Serving Education for Last 40 Years

NEERAJ®

D.N.H.E.-3

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा

(Nutrition and Health Education)

Chapter Wise Reference Book
Including Many Solved Sample Papers

Based on

I.G.N.O.U.

& Various Central, State & Other Open Universities

By: *Dr. Archana*

NEERAJ PUBLICATIONS
(Publishers of Educational Books)

Retail Sales Office:

1507, First Floor, Nai Sarak, Delhi - 6 | Mob.: 8510009872, 8510009878
E-mail : info@neerajbooks.com Website : www.neerajbooks.com

MRP ₹ 300/-

Published by:

NEERAJ PUBLICATIONS

(Publishers of Educational Books)

Retail Sales Office: 1507, First Floor, Nai Sarak, Delhi - 6 | Mob.: 8510009872, 8510009878

E-mail : info@neerajbooks.com Website : www.neerajbooks.com

© Copyright Reserved with the Publishers only.

Reprint Edition with Updation of Sample Question Paper Only

Typesetting by: Competent Computers, Printed at: Novelty Printing Press

Disclaimer/T&C

1. *For the best & up-to-date study & results, please prefer the recommended textbooks/study material only.*
2. *This book is just a Guide Book/Reference Book published by NEERAJ PUBLICATIONS based on the suggested syllabus by a particular Board/University.*
3. *These books are prepared by the author for the help, guidance and reference of the student to get an idea of how he/she can study easily in a short time duration. Content matter & Sample answers given in this Book may be Seen as the Guide/Reference Material only. Neither the publisher nor the author or seller will be responsible for any damage or loss due to any mistake, error or discrepancy as we do not claim the Accuracy of these Solutions/Answers. Any Omission or Error is highly regretted though every care has been taken while preparing, printing, composing and proofreading of these Books. As all the Composing, Printing, Publishing and Proof Reading, etc., are done by Human only and chances of Human Error could not be denied. Any mistake, error or discrepancy noted may be brought to the publishers notice which shall be taken care of in the next edition and thereafter as a good gesture by our company he/she would be provided the rectified Book free of cost. Please consult your Teacher/Tutor or refer to the prescribed & recommended study material of the university/board/institute/ Govt. of India Publication or notification if you have any doubts or confusions regarding any information, data, concept, results, etc. before you appear in the exam or Prepare your Assignments before submitting to the University/Board/Institute.*
4. *In case of any dispute whatsoever the maximum anybody can claim against NEERAJ PUBLICATIONS is just for the price of the Book.*
5. *The number of questions in NEERAJ study materials are indicative of general scope and design of the question paper.*
6. *Any type of ONLINE Sale/Resale of "NEERAJ BOOKS" published by "NEERAJ PUBLICATIONS" in Printed Book format (Hard Copy), Soft Copy, E-book on any Website, Web Portals, any Social Media Platforms – Youtube, Facebook, Twitter, Instagram, Telegram, LinkedIn etc. and also on any Online Shopping Sites, like – Amazon, Flipkart, eBay, Snapdeal, Meesho, Kindle, etc., is strictly not permitted without prior written permission from NEERAJ PUBLICATIONS. Any such online sale activity of any NEERAJ BOOK in Printed Book format (Hard Copy), Soft Copy, E-book format by an Individual, Company, Dealer, Bookseller, Book Trader or Distributor will be termed as ILLEGAL SALE of NEERAJ BOOKS and will invite legal action against the offenders.*
7. *The User agrees Not to reproduce, duplicate, copy, sell, resell or exploit for any commercial purposes, any portion of these Books without the written permission of the publisher. This book or part thereof cannot be translated or reproduced in any form (except for review or criticism) without the written permission of the publishers.*
8. *All material prewritten or custom written is intended for the sole purpose of research and exemplary purposes only. We encourage you to use our material as a research and study aid only. Plagiarism is a crime, and we condone such behaviour. Please use our material responsibly.*
9. *All matters, terms & disputes are subject to Delhi Jurisdiction only.*

Get books by Post & Pay Cash on Delivery :

If you want to Buy NEERAJ BOOKS by post then please order your complete requirement at our Website www.neerajbooks.com where you can select your Required NEERAJ BOOKS after seeing the Details of the Course, Subject, Printed Price & the Cover-pages (Title) of NEERAJ BOOKS.

While placing your Order at our Website www.neerajbooks.com You may also avail the "Special Discount Schemes" being offered at our Official website www.neerajbooks.com.

No need to pay in advance as you may pay "Cash on Delivery" (All The Payment including the Price of the Book & the Postal Charges, etc.) are to be Paid to the Delivery Person at the time when You take the Delivery of the Books & they shall Pass the Value of the Goods to us. We usually dispatch the books Nearly within 2-3 days after we receive your order and it takes Nearly 3-4 days in the postal service to reach your Destination (In total it take nearly 6-7 days).

Content

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा

(Nutrition and Health Education)

Question Paper—June-2023 (Solved) 1-2
Question Paper—December-2022 (Solved) 1-2
Question Paper—Exam Held in March-2022 (Solved) 1-3
Question Paper—Exam Held in August-2021 (Solved) 1-3
Question Paper—Exam Held in February-2021 (Solved) 1-2
Question Paper—June, 2020 (Solved) 1-2
Question Paper—December, 2019 (Solved) 1-3
Question Paper—June, 2019 (Solved) 1-2
Question Paper—June, 2018 (Solved) 1-2

S.No. *Chapterwise Reference Book* *Page*

समुदाय का पोषण और स्वास्थ्य स्तर (Nutrition and Health Status of the Community)

1. समुदाय के बारे में जानना और उसके साथ काम करना 1
(Learning and Working with the Community)
2. समुदाय पोषण और स्वास्थ्य (Community Nutrition and Health) 7
3. समुदाय के स्वास्थ्य और पोषण को प्रभावित करने वाले कारक 13
(Factors Influencing Community Health and Nutrition)

