हमारी कहानियां

एक सांझी पहल...

अगस्त, 2015

अंक : 3

साँझी सेहत परियोजना के 'हमारी कहानियां' कार्यक्रम का मासिक न्यूज लेटर

आधी आबादी की आजादी

आजादी शब्द खुशियों का वाहक होता है। आजादी, स्वतंत्रता या मुक्ति की कल्पना ही रग-रग में रोमांच पैदा कर देती है। देश को आजाद हुए 68 साल हो गए। इन सालों में देश का खूब विकास हुआ। किन्हीं कारणों से विकास के दीपक की लौ कुछ वंचित समुदायों तक रोशनी नहीं बिखेर सकी। फलस्वरूप, ऐसे समुदाय स्वास्थ्य, शिक्षा व अन्य सुविधाओं से दूर रह गए।

ग्रामीण क्षेत्रों में बसे इन समुदायों को सेहत, शिक्षा जैसे प्रमुख मुद्दों पर आजादी मिले, खासकर उस आधी आबादी को जो घर परिवार की धुरी है। सेहत से जुड़े मसलों पर उसे वैचारिक आजादी मिले, वह निर्णय लेने में सक्षम हो। जब उसे अपनी राय पर अमल करने की छूट मिलेगी, असली आजादी की खुशी तभी महसूस होगी। इन समुदायों को मुख्य धारा से जोड़ने की कोशिशें जारी है। हमारी सांझी सेहत परियोजना वंचितों को अशिक्षा, अस्वच्छता, कुपोषण व अंधविश्वासों से मुक्ति दिलाने का छोटा सा प्रयास कर रही है। हम इसमें बहुत हद तक सफल भी हुए हैं। इसका प्रमाण है समुदायों से आने वाली सफलता की कहानियां। इन कहानियों को दूर-दूर तक पहुंचा रहा है, हमारा न्यूज लेटर 'सांझी सेहत-हमारी कहानियां'। समुदायों में ये कहानियां दीवार, अखबार के माध्यम से गांव-गांव में पहुंच बना रही है तथा लोगों में जन-जागृति भी फैला रही है।

आजादी की वर्षगांठ पर सभी को शुभकामनाएं।

डॉ. एस. कृष्णास्वामी
टीम लीडर, M.P.TAST

ग्राम सभाओं में गूंजा सांझी सेहत का नाम

15 अगस्त को पूरे देश में आजादी की 68वीं वर्षगांठ हर वर्ग के लोगों द्वारा उत्साह व उमंग से मनाई गई। सांझी सेहत परियोजना द्वारा भी क्षेत्रीय स्तर पर स्थानीय जनसमुदाय के साथ 15 अगस्त पर आयोजन किए गए। सांझी परियोजना से संबद्ध सभी 8 जिलों में झंडावंदन के बाद आयोजित ग्रामसभाओं की बैठकों में सांझी सेहत प्रतिनिधियों ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई। इन बैठकों में उपस्थित सरपंच, पंचायत, प्रतिनिधियों, ग्रामसभा अध्यक्ष एवं अन्य अधिकारियों ने सांझी सेहत परियोजना को अत्यधिक प्रभावशाली योजना बताया। बैठक में सांझी सेहत द्वारा किए जा रहे कार्यों एवं व्यवहार परिवर्तनों की समीक्षा एवं सराहना भी की गई।

छतरपुर की ग्रामसभा की बैठक में मौजूद जनसमुदाय।

सांझी सेहत परियोजना के कार्यों की सराहना

इंद्र विक्रमसिंह
सरपंच

छतरपुर जिले के 160 ग्रामों में सांझी सेहत परियोजना क्रियान्वित की जा रही है। इनमें से 80 ग्रामों के कार्यकर्ताओं ने ग्रामसभाओं में सक्रिय भागीदारी दर्ज की। सभाओं में परियोजना के माध्यम से स्वास्थ्य पोषण एवं स्वच्छता के सूचकांकों में आए परिवर्तनों पर विस्तृत चर्चा की गई तथा लगभग सभी स्थानों पर सरपंच एवं अन्य अधिकारियों द्वारा परियोजना की सराहना की गई। ग्राम जखरोन कला PFT सतई में 15 अगस्त को ध्वजारोहण हुआ, जिसमें सरपंच इंद्र विक्रमसिंह ने सांझी सेहत के प्रयासों को सराहा। विशेषकर दीवार अखबार में कहा, सांझी सेहत के खत्म होने के बाद भी हम ये दीवार अखबार ग्राम में बनवाएंगे तथा उसके लिए सामग्री स्वयं उपलब्ध करवाएंगे। साथ ही CRP से अनुराध किया कि परियोजना खत्म होने के बाद भी PLA बैठक जारी रखें तथा जितने भी PLA सत्र हुए हैं, उन्हें दोहराएं। ■

