# डी०पी०ओ० एवं सी०डी०पी०ओ० लीडरशिप डेव्लपमेंट कोर्स

ट्रेनिंग ऑफ ट्रैनर

## दिन 3: सत्र 5
## THR की पहुंच को अधिकतम करना और उसके बेहतर उपयोग के लिए समाधान

ihat UP-TSU pci INDIA Vikramshila unicef for every child

# उद्देश्य

## लक्ष्य

प्रतिभागियों को ऐसे सरल और व्यावहारिक तरीके सिखाना, जिनसे THR की पहुंच और उपयोग बढ़ सके। इस लक्ष्य को पाने के लिए प्रयास, नई तकनीकों और डेटा पर आधारित फैसलों का इस्तेमाल किया जाएगा।

1. ICDS  लाभार्थी को THR लेने और इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करना
2. THR के बेहतर उपयोग के लिए आसान और असरदार तरीकों को पहचानना
3. THR को बढ़ावा देने में DPOs/CDPOs की भूमिका को समझना

# सत्र योजना

1. राज्य भर में THR वितरण की स्थिति का अवलोकन
2. THR अध्ययन से प्रमुख निष्कर्ष
3. THR के उपयोग से संबंधित चुनौतियों को समझने के लिए DPOs/CDPOs के साथ चर्चा
4. ICDS लाभार्थियों और स्थानीय समुदायों को शामिल करने के लिए DPOs/CDPOs के लिए रणनीतियाँ
5. DPOs और CDPOs के THR संबंधित भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ
6. DPOs/CDPOs कैसे लाभार्थियों और स्थानीय समुदायों को बेहतर समर्थन दे सकते हैं, इसके तरीकों पर चर्चा करना

# उत्तर प्रदेश में रेसिपी आधारित टेक होम राशन (rTHR)

- THR परियोजना उत्तर प्रदेश राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (UPSRLM) द्वारा महिला एवं बाल विकास विभाग के सहयोग से संचालित एक महत्वपूर्ण पहल है।

- परियोजना का उद्देश्य कुपोषण को कम करना और गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं एवं बच्चों के लिए पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करना है।

- हर THR उत्पादन इकाई में लगभग 20 स्वयं सहायता समूह (SHG) की महिलाएँ कार्यरत होती हैं, जो पूरी इकाई के संचालन, उत्पादन, गुणवत्ता नियंत्रण और प्रबंधन की ज़िम्मेदारी निभाती हैं।

कुल THR इकाइयाँ: 204

जिलों की संख्या: 43

ब्लॉक: 483

पात्र ICDS लाभार्थी: ~1.15 करोड़

# रेसिपी बेस्ड THR के लाभार्थी

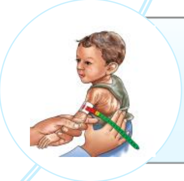
**THR कार्यक्रम के अंतर्गत लाभार्थी**

**6 महीने से 3 वर्ष के बच्चे**

**3 से 6 वर्ष के बच्चे**

**गर्भवती महिलाएँ**

**धात्री महिलाएँ**


**अति कुपोषित बच्चे**

## रेसिपी बेस्ड टेक होम राशन के पैकेट्स

दलिया मूंग दाल खिचड़ी

एनर्जी डेंस हलवा

आटा बेसन बर्फी

आटा बेसन हलवा

# उत्तर प्रदेश में rTHR पर सर्वेक्षण

**सर्वेक्षण का उद्देश्य**

गर्भवती महिलाएँ, स्तनपान कराने वाली माताएँ, 6-72 माह के बच्चों की माताएँ और गंभीर कुपोषित (SAM) बच्चों की माताओं के बीच rTHR की पहुंच, स्वाद, स्वीकार्यता और जागरूकता का आकलन करना।

**सर्वेक्षण का क्षेत्र**

सर्वेक्षण में बुंदेलखंड, मध्य, पूर्वी और पश्चिमी उत्तर प्रदेश के 10,405 घरों को कवर किया गया तथा 1,284 लाभार्थियों से स्वाद, पसंद और जागरूकता पर जानकारी ली गई।

