



एक पहल : सेहत की ओर



एक पहल : सेहत की ओर



: प्रकाशक :

राज्य संसाधन केन्द्र, म.प्र., इन्दौर

महालक्ष्मीनगर, सेक्टर आर,

इन्दौर-452010 (म.प्र.)

फोन : 2551917, 2574104

फैक्स - 0731-2551573

एमपीटास्ट

9सी, 9डी पेरामाउंट विला,

श्यामला हिल्स

भोपाल-462 013 (म.प्र.)

फोन : 0755-4039999

फैक्स - 0755-4039900

अनुक्रमणिका

| | |
|----------------------------------|----|
| ● साहस से बनाई राह | 2 |
| ● चन्द्रवती ने हल किया | 4 |
| ● ऐसे सुधरी साक्षी की सेहत | 6 |
| ● पोषण के संग, | 8 |
| ● रामकली ने बदली ... | 10 |
| ● स्वच्छता का संदेश ... | 12 |
| ● घुट्टी से किया तौबा | 14 |
| ● रानी बनी टीकाकरण दूत | 16 |
| ● बदलाव की राह पर पूजा | 18 |
| ● स्वच्छता के जरिये | 20 |
| ● शीला ने दिखाई खुले में | 22 |
| ● सावित्री और विनीता ने ... | 24 |
| ● हर्ष कुमारी का कदम ... | 26 |
| ● शीलाबाई ने कायम की | 28 |
| ● सिमरिया में शुरू हुआ | 30 |
| ● भ्रम टूटा तो सुधरी सेहत | 31 |
| ● सुपोषित हुए संगीता के बच्चे | 33 |
| ● सरोज ने रोका बाल विवाह | 35 |
| ● खुले में शौच से मुक्त हुई कमला | 37 |
| ● नमीशा को मिली कुपोषण से मुक्ति | 39 |

आमुख

स्वास्थ्य हमारे विकास की महत्वपूर्ण पायदान है। समाज में स्वस्थ व्यवहारों को विकसित करने के लिए साझा प्रयासों की आवश्यकता होती है। 'सांझी सेहत' परियोजना इसी भाव का मूर्तरूप है। यह परियोजना डीएफआईडी और एमपीटास्ट के सहयोग से पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग द्वारा प्रदेश के आठ जिलों में संचालित की गई।

इसे क्रियान्वित करने हेतु सहजकर्ता नियुक्त किए गए जो कि सामुदायिक बैठकों द्वारा विभिन्न सत्रों की जानकारी सहभागी सीख व कार्यवाही प्रक्रिया द्वारा प्रतिभागी महिलाओं तक पहुँचाते थे। इन प्रयासों के सकारात्मक परिणाम जल्द ही सामने आने लगे। संस्थागत प्रसव करानेवाली महिलाओं की संख्या में वृद्धि हुई, आंगनवाड़ी में बच्चों की संख्या बढ़ी, प्रसव पश्चात तुरंत स्तनपान व 6 माह तक केवल स्तनपान को महिलाएँ अपनाने लगी, छोटे बच्चों को पूरक पोषक आहार देने से उनका कुपोषण दूर हुआ। यही नहीं 'सांझी सेहत' के निर्धारित 9 सूचकांकों के अलावा भी समुदाय के विचारों व व्यवहारों में सकारात्मक परिवर्तन नजर आया। जैसे समुदाय में मलेरिया की रोकथाम हेतु मच्छरों से बचने के प्रयास किए जाने लगे, जननी एक्सप्रेस की माँग बढ़ी, आंगनवाड़ी में पोषक आहार की माँग बढ़ी, स्वच्छता के लिए शौचालय की अनिवार्यता को महसूस कर समुदाय से शौचालय बनवाने के लिए मदद की माँग बढ़ी।

इस सफलता की सुगबुगाहट को सबने महसूस किया। तब इसे 'सांझी सेहत, हमारी कहानियाँ' के रूप में सबके साथ साझा करने के प्रयास आरंभ हुए। इसमें सकारात्मक व्यवहार परिवर्तनों को सफलता की कहानी के रूप में लिखकर उसे दीवार अखबार के आकर्षक स्वरूप में समुदाय के सार्वजनिक स्थान पर चस्पा किया गया। इस अभिनव प्रयास में हर जिले से बड़ी तादाद में सफलता की कहानियाँ आने लगी। जिन्हें हर माह क्षेत्रीय स्तर पर समूह में दीवार अखबार में दिया गया। उन्ही सैकड़ों सफलता की कहानियों में से चुनिंदा 20 कहानियाँ इस पुस्तक 'एक पहल : सेहत की ओर' में उकेरी गई है। यह तो मात्र एक बानगी है उन तमाम सफलताओं की, जिनका सिलसिला समुदाय के व्यवहार परिवर्तनों से आरंभ हो चुका है और सिलसिला चलता रहेगा, सफलता की कहानियाँ बनती रहेगी।

इस पुस्तिका के निर्माण में टीम लीडर **डॉ. एस. कृष्णास्वामी** का विशेष मार्गदर्शन रहा है। साथ ही परियोजना से जुड़े सीआरपी, सहजकर्ता, विकासखंड व जिला अधिकारी के साथ ही केन्द्र के परियोजना सहयोगियों व जिले के फोटोग्राफरों ने इसे मूर्त रूप देने में सहयोग किया है। पुस्तक में संपादन कार्य केन्द्र की **श्रीमती सीमा व्यास** ने किया है। कहानियों को सरल रूप में श्री राजेन्द्र बंधू ने प्रस्तुत किया है। केन्द्र इन सभी के प्रति आभार व्यक्त करता है।

आशा है 'एक पहल : सेहत की ओर' आपको पसंद आयेगी।

अंजली अग्रवाल
निदेशक
राज्य संसाधन केन्द्र

साहस से बनाई राह



जब महिलाएँ ठान ले तो उन्हें कोई नहीं रोक सकता। रामबाई के मामले में यह बात सौ फीसदी सही साबित हुई। पन्ना जिले के ग्राम कछार में संस्थागत प्रसव का प्रचलन नहीं था। घरों में प्रसव के कारण बच्चे और माँ को जान का खतरा रहता था। किन्तु वर्षों से चली आ रही इस परंपरा के चलते माताएँ यह जोखिम उठाने के लिए विवश थीं।

कछार गाँव में हुई बैठक क्रमांक 11 में गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य एवम् पोषण, संस्थागत प्रसव एवम् नवजात शिशु की देखभाल के विषय में समझाईश दी गयी। इस बैठक के पश्चात् यहाँ की महिलाओं को यह बात समझ में आई कि बच्चे और माँ को जोखिम से बचाने के लिए अस्पतालों में ही प्रसव करवाया जाना चाहिए। इस बात की शुरुआत उन्होंने रामबाई के साथ की। कछार गाँव की 23 वर्षीय रामबाई जब गर्भवती हुई तो गाँव की महिलाओं ने तय कर लिया था कि उसका प्रसव अस्पताल में ही करवाएंगे।

कुछ समय बाद ही रामबाई के प्रसव का समय आ गया। लेकिन गाँव से मुख्य सड़क 6 किलोमीटर दूर थी और गाँव में आने-जाने के लिए कोई भी साधन मौजूद नहीं था। रास्ता बेहद खराब होने के कारण जननी एक्सप्रेस भी गाँव तक नहीं आ पाती थी। छह किलोमीटर दूर जाने के बाद ही लोगों को परिवहन का कोई साधन मिल पाता था। अब महिलाओं के सामने यह समस्या थी कि आखिर रामबाई को छह किलोमीटर दूर पहुँच मार्ग तक कैसे ले जाएं। इस दशा में गर्भवती महिला को अस्पताल तक ले जाना संभव नहीं होता था।

प्रसव पूर्व जब रामबाई को अस्पताल ले जाने की बारी आई तो कछार की महिलाओं के सामने सबसे बड़ा सवाल यही था कि आखिर उसे

अस्पताल तक कैसे ले जाएँ । उनकी तमाम कोशिशों के बावजूद उन्हें कोई साधन नहीं मिला । किन्तु उन्होंने हिम्मत नहीं हारी । उन्होंने तय कर लिया था कि अब गाँव में जो भी प्रसव होंगे, वह अस्पताल में ही होंगे ।

जब पहुँच मार्ग तक जाने का कोई साधन नहीं मिला तो महिलाओं ने रामबाई को एक खाट पर लेटाया और खाट के चारों पांयों को अपने कंधों पर रखकर महिलाओं ने छह किलोमीटर तक का सफर पैदल तय किया । इस तरह महिलाओं ने अपनी हिम्मत से पहुँच मार्ग तक पहुँचने में सफलता हासिल की, जहाँ से जननी एक्सप्रेस के जरिये रामबाई को अस्पताल ले जाया गया ।

अस्पताल में रामबाई ने एक सुंदर लड़की को जन्म दिया । गाँव की महिलाओं के संगठित सहयोग को देखकर रामबाई की आखों में आँसू छलक पड़े । इस तरह कछार की महिलाओं ने एक मिसाल कायम करते हुए गाँव में संस्थागत प्रसव की शुरुआत की । वे कहती हैं कि आगे चाहे जो भी समस्याएँ आएँ, लेकिन घरों में प्रसव करवाकर गर्भवती माताओं और बच्चों की जान से खिलवाड़ हम नहीं होने देंगी । अब गाँव में सौ प्रतिशत प्रसव अस्पताल में ही होंगे । ■



चन्द्रवती ने हल किया सेहत का सवाल



डिंडौरी जिले के समनापुर ब्लॉक से लगभग 28 किलोमीटर की दूरी पर जंगल की ओर बसा है सरई गाँव, यहाँ चंद्रवती अपने पति, सास-ससुर और 2 बच्चों के साथ रहती है। परिवार की आजीविका का मुख्य साधन खेती और मजदूरी है। वह अपने बच्चे के स्वास्थ्य और खानपान का पूरा ध्यान रखती थी, लेकिन जब वह तीसरी बार गर्भवती हुई तो घर व बाहर के कामों के कारण खुद के स्वास्थ्य एवं खानपान का ध्यान नहीं रख पाई और सही पोषण न मिलने के कारण उसका वजन 55 किलो से घटकर 35 किलो ही रह गया। कमजोरी के कारण चन्द्रवती जल्दी थक जाती थी, कभी-कभी चक्कर आते और सिर में हमेशा दर्द रहता था। घर वाले भी उसकी तरफ ज्यादा ध्यान नहीं देते थे।

एक दिन गाँव का सहजकर्ता भजन सांझी सेहत की बैठक के लिए सभी को बुलाने गया, तो वह चन्द्रवती से भी मिला। चंद्रवती की हालत उससे देखी नहीं गयी। वह उसे आंगनवाड़ी लेकर गया। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने चन्द्रवती का वजन लिया तो पता चला कि उसका वजन सिर्फ 35 किलो ही है और गर्भावस्था में इतना कम वजन उसकी तथा उसके होने वाले बच्चे की सेहत के लिए खतरनाक है। इससे उसे प्रसव के समय बड़ी समस्या हो सकती है। आशा कार्यकर्ता ने भी उसे समझाया कि वह हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाएँ, खाने में सलाद का उपयोग करे। साथ ही उसने आयरन की गोलियाँ भी दी तथा आराम करने की सलाह दी।