पेज एक से जारी

पन्ना

पन्ना जिले में स्वतंत्रता दिवस धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर आयोजित ग्रामसभा की बैठकों में 20 सांझी सेहत प्रतिनिधियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। बैठक में सहजकर्ता रश्मिराज द्वारा सांझी सेहत परियोजना के उद्देश्यों एवं कार्यक्रमों की बिंदुवार जानकारी दी गई। इसमें घरों में शौचालय का निर्माण व उपयोग, हाथ धुलाई का महत्व, संस्थागत प्रसव, कुपोषित बच्चों को पूरक आहार, समय पर टीकाकरण, बाल विवाह पर रोक आदि मुद्दों पर ग्रामवासियों को समझाइश दी गई।

सभा में उपस्थित पंचायत एवं ग्रामसभा पदाधिकारियों द्वारा सांझी सेहत परियोजना को अत्यंत प्रभावी बताया गया तथा परियोजना के माध्यम से आई जन-जागृति की एवं बदलावों को चिह्नित किया गया।

रायसेन

सिलवानी ब्लॉक में ग्रामसभा की बैठक

रायसेन : स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में रायसेन के सिलवानी ब्लॉक की ग्राम पंचायतों में आयोजित ग्रामसभाओं में सांझी सेहत परियोजना द्वारा पिछले एक वर्ष में किए गए कार्यों की जमकर तारीफ की एवं इसे अब तक की सबसे प्रभारी योजना का खिताब भी दिया।

टीकमगढ़

टीकमगढ़ में 15 अगस्त 2015 को आयोजित ग्रामसभा बैठक में अन्य मुद्दों के साथ सांझी सेहत परियोजना के कार्यों पर भी चर्चा हुई। सांझी सेहत परियोजना के माध्यम से स्वच्छता, स्वास्थ्य में आए व्यापक परिवर्तनों का उल्लेख किया गया। बैठक में जिले के पदाधिकारियों के साथ 38 ग्रामों के सांझी सेहत कार्यकर्ता भी उपस्थित थे।

टीकमगढ़ में आयोजित ग्रामसभा में बड़ी संख्या में मौजूद ग्रामीण

डिंडोरी

डिंडोरी जिले में भी स्वतंत्रता दिवस कार्यक्रम के पश्चात हुई ग्रामसभा की बैठकों में सांझी सेहत परियोजना प्रतिनिधि उपस्थित थे। लगभग सभी ग्रामसभा बैठकों में सांझी सेहत परियोजना के कार्यों का उल्लेख एवं सराहना की गई। ग्राम पंचायत पिपरिया विकास खंड समनापुर की बैठक में सांझी सेहत परियोजना के जिला समन्वयक श्री पुष्पेंद्र त्रिवेदी ने सांझी सेहत परियोजना का उद्देश्य तथा उसके माध्यम से किए जा रहे कार्यों की समीक्षा की। बैठक में राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन से समुदाय प्रेरक श्री गणेश शुक्ला सहित 54 महिलाएं एवं 22 पुरुष भी उपस्थित थे।

इन बिंदुओं पर हुई चर्चा

- सांझी सेहत परियोजना का परिचय व उद्देश्य।
- परियोजना की प्रगति एवं आयोजित बैठकों पर चर्चा।
- ग्राम स्तर पर मुख्य समुदाय द्वारा पीएलए बैठकों के माध्यम से पहचानी गई समस्याएं एवं निराकरण के उपाय अनुसार रणनीति बनाना।
- शौचालय निर्माण एवं उसका उपयोग।
- सेनेटरी नेपकिन इकाई का उद्देश्य एवं माहवारी स्वच्छता जैसे विषयों पर जागरूकता।
- ग्राम स्तर पर उपलब्ध स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण संबंधी सेवाओं की उपलब्धता एवं पहुंच पर चर्चा।

