सिडबी
भारतीय लघु उद्योग विकास बैंक

UKaid
from the British people

फैसिलिटेटर गाइड-II

वित्तीय साक्षरता और महिला सशक्तिकरण

All rights reserved. No part of this material may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system, without permission in writing by the publisher. However Small Industries Development Bank of India (SIDBI) & Department for International Development (DFID), UK aid are excluded from this copyright clause. SIDBI and DFID may freely use the material.

Supported by

सिडबी

भारतीय लघु उद्योग विकास बैंक

Small Industries Development Bank of India

Disclaimer

"This document is an output from a project funded by Department for International Development (DFID) India, UK aid and implemented by the Small Industries Development Bank of India (SIDBI) for the benefit of developing countries. The views expressed are not necessarily those of DFID/SIDBI."

भूमिका

निर्धनतम राज्य समावेशी संवृद्धि (पीएसआईजी) कार्यक्रम युनाइटेड किंगडम के डिपार्टमेंट ऑफ इंटरनेशनल डेवलपमेंट (डीएफआईडी) के माध्यम से भारतीय लघु उद्योग विकास बैंक (सिडबी) द्वारा प्राप्त सहायता से संचालित किया जा रहा है। इसका उद्देश्य गरीब महिलाओं और पुरुषों की आय और रोजगार के अवसरों में वृद्धि करना है, ताकि उन्हें इतना सक्षम बनाया जा सके कि वे भारत के व्यापक आर्थिक विकास में भाग लेकर उसका लाभ उठा सकें। इस कार्यक्रम का उद्देश्य गरीब लोगों तथा उत्पादकों, खास तौर से महिलाओं की वित्त तक पहुँच में विस्तार करते हुए, उनकी आय में सुधार करना और उनकी कमजोरी को कम करना है। चार राज्यों– उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य प्रदेश और ओड़िशा में इस कार्यक्रम के क्रियान्वयन के लिए पीएसआईजी ने अल्प वित्त संस्थाओं (एम.एफ.आई), एसएचपीआई और बैंकों के साथ साझेदारी की है।

पीएसआईजी राज्यों को सबसे अधिक लैंगिक विकास सूचकांक (जीडीआई) की दृष्टि से विकसित होने की आवश्यकता है। इसमें आर्थिक पिछड़ापन, सांस्कृतिक मानदंडों के कारण आवागमन संबंधी प्रतिबंध, स्वास्थ्य की खराब स्थितियाँ और विभिन्न प्रकार के भेदभाव तथा महिलाओं के विरुद्ध हिंसा शामिल हैं। अतः पीएसआईजी में विशेष रूप से अल्प वित्त संबंधी प्रयासों के जरिए महिला सशक्तीकरण का प्रयत्न किया जाता है। इन प्रयासों में वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम और सामाजिक, लैंगिक तथा अधिकार एवं हकदारी के मुद्दों पर महिला ग्राहकों का क्षमता विकास भी शामिल है। मुख्य उद्देश्य महिलाओं के लिए सामाजिक और आर्थिक अवसरों में वृद्धि करना है, ताकि वे अल्प वित्त कार्यक्रम में प्रभावपूर्ण तरीके से प्रतिभागिता कर सकें। अपने लैंगिक और वित्तीय साक्षरता घटक के अन्तर्गत पीएसआईजी अपने अधिकार क्षेत्र में स्थित राज्यों में उपर्युक्त पद्धति पर वित्तीय साक्षरता एवं महिला सशक्तीकरण संबंधी प्रायोगिक कार्यक्रम क्रियान्वित करता रहा है।

किसी गरीब परिवार के अस्तित्व के लिए वित्तीय सेवाओं तक उसकी पहुँच का होना एक महत्त्वपूर्ण कारक है। वर्तमान में विद्यमान अनुकूल नीतिगत परिदृश्य के चलते अब वित्तीय सेवाएं सभी की पहुँच में आ गई हैं, चाहे वे समाज के निचले तबके के पुरुष हों अथवा महिलाएँ। आम धारणा यह है कि गरीब महिलाओं के सामाजिक एवं आर्थिक कल्याण की महत्त्वपूर्ण आवश्यकता की पूर्ति करनेवाले इन वित्तीय उत्पादों की जानकारी और उनके उपयोग का अब भी अभाव है।

पीएसआईजी कार्यक्रम के अंतर्गत परिवार के जीवन–चक्र में वित्तीय शिक्षा के नए आयामों को लैंगिक एवं सामाजिक अवरोधों व कठिनाइयों के समाधान–कारक उपकरण के रूप में लागू करने का प्रयास किया जाता है। इसमें महिलाओं पर खास ध्यान दिया जाता है, जिससे महिलाओं की स्थिति सुदृढ़ होती है और महिलों के क्षमता–विकास में निवेश की आवश्यकता का पता चलता है। हम सहर्ष सूचित करते हैं कि पीएसआईजी ने तीन प्रशिक्षक–संदर्शिकाओं (फैसिलिटेटर गाइड्स) का प्रकाशन किया है। इनमें उपर्युक्त आयामों को दृष्टि में रखा गया है और इनसे उन अवरोधों का समाधान करने में महिलाओं को मदद मिलेगी, जो उन्हें समाज एवं आर्थिक क्षेत्र की मुख्य धारा में आने से रोकते हैं।

प्रशिक्षक संदर्शिका भाग–I में प्रभावपूर्ण तरीके से यह बताया गया है कि उत्पादन, संतति–उत्पत्ति, वैयक्तिक और सार्वजनिक क्षेत्रों में महिला व पुरुष की भूमिका बराबरी की है। इसमें खास तौर से बराबरी के अवसरों पर ध्यान केन्द्रित किया गया है, ताकि महिला व पुरुष, दोनों समान रूप से प्रतिभागिता करें, निर्णय लेने में दोनों का संतुलित नियंत्रण रहे और वे लैंगिक समानता व महिला–अधिकारों को समझ सकें। इस प्रकार वित्तीय शिक्षा के माध्यम से लैंगिक एवं सामाजिक मुद्दों के समाधान तथा महिलाओं के अधिकारों व हकदारी को समझने में सक्षम बनाने का प्रयास किया गया है। वित्तीय शिक्षा के अंतर्गत जीवन–चक्र की जरूरतों, धन की प्रतिमोच्यता, वित्तीय आयोजना तथा बजट के मूलभूत सिद्धान्तों पर बल दिया गया है और स्वतंत्र व समावेशी वित्तीय निर्णय करने पर चर्चा की गई है, ताकि परिवार के वित्तीय लक्ष्यों को हासिल किया जा सके।

प्रशिक्षक संदर्शिका भाग –II में स्मार्ट बचत–यानी बचत क्यों और कैसे की जाए, इस पर जोर दिया गया है और उसे खास तौर से स्वास्थ्य के मुद्दे से जोड़ा गया है। बालिकाओं और महिलाओं में खून की कमी, शिशुओं का पोषण, संतति–उत्पत्ति संबंधी स्वास्थ्य–सूचनाएँ (बचत की जरूरत पर बल), लड़कियों की शिक्षा के लिए बचत आदि से महिलाओं को यह सीख मिलती है कि वे और अधिक जागरूक तथा सचेत हों। इससे महिलाएं 'बुद्धिमत्तापूर्वक व्यय' की संकल्पना के विषय में जानकारी पाकर सशक्त होती हैं। इसी भाग में राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना (आरएसबीवाई), महात्मा गाँधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) और सार्वजनिक वितरण योजना (पीडीएस) के अन्तर्गत प्राप्त हकदारी पर भी प्रकाश डाला गया है, जिससे समुदायों व परिवारों के अधिकारों की जानकारी मिलती है। यह मॉड्यूल विभिन्न प्रकार की ब्याज–दरों की जानकारी और परिवारों के जीवन पर उनके प्रभाव, खास तौर से महिलाओं पर उनके कुप्रभाव की समझ भी पैदा करता है। परिपक्वतापूर्ण ऋण पर केन्द्रित अध्याय महिलाओं को यह सीख देता है कि वे केवल उत्पादक उद्देश्यों के लिए उधार लें और ऋण के जाल में फँसने से बचें। साथ ही, इसमें जोखिम के शमन और दीर्घ–कालिक सुरक्षा की दृष्टि से निवेश की महत्ता पर भी प्रकाश डाला गया है। उसी के साथ ब्याज, प्रतिलाभ, चुकौती और जोखिम पर भी चर्चा की गई है।

प्रशिक्षक संदर्शिका भाग–III में वित्तीय समावेशन की मौजूदा प्रक्रियाओं की जानकारी देने के साथ–साथ, बैंकिंग सेवाओं यानी बैंक खाते खोलने, बैंक खाते, एटीएम–कार्ड और क्रेडिट कार्ड के रख–रखाव, बीसी और बीएफ मॉडल, रेमिटेंस आदि पर विस्तृत चर्चा की गई है। साथ ही, इसमें प्रधानमंत्री जन–धन योजना, प्रधानमंत्री जन ज्योति बीमा योजना, प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना, अटल पेंशन योजना, स्टैंड अप इंडिया के बारे में खास तौर से महिलाओं के नजरिए से सांगोपांग जानकारी दी गई है।

अपने लैंगिक एवं वित्तीय साक्षरता घटक के अंतर्गत पीएसआईजी अपने कार्य–क्षेत्र–स्थित राज्यों में ऊपर उल्लिखित पद्धति पर वित्तीय साक्षरता एवं महिला सशक्तीकरण के प्रायोगिक कार्यक्रम क्रियान्वित कर रहा है। इन प्रायोगिक कार्यक्रमों का लक्ष्य समुदाय स्तर पर ऐसे मुख्य प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित करना है जो उसी समुदाय से संबंधित हों। तदनन्तर ये समुदाय–स्थित प्रशिक्षक अपने समुदाय में लैंगिकता–आधारित वित्तीय साक्षरता का प्रशिक्षण देते हैं और महिलाओं का क्षमता विकास करते हैं, ताकि ग्रामीण परिवारों में वित्तीय समावेशन को बढ़ावा मिले और उनका सामाजिक एवं आर्थिक कल्याण सुनिश्चित हो सके।

इस वित्तीय साक्षरता निर्देशिका के प्रारंभिक समेकन और उसकी सामग्री जुटाने का श्रेय इंडियन स्कूल ऑफ माइक्रो फाइनैंस ऑफ विमेन (आइएसएमडब्ल्यू), अहमदाबाद को जाता है। बाद में, डीएफआईडी की टीम के मार्गदर्शन में इसमें लैंगिक समानता और महिला–अधिकारों के नजरिए को शामिल करते हुए लैंगिक एवं सामाजिक मुद्दों का समावेश भी कर लिया गया। पीएसआईजी जेंडर टीम ने प्रत्येक चरण में इस दृष्टि से इन संदर्शिकाओं के परिष्कार में उल्लेखनीय योगदान किया है।

पीएसआईजी स्वीकार करता है कि वित्तीय साक्षरता पर विविध प्रकार की सामग्री उपलब्ध है, किन्तु प्रस्तुत मॉड्यूल में महिलाओं की अन्तरात्मा को झकझोरने और उनके स्वाभिमान को जगाने की आधारशिला रखने, यानी वित्तीय शिक्षा के साधन के जरिए महिला एजेंसी निर्मित करने पर ध्यान केन्द्रित किया गया है। पीएसआईजी इन तीन प्रशिक्षक संदर्शिकाओं का प्रकाशन अल्प वित्त संस्थाओं, स्व–सहायता संवर्द्धन संस्थाओं, गैर–सरकारी संगठनों, संसाधन/प्रशिक्षण एजेंसियों आदि के लिए कर रहा है, ताकि इनसे गरीब परिवार और खासकर महिलाएं लाभान्वित हो सकें। इन प्रशिक्षक संदर्शिकाओं को तैयार करने में पर्याप्त सावधानी बरती गई है, तथापि संभव है कि कुछ महत्त्वपूर्ण आयाम/योजनाएँ हमारी दृष्टि से ओझल रह गई हों। समय–समय पर होनेवाले परिवर्तनों के अनुसार संबंधित एजेंसियों द्वारा इन्हें अद्यतन करने की आवश्यकता पड़ सकती है, हालांकि मूलभूत सिद्धान्त यथावत रहेंगे।

पी.एस.आई.जी., सिडबी

विषय-सूची

पृष्ठ सं.

1. बचतः वित्तीय योजना का एक महत्वपूर्ण पक्ष 1-4
2. रक्त की कमी (अनीमिया) : 5-8
3. गर्भावस्था से संबंधित जानकारी 9-20
4. पोषण से जुड़ी जानकारी 21
5. माहवारी से जुड़ी जानकारी 19-21
6. टी.बी. से जुड़ी जानकारी 22-24
7. सार्वजनिक वितरण प्रणाली 25-26
8. राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना 27-28
9. बचत को कहां रखा जा सकता है? 29-32
10. बचत उत्पादनों का चयन 33-35
11. ब्याज की गणना 36-38
12. बुद्धिमत्तापूर्ण निवेश 39-44
13. उधार लेना 45
14. हमें ऋण की जरूरत क्यों पड़ती है? 46-47
15. जीवन चक्र की आवश्यकताओं के लिए उधार 48-49
16. उधार के स्रोत 50-51
17. उधार की लागत 52-55
18. प्रभावी ब्याज दर 56
19. ऋण चुकौती की समय सारणी 57-58
20. ऋण प्रभार 59-62
21. विभिन्न श्रेणी के ऋण 63-64
22. स्वास्थ्य, सफाई एवं निकासी व्यवस्था आपको ऋण ग्रस्त होने से बचाती है। 65-73
23. शोध्य और अशोध्य ऋण में अंतर 74-76
24. अपने ऋण को नियंत्रण में लाना 77-80
25. बीमा एवं पेंशन 81-88
26. ट्रेनिंग एक शैक्षणिक प्रक्रिया 89-98

बचतः वित्तीय योजना का एक महत्वपूर्ण पक्ष

सीता ने अपने जीवन में अस्वस्थता एवं दरिद्रता के अनुभवों के ज़रिये, वित्तीय योजनाओं के महत्व को समझा और जीवन में बचत करना कितना महत्वपूर्ण है, इसको समझा। वह अब बचत संबंधी जानकारियां चाहती थी। इसलिए उसने रेखा से बचत संबंधी जानकारियां देने की बात कहीं।

सीता : मैं अब बचत के महत्व को समझ गई हूं। बचत बुरे वक्त पर काम आती है। अगर सही वक्त पर बचत न की गयी तो बुरे वक्त पर में इसका परिणाम भुगतना पड़ता है और परिवार ऋणग्रस्त हो जाता है। बचत से संपत्ति बढ़ती है। मेरे पति मोहन को कर्जदार के पास जाना पड़ा। क्योंकि हमारे पास संपत्ति नहीं थी। हमारे पास अगर सम्पत्ति होती तो हम उसको अपनी माली हालत सुधारने के लिए उपयोग करते और हमें अति उच्च दर पर ऋण नहीं लेना पड़ता और गहने भी गिरवी नहीं रखने पड़ते ।

रेखाः तुम बचत के एक और पहलू को नजरअंदाज कर रही हो। बचत, परिवार की जरूरतों को पूरा करने में सहायता करती है। आमदनी की अनियमितता एवं घटाव-बढ़ाव की स्थिति में, यह राशि परिवार की जरूरतों को पूरा करती है। उदाहरण स्वरूप, यह तुम्हारे रोजमर्रा के भोजन एवं पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करती है। बहुत बार ऐसा होता है कि तुम परिवार में सबसे अंत में भोजन करती हो। कभी ऐसा भी होता है कि नकद राशि के घटाव-बढ़ाव के कारण तुम्हें अपने भोजन की मात्रा घटानी पड़ती है। बचत ऐसे समय में तुम्हारी रोजमर्रा की जरूरतों को पूरा करती है।

सीता : मैंने इस पहलू को नहीं देखा था। जब आय की कमी होती है और इस तरह के खर्चे होते हैं तब मैं न तो सिलाई का काम कर सकती हूँ और ना ही, पशुओं का दूध दुह सकती हूँ। अगर हमारे पास बचत के पैसे होते तो हमारा जीवन इस विपदा की घड़ी में मधुर होता।

रेखा : तुमने कभी सोचा है कि स्वास्थ्य के मद में तथा पोषण संबंधी जरूरतों पर किया गया खर्च भी बचत ही है।

सीताः पोषण संबंधी जरूरतों पर किया गया खर्च बचत की श्रेणी में कैसे है?

रेखाः तुमने देखा है कि तुम्हारी बीमारी तथा स्वास्थ्य का गिरना किस प्रकार परिवार को अस्वस्थ तथा दुखी करता है एवं आय पर प्रभाव डालता है। जब तुम बीमार हो जाती हो तब परिवार केवल तुम्हारे लिए दवा खरीदने में ही पैसा व्यय नहीं करता, बल्कि तुम्हारे बीमार रहने पर हुए प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से आय का स्रोत भी प्रभावित होता है। इसलिए परिवार की खुशहाली के लिए यह आवश्यक है कि तुम हमेशा स्वस्थ रहो।

सीता : आप सही कह रही हैं। घर की खुशहाली के लिए जिस तरह बचत करना दोनों की जिम्मेदारी है उसी तरह घर में होने वाले खर्चे का पति-पत्नी दोनो ध्यान रखें।

उदाहरण के तौर पर हम गंगा और घनश्याम का उदाहरण लें, जो मेरे पड़ोसी हैं। घनश्याम ने तम्बाकू पर होने वाले अपने खर्चों में काफी कटौती की और चूँकि गंगा को खून की कमी है इसलिए वह उसके स्वास्थ्य का काफी ख्याल रखता है। गंगा और घनश्याम साथ-साथ भोजन करते हैं। घनश्याम, गंगा के भोजन का खास तौर पर ध्यान रखते हैं और उसे नियमित रूप से चिकित्सक के पास लेकर जाते हैं।

2. प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र में कार्यरत किसी महिला स्वास्थ्यकर्मी के साथ परिचर्चा के माध्यम से अभ्यास।

प्रतिभागियों को यह समझना जरूरी है कि प्रारम्भिक रोग निवारण के उपायों तथा महिलाओं के पोषण संबंधी मदों पर किए गए खर्च वास्तव में परिवार की आय तथा बचत को ही बढ़ाते हैं।

1. प्रतिभागियों को रोग की जाँच संबंधी निर्णायक विधियों का मूल्यांकन, विश्लेषण तथा साथ ही साथ प्रारम्भिक रोग निवारण के उपायों पर विचार करने के लिए कहें।
2. प्रतिभागियों को चिकित्सक के साथ अपने अनुभवों को बांटने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. प्रतिभागियों को समझायें कि गरीबी की वजह से महिलाओं में पोषण की कमी के कारण कुपोषण की संभावना बढ़ती है। ज्यादा समय तक कुपोषित रहने से रक्त की कमी या अनीमिया हो सकता है। इसका असर केवल महिला पर नहीं बल्कि आने वाले बच्चों पर भी हो सकता है।

कुपोषण वंशानुगत चक्र के रूप में चलता रहता है।

- किशोरियां कुपोषित स्थिति में बढ़ते हुए कुपोषित महिला बनती हैं और कमजोर होने के कारण उन्के बच्चों के कुपोषित और कम वजन का होने की सम्भावना ज्यादा होती है।
- यदि कमजोर शिशु एक लड़की हो तो यह चक्र आगे चलता जाता है और युवा होने तक वे कमजोर ही रहती हैं।

- ऐसी स्थिति में अगर कमजोर लड़की किशोरावस्था में ही मां बन जाये तो बच्चे के कुपोषित और अत्यन्त कमजोर होने का खतरा और बढ़ जाता है।
- अतः अच्छा पोषण व देखभाल उम्र के हर पड़ाव पर जरूरी होती है जैसे, शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था और वयस्क अवस्था - खास तौर पर लड़कियों और महिलाओं के लिए।

प्रतिभागियों को पोषण सम्बन्धी वर्तमान प्रथाओं के बारे में समझाएँ

जीवन चक्र की हर अवस्था पर कुपोषित होने के कारण

0-6 माह

1. मां के कुपोषित होने की वजह से जन्म के समय बच्चे का कम वजन होना।
2. लड़की (खास कर दूसरी-तीसरी) हो तो कई बार उसे स्तनपान करने का कम समय मिलता है।
3. कई बार ऊपरी आहार 6 महीने से पहले ही शुरू कर दिया जाता है।
4. लड़कियों को परिजनों का स्नेह कम मिलता है। जिससे उनमें शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि कम होती है।

1-5 वर्ष

1. कुछ परिवारों में लड़की को लड़कों की तुलना में कम भोजन मिलता है या लड़की को कम गुणवत्ता वाला भोजन मिलता है।
2. बीमार होने पर शीघ्र इलाज न होना।
3. बार-बार संक्रमण की शिकार
4. परिजनों की ओर से कम ध्यान
5. आईसीडीएस की सेवाओं से वंचित

किशोर अवस्था

1. अपर्याप्त भोजन, कम गुणवत्ता वाला भोजन, खून की कमी, अनीमिया, घर की अन्य जिम्मेदारियाँ, (ऊर्जा का व्यय अधिक परन्तु भोजन कम)
2. कम उम्र में शादी और गर्भधारण
3. पोषण संबंधी धारणाएँ (चर्चा करें)

गर्भावस्था

1. अनेक जिम्मेदारियाँ-कम आराम
2. सबसे अंत में भोजन करना
3. पोषण संबंधी धारणाएँ (चर्चा करें)
4. निर्णय लेने का अधिकार न होना।
5. ज्यादा बच्चे और दो बच्चों के बीच कम अंतर, खून की कमी - अनीमिया।
6. सरकारी योजना - आईसीडीएस की सेवाएँ पूरी तरह न मिल पाना।

किशोरावस्था

1. लड़की की पढ़ाई पूरी होने पर - सही उम्र में शादी
2. किशोरी की क्षमता - उम्र के अनुसार घर की जिम्मेदारी - भाई - बहन दोनों को जिम्मेदारी देना
3. भोजन की मात्रा व गुणवत्ता में भेदभाव न हो

गर्भवती स्त्री

1. पोषण संबंधी गलत धारणा का निवारण
2. पोषण पर ध्यान, अनीमिया का उपचार, प्रसव पूर्व देखभाल के सभी बिन्दुओं पर ध्यान
3. परिवार नियोजन - दो बच्चों में 2 से 3 साल का अंतर। पोषण संबंधी गलत धारणाओं - प्रथाओं का निवारण।

व्याख्या दें :

- स्वस्थ रहना एक पारिवारिक जिम्मेदारी है क्योंकि अस्वस्थ हो जाना परिवार के लिए अधिक व्यय का कारण हो सकता है और आय पर इसका सीधा प्रभाव पड़ सकता है।
- परिवार को समझाएँ कि " स्वास्थ्य ही धन है" और महिलाओं के स्वास्थ्य का समुचित ध्यान रखना आवश्यक है। क्योंकि उनका बीमार हो जाना परिवार के लिए व्यय का कारण हो सकता है और आय पर इसका सीधा प्रभाव पड़ेगा।
- स्वास्थ्यवर्धक एवं पौष्टिक आहार ग्रहण करने पर जो खर्च होगा वह भविष्य में होनेवाले कुपोषण के कारण - रक्त की कमी, कुपोषण जैसी बीमारीयों के मुकाबले कम होगा। इसकी संभावना प्रबल है कि कुपोषित माता कमजोर एवं कुपोषित बच्चे को जन्म देगी। जो आगे चलकर परिवार के लिए नुकसानदायी होगा।

अभ्यास : सामान्य रूप से होने वाले रोगों को देखने का नया नजरिया (प्रतिभागियों को उदाहरण के माध्यम से समझाएँ।)

रक्त की कमी (अनीमिया) :

प्रतिभागियों से पूछें	प्रतिभागियों को जानकारी दें
इसके क्या-क्या लक्षण होते हैं	1. निरंतर थकावट महसूस होना 2. चक्कर आना और कमजोरी 3. श्वास / सांस लेने में तकलीफ 4. दिल की धड़कन का तेज होना 5. नियमित सर दर्द की शिकायत 6. बालों का झड़ना 7. सूखे नाखून और त्वचा, भूख कम लगना 8. निगलने में कठिनाई 9. आखों और नाखून में सफेदी

प्रतिभागियों को समझाएं

कारण	वर्तमान व्यवहार	व्यवहार में आवश्यक बदलाव
गरीबी एवं आहार में पोषक तत्वों की कमी	1. परिवार में आय स्रोत कम होने की स्थिति में महिलाओं के पोषण पर ध्यान नहीं देना	1. परिवार में महिला एवं पुरुषों के आहार संबंधी प्राथमिकता पर समान रूप से महत्व देना 2. घर में छोटे पैमाने पर साग सब्जियों को यथा संभव उगाना और आहार में प्रयोग

गरीबी एवं आहार में पोषक तत्वों की कमी	2. महिलाओं द्वारा परिवार के सभी सदस्यों के भोजनोपरांत सबसे अन्त में भोजन करने का चलन 3. बीमारी और मातृत्व के दौरान कम पौष्टिक आहार का मिलना	3. खाद्य वस्तुएँ ... इत्यादि 4. अपने आहार को यथासंभव संतुलित बनाने का प्रयास जैसेः अपने आहार में हरी साग, सब्जियां, दालें, मौसमी फल, दूध, अंडे, इत्यादि को शामिल करना। 5. खाद्य सम्बन्धी सरकारी योजनाओं का लाभ उठाना **अनीमिया से बचाव के तरीके** 6. हम रक्त अल्पता को होने से रोक सकते हैं यदि हम आयरन और विटामिन ए से भरपूर भोजन करें। 7. हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे कि पालक, चौलाई और गाजर में भरपूर मात्रा में विटामिन ए और आयरन पाया जाता है। 8. अगर कमजोरी अधिक हो और स्वास्थ्य बार-बार बिगड़ रहा हो तो : • गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन 2-2 आई.एफ.ए. गोलियाँ लेनी चाहिए। ये आमतौर पर खून की कमी को रोकने के लिए दी जाती हैं लेकिन इन्हें दोगुना करने से शरीर में खून की बढ़ोत्तरी होती है। • किशोरियों को आयरन की गोली हफ्ते में एक बार तब तक खानी चाहिये जब तक कि रक्त अल्पता के लक्षण चले न जायें और उन्हें थकान लगना बन्द न हो जाए।

अंध-विश्वास एवं जानकारी का अभाव	1. धार्मिक और पारम्परिक कारणो से महिलाओं द्वारा अत्यधिक उपवास करना। 2. बीमारी की स्थिति में चिकित्सा के बजाय ओझा, झाड़-फूंक आदि अन्धविश्वासों का सहारा लेना।	1. अपने शरीर की आवश्यक पौष्टिक जरूरतों का ध्यान रखते हुए उपवास या धार्मिक परंपराओं का निर्वाह करना। 2. बीमार होने पर किसी नजदीकी चिकित्सालय में जाना या किसी चिकित्सक की सलाह लेना।

सीताः रेखा मैंने कभी भी अपने स्वास्थ्य के बारे में इस तरह से नहीं सोचा था। मैंने कभी यह महसूस नहीं किया कि कुछ सावधानियां बरतने से परिवार की आय पर इतना अच्छा प्रभाव पड़ सकता है।

रेखाः और हाँ, दीर्घकालीन बचत तुम्हें जरूरत के अनुसार योजना बनाने में मदद करती है। तुम पेंशन योजनाओं में निवेश कर सकती हो, जो तुम्हारे बुढ़ापे में, जब तुम शारीरिक रूप से काम करने में असमर्थ होती हो, तो तुम्हें स्वाधीन रूप से जीने में सहायता करती है। तुम स्वास्थ्य बीमाओं में निवेश कर सकती हो, जो आपातकालीन स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने का खर्च वहन कर सकती है। सही पोषण, सही व्यवहार, स्वास्थ्य और स्वच्छता से संबंधित जानकारी के लिए अपने निकटतम आशा कर्मचारी से संपर्क करो।

सीता : बचत करना काफी महत्वपूर्ण लगता है। मैं बचत के संबंध में और जानकारी चाहती हूँ। बचत शुरु करने के लिए क्या तुम मुझे बता सकती हो कि कौन-सी योजनाएं लाभकारी हैं?