पन्द्रह दिन बाद जब सहजकर्ता चन्द्रवती के घर गए तो उन्होंने देखा कि उसकी सेहत में कोई सुधार नहीं हुआ। सहजकर्ता ने उसके पति और उसकी सास को समझाया कि चन्द्रवती के खानपान का ध्यान नहीं रखा तो प्रसव के समय उसकी जान को खतरा हो सकता है। सहजकर्ता की इस सलाह के बाद परिवार वाले चन्द्रवती का ध्यान रखने लगे, उसे

पहले से बेहतर भोजन मिलने लगा और उसे काम करने से भी मना करने लगे। इससे कुछ ही दिनों में चन्द्रवती का वजन 35 किलो से 44 किलो हो गया।

सांझी सेहत कार्यक्रम के सहजकर्ता भजन सिंह के समझाने के पश्चात् पाया गया कि पहले जहाँ गर्भावस्था के समय चन्द्रवती के परिवार के लोग उसकी सेहत पर कोई ध्यान नहीं देते थे, वहीं अब वे उसकी सेहत के प्रति सजग हो गए। इससे चन्द्रवती खतरे से बाहर आ गई। चन्द्रवती बताती है कि “मुझे खतरे से बाहर लाने में सभी ने बहुत कोशिश की। सहजकर्ता ने मुझे आंगनवाड़ी और आशा कार्यकर्ता तक पहुँचाया, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने मुझे गर्भावस्था के दौरान ध्यान रखने वाली बातें, दवाइयाँ एवं पोषण आहार के विषय में सही सलाह दी और आशा कार्यकर्ता ने आयसन की गोलियाँ दी। पहले की दो गर्भावस्था में जिन तकलीफों का सामना करना पड़ा वो सभी तकलीफें मेरे तीसरी बार माँ बनने में नहीं आयी। अब मैं गाँव की अन्य गर्भवती महिलाओं को भी यही सलाह दूँगी कि वे अपने खानपान का ध्यान रखें, आंगनवाड़ी और आशा कार्यकर्ता की सेवाओं का लाभ लें और अपनी सेहत के प्रति सजग रहें।” ■



ऐसे सुधरी साक्षी की सेहत



काली अपनी 5 माह की बेटी साक्षी की सेहत को लेकर बहुत चिन्तित थी। उसे दस्त लग रहे थे और वह बहुत कमजोर हो रही थी। इलाज के लिए वह उसे ओझा के पास ले गई, झाड़-फूँक करवाई। लेकिन उसकी तबियत लगातार खराब हो रही थी और वह दिन-ब-दिन कमजोर होती जा रही थी।

बड़वानी जिले के राजपुर विकासखंड के ग्राम घुसगाँव में रहने वाली काली आदिवासी समुदाय की है। उसके परिवार में पति और बेटी सहित कुल 3 सदस्य हैं, जिनके भरण-पोषण के लिए यह खेतों में काम करती है। काली की कमजोर और बीमार हो रही बेटी पर जब सीआरपी सजन मोहोबबत की नजर पड़ी तो सबसे पहले उसने बीमारी का कारण जानने की कोशिश की। सीआरपी ने पाया कि छह माह से पहले ही साक्षी को ऊपरी आहार देने से उसे दस्त लग गए। दस्त के कारण उसकी कमजोरी बढ़ने लगी। काली खेत के काम में व्यस्त रहती थी, इसलिए वह न तो कभी आंगनवाड़ी जाती और न ही बैठक में शामिल होती। जिससे उसे अपनी बेटी की सेहत और पोषण के बारे में जानकारी नहीं मिल पाती थी।

सीआरपी ने काली को बैठक के लिए कहा। सीआरपी के बार-बार कहने पर एक दिन वह बैठक में पहुँची। इस बैठक में बच्चों के स्वास्थ्य, आंगनवाड़ी में दी जाने वाली सुविधाओं के बारे में विशेष बातचीत हुई। जब बच्चों की सेहत पर बात हो रही थी, तो काली ने अपनी बेटी साक्षी की तबियत के बारे में कई सवाल पूछे, जैसे उसकी बेटी कमजोर क्यों दिखती है? वह बार-बार बीमार क्यों होती है? आदि। काली के सवालों पर बैठक में बातचीत हुई। सांझी सेहत कार्यक्रम की सहजकर्ता उषा साहू ने बताया कि उसकी बेटी की अच्छी सेहत के लिए यह जरूरी है कि वह आंगनवाड़ी जाकर उसका वजन करवाए और वहाँ मिलने वाली

सुविधाओं का लाभ ले। साथ ही बीमार होने पर डॉक्टर को दिखाएं। सीआरपी खुद काली की बेटी को इलाज के लिए डॉक्टर के पास ले गई, जिससे दस्त की बीमारी ठीक हो गई, लेकिन उसकी कमजोरी अभी भी कायम थी।

काली बताती है कि “बैठक से मुझे पता चला कि आंगनवाड़ी में जाकर बच्चों का नियमित वजन करवाना चाहिए। बैठक के बाद मैं अपने पति के साथ बेटी को लेकर आंगनवाड़ी गई और वहाँ उसका वजन करवाया। वजन करने के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने वृद्धि चार्ट समझाते हुए बताया कि साक्षी लाल घेरे में आ गई है और वह अतिकुपोषित है। इससे उसकी जान को भी खतरा हो सकता है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने साक्षी को तुरंत एनआरसी में भर्ती करवाने के लिए कहा। मुझे एनआरसी के बारे में कोई जानकारी नहीं थी। मैं डर रही थी कि वहाँ क्या होगा, क्या कोई खर्चा होगा। लेकिन सीआरपी ने बताया कि वहाँ कोई खर्च नहीं होगा, बल्कि दवाई और भोजन भी सरकार की तरफ से ही दिया जाता है। बच्चों के साथ आपके रहने की भी व्यवस्था रहेगी।

इस तरह आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा सलाह देने और सीआरपी द्वारा प्रेरित करने पर काली ने अपनी बेटी साक्षी को एनआरसी में भर्ती करवाया। जहाँ 14 दिनों तक उसकी अच्छी तरह देखभाल की गई और उसे आवश्यक आहार दिया गया। पहले काली की बेटी का वजन 3 किलो 640 ग्राम था जो बढ़कर 4 किलो 186 ग्राम हो गया। इस तरह 14 दिनों में धीरे-धीरे साक्षी की कमजोरी दूर होने लगी। एनआरसी से छुट्टी करते समय डॉक्टर ने उन्हें खानपान के बारे में सलाह दी और कहा कि उसे 4 बार जाँच के लिए लाना।

काली बताती है कि “यदि मैं बैठक में नहीं जाती तो मुझे पता ही नहीं चलता कि मेरी बेटी को क्या तकलीफ है और मैं आंगनवाड़ी व एनआरसी की सेवा का लाभ नहीं ले पाती। अब मैं नियमित आंगनवाड़ी जाकर बेटी के लिए पोषण आहार प्राप्त करती हूँ और उसका नियमित वजन करवाती हूँ। साथ ही नियमित रूप से मीटिंग में भी शामिल होती हूँ।” इस तरह डेढ़ माह में काली की बेटी लाल घेरे से हरे घेरे में आ गई। आज वह स्वस्थ और तंदरुस्त है। ■



पोषण के संग, भोजन में तीन रंग



छतरपुर जिले के राजनगर विकासखण्ड के ग्राम शिवराजपुर में आयोजित 14वीं बैठक व्यवहार परिवर्तन के मामले में मील का पत्थर साबित हुई। सहजकर्ता भारती सेन के प्रयासों से सफल हुई इस बैठक से महिलाओं को भोजन में तीन रंगों का महत्व तो समझ में आया ही, समुदाय के लोगों के जागरूक होने से स्कूल के मध्यान्ह भोजन में भी तीन रंग शामिल हो गए।

कार्यक्रम के अंतर्गत गाँव स्तर पर हर पन्द्रह दिनों में होने वाली बैठक में स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण संबंधी विभिन्न मुद्दों पर जानकारी दी जाती और चर्चा की जाती है, किन्तु इन बैठक में महिलाओं को शामिल करने के लिए विशेष प्रयास करने होते हैं। शिवराजपुर गाँव की बैठक में शुरू में महिलाएँ शामिल नहीं होती थीं, क्योंकि महिलाओं पर घर-परिवार और मजदूरी के काम का बोझ होता था और उन्हें यह भी लगता था कि बैठक से कोई खास लाभ नहीं होने वाला है। महिलाओं की इस धारणा को बदलने के लिए सहजकर्ता ने अथक प्रयास किए। वह महिलाओं के घर जाकर उसे मिलती, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता से संबंधित समस्याओं पर बातचीत करती और बैठक का महत्व समझाती। नतीजतन महिलाएँ बैठक में शामिल होने लगीं।

बैठकों की इसी कड़ी में यहाँ की 14वीं बैठक सबसे ज्यादा सफल रही। यह बैठक “पोषक भोजन बनाने” के विषय पर केन्द्रित थी। बैठक में बड़ी संख्या में महिलाओं में भाग लिया। भागीदार महिलाओं में शांति देवी भी थी, जो स्कूल में मध्यान्ह भोजन बनाने का काम करती है। इस बैठक में पोषण आहार के बारे में विशेष चर्चा हुई। इसमें बताया गया कि महिलाएँ इसलिए कमजोर होती हैं, क्योंकि उन्हें पर्याप्त पोषक तत्वों वाला भोजन नहीं मिलता। शांतिदेवी ने पूछा कि पर्याप्त पोषण आहार वाला भोजन कैसा

होता है। इस सवाल के उत्तर में बताया गया कि “ऐसा भोजन, जिसमें तीन रंग होने चाहिए, एक पीला, दूसरा लाल और तीसरा हरा।” यह जवाब सुनकर महिलाओं की जिज्ञासा बढ़ गई। उन्होंने पूछा “ये तीन रंग भोजन में कैसे मिलेंगे?” इस तरह तीनों रंगों की व्याख्या की गई। यह बताया गया कि भोजन में पीले रंग की कई चीजें हो सकती हैं जैसे—दाल या कुछ पीले रंग की सब्जियाँ, जैसे—कद्दू आदि। दाल में प्रोटीन और कद्दू व सब्जियों में विटामिन होते हैं। इसी तरह हरे रंग की सब्जियाँ और लाल रंग की सब्जियाँ व सलाद जैसे—गाजर, टमाटर आदि होते हैं। चर्चा खत्म होने के बाद शांतिदेवी ने कहा कि यदि मैं स्कूल के मध्याह्न भोजन में इन तीनों रंगों का उपयोग करूँ तो सभी बच्चों का पोषण अच्छा होगा। बैठक में सभी महिलाओं ने शांतिदेवी की इस बात का ताली बजाकर स्वागत किया।

बैठक के बाद शांतिदेवी का एक ही उद्देश्य था, मध्याह्न भोजन में तीनों रंगों की खाद्य सामग्री का उपयोग करना। कुछ ही दिनों में शांतिदेवी ने इस बात को लागू भी कर दिया। यह बैठक का असर था कि आज इस गाँव के बच्चों को मध्याह्न भोजन में तीन रंगों का विटामिन प्रोटीनयुक्त भोजन मिल रहा है। साथ ही गाँव की महिलाएँ भी इससे सीख हासिल कर अपने भोजन में तीन रंगों का इस्तेमाल कर रही हैं। जैसे कि हरे पत्तेदार सब्जियाँ, दालें, दूध आदि का उपयोग करने लगे। इस तरह यहाँ की 14 वीं बैठक पोषण आहार के मामले में व्यवहार परिवर्तन की मिसाल बन गई है। ■



