# हमारी कहानियां

एक साझी पहल...

सितंबर 2015

अंक : 4


साँझी सेहत

हमारा स्वास्थ्य हमारा दायित्व

## संचार साधन और हम

हमारे शिक्षित होने की सार्थकता तभी है, जब हम नियमित रूप से अध्ययनशील रहें। साथ ही शिक्षित समाज के साथ अध्ययनशील समाज की रचना करने में भी हमारा योगदान हो। किसी भी जानकारी को हासिल करने के लिए हम मौखिक या लिखित संचार साधनों का उपयोग करते हैं। हम अपनी मातृभाषा में ही जानकारी/ज्ञान को आसानी से ग्रहण कर पाते हैं। हमारे देश के अधिकांश भाग में हिंदी भाषा लिखी, पढ़ी और बोली जाती है। लगभग 90 प्रतिशत आबादी हिंदी समझने में सक्षम है। इसलिए हिंदी में संचार के कई साधन उपलब्ध हैं। अखबार, पत्र-पत्रिकाओं व पुस्तकों का बहुत बड़ा संसार है। 14 सितंबर को हम 'हिंदी दिवस' के रूप में मनाते हैं। इस दिन हम हिंदी भाषा के प्रति अपना सम्मान प्रकट कर उसे समृद्ध बनाने का वादा करते हैं।

'सांझी सेहत, हमारी कहानियां' परियोजना में 'दीवार अखबार' को हिंदी के सशक्त संचार माध्यम के रूप में उपयोग किया जा रहा है। क्षेत्रीय स्तर पर स्थानीय समुदाय के सदस्यों द्वारा निर्मित इस अखबार को गांव में अच्छा प्रतिसाद मिल रहा है। अर्द्धशिक्षित/शिक्षित ग्रामीण इस नवाचार से कभी जानकारी हासिल कर रहे हैं तो कभी किसी के अनुभवों से रूबरू हो रहे हैं। सार्वजनिक स्थानों पर लगने से इनका उपयोग अधिक लोग कर पा रहे हैं। साथ ही वे परियोजना के सदस्यों को अपनी प्रतिक्रिया से अवगत भी करा रहे हैं। यानी इस अभिनव पहल का सबने स्वागत किया है।

सभी को धन्यवाद और शुभकामनाएं।

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

# 'दीवार अखबार'

## एक अभिनव प्रयोग

सांझी सेहत परियोजना में 'दीवार अखबार' अपने अनुभवों के प्रस्तुतीकरण का एक बेहतर माध्यम बनकर उभरा है। 'दीवार अखबार' संचार का एक साधन है, जो स्थानीय व्यक्तियों विशेषकर किशोरियों एवं महिलाओं द्वारा हस्तलिखित रूप में बनाया जाता है।

### उद्देश्य

इस अखबार का उद्देश्य समुदाय में जन संचार, संचार माध्यम एवं इनके महत्व को रेखांकित करना एवं सांझी सेहत परियोजना के अंतर्गत लोगों में आए सकारात्मक बदलावों एवं व्यवहार-परिवर्तनों को सबसे साझा करना है। यह एक ऐसा माध्यम है, जिसके जरिये लोग विशेषकर महिलाएं अपने अनुभवों, विचारों, आसपास घटित घटनाओं, सूचनाओं, समस्याओं एवं उपलब्धियों को सहज ही साझा कर रही हैं। यही नहीं, ये अखबार लोगों में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के मुद्दों पर चिंतन एवं बदलाव के लिए प्रेरणास्रोत का भी कार्य कर रहे हैं।

### निर्माण प्रक्रिया

स्थानीय स्तर पर संचार के लिए 'दीवार अखबार' का प्रयोग करने के उद्देश्य से सांझी सेहत के सभी कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण में स्रोत व्यक्तियों ने 'दीवार अखबार' की निर्माण प्रक्रिया से अवगत कराकर समूह में दीवार अखबार बनवाए। अगले चरण में सहजकर्ताओं ने क्षेत्र में जाकर स्थानीय महिला सदस्यों के साथ दीवार अखबार बनाए। प्रशिक्षित सहजकर्ताओं ने क्षेत्र में जाकर समूह की सदस्यों को दीवार अखबार की जानकारी दी। उन्होंने महिलाओं को बताया कि इसे बनाने की प्रक्रिया कुछ सामान्य चरणों

