मानवीय स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए पानी, सफाई व्यवस्था एवं स्वच्छता

solaqua

Development Alternatives

Published by:

Development Alternatives

डेवलपमेंट अल्टरनेटिव
बी– 32,तारा क्रेसेंट, कुतुब इंस्टीटयुशनल एरिया
नई दिल्ली 110006
फोन: +91-11-2654-4100, 2654-4200
फैक्स: +91-11-2685-1158
ईमेल: mail@devalt.org, वेबसाईट: www.devalt.org

निर्माण:

संगमित्रा मिश्रा

मार्गदर्शिका:

डॉ अल्का श्रीवास्तव
डॉ के विजया लक्ष्मी

इनपुट:

श्री मयूख हाजरा
सुश्री मिधत मोइनी

सहयोग:

solaqua

अवधारणा, चित्रांकन, फोटो क्रेडिट:

डेवलपमेंट अल्टरनेटिव, विभिन्न संगठनों और उन व्यक्तियों के लिए आभार व्यक्त करना चाहते हैं, जो सहायता और सहयोग प्रदान करते हैं। इन संगठनों से लिया जाने वाला संदर्भ और ज्ञान इस विषय की गहन समझ पानें में मदद करता है। डेवलपमेंट अल्टरनेटिव निम्नलिखित संगठनों को विशेष धन्यवाद व्यक्त करता है।

तरु लीडिंग एज प्राइवेट लिमिटेड

हेल्थ ऑफ अर्बन पूअर

प्लान इंडिया–कास्प प्लान

पापुलेशन फाउंडेशन ऑफ इंडिया

अस्वीकरन : जिन सारे विषय/सूचना को यहाँ प्रस्तुत किया गया है वह डेवलपमेंट आल्टरनेटिव की संपत्ति है। प्रकाशन के समय इस किताब में जो विषय/सूचना दी गयी है वह सही है। इसमें जो ष्टिकोण व्यक्त किये गए हैं वह जरुरी नहीं कि वह डेवलपमेंट आल्टरनेटिव के साथ जुडी किसी संस्था के ष्टिकोण को दर्शाता हो। इस दस्तावेज में संस्था की संख्या, वृतांत, प्रकाशन, परियोजनाओ और व्यक्तियों का विवरण है। इसका अर्थ यह नहीं है कि यह व्यक्ति/संस्थाएं इस दस्तावेज में प्रकाशित किसी जानकारी से हुए आकस्मिक नुक्सान के जिम्मेदार नहीं है। इस दस्तावेज में से किसी भी वस्तु की नकल, इसमें बदलाव, पुनः निर्माण, पुनः प्रकाशन, अपलोड, प्रेषण, डाक द्वारा भेजना या वितरण बिना डेवलपमेंट आल्टरनेटिव की पूर्व आज्ञा के नहीं किया जा सकता। इस दस्तावेज की सामग्री/सूचना का अनिधित प्रयोग कॉपीराइट, ट्रेडमार्क और इस पर लागू होने वाले अन्य कानूनों का उल्लंघन कर सकता है और इसके परिणाम स्वरुप फौजदारी या दीवानी दंड लग सकते हैं

Copyright © 2016 Development Alternatives

विषय वस्तु

अध्याय	विषय
पृष्ठभूमि	प्रशिक्षण पैकेज के बारे में प्रशिक्षण के प्रकार प्रशिक्षण के पीछे तर्क प्रशिक्षण कार्यक्रम
सन्दर्भ	
अध्याय 1	पानी, सफाई व्यवस्था एवं स्वच्छता (WASH) का परिचय
पहला दिन	
अध्याय 2	रजिस्ट्रेशन स्वागत और परिचय भागीदार की प्रशिक्षण से पहले WASH का ज्ञान WASH पर दृष्टिकोण निर्माण स्वच्छ पेय जल स्त्रोत एवं प्रयोग की जगह पानी की सुरक्षा
दूसरा दिन	
अध्याय 3	सुरक्षित स्वच्छता सफाई के प्रति व्यवहार हाथ धोना डायरिया से बचाव और उसका प्रबंधन आंगन वाड़ी कार्यकर्ता, शहरी आशा/उषा कार्यकर्ता की भूमिका
तीसरा दिन	
अध्याय 4	आगामी कार्ययोजना ज्ञान, रवैये और व्यवहार का प्रशासन। प्रश्नावली एवं प्रतिक्रिया वेलीडिक्टरी
अध्याय 5	फैसिलिटेशन के तरीके एवं तकनीकें फेसिलिटर के लिए दिशा निर्देश संभावित प्रशिक्षक या फैसिलिटेटर का प्रोफाइल
आयी.इ.सी	
अनुलग्नक	सांप सीढी खेल HWTS मैन्युअल घरेलू तकनीकी मानचित्र अध्यन प्रशिक्षण प्रतिक्रिया पत्र एवं प्रश्नावली पोस्टर बैनर स्टेंडी

मैन्युअल के बारे में

डेवलपमेंट अल्टरनेटिव का घरेलू जल उपचार (सफाई) व्यवस्था (HWTS) कार्यक्रम स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य निर्धारकों के क्षेत्र में तकनीकी सहयोग प्रदान करता है। पानी, सफाई व्यवस्था एवं स्वच्छता (WASH) स्वास्थ्य के मुख्य निर्धारक हैं। शहरी गरीबों की इन निर्धारकों तक पहुंचे बेहतर स्वास्थ्य परिणामों, कल्याण एवं गरीबी कम करने के लिए आवश्यक हैं। दिल्ली में यह "मिशन कंवेर्जंस" के साथ कंधे से कन्धा मिला कर काम करते हैं। इसी क्रम में डेवलपमेंट अल्टरनेटिव ने पानी, सफाई व्यवस्था एवं स्वच्छता (WASH) को बढावा देने हेतु शहरी कार्यकर्ताओं के लिए यह प्रशिक्षण मैन्युअल बनाया है।

प्रशिक्षण एवं प्रशिक्षक की भूमिका

विकास के क्षेत्र में प्रशिक्षण एक महतवपूर्ण भूमिका निभाता है व्यवहार में बदलाव के विभिन्न सन्देशों को प्रशिक्षण के द्वारा समुदाय तक बहुत प्रभावशाली ढंग से पहुँचाया जा सकता है और उनमे से कुछ को प्रशिक्षक के तौर पर विकसित भी किया जा सकता है। प्रक्षिक्षण बेहतर और वैज्ञानिक ढंग से बनाई एक ऐसी रूप रेखा जिससे किसी विषय को भागीदारी के साथ सीखा जाता है। इस विषय पर किये गए शोधों से पता चलता है कि भागीदारी के साथ सीखे गए किसी सन्देश का 90 प्रतिशत भागिदार को याद रहता है। इंसान जो देखता है उसका 30 प्रतिशत जो देखता और सुनता है उसका 50 प्रतिशत और जो खुद से कहता/कहती है उसका 70 प्रतिशत याद रख पाता/पाती है। सहभागिता के साथ सूचना के आदान प्रदान से खुद प्रशिक्षक भागीदारों से कई चीजें सीख पाते हैं। इससे भागीदार और प्रशिक्षक के बीच बराबरी का रिश्ता बनता है जहाँ भागिदार प्रशिक्षक का मानसिक मुल्याकन करने की जगह उनसे ज्यादा अच्छी तरह से जुड़ पाते हैं।

प्रशिक्षक के लिए दिशानिर्देशः

एंजेल्स एरियन अपने शोध "फोर वे ऑफ विजडम" में प्रशिक्षकों के लिए बेहतरीन दिशानिर्देश दिए हैं। मूलतः वह संतुष्ट जीवन जीने के चार मूलमंत्रों की चर्चा करती है। क्योंकि यह सिद्धांत एक दुसरे के साथ व्यव्हार से गहरे रूप में जुड़े हुए हैं इसलिए प्रशिक्षण की प्रक्रिया से पूर्णतः एकीत हैं। संक्षिप्त रूप में यह सिद्धांत इस प्रकार हैं:

- सिर्फ हजारी दर्ज करना या मौजूद रहना
- उन बातों पर ध्यान दो जो अर्थपूर्ण और भावपूर्ण है
- बिना किसी पर इलजाम लगाये या किसी के बारे में राय बनाये सच कहना
- किसी परिणाम विशेष की अपेक्षा ना करना बल्कि किसी भी परिणाम के लिए तैयार रहना

यह सिद्धांत इस बात को सुदृढ़ करते हैं कि प्रशिक्षण में केवल शारीरिक रूप से मौजूद होना काफी नहीं है बल्कि मानसिक रूप से मौजूद रहना महत्वपूर्ण है। केवल हाजरी दर्ज करना काफी नहीं है आपको गर्म जोशी और खुले दिमाग से मौजूद होना होगा। कार्यक्रम में कमियां निकालने की बजाय उन बातों पर ध्यान देना चाहिए जो अर्थपूर्ण और भावपूर्ण है जैसे प्रशिक्षण के अभ्यास, लोगों का इकबालिया बयान आदि। एक और महत्वपूर्ण सीखने वाली बात है कि एक दुसरे से सच्चाई सॉंझा करो पर उसका उद्देश्य किसी की बेइज्जती करना, आरोप लगाना या किसी के बारे में कोई तय राय बनाना ना होकर केवल सच बाँटना होना चाहिए। यह सिद्धांत का अनुसरण बेहद मुश्किल है आखरी बात इस बात से संबधित है कि प्रशिक्षण का नतीजा कुछ भी हो सकता है क्योंकि सभी प्रशिक्षणार्थीयों के समूह के अपने गुण है, प्रशिक्षण का नतीजा समूह के हिसाब से थोड़े से बहुत ज्यादा अलग हो सकता है। इसलिए किसी विशेष परिणाम से लगाव प्रशिक्षक के रवैये में पूर्वाग्रह ला सकता है और प्रशिक्षण की सहभागी प्रक्रिया को सीमित कर सकता है और कई बार प्रशिक्षक को निराश भी कर सकता है।

हेरिसन ओवेन ने अपनी किताब "ओपन स्पेसेस" में चार सिद्धांत और एक नियम की पहचान की है जो सहभागी प्रशिक्षण में बहुत उपयोगी हो सकता है।

प्रशिक्षण जगहों का निर्माण

प्रशिक्षण की जगह गर्मजोशी से भरी होनी चाहिए जो बिना किसी हद के प्रशिक्षार्थी को आमंत्रित करे। वहां कम से कम एक तत्व मौजूद हो। इससे सकारात्मक वातावरण बनता है। बैठने की व्यवस्था कभी भी क्लास रूम जैसी नहीं गोलाकार होनी चाहिए। प्रशिक्षक इस गोले को विश्वास और बराबरी का गोला कहकर बुलाते हैं। गोलाकार व्यवास्था में सब एक दुसरे के आमने सामने होते हैं और प्रशिक्षक सबको बराबरी का अवसर दे पाता है। ऐसा क्लास रूम व्यवस्था में संभव नहीं हो पाता और पीछे बैठने वाले नजरंदाज हो जाते हैं।

प्रशिक्षण के पीछे तर्क

यह प्रशिक्षण पानी, सफाई व्यवस्था एवं स्वच्छता (WASH) के मुख्य तथ्यों पर केन्द्रित है जो स्वास्थ्य और लोक कल्याण के मुख्य निर्धारक हैं। यह प्रशिक्षण विशेष रूप से विभिन्न विभाग, शहरी स्थानीय निकाय, दाता संस्थाएं और स्वयंसेवी संस्थाओं के कार्यकर्ताओं (आशा/उषा, आंगन वाड़ी कार्यकर्ता, अन्य अग्रणी कार्यकर्ता) के लिए डिजाईन किया गया है ताकि वह बेहतर WASH परिणामो के लिए उचित जानकारी और कौशल के साथ तैयार हो सके।

लक्ष्यः मैन्युअल का व्यापक अवलोकन

यह मैन्युअल व्यक्तिगत समझ, संस्थागत सीख और अग्रणी कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण के लिए बनाया गया है। इससे अपेक्षा है कि यह WASH के बारे में लक्ष्य समूह के बीच स्पष्टता बनाएगा और इसके बारे में उनकी समझ विकसित होगी। इसके परिणाम स्वरुप वह कार्यकर्ता सम्बंधित समुदाय में इसके बारे में जागरूकता बढ़ा सकेंगे। इस मैन्युअल में इस विषय पर जानकारी और प्रशिक्षण तत्व दोनो मौजूद हैं।

उद्देश्यः विषयगत क्षेत्र के साथ प्रशिक्षण

उद्देश्यः विषयगत क्षेत्र के साथ प्रशिक्षण

प्रशिक्षण का उद्देश्य WASH के बारे में समझ, क्षमता और कौशल को मजबूत करना है। इससे प्रशिक्षार्थियों सम्बंधित समुदायों/ लक्ष्य समूह में इस विषय पर जानकारी देने के लिए तैयार होंगे।

प्रशिक्षण विषयगत क्षेत्र स्वच्छ पेय जल सुरक्षित स्वच्छता, सफाई के प्रति व्यवहार, हाथ धोना, डायरिया से बचाव और उसका प्रबंधन।

अपेक्षित परिणाम स्वरूप प्रशिक्षण में ऐसी सत्र योजना निहित है जो हर सत्र के विवरण और तरीके की जानकारी देगी। प्रशिक्षण की पद्धति भागीदारी वाली है और साथ ही कार्यवाही उन्मखित है।

प्रशिक्षण की अवधि

प्रशिक्षण रुपरेखा –2.5 दिन

Training Schedule					
दिन	सत्र	समय	विषय / ऊप विषय	विधि	प्रशिक्षण सामग्री
पहला दिन	सत्र 1	09:30 - 10.00 प्रातः	भागीदारों का रजिस्ट्रेशन		रजिस्ट्रेशन पुस्तिका
	सत्र 2	10:00 - 11:00 प्रातः	स्वागत और परिचय प्रशिक्षण से अपेक्षाएं उद्देश्य (अपेक्षाओं तथा उद्देश्यों में सम्बन्ध बिठाना) प्रशिक्षण के लिए नियमावली प्रशिक्षण को सुगम बनाने के लिए कार्यकारी समूह बनाना	परिचय के लिए खेल अपेक्षाओ के लिए फ्लैश कार्ड उद्देश्यों पर सहमती के लिए सहभागिता पूर्ण चर्चा	फ्लैश कार्ड व्हाइट बोर्ड मार्कर पेन चार्ट पेपर बोर्ड मार्कर पेन गोंद पेपर/टेप
	11:00 - 11:15 प्रातः		चाय		
	सत्र 3	11:15 - 11:30 प्रातः	WASH और प्रशिक्षण सुगमता के लिए जानकारी, रवैये और व्यवहार सम्बंधित प्रश्नावली को भरवाना	प्रश्नावली पर हर सहभागी का जवाब	केप प्रश्नावली
	सत्र 4	11:30 - 1:00 दोपहर	WASH पर नजरिया निर्माण	निर्देशित चर्चा	व्हाइट बोर्ड मार्कर पेन बोर्ड मार्कर पेन
	1:00 - 2:00 दोपहर		**भोजन**		
	सत्र 5	2:00 - 03:30 दोपहर	सुरक्षित पेय जल (गतिविधियाँ / खेल स्थिति विश्लेषण) • सुरक्षित पेय जल क्या है • पेय जल के स्त्रोत • जल की गुणवत्ता का स्वास्थ्य पर प्रभाव	खेल आधारित चर्चा / प्रस्तुति / निर्देशित चर्चा	व्हाइट बोर्ड मार्कर पेन चार्ट पेपर बोर्ड मार्कर पेन गोंद
	सत्र 6	3:30 - 04:45 सायं	स्त्रोत सुरक्षा (सैनिटरी परिक्षण और सर्वे) सुरक्षित पेय जल की संभल	समूह चर्चा	व्हाइट बोर्ड मार्कर पेन
	4:45 - 5:00 सायं		**चाय**		
	सत्र 7	5:00 - 5:30 **सायं**	दिन की चर्चा का निचोड	समूह चर्चा	व्हाइट बोर्ड मार्कर पेन

Training Schedule					
दिन	सत्र	समय	विषय/ऊप विषय	विधि	प्रशिक्षण सामग्री
दूसरा दिन	सत्र 8	09:30 - 09:45 प्रातः	पिछलें दिन का सार	चयनित समूह की प्रस्तुति चर्चा	व्हाइट बोर्ड मार्कर पेन
	सत्र 9	09:45 - 10:45 प्रातः	सुरक्षित सफाई व्यवस्था • वर्तमान की स्थति और क्यों • सफाई व्यवस्था के विकल्प • सफाई व्यवस्था की कीमत • सफाई व्यवस्था के बारे में भ्रांतियां और संदेह • घेरलू शौचालय सफाई व्यवस्था के प्रभाव और परिणाम	खेल आधारित चर्चा/स्थिति विश्लेषण	चार्ट पेपर व्हाइट मार्कर पेन बोर्ड मार्कर पेन गोंद पेपर टेप
	सत्र 10	10:45 - 11:30 प्रातः	स्वच्छता • भोजन स्वच्छता • हाथ धोना • नाखून काटना	खेलः सांप सीढी बढे समूह में चर्चा	सांप सीढी बड़ी शीट (फ्लेक्स पर 6 फूट X 6 फूट) या एल.सी.डी प्रोजेक्टर
	11:30 - 11:45 प्रातः		**चाय**		
	सत्र 11	11:45 - 01:00 दोपहर	हाथ धोना (हाथ धोना स्वच्छता के महत्वपूर्ण भाग के रूप में, F चार्ट के सन्दर्भ में) हाथ धोने के नाजुक वक्त हाथ धोने के कदम	बड़े समूह में चर्चा खेल भागीदारों द्वारा जोड़ो में हाथ धोने की प्रक्रिया का प्रदर्शन	चार्ट पेपर व्हाइट मार्कर पेन बोर्ड मार्कर पेन गोंद पेपर टेप साबुन
	1:00 - 2:00 दोपहर		**भोजन**		
	सत्र 12	2:00 - 3:00 दोपहर	डायरिया से बचाव और उसका प्रबंधन • WATSAN में डायरिया एक स्वास्थ्य मूद्दे के रूप में • डायरिया से बचाव • डायरिया का प्रबंधन	निर्देशित चर्चा	व्हाइट बोर्ड मार्कर पेन
	सत्र 13	3:00 - 04:00 सायं	आंगनवाड़ी की भूमिका	बड़े समूह में चर्चा	व्हाइट बोर्ड मार्कर पेन

Training Schedule				
सत्र	समय	विषय / ऊप विषय	विधि	प्रशिक्षण सामग्री
सत्र 14	09:30 - 09:45 प्रातः	पिछलें दिन का सार	चयनित समूह की प्रस्तुति चर्चा	चार्ट पेपर व्हाइट बोर्ड मार्कर पेन गोंद पेपर टेप
सत्र 15	09:45 - 10:45 प्रातः	आगे की कार्य योजना	बड़ा समूह छोटे समूहों में बँट जायेगा और योजना की चर्चा करके प्रस्तुत करेंगे	चार्ट पेपर व्हाइट बोर्ड मार्कर पेन गोंद पेपर टेप
10:45 - 11:00 प्रातः		**चाय**		
सत्र 16	11:00 - 11:45 प्रातः	WASH और प्रशिक्षण की सुगमता के बारे में जानकारी और व्यवहार सम्बन्धी प्रश्नावली पर हर भागीदार की प्रतिक्रिया	केप प्रश्नावली	प्रशिक्षण प्रतिक्रिया शीट
सत्र 17	11.45 - 12.30 दोपहर	प्रमाणपत्र वितरण और विदाई भाषण		
सत्र 18	12:30 - 1:30 दोपहर	प्रशिक्षण विधि एवं तकनीक की जानकारी		
1:30 - 2:30 दोपहर		**भोजन**		

अध्याय 1 : WASH एक परिचय

जल और स्वच्छता (WATSAN) लोक स्वास्थ्य के प्रधान संचालाकों में से एक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, 88 प्रतिशत डायरिया सम्बन्धी रोगों का कारण असुरक्षित जल आपूर्ति, अपर्याप्त स्वच्छता एवं स्वास्थ्य–परक व्यवहार की जागरूकता का आभाव है। पूरी दुनिया में प्रति वर्ष 18 लाख लोग डायरिया सम्बन्धी रोगों (हैजा समेत) के कारण मरते हैं, जिसमें 90 प्रतिशत 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे हैं जो ज्यादातर विकासशील देशों में हैं। भारत वर्ष में प्रतिदिन 5 वर्ष से कम आयु के लगभग 1000 बच्चों की मौत अतिसार के कारण होती है। भारत की लगभग 31 प्रतिशत आबादी (37.7 करोड़) शहरों में रहती है जिनमें लगभग 9.3 करोड़ (शहरी आबादी का 25 प्रतिशत) जनता अपर्याप्त जल आपूर्ति व स्वच्छता प्रबंधन और खराब स्वास्थ्य–परक आदतों के साथ, शहर के झुग्गी–झोंपड़ी इलाकों में रहती है। भारत की शहरी जनता अलग अलग जातियों। धर्मों और क्षेत्रो से है जो विभिन्न सामाजिक–आर्थिक वर्गों से है, जिनकी शहरी आधारभूत सेवाओं तक पहुँच असमान है और वह विभिन्न राष्ट्रीय और राज्य स्तर की नीतियों से शासित होती है। शहरी इलाकों में आधारभूत सेवाओ को मुहैया करने के लिए राज्य सरकारों के विभिन्न महकमों और सम्बंधित स्थानीय निकायों (urban local bodies & ULBs) द्वारा योजनाएं और कार्यक्रम लागू किये जाते हैं।

गरीबी में रहने वाले व्यक्तियों और गृहस्थ लोगों की आमदनी बढ़ाने के लिए, सफाई की पहुँच को बेहतर करना एक गम्भीर कार्य है। स्वास्थ्य और पोषण, लोगों को घर पर, स्कूल में और कार्य–स्थल पर ज्यादा लाभकारी तरीके से काम करने के काबिल बनाता है जिससे उनकी अर्जक क्षमता भी बढती है। पानी एकत्रित करने में खर्च होने वाले समय को कम करना, गरीब स्त्रियों और बालिकाओं के आर्थिक सशक्तिकरण के लिए एक महत्वपूर्ण उपाय है।

WASH तक पहुँच बढाने का, स्वास्थ्य सम्बन्धी नतीजों को सुधारने में महत्वपूर्ण योगदान हो सकता है। और इससे बेहतर बीमारी और कुपोषण का बोझ कम करने वाले प्रयासों में तो यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण होगा और समग्र रूप से यह चिकित्सिये व्यवस्था पर पड़ने वाले दबाव को भी कम करेगा। संयुक्त राष्ट्र (UN) के एक अनुमान के अनुसार विकासशील देशों में अस्पतालों के लगभग आधे बिस्तर ऐसी बीमारी वाले मरीजों से भरे पड़े हैं जिसको WASH के मूलभूत सुधारों से आसानी से दूर किया जा सकता है। स्वच्छता और सफाई को बढ़ावा देना काफी किफायती साबित होगा, विशेषकर जब इसको (WASH) अन्य स्वास्थ्य उपायों से जोड़ दिया जाये। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुमान है कि 50 प्रतिशत कुपोषण का सम्बन्ध लगातार होने वाले अतिसार और आँतों में संक्रमण से है जिसकी वजह असुरक्षित पानी, अपर्याप्त स्वच्छता और अपूर्ण सफाई–परकता है। पानी व स्वच्छता सेवाओं में सुधार और सफाई–परक व्यवहार ऐसे कुचक्र को तोड़ पायेगा जहाँ दीर्घावधि से कुपोषित बच्चे अपर्याप्त WASH के कारण जनित संक्रमण को पकड़ने में ज्यादा संवेदनशील हैं और ऐसे में वो आवश्यक पोषक तत्वों को ग्राहण करने में अक्षम हो रहे हैं। बेहतर स्वच्छता और सुरक्षित जल आपूर्ति में सुधार से जन–समुदाय न केवल बीमारी को दूर करने में सक्षम बनेंगे बल्कि वो पहले पानी लाने में खर्च होने वाले समय का उपयोग, पोषक खाद्य सामग्री जैसे कि फल, सब्जियां और दालों को उगाने में कर सकते हैं। इससे घरेलु खाद्य सुरक्षा में भी सुधार होगा और जो आधिक्य होगा उससे अतिरिक्त आय मुहैया होगी।

WASH सम्बन्धी विषयों को संबोधित करने के उद्देश्य से, यह प्रशिक्षण संकलन शहरी और ग्रामीण समुदायों के स्वास्थ्य सुधार सम्बन्धी विषयों पर केन्द्रित है।

अध्याय 2: दूसरा दिन

प्रशिक्षण सत्र

प्रशिक्षण सूची में उल्लिखित सत्र प्रशिक्षण का विषय और माध्यम की विस्तृत जानकारी सहित निम्नलिखित खण्डों में वर्णित हैं।

पंजीकरण

अभ्यार्थी का पंजीकरण निर्धारित प्रारूप (वितउंज) में ही किया जाना चाहिये। पंजीकरण में अभ्यार्थी की मौलिक जानकारी देना अपरिहार्य है:

नाम : ....