रामकली ने बदली खानपान की आदत



रामकली अब अपनी सेहत के प्रति बहुत सजग रहने लगी है। वह आंगनवाड़ी जाती है, वहाँ कार्यकर्ता से स्वास्थ्य और खानपान के बारे में सलाह लेती है, आयरन की गोलियों का सेवन करती है और भोजन में कम से कम तीन रंगों का उपयोग करती है, जिसमें हरे रंग की सब्जियाँ, लाल रंग का सलाद और पीले रंग की दालें शामिल हैं, किन्तु रामकली शुरू से ऐसी नहीं थी। सांझी सेहत की सीआरपी की कोशिश और सलाह से रामकली की खानपान की आदत में बदलाव आया और वह आंगनवाड़ी की स्वास्थ्य व पोषण सुविधा का उपयोग करने लगी।

छतरपुर जिले के बीजावर विकासखण्ड के झरकुवा गाँव की रहने वाली 33 वर्षीय रामकली आदिवासी समुदाय की है। उस पर अपने दो लड़के, दो लड़कियों तथा पति सहित कुल छह सदस्यों के भरण-पोषण का भार है। दिनभर ताश खेलने में मशगूल पति को घर की कोई चिंता नहीं थी। रामकली हर रोज सुबह चार बजे उठकर काम में लग जाती। गाय का गोबर साफ करने और उसे चारा देने के बाद वह जंगल से लकड़ियाँ लेने जाती और फिर उन लकड़ियों का गठ्ठर सिर पर ढोते हुए उन्हें बेचने के लिए करीब चार किलोमीटर दूर किशनगंज जाती। लकड़ी का गठ्ठर बिकने से होने वाली आमदनी ही रामकली के परिवार के भरण-पोषण का सहारा थी।

मेहनत-मजदूरी की इस दिनचर्या में रामकली खुद को लगभग भूल गई थी। वह दिनभर काम में लगी रहती। उसने अपने खानपान पर ध्यान नहीं दिया। धीरे-धीरे उसका शरीर कमजोर होने लगा, उसमें खून की कमी होने लगी और वह बीमार रहने लगी। रामकली के कमजोर होते स्वास्थ्य पर सांझी सेहत की सीआरपी श्यामरानी की नजर पड़ी। श्यामरानी ने रामकली से बातचीत की और उसे सांझी सेहत की बैठक में आने के लिए कहा।

इस तरह रामकली सांझी सेहत की बैठक में शामिल हुई। यहीं से उसकी सेहत और जिन्दगी में नया मोड़ आया। सांझी सेहत की बैठक में महिलाओं की कमजोरी के कारणों पर बातचीत की जाती थी, साथ ही कमजोरी दूर करने के उपाय भी सुझाए जाते थे। रामकली बताती है कि “बैठक में मुझे जानकारी मिली कि अच्छी सेहत के लिए भोजन में कम से कम तीन रंगों का होना जरूरी है। इसलिए मैं हरी सब्जी, पीली दाल और टमाटर व गाजर का लाल सलाद खाती हूँ। साथ ही आशा कार्यकर्ता से प्राप्त आयरन की गोलियाँ भी रोज खाती हूँ।”

रामकली के खानपान की इस नई आदत का असर उसकी सेहत पर पड़ा। पहले जहाँ वह कुछ दूर पैदल चलने पर ही थक जाती थी, वहीं आज वह चार किलोमीटर पैदल चलने पर भी नहीं थकती। बार-बार चक्कर आने, सांस फूलने जैसे दिक्कतें भी दूर हो गईं। इस तरह रामकली ने खानपान की परंपरागत आदत को बदलते हुए खुद का स्वास्थ्य बनाने में सफलता हासिल की। रामकली ने आयरन की गोलियों का सेवन किया, साथ ही रामकली के खानपान में आए इस बदलाव का असर सिर्फ उस पर ही नहीं पड़ा, बल्कि उसके बच्चों के चेहरे पर भी रौनक देखी जा सकती है। रामकली कहती है कि “हमारे आसपास खेतीबाड़ी में ऐसी कई चीजें हैं, जिन पर हम ध्यान नहीं देते। यदि हम अपने खानपान पर ध्यान देकर उसमें सभी तरह की चीजों का उपयोग करें जैसे कि हरी पत्तेदार सब्जियाँ, रेशेदार सब्जियाँ एवं अंकुरित अनाज तो हम और हमारे बच्चों का स्वास्थ्य और भविष्य दोनों भी सुधर सकता है। क्योंकि अच्छा स्वास्थ्य ही अच्छा भविष्य दे सकता है।” ■



स्वच्छता का संदेश देती दीपा



किशोर अवस्था में माहवारी शुरू होने के साथ ही युवतियाँ कई तरह के अंधविश्वासों और परंपराओं को झेलने के लिए विवश हो जाती हैं। जिनका उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इसमें सबसे खास है स्वच्छता से संबंधित व्यवहार। माहवारी के दौरान उपयोग किए जानेवाले कपड़े ठीक से धुले हुए न होने के कारण वे बीमारियों की शिकार हो जाती हैं। इस स्थिति को बदलने में 15 वर्षीय किशोरी दीपा ने सफलता हासिल की।

मध्यप्रदेश के छतरपुर जिले के बीजावर विकासखण्ड के जखरौनकला गाँव की दीपा को माहवारी के बारे में कोई खास जानकारी नहीं थी। उसे बस यह पता था कि इस दौरान ज्यादा भाग-दौड़ नहीं करनी चाहिए और घर में जो कपड़ा मिले उसका उपयोग करना चाहिए। वह जिस कपड़े का इस्तेमाल करती थी, उसे छुपाकर सुखाती थी। वह कपड़ों को ठीक से धो नहीं पाती थी और जहाँ सुखाती थी, वहाँ भी ठीक से धूप नहीं लग पाती थी। इस दशा में उस कपड़े का फिर से उपयोग करना उसके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक था। किन्तु दीपा के लिए उस कपड़े का उपयोग करना एक सामान्य बात थी, क्योंकि घर में परंपरागत रूप से उसकी माँ और बहनों द्वारा ऐसा ही किया जाता था।

दीपा के इस व्यवहार में बदलाव की शुरुआत उस समय हुई, जब सीआरपी नीना सेन द्वारा उसे बैठक में आमंत्रित किया गया एवम् वह गाँव में आयोजित सांझी सेहत की बैठक में शामिल हुई। बैठक में बताया गया कि माहवारी के समय हमेशा साफ, सूती एवं सूखे कपड़े का उपयोग करना चाहिए। एक बार उपयोग किए गए कपड़े को साबुन या नीम के पानी से ठीक से धोकर धूप में सुखाना चाहिए। ऐसा नहीं करने पर बीमारियाँ हो सकती हैं। इस दौरान डीपीआईपी द्वारा निर्मित पैड के बारे में भी बताया गया, जो

ग्राम उत्थान समिति के पास उपलब्ध थे। दीपा द्वारा यह पैड 30 रुपए प्रति पैकेट (8 पैड) में खरीदा जाता है।

बैठक में हुई इस चर्चा को दीपा ने गंभीरता से सुना और जब सहजकर्ता अगली बैठक के लिए गाँव में पहुँची तो उन्हें बताया कि “पिछली बैठक में आपने जैसा कहा था, मैंने वैसा करना शुरू कर दिया है। मैं आपके बताए अनुसार कपड़े का उपयोग करती हूँ और उसे साबुन से अच्छी तरह से धोकर सुखाती हूँ। साथ ही जब पैसे होते हैं तो बाजार से पैड भी खरीदकर उपयोग करती हूँ एवं उपयोग के पश्चात् दीपा द्वारा पैड को जला दिया जाता है।

माहवारी में उपयोग किए जाने वाले कपड़े को लेकर दीपा में आया यह बदलाव अब सिर्फ दीपा तक ही सीमित नहीं है। बल्कि वह स्कूल की अपनी सहेलियों को भी इसके बारे में बताती है। इसका असर यह हुआ है कि उसकी कक्षा में पढ़ने वाली पूजा और रानी सहित अन्य कई सहेलियाँ भी माहवारी के दौरान कपड़े की स्वच्छता का खास ध्यान रखने लगी हैं। ■



घुट्टी से किया तौबा



पूनम को माँ बनने की बहुत खुशी थी। उसका बच्चा 2 माह का हो चुका था। उसे बीच-बीच में सर्दी-जुकाम होते रहते थे। कभी-कभी वह मुँह से दूध भी निकाल देता था। पूनम उसे हमेशा अपना दूध पिलाती थी। एक बार जब बच्चे को बहुत ज्यादा जुकाम हुआ और उसकी सांस चलने लगी तो उसकी सास ने कहा कि उसे घुट्टी पिला दो। बस क्या था, सास द्वारा लाई गई घुट्टी को पूनम ने पत्थर पर घिसकर बकरी के दूध के साथ दो दिन तक दिन में एक-एक बार पिलाई।

घुट्टी पिलाने के बाद बच्चे का जुकाम तो ठीक नहीं हुआ, बल्कि उसे दस्त शुरू हो गए। सास-ससुर ने बोला कि “बच्चा है, कभी-कभी दस्त लग जाते हैं, एक-दो दिन में ठीक हो जाएगा।” लेकिन उसके दस्त रुक नहीं रहे थे। आखिरकार डॉक्टर के पास ले गए और इलाज के बाद उसके दस्त बंद हो पाए।

टीकमगढ़ जिले के जतारा विकासखण्ड के ग्राम वैरवार की रहने वाली पूनम के परिवार में उसके पति, सास-ससुर और बच्चों सहित कुल 8 सदस्य हैं। पूनम का परिवार आजीविका के लिए मजदूरी पर निर्भर है। गाँव में जब सांझी सेहत कार्यक्रम के अंतर्गत बैठक शुरू हुई तो उसके सास-ससुर और पति कहने लगे कि “बैठक में जाने से क्या फायदा। वहाँ जाकर क्यों अपना समय बर्बाद करती हो। बैठक में जाने के बजाय अपने घर का काम करने या मजदूरी पर जाने से ही भला होगा।” लेकिन सीआरपी अक्सर पूनम से मिलती रहती थी, उससे बैठक में आने के लिए कहती थी। सीआरपी द्वारा प्रेरित किए जाने से पूनम बैठक में जाने लगी।

पूनम के बच्चे को दस्त लगने की घटना के कुछ ही दिनों बाद ग्राम वैरवार में छठवीं बैठक हुई, जिसमें गाँव की अन्य महिलाओं के साथ पूनम

भी शामिल हुई। बैठक में बच्चों के स्तनपान और बच्चों के आहार के बारे में चर्चा हुई। उसमें बताया गया कि बच्चे को छह माह तक सिर्फ माँ का दूध ही पिलाना चाहिए। उसको ऊपरी दूध या आहार नहीं देना चाहिए। इस पर सांझी सेहत कार्यक्रम के सहजकर्ता ने कहा कि बच्चे को घुट्टी भी बिल्कुल नहीं देनी चाहिए। पूनम ने पूछा कि फिर हमारे सास-ससुर और बुजुर्ग लोग क्यों बच्चे को घुट्टी देने के लिए कहते हैं। घुट्टी देने से बच्चे को क्या नुकसान होता है। सीआरपी ने बताया कि बच्चे को घुट्टी देने से उसे दस्त लग सकते हैं और इन्फेक्शन भी हो सकता है। इससे होने वाली बीमारियाँ बच्चे के लिए बहुत ही खतरनाक होती हैं।

