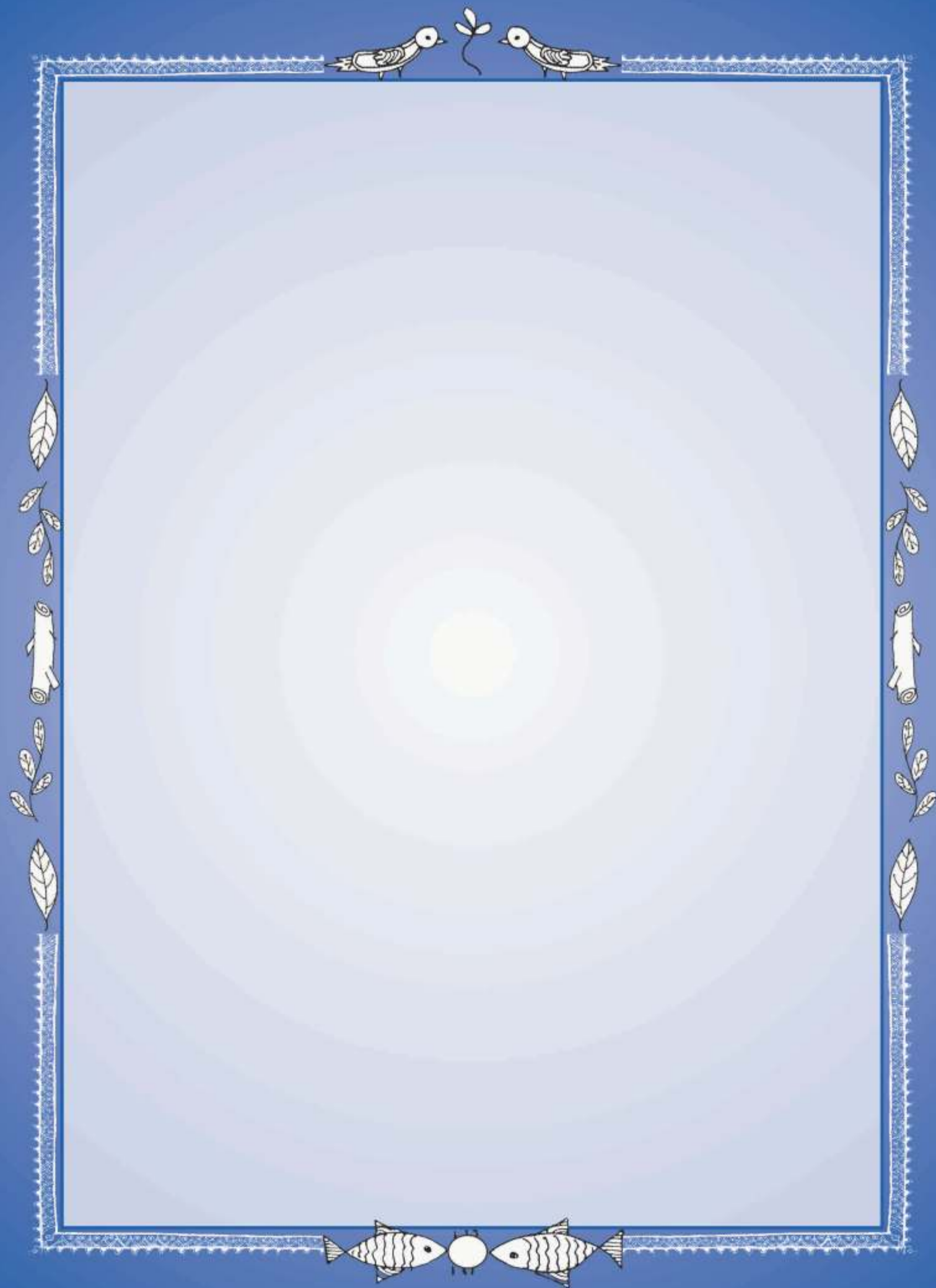


पोषण सेहत  
सामाजिक सुरक्षा  
मितानि सदर्शिका




संचालनालय, स्वास्थ्य सेवाएं  
छत्तीसगढ़ शासन





पोषण  
सँहत  
सामाजिक सुरक्षा  
मितानिन संदर्शिका



संचालनालय, स्वास्थ्य सेवाएं  
छत्तीसगढ शासन



पोषण-सेहत-सामाजिक सुरक्षा  
मितानिन संदर्शिका

**प्रथम संस्करण**

मार्च 2006

**परिकल्पना एवं निर्माण :**

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र,  
प्रथम तल, राज्य प्रशिक्षण केन्द्र भवन,  
कालीबाड़ी, रायपुर छ.ग.

**तकनीकी सहयोग-**

समीर गर्ग

**संदर्भ सामग्री के लिए आभार**

जन स्वास्थ्य सहयोग, गनियारी, बिलासपुर-छ.ग.

**चित्रांकन :**

लतिका वैष्णव

**लिपि संयोजन**

प्रकाश कम्प्यूटर सेंटर, रायपुर.

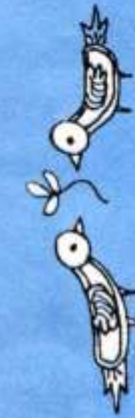
**डिजाईन एवं ले-आउटः**

सिन्धु ग्राफिक्स, चौबे कालोनी, रायपुर  
मो.-09329782094, 09329106714

**मुद्रण :**

छत्तीसगढ़ संवाद

इस पुस्तक का कोई भी अंश जनहित में प्रकाशित किया जा सकता है किन्तु उक्त संबंध में राज्य स्वास्थ्य केन्द्र को सूचित करें व प्रकाशित सामग्री में इस प्रकाशन का संदर्भ दें।



## संदेश

आम जनता तक बेहतर स्वास्थ्य तथा अन्य शासकीय सेवाएं पहुंचे, यह छत्तीसगढ़ शासन की प्राथमिकताओं में है। इसके लिये सभी संबंधित विभागों को आपसी तालमेल बेहतर करते हुए कार्य करना होगा, तभी यह संभव हो सकेगा। जब हम जन स्वास्थ्य की बात करते हैं तो खाद्य सुरक्षा, महिलाओं तथा बच्चों के कल्याण तथा समाज के कमजोर तबकों के लिए संचालित योजनाओं, सुविधाओं आदि का लाभ उन तक पहुंचाये बगैर यह प्राप्त नहीं हो सकता। वहीं दूसरी ओर समुदाय द्वारा भी इन सेवाओं और योजनाओं की संपूर्ण जानकारी प्राप्त करते हुये उसके लाभ को प्राप्त करने के लिये विशेष प्रयास किया जाना चाहिए। इन दोनों बातों के एक साथ क्रियान्वित होने पर ही हमारे स्वास्थ्य केंद्र, आंगनबाड़ी केन्द्र, राशन दुकान, बीपीएल चयन प्रणाली, रोजगार गारंटी, विभिन्न सामाजिक सुरक्षा तथा समाज कल्याण की सेवाओं और योजनाओं का सही संचालन हो सकेगा।

इस प्रकार के प्रभावी एकीकृत प्रयासों तथा विभिन्न सेवाओं एवं योजनाओं से संबंधित आवश्यक जानकारी समुदाय तक पहुंचाने हेतु शासन द्वारा मितानिनों को इस पुस्तक के माध्यम से प्रशिक्षण दिया जा रहा है। साथ ही मितानिनों को इन योजनाओं से जुड़ी समस्याओं के समुदाय आधारित निदान हेतु आवश्यक प्रयासों की तरफ भी प्रेरित किया जा रहा है। इसके पीछे शासन की मंशा यह है कि सामुदायिक प्रयासों के संबंध में महिलाओं, संबंधित सभी हितग्राहियों और अन्य लोगों तक सही एवं सामयिक जानकारी पहुंच सकें तथा वे स्वयं इससे जुड़ी समस्याओं के निदान के लिए आगे आए।

हम समझते हैं कि प्रदेश में समुदाय के शासकीय कार्यक्रमों का ज्यादा से ज्यादा उपयोग करने में मितानिनों की अहम भूमिका रही है। अतः हमारा विश्वास है कि इस पुस्तिका में प्रशिक्षण के पश्चात इसमें उल्लेखित योजनाओं में भी समुदाय की और सक्रीय भूमिका बनेगी।

इस अवसर पर समस्त मितानिनों से सभी का स्वास्थ्य बेहतर करने के पुनीत कार्य में उनके योगदान हेतु अभिनंदन करते हुए आग्रह है, कि वे शासन के इस लक्ष्य को पूरा करने में हमारा सहयोग करेंगी।

शुभकामनाओं सहित।

(श्री अजय चंद्राकर)

मंत्री

पंचायत एवं ग्रामीण विकास एवं  
संसदीय कार्य

(सुश्री लता उसेंडी)

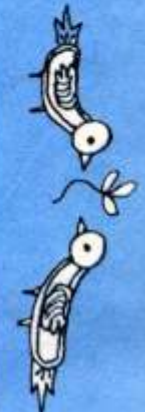
मंत्री

महिला एवं बाल  
विकास

(डॉ. कृष्णमूर्ति बांधी)

राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)

लोक स्वास्थ्य  
एवं परिवार कल्याण





## संदेश

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के तहत एक महत्वपूर्ण लक्ष्य रखा गया है, कि स्वास्थ्य से संबंध रखने वाली सभी सेवाएं तथा योजनाओं को संयोजित तरीके से संचालित किया जाय। इसके लिए संबंधित सभी विभागों को समन्वय के सार्थ कार्य करना अनिवार्य होगा। इसी मकसद से स्वास्थ्य मिशन के हर स्तर की संरचनाओं में सभी संबंधित विभागों का प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया है।

लेकिन वास्तविक समन्वय धरातल पर कार्यक्रमों के क्रियान्वयन के दौरान आवश्यक होता है, जहाँ प्रायः यह कम देखने को मिलता है। जरूरी है समुदाय को भी इस दिशा में लामबंद किया जाय। जो भी योजनाएं उनके जीवन के लिए कल्याणकारी साबित होती है, उसके सही संचालन के लिए आवश्यक सभी जानकारी समुदाय को हो तथा उनके द्वारा इसकी समय पर मांग होती रहें।

स्वास्थ्य-पोषण से संबंधित एवं सामाजिक कल्याण की योजनाओं में समुदाय की क्या भूमिका हो, इस बारे में मितानिन कार्यक्रम के माध्यम से स्वास्थ्य विभाग द्वारा प्रशिक्षण की यह अभिनव पहल प्रारंभ की जा रही है।

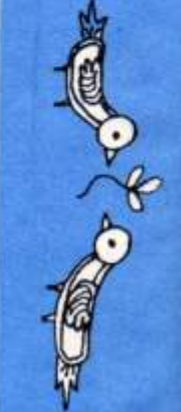
मेरा विश्वास है कि इस प्रशिक्षण के माध्यम से आम जनता में जागरूकता बढ़ेगी तथा जमीनी मांग के अनुरूप विभागों का आपसी समन्वय के साथ योजनाओं का बेहतर क्रियान्वयन हो सकेगा। इस प्रयास में मितानिने तथा उनके साथ की महिला समितियां सफल हो, इसके लिए बहुत बहुत शुभकामनाएं।

(बी. एल. अग्रवाल)

सचिव

लोक स्वास्थ्य एवंपरिवार कल्याण

छत्तीसगढ़ शासन



## विषय-सूची

क्रं.	विषय	पृष्ठ क्रं.
1.	पोषण	1
2.	कुपोषण का भूख और भुखमरी से क्या संबंध है?	6
3.	कुपोषण को रोकने के लिए परिवार तथा समुदाय द्वारा प्रयास	7
3.	अनाज बैंक	15
4.	शासन की भोजन संबंधी मुख्य योजनाएं	20
5.	आगनबाड़ी और पोषण	21
6.	मध्याह्न भोजन	27
7.	सार्वजनिक वितरण प्रणाली बी.पी.एल. खाद्यान्न योजना	31
8.	अंत्योदय अन्न योजना	35
9.	सामाजिक सुरक्षा पेंशन	37
10.	अन्नपूर्णा योजना	38
11.	रोजगार गारंटी योजना	39
12.	जननी सुरक्षा योजना व राष्ट्रीय मातृत्व सहायता लाभ	43
13.	राष्ट्रीय परिवार सहायता योजना	45
14.	भुखमरी सहायता योजना	46
15.	तेंदूपत्ता जीवन बीमा योजना	46
16.	कुछ विशेष समूह	47
17.	विकलांग	48
18.	विशेष रूप से पिछड़ी जनजातियां	52
19.	बेसहारा वृद्ध	54
20.	पलायन करने वाले मजदूरों के परिवार	55
21.	भूमिहीन परिवार व कारीगर समुदाय	56
22.	दलित समुदाय	57
23.	एकल महिलाएं तथा उनके द्वारा चलाए जा रहे परिवार	58

## पोषण

पोषण का अर्थ है शरीर को सही मात्रा व गुणवत्ता का भोजन मिलना। अच्छे स्वास्थ्य का आधार है पोषण। पर्याप्त पोषण के बिना स्वास्थ्य अच्छा नहीं रह सकता।



## कुपोषण से बीमारी और मृत्यु का क्या संबंध है ?

जिस तरह स्वास्थ्य और पोषण का गहरा संबंध है, उसी तरह से बीमारी और कुपोषण में भी गहरा संबंध है। कुपोषित शरीर अर्थात् कमजोर शरीर की बीमारी से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। इसलिए कुपोषित व्यक्ति के बार-बार बीमार पड़ने से भूख कम लगती है तथा शरीर और कमजोर हो जाता है। कुपोषित व्यक्ति की बीमारी से मृत्यु होने की सम्भावना और भी अधिक रहती है। इस तरह कुपोषण और बीमारी का कुचक्र बन जाता है।



कुपोषित बच्चों को बार-बार मलेरिया, दस्त, सर्दी जैसी बीमारियां होती हैं। कुपोषित बच्चे टी.बी. जैसे रोगों के भी शिकार हो जाते हैं। कुपोषण इस तरह और बच्चों में होने वाली अधिकतर मृत्यु का कारण बनता है। जो कुपोषित बच्चे जीवित बचते हैं, उनका भी सही शारीरिक विकास नहीं हो पाता, और उनका मानसिक विकास भी प्रभावित होता है।

कुपोषण भी इस प्रकार से एक बीमारी है, बल्कि यह तो अधिकतर बीमारियों की जड़ है।

## कुपोषण क्या है ? इसको कैसे नापा जाता है ?

जैसा कि हमने मितानिन कार्यपुस्तिका हमारे बच्चे उनकी सेहत में सीखा है कुपोषण शरीर के कमजोर होने की स्थिति को कहते हैं। एक कुपोषित व्यक्ति को पहचानना उतना आसान काम नहीं है। कुपोषण को पहचानने के लिए वजन किया जाता है। आयु अथवा ऊंचाई की तुलना में यदि वजन कम है तो उसको कुपोषण कहते हैं। कुपोषित व्यक्ति स्वस्थ व्यक्ति की तुलना में कम सक्रिय रहता है और अधिक थकान महसूस करता है।

### बच्चों में कुपोषण को नापना

बच्चों के वृद्धि चार्ट द्वारा उनके कुपोषण की श्रेणी पता की जाती है। वृद्धि चार्ट बताता है कि उम्र के अनुसार बच्चे का वजन कितना होना चाहिए। वृद्धि चार्ट से बच्चे में मौजूद कुपोषण का स्तर अथवा श्रेणी पता चलता है।



### श्रेणी का अर्थ

कुपोषण की पहली श्रेणी में थोड़ा सा ध्यान देने पर बच्चे को कुपोषण से मुक्ति दिलाना संभव है।

कुपोषण की दूसरी श्रेणी में बच्चे को बीमार बच्चा समझना चाहिए। इस बच्चे को तुरन्त विशेष ध्यान देना जरूरी है।

तीसरी श्रेणी के कुपोषण को खतरनाक स्थिति समझना चाहिए। बहुत छोटी सी बीमारी जैसे दस्त और सामान्य खांसी, भी बच्चे को खतरे में डाल सकती है। इन बच्चों को न सिर्फ हमारी और आपकी, बल्कि डाक्टरी सहायता की भी जरूरत पड़ेगी।

एक और श्रेणी कुपोषण की हो सकती है, जिसे हम चौथी श्रेणी कहेंगे। पर बहुत कम बच्चे इस स्थिति के मिलेंगे, इसलिए कि यह स्थिति अपने आप खतरनाक है, क्योंकि ऐसे बच्चे जिन्दा ही कम रह पाते हैं। ऐसे बच्चे को डाक्टर से तुरन्त दिखाना चाहिए।

उदाहरण :- सोनू की उम्र 10 माह है। उसका वजन 6 किलो है। वृद्धि चार्ट के अनुसार सोनू कुपोषण की श्रेणी दो में आता है इसका अर्थ कुपोषण के कारण कमजोर व बीमार होना। सोनू को मदद मिलना जरूरी है।

## कुपोषण की पहचान बड़ों में

तीन वर्ष से बड़े बच्चों एवं व्यस्कों में कुपोषण पहचानने के लिए उनके वजन की तुलना उनकी ऊंचाई से की जाती है। इसके लिए पोषण सूचकांक निकाला जाता है।

$$\text{पोषण सूचकांक} = \frac{\text{वजन (किलोग्राम में)}}{\text{ऊंचाई(मीटर में) X ऊंचाई(मीटर में)}}$$

यदि यह सूचकांक 18.5 से कम है तो वह व्यक्ति कुपोषित कहलायेगा।

16 से कम— गंभीर कुपोषण

16 से 18.5—कुपोषित

18.5 से 25—सामान्य

पोषण सूचकांक 25 से अधिक हो तो—मोटापा

### उदाहरण

यदि किसी व्यस्क व्यक्ति का कुपोषण मापना हो तो उसका वजन व ऊंचाई नापी जाएं



ऊंचाई  
1.50 (मीटर में)



वजन  
40 (किलोग्राम में)

पोषण सूचकांक निकाला जाए

$$\text{पोषण सूचकांक} = \frac{\text{वजन (किलोग्राम में)}}{\text{ऊंचाई(मीटर में) X ऊंचाई(मीटर में)}} = \frac{40}{1.50 \times 1.50} = 17.7$$

यह सूचकांक 16 से 18.5 के बीच में है। इसलिए यह व्यक्ति कुपोषित श्रेणी में है।



## छत्तीसगढ़ में कुपोषण की क्या स्थिति है?

छत्तीसगढ़ राज्य में कुपोषण की समस्या बहुत बड़ी है। राज्य के विभिन्न हिस्सों में लगभग दो तिहाई हर परिवार स्वास्थ्य सर्वे के अनुसार छत्तीसगढ़ में 61 प्रतिशत बच्चों एवं 55 प्रतिशत महिलाएँ कुपोषित हैं। आदिवासी समुदाय में कुपोषण की मात्रा और भी अधिक है। लगभग 10 प्रतिशत बच्चे श्रेणी 3 व 4 में हैं। कुपोषण स्तर जानलेवा हो सकता है।