संगठन / कम्पनी / एजेंसी का नाम : ....

पद : ....

दूरभाष : ....

ई–मेल आई. डी. : ....

प्रशिक्षण समन्वित करने वाली एजेंसी की आवश्यकतानुसार अन्य जानकारी भी शामिल की जा सकती है। पंजीकरण प्रक्रिया तत्परता से जुटाई जानी चाहिए और यह 15 मिनट में पूरी होनी चाहिये।

इस प्रक्रिया में प्रशिक्षार्थियो में नोटपैड, पेन, प्रशिक्षण सत्र का रूपरेखा–पत्र, फोल्डर (यदि है तो) आदि जैसी सामग्री का वितरण हो जाना चाहिये।

द्वितीय सत्र: स्वागत एवं परिचय (60 मिनट)

सत्र 2: औपचारिक रुप से प्रशिक्षक और प्रशिक्षकों के बीच बातचीत, उम्मीद मैपिंग, उद्देश्य अभिव्यक्ति और आधार नियमों को स्थापित करेगा।

सत्र के उद्देश्य:

- सभी प्रशिक्षार्थियों का औपचारिक स्वागत और प्रशिक्षण के बारे में सामान्य सिंहावलोकन प्रस्तुत करना।
- परिचय प्रक्रिया की शुरुआत और वाद–संवाद आरम्भ करने का अभ्यास।
- प्रशिक्षण से प्रशिक्षार्थियों की अपेक्षाओं का निरूपण।
- प्रशिक्षार्थियों की अपेक्षाओं के सन्दर्भ में प्रशिक्षण के उद्देश्यों की अभिव्यक्ति।
- प्रशिक्षण की सुगमता के लिए पारस्परिक सहमती से जमीनी नियमों को निरुपित करना।

जैसा कि उद्देश्यों से स्पष्ट है, सत्र का लक्ष्य बहु–कार्य निष्पादन है जिसको एक घंटे में पूरा होना चाहिये। नियत कार्य का निश्चित समय में प्रभावी प्रबंधन और तदनुसार चर्चा को नियंत्रित करने के लिए प्रशिक्षक को सतर्क रहने की जरूरत है।

वो काम जहाँ प्रशिक्षक को विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है, कार्यविधि के संबंध में:

एक खेल के माध्यम से परिचयः परिचय बड़े ही रचनात्मक तरीके से किया जा सकता है जिससे ना केवल परीक्षार्थियों का परिचय हो अपितु परीक्षार्थियों के बीच की आरंभिक झिझक भी समाप्त हो। ऐसे खेल मुख्यतया चुप्पी तोड़ने का कार्य करते हैं और परीक्षार्थियों को एक दुसरे के साथ सरल होने में मदद करते हैं। ऐसे कई खेल हैं जो आयोजित किये जा सकते हैं। कुछ उदाहरण अग्र–लिखित बॉक्स (बॉक्स 3.1, 3.2, 3.3) में दिए गए हैं और प्रशिक्षण के लिए इनमे से कोई भी चुना जा सकता है।

बॉक्स क्रमांक 3.1: जोड़े बनाकर परिचय

इस खेल में जोड़े बनाकर परिचय होता है। परीक्षार्थियों के दो समूहों में जोड़े बना लेने चाहियें। बनाये गए सभी समूहों को आपस में बात–चीत के लिए पांच मिनट का समय दिया जाना चाहिये ताकि वो अपने साथी के बारे में निम्न जानकारी एकत्रित कर सकें :

नाम

जन्म भूमि

व्यवसाय

संक्षिप्त पारिवारिक पृष्ठभूमि

साथी की शख्सियत का कोई हास्यास्पद पहलू

सामूहिक चर्चा के उपरांत प्रत्येक सदस्य अपने समूह से अपने साथी का परिचय देता है। परिचय के दौरान साथी की शख्सियत के हास्यास्पद पहलू का जिक्र, माहौल को जीवंत बनाने में मदद करेगा और आरंभिक झिझक भी समाप्त करेगा। यह परीक्षार्थियों में अच्छे स्तर की सहजता स्थापित करने में भी मदद करेगा। परिक्षक को भी इस खेल में अवश्य भाग लेना चाहिये।

बाक्स क्रमांक 3.2: जोड़ियों को बदल कर परिचय।

यदि परीक्षार्थियों की संख्या 25 है तो उनको एक दुसरे के सामने मुहं करके 12 लोगों की 2 पंक्तियाँ बनाने को कहो। अब एक एक कर के एक टीम एक दिशा में जाए और दूसरी टीम उसके विपरीत दिशा में जाये। परिचय देने की शुरुआत ऐसे होगी जब एक दूसरे के विपरीत खड़े दो लोग सामने वाले के बारे में उसका नाम, कार्य क्षेत्र व पृष्ठभूमि और ऐसी कोई बात जो उनको सिर्फ 2 मिनट में खुश करती है, बतायें।

दो मिनट बाद घंटी बजती है और लोग स्थान परिवर्तन के कारण हिलना चालू करते हैं और अब नए लोगों के समूह को इन्हीं बिन्दुओं पर बात करनी है। इस तरह कैसे लोग 30 मिनट में एक दुसरे से परिचित हो जाते हैं। हालांकि कमरे के अन्दर काफी शोर हो जाता है किन्तु इससे परीक्षार्थियों में काफी ऊर्जा का संचरित होती है।

बाक्स क्रमांक 3.3: लाटरी के माध्यम से परिचय

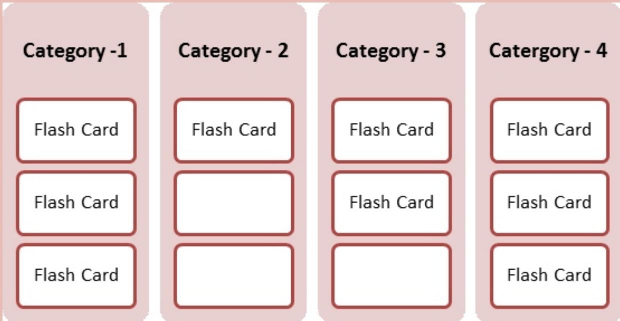
सभी सदस्यों को एक पर्ची पर अपना नाम और वो क्या करते हैं, लिखने को कहा जाता है, जिसे वो और लोगों को आसानी से बता सकते हैं (और ऐसा जो बहुत से लोग उनके बारे में नहीं जानते)। सभी पर्चियां जमा की जाती हैं और फिर लाटरी निकाली जाती है। जिसकी पर्ची उठती है उसको आगे आ कर 2 मिनट में अपना परिचय देना, साथ ही अपनी छिपी हुई विशिष्टता के बारे में बताना होता है। और इस प्रकार खेल जारी रहता है। इस तरीके से हो सकता है सभी का परिचय ना हो पाए लेकिन इससे रूचि पैदा होती है और अगले परीक्षार्थी का इंतजार रहता है।

अपेक्षाओं का निरूपणः प्रशिक्षार्थी की प्रशिक्षण द्वारा सीखने की अपेक्षा को अभिग्रहित करना ही "अपेक्षाओं का निरूपण" एक कोशिश है। यह निरूपण एक छोटे से प्रयोग के माध्यम से किया जा सकता है (बॉक्स क्रमांक 3.4 देखें)

बॉक्स क्रमांक 3.4 रू अपेक्षा निरूपण का प्रयोग

इस प्रयोग में खाली फ्लैश कार्ड चाहियें। प्रत्येक परीक्षार्थी को दो दो फ्लैश कार्ड और एक बोल्ड मार्कर पेन देना चाहिये। प्रशिक्षक को प्रत्येक परीक्षार्थी से ऐसी दो बड़ी सीख लिखने का निवेदन करना चाहिये, जिसे उसको इस प्रशिक्षण से अर्जित करने की अपेक्षा है। परीक्षार्थी को फ्लैश कार्ड पर अपनी अपेक्षाएं लिखने के लिए पांच मिनट का समय दिया जाना चाहिये। परीक्षार्थी के लिए कार्ड पर अपना नाम लिखना अनिवार्य नहीं है।

ज्यों ही परीक्षार्थी अपनी अपेक्षाएं फ्लैश कार्ड पर लिख चुके, परीक्षक को कार्ड्स उनसे इकटठे कर लेने चाहिये। फ्लैशकार्ड जमा करने के बाद परीक्षक को परीक्षार्थीयों के समूह से इन अपेक्षायों को साझा करना चाहिये। यहाँ लगे हाथ परीक्षक को इन अपेक्षायों को विभिन्न श्रेणियों में वर्गीत कर लेना चाहिये, जो समानता और असमानता पर आधारित हों। परीक्षक को विभिन्न सीखने के पहलुओं (learning aspect) को दस्तावेज कर, अपनी विश्लेषण क्षमताओं का इस्तेमाल कर उनमे अंतर करना चाहिये और तदानुसार उसे मैट्रिक्स रूप में व्यवस्थित करना चाहिये। प्रायः इस प्रयोग से अपेक्षायों सम्बन्धी तीन या चार अलग अलग श्रेणियां उभर कर सामने आती हैं। संभवतः वो इन सब से सम्बंधित है,



- WASH की परिभाषा और अवधारणा की समझ
- WASH सम्बन्धी स्वास्थ्य सरोकार
- चुनौतियों के सन्दर्भ में WASH क्षेत्र में हस्तक्षेप / गतिविधियाँ
- प्रशिक्षक को सभी फ्लैश कार्ड को दीवार पर / चार्ट पेपर पर / बोर्ड पर, विभिन्न श्रेणियों में – जो की सीखने की जरूरतों से सम्बंधित है, चिपका देना चाहिये। इससे परीक्षार्थियों की सीखने की जरूरत को स्पष्ट रूप से समझने में मदद मिलेगी, और साथ ही प्रशिक्षक को भी प्रशिक्षण के परस्पर सहमती के सामूहिक उद्देश्यों की दिशा में बढ़ने में मदद मिलेगी। इस बात की भी सम्भावना है कि कुछ ऐसी अपेक्षाएं पैदा हो जायें जिनका इस प्रशिक्षण से कोई प्रत्यक्ष संबंध नहीं है। यहाँ प्रशिक्षक सतर्क रहे ताकि कोई अपेक्षा अप्रसांगिक कहला कर नामंजूर ना हो बल्कि उसे यह उधृत करते हुए एक अलग श्रेणी में रखा जाये, की यह एक उपयुक्त शिक्षण सम्बन्धी मामला है किन्तु इस प्रशिक्षण क्षेत्र से बाहर का है।
- प्रशिक्षण के अंत में, प्रशिक्षक को प्रशिक्षार्थियों द्वारा भरी गयी अपेक्षा सूची का पुनर्वलोकन करना चाहिये और यह विश्लेषण करना चाहिये की प्रशिक्षार्थियों की अपेक्षाएं पूरी हुई कि नहीं।

बक्स क्रमांक 3.4 से सम्बंधित आकृति में प्रयोग वाक्यों का अनुवादः श्रेणी 1 श्रेणी 2 श्रेणी 3 फ्लैश कार्ड

उद्देश्यों की अभिव्यक्तिः परीक्षार्थियों की अपेक्षायों के सुनिश्चित हो जाने पर, प्रशिक्षक को प्रशिक्षण के उद्देश्यों की तरफ आगे बढ़ना चाहिये।

प्रशिक्षक को अपने संवाद और विश्लेषणात्मक कौशल का उपयोग, प्रशिक्षण के निर्धारित उद्देश्यों और प्रशिक्षार्थियों की अपेक्षायों के बीच सीधी कड़ी स्थापित करने में करना चाहिये।

इस तरह से निष्कर्षित कड़ी प्रशिक्षार्थियों को बेहतर तरीके से उद्देश्यों की अभिव्यक्ति में मदद करेगा।

ऐसा करने से प्रशिक्षार्थियों में प्रशिक्षण के उद्देश्यों के प्रति स्वामित्व का अहसास होगा। जब एक बार उद्देश्यों पर चर्चा हो जाये तब उन्हें एक चार्ट पेपर पर लिख कर, प्रशिक्षण कक्ष की दीवार पर लगा देना चाहिये। ऐसा प्रतीत होना चाहिये जैसे कि उद्देश्य अपेक्षायों के अनुसार काम कर रहे हैं।

प्रशिक्षण सुगामता के लिए बुनियादी नियम तय करना : निम्नलिखित सन्दर्भों में प्रशिक्षण सुगमता के बुनियादी नियम तय कर लेने चाहियें।

सत्रों का समय प्रबंधन ☐ सत्र के दौरान प्रशिक्षार्थियों का व्यवहार ☐ समूह विचार विमर्श एवं चर्चा सुगमता के नियम ☐ प्रशिक्षण सामग्री प्रबंधन ☐ प्रशिक्षण गतिविधियों में भागीदारी। नियमों का निर्धारण एक अच्छे स्तर के समूह विचार विमर्श पद्धति द्वारा होना चाहिये।

तृतीय सत्र : प्रशिक्षार्थियों के WASH के बारे में प्रशिक्षणपूर्व ज्ञान की परख।

WASH के ऊपर जानकारी, रवैये और व्यवहार (KAP) प्रश्नावली का प्रबंधन (15 मिनट)

सत्र का उद्देश्य प्रशिक्षार्थियों के WASH सम्बन्धी पूर्व ज्ञान, इस क्षेत्र में काम करने का पूर्व अनुभव और प्रशिक्षण की सुगमता पर अनुभव के सन्दर्भ में प्रशिक्षण पूर्व मानदंड स्थापित करना है। एक उद्देश्य–आधारित प्रश्नावली सभी प्रशिक्षार्थियों में बांटी जायेगी (Annexure 2), जिसमें वो अपनी प्रतिक्रिया दर्ज कर सकते हैं। यह प्रक्रिया 10 मिनट में पूरी हो जानी चाहिये।

चतुर्थ सत्रः WASH पर परिप्रेक्ष्य निर्माण (परस्पर संवादात्मक) (90 मिनट)

प्रमाण यह दर्शाते हैं कि शहरी गरीब की जीवन–निर्वाह दशा–और इसी वजह से उनकी स्वास्थ्य दशा, कई मायनों में उनके ग्रामीण समकक्ष से बदतर है। शहरी गरीब, गरीबी का सबसे परिचित चेहरा

WASH के संसाधन–व्यक्तियों समेत पूर्ण समूह के लिए एक निर्देशित चर्चा आयोजित की जानी चाहिये। संसाधन–व्यक्ति/विशेषज्ञ को WASH की दैनिक जीवन में आवश्यकता के बारे में बात करनी चाहिये और प्रत्येक उप–भाग को साँझा करते हुए व इस विषय पर प्रशिक्षार्थियों द्वारा चरणबद्ध तरीके से चर्चा के लिए आमंत्रित करते हुए आगे बढ़ना चाहिए। प्रशिक्षक को प्रशिक्षार्थियों से स्वास्थ्य और WASH पर उनकी राय जाननी चाहिये। ग्रुप में से अलग–अलग बातें उभर कर सामने आयेंगी और उसके बाद प्रशिक्षक अवधारणा को सारांश–बद्ध करेगा।

सत्र का उद्देश्य

- स्वास्थ्य और WASH में संबंध को समझना
- F रेखाचित्र के माध्यम से WASH के बारे में जानकारी
- हैल्थ पिरामिड के माध्यम से सफाई–परकता/स्वच्छता के निर्धारक तत्वों के महत्व और प्राथमिकता के बारे में जानना
- Potty चित्रण द्वारा मल विसर्जन के प्रचलित तरीकों के बारे में जागरूकता

चित्र। सुरक्षित साफ सफाई व्यवहार

WASH रिसोर्स व्यक्ति को सम्मिलित करके एक निर्देशित समूह चर्चा आयोजित की जानी चाहिए। रिसोर्स व्यक्ति को रोजमर्रा की जिन्दगी में WASH के महत्व, हर उपभाग के बारे की संक्षिप्त बात करते हुए और इन बातों पर चरण बद्ध तरीके से सहभागियों को चर्चा के लिए आमंत्रित करना चाहिए और इसके जरिये समूह को आगे ले जाना चाहिए। रिसोर्स व्यक्ति को सहभागियों से स्वास्थ्य और WASH पर उनके नजरिए के बारे में पूछना चाहिए। समूह से इसके अलग अलग अर्थ सामने आयेंगे और फैसिलिटेटर का काम होगा आये हुए अर्थ को सारबद्ध करके इसे प्रस्तुत करना।

WASH पर दृष्टिकोण निर्माण :

निम्न तथ्यों के कारण स्वास्थ्य और जल आपूर्ति, स्वच्छता और सफाई–परकता के बीच एक सुस्पष्ट कड़ी स्थापित हो गयी है –

झुग्गी–झोपडी इलाकों में उच्च जनसँख्या घनत्व और खराब वातावरण की स्थिति शहरी गरीबों को वेक्टर जनित रोगों (VBD) समेत बहुत सी बीमारियों के लिए संवेदनशील बनाती हैं। इसकी मुख्य वजह साफ पानी की अपर्याप्त उपलब्धता है, जो शहरी लोगों में ग्रामीण लोगों के मुकाबले दोगुनी से ज्यादा व्याप्त है।

साफ पानी की अपर्याप्त उपलब्धता, मानव–अपशिष्ट का अनुचित निपटान, और जल एवं ठोस कूड़े के निपटान के लिए यथोचित पद्धति का ना होने की वजह से अस्वस्थ और गैर सफाई–परक हालात पनपते हैं। गलत व्यावहारिक आदतों (जैसे कि गलत तरीके से हाथ धोना, पानी का गलत संग्रहण, अपर्याप्त सफाई, पानी का गलत रख–रखाव आदि) के कारण यह स्थिति और बुरी तरह बिगड़ जाती है।

चित्र: खराब वातवरणीय स्वच्छ्ता

वातावरण सम्बन्धी और व्यक्तिगत सफाई–परकता को नजरअंदाज करना, जल–जनित बीमारियों की मुख्य वजह है।

यथोचित स्वच्छ्ता–व्यवस्था (sanitation) तक पहुँच ना होना, जल आपूर्ति की कमी, जानकारी और सफाई–परक आदतों के अभ्यास की कमी बहुत सी बीमारियों का कारण बन सकती हैं।

यहाँ तक की ऐसी जगह भी जैसे समेकित बाल विकास केंद्र (ICDS)/आंगनवाड़ी, जहाँ माताओं, बच्चों और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के बीच परस्पर संवाद है, वहां भी स्वच्छ वातावरण, स्वच्छ्ता व्यवस्था तक पहुँच, हाथ धोने की सहुलियत, शौचालय सफाई व्यवस्था और खाद्य संबंधी सफाई–परकता का आभाव, बीमारी और मृत्यु का कारण बन सकती हैं।

कूड़े–करकट का असुरक्षित निपटान

व्यक्तिक व घरेलु सफाई परकता, वातावरण की जानकारी का आभाव और कूड़ा–करकट निपटाने के खराब तरीके, सामुदायिक स्तर पर अधिक बिमारियों का कारण बनते हैं. अन्ततः ये ,मल–मौखिक मार्ग (मिबंस–वतंस चंजी) द्वारा बिमारियों के प्रसार का कारण बनते हैं

घरों और गलियों में और इसके आसपास स्वच्छ्ता का आभाव, कूड़े–करकट का असुरक्षित निपटान/संग्रहण, वेक्टर को पनपने का स्थान मुहैया करा सकते हैं, जिनके कारण कई संक्रामक बीमारियाँ जैसे डेंगू, चिकनगुनिया, मलेरिया, हाथीपाँव, मस्तिष्क–ज्वर, आदि होती हैं।

चित्रः कूड़े का असुरक्षित निपटान या इसे खुले में फेकनाद्ध

मल–मौखिक मार्ग (मिबंस–वतंस चंजी) द्वारा फैलने वाली बीमारियों मे पेचिश / दस्त, हैजा, आंत्र–ज्वर, पोलियो, अमीबा–रुग्णता, कीड़ो से होने वाला संक्रमण जैसे गार्डिया (पेचिश के साथ पेट में दर्द), हेपेटाइटिस I and E (जिगर में जलन, पीलिया) आदि शामिल हैं। वर्ष 1958 में वाग्नर और लानोइक्स ने रोग प्रसारण के इस मार्ग का पता लगाया और इसका नाम F-Diagram रखा (कभी कभी इसको F-Chart के नाम से भी जाना जाता है)

स्वछता व्यवस्था (मुख्यतः स्वच्छ शौचालय तक पहुँच) ने मल–मौखिक (fecal-oral) बीमारी के प्रसार पर उल्लेखनीय प्रभाव डाला है इसके द्वारा वातावरण व जल स्त्रोतों के दूषित होने में रोकथाम की जा सकती है और खास अमबजवते कीड़ों की प्रजनन को रोका जा सकता है।

