साँझी सेहत
हमारा स्वास्थ्य हमारा दायित्व

# हमारी कहानियां

एक सांझी पहल...

अक्टूबर 2015

अंक : 5

## अंतिम पड़ाव

प्रिय साथियों वक्त बहुत जल्दी बीत जाता है। अभी कुछ समय पहले ही 'सांझी सेहत' परियोजना ने राज्य संसाधन केन्द्र के साथ जुड़कर 'सांझी सेहत, हमारी कहानियां' एक पहल के रूप में आरंभ की थी। इसी योजना के फलस्वरूप जिलों से कई सफलता की कहानियां हमारे पास आई और उनमें से चुनिंदा सफलता की कहानियों को हमने इस ई-न्यूज लेटर के माध्यम से आप सबके साथ साझा किया। इस अभिनव प्रयास के बारे में रायसेन जिले की समन्वयक श्रीमती निक्की वैष्णव कहती हैं 'हमारे प्रयासों को इतने सालों से हम सब तक नहीं पहुंचा पा रहे थे। दीवार अखबार का यह मंच गांव के सभी लोगों को हमारे प्रयास और समुदाय की सफलता के बारे में बता रहे हैं' को हर ओर से सराहना भी मिली। अब यह परियोजना अपने अंतिम पड़ाव पर है। यानी 'हमारी कहानियां, एक सांझी पहल' का अंतिम अंक आप पढ़ रहे हैं। अब तक के सफर में परियोजना से जुड़े हर स्तर के कार्यकर्ता ने भरपूर सहयोग दिया। उन्होंने न सिर्फ क्षेत्र में बैठकों के माध्यम से जागरूकता फैलाई वरन् समुदाय में स्वास्थ्य, पोषण व स्वच्छता के प्रति व्यवहार परिवर्तन भी सुनिश्चत किए। परिणामस्वरूप विभिन्न रूपों में सफलताएं उभरकर आईं। आंगनवाड़ी में गर्भवती व धात्री महिलाओं की उपस्थिति बढ़ी तो संस्थागत प्रसव कराने में भी महिलाएं आगे आईं। भोजन के पोषक स्तर में सुधार हुआ और गांव में स्वच्छता भी नजर आने लगी। सचमुच ये परिवर्तन सबके लिए आनंददायक, उत्साहवर्धक हैं। बस, अंतिम न्यूज लेटर प्रस्तुत करते हुए यही कामना करुंगा कि सबके साझा प्रयास निरंतर चलते रहे। परिवर्तन की बयार सदा ही बहती रहे तो 'सांझी सेहत' भी समुदाय में सदा कायम रहेगी। मै राज्य संसाधन केंद्र का, परियोजना से जुड़े जिला, विकासखंड और ग्राम स्तर के सभी कार्यकर्ताओं का और साथ ही अपनी पूरी टीम का हृदय से आभारी हूं। सभी को धन्यवाद और शुभकामनाएं।

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

# सहभागी सीख हेतु भ्रमण

हेल्थ कम्यूनिकेशन प्रशिक्षणार्थियों द्वारा भ्रमण के दौरान बैठक।

4-9 अक्टूबर तक ओरछा में स्वास्थ्य विभाग के मीडिया कार्यकर्ताओं और IEC सलाहकारों के लिए स्वास्थ्य संचार प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य प्रतिभागियों को संचार से संबंधित विषयों पर प्रशिक्षत करना था। प्रशिक्षण के चौथे दिन क्षेत्रीय भ्रमण की गतिविधि के अंतर्गत प्रतिभागियों ने टीकमगढ़ जिले के निवाड़ी विकासखंड के ग्राम प्रतापपुरा के उप स्वास्थ्य केन्द्र व सांझी सेहत परियोजना की गतिविधियों का अवलोकन किया। भ्रमण दल में कुल 21 प्रतिभागी शामिल थे। इस दौरान प्रतिभागियों ने अधिकारियों, कार्यकर्ताओं व हितग्राहियों से चर्चा की। समुदाय में व्यावहारिक बदलाव अपनाने और स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ लेने के मुद्दे पर प्रश्न पूछे।