### छत्तीसगढ़ में कुपोषण का स्तर

## इतना अधिक क्यों है?

छत्तीसगढ़ की जनसंख्या का बहुत बड़ा हिस्सा गरीब लोगों का है।

गरीब लोग सही पोषण के लिए पर्याप्त भोजन नहीं खा पाते हैं।

गरीबी कुपोषण का सबसे बड़ा कारण है।

बहुत से लोगों के पास भोजन पैदा करने के साधन नहीं होते हैं। बहुत कम

परिवार साल भर के लिए छत्तीसगढ़ के आवश्यक सभी प्रकार का भोजन जैसे अनाज, दाल, तिलहन, सब्जी, मांस का खर्च - आदि उपलब्ध कर पाते हैं।

बाजार से यह सभी खाद्य पदार्थ खरीदने के लिए पर्याप्त पैसा व औसत जरूरत - रोजमर्रा के साधन नहीं है। घर में भोजन रहने पर भी मजदूरी करने वाली महिलाओं का

अपने बच्चे को दिन में पांच-छः बार भोजन खिलाने का समय नहीं मिल पाता है।



## कुपोषण का भूख और भुखमरी से क्या संबंध है?

लम्बे समय तक पर्याप्त भोजन के बिना जीवन बिताना भुखमरी कहलाता है। भुखमरी के कारण शरीर धीरे-धीरे कमजोर हो जाता है। इससे काम करने की क्षमता कम हो जाती है और बार-बार बीमार पड़ने की सम्भावना रहती है। इस तरह भुखमरी अर्थात् लगातार होने वाली भोजन की कमी कुपोषण का मुख्य कारण है। भुखमरी धीरे-धीरे मृत्यु का कारण बनती है। किंतु इस तरह से धीरे-धीरे मारने वाली भुखमरी पर समाज का ध्यान कम आकर्षित होता है, जबकि भुखमरी से होने वाली मृत्यु सबसे अधिक संख्या में हो रही है।



### गरीब लोगों को लगातार पोषण सुनिश्चित करना व कुपोषण को दूर करना, किसकी जिम्मेदारी है ?

हमारा देश एक कल्याणकारी राज्य है। एक कल्याणकारी राज्य में गरीब जनता की भुखमरी से रक्षा करना व पोषण को मजबूत बनाना शासन की जिम्मेदारी है। भोजन बिना जीवन संभव नहीं है। पर्याप्त भोजन के बिना होने वाला कुपोषण और बीमारी जीवन में बाधा पहुंचाते हैं। इसलिए भोजन का अधिकार, जीवन के संवैधानिक अधिकार का अभिन्न हिस्सा है। इसके लिए यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि हर व्यक्ति को पर्याप्त भोजन उपलब्ध रहे। इस तरह निश्चित रूप से भोजन उपलब्ध रहने की स्थिति को खाद्य सुरक्षा कहते हैं। खाद्य सुरक्षा को मजबूत बनाना शासन की प्रमुख जिम्मेदारी है।

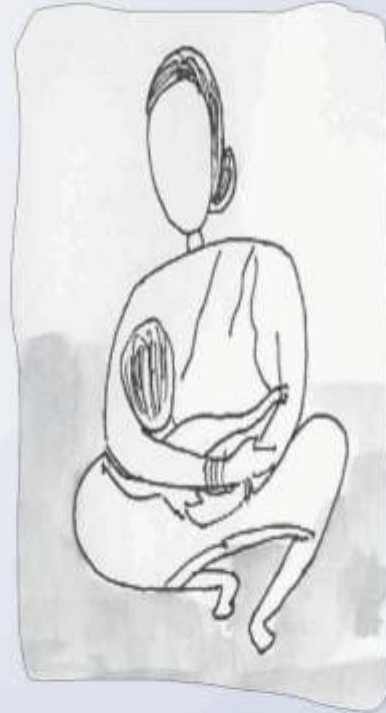
**समुदाय की भी पोषण एवं खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका है।**

## कुपोषण को रोकने के लिए परिवार तथा समुदाय द्वारा प्रयास

### बच्चों के कुपोषण पर सलाह

जैसा कि प्रथम व द्वितीय चरण के प्रशिक्षण में हमने सीखा था कि बच्चों में कुपोषण को दूर करने में मितानिन महत्वपूर्ण मदद कर सकती है। इसमें कुपोषित छोटे बच्चों के माता-पिता व परिवार को बच्चों के खान-पान पर उनकी स्थिति को समझने व सलाह देने की मुख्य भूमिका है। इस तरह बच्चों के कुपोषण को रोकने के लिए इनके परिवार को निम्नलिखित बातें ध्यान में रखने की सलाह देनी चाहिए।

कम से कम २ साल के उम्र तक बच्चे को मां का दूध मिलते रहना चाहिए। यहां पर इस बात को जानना जरूरी है कि बच्चों को जन्म देने वाली सभी माताओं में बच्चे के लिए पर्याप्त दूध होता है। बच्चा दूध पीने के लिए जितनी अधिक कोशिश करता है, दूध उतना ही ज्यादा बनता है। यह सोचकर कि मां के स्तनों में दूध की कमी है, बच्चे को बोतल का दूध पिलाने की कोशिश ना करें अन्यथा स्तनों में दूध की मात्रा और घट जाएगी। बच्चों को बोतल को दूध नहीं दिया जाए उतना ही अच्छा है। यदि दूध पिलाते समय मां अपने स्तनों में दर्द महसूस करे, या उनका स्तन सूज कर लाल हो जाए तो मां को चाहिए कि तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर की सलाह ले। आमतौर पर ये छोटी सी समस्या होती है इसलिए जब तक डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह नहीं है तब तक स्तनपान कराना जारी रखना होगा। ऐसे में एक कप या कटोरे को, गर्म पानी से धोकर उसमें मां के स्तनों से दूध निकालकर चम्मच से पिलाया जा सकता है।



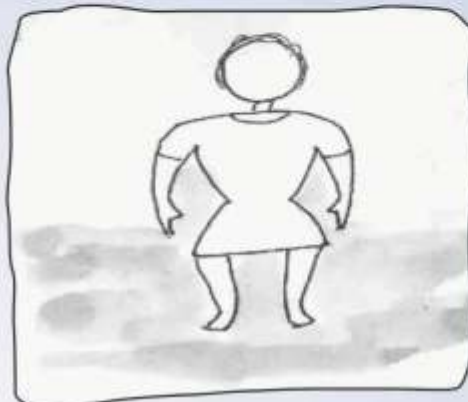
**पहले छः महीने तक केवल मां का दूध ही** बच्चे का जन्म होने के एक घंटे के अन्दर ही मां का दूध देना चाहिए। मां का पहला दूध बच्चे के लिए बेहद जरूरी एवं उपयोगी है, यह उसे कई बीमारियों से बचाता है। इसलिए पहला दूध तो बच्चे को पिलाना ही चाहिए।

बच्चे को उसके जन्म से लेकर छः महीने की आयु तक केवल माँ का दूध के अलावा कुछ नहीं दिया जाना है, पानी भी नहीं। इस दौरान बच्चे की तन्दुरुस्ती के लिए माँ का दूध ही काम कर पाता है इसलिए माँ के भोजन पर ध्यान देना अनिवार्य है। प्रसव के तुरन्त बाद माँ को गर्म खाना और पानी दिया जाना चाहिए। जितना पौष्टिक आहार माँ को मिल रहा है उतना ही बेहतर एवं पौष्टिक दूध बच्चे को मिलता है। उपलब्ध सबसे बेहतर खाने की चीजें माँ को मिले ये सुनिश्चित किया जाए, साथ ही वह पीने के लिए स्वच्छ पानी का उपयोग करती हो।

**छः महीने होते ही अतिरिक्त भोजन शुरू हो।**

बच्चे को छः महीने की आयु के बाद, माँ के दूध के साथ साथ कुछ अन्य खाद्य पदार्थों की भी जरूरत होती है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि दूध पिलाना बंद कर दें। अन्य खाद्य पदार्थ देने से पहले तथा खाद्य पदार्थ देने के बाद भी माँ का दूध जरूर पिलाते रहें।

इस अवस्था में बच्चे को माँ के दूध के साथ दाल, चावल, खिचड़ी, दलिया, खीर, अण्डे का पीला भाग तथा बिना मिर्च का सब्जी का पानी आदि देकर बच्चे का अतिरिक्त भोजन शुरू किया जा सकता है। याद रखें 6 महीने से लेकर डेढ़ साल तक उम्र बच्चों के लिए काफी महत्वपूर्ण है। उनका संपूर्ण शारीरिक पोषण व मानसिक विकास इसी समय होता है। इसलिए 6 महीने से उसको पर्याप्त मात्रा में भोजन मिलता रहे ये बहुत ही जरूरी है।



**भोजन दिन में पांच - छः बार।**

एक बच्चा जिसकी आयु 1 से 3 साल तक की है, उसे दिन में 5-6 बार भोजन की जरूरत होती है, बच्चे का पेट छोटा होता है, लेकिन उन्हें ज्यादा भोजन की जरूरत है। उसके पेट का आकार बड़े आदमी के पेट के 1/5 भाग के बराबर होता है। एक बड़ा आदमी जितना खाता है, उसका आधा भोजन बच्चे को चाहिए। पेट छोटा होने के कारण केवल 2 या 3 रोटी, थोड़ा सा चावल इतना ही आहार उसे एक बार में दिया जा सकता है। इस वजह से उसको 5-6 बार भोजन देने से ही पर्याप्त पोषण मिल पाता है। अब सवाल ये है कि, दिन में इतनी बार खाना कौन पकाए? इसका हल ये है कि भोजन के अन्तराल में बच्चे को दूध, उबला हुआ चना या मूंगफली, केला, स्थानीय स्तर पर उपलब्ध फल, व्यंजन जैसे सलौनी, अरसा, खुर्मी, ठेठरी इत्यादि खिलाया जा सकता है।





भोजन में  
जितना तेल चर्बी,

उतना ही वह उर्जादायी।

बच्चों को बहुत सी ऊर्जा की जरूरत होती है। किन्तु यदि वो ज्यादा भोजन नहीं खा पाते हैं तो उन्हें किस तरह ज्यादा ऊर्जा मिल सकती है ? इसका उत्तर है - चर्बी। बच्चों को ऐसा भोजन जिसमें चिकनाई रहती है, पर्याप्त ऊर्जा दे सकता है। चर्बी का स्रोत है तेल, घी, मक्खन आदि। किन्तु इसके अन्य स्रोत भी हैं जैसे मूंगफली, जिसमें चर्बी की अच्छी मात्रा रहती है। इसलिए छोटे बच्चों के भोजन में इस तरह की चीजों को शामिल किया जाना चाहिए। एक चम्मच घी या उतने ही सामान्य खाद्य तेल में उतनी ही उर्जा है जितनी एक रोटी से मिलती है। इसलिए बच्चों के भोजन में, यदि घर पर उपलब्ध है, तब एक दो चम्मच घी या जो तेल प्रयोग होता हो उसे मिला देने से दुगुना खाना खाने के बराबर हो जाता है।

सब्जी  
जितना हरा-लाल,  
उतना ही बच्चा  
स्वस्थहाल।

बीमारीयों से लड़ने एवं शरीर को विभिन्न क्रियाकलापों के ढंग से कार्य करने के लिए भी कई सारी चीजें भोजन के जरिये हमें प्राप्त होती हैं। खास कर बच्चों के लिए यह बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि वे बढ़ने की स्थिति में होते हैं। हरा, पीला, सब्जी या फल अधिक पौष्टिक होता है। फलों में विटामिन और बीमारी से बचाने की शक्ति सबसे ज्यादा आंवला, आम, टमाटर, केला, अमरुद में होती है और सबसे कम सेब और अंगूर में !



बीमारियां  
होने पर और  
उसके बाद भी,  
पर्याप्त मात्रा में  
आहार।

जब बच्चे बीमार होते हैं, अक्सर उनका खाना पीना बंद या कम कर दिया जाता है। लेकिन ऐसे में खाना पीना जारी रखना अति महत्वपूर्ण है। बीमारी के दौरान एवं उसके बाद शरीर को सामान्य से अधिक ऊर्जा मिलने की जरूरत है, नहीं तो बच्चे कमजोर हो जाते हैं और फिर से बीमारी के शिकार हो जाते हैं। इसलिए कोशिश करनी चाहिए कि बीमारी के दौरान उनका खाना-पीना जारी रहे। ठीक हो जाने के बाद सामान्यतः उन्हें जितनी बार खिलाया जाता था, उससे कम से कम एक बार और जोड़कर खिलाना चाहिए।





## अत्याधिक कुपोषित बच्चों को स्वास्थ्य जांच कराने की सलाह

श्रेणी 3 व 4 के बच्चों को बचाने के लिए केवल आहार में ध्यान देना पर्याप्त नहीं है। ऐसे बच्चों को अक्सर कोई न कोई बीमारी जैसे की खून की गंभीर कमी, मलेरिया, टी.बी. आदि पकड़े रहती है। ये बीमारीयां बच्चे की भूख को और कम कर देती है। इसलिए अधिक भोजन खिलाने का प्रयास करने पर भी ये बच्चे कई बार अधिक भोजन नहीं करा पाते हैं। इस कुचक्र से बचने के लिए बच्चों को स्वास्थ्य केन्द्र ले जा कर डॉक्टर द्वारा जांच व इलाज की जरूरत रहती है। इसलिए श्रेणी 3 व 4 के बच्चों के परिवार को मितानिन द्वारा सलाह दी जानी चाहिए कि उन्हें स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाया जाय।

## बच्चों के कुपोषण पर सलाह कैसे दी जानी चाहिए ?

किसी परिवार को बच्चों के कुपोषण पर सलाह देने में संवेदनशीलता की जरूरत होती है। गलत ढंग से सलाह देने पर परिवार उसको स्वीकार नहीं करेगा। सलाह देते समय कुछ नियमों का ध्यान रखना चाहिए। हर मां अपने बच्चे को अच्छा से अच्छा भोजन देने की कोशिश करती है। इसलिए यदि हमारी सलाह से उसे लगता है कि हम उसकी गलती बता रहे हैं तो मां को बुरा लगेगा। इसलिए मां कि हमेशा प्रशंसा ही करनी चाहिए। कोई भी सुझाव उपदेशात्मक ढंग से नहीं दिया जाना चाहिए, बल्कि मां से पूछा जाना चाहिए कि क्या वो कुछ साधारण उपाय करके देखने का प्रयास कर सकती हैं या नहीं? सलाह देने से पहले जरूरी है कि कुछ बातें परिवार से पूछ कर समझी जाए।



## बच्चों के कुपोषण पर परिवार को सलाह

पहले परिवार से बातचीत कर व घर की स्थिति को देखकर अंदाजा लगा लें कि परिवार की आर्थिक व सामाजिक स्थिति कैसी हैं, ताकि आगे दी जाने वाली सलाह उसके अनुरूप हो सके। बच्चों का नाम व उम्र भी जान लें।

बच्चे के आहार के बारे में सबसे पहले यह पूछना चाहिए कि बच्चा कल सुबह कितने बजे उठा और फिर उसने क्या खाया, बच्चों ने उसके बाद दिन में क्या खाया। बच्चों ने कितनी बार, कितनी मात्रा व किस प्रकार का भोजन दिनभर में खाया जरूर समझें।

परिवार से पूछें कि बच्चे को पिछले दो-तीन माह में कोई बिमारी हुई थी या नहीं। उल्टी, दस्त, खॉसी, सर्दी, बुखार आदि के बारे में विस्तृत रूप से जानकारी लें। बीमार होने पर परिवार ने क्या प्रयास किया व कितना खर्च किया इसकी भी जानकारी लें।

सब विषयों पर अपनी समझ बनने के बाद परिवार को सलाह देना शुरू करें। सलाह देने के लिए प्रश्नों का उपयोग करें। सलाह देते वक्त बच्चे की उम्र व उसके आहार व बिमारी के बारे में प्राप्त जानकारी को अवश्य ध्यान में रखें।

**उदाहरण** - एक बच्चे के परिवार से पूछने पर पता चला कि वह बच्चा एक वर्ष का है और वह दिन में केवल तीन बार खा रहा है इस बच्चे के परिवार को सलाह दी जा सकती है कि बच्चा एक वर्ष का है और दिन में तीन बार खा रहा है। इसके शरीर को बढ़ने के लिए आप से आधे भोजन की आवश्यकता है किन्तु इसका पेट बहुत छोटा है इसलिए वह एक बार में ज्यादा मात्रा नहीं खा पायेगा अतः इसे दिन में पाँच-छः बार थोड़ा थोड़ा भोजन खिलाने की जरूरत है। क्या आप इसको पांच या छः बार भोजन खिलाने की कोशिश कर सकते हैं?

### सलाह देने का गलत ढंग



मेरी एक वर्ष की बच्ची है, वह कमजोर है, श्रेणी 2 का कुपोषण है, मैं क्या करूँ ?