हो रहे शोधो ने इस्तेमाल की जगह पर घरेलू जल उपचार, सुरक्षित संग्रहण व सुरक्षित रख–रखाव के सुझाव दिये है जिससे –

- सूक्ष्म–जीवी जल गुणवक्ता में विस्मयकारी सुधार होता है
- अतिसार / दस्त में महत्वपूर्ण कमी होती है
- यह जल, स्वछता और स्वास्थ्य बचाव के लिए अति प्रभावी व कम लागत का उपाय हैं
- प्रभावित लोग इसको शीघ्रता से नियोजित व शुरू कर सकती है WASH में सुधार अतिसार जनित रोगों में भारी कमी का कारण बनता है। ऐसे ही एक अध्ययन के विश्लेषण से पता चला है कि WASH के अलग–अलग अवयवों में सुधार, अतिसार जनित रोगों को विशेष रूप से प्रभावित करते हैं।

WASH पर अध्ययन में पायी गयी बातें

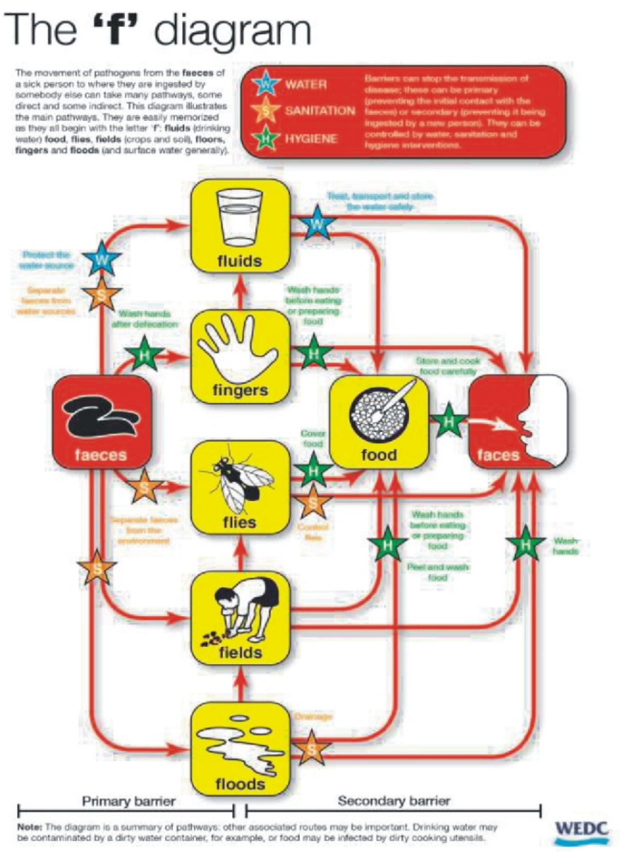
WASH के तत्वों नें सुधार	डायरिया में संभावित गिरावट (at 95% Confidence Interval)
समग्र साफ सफाई	67%
स्वच्छ्ता	64%
जल आपूर्ति	81%
हाथ धोने सम्बन्धी व्यवहार	58%
Source: http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/ref7.pdf	

स्वास्थ्य और सफाई–परकता दोनों सम्बद्ध हैं → खराब सफाई–परकता, खराब स्वास्थ्य और बीमारी का कारण बनते हैं अलग अलग समय बिंदु पर अच्छे तौर–तरीकों को अपनाने से मानव शरीर का किटाणुओं द्वारा संक्रमण से व अन्य रोगों से बचाव हो सकता है और अच्छी सेहत का आनंद लिया जा सकता है।

F – रेखाचित्र

अधिकतर रोग जो अतिसार का कारण बनते हैं, पेथागोंस (रोग कारक जीव–जो कि मानव विष्ठा (मल एवं मूत्र) में पाए जाते हैं) द्वारा फैलते हैं। मल–मौखिक मार्ग (मिबंस–वतंस तवनजम), जिसमें संक्रमित व्यक्ति का कुछ मल नए ग्रहाय करने वाले (host) के मुख के रास्ते प्रेषित हो जाता है। यह एक महत्वपूर्ण संचरण प्रक्रिया है। यह अतिसार के अधिकतर मामलों और आंत के कीड़ो संबंधी संक्रमण का बड़ा कारण हैं। यह प्रक्रिया विभिन्न रास्तों से काम करती है। जैसा कि आकृति 2 में दिखाया गया है

F–रेखाचित्र



F – रेखाचित्रः **WEDC Report**

एक ग्राम विष्ठा में : 10,000,000 विषाणु, 1000,000 जीवाणु, 1000 परजीवी कोष, और 100 परजीवी अन्डे समाहित हो सकते हैं। चार्ट (आकृति 3.5) में खुले में शौच करने से होने वाले संचरण के विभिन्न रास्तों की व्याख्या की गयी है। उपरोक्त आति में दिखाये गए पेथागोंस के मुख्य वाहक इस प्रकार हैं,

तरल पदार्थ यह सामान्यतः तब होता है जब खुले में किया गया मल जल–स्त्रोत के संपर्क में आता है और पेथागोंस के साथ दूषित होता है। ऐसा प्रायः पीने के और भोजन पकाने में प्रयोग होने वाले पानी से होता है। ग्रहाय करने वाला (host) या तो दूषित पानी पी लेता है और या फिर वो खाना खा लेता है जो दूषित पानी से धोया गया हो। उदाहरण के लिए ऐसा तब होता है जब पाइप से जाने वाला पानी नाले के पानी के पाइप से प्रदूषित हो जाता है।

मैदान–लोग घर के बाहर, मैदान में शौच करते हैं और मल विसर्जन को खेतीबाड़ी में खाद के रूप में इस्तेमाल करते हैं, बच्चे अक्सर घर के इर्दगिर्द बाड़े में मल विसर्जन करते हैं। इस तरह से मल का सूक्ष्मजीवी बरसात के पानी से, मक्खियों और फिर खाद्य सामग्री के संपर्क में आता है इस तरह यह ग्रहाय करने वाले (host) व्यक्ति को संक्रमित कर सकता है। ऐसा तब होता है जब सब्जियों को पकाने/खाने से पहले धोया नहीं जाता या फलों को खाने से पहले धोया नहीं जाता।

मक्खियां मानव मल से पेथागोंस की सर्वाधिक सामान्य वाहक है। मक्खियां मल को छूती हैं और जीवाणु, प्रोटोजुआ व विषाणु (viruss) को खाद्यान्न, पानी, बर्तन और खाना बनाने वाली जगह पर संचारित करती हैं। मक्खियां पेथागोंस को मल से उपभोग्य वस्तुओं (ज्यादातर खाद्यान्न) तक ले जाने के लिए, संचरण वाहन के रूप में काम करती हैं। मक्खियां जहाँ कहीं भी बैठती हैं, अपने पंखों, बालदार टांगों, मूंछो, वमन व मल द्वारा पेथागोंस को हस्तांतरित कर देती हैं।

उंगलियाँ–उंगलियाँ गैर सफाई–परक आदतों से दूषित हो सकती हैं और बीमारी के घटक को ग्रहाय करने वाले को सीधा हस्तांतरित कर सकती हैं या फिर खाद्यान्न व पानी को दूषित कर के, जो उँगलियों के संपर्क में आते हैं। यदि शौच के बाद हाथों को ना धोया जाये या जब छोटे बच्चे जमीन पर खेल या रेंग रहे हों, या जब व्यस्क बच्चे के मल को साफ करे तब भी उंगलियाँ संक्रमित हो जाती हैं।

इसलिए पेथागोंस और संक्रमण से सुरक्षा के संदर्भ में प्राथमिक उपाय, संचरण की कड़ी को तोड़ना है। उपरोक्त F– रेखाचित्र में गाढ़ी मोटी व क्षैतिज रेखाएं ऐसे अवरोध को दर्शाती है, जो की संचरण कड़ी को तोड़ने के लिए बनाई जा सकती है।

रोकथाम के उपाय

पूर्व चर्चित रोगों का निवारण ऐसे अवरोधक लगा कर संभव है जो रोगों के मल–मौखिक (मिबंस.वतंस) संचरण मार्ग को अवरुद्ध कर दे। ऐसे अवरोधों को दो भागों में वर्गीत किया जा सकता हैः प्राथमिक अवरोध एवं गौण अवरोध (आकृति 3.6 देखें)। जहाँ प्राथमिक अवरोधक रोग के साथ शुरूआती संपर्क को रोकते हैं, वही गौण अवरोध नए आदमी द्वारा पेथागोंस के अंतर्ग्रहण (पदहमेजपवद) को रोकता है। स्वच्छ्ता के पर्याप्त और उपयुक्त साधनों तक पहुँच, साफ पानी को स्त्रोत से उपयोग स्थल तक ले जाना और अच्छी सफाई–परक आदतें, मल–मौखिक मार्ग (fecal-oral path) द्वारा संप्रेषित होने वाले रोगों के लिए अवरोध हैं।

प्राथमिक अवरोध स्वच्छ्ता संबंधी बुनियादी ढांचे में सुधार लाता है जोकि खुले में शौच को बाधित करता है, पेथागोंस को पहले तीन वाहकों (पानी, मैदान व मक्खियां) में संचरण को प्राथमिक स्तर पर रोकता है यही प्राथमिक अवरोध हैं।

गौण अवरोध जैसे की पानी का उचित प्रबंधन और संशोधन और खाने से पहले व बाद में हाथ धोना भी गौण अवरोध के रूप में सहायक होता है और इस तरह मल–मौखिक मार्ग (fecal-oral path) द्वारा होने वाले रोगों से बचाव भी होता है।

स्वास्थ्य पिरामिडः स्वास्थ्य पिरामिड अलग अलग व्यावहारिक स्वरूपों/प्रतिमानों के महत्व की पहचान कराता है जो कि सफाई–परक व्यवहार को सुधारने में उपयोगी हैं। पिरामिड के शीर्ष पर जीवन रक्षक व्यवहार है, उसके बाद स्वास्थ्य सुधारक व्यवहार और फिर सौन्दर्यपरक व्यवहार।

Potty चित्रण (Potty mapping): किसी समुदाय के प्रचलित मल विसर्जन तरीके को समझने के लिए किया जाता है। इसके लिए मौजूदा बस्ती का मानचित्र लाभदायक होगा या वैकल्पिक रूप में, किसी बस्ती का एक नक्शा तैयार किया जायेगा। जिसके निम्नलिखित चरण हैंः

इस प्रकरण में बस्ती रामनगर है; जहाँ 550 घर हैं और 250 घरों में शौचालय है।

लगभग 3000 लोग इस बस्ती में रहते हैं और रामनगर में इन लोगों की पहुँच में एक सामुदायिक शौचालय है और वो भी पड़ोस की बस्ती में।

फैसिलिटेटर फर्श पर चित्र बना कर स्वयंसेवकों का मार्गदर्शन करें इसके लिए प्लास्टर ऑफ पेरिस का इस्तेमाल कर बस्ती की गलियों, मकानों, मंदिरों, खुले स्थानों, कुड़ेदानों, नालों, सामुदायिक शौचालयों और वैसी ही अन्य विशेषताओं का चित्रण करके।

स्वयंसेवकों को उन सभी स्थानों पर हल्दी का पाउडर या पीली रंगोली डालने को कहो, जहाँ खुले में शौच किया जाता है। इसमें वो सभी जगह शामिल हों जहाँ बच्चे व व्यस्क मल विसर्जन करते हैं – बस्ती क्षेत्र के अन्दर या बाहर। आप जल्दी ही देखेंगे कि पूरी बस्ती पीले रंग से आच्छादित हो गयी है क्योंकि बच्चे लगभग सभी खुली जगहों पर मल विसर्जन कर देते हैं।

सारांश : फैसिलिटेटर को यह ध्यान रखना चाहिये कि बस्ती की सीमाएं सफेद रंग से शुरू हुई थी जो साफ जगह को दर्शाती थी। धीरे धीरे, मानव गतिविधि ने साफ जगह को पीले रंग से भर दिया, मल की उपस्थिति को दर्शाते हुए। मल, जोकि चारों तरफ बिखरा है, भूजल को दूषित करता है। ऐसे प्रभावी तरीके से, क्षेत्र के लोग बस्ती द्वारा उत्पन्न मल से लिप्त पानी को पी रहे थे। समन्व्यक के सन्देश को यह कह कर और कटु बनाना होगा कि: यहाँ लोग पानी नहीं पीते, बल्कि 3000 बस्ती वासियों का मल ग्रहण करते हैं।

पांचवा सत्र : पीने का सुरक्षित पानी (60 मिनट)

सत्र का उद्देश्य है –

- पीने के पानी के स्त्रोत पर एक समझ विकसित करना।
- पीने के पानी से संबंधित सुरक्षा विषय पर प्रशिक्षर्थियों को संवेदनशील करना।
- असुरक्षित पानी का मानव स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव से प्रशिक्षर्थियों को शिक्षित करना ।

इस विषय पर चर्चा शुरू करने के लिए यह सत्र प्रशिक्षर्थियों के ऐसे अनुभवों पर निर्भर होने की कोशिश करेगा जो शहरी इलाकों में पानी की आपूर्ति से संबंधित हैं। इसलिए एक खेल–आधारित छोटी सी समूह चर्चा (group discussion) आयोजित की जायेगी।

(चित्र 1 F चार्ट शौचालय अवरोधक सुरक्षित जल अवरोधक स्वच्छता एवं हाथ धोने का अवरोधक संक्रमित व्यक्ति का शौच तरल पदार्थ मैदान / फर्श मक्खियां उंगलियाँ भोजन भविष्य के डायरिया का शिकार / नया ग्रहण व्यक्ति (HOST))

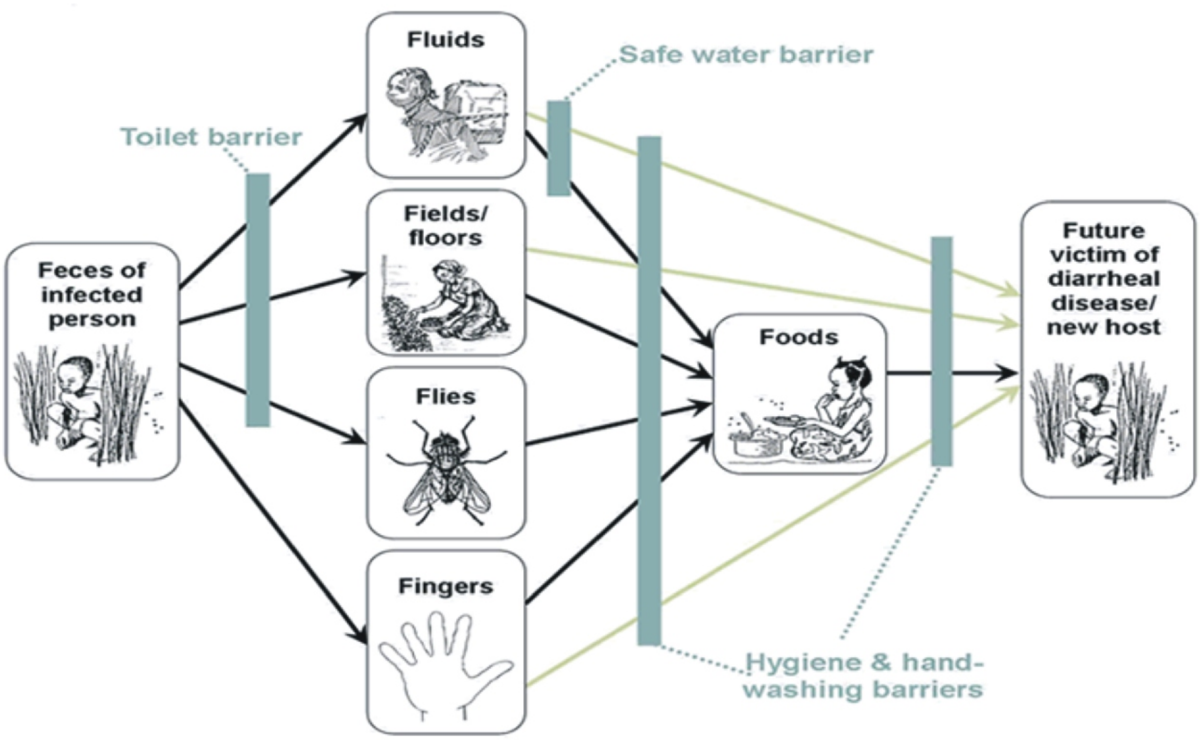


Figure 1: F-Chart

बॉक्स 3.5 : शहरी इलाकों में जल आपूर्ति को समझना

यह खेल प्रशिक्षर्थियों को इस सत्र के विषय पर होने वाली परिचर्चा में भाग लेने के लिए ऊर्जान्वित करेगा। यह खेल एक छोटी सी कला प्रतियोगिता की शक्ल में होगा जिसमें सभी प्रशिक्षर्थी भाग लेंगे। सभी प्रशिक्षर्थियों को एक सफेद चार्ट पेपर और रंग की कलम / पेंसिल दी जायेगी। कला प्रतियोगिता का विषय रहेगा "जल मार्ग से नलके में जल तक"। इस प्रतियोगिता में सभी प्रशिक्षर्थी अपने रेखा–चित्र में अपनी समझ से यह दिखायेंगे कि कैसे पानी उनके घर के नलके तक पहुँचता है। प्रशिक्षर्थियों को रेखा–चित्र बनाने के लिए 15 मिनट का समय मिलेगा, जिसके बाद सभी रेखा–चित्रों को प्रशिक्षण भवन की दीवारों पर प्रदर्शित किया जायेगा। प्रशिक्षक कला प्रतियोगिता के पंच की भूमिका निभाएंगे और सभी में से तीन सर्वोत्तम रेखा–चित्रों का निर्णय करेंगे। तीनों विजेता प्रशिक्षर्थियों को एक सांकेतिक पुरस्कार दिया जायेगा (प्रशिक्षक पुरस्कार तय कर सकते हैं जोकि रंगों के डिब्बे का सेट या चॉकलेट्स, आदि)। पुरुस्कार ऐसे रेखा–चित्रों को दिया जायेगा जो विषय को सही दर्शाते हैं। प्रशिक्षर्थियों को कहना चाहिये कि वो अपने चित्र की दो मिनट में व्याख्या

Figure: Tanker water

यह खेल सुरक्षित पीने का पानी विषय पर परिचर्चा को आरम्भ करने का मंच तैयार करेगा। तदोपरांत प्रशिक्षक, विषय केन्द्रित समूह चर्चा ((FGD) जिसका संबंध शहरी इलाकों में पानी आपूर्ति के स्थितिजन्य विश्लेषण से है), में सत्र की अगुआई करेंगे।

FGD के लिए, निम्न विषयों पर परिचर्चा शुरू जायेगी।

विषय क्रमांक 1: शहरी इलाकों में जल स्त्रोतों का मान चित्रण

विषय क्रमांक 2: घरों में रोजमर्रा के जीवन में जल का इस्तेमाल (उद्देश्य और प्राथमिकता)

विषय क्रमांक 3: ICDS केंद्र और शहरी स्वास्थ्य व परिवार कल्याण केन्द्रों पर पीने योग्य पानी के प्रयोग की सुरक्षा

विषय क्रमांक 4: सुरक्षित व असुरक्षित जल स्त्रोतों का वर्गीकरण और क्या सुरक्षित है व क्या नहीं, और इसका तर्क

विषय क्रमांक 5: एक स्वस्थ जीवन के लिए पानी की सुरक्षित संभाल

प्रशिक्षर्थियों को चार टोलियों में बाँट दिया जायेगाः प्रत्येक टोली को उपरोक्त सूची में से परिचर्चा के लिए एक विषय मिलेगा। सभी समूहों को अपने समूह में, दिए गए विषय पर परिचर्चा करने और चार्ट पेपर पर अपना प्रस्तुतीकरण तैयार करने के लिए, 10 मिनट का समय दिया जाना चाहिये। सभी समूहों को दिए गए विषय पर अपनी परिचर्चा पेश करनी चाहिये।

यह प्रस्तुतीकरण जानकारी और सुचना का एक मानदंड तैयार करेगा जोकि प्रशिक्षर्थियों के पास सुरक्षित पीने के पानी के सन्दर्भ में पहले से मौजूद है। यह प्रशिक्षकों की ऐसे विषय पर सूचना समाविष्ट करने में मदद करेगा, जो प्रस्तुतीकरण से नदारद है और साथ ही नए क्षेत्र पर परिचर्चा की शुरुआत करेगा।

प्रशिक्षक की तरफ से चर्चा बिंदु निम्न पर केन्द्रित होने चाहियें :

सुरक्षित पीने का पानी क्या है ?

पीने का पानी मानव जाती के बचे रहने के लिए आधारभूत है। तथापि, सामान्य रूप में, सारा पानी उपभोग के लिए ठीक नहीं समझा जा सकता। कभी कभी, पानी गन्दा दिख सकता है और वो दुर्गन्ध पूर्ण हो सकता है या फिर रसायनों के कारण स्वाद में बुरा होता है, भौतिक पदार्थ या पेथागोंस (सूक्ष्म–जैविक) युक्त का होना जो नग्न आँखों से नहीं दिख भी सकते हैं और नहीं भी। ऐसा पानी मानव उपभोग के लिए असुरक्षित है क्योंकि यह हमारी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। सुरक्षित पानी पेथागोंस रहित, हानिकारक रसायन रहित, भौतिक पदार्थ रहित, स्वाद में रोचक और घरेलु प्रयोजनों में उपयोगी होता है। अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं के लिए यह आवश्यक है कि वो सुरक्षित पीने के पानी पर समुदाय / समाज को शिक्षित करें।

बॉक्स 3.6: पीने का पानी आमतौर पर दो श्रेणियों में बंटा हो तो

रासायनकि / भौतकि - रासायनकि / भौतकि मानदंड में भारी धातुएं, जैवकि सम्मश्रिण का सुराग, समस्त नलिंबति ठोस पदार्थ (TSS) , मैलापन, व्यक्तगित कणों द्वारा उत्पन्न मटमैला व धुंधला द्रव्य जो साधारणतया नंगी आँखों से नहीं दखिता हवा में धुएं के समान.
रासायनकि मानदंड भारी धातु के नर्िमाण द्वारा, सेहत के लएि दीर्घकालकि जोखमि को प्रवृत्त होते हैं हालांकि कुछ अवयव जैसे नाइट्रेट्स (nitrates/nitrites) व संखयिा (arsenic) का फ़ौरन प्रभाव हो सकता है. भौतकि मानदंड पानी के रंग रूप और स्वाद पर प्रभाव डालते हैं और जसिके कारण जैवकि पेथोगंस को हटाना मुश्कलि हो जाता है.
अणुजीवी अणुजीवी सम्बन्धी मानदंडों में जीवाणु से coli, E-coli, जीवाणु की खास पेथोगंस प्रजातयिाँ, वषिाणु और प्रोटोजोआ परजीवी सम्मलिति हैं. मुख्यतः यह मानव और पशु की वष्ठिा से आता है. सुक्ष्मजीवी पेथोगंस मानदंड अपने तत्काल स्वास्थ्य-जोखमि के कारण, सामान्यतः बड़ी चतिा का वषिय हैं.
इसलएि सुरक्षति पीने का पानी वो पानी है जो ऐसे रासायनकि, भौतकि और अणुजीवी तत्वों से मुक्त है, जनिमें उसका उपभोग करने पर बीमारी पैदा करने की क्षमता है.