दीवार अखबार ग्राम रिछी पीएफटी कराहल जिला श्योपुर।

से होकर गुजरती है। 'समूह सर्वप्रथम सर्वसम्मति से 'दीवार अखबार' का नाम तय करता है। फिर सबकी सहमति से एक संपादक का चयन किया जाता है, जो कि सभी सदस्यों से लिखित में रचनाएं लेकर उन्हें संपादित करने का कार्य करता है।' समूह में आठ से 10 महिलाएं एवं चार से पांच किशोरियों द्वारा खबरें, सफलता की कहानियां, सूचनाएं, चुटकुले, पहेलियां आदि रफ कागज पर लिखी जाती हैं। इस कार्य में सहजकर्ता, आशा कार्यकर्ता तथा आंगनवाड़ी कार्यकर्ता भी सहयोग करते हैं। फिर इसे अंतिम रूप देकर साफ-सुंदर अक्षरों में स्केच पेन की सहायता से सफेद शीट पर एक तरफ लिखा जाता है। 'दीवार अखबार' चूंकि हाथ से लिखा जाता है, इसलिए समूह की उन सदस्यों को लिखने की जिम्मेदारी दी जाती है, जिनकी हस्तलिपि सुंदर हो और वह शुद्धता के साथ लिखे। इस तरह के दीवार अखबार सांझी सेहत परियोजना से संबद्ध सभी 8 जिलों के लगभग 2 हजार PLA और SHG समूहों द्वारा बनाए जा रहे हैं। दीवार अखबारों को सार्वजनिक स्थानों पर लगाया जा रहा है। जिससे अधिक से अधिक ग्रामवासी इसे पढ़ सकें और अपनी प्रतिक्रिया व सुझावों से संपादक मंडल को अवगत करा सकें। ■

सागर

# आत्मविश्वास बढ़ा तो बढ़ी बातचीत

माहवारी के दौरान रखी जाने वाली स्वच्छता एवं सावधानियों पर चर्चा करतीं किशोरियां।

यह कहानी है ग्राम खरखरी, ब्लाक केसली की किशोरियों की। वैसे तो सांझी सेहत की बैठकों में किशोरियां लगातार आ रही हैं। वे स्वास्थ्य, पोषण व स्वच्छता के प्रति जागरूक होकर इन मुद्दों पर व्यवहार परिवर्तन भी कर रही हैं। पर माहवारी के दौरान स्वच्छता, सावधानी और सरकारी स्कीम के बारे में इन्हें बेहतर जानकारी नहीं थी। इस कारण किशोरियों में झिझक, संक्रमण, मानसिक तनाव आदि की समस्याएं थीं।

सांझी सेहत द्वारा माहवारी के दौरान स्वच्छता, सावधानी पर आधारित बैठक क्र. 17 विषय माहवारी के दौरान रखी जाने वाली स्वच्छता एवं सावधानियों पर समुदाय में चर्चा हुई। किशोरियां भी बड़ी संख्या में शामिल हुईं। बैठक में प्रतिभागियों ने पहली बार माहवारी आने के अनुभव, इस दौरान घरेलू व सामाजिक रोक-टोक, प्रचलित उपाय व कपड़े सेनेटरी नेपकीन के निस्तारण संबंधी व्यवहारों पर चर्चा की।