पौष्टिक अहार दें

साफ सफाई रखें, सही तरीके से बच्ची की देखभाल करें।

बड़ी आई है उपदेश देने वाली, तुम्हें क्या मालूम मैं कितना कोशिश करती हूँ, बच्ची तो इससे ज्यादा खाती ही नहीं है



## गर्भवती महिलाओं के आहार पर सलाह

गर्भवती महिलाएं अत्याधिक कुपोषण का शिकार होती हैं। इससे न केवल प्रसव में समस्या आती है बल्कि लम्बे समय के लिए उनका शरीर कमजोर हो जाता है। इससे महिलाओं को जीवन भर परेशानी का सामना करना पड़ता है। मां के कुपोषित होने से बच्चे के जन्म से ही कम वजन अर्थात् कुपोषित होने की सम्भावना बहुत अधिक रहती है। गर्भवती मां के भोजन में भी तिरंगा झंडे के तीनों रंग का भोजन पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए।

**सफेद रंग-**  
गर्भवती महिला को पर्याप्त ऊर्जा पाने के लिए सफेद भोजन जैसे कि चावल, तेल, घी, अण्डा दूध आदि अधिक मात्रा में खाना चाहिए।



सही भोजन के साथ-साथ गर्भवती महिला को ज्यादा आराम भी करना चाहिए।

**केसरिया रंग-** खाने में प्रोटीन जैसे तत्वों को बढ़ाता है जिससे शरीर एवं भ्रूण का समुचित विकास हो सके। इसलिए दाल मांस, मछली, उड़द दाल की बड़ी, सोयाबीन की बड़ी आदि भोजन में रहना चाहिए।

**हरा रंग-** गर्भवती महिला को विटामिन व खनिज की जरूरत होती है जिससे शरीर में खून बढे और बीमारी से लड़ने की ताकत मिले। इसलिए हरी साग सब्जी, मुनगा भाजी, फल, आवंला, पपीता, आदि खाना चाहिए।

चावल, गेहूं, ज्वार, बाजरा और मड़िया में ताकत देने की क्षमता लगभग बराबर होती है। तेल चाहे सरसों का हो, या कोढा का, उसमें ताकत देने की क्षमता बराबर होती है। मछली का लाभ किसी भी मांस के बराबर होती है।

## कुपोषण रोकने के लिये परिवार को कुछ अन्य सलाह

18 वर्ष की उम्र से पहले गर्भधारण न करने की सलाह दें। नवविवाहित दंपत्ति को गर्भ निरोधक साधनों के प्रयोग के बारे में न केवल सलाह बल्कि, सेवा उपलब्ध कराने में मदद करें। दो बच्चों के बीच 3 से 4 वर्ष का जन्म अंतराल रखने के लिये परिवार को प्रेरित करें। जिनके घर में एक वर्ष से कम उम्र के बच्चे हों, उनसे मिलकर गर्भ निरोधक सेवायें दिलाने में मदद करें। सलाह दें : बच्चे के साथ समय बिताने के लिये परिवार के सदस्य मों की मदद करें। मुख्य रूप से खाना खिलाने तथा खेलने के लिये समय दें।





## भोजन में सूक्ष्म तत्वों का महत्व

केवल ऊर्जा शरीर के विकास के लिए काफी नहीं है। इसके लिए सूक्ष्म तत्व जैसे कि लोहा, कैल्शियम, आयोडीन, विटामिन आदि भी बहुत आवश्यक हैं। इन सूक्ष्म तत्वों की कमी के कारण कई तरह के रोग हो सकते हैं। सभी प्रकार के जरूरी तत्वों को पर्याप्त मात्रा में ग्रहण करने के लिए भोजन में विविधता रखनी जरूरी है। भोजन में अनाज, तेल, दाल के अतिरिक्त हरी भाजी व सब्जियाँ, कंद, मौसमी फल, मूंगफली, गुड़, दूध, मांस, अंडा आदि पदार्थ भी जोड़े जाने चाहिए। एक ही प्रकार का भोजन रोज खाने से कई जरूरी तत्वों की कमी हो जाती है। इसलिए तिरंगे झंडे के तीनों रंग के खाद्य पदार्थ आहार में शामिल करने की सलाह देनी चाहिए। अब हम इन सूक्ष्म तत्वों को थोड़ा और जानने का प्रयास करेंगे।

**लोहा** हरी पत्तेदार सब्जियों में लोहा (आयरन) बहुलता में पाया जाता है। इसी तरह अरहर दाल, मूंगफली तथा गुड़ में भी लोहा की पर्याप्त मात्रा होती है। मांस खाने से शरीर को लोहा अच्छी तरह से प्राप्त होता है। लोहे की कमी बच्चों में बहुत अधिक पाई जाती है। इससे उनमें खून की कमी हो जाती है और भूख लगना भी कम हो जाता है। इससे बच्चा और कमजोर होता जाता है। महिलाओं में भी खून की बहुत कमी होती है। यह कमी किशोर अवस्था से ही बढ़ने लगती है। गर्भवती महिलाओं को खून की कमी के कारण प्रसव में गंभीर समस्या आती है। इस कमी को दूर करने के लिए उनके भोजन में भी लोहा तत्व वाले पदार्थों को शामिल करने की सलाह दी जानी चाहिए। गंभीर स्तर की कमी को दूर करने के लिए आयरन की गोली महिलाओं व किशोरी बालिकाओं को दी जानी चाहिए। बच्चों को आयरन की छोटी गोली दी जानी चाहिए। आंगनवाड़ी द्वारा गर्भवती महिलाओं एवं बच्चों को दिया जाने वाला नमक भी लोहा एवं आयोडीन युक्त होता है। आयरन या लौह तत्व जिससे हमारा खून बनता है, खून हमारे शरीर के सभी अंगों में खाना, पानी और ताजी हवा-ऑक्सीजन ले जाता है। आयरन हमें मिलता है - मांस, मछली, मूंगफली, गुड़ खट्टे मीठे फलों-आंवला, टमाटर, अमरुद, बेर, आम आदि से।

**कैल्शियम** दांत व हड्डियों की मजबूती के लिए खास तौर पर बच्चों व गर्भवती महिलाओं को कैल्शियम की बहुत जरूरत होती है। पिसा हुआ चूना दूध, अंडा, आदि सफेद भोजन में कैल्शियम की अच्छी मात्रा होती है।

**आयोडीन** हमारे देश में भोजन में आयोडीन की कमी रहने से घेंघा अथवा गायटर जैसी बीमारी होती है। इसकी कमी को दूर करने के लिए आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करना चाहिए। शासन द्वारा राशन दुकान से अमृत नमक व आंगनवाड़ी में आयोडीन नमक के उपयोग द्वारा इस कमी को दूर करने का प्रयास किया जा रहा है।

**विटामिन ए** यह आंखों के लिए बहुत जरूरी है। पीले व लाल खाद्य पदार्थ जैसे कि पपीता, गाजर आदि में यह अच्छी मात्रा में मिलता है। बच्चों में विटामिन ए की गंभीर कमी को दूर करने के लिए विटामिन ए का घोल स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा आंगनवाड़ी केन्द्रों में पिलाया जाता है। इससे बच्चों की अंधरौती जैसी बीमारी से रक्षा होती है।



## कुपोषण पर समुदाय की निगरानी

मितानिन प्रशिक्षिका द्वारा सभी छोटे बच्चों का वजन किया जाना चाहिए। वजन व आयु के आधार पर हर बच्चे के कुपोषण की श्रेणी निकाली जानी चाहिए। इस तरह मितानिन प्रशिक्षिका द्वारा हर पारे के छोटे बच्चों व उनके कुपोषण की श्रेणी की सूची बनायी जानी चाहिए। पारा स्तरीय महिला स्वास्थ्य समिति की बैठक में यह सूची

समुदाय को बतायी जानी चाहिए ताकि सब लोगों को पता चल सके कि, पारे में बच्चों के कुपोषण का स्तर कितना गंभीर है। इससे मुकाबला करने के लिए समुदाय द्वारा कार्य योजना बनाई जानी चाहिए ताकि खाद्य सुरक्षा एवं पोषण को बढ़ावा दिया जा सके। इसमें पंचायत व आंगनवाड़ी का सहयोग लेना चाहिए। हर छः माह में फिर से वजन किया जाना चाहिए। कुपोषण की सूची को फिर से पारा बैठक में रखना चाहिए ताकि गांव के लोग यह देख सकें की छः माह में बच्चों के कुपोषण के स्तर में कुछ बदलाव आया है या नहीं? इस तरह से समुदाय बच्चों के कुपोषण की निगरानी कर सकता है और इसे दूर करने के लिए कार्य योजना बना सकता है।



### उदाहरण - कुपोषण पर समुदाय की निगरानी

ग्राम रोकड़ा में 3 वर्ष के छोटे सभी बच्चों का वजन करने पर पता चला कि वहां के 30 बच्चों में से 22 कुपोषित हैं और उसमें 4 तो श्रेणी 3 में हैं। यह बात मितानिन प्रशिक्षिका ने महिला स्वास्थ्य समिति में बताई। रोकड़ा गांव की महिलाओं ने पंचों के साथ मिलकर एक योजना बनाई। मितानिन ने हर कुपोषित बच्चे के परिवार से बातचीत की और आवश्यक सलाह दी। श्रेणी 3 में आए चारों बच्चों को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में जांच कराने के बाद उचित इलाज कराया गया। पारा में आंगनवाड़ी केन्द्र खोलने की मांग की गई। छः माह बाद फिर से बच्चों का वजन किया गया तो पता चला कि अभी 15 बच्चे कुपोषण की श्रेणी में हैं और उसमें 1 बच्चा श्रेणी 3 में है। इस बीच गांव में नया आंगनवाड़ी केन्द्र भी खुल गया है। इस गांव के लोग पंचायत व आंगनवाड़ी की मदद से कार्ययोजना बनाने में लगे हैं कि कुपोषण को और कम कैसे करें।

## अनाज बैंक

समुदाय स्तर पर गरीब लोगों को भोजन की कमी से बचाने के लिए अनाज बैंक का गठन किया जा सकता है।

### अनाज बैंक की जरूरत क्यों है

वर्ष के कुछ हिस्सों में बहुत से परिवारों के पास अनाज की कमी हो जाती है। अनाज की कमी के कारण उनको भरपेट भोजन के बिना रहना पड़ता है। ऐसे समय में उन्हें अनाज बहुत अधिक मूल्य देकर खरीदना पड़ता है। जिसके लिए उन्हें अधिक ब्याज पर उधार भी लेना पड़ता है। इस तरह के उधार को रोकने के लिए यदि समुदाय द्वारा ही अपना अनाज बैंक बनाकर कम ब्याज पर अनाज उपलब्ध कराया जाए तो लोग सूदखोरी से बच सकते हैं। कुछ परिवार अत्यंत गरीब होने के कारण अपने राशन का अनाज भी नहीं खरीद पाते हैं। ऐसे परिवार अपने को बेसहारा स्थिति में पाते हैं और भूख का शिकार होते हैं। छत्तीसगढ़ के कई गांव में परम्परागत रूप से चलाए जा रहे अनाज बैंक आज भी मौजूद हैं।



### अनाज बैंक कैसे चलाया जा सकता है

अनाज बैंक चलाने के लिए एक पारे के परिवारों को समूह बनाकर फसल आने पर अनाज बचत के रूप में जमा करना चाहिए। कुछ महीने घर में अनाज रहते हुए भी राशन से अपना पूरा कोटा खरीद कर अनाज बैंक में जमा करना चाहिए। जब किसी परिवार को अनाज की कमी हो तो वह सबकी सहमति से अनाज बैंक से अनाज उधार पर ले सकता है। और निर्धारित समय सीमा के अंदर राशन से खरीद कर अथवा अपने खेत की उपज से ब्याज सहित अनाज बैंक में अनाज वापस जमा कर सकते हैं। इसके लिए शासकीय सहायता भी कुछ गांव में दी जा रही है। शासकीय सहायता से प्राप्त अनाज को भी अनाज बैंक में जोड़ा जा सकता है। उधार, अनाज या पैसे दोनों रूप में वापस किया जा सकता है।

## अनाज बैंक का दूसरा रूप

अत्यंत गरीब व बेसहारा लोग उधार पर अनाज लेकर उसे समय पर लौटाने में शायद समर्थ नहीं हों। इसलिए ऐसे परिवार ऊपर बताए गए अनाज बैंक में शायद शामिल होना नहीं चाहेंगे। इससे सबसे अधिक जरूरतमंद लोग अनाज बैंक के लाभ से वंचित रह जाएंगे। इसलिए ऊपर बताए गए अनाज बैंक का एक छोटा हिस्सा अत्याधिक गरीब परिवारों को कमी के समय में अनाज देने के लिए रखा जा सकता है। ऊपर बताए गए अनाज बैंक में ब्याज के रूप में आने वाला अनाज इसमें जोड़ा जा सकता है। पंचायत द्वारा भी इसमें अनाज का योगदान दिया जा सकता है। सामूहिक रूप से पारे में बसने वाले अत्यंत गरीब व बेसहारा लोगों की पहचान करके, उन्हें सामूहिक निर्णय कर, उनकी भोजन की कमी के समय अनाज मुफ्त सहायता के रूप में दिया जा सकता है।

## अन्य सामुदायिक एवं व्यक्तिगत प्रयास

### सब्जी बाड़ी

#### लगाना

मितानिन व उसकी सहयोगी महिलाओं द्वारा लोगों को यह सलाह दी जा सकती है, कि वे अपने घर के निकट बाड़ी में मौसम के अनुसार सब्जी का उत्पादन करें, ताकि परिवार में और गांव में सब्जी की कमी है को दूर किया जा सके।



### पशु पालन को बढ़ावा देना

पशु पालने से परिवार व गांव को सस्ता मांस उपलब्ध हो सकता है। पशु जैसे बकरी, मुर्गी, सुअर, गाय आदि बहुत ही कम खर्च में पाले जा सकते हैं स्थानीय क्षेत्र में उपलब्ध पशुओं के आधार पर ही पशुपालन किया जाना चाहिए।



## भोजन को सुखा कर संरक्षित करने के उपायों का प्रचार करना

छत्तीसगढ़ में परंपरागत रूप से मांस, सब्जी, भाजी, फल आदि को सुखा कर संरक्षित रखने का चलन है। इस तरह से अलग-अलग भोजन पदार्थों को फसल के समय इकट्ठा करके, सुखा कर रखा जा सकता है, ताकि जिस समय वह भोजन पदार्थ उपलब्ध नहीं है, तो सुखाएं गए भोजन का उपयोग किया जा सके। मितानिन द्वारा लोगों को इस प्रकार भोजन को सुखा कर संरक्षित करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

### अंकुरित अनाज

किसी भी अनाज जैसे गेहूं, मडिया, ज्वार, मक्का को अंकुरित करने पर उसमें विटामिन की मात्रा बढ़ जाती है। स्वाद मीठा हो जाता है तथा इसका अंकुरित पाउडर खाने को पतला व नरम बना देता है।



### अंकुरित अनाज का आटा बनाने की विधि

अनाज को अच्छी तरह से सूप्पे द्वारा साफ करें।



पूरी रात पानी में भिगोकर रखें।

सुबह धोकर सूती कपड़े की गठरी में भीगे अनाज को बांधें।  
तथा यदि गेहूं है तो लपेटकर रखें।



बारह घंटे बाद गठरी को खोलें, फिर एक घंटे के लिए हवा में खुला रखें। यदि गेहूं है तो सूती कपड़े में बार-बार पानी छिड़कते रहें ताकि कपड़ा सूखने न पाए।

गठरी को फिर से बांधें एवं पानी छिड़कें।



अगले दिन गठरी खोलकर अंकुरित अनाज को छाया में सुखाएं। यदि गेहूं है तो दो दिन तक पानी छिड़कते हुए रखें और उसे तीसरे दिन धूप में सूखायें।

सूख जाने पर लोहे की कढ़ाही में भूजें। यदि गेहूं है तो उसी दिन सूखने के बाद रगड़कर अंकुर निकालें। उसके बाद भूजे।



चक्की या जाता में पिसवाएं।

तैयार अंकुरित आटे को ठंडा होने के बाद जल्दी ही इस प्रकार पैक करें कि यह नमी से सुरक्षित रहे।



## उपयोग करने की विधि



दूध में एक या दो चम्मच अंकुरित आटे लें और स्वाद के अनुसार गुड़ या शक्कर मिलाकर दिन में दो या तीन बार पिला सकते हैं। यदि दूध नहीं है तो हल्के गर्म पानी का उपयोग कर सकते हैं।

चावल के आटे या अन्य आटे में मिला कर रोटी बना कर उपयोग कर सकते हैं।

अंकुरित आटे के पकौड़े-भजिया बना कर उपयोग कर सकते हैं।

एक कटोरी दही में एक चम्मच अंकुरित आटे और स्वाद के अनुसार गुड़ या शक्कर डालकर सीधे उपयोग में ला सकते हैं।

अंकुरित आटे के लड्डू निम्नानुसार भी बना सकते हैं।

- एक किलो ज्वार, फूटे लाई या अंकुरित पाउडर का आटा
- आधा किलो चना
- एक पाव मूंगफली
- डेढ किलो गुड़
- आधा पाव तेल। पीसे हुए आटे को तेल में गूँथें। उसमें पीसी हुई मूंगफली एवं चना डालें। पिघले हए गुड़ की चाशनी में यह सब डाल कर लड्डू बना लें।



खुरमी रोटी निम्नानुसार बना सकते हैं

- एक किलो गेहूँ आटा
- आधा किलो मड़िया आटा
- एक पाव तिल, एक पाव मूंगफली को कूट कर रखें।
- डेढ किलो गुड़ को एक लीटर पानी में घोलें। मड़िया आटा, गेहूँ आटा, तिल, मूंगफली, कड़ा पाग में गूँथें। हाथ से छोटा-छोटा बाधें और फिर तेल में तलें।





## भोजन के अधिकार पर क्या कानून है ?

गरीब व कमजोर वर्ग के लोगों के लिए पोषण व भोजन को सुनिश्चित करने को उच्चतम न्यायालय ने कानूनी अधिकार का रूप दिया है। उच्चतम न्यायालय ने आदेश दिया है कि जनता को शासन से भोजन का अधिकार मिलना चाहिए। उच्चतम न्यायालय के यह आदेश स्पष्ट करते हैं कि खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करना व भूख और भूखमरी से जनता की रक्षा करना शासन का कर्तव्य है। इसके लिए शासन को भोजन तक जनता की पहुंच बढ़ाने वाली योजनाएं लागू करना जरूरी है।

इसके अतिरिक्त 26 जनवरी 2006 से हमारे देश में रोजगार गारंटी कानून भी लागू किया गया है। इसके तहत शासन द्वारा हर ग्रामीण नागरिक के लिए रोजगार की गारंटी दी गई है। इस तरह काम का अधिकार भी अब एक कानूनी अधिकार बन गया है। बिना पर्याप्त रोजगार के किसी भी परिवार की खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित नहीं की जा सकती। इसलिए काम का अधिकार, भोजन के अधिकार का अभिन्न हिस्सा है।

भारत में भोजन से जुड़ी योजनाओं का लाभ गरीब वर्गों तक नहीं पहुंचा है। इसलिए इन

योजनाओं को प्रभावी ढंग से पूरे देश में लागू करवाने के लिए उच्चतम न्यायालय ने विस्तृत आदेश दिए हैं। इन कानूनों के बारे में जानना हर नागरिक का अधिकार है। जनता तक यह जानकारी ले जाने में मितानिन की विशेष जिम्मेदारी है। गाँव में काम करने वाले अन्य कर्मचारियों व संगठनों का भी यह कर्तव्य है।



## शासन की भोजन संबंधी मुख्य योजनाएं

समेकित बाल विकास योजना (आंगनबाड़ी कार्यक्रम)।

मध्याह्न भोजन योजना।

अंत्योदय अन्न योजना।

सार्वजनिक वितरण प्रणाली (बी.पी.एल खाद्यान्न)।

रोजगार गारंटी योजना एवं काम के बदले अनाज कार्यक्रम।

सामाजिक सुरक्षा पेंशन।

अन्नपूर्णा योजना।

जननी सुरक्षा योजना व राष्ट्रीय मातृत्व सहायता योजना।

राष्ट्रीय परिवार सहायता योजना।

भूखमरी सहायता योजना।

तेंदूपत्ता  
जीवन बीमा  
योजना।

## समेकित बाल विकास योजना (आंगनबाड़ी कार्यक्रम)

छोटे बच्चों के लिए शासन की यह मुख्य खाद्य योजना है। इस योजना का उद्देश्य न केवल छोटे बच्चों के पोषण को सुनिश्चित करना है बल्कि छोटे बच्चों तक शिक्षा एवं स्वास्थ्य की सेवाओं को भी पहुंचाना है। छोटे बच्चों के अलावा इस योजना का उद्देश्य गर्भवती व शिशुवती महिलाओं एवं किशोरी बालिकाओं के पोषण व स्वास्थ्य को बढ़ावा देना भी है। यह कार्यक्रम ग्रामीण व शहरी, दोनों क्षेत्रों के लिए है।

यह कार्यक्रम महिला व बाल विकास निदेशालय द्वारा संचालित किया जाता है। पंचायतों की भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका है।

