

తల్లులు మరియు పిల్లలకు మెరుగైన ఆరోగ్యం, పోషణ మరియు పరిశుభ్రత
కొరకు నిర్వహించే శిక్షణ మరియు కార్యాచరణ పద్ధతులు



పోషకాహార మిత్ర కొరకు కరణిపిక

సాంకేతిక సహకారంతో
పూర్తి సమాచారం

విషయసూచిక

పరిచయం

గైడ్ పరిచయం

సమావేశ చక్రం యొక్క రూపురేఖలు

సమావేశ చక్రం యొక్క సమావేశాలను నిర్వహించడానికి మార్గదర్శకం.

సమావేశం 1 : ప్రాజెక్ట్ పరిచయం.

సమావేశం 2 : సమాజంలో అసమానత యొక్క కారణాలను అర్థం చేసుకోవడం.

సమావేశం 3 : పోషకాహారలోప చక్రం యొక్క మూలకారణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు పోషకాహారలోపం యొక్క కారణాలు మరియు ప్రస్తుత ఆచారాలను అర్థం చేసుకోవడం.

సమావేశం 4 : పిల్లల ఆరోగ్యం మరియు పోషణకు సంబంధించిన సమస్యలను గుర్తించడం మరియు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం.

సమావేశం 5 : ప్రాధాన్యత మరియు పరిష్కారాలపై చర్చలో ఎంచుకున్న సమస్యలకు కారణాలను అర్థం చేసుకోవడం.

సమావేశం 6 : తగిన వ్యూహాలను రూపొందించడం.

సమావేశం 7 : బాధ్యతల పంపిణీ మరియు సమాజ సమావేశానికి సన్నాహాలు.

సమావేశం 8 : సంఘ సమావేశం -1

సమావేశం 9 : సంఘ సమావేశం సమీక్షించబడింది మరియు ప్రాధాన్యత సమస్యలను సమీకరించింది. వాటి పరిష్కారాలను పునరుద్ఘాటించి, అమలు చేసిన వ్యూహాల పురోగతిపై చర్చ.

సమావేశం 10: నవజాత శిశువు యొక్క అవసరమైన సంరక్షణ.

సమావేశం 11: ఆహారంలో పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యాన్ని పెంచడానికి గ్రామంలో లభించే ఆహారాలు మ్యాపింగ్ మరియు సమతుల్య ఆహారం.

సమావేశం 12: సమయానికి అదనపు ఆహారం యొక్క పరిచయం.

సమావేశం 13: ఆహార భద్రతకు సంబంధించిన హక్కులకు తెలుసుకోవడం మరియు వాటిని పొందడం.

సమావేశం 14: పౌష్టికాహారమైన ఎండిన తృణధాన్యాల పొడి మిశ్రమాన్ని తయారుచేయడం మరియు దాని సంరక్షణ పద్ధతిని ప్రదర్శించడం.

సమావేశం 15: మలం నోటి దాకా ప్రవేశించకుండా ఆపే మార్గాలపై అవగాహన పెంచుకోవడం.

సమావేశం 16: అనారోగ్యం సమయంలో సంరక్షణ మరియు ఆహారం.

సమావేశం 17: 6 నుండి 24 నెలల వరకు పిల్లలకు పిక్నిక్

సమావేశం 18: తల్లలలో పోషకాహారలోపానికి ప్రధాన కారణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు సాధ్యమైన చర్యలతో పోషకాహారలోపం చక్రం విచ్చిన్నం చేయడం.

సమావేశం 19: గర్భధారణ మరియు చనుబాలిస్తున్న సమయంలో ఆహారానికి సంబంధించిన ప్రవర్తనలు మరియు సమ్మకాలు

సమావేశం 20: పిల్లలకు మెరుగైన ఆరోగ్యం మరియు పోషకాహారం లభించే మార్గం

సమావేశం 21: మహిళాసంఘం కార్యకలాపాల భాగస్వామ్య మూల్యాంకనం

సమావేశం 22: సమూహం సభ్యులపై కార్యక్రమాల ప్రభావాన్ని చూడటం మరియు పెద్దఎత్తున కార్యక్రమం యొక్క ప్రచారం కొరకు ప్రణాళిక

సమావేశం 23: సంఘ సమావేశం

అనుబంధం

ప్రాజెక్టు పరిచయం

పాల్గొనే అభ్యాసం మరియు అమలు అంటే ఏమిటి?

పాల్గొనే అభ్యాసం మరియు అమలు సమాజంలో చర్య తీసుకోవడానికి సంఘ సభ్యులను మరియు మహిళలను ఒకచోట చేర్చే మార్గం. సాధారణ సమస్యలను గుర్తించడానికి, వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు ఆ సమస్యలను పరిష్కరించడానికి సహాయపడుతుంది.

సాధారణంగా సమాహం ఇది సమావేశాల చక్రంగా స్వీకరించబడింది. ఇది సమాజంతో పరస్పర చర్య చేయడానికి, కలిసి నేర్చుకోవడానికి మరియు సమిష్టి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. తీసుకోవడానికి ప్రేరేపిస్తుంది.

పాల్గొనే అభ్యాసం మరియు అమలు సమాచారం, విద్య మరియు కమ్యూనికేషన్ పద్ధతులకు భిన్నంగా ఉంటాయి. ప్రధానంగా సమాచారం, విద్య మరియు కమ్యూనికేషన్ మోడ్ పాల్గొనే అభ్యాసం మరియు కొనుగోలు సమస్యలను గుర్తించడం, వ్యూహాలను ఎన్నుకోవడం మరియు దృష్టిసారించడం వంటి సమాచారాన్ని అందించడంపై దృష్టి పెడుతుంది. అమలు చేసే సంఘ సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఈ పద్ధతి సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో తెలివైనది. ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కార్యకలాపాలు మరియు ప్రణాళికలను అమలు చేయడానికి సంఘాన్ని నిర్వహిస్తుంది మరియు తయారీలను అనుమతిస్తుంది.

పాల్గొనే అభ్యాసం మరియు అమలు సమావేశచక్రం యొక్క లక్ష్యాలు

పాల్గొనే అభ్యాసం మరియు అమలు సమావేశచక్రం యొక్క లక్ష్యం సమాహ సభ్యులు మరియు సమాజాన్ని గర్భిణీ తల్లులు, నర్సింగ్ తల్లులు మరియు తల్లులుగా ప్రోత్సహించడం. చిన్నపిల్లల ఆరోగ్యం మరియు పోషణను మెరుగుపరచడానికి సమిష్టి ప్రయత్నాలను ప్రారంభించడం. గర్భిణీ తల్లులు మరియు పిల్లల సమస్యలను తెలుసుకోవడానికి మరియు ఆ సమస్యలను అధిగమించడానికి కుటుంబం మరియు సమాజస్థాయిలో ఏమిచేయవచ్చు, కలిసి ప్రయత్నాలు గురించి మాట్లాడటం సాధ్యమే. తల్లి గర్భంలో పిల్లల శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క అభివృద్ధి మరియు రెండు సంవత్సరాల వయస్సులో, ఇది చాలా వేగంగా జరుగుతుంది. అందువల్ల సమావేశచక్రంలో గర్భిణీ తల్లి మరియు చిన్నపిల్లల సంరక్షణకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. తల్లి యొక్క పోషణ మరియు ఆహారం పిల్లలకి అదనంగా వ్యాధి నుండి తన పిల్లల రక్షణను ప్రభావితం చేస్తుంది. మొదటి రెండేళ్ళలో ఉద్దీపన పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని మరియు వారి జీవితాన్ని నేర్చుకునే సామర్థ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆచరణలో సరైన వ్యూహాలను అవలంబించడం ద్వారా కుటుంబ సభ్యులు మరియు తల్లి పిల్లల జీవితానికి మంచి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ప్రారంభాన్ని ఇవ్వగలరు.

సమాహ సమావేశాలు ఎవరి ద్వారా జరుగుతాయి?

సమావేశాలలో పాల్గొని అభ్యసించి మరియు దానిని అమలు చేయగలిగిన స్థానికంగా పోషకాహారంలో శిక్షణ పొందిన మహిళ (పోషకాహార మిత్ర) తన గ్రామంలో మరియు పరిసరాల్లో కూడా చేయగలుగుతుంది. దీని వలన ఒక కార్యకర్త ద్వారా దాదాపు 500 మంది జనాభా ప్రాప్యత పొందగలుగుతారు.

సమావేశాలకు ఎవరు హాజరవుతారు ?

భాగస్వామ్య అభ్యాసం మరియు అమలు పి.ఎల్.ఎ. సమావేశాలు ప్రధానంగా గర్భిణీ తల్లులు మరియు 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లల తల్లులు, సమాహంలోని మరియు వెలుపల ఉన్న వృద్ధులను సమావేశాలలో పాల్గొనడానికి మరియు కమ్యూనిటీ సమావేశాలకు సహకరించడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. ఏదేమైనా ఈ పద్ధతి మహిళలు, పురుషులు, కౌమారదశలో వున్నవారు, గ్రామస్థాయిలో పనిచేస్తున్న ఆరోగ్యకార్యకర్తలు (ఆశా, అంగన్ వాడీ సేవిక, ఎ.ఎన్.ఎమ్) కూడా సమావేశాలకు స్వాగతం పలికారు. ఆరోగ్య కార్యకర్తల ప్రమేయం వలన కౌమారదశలో వున్న బాలికలకు పోషకాహారం, సరైన పరిశుభ్రత లేదా స్థానిక స్థాయిలో ఆరోగ్యం మరియు పోషకాహార సౌకర్యాల లభ్యత వంటి ఆరోగ్యం మరియు పోషణను ప్రభావితం చేసే సమస్యలపై సమిష్టి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి సమాహ సమావేశాలు ఉపయోగపడతాయి.

సమావేశ చక్రం యొక్క నిర్మాణం మరియు పనితీరు?

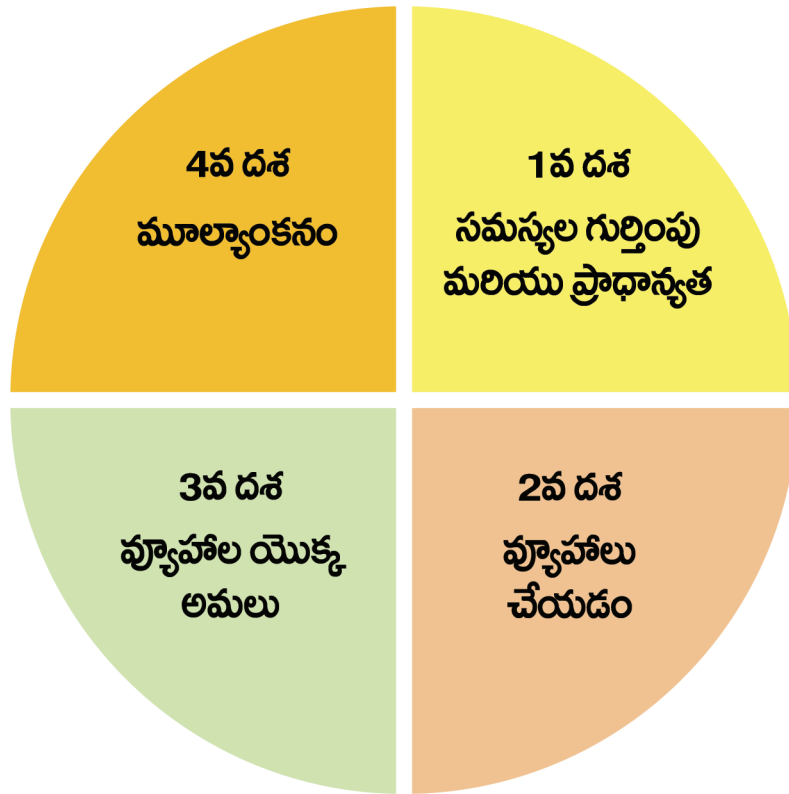
సమావేశ చక్రం సమావేశాలు నాలుగు దశల్లో జరుగుతాయి.

సమస్యల గుర్తింపు మరియు ప్రాధాన్యత (మొదటి దశ) లో నాలుగు సమావేశాలు ఉంటాయి. దీనిలో సమాజంలో ప్రస్తుత ఆరోగ్యం మరియు పోషకాహారస్థితి అంచనా వేయబడుతుంది. ఈ విషయంలో తల్లులు మరియు పిల్లలలో సాధారణంగా సంభవించే ఆరోగ్యం మరియు పోషకాహార సంబంధిత సమస్యలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది.

సమస్యల విశ్లేషణ మరియు పరిష్కారాల అన్వేషణ (దశ-2) నాలుగు సమావేశాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనిలో ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యలను పరిష్కరించడానికి వ్యూహాలు ఎంచుకోబడతాయి. రెండవ దశ ముగింపులో, సమూహాలు, స్థానిక ఆరోగ్య కార్యకర్తలు మరియు విస్తృత సమాజంతో కూడిన పెద్ద కమ్యూనిటీ సమావేశాన్ని నిర్వహిస్తాయి. ఈ సమావేశాలలో, సమూహంలోని వ్యక్తులు ఎంచుకున్న వ్యూహాలను సమాజంతో పంచుకుంటారు. మరియు ఆ వ్యూహాలను అమలు చేయడంలో సంఘ సహాయం పొందుతారు.

వ్యూహాల అమలు (దశ-3) లో 7 విషయాలపై కేంద్రీకృతమై సమావేశాలు జరుగుతాయి. తల్లులు మరియు పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే సానుకూల పద్ధతుల గురించి చర్చించబడతాయి. ఆ దశలో సమూహ సభ్యులు అమలు చేస్తున్న వ్యూహాలను చర్చిస్తారు మరియు పురోగతిని కూడా సమీక్షిస్తారు. ఈ దశ చివరిలో రెండవ కమ్యూనిటీ సమావేశం నిర్వహించబడుతుంది.

పురోగతి మూల్యాంకనం (దశ-4) లో మరియొక చివరి సమావేశం జరుగుతుంది. దీనిలో సమూహ సభ్యులు వారు ఎంచుకున్న మరియు అమలు చేసిన వ్యూహాల పురోగతిని అంచనా వేస్తారు.



కథలు, ఆటలు మరియు చిత్రాలను ప్రయోగించుట ద్వారా సమస్యల కారణాలను మరియు వాటి వలన జరిగే నష్టాలను గురించి పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తారు. దీనితో పాటుగా సమస్యల పరిష్కారాల కొరకు తీసుకునే చర్యలపై నిర్ణయాలను తీసుకుంటారు. సమావేశాలలో ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే సందేశాలు చర్చల్లో పాలుపంచుకోవడం జరుగుతుంది.

సాధారణంగా సమావేశాలు 1.30 నుండి 2 గంటల వరకు ఉంటాయి. సమావేశం జరిగే ప్రదేశం మరియు సమయాన్ని గ్రూప్ సభ్యులు పరస్పర అంగీకారం ద్వారా నిర్ణయిస్తారు. పోషకాహార మిత్ర ప్రతి సమావేశ కార్యకలాపాలు మరియు సమావేశానికి హాజరు కావడం గురించి వ్రాతపూర్వక రికార్డు (డాక్యుమెంటేషన్) ఉంచుతారు. సమావేశాల ప్రయోజనాలను అట్టడుగు మరియు వెనుకబడిన వర్గాలకు చేరుకోవడానికి, పోషకాహార కార్యకర్తలు, ఆ వర్గాలకు చెందిన తల్లులు, గర్భిణీ స్త్రీలు ఇంకా ఇతర వ్యక్తులను గృహ సందర్శనలు లేదా వ్యక్తిగత సయోధ్య ద్వారా సమావేశాలలో పాల్గొనమని ప్రోత్సహిస్తారు. సమావేశాల సమయంలో పోషకాహార మిత్ర ఆ వ్యక్తులను చర్చలో మాట్లాడటానికి మరియు వారి అభిప్రాయాలను పంచుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా ప్రేరేపిస్తుంది.

సమావేశ చక్రంలో మొత్తం 16 చక్రాలు ఉంటాయి : 14 గ్రూప్ మీటింగ్లు మరియు 2 కమ్యూనిటీ మీటింగ్లు. ప్రతి నెల ఒకటి / రెండు సమావేశాలు 12 నెలల పాటు జరుగుతాయి. సమావేశ చక్రం ద్వారా కొంత కొంత విరామంతో సుపోషన్ సఖిలకు క్రమం తప్పకుండా శిక్షణ ఇవ్వబడుతుంది. తద్వారా కొత్త సమాచారాన్ని వారితో పంచుకోవచ్చు మరియు వారి సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు. సమావేశచక్రంలో పోషకాహార మిత్రల నివాస శిక్షణాకార్యక్రమం 3 లేదా 4 రోజులపాటు మూడు దశలలో పూర్తవుతుంది. ఈ శిక్షణాకార్యక్రమం సమాజంలో తలెత్తే అనుభవాలు, ఫీడ్ బ్యాక్ మరియు సమస్యలను ఒకరితో ఒకరు పంచుకునే అవకాశాన్ని అందిస్తుంది.

పోషకాహార మిత్ర యొక్క బాధ్యతలు

పోషకాహార మిత్ర యొక్క బాధ్యతలు ఈ ప్రకారంగా వుంటాయి :

1. కార్యక్రమం కొరకు ముందు జరిగిన సమాహాల యొక్క పరిచయం మరియు ఎంపిక
2. గ్రూప్ ను మరింత ఉత్సాహపరచడం మరియు బలపరచడం.
3. మీటింగ్ జరగని చోట్ల క్రొత్తగా మీటింగ్ ను ఏర్పాటుచేయడం.
4. సమావేశాన్ని జరపటానికి సభ్యులు సమయం కంటే ముందుగా వచ్చేలా చూడటం.
5. గ్రూపులోని ప్రతి సభ్యుని భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం.
6. సమూహ సభ్యులతో క్రమం తప్పకుండా కలుస్తూవుండటం.
7. సమూహంలోని తల్లులు మరియు పిల్లల పోషణ, ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత సంబంధిత సమస్యలను గుర్తించడంలో సహాయపడటం.
8. గుర్తించబడిన సమస్యలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి సహాయపడటం.
9. సమస్యలకు సాధ్యమైన పరిష్కారాలు గుర్తించడంలో సహాయం చేయడం.
10. సమాహాల యొక్క ప్రాథమిక సమస్యలను దూరం చేయడానికి తగిన వ్యూహాలను వెతుకుటలో సహాయం చేయడం.
11. వ్యూహాలను అమలు చేయడంలో సహాయపడటం.
12. సమావేశాల కార్యక్రమాలను రూపకల్పన చేయటంలోను మరియు వాటిని నిర్వహించడంలోను సహాయపడటం.
13. సమావేశ చక్రం ముగిసిన తరువాత గ్రూపులోని సభ్యుల కార్యకలాపాల మూల్యాంకనం చేయడంలో సహాయపడటం.

మహిళా సమూహం యొక్క పాత్ర

1. నెలవారీ సమావేశాలను రూపకల్పన చేయడం.
2. తల్లులు మరియు పిల్లల పోషణ, ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత సంబంధిత సమస్యలను గుర్తించి వాటికి ప్రాధాన్యతనివ్వడం.
3. ప్రాధాన్యతనిచ్చి గుర్తించబడిన సమస్యలను దూరం చేయడానికి సాధ్యమైయ్యే పరిష్కారాలు మరియు తగిన వ్యూహాలను గుర్తించడం.
4. సమూహంలో ఎంపిక చేయబడిన వ్యూహాలను ఉపయోగించడానికి తగిన పథకాలను తయారుచేసి అమలు చేయడం మరియు వాటిని పర్యవేక్షించడం.
5. సమావేశాలలో భాగస్వామ్యం కాలేకపోయిన వారికి సమావేశంలో చర్చించబడిన విషయాలను వివరించడం.
6. సమాజ ఆరోగ్య సంబంధిత కార్యకలాపాలలో చురుకుగా పాల్గొనడం.
7. లక్ష్యసాధన కొరకు మొత్తం సమూహాన్ని సమాయత్తం చేయడం.

ఇది మార్గదర్శకం

అభ్యాస శిక్షణ మరియు కార్యక్రమాల అమలుకు చక్రాలను ఉపయోగించడం ద్వారా మహిళా బృందంతో కలిసి సమావేశాలను నిర్వహించడానికి పోషకాహార మిత్రులకు మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది. ఇది సమాజం మరియు పోషకాహార నిపుణుల సంబంధాలు మరియు పిల్లల పోషణ, ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన సమస్యలను గుర్తించడంలో మరియు అనేక సమావేశాలలో ఎంచుకున్న సమస్యలను అధిగమించడానికి ఆచరణాత్మక వ్యాహాలను కనుగొనడంలో మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది. సమూహం యొక్క అభ్యాసాన్ని సమాజంతో పంచుకోవడంలో, వ్యాహాలను నేర్చుకొని అమలుచేయడంలో మరియు కమ్యూనిటీ మద్దతు పొందడంలో పోషకాహార మిత్రులకు ఈ గైడ్ ఉపయోగపడుతుంది.

ఈ మార్గదర్శకం యొక్క ప్రయోజనాలు ఈ ప్రకారంగా వుంటాయి :

1. మహిళా బృందంతో కలిసి సమావేశాలను నిర్వహించడానికి పోషకాహార మిత్రులకు మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.
2. తల్లులు మరియు పిల్లల పోషణ, ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత సంబంధిత సమస్యలను గుర్తించడంలో సహాయపడటం.
3. గుర్తించబడిన సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ఉపయోగపడే సరియైన వ్యాహాలపై నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సమూహాలకు సహాయపడటం.
4. వ్యాహాలను అమలు చేయడం కొరకు సమూహాలను ఉత్తేజపరచడంలో పోషకాహార మిత్రులకు మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.
5. సమూహంలోని సముదాయక సమావేశాలను ఏర్పరిచి కార్యక్రమాలను అమలు చేయడానికి పోషకాహార మిత్రులకు మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.
6. సమావేశ చక్రం ముగిసిన తరువాత గ్రూపులోని సభ్యుల కార్యకలాపాల మూల్యాంకనం చేయడంలో సహాయపడటం.

ఈ మార్గదర్శకం (గైడ్) ను ఎలా ఉపయోగించాలి?

1. సమావేశాలను నిర్వహించడానికి సమాయత్తమయ్యే విధానాలను పోషకాహార మిత్రులకు అందిస్తుంది.
2. సమావేశాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమయ్యే సామగ్రిని సమకూర్చుకోవడంలో పోషకాహార మిత్రులకు మద్దతునిస్తుంది.
3. ఈ గైడ్ పోషకాహార మిత్రులకు శిక్షణలో కీలక సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకోవడంలో మద్దతునిస్తుంది. తదనుగుణంగా వారు తమ సమావేశాలను రూపకల్పన చేయగలుగుతారు.
4. విషయసూచిక ప్రకారం రాబోయే సమావేశాల కోసం మానసికంగా సిద్ధం కావడానికి పోషకాహార మిత్రులకు ఈ గైడ్ సహాయపడుతుంది.
5. ఒక సమావేశానికి మరొక సమావేశానికి మధ్య గైడ్ చదవడం ద్వారా తదుపరి సమావేశాలలో అనుసరించాల్సిన మార్గాలు / పద్ధతుల గురించి తెలుసుకోవడానికి మరియు సిద్ధం చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

సమావేశ చక్రం యొక్క రూపురేఖలు

ప్రథమ అంశం : సమస్యల గుర్తింపు మరియు ప్రాధాన్యత	
సమావేశం యొక్క ఉద్దేశ్యం	పద్ధతి
1. పరిచయం	గుర్రపు ఆట మరియు చెక్క కట్ట ఆట
2. సామాజిక అసమానత / బాగా వెనుకబడిన కమ్యూనిటీకి వివరించడం	పవర్ వాక్ ఆట (ముందడుగు ఆట)
3. పోషకాహార లోపాల గురించి వివరించడం మరియు పోషకాహార లోపాల విషయంలో ప్రస్తుత ఆచార వ్యవహారాలను వివరించడం	పోషకాహార లోపం చక్రం ఉపయోగించి చెప్పడం మరియు సామూహిక చర్చ
4. పిల్లల పోషణ, ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత సంబంధిత సమస్యలను గుర్తించడం మరియు ప్రాధాన్యతనివ్వడం	మట్టి మరియు రాయితో ఎన్నుకునే ఆట

సమావేశం ప్రారంభంలో గమనించవలసిన అంశాలు :

1. సమావేశం ప్రారంభంలో పాల్గొనే వారందరితో అనధికారిక సంభాషణను కలిగి వుండండి.
2. పాల్గొనే వారందరినీ ఒక వృత్తంలో కూర్చోమని ప్రోత్సహించండి.
3. పాల్గొన్న వారందరికీ స్వాగతం మరియు సమావేశానికి వచ్చినందుకు వారికి ధన్యవాదాలు.
4. సమావేశం యొక్క ఉద్దేశ్యాన్ని తెలపండి.
5. సమూహంలోని వ్యక్తులతో సమానంగా కూర్చోండి.

సమావేశం ముగింపులో గమనించవలసిన అంశాలు :

1. సమావేశం యొక్క పాఠాన్ని సంగ్రహించండి.
2. గ్రూప్ వారికి అసెస్మెంట్ ప్రశ్నలు అడుగుతూ ప్రతిస్పందనలు రాయండి.
3. తదుపరి సమావేశం కొరకు తేదీ మరియు సమయాన్ని సెట్ చేయండి.
4. తదుపరి సమావేశం విషయం చెప్పండి.
5. సమూహ సభ్యులతో అనధికారిక సంభాషణను కలిగి వుండండి.
6. సమావేశానికి హాజరైనందుకు భాగస్వాములకు ధన్యవాదాలు.
7. రిజిస్టర్లో అవసరమైన మొత్తం సమాచారం నమోదు చేయబడిందని నిర్ధారించుకోండి.

సమావేశం నెం. 1 : పరిచయం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. పాల్గొనేవారిని మరియు తమను తాము పరిచయం చేసుకోవడం
2. ప్రాజెక్ట్ గురించి పరిచయం చేయడం మరియు పోషకాహార మిత్ర ద్వారా సమాజంలో పనిచేసే విధానం గురించి తెలుసుకోవడం.
3. సమాహంలో పనిచేయడం వలన కలిగే ప్రయోజనాల గురించి చర్చ.

అవసరమైన సామగ్రి : కొన్ని కర్రలు, కర్రలు కట్టడానికి తాడులు, పెన్ను మరియు రిజిస్టర్

వ్యవధి : 1.30గంటలు

విధానం : గుర్రపు ఆట మరియు చెక్క కట్ట ఆట

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 పాల్గొనేవారిని మరియు తమని తాము పరిచయం చేసుకోవడం.

- పోషకాహార మిత్ర తనని తాను మరియు తనతోపాటు వచ్చే ఇతర వ్యక్తులను పరిచయం చేస్తుంది.
- పోషకాహార మిత్ర తను నిర్వహించే పాత్రను గురించి వివరిస్తుంది.
- పాల్గొనే వారందరూ తమని తాము పరిచయం చేసుకోవాలని మరియు పరిచయం చేసుకునేవిధంగా పోషకాహార మిత్ర వారందరినీ ప్రోత్సహిస్తుంది.

కార్యాచరణ 2 ప్రాజెక్టును పరిచయం చేయడం

- పోషకాహార మిత్ర ప్రాజెక్టు యొక్క లక్ష్యాలను పేర్కొనడం ద్వారా సంభాషణను ప్రారంభిస్తుంది.
- తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ, ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత గురించి జరిగే తదుపరి సమావేశాల గురించి పోషకాహార మిత్ర వివరిస్తుంది.
- ఆ తరువాత ప్రాజెక్టు ఈ ప్రాంతంలో ఎలా అమలుచేయబడుతుందో పోషకాహార మిత్ర వివరిస్తారు. ఈ గ్రామంలో 16 సమావేశాలు జరుగుతాయి.
- ప్రారంభంలో నెలకు రెండుసార్లు మరియు మూడవ దశలో ఒకసారి సమావేశం నిర్వహించబడుతుంది. సమావేశంలో పోషణ, ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత గురించి చర్చ జరుగుతుంది.
- తల్లులు మరియు పిల్లల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమస్యలు మరియు పోషకాహారలోపం యొక్క కారణాలు చర్చించబడతాయి.
- ఈ కారణాలకు పరిష్కారాలను కనుగొనడానికి గ్రూపు సభ్యులు కలిసి పనిచేస్తారు.
- పరిష్కారాలను అమలు చేయడానికి మరియు నిర్ణయించడానికి సమాహం సాధ్యమయ్యే మార్గాలను గుర్తిస్తుంది. ఆ చర్యలు గ్రూపు సభ్యులచే అమలుచేయబడతాయి.
- తరువాత ఎంచుకున్న చర్యలు అమలు కోసం గ్రూప్ సభ్యులు తమలో తాము బాధ్యతను పంచుకుంటారు.
- గ్రూపు సభ్యులు తాము అమలు చేస్తున్న చర్యల పురోగతిని, బాధ్యతలు ఎలా నెరవేర్చుతున్నామో, అవసరమైనవి జోడించడం లేదా తీసివేయడం మరియు దానిని ఎలా ముందుకు తీసుకెళ్ళాలి అనే విషయాలను స్వీయ అంచనావేస్తారు.

గుర్రపు ఆట

ఈ కార్యక్రమం క్రింద పోషకాహార మిత్ర ఆమె సమాజంతో ఎలా పని చేస్తుందో గుర్రపు ఆట ద్వారా గ్రూపుకు వివరిస్తుంది. మీరు సున్నితమైన ఆటతో సమావేశాన్ని ప్రారంభించబోతున్నారని వివరించండి :

1. సమావేశమైన వారి మధ్య ఆరుగురు వ్యక్తులను స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావడానికి ప్రేరేపించండి.
2. 6 గురు వ్యక్తులను 3 జతలుగా చేయండి
3. సమాహానికి 1, 2 మరియు 3 అని పేరు పెట్టండి
4. ఒక ఆట ముగింపు రేఖను గీయండి మరియు అన్ని జతలకు వారు ఇక్కడ ప్రారంభించి, ఇక్కడ ముగించాలి అని చెప్పండి. ప్రతి జతలో ఒక వ్యక్తి సమాజానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాడు, మరొకరు సంస్థను సూచిస్తారు.
5. మొదటి జతతో ఆటను ప్రారంభించండి. సంస్థ యొక్క పాత్రను పోషిస్తున్న వ్యక్తిని వారి మెకాలు మరియు చేతులపై వంచమని అడగండి. సమాజం పాత్ర పోషిస్తున్న అతనిని వెనుక కూర్చోమని చెప్పండి.
6. ఇప్పుడు ఇది రెండవ జత వంతు. సంస్థ మరియు సమాజాన్ని ఒకేవైపు ఎదురుగా నిలబడమని చెప్పండి. ఎదుటి వ్యక్తి వీపుపైకి ఎక్కుమని ఎవరినైనా అడగండి. మరియు వారిద్దరినీ ముందుకు సాగమని చెప్పండి.
7. చివరిగా నెంబర్ 3 జతను చేతిలో చేయివేసి నడవమని అడగండి.

ఇప్పుడు 3 జతలను వారు ఆటను ఎలా ఇష్టపడ్డారో అడగండి.

- ఈ ఆటను ఆడటం వారికి ఎలా అనిపించింది? ఇది చాలా సులభం, చాలా కష్టం లేదా సౌకర్యం
- వారు ఈ ఆటలో ఏ పద్ధతిని ఇష్టపడ్డారో సమాహాన్ని అడగండి?

ఇప్పుడు మీరు ఈ సంఘంలో ఎందుకు మరియు ఎలా పనిచేయాలనుకుంటున్నారో వివరించండి. ఇతర సంస్థలతో పోలిస్తే మీరు వారితో ఎలా భిన్నంగా ఉంటారో మరియు సమాజంలో భిన్నంగా ఎలా వ్యవహరిస్తారో సంఘం తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. సమాజంలో సంస్థలు వివిధ మార్గాల్లో ఎలా పనిచేస్తాయో ఈ ఆట చూపిస్తుంది.

1. కొన్ని సంస్థలు సమాజానికి సహాయం చేయాలనుకుంటున్నారు, అయితే వాటిని పూర్తిగా సంస్థలపై ఆధారపడేలా చేయడం ద్వారా, మొదటి జత ఆటలో చూపించిన విధంగా సమాజాన్ని వాటి వెనుకవైపుగా తీసుకువెళతాయి.
2. రెండవ జత ఆటలో చూపించిన విధంగా కొన్ని సంస్థలు సమాజాన్ని పాక్షికంగా ఆధారపడేలా చేస్తాయి.
3. సమాజం నుండి నేర్చుకుంటూ, వారి ద్వారా సమాజానికి సహాయం చేసే కొన్ని సంస్థలు ఉన్నాయి. జోడి-3 లాగా చేతిలో చేయివేసి సమాజంతో కలిసిమెలసి పనిచేస్తాయి.



మీరు (పోషకాహార మిత్ర) ఎలాంటి హామీ లేదా భరోసా ఇవ్వరని ఇక్కడ పేర్కొనడం ముఖ్యం. యునైటెడ్ ద్వారా ఎటువంటి గ్రాంట్ / విరాళం ఇవ్వబడదని మీరు పేర్కొనాలి. ఒకసారి గ్రాంట్లు / విరాళాలు ఆగిపోతే తర్వాత, మహిళా సంఘం కార్యకలాపాలు కూడా ఆగిపోతాయి. అందువల్ల ఈ వ్యూహాన్ని ఎవరూ విశ్వసించలేరు, ఇది స్థిరమైన మార్గంలో సమాజానికి ఆసక్తి కలిగించదు. సంఘం స్థాపించబడిన తరువాత, ఎటువంటి ఆర్థిక సహాయం లేకుండా, దాని సభ్యులు వారి సమస్యలను క్రమం తప్పకుండా చర్చించడం ద్వారా మరియు ఐక్య మార్గదర్శకత్వంలో వాటిని పరిష్కరించడం ద్వారా మంచి ప్రేరణ పొందుతారని భావిస్తున్నారు.

చెక్క బండిల్ గేమ్

పోషకాహార మిత్ర సమూహం యొక్క బలం మరియు ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన పెంచుకోవడానికి చెక్క కట్ట ఆట ఆడతారు. మీరు మహిళల బృందంతో ఎందుకు పనిచేయాలనుకుంటున్నారో ప్రజలకు చెప్పండి. ముందు జరుగబోయే చర్చల గురించి మహిళాసంఘాలతో కలిసి పనిచేయడం ఎందుకు ముఖ్యమో దీన్ని ఆట ద్వారా వివరించడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ క్రింది విధంగా జరిగే ఆటలో భాగస్వామ్యం కావడానికి సమూహంలోని సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర ఆహ్వానిస్తారు.

సమూహంలోని మహిళల్లో ఒకరిని ముందుకు రమ్మని అడగండి. ఆమెకు ఒక కర్ర ఇవ్వండి మరియు దానిని విచ్చిన్నం చేయమని అడగండి. ఆమె దానిని సులభంగా విచ్చిన్నం చేస్తుంది. ఇప్పుడు ఆమెకు రెండు లేదా మూడు కర్రలు ఇవ్వండి మరియు వాటిని విచ్చిన్నం చేయమని అడగండి. ఆమె వాటిని కొంచెం ఎక్కువ శక్తితో విచ్చిన్నం చేయవచ్చు. ఇప్పుడు ఆమెకు ఒక కట్ట కలప ఇవ్వండి మరియు దానిని విచ్చిన్నం చేయమని అడగండి. ఆమె ఆ కట్టను విచ్చిన్నం చేయలేదు.

ఇది ఎందుకు జరిగిందో పాల్గొనేవారిని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది.

పాల్గొన్న వారందరి స్పందనలు విన్న తరువాత, స్పందనలను సంగ్రహించి, అది సమూహం యొక్క బలాన్ని చూపిస్తుందని చెబుతుంది. కలిసి, ఒక సమూహం ఏర్పడుతుంది మరియు ప్రతి ఒక్కరి బలం కలిసి సమూహం యొక్క బలం అవుతుంది. అందువల్ల ఒక సమూహంగా వారు సమాజంలో ఆరోగ్యం, పోషణ మరియు పారిశుద్ధ్య పరిస్థితులను మెరుగుపరచడానికి మరింత సమర్థవంతంగా ప్రయత్నించవచ్చు.

సమాహారంలో మహిళలు స్నేహితులను సంపాదించుకుంటారు మరియు ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తారు కాబట్టి వారు ఒంటరిగా ఉండరు. వారు కష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో వారికి సహాయపడే సహాయక వాతావరణాన్ని పొందుతారు.

- సమాజంలో మహిళలపై వివక్షను తొలగించడంలో ఈ బృందం మహిళలకు సహాయపడుతుంది. వ్యవస్థీకృతం చేయడం ద్వారా వారు సమాజంలో మరింత కలిసిపోతారు. మహిళల సమర్థాలు సమూహంలో అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు వారు వారి పాత్ర యొక్క విలువను అర్థం చేసుకుంటారు. వారు తమ మనస్సు నుండి స్వీయ వ్యక్తికరణ భయాన్ని తొలగించి సమాజంలో బహిరంగంగా బయటకు రాగలుగుతారు. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా మహిళల ఆత్మగౌరవం పెరుగుతుంది.
- సమాజంలో వివిక్షపై పోరాడటానికి ఈ బృందం వారికి సహాయపడుతుంది.
- సమూహంగా కలిసి పనిచేయడం వలన సమయం ఆదా అవుతుంది. ఎక్కువ సాధన సాధ్యమవుతుంది. విస్తృత శ్రేణి వ్యక్తులకు సులభంగా ప్రాప్యత చేయవచ్చు మరియు సమాజంపై దీని ప్రభావం చాలాకాలం వుంటుంది.
- ఒక సమూహంలోని మహిళలు ఒకరి నుండి ఒకరు నేర్చుకోవచ్చు మరియు వనరులను చక్కగా వినియోగించుకోవచ్చు.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర గ్రూపు సభ్యుల సహాయంలో సమావేశం యొక్క చర్చలను సంగ్రహిస్తారు. ఈ సమావేశంలో మహిళలు చర్చను ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో ఆమెకు తెలుసు. ఆ సమయంలో పాల్గొనే వారందరి అభిప్రాయాలను తెలియజేయడానికి ఇది ప్రేరేపిస్తుంది. సమావేశం ముగింపులో పోషకాహార మిత్ర చర్చ యొక్క ముఖ్యాంశాలను పునరుద్ఘాటించడం ద్వారా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయిస్తారు మరియు సమావేశానికి హాజరైన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సమావేశాన్ని ముగించారు.

రెండవ సమావేశం నుండి ప్రతి సమావేశం ప్రారంభం వరకు....

- మునుపటి సమావేశం యొక్క సమీక్ష
- పాల్గొన్న వారందరినీ చేతులు ఎత్తమని మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరైన వారందరి పేర్లను వ్రాయమని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది.
- మునుపటి సమావేశానికి హాజరైన వారందరిని వారు ఆ సమావేశంలో ఏమి నేర్చుకున్నారో తెలపవలసిందిగా పోషకాహార మిత్ర కోరుతుంది.
- పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు / ఆటల గురించి పాల్గొనేవారికి గుర్తు చేస్తుంది. అప్పుడు పోషకాహార మిత్ర ఈ సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడానికి వారిని ప్రేరేపిస్తారు.

సమావేశం నెం.2 : సమాజంలోని అన్ని వర్గాలను ప్రధాన ప్రవృత్తిలో చేర్చవలసిన అవసరాన్ని అర్థం చేసుకోవడం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశం యొక్క చర్చ యొక్క ముఖ్య అంశాలను పునరావృతం చేయడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించడం.
2. సమాజంలోని అన్ని వర్గాలను పాల్గొనండి ప్రధాన ప్రవృత్తిలో చేర్చవలసిన అవసరాన్ని వివరించడం

అవసరమైన సామగ్రి : ఆటలో ఉపయోగించిన అన్ని అక్షరాల పేరు స్లిప్స్, ప్రశ్నల జాబితా, పెన్ను మరియు రిజిస్టర్
వ్యవధి : 1.30గంటలు
విధానం : పవర్ వాక్ / స్టేప్ గేమ్

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 మునుపటి సమావేశం యొక్క పునరావృతం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశానికి హాజరైన వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైనప్పుడు పనిని పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార కార్యకర్త సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా, మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలు పునరావృతమవుతాయి మరియు మొదటి సమావేశానికి హాజరు కాని మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 సమాజంలో అసమానత సమస్యపై అవగాహన పెంచుకోవడం

గ్రామంలోని పేద మరియు వెనుకబడిన ప్రజలలో అధిక మరణాల రేట్లు కనిపిస్తాయి మరియు ఆరోగ్య సేవలకు తక్కువ ప్రాప్యత ఉంది. సమాజ కార్యకర్తలు దీనిని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్య సదుపాయాలు లేకపోవడం, రవాణా సౌకర్యాలు లేకపోవడం వల్ల గ్రామంలోని ప్రజలు ఎలాంటి క్లిష్ట అనుభవాలను అనుభవిస్తున్నారు.

గ్రామంలో సమానత్వ సమస్యను అర్థం చేసుకోవడంలో పవర్ వాక్ ఆట గ్రామంలో సమానత్వం యొక్క సమస్యలు అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది మరియు వెనుకబడిన ప్రజలు మరియు సుదూర ప్రాంతాలలో నివసించే ప్రజల అవసరాల పట్ల సున్నితంగా ఉండటానికి వారిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు వివిధ కార్యక్రమాలలో చేర్చడానికి వారు ఎందుకు బయలుదేరుతారో అర్థం చేసుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. మా ఉత్తమ ప్రయత్నాలు ఉన్నప్పటికీ వదిలేయాలా? కమ్యూనిటీ కార్మికులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలు కలిసి వివిధ కార్యక్రమాలలో వదిలివేయబడిన వారిని చేర్చడానికి మరియు భవిష్యత్ కార్యక్రమాలలో చేర్చడానికి సాధ్యమైన పరిష్కారాలను కనుగొనడానికి ఈ ఆట ఒక సాధారణ వేదికను అందిస్తుంది.