कहानी के माध्यम से बताएँ

कहानी सुनाने के साथ प्रतिभागियों को कुपोषण के मुख्य कारण याद दिलाएँ।

मालती ने घर में बेटे को जन्म दिया। प्रसव में मालती की सास सहायता कर रही थी। मालती की सास ने स्वयं या मालती को भी प्रसव के बाद गर्भनाल निकलने तक नवजात बच्चे को छूने नहीं दिया। गर्भनाल देरी से निकलने के कारण बच्चा बहुत देर तक जमीन पर पड़ा रहा, जिसके कारण नवजात शिशु का शरीर ठंडा हो गया और उसके हाथ-पाँव नीले पड़ गये। जन्म के तुरन्त बाद मालती की सास ने शिशु को ठंडे पानी से नहला दिया और बकरी का दूध रुई के फाहे की सहायता से पिलाया, क्योंकि दाई ने मां का पीला गाढ़ा दूध शिशु को पिलाने से मना किया था।

उसकी दृष्टि में यह गाढ़ा पीला दूध हानिकारक होता है और उसे निकालकर फेंक देना चाहिए। दाई ने मालती को स्तन से दूध निकालने की विधि बतायी तथा उसे तीन दिनों तक निकालकर फेंक देने की सलाह दी। नवजात शिशु को बकरी का दूध पचाने में दिक्कत हुयी और उसे उल्टियां होने लगीं, अतः उन लोगों ने शहद को गर्म पानी में मिलाकर शिशु को पिलाया। मालती ने नवजात शिशु को तीन दिनों के बाद स्तनपान करने के लिये छाती से लगाया, परन्तु शिशु को स्तनपान करने में काफी कठिनाई हुयी। परिवार को खेती-बाड़ी के बहुत सारे कार्य करने थे, अतः मालती को प्रसव के एक महीने के अन्दर ही खेतों में काम करना प्रारंभ करना पड़ा।

छहः सप्ताह के बाद यह देखा गया कि नवजात शिशु हमेशा भूखा रहता था। मालती अत्यन्त चिन्तित थी क्योंकि शिशु का पेट भरने लायक दूध उसके स्तन से नहीं उतरता था। अतः उसकी सास ने पाउडर वाला दूध खरीद कर बोतल के माध्यम से बच्चे को पिलाया। दूसरे ही दिन शिशु को दस्त और उल्टी प्रारंभ हो गयी जो कई दिनों तक होती रही। मालती की सास शिशु की देखभाल हेतु घर पर ही रूक जाती और जब भी शिशु रोता तो उसे बोतल से पाउडर वाला दूध पिला देती। नवजात शिशु प्रायः बुखार एवं दस्त से पीड़ित रहने लगा। बच्चे के इलाज के लिये मालती के परिवार के लोगों ने पहले ओझा के पास झाड़-फूंक, पूजा-पाठ कराया और उसके बाद झोला छाप डाक्टर के पास ले गये। मालती के स्तन फूल गये थे, क्योंकि नवजात शिशु स्तन से पूरा दूध नहीं पी सकता था और कुछ दिनों के बाद मालती के स्तनों में घाव हो गया और बुखार भी आने लगा। वह अपने बच्चे को और स्तनपान नहीं करा पायी। इस तरह नवजात शिशु काफी कमजोर हो गया, उसके हाथ-पाँव पतले हो गये, शरीर की त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ गयीं।

रेखाः ये तो हुई कुपोषण की बात मगर गर्भावस्था में क्या करना चाहिए?

सीताः हां, यह जानकारी भी बहुत जरूरी है। रुकिये, मैं अपनी पड़ोसन को बुलाती हूँ। वह गर्भवती है, उसके लिए यह जानकारी बहुत महत्वपूर्ण होगी।

गर्भावस्था, प्रसव पूर्व तैयारी और नवजात शिशु की जरूरी देखभाल

- गर्भावस्था व प्रसव पूर्व तैयारी और नवजात शिशु की जरुरी देखभाल से संबंधित चर्चा करना।
- प्रशिक्षक माताओं से गर्भावस्था के दौरान करने वाली तैयारियों के बारे में चर्चा करेंगे और जानेंगे कि महिलाएँ आमतौर पर प्रसव की तैयारी के लिये क्या करती हैं। उदाहरणस्वरूप पंजीकरण, प्रसव पूर्व जांच, टीकाकरण, तैयारी आदि। प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया आने के बाद प्रशिक्षक सभी चित्रों को एक-एक करके प्रतिभागियों को देखने के लिए देंगे।

प्रसव के समय ध्यान रखने वाली कुछ आवश्यक बातें:

1. गर्भधारण की जांच
2. पंजीकरण
3. प्रसव पूर्व 4 जांच
4. टी.टी. और आयरन फोलिक एसिड की गोली
5. गर्भावस्था में पौष्टिक भोजन एवं आराम
6. प्रसव के लिए घरेलू तैयारी (प्रसव किट)
7. अस्पताल में प्रसव
8. नवजात को अच्छी तरह लपेटना
9. नवजात के शरीर को अपने शरीर से लगाकर गर्म रखना
10. नवजात को स्तनपान कराना
11. स्तनपान की आवृत्ति
12. टीकाकरण, और
13. हाथ धोने का सही तरीका

अस्पताल में प्रसव कराने का महत्व

प्रतिभागियों से निम्नलिखित सवाल पूछें और चर्चा करें।

- प्रशिक्षक महिलाओं के साथ चर्चा करें कि घर में प्रसव कराना उचित है या अस्पताल में।
- प्रसव के समय कोई भी जोखिम होने पर मां या बच्चे को कहां बेहतर व जल्दी देखभाल मिल सकती है?
- महिलाओं को अस्पताल में प्रसव कराने पर होने वाले फायदों के बारे में बतायें (सुरक्षा, स्वच्छता, आर्थिक लाभ, जननी-शिशु स्वास्थ्य अभियान)।
- इसके साथ-साथ अस्पताल में प्रसव कराने के लिये पहले से योजना बनाने व तैयारी की जरूरतों पर चर्चा करें।

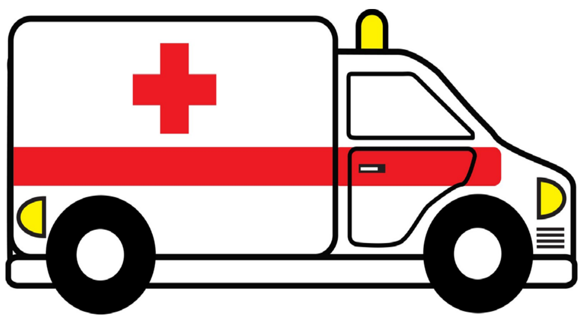
अस्पताल में प्रसव के लिए तैयारी

- जननी एक्स्प्रेस (एन.आर.एच.एम. के तहत संस्थागत प्रसव के लिये व्यवस्थित वाहन) का सम्पर्क नम्बर रखना।
- आपातकालीन परिस्थितियों का सामना करने के लिये पैसों की व्यवस्था करना।
- मां के साथ अस्पताल जाने व उसके साथ अस्पताल में रुकने के लिये किसी महिला को तैयार करना।
- मां द्वारा अपनी संभावित प्रसव तिथि याद करके या लिखकर रखना एवं अस्पताल जाते हुए जननी-शिशु सुरक्षा कार्ड जरूर लेकर जाना।
- आशा कर्मचारी से घर में प्रसव होने की स्थिति में मदद करने के लिये कहना, अगर किसी परिस्थिति के कारण वह प्रसव के लिये अस्पताल न जा सके।

सीताः रेखा जी घर में प्रसव कराना ज्यादा उचित है या अस्पताल में ?

रेखाः किसी आशा कर्मचारी की सहायता से घर में भी सुरक्षित प्रसव हो सकता है। लेकिन कोई भी जोखिम होने पर अस्पताल में मां और बच्चे की देखभाल ज्यादा आसानी से हो सकती है।

सीताः अस्पताल में प्रसव करने के संबंध में कुछ आवश्यक बातें हमें बताएँ



प्रसव के पहले कुछ जाँच कराना अत्यंत महत्वपूर्ण है
निम्नलिखित जाँचों की जानकारी प्रतिभागियों को दें और चर्चा करें

सहभागियों से चर्चा करें: गर्भवती की कितनी और कौन-कौन सी जांचें होती हैं?

उन्हें बतायें: प्रसव पूर्व जांच ए.एन.एम. या डॉक्टर करती है, कम से कम तीन जांचें गर्भावस्था के दौरान होनी चाहिए। पहली जांच तीसरे, चौथे माह में, दूसरी जांच पांचवे-छठे माह में, तीसरी जांच आठवें व नौवें मांह में। यदि हर माह जांच हो जाये तो बहुत अच्छा है।

1. जांचें : पेशाब की जांच, खून की जांच, वजन, रक्त चाप, पेट की जांच।

   सहभागियों से पूछें

   - पेशाब की जांच से क्या पता चलता है?
   - क्या पुरुषों को पेशाब जांच की जानकारी है?

   उन्हें बतायें : पेशाब की जांच बहुत जरुरी है। इससे पता चलता है कि गर्भ है या नहीं। यदि गर्भ है तो गर्भाशय की पूरी जांच करानी चाहिये।

2. सहभागियों से पूछें :

   - खून की जांच कैसे करते हैं?
   - खून की जांच क्यों जरुरी है?
   - क्या खून की कमी से कोई परेशानी होती है?
   - गर्भवती को परेशानी होती है तो क्या वह अपनी परेशानी बताती है? बताती है तो किसे?

   उन्हें बताये : खून की जांच बहुत जरुरी है। पैरो में सूजन, नाखून, आंख व जीभ देखकर और सरकारी अस्पताल में भी खून जांच होती है। खून की कमी से गर्भवती को कई परेशानियाँ होती है, जैसे चक्कर आना, आखों के आगे अंधेरा छाना, कमजोरी आना, भूख ना लगना। खून की कमी का सीधा असर गर्भवती और उसके होने वाले शिशु पर पड़ता है। खून की कमी से गर्भवती और उसके होने वाले शिशु की मौत भी हो सकती है।

3. सहभागियों से पूछें :

- वजन जाँचना क्यों जरूरी है?
- पूरे नौ माह में वजन कितना बढ़ना चाहिये?

उन्हें बताये : पूरे नौ माह में गर्भवती का वजन कम से कम 10 से 12 किलो तक बढ़ना चाहिये। इसलिए गर्भवती को हर माह वजन जांच कराना जरूरी है। वजन बढ़ाने के लिये गर्भवती ठीक से खाना खाये और खुश रहे। उसे किसी प्रकार का तनाव नहीं लेना चाहिये। गर्भवती तनाव-मुक्त रहे, इसकी जिम्मेदारी पति के साथ-साथ परिवार की भी है।

4. सहभागियों से पूछें :

- रक्तचाप (बी.पी) की जांच क्यों जरूरी है?

उन्हें बतायें : रक्त चाप (बी.पी.) कम या ज्यादा होने से गर्भवती व गर्भ में पल रहे बच्चे दोनों की जान को खतरा होता है।

5. सहभागियों से पूछें :

- पेट की जांच कौन करता है?
- यह जांच कैसे होती है?
- क्या कभी पति भी कान लगाकर धड़कन सुनते हैं? यदि हाँ। तो उस समय कैसा महसूस करती हैं? यदि नहीं, तो क्यों नहीं? कभी यह बात सुनी या देखी है?
- महिला को कौन-कौन सी परेशानियाँ होती है?
- पेट की जांच क्यों जरूरी है?

उन्हें बतायें: पेट की जांच ए.एन.एम, डॉक्टर, प्रशिक्षित दाई पेट छूकर, कान लगाकर बच्चे की धड़कन सुनकर करती है। गर्भवती का पेट छू कर व अल्ट्रासाउण्ड करके बच्चे के विकास का पता चलता है, नौवे मांह में यह पता चलता है कि बच्चा आड़ा, बेंड़ा, उल्टा या जुड़ा तो नहीं है या बच्चा कमजोर तो नहीं है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री और आशा के कार्य

- गृहभ्रमण के दौरान आशा गर्भवती के पति से मिले और बताये कि जांच के समय वह अपनी पत्नी के साथ जरूर रहे। ए.एन.एम. से सुरक्षित व्यवहारों की जानकारी लें।
- ए.एन.एम. गर्भवती के पति को सवाल पूछने के लिये प्रेरित करें।

नवजात शिशु की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ

प्रतिभागियों को बताये : नवजात को स्तनपान से पहले कुछ न दें। हाथों से बनी चीजों में कीटाणु होने की संभावना ज्यादा होती है। "पानी, शहद, घुट्टी, बकरी का दूध बच्चे के लिए सर्वोत्तम है" यह एक गलत अवधारणा है। छहः माह तक सिर्फ और सिर्फ मां का दूध बच्चे को पिलाना चाहिये।

सहभागियों से चर्चा करें:

- नवजात शिशु को मां का दूध कितनी देर में देना चाहिये?
- क्या पहले गाढ़े दूध को देना चाहिये या नहीं ? क्यों? क्यों नहीं?
- मां का दूध क्यों जरूरी है?

प्रतिभागियों को बतायें : गर्भ में बच्चा मां से पोषक पदार्थ नाल के जरिये प्राप्त करता है। इसके बाद उसे जिन्दा रहने के लिये मां के दूध पर निर्भर रहना पड़ता है। यह जितनी जल्दी हो, उतना अच्छा है। जन्म के समय तक मां के स्तन दूध बनाने के लिये तैयार हो जाते हैं। दूध कितनी जल्दी और कितना बनेगा, यह कुछ हद तक इस बात पर निर्भर होता है कि बच्चा उसे कब चूसने लगता है। बच्चा जितनी जल्दी उसे चूसने लगेगा। दूध बनने की प्रक्रिया उतनी ही तेज होगी। जन्म के बाद बच्चा लगभग एक घण्टे तक के लिये सचेत और सक्रिय होता है। उसके बाद वो देर तक सोता है और भूखा जागता है और जब बच्चा भूखा उठता है तो स्तन बिना दूध के हो सकते हैं। कभी-कभी प्रसव के समय या उसके तुरन्त बाद स्तन भर जाते हैं और अगर बच्चा आगे और दिन तक दूध नहीं पीता है तो स्तन भरकर सख्त हो जाते हैं, जिससे बच्चा उन्हें चूस नहीं पाता। इनमें से किसी भी कारण से अगर बच्चे को पूरा दूध नहीं मिलता है तो वह कमजोर हो जायेगा, उसके संक्रमण की चपेट में आने की सम्भावना बढ़ सकती है और वह मर भी सकता है।

मां का दूध बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। मां के दूध में कोई संक्रमण नहीं हो सकता। वह बच्चे को भी संक्रमण से बचाता है। केवल मां का दूध पीने वाले छहः माह के बच्चे को दस्त इत्यादि लगने की संभावना बहुत कम होती है। यह हर समय उपलब्ध होता है। उसे बनाना नहीं पड़ता। उचित तापमान पर होता है। मां बच्चे के बीच प्रगाढ़ सम्बन्ध बनता है। 2-3 घण्टे के अन्तराल पर केवल मां का दूध पिलाने से गर्भ ठहरने का बचाव होता है, यदि मां का महीना न आया हो व बच्चा छहः माह से कम हो। कोलोस्ट्रम (मां का गाढ़ा पीला दूध) से शिशु को आवश्यक ताकत तथा पोषण मिलता है। साथ ही, रोगों से लड़ने की क्षमता भी प्राप्त होती है। सम्पूर्ण स्तनपान पाये हुए शिशुओं की दिमागी क्षमता अन्य शिशुओं के मुकाबले ज्यादा होती है। इसमें बच्चे की आँखों के लिये फायदेमंद विटामिन 'ए' तत्व काफी मात्रा में होता है। स्तनपान से माता में होने वाले प्रसव के बाद रक्तस्राव कम होता है। स्तनपान कराने वाली महिला को अण्डाशय और स्तन कैंसर की सम्भावना कम रहती है। स्तनपान कराने से गर्भावस्था के दौरान एकत्रित वसा भी कम हो जाती हैं।

नवजात शिशु को सही शारीरिक और मानसिक विकास के लिए पोषण की आवश्यकताएँ

प्रशिक्षक सदस्यों को बतायें कि अगर बच्चे के जीवन के प्रारंभिक 1 साल में सही आहार प्राप्त हो तो उसका विकास सही प्रकार से होता है और उसे शारीरिक और मानसिक विकास की दिशा में एक अच्छी शुरूआत मिलती है। पहले साल में सही आहार और सही वृद्धि का अर्थ है, दूसरे और तीसरे साल में कुपोषण का कम खतरा। पहले साल में स्तनपान सबसे महत्वपूर्ण आहार है और दूसरे साल में भी इसका महत्व कम नहीं होता। इसलिए सिर्फ और सिर्फ स्तनपान बच्चे के 6 माह का होने तक जारी रखना चाहिये, क्योंकि मां के दूध में सभी पोषक तत्व जैसे वसा, कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, विटामिन, लवण और पानी पर्याप्त मात्रा में होते हैं।

- प्रशिक्षक पहले स्तनपान के लाभ, आवृत्ति जैसे दिन में कितनी बार कराना और स्तनपान को सही तरीके के बारे में सदस्यों से पूछें।
- उनकी प्रतिक्रियाओं के आधार पर प्रशिक्षक स्तनपान के लाभ, आवृत्ति, पर्याप्त मात्रा और सही तरीके के बारे में नीचे दी गयी सूचनाओं के आधार पर चर्चा करें। बोतल से दूध पिलाने की अपेक्षा कटोरी और चम्मच से दूध पिलाना क्यों बेहतर है, इसके बारे में बतायें।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को बतायेंगे कि माताओं को स्तनपान प्रसव के एक घंटे के भीतर शुरू कर देना चाहिये और बच्चे को अपने निकट सम्पर्क में शरीर से लगाकर गर्म रखना चाहिये। ऐसा करने से बच्चों के ठंडा होने के खतरे को कम कर सकते हैं। एक घंटे के अन्दर नवजात शिशु द्वारा मां का स्तन चूसने से उसका फूल (placenta) गिरने में मदद करता है (अगर मां का फूल (placenta) नहीं गिरा है,) प्रसव के बाद होने वाले रक्त-स्राव को कम करता है और स्तनों में होने वाले घाव या सूजन को भी कम करता है।
- यह महत्वपूर्ण है कि जन्म के बाद स्तनपान शुरू करने से पहले बच्चे को दिये जाने वाले जन्म घुट्टी, ग्राइप वाटर, बकरी का दूध, शहद इत्यादि न देने के बारे में चर्चा की जाये, क्योंकि ये बच्चे के लिये नुकसानदायक हो सकते हैं। बच्चे को सबसे पहले मां का पहला पीला दूध (कोलस्ट्रम) ही दिया जाना चाहिये। नवजात शिशु को मां का दूध पीने से पहले कुछ और देने से उसे संक्रमण हो सकता है और बच्चे की स्तनपान करने की इच्छा कम हो सकती है।
- बच्चे को एक दिन (24 घंटे) में 10 से 12 बार स्तनपान कराया जाना चाहिये और ऐसा बच्चे के 6 माह पूरा होने तक जारी रखना चाहिये।
- बच्चे को उसकी मांग के अनुसार रात और दिन में मां का दूध पिलाना चाहिये। इससे मां का दूध उत्पादित होने में मदद मिलेगी। और बच्चा स्वस्थ होगा तथा अच्छी तरह से उसका विकास होगा।
- एक स्तन से तब तक दूध पिलाना चाहिये, जब तक दूध आ रहा है और उसके बाद ही दूसरे स्तन से दूध पिलाना शुरू करना चाहिये। एक स्तन से जब तक संभव हो तब तक स्तनपान कराया जाये, क्योंकि स्तन में पहले आने वाले दूध (फोर मिल्क) में पानी और शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जबकि बाद में आनेवाले दूध (हिन्ड मिल्क) में वसा की मात्रा अधिक होती है। इसलिये यह जरूरी है कि एक स्तन से पूरा दूध पिलाने के बाद ही दूसरे स्तन से दूध पिलाना शुरू किया जाये।
- बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है, यह जानने के लिये देखना चाहिये कि बच्चा एक दिन में 6-7 बार पेशाब कर रहा हो।
- बच्चे की जरूरत व मांग के अनुसार उसे स्तनपान कराना चाहिये।
- अगर मां घर से दूर काम कर रही है और बच्चे को स्तनपान नहीं करा पा रही है अथवा बीमार या बहुत छोटा होने के कारण बच्चा मां का दूध चूसने में असमर्थ है तो ऐसी स्थिति में मां को अपना दूध निकालते रहना चाहिये, ताकि मां के शरीर में दूध का उत्पादन बाधित न हो। ऐसी माताओं को स्वास्थ्य केन्द्र पर या ए.एन.एम. / आशा के पास जाकर स्तन से दूध निकालने के तरीके के बारे में सलाह लेनी चाहिये।

गर्भावस्था में माँ को सही पोषण मिलना महत्वपूर्ण है

आपके बच्चे को वही मिलता है जो आप खाती हैं।

प्रोटीन

प्रोटीन बुनियादी इकाई है जो शरीर में मांसपेशियों, ऊतकों और खून का निर्माण करता है।

स्रोत : दूध, अंडे, गिरियां, दालें व फलियां, और चिकन (मुर्गा), मछली आपकी खुराक में प्रोटीन का महत्वपूर्ण स्रोत हैं।

कैल्शियम

हड्डियों के विकास के लिए बच्चे को कैल्शियम की जरूरत होती है।

स्रोत : दूध, और दूध से बने उत्पाद

फॉलिक एसिड

गर्भावस्था के दौरान फॉलिक एसिड को अतिरिक्त रूप से लिए जाने पर न्यूरल टयूब (दिमाग और रीढ़ की हड्डी) संबंधी दोषों का जोखिम कम हो जाता है।

स्रोतः पुष्ट किए हुए अनाज जैसे कि नाश्ते के अन्न, ब्रेड और मल्टीविटामिन गोलियां।

डोकोसाहेक्सानोइक एसिड (डीएचए)

दिमाग की 70% वृद्धि जन्म से पहले हो जाती है। शिशु के दिमाग तथा आंखों के विकास के लिए डीएचए बहुत ही महत्वपूर्ण है।

स्रोतः सेल्मन मछली, अंडे और डीएचए पूरक।

आयरन

आयरन (लौह) हीमोग्लोबीन बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, और शरीर के अन्य हिस्सों तक ऑक्सीजन लेकर जाता है।

स्रोतः हरी पत्तेदार सब्जियां, तरबूज और गिरियां। अपने भोजन या खुराक में विटामिन सी से भरपूर काफी सारा खाद्य पदार्थ शामिल करें। यह शरीर में आयरन का अवशोषण बढ़ाता है।

विटामिन डी

विटामिन डी आपके नवजात शिशु को सूखा रोग से बचाने तथा आपके दांत व हड्डियों को सेहतमंद रखने के लिए बेहद महत्वपूर्ण है।

स्रोतः जब आपके शरीर पर सूरज की रोशनी पड़ती है। तब आपकी त्वचा में विटामिन डी उत्पन्न होता है।

रेशेदार खाद्य-पदार्थ खाएं

तरह-तरह की सब्जियों और फलों तथा चोकर और दलिया जैसे साबुत अनाजों का सेवन करें।

शराब और धूम्रपान से परहेज करें

शराब के सेवन और धूम्रपान से पूरी तरह परहेज करें। इससे दिमाग में ऐसी क्षती हो सकती है, जो ठीक नहीं होती।

टीकाकरण और बच्चों के लिए पोषण :

रेखा : मातृत्व से संबंधित जानकारी मां और बच्चा दोनों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। इन बातों के साथ यह भी जरूरी है कि हम सही समय पर बच्चों का टीकाकरण करें और नवजात बच्चों के पोषण का ध्यान रखें।

सीता : टीकाकरण करने से बच्चों में आम तौर पर होने वाली बीमारियों से सुरक्षा मिलती है और पोषण का ध्यान रखने से बच्चों में बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

रेखा : इससे परिवार तो स्वस्थ्य रहता है और साथ-साथ बिमारी के इलाज का खर्चा भी बचता है। यह भी एक तरह की बचत होती है।

बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें

टीकाकरण क्या है?

टीकाकरण एक मुफ्त सुविधा है। जिससे खसरा, काली खांसी और दूसरी जानलेवा बीमारियों से बच्चों को सुरक्षा मिलती है। बच्चा अगर बीमार हो, कुपोषित हो या किसी अक्षमता का शिकार हो तो भी उसे टीके लगवाना सुरक्षित होता है। तालिका से आपको पता चलेगा कि किस आयु में कौनसा टीका लगाना चाहिए और कब?

प्रतिभागियों को नीचे दिए गए चार्ट के माध्यम से बतायें:

जन्म के 14 दिन के अन्दर ओ.पी.वी. (मुंह से दी जाने वाली पोलियों की दवा) देते हैं। साथ ही बी.सी.जी. का टीका भी जन्म के 15 दिन के अन्दर लग जाना चाहिये, यह टी.बी. से बचाता है। डी. पी. टी. के तीन टीके डेढ़, ढाई और साढ़े तीन माह पर लगते हैं। यह काली खांसी, टिटनेस और गलघोंटू से बचाती है। शिशु को नौवें माह में खसरा के टीके साथ विटामिन 'ए' की खुराकर देना जरूरी है। इसके बाद डेढ़ वर्ष की आयु में डी.पी.टी. एवं ओ.पी.वी. को बुस्टर खुराक तथा 5 वर्ष की आयु में डी.टी. तथा ओ.पी.वी. की बूस्टर खुराक दी जाती है। बच्चों को 1 वर्ष से 15 वर्ष की उम्र तक जे.ई. (जापानी इनसेफलाईटिस या दिमागी बुखार) का टीका लगाया जा सकता है। शिशुओ को 6, 10, 14 सप्ताह की उम्र में हेपेटाईटिस-बी का टीका लगता है, जो पीलिया रोग से बचाव करता है। एक टीका सभी रोगों से नहीं बचाता, बल्कि सभी टीके अलग हैं। बी.सी.जी. का टीका टी.बी. से बचाता है, न कि टिटनेस से। टीकाकरण जानलेवा बीमारियों से बचाता है।

बच्चों के लिए टीकाकरण चार्ट		
बी.सी.जी. जन्म के तुरंत बाद या 1 वर्ष के अन्दर जल्द से जल्द **पोलियो - 0** जन्म से 15 दिनों के अन्दर **हेपाटाइटिस 'बी'-1** जन्म से 24 घंटे के भीतर	**1 1/2** महीने पर डी.पी.टी. - 1 पोलियो - 1 हेपाटाईटिस 'बी'-2	**2 1/2** महीने पर डी.पी.टी. -2 पोलियो - 2 हेपाटाईटिस - 'बी'-3
3 1/2 महीने पर डी.पी.टी. -3 पोलियो - 3 हेपाटाईटिस - 'बी'-4	**9** महीने पर मिजिस्ल विटामिन 'ए'	**16 से 24** महीने पर डी.पी.टी. बूस्टर पोलियो बूस्टर जापानी इनसेफलाईटिस विटामिन 'ए' 5 वर्ष की आयु तक हर 6 माह पर विटामिन 'ए' की खुराक पिलाएं

नवजात बच्चों के लिए पोषण:

कितना खिलाए और एक दिन में कितनी बार खिलाना है?

