

# GABRIEL SMILES

HUMBLE SMILE  
FOUNDATION  
स्वस्थ गृह परियोजना

## प्रशिक्षण नियमावली





## प्रशिक्षण नियमावली का संक्षिप्त विवरण

### स्वस्थ गृह परियोजना

इस परियोजना का लक्ष्य कलवा की भास्कर नगर झुग्गी बस्ती (स्लम) में रहने वाली महिलाओं की स्वास्थ्य संबंधी आदतों (मौखिक और सामान्य आरोग्य, पोषण, जल भंडारण, और तम्बाकू) में क्षमता निर्माण तथा सामुदायिक संपर्क गतिविधियों के माध्यम से सुधार करना है। परियोजना का सामान्य लक्ष्य भास्कर नगर में रहने वाली 60 महिलाओं और उनके परिवारों की स्वास्थ्य की स्थितियों में सुधार करना है।

### लाभार्थी

सहभागी महिलायें हैं, विशेषकर कलवा की झुग्गी बस्तियों की माताएँ और भावी माताएँ।

### समूह की संरचना

प्रत्येक समूह महीने में एक बार ऐसे समय और स्थान पर मिलता है जिसे महिलाओं और सामाजिक कार्यकर्ताओं द्वारा उचित समझा जाता है। बैठकें लगभग दो घंटों तक चल सकती हैं।

### बैठक के कार्य

सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मचारी (सीएचडब्लू) महिलाओं को एकत्र करने में सहयोग करेंगे। इन सभाओं को आकर्षक और संवादात्मक होना चाहिए। सीएचडब्लू की जवाबदेही यह सुनिश्चित करना है कि सत्रों का संचालन क्लासरूम की समान नहीं हो बल्कि बातचीत और परस्पर संवाद के लिए पर्याप्त समय दिया जाना चाहिए। सीएचडब्लू को अनौपचारिक शिक्षण वातावरण को प्रोत्साहित करना चाहिए जहाँ स्वास्थ्य संबंधी आदतों की बाधाओं का सहभाजन हो सके, जहाँ इन बाधाओं को दूर करने प्रतिभागियों द्वारा एक-दूसरे को नुस्खे बताए जा सकें। इसके अलावा, बैठकों में महिलाओं को एक-दूसरे के साथ नियमित सेवाद करने और अद्यतन जानकारी साझा करने की गुंजाइश और अवसर प्राप्त होता है।

### सहभागी सुविधा दृष्टिकोण

प्रशिक्षकों को सहभागी विधियाँ लागू करनी चाहिए। इनमें समूह चर्चा, विचार-मंथन, भूमिका निर्वहन, शैक्षणिक खेल, मामले का अध्ययन, कथावाचन और ऊर्जा भरने वाली गतिविधियाँ शामिल हैं। ये विधियाँ प्रतिभागियों को खुले मन से परस्पर संवाद करने का अवसर प्रदान करती हैं और अक्सर ऐसी चर्चाओं का सृजन करती हैं जिन्हें अन्य विधियों से प्राप्त नहीं किया जा सकता। इनके अलावा, वे प्रतिभागियों को संवाद और निर्णय-निर्धारण जैसी नई कुशलताओं का अन्यास करने का अवसर प्रदान करती हैं।

### बैठने की व्यवस्था

प्रतिभागियों को समूह के एक सदस्य का भाव महसूस करने और पूरी तरह सहभागिता करने को प्रोत्साहित करने के लिए यह अनुशंसा की जाती है कि वे पंक्तियों के बजाए गोलाकार घेरे में बैठें। बैठने की ऐसी व्यवस्था से प्रतिभागियों और प्रशिक्षक की नजरें मिलती हैं, ज्यादा सहज वातावरण बनता है और सहभागिता का प्रोत्साहन मिलता है। प्रशिक्षकों को बैठने की क्लासरूम जैसी व्यवस्था से बचना चाहिए।

## सत्र संरचना

प्रत्येक सत्र की रूपरेखा निम्नलिखित है :

### सत्र का नाम

सत्र के नाम में उस विषय का नाम होना चाहिए जिस पर सत्र में चर्चा होनी है।

### सत्र का विवरण

सत्र के विवरण में प्रत्येक सत्र के लिए गतिविधियों का सारांश रहता है।

### शिक्षण का उद्देश्य

शिक्षण के उद्देश्य सत्र के लक्ष्यों का विहंगावलोकन प्रदान करते हैं।

### समय

प्रत्येक सत्र और गतिविधि पर व्यतीत होने वाला सत्र का कुल समय की जानकारी प्रत्येक सत्र की शुरुआत में दी जाएगी।

### सामग्रियाँ

प्रत्येक सत्र में सहायता के लिए आवश्यक मार्कर, फिलपचार्ट, चॉकबोर्ड, चॉक, हैंडआउट, कार्ड आदि जैसी विभिन्न आवश्यक सामग्रियाँ सूचीबद्ध हैं। सत्र के आधार पर सत्र-विशेष की जरूरतों के अनुसार सामग्रियाँ भिन्न हो सकती हैं।

### सत्र के पहले की तैयारियाँ

प्रशिक्षकों को "सामग्रियाँ" उप-खंड में उल्लिखित सभी सामग्रियों को तैयार कर लेना चाहिए। इसके अतिरिक्त प्रशिक्षकों को पूरे पत्र के बारे में अध्ययन कर लेना चाहिए तथा सामग्री और गतिविधियों से अवगत होना चाहिए।

### प्रशिक्षण की टिप्पणियाँ

ये टिप्पणियाँ प्रशिक्षकों के फायदे के लिए विषय के बारे में जानकारी उपलब्ध कराती हैं। सत्रों के दौरान प्रशिक्षक समस्याओं को स्पष्ट करने या अतिरिक्त स्पष्टीकरण प्रदान करने के लिए इन टिप्पणियों का उल्लेख करते हैं।

### शर्तें

प्रासंगिक शब्दावलियाँ/वाक्यांश सूचीबद्ध और परिभाषित हैं।

### आइसब्रेकर

प्रशिक्षकों को सत्र की शुरुआत लोगों के बीच तनाव और झिझक समाप्त करने के लिए किसी सामूहिक मनोरंजक और शिक्षाप्रद गतिविधि (आइसब्रेकर) के साथ करनी चाहिए। प्रतिभागी भी ऐसी गतिविधि का सुझाव दे सकते हैं।

### गतिविधियाँ

प्रतिभागियों के सीखने और सत्र की अवधारणाओं के साथ कार्य करने में सहायतार्थ प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन हेतु गतिविधियों के लिए निर्देश प्रदान किए गए हैं।

### समापन

इसमें प्रतिभागियों ने सत्र के दौरान जो सीखा है, उसका संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत करने के लिए प्रतिभागियों से पूछने के निर्देश समिलित हैं, और अगर प्रतिभागियों से कोई बिन्दु छूट जाता है तो प्रशिक्षण उसे पूरा करता है, प्रश्नों या अभ्युक्तियों का समाधान करता है और स्पष्ट संदेश के साथ सकारात्मक नजरिए से सत्र को समाप्त करता है।

HUMBLE SMILE  
FOUNDATION

# परिचय सत्र : प्रशिक्षण के अनुकूल वातावरण का निर्माण

## सत्र ० : शिक्षण के अनुकूल वातावरण का निर्माण

उद्देश्य	समय	सामग्रियाँ	सत्र-पूर्व तैयारी
<p>सत्र के अंत में प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>एक-दूसरे को जान जायेंगे</li> <li>सहभागिता के लिए बुनियादी नियम स्थापित कर लेंगे</li> <li>अपनी अपेक्षाएँ बता सकेंगे और प्रशिक्षण के उद्देश्यों की समीक्षा कर सकेंगे</li> <li>प्रशिक्षण की सामान्य संरचना के अवगत हो जायेंगे</li> <li>प्रशिक्षण-पूर्व ज्ञान का आंकलन पूरा कर सकेंगे</li> </ul>	1 घंटा	<ul style="list-style-type: none"> <li>चॉकबोर्ड और चॉक या पिलपचार्ट या कागज और मार्कर</li> <li>गेंद (आइसब्रेकर के लिए)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पूरे सत्र को पढ़ें और जरूरत हो तो गतिविधियों को प्रैजेंट करने का अभ्यास करें</li> <li>सत्र के लिए जरूरी सभी सामग्रियों को तैयार करें</li> </ul>

### प्रशिक्षक के ध्यानार्थ –

**प्रस्तावना** क्योंकि यह पहला सत्र है, इसलिए प्रशिक्षक को यह बताना चाहिए कि वे कौन हैं। साथ ही, आयोजन प्रतिभागियों के साक्षरता-स्तर के बारे में अनिश्चित हो सकते हैं, इसलिए सरल और स्पष्ट भाषा का उपयोग करना चाहिए। प्रशिक्षक उन खेलों को प्रस्तुत कर सकते हैं जिनका उपयोग डिझाइन, ऊर्जा भरने और विश्वास कायम करने वाली गतिविधियों के रूप में किया जा सकता है।

**एक-दूसरे को जानने के लिए :** जहाँ अधिकांश महिलायें एक-दूसरे को जानती हैं, वहीं वे अपने मुख के स्वास्थ्य के बारे में शायद ही कभी बात करती हैं। इस गतिविधि का उद्देश्य सीएचडब्लू के लिए प्रतिभागियों को जानना और महिलाओं के लिए एक-दूसरे के साथ अपनी-अपनी स्वास्थ्य संबंधी आदतों को साझा करने के लिए “वार्मिंग अप” (मानसिक रूप से तैयार होना) करना है।

**बुनियादी नियम बनाना :** सामूहिक सत्रों के प्रबंधन के लिए यह गतिविधि आवश्यक है। वे शांति और व्यवस्था बनाए रखने में मदद करते हैं और एक रूपरेखा निर्धारित करते हैं जिसमें प्रतिभागीण सम्मानित और उत्पादक हो सकते हैं। पिलपचार्ट/चॉकबोर्ड पर बुनियादी नियम रिकर्ड करें और पूरे समूह से भागीदारी को प्रोत्साहित करें। संभावित बुनियादी नियम गतिविधि 2 के अंतर्गत सूचीबद्ध हैं।

### शर्तें

#### आइसब्रेकर

यह प्रतिभागियों के मुख्य गतिविधियों के लिए तैयार होने में “वार्म अप” के लिए प्रयुक्त गतिविधि है।

#### शक्तिवर्द्धक

प्रतिभागियों के बीच, विशेषकर उनकी एकाग्रता भंग होने पर, ऊर्जा और उत्साह को स्थापित और पुनर्स्थापित करने के लिए प्रयोग किया जाता है।

#### समूह के नियम

किसी समूह के सामान्य व्यवहार और अभिलक्षण

#### बुनियादी नियम

आपको सुरक्षित और सम्मानित महसूस करने तथा उत्पादकता बहाल रखने में मदद करते हैं।

#### आइसब्रेकर (5 मिनट)

हर कोई एक वृत्त में खड़ा है। प्रशिक्षक वृत्त में किसी एक के पास गेंद फेंककर आरंभ करता है और वे जैसे-जैसे गेंद फेंकते हैं, उनका नाम बोलता है। गेंद को पकड़ना और फेंकना जारी रखें और इस तरह समूह के लिए एक पैटर्न बनायें। (हर व्यक्ति को यह अवश्य याद रखना चाहिए कि उन्होंने गेंद किससे प्राप्त की है और किसके पास फेंकी है)। जब सभी को गेंद मिल जाती है और एक पैटर्न स्थापित हो जाता है, तब एक या दो और गेंदों को खेल में शामिल कर लें ताकि स्थापित पैटर्न का अनुसरण करते हुए एक ही समय में कई गेंदें फेंकी जा सकें।

**प्रशिक्षक के ध्यानार्थ :** खड़े होने से प्रतिभागीण बैठने की अपेक्षा ज्यादा सक्रिय और संबद्ध हो सकते हैं। इसलिए केवल इस गतिविधि में खड़ा रहना बेहतर है।

## प्रस्तावना

प्रशिक्षकगण अपना—अपना परिचय देते हैं।

प्रशिक्षण स्वरथ गृह परियोजना का उद्देश्य समझाते हैं : भास्कर नगर में मुख के स्वारथ्य को प्रोत्साहित करना। साथ ही प्रशिक्षक यह भी बताते हैं कि इस सत्र से प्रतिभागियों में निम्नलिखित बातें विकसित होंगी :

- आत्मविश्वास
- प्रेरणा
- आरामदेह स्थिति
- सुरक्षा का अहसास
- प्रशिक्षण की पूरी अवधि में संलग्नता

प्रतिभागियों को बतायें कि सत्र में 1 घंटा लगेगा।

### गतिविधि 1

#### बुनियादी नियम (10 मिनट)

**सामाग्रियाँ :** पिलपचार्ट या बड़ा कागज, मार्कर

**प्रश्न पूछें** – हम आगामी सभाओं के लिए समूह के नियम निर्धारित करने जा रहे हैं। क्या आपमें से कोई मुझे बता सकता है कि बुनियादी नियम क्या हैं?

✓ **बुनियादी नियम समूह में हमारे व्यवहार के तरीके का दिशानिर्देश और नियम हैं।**  
आप इन समूह नियमों का निर्धारण करना जरूरी क्यों सोचती हैं?

✓ **बुनियादी नियम या मानक** आपको इन बैठकों में भाग लेने में सुरक्षित महसूस कराते हैं। जबकि ये सहभागी सभाएँ होती हैं, आप को अपनी इच्छा से अधिक भाग लेने के लिए बाध्य नहीं किया जाएगा। आप आश्वस्त हो सकती हैं कि यह अपने विचारों और अनुभूतियों को साझा करने के लिए एक सुरक्षित वातावरण है और यह कि आपकी अपनी कहानी साझा करने से दूसरी स्त्रियों को खुल कर अपनी बात कहने में मदद मिल सकती है जिसे समान चीजों के बारे में उन्होंने अनुभव किया होगा।

**प्रशिक्षक** – अब निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

● वे कौन—से बुनियादी नियम हैं जिन्हें आप इन बैठकों के लिए तय करना चाहती हैं?

**प्रशिक्षक** – कुछ संभावित उत्तर नीचे सूचीबद्ध हैं :

- ✓ प्रत्येक सत्र की शुरुआत के लिए और प्रत्येक अल्पविराम के बाद समय पर पहुँचें।
- ✓ जब आप प्रशिक्षण कक्ष में रहें तो मोबाइल फोन बंद रखें।
- ✓ प्रत्येक व्यक्ति को केवल इच्छा होने पर ही भागीदारी करनी चाहिए।
- ✓ किसी को उनकी भावनाओं, विचारों या अनुभवों के लिए नीचा नहीं दिखाएँ।
- ✓ आदरपूर्वक आचरण करें। प्रशिक्षण कक्ष में एक—दूसरे को बराबरी का समझें।
- ✓ ध्यान लगाकर सुनें और बीच में नहीं टोकें।
- ✓ अनुभव और विशेषज्ञता साझा करें।
- ✓ एक समय में केवल एक व्यक्ति ही बोले।
- ✓ अपमान करने की अनुमति नहीं है। अन्य लोग जो कुछ कर रहे हैं उस पर नहीं हँसें।
- ✓ जो भी चीजें साझा की गई हैं उन्हें सख्ती से गोपनीय रखा जाएगा। उनके बारे में समूह से बाहर चर्चा नहीं की जाएगी। लोग जो भी कर या बोल रहे हों, उसे लेकर उनके बारे में निर्णय नहीं करें।

बुनियादी नियमों के लिए एक पिलपचार्ट पर विचारों को दर्ज करें और पूरी सभा के दौरान उन्हें संदर्भ के लिए चिपका दें। अंत में प्रतिभागियों को समझाएँ कि वे अपना हाथ उठाकर इन नियमों से सहमत होने के लिए वोट करें। उन्हें विस्तार से बताएँ कि यह वोट एक अनुबंध की तरह होगा जिसका अर्थ यह है कि समूह ने प्रत्येक सभा में इन नियमों का पालन करने के लिए सहमति दर्शाई है। वोट आरंभ करायें। यदि एक या उससे ज्यादा महिलायें अपना हाथ नहीं उठाती हैं तो कारण पूछें और चर्चा करें कि नियमों में क्या बदलाव करने चाहिए जिससे सभी सहमत हों

## गतिविधि 2

एक-दूसरे को जानना (20 मिनट)

सामग्रियाँ : कुछ नहीं

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को बतायें कि प्रत्येक प्रतिभागी एक-एक करके अपने मुख के स्वास्थ्य संबंधी आदतों और और मुख के स्वास्थ्य के मूल्यों के बारे में 2 सच्ची और एक झूठी बात करें (आप जिसे अच्छा आचरण और जिस चीज को महत्वपूर्ण मानती हैं उसके बारे में आपकी आस्था)। आप, जबतक समूह के अन्य चार सदस्यों ने झूठ का अनुमान नहीं लगा लिया है तब तक यह नहीं कर सकते कि कौन-सी बात झूठ है। समूह के प्रत्येक सदस्य की बारी पूरी होने तक इसे दोहराते रहें। प्रतिभागियों को 2 समूहों में विभाजित करें (5-5 प्रतिभागियों के 2 समूह)। प्रतिभागियों को बता दें कि उन्हें इस गतिविधि के लिए 15 मिनट मिलेंगे, जो प्रति व्यक्ति लगभग 3 मिनट का होगा। गतिविधि को सुविधाजनक बनाने के लिए सीएचडब्लू 1 समूह में शामिल होती है, सीएचडब्लू 2 समूह 2 में शामिल होती है।

### उदाहरण

“हैलो, मेरा नाम आशा है और मुख के स्वास्थ्य से संबंधित आदतों और मूल्यों के बारे में मेरा सच इस प्रकार है :

1<sup>ए</sup> मुझे सोने जाने से पहले अपने दाँतों को ब्रश करना जरूरी लगता है

2<sup>ए</sup> मैं चॉकलेट कभी नहीं खाती

3<sup>ए</sup> मैं जब बच्ची थी तब मेरी बहन और मैं एक साथ हमेशा दाँत साफ करती थी।

अनुमान लगायें कि उपर्युक्त 3 में से मेरा झूठ कौन-सा है।”

प्रत्येक प्रतिभागी की बारी पूरी हो जाने के बाद महिलाओं को फिर वृत्ताकार रूप में बैठने को कहें। प्रशिक्षक समूह से पूछ कर गतिविधि का समराइज करता है (अधिकतम 5 मिनट) :

- वह कौन-सी सबसे उल्लेखनीय सच है जिसे आपने एक-दूसरे के मुख के स्वास्थ्य संबंधी आदतों और मूल्यों के बारे में सीखा है?

## समापन (10 मिनट)

सामग्री : कोई नहीं

### • प्रशिक्षण (सभाओं) के उद्देश्य का विवरण बतायें :

- अर्थपूर्ण और मजेदार सत्र आयोजित करने के लिए समुदाय से प्रतिभागियों को एक साथ लाना
- मौखिक और सामान्य स्वास्थ्य पर प्रतिभागियों का ज्ञान बढ़ाना
- मौखिक और सामान्य आरोग्य की आदतों में सुधार करना
- महिलाओं के अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार के लिए उनकी प्रेरणा में वृद्धि करना जिससे कि प्रतिभागियों और उनके परिवारों के लिए जीवन की बेहतर गुणवत्ता आ सके
- कार्यक्रम के अंत तक रुचि रखने वाली प्रतिभागियों के लिए : स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) का गठन।

### • प्रशिक्षण के ढाँचे का विवरण बतायें :

- अवधि – हर माह एक सभा। कुल 6 सभाएँ होंगी।
- सभाओं के विषय निम्नलिखित हैं :
  - सभा 1 – परिचय और मुख का स्वास्थ्य
  - सभा 2 – मुख का आरोग्य
  - सभा 3 – रजोस्नाव संबंधी स्वास्थ्य
  - सभा 4 – पोषण और जल सुरक्षा
  - सभा 5 – तम्बाकू
  - सभा 6 – स्वयं सहायता समूहों के साथ परिचय

- हर बार जब कोई महिला सभा में शामिल होती है तो उसे एक स्माइल (मुस्कान) मिलती है। जब उसे 5 या अधिक स्माइल (मुस्कान) मिल जाती हैं तब वह खुद के लिए और अपने परिवार के लिए हम्बल ब्रश नवीकृत करा सकती है।
- प्रत्येक सभा के बाद घरों में जाकर यह देखा जाता है कि महिलायें और उनके परिवार कैसा कर रहे हैं और उन्होंने सभाओं में जो सीखा है उसके बारे में उनके मन में कोई प्रश्न है या नहीं।
- प्रशिक्षण की विधियाँ – प्रतिभागियों को आकर्षित करने के लिए विविध प्रकार की प्रशिक्षण विधियाँ इस्तेमाल की जायेंगी, जैसे कि लघु व्याख्यान, समूह चर्चा, भूमिका निर्वहन, मामला अध्ययन, अभ्यास और गतिविधियाँ।
- **मूल्यांकन और फीडबैक का महत्व समझायें :**  
पूर्व और पश्च (पहले और बाद का) ज्ञान आंकलन किया जाएगा। साथ ही सत्रों पर दैनिक पुनरावलोकन और दैनिक मूल्यांकन किया जाएगा। विस्तार से बतायें कि इन पूर्व- और पश्च-आंकलन महिलाओं के लिए कोई परीक्षा नहीं हैं, बल्कि अगली सभाओं के लिए सत्रों में सुधार हेतु आयोजकों के लिए साधन हैं और इसलिए उन्हें फीडबैक को यथासंभव सही-सही और सच-सच भरना चाहिए।
- **परिचय सत्र समाप्त :**  
○ परिचय सत्र को समाप्त करते हुए महिलाओं से पूछें कि क्या उनके पास और कोई प्रश्न या प्रतिक्रियाएँ हैं (10 मिनट)। आने के लिए प्रतिभागियों को धन्यवाद दें।

# HUMBLE SMILE FOUNDATION

## सत्र 1 : मुख संबंधी स्वास्थ्य (ओरल हेल्थ)

## सत्र 1 : मुख का स्वास्थ्य (ओरल हेल्थ)

उद्देश्य	समय	सामग्रियां	सत्र पूर्व तैयारी
<p>इस सत्र के खत्म होने तक प्रतिभागी इतने सक्षम होंगी कि वे :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• मुख संबंधी स्वास्थ्य को पारिभाषित कर सकें।</li> <li>• मुख संबंधी विभिन्न बीमारियों की पहचान कर सकें।</li> <li>• मुख संबंधी और व्यवस्थित बीमारियों के लिए जोखिम के तत्वों का वर्णन कर सकें।</li> <li>• गर्भावस्था के दौरान मुख संबंधी स्वास्थ्य का महत्व समझा सकें।</li> <li>• जोखिम के कारकों से निपटने के तरीकों को समझा सकें।</li> <li>• मुख की देखभाल के लिए विभिन्न रणनीतियों को समझा सकें।</li> </ul>	<p>1.5 घंटे + बातचीत के लिए 30 मिनट</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हर प्रतिभागी के लिए प्रिंटेड तस्वीरें :           <ul style="list-style-type: none"> <li>क) मुख संबंधी बीमारियों की तस्वीरें और उसकी तालिका</li> <li>ख) जोखिम कारकों के चित्र</li> <li>ग) मुख की देखभाल की तस्वीरें</li> </ul> </li> <li>• दाँतों का मॉडल (प्रदर्शन)</li> <li>• पेपर, मार्कर या पेन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पूरे सत्र का ध्यान से अध्ययन करें और अगर जरूरी हो, तो गतिविधियों को प्रस्तुत करने का अभ्यास करें।</li> <li>• सत्र के लिए जरूरी सभी सामग्रियों को तैयार करें।</li> </ul>

प्रशिक्षक के नोट्स	आइसब्रेकर (5 मिनट)
<p>मुँह का स्वास्थ्य सामान्य स्वास्थ्य का प्रमुख संकेतक होता है। मुँह में दाँत, चर्वण (चबाने वाली) मांसपेशियाँ, जिह्वा, श्लेष्मीय नर्म ऊतकें और लार ग्रंथियाँ सम्मिलित हैं। मुँह पोषण के लिए शरीर का मुख्य प्रवेश द्वार होता है। मुँह बैकटीरिया, वायरसों, फफूंद और रोग के अन्य वाहकों को भी अभिगम प्रदान कर सकता है। यह शरीर के रक्षा तंत्र और रोग-प्रतिरोधक क्षमता का प्रारंभ बिन्दु है। जब रोग या चोट से मुँह के स्वास्थ्य के साथ समझौता किया जाता है तब सामान्य स्वास्थ्य को इसका फल भुगतना पड़ता है। मुँह और चेहरे को प्रभावित करने वाले रोगों और अवस्थाओं से चर्वण (चबाने), निगलने, बोलने और सोने जैसी महत्वपूर्ण क्रियाओं में व्यवधान पैदा होता है। व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता, समाजिक संबंधों, संवाद की क्षमता और आत्माभिमान पर इनका विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। इन रोगों से संबद्ध पीड़ा और बेचैनी से एकाग्रता मुश्किल हो जाती है, लोग स्कूल या काम पर नहीं जा पाते, और सामाजिक अलगाव तथा आमदनी में कमी की स्थिति आ सकती है।</p>	<p>प्रशिक्षक के लिए :</p> <p>अपनी पसंद के या प्रतिभागियों द्वारा बताए गए किसी आइसब्रेकर के साथ सत्र की शुरुआत करें।</p> <p>उदाहरण के लिए सभी प्रतिभागियों से एक गोल धेरे में खड़ा होने को कहें। उन्हें बतायें :</p> <p>“मैं एक चेहरा बनाने और अपनी बायीं ओर के व्यक्ति के साथ आँख मिलाने जा रहा हूँ। उसे अपने चेहरे के साथ ठीक-ठीक वैसी ही अभिव्यक्ति की नकल करने की कोशिश करनी है। उसके बाद वह बायीं ओर मुड़ेगी और अगले व्यक्ति को देने के लिए पहले चेहरे को नए चेहरे में बदल देगी। हम गोल धेरे में चारों ओर “चेहरे को पास” करेंगे। आइए हम अब इसकी कोशिश करें और आँख मिलाना याद रखें तथा अपने चेहरे की अभिव्यक्ति की बढ़िया नकल करने के लिए व्यक्ति को पर्याप्त समय दें।”</p>

### भूमिका, 1 मिनट

संचालक समझाता है : इस सत्र में हम चर्चा करेंगे –

- मुख संबंधी स्वास्थ्य की अवधारणा
- मुख संबंधी सामान्य बीमारियों से जुड़े जोखिम
- इन जोखिमों का सामना करने के तरीके
- मुख की देखभाल की रणनीतियाँ

प्रतिभागियों को सूचित करें कि सत्र 1.5 घंटे का होगा और साथ ही 30 मिनट का समय बातचीत के लिए होगा।

## गतिविधि 1

### मुँह के स्वास्थ्य को पारिभाषित करना (10 मिनट) :

**सामग्री :** दाँत का ढांचा

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से यह सवाल पूछेगा :

- मुख संबंधी स्वास्थ्य (ओरल हेल्थ) क्या है ?

प्रतिभागियों को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करेगा, इसमें गलत जवाब जैसी कोई बात नहीं होगी।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को निम्न लिखित प्रतिक्रियाएं उपलब्ध करायें :

ओरल हेल्थ के कई पहलू होते हैं। इसमें बोलने, मुस्कराने, सूंधने, स्वाद लेने, छूने, चबाने और निगलने की क्षमता शामिल होती है। इसके अलावा, यह सिर, चेहरे और मुख में कैविटी संबंधी बीमारियों, दर्द और बेचैनी के बगैर पूरे आत्मविश्वास के साथ चेहरे की विभिन्न भाव-भंगिमाओं को प्रदर्शित करता है।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से यह सवाल पूछें :

- जब कोई ओरल हेल्थ शब्द का उपयोग करता है, तो इसमें शरीर के कौन से हिस्से शामिल होते हैं ? किसी एक प्रतिभागी से फिलपचार्ट पर अपनी प्रतिक्रियाएं लिखने के लिए कहें। जितने संभव हों उतने जवाबों को सूचीबद्ध करें।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्रतिक्रियाएं उपलब्ध कराएं :

- ✓ दाँत
- ✓ मसूड़े
- ✓ कठोर और मुलायम तालु
- ✓ मुख और गले की म्यूकोसल रेखा
- ✓ जीभ
- ✓ होंठ
- ✓ लार ग्रंथियां
- ✓ चबाने वाली पेशियां
- ✓ ऊपर व नीचे वाला जबड़ा

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को निम्नलिखित जानकारी उपलब्ध कराएं :

- ✓ जीभ: जीभ ओरल कैविटी में मौजूद एक स्वतंत्र रूप से संचालन योग्य पेशीय अंग है। यह स्वाद लेने, बोलने, चबाने और निगलने में सहायता करता है। जीभ की ऊपरी सतह पर पपाइले नामक प्रक्षेपण होता है जिसमें स्वाद कलिकाएँ होती हैं।
- ✓ तालु : मुख के भीतर का ऊपर हिस्सा तालु से निर्मित होता है। तालु का जो हड्डी वाला हिस्सा होता है, उसे कठोर तालु कहते हैं और इस कठोर तालु के पीछे मुलायम तालु का हिस्सा होता है।
- ✓ गाल : मुख/मुख गुहा ऊपरी व निचले होंठ और गालों के भीतरी हिस्से से मिलकर बनती है। मुख गुहा एक त्वचा की एक विशेष संरचना से घिरी होती है, जिसे म्यूकोसा कहते हैं।
- ✓ दाँत : दाँत शरीर की महत्वपूर्ण संरचना होते हैं, जिनमें एक सुनियोजित रक्त व तंत्रिका आपूर्ति होती है। मनुष्य में दाँतों के दो सेट होते हैं : (1) बच्चों के दाँत यानी दूध के दाँत, (2) वयस्कों के दाँत/स्थायी दाँत। चार तरह के दाँत होते हैं : कृत्तक (काटने वाले दाँत), श्वानक (चीरने-फाड़ने वाले दाँत), अग्रचर्वणक (चर्वण करने वाले अग्रदंत), और चर्वणक (चबाने वाले दाँत)।
- ✓ सभी दाँत जबड़े की हड्डी में स्थित होते हैं जो बाहर से त्वचा की एक विशेष परत से ढके होते हैं, जिसे मसूड़े कहते हैं।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से यह प्रश्न पूछें :

- क्या आप उन मुख संबंधी बीमारियों का उल्लेख कर सकते हैं, जिन्हें आप जानते हों ?