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी विषयवस्तु
(Themes and Messages in Nutrition and Health Education)

4. पोषण शिक्षा संबंधी विषयवस्तु (Themes in Nutrition Education) 20
5. स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी विषयवस्तु (Themes in Health Education) 38
6. पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी संदेश (Messages in Nutrition and 48
Health Education)

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के लिए संचार की विधियाँ
(Methods of Communication in Nutrition and Health Education)

7. समूह संचार की विधियाँ (Group Communication Methods) 61

S.No.	Chapterwise Reference Book	Page

8. जनसंचार माध्यम (Mass Communication Media) 70

9. चुने हुए संचार माध्यमों का प्रस्तुतीकरण 76
((Presentation of Selected Communication Media))

10. गैर मशीनी माध्यम : योजना व निर्माण 82
(Non-Machine Media—Planning and Preparation)

11. मशीनचालित उपकरण : योजना व निर्माण 91
(Machine Operated Devices—Planning and Preparation)

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के उपागम
(Approaches in Nutrition and Health Education)

12. पारम्परिक उपागम (Traditional Approaches) 98

13. पारम्परिक उपागमों का प्रस्तुतिकरण (Presentation of Traditional Approaches) 102

14. आधुनिक उपागम (Modern Approaches) 105

15. आधुनिक उपागमों का प्रस्तुतीकरण (Presentation of Modern Approaches) 111

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा की सामुदायिक कार्यनीतियाँ
(Community Strategies in Nutrition and Health Education)

16. व्यक्तिगत कार्यनीतियाँ (Individual Strategies) 114

17. सामुदायिक कार्यनीतियाँ (Community Strategies) 119

18. चुनी हुई कार्यनीतियों के प्रचालन की प्रस्तुति 127
(Presentation of the Operation of Selected Strategies)

पोषण कार्यक्रम
(Nutrition Programmes)

19. विगत तथा वर्तमान पोषण कार्यक्रम (Past and Present Nutrition Programmes) 132

20. पोषण शिक्षा कार्यक्रम : आयोजन, क्रियान्वयन तथा मूल्यांकन (Nutrition 139
Education Programmes–Planning, Implementation and Evaluation)

21. पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफल आयोजन : चुने हुए प्रक्रिया मॉडल 147
(Organising Successful Nutrition and Health Programmes: Selected Process Models)

■■

Sample Preview
of the
Solved
Sample Question
Papers

Published by:

NEERAJ
PUBLICATIONS
www.neerajbooks.com

QUESTION PAPER

June – 2023

(Solved)

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा

(Nutrition and Health Education)

D.N.H.E.-3

समय : 3 घण्टे] *[अधिकतम अंक : 100*

नोट : *(i) प्रश्न संख्या 1* ***अनिवार्य*** *है। (ii) कुल* ***पाँच*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।*

प्रश्न 1. *(i)* स्वास्थ्य शिक्षा में टेलीविजन का उपयोग करने का एक लाभ और एक हानि बताइए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-8, पृष्ठ-72, 'टेलीविजन के गुण और परिसीमाएं'

***(ii)* एक समुदाय में संचार के विभिन्न पारस्परिक तरीकों की गणना कीजिए।**

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-12, पृष्ठ-98, 'शिक्षणात्मक उपागम', पृष्ठ-99, 'लोक उपागम'

***(iii)* पूर्व स्कूली बच्चों के पोषण संबंधी कोई चार पोषण संदेश लिखिए।**

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-6, पृष्ठ-48, 'पोषण शिक्षण के अंतर्गत दिए जाने वाले संदेश'

***(iv)* स्तनपान से संबंधित किन्हीं दो समस्याओं को सूचीबद्ध कीजिए।**

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-4, पृष्ठ-22, 'स्तन्यकाल की कुछ विशिष्ट समस्याएं कौन-सी हैं?'

***(v)* संक्रामक रोगों को फैलने से रोकने के लिए किन्हीं दो दिशा-निर्देशों की सूची दीजिए।**

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-5, पृष्ठ-40, 'संक्रामक रोगों की रोकथाम', पृष्ठ-46, प्रश्न 12

***(vi)* 6 माह से 6 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए आई. सी.डी.एस. में प्रदान किए जाने वाले पोषण पूरक की पौष्टिक मात्रा बताइए।**

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-19, पृष्ठ-135, 'पूरक पोषण'

***(vii)* स्कूलों में चलाई गई एन.एच.ई.ई.एस. परियोजना पर दो या तीन पंक्तियों में टिप्पणी कीजिए।**

उत्तर–ग्रामीण विद्यालय प्रणाली को प्रयुक्त करते हुए अनेक प्रकार की पोषण/स्वास्थ्य/स्वच्छता परियोजनाएं प्रारंभ की गई हैं। सरकार द्वारा 1975 में आरंभ की गई ऐसी ही एक परियोजना पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना (NHEES) है, जिसका वर्णन इस प्रकार से हैं–

ग्रामीण विद्यालयों में आरंभ की गई पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना–ग्रामीण विद्यालय प्रणाली के अन्तर्गत भारत सरकार ने 1975 में पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता परियोजना (NHEES) को आरंभ किया। इस परियोजना का लक्ष्य ग्रामीण विद्यालयों की विशाल क्षमता का उपयोग करना है। इस परियोजना का समन्वय मुख्य रूप से राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (N.C.E.R.T.), नई दिल्ली, द्वारा किया गया तथा अन्य सारा व्यय यूनिसेफ द्वारा वहन किया जा रहा है। इसके कार्यान्वयन का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण विद्यालय प्रणाली को एक कार्यनीति के रूप में इस्तेमाल करना रहा है।