सांझी सेहत परियोजना की संकुल समन्वयक श्रीमती अभिलाषा तिवारी ने ग्राम प्रतापपुरा में आए भ्रमण दल के प्रतिभागियों को बताया कि 'सांझी सेहत परियोजना की अब तक 22 विषयों पर सामुदायिक बैठकें होचुकी हैं। इनमें प्रमुख रूप से गर्भावस्था के दौरान देखभाल, पोषण आहार, कुपोषण से सुपोषण, माहवारी के दौरान स्वच्छता, परिवार नियोजन सामाजिक रीति-रिवाजों में बदलाव आदि विषय शामिल किए गए। बैठकों के दौरान अनुभव किया गया कि समुदाय में प्रमुख समस्या स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण के स्तर पर है।'

सांझी सेहत की सहजकर्ता श्रीमती वंदना श्रीवास्तव ने बताया कि समुदाय की महिलाओं व किशोरियों के साथ बैठकों को प्रभावी बनाने के लिए खेल व कहानी माध्यम का उपयोग किया गया। इससे सदस्यों की प्रतिभागिता सुनिश्चित हुई। प्रतिभागियों ने सांझी सेहत व उप स्वास्थ्य केन्द्र के कार्यो की सराहना की। भ्रमण के बाद प्रतिभागियों ने प्रेस विज्ञप्ति एवं सफलता की कहानी लिखी। ■

**प्रशिक्षण के प्रतिभागी सांझी सेहत के कार्यकर्ताओं से बातचीत करते हुए।**

**सागर**

# हर्षकुमारी ने कायम की मिसाल

सागर जिले के केसली विकासखंड के 'बसा' गांव की 18 वर्षीय हर्ष कुमारी आजकुल बहुत खुश है। वह बताती है कि 'अब मैं पीने का पानी छानकर भरती हूं और घर में अच्छी तरह सफाई रखती हूं, 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 मां के साथ घर के सभी कामों में हाथ बंटाती है, जैसे - कुएं 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 का सकते हैं? अस्वच्छता के कारण क्या नुकसान होता है और अपने तथा अपने बच्चों के बेहतर पोषण के लिए हमें कैसा भोजन खाना चाहिए?' हर्ष कुमारी को सहजकर्ता की बात अच्छी लगी। उसने कहा कि 'मैं बैठक में आना चाहती हूं, लेकिन अपनी मां से पूछूंगी। यदि मां आने नहीं देगी तो नहीं आऊंगी।' हर्ष कुमारी बताती है कि 'मैंने घर जाकर मां से कहा कि मैं सांझी सेहत की बैठक में जाना चाहती हूं। मां ने डांटकर कहा वहां जाने से क्या होगा? अपने घर पर ही रहो। लेकिन मेरा मन नहीं माना, मां के इनकार करने के बावजूद मैं सांझी सेहत की बैठक में पहुंची।' 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 बीमारियां अस्वच्छ पानी पीने से होती है। 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 पहुंच 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 धोएं 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

**हर्षकुमारी स्वच्छ पेयजल घर ले जाते हुए।**

> 'हमारे परिवार में जहां हफ्ते में किसी न किसी को पेट संबंधी बीमारी हो जाती थी, वहीं पेयजल स्वच्छता अपनाने के बाद से लेकर अब तक कोई बीमार नहीं पड़ा।'

पेज 2 से जारी

व्यक्ति सीधे घड़े में हाथ डुबाकर गिलास में पानी नहीं भरते, बल्कि डंके से पानी निकालते है। इस तरह छानकर पानी भरने और डंके से पानी निकालने की आदत उसके परिवार के सभी सदस्यों को पड़ गई। वह बताती है कि 'हमारे परिवार में जहां हफ्ते में किसी न किसी को पेट संबंधी बीमारी हो जाती थी, वहीं पेयजल स्वच्छता अपनाने के बाद से लेकर अब तक कोई बीमार नहीं पड़ा।' हर्ष कुमारी के इस प्रयास से उसकी मां बहुत खुश है। अब वह खुद भी हर्ष कुमारी के साथ बैठक में जाने लगी। उसकी मां बैठक में होने वाली बातचीत में हिस्सा लेती है, तथा वहां मिलने वाली स्वास्थ्य, स्वच्छता और खान-पान संबंधी बातों का पालन करती है। ■