सागर

सरपंच ने प्रभावी बताया सांझी सेहत परियोजना को

श्यामरानी
सरपंच

सागर जिले के केसली ब्लॉक के PFT के दो गांव नारायणपुर एवं ईदलपुर के कुल 4 क्लस्टरों के PLA सत्र की बैठक क्रमांक 17 के मॉक सेशन में सरपंच श्यामरानी भी उपस्थित थीं।

नारायणपुरा में बैठक क्र. 17 का मॉक सेशन।

उन्होंने बैठक क्र. 17 विषय माहवारी के दौरान रखी जाने वाली स्वच्छता एवं सावधानियों पर चर्चा के अभ्यास सत्र को अत्यंत ध्यानपूर्वक देखा एवं सराहा। इस सत्र में उन्होंने सहजकर्ता किशोरियों एवं महिलाओं के साथ माहवारी के दौरान रखी जाने वाली सावधानियों, खानपान, सामाजिक बंदिशों एवं स्वयं के अनुभवों पर खुलकर चर्चा की। उन्होंने समुदाय की महिलाओं को संबोधित करते हुए कहा कि, 'महिलाओं के लिए सांझी सेहत परियोजना अब तक की सबसे प्रभावी परियोजना सिद्ध हुई है। PLA बैठकों में आने से समुदाय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की स्थितियों में बहुत बदलाव आया है।

उन्होंने आशा कार्यकर्ता पूजा यादव से गांव में सेनेटरी नेपकीन उपलब्ध करवाने की भी मांग की। उन्होंने सांझी सेहत टीम को धन्यवाद देते हुए हरसंभव सहायता का आश्वासन भी दिया।' इस अभ्यास सत्र में एमपी वाश के समन्वयक मयंक, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, सांझी सेहत के क्लस्टर समन्वयक विपिन जोशी, सहजकर्ता कविता, समीक्षा, हेमवती, 22 सामुदायिक प्रेरक साथी एवं 9 किशोरियां उपस्थित थीं। ■

पन्ना

बैठकों के माध्यम से जाना सही पोषण

यह सफलता की कहानी पन्ना जिले के तहसील पवई से लगभग 25 किमी दूर संकुल मोहन्द्रा के ग्राम रामपुरा की है। सांझी सेहत परियोजना के पूर्व यहां की महिलाएं स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण कीसमस्याओं सेसामना कर रही थी। जबसे सांझी सेहत परियोजना की बैठकों में महिलाओं ने भाग लेना शुरू किया तो ग्राम रामपुरा में सफलता का सूरज उगते हुए दिखा।

महिलाओं ने सांझी सेहत की बैठकों में आकर जाना कि किशोरियों, गर्भवती व धात्री माताओं को पोषक आहार लेना बहुत जरूरी है। प्रत्येक गांव में आंगनवाड़ी केन्द्र पर मंगलवार को पोषक आहार वितरण किया जाता है। ग्राम रामपुरा की शीला पति मस्तराम पटेल धात्री माता है। वह प्रत्येक मंगलवार को आंगनवाड़ी से पोषण आहार लेने जाती है। और गांव की हर गर्भवती एवं धात्री माताओं को पोषण आहार लेने के लिए प्रेरित करती है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता कमला राव के साथ शीला।

शीलाबाई सांझी सेहत की परियोजना की बैठकों में आने से पहले पोषण आहार के महत्व को नहीं समझती थी। वह कुपोषित थी। आंगनवाड़ी पोषण आहार लेने भी नहीं जाती थी। अगर वह जाती भी थी तो पोषण आहार खाती नहीं थी। वह गाय या फिर बकरी को खिला देती थी, परन्तु सांझी सेहत की लगातार PLA की बैठकों में बताया गया कि स्तनपान कराने वाली माता को पोषक आहार लेना जरूरी है। पोषक आहर से ही मां और शिशु सेहतमंद रहेंगे। शीलाबाई ने पोषक आहार लेना शुरू किया और वह कुपोषण से सुपोषण पर आ गई। अब वह कहती है सांझी सेहत परियोजना मेरे लिए वरदान बन गई। ■