पेयजल के सुरक्षित स्रोत

जल का सुरक्षित स्रोत उसे कहते हैं जो अपने निर्माण की प्रकृति से बाह्य प्रदुषण, विशेषरूप से मल से स्रोत को बचाते हैं।

स्वास्थ्य पर पेयजल गुणवत्ता का प्रभाव

सुरक्षित पेयजल एवं स्वास्थ्य पर उसके प्रभाव का महत्व समजना हो तो यह जानना अनिवार्य है कि असुरक्षित पेयजल पीने से किस तरह के रोग हो सकते हैं/स्वास्थ्य को किस प्रकार की हानि पहुँच सकती है।

बॉक्स 3.8 स्वास्थ्य पर पेयजल का प्रभाव

सत्तर से अस्सी प्रतिषत रूग्णदर प्रदूषित जल की वजह से देखा गया है। मुख्यरूप निम्नलिखित हैं:

- असुरक्षित स्वच्छता आदतें
- हानिकारक पर्यावरण की स्थिति
- व्यक्तिगत स्वच्छता की अज्ञानता

यह सूचित किया गया है कि 94.4 प्रतिशत शहरी परिवारों को पीने के पानी के बेहतर स्रोत पर्याप्त हैं और 83 प्रतिशत को किसी न किसी तरह की स्वच्छता सुविधा प्राप्त है। हालांकि रोगों के बारे में विस्तृत सूचना नहीं दे रहा है नीचे दिए गए टेबल में जल प्रदूषण के कारण स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के बारे में जानकारी दी गई है।

जल जनित रोगों की दर (स्त्रोत: WHO रिपोर्ट)

क्रम संख्या	रोग	रोग जल जनित रोगों की दर	
		2001	2009
1	डायरिया	9.28 लाख	11.98 लाख
2	मलेरिया	20.5 लाख	15 .6 लाख
3	वायरल हेंपेटाइट	1.49 लाख	1.24 लाख
4	हैजा	4178	5155 (2010)
5	टायफाईड	4.90 लाख	10.99 लाख

पानी की गुणवत्ता मुख्यतः सुक्ष्म–जैविक और रासायनिक संदूषण से खराब होती है। जहाँ रासायनिक संदूषण जल आपूर्ति की गंभीर समस्या पैदा कर सकता है, वहीं सुक्ष्म–जैविक संदूषण सार्वजानिक स्वास्थ्य के लिए सबसे बड़ा खतरा है, खासतौर पर गरीब समुदायों में। जब पानी के स्त्रोत मानव और पशु विष्ठा से संदूषित होते हैं तो भूमि–गत पानी भी संदूषित हो जाता हैं। बहुत से पेथोगंस जो विष्ठा में मौजूद हो सकते हैं, मनुष्यों द्वारा पीने और पकाने योग्य पानी से निगल ली जाती हैं।

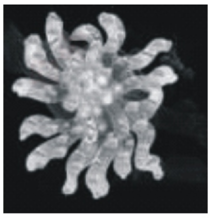
पेथोगंस ऐसे सूक्ष्म–जीवी हैं जो मनुष्यों में बीमारी पैदा कर सकते हैं व निम्नलिखित तीन श्रेणियों में होते हैं:

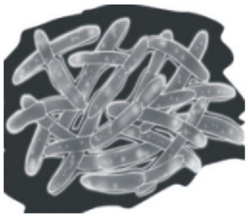
- जीवाणु जो एक–कोशिये जीव हैं, आमतौर पर 1 to 5–m आकार में (1000–m =1mm)
- विषाणु जो प्रोटीन–आवरित आनुवांशिक पदार्थ हैं, उनमे बहु–कोशिये संरचना का आभाव होता है और जो जीवाणु से कहीं ज्यादा छोटा होता है, अधिकांश मामलों में 10 to 300–m (1000 nm = 1–m) के आकार में।
- परजीवी जो एक–कोशिये जीव होते हैं, अपने पीड़ित की आँतों की परत पर आक्रमण करते है। प्रोटोजुआ और हेल्मिन्थस (आंत के कीड़े), परजीवी की दो मुख्य किस्म हैं।

प्रोटोजोआ

विषाणु

हेल्मिन्थ्स


फंगस


जीवाणु

पेथागोंस के कारण होनेवाल रोग*

क्रम संख्या	श्रेणी	उदाहरण
1	जल जनित रोग	डायरियाय हैजा, पेचिश, टायफाइड, संक्रमित हेपेटाइटस
2	स्वच्छ पानी के आभाव में होने वाले रोग	हैजा, पेचिशय ट्रेकोमा, खाज खुजलीय त्वचा और आँख संक्रमण, प्रखर स्वास संक्रमण
3	जल आधारित रोग	सिस्टोसोमियासिस, गिनी कृमि संबंधित रोग
4	जल संबधित रोग	मलेरियाय ऑन्कोसर्काय डेंगू, बुखार, एक किस्म का निद्रा रोग

टेबल 4: क्लासीफिकेशन आफ वाटर रिलेटेड एंड ट्रांसमिशन राउटस विद सेम्पल डिसीस फॉरम व्हाइट एट ऑल, 1972 एन एनालिसिस ऑफ द रिलेशनशिप बिटविन वाटर एक्सेसबिलिट, यूस एंड हेल्थ इन मुथारा, कैन्या बाय पॉल एम कैंडी, मिशिगन टैक्नोलाजी यनिवरसिटि

पानी के स्त्रोत का रासायनिक संदूषण स्वास्थ्तय को गंभीर नुक्सान पहुंचा सकता है जैसे लोहे, फ्लोराइड, संखिया, नाइट्रेट आदि से होने वाला संदूषण

छठा सत्रः जल स्त्रोत और उपयोग के स्थान की सुरक्षा (60 मिनट)

इस सत्र का उद्देश्य प्रशिक्षकों को निम्न से शिक्षित करना हैः

- स्वच्छता निरीक्षण व सर्वेक्षण की प्रक्रिया और आवश्यकता
- पानी के स्त्रोतों की सुरक्षा स्वच्छता आंकलन एवं सुरक्षित पानी का प्रबंधन

उपयोग के स्थान पर पीने के पानी के उपचार के विभिन्न तरीके

सत्र को नियमित करने के तरीके

इस सत्र का लक्ष्य जल सुरक्षा सम्बन्धी ऐसे विषय जो पीने के पानी से सम्बंधित हैं, पर निश्चित जानकारी उपलब्ध कराना है

इसलिए सहभागी व्याख्यान (lecture) या बड़ी सामूहिक–परिचर्चा इस सत्र के संचालन में सबसे उत्तम तरीके होंगे परिचर्चा निम्नलिखित पहलुओं पर केन्द्रित होनी चाहिये:

- स्त्रोत की सुरक्षा/स्वच्छता का आंकलन
- जल ढुलाई
- घर पर जल प्रबंधन व संरक्षण
- जल शुद्धिकरण

परीक्षक को चर्चा की शुरुआत निम्न सवालों को पूछने से करनी चाहिये, जैसे की :

- पीने के पानी की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिये क्या किया जा सकता है ?
- सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए कौन से अलग अलग तरीके अपनाए जा सकते हैं ?

प्रशिक्षार्थियों की मुख्य सवालों पर प्रतिक्रिया के आधार पर परीक्षक को अपनी चर्चा निम्न क्षेत्रों पर नियमित करनी चाहिये :

स्त्रोत की सुरक्षा

जल प्रणाली के संदूषण को कम करने की शुरुआत जल स्त्रोत की सुरक्षा से होती है। जल स्त्रोतों को सभी तरह के संदूषणों से बचाना चाहिये, मुख्यतः जो असुरक्षित मानव आदतों, (जैसे कि स्त्रोत पर धुलाई करना, पानी का भराव, खुले में शौच आदि) के कारण पनपते हैं विशेषकर गन्दी बस्तियों में जहाँ नलियों (pipe) द्वारा जल की आपूर्ति नहीं होती, जहाँ लोगों को नलकूपों और कुएं जैसे अन्य जल स्त्रोतों पर निर्भर होना पड़ता है

परिवार और समुदाय अपनी जल आपूर्ति की सुरक्षा निम्न तरीकों से कर सकते हैं :

- कुओं को अच्छी तरह ढंक कर रखना और हैण्ड–पंप (बरमा) लगवाना।
- मल और गंदे पानी को ऐसे पानी के स्त्रोत से दूर फैंकना, जिसके पानी का खाना पकाने और पीने के लिए प्रयोग होता है।
- शौचालयों का निर्माणः पानी के स्त्रोत से कम से कम 15 मीटर दूर और ढलान की ओर होना चाहिये।
- पानी इकट्ठा और संचित करने के लिए इस्तेमाल होने वाली बाल्टियाँ, रस्सियाँ और तसलों को साफ जगह पर रख कर, नित्य व नियमित अन्तराल पर धो कर, जितना ज्यादा संभव हो उतना साफ रखना चाहिये।
- पीने के पानी के स्त्रोत व परिवार के रहने की जगह से, जानवरों को दूर रख कर।
- पानी के स्त्रोत के निकट कहीं भी रासायनों और किटनाशकों का प्रयोग वर्जित होना चाहिये।
- जल स्त्रोतों का स्वच्छता निरीक्षण और पानी की गुणवत्ता जांच समय–समय पर की जानी चाहिये।

स्वच्छता निरीक्षण

स्वच्छता निरीक्षण जल आपूर्ति की साईट पर निरीक्षण होता है ताकि संदूषण का वास्तविक व संभावित कारक पहचाना जा सके, जो उपभोक्ता की सेहत और सलामती के लिए संभावित खतरा होता है। प्रणाली का भौतिक ढांचा व संचालन और बाह्य परिवेष, जैसे कि शौचालय की जगह, का मुल्यांकन किया जाता है। इस सूचना का प्रयोग जल आपूर्ति व संरक्षण के लिए उपयुक्त सुधारात्मक कार्यवाही चुनने के लिए किया जा सकता है।

स्वच्छता निरीक्षण का विचार निम्नलिखित के लिए किया जा सकता है :

- सभी नए जल स्त्रोतों की शुरुआत से पहले
- स्त्रोत के एक बार परिचालित हो जाने पर, यह काम नियमित रूप से किया जाना चाहिये (प्रत्येक 15 दिन में एक बार)
- जब किसी विशेष स्त्रोत के जल गुणवत्ता परीक्षण के नतीजे जीवाणुतत्व सम्बन्धी संदूषण दर्शाते हों
- आपातकाल स्थिति, जैसे किसी महामारी का हमला, में निरीक्षण तुरंत किया जाना चाहिये

स्वच्छता निरीक्षण का प्रपत्र (Form) :

निरीक्षण एक आसान "स्पष्ट प्रपत्र" (FORM) का इस्तेमाल करते हुए किसी योग्य प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा किया जाना चाहिये। इन फारमों में एक प्रश्नोत्तरी होती है जिसमें हाँ अथवा ना में उत्तर देना होता है। प्रश्नोत्तरी ऐसे बनाई जाती है जिसमें हाँ उत्तर यह दर्शाते हैं कि वहां संदूषण का खतरा है और ना उत्तर यह दर्शाते हैं कि विशेष जोखिम मौजूद नहीं है। प्रत्येक हां उत्तर के लिए एक अंक और ना उत्तर के लिए शून्य अंक मिलता है। निरीक्षण के अंत में अंकों को जोड़ा जाता है और कुल प्राप्त अंकों के आधार पर, सापेक्ष जोखिम के रूप में आंकड़े प्रस्तुत किये जा सकते हैं। जितना ज्यादा ऊंचे अंक होंगे, उतना ही ज्यादा संदूषण का खतरा होगा।

स्वच्छता निरीक्षण में विभिन्न हितधारकों की भागीदारी और परिणाम का उपयोग :

स्वच्छता निरीक्षण के नतीजों और परिस्थितीयों को बेहतर बनाने के लिए की जाने वाली सुधारात्मक कार्यवाही की समुदाय के साथ चर्चा की जानी चाहिये। ज्यादा अच्छा होगा यदि समुदाय के सदस्य प्रशिक्षित हों और स्वयं ही स्वच्छता निरीक्षण की प्रक्रिया में शामिल हों। एकत्रित जानकारी को उन संस्थाओं के साथ भी साझा करना चाहिये जो पानी और स्वास्थ्य सेवाएं मुहैया करने के लिए जिम्मेदार हैं। स्वच्छता निरीक्षण के लिए जिम्मेदार अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं और लोगों को हमेशा कोशिश करनी चाहिये कि समुदाय के प्रतिनिधियों को स्वच्छता निरीक्षण की तिथि और आगमन का समय पहले से बता दें। बेहतर होगा यदि समुदाय के सदस्य / प्रतिनिधि रिपोर्ट पर हस्ताक्षर करें।

स्वच्छता का सर्वेक्षण :

कुछ स्वच्छता के निरीक्षण पानी की गुणवत्ता की जांच के साथ संयोजित करने चाहिएं। यह स्वच्छता सर्वेक्षण कहलाता है। इस प्रकार स्वच्छता सर्वेक्षण में दो प्रधान गतिविधियाँ शामिल हैं, एक स्वच्छता सर्वेक्षण ओर दूसरा पानी की गुणवत्ता का विश्लेषण। निरीक्षण जहाँ संभावित खतरों की पहचान करता है, वही पानी की गुणवत्ता का विश्लेषण यह दर्शाता है कि संदूषण हो रहा है कि नहीं, और यदि हाँ, तो उसकी तीव्रता क्या है। यह नोट किया जाना चाहिये कि कोई भी स्वच्छता सर्वेक्षण रिपोर्ट जो यह बताती है कि गंभीर जोखिम मौजूद है, तो इसको अधिकारिक तौर पर दर्ज और स्वीकार किया जाना चाहिये, और उपयुक्त संस्था (जल आपूर्ति या निगरानी संस्था) द्वारा की जाने वाली आगे की कार्यवाही के लिए कदम उठाना चाहिये। एक वर्ष पूरा होने पर आपूर्ति का स्वच्छता निरीक्षण, दीर्घकालिक दृष्टिकोण उपलब्ध कराता है और आपूर्ति के पहलुओं में होने वाली खराबी के जोखिम को पहचानने और कम करने में सहायता करता है।

स्वच्छता निरीक्षण रिपोर्ट के कार्य

- संभावित स्त्रोतों और जल आपूर्ति के संदूषण के स्थानों की पहचान
- स्त्रोतों और आपूर्ति को निरुपित जोखिम का परिमाण निर्धारित करना
- उपयोग कर्त्ता को होने वाले जोखिम को बतलाती हुई स्पष्ट तस्वीर उपलब्ध कराना
- आपूर्ति को सुधारने और बचाने के लिए जरूरी उपचारात्मक कार्यवाही के लिए स्पष्ट मार्गदर्शन उपलब्ध कराना
- जल आपूर्ति की गुणवत्ता में सुधार और जोखिम कम करने के लिए सुनियोजित व सामरिक योजना में प्रयोग के लिए अपशिष्ट आंकड़ों की उपलब्धता

उपयोग बिंदु / स्थल पर जल शुद्धिकरण

नलकूपों और कुओं आदि से आनेवाल पानी और नगरपालिका के आपूर्ति प्रणाली से आने वाला जल जोकि संदेहास्पद गुण वाला समझा जाता है उसका घर के स्तर पर शुद्धिकरण होना चाहिए। पानी के दूषित होने का कारण यह है कि प्रसारण के समय नगर पालिका की जल–आपूर्ति संदूषित हो सकती है। उदाहरण के लिये, जब नलिका (pipe) नालों से हो कर गुजरता है या फिर उसमे जगह जगह दरारें पड़ जाती हैं। उपयोग बिंदु/स्थल पर जल उपचार से आशय जल उपचार के विभिन्न तरीकों (भौतिक, रासायनिक और जैविक) से है जो पानी की गुणवत्ता को सुधारने के लिए प्रयोग किये जाते हैं केन्द्रिये पैमाने (जिनमें वितरण नेटवर्क शामिल हैं) की बजाय उपयोग स्थल पर अभिप्रेत उपयोग के लिए संदूषण की शीघ्रता से जांच करने के लिए, हाइड्रोजन सल्फाइड (H_2S) की पट्टी, एक अत्यंत सक्षम व उपयोगी औजार है–जल स्त्रोतों की जांच–पड़ताल और पीने के पानी में विष्ठा संदूषण के लिए। हालांकि, H_2S पट्टी तकनीक का इस्तेमाल, जीवाणुतत्व सम्बन्धी संदूषण के नतीजों के श्रेष्ठ सूचक हैं और प्रदूषकों को खोज निकलने के मामले में कुछ अतिरिक्त मील चलना होगा जल–गुणवत्ता लेबोरेटरी तक। H_2S पट्टी टेस्ट, जल में मौजूद coliform की MPN की सर्वाधिक संभावित संख्या को जांचता है। इसको इस्तेमाल करना आसान है और यह आसानी से उपलब्ध है।

किट द्वारा जांच के तरीके में निम्न शामिल हैं :

- पेंच–अच्छादित बोतल में सूखे और रोगाणुहीन (sterile) साधन उपलब्ध कराये जाते हैं, जो तुरंत उपयोग किये जा सकते हैं।
- जिस पानी की जांच होनी है उसे बोतल में निर्धारित निशान तक भरें और ढक्कन लगायें
- पांच मिनट बाद बोतल को आराम से हिलाओ
- इसे किसी गर्म जगह पर रखो, 24 से 28 घंटे तक 30–37 डिग्री सेल्सियस के बीच
- इस बात का ध्यान रखो कहीं पानी काला तो नहीं पड़ रहा
- अगर वह काला पड़ रहा तो पानी पीने योग्य नहीं है

चित्र: पानी की गुणवत्ता उपयोग योग्य है या नहीं इसका परिक्षण

- इसे किसी गर्म जगह पर रखो, 24 से 28 घंटे तक 30–37 डिग्री सेल्सियस के बीच
- इस बात का ध्यान रखो कहीं पानी काला तो नहीं पड़ रहा
- अगर वह काला पड़ रहा तो पानी पीने योग्य नहीं है

पीने योग्य

पीने के लिए मध्यम दर्जे को उपयोगी

पीने के लिए अनुपयोगी

पानी की सुरक्षित ढुलाई / आव–जाही

यद्धपि स्त्रोत सुरक्षित हो सकता है फिर भी व्यक्ति द्वारा पानी कई तरीकों से संदूषित किया जा सकता है। यह जरूरी है की इसकी रोकथाम की जाए और इसके लिए साईड से पानी इकट्ठा करते समय और घर पर संग्रहित करते हुए निम्नलिखित कदम उठाने चाहियें:

- रोजाना पानी इकट्ठा करने से पहले हाथ धोना
- पानी इकट्ठा करने में प्रयोग होने वाले पात्र/बर्तन को अच्छी तरह धोना व साफ करना चाहिये
- पात्र को उठाते और ले जाते समय पानी में हाथ ना डुबायें
- पानी घर ले जाते समय पात्र को ढँक लें ताकि मिट्टी को उसमें गिरने से बचाया जा सके
- पानी को पात्र के मुहं तक/ऊपर तक ना भरें ताकि अतिरिक्त पानी को हटाने के लिए हाथ के प्रयोग को बचाया जा सके

घर पर बरतने की सुरक्षा

पीने के पानी को संदूषण से बचाने के लिए, घर पर निम्नलिखित कदम उठाने चाहियें :

- पात्र को किसी ऊँची जगह पर ढँक कर रखें
- इसको ऐसी जगह पर रखें जो नाले, शौचालय, स्नानागार से दूर है
- पानी निकलते हुए उसमें अपने हाथ ना डुबायें
- पानी निकालने के लिए डोई (कढ़्छी) का प्रयोग करें
- आंशिक रूप से भरे संग्रहण पात्र में पानी को लगातार ऊपर से ना भरें
- प्रत्येक उपयोग के बाद पात्र को पीने योग्य व शुद्ध पानी से अच्छी तरह खंगालना चाहिये

बॉक्स 3.8: उपयोग करने की जगह पर जल शोधन

ऐसा पाया गया है कि उपयोग करने की जगह पर जल शोधन से जल–जनित पेथागोंस से होने वाले अतिसार में 30 से 50 प्रतिशत की कमी आती है, उदाहरणतः घरों या स्कूलों में उपयोग करने की सामूहिक जगह वाले तरीकों में निम्नलिखित उपाए शामिल हैं, जो घरेलु स्तर पर जल शोधन के लिए अपनाये जाते हैं

उबालनाः पानी को लहरदार उबाल के स्तर तक लाना और एक निश्चित समय तक पानी को इसी तापमान पर रखना। यह पेथागोंस को प्रभावशाली तरीके से खत्म कर देगा (अत्यधिक ऊंचाई पर होने के सिवाय)। तीन से पांच मिनट की धारण अवधि (holding period) यह सुनिश्चित करेगी कि पानी सुरक्षित हो गया है, सिवाय ऐसी परिस्थितियों के जहाँ बीजाणु उत्पन्न करने वाले जीवाणु, फफून्दियों या प्रोटोजुआ पुटक (cysts) या हेपेटाइटिस वायरस से संदूषण आशंकित है। उस स्थिति में 10 मिनट उबालने की सलाह उचित है।

क्लोरीन द्वारा विसंक्रमण (Disinfection) यदि सही तरीके से इस्तेमाल की जाए तो क्लोरीन सभी वायरस और जीवाणु मार देगी, किन्तु प्रोटोजुआ और पेट का कीड़ा (helmiinthes) की कुछ प्रजातियां इसकी प्रतिरोधी हैं। घरेलु उपयोग के लिए क्लोरीन के कई स्त्रोत द्रव्य, पाउडर और गोली के रूप में आते हैं, जिनका उपयोग उत्पादक के निर्देशानुसार करना चाहिये।

जल निष्पादक (filter) कम लागत के व्यवसायिक निष्पादक में विसंक्रमण के लिए कार्यक्रमबद्ध क्लोरीनिकरण (chlorination) के साथ छानने के लिए सक्रीय कार्बन होते हैं। इस दोहरी तरकीब से उच्च कोटि का शोधित पानी प्राप्त होता है। निष्पादक को नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिये ताकि वो सूक्ष्म कीटाणुओं का जलाशय न बन पाए।

गुम्फित (flocculent) पाउडर यह एक कारगर उपाय है जहाँ लोग बहुत ही गन्दा पानी इस्तेमाल करते हैं। यहाँ तक की बहुत ज्यादा पंकिल/गंदे पानी में जीवाणु, विषाणु और प्रोटोजुआ की बड़ी तादाद को कम करने में, गुम्फित/विसंक्रामक पाउडर उपयोगी सिद्ध हुआ है। व्यावसायिक दृष्टि से उत्पादित पाउडर के पाऊच भी उपलब्ध हैं, जो क्लोरीन के समयबद्ध निस्तारण के साथ पानी में तलछट के गुम्फन व उमड़ने से कार्य करती है। समान्यतः पानी को कुछ मिनट तक जोर से हिलाया व ताना (strained) जाता है और फिर आधे घंटे के लिए शांत छोड़ दिया जाता है।