आयु	एक दिन में कितना खाना है	एक दिन में कितनी बार खाना है
6-9 माह	200 ग्राम मुलायम खाना जैसे दाल चावल/खिचड़ी 1/4 लगभग 2 छोटी कटोरी * 1/2 पूरी भरकर 24 घंटे में	24 घंटे में 2-3 बार खाना है
9-12 माह	300 ग्राम ठोस खाना जैसे रोटी, दाल चावल या खिचड़ी लगभग 3 छोटी कटोरी * पूरी भरकर 24 घंटे में	24 घंटे में 3-4 बार खाना है
12-24 माह	550 ग्राम ठोस खाना लगभग 4-5 छोटी कटोरी * पूरी भरकर 24 घंटे में साथ में घर में बता हुआ नाश्ता।	24 घंटे में 3-4 बार खाना ले।

आँगनवाड़ी केन्द्र का संचालन

- समेकित बाल विकास सेवा के अन्तर्गत महत्वपूर्ण कार्यक्रम कुपोषण दूर करना, बच्चों का टीकाकरण, किशोरी एवं गर्भवती बालिकाओं/माताओं का बेहतर स्वास्थ्य, समुदाय में जन स्वास्थ्य की बेहतर जानकारी एवं विद्यालय पूर्व बालबाड़ी स्तर तक की शिक्षा देना है। इसके लिए निम्नलिखित बिन्दुओं पर अनुश्रवण/पर्यवेक्षण करना समिति का दायित्व होगा।
- गर्भवती माताओं की प्रसव पूर्व जाँच, टीकाकरण, आई. एफ, ए. की गोली उपलब्ध कराना।
- छहः माह से 36 माह तक के बच्चों के संबंध में निश्चित रूप से हर माह टी.एच.आर. के दिन एवं ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस के दिन ग्रोथ चार्ट के अनुरूप रेफरल कार्यवाई करना। ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण दिवस के दिन ग्रोथ चार्ट के अनुसार जो बच्चे अतिकुपोषित हो रहे हैं, उनकी सूची लिखित रूप से ए.एन.एम. को उपलब्ध कराना, ताकि आवश्यक रेफरल व्यवस्था हो सके।
- टी.एच.आर. वितरण के दिन तथा (VHSND) के दिन 6 से 36 महिने के बच्चों के लिए पूरक पोषाहार की व्यंजन विधि आँगनवाड़ी से तैयार कर माता को प्रशिक्षित किया जाए और घर पर भी पूरक पोषाहार का और अधिक उपयोग हो।

माहवारी से जुड़ी जानकारी

रेखाः सीता, इन बातों के अलावा महावारी से जुड़ी जानकारी होना जरूरी है ताकि तुम पूरे तरीके से अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सको।

सीताः हां दीदी, आप मुझे यह जानकारी दे दीजिए। मेरी मुन्नी भी अब बड़ी हो रही है। दो साल बाद 14 साल की हो जाएगी। उसको भी यह जानकारी होना जरूरी है।

रेखाः ठीक कहा सीता, अपनी बड़ी हो रही बेटियों के साथ माहवारी के दौरान की स्वच्छता के बारे में बात करना जरूरी है। इससे उनमें डर व झिझक दूर होगी, जिससे वह अपनी समस्या खुल कर बता पायेंगी। किशोरियों में कई प्रकार की शंकाएँ, जिज्ञासाएं जन्म लेती हैं और वे कोई अच्छा समझदार दोस्त न पाकर, मन ही मन घुटती रहती हैं और अपनी समस्याएं किसी के साथ साझा नहीं कर पातीं। उन्हें इस दौरान अपने हम उम्र साथियों के साथ भी बातचीत करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। उन्हें यह समझाना होगा कि यह कोई शर्म की बात नहीं है।

किशोरावस्था में प्रवेश करते ही महिला का शरीर हर महीने गर्भाधारण की तैयारी करने लगता है। अण्डाशय में से एक अण्डा निकलता है और गर्भाशय में नरम, मोटी गद्दी जैसे परतें तैयार होती हैं। अण्डा बीजवाहिनी द्वारा गर्भाशय की ओर आगे बढ़ता है। इस समय के दौरान अण्डे का शुक्राणु से मिलन नहीं होने पर अण्डा सूख जाता है और गर्भाशय में बनी परतें योनि मार्ग से खून के रूप में बाहर निकल जाती हैं, ऐसा 2 दिन से लेकर 6 दिन तक होता है। इसे माहवारी आना कहते हैं। लड़कियों को 11-12 साल की उम्र में माहवारी शुरु होती है, जो 40-45 वर्ष तक आती रहती है।

माहवारी के दौरान सावधानी

1. हर रोज स्नान करें और जननांगों को गुनेगुने पानी से धोएँ। जननांगों को सूखा और स्वच्छ रखें।
2. माहवारी का खून सोखने के लिए केवल नरम सूती कपड़े या पैड का उपयोग करें।
3. आहार में प्रचुर मात्रा में सब्जियाँ व फल खाएँ। इससे पोषण के साथ-साथ, अँतडियों की सफाई में भी मदद मिलती है। कब्ज होने से माहवारी के समय दर्द होता है।
4. माहवारी के दौरान पर्याप्त आराम एवं मध्यम व्यायाम करना आवश्यक है।

माहवारी के दौरान स्वच्छता के महत्व

माहवारी के समय स्वच्छ व्यवहार

माहवारी के दौरान तीन "स" पर ध्यान देना आवश्यक है।

1. साफ - इस्तेमाल किया जाने वाला कपड़ा व जननाग।
2. सूखा - इस्तेमाल किया जाने वाला कपड़ा।
3. सूती - इस्तेमाल किया जाने वाला कपड़ा।

- प्रतिदिन स्नान
- पैड को दिन भर में कम से कम तीन बार बदलना या जब भी भीग जाये।
- अन्तर्वस्त्र/पैन्टी को प्रतिदिन बदलना।
- पैड/कपड़ा बदलने के पहले व बाद में साबुन से हाथ धोना।
- इस्तेमाल के बाद पैड का सुरक्षित निस्तारण किया जाना चाहिए।
- कपड़े को धोने के लिए नर्म नमक मिला हुआ पानी इस्तेमाल करना, साबुन से धोना और धूप में सुखाना।
- हर महीने उसी सूती कपड़े/रुई या पैड का इस्तेमाल करना, जिसे खासकर माहवारी के दौरान इस्तेमाल के लिये संरक्षित रखा गया हो।
- आम तौरा पर किये जाने वाले नियमित क्रियाकलाप, गतिविधियों को अन्य दिनों की तरह ही करते रहना।
- संतुलित खुराक लेना।
- संक्रमण से बचाव व जननांगों की स्वच्छता के लिये जननांगों की सफाई, साफ पानी से करना (साबुन का प्रयोग न करें।)

पोषण युक्त भोजन करें, इसमें ही समझदारी है।

सामान्यतः युवावस्था में स्वास्थ्य अच्छा रहता है। प्रत्येक व्यक्ति के स्वास्थ्य, वृद्धि एवं विकास के लिए पर्याप्त पोषण आवश्यक है जैसे कि कार चलाने के लिए पेट्रोल/डीजल का होना। हमारे शरीर को ऐसे भोजन की आवश्यकता है, जो स्वास्थ्यपूर्ण हो और हमें विकास के लिए शक्ति दे, स्वस्थ रखे और बीमारी से बचाए।

अच्छी शक्ल-सूरत का आधार अच्छा स्वास्थ्य है। पर्याप्त पोषण से त्वचा एवं बाल स्वस्थ रहते हैं तथा शरीर हृष्ट-पुष्ट रहता है। सभी की इच्छा होती है कि हमेशा स्वस्थ, ताजा और ओजस्वी दिखें, परंतु यदि हम पोषण युक्त भोजन न लें तो हमें एनीमिया हो सकता है, जिसके कारण हम निरुत्साही, फीके और हमेंशा थके हुए दिखाई दे सकते हैं।

प्रचुर मात्रा में लौहतत्व वाले आहार खाने से एनीमिया से बचा जा सकता है। आहार के कई अलग-अलग समूह हैं, जैसे-

शरीर को बल देने वाले आहारः सभी प्रकार के अनाज, कंद मूल, मूँगफली, मेवा, चीनी, तेल, घी, मक्खन आदि, इनसे हमें शक्ति मिलती है।

बीमारियों से बचाने वाले आहारः सब्जियाँ, फल, दूध व दूध से बनी वस्तुएँ, मूँगफली, माँस, अण्डें, मछली खाने से शरीर की वृद्धि व विकास होता है।

हमारे खून को लाल बनाने वाले आहारः हरी पत्तेदार सब्जियाँ, लाल-पीले फल व सब्जियाँ, गुड़, अंकुरित दालें, कलेजी।

आँखें स्वस्थ रखने वाले आहारः हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध मक्खन, घी, पीले और नारंगी रंग के फल व सब्जियाँ जैसे कि – पपीता और गाजर, अण्ड़े, मछली आदि।

टी.बी. से जुड़ी जानकारी और उसका इलाज

रेखा: सीता अगर तुम्हें टी.बी. की जांच और सही इलाज की पहले से जानकारी होती तो टी.बी. की जांच करने के समय और खर्चे में बचत हो जाती।

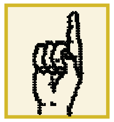
सीता: आप, सही कह रहीं हैं दीदी। जानकारी नहीं होने के कारण हमारा काफी समय नष्ट हुआ। जिसकी वजह से हम इलाज पहले नहीं शुरु कर पाए। क्या आप मुझे टी.बी. की कुछ जानकारी दे सकती हैं?

टी.बी. क्या है?

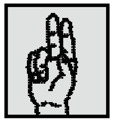
टीबी हवा के जरिये फैलती है। जिन लोगों को फेफड़े (फेफड़े की टीबी) या गले की टीबी होती है वे जब खांसते, छींकते, थूकते या बात करते हैं तो टीबी के रोगाणु जिन्हें बैसिलाई कहते हैं, हवा में फैल जाते हैं। इनमें से थोड़े से रोगाणु भी अगर किसी अन्य व्यक्ति की सांस में चले जाएं तो वह संक्रमित हो सकता है। वहां से ये बैसिलाई रक्त के माध्यम से किडनी, रीढ़ की हड्डी और मस्तिष्क में जा सकते हैं।

खासकर कमजोर लोगों के शरीर में सक्रिय होकर यह रोगाणु उन्हें टीबी का रोगी बना सकता है। इसलिए अपने खान-पान और पोषण का सही ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

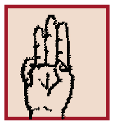
कैसे पता लगाएँ कि टी.बी. है?



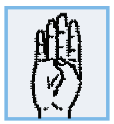
आपको तीन सप्ताह या उससे अधिक समय तक खांसी रहे



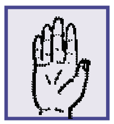
आपको खासतौर पर रात को बुखार आता हो,



आपका वजन घट रहा हो और उसका कोई दूसरा कारण न हो,



खाने का मन न करे, या



आप किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क में हों जिसे टीबी है।

टीबी की जांच

बलगम की सूक्ष्मदर्शी जांच टीबी की सबसे अधिक भरोसेमंद जांच मानी जाती है।

- जिस व्यक्ति को तीन सप्ताह तक खांसी रहे, डाक्टर उसे बलगम की जांच कराने की सलाह देते हैं।
- टीबी के रोगाणु का पता लगाने के लिए बलगम के तीन नमूनों की जांच जरूरी होती है। सूक्ष्मदर्शी जांच केंन्द्रों में सेवाएं मुफ्त प्रदान की जाती है।
- अच्छी तरह खांसने के बाद जो बलगम निकलता है, उसे जांच के लिए दिया जाता है। अगर जांच के लिए लार या थूक दिया जाएगा तो उससे रोग होने का पता नहीं चलेगा।

इसके अलावा, छाती का एक्स-रे टीबी का पता लगाने में सहायक होता है।

डाट्स से टीबी का इलाज

डाट्स ही टीबी को नियंत्रित करने की सबसे अच्छी रणनीति है।

टीबी के रोगाणु बहुत धीरे-धीरे करके मरते हैं। सभी रोगाणुओं का सफाया करने में दवाइयों को कम से कम 6 महीने लग सकते हैं। वैसे तो कुछ हफ्तों के बाद ही आपको आराम मिल जाता है। पर सावधान रहें। टीबी के रोगाणु आपके शरीर में अभी भी जिंदा हैं। दवाइयां लेना न रोकें। तब तक दवाइयां लेते रहें जब तक टीबी के सारे रोगाणु मर नहीं जाते - फिर चाहे आप ठीक ही क्यों न महसूस कर रहे हों और रोग के लक्षण भी गायब हो चुके हों।

डाट्स क्या है?

सीधी निगरानी में संक्षिप्त उपचार (डाट्स) एक ऐसा उपचार है, जिसमें आपको सप्ताह में हर दूसरे दिन स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलना होता है।

इसका मतलब है हर रोज स्वास्थ्य केन्द्र जाना।

सही और साथ मिलकर हम कर सकते हैं टीबी का मुकाबला।

तो इस तरह डाट्स से हमें एक मित्र और मार्गदर्शक मिलता है।

डाट्स रणनीति के अनुसार आप अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से - जो आपको डाट्स देगा - एक निर्धारित जगह पर मिलेंगे और उसकी सीधी निगरानी में दवाई लेंगे। यह स्थान टीबी अस्पताल भी हो सकता है और आपका कार्यस्थल भी।

डाट्स से जुड़ी जानकारी की दवाइयाँ

- डाट्स का इलाज कब तक चलता है और इसमें क्या दवाइयां लेनी पड़ती हैं?
- डाट्स रणनीति यह है कि अलग-अलग दवाइयां ली जाती हैं जो एक-दूसरे की पूरक होती हैं।
- क्योंकि टीबी के रोगाणु धीरे-धीरे मरते हैं इसलिए इनको मारने के लिए 6-9 महीने तक नियमित दवाइयां लें।
- ये दवाइयां एक दिन छोड़कर लेनी हैं।
- शुरु में 2-3 महीने आपको 3-4 तरह की दवाइयां लेनी होंगी।
- इसके बाद जब बलगम (स्प्युटम) की जांच से पता चलेगा कि टीबी के रोगाणुओं की संख्या कम हो रही है तो आपको 4-5 महीने कुछ कम दवाइयां लेनी होगीं।
- ये सभी दवाइयां स्वास्थ्य केन्द्र में एक डिब्बे में रखी मिलेंगी, जिस पर आपका नाम लिखा होगा।

याद रखें:

जब आप दवाइयां खा रहे हों तब तो बिल्कुल ही शराब नहीं पीनी। बीड़ी-सिगरेट भी नहीं। इससे दवाइयों का असर देर से होगा। मुझे देखो-मैंने तो सिगरेट-बीड़ी या शराब नहीं पी और 6 महीने में पूरी तरह से ठीक हो गया

आपके अधिकार और पात्रताऐं

सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस)

इस कानून के तहत खाद्य सुरक्षा का अधिकार दिए जाने के लिए दो तरह की श्रेणियां बनाई गई है – अन्त्योदय और प्राथमिक, इन दोनों तरह के परिवारों को समान कीमत पर सस्ता राशन पाने का हक होगा इनके अलावा बचे हुए परिवार खाद्य सुरक्षा का हक नहीं पा सकेंगे।

पात्र परिवार की श्रेणियां	खाद्यान्न प्रतिमाह	कीमत प्रति किलो
अन्त्योदय	35 किलो प्रति परिवार	मोटा अनाज – 1 रूपये किलो गेहूं – 2 रूपये किलो चावल – 3 रूपये किलो
प्राथमिक परिवार	35 किलो प्रति परिवार	
यह कीमतें 3 साल के लिए तय की गई हैं। जिसके बाद इनमें बदलाव हो सकेगा		

पात्र परिवार : देश के 75: ग्रामीण और 50: शहरी जनसंख्या इस कानून के तहत खाद्य सुरक्षा की हकदार है यह राष्ट्रीय अनुपात है और राज्य के हिसाब से अलग–अलग संख्या तय की गई है। तुलनात्मक रुप से गरीब राज्य में ज्यादा संख्या को शामिल किया गया है राज्य सरकार अपने संसाधन खर्च करके ज्यादा परिवारों को इसका लाभ देने या अनाज की तय कीमतों से कम कीमत पर लाभ देने के लिए स्वतंत्र हैं। पात्र परिवार की पहचान का काम राज्य सरकारें करेंगी और उन्हें इनकी सूची सार्वजनिक मंच पर रखनी होगी।

महिला यानी परिवार की मुखिया : कानून के तहत राशन कार्ड पर परिवार की सबसे वरिष्ठ महिला / 18 साल से ज्यादा वर्ष की उम्र की महिला के नाम पर बनेगा 18 वर्ष या इससे ज्यादा उम्र की कोई महिला सदस्य ना होने पर राशन कार्ड वरिष्ठ पुरुष सदस्य के नाम पर बनेगा।

बच्चों के अधिकार : यह कानून बच्चों के भी कुछ अधिकार सुनिश्चित करता है। स्कूल और आंगनवाड़ी केंद्र में भोजन पकाने पीने का पानी और स्वच्छता की सुविधाऐं होंगी। शहरी इलाकों में भोजन पकाने के लिए जरूरत पड़ने पर केंद्रीकृत रसोई का विकल्प अपनाया जा सकता है

पात्र परिवार की श्रेणियां	खाद्यान्न प्रतिमाह	स्थान / कहां से मिलेगा?
6 महीने से कम उम्र के लिए	केवल स्तनपान को प्रोत्साहन देना और परामर्श की व्यवस्था	
6 माह से 3 साल की उम्र के लिए	घर ले जाने के लिए भोजन	आंगनवाड़ी से
3 साल से 6 साल की उम्र के लिए	सुबह का नाश्ता और गरम पका हुआ भोजन	आंगनवाड़ी से
6 माह से 6 साल के बच्चे (कुपोषित)	घर ले जाने के लिए भोजन	आंगनवाड़ी से
6 से 14 साल उम्र के लिए	पका हुआ दोपहर का खाना (बिना कोई शुल्क)	विद्यालय आठवी कक्षा अथवा 14 वर्ष की उम्र तक (छुट्टियों के छोड़कर)

स्थानीय निकाय सरकार द्वारा चलाए जा रहे तथा सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालय

शिकायत निवारण :

यह कानून जिला और राज्य सर पर दो स्तरीय शिकायत निवारण व्यवस्था का प्रावधान करता है हर जिले में जिला शिकायत निवारण अधिकारी और हर राज्य में राज्य खाद्य आयोग होगा

जिला शिकायत निवारण अधिकारी	हर जिले के लिए इस अधिकारी की नियुक्ति राज्य सरकार द्वारा की जाएगी, जो शिकायतों को दर्ज करेगा और कानून के प्रावधानों के मुताबिक उनका निवारण करेगा। यदि कोई इस अधिकारी के निर्णय से संतुष्ट नहीं होता है तो वह राज्य खाद्य आयोग में अपील कर सकेगा।

गर्भवती और धात्री महिलाएँ

हर गर्भवती धात्री महिला को स्थानीय आंगनवाड़ी से निशुल्क भोजन पाने का हक होगा, इसके साथ ही, केंद्र सरकार द्वारा निश्चित व्यवस्था के जरिए किस्तों में 6000 रूपये की राशि मातृत्व के रूप में पाने का हक होगा।

पात्रता	अधिकार	स्थान / कहां से मिलेगा?
गर्भवती और धात्री महिलाएँ (बच्चे के जन्म से 6 माह बाद तक)	घर ले जाने के लिए भोजन	आंगनवाड़ी से

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना

- राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना इचस परिवारों के लाभ हेतु स्वास्थ्य बीमा योजना है।
- इस योजना के तहत प्रत्येक बीपीएल परिवार अस्पताल में भर्ती होने की अवस्था में सालाना तीस हजार रूपये तक का लाभ ले सकता है। इस योजना में बीपीएल परिवार के अधिकतम पाँच सदस्य यानी परिवार का मुखिया, उसकी पत्नी और उस परिवार के अधिकतम तीन सदस्य (बच्चे या माता पिता) शामिल हो सकते हैं।
- मरीज पर हुए खर्च का भुगतान अस्पताल को दिया दिया जाएगा, जिसकी दर पूर्व निर्धारित है यह दर सरकार के द्वारा तय की गई है इस योजना में सरकारी अस्पतालों के अलावा निजी अस्पतालों का भी चयन किया गया है।
- इस योजना के तहत इचस परिवारों को नगदी सहित चिकित्सा मुहैया कराई जाएगी मरीज को अस्पताल में अलग से भुगतान नहीं करना होगा उसे केवल स्मार्ट कार्ड के लिए 30 रूपये का भुगतान करना होगा। जो उसे पंजीयन के समय देना होगा।
- सरकार द्वारा निर्धारित की गई दर के अनुसार मरीज के अस्पताल में भर्ती होने की अवस्था में भर्ती होने से 1 दिन पहले और छुट्टी होने के पश्चात 5 दिनों की दवा अस्पताल की ओर से मुहैया कराई जाएगी।
- इस बीमा में पूर्व विद्यमान बीमारियां भी शामिल है।
- इस योजना के लिए कोई अधिकतम उम्र सीमा निर्धारित नहीं है।
- अस्पताल में भर्ती होने की दशा में घर से अस्पताल तक आने–जाने के लिए प्रत्येक बार 100 रूपये परिवहन व्यय बीमित व्यक्ति को दिया जाएगा, जिसकी सीमा वर्ष में 1000 रूपये होगी।
- प्रत्येक बीमित परिवार को एक स्मार्ट कार्ड दिया जायेगा जिसमें उसके परिवार के सदस्यों का फोटो एवं अंगूठे का निशान एवं अन्य महत्वपूर्ण जानकारियां उपलब्ध होंगी।
- अगर किसी परिवार का स्मार्ट कार्ड हो जाता है तो ऐसी अवस्था में वह नए स्मार्ट कार्ड के लिए बीमा कंपनी के कार्यालय से संपर्क करें एवम् बीमा कंपनी न्यूनतम शुल्क पर नया कार्ड मुहैया कराएगी।

इस स्मार्ट कार्ड के रखरखाव हेतु महत्त्वपूर्ण दिशा–निर्देश:

- स्मार्ट कार्ड हमेशा सुरक्षित जगह पर रखें
- चिकित्सा ही तू जब भी अस्पताल जाए स्मार्ट कार्ड अवश्य साथ लाएं।
- अस्पताल में भर्ती होने की दशा में अस्पताल में बने राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना डेस्क पर अपना स्मार्ट कार्ड प्रस्तुत करें

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना

याद रखने योग्य बातें

पात्रता	अधिकार
• लाभार्थी का सम्मान करना। • उंगलियों के निशान से लाभार्थी को सत्यापित करना। • ओपीडी उपचार सहित निशुल्क परामर्श प्रदान करना। • भर्ती के दौरान प्रेषित (पैकेज) राशि का पूर्वाभास करने हेतु (RSBY) स्माटकार्ड का प्रयोग करना। • छुट्टी होने पर लेन–देन पूर्ण करने के लिए (RSBY) स्मार्टकार्ड का प्रयोग करना। • मरीज को निःशुल्क भोजन उपलब्ध करवाना। • छुट्टी होने पर लाभार्थी को 100 रुपए यातायात भत्ता प्रदान करना। • मरीज को छुट्टी के उपरांत 5 दिन तक निशुल्क दवाएं उपलब्ध करवाना। • लाभार्थी को (RSBY) स्मार्ट कार्ड से काटी गई राशि की पूर्ण सूचना दें। • छुट्टी होने पर लाभार्थी को स्मार्ट कार्ड साथ दें। • बीमा कंपनी द्वारा दिए गए निश्चित समय अनुसार आंकड़ों का स्थानांतरण सुनिश्चित करना।	• (RSBY) काउंटर पर स्मार्ट कार्ड दिखाएं। • सत्यापन के लिए उंगलियों के निशान दे मरीज के ना होने पर मरीज के साथ आए व्यक्ति निशान दे सकते हैं। • निःशुल्क परामर्श है। • इस योजना में भर्ती ना होने की स्थिति में दवाइयाँ व जांच तय नहीं है। • निःशुल्क भर्ती पायें (कार्ड नियत राशि से ज्यादा होने पर दये राशि मरीज को अदा करनी होगी) • अनुमानित इलाज राशि शेष राशि को जाने। • अगर माँ (RSBY) के अंतर्गत है तो नवजात शिशु का इलाज निःशुल्क होगा। • अस्पताल से छुट्टी होने पर 100 रुपए यातायात भत्ते की मांग करें। • छुट्टी के उपरांत 5 दिन तक निशुल्क दवा (यदि हो तो) लें। • स्मार्ट कार्ड अस्पताल में न छोड़ें।

बचत को कहां रखा जा सकता है?

पद्धति
चर्चा

रेखाः सीता, इलाज एवं अच्छे स्वास्थ्य के यह सभी तरीके तुम्हारा परिवार तभी अपना सकेगा, अगर तुम सही तरीके से बचत कर सको।

सीताःआप सही कह रहीं हैं दीदी। बचत करने से ही परिवार की जरूरतें पूरी हो सकती हैं और परिवार खुश रह सकता है।

इस बात का पता लगायें कि आस-पास बचत के लिए उचित स्थान कौनसा है?