ग्रामीण विद्यालय प्रणाली द्वारा समुदाय तक पहुंचने का प्रयास संभवत: पोषण, स्वास्थ्य शिक्षा एवं पर्यावरण स्वच्छता (NHEES) परियोजना का सर्वाधिक साहसी तथा नवीन अंग है तथा इस परियोजना के निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किए गए थे–

(क) विद्यार्थियों में, वांछनीय पोषण/स्वास्थ्य/पर्यावरण स्वच्छता/व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान व्यवहार को विकसित एवं प्रोत्साहित करना।

(ख) बच्चों तथा उनके माता-पिता को इतना समर्थ बनाना कि वह अच्छे शारीरिक तथा मानसिक विकास के लिए पर्याप्त पोषण की आवश्यकता को भली-भांति समझ सकें।

(ग) बच्चों को ऐसी शिक्षा देना जिससे वह अपने संसाधनों द्वारा ही पर्याप्त पोषण की आपूर्ति गांव में उपलब्ध खाद्य पदार्थों का उचित चुनाव, संरक्षण तथा पकाव द्वारा कर सके।

(घ) बच्चों तथा उनके माता-पिता को सरकार द्वारा उपलब्ध कराई गई स्वास्थ्य सेवाओं और सुविधाओं (प्रतिरक्षीकरण आदि) के विषय में अवगत उनसे लाभ उठाने के मार्ग बताना।

***(viii)* पोषण शिक्षा में आधुनिक उपागामों का उपयोग करने के दो लाभ बताइए।**

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-13, पृष्ठ-106, 'संवाद उपागम', 'विश्वासोत्पाद उपागम'

***(ix)* वृद्धावस्था में पोषण संबंधी कोई दो सामान्य समस्याएं बताइए।**

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-4, पृष्ठ-31, 'वयोवृद्धि में पौष्टिक आवश्यकताएं', 'वृद्ध वयस्क के लिए ध्यान में रखने योग्य बातें'

***(x)* तरल आहार क्या है? कोई दो उदाहरण दीजिए।**

उत्तर–तरल आहार वह आहार है, जिसमें तरल एवं नरम पदार्थ शामिल किए जाते हैं, जैसे–फलों का रस, सूप, दूध आदि।

प्रश्न 2. (क) पोषण निगरानी क्या है? इसके घटकां पर संक्षेप में चर्चा कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-2, पृष्ठ-7, 'परिचय', पृष्ठ-11, प्रश्न 2 (अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्न)

(ख) भोजन व्यवहार के किन्हीं चार निर्धारकों का वर्णन कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-3, पृष्ठ-14, 'आहार व्यवहार के विशिष्ट निर्धारक', पृष्ठ-11, प्रश्न 2

इसे भी देखें–भोजन की मात्रा और स्वाद के अनुसार इसके व्यवहार को परिवर्तित किया जा सकता है। उपलब्धता, मूल्य और सुविधा, प्रयोग के तो चरम निर्णायक हैं ही, परंतु ये अभिरुचि या पसंद के निर्णायक नहीं है। आहारों का स्वास्थ्य मूल्य, यद्यपि अभिरुचि और प्रयोग का एक प्रबल निर्णायक है, परंतु पसंद से इसका ज्यादा वास्ता नहीं है। कुछ मनोवैज्ञानिक ने यह सुझाव दिया है कि भोजन के पोषण मूल्य पर ज्यादा बल देने से यह माना जा सकता है कि उनका स्वाद शायद अच्छा नहीं होगा।

प्रश्न 3. (क) सफल स्तनपान हेतु माताओं को क्या सलाह दी जा सकती है? बताइए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-4, पृष्ठ-22, 'सफलतापूर्वक स्तनपान करवाने के लिए माँ को क्या सलाह दी जा सकती है?'

(ख) पूर्व-स्कूली बच्चों में सामान्य पोषण संबंधी समस्याएं क्या हैं? बताइए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-4, पृष्ठ-24, 'स्कूल पूर्व बच्चों में पाई जाने वाली आम पोषण समस्याएं'

प्रश्न 4. (क) संचार के विभिन्न सूचना केन्द्रित तरीके क्या हैं? इन विधियों का वर्णन कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-7, पृष्ठ-62, 'सूचना केंद्रित विधियां'

(ख) जनसंचार में उपयोग किए जाने वाले श्रव्य-दृश्य मीडिया क्या हैं? चर्चा कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-11, पृष्ठ-94, प्रश्न 1

प्रश्न 5. (क) पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण का उद्देश्य क्या है? एक उपयुक्त उदाहरण दीजिए व उसकी व्याख्या कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-14, पृष्ठ-106, 'विश्लेषणात्मक उपागम'

(ख) पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा संबंधित शैक्षिक खेलों के विकास हेतु दिशा-निर्देश उदाहरण सहित समझाइए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-14, पृष्ठ-107, 'शैक्षिक खेल'

प्रश्न 6. (क) पोषण शिक्षा में महिला-से-महिला कार्यनीति के सिद्धांत और प्रक्रिया क्या हैं?