पन्ना

संगठन में है शक्ति

यशोदाबाई

पन्ना जिले के पवई तहसील के कल्पदापठार में क्षेत्र की ग्राम पंचायत बछौन में स्थित है गांव ककरी कछार। मुख्य सड़क से लगभग 5 किमी दूर बसा यह गांव चारों तरफ से जंगल एवं पहाड़ों से घिरा है। गांव में न तो स्वास्थ्य सुविधाएं हैं और न ही आवागमन के कोई साधन। यहां की यशोदाबाई (25 वर्ष) जब तीसरी बार गर्भवती हुई, तब ग्राम में सांझी सेहत परियोजना की बैठकें चल रही थीं। यशोदा के परिवार की आर्थिक स्थिति बहुत कमजोर हैं।

सत्र क्रमांक 1 की बैठक संगठन में शक्ति।

यशोदाबाई सांझी सेहत की प्रत्येक बैठक में आती थी तथा सहजकर्ताओं की बातें बड़े ध्यान से सुनती थी। ग्राम की महिलाओं ने सहभागी सीख एवं कार्यवाही के माध्यम से अन्य सूचकांकों के अलावा संस्थागत प्रसव के लाभों को जाना तथा संकल्प लिया कि अब से वे घर में नहीं, अस्पताल में ही प्रसव कराएंगी। यशोदा ने प्रसवपूर्व 4 जांचें भी करवाई थीं। जब यशोदा को प्रसव पीड़ा हुई, तब घनघोर वर्षा हो रही थी। यशोदा ने अपने पति से अस्पताल ले चलने के लिए कहा। उसका पति आशा कार्यकर्ता के पास गया। उन्होंने 108 नं. पर फोन तो कर दिया, लेकिन समस्या ये थे कि यशोदा को घाटी चढ़ाकर मुख्य सड़क पर कैसे ले जाया जाए? तब गांव के लोगों को पहली बैठक में सिखाया संगठन का खेल याद आ गया। गांव के महिला-पुरुष मिलकर यशोदा को चारपाई पर लिटाकर 5 किमी. दूर मुख्य सड़क तक ले गए। वहां जननी एक्सप्रेस तैयार थी। यशोदा ने अस्पताल में एक स्वस्थ-सुंदर बच्चे को जन्म दिया। संगठन की शक्ति पाकर यशोदा एवं उसके परिवार वाले बहुत खुश हैं। ■

सागर

देवरीकला गांव में हुआ व्यवहार परिवर्तन

सागर जिले के ब्लॉक केसली में देवरीकला नामक गांव है। गांव की जनसंख्या 200 हैं। देवरीकला गांव में ज्यादातर पिछड़ा वर्ग व अनुसूचित जाति के लोग निवास करते हैं। देवरीकला गांव में एम पीटास्ट सहायित सांझी सेहत परियोजना निपसिड संस्था द्वारा जनवरी 2014 से क्रियान्वित की जा रही हैं। सांझी सेहत परियोजना की बैठकों के अंतर्गत सहभागी सीख प्रक्रिया के माध्यम से महिलाएं स्वास्थ्य, पोषण व स्वच्छता के मुद्दों पर नियमित रूप से आपस में बैठकर चर्चा करती हैं। जिसमें सहजकर्ता रानूराय व संकुल समन्वयक मोहित चौरसिया द्वारा स्वास्थ्य, पोषण व स्वच्छा के अलग-अलग मुद्दों के बारे में समझाया जाता है।

सांझी सेहत परियोजना की समुदाय प्रेरक उमारानी पटेल द्वारा गांव की सभी गर्भवती, धात्री, शिशुवती एवं स्वयं सहायता समूह व अन्यमहिलाओं को सांझी सेहत की बैठकों में आने के लिए प्रेरित कर बुलाया जाता है। इस गांव की महिलाएं बैठकों से पहले साफ-सफाई का विशेष ध्यान नहीं रखती थीं। न ही पानी को छानकर उपयोग करती थीं और न ही साबुन से हाथ धोती थीं। जब सांझी सेहत की बैठकों में स्वच्छता के बारे में बताया गया, तब महिलाओं ने छानकर पानी पीने

देवरीकला में व्यवहार परिवर्तन से उत्साहित महिलाएं।

का महत्व जाना। साबुन से हाथ धोनों क्यों जरूरी है, इस पर समझ बनाई। बैठकों से प्रेरित होकर कुछ महिलाओं ने पानी को छानकर उपयोग करना शुरू कर दिया। उमारानी पटेल को अपने गांव में हो रहे व्यवहार परिवर्तन को देखकर बहुत प्रसन्नता हुई। बैठकों में आ रही जिन महिलाओं के पास पानी की छन्नी उपलब्ध नहीं थी, उन महिलाओं को सामुदायिक प्रेरक उमारानी पटेल द्वारा बैठक के दौरान उपस्थित महिलाओं को कपड़े की 36 छन्नियां बनवाकर उपहार स्वरूप भेंट की, जिससे गांव की सभी महिलाएं पानी का छानकर उपयोग कर सके, जिससे मां, बच्चे एवं गांव के सभी लोग स्वस्थ रह सके और गांव का निरंतर विकास हो सके। ■