**रायसेन**

# शीला ने दिखाई खुले में शौच से मुक्ति की राह

शीला की पहल से आज सियरमऊ गांव खुले में शौच से मुक्त होने की दिशा में आगे बढ़ रहा है। रायसेन जिले के सिलवानी विकासखंड मुख्यालय से 18 किलोमीटर दूर बसे इस गांव 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 गांव की कई महिलाएं अपने घर में शौचालय निर्माण की मांग कर रही है। 2800 की जनसंख्या वाले इस गांव में सभी जाति व समुदायों के लोग निवास करते हैं। यहां रहने वाली 21 वर्षीय शीलाबाई ठाकुर दो साल पहले ही शादी के बाद इस गांव में आई थीं। शीला के परिवार में पति संतोष ठाकुर के अलावा सास, ससुर,ननंद, देवर भी साथ में रहते हैं। शीला का परिवार पूरी तरह से खेती पर निर्भर है। किंतु परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर है। शीला के जीवन में परिवर्तन तब आया, जब सांझी सेहत परियोजना के अंतर्गत गांव में बैठकें प्रारंभ हुई। शीला हर बैठक में शामिल होती, बैठक में बताई जाने वाली बातों को ध्यान से सुनती और उन पर अमल करती।

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 5 महिलाएं कहती हैं कि ' शीला ने हिम्मत करके अपने परिवार से शौचालय की मांग की और आज वह खुले में शौच से मुक्त हो गई। अब हम भी शीला ही राह पर चल कर अपने घर में शौचालय बनवाएंगीं।'

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 मोहल्ला कितनी गंदगी में है और खुले में शौच करने में विभिन्नि 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 फिर अस्वच्छता पर हुई और उस दौरान गांव का भ्रमण कर गांव में फैली गंदगी को देखा।

शीला ने सहजकर्ता दीदी से कहा 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, सासुर और पति को समझाया कि 'खुले में शौच जाने पर हंसी के पात्र बनते हैं, सब देखते हैं और हमें शर्मिंदा होना पड़ता है। साथ ही इससे हम संक्रमण से ग्रसित हो सकते हैं, जिससे विभिन्न बीमारियां जैसे-उल्टी दस्त, खुजली आदि हो सकती है। क्या हम बीमारियों के खर्चे से बचने कि लिए अपने घर में शौचालय नहीं बनवा सकते है?' इसके बाद शीला हर रोज अपने पति को शौचालय बनवाने के लिए कहने लगी।

आखिरकार उसके पति, ससुर और सास शौचालय निर्माण 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 5 महिलाएं कहती हैं कि ' शीला ने हिम्मत करके अपने परिवार से शौचालय की मांग की और आज वह खुले में शौच से मुक्त हो गई। अब हम भी शीला ही राह पर चल कर अपने घर में शौचालय बनवाएंगीं।' ■