UV विसंक्रमण सूर्य की पराबैंगनी किरणों का इस्तेमाल पानी में मौजूद पेथागोंस को निष्क्रिय व नष्ट करने में किया जाता है। सौर विसंक्रमण को 1980 में, कम लागत से ऐसे पानी को विसंक्रमित करने के लिए विकसित किया गया, जो अतिसार मौखिक निर्जलित घोल के लिए अतिसार/दस्त के उपचार में प्रयोग किया जाता हैं, दो पारदर्शी बोतलों को पानी से भरें और उनको पूर्णतया सूर्य के प्रकाश में लगभग

बॉक्स 3.8 के चित्र में उपयोग हुए शब्दः क्लोरीनीकरण, उबालने [SODISS] फिल्टरेसन 30 मिनट 2 मिनट

5 घंटे के लिए (यदि सूर्य निकला हुआ है) अथवा दो दिन के लिए (यदि बादल हैं) रखें। विकिरण और ऊष्मीय उपचार के संयोग से विसंक्रमण होता है।

कुछ ऐसी नैनो (nano) आधारित तकनीकें हैं जो बाजार में प्रवेश कर चुकी हैं। इनमे से बहुत सी चांदी आधारित तकनीकें हैं। बाकी सभी चीनी मिट्टी, जैविक रेत निष्पादक या द्रव्य हाइपो क्लोराइड घोल आधारित हैं। बाजार में मौजूदा तकनीकों का तुलनात्मक विश्लेषण और वो तकनीकें जो विकसित होने के पड़ाव पर हैं, अधिक जानकारी के लिए संलग्न हैं।

सातवाँ सत्र : पहले दिन की सीख का सारांश (15 मिनट)

यह सत्र प्रशिक्षण के पहले दिन की गतिविधि के समापन को चिन्हित करता है।

इस सत्र का उद्देश्य पहले दिन में हुई चर्चा और सीख को दोहराना / सुदृढ़ करना है।

बड़ी सामूहिक परिचर्चा तरीके में, प्रशिक्षक को प्रशिक्षार्थियों की उन प्रतिक्रियाओं को उजागर करना चाहिये जो उन विषयों व प्रसंगों से सम्बंधित हैं जिन पर प्रशिक्षण सत्र वाले दिन चर्चा की गयी। यह प्रशिक्षार्थियों की प्रतिक्रिया का संशिप्त विवरण तैयार करने में मदद करेगा, जिसे एक सफेद बोर्ड अथवा चार्ट पेपर पर नोट किया जाना चाहिये।

इस बात की बहुत सम्भावना है कि प्रशिक्षार्थियों द्वारा निर्मित प्रतिक्रिया अव्यवस्थित स्वरूप में होगी, मतलब यह सत्र के काल–क्रम सम्बन्धी दिन के अनुक्रम के अनुसार नहीं होगी। यहाँ प्रशिक्षक का काम होगा कि प्रशिक्षार्थियों द्वारा निर्मित प्रतिक्रिया से संकेत लेना और दिन में हुई चर्चा का काल–क्रमानुसार संक्षिप्त विवरण तैयार करना।

साथ ही प्रशिक्षक मनोवेग बैरोमीटर (mood barometer) को व्यवहार में ला सकता है, जिससे प्रशिक्षार्थियों के धैर्य, रुचि स्तर और पहले दिन के मिजाज का आकलन किया जा सके और साथ ही प्रशिक्षक अगले दिन के प्रशिक्षण–कार्यक्रम की रणनीति बदल सके।

अध्याय 3: दूसरा दिन

सत्र 8: पिछले दिन का सार (15 मिनट)

ट्रेनिंग के पहले दिन के सार को प्रशिक्षण समूह के पांच से छह सदस्यों को मिलकर बनाना चाहिए । जिस प्रशिक्षार्थी समूह को सार बनाना है, उस समूह का निर्माण प्रथम दिन ही हो जाना चाहिए। ये कार्य प्रथम दिन के, दूसरे सत्र के दौरान होना चाहिए, जिस वक्त प्रशिक्षण के सरलीकरण के नियमों का गठन हो रहा हो।

सार तैयार करने के लिए प्रशिक्षार्थी समूह को चार्ट पेपर पर बनी प्रस्तुति की मदद लेनी चाहिए। ट्रेनर को यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि सार बनाने में सभी सदस्य शामिल हों।

सत्र 9: सुरक्षित स्वच्छता (60 मिनट)

सत्र के उद्देश्य:

- किसी शहरी क्षेत्र में स्वच्छता की स्थिति क्या है, इस विषय के बारे में एक समझ बनाना ।
- सुरक्षित स्वच्छता के विभिन्न पहलुओं और स्वास्थ्य पर उनके प्रभावों के बारे में प्रशिक्षार्थीओं को संवेदनशील बनाना।
- सुरक्षित स्वच्छता पाने के लिए प्रशिक्षार्थीओं को आवश्यक हस्तक्षेप के बारे में शिक्षित करना।

यह सत्र शहरी क्षेत्र में मौजूद स्वच्छता व्यवहारों सम्बन्धी प्रशिक्षार्थियों के अनुभवों के सहारे चलेगा । इसलिए निम्नलिखित विषयों पर समूह चर्चा आयोजित की जायेगी

- विषय 1: शहरों में खासकर झुग्गी झोपड़ियों में स्वच्छता व्यवहार की रूपरेखा (अधिरचना एवं व्यवहार)
- विषय 2: स्वच्छता व्यवहार के लिए पूर्व शर्ते।

समूह चर्चा के बाद विचार मंथन और प्रस्तुति के जरिये बॉक्स 3.9 में उल्लेखित मुख्य बिंदु प्रस्तुत किये जायेंगे और उन पर चर्चा की जायेगी।

(चित्र: झुग्गी झोपडी का एक दृश्य)

बॉक्स 3.9: स्वच्छता व्यवहारों के बारे में समझ बनाना

सबसे पहले हम प्रशिक्षार्थीयों को चार समूहों में विभाजित करेंगे दो समूहों को एक विषय दिया जाएगा और दुसरे समूह को दूसरा विषय दिया जाएगा। सभी समूहों को चर्चा के लिए एवं चार्ट पेपर पर प्रस्तुति तैयार करने के लिए 10 मिनट का समय दिया जाएगा। प्रत्येक समूह को चर्चा में उठाये गए विषय पर सिलसिलेवार तरीके से पॉइंट्स के द्वारा प्रस्तुति करनी होगी।

प्रशिक्षार्थी अपनी प्रस्तुति के माध्यम से अपनी उस जानकारी के बारे में सजग होंगे, जिसे वो पहले से जानते हैं। वो इन जानकारियों को उस स्वच्छता व्यवहार के सन्दर्भ में भी देख पायेंगे,जिससे वह परिचित हैं । इससे प्रशिक्षक को उन विषयों का पता चल जायेगा जो प्रशिक्षार्थी की प्रस्तुतियों में छूठ गई हैं, और यह भी पता चल जाएगा कि वो प्रशिक्षार्थीयों के साथ किन विषयों पर चर्चा कर सकते हैं और इसके अलावा उन्हें इशारा मिल जायेगा कि उन्हें किन नए विषयों के बारे में जानकारी देनी है। जिन पॉइंट्स पर प्रशिक्षक को चर्चा में विशेष ध्यान देना हैं, वो निम्नलिखित हैं:

- स्वच्छता के बारे में समझ बनाना
- स्वच्छता के विकल्प
- स्वच्छता की आर्थिक लागत
- सुरक्षित स्वच्छता से होने वाले परिणाम और प्रभाव

स्वच्छता के बारे में समझ बनाना

स्वच्छता का मोटा–मोटा अर्थ है, मानव मल, ठोस अपशिष्ट, और जल निकासी का उचित प्रबंधन। संयुक्त राष्ट्र और विश्व स्वास्थ्य संगठन के जल आपूर्ति और स्वच्छता के लिए संयुक्त निगरानी कार्यक्रम के अनुसार बेहतर स्वच्छता का अर्थ है, मानव मल को मानव संपर्क से अलग रखना ताकि इंसानी सेहत को जोखिम से ज्यादा से ज्यादा बचाया जा सके। अगर स्वच्छता अपर्याप्त हो तो उससे लोग मानव मल के संपर्क में आ जाते हैं, जिससे बीमारी फैलाने वाले मलीय पेथागोंस , विभिन्न संचरण मार्गों से स्वास्थ्य–हानि कर सकते हैं। भारत में, 80 प्रतिशत से अधिक बीमारियों की वजह है मानव अपशिष्ट से संचारित संक्रमण, जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से मानव शरीर में दाखिल हो जाता है। मानव अपशिष्ट में पेथागोंस का एक स्पेक्ट्रम मौजूद होता है, और ये रोगाणु 50 से भी ज्यादा तरह के अलग–अलग संक्रमण को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से फैलाते हैं।

शहरी इलाकों में, खासतौर से स्लमों में 'स्वच्छता', एक बेहद महत्वपूर्ण मुद्दा है। इसका एक बड़ा कारण ये है कि भारत के शहरी इलाकों में लगभग पाँच करोड़ लोग, खुले में मल त्याग करते हैं और 26 प्रतिशत लोगों के पास अपने घर में निजी शौचालय नहीं है। गरीब वर्ग के ये लोग, अधिकतर शहरों में रहते हैं। 300 के करीब, वर्ग –1 शहरों में से लगभग 70 प्रतिशत शहर ऐसे हैं, जिनमें केवल आंशिक सीवरेज सिस्टम और सीवेज ट्रीटमेंट की सुविधा है। कुल अपशिष्ट जल के मात्र 30 प्रतिशत का निष्पादन से पहले उपचार किया जाता है। जलजमाव और अनुचित जल निकासी की सुविधा, शहरी इलाकों में एक बड़ी समस्या है। स्लमों में हालात कुछ ज्यादा ही चिंता का विषय है। इन तमाम वजहों से स्थानीय पर्यावरण, बुरी तरह से दूषित एवं अस्वाथ्य हो जाता है और मानव मलमूत्र का मनुष्यों के साथ संपर्क में आने का खतरा बढ़ जाता है।

स्वच्छता के उपलब्ध विकल्प

आमतौर से, शहरी इलाकों या स्लमों में मौजूद, स्वच्छता के उपलब्ध विकल्प इस प्रकार हैं:

व्यक्तिगत घरेलू शौचालय जो कि आम तौर पर घरों में होते हैं। इन शहरी बस्तियों में से बहुत ही कम शौचालय, सीवर द्वारा जुड़े होते हैं। स्लमों में तो ज्यादातर, जो शौचालय बनाए जाते हैं उनमे अपशिष्ट को बहाने की उचित व्यवस्था नहीं होती, इनमें या तो सेप्टिक टैंक या फिर लिच पिट होता है। इन शौचालयों के रख–रखाव की जिम्मेदारी, पूरी तरह से उन घरों में रहने वाले लोगों की होती है। और जहां तक उन शौचालयों का सवाल है, जो सार्वजनिक या निजी संस्थाओं में होते हैं, जैसे की सरकारी या निजी दफ्तरों में, आंगनवाड़ी केन्द्रों में, (AWCs) हस्पतालों में, बाजारों में मौजूद इमारतों में, बस स्टैंडों में, रेलवे स्टेशनों में, वैगरह में होते हैं, ऐसे शौचालयों का मुख्य रूप से वो लोग इस्तेमाल करते हैं, जो इन सार्वजानिक या निजी संस्थाओं के कार्यों से प्रत्यक्ष रूप से जुड़े होते हैं। ऐसे शौचालयों के रख–रखाव की पूरी जिम्मेदारी, उन संस्थाओं के संचालकों या उनके मालिकों की होती है।

सार्वजनिक/सामुदायिक शौचालय ये वो सार्वजनिक सुविधायें हैं, जिनका निर्माण, आमतौर पे शहरी स्थानीय निकायों (ULBS) द्वारा किया जाता है, जैसे कि नगर निगमों/नगर पालिकाओं/ स्थानीय समूहों या निजी संस्थाओं (उदाहरण के लिए, सुलभ इंटरनेशनल) जैसी संस्थाओं द्वारा किया जाता है । इस तरह की सुविधायें पहुँचाने का प्राथमिक उद्देश्य होता है, उन सार्वजनिक स्थानों में या उन क्षेत्रों में स्वच्छता सुविधाएं प्रदान करना, जहां पर लोगों के पास घरेलुशौचालय बनाने का सामर्थ नहीं होता या फिर जगह की तंगी होती है।

स्वच्छता की आर्थिक लागत

ये बात सामने आई है कि स्लमों में रहने वाले लोग आमतौर से खुले क्षेत्रों में मल त्याग करते हैं, और ये क्रिया अक्सर पानी के स्रोतों के आसपास के इलाकों में होती है, जिसके परिणामस्वरूप जल निकाय दूषित होते हैं और संक्रमण फैलने का खतरा बढ़ जाता है।

मानव स्वास्थ्य पर असुरक्षित स्वच्छता का बहुत जबरदस्त दुष्प्रभाव होता है। असुरक्षित स्वच्छता व्यवहारों की वजह से वेक्टर जनित रोगों को फैलने में बढ़ावा मिलता है। इन रोगों में शामिल हैं, दस्त और कई तरह के खास संक्रमण जो आँतों पर दुष्प्रभाव डालते हैं। ये संक्रमण, हुकवर्म और गोलमि द्वारा फैलते हैं। स्वच्छता के अभाव के कारण, इन रोगों के शिकार, सबसे ज्यादा छोटे बच्चे होते हैं। भारत में हर साल लाखों बच्चे अकाल मृत्यु के शिकार हो जाते हैं। इनमें से हर पांचवी मृत्यु का कारण दस्त है। (ADB, 2009) के अनुसार, पाँच वर्ष से कम आयु के लगभग 5,35,000 बच्चे, हर साल इस जानलेवा रोग के शिकार हो जाते हैं। भारत में दस्त–संबंधित रोग बहुत आम हैं और ये बार–बार हो सकते हैं। इनकी वजह से रोगी काम पर नहीं जा पाता, उसकी आमदनी पर बुरा असर पड़ता है और देश की आर्थिक उत्पादकता में कमी आती है।

(चित्र: रोग के लक्षण)

दवाओं और स्वास्थ्य देखभाल पर होने वाले खर्च के कारण होने वाला आर्थिक नुकसान शहरी क्षेत्रों में अगर सिर्फ 14 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों में होने वाली बीमारियों के आंकड़ों पर गौर किया जाये तो हम पायेंगे कि अपर्याप्त स्वच्छता के कारण हर वर्ष लगभग 500 करोड़ रुपये का नुक्सान होता है। ये आंकड़े 2001 की कीमत पर आधारित हैं (योजना आयोग–यूनिसेफ, 2006)। इसके अलावा कई तरह के अप्रत्यक्ष नुक्सान पर गौर करना भी जरूरी है, मिसाल के तौर पर पानी के ट्रीटमेंट की लागत, स्कूल में उपस्थिति में गिरावट, विभिन्न प्रकार की असुविधायें, समय की बर्बादी, आदि।

सुरक्षित स्वच्छता से होने वाले परिणाम और प्रभाव

स्वच्छता रखने से सभी को लाभ होता है। इससे सभी लोग, गोपनीयता, गरिमा, समानता, और सुरक्षा के साथ जी सकते हैं। वैसे तो सभी के लिए शौचालय की सुविधा बहुत अहमियत रखती है, पर साफ–सुथरे और सुरक्षित शौचालय, लड़कियों और महिलाओं के लिए विशेष महत्त्व रखते हैं। अगर उन्हें ये सुविधा मुहैय्या हो जाती है तो उन्हें खुले में मल त्याग करने के लिए मजबूर नहीं होना पड़ता, जिसके फलस्वरूप वो शारीरिक और मौखिक दुर्व्यवहार का सामना करने से बच जाती हैं। इसके अलावा, कुछ इलाकों में यौन उत्पीड़न की समस्या की वजह से कई महिलाओं को मल त्याग करने के लिए रात होने तक प्रतीक्षा करनी पड़ती है। जहां पर बेहतर स्वच्छता और बढ़िया स्वच्छता व्यवहारों का चलन होता है, वहां पर निश्चित्त रूप से स्वास्थ्य लाभ होता है, और वो कुछ इस तरह से हैं:

- रोगों के दर में कमी आती है और दस्त के कारण होने वाली मौतों में गिरावट आती है।
- दस्त–संबंधित रोगों में कमी आने से बच्चों का संपूर्ण विकास होता है और उनके कद में वृद्धि आती है। उनका बेहतर पोषण होता है। स्कूल जाने वाले बच्चे, अपने पढ़ाई पर ज्यादा ध्यान दे पाते हैं और उनकी सीखने और याद रखने की क्षमता में इजाफा होता है। और इसका कारण है, रोग फैलाने वाले कीड़ों और अस्वच्छता से जुड़ी बीमारियों में भारी कमी।

सत्र 10: स्वच्छता व्यवहार (30 मिनट)

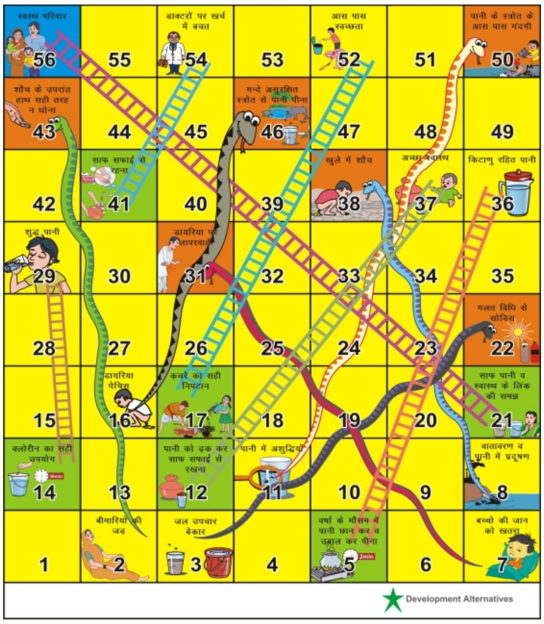
इस सत्र के उद्देश्यः

स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छता की अहमियत के बारे में प्रशिक्षार्थी को संवेदनशील बनाना। इसके अलावा उन्हें भोजन, व्यक्तिगत स्वच्छता और हाथ धोने के महत्त्व के बारे में शिक्षित करना ताकि वो इन सभी घटकों को स्वच्छता व्यवहार से जोड़ सकें।

इस सत्र को एक खेल के माध्यम से नियमित किया जाएगा। इस खेल के समाप्त होने के तुरंत बाद एक बड़ी समूह चर्चा रखी जायेगी। इस खेल के माध्यम से सभी प्रतिभागियों को बातचीत करने के लिए उत्साहित किया जायेगा। इसके अलावा इस चर्चा से प्रशिक्षक को संकेत मिलेंगे की उसे स्वच्छता से संबंधित मुद्दों पर कौन सी जानकारियाँ और सूचनायें, प्रशिक्षार्थीयों के साथ आगे साझा करनी हैं। (सांप सीढ़ी खेल की तस्वीर के लिए अनुलग्नक 6 देखें।)

प्रशिक्षक को खेल खेलने के लिए प्रशिक्षार्थियों के समूह से पांच सहभागियों का चयन करना होगा। इस खेल में करीब 20 से 30 मिनट तक का समय लगना चाहिए।

इस खेल के लिए गत्ते का बना खेलने का बोर्ड, एक बड़ा पासा चाहिये होगा। इसके अलावा पाँच वस्तुओं को भी तैयार रखना होगा। ये सभी वस्तु, खिलाड़ी के रूप में इस्तेमाल की जायेंगी। प्रत्येक सहभागी को पासा फेंकने के लिए कहा जाएगा। इसके अलावा उसे वस्तुओं को बोर्ड पर स्थानांतरित करना होगा, वैसे ही जैसे साँप–सीढ़ी के खेल में आमतौर से किया जाता है। इस खेल में जो जीतेगा, उसे उस दिन का विजेता माना जाएगा।



चित्रः सांप सीढ़ी खेल

वैकल्पिक रूप से, इस खेल को एक कपड़े के बड़े टुकड़े के माध्यम से भी सचित्र किया जा सकता है। बजाय अलग–अलग वस्तु के, खुद खिलाडी एक जगह से दूसरी जगह हिलेंगे। खुद सहभागी, पासा फेंक कर, संख्या के अनुसार, खुद ही कपड़े पर स्थानांतरित हो सकते हैं।

इस खेल के माध्यम से स्वच्छता से जुड़े बुनियादी मुद्दों और हानि–लाभ की पहचान करने में मदद मिलेगी। इस खेल से प्रशिक्षक को संकेत मिलेगा कि वो प्रशिक्षार्थियों का नेतृत्व किस प्रकार करे और उन्हें एक बड़ी समूह चर्चा में किस तरह से हिस्सेदार बनाये। जिन पहलुओं पर चर्चा होगी, वो विषय हैंः

- गृह स्वच्छता क्या है?
- व्यक्तिगत स्वच्छता क्या होती है?
- खाद्य स्वच्छता क्या है?

गृह स्वच्छता क्या है?