ट्रेनिंग ऑफ ट्रेनर्स

PLA सहजकर्ताओं के लिए भोपाल में प्रशिक्षण कार्यशालाओं का आयोजन

प्रशिक्षण के दौरान समूह कार्य करते सहजकर्ता।

सांझी सेहत परियोजना के PLA सत्रों की बैठकों का क्रियान्वयन निर्बाध एवं सुचारू रूप से चलता रहे एवं परियोजना अपने उद्देश्यों में सफल हो सके, इस हेतु भोपाल में PLA सहजकर्ताओं के लिए प्रशिक्षण कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। इसी क्रम में 11 से 14 अगस्त 2015 को श्योपुर जिले तथा 17 से 20 अगस्त तक रायसेन एवं डिंडोरी जिलों के सहजकर्ताओं को प्रशिक्षण दिया गया, जिसमें उन्हें 14–18 PLA सत्रों पर प्रशिक्षित किया गया।

प्रशिक्षण के दौरान सीखी गई बातों को सहजकर्ता प्रायोगिक तौर पर करके देखते हैं, तत्पश्चात जिला समन्वयक इनका मॉक टेस्ट लेते हैं।

सहभागी सीख आधारित प्रशिक्षण देते हुए प्रशिक्षक।

इस प्रक्षिक्षण के उद्देश्य थे-

- सांझी सेहत के 15 से 18 PLA सत्रों के लिए प्रशिक्षणार्थियों में कौशल विकास करना एवं बैठकों के क्रियान्वयन के लिए समझ विकसित करना
- समुदाय में स्वास्थ्य, स्वच्छता, परिवार नियोजन एवं माहवारी के संबंध में समझ विकसित करना।

सत्र में इस प्रकार विषय वस्तु शामिल की गई–

सत्र 15 – बच्चों में कुपोषण को पहचाने के लिए संभावित रणनीति बनाना।

सत्र 16– माताओं में कुपोषण के कारणों एवं निवारणों हेतु रणनीति बनाना।

सत्र 17 – माहवारी के दौरान रखी जाने वाली स्वच्छता एवं सावधानियों पर चर्चा।

सत्र 18 – परिवार नियोजन के विभिन्न तरीकों एवं उनसे होने वाले लाभों पर चर्चा करना।

इसमें सहजकर्ता स्वयं प्रशिक्षण सत्र का प्रस्तुतिकरण करते हैं। स्रोत व्यक्ति उनकी समीक्षा कर बेहतरी हेतु सुझाव देते हैं।

फील्ड में जाकर सहजकर्ता प्रशिक्षणों के आधार पर PLA बैठकों का क्रियान्वयन करते हैं। उल्लेखनीय है कि भोपाल में आयोजित प्रशिक्षणों में केवल राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन पोषित जिले ही शामिल होते हैं। तीन जिले छतरपुर, टीकमगढ़ एवं सागर, जो कि NGO के सहयोग से स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा संचालित है। इन तीनों जिलों का प्रशिक्षण इन्हीं जिलों में होता है। TOT प्रशिक्षण संस्था न्यू कंसेप्ट एवं एकजुट के सहयोग से सभी जिलों में प्रदान किया गया है। इन प्रशिक्षणों से सहजकर्ता विषय वस्तु की समझ के साथ एक कुशल प्रशिक्षक के गुण भी सीखते हैं। ■

बड़वानी

ऐसे सुधरी साक्षी की सेहत!