“కడమ్ కా ఫేల్” యొక్క ఆపరేషన్ మోడ్ :-

- సమావేశంలో పాల్గొనడానికి పోషకాహార మిత్ర ఏడుగురిని సభ్యులుగా ఎన్నుకుంటారు.
- సమావేశం ప్రారంభమయ్యే ముందు పోషకాహార మిత్ర వారికి ఆట గురించి వివరంగా చెబుతారు.
- పాల్గొనేవారికి ఆటలో ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ఒక నిర్దిష్ట పాత్రకు సంబంధించిన స్లిప్ ఇవ్వబడుతుంది.
- ఏడుగురు పోటీదారులు తమ పాత్రలను రహస్యంగా వుంచమని కోరతారు. ఆట ప్రారంభించడానికి పాల్గొన్న ఏడుగురు సభ్యులను గ్రూపు మధ్యలో ఒక వరుసలో నిలబడమని అడుగుతారు. సుపోషణ్ సఖి ప్రభుత్వం నుండి కొన్ని సేవల లభ్యత గురించి కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతారు.
- ఆ లక్షణాలను సంబంధించిన స్లిప్ అందుకున్న వారు ఒక అడుగు ముందుకు వేస్తారు. మరియు ఇతర పాత్రలు వారి స్థానంలో నిలబడతారు
- ఒక అడుగు ముందుకు వేస్తున్న పాల్గొనేవారి నుండి మరిన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతారు.

ఆట కోసం అక్షరాలు / పాత్రలు

ఆట ప్రారంభించే ముందు, ఈ పాత్రలు గర్భిణీ స్త్రీలు లేదా రెండు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లల తల్లులు అని సమావేశంలో పాల్గొనే వారికి స్పష్టం చేయండి.

- అర్హత-1 : సుదూర ప్రాంతంలో నివసించే గర్భిణీ స్త్రీ.
 - అర్హత-2 : అంగన్‌వాడీ కేంద్రం లేదా ఎఎన్‌ఎమ్ సమీపంలో ఉన్న మహిళలు
 - అర్హత-3 : గ్రామపెద్ద యొక్క కోడలు
 - అర్హత-4 : టీకా గురించి తెలియని వయస్సు కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లల తల్లి.
 - అర్హత-5 : రోజువారీ వేతనంగా పనిచేసే మహిళలు
 - అర్హత-6 : 6 గురు కంటే ఎక్కువ మంది పిల్లలు ఉన్న మహిళలు
 - అర్హత-7 : ఎప్పుడూ పాఠశాలకు వెళ్ళని మహిళ
- ప్రశ్నలు మరియు ప్రశ్నలకు ప్రతిస్పందనలు :

తరచూ అడిగే ప్రశ్నలు :

1. మీలో ఎంతమంది గర్భం నమోదు చేసుకున్నారు? ండిపోయింది.

దయచేసి ఒక అడుగు ముందుకు వేయండి.

2. మీలో ఎంతమందికి అంగన్‌వాడీ నుండి రేషన్ వస్తుంది?

దయచేసి ఒక అడుగు ముందుకు వేయండి.

(పాత్ర-5)

3. మీ పిల్లల్లో ఎంతమందికి పూర్తిగా టీకాలు వేయించారు? అక్కడే

దయచేసి ఒక అడుగు ముందుకు వేయండి.

5. మీలో ఎంతమందికి డెలివరీ పరీక్షలు జరిగాయి?

మరియు

మరియు పోషణ గురించి

ఆగిపోతుంది.

యాంటినాటిల్ చెక్‌అప్ సమయంలో కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వబడుతుందా?

& 7)

ప్రశ్నలకు ప్రతిస్పందన

దూరంగా నివసిస్తున్న గర్భిణీ స్త్రీ అక్కడే ఉ

(పాత్ర-1) ఇతర మహిళలు ముందుకు సాగుతారు.

రోజువారీ కూలీ మహిళ అక్కడే ఆగిపోతుంది.

ఇతర మహిళలు ముందుకు కదులుతారు.

5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వున్న పిల్లల తల్లి ఆగిపోతుంది.

ఇతర మహిళలు ముందుకు సాగుతారు. (పాత్ర-4)

6 గురు కంటే ఎక్కువ మంది పిల్లలు ఉన్న తల్లి మీకు కుటుంబనియంత్రణ, తల్లిపాలివ్వడం ఎప్పుడూ పాఠశాలకు వెళ్ళని మహిళ అక్కడే

ఇతర మహిళలు ముందుకు సాగుతారు. (పాత్ర-6

6. ఉన్న మః



క్రింది ప్రశ్నలను మొదట సంఘంతో మరియు తరువాత పాత్రలతో చర్చించండి :

- ముందుకు వచ్చిన వ్యక్తులు ఎవరు మరియు వారు ఎందుకు ముందుకు వచ్చారు?
- వెనుకబడిన వ్యక్తులు ఎవరు మరియు ఎందుకు?
- అట్టడుగున ఉన్నవారిని మరియు ప్రధాన స్రవంతి నుండి విడిచిపెట్టిన వారి గొంతును సమాజ స్వరంతో ఎలా కనెక్ట్ చేయవచ్చు? ఇది ఎందుకు అవసరం?
- సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ అభివృద్ధి యొక్క ముందు వరసకు వచ్చేలా మేము ఎలా నిర్ధారించగలం?

సమావేశం యొక్క ముగింపు

సమాహం సభ్యుల సహాయంతో పోషకాహార మిత్ర సమావేశం యొక్క చర్చలను సంగ్రహంగా తెలియజేస్తారు. ఈ సమావేశంలో మహిళలు చర్చను ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో ఆమెకు తెలుసు. ఆ సమయంలో ఆమె పాల్గొనే వారందరినీ వారి అభిప్రాయాలను తెలియజేయడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. సమావేశం ముగింపులో, పోషకాహార మిత్ర చర్చ యొక్క ప్రధాన అంశాలను పునరుద్ఘాటించడం ద్వారా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయిస్తారు మరియు సమావేశానికి హాజరైన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సమావేశాన్ని ముగించారు.

సమావేశం నెం.3 : పోషకాహార లోపం, పిల్లలలో పోషకాహార లోపానికి గల కారణాలు మరియు ప్రస్తుత ఆచారాలపై అవగాహన పెంపొందించడం.

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశం యొక్క చర్చ యొక్క ప్రధాన అంశాలను పునరుద్ధరించమని మహిళలను ప్రోత్సహించడం.
2. మహిళలు మరియు పిల్లల పోషకాహార సంబంధిత వంశపారంపర్య పద్ధతులు మరియు మొదటి 1000 రోజుల ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడం.
3. 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు వున్న పిల్లలు మరియు వారి తల్లుల ఆరోగ్యం మరియు పోషణకు సంబంధించిన ప్రవర్తన మరియు ఆచారాల గురించి సమూహం యొక్క అభిప్రాయాన్ని తెలుసుకోవడం.

అవసరమైన సామగ్రి : పోషకాహారలోపం యొక్క వంశపారంపర్య చక్రం, పోషకాహారలోపానికి గల వివిధ కారణాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఆటలు, ప్రస్తుత పద్ధతుల గురించి ప్రశ్నలు, పెన్ను మరియు రిజిస్టర్

వ్యవధి : 1.30గంటలు

విధానం : పోషకాహారలోపం యొక్క వంశపారంపర్య చక్రంపై చర్చ.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశం యొక్క పునరావృతం.

పోషకాహార మిత్ర సమావేశానికి హాజరైన వారిలో మునుపటి సమావేశానికి హాజరైన వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. ముందటి సమావేశం గురించి చెప్పమని మహిళలను కోరుతుంది. అవసరమైతే పునశ్చరణ చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యాచరణ మరియు శిక్షణలు పునశ్చరణ జరుగుతాయి. మునుపటి సమావేశానికి హాజరు కాని మహిళలు ఈ సమావేశంలో ఆ సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : చిత్రాలతో కూడిన ఫ్లెక్స్ బ్యానర్ ద్వారా వంశపారంపర్యంగా వస్తున్న పోషకాహారలోప చక్రాన్ని అర్థం చేసుకోవడం.

- పోషకాహార మిత్ర సమావేశంలో పాల్గొనే వారికి చిత్రాలతో కూడిన పోషకాహారలోప చక్రం యొక్క ఫ్లెక్స్ ను చూపుతుంది.
- ఈ పోషకాహారలోప చక్రం ద్వారా సమావేశంలో పాల్గొన్న వారు ఏమి అర్థం చేసుకున్నారో పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది.



- పాల్గొన్నవారి పరిశీలనను ఉపయోగించి పోషకాహార మిత్ర మొదటి 1000 రోజుల జీవిత ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తుంది. ఇది గర్భం దాల్చిన దగ్గర నుండి బిడ్డ పుట్టిన 2 సంవత్సరాల వరకు లెక్కించబడుతుంది. పోషకాహార లోపం ఒక తరం నుండి మరొక తరానికి ఎలా వ్యాపిస్తుందో ఆమె విశ్లేషణాత్మకంగా వివరిస్తుంది.
- చిన్న వయస్సు నుండే పోషకాహారలోపం వున్న యువతులు పొట్టిగా వుండే తల్లులుగా మారతారు. తక్కువ బరువున్న శిశువులకు జన్మనిస్తారు. వారు ఆడపిల్లలైతే వయసు పెరిగినా చిన్నగా వుంటారు. అందువలన పోషకాహారలోప చక్రం మరొకసారి కొనసాగుతుంది. పోషకాహారలోపం వున్న తల్లికి పోషకాహారలోపం వున్న బిడ్డ మరియు కౌమారదశలో గర్భవతి కావడం వలన తక్కువ బరువుతో బిడ్డ పుట్టే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే జీవితంలోని అన్ని దశలలో సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం - బాల్యం, కౌమారదశ మరియు యుక్తవయసు - ముఖ్యంగా బాలికలు మరియు మహిళలు.

కార్యాచరణ 3 : 'కారణాలను అన్వేషించడం' అనే ఆట

- సమావేశానికి ముందు పోషకాహార మిత్ర పోషకాహార లోపం యొక్క కారణాలను వ్రాసి పెట్టుకుంటుంది. (ప్రత్యక్ష మరియు పరోక్ష కారణాలు : సరిపోని ఆహారం, సరైన సంరక్షణ లేకపోవడం, కుటుంబాలలో ఆహార అభద్రత, వ్యాధులు, అపరిశుభ్రమైన ఇంటి వాతావరణం, ఆరోగ్యసేవలు లేకపోవడం, తక్కువ ఆదాయం, పేదరికం, ఆదాయం లేకపోవడం వంటి కారణాల గురించి పోషకాహార మిత్ర తన కాపీపై వ్రాస్తారు - సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ, సాంస్కృతిక మొ|| కారణాలు)
- పోషకాహార మిత్ర తరతరాల పోషకాహార లోపచక్రాన్ని ఉపయోగించి మళ్ళీ చర్చిస్తారు.
- చక్రం యొక్క ప్రతి దశలో ఆమె పాల్గొనే వారిని గర్భధారణ సమయంలో పోషకాహారలోపం, ఆహారంలో సమతుల్యత లేకపోవడం, సరైన సంరక్షణ లేకపోవడం మొదలైన పోషకాహార లోపాలకు కారణాలను అడుగుతుంది.
- పోషకాహార మిత్ర పెద్ద కార్డుబోర్డు మీద ప్రతి దశలో సంభవించే కారణాలను పెద్ద పెద్ద అక్షరాలతో వ్రాస్తారు మరియు సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిలో ఒకరిని బోర్డు పట్టుకోమని చెప్తారు.
- ప్రతి దశలో సంభవించే సమస్యల కారణాలను పరిష్కరించే వరకు పోషకాహార మిత్ర వాటిని వారితో వ్రాయిస్తూ మరియు చర్చిస్తూ వుంటుంది. అందులో పేర్కొన్న అన్ని సమస్యలను గురించి చర్చించేవిధంగా జాగ్రత్త తీసుకుంటుంది.
- ఇప్పుడు చాలా మంది పాల్గొన్నవారి చేతులలో తక్కువ పోషకాహారలోపానికి గల కారణాలను వ్రాసిన కార్డుబోర్డులు వచ్చి వుంటాయి.
- ఇప్పుడు పోషకాహార మిత్ర చర్చను సంగ్రహించేటప్పుడు, పోషకాహార లోపం వెనుక అనేక రకాల అంశాలు పనిచేస్తాయని చెబుతారు. అన్ని దశలలో మహిళలు మరియు పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి వివిధ స్థాయిలలో ప్రయత్నాలు చేయవలసి వుంటుందని చెప్తారు.
- పోషకాహార మిత్ర ప్రతి కారణం గురించి చర్చను ప్రారంభిస్తారు మరియు పోషకాహారలోపం యొక్క చక్రాన్ని ఏ దశలోనైనా ఆపవచ్చని వారికి చెబుతారు. వారు పోషకాహార లోపం యొక్క చక్రాన్ని ఎలా విచ్ఛిన్నం చేయవచ్చో మరింత చర్చించబడుతుంది.

మహిళలు మరియు పిల్లల ఆరోగ్యం మరియు పోషణకు సంబంధించి ప్రస్తుత ఆచారాల గురించి సమూహం యొక్క అభిప్రాయం

- గర్భధారణ నుండి పోషకాహారలోపం ఎలా మొదలవుతుందో మరియు పుట్టుక, బాల్యం మరియు కౌమారదశలో కూడా పోషకాహార లోపం ఎలా కొనసాగుతుందో గ్రూప్ సభ్యులతో పోషకాహార మిత్ర మరోసారి చర్చిస్తారు. వారు పునరుత్పత్తికి దశకు రాకముందే బాలికలలో పోషకాహారలోపం మరియు రక్తహీనతను నివారించవచ్చని చార్ట్ ద్వారా పోషకాహార మిత్ర సమాజాన్ని చైతన్యపరచడానికి ప్రయత్నిస్తారు.
- దీని తర్వాత వివిధ జీవిత దశలలో (6 నెలలు, 6 నెలల నుండి 5 సంవత్సరాల వరకు, కౌమారదశ, గర్భధారణ) ఆరోగ్యం మరియు పోషణకు సంబంధించిన ఆచారవ్యవహారాల గురించి పోషకాహార మిత్ర అడుగుతారు.
- పోషకాహార లోపం యొక్క చక్రాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడానికి, దానిని గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. గ్రామంలో జరుగుతున్న వివిధ ఆచారాలు మరియు పద్ధతుల గురించి చర్చించడానికి సమూహాన్ని పోషకాహార మిత్ర ప్రేరేపిస్తారు.
- పోషకాహార లోపం యొక్క చక్రాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయవచ్చు. దానికి మీరు అంగీకరిస్తారా? అని సమూహాన్ని పోషకాహార మిత్ర ప్రశ్నిస్తారు.
- రాబోయే సమావేశాలలో పోషకాహారలోపం యొక్క చక్రాన్ని ఎలా విచ్ఛిన్నం చేయవచ్చో చర్చించబడుతుందని పోషకాహార మిత్ర సమూహానికి వివరిస్తారు.

పోషకాహార మిత్ర ఈ క్రింది ప్రశ్నలను అడగడం ద్వారా చర్చను ముందుకు తీసుకువెళ్ళవచ్చు మరియు సమాహాన్ని ఈ అంశాలపైన కేంద్రీకరింపజేయవచ్చు.

- పోషకాహారలోపం గురించి మీరు ఏమి అర్థం చేసుకున్నారు, మీ భాషలో మీరు దీనిని ఏమని అంటారు?
- గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పాలిచ్చే తల్లులు ఏదైనా ఆహారానికి దూరంగా వుండటం అనేది ఆచారమా?
- పాలిచ్చే తల్లులు ఏ రకమైన ఆహారాన్ని మానివేయాలి ? మరి ఎందుకు అలా వుంది?
- యుక్తవయస్సు అమ్మాయిలకు అదనపు లేదా ప్రత్యేక ఆహారం అవసరమని మీరు అనుకుంటున్నారా? అవును అయితే ఎటువంటి ఆహారం ?
- పిల్లలు పోషకాహారలోపంతో బాధపడుతున్నారని మీరు అనుకుంటున్నారా?
- ఏ వయస్సులో పిల్లలలో పోషకాహారలోపం ప్రారంభమవుతుంది?
- సాధారణంగా ప్రసవం తరువాత ఎంతకాలం తర్వాత మహిళలు బిడ్డకు పాలివ్వడం ప్రారంభిస్తారు.
- డెలివరీ తర్వాత వచ్చే మందపాటి పసుపుపచ్చని చిక్కటి పాటు శిశువుకు అవసరమని మీరు అనుకుంటున్నారా?
- 6 నెలల శిశువుకు తల్లిపాలు మాత్రమే సరిపోతాయా?
- మీ సంఘంలోని పిల్లలు ఏ వయస్సులో ఘనాహారాన్ని ఇవ్వడం ప్రారంభిస్తారు?
- 6 నుండి 9 నెలల పిల్లలు ఎలాంటి ఘన ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు?
- వారికి రోజుకు ఎన్నిసార్లు ఆహారం ఇవ్వబడుతుంది?
- వంట చేసిన తరువాత ఎలా వుంచాలి మరియు ఎంత సేపు ఉంచాలి?
- బిడ్డ అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు కూడా తల్లి పాలను ఇస్తుండాలా?
- అనారోగ్యంతో వున్న పిల్లలకు ఎటువంటి ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి?
- తట్టు వ్యాధితో బాధపడుతున్న ఎంతమంది పిల్లలను మీరు చూశారు, ఇది తీవ్రమైన వ్యాధి అని మీరు అనుకుంటున్నారా? అవును అయితే మీరు ఎందుకు అలా అనుకుంటున్నారు?
- ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న రోగనిరోధక వ్యవస్థ / టీకా ద్వారా ఎన్ని వ్యాధులను నివారించవచ్చు?
- మీ ప్రాంతంలో మలేరియా వ్యాప్తి ఎంత తీవ్రంగా ఉంది?

సమావేశం యొక్క ముగింపు

సమాహం సభ్యుల సహాయంతో పోషకాహార మిత్ర సమావేశం యొక్క చర్చలను సంగ్రహిస్తారు. సమావేశంలో మహిళలు చర్చను ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో తెలుసుకోవడానికి ఇది ఆమెకు వీలు కలిగిస్తుంది. ఆ సమయంలో ఆమె పాల్గొనే వారందరినీ వారి అభిప్రాయాలను తెలియజేయడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. సమావేశం ముగింపులో, చర్చ యొక్క ముఖ్యఅంశాలను పునరుద్ఘాటించడం ద్వారా పోషకాహార మిత్ర తదుపరి సమావేశ తేదీని నిర్ణయిస్తారు మరియు సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సమావేశాన్ని ముగించారు.

సమావేశం నెం.4 : మహిళలు మరియు పిల్లల ఆరోగ్యం మరియు పోషణకు సంబంధించిన సమస్యల గుర్తింపు మరియు ప్రాధాన్యత

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో జరిగిన చర్చ యొక్క ప్రధాన అంశాలను గుర్తుచేసుకోవడానికి మహిళలను ప్రేరేపించడం.
2. వారి సంఘంలోని మహిళలు వారి పిల్లల ఆరోగ్యం మరియు పోషణకు సంబంధించిన సమస్యలను గుర్తింపజేయడం.
3. వారి సంఘంలోని ఈ సమస్యలు ఎంత సాధారణమైనవో తెలుసుకోవడం.

అవసరమైన సామగ్రి : సమస్యలకు సంబంధించిన చిత్రాలతో కార్డులు (1-12 పిక్చర్ కార్డ్స్), గేమ్ స్టోన్స్, ప్రాధాన్యత ఫారాలు, చార్ట్ పేపరు, పెన్ను మరియు రిజిస్టరు

వ్యవధి : 1.30గంటలు

విధానం : 'ఇది అంటే ఏమిటి' అనే ఆట మరియు ఓటింగ్ ఆట

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశం యొక్క పునరావృతం

పోషకాహార మిత్ర సమావేశానికి హాజరైన వారిలో మునుపటి సమావేశానికి హాజరైన వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. ముందటి సమావేశం గురించి చెప్పమని మహిళలను కోరుతుంది. అవసరమైతే పునశ్చరణ చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలను మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరు కాని మహిళలు ఈ సమావేశంలో ఆ సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : పిక్చర్ కార్డులు చూపించడం ద్వారా పిల్లల పోషణకు సంబంధించిన సమస్యలను గుర్తించడం

వృత్తంలో కూర్చున్న సభ్యులకు పోషకాహార మిత్ర పిల్లల పోషకాహార సమస్యల పిక్చర్ కార్డులను ఒక్కొక్కటిగా ఇస్తుంది. స్క్రీన్లో కూర్చున్న సభ్యులు అన్ని కార్డులను చూసినప్పుడు, వారు కార్డులో చూసిన వాటిని వారు ఏమి అర్థం చేసుకున్నారు అనే విషయాన్ని ప్రతి కార్డు గురించి పోషకాహార మిత్ర వారితో చర్చిస్తారు.

పోషకాహార మిత్ర ఆమె ఒక ఆటను నిర్వహించబోతున్నానని చెబుతుంది. దాని పేరు 'ఇది ఏమిటి' ?

- అన్ని పిక్చర్ కార్డులను తలక్రిందులుగా నేలపై ఉంచండి.
- సమాహంలోని ఒక సభ్యుడు మరొక సభ్యుని వెనుక భాగంలో పిక్చర్ కార్డును ఉంచుతారు.
- జంటలోని ఒక భాగస్వామి పిర్చర్ కార్డుని ఎంచుకొని, వారి మరొక భాగస్వామి వీపుపై ఉంచుతారు. వెనుక కార్డు ఉన్న వ్యక్తి ఆ పిక్చర్ కార్డును చూడలేరు.

అప్పుడు పోషకాహార మిత్ర మిగిలిన సభ్యులందరినీ కార్డు శ్రద్ధగా చూడమని చెబుతుంది.

- రెండవ భాగస్వామి మిగిలిన గ్రూప్ సభ్యుల సహాయంతో అతని కార్డులో ఉన్న పిక్చర్ ఏమిటో ఊహిస్తాడు. దీని కోసం అతను కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతాడు. ఇది ఒక వ్యాధి లేక ఏదైనా సమస్య అని తెలుసుకోవడం వలన ఆ సమస్యలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది.
- సమాహంలోని సభ్యులందరూ అతని ప్రశ్నలకు మాటల ద్వారా కాక అభినయంతో సమాధానం చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తారు.



కార్యాచరణ 3 : పిల్లల యొక్క ఆరోగ్యం మరియు పోషణకు సంబంధించిన సమస్యల గుర్తింపు మరియు ప్రాధాన్యత

లక్షణాలు	నివారణ	సంరక్షణ
<p>పిల్లలలో డయేరియా</p> <ul style="list-style-type: none"> ఆగకుండా అవుతున్న విరేచనాలు జలుబు వాంతులు కడుపులో నొప్పి శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గడం 	<ul style="list-style-type: none"> బిడ్డలకు ఆహారం తయారుచేసే ముందు మరియు ఆహారం తినిపించే ముందు చేతులను సబ్బుతో శుభ్రపరచుకోవాలి. ఆహారాన్ని పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవడం (తయారుచేయడం మరియు వంటలో పరిశుభ్రత) ఆహారం తీసుకునే పాత్రలను క్రమం తప్పక శుభ్రంగా వుంచుకోవడం. ప్రసవం తర్వాత ఒక గంటలోపల తల్లి పాలివ్వడం ప్రారంభించాలి. బిడ్డకు 6 నెలల వయసు వరకు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. బాటిల్ ద్వారా పాలుపట్టకూడదు. 	<ul style="list-style-type: none"> జాగ్రత్తగా లక్షణాలను గుర్తించాలి. ఒకవేళ శరీరంలో నీరు తగ్గినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే అనువృత్తికి తీసుకువెళ్ళాలి. విరేచనాలు ప్రారంభం అయిన వెంటనే ఓ.ఆర్.ఎస్. ద్రవాన్ని త్రాగించాలి. తల్లిపాలు ఇవ్వడం ఆపకూడదు. సామాన్యఆహారాన్ని ఇసూవుండాలి.

కారణం

పిల్లలలో అతిసారం (బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్లు) క్రిములు నోటి మార్గం గుండా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇవి కలుషితమైన నీరు త్రాగడం, కలుషితమైన ఆహారాన్ని తినడం, మురికి చేతులతో ఆహారాన్ని తయారుచేయడం మరియు తినిపించడం వలన కలుగుతుంది.

సమస్యను గుర్తించే ప్రక్రియ

- మరొకసారి పిచ్చర్ కార్డలను గుర్తించడానికి సహాయం చేస్తుంది.
- పోషకాహార మిత్ర వారి మధ్య మరొకసారి పిచ్చర్ కార్డలను గుర్తించడానికి పంపిణీ చేస్తుంది.
- అన్ని పిచ్చర్ కార్డులను మరొకసారి శ్రద్ధగా చూడమని ప్రోత్సహిస్తుంది.
- పిచ్చర్ కార్డులలో ఏవైనా అర్థం కాకపోతే తిరిగి ప్రశ్నించవచ్చని వారితో చెబుతుంది.
- ఎవరైనా ఆసక్తి చూపితే పోషకాహార మిత్ర దాని గురించి వివరిస్తారు. పోషకాహార లోపానికి దారితీసే సమస్యలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చే ప్రక్రియను ఆమె వివరిస్తుంది మరియు ఆమె ఇప్పుడు ఎన్నికల ఆటను నిర్వహించబోతోంది.
- పాల్గొనే వారందరూ ఈ వ్యాయామంలో పాల్గొనమని ప్రోత్సహిస్తుంది.
- వారి స్థానిక పేర్లను తీసుకున్న తర్వాత అన్ని సమస్య కార్డులను పునరావృతం చేయండి మరియు పాల్గొనే వారిని ఆ సమస్య లక్షణాలను వివరించమని అడగండి. ఇప్పుడు అన్ని కార్డులను ఒక వృత్తం మధ్యలో తిన్నగా పైకి వుంచండి.
- సమాజంలో ఎక్కువగా కనిపించే మరియు ఈ కార్డులలో చేర్చబడని ఇతర సమస్యలేవనినా కార్డు రూపంలో ఉంచాలనుకుంటున్నారా అని మహిళలను అడగండి

- పాల్గొనే వారందరికీ 6-6 రాళ్ళు ఇవ్వండి. ప్రతి పాల్గొనేవారి కార్డు ప్రక్కన 3, 2 మరియు 1 అనే 6 రాళ్ళను ఉంచడం ద్వారా సమస్యను ఎంచుకుంటారు. 3 రాయి వారు సమస్య చాలా ముఖ్యమైనవి లేదా తీవ్రమైనవిగా భావించాలి. 2 ఇది కొంచెం తక్కువ తీవ్రమైనది మరియు 1 రాయి వారు రెండింటి కంటే తక్కువ తీవ్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. జాగ్రత్తగా ఆలోచించిన తర్వాత రాయిని ఉంచవలసినదిగా మహిళలను అడగండి.
- ప్రతి ఒక్కరూ చిత్రాన్ని సరిగ్గా చూడగలిగేలా పిక్చర్ కార్డు వైపు రాళ్ళను వుంచమని పాల్గొనేవారిని అడగండి. పాల్గొనే వారందరూ రాళ్ళను వుంచినపుడు, ప్రతి సమస్య కార్డు ప్రక్కన ఉంచిన రాళ్ళను లెక్కించమని మరియు సంఖ్యను వ్రాయమని సభ్యులను అడగండి. చాలా రాళ్ళు వచ్చిన సమస్య అత్యంత ప్రాధాన్యత సమస్య అవుతుంది. అందువల్ల అన్ని సమస్యల ప్రాధాన్యతా క్రమం పరిష్కరించబడుతుంది.

సమూహం, ఒక ప్రాథమిక భావోద్వేగ అభ్యాసకులతో ఒక ఒప్పందాన్ని ఏర్పరచుకోవడం ద్వారా మరియు సమస్య ఏదైనా ఇతర సమస్యతో సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లు భావిస్తే, పోషకాహార మిత్ర కొన్ని ఇతర ప్రాథమిక సమస్యలను తీసుకోమని చెబుతారు.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర గ్రూపు సభ్యుల సహకారంతో సమావేశం చర్చలను సమీక్షిస్తారు. సమావేశంలో పాల్గొన్న మహిళలు చర్చను ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో తెలుసుకోవడానికి ఇది ఆమెకు ఉపయోగపడుతుంది. ఆ సమయంలో ఆమె సమావేశంలో పాల్గొనే వారందరూ అభిప్రాయాలను చెప్పడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. సమావేశం ముగింపులో చర్చ యొక్క ముఖ్యాంశాలను వునశ్చరణ చేయడం ద్వారా పోషకాహార మిత్ర తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయిస్తారు. సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సమావేశాన్ని ముగిస్తారు.

సమావేశం నెం.5 : ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యలకు కారణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు పరిష్కారాలను చర్చించడం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశం చర్చలను సభ్యులకు గుర్తు చేయడానికి మళ్ళీ పునశ్చరణ చేయండి.
2. ఒక కథ ద్వారా సమాజంలో ఆరోగ్యం, పారిశుధ్యం మరియు పోషకాహారానికి సంబంధించిన సమస్యల కారణాలను, వాటి ప్రభావాలను చర్చించడం.
3. కానీ ఎందుకు? ఆట ద్వారా కారణాల మూలాన్ని చేరుకోవడం
4. 'అయితే ఏమిటి?' ఆట ద్వారా ప్రాథమిక సమస్యకు పరిష్కారాలను తెలుసుకోవడం.

అవసరమైన సామగ్రి : కథ, చిత్రాలతో కూడిన కథల కార్డులు, చార్ట్ పేపర్, పెన్, రిజిస్టర్

వ్యవధి : 1.30గంటలు

విధానం : చిత్రాలతో కూడిన కార్డులను చూపుతూ కథ చెప్పడం

సమావేశం 5 ప్రారంభించే ముందు సిద్ధం చేసుకోవలసినవి

- ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యలపై ఆధారపడిన ఒక కథ.
- కథ చెప్పేటప్పుడు ఉపయోగించాల్సిన కథకు సంబంధించిన చిత్రాలు

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశం యొక్క పునరావృతం

పోషకాహార మిత్ర సమావేశానికి హాజరైన వారిలో మునుపటి సమావేశానికి హాజరైన వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. ముందటి సమావేశం గురించి చెప్పమని మహిళలను కోరుతుంది. అవసరమైతే పునశ్చరణ చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యాచరణ మరియు శిక్షణలు పునశ్చరణ జరుగుతాయి. మునుపటి సమావేశానికి హాజరు కాని మహిళలు ఈ సమావేశంలో ఆ సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యలకు గల కారణాలు మరియు ప్రభావాలను అర్థం చేసుకోవడం.

మహిళలు ఎంచుకున్న సమస్యలకు కారణం మరియు ప్రభావాన్ని వివరించడానికి పోషకాహార మిత్ర చిత్రాల సహాయంతో ఒక కథను చెబుతారు. ఈ కథలో ప్రత్యక్ష మరియు అంతర్లీన కారణాలు, అలాగే సామాజిక మరియు వైద్యపరమైన కారణాలు కూడా వుంటాయి. కథ సరళంగా, సులభంగా అర్థమయ్యేలా మరియు స్థానిక వాతావరణానికి సంబంధించినదిగా వుండాలి. కథలోని పాత్రలు స్థానిక సందర్భానికి అనుగుణంగా నిర్మించబడాలి (తల్లులు మరియు పిల్లల పెంపకానికి సంబంధించిన ప్రస్తుత ప్రవర్తన / ఆచారాల ప్రకారం) కథ చెప్పేటప్పుడు ఉపయోగించిన పిక్చర్ కార్డులు సమస్యకు కారణం మరియు కథ ముగింపు ఒక నాటకీయంగా ఉండాలి, తద్వారా శ్రోతలు గ్రహించగలుగుతారు మరియు వారు దానితో ప్రభావితమవుతారు.

సమావేశంలో పోషకాహార మిత్ర సమస్యలకు ప్రత్యక్ష , పరోక్ష మరియు నిర్మాణాత్మక కారణాలను కలపడం ద్వారా ఒక కథను రూపొందిస్తారు. మరియు దానిని మహిళలకు వివరిస్తారు. కథలో ఈ క్రింది అంశాలను గుర్తుంచుకోండి :

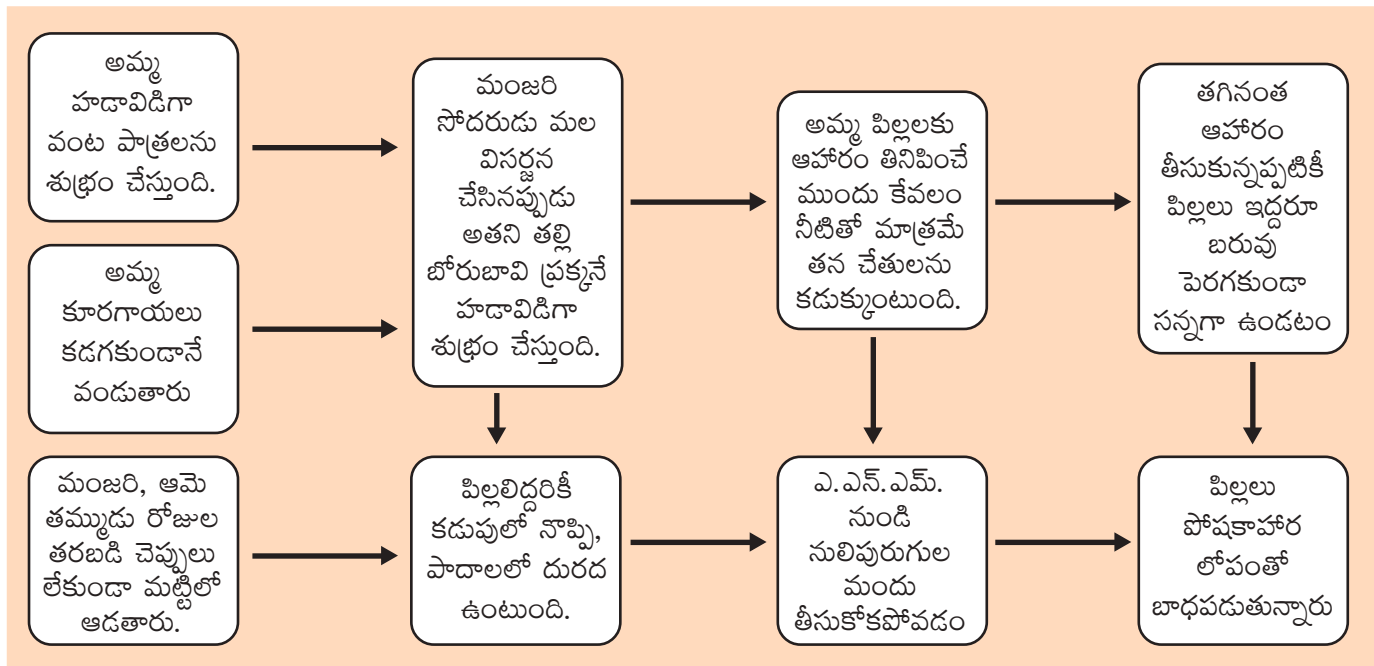
- సందర్భం / నేపథ్యం
- సమస్య యొక్క లక్షణాలు
- సమస్యకు గల కారణాలు - ప్రత్యక్షంగా మరియు పరోక్షంగా
- సమస్యను ఏవిధంగా నివారించాలి.

కథను రూపొందించే సమయంలో ఈ క్రింది అంశాలపై శ్రద్ధ వహించండి

1. వెనుకవైపు కారణాలు వున్న సమస్యల పిక్చర్ కార్డులను తీసుకోండి.
2. పోషకాహార మిత్ర వివిధ కార్డులలో సమస్య యొక్క కారణాలు మరియు దాగివున్న కారణాలకు సంబంధించిన చిత్రాలను గీస్తారు.
3. సమస్యను ప్రభావితం చేసే ప్రస్తుత ప్రవర్తనలు / ఆచార వ్యవహారాలు కథలో చేర్చబడతాయి.
4. సమస్య వున్న పిక్చర్ కార్డు వెనుక రాసిన కారణాలు, లక్షణాలు మరియు నివారణను ఉపయోగించి కథ వ్రాయబడుతుంది.
5. పోషకాహార మిత్ర చిన్న వయస్సులోనే గర్భండాల్చిన అమ్మాయి చిత్రం, గ్రామంలో పూజలు మొదలైనవి కథకు ప్రధాన కారణాల పిక్చర్ కార్డులను తయారు చేస్తుంది. కథ చెప్పడానికి పోషకాహార మిత్ర ప్రత్యక్ష, పరోక్ష కారణాలతో మరియు హానికరమైన ప్రవర్తనల గురించి పిక్చర్ కార్డులను తయారు చేసి ఉపయోగిస్తారు. పోషకాహార మిత్ర కథను వివరించేటప్పుడు సంబంధిత పిక్చర్ కార్డులను ఒక్కొక్కటిగా నేలమీద వుంచుతుంది. కథలో పేర్కొన్న కారణాలు, ప్రభావాలు మరియు నివారణలను గుర్తుంచుకోవడానికి ఇది శ్రోతలకు సహాయపడుతుంది. వారి మధ్య వున్న సంబంధాన్ని వారు అర్థం చేసుకోగలుగుతారు.
6. కథలోని ప్రధాన పాత్ర స్థానిక వాతావరణానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది మరియు సమస్య యొక్క పరోక్ష కారణాల మధ్య కథలో లేవనెత్తిన సమస్యలను, ప్రస్తుత పరిస్థితులను శ్రోతలకు తెలియజేసే విధంగా కథకు సామాజిక-ఆర్థిక కారణాలు జోడించబడతాయి.

ఉదాహరణ : క్రిముల ద్వారా సంక్రమించే సమస్యలు, అందుకు కారణాలపై కథ

మంజరి అనే 5 సంవత్సరాల బాలిక ఉంది. ఆమెకు 2 సంవత్సరాల తమ్ముడు కూడా ఉన్నాడు. వారి తల్లిదండ్రులు పొలాలలో పనికి వెళ్ళినప్పుడు వారిద్దరినీ వారి బామ్మ చూసుకుంటుంది. పొలాల్లో పని ఎక్కువగా ఉండటం వలన ఆమె తల్లి వంట పాత్రలను ముందుగానే కడుక్కుంటుంది. కూరగాయలను సరిగ్గా కడక్కుండానే హడావిడిగా వండుతుంది. మంజరి తమ్ముడు మల విసర్జన చేసినప్పుడు బోరుబావి ప్రక్కనే శుభ్రం చేస్తుంది. మంజరి తల్లి ఇంటి నుండి బయలుదేరే ముందు చేతులను నీటితో కడుక్కొని బిడ్డకు ఆహారం ఇచ్చి వెళ్ళిపోతుంది. మంజరి, ఆమె సోదరుడు రోజంతా మట్టిలో చెప్పులు లేకుండా ఆడేవారు. వారిద్దరూ కడుపులో నెప్పి వస్తుందని, కాళ్ళు దురదలు పెడుతున్నాయని తల్లికి చెబుతుండేవారు. తగినంత ఆహారం పెట్టినా కూడా పిల్లలిద్దరూ బరువు సరిగా పెరగక పోవడం ఆ తల్లికి ఆందోళన కలిగిస్తుంది. దాంతో వారి తల్లి వారిద్దరినీ ఏ.ఎన్.ఎమ్. కి చూపిస్తుంది. అప్పుడు ఏ.ఎన్.ఎమ్ మీ ఇద్దరు పిల్లలూ పోషకాహార లోపంతో ఉన్నారని, అందుకే వాళ్ళిద్దరి కాళ్ళు, చేతులు సన్నగా ఉన్నాయని వారి తల్లితో చెబుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం ఉండి, బరువు కూడా తక్కువగా ఉంటే వారి కడుపులో నులి పురుగులు ఉండే అవకాశం ఉంది, అందుకే బరువు కూడా పెరగడం లేదు అని చెప్తుంది. మట్టిలో చెప్పులు లేకుండా ఆడటం వలన వారి పాదాలు దురదగా ఉంటాయి. అంతే కాదు పురుగులు పాదాల ద్వారా చర్మం నుండి శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు అని చెబుతారు. అందుకే ప్రతి తల్లి వారి పిల్లలకు 6 నెలలకొకసారి నులిపురుగుల మందు ఇవ్వమని ఏ.ఎన్.ఎమ్. చెబుతుంది.



కథను వివరించిన తరువాత, సమస్య యొక్క ప్రధాన కారణాలపై తిరిగి దృష్టి పెట్టడానికి నేలపై వుంచిన పిక్చర్ కార్డుల సహాయంతో కథను పునరావృతం చేయమని గ్రూప్ సభ్యులలో ఒకరిని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతారు.


కార్యాచరణ 3 : ఎంచుకున్న సమస్య యొక్క ప్రధాన కారణాలను మరియు వాటి పరిష్కారాలను కనుగొనే ప్రక్రియ

పోషకాహార మిత్ర గ్రూప్ సభ్యులు కథను పునరావృతం చేసిన తరువాత ఇప్పుడు మనము “కాని ఎందుకు” అనే ఆట ద్వారా చర్చించాలని చెబుతారు.