घर वो बुनियादी वातावरण है, जहां ज्यादातर मानव गतिविधियाँ होती हैं। परिवार को अस्वच्छता–संबंधित रोगों से बचाने के लिए समस्त स्वच्छता व्यवहार को हम 'गृह स्वच्छता व्यवहार' कहते हैं। हमारा वो कुल जोड़ व्यवहार, जिसके जरिये हम अपने घर में संक्रमण की कढ़ी को तोड़ते हैं, उसे 'गृह स्वच्छता व्यवहार' कहते हैं।

गृह स्वच्छता से जुड़े मुख्य व्यवहारों की सूची निम्नलिखित हैः

- खाद्य स्वच्छता–सुरक्षित खाना पकाने की प्रक्रिया एवं भोजन के भंडारण, खाद्य अपशिष्ट का सुरक्षित निपटान
- व्यक्तिगत स्वच्छता
- सामान्य स्वच्छता (सतह की सफाई करना, कपड़े धोना, आदि)
- अपशिष्ट जल का नियंत्रण
- घरेलु स्तर पर अपशिष्ट निपटान
- घरेलु पशुओं और पालतू जानवरों का रख रखाव
- कीड़ों से रोकथाम

(चित्रः भोजन बनना)

त्वचा और श्लेमा झिल्ली के सभी क्षेत्रों में रोगाणु पाये जाते हैं, मिसाल के तौर पर, मुंह और नाक। शरीर की सतह पर जो रोगाणु पाये जाते हैं, वो अस्थायी या स्थाई निवासी हो सकते हैं।

निवासी फ्लोरा वो रोगाणु हैं जो शरीर में बने रहते हैं। ये सामान्य रूप से त्वचा पर पाए जाते हैं। वे रोगजनक नहीं होते, यानी वो बीमारियाँ नहीं पैदा करते। वो ऐसा तब तक नहीं करते जब तक शरीर के किसी और हिस्से में स्थानांतरित नहीं होते, मिसाल के तौर पर, मूत्र पथ, या खरोंच वैगरह की वजह से शरीर के भीतरी हिस्से में नहीं पहुँचते।

अस्थाई फ्लोरा वो रोगाणु हैं, जो हमारी त्वचा पर पहुँच जाते हैं। वो ऐसा हमारी रोजमर्रा की गतिविधियों के दौरान करते हैं। इन रोगाणुओं का माध्यम, ज्यादातर हमारे हाथ होते हैं। मिसाल के तौर पर, जब हम किसी सतह को छूते हैं, भोजन को हाथ

लगाते हैं या फिर संक्रमित लोगों और पालतू जानवरों के संपर्क में आते हैं। जिस सतह को स्पर्श किया गया था, अगर उसे कीटाणुओं नें दूषित किया हुआ है तो वो हमारे हाथों पर पहुँच सकते हैं। अस्थाई फ्लोरा, वैसे आमतौर से तो वो त्वचा की सतह पर बने नहीं रहते पर वो कुछ समय के लिए व्यवहार्य एवं संक्रामक हो सकते हैं, अगर वे मुख, खरोचों, या फिर नाक या आंखों की झिल्ली के माध्यम से शरीर में दाखिल हो जाएँ तो वो संक्रमण का कारण बन सकते हैं।

इनमें से कुछ रोगाणु, अगर शरीर के किसी अन्य क्षेत्र में हस्तांतरित हो जाएँ तो वो संक्रमण पैदा कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, मूत्र मार्ग के माध्यम से शरीर के भीतर पहुँच सकते हैं या फिर वो किसी खरोंच, वैगरह के जरिये भी दाखिल हो सकते हैं। इस प्रक्रिया को "आत्म संक्रमण" के रूप में जाना जाता है।

नियमित रूप से स्नान, हाथ धोने का व्यवहार और व्यक्तिगत स्वच्छता का खयाल रखने से आत्म–संक्रमण के जोखिम को कम किया जा सकता है।

नियमित रूप से नाखून काटने से भी खतरे को कम किया जा सकता है।

जब जरूरी है, तब हम हमेशा अपने हाथ धोते हैं, पर फिर भी संक्रमण का खतरा बना रहता है क्योंकि बैक्टीरिया और गंदगी, नाखूनों के नीचे जमा हो सकती है। इसलिए ध्यान रहे कि जब अपने नाखून खाते हैं तो बैक्टीरिया हमारे मुंह में दाखिल होकर, संक्रमण का कारण बन सकता है।

नियमित रूप से नाखूनों को ब्लेड/कैंची/नेल कटर से काटने से हम संक्रमण के खतरे को कम कर सकते हैं।

मासिक धर्म के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता मासिक धर्म का प्रबंधन करना, अनिवार्य रूप से मासिक धर्म के प्रवाह के दौरान का व्यवहार है। इस खास समय में नियमित गतिविधियों से बचा नहीं जा सकता। किसी को स्कूल–कॉलेज जाना होता है तो किसी को काम पर माहवारी एक नियमित प्रक्रिया है, जिसे स्वच्छ प्रबंधन की आवश्यकता होती है।

चित्र 8.3: नाखून काटना

चित्र 8.2: नहाना

मासिक धर्म के दौरान इस्तेमाल किये जाने वाले उत्पादः

साफ वस्त्र : इस खास तरह के वस्त्र को पैंटी क्षेत्र में फिट करने के लिए निर्मित किया जाता है। सूती कपडे की कई परतों को काटकर, एक दूसरे के ऊपर रखकर, सी लिया जाता है। ये एकदम साफ–सुथरा होना चाहिये। कपडे को ठीक से धोकर, ठीक से सुखा लेना भी बेहद जरूरी है। इस वस्त्र को किसी दुसरेके साथ साझा नहीं किया जाना चाहिए।

पैड या सैनिटरी नैपकिनः इसे पैंटी क्षेत्र में फिट करने के हिसाब से डिजाइन किया जाता है। बहुत सारी कंपनियाँ सैनिटरी नैपकिन बनाती हैं और तभी ये बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं।

मासिक धर्म की अवधि के दौरान, सैनिटरी नैपकिन को नियमित रूप से बदलना पड़ता है, खासतौर से पहले तीन दिनों में तो ये क्रिया बहुत जरूरी होती है। इससे संक्रमण से बचने में मदद मिलती है। मासिक धर्म की अवधि के सबसे भारी दिनों के दौरान, हर 3–4 घंटे में सैनिटरी नैपकिन बदलने की आवश्यकता पड़ सकती है।

अगरा कपड़ा नैपकिन का इस्तेमाल किया जा रहा है, तो ठीक से धोकर, तेज धूप में सुखाना बहुत ही आवश्यक है क्योंकि कीटाणुओं और जीवाणुओं से मुक्ति पाने में मदद मिलती है। हमेशा सुनिश्चित करें कि कपड़ा नैपकिन उपयोग करने से पहले एकदम साफ हो। उपयोग के बाद, कपड़ा नैपकिन के दोनों हिस्सों को अलग करके ठन्डे पानी में डुबो दें और ठीक

से खंगालें। उसके बाद उसे अच्छी तरह से धोयें और धूप में सुखाएं। अगर जरुरत है तो इस्त्री भी कर सकते हैं। अब वो फिर से इस्तेमाल करने के लिए तैयार हैं।

कुछ प्रासंगिक बिंदु, जिनसे स्कूल मासिक धर्म के प्रबंधन को सुनिश्चित करने में मदद कर सकते हैं :

- व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए सभी शौचालय के पास पानी की मौजूदगी ।
- पानी की आपूर्ति की विश्वसनीयता।
- लड़कियों को शौचालयों में सुनिश्चित करना कि कचरे के डिब्बे उपलब्ध हैं ताकि नैपकिन्स का स्वच्छ निपटान संभव हो।
- ये सुनिश्चित करना कि पुराने अखबार जैसी कोई सामग्री उपलब्ध है ताकि गंदे नैपकिन्स को उसमें लपेट कर उनका स्वच्छ निपटान किया जा सके।
- सुरक्षित, सामग्री का अंतिम निपटान (जलना या गहरे गडढे में दबाया जा सके)।
- आपात स्थिति में स्कूलों में नैपकिन्स का उपलब्ध होना।
- कई स्कूल, शौचालय के समुचित उपयोग के लिए नियम बनाते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि उन नियमों का ठीक से पालन हो रहा है।

कभी भी किसी सैनिटरी नैपकिन या कपड़ा नैपकिन को शौचालय में फ्लश न करें। इससे पाइपलाइन में गंभीर समस्यायें उत्पन्न हो सकती हैं।

नैपकिन को कभी भी शौचालय में न फेंके, विशेष रूप से कमोड में कभी नहीं फैंके। बेहतर होगा कि शौचालय के कोने में एक कूड़ेदान रखें ताकि जरुरत पड़ने पर उसे उपयोग कर सकें। कूड़ेदान में मौजूद सामग्री का माहवारी समाप्त होने के बाद निपटान किया जा सकता है। अगर आवश्यकता हो तो आप ये निपटान हर रोज या अपनी सुविधा के हिसाब से कर सकते हैं। आप सामग्री को अपने इलाके के कचरा कलेक्टरों को सौंप सकते हैं। अगर आपके क्षेत्र में ऐसी सुविधा या ऐसा कोई निपटान तंत्र नहीं है तो आप स्वयं इसका निपटान कर सकते हैं। इसके लिए आप अपने पिछवाड़े में कचरे को फेंक सकते हैं, इसके अलावा अगर मुमकिन हो तो आप इसे किसी सेनेटरी गड्ढे में डाल सकते हैं या फिर इसे जलाकर भी उसका स्वयं निपटान कर सकते हैं।

भोजन स्वच्छता क्या है?

भोजन स्वच्छताः भोजन से होने वाली बिमारियों से बचाता है। WHO ने पांच बिन्दुओं वाली एक व्यवस्था इजाद की है जो भोजन स्वच्छता के लिए इस्तेमाल की जा सकती है। यह पांच सन्देश इस प्रकार हैं:

1. स्वच्छता रखो—एक दूषित चीज से खाद्य पदार्थ के दूषण का बचाव
    - एक दूषित चीज से खाद्य पदार्थ के दूषण का बचाव का अर्थ है कि लोगों, घरेलू जानवरों, कीट पतंगों और दूषित भोजन या पानी से खाने वाले भोजन में जीवाणु फैलने से रोकना
    - रोगाणु स्वयं इधर से उधर नहीं होते। वह एक जगह से दूसरी जगह हाथ द्वारा या हाथ या किसी वस्तु की सतह से भोजन के संपर्क में आने से होतें हैं (जैसे चाकू, चोपिंग बोर्ड या कपडा)

कोई व्यक्ति विषाक्त भोजन से संक्रमित हो सकता है पर हो सकता है उसमे इसके कोई लक्षण ना दिखें। इसका अर्थ है की खाना बनाते समय हर व्यक्ति को व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना चाहिए।

2. पके हुए भोजन और कच्ची खाद्य सामग्री को अलग रखना
    - जीवाणु पके हुए भोजन के कच्ची खाद्य सामग्री के संपर्क में आने से फैल सकते हैं।
3. भोजन को अच्छी तरह पकाओ
    - भोजन को एक निश्चित तापमान पर पर्याप्त समय तक पकाने से उसे सुरक्षित बनाया जा सकता है।
4. भोजन का उचित ढंग से भण्डारण
    - भोजन कों सही तापमान पर रखो। उदहारण के लिए गर्म खाने को गर्म और ठन्डे खाने को ठंडा। ऐसा ना करने से भोजन में जीवाणु पैदा हो सकते हैं

- अगर भोजन को दो घंटे से ज्यादा रखना है तो उसे बहुत गर्म या बहुत ठंडा रखो
- भोजन को ढ़क कर रखो

5. सुरक्षित पानी और सुरक्षित कच्ची खाद्य सामग्री इस्तेमाल करो
   - खाना बनाने के लिए सुरक्षित पानी का इस्तेमाल करें। पानी को सुरक्षित बनाने के लिए उसका उपचार करें
   - खाद्य सामग्री और कच्ची सब्जी को छिलना, साफ पानी से धोना और खंगालना चाहिए
6. सुरक्षित खाना पकाने के लिए कुछ महत्वपूर्ण सन्देश

भोजन बनाने से पहले हाथ साबुन से अच्छी तरह धो कर सुखा लें और ऐसा सभी महत्वपूर्ण समय पर करें

भोजन बनाने की जगह को साफ सुथरा रखें

- भोजन बनाने और परोसते समय साफ बर्तनों और कपडे का इस्तेमाल करें
- बचे हुए या खराब भोजन को ढ़की हुई चीज में उचित ढंग से ही फेंके
- भोजन बनाते समय छींकने और खांसने से बचें
- भोजन बनाते समय बालों को अच्छी तरह बाँध लें और ढ़क कर रखें

चित्रः ढका हुआ भोजन

इसके बारे में और उस आँगनवाडी से सीख सकते हैं जहाँ वह जाते हैं। एक और जगह जहाँ वह इस बात की अधिक जानकारी ले सकते हैं वह है शहरी स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण केन्द्र (UHFC)। इसके मुख्य मुख्य सन्देश आशा/उषा या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा भी समुदाय के साथ बांटे जा सकते हैं।

ग्यारहवां सत्र : हाथ धोना (60 मिनट)

सत्र के उद्देश्य इस प्रकार हैं :

- प्रशिक्षार्थियों को हाथ धोने को सफाई–परकता के एक महत्वपूर्ण घटक के रूप में, उसके महत्व के बारे में संवेदनशील बनाना।
- ऐसे महत्वपूर्ण मौकों के बारे में शिक्षित करना जिनमें हाथ धोना जरूरी है और हाथ धोने का सही तरीका।

इस सत्र का नियमन विविध तरीकों द्वारा किया जायेगा, जो एक के बाद एक क्रियान्वित किये जायेंगे। आगे निम्नलिखित तरीके क्रमबद्ध रूप से दिए हैं जिनका इस्तेमाल सत्र को सुगम बनाने में किया जायेगाः

खेल (बॉक्स 3.11)

बड़े समूह में चर्चा (बॉक्स 3.12)

हाथ धोने का प्रदर्शन

(चित्र : हाथ धोना)

बॉक्स 3.11: रोगाणु के विस्तार को समझने का खेल पिसी हुई हल्दी का इस्तेमाल करते हुए

खेल का उद्देश्य प्रशिक्षार्थियों को हाथ धोने के महत्व के प्रति संवेदनशील करना है, और यह दर्शाना है कि इसका प्रयोग संक्रमण और रोगाणु के विस्तार के प्रतिरोध के रूप में कैसे किया जा सकता है। इस खेल में हल्दी पाउडर का इस्तेमाल रोगाणु और संदूषणों के उस रास्ते को दर्शाने के लिए किया जायेगा, जिसको वो एक से दुसरे आदमी तक फैलाने में उपयोग करते हैं। इसका इस्तेमाल हाथ धोने में साबुन के प्रभाव को दर्शाने में भी किया जायेगा।

खेल में उठाये जाने वाले कदम

- पिसी हुई हल्दी का एक पैकेट लें और उसको एक बर्तन/पात्र में डाल लें (यदि बर्तन ना हो तो कागज की एक बड़ी शीट इस्तेमाल की जा सकती है, जिस पर हल्दी पाउडर डाला जा सकता है)
- किसी एक प्रशिक्षार्थी को अपना हाथ हल्दी में सनने को कहो ताकि उसका हाथ पूरी तरह हल्दी से लिप्त हो जाये।
- उसके बाद उस प्रशिक्षार्थी को अन्य प्रशिक्षार्थियों के साथ हाथ मिलाने का निर्देश दिया जाए। इस तरह से अन्य प्रशिक्षार्थियों के हाथ भी हल्दी से लिप्त हो जायेंगे। यहाँ प्रशिक्षक को एक पल के लिए रुकना चाहिये और इस घटनाक्रम को रोगाणु के एक से दुसरे हाथ में जाने को प्रदर्शित करने वाली प्रक्रिया के रूप में उजागर करना चाहिये।
- हाथ मिलाने के बाद, सभी प्रशिक्षार्थियों को, साफ पानी से अपने हाथ धोने का निर्देश दिया जाना चाहिये। साफ पानी से हाथ धोने के बावजूद हल्दी के कुछ दाग धुल जायेंगे किन्तु रंग पूरी तरह नहीं जायेगा।
- उसके बाद प्रशिक्षक को सभी को साबुन से हाथ धोने के निर्देश देने चाहियें। साबुन से हाथ धोने पर प्रशिक्षार्थी पायेंगे कि हल्दी का रंग पूरी तरह उतर गया है। यहाँ प्रशिक्षक को साबुन जैसे सफाई के कारक (agent) के प्रयोग की प्रभावशीलता को बताना चाहिये जो इससे हाथ धोने से हांसिल होता है।

बड़े समूह में चर्चा–हल्दी पाउडर के खेल का अनुभव प्रशिक्षार्थियों के साबुन से हाथ धोने की प्रभावशीलता के व्यवहारिक अनुभव पर चर्चा को आगे बढायेगा। इस तरह से हाथ धोने के महत्व और ये किस तरह एक व्यक्ति की सेहत को प्रभावित करेगा, इस विषय पर चर्चा की शुरुआत भी होगी और आगे बढेगी। चर्चा को आगे ले जाते हुए प्रशिक्षार्थी को उन महत्वपूर्ण क्षणों की तह में जाना चाहिये, जो हाथ धोने के लिए महत्वपूर्ण है और यह भी बताना चाहिए कि यह कैसे किया जाना चाहिये।

बॉक्स 3.12 क्यों हाथ धोना

कीटाणु (microbes) बगैर धुले हाथों द्वारा दुसरे लोगों को , सतह से व खाने से हस्तांतरित हो सकते हैं। इनमें साल्मोनेला, शिगेला, ई–कोली व Staphylococcus aureus जैसे जीवाणु और रोटा वायरस व नोरो वायरस जैसे विषाणु शामिल हैं। उदाहरण के लिए यदि एक व्यक्ति आन्थ्रशोध (gastroenteritis) से पीड़ित है तो उसके मल में पेथोगोंस निकलने की पूरी सम्भावना है।

यह कीटाणु शौचालय में जाने पर और मल को छूने पर आसानी से स्थानांतरित हो सकते हैं। यदि एक व्यक्ति प्रभावी तरीके से हाथ नहीं धोता है तो खाना बनाते समय कीटाणु खाने में स्थानांतरित हो सकते हैं। किसी अन्य व्यक्ति द्वारा इन कीटाणुओं से संक्रमित खाने को ग्रहण करना, बीमारी का कारण बन सकती है। कीटाणु हाथ से मुहं तक सीधे भी स्थानांतरित हो सकते हैं। यह "fecal oral transmission" कहलाता है।

(चित्र: हाथ धोने की जरूरत)

संदूषण के मुख्य स्त्रोत में निम्न शामिल हैं – मानव विष्ठा से किसी भी तरह से संपर्क में आना, मल वाला डायपर, कच्चा खाना, पालतू जानवर व संदूषित धरातल जैसे कि शौचालय, छींकने, खांसने और नाक से निकले द्रव्य को हाथ लगाना, इत्यादि। हाथ धोना संक्रमण को फैलने से रोकने का सबसे महत्वपूर्ण तरीका है। हाथ धोना, अतिसार जनक बीमारी को रोकने के लिए टीका लगाने के समान है।

निम्नलिखित हालतों/सूरतों में हाथ धोने को अपरिहार्य नियम मान कर पालन करना चाहियेः

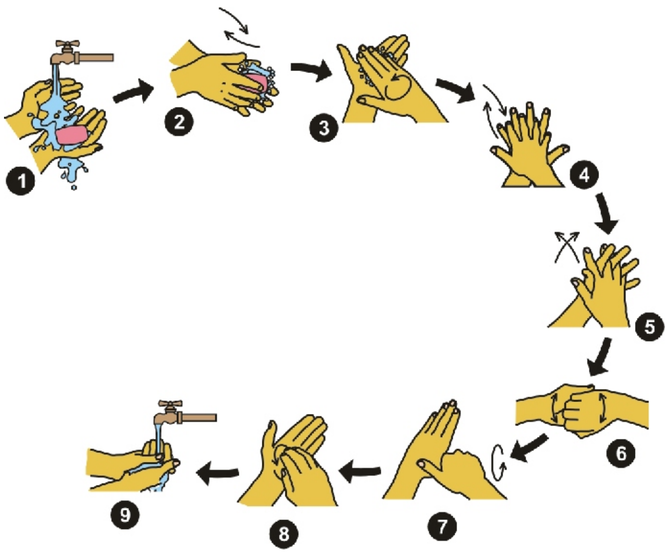
- शौचालय के इस्तेमाल अथवा मल विसर्जन के निपटान के बाद
- खाना बनाने से पहले
- खाना खाने और बच्चों को खिलाने से पहले
- कच्ची भोजन सामग्री (जैसे चिकन, कच्चा मीट, सब्जियां, अनाज आदि) की संभाल के तुरंत बाद
- संदूषित धरातल के संपर्क में आने के बाद (जैसे की कूड़ा–करकट, कूड़े–दान, कपड़ों की धुलाई)
- घरेलु व पालतू जानवरों की देख–भाल के बाद
- रक्त अथवा शरीर के अन्य किसी द्रव्य के संपर्क में आने के बाद (जैसे जख्म, उलटी आदि)
- जख्म की मरहम पट्टी अथवा किसी रोगी आदमी की देख–रेख के पहले और बाद में
- छींकने और नाक पोंछने के बाद

चित्रः खुले में शोच करना

प्रदर्शन इस तरीके के माध्यम से प्रशिक्षक द्वारा हाथ धोने के सही तरीके को दर्शाया जाएगा

हाथ धोने के सही तरीके की प्रक्रिया के चरण :

हाथ हमेशा बहते हुए पानी के नीचे ही धोएं। साबुन लगायें। उँगली के छोरों, अंगूठों और उँगलियों के बीच की जगह पर विशेष ध्यान देते हुए दोनों हाथों को 15 से 30 सेकण्ड्स तक मलें। फिर बहते पानी के नीचे भिगोयें और एक साफ तौलिये से अच्छी तरह पोछें। नाजुक समय पर हाथ धोना, आंगनवाडी व UHFWCs में आने वाली माताओं व बच्चों के लिए और स्कूल जाने वाले बच्चों, के लिए एक महत्वपूर्ण सन्देश है। यहाँ प्रशिक्षक हाथ धोने के चार्ट का प्रयोग कर सकता/सकती है



चित्रः हाथ धोने के चरण

बारहवाँ सत्रः अतिसार से बचाव और प्रबंधन (60 मिनट)

जल जनित बीमारियों में, अतिसार एक ऐसी बीमारी है जिसकी घर पर ही देखभाल की जा सकती है जबकि अन्य बीमारियों के लिए पेशेवर चिकित्सिय परामर्शदाता की जरूरत पढ़ती है। बिगड़े हुए अतिसार में भी चिकित्सिय परामर्श की जरूरत पढ़ती हैं। अतिसार की बढती घटनाओं में और घर पर संभव देखभाल के सन्दर्भ में, इस सत्र में अतिसार से बचाव और प्रबंधन से सम्बंधित विषयों पर विवरण दिया गया है।

सत्र का उद्देश्य इस प्रकार है :

- प्रशिक्षार्थियों को अतिसार, इसके लक्षणों और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में शिक्षित करना
- प्रशिक्षार्थियों को अतिसार से बचाव के उपायों से अवगत कराना
- प्रशिक्षार्थियों को अतिसार प्रबंधन से अवगत कराना

जल जनित बीमारियाँ : जल जनित बीमारियाँ ऐसे पेथोजनिक सुक्ष्म कीटाणुओं के कारण होती है जो आमतौर पर संदूषित ताजे पानी से संक्रमित होते हैं। समान्यतः संक्रमण नहाने, खाना बनाते हुए या ऐसा खाना जो संक्रमित है। खाते हुए होता है। जल जनित अतिसार के विविध प्रकार इसका संभवतः सबसे ज्यादा प्रकट उदाहरण हैं। कुछ अन्य पानी जनित बीमारियाँ टेबल/सारणी क्रम–3.6 में दिए गए हैं।

चित्रः जल जनित रोग से पीड़ित बच्चा

सारिणीः 6 जल जनित बीमारियाँ		
बिमारी की श्रेणी	बिमारी	बिमारी का संछिप्त विवरण
विष्ठा मौखिक सम्बन्धी बिमारियाँ	डायरिया हैजा ग्लेरिडा एमोबिक पेचिश टायफायड हेपीटायटिस पेलियो	सामन्यतः मल संक्रमित चीजों के ग्रहण से होता है। यह जल जनित भी हो सकता है। यह संक्रमित हाथ, भोजन, मक्खियों,या संक्रमित पानी से होता है। संक्रमण पाइप से पानी की आपूर्ति से भी हो सकता है जब वह पाइप सीवर के समान्तर गुजरता है और पाइप टुटा होता है
आंत्र कृमी	हुक कृमि गोल कृमि	जब परजीवी के अंडे मल से गुजरते हैं। यह माने स्वस्थय के लिए खतरा बने इससे पहले इन्हें मल की आद्रता में रहने के लिए कुछ समय चाहिए होता है। यह भोजन के माध्यम से मानव प्रणाली में प्रवेश करते हैं या त्वचा से (पैरों से)। जब मानव ऐसी जगह से नंगे पांव गुजरता/गुजरती है, जहाँ मल विसर्जन हुआ हो या जब मल विसर्जन घर के आसपास होता हो तो इन कृमियों का संक्रमण भी ज्यादा होता है।

भारत में संशोधित पानी और स्वच्छता सुविधाओं को जनसँख्या के बड़े भाग तक पहुँचाने में बढ़ोत्तरी दर्ज हुई है, फिर भी लगभग 1.2 करोड़ अतिसार के मामले, करीब 10 लाख आंत्र ज्वर (typhoid) के मामले, और 1.5 लाख वायरल हेपेटाइटिस के मामले सालाना दर्ज किये जाते हैं।बाकी बीमारियाँ काफी कम संख्या में हैं।

इस सत्र का उद्देश्य अतिसार की रोकथाम व देखभाल के लिए आवश्यक जानकारी देना है इसलिए एक भागीदारी पूर्ण व्याख्यान अथवा बड़ी सामूहिक चर्चा, इस सत्र को नियमित करने के लिए सबसे बेहतर तरीका रहेगा। चर्चा को निम्नलिखित पहलुओं पर केन्द्रित होना चाहियेः

- अतिसार, पानी और सफाई परकता–एक उभरते हुए सेहत के मुद्दे के रूप में
- रोकथाम के उपचार
- अतिसार का प्रबंधन

इस तरह के प्रश्नों को पूछते हुए प्रशिक्षक को चर्चा आरम्भ करनी चाहिये :

- अतिसार क्या है ?
- अतिसार का कारण क्या है ?