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-16, पृष्ठ-114, 'महिला से महिला कार्यनीति'

(ख) किसी समुदाय में संबंध स्थापित करने के लिए कुछ सामान्य कार्यनीतियां बताइए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-13, पृष्ठ-119, 'समुदाय संपर्क'

प्रश्न 7. (क) पोषण शिक्षा कार्यक्रमों की योजना और कार्यान्वयन में शामिल विभिन्न कदम क्या हैं? बताइए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-20, पृष्ठ-140, 'पोषण शिक्षा कार्यक्रम का आयोजन तथा क्रियान्वयन'

(ख) आप सामुदायिक कार्यवाही और प्रथाओं को कैसे बढ़ावा देंगे और बनाए रखेंगे? बताइए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-21, पृष्ठ-149, 'स्तर-ष्प्, सामुदायिक क्रिया/प्रचालन का प्रोत्साहन एवं संपोषण'

प्रश्न 8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियां लिखिए–

(क) स्वास्थ्य शिक्षा में प्रयुक्त होने वाले दो गैर-मशीनी उपकरण

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-10, पृष्ठ-84, 'गैर मशीन माध्यम'

(ख) संक्रामक रोगों के प्रसार की रोकथाम

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-5, पृष्ठ-46, प्रश्न 12

(ग) भूमिका-निर्वाह संचार की विधि

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-7, पृष्ठ-63, 'भूमिका निर्वाह'

(घ) एनीमिया के कारण और बचाव

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-4, पृष्ठ-26, 'एनीमिया (रक्तहीनता–लौह तत्त्व की कमी)'

(ङ) संचार के दो पारम्परिक तरीके

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-12, पृष्ठ-100, 'अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्न', प्रश्न 1, पृष्ठ-101, प्रश्न 2

■■

Sample Preview
of
The Chapter

Published by:

NEERAJ
PUBLICATIONS
www.neerajbooks.com

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा
(Nutrition and Health Education)

समुदाय का पोषण और स्वास्थ्य स्तर
(Nutrition and Health Status of the Community)

समुदाय के बारे में जानना और उसके साथ काम करना 1
(Learning and Working with the Community)

परिचय

सामुदायिक शिक्षा के लिए समुदाय की गतिविधियों, दिलचस्पियों तथा उनके हितों को ध्यान में रखते हुए समुदाय को समझना आवश्यक होता है, इसलिए इसके लाभों को जानने के लिए सामुदायिक शिक्षकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। सामुदायिक शिक्षकों तथा सामुदायिक कार्यकर्ताओं को इसलिए समुदाय के बारे में जानकारी देते हुए उन्हें समुदाय के लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाने के लिए दिशा-निर्देश दिए जाते हैं, ताकि ये समुदाय की समस्याओं का विश्लेषण करते हुए उनकी समस्याओं का समाधान कर सकें। इस अध्याय में सामुदायिक कार्यकर्ता के कार्यक्षेत्र तथा उनके लिए बनाई जाने वाली कार्य-योजनाओं से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी पर प्रकाश डाला गया है।

अध्याय का विहंगावलोकन

समुदाय के बारे में जानना

समुदाय क्या है?

आदिम जातियों की कॉलोनियों, गांव तथा अप्रवासियों के क्षेत्र जो स्थिर, स्वायतशासी (Autonomous) तथा स्वतः पूर्ण ईकाई के रूप में विद्यमान होते हैं, 'समुदाय' कहलाते हैं। इसके साथ ही कस्बों, शहरों, अस्थायी विविध, विस्तृत तथा छोटी खानाबदोशों जैसी इकाइयों को भी चलते-फिरते समुदाय के रूप में जाना जाता है, तो शहर में विद्यमान झुग्गी-बस्तियों, घेट्टों आदि के विशिष्ट आवासीय क्षेत्रों या समूहों को ''स्वाभाविक क्षेत्र' की श्रेणी में रखा जाता है, क्योंकि स्वाभाविक रूप से ही निर्मित होते हैं तथा इनको बनाया नहीं जाता है। इसलिए बहुधा समुदाय और स्वाभाविक क्षेत्र को एक-दूसरे के लिए अदल-बदल कर प्रयोग किया जाता है। समुदाय के अध्ययन के लिए इसकी कुछ खास विशेषताओं जैसे-प्रादेशिक क्षेत्र का व्यवसाय, सामाजिक तथा आर्थिक संबंधों का पैटर्न, इन संस्थाओं का तंत्र तथा सामूहिक नियंत्रण भाई-चारे का बंधन और सांझे हित आदि को मुख्य रूप से अध्ययन किए जाने वाले समुदाय के केन्द्र में रखा जाता है।

समुदाय की प्रमुख समस्याओं जैसे-समुदाय के सदस्यों की संक्रामक बीमारियों, बीमार बच्चों, अल्प जल-आपूर्ति, भीषण तथा पोषण की समस्या आदि को हल करने के लिए इनके प्रमुख कारकों को समझते हुए तथा इन समस्याओं को सुलझाने के लिए सर्वोतम कार्यवाही का चुनाव करना, समस्या को सुलझाने के लिए किए गए परिवर्तनों की जरूरत को समझना, इसके लिए कार्य-योजना बनाना तथा योजना को अमल में लाते हुए, की गई कार्यविधि का मूल्यांकन करना समुदाय में रहने वाले व्यक्ति, समूह तथा संस्थाओं के साथ काम करके तथा उनके साथ विचार-विमर्श के द्वारा सीखा जा सकता है।

समुदाय के साथ काम करना

मानव स्वभाव की प्रवृति क्योंकि अपने समूह के साथ चलने की ही होती है और दूसरे समुदाय के साथ जब उसे काम करना पड़ता है, तब उसके समक्ष रुकावट आने लगती है। इसी के निवारण हेतु विभिन्न समुदायों के साथ काम करना सीखने की आवश्यकता हमें अत्यधिक महसूस होती है।

व्यक्तियों के साथ काम करना

ऐसे व्यक्ति जो अक्सर हमें उनके काम करने की जगह पर जैसे-फल-सब्जी बेचते हुए या नदी के किनारे धुलाई करते समय मिल जाते हैं तथा ये यद्यपि किसी विशिष्ट समूह के साथ संबंधित नहीं होते हैं उनसे प्राप्त की गई जानकारी को भावी घटनाओं या समस्या के समाधान के लिए उचित अवसर पर प्रयोग किया जा सकता है।