सहजकर्ता की यह बात सुनकर पूनम को याद आया कि उसके बच्चे को भी घुट्टी देने के बाद दस्त लग गए थे। पूनम ने यह बात बैठक में बताई तो सभी महिलाओं ने कहा कि “ अब यह बात समझ में आई कि बच्चे को घुट्टी पिलाना कितना खतरनाक है।” चूँकि पूनम घुट्टी से होने वाले नुकसान को देख चुकी थी, इसलिए उसने बैठक में संकल्प लिया कि अब मैं कभी अपने बच्चे को घुट्टी नहीं दूँगी और अन्य महिलाओं को कहूँगी कि वे अपने बच्चे को घुट्टी न पिलाएँ।

बैठक से वापस जाने के बाद पूनम ने सबसे पहले अपनी देवरानी को बताया कि वह अपने बच्चे को घुट्टी नहीं पिलाएँ। इस तरह पूनम ने अपनी देवरानी को बच्चे को घुट्टी पिलाने से रोका और आज वह गाँव की सभी महिलाओं को बताती है कि वे अपने बच्चे को घुट्टी नहीं पिलाएँ। पूनम के प्रयासों से आज वैरवार गाँव की सभी महिलाएँ घुट्टी से तौबा करने लगी हैं। ■



रानी बनी टीकाकरण दूत



बराह गाँव की रानीबाई अब टीकाकरण से नहीं डरती। पहले वह टीकाकरण का नाम लेते ही डर जाती थी। वह यह समझती थी कि टीकाकरण से तबियत बिगड़ सकती है। लेकिन आज वह स्वयं तो टीका लगवा चुकी है, बल्कि अब वह गाँव की सभी महिलाओं और बच्चों को टीकाकरण के लिए प्रेरित कर रही है।

रानीबाई मध्यप्रदेश के पन्ना जिले के पवई विकासखण्ड के बराह गाँव की रहने वाली है। यहाँ सांझी सेहत कार्यक्रम के सहजकर्ता द्वारा गाँव स्तर पर हर पन्द्रह दिन में महिलाओं की बैठकें की जाती हैं। सहजकर्ता लगातार यह कोशिश करते थे कि बैठक में गाँव की अधिक से अधिक महिलाएँ शामिल हों। उन्होंने रानीबाई के घर जाकर उन्हें बैठक में आमंत्रित किया। सहजकर्ता के इस प्रयास का असर यह हुआ कि रानीबाई सहित कई महिलाएँ नियमित रूप से बैठक में आने लगीं। इन बैठकों में स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता पर विशेष चर्चा की जाती थी। इन्हीं बैठकों का नतीजा था कि टीकाकरण से डरने वाली रानीबाई आज टीकाकरण का प्रचार कर रही है। रानीबाई जब पहली बार गर्भवती हुई तो आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने उसे टीकाकरण के लिए कहा। लेकिन रानीबाई इसके लिए नर्स के पास नहीं गईं और न ही उसने टीका लगवाया। इसी दौरान गाँव में सांझी सेहत की 13वीं मीटिंग हुई, जिसमें रानीबाई भी शामिल हुईं। इस बैठक में स्वास्थ्य और टीकाकरण पर विशेष बातचीत हुई। इसमें बताया गया कि गर्भवती महिलाओं को कौन-कौन से टीके लगवाना जरूरी है। बैठक में रानीबाई सभी बातें सुन रही थीं। अंत में उसने पूछा कि “लोग कहते हैं कि टीकाकरण से तबियत बिगड़ जाती है। क्या यह सही है?” रानीबाई उस समय गर्भवती थीं। रानीबाई के सवाल पर सहजकर्ता ने स्पष्ट किया कि टीकाकरण से न तो तबियत बिगड़ती है और न ही किसी

प्रकार का खतरा है। किन्तु टीके नहीं लगवाने से जरूर खतरा उत्पन्न हो सकता है।

बैठक में टीकाकरण पर हुई इस चर्चा का रानीबाई पर गहरा असर हुआ। रानीबाई अगले दिन ही उप स्वास्थ्य केन्द्र में नर्स के पास जाकर बोली कि मुझे टीकाकरण करवाना है। नर्स ने उसकी जाँच की, कार्ड बनाया तथा उसे टीका लगाया।

रानीबाई बताती है कि “टीका लगवाने के बाद मुझे न तो कोई तकलीफ हुई और न ही कोई बीमारी हुई। अब मैं सभी महिलाओं को कहती हूँ गर्भावस्था में स्वयं तथा प्रसूति के बाद बच्चे को टीके जरूर लगवाएँ।”

इस तरह टीकाकरण से डरने वाली रानीबाई ने अब टीकाकरण से प्रचार-प्रसार को अपना ध्येय बना लिया है। रानीबाई गर्भवती महिलाओं के साथ ही बच्चों के टीकाकरण पर भी पूरा ध्यान रखती है। वह अपने मोहल्ले की महिलाओं से उनके बच्चों के सिर्फ हालचाल ही नहीं पूछती बल्कि उनके टीकाकरण के बारे में भी जानकारी लेती है। रानीबाई कहती है कि “मेरी कोशिश है कि गाँव में कोई भी बच्चा और गर्भवती महिलाएँ टीकाकरण से वंचित नहीं रहे।” इस तरह रानीबाई अपने गाँव में सौ प्रतिशत टीकाकरण की दिशा में बढ़ रही है। ■



बदलाव की राह पर पूजा



पूजा अब अपनी स्वच्छता और सेहत का खास ख्याल रखती है। खासकर माहवारी के दौरान अब वह पैड का उपयोग करती है। जबकि पहले वह पुराने कपड़े का उपयोग करती थी। पूजा के व्यवहार परिवर्तन की शुरुआत सांझी सेहत की 17वीं बैठक में हुई, जिसमें माहवारी के दौरान स्वच्छता विषय पर चर्चा हुई एवं जानकारी दी गई।

मध्यप्रदेश के सागर जिले के रहली विकासखण्ड के ग्राम चनौआ खुर्द की रहने वाली पूजा की उम्र 17 वर्ष है। वह दसवीं कक्षा में पढ़ती है, उसके चार भाई-बहन हैं। कुछ सालों पहले उसे माहवारी की शुरुआत हुई। शुरुआत में ही वह माहवारी के समय घर के पुराने रद्दी कपड़ों का उपयोग करती थी। क्योंकि उसकी माँ और बड़ी बहन भी माहवारी के दौरान पुराने कपड़ों का इस्तेमाल करती थी। पूजा बताती है कि “माहवारी में पुराने कपड़ों का उपयोग करना बहुत ही जोखिम भरा होता है। क्योंकि उन कपड़ों का उपयोग करने के बाद हम उसे किसी तरह धोकर सुखाते हैं और उन्हें फिर से उपयोग में लाते हैं। उन कपड़ों को छुपाकर घर-आँगन में किसी कोने में सुखाते हैं, जिससे वह ठीक से सूख नहीं पाते और उनका फिर से उपयोग कर लेते हैं।

पूजा के मन में हमेशा यही सवाल रहता था कि माहवारी के दौरान क्या इसी तरह कपड़ों का उपयोग करते हैं? उसे पैड के बारे में पता नहीं था। जब वह अपने गाँव में सांझी सेहत के अंतर्गत आयोजित 17वीं बैठक में शामिल हुई, तो उसे पैड के बारे में पता चला। वह बताती है कि “इस बैठक में माहवारी के दौरान स्वच्छता पर विशेष बातचीत हुई। इसमें यह बताया गया कि माहवारी के दौरान किस तरह की स्वच्छता रखनी चाहिए और स्वच्छता नहीं रखने पर किस तरह संक्रमण हो सकते हैं। इससे मुझे समझ में आया कि माहवारी में स्वच्छता रखना बहुत ही जरूरी है। जबकि हमारे

उपयोग किए जाने वाला कपड़ा अस्वच्छ होता है। इसलिए मेरे मन में पैड के उपयोग करने का विचार आया। बैठक में बताया गया कि आँगनवाड़ी में पैड उपलब्ध है।”

बैठक के बाद पूजा ने अपनी बहन से पैड के उपयोग के बारे में कहा तो उसका कहना था कि “पैड के उपयोग के लिए पैसे खर्च होते हैं, जबकि कपड़ा हमारे घर में ही आसानी से मिल जाता है।” किन्तु पूजा का तर्क था कि यदि हम खर्च से बचने के लिए कपड़े का उपयोग तो करते हैं, किन्तु उतना पैसा बीमारी के इलाज में भी खर्च कर देते हैं। ऐसे में अच्छा यही है कि थोड़ा-सा खर्च करके पैड का उपयोग करें।”

इस तरह सांझी सेहत की 17वीं बैठक के बाद पूजा पैड का उपयोग करने लगी। वह बताती है कि “मैंने आँगनवाड़ी जाकर पैड लिया, जिसका उपयोग मैं लगातार करती हूँ। पैड से बीमारियों से बचाव होता ही है, साथ ही यह आरामदायक भी रहता है।”

पूजा बताती है कि “पैड उपयोग करने के बाद उसके सुरक्षित निपटान के बारे में बैठक में बताया था। मैं पैड उपयोग करने के बाद उसको फेंकती नहीं हूँ। अब मैं पैड उपयोग करने के बाद उसे कचरे की सफाई के साथ ही जला देती हूँ। इससे दो फायदे होते हैं, एक तो पैड जल जाता है और आसपास का कचरा जल जाता है।” ■



स्वच्छता के जरिये मिली बीमारियों से मुक्ति



सागर जिले के देवरी कला गाँव के लोग स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं से जूझ रहे थे। यहाँ लोगों को उल्टी-दस्त एवं पेट संबंधी बीमारियों बहुत ज्यादा होती थी। इन बीमारियों से ग्रस्त लोगों में बच्चों और महिलाओं की संख्या ज्यादा थी। बीमारी की अवस्था में लोगों को ब्लाक मुख्यालय केसली जाना पड़ता था, जहाँ वे प्राइवेट डॉक्टर से इलाज करवाते थे। बीमारियों के कारण यहाँ लोगों का समय और धन तो खर्च होता ही था, साथ ही तकलीफ भी उठानी पड़ती थी।

सांझी सेहत के अंतर्गत जब यहाँ बैठकों का आयोजन हुआ तो लोगों को बीमारियों से मुक्त करना एक खास चुनौती थी। गाँव में इस कार्यक्रम की शुरुआत महिलाओं को बैठक में आमंत्रित करते हुए की गई। इसके लिए सहजकर्ता और समन्वयक द्वारा महिलाओं से घर-घर जाकर बातचीत की गई। उन्हें बैठकों में शामिल होने के लिए कहा गया। सहजकर्ता रानू राय बताती हैं कि “जब हम महिलाओं से मिलते थे तो उनका सबसे पहला सवाल होता था कि बैठक में क्या होगा? हमने महिलाओं के सवाल का धैर्य से उत्तर दिया। उन्हें बताया कि बैठक में हम मिलजुल कर अपनी समस्याओं का हल निकाल सकते हैं।” इस दौरान महिलाओं ने गाँव में होने वाली बीमारियों के बारे में बताया। इस प्रक्रिया से सहजकर्ता को पता चला कि लोगों को होने वाली बीमारियों का सबसे बड़ा कारण अस्वच्छता है। उनकी बातचीत से महिलाओं सहित सभी ग्रामवासियों के मन में यह उम्मीद बनी कि हम मिलकर बीमारियों से मुक्ति की दिशा में कुछ काम कर सकते हैं। इसी उम्मीद के साथ लोग सांझी सेहत से जुड़ने लगे और महिलाएँ बैठक में शामिल होने लगी।