प्रतिक्रियाओं को दोहराएं और अतिरिक्त प्रतिक्रियाओं को प्रोत्साहित करें।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्रतिक्रियाएं उपलब्ध कराएं :

- ✓ जवाबों में दंत क्षय /दांतों की सड़न, पीरियोडोंटल /मसूढ़े, बीमारियां, मुंह का कैंसर, अनियमित दांत /कुरुपता, एचआईवी के मौखिक अभिव्यक्तियाँ, ओरो-डेंटल आघात, कटे होंठ और तालु, ओरल अल्सर और नोमा शामिल हो सकते हैं।

**प्रशिक्षक – निम्नलिखित अतिरिक्त जानकारी उपलब्ध कराएँ :**

- ✓ मुख के रोग सबसे सामान्य बीमारियों में से हैं और दुनिया भर में अरबों लोगों को उनकी पूरी जिंदगी में प्रभावित करते हैं। इससे दर्द, बेचैनी, विकृति और यहाँ तक कि मृत्यु भी हो जाती है। हालांकि, लगभग सभी बीमारियों और स्थितियों को या तो काफी हद तक रोका जा सकता है या शुरुआती चरणों में उनका इलाज किया जा सकता है। यह अनुमान लगाया गया है कि मुंह की बीमारियों ने दुनिया की आधी आबादी को प्रभावित किया है, जिसमें स्थायी दांतों में सड़न /वयस्कों में दंत क्षय सबसे अधिक पाई जाने वाली स्थिति है।

## नियम

**दंत क्षय** – यह तब होता है जब दाँत की सतह पर बनने वाली माइक्रोबियल बायोफिल्म (पट्टिका) खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में निहित मुक्त शर्करा को एसिड में बदल देती है जो समय के साथ दांतों के इनैमल और डेंटाइन को भंग कर देती है, जिसके परिणामस्वरूप दांतों की संरचना नष्ट हो जाती है और गुहाओं (गड्ढे) और दर्द का विकास होता है। दाँत क्षय दाँत पर भूरे या काले रंग के धब्बों के रूप में प्रकट होता है, जो आगे बढ़ने पर गुहा का निर्माण करते हैं। दांतों की सड़न बच्चे और वयस्क दांतों को प्रभावित करती है। लक्षणों में उस तरफ चबाने पर दर्द, दाँतों पर या दांतों के बीच में फंसना, गर्म/ठंडे खाद्य पदार्थों और पेय के साथ संवेदनशीलता/दर्द, सूजन, मुंह के अन्य हिस्सों में दर्द, बेचैनी और अगर इलाज न किया जाए तो बुखार, सूजन हो सकती है। यह नींद में व्यवधान और अस्पताल में भर्ती होने का कारण बन सकता है।

**पीरियोडोंटल (मसूढ़ों से संबंधित) रोग** – यह उन ऊतकों को प्रभावित करता है जो दाँतों को घेरते हैं और उन्हें सहारा देते हैं। यह अक्सर रक्तस्राव या सूजे हुए मसूढ़ों (मसूढ़े की सूजन), दर्द और कभी-कभी सांसों की दुर्गंधि के रूप में दिखता है। अपने अधिक गंभीर रूप में इससे दाँत का नुकसान हो सकता है। मसूढ़े की सूजन मसूढ़े की बीमारी का प्रारंभिक चरण है। इसके लक्षणों में मसूढ़ों में सूजन/खून बहना, दुर्गंधि आना और दाँतों पर ग्रे/सफेद/पीले-पीले रंग की गंदगी जमा होना शामिल है। यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो यह पीरियोडोंटाइटिस में बदल जाता है। पीरियोडोंटाइटिस के लक्षणों में दुर्गंधि, मसूढ़ों से खून आना, दांतों का टूटना, दाँतों का गिरना, दाँतों के बीच गैप और सुस्त, लगातार दर्द शामिल हैं। मधुमेह वाले लोगों में पेरीओडोंटाइटिस जटिलताओं का कारण बनता है। मसूढ़ों की बीमारी /मसूढ़े की सूजन नोमा नामक संक्रमण में भी विकसित हो सकती है, जो एक ऐसी बीमारी है जो अक्सर 2–6 वर्ष की आयु के बच्चों को प्रभावित करती है, और कुपोषण, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, धूम्रपान, असुरक्षित पेयजल, एड्स/एचआईवी और अस्वच्छता से उत्पन्न होती है। इसके लक्षणों में मुंह और चेहरे के ऊतकों का दर्दनाक अधरु पतन और मुंह के श्लेष्म झिल्ली में अल्सर शामिल हैं।

**मुंह का कैंसर** – इसमें होंठ के कैंसर और मौखिक गुहा के सभी उप-स्थान और ऑरोफरीनक्स शामिल हैं। यह दुनिया के शीर्ष 6 कैंसर में से एक है, जबकि भारत में शीर्ष 3 कैंसर में से एक है। यह सुपारी/तंबाकू के सेवन से होता है, चाहे वह धूम्रपान हो या धुआं रहित, तेज/दोषपूर्ण डेन्चर या दांतों के कारण मसूढ़ों में लंबे समय तक जलन, और लंबे समय तक, बार-बार शराब का सेवन। आवाज में बदलाव, प्रतिबंध और मुंह खोलने की सीमा, और खाने/निगलने में कठिनाई इसके लक्षण हैं।

**चेतावनी के संकेतों में शामिल निम्नलिखित शामिल हैं :**

- दो हफ्तों से ज्यादा समय तक ठीक न होने वाला अल्सर
- मुख में बढ़ते लाल/सफेद चकते
- मुँह या गर्दन में गाँठ या किसी तरह की वृद्धि
- मुख खोलने में दिक्कत

**कुरुपता (मैलोकल्जन) :** यह दाँतों और/या ऊपरी/निचले जबड़े के सामान्य संरेखण से विचलन की स्थिति होती है। इससे बात करने और चबाने जैसे कार्यों में परेशानी हो सकती है। कुरुपता के लक्षणों में चेहरे की विषमता, दाँतों के बीच अंतराल, असामान्य रूप से पीछे या आगे के दाँत और जबड़े के बीच के जोड़ में दर्द शामिल हो सकते हैं। लक्षणों में बोलने में कठिनाई, और मुँह की सफाई और स्वच्छता बनाए रखने में मुश्किलें शामिल हैं। यह आपके व्यक्तित्व, आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को प्रभावित कर सकता है और साथ ही दांतों की सड़न व मसूढ़ों की बीमारी का जोखिम बढ़ा सकता है। असामान्य रूप से आगे बढ़ने वाले दांत आसानी से क्षतिग्रस्त या घायल भी हो सकते हैं।

## गतिविधि 2

### मुख संबंधी रोगों की पहचान करना – 10 मिनट

**सामग्रियाँ :** मुख संबंधी रोगों की तस्वीरें और मिलान तालिका

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को जोड़ियों में बांटें। प्रत्येक जोड़े को एक मुख संबंधी रोग मिलान तालिका का डॉक्यूमेंट दें

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को इस गतिविधि के बारे में बताएं:

आप मुख संबंधी रोगों की तस्वीरों का मिलान टेबल पर इसी नाम के साथ करने जा रहे हैं। जब प्रतिभागी समाप्त कर लें, तो युग्मों को अपने उत्तर साझा करने दें। सबसे सही मिलान वाली जोड़ी जीतती है।

डॉक्यूमेंट में निम्नलिखित अवस्थाएँ शामिल होंगी :

- ✓ दंत क्षय
- ✓ पीरियोडोंटल / मसूढ़े की बीमारी
- ✓ मौखिक कैंसर और इसके चेतावनी संकेत
- ✓ अनियमित दौँत / कुरुपता

### गतिविधि 3

#### मुख संबंधी बीमारियों के संकेतों को पहचानना, 15 मिनट

**सामग्रियाँ :** मुख संबंधी रोगों की तस्वीरें

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को इस गतिविधि के बारे में बताएं :

**प्रशिक्षक** – अब हम गतिविधि 2 से मुँह के रोगों पर विचार करेंगे और प्रत्येक पर गहराई से चर्चा करेंगे।

गतिविधि 2 से मुख के रोगों की तस्वीरों का उपयोग करें। निम्नलिखित प्रश्न पूछकर दंत क्षय, पीरियोडोंटल रोग, कुरुपता, और मुख के कैंसर की तस्वीरों पर एक-एक करके गहराई से चर्चा करें :

1. दंत क्षय
  - a. कौन सोचता है कि उसे दंतक्षय है और किसे वाकई यह है
  - b. आपने क्या लक्षण महसूस किए या देखे
  - c. आपने इन लक्षणों का प्रबंधन कैसे किया
  - d. दंत क्षय के साथ कौन खुद को जोड़ सकता है या फिर जिसके पास ऐसे अनुभव की कोई कहानी है
2. पीरियोडोंटल रोग
  - a. कौन सोचता है कि उसे दंतक्षय है, जिसे मसूढ़े की बीमारी भी कहा जाता है और किसे यह वाकई है?
  - b. आपने क्या लक्षण महसूस किए या देखे
  - c. जब आपने इन लक्षणों का अनुभव किया तो आपने क्या किया
  - d. कौन पीरियोडोंटल बीमारियों से खुद को जोड़ सकता है या फिर जिसके पास ऐसे अनुभव की कोई कहानी है
3. मुँह का कैंसर
  - a. मुँह का कैंसर किसे हुआ है या कौन वैसे किसी व्यक्ति को जानती है जिसे मुँह का कैंसर है या हुआ था?
  - b. आपने / उन्होंने कौन से लक्षण महसूस किए या देखे?
  - c. इन लक्षणों का अनुभव करते समय आपने / उन्होंने क्या किया?
  - d. कौन पीरियोडोंटल बीमारियों से खुद को जोड़ सकता है या फिर जिसके पास ऐसे अनुभव की कोई कहानी है
4. कुरुपता
  - a. किसी ऐसे व्यक्ति के पास कौन है या जानता है जिसके पास कुरुपता है?
  - b. आपने कौन से लक्षण महसूस किए, देखे या सुने?
  - c. कुरुपता ने आपके / उनके दैनिक जीवन, रूप-रंग और आत्म-सम्मान को कैसे प्रभावित किया?

**प्रशिक्षक :** समाहार करें

- ✓ आमतौर पर दंत क्षय, मसूढ़ों की बीमारी, मुँह के कैंसर और कुरुपता के लक्षण तब तक नहीं दिखते, जब तक कि ये काफी उन्नत अवस्था में नहीं पहुंच जाते हैं, इसलिए हमें प्रतिदिन स्वस्थ आदतों का अभ्यास करने की आवश्यकता है। जब आपको मुँह में दर्द, बेचौनी, रक्तस्राव या मुँह में सूजन जैसे मौखिक रोगों के लक्षण दिखाई

दें, तो तुरंत एक पंजीकृत दंत चिकित्सक के पास जाएं। दंत चिकित्सक के पास जाना महत्वपूर्ण है क्योंकि वे आधिकारिक तौर पर रोगियों के इलाज के लिए प्रशिक्षित होते हैं और आमतौर पर सुरक्षित होते हैं। दंत चिकित्सकों को भी इन बीमारियों और उनके कारणों की पहचान करने और गंभीर बीमारियों के मामले में आगे बढ़ने से पहले इसका इलाज करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

**प्रशिक्षक – रिपोर्ट :** मौखिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लक्षणों का अनुभव करने वाले प्रतिभागियों की संख्या, दंत समस्याओं का अनुभव करने के बाद दंत चिकित्सक के पास जाने वाले प्रतिभागियों की संख्या, मौखिक स्वास्थ्य रोग के अनुभवों में उपयोग किए जाने वाले सामान्य उपचार और उपचार, देखी गई सामान्य बीमारियां।

## गतिविधि 4

### जोखिम के आम घटक (10 मिनट)

**सामग्रियाँ :** जोखिम के आम घटकों के चित्र

**प्रशिक्षक – निम्नलिखित की व्याख्या करके समझायें :**

- ✓ मुँह के रोगों को बढ़ाने वाली आदतें और परंपरायें मुँह के स्वास्थ्य में जोखिम के घटक हैं।
- ✓ उदाहरण के लिए, मुँह के आरोग्य के लिए खराब स्वच्छता और फ्लोराइड की कमी का मुँह के स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर होता है। मुँह के रोगों के लिए कुछ व्यवहारगत जोखिम घटक हैं : हृदयधमनी रोग, मधुमेह, कैंसर, कुपोषण और श्वसन रोग। इन्हें आम जोखिम घटक कहा जाता है।

**प्रशिक्षक – भाग लेने वालों से यह प्रश्न पूछें :**

- मुँह के रोगों के लिए कुछ जोखिम घटकों के बारे में कौन बता सकती हैं? प्रतिभागियों से पहले हाथ उठाकर जवाब देने को कहें। हर किसी की भागीदारी प्रोत्साहित करें।

**प्रशिक्षक – प्रतिभागियों द्वारा जवाब दे दिए जाने के बाद सही उत्तर के चित्र मुहैया करें :**

- ✓ मुक्त चीनी की उच्च मात्रा से युक्त अस्वास्थ्यकर आहार – खाद्य और पेय पदार्थों में चीनी की उच्च मात्रा का सेवन दाँतों की सड़न का एक प्रमुख जोखिम घटक है।
- ✓ तम्बाकू का प्रयोग – यह मसूढ़ों की बीमारियों और मुँह के कैंसर से संबंधित है।
- ✓ शराब का हानिकारक प्रयोग – बार-बार, लंबे समय तक शराब का सेवन का संबंध हिंसा और दुर्घटनाओं के कारण चेहरे और दाँतों में चोट की अधिक घटनाओं से है।
- ✓ मुँह के आरोग्य की खराब अवस्था का सीधा संबंध मुँह के रोगों से है।

**प्रशिक्षक – प्रतिभागियों को निम्नलिखित अतिरिक्त जानकारी प्रदान करें :**

- तम्बाकू का प्रयोग मुख संबंधी और अन्य बीमारियों, जैसे कि मसूढ़ों के रोग, हृदयरोग और श्वसन रोगों से संबंधित है।
- खराब आहार दाँतों की क्षय, मसूढ़ों के रोग, हृदयधमनी रोग, मधुमेह और कैंसर का कारण बनता है।
- शराब का सेवन मसूढ़ों के रोग, कैंसर और हृदय रोगों से जुड़ा है।

नीचे दर्शाया गया चित्र सामान्य जोखिम घटकों, मुख संबंधी रोगों और प्रणालीगत रोगों के बीच संबंध को दर्शाता है। नीचे दिया गया उदाहरण सामान्य जोखिम कारकों, मुख संबंधी रोगों और प्रणालीगत रोगों के बीच संबंध को दर्शाता है।



## गतिविधि 5

**मुख संबंधी देखभाल के लिए व्यक्तिगत युक्तियाँ : 10 मिनट**

**सामग्रियाँ :** मुख संबंधी देखभाल की तस्वीरें

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि पिछली गतिविधि में, सामान्य जोखिम कारकों पर चर्चा की गई थी। ये अस्वास्थ्यकर आहार थे जिनमें मुक्त शर्करा, तंबाकू का उपयोग, शराब का हानिकारक सेवन शामिल था। इस गतिविधि में आप इन जोखिम कारकों को दूर करने के तरीकों और मुख की बेहतर स्वच्छता का अभ्यास करने के तरीकों के बारे में बात करने जा रहे हैं।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से यह प्रश्न पूछें :

- कोई मुख संबंधी रोगों के जोखिम वाले कारकों से कैसे रोक सकता है?

प्रतिभागियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें, कोई गलत उत्तर नहीं हैं।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्रतिक्रियाएँ प्रदान करें :

- ✓ मुख गुहा में फ्लोराइड का एक अच्छा स्तर बनाए रखने से दंत क्षय जैसे मुख संबंधी रोगों को रोका जा सकेगा। पीने के पानी और टूथपेस्ट से फ्लोराइड के स्रोत प्राप्त किए जा सकते हैं। कलवा में फ्लोराइड टूथपेस्ट सबसे अच्छा विकल्प है।
- ✓ मुख की स्वच्छता बनाए रखने की बेहतर प्रथाओं को बनाए रखना जैसे भोजन के बाद पानी से अच्छी तरह से मुंह धोना, विशेष रूप से उच्च चीनी भोजन, मसूड़ों में खून बहने पर गर्म नमक पानी से मुंह धोना और फ्लोराइड टूथपेस्ट के साथ दिन में दो बार दांतों को ब्रश करना
- ✓ निम्नलिखित के द्वारा एक अच्छी तरह से संतुलित आहार को बढ़ावा देना :
  - दंत क्षय और अन्य आहार संबंधी बीमारियों को रोकने के लिए अतिरिक्त शर्करा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना।
  - पर्याप्त मात्रा में फल और सब्जियां खाना, जिनकी मुंह के कैंसर की रोकथाम में सुरक्षात्मक भूमिका हो सकती है। हम सत्र 4 में पोषण को शामिल करेंगे।
- ✓ मुंह के कैंसर, मसूड़ों की बीमारी और दांतों के नुकसान के जोखिम को कम करने के लिए धूम्रपान को कम करना, धूम्रपान रहित तंबाकू का उपयोग और शराब का सेवन करना। हम सत्र 5 में तम्बाकू विषय को शामिल करेंगे।
- ✓ गर्भावस्था की पहले और तीसरे तिमाही के दौरान दंत चिकित्सक के पास दाँतों के उपचार के लिए जाना सुरक्षित है।

- ✓ जब आप दर्द, बेचैनी, रक्तस्राव या मुंह में सूजन का अनुभव करते हैं तो किसी पंजीकृत दंत चिकित्सक के पास जाएं।
- ✓ मुँह के उपचार के मूलभूत तत्वों में निम्नलिखित शामिल हैं :
  - दर्द से राहत
  - मुख के संक्रमण और मुंह और चेहरे पर आघात के लिए प्राथमिक उपचार
  - एक्सट्रैक्शन
  - बहाली
  - जटिल मामलों को नजदीकी अस्पताल में रेफर करना।

## गतिविधि 6

गर्भावस्था के दौरान मुख का स्वास्थ्य और देखभाल (10 मिनट)

सामग्री : कोई नहीं

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से ये प्रश्न पूछें :

- क्या गर्भावस्था के दौरान किसी को दाँतों की समस्या का अनुभव हुआ?
- आप क्या सोचती हैं कि गर्भावस्था के दौरान दाँतों की सड़न क्यों होती है?
- गर्भावस्था के दौरान मौखिक और सामान्य स्वास्थ्य को कैसे बनाए रखा जा सकता है?

**प्रशिक्षक 1** – प्रतिभागियों से उत्तर देने के लिए हाथ उठाने को कहें। प्रतिभागियों को यह अनुमान लगाने के लिए प्रोत्साहित करें कि ऐसा क्यों है, क्योंकि गलत उत्तर जैसी यहाँ कोई बात नहीं हैं। **प्रशिक्षक 2** उन महिलाओं की संख्या की रिपोर्ट करता है जिन्होंने गर्भावस्था के दौरान दंत समस्याओं का अनुभव किया।

**प्रशिक्षक** – निम्नलिखित की व्याख्या करें :

- ✓ महिलाओं में, गर्भावस्था, स्तनपान और रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) के दौरान मुख का स्वास्थ्य विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। हार्मोन के स्तर में उत्तर-चढ़ाव के कारण, गर्भावस्था सीधे मसूढ़ों की बीमारी में और परोक्ष रूप से दाँतों की सड़न में योगदान करती है। गर्भावस्था के दौरान खराब मौखिक स्वास्थ्य के परिणामस्वरूप समय से पहले जन्म, जन्म के समय कम वजन का बच्चा, गर्भावस्था के ट्यूमर, ढीले दांत, मौखिक सूखापन और विभिन्न गर्भावस्था और मुख संबंधी जटिलताएं हो सकती हैं।
- ✓ गर्भावस्था में मुख के खराब स्वास्थ्य के कारण, गर्भवती महिलाओं को समय से पहले प्रसव, जन्म के समय कम वजन का बच्चा, प्री-एक्लेमप्सिया, मसूढ़े के ऊतकों में अल्सर, गर्भावस्था ग्रेन्युलोमा, मसूढ़े की सूजन, गर्भावस्था के ट्यूमर (एपुलिस ग्रेविडरम), ढीले दाँत, मुँह का सूखापन और दंत क्षरण का अनुभव हो सकता है। गर्भावस्था में बदलते हार्मोन का स्तर सीधे मसूढ़ों की समस्याओं और परोक्ष रूप से दाँतों की सड़न को प्रभावित करता है।

**प्रशिक्षक** – निम्नलिखित प्रतिक्रियाओं को उपलब्ध कराएं :

- ✓ गर्भावस्था के 70% मामलों में मितली और उल्टी का अनुभव होता है, और पेट के अम्लीय तत्व दाँतों के इनैमल परत के क्षरण का कारण बनती है
- ✓ गर्भावस्था के पहले महीनों के दौरान कुछ माताओं को भोजन की लालसा का अनुभव होता है, विशेष रूप से कार्बोहाइड्रेट, और अक्सर उन खाद्य पदार्थों का सेवन करने के बाद अपने मुख संबंधी स्वास्थ्य और स्वच्छता की उपेक्षा करती हैं।
- ✓ गर्भावस्था के दौरान, गर्भावस्था के हार्मोन के प्रभाव और लार के प्रवाह में कमी के कारण मुंह को अधिक देखभाल की आवश्यकता होती है, जिससे दंत क्षय होता है।
- ✓ जन्म देने के बाद, माताएं अक्सर अपने बच्चे के स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करती हैं, और अंततः वे अपने मुख के स्वास्थ्य की उपेक्षा करती हैं और बिगाड़ लेती हैं।
- ✓ गर्भावस्था के दौरान सामान्य और मुख संबंधी पोषण बच्चे के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है
- ✓ धूम्रपान गर्भपात, मृत जन्मे बच्चे के जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे और जल्दी या देर से शिशुओं की मृत्यु की आशंका को बढ़ाता है
- ✓ गर्भावस्था के दौरान मुख की दैनिक देखभाल और स्वच्छता निरंतर जारी रहनी चाहिए
- ✓ गर्भावस्था के दौरान दंत चिकित्सक के पास जाना और किसी पेशेवर द्वारा मुख के स्वास्थ्य संबंधी उपचार प्राप्त करना सुरक्षित है

- ✓ दंत चिकित्सा विलनिक की टीम को हमेशा अपनी गर्भावस्था और नियत तारीख के बारे में बताएं ताकि वे आपके अनुसार सर्वोत्तम देखभाल प्रदान कर सकें

## समाहार (15 मिनट)

**सामग्रियाँ :** मुँह की देखभाल के चित्र

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से वापस समूह में बैठने को कहें। प्रतिभागियों से उन्होंने जो सीखा है उसका सारांश प्रस्तुत करने को कहें। अगर उनके कोई बिन्दु छूट गया हो तो उसे पूरा करें।

**प्रशिक्षक** – मुख्य संदेश : मुँह के रोगों (खासकर दंत क्षय, मसूढ़ों के रोग और दाँत का गिरना, मालअक्यूलेशन, और मुँह का कैंसर) सबसे आम रोग हैं और लोगों को आजीवन प्रभावित करते हैं। इसमें दर्द, बेचैनी, मुँह की विकृति, अस्पताल में भर्ती होने की स्थिति आ जाती है और यहाँ तक कि मृत्यु भी हो जाती है। तथापि, चीनी, तम्बाकू और शराब से परहेज करके तथा फ्लोराइड्युक्ट टुथपेस्ट का प्रयोग करके लगभग इन सभी बीमारियों को रोका जा सकता है, या शुरुआती चरण में उनका उपचार किया जा सकता है। साथ ही आम जोखिम घटकों के कारण होने वाली अन्य बीमारियों में कमी होगी। आप जब मुँह के रोगों के लक्षण, जैसे कि मुँह में दर्द, बेचैनी, खून निकलना, या सूजन महसूस करें तो तुरंत किसी निबंधित डेंटिस्ट के पास जायें।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को उनके नोटबुक्स में मुँह के स्वास्थ्य के मुख्य संदेशों के चित्र रखने का समय दें।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को उनके होमवर्क टास्क्स की जानकारी दें।

1. अपने घर में कम–से–कम दो सदस्यों के लिए मुँह की जाँच करें, अलग–अलग मौखिक संरचना की पहचान करें और मुँह के रोगों के लिए स्कैन करें। हमें अगले सत्र पर फीडबैक दें कि आपने क्या देखा!
2. अपने घर में मुँह के रोगों के जोखिम घटकों को चिन्हित और संबोधित करें।

अपने लिए और अपने घर के सदस्यों के लिए इसे करने का तरीका :

- घर में अधिक चीनी वाले खाद्य पदार्थों को चिन्हित करें और उन्हें बाहर करें।
- उच्च कार्बन और उच्च चीनी युक्त खाद्य पदार्थों को स्वास्थ्यकर कम चीने वाले विकल्पों से बदलें
- फलों और सब्जियों का सेवन बढ़ायें
- तम्बाकू का प्रयोग कम करें
- शराब का सेवन कम करें
- सुनिश्चित करें कि घर के सभी सदस्य रोजाना दो बार विशेषकर रात में सोने जाने के पहले अपने–अपने दाँत फ्लोराइड टुथपेस्ट से 2 मिनट तक ब्रश करते हैं।
- सुनिश्चित करें कि मुँह के रोग / चेतावनी संकेत वाले घर के सभी सदस्य निबंधित डेंटिस्ट से परामर्श करते हैं होमवर्क टास्क 2 के लिए कम–से–कम एक युक्ति को चुनें जिस पर काम करना है, और अगले सत्र में इसके बारे में रिपोर्ट करें।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को फीडबैक फॉर्म भरने दें

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को सूचित कर दें कि इस सत्र के बाद घर का दौरा होगा जहाँ आप / सीएचडब्लू प्रत्येक प्रतिभागी से अलग–अलग चर्चा करेंगे कि आप अपने घर में मुँह के रोग के लिए जोखिम घटकों को संबोधित करने के साथ किस प्रकार सफल हो रही हैं। अगले सत्र में, जो करीब 1 महीने में होगा, हम एक साथ इस बात पर चिंतन करेंगे कि आपके परिवार में मुँह के रोग के लिए जोखिम घटकों को संबोधित करने में क्या–क्या अच्छा रहा और आपके किन–किन चुनौतियों का सामना किया।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से पूछें कि उनका कोई सवाल रह तो नहीं गया है। प्रतिभागियों की उपस्थिति के लिए उन्हें धन्यवाद कहें।

## HUMBLE SMILE FOUNDATION

**सत्र 2 : मुख की हाइजीन (ओरल  
हाइजीन)**

## सत्र 2 : मुंह का आरोग्य

उद्देश्य	समय	सामग्रियाँ	सत्र से पहले की तैयारी
<p>इस सत्र का अंत आते—आते प्रतिभागीगण निम्नलिखित के लिए समर्थ हो जायेंगी :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• मुंह के स्वास्थ्य की रक्षा और सुधार के लिए चरणों का वर्णन करना</li> <li>• सही विधि से दाँत पर ब्रश करने का प्रदर्शन</li> <li>• मसूँड़ों की साफ करने की सही तकनीक का प्रदर्शन</li> <li>• गर्भावस्था के दौरान मुँह के आरोग्य का महत्व समझाना</li> <li>• मुंह के स्वास्थ्य के बारे में मिथ्या और तथ्य की चर्चा करना</li> <li>• अच्छे आरोग्य के पालन की तत्परता और बाधाओं पर चर्चा करना</li> </ul>	1.5 घण्टे + 30 मिनट की बातचीत	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सत्र 1 की पुनरावलोकन सामग्री: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ मुंह के रोगों के चित्र</li> <li>○ जोखिम घटकों के चित्र</li> <li>○ मुंह की देखभाल के चित्र</li> </ul> </li> <li>• प्रत्येक सहभागी के लिए छपी हुई : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ दाँतों पर ब्रश करने की मार्गदर्शिका</li> <li>○ शिशु के मुंह की सफाई की मार्गदर्शिका</li> </ul> </li> <li>• दाँत के प्रतिदर्श, मुलायम ब्रश</li> <li>• नवजात के मुंह के चित्र, नवजात के मुंह का प्रतिदर्श, सूती कपड़ा</li> <li>• हम्बल ओरल केयर किट्स (1 किट प्रति सहभागी + परिवार के सदस्यगण)</li> <li>• हरे रंग के 2 कागज, लाल रंग के 2 कागज</li> <li>• मुंह के स्वास्थ्य संबंधी मिथ्या बातें और तथ्य स्कोरबोर्ड</li> <li>• कागज, मार्कर / कलम</li> <li>• क्षेत्र के पंजीकृत दंत चिकित्सकों की सूची</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पूरे सत्र में पढ़ें और जरूरी हुआ तो गतिविधियों को प्रस्तुत करने का अभ्यास करें</li> <li>• सत्र के लिए सभी सामग्रियाँ तैयार करें</li> </ul>

प्रशिक्षक के नोट्स	आइसब्रेकर (5 मिनट)
<p>दाँतों को साफ करना आपकी दंत देखभाल चर्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। पलोराइड वाले टूथपेस्ट का प्रयोग करना चाहिए। लंबे समय तक पलोराइड का इष्टतम इस्तेमाल सभी उम्र के लोगों में दाँत के क्षय की घटना को काफी कम कर देता है। मुंह के आरोग्य और पलोराइड वाले टूथपेस्ट के दाँतों को ब्रश करने के बारे में व्यक्तियों और परिवारों के लिए बुनियादी जानकारी का यथासंभव व्यापक प्रचार—प्रसार किया जाना चाहिए। “4 गैन्ड्रिएल स्माइल्स” संग्रह करने के बाद प्रतिभागी अपना पुराना ब्रश देकर नया ब्रश पा सकती हैं।</p>	<p>प्रशिक्षक के लिए :</p> <p>अपनी पसंद के आइसब्रेकर गतिविधि के साथ सत्र की शुरुआत करें या सहभागियों को कोई आइसब्रेकर बताने दें।</p> <p>उदाहरणार्थ – “आप कौन है?” वाला खेल सहभागियों से पूछें कि अपनी आँखें और कान बंद करने के लिए वॉलंटियर कौन बनना चाहती हैं। जबकि वॉलंटियर ने अपनी आँखें और कान बंद कर रखे हैं, बाकी सहभागी अपने लिए एक पेशा पर फैसला करती हैं, जैसे कि भोजन पकाना या पढ़ाना। जब सहभागी अपने कान और आँखें खोलती हैं, बाकी सहभागीगण उसकी गतिविधि की नकल उतारते हैं। वॉलंटियर को नकल की गई गतिविधियों से यह अनुमान लगाना होगा कि उसके लिए कौन—सा पेशा चुना गया है।</p>

## पुनरावलोकन सत्र 1

### मुंह का स्वास्थ्य (15 मिनट)

**सामग्रियाँ :** सत्र 1 के छपे चित्र : मुंह के रोग, जोखिम के घटक, मुंह की देखभाल

**प्रशिक्षक** – याद दिलायें कि पिछले महीने प्रथम सत्र का विषय मुंह के स्वास्थ्य के बारे में था।

**प्रशिक्षक** – पूछता है :

- उस सत्र के मुख्य संदेश क्या—क्या थे ?

उनके जो बिन्दु छूट गए हैं उन्हें पूरा करें।

- ✓ मुख्य संदेश : मुंह के रोग (विशेषकर दाँतों में सड़न, परिदंतिका (पेरिओडोण्टल) रोग और दाँतों का गिरना, दाँतों के अधिधारण में कमजोरी (मैलअक्लूशन) और मुँह के कैंसर) सबसे आम रोग हैं और लोगों को जीवन भर प्रभावित करते हैं। इन रोगों से पीड़ा, बेचैनी, कुरुपता, अस्पताल में भर्ती होने की नौबत आती है और मृत्यु तक हो सकती है। तथापि, इनमें से लगभग सभी रोगों को चीनी, तम्बाकू और अल्कोहल से परहेज करके और फ्लोराइडयुक्त ट्थपेस्ट का इस्तेमाल करके रोका जा सकता है या शुरुआती अवस्था में उनका इलाज किया जा सकता है। इसके साथ ही साझा जोखिम घटक होने के कारण अन्य रोगों को भी कम किया जाएगा। आपको जब मुंह में पीड़ा, बेचैनी, खून निकलना जैसे मुँह के रोग के लक्षणों का अनुभव हो तो तुरंत दाँत के किसी निर्बंधित डॉक्टर से पास जायें।

**प्रशिक्षक** – सहभागियों (यानी प्रतिभागियों) को याद दिलायें कि उनसे घर में अपने दैनिक जीवन में मुंह के रोगों पर ध्यान देने के लिए युक्तियाँ अपनाने की कोशिश करने और अपने घर के कम—से—कम दो सदस्यों के लिए मुंह की जाँच और मुंह के रोगों के लिए स्कैन कराने को कहा गया था।

**प्रशिक्षक** – पूछता है :

- किस—किसने अपना होमवर्क टास्क 1 पूरा किया है और अपने घर के कम—से—कम दो सदस्यों के दाँतों की जाँच करवाई है?
- उनके मुंह में आपने किस मौखिक संरचना की पहचान की है?
- क्या आपको किसी मौखिक रोग या किसी मौखिक रोग के किसी चेतवानी संकेत का पता चला? अगर हाँ, तो क्या आपने उन्हें किसी निर्बंधित दंतचिकित्सक (डेंटिस्ट) से दिखाने को कहा?
- किस—किसने अपना होमवर्क टास्क 2 पूरा किया है और अपने घर में मुँह के रोगों के लिए जोखिम घटकों पर ध्यान दिया है?
- आपने किस जोखिम घटक की पहचान की?
- इन जोखिम घटकों को संबोधित करने के लिए आपने किस युक्ति या युक्तियों का चुनाव किया?
- आपको कौन—सी बाधाओं का सामना करना पड़ा? आपने उन बाधाओं को कैसे दूर किया?
- क्या अच्छा रहा?
- किस—किसने अपना—अपना होमवर्क टास्क पूरा नहीं किया? क्यों नहीं किया?

**प्रशिक्षक** – सभी प्रतिभागियों को होमवर्क टास्क के बारे में उनके अनुभव साझा करने के लिए उत्साहित करें।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से दूसरी स्त्रियों के सामने आई बाधाओं पर प्रतिक्रिया करने को कहें।

निम्नलिखित प्रश्न पूछ कर सामूहिक सहयोग के लिए उत्साहित करें :

- ✓ क्या किसी ने कुछ समान अनुभव किया? आपने क्या किया?
- ✓ किसके पास [स्त्री का नाम] के लिए समाधान के दूसरे विचार हैं जिससे कि उनके सामने आई बाधाओं को दूर करने के लिए आजमाया जा सकता है?

**प्रशिक्षक** – रिपोर्ट : कितनी स्त्रियों ने सभा में भाग लिया, कितने प्रतिभागियों ने अपना—अपना होमवर्क टास्क पूरा किया, कितनों ने नहीं किया, कितने प्रतिभागियों ने बाधाओं का सामना किया, कितने प्रतिभागियों ने बाधा महसूस करने वालों को सहायता प्रदान की, बाधाओं की प्रकृति, और जोखिम के घटकों का हल करने के लिए चयनित / सुझाए गए सबसे आम तरीके।

## भूमिका (1 मिनट)

**प्रशिक्षक विस्तारपूर्वक समझाता है :**

इस सत्र में हम निम्नलिखित चर्चा करेंगे :

- मुंह के आरोग्य की अच्छी आदतें
- बच्चों के लिए मुंह का स्वास्थ्य

इस सत्र में डेढ़ घंटे लगेंगे। और बातचीत के लिए 30 मिनट का समय होगा।

## गतिविधि 1

### स्वस्थ मुंह (10 मिनट)

**सामग्रियाँ :** ब्रश करने की चरणबद्ध मार्गदर्शिका

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से कहें कि मुंह को स्वस्थ रखकर बचपन में और पूरे वयस्क जीवनकाल में मुंह के रोगों और अवस्थाओं को रोका जा सकता है। मुंह को स्वस्थ रखने का लक्ष्य मुंह के आरोग्य की अच्छी आदतों का पालन करके प्राप्त किया जा सकता है, जिनसे मुंह की रक्षा होती है और उसका स्वास्थ्य बेहतर बनता है। मुंह का स्वास्थ्य सुरक्षित और उन्नत करने के लिए अनेक चरण हैं जिनका लोग हर रोज पालन कर सकते हैं।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से यह प्रश्न पूछें :

- मौखिक स्वास्थ्य की रक्षा और सुधार के लिए उठाए जाने वाले दैनिक कदमों के बारे में बतायें। हर किसी को सहभागिता के लिए प्रोत्साहित करें।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को निम्नलिखित उत्तर समझायें :

- ✓ कोलगेट, सेन्सोडाइन और पेप्सोडेंट जैसे फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट (मेस्वाक और पतंजलि टूथपेस्ट में फ्लोराइड नहीं होता है) से हर रोज दो बार दाँत ब्रश करना।
- ✓ दिन में दो बार अपने दाँतों को ब्रश करें : अंतिम बार रात में, ताकि सोते समय फ्लोराइड दाँतों की रक्षा करता रहे। और कम-से-कम एक बार अन्य समय में, बेहतर है नाश्ते के बाद।
- ✓ प्रत्येक दाँत के सभी सतहों को और मसूढ़ों के किनारों पर ब्रश करें
- ✓ ब्रश करने के बाद थूक दें लेकिन टूथपेस्ट को धोयें नहीं क्योंकि इससे फ्लोराइड का असर कम हो जाता है – थूकें, कुल्ला नहीं करें।
- ✓ मुँह से सारे जीवाणुओं को निकालने के लिए पूरे 2 मिनट तक ब्रश करें
- ✓ छोटे माथे और मुलायम बिस्टल वाला टूथब्रश चुनें तथा नियमित रूप से हर तीन महीने पर या जब भी ब्रिस्टल खराब हो जाए अपना टूथब्रश बदलते रहें।
- ✓ दाँतों के बीच में इंटरडेंटल ब्रश या फ्लॉस (अगर उपलब्ध हो) से अवश्य साफ करें।
- ✓ मुंह के आरोग्य के लिए अन्य कार्यों में पानी के मुँह धोना, नमक, हल्दी और कोयले का प्रयोग शामिल हैं। लेकिन याद रखें, केवल इसी से काम नहीं चलेगा। इसलिए हमेशा अपने दाँतों को हर रोज 2 बार 2 मिनट तक हल्का-हल्का और मुँह में हर ओर ब्रश करें।
- ✓ चीनी का सेवन, विशेषकर रात में सोने के पहले, की आवृत्ति कम करें, इससे दाँतों के क्षय का खतरा कम होगा।
- ✓ जाँच के लिए डेंटिस्ट से नियमित रूप से मिलते रहें।

### दंत मंजन की क्रमशः मार्गदर्शिका



### गतिविधि 2

ब्रश करने का प्रदर्शन (10 मिनट)

सामग्रियाँ : मुँह का मॉडल, ब्रश

प्रशिक्षक – निम्नलिखित निर्देशों को समझायें :

- ✓ मसूढ़ों पर अपना टूथब्रश 45 डिग्री के कोण पर रखें।
- ✓ छोटे स्ट्रोक के साथ ब्रश को हल्का-हल्का आगे-पीछे घुमायें।
- ✓ दाँतों की बाहरी सतह, भीतरी सतह और चबाने वाली सतहों पर ब्रश करें।
- ✓ आगे के दाँतों की भीतरी सतहों को साफ करने के लिए ब्रश को लंबवत झुमायें और अनेक बार ऊपर-नीचे घुमायें।
- ✓ जीभ को भूलें नहीं!
- ✓ दिन में एक बार दाँतों के बीच में सफाई करें।

प्रशिक्षक – मुँह के मॉडल पर सही टूथब्रश करने की तकनीक का प्रदर्शन करें। उपर्युक्त चरणों का प्रयोग करें

प्रशिक्षक – पूछें कि कौन सहभागी मुँह के मॉडल पर हाथ आजमाना चाहती हैं।

**प्रशिक्षक का नोट –** जितना संभव हो, उतनी प्रतिभागियों को एक-एक करके मुँह के मॉडल को ब्रश करने दें और इस बीच गतिविधि के लिए समय सीमा का ध्यान रखें।

## गतिविधि 3

**बच्चों के लिए मौखिक स्वास्थ्य का महत्व (10 मिनट)**

**सामग्रियाँ :** नवजात बच्चे के मुँह का चित्र, नजवात के मुँह का मॉडल, सूती कपड़ा

**प्रशिक्षक – प्रतिभागियों को समझायें :**

अभी तक, हमने अपने मुँह के स्वास्थ्य और मुँह की बीमारियों को रोकने की युक्तियों के बारे में बात की है। अब हम शिशुओं और बच्चों के मौखिक स्वास्थ्य और आरोग्य के बारे में बात करेंगे।

**प्रशिक्षक – प्रतिभागियों से यह सवाल करें :**

- आपके विचार से शिशुओं और बच्चों को किस उम्र से अपने दाँतों को ब्रश करना और मुँह को साफ करना आरंभ करना चाहिए?
- आपको क्यों लगता है कि शिशुओं को कठोर चीजों पर दाँत काटना अच्छा लगता है?