किशोरियों को ये जानकारी नहीं थी कि किस तरह का कपड़ा उपयोग करना है। कपड़े को साफ कैसे रखना है, आशा दीदी के पास से पैड मिलते हैं। सांझी सेहत द्वारा जब इस खास विषय पर चर्चा हुई तो किशोरियों में उत्साह एवं आत्मविश्वास आने लगा। वे अब आपस में भी चर्चा करने लगी हैं। साफ, सूती सूखा कपड़ा उपयोग करने पर उनकी अच्छी समझ बनी। गांव की ही रूपा, वर्षा, सपना, सीमा, किशोरियां और महिलाएं अब आशा दीदी से सेनेटरी पैड लेने लगी हैं। ■

छतरपुर

# रामकली को आई समझ

किशनगढ़ के गांव विला में रामकली नाम की एक महिला रहती है। उसका पति बेरोजगार था। रामकली की उम्र 33 वर्ष है। उसके 2 लड़के और 2 लड़कियां हैं। उनके पालन-पोषण का पूरा जिम्मा रामकली पर था।

वह सुबह चार बजे उठकर गाय का गोबर साफ करती। गाय को चारा देने से लेकर घर का सारा काम करती। फिर जंगल से लकड़ियां लेने जाती। उन लकड़ियों को बेचने के लिए किशनगढ़ जाती। शाम को जब घर लौटती तो फिर घर के काम में व्यस्त हो जाती। कभी किसी दिन मजदूरी मिल जाती तो मजदूरी पर चली जाती। घर-परिवार को संभालने में व्यस्त रामकली ने कभी खुद पर ध्यान नहीं दिया। इस कारण वह बहुत कमजोर हो चुकी थी। पूरे घर की जिम्मेदारी और गरीबी के कारण खान-पान ठीक न रहा। बीमार होने पर अस्पताल में डॉक्टर के पास न जा सकी। आखिरकार उसे खून की कमी हो गई। श्यामरानी सांझी सेहत की सी.आर.पी. थी। उन्होंने रामकली को प्रेरित कर बैठक में बुलाया। बैठक में उसे खून की कमी दूर करने के उपाय बताए। खाने में तीन रंग का भोजन शामिल करने का महत्व बताया। आशा कार्यकर्ता से आयरन की गोलियां लेकर खाने की सलाह दी ताकि खून फिर से बढ़ाया जा सके।

रामकली ने श्यामरानी की बात को गंभीरता से लिया और अपने खाने में तीन रंग के भोजन को शामिल किया। साथ ही आशा कार्यकर्ता से आयरन की गोलियां लेकर उसका सेवन भी किया। आज रामकली स्वस्थ है। अब उसे कमजोरी महसूस नहीं होती। रामकली का सांझी सेहत की बैठक में शामिल होने का अच्छा असर हुआ। अब वह हर बैठक में आती है। साथ में अपने आसपास की चार-पांच महिलाओं को भी बैठक में लेकर आती है। ■

रामकली काम करते हुए

## टीकमगढ़

# कई मुसीबतें आईं, नहीं हारी हिम्मत

## खेतों में मजदूरी कर किया परिवार का पालन-पोषण

टीकमगढ़ जिले के ब्लॉक मुख्यालय से लगभग 35 किलोमीटर की दूरी पर बसा है ग्राम खोडेरा। जहां मात्र 15 परिवार निवास करते हैं। इन्हीं परिवारों में से एक परिवार है मुनियाबाई का जिनकी उम्र (38) वर्ष है, बहुत ही कम उम्र में मुनिया की शादी हो गई थी। शादी के कुछ वर्ष बाद ही मुनिया के पति का देहांत हो गया।

मुनिया का पति अपने पीछे दो बच्चे बेटी राधा और बेटा चंद्रभान को छोड़ गया। परिवार की पूरी जिम्मेदारी मुनिया पर आ गई। मुनिया खेतों में मजदूरी कर अपने परिवार का पालन पोषण करने लगी। लेकिन कुछ ही वर्ष बाद मुनिया की बेटी का भी देहांत हो गया। मुनिया का परिवार अभी पिता की कमी को भूल भी नहीं पाया था और यह हादसा हो गया। इस हादसे ने मुनिया को झकझोर कर रख दिया। मुनिया बहुत हताश हो गई, लेकिन उसने हिम्मत नहीं हारी और अपने परिवार को फिर से समेटते हुए अपने जीवन को आगे बढ़ाया। समय के साथ-साथ उसके जीवन में कई उतार-चढ़ाव आए, लेकिन वह चट्टान की तरह उनसे लड़ती गई।