## आंगनबाड़ी और पोषण

**छ माह से तीन वर्ष के बच्चों के लिए आंगनबाड़ी से भोजन की क्या व्यवस्था है ?**

6 माह से तीन वर्षों के बच्चों को हर रोज केन्द्र ला पाना हर मां के लिए संभव नहीं रहता। इसलिए इन बच्चों के लिए साप्ताहिक सूखा राशन (टी.एच.आर.) का प्रावधान है। इसमें भी प्रतिदिन के हिसाब से हर बच्चे को 80 ग्राम दलिया, 8 ग्राम गुड़ व 8 ग्राम तेल व नमक मिलने का प्रावधान है। इस तरह साप्ताहिक लगभग आधा किलो दलिया मिलता है। गुड़ व नमक हेतु प्रत्येक केन्द्र को प्रति माह 125 रु. दिये जाते हैं।



**तीन से छ वर्ष के बच्चों को आंगनबाड़ी से कैसा भोजन मिलना चाहिए ?**

प्रतिदिन आंगनबाड़ी केन्द्र बुलाया जाता है जहां उन्हें पका हुआ दलिया खिलाया जाता है। इस दलिया में प्रति बच्चे के लिए प्रतिदिन निम्नलिखित सामग्री डालने का प्रावधान है।

दलिया	—	80 ग्राम
गुड़	—	8 ग्राम
तेल	—	8 ग्राम

नमक(आयोडीन एवं आयरन युक्त) देने का भी प्रावधान है।

**जो बच्चे कुपोषित हैं, उनके लिए क्या प्रावधान है ?**

उच्चतम न्यायालय के आदेश अनुसार —

6 माह से 3 वर्ष एवं 3 से 6 वर्ष के कुपोषित बच्चों को सामान्य वजन के बच्चों से दुगुना भोजन दिया जाना चाहिए।

**गर्भवती व शिशुवती महिलाओं के लिए आहार का क्या प्रावधान है ?**

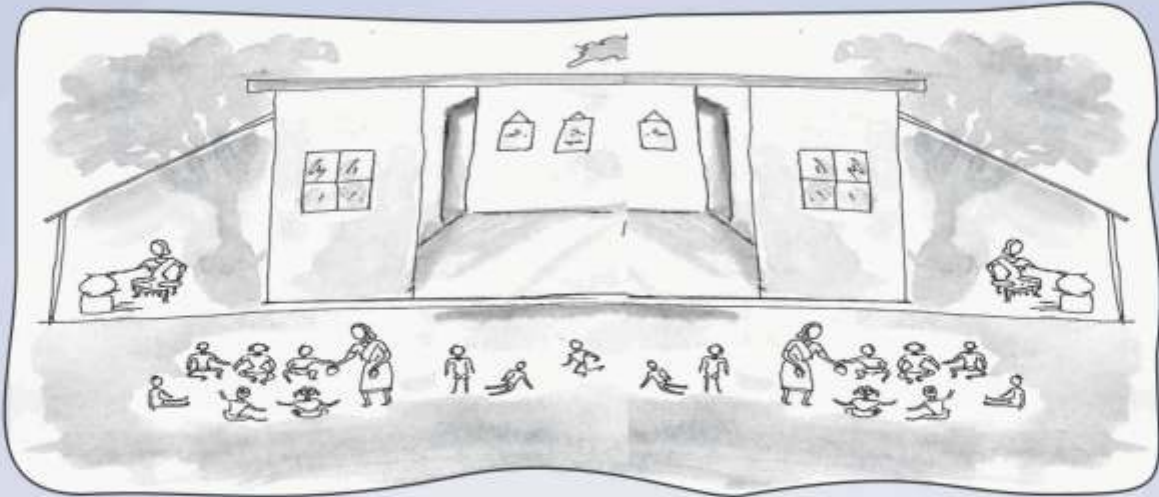
सभी गर्भवती महिलाओं व शिशुवती महिलाओं (जिनके बच्चे 6 माह से छोटे हैं) को अतिरिक्त पोषण की बहुत जरूरत रहती है। इसलिए इनके लिए भी साप्ताहिक सूखा राशन वितरण का प्रावधान है जिसमें प्रति महिला प्रतिदिन निम्नलिखित खाद्यान्न मिलना चाहिए:

दलिया	—	160 ग्राम
गुड़	—	16 ग्राम
तेल	—	16 ग्राम

नमक(आयोडीन एवं आयरन युक्त) देने का भी प्रावधान है। इस तरह से हर सप्ताह हर गर्भवती या शिशुवती महिला को लगभग एक किलो दलिया, 100 ग्राम गुड़, 100 ग्राम तेल व नमक मिलना चाहिए।

**किशोरी बालिकाओं के पोषण के लिए क्या प्रावधान हैं ?**

वर्तमान में आंगनबाड़ी कार्यक्रम 12-18 वर्ष की कुपोषित लड़कियों (जिनका वजन 35 किलो से कम है) को सूखा खाद्यान्न वितरण करता है। इसकी मात्रा भी गर्भवती महिलाओं को दिए जा रहे सूखे आहार के बराबर होनी चाहिए।



## इसमें क्या-क्या समस्याएं देखने को मिलती है ?

कई केन्द्रों में बच्चों की उपस्थिति कम रहती है क्योंकि उनका घर आंगनबाड़ी से दूर है। आंगनबाड़ी सहायिका का कर्तव्य है कि वह पारे के सभी 3 से 6 वर्ष के बच्चों को केन्द्र में लाए।

बहुत से बच्चे आंगनबाड़ी के लाभ से छूटे हुए हैं क्योंकि उनके पारे में आंगनबाड़ी केंद्र ही नहीं हैं अथवा बहुत दूर है। उच्चतम न्यायालय का भी आदेश है कि सभी बसाहटों में आंगनबाड़ी केन्द्र खोले जाए। इसलिए आंगनबाड़ी केन्द्रों की संख्या बढ़ाना अत्यंत आवश्यक है। मितानिन व महिला समूह भी खाद्यान्न को छूटे हुए पारों तक पहुँचाने में मदद कर सकते हैं।

आंगनबाड़ी में दिए जाने वाले भोजन में केवल दलिया रोज खाते-खाते बच्चे उब जाते हैं। बच्चों की रुचि भोजन में बनी रहे, इसके लिए हर रोज अलग-अलग प्रकार का स्वादिष्ट खाना देने की जरूरत है।

सूखा राशन में दिया जा रहा भोजन बच्चों में पोषण की कमी को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं रहता। इसलिए इसमें मूंगफली व दाल जैसे पदार्थ जोड़े जाने की जरूरत है।

तय मात्रा अनुसार कुछ जगह पर सूखा राशन नहीं मिल पाता है। गुड़ व तेल कुछ स्थानों पर नहीं दिया जाता है।

आंगनबाड़ी में दिए जा रहे दलिया में सप्ताह में कुछ दिन ही गुड़ दिया जा रहा है और कुछ स्थानों पर तो दिया ही नहीं जाता। इससे बच्चों की दलिया में रुचि कम हो जाती है। तेल की आपूर्ति अपर्याप्त होने से तेल के बिना ही दलिया बनाया जाता है।





बच्चों के लिए दी जाने वाली टी.एच.आर. को कई बार पूरा परिवार रोटी बनाकर खा लेता है, इसलिए सामग्री को बच्चों को ही खिलाने की सलाह इसका महत्व समझाते हुए दी जानी चाहिए।

बहुत से बच्चों का वजन व श्रेणी निर्धारण सही से नहीं हो पाने से वो दोगुना भोजन मिलने से वंचित रह जाते हैं। वर्तमान आंगनबाड़ी कार्यक्रम में केवल श्रेणी 3 व 4 के बच्चों को ही दुगना भोजन दिया जाता है। बहुत कम बच्चों को यह लाभ मिल पाता है।

3 से 6 वर्ष के बच्चों को पका हुआ भोजन में केवल दलिया दिया जाता है। श्रेणी 3 व 4 के अत्याधिक कुपोषित बच्चे दुगुना दलिया मिलने पर भी उसे खा नहीं पाते हैं, इसलिए पके भोजन में तरह-तरह के खाद्य पदार्थ होने से समस्या हल हो सकती है।



वर्तमान में सभी कुपोषित बालिकाओं को आंगनबाड़ी से खाद्यान्न देने का कार्यक्रम में प्रावधान नहीं है एक समय पर तीन से अधिक किशोरी बालिकाओं को आहार नहीं दिया जाता है। इसलिए छूटी हुई कुपोषित लड़कियों को लाभ दिलाने के लिए कार्यक्रम के प्रावधानों में सुधार की जरूरत है।

आंगनबाड़ी कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य 3 से 6 वर्ष के बच्चों को आरंभिक शिक्षा देना है। इस शिक्षा का उद्देश्य छोटे बच्चों के मानसिक विकास को बढ़ावा देना और उन्हें स्कूल जाने के लिए तैयार करना है। स्कूल में अक्षर ज्ञान व विषयों की जानकारी व समझ पर बल दिया जाता है, जबकि आंगनबाड़ी में गीत, कहानी, खेल व अन्य गतिविधियों द्वारा बच्चों के दिमाग को विकसित करने का प्रयास किया जाता है। कई बार बच्चों के माता-पिता इस तरह की गीत, कहानी खेल पर आधारित शिक्षा को नहीं समझ पाते हैं और स्कूल जैसी अक्षर ज्ञान पर आधारित शिक्षा की मांग करते हैं। आंगनबाड़ी कार्यकर्ता भी खेल के समान या सही प्रशिक्षण की कमी के कारण सही ढंग से खेल आदि नहीं करा पाते हैं। कुछ जगह पर कार्यकर्ता व समुदाय इसमें रुचि नहीं लेते हैं, जिसके कारण आंगनबाड़ी को केवल दलिया बांटने का केन्द्र समझ लिया जाता है।



## समुदाय कैसे इसको सुधार सकता है ?

आंगनबाड़ी में पोषण को सुधारने में गांव के लोगों के साथ विशेषतौर पर महिलाओं व पंच-सरपंच की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। समुदाय द्वारा इस प्रकार के प्रयास कई स्थानों पर देखने को मिले हैं

जिन पारों में आंगनबाड़ी केन्द्र नहीं है और बच्चे छूट रहे हैं, उन गांव के ग्राम सभाओं में आंगनबाड़ी खोलने हेतु मांग का प्रस्ताव पारित कराया जाये। छोटे पारों में मिनी आंगनबाड़ी का प्रस्ताव रखा जाए।



इस तरह के छूटे हुए पारों की सूची कलेक्टर को दी जाए। जब तक इन पारों में मिनी आंगनबाड़ी नहीं खुल पाती है महिला समूह एवं मितानिन खाद्यान्न बच्चों तक पहुँचाने में शासन की मदद करें।

समुदाय द्वारा आंगनबाड़ी के संचालन की निगरानी रखी जाए कि

आंगनबाड़ी रोज खुलती है कि नहीं ?

गुड़ डाला गया कि

तेल डाला गया कि नहीं ?

भोजन सही मात्रा में और साफ सुथरे ढंग से बनाया गया है कि नहीं ?

सभी बच्चों का वजन नियमित तौर पर हो रहा है कि नहीं। कुपोषित पाए गए बच्चों को दुगना भोजन मिल रहा है या नहीं ?

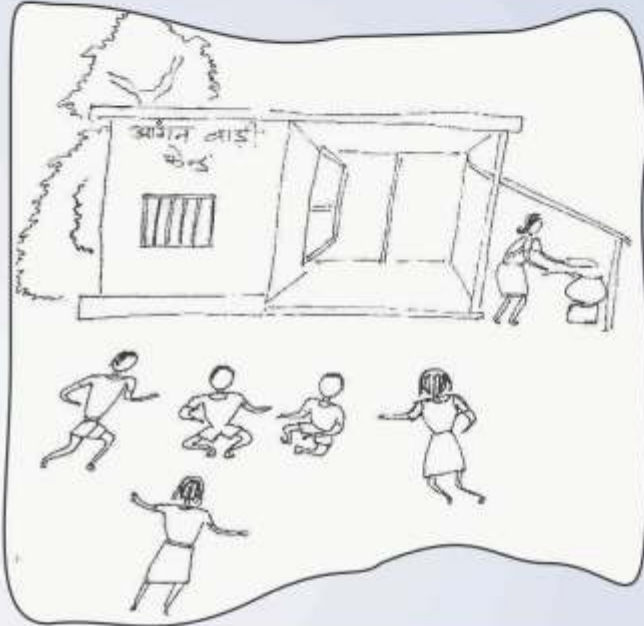
साप्ताहिक सूखा राशन मिल पाता है कि नहीं ?

निगरानी के आधार पर पाई गई कमियों को सामूहिक रूप से जाकर आंगनबाड़ी कार्यकर्ता से चर्चा करें व सुधार हेतु उसको सहयोग करें।

कई बार आंगनबाड़ी कार्यकर्ता के स्तर पर समस्या का समाधान संभव नहीं हो पाता। इन परिस्थितियों में समस्या को लिखकर क्रमवार ब्लाक व जिला स्तर के अधिकारी जैसे कि सी.डी.पी.ओ., जिला महिला बाल विकास अधिकारी, सी.ई.ओ.(जनपद), एस.डी.एम., कलेक्टर को अवगत करायें।

जहां पर केन्द्र हैं, वहां अधिक से अधिक बच्चों को आंगनबाड़ी भेजने में मदद करें। आंगनबाड़ी कार्यकर्ता को समुदाय व मितानिन का सहयोग मिलना बहुत जरूरी है।

आंगनबाड़ी कार्यकर्ता पर बहुत सी जिम्मेदारियों का बोझ होने के कारण वो परिवार भ्रमण कम ही कर पाती है। इसमें मितानिन की मदद मिलने से यह समस्या दूर हो रही है। मितानिन द्वारा परिवार भ्रमण, आंगनबाड़ी से जुड़ने के लिए परिवारों को प्रेरित करना, कुपोषण संबंधी जानकारी बांटना, वजन करना आदि कार्यों में मदद किया जाना चाहिए।



कुपोषित लड़कियों (जिनका वजन 35 किलो से कम है) को आंगनबाड़ी से जोड़ने का प्रयास करना चाहिए। इस विषय पर सामाजिक सहमति बनने से राजनीतिक सहमति बन पाना आसान होगा।

मितानिन बच्चों के माता-पिता को समझा सकती है कि 6 वर्ष से छोटे बच्चों के लिए खेल द्वारा सीखने का क्या महत्व है। साथ में यह भी समझा सकते हैं कि इस उम्र के बच्चों को अक्षर ज्ञान सिखाने का प्रयास करना बच्चों के लिए लाभकारी नहीं है। इस तरह से मितानिन अधिक से अधिक लोगों को अपने बच्चों को आंगनबाड़ी भेजने के लिए प्रेरित कर सकती है। किशोरी बालिकाएं भी समूह बनाकर आंगनबाड़ी कार्यकर्ता को खेल आदि कराने में मदद कर सकती है।



क्या हम आंगनवाड़ी में मिलने वाले भोजन में सुधार की उम्मीद कर सकते हैं ? हां। हाल ही में आंगन बाड़ी के लिए प्रति लाभार्थी दी जाने वाली राशि को 95 पैसे से बढ़ाकर 2 रुपये कर दिया गया है। इससे केन्द्र में आने वाले बच्चों को मध्याह्न भोजन जैसा अच्छा भोजन मिल पाएगा।

### अभ्यास के लिए प्रश्न

1. एक गांव की महिला स्वास्थ्य समिति बैठक में एक महिला ने पूछा कि हमारे गांव की आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सप्ताह में 2-3 दिन ही केन्द्र खोलती है। हम क्या करें? इस गांव के लोगों को क्या सलाह देना चाहिए।

2. ऐसे ही एक अन्य गांव में एक महिला बोली – मैं हर मंगलवार को सूखा दलिया लेने जाती हूँ। इस माह मुझे केवल दो मंगलवार को ही दलिया मिला। इस सप्ताह जब मैं गई तो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बताया कि दलिया खत्म हो गया है और तेल आया नहीं है। हम क्या करें? इस गांव के लोगों को क्या सलाह देना चाहिए ?

3. एक गांव की महिला मितानिन से बोली मैं अपने बच्चे को आंगनवाड़ी नहीं भेजती हूँ। आंगनवाड़ी में ढंग से पढ़ाया नहीं जाता। अभी तक मेरा बच्चा गिनती नहीं सीख पाया है। इस महिला को मितानिन क्या सलाह दें ?

4. एक महिला ने मितानिन को बताया—मेरी लड़की 14 वर्ष की है। उसका वजन 32 किलो है। क्या उसे आंगनवाड़ी से कुछ मिलना चाहिए। मितानिन क्या सलाह दे ?

5. एक गांव की आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बताया कि आंगनवाड़ी केन्द्र में बहुत कम बच्चे जाते हैं। केवल 8-10 बच्चे ही केन्द्र रोज जाते हैं। गांव वाले क्या कर सकते हैं ?

6. एक मितानिन जब मंगलवार के दिन आंगनवाड़ी केन्द्र पहुंची तो एक महिला ने बताया कि मेरे बच्चे के लिए एक पाव दलिया मिला है। हर सप्ताह इतना ही मिलता है। इस महिला को क्या जानकारी दें ?

7. एक गांव की आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का कहना है कि 2 वर्ष के बच्चों को भी केन्द्र आना पड़ेगा तभी उनको दलिया दिया जायेगा। इस गांव के लोग क्या करें ?