**टीकमगढ़**

# घुट्टी से किया तौबा

**पूनम बच्चे के साथ**

पूनम मां बनने से बहुत खुश थी। उसका बच्चा 2 माह का था, जिसे सर्दी होती रहती थी। कभी-कभी वह दूध भी निकाल देता था। पूनम उसे अपना दूध पिलाती थी। जब उसे ज्यादा जुकाम हुआ व सांस चलने लगी तो पूनम की सास ने कहा घुट्टी पिला दो तो उसने घुट्टी पत्थर पर घिसकर बकरी के दूध के साथ दो दिन तक पिलाई। फिर भी जुकाम ठीक नहीं हुआ, बल्कि दस्त लग गए। सास-ससुर ने कहा 'बच्चा है, दस्त लग जाते है। ठीक हो जाएगा।' लेकिन दस्त बंद नहीं हुए तो डॉक्टर के पास ले गए, तब बंद हुए। टीकमगढ़ जिले के जतारा विकासखंड के ग्राम वैरवार की रहने वाली पूनम के परिवार में पति, सास-ससुर व बच्चों सहित 8 सदस्य है, जो मजदूरी करते हैं। गांव में जब सांझी सेहत कार्यक्रम के तहत बैठक हुई तो उसे सास-ससुर और पति कहने लगे 'बैठक में जाने से क्या फायदा? क्यों समय बर्बाद करती हो। घर का काम करने या मजदूरी करने से भला होगा।' लेकिन सहजकर्ता अक्सर पूनम से मिलकर बैठक में आने का कहती थी। इससे वह प्रेरित होकर बैठक में जाने लगी। उसके बच्चे को दस्त लगने की घटना के कुछ दिन बाद गांव में छठी बैठक हुई, जिसमें अन्य महिलाओं के साथ पूनम भी शामिल हुई। बैठक में बच्चों को स्तनपान व आहार को लेकर चर्चा हुई, जिसमें बताया गया बच्चे को छह माह तक मां का दूध पिलाना चाहिए। ऊपरी दूध या आहार नहीं देना चाहिए। पूनम ने पूछा क्या बच्चे को घुट्टी भी नहीं देनी चाहिए? सहजकर्ता ने कहा नहीं देनी चाहिए। पूनम ने पूछा सास-ससुर क्यों बच्चे को घुट्टी देने के लिए कहते हैं? इससे क्या नुकसान होता है? सहजकर्ता ने बताया घुट्टी देने से दस्त लग सकते हैं व इन्फेक्शन भी हो सकता है। इससे होने वाली बीमारियां बच्चों के लिए खतरनाक होती हैं। इस पर पूनम को याद आया उसके बच्चे को भी घुट्टी से दस्त लगे थे। उसने यह बात बैठक में बताई तो सभी महिलाओं ने कहा 'अब समझ में आया कि घुट्टी पिलाना कितना खतरनाक है।' इसलिए पूनम ने संकल्प लिया कि वह कभी बच्चे को घुट्टी नहीं देगी और अन्य महिलाओं को कहूंगी कि वे बच्चों को घुट्टी न पिलाए। बैठक के बाद पूनम ने देवरानी को बताया वह अपने बच्चे को घुट्टी नहीं पिलाए। उक्त बात बताकर वह महिलाओं को जागरूक कर रही है। पूनम के प्रयासों से आज वैरवार गांव की सभी महिलाएं घुट्टी से तौबा करने लगी हैं। ■

> पूनम ने संकल्प लिया कि वह महिलाओं को जागरूक करेगी कि वह बच्चे को घुट्टी नहीं पिलाए।