गाँव में स्वच्छता की स्थिति का जायजा लेने के लिए सहजकर्ता और संकुल समन्वयक द्वारा गाँव का दौरा किया गया। उन्होंने देखा कि गाँव में कई स्थानों पर कचरे के ढेर हैं, रास्तों के आसपास पानी से भरे गड्ढे

और कीचड़ हैं, लोग हैण्डपंप का पानी पीते हैं, लेकिन उसे छानते नहीं हैं, बच्चे साबुन से हाथ धोये बगैर खाना खा लेते हैं। आखिरकार यह बात सामने आई कि लोग साफ-सफाई पर विशेष ध्यान नहीं देते। इससे गाँव में उल्टी-दस्त तथा अन्य बीमारियाँ होती रहती हैं। इस दशा में सहजकर्ता दल के सामने एक बड़ी चुनौती यह थी कि गाँव में स्वच्छता कैसे कायम की जाए। सांझी सेहत की बैठकों में अधिक से अधिक संख्या में महिलाओं को बुलाने का प्रयास किया गया। सहजकर्ता रानू रॉय के प्रयासों से बैठकों में महिलाओं की संख्या बढ़ने लगी। इन बैठकों में बीमारियों पर चर्चा के साथ उसके कारणों पर विशेष चर्चा हुई। इससे लोगों को यह समझ में आया कि यदि गाँव को स्वच्छ बनाया जाए और समुदाय में स्वच्छता संबंधी आदतों का विकास किया जाए तो लोग बीमारियों से मुक्त हो सकेंगे।

सांझी सेहत की बैठक क्रमांक 16 में फैसला लेकर देवरी कला गाँव के लोगों ने कई महत्वपूर्ण कार्य किए। सबसे पहले उन्होंने गाँव में इधर-उधर पड़े कचरे के ढेर जलाकर खत्म किए। जहाँ गड्ढों में पानी और कीचड़ था, उसमें मिट्टी का भराव किया। इन सामुदायिक कार्यों के बाद अब बारी थी लोगों में स्वच्छता संबंधी व्यक्तिगत आदतों का विकास करने की। सहजकर्ता ने बताया कि उल्टी-दस्त एवं पेट संबंधी कई बीमारियाँ अस्वच्छ पानी पीने से होती हैं। हम जो पानी पीते हैं, वह दिखने में तो साफ लगता है, किन्तु उनमें कई बारीक मिट्टी के कण और कई सूक्ष्म जीवाणु होते हैं। इसलिए जरूरी है कि हम पीने के पानी को छन्नी द्वारा छान कर भरें। महिलाओं ने तय किया कि अब हमारे परिवार के सभी लोग पानी छानकर ही पियेंगे। इसके लिए गाँव में कपड़े की छन्नी बनाने का अभियान चलाया गया। कपड़े को तीन बार तह करके उसे धागे से सिलकर सुंदर और मजबूत छन्नी तैयार की गई, जो पानी से मिट्टी आदि के कणों तथा जीवाणु को अलग कर देती है। आज यहाँ के घर-घर में पानी की यह छन्नी मौजूद है और हर घर के मटके में छना हुआ साफ पानी उपलब्ध है।

साफ पानी के बाद अब बारी थी हाथों की स्वच्छता की। सहजकर्ता ने बैठक में बताया कि हमारे हाथों के पोरों में बारीक जीवाणु होते हैं, जो हमें दिखाई नहीं देते हैं। इसलिए खाना पकाने, खाना खाने तथा खाने-पीने की किसी भी वस्तु को हाथ लगाने के पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह रगड़कर धोना चाहिए और साफ व सूखे तौलिये से पोंछना चाहिए। महिलाओं ने बताया कि कई बार बच्चे बगैर हाथ धोए या पानी से ही हाथ धोकर खाना खा लेते हैं। सहजकर्ता ने बताया कि इसी से बच्चों को उल्टी-दस्त व अन्य बीमारियाँ हो जाती हैं। महिलाओं ने संकल्प लिया कि अब वे खाना पकाने, खाना खाने, परोसने तथा सब्जी व फल काटने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ धोएंगी और यह भी देखेंगी कि बच्चों सहित परिवार के सभी लोग अच्छी तरह साबुन से हाथ धोकर ही खाना खाएं। महिलाओं ने इस संकल्प को जमीन पर उतारने में देर नहीं की। आज इस गाँव के सभी बच्चे और बड़े लोग भी साबुन से अच्छी तरह हाथ धोकर खाना खाते हैं।

सांझी सेहत की बैठकों में लिए गए स्वच्छता संबंधी इन फैसलों का असर आज देवरी कला गाँव में देखा जा सकता है। देवरीकला ग्राम की महिलाएँ जैसे वर्षा पटेल, द्रोपती पटेल, राम सखी यादव, पुष्पा पटेल और इन जैसी कई महिलाएँ पीने का पानी छानकर एवम् हाथों को साबुन से धोकर खाना बनाना, परोसना, बच्चे को खाना खिलाना सभी साफ-सफाई के साथ करने लगी जिससे कि यहाँ उल्टी-दस्त की बीमारियों में बहुत कमी आई है। पहले जहाँ लगभग हर परिवार का कोई न कोई सदस्य पेट संबंधी बीमारियों से ग्रस्त रहते थे, वहीं आज वे बिल्कुल स्वस्थ हैं। ■

शीला ने दिखाई खुले में शौच से मुक्ति की राह



शीला की पहल से आज सियरमऊ गाँव खुले में शौच से मुक्त होने की दिशा में आगे बढ़ रहा है। रायसेन जिले के सिलवानी विकासखण्ड मुख्यालय से 18 किलोमीटर दूर बसे इस गाँव में ज्यादातर लोग खुले में शौच करने को विवश रहे हैं। सांझी सेहत की बैठक में शामिल होने के बाद शीलाबाई को अहसास हुआ कि खुले में शौच महिलाओं के सम्मान और लोगों के स्वास्थ्य के लिए कितना खतरनाक है। यही कारण है कि कमजोर आर्थिक स्थिति के बावजूद शीला ने अपने घर पर शौचालय निर्माण किया। शीला को देखकर आज इस गाँव की कई महिलाएँ अपने घर में शौचालय निर्माण की माँग कर रही हैं।

2800 की जनसंख्या वाले इस गाँव में सभी जाति व समुदायों के लोग निवास करते हैं। यहाँ रहने वाली 21 वर्षीय शीलाबाई ठाकुर दो साल पहले ही शादी के बाद इस गाँव में आई थी। शीला के परिवार में पति संतोष ठाकुर के अलावा सास, ससुर, ननद, देवर भी साथ में रहते हैं। शीला का परिवार पूरी तरह से खेती पर निर्भर है। किन्तु परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर है। शीला के जीवन में परिवर्तन तब आया, जब सांझी सेहत परियोजना के अंतर्गत गाँव में बैठकें प्रारंभ हुईं। शीला हर बैठक में शामिल होती, बैठक में बताई जाने वाली बातों को ध्यान से सुनती और उन पर अमल करती।

शीला बताती है कि “सांझी सेहत की सातवीं बैठक में अस्वच्छता और खुले में शौच से होने वाले नुकसान पर खास बातचीत हुई। इस बैठक से मुझे समझ में आया कि हमारे मोहल्ले में कितनी गंदगी है और खुले में शौच करने से विभिन्न बीमारियों के साथ-साथ कितनी अप्रिय घटनाओं व मुसीबतों का सामना करना पड़ सकता है।” इस तरह शीला के जीवन में इसका गहरा असर पड़ा। शीला ने अपनी सास प्रेमरानी

से इस विषय पर बात करने का सोचा। सांझी सेहत की आठवीं बैठक में फिर अस्वच्छता के विषय पर चर्चा हुई और उस दौरान गाँव का भ्रमण कर गाँव में फैली गंदगी को देखा।

शीला ने सहजकर्ता दीदी से पूछा कि “क्या आप मेरे सास, ससुर और पति से शौचालय बनवाने के बारे में बात कर सकती हैं” सहजकर्ता ने कहा कि “बिल्कुल मैं और तुम यानी हम दोनों उनसे बात करेंगे।” शीला सहजकर्ता दीदी को अपने साथ घर ले गई, सहजकर्ता ने शीला के सास, ससुर और पति को समझाया कि “खुले में शौच जाने से हंसी के पात्र बनते हैं, सब देखते हैं और हमें शर्मिन्दा होना पड़ता है। साथ ही इससे हम संक्रमण से ग्रसित हो सकते हैं, जिससे विभिन्न बीमारियाँ जैसे—उल्टी, दस्त, खुजली आदि हो सकती हैं। क्या हम बीमारियों के खर्चे से बचने के लिए अपने घर में शौचालय नहीं बनवा सकते हैं”।

इसके बाद शीला हर रोज पति को शौचालय बनवाने के लिए कहने लगी। आखिरकार उसके पति, ससुर और सास शौचालय के लिए तैयार हो गए। इस तरह आज शीला के परिवार में शौचालय बन चुका है और उनके परिवार के सभी लोगों को खुले में शौच से मुक्ति मिल चुकी है। शीला के मोहल्ले में रहने वाली महिलाएँ कहती हैं कि “शीला ने हिम्मत करके अपने परिवार से शौचालय की माँग की और आज वह खुले में शौच से मुक्त हो गई। अब हम शीला की राह पर चलकर अपने घर में शौचालय बनवाएंगी।” ■



सावित्री और विनीता ने दिखाई राह



मध्यप्रदेश के रायसेन जिले का छींद गाँव विकाखण्ड मुख्यालय सिलवानी से 30 कि.मी. दूर स्थित है। यहाँ सभी जाति और धर्मों के लोग रहते हैं। यहाँ से एक किलोमीटर दूर स्थित एक टोले में आदिवासी समुदाय के लोग निवास करते हैं। टोले में नालियाँ एवं पक्की सड़कें न होने के कारण बरसात के दिनों में पानी जमा हो जाता था, जिससे टोले में आने-जाने में परेशानी होती थी। साथ में मलेरिया, डेंगू एवं हैजा जैसी बीमारियाँ भी फैलती थी जिसके कारण पूरा गाँव परेशान रहता था।

टोले में सावित्री बाई और उसका परिवार रहता था। सावित्री बाई हर बरसात में अपने परिवार के सदस्यों एवं गाँव के अन्य लोगों को इन बीमारियों पीड़ित होते देखती थी। मगर वह अकेली कुछ कर नहीं पा रही थी।

जब गाँव में सहभागी सीख पर आधारित सांझी सेहत की बैठकों का आयोजन शुरू हुआ तो सावित्रीबाई को गाँव को बीमारियों से मुक्त करने की राह मिल गई। इन बैठकों में स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता के बारे में चर्चा होती थी। प्रारंभ में इन बैठकों में निर्भरता के बारे में चर्चा हुई, जो सावित्री बाई को ज्यादा समझ में नहीं आई। कुछ बैठकों के पश्चात् स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता पर चर्चा प्रारंभ हुई तो सावित्रीबाई को इन बैठकों में अपने गाँव की समस्याएँ दिखाई देने लगी।

एक दिन सावित्रीबाई ने परियोजना की सहजकर्ता से गाँव की समस्याओं के बारे में बताया और उन्हें दूर करने की अपील की। इस पर सहजकर्ता ने उसे परियोजना की पहली बैठक के बारे में बताया जिसमें “निर्भरता का खेल” खिलाया गया था। तब सावित्री बाई को बैठक का मुख्य उद्देश्य समझ में आया कि उसके गाँव की समस्या को दूर करने के