## सर्वेक्षण के प्रमुख निष्कर्ष

1) लगभग **94% लाभार्थी** आंगनवाड़ी केंद्रों (AWCs) में **पंजीकृत हैं**, जिसमें बुंदेलखंड सबसे आगे (96.6%) है।
2) गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण सबसे कम (86%) है, जबकि 6-36 महीने के बच्चों का सबसे ज्यादा (99%)।
3) **86% छोटे बच्चों** (6-36 माह) को rTHR का स्वाद **पसंद आया**, जबकि **76% गर्भवती** और **79% धात्री महिलाओं** ने इसे पसंद किया।
4) rTHR बनाते समय घी/तेल (79%), चीनी (76%), और दूध (32%) सबसे ज्यादा मिलाए गए।
5) 36% गर्भवती/धात्री महिलाओं ने rTHR खाने के बाद ऊर्जा बढ़ी महसूस की, और 38% माताओं ने बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार देखा।
6) **16% माताओं** को आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं (AWWs) द्वारा rTHR की तैयारी के बारे में **परामर्श दिया गया**।
7) 66% लाभार्थियों के पास मोबाइल फोन है, जिनमें से 80% स्मार्टफोन हैं।

# THR उपयोग में चुनौतियों पर चर्चा

**उद्देश्य**

लाभार्थियों के बीच THR **वितरण** और उपयोग में आने वाली क्षेत्रीय चुनौतियों को समझना और प्रभावी समाधान खोजना।

**चर्चा के लिए मुख्य बिंदु**

- आपके क्षेत्र में THR वितरण में प्रमुख बाधाएँ क्या हैं?
- THR के लाभ और सही उपयोग के बारे में जानकारी
- लाभार्थियों की सहभागिता बढ़ाने के लिए कौन सी रणनीतियाँ प्रभावी रही हैं?
- सामाजिक और सांस्कृतिक बाधाएँ
- स्टाफ के लिए सतत प्रशिक्षण की आवश्यकता
- क्या कोई सफलता की कहानी या अच्छे अभ्यास साझा करना चाहेंगे?

# लाभार्थियों और स्थानीय समुदायों को शामिल करने के लिए रणनीतियाँ

## व्यावहारिक रणनीतियाँ

1. टेक होम राशन (THR) वितरण के दौरान परामर्श
2. आंगनवाड़ी केंद्रों पर THR रेसिपी प्रदर्शन एवं रेसिपी प्रतियोगिता
3. THR कार्यक्रमों के "क्या" और "क्यों" पर केंद्रित अभियान
4. डिजिटल तकनीक का उपयोग

# रेसिपी आधारित टेक होम राशन (rTHR) वितरण में परामर्श का महत्व

**उद्देश्य**

लाभार्थियों और स्थानीय समुदायों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करना, जिससे THR कार्यक्रम की प्रभावशीलता और पहुंच में वृद्धि हो।

## गतिविधियाँ

### 1 नियमित परामर्श सत्र और काउंसलिंग का आयोजन

THR वितरण के दौरान लाभार्थियों को पौष्टिक आहार, कार्यक्रम के उद्देश्य और उचित उपयोग के बारे में जानकारी प्रदान करना

### 2 समुदाय आधारित कार्यक्रम

स्थानीय समुदाय के सदस्यों को शामिल करके THR कार्यक्रम के प्रति जागरूकता और भागीदारी बढ़ाना और THR का नियमित उपयोग सुनिश्चित करना

### 3 डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग

ऑनलाइन माध्यमों से पोषण संबंधित जानकारी साझा करना, जिससे लाभार्थियों तक सूचना पहुंच सके

# परामर्श के लाभ

- ICDS लाभार्थी के THR संबंधित ज्ञान में वृद्धि और THR कार्यक्रम में सक्रिय भागीदारी।
- पोषण संबंधी व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन और स्वास्थ्य में सुधार

# अनुसंधान के अनुसार

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और संबंधित अनुसंधान इस बात का समर्थन करते हैं कि गर्भावस्था के दौरान और बाद में पोषण शिक्षा और परामर्श मातृ और शिशु स्वास्थ्य परिणामों को सुधारने के प्रभावी उपाय हैं। ये हस्तक्षेप बेहतर पोषण स्थिति, उचित वजन बढ़ने और प्रतिकूल गर्भावस्था परिणामों के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