## मध्यान्ह भोजन

मध्यान्ह भोजन के अंतर्गत प्राथमिक शालाओं के बच्चों को दोपहर का पका हुआ गर्म भोजन खिलाया जाता है। मध्यान्ह भोजन ने बच्चों को स्कूल से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यह योजना ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों में शासन द्वारा संचालित अथवा सहायता प्राप्त प्राथमिक शालाओं में लागू की जा चुकी है। सूखा प्रभावित विकास खंडों में गर्मी की छुट्टियों में भी मध्यान्ह भोजन दिया जाता है। हमारे राज्य छत्तीसगढ़ में पिछले कुछ वर्षों में मध्यान्ह भोजन में बहुत सुधार आया है।

शासन द्वारा मध्यान्ह भोजन का मेनू तय किया गया है

सप्ताह में दो बार देना चाहिए—खीर, सेवई या अन्य मीठा

सप्ताह में एक बार देना चाहिए— अंडा (यदि बच्चों के माता-पिता चाहे तो)  
हर रोज दिए जाना चाहिए—दाल, भात, सब्जी, आचार, पापड़, मौसमी फल



प्रतिदिन दिए जाने वाले दाल, भात, सब्जी की मात्रा भी तय की गई है। जैसे की प्रतिदिन प्रति बच्चे के हिसाब से 100 ग्राम चावल, 20 ग्राम दाल व 50 ग्राम सब्जी को पकाया जाना चाहिए।

मध्यान्ह भोजन के लिए शासन द्वारा प्रतिदिन 2 रु. प्रति बच्चे के हिसाब से पैसा दिया जाता है। इसके अतिरिक्त 100 ग्राम चावल प्रतिदिन प्रति बच्चा एवं भोजन पकाने वाले सहायक का मानदेय अलग से दिया जाता है।

मध्यान्ह भोजन का संचालन पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग द्वारा किया जा रहा है। कई जगह पर महिला स्वयं सहायता समूहों को भी इसके संचालन की जिम्मेदारी दी गई है। किंतु इसका अर्थ यह नहीं है कि पंचायत की भूमिका कम हुई है। सभी जगह में मध्यान्ह भोजन का सही ढंग से संचालन सुनिश्चित करना पंचायत की ही जिम्मेदारी है। इसमें शिक्षा विभाग व शिक्षकों को मध्यान्ह भोजन की निरंतरता व गुणवत्ता की निगरानी करने की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

## मध्याह्न भोजन में क्या समस्याएं देखने में आती हैं ?

कुछ शालाओं में मध्याह्न भोजन तय मेनु अनुसार नहीं मिल पाता है। इसका कारण हो सकता है मध्याह्न भोजन का संचालन करने वाले स्वयं सहायता समूह अथवा पंचायत को पैसा मिलने में देरी होना। इसलिए इन समूहों को राशि का भुगतान समय पर होना जरूरी है।

सही जानकारी न होने के कारण अंडा, पापड़, आचार आदि नहीं दिया जाना। इसलिए संचालन करने वाले समूह आदि को सभी शासकीय आदेशों की जानकारी होना जरूरी है।



मध्याह्न भोजन का संचालन जहां स्वयं सहायता समूह कर रहे हैं, उनमें से कुछ जगह, समूह सदस्यों की बजाय आंगनबाड़ी कार्यकर्ता मध्याह्न भोजन के संचालन का कार्य खुद समूह का सचिव बनकर कर रहे हैं। इससे आंगनबाड़ी कार्यकर्ता पर अनावश्यक जिम्मेदारी का बोझ बढ़ता है व आंगनबाड़ी केन्द्र के सही संचालन में बाधा आती है। इसलिए आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को समूहों के सचिव पद पर नहीं रहना चाहिए। समूहों को अपने सचिव का चयन खुद से करना चाहिए, अपने सभी सदस्यों को पूरी जानकारी देते हुए मध्याह्न भोजन को चलाने की जरूरत है।

कुछ स्थानों पर मध्याह्न भोजन में जाति के आधार पर भेदभाव की समस्या भी देखने में आई है। बहुत कम स्थानों पर दलित समुदाय की महिलाओं को सहायिका के पद पर रखा गया है। इस तरह के जाति आधारित भेदभाव व छूआछूत का विरोध करने की जरूरत है।

## मध्याह्न भोजन में समुदाय कैसे और सुधार ला सकता है

मध्याह्न भोजन संचालन करने वाले समूहों व पंचायत को शासकीय आदेशों व वर्तमान प्रावधानों की सही जानकारी दी जानी चाहिए।

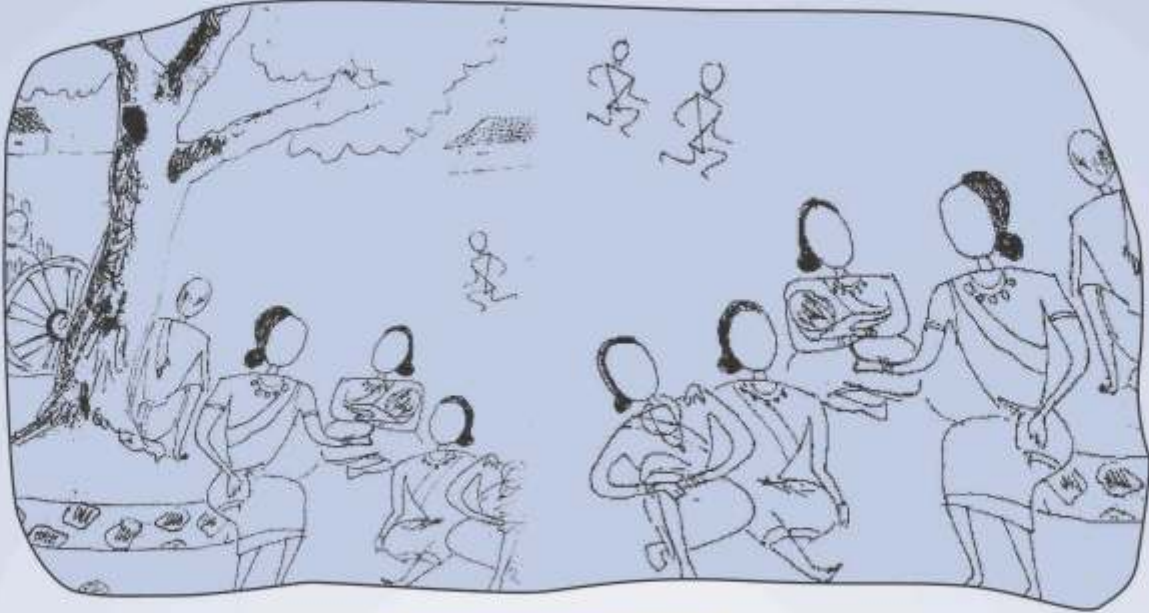
समुदाय द्वारा मध्याह्न भोजन की निगरानी की जानी चाहिए। शिक्षकों की हाजरी समुदाय द्वारा भी रखी जानी चाहिए ताकि जो शिक्षक नियमित रूप से स्कूल नहीं खोलते हैं, ऐसी स्थिति में ग्राम सभा, पंचायत, विकासखंड व जिला स्तर पर क्रम वार सूचना दी जा सकती है।



समुदाय द्वारा

निगरानी में मध्याह्न भोजन की निरंतरता व गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए। महिलाओं को स्कूल में जाकर दिए जा रहे मध्याह्न भोजन को चेक करना चाहिए कि उसमें मेनू अनुसार भोजन दिया जा रहा है कि नहीं, दाल, सब्जी की मात्रा सही है कि नहीं, अंडा दे रहे हैं कि नहीं, भोजन साफ-सुथरा है कि नहीं आदि। जिस सामग्री से भोजन बनाया जा रहा है जैसे कि चावल, दाल, सब्जी आदि, उसकी भी जाँच महिलाओं को करनी चाहिए। कमी होने पर संचालन करने वाले समूह और खास तौर पर पंचायत में सरपंच से बात जरूर करनी चाहिए। यदि इससे सुधार नहीं होता तो ब्लाक एवं जिला स्तर पर सूचना की जानी चाहिए।

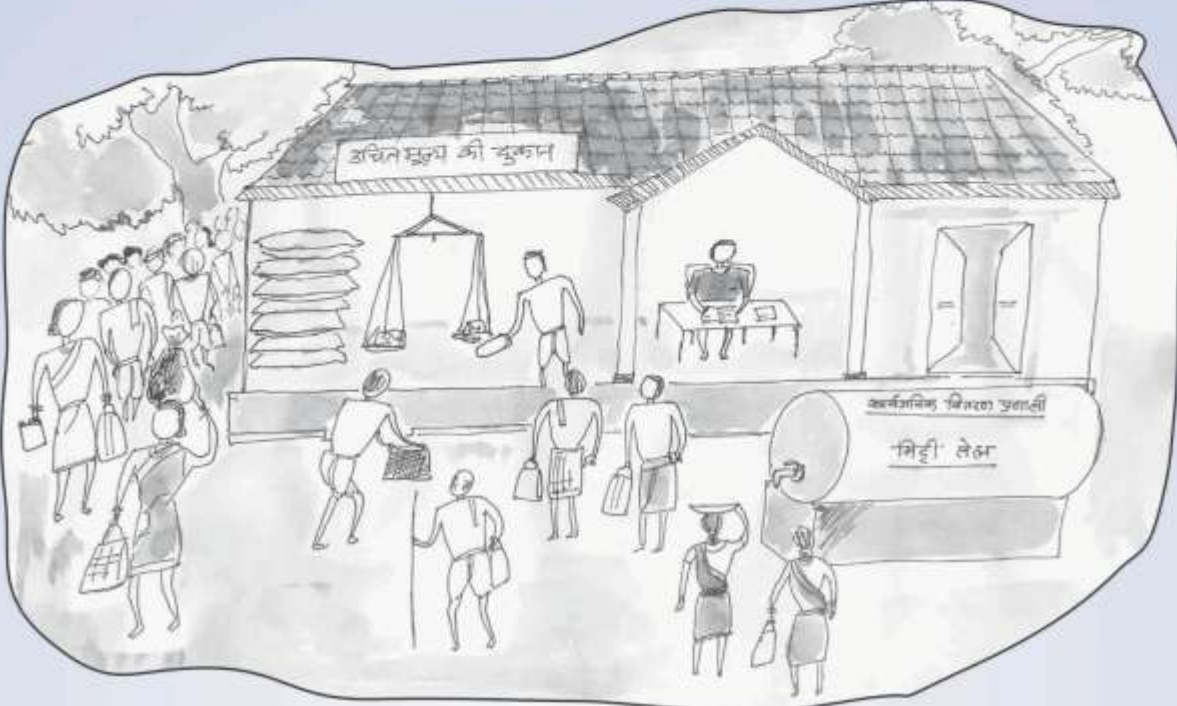
मध्याह्न भोजन का संचालन करने वाले समूह अथवा पंचायत का रोज अलग-अलग प्रकार की सब्जी देने की प्रेरणा दी जानी चाहिए।



### अभ्यास के प्रश्न

1. एक गांव की महिला स्वास्थ्य समिति में मध्यान्ह भोजन पर चर्चा चल रही थी,। गांव वालों ने बताया की हमारे गांव की शाला में मध्यान्ह भोजन में एक दिन सब्जी, भात और एक दिन दाल, भात दिया जाता है। इस गांव के लोगों को क्या करना चाहिए ?
2. एक अन्य गांव की बैठक में पता चला की हर मंगवार व शुक्रवार को केवल मीठा चावल ही बच्चों को दिया जाता है, बच्चे इतना मीठा नहीं खा पाते। इस गांव के लोग इस स्थिति को कैसे सुधार सकते हैं ?
3. एक और गांव में लोगों ने बताया कि वे चाहते हैं कि उनके बच्चों को प्राथमिक शाला में अंडा भी मध्यान्ह भोजन में दिया जाये। इसके लिए उन्हें क्या करना चाहिए?
4. एक गांव में मध्यान्ह भोजन का संचालन कर रहे स्वयं सहायता समूह की सदस्य महिला ने बताया—सारा पैसा व हिसाब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के पास है। वह समूह सदस्यों को कुछ नहीं बताती है और मनमाने ढंग से खर्च करती है। हम क्या करें ? इस समूह की महिला को क्या सलाह देना चाहिए ?

## सार्वजनिक वितरण प्रणाली (बी.पी.एल. खाद्यान्न योजना)



उच्चतम न्यायालय के आदेश के अनुसार गरीबी रेखा के अंदर आने वाले (बी.पी.एल.) सभी परिवारों को उचित मूल्य दुकान से सस्ता खाद्यान्न मिलना चाहिए। न्यायालय द्वारा इसकी मात्रा व मूल्य संबंधी विस्तृत नियम तय किए गए हैं :

प्रति बी.पी.एल. परिवार को उसके कार्ड पर 35 किलों अनाज प्रति माह मिलना चाहिए। इसका मूल्य इस प्रकार होना चाहिए: चावल -6 रुपये 15 पैसे, गेहूँ -4 रुपये 65 पैसे, गरीबी रेखा के अंदर आने वाले सभी परिवारों को गरीबी रेखा कार्ड मिलना चाहिए।

कार्डधारी अपना 35 किलों अनाज का मासिक कोटा, कई किशतों में भी ले सकते हैं तांकि गरीब लोग उनके पास उपलब्ध पैसे अनुसार छोटी किशतों में भी अनाज खरीद सकें।

राशन दुकान सप्ताह में छः दिन खुलना चाहिए तथा हर रोज 8 घंटे खुला रहना चाहिए तांकि दूर से आने वाले लोग निश्चित रहें कि उनके पहुंचने पर दुकान खुली मिलेगी।

कार्डधारी का कार्ड राशन दुकान में जमा नहीं रखा जाना चाहिए।

अनाज साफ सुथरा रहना चाहिए।

दुकान में अनाज की मात्रा, मूल्य एवं लाभार्थियों की सूची सूचना पट पर दर्शायी जानी चाहिए।

ग्राम सभा द्वारा राशन दुकान का सामाजिक अंकेक्षण हर वर्ष कराया जाना चाहिए। इसमें दुकान में आए व वितरण किये गए खाद्यान्न का पूरा हिसाब जनता को बताया जाना चाहिए।

इन आदेशों के अलावा, छत्तीसगढ़ राज्य द्वारा सार्वजनिक वितरण प्रणाली में बहुत से महत्वपूर्ण सुधार किए गए हैं। इसके तहत वर्ष २००७ में छत्तीसगढ़ शासन द्वारा नया आदेश लागू किया गया है जिसके अनुसार-



निजी व्यापारियों को राशन व्यवस्था से अलग किया गया है। राशन व्यवस्था के संचालन की जिम्मेदारी निजी हाथों से छीन कर पंचायतों, स्वयं सहायता समूहों, सहकारी समितियों व वन सुरक्षा समितियों को दी गई है।

पंचायतों व स्वयं सहायता समूहों को राशन दुकान चलाने के लिए पूंजी की जरूरत पूरी करने के लिए 75000 रु. की सहायता शासन द्वारा दी गई है।

राशन दुकानों की निगरानी व्यवस्था को मजबूत किया गया है।

महिलाओं को परिवार के मुखिया का दर्जा दिया गया है।

**इसके अतिरिक्त अन्य सुधार जैसे कि**

राशन को दुकानों तक पहुंचा कर देना आदि भी किए गए हैं। नये कार्ड बनाए गए हैं जिसमें किशतों में अनाज लेने की सुविधा जोड़ी गई है। बहुत से फर्जी राशन कार्डों को निरस्त किया गया है।

## राशन में अभी भी क्या समस्याएं देखने में आती हैं

कुछ स्थानों में अभी भी राशन संचालन में कुछ गड़बड़ियां पाई गई हैं जैसे कि -

दुकान का नियमित नहीं खुलना जिसके कारण बहुत से लोगों को निराश होकर लौटना पड़ता है और वे राशन व्यवस्था से कट जाते हैं।

35 किलों से कम अनाज खरीदने पर कार्ड में अधिक मात्रा की एन्ट्री कर दी जाती है। इससे चावल की कालाबाजारी बढ़ती है।

दुकान में चावल समय पर नहीं पहुंच पाता है जिससे उसकी कालाबाजारी आसान होती है।

खाद्यान्न के निर्धारित मूल्य से ज्यादा लिया जाता है।

प्रतिमाह पूरा कोटा (35 किलों) देने से इनकार किया जाता है।

खाद्यान्न का रख रखाव सही न होने से बरसात व उसके बाद खाद्यान्न की गुणवत्ता कई बार ठीक नहीं रहती।

कार्डधारी को किशतों में अनाज देने से मना किया जाता है।

राज्य शासन के प्रयासों से इस तरह की समस्याओं में बहुत कमी आई है। शेष समस्याओं को दूर करने के लिए समुदाय द्वारा इसकी निगरानी को मजबूत करने की जरूरत है।



कुछ परिवार जो कि बहुत गरीब हैं फिर भी गरीबी रेखा से बाहर छूट गए हैं। इन परिवारों को गरीबी रेखा में जोड़ने की जरूरत है। इसके लिए गरीबी रेखा के सर्वे में सुधार की जरूरत है।

निजीकरण समाप्त होने पर भी कुछ जगह निजी व्यापारी अप्रत्यक्ष रूप से पंचायतों व सहकारी समितियों की आड़ में अभी भी राशन दुकानों को नियंत्रित कर रहे हैं। इस तरह के निजी व्यापारियों को पूरी तरह से राशन व्यवस्था से अलग करने की जरूरत है।

## समुदाय राशन को कैसे सुधार सकता है

राशन व्यवस्था सुधारने के लिए समुदाय द्वारा निगरानी करने की बहुत जरूरत है। ऊपर बताई गई किसी भी अनियमितता का पता लगाने व लिखित सूचना ग्राम सभा, पंचायत, विकासखंड व जिला स्तर पर दर्ज करने की जरूरत है। समुदाय को पारा स्तर के बैठक में गरीब लोगों के कार्ड देखने चाहिए। उसमें दर्ज मात्रा की तुलना कार्डधारी द्वारा प्राप्त मात्रा से करनी चाहिए। सभी लोगों को अनाज के सही मूल्य व मात्रा की जानकारी देनी चाहिए। सूचना के अधिकार के अंतर्गत राशन दुकान की वितरण पंजी की प्रति प्राप्त करके इसका मिलान कार्ड में दर्ज मात्रा से किया जा सकता है। इसमें बड़ा अंतर पाये जाने पर पंचायत में चर्चा कर आवश्यक कार्यवाही करानी चाहिए। समूची जानकारी पारा व पंचायत स्तरीय बैठकों व ग्राम सभा में पढ़कर बताई जानी चाहिए।



### अभ्यास के प्रश्न

1. एक गांव की महिला स्वास्थ्य समिति में राशन दुकान पर चर्चा हुई महिलाओं ने बताया की राशन दुकान कभी खुलता है, और कभी बंद मिलता है, इस कारण से वो लोग राशन नहीं खरीद पाते हैं इस संबंध में गांव के लोगों को क्या करना चाहिए ?
2. एक अन्य गांव में एक महिला राशन दुकान से चावल खरीदने गई, उसके पास गरीबी रेखा का कार्ड था, राशन विक्रेता ने उससे 50 रुपये लिये और 7 किलो चावल दिया, इस महिला को क्या जानकारी देना चाहिए?
3. एक गांव की बैठक में बी.पी.एल. कार्डधारियों ने अपने कार्ड लाकर दिखाया। उसमें रामकली के कार्ड में उस माह का 35 किलो चावल दर्ज था, रामकली ने बताया की उसने 35 किलो चावल मांगा था, लेकिन उसे केवल 15 किलो चावल मिला है। ऐसी ही घटनाएं अन्य बी.पी.एल. कार्डधारियों के साथ भी हुई है। इस विषय में लोगों को क्या करना चाहिए ?