लिए उन्हें ही प्रयास करने पड़ेंगे। सावित्री बाई ने गाँव की ही एक अन्य महिला विनीता बाई से गाँव की समस्याओं को लेकर बात की और उन्हें दूर करने के लिए सहयोग माँगा। विनीता बाई को सावित्री बाई की बात समझ में आई और उसने इस दिशा में मिलकर काम करने का आश्वासन दिया।

अब सावित्री बाई और विनीता बाई ने गाँव की प्रत्येक महिला एवं पुरुष से सहयोग करने के लिए कहा। परन्तु लोग उनका सहयोग करने के लिए आगे नहीं आये। इसके बावजूद वे निराश नहीं हुईं और उन्होंने अकेले ही पानी के भराव और कीचड़ की समस्या को दूर करने के लिए काम करना प्रारंभ कर दिया। जिसे देखकर गाँव के एक व्यक्ति ने अपनी बेलगाड़ी से मिट्टी, मुरम और पत्थर लाकर गलियों और गड्ढों में डाले और दोनों महिलाओं ने उन्हें फैलाकर गड्ढों को भर दिया।

आज टोले की सभी गलियाँ कीचड़ से मुक्त हैं। टोले में और उसके आसपास पानी का भराव नहीं हो रहा है। जिसके कारण मच्छरों की संख्या में कमी आई है। सावित्री और विनीताबाई के प्रयासों की पूरे गाँव के द्वारा सराहना की जा रही है। उन्होंने यह साबित किया है कि सचमुच मन में लगन और आत्मविश्वास हो तो कुछ भी असंभव नहीं है। ■



हर्ष कुमारी का कदम पेयजल स्वच्छता की ओर



सागर जिले के केसली विकासखण्ड के 'बसा' गाँव की 18 वर्षीय हर्ष कुमारी आजकल बहुत खुश है। वह बताती है कि "अब मैं पीने का पानी छानकर भरती हूँ और घर में अच्छी तरह सफाई रखती हूँ, जिससे अब हमारे परिवार के लोग बार-बार बीमार नहीं पड़ते और उन्हें डॉक्टर के पास इलाज के लिए नहीं जाना पड़ता है।" हर्ष कुमारी की पेयजल स्वच्छता और घर पर साफ-सफाई की आदत की शुरुआत सांझी सेहत की बैठक से हुई।

हर्ष कुमारी अपनी माँ के साथ घर के सभी कामों में हाथ बंटाती है। जैसे-कुएँ से पानी भरकर लाना, बर्तन साफ करना, खाना पकाना आदि। इन कामों में उसे दिनभर हो जाता था। एक दिन सांझी सेहत की सहजकर्ता भावना ने उसे बैठक में आने के लिए कहा। हर्ष कुमारी ने पूछा कि "बैठक में क्या होता है?" सहजकर्ता ने बताया कि "बैठक में स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता के विषय पर बातचीत होती है। इसमें यह बताया जाता है कि हम स्वस्थ कैसे रहें? हम स्वच्छता के क्या उपाय कर सकते हैं? अस्वच्छता के कारण क्या नुकसान होता है और अपने तथा अपने बच्चों के बेहतर पोषण के लिए हमें कैसा भोजन करना चाहिए?" हर्ष कुमारी को सहजकर्ता की बात अच्छी लगी। उसने कहा कि "मैं बैठक में आना चाहती हूँ, लेकिन अपनी माँ से पूछूँगी, यदि माँ आने नहीं देगी तो नहीं आऊँगी।"

हर्ष कुमारी बताती है कि "मैं ने घर जाकर माँ से कहा कि मैं सांझी सेहत की बैठक में जाना चाहती हूँ। माँ ने डाँटकर कहा कि वहाँ जाने से क्या होगा? अपने घर पर ही रहो। लेकिन मेरा मन नहीं माना, माँ के इंकार करने के बावजूद मैं सांझी सेहत की बैठक में पहुँची।" इस तरह हर्ष कुमारी सांझी सेहत की हर बैठक में शामिल होने लगी।

सांझी सेहत की बैठकों में विभिन्न मुद्दों पर चर्चा होती थी। एक बैठक में पेयजल स्वच्छता पर हुई चर्चा का हर्ष कुमारी के मन पर गहरा असर हुआ। वह बताती है कि “बैठक में मुझे जानकारी मिली कि उल्टी, दस्त और पेट संबंधी ज्यादातर बीमारियाँ अस्वच्छ पानी पीने से होती हैं। हम लोग पानी छानकर नहीं भरते तथा मटके से पानी निकालते समय हमारे हाथ भी उसमें डूब जाते हैं। इससे पेट में पानी के जरिये कीटाणु पहुँच जाते हैं, जो हमें बीमार करते हैं। इस बैठक से पता चला कि हमारे परिवार के लोग क्यों बार-बार बीमार पड़ते हैं।” बैठक से वापस जाने के बाद हर्ष कुमारी ने पानी की स्वच्छता के बारे में सोचा। अगले दिन जब वह पानी भरने गई तो सबसे पहले पानी के घड़े को अच्छी तरह से धोया, अपने हाथ भी साबुन से धोए और एक साफ-सुथरे मोटे कपड़े से पानी को छानकर भरा। साथ ही हर्ष कुमारी ने जिद करके पानी निकालने का एक डंका भी अपने पिता से खरीदवाया। अब उसके घर कोई भी व्यक्ति सीधे घड़े में हाथ डुबाकर गिलास में पानी नहीं भरता और डंके से पानी निकालने की आदत उसके परिवार के सभी सदस्यों को पड़ गई। हर्ष कुमारी बताती है कि “हमारे परिवार में जहाँ हर हफ्ते किसी न किसी को पेट संबंधी बीमारियाँ हो जाती थी, वहीं पेयजल स्वच्छता अपनाने के बाद से लेकर अब तक कोई बीमार नहीं पड़ा।”

हर्ष कुमारी के इस प्रयास से उसकी माँ बहुत खुश है। अब वह खुद भी हर्ष कुमारी के साथ बैठक में जाने लगी। उसकी माँ बैठक में होने वाली बातचीत में हिस्सा लेती है तथा वहाँ से आकर स्वास्थ्य, स्वच्छता और खानपान संबंधी बातों का पालन करती है। ■



शीलाबाई ने कायम की पोषण तक पहुँच



पन्ना जिले के पवई विकासखण्ड के ग्राम रमपुरा की शीलाबाई अब अपने और अपने एक वर्षीय बच्चे के पोषण का पूरा खयाल रखती है। शीलाबाई की आजीविका मजदूरी पर निर्भर है और रोजगार की तलाश में कई बार उन्हें दूसरे शहरों में जाना पड़ता है। यही कारण है कि शीलाबाई अपनी और बच्चे की सेहत पर पूरा ध्यान नहीं दे पाती थीं। शीलाबाई को आँगनवाड़ी से मिलने वाली सेवाओं की जानकारी भी नहीं थी।

आज से एक साल पहले जब शीलाबाई ने बच्चे को जन्म दिया तो उसके कुछ ही महीनों बाद उन्हें परिवार के भरण-पोषण के लिए मजदूरी का काम शुरू करना पड़ा। दिनभर मजदूरी में लगे रहने के कारण वह समय पर बच्चे को दूध नहीं पिला पाती थी और उसे खुद को पौष्टिक आहार नहीं मिल पाता था। मजदूरी पर जाते समय अकसर उसे बच्चे को भी साथ ले जाना पड़ता था। वह सुबह जल्दी मजदूरी पर निकल जाती थी, इस कारण वह न तो आँगनवाड़ी जा पाती थीं और न ही आँगनवाड़ी के पोषण आहार की सुविधा का उपयोग कर पाती थी। शीलाबाई को आँगनवाड़ी से मिलने वाली सुविधाओं की जानकारी भी नहीं थी।

गाँव में सांझी सेहत की सहजकर्ता अर्चना खरे जब महिलाओं को बैठक में बुलाने के लिए घर-घर सम्पर्क कर रही थी, तभी उसकी नजर शीलाबाई और उसके बच्चे पर पड़ी। उन्होंने देखा कि शीलाबाई का बच्चा कमजोर है तथा शीलाबाई खुद भी बहुत कमजोर नजर आ रही थी। शीलाबाई ने सहजकर्ता को बताया कि "मुझे दिन में कई बार चक्कर आते हैं, थोड़ा चलने पर ही सांस फूलने लगती है और जल्दी ही थक जाती हूँ।" सहजकर्ता ने उन्हें डॉक्टर को दिखाने की सलाह दी और बैठक में आने के लिए कहा। सहजकर्ता ने उसे बताया कि सांझी सेहत की बैठकों में स्वास्थ्य और पोषण की विशेष जानकारी दी जाती है।

शीलाबाई बताती हैं कि सहजकर्ता के कहने पर मैं बैठक में शामिल हुई। बैठक में आँगनवाड़ी के बारे में जानकारी दी गई। उससे मुझे पता चला कि आँगनवाड़ी में बच्चों का नियमित वजन लिया जाता है और बच्चों तथा गर्भवती व धात्री महिलाओं को हर मंगलवार पोषण आहार के पैकेट दिए जाते हैं। मैं कभी आँगनवाड़ी नहीं गई थी और न ही मैंने कभी पोषण आहार के पैकेट प्राप्त किए।”

इस बैठक के बाद शीलाबाई हर मंगलवार आँगनवाड़ी जाने लगी। वहाँ उसने अपने बच्चे का वजन करवाया, जिससे पता चला कि उसका बच्चा थोड़ा कमजोर है। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने शीलाबाई को सलाह दी कि वह बच्चे को दाल का पानी, दलिया, चावल आदि खिलाएँ और खुद भी हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सलाद व दालें खाएँ। साथ ही आँगनवाड़ी के पोषण आहार को भी पकाकर स्वयं को खाने और बच्चे को खिलाने के लिए कहा।

शीलाबाई ने अब अपनी खानपान की आदत में बदलाव किया। वह आँगनवाड़ी से मिलने वाले पोषण आहार का नियमित उपयोग करती और अपने बच्चे को खिलाती। साथ ही वह हमेशा हरी सब्जियाँ, दाल, टमाटर, गाजर आदि का उपयोग खाने में नियमित रूप से करने लगी। शीलाबाई की खानपान की आदत में आए बदलाव के परिणामस्वरूप आज उसका बच्चा पूरी तरह स्वस्थ है और वह खुद भी स्वस्थ महसूस करती है। इस तरह सांझी सेहत के प्रयासों से शीलाबाई और उसके बच्चे की पोषण तक पहुँच कायम हुई। ■



सिमरिया में शुरू हुआ सेनेटरी नैपकीन का प्रचलन



रायसेन जिले के सिलवानी विकासखण्ड के ग्राम सिमरिया में सांझी सेहत परियोजना के अंतर्गत नियमित रूप से महिलाओं के साथ बैठकों का आयोजन किया गया। ये बैठकें स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता से संबंधित विभिन्न मुद्दों पर केन्द्रित रही हैं।