इस तरह के प्रश्नों पर प्रशिक्षार्थियों की प्रतिक्रिया के आधार पर प्रशिक्षक को चर्चा को आगे बढ़ाना चाहिये और सत्र की चर्चा के लिए अन्य विषयों को शामिल करना चाहिये। चर्चा में निम्नलिखित मुद्दों पर केन्द्रित होना चाहिये :

अतिसार क्या है ?

- अतिसार वह अवस्था है जब व्यक्ति को दिन में तीन या उससे ज्यादा पानी के सामान या पतले दस्त हो जायें।
- व्यस्क की तुलना में बच्चों में अतिसार की जटिलताओं का प्रभाव ज्यादा हो सकता है क्योंकि शरीर से द्रव्य की छोटी सी मात्रा की निकासी भी पानी की कमी (dehydration) का कारण बन सकती है।

अतिसार खतरनाक क्यों है ?

इसके कारण पानी की कमी (dehydration) हो जाती है जो अंत में मृत्यु का कारण भी बन सकती है।

- इसका परिणाम कुपोषण भी होता है।
- अतिसार इतनी बार होता है कि लोग इसे गंभीरता से नहीं लेते। लेकिन अतिसार खतरनाक साबित हो सकता है।

शारीर में पानी की कमी (dehydration) क्या है ?

- डिहाइड्रेशन (Dehydration) शरीर में पानी की कमी होना है
- जब किसी बच्चे को अतिसार होता है तो वो प्रत्येक दस्त के साथ शरीर का काफी पानी गँवा देता/देती है
- अगर पानी की कमी/हानि उतनी तेजी से पूरी नहीं हो पाती और बच्चा कमजोर पर कमजोर होता जाता/जाती है
- बहुत से बच्चे अतिसार से मर जाते हैं क्योंकि उनके शरीर में ज्यादा व पर्याप्त पानी नहीं रहता।

शरीर से द्रव्य की अत्यधिक निकासी, जिसमें महत्वपूर्ण नमक जैसे सोडियम क्लोराइड, पोटैशियम और बाई–कार्बोनेट आदि शामिल हैं।

अतिसार के कारण :

ज्यादातर अतिसार मल/विष्ठा के संदूषण के कारण फैलता है। उदाहरण के लिये खुले में जा कर खेत में मल विसर्जन करना जहाँ मल, उगने वाली सब्जियों के द्वारा मानव संपर्क में आ सकता है, घर के निकट मल विसर्जन करना जहाँ मक्खियाँ रोगाणु को प्रसारित करती हैं और खाद्य पदार्थों पर बैठ उनको फैलाती हैं, पानी के स्त्रोत के निकट मल विसर्जन करना इस प्रकार पानी के स्त्रोत को प्रदूषित करना, हाथ ना धोने से मल सीधे हमारी शारीर की प्रणाली में प्रवेश कर जाता है।

- उन गन्दी/बिना स्टरलाइज की हुई दूध की बोतलों का इस्तेमाल करना जो रोगाणु प्रसारित करती हैं
- असुरक्षित पानी का सेवन करना
- गैर सफाई–परक खाद्य पदार्थ खाना जैसे बासी/सढ़ा हुआ या मक्खियों से संक्रमित भोजन
- गंदे हाथ व नाखून

F–रेखाचित्र द्वारा इस प्रसारण मार्ग को समझाया जा सकता है

एलर्जी, अपच और रासायनिक संतुलन बिगड़ने के कारण भी अतिसार हो सकता है

- शहरी आशा/उषा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इस सन्देश को फैला कर डायरिया होने से बचा सकते हैं और जीवाणुओं / बेक्टीरिया के संक्रमण को कम कर सकते हैं

डायरिया का प्रबंधन मूलतः डायरिया के प्रबंधन मे निम्न चरण शामिल हैं:

पहला चरणः पानी की कमी (dehydration) के लक्षणों को समझना

- सूखा मुहं और प्यास (यह पानी की कमी का पहला और मुख्य लक्षण है)
- धंसी हुई आँखें
- धुंधला और कम पेशाब
- त्वचा की चिकोटी का पीछे को ढल जाना
- धीमी और कमजोर नाडी
- धंसा हुआ तालू (शिशुओं में)
- बेहोशी सी छाना (Drowsiness)

द्वितीय चरणः चिकित्सिय सहायता के लिए जाना

यदि निम्न में से कोई भी लक्षण दिखाई पड़े तो व्यक्ति को डॉक्टर को दिखाना चाहिये:

- अत्यधिक प्यास लगना, बहुत सूखा मुहं होना या बिल्कुल पेशाब ना आना
- पेट में तेज दर्द होना
- मलाशय (rectal) में तेज दर्द होना
- मल में खून और बलगम (mucus) का जाना
- शरीर का तापमान 39° (102F) के ऊपर जाना

बच्चों के संदर्भ में यदि उनमें निम्न लक्षण नजर आयें तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिये :

- बच्चा एक साल और तीन महीने का है और उसको अतिसार हुए दो दिन से ज्यादा हो गए।
- बच्चा एक साल से ज्यादा बड़ा है और पांच दिन से ज्यादा से अतिसार से पीड़ित है

तृतीय चरणः घर पर देख–भाल/प्रबंधन

- द्रव्य की भरपाई
- ओरल रीहाईडरेशन घोल (ORS) का प्रयोग पानी की कमी को रोकने के लिए किया जा सकता है
- मानक घरेलु घोल जैसे नमक का पानी, नमक की दही का पेय, सब्जियां और चिकन आदि
- नमक के साथ सूप दिया जा सकता है
- साफ सादा पानी भी दिए जाने वाले विभिन्न द्रव्यों में से एक हो सकता है

ORS बनाने में मुख्य कदमः

- साफ साबुन की टिक्की से हाथ धोइये
- 1000 ml या पांच गिलास पीने योग्य पानी एक साफ बर्तन में लें
- उसमें ORS पैकेट की सामग्री डालें, हिलाएं और उसे रोगी को देना शुरू करें। पानी में घोलने से पहले पैकेट पर लिखे निर्देश पढ़ें और नोट करें क्योंकि यह उस पर स्पष्ट लिखा होगा कि यह विधि पांच गिलास (1 लीटर) के लिए है या एक गिलास (200 ml) के लिए
- ORS के साथ घर पर तैयार किया गया तरल पेय भी दिया जा सकता है।
- बच्चों के मामले में हर एक दस्त पर, उनको आधे से एक गिलास दिया जा सकता है।
- वयस्कों को हर एक दस्त पर, एक से दो गिलास दिये जा सकते हैं।

जहाँ ORS पैकेट उपलब्ध ना हो, तो घर पर उपलब्ध घोल (Home Available Solutions) तैयार किया जा सकता है:

- छह चम्मच चीनी और आधा चम्मच नमक लें और उसको 1 लीटर साफ पानी में घोल लें

- सही मात्रा में चीजें घोलने का विशेष ध्यान रखें। ज्यादा चीनी अतिसार को बिगाड़ सकती है। ज्यादा नमक बच्चों के लिए बहुत हानिकारक सिद्ध हो सकता है
- मिश्रण को (1 लीटर से ज्यादा साफ पानी से) ज्यादा पतला कर लेने में कोई नुकसान नहीं है।

घर पर बना तरल पेय

महत्वपूर्ण सन्देश यह है कि ज्यादा से ज्यादा पानी पियें अथवा ऐसा खाना खाएं जिसमें तरल अवयव ज्यादा हों। ऐसे द्रव्य जो सामान्य आहार का हिस्सा हैं, उनको पहचानें और अतिसार होने पर उसका उपयोग करें। कुछ घर पर बने तरल पेय इस प्रकार हैं :

- चावल का दलिया
- दाल का पानी
- कच्चा नारियल
- हल्की काली चाय (black tea)
- फलों के जूस (खासतौर पर निम्बू–वंश (citrus) के फल)
- रागी मालेट

शिशुओं के लिए स्तन–पान जारी रखना जरूरी है

भोजन/खाना

यदि प्रभावित व्यक्ति खा सकता है तो उसे तेल रहित आसानी से पचने वाला, अर्ध–ठोस भोजन दिया जा सकता है और चिकनाई व वसा युक्त भोजन से बचा जाए।

कुल मिलाकर रोगी (व्यस्क, शिशु, नन्हे बच्चे और बच्चों) को सादा, तेल रहित/कम तेल का और कम मसाले वाला, जो पेट के लिए भारी ना हो, ऐसा खाना खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिये।

यदि वो हल्के से अतिसार से पीड़ित हैं तो व्यक्तियों को अपनी सामान्य गतिविधियाँ जारी रखनी चाहियें। हालांकि मशक्कत वाली कसरत और अधिक शारीरिक श्रम से बचना चाहिये, जब तक वो बेहतर महसूस करना चालू ना कर दें।

अतिसार से पीड़ित गर्भवती महिलाओं को पानी की कमी को दूर करने के लिए पुनर्जलीकरण (rehydration) को सुनिश्चित करना चाहिये और अपने चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिये।

तेरहवाँ सत्रः आंगनवाडी कार्यकर्ता और शहरी आशा/उषा कार्यकर्ताओं की भूमिका (60 मिनट)

सत्र का उद्देश्य निम्न प्रकार से है:

- WASH को बढावा देने में आंगनवाडी व शहरी आशा/उषा कार्यकर्ताओं की भूमिका के बारे में चर्चा करना और स्पष्टता लाना।

सत्र को नियमित करने का तरीका, एक बड़े समूह में सामूहिक चर्चा होगी। प्रशिक्षक को निश्चित जानकारी (inputs) के लिये निम्न तरीकों का इस्तेमाल करना चाहिये।

- आंगनवाडी कार्यकर्ताओं की WASH में संभावित भूमिका
- शहरी ASHAs/USHAs की WASH में संभावित भूमिका

प्रशिक्षक को चर्चा की शुरुआत सांकेतिक प्रश्नों को पूछने से करनी चाहिये

- WASH को बढावा देने में आंगनवाडी कार्यकर्ताओं की क्या संभावित भूमिका है ?
- WASH को बढावा देने में शहरी आशा/उषा की क्या भूमिका है ?

सांकेतिक प्रश्नों पर प्रशिक्षार्थियों की प्रतिक्रिया के आधार पर, प्रशिक्षक को चर्चा को आगे बढ़ाना चाहिये और सत्र की परिचर्चा के सभी विषयों को चर्चा में शामिल करना चाहिये।

समेकित बाल विकास सेवा (ICDS) केंद्र

एक माँ और बच्चे के लिए स्वच्छता, सफाई–परकता और पानी के रख–रखाव का सुरक्षित अभ्यास, उनकी अच्छी सेहत और सलामती की कुंजी है। रुग्णता और मृत्यु दर को कम करने ले लिए भी ये जरूरी है। ICDS कार्यक्रम अनुपूरक पोषण, स्वास्थ्य सेवा और स्कूल से पहले की शिक्षा के जरिये मुख्यतः छह साल से कम उम्र के बच्चों की जरूरतों को पूरा करने पर केन्द्रित है। इसमें किशोर लडकियां, गर्भवती महिलायें और शिशु पालन में लगी माताएं भी शामिल हैं।

बच्चे और माताएं आंगनवाडी कार्यकर्ताओं के साथ घनिष्ट संपर्क में आते हैं। WASH इन दोनों ही लक्षित समूहों के लिए विशेष महत्व रखता है। बच्चों और माताओं द्वारा सफाई परक आदतों को अपनाने में मदद करने के लिए, समेकित बाल विकास सेवा (ICDS) केंद्र एक सूचना केंद्र का काम कर सकता है।

एक केंद्र जहाँ साफ पानी, स्वछता और सफाई–परकता की सुविधाएं होती हैं वहां निम्न बातें होती हैं :

- साफ पानी तक पहुँच (विशेषतः साफ पानी की आपूर्ति का कनेक्शन/इन्तजाम – पाइप लाइन व हैण्ड पंप द्वारा)
- साफ पानी का भण्डारण जो कि खाना बनाने और पीने के लिए प्रयोग किया जाता है
- बच्चों के लिए अनुकूल और कर्मचारी वर्ग के शौचालयों तक पहुँच
- हाथ धोने का नियत ठिकाना
- WASH को आनंदपूर्वक सीखने का इंतजाम
- अच्छी सफाई–परक आदतों के साथ स्वच्छ रसोई
- भोजन को ढँक कर सुरक्षित रखने के लिए आवश्यक बर्तन आदि का इंतेजाम।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं लक्षित समूह (target group) को खाना और पानी परोसने में इस्तेमाल होने वाले बर्तनों, प्लेटों और गिलासों की सफाई सुनिश्चित करना।
- आंगनवाड़ी के परिवेष को साफ रखना – जगह को परजीवी व वेक्टर मुक्त बना कर
- सूचना एवं शिक्षा (IEC) सामग्री जिसमें प्रदर्शन के लिए सम्प्रेषण सामग्री जैसे कि पोस्टर्स, पर्चे आदि शामिल है।
- विभिन्न विकास योजनाओं पर सूचना–पुस्तिका जिसमें स्वास्थ्य और WASH शामिल है

सभी समेकित बाल विकास सेवा केंद्रों पर स्वच्छता के ऊपर लिखित समस्त विषयों (क्योंकि यह सीधे सीधे बच्चों से सम्बंधित हैं), पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिये और यह आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की जिम्मेदारी हो जाती है कि वो इन सभी पहलुओं का ख्याल रखें।

समेकित बाल विकास सेवा केंद्र के लिये महत्वपूर्ण WASH सन्देश इस प्रकार हैं :

महत्वपूर्ण समय पर साबुन से हाथ धोने से अतिसार जनित रोगों की सम्भावना 42 से 47 प्रतिशत कम हो जाती है

सुरक्षित पानी

सुरक्षित पानी के स्त्रोत का इस्तेमाल करें पम्प, स्वच्छ कुआँ आदि

पानी की सुरक्षित संभाल इकट्ठा करना, भण्डारण और उपभोग

पानी का स्त्रोत सुरक्षित हो सकता है लेकिन पानी की देख–रेख की गैर सफाई परक आदतों और आसपास के अस्वच्छ वातावरण के कारण पानी दूषित हो जाता है.

पानी को शुद्ध करने के लिए कम लागत के तरीकों को अपनाना

ढूलाई व भण्डारण करते समय और उपयोग करने की जगह पर उपयोग करते समय पानी दूषित हो जाता है

पानी के स्त्रोत के बजाय उपयोग करने की जगह पर पानी ज्यादा संदूषित होता है

स्वच्छ शौचालय का प्रयोग

भोजन सम्बन्धी सफाई–परकता

भोजन को ढँक कर और ऊंचे स्थान पर रखना

खाने से पहले फलों को और पकाने से पहले सब्जियों को धोना

अतिसार प्रबंधन

अतिसार प्रकरण के दौरान सुरक्षित उपचार अभ्यास

चौथा अध्याय: तृतीय दिवस/तीसरा दिन

चौदहवाँ सत्र : पिछले दिन का पुनर्वलोकन (15 मिनट)

प्रशिक्षार्थी दल को चार्ट पपेर पर बनी हुई प्रस्तुति की मदद से पुनर्वलोकन करना चाहिये। प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि पुनर्वलोकन के समय दल के सभी प्रशिक्षार्थी भाग लें और सचेत हों।

पन्द्रहवां सत्र : अग्रिम कार्य योजना (30 मिनट)

इस सत्र में प्रशिक्षक सभी भाग लेने वाले प्रशिक्षार्थीयों को एक कार्य योजना बनाने के काम में लगाते हैं (जिसमें आगे लिखी बातें शामिल है) जिसके लिए वो सोचते हैं कि ये बातें उनको प्रशिक्षण के दौरान अर्जित हुई हैं और इस ज्ञान का उपयोग उन्हें अपने काम को आगे बढाने में मदद करेगा । यह बाद में प्रत्यक्ष कार्यवाही के लिए किये जाने वाले तरीकों के लिए एक प्रशिक्षण होगा

यह कुल मिलकर लगभग आधे घंटे का अभ्यास होगा जिसमें आप सभी प्रशिक्षार्थियों को कार्य योजना को चिन्हांकित बिंदुओं (bullet points) में लिखने को कहेंगे इन बिन्दुओं के लिए, आप आगे दिए दिशा निर्देश दे सकते हैं, जिनका उन्हें पालन करना है। बाद में सभी प्रशिक्षार्थियों को अपनी–अपनी योजना बताने के लिए 5 मिनट का समय दे सकते हैं।

एक अन्य तरीके से प्रशिक्षार्थियों को उनके कार्य ओर व्यवसाय की प्रति के आधार पर, समूहों में बांटा जा सकता है। और फिर उनको अपनी कार्य योजना बनाने के लिए समूह में काम करना है। इस स्थिति में प्रत्येक दल को अपनी कार्य योजना की 12 से 15 मिनट की प्रस्तुति (presentation) बनानी है।

वो क्या करने वाले हैं ?

वो ऐसा क्यों करना चाहते हैं ?

लक्षित समूह कौन होगा और वही लक्षित समूह क्यों होगा ?क्या कार्य–प्रणाली अपनायी जायेगी ?

किन विषयों को समाहित किया जायेगा और क्या सामग्री उपयोग की जायेगी ?

वो ये कैसे जांचेंगे की उनके प्रयास सफल सिद्ध हुए हैं ?