- పాల్గొనే వారందరూ భాగస్వామ్యం తీసుకునే విధంగా వారిని ప్రోత్సహిస్తుంది.
- పిక్చర్ కార్డ్ని నేలపై వుంచండి.
- నేలపై వుంచిన ఒక చిత్రాన్ని చూపిస్తూ పిల్లలు ఎందుకు పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారని అడగండి. పాల్గొనేవారి నుండి అన్ని కారణాలు వచ్చే వరకు ప్రశ్నలు అడగండి. కథలో వుంచిన అన్ని కారణాలను చర్చించండి.

‘కాని ఎందుకు’ ఆట

ప్ర : మంజరి, ఆమె తమ్ముడు పోషకాహార లోపంతో ఉన్నారని ఎందుకు చెప్పింది?
 జ : వారి కాళ్లు, చేతులు సన్నగా ఉన్నాయి కానీ పొట్ట ఉబ్బుగా ఉన్నది
 ప్ర : వారి కాళ్లు, చేతులు సన్నగా ఉన్నాయి కానీ పొట్ట ఎందుకు ఉబ్బుగా ఉన్నది?
 జ : ఎందుకంటే ఆవసరానికి తగిన ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పటికీ వారి బరువు పెరగడం లేదు.
 ప్ర : ఎందుకని వారు బరువు పెరగలేదు?
 జ : వారి కడుపులో నులి పురుగులు ఉన్నాయి. కడుపులో నొప్పిగా ఉంటుంది.
 ప్ర : వారి కడుపులో నులి పురుగులు ఎందుకున్నాయి?
 జ : వారు మట్టిలో చెప్పులు లేకుండా ఆడేవారు. పాదాల చర్మం ద్వారా కూడా నులి పురుగులు కడుపులోకి ప్రవేశిస్తాయి.
 ప్ర : పిల్లలకు కడుపులో వచ్చే నులి పురుగులకు కారణాలు ఏమిటి?
 జ : మంజరి తమ్మునికి మల విజర్షన తరువాత శుభ్రం చేసినప్పుడు ఆమె తల్లి చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోలేదు. ఆమె వంట చేసేటప్పుడు కూరగాయలను, వంట పాత్రలను సరిగా శుభ్రం చేయలేదు.



అయితే ఆట చివరలో పోషకాహార మిత్ర అన్ని కారణాలను మరోసారి పునరావృతం చేస్తుంది. దీని తర్వాత, కారణాల పరిష్కారాలను కనుగొనడానికి, ఈ కారణాలను తొలగించడానికి ఏమి చేయవచ్చని ఆమె పాల్గొనేవారిని అడుగుతుంది? పాల్గొనేవారు ఇచ్చిన పరిష్కారాలు రిజిస్టర్లో జాబితా చేయబడతాయి.

కార్యాచరణ 4 : ‘కానీ ఎందుకు’ ఆట ద్వారా సమస్యలకు సాధ్యమయ్యే పరిష్కారాల మీద చర్చ

పోషకాహార మిత్ర సమస్యలకు పరిష్కారాలు కనుగొనడానికి పాల్గొన్నవారితో ‘కానీ ఎందుకు’ అనే ఆట ఆడతారు. ఆట ఆడుతున్న సమయంలో పాల్గొన్న వారికి పిక్చర్ కార్డ్ చూపిస్తూ ఇది జరగకుండా ఏమి చేసి వుండవచ్చు అని అడుగుతారు. వారు చెప్పిన దానిని బట్టి ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యలకు కారణాలను మరియు పరిష్కారాలను చర్చించడం ఉదాహరణకు మంజరి బిడ్డకు ఎలాంటి పోషకాహారలోపం ఉండకపోవచ్చు కానీ ఎందుకు అనే చర్చ జరగడం వలన పాల్గొన్న వారందరి నుండి లభించిన సమాధానాలను రిజిస్టరులో నమోదు చేస్తారు. ఇది తరువాత సమావేశాల్లో ఉపయోగపడవచ్చు.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర గ్రూపు సభ్యుల సహకారంతో సమావేశం చర్చలను సమీక్షిస్తారు. సమావేశంలో పాల్గొన్న మహిళలు చర్చను ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో తెలుసుకోవడానికి ఇది ఆమెకు ఉపయోగపడుతుంది. ఆ సమయంలో ఆమె సమావేశంలో పాల్గొనే వారందరూ అభిప్రాయాలను చెప్పడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. సమావేశం యొక్క చర్చల ఫలితంగా వారు ప్రాథమిక సమస్యలకు కారణాలు మరియు పరిష్కారాలను అర్థం చేసుకోగలిగారని పోషకాహార మిత్ర గ్రహిస్తారు. ఇప్పుడు ఈ సమస్యలను అధిగమించడానికి తీసుకోవల్సిన చర్యల గురించి, వారు తదుపరి సమావేశంలో చర్చిస్తారు. సమావేశం ముగింపులో చర్చయొక్క ముఖ్యాంశాలను పునశ్చరణ చేయడం ద్వారా పోషకాహార మిత్ర తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయిస్తారు. సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సమావేశాన్ని ముగిస్తారు.

సమావేశం నెం.6 : తగిన వ్యూహాలను అభివృద్ధి చేయడం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మహిళలకు మునుపటి సమావేశం యొక్క చర్చలను గుర్తు చేసుకోవలసిందిగా ప్రేరేపించడం.
2. వంతెన ఆట ఆడటం ద్వారా వ్యూహాలను గుర్తించడం

అవసరమైన సామగ్రి : పరిష్కారాల జాబితా, 2 ఇటుకలు, 2 కర్రలు, కొన్ని చెక్క ప్లాట్లు, ఉపాయాలు మరియు వ్యూహాలను నోట్ చేసుకోవడానికి కొన్ని ఫారాలు, పెన్ను మరియు రిజిస్టర్

వ్యవధి : 1.30గంటలు

విధానం : వంతెన ఆట (బ్రిడ్జ్ గేమ్)

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశం యొక్క పునరావృతం

పోషకాహార మిత్ర సమావేశానికి హాజరైన వారిలో మునుపటి సమావేశానికి హాజరైన వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. ముందటి సమావేశం గురించి చెప్పమని మహిళలను కోరుతుంది. అవసరమైతే పునశ్చరణ చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యాచరణ మరియు శిక్షణలు పునశ్చరణ జరుగుతాయి. మునుపటి సమావేశానికి హాజరు కాని మహిళలు ఈ సమావేశంలో ఆ సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : అమలు చేయాల్సిన వ్యూహాలను గుర్తించడం, అడ్డంకులు మరియు అవకాశాలను అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా కార్యాచరణ వ్యూహాలను రూపొందించడం / నిర్ణయించడం

అవకాశాలు మరియు సవాళ్ళను చర్చించడం ద్వారా వ్యూహాలను గుర్తించడంపై చర్చను ముందుకు తీసుకువెళుతూ, పోషకాహార మిత్ర ఈ రోజు మనం వంతెన ఆట ఆడుతామని పాల్గొనేవారికి చెబుతారు. మహిళలు మరియు పిల్లల ఆరోగ్యం మరియు పోషణకు సంబంధించిన ప్రస్తుత పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా “మనం ఇప్పుడు ఎక్కడ వున్నాము” మరియు ‘మనం ఎక్కడికి చేరుకోవాలనుకుంటున్నాము’ అనే అవగాహనను పెంపొందించుకోవడానికి సహాయపడే ఒక నిజమైన వ్యాయామం ఈ ఆట.

- పాల్గొనేవారిని వారు నది ఒడ్డున నిలబడి వున్నారని ఊహించుకోవలసిందిగా కోరుతుంది. ఈ పరిస్థితి సమాజంలోని మహిళలు మరియు పిల్లల ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యల ప్రస్తుత స్థితి. ఇప్పుడు ఒక ఇటుకను వుంచండి.
- ఇప్పుడు రెండవ ఇటుకను వుంచమని, ఇది నది యొక్క అవతల ఒడ్డు అని చెబుతుంది. ఇది సమాజంలోని మహిళలు మరియు పిల్లల భవిష్యత్తు స్థితిని (వారు కోరుకున్నట్లు) చూపుతుంది.
- ఒక ఒడ్డు నుండి మరొక ఒడ్డుకు చేరుకోవడానికి నది అడ్డంకిగా ఉంది, ఇది సమాజం తాను కోరుకున్న చోటికి చేరుకోకుండా నిరోధిస్తుంది.
- ఈ అడ్డంకులను అధిగమించడానికి వ్యూహాలను చూపించి, నదిపై వంతెనలు నిర్మించాల్సిన అవసరం ఉంది.
- నదిపై వంతెన నిర్మించడం అంటే అడ్డంకులను అధిగమించడానికి వ్యూహాలను రూపొందించడం మరియు అమలు చేయడం.
- రెండు ఇటుకల పైన రెండు పొడవాటి కర్రలను ఉంచండి. ఇది సమాహం లేదా గ్రామం/పట్టణంలో ప్రస్తుత సమయం యొక్క బలమైన లింక్‌ను సూచిస్తుంది. ఇది వ్యూహాలను అమలు చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
- చిన్న చెక్క ఫ్రేములు అంటే సంఘం నిర్ణయించిన వ్యూహాలు రెండు పొడవాటి కర్రలపైన వుంచాలి. పూర్తి వంతెన నిర్మించిన తరువాత వంతెన తయారీలో ఏమి చిత్రీకరించబడిందో తెలుసుకుంటే సరిపోతుంది. మొదటి నుండి చివరి వరకు వంతెన తయారీ విధానాన్ని గుర్తు చేయండి మరియు మునుపటి సమావేశాల చర్చలను జోడించండి. పునశ్చరణను గుర్తుచేయండి.

- మొదటి ఇటుక - మనం ఇప్పుడు ఎక్కడ వున్నాము (ఉదాహరణ : పోషకాహార లోపం గల తల్లి / బిడ్డ)
- రెండవ ఇటుక - మనం ఎక్కడకు చేరుకోవాలనుకుంటున్నాము (ఎలాగంటే ఆరోగ్యవంతమైన తల్లి / ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డ)
- నది - మనం ఎదుర్కోవలసిన అడ్డంకులు (ఉదాహరణ : తల్లులు మరియు బిడ్డలకు వచ్చే వ్యాధులు, నులిపురుగుల సమస్యలు, ఇన్సెక్షన్లు, సరిపడని ఆహారం తీసుకోవడం మొ॥)
- పొడవాటి రెండు కర్రలు - సమూహం లేదా గ్రామం యొక్క బలమైన సంబంధం (ఉదాహరణ - క్రియాశీల సమూహం, గ్రామ పెద్ద సహాయం, ఆశా మరియు అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, సమూహసభ్యుల ఐక్యత)
- చిన్న ఫ్రేములు - సమూహం నిర్దేశించిన వ్యూహాలు



ఇప్పుడు వ్యూహాలను ఎలా అమలు చేయాలనే విషయంపై సమూహం మేధోమధనం చేస్తుంది. రూపొందించుకున్న వ్యూహాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడానికి పోషకాహార మిత్ర విధిన్న వ్యూహాల గురించి సమూహంలోని సభ్యులతో చర్చ జరుపుతారు. అప్పుడు వారు ఎంచుకున్న సమస్యలను పరిష్కరించగలరని సమూహం లోని సభ్యులు బావిస్తారు. 'అయితే ఎలా' అని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది?

-ఉదాహరణకు శిశువుకు ఆరు నెలల వయస్సు వచ్చిన వెంటనే పౌష్టికాహారం అందించాలని మీరు ఎలా నిర్ధారిస్తారు? కాబోయే తల్లికి మూడు పూటల భోజనం, మరియు విశ్రాంతి లభిస్తోందని ఎలా నిర్ధారించుకోవాలి? వంట చేయడానికి ముందు కూరగాయలు సరిగ్గా కడిగినట్లు ఎలా నిర్ధారించాలి?

- మరిన్ని ఎక్కువ సూచనల కోసం సమూహాన్ని ప్రేరేపించండి.
- ప్రతి వ్యూహానికి వున్న అడ్డంకులను, వాటిని అధిగమించే మీ బలాలు మరియు సామర్థ్యాలను అర్థం చేసుకోవడం, దాన్ని సమాజంలో అమలు చేయడం సాధ్యమేనా అని చర్చించండి.
- సమూహం సాధ్యమయ్యే వ్యూహాలను నిర్ణయించిన తర్వాత, వంతెన పై చిన్న ఫ్రేములను వుంచండి.
- ఈ విధంగా మొత్తం వంతెన తయారవుతుంది.

గ్రామము పేరు	సమూహం పేరు	ఎంచుకున్న సమస్య	ఎంచుకున్న వ్యూహాలు
		1-	1 (ఎ) -
		2-	(బి) -
		3-	(సి) -

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పాల్గొన్న వారందరి సహాయంతో పోషకాహార మిత్ర సమావేశంలో జరిగిన అన్ని చర్చలను సంగ్రహిస్తారు. ఆ విధంగా పోషకాహార మిత్ర సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొన్నవారు ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. ఈ రోజు నేర్చుకున్న విషయాలను ఇతర కుటుంబ సభ్యులతో మరియు నేటి సమావేశానికి హాజరు కాలేకపోయిన వారితో పంచుకోవాలని పోషకాహార మిత్ర చెబుతారు. సమావేశం ముగిసే ముందు, నేటి సమావేశంలో ఎంచుకున్న వ్యూహాలను మహిళలకు చెప్పండి. ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యలను అధిగమించడానికి వారు కలిసి ఈ వ్యూహాలను అమలు చేస్తారు. సమావేశం ముగింపులో చర్చించిన ముఖ్య అంశాలను పునరుద్ఘాటించడం ద్వారా పోషకాహార మిత్ర తదుపరి సమావేశ తేదీని నిర్ణయిస్తారు మరియు సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సమావేశం ముగుస్తుంది.

సమావేశం నెం.7 : బాధ్యతల విభజన మరియు కమ్యూనిటీ సమావేశం తయారీ

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశం యొక్క ముఖ్యమైన విషయాలను గుర్తు చేసుకోవలసిందిగా ప్రేరేపించడం.
2. వ్యూహాలను అమలు చేయడం కొరకు బాధ్యత తీసుకోవడం.
3. కమ్యూనిటీ సమావేశ ఏర్పాటుకు ప్లాన్ చేయడం.

అవసరమైన సామగ్రి : చార్ట్ లో వ్రాసి ఎంచుకున్న వ్యూహాల జాబితా, అమలు చేయాల్సిన వ్యూహాల ఫారాలు, చార్ట్ పేపరు, పెన్ను మరియు రిజిస్టర్

వ్యవధి : 1.30 గంటలు

విధానం : సమర్థవంతమైన చర్చ జరపడం.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశం యొక్క పునరావృతం

పోషకాహార మిత్ర సమావేశానికి హాజరైన వారిలో మునుపటి సమావేశానికి హాజరైన వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. ముందటి సమావేశం గురించి చెప్పమని మహిళలను కోరుతుంది. అవసరమైతే పునశ్చరణ చేయాడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యాచరణ మరియు శిక్షణలు పునశ్చరణ జరుగుతాయి. మునుపటి సమావేశానికి హాజరు కాని మహిళలు ఈ సమావేశంలో ఆ సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : వ్యూహాలను అమలు చేసే ప్రక్రియ మరియు దాని కోసం బాధ్యతలను పంచుకోవడంపై చర్చ

1. పోషకాహార మిత్ర ఒక్కొక్కటిగా వ్యూహాలను తీసుకొని చర్చ చేస్తారు మరియు దానిని ఎలా అమలు చేయాలనుకుంటున్నారో అని బృందాన్ని అడుగుతారు.

2. ఈ క్రింది అంశాల ఆధారంగా ప్రతి వ్యూహాన్ని చర్చించండి :

- వారు ఎప్పుడు అమలు చేయాలనుకుంటున్నారు?
- ఏ కార్యకలాపాలు మరియు పనులు అవసరమవుతాయి?
- వాటిని అమలు చేసే బాధ్యతను ఎవరు తీసుకుంటారు?
- సమూహం బయట నుండి సభ్యులు చేర్చబడాలని వారు కోరుకుంటున్నారా? ఇది ఎలా సాధ్యమవుతుంది? వారితో మాట్లాడే బాధ్యతను ఎవరు తీసుకుంటారు.
- వ్యూహాలను అమలు చేసే ప్రక్రియలో ఒకవేళ ఏదైనా సమస్య ఎదురైతే వారు ఏమి చేస్తారు.



3. అవసరమైనప్పుడు వారు ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకోవడానికి, మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు మార్గనిర్దేశం చేయాడానికి వారు ఎలా ముందుకు వెళ్ళవచ్చో ఒక సమూహంగా ఆలోచించండి.

ఈ క్రింది ఫారమును నింపండి. అలాగే పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరూ ఈ రికార్డును జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి.

గ్రామము పేరు		సమూహం పేరు	
ఎంచుకున్న సమస్యలు	ఎంచుకున్న వ్యూహాలు	బాధ్యత తీసుకున్న సభ్యుడు	
1	1 ఎ	1 (ఎ) 1	
2	1 బి		2
3	1 సి	1 (బి) 1	
	2 ఎ		2
	2 బి		
	3 ఎ		

కార్యాచరణ 3 : పురోగతిని ఎలా కొలుస్తారు.

1. వ్యూహాల అమలు పురోగతిని కొలవడం అవసరమా అని చర్చించండి? అవును అయితే, ఎందుకు మరియు కాకపోతే ఎందుకు కాదు?
2. వ్యూహాల అమలు పురోగతిని వారు ఎలా కొలవాలనుకుంటున్నారో చర్చించండి. వారు సాధారణ సూచికలను ఉపయోగించవచ్చు. ఉదాహరణకి :
 - వ్యూహం : గర్భిణీ స్త్రీని రోజుకు ఒక ఐరన్ టాబ్లెట్ మరియు రోజుకు కనీసం 3 సార్లు పోషకాలతో కూడిన పూర్తి భోజనం తీసుకునేలా ప్రోత్సహించడం.
 - సూచికలు : గ్రామంలో ఎంతమంది గర్భిణీ స్త్రీలు వున్నారు? వారిలో ఎంత మంది ఐరన్ మాత్రలు వేసుకుంటున్నారు మరియు ఇంతకు ముందుకంటే ఇప్పుడు ఎంతమంది రోజులో ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు పూర్తి ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారు.
3. వ్యూహాల ప్రభావాన్ని కొలవడానికి ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారో చర్చించండి. వారు దిగువ ఇచ్చిన విధంగా పట్టికను పూరించాలనుకోవచ్చు లేదా సమూహంలోని అక్షరాస్యత గల మహిళ రికార్డు నిర్వహణ బాధ్యతను తీసుకోవచ్చు. గ్రూప్ లో ఎవరూ అక్షరాస్యులు కాకపోతే గ్రూప్ బయట ఏవరైనా చదువు తెలిసిన అమ్మాయిల సహాయం తీసుకోవచ్చు. వ్యూహాలను కొలవడానికి వారు మరొక మార్గాన్ని కూడా కనుగొనవచ్చు.

సమావేశం సంఖ్య	గ్రామంలో క్రొత్తగా గర్భవతులైన స్త్రీల సంఖ్య	గర్భవతి పేరు	తీసుకున్న ఐరన్ మాత్రలు	రెగ్యులర్ ముందస్తు పరీక్షలు	కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే	ప్రసవం అయిన అరగంటలోపు బిడ్డను తుడిచి, వెచ్చిగా వుంచడం	వ్యాఖ్యలు

కార్యాచరణ 4 : సమూహంతో కమ్యూనిటీ సమావేశాన్ని నిర్వహించడానికై ఆలోచన మరియు దాని గురించి చర్చ

వచ్చే నెలలో పోషకాహార మిత్ర గ్రామస్థాయిలో కమ్యూనిటీ మీటింగ్ గురించి చర్చించండి. గ్రూప్ సభ్యులు మరియు కమ్యూనిటీ సభ్యులు కలిసి వచ్చి కమ్యూనిటీ సమావేశాల నిర్వహణలో మెరుగైన భాగస్వామ్యం కోసం తమ అనుభవాలను పంచుకుంటారు.

కమ్యూనిటీ మీటింగ్‌ను నిర్వహించడం యొక్క ఉద్దేశ్యం :-

- పోషకాహార మిత్ర ఇప్పటి వరకు చర్చించిన వాటిని మొత్తం గ్రూపుల ద్వారా పూర్తి కమ్యూనిటీతో పంచుకుంటారు.
- గుర్తించిన సమస్యలను పరిష్కరించడానికి రూపొందించిన వ్యూహాలను భాగస్వాములందరికీ చూపించండి.
- రూపొందించిన వ్యూహాలపై సమాజ ఏకాభిప్రాయాన్ని కోరడం మరియు వాటిని అమలుచేయడంలో సహకారం కోరడం.

ఈ వ్యూహాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయడానికి సమాజం మొత్తం బాధ్యత తీసుకోవాలి. దీనితో పాటు, సమావేశంలో సిద్ధం చేసిన ప్రణాళిక మరియు ఆమలులో సంబంధిత వార్డు సభ్యులు / వి.హెచ్.ఎస్.ఎస్.సి. సభ్యులు మరియు ముఖ్యులు / సర్పంచ్ పాల్గొనడం అవసరం.

- పోషకాహార మిత్ర గ్రూపుతో ఈ క్రింది విషయాలపై చర్చిస్తారు :
 - మీరు ఎప్పుడు కమ్యూనిటీ సమావేశం నిర్వహించాలనుకుంటున్నారు ? (సమయం, తేదీ)
 - మీరు ఎక్కడ కమ్యూనిటీ సమావేశం నిర్వహించాలనుకుంటున్నారు ? (స్థలం / స్కూల్ / బహిరంగ స్థలం మరియు పంచాయితీ భవనం)
 - మీరు సమావేశానికి ఎవరిని ఆహ్వానించాలనుకుంటున్నారు? - (ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, గ్రామ పెద్దలు / నాయకులు, పొరుగు గ్రామాల గౌరవనీయులు, ఉపాధ్యాయులు మొదలైనవారు)
 - సంఘ సమావేశానికి ఆహ్వానించే బాధ్యత ఎవరు తీసుకుంటారు?
 - ఆహ్వానం యొక్క పద్ధతి ఏమిటి? (లేఖ ద్వారా లేదా సంప్రదాయ పద్ధతి ద్వారా?)
 - ఎలాంటి వనరులు అవసరమవుతాయి? - (సీటింగ్ ఏర్పాటు, ఆహారం మరియు నీరు మొదలైనవి ప్రజలకు ఎలా ఇవ్వబడతాయి)
 - ఈ సమాచారం ఏ పద్ధతిలో కమ్యూనిటీ వ్యక్తులతో పంచుకోబడుతుంది? - (కథ, వీధి నాటకాలు, నటన, తోలుబొమ్మలాట, పిక్చర్ కార్డులు లేదా పాటల ద్వారా)
 - పోషకాహార మిత్ర కథ, నటన కోసం అసైన్‌మెంట్‌లు, గత సమావేశాల సమాచారం మొదలైన వాటి తయారీలో సహాయం చేస్తుంది.
- మహిళలు బాధ్యత తీసుకోవడానికి పోషకాహార మిత్ర వారిని ప్రోత్సహించాలి.
- ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకునే విధంగా ప్రదర్శన పద్ధతి సరళంగా మరియు స్థానిక భాషలో ఉండాలి.
- ప్రదర్శనకు ముందు నటనను అభ్యసించడానికి బృందానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేయాలి. (నాటకంలోని పాత్రల స్వరం స్పష్టంగా మరియు బిగ్గరగా ఉండాలి.)
- సమాహం కూర్చునే ప్రదేశం మరియు విధానం గురించి నిర్ణయం తీసుకోవడంలో పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేయాలి. (వేదిక ఎక్కడ నిర్మించబడుతుందో, ప్రేక్షకులు కూర్చునే చోటు మొదలైనవి)
- కమ్యూనిటీ మీటింగ్ రోజున, పోషకాహార మిత్ర మొత్తం కార్యక్రమంలో గ్రూపుకు సహాయం చేస్తుంది.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పాల్గొన్న వారందరి సహాయంతో పోషకాహార మిత్ర సమావేశంలో జరిగిన అన్ని చర్చలను సంగ్రహిస్తారు. ఆ విధంగా పోషకాహార మిత్ర సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొన్నవారు ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. ఈ రోజు నేర్చుకున్న విషయాలను ఇతర కుటుంబ సభ్యులతో మరియు నేటి సమావేశానికి హాజరు కాలేకపోయిన వారితో పంచుకోవాలని పోషకాహార మిత్ర చెబుతారు. సమావేశం ముగిసే ముందు, నేటి సమావేశంలో ఎంచుకున్న వ్యూహాలను మహిళలకు చెప్పండి. ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యలను అధిగమించడానికి వారు కలిసి ఈ వ్యూహాలను అమలు చేస్తారు. సమావేశం ముగింపులో చర్చించిన ముఖ్య అంశాలను పునరుద్ఘాటించడం ద్వారా పోషకాహార మిత్ర తదుపరి సమావేశ తేదీని నిర్ణయిస్తారు మరియు సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సమావేశం ముగుస్తుంది.

సమావేశం నెం.8 : కమ్యూనిటీ సమావేశం - 1

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. విస్తృత సమావేశంతో మునుపటి సమావేశాల నుండి నేర్చుకున్న పాఠాలను పంచుకోవడం.
2. సమూహాలు ఎంచుకున్న వ్యూహాలను గ్రూపుతో పంచుకోవడం.
3. వ్యూహాలను అమలు చేయడంలో కమ్యూనిటీ మద్దతును కోరడం.

అవసరమైన సామగ్రి : చార్ట్ లో వ్రాసి ఎంచుకున్న వ్యూహాల జాబితా, అమలు చేయాల్సిన వ్యూహాల ఫారాలు, చార్ట్ పేపరు, పెన్ను మరియు రిజిస్టర్

వ్యవధి : 1.30గంటలు

విధానం : సమర్థవంతమైన చర్చ జరపడం.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

సమావేశాన్ని నిర్వహించడానికి ముందు కొన్ని ఉపయోగకరమైన సలహాలు :

- కమ్యూనిటీ మీటింగ్ సమయంలో, గ్రూప్ సభ్యులు గత కొన్ని నెలలుగా గ్రూప్ చేసిన కార్యకలాపాల గురించి ప్రజలకు తెలియజేస్తారు. గ్రూప్ ఎంచుకున్న సమస్యలు మరియు వ్యూహాలను విస్తృత కమ్యూనిటీ మరియు కీలక భాగస్వాములు అంటే గ్రామపెద్దలు, ప్రభుత్వ అధికారులు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు మరియు సమావేశాలలో పాల్గొనని వారు మొదలైనవారితో పంచుకుంటారు.
- వీధి నాటకాలు, కథ చెప్పడం, తోలుబొమ్మలాట మొదలైన కొన్ని ఆసక్తికరమైన మార్గాల ద్వారా సమూహాలు తాము ఎంచుకున్న సమస్యలు మరియు వాటి కారణాల గురించి సమాజానికి తెలియజేస్తాయి.
- భాగస్వాములు, ప్రత్యేకించి స్థానిక ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలని అభ్యర్థించవచ్చు, తద్వారా ప్రజలు సమాజంలో వారి పాత్ర గురించి తెలుసుకుంటారు మరియు వారి ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకుంటారు.
- ఈ సమావేశానికి సిద్ధమవుతున్నప్పుడు పోషకాహార మిత్ర స్క్రిప్ట్ రచన, నటన మరియు అభ్యాసంలో సహాయపడతారు.
- సమూహం సభ్యులు స్థానికంగా అందుబాటులో ఉన్న వనరులు అంటే వేదిక చేయడానికి చీరలు, అలంకరణ కోసం ఆకులు మరియు సందర్భకులు కూర్చునేందుకు జూట్ మ్యాట్ లను ఉపయోగించవచ్చు. బృందంలోని సభ్యులు విరాళాలు సేకరించడం ద్వారా వార స్వంతచొరవతో అల్పాహారం, భోజనం మొదలైనవి ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు.
- బృందంలోని ఏ సభ్యుడైనా పోషకాహార మిత్ర సహాయంతో సమావేశాన్ని నిర్వహించవచ్చు.

ప్రక్రియ :

- స్వాగత గీతంతో సమావేశాన్ని ప్రారంభించే సమయంలో, వచ్చిన వ్యక్తులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడం ద్వారా సమావేశ ప్రక్రియను వివరించవచ్చు.
- క్రొత్తవారు మొత్తం ప్రక్రియను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇప్పుడు గ్రామంలో జరిగిన సమావేశాలకు క్లుప్తంగా వివరించండి.
- సమూహంలోని సభ్యులు తాము ఎంచుకున్న పద్ధతులు (ద్రామా, కథ మొదలైనవి) ద్వారా ప్రాథమిక సమస్యలు మరియు అడ్డంకులను ఎదుర్కొనడానికి ఎంచుకున్న వ్యూహాలను మరియు స్థానిక వనరులను సమర్పిస్తారు.
- ఈ సమాచారాన్ని వివరించేటప్పుడు గ్రామపెద్దలు, ప్రభుత్వ అధికారులు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు మొదలైన కీలక వాటాదారులను ఉద్దేశించి ఎంచుకున్న వ్యూహాలను అమలుచేయడంలో వారి సహయాన్ని కోరండి. దీనిలో వారు సహాయం చేయవచ్చు.

- (సమావేశాన్ని నిర్వహించేటప్పుడు సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర ప్రోత్సహిస్తూ వుంటారు. తద్వారా వారు సమావేశాన్ని ఆత్మవిశ్వాసంతో నిర్వహించగలుగుతారు.)
- సమావేశం ముగిసే ముందు అందరి భాగస్వాముల నుండి సమావేశం గురించి వారి అభిప్రాయం మరియు ఫీడ్బ్యాక్ తీసుకోండి. ఇది పోషకాహార మిత్ర గమనిక చేయవచ్చు. అలాగే లభించిన విజయాలను నోట్ చేసుకోవడానికి పోషకాహార మిత్ర ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన ఫార్మాట్‌ను ఉపయోగించవచ్చు.

కమ్యూనిటీ సమావేశం యొక్క ఫార్మాట్

సమూహం పేరు	ప్రదర్శించే పద్ధతి	పాల్గొనే మొత్తం మహిళలు	పాల్గొనే మొత్తం సభ్యులు	పురుషుల సంఖ్య	లబ్ధిదారుల స్థానం	లబ్ధిదారుల అభిప్రాయాలు / ప్రతిస్పందనలు

కమ్యూనిటీ సమావేశాన్ని నిర్వహించడానికి స్థిరమైన మార్గం లేదు కాని ఉపయోగపడే కొన్ని అంశాలు ఉన్నాయి.

- సంఘం సమావేశాన్ని పూర్తి ఉత్సాహంతో నిర్వహించాలి.
- గ్రూప్ సభ్యులు మునుపటి మీటింగ్‌లలో ఉపయోగించిన పిక్చర్ కార్డులను చీరకు పిన్ చేసి, సమావేశ స్థలంలో వేలాడదీయవచ్చు. ఇది పాల్గొనేవారిని కూడా ఆకర్షిస్తుంది మరియు మునుపటి సమావేశాలలో ఏమి జరిగిందనే సమాచారాన్ని కూడా వారు పొందుతారు.
- సీటింగ్ ఏర్పాటు ప్రతి ఒక్కరూ అక్కడ జరుగుతున్న చర్చను సరిగ్గా విని అర్థం చేసుకునే విధంగా వుండాలి.
- కూర్చోవడానికి ఎవరికీ ఇబ్బంది లేదని, మరియు వారు వేదికపై కదలికలను చూడగలరని, వినగలరని మరియు అర్థం చేసుకోగలరని నిర్ధారించుకోండి.
- సమావేశాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి సరళంగా వుండాలి మరియు ఎక్కువ సాగతీతగా వుండకుండా చూసుకోవాలి.
- పాల్గొనేవారిలో కౌమారదశలో ఉన్న బాలికలు, 5 సంవత్సరాల లోపు వయసు ఉన్న పిల్లల తల్లులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పాలిచ్చే తల్లులు వంటి అన్ని వయసుల వారిని ముందు కూర్చోవడానికి ప్రేరేపించాలి.
- గర్భిణులు, బాలింతలు మరియు 5 సంవత్సరాల లోపు వయసు ఉన్న పిల్లల తల్లులను వారి అభిప్రాయాలను పంచుకోవడానికి ఆహ్వానించండి.
- సమాజంలోని పోషకాహార లోపం గురించి తమ ఆలోచనలను పంచుకోవడానికి సమావేశంలో పాల్గొన్నవారిలో కొంతమందిని ఆహ్వానించండి.
- ప్రతిస్పందనలు సమూహంలోని సభ్యునిచే నమోదుచేయబడాలి.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పాల్గొన్న వారందరి సహాయంతో పోషకాహార మిత్ర సమావేశంలో జరిగిన అన్ని చర్చలను సంగ్రహిస్తారు. ఆ విధంగా పోషకాహార మిత్ర సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొన్నవారు ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. మహిళలను మాట్లాడవలసిందిగా ప్రేరేపించండి. సమావేశం ముగిసే ముందు, హాజరైన వారి భాగస్వామ్యానికి, నిర్వహణలో మరియు వ్యూహాలను అమలు చేయడంలో సహాయపడినందుకు ధన్యవాదాలు తెలియజేయవలసిందిగా సమూహంలోని సభ్యుడిని కోరండి. సమూహ నృత్యం లేదా జానపద నృత్యం కోసం అందరినీ ఆహ్వానించండి. చివరగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయించి, సమావేశాన్ని ముగించండి.

ఇప్పటి నుండి ప్రతి సమావేశం ప్రారంభంలో కార్యచరణ 2లో వలె ప్రతి సమావేశంలో వ్యాహాలు సమీక్షించబడతాయి.

ప్రతి సమావేశం ప్రారంభంలో వ్యాహాలు అమలు చేయడంలో పురోగతిని చర్చించండి

ప్రతి వ్యాహం గురించి, వాటి అమలుకు గ్రూపు ఎలా పనిచేస్తుందో గ్రూపు సభ్యులను అడగండి. దీని ద్వారా ఎంచుకున్న వ్యాహాలను సభ్యులకు గుర్తుచేయడానికి, వారి పురోగతిని కొలవడంలో సహాయపడతారు.

- ప్రస్తుతం ఎంచుకున్న ప్రతి వ్యాహానికి బాధ్యత తీసుకున్న వ్యక్తితో క్రింది వాటిని చర్చించండి.
 - బాధ్యత తీసుకున్న సభ్యుడు వ్యాహాలను అమలు చేయడం ప్రారంభించాడా? లేకపోతే ఎప్పుడు మొదలు పెడతాడు.
 - పని ఎలా జరుగుతుంది.
 - పని చేయడంలో ఎవైనా సమస్య ఉన్నదా? ఉంటే ఆ సమస్య ఏమిటి? దానిని ఎలా పరిష్కరించవచ్చు.
 - వారు ఈ పనిని ఆనందంగా చేస్తున్నారా? లేకపోతే కొన్ని మార్పులు చేయాలా?
 - ఈ పనులను చేయడంలో వారు సమాజంలోని ఇతర సభ్యులను కలుపుకుంటున్నారా? కలుపుకుంటున్నట్లయితే వారు ఎలా సహకరిస్తున్నారు.

ఎంచుకున్న వ్యాహాల పురోగతిని కొలవడానికి మరియు రికార్డ్ చేయడానికి సమాహ మార్గాలతో చర్చించండి. బాధ్యత వహించడానికి గ్రూప్ సభ్యులను ప్రోత్సహించండి. సమాహం నుండి ఎవరైనా సిద్ధంగా లేనట్లయితే, వారి మద్దతు కోసం పాఠశాలకు వెళుతున్న విద్యార్థులవంటి వారినెవరినైనా ఇతర సభ్యులుగా తీసుకోవచ్చు. వ్యాహాలను సమీక్షించడానికి ఫారమ్‌ని ఉపయోగించండి. ఇది సమాహం పురోగతిని రెండు వారాలకు, నెలవారీ లేదా త్రైమాసికంలో ఎప్పుడు సమీక్షించాలో నిర్ణయించడానికి సహాయపడుతుంది. వారి నిర్ణయాన్ని గౌరవించండి. మీరు పురోగతిని సమీక్షించాలనుకుంటున్న సమావేశ సంఖ్యలో ఇప్పటి వరకు చేసిన పనిని రికార్డ్ చేయండి.

సమావేశం నెం.9 : ప్రాధాన్యతా సమస్యలు, వాటి పరిష్కారాలను సమీక్షించడానికి, సవరించడానికి మరియు అమలు చేయబడిన వ్యూహాల పురోగతిని చర్చించడానికి కమ్యూనిటీ సమావేశం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో చర్చను గుర్తుంచుకోవడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించడం.
2. సమాహం గుర్తించిన వ్యూహాల పురోగతి మరియు అమలును సమీక్షించడం
3. ప్రాధాన్యతా సమస్యలు పునరావృతం కావడం మరియు వాటి పరిష్కారాలపై చర్చ.

అవసరమైన సామగ్రి : రిజిస్టర్ (వ్యూహాల అమలు నమోదు), చార్ట్ పేపరు, పెన్ను మరియు రిజిస్టర్
 వ్యవధి : 2.00గంటలు
 విధానం : సమర్థవంతమైన చర్చ

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : కమ్యూనిటీ సమావేశం యొక్క సమీక్ష

కమ్యూనిటీ మీటింగ్‌ని సమీక్ష చేయండి అలాగే దానిని నిర్వహించినందుకు గ్రూప్ సభ్యులకు ప్రశంసలు మరియు ధన్యవాదాలు తెలపండి.

- కమ్యూనిటీ మీటింగ్ గురించి గ్రూప్ సభ్యులు ఏమనుకుంటున్నారు? బాగా జరిగిందా? లేక ఏదైనా విషయంలో ఇంకా మెరుగుపరచాలని భావిస్తున్నారా?
- ఎంత మంది హాజరయ్యారు? ఎవరెవరు పాల్గొన్నారు? వారి స్పందన ఏమిటి? సమాహంలోని సభ్యుల ద్వారా వారు ఏమైనా అభిప్రాయం (ఫీడ్ బ్యాక్) / ఎంపిక / ఆలోచన / సలహా మొ॥ ఏమైనా ఇచ్చారా? ఇచ్చినట్లయితే దానిని పేర్కొనండి. (ఎవరి ద్వారా - మహిళలు, కౌమార బాలికలు, అత్తగారు, పురుషులు మొదలైనవారు). గ్రూప్ సంస్థ / విభాగం యొక్క ప్రధాన అధికారుల నుండి ఏదైనా అభిప్రాయం (ఫీడ్ బ్యాక్) / ఎంపిక / ఆలోచన / సలహాను స్వీకరించిందా? అవును అయితే దానిని పేర్కొనండి.
- కమ్యూనిటీ మీటింగ్ నిర్వహించడం మంచి ఆలోచనా?కాదా? అవును అయితే ఎందుకు? భవిష్యత్తులో వారి ఇలాంటి సమావేశాన్ని నిర్వహించాలనుకుంటున్నారా? కాదు అయితే ఎందుకు కాదు?

కార్యక్రమాన్ని ఈ విధంగా నిర్వహించినందుకు మహిళలను మరల అభినందించండి.

కార్యాచరణ 2 : ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యలు మరియు పరిష్కారాల పునరావృతం

- ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యల గురించి పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనే వారందరినీ అడుగుతుంది మరియు అందరి సహాయంతో వాటిని పునరావృతం చేస్తుంది.
- పోషకాహార మిత్ర ఈ సమస్యలకు కారణాలు, వాటి పరిష్కారాలు మరియు వాటి ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడం గురించి సమాహంతో చర్చిస్తారు.
- సమాహంతో నిర్ణయించిన వ్యూహాలను మళ్ళీ పంచుకుంటారు.

కార్యాచరణ 3 : వ్యూహాన్ని అమలు చేసే పురోగతిని సమీక్షించడం

- పురోగతిని కొలవడం ఎంత ముఖ్యమో సమీక్షించండి. దానిని కొలవడానికి సమూహం ఎలా అంగీకరించింది మరియు ఎవరు ఏ బాధ్యతను తీసుకున్నారు?
- సమూహం నుండి ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని సేకరించండి.
- సమీక్ష సమయంలో పురోగతి ఏ దిశలో సాగుతుందో కూడా చర్చించండి. వాటిని అమలు చేయడంలో ఏదైనా సమస్య ఉందా? అవును అయితే అక్కడ ఎలాంటి సమస్య ఉంది, దాన్ని ఎలా పరిష్కరించవచ్చు, ఏవైనా మార్పులు అవసరమా?
- అమలు చేయడం అనే ప్రక్రియ ఎంత బాగా జరుగుతోంది? దానికి ఏదైనా మార్పు అవసరమా?

సమావేశం ముగింపులో, ఈ రోజు సమావేశంలో ఎంచుకున్న సమస్య, వాటి పరిష్కారాల పునరావృతం గురించి జరిగిన చర్చ నుండి సభ్యులు ఏమి మరియు ఎలా చేయాలనుకుంటున్నారు అని అడగడం ద్వారా పోషకాహార మిత్ర సంగ్రహంగా చెప్పవచ్చు.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పాల్గొన్న వారందరి సహాయంతో పోషకాహార మిత్ర సమావేశంలో జరిగిన అన్ని చర్చలను సంగ్రహిస్తారు.

ఆ విధంగా పోషకాహార మిత్ర సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొన్నవారు ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో అర్థం చేసుకోగలుగుతారు.

మహిళలను మాట్లాడవలసిందిగా ప్రేరేపించండి. సమావేశం ముగిసే ముందు ప్రాధాన్యత కలిగిన సమస్య కోసం ఎంచుకున్న వ్యూహాలను అమలు చేయడానికి మహిళలు ప్రోత్సహించబడతారు.

చివరగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయించి, సమావేశాన్ని ముగించండి.

సమావేశం నెం.10 : నవజాత శిశువుకు అవసరమైన సంరక్షణ

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో చర్చను గుర్తుంచుకోవడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించడం.
2. సమూహం గుర్తించిన వ్యూహాల పురోగతి మరియు అమలును సమీక్ష చేయడం.
3. నవజాత శిశువుకు అవసరమైన సంరక్షణ కొరకు 7 ముఖ్యమైన కొలతలను అమలు చేయడానికి సమూహ సభ్యులకు సహాయం చేయడం.
4. పిల్లల సరైన ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి కోసం బాల్యంలోనే (0-6 నెలలు) పోషకాహార అవసరాలను గుర్తించడం.
5. కవలలు మరియు పుట్టినప్పుడు తక్కువ బరువు వున్న శిశువుల సరైన సంరక్షణపై చర్చ.

అవసరమైన సామగ్రి : రిజిస్టర్ (వ్యూహాల అమలు నమోదు), సురక్షితమైన డెలివరీ కిట్, చార్డ్ పేపరు, బేబీ డమ్మీ, పెన్ను మరియు రిజిస్టర్

వ్యవధి : 2.00గంటలు

విధానం : సమర్థవంతమైన చర్చ.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశాన్ని పునరావృతం చేయడం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైతే పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరుకాలేక పోయిన మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : వ్యూహం అమలు పురోగతిని సమీక్షించడం

- పురోగతిని కొలవడం ఎంత ముఖ్యమో సమీక్షించండి. దానిని కొలవడానికి సమూహం ఎలా అంగీకరించింది మరియు ఎవరు ఏ బాధ్యతను తీసుకున్నారు?
- సమూహం నుండి ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని సేకరించండి.
- సమీక్ష సమయంలో పురోగతి ఏ దిశలో సాగుతుందో కూడా చర్చించండి. వాటిని అమలు చేయడంలో ఏదైనా సమస్య ఉందా? అవును అయితే అక్కడ ఎలాంటి సమస్య ఉంది, దాన్ని ఎలా పరిష్కరించవచ్చు, ఏవైనా మార్పులు అవసరమా?
- అమలు చేయడం అనే ప్రక్రియ ఎంత బాగా జరుగుతోంది? దానికి ఏదైనా మార్పు అవసరమా?

కార్యాచరణ 3 : నవజాత శిశువు సంరక్షణ యొక్క పరిమాణాలను అర్థం చేసుకోవడం

ఈ సమావేశంలో, పుట్టినప్పటి నుండి శిశువును ఎలా చూసుకోవాలో అర్థం చేసుకోవడానికి మహిళలకు సహాయపడటానికి పోషకాహార మిత్ర ప్రదర్శన (డెమాన్స్ట్రేషన్) ను ఒక పద్ధతిగా ఉపయోగిస్తుంది, తద్వారా నవజాత శిశువు యొక్క ముఖ్యమైన సంరక్షణ యొక్క 7 కోణాలను మహిళలు అర్థం చేసుకుంటారు.

పసుపురంగులో అండర్‌లైన్ చేయబడిన భాగాన్ని చూపించండి.

దశ 1 : ఇన్నెక్షన్ నుండి రక్షణ

జీవితం యొక్క ప్రారంభ నెలల్లో నవజాత శిశువుకు ఇన్నెక్షన్ నుండి రక్షణ కల్పించడానికి పోషకాహార మిత్ర 5 భద్రతల గురించి చర్చించడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. పరిశుభ్రమైన చేతులు, డెలివరీ అవయవాల పరిశుభ్రత, పరిశుభ్రమైన ప్రదేశం, బొడ్డుతాడును పరిశుభ్రంగా కోయడం మరియు ముడివేయడం, బొడ్డుత్రాడును పరిశుభ్రంగా ఉంచడం దానికి ఏమీ తగిలించకుండా వుండటం.

దశ 2 : శిశువు యొక్క కంటి రక్షణ

పోషకాహార మిత్ర శిశువుల కళ్ళను వివిధ వస్త్రాలతో శుభ్రపరిచే విధానాన్ని బేబీడమ్మీ ద్వారా సభ్యులకు వివరిస్తారు మరియు వివిధ వస్త్రాలను ఉపయోగించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను గురించి చర్చిస్తారు.

పోషకాహార మిత్ర ఈ మొత్తం ప్రక్రియను పునరావృతం చేయమని సభ్యులను అడుగుతుంది తద్వారా వారు ఈ మొత్తం ప్రక్రియను సరిగ్గా నేర్చుకోగలుగుతారు, దానికి సంబంధించిన అన్ని కార్యకలాపాలకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం.

దశ 3 : శిశువును పొడిగా మరియు వెచ్చగా ఉంచడం (వేడి రక్షణ)

పుట్టిన తర్వాత శిశువు చాలా త్వరగా వెచ్చదనాన్ని కోల్పోగలదని, అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డకు చలి (అల్ట్రాస్ట్రాఫ్టి) మరియు శరీరంలో వేడి లేకపోవడం వలన మరణించే ప్రమాదం ఉందని పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తారు. అందువలన బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే బిడ్డను వెచ్చగా ఉంచడానికి తల్లి మరియు కుటుంబం ముందుగానే సిద్ధం కావాలి. బేబీడమ్మీ ద్వారా పోషకాహార మిత్ర శుభ్రమైన కాటన్ క్లాత్తో శిశువును తుడవడం / ఎండలో వుంచడం మరియు వెచ్చగా బట్టలో చుట్టే ప్రక్రియను ప్రదర్శిస్తుంది.

పొడిగా వుంచే విధానం : శిశువు తల మరియు మొత్తం శరీరాన్ని పూర్తిగా తుడిచి, తడి వస్త్రాన్ని విడిగా పెట్టండి. తర్వాత శిశువు తలను శుభ్రమైన కాటన్ వస్త్రంతో కప్పండి (వెచ్చగా వుంచండి).

దశ 4 : పిల్లల శ్వాస మరియు చర్మం రంగును జాగ్రత్తగా పరిశీలించడం

బిడ్డను పూర్తిగా పొడిగా మరియు వెచ్చగా వుంచిన తర్వాత, బిడ్డ సరిగా ఊపిరి పీల్చుతున్నాడా లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఏమైనా ఇబ్బంది ఉందో లేదో చూడండి అని మహిళలకు పోషకాహార మిత్ర చెబుతుంది. పిల్లల రంగును చూడండి. పిల్లల ముఖం మరియు ఛాతీ గోధుమ లేదా నీలం రంగులో కాకుండా గులాబీ రంగులో ఉండాలి. పింక్ స్కిన్ అనేది శిశువు యొక్క సరైన శ్వాసకు సంకేతం.

దశ 5 : పిల్లలకి శ్వాస తీసుకోవడంలో సహాయం అవసరమా అని నిర్ణయించడం

బిడ్డ శ్వాస తీసుకోకపోతే లేదా 1 నిమిషంలో 30 సార్లు కంటే తక్కువ శ్వాస తీసుకుంటే, అతనికి శ్వాస తీసుకోవడంలో సహాయం కావాలి. పోషకాహార మిత్ర శిశువు యొక్క శ్వాస మరియు ఏడుపు ప్రక్రియను చేసి చూపుతుంది.

దశ 6 : తల్లి పాలివ్వడాన్ని ప్రారంభించడం

బిడ్డ పుట్టిన 30 నిమిషాల తర్వాత / అరగంటలోపు తల్లిపాలను ప్రారంభించడానికి మహిళలకు సహాయపడటానికి పోషకాహార మిత్ర సభ్యులను ప్రేరేపిస్తుంది. ప్రారంభంలో వచ్చే ప్రత్యేకమైన తల్లిపాల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి చర్చిస్తారు. చనుబాలిచ్చే సమయంలో శిశువు యొక్క సరైన స్థానం, సరియైన విధానం మరియు శిశువు పాలుత్రాగగలిగే సరియైన మార్గాన్ని తెలుసుకోవడానికి పోషకాహార మిత్ర సభ్యులకు సహాయపడుతుంది.



దశ 7 : శిశువును తల్లి శరీరానికి దగ్గరగా ఉంచడం (కంగారు సంరక్షణ) :

శిశువును తల్లి శరీరానికి దగ్గరగా ఉంచడం వలన తల్లి శరీరంలోని వేడి బిడ్డకు సులభంగా చేరుతుంది, కాబట్టి బిడ్డను తల్లి చర్మానికి దగ్గరగా వుంచాలని మహిళలకు పోషకాహార మిత్ర చెబుతుంది. బిడ్డకు వెచ్చదనాన్ని ఇవ్వడానికి, తల్లి దానిని తన ఛాతీకి దగ్గరగా ఉంచాలి. పోషకాహార మిత్ర బేబిడమ్మీ ద్వారా శిశువును చర్మానికి చర్మానికి పరిచయం చేసే ప్రక్రియను ప్రదర్శిస్తుంది మరియు దాని ప్రయోజనాలను మహిళలకు వివరిస్తుంది. దీని కారణంగా, తల్లి శరీరం యొక్క వెచ్చదనం పిల్లల శరీరానికి సులభంగా లభిస్తుంది మరియు పిల్లల ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలో వుంటుంది. శిశువుకు చాలా చల్లగా వుండే అవకాశం ఉన్నందున శిశువుకు ఆలస్యంగా లేదా 24 గంటల తర్వాత స్నానం చేయించడం చాలా ముఖ్యం. పుట్టిన తర్వాత శిశువుకు స్కిన్-టు-స్కిన్ దగ్గరగా వుండటం అనేది శిశువు యొక్క ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ మరియు సంరక్షణ యొక్క ప్రాథమిక అవసరం. ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ మార్గదర్శకాల ప్రకారం, శిశువు చర్మంపై ఉండే శ్లేష్మం లేదా జిగట పదార్థాన్ని పుట్టిన సమయంలో తొలగించకూడదు. కాబట్టి శిశువుకు 2-3 రోజుల తర్వాతే స్నానం చేయించాలి. పుట్టిన వెంటనే స్నానం చేయించడం వలన పిల్లల ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కాబట్టి శిశువుకు పుట్టిన వెంటనే స్నానం అవసరం లేదు.

నవజాత శిశువు యొక్క ప్రారంభంలో (0-6 నెలలు) పోషకాహార అవసరాలు :

- పోషకాహార మిత్ర సభ్యులకు చెప్పాలి, బిడ్డకు జీవితంలో మొదటి సంవత్సరంలో సరైన ఆహారం లభిస్తే, అతని ఎదుగుదల సరిగ్గా జరిగి మంచి ప్రారంభం లభిస్తుంది. మొదటి సంవత్సరంలో సరైన ఆహారం మరియు సరైన పెరుగుదల అంటే రెండవ మరియు మూడవ సంవత్సరాలలో పోషకాహార లోపం వచ్చే ప్రమాదం తక్కువ. మొదటి సంవత్సరంలో తల్లిపాలు అతి ముఖ్యమైన ఆహారం మరియు రెండవ సంవత్సరంలో కూడా దాని ప్రాముఖ్యత తగ్గదు. అందువల్ల మొదటి 6 నెలలు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి ఎందుకంటే తల్లిపాలలో కొవ్వులు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, లవణాలు మరియు నీరు వంటి అన్ని పోషకాలు తగినంత పరిమాణంలో వుంటాయి.
- చనుబాలివ్వడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు, రోజుకు ఎన్నిసార్లు ఇవ్వవచ్చు, తల్లిపాలను ఇచ్చే సరియైన విధానం గురించి పోషకాహార మిత్ర సభ్యులను అడగాలి.
- వారి ప్రతిస్పందనల ఆధారంగా పోషకాహార మిత్ర చనుబాలివ్వడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు, రోజుకు ఎన్నిసార్లు, ఎంత మోతాదులో ఇవ్వవచ్చు మరియు తల్లిపాలను ఇచ్చే సరియైన విధానం గురించి క్రింద ఇవ్వబడిన చార్ట్ సహాయంతో చర్చించాలి. బాటిల్ ద్వారా పాలు పట్టే బదులుగా ఉగ్గుగిన్నె లేదా చెంచా సహాయంతో పాలు త్రాగించడం వలన ఎందుకు మంచిది అనే విషయం గురించి మాట్లాడండి.

కవలలు మరియు పుట్టినప్పుడు తక్కువ బరువు వున్న పిల్లలకు సరియైన సంరక్షణపై చర్చ :

బరువు తక్కువగా వున్న పిల్లలు ఎదగడానికి ఎక్కువ ఆహారం అవసరం, కానీ వారికి చిన్న పొట్ట మరియు బలహీనంగా ఉండటం వలన త్వరగా అలసిపోతారు. అందువల్ల ఎక్కువ సేపు పాలు త్రాగలేకపోతారు. ప్రారంభంలో చాలా చిన్న పిల్లలలో, కొన్నిసార్లు చాల తక్కువగా లేదా అసలు త్రాగడం వుండకపోవచ్చు. అందువల్ల తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలు తగినంత పాలు పొందకపోవడం ప్రమాదం. అలాంటి పిల్లలను ఎక్కువ సేపు తల్లి ఎక్కువసేపు తన ఛాతీకి అతుక్కుని ఉంచాలి. అనేక ప్రయత్నాల తర్వాత కూడా శిశువుకు తల్లిపాలు ఇవ్వలేకపోతే, అప్పుడు తీసిన తల్లిపాలను త్రాగించాలి.

- శిశువుకు తగినంత మోతాదులో తల్లిపాలను అందించాలి.
- తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలు గర్భాశయం వెలుపల తమను తాము చొప్పించుకోవడానికి మరింత సహాయం అవసరం. శిశువుకు సహాయపడే ఒక మార్గం తల్లితో శిశువు యొక్క చర్మ సంపర్కం. అలాంటి పిల్లల ప్రత్యేక అవసరాలను తీర్చడానికి కంగారూ సంరక్షణ ఒక మార్గం.
- చలి అనేది పిల్లల శరీరం చల్లగా మారడానికి ఒక లక్షణం కాబట్టి తల్లి తరచుగా పిల్లల పాదాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తూ వుండాలి. పోషకాహార మిత్ర చల్లదనం పరిశీలన చేసి చూపించాలి.
- తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలకు విజయవంతంగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం తల్లి చేతిలో ఉంది. పిల్లలు త్రాగగలిగిన మరియు అవసరాలను అనుగుణంగా పాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. అందువల్ల కవలలు జన్మించినప్పుడు కూడా, తల్లి శరీరం ఇద్దరు శిశువులకు తగినంత పాలు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొన్నిసార్లు నెలలు నిండకుండా జన్మించే శిశువులు తక్కువ బరువు కలిగి వుంటారు. అందువలన అలాంటి శిశువులకు తగినంత మోతాదులో తల్లిపాలను అందించడం చాలా ముఖ్యం.

- తల్లి ఎల్లప్పుడూ మొదటిగా వచ్చే చిక్కటి మరియు పలుచని పాలు (చివరలో వచ్చే పాలు) ఖచ్చితంగా బిడ్డకు అందేలా చూడాలి. చివరలో వచ్చే పాలలో మంచి కొవ్వు ఉంటుంది మరియు ఇది శిశువు బరువు పెరగడానికి, మానసిక అభివృద్ధికి మరియు సరైన పోషకాహారానికి ఉత్తమమైనది.
- ఒకవేళ బిడ్డ బలహీనంగా ఉంటే, తల్లి బిడ్డకు తగినంత పాలు వచ్చేలా చూసుకోవాలి.

సమావేశం ముగింపులో, పోషకాహార మిత్ర ఈ రోజు సమావేశంలో తక్కువ బరువు ఉన్న పిల్లలు మరియు కవలల సంరక్షణ గురించి జరిగిన చర్చ నుండి సభ్యులు ఏమి చేయాలి మరియు ఏమి చేయకూడదు అని అడగడం ద్వారా తెలుసుకొనవచ్చు.

ముగింపు సమావేశం

పాల్గొన్న వారందరి సహాయంతో పోషకాహార మిత్ర సమావేశంలో జరిగిన అన్ని చర్చలను సంగ్రహిస్తారు. ఆ విధంగా పోషకాహార మిత్ర సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొన్నవారు ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. మహిళలను మాట్లాడవలసిందిగా ప్రేరేపించండి. సమావేశం ముగిసే ముందు ప్రాధాన్యత కలిగిన సమస్య కోసం ఎంచుకున్న వ్యూహాలను అమలు చేయడానికి, కొనసాగించడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించండి. అలాగే నేటి సమావేశంలో చర్చించిన తక్కువ జనన బరువు మరియు కవల శిశువుల సంరక్షణ పద్ధతులను అమలు చేయండి మరియు తదుపరి సమావేశం కొరకు స్థానికంగా లభ్యమయ్యే ఆహారపదార్థాలు తీసుకురావలసిందిగా సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర అభ్యర్థించారు. చివరగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయించి, సమావేశాన్ని ముగించండి.

ముఖ్యమైన సూచనలు :

- కవలలు జన్మించినప్పుడు తల్లి శరీరం ఇద్దరు శిశువులకు తగినంత పాలు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. చాలాసార్లు కవలలుగా జన్మించే శిశువులు పుట్టినప్పుడు తక్కువ బరువు కలిగి వుంటారు. అందువలన అలాంటి శిశువులకు తగినంత మోతాదులో తల్లిపాలను అందించడం చాలా ముఖ్యం.
- తల్లి రొమ్ములో పాల ఉత్పత్తి బిడ్డల అవసరానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. కాబట్టి కవలలు జన్మించినా కూడా తల్లి శరీరం ఇద్దరు శిశువులకు తగినంత పాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
- ఇతర పాలిచ్చే తల్లులతో పోలిస్తే కవలల తల్లులు ఎక్కువ కేలరీలు మరియు ద్రవాలను తీసుకోవాలని సూచించారు.
- పిల్లలు పుట్టినప్పుడు తక్కువ బరువు కలిగి ఉంటే చిన్నసైజు పిల్లలలాగా శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.
- పిల్లలు పూర్తి నెలలు నిండకుండా మరియు పుట్టినప్పుడు తక్కువ బరువు కలిగి ఉన్నట్లయితే వారు పాలకు అలవాటుపడటానికి కొంత సమయం పట్టవచ్చు.
- పాలిచ్చే సరైన పద్ధతిని ఎంచుకునే విషయంలో తల్లికి సహాయం అందించాలి.
- కవలలకు ఒకే సమయంలో చెరొక రొమ్ము నుండి పాలను ఇవ్వడం మంచిది. కానీ ఇద్దరూ ఒకేసారి తల్లిపాలను త్రాగలేకపోయినట్లైతే వారికి ఒక్కొక్కరుగా పాలను పట్టవచ్చు.
- కవలపిల్లలిద్దరూ రెండు రొమ్ములనూ ఉపయోగించుకునేలా మార్చి మార్చి పాలు పట్టడం ద్వారా ఒక బిడ్డ ఎక్కువ త్రాగినట్లయితే బిడ్డల అవసరానికి తగినట్లుగా రెండు రొమ్ములలోనూ తిరిగి పాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ప్రతి బిడ్డకూ తగినంత పాలు అందేలా చూసుకోవాలి.
- ఇద్దరు పిల్లలలో ఒకరు బలహీనంగా ఉంటే, బలహీనంగా ఉన్న బిడ్డకు తగినంత పాలు అందేలా తల్లి చూసుకోవాలి, అవసరమైతే ఆ బిడ్డకు గిన్నె లేదా కప్పు ద్వారా పాలు పట్టాలి.
- కంగారూ సంరక్షణ లేదా స్కిన్-టు-స్కిన్ కాంటాక్ట్ అనేది పుట్టినప్పుడు తక్కువ బరువు కలిగి ఉన్న పిల్లల ప్రత్యేక అవసరాలను తీరుస్తుంది.

ముఖ్యమైన సూచనలు :

బిడ్డలకు తల్లిపాలు త్రాగడం వలన కలిగే లాభాలు :

- తల్లిపాలు ఎల్లప్పుడూ సరక్షితంగా ఉంటాయి మరియు ఇది శిశువుకు ఉత్తమమైన సహజ ఆహారం.
- తల్లిపాలలో బిడ్డల సరియైన ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి కొరకు సరియైన మోతాదులో అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి.
- సులభంగా జీర్ణమయ్యేవి మరియు ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ కలిగి ఉంటాయి.
- సూక్ష్మక్రిమిలేనివి మరియు తల్లి నుండి నేరుగా బిడ్డకు అందుతాయి.
- రోగనిరోధక శక్తిని అందించి, డయేరియా మరియు న్యూమోనియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా బిడ్డకు రక్షణనిస్తాయి.
- తల్లిపాలివ్వడం ద్వారా తల్లి మరియు బిడ్డల మధ్య బంధం బలపడుతుంది.
- తల్లిపాలు 24 గంటలూ అందుబాటులో ఉంటాయి మరియు దానిని తయారు చేయడానికి ఎలాంటి తయారీ అవసరం లేదు.

బిడ్డలకు తల్లిపాలు ఎన్నిసార్లు ఇవ్వాలి :

- బిడ్డ జన్మించిన మొదటి 7 రోజుల వరకు ఎక్కువ మోతాదులో వెంట వెంటనే పాలు పట్టాలి (24 గంటల్లో తక్కువలో తక్కువగా 8 నుండి 10 సార్లు)
- ప్రతి 1.30 నుండి 2.00 గంటలకు తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల తల్లి నుండి బిడ్డకు చర్మ సంబంధాన్ని నిర్ధారిస్తుంది.
- శిశువుకు అవసరానికి తగినంత తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చు (బిడ్డ కోరుకున్నప్పుడు మరియు బిడ్డ కోరుకున్నంత వరకు).
- ఒక రొమ్ము నుండి పాలు ఎంత వరకు ఇవ్వగలిగితే అంత వరకు ఇవ్వవచ్చు. ఎందుకంటే ముందుగా వచ్చే పాలలో ఎక్కువ నీరు మరియు చక్కెర ఉంటుంది మరియు తరువాత వచ్చే పాలలో కొవ్వు మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

తల్లిపాలు సరిపోయాయి అనుటకు సంకేతాలు :

- బిడ్డ 24 గంటల్లో 6 నుండి 8 సార్లు మాత్రం విసర్జన చేస్తుంది.
- తల్లిపాలు త్రాగిన తరువాత 2 నుండి 3 గంటలు నిద్రపోతుంది.
- బిడ్డ రోజుకు 20 నుండి 40 గ్రాముల బరువు పెరుగుతుంది.
- 2 వారాలు గడిచే సరికి పుట్టినప్పుడు వున్న బరువును దాటుతుంది.

బాటిల్ కి బదులుగా ఉగ్గుగిన్నె లేదా చెంచాతో పాలు పట్టడం ఎందుకు సురక్షితం ?

- మరిగించే అవకాశం లేనప్పుడు సబ్బు మరియు నీటితో గిన్నె లేదా చెంచా శుభ్రం చేయడం సులభం.
- ఒక గిన్నెతో లేదా చెంచాతో పాలు పట్టడం అనే ప్రక్రియ సరియైన పద్ధతిలో జరుగుతుంది మరియు పట్టించే వ్యక్తి బిడ్డతో జతకలిసే విధంగా ఉంటుంది
- గిన్నె లేదా చెంచా రొమ్మును పీల్చడానికి ఆటంకం కలిగించదు.
- గిన్నె లేదా చెంచా తక్కువ కలుషితమైనది, కనుక దీనిని ఉపయోగించడం సురక్షితం.

సమావేశం నెం.11 : పోషకాహారం మరియు ఆహార వైవిధ్యాన్ని పెంచడానికి గ్రామంలో లభ్యమయ్యే ఆహారపదార్థాల మ్యాపింగ్ మరియు సమతుల్య ఆహారం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో ముఖ్యమైన అంశాలను గుర్తుచేసుకోవడానికి పాల్గొనేవారికి సహాయం చేయడం.
2. ప్రాథమిక వ్యూహాల పురోగతిని సమీక్షించడం మరియు అంచనా వేయడం.
3. పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యాన్ని పెంచడానికి గ్రామంలో అందుబాటులో వున్న ఆహారపదార్థాలపై అవగాహన పెంచడం.
4. సమతుల్య ఆహారం గురించి తెలుసుకోవడం మరియు దాని ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడం.

అవసరమైన సామగ్రి : రిజిస్టర్ (వ్యూహాల అమలు నమోదు), స్థానికంగా లభ్యమయ్యే ఆహారపదార్థాల మ్యాపింగ్ మరియు చూపించే కార్డులు, పెన్ను మరియు రిజిస్టర్

వ్యవధి : 2.00గంటలు

విధానం : పరస్పర చర్చ / సలహాలు - పరిశీలన

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 మరియు 2 : మునుపటి సమావేశానికి సంబంధించిన పనుల పునరావృతం, సమీక్ష మరియు దాని వ్యూహాల అమలు.

మీరు ఈ క్రింది అంశాల ఆధారంగా సమావేశాన్ని నిర్వహిస్తారు :

- మునుపటి సమావేశంలో జరిగిన చర్చలను గుర్తుచేసుకోవడానికి పాల్గొనేవారికి సహాయపడండి.
- సమూహం నిర్దేశించిన వ్యూహాల పురోగతి మరియు అమలుకు సంబంధించిన అంశాలను చర్చించండి.
- ఈ విషయంలో మీరు పురోగతిని తప్పకుండా రికార్డ్ చేయాలి.
- పాల్గొనేవారు తమ అనుభవాన్ని పంచుకోవడానికి సహాయపడండి. వ్యూహాలను అమలు చేస్తున్నప్పుడు వారు నేర్చుకున్న వాటిని, వారు ఎదుర్కొన్న సమస్యలు మరియు వారితో వ్యవహరించే విధానాన్ని పంచుకోవడంలో వారికి సహాయపడండి. దీనిని మరింత ప్రభావవంతంగా చేయడానికి ఎక్కడైతే ఇంకా మెరుగుదల మరియు అమలు ప్రక్రియలు మరింత ప్రభావవంతంగా ఉండే ప్రాంతాలను గుర్తించండి.

కార్యాచరణ 3 : “పుడ్ గ్రూప్” గేమ్ ద్వారా స్థానికంగా లభ్యమయ్యే ఆహార పదార్థాల మ్యాపింగ్ ద్వారా చర్చ

- పోషకాహార మిత్ర మహిళలను వారు తీసుకువచ్చిన ఆహార పదార్థాలను నేలమీద లేదా చాపమీద ఉంచవలసిందిగా చెబుతుంది. గ్రామంలో అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ తీసుకురాలేకపోయిన సీజనల్ పండ్లు మరియు కూరగాయలు మొదలైన ఇతర ఆహారపదార్థాల గురించి అడుగుతుంది. పోషకాహార మిత్ర ఆ ఆహారపదార్థాల పేర్లను స్లిప్పులపై రాసి అక్కడ వున్న ఇతర వస్తువులతో పాటు ఉంచుతారు.
- ఆహారపదార్థాల సముదాయాన్ని మ్యాపింగ్ చేయబడిన చార్ట్ ద్వారా గ్రామంలో లభ్యమయ్యే తగినంత పోషకపదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం యొక్క ప్రాముఖ్యతలను పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది. ప్రధానమైన ఆహారాన్ని మధ్యలో ఉంచి, మిగిలిన మూడు సహాయక ఆహారపదార్థాలను (పెరుగుదలకు తోడ్పడేవి, రోగనిరోధకతను పెంచేవి మరియు శక్తి వనరులు) సమీపంలో ఉంచుతుంది.

- అన్ని రకాల ఆహారపదార్థాల పేర్లను తీసుకొని, వాటి నుండి పొందిన అంశాలు మరియు శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాల గురించి పోషకాహార మిత్ర వివరంగా చర్చించి, ఏ అంశం ఏ ఆహార సమూహానికి చెందినదో తెలియజేస్తుంది.

పోషకాహార మిత్ర ఆహారంలో పోషకాలు ఉంటాయని, ఇది శరీరం ఎదగడానికి మరియు పనిచేయడానికి శక్తిని పొందుతాము. ఆహారంలో అనేక ఇతర అంశాలు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరాన్ని బలంగా చేస్తాయి, ఆరోగ్యంగా వుంచుతాయి. రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతాయి మరియు ఇన్సైక్షన్ నుండి కాపాడతాయి. పోషకాహార మిత్ర వివిధ ఆహారపదార్థాల సముదాయాన్ని మహిళలు అర్థంచేసుకోవడానికి వీలుగా ఆహారపదార్థాలు మ్యాపింగ్ చేయబడిన చార్ట్ను ఉపయోగించి ఏ ఏ పదార్థాల నుండి ఏ ఏ లభిస్తుంది అనే విషయాలను చర్చిస్తుంది.

ఫుడ్ అండ్ అగ్రికల్చర్ ఆర్గనైజేషన్ (FAO) మూడు ప్రధాన ఆహారపదార్థాలను సిఫారసు చేస్తుంది.

- శరీరం ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడేవి (పప్పుధాన్యాలు, పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసం, చేపలు మొదలైన ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు)
- రక్షణ కల్పించేవి (పండ్లు, కూరగాయలు మొదలైన మిటమిన్లు మరియు లవణాలు కలిగిన ఆహారపదార్థాలు)
- శక్తిని ఇచ్చేవి (బంగాళదుంపలు, బియ్యం, రోటీ, మొక్కజొన్న, జొన్న, మిల్లెట్ మొదలైన కార్బోహైడ్రేట్ మరియు క్రొవ్వు అధికంగా వుండే ఆహార పదార్థాలు)

ముఖ్య ఆహారం శరీరం యొక్క ప్రధాన అవసరాలను తీరుస్తుంది. కానీ దీనితోపాటుగా శరీరానికి ఇతర అంశాలు కూడా అవసరం. కార్బోహైడ్రేట్లు (శక్తిని ఇచ్చేవి) మన శరీరం బలంగా ఉండటానికి, నడవటానికి మరియు పనులు చేసుకోవడానికి అవసరమవుతాయి. వృద్ధికారక ఆహారం (ప్రోటీన్లు లేదా శరీర నిర్మాణానికి సహాయపడేవి) వీటిలో వుండే మాంసకృత్తుల వలన నాడీవ్యవస్థ బలోపేతం అవుతుంది. మెరుపునిచ్చే ఆహారం (మిటమిన్స్ మరియు మినరల్స్ / ఖనిజ లవణాలు) వీటి వలన జుట్టు, కళ్ళు మరియు చర్మం నిగారింపును పొందుతుంది.



- ఇప్పుడు పోషకాహార మిత్ర “ఫుడ్ గ్రూప్” గేమ్ ప్రకారం తాము తెచ్చిన వస్తువులను అక్కడ వుంచమని సభ్యులను అడుగుతుంది. ఆమె నేల మీద మూడు చతురస్రాలను చేసి మూడు రకాల ఆహారసముదాయ చిత్రాలను ఆయా చతురస్రంలో వుంచుతుంది. ఇప్పుడు మహిళలు ఒకసారి ఒక ఆహారపదార్థాన్ని ఎంచుకుని, దాని అంశానికి సంబంధించిన ఆహార సముదాయం కలిగి వున్న చతురస్రంలో వుంచమని చెబుతుంది. వారు వుంచిన తరువాత ఇది కరెక్టా, కాదా అని ఇతర మహిళలను అడుగుతుంది.
- అందుబాటులో వున్న అన్ని ఆహారపదార్థాలకు ఈ ప్రక్రియ పునరావృతమవుతుంది.
- దీని తరువాత పోషకాహార మిత్ర వ్రాయబడిన స్లిప్పులను సభ్యులకు ఇచ్చి స్లిప్పులో వ్రాసివున్న వస్తువు చేతిలో ఉన్నట్లుగా ఊహించుకోవాల్సిందిగా కోరతుంది. ఇప్పుడు మహిళలు స్లిప్పులను ఒక్కొక్కటిగా సంబంధిత ఫుడ్ గ్రూప్లో మధ్యలో వుంచుతారు. ఒకవేళ పొరపాటు జరిగితే, గ్రూప్లోని ఇతర సభ్యులు దాన్ని సరిచేస్తారు.
- అన్ని ఆహారపదార్థాలు మరియు స్లిప్లను వాటికి సరైన ఫుడ్ గ్రూప్లో వుంచిన తరువాత, ఆహారాన్ని మరింత పోషకమైనదిగా చేయడానికి రోజువారీ ఆహారంలో ఖచ్చితంగా ఈ ఆహార సమూహాలన్నింటినీ చేర్చాలని సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర ప్రోత్సహిస్తారు. ముఖ్యంగా గర్భధారణ, చనుబాలిస్తున్న సమయంలో మరియు పిల్లల ఆహారంలో అన్ని ఆహార సమూహాలను తప్పనిసరిగా చేర్చాలి.
- 6-59 నెలల పిల్లల ఆహారంలో ఇచ్చే ప్రతి మోతాదులో నూనె లేదా నెయ్యిని జోడించడం చాలా ముఖ్యమని పోషకాహార మిత్ర ప్రత్యేకంగా చెబుతారు.

- దీని తర్వాత, ఆహారంలో వైవిధ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తారు మరియు ఆహారంలో ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్, కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చడం అవసరమని చెబుతారు. ఇంట్లో తయారుచేసే ఆహారంలో వివిధ రంగుల ఆహారపదార్థాలను చేర్చుకోవాలని తప్పక తెలుసుకోవాలి. ఉదాహరణకు నారింజ రంగు లేదా ఎరుపురంగు కూరగాయలు, ఆకుపచ్చని రంగు గల ఆకుకూరలు, మాంసము, చేపలు, కోడిగ్రుడ్లు, పాలు మరియు పాలతో తయారైన పదార్థాలు మొదలైనవి. ఇవి పిల్లల ఎదుగుదలకు, వారు బలంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి తోడ్పడతాయి.
- ఆహార పదార్థాల సమూహాల గురించి చర్చించేటప్పుడు గర్భవతులు, బాలింతలు మరియు 3 సం॥ల కంటే తక్కువ వయస్సు వున్న పిల్లల తల్లులకు ఇవ్వవలసిన వారి ఆహారానికి సంబంధించిన పరిమితులు మరియు మూఢనమ్మకాల గురించి చర్చించవలసిందిగా పోషకాహార మిత్ర బృందాన్ని ప్రేరేపిస్తారు అదే సమయంలో ఈ మూఢనమ్మకాల నుండి వారిని బయటకు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

మెట్లు ఆట

ఆహార సముదాయం గురించి చర్చించిన తరువాత, పోషకాహార మిత్ర సమతుల్య ఆహారం గురించి చర్చిస్తారు. మనం తీసుకునే ఆహారంలో విభిన్న పోషకాల సమతుల్యత వుండేలా చూసుకోవాలి. వాటి గురించి వివరంగా తెలియజెప్పడానికి నేలమీద లేదా చార్టులో మెట్లలా కనిపించే విధంగా చతురస్రాన్ని నాలుగు భాగాలుగా విభజించండి. ఆమె ఈ మెట్ల నిర్మాణ ఆటను ఇతర సభ్యులతో కూడా చేయవచ్చు. ఈ ఆటలో మహిళల్లో ఒకరు ప్రధానమైన ఆహారం, ఒకరు ప్రొటీన్ ఆహారం, ఒకరు విటమిన్ ఆహారం మరియు ఇంకొకరు కొవ్వు ఆహారం కలిగి ఉంటారు. దీనితో సమూహంలోని సభ్యులు కలిసి సమతుల్య ఆహారం యొక్క మెట్లను తయారు చేస్తారు. ఇప్పుడు విభిన్న అంశాల సమతుల్యత మోతాదుల గురించి వారికి అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

కొవ్వు

ఆకుకూరలు / సలాడ్లు

పప్పులు, మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు, పాలు మరియు పాల సంబంధిత పదార్థాలు

బియ్యం / గోధుమ / మొక్కజొన్న మొ॥ ఆహారం రూపంలో తీసుకుంటారు.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పాల్గొన్న వారందరి సహాయంతో పోషకాహార మిత్ర సమావేశంలో జరిగిన అన్ని చర్చలను సంగ్రహిస్తారు. ఆ విధంగా పోషకాహార మిత్ర సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొన్నవారు ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. మహిళలను మాట్లాడవలసిందిగా ప్రేరేపించండి. సమావేశం ముగిసే ముందు, మహిళలకు సమాజంలో అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయని మరియు వాటిని పొందడానికి ఎక్కువ ఖర్చుకాదని తెలియజేయండి. ప్రతి ఒక్కరూ తమ మరియు తమ పిల్లల రోజువారీ భోజనంలో ఆహార సమూహాలలో వున్న అన్ని పదార్థాలను చేర్చుకొని సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. చివరగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయించి, సమావేశాన్ని ముగించండి.

సమావేశం నెం.12 : సమయానికి అదనపు ఆహారం యొక్క పరిచయం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో ముఖ్యమైన అంశాలను గుర్తుచేసుకోవడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించండి.
2. సమూహం గుర్తించిన వ్యూహాల పురోగతిని మరియు అమలును సమీక్షించడం.
3. అన్నప్రాశన వేడుకను నిర్వహించేటప్పుడు సరియైన సమయంలో అదనపు ఆహారాన్ని ప్రారంభించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు పరిశుభ్రత గురించి చర్చించడం.
4. ఆహార పరిమాణం, రోజుకు ఎన్ని సార్లు, ఆహారం ఎంత చిక్కదనంతో ఇవ్వాలి మరియు ఆహారంలోని పౌష్టికతత్వం గురించి తెలియజేసే ఫ్లెక్స్ గురించి చర్చించడం.

అవసరమైన సామగ్రి : రిజిస్టర్ (వ్యూహాల అమలు నమోదు), 5-6 ఆకుకూరలు మరియు ఇతర కూరగాయలు, వివిధ రకాల పప్పులు, అనేక ధాన్యాల నుండి తయారైన సంకటి / గంజి / రవ్వ, మునుపటి సమావేశంలో ఉపయోగించిన ఆహారపదార్థాల స్లిప్పులు, గిన్నె, చెంచా, చేతులు కడుక్కోవడానికి సబ్బు మరియు నీళ్ళు, ఆహార పరిమాణం, ఆహార చిక్కదనం, రోజుకు ఎన్నిసార్లు ఇవ్వాలి మొ॥ అన్ని విషయాలతో రూపొందించిన ఫ్లెక్స్

వ్యవధి : 2.00గంటలు

విధానం : అన్నప్రాశన వేడుక మరియు ఆహార పరిమాణం, రోజుకు ఎన్ని సార్లు, ఆహారం ఎంత చిక్కదనంతో ఇవ్వాలి మరియు ఆహారంలోని పౌష్టికతత్వం గురించి తెలియజేసే ఫ్లెక్స్ గురించి చర్చించడం.

సమావేశానికి ముందు నిర్వహించవలసిన కార్యకలాపాలు :

- 6 నెలలు నిండిన మరియు బిడ్డకు మొదటిసారి ఆహారం ఇవ్వాలనుకునే వారి తల్లలను గుర్తించడం, వారి జాబితాను సిద్ధం చేసి వారందరినీ అన్నప్రాశన వేడుకకు ఆహ్వానించడం.
- 6 నెలల శిశువుల తల్లలను కలసి అన్నప్రాశన వేడుక గురించి చర్చించడం మరియు తమ బిడ్డకు మొదటిసారి ఆహారం ఇవ్వాలనుకునే వారిని బిడ్డకు తినిపించడానికి ఏదైనా ఆహారం సిద్ధం చేయమని కోరడం. దీనితో పాటుగా తమ పిల్లలకు ఇంకా అదనపు ఆహారం ఇవ్వడాన్ని ప్రారంభించని 7 నుండి 9 నెలల వయసు పిల్లల తల్లలను ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేలా చూడటం.
- అంగనవాడీ కార్యకర్తలను కలవడం మరియు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం గురించి మాట్లాడటం.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశాన్ని పునరావృతం చేయడం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైతే పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరుకాలేక పోయిన మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 :

తల్లి మరియు బిడ్డ యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది మరియు వ్యూహాల అమలు యొక్క పురోగతిని రికార్డు చేస్తుంది. వ్యూహాల అమలు సమయంలో ఎదురైన అనుభవాలు, సవాళ్ళు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో వివరంగా చర్చిస్తుంది. చర్చ సమయంలో అమలును మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 : అన్నప్రాశన వేడుక యొక్క ఏర్పాటు (ఈ వేడుక అంగనవాడీ కార్యకర్త మరియు హెల్పర్ సహాయంతో అంగనవాడీ కేంద్రంలో కూడా ఏర్పాటు చేయవచ్చు)

- తమ పిల్లలకు ఇంకా అదనపు ఆహారం ఇవ్వడాన్ని ప్రారంభించని 6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సున్న పిల్లల తల్లులను గుర్తించి, అంగనవాడీ కార్యకర్త సహాయంతో వారి జాబితాను తయారుచేయుట.
- పోషకాహార మిత్ర ఆ పిల్లలందరి తల్లులను సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలని కోరుతుంది. ఆ రోజు పిల్లలు అదనపు ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు.
- ఆహారాన్ని వండే ముందు, వడ్డించే ముందు, ఆహారాన్ని తినిపించే ముందు మరియు మలవిసర్జన తరువాత చేతులను తప్పనిసరిగా సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవడం చాల ముఖ్యం.
- పోషకాహార మిత్ర చేతులను శుభ్రపరచుకునే సరియైన పద్ధతిని తెలియజేస్తుంది.
- పోషకాహార మిత్ర అన్నప్రాశన వేడుక గురించి మాట్లాడుతూ చర్చను ప్రారంభిస్తుంది. అన్నప్రాశన వేడుకలో బిడ్డకు తినిపించడానికి ఆహారం తీసుకువచ్చిన వారు తమ బిడ్డకు ఆ ఆహారాన్ని పెట్టడం ప్రారంభించవలసిందిగా మహిళలను కోరుతుంది. దీనితో పాటుగా తమ పిల్లలకు ఇంకా అదనపు ఆహారం ఇవ్వడాన్ని ప్రారంభించని 7 నుండి 9 నెలల వయసు పిల్లల తల్లులు వారు తయారుచేసి తీసుకువచ్చిన ఆహారం లేదా అంగనవాడీ కార్యకర్త తయారుచేసి తెచ్చిన ఆహారం ఈ కార్యక్రమంలో బిడ్డకు తినిపించవలసిందిగా సూచిస్తారు.
- తమ బిడ్డలకు నియమానుసారంగా అదనపు ఆహారం ఇవ్వడంతో పాటు తల్లిపాలను కూడా కొనసాగించవలసిందిగా పోషకాహార మిత్ర తల్లులను కోరుతుంది.
- పోషకాహార మిత్ర తమ పిల్లలకు అదనపు ఆహారాన్ని పరిచయం చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి తల్లులకు వివరించడం ద్వారా చర్చను ముందుకు తీసుకువెళుతుంది. ఇంకా తల్లి తన బిడ్డకు తల్లిపాలతో పాటుగా నెమ్మది నెమ్మదిగా అదనపు ఆహారాన్ని పరిచయం చేయాలని చెబుతుంది. మొదటి 6 నెలల వరకు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే సరిపోతాయి. 6 నెలలు నిండిన తరువాత నుండి కేవలం తల్లిపాలలోని పోషకాలు మాత్రమే బిడ్డకు సరిపోవు ముఖ్యంగా ఐరన్ ఇంకా పూర్తి కేలరీలు అందవు. అందువలన 6 నెలలు నిండిన తరువాత నుండి బిడ్డకు అదనపు ఆహారాన్ని పరిచయం చేయవలసిందిగా సూచన ఇవ్వబడుతుంది.
- అదనపు ఆహారం పిల్లలకు సమతుల్యపోషకాలను అందిస్తుంది. ఇది పిల్లల సరియైన అభివృద్ధికి మరియు ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. సెమీ ఘనాహారం మరియు ఘనాహారం 6 నెలల తరువాత ప్రారంభమవుతుంది. గుజ్జు పప్పు, బియ్యం, బంగాళదుంపలు, పండ్లు మొదలైవి పిల్లలకు ఇచ్చే ప్రారంభ ఆహారం. మృదువైన మెత్తని పండ్లు, కూరగాయలు, మాంసము, చేపలు మొదలైనవి తరువాత పిల్లల ఆహారంలో చేర్చబడతాయి.