सहजकर्ता महिलाओं के साथ बातचीत करते हुए।

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

बड़वानी जिले के राजपुर विकास खंड के ग्राम घुसगांव में रहने वाली काली आदिवासी समुदाय की है। उसके परिवार में पति और बेटी सहित कुल 3 सदस्य हैं, जिनके भरण-पोषण के लिए वह खेतों में काम करती हैं। काली की कमजोर और बीमार हो रही बेटी पर जब सीआरपी सजन मोहोब्बत 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 में आने के लिए कहा। सीआरपी के बार-बार कहने पर एक दिन वह बैठक में पहुंची। 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 थीं, तो काली ने अपनी बेटी साक्षी की तबीयत 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 करवाएं और वहां मिलने वाली सुविधाओं का लाभ लें। 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 थीं।

काली बताती है कि 'बैठक से मुझे पता चला कि आंगनवाड़ी में जाकर बच्चों को नियमित वजन करवाना चाहिए। बैठक के बाद मैं अपने पति के साथ बेटी को लेकर आंगनवाड़ी गई और वहां उसका वजन करवाया। वजन करने के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने वृध्दि 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 तुरन्त एनआरसी में भर्ती करवाने के लिए कहा। मुझे एनआरसी के बारे में कोई जानकारी नहीं थीं। मैं डर रही थी कि वहां क्या होगा, क्या कोई खर्चा होगा, लेकिन सीआरपी ने बताया कि वहां कोई खर्च नहीं होगा, बल्कि दवाई और भोजन भी सरकार की तरफ से ही दिया जाता है। बच्ची 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। जहां 14 दिनों तक उसकी अच्छी तरह देखभाल की गई और उसे आवश्यकतानुसार 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 दिन 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 जांच 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 हूं, उसका नियमित वजन करवाती हूं। साथ ही नियमित रूप से मीटिंग में भी शामिल होती हूं।' इस तरह डेढ़ माह में काली की बेटी लाल घेरे से हरे घेरे में आ गई। आज वह स्वस्थ और तंदुरुस्त है। ■

डिंडोरी

चंद्रवती ने हल किया सेहत का सवाल

सहजकर्ता भजन चंद्रवती से बातचीत करते हुए।

डिंडोरी जिले के समनापुर ब्लॉक से लगभग 28 किलोमीटर की दूरी पर जंगल की ओर बसा है सरेई गांव। यहां चंद्रवती अपने पति, सास-ससुर और 2 साल के बच्चे के साथ रहती है। परिवार की आजीविका का मुख्य साधन खेती और मजदूरी है। वह अपने बच्चे के स्वस्थ और खान पान का पूरा ध्यान रखती थी, लेकिन जब वह तीसरी बार गर्भवती हुई तो घर व बाहर के कामों के कारण खुद के स्वास्थ्य एवं खान-पान 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 चंद्रवती 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 गांव का सहजकर्ता भजन सांझी सेहत की बैठक के लिए सभी को बुलाने गया तो वह चंद्रवती से भी मिला। चंद्रवती की हालत उससे देखी नहीं गई। वह उसे आंगनवाड़ी लेकर गया। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने चंद्रवती का वजन लिया तो पता चला कि उसका वजन सिर्फ 35 किलो ही है और गर्भावस्था में इतना कम वजन उसकी तथा उसके होने वाली 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 सब्जियां खाएं, खाने में सलाद का उपयोग करें। साथ ही उसने आयरन की गोलियां भी दी तथा आराम करने की सलाह दी। पन्द्रह दिन बाद जब सहजकर्ता चंद्रवती के घर गए तो उन्होंने देखा कि उसकी सेहत में कोई सुधार नहीं हुआ। सहजकर्ता ने उसके पति और उसकी सास को समझाया कि चंद्रवती 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 चंद्रवती 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 चंद्रवती का वजन 35 किलो से 44 किलो हो गया।

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

ट्रेनिंग ऑफ ट्रेनर्स पर विचार

कुपोषण के कारण व रोकथाम अच्छी तरह समझ में आया। इन विषयों पर समुदाय में अच्छी तरह से बातचीत

कर पाएंगे। साथ ही माहवारी एवं इस दौरान स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं रूढ़ियों के विषय में भी समुदाय को जानकारी प्रदान करेंगे। ट्रेनिंग में खेलों के माध्यम से सभी बातें बहुत ही सरल एवं सहज तरीके से समझाई जा रही है।

सहजकर्ता- जीरादेवी , PFT
जूही
(जिला पन्ना)

अभी तक ट्रेनिंग में सत्र 15 में बच्चों में कुपोषण की स्थिति, कुपोषण से सुपोषण, सत्र 16 में महिलाओं में कुपोषण के