**हादसे ने मुनिया को झकझोर कर रख दिया। मुनिया बहुत हताश हो गई, लेकिन उसने हिम्मत नहीं हारी और अपने परिवार को फिर से समेटते हुए अपने जीवन को आगे बढ़ाया और समय के साथ-साथ उसके जीवन में कई उतार-चढ़ाव आए, लेकिन वह चट्टान की तरह उनसे लड़ती गई।**

अब मुनिया का बेटा 15 वर्ष का हो गया था। वह 10वीं में पढ़ रहा था। आस-पड़ोस के लोग मुनिया पर चंद्रभान की शादी के लिए दबाव बनाने लगे थे। इसी दबाव के चलते मुनिया ने अपने बेटे की शादी करवा दी। कुछ ही समय बाद मुनिया की बहू आशा गर्भवती हो गई और उसने घर पर ही बच्चे को जन्म दिया। अब तक मुनिया और आशा को संस्थागत प्रसव के बारे में जानकारी नहीं थी। न ही उन्हें इसके लाभ के बारे में पता था।

गांव की महिलाएं कभी गांव में इकट्ठा नहीं हुई थीं, लेकिन जब गांव में सांझी सेहत की बैठक होना प्रारंभ हुई तो सभी महिलाएं एक साथ एक ही स्थान पर मौजूद रही। सांझी सेहत की पहली बैठक में उपस्थित होकर सरकार और समुदाय के बीच के रिश्ते को जाना। इसी प्रकार बैठक क्रमांक 1 के माध्यम से सिखाया गया कि किस तरह से संस्थागत प्रसव करने से क्या-क्या लाभ होता है और मां और बच्चे को किन-किन खतरों से बचाया जाता है। मुनिया इन बैठकों में उपस्थित रही। वह बड़े ध्यान से सहजकर्ता की बातों को सुन रही थी, क्योंकि अब आशा दूसरी बार गर्भवती हुई थी। मुनिया ने अपनी बहू का प्रसव अस्पताल में ही कराया। मां का पहला पीला गाढ़ा दूध भी पिलाया और प्रण लिया कि अपने पोते को छह माह तक मां का ही दूध पिलाएगी। मुनिया ने बताया कि जिस तरह ग्राम में सांझी सेहत की बैठकें चल रही हैं, उससे जल्द ही गांव में जागरूकता बढ़ेगी। अगर मैं सांझी सेहत की बैठक में नहीं आती तो न जाने आज मेरे परिवार को किन स्थितियों से गुजरना पड़ता। आगे भी इस तरह की परियोजना को गांव में संचालित किया जाना चाहिए, जिससे ग्राम के लोगों को जीवन के लिए बेहतर समझ बन सके। ■

## सागर

# दीप्ति ने जाना स्तनपान का महत्व

सागर जिले के केसरी ब्लॉक के पठाकलां पंचायत में देवरीखुर्द नाम का एक छोटा सा गांव है। गांव की जनसंख्या 214 है। सांझी सेहत परियोजना की बैठकों में श्रीमती दीप्ति केतु पटेल नाम की महिला आती हैं।