అదనపు ఆహారం యొక్క మోతాదు, రోజుకు ఎన్ని సార్లు, ఆహారం ఎంత చిక్కదనంతో ఇవ్వాలి మరియు ఆహారంలోని పౌష్టికతత్వం గురించి తెలియజేసే ప్లేక్స్ గురించి చర్చించడం.

పోషకాహార మిత్ర అదనపు ఆహారం యొక్క మోతాదు, రోజుకు ఎన్ని సార్లు, ఆహారం ఎంత చిక్కదనం మొదలైన విషయాలతో రూపొందించిన ప్లేక్స్ సహాయంతో వివిధ వయసుల పిల్లలకు ఆహారం యొక్క పరిమాణం, రోజులో ఎంత తరచుగా ఆహారం ఇవ్వాలి, ఆహారం యొక్క మందం మరియు ఆహారంలోని పోషక విలువ యొక్క ప్రాముఖ్యత మొదలైన విషయాల గురించి మహిళలతో చర్చిస్తారు.

6 నుండి 9 నెలలు-2 నుండి 3 సార్లు, 9 నుండి 12 నెలలు-2 లేక 3 నుండి 5 సార్లు, 12 నెలలు నుండి 5 సంవత్సరాల వరకు రోజులో 3 నుండి 5 సార్లు

ఆహార విరామం (6 నెలలకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు)
6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు సరైన మరియు తగినంత ఆహారం

The infographic is divided into two main sections. On the left, there is a grid of food items categorized by age group: 6-9 months, 9-12 months, and 12 months to 5 years. Each category lists specific food items and their preparation methods. On the right, there is a diagram showing a child sitting up, crawling, and walking, with corresponding bowl counts indicating the number of meals per day: 11 months (24 meals per day), 9 months (11 meals per day), and 6 months (9 meals per day). The TATA TRUSTS logo is visible at the bottom right.

- చర్చతోపాటుగా అక్కడ లభించే ఆహారం కిచిడి, బియ్యంపిండి లేదా జావ ఒక చెంచాలో తీసుకొని చూపిస్తూ పిల్లలకు ఇచ్చే ఆహారం మరి గట్టిగా లేదా మరి పలుచగా ఉండకూడదని చెప్పండి.
- అంగన్‌వాడీ కార్యక్రమ సహాయంతో రాబోయే నెలల్లో 6 నెలలు పూర్తి చేసుకోబోతున్న పిల్లల జాబితాను రూపొందించండి. ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించే భవిష్యత్తు సమావేశాలన్నింటిలో పాల్గొనవలసిందిగా తల్లులను అడగండి లేదా ముందుగా నిర్ణయించిన తేదీన అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించవచ్చు.



సమావేశం యొక్క ముగింపు

పాల్గొన్న వారందరి సహాయంతో పోషకాహార మిత్ర సమావేశంలో జరిగిన అన్ని చర్చలను సంగ్రహిస్తారు. ఆ విధంగా పోషకాహార మిత్ర సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొన్నవారు ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. పాల్గొన్నవారిని వీలైనంత ఎక్కువగా మాట్లాడేలా ప్రోత్సహించండి.

సమావేశం ముగిసే ముందు, ఎంచుకున్న వ్యూహాలను అమలు చేయడానికి దానితోపాటు నేటి సమావేశంలో చర్చించిన అంశాలను అమలు చేయడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించండి. సరియైన సమయంలో పిల్లలకు అదనపు ఆహారాన్ని పరిచయం చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి మరియు అదనపు ఆహారం యొక్క మోతాదు, రోజుకు ఎన్ని సార్లు, ఆహారం ఎంత చిక్కదనం మొదలైన విషయాలను పునరావృతం చేయండి. ఆహారాన్ని వండే ముందు, బిడ్డకు ఆహారాన్ని తినిపించే ముందు తప్పనిసరిగా సబ్బు మరియు నీటితో చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవడం చాల ముఖ్యం అని వివరించండి.

సమావేశం నెం.13 : ఆహార భద్రతకు సంబంధించిన హక్కులను తెలుసుకోవడం మరియు వాటిని పొందడం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో ముఖ్యమైన అంశాలను గుర్తుచేసుకోవడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించండి.
2. సమూహం గుర్తించిన వ్యూహాల పురోగతిని మరియు అమలును సమీక్షించడం.
3. ఆహార భద్రతకు సంబంధించిన హక్కులను తెలుసుకోవడం
4. ఆహారానికి సంబంధించిన హక్కును పొందడంలో వచ్చే అడ్డంకుల గూర్చి చర్చించడం మరియు ఈ అడ్డంకులను అధిగమించడానికి వ్యూహాన్ని నిర్ణయించడం.

అవసరమైన సామగ్రి : రిజిస్టర్ (వ్యూహాల అమలు నమోదు), పిక్చర్ కార్డులు, వస్తుసామగ్రి, చార్ట్ పేపర్, కాగితాలు, పెన్ను మరియు రిజిస్టర్

వ్యవధి : 2.00గంటలు

విధానం : “వరుసక్రమం” ఆట మరియు చర్చ.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశాన్ని పునరావృతం చేయడం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైతే పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరుకాలేక పోయిన మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 :

తల్లి మరియు బిడ్డ యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది మరియు వ్యూహాల అమలు యొక్క పురోగతిని రికార్డు చేస్తుంది. వ్యూహాల అమలు సమయంలో ఎదురైన అనుభవాలు, సవాళ్ళు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో వివరంగా చర్చిస్తుంది. చర్చ సమయంలో అమలును మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 : సముదాయంలో ఆహార సంరక్షణకు సంబంధించిన అధికారాల మీద చర్చ

- గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు, చిన్న మరియు కౌమారదశలో వున్న పిల్లలకు ఆహారపంపిణీకి సంబంధించిన వివిధ ప్రభుత్వ పథకాల గురించి ఆలోచించమని పాల్గొనేవారిని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది. పాల్గొన్న వారందరి స్పందనలను పోషకాహార మిత్ర వ్రాస్తారు.
- చర్చను ప్రారంభించడానికి ముందు పోషకాహార మిత్ర కొన్ని పిక్చర్ కార్డులను పంపిణీ చేస్తారు.

పిక్చర్ కార్డులు :

- గర్భిణీ స్త్రీ గర్భధారణ నమోదు కొరకు అంగన్‌వాడీ కేంద్రానికి వెళుతోంది.
- అంగన్‌వాడీ కేంద్రం నుండి గర్భిణీ పోషకాహార ప్యాకెట్ తీసుకుంటుంది.
- ఒడిలో బిడ్డతో వున్న ఒక మహిళ తన చేతులతో పోషకాహార ప్యాకెట్ తీసుకుంటుంది.
- పాఠశాలలో మధ్యాహ్నాభోజనం చేస్తున్న అమ్మాయి.
- అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో భోజనం చేస్తున్న పిల్లలు.
- రేషన్ దుకాణం నుండి రేషన్ తీసుకుంటున్న గ్రామ ప్రజలు.

- పాల్గొనే ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకోవడానికి వీలుగా పోషకాహార మిత్ర ప్రతికార్డు / మెటీరియల్‌పై ఒక్కొక్కటిగా వివరణాత్మక చర్చ జరుపుతుంది.
- పాల్గొనేవారందరికీ వారు ఇప్పుడు “సీక్వెన్సింగ్ గేమ్” లేదా “పరుసక్రమం ఆట” ఆడతారని పోషకాహార మిత్ర చెబుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు, యువకులు మరియు కౌమారదశలో ఉన్న పిల్లలకు మొదలైన పాల్గొనేవారందరికీ ఆహార సంబంధిత సౌకర్యాల గురించి సాధారణ అవగాహన కల్పిస్తుంది.
- తమ గ్రూపులోని ఒక 2సం॥ల బాలికను ఊహించుకోవాలని, తన జీవితం ప్రారంభం నుండి బాల్యం, కౌమారదశ, గర్భం మరియు ప్రసూతి సెలవలు వరకు ఆమె పొందుతున్న ప్రభుత్వ సౌకర్యాలు / సహాయాలు మరియు అర్హతలను పేర్కొనమని ఆమె సభ్యులను అడుగుతుంది.
- ఈ ఆట కొరకు పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనేవారందరినీ 6 గ్రూపులుగా చేస్తుంది.
- పోషకాహార మిత్ర అన్ని గ్రూపులకు ఒక్కొక్క పిక్చర్ కార్డును ఇచ్చిన తరువాత, వయస్సును బట్టి, వయస్సు పెరుగుతున్నకొద్దీ వారికి లభించే పోషణకు సంబంధించిన హక్కుల గురించి చర్చించి, వాటిని నేలమీద వుంచమని చెబుతుంది.
- ఈ ప్రక్రియ గురించి తమలోతాము చర్చించుకునేలా పోషకాహార మిత్ర సమూహాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.
- పిక్చర్ కార్డులను వరుస క్రమంలో వుంచడానికి అన్ని గ్రూపులు అంగీకరించిన తరువాత, పోషకాహార మిత్ర ప్రతి కార్డుపై చర్చను ప్రారంభిస్తారు.
- ప్రతి కార్డుపై చర్చ కోసం, సులభతరంగా హక్కులు మరియు సౌకర్యాల గురించి ఎక్కడ, ఎలా, ఎవరు, ఎప్పుడు మరియు దాని ప్రాముఖ్యత గురించి వివరంగా చర్చించడం ద్వారా పాల్గొనే వారందరికీ ఆ హక్కులపై స్పష్టమైన అవగాహన కల్పిస్తుంది.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు :

- అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో గర్భిణీ స్త్రీలు / పాలిచ్చే తల్లులలో 6 నెలల నుండి 6 సంవత్సరాల వరకు నమోదైన పిల్లలందరికీ పోషకమైన ఆహారాన్ని అందించడం.
- పౌష్టికరమైన భోజనం అందించడం కోసం 1-8 తరగతులలో చదువుతున్న 6-14 సంవత్సరాల వయస్సు గల ప్రతి బిడ్డకు పాఠశాల సెలవులు మినహా ప్రతి రోజూ మధ్యాహ్నాభోజన పథకం ద్వారా ఉచిత భోజనం అందించబడుతుంది. (పాఠశాల పిల్లలకు మాత్రమే)
- సబలా యోజన (ఎంపిక చేసిన జిల్లాలలో) రేషన్ 11-14 మరియు 14-18 సంవత్సరాల కౌమార బాలికలందరికీ 6 రోజులు / వారానికి ఇవ్వబడుతుంది.
- R.B.S.K.K. క్రింద, 3-6 సంవత్సరాల పిల్లలకు సాధారణ పొయ్యి పథకంలాగా ఉదమం అల్పాహారం మరియు భోజనం అందించబడుతుంది.
- తీవ్రమైన పోషకాహారలోపం ఉన్న 6 నెలల నుండి 6 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలకు అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో మధ్యాహ్నాభోజనం (సోమవారం, బుధవారం మరియు శుక్రవారం) మరియు అల్పాహారం (మంగళవారం, గురువారం మరియు శనివారం) ఇవ్వబడుతుంది.

పబ్లిక్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సిస్టమ్ క్రింద, BPL మరియు అంతోదయ కార్డుదారులందరికీ ప్రతి నెలా క్రింది విధంగా రేషన్ ఇవ్వాలనే నిబంధన ఉంది. BPL కార్డుదారులకు గరిష్టంగా 25 కిలోల గోధుమ, 500 గ్రామల చక్కెర మరియు కిరోసిన్ 2.5 లీటర్లు, అంతోదయ కార్డుదారులకు 5 కిలోల బియ్యం/గోధుమలు, 500 గ్రామల చక్కెర మరియు కిరోసిన్ 2.5 లీటర్లు లభిస్తాయి.

- చర్చ సమయంలో పాల్గొనేవారందరికి అలాంటి హక్కులను పొందడంలో ఏవైనా అడ్డంకులు ఉన్నాయా అని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది. పాల్గొనేవారిలో ఎవరైనా ఇబ్బందులకు గురియైనట్లైతే అలాంటి హక్కులను పొందడంలో వారు ఎలాంటి అడ్డంకులను ఎదుర్కొన్నారో చెప్పవలసిందిగా పోషకాహార మిత్ర కోరుతుంది.
- ప్రతి అడ్డంకుల గురించి చర్చిస్తూ, సమస్యలను అధిగమించడానికి తీసుకోవాల్సిన వ్యూహాలు ఏమిటో పాల్గొనేవారిని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది. అలాగే సమాహం మరియు సమాజం కలిసి ప్రయత్నించగల వ్యూహాల జాబితాను రూపొందించడానికి ప్రాధాన్యతనిస్తారు. **వ్యూహాలను అమలుచేయడానికి సభ్యులతో చర్చిస్తారు.**

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పాల్గొన్న వారందరి సహాయంతో పోషకాహార మిత్ర సమావేశంలో జరిగిన అన్ని చర్చలను సంగ్రహిస్తారు. పాల్గొన్నవారందరూ ఆహార సంబంధిత సదుపాయాలను / పథకాలను పొందమని ఆమె ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు సమావేశంలో చర్చించిన పథకాల గురించి ఇతర హాజరుకాలేకపోయిన వారికి కూడా తెలియజేయవలసిందిగా ఆమె సభ్యులకు చెబుతారు.

పోషకాహార మిత్ర ఆహారానికి సంబంధించిన అన్ని హక్కులనూ వినియోగించుకునేలా సభ్యులను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు హాజరుకాని వారికి పథకాల గురించి తెలియజేస్తుంది.

పోషకాహార మిత్ర తదుపరి సమావేశం యొక్క విషయాల గురించి సంక్షిప్తంగా తెలియజేస్తుంది.

చివరిగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయించడం ద్వారా సమావేశాన్ని ముగిస్తుంది.

సమావేశం నెం.14 : పౌష్టికాహారమైన ఎండిన తృణధాన్యాల పొడి మిశ్రమాన్ని తయారుచేయడం మరియు దాని సంరక్షణ పద్ధతిని ప్రదర్శించడం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో జరిగిన చర్చను గుర్తుచేసుకోవడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించడం.
2. సమూహం గుర్తించిన వ్యూహాల పురోగతిని మరియు అమలును సమీక్షించడం.
3. ఆహారపదార్థాలను ఎండబెట్టడానికి వాడే విభిన్న పద్ధతుల గురించి చర్చించడం.
4. ఆహారాన్ని శుభ్రపరచడం, ఆహార సంరక్షణ మరియు నిర్వహణ.

అవసరమైన సామగ్రి : రిజిస్టర్ (వ్యూహాల అమలు నమోదు), వివిధ రకాల పప్పులు, గిన్నెలు మరియు నూనె, మాంసాహారం, ఆకుకూరలు మరియు కూరగాయలు, పొడిచేయుటకు రాయి, రిజిస్టర్ మరియు పెన్ను.

వ్యవధి : 1.30గంటలు

విధానం : ప్రదర్శన మరియు ఉపయుక్తమైన చర్చ

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశాన్ని పునరావృతం చేయడం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైతే పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరుకాలేక పోయిన మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 :

తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది మరియు వ్యూహాల అమలు యొక్క పురోగతిని రికార్డు చేస్తుంది. వ్యూహాల అమలు సమయంలో ఎదురైన అనుభవాలు, సవాళ్ళు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో వివరంగా చర్చిస్తుంది. చర్చ సమయంలో అమలును మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 : పొడి తృణధాన్యాల మిశ్రమాన్ని తయారుచేసే పద్ధతిని మరియు పోషకమైనదిగా చేసే పద్ధతిని ప్రదర్శించడం

- పోషకాహార మిత్ర చర్చను ప్రారంభిస్తూ వెంటనే ఉపయోగించుకోవడానికి వీలుగా ఆహారంలో పొడుల వల్ల ప్రయోజనాల గురించి చెబుతుంది. కొన్నిసార్లు పిల్లలు ఆకలితో వుండటం మరియు పిల్లలు నిద్రకు రావడం, ఆహారం వండటానికి తగినంత సమయంలేకపోవడం, అనారోగ్యసమయాలలో ఈ పొడులు వల్ల చాలా ఉపయోగం. సమయం మరియు డబ్బు కూడా ఆదా చేయవచ్చని నొక్కి చెబుతుంది.
- పోషకాహార మిత్ర ముందుగా తన చేతులను సబ్బుతో శుభ్రపరచుకుంటుంది (చేతులను శుభ్రపరచుకునే సరియైన విధానాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది)
- పోషకాహార మిత్ర సాధారణంగా తయారుచేసి పిల్లలకు తినిపించే వివిధ రకాల ఆహార పొడుల గురించి పాల్గొనేవారిని అడుగుతుంది. ఆమె ఈ విధంగా తయారుచేయబడి ఆహారంగా ఉపయోగించే వాటి గురించి తల్లుల ద్వారా తెలుసుకొని దానిని వ్రాస్తుంది.
- గత సమావేశంలో వారు తెలుసుకున్న వివిధ రకాల ఆహార సమూహాల గురించి ఆమె సభ్యులతో మాట్లాడుతుంది మరియు స్థానికంగా దొరికే ఆహారపదార్థాలను గుర్తుంచుకునేలా సభ్యులను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఒక మంచి పూర్తి ఆహారంలో బియ్యం లేదా ఇతర తృణధాన్యాలు, ఆకుకూరలు/ కూరగాయలు / పప్పులు మరియు పసుపుపచ్చని పండ్ల ముక్కలు ఉంటాయి. వీలైతే, మాంసాహారం కూడా ఇవ్వాలి. (రోజులో ఒకసారి) .

తక్షణమే వాడుకోనే ఆహార మిశ్రమాలు (6-35 నెలలు)

స్థానిక తృణధాన్యాలు మరియు పప్పులను కలపడం, వేయించడం మరియు పొడిచేయడం ద్వారా శిశువులకు పొడి ఆహారాన్ని తయారుచేస్తారు. తృణధాన్యాలు మరియు పప్పుల పరిమాణం 2 : 1 నుండి 3:1 వరకు ఉంటుంది. వేయించిన వేరుశనగ మరియు నువ్వులను 4:1 లేదా 5:1 నిష్పత్తిలో కలపవచ్చు. అన్ని ధాన్యాలను విడిగా వేయించి, పొడి చేసిన తరువాత, బాగా కలిపి, పొడిగా వున్న మరియు గాలి చొరబడని పాత్రలో నెలకు పైగా నిల్వ చేయవచ్చు మరియు అవసరమయినప్పుడు తక్షణమే వాడుకోవచ్చు.

గమనిక : దిగువ ఇవ్వబడిన జాబితా ప్రకారం స్థానిక మరియు సాధారణంగా ఉపయోగించే వంటకాలను తయారు చేయవచ్చు

పట్టిక 1 : ఆహార మిశ్రమం

1. గోధుమ మరియు సోయా మిశ్రమం (అధికమోతాదులో ప్రొటీన్ మరియు విటమిన్ 'ఎ')	
వస్తువు	మోతాదు
గోధుమలు	80 గ్రాములు
సోయా	20 గ్రాములు
తయారు చేసే విధానం :	<ol style="list-style-type: none"> 1. గోధుమ మరియు సోయాను విడి విడిగా కడగాలి. 2. గోధుమ మరియు సోయాను వేడి ఇసుకలో వేయించాలి. 3. వాటిని విడివిడిగా పొడిచేసి కలపాలి. 4. ఉపయోగించడానికి సిద్ధంగా వున్న ఆహారాన్ని గాలి చొరబడని డబ్బాలో ఉంచాలి.
2. అటుకుల మిశ్రమం (అధికమోతాదులో ఐరన్)	
వస్తువు	మోతాదు
అటుకులు	100 గ్రాములు
కాబూలి శనగలు	30 గ్రాములు (వేపి తొక్కుతీసినవి)
వేరుశనగలు	20 గ్రాములు
తయారు చేసే విధానం :	<ol style="list-style-type: none"> 1. అటుకులు, వేరుశనగలు మరియు కాబూలి శనగలును వేయించాలి. 2. వేయించిన వేరుశనగలు మరియు కాబూలి శనగలును విడివిడిగా పొడిచేయాలి. 3. వేయించిన అటుకులను విడిగా పొడిచేయాలి. 4. అన్నింటినికీ బాగా కలపాలి.
3. బియ్యం మరియు సోయా మిశ్రమం	
వస్తువు	మోతాదు
బియ్యం	30 గ్రాములు
సోయాబీన్	20 గ్రాములు
పంచదార	50 గ్రాములు
తయారు చేసే విధానం :	<ol style="list-style-type: none"> 1. బియ్యం మరియు సోయాబీన్‌ను విడి విడిగా వేయించాలి. 2. బియ్యం మరియు సోయాబీన్‌ను విడి విడిగా పొడిచేసి బాగా కలపాలి. 3. పొడిచేసిన పంచదారను కలిపి గాలి చొరబడని డబ్బాలో ఉంచాలి.

4. మొక్కజొన్న ఆహార మిశ్రమం	
వస్తువు	మోతాదు
మొక్కజొన్న	100 గ్రాములు
ఎర్రకందిపప్పు	30 గ్రాములు
వేరుశనగలు	20 గ్రాములు
పంచదార	50 గ్రాములు
తయారు చేసే విధానం :	<ol style="list-style-type: none"> 1. మొక్కజొన్న, ఎర్రకందిపప్పు మరియు వేరుశనగలను విడి విడిగా కడిగి వేయించాలి. 2. అన్నింటినీ పొడిచేసుకోవాలి. 3. దానికి పొడిచేసిన పంచదారను కలపాలి. 4. గాలి చొరబడని డబ్బాలో ఉంచాలి.

5. అనుబంధంగా ఉపయోగించాల్సిన తాజా ఆహారం (6 - 35 నెలలు)	
అటుకుల పులావ్	
వస్తువు	మోతాదు
అటుకులు	200 గ్రాములు
వేరుశనగలు	20 గ్రాములు
మొలకెత్తిన పెసలు	25 గ్రాములు
ఆకుకూరలు	50 గ్రాములు
ఉల్లిపాయలు	20 గ్రాములు
నూనె	10 మి.లీ
ఉప్పు	తగినంత
తయారు చేసే విధానం :	<ol style="list-style-type: none"> 1. ముందుగా అటుకులు కడిగి నానబెట్టుకోవాలి, వేరుశనగలు వేయించి పొట్టుతీసి పెద్ద ముక్కలుగా పొడిచేయాలి 2. ఆకుకూరలు మరియు ఉల్లిపాయలను కడిగి ముక్కలు కోసుకోవాలి. 3. కడాయిలో నూనె వేడిచేసి ఆకుకూరలు, ఉల్లిపాయలు మరియు మొలకెత్తిన పెసలు వేసి కొంచెం సేపు వేగనివ్వాలి. 4. నానిన అటుకులు, వేరుశనగ పొడి దానిలో వేసి వండుకోవాలి.

బిడ్డకు తినిపించడానికి తొందరగా తయారుచేయగలిగేటవంటి ఆహారమిశ్రమంతో భోజనం తయారుచేయుట
నాలుగు చెంచాల (50 గ్రాముల) మిశ్రమాన్ని తీసుకోండి. 100 గ్రా. మరగబెట్టిన నీటిని ఆ మిశ్రమంలో పోసి చిక్కటి పేస్ట్లా తయారుచేయండి. కేలరీలు పెంచడానికి దానిలో ఒక టీస్పూన్ నూను మరియు పంచదార/బెల్లం/నెయ్యి కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని పప్పు మరియు పాలతో కూడా శిశువుకు ఇవ్వవచ్చు. గుజ్జు పండ్లు (అరటి, బొప్పాయి, మామిడి) కూడా జోడించవచ్చు.
కార్యాచరణ 4 : ఆహార పరిశుభ్రత, ఆహార సంరక్షణ మరియు నిర్వహణ

- ఆహార పరిశుభ్రత**
పోషకాహార మిత్ర ప్రధానంగా పిల్లలకు ఆహారాన్ని తయారుచేసేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన విషయాలను వివరిస్తుంది. అవి
- ఆహారాన్ని తయారు చేసే ముందు చేతులను సబ్బు మరియు మంచినీటితో శుభ్రంచేసుకోవాలి.
 - వంట చేసే ప్రదేశం, బట్టలు మరియు పాత్రలు (కత్తి, ప్లేట్, గిన్నె, పాత్రలు మరియు చెంచా) శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
 - వంట సామగ్రి శుభ్రంగా వుండాలి. పండ్లు మరియు కూరగాయలను కోసే ముందు బాగా కడిగేలా చూసుకోవాలి.
 - వంట చేయడానికి శుభ్రమైన నీటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.
 - వంట చేసిన తరువాత తప్పకుండా మూత పెట్టాలి మరియు ధూళి, ఈగల నుండి దూరంగా వుంచాలి.

ఆహార సంరక్షణ

ఆహార సంరక్షణ మరియు నిర్వహణ గురించి తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా అని సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది. వారి అనుమతి తీసుకొని వారు ఇప్పటికే ఉపయోగిస్తున్న పద్ధతుల గురించి వారిని అడుగుతుంది.

పంట కోసిన తరువాత ఎక్కువ కాలం ఉంచడానికి ఆహారాన్ని ఎలా సంరక్షించాలో ఆమె చర్చిస్తుంది.

- ఆహార పరిరక్షణ ఆహారాన్ని కుళ్ళిపోకుండా నిరోధిస్తుంది.
- ఇది ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలం ఉపయోగించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.
- ఇది ఆహారంలోని పోషక విలువలను కాపాడుతుంది.

ఆహార సంరక్షణ యొక్క సరళమైన మరియు అత్యంత ప్రభావవంతమైన పద్ధతులు ఎండబెట్టడం, తేలికగా ఉడకబెట్టడం మరియు పులియబెట్టడం.

- ఎండబెట్టడం అనేది ఆహారం నుండి నీటిని తీసివేయడం ద్వారా బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది.
- చాలా రకాల పండ్లు, కూరగాయలు మరియు మూల పంట (వేర్లు దగ్గర పండేవి. ఉదా : వేరుశనగ, బీట్‌రూట్, కంద మొ॥నవి) లను ఎండబెట్టవచ్చు. అరటి, మామిడి, బొప్పాయి, జామ, టమోటా, ఉల్లిపాయ, గుమ్మడి, చిలగడదుంప మరియు అన్ని రకాల పచ్చి కూరగాయలను ప్రధానంగా ఎండబెట్టవచ్చు.
- మాంసం మరియు చేపలను కూడా ఎండబెట్టవచ్చు. పుట్టగొడుగులు, గుమ్మడికాయ గింజలు, బీన్స్ మరియు ధాన్యాలను ఎండబెట్టవచ్చు.



ఎండిన కూరగాయలను వండాల్సిన అవసరం వచ్చినప్పుడు పంటలలో వీటిని నేరుగా చేర్చుకోవచ్చు. ఎండిన పండ్లను చాలా కాలంపాటు చిరుతిండిగా ఉపయోగించవచ్చు.

(ఎండలో ఆరబెట్టకూడదు. నీడలో ఆరబెట్టడం వలన వాటిలో పోషక విలువలు ఎక్కువగా క్షీణించవు)

- పదార్థాలను శుభ్రంగా కడిగి, నీటిని పిండి, వాటిని క్రమబద్ధీకరించుకొని అప్పుడు సమానమైన ముక్కలుగా కట్ చేయండి. తద్వారా వండినప్పుడు అన్ని పదార్థాలు సమానంగా ఉడకడానికి వీలవుతుంది.
- పదార్థాలను గాలి, వెలుతురు ఉండే ప్రదేశంలో నిల్వ చేయండి. తద్వారా అది బూజుపట్టదు.
- శుభ్రమైన, పొడి మరియు గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో పొడిగా వున్న ఆహారపదార్థాలను నిల్వచేయండి.
- అరటి, చిలకడదుంపలు, వివిధరకాల దుంపలు మరియు గుమ్మడికాయలను పిండిగా చేసి వాటిని సంరక్షించవచ్చు.
- ఆకుపచ్చ కూరగాయలను ఎండబెట్టడానికి ముందు కొద్దిగా ఉడకబెట్టాలి.

వివిధ రకాల పంటలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఎండబెట్టడం

వివిధ రకాల పంటలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఎండబెట్టడం గురించి పాల్గొనేవారితో సంభాషించండి. అరటి, మామిడి, బొప్పాయి, జామ మొదలైన పండ్లు, బఠానీ ఆకులు, చిలగడదుంప ఆకులు, ఉసిరికాయ, పాలకూర, టమోటాలు, క్యారెట్లు, గుమ్మడికాయ మరియు అన్ని రకాల రూట్ వెజిటెబుల్స్ వంటి వాటిని ఎంచుకోండి.

విధానం :

- పదార్థాలను శుభ్రంగా కడగాలి.
- 1 సెంటీమీటర్ కంటే తక్కువ మందంతో ముక్కలుగా కట్ చేయాలి.
- అవసరమైతే వాటిని తేలికగా ఉడకబెట్టవచ్చు.
- నీడలో చాప లేదా ట్రేలో ఉంచడం ద్వారా పదార్థాలను ఆరబెట్టండి.
- ప్రతిరోజూ ముక్కలు తిప్పాలి.
- చాలా కూరగాయలు ఎండటానికి కొన్ని రోజులు పడుతుంది. గుమ్మడికాయలు, కాయధాన్యాలు మరియు అధికనీటి కూరగాయలు ఎండటానికి ఒక వారం పడుతుంది. కొన్ని పదార్థాలు ఎండటానికి చాలా రోజులు పడుతుంది (పదార్థం యొక్క రకం మరియు సీజన్‌ని బట్టి)

కొద్దిగా ఉడకబెట్టడం

ఎండబెట్టడానికి వాటిని సిద్ధం చేయడానికి పదార్థాలు కొద్దిగా ఉడకబెట్టబడతాయి. దీని కారణంగా పండ్లు రంగు మరియు రుచి చాలా కాలం పాటు నిలిచివుంటాయి. ఈ పద్ధతి బెండకాయ, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి, మరియు మిర్చికి పనిచేయదు. ఆకుకూరలను శుభ్రంగా కడిగి 1 సెంటీమీటర్ ముక్కలుగా కట్ చేయాలి.

Source FAO 2001

విధానం 1 :

ఒక పాత్రలో నీటిని మరిగించి అందులో కూరగాయలను ఒక నిమిషం పాటు ఉంచండి.

కూరగాయలను తేలికగా ఉడకబెట్టడానికి స్టీమింగ్ (ఆవిరి ద్వారా) మంచి మార్గం అని పాల్గొనేవారికి వివరించండి. ఎందుకంటే ఇలా చేయడం అవి వాటిలోని పోషకవిలువలను కలిగి ఉంటాయి.

విధానం 2 :

మిగిలిన కూరగాయలను జల్లెడ మీద ఉంచండి. ముక్కల పరిమాణాన్ని బట్టి 1-3 నిమిషాలు ఆవిరి చేయండి.

విధానం 3 :

క్యూరింగ్

ఈ పద్ధతి ప్రధానంగా వేర్లు దగ్గర పండేవి అంటే దుంప పంటలకు ఉపయోగిస్తారు. క్యూర్ చేసిన తరువాత, వాటిని పిండి చేయడం ద్వారా గంజిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు.

అవసరమైన పదార్థాలు :

దుంప (రూట్) పంటలను ఎంచుకోవాలి. పైతొక్క చెడిపోకుండా జాగ్రత్తగా చూసుకోండి.

సమయం : 4-7 రోజులు

దీనిని వేడి వాతావరణంలో ఉత్తమంగా పెంచవచ్చు. ఎంచుకున్న ఈ పదార్థాలను పొడి ఉపరితలంపై నీడలో ఉంచి బాగా ఆరనివ్వండి. వీటి యొక్క బాహ్యఉపరితలం గట్టిపడినప్పుడు, వాటిని తరువాత ఉపయోగం కోసం దాచిఉంచుకోవచ్చు.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర అన్ని సెషన్ల నుండి చర్చలను సంగ్రహించి, పాల్గొనేవారిని చురుకుగా పాల్గొనేలా ప్రోత్సహిస్తుంది.

సమావేశం ముగిసే ముందు, ఇతర భాగస్వాముల సహాయంతో వ్యూహాలను అమలు చేయడాన్ని కొనసాగించాలని గ్రూప్ సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర అభ్యర్థిస్తారు.

చివరిగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయించి, సమావేశాన్ని ముగిస్తుంది.

సమావేశం నెం.15 : మలం నోటి దాకా ప్రవేశించకుండా ఆపే మార్గాలపై అవగాహన పెంచుకోవడం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో జరిగిన చర్చను గుర్తుచేసుకోవడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించడం.
2. సమూహం గుర్తించిన వ్యూహాల పురోగతిని మరియు అమలును సమీక్షించడం.
3. మల విసర్జనపై అవగాహన పెంచుకోవడం.
4. మలం నోటి దాకా ప్రవేశించకుండా ఆపడానికి సాధ్యమయ్యే వ్యూహాలను గుర్తించడం

అవసరమైన సామగ్రి : రిజిస్టర్ (వ్యూహాల అమలు నమోదు), వ్రాత కథ మరియు దానికి సంబంధించిన చిత్రాల కార్డులు, చిత్రాలతో కూడిన ఫ్లెక్స్, నోట్‌బుక్ మరియు పెన్ను.

వ్యవధి : 2.00గంటలు

విధానం : కథ వినిపించడం మరియు చిత్రాలతో కూడిన ఫ్లెక్స్ పై చర్చ

సమావేశానికి ముందు చేయవలసినది :

- కథ వినిపించేటప్పుడు ఉపయోగించుకోవడానికి వీలుగా కథకు సంబంధించిన చిత్రాలను తయారు చేసుకోవాలి.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 మరియు 2 : గత సమావేశం పురోగతి మరియు సభ్యులు అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల సమీక్ష

- గత సమావేశం యొక్క కీలక చర్చలను గుర్తుచేసుకోవడానికి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది.
- సమావేశంలో పాల్గొన్న వారితో ఆరోగ్యం, పోషకాహారం మరియు పరిశుభ్రతకు సంబంధించి అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తారు.
- వ్యూహాల అమలు సమయంలో అనుభవాలు, సవాళ్ళు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కొన్నారో వివరంగా చర్చిస్తూ పోషకాహార మిత్ర జరిగిన అమలు పురోగతిని రికార్డ్ చేస్తుంది మరియు చర్చ సమయంలో అమలులో జరిగిన లోటుపాట్లను అర్థం చేసుకొని వాటిని మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకునే ప్రయత్నం కూడా చేస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 :

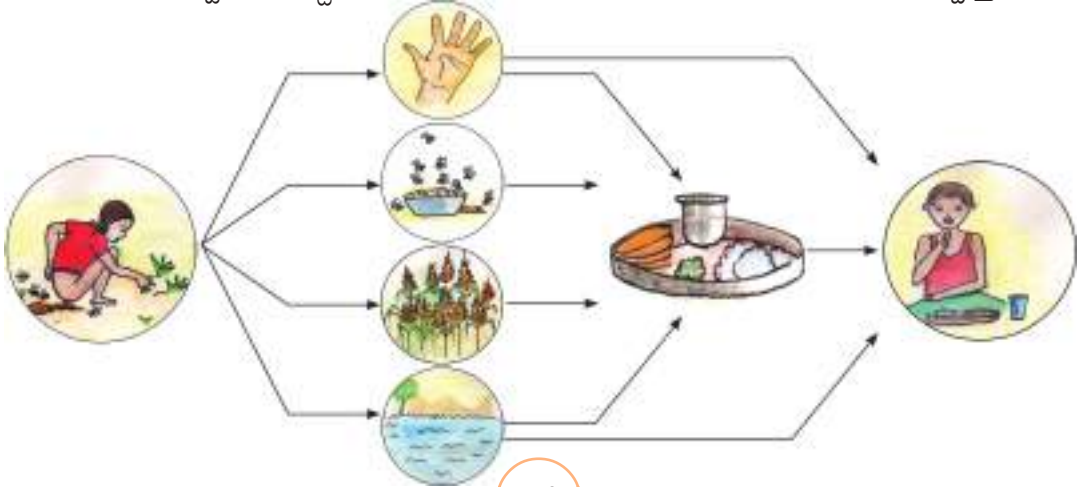
సభ్యులకు బహిరంగ మల విసర్జన వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలను అర్థం చేసుకోవడానికి పోషకాహార మిత్ర దిగువ కథనాన్ని ఉపయోగిస్తుంది.

12 సంవత్సరాల మీరా సూరజ్‌పూర్ గ్రామానికి చెందిన ఆరవ తరగతి విద్యార్థిని. వేసవి సెలవులు వచ్చినప్పుడు మీరా చేలా సంతోషంగా ఉంది ఎందుకంటే ఈ సెలవుల్లో ఆమె తన అమ్మమ్మ ఇంటికి మొత్తం కుటుంబంతో కలిసి వెళుతోంది. అక్కడ ఆమెకు చాలా మంది స్నేహితులు ఉన్నారు. మళ్ళీ వాళ్ళను కలువబోతున్నందుకు మీరాకు చాలా ఉత్సాహంగా ఉంది. మీరా అమ్మమ్మగారిల్లు ప్రధాన రహదారికి 10 కి.మీ దూరంలో ఒక మారుమూల గ్రామం. బస్సు దిగిన తరువాత, వారు పొలం మార్గంలో కాలినడకన సుమారు 1 గంట ప్రయాణాన్ని పూర్తి చేయాలి. మీరా తల్లిదండ్రులు అంతా చూసుకొని గ్రామం వైపు వెళ్ళారు. పిల్లలు చాలా సంతోషంగా ఉన్నారు కానీ మీరా మనస్సులో ఒక గందరగోళం ఉంది, దారిలో ఆమె బహిరంగ మలవిసర్జన యొక్క మురికిని చూసింది. ఇంటికి చేరుకున్నప్పుడు, వంటగది స్థలంలో పెద్ద ఈగలు ఎలా సందడి చేస్తున్నాయో చూసింది. అనేక ఆహాకపాత్రలు తెరిచి ఉండటం వల్ల, వాటిపై ఈగలు కూడా కూర్చున్నాయి. అందరూ తినడానికి కూర్చున్నప్పుడు, మామ్మయ్య పిల్లలు చేతులు కడుక్కోకుండానే తినడానికి కూర్చున్నారు. పైగా ఈ విషయం గురించి ఎవరూ పెద్దగా పట్టించుకోవడంలేదు. ఈ విషయాలన్నింటినీ చూసిన మీరా తన టీచర్ మాటలను గుర్తుకు తెచ్చుకుంది మరియు అదే సమయంలో, ఆమె పాఠశాలలో నిర్మించిన పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన చిత్రాలు ఆమె మనస్సులో తిరడగం ప్రారంభమయ్యాయి. ఇందులో పరిశుభ్రత చిత్రీకరించబడింది. మీరా ఈ పరిస్థితుల్లో తప్పకుండా మార్పు తీసుకురావాలని నిర్ణయించుకుంది.