1. बचत के अनेकानेक साधनों को स्पष्ट करें। उदाहरण के माध्यम से औपचारिक अर्ध-औपचारिक एंव अनौपचारिक साधनों की परिचर्चा करें

प्रतिभागियों से बचत की विभिन्न पद्धतियों की सूची बनाने के लिये कहें और उन्हें औपचारिक, अर्ध औपचारिक, अनौपचारिक साधनों की श्रेणियों में विभक्त करें।

औपचारिक बचत संस्थाए: इन संस्थाओं का विनियमन सरकार द्वारा किया जाता है जो लोगों की बचत सुरक्षित रखना सुनिश्चित करता है। सामान्यता ऐसी संस्थाएं ब्याज देती हैं।

अर्ध-औपचारिक बचत संस्थाएं: ऐसी संस्थाएं संगठित सेवाएं प्रदान करती है, किंतु इन पर सरकार की कोई सीधी निगरानी नहीं होती। इस प्रकार की संस्थाओं में बचत संग्राहक, ग्राम्यस्तर पर बैंक जैसी कोई संस्था, और लघुवित्त समूह शामिल होते हैं।

अनौपचारिक बचत संस्थाएं: जब आप स्वयं अपनी बचत को एक स्वरूप प्रदान करते हैं तो जैसे नगद रखना, पशुधन रखना, आभूषण रखना आदि। इस प्रकार की बचत को प्रायः घर पर ही अंजाम दिया जाता है।

2. प्रतिभागियों से बचत की विभिन्न पद्धतियों की सूची बनाने के लिये कहें और उन्हें औपचारिक, अर्ध-औपचारिक अनौपचारिक साधनों की श्रेणियों में विभक्त करें।

औपचारिक	अर्ध-औपचारिक	अनौपचारिक
• बैंक और सहकारी बैंक • पोस्ट ऑफिस • माइक्रोफायनांस संस्था • बैंक प्रतिनिधि (एजेंट)	• समूह बचत एवं जमा, संघ ग्राम बैंक, परस्पर निर्भर समूह स्वयं, सहायता समूह • बचत संग्राहक • वित्तीय संस्थाएं	• घर पर नगदी • स्वर्ण, पशुधन, भूमि आदि वस्तुओं के रूप में बचत • अन्य

3. बचत की विभिन्न पद्धतियों के लाभ-हानि की चर्चा करें

प्रतिभागियों को बचत की विभिन्न पद्धतियों के बारे में अपनी-अपनी समझ के अनुसार चर्चा करने दें और उस चर्चा के आधार पर सारणी बनाएं।

बचत सेवाएं	लाभ	अलाभ	बाधाएँ
औपचारिक			
• बैंक • पोस्ट ऑफिस • सहकारी संगठन • बैंक सदृश संस्थाएं	• सर्वाधिक सुरक्षित विकल्प • बार-बार धन निकालने एवं खर्च करने का मोह कम होता है। • ब्याज मिलता है।	• अक्सर बैंक ग्राहकों से दूर स्थित होते हैं • बैंक निर्धारित समय के लिये खुले रहते हैं। • निरक्षर ग्राहकों को अन्य व्यक्ति की जरूरत पड़ती है। • कुछ ऋण-प्रभार और शुल्क ग्राहकों को मान्य नहीं हो सकते। • बैंक शाखाओं में लम्बी कतार लगी होती है। • दस्तावेज से परिचित होने की जरूरत रहती है।	• महिलाओं के आने-जाने पर पाबंदी / कठिनाई • जानकारी की कमी • साक्षरता की कमी • सामाजिक जुड़ाव और घरेलू सहयोग का न होना
अर्ध-औपचारिक			
• समूह के साथ बचत, जमा संग्राहक • स्वयं सहायता समूह पर आधारित वित्तीय संस्थाएं	• आम लोगों की इन तक पहुंच आसानी से होती है। • आन्तरिक ऋण के लेन-देन पर प्राप्त लाभ में सभी सदस्यों को फायदा होता है। • समूह में नियमित बचत और जमा राशि से सबको लाभ मिलता है और अनुशासन कायम होता है।	• धन की सुरक्षा की गारंटी नहीं रहती। • बचत पर ब्याज मिल भी सकता है और नहीं भी मिल सकता है। • बहुत कम ऋण उपलब्ध होता है और कभी-कभी बिल्कुल भी ऋण उपलब्ध नहीं होता।	• महिलाओं के आने-जाने पर पाबंदी / कठिनाई • कभी-कभी महिलाओं को निर्णय लेने का हक न होना

		• यह समूह की सहमति पर निर्भर करता है कि आप कब-कब बचत की राशि जमा कर सकते हैं या उसे कब-कब निकाल सकते हैं।	
अनौपचारिक			
• घर पर (नगदी के रूप में)	• आसान पहुंच	• सुरक्षित नहीं होता। • अनावश्यक चीजों पर बेहद आसानी से खर्च हो जाता है।	• घर की आय पर महिलाओं का प्रभुत्व न होना।
कीमती वस्तुओं के रूप में (स्वर्ण-आभूषण, पशुधन, भूमि आदि)	• समय के साथ मूल्य बढ़ सकता है। • नगद रूपयों की जरूरत पड़ने पर बेचना पड़ सकता है, पर बेचने में असुविधा या दुविधा, खर्च की चाह कम कर सकती है।	• आपात स्थिति में बेचना मुश्किल होता है। • समय बीतने के साथ कीमत का घटना। • चोरी और मृत्यु का जोखिम (जानवर का विशेषकर)	• महिलाओं का सम्पत्ति पर मालिकाना हक न होना।

4. सबसे उपयुक्त बचत-सेवा निर्धारित करने के लिए प्रतिभागियों से पूछें

बचत के लिए हमारे सामने अनेक विकल्प मौजूद रहते हैं, और प्रत्येक विकल्प की अपनी-अपनी विशेषताएं और खामियां है। हममें से कुछेक अधिकाधिक ब्याज कमाने की चाहत रखते हैं तो कुछ लोग धन की सुरक्षा और पहुंच को प्राथमिकता देते हैं।

चिट फंड में निवेश करने से पहले दो बार सोचें

चिट फंड साधारणतः एक ऐसी अनियोजित बचत योजना है जिसमें पैसे निवेश करना लाभ से ज्यादा नुकसान-दायक हो सकता है। अतः ऐसी योजनाओं मे निवेश करने से पहले उसके बारे में सारी जानकारी लें। अन्यथा आपके मेहनत से कमायी धन को भारी नुकसान हो सकता है।

बचत-सेवा का विकल्प चुनते समय ध्यान में रखने वाली बातें:

- आसानी तथा नजदीकी पहुंच
- सुविधाजनक हो, उपयोग करने में आसान हो
- आवश्यकतानुसार जमा खाता खोलना
- सुरक्षा
- बचत पर अर्जित ब्याज

याद रखें:

बचत करने वाला हर व्यक्ति भिन्न-भिन्न प्रकार की बचत सेवाएं चुनता है, क्योंकि प्रत्येक की अपनी-अपनी अलग-अलग आवश्यकताएं और प्राथमिकताएं होती है, आप वही सेवा चुनें, जो आपके लिये उपयुक्त हो।

बचत सेवाओं (उत्पादों) का चयन

पद्धति
व्याख्यान एवं अनुशीलन

अपनी बचत सेवाओं को अपने बचत लक्ष्य के साथ मिलायें

1. हमारा बचत लक्ष्य यह तय करता है कि हम कैसे बचत करें - इसकी विस्तार से व्याख्या करें।

प्रशिक्षकों के लिए संकेत : प्रतिभागियों को बतायें कि बचत करने वाले अलग-अलग सेवाओं का चयन करते हैं क्योंकि सभी की अलग-अलग जरुरतें एवं प्राथमिकताएँ होती हैं, यह आवश्यक है कि आप सिर्फ उसी सेवा का चयन करें जो आपके लिए ठीक हो। आप चाहे घर खरीदने के लिए या फिर बच्चों की स्कूल फीस के लिए बचत कर रही हों, आवश्यक है कि पैसों को अलग रखा जाय और स्वयं को इन पैसों को खर्च करने से रोका जाय। बचत की आदत डालें और एक बार अपना एक बचत लक्ष्य पूरा होने पर जैसे कि विद्यालय की फीस (स्कूल फीस) फिर से आप बचत प्रारंभ करें अपने दूसरे लक्ष्यों को पूरा करने के लिए। अपने अल्प समय के लक्ष्य को पूरा करने के लिए आप जितना संभव होता है, जमा करते रहें और अपने दूरगामी लक्ष्य को पूरा करने के लिए नियमित रूप से थोड़ा-थोड़ा पैसा बचाते रहें एवं तब तक नहीं निकालें जब तक आप उस लक्ष्य तक नहीं पहुंच जाते।

प्रशिक्षकों के लिए संकेत :
प्रतिभागियों को बतायें कि बचत करने वाले अलग-अलग सेवाओं का चयन करते हैं क्योंकि सभी की अलग-अलग जरुरतें एवं प्राथमिकतायें होती हैं। बचत सेवा का चयन से पहले इस बात की पूरी तरह पुष्टी कर लें कि वह आपके लिए उपयुक्त है।

2. सामान्य बचत संगठनों द्वारा प्राचारित बचत सेवाओं के संबंध में विचार-विनिमय करें तथा प्रतिभागियों की जरूरत इनसे कैसे पूरी हो सकती है, इस पर प्रकाश डालें।

बैंकों के पास कई बचत-योजनाएं हैं जो विभिन्न प्रकार के बचत के लक्ष्यों को ध्यान में रखकर बनाई गई हैं। लोकप्रिय बचत योजनाओं पर प्रकाश डालें, जो इन संगठनों द्वारा दी जा रही हैं।

बचत योजनाएं	यह कैसे काम करती है	प्रयोग
नियमित या पासबुक में बचत	• ऐच्छिक बचत करने की छूट • इच्छानुसार निकासी-सुविधा • जमा राशि पर एक निर्धारित ब्याज दिया जाता है।	• आपातकालीन एवं अपेक्षित अवसरों के लिए। • यह ग्राहक की उत्पादन जरूरतों को भी पूरा कर सकती है।
आवर्ती जमा योजना	ग्राहक यह तय कर सकता है कि कितनी राशि और कितने समय के लिए पूर्व निर्धारित योजना से ग्रहण करें • बचत राशि निर्धारित समय तक हर महिने जमा करायी जाता है। उससे पूर्व उस राशि को नहीं निकाल सकते हैं। • समय से पहले निकासी के लिए अर्जित ब्याज पर जुर्माना (पिनेल्टी) देना पड़ता है। • इन योजनाओं में साधारण बचत खाते से ज्यादा ब्याज होता है।	
सावधि जमा	• इस योजना में एक निश्चित राशि एक निश्चित समय एवं निश्चित ब्याज दर पर की जाती हैं। • एक न्यूनतम जमा राशि की आवश्यकता • लचीलापन नहीं • अन्य बचत योजनाओं की तुलना में अधिक ब्याज का भुगतान	• भविष्य में होने वाले बड़े खर्च जैसे विवाह एवं संपत्ति की खरीदारी के लिए इस योजना राशि का प्रयोग होता है।

3. सीता और उसके परिवार की जरूरतों के लिए विभिन्न अवस्थाओं में अलग-अलग बचत लक्ष्यों का विवरण दें एवं प्रतिभागियों से कहें कि वे उन बचत लक्ष्यों के अनुसार सिखाई गई बचत योजनाओं का चयन करें।

प्रतिभागियों को कहें कि इन लक्ष्यों को अल्प कालीन और दीर्घ कालीन लक्ष्यों में बाँटें और उन लक्ष्यों पर होने वाले खर्चों को लाल, हरे, या पीले खर्चों में बाँटें।

दृश्यलेख 1: सीता अगले वर्ष अपनी बेटी के उच्च विद्यालय में दाखिले के लिए बचत करना चाहती है। अभी उसके पास कोई बचत नहीं हैं, परन्तु अगर वह 250/- रूपये प्रति सप्ताह एक वर्ष तक जमा करती है, तो उसके पास दाखिले के लिए पर्याप्त पैसे हो जाएंगे। वह यह निश्चित करना चाहती है कि वह इस बचत को किसी और मद में खर्च न करे।

उत्तरः आवर्ती जमा योजना।

दृश्यलेख 2: सीता, रेखा से जान पाई कि बचत करना कितना महत्वपूर्ण है और अब उसने तय किया है कि प्रतिमाह वह एक छोटी राशि जमा करेगी। वह अभी यह तो नहीं जानती कि यह बचत किस लिए करनी है, लेकिन अपने अनुभव के आधार पर वह यह नहीं चाहती कि कोई आकस्मिक बीमारी या दुर्घटना उसके परिवार को नुकसान पहुँचाये।

उत्तरः नियमित पासबुक बचत-जिसमें वह नियमित छोटी राशि जमा कर सकती है और अपनी जरूरत के अनुसार बिना अर्थदण्ड के निकाल सकती है।

दृश्यलेख 3: उन्होंने निश्चय किया कि माँ को अगले वर्ष तीर्थ यात्रा के लिए भेजना है।

उत्तरः वह इस राशि को सावधि जमा खाते में रख सकते हैं और अधिक ब्याज कमा सकते हैं। वह इस राशि को खर्च करने के लोभ से अपने को दूर रख सकते हैं और समय पूर्व निकासी से जो अर्थदण्ड देना पड़ता है, उससे भी बच सकते हैं।

दृश्यलेख 4: सीता अपने व्यवसाय से अर्जित आमदनी के एक हिस्से को बचाना चाहती है, जिससे वह अपने सिलाई की व्यवसाय में लगने वाली सामग्री खरीद सके। वह साप्ताहिक बचत करना चाहती है और एक महीने के बाद इस बचत को निकाल कर अपने व्यवसाय की सामग्री खरीदना चाहती है।

उत्तर : नियमित जमा एवं निकासी के लिए नियमित पासबुक बचत ही अच्छी है, क्योंकि यह चालू खाते की तरह इस्तेमाल की जा सकती है। सीता के लिए यह आवश्यक है कि वह अपनी बचत जब चाहे तब निकाल सके, चाहे उस पर ज्यादा ब्याज न ही मिलता हो। इसलिए सीता इस खाते में बचत करना चाहती है।

पद्धति

अभ्यास

ब्याज की गणना

अपने धन को बढ़ाने के विभिन्न तरीके

1. ब्याज कमाने के तीन विभिन्न तरीकों का वर्णन करें

जब धन किसी वित्तीय संस्था में रखा जाता है, तब ब्याज के रूप में जो कमाई होगी, वह निम्नलिखित तीन पहलुओं पर निर्भर करेगी

- धन कितनी अवधि के लिये रखा गया है
- कितना धन रखा गया है
- वित्तीय संस्था द्वारा किस दर से ब्याज दिया जाएगा

2. प्रतिभागियों को ब्याज-गणना की दो पद्धतियों से परिचित कराएं

साधारण ब्याज पद्धति और चक्रवृद्धि ब्याज गणना पद्धति
वित्तीय संस्थाएं या तो साधारण ब्याज या चक्रवृद्धि ब्याज
दे सकती हैं

3. साधारण ब्याज गणना पद्धति और चक्रवृद्धि ब्याज गणना पद्धति के उदाहरण प्रस्तुत करें

उदाहरणः 1000रु. 10% वार्षिक ब्याज दर पर 10 वर्ष के लिये जमा किये जाते हैं।

साधारण ब्याज गणना पद्धतिः ब्याज गणना की इस पद्धति में तय ब्याज दर मूल रूप से जमा राशि पर पूरे समय के लिये समान रूप से दिया जाता है।

चक्रवृद्धि ब्याज गणना पद्धतिः ब्याज गणना की इस पद्धति में तय ब्याज दर मूल रूप से जमा राशि के साथ-साथ ब्याज पर भी लागू होता है, अर्थात ब्याज पर भी ब्याज लगता है।

साधारण ब्याज से अर्जित धन

वर्ष	मूलधन	आर्जित ब्याज
1	रु. 1000	रु. 100
2	रु. 1000	रु. 100
3	रु. 1000	रु. 100
4	रु. 1000	रु. 100
5	रु. 1000	रु. 100
6	रु. 1000	रु. 100
7	रु. 1000	रु. 100
8	रु. 1000	रु. 100
9	रु. 1000	रु. 100
10	रु. 1000	रु. 100
	कुल ब्याज	रु. 1000

साधारण ब्याज दर से अर्जित कुल ब्याज रु. 1000

चक्रवृद्धि ब्याज से अर्जित धन

वर्ष	मूलधन	आर्जित ब्याज
1	रु. 1000	रु. 100
2	रु. 1100	रु. 110
3	रु. 1210	रु. 121
4	रु. 1331	रु. 133
5	रु. 1464	रु. 146
6	रु. 1610	रु. 161
7	रु. 1771	रु. 177
8	रु. 1948	रु. 194
9	रु. 2142	रु. 214
10	रु. 2356	रु. 236
	कुल ब्याज	रु. 1592

चक्रवृद्धि ब्याज दर से अर्जित कुल ब्याज रु. 1592

4. चक्रवृद्धि ब्याज दर की शक्ति पर प्रतिभागियों को और अभ्यास के पश्न दें

प्रतिभागियों को चक्रवृद्धि तरीके से ब्याज की गणना करने की कला से और अधिक परिचित कराएं

100 रु.की राशि	वर्ष 1	वर्ष 2	वर्ष 3	वर्ष 4	वर्ष 5
4%					
5%					
6%					
8%					
10%					

5. ब्याज गणना की दोनों पद्धतियों की तुलना करें

साधारण ब्याज	चक्रवृद्धि ब्याज
• तय ब्याज केवल मूलधन पर और केवल तय अवधि के लिये लगता है। • प्रत्येक साल ब्याज निकाला जा सकता है। • चक्रवृद्धि ब्याज की तुलना में साधारण ब्याज की राशि हमेशा कम होती है। • तय ब्याज दर ही प्रभावी ब्याज दर होती है	• बतायी गयी ब्याज दर मूल रूप से जमा राशि के साथ-साथ ब्याज पर भी लागू होती है, अर्थात ब्याज पर भी ब्याज लगता है। यदि ब्याज निकाल लिया जाए तो इसमें चक्रवृद्धि नहीं होगी। • चक्रवृद्धि ब्याज राशि साधारण ब्याज की राशि की तुलना में हमेशा अधिक होती है • ब्याज की प्रभावी दर हमेशा बताए गयी दर से अधिक होती है

बुद्धिमत्तापूर्ण निवेश

जोखिम एवं लाभ के बीच बुद्धिमत्तापूर्ण निवेश के अवसर का मूल्यांकन करना

पद्धति

समूह - अभ्यास

शहर से मोहन के बचपन का मित्र सुरेश आया है। वह शहर में एक वित्तीय सलाहकार है। मोहन सुरेश से मिलता है और अपने पैसों का निवेश कर किस तरह अच्छा लाभ कमाया जा सकता है। इसकी जानकारी चाहता है।

मोहन :सुरेश कैसे हो भाई? तुम्हें देखकर अच्छा लगा। मुझे जानकारी मिली कि तुम किसी काम से जिलों में आए हो। मैं तुम्हारी उपस्थिति का फायदा लेकर निवेश संबंधी सलाह चाहता हूँ।

सुरेश : अवश्य मोहन। मैं तुमसे इस विषय पर बात करना चाहूँगा।

मोहन : सीता और मैं वित्तीय योजनाओं को समझ चुके हैं। बचत सबंधी कुछ योजनाएं भी हमारे दिमाग में हैं। मैंने सुना है कि निवेश के कुछ ऐसे अवसर हैं, जिससे हमारे पैसे का अधिक लाभ मिल सकता है।

सुरेश : मोहन, तुमने एक बहुत अच्छा प्रश्न किया है। अधिकांश लोग बचत के तरीके को अच्छी तरह बिना समझे निवेश कर देते हैं और उन्हें नुकसान होता है।

मोहनः इसका अर्थ है कि बाजार में खराब निवेश भी है। खराब निवेश वह है जो अनियंत्रित है, अधिक जोखिम भरा है तथा जिस निवेश से भविष्य में संपत्ति नहीं बनाई जा सकती। इन निवेशों के लिए वादे कुछ और किए जाते हैं, परन्तु अन्त में उन वादों के अनुसार बचत लाभ के साथ लौटायी नहीं जाती।

मोहनः क्या तुम मुझे अच्छे और खराब निवेश के बारे में जानकारी दोगे तथा उनको पहचानने का तरीका क्या होगा?

अभ्यास : प्रतिभागियों को अपने अनुभवों के अधार पर कुछ अच्छे और खराब निवेशों की सूची बनाने को कहें

निवेश करने से पहले उस योजना के बारे में सारी जानकारी प्राप्त करें। किसी भी पत्र या फॉर्म पर हस्ताक्षर करने से पहले उसे अच्छी तरह पढ़ लें। योजना के बारें में अपने आस-पास के लोगों तथा किसी वित्तीय सलाहकार से पूरी जानकारी प्राप्त करें। कुछ नियंत्रित योजनाएँ आपको शायद कम मुनाफा दें, लेकिन उनमें पैसे गंवाने का खतरा नहीं होगा। निवेश करने से पहले घर में सबकी सलाह और सहमति से निवेश करें।

बुद्धिमत्तापूर्ण निवेश

पद्धति

समूह - अभ्यास

जोखिम एवं लाभ के बीच बुद्धिमत्तापूर्ण निवेश के अवसर का मूल्यांकन करना

1. निवेश की अवधारणा स्पष्ट करें और उन विभिन्न विचारणीय मानकों को बताएं, जिनको निवेश करने से पहले समझने की जरूरत होती है:

सुरक्षाः जोखिम भरे निवेश की तुलना में सुरक्षित निवेश को प्रायः पसन्द किया जाता है। जोखिम भरे निवेश वे होते हैं, जिनमें अप्रत्याशित रूप से उतार-चढ़ाव आते रहते हैं तथा प्रतिलाभ में अस्थिरता बनी रहती है।

तरलताः व्यवसाय और निवेश में तरलता बहुत आसान होती है, परिसम्पत्तियों को नगदी में बड़ी आसानी से बदला जा सकता है। अल्पकालिक, मध्यकालिक निवेश करने से पहले यह विचार करना महत्वपूर्ण होता है कि जरूरत पड़ने पर कितनी जल्दी निवेश को तोड़ने की जरूरत पड़ सकती है। कुछ परिसम्पत्तियों को अन्य की तुलना में नगदी में परिवर्तित करने में बड़ी आसानी रहती है।

लाभः प्रतिलाभ की दर का निवेश पर प्राप्त लाभ अथवा हानि का निवेशित राशि से समानुपातिक संबंध है।

2. निवेश की रैंकिंग पर समूह में अभ्यास करें

प्रतिभागियों के समक्ष निवेश के विभिन्न वित्तीय एवं गैर वित्तीय अवसरों को प्रस्तुत करें और उनसे निवेश के तीन मानदंडों के आधार पर उनकी रैंकिंग करने के लिये कहें। अवसरों को क्रमशः उच्च, मध्य और निम्न श्रेणी में क्रमबद्ध करें। परिसम्पत्तियों की रैंकिंग के लिए फ्लिपचार्ट का उपयोग करें।

तीन मानदंडो—सुरक्षा, तरलता और प्रतिलाभ को ध्यान में रखें और अपने लक्ष्य के अनुसार अपनी बचत—राशि का निवेश करें।

निवेश आस्ति	तरलता	सुरक्षा	प्रति लाभ	टिप्पणी
बचत बैंक खाता	उच्च	उच्च	निम्न	• बहुत ही तरल संपत्ति है, क्योंकि बैंक के कारोबार की अवधि में किसी भी समय धन जमा किया जा सकता है और निकाला जा सकता है। • बैंक कम ब्याज देता है, अतः प्रतिलाभ कम होता है।
आवर्ती बैंक खाता	सामान्य	उच्च	सामान्य	• नियमित समय पर निश्चित राशि जमा करनी पड़ती है और अवधि पूरी होने पर ही निकाली जा सकती है। ब्याज का कुछ नुकसान उठा कर समय से पहले भी धन की निकासी की जा सकती है। • यदि चक्रवृद्धि ब्याज दिया जाये तो बचत खातो से अधिक लाभ होता है।
दीर्घ समय की बचत	निम्न	उच्च	उच्च	• लम्बी अवधि के जमा पर चक्रवृद्धि ब्याज देय होता है जो कि अधिक लाभकर होता है। • तय समय से पहले धन निकासी पर ब्याज कम हो जाता है। • बैंक में पैसों को जमा करने से उनको जरूरत पड़ने पर निकालना ज्यादा आसान हैं। • जमा पैसा बैंक में सुरक्षित रहता है।
स्वयं सहायता समूह में बचत	निम्न	निम्न	उच्च	• यह आवर्ती बैंक खातो के समान होता है। इसमें सुरक्षा कम होती है, क्योंकि यदि कोई सदस्य चूक करता है, तो जमा की वापसी संभव नहीं होती।
भूमि	निम्न	निम्न	उच्च	• प्रतिलाभ कभी-कभी भले ही अधिक हो सकता है, किंतु जोखिम अधिक रहता है। • यह तरल संपत्ति नहीं होती क्योंकि इसे अन्य पदार्थों की तरह उतनी

				आसानी से नहीं बेचा जा सकता है।
डाकघर बचत	उच्च	उच्च	सामान्य	• बैंक द्वारा प्रस्तावित स्रोतों की तुलना में इन योजनाओं के प्रतिलाभ अधिक होते हैं।
सोना और चांदी	निम्न	निम्न	उच्च	• अच्छी गुणवत्ता की तरल संपत्ति होती है, क्योंकि इन्हें आसानी से बेचा जा सकता है। • सामान्यतया प्रतिलाभ अधिक होता है, किन्तु यदि इन के आभूषण बना लिए जाएं तो एक तरफ इन धातुओं के मूल्य में गिरावट होने लगती है तो दूसरी तरफ आभूषण निर्माण में जो राशि बतौर बनवाई व्यय होती है, उसका नुकसान उठाना पड़ता है। • सोने या चांदी में निवेश करने से पहले उसकी गुणवत्ता जाँच लें और उसका बीमा करायें।
मकान	निम्न	उच्च	निम्न	• किसी आवासीय भवन का मूल्य उस भूमि के मूल्य पर निर्भर करता है, जिस भूमि पर उसका निर्माण हुआ है। • किराये पर चढ़ाने पर ऐसे भवनों से अच्छा प्रतिलाभ मिल सकता है। • अपेक्षाकृत सुरक्षित होता है, क्योंकि कोई इसे उठाकर कहीं ले नहीं जा सकता है।

अब प्रतिभागियों को खराब निवेश के कुछ उदाहरण देकर समझायें:

निवेश विकल्प	विशिष्टता	निवेश की श्रेणी (अच्छा / खराब)
जुआ/लॉटरी योजनाएँ	• अनिश्चित वापसी / लाभ • ज्यादा जोखिम भरा • भविष्य के लिए संपत्ति, जमा करने में सहायक नहीं • नियंत्रित नहीं	खराब निवेश
धन प्रवर्धक योजनाएं योजनाएँ जो आपका पैसा कम समय में दुगुना करने का दावा करती हैं	• प्राप्त लाभ वास्तव में किए गए वादे के अनुरूप उच्च लाभ के समान हो भी सकता है और नहीं भी, ज्यादा जोखिम भरा	अच्छा अथवा खराब निवेश हो सकता है।
पोंजी योजना, चिट फंड (कम समय में अधिक लाभ देने का वादा)	• किए गए वादों के अनुसार लाभ की दर में धोखाधड़ी • अपेक्षाकृत विश्वसनीय स्पष्टीकरण इस विषय पर कि कैसे निवेश से सामान्य लाभ-दर की वापसी होगी। • हमेशा प्रयोग में आनेवाला स्पष्टीकरण यह है कि निवेश करने वाला जानकार है या उसे अन्दर की खबर है। • दूसरी समान्य स्पष्टीकरण यह है कि निवेशकर्ता को निवेश के अवसर तक पहुँच है जो कि साधारण नागरिकों के लिए संभव नहीं।	खराब निवेश
बागान योजनाएं	• ठगे जाने का खतरा • लाभ निश्चित नहीं • ज्यादा जोखिम भरा • उच्च स्तर पर नियंत्रित नहीं	अच्छा अथवा खराब निवेश हो सकता है।

सही निवेश	खराब निवेश
• बचत बैंक खाता • आवर्ती बैंक खाता • दीर्घ समय की बचत • स्वयं सहायता समूह में बचत • भूमि • डाकघर बचत • सोना और चांदी • मकान • बैंक इन्शोरन्स • पेंशन फंड	• जुआ/लॉटरी योजनाएँ • धन प्रवर्धक योजनाएं योजनाऐं जो आपका पैसा कम समय में दुगुना करने का दावा करती हैं • पोंजी योजना, चिट फंड (कम समय में अधिक लाभ देने का वादा) • बागान योजनाएं

याद रखें:

प्रतिभागियों से चर्चा करें कि घर में निवेश होने वाले निर्णयों में उनकी क्या भूमिका होती है। उनसे पूछें कि घर में सही योजनाओं में निवेश करने के लिए अपने विचार कैसे रख सकते हैं।

ऋण (उधार)

पद्धति
कहानी सुनाना
और अभ्यास

जीवन-चक्र की जरूरतों के लिए ऋण लेना

सीता की बीमारी के समय अति उच्च दर पर लिए गए ऋण ने दोनों के मन पर उधार के प्रति एक खराब भाव उत्पन्न किया।

लेकिन अब वे वित्तीय योजना के महत्व को भलीभांती समझ गए हैं और उन्होंने अपने जीवन के लिए कुछ अच्छी बचत तथा निवेश को ग्रहण किया है।

लेकिन अभी भी वे समझते हैं कि उधार लेने की अवधारणाओं के प्रति जो समाज में मान्यता है, उसे अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। वे इस बात पर आत्मनिरीक्षण कर रहे हैं कि बचत करने की क्षमता क्या उनका भविष्य सुरक्षित कर सकती है और इसलिए वे उधार से जुड़ी जानकारियों को समझना चाहते हैं।

सीता : वित्तीय योजना के विषय पर हम बचत की अहमियत को समझ चुके हैं और इसको भी जान चुके हैं कि कठिन परिस्थितियों में हमें इससे कैसे सहायता मिलती है। परन्तु क्या आप सोचते हैं कि बचत हमेशा सभी परिस्थितियों में हमारी जरूरत को पूरा कर पाएगा और इसलिए उधार लेने से हमेशा दूर रहना चाहिए?

मोहन : यह बात इस प्रश्न को जन्म देती है कि "क्या उधार लेना हमेशा खराब ही होता है?" रेखा और सीता अच्छी सहेली बन गई हैं और वह पति-पत्नी के आत्मनिरीक्षण के समय, जब वे बचत की बात कर रहे थे, उपस्थित थीं।

रेखाः नहीं ऐसा नहीं है कि उधार लेना हमेशा खराब ही होता है। हमारी जरूरत एवं उधार की शर्तें यह निश्चित करती हैं कि उधार अच्छा या बुरा है।

मोहन : तुम्हारी बातें अच्छी लग रही हैं। रेखा, क्या तुम उधार लेने के कारणों और शर्तों पर प्रकाश डालोगी?

रेखाः जरूरत का अर्थ है जिस कारण से उधार लेना पड़ता है तथा हम उस उधार लिए गए पैसे का कैसे सदुपयोग करते हैं।

पद्धति

अभ्यास

हमें ऋण की जरूरत क्यों पड़ती है?

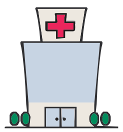
जीवन चक्र की जरूरतों को पूरा करने के लिये धन उधार लेना

जीवन चक्र की जरूरतों पर बनी दृश्य सामग्री दिखाएं और प्रतिभागियों से पूछें कि वे इन जरूरतों को किस तरह पूरा करना चाहेंगे।

जीवन के विविध पड़ावों पर आने वाली जरूरतों को पूरा करने के लिये ऋण लेने की आवश्यकता का उदाहरण प्रस्तुत करें और प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें

- ऋण लेना क्या बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय था?
- यदि भविष्य में ऐसी स्थिति पुनः उत्पन्न हो तो उससे निपटने के लिये दूसरा क्या तरीका हो सकता है?