## अंत्योदय अन्न योजना

यह योजना अत्यंत गरीब व बेसहारा परिवारों की और भी सस्ता अनाज उपलब्ध कराने के लिए है। सार्वजनिक वितरण प्रणाली की राशन दुकानों द्वारा प्रत्येक अंत्योदय परिवार को प्रति माह 35 मिलों अनाज इस दर पर मिलना चाहिए : चावल-3 रुपये प्रति किलों गेहू-2 रुपये प्रति किलों अंत्योदय में अत्यंत गरीब परिवारों को शामिल किया जाता है। इनका चयन ग्राम सभा द्वारा किया जाना चाहिए। इसमें भूमिहीन एवं लगभग भूमिहीन मजदूरों और गरीबी रेखा में भी सबसे नीचे वाले परिवारों को प्राथमिकता दी जाती है। उच्चतम न्यायालय के आदेश अनुसार सभी बेसहारा व्यक्तियों जैसे कि विकलांग, विधवा, वृद्ध को भी अंत्योदय कार्ड मिलना चाहिए। विशेष जनजातियों के सभी परिवारों को अंत्योदय कार्ड मिलना चाहिए। इन विशेष जनजातियों में छत्तीसगढ़ में निवास करने वाली पांच जनजातियां - बैगा, कमार, पहाड़ी कोरवा, अबुझमाड़िया तथा बिरहोर शामिल हैं। यदि इन जनजाति में किसी परिवार के पास ज्यादा जमीन हों, तो भी उसे अंत्योदय कार्ड मिलना चाहिए।



### अंत्योदय का लाभ जनता तक पहुंचाने में क्या समस्या है ?

अंत्योदय का अनाज जनता तक पहुंचाने में वे सभी समस्याएं आती हैं जो कि सार्वजनिक वितरण प्रणाली में ऊपर चर्चा की गई है। अंत्योदय का लाभ जनता तक पहचाने के लिए सार्वजनिक वितरण प्रणाली व राशन दुकानों की निगरानी की जरूरत है।

अंत्योदय के अंदर बहुत से जरूरत मंद परिवार नहीं जुड़ पाए हैं। ग्राम सभा द्वारा इनका चयन करने की जरूरत है।

## समुदाय इसको कैसे सुधार सकता है ?

पारा स्तर बैठक में हर माह अन्त्योदय कार्डधारियों को बुलाना चाहिए। उनका कार्ड व उसमें दर्ज मात्रा व ली गई राशि को चेक करना चाहिए। गड़बड़ी पाए जाने पर तुरंत सामूहिक रूप से राशन विक्रेता व पंचायत पर दबाव डालना चाहिए व लिखित शिकायत विकास खंड एवं जिला स्तर पर भेजी जानी चाहिए।

छूटे हुए अत्यंत गरीब परिवार, विकलांग, वृद्ध व विधवाओं व विशेष जनजाति के परिवारों की सूची बनाकर ग्राम सभा में उनका नाम जोड़ने का प्रस्ताव पारित करना चाहिए एवं जिला कलेक्टर को आवेदन देना चाहिए।



## अभ्यास के प्रश्न

- 1 एक गांव में संतोष नाम के एक विकलांग व्यक्ति ने बताया कि उसको अभी तक अन्त्योदय कार्ड नहीं मिला है। इसी प्रकार गांव में अन्य विकलांग व्यक्ति भी अन्त्योदय कार्ड से वंचित हैं। इस संबंध में गाँव के लोगों को क्या करना चाहिए?
- 2 मितानिनों की संकुल बैठक में एक मितानिन ने बताया कि उसके पारे में 7 कमार परिवार रहते हैं। जिनको अन्त्योदय कार्य नहीं मिला है। यह मितानिन इन कमार जाति के परिवारों की क्या मदद कर सकती है ?
- 3 एक गांव की महिला स्वास्थ्य समिति की बैठक में अन्त्योदय कार्डधारियों ने अपने कार्ड दिखाए। एक भूमिहीन महिला, बेलाबाई ने बताया कि उसने 35 किलो चावल मांगा पर उसे केवल 30 किलो चावल दिया गया और उससे 100 रुपये दाम लिया गया। इस संबंध में गांव की महिलाएँ क्या कर सकती हैं।

## सामाजिक सुरक्षा पेंशन

इस योजना के अंतर्गत बेसहारा व्यक्तियों को शासन द्वारा मासिक पेंशन दी जाती है ताकि उनकी खाद्य सुरक्षा बनी रहे। इस योजना में निम्नलिखित व्यक्तियों को शामिल किया जाता है :

वृद्धव्यक्ति (60 वर्ष के अधिक आयु) जिनके पास पर्याप्त आजीविका के साधन नहीं है तथा परिवार द्वारा उनकी देखभाल नहीं की जा रही है या जिनका परिवार गरीबी रेखा से नीचे है।

विकलांग व्यक्ति जिनके परिवार के पास आजीविका के पर्याप्त साधन नहीं है।

विधवा व परित्यक्ता महिलाएं जिनके पास आजीविका के पर्याप्त साधन नहीं है। इनका चयन ग्राम सभा द्वारा किया जाता है। वर्तमान में इन लाभार्थियों को 150 रुपये मासिक पेंशन नकद दी जाती है। भविष्य में इस राशि में वृद्धि होने की संभावना है।



### समुदाय इसमें कैसे सुधार ला सकता है ?

पारा स्तरीय बैठक में वृद्ध, विकलांग व विधवाओं को जरूर शामिल किया जाए। उनके पेंशन कार्ड को पढ़ा जाए ताकि जाना जा सके कि उनको दर्ज राशि अनुसार पेंशन मिला कि नहीं।

छूटे हुए पात्र व्यक्तियों को ग्राम सभा में प्रस्ताव पारित कर योजना में जोड़ा जाए।

अपात्र व्यक्तियों को ग्राम सभा में आपत्ति प्रस्ताव करके सूची से अलग किया जाए।

सूचना के अधिकार के अंतर्गत पेंशनधारियों की सूची व उनको वितरित राशि की जानकारी पंचायत से ली जानी चाहिए एवं पारा बैठक व ग्राम सभा में पढ़कर सुनाई जानी चाहिए।

### सामाजिक सुरक्षा पेंशन

#### मिलने में क्या समस्याएं हैं

कई बेसहारा व्यक्ति विशेष तौर पर विकलांग इस योजना के लाभ से वंचित हैं। इन व्यक्तियों के नाम ग्राम सभा द्वारा पेंशन सूची में जुड़वाने की जरूरत है।

पेंशन के भुगतान में देरी हो जाती है।

अनपढ़ व बेसहारा होने के कारण कई वृद्ध लोगों को पेंशन की पूरी राशि नहीं मिल पाती है और उनके साथ धोखाधड़ी की जाती है।

कई जगह पर पेंशन धारियों को अंत्योदय का लाभ देने से मना कर दिया जाता है।

## अन्नपूर्णा योजना

यह योजना उन बेसहारा वृद्ध व्यक्तियों के लिए है जो सामाजिक सुरक्षा पेंशन के लिए पात्र होते हुए भी पेंशन सूची में नहीं जुड़ पाए हैं। इसलिए उनको अन्नपूर्णा योजना तहत प्रतिमाह 10 किलो अनाज मुफ्त दिया जाता है। इस योजना के लाभार्थियों की संख्या बहुत कम है।



### अभ्यास के प्रश्न

1. एक गांव के किशोरी बालिकाओं ने सभी वृद्ध लोगों का सर्वे किया और पाया कि गांव में 5 ऐसे वृद्ध लोग हैं, जिनके पास दो एकड़ से भी कम भूमि है और इन लोगों को पेंशन कैसे दिलाया जा सकता है?
2. एक गांव की बैठक में एक पेंशनधारी विधवा महिला ने बताया कि उसको पिछले 5 माह में केवल 450 रु. पेंशन राशि मिली है। इस संबंध में क्या करना चाहिए?

## रोजगार गारंटी योजना

छत्तीसगढ़ राज्य में यह योजना वर्तमान में ग्यारह जिलों में चलाई जा रही है। अन्य पांच जिले भी अगले कुछ वर्षों में इस योजना में जोड़े जाएंगे। यह योजना ग्रामीण लोगों को रोजगार उपलब्ध कराने का नया प्रयास है।

### रोजगार गारंटी के मुख्य प्रावधान क्या है

रोजगार गारंटी कानून बनने से शासन को ग्रामीण क्षेत्रों में काम खोल कर लोगों को रोजगार देना अनिवार्य हो गया है। रोजगार गारंटी को कानून का दर्जा मिलने से शासन को सतत कार्य चलाने होंगे। यह केवल एक योजना नहीं है जो कि शासन द्वारा मनचाहे तरीके से बदली जा सके या बंद की जा सके। यह एक कानूनी अधिकार है जो जनता को उपलब्ध कराना शासन की जिम्मेदारी है।

रोजगार गारंटी कानून ग्रामीण लोगों को रोजगार का अधिकार प्रदान करता है, जिसके तहत प्रत्येक ग्रामीण परिवार 100 दिन का रोजगार प्राप्त कर सकता है।

इस कार्यक्रम में गांव के सभी परिवार, चाहे वो गरीबी रेखा में हो या न हों, को शामिल किया गया है। सभी ग्रामीण परिवार इसमें काम प्राप्त कर सकते हैं।

काम में कम से कम 33 प्रतिशत हिस्सा महिलाओं के लिए आरक्षित रहेगा।



सभी परिवारों का पंजीयन करके उनको रोजगार गारंटी कार्ड दिया जाएगा। इस कार्ड में उस परिवार द्वारा किए गए काम का हिसाब रहेगा कि कितने दिन मजदूरी किया गया है।

प्रति परिवार 100 दिन का काम दिया जाएगा। परिवार के जितने भी व्यस्क सदस्य हैं इन 100 दिन को बांटकर काम पा सकते हैं।

परिवार से तात्पर्य एक चुल्हे का उपयोग करने वाले व्यक्तियों से है। सामान्य रूप से माता-पिता व उनके अविवाहित बच्चे एक परिवार कहलाएंगे।

काम पाने के लिए परिवारों को पंचायत में आवेदन देना होगा। यदि एक बस्ती से 50 या अधिक परिवार आवेदन देते हैं तो उस बस्ती के 5 किलोमीटर के भीतर ही काम खोला जायेगा।

राष्ट्रीय रोजगार गारंटी योजना

यदि काम 5 किलोमीटर के अंदर नहीं खोला जाता है तो भी आवेदन करने वाले परिवारों को विकास खंड के अंदर ही काम दिया जाएगा। 5 किलोमीटर से अधिक दूरी पर काम देने पर उन्हें 10 प्रतिशत अधिक मजदूरी अर्थात् लगभग 6 रुपये अधिक मिलेगा।

हर मजदूर को राज्य में चल रही न्यूनतम मजदूरी का भुगतान किया जायेगा।

यदि किसी व्यक्ति द्वारा आवेदन देने के 15 दिन के अंदर उसको काम उपलब्ध नहीं कराया जाता है तो शासन को उसके न्यूनतम मजदूरी का एक चौथाई के बराबर बेराजगारी भत्ता (लगभग 15 रुपये प्रति दिन) देना होगा।

काम का मस्टर रोल कार्य स्थल पर उपलब्ध कराना अनिवार्य होगा ताकि मजदूर उसका अवलोकन कर सकें।

कराए गए काम का सामाजिक अंकेक्षण कराना जरूरी होगा, जिसमें उसके पूरे हिसाब व हाजरी आदि की जानकारी जनता को दी जाएगी।

काम शासकीय विभागों, पंचायतों तथा स्वयं सेवी संस्थाओं से कराए जाएंगे। पंचायतों को कम से कम 50 प्रतिशत काम दिए जाएंगे।

इसमें भू-संरक्षण, जल संरक्षण के लिए मेड़बंदी, तालाब, व रोड आदि कार्य करवाए जाएंगे। केवल वही कार्य करवाए जाएंगे जिनमें कुल राशि का कम से कम 60 प्रतिशत हिस्सा मजदूरी का होगा व सीमेंट, बालू, ईंट आदि सामग्री का हिस्सा 40 प्रतिशत से कम होगा।

कार्य स्थल पर साफ पीने के पानी की व्यवस्था शासन द्वारा की जायेगी। काम पर आने वाली महिलाओं के छोटें बच्चों का ध्यान रखने के लिए कार्यस्थल के निकट ही झूला केन्द्र बनाया जायेगा।



काम करने वाले मजदूरों को काम के दौरान चोट आने पर मुफ्त इलाज उपलब्ध कराया जाएगा। मृत्यु होने पर परिवार को सहायता दी जाएगी।

मजदूरी का भुगतान कार्यस्थल वाले ग्राम में ही किया जायेगा।

## रोजगार गारंटी में क्या समस्याएं आ सकती हैं



रोजगार गारंटी एक नया कार्यक्रम होने के कारण इसमें कम अनुभव प्राप्त हो पाया है। किंतु काम के बदले अनाज योजना के अनुभव से हम सीख सकते हैं। और कुछ शुरुवाती समस्याएं अभी दिख रही है। यह समस्याएं हैं:

बहुत से परिवार जो कि पिछले कुछ वर्षों में शादी होकर या अन्य कारणों से अलग परिवार बने हैं, उनका पंजीयन नहीं हो पाया है। बहुत से परिवारों को अभी जॉब कार्ड भी नहीं मिल पाया है। इन परिवारों को जॉब कार्ड दिलाने की जरूरत है।

अभी बहुत कम पंचायतों में काम खुल पाया है। इसलिए बहुत से मजदूर काम से वंचित है।

कुछ लोगों को आवेदन देने की जानकारी नहीं है, कुछ लोगों का आवेदन पंचायत ने लेने से इंकार कर दिया है व कुछ लोगों को आवेदन देने पर भी काम नहीं मिला है। इन शुरुवाती समस्याओं को जल्द हल करने की जरूरत है।

काम के बदले अनाज योजना की तरह मस्टररोल में झूठी हाजरी दर्शाए जाने की सम्भावना इसमें भी है। इससे शासन व ग्रामीण जनता दोनों का नुकसान है। इसके लिए मस्टररोल का कार्यस्थल पर रहना तथा पंचायत द्वारा आम जनता को खुले रूप से उपलब्ध कराया जाना जरूरी है।

## समुदाय रोजगार गारंटी के अधिकारों को प्राप्त करने व इसके क्रियान्वयन को मजबूत बनाने के लिए क्या कर सकता है ?

रोजगार गारंटी पर जागरूकता अभियान चलाकर सभी बेरोजगार परिवारों को आवेदन देने के लिए प्रेरित करना चाहिए। छोटे हुए परिवारों का आवेदन पंचायत में देकर उनको जॉब कार्ड दिलाना चाहिए। सभी आवेदनों का पावती जरूर लेना चाहिए।



मस्टररोल कार्यस्थल पर उपलब्ध कराने की मांग करनी चाहिए। यदि मस्टररोल कार्यस्थल पर उपलब्ध नहीं कराया जाता है तो लिखित सूचना विकास खंड व जिला कलेक्टर को भेजी जानी चाहिए।

कार्य का सामाजिक अंकेक्षण आम सभा में किया जाना चाहिए। इसमें सूचना के अधिकार के अंतर्गत व रोजगार गारंटी कानून में सूचना संबंधी नियम के अंतर्गत मस्टररोल व अन्य हिसाब सभा में पढ़कर सुनाया जाना चाहिए।

रोजगार गारंटी योजना में बहुत सी महिलाओं को काम मिलेगा। किंतु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अधिक काम का उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव नहीं पड़े। इसलिए मितानिन द्वारा उन्हें अपना आहार की मात्रा बढ़ाने की सलाह दी जानी चाहिए ताकि अधिक काम के कारण उनका शरीर कमजोर नहीं पड़े।

### अभ्यास के प्रश्न

1. एक गांव के लोगों ने बताया कि उनकी पंचायत में इस समय कोई भी शासकीय काम नहीं खुला है, जिसके कारण मजदूर खाली बैठे हैं। इस गांव के लोग काम खुलवाने के लिए क्या कर सकते हैं?
2. एक गांव की महिला मजदूर जब काम मांगने कार्यस्थल पर पहुंचे, तो मुंशी ने उनको काम देने से इंकार कर दिया। इन महिलाओं को क्या करना चाहिए?
3. एक गांव में तालाब निर्माण कार्य चल रहा है, जिसमें बहुत सी महिलाएँ भी काम कर रहीं हैं। उनके छोटे-छोटे बच्चों को देखने वाला कोई नहीं है। इसके लिए क्या प्रावधान है? और उसको लागू कैसे करवाएँ?
4. एक गांव में सड़क निर्माण कार्य चल रहा है। काम करने वाले मजदूर मस्टररोल में दर्ज हाजरी को देखना चाहते हैं। किंतु मस्टररोल कार्यस्थल पर उपलब्ध नहीं है। काम करने वाला मेट एक रजिस्टर में कच्ची हाजरी रख रहा था। मजदूर इस संबंध में क्या कर सकते हैं?

## जननी सुरक्षा योजना व राष्ट्रीय मातृत्व सहायता का लाभ



जननी सुरक्षा योजना के अन्तर्गत गरीबी रेखा के अन्दर (बी.पी.एल) परिवारों की गर्भवती महिलाओं को प्रसव हेतु सहायता दी जाती है। यदि गर्भवती महिला का प्रसव घर पर होता है तो उसे 500 रू० राशि ए.एन.एम. द्वारा दी जाती है। इस लाभ को राष्ट्रीय मातृत्व सहायता लाभ कहा जाता है। प्रसव अस्पताल (प्राथमिक, सामुदायिक अथवा जिला स्वास्थ्य केन्द्र) में कराने पर 700 रू० की राशि महिला को, 200 रू० की राशि उसे अस्पताल में प्रसव कराने के लिए प्रेरित करने वाली मितानिन को प्रोत्साहन के रूप में व साथ में ले जाने वाली मितानिन या अन्य को 400 रू० की राशि अस्पताल तक परिवहन हेतु दी जाती है। वर्तमान में यह लाभ पहले दो बच्चों के लिए दिया जाता है लेकिन हाल ही में केन्द्र शासन द्वारा इसको सभी प्रकार के संस्थागत प्रसव के लिए देने हेतु लागू कर दिया है। पूर्व निर्देशों के अनुसार तीसरे बच्चे के लिए यह लाभ तभी दिया जाता है जब माँ अथवा पिता नसबंदी के लिए सहमत होते हैं। लेकिन केन्द्र शासन के नवीन निर्देशों के अनुसार अब ऐसी कोई शर्त के बिना यह सभी प्रसव के लिए दिया जाएगा।



इसी प्रकार केन्द्र शासन के नये निर्देशों के अनुसार शासकीय संस्थाओं में संस्थागत प्रसव कराने वाले मां को इस योजना से लाभ लेने के लिए बी.पी.एल कार्ड धारी होना जरूरी नहीं है।

### इस योजना का लाभ मिलने में क्या समस्या है ?

जननी सुरक्षा योजना व इसमें जुड़ी मातृत्व सहायता सभी बी.पी.एल. परिवारों की गर्भवती महिलाओं के लिए है। इसमें कोई अन्य शर्त रखकर उसका लाभ महिलाओं तक पहुंचने से नहीं रोका जाना चाहिए। किंतु नई योजना होने के कारण इस पर समझ स्पष्ट नहीं हो पाई है। इसमें कई तरह की शर्तें थोप दी गई हैं जिसके कारण घर में प्रसव होने पर गरीब महिलाओं को इसका लाभ नहीं मिल पा रहा है। यह उच्चतम न्यायालय के आदेशों के विपरित है।

मातृत्व सहायता का लाभ लेने के लिए बहुत सी कागजी कार्यवाही व लम्बी प्रक्रिया के कारण भी पैसा मिलने में देरी होती थी। गर्भवती महिला का फार्म आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, सरपंच, खण्ड चिकित्सा अधिकारी से होकर राशि ग्राम पंचायत सचिव द्वारा लाभार्थी महिला तक पहुंचती थी। उसमें भी चेक द्वारा भुगतान होने से बाधा आती थी। यह समस्याएं अभी कुछ कम हुई हैं क्योंकि इस प्रक्रिया को कुछ हद तक सरल किया गया है। अब यह राशि सीधे ए.एन.एम से प्राप्त की जा सकती है।

## समुदाय इस योजना का लाभ गरीब गर्भवती महिलाओं तक पहुंचाने के लिए क्या कर सकता है

मितानिन द्वारा समुदाय को सही जानकारी दी जानी चाहिए कि सहायता प्राप्त करने के लिए महिला का गर्भवती होना व गरीबी रेखा के अंदर (बी.पी.एल.) परिवार से होना पर्याप्त है। इसमें जोड़ी गई अन्य कोई भी शर्त जैसे कि मां की उम्र, प्रसव का स्थान, आदि गैर कानूनी है और उच्चतम न्यायालय के आदेशों के विपरित है। इसलिए यह लाभ प्राप्त करने के लिए ए एन एम अथवा प्रशिक्षित दाई द्वारा प्रसव करवाना अनिवार्य नहीं है। यह जानकारी समुदाय तथा शासकीय कर्मचारियों को देनी चाहिए।



मितानिन को गर्भवती महिलाओं की प्रसव शासकीय संस्थाओं में कराने हेतु प्रेरित करनी चाहिए तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बात करके महिलाओं को मातृत्व सहायता की राशि दिलानी चाहिए। यदि किसी महिला को राशि नहीं दी जाती है तो इसकी लिखित सूचना ब्लाक व जिला अधिकारियों को दी जानी चाहिए।

समुदाय को निगरानी रखनी चाहिए कि उनके पारा में हुए जन्मों में कितने प्रकरणों में गर्भवती महिलाओं को मातृत्व सहायता की पूरी राशि (500 रु.) मिल पायी है। यह भी देखना चाहिए कि राशि प्रसव से कितने दिन पहले या बाद में मिलती है।

परिवार को मितानिन द्वारा सलाह दी जानी चाहिए कि गर्भवती महिला को प्रसव से पहले और बाद में आराम व अधिक भोजन की जरूरत होती है, इसलिए सहायता राशि उस महिला पर ही खर्च की जाए।

### अभ्यास के प्रश्न

1 एक गांव की महिला श्यामबाई का पहला बच्चा घर में ही इस सप्ताह पैदा हुआ है। प्रसव के समय ए.एन.एम., नहीं पहुंच पाई थी। श्यामबाई का बी.पी.एल. कार्ड है। किंतु ए.एन.एम. ने उसे बताया कि जननी सुरक्षा के अंतर्गत उसे पांच सौ रूपये नहीं मिल पायेंगे क्योंकि प्रसव के समय ए.एन.एम. मौजूद नहीं थी। श्याम बाई को क्या करना चाहिए?