అయితే గ్రామంలో ఆమె మాటలు ఎవరు వింటారు మరియు అర్థం చేసుకుంటారు? ఆమె ఈ ఆలోచనల్లో మునిగిపోయింది. ఆమెతో ఆడుకోవడానికి పొరుగున ఉన్న పాత స్నేహితులు గుంపుగా వచ్చారు. వారిని చూసి ఆమె చాలా సంతోషపడింది మరియు ఇప్పుడు వారితో తన చెప్పాలనుకున్నది ప్రారంభించాలని ఆమె నిర్ణయించుకుంది. పిల్లలతో ఆడుకున్న తరువాత, మీరా వారితో ఏదో మాట్లాడాలని అనుకుంటున్నట్లు అందరికీ చెప్పింది. అందరూ ఆమె చెప్పే మాటలు వినడానికి ఆసక్తిగా వున్నారు. మీరా ఆ గ్రామము మరియు ఇంటి చుట్టూ ఉన్న అపరిశుభ్రత గురించి వారితో చర్చించింది. ఆమె తన గురువు చెప్పిన అదే ఉదాహరణను వారికి వివరించింది. ఆవు, ఎద్దు పేద వేసినప్పుడు పేద వాటి పాదాలపై ఎలా పడుతుందో, అవి ఇంట్లోకి ప్రవేశించినప్పుడు వాటి పాదాల నుండి పేద ముక్కలు కూడా ఇంటికి చేరుతాయి. అదే విధంగా మనం బహిరంగ ప్రదేశంలో మలమూత్ర విసర్జన చేసినప్పుడు, అవి మన పాదాలు లేదా జంతువుల పాదాల ద్వారా కూడా ఇంటికి చేరుకునే అవకాశం వుంది. ఈ మురికి మనకు కనిపించదు మరియు ఇది అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. అదేవిధంగా, మలమూత్ర విసర్జన తరువాత మరియు ఆహారం తీసుకునే ముందు మనం సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా చేతులు మరియు గోళ్ళలోని మురికి సరిగ్గా శుభ్రపడుతుంది.

పరిశుభ్రత విషయంలో మనం చాలా శ్రద్ధ తీసువాలని చెబుతూ అదే సమయంలో బహిరంగ ప్రదేశంలో మలవిసర్జన చేయకూడదు, టాయిలెట్స్ లోనే చేయాలి అని మనం గుర్తుంచుకోవాలని చెబుతుంది. మరుగుదొడ్డి లేనయినట్లయితే వీలైనంత త్వరగా నిర్మించడానికి ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. మరుగుదొడ్డి నిర్మించబడేవరకు బహిరంగ ప్రదేశంలో మలవిసర్జన చేయవలసి వస్తే, అది నివాస స్థలం మరియు నీటి వనరు నుండి దూరంగా ఉండాలి మరియు మల విసర్జన తరువాత దానిని మట్టితో కప్పాలి. మనం బహిరంగ ప్రదేశంలో మలవిసర్జన చేసినప్పుడు లేదా సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోకుండా ఆహారం తినేటప్పుడు లేదా వండేటప్పుడు చేతుల్లోని మురికి చేతుల్లోని మురికి ఆహారంలోకి వెళ్ళిపోయి అతिसారం వంటి అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. ఈ వ్యాధితో తరచుగా విరేచనాలే అవుతాయి మరియు శరీరంలో నీరు లేకపోవడం చేత శరీరం బలహీనమవుతుంది. మీరా ఇదంతా చెబుతున్నప్పుడు, అదే సమయంలో ఆమె స్నేహితులలో ఒకరు తన పరిసరాల్లో ఒక కుటుంబం ఇలాంటి గందరగోళంలో ఉండేదని, మరియు ఆ కుటుంబంలోని ఇద్దరు పిల్లలకు తరచుగా విరేచనాలు అవుతున్నాయని చెప్పారు. మీరా తన స్నేహితుల అవగాహన మరియు సహకారాన్ని చూసి చాలా ఉత్సాహంగా ఉంది. ఆమె స్నేహితులందరూ బహిరంగ మలవిసర్జనను నిలిపివేస్తామని వాగ్దానం చేసారు మరియు బహిరంగ మలవిసర్జన వల్ల కలిగే నష్టాల గురించి తమ ఇళ్ళలోని పెద్దలకు కూడా చెబుతామని మరియు ఇంట్లో మరుగుదొడ్లను త్వరగా నిర్మించడానికి అంగీకరించారు. మీరా తన గ్రామములో అనేక ఇళ్ళలో ప్రభుత్వ సహాయంతో మరుగుదొడ్లు నిర్మించినట్లు చెప్పింది. ఆశా మరియు పంచాయతీ సమితుల సహాయంతో కూడా గ్రామంలో మరుగుదొడ్లను నిర్మించవచ్చు.

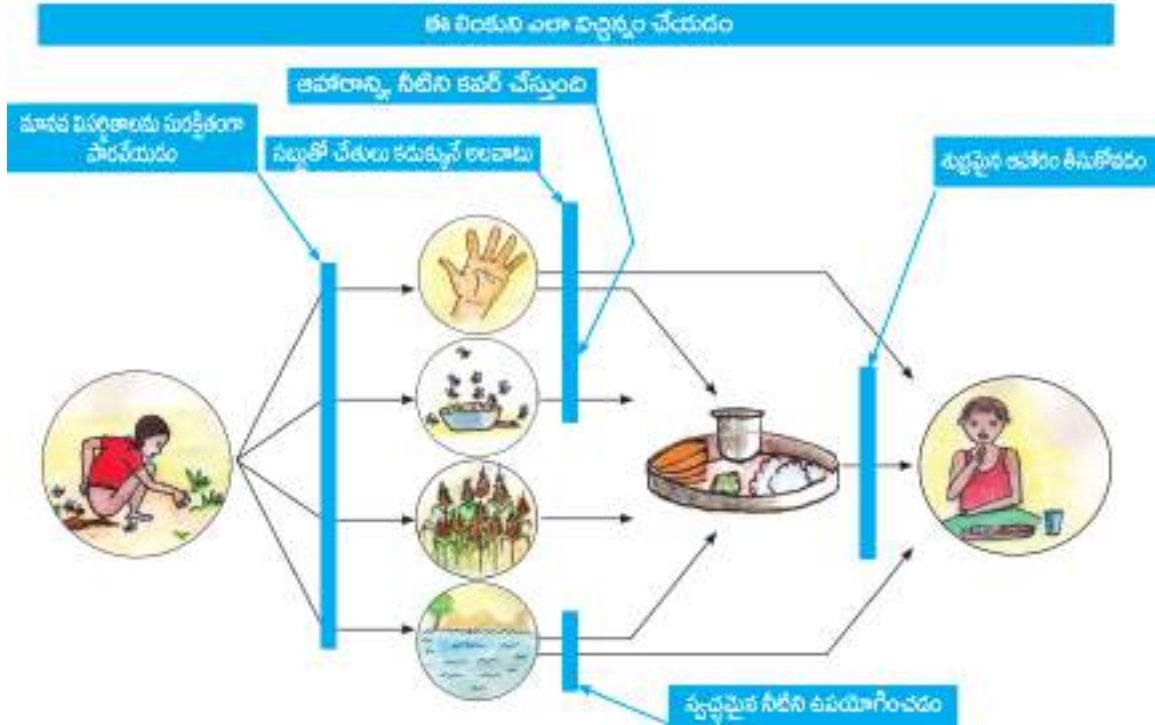
- పోషకాహార మిత్ర సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిలో ఒకరిని పిలిచి ఈ కథని తిరిగి మరొకసారి చెప్పవలసిందిగా కోరుతుంది.
- కథను సంగ్రహంగా చెప్పాలంటే, బహిరంగ మలవిసర్జన నిజంగా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో గ్రహించడానికి సభ్యులకు పోషకాహార మిత్ర సహాయపడుతుంది. ఇప్పుడు ఆమె మలం నోటిదాకా చేరే అనేక మార్గాలు మరియు దానిని ఆపడానికి ఉపయోగపడే మార్గాల గురించి చర్చిస్తుంది. ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత పరిస్థితులను మెరుగుపరచడం ద్వారా అతिसారం వంటి వ్యాధులను నివారించడానికి సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర ప్రేరేపిస్తుంది.
- మన రోజువారీ జీవితంలో ఇలాంటి అలవాట్లు మరియు కారకాలు చాలా వున్నాయని సభ్యులకు పోషకాహార మిత్ర చెబుతుంది. దీని వల్ల మలంలో వుండే బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్ లు నోటికి చేరుతాయి. బహిరంగ మలవిసర్జన ఈగలు మరియు దోమల పెంపకాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు ఈ జీవులు మల బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్ లను ఆహారం మరియు నీటివనరుల వరకు తీసుకువెళతాయి. మలం ప్రధానంగా 5 మార్గాల ద్వారా నోటికి చేరుకుంటుంది, దీనిని 5 రేఖాచిత్రాల ద్వారా కూడా అర్థం చేసుకోవచ్చు. మలం నోటి ప్రవేశం 1. ఆహారం 2. వేళ్ళు 3. ఈగలు మరియు అన్ని ఎగిరే జీవులు 4. ప్రదేశం 5. నీరు వంటి ద్రవాలు. ఈ ప్రవేశం ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని, ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.
- పోషకాహార మిత్ర దిగువ ఇవ్వబడిన చార్టును చూపించి మలం నోటి దాకా ప్రవేశించడం గురించి చర్చిస్తుంది.



- ఈ సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి పోషకాహార మిత్ర ఒక గ్లాసు తాగునీటిని తెమ్మని అడుగుతుంది. తెచ్చిన నీటిని ఆమె ఎవరినైనా త్రాగమని అడుగుతుంది. ఈ నీరు త్రాగవచ్చా అని మిగిలిన సభ్యులను అడుగుతుంది. వారు అవును అని చెప్పాక ఇప్పుడు అందరూ త్రాగమని చెప్పేవరకు ఆగమని పోషకాహార మిత్ర తన వేళ్ళను బురదలో ముంచి, ఆమె వేళ్ళు మలంతో తడిసినట్లు ఊహించవలసిందిగా కోరుతుంది. ఇప్పుడు ఆమె తన చేతివేళ్ళను అదే గ్లాసులో ముంచి, ఆ గ్లాసులో ఏమైనా కనిపిస్తుందా అని అడుగుతుంది. ఇప్పుడు ఆమె తన పరిసరాల్లో కూర్చున్న వ్యక్తిని ఆ నీటిని త్రాగమని కోరుతుంది. ఆమె వెంటనే తిరస్కరిస్తుంది. ఆ తర్వాత ఆమె ఆ గ్లాసును ఇతర వ్యక్తులకు ఇచ్చి త్రాగమని అడుగుతుంది. ఆ నీటిని ఎవరూ త్రాగడానికి ఇష్టపడరు. ఇప్పుడు ఆ నీటిని త్రాగడానికి ఎందుకు నిరాకరిస్తున్నారు అని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది. అందులో మలం ఉంది కాబట్టి అని అందరూ చెబుతారు. అప్పుడు వారు అదే నీటిని మలవిసర్జన మరియు వాషింగ్ కోసం ఉపయోగించినప్పుడు, వారు ఎందుకు త్రాగడానికి నిరాకరిస్తున్నారు?
- అపరిశుభ్రమైన జీవిన ప్రమాణాలు, బహిరంగ మలవిసర్జన మరియు కలుషితమైన ఆహారం మరియు నీరు వలన కలిగే దుష్పరిణామాలను పట్టించుకోకుంట్ అంటువ్యాధులను ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు అని పోషకాహార మిత్ర నొక్కి చెప్పారు. ఆరోగ్యంపై చేసే ఖర్చులో ఎక్కువ భాగం దీని మీద ఖర్చు చేయబడుతుంది. అయితే సంఘం తన స్వంత ప్రయత్నాల ద్వారా ఈ వ్యయాన్ని తగ్గించవచ్చు.
- పోషకాహార మిత్ర మొత్తం చర్చను పునరావృతం చేస్తుంది మరియు బహిరంగ మలవిసర్జన కారణంగా, విసర్జన మన నదులు, చెరువులు, మైదానాలు, మన చేతులు మరియు పాదాలలో మరియు మన నీటిలో ప్రవేశిస్తుంది. ఇదే సాధారణంగా వ్యాధులకు ప్రధాన కారణం.

కార్యాచరణ 4 : మలం నోటి దాకా ప్రవేశించకుండా ఆపే మార్గాల గురించి వ్యూహాలను తెలుసుకోవడం

- పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది : ఇప్పుడు మలం ఎలా తిరుగుతుందో వారు అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, ఇది జరగకుండా ఎలా నిరోధించవచ్చో వారు ఆలోచించాలి.
- సాధ్యమయ్యే అడ్డంకులను చర్చించడానికి మరియు వాటిని నివారించడానికి అమలు చేయగల అన్ని వ్యూహాలను గుర్తించడానికి సభ్యులను ప్రేరేపిస్తుంది.
- పోషకాహార మిత్ర టాయిలెట్ ఉపయోగించాలని, మలవిసర్జన తర్వాత సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలని మరియు పిల్లల మలం శుభ్రం చేసిన తర్వాత సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలని, చెప్పులు వాడాలని చెబుతూ ఇంకా గ్రూప్ నుండి సలహాల కొరకు చూస్తుంది. సమూహం ఈ సూచనలతో ముందుకు రాకపోతే, దాని గురించి చర్చించడం ద్వారా సమూహాన్ని చేరుకోవడానికి ఆమె సహాయం చేస్తుంది.



మలం నోటి దాకా ప్రవేశించకుండా ఆపగలిగే ఉపాయాలు :

- మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించడం.
- సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం.
- చెప్పులను ఉపయోగించడం.
- సురక్షితమైన త్రాగునీరు.
- ఆహారం మరియు త్రాగునీటిని కప్పివుంచడం.
- మలవిసర్జన లేని వాతావరణం.
- మలం సురక్షితంగా పారవేయడం (మట్టితో కప్పివేయడం)
- పండ్లు మరియు కూరగాయలను కోసే ముందు శుభ్రంగా కడగటం.



సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర అన్ని సెషన్ల నుండి చర్చలను సంగ్రహించి, పాల్గొనేవారిని చురుకుగా పాల్గొనేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. సమావేశం ముగిసే ముందు, ఇతర భాగస్వాముల సహాయంతో వ్యూహాలను అమలు చేయడాన్ని కొనసాగించాలని గ్రూప్ సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర అభ్యర్థిస్తారు. చివరిగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయించి, సమావేశాన్ని ముగిస్తుంది.

సమావేశం నెం.16 : అనారోగ్యం సమయంలో సంరక్షణ మరియు ఆహారం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో జరిగిన చర్చను గుర్తుచేసుకోవడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించడం.
2. సమూహం గుర్తించిన వ్యూహాల పురోగతిని మరియు అమలును సమీక్షించడం.
3. పిల్లలలో అనారోగ్యం మరియు అనారోగ్య సమయంలో పిల్లల సంరక్షణ మరియు పోషణ మధ్య పరస్పర సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడం.
4. కథ చెప్పడం ద్వారా అనారోగ్య సమయంలో ఆహారం మరియు సంరక్షణ గురించి చర్చించడం.

అవసరమైన సామగ్రి : రిజిస్టర్ (వ్యూహాల అమలు నమోదు), న్యూమోనియా ఆధారిత కథ, కథాచిత్రాలు, నోట్‌బుక్ మరియు పెన్ను.

వ్యవధి : 2.00గంటలు

విధానం : కథాచిత్రాలను ప్రయోగిస్తూ కథ వినిపించడం

సమావేశానికి ముందు చేయవలసినది :

- కథ వినిపించేటప్పుడు ఉపయోగించుకోవడానికి వీలుగా కథకు సంబంధించిన చిత్రాలను తయారు చేసుకోవాలి.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 మరియు 2 : గత సమావేశం పురోగతి మరియు సభ్యులు అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల సమీక్ష

- గత సమావేశం యొక్క కీలక చర్చలను గుర్తుచేసుకోవడానికి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది.
- సమావేశంలో పాల్గొన్న వారితో ఆరోగ్యం, పోషకాహారం మరియు పరిశుభ్రతకు సంబంధించి అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తారు.
- వ్యూహాల అమలు సమయంలో అనుభవాలు, సవాళ్ళు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కొన్నారో వివరంగా చర్చిస్తూ పోషకాహార మిత్ర జరిగిన అమలు పురోగతిని రికార్డ్ చేస్తుంది మరియు చర్చ సమయంలో అమలులో జరిగిన లోటుపాట్లను అర్థం చేసుకొని వాటిని మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకునే ప్రయత్నం కూడా చేస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 : పిల్లల పోషణ మరియు అనారోగ్యం మధ్య పరస్పర సంబంధం

- పోషకాహార మిత్ర మహిళలకు అనారోగ్యం మరియు ఆహారం మధ్య పరస్పర సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయం చేస్తుంది.
- సాధారణంగా అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు తినడానికి ఇష్టపడరని చెప్పడం ద్వారా పోషకాహార మిత్ర చర్చను ప్రారంభిస్తుంది. వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి వారికి మరింత బలం అవసరం మరియు ఆహారం నుండి బలం వస్తుంది.
- బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వడంతో పాటు, అనారోగ్యం సమయంలో మరియు తరువాత బిడ్డకు తగినంత పోషకాహారం అందకపోతే వ్యాధి నుండి త్వరగా కోలుకోలేకపోతారు.
- అనారోగ్యం సమయంలో బిడ్డ స్తన మోతాదులో ఆహారం తీసుకోకపోతే, అతను పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతుండవచ్చు మరియు శారీరకంగా మరియు మేధోపరంగా పోషకాహార లోపంతో బాధపడవచ్చు.
- బిడ్డ అనారోగ్యం నుండి కోలుకోవడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. కొన్నిసార్లు అతని ఆరోగ్యం చాలా ఘోరంగా ఉండవచ్చు లేదా బిడ్డ కూడా చనిపోవచ్చు (పోషకాహార మిత్ర గ్రామంలో ఇటువంటి సంఘటనల గురించి ఆరా తీయండి) అందుకే అనారోగ్యంతో ఉన్న బిడ్డని తినడానికి ప్రోత్సహించాలి మరియు అనారోగ్యం తరువాత కూడా పోషక ఆహారాన్ని పెద్ద మొత్తంలో ఇవ్వాలి, తద్వారా వ్యాధి వలన కలిగే నష్టాన్ని వీలైనంత త్వరగా భర్తీ చేయవచ్చు.

కార్యాచరణ 4 : న్యూమోనియా ఆధారిత కథ

చిత్రాలను ప్రయోగించడం ద్వారా పోషకాహార మిత్ర అనారోగ్యం సమయంలో మరియు తరువాత సకాలంలో చికిత్స మరియు సరైన సంరక్షణతో కాపాడబడిన ఒక జబ్బుపడిన బాలుడు 'కానూ' యొక్క కథను వివరిస్తుంది.

పుట్టినప్పుడు కానూ చాలా తక్కువ బరువుతో పుట్టాడు. ఇప్పుడు 11 నెలల వచ్చాయి. అయినా ఇప్పుడు కూడా చాలా తక్కువ బరువుతో వున్నాడు. పనిభారం కారణంగా తల్లి మంజు బిడ్డకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడంతో కానూ ఇప్పటికీ బలహీనంగా వున్నాడు. మంజు తను వంట చేసే పోయ్యి దగ్గరే కానూను నిద్రపుచ్చుతుంది. పిల్లలకి జ్వరం, దగ్గు మరియు ముక్కు కారటం వచ్చినప్పుడల్లా ఆమె వెల్లుల్లి నూనెను వేసుకునేది. ఒక పండుగ సమయంలో మంజు యొక్క ఇతర పిల్లలు జాతరకు వెళ్ళాలని పట్టుబడుతున్నప్పుడు అనారోగ్యంతో వున్న కానూను తీసుకొని మంజు జాతరకు వెళ్ళింది. తిరిగి వచ్చేటప్పుడు కానూకి జ్వరం, దగ్గు ఎక్కువయ్యాయి. శ్వాసకూడా వేగంగా తీసుకుంటున్నాడు. పాలు కూడా తాగలేకపోతున్నాడు. మరుసటి రోజు ఆశా కార్యకర్త మంజు ఇంటికి వచ్చి కానూకి మీజిల్స్ వ్యాక్సిన్ మరియు విటమిన్ ఎ డోస్ వేయించలేదని గుర్తుచేస్తుంది. ఆ బిడ్డకు చివరిసారి టీకా వేసినప్పుడు జ్వరం వచ్చిందని, అందుకే మళ్ళీ టీకా వేయించడానికి భయపడ్డానని మంజు చెబుతుంది. కానూకి అనారోగ్యంగా వున్నట్లు ఆశా తెలుసుకుంటుంది. పిల్లలకు మామూలుగా జలుబు, దగ్గు వుంటాయనీ, దానంతట అదే తగ్గిపోతుందని మంజు భావిస్తుంది. కానీ కానూ చాలా బలహీనంగా కనిపిస్తున్నాడు కాబట్టి టి.హెచ్.ఆర్ రోజున ఎ.ఎన్.ఎమ్. వచ్చినప్పుడు తప్పక చూపించవలసిందిగా ఆశ మంజుకు చెప్పింది. కానూను చూసిన తరువాత ఎ.ఎన్.ఎమ్. చిన్నారి పరిస్థితి చాలా విషమంగా వుందని, వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాలని చెప్పారు. దానికి తోడు బిడ్డకు తల్లిపాలు పట్టాలని, గోరువెచ్చటి ద్రవ ఆహారాన్ని తినిపించమని మరియు శిశువును వెచ్చగా ఉంచవలసిందిగా సలహా ఇచ్చారు. మంజు పనిఒత్తిడి కారణంగా ఎ.ఎన్.ఎమ్. సలహాను పట్టించుకోలేదు. ఆ రాత్రి కానూకి చాలా ఎక్కువ జ్వరం, వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, గొంతు బొంగురుపోవడం, ముక్కు కారడం వంటి సమస్యలు వచ్చాయి. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంది, శరీరం మొత్తం ఎండిపోయినట్లు అనిపించింది మరియు బిడ్డ పాలుత్రాగడం కూడా మానేసాడు. కానూ స్థితిని చూసి మంజు చాలా భయపడింది. అతికష్టం మీద ఆశ దగ్గరకు వెళ్ళింది. ఆశ సహాయంతో కానూ ని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళగలిగింది. డాక్టర్ చికిత్స చేశారు. చికిత్స తరువాత డాక్టర్ మంజుతో "మీరు కొంచెం ఆలస్యం చేసి వుంటే పిల్లల ప్రాణం పోయేది. ఇంకా బిడ్డకు జలుబు మరియు దగ్గు ఉంటే, వెంటనే పిల్లవాడిని అంగన్ వాడీ కేంద్రానికి తీసుకెళ్ళండి, పిల్లలను దుమ్ము మరియు పొగ నుండి దూరంగా ఉంచండి మరియు వారు పడుకునే గదిలో ఆహారం వండవద్దు మరియు మీజిల్స్ వ్యాక్సిన్ మరియు విటమిన్ ఎ డోస్ తప్పక వేయించండి" అని చెప్పారు. డాక్టర్ మాట విన్న తర్వాత మంజు తన ఇంట్లో ఒకే గది ఉందని, కాబట్టి ఆహారం ఎక్కడ వండాలి? చలికాలం మరియు వేసవిలో నేను బయట వంట చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను. అయితే వర్షాకాలంలో నేను ఏమి చేస్తాను? (పోషకాహార మిత్ర ఇతర ఎంపికల గురించి సభ్యులను అడుగుతుంది) కొన్ని రోజుల తరువాత కానూ కోలుకున్న తర్వాత మంజు ఇంటికి తిరిగి వచ్చింది. ఆమె ఆశాకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, డాక్టర్ చెప్పిన విషయాన్ని తాను ఎన్నటికీ మర్చిపోలేనని చెప్పింది.

కథ చెప్పిన తరువాత, పోషకాహార మిత్ర పిల్లల శ్వాస వేగాన్ని ఎలా చూడాలి మరియు పిల్లల శ్వాస వేగం వేగంగా ఉందని ఎలా తెలుసుకోవాలి చూపిస్తుంది.

పెరిగిన శ్వాసకోశ రేటు : పిల్లల శ్వాస రేటును పరీక్షించేటప్పుడు బిడ్డ నిద్రలో లేదా రిలాక్స్ స్థితిలో ఉండాలి. నిమిషానికి లెక్కించండి. (దాన్ని చూపించండి మరియు ఇద్దరు మహిళలు ఒకరిశ్వాస రేటును మరొకరు లెక్కించమని అడగండి. శ్వాసరేటు ప్రతి నిమిషానికి (డబ్ల్యు.హెచ్.బి. మార్గదర్శకాల ప్రకారం)

- 0 నుండి 2 నెలల వరకు - 60 లేదా 60 కంటే ఎక్కువ
- 2 నుండి 12 నెలల వరకు - 50 లేదా 50 కంటే ఎక్కువ
- 12 నెలల నుండి 5 సం||ల వరకు - 40 లేదా 40 కంటే ఎక్కువ

అనారోగ్యం సమయంలో మరియు తరువాత తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు : పోషకాహార మిత్ర కథ సమయంలో అనారోగ్యంలో సంరక్షణ గురించి చర్చిస్తుంది మరియు దానితో పాటు గత సమావేశంలో జరిపిన చర్చను గుర్తుచేస్తుంది. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు, సభ్యులు నిజంగా వారు ఎంత గుర్తుంచుకోగలిగారో వారికి తెలుస్తుంది.

- క్రమం తప్పకుండా తల్లిపాలు ఇవ్వడం మరియు పెద్ద మొత్తంలో తల్లిపాలు ఇవ్వడం. పిల్లల ఆరోగ్యానికి మరియు కోల్పోయిన బరువును తిరిగి పొందడానికి పిల్లలకి వెచ్చగా మరియు ద్రవ ఆహారం మరియు అదనపు మోతాదు ఇవ్వడం.
- పిల్లలకు తాజాగా తయారుచేసిన వేడి ఆహారం ఇవ్వడం.
- పిల్లలు మరియు ముఖ్యంగా అనారోగ్యంతో వున్న పిల్లలందరినీ దుమ్ము మరియు పొగ నుండి దూరంగా ఉంచడం.
- పూర్తి టీకాలు వేయించడం, మీజిల్స్ వ్యాక్సిన్ మరియు విటమిన్ ఎ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం.
- జలుబు మరియు దగ్గును నివారించడానికి తప్పని సరిగా సబ్బుతో చేతులు శుభ్రపరచుకోవడం.
- ఆకలిని కోల్పోతున్న శిశువులకు తరచుగా మరియు చిన్న మొత్తంలో ఆహారాన్ని ఇస్తూవుండటం.
- కోలుకున్న తరువాత 2 వారాలపాటు చురుకుగా తినడానికి పిల్లలను ప్రోత్సహించడం, అదనపు సప్లిమెంట్లను ఇవ్వడం మరియు ప్రతిరోజూ ఘనమైన ఆహారాన్ని అందించడం. దీని కారణంగా బిడ్డ తగ్గిన బరువు మళ్ళీ పెరుగుతుంది.
- ప్రమాదలక్షణాల సంకేతాలను గుర్తించడం.

పోషకాహార మిత్ర ఏదైనా అనారోగ్యం సమయంలో మరియు తరువాత పిల్లల సంరక్షణ మరియు సరైన ఆహారం గురించి మాట్లాడతారు మరియు అనారోగ్యం సమయంలో మరియు తరువాత పిల్లలకు చురుకుగా ఆహారం ఇవ్వడానికి మహిళలను ప్రోత్సహిస్తారు.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర అన్ని సెషన్ల నుండి చర్చలను సంగ్రహించి, పాల్గొనేవారిని చురుకుగా పాల్గొనేలా ప్రోత్సహిస్తుంది.

సమావేశం ముగిసే ముందు, ఇతర భాగస్వాముల సహాయంతో వ్యూహాలను అమలు చేయడాన్ని కొనసాగించాలని గ్రూప్ సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర అభ్యర్థిస్తారు.

సమావేశానికి హాజరైన సభ్యులందరికీ ధన్యవాదాలు తెలుపుతారు.

చివరిగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయించి, సమావేశాన్ని ముగిస్తుంది.

సమావేశం నెం.17 : 6 నుండి 24 నెలల వరకు పిల్లలకు పిక్నిక్

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో ముఖ్యమైన అంశాలను గుర్తుచేసుకోవడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించండి.
2. సమూహం గుర్తించిన వ్యూహాల పురోగతిని మరియు అమలును సమీక్షించడం.
3. సరియైన సమయంలో అదనపు ఆహారాన్ని ప్రారంభించడం, ఆహారంలో వైవిధ్యం, పోషకాహార మెరుగుదల, సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం, 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లల తల్లులను కమ్యూనిటీ ప్రోగ్రామ్స్ లో పాల్గొనేలా చేయడం తద్వారా బాల్యావస్థ ప్రారంభ దశలలో, ఉత్తేజకరమైన మరియు క్రియాశీల ప్రతిచర్య ప్రక్రియలో తినిపించడం మరియు సమస్యలపై అవగాహన పెంచుకోవడం.

అవసరమైన సామగ్రి : పౌష్టికాహారమైన ఎండిన తృణధాన్యాల పొడి మిశ్రమం, వంట సామగ్రి, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, ఆహార ఆటలో ప్రయోగించవలసిన ఆహారపదార్థాల పేర్లు ఉన్న చీటీలు

వ్యవధి : 2.00 గంటలు

విధానం : వంట ప్రదర్శన, పిల్లల వయస్సుకు అనుగుణంగా వారి భోజన చిక్కదనం యొక్క ఖచ్చితత్వమును నిర్ధారించడం, పాడటం మరియు పిల్లల యొక్క నృత్యం

సమావేశానికి ముందు నిర్వహించవలసిన కార్యకలాపాలు :

- 6 నెలలు మరియు 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు వున్న పిల్లల తల్లులు తమ పిల్లలతో సమావేశానికి హాజరు కావాలని కోరండి.
- గ్రామంలో లభించే స్థానిక ఆహారపదార్థాలు ఏవైతే పిల్లలు ఎక్కువగా ఇష్టపడతారో అవి తీసుకురావాలని మరియు ఒక గిన్నె, చెంచా తీసుకురావాలని తల్లులను కోరండి.
- ఇంట్లో పిల్లలు అడుకునేటవంటి బొమ్మలు సమావేశానికి తీసుకురావాలని తల్లులను కోరండి.
- గ్రామాలలో గుర్తించిన పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు మరియు ఇతర సంరక్షకులను సమావేశానికి ఆహ్వానించండి.
- మీ పిల్లలు త్వరలో 6 నెలలు పూర్తి చేసుకోబోతుంటే తప్పకుండా సమావేశానికి హాజరు కావాలని అలాంటి తల్లులకు తెలియజేయండి.
- పోషకాహార మిత్ర గ్రామంలోని కొంతమంది పిల్లలను ఒక పాట పాడటానికి మరియు సమావేశం ముగింపులో సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం, గాలిలో ఆరబెట్టే పనిని చేసి చూపించడానికి సిద్ధం చేస్తుంది.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశాన్ని పునరావృతం చేయడం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైతే పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరుకాలేక పోయిన మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : తల్లి, పిల్లల పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది.

తల్లి మరియు బిడ్డ యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది మరియు వ్యూహాల అమలు యొక్క పురోగతిని రికార్డు చేస్తుంది. వ్యూహాల అమలు సమయంలో ఎదురైన అనుభవాలు, సవాళ్ళు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో వివరంగా చర్చిస్తుంది. చర్చ సమయంలో అమలును మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 : కిచిడి ఆట (ఆహారం తయారీ విధానాన్ని ప్రదర్శించుట)

6 నుండి 24 నెలల పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వడం మరియు సంరక్షణ మధ్య పరస్పర సంబంధాన్ని తెలియజేస్తూ ప్రోత్సహించడం.

3.1. కిచిడి ఆట కొరకు

- సభ్యులకు విభిన్న ఆహార పదార్థాలను కలపడం ద్వారా ఆహార నాణ్యతను పెంచడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అనుభూతి చెందడానికి పోషకాహార మిత్ర కిచిడి ఆటను నిర్వహిస్తుంది.
- మహిళలను రెండు జట్లుగా ఏర్పరుస్తారు. రెండు జట్లు ముఖాముఖంగా నిలుస్తాయి. మధ్యలో ఒక గీత గీస్తారు. ఇరు జట్లలో ప్రతి మహిళకు ఆహారవస్తువు లేదా దాని స్లిప్ ఇవ్వబడుతుంది. రెండు జట్ల దగ్గర ఒకే రకమైన సామగ్రి లేదా స్లిప్స్ వుంటాయి.
- పోషకాహార మిత్ర ఏదైనా తినే పదార్థం అంటే ఖీర్ లాంటిది తయారుచేయమని చెబుతుంది. రెండు టీమ్స్లోని సభ్యులు ఖీర్ తయారు చేయడం ఒకే సారి ప్రారంభిస్తారు (ఉదా : పాలు, పంచదార, బియ్యం, బెల్లం, నువ్వులు, పుచ్చకాయ విత్తనాలు, వేరుశనగ మొ||)
- వంటకు కావలసిన పదార్థాలను ఒక క్రమంలో తొందరగా అమర్చుకోవడం మరియు ఎక్కువ పోషకవిలువలతో కూడిన వంట చేసిన జట్టు గెలుస్తుంది. ఇలాగే మరికొన్ని ఆహార పదార్థాలను తయారుచేయడం ఒక ఆటగా ఆడతారు.
- పోషకాహార మిత్ర ఆట యొక్క ఉద్దేశ్యాన్ని సంగ్రహంగా వివరిస్తుంది. ఎలాగైతే ఒక మంచి లేదా పౌష్టికాహారాన్ని తయారు చేయడానికి వివిధరకాల వ్యక్తులకు వివిధరకాల ఆహారపదార్థాలు అవసరం. అదే విధంగా అన్ని ఆహార సమూహాల నుండి ఆహార పదార్థాలను ఎంచుకోవడం, పోషకాహారాన్ని తయారుచేయడం, పిల్లలకు ఇవ్వడం వలన వారి వృద్ధి వేగంగా జరుగుతుంది. వారి ప్రగతి బాగుంటుంది. ఎదిగిన తరువాత మంచి పురోగమనాన్ని మరియు విజయాలను సాధిస్తారు.

3.2. ఆహారం తయారుచేసే విధానాన్ని ప్రదర్శించడం

- మీలో ఎవరు పిల్లలందరికీ వంట చేయాలనుకుంటున్నారో చెప్పమని మహిళలను పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది. చేస్తామని చెప్పిన మహిళలను 3 గ్రూపులుగా విభజిస్తుంది. ఒక గ్రూప్ 6-9 నెలలు, రెండవ గ్రూప్ 9-12 నెలలు, మూడవ గ్రూప్ 12 నెలలు కంటే ఎక్కువ వయస్సు వున్న పిల్లలకు వంట చేస్తారు.
- పోషకాహార మిత్ర సభ్యులు తెచ్చిన అన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలను ఒక చాప మీద ఉంచవలసిందిగా చెబుతుంది. (ఉదా : ఆకుపచ్చని కాయగూరలు, అకుకూరలు, గ్రుడ్లు, చిన్న చేపలు, వేరుశనగ, పప్పుదినుసులు, బియ్యం మొ||)

ఇప్పుడు ఆమె సభ్యులను అడుగుతుంది :

- ఇక్కడ వుంచిన ఆహారసముదాయంలో మీ పిల్లలు ఏది ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడతారు.
- మీరు మీ పిల్లల కొరకు ఏమి తయారు చేయాలనుకుంటున్నారు.
- మీ బిడ్డకు ఏ ఆహారాలు ఆరోగ్యకరమైనవి?
- మీ పిల్లలు సరైన ఆహారం తింటున్నారా?
- చర్చ తరువాత, సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కోవడం, చేతులు కడుక్కునే సరియైన విధానం మరియు ఎప్పుడు-ఎప్పుడు చేతులు ఖచ్చితంగా కడుక్కునే అవసరం ఉందో చెప్పమని పోషకాహార మిత్ర వంటచేసే వారిని అడుగుతుంది.
- వంట చేయడానికి వచ్చిన మహిళలతో ఇక్కడ వున్న ఆహార సముదాయాన్ని తొందరగా ఒకసారి సరిచూసుకొని, ఇచ్చిన సమయంలో సమావేశంలో వున్న పిల్లలందరికీ సరిపోయేలా ఆహారాన్ని తయారుచేయవలసిందిగా పోషకాహార మిత్ర చెబుతుంది.
- ఒకప్రక్క వారు ఆహారాన్ని తయారుచేస్తూవుండగా, మరోవైపు మిగతా మహిళలతో పిల్లల కోసం అదనపు ఆహారాన్ని ఎలా తయారుచేయాలి, ప్రధాన తృణధాన్యాలతో పాటు ఏమి-ఏమి మిళితం చేయాలి, అదనపు ఆహారం యొక్క చిక్కడనం ఎలా వుండాలి మరియు ఎంత మోతాదాలో పిల్లలకు ఇవ్వాలి మరియు వీలైనంత వరకు ఇంట్లో లభ్యమయ్యే ఆహారపదార్థాలతో ఎలా చేయాలి అనే విషయాల గురించి పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది.
- సమయానికి శిశువుకు ఆహారం ఇవ్వడం, వయస్సు ప్రకారం ఎంత తరచుగా ఇవ్వాలి, మోతాదు మరియు నాణ్యత గురించి మాట్లాడండి. (ఈ సమావేశం కొరకు 6 నెలలు నిండుతున్న పిల్లలను కూడా చేర్చవచ్చు.)
- 6-9, 9-12 మరియు 12 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు ఏమి ఆహారం ఇవ్వాలనే దాని గురించి మాట్లాడండి, ప్రతిసారి ఈ ప్రక్రియ ఆసక్తికరంగా ఉండాలని మరియు అన్ని ప్రధాన విషయాలు, పరిమాణం, నాణ్యత, గట్టిపడటం, పోషకాహార మెరుగుదల మరియు ఆహార వైవిధ్యాన్ని కలపాలని గుర్తుంచుకోండి.

- పిల్లలు సిద్ధం చేసిన ఆహారాన్ని తినేటప్పుడు ప్రతిస్పందించే పద్ధతిలో ఆహారం ఇవ్వండి. (ఉదా. ఓపికగా, పిల్లలను తినమని ప్రోత్సహించండి, కానీ పిల్లలపై ఒత్తిడి చేయవద్దు) ప్రతి బిడ్డకు ప్రత్యేక ప్లేట్‌లో ఆహారం ఇవ్వండి, తద్వారా ఎంత తిన్నాడో తెలుస్తుంది.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర అన్ని సెషన్ల నుండి చర్చలను సంగ్రహించి, పాల్గొనేవారిని చురుకుగా పాల్గొనేలా ప్రోత్సహిస్తుంది.

సమావేశం ముగిసే ముందు, ఇతర భాగస్వాముల సహాయంతో వ్యూహాలను అమలు చేయడాన్ని కొనసాగించాలని గ్రూప్ సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర అభ్యర్థిస్తారు.

సమావేశానికి హాజరైన సభ్యులందరికీ ధన్యవాదాలు తెలుపుతారు.

చివరిగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయించి, సమావేశాన్ని ముగిస్తుంది.

సమావేశం నెం.18 : తల్లులలో పోషకాహారలోపానికి ప్రధాన కారణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు సాధ్యమైన చర్యలతో పోషకాహారలోపం యొక్క లింకును విచ్ఛిన్నం చేయడం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో జరిగిన చర్చను గుర్తుచేసుకోవడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించడం.
2. తల్లులలో పోషకాహార లోపానికి గల ప్రధాన కారణాలను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు దాని నివారణకు సాధ్యమైన వ్యూహాలను రూపొందించడం.

అవసరమైన సామగ్రి : అమలు చేయబడిన వ్యూహాల పురోగతి గురించి వున్న నోట్స్, గాలుసును తయారు చేయడానికి ఎరువు, నీలం, పసుపు మరియు ఆకుపచ్చ రిబ్బన్లు, ఒక మహిళ డమ్మీ, పిక్చర్ కార్డులు, నోట్బుక్ మరియు పెన్ను.

వ్యవధి : 2.00 గంటలు

విధానం : కథ మరియు దాని పిక్చర్ కార్డుల ఆధారంగా ఒక లింక్ తయారుచేసే ఆట (చైన్ గేమ్)

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశాన్ని పునరావృతం చేయడం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైతే పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరుకాలేక పోయిన మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది.

తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది మరియు వ్యూహాల అమలు యొక్క పురోగతిని రికార్డు చేస్తుంది. వ్యూహాల అమలు సమయంలో ఎదురైన అనుభవాలు, సహజమైన మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో వివరంగా చర్చిస్తుంది. చర్చ సమయంలో అమలును మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 : తల్లులలో పోషకాహారలోపానికి గల ముఖ్యమైన కారణాలను అర్థం చేసుకోవడం

ఈ సమావేశంలో, తల్లులలో పోషకాహార లోపానికి ప్రధాన కారణాలను అర్థం చేసుకోవడంలో గ్రూప్ సభ్యులకు సహాయపడటానికి పోషకాహార మిత్ర ఒక కథను ఉపయోగిస్తారు.