**प्रशिक्षक – प्रतिभागियों को समझायें :**

✓ मुँह के स्वास्थ के मामले में नवजातों और बच्चों पर काफी ध्यान देने की जरूरत होती है। शिशु के जन्म के बाद उनके मुँह में जन्मोपरान्त नए वातावरण का अनुभव होता है। इस तरह अगर एकदम शुरुआत ही से उनके आरोग्य पर सही ध्यान नहीं दिया जाए तो उन्हें मौखिक रोगों का खतरा हो जाता है। दाँत निकलने के दौरान बच्चों को उनके मुँह में खुजली, डायरिया और दर्द जैसी काफी समस्याएँ होती हैं।

- ✓ शिशु को काटने के लिए सेब या कच्ची गाजर का टुकड़ा देने से उन्हें अपने मसूढ़ों को आराम देने के लिए कड़ी चीजों पर दाँत काटने की प्रवृत्ति संतुष्ट होती है।
- ✓ दाँत निकलने के पहले शिशु के मसूढ़ों को गम पैड क्लीनिंग (मसूढ़ों की सफाई) नामक प्रक्रिया के माध्यम से भी अच्छी तरह साफ करना अत्यावश्यक है। गम पैड क्लीनिंग का सबसे बढ़िया समय दिन के अंतिम भोजन (दुग्धपान) के बाद का वक्त होता है।
- ✓ शिशु / नवजात के अंतिम भोजन पानी होना चाहिए, क्योंकि मुँह में दूध नहीं छूटना चाहिए।
- ✓ शिशु को उसके प्रथम जन्मदिन के बाद पहली बार दंत चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए।
- ✓ शिशु के प्रथम दाँत के उभरने के समय से उसका मौखिक आरोग्य बनाए रखने के लिए पीने के पानी के साथ मुलायम शिशु टूथब्रश का प्रयोग किया जाना चाहिए।
- ✓ 3 वर्ष की उम्र तक बच्चों को टूथब्रश करते समय माता-पिता द्वारा अनिवार्य रूप से मार्गदर्शन और सहायता दी जानी चाहिए।
- ✓ 3 से 7 वर्ष की उम्र तक बच्चों को टूथब्रश करते समय किसी वयस्क व्यक्ति द्वारा देख-रेख करनी चाहिए।

**गम पैड क्लीनिंग का तरीका :**

- ✓ हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोयें
- ✓ अपने अंगुलियों के चारों ओर एक मुलायम सूती कपड़े का साफ टुकड़ा लपेटें
- ✓ इसे स्वच्छ पेय जल से भींगो लें और एक बार शिशु के ऊपरी और निचले मसूढ़ों को पोछें
- ✓ हर रोज अंतिम भोजन के बाद इसे दोहरायें

**प्रशिक्षक – मुँह के मॉडल पर गम पैड क्लीनिंग का सही तरीका दिखायें। उपर्युक्त चरणों का प्रयोग करें।**

**प्रशिक्षक – पूछें कि कौन प्रतिभागी इसे मुँह के मॉडल पर आजमाना चाहती हैं।**

**प्रशिक्षक का नोट –** जितना संभव हो, उतनी प्रतिभागियों को एक-एक करके मुँह के मॉडल को ब्रश करने दें और इस बीच गतिविधि के लिए समय सीमा का ध्यान रखें।

**प्रशिक्षक – रिपोर्ट :** सामान्य प्रश्न : बच्चों को अपने मुँह को किस उम्र से साफ करना आरंभ करना चाहिए?

## गतिविधि 4

**मुँह के स्वास्थ्य संबंधी मिथ्या बातें और तथ्य (15 मिनट)**

**सामग्रियाँ :** स्कोरबोर्ड, मार्कर, 2 हरे कागज, 2 लाल कागज

**प्रशिक्षक** – समूह को 2 दलों में बाँट दें। प्रतिभागियों से कहें कि हम एक छोटी प्रतियोगिता करने जा रहे हैं जिसका नाम है “सत्य या मिथक?” (फैक्ट या मिथ?)। प्रत्येक दल को 2 कागज दें : एक हरा कागज और एक लाल कागज।

**प्रशिक्षक** – सभी प्रतिभागियों को बतायें :

मैं एक वाक्य कहूँगा। एक समूह के रूप में आप फैसला करेंगे कि यह वाक्य सत्य है या मिथक है। अगर आपको लगता है कि सत्य है तो दल की एक सदस्य हरा कागज पकड़ेगी। अगर आप सोचती हैं कि मिथक है तो दल की एक सदस्य लाल कागज पकड़ेगी। सबसे अधिक सही उत्तर वाला दल विजेता होगा।

**प्रशिक्षक का नोट 1** – मौखिक स्वास्थ्य के बारे में मिथक और सत्य की पहचान करें जो सांस्कृतिक आदतों से संबंधित हैं। मौखिक स्वास्थ्य से संबंधित अनेक मान्यताएँ और आचरण समाज में पीढ़ियों से ग्रहण किए जाते हैं और परिवार की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि में गहराई से जमे होते हैं। प्रशिक्षकों से अपेक्षा है कि :

1. मौखिक स्वास्थ्य के संबंध में गलतफहमियों को चिन्हित करें और उनका समाधान करने में महिलाओं का मार्गदर्शन करें।
2. अपने मासिक रिपोर्ट (एम और ई) में मौखिक स्वास्थ्य के संबंधित गलतफहमियों की रिपोर्ट करें।

**प्रशिक्षक का नोट 2** – प्रशिक्षक 1 वाक्य बोलता है। प्रशिक्षक 2 एक बड़े कागज पर स्कोर लिखता है। अच्छे उत्तर से एक प्वाइंट मिलता है, अगर दोनों दलों ने सही उत्तर दिया तो भी। सुनिश्चित करें कि हर एक प्रतिभागी को स्कोर दिख रहा है।

**प्रशिक्षक – रिपोर्ट :** महिलाओं का एक-दूसरे के साथ चर्चाओं का आपका अवलोकन, और उन चर्चाओं के आधार पर निर्धारित करें कि कितनी महिलाओं ने सोचा कि मिथक एक सत्य था :

**उदाहरण :** सत्य या मिथक सं. 1 : कितनी महिलाओं ने सोचा कि यह सत्य था? कितनों ने सोचा कि यह मिथक था?

### सत्य या मिथक सं. 1

“दूध के दाँत को देखभाल की जरूरत नहीं होती, क्योंकि वे केवल कुछ वर्षों तक ही रहते हैं। आखिरकार इन दाँतों की जगह स्थायी दाँत आ जायेंगे।”

- ✓ **सही उत्तर : मिथक** – प्रारंभिक दाँतों का जल्दी गिरने से चबाने की क्रिया प्रभावित होती है और बच्चे के पोषण पर असर होता है। इससे न केवल स्थायी दाँतों में सड़न होने का खतरा बढ़ता है बल्कि इसके बाद निकलने वाले स्थायी दाँत अनियमित और अपनी जगह से इधर-उधर हो जाते हैं। दाँतों में छेद (कैविटी) के कारण बच्चों को दर्द या बेचैनी हो सकती है और इलाज नहीं होने पर इसमें पस भी हो सकता है। इसके अलावा छिद्रों में बैक्टीरिया पनपते हैं जो खून में मिल जा सकते हैं और इससे आपके बच्चे का सामान्य स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। इस प्रकार, दूध के दाँतों की भी स्थायी दाँतों की तरह ही देखभाल करना आवश्यक है। अतः शिशु के मुंह में पहला दाँत दिखने के बाद से ही उसके दाँतों की सफाई की आदत आरंभ करना बेहतर होता है। असल में, दाँतों के उगने के पहले ही से शिशु के गम पैड्स को हर रोज हल्की मालिश से साफ करते रहना उचित होगा।

### सत्य या मिथक सं. 2

“दाँतों से मैल हटाने के लिए पेशेवर सफाई/स्केलिंग से दाँत ढीले नहीं होते हैं।”

- ✓ **सही उत्तर : सत्य** – जब मुंह का आरोग्य बढ़िया नहीं होता और व्यक्ति लंबे समय से डेंटिस्ट के पास नहीं गया है, तो दाँतों के ईर्द-गिर्द मैल विकसित हो सकती है जो दाँतों के आस-पास सहारा कम कर देता है। जब इस मैल को डेंटिस्ट द्वारा पेशेवर तरीके से हटाया जाता है, तब यह दाँतों को कमजोर या ढीला नहीं कर पाता है। एक सप्ताह में मसूड़े दाँतों से पुनः जुड़ जायेंगे।

### सत्य या मिथक सं. 3

“दाँतों का क्षय एक आनुवांशिक प्रक्रिया है, इसलिए कुछ नहीं किया जा सकता।”

- ✓ **सही उत्तर : मिथक** – हमारे भोजन में शामिल चीनी हमारे दाँतों पर बसने वाले बैक्टीरिया का भोजन होती है। इन बैक्टीरिया द्वारा उत्पन्न अम्ल (एसिड) हमारे दाँतों के कठोर-बाहरी परत (इनैमल) को धीरे-धीरे नष्ट कर देता है और इससे छिद्र (दाँत की सड़न) हो जाता है। हमारे मुँह में बैक्टीरिया, जिससे दाँत का क्षय होता है,

जन्म के समय मौजूद नहीं होते। हम आम तौर पर जन्म के कुछ ही समय बाद उन्हें शायद परिवार के अन्य सदस्यों से ग्रहण करते हैं और ऐसा अक्सर पहला दाँत निकलना आरंभ होने के साथ-साथ होता है।

#### **सत्य या मिथक सं. 4**

“दाँतों की सफाई के लिए फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट से ब्रश करने की तुलना में कोयला, नमक, भूसी, तम्बाकू का चूर्ण बेहतर होता है।”

- ✓ **सही उत्तर : मिथक** – नहीं। दाँतों की सफाई और दाँत में गड्ढे और मसूढ़ों की बीमारी जैसे दंत रोगों से अपनी रक्षा के लिए फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट का प्रयोग करना सर्वोत्तम है। कोयला, नमक या हल्दी का प्रयोग या पानी के मुँह धोना सभी आपके दाँतों के लिए हानिकारक नहीं हैं। लेकिन इन उपायों का मतलब यह कदापि नहीं है कि इसके बदले रोजना टूथब्रश करना छोड़ दिया जाए क्योंकि उनके कुछ लाभ नहीं मिल पाते हैं।

#### **सत्य या मिथक सं. 5**

“ज्यादा नर्मा से ब्रश करना बेहतर होता है।”

- ✓ **सही उत्तर : सत्य** – ब्रश हल्के और नर्मा के साथ और यथासंभव सबसे शांतिपूर्वक तरीके से किया जाना चाहिए। आप जितना जोर देकर ब्रश करेंगे तो आपके दाँतों और मसूढ़ों का ज्यादा नुकसान होगा। जोर से कड़ा ब्रश करने से खरोंच लगती है जिससे संवेदनशीलता हो जाती है। असल में आपको मुलायम ब्रिस्टल्स वाले टूथब्रश का इस्तेमाल करना चाहिए और ब्रश की गति वृत्ताकार या लंबवत होनी चाहिए, क्षैतिज नहीं। रोजाना दिन में दो बार अपने दाँत ब्रश करें, अगर आपके मसूढ़ों से खून निकलता हो तो भी।

#### **सत्य या मिथक सं. 6**

“बच्चे को सभी आरंभिक दाँतों के प्रकट होने से पहले डेंटिस्ट से मिलना चाहिए।”

- ✓ **सही उत्तर : सत्य** – दुर्भाग्य से, अनेक माता-पिता बच्चे को कोई समस्या नहीं हो तब तक डेंटिस्ट के पास नहीं ले जाते हैं। डेंटिस्ट के साथ बढ़िया पहला अनुभव स्थापित करने और भरोसे का संबंध बनाने से बच्चों में आरंभिक उम्र ही से दाँतों में गड्ढा बनने (डेंटल कैविटी) को रोकने में मदद मिलती है।

#### **सत्य या मिथक सं. 7**

“केवल सफेद दाँत ही मजबूत और स्वस्थ होते हैं।”

- ✓ **सही उत्तर : मिथक** – आपके मोतियों जैसे सफेद दाँत हो सकते हैं फिर भी मसूढ़ों में संक्रमण या कैविटी हो सकती है। यह समझ कि पीले दाँत खराब होते हैं, गलत है। इनैमल आपके दाँत के भीतरी, सबसे कोमल क्षेत्रों की रक्षा करता है। इनैमल का रंग और मोटाई व्यक्ति-व्यक्ति में अलग-अलग हो सकता है और इस कारण से दाँतों का रंग सफेद से भिन्न भी हो सकता है।

#### **सत्य या मिथक सं. 8**

“जब आपके दाँत में दर्द हो, तब सबसे पहले मसूढ़ों और दाँतों पर तम्बाकू (गुल) रगड़ने, लौंग चबाने, दाँत पर पेट्रोल डालने, दाँत पर कोलगेट पाउडर रखने, दाँत पर गरम तेल डालने जैसे उपायों से पीड़ादायक दाँत का उपचार करना सबसे बढ़िया रहता है।”

- ✓ **सही उत्तर : मिथक** – जब दाँत में दर्द हो तो तुरंत किसी निबंधित डेंटिस्ट के पास जाना चाहिए। दवा की दुकानों से दर्दनिवारक (पेन किलर्स) या एंटीबायोटिक से मुँह की स्वास्थ्य समस्या हल नहीं होगी।

#### **सत्य या मिथक सं. 9**

“रुट कैनाल सहित ऊपरी दाँतों को निकाल देने से आँखों की रोशनी पर कोई असर नहीं होता है।”

- ✓ **सही उत्तर : सत्य** – आपके मोतियों जैसे सफेद दाँत हो सकते हैं फिर भी मसूढ़ों में संक्रमण या कैविटी हो सकती है।

#### **सत्य या मिथक सं. 10**

“मौलिक दाँतों का उपचार करने से बेहतर है डेंचर (कृत्रिम दंतावली) लगवाना।”

- ✓ **सही उत्तर : मिथक** – जहाँ कृत्रिम दाँतों के कुछ फायदे हो सकते हैं, वहीं प्राकृतिक दाँतों का कार्य नकली दाँतों से चबाने की सीमित क्षमता से कहीं बहुत ज्यादा है।

## सत्य या मिथक सं. 11

“गर्भवती महिलाओं को डेंटिस्ट से बचना चाहिए।”

- ✓ **सही उत्तर : मिथक** – गर्भधारण से हॉमीन में बदलाव आता है जिससे मसूढ़ों के रोग का जोखिम बढ़ जाता है। इससे शिशु का स्वास्थ्य भी प्रभावित हो सकता है। अतः और किसी वक्त की अपेक्षा गर्भावस्था के दौरान डेंटिस्ट से मिलना बहुत जरूरी हो जाता है। डेंटिस्ट से यह बताना भी आवश्यक है कि आप गर्भवती हैं ताकि वे उसके मुताबिक उपचार की योजना बना सकें। मुँह के स्वास्थ्य की समस्याओं को कम करने के लिए मौखिक आरोग्य की अच्छी आदतों का पालन करना, जैसे कि रोज कम-से-कम दो बार दाँतों का ब्रश करना, दिन में एक बार (संभव हो तो) फ्लॉसिंग करना, और बैक्टीरिआ-रोधक घोल (एंटी बैक्टीरिअल सॉल्यूशन) से मुँह में कुल्ला करना महत्वपूर्ण है। मसूढ़ों के रोग जो ठीक नहीं हो रहे हों, उन्हें किसी डेंटल प्रोफेशनल से इलाज कराने की जरूरत हो सकती है।

**प्रशिक्षक 2 :** विजेता की घोषणा करें।

## गतिविधि 5

अच्छे मौखिक आरोग्य का अभ्यास करने के लिए तत्परता और बाधाएँ (15 मिनट)

**सामग्रियाँ :** कागज, मार्कर या कलम

**प्रशिक्षक** – मौखिक आरोग्य के अभ्यास की बाधाओं को चिन्हित करें, उन पर चर्चा करें और उनकी सूची बनायें। समूह को दो दलों में विभाजित करें। एक बड़े कागज पर बाधाओं (सामान्य और विशिष्ट) को लिखें। इसके बाद महिलाओं के लिए बाधाओं को पार करते हुए खुद और अपने बच्चों के लिए मौखिक आरोग्य का अभ्यास करने के वैकल्पिक विधियाँ तलाश करने के लिए चर्चा आरंभ करें। प्रत्येक बाधा के लिए प्रत्येक समूह निर्दिष्ट बाधा को व्यक्तिगत रूप से समूह के रूप में दूर करने के लिए एक या अधिक तरीके का सुझाव देगा। प्रत्येक व्यवहार्य, वास्तविक, प्रासंगिक सुझाव के लिए टीम को एक प्वाइंट मिलेगा। एक बार इसे हो जाने पर महिलाओं से पूछें कि क्या वे इन व्यवहारों को आपनाने को तैयार हैं और उन युक्तियों पर चर्चा करें जिनसे उन्हें अपने दैनिक जीवन में इन व्यवहारों को अपनाने में मदद मिलेगी।

महिलाओं को प्रेरित करने के लिए उनसे निम्नलिखित प्रश्न पूछकर चर्चा के लिए उत्साहित करें :

- हमने जिन स्वास्थ्यकर अभ्यासों की चर्चा की है उनमें से किसे आप अपने दैनिक दिनचर्या में कर सकती है?
- हमने जिन हानिकारक अभ्यासों की चर्चा की है, उनमें से किसे आप छोड़ना चाहती हैं, या किस-किस के बारे में चाहती हैं कि आपके परिवार के सदस्य उसे छोड़ दें?
- कौन-सा करना आसान है और कौन-सा कठिन है?
- वे कौन-से छोटे-छोटे बदलाव हैं जिन्हें आप नई स्वास्थ्यकर आदतों को आसानी से अपनाने के लिए कर सकती हैं?
- इस समूह में स्त्रियाँ इन बाधाओं को दूर करने में एक-दूसरे की किस प्रकार मदद कर सकती हैं?
- अब क्योंकि हमारे पास ये 4-5 बदलाव हैं जिस पर हम सभी सहमत हैं, तो आइए हम उनके साथ आरंभ करें। मैं चाहता हूँ कि आप सभी अपने दैनिक जीवन में ये छोटे-छोटे बदलाव करें और मैं आपके घर आपकी प्रगति देखने फिर आऊँगा। अगर कुछ बदलाव करना कठिन लगे तो आप पूरी ईमानदारी के मुझे बतायें ताकि हम इसके लिए कोई दूसरा समाधान निकाल सकें।

**प्रशिक्षक का नोट :** मौखिक आरोग्य के अभ्यास में आम सामान्य बाधाओं के उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं :

- मौखिक आरोग्य संबंधी उत्पादों की सुलभता की कमी
- मुँह की देखभाल का अपर्याप्त ज्ञान
- सीखने संबंधी या शारीरिक अक्षमता
- मुँह के स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता की कमी
- गरीबी और मौखिक आरोग्य संबंधी उत्पादों को वहन करने की क्षमता का नहीं होना
- सांस्कृतिक बाधाएँ और कलंक

**प्रशिक्षक का नोट –** हो सकता है कि आप कागज पर जो लिख रहे हैं उसे सभी महिलायें नहीं पढ़ सकें, इसलिए महिलाओं के समक्ष उत्पन्न निर्दिष्ट बाधाओं को लिखना आवश्यक है :

1. उसके अनुसार उत्तरों को याद रखना और मार्गदर्शन करना
2. घर का दौरा करने के लिए तैयारी के रूप में
3. आपकी मासिक रिपोर्टिंग के लिए (एम और ई)

**प्रशिक्षक – रिपोर्ट :** अच्छा मौखिक आरोग्य अपनाने के लिए स्त्रियाँ कितना आत्मविश्वास महसूस करती हैं? कितनी महिलाओं ने चुनौतियों का सामना करने वाली अन्य महिलाओं को सलाह और परामर्श का प्रस्ताव किया? मुँह के आरोग्य से संबंधित सूचित की गई सबसे आम बाधाएँ क्या थीं? दैनिक जीवन में अपनाने के लिए सर्वाधिक स्वीकार्य स्वास्थ्यकर व्यवहार क्या थे?

**प्रशिक्षक –** प्रत्येक सहभागी को इलाके में निबंधित डेंटिस्टों की सूची प्रदान करें।

### समाहार (15 मिनट)

**सामग्रियाँ :** ब्रश करने की मार्गदर्शिका, हम्बल और ल केयर किट्स

**प्रशिक्षक –** प्रतिभागियों से कहें कि उन्होंने जो सीखा है उसका सारांश प्रस्तुत करें। अगर उनके कुछ बिन्दु छूट जायें तो उन्हें पूरा करें। (10 मिनट)

**प्रशिक्षक – मुख्य संदेश :** मुँह के रोगों और अवस्थाओं को अच्छे मौखिक आरोग्य का पालन करके और जोखिम के सामान्य घटकों का समाधान करके रोका जा सकता है। मुँह के रोगों और अवस्थाओं को रोकने और सामान्य स्वास्थ्य कायम रखने के लिए सबसे बढ़िया तरीका है उचित मौखिक आरोग्य। रोजाना दो बार अपने दाँतों को फ्लोराइड टूथपेस्ट से ब्रश करना और दाँतों पर टूथब्रश का सही तरीके से प्रयोग करना महत्वपूर्ण है। गर्भवती स्त्रियाँ, शिशुओं और कमजोर इम्युनिटी (रोग-प्रतिरोधक क्षमता) वालों को उनके मौखिक आरोग्य पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

**प्रशिक्षक –** प्रतिभागियों को मुँह के स्वास्थ्य के प्रमुख संदेशों के चित्र और उनके नोटबुक में निबंधित डेंटिस्टों की सूची प्रस्तुत करने के लिए समय दें।

**प्रशिक्षक –** प्रतिभागियों से फीडबैक फॉर्म भरवायें।

**प्रशिक्षक –** प्रतिभागियों को उनके होमवर्क टास्क्स के बारे में सूचित करें :

1. अपने घर में कम-से-कम दो सदस्यों के लिए टूथब्रश करने का सत्र आयोजित करें और इसमें उन्हें दो मिनट तक मार्गदर्शन / सहायता प्रदान करें।
2. अपने घर में मौखिक आरोग्य के लिए बाधाओं की पहचान करें और उनका समाधान करें।

**प्रशिक्षक –** प्रत्येक भागीदार को एक-एक टूथब्रश दें। उन्हें बतायें कि सभा सत्र में हर बार शामिल होने पर उन्हें एक “स्माइल” मिलता है। इसलिए जो महिलायें सभा 1 में भी शामिल हुई हैं, उनके दो स्माइल हो गए हैं। जिन महिलाओं के पास 5 या इससे अधिक स्माइल होगा वे अपना पुराना टूथब्रश मुफ्त में बदल कर नया ले सकती हैं।

**प्रशिक्षक –** भागीदारों को सूचित करें कि अगली सभा (सभा 3) में मासिक रजोस्नाव के जुड़े स्वास्थ्य पर चर्चा होगी।

**प्रशिक्षक –** प्रतिभागियों को याद दिलायें कि उनके घर का दौर किया जाएगा। प्रतिभागियों से आज के सबक को उनके अपने जीवन और घरों में लागू करने का अनुरोध करें। अपने पति, बच्चों और / या परिवार के अन्य सदस्यों को भी मौखिक आरोग्य के अपने-अपने अभ्यासों में सुधार करने के लिए प्रेरित करें। प्रतिभागियों को इस बीच घर में उनके दैनिक जीवन में मुँह के रोगों पर ध्यान देने के लिए अन्य युक्तियों को अपनाना जारी रखने के लिए प्रेरित करें।

**प्रशिक्षक –** प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनके पास कोई और सवाल है।

# HUMBLE SMILE FOUNDATION

सत्र ३० मासिक धर्म स्वारूप्य

## सत्र ३ः मासिक धर्म स्वास्थ्य

उद्देश्य	समय	सामग्री	सत्र पूर्व तैयारी
<p>इस सत्र के अंत तक, प्रतिभागि निम्न मुद्दों में सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• मासिक धर्म को परिभाषित करें और मासिक धर्म च <input type="checkbox"/> को समझें</li> <li>• मासिक धर्म स्वच्छता और भेदभाव तथा वर्जित कार्य क्रमिक कथाओं पर चुप्पी तोड़ने के महत्व को समझें</li> <li>• मासिक धर्म के सामान्य तथा असामान्य लक्षणों के साथ उन्हें प्रतिविधित करने के तरीके समझें</li> <li>• मासिक धर्म स्वच्छता के महत्व को इसे सुधारने के उपायों के साथ समझायें</li> </ul>	<p>१.५ घंटा + बातचीत के लिए ३० मिनट</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• दंतमंजन नियामक <input checked="" type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/></li> <li>• मासिक धर्म सामग्री (पैड, कपड़ा, आदि) (१ x <input type="checkbox"/>)</li> <li>• मासिक धर्म विज्ञापन पत्र <input type="checkbox"/> प्रत्येक प्रतिभागी के लिए <input type="checkbox"/></li> <li>• आकृति <input type="checkbox"/> प्रत्येक प्रतिभागी के लिए <input checked="" type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- महिला शरीर रचना</li> <li>- प्रजनन प्रणाली</li> <li>- मासिक धर्म</li> </ul> </li> <li>• मासिक धर्म च <input type="checkbox"/> आकृति पत्रक <input checked="" type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/></li> <li>• अंकफलक, मार्कर <input checked="" type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/></li> <li>• हरा और लाल कागज <input type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/></li> <li>• पंजीकृत स्त्रीरोग विशेषज्ञों की सूची <input type="checkbox"/> प्रत्येक प्रतिभागी के लिए <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यदी आवश्यक हो तो पूरे सत्र को पढ़ने के बाद, गतिविधियों के प्रस्तुतीकरण का अभ्यास करें</li> <li>• सत्र के लिए आवश्यक सभी सामग्री तैयार करें</li> </ul>

सुत्रधार की टिप्पणियाँ	आईसब्रेकर <input checked="" type="checkbox"/> मिनट <input type="checkbox"/>
<p>विषयों को खुला या गोपनीय माना जाता है या नहीं यह विभिन्न सांस्कृतिक सामाजिक दृष्टिकोणों से द्वारा निर्धारित किया जाता है <input type="checkbox"/> यह संभव नहीं कि हम सभी के आर्दश एक समान हो <input type="checkbox"/> मासिक धर्म जैसे संवेदनशील विषयों को संबोधित करते समय इसे समझना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है <input type="checkbox"/> मासिक धर्म और मासिक धर्म स्वच्छता के आसपास के वर्जित कार्य से गलत सुचना, चिंता, कलंक और बहिष्कार सामने आता है <input type="checkbox"/> मासिक धर्म स्वच्छता के उचित रखरखाव के रास्ते में आने वाली बाधाओं को समझना महत्वपूर्ण है <input type="checkbox"/></p>	<p>सुत्रधार को:</p> <p>समूह को मासिक धर्म स्वच्छता पर चर्चा आरंभ करने के लिए या प्रतिभागियों को सुझाव देने की अनुमति देने के लिए अपनी पसंद के आईसब्रेकर का चयन करके सत्र का प्रारंभ करें <input type="checkbox"/> महिलाओं को इस विषय पर चर्चा करने में सक्षम बनाने के लिए एक आरामदायक तथा धारणाओं से मुक्त स्थान बनाना महत्वपूर्ण है जो कई लागें के लिए संवेदनशील हो सकता है <input type="checkbox"/></p>

### पूर्वावलोकन सत्र २ः

#### मौखिक स्वच्छता ५ मिनट

#### सामग्री: दंतमंजन नियामक

सुत्रधार - पिछले महिने का पहले सत्र का विषय मौखिक स्वच्छता के बारे में था यह याद दिला दें

सुत्रधार - पूछता है:

- उस सत्र के मुख्य संदेश क्या थे □

उनके द्वारा छुटे गए किसी भी बिंदु को भरे □

- ✓ **मुख्य संदेश:** अच्छी मौखिक स्वच्छता का अभ्यास करके तथा सामान्य जोगिम कारकों को संबोधित करके रोगों और स्थितियों को रोका जा सकता है। मौखिक रोगों और स्थितियों को रोकने और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उचित मौखिक स्वच्छता सबसे अच्छा तरीका है। अपने दांतों को दिन में बार फ्लोराइड टूथपेस्ट से मंजन करन और योग्य दंतमंजन के तरीके का उपयोग करना महत्वपूर्ण है। भवती महिलाओं, शिशुओं और जिनकी प्रतिरक्षा से समझौता किया गया, उन्हें अपनी मौखिक स्वच्छता प्रतिवादी विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है □

**सुत्रधार -** प्रतिभागीयों को याद दिलाएं कि उन्हें अपने घरों में मौखिक स्वच्छता के लिए बाधाओं की पहचान करने और घर पर अपने दैनंदिन जीवन में मौखिक रोगों को संबोधित करने कि रणनीतीयों को लागू करने तथा अपने परिवार के सदस्यों को उनसे जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करने को कहा गया था □ प्रतिभागीयों को अपने घर में कम से कम दो सदस्यों को दो मिनट का निर्देशितक सहायता प्राप्त दंतमंजन सत्र प्रदान करने के लिए भी कहें □

**सुत्रधार -** पुछता हैः

- यह कैसे हुआ बताने के लिए कौन शुरूआत करेगा □
- पिछले सत्र में अपने गृहकार्य को किसने पूरा किया □

**सुत्रधार -** निम्नलिखित प्रश्न एक एक करके पूछकर प्रतिभागी को प्रोत्साहित करेंः

- दो मिनट तक दांतों का मंजन करने में आपने किसका मार्गदर्शन किया □
- गृहपाठ कार्य १ को पूरा करने के दौरान आपको कौनसी चुनौतियों का सामना करना पड़ा □
- गृहपाठ कार्य २ के लिए आपने कौनसी जोगिमकारक घटकों को संबोधित करने का प्रयास किया □
- आपने कौनसी रणनीतियों और प्रथाओं को लागू करने का प्रयास किया □
- आपने अपने घर में मौखिक स्वच्छता में कौनसी बाधाओं की शिनाख्त की □
- आपको कौनसी कौनसी चुनौतियों का सामना करना पड़ा □ क्यों □
- क्या आप इन बाधाओं को दूर करने में सक्षम थे □ कैसे □
- किसने अपने गृहपाठ कार्यों को पूरा नहीं किया □ क्यों □

**सुत्रधार -** प्रतिभागीयों को प्रति इंग्रा देने को कहें □

कुछ ऐसे प्रश्न पूछकर समूह के समर्थन को प्रोत्साहित करें-

- क्या किसी ने ऐसा ही कुछ अनुभव किया □ आपने क्या किया □
- महिला का नाम ) के सामने आनेवली चुनौतियों को दूर करने और उनके समाधान के लिए अन्य विचार किसके पास हैं □

**सुत्रधार २ -** विवरण कितनी महिलाओं ने सभा में भाग लिया, कितने प्रतिभागीयों ने अपना गृहकार्य पूरा किया, कितनो ने नहीं किया, कितने प्रतिभागीयों को गृहकार्य पूरा करने के दौरान बाधाओं का सामना करना पड़ा, कितने प्रतिभागीयों ने बाधाओं का सामना करने वालों को सहायता प्रदान की, बाधाओं की प्रकार और अधिकांश मौखिक स्वच्छता प्रथाओं में बाधाओं को दूर करने के लिए चुने गए क्र सज्ञाएं गए सामान्य तरीके □

## परिचय [३] मिनट □

सुत्रधार समझाते हैं: इस सत्र में चर्चा करेंगे:

- मासिक धर्म च□
- मासिक धर्म स्वच्छता
- मासिक धर्म और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में कल्पित कथा और तथ्य

यह सत्र १ . ५ घंटे का होगा और बातचीत के लिए ३० मिनट का समय होगा □

सुत्रधार - शुरू करने से पहले, हम सत्र ० से ग्राउंड स्ल्यू उल्लेख करेंगे [जमीनी नियमों को कौन याद रखता है] □

### गतिविधि १

मासिक धर्म को परिभाषित करना [६० मिनट] □

सामग्री: कोई नहीं

सुत्रधार - निम्नलिखित व्यक्तिगत प्रश्न एक एक करके पूछें और महिलाओं को यह परिभाषित करने के लिए प्रेरित करें ताकि उनके उत्तरों से मासिक धर्म को समझा जा सकें:

- अपना पहला मासिक धर्म किसे याद है? [आपकी आयु क्या थी, आप कहा थी और आपकी पहली भावना क्या थी?] □
- आपका मासिक धर्म औसतन कितने दिन का है? □
- आपका मासिक धर्म च [औसतन कितने सप्ताह का है?] □
- किस उम्र में महिलाओं को मासिक रक्तस्राव बंद हो जाता है? □
- कई महिलाएं मासिक धर्म के बारे में चर्चा करने में क्यों शर्माती हैं □

सुत्रधार - प्रतिभागियों के उत्तर सुनें [इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए औरक या सही दिशा में उत्तर देने के लिए कई प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें] जहां आवश्यक हो वहां उत्तर दें, जो सत्य नहीं है उसे इंगित करें और जोर देंक निष्कर्ष दें:

- ✓ हर महिला को अपनी अवधि के साथ एक अलग अनुभव होता है और इन सवालों के अलग जवाब होते हैं □
- ✓ युवतीओं को आमतौर पर यौवन या किशोरावस्था के दौरान मासिक धर्म शुरू हो जाते हैं जब वे १० से १९ वर्ष की आयु की हो जाती है □
- ✓ हार्मोन में बदलाव के कारण युवतीओं को मासिक धर्म शुरू हो जाता है [हार्मोन हमारे शरीर के विभिन्न हिस्सों में भेजे जाने वाले रासायनिक संदेश हैं जो उन्हें बढ़ने और उनके कार्यों को पूरा करने में सहायता करते हैं] □
- ✓ हार्मोन के कारण, मासिक धर्म से गुजरने वाले लोगों को ऐसे बदलाव का अनुभव होता है जे शारीरिक और क्रय भावनात्मक हो सकते हैं □
- ✓ शारीरिक परिवर्तनों में शरीर का उंचा बढ़ना, स्तनों का विकास, नितंब का चौड़ा होना, जघन के बालों का बढ़ना और हर महिने रक्तस्राव होना जो आमतौर पर २ से ७ दिनों तक रहता है जहाँ प्रवाह कुछ दिन हल्का और बाकी दिनों में अधिक होता है □
- ✓ पहले कुछ वर्षों में मासिक धर्मी समय आमतौर पर अनियमित होता है □
- ✓ भावनात्मक परिवर्तन में यौन आर्कषण इच्छाओं का विकास, चित्तवृत्ति में बदलाव, एकाकीपन, भोजनेच्छा में बदलाव, विषाद भावना और अस्थिर हार्मोन में बदलाव के कारण सरदर्द शामिल हैं [पहला मासिक धर्म समय के वक्त से जुड़ी