दीप्ति और उसका बच्चा

दीप्ति के परिवार में उसके सास, ससुर, पति एवं 2 बेटे हैं। बड़ा बेटा 3 साल का एवं छोटा अभी 3 माह का है। जब दीप्ति का बड़ा बेटा हुआ था, तब दीप्ति ने उसे जन्म के एक घंटे के भीतर अपना पीला गाढ़ा दूध नहीं पिलाया था, क्योंकि दीप्ति को पीले गाढ़े दूध की महत्व का पता नहीं था। जब दीप्ति ने बाद में अपने बच्चे को स्तनपान कराना चाहा तब दीप्ति को बहुत परेशानी आई। उसे दूध बनना कम हो गया, जिससे उसे अपने बेटे को ऊपर का ही दूध पिलाना पड़ा। जब दीप्ति दोबारा गर्भवती हुई तब वह निरंतर सांझी सेहत की बैठकों आई और बैठकों के दौरान सहजकर्ता रानू रॉय द्वारा स्तनपान पर चर्चा की जा रही थी। तभी दीप्ति ने पीले गाढ़े दूध के बारे में जाना। दीप्ति का दूसरा प्रसव अस्पताल में हुआ। तब स्वयं उसने अपने बच्चे को जन्म के 1 घंटे के अंदर अपना पहला पीला गाढ़ा दूध पिलाया। इससे वह अपने बच्चे को 6 बीमारियों से बचा सकी। उसने 6 माह तक सिर्फ अपना दूध ही पिलाने का संकल्प लिया। आज दीप्ति अपने बच्चे को रोज स्तनपान कराती है, जिससे कि उसका बच्चा स्वस्थ रहे। साथ ही दीप्ति अन्य गर्भवती महिलाओं को भी जन्म के 1 घंटे के अंदर निकलने वाले पीले गाढ़े दूध की महत्ता के बारे में बताते हुए नवजात को स्तनपान के लिए प्रेरित कर रही है। ■

## छतरपुर

# माहवारी में स्वच्छता का संदेश देती दीपा

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

उन्मुक्तता का आनंद लेती किशोरियां।

मध्यप्रदेश के छतरपुर जिले के बीजावर विकासखण्ड के जखरौनकला गांव की दीपा को माहवारी के बारे में कोई खास जानकारी नहीं थीं। 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 थीं, उसे छुपाकर सुखाती थीं। वह कपड़े को ठीक से धो नहीं पाती थी, और जहां सुखाती थी, वहां 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 थीं, क्योंकि घर में परंपरागत् रूप से उसकी मां और बहनों द्वारा ऐसा ही किया जाता था।

दीपा के इस व्यवहार में बदलाव की शुरूआत उस समय हुई, जब वह गांव में आयोजित साझी सेहत की बैठक में शामिल हुई। इस 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 बीमारियां हो सकती है। इस दौरान डीपीआईपी द्वारा निर्मित पैड के बारे में भी बताया गया, जो ग्राम उत्थान समिति के पास उपलब्ध थे।

बैठक में हुई इस चर्चा को दीपा ने गंभीरता सुना और जब सहजकर्ता अगली बैठक के लिए गांव में पहुंची तो उसने उन्हें बताया कि ''पिछली बैठक में आपने जैसा कहा था, मैने वैसा करना शुरू कर दिया है। मैं आपके बताए अनुसार कपड़े का उपयोग करती हूं और उसे साबुन से अच्छी तरह से धोकर सुखाती हूं। साथ ही जब पैसे होते हैं तो बाजार से पेड भी खरीदकर उपयोग करती हूं।

माहवारी में उपयोग किए जाने वाले कपड़े को लेकर दीपा में आया यह बदलाव अब सिर्फ दीपा तक ही सीमित नहीं है। बल्कि वह अपने स्कूल की अन्य 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 सहेलियां भी माहवारी के दौरान कपड़े की स्वच्छता का खास ध्यान रखने लगी है। ■

# सांझी सेहत की बैठक से मिली प्रेरणा

रानीपुरा की सलीमा की भी वही हालत होती, जो गांव की अन्य महिलाओं की होती है, यदि गांव में सांझी सेहत की बैठक न होती।

सलीमा श्योपुर जिले के कराहल ब्लॉक के रानीपुरा गांव में रहती है, जो कि एस.एस. रोड से पांच किलोमीटर दूर है। यहां की अधिकांश जनसंख्या आदिवासी है। अब तक तो गांव की महिलाएं आंगनवाड़ी जाती तक नहीं थी। कोई गर्भवती और धात्री महिला आंगनवाड़ी की सेवाओं का लाभ नहीं लेती थी। सबको लगता था गर्भावस्था में टीके लगवाने से बुखार आ जाता है। इससे शरीर को नुकसान होता है।