కథ

జానకి అనే టీనేజర్ తన కుటుంబంతో కలిసి గంహరియా అనే గ్రామంలో నివసించేది. ఇంట్లో పెద్దకూతురవడం వలన తన తోబుట్టువులను సరిగా చూసుకుంటూ తన ఆహారం గురించి తగినంత శ్రద్ధ చూపేదికాదు. ఆమె తోబుట్టువులకు ఆహారం ఇచ్చిన తరువాత, మిగిలి వున్న దాన్ని తినేది. ఈ విధంగా జానకికి 13 ఏళ్ళు వచ్చాయి మరియు మరికొద్ది రోజులలోనే ఆమెకు రుతుస్రావం ప్రారంభమయింది. ఆ సమయంలో తనకు విపరీతంగా రక్తస్రావం జరిగేది. కానీ భయం, సంకోచం మరియు సరియైన జ్ఞానం లేకపోవడం వలన భయపడి ఆమె ఎవరికీ చెప్పలేదు. క్రమంగా ఆమె శరీరం పూర్తి తెల్లగా కనిపించడం ప్రారంభించింది. జానకి తల్లి తన కూతురు అందంగా తయారవుతుంది అనుకునేది. జానకికి 16 సంవత్సరాల వయస్సులో వివాహం జరిగింది మరియు త్వరలోనే ఆమె గర్భవతి అయ్యింది. గర్భదారణ సమయంలో, ఆమె అత్తగారు ఆమెను ఎక్కువగా తిని, విశ్రాంతి తీసుకోవడాన్ని నిషేధించారు. ఎందుకంటే కడుపులో బిడ్డ పెద్దసైజు కారణంగా డెలివరీ సమయంలో మరింత ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని ఆమె అత్తగారు భావించింది. అంగన్వాడీ అక్క సలహాను అనుసరించి జానకి తన అత్తగారి మాటలకు ప్రాముఖ్యత ఇచ్చింది.

ఈ విధంగా సమయం గడిచిపోయింది మరియు ఎనిమిదవ నెలలో ఒక రోజు అకస్మాత్తుగా జానకి తన కడుపులో కదలిక లేదని మరియు నొప్పి కూడా ఎక్కువగా వుందని చెప్పింది. జానకిని సమీపంలోని ఆరోగ్యకేంద్రానికి తీసుకుని వెళ్ళారు, అక్కడ జానకి చనిపోయిన బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. డెలివరీ తర్వాత డాక్టర్ ఆమెకు వెంటనే రక్తం చాలా అవసరమని, వెంటనే పెద్దాసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలని, అక్కడ ఆమెకు రక్తం ఎక్కించవచ్చు అని చెప్పారు. కానీ ఆసుపత్రి వైపు నుండి అంబులెన్స్ ఏర్పాటు చేయబడలేదు. డబ్బు లేకపోవడంతో, కుటుంబం జానకిని తిరిగి ఇంటికి తీసుకువచ్చింది. డెలివరీ తరువాత జానకి అత్తగారు ఆమెకు వెల్లుల్లి మరియు ఉప్పు కలిపిన ఒక ఒక్క ఆహారాన్ని ఇస్తూ, ఇంటి పనులన్నీ చేయించేవారు. ఒకరోజు జానకి కుళాయి నుండి నీరు తీసుకురావడానికి వెళ్ళినప్పుడు, ఆమె దారిలో మూర్ఛపోయి అపస్మారకస్థితిలో పడిపోయింది. కుటుంబసభ్యులు భూతవైద్యుడిని పిలిచి పూజలు చేయించారు మరియు గ్రామవైద్యునితో చికిత్సకూడా చేయించారు. మరుసటి రోజు జానకి భర్త ఆమెను ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్తుండగా మార్గమధ్యంలో జానకి మరణించింది.

గమనిక : స్థానిక ఆచారాలు మరియు సామాజిక పద్ధతుల ఆధారంగా కథ యొక్క వాతావరణాన్ని మార్చడం ద్వారా పోషకాహార మిత్ర దీనిని ఉపయోగించుకోవచ్చు మరియు కథలో జానకి మరణానికి సంబంధించిన అన్ని కారణాలు మరియు ముఖ్యమైన అంశాలపై చిత్రాలు గీసిన తర్వాత మాత్రమే సమావేశానికి వెళ్ళండి.

శ్రద్ధ పెట్టివలసిన అంశాలు :

- కథను వివరించిన తరువాత సమస్య యొక్క ప్రధాన కారణాలపై మళ్ళీ దృష్టి పెట్టడానికి చిత్రాలను ఉపయోగించి కథని తిరిగి చెప్పమని సభ్యులలో ఒకరిని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది.
- పోషకాహార మిత్ర నేలపై వుంచిన చిత్రాన్ని చూపి “తల్లి ఎందుకు చనిపోయింది” అని అడుగుతుంది మరియు ముఖ్యమైన కారణాలు బయటకు వచ్చేవరకూ ఇలా చర్చ జరుపుతూనే వుంటుంది.
- ప్రతి సభ్యునికి భిన్నమైన కారణం సమాధానంగా వుంటుంది. ఈ విధంగా సభ్యులందరూ తల్లి మరణానికి వివిధ కారణాలను కనుగొంటారు.
- పోషకాహార మిత్ర సమూహం నుండి వచ్చిన అన్ని కారణాలను దిగువ ఇవ్వబడిన విధంగా 4 రకాలుగా విభజిస్తుంది.
 - **పోషకాహారం (ఆకుపచ్చ రంగు)** - ఆహారానికి సంబంధించిన వ్యవహారాలు
 - **ఇంటి సంరక్షణకు సంబంధించిన ప్రవర్తన (పసుపు రంగు)** - ప్రజల ప్రవర్తన, ఆచార సాంప్రదాయాలకు సంబంధించిన వ్యవహారాలు
 - **వ్యాధి (ఎరుపు రంగు)** - సమస్యలు లేదా ఇన్ఫెక్షన్లకు సంబంధించిన కారణం.
 - **హక్కులకు సంబంధించిన ప్రవర్తన (నీలం రంగు)** - ప్రభుత్వ పథకాలు లేదా సేవలకు సంబంధించిన వ్యవహారాలు
- నాలుగు రకాల కార్యకలాపాలను సూచించడానికి పోషకాహార మిత్ర నాలుగు విభిన్న రంగుల రిబ్బన్లను ఉపయోగిస్తుంది. ఏ రంగు దేనిని సూచిస్తుందో మహిళలకు తెలియజేస్తుంది. రంగుల ఆధారంగా కార్యకలాపాలను అర్థం చేసుకోవడానికి మహిళలకు పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది.
- పోషకాహార మిత్ర పోషకాహార లోపానికి గల కారణాల గురించి మహిళలకు గుర్తుచేస్తుంది మరియు వాటిని రంగుల ఆధారంగా విభజించమని అడుగుతుంది.
- ఇప్పుడు మనము చైన్ గేమ్ అనే కార్యచరణను చేద్దామని పోషకాహార మిత్ర చెబుతుంది. ఇది తల్లులలో పోషకాహారలోపాన్ని నివారించడానికి మరియు వాటికి పరిష్కారాలను గుర్తించడానికి సహాయపడుతుంది. సభ్యులకు పోషకాహారలోపానికి గల కారణాలను మరియు వాటిని అధిగమించే మార్గాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇది ఒక ఆచరాణాత్మక మరియు సులభమైన అభ్యాసం.
- పోషకాహార మిత్ర ఈ ఆట కొరకు డమ్మీ మమ్మీని ఉపయోగిస్తుంది.
- పోషకాహార మిత్ర మహిళలకు నాలుగు రంగుల డ్రిప్ లు లేదా లేస్ లను పంపిణీ చేస్తుంది. పోషకాహార మిత్ర ప్రతిసారీ ఒక కారణానికి సంబంధించిన కార్డును చూపించినప్పుడు ఆ కారణం ఏ రంగును సూచిస్తుందో, ఆ రంగు డ్రిప్ లేదా లేస్ ఉన్న మహిళ ముందుకు వచ్చి ఇస్తుంది. పాల్గొనే ఇతర మహిళల సహాయంతో దానిని డమ్మీ కాలికి కట్టాలి. ఈ విధంగా ఒకదాని తరువాత ఒకటి అన్ని కారణాల వల్ల ఈ ప్రక్రియ ఒక లేస్ తో మరొక లేస్ ను కలుపుతుంది. ఈ విధంగా డ్రిప్ లు లేదా లేస్ లు ఒక గొలుసులాగా ఏర్పడతాయి. ఆ కారణాలన్నింటి పిక్చర్ కార్డులు అదే రంగు రిబ్బన్ తో నేలమీద ఉంచబడతాయి.
- ఈ విధంగా చైన్ / గొలుసు క్రమంగా పెద్దది అవుతుంది మరియు ఇది పోషకాహార లోపం యొక్క కారణాల భారం తల్లిపై ఎలా పెరుగుతుందో మరియు తల్లి ఎందుకు చనిపోయిందో ఇది చూపుతుంది.
- ఈ ప్రక్రియ పూర్తయిన తర్వాత గొలుసుకి సంబంధించిన సమాచారం మీకు నచ్చిందా? అని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది.



కార్యాచరణ 4 : ఆచరణలో పెట్టడం కోసం సాధ్యమయ్యే వ్యూహాల ఎంపిక

గొలుసు / లింక్ల ఆట ఆడిన తరువాత, పోషకాహార మిత్ర ఇప్పుడు గొలుసును విచ్చిన్నం చేయడానికి ఏమి చేయవచ్చు అని అడుగుతుంది? ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి వివిధ వ్యూహాలను ఆలోచించడానికి సభ్యులను పోషకాహార మిత్ర ప్రేరేపిస్తుంది. గ్రూప్ సభ్యులు వివిధ అవకాశాలపై బహిరంగంగా చర్చిస్తారు. వ్యూహాలను ఎంచుకున్న తర్వాత వారు డమ్మీ కాలికి కట్టిన ప్రతి లింక్ను తెరుస్తారు. పోషకాహార మిత్ర ఈ వ్యూహాలను వ్రాస్తారు. ఎంచుకున్న వ్యూహాలను అందరూ కలిసి అమలు చేయడానికి మహిళలను ప్రేరేపిస్తుంది.

గమనిక : తదుపరి సమావేశం కొరకు సమాహంలోని సభ్యులందరూ వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను తీసుకురావలసిందిగా పోషకాహార మిత్ర కోరుతుంది.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనేవారి సహాయంతో సమావేశం యొక్క అన్ని చర్చలను పునరావృతం చేస్తుంది. ఈ విధంగా సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొనేవారు ఎంత వరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో పోషకాహార మిత్ర తెలుసుకోగలుగుతారు. చివరిగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయిస్తుంది. తదుపరి సమావేశం గురించి కొన్ని సూచనలు చేస్తుంది.

సమావేశం నెం.19 : గర్భధారణ మరియు చనుబాలిస్తున్న సమయంలో ఆహారానికి సంబంధించిన ప్రవర్తనలు మరియు సమ్మకాలు

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. గర్భధారణ మరియు చనుబాలిస్తున్న సమయంలో ఆహారాలు మరియు ఆహారం గురించి స్థానిక నమ్మకాలు మరియు ప్రవర్తనలను అర్థం చేసుకోవడం.
2. గర్భధారణ మరియు చనుబాలిస్తున్న సమయంలో సమతుల్య ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను చర్చించడం.
3. గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే తల్లులకు సరియైన ఆహారం

అవసరమైన సామగ్రి : స్థానికంగా లభ్యమయ్యే ఆహారపదార్థాలు, కాగితంతో చేసిన చీటీలు, నోట్‌బుక్ మరియు పెన్ను (నోట్ : పోషకాహార మిత్ర సమావేశం జరిగే రోజున సమాహంలోని సభ్యులందరూ వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకురావలసిందిగా గత సమావేశం ముగింపులో చెప్పారు.)

వ్యవధి : 2.00 గంటలు

విధానం : మిత్రమ ఆహారం, బంతి ఆట మరియు చర్చ

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశాన్ని పునరావృతం చేయడం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైతే పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరుకాలేక పోయిన మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది.

తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది మరియు వ్యూహాల అమలు యొక్క పురోగతిని రికార్డు చేస్తుంది. వ్యూహాల అమలు సమయంలో ఎదురైన అనుభవాలు, సవాళ్ళు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో వివరంగా చర్చిస్తుంది. చర్చ సమయంలో అమలును మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 : గర్భధారణ మరియు చనుబాలిస్తున్న సమయంలో ఆహారాలు మరియు ఆహారం గురించి స్థానిక నమ్మకాలు మరియు ప్రవర్తనలను అర్థం చేసుకోవడం.

- గర్భధారణ మరియు చనుబాలిస్తున్న సమయంలో ఆహారాలు మరియు పానీయాల నిషేధం - మధ్యలో ఆపేయడం వంటి ప్రవర్తనలు మరియు నమ్మకాల గురించి పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది.
- చర్చ తర్వాత, కారణాలను మరియు అభ్యాసాలను తెలుసుకోవడానికి మనము ఇప్పుడు బంతి ఆట ప్రారంభిద్దామని పోషకాహార మిత్ర చెబుతుంది. బాల్ ఆట కోసం, పాల్గొనేవారిలో ఒకరి వైపు పోషకాహార మిత్ర బంతిని విసురుతుంది. బంతి ఎవరి దగ్గరకు వెళ్తుందో వారు తన అనుభవాన్ని పంచుకుంటారు మరియు బంతిని వేరొక సభ్యునివైపు విసురుతారు. ఈ విధంగా బంతి ఒక్కొక్కరిగా అందరికీ వెళ్తుంది మరియు ప్రతి ఒక్క

దీని తర్వాత వివిధ ఆహారపదార్థాలను నేల మీద వుంచవలసిందిగా సభ్యులను కోరుతుంది. (వీలైతే స్థానికంగా లభ్యమయ్యే చాపలు మరియు రగ్గులను ఉపయోగించండి)

- ఇప్పుడు ఆమె నేలపై రెండు వృత్తాలను గీస్తుంది. ఒకదానిలో “తింటుంది” మరియు మరొక దానిలో “తినడు” అని వ్రాస్తుంది. ఇప్పుడు నేలపై వుంచిన ఆహారపదార్థాలను వృత్తాలలో వుంచమని సభ్యులను ప్రోత్సహిస్తుంది.
- తమలో తాము చర్చించుకున్న తర్వాత, సీజన్ ప్రకారం లభ్యమయ్యే పండ్ల పేర్లను ఒక కాగితంపై వ్రాసి, దానిని వృత్తంలో ఉంచమని ప్రోత్సహించండి.
- సర్కిల్లో అన్ని ఆహార పదార్థాలను ఉంచిన తర్వాత, సామాజిక, సాంస్కృతిక ఆచారాలు మరియు నమ్మకాల కారణంగా విధించిన ఆంక్షలకు కారణాలను తెలుసుకోవడానికి పోషకాహార మిత్ర గ్రూపు సభ్యులతో చర్చిస్తారు.
- గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే తల్లలకు ఇవ్వవలసిన పోషకాలు కలిగిన పదార్థాల గురించి తెలియజేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇవి పోషకమైన లేదా మంచి పద్ధతులుగా పరిగణించబడతాయి.
- సరియైన ఆహారం గురించి చర్చించేటప్పుడు, మెరుగైన పోషకాహారానికి అనుకూలమైన ఆచారాలను ప్రోత్సహించడానికి ప్రయత్నించండి.

కార్యాచరణ 4 : గర్భధారణ మరియు చనుబాలిస్తున్న సమయంలో సమతల్య ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యతపై చర్చ

- గర్భధారణ మరియు చనుబాలిస్తున్న సమయంలో సమతల్య ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి పోషకాహార మిత్ర గత సమావేశంలో చర్చను గుర్తు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.
- గర్భధారణ మరియు చనుబాలిస్తున్న సమయంలో పోషకాహారలోపం యొక్క చక్రం పిల్లల శరీర పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుందని మరియు తల్లలకు దీర్ఘకాలిక వ్యాధికి దారితీస్తుందని పోషకాహారలోపం యొక్క చక్రాన్ని గుర్తు చేయడం ద్వారా ఈ అంశాన్ని చర్చించండి.

పోషకాహార మిత్ర కొరకు గమనిక : గర్భధారణ సమయంలో తల్లులు తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోతే, వారి పిల్లలు సాధారణంగా తక్కువ బరువుతో ఉంటారు. బరువు తక్కువగా వున్న పిల్లలు బలహీనంగా మరియు తరచుగా అనారోగ్యంగా ఉంటారు. వారు సాధారణ లేక అధిక బరువు వున్న పిల్లల కంటే ఎక్కువ అనారోగ్యానికి గురవుతారు మరియు ఒక్కొక్కసారి చనిపోవచ్చు కూడా. అందువల్ల గర్భిణీ స్త్రీ సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం వలన తగినంత కొవ్వు శరీరానికి అందదు. దీనివలన బిడ్డకు సరిపడా పాలు ఉత్పత్తి జరగదు. పాలిచ్చే మహిళ తప్పకుండా ఆహారంలో సమతుల్యత పాటించాలి ఎందుకంటే ఇది పాక్షికంగా పాలుగా మార్చబడుతుంది. ఒక తల్లి అనేక నెలలు తల్లిపాలను ఇవ్వడం కొనసాగించాలంటే, ఆమె బాగా తినడం ముఖ్యం. ఒక మహిళ కష్టమైన పని మరియు ఎక్కువ పని చేయాల్సివస్తే మామూలుగా తల్లి తీసుకునే ఆహారం కంటే కూడా ఎక్కువ ఆహారం తినాలి మరియు తన బిడ్డ సరియైన వికాసం కొరకు తల్లి తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం కూడా అవసరమే.

కార్యాచరణ 5 : గర్భధారణ మరియు చనుబాలిస్తున్న సమయంలో సమతల్య ఆహారం పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనేవారందరితో మనమిప్పుడు “**మిత్రమ భోజనం**” అనే ఆట ఆడుదాం అని చెబుతుంది.

ఈ గేమ్ పాల్గొనేవారికి పోషకమైన ఆహారం యొక్క అంశాలను గుర్తుతెచ్చుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. సమాహంలోని సభ్యులందరూ తీసుకువచ్చిన ఆహారపదార్థాలను నేలమీద ఒకచోట ఉంచండి మరియు ఏదైనా కారణం వలన తీసుకురాలేకపోయిన ఆహారపదార్థాల పేర్లను కాగితపు చీటీలపై వ్రాయండి. (ముందుగా ఆహార సమావేశంలో ఉపయోగించిన వ్రాసి వుంచుకున్న కాగితపు చీటీలను ఇక్కడ వాడుకోవచ్చు) ఇప్పుడు ఆహారపదార్థాలను వుంచిన చోట నేల మీద ఒక వృత్తాన్ని గీయాలి. ప్రక్రియ

- అన్ని ఆహారపదార్థాలను మరియు పేపర్ చీటీలను ఏడు వేర్వేరు గిన్నెలు లేదా బుట్టలలో వుంచండి. అవి ఈ క్రింది విధంగా ఉంటాయి.
 1. కార్బోహైడ్రేట్ (కడుపును నింపే ఆహారపదార్థాలు ఉదా: గోధుమ, బియ్యం, పొటాటో, మిల్లెట్, మొక్కజొన్న మొ||)-తెలుపురంగు భాగం
 2. క్రొవ్వులు (శరీరానికి శక్తినిచ్చేవి ఉదా: నూనె, నెయ్యి మొ||) ముదురు పసుపురంగు భాగం
 3. ప్రొటీన్ (శరీరం ఎదుగుదల కొరకు ఉదా:జంతువుల నుండి లభించే మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు, కోడిమాంసం, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు) లేత పసుపురంగు భాగం
 4. మొక్కల నుండి లభించే ప్రొటీన్ (పప్పులు, గింజ మరియు కాయధాన్యాలు) లేత పసుపురంగు భాగం
 5. విటమిన్లు మరియు ఖనిజలవణాలు (శరీరాన్ని అనారోగ్యాల నుండి రక్షించేవి ఉదా: పండ్లు) ఆకుపచ్చ భాగం
 6. ఆకుపచ్చని కూరగాయలు మరియు ఆకుకూరలు (ఆకుపచ్చ భాగం)
 7. సహాయక ఆహారపదార్థాలు (ఉప్పు, వెల్లుల్లి, పచ్చళ్ళు)

- భోజనం / పోషకాహారం వున్న పళ్ళెంలో విభిన్న ఆహార పదార్థాలను గీత గీసి విభజించమని సభ్యులను అడగండి.

- పోషకాహార మిత్ర గిన్నెలో ఎక్కువ సంఖ్యలో కాగితపు చీటీలను ఉండేలా చేస్తుంది. ఆమె పాల్గొనేవారిని కార్బోహైడ్రేట్ (కడుపు నింపే ఆహారం) కలిగిన గిన్నె నుండి ఎవరైనా ఒక చీటీని ఎంచుకొని పళ్ళెంలోని కార్బోహైడ్రేట్ భాగంలో వుంచాలి. కార్బోహైడ్రేట్స్ ఆహారంలో అధికమొత్తంలో ఉండాలని వివరించండి.



- దీని తర్వాత ఆమె పాల్గొనేవారిని ప్రొటీన్ (శరీరం ఎదుగుదల కొరకు ఆహారం) కలిగిన గిన్నె నుండి ఎవరైనా ఒక చీటీని ఎంచుకొని పళ్ళెంలోని ప్రొటీన్ భాగంలో వుంచమని కోరుతుంది.

- దీని తర్వాత ఆమె ఇతర సభ్యులను విటమిన్లు మరియు ఖనిజలవణాలు (శరీరాన్ని అనారోగ్యాల నుండి రక్షించేవి) కలిగిన గిన్నె నుండి ఎవరైనా ఒక చీటీని ఎంచుకొని పళ్ళెంలోని విటమిన్లు మరియు ఖనిజలవణాలు భాగంలో వుంచాలి. గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే తల్లికి పోషకమైన, సరియైన సమతుల్యమైన ఆహారం సిద్ధమయ్యే వరకు ఇలా ఈ విధంగా ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది.

- విశ్వాసాలు, నమ్మకాలు కారణంగా ఇవ్వకుండా వున్న ఆహార పదార్థాలు కూడా ప్లేట్లో చేర్చబడ్డాయా లేదా అని పోషకాహార మిత్ర తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది.

- వివిధ ఆహారాల ప్రాముఖ్యత మరియు గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే తల్లిలకు వాటి సంబంధాలపై జరిగిన చర్చలను తిరిగి గుర్తుచేయడం ద్వారా సమావేశాన్ని సంగ్రహించండి.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనేవారి సహాయంతో సమావేశం యొక్క అన్ని చర్చలను వునరావృతం చేస్తుంది. ఈ విధంగా సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొనేవారు ఎంత వరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో పోషకాహార మిత్ర తెలుసుకోగలుగుతారు. చివరిగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయిస్తుంది. తదుపరి సమావేశం గురించి కొన్ని సూచనలు చేస్తుంది.

సమావేశం నెం.20 : పిల్లలకు మెరుగైన ఆరోగ్యం మరియు పోషకాహారం లభించే మార్గం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. మునుపటి సమావేశంలో ముఖ్యమైన అంశాలను గుర్తుచేసుకోవడానికి మహిళలను ప్రోత్సహించడం.
2. సమూహం గుర్తించిన వ్యూహాల పురోగతిని మరియు అమలును సమీక్షించడం.
3. పిల్లల పోషణ మరియు పెరుగుదలను మెరుగుపరచడానికి సాధ్యమయ్యే వ్యూహాలను గుర్తించడం.

అవసరమైన సామగ్రి : వ్యూహాల అమలు పురోగతిని నమోదు చేయడానికి రిజిస్టర్, పిక్చర్ కార్డులు, రిజిస్టర్ మరియు పెన్ను
 వ్యవధి : 2.00 గంటలు
 విధానం : సరియైన వృత్తాన్ని ఎంచుకునే ఆట, పిక్చర్ కార్డులు మరియు సామగ్రిని ఉపయోగించడం.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశాన్ని పునరావృతం చేయడం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైతే పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరుకాలేక పోయిన మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది.

తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది మరియు వ్యూహాల అమలు యొక్క పురోగతిని రికార్డు చేస్తుంది. వ్యూహాల అమలు సమయంలో ఎదురైన అనుభవాలు, సహకృతి మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో వివరంగా చర్చిస్తుంది. చర్చ సమయంలో అమలును మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 : మెటీరియల్స్ మరియు పిక్చర్ కార్డులను ఉపయోగించి సరియైన సర్కిల్‌ను ఎంచుకునే ఆట ద్వారా పిల్లల పోషణ మరియు ఆరోగ్యం కొరకు సాధ్యమయ్యే వ్యూహాలను గుర్తించడం.

మెటీరియల్స్ మరియు పిక్చర్ కార్డులను సభ్యులకు పరిచయం చేయడం

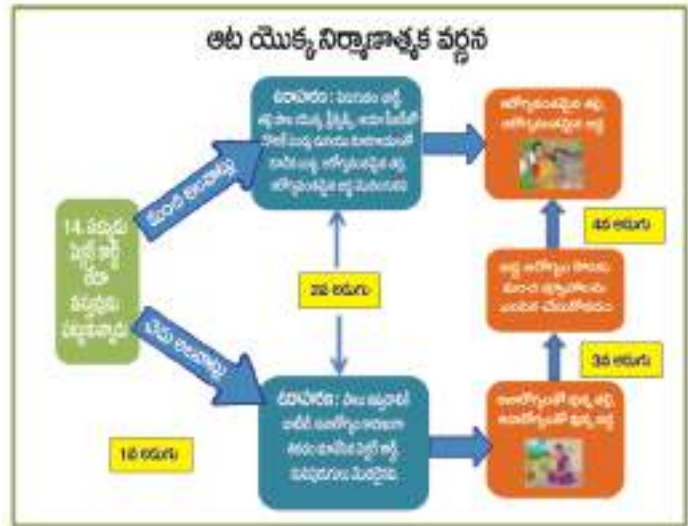
- పోషకాహార మిత్ర పిక్చర్ కార్డులను మహిళలు చూడడానికి అందజేస్తుంది. తద్వారా మహిళలందరూ సరిగ్గా చూడగలుగుతారు.
- దీని తర్వాత పోషకాహార మిత్ర పిక్చర్ కార్డులను నేలమీద వుంచి, అన్ని కార్డులపై చర్చించడానికి మహిళలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆమె మొదట చర్చించవలసిన కార్డును ఎంచుకోవలసిందిగా సభ్యులను కోరుతుంది.
- ప్రత్యేకమైన కార్డు కోసం, పోషకాహార మిత్ర పిక్చర్ కార్డులో ఏమి చూశారో చెప్పమని మహిళలను కోరుతుంది మరియు వారు దాని గురించి అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.
- ప్రతి కార్డు గురించి వివరించిన తర్వాత ఆట కోసం పాలుత్రాగే బాటిల్, సబ్బు, గిన్నె మరియు చెంచా మొలగు సామగ్రిని చూపుతుంది.
- ఈ ప్రక్రియలో సభ్యులు ఆటలో త్వరగా పాల్గొనడం మరియు పిక్చర్ కార్డులలోని విషయాలను గుర్తుపట్టడం చేస్తారు.

మెటీరియల్స్ మరియు పిక్చర్ కార్డులను ఉపయోగించి సరియైన సర్కిల్‌ను ఎంచుకునే ఆట ద్వారా పిల్లల పోషణ మరియు ఆరోగ్యం కొరకు సాధ్యమయ్యే వ్యూహాలను గుర్తించడం.

- పోషకాహార మిత్ర నేలపై రెండు వృత్తాలను గీస్తుంది. దీనిలో కొందరు మహిళలు సులభంగా నిలబడగలరు. ఆమె ఇద్దరు సభ్యులను పిలిచి ఒకరి చేతిలో ఆరోగ్యకరమైన తల్లి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ చిత్రపటాన్ని, మరొకరి చేతిలో పోషకాహారలోపం గల తల్లి మరియు బిడ్డ చిత్రపటాన్ని ఉంచుతుంది. ఒకదానికొకటి ఎదురుగా వున్న వృత్తాల్లో నిలబడమని వారిని కోరుతుంది.
- పోషకాహార మిత్ర ఈ గేమ్ కోసం అన్ని పిక్చర్ కార్డులు మరియు సామగ్రిని పాల్గొనేవారికి పంపిణీ చేస్తుంది. పిక్చర్ కార్డులు మరియు సామగ్రి తీసుకున్న మహిళల్లో ఒకరిని ఆమె ఏ వృత్తంలోకి వెళ్లాలనుకుంటుందో అని ఆమెని అడుగుతుంది. గ్రూపులోని ఇతర సభ్యులు ఆమె ఏ వృత్తానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుందో, ఏ సర్కిల్‌కు వెళ్ళాలో నిర్ణయించుకోవడానికి ఆమెకు సహాయం చేస్తారు. ఉదా : కార్డును ఉపయోగించి సబ్బును పట్టుకున్న మహిళను పిల్లల తల్లి తినే ముందు సబ్బుతో చేతులు కడుక్కుంటే, ఆమె ఏ సర్కిల్‌లోకి వెళ్ళాలి అని పోషకాహార మిత్ర అడుగుతుంది. ఇలా అన్ని చిత్రకార్డులు మరియు సామగ్రి అయిపోయే వరకు ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది.
- చిత్రకార్డులు మరియు సామగ్రి ప్రకారం వారు సరియైన వృత్తంలో ఉన్నారని వారు ఎందుకు భావిస్తున్నారో రెండు వృత్తాలలోని సభ్యులతో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది.
- ఇప్పుడు పోషకాహార మిత్ర పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లల వృత్తంలో వున్న మహిళలకు ఆరోగ్యకరమైన పిల్లల వృత్తంలోనికి తీసుకురావడానికి వీలైన వ్యూహాలను రూపొందించడానికి మహిళలను ప్రోత్సహిస్తుంది.
- పోషకాహార మిత్ర అన్ని సమాధానాలను వ్రాసి, ఈ పోషకాహార లోపం నుండి పిల్లలను కాపాడటానికి ఈ సరళమైన చర్యలను అనుసరించడానికి మహిళలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

చిత్రకార్డుల జాబితా :

1. అదనపు ఆహారానికి తోడుగా 2 సంవత్సరాల వరకు నియమానుసారం తల్లిపాలు ఇవ్వకపోవడం.
2. డయేరియా సమయంలో ఒ.ఆర్.ఎస్. పట్టించకపోవడం.
3. ఆహార భద్రత కొరకు ఆహారపదార్థాల సంరక్షణ.
4. ఆహారంలో చేర్చవలసిన 10 ఆహార సమూహాలు.
5. రేషన్‌షాపు నుండి రేషన్ తీసుకుంటున్న గ్రామస్థులు.
6. పిల్లలకు నియమానుసారం టీకాలు వేయించకపోవడం.
7. వంట చేసేటప్పుడు పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం.
8. వివిధ సందర్భాలలో సబ్బుతో చేతులను కడుక్కోవడం.
9. ఆహారాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ ఇవ్వడం (6 నెలల కంటే ఎక్కువ) - 6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయసు వున్న పిల్లలకు సరియైన ఆహారాన్ని అందించడం.
10. గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే తల్లులు ఆయా కాలాల్లో దొరికే పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఉపయోగించడం.
11. ప్రసవానికి ముందు తగిన సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం మరియు అన్ని పరీక్షలు సమయానికి చేయించుకోకపోవడం.
12. 6 నెలలు దాటిన శిశువును అదనపు ఆహారాన్ని పరిచయం చేయకపోవడం.
13. నవజాత శిశువుకు (0-6 నెలల) తల్లిపాలు (8-10సార్లు) తరచుగా ఇవ్వడం.
14. బిడ్డ యొక్క క్రమమైన బరువు మరియు పెరుగుదల.
15. మంచి పోషకాహారం తీసుకుంటున్న తల్లి / బిడ్డ
16. పోషకాహారలోపంతో బాధపడుతున్న తల్లి / బిడ్డ



క్రమ సంఖ్య	పిక్చర్ కార్డ్	పోషకాహార మిత్ర వివరణ	పరిణామాలు
1.	అదనపు ఆహారానికి తోడుగా 2 సంవత్సరాల వరకు నియమానుసారం తల్లిపాలు ఇవ్వకపోవడం.	తల్లి తన బిడ్డకు అదనపు ఆహారానికి తోడుగా 2 సం॥ల వరకు నియమానుసారం తల్లిపాలు ఇవ్వలేదు.	అనారోగ్యకరమైన తల్లి మరియు అనారోగ్యకరమైన బిడ్డ
2.	డయేరియా సమయంలో ఓ.ఆర్.ఎస్. వట్టించకపోవడం.	తల్లి తన బిడ్డకు డయేరియా సమయంలో ఓ.ఆర్.ఎస్. వట్టించలేదు	అనారోగ్యకరమైన తల్లి మరియు అనారోగ్యకరమైన బిడ్డ
3.	ఆహార భద్రత కొరకు ఆహారపదార్థాల సంరక్షణ.	కుటుంబం యొక్క ఆరోగ్య భద్రత కొరకు ఆహారపదార్థాల సంరక్షణపై శ్రద్ధ పెట్టింది.	ఆరోగ్యకరమైన తల్లి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ
4.	ఆహారంలో చేర్చవలసిన 10 ఆహార సమూహాలు.	కుటుంబం యొక్క రోజువారీ ఆహారంలో అన్ని రకాల పోషక పదార్థాలను ఇవ్వడం కోసం శ్రమతీసుకుంది.	ఆరోగ్యకరమైన తల్లి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ
5.	రేషన్ షాపు నుండి రేషన్ తీసుకుంటున్న గ్రామస్తులు.	కుటుంబం రేషన్ షాపు నుండి నియమానుసారం రేషన్ తీసుకుంటున్నారు.	ఆరోగ్యకరమైన తల్లి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ
6.	పిల్లలకు నియమానుసారం టీకాలు వేయించకపోవడం.	కుటుంబంలో నియమానుసారం పిల్లలకు టీకాలు వేయించలేదు.	అనారోగ్యకరమైన తల్లి మరియు అనారోగ్యకరమైన బిడ్డ
7.	వంట చేసేటప్పుడు పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం.	తల్లి వంట చేసేటప్పుడు పరిశుభ్రత పాటించలేదు	అనారోగ్యకరమైన తల్లి మరియు అనారోగ్యకరమైన బిడ్డ
8.	వివిధ సందర్భాలలో సబ్బుతో చేతులను కడుక్కోవడం.	తల్లి పిల్లలకు ఆహారాన్ని తయారుచేసేటప్పుడు, ఆహారం ఇచ్చేటప్పుడు, మలమూత్ర విసర్జన తరువాత ఇలా వివిధ సందర్భాలలో సబ్బుతో చేతులను కడుక్కుంటోంది.	ఆరోగ్యకరమైన తల్లి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ
9.	ఆహారాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ ఇవ్వడం (6 నెలల కంటే ఎక్కువ) - 6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయసు వున్న పిల్లలకు సరియైన ఆహారాన్ని అందించడం.	6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయసు వున్న పిల్లలకు తల్లిపాలతో పాటుగా అదనపు ఆహారాన్ని సరియైన మోతాదులో అందిస్తోంది.	ఆరోగ్యకరమైన తల్లి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ
10.	గర్భిణి మరియు పాలిచ్చే తల్లులు ఆయా కాలాల్లో దొరికే వండ్లు మరియు కూరగాయలను ఉపయోగించడం.	తల్లి తన గర్భధారణ సమయంలో మరియు చనుబాలిచ్చే సమయంలో ఆయా కాలాల్లో దొరికే వండ్లు మరియు కూరగాయలను తీసుకుంది	ఆరోగ్యకరమైన తల్లి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ
11.	ప్రసవానికి ముందు తగిన సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం మరియు అన్ని పరీక్షలు సమయానికి చేయించుకోకపోవడం.	ప్రసవానికి ముందు తగిన సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం మరియు అన్ని పరీక్షలు సమయానికి చేయించుకోకపోవడం.	అనారోగ్యకరమైన తల్లి మరియు అనారోగ్యకరమైన బిడ్డ
12.	6 నెలలు దాటిన శిశువును అదనపు ఆహారాన్ని పరిచయం చేయకపోవడం.	తల్లి తన 8 నెలలు దాటిన శిశువుకు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇస్తుంది.	అనారోగ్యకరమైన తల్లి మరియు అనారోగ్యకరమైన బిడ్డ
13.	నవజాత శిశువుకు (0-6 నెలల) తల్లిపాలు (8-10సార్లు) తరచుగా ఇవ్వడం.	నవజాత శిశువుకు (0-6 నెలల) రోజు మొత్తంలో తల్లిపాలు (8-10సార్లు) తరచుగా ఇస్తుంది.	ఆరోగ్యకరమైన తల్లి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ
14.	బిడ్డ యొక్క క్రమమైన బరువు మరియు పెరుగుదల.	తల్లి తన బిడ్డ యొక్క బరువును మరియు పెరుగుదలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటుంది.	ఆరోగ్యకరమైన తల్లి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ
15.	మంచి పోషకాహారం తీసుకుంటున్న తల్లి / బిడ్డ	కుటుంబం తల్లి / బిడ్డ యొక్క పోషణ విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు.	ఆరోగ్యకరమైన తల్లి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ
16.	పోషకాహారం బాధపడుతున్న తల్లి / బిడ్డ	కుటుంబం తల్లి / బిడ్డ యొక్క పోషణ విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోవడం లేదు.	అనారోగ్యకరమైన తల్లి మరియు అనారోగ్యకరమైన బిడ్డ

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనేవారి సహాయంతో సమావేశం యొక్క అన్ని చర్చలను పునరావృతం చేస్తుంది. ఈ విధంగా సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొనేవారు ఎంత వరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో పోషకాహార మిత్ర తెలుసుకోగలుగుతారు.

చివరిగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయిస్తుంది.

తదుపరి సమావేశం గురించి కొన్ని సూచనలు చేస్తుంది.

సమావేశం నెం.21 : మహిళాసంఘం కార్యకలాపాల భాగస్వామ్య మూల్యాంకనం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. గత సమావేశం యొక్క సమీక్ష.
2. ఈ చక్రం యొక్క అన్ని సమావేశాలను పునరావృతం చేయడం.
3. సమావేశాల అనుభవాన్ని పంచుకోవడానికి సమూహానికి అవకాశం కల్పించడం.
4. పి.ఎల్.ఎ. సమావేశ చక్రం యొక్క మూడు దశలలో సమూహం యొక్క కార్యకలాపాలను అంచనా వేయడం.
5. భవిష్యత్తు కోసం ప్రణాళిక వేయడం.

అవసరమైన సామగ్రి : వ్యూహాల అమలు యొక్క ప్రోగ్రెస్ షీట్, చార్ట్ పేపర్, పిక్చర్స్, ఫార్మేట్, రాళ్ళు, రిజిస్టర్ మరియు పెన్ను.
 వ్యవధి : 2.00 గంటలు
 విధానం : ఓటింగ్ ఆట మరియు సమర్థవంతమైన చర్చ

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశాన్ని పునరావృతం చేయడం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైతే పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరుకాలేక పోయిన మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది.

తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది మరియు వ్యూహాల అమలు యొక్క పురోగతిని రికార్డు చేస్తుంది. వ్యూహాల అమలు సమయంలో ఎదురైన అనుభవాలు, సవాళ్ళు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో వివరంగా చర్చిస్తుంది. చర్చ సమయంలో అమలును మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 : పి.ఎల్.ఎ. చక్రం క్రింద ఇప్పటివరకు జరిగిన అన్ని సమావేశాలను దశలవారీగా పునరావృతం చేయడం

- చర్చించిన ముఖ్యమైన సమస్యలను మరియు వాటిని పరిష్కరించడానికి తీసుకున్న చర్యలను గుర్తుచేసుకోవాలని పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనేవారినందరినీ అడుగుతుంది. వారందరినీ భాగస్వామ్యం చేయడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది.
- సమూహాన్ని ఐక్యతపరచిన తరువాత పోషకాహార మిత్ర అన్ని సమావేశాల క్రమాన్ని ఈ క్రింది విధంగా సంగ్రహిస్తారు.

గుర్తించడం మరియు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం : గ్రూప్ సభ్యులను మరియు ప్రాజెక్టును పరిచయం చేయడం, అనుభవాలను పంచుకోవడం మరియు పోషకాహార సమస్యలు, స్థానిక పద్ధతుల గురించి పిక్చర్ కార్డులు మరియు అనుబంధ ఫోటోగ్రాఫ్ల ద్వారా చర్చించడం.

వ్యూహం తయారీ : ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యలకు ప్రధాన కారణాలను అర్థం చేసుకోవడం, కుటుంబం, సమూహం మరియు సమాజంలో అవకాశాలు మరియు అడ్డంకులను గుర్తించడం మరియు దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని కార్యకలాపాలను అమలు చేయడానికి సాధ్యమైన వ్యూహాలను రూపొందించడం.

వ్యూహ అమలు : ప్రాధాన్యతలో ఎంచుకున్న సమస్యలను నివారించడానికి మరియు దాని అమలు కోసం ఒక కార్యాచరణ ప్రణాళికను సిద్ధం చేయడానికి దశలవారీ వ్యూహాన్ని సిద్ధం చేయడం. పిల్లల ఆహారం మరియు సంరక్షణ ప్రవర్తనకు అనుకూలమైన వ్యూహాలను చర్చించడం, ఆహార హక్కులు మరియు స్థానికంగా లభించే ఆహారాలు మరియు పోషకాహార స్థాయిలను మెరుగుపరచడానికి సరైన పోషకాహార పద్ధతులను వర్తింపజేయడం ద్వారా పోషకాహార స్థాయిలలో వైవిధ్యాన్ని మరియు వైవిధ్యాన్ని మెరుగుపరిచే వ్యూహాలను అభివృద్ధి చేయడం.