सामुदायिक समूहों के साथ काम करना

समुदाय के लोगों की सामूहिक समस्याओं का बेहतर तरीके से समाधान प्राप्त करने के लिए समुदाय के सदस्यों को संगठित करने का उपाय सबसे उपयुक्त होता है; जैसे-पीने के पानी का उचित स्रोत न होना, विद्यालय तथा पर्याप्त आहार का उपलब्ध न होना आदि जैसी समस्याओं को सामुदायिक समूह बनाकर ही हल किया जा सकता है।

इन समस्याओं के समाधान हेतु सामुदायिक कार्यकर्ता के रूप में हमें सबसे पहले लोगों के बड़े समूहों से मिलकर सामुदायिक जागरूकता उत्पन्न करके समस्याओं को सुलझाने के लिए किसी

Neeraj Publications www.neerajbooks.com

जिम्मेदार व्यक्ति पर नेतृत्व सौंपकर समस्या को सुलझाने का प्रयास करना होता है। इस प्रक्रिया के धीमी होने पर भी लोग यह समझने लगते हैं, कि वे अपनी समस्या स्वयं सुलझा सकते हैं। नेतृत्व की इस प्रक्रिया के दौरान बैठकों के आयोजन तथा योजनाओं के निर्माण द्वारा समुदाय की समस्याओं के समाधान हेतु सामूहिक रूप से उनका क्रियान्वयन किया जा सकता है।

महिला मंडल तथा युवा क्लब जैसे अनेक समूह तथा समुदायों का गठन करके स्थानीय समस्याओं को पहचानकर भोजन तथा पोषण संबंधी कार्यों के द्वारा इनमें सुधार लाने का प्रयास किया जा सकता है। सभी समूहों का निर्माण या संगठन किसी खास उद्देश्य को प्राप्त करने हेतु किया जाता है। इसलिए समूहों को अच्छी तरह से काम करने की कार्यवाही के लिए योजनाएं बनाने की आवश्यकता होती है, जिसमें काम पूरा करने का निर्णय, समूह के सदस्यों द्वारा गतिविधि में संसाधनों के द्वारा योगदान देने, किए जाने वाले कार्यों की सूची बनाने, कार्य को पूर्ण करने में लगने वाले धन, समय, दक्षता या कौशल की आवश्यकता पड़ने के आनुपातिक महत्व को लिखने तथा लोगों की योग्यता और रुचि के अनुसार उन्हें जिम्मेदारी सौंपकर काम करने की समय-सीमा का निर्धारण करते हुए समय-समय पर इन गविविधियों का मूल्यांकन करें।

अन्य संस्थाओं के साथ काम करना

समुदाय में विद्यमान पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान प्राय: कोई एक संस्था अकेले नहीं कर सकती इसलिए इनके समाधान हेतु समुदाय में विभिन्न संस्थाएं काम करती है; जैसे–स्वास्थ्य, कार्यकर्ता, कृषि विस्तार कार्यकर्ता, सामुदायिक विकास कार्यकर्ता, विद्यालय शिक्षक आदि। इन सभी को परस्पर सहयोग तथा कार्यकर्ताओं के तालमेल के साथ कार्य करने की आवश्यकता होती है।

अन्य संस्थाओं के साथ काम करने के कारण–समुदाय में भोजन और पोषण की गतिविधि को किसी संस्था द्वारा स्वतंत्र रूप से न चलाकर सामुदायिक संगठन तथा इसके कार्यकर्ताओं के माध्यम से सहयोग द्वारा चलाने के निम्नलिखित लाभ होते हैं–

(क) खर्च में बचत होना।

(ख) आपसी विरोध से बचाव होना।

(ग) संसाधनों का उचित तथा उपयोगी प्रयोग होना।

(घ) साझे लक्ष्य वाले समूह का सदस्य बनना।

(ङ) योजनाओं तथा परियोजनाओं व समुदाय संबंधित जानकारी को आपस में बांट पाना।

(च) अन्य समूह के लोगों के विचारों को इकट्ठा करना।

इस प्रकार अन्य संस्थाओं के साथ सामुदायिक रूप से कार्य करने में आपसी सहयोग और सम्प्रेषण के द्वारा समुदाय की समस्याओं का उपर्युक्त ढंग से समाधान प्राप्त किया जा सकता है और यह अकेले काम करने वाले कार्यकर्ताओं की अपेक्षा अधिक कारगर सिद्ध होता हैं, क्योंकि इसके माध्यम से सूचना का रिकॉर्ड रखते हुए अन्य लोगों तथा समुदाय के मध्य तय किए गये साझे लक्ष्यों को पूरा करने के लिए पर्याप्त अवसर उपलब्ध हो जाते हैं।

अन्य संगठनों को सामुदायिक समस्याओं के समाधान हेतु चलाए गए कार्यक्रमों में लाभ प्राप्त करने की आशा से सम्मिलित किया जा सकता है और स्थानीय समस्याओं को सुलझाने हेतु आपसी तालमेल द्वारा कारगर रूप से आवश्यक कदम उठाए जा सकते हैं।

वस्तुत: अन्य सामुदायिक कार्यकताओं के साथ मिल-जुलकर काम करने के अनेक लाभ है और अन्य संस्थाओं के साथ बातचीत करके उनसे सहयोग प्राप्त करना अत्यंत महत्वपूर्ण कार्य है, क्योंकि जब सभी मिलकर कार्य करते हैं, तो वे स्थानीय समुदाय का विश्वास जीतकर अपने प्रयासों को एकत्र करके दुर्लभ संसाधनों की बचत तो करते ही हैं साथ ही वे अपने सहकर्मियों से सहायता और प्रोत्साहन प्राप्त कर अपनी समस्याएं उन्हें बताकर उनका समाधान प्राप्त करने की कोशिश करते हैं।