जब गांव में सांझी सेहत की बैठकें आरंभ हुई तो महिलाओं को सही जानकारी मिली। इससे 26 वर्षीय महिलाओं की सोच में परिवर्तन आया। यह जानकारी सलीमा ने भी सुनी, वह गर्भवती थी। वह आंगनवाड़ी गई और कार्यकर्ता से पूछा कि 'टीका लगानेवाली दीदी कब आएगी?'

जब ए.एन.एम. दीदी आई तो उसने प्रसव पूर्व जांच करवाई और टीका भी लगवाया। सहजकर्ता को कहा कि मैं अपना प्रसव अस्पताल में ही करवाऊंगी और अपने बच्चे का भी पूरा टीकाकरण करवाऊंगी। अब तो सलीमा गांव की अन्य महिलाओं को भी आंगनवाड़ी जाने के लिए प्रेरित करती है।■

बैठक के दौरान खेल के माध्यम से सीखती महिलाएं।

# परियोजना से मिली राह

जिला श्योपुर के ग्राम रामपुरा के डांग के चोट का सहराना में रहती है रेखा। रेखा की लड़की मोहिनी 4 माह की थी और उसका वजन मात्र 8 किलोग्राम था। रेखा इसबात से बेखबर थी कि उसकी लड़की कुपोषित है। क्योंकि उसने कभी अपनी बच्ची का वजन नहीं करवाया था। जब गांव में सांझी सेहत परियोजना शुरू हुई तो सहजकर्ता ने गांव में सभी को बैठक के लिए आमंत्रित किया। तीसरी बैठक में रेखा की सास आई। साथ में पोती मोहिनी भी थी। बैठक में कुपोषण व बच्चे के आयु के अनुसार सही वजन करवाया गया तो रेखा की बच्ची का वजन सिर्फ 8 किलो निकला। यह देख उसकी सास बहुत चिंतित हुई। तब सहजकर्ता ने आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से कहा कि वे मोहिनी को एन.आर.सी. में भर्ती करवा दे। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के समझाने पर रेखा मोहिनी को लेकर एन.आर.सी. गई। वहां 15 दिन रहने के बाद उसकी सेहत में सुधार हुआ। उसका वजन 9 किलो से ऊपर हो गया। अब तो उसकी सेहत में लगातार सुधार हो रहा है। रेखा की सास सहित कई महिलाओं ने अपने बच्चों का हर माह वजन करवाने का निश्चय किया है।■

बैठक में चर्चा करती महिलाएं

# शारदा को मिली नई राह

शारदा ब्याह कर ससुराल गई तो वहां 8 सदस्यों के भरेपूरे परिवार का साथ मिला। परिवार के कुछ सदस्य खेती करते थे तो कुछ आसपास के खेतों में मजदूरी के लिए जाते थे।

शारदा आदिवासी बहुल जिला बड़वानी के राजपुर ब्लॉक के ग्राम पाडला में रहती है। राजपुर से ग्राम की दूरी 28 किलोमीटर है। शुरू-शुरू में शारदा घर के कामों में व्यस्त रहती। सब खेती-मजदूरी पर जाते और शारदा रसोई और घर के अन्य कार्य संभालती।

दोपहर में शारदा के पास समय होता था। ऐसे में उसे गांव में होने वाली सांझी सेहत की बैठकों के बारे में जानकारी मिली। बैठकों के दौरान सीआरपी व सहजकर्ता में कई महत्वपूर्ण जानकारियां दीं।

बैठक में शारदा ने स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता के साथ ही गर्भावस्था में रखी जाने वाली सावधानियों के बारे में जाना। जल्दी ही शारदा गर्भवती हुई। उसे बैठकों से प्राप्त जानकारी याद थी। सबसे पहले उसने आंगनवाड़ी जाकर पंजीयन करवाया। नियमित टीकाकरण व जांच करवाई। प्रसव के समय पर परिवारवालों के साथ अस्पताल गई।