## राष्ट्रीय परिवार सहायता योजना

इस योजना के तहत यदि किसी बी.पी.एल. परिवार के मुख्य कमाने वाले सदस्य की मृत्यु हो जाती है तो उस परिवार को 10,000 रुपये की सहायता दी जाती है।

इस योजना का लाभ गरीब परिवारों तक पहुंचाने में क्या समस्याएं हैं ?

इस योजना का लाभ लेने के लिए, गरीब परिवारों को मृत्यु का प्रमाण पत्र लेने के लिए थाना जाना पड़ता है। गांव के कोटवार, सरपंच तथा थाना, यदि तीनों का सहयोग मिलता है तो ही मृत्यु प्रमाण पत्र मिल पाता है, ऐसे में विचौलिए अनुचित लाभ उठाते हैं।

लम्बी प्रक्रिया होने के कारण पैसा मिलने में बहुत देरी होती है। इसलिए इस योजना की प्रक्रिया को सरल बनाने की जरूरत है।

इस योजना का लाभ गरीब परिवारों तक पहुंचाने में समुदाय क्या प्रयास कर सकता है ?

समुदाय उस संकट ग्रस्त परिवार को कोटवार, सरपंच व थाना का सहयोग दिलाने में बहुत मदद कर सकता है।

## भुखमरी सहायता योजना

गांव का कोई व्यक्ति भूखा न रहे, इसके लिए भुखमरी से ग्रसित व्यक्ति को शासन द्वारा पंचायत के माध्यम से निःशुल्क राशन उपलब्ध करवाए जाने का प्रावधान है। जिसके लिए 1 किंचंटल चावल राशन की दुकान में अलग रखा रहना अनिवार्य है। राशन की दुकान में 100 किलो चावल निःशुल्क वितरण के लिए हमेशा उपलब्ध हो।



## तेंदूपत्ता जीवन बीमा योजना

छत्तीसगढ़ में तेंदूपत्ता संग्राहकों को बीमा योजना का लाभ दिया जाता है। इस योजना के तहत संग्राहक वनवासियों को सामान्य मृत्यु होने पर 3500/-रु. और दुर्घटना से मृत्यु होने पर 25,000/-रु. दिए जाने का प्रावधान है, अगर—

संग्राहक का नाम प्रत्येक संग्रहण वर्ष में दर्ज हो।

मृत व्यक्ति की उम्र 18 से 60 वर्ष हो।

संग्रहण कार्ड में व्यक्ति का नाम सदस्य के रूप में अंकित हो।

मृत्यु दावा पत्र 1 वर्ष के अंदर कार्यालय में जमा किया जाए। और अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के तेंदूपत्ता प्रबंधक से जरूर मिलें।



## कुछ विशेष समूह

इस भाग में हम उन समूहों की बात करेंगे जिन की परिस्थितियां अन्य लोगों से बहुत भिन्न है। ये लोग गरीब तो हैं ही लेकिन साथ में सामाजिक तिरस्कार अथवा उपेक्षा के भी शिकार हैं। इस तरह के श्रेणी में आने वाले कुछ समूह इस प्रकार हैं



विकलांग

विशेष जनजातियां

बेसहारा वृद्ध

मजदूरी के लिए पलायन करने वाले परिवार

भूमिहीन

दलित

एकल महिला द्वारा चलाए जा रहे परिवार

इन समूहों में आने वाले लोगों की स्थिति अन्य गरीब लोगों की अपेक्षा और भी कठिन है। ये लोग दोहरे भेदभाव के शिकार होते हैं। इन समूहों को आगे बढ़ने व तन्दरुस्त जीवन जीने में सामाजिक बाधाएं आड़े आती हैं। अक्सर शासकीय कार्यक्रमों में भी यह समूह छूट जाते हैं। कुपोषण व भुखमरी का शिकार होने की आशंका इन्हीं समूहों को सबसे अधिक होती है। इन समूहों के साथ विशेष तौर पर जुड़ने की जरूरत है, ताकि ये लोग मितानिन कार्यक्रम में सक्रिय भूमिका तो निभाए ही साथ ही अपनी विशेष समस्याओं का हल भी ढूँढ़ सकें। इन समूहों द्वारा अपने भोजन व स्वास्थ्य के अधिकारों को प्राप्त करने में सक्षम बनाने हेतु एक विशेष पहल की जरूरत है। इस भाग में हम इन समूहों को थोड़ा और जानने की कोशिश करेंगे।

## विकलांग

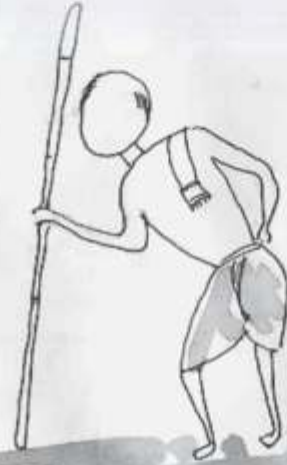
विकलांग व्यक्ति उसे कहते हैं, जिनके शरीर का कोई हिस्सा सही से काम नहीं कर पाता है। विकलांगता कई प्रकार की हो सकती है

चलने में, हाथ से काम करने में समस्या जैसे कि कुछ उठाना, लिखना आदि।

देखने में समस्या ।

बोलने व सुनने में समस्या ।

मानसिक रूप से विकलांग – जन्म से ही मानसिक विकास का कम होना ।



## विकलांग लोगों के बारे में विशेष ध्यान देने योग्य कुछ बातें हैं

विकलांग लोगों को घर से बाहर निकलने से निरुत्साहित किया जाता है। इस कारण वे अक्सर दिखाई नहीं देते। इसलिए विकलांग लोगों को जोड़ने के लिए पहला कदम उनकी पहचान करना है। समाज में उनकी पहचान व भागीदारी को बहुत कम कर दिया जाता है।

विकलांग लोगों की क्षमता को समाज द्वारा कम आंका जाता है। इससे उनको मिलने वाले उपयोगी अवसर कम कर दिये जाते हैं।

विकलांगता की रोकथाम की जानकारी अधिकतर लोगों की नहीं रहती है। मानसिक रूप से विकलांग लोगों को और भी बुरे व्यवहार को सहना पड़ता है।

## हमारे राज्य में

### विकलांगता का स्तर कितना है और इसके क्या कारण हैं ?

छत्तीसगढ़ राज्य में विकलांगता का स्तर अन्य राज्यों की तरह बहुत ज्यादा है। यदि सही तरीके से पहचान की जाए तो हर पंचायत में लगभग 20 से 40 विकलांग व्यक्ति मिलते हैं। जनसंख्या का 1 से 4 प्रतिशत हिस्सा विकलांग लोगों का है। इस तरह हमारे राज्य छत्तीसगढ़ में लगभग तीन लाख विकलांग लोग हैं। इतनी अधिक विकलांगता का मुख्य कारण कुपोषण और स्वास्थ्य सेवाओं की कमी होना है। गर्भवती महिलाओं को जरूरत अनुसार भोजन, आराम स्वास्थ्य जांच, प्रसव सेवाओं आदि की कमी के कारण बहुत से बच्चे जन्म से या उसके बाद कुपोषण व बीमारी से विकलांग हो जाते हैं।

### विकलांग लोगों के क्या अधिकार हैं तथा उनके लिए शासन की क्या योजनाएं हैं ?

**सामाजिक सुरक्षा पेंशन** जिन विकलांग व्यक्तियों के परिवार के पास आय के पर्याप्त साधन नहीं हैं उन्हें शासन से सामाजिक सुरक्षा पेंशन दिया जाता है। यह राशि 150 रु. प्रति माह है।

**अन्त्योदय कार्ड** उच्चतम न्यायालय के आदेशानुसार सभी विकलांग लोगों के परिवार को अन्त्योदय कार्ड मिलना चाहिए तथा इसके द्वारा प्रतिमाह 35 किलो चावल तीन रूपये प्रति किलो के हिसाब से मिलना चाहिए।



**स्कूल में छात्रवृत्ति** जो विकलांग बच्चे स्कूल में पढ़ते हैं उन्हें छात्रवृत्ति दी जाती है। परिवार की आय आठ हजार रु. प्रति माह से कम होने पर निम्नलिखित छात्रवृत्ति राशि देने का प्रावधान है

कक्षा 1 से 5 तक 50रु. प्रति माह

कक्षा 6 से 8 तक 60रु. प्रति माह

कक्षा 9 से 12 तक 70रु. प्रति माह

**सहायक उपकरण तथा कृत्रिम अंग** पांच हजार रु. से कम मासिक आय वाले परिवार के विकलांग व्यक्ति को शासन द्वारा 5000 रु. मूल्य तक के सहायक उपकरण तथा कृत्रिम अंग दिये जाते हैं।



विवाह सहायता विकलांग व्यक्ति द्वारा विवाह किये जाने पर शासन से एक मुश्त 21000 रु. सहायता देने की योजना है।

जिला विकलांग पुनर्वास केन्द्र योजना इस योजना के अन्तर्गत जिला विकलांग पुनर्वास केन्द्र खोले जाते हैं जो विकलांग लोगों की पहचान करके उनको प्रमाण पत्र दिलाते हैं तथा उनकी शिक्षा, कामकाजी प्रशिक्षण आदि में सहायता करते हैं।

यात्रा किराया में छूट रेल यात्रा में विकलांग लोगो को किराये में छूट दी जाती है।



विकलांग लोगो के अधिकारों को सुनिश्चित करने के लिए हमारे देश में कई महत्वपूर्ण कानून बनाये गये हैं। शिक्षा एवं, रोजगार में तथा कार्यस्थल पर भेदभाव से विकलांग लोगो की रक्षा हेतु विकलांग – समान अवसर, अधिकारों की रक्षा एवं पूर्ण भागीदारी अधिनियम 1995 लागू किया गया है। इस कानून के अन्तर्गत निम्नलिखित मुख्य प्रावधान हैं

सभी शासकीय नौकरी में तीन प्रतिशत आरक्षण।

सभी शासकीय व शासन द्वारा सहायता प्राप्त शिक्षा संस्थानों में तीन प्रतिशत आरक्षण विकलांग लोगो के लिए होना चाहिए।

18 वर्ष तक निःशुल्क शिक्षा।

सभी शासकीय गरीबी उन्मूलन तथा स्वरोजगार योजनाओं में कम से कम तीन प्रतिशत आरक्षण।

सामाजिक सुरक्षा जिसमें बेरोजगारी भत्ता शामिल है, विकलांग लोगो को मिलना चाहिए।

घर बनाने तथा धंधे हेतु भूमि आवंटन में प्राथमिकता विकलांग लोगो को मिलना चाहिए।

कार्यस्थल, रोड, रेल, आदि में बाधा मुक्त पर्यावरण विकलांग लोगो को मिलना चाहिए।



विकलांग लोगों के अधिकारों को सुनिश्चित करने में व  
उन तक शासकीय योजनाओं का लाभ पहुंचाने में  
समुदाय की क्या भूमिका हो सकती है ?

सभी विकलांग लोगों को उनकी पात्रता अनुसार ग्राम सभा द्वारा पेंशन सूची, अन्व्योदय अन्न योजना एवं स्कूल में छात्रवृत्ति से जोड़ने के लिए विशेष प्रयास करने चाहिए।

समुदाय द्वारा अपने पारे में सभी विकलांग लोगों की पहचान की जानी चाहिए।

मितानिन द्वारा विकलांग लोगों एवं विकलांग बच्चों के माता-पिता को विशेष ध्यान देकर पारा स्तरीय स्वास्थ्य समिति बैठक में जोड़ना चाहिए। इस बैठक में उनकी भोजन व स्वास्थ्य की जरूरतों पर चर्चा होनी चाहिए।

अपने पारे के सभी विकलांग लोगों का प्रमाण पत्र बनवाने के लिए उनकी सूची बनाकर आवेदन स्वास्थ्य विभाग के मुख्य चिकित्सा अधिकारी तथा कलेक्टर को भेजा जाना चाहिए। विकलांग लोगों को जिला अस्पताल तक न जाना पड़े इसलिए विकासखंड या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र स्तर पर प्रमाण पत्र हेतु जांच शिविर की मांग करनी चाहिए। शिविर लगने पर अधिक से अधिक विकलांग लोगो को शिविर में लाना चाहिए।

विकलांग लोगों को रोजगार गारंटी कार्ड में नाम दर्ज कराने हेतु पंचायत में आवेदन देना चाहिए, क्योंकि बहुत से विकलांग मजदूरी करने में सक्षम हैं, तथा रोजगार पाना उनका भी अधिकार है। जो विकलांग कठिन मजदूरी नहीं कर सकते उनका भी रोजगार गारंटी कार्ड में नाम जुड़वाया जाना चाहिए। उनको अन्य कार्य जैसे पानी पिलाना, छोटे बच्चों का ध्यान रखना आदि से जोड़ा जाना चाहिए।

पंचायत स्तर पर घोषित किसी भी पद के भरे जाने के समय, विकलांग लोगों को आवेदन देने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

सहायक उपकरण तथा कृत्रिम अंग दिलाने के लिए विकलांग लोगों के आवेदन जिला स्तर पर भेजे जाने चाहिए।

विकलांग लोगों का पंचायत स्तर तथा ब्लॉक स्तर पर संगठन बनाने की प्रक्रिया शुरू करनी चाहिए, ताकि वे अपने कानूनी अधिकारों की मांग कर सकें।



## विशेष रूप से पिछड़ी जनजातियाँ

ये कुछ ऐसे आदिवासी समुदाय हैं, जिनकी जीवन शैली अभी भी आय अर्जन करने के नये तरीकों से नहीं जुड़ी है तथा जंगल पर आधारित है। ये समुदाय अपनी संस्कृति को बदलना नहीं चाहते हैं। छत्तीसगढ़ में पांच जनजातियाँ—बैगा, कमार, बिरहोर, पहाड़ी कोरवा तथा अबुझमाड़िया इस श्रेणी में आते हैं। इन समुदायों को शासन द्वारा विशेष दर्जा दिया गया है। कमार जनजाति जंगली बांस का काम करके आजीविका कमाते हैं। बिरहोर जंगली घास से रस्सी बनाकर गुजारा करते हैं। पहाड़ी कोरवा, बैगा, अबुझमाड़िया जातियाँ लगभग पूरी तरह जंगल व वनोपज पर निर्भर हैं। बैगा लोग जंगल में बेवार खेती करते थे। इन सभी जनजातियों के इन परम्परागत रोजगार में बहुत कमी आई है। जंगलों में समुदाय के अधिकार सीमित होने के कारण, इनको व्यवसाय करने में समस्या उत्पन्न हो गई है।



ये जनजातियाँ शेष आदिवासी समाज से भी कट गई हैं। संपन्न आदिवासी भी इनका शोषण करते हैं। इन लोगों को अक्सर मुख्य गांव से दूर पहाड़ी पर या जंगल के निकट बसना पड़ता है। छोटे-छोटे पारों की बस्ती होने से उनके अपने पारे में स्कूल, राशन दुकान व आंगनवाड़ी केन्द्र नहीं खोले जाते हैं, इसलिए इनके बच्चे भी खाद्य योजनाओं से वंचित रह जाते हैं।

निश्चित रहने का स्थान नहीं होने से कुछ परिवार वोटर लिस्ट से भी छूट जाते हैं तथा उनको राशन कार्ड आदि भी नहीं मिल पाता है। बैगा विकास प्राधिकरण, कमार विकास प्राधिकरण, पहाड़ी कोरवा विकास प्राधिकरण आदि द्वारा योजनाएं तय करते समय इन समूहों से सुझाव नहीं लिए जाते हैं, जिसके कारण कई योजनाएं इनकी वास्तविक आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर नहीं बन पाती।

इन समूहों के अपनी मूल संस्कृति के निकट रहने के कारण समाज इनको अलग समझता है। पंचायतों में भी इन समूहों से बहुत कम संरंपंच आदि चुने जाते हैं, जिसके कारण राजनीतिक रूप से ये समूह बहुत कमजोर हैं। पंचायतों में भी वे शामिल होने से निरुत्साहित महसूस करते हैं। बीमारी, भूख, अशिक्षा जैसी समस्याओं का सामना कर रहे इन समुदायों को ही उनकी समस्याओं के लिए दोषी मान लिया जाता है। योजनाओं एवं कार्यक्रमों का पूरा लाभ इन जनजातियों तक नहीं पहुंच पा रहा है।

इन समुदायों में कुपोषण की स्थिति भयानक है। शासकीय स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच से दूर होने के कारण इनमें मृत्युदर भी बहुत अधिक है। अत्याधिक मृत्युदर होने के कारण कहीं कहीं इनकी जनसंख्या बढ़ने की बजाय कम होती जा रही है।