समस्याओं की पहचान और उनका समाधान करना

सामुदायिक कार्यकर्ता के रूप में समुदाय की समस्याओं को पहचानकर उसका समाधान प्राप्त करना अत्यंत महत्वपूर्ण कार्य है, जिसके अंतर्गत मुख्य को पहचानकर तथा इसके कारणों को सूचीबद्ध करके संभावित समाधान प्राप्त करना आता है। इसके उपरांत कार्य-योजना तैयार करके उसका क्रियान्वयन किया है। इसके प्रमुख चरणों का विवेचन इन बिंदुओं के आधार पर किया जा सकता है।

(अ) पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानना–किसी भी समुदाय की समस्याओं को पहचानने के लिए प्रारंभ में उससे जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियाँ एकत्र की जाती है; जैसे–लोग आजीविका चलाने के लिए क्या करते हैं; वे किन परिस्थितियों में रहते हैं, उनकी रुचियाँ, समस्याएं, रीति-रिवाज तथा परंपराएं क्या हैं? समुदाय में आम बीमारियाँ कौन-कौन-सी हैं तथा भोजन, पोषण जैसी स्वास्थ्य समस्याएं होने के प्रमुख कारण क्या हैं और जिस विषय पर आप उनसे बात करना चाहते हैं वे उसके बारे में कितना जानते हैं आदि। इन इकट्ठी की गई सूचनाओं के आधार पर किसी भी समुदाय में विद्यमान पोषण और स्वास्थ्य जैसी महत्वपूर्ण समस्याओं पर जानकारी प्राप्त होने के साथ ही इसके निदान से संबंधित समाधान भी हमें एक सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में प्राप्त होते है। जानकारी एकत्र करने के उपरांत लोगों से मिलकर, उनको समूह के रूप में मिलने से समस्या के समाधान हेतु सर्वोतम कार्यवाही करने के लिए सामुदायिक कार्यकर्ता तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बातचीत व विचार-विमर्श करके-समस्या से ग्रस्त लोगों की संख्या, समस्याएं पैदा करने वाला व्यवहार, संभव तथा सर्वोतम समाधान जानने, प्रत्येक समाधान के लाभ और हानियों को ज्ञात किया जा सकता है।

(ब) समस्या के कारण खोजना–समस्या का मुख्य कारण खोजना समस्या की पहचान के बाद का द्वितीय महत्वपूर्ण चरण है। जिसके अंतर्गत समस्या के मूल में विद्यमान अन्य दूसरे महत्वपूर्ण कारणों की पहचान करना आवश्यक होता है। जैसे–छोटे बच्चों के लिए पर्याप्त भोजन न होना, इसके लिए पर्याप्त धन न होना, जिसका मूल कारण नौकरी न होना या पर्याप्त रूप से शिक्षित न होना हो सकता है, जिसके कारण बच्चों में संक्रमण या बीमारियों का बढ़ना होता है, क्योंकि बहुत से बच्चों वाले परिवार गरीब होते हैं और पोषण संबंधी कुप्रथाओं के कारण भोजन व संग्रहण इस्तेमाल करने में गलत तरीकों का प्रयोग करते है और पूरक आहार देने की भी गलत प्रथाओं से ग्रस्त होने के साथ-साथ कचरे तथा मल-मूत्र का भी अस्वच्छ तरीके से निपटारा करते हैं। एक सामुदायिक कार्यकर्ता के रूप में हमें समस्याओं का समाधान प्राप्त करने के लिए समस्या पैदा करने वाली अवांछित प्रथाओं की जानकारी लेकर उस समुदाय के साथ कार्य करने की आवश्यकता होती है।

(स) कार्य-योजना बनाना–समस्याओं के प्रायः अनेक कारण होने के परिणामस्वरूप समुदाय उनके समाधान हेतु विभिन्न क्रियाएँ करने का फैसला करता है, जिसके अंतर्गत एक कार्य-योजना तैयार की जाती है, जिसमें की जाने वाली क्रिया, समस्या के प्रकार तथा इसके कारणों व इनके पीछे किए जाने वाले व्यवहार के कारणों पर निर्भर होती है, जिसके अंतर्गत निम्नलिखित बातों को शामिल किया जाता है; जैसे–

(क) की जाने वाली उपलब्धि की समझ को स्पष्ट करते हुए इसे बताना।
(ख) लोगों को कार्य तथा जिम्मेदारियाँ सौंपना।
(ग) कार्यों में शामिल होने वाले लोगों की पहचान करना।
(घ) गतिविधियों तथा प्रयुक्त होने वाली सामग्री का फैसला करना।
(ङ) संपूर्ण योजना के क्रियान्वयन हेतु समय-सीमा का निर्धारण करना।

कार्यविधि का मूल्यांकन करना

कार्यविधि के मूल्यांकन के द्वारा योजना अथवा क्रिया की सफलता या विफलता का आकलन किया जाता है; जैसे–कुपोषित बच्चों की पृष्ठभूमि में विद्यमान कुप्रथाओं को जानकर हम उन कुप्रथाओं को बदलकर अपना लक्ष्य प्राप्त करते हैं तो मूल्यांकन के द्वारा हम इसका यह परिणाम देख पाते हैं कि लोगों द्वारा स्वस्थ रहने के लिए सही व्यवहार करने के परिणामस्वरूप उनमें स्वास्थ्य और पोषण की समस्या में कुछ परिवर्तन दिखने के साथ ही वे ठीक होने लगे हैं और एक नया व्यवहार सीखा है। इसके मूल्यांकन से एक सामुदायिक कार्यकर्ता के रूप में हमें तथा समुदाय को भविष्य में बेहतर गतिविधियों तथा कार्यक्रमों की योजना बनाने में सहायता प्राप्त होती है।