कुछ भावनाओं में खौफ, शर्म, भ्रम और शर्मिंदगी है, आमतौर पर मासिक धर्म के बारे में जागरूकता और ज्ञान की कमी के कारण □

- ✓ मासिक धर्म तब तक नहीं रुकता जब तक महिलाएं
- ✓ 'मासिक धर्म का बंद हो जाने के समय' तक नहीं पहुँच जाती, जब तक उनकी उम्र सामान्यतः ४० से ५५ वर्ष के बीच हाती है □
- ✓ वयस्क महिलाओं के रूप में, हमारी जिम्मेदारी है कि हम घर की युवतीयों को यह समझाएं कि उनके शरीर में परिवर्तन और भावनाएं पूरी तरह से सामन्य हैं और यह भी सुनिश्चित करें कि उनके शरीर में क्या हो रहा है □
- ✓ मासिक धर्म का गुन गंदा और प्रदुषणकारी नहीं होता है □ मासिक धर्म प्रजनन स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण संकेतक है, हालांकि कुछ मासिक धर्म संबंधी असामान्यताओं के लिए चिकित्सकीय ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है □
- ✓ मासिक धर्म स्वास्थ्य गर्भाशय की मासिक स्व सफाई की किया है □
- ✓ मासिक धर्म वीमारी, रोग, व्याधी, संक्रमण, हानिकारक, गंदा, शर्मनाक, अशुद्ध या अन्यथा 'नकारात्मक' नहीं है □

**सुत्रधार टिप्पणी:** यह विषय महिलाओं को बात करने के लिए संवेदनशील या असहज हो सकता है □ आप समुह को २ य ३ के छोटेगुटों में विभाजित करना चाहेंगे □ अगर महिलाएं शर्मिली लगती हैं, तो अपने अनुभव के बारे में बात करके शुरुआत करें □ फिर महिलाओं से पूछें कि क्या वे आप के अनुभव से संबंधित हो सकती हैं □

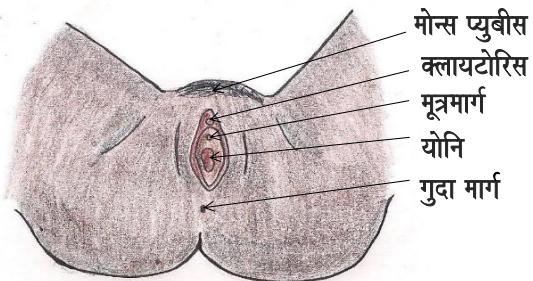
**सुत्रधार:** विवरण 'कई महिलाओं को अपनी मासिक धर्म पर चर्चा करने में शर्म क्यों आती है' के सामान्य उत्तर □

## गतिविधि २

### मासिक धर्म चक्र ४५ मिनट □

**सामग्री:** महिला शरीर रचना की आकृति, गर्भाशय की आकृति, प्रजनन की आकृति, मासिक धर्म चक्र की आकृति और चित्र पत्रक

### स्त्री प्रजनन प्रणाली



**सुत्रधार -** समझा दें कि आप एक महिला की प्रजनन प्रणाली के शरीर रचना विज्ञान के माध्यम से बात करने जा रहे हैं, पहले बाहरी हिस्से फिर अंदरूनी हिस्से □ समझाने के लिए पहले महिला शरीर रचना विज्ञान आकृति का उपयोग करें □

### सुत्रधार - प्रतिभागियों से पूछें

- महिला शरीर के अंगों □ आकृति की ओर इशारा करते हुए □ के कार्यों से कौन परिचित है □

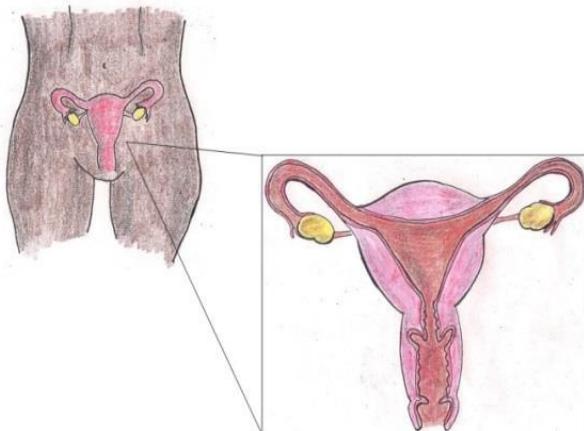
जहाँ आवश्यक हो उत्तर को करें और समझाएँ:

- ✓ मूत्रमार्ग मूत्राशय से जूड़ा होता है, जहाँ से हम पेशाव करते हैं। योनि गर्भाशय से जुड़ी होती है, जहाँ से हमें मासिक धर्म होता है और इसका उपयोग संभोग के लिए जाता है। गुदा आंत की ओर जाता है, और यहाँ से हम मल निकालते हैं □

**सुत्रधार** – समझा दें कि जब आप महिला के गर्भ या गर्भाशय के अंदर के हिस्से के बारे में बात करने जा रहे हैं □ एक गर्भाशय लगभग एक बंद मुड़ी के आकार का होता है □ यह प्रदर्शित करने के लिए उपयोगी हो सकता है और जहाँ गर्भाशय पेट के निचले हिस्से में रहता है □

**सुत्रधार** – मादा प्रजनन पथ के प्रत्येक भाग के माध्यम से बात करें □

- ✓ योनी गर्भाशय की ओर जाने वाला मार्ग है □
- ✓ हाइमन लोचदार त्वचा का एक टुकड़ा होता है जिसमें आमतौर पर एक छेद होता है जो मासिक धर्म के रक्त का निकास होता है □
- ✓ गर्भाशय ग्रीवा गर्भाशय के द्वार की तरह है □ इसमें एक बहुत छोटा छेद होता है जो शुकाणु को गर्भाशय में जाने देता है या रक्त का निकास होता है □ जब एक महिला जन्म देती है, तो बच्चे को बाहर आने के लिए यह खिंच जाता है □
- ✓ गर्भाशय एक थैली की तरह होता है □ इसकी मोटी दिवारें एक बढ़ते बच्चे कि रक्षा के लिए बनाई गई हैं और यह एक बच्चे को बढ़ने में मदद करने के लिए रक्त और हल्के ऊतकों से आच्छादित है □ यदि कोई महिला गर्भवती नहीं है तो यह परत हर महिने बहाया जाता है □
- ✓ अंडाशय अंडों से भरे छोटे बोरे होते हैं □ वर कन्या का जन्म अंडों से भरे अंडाशय के साथ है जो स्वरित होने की प्रतीक्षा में होता है □ जब अंडाशय एक अंडा छोड़ता है, तो यह फैलोपियन ट्युब से गर्भाशय तक जाता है □



**सुत्रधार** – महिलाओं को दो के जोड़ों में विभाजित करें □ प्रत्येक जोड़े को मासिक धर्म के पडाव के साथ ४ पाठ्य पत्रक और ४ चित्र पत्रक प्राप्त होंगे □

**सुत्रधार** – प्रतिभागियों को समझाएं:

- प्रत्येक गुट अब मासिक धर्म चक्र में घटनाओं के कम में पाठ्य पत्रक को छांट लेंगे □ ऐसा करने के लिए आपके पास दो मिनट का समय है □

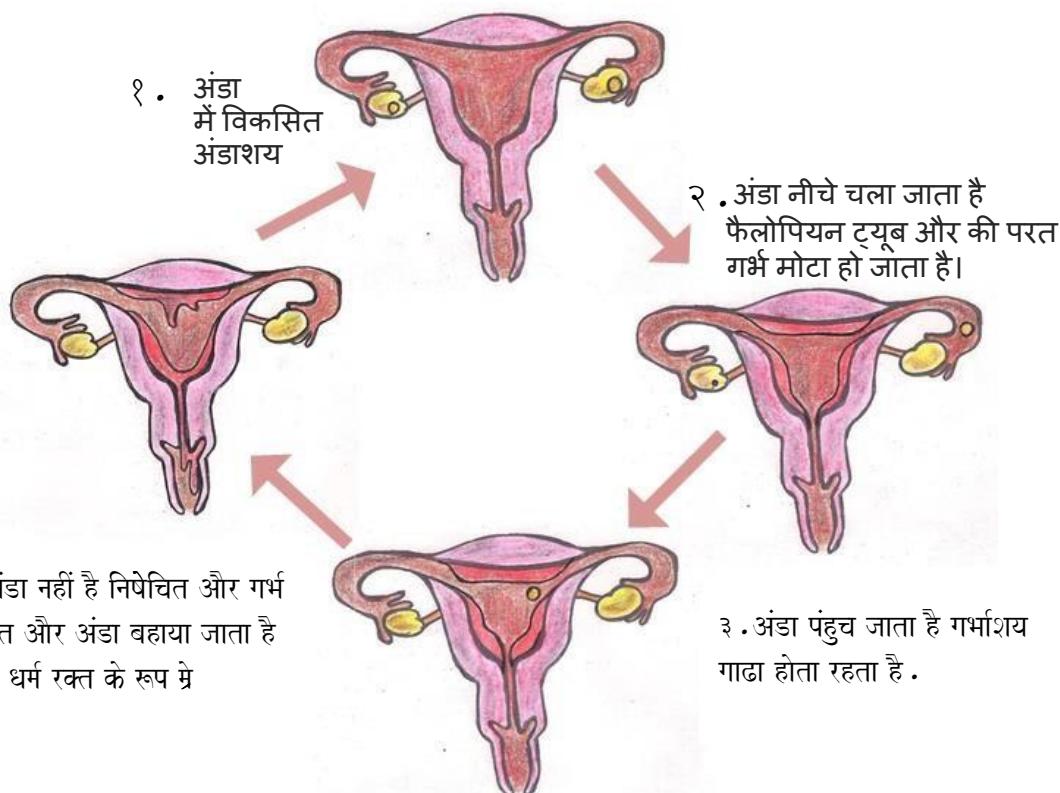
**सुत्रधार** – दो मिनट बाद प्रतिभागियों को निर्देश दें:

- प्रत्येक गुट को अब मासिक धर्म कि घटनाओं के कम में चित्र पत्रकलगाने के लिए, पाठ्य पत्रक के साथ मिलाने के लिए दो मिनट का समय मिलेगा □

**सुत्रधार** - दो मिनट बाद, प्रतिभागियों को उनके द्वारा चुने गए कम के पीछे उनके तर्क को समझाने के लिए प्रोत्साहित करें □  
प्रतिभागियों को इन चित्र पत्रक का उपयोग करके मासिक धर्म चक की व्याख्या करने और उन्हें पाठ्य पत्रक से जोड़ने का प्रयास करें □

**सुत्रधार** - प्रतिभागियों के उत्तर सुनें □ इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए और क्रय सही दिशा में उत्तर देने के लिए कई प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें □ जहाँ जस्तर हो वहाँ उत्तर दें, जो सही नहीं है उसे सुचित करें और पूर्ण मासिक धर्म चक आकृति का उपयोग करके निष्कर्ष निकालें:

- ✓ मासिक धर्म चक आमतौर पर २१ से ३५ दिनों के बीच होता है, जिसमें २८ दिन सबसे सामान्य होते हैं □
- ✓ प्रत्येक चक के दौरान, एक अंडा तैयार होकर निर्मुक्त किया जाता है जो गर्भाशय में चला जाता है □ इस समय में रक्त और ऊतक गर्भाशय की दिवार को अस्तर करना शुरू कर देते हैं, इसे संभावित निषेचन के लिए तैयार करते हैं □
- ✓ असुरक्षित संभोग के दौरान निषेचन हो सकता है जब पुरुष वीर्य से शुकाणु गर्भाशय के अंदर अंडे से मिलता है, जिससे गर्भावस्था होती है □
- ✓ अगर निषेचन होता है, तो निषेचन अंडा गर्भाशय के अस्तर से जुड़े जाता है और एक भुण और अंतरः एक बच्चे के रूप में विकसित होता है □
- ✓ अगर निषेचन होता है, तो गर्भाशय में यह अस्तर मासिक धर्म के रक्त के रूप में योनी से उत्तर जाता है और बाहर निकल जाता है □
- ✓ फिर चक दोबारा शुरू होता है, क्योंकि अंडाशय से एक और अंडा निकलता है और गर्भाशय की परत बनती है □
- ✓ यह पूरी प्रक्रिया शरीर में 'रासायनिक दूतों' द्वारा नियंत्रित और नियमित होती है उन्हें हार्मोन कहते हैं □



## सुत्रधार - निष्कर्षः

- ✓ मासिक धर्म चक की घटनाओं के कम को समझने से आप स्वयं को समझ सकेंगे□

## गतिविधि ३

मासिक धर्म स्वास्थ्य की □असामान्य विशेषताएं □४५ मिनट□

सामग्रीः पंजीकृत स्त्रीरोग विशेषज्ञों की सुची

सुत्रधार - जोड़ियों को वापस एक गुट में मिला दें □समूह से पूछेंः

- मासिक धर्म अवधि में देरी होने के संभावित कारण क्या हैं□

सुत्रधार - विविध महिलाओं को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें □फिर समूह को सुचित करेंः

- ✓ तनाव, अपर्याप्त भोजन का सेवन, मासिक धर्म शूरू होने के पहले २ साल, बहुत अधिक व्यायाम, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति के करीब और दावाएं सभी कारण हैं जिनकी वजह से मासिक धर्म अवधि चूक सकती है□
- ✓ कुछ महिलाओं को जीवन भर अनियमित मासिक धर्म होता है □ज्यादातर मामलों में ये महिलाएं फिर भी गर्भावती हो सकती है □

सुत्रधार - समूह से पूछेंः

- मासिक धर्म से पहले या उसके दौरान महिलाओं को कुछ सामान्य लक्षण क्या होते हैं□

सुत्रधार - समूह को समझाएः मासिक धर्म से पहले या उसके दौरान होने वाले सामान्य लक्षणः

- ✓ शरीर में सामान्य कमजोरी और भारीपन
- ✓ सिर दर्द, पीठ दर्द, बुखार, चक्कर आना, जी मचलना
- ✓ बढ़े हुए, दर्दनाक स्तन
- ✓ चिड़चिड़ापन, अवसाद, थकान

सुत्रधार - समूह से पूछेंः

- मासिक धर्म स्वास्थ्य की अनियमित और असामान्य विशेषताएं क्या हैं□एक या अधिक बिंदुओं का उल्लेख कौन कर सकता □

सुत्रधार - प्रतिभागीयों का उत्तर सुने □इस प्रश्न का औरक्रया सही उत्तर देने के लिए या सही दिशा में उत्तर देने के लिए एकाधिक प्रतिभागीयों को प्रोत्साहित करें □जहां आवश्यक हो वहां उत्तर दें, जो सही नहीं उसे सुचित करें और महत्व देंः

- ✓ अनियमित योनि स्राव (वदवूदार, दानेदार)
- ✓ ग्वजली, फुन्सी या कष्टप्रद स्राव होना
- ✓ योनी में दर्द औरक्रया ग्वजली
- ✓ मासिक धर्म कि अवधि २१ दिनें से काम या ३५ दिनों से ज्यादा
- ✓ लगातार ३ या अधिक मासिक धर्म नहीं आना □महिला के गर्भवती होने के अलावा, स्तनपान न करा रही हो या रजोनिवृत्ति से गुजर रही हो□
- ✓ मासिक धर्म का प्रवाह सामान्य से ज्यादा या हल्का होता है
- ✓ मासिक धर्म कि अवधि ७ दिन से ज्यादा तक चले
- ✓ असहनीय दर्द, मरोड़, उत्क्लेश या उल्टी के साथ
- ✓ मासिक धर्म के बीच, रजोनिवृत्ति के बाद या संभोग के बाद रक्तस्राव या स्पॉटिंग

**सुत्रधार - समूह से निम्नलिखित प्रश्न एक-एक करके पूछेंः**

- क्या आपने कभी मासिक धर्म की उपरोक्त अनियमितताओं या असामान्य लक्षणों में से किसी का अनुभव किया है □
- आप आमतौर पर किसका अनुभव करते हैं □
- आप आमतौर पर इसे कैसे प्रबंधित करते हैं □
- क्या आपने कभी अपने प्रजननक्र मासिक धर्म के स्वास्थ्य के बारे में डॉक्टर से संर्पक किया □

**सुत्रधार २- विवरण प्रतिभागीयों द्वारा अनुभव की जाने वाली सबसे आम मासिक धर्म संबंधी असामान्यताएं क्या हैं □**  
**मासिक धर्म की अनियमितताओं या संबंधी असामान्यताओं को प्रबंधित करने के लिए उपयोग किए जाने वाले सबसे सामान्य उपचार क्या हैं □**  
**कितनी महिलाओं ने अपने प्रजननक्र मासिक धर्म स्वास्थ्य के लिए एक पंजिकृत चिकित्सक की मांग की है □**

**सुत्रधार - समूह से पूछेंः**

- मासिक धर्म के दोरान मरोड और पेट दर्द से पीड़ित महिला को आप क्या सुझाव देंगे □

**सुत्रधार - जहां आवश्यक हो, निम्नलिखित सुझाव दें या बताएंः**

- ✓ लेटते समय अपने पेटक्रगभाँशय क्षेत्र पर गरम पानी की बोतल रखें □
- ✓ हलका व्यायाम करें और अपने शरीर को सक्रिय रखें □
- ✓ भरपूर आराम करें, जलयाजित रहें और गरम द्रव पर्दाथ पिएं □
- ✓ दर्द को नियंत्रण में रखने के लिए जब भी आवश्यक हो तब दर्द निवारक लें □

**सुत्रधार - प्रतिभागीयों को सुचित करेंः**

- यदि आपके मासिक धर्म स्वास्थ्य के बारे में कोई प्रश्न या चिंता है, तो पंजिकृत चिकित्सकक्रमी रोग विशेषज्ञ से संज्ञान लें □

**सुत्रधार - पंजिकृत स्त्री रोग विशेषज्ञों कि सुची वितरीत करें □**

**गतिविधि ४**

**मासिक धर्म स्वच्छता ३० मिनट □**

**सामग्रीः मासिक धर्म स्वच्छता विज्ञापन पत्रक, मासिक धर्म सामग्री (पैड, कपड़ा, कपास आदि)**

**सुत्रधार - समूह से निम्नलिखित प्रश्न पूछेंः**

- मासिक धर्म होने पर आप किन उत्पादों का उपयोग करती हैं □

**सुत्रधार - समझाएंः**

- ✓ मासिक धर्म के दौरान उपयोग किए जाने वाले सैनिटरी पैड, कपड़ा, ऊतक, टैम्पोन, और स्पॉन्जेयर उत्पाद (समूह को उत्पादों का प्रदर्शन करें) □

**सुत्रधार - इस बात पर जोर दें कि जे भी सामग्री का उपयोग किया जाता है, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसे नियमित रूप से बदला जाए, अधिकतम हर ४-६ घंटे में और पूनःप्रयोज्य वस्तुओं को अच्छी तरह धोया जाए □**

## सुत्रधार - प्रतिभागियों से पूछें:

- नियमित रूप से धोना और नियमित रूप से बदलना क्यों महत्वपूर्ण है □

सुत्रधार - इस प्रश्न का उत्तर कुछ महिलाओं को देने दें □ मुनिश्चि करें कि निम्नलिखित उत्तर को समाविष्ट किया गया है:

- ✓ मासिक धर्म उत्पादों को नियमित रूप से धोना और बदलना स्वयं स्वच्छता के लिए महत्वपूर्ण है □  
व्यक्तिगत स्वच्छता विमारीयों तथा योनि जलन को रोकता है □ इस बात पर जोर दें कि गुप्तांगों में साबुन का इस्तेमाल करने से जलन हो सकती है, इसीलिए बेहतर होगा कि आप साथे पानी का उपयोग करें □

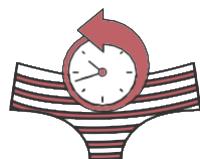
## मासिक धर्म स्वच्छता सुचना



अपने योनि की जगह को साफ रखें साफ पानी से आगे से पीछे तक धोएं



अपने सैनिटरी पैड / कपड़े / टैम्पोन को अधिकतम हर 4-6 घंटे में बदलें



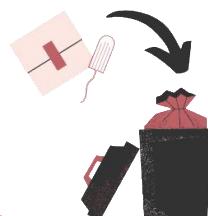
साफ और आगमदायक सूती अंडरवियर का उपयोग करें और इसे नियमित रूप से बदलें



साफ और आगमदायक सूती अंडरवियर का उपयोग करें और इसे नियमित रूप से बदलें



इस्तेमाल किए गए सैनिटरी उत्पादों को एक अग्वावार या अपशिष्ट कागज में लपेटकर कचरे के डिब्बे में डालकर उचित रूप से निपटान करें



इस्तेमाल किए गए सैनिटरी कपड़ों को ठंडे पानी में भिगोया जाना चाहिए, साबुन और पानी से धोया जाना चाहिए, और फिर धूप में बाहर सुखाया जाना चाहिए

गुजलाहट या संवेदनशील लवचा होने पर स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह लें



## सुत्रधार - अधिक समझाएं:

- ✓ शरीर की गंध को रोकता है
- ✓ समग्र स्वास्थ्य बनाए रखता है
- ✓ महिलाओं को सहज, ताज़ा और आत्मविश्वासपूर्ण रखता है
- ✓ नमीक्रांति पैड से वैकटेरिया या फंगस के कारण होने वाली जलन और संक्रमण से बचने में मदद करता है □

## सुत्रधार - पूछों:

- कुछ सुरक्षित, अच्छी मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाओं का उल्लेख कौन कर सकता है □

सुत्रधार - प्रतिभागियों के उत्तर सुनें □ इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए औरक्रया सही है या सही दिशा में उत्तर देने के लिए कई प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें □ जहां आवश्यक हो वहां उत्तर दें, जो सही नहीं है उसे सूचित करें □

- ✓ सैनिटरी सामग्री को दिन में कम से कम तीन बार या भिगने प्रतिभाग बदलें

- ✓ जननांगीय क्षेत्र को प्रतिदिन साफ पानी से धोएं और माजे कपडे, रुई, पैड या टिशू पहनने से पहले थपथपा कर सुखाएं
- ✓ अप्रयुक्त पैड या कपडे साफ रखें
- ✓ अंडरवियरक्र पैंटी रोजाना बदलें
- ✓ सैनिटरी पैडक कपडा बदलने से पहले और बाद में हाथ धोएं
- ✓ सैनिटरी कपडे को धोने और धूप में सुखाने के लिए गरम पानी और नमक का प्रयोग करें
- ✓ हर महीने मासिक धर्म के लिए विशेष रूप से संरक्षित किए गए सैनिटरी पैड या साफ सूती सामग्रीकपडे का प्रयोग करें
- ✓ शौच के बाद हमेशा आगे से पीछे की ओर पोछें
- ✓ हेपेटाइटिस वी जैसे संक्रमणों को फैलने से रोकने के लिए प्रयुक्त सामग्री का सुरक्षित रूप से निपटारा करें
- ✓ घर में महिलाओंक्रयुवतीयों के लिए अच्छी मासिक धर्म स्वच्छता को प्रशिक्षीत करें और बढ़ावा दें और युवतीयों के साथ युवा पुरुषों में मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में जागरूकता बढ़ाएं □

### सुत्रधार - पूछोः

- खराब और जोगिम भरे मासिक धर्म स्वच्छता अभ्यास क्या है□

**सुत्रधार - प्रतिभागियों के उत्तर सुनें** [इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए औरक्रया सही है या सही दिशा में उत्तर देने के लिए कई प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें] जहां आवश्यक हो वहां उत्तर दें, जो सही नहीं है उसे सूचित करें □

- ✓ शौचालय के टिशू का उपयोग करें
- ✓ घर के अंदरे क्षेत्रों में स्वच्छता सामग्री सुखाएं
- ✓ प्रवाह या नदियों में सैनिटरी कपडे धोएं
- ✓ गंडे, अशुद्ध अंडरवियर का उपयोग/पुनःउपयोग करें
- ✓ खंगालना - योनि के अंदरूनी हिस्से को पानी से धोना [जिससे वैकटीरिया गर्भाशय में प्रवेश कर सकता हैं और संक्रमण का कारण बन सकता हैं] □

### सुत्रधार - पूछोः

- मासिक धर्म स्वच्छता में आपको कौनसी सामान्य बाधाओं का सामना करन पड़ता है □

**सुत्रधार-समझाएं :** बाधाओं में यह शामिल हो सकते हैं:

- ✓ सैनिटरी उत्पादों तक की पहुँचकर्त्तवरिदनें कि क्षमता का आभाव
- ✓ सुरक्षित, स्वच्छ पानी तक की पहुँच का आभाव
- ✓ सेवाओं के सरक्षित निवारण की पहुँच का आभाव
- ✓ प्रजनन स्वास्थ्य और मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं होना
- ✓ सांस्कृतिक कलंक, बाधाएं और वर्जित कल्पनाएं
- ✓ स्त्री देवताभाल कि भौगोलिक बाधाएं

**सुत्रधार २ - विवरण** मासिक धर्म के स्वास्थ्य में सबसे आम बाधाएं क्या हैं? सबसे आम मासिक धर्म स्वास्थ्य में सुरक्षित और जोगिम भरी प्रथा क्या है? मासिक धर्म के लिए उपयोग किए जाने वाले सबसे आम उत्पाद कौनसे हैं? □

### गतिविधि ५

## मासिक धर्मक्रप्रजनन स्वास्थ्य मिथक और तथ्य #५ मिनट

सामग्री: अंक पटल, मार्कर, २ हरे कागज, २ लाल कागज

सुत्रधार - दलों को २ गुटों में विभाजित करें और सुत्रधार २ हरे गुट के अंक रखता है प्रतिभागियों को बताएं कि हम “तथ्य या मिथक ?” नामक एक खेल करने जा रहे हैं प्रत्येक समूह को २ कागज दे और १ हरे कागज, १ लाल कागज

सुत्रधार - प्रतिभागियों को समझाएं:

- मैं एक वाक्य कहने जा रहा हूँ एक समूह के रूप में आप तय करते हैं कि यह वाक्य एक तथ्य है या मिथक यदि आपको लगता है कि यह एक सच्चाई है, तो समूह का एक सदस्य हरे कागज को थामे रखेगा यदि आपको लगता है कि यह एक मिथक है, तो समूह का एक सदस्य लाल कागज को थामे रखेगा शब्द सही उत्तरों वाला समूह विजेता होता है

### तथ्य या मिथक #१

‘मासिक धर्म गंदा और अशुद्ध है’

सही उत्तर:

- ✓ मिथक कई समुदायों में प्राचीन कथाओं और मिथकों के कारण मासिक धर्म को अब भी गंदा और अशुद्ध माना जाता है नीतीजतन मासिक धर्म वाली महिलाओं को अक्सर सामाजिक प्रतिवंधों का सामना करना पड़ता है, जिसमें शहरी युवतीयों के बीच ‘पूजा’ कक्ष में प्रवेश निषिद्ध होता है, जबकी ग्रामीण युवतीयों को रसोई में प्रवेश निषिद्ध होता है इसके अलावा, सांस्कृतिक मानदंड और मासिक धर्म की वर्जित बातें अक्सर महिलाओं को उनके मासिक धर्म में बुरी आत्मा, शर्म, अशुद्ध और प्रजनन के आसपास के कलंक से जोड़ती है द्वालांकी जब तक उचित सामान्य और मासिक धर्म स्वच्छता के उपाय किए जा रहे हैं, तब तक मासिक धर्म को गंदा या अशुद्ध मानने का कोई कारण नहीं है

### तथ्य या मिथक #२

‘एक महिला के पास खुला हैमन हो या हैमन ना हो तब भी वह कुंवारी हो सकती है’

सही उत्तर:

- ✓ तथ्य हैमन होना और कौमाय एक ही बात नहीं है गरीर के अन्य हिस्सों की तरह हैमन एक महिला से दुसरी महिला में भिन्न होता है कुछ महिलाएं हैमन के साथ पैदा होती हैं कुछ नहीं कुछ महिलाओं में यह स्वाभाविक रूप से मासिक धर्म के रक्त के प्रवाह को प्रवाहीत होने देने के लिए खुला होता है, जबकी दुर्लभ मामलों में यह खुला नहीं हो सकता है इसी लिए आप किसी व्यक्ति के हैमन के दिखने या महसूस करने के तरीके से उसकी यौन गतिविधि के बारे में केवल उनसे पूछकर जानकारी प्राप्त नहीं कर सकते हैं

### तथ्य या मिथक #३

‘प्रजनन स्वास्थ्य के मुद्दे केवल महिलाओं के लिए है’

सही उत्तर:

- ✓ मिथक प्रजनन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें नर और मादा दोनों शामिल होते हैं प्रजनन स्वास्थ्य सामान्य स्वास्थ्य का एक अनिवार्य हिस्सा है और प्रजनन स्वास्थ्य का अभ्यास पुरुषों और महिलाओं दोनों को चाहिए पुरुषों को मासिक धर्म नहीं होते हैं, लेकिन वे अपने पुरुष प्रजनन संबंधी मुद्दों का भी अनुभव करते हैं

### तथ्य या मिथक #४

‘गर्भनिरोधक गोलियांक गर्भनिरोधक उपाय एक महिला के स्वास्थ्य के लिए कैंसर हैं’

सही उत्तरः

- ✓ **मिथक**  गर्भनिरोधक उपाय अधिकांश महिलाओं के लिए सुरक्षित है  द्वालांकि, सभी दवाओं के संभावित दुष्प्रभाव हो सकते हैं  यहीं कारण है कि यह निर्धारित करने के लिए कि क्या यह आपके लिए सुरक्षित है, गर्भनिरोधक गोलियां का उपयोग करते समय डॉक्टर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है

#### तथ्य या मिथक #५

‘महिलाओं के लिए उनके शरीर का स्नानक्र नहाना क्रधोना ठिक है’

सही उत्तरः

- ✓ **तथ्य**  मासिक धर्म वाली महिलाओं को हमेशा अच्छी सामान्य और मासिक धर्म स्वास्थ्य का अभ्यास करना चाहिए

#### तथ्य या मिथक #६

‘मासिक धर्म पर महिलाओं को परिवार के अन्य सदस्यों से अलग सोना पड़ता है’

सही उत्तरः

- ✓ **मिथक**  मासिक धर्म वाले परिवार के सदस्यों को अलग करने या उन्हें पारिवारिक समारोहों से बाहर करने की कोई आवश्यक नहीं है

#### तथ्य या मिथक #७

‘महिलाओं को उनकी अवधि प्रतिवादी आहार प्रतिवंधों का पालन नहीं करना पड़ता है’

सही उत्तरः

- ✓ **तथ्य**  भारत के कुछ हिस्सों में, मासिक धर्म वाली महिलाओं को अचार, इमली और दही जैसे खाद्य पदार्थों से प्रतिवंधित कर दिया जाता है क्योंकि वे मासिक धर्म के प्रवाह को बाधित या रोक सकते हैं  द्वालांकी ये खाद्य पदार्थ खाने के लिए सुरक्षित है  यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि मासिक धर्म के समय महिलाओं को उचित पोषण का अभ्यास करना चाहिए  इसमें फल, सब्जियां (विशेषकर पत्तेदार सब्जियां) और शराब से परहेज करना शामिल है

#### समापन ३०मिनट

**सामग्री:** मासिक धर्म स्वच्छता विज्ञापन पत्रक, महिला शरीर रचना, प्रजनन प्रणाली और मासिक धर्म चक्र आकृति कार्ड

**सुत्रधार-** प्रतिभागियों से जो कुछ उन्होंने सीखा है उसे संक्षेप में बताने के लिए कहें  उनके द्वारा छुटे गए किसी भी प्रमुख मुद्दों को भरें

**सुत्रधार-** मुख्य संदेशः मासिक धर्म महिला जीवन चक्र की बहुत ही स्वाभाविक और बुनियादी प्रक्रिया है  मासिक धर्म अलग अलग उम्र में शुरू होता है, मासिक धर्म के लक्षण प्रति व्यक्ति अलग होतो है  महिलाएं अपने मासिक धर्म को अलग तरह से व्यवस्था करती हैं, लेकिन स्वास्थ्य और देखभाल महिलाओं की सेहत के लिए जरूरी है  हमारे समाज में उत्पादक और मासिक धर्म स्वास्थ्य के बारे में कई मिथक हैं  देह होने पर और मासिक धर्म स्वास्थ्य के बारे में मिथकों और तथ्यों के बीच में एक पंजीकृत डॉक्टर से परामर्श लें

**सुत्रधार-** प्रतिभागियों को मुख्य संदेशों के कार्ड को अपनी किताब में रखने के लिए समय दें

**सुत्रधार-** प्रतिभागियों की प्रतिपुष्टि फार्म भरने दें

**सुत्रधार-** प्रतिभागियों को उनके गृहपाठ कार्य के बारे में सुचित करें, घर या परिवार के कम से कम दो मासिक धर्म वाले सदस्यों को मासिक धर्म स्वास्थ्य प्रतिवादी तथ्यों, मिथकों, गलत धारणों और सलाह के बारे में समझाएं। अतिरिक्त अंक यदि उनमें से एक पूर्व या प्रारंभिक किशोर है। □

**सुत्रधार-** प्रतिभागियों को सुचित करें कि अगली सभा □ सभा □ में पोषण, स्वच्छता और जल सुरक्षा विषय शामिल है। □

**सुत्रधार-** प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि घर का दौरा किया जाएगा। प्रतिभागियों को आज की सीख को अपने जीवन और अपने घरों में लागू करने के लिए प्रोत्साहित करें। □

**सुत्रधार-** प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनके पास कोई प्रश्न शेष है। प्रतिभागियों को आने के लिए धन्यवाद। □



HUMBLE SMILE  
FOUNDATION

# सत्र 4 : पोषण, स्वच्छता और जल सुरक्षा

## सत्र 4 : पोषण, स्वच्छता और जल सुरक्षा

उद्देश्य	समय	सामग्रियां	सत्र पूर्व तैयारी
<p>इस सत्र के खत्म होने तक, प्रतिभागी निम्नलिखित के लिए पर्याप्त सक्षम हो जायेंगी :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पोषण शब्द और उसके निर्माण को समझना</li> <li>• स्वस्थ और अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों का वर्णन करना</li> <li>• शिशुओं और बच्चों के मुख संबंधी स्वास्थ्य के लिए पोषण के महत्व की व्याख्या करना</li> <li>• गर्भावस्था के दौरान पोषण के महत्व की व्याख्या करना</li> <li>• किसी को हाथ क्यों और कब धोना चाहिए पर चर्चा करना</li> <li>• उचित जल उपचार और भंडारण को समझना</li> </ul>	<p>1.5 घंटे + 30 मिनट की चैटिंग</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• तस्वीर रिकैप सत्र 1 और 2 : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ मुख संबंधी रोग, जोखिम कारक, मुख की देखभाल</li> <li>○ टूथब्रशिंग के चरण की मार्गदर्शिका</li> </ul> </li> <li>• तस्वीर रिकैप सत्र 3: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ मासिक धर्म स्वच्छता रिकैप सामग्री</li> </ul> </li> <li>• प्रत्येक प्रतिभागी के लिए प्रिंटेड तस्वीरें : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ खाद्य पिरामिड</li> <li>○ चित्र : हाथ कब धोना है</li> <li>○ हाथ धोने के निर्देश</li> </ul> </li> <li>• आहार तस्वीर कार्ड (2 x), खाली पिरामिड (2 x)</li> <li>• स्वस्थ / अस्वास्थ्यकर संकेत</li> <li>• 2 किराना बैग</li> <li>• सुंदरा साबुन (प्रत्येक प्रतिभागी के लिए)</li> <li>• फूल या रेत वॉश बेसिन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पूरे सत्र का ध्यान से अध्ययन करें और अगर जरूरी हो, तो गतिविधियों को प्रस्तुत करने का अभ्यास करें।</li> <li>• सत्र के लिए जरूरी सभी सामग्रियों को तैयार करें</li> </ul>

संचालक के नोट्स	टाइसब्रेकर
<p>मनुष्य को अच्छी तरह विकसित होने और स्वस्थ रहने के लिए अपने आहार में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों की जरूरत होती है। यह सत्र बुनियादी खाद्य समूहों की रूपरेखा तैयार करता है और अधिकांश भोजन में सभी समूहों के खाद्य पदार्थ ग्रहण करने के महत्व की व्याख्या करता है। प्रतिभागी (महिलाएं) सीखेंगी कि स्वस्थ भोजन के विकल्प कैसे तैयार किए जाते हैं।</p>	<p>संचालक के लिए:</p> <p>सत्र की शुरुआत अपनी पसंद के किसी आइसब्रेकर से करें या फिर प्रतिभागियों को इस बारे में सुझाव देने की अनुमति दें। उदाहरण के लिए, आप नदी में ... किनारे पर खेल के साथ शुरुआत कर सकते हैं। यह कैसे खेला जाता है – हम सभी एक घेरे में आ जाएंगे। जब मैं कहता हूँ 'नदी में' तो हर कोई एक कदम आगे कूदता है और जब मैं कहता हूँ 'किनारे पर' तो हर कोई एक कदम पीछे कूदता है। यदि आप गलत दिशा में कूदते हैं या गलत दिशा में कूदने का इरादा भी दर्शाते हैं, तो आप खेल से बाहर हो जाते हैं। हम पहले अभ्यास राउंड करेंगे और फिर मैच खेलेंगे। आप 'नदी में' या 'किनारे पर' निर्देश दोहरा सकते हैं।</p>

### रिकैप सत्र 1, 2 और 3

#### माहवारी स्वास्थ्य और मुख संबंधी स्वास्थ्य व स्वच्छता (15 मिनट)

**सामग्रियां :** मुख संबंधी रोगों की तस्वीरें, जोखिम कारक, मौखिक देखभाल, टूथब्रशिंग गाइड, माहवारी रिकैप स्वच्छता सामग्री याद दिला दें कि पिछले महीने पहले सत्र का विषय माहवारी स्वास्थ्य के बारे में था।

संचालक – पूछता है:

- उस सत्र के मुख्य संदेश क्या थे?