**सागर**

# बदलाव की राह पर पूजा

पूजा अपनी स्वच्छता व सेहत का ख्याल रखती है। खासकर माहवारी के दौरान वह पेड का उपयोग करती है। पहले पुराने कपड़े उपयोग करती थी। उसके व्यवहार परिवर्तन की शुरुआत सांझी सेहत की 17वीं बैठक से हुई, जिसमें माहवारी के दौरान स्वच्छता विषय पर चर्चा हुई एवं जानकारी दी गई। मप्र के सागर जिले के रहली विकासखंड के ग्राम चनौआ खुर्द की पूजा की उम्र 17 वर्ष है। वह दसवीं में पढ़ती है, उसके चार-भाई बहन हैं। कुछ सालों पहले उसे माहवारी की शुरुआत हुई। शुरुआत से ही वह माहवारी के समय घर के पुराने रद्दी कपड़ों का उपयोग करती थी। क्योंकि उसकी मां और बड़ी बहन भी माहवारी के दौरान पुराने कपड़े उपयोग करती थी। पूजा बताती है कि माहवारी में पुराने कपड़ों उपयोग करना जोखिम भरा होता है। क्योंकि उन कपड़ों का उपयोग करने के बाद हम उसे धोकर सुखाते हैं और फिर उपयोग करते। उन कपड़ों को छुपा कर घर-आंगन के कोने में सुखाते हैं, जिससे वह सूख नहीं पाते और फिर से उपयोग कर लेते हैं। पूजा के मन में यही सवाल रहता था कि माहवारी के दौरान क्या इसी तरह कपड़ों का उपयोग करते है? उसे पेड के बारे में पता नहीं था। जब वह गांव में सांझी सेहत के तहत आयोजित 17वीं बैठक में शामिल हुई, तो उसे पेड के बारे में पता चला। वह बताती है 'बैठक में माहवारी के दौरान स्वच्छता पर विशेष बातचीत हुई। इसमें बताया गया कि माहवारी के दौरान किस तरह स्वच्छता रखनी चाहिए व स्वच्छता नहीं रखने पर किस तरह के संक्रमण हो सकते है? इससे मुझे समझ में आया माहवारी में स्वच्छता रखना बहुत ही जरूरी है। जबकि हमारे द्वारा उपयोग किए जाने वाला कपड़ा अस्वच्छ होता है। इसलिए मेरे मन में पेड के उपयोग करने का विचार आया। बैठक में बताया गया था कि आंगनवाड़ी में पेड उपलब्ध है।'इसके बाद पूजा ने अपनी बहन से पेड के उपयोग के बारे में कहा तो उसका कहना था कि 'पेड के उपयोग के लिए पैस खर्च होते हैं, जबकि कपड़ा घर में मिल जाता है।' किन्तु पूजा का तर्क था यदि 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 खर्च कर पेड उपयोग करे।' सांझी सेहत की 17वीं बैठक के बाद पूजा पेड उपयोग करने लगी। वह बताती है 'मैंनें आंगनवाड़ी जाकर पेड लिया, जिसका उपयोग करती हूं। पेड से बीमारियों से तो बचाव होता ही है, साथ ही आरामदायक भी रहता है।' पूजा बताती है 'पेड उपयोग के बाद उसके सुरक्षित निपटान के बारे में बैठक में बताया था। अब मैं पेड उपयोग के बाद उसे कचरे की सफाई के साथ ही जला देती हूं। ■

> सांझी सेहत की 17वीं बैठक के बाद पूजा पेड उपयोग करने लगी। वह बताती है पेड से बीमारियों से तो बचाव होता ही है, साथ ही आरामदायक भी रहता है।'

बराहों गांव

# रानीबाई बनी टीकाकरण दूत

टीका लगाते रानीबाई।

बराहों गांव 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 गांव की सभी महिलाओं और बच्चों को टीकाकरण के लिए प्रेरित कर रही है।

रानीबाई मध्यप्रदेश के पन्ना जिले के पवई विकासखण्ड के बराह गांव की रहने वाली है। यहां सांझी सेहत कार्यक्रम के अंतर्गत सहजकर्ता द्वारा गांव स्तर पर हर पंद्रह दिन में महिलाओं की बैठकें की जाती है।

सहजकर्ता लगातार यह कोशिश करते थे कि बैठक में गांव की अधिक से अधिक महिलाएं शामिल हो। उन्होंने रानीबाई के घर जाकर उन्हें बैठक में आमंत्रित किया। सहजकर्ता के इस प्रयास का असर यह हुआ कि रानीबाई सहित कई महिलाएं नियमित रूप से बैठक में आने लगी। 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 टीकाकारण का प्रचार कर रही है। रानीबाई जब पहली बार गर्भवती हुई तो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने उसे टीकाकरण के लिए कहा। लेकिन रानीबाई इसके लिए नर्स के पास नहीं गई और न ही उसने टीका लगवाया। इसी दौरान गांव में साझी सेहत की 13 वीं मीटिंग हुई, जिसमें रानीबाई भी शामिल हुई। 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 थी। अंत में उसने पूछा कि ''लोग कहते हैं कि टीकाकरण से तबियत बिगड़ जाती है। क्या यह सही है?'' रानीबाई उस समय गर्भवती थी। 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।