बोध प्रश्न

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

उत्तर–समुदाय को स्थिर, छोटा, स्वायतशासी और स्वतःपूर्ण इकाई कहा गया है जैसे–अग्रगामी आबादीकारियों, आदिम जातियों की कॉलोनियों, गांव तथा अप्रवासियों के क्षेत्र।

समुदायों के प्रकार–कस्बे, शहर, विस्तृत, विविध, छोटी खानाबदोशों जैसी अस्थायी इकाइयां (इन्हें चलते-फिरते समुदाय भी कहा जाता है) मुम्बई में कोलाबा, दिल्ली में सफदरजंग एनक्लेव और कलकता में पार्क सर्कस आदि।

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

उत्तर–(क) समुदाय में भोजन और पोषण की समस्याओं को पहचानें।
(ख) मुख्य समस्या का फैसला करें।
(ग) समस्या के कारण सुझाएं।
(घ) समस्या के कुछ समाधान सुझाएं।
(ङ) एक समाधान पर फैसला करें।
(च) कार्य-योजना बनाएं।
(छ) योजना को अमल में लाएं।
(ज) किए गए काम का मूल्यांकन करें।

प्रश्न 3. उन कुछ स्थानों का उल्लेख कीजिए जहां सामुदायिक कार्यकर्ता समुदाय के व्यक्तियों को मिल सकते हैं।

mRrj–(क) मकान/घर।
(ख) स्थानीय क्लिनिक।
(ग) पंचायत कार्यालय।
(घ) दुकान या बाजार।
(ङ) खेत।
(च) नदी के किनारे कपड़े धोते समय।
(छ) कोई अन्य स्थान।

प्रश्न 4. समूहों के साथ काम करने के पांच लाभों को सूचीबद्ध कीजिए।

उत्तर–(क) इससे लोगों के साथ सहयोग करने को बढ़ावा मिलता है।
(ख) इससे वे ऐसे काम पूरे कर पाते हैं जो अकेले नहीं कर सकते थे।
(ग) इससे लोगों के साथ संपर्क करने का मौका मिलता है, जिससे सदस्यों की जानकारी और अनुभव बढ़ता है।
(घ) इससे साझी समस्याओं का समाधान करने में भागीदारी और सहयोग को बढ़ावा मिलता है।
(ङ) इससे अलग-अलग सदस्यों के कौशल और प्रतिभा का विकास होता है।

प्रश्न 5. समुदाय की अन्य संस्थाओं के साथ काम करने के पांच महत्वपूर्ण कारण बताइए।

उत्तर–(क) संसाधन का इकट्ठा प्रयोग करना।
(ख) विचारों को इकट्ठे करना।
(ग) खर्च की बचत करना।
(घ) साझे लक्ष्य वाले समूह का सदस्य बनना।
(ङ) योजनाओं तथा परियोजनाओं तथा समुदाय के बारे में जानकारी आपस में बांटना।

प्रश्न 6. यदि आप समुदाय के साथ समस्याओं के बारे में बातचीत करेंगे, तो इससे आपको कौन-से पांच महत्त्वपूर्ण लाभ होंगे?

उत्तर–यदि हम समुदाय के साथ समस्या के बारे में बातचीत करते हैं, तो इससे हमें निम्नलिखित के बारे में जानने में मदद मिलेगी–

(क) इस समस्या से ग्रस्त लोगों की संख्या।
(ख) वह व्यवहार जिससे समस्याएं पैदा हुई।
(ग) व्यवहार के संभावित कारण।
(घ) समस्याओं के अन्य कारण।
(ङ) संभव समाधान।

प्रश्न 7. पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं के कुछ महत्वपूर्ण कारण कौन-कौन से हैं?

उत्तर–निम्नलिखित में से कोई तीन–

(क) हर एक के लिए, खास कर बच्चों के लिए पर्याप्त भोजन न होना।
(ख) भोजन खरीदने के लिए बहुत कम पैसा होना।
(ग) नौकरी न होना।
(घ) पर्याप्त शिक्षा न होना।

www.neerajbooks.com

(ङ) फसल बाजार में ले जाने के लिए खराब सड़कें होना और वाहन न होना।
(च) पर्याप्त साफ, सुरक्षित पानी न होना।
(छ) बच्चे में संक्रमण और बीमारियां।
(ज) बहुत ज्यादा बच्चों वाले ग्रामीण परिवार।

आमतौर पर पोषण संबंधी समस्याएं निम्नलिखित जैसी कुप्रथाओं के कारण भी होती हैं–

(क) भोजन का खराब तरीके से भंडार करना।
(ख) कचरे और मल-मूत्र का अस्वच्छ निपटान।
(ग) शिशुओं को पूरक आहार देने की गलत प्रथाएं।

प्रश्न 8. कार्यविधि की योजना बनाने में क्या कुछ समाविष्ट है?

उत्तर–कार्य-योजना में निम्नलिखित बातें सम्मिलित हैं–

(क) आप क्या उपलब्ध करना चाहते हैं इसकी स्पष्ट समझ होना और इसे स्पष्ट रूप से बताना।
(ख) गतिविधियों और जरूरत पड़ने वाली सामग्री का फैसला करना।
(ग) कार्य करने के लिए व्यक्तियों की जरूरत होगी, उनकी पहचान करना।
(घ) लोगों को काम या जिम्मेदारियां सौंपना।
(ङ) पूरी योजना के लिए समय-सीमा निर्धारित करना जिससे पता चले कि गतिविधि कब शुरू और कब खत्म होगी।

प्रश्न 9. मूल्यांकन क्यों महत्त्वपूर्ण है? बताइए।

उत्तर–निम्नलिखित का पता लगाने के लिए मूल्यांकन करना महत्त्वपूर्ण है–

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

अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्न

प्रश्न 1. स्वास्थ्य की परिभाषा देते हुए स्वास्थ्य तथा पोषण के बीच संबंध को दर्शाइये।