చక్రం యొక్క దశలవారి మూల్యాంకనం

పోషకాహార మిత్ర అన్ని సమావేశాలులోని మూడు దశలు మరియు కమ్యూనిటీ సమావేశాల జాబితాను పిక్చర్స్ ద్వారా సిద్ధం చేస్తుంది. అక్కడ వున్న ప్రతి మహిళకు బ్యాలన్స్/రాయి ఇవ్వబడుతుంది మరియు వారు ఆ అన్ని సమావేశాలలో వారు ఇష్టపడే సమావేశం మీద పిక్చర్ ఉంచమని చెబుతుంది. దీని తర్వాత పోషకాహార మిత్ర సమాహాన్ని ఈ క్రింది ప్రశ్నలను అడుగుతుంది :

1. ఈ సమావేశాన్ని వారు ఎందుకు ఇష్టపడ్డారు?
2. ఈ సమావేశం నుండి వారు ఏమి నేర్చుకున్నారు?
3. ఈ సమావేశం వారి ప్రవర్తనలో ఏదైనా మార్పు తీసుకురావడానికి వారికి సహాయపడిందా? అవును అయితే అది ఏవిధంగా.

గరిష్ట బ్యాలన్స్ సమావేశాల కోసం మూడు దశల్లో 1 నుండి 3 వరకు ప్రక్రియ పునరావృతమవుతుంది.

కార్యాచరణ 4 : భవిష్యత్ గురించి ప్లాన్ చేయడం

- పోషకాహార మిత్ర గ్రూప్ సభ్యులను ఒక సర్కిల్ గా ఏర్పాటువమని చెబుతుంది. ప్రతి సభ్యుడు కనీసం ఒక సమావేశం ఫలితాన్ని తప్పక నివేదించాలి. దానితో పాటు “నేను ఒక పనిని కొనసాగిస్తాను” అని చెప్పి ప్రారంభించమని చెబుతుంది. ఇలాగే సర్కిల్ లోని అందరూ మాట్లాడే వరకు సర్కిల్ గా వుండమని చెబుతుంది. సభ్యులందరూ పంచుకునే అభిప్రాయాలను పోషకాహార మిత్ర నోట్ చేసుకుంటుంది. (ఒకవేళ ఒకరి ప్రవర్తన పునరావృతమైతే, ఆ సభ్యుడికి రెండవ అవకాశం ఇవ్వండి).
- అన్ని సమావేశాల సారాంశం తెలుసుకున్నందుకు మరియు సమాహం యొక్క మంచి పనుల కోసం పోషకాహార మిత్ర కృతజ్ఞతలు తెలుపుతుంది మరియు కొనసాగించమని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇప్పటి నుండి ఆమె సమావేశం నిర్వహించబోవటం లేదని చెబుతుంది.
- పోషకాహార మిత్ర బృందంతో చర్చించి, సమావేశం కొనసాగించాలనుకుంటున్నారా అని వారిని అడుగుతుంది.

ఈ సమావేశాన్ని కొనసాగించే ఇతర మార్గాలను ఆమె చర్చిస్తుంది. ఆమె ఆశా, ఎ.ఎన్.ఎమ్. / అంగన్ వాడీ కార్యకర్త మరియు రాష్ట్ర పంచాయితీ సభ్యులతో చర్చిస్తుంది. తద్వారా సమావేశం కొనసాగించవచ్చు. ఏ ఇతర ఫోరమ్ లోనైనా, సమావేశాల అభ్యాసాలను పంచుకోవచ్చు మరియు తదుపరి కార్యకలాపాల గురించి చర్చించవచ్చు.

- పోషకాహార మిత్ర ఇది ఈ కార్యక్రమం ముగింపు కాకూడదని చెబుతుంది. కానీ ఈ అంశాన్ని సంఘం మరింతగా చర్చించాలి. ఈ పనిని ముందుకు తీసుకువెళ్ళే బాధ్యతను చురుకైన సమాహానికి ఆమె ఇస్తుంది. ఇందులో వి.హెచ్.ఎస్.ఎన్.సి. చురుకైన పాత్ర పోషించాలని ఆమె కోరుతుంది.

మహిళలు మరియు పిల్లల ఆరోగ్యస్థితిని మెరుగుపరచడానికి, పోషకాహారలోపం సమస్యను పరిష్కరించడానికి మరియు సమాజంలో పరిశుభ్రత, సంరక్షణ మరియు తల్లిపాల ప్రాముఖ్యత కోసం వ్యూహాలను అమలు చేయడానికి ఆమె సమాహాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. సమావేశాల నుండి వారు నేర్చుకున్నది వారి ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకువస్తుందని ఆమె వారికి గుర్తు చేస్తుంది.

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనేవారి సహాయంతో సమావేశం యొక్క అన్ని చర్చలను పునరావృతం చేస్తుంది. ఈ విధంగా సమావేశ కార్యకలాపాల నుండి పాల్గొనేవారు ఎంత వరకు అర్థం చేసుకున్నారో లేదా నేర్చుకున్నారో పోషకాహార మిత్ర తెలుసుకోగలుగుతారు. చివరిగా తదుపరి సమావేశం తేదీని నిర్ణయిస్తుంది. తదుపరి సమావేశం గురించి కొన్ని సూచనలు చేస్తుంది.

సమావేశం నెం.22 : సమూహం సభ్యులపై కార్యక్రమాల ప్రభావాన్ని చూడటం మరియు పెద్దఎత్తున కార్యక్రమం యొక్క ప్రచారం కొరకు ప్రణాళిక

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. కార్యక్రమాల వలన కలిగిన పరివర్తనము మరియు అనుభవాలను అందరితో పంచుకోవడానికి సమూహానికి అవకాశం కల్పించడం.
2. సముదాయంలో కార్యక్రమం యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడం.
3. సముదాయంలో ప్రాజెక్ట్ యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడం.
4. సమగ్ర సమాజ సమావేశం కొరకు ప్రణాళిక.

అవసరమైన సామగ్రి : వ్యూహాల అమలు యొక్క ప్రోగ్రస్ షీట్, చార్ట్ షేపర్, నోట్ బుక్, రిజిస్టర్ మరియు పెన్ను.

వ్యవధి : 2.00 గంటలు

విధానం : గ్రూప్ చర్చ మరియు మేథోమథనం

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యాచరణ 1 : మునుపటి సమావేశాన్ని పునరావృతం చేయడం

పోషకాహార మిత్ర మునుపటి సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిని చేతులు ఎత్తమని అడుగుతుంది. మునుపటి సమావేశం గురించి చెప్పమని సమావేశానికి హాజరైన మహిళలను అభ్యర్థిస్తుంది. అవసరమైతే పునరావృతం చేయడానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది. ఈ విధంగా మునుపటి సమావేశం యొక్క కార్యకలాపాలు మరియు అభ్యాసాలను పునరావృతం చేయవచ్చు మరియు మునుపటి సమావేశానికి హాజరుకాలేక పోయిన మహిళలు సమావేశం గురించి సమాచారాన్ని పొందగలుగుతారు.

కార్యాచరణ 2 : తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది.

తల్లి మరియు పిల్లల యొక్క పోషణ మరియు ఆహార వైవిధ్యం కోసం అమలు చేస్తున్న వ్యూహాల పురోగతి గురించి పాల్గొనే వారితో పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది మరియు వ్యూహాల అమలు యొక్క పురోగతిని రికార్డు చేస్తుంది. వ్యూహాల అమలు సమయంలో ఎదురైన అనుభవాలు, సవాళ్ళు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో వివరంగా చర్చిస్తుంది. చర్చ సమయంలో అమలును మరింత మెరుగుపరచడం ఎలాగో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది.

కార్యాచరణ 3 : అనుభవాలను పంచుకోవడం

- పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనేవారినందరినీ చిరస్మరణీయ అనుభూతిని పంచుకోమని అడుగుతుంది.
- వ్యూహాలను అమలు చేసే సమయంలో ఏదైనా ఎప్పుడూ మరచిపోలేని ఏదైనా సంఘటన లేదా అనుభవం ఉందా? అది జీవితంలో ఏదైనా మార్పుకు కారణమయ్యిందా.
- ఈ క్రింది వాటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని క్లుప్తంగా పంచుకోవాలని ప్రతి ఒక్కరినీ అడగండి.
 - ఆ సమయంలో ఏమి జరిగింది?
 - ఎవరు హాజరయ్యారు ?
 - మీకు ఎలా అనిపించింది?
 - ఎవరు మీకు సహాయం చేశారు మరియు ఎలా?
 - మీరు ఏమి చేశారు ?
 - ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయేలా ఏం జరిగింది ?
- పోషకాహార మిత్ర దీని కొరకు ఒక నోట్ బుక్ వుంచుతుంది మరియు పాల్గొనేవారు తమ అనుభవాన్ని పంచుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు చెబుతుంది.
- పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనేవారందరూ తమ అమూల్యమైన అనుభవాన్ని పంచుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతుంది మరియు చర్చ యొక్క ముఖ్యాంశాలను నోట్ చేసుకుంటుంది.

కార్యాచరణ 4 : గ్రూపు చేసిన కార్యకలాపాల ప్రభావం యొక్క మూల్యాంకనం

పోషకాహార మిత్ర క్రింది అంశాలను చర్చించడం ద్వారా కార్యక్రమ ప్రభావాన్ని విశ్లేషిస్తుంది.

- సమూహంలో భాగస్వామ్యం అవడం అనేది సభ్యుల ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తుంది (ప్రవర్తన, వైఖరి మరియు ఆత్మవిమర్శ మొ॥) అవును అయితే ఎలా? ఏది ఉపయోగకరంగా వుంది మరియు ఏది ఎలాంటి అడ్డంకులను ఎదుర్కొన్నారు?
- తమ సంఘంలోని ఇతరుల ప్రవర్తనను తాము ప్రభావితం చేశామని సమూహం నమ్ముతుందా? అవును అయితే, ఎలా? ఏది ఉపయోగకరంగా ఉంది మరియు మీరు ఎలాంటి అడ్డంకులను ఎదుర్కొన్నారు?
- పి.ఎల్.ఎ. సమావేశాలలో పురుషులు ఎలా చేర్చబడ్డారు? పురుషుల భాగస్వామ్యం స్థాయి గురించి సమూహ సభ్యులు ఏమనుకుంటున్నారు? వారు భిన్నంగా ఏదైనా చేసి వుండవచ్చా?

కార్యాచరణ 5 : ఒక పెద్ద కమ్యూనిటీ సమావేశం కోసం ప్రణాళిక

తదుపరి సమావేశం కమ్యూనిటీ మీటింగ్ అని గ్రూప్ ప్రతినిధులకు పోషకాహార మిత్ర తెలియజేస్తారు. ఈ సమావేశంలో గ్రూప్ సభ్యులు అలాగే కమ్యూనిటీ ప్రజలు కలసి తమ అనుభవాలను పంచుకుంటారు. పోషకాహార మిత్ర కమ్యూనిటీ సమావేశం నిర్వహించడం యొక్క ఉద్దేశ్యం గురించి గ్రూప్ సభ్యులకు చెబుతుంది.

- తల్లి మరియు బిడ్డ పోషణకు సంబంధించిన కారణాల గురించి అవగాహన కల్పించడం.
- సమూహ సభ్యులు చేసిన కార్యకలాపాలను సంఘంతో పంచుకోవడం.
- భవిష్యత్లో వీరు అమలు చేయాలనుకుంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి ఎంపిన చేసిన వ్యూహాలను ప్రదర్శించడం.
- వ్యూహాలను అమలు చేయడంలో సంఘం మరియు భాగస్వాముల సహకారం పొందడం.

పోషకాహార మిత్ర కమ్యూనిటీ మీటింగ్ పద్ధతులను ఎంచుకోవడానికి అన్ని గ్రూపులను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆమె గ్రూప్ సభ్యులతో ఈ క్రింది అంశాల గురించి చర్చిస్తుంది.

- రెండవసారి కమ్యూనిటీ సమావేశాలు నిర్వహించాల్సి అవసరాన్ని పోషకాహార మిత్ర చర్చిస్తుంది.
- వ్యూహాలను అమలు చేయడానికి మొత్తం సమాజం బాధ్యత తీసుకోవాల్సిన అవసరాన్ని చర్చిస్తుంది.
- ఈ సమావేశం ప్రణాళిక మరియు అమలులో వార్డు సభ్యులు, సర్పంచ్ మరియు వివిధ భాగస్వాములను పాల్గొనేలా చేయాలి.

పోషకాహార మిత్ర క్రింది అంశాలతో చర్చను ప్రారంభించవచ్చు.

- మీరు సమావేశం ఎప్పుడు జరగాలనుకుంటున్నారు? (సమయం, తేది)
- మీరు ఎక్కడ జరగాలని కోరుకుంటున్నారు? (ప్రదేశం : స్కూల్, క్యాంపస్, పంచాయత్ హాల్ / ఓపెన్ ఏరియా మొదలైనవి)
- మీరు సమావేశానికి ఎవరిని ఆహ్వానించాలనుకుంటున్నారు ? (ప్రధాన ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు మరియు ఇతర ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, గ్రామ నాయకులు, పొరుగు గ్రామాల సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు సమూహం నిర్ణయించిన ఇతర వ్యక్తులు)
- ఆహ్వానించే బాధ్యతను ఎవరు తీసుకోవాలనుకుంటున్నారు?
- ఆహ్వానించే విధానం ఎలా ఉంటుంది? (ఆహ్వానపత్రం, సంప్రదాయ ఆచారాలు మొదలైనవి)
- ఏ వనరులు అవసరం? (సమావేశ ఏర్పాట్లు, ఆహారం, నీరు మొదలైనవి) వాటిని ఎలా ఏర్పాటు చేస్తారు ?
- సమాజ సమావేశంలో మీ అభ్యాసాలను పంచుకునే పద్ధతి / విధానం ఏమిటి? (కథ చెప్పడం, వీధి నాటకాలు, రోల్ ప్లే, తోలుబొమ్మల ప్రదర్శనలు, పిక్చర్ కార్డులు, పాటలు మొదలైనవి)
- పోషకాహార మిత్ర నుండి మీకు ఎలాంటి సహాయం కావాలి? (కార్యక్రమం తయారీ, రోల్ ప్లేచేయడంలో సహాయం, గత సమావేశాల గురించి చర్చించడం మొదలైనవి)
- పోషకాహార మిత్ర మహిళలు చురుకుగా పాల్గొనడానికి మరియు బాధ్యత వహించడానికి వారిని ప్రోత్సహిస్తుంది.
- ప్రదర్శన సాధారణ మరియు స్థానిక బాషలో ఉండాలి, తద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ సులభంగా అర్థం చేసుకుంటారు.
- నాటకం అభ్యాసంలో బృందానికి పోషకాహార మిత్ర సహాయం చేస్తుంది (నాటకంలో పాత్ర స్వరం స్పష్టంగా మరియు బిగ్గరగా ఉండాలి మొదలైనవి)
- పోషకాహార మిత్ర స్థలాన్ని ఎన్నుకోవడంలో మరియు సీటింగ్ ఏర్పాటులో సహాయపడుతుంది (వేదిక ఎక్కడ వుండాలి, ప్రేక్షకులకు స్థల మొదలైనవి)

కమ్యూనిటీ సమావేశంలో ప్రదర్శించే విధానం గురించి గ్రూప్ సభ్యులతో చర్చించండి. గ్రామంలో లేదా సమూహంలో కమ్యూనిటీ మీటింగ్ని ఎలా ప్రచారం చేయాలో గ్రూప్లోని కొందరు సభ్యులు నిర్ణయిస్తారు. వారిలో వివిధ గ్రూపులు వుండవచ్చు. ఒక గ్రూపు పబ్లిసిటీ కోసం మరియు ఏ గ్రూపు వీధి నాటకం ప్రదర్శిస్తుందో నిర్ణయించుకోవాలి. రెండవ గ్రూపు వారి విజయాలు మరియు విజయ కథల గురించి చెప్పగలదు మరియు మూడవ బృందం ప్రదర్శించడం ద్వారా చూపవచ్చు (చేతులు చూపడం, శిశువును చుట్టడం, తల్లిపాలు పట్టే విధానం మొదలైనవి) మరియు వీటన్నింటికి అదనంగా, పోషకాహార మిత్ర అన్ని గ్రూపుల మధ్య సమన్వయం ఉందని నిర్ధారించాలి. కమ్యూనిటీ మీటింగ్ కోసం, పోషకాహార మిత్ర లిస్ట్ 1లో ఇచ్చిన చెక్ లిస్ట్ చూడండి.

పోషకాహార మిత్ర కొరకు గమనిక :

<ul style="list-style-type: none"> 3 అందరికీ బాగా కనిపించడం కోసం పిక్చర్ కార్డులను కాగితంపై అతికించండి. 3 ఓటింగ్ గేమ్ ఆడటానికి సముదాయములోని సభ్యులు పాల్గొనేలా చూడండి. 3 ప్రాథమిక సమస్యల జాబితాను అందరికీ పంచండి. 3 వంతెన అటను ప్రదర్శించండి. 3 ప్రతి సమస్యను పరిష్కరించడానికి సాధ్యమయ్యే వ్యూహాలు / పద్ధతులు మరియు అడ్డంకులను గుర్తించండి. 	<p>కథ చెప్పడం కొరకు :</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 ఈ కథను ఎందుకు ఎంచుకున్నారో మహిళలు వివరించారని నిర్ధారించుకోండి. 3 కథను రూపొందించడంలో వారికి సహాయం చేయండి. 3 సమూహంలో పాల్గొనేవారిని అడగాలనుకుంటున్న ప్రశ్నలను వ్రాయండి 3 కథ కోసం పిక్చర్ కార్డులను అందించండి. 3 మెరుగైన ప్రదర్శన కోసం పిక్చర్ కార్డులను కాగితంపై అతికించండి.
--	---

- సంఘ సమావేశంలో ఎవరు ఏమి చేస్తారో నిర్ణయించుకోండి - ఫలితాల ప్రదర్శనను ఎవరు సలభతరం చేస్తారు. సమావేశాన్ని ఎవరు ప్రారంభిస్తారు ?
- గమనిక : వీధి నాటకాలు లేదా జానపద సంగీతంలో పాల్గొనడానికి సమూహంతో పాటు కమ్యూనిటీ సభ్యులను ప్రోత్సహించండి. ఎవరిని ఆహ్వానించాలో, ఎప్పుడు (సమయం మరియు తేదీ) మరియు సమావేశం ఎక్కడ నిర్వహించాలో నిర్ణయించండి. పాల్గొనేవారికి కమ్యూనిటీ సమావేశానికి ఆహ్వానించబడే వారి జాబితాను నిర్ణయించండి.
- సమావేశంలో ఉన్న ప్రధాన సభ్యుల గురించి పోషకాహార మిత్ర తెలియజేస్తారు. సమావేశంలో చేసిన చర్చను అందరితో పంచుకోవాలి మరియు సమావేశాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించడంలో వారే బాధ్యత వహించేలా చూసుకోవాలి.
- ఈ సమావేశాన్ని నిర్వహించడానికి ఒక మార్గం లేనప్పటికీ, ఈ క్రింది అంశాలు సహాయపడవచ్చు :
- సంఘం సమావేశం పూర్తి ఉత్సాహంతో పండుగలా నిర్వహించాలి.
- వ్యక్తులను ఆకర్షించడానికి గత సమావేశాలలో ఉపయోగించిన పిక్చర్ కార్డులను చీరకు పిన్ చేసి చూపించవచ్చు. ఈ కార్డులతో 2 లేక 3 కథలు చూపించబడ్డాయని వారికి తెలిసేలా చెప్పండి. కథనం యొక్క ప్రవాహాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ కార్డులు ప్రజలకు సహాయపడతాయి.
- సమావేశాంలో జరిగే చర్చలను ప్రతి ఒక్కరూ వినేలా మరియు అర్థంచేసుకునే విధంగా ఏర్పాట్లు జరగాలి.
- అందరూ హాయిగా కూర్చున్నారని మరియు చర్చలను చూడగలరని మరియు వినగలరని నిర్ధారించుకోండి.
- గ్రామ/మహిళా గ్రూప్ యొక్క పోషకాహారలోపాన్ని పరిష్కరించడానికి తండ్రి తీర్మానం మరియు ప్రణాళికాబద్ధమైన వ్యూహంతో పాల్గొనే ప్రతి సమూహానికి ఇప్పటి వరకూ వారి విజయగాథలను ప్రదర్శించడానికి తగిన సమయం ఇవ్వాలి.
- సమావేశం అర్థం చేసుకోవడానికి మరీ సుదీర్ఘంగా కాకుండా సులభరీతిగా వుండాలని నిర్ధారించుకోండి.
- మీటింగ్ లో ప్రేక్షకులు కౌమారదశలో ఉన్న అమ్మాయిలు - అబ్బాయిలు, 0-5 సంవత్సరాల పిల్లలు, గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే తల్లులు మరియు పురుషులు ఉండాలి. మహిళలు మరియు పిల్లలు ముందు కూర్చునేలా ప్రోత్సహించండి.
- 0-2 సంవత్సరాల పిల్లల తల్లులను వారి అభిప్రాయాలను పంచుకోవడానికి ప్రోత్సహించండి.
- పోషకాహార లోపం గురించి వారి ఆలోచనలను పంచుకోవడానికి ప్రజలను ఆహ్వానించండి.

జాబితా 1

క్రమసంఖ్య	కమ్యూనిటీ మీటింగ్ చెక్ లిస్ట్	బాధ్యత
1.	వేదిక ఎంపిక	
2.	సీటింగ్ ఏర్పాట్లు	
3.	నేపథ్యం మరియు అలంకరణ	
4.	పి.ఎల్.ఎ. సమావేశాల సమయంలో ఉపయోగించే పోస్టర్లు మరియు పిక్చర్ కార్డులను ఉంచడం.	
5.	ఆహ్వానించే పద్ధతి	
6.	ఆహ్వానపత్రిక, సాంప్రదాయ పద్ధతి మొదలైన వాటి ద్వారా ప్రజలను ఆహ్వానించడం.	
7.	పంచాయితీ సభ్యులు, ఎ.ఎన్.ఎమ్లు మరియు ఇతర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు తెలియజేయడం మరియు ఆహ్వానించడం.	
8.	కమ్యూనిటీ మీటింగ్ లో ఆశా, అంగన్ వాడీ కార్యకర్తల ఉనికిని నిర్ధారించడం.	
9.	కమ్యూనిటీ సమావేశాల సమయంలో ఎదురయ్యే అడ్డంకులను నియంత్రించడం.	

కమ్యూనిటీ మీటింగ్ కార్యకలాపాల కొరకు

క్రమసంఖ్య	కమ్యూనిటీ మీటింగ్ చెక్‌లిస్ట్	బాధ్యత
1.	కమ్యూనిటీ సమావేశాన్ని నిర్వహించడం యొక్క ఉద్దేశ్యాన్ని పంచుకోవడం మరియు స్వాగతించడం.	
2.	పి.ఎల్.ఎ. చక్రం సమావేశాల వివరాలు	
3.	ఇప్పటి వరకు జరిగిన సమావేశాల పునశ్చరణ	
4.	సరైన మాధ్యమం ద్వారా మార్చబడిన కథల ప్రదర్శన (వీధి నాటకాలు, థియేటర్, కథచెప్పడం, తోలుబొమ్మలాట, పాటలు, జానపద నృత్యం మొ॥)	
5.	ఎంచుకున్న / ప్రాథమిక వ్యూహాలపై సమ్మతి మరియు సహకారాన్ని పొందటం.	
6.	ఆరోగ్యం, పోషకాహారం, నీరు మరియు పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన విభాగాల నుండి వివిధ సేవా పథకాల ప్రతినిధులు ఉన్నారని నిర్ధారించుకోండి.	
7.	సంఘ సభ్యుల క్రియాశీల భాగస్వామ్యాన్ని నిర్ధారించడం.	
8.	కమ్యూనిటీ సమావేశాలను నిర్వహించడానికి ముసాయిదా ప్రణాళికపై సభ్యుల నుండి సమ్మతిని పొందడం.	
9.	భాగస్వాముల ఫీడ్‌బ్యాక్	
10.	చేసి చూపించండి (చేతులు కడుక్కోవడం, పోషకాహార పొడి మిశ్రమాలు, ఆహారం అందించే తరుచుదనం, ఆహార సముదాయాలు మొ॥)	
11.	విజయాలను పంచుకోవడం	
12.	పాత్రలు మరియు బాధ్యతల వివరణ	
13.	పర్యవేక్షణ మరియు అనుసరణ	
14.	ప్రేక్షకుల ప్రశ్నలు అడిగే కార్యకలాపాల సారాంశం (ప్రశ్నల చీటీలను కూడా ఉపయోగించవచ్చు)	
15.	ధన్యవాదాలు మరియు ముగింపు వేడుక	

సమావేశం యొక్క ముగింపు

పోషకాహార మిత్ర పాల్గొనేవారి సహాయంతో సమావేశం యొక్క చర్చను సంగ్రహిస్తుంది.

సమావేశాన్ని ముగించే ముందు పోషకాహార మిత్ర ఇతర భాగస్వాముల సహకారంతో వ్యూహాలను నిరంతరం అమలు చేయాలని గ్రూప్ సభ్యులను అభ్యర్థిస్తుంది.

చివరిగా పాల్గొన్నందుకు సభ్యులకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతుంది.

సమావేశం నెం.23 : సంఘ సమావేశం

సమావేశం యొక్క లక్ష్యాలు :

1. సంఘసమావేశంలో ఇప్పటి వరకు జరిగిన సమావేశాల అనుభవాలు, అభ్యాసాలు మరియు విజయాలను పంచుకోవడం.
2. అమలు చేయబడిన వ్యూహాల అభ్యాసాలు మరియు సవాళ్ళను పంచుకోవడం.
3. ఒకరు - ఇంకొక గ్రూప్ యొక్క పని అనుభవాల నుండి నేర్చుకోవడం.
4. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకోవడం.
5. భవిష్యత్తు ప్రణాళికల తయారీ మరియు చర్చ

అవసరమైన సామగ్రి : స్థానిక లభ్యత ఆధారంగా అలంకరణ సామగ్రి మొదలైనవి

వ్యవధి : 2.00 గంటలు

విధానం : రోల్ ప్లే, నటన, పాటలు, వీధి నాటకాలు, థియేటర్, కథ చెప్పడం, తోలుబొమ్మలాట, జానపద నృత్యం మొదలైనవి.

సమావేశాన్ని నిర్వహించే విధానం :

కార్యచరణ 1 : కమ్యూనిటీ సమావేశానికి ముందు తయారీ

- గ్రామీణ స్థాయిలో అమలుచేయబడిన వ్యూహాల అనుభవాన్ని పంచుకోవడం (ఉదా: శిశువును పొడిగా మరియు వెచ్చగా వుంచడం, కంగారూ సంరక్షణ, చేతులు కడుక్కోవడం మరియు కవలలు/తక్కువ బరువు ఉన్న పిల్లల సంరక్షణ మొదలగునవి)
- అనుభవాలను పంచుకోవడానికి వీధి నాటకాలు, పాటలు, తోలుబొమ్మలాటలు మరియు నృత్యాల తయారీ.
- కార్యక్రమం కొనసాగింపు కోసం భవిష్యత్తు ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయడం.
- క్లస్టర్ సమావేశ వేదిక యొక్క పరిశుభ్రత మరియు అలంకరణ.
- సీటింగ్ ఏర్పాటు
- త్రాగునీటి ఏర్పాటు
- సంఘం మరియు అతిథులను స్వాగతించడానికి తయారీ
- క్లస్టర్ మీటింగ్ క్రింద జరిగే కార్యక్రమాలు కొరకు ఉపయోగపడే సామగ్రి జాబితాల ఏర్పాటు

గమనిక : అంగన్వాడీల ప్రధాన బాధ్యత - వేదిక, ఎవరు అతిథిగా ఉంటారు, ఏ సమాహం ఏ అనుభవాన్ని మరియు ఎలా పంచుకుంటుంది మొదలైన విషయాలు తెలుసుకోవడం.

కార్యచరణ 2 : కమ్యూనిటీ సమావేశం సమయంలో చేయవలసిన కార్యకలాపాలు

- అతిథులకు మరియు గ్రామస్తులకు స్వాగతం చెప్పడం (పాటలో లేదా సాంప్రదాయ పద్ధతిలో)
- సమావేశంలో నేర్చుకున్న పద్ధతుల ప్రదర్శించడం. ఉదా: బేబీ డమ్మిని చుట్టడం మరియు దానికి సంబంధించిన ప్రయోజనాలు. ఈ విధంగా సమాహ సభ్యులతో పంచుకున్న అన్ని పద్ధతులు మరియు అనుభవాలపై ప్రక్రియ పునరావృతమవుతుంది.
- సమాహం మరియు వ్యక్తిగత అనుభవాలను పంచుకోవడం (వీధి నాటకాలు, ప్రదర్శనలు, పిక్చర్ కార్డులు, క్రీడా సామగ్రి, కమ్యూనిటీ స్థాయి పని కోసం ఫోటోలు మొదలైనవి)
- కార్యక్రమం కొనసాగింపు కొరకు భవిష్యత్తు ప్రణాళికల ప్రదర్శన.
- సంఘం మరియు అతిథుల అభిప్రాయాలను వినడం.
- ఆశించిన సహకారం కోసం సంబంధిత వ్యక్తులతో పరస్పర చర్చ.

బహిరంగ వేదికపై కమ్యూనిటీతో చర్చించడం, ఈ అభ్యాసాన్ని ఎలా ముందుకు తీసుకువెళ్ళాలనే దానిపై సూచనలు తీసుకోవడం, అలాగే అందరి సహకారం కోరడం, గ్రామ గ్రామాలలో తల్లి మరియు నవజాత శిశువు ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించడానికి ఒక తీర్మానం తీసుకోవడం.

కార్యాచరణ 3 :

భవిష్యత్లో సంఘంలో పి.ఎల్.ఎ. మీటింగ్లు మరియు ఇంత పెద్ద సమావేశాలను నిర్వహించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను చర్చించండి. భవిష్యత్తులో కూడా అలాంటి సమావేశాలు చేయడం ముఖ్యమా?

సమావేశం యొక్క ముగింపు

కమ్యూనిటీ మీటింగ్ విజయవంతంగా నిర్వహించడానికి సహకరించినందుకు గ్రూప్ సభ్యులకు మీరు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతారు.

పోషకాహార మిత్ర అన్ని సెషన్ల చర్చలను సంగ్రహించి చురుకుగా పాల్గొనేలా ప్రోత్సహిస్తుంది.

సమావేశాన్ని ముగించే ముందు పోషకాహార మిత్ర ఇతర భాగస్వాముల సహకారంతో వ్యూహాలను నిరంతరం అమలు చేయాలని గ్రూప్ సభ్యులను అభ్యర్థిస్తుంది.

చివరిగా అతిథులు మరియు సమావేశంలో సహకరించిన వారి సహకారానికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతుంది.

అనుబంధము

సమావేశం 18 : పిక్నిక్‌లో చేయాల్సిన కొన్ని కార్యకలాపాలు, వీటిలో పోషకాహార మిత్ర ఏదైనా కార్యాచరణను ఎంచుకోవచ్చు.

1. వస్తువును పట్టుకోవడం : 6 నెలల పిల్లలకు యాక్టివిటీ -

సామగ్రి ఎలా ఉండాలి : రింగ్స్ మరియు గిలక్కాయలు లేదా స్థానిక సామగ్రి మొదలైనవి

ఎ) ఏ వస్తువు అయినా, అది పెద్ద పరిమాణంలో ఉండేలా చూసుకోండి. తద్వారా పిల్లవాడు దానిని నోటితో తీసుకోలేదు మరియు దానిని మ్రింగలేడు.

బి) పిల్లవాడి ముందు బొమ్మలు లేదా గిలక్కాయలు వంటి సురక్షితమైన ఆటవస్తువులను వుంచాలి.

సి) పిల్లవాడు ఆట వస్తువును తీయడానికి, పట్టుకోవడానికి, చూడటానికి మరియు ప్రక్కన పెట్టడానికి అనుమతించండి.

2. రింగులను లెక్కించడం : 12 నెలల పిల్లలకు యాక్టివిటీ - శారీరక మరియు మానసిక అభివృద్ధి కొరకు

2.1. అవసరమైన సామగ్రి : రింగుల సమూహం

ఎ) 12 నెలల వరకు శిశువులకు, రింగులను క్రిందన ఉంచండి.

బి) పిల్లవాడు రింగును పట్టుకొని లేస్తాడు, పడతాడు ఉదా॥ మీరు ఒక రింగునే వుంచారు, ఒకటే తీస్తాడు - మీరు రెండు రింగులను ఉంచితే ఒకటి తీస్తాడు - “హే ఒకటి పడిపోయింది, ఇప్పుడు ఒకటి మిగిలింది.” ఇలా

సి) పెట్టె (ఇందులో ఆటవస్తువులను వుంచవచ్చు) నుండి వస్తువులను లోపలికి పెట్టడం మరియు బయటకు తీయడం.

2.2. అవసరమైన సామగ్రి : ఒక పెట్టె (ఇందులో ఆటవస్తువులను వుంచవచ్చు) వివిధ రకాల సురక్షితమైన ఆట వస్తువులు, రింగ్స్ మరియు గిలక్కాయలు లేదా ఇంటి చుట్టుప్రక్కల దొరికే ఏదైనా సామగ్రి.

ఎ) ఏ వస్తువు అయినా, అది పెద్ద పరిమాణంలో ఉండేలా చూసుకోండి. తద్వారా పిల్లవాడు దానిని నోటితో తీసుకోలేదు మరియు దానిని మ్రింగలేదు ఇది ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి.

బి) పిల్లవాడికి పెట్టె (ఇందులో ఆటవస్తువులను వుంచవచ్చు) మరియు వివిధరకాల సురక్షితమైన ఆటవస్తువులను ఇవ్వండి.

సి) పిల్లవాడికి పెట్టె (ఇందులో ఆటవస్తువులను వుంచవచ్చు) నుండి వస్తువులను లోపలికి, బయటకు తీయడం చేయనివ్వండి.

వివరణ : 6 నెలల వరకు - బొమ్మలను పట్టుకోవడం, 12 నెలల కొరకు - బొమ్మలను లెక్కించడం.

3. బంతిని చుట్టడం : 12-18 నెలల పిల్లలకు యాక్టివిటీ - - శారీరక మరియు మానసిక అభివృద్ధి కొరకు

అవసరమైన సామగ్రి : బాల్ (పెద్ద బంతి)

ఎ) పిల్లవాడి ముందు బంతిని రోల్ చేయండి, వాడు వంగి బంతిని పట్టుకొని మీ వద్దకు తీసుకువస్తున్నాడా అని చూడండి.

బి) పిల్లవాడిని బంతిని తీసుకురావడానికి మళ్ళీ పంపండి. వాడు మీతో నవ్వుతుంటే వాడిని కొగిలించుకోండి.

బాల్‌తో పాటు వివిధ రకాల ఆటలు :

బంతి : బంతిని తయారుచేయుటకు కావలసిన సామగ్రి

1. ముదురు రంగు గుండ్రటి ఆకారపు వస్త్రం రెండు ముక్కలు

2. పత్తి లేదా ఉపయోగించని వస్త్రం రెండు ముక్కలు.

బంతి - 1

లక్ష్యం : బిడ్డ ముదురు రంగును చూసి సంతోషపడతాడు.

విధానం : వస్త్రం యొక్క మూలలను కుట్టండి. బట్ట మధ్యలో పత్తి లేదా ఉపయోగించని వస్త్రాన్ని ఉంచండి.

ప్రక్రియ : పిల్లల ముందు బంతిని చుట్టండి లేదా వేలాడదీయండి మరియు బంతిని బిడ్డ పొట్టమీద వేయండి. బాల్ రోలింగ్ చేస్తూ పిల్లలతో సంభాషించండి. మరియు పిల్లవాడిని దానితో ఆడించండి. ఉదా: ఒక లాలిపాట పాడండి.

బంతి - 2

లక్ష్యం : బిడ్డ నేర్చుకునే ప్రక్రియ యొక్క భావనను త్వరగా అర్థం చేసుకుంటాడు.

ప్రక్రియ : పిల్లల ముందు బంతిని చుట్టండి దానితో స్వయంగా ఆడుకోండి. ఆ తర్వాత పిల్లవాడికి బంతిని ఇవ్వండి. తద్వారా బిడ్డ దానిని అనుభూతి చెందుతాడు, బంతితో ఆడుకోవడానికి మరియు వాడికి చక్కెరగింతలు పెట్టడానికి పిల్లవాడిని వెంటతీసుకువెళ్ళండి.

బిడ్డ దానికి ఆనందిస్తుంది.

బంతి - 3

లక్ష్యం : బిడ్డ “ఆగు, వెళ్ళు, నెమ్మదిగా, త్వరగా” మొదలైన వాటిని అర్థం చేసుకుంటాడు.

ప్రక్రియ : పిల్లవాడికి బంతిని ఇచ్చి ఆడుకోండి, తర్వాత బంతిని పిల్లల చేతికి దూరంగా ఉంచండి మరియు త్వరగా తీసుకోమని చెప్పండి, తర్వాత నెమ్మదిగా బంతిని విసిరి, దానిని నెమ్మదిగా తీసుకురమ్మని చెప్పండి.

బంతి - 4

లక్ష్యం : బిడ్డ పైన-క్రింద అనే భావనలను అర్థం చేసుకుంటాడు.

ప్రక్రియ : పిల్లవాడు బంతిని చూడనిప్పుడే, ముందుగా మీరు బంతిని విసిరి “చూడండి నేను బంతిని పైకి విసురుతున్నాను” “ఇప్పుడు నువ్వు బంతిని నాలాగే పైకి విసురు” ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లవాడు పైన-క్రింద అనే భావనలను అర్థం చేసుకుంటాడు.

రింగ్ మరియు రోపలను ప్రయోగించి రకరకాల ఆటలు

సామగ్రి :

1. వివిధ రంగుల ప్లాస్టిక్ రింగులు (ఉదా : పెద్ద ప్లాస్టిక్ కంకణాలు లేదా ఎంబ్రాయిడరీ ఫ్రేము)
2. త్రాడు

త్రాడుతో పాటు రింగ్ - 1

లక్ష్యం : వస్తువు యొక్క కదలికలను పిల్లవాడు అర్థం చేసుకుంటాడు మరియు సన్నివేశాల వైపు ప్రేరేపించబడతాడు.

విధానం : రింగ్లను త్రాడుతో కట్టి వాటిని వేలాయదీయండి

ప్రక్రియ : పిల్లవాడు మంచం మధ్యలో రింగులను కట్టి వుంచిన త్రాడును వుంచండి తద్వారా పిల్లవాడు పడుకునేటప్పుడు రింగ్లు కనిపిస్తాయి. పిల్లల ముందు రింగులను కుడి నుండి ఎడమకు, ఎడమ నుండి కుడికి కదిలించండి లేదా బాబు/పాప తలతిప్పి రింగులను చూడగలిగే విధంగా ముందు నుండి వెనుకకు, వెనుక నుండి ముందుకు కదల్పండి. అదే సమయంలో ఊ, ఆ, లేదా బా, లేదా అ వంటి పిల్లలు చేసే శబ్దాలను చేయండి లేదా పాట పాడండి. పాప/బాబు చేతికి అందేలా త్రాడుతో కట్టిన రింగులను వేలాడదీయండి, తద్వారా వాడు దానిని పట్టుకోగలుగుతాడు. పిల్లవాడికి రింగులను ఇచ్చి వాడిని ఆడుకోనిప్పుడే.

త్రాడుతో పాటు రింగ్ - 2

లక్ష్యం : పిల్లవాడు త్రాడును పట్టుకొని రింగులను తనవైపు లాక్కంటాడు.

విధానం : రింగ్లను త్రాడుతో కట్టి వాటిని వేలాయదీయండి

ప్రక్రియ : పిల్లవాడిని కూర్చోబెట్టి, ఆ తర్వాత రింగులను బాబు/పాపకు దగ్గరగా వుంచండి. పిల్లవాడు త్రాడు పట్టుకొని తనవైపుకు లాక్కుని ఎత్తివేస్తే చూడండి. రింగులను తీయవద్దు వీలైతే వాడి చేతికి ఇవ్వండి. ఇప్పుడు బాబు/పాప చేతిని పట్టుకొని త్రాడును తీసుకొని బాబు/పాపకు దగ్గరగా తీసుకురండి. ఇప్పుడు త్రాడును విడుదల చేసి, బాబు/పాపను మళ్ళీ పట్టుకోనిప్పుడే ఇప్పుడు బాబు/పాప త్రాడును తీసి రింగులను తనవైపుకు తీసుకువస్తుందో లేదో చూడండి.

త్రాడుతో పాటు రింగ్ - 3

లక్ష్యం : పిల్లవాడు వేలాడటం అనే భావనను అర్థం చేసుకుంటాడు.

విధానం : రింగ్లను త్రాడుతో కట్టి వాటిని వేలాయదీయండి

ప్రక్రియ : పిల్లవాడిని కూర్చోబెట్టి, ఆపై బాబు/పాపకు దగ్గరగా వున్న త్రాడుతో రింగులను వుంచండి. పిల్లవాడు త్రాడు పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడో లేదో చూడండి. బాబు/పాప త్రాడును పట్టుకోలేకపోతే బాబు/పాప చేతికి త్రాడును ఇవ్వండి. ఇప్పుడు త్రాడును విడుదల చేసి బాబు/పాపని మళ్ళీ తీయనిప్పుడే. బాబు/పాప త్రాడును పట్టుకొని రింగులను తన వైపుకు లాగుతున్నాడా లేదా అని చూడండి. బాబు/పాప దానిని తీయలేకపోతే అప్పుడు రింగులను తీసివేసి వారికి చూపించండి.

తల్లులు మరియు పిల్లలకు మెరుగైన ఆరోగ్యం, పోషణ మరియు పరిశుభ్రత కొరకు నిర్వహించే శిక్షణ మరియు కార్యచరణ పద్ధతులపై పోషకాహార మిత్ర కొరకు మార్గదర్శి



**VIJAYAVAHINI
CHARITABLE
FOUNDATION**
Supported by TATA TRUSTS

TATA TRUSTS



Design: vijayavahini@rediffmail.com
E-Content: vijayavahini@rediffmail.com