रानीबाई जब पहली बार गर्भवती हुई तो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने उसे टीकाकरण के लिए कहा। लेकिन रानीबाई इसके लिए नर्स के पास नहीं गई और न ही उसने टीका लगवाया। इसी दौरान गांव में साझी सेहत की 13 वीं मीटिंग हुई, जिसमें रानीबाई भी शामिल हुई। 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 थी। अंत में उसने पूछा कि ''लोग कहते हैं कि टीकाकरण से तबियत बिगड़ जाती है। क्या यह सही है?'' रानीबाई उस समय गर्भवती थी। 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। नर्स ने उसकी जांच की, कार्ड बनाया तथा उसे टीका लगाया। रानीबाई बताती है कि ''टीका लगवाने के बाद मुझे न तो कोई तकलीफ हुई और नहीं कोई बीमारी हुई। अब मैं सभी महिलाओं को कहती हूं गर्भावस्था में स्वयं तथा प्रसूति के बाद बच्चे को टीके जरूर लगवाएं।'' इस तरह टीकाकरण से डरने वाली रानीबाई ने अब टीकाकरण के 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 बच्चें के सिर्फ हाल-चाल ही नहीं पूछती बल्कि उनके टीकाकरण के बारे में भी जानकारी लेती है। रानीबाई कहती है कि ''मेरी कोशिश है कि गांव में कोई भी बच्चा और गर्भवती महिलाएं टीकाकरण से वंचित नहीं रहे।'' इस तरह रानीबाई अपने गांव में सौ प्रतिशत टीकाकरण की दिशा में आगे बढ़ रही है। ■

# सुपोषित हुए संगीता के बच्चे

संगीता अपने स्वस्थ बच्चे के साथ।

मध्यप्रदेश के टीकमगढ़ जिले के जतारा विकासखण्ड में शामिल गांव शिवपुरा में सांझी सेहत के बैठकों का असर दिखाई देने लगा है। यहां की संगीता देवी और उसके 4 बच्चे अब पूरी तरह स्वस्थ है। अन्य पिछड़ा वर्ग समुदाय की संगीता देवी का परिवार खेती पर निर्भर है। उसका एक लड़का और तीन लड़कियां है। सबसे छोटी बेटी 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 उसे खेती में भी मदद करनी पड़ती है। संगीता दिनभर काम में लगी रहती और काम करते-करते शाम तक थक जाती थीं। इस दशा में कई बार वह अपने बच्चों के खान-पान और उनकी सेहत का पूरा ख्याल नहीं रख पाती थीं।

संगीता बताती है कि मुझे यह जानकारी नहीं थीं 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 थीं। 'इस तरह संगीता अपनी दिनचर्या में बच्चों के पोषण और सेहत के लिए समय नहीं निकला पा रही थी। जानकारी न होने के कारण वह आंगनवाड़ी की पोषण सुविधा का लाभ भी प्राप्त नहीं करती थीं।

यहां 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 इधर-उधर की बातें होगी और बैठक खत्म हो जाएगी। लेकिन जब बैठक में पहुंची तो मेरी आंखें खुल गई। बैठक में खान-पान, 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 है। संगीता ने सहजकर्ता से पूछा कि बच्चों की अच्छी सेहत के लिए उन्हें क्या खिलाना चाहिए? इस पर सहजकर्ता ने बताया कि बच्चों को हर सब्जियां खूब खिलानी चाहिए। हमारे खेतों में कई तरह की भाजियां जैसे मैथी, पालक, राजगिरा की भाजी, बथुआ आदि होते हैं। साथ ही ककड़ी/खीरा आदि कई तरह की चीजें होती हैं, जो हमें आसानी से मिल जाती हैं। हम इन्हें नियमित रूप से अपने भोजन का हिस्सा बना सकते हैं। इसके साथ ही बच्चों को नियमित आंगनवाड़ी भेजना चाहिए,जहां नाश्ता, खाना और पोषण आहार मिलता है।