उत्तर–स्वास्थ्य उन कठिन पारिभाषिक शब्दों में से एक है जिसका ज्यादातर लोग अर्थ जानते हुए भी उसकी परिभाषा पूर्ण रूप से नहीं दे पाते है। समय-समय पर स्वास्थ्य की भिन्न-भिन्न परिभाषाएं दी गई हैं, जिनमें से कुछ निम्नलिखित हैं–

(क) निरोगी या दर्द रहित शरीर, मस्तिष्क और आत्मा की उचित अवस्था को स्वास्थ्य कहते हैं।
(ख) शरीर या मस्तिष्क का स्वस्थ होना उस व्यवस्था का नाम है, जिसमें इसके कार्य पूर्णतया एवं कुशलतापूर्वक हो रहे हों।
(ग) मानव शरीर तंत्र की वह स्थिति या गुण जो वंशागत और परिवेशगत प्रदत परिस्थितियों में शरीर तंत्र की उचित कार्य प्रणाली को अभिव्यक्त करता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई परिभाषा–इसके अनुसार "स्वास्थ्य रोग का न होना या आशक्तता मात्र नहीं है, बल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तंदुरुस्ती की स्थिति है।" पिछले कई वर्षों से इस परिभाषा का विस्तार हुआ, जिसमें सामाजिक व आर्थिक रूप से गुणकारी जीवन व्यतीत करने की क्षमता को सम्मिलित किया गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने प्रमुख तीन मापदण्डों पर विचार किया है और बहुत से मापदण्डों पर विचार कर सकते हैं; जैसे–आध्यात्मिक, भावात्मक, राजनीतिक व व्यावसायिक मापदण्ड।

1. शारीरिक मापदण्ड–एक स्वस्थ व्यक्ति के संकेत हैं–अच्छा रंग, अच्छे बाल, चमकती आँखें, स्वच्छ त्वचा, गहरी नींद, अच्छी भूख, अच्छी पाचन शक्ति।

2. मानसिक मापदण्ड–मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य आपस में जुड़े रहते हैं। अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य से ही, मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

3. सामाजिक मापदण्ड–एक समुदाय का सामाजिक स्वास्थ्य उन्नति, चिंतन, विचारों तथा दूसरों के प्रति सहानुभूति जैसे कारकों पर निर्भर करता है। इसके अलावा यह शिक्षा, उत्पादन, स्वास्थ्य व व्यक्तियों की सामाजिक सुरक्षा पर निर्भर करता है।

4. आध्यात्मिक मापदण्ड–आधुनिक जीवन पर तनाव व दबाव होने से स्वास्थ्य के मापदण्ड पर विचार करना अनिवार्य है। विश्व के साथ शांति संबंध बनाने से पहले यह अनिवार्य है कि व्यक्ति स्वयं आत्मिक शांति प्राप्त करें। आध्यात्मिक स्वास्थ्य नैतिक मूल्यों, संहिताओं, अभ्यासों व चिंतन इत्यादि के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

स्वास्थ्य और पोषण के बीच संबंध

स्वास्थ्य व पोषण एक-दूसरे से संबंधित हैं। पोषण स्थिति, स्वास्थ्य स्थिति का एक महत्वपूर्ण भाग है। पोषण स्थिति संपूर्ण व पर्याप्त भोजन पर निर्भर करती है। रोग के प्रभाव से शरीर में पोषक तत्वों की कमी आती है। सुपोषित व्यक्तियों की तुलना में एक अल्पपोषित व्यक्ति पर रोग का प्रहार अधिक होता है, जिससे अपंगता और मृत्यु होती है। बच्चों में कुपोषण होना तथा उसके कारण रोगों से ग्रस्त होना एक गंभीर समस्या है, जिसके कारण भारत में शिशु व बाल-मृत्यु होती है। कुपोषण के कारण ही अतिसार रोग सबसे अधिक होता है। अतिपोषाहार से भी रोग होते हैं। जैसे–मधुमेह और हृदय रोग। अल्पपोषण व संक्रामक रोग, भारत के ग्रामीण क्षेत्रों की प्रमुख समस्या है।

प्रश्न 2. कुपोषण का क्या अर्थ है? स्पष्ट कीजिए।

उत्तर–अल्मास अली के अनुसार कुपोषण का अर्थ है, "अपूर्ण पोषण।" शरीर में कुछ पोषक तत्वों की कमी होने से या ये अधिक मात्रा में होने से, कुपोषण की स्थिति होती है। यद्यपि भारत खाद्य उत्पादन में आत्मनिर्भर है, फिर भी यहाँ पाँच वर्ष से कम आयु के सबसे ज्यादा कुपोषण के शिकार बालक हैं (7 करोड़, 50 लाख) भारत की ज्यादातर जनता कुपोषण का शिकार है। कुपोषण स्थिति को लोगों की भोजन खरीदने की शक्ति, उत्पादन, भोजन की उपलब्धता, आय व भोजन का वितरण तथा शिक्षा व पोषण का ज्ञान, ये सभी कारक प्रभावित करते हैं। शहरों की तुलना में गाँवों में कुपोषण की स्थिति ज्यादा पाई जाती है। शायद शिक्षा व पोषण के ज्ञान की कमी के कारण भी गाँवों में यह स्थिति देखने को मिलती है। कुपोषण का एक बड़ा कारण निर्धनता भी है। निर्धन व्यक्ति अपनी बुनियादी जरूरतों को पूरा करने में असमर्थ रहता है, जिससे पर्याप्त भोजन न मिलने के कारण उनमें कुपोषण की स्थिति पाई

www.neerajbooks.com