सिलवानी गाँव में आयोजित 17वीं बैठक ने यहाँ की किशोरी बालिका मिनी पर गहरा असर डाला। 14 वर्षीय मिनी माहवारी के समय पारंपरिक रूप से उपयोग किए जाने वाले सामान्य कपड़ों का उपयोग करती थी। वह सांझी सेहत की बैठक में नियमित शामिल होती थी। सांझी सेहत की 17वीं बैठक माहवारी, महिला स्वास्थ्य और स्वच्छता पर केन्द्रित थी। मिनी बताती है कि ‘‘इस बैठक में मुझे माहवारी में उपयोग किए जाने वाले पैड के बारे में पता चला। बैठक में बताया गया कि माहवारी के समय किस तरह की स्वच्छता रखनी चाहिए? माहवारी में उपयोग किए जाने वाला कपड़ा अस्वच्छ होने पर संक्रामक रोग हो सकते हैं।’’

इस बैठक के बाद मिनी माहवारी के दौरान पैड के उपयोग के बारे में सोचने लगी। वह समझती थी कि पैड बहुत महँगा होता है और माहवारी के सभी दिनों में पूरी तरह पैड का उपयोग करने पर खर्च बढ़ जाएगा। अतः बैठक के कुछ महिनो तक मिनी ने पैड का उपयोग नहीं किया। एक दिन सहजकर्ता अर्चना पाण्डेय से पैड के बारे में पूछा कि यदि हम माहवारी के दिनों में पूरी तरह पैड का उपयोग करें तो कितना खर्च हो जाएगा? सहजकर्ता अर्चना ने उसे बताया कि इससे हर माह चालीस रुपए तक खर्च होंगे। सहजकर्ता अर्चना ने मिनी को यह जानकारी दी कि पैड आशा कार्यकर्ता के पास बहुत कम दाम पर उपलब्ध है।

उपरोक्त जानकारी मिलने के बाद मिनी ने आशा कार्यकर्ता के पास जाकर सबसे पहले पैड देखे और पूछा कि ‘इनका उपयोग किस तरह कर सकते हैं।’ आशा कार्यकर्ता ने उसे पैड के उपयोग करने का तरीका समझाया। इस तरह मिनी ने माहवारी के दौरान पैड का उपयोग करने का तरीका सीख लिया और जब पहली बार उसका उपयोग किया तो एक नया अनुभव था। मिनी बताती है कि ‘‘पैड का उपयोग करने से बहुत ही आराम महसूस हुआ।’’

मिनी अब अपने गाँव की अन्य सहेलियों को सेनेटरी नैपकीन यानी पैड के उपयोग की जानकारी देती है। माहवारी में स्वच्छता कितनी जरूरी है, उसका अहसास भी लोगों को कराती है। मिनी ने अपने मोहल्ले की आठ-दस लड़कियों को सेनेटरी नैपकीन के उपयोग की जानकारी दी। इनमें से पाँच लड़कियों ने सेनेटरी नैपकीन का उपयोग भी शुरू कर दिया। ■

भ्रम दूटा तो सुधरी सेहत



मध्यप्रदेश के श्यापुर जिले के कराहल ब्लाक में स्थित आदिवासी बहुल गाँव सिलपुरी में ज्यादातर महिलाएँ और किशोरियों के शरीर में खून की कमी थी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और उपस्वास्थ्य केन्द्र की नर्स के अनुसार गाँव की करीब आधी युवतियाँ एवं महिलाएँ खून की कमी से पीड़ित थीं, जिसे एनिमिया कहा जाता है।

गाँव में सांझी सेहत के अंतर्गत प्रारंभ हुई बैठकों के दौरान सहजकर्ता ने सबसे पहले एनिमिया के कारणों का पता लगाने का प्रयास किया। उन्होंने आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, नर्स (ए.एन.एम.) तथा महिलाओं से बातचीत की। इससे पता चला कि यहाँ लोगों में संतुलित खानपान की आदत का अभाव है। लोगों के खाने में सिर्फ आलू और दाल ही ज्यादा होते हैं। हरी सब्जियाँ, गाजर, टमाटर, दूध एवं फलों का उपयोग लोग नहीं करते। दूसरा एक बड़ा कारण आंगनवाड़ी तथा ए.एन.एम. से मिलने वाली आयरन की गोलियाँ भी यहाँ की युवतियाँ नहीं खाती थी। कई युवतियाँ आयरन की गोलियाँ लेती भी नहीं थीं और जो ले लेती थीं वे उसे खाने के बजाय फेंक दी थी। उनका मानना था कि आयरन की गोली से चक्कर आते हैं और घबराहट होती है।

इस तरह खानपान की परंपरागत आदत और आयरन की गोली के बारे में व्याप्त भ्रम के कारण सिलपुरी गाँव की महिलाओं में खून की कमी हो रही थी और वे शारीरिक रूप से कमजोर होती जा रही थीं। सांझी सेहत के लिए यहाँ महिलाओं की सेहत को बेहतर बनाना एक चुनौती थी। इसके लिए सबसे पहले खानपान की आदत को बेहतर बनाना और आयरन की गोलियों के प्रति फैले भ्रम को दूर करना जरूरी था।

यहाँ कार्यक्रम की शुरुआत के समय सबसे पहले सांझी सेहत की

सीआरपी द्वारा घर-घर जाकर महिलाओं को बैठक में आमंत्रित किया गया। उन्हें बताया गया कि बैठक में महिलाओं के स्वास्थ्य, पोषण तथा स्वच्छता के बारे में इसमें नई-नई जानकारी दी जाएगी। इस तरह सिलपुरी गाँव में सांझी सेहत की बैठकों की शुरुआत हुई।

सांझी सेहत की 3री बैठक में महिलाओं के खानपान और स्वास्थ्य को लेकर विशेष चर्चा हुई। बैठक में उपस्थित महिलाओं और युवतियों से पूछा किया कि “आप आयरन की गोलियाँ क्यों नहीं खातीं।” उनका जवाब था कि “इससे चक्कर आते हैं और घबराहट होती है।” सहजकर्ता ने बताया कि “आयरन की गोलियों से ऐसा कुछ नहीं होता है। यह सिर्फ हमारे मन का भ्रम है।” यह चर्चा करते हुए सीआरपी ने सबके सामने खुद आयरन की गोलियाँ खाई और यह साबित किया इससे न तो चक्कर आते हैं और न ही घबराहट होती है। यह देखकर महिलाओं और युवतियों को अहसास हुआ कि वास्तव में आयरन की गोलियों के प्रति हम भ्रम में थी। इसके बाद सीआरपी ने बताया कि विभिन्न कारणों से महिलाओं और युवतियों के शरीर में खून की कमी हो जाती है। यदि हम नियमित रूप से हरी सब्जियाँ और खूब सलाद जैसे गाजर, टमाटर, मूली, आदि खाएँ तो शरीर में खून की कमी नहीं होगी। यदि हमारे शरीर में खून की कमी है, तो हमें बीमारियाँ भी बार-बार होने लगती हैं और बीमारियों को ठीक होने में भी बहुत समय लगता है तथा शरीर को भी कष्ट होता है। आज जबकि हमारे शरीर में खून की बहुत कमी है तो उसकी पूर्ति करने के लिए आयरन की गोलियाँ खाना बहुत जरूरी है। साथ ही खानपान में सब्जियाँ, दाल और सलाद का भी उपयोग करें।

बैठक में हुई इस चर्चा का असर यहाँ की महिलाओं और युवतियों में देखा जा सकता है। बैठक के बाद एनिमिया से पीड़ित गाँव की 13 युवतियों ने आयरन की गोलियाँ खाना शुरू कर दिया। साथ ही उन्होंने अपने भोजन में नियमित रूप से हरी सब्जियाँ और सलाद को शामिल कर लिया। इसका नतीजा यह हुआ कि आज इन युवतियों में खून की कमी दूर हो रही है। इस तरह आयरन की गोली के प्रति महिलाओं में व्याप्त भ्रम टूटने से 12 महिलाओं की सेहत में सुधार आने लगा। ■



सुपोषित हुए संगीता के बच्चे



मध्यप्रदेश के टीकमगढ़ जिले के जतारा विकासखण्ड में शामिल गाँव शिवपुरा में सांझी सेहत की बैठकों का असर दिखाई देने लगा है। यहाँ की संगीता देवी और उसके 4 बच्चे अब पूरी तरह स्वस्थ हैं। अन्य पिछड़ा वर्ग समुदाय की संगीता देवी का परिवार खेती पर निर्भर है। उसका एक लड़का और तीन लड़कियाँ हैं। सबसे छोटी बेटा प्रज्ञा की उम्र 2 वर्ष है, जबकि आयुषी की उम्र 3 वर्ष और साक्षी की उम्र 5 वर्ष है। लड़के की उम्र 7 वर्ष है। इस तरह संगीता और उसके पति मानवेन्द्र पर चार बच्चों सहित 6 सदस्यों के भरण-पोषण की जिम्मेदारी है।

संगीता पर काम का बहुत बोझ रहता है। उसे घर के पूरे काम करने होते हैं और बच्चों को भी संभालना पड़ता है। साथ ही खेती में भी मदद करनी पड़ती है। संगीता दिनभर काम में लगी रहती और काम करते-करते शाम तक थक जाती थी। इस दशा में कई बार वह अपने बच्चों के खानपान और उनकी सेहत का पूरा ख्याल नहीं रख पाती थी।

संगीता बताती है कि “मुझे यह जानकारी नहीं थी कि कुपोषण क्या होता है? बच्चों की अच्छी सेहत के लिए उन्हें क्या खिलाना चाहिए? कई बार बच्चों को घर पर छोड़कर खेत में काम करने जाना पड़ता है। इसलिए मैं उन पर ध्यान नहीं दे पाती थी।” इस तरह संगीता अपनी दिनचर्या में बच्चों के पोषण और सेहत के लिए समय नहीं निकाल पा रही थी। जानकारी न होने के कारण वह आंगनवाड़ी की पोषण सुविधा का लाभ भी प्राप्त नहीं करती थीं।

यहाँ शुरू हुए सांझी सेहत कार्यक्रम में सहजकर्ता मीना अहिरवार ने एक दिन संगीता को बैठक में बुलाया। पहले तो संगीता ने काम ज्यादा होने की वजह बताकर बैठक में आने से इंकार कर दिया, लेकिन जब मीना

ने उनसे कहा कि इस बैठक में महिलाओं तथा बच्चों की सेहत के बारे में जानकारी दी जाएगी, यह सुनकर संगीता बैठक में जाने के लिए तैयार हो गई।

संगीता बताती है कि “बैठक में जाने से पहले मुझे लगा कि कुछ इधरउधर की बातें होंगी और बैठक खत्म हो जाएगी। लेकिन जब बैठक में पहुँची तो मेरी आँखें खुल गई। बैठक में खानपान, साफ-सफाई और बीमारियों के बारे में बातचीत हुई। सांझी सेहत की चौथी बैठक में बच्चों के ग्रोथ चार्ट और कुपोषण की पहचान के बारे में जानकारी दी गई। इससे संगीता को यह बात समझ में आई कि उसके बच्चे बहुत कमजोर हैं। संगीता ने सहजकर्ता से पूछा कि बच्चों की अच्छी सेहत के लिए उन्हें क्या खिलाना चाहिए। इस पर सहजकर्ता ने बताया कि बच्चों को हरी सब्जियाँ खूब खिलानी चाहिए। हमारे खेतों में कई तरह की भाजियाँ जैसे मेथी, पालक, राजगिरा की भाजी, बथुआ आदि होते हैं। साथ ही ककड़ी/ खीरा आदि कई तरह की चीजें होती हैं, जो हमें आसानी से मिल जाते हैं। हम इन्हें नियमित रूप से अपने भोजन का हिस्सा बना सकते हैं। इसके साथ ही बच्चों को नियमित आंगनवाड़ी भेजना चाहिए, जहाँ नाश्ता, खाना और पोषण आहार मिलता है।