# आंगनवाड़ी केंद्रों पर THR रेसिपी प्रदर्शन एवं रेसिपी प्रतियोगिता

**उद्देश्य**

AWC प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग करके रेसिपी आधारित टेक होम राशन (rTHR) की पौष्टिकता और विविधता को प्रदर्शित करना और लाभार्थियों को रचनात्मक रूप से शामिल करना

## गतिविधियाँ

**1. THR रेसिपी प्रदर्शन सत्र**

- AWC पर पौष्टिक और स्वादिष्ट THR रेसिपी तैयार करने के लाइव डेमोंस्ट्रेशन आयोजित करें।
- रेसिपी के पोषण लाभ और स्वस्थ जीवनशैली पर उनके प्रभाव के बारे में जानकारी दें।

**2. रेसिपी प्रतियोगिता (अन्नप्राशन दिवस / VHSND / पोषण माह)**

- लाभार्थियों को अपनी खुद की THR आधारित रेसिपी प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- रचनात्मकता, पोषण संतुलन और स्वाद के आधार पर प्रतियोगिता का आयोजन करें।

**3. समुदाय सहभागिता गतिविधियाँ**

- स्थानीय और प्रभावशाली व्यक्तियों को आमंत्रित करें ताकि वे भी THR संबंधित कार्यक्रम में भाग लें और जागरूकता फैलाएं।

# रणनीतियों का लाभ

- **रुचि और समझ में वृद्धि**

  लाभार्थियों को THR के पोषण मूल्य और इसके विविध उपयोगों के बारे में बेहतर जानकारी मिलेगी।

- **समुदाय की भागीदारी में वृद्धि**

  पोषण शिक्षा और प्रतियोगिता के माध्यम से स्थानीय समुदाय की सक्रिय सहभागिता को बढ़ावा मिलेगा।

- **स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहन**

  रचनात्मक और पौष्टिक रेसिपी के जरिए परिवारों में संतुलित आहार को अपनाने की प्रेरणा मिलेगी।

- **सकारात्मक प्रतिस्पर्धा**

  लाभार्थियों के बीच स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा मिलेगा जिससे वे अपने आहार में अधिक विविधता लाने के लिए प्रेरित होंगे।

# THR कार्यक्रमों के "क्या" और "क्यों" पर केंद्रित अभियान (1/2)

**उद्देश्य**

THR कार्यक्रमों के महत्व और उद्देश्य के बारे में जागरूकता बढ़ाना

**गतिविधियाँ**

1. **नियमित समुदाय बैठकें**

आंगनवाड़ी केंद्रों, ग्राम पंचायतों और स्थानीय सामुदायिक स्थानों पर नियमित बैठकें आयोजित करें। लाभार्थियों के साथ बातचीत करके उनकी आवश्यकताओं और चुनौतियों को समझें।

**2. जागरूकता अभियान**

स्वस्थ परिवार, खुशहाल जीवन" अभियान के तहत पोषण पर जोर दें। पोस्टर, बैनर और पर्चे के माध्यम से THR के लाभों की जानकारी फैलाएं।

**3. समुदाय के प्रभावशाली व्यक्तियों को शामिल करें**

समूह की महिलाएं, शिक्षकों और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को जागरूकता फैलाने के लिए प्रेरित करें। उनकी मदद से स्थानीय स्तर पर THR कार्यक्रम के प्रति विश्वास बढ़ाएं।

# THR कार्यक्रमों के "क्या" और "क्यों" पर केंद्रित अभियान (2/2)

**लाभ**

समुदाय में THR के प्रति जागरूकता और समझ में वृद्धि।स्थानीय स्तर पर सहभागिता और समर्थन में वृद्धि

## गतिविधियाँ

**4. लाभार्थियों के साथ बात चीत**

ऐसे लाभार्थियों के साथ बात चीत करें जिन्होंने THR के लाभों का अनुभव किया है। उनकी सफलता की कहानियों को साझा करें, जैसे कि बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार या परिवार के पोषण में सकारात्मक बदलाव।