संगीता बताती है कि 'इस बैठक के बाद मैं अगले दिन अपने बच्चों को लेकर आंगनवाड़ी गई। वहां बच्चों को वजन लिया गया। इससे पता चला कि मेरी 2 साल की बेटी पीले रंग के घेरे में मध्यम कुपोषित हैं। 'आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने कहा कि वह हर मंगलवार आंगनवाड़ी आकर अपनी बेटी के लिए पोषण आहार का पैकेट ले जाएं, साथ ही 3 से 5 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना आंगनवाड़ी भेजे। यहां 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 सब्जियां, 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 स्वस्थ है। ■

# पोषण के संग, भोजन में तीन रंग

शांतिबाई बच्चों को खाना खिलाते हुए।

छतरपुर जिले के राजनगर विकास खण्ड के ग्राम शिवराजपुर में आयोजित 14 वीं 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, साथ ही समुदाय के लोगों के जागरूक होने से स्कूल के मध्याह्न भोजन में भी तीन रंग शामिल हो गए। कार्यक्रम के अंतर्गत गांव स्तर पर हर पन्द्रह दिनों में होने वाली बैठकों में स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण संबंधी विभिन्न मुद्दों पर जानकारियां दी जाती और चर्चा की जाती है। किन्तु इन बैठकों में महिलाओं को शामिल करने के लिए विशेष प्रयास करने होते हैं। शिवराजपुर गांव की बैठक में शुरू में महिलाएं शामिल नहीं होती थी। 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 उनसे मिलती, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता से संबंधित समस्याओं पर बातचीत करती और बैठक का महत्व समझाती। नतीजतन महिलाएं बैठक में शामिल होने लगी।

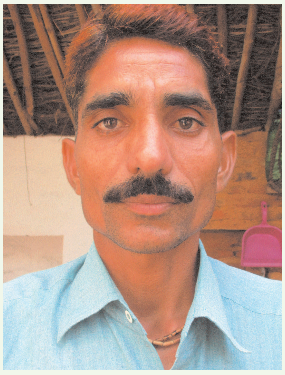
बैठकों की इसी कड़ी में यहां की 14 वीं बैठक सबसे ज्यादा सफल रही। यह बैठक 'पोषित भोजन बनाने' के विषय पर केन्द्रित थीं। बैठक में बड़ी संख्या में महिलाओं ने भाग लिया। भागीदार महिलाओं में शांति देवी भी थी, जो स्कूल में मध्याह्न भोजन बनाने का काम करती है। इस बैठक में पोषण आहार के बारे में विशेष चर्चा हुई। इसमें बताया गया कि महिलाएं इसलिए कमजोर होती है, 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 है जैसे दाल, या कुछ पीले रंग की सब्जियां, जैसे कद्दू आदि। दाल में प्रोटीन और कद्दू व सब्जियों में विटामिन होते हैं। इसी तरह हरे रंग की गई सब्जियां और लाल रंग की सब्जियां व सलाद जैसे गाजर, टमाटर आदि होते हैं। चर्चा खत्म होने के बाद शांतिदेवी ने कहा कि यदि मैं स्कूल के मध्याह्न भोजन से यह तीनों रंगों का उपयोग करूं 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 इस बैठक का असर था कि आज इस गांव के बच्चों को मध्याह्न भोजन में तीन रंगों का विटामिन-प्रोटीन युक्तं भोजन मिल रहा है। साथ ही गांव की महिलाएं भी इससे सीख हासिल कर अपने भोजन में तीन रंगों का इस्तेमाल कर रही है। जेसे की हरे पत्ते दर सब्जियां, दाले ,दूध आदि का उपयोग करने लगे है इस तरह यहां की 14 वीं बैठक पोषण आहार के मामले में व्यवहार परिवर्तन की मिसाल बन गई है। ■