उनके द्वारा छूटे गए किसी भी महत्वपूर्ण बिंदु को भरें।

- ✓ माहवारी (पीरियड्स) महिला के जीवन चक्र की बहुत ही स्वाभाविक और बुनियादी प्रक्रिया है। माहवारी अलग—अलग उम्र में शुरू होती है और इस के लक्षण प्रति व्यक्ति में अलग—अलग होते हैं। माहवारी चक्र में 4 चरण शामिल हैं, और इसकी विशेषताएं हैं कि प्रत्येक महिला अलग—अलग अनुभव कर सकती है। महिलाएं अपने पीरियड्स को अलग तरह से मैनेज करती हैं लेकिन स्वच्छता और देखभाल महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। भारत में प्रजनन और माहवारी स्वास्थ्य के बारे में कई मिथक हैं। संदेह होने पर, प्रजनन और माहवारी स्वास्थ्य के बारे में मिथकों और तथ्यों के बारे में एक पंजीकृत चिकित्सक से परामर्श करें।

**संचालक** – प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि उन्हें घर या परिवार के कम से कम दो माहवारी वाले सदस्यों को माहवारी स्वास्थ्य पर तथ्यों, मिथकों, गलत धारणाओं और सलाह को समझाने के लिए कहा गया था। अगर उनमें से कोई पूर्व/प्रारंभिक किशोर हो, तो उसे अतिरिक्त अंक मिलेंगे।

**संचालक** – प्रतिभागियों से पूछें :

- यह गृहकार्य कार्य किसने किया? क्या आप मुझे बता सकते हैं कि यह कैसे हुआ?

**संचालक** – अन्य प्रतिभागियों को भी अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

**संचालक** – प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि उन्हें मुख संबंधी रोगों को संबोधित करने के लिए रणनीतियों को लागू करने का भी अनुरोध किया गया था, जैसे कि मुख स्वच्छता का अभ्यास करना (फ्लोराइड टूथपेस्ट के साथ प्रतिदिन 2 बार ब्रश करना) और चीनी से परहेज करना, घर पर अपने दैनिक जीवन में और अपने परिवार के सदस्यों को इसमें शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करना। .

**संचालक** – पूछता है :

- यह कैसे हुआ, यह बताकर कौन शुरूआत करना चाहती हैं?

**संचालक** – इस तरह के प्रश्न पूछकर प्रतिभागी को प्रोत्साहित करें :

- आप अपने परिवार के सदस्यों को उनकी स्वास्थ्य संबंधी आदतों और प्रथाओं में सुधार करने के लिए कैसे प्रेरित करते हैं?
- क्या अच्छा चल रहा है?
- आप किन चुनौतियों का सामना करते हैं? क्यों?
- आप इन चुनौतियों से कैसे निपटने की कोशिश कर रहे हैं?

**संचालक** – प्रतिभागियों से प्रतिक्रिया करने के लिए कहें।

कुछ प्रश्न पूछकर समूह समर्थन को प्रोत्साहित करें, जैसे:

- क्या किसी ने ऐसा ही कुछ अनुभव किया है? तुमने क्या किया?
- (महिला का नाम) के सामने आने वाली चुनौतियों के समाधान के लिए कुछ अन्य विचार किसके पास हैं?

## भूमिका (1 मिनट)

संचालक बताते हैं कि इस सत्र में हम चर्चा करेंगे :

- पोषण का महत्व
- स्वस्थ मन और शरीर को प्राप्त करने में भोजन की भूमिका
- शिशुओं और बच्चों में पोषण और मौखिक स्वास्थ्य
- हाथ धोने के तरीके और जल सुरक्षा

प्रतिभागियों को सूचित करें कि सत्र में 1 घंटा लगेगा और चैटिंग के लिए 30 मिनट का समय होगा।

## गतिविधि 1

## स्वास्थ्यकर और अस्वास्थ्यकर आहार (10 मिनट)

**सामग्रियां :** भोजन तस्वीर कार्ड, किराने की थैलियां, स्वास्थ्यकर/अस्वास्थ्यकर संकेत

**संचालक – प्रतिभागियों को समझाएँ :**

अब हम भोजन और पोषण के बारे में और स्वस्थ भोजन का चुनाव कैसे करें, इसके बारे में जानेंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि भोजन और पोषण हमारे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। यदि हमारे पास अच्छा पोषण है, तो हम मजबूत हो सकते हैं और जीवन भर स्वस्थ रह सकते हैं।

भोजन उन पोषक तत्वों से बना होता है जिनका उपयोग हमारा शरीर करता है :

1. क्षतिग्रस्त ऊतक का निर्माण और मरम्मत
2. ऊर्जा पैदा करें
3. स्वस्थ रहने के लिए शरीर के कार्य करें

**संचालक – 3 प्रतिभागियों से सवालों के जवाब देने के लिए कहें :**

- आपने नाश्ते या दोपहर के भोजन में क्या खाया?

**संचालक – प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्रतिक्रियाएँ प्रदान करें :**

हम जो खाते हैं वह हमारे जीवन के हर हिस्से को प्रभावित करता है। यह हमें अच्छा या बीमार महसूस करा सकता है, यह हमें बढ़ने में मदद कर सकता है, और यह हमें स्वस्थ रखने में मदद करने के लिए ऊर्जा दे सकता है। आइए शरीर में भोजन की भूमिका के बारे में जानें।

**संचालक – प्रतिभागियों से ये प्रश्न पूछें :**

- आपके विचार से पोषण का क्या अर्थ है?

गलत उत्तर जैसी कोई बात नहीं है।

**संचालक – प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्रतिक्रियाएँ प्रदान करें :**

हम जो खाते या पीते हैं वह छोटे-छोटे टुकड़ों में टूट जाता है जिसे पोषक तत्व (खाद्य तत्व) कहते हैं, जिसकी शरीर को जरूरत होती है। पोषक तत्व हमारे शरीर को ऊर्जा और अन्य लाभ देते हैं जिससे हम चल सकते हैं, दौड़ सकते हैं, काम कर सकते हैं, खेल सकते हैं, बढ़ सकते हैं, सतर्क रह सकते हैं और बीमारियों से लड़ सकते हैं। अच्छा पोषण और स्वस्थ रहने के लिए हमें हर दिन कई तरह के खाद्य पदार्थ खाने चाहिए।

**संचालक – निम्नलिखित की व्याख्या करें :**

खाने की अच्छी आदतें हमारे शरीर और दिमाग को स्वस्थ और मजबूत रखने में हमारी मदद कर सकती हैं। बहुत सारे स्वस्थ खाद्य पदार्थ और अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों के अलावा कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ भी हैं, जिनके बारे में हम सुनिश्चित नहीं हैं कि वे स्वास्थ्यकर हैं या अस्वास्थ्यकर।

**गतिविधि को सुगम बनाना – दो संकेत प्रदर्शित करें:**

- ✓ स्वास्थ्यकर
- ✓ अस्वास्थ्यकर

संकेतों को दीवार पर चिपका दें या जमीन पर रख दें।

किराने की थैली में खाद्य तस्वीर कार्ड (फूड पिकचर कार्ड) रखें। किराने की थैली से किसी भी भोजन की एक तस्वीर पकड़ें और महिलाओं से आपको यह बताने के लिए कहें कि यह कहां है। उदाहरण के लिए, यदि आप एक एवोकैडो को पकड़ते हैं तो यह स्वस्थ लेबल पर जाएगा। यदि आप फैंटा या कोक को पकड़ते हैं, तो यह अस्वस्थ लेबल में चला जाएगा।

## गतिविधि 2

### पोषण निर्माण के घटक (10 मिनट)

**सामग्रियां :** खाद्य तस्वीर कार्ड (2x), खाली भोजन पिरामिड (2x), खाद्य पिरामिड

**संचालक – प्रतिभागियों को निम्नलिखित समझाते रहें :**

✓ जैसे बिल्डिंग ब्लॉक्स का उपयोग दीवार बनाने के लिए किया जाता है, प्रत्येक खाद्य समूह में ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं जिनमें विटामिन, खनिज, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट नामक विभिन्न पोषक तत्व होते हैं। इनकी शरीर को मजबूत

और स्वस्थ रहने के लिए जरूरत होती है। शरीर इन पोषक तत्वों का उपयोग हमारी मांसपेशियों, हड्डियों, रक्त, बाल, नाखून, कोशिकाओं, ऊतकों और कई अन्य भागों के निर्माण के लिए करता है और उन्हें मजबूत और स्वस्थ रखता है।

खाद्य पदार्थों को छह अलग—अलग खाद्य समूहों में बांटा गया है :

- ✓ स्टार्च (अनाज और कंद)
- ✓ फल
- ✓ सब्जियां
- ✓ पशु प्रोटीन (चिकन, खरगोश, मछली, अंडे, दूध, दही, पनीर)
- ✓ पौधे के प्रोटीन (मेवे, सेम)
- ✓ वसा, तेल और मिठाई।

इन खाद्य समूहों को खाद्य पिरामिड में व्यवस्थित किया जा सकता है।

**संचालक – खाली भोजन पिरामिड दिखाएं।** प्रतिभागियों को समझाएं :

खाद्य पिरामिड का आधार चौड़ा है इसलिए हमें उस समूह में अधिक भोजन करना चाहिए। जैसे—जैसे खाद्य पिरामिड शीर्ष की ओर बढ़ता है, यह पतला होता जाता है इसलिए इन खाद्य समूहों से कम मात्रा में भोजन ग्रहण करना चाहिए। पिरामिड के शीर्ष पर ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं जिन्हें कम मात्रा में ग्रहण करने की आवश्यकता होती है।

**संचालक – समूह को 2 छोटे समूहों में विभाजित करें।** प्रत्येक समूह को खाली भोजन पिरामिड और विभिन्न खाद्य पदार्थों के साथ एक पेपर दें। प्रतिभागियों को निर्देश दें :

- किस प्रकार के खाद्य पदार्थों को सबसे अधिक खाया और पिया जाना चाहिए?
- किसे सबसे कम?

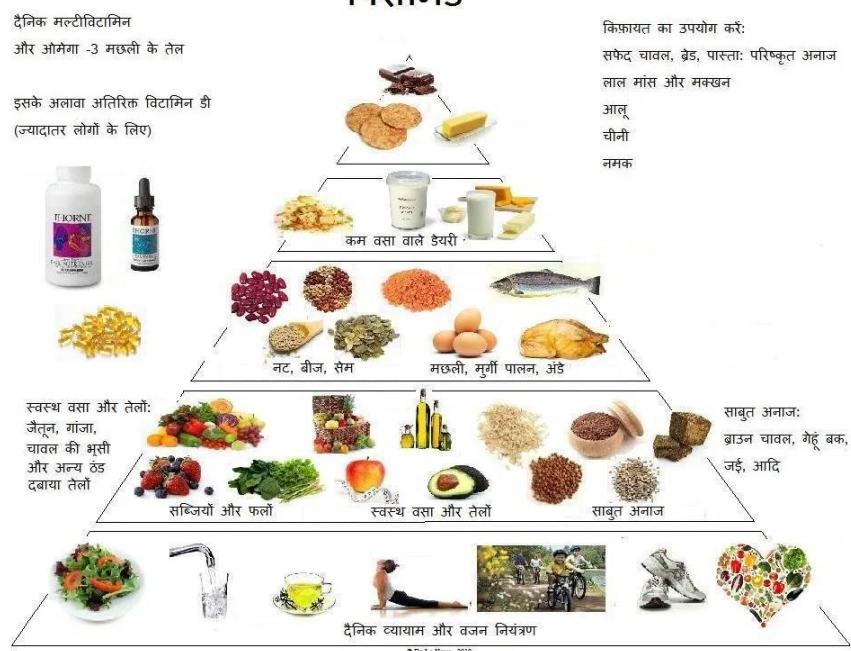
**संचालक – प्रतिभागियों को भोजन पिरामिड के सभी स्थान पर तस्वीर लगाने के लिए 5 मिनट का समय दें।** जब हो जाए, तो प्रत्येक समूह के एक प्रतिभागी से यह समझाने के लिए कहें कि उन्होंने पिरामिड को उसी तरह क्यों भरा।

**संचालक की टिप्पणी –** इस बीच, संचालक.2 पोषण के बारे में गलत धारणाओं, यदि कोई हो, को लिखता है। मासिक रिपोर्ट (एम एंड ई) में रिपोर्ट करने के लिए और घर के दौरे की तैयारी के रूप में यह जानकारी महत्वपूर्ण है।

**संचालक – गलतफहमियों को दूर करें, यदि कोई हो।** और समझाएं :

- ✓ अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने के लिए, आपको प्रतिदिन विभिन्न खाद्य समूहों में से प्रत्येक से विभिन्न प्रकार के आहार लेने की जरूरत है। प्रत्येक खाद्य समूह के भीतर विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का आनंद लेना महत्वपूर्ण है क्योंकि विभिन्न खाद्य पदार्थों में अलग—अलग महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं। हालांकि, यह जरूरी नहीं है कि प्रत्येक भोजन में प्रत्येक खाद्य समूह का सारा भोजन ही खाया जाए। वास्तव में, आपको केवल कुछ खाद्य पदार्थ, जैसे कि अंडे, मछली, मांस, चिकन, दाल, सप्ताह में कुछ बार खाने की जरूरत है। ताजा सब्जियां और फल हर दिन खाएं।
- ✓ चीनी की ज्यादा मात्रा के सेवन से होने वाली कई बीमारियों को रोकने के लिए, वयस्कों को एक दिन में 30 ग्राम (लगभग 7 चीनी क्यूब्स के बराबर) से अधिक मुक्त शर्करा नहीं ग्रहण करनी चाहिए, जबकि (4–6) और (7–10) आयु वर्ग के बच्चों को क्रमशः 19 ग्राम (5 चीनी क्यूब्स) और 24 ग्राम (6 चीनी क्यूब्स) से अधिक नहीं ग्रहण करनी चाहिए।
- ✓ कुछ शर्करा फलों और सब्जियों में स्वाभाविक रूप से पाई जाती है, और अन्य शर्कराएं जैसे कि गुड़ को गन्ने और नारियल के रस से संसाधित किया जाता है। प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा से दाँतों के सड़ने की संभावना कम होती है, जबकि प्रोसेस्ड और फ्री शुगर (मिठाई, केक, चॉकलेट, किशमिश, जैम, फ्रूट स्मूदी) दाँतों को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- ✓ भोजन के हिस्से के रूप में किशमिश जैसे सूखे मेवे अकेले खाने से बेहतर है कि इन्हें भोजन के बीच लिया जाए। यह आपके दाँतों के लिए बेहतर होगा। आप इसे इसे नाश्ते में अनाज, टैगाइन और स्टूज के रूप में शामिल कर सकती हैं, या एक पके हुए सेब के साथ किशमिश के डेजर्ट के रूप में भी इसे ले सकती हैं।

## डाइट और कल्याण पिरामिड



**संचालक – विभिन्न प्रतिभागियों को इस प्रश्न का उत्तर देने दें। निष्कर्ष:**

- ✓ सभी खाद्य पदार्थ और पेय जिनमें चीनी शामिल है, क्षय का कारण बन सकते हैं, जैसे कि चीनी के साथ चाय, बिस्कुट, कोला और कैंडी।
- ✓ बच्चों के दूध के दाँतों में वयस्कों की तुलना में पतले इनैमल (दाँत का बाहरी खोल) होते हैं, जो उन्हें दाँत क्षय के लिए अधिक संवेदनशील बनाता है। चीनी सड़न के सबसे बड़े कारणों में से एक है, क्योंकि यह मुँह के बैकटीरिया को इनैमल को नरम करने के लिए एसिड बनाने के लिए प्रोत्साहित करती है और इसके परिणामस्वरूप दाँतों में सड़न या कैविटी हो जाती है।
- ✓ शिशुओं और बच्चों के सामने के काले दाँतों को "प्रारंभिक बाल्यावस्था क्षय" कहा जाता है। यह दाँतों की सड़न का एक आक्रामक प्रकार है जो सामने के दाँतों में शुरू होता है और बाकी दाँतों में तेजी से फैलता है, और यह ऐसे खाद्य और पेय पदार्थों के कारण होता है जिनमें चीनी होती है, जैसे कि मीठा पानी, दूध और जूस, चीनी के साथ चाय, कोला, और कैंडीज।
- ✓ मुख की स्वच्छता के उपायों का अभाव

जिन बच्चों के दाँत खराब हो जाते हैं, उनका स्कूल छुट जाता है और खाने, बोलने या मुस्कुराने के लिए संघर्ष करना पड़ सकता है। यह उनके दूध के दाँतों और वयस्क दाँतों में सड़न को भी आगे बढ़ाता है।

**संचालक – प्रतिभागियों से निम्नलिखित पूछें :**

- इन मुख संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने या उनका इलाज करने के तरीके के बारे में समाधानों की सूची बनाएं?

एक फिलपचार्ट पर प्रतिक्रियाओं को रिकॉर्ड करता है और सभी की भागीदारी को प्रोत्साहित करता है।

**संचालक – सुनिश्चित करें कि निम्नलिखित जानकारी तत्काल और दीर्घकालिक समाधान के रूप में उल्लिखित है :**  
**तत्काल समाधान**

- ✓ अपने बच्चे को चीनी के साथ मीठा पानी, जूस (शर्बत) या दूध देने से बचें
- ✓ अपने बच्चे को एक चम्मच चीनी या उच्च चीनी वाली खाद्य सामग्री जैसे कैंडीज देने से बचें
- ✓ अपने बच्चे को कैंडी खरीदने के लिए पैसे देने से बचें
- ✓ दैनिक टूथब्रशिंग, प्रति दिन दो बार, फ्लोराइड टूथपेस्ट के एक छोटे से टुकड़े के साथ

**दीर्घकालिक समाधान**

- ✓ अच्छा पोषण
- ✓ बच्चों को अपने पहले जन्मदिन से पहले दंत परीक्षण करवाना चाहिए (अधिकांश बच्चों को उनका पहला दाँत 6 महीने की उम्र तक मिल जाता है)।
- ✓ बच्चे के पहले दांत के 3 साल की उम्र तक, चावल के दाने के आकार के फ्लोराइड टूथपेस्ट का इस्तेमाल वॉशकलॉथ या मुलायम ब्रिस्टल वाले टूथब्रश पर बच्चे के दाँतों को धीरे से पोंछने/ब्रश करने के लिए और नाश्ते के बाद और सॉने से पहले हर दाँत की जगह पर किया जाना चाहिए।

**संचालक – प्रतिभागियों से निम्नलिखित पूछें :**

- आज से, क्या आपको लगता है कि आप इन समाधानों को अपने परिवार में लागू कर सकती हैं?

**संचालक – विभिन्न प्रतिभागियों को इस प्रश्न का उत्तर देने दें। निम्न तरह के प्रश्न पूछकर चर्चा को प्रोत्साहित करें:**

- आज से आप कौन से समाधान लागू कर सकती हैं?
- अन्य समाधानों को लागू करने के लिए आपको क्या चाहिए?
- इन समाधानों को लागू करने में आपके पति/परिवार के अन्य सदस्य क्या भूमिका निभाते हैं?
- इन समाधानों को भी लागू करने के लिए उन्हें कैसे प्रोत्साहित किया जा सकता है?

## क्यों और कब किसी को हाथ धोने चाहिए ? (10 मिनट)

**सामग्रियां :** जब हाथ धोना है, उसकी तस्वीरें

**संचालक –** यह कहानी सुनाएँ :

"एक दिन एक आदमी अपनी साइकिल का पहिया ठीक कर रहा था, उसने बहुत मेहनत की और उसे भूख लग गई। उसने अपने बैग में जो खाना रखा था उसे खा लिया। उसने गंदे हाथ से खाना खाया। अगले दिन वह बहुत बीमार हो गया, जिससे उसे और भी बुरा महसूस होने लगा। उसने दस्त, उच्च तापमान, पेट दर्द का अनुभव किया।"

**संचालक :** निम्नलिखित प्रश्न पूछें

- आदमी बीमार क्यों पड़ा?

**संचालक –** निम्नलिखित प्रतिक्रियाएँ प्रदान करें

- ✓ वह आदमी बीमार हो गया क्योंकि उसने खाना खाते समय हाथ नहीं धोए। उसके हाथों में शायद सूक्ष्म जीवाणु थे और भोजन के साथ उसके पेट में प्रवेश कर गए। इनमें से कुछ सूक्ष्म जीवाणु डायरिया और साँस की बीमारियों जैसे रोगों का कारण बनते हैं।

**संचालक –** अतिरिक्त जानकारी प्रदान करें

- ✓ बीमार होने से बचने के लिए हाथ धोना जरूरी है। अपने हाथों को साबुन से धोना सूक्ष्मजीवों से छुटकारा पाने और इन बीमारियों के प्रसार को रोकने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है।

**संचालक –** प्रतिभागियों से ये प्रश्न पूछें :

- ✓ किसी को हाथ कब धोना चाहिए?

प्रतिभागियों में से किसी एक को फ़िलपचार्ट पर प्रतिक्रियाएँ लिखने के लिए कहें।

**संचालक –** प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्रतिक्रियाएँ प्रदान करें :

- ✓ खाना संभालने, तैयार करने या खाने से पहले;
- ✓ किसी को खिलाने या दवाइयाँ देने से पहले;
- ✓ खाना बनाते समय बार-बार हाथ धोएं।
- ✓ शौचालय जाने के बाद,
- ✓ घर के काम, जैसे कि धूल झाड़ना और झाड़ू लगाना
- ✓ काम, बाजार आदि से घर वापस आने के बाद।
- ✓ शौच करने वाले व्यक्ति की सफाई करना
- ✓ अपनी नाक बहना, खाँसना, छींकना
- ✓ पशु या पशु अपशिष्ट आदि को संभालना।

## गतिविधि 5

### अपने हाथ कैसे धोएं (10 मिनट)

**सामग्री :** सुंदरा साबुन, बेसिन, पानी, हाथ धोने का निर्देश, फूल/रेत

**संचालक –** प्रतिभागियों को समझाएँ कि आपके हाथ ठीक से धोने के पांच चरण हैं :

- ✓ अपने हाथों को साफ, बहते पानी (गर्म या ठंडे) से गीला करें, नल बंद करें, साबुन लगाएं।
- ✓ अपने हाथों को साबुन से रगड़ कर झाग दें। अपने हाथों के पश्च भाग पर, अपनी उंगलियों के बीच और अपने नाखूनों के नीचे फोम करना सुनिश्चित करें।
- ✓ अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक स्क्रब करें। टाइमर चाहिए? "हैप्पी बर्थडे" गाना शुरू से अंत तक दो बार गुनगुनाएँ।
- ✓ हाथों को साफ पानी से अच्छी तरह धो लें।
- ✓ एक साफ तौलिये या हवा से हाथों को सुखाएँ।



**संचालक** – हाथ धोने का प्रदर्शन और सुंदरा साबुन का वितरण

प्रदर्शित करने के लिए इमारत में एक सिंक का प्रयोग करें। एक से दो स्वयंसेवकों को आने के लिए कहें। उनके हाथों पर कुछ फूल/रेत रखें और देखें कि क्या वे इसे अच्छी तरह से धोकर निकाल सकते हैं।

महिलाओं के हाथ धोने के बाद उन्हें गंदा पानी दिखाना सुनिश्चित करें।

**संचालक** – प्रतिभागियों को समझाएं :

✓ अगर कोई उस पानी का इस्तेमाल करता है जो किसी और ने हाथ धोने के लिए इस्तेमाल किया है, तो उस इस्तेमाल किए गए पानी में मौजूद रोगाणु आपके हाथों पर वापस आ जाएंगे। हाथों को साफ करने के लिए पानी को अपने हाथों पर डालने के लिए आपके पास एक साफ स्रोत होना चाहिए।

## गतिविधि 6

जल उपचार और संग्रह (10 मिनट)

**सामग्रियां** : पानी के जार के चित्र

**संचालक** – प्रतिभागियों से ये प्रश्न पूछें :

✓ पीने का पानी कहाँ रखा जाता है? क्या पीने के पानी का किसी भी तरह से उपचार किया जाता है?

2–3 प्रतिभागियों को उपरोक्त प्रश्नों का उत्तर देने की अनुमति दें।

**संचालक** – निम्नलिखित प्रतिक्रियाएँ दें :

घर में जो पानी पीने के काम आता है उसे घर के दूसरे पानी से अलग कर देना चाहिए। यह सुनिश्चित करने के लिए अतिरिक्त प्रयास करें कि पीने के लिए उपयोग किया जाने वाला पानी स्वच्छ हो, ताकि आप और आपका परिवार बीमार न पड़े।

इसके माध्यम से किया जा सकता है :

✓ जल जनित रोगों से बचने के लिए जीपीएम फ़िल्टर्ड पानी का उपयोग सर्वोत्तम विकल्प के रूप में करना

✓ पीने के पानी को सुरक्षित बनाने के लिए क्लोरीन टैबलेट/वाटर गार्ड का उपयोग करना

✓ ऊपर के दो विकल्प उपलब्ध न होने पर पानी उबालना भी सबसे अच्छा विकल्प है।

**संचालक** – प्रतिभागियों से यह प्रश्न पूछें :

• आपके घर में पीने का पानी कैसे जमा होता है?

2–3 प्रतिभागियों को उपरोक्त प्रश्न का उत्तर देने की अनुमति दें।

**संचालक** – निम्नलिखित प्रतिक्रियाएँ दें :

✓ उपचारित पानी को एक उपयुक्त कंटेनर में स्टोर करें, अधिमानतः एक कंटेनर में जिसमें ढक्कन या एक संकीर्ण जार हो।

✓ यदि कंटेनर में नल नहीं है, तो पानी को परोसने के लिए एक साफ जग में डालें या पानी बांटने के लिए एक कप का उपयोग करें।

✓ जग को दीवार पर लटका दें ताकि गंदगी से बचाव हो सके और अंदर के भाग को हाथों से कर्तई न छुएं।



## समाहार (15 मिनट)

**सामग्री :** कोई नहीं

**संचालक** – प्रतिभागियों को संक्षेप में बताने के लिए कहें कि उन्होंने क्या सीखा है। अगर उनके कोई महत्वपूर्ण बिन्दु छूट गया हो तो उसे पूरा करें।

**संचालक** – मुख्य संदेश : हमारे शरीर को ऊर्जा, मजबूत, सतर्क और बीमारियों से बचाने के लिए स्वस्थ भोजन की आवश्यकता होती है। खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में मौजूद शर्करा बच्चों और वयस्कों में दंत क्षय की वृद्धि में एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है, खासकर जब उचित मौखिक स्वच्छता आदतों की कमी हो। फ्लोराइड टूथपेस्ट से रोजाना दो बार ब्रश करने से क्षय को रोकने में मदद मिलती है। विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को सही मात्रा में खाने से अच्छा पोषण प्राप्त होता है। इसके अतिरिक्त, उचित हाथ धोने, और उचित जल उपचार और भंडारण से अतिसार रोगों जैसे कई रोगों को रोका जा सकता है।

**संचालक** : प्रतिभागियों को उनके गृहकार्य के बारे में सूचित करें:

1. घर के कम से कम एक सदस्य, बेहतर होगा बच्चों के साथ, अपने पसंदीदा खाद्य पदार्थों/मिठाइयों में से एक का स्वास्थ्यवर्धक विकल्प तैयार करें। इसमें कम चीनी (चीनी के 2 छोटे चम्मच से अधिक नहीं), कम कार्ब्स, कम, अस्वास्थ्यकर वसा (जैसे तेल या मक्खन) और स्वादिष्ट होना चाहिए!
2. अपने घर में चीनी के सेवन और सामान्य पोषण पैटर्न की पहचान करें और आज की सीख को अपने जीवन और घरों में लागू करने का प्रयास करें।
3. अपने पति, बच्चों और / या परिवार के अन्य सदस्यों को मुख संबंधी स्वच्छता, सामान्य स्वच्छता, पोषण और सुरक्षित जल भंडारण में उनकी स्वास्थ्य आदतों में सुधार करने में शामिल होने के लिए प्रेरित करें।

**संचालक** – इस बीच, प्रतिभागियों को घर पर अपने दैनिक जीवन में मुख संबंधी रोगों को संबोधित करने के लिए अन्य रणनीतियों को लागू करने के लिए प्रेरित करना, जैसे कि तंबाकू का उपयोग (जैसे कि गुल), दाँतों पर पेट्रोल डालना और गर्म तेल डालना जैसी हानिकारक प्रथाओं को छोड़ना।

**संचालक** – प्रतिभागियों को मुख संबंधी और सामान्य स्वास्थ्य संदेशों की तस्वीरों को अपनी नोटबुक में रखने के लिए समय दें।

**संचालक** – प्रतिभागियों को फीडबैक फॉर्म भरने दें

**संचालक** – प्रतिभागियों को सूचित करें कि अगली सभा (सभा 5) तंबाकू विषय को कवर करती है।

**संचालक** – प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि घर का दौरा किया जाएगा

**संचालक** – किसी भी अंतिम प्रश्न या टिप्पणी के लिए पूछें। अंत में, प्रतिभागियों को आने के लिए धन्यवाद दें।

# HUMBLE SMILE FOUNDATION

## सत्र 5 : तम्बाकू के दुरुप्रभाव



## सत्र 5 : तम्बाखू के दुष्प्रभाव

उद्देश्य	समय	सामग्रियां	सत्र पूर्व तैयारी
<p>इस सत्र के अंत तक, प्रतिभागी निम्न में सक्षम होंगे :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• तंबाकू कैंसर और इसके दुष्प्रभावों को समझने में</li> <li>• मुख के स्व-परीक्षण का वर्णन करने में।</li> <li>• लोगों को तंबाकू छोड़ने के लिए प्रेरित करें</li> <li>• तंबाकू छोड़ने में आने वाली बाधाओं को समझने में</li> <li>• बाधाओं को दूर करने के लिए विभिन्न युक्तियों की पहचान करने में</li> </ul>	<p>1.5 घंटे और 30 मिनट की चैटिंग</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रिकैप सत्र 2 : भोजन की तस्वीर का पिरामिड, हाथ धोने की मार्गदर्शिका : हाथ कब और कैसे धोना है, पानी का भंडारण</li> <li>• चॉकबोर्ड और चॉक या फिलपचार्ट और मार्कर</li> <li>• पोस्टर</li> <li>• विज्ञापनों की तस्वीरें और वीडियो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पूरे सत्र का ध्यान से अध्ययन करें और अगर जरूरी हो, तो गतिविधियों को प्रस्तुत करने का अभ्यास करें।</li> <li>• सत्र के लिए जरूरी सभी सामग्रियों को तैयार करें</li> </ul>

संचालक के नोट्स	आइसब्रेकर
<p>हजारों लोग हर दिन इसकी शुरुआत करते हैं। वे बचपन से ही अपने शरीर पर धूम्रपान के हानिकारक प्रभावों को जानने और दर्जनों धूम्रपान विरोधी अभियानों से अवगत कराए जाने के बावजूद ऐसा करते हैं। यह सत्र प्रतिभागियों (महिलायें) को तंबाकू के दुष्प्रिणाम और अपने प्रियजनों को इस आदत को छोड़ने के लिए कैसे प्रेरित करें, यह सिखाने के लिए प्रेरित करता है।</p>	<p>संचालक के लिए :</p> <p>विभिन्न जागरूकता वीडियो के साथ सत्र की शुरुआत करें प्रतिभागियों को सुझाव दें :</p> <p>उदाहरण के लिए, आप नदी में ... किनारे पर खेल के साथ शुरुआत कर सकते हैं।</p> <p>यह कैसे खेला जाता है – हम सभी एक घेरे में आ जाएंगे। जब मैं कहता हूँ “नदी में” तो हर कोई एक कदम आगे कूदती है और जब मैं कहता हूँ “किनारे पर” तो हर कोई एक कदम पीछे कूदती है। यदि आप गलत दिशा में कूदती हैं या गलत दिशा में कूदने का इरादा भी दर्शाती हैं, तो आप खेल से बाहर हो जायेंगी। हम पहले अभ्यास राउंड करेंगे और फिर मैच खेलेंगे। आप “नदी में” या “किनारे पर” निर्देश बोलकर दोहरा सकती हैं।</p>

### रिकैप सत्र 4

#### पोषण, स्वच्छता और जल सुरक्षा (15 मिनट)

**सामग्रियाँ :** आहार पिरामिड की तस्वीरें, हैंडवाशिंग गाइडः कब और कैसे हाथ धोना है और जल का भंडारण

**प्रशिक्षक –**याद दिला दें कि पिछले महीने पहले सत्र का विषय पोषण, स्वच्छता और जल सुरक्षा के बारे में था।

**प्रशिक्षक –** पूछता है :

- उस सत्र के मुख्य संदेश क्या थे?