सोलहवां सत्र : WASH पर KAP प्रश्नावली पर जबाव लेना और प्रति–पुष्टि (Feedback) (15 मिनट)

इस सत्र में, वही KAP प्रश्नावली दोबारा प्रयोग की जायेगी जो तीसरे सत्र में प्रयोग की गयी थी। इसका उद्देश्य उस सुधार का आकलन करना है जो प्रशिक्षण के दौरान हुआ। इस अभ्यास में 15 से 20 मिनट लगेंगे।

प्रशिक्षण पर प्रति–पुष्टि पत्र (feedback sheet) भी प्रशिक्षार्थियों को वितरित किये जायेंगे ताकि वो उसमे अपने संतुष्टि स्तर को दर्ज कर सकें। प्रति–पुष्टि पत्र में प्रशिक्षण के केवल सकारात्मक पहलुओं को ही अभिलेखित करने पर ध्यान केन्द्रित न हो, बल्कि प्रशिक्षार्थियों द्वारा इसकी खामियों ('perceived gaps') को भी बताना चाहिए।

सत्रहवां सत्र : विदाई (valedictory) भाषण (20 मिनट)

विदाई (valedictory) भाषण सत्र में निम्न बातें होनी चाहियें :

- प्रशिक्षण के उद्देश्यों की पुनरावृत्ति और इसका महत्व
- प्रशिक्षण कार्यक्रम पर प्रशिक्षार्थियों और प्रशिक्षकों के बीच चर्चा
- प्रशिक्षार्थियों, प्रशिक्षको, व्यवस्थापकों, आयोजकों और सहयोगी कर्मचारियों को आभार प्रकट करना
- प्रेरक सन्देश के साथ समापन करना।

पांचवा अध्यायः समन्वयकों के लिए निर्देशन

अठारवां सत्र : प्रशिक्षण समन्वयन के तरीके और तकनीक (60 मिनट)

इस सत्र के उद्देश्य इस प्रकार हैं:

- प्रशिक्षण समन्वयन के मूलभूत तरीकों से प्रशिक्षार्थियों का परिचय कराना
- प्रशिक्षण के दौरान अथवा प्रशिक्षार्थियों/समुदायों से बात करते समय किन मूलभूत बातों पर ध्यान देना है, इसकी जानकारी प्रशिक्षार्थियों को देना।

सत्र की सुगमता का तरीका

एक बड़ी सामूहिक परिचर्चा सत्र की सुगमता का तरीका होगा। प्रशिक्षक को निश्चित विषय–सामग्री (inputs) द्वारा निम्न तरीकों का उपयोग करना होगा

- प्रशिक्षण और संवाद कौशल
- बड़े समूह में चर्चा का तरीका
- केस स्टडी (Case study) का तरीका
- केन्द्रित समूह चर्चा (FGD) का तरीका

इन सब के साथ–साथ, प्रशिक्षण की सुगमता के समय प्रशिक्षक को, प्रशिक्षार्थियों को "क्या करें" और "क्या ना करें" से अवगत कराना चाहिये। इस सब से सम्बंधित विषय–सामग्री उनको दिए जाने वाले पर्चे (handout) में उल्लिखित हों।

प्रशिक्षण और संवाद कौशल

सीखने और क्षमता निर्माण के लिए प्रशिक्षण और संवाद एक महत्वपूर्ण और प्रभावशाली माध्यम है। प्रशिक्षण के प्रशिक्षक, प्रशिक्षण के दौरान सीखने की प्रक्रिया को मुहैया कराने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इसके चार मुख्य घटक हैं :

- विषय
- तरीका
- प्रशिक्षार्थी
- प्रशिक्षक

इन सभी चार घटकों में, यह प्रशिक्षक ही होता है जो प्रशिक्षण के बाकी घटकों को एक साथ बांधता है और निश्चित तरीकों का प्रयोग करते हुए सीखने की प्रक्रिया को एक सूत्र में पिरोता (aaaanchoring) है। इसकी पूरी जिम्मेदारी प्रशिक्षक की होती है। परिणामतः एक प्रशिक्षक होने के लिए निम्न मूलभूत कौशल होने पूर्वशर्त है।

विश्लेषणात्मक और समन्वय कौशल

- प्रशिक्षक में समस्या, परिस्थिति व सूचना का विश्लेषण करने और इन सब को संकलित कर एक निर्णयात्मक विवेचना करने की क्षमता होनी चाहिये
- प्रशिक्षक में प्रशिक्षण प्रक्रिया को आकार देने, जिसमें प्रशिक्षण प्रक्रिया की संरचना (तरीकों की शक्ल में) और उसको क्रियान्वित करने के काबलियत होना चाहिये

- प्रशिक्षक, प्रशिक्षार्थियों की प्रशिक्षण की जरूरतों का विश्लेषण करने और प्रशिक्षण प्रक्रिया में इसका तार्किक अनुकरण करने में, सक्षम होना चाहिये

संवाद

- प्रशिक्षक की अपनी भाषा पर मजबूत पकड़ होनी चाहिये और वो अपनी बात को स्पष्ट रूप से व्यक्त करने में सक्षम होना चाहिये
- उसमें भाषा को सहज रूप में प्रयोग करने का गुण होना चाहिये जो कि लक्षित श्रोताओं द्वारा आसानी से समझी जा सके।
- प्रशिक्षक को एक सतर्क/मुस्तैद श्रोता भी होना चाहिये
- प्रशिक्षक शिक्षण सामग्री (learning aids) (PPTs, प्रकरण–अवलोकन case study, हस्त–पत्र–handouts आदि) तैयार करने में भी सक्षम होना चाहिये
- प्रशिक्षक दस्तावेज और रिपोर्ट तैयार करने के भी काबिल होना चाहिये।

नेतृत्व

- प्रशिक्षक बड़े समूहों का प्रबंधन करने में और प्रशिक्षार्थियों के समूह को समन्वित करने में सक्षम होना चाहिये
- उसमें प्रशिक्षण प्रक्रिया के दौरान व्यक्तिगत और सामूहिक स्तर पर, विवादों को सुलझाने का कौशल होना चाहिये
- उसमें प्रशिक्षार्थियों को प्रेरित करने की योग्यता होनी चाहिये

व्याख्यान/बड़े समूह में परिचर्चा (LGD) का तरीका

प्रशिक्षण की इस विधि में प्रशिक्षक को प्रशिक्षार्थियों को जानकारी (भाषण) देनी होती है। गत कुछ वर्षों में सहभागिता के सिद्धान्त के अनुसार भाषण (जानकारी) प्रक्रिया में प्रशिक्षार्थियों को शामिल करके, इस विधि में सुधार कर लिए गए हैं। इसलिए, कभी कभी इसको बड़ी सामूहिक परिचर्चा विधि के नाम से भी संबोधित किया जाता है। सामान्यतः भाषण के विषय से सम्बंधित मुख्य प्रश्नों को पूछ कर और प्रशिक्षार्थियों के जवाब की अपेक्षा करते हुए, उनकी भागीदारी को सुनिश्चित किया जाता है। प्रशिक्षार्थियों की प्रतिक्रिया/जवाब ही प्रशिक्षक के भाषण का आधार बनती है।

किसी भी नयी जानकारी या अवधारणा को सहभागिता भाषण द्वारा ही प्रस्तुत किया जाता है। यह प्रशिक्षार्थियों में रुचि पैदा कर सकता है और इस बात को निर्धारित करता है कि आगे क्या किया जाए। भाषण का उपयोग सत्र के अंत में विषय का सारांश बताने के लिए भी किया जा सकता है। इस तरह प्रशिक्षक को थोड़े समय में अपने विषय को काफी हद तक समाविष्ट करने का मौका मिल जाता है। लेकिन साथ ही प्रशिक्षार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करना इस विधि की एक बड़ा चुनौती है।

भाषण को चार्ट, PPTs, श्रवण सामग्री आदि की सहायता से पूरा किया जा सकता है। पठन सामग्री भाषण के पहले और भाषण के बाद भी इस्तेमाल की जा सकती है। इस तरह एक भाषण, प्रवक्ता के और साथ ही प्रशिक्षार्थियों व विषय के ऊपर निर्भर करते हुए, कई रीतियों से सम्पन्न हो सकता है।

भाषण का उपयोग कब करना चाहिये ?

भाषण निम्नलिखित सन्दर्भों में एक यथोचित/माकूल प्रशिक्षण पद्धति है :

- नयी सूचना और अवधारणाओं को व्यवस्थित तरीके से प्रस्तुत करना।
- समस्याओं अथवा मुद्दों को पहचानना और स्पष्ट करना
- प्रशिक्षार्थियों को प्रेरित या उस विषय के बारे में जिज्ञासा पैदा करना
- आगे के अध्ययन और पूछताछ के लिए प्रोत्साहित करना

एक प्रभावशाली भाषण के लिए प्रशिक्षक को सुझावः

- सत्र के शुरू होने से पहले ही विषय पर तैयारी कर लेनी चाहिये
- इसका संबंध सीधे प्रशिक्षण के उद्देश्यों से होना चाहिये
- भाषण की प्रस्तावना (introduction) खरी और उत्साहवर्धक होनी चाहिये
- प्रशिक्षक को प्रशिक्षार्थियों को यह बताने के लिए तैयार रहना चाहिये कि भाषण किस तरह से उनके प्रशिक्षण के उद्देश्यों से सम्बंधित है
- विभिन्न साधनों (PPTs, सफेद बोर्ड, चार्ट आदि) का भी इस्तेमाल किया जा सकता है

- प्रशिक्षार्थियों को परिचर्चा में शामिल कर उनकी भागीदारी सुनिश्चित की जानी चाहिये
- भाषण की भाषा सरल और समझने में आसान होनी चाहिये

प्रकरण अवलोकन (Case Study) विधि

प्रकरण अवलोकन (केस स्टडी) विधि में एक व्यक्ति (प्रशिक्षार्थियों के खुद के आलावा), समूह, संस्था, बस्ती के असल जीवन के अनुभव शामिल होते हैं। यह मौखिक प्रक्रिया अथवा लिखित दस्तावेजों द्वारा हो सकता है। विषय वस्तु और प्रशिक्षण के उद्देश्यों को देखते हुए, प्रकरण अवलोकन (केस स्टडी) विषय (contents) आधारित या प्रक्रिया आधारित या फिर दोनों ही पर आधारित हो सकता है।

प्रशिक्षण को सुगम बनाने के लिए प्रकरण अवलोकन विधि इस्तेमाल करने के उद्देश्य :

- निश्चित जानकारी की पूर्ती व सैद्धांतिक अवधारणाओ को प्रशिक्षार्थियों के समूह को पेश करना
- इस तरह से, यह विधि अन्तर्निहित नियमों को आगे उजागर करने और निश्चित मुख्य मामलों के स्पष्टीकरण पर प्रकाश डालने में मदद करती है और साथ ही इन अवधारणाओ को कैसे लागू करना है, इसके भी जीवंत उदाहरण प्रस्तुत करने में मदद करती है
- किसी परिस्थिति विशेष की परिस्थितियों (dynamics) को समझने के साथ, यह उस प्रक्रिया की शुरुआत करता है जिससे प्रशिक्षार्थियों के द्वारा उस पर समझने और उसके प्रयोग का तरीका सक्रीय होता है वह इसके सामानांतर अपने अनुभवों की समानता और अंतर देख सकते और साथ ही अंतर भी
- समान और विभिन्न प्रासंगिक परिस्थितियों में इस्तेमाल होने वाले अलग अलग दृष्टिकोणों का मुल्यांकन और परिचर्चा। यह अनिवार्य रूप से यह दर्शाता है कि एक समस्या को समझने और देखने के विभिन्न तरीके हैं। प्रशिक्षार्थी के विश्लेष्णात्मक और किसी विषय को जांचने के कौशल को प्रखर करना
- परीक्षार्थी समूहों को उन परिस्थितियों और उदाहरणों को उद्घाटित करना जो प्रशिक्षण का प्रतिमान (model) बनने का काम करेंगे
- सामूहिक विश्लेषण की प्रक्रिया की शुरुआत और नयी शिक्षा/ज्ञान की रचना, जिससे नये सैद्धांतिक अवधारणाए उभर सकती हैं

कदम

प्रकरण अवलोकन (केस स्टडी) विधि में निम्न कदम शामिल हैं :

- प्रकरण अवलोकन (केस स्टडी) को पढना और सुनना
- व्यक्तिगत चिंतन
- छोट समूह में परिचर्चा / FGD
- इससे निष्कर्ष खोजना (मामले की तह में जाने के लिए)
- सामूहिक विश्लेषण
- सारांश

फायदे (Advantages)

प्रकरण अवलोकन (केस स्टडी)निम्न प्रक्रिया में सार्थक योगदान दे सकता है :

- विकल्प खोजने में : एक समान समस्या के लिए तरीकों की विस्तृत श्रृखला और दृष्टिकोण पेश करना
- जागरूकता पैदा करना : अन्तर्निहित कारणों और ऐसे कारकों को समझना जिन्होंने किसी विशेष प्रक्रिया को या तो बढाया या अवरुद्ध किया है
- योजना और विश्लेषणात्मक कौशल को आगे विकसित करना : अन्य लोगों के अनुभव का इस्तेमाल करके एक अहम् अर्न्तष्टि का निर्माण जो प्रशिक्षण का आधार बनेगा
- संज्ञानात्मक अर्न्तष्टिः नयी समझ और नयी अवधारणा—गत ढांचे में योगदान

केंद्रित सामूहिक परिचर्चा FGD विधि

केंद्रित सामूहिक परिचर्चा अथवा छोटे समूह में परिचर्चा (FGD) का तरीका तब अपनाया जाता है जब प्रशिक्षार्थियों की अनुभवों को एक निश्चित विषय पर सूचना, राय और विचार पैदा करने के लिए, प्रेरित करने की जरूरत होती है

छोटी समूह में परिचर्चा के लिए सामूहिक भागीदारी आधार है। इसमें समूह के सभी सदस्यों को अपने अनुभव, राय और विचार साझा करने के लिए उचित अवसर मिलता है। इस तरह का तरीका, सोच को प्रोत्साहित करता है और समूह के सभी सदस्यों को सक्रिय रूप से शामिल (involve) रखता है

छोटे समूह में चर्चा विधि पांच से दस लोगों के समूह में प्रभावशाली तरीके से प्रयोग की जा सकती है–इससे बड़े समूह में प्रभावी भागीदारी को प्रोत्साहित करना मुश्किल हो जाता है छोटे समूह में परिचर्चा के समर्थन में नीचे कुछ मुख्य तर्क दिए गए हैं :

- स्पष्टीकरणः आपसी परिचर्चा से मुद्दों और उसके विभिन्न आयामों को स्पष्ट करने में मदद मिलती है
- राय बनानाः प्रशिक्षार्थी सामूहिक सन्दर्भ में अपनी राय को स्पष्ट कर सकते हैं
- अभिव्यक्तिः छोटे समूह में परिचर्चा प्रशिक्षार्थियों की अनुभव और राय की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करती सकती है
- भागीदारीः इसका इस्तेमाल प्रशिक्षार्थियों की भागीदारी को शुरू करने और जारी रखने के लिए किया जा सकता है
- समावेशन (Internalization): यह प्रशिक्षर्थियों के बीच महत्वपूर्ण विचारों के समावेशन को सुगम करता है

छोटे समूह में परिचर्चा आयोजित करने के लिए उठाये जाने वाले कदम :

- प्रशिक्षर्थियों को पांच से दस लोगों के छोटे समूहों में बाँट देना चाहिये। परिचर्चा के अजेंडा (agenda) को ध्यान में रखते हुए आकस्मिक चयन या फिर उद्देश्य के साथ चयन द्वारा समूहों को बनाया जा सकता है।
- बनाये गए समूहों को परिचर्चा के विषय को स्पष्ट रूप से बताया जाना चाहिये। प्रशिक्षक को चाहिये की वो सामूहिक परिचर्चा को आगे बढ़ाये और सभी सदस्य उसमें भाग लें।
- सभी समूहों को एक सहमती बिंदु पर पहूँचना होता है, जो कि किसी ऐसे सदस्य द्वारा प्रस्तुत किया जाये जो समूह द्वारा चुना गया है।

प्रशिक्षण के बड़े उद्देश्य को देखते हुए प्रशिक्षक को ऐसे सभी सहमती वाले बिन्दुओं को समानुक्रमित (collate) करना चाहिये जो सामूहिक परिचर्चा में उभरें और साथ ही उसको विषयों पर अपने विचार (input) भी देने चाहिये।

प्रशिक्षक को प्रशिक्षार्थियों के पांच समूह बना सत्र की समाप्ति की ओर अग्रसर होना चाहिये। जो कि अगले सत्र में सत्र के तरीकों का अभ्यास में भागीदारी करेंगे।

प्रशिक्षण को प्रभावशाली आयोजन के लिए यह नोट प्रशिक्षक की मदद करने के लिए है। नीचे दिए परिचर्चा का संज्ञान ले कर, एक समन्व्यक व प्रशिक्षक असरदार तरीके से प्रशिक्षण दे सकता है।

क्या करें और क्या ना करें (Dos and Don'ts)

कुछ ऐसे मूलभूत निश्चित पहलू हैं जिनको प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान दिमाग में रखना चाहिये। इन पहलूओं को, प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए क्या करें और क्या ना करें की सारणी के रूप में नीचे दिया गया हैं।

क्या करें (Dos)

- प्रशिक्षण की योजना और रूपरेखा कम से कम एक सप्ताह पहले से तैयार होना चाहिये
- प्रशिक्षार्थियों को प्रशिक्षण की तिथि कम से कम तीन दिन पहले से सूचित करना चाहिये और साथ ही अन्य प्रबंध (logistics) की जानकारी भी दी जानी चाहिये
- प्रशिक्षण की सामग्री और अन्य चीजों जैसे रहने खाने की तैयारी प्रशिक्षण दिवस से पूर्व हो जाना चाहिये
- प्रशिक्षक को सभी अपेक्षित प्रशिक्षार्थियों का प्रोफाइल (profile) तैयार करना चाहिये और प्रशिक्षण सम्बन्धी व्यक्तिगत जरूरतों का आकलन करना चाहिये

- प्रशिक्षण भवन में बैठने का उचित इंतेजाम होना चाहिये और सीखने की प्रक्रिया किस भी तरीके से बाधित नहीं होनी चाहिये
- सत्रों का आयोजन नियत समय पर ही होना चाहिये और समय सीमा का सख्ती से पालन करना चाहिये
- प्रशंसात्मक (appreciative) तहकीकात की प्रक्रिया सभी प्रशिक्षण सत्रों में मुहैया की जाने चाहिये
- प्रशिक्षण के लिए नियम, प्रशिक्षार्थियों की भागीदारी के साथ, पहले दिन से ही तय किये जाने चाहिएँ। प्रशिक्षार्थियों के एक समूह को इस बात की निगरानी की जिम्मेदारी सौंपनी चाहिये की नियमों को अपनाया जा रहा है और उनका बारीकी से पालन हो रहा है
- विशेष ध्यान देना चाहिये कि भोजन व अन्य सुविधायें अच्छी गुणवत्ता की हों और उनका उचित तरीके से कार्यान्वयन हों

क्या ना करें (Don'ts)

- प्रशिक्षक को प्रशिक्षार्थी द्वारा उठाये गए किसी भी मुद्दे और जिज्ञासा का आदर करना चाहिये और उसका जवाब मिलना चाहिये। विषय के बारे में व्यक्त की गयी किसी भी राय को अप्रसांगिक कह ठुकराना नहीं चाहिये, चाहे वो विषय से प्रत्यक्ष संबंध ना रखती हो
- व्यक्ति विशेष का, संवेदनशील और निजी विषयों पर औरों द्वारा टीका टिपण्णी ना हो
- प्रशिक्षण समूह में अलग अलग राय होने पर भी, प्रशिक्षक को उनके बीच विवादों को उभरने नहीं देना चाहिये
- प्रशिक्षण सत्र के उद्देश्यों में भटकने की अनुमति नहीं होनी चाहिये और इसको प्रशिक्षक के हस्तक्षेप द्वारा रोका जाना चाहिये

संभावित प्रशिक्षक या फैसिलिटेटर का प्रोफाइल (profile)

- प्रशिक्षक के लिए यह अवशयक है कि प्रशिक्षण व समन्वयन के लिए उसके पास निश्चित कौशल और शिष्टाचार हो। यह सत्र प्रशिक्षक / फैसिलिटेटर की इन्ही व्यवहारिक कौशल (soft skills) पर केन्द्रित है
- यह आवश्यक है कि प्रशिक्षक को शहरी सन्दर्भ और शहरी गरीबी के विषय में WASH की अच्छी समझ है
- उसको श्रोताओं की अथवा उन शहरी गरीबों की समझ होनी चाहिये, जो कि अंतिम लक्षित श्रोता हैं
- प्रशिक्षक / फैसिलिटेटर को उन सभी भिन्न–भिन्न खेलों और अभ्यास प्रक्रियाओं से परिचित होना चाहिये जिनको हर एक सत्र में अंजाम देना है। पूरे प्रशिक्षण मोडूयल (module) में अलग अलग अभ्यास और खेल शामिल होते हैं। प्रशिक्षक को इन तरीकों से परिचित होना चाहिये और उसको यह मालूम होना चाहिये कि इनका प्रमुख शहरी कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण में कैसे प्रयोग किया जा सकता है और ये कैसे समुदाय के लिए उपयुक्त हैं। साथ ही उसको यह भी सोचना चाहिये कि कैसे, अन्तर्निहित सन्देश को बिना बदले व स्थानीय प्रसंग को आधार मानते हुए, कैसे अभिनव / प्रगतिशील तरीकों से खेलों में बदलाव किया जा सकता है
- व्यस्क तभी सीखते हैं जब वो महसूस करते हैं कि सीखने की जरूरत है। जो उनको सिखाया जा रहा होता है, वो उसको भूत और वर्तमान के अनुभवों के साथ जोड़ना पसंद करते हैं। इसके आलावा वो बेहतर तब सीखते हैं जब सीखने का वातावरण धमकाने और विरोधाभास के बजाय आरामदायक है और उनको सक्षम कर रहा है
- प्रशिक्षक / फैसिलिटेटर को वयस्कों की स्मरण क्षमता का भी आभास होना चाहिये
- मनुष्य में दीर्घ कालिक और अल्प कालिक, दोनों ही तरह की याददाश्त होती है। दीर्घ कालिक याददाश्त में एक लम्बी समय अवधि में संग्रहीत जानकारी होती है जबकि अल्प कालिक याददाश्त में स्मरण करने और उसी समय जानकारी को संसाधित करने की काबिलियत होती है। प्रशिक्षण कार्यक्रम से अर्जित जानकारी और ज्ञान को परिवर्तित करने में मानव मस्तिष्क को उत्प्रेरित और सक्षम बनाने में मदद करने के लिए, जहाँ सूचना को याद रखने और ठीक उसी समय उसे संसाधित करने की जरूरत होती है, प्रशिक्षक के लिए यह जरूरी होता है की वो नियमित अन्तराल पर पुनः स्मरण करवाए और दिन के अंत में व अगले दिन सत्र की शुरुआत के समय पुनरावृत्ति करवाए।
- पुनःस्मरण (recall) कराना, सत्र के मुख्य सन्देश के साथ जुड़ा होना चाहिये ताकि प्रशिक्षार्थी उस मुद्दे से जुड सके, समझे और याद रखें।
- प्रशिक्षक / फैसिलिटेटर व्यस्क प्रशिक्षार्थियों को सोचने और उनके दिमाग को क्रियाशील करने में सक्षम होने चाहियें। प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान बांटी गयी सूचना, सीख व ज्ञान को प्रशिक्षार्थियों के लिए दीर्घ कालिक याददाश्त में परिवर्तित करना। यह अनिवार्य है कि प्रशिक्षार्थी का दिमाग / मन सक्रीय रहे, सचेत रहे और सोचता रहे।
- इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कुछ खेल और अभ्यास सुझाये गए हैं

- प्रशिक्षार्थियों का ध्यान बनाये रखने के लिए प्रशिक्षक अपनी आवाज को नियंत्रित कर सकता है सत्र को परस्पर संवादात्मक बनाये रखने के लिए प्रशिक्षक कुछ सवाल पूछ सकता है

प्रशिक्षण के संचालन में निम्न को शामिल किया जा सकता है

- प्रशिक्षण सत्र के लिए कभी भी देर से ना पहुंचे
- प्रशिक्षण सत्र को सदा और स्पष्ट रखें (जटिल ना हो)
- चौकस और स्पष्ट संवाद
- प्रशिक्षार्थियों के साथ आँखों का संपर्क बनाये रखना
- रुचिकर खेलों को खेलना, रुचिपूर्ण उदाहरण प्रस्तुत करना, लम्बी अवधि के सत्र की और भोजनावकाश के बाद की नीरसता को विभिन्न खेलों (ice-breaking sessions) के प्रयोग द्वारा तोड़ना
- आत्म–विश्वास से भरपूर रहे और स्पष्ट भाव भंगिमाओं (body language) को अपनाएं।
- बात–चीत के दौरान विराम लें
- बीच बीच में हंसी मजाक का उपयोग करें और उत्साह दर्शायें

अनुलग्नक (Annexuure)

1. HWTS फ्लिप–चार्ट
2. HWTS नियमावली
3. घरेलु तकनीक के चित्रण का अध्ययन पत्र
4. प्रशिक्षण प्रतिपुष्टि (feedback) प्रश्नावली
5. सांप सीढी का खेल
6. पोस्टर (Poster)
7. बैनर (Banner)
8. स्टैंडी (Standee)

Development Alternatives

Development Alternatives (DA) is a premier social enterprise with a global presence in the fields of green economic development, social equity and environmental management. It is credited with numerous technology and delivery system innovations that help create sustainable livelihoods in the developing world. DA focuses on empowering communities through strengthening people's institutions and facilitating their access to basic needs; enabling economic opportunities through skill development for green jobs and enterprise creation; and promoting low carbon pathways for development through natural resource management models and clean technology solutions.
www.devalt.org

solaqua

Development Alternatives

World Headquarters
B-32, Tara Crescent, Qutub Institutional Area
New Delhi 110 016, India
Tel: +91 11 2654 4100, 2656 4444, Fax: +91 11 2685 1158
Email: mail@devalt.org, Website: www.devalt.org