# स्वच्छता की बात एक साथ, जागा आत्मविश्वास

ग्राम में अधिकतर लोग अशिक्षित हैं। वे अपने स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण के प्रति जागरूक नहीं थे, लेकिन सांझी सेहत परियोजना की बैठकों द्वारा इन मुद्दों पर की गई कार्रवाई काफी सराहनीय है। न केवल महिलाएं, बल्कि कई पुरुष भी प्रेरित हुए हैं और गांव में साफ-सफाई जैसे मुद्दों पर आगे आकर मदद करते हैं। महिलाएं अस्पताल में प्रसव कराने लगी हैं। साथ हीअपने बच्चों को आंगनवाड़ी भेजने लगी हैं। यह सब बातें उनके जागरूक होने के साथ ही सराहनीय भी हैं।

**- पूर्णिमा यादव**
**आंगनवाड़ी कार्यकर्ता**
**वेसाउगढ़ (टीकमगढ़)**



सांझी सेहत परियोजना द्वारा होने वाली सहभागी सीख प्रक्रिया से गांव के लोगों में काफी बदलाव आया है। पहले गांव के लोग अपने हक के लिए भी आगे नहीं आते थे। लेकिन अब बैठक में आने के बाद उनमें आत्मविश्वास जागा है और वह मदद मांगने के लिए हमारे पास आते हैं। परियोजना द्वारा यह परिवर्तन देख अच्छा लगता है। आगे भी इस तरह की परियोजना गांव में आनी चाहिए, जिससे गांव में विकास की लहर बहती रहे।

**- राममिलन**
**(रोजगार सहायक)**
**राजनगर , टीकमगढ़**

सांझी सेहत परियोजना से ग्राम में सफाई को लेकर काफी परिवर्तन हुआ है। पहले कोई भी महिला बीमार होने पर अस्पताल नहीं जाती थी। अब वह अस्पताल जाकर इलाज करवाती है। जानकारी के अभाव में वह आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से भी सहयोग लेती है।

**- पूजा अहिरवार**
**(CRP)**
**बरहोरी बर्द, छतरपुर**

हमारे गांव की महिलाएं कभी भी गांव में एक साथ कहीं भी इकट्ठा नहीं हुईं। सांझी सेहत की बैठकों व सहभागी सीख प्रक्रिया से आज ग्राम की महिलाएं एकजुट हुई हैं। अब किसी को कोई भी समस्या होती है तो गांव की सभी महिलाएं मिलकर समस्या का समाधान करती हैं।**- अर्चना आदिवासी**
**(CRP)**
**कुटरीहा, पन्ना**

सांझी सेहत परियोजना निरंतर चलाई जानी चाहिए, क्योंकि इससे गांव में बहुत से बदलाव देखने को मिल रहे हैं। जैसे, आंगनवाड़ी केंद्रों पर महिलाओं (हितग्राहियों) की संख्या में वृद्धि हुई हैं और गांव में स्वच्छता भी देखने को मिली है। बैठक में आने वाली महिलाएं जागरूक हो रही हैं।

**- हरिबाई पटेल**
**आंगनवाड़ी कार्यकर्ता**
**देवरीखुर्द, सागर**

सांझी सेहत परियोजना से आंगनवाड़ी में बच्चों की संख्या में बहुत वृद्धि हुई है। महिलाएं अब आंगनवाड़ी में आकर आयरन की दवाइयां लेती हैं। सांझी सेहत की सहभागी प्रक्रिया से महिलाओं में आत्मविश्वास बढ़ा है।

**- कलावती यादव**
**(आंगनवाड़ी कार्यकर्ता)**
**जकरौनकला, छतरपुर**

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

email: sanjhisehatnewsletter@gmail.com

साक्षर भारत

fhi360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

MPHSRP MPTAST

UKaid from the British people

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- सीमा व्यास, सहयोग-निलेश शिंदे, ऋचा अग्रवाल, ग्राफिक्स- जी. मराठा