स्थिति-1: चिकित्सा खर्च



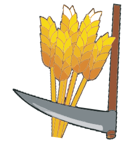
मान लीजिए घर में एक बच्चा बीमार पड़ जाता है और उसे अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है। इसके लिए परिवार को तत्काल 5000 रूपये की जरूरत पड़ती है और पिता के पास साहूकार से उधार लेने के अलावा कोई दूसरा रास्ता नहीं बचता है। साहूकार दिये गये उधार की राशि पर 5% की दर से मासिक आधार पर ब्याज वसूल करता है।

सीख - हड़बड़ी में या अंतिम क्षणों में ऊंची ब्याज दर पर ऋण लेना कभी भी बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय नहीं हो सकता है, क्योंकि इस तरह ऋण लेने पर व्यक्ति के ऋण के जंजाल में फंस जाने का खतरा रहता है। अतः बेहतर यह होता है कि इस प्रयोजन से शुरु से ही बचत की जाए अथवा परिवार स्वास्थ्य बीमा पॉलिसी ले कर रखी जाए।

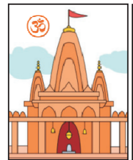
स्थिति - 2: भूमि बन्धक

मान लीजिए किसी परिवार में कोई खेती योग्य भूमि है, जिस पर वह खेती करके वर्ष में 50,000 रूपए कमाता है, जिससे परिवार का गुजर-बसर होता है। परिवार को उधार के कुछ रूपयों के लिए इस भूमि को साहूकार के पास बन्धक रखना पड़ता है और परिवार का उस भूमि पर फसल उगाने का हक समाप्त हो जाता है। ऐसी स्थिति में परिवार साहूकार का कर्ज मिटाने के लिये बैंक के पास पहुंचता है, बैंक इस शर्त पर रु.30,000 ऋण देने के लिए तैयार हो जाता है कि परिवार अपनी भूमि बैंक के पास बन्धक रखेगा। बैंक के पास भूमि बन्धक रखने का फायदा यह होगा कि परिवार भूमि पर खेती कर सकता है। तब परिवार बैंक से ऋण प्राप्त करने का निर्णय करता है।

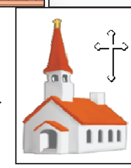
सीखः बैंक से ऋण प्राप्त करना एक बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय है क्योंकि परिवार भूमि पर खेती कर सकेगा और इस तरह साल भर में ऋण चुकता कर सकेगा और अपनी भूमि भी बन्धक से छुड़ा सकेगा।



स्थिति - 3: त्योहार मनाना



मान लीजिए दीपावली का पर्व नजदीक आ रहा है और एक हिन्दु परिवार जोर-शोर से त्योहार मनाने के लिए उत्साहित है, बच्चे पटाखे खरीदने के लिए तैयार हैं और घर के अन्य सदस्य नये कपड़े खरीदने की तैयारी करके बैठे है। सजावट और पकवान-मिठाइयों का खर्च अलग से हैं। इस प्रकार सभी खर्चों को पूरा करने के लिए परिवार को 5,000 रूपये की जरूरत पड़ती है। ऐसे में घर की महिलाओं (माता या गृहिणी) को स्वयं सहायता समूह से उधार लेना पड़ सकता है, जिसके लिए 2% मासिक ब्याज भरना पड़ेगा।



सीखः त्योहार मनाने के लिए ऋण लेना कत्तई बुद्धिमत्तापूर्ण नहीं है। यदि परिवार के पास धन नहीं है तो, या तो वह अपनी आमदनी बढ़ाए या फिर त्योहार का खर्च कम करे। परिवार के सदस्यों को दिवाली के लिए शुरू से ही बचत करनी चाहिये।

स्थिति-4: व्यवसाय से सम्बन्धित परिसम्पत्ति

एक परिवार कशीदकारी के व्यवसाय में है और उसके पास सिलाई की मशीन हैं। पति-पत्नि मिल कर सिलाई मशीन चलाते हैं, जिससे दोनों मिल कर प्रति दिन 300-300 रूपये कमाते हैं। उनकी एक 22 साल की बड़ी लड़की भी है, जो मशीन चलाना जानती है और वह परिवार के व्यवसाय से जुड़ना चाहती है, दूसरी ओर बाजार में कशीदकारी की मांग भी बढ़ी है। इस प्रकार परिवार को एक सिलाई मशीन की जरूरत आ पड़ती है किंतु परिवार के पास खरीदने के लिए रूपयों का इंतजाम नहीं है। उन्हें स्वयं सहायता समूह से 2% मासिक ब्याज पर 10,000 रूपए उधार लेना पड़ता है।

सीखः स्वयं सहायता समूह से रूपये उधार लेना एक बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय है, क्योंकि परिवार की बेटी सिलाई मशीन पर काम करके रोजाना 300 रूपए कमा सकेगी। यदि वह महीने में 20 दिन भी काम करती है तो भी वह 6000 रूपए कमा लेगी। व्यावसायिक परिसम्पत्तियों के लिए इस प्रकार से ऋण लेने चाहिए, जब खरीदी गई सम्पत्तियों से आय ऋण-किश्तों की तुलना में अधिक हो।

स्थिति - 5: वैवाहिक खर्च

एक परिवार में बेटी का विवाह नजदीक है और उस परिवार को 1,00,000 रूपये की जरूरत है। परिवार के पास रूपयों की व्यवस्था नहीं है अतः परिवार यह रकम साहूकार से 5% वार्षिक ब्याज पर उधार लेता है।

सीख : धन का प्रबन्ध करने के लिए उक्त निर्णय बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय नही कहा जा सकता है, क्योंकि प्रति माह ५,००० रूपये ऋण चुकाने में ही चले जाएंगे और ऐसे ऋण से कोई आमदनी भी नहीं होने वाली है, जिससे ऋण चुकौती में कोई मदद मिल सके। ऐसे ऋण से बचने के लिए परिवार को बहुत पहले से बचत करनी चाहिए अथवा विवाह सम्बन्धी खर्च बिल्कुल कम कर देना चाहिए, एक दूसरे विकल्प के रूप में समूह विवाह की पद्धति अपनानी चाहिए।

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी	सत्र के समापन पर इस बात को रेखांकित करें कि उत्पादक ऋण तभी लिया जाए जब ऐसे ऋण से आमदनी, मासिक ऋण-किश्तों की तुलना में अधिक हो, और अनुत्पादक ऋण जैसे उपभोक्ता सामानों के लिए ऋण लेने से पहले अपनी आय मासिक आय का ध्यान रखने के साथ-साथ उसकी आवश्यकता का अच्छी तरह से आकंलन कर लें।

पद्धति

अभ्यास

जीवन चक्र की आवश्यकताओं के लिए उधार

1. प्रतिभागियों को इस विचार से अवगत कराएं कि जीवन-चक्र की विभिन्न आवश्यकताओं के लिए भिन्न-भिन्न अवधि के लिये और भिन्न-भिन्न उद्देश्यों के लिये भिन्न-भिन्न ऋण लेने की जरूरत पड़ती है।

जीवन-चक्र की विभिन्न आवश्यकताओं से संबंधित दृश्य सामग्री दिखाएं। यह भी स्पष्ट करें कि जीवन चक्र की विभिन्न आवश्यकताएं अलग-अलग अवधि की हो सकती है, जैसे अल्पकालिक, मध्यकालिक, दीर्घकालिक।

2. अभ्यास

प्रतिभागियों से ऋण के विभिन्न स्रोतो जैसे औपचारिक और अनौपचारिक इत्यादि के बारे में चर्चा करें। उनसे यह भी जानने का प्रयास करें कि ऋण के औपचारिक और अनौपचारिक स्रोतों के क्या लाभ या हानि हैं।

3. प्रतिभागियों को विभिन्न प्रकार के ऋणों के लिये विभिन्न प्रकार के ऋण के स्रोतों के विषय में जानकारी दें

जीवन चक्र की आवश्यकताएं	उधार की स्रोत	कारण	परिणाम
जल्दी खपत होने वाली (त्योहार, अतिथि सत्कार, छोटी-मोटी बीमारी, अस्थाई प्रकार के वित्तीय संकट)	मित्र और सम्बन्धी	• छोटी राशि • अल्प अवधि हेतु • सामान्यतया ब्याज नहीं लगता	• नगदी का प्रवाह स्थिर होने पर दैनिक आय से चुकता किया जा सकता है
मध्यम अवधि की आपातिक आवश्यकताएं (लम्बी बीमारी, दुर्घटना, मृत्यु, आपदा)	साहूकार, अनौपचारिक स्रोत, सहायता समूह	• ऋण राशि अधिक होना • तत्काल ऋण • कोई संपर्श्विक अतिरिक्त प्रतिभूति नहीं	• उंची ब्याज-दर • चुकाने में कठिनाई • आय से मतलब नहीं • परिसम्पत्ति को गिरवी रखना या बेचना पड़ सकता है

मध्यम अवधि की सामाजिक आवश्यकताएं (विवाह, शिक्षा)	साहूकार, अल्प ऋण संस्थाएं, स्वयं सहायता समूह)	• आसानी से ऋण प्राप्त हो सकता है	• ऊंची ब्याज-दर • चुकाने में कठिनाई • आय से मतलब नहीं
व्यावसायिक ऋण (परिसम्पत्तियां खरीदना, बुनियादी सुविधाओं की मरम्मत, व्यवसाय की मजबूती)	बैंक, औपचारिक वित्तीय संस्थाएं, स्वयं सहायता समूह)	• प्रक्रिया अधिक जटिल नहीं	• परिसम्पत्ति को गिरवी रखना या बेचना पड़ सकता है • व्यवसाय में सुधार लाता है • व्यवसाय में अतिरिक्त आय लाता है • बढ़ी हुई आय का उपयोग ऋण चुकाने में किया जा सकता है

पद्धति

अभ्यास

उधार के स्रोत

हम कैसे समझाएं कि उसे धन की जरूरत कब है?

1. प्रतिभागियों से पूछें कि उन्हें ऋण की जरूरत पड़ने पर किसके पास जाना चाहिए?

   जो भी उत्तर मिले उसे नोट कर लें।

2. प्रतिभागियों से पूछें कि कहां से ऋण प्राप्त करें, यह निर्णय वे कैसे करते हैं?

   जिससे हम उधार लेते हैं, वह विभिन्न गुणों से प्रभावित हो सकता है, जैसे,

   - सहूलियतें, जिससे ऋण प्राप्त किया जा सकता है
   - तत्परता, जिससे ऋण प्राप्त हो सकता है
   - ब्याज दर और इसकी गणना कैसे की जा सकती है
   - ऋण पर अन्य प्रभार
   - अपेक्षित संपार्श्विक / अतिरिक्त प्रतिभूति
   - ऋण चुकौती की समय सूची
   - किश्त वसूली प्रविधि

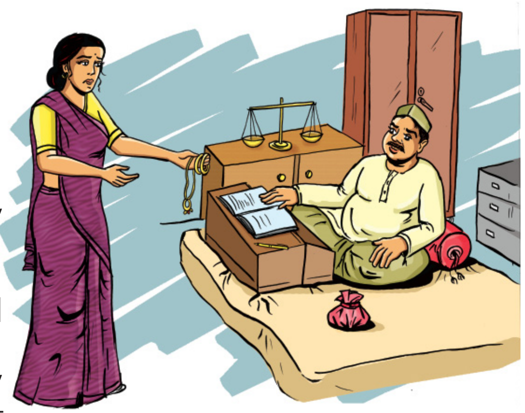
3. अभ्यास : ऋण उपलब्धता में महिलाओं को होने वाली बाधाएं

   प्रतिभागियों से यह पूछें कि ऋण लेने में महिलाओं को किस प्रकार की सामाजिक, संस्थागत और किसी अन्य रूकावट का सामना करना पड़ता है?

   उदाहरणः जैसे कुछ महिलाओं को बैंक की शाखा में प्रवेश करने से ही डर लगता है। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे महिलाओं में निरक्षरता, बैंक कर्मचारियों का रवैया, बैंकिंग सेवाओं की जानकारी का अभाव, बैंकों द्वारा निर्धारित कागजी कार्यवाही इत्यादि।

उधार के मुख्य स्रोत

- मित्र और सम्बन्धी
- स्वयं सहायता समूह (यदि उसके सदस्य हैं)
- लघु वित्त संस्थाएं
- साहूकार
- बैंक
- क्रेडिट सोसयाटी



3. टेबल में प्रत्येक स्रोत के गुण-धर्म की चर्चा करें

गुण-धर्म	मित्र एवं सम्बन्धी	साहूकार	स्वयं सहायता समूह	बैंक	सहकारी संघ	अन्य
सुविधा						
वक्त की पाबंदी						
ब्याज दर						
ब्याज गणना की विधि						
ऋण पर अन्य प्रभार						
ऋण का प्रयोजन						
संपार्श्विक प्रतिभूति						
प्रतिसंदाय की समय सारणी						
वसूली की प्रविधि						
अन्य पहलू						

ऋण लेने से पहले निम्नलिखित 10 बातों पर विचार करें

1. क्या ऋण का उपयोग उसी प्रयोजन के लिये किया जाएगा, जिस प्रयोजन के लिये लिया जा रहा है?
2. क्या ऋण दाता अपेक्षित ऋण देने के लिये तैयार है?
3. तय ब्याज दर लगाई जानी है अथवा नहीं?
4. ब्याज गणना की विधि क्या होगी?
5. ऋण पर क्या और कोई प्रभार लगाया जाना है?
6. ऋण के लिए दी जाने वाली गारंटी का मूल्य
7. क्या उधारकर्ता की परिसम्पत्तियाँ बतौर प्रतिभूति स्वीकार कर ली जाएंगी?
8. ऋण अदायगी की अवधि
9. किश्त की राशि
10. ऋण वसूली कैसे की जाएगी?

पद्धति

अभ्यास

उधार की लागत

1. उधार की प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष लागत का पता लगाएं

सीता और गीता की कहानी बताएं

कहानीः

सीता स्वयं सहायता समूह से 5000/- रूपये उधार लेती है। प्रत्येक वृहस्पतिवार को दोपहर के बाद वह अपनी दुकान बन्द रखती है और साप्ताहिक बैठक में शामिल होने के लिये स्वयं सहायता समूह के दफ्तर जाती है और अपनी चुकौती राशि करती है, जिसमें मूलधन के साथ 2% की दर से ब्याज और 1% की दर से बीमे की मासिक किश्त शामिल होती है। वह रु.20/- अपने बचत खाते में भी जमा करती है।

गीता ने किसी वित्तीय संस्था से रु.5000/- का ऋण लिया है, वह उधारकर्ताओं की बैठक में महीने में एक बार शामिल होती है। चूंकि बैठक के स्थान दूर होते हैं, अतः उसे बस से जाना होता है। जिस दिन बैठक होती है, उस दिन गीता दुकान पर नहीं बैठ पाती है, अतः वह उस दिन ग्राहकों को संभालने के लिये कुछ पैसे देकर सहायक की सेवा लेती है। ऋण के लिए आवेदन के लिये उसे रु.10/- देने पड़े। और ऋण स्वीकृत हो जाने पर उसे रु.20/- प्रशासनिक शुल्क देना पड़ा। अब उसे प्रति माह मूलधन और 3% की दर से ब्याज चुकाना होता है।

2. सीता और गीता की ऋण लागतों के अंतर को सूचीबद्ध करें और एक दूसरे से तुलना करें।

सीता	गीता
• ब्याज और बीमा किश्त मिलाकर 3% प्रतिमाह • साप्ताहिक चुकौती • साप्ताहिक बैठक • प्रत्येक सप्ताह आधे दिन व्यवसाय का बन्द रहना • 20/- रु. साप्ताहिक बचत	• 3% प्रतिमाह • मासिक चुकौती • मासिक बैठक • आवेदन-शुल्क के लिये रु. 10/- • प्रवेश-शुल्क रु. 20/- • महीने में एक दिन सहायक की मजदूरी रु.50/- बैठक में शामिल होने के लिये बस भाड़ा

3. प्रतिभागियों से पूंछें:

- सीता और गीता की उधार लागतों में क्या अंतर है?
- उधार की प्रत्यक्ष लागत कितनी है, जिसे ऋण दाता को देकर चुकाना पड़ता है?
- उधार की अप्रत्यक्ष लागत कितनी है जिसे उधारकर्ता को ऋण प्राप्त करने में लगाना पड़ता है?

4. प्रतिभागियों के समक्ष प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष उधार की लागतों को समझाएं

प्रत्यक्ष लागत:

यह ऐसी लागत है जो ऋण के लिये ऋणदाता को देना पड़ता है। इसमें ब्याज, शुल्क, बीमा-किश्त, और दंड-शुल्क शामिल होता है। माह अथवा सप्ताह में जो नियमित चुकौती करनी पड़ती है, उसमें ये लागतें शामिल होती हैं।

5. प्रतिभागियों से कहें कि वे अपने ऋणों की लागत का खुद पता लगाएं:

प्रतिभागियों से कहें कि वे अपने वर्तमान ऋणों की प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष लागतों का खुद पता लगाएं और समूह के लोगों के साथ उस पर चर्चा करें। यदि किसी प्रतिभागी का वर्तमान में कोई ऋण नहीं है तो वे विगत में लिये गये ऋणों के सम्बन्ध में चर्चा कर सकते हैं। प्रतिभागियों के साथ ऋण लागत पर विचार विमर्श करें और उनसे जानें कि क्या ये लागत अचानक आ पड़ी हैं और उनके ऋण से संबंध नहीं रखतीं?

अप्रत्यक्ष लागत:

ये अतिरिक्त खर्च हैं, जो आपको ऋण लेने के कारण उठाने पड़ते हैं। जैसे बैठक में शामिल होने और ऋणदायी संस्था में जाने के लिये बस भाड़ा। इसमें दुकान या व्यावसायिक इकाई न खोल पाने से होने वाला नुकसान भी शामिल होता है।

6. ऋण लेने से पहले उस विषय पर सोचना जरूरी है - व्याख्या करें।

सभी ऋण शर्तों के आधार पर दिए जाते हैं तथा उन्हें समय पर चुकाने की बाध्यता होती है। ऋण लेने से पहले तथा ऋणग्रस्त होने से पहले, प्रतिभागियों को सावधान करें कि ऋण लेने से पहले ऋण की शर्तों को जानना जरूरी है तथा यदि ऋण लेने के बाद समय पर इन शर्तों के अनुसार भुगतान न किया गया तो क्या-क्या हो सकता है।

7. प्रतिभागियों से यह पूछें कि ऋण लेने से पहले, चाहे वह साहूकार से हो, बैंक से हो या फिर किसी अन्य स्रोत से , वे किन सूचनाओं को जानने की कोशिश करते हैं या फिर उन्हें क्या जानकारी मिलती है।

प्रतिभागियों को अपना पक्ष रखने दें - उनकी ऋण लेने की शर्तों की क्या समझदारी है यह बताने का मौका दें।

8. ऋण लेने तथा ऋणग्रस्त होने के अवगुणों की चर्चा करें।

प्रतिभागियों को उत्साहित करें और यह बोलने दें कि अगर ऋण का भुगतान समय पर नहीं होता तो क्या होता है। क्या वे दूसरे माध्यम से ऋण लेना आरंभ करते हैं या फिर अपनी सम्पत्ति बेचते हैं। ऋण के भुगतान के लिए क्या वे और ऋण ग्रस्त होते चले जाते हैं, जिससे उन्हें मुक्ति नहीं मिलती? क्या इस से परिवार ऋणग्रस्त होने लगता है और उनकी साख गिरने लगती है। ऋण ग्रस्त होने का स्वास्थ्य एवं शिक्षा पर भी प्रभाव पड़ता है, क्योंकि ऋण के भुगतान में ज्यादा दबाव रहता है और परिवार एक अच्छा जीवन जीने से वंचित हो जाता है।

ऋण लेने की शर्तें:

ऋण लेने के पहले आपको क्या जानना जरूरी है?

- ब्याज-दर
- ब्याज-दर की गणना किस तरह होती है।
- दूसरे शुल्क - जैसे संसाधन शुल्क, विलम्ब से भुगतान शुल्क एवं अर्थदण्ड लिया जाएगा या नहीं?
- भुगतान अनुसूची तथा यदि भुगतान अनुसूची के अनुसार समय से भुगतान नहीं हुआ तो क्या हो सकता है आदि;

प्रभावी ब्याज दर

पद्धति

अभ्यास

1. स्पष्ट करें:

जैसा कि आपने पिछले अभ्यास में देखा, बैंक से ऋण लेने के पहले आपको यह जानना जरूरी है कि ब्याज की गणना कैसे की जाती है। ब्याज की गणना करने के भिन्न-भिन्न तरीके हैं और प्रत्येक तरीका चुकौती की राशि में परिवर्तन कर देता है। यदि आप ब्याज गणना की पद्धति से वाकिफ हैं तो आप ऋणदाता के साथ ऋण करार को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं। प्रभावी ब्याज दर प्रायः बताई गई ब्याज-दर से अलग होती है। विविध प्रकार की चक्रविधि ब्याज दर वाले ऋणों (दैनिक चक्रवृद्धि, मासिक चक्रवृद्धि, त्रैमासिक चक्रवृद्धि, वार्षिक चक्रवृद्धि अथवा अन्य) के मध्य वार्षिक ब्याज की तुलना करने के लिये प्रभावी ब्याज दर काफी उपयोगी होता है।

2. सपाट दर, घटती ब्याज दर के साथ प्रभावी ब्याज दर का उदाहरण प्रस्तुत करें

- सपाट दर और घटते शेष पर ब्याज दर की गणना से सम्बन्धित पिछले अभ्यास को देखें।
- प्रभावी ब्याज दर की गणना अग्रलिखित फॉर्मूला के आधार पर की जाती है। कुल ब्याज/ऋण राशि सपाट ब्याज दर लिये गये ऋण पर प्रभावी ब्याज दरः

  1440/12000=12% वार्षिक
- घटते शेष पर ब्याज दर पर लिये गये ऋण पर प्रभावी ब्याज दर होगीः

  780/12000=6.5%

याद रखें :

ऋण लेते समय ऋण से सम्बन्धित शर्तों के प्रति सतर्क रहना बहुत महत्वपूर्ण होता है। सपाट ब्याज दर ज्यादा आकर्षक हो सकती है, क्योंकि यह घटते शेष पर ब्याज दर की तुलना में सामान्यतया कम दिखाई पड़ती है,लेकिन जब आप ऋण ले लेते हैं, तब सपाट दर घटते शेष पर ब्याज दर की तुलना में अधिक साबित होती है।

पद्धति

व्याख्यान एवं अभ्यास

ऋण चुकौती की समय सारणी:

ऋण राशि, प्रतिसंदाय (ऋण अदायगी) क्षमता और प्रतिसंदाय की समय-सारणी एक दूसरे से संबद्ध है।

1. प्रति संदाय की समय-सारणी के अनुपालन के महत्व को उदाहरण देकर समझाएं

जब आप ऋण लेते हैं, आपको ऋण ब्याज के साथ नियमित समय पर किश्तों द्वारा चुकाना होता है। चुकौती सामान्यतया मासिक आधार पर की जाती है।

2. प्रतिभागियों को स्पष्ट करें कि ऋण की जितनी बड़ी राशि होगी उतनी ही लंबी ऋण अदा करने की की अवधि होगी

पिछले उदाहरण में जैसा दिखाया गया है, 10000 रूपये का ऋण कोई ज्यादा नहीं था और उधारकर्ता के लिये कम अवधि में उसे चुकाना मुश्किल नहीं होगा। लेकिन बड़े ऋण में उधारकर्ता को अपनी चुकौती क्षमता को देखना पड़ता है और तद्नुसार वह चुकौती की अवधि से सम्बन्धित विकल्प का चुनाव करता है। बड़ी राशि वाले ऋण की चुकौती अवधि सामान्यतया अधिक होती है, जिसकी गणना उधारकर्ता की चुकौती क्षमता के आधार पर की जाती है। दीर्घावधिक ऋणों पर लगाया जाने वाला ब्याज अल्पावधिक ऋणों पर आरोपित ब्याज की तुलना में सामान्यतया कम होता है। बावजूद इसके ध्यान रखने की बात है कि जितनी ही चुकौती की अवधि लम्बी होगी, उतना ही अधिक ब्याज देना होगा।

याद रखें

घटते ब्याज पर ही ऋण लें क्योंकि मूलधन की चुकौती के साथ-साथ देय ब्याज भी घटता जाएगा और सपाट दर का ऋण हमेशा महंगा पड़ेगा।

इस प्रकार उदाहरण के लिये यदि उसी उधारकर्ता को रु.30,000 उधार लेना पड़े तो वह अपने ऋण की चुकौती 10 महीने के अन्दर नहीं कर सकती है। अपनी मासिक चुकौती क्षमता के आधार पर वह महिला 30 माह की लम्बी अवधि के लिये 1% कम ब्याज दर पर ऋण ले सकती हैं। यदि वह सपाट दर पर ऋण प्राप्त करती हैं तो उन्हें ब्याज के रूप में कुल रु.9000/- चुकाने होंगे जबकि यदि वह घटते शेष पर ब्याज के आधार पर ऋण पाप्त करती हैं तो उन्हें ब्याज के रूप में कुल रु.4650/- चुकाने होंगे।

उदाहरण : 10000/- रूपये का ऋण 2% वार्षिक ब्याज दर पर 10 महीने के लिये लिया जाता है।

सपाट ब्याज दर पर चुकौती के लिये मासिक किश्तों की अनुसूची

माह	मूलधन	ब्याज	मासिक किश्त की राशि
1	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200
2	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200
3	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200
4	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200
5	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200
6	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200
7	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200
8	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200
9	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200
10	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200
कुल योग	**रु. 10,000**	**रु. 2000**	**रु. 12,000**

घटते शेष पर ब्याज चुकौती के लिये मासिक किश्तों की स्थिति

माह	मूलधन	ब्याज	मासिक किश्त की राशि	बकाया शेष
1	रु. 1000	रु. 200	रु. 1200	रु. 9000
2	रु. 1000	रु. 180	रु. 1180	रु. 8000
3	रु. 1000	रु. 160	रु. 1160	रु. 7000
4	रु. 1000	रु. 140	रु. 1140	रु. 6000
5	रु. 1000	रु. 120	रु. 1120	रु. 5000
6	रु. 1000	रु. 100	रु. 1100	रु. 4000
7	रु. 1000	रु. 80	रु. 1080	रु. 3000
8	रु. 1000	रु. 60	रु. 1060	रु. 2000
9	रु. 1000	रु. 40	रु. 1040	रु. 1000
10	रु. 1000	रु. 20	रु. 1020	रु. 0
कुल योग	**रु. 10,000**	**रु. 1100**	**रु. 11,100**	

पद्धति

अभ्यास

ऋण प्रभार

ऋण पर लगने वाले अन्य प्रभारों एवं अनियमित अदायगी की लागत को समझना

1. प्रतिभागियों से पूछा जाए कि क्या वे किसी प्रकार के ऋण-प्रभारों से अवगत हैं, जो ऋण पर ब्याज के अलावा लगाये जाते हैं?