**5. कहानी कहने के सत्र**

स्थानीय समुदायों में कहानी सुनाने के सत्र आयोजित करें, जहां पोषण और THR से जुड़ी प्रेरणादायक कहानियाँ साझा की जाएं। बच्चों और महिलाओं को शामिल करके उन्हें भी कहानी सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

**6. मीडिया का उपयोग**

स्थानीय रेडियो स्टेशन, सामुदायिक टीवी चैनलों और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर THR से जुड़ी कहानियाँ साझा करें। वीडियो और ऑडियो क्लिप के माध्यम से प्रभावशाली संदेश फैलाएं।

# डिजिटल तकनीक का उपयोग

**उद्देश्य**

डिजिटल माध्यमों से THR कार्यक्रमों की पहुंच और प्रभावशीलता बढ़ाना।

***सर्वेक्षण के निष्कर्ष***

*66% लाभार्थियों के पास मोबाइल फोन है, जिनमें से 80% स्मार्टफोन हैं।*

**गतिविधियाँ**

- **साप्ताहिक एसएमएस (SMS) भेजना**

लक्षित ICDS लाभार्थियों को पोषण संबंधी जानकारी भेजें।

- **व्हाट्सएप पर रेसिपी और मुख्य संदेश**

ऑडियो-विजुअल सामग्री और महत्वपूर्ण संदेश साझा करें

नवीन डिजिटल तकनीक का उपयोग करते हुए मौजूदा ICDS प्रणाली में शामिल करें।

## डिजिटल तकनीक उपयोग करने का लाभ

- लाभार्थियों तक समय पर और सुलभ जानकारी पहुंचाना।
- समुदाय की सक्रिय भागीदारी और प्रतिक्रिया में वृद्धि।

# THR को प्रभावी बनाने में DPO/CDPO की भूमिका

**ब्लॉक स्तर पर समन्वय और सुपरविजन**

- आंगनवाड़ी केंद्रों तक THR की उपलब्धता की निगरानी करना।
- AWW और सुपरवाइजरों के साथ नियमित बैठकें कर फील्ड स्तर की चुनौतियों को समझना।

**लाभार्थियों तक सही व पूरी जानकारी पहुँचाना**

- AWWs के माध्यम से गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और बच्चों की माताओं को rTHR के सही उपयोग और पोषण महत्व पर जागरूक करें।

**समुदाय को जागरूक करना और भागीदारी बढ़ाना**

- ग्राम पंचायतों और स्वयं सहायता समूहों (SHG) के सहयोग से rTHR को लेकर जागरूकता बढ़ाना।
- स्वाद और उपभोग से जुड़ी समस्याओं को हल करने के लिए लाभार्थियों से फीडबैक और आवश्यक सुधार करना।

**THR कार्यक्रम को प्रभावी बनाने के लिए निरंतर मूल्यांकन**

- THR के वितरण और उपभोग से जुड़े डेटा का विश्लेषण कर आवश्यक सुधार सुनिश्चित करना।
- ब्लॉक स्तर पर किसी भी अनियमितता की सूचना जिला अधिकारियों को देना और सुधारात्मक कदम उठाना।

# THR कार्यक्रमों में अधिक सहभागिता के लिए DPO/CDPO द्वारा लाभार्थियों और स्थानीय समुदायों को बेहतर समर्थन देने के तरीके

## Case Discussion

**पृष्ठभूमि -** उत्तर प्रदेश के एक ग्राम पंचायत में दो परिवारों – रामलाल का परिवार और सीता देवी का परिवार – को आंगनवाड़ी केंद्र से नियमित रूप से रेसिपी आधारित टेक होम राशन (rTHR) प्राप्त होता है। दोनों परिवारों में छोटे बच्चे हैं, और दोनों को ICDS के अंतर्गत पोषण सहायता दी जा रही है।