उनके द्वारा छूटे गए किसी भी महत्वपूर्ण बिंदु को भरें।

**प्रशिक्षक –** मुख्य संदेश : हमारे शरीर को ऊर्जावान, मजबूत, सतर्क और बीमारियों से बचाने के लिए स्वरथ भोजन की आवश्यकता होती है। खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में शर्करा बच्चों और वयस्कों में दंत क्षय के विकास में एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है, खासकर जब मुख की उचित स्वच्छता संबंधी आदतों की कमी होती है। फ्लोराइड टूथपेस्ट से रोजाना दो बार ब्रश करने से क्षय को रोकने में मदद मिलती है। विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को सही मात्रा में खाने से अच्छा पोषण प्राप्त होता है। इसके अतिरिक्त, उचित तरह से हाथ धोने, जल उपचार और भंडारण से अतिसार रोगों जैसे कई रोगों को रोका जा सकता है।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि उन्हें पिछले सत्र में कम से कम एक घर के सदस्य के साथ अपने पसंदीदा भोजन / मिठाई का एक स्वस्थ विकल्प पकाने के लिए कहा गया था, अधिमानतः बच्चे। भोजन ऐसा होना चाहिए, जिसमें चीनी, कार्ब्स और, अस्वास्थ्यकर वसा (जैसे कि तेल या मक्खन के रूप में) कम हो और यह भरपूर स्वादिष्ट भी हो!

**प्रशिक्षक** – पूछता है :

- किसने अपना होमवर्क 1 पूरा किया और अपने मनपसंद भोजन को ज्यादा स्वास्थ्यकर रूप से पकाया?
- आपने क्या बनाया?
- घर में कितने लोगों ने आपके साथ खाना बनाया?
- घर में कितने लोगों ने स्वास्थ्यकर भोजन खाया? क्या उन्हें यह पसंद आया?
- स्वास्थ्यकर भोजन खाने वाले लोगों में से कितने बच्चे थे? क्या उन्हें यह पसंद आया?
- भोजन के नियमित प्रकार की तुलना में यह भोजन स्वास्थ्यवर्धक कैसे था? आपने अलग क्या किया था?
- आपको किन बाधाओं का सामना करना पड़ा? आप उनसे कैसे उबर पाएं?
- क्या ठीक रहा?
- किसने अपना गृहकार्य 1 पूरा नहीं किया? क्यों?

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को याद दिलायें कि उन्हें अपने घरों में चीनी के सेवन और सामान्य पोषण पैटर्न की पहचान करने और पिछले सत्र की सीख को अपने दैनिक जीवन में लागू करने के लिए कहा गया था : मौखिक स्वच्छता, सामान्य स्वच्छता, पोषण के मुद्दों और मुख संबंधी रोगों को संबोधित करने के लिए जल भंडारण रणनीतियों में उनकी स्वास्थ्य आदतों में सुधार, और अपने परिवार के सदस्यों को उनसे जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करना।

**प्रशिक्षक** – पूछता है :

- अपना गृहकार्य 2 किसने पूरा किया?
- आपको अपने घर में पोषण के पैटर्न कैसे मिले? अच्छा, मध्यम या बुरा?
- आपने उन प्रतिमानों को संबोधित करने या सुधारने के लिए क्या किया?
- पिछले सत्र की कौन सी सीख आपने अपने जीवन पर लागू की?
- क्या आपके परिवार के सदस्यों को उनके स्वास्थ्य संबंधी आदतों में सुधार करने में आपके साथ शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया गया था?
- आपको किन बाधाओं का सामना करना पड़ा? आप उनसे कैसे उबर पाएं?
- क्या ठीक रहा?
- किसने अपना गृहकार्य 2 पूरा नहीं किया? क्यों?

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से प्रतिक्रिया करने के लिए कहें।

जैसे प्रश्न पूछकर समूह समर्थन को प्रोत्साहित करें :

- ✓ क्या किसी ने ऐसा ही कुछ अनुभव किया है? तुमने क्या किया?
- ✓ [महिला का नाम], के सामने आने वाली चुनौतियों को दूर करने की कोशिश करने के लिए समाधान के लिए अन्य विचार किसके पास हैं?

**प्रशिक्षक** – रिपोर्ट : कितनी महिलाओं ने गृहकार्य 1 और 2 पूरा किया / नहीं किया? प्रत्येक कार्य में घर के सदस्यों द्वारा कितने प्रतिभागियों को शामिल किया गया? प्रतिभागियों के पास क्या सामान्य बाधाएं थीं? कितने प्रतिभागियों ने प्रत्येक कार्य में बाधाओं की सूचना दी? कितने प्रतिभागियों ने बाधाओं का सामना कर रहे अन्य लोगों को समर्थन की पेशकश की?

- तंबाकू के हानिकारक प्रभाव
- तंबाकू के कारण कैंसर का खतरा
- तंबाकू का सेवन कैसे छोड़ें

प्रतिभागियों को सूचित करें कि सत्र में 1 घंटा 30 मिनट का समय लगेगा। और चैटिंग / ब्रेक के लिए 30 मिनट का वक्त मिलेगा।

### गतिविधि 1

तम्बाकू के प्रयोग के हानिकारक प्रभाव (10 मिनट)

**प्रशिक्षक – निम्नलिखित बातें समझायें :**

यह शरीर की विभिन्न प्रणालियों पर तम्बाकू के प्रयोग के प्रभावों के बारे में अधिक जानकारी प्रदान करता है ताकि संदेश को बड़े दर्शकों तक पहुँचाया जा सके और उन्हें यह पता लगाने में मदद दी जा सके कि हानिकारक प्रभावों में न केवल दीर्घकालिक बल्कि स्वास्थ्य सम्बन्धी अल्पकालिक हानिकारक प्रभाव भी शामिल हैं। इस गतिविधि का लक्ष्य तम्बाकू के प्रयोग की शुरुआत को रोकने में मदद करना है।

गतिविधि को सरल बनायें – पोस्टरों के माध्यम से; यह एक संवादात्मक सत्र है

### नतीजा

यह गतिविधि तम्बाकू के प्रयोग और उनके खतरों के बारे में जानकारी के प्रसार के लिए है। यह छात्रों को सहभागी बनाएगा और अधिक जानने के लिए रुचि पैदा करेगी।

### गतिविधि 2

तम्बाकू निष्क्रिय धूम्रपान और तम्बाकू थूकने के हानिकारक प्रभावों को समझना (10 मिनट)

**रोल प्ले या केस स्टडी चर्चा**

**स्थिति 1 :** गर्भवती माँ बीड़ी के कश खींच रही है। उसे बीड़ी पीने के संभावित हानिकारक प्रभावों के साथ-साथ उसके अजन्मे बच्चे के स्वास्थ्य पर कुछ तथ्य बतायें और सलाह दें।

**स्थिति 2 :** आपको एक पार्टी में आमंत्रित किया जाता है और पाया जाता है कि धूम्रपान करने वाले कुछ दोस्तों और मेहमानों के कारण कमरा धुएँ से भरा है।

ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे?

**प्रशिक्षक – प्रतिभागियों को समझाएँ**

सिगरेट या बीड़ी का सेवन न केवल धूम्रपान करने वालों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है, बल्कि उन लोगों को भी नुकसान पहुँचाता है जो इस धुएँ में निष्क्रिय रूप से साँस लेते हैं। जब कोई व्यक्ति धूम्रपान करता है, तो वह हवा को प्रदूषित करता है और अन्य लोगों को उनके द्वारा छोड़े गए धुएँ और उनकी सिगरेट, बीड़ी, हुक्का के जलते सिरे से निकलने वाले धुएँ में साँस लेने के लिए मजबूर करता है। दोनों तरह के धुएँ में हानिकारक रसायन होते हैं, जो साँस लेने पर शरीर में प्रवेश करते हैं और विभिन्न अंगों को नुकसान पहुँचाते हैं। निष्क्रिय धूम्रपान अन्य लोगों की साँस लेने की समस्याओं में इजाफा कर सकता है और धूम्रपान न करने वाले वयस्कों और बच्चों में कैंसर और दिल के दौरे के जोखिम को बढ़ा सकता है। सेकेंड हैंड स्मोक (बीड़ी-सिगरेट पीने वाले के बीच अप्रत्यक्ष धूम्रपान) एक ज्ञात मानव कार्सिनोजेन (कैंसर पैदा करने वाला एजेंट) है।

### गतिविधि 3

स्वास्थ्यकर विकल्प अपनाना – तम्बाकू से बचें (15 मिनट)

एक इंटरैक्टिव सत्र आयोजित किया जाएगा। गलत धारणाओं को प्रदर्शित करने के लिए पोस्टर या वीडियो के माध्यम से अलग-अलग विज्ञापन दिखाए जाएंगे

**प्रशिक्षक – प्रतिभागियों को समझाएँ :**

कई युवा तंबाकू कंपनियों द्वारा बनाए गए विज्ञापनों के माध्यम से तंबाकू के उपयोग में रुचि लेते हैं, जिसमें उन्हें सिनेमा सितारों की नकल करने की गलत सलाह दी जाती है, और जो तंबाकू का उपयोग नहीं करने के सामाजिक मानदंडों को तोड़ते हैं। इस गतिविधि का उद्देश्य इन भ्रांतियों को दूर करना है और अच्छा और आत्मविश्वासी दिखने और महसूस करने के विकल्प और स्वस्थ तरीके सुझाना है।

#### परिणाम

इस गतिविधि के अंत में छात्रा निम्नलिखित कार्यों के लिए सक्षम होंगी,

(1) उन कारणों की पहचान करना जिनकी वजह से लोग तंबाकू का सेवन शुरू करते हैं और शुरू नहीं करते हैं।

(2) एक उद्देश्यपूर्ण गलत सूचना के साथ उचित असंतोष महसूस और व्यक्त करना।

(3) गलत धारणाओं की पहचान करने और तंबाकू के उपयोग के सकारात्मक और स्वास्थ्यकर विकल्पों की खोज करने की क्षमता का प्रदर्शन करना।

#### गतिविधि 4

##### तम्बाकू—मुक्त वातावरण तैयार करना (20 मिनट)

**प्रशिक्षक —** तम्बाकू छोड़ने के बारे में निम्नलिखित बिंदुओं की जानकारी दी :

इस सत्र में कार्य—उन्मुख गतिविधियाँ शामिल होंगी, जैसे कि तम्बाकू छोड़ने की योजना तैयार करना, योजना को कैसे ट्रैक करना है और निकासी के लक्षणों को कैसे प्रबंधित करना है।

प्रश्न उत्तर सत्र में प्रतिभागियों के धूम्रपान छोड़ने/तंबाकू सेवन पर विचार आमंत्रित किए गए।

- 1) छोड़ना संभव है। इसके लिए अपने और दूसरों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए इच्छा शक्ति, छोड़ने में विश्वास की आवश्यकता होती है। कोई जादू की गोली या तरीका नहीं है जो इसे दर्द रहित और आसान बना दे।
- 2) छोड़ना अभी से या क्रमबद्ध तरीके से हो सकता है।
- 3) छोड़ना आसान है लेकिन ऐसे बने रहना मुश्किल है।
- 4) छोड़ने से आपको लंबे समय तक जीने में मदद मिलेगी, चाहे आपकी उम्र कोई भी हो या आपने कितने समय तक तंबाकू का सेवन किया हो।
- 5) निकोटीन के विकल्प के साथ रखरखाव छोड़ना संभव हो सकता है। प्रतिस्थापन चिकित्सा निकासी को कम करने में मदद कर सकती है, लेकिन यह सबसे प्रभावी है जब इसे तंबाकू उपयोग योजना के हिस्से के रूप में उपयोग किया जाता है जो छोड़ने के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों घटकों को संबोधित करता है।

#### गतिविधि 5

##### तम्बाकू छोड़ने की तैयारी और बाधाएं (15 मिनट)

**सामग्रियाँ :** कागज, मार्कर या पेन

**प्रशिक्षक —** तंबाकू छोड़ने में आने वाली बाधाओं को पहचानें, चर्चा करें और सूचीबद्ध करें। दो टीमों में समूह को विभाजित करें। बाधाओं (सामान्य या विशिष्ट) को एक बड़े कागज पर लिख लें और महिलाओं के लिए तंबाकू छोड़ने की इन बाधाओं को दूर करने के तरीके खोजने के लिए चर्चा शुरू करें। प्रत्येक बाधा के लिए, प्रत्येक समूह को व्यक्तिगत रूप से या समूह के रूप में उस विशिष्ट बाधा को दूर करने के लिए एक रास्ता (या अधिक) सुझाना चाहिए। प्रत्येक व्यवहार्य, यथार्थवादी, प्रासंगिक सुझाव के लिए टीम को एक अंक मिलता है। एक बार ऐसा करने के बाद, महिलाओं से पूछें कि क्या वे इन आदतों को अपनाने के लिए तैयार हैं और उन रणनीतियों पर चर्चा करें जो उन्हें अपने दैनिक जीवन में इन व्यवहारों को अपनाने में मदद करेंगी।

**प्रशिक्षक —** महिलाओं को प्रेरित करने के लिए निम्नलिखित प्रश्न पूछकर चर्चा को प्रोत्साहित करें :

- तंबाकू छोड़ने के लिए कौन तैयार महसूस करता है? कृपया अपने हाथ उठायें!

**प्रशिक्षक —** अगर हर कोई हाथ नहीं उठाता है, तो उन लोगों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें जिन्होंने हाथ नहीं उठाया :

- आप तंबाकू छोड़ने के लिए तत्पर महसूस क्यों नहीं करती हैं ?

**प्रशिक्षक —** फिर निम्नलिखित प्रश्न पूछें

- तत्पर महसूस करने के लिए आपको क्या चाहिए?
- तंबाकू छोड़ने में मदद के लिए आप अपनी दैनिक दिनचर्या में किन रणनीतियों पर चर्चा कर सकते हैं?
- आपको क्या लगता है कि कौन सा आसान है और कौन सा कठिन?
- इस समूह की महिलाएं इन बाधाओं को दूर करने के लिए एक दूसरे का समर्थन कैसे कर सकती हैं?

**प्रशिक्षक** — महिलाओं को अन्य महिलाओं को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें जो छोड़ने के लिए तैयार नहीं हैं।

**प्रशिक्षक** — पूरे समूह से पूछें :

- तंबाकू छोड़ने के लिए आपको क्या चाहिए?

कुछ छोटे-छोटे बदलाव आप क्या कर सकते हैं जिससे आपके लिए इसे छोड़ना आसान हो जाए?

**प्रशिक्षक** — समूह को छोड़ने के लिए विचारों के साथ आने के लिए प्रोत्साहित करें।

**प्रशिक्षक** — पूरे समूह से पूछें :

- हम परिवार के सदस्यों को तंबाकू का सेवन छोड़ने के लिए कैसे राजी कर सकते हैं?

**प्रशिक्षक** — समूह को छोड़ने के लिए विचारों के साथ आने के लिए प्रोत्साहित करें।

- अब जबकि हमारे पास ये 4-5 परिवर्तन हैं, हम सभी इससे सहमत हैं, आइए उनके साथ शुरू करते हैं। मैं चाहता हूँ कि आप सभी अपने दैनिक जीवन में ये छोटे-छोटे बदलाव करें और मैं आपकी प्रगति की जाँच करने के लिए फिर से आपके घर आऊंगा। अगर कुछ बदलावों को जारी रखना मुश्किल है, तो मैं चाहता हूँ कि आप मेरे साथ ईमानदार रहें ताकि हम इसके लिए कोई और समाधान ढूँढ सकें।

**संचालक नोट :** धूम्रपान छोड़ने में सामान्य बाधाओं के उदाहरणों में शामिल हैं :

- साथियों का प्रभाव और समर्थन
- धूम्रपान की सामाजिक स्वीकार्यता
- पूर्ण समाप्ति का डर
- छोड़ने के लिए समर्थन की कमी और छोड़ने के संसाधनों तक पहुंच
- लक्षण
- अन्य पदार्थ का उपयोग
- तनाव प्रबंधन के लिए धूम्रपान
- उदासी
- महीने के अंत के विवाद

**प्रशिक्षक के नोट :** धूम्रपान छोड़ने की सामान्य सामान्य रणनीतियों के उदाहरणों में शामिल हैं :

- मुँह में उत्तेजना
- जीवनसाथी और मित्र का सहयोग

**प्रशिक्षक के नोट —** हालांकि हो सकता है कि सभी महिलाएं आपके द्वारा कागज पर लिखी गई बातों को नहीं पढ़ सकती हैं, महिलाओं के सामने आने वाली विशिष्ट बाधाओं को लिखना महत्वपूर्ण है:

1. उत्तरों को याद रखना और उसके अनुसार चर्चा का मार्गदर्शन करना।
2. गृह दौरों की तैयारी के रूप में
3. आपकी मासिक रिपोर्टिंग (एम एंड ई) के लिए

**प्रशिक्षक — रिपोर्ट :** तंबाकू छोड़ने के लिए महिलाओं में कितना आत्मविश्वास है? छोड़ने में चुनौतियों का सामना कर रही अन्य महिलाओं को कितनी महिलाओं ने सलाह और समर्थन दिया? रिपोर्ट की गई सबसे आम बाधाएँ क्या थीं? तंबाकू छोड़ने के लिए दैनिक जीवन में अपनाने के लिए सबसे स्वीकृत स्वस्थ अभ्यास क्या थे?

## समाहार (15 मिनट)

**प्रशिक्षक —** प्रतिभागियों को संक्षेप में बताने के लिए कहें कि उन्होंने क्या सीखा है। उनके द्वारा छूटे गए किसी भी महत्वपूर्ण बिंदु को भरें।

**प्रशिक्षक** – मुख्य संदेश : अन्य व्यक्तियों को तंबाकू का उपयोग नहीं करने के लिए प्रोत्साहित करें।

- ✓ उन लोगों का समर्थन करें जो तंबाकू का सेवन बंद करने की कोशिश कर रहे हैं।
- ✓ तंबाकू के उपयोग के बारे में ज्ञान और व्यक्तिगत दृष्टिकोण का संचार करें।
- ✓ तंबाकू के सेवन का विरोध करने का कौशल दिखाएँ।
- ✓ तंबाकू विज्ञापनों और अन्य प्रचार सामग्री में उपयोग की जाने वाली रणनीतियों की पहचान करें और उनका मुकाबला करें।
- ✓ माता-पिता द्वारा तंबाकू के उपयोग और अन्य कठिन व्यक्तिगत स्थितियों, जैसे कि तंबाकू का उपयोग करने के लिए साधियों के दबाव से निपटने के तरीकों का विकास करें।
- ✓ धूम्रपान मुक्त वातावरण का अनुरोध करें।
- ✓ तंबाकू के सेवन का विरोध करने या छोड़ने के बारे में जानकारी और मदद के लिए स्कूल और सामुदायिक संसाधनों का उपयोग करें।
- ✓ धूम्रपान मुक्त वातावरण का समर्थन करने के लिए स्कूल और सामुदायिक कार्रवाई शुरू करें।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को उनके गृहकार्य के बारे में सूचित करें :

1. परिवार के कम से कम पाँच सदस्यों या दोस्तों के साथ, जो तंबाकू का सेवन करते हैं, इसे छोड़ने के कारणों के बारे में बातचीत में कुछ बातें अवश्य शामिल हों, जैसे कि आपके स्वास्थ्य में सुधार, हृदय रोग के आपके जोखिम को कम करना, आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार आदि, और उनके व्यक्ति की पहचान करना धूम्रपान छोड़ने में बाधाएँ।
2. धूम्रपान छोड़ने के लिए इन बाधाओं को दूर करने के लिए कम से कम एक रणनीति अपने या परिवार के किसी सदस्य पर लागू करें जो तंबाकू उपयोगकर्ता है।

**प्रशिक्षक** – इस बीच, प्रतिभागियों को घर पर अपने दैनिक जीवन में मौखिक रोगों को संबोधित करने के लिए अन्य रणनीतियों को लागू करने के लिए प्रेरित करना, जैसे कि तंबाकू का उपयोग (जैसे गुल), दाँत पर पेट्रोल डालना, और दाँत पर गर्म तेल डालना जैसी हानिकारक प्रथाओं को छोड़ना।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को मुख्य मुख संबंधी और सामान्य स्वास्थ्य संदेशों की तस्वीरों को अपनी नोटबुक में रखने के लिए समय दें।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को फीडबैक फॉर्म भरने दें

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को सूचित करें कि अगली सभा (सभा 6) स्वयं सहायता समूहों के विषय को कवर करती है।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि घर का दौरा किया जाएगा। प्रतिभागियों से अनुरोध करें कि वे आज की सीख को अपने जीवन और अपने घरों में लागू करें। महिलाओं को अपने पति, बच्चों और/या परिवार के अन्य सदस्यों को उनके मुख संबंधी और सामान्य स्वास्थ्य में सुधार करने में शामिल होने के लिए प्रेरित करने के लिए प्रोत्साहित करें।

**प्रशिक्षक** – कोई अंतिम प्रश्न या टिप्पणी है या नहीं, पूछ लें। अंत में प्रतिभागियों को आने के लिए धन्यवाद कहें।

# HUMBLE SMILE FOUNDATION

## सत्र 6 : स्वयं सहायता समूह (एसएचजी)

## सत्र 6 : स्वयं सहायता समूह (एसएचजी)

उद्देश्य	समय	सामग्रियाँ	सत्र से पहले की तैयारी
<p>इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी निम्नलिखित के लिए समर्थ हो जायेंगी :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• एसएचजी के अभिप्राय, बुनियादी बातें और उद्देश्यों को जानना</li> <li>• एसएचजी का हिस्सा होने के फायदों को जानना</li> <li>• एसएचजी के मुख्य कार्यों को जानना</li> </ul>	1.5 घंटे + बातचीत के लिए 30 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> <li>• एसएचजी पर लघु फ़िल्म</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रशिक्षण और गतिविधियों के लिए तैयारी करें</li> <li>• प्रत्येक स्त्री के पास एसएचजी के बारे में लघु विडियो भेजें</li> </ul>

प्रशिक्षक के नोट्स	आइसब्रेकर
<ul style="list-style-type: none"> <li>• वर्तमान में एसएचजी मॉडल को असंगठित क्षेत्र (विशेषकर महिलाओं के लिए) द्वारा खुलकर स्वीकार किया गया है।</li> <li>• अनेक सरकारी योजनाएँ स्त्रियों के समूहों के लिए उपलब्ध हैं।</li> <li>• इस प्रशिक्षण का लक्ष्य सहभागियों को एसएचजी के साथ की जाने वाली सभी बुनियादी जानकारी प्रदान करना है।</li> <li>• उन्हें यह भी बताया जाएगा कि एसएचजी की सदस्य के रूप में वे स्वास्थ्य संबंधी संकट का हल करने में किस प्रकार बेहतर ढंग से सुसज्जित होंगी।</li> <li>• प्रशिक्षण के अंत में, प्रशिक्षक द्वारा समूह में शामिल होने के लिये महिलाओं की दिलचस्पी का आंकलन किया जायेगा।</li> </ul>	<p>प्रशिक्षक सत्र की शुरुआत एक आइसब्रेकर कहानी के साथ कर सकता है, जो निम्नलिखित की तरह हो सकती है –</p> <p>एक गरीब परिवार में पैसों की काफी समस्या थी। एक दिन किसी दयालु पड़ोसी ने गरीब परिवार के दरवाजे पर 999 रुपये रख दिए। अगले दिन उनके घर में एक जन्मदिन था लेकिन उन पैसों को जन्मदिन पर खर्च करने के बजाए उनलोगों ने उसमें अलग से एक रुपया मिला दिया और उसे बैंक में जमा करा दिया और उस पैसे से एक छोटा कारोबार खड़ा किया। इससे उनकी आर्थिक अवस्था में सुधार हुआ।</p> <p>तो अब भाग ले रही महिलाओं से पूछें कि इस कहानी से उन्होंने क्या सीखा और इसे इस बात से जोड़ें कि एसएचजी की सदस्य किस प्रकार एक–दूसरे की मदद कर सकती हैं।</p>

### सत्र 5 का पुनरावलोकन

तम्बाकू के दुष्प्रभाव (15 मिनट)

सामग्रियाँ : कुछ नहीं

**प्रशिक्षक** – याद दिलायें कि पिछले महीने के सत्र की विषयवस्तु थी, तम्बाकू के दुष्प्रभाव और तम्बाकू से संबंधित कैंसर और इसकी किसी भी व्याधि से जीवित बच निकलने में किस प्रकार नियमित आत्म-परीक्षण से मदद मिल सकती है।

**प्रशिक्षक** – पूछता है :

- उस सत्र के मुख्य संदेश क्या थे?
- धूम्रपानमुक्त वातावरण में सहयोग के लिए स्कूली और सामुदायिक कारवाई आरंभ करें।
- ✓ मुख्य संदेश : दूसरे लोगों को तम्बाकू का प्रयोग नहीं करने के लिए उत्साहित करें।
    - तम्बाकू का प्रयोग बंद करने की कोशिश करने वाले व्यक्तियों की मदद करें।
    - तम्बाकू के प्रयोग के बारे में ज्ञान और निजी प्रवृत्तियों को संचारित करें।
    - तम्बाकू की तलब रोकने की कुशलताएँ।
    - तम्बाकू के विज्ञापनों और अन्य प्रचारात्मक सामग्रियों में प्रयुक्त युक्तियों की पहचान और उनका प्रतिवाद करें।

- माता–पिता द्वारा तम्बाकू के प्रयोग और अन्य कठिन निजी स्थितियों, जैसे कि तम्बाकू के प्रयोग के लिए हमजोलियों के दबाव का मुकाबला करने की विधियाँ।
- धूम्रपान–मुक्त वातावरण का आग्रह
- तम्बाकू के प्रयोग का प्रतिरोध करने या छोड़ने के बारे में जानकारी या मदद के लिए स्कूल और सामुदायिक संसाधनों का प्रयोग करें।
- धूम्रपानमुक्त वातावरण में सहयोग के लिए स्कूली और सामुदायिक कारवाई आरंभ करें।

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को याद दिलायें कि उनसे टास्क 1 के लिए तम्बाकू का प्रयोग करने वाले कम–से–कम पाँच व्यक्तियों के साथ तम्बाकू छोड़ने के कारणों के बारे में बातचीत करने और धूम्रपान छोड़ने के लिए उनकी बाधाओं को चिह्नित करने; और टास्क 2 के लिए त्याग करने में इन बाधाओं के समाधान हेतु कम–से–कम एक युक्ति लागू करने को कहा गया था।

**प्रशिक्षक** – पूछता है :

- किस–किस ने अपना होमवर्क टास्क 1 पूरा किया है?

**प्रशिक्षक** – निम्नलिखित प्रकार के सवाल पूछ कर प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें :

- कौन कैसा रहा इसे बताते हुए आरंभ करना चाहती हैं?
- तम्बाकू के बारे में बातचीत में आपने कितने सदस्यों को शामिल किया?
- उन्होंने कैसी प्रतिक्रिया की?
- क्या अच्छा रहा?
- आपके सामने कौन–सी चुनौतियाँ आई और क्यों आई?
- धूम्रपान का त्याग करने में उनकी बाधाएँ क्या थीं?
- क्या आप इन बाधाओं पर विजय पाने में सक्षम थे? तो कैसे?
- किस–किस ने अपना होमवर्क टास्क पूरा नहीं किया? क्यों नहीं किया?

**प्रशिक्षक** – पूछता है :

- किस–किस ने अपना होमवर्क टास्क 2 पूरा किया है?

**प्रशिक्षक** – निम्नलिखित जैसे सवाल पूछ कर सहभागियों को प्रोत्साहित करें :

- तम्बाकू छोड़ने में बाधाओं के हल करने के लिए आपने किन युक्तियों को लागू किया था?
- आपने किन चुनौतियों का सामना किया? क्यों किया?
- क्या अच्छा रहा?
- किस–किस ने अपना होमवर्क टास्क 2 पूरा नहीं किया है? क्यों नहीं किया है?

**प्रशिक्षक** – भागीदारों को याद दिलायें कि उन्हें अपने–अपने घर में दैनिक जीवन में मुँह के रोगों पर ध्यान देने के साथ–साथ मौखिक आरोग्य का अभ्यास (फ्लोराइड टुथपेस्ट से रोजाना 2 बार ब्रश करना) और तम्बाकू सेवन कम करने के लिए युक्तियाँ लागू करने की कोशिश करने और अपने परिवार के सदस्यों को उनका साथ देने के लिए प्रेरित करने को कहा गया था।

**प्रशिक्षक** – पूछता है :

- इसके बारे में बताते हुए कौन अपनी बात आरंभ करना चाहती हैं?

**प्रशिक्षक** – सहभागियों से निम्नलिखित सवाल पूछते हुए प्रोत्साहित करें :

- आपने कौन–से जोखिम घटक को संबोधित करने की कोशिश की?
- आपने किन–किन युक्तियों और पद्धतियों को लागू करने की कोशिश की?
- कौन–सा सही रहा?
- आपको किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा? चुनौतियाँ क्यों आई?
- क्या आप इन बाधाओं पर विजय पाने में सक्षम थीं? आप कैसे सक्षम हुईं?

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से प्रतिक्रिया देने को कहें।

**निम्नलिखित** जैसे प्रश्न पूछ कर सामूहिक सहायता को प्रोत्साहित करें :

- क्या किसी को एक समान अनुभव हुआ? आपने ऐसे में क्या किया?

- आपमें से कौन बता सकती है कि [स्त्री का नाम बोलें] को अपने समुख आसन्न चुनौतियों पर काबू करने के लिए और क्या करना चाहिए?

## भूमिका

**प्रशिक्षक** — समझाता है : इस सत्र में हम इन बातों पर चर्चा करेंगे :

- स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) के अभिप्राय और उद्देश्य।
- एसएचजी की बुनियादी चीजें जिसमें इसके गठन और इसके सदस्यों की भूमिकाएँ शामिल होंगी।
- सदस्यों के लिए एसएचजी के फायदे।

यह सत्र 1.5 घंटे का होगा और बातचीत के लिए 30 मिनट का समय दिया जाएगा।

## गतिविधि 1

**एसएचजी का परिचय :** (5 मिनट)

**सामग्रियाँ :** विडियो

**प्रशिक्षक** — प्रतिभागियों को एसएचजी वीडियो दिखायें।

**प्रशिक्षक** — प्रतिभागियों के वीडियो देख लेने के बाद समूह से पूछें :

- स्वयं—सहायता समूह किसे कहते हैं?

**प्रशिक्षक** — कुछ महिलाओं को इस प्रश्न का उत्तर देने दें। उत्तर का सारांश प्रस्तुत करें :

- ✓ आम तौर पर एक ही सामाजिक या आर्थिक स्थिति वाले समान समुदाय की महिलाओं द्वारा गठित समूह जो समान समस्याओं (जैसे कि स्वास्थ्य की समस्याएँ) का सामना करती है।
- ✓ औपचारिक समूह आत्म—संचालित होता है, जिसका अर्थ है कि उस समूह की महिलायें अपने समूह के क्रियाकलापों के तौर—तरीके पर मिलकर फैसला करती हैं।
- ✓ परंपरागत अर्थों में, एसएचजी का उद्देश्य महिलाओं के बीच किसी बैंक में परस्पर लघु बचतों की शुरुआत करके स्त्रियों को आर्थिक लाभ पहुँचाना है। बचत की यह राशि एसएचजी के लिए एक निधि का काम करती है और इसके सदस्यों को ऋण देने के लिए इस्तेमाल की जाती है।
- ✓ आजकल एसएचजी महिलाओं का एक समूह है जो एक—दूसरे को सहारा और सहायता (केवल वित्तीय ही नहीं, अन्य प्रकार की भी) प्रदान करती हैं और अपना जीवन स्तर सुधारने के लिए अपनी आम समस्याओं को दूर करने के लिए सामाजिक अंतःक्रिया करती हैं।

**प्रशिक्षक** — पूछता है :

- आम तौर पर कितनी महिलाओं से एक स्वयं—सहायता समूह (एसएचजी) बनती है?

**प्रशिक्षक** : कुछ महिलाओं को इस प्रश्न का उत्तर देने देता है। सही उत्तर की पुष्टि करें :

- ✓ 10 से 20 सदस्यों के बीच।

## गतिविधि 2

**संकट प्रबंधन — व्यक्ति बनाम समूह** (10 मिनट)

**सामग्रियाँ :** कुछ नहीं

**प्रशिक्षक** समूह के चारों ओर घूमते हुए प्रतिभागियों से पूछ सकता है :

- पिछले 1 वर्ष में घरेलू मोर्चे पर आसन्न किसी समस्या को कौन साझा करना चाहेंगी?
- समस्या को हल करने के लिए आपने कैसा कदम उठाया?
- इस समस्या का खुद समाधान करने पर आपने कैसा महसूस किया?

**प्रशिक्षक** – सहभागियों से पूछता है :

- किसी समस्या के बारे में कौन बताना चाहेंगी जिसका उन्होंने अपने घरेलू मोर्चे पर सामना किया लेकिन अभी तक उसका हल नहीं निकल पाया है?

**प्रशिक्षक** – कोई गलत समस्या नहीं है। समूह में 1 महिला को समस्या को साझा करने दें। उकसे बाद निम्नलिखित प्रश्न पूछिए

- इस समस्या को कैसे हल किया जाए, इस बारे में किसके पास समान आइडिया है?

**प्रशिक्षक** – कुछ महिलाओं को समस्या को हल करने के लिए विचार प्रस्तुत करने दें।

**प्रशिक्षक** – 2 मिनट बाद। समस्याओं का सार प्रस्तुत करें। उकसे बाद उस महिला से पूछें जिसने अपनी समस्या बताई थी:

- आप महिलाओं के समूह को पाकर कैसा महसूस करती हैं जिसने इस समस्या को हल करने के बारे में विचार पेश किया?

**प्रशिक्षक** – समूह से निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

- इस गतिविधि से आपने क्या सीखा है?