2. स्पष्ट करें:

जब ऋण हेतु आवेदन किया जाता है तब उसके साथ कतिपय प्रभार जुड़े सम्बन्ध होते हैं। ये प्रभार कई रूपों में होते हैं और ऋण आवेदक को इनमें से सभी को अथवा कुछ को देना पड़ता है, जो ऋण के प्रकार पर निर्भर करता है।

3. ग्राहकों के लिए ऋण के न्यायसंगत नियम:

ब्याज दर में पारदर्शिता:

1. ऋण देने के लिए तीन विषय हैं, जैसे ब्याज दर, संसाधन व्यय एवं बीमा-किस्त (इसमें प्रशासनिक खर्च शामिल हैं)।
2. विलम्बित भुगतान पर कोई दण्ड नहीं।
3. एम.एफ.आई (MFIs) किसी तरह की सुरक्षा-जमा अतिरिक्त राशि (Margin) कर्जदार से नहीं लेगा।
4. ऋण अनुबंध के लिए एक मानक फार्म होना चाहिए।
5. प्रत्येक एम.एफ.आई (MFIs) को सभी कर्जदारों को एक ऋण कार्ड देना चाहिए, जिसमें निम्नलिखित लिखा हो -
   (क) ली जाने वाली ब्याज दर
   (ख) ऋण की सभी शर्तें,
   (ग) सूचनाएँ जिनसे कर्जदार की सही पहचान की जा सके, तथा
   (घ) सभी प्रविष्टियाँ लोन कार्ड पर स्थानीय भाषा में हो
6. एम.एफ.आई (MFIs) द्वारा ली जाने वाली ब्याज दर स्पष्ट रूप से उनके सभी कार्यालयों में तथा जारी होने वाले सभी परिपत्रों में एवं वेबसाइट पर होनी चाहिए।

ग्राहकों के लिए ऋण के न्यायसंगत नियम

बहुविध-ऋण, अधिक ऋणग्रस्तता एवं छाया-कर्जदारगण:

1. एम.एफ.आई (माईक्रोफाईनान्स संस्था) उन व्यक्तियों को जो संयुक्त दायित्व दल (जे.एल.जी.) स्वयं सहायता समूह (एस.एच.जी) के सदस्य नहीं हैं और फिर जो संयुक्त दायित्व दल (जे.एल.जी.) स्वयं सहायता समूह (एस.एच.जी) के सदस्य हैं।

2. एक कर्जदार एक से ज्यादा स्वयं सहायता समूह (एस.एच.जी) संयुक्त दायित्व दल (जे.एल.जी.) का सदस्य नहीं हो सकता।

याद रखें:
जब भुगतान अनियमित हो, तब केवल ऋण का मूल्य ही नहीं बढ़ता, बल्कि आप अपनी साख महाजन/उधारदरता के पास गवां देते हैं।

3. एक ही कर्जदार को दो से ज्यादा एम.एफ.आई (माईक्रोफाईनान्स संस्था) कर्ज नहीं दे सकतीं।

4. कर्ज की स्वीकृति एवं प्रथम ऋण के अदायगी भुगतान के बीच एक न्यूनतम ऋण-स्थगन अवधि होनी चाहिए। ऋण-स्थगन अवधि भुगतान की बारंबारता से कम नहीं होनी चाहिए। उदाहरण के लिए : साप्ताहिक भुगतान पर, ऋण-स्थगन एक सप्ताह से कम न हो। ऋण स्थगन अवधि में ऋण की किस्त का भुगतान नहीं किया जाता।

5. नियम दिए गए ऋण की उगाही। वसूली तब तक आस्थगित हो जब तक पहले से बचे हुए ऋण का भुगतान न कर दिया जाए।

6. ऋण की सभी स्वीकृति व वितरण एक केंद्रीय स्थान पर होना चाहिए और इस कार्य में एक से ज्यादा व्यक्ति को होना चाहिए। साथ ही, संवितरण कार्य की पूर्ण निगरानी होना चाहिए।

बिना बलपूर्वक वसूली का तरीका :

विनिर्दिष्ट केंद्रीय स्थान पर ही वसूली कार्य साधारणतया होना चाहिए। यदि कर्जदार लगातार दो और दो से ज्यादा बार विनिर्दिष्ट केंद्रीय स्थान पर न आए, तब क्षेत्र कर्मचारी को यह अनुमति दी जाएगी कि वह कर्जदार के घर जाकर या कार्य-स्थल पर जाकर वसूली करे।

एम.एफ.आई (माईक्रोफाईनान्स संस्था) ग्राहक या उधारकर्ता के लिए जानने योग्य बातें

- ऋण प्रभार से संबंधित : एम.एफ.आई ऋण पर अधिकतम 1% फीस सीधे ले सकती है। वे ऋण पर बीमा शुल्क/किस्त अलग से ले सकती हैं। ग्राहकों को यह सुझाव दें कि वे रसीद मांगे, बीमा-दावा के लिए अपने उत्तराधिकारी का नाम दें। उस व्यक्ति का नाम लें जिससे संपर्क स्थापित किया जा सके तथा शिकायत समाधान संबंधी व्यवस्था की जानकारी लें।
- ऋण-ब्यूरो/कार्यालयः ऋण की स्वीकृति के पूर्व एम.एफ.आई को ऋण ब्यूरो के पास ग्राहक से संबंधित सभी जानकारियां जमा करना होती हैं। ऋण-ब्यूरो ऋण से संबंधित सभी पुराने विवरण को रखती है तथा सहज ही यह जानकारी ग्रहण करती है कि यह ग्राहक दो ऋण से ज्यादा ले चुका है या नहीं तथा उसका भुगतान करने का इतिहास क्या है। यदि यह जानकारी मिलती है कि उसने पूर्व में ऋण अदायगी में चूक की है तो उस जानकारी को ऋण-ब्यूरो की सूचना में लिखा जाएगा। उधारकर्ता को अपना सही परिचय पत्र देना चाहिए। (वोटर परिचय पत्र, आधार कार्ड इत्यादि)। ग्राहक को एक ही परिचय-पत्र अलग-अलग एम.एफ.आइ को देना चाहिए।
- बहुशाखा ऋणः जिस व्यक्ति ने दो एम.एफ.आई से ऋण लिया है, उस व्यक्ति को दोहरा ऋण देने के लिए रिजर्व बैंक एम.एफ.आई. को मना करती है। उधारकर्ता के पास दो से ज्यादा एम.एफ.आई द्वारा प्रदत्त ऋण नहीं होना चाहिए।
- ऋण परिमाण/अवधि/ब्याज दर/जुर्माना इत्यादि

  कोई भी परिवार वर्ष में अधिकतम रु. 1,00,000 तक ही ऋण ले सकता है। हालांकि परिवार को अपनी जरूरत के अनुसार ही ऋण लेना चाहिए। आय की वृद्धि के लिए या दूसरी उत्पादक जरूरतों के लिए जैसे, घर की मरम्मत, शिक्षा या स्वास्थ रक्षा। रु. 15,000 तक दिए गए ऋण के भुगतान की समय-सीमा 12 महीने की हो सकती है। रु. 15,000 से अधिक ऋण के भुगतान की समय-सीमा 24 महीने की होनी चाहिए। एम.एफ.आई को स्पष्ट रूप से ब्याज दर का उल्लेख करना चाहिए। एम.एफ.आई ग्राहक से जुर्माना नहीं वसुल सकता।
- अन्य कोई जानकारी / सूचना जो आप समझते हैं कि एम.एफ.आई. ग्राहकों को मिलनी चाहिए, ताकि उनकी जानकारी और सशक्त हो सके। अपने एम.एफ.आइ के शिकायत निवारण केन्द्र का टेलिफोन नंबर जान लें और अपनी शिकायत दर्ज कराएं।

  ग्राहकों को उत्साहित किया जाना चाहिए, ताकि वे शिकायत निवारण तंत्र का सही उपयोग कर सकें, जैसे कि टोल फ्री नंबर ताकि उस पर वे कर्मचारी द्वारा किया गये दुर्व्यवहार या फिर अधिक लिए गए शुल्क/फीस के बारे में शिकायत दर्ज कर सकें। उधारकर्ता यदि भुगतान में चूक करता है तो भी एम.एफ.आई के कर्मचारी कोई अनुचित कार्य (जैसे - उनके घर जाना, आस्तियाँ जब्त करना, अपमानजनक भाषा का प्रयोग करना, भय दिखाना आदि) नहीं कर सकते।

ऋण लेने से पहले निम्नलिखित बातों पर विचार करें

1. क्या ऋण का उपयोग उसी प्रयोजन के लिये वह किया जाएगा, जिस प्रयोजन के लिए वह लिया जा रहा है?
2. क्या ऋणदाता अपेक्षित ऋण देने के लिये तैयार है?
3. ब्याज दर निश्चित की गई है अथवा नहीं?
4. ब्याज गणना की विधि क्या होगी?
5. क्या ऋण पर और कोई प्रभार लगाया जाना है?
6. ऋण के एवज में दी जाने वाली प्रतिभूति का मूल्य?
7. क्या उधारकर्ता की परिसम्पत्तियाँ बतौर प्रतिभूति स्वीकार कर ली जाएंगी?
8. ऋण अदायगी की अवधि
9. किश्त की राशि
10. ऋण वसूली प्रक्रिया
11. गारंटर की आवश्यकता
12. कागजी कार्यवाही करने एवम् दस्तख्त करने से पहले ऋण संबंधी सारी जानकारी प्राप्त कर लें

पद्धति

अभ्यास

विभिन्न श्रेणी के ऋण

1. प्रतिभागियों को स्पष्ट करें कि ऋण दो प्रयोजनों के लिये लिया जा सकता है- व्यक्तिगत अथवा व्यावसायिक जरूरतों को पूरा करने के लिये

प्राप्त ऋण को यदि बुद्धिमानी से उपयोग में लाया जाए तो यह वित्तीय उद्देश्यों को पूरा करने का महत्वपूर्ण जरिया बन सकता है और यदि इसके उपयोग में थोड़ी भी लापरवाही कर दी जाए तो उधारकर्ता के लिये मुसीबत का सबब बन सकता है। जब व्यक्तिगत जरूरतों को पूरा करने के लिये ऋण प्राप्त किया जाता है तो ऐसे ऋण को उपभोक्ता ऋण कहा जाता है। ऐसे ऋण से आय में कोई बढ़ोत्तरी नहीं होती है, बल्कि यह व्यक्ति के लिये वित्तीय तनाव का कारण बन जाता है। उपभोक्ता ऋण में सामाजिक दायित्व के निर्वाह के लिये, घर गृहस्थी का सामान खरीदने के लिये, आपात संकटों के समाधान के लिये और मनोरंजन हेतु लिये गये ऋण शामिल होते हैं।

जब कोई व्यवसाय चलाने के लिये हम ऋण प्राप्त करते हैं तो ऐसे ऋण को उत्पादक ऋण कहा जाता है। ऐसे मामले में ऋण का उपयोग कार्यशील पूंजी जुटाने, कारोबार बढ़ाने, अथवा नई परिसम्पत्ति की खरीद के लिये जा सकता है।

2. अभ्यास

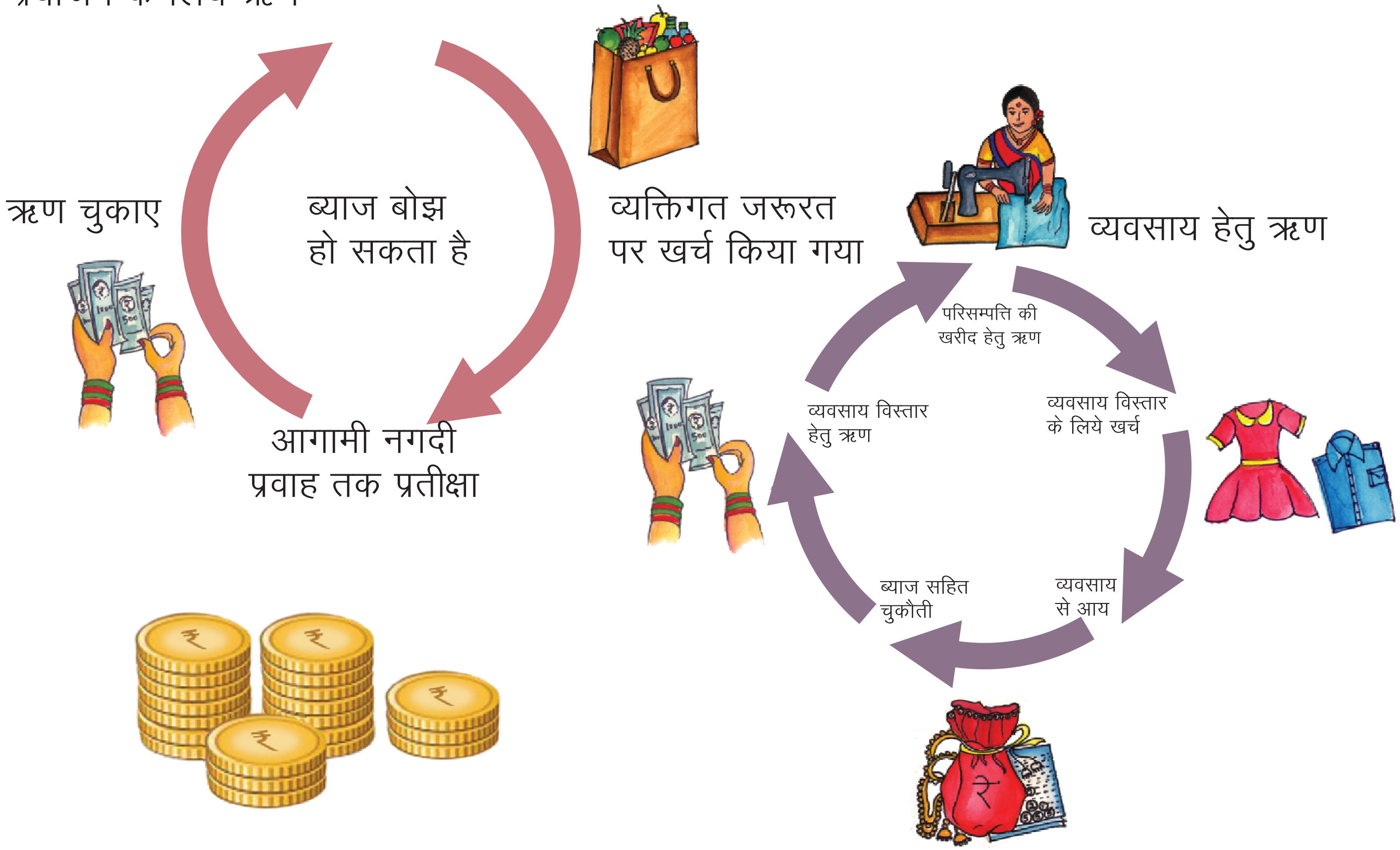
प्रतिभागियों से विभिन्न प्रकार के ऋण जैसे आकस्मिक, पूंजी निर्माण, एवम् उपभोक्ता ऋण इत्यादि के बारे में उदाहरणों के साथ चर्चा करें।

निम्नलिखित उदाहरण के माध्यम से समझाएँ:

आकस्मिक जरूरतों के लिए ऋण	पूंजी निर्माण के लिए ऋण	उपभोक्ता ऋण
अचानक बीमार पड़ना	व्यवसाय के लिए ऋण	टेलिविजन खरीदना

अंतः अदायगी में मुश्किल आ सकती है। ऋण का उपयोग उपभोग सुख-सुविधा के लिये किया जाता है।	ऋण की चुकौती आय पर आधारित होती है। अतः इसे अर्जित कर चुकाया जा सकता है अथवा खराब से खराब स्थिति में ऋण से अर्जित परिसम्पत्ति को बेच कर चुकाया जा सकता है। ऋण का उपयोग आय अर्जित करने के लिये होता है।

व्यक्तिगत प्रयोजन के लिये ऋण



स्वास्थ्य, साफ-सफाई एवं निकासी व्यवस्था आपको ऋणग्रस्त होने से बचाता है।

सीता बानो को यह समझाती है कि छोटी-छोटी बातें कैसे ऋणग्रस्त होने से बचाती हैं।

सीता : बानो आज तुम कुछ चिंतित हो।

बानो : सीता मैं बहुत चिंतित हूँ। मेरी प्यारी बिटिया को मलेरिया हो गया है। हालत चिंताजनक है। चिकित्सक का कहना है कि हमें दवाई और ग्लुकोज पानी तुंरत देना चाहिए। तुम तो हमारी वित्तीय परिस्थिति को जानती हो। हमें साहूकार से ऋण लेकर दवाई का खर्चा उठाना पड़ेगा।

प्रशिक्षकों के लिए संकेतः

फ्लैशकार्ड का तथा पोस्टर का प्रयोग कर यह समझाएं कि स्वच्छता-सफाई, पानी एवं निकासी का अच्छा प्रयोग कैसे किया जाए।

उद्देश्य :

स्वस्थ होने पर सावधानी बरतना ज्यादा सस्ता है। इसलिए, प्रारम्भिक खोज एवं रोग की चिकित्सा की वजह से जो खर्च होता है दरअसल वह बचत ही है। जो धन-संग्रहण के रूप में आती है।

सीता : बानो यह जानकर मुझे दुःख पहुँचा। कैसे ऋण लेना है इस बात पर सावधानी बरतो। बाजार से ऋण लेते समय इसकी शर्तों को समझो और जहां तक संभव हो ऋण सबसे कम ब्याज दरों पर ही लो

उद्देश्य : स्वस्थ होने पर सावधानी बरतना ज्यादा सस्ता है। इसलिए, प्रारम्भिक खोज एवं रोग की चिकित्सा की वजह से जो खर्च होता है दरअसल वह बचत ही है जो धन-संग्रहण के रूप में आती है।

बानोः सीता मैं कोशिश करुँगी। यह दूसरी बार है जब हमारे परिवार में कोई अस्वस्थ हुआ है। पिछले महीने मेरे पति मलेरिया ग्रस्त थे और अब मेरी बिटिया बीमार है। उन्हें अस्वस्थ देखना मेरे लिए अत्यन्त दर्दनीय है, साथ ही, चिकित्सा खर्च परिवार पर बहुत भारी पड़ रहा है।

सीता : बानो, तुम अपने घर में कहीं पानी तो जमने नहीं देती ना? और क्या तुम लोग मच्छरदानी का इस्तेमाल करते हो?

बानो : सीता तुम तो जानती हो कि मैं घर कैसे चलाती हूँ। सैंकड़ों बातों का ख्याल रखना पड़ता है। मैं इस उधेड़बुन में रहती हूँ और यह ख्याल ही नहीं रख पाती कि घर में कहीं पानी जम रहा है या नहीं तुम तो जानती हो कि हमारी माली हालत कुछ खराब है, इसलिए हम अपनी पुरानी खस्ता-हाल मच्छरदानी बदल नहीं पाए हैं।

सीता : बानो यही समस्या की जड़ है। आज अगर तुम 100 रूपये कि मच्छरदानी खरीदने के लिए खर्च करती हो तो यह बीमारी पर होने वाले हजारों रूपए के खर्च से तुम्हें बचाता है और तुम्हें ऋण ग्रस्त भी नहीं होने देता साथ ही पानी का जमाव रोकने के लिए सिर्फ जागरूक रहना ही काफी है। इस पर कोई खर्च भी नहीं होता। रूके हुए पानी में मच्छर अपना अंडा देते हैं और मच्छरों के काटने से ही मलेरिया होता है।

बानो: सीता तुम्हारी बात सच है। मैंने यह कभी नहीं सोचा कि छोटी-छोटी बातें नजर अंदाज करना सीधा हमें ऋणग्रस्तता की ओर ले जाता है। क्योंकि परिवार के सदस्य बीमार पड़ते हैं और चिकित्सा खर्च बढ़ता है।

प्रशिक्षकों के लिए संकेतः

पानी निकासी, सफाई एवं स्वच्छता विषय पर फ्लैश कार्ड एवं पोस्टर व्यवहार करें और व्यवहार के अच्छे तरीकों को समझाएं।

सीता : इन बातों का ख्याल रखना जरूरी है। तुम इन बातों का ख्याल रखकर आकस्मिक खर्चों से परिवार को बचाती हो। मैं जानती हूँ कि तुम बहुत सारी जिम्मेदारियों में उलझी रहती हो, इसलिए तुम अपने बच्चों को और पति को साफ-सफाई और निकासी संबंधी बातों से तथा होने वाले खतरों से अवगत कराओ। सावधानी बरतना हमेंशा बनिस्बत बीमारी का इलाज कराने के कम खर्चीला होता है।

अगर घर में बीमारी फैले तो इसका घर के बाकी सदस्यों पर भी बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए घर में स्वच्छता रखने की जिम्मेदारी सबकी है और अगर कोई बीमार पड़ जाए तो उसकी देखरेख करना और सावधानी बरतने की जिम्मेदारी सारे सदस्यों की है। घर की महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए घर में स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करना अत्यंत जरूरी है, जैसे गंगा का घर ही देख लो, उसके घर में शौचालय है और घर के सारे सदस्य मिलकर उसकी स्वच्छता का ध्यान रखते हैं। उसकी रसोई हमेशा साफ रहती है और वह पीने का पानी और खाना हमेंशा ढक कर रखती है, उसके घर के सारे सदस्य खाने से पहले और शौचालय जाने के पश्चात् साबुन से हाथ धोते हैं। इसकी वजह से गंगा के घर में लोग कम बीमार पड़ते हैं और आज तक उसको बीमारी के इलाज के लिए ऋण नहीं लेना पड़ा।

बानो : तुमने मुझे एक नयी दिशा दिखाई है कि कैसे स्वस्थ रहा जा सकता है। मैं हमेंशा इन बातों को याद रखूँगी।

स्वच्छता और बीमारियों से जुड़ी जानकारी

स्वच्छता का अभिप्राय

सिर्फ शौचालय-निर्माण ही नहीं।

निम्न के प्रति स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना:

- व्यक्तिगत स्वच्छता
- खान-पान सम्बन्धी स्वच्छता
- घर एवं वातावरण की स्वच्छता
- स्वच्छ जल एवं उसका रख-रखाव

अस्वच्छता एवं बीमारियों में सम्बन्ध

- स्वच्छता की कमी से कई बीमारीयाँ फैलती हैं
- खास कर बच्चे ज्यादा बीमार पड़ते हैं और उनकी मृत्यु तक हो सकती है।

हाथ की उचित साफ-सफाई नहीं होने के दुष्परिणाम

- दूषित हाथ में कीटाणु होते हैं जो बच्चों में बीमारियाँ पैदा करते हैं जैसे दस्त आदि।
- बच्चों का बार-बार बीमार पड़ना कुपोषण को बढ़ावा देता है।

किन-किन अवसरों पर साबुन से हाथ अवश्य धोएं

- शौच के बाद
- खाना पकाने से पहले
- खाना खाने से पहले
- बच्चों को खिलाने से पहले
- बच्चों का मल साफ करने के बाद
- कूड़े या जानवरों को छूने के बाद

स्वच्छता और बीमारियों से जुड़ी जानकारी

हाथ धोने का सही तरीका

- दोनों हाथ की हथेलियों को आपस में रगड़ें
- अँगुलियों के आस-पास एवं बीच में रगड़ें
- एक हाथ की हथेली से दूसरे हाथ के पीछे हिस्से को रगड़ें
- दोनों हाथ के नाखूनों को हथेलियों में रगड़ें
- दोनों हाथ के अंगूठों को हथेलियों से रगड़ें
- दोनों हाथ की कलाइयों को रगड़ें

शौचालय का प्रयोग

- शौच के लिए शौचालय ....
- खुले में शौच ?

खुले में शौच करने का दुष्परिणाम

- वातावरण को दूषित करना
- वातावरण में बीमारी / संक्रमण से कीटाणुओं का फैलना जो बच्चों में दस्त रोग, हैजा, कृमि रोग आदि को फैलाता है।
- बच्चों में कुपोषण का कारण

पानी उबाल कर पीना क्यों जरूरी है?

- राज्य के प्रायः जगहों में चापाकल कम गहराई पर होने के कारण हमें संक्रमित पानी मिलता है।
- संक्रमित पानी के कारण जलजनित बीमारियों से बच्चों में संक्रमण का खतरा बना रहता है जो कुपोषण को बढ़ावा देता है।
- बच्चों को पानी उबाल कर एवं ठंडा कर पिलाने से बाल कुपोषण कम किया जा सकता है।

शुद्ध पेय जल का रख-रखाव

- उबले हुए पानी को ठंडा कर ढक्कनयुक्त साफ बर्तन (संभव हो सके तो फिल्टर) में संचित करें।
- पानी निकालने के लिए टीसनी का उपयोग करें।
- पानी के बर्तन को उठाते समय उसमे अंगुलियां न डुबायें।

स्वच्छता से संबंधित बीमारियां और उनसे लड़ने के नुस्खे

बीमारी-अतिसार/दस्त :

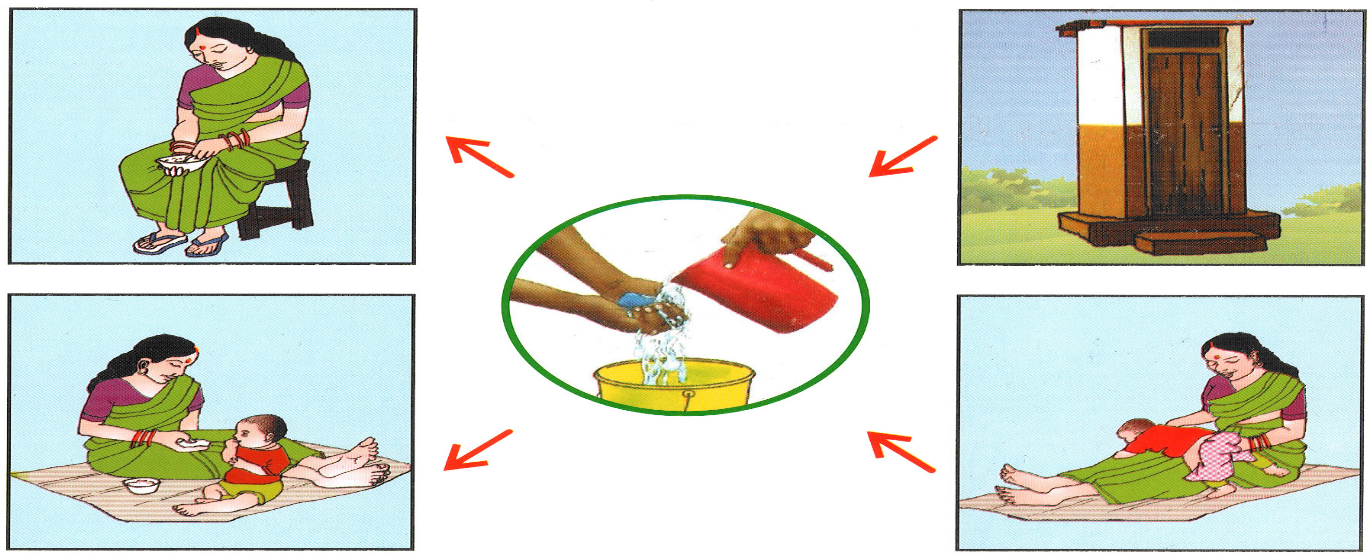
कौन ज्यादा प्रभावित ?	• परिवार के सभी सदस्य मुख्य रूप से शिशु एवं बच्चे से ज्यादा प्रभावित होते हैं।	
अतिसार/दस्त के कारण	• खाने के पहले और बाद में हाथों को ना धोना। पानी लेते समय हाथ को पानी में डुबोना। पानी और भोजन को नहीं ढंकना, पानी को पीने से पहले नहीं उबालना, बासी भोजन खाना, खाने और पकाने के लिए बिना साफ किए बर्तनों को प्रयोग करना।	
पर्यावरण	• पशुओं को घर के अन्दर रखना • पानी का साफ न होना • आस-पास की सफाई न होना • अस्वास्थ्यकर एवं खुले में भोजन खाना	
	कारण	लिंग के आधार पर बीमारी
	• सफाई की कमी घर में तथा आस-पास के घरो में	• पशुओं एवं उनके रहने के स्थान की सफाई • घर की सफाई • बच्चों की देख-भाल

	• पोषक आहार की कमी	• महिलाएं बीमार होने पर चिकित्सक के पास नहीं जातीं। • घर की सफाई महिलाओं का काम
	• अंधविश्वास • शिक्षा की कमी / जानकारी न होना	• सफाई के संबंध में जानकारी की कमी। • हाथ धोने के लिए साबुन की कमी। • साफ पानी के स्रोत की कमी, शौचागार की कमी।
कारण एवं इससे होने वाला नुकसान	• आत्म-निश्चय की कमी (आत्मसम्मान का अभाव)	• बचा-खुचा खाना • महिलाओं में सफाई की आदत न होना • जब बीमार हो, महिलाएं विश्राम नहीं कर सकतीं। • महिलाएं अपने स्वास्थ्य को देर से बयान करती हैं क्योंकि उन पर परिवार का दायित्व होता है पैसे की कमी, निर्णय लेने की आजादी न होना, स्वास्थ्य रक्षा सामग्री का अभाव।
व्यवहार में बदलाव	• स्थानीय लोक स्वास्थ्य केन्द्रों उपकेन्द्रों, आंागनवाड़ी केन्द्रों, आशा कर्मचारीयों से सुसंपर्क बनाये रखना ताकि समय पर पर्याप्त स्वास्थ्य सेवायें, उपरकरण एवं दवाईयां उपलब्ध हो सकें।	