**केस 1: रामलाल का परिवार -** रामलाल की पत्नी गीता, जब भी rTHR के पैकेट लेकर आती हैं, तो वह उन्हें परिवार के लिए खोल देती हैं। चूंकि यह खाद्य सामग्री स्वादिष्ट और तैयार करने में आसान होती है, इसलिए पति, सास-ससुर और कभी-कभी पड़ोसी भी इसे खाने लगते हैं। 1-2 दिन में पूरा पैकेट खत्म हो जाता है।

**परिणाम**: rTHR का लाभ उस बच्चे को नहीं मिल पाता जिसके लिए यह पोषण योजना बनाई गई थी। बच्चे में कमजोरी बनी रहती है, और AWW द्वारा पूछे जाने पर गीता कहती हैं – "सब खा लेते हैं, बच्चे को जितना मिला, दे दिया।"

# THR कार्यक्रमों में अधिक सहभागिता के लिए DPO/CDPO द्वारा लाभार्थियों और स्थानीय समुदायों को बेहतर समर्थन देने के तरीके

## Case Discussion

**केस 2: सीता देवी का परिवार -** सीता देवी को हर महीने THR मिलता है। पहले बच्चे इसे खाने में रुचि लेते थे, लेकिन अब वे मुँह फेर लेते हैं। उन्हें लगता है कि स्वाद एक जैसा है और रोज़ एक ही चीज़ खाकर बोर हो गए हैं। सीता देवी भी अब इस राशन को एक कोने में रख देती हैं, कभी-कभी वह खराब भी हो जाता है।

**परिणाम:** rTHR बच्चों के पोषण स्तर में सुधार नहीं ला पाता क्योंकि उसका उपभोग ही नहीं हो रहा। परिवार को यह भी नहीं पता कि rTHR से विभिन्न व्यंजन बनाकर कैसे बच्चों की रुचि बरकरार रखी जा सकती है।

# Discussion Points

## विश्लेषण के बिंदु:

1. इन दोनों केसों में AWW की क्या भूमिका होनी चाहिए थी, और काउंसलिंग व डेमो को और प्रभावी बनाने के लिए क्या सुधार किए जा सकते हैं?
2. क्या परिवारों को यह बताया गया कि rTHR विशिष्ट लाभार्थियों (बच्चे/माताएँ) के लिए है, और इसका साझा उपभोग नहीं होना चाहिए?
3. बच्चो के लिए THR को अधिक स्वादिष्ट और आकर्षक बनाने के लिए क्या तरीके अपनाए जा सकते हैं? (जैसे कि रेसिपी प्रतियोगिता आयोजित करना)
4. क्या SHG या आंगनवाड़ी केंद्र पर नियमित पाक-प्रदर्शन (recipe demo) की आवश्यकता है?
5. क्या rTHR के उपयोग की निगरानी की कोई व्यवस्था है?

## चर्चा हेतु प्रश्न:

1. rTHR वितरण के बाद उपभोग की निगरानी कैसे की जा सकती है?
2. AWWs को किन व्यवहार बदलाव तकनीकों की ट्रेनिंग दी जानी चाहिए?
3. किस प्रकार की IEC सामग्री लाभार्थियों तक पहुंचाई जानी चाहिए?
4. SHG और VHSND को इन मुद्दों में कैसे सहभागी बनाया जाए?

# आंगनवाड़ी केन्द्रों के लिए करने योग्य और न करने योग्य कार्य

## करने योग्य

1. FLWs को नियमित गृह भ्रमण और समूह बैठकों के माध्यम से rTHR की उपयोगिता, रेसिपी और पोषण संबंधी लाभों पर प्रभावी परामर्श (काउंसलिंग) देने का निर्देश दें।
2. यह सुनिश्चित करें कि केवल गर्भवती महिलाएँ, धात्री महिलाएँ, 6–72 माह के बच्चे और अति कुपोषित बच्चे ही rTHR प्राप्त करें।
3. FLWs द्वारा लाभार्थियों को rTHR की सही उपयोग विधि समझाने के लिए रेसिपी डेमो और IEC गतिविधियाँ कराना सुनिश्चित करें।
4. rTHR स्टॉक की समाप्ति तिथि (Expiry Date) की नियमित रूप से जाँच करें और rTHR के समय पर उपभोग को सुनिश्चित करें।
5. rTHR का संग्रह और भंडारण स्वच्छ, सूखे और सुरक्षित स्थान पर किया जाए, ताकि उसकी गुणवत्ता बनी रहे।