**प्रशिक्षक** – कुछ स्त्रियों को इस प्रश्न का उत्तर देने दें। उनके उत्तरों का सारांश करें, जहाँ जरूरत हो जोड़ें :

- ✓ जब आपके सामने कोई संकट हो तो वैसी स्थिति में आस-पास किसी की सहायता के बगैर उसे खुद अपने दम पर हल करने के बजाए किसी सहायक समूह की मदद से समाधान खोजना काफी आसान होता है।

### गतिविधि 3

औपचारिक प्रतिबद्ध समूह (15 मिनट)

**सामग्रियाँ** : कुछ नहीं

**प्रशिक्षक 1** – प्रतिभागियों से पुनः एक समूह बनाने को कहें। समझायें कि आप निम्नलिखित मामले में उपरिथित एक महिला की भूमिका निभायेंगे :

- मामला : कुछ महीने पहले मेरे पति काम के लिए बाहर गए थे और घर में केवल मैं और मेरा बेटा था। क्योंकि मेरे पति वहाँ नहीं हैं, मुझे अकेलापन महसूस होता है और हर रोज खाना पकाने या खुद की देखभाल करने की जरूरत नजर नहीं आती। मैंने अपने बेटे को बाहर से अपना खाना खरीदने को पैसे देने लगी। वह आम तौर पर एक सैंडविच, समोसा, चॉकलेट और अपना मनपसंद मूँगफली की चिकनी खरीदती। जहाँ तक मेरी बात है, मैं काफी भोजन नागा (Skip) कर देती और फल या सब्जियाँ भी नहीं लिया करती। इन दिनों में अधिकांशतः मैं तम्बाकू और चीनी वाली चाय लेती रही हूँ। तम्बाकू पर मैंने रोजाना 100 रुपये खर्च किए। मुझे अच्छा नहीं लगता है और मैं नहीं चाहती कि मेरा बेटा मुझे खुद की उपेक्षा करते हुए देखे, क्योंकि तब वह सोचेगा कि उसका खुद की उपेक्षा करना ठीक है। मुझे क्या करना चाहिए?

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों को निर्देश दें :

- इस महिला की समस्या को हल करने के लिए आपलोग एक समूह के रूप में क्या समाधान पेश कर सकती हैं? आप उसे क्या करने की सलाह देंगी? और आपकी सलाह काम नहीं आई, तो समूह उसे कैसे मदद कर सकता है? हस्तक्षेप करने और इस महिला की मदद करने के लिए युक्ति सोचें।

**प्रशिक्षक 2** – महिलाओं को आपस में चर्चा करने के लिए 7 मिनट का समय दें। **प्रशिक्षक 2** सहायक प्रश्न पूछते हुए महिलाओं को चर्चा में सहयोग करेगा, जबकि **प्रशिक्षक 1** उस स्त्री की भूमिका में होगा जिसकी समस्या है।

**प्रशिक्षक** – जब समूह विविध समाधान पेश कर चुका हो तो उसके बाद समूह से पूछें :

- इस चर्चा के आपने क्या सीखा और समझा?

**प्रशिक्षक** – कोई उत्तर गलत नहीं है। महिलाओं के सोचने में सहयोग के लिए अतिरिक्त प्रश्न पूछे जा सकते हैं :

- ✓ क्या कोई एक व्यक्ति था जिसने चर्चा में सबसे अधिक लीड लिया?
- ✓ क्या हर किसी को बोलने का मौका मिला? (क्यों हाँ / नहीं)
- ✓ क्या किसी को ऐसा लगा कि किसी के आइडिया को हर कोई नहीं सुन रही है?
- ✓ समस्या के हल में समूह का हिस्सा बनकर आपको कैसा लगा?
- ✓ इत्यादि

**प्रशिक्षक** – सहभागियों के उत्तरों का सारांश करें।

## गतिविधि 4

स्वयं—सहायता समूहों (एसएचजी) के उद्देश्य (15 मिनट)

**सामग्रियाँ :** कुछ नहीं

**प्रशिक्षक — समझायें :**

- इस सभा की भूमिका में मैने बताया था कि आजकल स्वयं—सहायता समूह 10–12 महिलाओं का एक समूह होता है जो एक—दूसरे को सहारा और सहायता देती हैं, न केवल वित्तीय रूप से बल्कि अन्य रूपों से भी, और अपना—अपना जीवन स्तर सुधारने के लिए अपनी साझा समस्याओं पर काबू पाने के लिए सामाजिक अंतःक्रिया करती हैं।

**प्रशिक्षक — प्रतिभागियों को बतायें कि पूर्ववर्ती गतिविधि में एसएचजी ने निजी समस्या को हल करने में मदद की थी। एसएचजी समाज में भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।**

**प्रशिक्षक — समझायें कि इस गतिविधि में आप एक सामुदायिक समस्या को हल करेगी। निम्नलिखित मामला प्रस्तुत करें :**

- एक समूह के रूप में आपसे वुमन एम्पावरमेंट चैरिटी की प्रोजेक्ट मैनेजर संपर्क करती हैं। वे भास्कर नगर में तम्बाकू के प्रयोग के बारे में जागरूकता बढ़ाना चाहती हैं। उन्होंने आपके स्वयं—सहायता समूह के साथ एक बैठक आयोजित की है क्योंकि वे सामुदायिक जागरूकता बढ़ाने में आपके समूह को शामिल करना चाहती हैं। अब उन्होंने आपसे विचारों और दृष्टिकोणों पर विचार—मंथन करने को कहा है ताकि भास्कर नगर की अन्य महिलायें वुमन एम्पावरमेंट चैरिटी द्वारा आयोजित जागरूकता वृद्धि सभा में आ सकें।

**प्रशिक्षक — महिलाओं को 5 मिनट तक विचार—मंथन करने दें। विचारों का सारांश करें।**

**प्रशिक्षक — प्रतिभागियों को समझायें :**

- अब हमें पता है कि एक समूह निजी और सामुदायिक समस्याओं के हल में मदद कर सकता है।

**प्रशिक्षक — निम्नलिखित प्रश्न पूछें :**

- स्वयं—सहायता समूहों के उद्देश्य और प्रयोजन क्या हैं?

**प्रशिक्षक — कुछ महिलाओं को इस प्रश्न का उत्तर देने दें। सही उत्तरों का सारांश करें :**

- ✓ यह सदस्यों के लिए एक—दूसरे को गुंजाईश और सपोर्ट देने के मंच का काम करता है।
- ✓ स्वयं—सहायता समूहों में महिलायें अपने पूरे समुदाय को लाभान्वित करती हैं क्योंकि एसएचजी सामुदायिक विकास तथा जागरूकता वृद्धि अभियानों में शामिल रहता है और नेतृत्व करता है।
- ✓ एसएचजी महिलाओं को सामाजिक, विशेषकर नारी विकास और अन्य प्रासंगिक विषयों से संबंधित उत्तरदायित्व ग्रहण करने को प्रोतिरित करता है।

**परंपरागत प्रयोजन :** अपने स्वयं के वित्त को संगठित और प्रबंधित करने तथा स्वयं के बीच फायदों को वितरित करने में सामूहिक विवेक से लाभ उठाना, जिसके फलस्वरूप ऋण/उधारी के माध्यम से ज्यादा आर्थिक समृद्धि और स्वावलंबन प्राप्त होते हैं।

## गतिविधि 5

स्वयं—सहायता समूहों के लाभ (10 मिनट)

**सामग्रियाँ :** कुछ नहीं

**प्रशिक्षक — बतायें :**

- हमने अभी—अभी व्यक्ति और समुदाय के लिए स्वयं—सहायता समूहों (एसएचजी) के उद्देश्य पर चर्चा की है। अब हम एसएचजी के लाभों पर गहराई से जानेंगे।

**प्रशिक्षक** – समूह को 2 दलों में विभाजित करें। समूह को निर्देश दें :

- एसएचजी के क्या—क्या लाभ हैं? एक व्यक्ति, परिवार और समुदाय के लिए एसएचजी के जितने फायदे आप सोच सकती हैं, सोचें।
- लाभों के बारे में सोचने के लिए आपके पास 5 मिनट का वक्त है।
- उसके बाद फैसला करें कि समूह में कौन व्यक्ति आपके द्वारा प्रस्तुत लाभों को समूह की बाकी सदस्यों के साथ साझा करेंगी।

**प्रशिक्षक** – 5 मिनट के बाद दोनों दलों को उत्तर साझा करने दें।

**प्रशिक्षक** – सही उत्तरों का सारांश करें। अतिरिक्त उत्तरों को शामिल करें, जैसे कि :

- ✓ 1. व्यक्ति : स्व—रोजगार के अवसरों और सुविधाओं के माध्यम से समूह को अधिक आर्थिक स्वावलंबन प्राप्त करने में सदस्यों की सहायता करना।
- ✓ 2. व्यक्ति : स्वयं—सहायता समूह स्त्रियों को सामुदायिक सहभागिता का सामर्थ्य प्रदान करता है, और इससे आपके समुदाय में होने वाली घटनाओं पर ज्यादा मुख्कर होकर बोलने और नियंत्रण करने में आपको मदद मिलती है।
- ✓ 3. व्यक्ति : वित्तीय मामलों, स्वास्थ्य और अन्य विषयों का ज्ञान बढ़ाना।
- ✓ 4. व्यक्ति : व्यक्तिगत विकास – यह सदस्यों में बेहतर आदतों को समाविष्ट करता है और उन्हें एक जिम्मेदार एवं बेहतर इन्सान बनाता है।
- ✓ 5. परिवार : स्वयं—सहायता समूह परिवार नियोजन में सुधार करने में मदद कर सकते हैं और बैंक की ऋण सुविधाओं की सुलभता के कारण परिवारों को उनकी आमदनी बढ़ाने और समाज में जीवन स्तर सुधारने में सक्षम बना सकते हैं।
- ✓ 6. समुदाय : एसएचजी सामुदायिक नेटवर्क के माध्यम से आपके पास—पड़ोस के विकास में लाभ पहुँचा सकते हैं।
- ✓ 7. समुदाय : स्वयं—सहायता समूहों की सदस्यों और समुदाय के अन्य लोगों के लिए बेहतर सामुदायिक स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्था।

## गतिविधि 6

स्वयं—सहायता समूहों के कार्य (5 मिनट)

**सामग्रियाँ :** कुछ नहीं

**प्रशिक्षक** – एसएचजी का अर्थ दोहरायें :

- स्वयं—सहायता समूह स्त्रियों का औपचारिक रूप से गठित समूह है। यह समूह आत्म—संचालित होता है।

**प्रशिक्षक** – महिलाओं से निम्नलिखित सवाल पूछें

- औपचारिक रूप से गठित आत्म—संचालित समूह का क्या अर्थ होता है?

**प्रशिक्षक का नोट :** महिलाओं के स्तर के आधार पर यह एक कठिन प्रश्न हो सकता है। आप इस प्रकार पूछ कर प्रश्न को अलग—अलग खं डमें विभाजित कर सकते हैं :

- औपचारिक का अर्थ क्या है? या, “आधिकारिक”?
- “संचालन करना” का क्या अर्थ है?
- तब “आत्म—संचालन” का अर्थ क्या होगा?
- इस तरह, एक औपचारिक रूप से गठित आत्म—संचालित समूह ..... कहलाता है।

**प्रशिक्षक** – सही उत्तर का सारांश करें। निम्नलिखित विवरण जोड़ें :

- ✓ औपचारिक एसएचजी होने के लिए महिलाओं के समूह को खुद को टीएमसी के साथ पंजीकृत कराना चाहिए। इससे समूह आधिकारिक हो जाता है। हम्बल स्माइल फाउंडेशन समूह और टीएमसी के बीच चीजों को आसान बनाने में सहायता कर सकता है। टीएमसी का व्यक्ति औपचारिक रूप से पंजीकरण के लिए कागजात को व्यवस्थित करने के लिए भास्कर नगर में आएगा।

- ✓ एसएचजी खुद का प्रबंधन करने, दूसरे शब्दों में आत्म-संचालन के लिए अनेक कार्यों को संपादित करने के लिए बाध्य है। इन कार्यों से समूहों का सफल और दीर्घकालिक संचालन सुनिश्चित होता है। उनकी जवाबदेही निम्नलिखित कार्यों को संपादित करने की होती है :
  1. नियमित बैठक करना
  2. टकराव का समाधान निकालना
  3. नियमों का निर्धारण करना
  4. बचत संग्रह करना
  5. रिकर्ड रखना (बचत पंजिका, ऋण पंजिका, बैठक की कार्यवाही, पासबुक, और उपस्थिति पुस्तिका)
- ✓ टीएमसी का व्यक्ति महिलाओं के समूह को इन कार्यों का प्रशिक्षण देता है। टीएमसी की जवाबदेही यह सुनिश्चित करना है कि समूह स्वतंत्र रूप से कार्य कर सके और उसके सदस्य आत्म-संचालन के लिए समर्थ हों।

### **प्रशिक्षक का नोट :**

जहाँ जरूरी लगे पॉइंट 1 से 5 तक को स्पष्ट करें :

#### **1. समूह की बैठकें**

यह स्वयं-सहायता समूहों के सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में से एक है। यह समूहों के आधार का निर्माण करता है। साथ ही, इससे सदस्यों के विचारों और दृष्टिकोणों का प्रवाह आसान होता है।

बैठकों में सदस्यगण एक-दूसरे से बातचीत और महत्वपूर्ण फैसले करती हैं। सदस्यों की सुविधा के अनुसार बैठकें कभी भी की जा सकती हैं।

#### **2. टकराव का समाधान**

समूह की सदस्यों के सामने अनेक प्रकार की परिस्थितियाँ आती हैं। स्वयं-सहायता समूहों को सदस्यों की समस्याओं पर चर्चा, नियमन और समाधान करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

गरीब लोगों के लिए व्यक्तिगत स्तर पर, अगर अपर्याप्त संसाधनों और कमजोरियों के कारण संभव नहीं हो।

#### **3. नियमों और उप-नियमों का मूल्यांकन**

स्वयं-सहायता समूहों के निर्बाध और प्रभावकारी क्रियाकलापों और कार्यप्रदर्शन के लिए सदस्यगण नियम और उपनियम बनाती हैं। साथ ही, समूह में निर्णय करने के लिए दिशानिर्देश तय किए जायेंगे।

#### **4. बचत का संग्रह**

सदस्यों को तय करना होता है कि समूह के फंड में प्रत्येक सदस्य को कितनी बचत राशि देनी है। साथ ही, बचतों की आवधिकता और उपयोग से संबंधित निर्णय किया जाते हैं।

#### **5. रिकर्ड का अनुरक्षण**

प्रत्येक स्वयं-सहायता समूह को कुछ पुस्तिकाओं का अनुरक्षण (मेण्टेन) करना होता है। समूह द्वारा जिन पुस्तिकाओं का अनुरक्षण किया जाएगा वे हैं – बचत पंजिका, उपस्थिति पुस्तिका, ऋण पंजिका (आंतरिक कर्ज सहित), कार्यवाही पुस्तिका और सदस्य का पासबुक।

## समाहार (15 मिनट) :

सामग्रियाँ : कुछ नहीं

**प्रशिक्षक** – प्रतिभागियों से कहें कि उन्होंने जो सीखा है उसका सारांश करें। उनसे कोई मुख्य बिन्दु छूट गए हों तो उन्हें पूरा करें।

**प्रशिक्षक** : मुख्य संदेश : स्वयं सहायता समूह (एसएचजी) 10–12 महिलाओं के औपचारिक समूह होते हैं जो समान हित या चिन्ताओं के लिए एकत्रित होती हैं। किसी एसएचजी से जुड़ने से व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामुदायिक समस्याओं को हल करने करने में मदद मिलती है। स्व-संचालित होने के कारण एसएचजी के अनेक कार्य (सामूहिक सभाएँ, टकराव का समाधान, नियम निर्धारण, बचत संग्रह, और रेकर्ड रखना) होते हैं। टीएमसी में एक समर्पित व्यक्ति महिलाओं के समूह को पंजीकृत और प्रशिक्षित हाने में मदद के लिए उत्तरदायी होता है।

**प्रशिक्षक** : प्रतिभागियों को फीडबैक फॉर्म और पश्च-जाँच (पोस्ट-टेस्ट) भरने दें।

**प्रशिक्षक** : प्रतिभागियों को याद दिलायें कि उनके घर का दौरा किया जाएगा। प्रतिभागियों को एसएचजी बनाने के लिए तैयार रहने को उत्साहित करें।

**प्रशिक्षक** : प्रतिभागियों से पूछ लें कि उनका कोई प्रश्न रह तो नहीं गया है। उपरिथिति के लिए प्रतिभागियों को धन्यवाद दें। महिलाओं को सूचित करें कि एक प्रमाण-पत्र समारोह आयोजित किया जाएगा। परिवार के सदस्य उसमें आमंत्रित हैं, बशर्ते कि कोविड के नियमों का उल्लंघन नहीं होता हो।

# HUMBLE SMILE FOUNDATION

सत्र 7 :

महिला सशक्तिकरण और एसएचजी  
के कार्य

## सत्र ५ : महिला सशक्तिकरण और एस एच जी के कार्य

उद्देश्य	समय	सामग्री	सत्र पूर्व तैयारी
<p>इस सत्र के अंत तक, प्रतिभागी सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भास्कर नगर में महिलाओं की समस्याओं को परिभाषित करें।</li> <li>समस्याओं से निपटने के लिए एकता, विश्वास और समर्थन की आवश्यकता को समझें।</li> <li>एसएचजी के मुख्य सिद्धांतों को परिभाषित करें।</li> <li>समझें कि किन अभिलेखों को बनाए रखने की आवश्यकता है।</li> </ul>	<p>१.५ घंटे + ३० मिनट बातें करने के लिए</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>वीडियो:</u> <u>एस एच जी मेरी सफलता की कहानी हिंदी प्रधान मध्य प्रदेश</u></li> <li>• कंकड़</li> <li>• ८० छोटी छड़े</li> <li>• मिनट्स बुक</li> <li>• परिवार सूचना प्रपत्र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रशिक्षण और गतिविधियों की तैयारी करें।</li> <li>त्येक महिला को एसएचजी पर लघु वीडियो भेजें।</li> </ul>

सूत्रधार की टिप्पणियाँ	आइसब्रेकर
<ul style="list-style-type: none"> <li>वर्तमान में, एस एच जी मॉडल को असंगठित क्षेत्र (विशेषकर महिलाओं के लिए) द्वारा अच्छी तरह से प्राप्त किया गया है।</li> <li>महिला समूहों के लिए कई सरकारी योजनाएं उपलब्ध हैं।</li> <li>इस प्रशिक्षण का उद्देश्य उपस्थित लोगों को एस एच जी से संबंधित सभी बुनियादी जानकारी प्रदान करना है।</li> <li>उन्हें यह भी बताया जाएगा कि कैसे एस एच जी के रूप में सदस्य स्वास्थ्य संकट से निपटने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होंगे।</li> <li>शिक्षण के अंत में, प्रशिक्षक महिलाओं से समूह में शामिल होने में उनकी रुचि के बारे में पता लगाएगा।</li> </ul>	<p><u>पिनबॉल</u></p> <p>इस खेल में पिनबॉल बनने के लिए कम से कम दस व्यक्तियों और एक व्यक्ति के समूह की आवश्यकता होती है। स्वयंसेवक को आंखों पर पट्टी बांधे और एक व्यक्ति को धीरे से उन्हें धेरे में धकेलने का निर्देश दें। पिनबॉल तब तक चलेगा जब तक वे सर्कल के दूसरी तरफ नहीं पहुंच जाते जहां कोई अन्य व्यक्ति उन्हें घुमाएगा और उन्हें एक अलग दिशा में धक्का देगा। कुछ धक्का देने के बाद, एक और स्वयंसेवक के लिए पूछें जब तक कि सभी को केंद्र में आने की बारी न हो।</p>

## रिकैप सत्र ४:

**स्वयं सहायता समूह - सत्र १ (१० मिनट)**

**सामग्री: कोई नहीं**

**सूत्रधार** - याद दिला दें कि पिछले महीने सत्र के विषय का विषय स्वयं सहायता समूहों की मूल बातें क्या थीं।

**सूत्रधार - पुछें:**

- उस सत्र के प्रमुख संदेश क्या थे?

**सूत्रधार** - उनके द्वारा छूटे गए किसी भी महत्वपूर्ण बिंदु को भरें।

✓ **मुख्य संदेश:** स्वयं सहायता समूह १०-२० महिलाओं के औपचारिक समूह हैं जो समान रुचि या चिंता के लिए एकत्रित होते हैं। एक ऐसे एच जी का हिस्सा होने से व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामुदायिक प्रकृति की समस्याओं को हल करने में मदद मिल सकती है। स्व-शासित होने के कारण, ऐसे एच जी के कई कार्य होते हैं (समूह की बैठकें, संघर्ष समाधान, नियम परिभाषित करना, बचत जुटाना और रिकॉर्ड बनाए रखना)। टी एम सी में एक समर्पित व्यक्ति महिलाओं के एक समूह को पंजीकरण और प्रशिक्षण में मदद करने के लिए जिम्मेदार हैं।

**सूत्रधार - पुछें:**

- स्व-सहायता समूह की विशेषताओं को कौन विस्तृत कर सकता है?

**सूत्रधार** - प्रतिभागियों द्वारा छूटे किसी भी महत्वपूर्ण बिंदु को भरें।

- ✓ १०-२० सदस्य, या तो केवल पुरुष या केवल महिलाएं। (मिश्रित समूहों को आम तौर पर पसंद नहीं किया जाता है)
- ✓ प्रति परिवार एक सदस्य (ताकि अधिक परिवार जुड़ सकें और लाभान्वित हो सकें)
- ✓ सदस्यों की सामाजिक, सांस्कृतिक और वित्तीय पृष्ठभूमि समान होती है।
- ✓ समूह की नियमित बैठक होती है, और नियमित रूप से भाग लेना अनिवार्य है।

**सूत्रधार - पुछें:**

- ऐसे एच जी के कुछ लाभों को कौन याद करता है?

**सूत्रधार** - प्रतिभागियों द्वारा छूटे किसी भी महत्वपूर्ण बिंदु को भरें।

- ✓ **व्यक्तिगत:** अधिक वित्तीय स्वतंत्रता, आपके समुदाय में प्रभाव, ज्ञान में सुधार।
- ✓ **परिवार:** परिवार नियोजन में सुधार, घरेलू आय में वृद्धि, पारिवारिक समस्याओं को दूर करना।
- ✓ **समुदाय:** समुदाय का विकास, आपके पड़ोस में बेहतर स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली।

## परिचय

**सूत्रधार - समझाएं:**

इस सत्र को दो भागों में बांटा जाएगा।

पहले भाग में हम चर्चा करेंगे:

- महिला सशक्तिकरण क्या है और भास्कर नगर में इसकी आवश्यकता क्यों है।

- व्यक्तिगत और सामुदायिक समस्याओं का मुकाबला करने के लिए एकता, विश्वास और समर्थन की अवधारणाएं दूसरे भाग में हम चर्चा करेंगे:
- एस एच जी में सिद्धांत और नियम
- भरने के लिए विभिन्न प्रकार के फॉर्म

सत्र में १.५ घंटे का समय लगेगा और चैटिंग के लिए ३० मिनट का समय होगा।

### गतिविधि १:

#### एकाधिक बोझ (१५मिनट)

**सामग्री:** कंकड़

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों को बताएं कि हम "वॉक ऑन द कंकड़" नामक खेल करने जा रहे हैं।

समूह फर्श पर कंकड़ फेलाकर शुरू करेगा। प्रत्येक कंकड़ एक बोझ या समस्या का प्रतीक है कुछ प्रतिभागियों को कंकड़ (बोझ) पर चलने के लिए कहें। सभी कंकड़ एक जगह इकट्ठा करें। फिर, उन्होंने प्रतिभागियों को एकत्रित कंकड़ पर चलने के लिए कहें। इस संबंध में प्रतिभागी पहले की तरह आसानी से चलने में सक्षम नहीं हो सकता है।

**सूत्रधार** – पूछें और फिर समझाएं:

- अनेक कंकड़ (बोझ) पर चलना आसान था या अधिक कठिन?

**सूत्रधार** – समझाओ और पूछें:

- एक कंकड़ एक बोझ का प्रतिनिधित्व करता है जो आपके दैनिक जीवन को पेचीदा बनाता है। कई बोझ चलने से पेचीदा हो जाते हैं। भास्कर नगर में महिलाओं को किस तरह के बोझ का सामना करना पड़ता है?

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों के कई जवाब सुनें। एकाधिक और विविध उत्तरों को प्रोत्साहित करें।

**सूत्रधार** – समझाना:

- हम महिलाओं को कई बोझों का सामना करना पड़ता है जो हमारे जीवन और हमारे बच्चों के भविष्य को जटिल बनाते हैं।
- घरों में महिलाएं पैसे की कमी (गरीबी) और घरेलू जिम्मेदारियों का दोगुना बोझ उठाती हैं, जिसमें अक्सर अवैतनिक शारीरिक श्रम शामिल होता है।
- घरेलू दैनिक कर्तव्यों (सफाई, खाना पकाने, धुलाई, खरीदारी, आदि) को 'स्त्री' माना जाता है, जबकि जिन कर्तव्यों में दैनिक भक्ति (बिलों का भुगतान, रखरखाव, आदि) की आवश्यकता नहीं होती है उन्हें 'मर्दाना' या 'तटस्थ' माना जाता है। यह महिलाओं पर अधिक घरेलू अधिभार का कारण बनता है। जिन घरों में पुरुष साथी घरेलू कर्तव्यों में कम शामिल होते हैं, वहां आमतौर पर घरेलू संघर्षों में वृद्धि होती है, जहां पुरुष साथी शामिल होते हैं।
- महिलाओं को घरों में पुरुषों के समान अधिकार और स्वतंत्रता नहीं है। उदाहरण के लिए, भारत में कई क्षेत्रों में, लड़कियों को अभी भी बाल विवाह, घरेलू हिंसा और शोषण, बाल घरेलू काम और शिक्षा और स्वास्थ्य तक कम पहुंच के अधीन किया जाता है। इसके अलावा, लड़कियों को अपने क्षेत्रों में पुरुषों की तरह स्वतंत्र रूप से घूमने की अनुमति नहीं है और वे कम सुरक्षित हैं।

- ✓ कुछ महिलाएं अपने घरों में मुख्य वेतन भोगी हैं, फिर भी उनका अपने जीवन पर न तो कोई नियंत्रण है और न ही स्वायत्ता। इसमें पुरुषों द्वारा महिलाओं के स्वास्थ्य के बारे में निर्णय लेना, कपड़ों की अपनी पसंद को तय करना और/या सीमित करना, घरेलू आय को नियंत्रित करना, आर्थिक संसाधनों तक पहुंच को सीमित करना, महिलाओं की सामाजिक गतिशीलता को नियंत्रित करना और महिलाओं के गर्भनिरोधक विकल्पों और निर्णयों को सीमित करना शामिल है, लेकिन यह इन्हीं तक सीमित नहीं है।
- ✓ पुरुषों के पास अक्सर अधिकारों और लाभों का एक समूह होता है जो केवल उनके लिए उपलब्ध होता है, केवल उनके लिंग के आधार पर; इसे पुरुष विशेषाधिकार कहा जाता है और यह भारत सहित दुनिया भर में व्यवस्थित रूप से मौजूद है।
- ✓ घरों में महिलाएं अक्सर उत्पीड़न, दुर्व्यवहार और घरेलू हिंसा का शिकार होती हैं। हिंसा और दुर्व्यवहार शारीरिक रूप से हो सकता है: मारना, लात मारना आदि। यह यौन हो सकता है: अवांछित स्पर्श, (वैवाहिक) बलात्कार, आदि। यह मौखिक रूप से हो सकता है: आप पर चिल्लाना, आपके और आपके बारे में नकारात्मक बातें कहना, धमकी देना, डराना और अलग-थलग करना। और किफायती: आर्थिक दुरुपयोग का अर्थ है वित और धन को नियंत्रित करना और जो आप खरीद सकते हैं या नहीं खरीद सकते हैं उसे नियंत्रित करना। जब कोई, जैसे कि परिवार का कोई सदस्य, पति, या कोई और, आपके 'ना' या आपकी राय कहने पर सम्मान नहीं करता है, तो यह ठीक नहीं है।
- ✓ कुछ लड़कियों की शादी बहुत कम उम्र में हो जाती है, कुछ की १८ साल से भी कम उम्र में, जबकि पुरुष आमतौर पर बड़ी उम्र में शादी कर लेते हैं। यह महिलाओं की स्वतंत्रता और क्षमता को सीमित करता है।
- ✓ कई महिलाएं भास्कर नगर नगर में जो पढ़ और/या लिख नहीं सकतीं। इसलिए, वे अच्छी तनख्वाह वाली नौकरी नहीं पा सकते हैं, सीखने के लिए जानकारी नहीं पढ़ सकते हैं, और बहुत कुछ नहीं कर सकते।
- ✓ पुरुषों की तुलना में अधिक महिलाएं बलिदान करेंगी और अपने बच्चों को थोड़ी सी मात्रा में भोजन देंगी। इसलिए पुरुषों से ज्यादा महिलाएं कुपोषण से पीड़ित हैं, जिसका असर महिलाओं के स्वास्थ्य पर पड़ता है।
- ✓ लिंग भूमिकाओं के बारे में रुद्धिवादी विचार, जैसे कि महिलाओं की जिम्मेदारियां और हमें कैसे व्यवहार/बात/हंसना/पोशाक/सामाजिक रूप से जुड़ना चाहिए/आदि, महिलाओं की शिक्षा, स्वास्थ्य, नौकरियों तक पहुंच को प्रभावित करते हैं, और इसलिए समाज में हमारी स्थिति को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, कई मामलों में एक महिला को उसी काम के लिए कम वेतन मिलता है जो एक पुरुष करता है, सिर्फ इसलिए कि वह एक महिला है। साथ ही, एक सामान्य विचार यह है कि महिलाओं को अधिक शिक्षा प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि उनसे घर की देखभाल करने की अपेक्षा की जाती है। लेकिन क्या यह वास्तव में समझ में आता है?
- ✓ अधिक वर्षों की शिक्षा से उच्च वेतन वाली नौकरियां, बेहतर स्वास्थ्य, और आपके घर के सभी लोगों को लाभ हो सकता है! इसलिए महिला सशक्तिकरण जरूरी है।

## गतिविधि २

एकता की आवश्यकता (५ - १० मिनट)

**सामग्री:** ८० छोटे आकार की छड़े

**सूत्रधार** – जैसा कि मैंने समझाया है कि महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अधिक बोझ का सामना क्यों करना पड़ता है, मैं अब आपके साथ चर्चा करना चाहता हूं कि औपचारिक समूहों में संगठित होना महिलाओं को खुद को ऊपर उठाने में मदद करने का एक शक्तिशाली समाधान है। अपने समुदायों के भीतर महिलाओं का संगठन, और उनका एक साथ खड़ा होना, निर्णय लेने, प्रभाव और अपने घर और अपने समुदाय में महिलाओं की स्थिति में सुधार के लिए अधिक और बेहतर पहुंच प्राप्त करने की कुंजी है।

**सूत्रधार** – समूह को समझाएं कि हम वह खेल खेलने जा रहे हैं जिसे "लाठी तोड़ो" कहते हैं। प्रत्येक प्रतिभागी को एक छड़ी तोड़ने को कहें।

**सूत्रधार** – बाद में प्रत्येक प्रतिभागी को ७ छड़ी गुच्छों को तोड़ने के लिए कहें।

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों को समझाएं कि आप एक छड़ी को तोड़ सकते हैं लेकिन एक साथ सात छड़ियों को तोड़ना असंभव है। फिर प्रतिभागियों से पूछें कि ये छड़े व्यक्ति बनाम समूह का प्रतीक कैसे हो सकती हैं?

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों के उत्तर सुनें। फिर समझाएं:

- एक समूह के रूप में और एक समूह के समर्थन से हम मजबूत होते हैं। इसलिए हम महिलाओं के रूप में हमारे सामने आने वाली कई व्यक्तिगत और सामुदायिक समस्याओं से बेहतर तरीके से निपट सकते हैं।
- एक मजबूत समूह बनाने के लिए एक दूसरे पर विश्वास जरूरी है। हम इस पर अप्रत्यक्ष रूप से पिछले महीनों में बर्फ तोड़ने वाले और अन्य गतिविधियों के माध्यम से काम कर रहे हैं।

**सूत्रधार ध्यान दें:** यदि आपने सभा की शुरुआत में आइसब्रेकर नहीं किया है, तो कृपया अभी पिनबॉल गतिविधि करें।

### गतिविधि ३

**महिला सशक्तिकरण में स्वयं सहायता समूहों की भूमिका (१५ मिनट)**

**सामग्री:** वीडियो: एस एच जी मेरी सफलता की कहानी हिंदी प्रधान मंद्य प्रदेश

**सूत्रधार** – लैपटॉप या स्क्रीन से बीमर के माध्यम से वीडियो चलाएं। सुनिश्चित करें कि सभी महिलाएं स्क्रीन देख सकें (१०: ४३मिनट)।

**सूत्रधार** – वीडियो के अंत में ग्रुप से पूछें:

- इस महिला के लिए एस एच जी एक सफलता की कहानी क्यों है?

**सूत्रधार** – समूह से पूछें:

- महिला सशक्तिकरण में स्वयं सहायता समूहों की क्या भूमिका है?

**सूत्रधार** – प्रतिभागी के उत्तरों को सुनें, उत्तरों को संक्षेप में प्रस्तुत करें और जहां आवश्यक हो वहां जोड़ें:

- ✓ औपचारिक समूहों के माध्यम से, महिलाओं को निर्णय लेने, संसाधन, अधिकार, सरकारी योजनाओं के लिए अधिकार, और ग्राम सभा में सक्रिय रूप से भाग लेने जैसे अवसरों तक पहुंचने के लिए संगठित किया जाता है।
- ✓ एस एच जी लोकतंत्र का एक पहलू हैं: एसएचजी स्थानीय शासन में सक्रिय रूप से भाग ले सकते हैं। इसलिए, आप निर्णय लेने को प्रभावित कर सकते हैं।

- ✓ महिलाओं का एक समूह आपकी आवश्यकताओं को पहचानने और उनका समर्थन करने की अधिक संभावना रखता है।
- ✓ एक औपचारिक समूह में भाग लेकर, आप समूह में अपनी भूमिका से संबंधित अपने कौशल, ज्ञान और क्षमताओं को बढ़ाएंगे। यह अनुभव आपको आपके निजी जीवन, आपके परिवार और काम में लाभ देगा।
- ✓ अपने समूह की मदद से आप घर में अतिरिक्त मूल्य लाते हैं। यह आपके घर में आपकी स्थिति और मूल्य को बढ़ाने में मदद कर सकता है।
- ✓ महिलाओं का एक औपचारिक समूह महिलाओं के लिए अधिक सम्मान सुनिश्चित करने के लिए समुदाय में महिलाओं के मुद्दों, जैसे जल्दी विवाह, निरक्षरता, उत्पीड़न, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक हिंसा, शोषण, अंधविश्वास आदि से लड़ने में मदद कर सकता है।

#### गतिविधि ४

एक एस एच जी बनाना (५ मिनट)

**सामग्री:** कोई नहीं

#### सूत्रधार – प्रतिभागियों को समझाएं:

- समूह बनाने की प्रक्रिया में आम तौर पर पांच से छह महीने लगते हैं। एक बार समूह बनने के बाद, एक स्थिर प्रतिरूप में बसने में एक से डेढ़ साल का समय लगता है। पहले चरण के दौरान निम्नलिखित बातें हो सकती हैं:
  - कुछ सदस्य चले जाते हैं, जबकि नए सदस्य आते हैं
  - सदस्य धीरे-धीरे बैठकों के लिए विषय तय करना और बैठकें आयोजित करना सीखते हैं
  - वे अभिलेखों और दस्तावेजों के मूल्य को समझते हैं
  - वे एक साथ रहना चाहते हैं और एक दूसरे की मदद करना चाहते हैं
 ये सामान्य चरण हैं, और इसका मतलब होगा कि आप सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं।

#### सूत्रधार – प्रतिभागियों से पूछें:

- समूह के एक सदस्य को नेतृत्व करने की आवश्यकता है। कैसे होती है इस शख्स की पहचान?