## इन जनजातियों के लिए शासन की क्या योजनाएं हैं ?

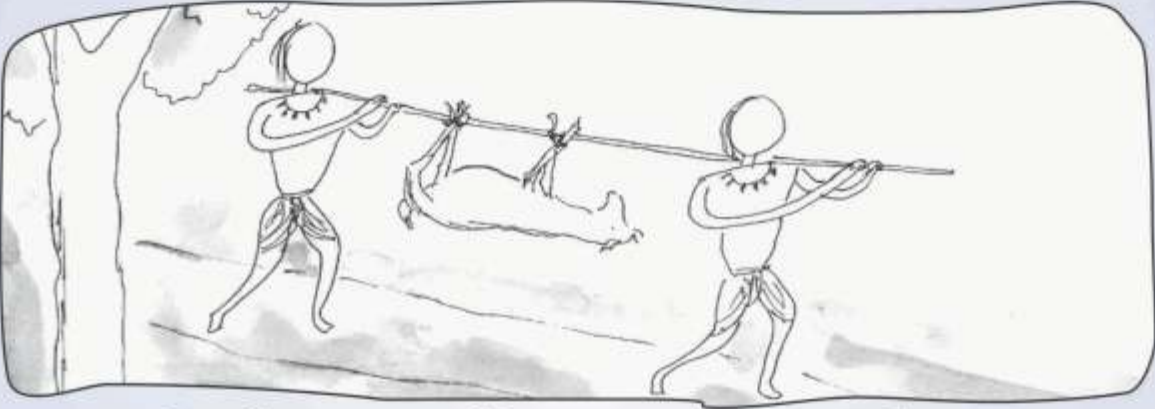
उच्चतम न्यायालय के आदेश अनुसार प्रत्येक विशेष जनजाति परिवार को अंत्योदय कार्ड मिलना अनिवार्य है।

शासन द्वारा इन जनजातियों के विकास के लिए अलग से विकास प्राधिकरण बनाए गए हैं। ये प्राधिकरण इन्हें आजीविका व खाद्य उत्पादन हेतु खाद-बीज, प्रशिक्षण, बैल, सायकल आदि सुविधाएं मुफ्त में देते हैं।

पेयजल के लिए हैंडपंप लगाने में इनके पारों को प्राथमिकता दी जाती है।

इनके बच्चों की शिक्षा के लिए आवासीय आश्रम खोले गए हैं।

इन जनजातियों के पढ़े लिखे युवक-युवतियों को शासकीय नौकरी में प्राथमिकता दी जाती है।



## इन समूहों की समुदाय कैसे मदद कर सकता है ?

समुदाय को इन समूहों की संस्कृति का आदर करना चाहिए। समुदाय द्वारा इन समूहों की बसाहटों से मितानिन का चयन जरूर करना चाहिए। इन समूहों की बस्तियां अक्सर मुख्य गांव से हट कर दूर-दराज क्षेत्रों में रहती हैं। इनकी विशेष पहचान व जरूरतों को समझते हुए उन्हें शासकीय कार्यक्रमों से जोड़ने के लिए विशेष प्रयास करने चाहिए।

जिन विशेष जनजाति परिवारों को अंत्योदय कार्ड नहीं मिला है, उनकी पहचान करके उसकी सूची पंचायत, विकास खंड तथा जिला कलेक्टर के पास भेजी जानी चाहिए ताकि उन्हें अंत्योदय कार्ड मिल सकें।

मितानिन द्वारा अपने पारे में रह रहे ऐसे परिवारों को संपर्क करने का विशेष प्रयास किया जाना चाहिए।

वनों की रक्षा तथा वनोपज लेने के अधिकार को प्राप्त करने के लिए समुदाय द्वारा वन सुरक्षा समिति, ग्राम सभा आदि के माध्यम से प्रयास किये जाने चाहिए।

नये आंगनवाड़ी केन्द्र खेलने के समय, विशेष जनजातियों के पारों में केन्द्र खोलने को प्राथमिकता दी जाए और इसका चिन्हांकन कर पंचायत को सूची दी जानी चाहिए।



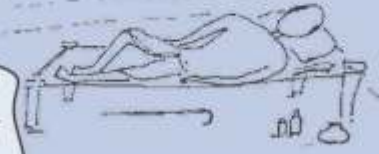
## बेसहारा वृद्ध

यह श्रेणी उन वृद्ध लोगों की है जिनके पास आय अर्जन के लिए शारीरिक क्षमता व संसाधन नहीं है उनके परिवार भी उनका ध्यान रखने में असमर्थ है या इच्छुक नहीं है। इन्हें एक बोझ के रूप में देखा जाता है। इस श्रेणी के लोगों के बीमार होने पर उनके स्वास्थ्य पर खर्च करना भी अक्सर बेकार समझा जाता है। भूख से मृत्यु होने का खतरा इस समूह में सबसे अधिक रहता है।

### वृद्ध लोगों के लिए क्या शासकीय योजनाएं हैं ?

वृद्ध लोगों के लिए सबसे महत्वपूर्ण खाद्य सुरक्षा योजना सामाजिक सुरक्षा पेंशन है।

हाल ही में छत्तीसगढ़ शासन ने आदेश जारी किया है कि कुछ वृद्ध यदि स्कूल में चल रहे मध्याह्न भोजन में जाकर भोजन करना चाहे तो पंचायत उनको वहां भोजन उपलब्ध कराएगी।



### वृद्ध लोगों की खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए समुदाय द्वारा क्या प्रयास किया जा सकते हैं ?

वृद्ध लोगों को पारा स्तर की महिला स्वास्थ्य समिति बैठक व ग्राम सभाओं में बुलाया जा सकता है, ताकि मितानिन के माध्यम से वो सामूहिक विचार विमर्श से जुड़ सकें। इन बैठकों में वृद्ध लोगों की समस्याओं का सामूहिक हल भी खोजा जा सकता है।

मितानिन समुदाय को प्रेरित करें की वृद्ध लोगों की खाद्य सुरक्षा की जिम्मेदारी सरकार के अलावा समुदाय की भी है।

पेंशन से छूटे हुए पात्र वृद्ध व्यक्तियों को ग्राम सभा प्रस्ताव के माध्यम से पेंशन सूची में जुड़वाना चाहिए।

गांव के पढ़े-लिखे युवक या युवती को तैयार करना चाहिए कि वो हर माह पेंशनधारी वृद्ध लोगों को प्राप्त राशि की जांच करें तथा गड़बड़ी होने पर लिखित सूचना पंचायत व संबंधित अधिकारियों तक पहुंचाई जाए।

मितानिन द्वारा या जिम्मेदारी लेने वाले गांव के युवक-युवती द्वारा हर पंद्रह दिन में अपने पारे के सभी बेसहारा वृद्ध लोगों से संपर्क करने की जरूरत है। ताकि उनकी स्वास्थ्य व भोजन की समस्या को तत्काल जान कर कदम उठाये जा सकें।

स्कूल के मध्याह्न भोजन कार्यक्रम में वृद्धों को भोजन देने के शासकीय आदेश का प्रचार-प्रसार करना चाहिए।

वृद्ध लोगों को स्कूल व आंगनवाड़ी में छोटे बच्चों की देखभाल के काम से जोड़ा जाना चाहिए। इसके लिए इन स्थानों पर उनको आमंत्रित किया जाना चाहिए।

रोजगार गारंटी योजना के तहत कार्य स्थलों पर चलाए जाने वाले झूला घरों आदि में वृद्ध लोगों को नियुक्त किया जाना चाहिए।



## पलायन करने वाले मजदूरों के परिवार



रोजगार के अवसरों की कमी के कारण छत्तीसगढ़ के बहुत से गरीब मजदूरों को अपना घर छोड़कर बाहर काम खोजने जाना पड़ता है। पलायन करने वाले मजदूर अधिकतर भोजन व सामाजिक सुरक्षा के अधिकारों व शासकीय योजनाओं के लाभ से वंचित रह जाते हैं। किंतु उनके घर में पीछे छोड़ गए परिवार के सदस्य भी भोजन और स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करने में बहुत सी परेशानियों का सामना करते हैं। पलायन करने वाले मजदूर के परिवार के पास बहुत कम पैसा या आय के साधन रह जाते हैं। घर के मुखिया द्वारा पलायन करने से कुछ माह तक घर की स्थिति बहुत कठिन हो जाती है।

### पलायनकर्ता मजदूरों के परिवारों के लिए समुदाय क्या मदद कर सकता है

ऐसे परिवार की पहचान कर के उन्हें पारा बैठक में जोड़ा जाना चाहिए। उनकी समस्याओं को समझने व समाधान ढूंढने के लिए मितानिन अथवा गांव के जिम्मेदारी लेने वाले युवक-युवतियों द्वारा उनसे निरंतर संपर्क बनाए रखना चाहिए।

पलायनकर्ता परिवार के बच्चों को आंगनवाड़ी व स्कूल से जोड़ने के लिए विशेष प्रयास किया जाना चाहिए।

पलायन की मजबूरी को कम करने के लिए अपने ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार गारंटी योजना के काम खुलवाने के लिए आवेदन लगवाए जाने चाहिए।



## भूमिहीन परिवार व कारीगर समुदाय

छत्तीसगढ़ में भूमिहीन परिवारों की संख्या अन्य उत्तरी राज्यों की तुलना में कम है। किंतु अधिकतर गांवों में कुछ भूमिहीन परिवार पाए जाते हैं। इन परिवारों के पास जमीन न होने के कारण वे अपने लिए भोजन पैदा नहीं कर सकते। उन्हें केवल मजदूरी करके या कुछ सामान बनाकर या वनोपज एकत्रित करके अपने लिए भोजन खरीदना पड़ता है। इसलिए इन परिवारों की खाद्य सुरक्षा बहुत कम हो जाती है। इस श्रेणी में बहुत से ऐसे समुदाय आते हैं जो कि मिट्टी, लोहा, कांसा, लकड़ी, बांस, चमड़ा, सूत का धागा आदि का सामान बनाकर या यूं कहें कि कारीगर के रूप में अपनी आजीविका कमाते हैं। सामुदायिक भूमि में अतिक्रमण होने के कारण ये समूह उस पर भी आश्रित नहीं रह पाते हैं। अपना व्यवसाय करने के लिए जरूरी कच्चा माल जैसे कि लकड़ी, बांस आदि की भी जंगल कम होने से कमी हो गई है। मशीनीकरण के कारण हाथ के बनाए सामान की मांग कम होती जा रही है।



### समुदाय इन समूहों की खाद्य सुरक्षा को कैसे मजबूत कर सकता है

भूमिहीन परिवारों व व्यक्तियों को शासकीय खाद्य योजनाओं जैसे कि अंत्योदय अन्न योजना, सामाजिक सुरक्षा पेंशन आदि में प्राथमिकता दी जाती है। भूमिहीन परिवारों को पहचान कर, उनका नाम अंत्योदय तथा सामाजिक सुरक्षा पेंशन आदि में ग्राम सभा द्वारा जुड़वाया जा सकता है।

रोजगार गारंटी के तहत इन परिवारों को रोजगार दिलाने के लिए विशेष ध्यान समुदाय द्वारा दिया जाना चाहिए।

बांस पर आधारित समुदायों को घर के पास बांस रोपण करने के लिए वन विभाग की योजनाओं से जोड़ने का प्रयास किया जा सकता है।



## दलित समुदाय

छत्तीसगढ़ में अन्य राज्यों की अपेक्षा कम संख्या में दलित परिवार हैं किंतु फिर भी वे जनसंख्या का लगभग दस प्रतिशत हैं। दलित समुदाय सदियों से सामाजिक तिरस्कार व शोषण का शिकार रहा है। उनकी बस्तियां अक्सर मुख्य बस्ती से अलग रहती हैं। इस समुदाय के विरुद्ध अन्य गरीब लोग जैसे कि आदिवासी भी भेदभाव व छूआछूत का व्यवहार करते हैं। कुछ जगह अभी भी मध्यान्ह भोजन, आंगनवाड़ी व स्वास्थ्य सेवाओं में छूआछूत व भेदभाव किया जाता है। कुछ जगह देखने में आया है कि दलित बच्चों को अलग ढंग से खाना दिया जाता है। भोजन पकाने वाली सहायिका के पद पर बहुत कम जगह किसी दलित महिला को रखा गया है। दलित पारों में स्कूल तथा आंगनवाड़ी की संख्या भी बहुत कम है। छोटे-छोटे पारों में रहने व अलग बस्ती होने के कारण स्कूल, आंगनवाड़ी, राशन दुकान आदि से दूरी बढ़ जाती है। दलित समुदाय की संख्या कम होने के कारण पंचायत में भी वे अपनी मांगों को प्रभावी ढंग से रख नहीं पाते हैं।



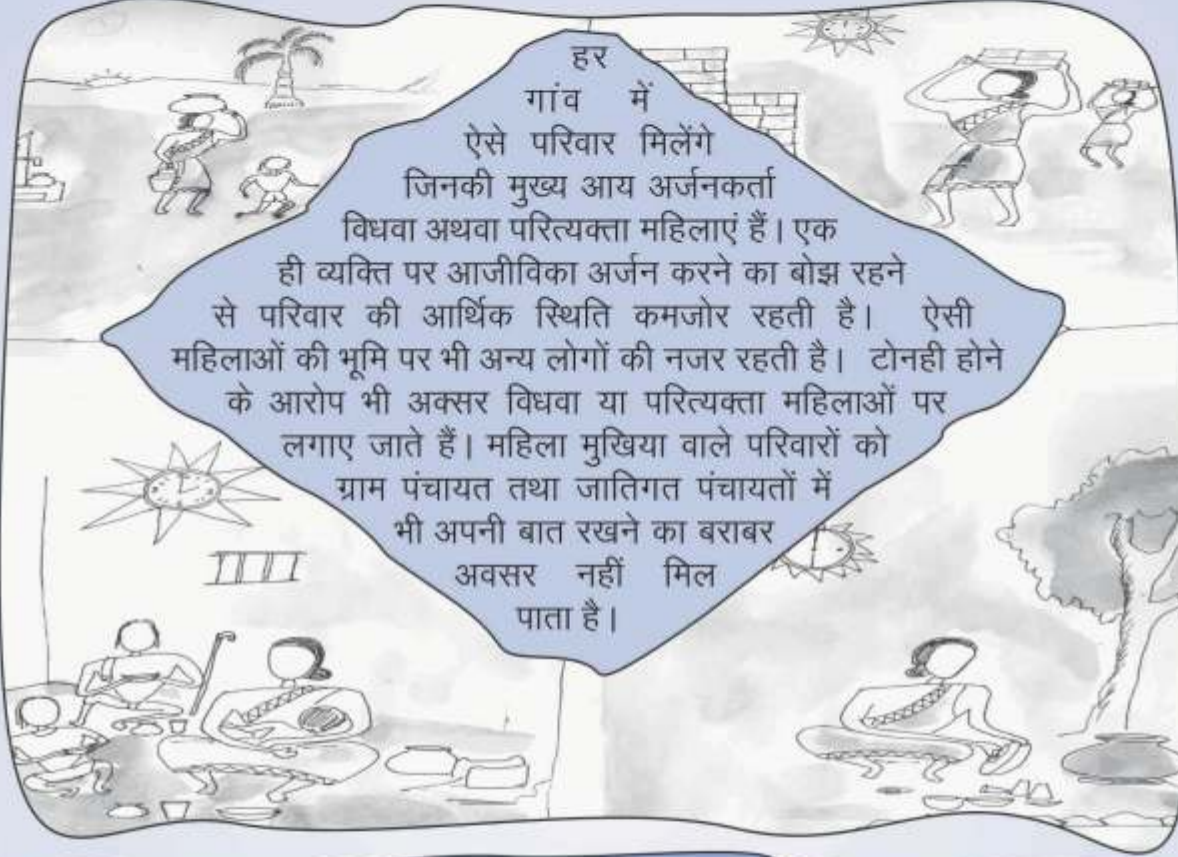
## दलित समुदाय को शासकीय योजनाओं का लाभ प्राप्त होने के लिए समुदाय क्या प्रयास कर सकता है

समुदाय को किसी भी प्रकार के जाति आधारित भेदभाव तथा छूआछूत का विरोध करना चाहिए। एक साथ मिलकर बैठक करना चाहिए। मितानिन द्वारा दलित परिवारों को पारा स्तरीय महिला स्वास्थ्य समिति बैठक में जोड़ने का विशेष प्रयास किया जाना चाहिए। मितानिन द्वारा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को दलित पारों में अवश्य जाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। आंगनवाड़ी व स्कूल में छूआछूत पर खास नजर रखनी चाहिए तथा ऐसी कोई घटना होने पर पंचायत, विकास खंड तथा जिला कलेक्टर के पास सूचना भेजनी चाहिए।



नये आंगनवाड़ी केन्द्र खुलने के समय मांग करना चाहिए कि केन्द्र दलित पारों में खोले जाएं ताकि अन्य पारे के बच्चे वहां आए और सामाजिक भेदभाव कम हो सके।

## एकल महिलाएं तथा उनके द्वारा चलाए जा रहे परिवार



हर गांव में ऐसे परिवार मिलेंगे जिनकी मुख्य आय अर्जनकर्ता विधवा अथवा परित्यक्ता महिलाएं हैं। एक ही व्यक्ति पर आजीविका अर्जन करने का बोझ रहने से परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर रहती है। ऐसी महिलाओं की भूमि पर भी अन्य लोगों की नजर रहती है। टोनही होने के आरोप भी अक्सर विधवा या परित्यक्ता महिलाओं पर लगाए जाते हैं। महिला मुखिया वाले परिवारों को ग्राम पंचायत तथा जातिगत पंचायतों में भी अपनी बात रखने का बराबर अवसर नहीं मिल पाता है।

**इस समूह को समुदाय कैसे उनके अधिकार दिलाने में प्रयास कर सकता है**

मितानिन द्वारा विशेष प्रयास करके इन महिलाओं को पारा स्तरीय महिला स्वास्थ्य समिति बैठक में शामिल किया जाना चाहिए।

ऐसे परिवारों की पहचान करके पेंशन सूची में उसका नाम ग्राम सभा द्वारा जुड़वाना चाहिए।

संपत्ति पर उनके कानूनी अधिकारों की जानकारी उन्हें दी जानी चाहिए, जैसे कि पति की मृत्यु होने पर उसकी विधवा तथा बच्चों का उसकी संपत्ति पर पहला अधिकार होता है। पति द्वारा छोड़ दी जाने वाली महिला को भी पति के घर में रहने तथा संपत्ति में हिस्सा पाने का कानूनी अधिकार है। पति द्वारा छोड़ दिए जाने पर भी पति से पत्नी व उसके साथ रह रहे बच्चों को गुजारे हेतु पैसा भी कानूनी रूप से मांग किया जा सकता है। इस तरह विवाह तथा तलाक संबंधी कानूनों पर भी इन महिलाओं को जानकारी व कानूनी सहायता दिलाने का प्रयास किया जाना चाहिए।

टोनही कह कर प्रताड़ित की जाने वाली महिलाओं को समुदाय द्वारा बचाया जाना चाहिए तथा दोषी व्यक्तियों के खिलाफ पुलिस में रिपोर्ट दर्ज करानी चाहिए।



हमन

पारा के सबो महिला समिति सदस्य मन  
ये पुस्तक ला पढके चर्चा करे के बाद

नीचे हस्ताक्षर करेहना।

ये पुस्तक म बताए काम ला

सबो मिलके करबौ।



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़

विजली चौक, कालीबाड़ी, रायपुर-492001.

दूरभाष: 0771-2236175, 2236104.

छत्तीसगढ़ संवाद