कारण के विषय में बताया गया। सभी अच्छी तरह समझ में आ रहे हैं, रोचक खेल खिला रहे हैं। सत्र 17 से माहवारी के विषय में बातचीत हो रही है। सभी विषय अच्छी तरह से समझ में आ रहे हैं और मैं विश्वास के साथ इन सभी विषयों पर समुदाय से बातचीत कर सकती हूं।

- प्रियंका अहिरवार, PFT
समन्वयक, (जिला, पन्ना)

ट्रेनिंग अभी सत्र 15 से 18 की हो रही है। 15, 16 के विषय पूर्व के सत्रों से संबंधित है। इन्हें ज्यादा अच्छी तरह कर पाएंगे और सत्र 17 के लिए हम पहले सभी

CRP को मिलाकर पहले उनकी बैठक की जाएगी, फिर उसका अभ्यास सत्र करने के बाद समुदाय के साथ बैठक की जाएगी, जहां पर PLA समन्वयक है वहां पर 17 बैठक के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व आशा कार्यकर्ता के साथ मिलकर इन विषयों पर समुदाय से चर्चा की जाएगी। ग्रामीण क्षेत्र में समुदाय में 50 प्रतिशत व्यवहार परिवर्तन दिखने लगा है।

- लक्ष्मण कुशवाल
कलदा, क्लस्टर कॉर्डिनेटर, (जिला, पन्ना)

सागर के जिला समन्वयक शिवेंद्र पांडेजी को श्रद्धांजलि

श्री शिवेंद्र पांडे

सांझी सेहत परियोजना के सागर जिले के जिला समन्वयक श्री शिवेंद्र पांडे का असमय देहावसान दिनांक 14 अगस्त 2015 को हो गया है। इनका जन्म 12 जुलाई 1988 को सागर में हुआ था। परिश्रमी एवं ईमानदार व्यक्तित्व के स्वामी शिवेंद्रजी ने सागर जिले में सांझी सेहत परियोजना के लिए उल्लेखनीय कार्य किए। हंसमुख, मिलनसार एवं उच्च शिक्षित शिवेंद्रजी ने विभिन्न योजनाओं एवं संस्थानों से जुड़कर महिलाओं से संबंधित विषयों जैसे महिला शिक्षा, स्वास्थ्य एवं अधिकारों के लिए फील्ड में रहकर कार्य किए। शिवेंद्र जी एक उत्कृष्ट कवि एवं लेखक भी थे। अल्पायु में इतने कौशल अर्जित करना बहुत गर्व की बात है। युवा उनसे प्रेरणा लेते थे। उनके यूं असमय चले जाने से 'सांझी सेहत' परिवार में आई रिक्तता को भरना संभव नहीं है। 'सांझी सेहत' परिवार उन्हें विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित करता है। ■

वे बहुत ऊर्जावान थे

सांझी सेहत परियोजना में हमने शिवेंद्र पांडे के साथ करीब ढाई साल तक कार्य किया। वे बहुत ऊर्जावान थे। उन्होंने सागर जिले के जिला समन्वयक के रूप में जिले के सभी कार्यकर्ताओं के साथ उत्कृष्ट कार्य किया। उनमें पक्ष रखने और सबसे संबंध बनाने का विशेष गुण था, जिसका उपयोग उन्होंने परियोजना की बेहतरी के लिए किया। दुर्भाग्य से वे असमय हमें छोड़कर चले गए। पर उनकी सीख और ऊर्जा सदैव उनके सहयोगियों के साथ रहेगी। ईश्वर उनकी आत्मा को शांति प्रदान करे। **- सईद एम. बाकर**

Capacity Building & Social Development Specialist, MPTAST

न्यूज लेटर के संबंध में आपके सुझावों का सदैव स्वागत रहेगा। संपर्क का पता-

email: sanjhisehatnewsletter@gmail.com

डीएफआईडी और राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन द्वारा एमपीटास्ट के लिए राज्य संसाधन केन्द्र, इंदौर द्वारा निर्मित

ऑनलाइन न्यूज़लेटर www.srcindore.com एवं www.sanjhisehat.org पर पढ़ सकते हैं।

मार्गदर्शन - रचना सिंह, सुपर्णा सरकार, अंजली अग्रवाल, संपादन- सुषमा दुबे, सीमा व्यास, सहयोग- निलेश शिंदे, ऋचा अग्रवाल ग्राफिक्स- जी. मराठा