## न करने योग्य

1. rTHR का वितरण लक्षित ICDS लाभार्थियों (गर्भवती महिलाएँ, धात्री महिलाएँ और 6–72 माह के बच्चे) के अलावा अन्य को **ना करें**; पूरे परिवार में बाँटने से बच्चों का पोषण प्रभावित होता है।
2. rTHR को गंदे, गीले या असुरक्षित स्थान पर **ना रखें**; इससे पैकेट की गुणवत्ता और पोषण मूल्य खराब हो सकता है।
3. rTHR के पैकेट को **ना फेंकें** और **ना ही पशुओं को खिलाएँ;** यदि बच्चा खाना नहीं पसंद करता है तो स्वाद में विविधता लाकर और नए तरीकों से तैयार कर खाने का सुझाव दे।

## rTHR पैकेट वितरण

| लाभार्थी | rTHR पैकेट्स का नाम | प्रति लाभार्थी प्रति माह पैकेटों की संख्या |
|---|---|---|
| 6 माह से 3 वर्ष के बच्चे | आटा बेसन हलवा | 3 |
| किशोरियाँ | आटा बेसन बर्फ़ी | 2 |
| | दलिया मूंग दाल खिचड़ी | 2 |
| 3 से 6 वर्ष के बच्चे | आटा बेसन बर्फ़ी | 1 |
| | दलिया मूंग दाल खिचड़ी | 1 |
| गर्भवती एवं धात्री महिलाएँ | आटा बेसन बर्फ़ी | 2 |
| | दलिया मूंग दाल खिचड़ी | 2 |
| अति कुपोषित (SAM) बच्चे | ऊर्जा युक्त हलवा (एनर्जी डेंस) | 5 |

# पोषण ट्रैकर से संबंधित चर्चा

**मुख्य चुनौतियाँ:**

1. पोषण ट्रैकर में पिछली तारीख का डेटा दर्ज करने की सुविधा नहीं है, जिससे रिपोर्टिंग में त्रुटियाँ आती हैं और गतिविधियाँ दर्ज नहीं हो पातीं।
2. FRS (Face Recognition System) के माध्यम से राशन वितरण होने पर, महीने के भीतर लाभार्थियों की संख्या बदलती रहती है, जिससे D.I. (Demand Indent) और रियल-टाइम ज़रूरत में अंतर आता है।

**सुझाव:**

1. डेटा की एंट्री समय पर होनी चाहिए, ताकि रियल-टाइम मॉनिटरिंग और रिपोर्टिंग सटीक बनी रहे।
2. यदि तकनीकी कारणों से डेटा पिछली तिथि में नहीं डाला जा सकता, तो ऑफलाइन रिकॉर्ड रखें।
3. सभी AWW और FLW को पोषण ट्रैकर और FRS के संचालन का स्थानीय भाषा में प्रशिक्षण होना चाहिए।

**चर्चा के लिए बिंदु:**

1. पोषण ट्रैकर में होने वाली त्रुटियों को कैसे कम किया जाए?
2. शिकायतें या डेटा विसंगतियों को हल करने के लिए किस प्रकार की समाधान प्रणाली स्थापित की जा सकती है?
3. पोषण ट्रैकर के उपयोग हेतु आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए प्रभावी प्रशिक्षण रणनीति क्या हो सकती है?

# वीडियो

## एक बेहतर जीवन का निर्माण

https://drive.google.com/file/d/1SWst_v536aVVuTdQMgWqghHsmKXQTva9/view?usp=sharing

## स्वस्थ समुदाय का निर्माण

https://drive.google.com/file/d/1SO79kFWR0VK0C-kpNkiUkkVh0bnSZe7K/view?usp=sharing

## पूनम (सामाजिक प्रभाव)

https://drive.google.com/file/d/1JRf4avXgIrpunv3Vzdr2qT43fFOncgVG/view?usp=sharing

# धन्यवाद !!