- घर में साफ-सफाई बनाए रखें
- खाना खाने से पहले हाथ धोएँ
- अपने और बच्चों के नाखून काटें
- रसोई को साफ रखें और खाना-पानी ढक कर रखें
- पीने का पानी उबाल कर पीएँ
- खाना बनाने का बर्तन साफ रखें
- घर के आस-पास का क्षेत्र साफ रखें और कूड़ा सही जगह पर फेंके
- घर के आसपास शौचालय साफ रखें
- बासी खाने से ज्यादा परहेज करें
- अगर दस्त के लक्षण दिखें तो आराम करें और डॉक्टर को दिखाए और खूब सारा पानी पीएँ
- पशुओं की रहने की जगह साफ रखें

स्वच्छता एवं सफाई की आदतें रोग से बचाव करती हैं

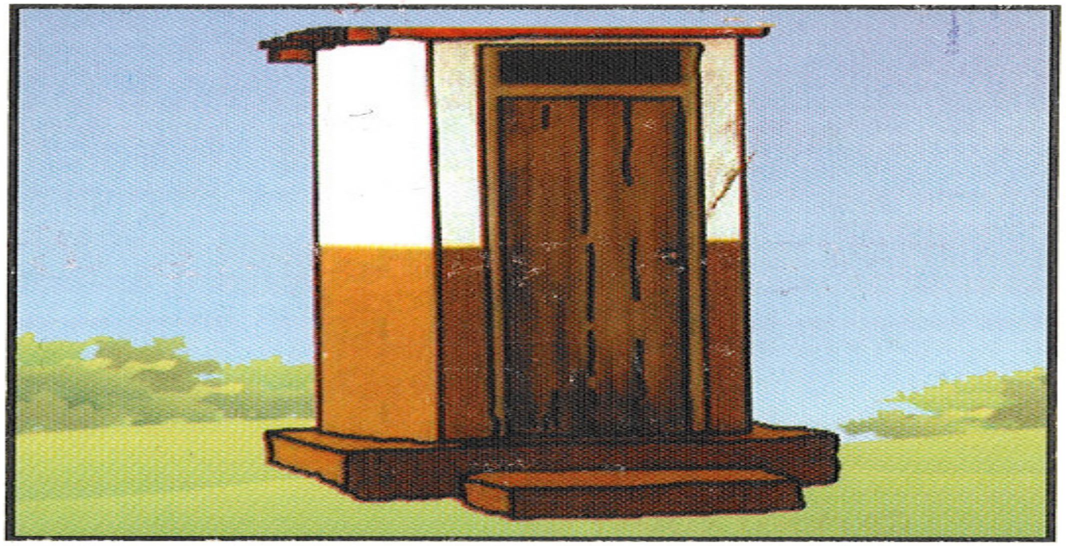
- दस्त एवं अन्य रोगों से बचाव के लिए स्वच्छता एवं सफाई प्रमुख है।
- खाना बनाने से एवं बच्चे को खिलाने से पहले साबुन से अपने हाथ धो लें।
- खाना खाने से पहले अपना एवं बच्चे का हाथ धो लें।
- शौचालय जाने के बाद एवं बच्चे का मल साफ करने के बाद अपने हाथ साबुन से धो लीजिए।
- अपने बच्चे को खाना खिलाने के लिए साफ हाथ, साफ बर्तन एवं साफ कटोरी/कप का उपयोग कीजिए।
- बच्चे को खाना एवं तरल पदार्थ देने के लिए साफ कटोरी/कप एवं चम्मच का उपयोग कीजिए।
- बोतल, चुसनी, या मुड़े हुए कप का उपयोग मत कीजिए। वह अच्छी प्रकार साफ नहीं किया जा सकता है और बच्चा रोगग्रस्त हो सकता है।
- बच्चे का खाना साफ एवं सुरक्षित जगह पर रखिए।



उत्तर प्रदेश में शौचालय योजना

उत्तर प्रदेश के निवासियों के लिए राज्य सरकार द्वारा शौचालय योजनाएँ चलाई जा रही हैं जिसके अन्तर्गत प्रत्येक गाँव में जिसके पास शौचालय नहीं हैं वह इस योजना का लाभ आसानी से ले सकता है। उत्तर प्रदेश में शौचालय के फन्ड की व्यवस्था जिला स्तर पर जिला पंचायत राज अधिकारी के अन्तर्गत होता हैं। वही सभी गावों में जरूरतों के अनुसार फन्ड की व्यवस्था करवाते हैं। इस योजना के अन्तर्गत लाभार्थी को सर्वप्रथम अपने ग्राम के ग्राम प्रधान या ग्राम पंचायत अधिकारी या ग्राम विकास अधिकारी या सहायक खण्ड विकास अधिकारी या खण्ड विकास अधिकारी के पास अपना आवेदन करते हैं।

आवेदक अपना आवेदन समूह में ही कर सकते है। इसमें प्रत्येक समूह में कम से कम 10 (दस) लाभार्थी होते हैं। शौचालय में मिलने वाली राशि निम्नलिखित प्रकार से हैं। प्रति लाभार्थी को प्रति शौचालय 9,100 (नौ हजार एक सौ रु. मात्र) मिलते हैं इस राशि में 40% केन्द्र सरकार का तथा 60% की राशि राज्य सरकार के तरफ से दी जाती हैं। शौचालय बनवाने का कार्य ग्राम प्रधान के देख-रेख में होता है इसमें मनरेगा के मजदूरों के द्वारा कार्य कराया जाता है इसे अंतर्गत प्रत्येक शौचालय के लिए 1200/- (बारह सौ रु. मात्र) मजदूरी अलग से निर्धारित होती हैं जो इन मनरेगा के मजदूरों के खाते में सीधे भुगतान किया जाता है।



पद्धति

अभ्यास

नियोजित और अनियोजित ऋण में अंतर

सभी ऋण एक जैसे नहीं होते और अशोध्य होने से बचाया जा सकता है।

1. स्पष्ट करें कि सभी प्रकार की ऋणग्रस्तता अशोध्य नहीं होती और कुछ ऋणों से तो सम्पत्ति और परिसम्पत्ति का निर्माण भी होता है तो कुछ ऐसे ऋण भी होते हैं जो व्यक्ति को ऋण-जंजाल में ग्रसित कर देते हैं।

शोध्य ऋण आय अर्जन में सहायक होता है और व्यक्ति की मिल्कियत में इजाफा करता है। अपने व्यवसाय को मजबूती प्रदान करने के लिये लिया गया ऋण शोध्य ऋण का एक अच्छा उदाहरण है। अशोध्य ऋण वे होते हैं जो मूल्यह्रास वाली वस्तुओं की खरीद के लिये लिये जाते हैं ऐसे ऋण से आय में कोई इजाफा नहीं होता है। सामाजिक दायित्व के निर्वाह के लिये और आपात जरूरतों को पूरा करने हेतु लिये गये ऋण इसी श्रेणी के ऋण होते हैं। शोध्य ऋणों के बारे में भी सतर्क रहना पड़ता है क्योंकि ऐसे ऋण भी कभी-कभी खराब हो जाते हैं और आय अर्जक नहीं रह जाते।

2. प्रतिभागियों से कहें कि वे सारणी के माध्यम से शोध्य-अशोध्य ऋणों के बीच अंतर दर्शाएं।

नियोजित ऋण	अनियोजित ऋण
• योजनाबद्ध होता है • उत्पादक होता है जिससे परिसम्पत्ति निर्माण में सहायक होता है • लागत कम होती है	• ऐसा ऋण भावना में बह कर लिया जाता है, पहले से कोई योजना नहीं होती है। • उपभोक्ता ऋण इसी प्रकार का होता है जो सम्पत्ति का क्षरण करता है

• उधारकर्ता को पूरी सूचना होती है और उसे शर्तो के सम्बन्ध में सब कुछ मालूम होता है। • उधारकर्ता ऋण अदायगी नहीं करने पर, विलम्ब से करने पर परिणामों से परिचित होता है। • ऋण को आय नहीं माना जाता लेकिन नगदी प्रवाह उपलब्ध रहता है, जिससे अदायगी सरल हो जाती है	• ऐसे ऋण की लागत अधिक होती है। • ऋण की शर्तों के बारे में अपूर्ण जानकारी होती है। • उधारकर्ता ऋण के ऋण, अदायगी नहीं करने पर या विलम्ब से करने के परिणामों से परिचित नहीं होता है। • ऐसे ऋण को उधारकर्ता आय समझ बैठता है।

2. प्रतिभागियों के साथ अशोध्य ऋणों के दुष्परिणामों के बारे में चर्चा करें और उन्हें ऐसे ऋणों से बचने की सलाह दें।

ऋणदायी संस्थाएं समझती हैं कि अशोध्य ऋण वह ऋण होता हैं जिसे ऋणी नहीं चुका पाता। अशोध्य ऋण न केवल ऋणी की साख और उसकी नगदी की स्थिति को खराब करता है बल्कि ऋण दायी संस्थाओं की अर्थक्षमता को भी प्रभावित करता है। जब किसी ऋणदायी संस्था का उधार धन वापस नहीं आता है, दूसरों को उधार देने की क्षमता कम हो जाती है।

अशोध्य ऋणों का प्रबन्ध करने हेतु ऋण दायी संस्थाओं द्वारा उपयोग में लाये जाने वाले शब्द

बकाया: अतिदेय ऋण, देयता अथवा बाध्यता। किसी खाते को तब बकाया कहा जाने लगता है जब चुकौति एकाधिक किश्तें आनी बन्द हो जाती हैं या विलम्बित किश्तें आती हैं।

जोखिम वाले पोर्टफोलिओ: इस शब्द का इस्तेमाल ऋणदायी संस्थाएं तब करने लगती हैं जब उन्हें किसी ऋण में अतिदेयता के कारण जोखिम दिखलाई पड़ने लगता है।

ऋण हानि का प्रावधान : चूंकि, असंदाय आदि के कारण ऋण पर अनुमानित हानि को पूरा करने के लिये प्रविष्टियां की जाती हैं। ये संस्थाएं अशोध्य ऋणों के लिये भत्तास्वरूप कुछ राशि अलग कर देती हैं।

याद रखें:
अपने ऋण का उपयोग करें और इसी से आपको आगे बढ़ने में मदद मिलेगी। हंमेशा अपने ऋण का प्रबन्धन करें, यह न हो कि ऋण ही आपको मजबूर करने लगे।

3. अशोध्य ऋण एवं इसे टालने की आवश्यकता पर चर्चा करें।

देनदार संस्था यह मानती है कि अशोध्य ऋण वह है जिसे कर्जदार भुगतान नहीं कर पाता। अशोध्य ऋण कर्जदार का केवल साख ही नहीं अपितु नकदी के प्रवाह को भी बुरी तरह प्रभावित करता है साथ ही ऋण देने वाली संस्था के अस्तित्व पर भी प्रश्न चिह्न लगा देता है। जब कर्ज का भुगतान नहीं होता, दूसरों को देने के लिए धन कम हो जाता है।

अच्छे एवं बुरे ऋण की व्याख्या निम्नलिखित उदाहरण के साथ करें :

ऋण लेने का कारण	ऋण के स्रोत	ऋण की श्रेणी	विशिष्टता
टेलीविजन खरीदने या त्यौहार के लिए	महाजन से उँची ब्याज पर कर्ज	बुरा ऋण/कर्ज	उपभोक्ता ऋण जहाँ ऋण यूँ ही बेकार चला जाता है। बचत से या किसी बैंक प्रदत्त व्यक्तिगत ऋण लेना ज्यादा उचित होता
शिक्षा	बैंक से शिक्षा ऋण	अच्छा ऋण/कर्ज	यह एक सोचा-समझा कर्ज है इसलिए कम दर का कर्ज है। उत्पादक ऋण जो आपके या बच्चों की योग्यता बढ़ाती है और कर्म संस्थान मुहैय्या कराती है।

सिनेमा देखें : "बिजली"

1. सिनेमा में जो मुख्य भूमिका निभाने वाला चरित्र है उसके प्रति महाजन का व्यवहार प्रतिभागियों को समझने के लिए कहें। योजना के बाहर रोजमर्रे की जरूरतों को पूरा करने के लिए जब वह ऋण ले रही थी क्या महाजन के व्यवहार में कोई परिवर्तन था? क्या उसका व्यवहार उसके प्रति उस समय परिवर्तित हुआ जब वह बचत करने लगी और ऋण मुक्त हो गई ?

याद रखें: अपने ऋण का सही उपयोग करें ताकि इससे आपकी उन्नति हो। यह तय करें कि आप ऋण का उपयोग करें न कि ऋण आपका ही परेशान करने लगे।

2. बुरा ऋण कैसे आपको नाजुक/दोषपूर्ण बनाता है तथा आपको शोषित करता है, इसकी व्याख्या करें।

पद्धति

व्याख्यान एवं अभ्यास

अपने ऋण को नियंत्रण में लाना

1. प्रतिभागियों से पूछें कि जब ऋण चुकाना क्षमता की बात नहीं रह जाती तब उन्हें कैसा अनुभव होता है?

   प्रतिभागी प्रायः बताते हैं कि उनके मित्र कन्नी काटने लगते हैं, समाज में उनकी विश्वसनीयता घटने लगती है। प्रतिभागियों से यह भी पूछें क्या वे किसी और को जानते हैं जो उनकी ही तरह ऋणग्रस्त है और उनका हाल कैसा है।

2. प्रतिभागियों को दिमागी रूप से ऐसे नये विचार के लिये तैयार करें जिनसे वह अपने ऋण की स्थिति पर नियंत्रण पा

3. निम्नलिखित उदाहरण पर चर्चा करें

   नीचे लक्ष्मी द्वारा उधार लिये गये तीन प्रकार के ऋणों के उदाहरण दिये गये हैं जिसमें मासिक चुकौती से सम्बन्धित कैलेंडर दिये गये हैं

अपने ऋण की स्थिति पर नियंत्रण कैसे पाएं

- जितने भी ऋण हैं उनकी, चुकौती की राशि और चुकौती तिथि की सूची बनाएं
- नियत तिथि पर प्रत्येक ऋण की न्यूनतम किश्तें जमा करना न भूलें।
- सबसे खर्चीले ऋण को पहले चुकता करें चाहे बचत करके या आय बढ़ाकर, उसके बाद यही नीति दूसरे ऋणों को चुकता करने में अपनाएं।
- नियमित रूप से ऋण-किश्तों को जमा करने के लिये धन अलग करके रख लें।
- खर्च कम करने के रास्ते तलाशते रहें।

लक्ष्मी द्वारा उधार लिये गये तीन प्रकार के ऋण

	मूलधन	ब्याज+शुल्क	अवधि	चुकौती की राशि	अंतराल	कुल देय
ऋण 1	रु. 300	3% प्रतिमाह + रु.6 शुल्क	6 माह	रु. 60/-	माह का प्रथम मंगलवार	रु. 360/-
ऋण 2	रु. 100	6% प्रतिमाह	2 माह	रु.14/- सप्ताह	सप्ताह में वृहस्पतिवार	रु. 112
ऋण 3	रु. 100	5% प्रतिमाह	4 माह	रु.30/- माह	प्रत्येक माह तीसरा वृहस्पतिवार	रु. 120

मासिक प्रतिसंदाय कैलेंडर

नोटः प्रतिसंदाय कैलेंडर प्रतिभागियों से तैयार कराएं

माह-1

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	वृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	कुल देय
		रु. 60		रु. 14			रु. 74
				रु. 14			रु. 14
				रु. 14 रु. 30			रु. 44
				रु. 14			रु. 14

4. चुकौती कैलेंडर का अध्ययन करने बाद प्रतिभागियों से पूछें

- किस सप्ताह लक्ष्मी पर सबसे ज्यादा कर्ज था (सप्ताह 1)
- किन सप्ताहों में लक्ष्मी पर सबसे कम कर्ज था (सप्ताह 2 एवं 4)
- क्या उन सप्ताहों में वह अपने पर कुछ खर्च कर सकती है जिन सप्ताहों में उसे न्यूनतम चुकौती करनी थी? (बिल्कुल नहीं क्योंकि उसे अन्य सप्ताहों में बड़ी रकम चुकाने हेतु बचत करने की जरूरत पड़ेगी)
- किस ऋण की चुकौती पहले करनी होगी? (ऋण-2)
- एक बार जब ऋण 2 चुक जाए तो लक्ष्मी के पास 14रु. अतिरिक्त होंगे। इस अतिरिक्त धन का उसे क्या करना चाहिये? (यदि उन अतिरिक्त रूपयों का उपयोग वह अन्य ऋणों की चुकौती के लिये करती है तो उसका ऋण जल्दी खत्म हो जाएगा।) इस प्रकार यह भी सीख मिलती है कि किस तरह धीरे-धीरे एक समय ऋण का बोझ हल्का हो सकता है।

प्रतिभागियों से शेष 3 महीने के लिये मासिक कैलेंडर तैयार करने के लिये निर्देशित करें

- माह 2 के बाद लक्ष्मी के पास बची राशि का क्या होगा? (उसकी कुल देय राशि रु.146 से घट कर रु.90 प्रति माह हो जाती है)
- यदि लक्ष्मी ऋण 2 की ही तरह प्रति माह रु.14/-बचा कर रखती है तो माह 3 और माह 4 में चुकाने के लिये उसके पास कितने रूपये रहेंगे? (4 सप्ताह के लिये रु.14/- अर्थात रु.56/-)
- माह 4 के बाद लक्ष्मी के ऋण की स्थिति क्या होगी? (ऋण 3 चुकता हो जाता है और उसके पास केवल 60/-रूपये की केवल 2 मासिक किश्तें शेष रह जाती हैं)

5. प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि चुकौती कैलेंडर कैसे उपयोगी हो सकता है?

प्रत्येक सप्ताह आप पर कर्ज का कितना बोझ रहता है, इसका पता लगाने में सहायता मिलती है। उन कठिन सप्ताहों का अन्दाजा हो जाता है जब देय राशि बहुत अधिक होती है। किस तरह धीरे-धीरे एक समय ऋण का बोझ हल्का हो सकता है इसमें भी सहायता मिलती है।

6. अपना चुकौती कैलेन्डर खुद तैयार करें।

प्रतिभागियों को अपना चुकौती कैलेंडर तैयार करने में मदद करें, एक बार कैलेंडर तैयार हो जाने के बाद प्रतिभागयियों से पूछें कि उन्होंने क्या सीखा?

बीमा एवं पेंशन

पद्धति

विचार-विमर्श

1. परिवारिक अति संवेदनशीलता पर अभिभाषण एवं उनके भविष्य को सुरक्षित करना

बीमा : एक विशिष्ट परिवार में, मृत्यु या अचानक बीमार हो जाना परिवार को वित्तीय दुविधा में तथा ऋण ग्रस्तता की ओर ले जाता है। उदारणस्वरूप, सीता की बीमारी के कारण, उत्पादक, पुनरुत्पादक एवं सामाजिक कार्यकलाप जो परिवार में होते थे, सभी पर प्रभाव पड़ा। उन्होंने अपने कुल बचत चिकित्सा-व्यय पर खर्च कर दिए।

अभ्यासः प्रतिभागियों को एक दृश्यपट उद्धत करने के लिए कहें जिसमें यह प्रतिफल हो कि सीता स्वास्थ्य-बीमा से सुरक्षित थी और अगर सही सफाई की आदत हो तो कहाँ बचत हो सकती है।

व्याख्या करें :-

1. परिवार के लिए स्वास्थ्य बीमा में निवेश करना कठिन परिस्थिति में सहायक हो सकता है। अगर परिवार में कोई बीमार पड़ता है तो स्वास्थ्य बीमा उन्हें सुरक्षा प्रदान करता है और वे चिकित्सा व्यय का सहज ही निपटान कर सकते हैं और परिवार की बचत खर्च होने से पारिवार ऋणग्रस्त होने से बच जाता है।

2. महिलाओं को परिवार के इस जोखिम से अवगत करायें तथा उन्हें समझाएं कि स्वास्थ्य बीमा उन्हें कैसे सुरक्षित करता है तथा पारिवारिक अतिसंवेदनशीलता रूपी जोखिम से कैसे बचाती है। स्वास्थ्य बीमा अति संवेदनशील अवस्था में उत्तरजीवी एवं निर्भर सदस्यों को सहायता करती है तथा पति-पत्नी को अनपेक्षित विपदा के लिए तैयार करती है।

पद्धति :

रेखा और सीता यह चर्चा कर रही थी कि अनपेक्षित एवं आकस्मिक परिस्थिति से बचने के लिए क्या योजना अपनायी जाय। सीता की सास उनके बीच होने वाली चर्चा को सुन रही थी और फिर उन्होंने विषय पर बोलना चाहा।

पेंशन :

पद्धति

कहानी सुनाना एवं विचार-विमर्श करना

रेखा और सीता यह चर्चा कर रही थी कि अनपेक्षित एवं आकस्मिक परिस्थिति से बचने के लिए क्या योजना अपनाई जाय। सीता की सास उनके बीच होने वाली चर्चा को सुन रही थी और फिर उन्होंने विषय पर बोलना चाहा।

सीता की सासः सीता, तुम्हें अपने भविष्य की योजना भी बनानी चाहिए। जब तुम और मोहन बूढ़े हो जाओगे तो तुम्हारा उतना व्यस्त कर्मजीवन नहीं रहेगा। तुम्हें और मोहन को उस दिन के लिए तैयार होना चाहिए ताकि तुम लोग आत्मनिर्भर रह सको।

रेखाः हाँ, सीता, तुम पेंशन योजनाओं में निवेश कर सकती हो जो तुम्हें वृद्धावस्था में एवं सेवानिवृत्त होने के बाद सुरक्षा देंगी।

सीता की सासः जब तुम वृद्ध हो जाते हो तब तुम्हारा अपने परिवार एवं बच्चों के साथ मनमुटाव हो सकता है। मैंने अपने भविष्य की योजना नहीं बनाई और आज मैं तुम्हारे और मोहन के ऊपर सम्पूर्ण रूप से बोझ बन गई हूँ। मैं भाग्यशाली हूँ कि तुम लोगों ने मेरी जिम्मेदारी उठाई। लेकिन तुम लोगों को अपना बुढ़ापा सुरक्षित करना चाहिए ताकि वृद्धावस्था में चाहे परिस्थिति कैसी भी हो तुम सर उठाकर इज्जत के साथ जी सको और तुम्हें किसी तरह का समझौता न करना पड़े।

अभ्यासः सीता की सास ने बुढ़ापे के लिए जैसी योजना बनाने को कहा उसके आलोक में प्रतिभागियों को पांच-पांच लोगों का दल बनाने को कहें। प्रत्येक दल निम्नलिखित बातो पर चर्चा करेंः-

(क) वृद्धावस्था सुरक्षा क्या है?

(ख) जब कोई जवान है तब क्या उसको वृद्धावस्था सुरक्षा के बारे में सोचने की आवश्यकता है? यदि हाँ, तो क्यों?

(ग) अपने अनुभव से हुई जानकारियों का उदाहरण दें।

(घ) क्या आपने किसी को वृद्धावस्था में कष्ट पाते हुए देखा है?

व्याख्या करें : पुरुष की तुलना में महिलाओं को अधिक जीवित रहना इस विषय पर महिलाओं को अवगत करायें। इस संदर्भ में महिलाएं पेंशन की आवश्यकता की व्याख्या करें। सुरक्षित एवं वित्तीय स्वतंत्रता को समझें।

परिवार की प्राथमिकताएं उम्र के साथ बदलती हैं। परिवार में आय की कमी के कारण महिलाओँ के लिए प्राथमिकता उम्र के साथ घटती है। उन्हें कष्ट उठाना पड़ सकता है यदि वे अपना वित्तीय खर्च उठाने के लिए आत्मनिर्भर नहीं हैं। अच्छा जीवन जीने के लिए, आवश्यकतानुसार पैसे का होना, सुरक्षा तथा वित्तीय आत्मनिर्भरता प्रदान करती है।

पेंशन

पद्धति

व्याख्यान

1. पेंशन क्या है?

पेंशन एक लाभकारी योजना है जिसमें कुछ समय तक राशि भरने पर किसी व्यक्ति या उसके परिवार को एक निश्चित समय के बाद आजीवन कुछ राशि मिलती है। पेंशन गरीब, मजदूर एवं उन लोगों के लिए लाभकारी होती है जो असंगठित नौकरी में हो। पेंशन दीर्घकालीन योजना है। जब तक प्रत्येक चरण को, संभावित जोखिमों को और इसके लाभ-अलाभ सावधानियों को न समझ लिया जाए, तब तक पेंशन का लाभ लेना संभव नहीं होगा।

पेंशन प्रणाली इस तरह काम करती है कि वृद्धावस्था सुरक्षा की अवधारणा समझने के बाद व्यक्ति को अपने बुढ़ापे की सुरक्षा के लिए योजना बनानी चाहिए। एक बार वृद्धावस्था को सुरक्षित करने का निर्णय कर लिया जाए तो उसे पेंशन सेवा प्रदाता का चयन करना चाहिए। अंशदान की राशि का निर्धारण कर लेना चाहिए। निश्चित अंतराल पर पेंशन सेवा प्रदाता का चयन करना चाहिए। अंशदान की राशि का निर्धारण कर लेना चाहिए। निश्चित अंतराल पर पेंशन का अंशदान जमा करना चाहिए और तब तक जमा करते रहना चाहिए जब तक के लिए निश्चित किया गया हो। आपको लम्बी बचत मिलेगी जिसे आप पुनः निवेश पर ब्याज के रूप में नियमित पेंशन अर्जन कर सकते हैं अथवा संगठन/कम्पनी जो यह सेवा प्रदान कर रही है व्यक्ति को "वार्षिकी" के रूप में देने के लिए एक राशि निश्चित कर सकती है जो निर्धारित अवधि तक अथवा व्यक्ति के जीवन काल तक देय होगी।

इस प्रकार की योजनाओं की सफलता की कुंजी निम्नलिखित हैः

क - उसने अपने पंजीकरण के लिए सही संस्थान का चुनाव किया है।

ख - सही संस्थान का चुनाव जहां निवेश सुरक्षित हो।

ग - नियमित रूप से योजना में निर्धारित राशि जमा करे

घ - निवेश की जा रही राशि में से बीच में पैसे न निकाले।

ड़ - पेंशन स्कीम से निवेश पर अच्छा प्रतिलाभ सुनिश्चित करना चाहिए।

अवधारणा :

दीर्घकालीन योजना शीघ्र शुरूआत करें।

अंशदान में नियमितता बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

- प्रतिलाभ की तुलना में सुरक्षा अधिक महत्वपूर्ण है।
- धन-निकासी की प्रक्रिया समुचित रूप से समझना।
- युवाकाल में अपनायी गई अच्छी योजना के अच्छे फल का वृद्धावस्था में उपभोग करें।

गतिविधि सं. 1

वृद्धावस्था सुरक्षा अवधारणा कैसे कार्य करती है?	
विषय	वृद्धावस्था सुरक्षा की अवधारणा कैसे कार्य करती है?
उद्देश्य	प्रतिभागियों को समझाना कि वृद्धावस्था सुरक्षा की अवधारणा वास्तव में किस तरह कार्य करती है।
विधी	विचार विमर्श और अभ्यास
कदम - 1	प्रशिक्षक को प्रतिभागियों से पूछना चाहिये कि कैसे कोई अपने बुढ़ापे को (आर्थिक) सुरक्षा प्रदान कर सकतें है।
कदम - 2	प्रतिभागियों को आपस में इस विषय पर चर्चा करनी चाहिए। प्रतिभागियों में से किसी स्वयंसेवी को विचार-विमर्श के दौरान आए सामान्य बिन्दुओं को नोट करना चाहिए।
कदम - 3	प्रशिक्षक को वृद्धावस्था सुरक्षित करने की विधि/प्रविधि को स्पष्ट करना चाहिए या प्रतिभागियों को समझाना चाहिए कि कैसे कोई अपने बुढ़ापे को (आर्थिक) सुरक्षा प्रदान कर सकता है।

चरण 1:

व्यक्ति को अपने दीर्घकालीन भविष्य के बारे में सोचना चाहिए खासकर अपने बुढ़ापे के बारे में जब शरीर अशक्त हो जाता है, शरीर के अवयव कार्य नहीं कर पाते हैं तब वह कैसे जीवित रहेगा?