संगीता बताती है कि “इस बैठक के बाद मैं अगले दिन अपने बच्चों को लेकर आंगनवाड़ी गई। वहाँ बच्चों का वजन लिया गया। इससे पता चला कि मेरी 2 साल की बेटी पीले रंग के घेरे में मध्यम कुपोषित है।” आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने कहा कि वह हर मंगलवार आंगनवाड़ी आकर अपनी बेटी के लिए पोषण आहार का पैकेट ले जाएँ, साथ ही 3 से 5 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना आंगनवाड़ी भेजे। यहाँ उन्हें नाश्ता और खाना दिया जाएगा।

अब संगीता अपने बच्चों को नियमित आंगनवाड़ी भेजने लगी तथा घर पर खाना बनाते समय इस बात ध्यान रखती है कि बच्चों को हरी सब्जियाँ, सलाद और दाल पूरी मात्रा में मिले। एक महीने में उनकी बेटी 7 किलो 757 ग्राम से 8 किलो 120 ग्राम पर आ गई है तथा अन्य सभी बच्चे भी तंदरुस्त हैं। ■



सरोज ने रोका बाल विवाह



बैसाउगढ़ गाँव की 15 वर्षीय सरोज ने अपना बाल विवाह रोककर जीवन की जंग जीतने में सफलता हासिल की। मध्यप्रदेश के टीकमगढ़ जिले के बलदेवगढ़ विकासखण्ड में शामिल इस गाँव में रहने वाली अनुसूचित जाति समुदाय की सरोज के तीन भाई और तीन बहने हैं। बहनों में सरोज दूसरे नंबर की है। सरोज के माता-पिता खेती और मजदूरी कर परिवार का भरण-पोषण करते हैं। सरोज दसवीं कक्षा में पढ़ती है। उसके पिता इसी साल उसकी शादी करना चाहते थे, लेकिन सरोज ने स्पष्ट मना कर दिया कि जब तक बी.ए. पास नहीं कर लेती, शादी नहीं करेगी।

अपना विवाह रोकने की समझ और हिम्मत सरोज को सांझी सेहत की बैठकों में मिली। वह पीएलए बैठकों में नियमित रूप से शामिल होती थी। सांझी सेहत की बैठक में सहजकर्ता रामरती ने चित्र कार्ड के माध्यम से कुपोषण का चक्र समझाया। रामरती ने बताया कि कम उम्र में शादी और जल्दी गर्भधारण से पीढ़ी दर पीढ़ी कुपोषण चक्र चलता रहता है। इस बात को सरोज ने बड़े ध्यान से सुना। उसने मन बनाया कि मैं इस बात को मानूंगी और इस कुपोषण चक्र को जरूर तोड़ूंगी 18 वर्ष तक मैं अपना और अपनी सेहत का ध्यान रखूंगी तब तक मेरी पढ़ाई भी पूरी हो जाएगी। उसके बाद ही मैं शादी के बारे में सोचूंगी। लेकिन सरोज के पिता कन्नूलाल ने उसकी शादी के लिए अच्छा वर ढूँढना शुरू कर दिया था और वह अपनी बेटी की शादी इसी साल करना चाहते थे। जब सरोज को पता चला कि उसके पिता उसकी शादी करना चाहते हैं तो सरोज ने सांझी सेहत की सहजकर्ता रामरती से कहा कि मेरे पापा को समझा दो, कि मेरी शादी अभी नहीं करें, मैं अभी आगे पढ़ना चाहती हूँ। सहजकर्ता रामरती सरोज के घर गईं और उनके पिता को कम उम्र में शादी से होने वाली हानियों को बताया।

साथ ही यह भी बताया कि बेटी की पढ़ाई भी पूरी होनी चाहिए। इसी दौरान सरोज ने भी अभी शादी करने से मना कर दिया।

रामरती के समझाने और सरोज की जिद के कारण उसके पिता ने वयस्क होने तक सरोज की शादी न करने का फैसला लिया। उन्होंने तय किया कि अब वे अपनी बेटी को आगे पढ़ाएँगे। अब सरोज पूरा ध्यान अपनी सेहत और पढ़ाई पर लगा रही है। उसे देख उसकी सहेलियाँ, मेरिया और रेखा ने भी कम उम्र में शादी करने से मना कर दिया है। अब वे तीनों साथ-साथ पढ़ाई करती हैं। ■



खुले में शौच से मुक्त हुई कमला



कमला और उसके परिवार के सभी सदस्यों को बचपन से ही खुले में शौच की आदत थी। उन्होंने कभी खुले में शौच से होने वाले नुकसान के बारे में विचार ही नहीं किया था। किन्तु सांझी सेहत की बैठक में हुई चर्चा के बाद कमला को महसूस हुआ कि खुले में शौच स्वच्छता और स्वास्थ्य के लिए बहुत ही नुकसानदायक है। अतः कमला ने अपने घर शौचालय बनाने का संकल्प लिया।

मध्यप्रदेश के टीकमगढ़ जिले के बलदेवगढ़ विकासखण्ड के ग्राम राजनगर में रहने वाली 36 वर्षीय कमला के परिवार में 3 बच्चे और पति सहित पाँच सदस्य हैं। उनके परिवार में मात्र एक बीघा कृषि भूमि है, जो परिवार की आजीविका के लिए पर्याप्त नहीं है। अतः कमला और उसके पति जानकी कुशवाहा को परिवार के भरण-पोषण के लिए मजदूरी करनी पड़ती है। कमला अपने बच्चों की शिक्षा के प्रति संवेदनशील है। वह अपने बच्चों को नियमित स्कूल भेजती है।

कमला एवं उनके पति जानकी से जब स्वच्छ शौचालय के बारे में सहजकर्ता द्वारा बातचीत की गई तो उन्होंने बताया कि “परिवार में सभी सदस्यों को हमेशा से खुले में शौच जाने की आदत सी बन गई, जिसके कारण कई समस्याओं का सामना करना पड़ता था। जब भी शौच के लिए जाना पड़ता था तो अंधेरा होने का इंतजार करना पड़ता था, जो सुरक्षा की दृष्टि से ठीक नहीं था”। सांझी सेहत के सहजकर्ता ने बैठकों में एवं घर-घर सम्पर्क कर लोगों को स्वच्छता एवं साफ-सफाई के बारे में जानकारी दी एवं खुले में शौच से होने वाले खतरे के बारे में बताया तो उन्हें महसूस हुआ कि उनके घर जरूर शौचालय होना चाहिए।

इसी सोच के साथ कमला और उनके पति जानकी प्रसाद ने

अपने घर में शौचालय बनवाने का फैसला लिया। इसके लिए स्वयं मेहनत करके सामग्री इकट्ठी की गई। इस तरह जानकी एवं उनकी पत्नी कमला ने मिलकर शौचालय निर्माण कार्य शुरू किया। उनकी मेहनत से एक सप्ताह के अंदर बढ़िया शौचालय बनकर तैयार हो गया। साथ ही उन्होंने एक हैण्डवाश यूनिट भी बनाई।

कमला एवं जानकी बताते हैं कि “हमारा शौचालय बन गया है तथा परिवार के सभी सदस्य उसका उपयोग करते हैं। साथ ही हैण्डवाश यूनिट में अच्छी तरह साबुन से हाथ धोते हैं।” अब जानकी के परिवार को शौच के लिए रात के समय घर से बाहर जाने की जरूरत नहीं होती है। घर के अंदर ही शौचालय की सुविधा है। इस तरह जानकी का परिवार अब खुले में शौच से मुक्त होकर गंदगी तथा बीमारियों से मुक्त हो गया है। ■



नमीशा को मिली कुपोषण से मुक्ति



पन्ना जिले के कल्दगाँव की छोटी बाई अब अपनी बच्ची का पूरा ख्याल रखती है। अतिकुपोषण के दौर से गुजर चुकी उसकी बच्ची की जान इसलिए बच पाई, क्योंकि बैठक में उसे एनआरसी के बारे में जानकारी मिली और उसने 14 दिनों तक अपनी बच्ची को भर्ती रखा। आज उनकी बच्ची स्वस्थ और सुपोषित है। छोटीबाई की यह कहानी उन सभी माताओं के लिए प्रेरणास्पद है, जो अपने बच्चों को स्वस्थ और तंदरुस्त देखना चाहती हैं।

पन्ना जिला मुख्यालय से 80 किलोमीटर दूर बसे कल्दगाँव की छोटीबाई का परिवार आर्थिक रूप से मजदूरी पर निर्भर है। उसके पति के साथ ही वह खुद भी मजदूरी पर जाती है। दिनभर मजदूरी में व्यस्त होने के कारण वह अपनी 1 वर्ष 10 माह की बेटी का विशेष ध्यान नहीं रख पाती थी।

छोटीबाई के दो लड़के और एक लड़की थी। उनके दोनों ही लड़के काफी बड़े हो चुके थे तथा लड़की बहुत ही छोटी यानी 1 वर्ष 10 माह की थी। जिसका नाम नमीशा था। नमीशा बहुत ही कमजोर दिखती थी।

इसी गाँव में सांझी सेहत परियोजना का क्रियान्वयन जारी था। वैसे तो छोटीबाई हर बैठकों में समय निकाल कर आती थीं, लेकिन चौथी बैठक में वह खुद अकेले आई। इस बैठक में पी.एल.ए. सहजकर्ता अर्जुन सिंह द्वारा बताया गया कि सभी लोग हर महीने बच्चों का वजन करवाएँ तथा उनके खानपान पर भी ध्यान दें, जिससे बच्चे स्वस्थ रहें। छोटीबाई ने इन सब बातों को ध्यान से सुना और जाना कि नमीशा की उम्र 1 साल 10 माह की है, जिसका वजन मात्र 6 किलो 100 ग्राम है। आंगनवाड़ी

कार्यकर्ता ने बताया कि उसकी बच्ची का वजन लाल रंग में जा रहा है और वह बहुत कुपोषित है। उसने घर आकर सारी बात अपने पति को बताई और फिर दोनों ने ठाना कि अब हम ज्यादा देर नहीं करेंगे और इसे जल्दी एन.आर.सी. ले जाएंगे। वे दोनों बच्ची को एन.आर.सी. ले गए और वहाँ उसकी दवाइयाँ शुरू हो गई। छोटी बाई के दोनों बेटों को उनकी दादी जी घर पर ही संभालती थी।

कुछ दिनों बाद जब वे अस्पताल से आये तब तक उनकी बच्ची का वजन 1 किलो 500 ग्राम बढ़ गया था। इस तरह छोटीबाई ने अपने बच्ची नमीशा को कुपोषण के चक्र से मुक्त करने में सफलता हासिल की। छोटीबाई के अनुसार लड़का और लड़की में भेदभाव नहीं करना चाहिए। अब वह गाँव की हर महिला को समझाती है कि जिसका भी बच्चा हो वो वजन करवाएँ। ताकि अपने बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में जान सके। ■



एक पहल : सेहत की ओर



आभार

- रचना सिंह
- सुपर्णा सरकार
- अंजली अग्रवाल
- राजेन्द्र बंधू
- सीमा व्यास
- ऋचा अग्रवाल
- समस्त जिला समन्वयक



मुद्रक : गोयनका ऑफसेट प्रिन्टर्स प्रा. लि., इन्दौर • फोन : 2412800, 2411900