**सूत्रधार – प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि एस एच जी लोकतांत्रिक स्व-शासित समूह हैं। यदि आवश्यक हो तो विस्तृत करें:**

- ✓ व्यक्ति की पहचान लोकतांत्रिक मतदान से होती है। इसका मतलब है कि सबसे अधिक वोट वाला व्यक्ति समूह का नेतृत्व करेगा।

#### सूत्रधार – प्रतिभागियों से पूछें:

- एस एच जी के लिए निर्णय किसे लेना चाहिए?

**सूत्रधार – सुनिश्चित करें कि निम्नलिखित उत्तर कवर किया गया है:**

- ✓ प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि एस एच जी लोकतांत्रिक स्व-शासित समूह हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि समूह का नेतृत्व करने वाला व्यक्ति या व्यक्ति केवल निर्णय लेने वाला होना चाहिए। यदि आवश्यक हो तो विस्तृत करें। इसका मतलब है कि सभी सदस्यों को लोकतांत्रिक मतदान के माध्यम से निर्णय लेना चाहिए।

### सूत्रधार - प्रतिभागियों से पूछें

- किसे किताबें, रिकॉर्ड मीटिंग मिनट और अन्य रिकॉर्ड बनाए रखने चाहिए?

### सूत्रधार - सुनिश्चित करें कि निम्नलिखित उत्तर आवरण किया गया है:

- ✓ सभी सदस्य एक दूसरे के प्रति और समूह के कामकाज के प्रति जिम्मेदारी रखते हैं। सभी सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि व्यवस्थापक अद्यतित रहे। इन दस्तावेजों को बनाए रखने के लिए एक या कुछ व्यक्तियों को चुना जा सकता है। समूह पूर्व-निर्धारित समय के बाद भूमिकाओं को घुमाने का निर्णय ले सकता है।

### गतिविधि ७

एसएचजी के सिद्धांत और कार्य (१० मिनट)

**सामग्री:** कोई नहीं

### सूत्रधार - प्रतिभागियों को समझाएं कि एस एच जी के प्रमुख सिद्धांत हैं: आत्मीयता, विश्वास, भागीदारी, और पारस्परिक जिम्मेदारी। यह भी शामिल है:

- ✓ समूह के सदस्य - सभी सदस्य एक दूसरे से आत्मीयता रखते हैं; एक ही सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक पृष्ठभूमि।
- ✓ नियमित मासिक बैठकें - सभी सदस्यों से बैठकों में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है।
- ✓ बचत - एस एच जी के सभी सदस्य समूह द्वारा सहमत राशि को मासिक रूप से बचाने की जिम्मेदारी लेते हैं।
- ✓ नियमित अंतर-ऋण - अंतर-ऋण के लिए विश्वास की आवश्यकता होती है।
- ✓ नियमित चुकौती - एस एच जी सदस्यों को अपने ऋण नियमित रूप से चुकाने चाहिए।
- ✓ नियमित बहीखाता - सदस्यों की आपसी जिम्मेदारी है कि वे नियमित रूप से अपने रिकॉर्ड की पुस्तकों को बनाए रखें।

### सूत्रधार - समूह से पूछें:

- कैसे ये सिद्धांत सरल लेकिन महत्वपूर्ण नियमों में तब्दील हो जाते हैं?

### सूत्रधार - कई प्रतिभागियों को उत्तर के लिए प्रोत्साहित करें। जहां आवश्यक हो स्पष्ट करें:

- ✓ कब मिलना है (तारीख), समय और स्थान पर आम सहमति।
- ✓ बैठकों के समय और स्थान पर निर्णय।
- ✓ गैर-उपस्थिति के लिए सहमत दंड।
- ✓ बचत की राशि पर समझौता।
- ✓ एक दूसरे को छोटे-छोटे कर्ज देना और चुकौती पर समझौता।
- ✓ बैंकों से कर्ज लेना, चुकौती की आदत।
- ✓ यह सुनिश्चित करने के लिए तारीखों पर सहमत होना कि रिकॉर्ड की किताबें अद्यतित हैं।

### सूत्रधार - एस एच जी के कार्यों के बारे में विस्तार से बताएं:

✓ बचत और किफायत:

राशि छोटी हो सकती है, लेकिन बचत सभी सदस्यों की एक नियमित और निरंतर आदत होनी चाहिए। 'बचत पहले - क्रेडिट बाद में' समूह के प्रत्येक सदस्य का आदर्श वाक्य होना चाहिए।

समूह के सदस्य बचत के माध्यम से बड़ी मात्रा में नकदी का प्रबंधन करना सीखते हैं। यह तब उपयोगी होता है जब वे बैंक ऋण का उपयोग करते हैं।

✓ आंतरिक उधार:

बचत का उपयोग सदस्यों के लिए ऋण के रूप में किया जाना चाहिए।

उद्देश्य, राशि, ब्याज दर आदि का निर्णय समूह द्वारा ही किया जाना है।

एस एच जी द्वारा रखे जाने वाले उचित खाते।

बैंक के साथ बचत बैंक खाता खोलना।

एस एच जी सदस्यों को बैंकों से ऋण प्राप्त करने और उसे चुकाने में सक्षम बनाना।

✓ समस्याओं पर चर्चा:

प्रत्येक बैंक, समूह चर्चा करेगा और समूह के सदस्यों के सामने आने वाली समस्याओं का समाधान खोजने का प्रयास करेगा। हम पहले से ही अपनी मासिक सभाओं के साथ इसका बहुत अभ्यास कर रहे हैं!

## गतिविधि ६

### एस एच जी . की बहीखाता (१५ मिनट)

#### सामग्री: पारिवारिक सूचना प्रपत्र और कार्यवृत्त पुस्तक

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों को सूचित करें कि अब आप प्रशासन और बहीखाता पद्धति के बारे में अधिक बात करेंगे जिसे बनाए रखने के लिए प्रत्येक एसएचजी बाध्य है। इस सत्र में हम पारिवारिक सूचना प्रपत्र और कार्यवृत्त पुस्तक पर चर्चा करेंगे।

#### सूत्रधार – निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- आइए परिवार सूचना फॉर्म से शुरू करते हैं।

**सूत्रधार** – कई प्रतिभागियों को इस प्रश्न का उत्तर देने का प्रयास करने दें। जहां जरूरत हो सही करें:

- एक परिवार सूचना प्रपत्र में समूह के प्रत्येक सदस्य के परिवार के बारे में विवरण शामिल होता है। इस जानकारी में घर के सदस्यों, बच्चों, आय, आवास की स्थिति, ऋण और बचत की स्थिति आदि के बारे में विवरण शामिल हैं।

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों को पारिवारिक सूचना प्रपत्र का एक उदाहरण दिखाएँ और फॉर्म की व्याख्या करें।

#### सूत्रधार – निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- एक और रिकॉर्ड मिनट्स बुक है। मिनट बुक में किस प्रकार की जानकारी लिखी जानी चाहिए, इसका अंदाजा किसे है?

**सूत्रधार** – कई प्रतिभागियों को इस प्रश्न का उत्तर देने का प्रयास करने दें। जहां जरूरत हो सही करें:

- बैठकों की कार्यवाही, चर्चा की वस्तुएं, लिए गए निर्णय, समूह के नियम, सदस्यों के नाम आदि।

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों के साथ एक मिनट की किताब साझा करें और फॉर्म की व्याख्या करें।

## सारांश (१०मिनट):

**सामग्री:** कोई नहीं

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों को संक्षेप में बताने के लिए कहें कि उन्होंने क्या सीखा है। उनके द्वारा छूटे गए किसी भी प्रमुख बिंदु को भरें।

**सूत्रधार** – प्रमुख संदेश: हमारे समाज में महिलाओं को बहुत सारे प्रणालीगत बोझ का सामना करना पड़ता है जो उनके दैनिक जीवन और उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, जिससे बहुत सारी अतिरिक्त बाधाएं आती हैं। महिलाओं की ताकत और स्वतंत्रता उनकी एकता और इन बोझों और बाधाओं को दूर करने के लिए उनकी जागरूकता में निहित है। स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से, महिलाएं अपने समुदायों और घरों को अपने लिए, अपनी बेटियों और अन्य महिलाओं/लड़कियों के लिए सुरक्षित, स्वस्थ और दयालु बनाने में सक्षम होंगी। एस एच जी के मुख्य सिद्धांत आत्मीयता, विश्वास, भागीदारी और पारस्परिक जिम्मेदारी हैं। एक एस एच जी के कार्य करने के लिए, विभिन्न अभिलेखों को बनाए रखने की आवश्यकता होती है, जैसे कि परिवार सूचना प्रपत्र और कार्यवृत्त पुस्तकें।

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों को प्रतिक्रिया फॉर्म भरने दें।

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि घर का दौरा किया जाएगा। प्रतिभागियों को एस एच जी बनाने के लिए तैयार रहने के लिए प्रोत्साहित करें।

**सूत्रधार** – प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनके पास कोई प्रश्न शेष है। प्रतिभागियों को आने के लिए धन्यवाद।

# HUMBLE SMILE FOUNDATION

**सत्र ४ : एसएचजीएस के  
बैंक संपर्क**

## सत्र ६ः एसएचजी स्वयं सहायता समूह के बैंक संयोजन

उद्देश्य	समय	सामग्री	सत्र पूर्व तैयारी
<p>इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बैंक संयोजन की आवश्यकता को समझें</li> <li>बचत बैंक खाता खोलने के चरणों को परिभाषित करें</li> <li>एक कार्यशील एसएचजी के मानदंडों को जानें</li> <li>राष्ट्रीय शहरी आर्जीविका मिशन एन्यूएलएम और माविम से एसएचजी को मिलने वाले समर्थ और लाभ को समझें</li> </ul>	<p>१.५ घंटे + ३०मिनट बातचीत के लिए</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मूल्यांकन जाह्यसूची प्रत्येक प्रतिभागी के लिए मुद्रित</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पूरे सत्र को पढ़ें और यदि आवश्यक हो गतिविधियों को पेश करने का अभ्यास करें</li> <li>सत्र के लिए आवश्यक सभी सामग्री</li> </ul>

सुत्रधार की टिप्पणियाँ	आइसब्रेकर
<ul style="list-style-type: none"> <li>वर्तमान में एसएचजी मॉडल को असंगठित क्षेत्र द्वारा अच्छी तरह से प्राप्त किया गया है। विशेषकर महिलाओं के लिए इसलिए क्या नगरपालिका के साथ संबंध महत्वपूर्ण है।</li> <li>महिला समुहों के लिए कई सरकारी योजनाएं उपलब्ध हैं। इसलिए क्या नगरपालिका के साथ संबंध महत्वपूर्ण है।</li> <li>इस प्रशिक्षण का उद्देश्य उपस्थित लोगों को एसएचजी से संबंधित सभी बुनियादी जानकारी प्रदान करना है। प्रशिक्षण में बैंक के साथ एसएचजी के बीच संबंधों के महत्व को शामिल किया गया है।</li> <li>प्रशिक्षण के अंत में प्रशिक्षक महिलाओं से समूह में शामिल होने में उनकी रुची का अनुमान लगाएगा।</li> </ul>	<p><u>पिनबॉल व्यक्ति</u></p> <p>इस खेल में पिनबॉल बनाने के लिए कम से कम दस व्यक्तियों के समूह और एक स्वयंसेवक की आवश्यकता होती है। स्वयंसेवक को आंखों पर पट्टी बांधें और एक व्यक्ति को धीरे से धकेलने का निर्देश दें। पिनबॉल बनी व्यक्ति तब तक चलेगी जब तक वे परिमंडल के दूसरी दिशा तक नहीं पहुंच जाते और जब तक सभी लग बंगही आ जाते।</p>

### पूर्वावलोकन सत्र ५

एसएचजी के कार्य १० मिनट

सामग्री: कुछ नहीं

समन्वयक - याद दिलाएं कि पिछले महिने हुए सत्र के विषय स्वयं सहायता समूहों कि मूल बातें था।

समन्वयक - प्रतिभागीयों से पूछें:

- उस सत्र के मुख्य संदेश क्या थे?

समन्वयक - उनके द्वारा छुटे गए किसी भी महत्वपूर्ण विंदु को भरें :

✓ मुख्य संदेश : हमारे समाज में महिलाओं को बहुत सारे प्रणालीगत बोझ का सामना करना पड़ता है जो उनके दैनिक जीवन स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। जिससे कई अतिरिक्त बाधाएं जुड़ती हैं। महिलाओं की ताकत और स्वतंत्रता उनकी एकता और इन बोझों तथा बाधाओं को दुर करने के लिए उनकी जागरूकता में निहीत है। स्वयं सहायता समूहों को माध्यम से महिलाएं अपने समुदायों और घरों को अपने लिए अपनी वेटियों और अन्य महिलाओं क्रियाकलापों के लिए सुरक्षित विवरण और दयालु बनाने में सक्षम होंगी। स्वयं सहायता समूह के सिद्धांत आत्मीयता, विश्वास, भागीदारी और पारस्परिक जिम्मेदारी हैं। स्वयं सहायता समूह के कार्य करने के लिए विभिन्न अभिलेखों को बनाए रखने की आवश्यकता हाती है। जो कि परिवार सूचना प्रपत्र और कार्यवृत्त पुस्तक समन्वयक प्रतिभागीयों से पूछें:

- पिछले महिने के सत्र के बाद आपको क्यों लगता है कि महिला सशक्तिकरण समुदाय में महिलाओं के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है? उदाहरण दें।

समन्वयक कुछ महिलाओं को इस प्रश्न का उत्तर देने दें और सीखने के बारे में एक संक्षिप्त चर्चा को प्रोत्साहित करें।

**समन्वयक रिपोर्ट:** प्रतिभागीयों को क्यों लगता है कि महिला सशक्तिकरण उनके समुदायों को महिलाओं के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है?

## परिचय मिनट

समन्वयक बताएंगे कि इस सत्र में ढम यह चर्चा करेंगे:

- स्वयं सहायता समूह के लिए जांच सुची
- बैंक संयोजन की आवश्यकता
- बैंक संयोजन की प्रगति
- एनयूएलएम

सत्र में १.५ घंटे का समय लगेगा और ३० मिनट बातचीत का समय होगा।

## गतिविधि १

स्वयं सहायता समूह प्रेसएचजी का आकलन १० मिनट

सामग्री: आकलन जांच सुची

समन्वयक प्रतिभागीयों को समझाएं:

- ✓ हमें यह जानने की जरूरत है कि क्या स्वयं सहायता समूह अच्छी तरह से काम कर रहा है। प्रमणितायाएं यहाराष्ट्र से सरकार का राज्य का महिला विकास निगम की जांच सुची हमें प्रत्येक स्वयं सहायता समूह का सरल तैयारियां विभिन्न प्रभावी तरीके से आकलन करने में मदद करेगी।

समन्वयक - प्रत्येक प्रतिभागी को जांच सुची सौंपें। जांच सुची को परख ले और मानदंडों को संक्षेप में समझाएं।

## एक स्वयं सहायता समूह का आकलन करने के लिए जारी सुची

<input type="checkbox"/>	जारी करने वाले घटक	बहुत अच्छा	अच्छा	असंतोषजनक
१.	समूह आकार	१५ ते २०	१० ते १५	१० से कम
२.	सदस्यों के प्रकार	केवल बहुत गरीब सदस्य <input type="checkbox"/> पैला राशन कार्ड <input type="checkbox"/>	२ या ३ बहुत गरीब सदस्य नहीं <input type="checkbox"/> नारंगी राशन कार्ड <input type="checkbox"/>	कई सदस्य जो गरीब नहीं हैं
३.	बैठकों की संख्या	महीने में ४ बैठकें	महीने में २ बैठकें	महीने में २ बैठकें से कम
४.	बैठकों की समय	ऐसे समय में जो सभी सदस्यों के लिए सुविधाजनक हो	ऐसे समय में जब ज्यादातर सदस्य शामिल हो सकते हैं	ऐसे समय में जब ज्यादातर सदस्य शामिल ना हो सकते हैं
५.	सदस्यों की उपस्थिति	९०% से अधिक	७०% से ९०%	७०% से कम
६.	सदस्यों की भागीदारी	बहुत उच्च स्तर की भागीदारी	मध्यम स्तर की भागीदारी	निम्न स्तर की भागीदारी
७.	पुस्तकों का देखभाल	सभी पुस्तकें नियमित रूप से संघृत और अद्यावत की जाती हैं	सबसे महत्वपूर्ण रजिस्टर <input type="checkbox"/> फ़िनट <input type="checkbox"/> बचत <input type="checkbox"/> ऋण आदी <input type="checkbox"/> अद्यावत की जाती हैं	पुस्तकों का देखभाल और अद्यावत करने की प्रक्रिया में अनियमितता
८.	एसएचजी के नियमों का ज्ञान	सब जानते हैं	थोड़ा जानले	किसी को नहीं पता
९.	शिक्षा का स्तर	२०% से अधिक सदस्य पढ़ और लिख सकते हैं	२०% से अधिक सदस्य पढ़ और लिख सकते हैं	२०% से कम सदस्य पढ़ और लिख सकते हैं
१०.	सरकारी कार्यालयों की जानकारी	सभी सरकारी कार्यालयों से अवगत हैं	अधिकतम सदस्य सरकारी कार्यालयों से अवगत हैं	सरकारी कार्यालयों की जानकारी किसी को भी नहीं
११.	चर्चा किए गए स्वास्थ्य विषयों की संख्या	प्रति वर्ष कम से कम ६ स्वास्थ्य विषय <input type="checkbox"/> सभी ३ श्रेणियों के अंतर्गत <input type="checkbox"/>	प्रति वर्ष कम से कम ३ स्वास्थ्य विषय <input type="checkbox"/> या २ श्रेणियों के अंतर्गत <input type="checkbox"/>	प्रति वर्ष ३ से स्वास्थ्य विषय
१२.	स्वास्थ्य विषयों की श्रेणियां गहराई में शामिल हैं <input type="checkbox"/> शारीरिक	प्रति वर्ष गहराई से समाविष्ट की गई सभी तीन श्रेणियों में विषय	प्रति वर्ष गहराई से समाविष्ट की गई १ से २ श्रेणियों में विषय	सभी स्वास्थ्य विषयों को सतहीक अस्पष्ट रूप से समाविष्ट किया जाए

	<b>स्वास्थ्य</b> <b>सामान्यक्रमौखिक</b> मासिकधमक्रपोषणक्र आदी <b>मानसिक क्र</b> आध्यात्मिक स्वास्थ्य और कल्याण <b>सामाजिक क्र सार्व</b> <b>जनिक स्वास्थ्य</b>	स्वस्थ प्रथाओं और वाधाओं सहित क्र उन्हें कैसे दूर किया जाए □	स्वस्थ प्रथाओं और वाधाओं सहित क्र उन्हें कैसे दूर किया जाए □	
१३ .	एसएचजी की निगरानी और मुल्यांकन	एसएचजी नियमित रूप से निगरानी रखते हैं और कम से कम हर ३ महिने में मुल्यांकन करते हैं	कम से कम हर ४ से ६ महिने में एसएचजी निगरानी क्र मुल्यांकन करते हैं	सभाओंक्र एसएचजी की अनियमित रूप से निगरानी और मुल्यांकन करते हैं

### बचत समूहों के लिए अतिरिक्त मानदंड

१४ .	समूह के भीतर बचत संग्रह	एक महीने में चार बार	एक महीने में तीन बार	महीने में तीन बार से कम
१५ .	बचाई जानेवाली राशि	निश्चित राशि	बदलती राशि	—
१६ .	आंतरिक ऋण पर व्याज	उद्देश्य पर आधारित	२४ से ३६%	३६%से ज्यादा
१७ .	एसएचजी द्वारा बचत राशि का उपयोग	सदस्यों को ऋण देने में पूर्ण रूप से उपयोग	आंशिक ऋण देने में उपयोग	खराब उपयोग
१८ .	ऋण वसूली	९०%से ज्यादा	७० से ९०%	७०%से कम
१९ .	संचित बचत	रु ५०००क्र- से अधिक	रु ३०००क्र- से रु ५०००क्र-	रु ३०००क्र- से कम

### महत्वपूर्णः

- १ . १५ से १९ “बहुत अच्छे” घटकोंवाले एसएचजी तुरंत ऋण प्राप्त कर सकते हैं □
- २ . १२ से १४ “बहुत अच्छे” घटकोंवाले एसएचजी को ऋण दिये जाने से पहले सुधार के लिए ३ से ६ महिने का समय  
चाहिये □
- ३ . १२ “बहुत अच्छे” घटकों से कम रेटिंगवाले एसएचजी पर ऋण के लिए विचार नहीं किया जाएगा □

### गतिविधि २

एसएचजी में बैंक संयोजन का महत्व **५ मिनट** □

**सामग्रीः कुछ नहीं**

### समन्वयक – प्रतिभागियों से पूछें:

- जब आप एसएचजी के रूप में बैंक से जुड़े हों तो वित्तिय समावेशन के लाभों के बारे में कौन सोच सकता है □

### समन्वयक – प्रतिभागि के उत्तरों को सुनें और उत्तरों का सारांश ले और जहाँ आवश्यक हो वहाँ जोड़ें:

- जब आपका समूह जिस बैंक से जुड़ा होता है जो आपको सस्ती व्याज दरों के साथ बारंबार बैंक के उधार की आवश्यकता होगी इसका मतलब ऋण राशी को थोड़े ज्यादा राशी देकार चुकाना होगा तुम्हारे शब्दों में ऋण देने में भी पैसे खर्च होते हैं □
- बैंक एसएचजी को अन्य सेवाओं का उपयोग करने में भी सक्षम बनती है जैसे कि मियादी जमा रखना ग्राहकारी फंड जैसे व्याज पर अनुदान और बीमा सेवाएं □
- बैंक संयोजन सदस्यों की वित्तीय साक्षरता को भी बढ़ावा देती है और निधी का विवेकपूर्ण उपयोग करने में योगदान करती है □
- एक समुह के रूप में बैंक का ग्राहक होने से एसएचजी के सभी व्यक्तिगत सदस्यों को बैंक से परिचय करने में मदद मिल सकती है जो अंततः बैंक के व्यक्तिगत ग्राहक बन सकते हैं □

### समन्वयक समझाएं:

- एसएचजी बैंक संयोजन के दो प्रमुख चरण हैं:
  - बैंक ऋण पाना यह प्रथम एमएवीआयएम से बचत आतो के ६ माह पूरे होने और १० प्रक्षिण सत्रों के सफलतापूर्वक पूरा करने के बाद ही शुरू हो सकती है □
  - एसएचजी बैंक बचत खाता खोलना जिसके बारे में हम अगली गतिविधि में चर्चा करेंगे □

### गतिविधि ३

बैंक में बचत खाता खोलने कि प्रथम शृंखला

सामग्री कुछ नहीं

### समन्वयक – प्रतिभागियों को समझाएं:

- एसएचजी को समुह के गठन के दो महीने के भीतर निकटतम बैंक शाखा में एक बैंक बचत खाता खोलना चाहिए बैंक बचत खाता खोलने में निम्नलिखित चरणों का पालन किया जाना चाहिए:
  - चरण १: एसएचजी संकल्प

- पहला कदम एसएचजी द्वारा सेवा क्षेत्र बैंक शाखाक निकटतम बैंक शाखा में खाता खोलने के लिए एक प्रस्ताव पारित करने की सविधा प्रदान करना है यह सदस्यों को संकल्प पर अपने हस्ताक्षर करने चाहिए □

चरण २: पदाधिकारी

- संकल्प के हिस्से के रूप में एसएचजी को तीन पदाधिकारीयों को बैंक बचत खाते को संचिलित करने के लिए इस शर्त के साथ अधिकृत करना चाहिए कि किसी भी दो पदाधिकारी बैंक के साथ परिचालित कर सकें पदाधिकारीयों की उपाधि अध्यक्ष एसएचजी का नेतृत्व करते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि उचित कारबाई की जाती है सचिव एसएचजी आपचारिकताओं का पालन करते हैं और रिकॉर्ड्वनाए रखते हैं और कोषाध्यक्ष जो निधियों और ऋणों की देवरेख करने और लेखांकन के लिए जिम्मेदार है □

चरण ३: बैंक खाता खोलने के लिए फॉर्म

✓ बैंक खाता प्रबंधक को शाखा में बैंक बचत खाता खोलने के अनुरोध के साथ आवेदान तैयार करने के लिए एसएचजी को तैयार करना है □ आवेदन पर एसएचजी के पदाधिकारीयों के हस्ताक्षर होने चाहिए □

#### चरण ४: एसएचजी मुद्रा और ओबी की तस्वीरें

- ✓ एसएचजी के लिए अगला कदम एक मोहर मुद्रा □ बनवाना है □ साथ ही □ तीनों पदाधिकारीयों को पासपोर्ट आकार की अपनी रंगीन तस्वीरों का प्रबंध करना है □ प्रत्येक की ३ प्रतियां □
- ✓ अंततः □ पदाधिकारीयों को सहायक पहचान और पते के प्रमाण दस्तावेजों की फोटोकॉपी बनानी चाहिए □

#### पदाधिकारीयों की पहचान का प्रमाण

□ दस्तावेजों में से कोई १ प्रस्तुत किया जाना है □

- वोटर आयकार्ड
  - आधार कार्ड
  - मनरेगा जाह्मि कार्ड
  - कारिगर कार्ड
  - 
  - विजली का प्रमाण पत्र
- वाला कोई अन्य आयकार्ड जो बैंकों द्वारा स्वीकृत है □

#### पदाधिकारीयों की पहचान का प्रमाण

□ दस्तावेजों में से कोई १ प्रस्तुत किया जाना है □

- वोटर आयकार्ड
  - आधार कार्ड
  - मनरेगा जाह्मि कार्ड
  - कारिगर कार्ड
- किसी सरकारी विभाग द्वारा जारी किए गए फोटो

#### चरण ५: बैंक में जाएं

- ✓ एसएचजी के पदाधिकारीयों को बचत बैंक खाता खोलने के लिए निम्नलिखित दस्तावेज साथ लेकर बैंक शाखा में जाएं एसएचजी के बैंक खाता खोलने की संकल्प की प्रतियां
- एसएचजी के लिए बैंक खाता खोलने के संकल्प की प्रति □
- बैंक बचत खाता खोलने के अनुरोध के साथ शाखा प्रबंधन को आवेदन
- पदाधिकारीयों के पहचान और पते के प्रमाण दस्तावेजों की फोटोकॉपी और प्रमाणन के लिए मूल दस्तावेज
- तीनों पदाधिकारीयों की रंगीन तस्वीरें □ पासपोर्ट आकार □ प्रत्येक की ३ प्रतियां □ और
- समुह की मद्रा

#### चरण ६: बैंक खाता खोलने का फॉर्म

- ✓ अगला कदम अपेक्षित बैंक बचत खाता खोलने के फॉर्म भरना और सभी सहायक दस्तावेजों को उचित तरीके से संलग्न करना है □

#### चरण ७: बचत खाता खोलने का फॉर्म

- ✓ एसएचजी ‘वेसिक बैंक बचत जमा खाता’ भी खोल सकते हैं या यदि वे चाहें तो कुछ राशि जमा कर सकते हैं | अगले चरण में किसी भी भ्रमक्रगलतफहमी से बचने के लिए कुछ राशि के साथ खाता खोलने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए □

#### चरण ८: नियमित बैंकिंग

- ✓ बैंक के साथ नियमित रूप से व्यवहार करने से बैंक शाखा प्रबंधन के साथ अच्छे संबंध बनाए रखने में मदद मिल सकती है □

## गतिविधि ४

पारदर्शिता को बढ़ावा देना **₹३० मिनट**

**सामग्री:** कुछ नहीं

**समन्वयक** – प्रतिभागीयों से पूछें:

- ✓ एसएचजी में पारदर्शिता महत्वपूर्ण है **आपको ऐसा क्यों लगता है** □

**समन्वयक** – प्रतिभागि के उत्तरों को सुनें **उत्तारों का सारांश ले और जहाँ आवश्यक हो वहाँ जीड़ेः**

- ✓ सदस्य के बीच विश्वास विकसित करने और बनाए रखने के लिए पारदर्शिता फायदेमंद है **जब सदस्यों के बीच विश्वास होता है** **जो एसएचजी के बचत करने एक दुसरे की मदद करने और सहयोग करने में अधिक सफल होने की संभावना होती है** □

**समन्वयक** – प्रतिभागीयों से पूछें:

- ✓ पारदर्शिता को बढ़ावा देने के लिए समूह के सदस्य बैंक से संबंधित क्या उपाय या कदम उठा सकते हैं □

**समन्वयक** – प्रतिभागि के उत्तरों को सुनें **उत्तारों का सारांश ले और जहाँ आवश्यक हो वहाँ जीड़ेः**

- ✓ सदस्यों को समूह के नाम से बैंक खाता खोलना चाहिए न कि किसी पदाधिकारी या सदस्य के नाम से □
- ✓ केवल समूह के सदस्यों का ही बैंक खाते में हस्ताक्षरकर्ता बनना चाहिए **सदस्य के अलावा कोई अन्य व्यक्ति समूह खाते का संयुक्त हस्ताक्षरता नहीं बनाना चाहिए** □
- ✓ एसएचजी को बैंक खाता खोलने के उसी दिन या बैंक द्वारा निर्दिष्ट अवधि के भीतर बैंक से बचत खाता पास बुक और चेक बुक प्राप्त कर ले **पास बुक व्यक्तिगत सदस्यों की बचत और ऋण विवरण दर्ज करती है** **यह पुस्तक सदस्य के पास उसके स्वयं के संदर्भ के लिए रहती है** **चेक बुक एक फोल्डर या छोटी पुस्तक होती है** **जिसमें चेकिंग खाताधारकों को जारी किए गए पूर्व मुद्रित कागजात होते हैं** और वस्तुओं और सेवाओं के लिए भुगतान किया जाता है □
- ✓ एसएचजी पासबुक नियमित रूप से अपडेट करवाएं
- ✓ यदी चेक बुक समेत पास बुक भी हो **जो उसे एसएचजी द्वारा निर्धारित तरीके से सरक्षित तथा विश्वसनीय अभिरक्षा में रखें**
- ✓ बैंक खाते का संचालन करते समय **पदाधिकारीयों और अन्य सदस्यों के बीच पारदर्शिता तथा विश्वास के विकास को सुनिश्चित करने के लिए समूह के सदस्यों को पदाधिकारीयों के साथ कम से कम एक सदस्य की प्रतिनियुक्ति करें** □

## गतिविधि ५

एसएचजी के महिला की सफलता की कहानी **₹५ मिनट**

**सामग्री:** कुछ नहीं

एक सफल एसएचजी की महिला एसएचजी में अपने अनुभव के बारे में बताएंगी □ वह एसएचजी के निर्माण और उसके सुचारू रूप से चलाने की प्रक्रिया के बारे में बात करेंगी □ वह एसएचजी के माध्यम से चलाने वाली किसी भी आजीविका परियोजना को भी साझा करेंगी □

## गतिविधि ६

**माविम महिला आर्थिक विकास महामंडल संभाषण ₹५ मिनट □**  
**सामग्रीः कुछ नहीं**

माविम से एक नीता एंगले नामक व्यक्ति राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन एनयूएलएम □ एनयूएलएम क्या है □ और इस परियोजना के लिए माविम कैसे एसएचजी को मजबूत करने के लिए एक भागीदार के रूप में ठाणे नगर निगम टीएमसी □ के साथ काम कर रहा है इसकी जानकारी देंगी □ वह इस बारे में भी बताएंगी की वे एसएचजी के गठन □ एसएचजी के पंजीकरण और बैंक संयोजन में कैसे मदद करते हैं □ वह उन १० प्रशिक्षण सत्रों के बारे में भी बाताएंगी जो माविम एसएचजी के गठन के बाद एसएचजी के लिए आयोजित होगा □

## समापन ₹३० मिनट □

**सामग्रीः कुछ नहीं**

**समन्वयक - प्रतिभागीयों से जो कुछ उन्होंने सीखा है उसे संक्षेप में बताने के लिए कहें □ उनके द्वारा छुटे हुए किसी भी महत्वपूर्ण बिंदु को भरें □**

### समन्वयक - मुख्य संदेशः

- ✓ क्या एसएचजी ठीक से काम कर रही है यह निर्धारित करने के लिए हमने चेकलिस्ट पर चर्चा कि है □ जब एक एसएचजी बैंक से जुड़ा होता है □ जो सदस्यों के पास सस्ती ब्याज दरों के साथ बारंबार बैंक के उधार की □ उन तथा सेवाओं की आवश्यकता होगी □ वित्तीय साक्षरता में वृद्धि और संभवतः व्यक्तिगत सदस्यों के लिए ग्राहक बनने का अवसर के माध्यम से अधिक वित्तीय समावेशन होगा □ बचत खाता स्थापित करने के लिए चरणः १ . एसएचजी संकल्प २ . पदाधिकारीयों की नियुक्ती ३ . बैंक खाते के लिए आवेदन ४ . एसएचजी मद्रा और फोटो ५ . बैंक को भेट ६ . उद्घाटन फॉर्म भरना ७ . जमा खाता खोलना ८ . नियमित बैंकिंग □ एसएचजी के सदस्यों के बीच विश्वास बनाए रखने के लिए पारदर्शिता स्थापित करना महत्वपूर्ण है □ एक एसएचजी में जितनी अधिक पारदर्शिता होगी □ उतनी ही अधिक संभावना होगी कि सदस्य बचत करने □ आहयोग करने और मदद करने में सक्षम होंगे □ सरकारी एनयूएलएम और माविम एसएचजी का समर्थन करते हैं □

**समन्वयक - प्रतिभागीयों को याद दिलाएं कि आगिरी बार घरों का दौरा किया जाएगा □ प्रतिभागीयों को सूचित करें कि ६ सत्रों की सभाओं को पूरा करने के लिए उनके प्रमाण पत्र सौंपने के लिए एक छोटी सभा का आयोजन किया जाएगा □**

**समन्वयक - इस बात पर जोर दें कि अब से □ एक समुह के रूप में की जिम्मेदारी □ प्रतिभागीयों पर महीने में दो बार सम्मेलित होना □ एसएचजी को आगे बढ़ाना □ पदाधिकारीयों को वोट देने तथा संरचना और गठन पर सहमत होना है □**

**समन्वयक - उस समूह से सहमत हों जे समूह की अगली सभा का आयेजक होगा □ यह व्यक्ति सीएचडब्ल्यू के लिए संपर्क व्यक्ति भी बनेगा □**

समन्वयक - प्रतिभागीयों से पूछें कि क्या वे हेल्दी होम्स प्रोजेक्ट चरण ३ का हिस्सा बने रहना चाहते हैं □ बता दें कि इस चरण में सीएचडब्ल्यू समूह के साथ मासिक रूप से परामर्श बैठक के माध्यम से सीएचडब्ल्यू एसएचजी और बैंक के बीच के संयोग को सुविधाजनक बनाने में मदद करेगा □ यदि समूह सहमत हैं □ तो पुष्टि करें कि सीएचडब्ल्यू अनुवर्ती कारवाई के लिए संर्पक व्यक्ति के संर्पक में रहेगा □

समन्वयक - प्रतिभागीयों को प्रतिपुष्टि फॉम भरने दें □

समन्वयक - प्रतिभागीयों से पूछें कि क्या उनके पास कोई प्रश्न शेष हैं □ प्रतिभागीयों का आने के लिए धन्यवाद □