इस तथ्य को भी सकारात्मक ढंग से लिया जा सकता है कि उसके पास बुढ़ापे के लिए / आने वाले दिनों के लिये अपने सपने हैं पूरे करने के लिए जैसे:

क - तीर्थ यात्रा पर जाना

ख - परिवार की मदद करना

ग - बुढ़ापे में परिवार पर बोझ नहीं बनूंगी

घ - स्वावलम्बी एवं सुखी जीवन जीना

ड - बुढ़ापे में बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं के साथ जीवन यापन करना

(चरण - 1) बुढ़ापे को आर्थिक रूप से सुरक्षित रखने का निर्णय

युवा काल में जितनी जल्दी यह निर्णय हो जाए कि कितनी आयु के बाद कार्य करना बन्द कर देना है या कितनी आयु हो जाने पर बचत की जरूरत पड़ेगी या कितनी आयु हो जाने पर जीवन यापन हेतु मजबूरन कमाना बन्द करना है उतना ही बेहतर होगा।

(चरण - 2) बुढ़ापे को आर्थिक रूप से सुरक्षित रखने का निर्णय हो जाने पर व्यक्ति को उसके लिए कुछ धन नियमित रूप से अलग कर रखना अथवा बचत करना शुरु कर देना चाहिए।

उदाहरण: एक व्यक्ति वृद्धावस्था में काम आने के लिए रु.200 महीने में बचत कर अलग रखने का निर्णय करता है।

(चरण - 3) यह निर्णय करना है कि महीने में बचाया गया धन (रु. 200/-) कहां रखा जाए अथवा किस संस्था में निवेश किया जाए।

बचत के पूर्व-शर्तें निम्नलिखित हैं:

क - बचत - राशि पर आय / ब्याज अर्जित होनी चाहिए।

ख - बचत सुरक्षित होना चाहिए।

(चरण - 4) उक्त रूप से निश्चित की गई राशि प्रत्येक माह निर्धारित संस्था में नियमित रूप से उस अवधि तक जमा होती रहनी चाहिए जिस अवधि अथवा आयु तक उसे जमा करते रहने का निर्णय किया गया है।

(चरण - 5) निर्धारित अवधि समाप्त होने पर बचत करने / जमा करने का काम समाप्त कर देना है।

(चरण - 6) निर्धारित तिथि समाप्त होने पर संचित राशि अपेक्षाकृत अधिक होगी क्योंकि उसमे वर्ष दर वर्ष जमा की गई राशि और उस पर वर्ष दर वर्ष अर्जित ब्याज का रूपया भी शामिल होगा।

(चरण - 7) संचित राशि से नियमित आय होगी (यह आय मासिक भी हो सकती है) अर्थात बिना काम किये हुए आय होती रहेगी।

इस प्रकार संचित राशि पर होने वाली आय को ही "पेंशन" कहा जाता है।

"पेंशन" - एक नियमित मासिक आय है जो ऐसे व्यक्ति को दी जाती है जिसने अपने को पेंशन योजना से आबद्ध कर रखा है और निर्धारित अवधि/आयु तक नियमित रूप से मासिक/त्रैमासिक/छमाही/वार्षिक आधार पर अंशदान जमा किया है।

नोट : संक्षेप्त में :

चरण 1 : वृद्धावस्था को सुरक्षित करने का निर्णय (युवाकाल में ही) लें।

चरण 2 : आयु का निश्चय करें जबसे आप "पेंशन" प्राप्त करना चाहते हैं।

चरण 3 : वह राशि तय करें जो आप वृद्धावस्था सुरक्षा हेतु बचत/जमा करना चाहते हैं।

चरण 4 : तय करें किस संस्था के साथ आप बचत करना चाहते हैं।

क : अंशदान पर ब्याज अर्जित होना चाहिए।

ख : अंशदान/बचत सुरक्षित होना चाहिए।

चरण 5: तय की गई राशि निर्धारित अवधि तक नियमित रूप से जमा करते रहें यह मासिक त्रैमासिक/छमाहीं/वार्षिक हो सकती है।

चरण 6: निश्चित आयु होने पर अंशदान करना बन्द कर दें, आपको बड़ी संचित राशि प्राप्त होगी।

चरण 7: पेंशन के लिए बिना काम किए हुए नियमित रूप से मासिक पेंशन प्राप्त होने लगेगी।

चरण 4: अभ्यास

प्रशिक्षक प्रत्येक प्रतिभागी को अपनी-अपनी पेंशन योजना तैयार करने के लिए कहेः

उक्त पाठ से हमें क्या शिक्षा मिलती है?

- पेंशन योजना अथवा वृद्धावस्था सुरक्षा योजना एक दीर्घकालीन योजना है। हमें स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए-
  (1) प्रक्रिया में क्या-क्या कदम उठाए जाने की जरूरत है।
  (2) क्या-क्या जोखिम हैं।
  (3) लाभ और सावधानियाँ।
  (4) क्या करना चाहिए और क्या नही करना चाहिए।
- सही पेंशन सेवा प्रदाता का चुनाव करना चाहिए।
- पेंशन सेवा प्रदाता भरोसे का होना चाहिए जहां अपना धन सुरक्षित रहे और बढ़े।
- नियमित रूप से अंशदान किया जाना चाहिए।
- योजना के मध्य में कोई निकासी नहीं होनी चाहिए।
- पेंशन दीर्घकालीन योजना है शीघ्र शुरू की जानी चाहिए।
- निकासी की प्रक्रिया समझनी चाहिए।
- प्रतिलाभ की तुलना में सुरक्षा अधिक महत्वपूर्ण है।
- युवाकाल में अच्छी योजना शरू करके वृद्धावस्था आनन्दमय बनाएं।

वृद्धावस्था (पेंशन योजना) के लिए कदम

क - वृद्धावस्था को सुरक्षित करने का निर्णय लें। (यह निर्णय उस समय किया जाता है जब व्यक्ति युवा होता है।)

ख - सही प्रकार के पेंशन सेवा प्रदाता का चुनाव करें।

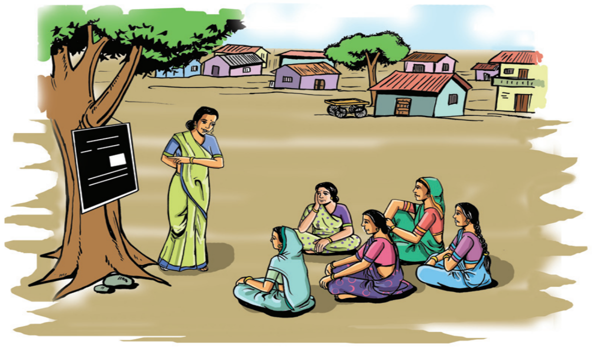
ग - पेंशन योजना में अंशदान करना शुरू करें।

घ - परिपक्वता अवधि तक अंशदान करना जारी रखें।

ड - परिपक्वता पर ब्याज सहित संचित राशि प्राप्त हो सकती है।

च - निकासी का चरण।

अटल पेंशन योजना



कम से कम निवेश, बुढ़ापे में अधिक से अधिक लाभ

प्रवेश की आयु	अंशदान के वर्ष	मासिक योगदान (रूपये में)	पॉलिसी धारकों को एवं उनकी पत्नी को मासिक पेंशन (रूपये में)	सांकेतिक कोष (संग्रहित राशि) लाभ, पॉलिसीधारकों के नामिती को (रूपये में)
18	42	210	5,000	8.5 लाख
20	40	248	5,000	8.5 लाख
25	35	376	5,000	8.5 लाख
30	30	577	5,000	8.5 लाख
35	25	902	5,000	8.5 लाख
40	20	1,454	5,000	8.5 लाख

योगदान के आधार पर 1,000 रूपये से लेकर 5,000 रूपये तक का निश्चित पेंशन

पद्धति

व्याख्यान

ट्रेनिंग एक शैक्षणिक प्रक्रिया

ट्रेनिंग का मुख्य उद्देश्य नयी क्षमताओं ,दृष्टिकोण, विचारों, व्यवहारों इत्यादि को सीखना होता है। ट्रेनिंग एक शैक्षणिक गतिविधि है। लोगों की शिक्षा दो रूप से होती है- औपचारिक शिक्षा स्कूल से,अनौपचारिक शिक्षा- प्रौढ़ शिक्षा से जुड़ी हुई है। एक व्यापक अर्थ में शिक्षा लोगों की रोजमर्रा की जिन्दगीं से जुड़ी हुई है। मौटे तौर पर देखा जाए तो ट्रेनिंग अनौपचारिक शिक्षा की प्रक्रिया है परन्तु इसका एक निश्चित उद्देश्य और दिशा होती है। साधारणतः प्रशिक्षण का अर्थ एक निश्चित घटना है, जहाँ पर एक निश्चित शैक्षणिक प्रक्रिया उभरती है। इस तरह की ढाँचे-बद्ध शैक्षणिक प्रक्रिया को ट्रेनिंग माना जाता है। तमाम ट्रेनिंग की योजना बनाना, उसको आयोजित करना, उसका संचालन करना इसकी जिम्मेवारी सिर्फ प्रशिक्षक के ऊपर मानी जाती है। इस अर्थ में ट्रेनिंग भी एक औपचारिक शिक्षा या स्कूल का ही रूप धारण कर लेती है, यद्यपि उसकी अवधि छोटी रहती है।

सामाजिक परिवर्तन में प्रशिक्षण की भूमिका

मोटे रूप में देखें तो हमारा समाज कई भागों में विभाजित है। इसमें कुछ वे लोग हैं, जो कि सर्वसाधन सम्पन्न हैं, यह वर्ग अच्छी तरह से समझदार है, जानकार है, सशक्त है, इसकी दूसरी ओर वह वर्ग है, जिसमें असंख्य लोग हैं, जिनका कि साधनों पर कोई भी नियंत्रण नहीं है, वे असंगठित हैं, वे अज्ञानी हैं, कमजोर हैं, असक्षम हैं। ये हैं- मजदूर, छोटे किसान, भूमिहीन, आदिवासी, महिलाएँ, इत्यादि। ट्रेनिंग सीखने का एक अवसर प्रदान करती है, सीखना परिवर्तन की ही प्रक्रिया है, अतः सहभागी प्रशिक्षण व्यक्तिगत और सामूहिक परिवर्तन और परिवर्तन की प्रक्रिया के लिए उपयुक्त अनुभव पैदा कर सकता है। इसके आधार पर व्यापक स्तर पर इस प्रक्रिया को चलाने की समझ और क्षमता हासिल की जा सकती है।

प्रशिक्षण के प्रकार

प्रशिक्षण के विभिन्न प्रकार की पद्धतियों के बारे में कुछ जानकारी देना जरूरी है। इस भाग में रिवाजी और सहभागी प्रशिक्षण की पद्धतियों के बीच में परिचय कराया गया है।

रिवाजी प्रशिक्षण पद्धति

ढर्रेवाली प्रशिक्षण पद्धति में सीखने वाले को एक खाली बोतल के माफिक समझा जाता है, जिसे प्रशिक्षक भरने का प्रयास करता है। इस पद्धति में प्रशिक्षक यह निर्धारित करता है कि क्या सिखाया जाना है। इस पद्धति में यह मान्यता है कि प्रशिक्षक सब कुछ जानते हैं और सीखने वाला कुछ भी नहीं। सीखने वालों का एक समूह क्या सीखना चाहता है और उनकी क्या सीखने की आवश्यकताएँ हैं और उन्हें किस तरह से पूरा किया जा सकता है। यह सब इस पद्धति में प्रशिक्षक ही निर्धारित करता है। सीखने वालों की भूमिका सिर्फ शान्त भाव से सीखने की है और कुछ नहीं।

सहभागी प्रशिक्षण पद्धति

सहभागी प्रशिक्षण पद्धति यह मान्यता रखती है कि लोगों का बिना उनके साझीदारी का विकास नहीं किया जा सकता, लोग अपने ही कार्यकलापों द्वारा अपना विकास कर सकते हैं। सहभागी प्रशिक्षण की पद्धति सहभागियों को स्वयं जानकारी और समझ का एक स्रोत मानने के लिए प्रोत्साहित करती है। इस पद्धति में यह नहीं माना जाता कि लोगों को कुछ पता नहीं है। इस पद्धति में लोगों की रोजमर्रा की समझ को मान्यता दी जाती है और उन्हें अपनी सीखने की प्रक्रिया से जोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

सहभागी प्रशिक्षण की सैद्धान्तिक समझ

"लोगों को विकसित नहीं किया जा सकता। लोग अपने आपको स्वयं ही विकसित कर सकते हैं। यद्यपि बाहर का एक आदमी किसी का घर तो बना सकता है, परन्तु वह बाहरी व्यक्ति इस आदमी में अपने प्रति आत्मविश्वास और गर्व नहीं पैदा कर सकता। ये सारी चीजें व्यक्ति अपने कामों से खुद ही पैदा कर सकता है। अतः व्यक्ति अपने कामों से अपने को विकसित कर सकता है, अपने निर्णय स्वयं लेकर अपने को विकसित कर सकता है, वह क्या कर रहा है और क्यों कर रहा है, उसकी समझ बढ़ा सकती है, अपनी जानकारी और क्षमता बढ़ा सकती है और अपनी पूर्ण सहभागिता से अपने समुदाय में बराबरी का हिस्सा प्राप्त कर सकता है- यही व्यक्ति का विकास है।"

-जूलियस नरेरे

सहभागी प्रशिक्षण की शुरूआत

सहभागी प्रशिक्षण के सिद्धान्त मूलभूत रूप से सहभागी अनुसंधान से उभर कर आए हैं। अतः सहभागी प्रशिक्षण की शुरूआत को समझने के लिए यह आवश्यक है कि सहभागी अनुसंधान की शुरूआत को समझा जाए। प्रौढ़ एव जन-शिक्षा के तरीके के रूप में सहभागी अनुसंधान हाल ही में उभरा है। 1960 एवं 70 के दशकों में प्रौढ़ शिक्षा के क्षेत्र में पुरानी पद्धति से किए जा रहे अनुसंधान की कमियों को देखते हुए इसका जन्म हुआ। इन सिद्धान्तों की यह मान्यता है कि प्रौढ अपने स्तर पर सक्रीय रूप से हिस्सा लेते हैं और उन्हें क्या सीखना है और कैसे सीखना है, यह निर्धारित करते हैं। सहभागी प्रशिक्षण में वे पुरानी मान्यताएँ नकारी गई हैं, जहाँ यह माना जाता है कि व्यक्ति सीखने के लिए सक्षम नहीं, क्योंकि वह बहुत बूढ़ा है या बहुत गरीब है या बहुत कमजोर है।

प्रशिक्षकों के सामने एक बड़ा प्रश्न यह है कि वे प्रौढ़ सीखने वालों तक कैसे पहुँचें। प्रौढों को सिखाने और विकसित करने में तमाम बाधाएँ और असफलताओं का सामना किया जा चुका है। कई बार हम सुनते हैं कि 'अरे ये बड़ी उम्र के पुरुष और स्त्रियाँ ये तो कभी कुछ सीख नहीं सकते, कभी बदल नहीं सकते, इनको तो छोड़ ही दो'।

प्रौढ़ों के सीखने के सिद्धान्त औपचारिक सीखने के सिद्धान्तों से भिन्न हैं। ये भिन्नताएँ निम्नलिखित हैं:-

(अ) प्रौढ़ वही सीखते हैं, जो उन्हें रुचिकर होता है।

(ब) प्रौढ़ स्वचालित रूप से सीखते हैं।

(स) प्रौढ़ अपने व्यक्तिगत अनुभवों को सीखने में इस्तेमाल करते हैं।

मुख्य सीखने की सिद्धान्त

1. प्रौढ़ों का व्यवहार बाहरी और आन्तरिक दबावों के आधार पर परिवर्तित होता है। अतः प्रौढ़ अपने जीवन में हर समय सीखते रहते हैं।

2. प्रौढ़ सीखने की प्रक्रिया में अपने बारे में कुछ विचारधाराएँ लेकर उतरते हैं। उनके बारे में समझ, सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित करती है। अपने बारे में उनकी समझ उनके पुराने अनुभवों पर आधारित हुई है। अतः उनके पुराने अनुभव, उनकी नयी सीख को प्रभावित करते हैं।

3. सीखने की प्रक्रिया के दौरान प्रौढ़ों के पुराने अनुभव को मान्यता देना आवश्यक होता है। नहीं तो प्रौढ़ स्वयं को बेकार और अर्थहीन महसूस करेंगे और सीखने की प्रक्रिया में बाधा आयेंगी।

4. प्रौढ़ तभी सीखते हैं, जब सीखने का वातावरण सुरक्षित हो, सहयोगी हो, प्रोत्साहित करने वाला हो, मान्यता देने वाला हो।

प्रौढ़ों के सीखने की प्रक्रिया को उस वातावरण में सक्रियता मिलती है जोः-

(अ) प्रौढ़ों को सक्रिय बनाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

(ब) व्यक्ति द्वारा अपने स्वयं के महत्व को खोजने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करती है।

(स) लोगों को सीखने की प्रक्रिया के दौरान गलती करने के उनके हक को पहचानती है।

(द) लोगों की भिन्नताओं को मानती है।

(य) अस्पष्टता को झेलती है।

(र) एक दूसरे के प्रति खुलापन और स्वयं के प्रति आदर को प्रोत्साहित करता है।

(ल) एक सहयोगी प्रक्रिया है।

(व) और सीखने वालों के बीच में भाईचारा स्थापित करती है।

सहभागी प्रशिक्षण के सिद्धान्त

पिछले विश्लेषण के आधार पर सहभागी प्रशिक्षण के मुख्य सिद्धान्त निम्नलिखित हैंः-

(क) सहभागी प्रशिक्षण का मुख्य सिद्धान्त है कि प्रशिक्षण सहभागी केन्द्रित है।

(ख) सहभागी प्रशिक्षण का बृहत स्वरूप यह निर्धारित करता है कि जागरूकता, ज्ञान और क्षमता, तीनों पर ध्यान दें। अपनी परिस्थिति के बारे में और बृहत सामाजिक-आर्थिक वास्तविकता की जागरूकता जरूरी है। इसलिए प्रशिक्षण में जागरूकता बढ़ाना एक मुख्य अंग है। इसी तरह लगभग सभी प्रशिक्षणों में ज्ञान प्रदान करना एक सामान्य उद्देश्य होता है। नयी क्षमताओं को सीखने का प्रशिक्षण के लिए समय मिलना चाहिए। इन तीनों अंगों का वास्तविक सम्मिश्रण एक प्रोग्राम से दूसरे में भिन्न हो सकता है।

(ग) सहभागी प्रशिक्षण का एक अन्य महत्वपूर्ण सिद्धान्त अनुभव के आधार पर सीखना है। अनुभव के आधार पर सीखने वाली यह पद्धति सहभागियों के पूर्व अनुभव पर आधारित होती है।

(घ) सीखने के लिए उचित माहौल तैयार करना सहभागी प्रशिक्षण की आवश्यकता है। यह कई बार देखा गया है कि प्रशिक्षाणार्थी सीखी हुई चीज को भुलाकार नयी चीज सीखने की आवश्कता महसूस करता है। ये दोनों प्रक्रियाएँ सीखने वाले के लिए खतरा पैदा कर सकती हैं। सीखने का अर्थ यह है कि हम अपनी कमी को मानें, परन्तु इससे विरोध पैदा हो सकता है। इसलिए यह जरूरी है कि सीखने का माहौल ऐसा हो जिसमें प्रशिक्षणार्थी को स्वीकार किया जाए, उनको नये प्रयोग करने और जोखिम उठाने के लिए मनौवैज्ञानिक रूप से सुरक्षा महसूस हो।

(ड) प्रशिक्षण का एक मुख्य सिद्धान्त यह है कि वह दिन-प्रतिदिन की आवश्यकताओं से जुड़ा होना चाहिए। प्रशिक्षण के दौरान सीखी गई बातें वास्तविक जीवन में उतारी जाने योग्य होनी चाहिए। परन्तु सीखी हुई चीजों को वास्तविक जीवन में उतारने के लिए सावधानीपूर्वक योजना बनाना जरूरी है, अन्यथा यह अपने आप नहीं होता। प्रशिक्षण के दौरान ही सीखी हुई बातों को वास्तविक जीवन में उतारने का पूर्व नियोजन करने की सुविधा होनी चाहिए। सहभागियों को अपने वास्तविक जीवन में होने वाली कुछ समस्याओं को चुनकर उनको हल करने की विस्तृत योजना प्रशिक्षण के दौरान ही बनायी जानी चाहिए जिसमें कि वे प्रशिक्षण के दौरान हासिल नयी सीखों का खुलकर उपयोग कर सकें।

(च)जब सहभागिता को महत्व दिया जाता है तो प्रशिक्षण एक सामाजिक परिस्थिति पैदा करता है। सहभागी प्रशिक्षण में जो सामाजिक प्रक्रिया उभरती है, वह प्रशिक्षण को एक अस्थायी संगठन का रूप देती है। अतः यह जरूरी है कि यह अस्थायी संगठन उन्हीं मान्यताओं मूल्यों और सिद्धान्तों का पालन करें जोकि सहभागी प्रशिक्षण में गिनाए जाते हैं। इसके लिए सजगता बरतना जरूरी है।

(छ) सहभागी प्रशिक्षण जब एक समूह या संगठन के निर्माण में इस्तेमाल किया जाता है तो प्रशिक्षण एक सामूहिक रूप लेता है। तब यह जरूरी नहीं कि सारी क्षमताएँ और वही जानकारी सभी प्रशिक्षणार्थियों को दी जाएँ। महत्वपूर्ण चीज यह है कि समूह में सदस्यों के बीच वे सारी क्षमताएँ और जानकारी उपलब्ध हो जोकि उस समूह के लिए आवश्यक है।

(ज) अन्त में प्रशिक्षक का अपना व्यवहार एक महत्वपूर्ण आयाम है। तकनीकी प्रशिक्षण में प्रशिक्षक की तकनीकी जानकारी ही महत्वपूर्ण मानी जाती है। परन्तु सहभागी प्रशिक्षण में ऐसा नहीं है। प्रशिक्षक को अपने बारे में स्वयं जागरूक होना पड़ता है और दूसरों के प्रति संवेदनशील। उसमें समूह के साथ काम करने की क्षमता और व्यक्तिगत तथा सामूहिक प्रक्रियाओं को परखने की क्षमता होनी चाहिए। इसके अलावा प्रशिक्षक का व्यवहार सहभागी प्रशिक्षण के आधारभूत सिद्धान्तों के विरोध में हो सकते हैं। छोटी-छोटी बातें, जैसे कि बैठना, बात करना, खाना और पहनना व्यक्ति के अपने मूल्यों को दर्शाते हैं। प्रशिक्षक द्वारा दूसरों पर हावी होने के दृष्टिकोण खतरनाक साबित हो सकते हैं।

सहभागी प्रशिक्षण में प्रशिक्षक की भूमिका

सहभागी प्रशिक्षण पद्धति में प्रशिक्षक के दो मुख्य उद्देश्य हैं। पहला, सीखने वालों की सीखने की क्षमताओं को प्रेरित करना और दूसरा, सीखने के लिए उचित माहौल बनाना। इन दोनों उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए प्रशिक्षक विभिन्न प्रकार की भूमिकाएँ अदा करता है- ट्रेनिंग से पहले, उसके दौरान और उसके बाद। इन तमाम भूमिकाओं के लिए कुछ विशिष्ट कुशलताओं की आवश्यकता होती है और उनसे जुड़ी हुई कुछ विशिष्ट जिम्मेवारियाँ भी हैं।

प्रशिक्षक की भूमिकाएँ

प्रशिक्षक की भूमिकाओं को तीन विशिष्ट चरणों में देखा जा सकता है।

(अ) ट्रेनिंग के पहले

1. ट्रेनिंग का डिजाइनर होने के नाते

सीखने की आवश्यकताओं को उद्देश्यों, विषय वस्तु और ट्रेनिंग के डिजाइन में परिवर्तित करने की भूमिका उद्देश्यों को निरुपित करना उनसे जुड़े हुए विषय-वस्तु, सीखने के तरीके, सामग्री इत्यादि जमा करना।

- विषय-वस्तु को क्रमबद्धता में बांधना
- सन्दर्भ व्यक्तियों को पहचानना
- सीखने के लिए सामग्री का चयन और तैयारी

2. विचारक

- स्थान और समय का चयन
- उपयुक्त सामग्री का चयन
- सीखने वालों को प्रशिक्षण कार्यक्रम की लगातार सूचना
- ट्रेनिंग के स्थान पर मदद में आने वाली तमाम चीजों को पहचानना और इकट्ठा करना
- सह-प्रशिक्षक और सन्दर्भ व्यक्तियों का समय तय करना
- प्रशिक्षण की सामग्री बाँटना
- साधनों की व्यवस्था करना

(ब) प्रशिक्षण के दौरान

1.फेसिलिटेटर

- राय पूछना
- सहभागिता बढ़ाना
- सीखने वालों की अपनी क्षमताओं के प्रति, सम्भावनाओं के प्रति ध्यान आकर्षित करना
- जानकारी का सम्मिश्रण और निष्कर्ष निकालना
- समूह को इस तरह से निरुपित करना जिससे मुद्दों पर ध्यान जा सके
- प्रक्रिया में तेजी लाना

2. इंस्ट्रक्टर

- जानकारी और विचार देना
- ढाँचेबद्ध सीखने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाना, जैसे कि रोल ह्श्वले, सैमुलेशन, खेल इत्यादि
- सीखने में मदद में आने वाले तरीकों को प्रयोग करना, जैसे फिल्म, औडियो-विजयुल इत्यादि।

3. रायदाता

- सीखने वालों के साथ आत्मीयता के सम्बन्ध बनाना
- उनके सीखने और विकास करने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाने में सही रूप से रुचि दिखाना
- प्रत्येक सीखने वाले के साथ संचार रखना
- ऐसी गतिविधियों का इस्तेमाल करना जिससे लोगों में आत्मविश्वास और आत्म सम्मान बढ़ सके

4. रिकार्डर

- विषय और प्रक्रिया के बहाव को ध्यान से देखना
- रोज के कार्यक्रम के विस्तृत नोट रखना

5. मूल्यांकनकर्ता

- प्रशिक्षण के मूल्यांकन के तरीके निर्धारित करना।
- लिखित एवं मौखिक रिपोर्टों को किसी घटना का मूल्यांकन करने के लिए प्रयोग में लाना
- व्यक्तिगत सीखने वालों के व्यवहार, दृष्टिकोण और समझ में परिवर्तन मापने का तरीका तैयार करना
- रोजमर्रा के स्तर पर मूल्यांकन करने के लिए स्टेयरिंग कमेटी आदि बनाना
- प्रशिक्षण के दौरान मध्य-समय मूल्यांकन करना
- अपने विचारों और विश्लेषणों को सह-प्रशिक्षण के साथ बाँटना
- सीखने वालों को जरूरी फीडबैक देना

6. प्रबन्धक

- लोगों के आने - जाने की व्यवस्था, उनका रिजर्वेशन आदि।
- सीखने की परिस्थिति का प्रबन्ध जैसे कि समय, चाय का समय आदि।
- रहने-खाने तथा अन्य वयस्था समबन्धी समस्याओं को निपटाना

(स) ट्रेनिंग के बाद

1.रिपोर्ट लिखना

- रिपोर्ट लिखने के लिए उचित जानकारी को एकत्र करना
- सहभागियों एवं अन्य रुचि रखने वाले तक रिपोर्ट को बाँटना

2. फालो-अप संचालक

- समय-समय पर सीखने वालों के साथ संचार करना
- व्यक्तिगत सीखने वालों और उनके संगठनों से फीडबैक माँगना
- अगले चरण या प्रशिक्षण के लिए सीखने की आवश्यकताओं को इकट्ठा करना
- क्षेत्र में जाकर सहयोग और मदद करना

Acknowledgement for Module Development

DFID Team
SIDBI, PSIG Gender Team
ISMW Team

Supported by

सिडबी
भारतीय लघु उद्योग विकास बैंक

Head Office :

SIDBI Tower

15 Ashok Marg, Lucknow-226 001 (Uttar Pradesh)

Ph.: 0522 2286546-550 | Fax: 0522 -2288323

सिडबी

भारतीय लघु उद्योग विकास बैंक

UKaid

from the British people