> बैठक में शारदा ने स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता के साथ ही गर्भावस्था में रखी जाने वाली सावधानियों के बारे में जाना। जल्दी ही शारदा गर्भवती हुई। उसे बैठकों से प्राप्त जानकारी याद थी।

खरगोन जिले के से गांव के अस्पताल में जून में शारदा ने एक स्वस्थ कन्या को जन्म दिया। जन्म केतुरंत बाद पहला गाढ़ा दूध पिलाया। अब शारदा उसे स्तनपान कराती है, टीकाकरण और नियमित वजन भी करवाती है।

शारदा कहती है कि सांझी सेहत की बैठकों में आने के कारण उसे कई जानकारियां मिली। आज वह स्वस्थ्य बेटी की स्वस्थ मां है। शारदा के परिवार वाले भी बहुत खुश हैं।■

# उचित समय पर ऊपरी आहार

आज अमना खुश है। उसने अपनी 6 माह की गुड़िया को सुंदर सा फ्रॉक पहनाया है। खुद भी तैयार हुई। खुशी-खुशी हलवा बनाया और सास के साथ सांझी सेहत की बैठक में गई। गांव की सभी महिलाओं के साथ मिलकर गुड़िया का अन्नप्राशन किया।

पर अमना के परिवार में पहले लड़कियों का इस तरह कभी अन्नप्राशन नहीं हुआ था। अब तक स्थितियां कुछ और थीं। मध्यप्रदेश के बड़वानी जिले के राजपुर ब्लॉक के देवनश्री गांव में परिवार कृषि-मजदूरी कर अपना जीवन यापन करता है। गांव में सांझी सेहत की बैठकें शुरू हुई तो अमना भी उसमें गई। उस दिन बैठक में बच्चों को 6 माह तक सिर्फ स्तनपान कराने और उसके बाद पूरक पोषक आहार देने के बारे में बताया। वहां अमना ने बताया कि मेरे जेठ की लड़कियों को तो 4-5 माह में ही बिस्कुट या रोटी का टुकड़ा दे देते थे। वे अकसर बीमार रहती थीं। उन्हें बार-बार उल्टी-दस्त भी होते रहते थे। हमें नहीं पता था कि 6 माह तक सिर्फ मां का दूध देना चाहिए।

बैठक में बताया गया कि, 6 माह तक सिर्फ मां का दूध दें। उसके बाद 6 से 9 माह तक बच्चे को दिन में 2-3 बार अर्ध ठोस आहार दें। जब वह 9-12 माह का हो तो उसे 3-4 बार अल्पाहार दें। साथ ही 2 साल तक बच्चे को मां का दूध भी पिलाते रहें।

इस बैठक की जानकारी का लाभ अमना ने लिया। उसने 6 माह तक अपनी बेटी को सिर्फ मां का दूध पिलाया। अब अन्नप्राशन के बाद वह अपनी बेटी को पूरक आहार देना शुरू करेगी।

अमना बहुत खुश है। उसकी बेटी स्वस्थ और तंदरुस्त है।■

## डिण्डोरी

# खुले में शौच अब बर्दाश्त नहीं करेंगे

यह कहानी हैं ग्राम लदवानी की। अनुसूचित जनजाति वाला यह लदवानी ग्राम डिण्डोरी जिले के समेनापुर से 22 किमी. की दूरी पर बसा हुआ है। यहां के लोगों की आय का मुख्य साधन खेती और मजदूरी है। सांझी सेहत सहजकर्ता राजाराम नागवंशी इस 113 परिवार वाले गांव में सांझी सेहत बैठकें लेने जाते हैं और उन्होंने अभी तक सांझी सेहत की 13 बैठकें पूर्ण कर चुके हैं। बैठकों के दौरान जब बैठक क्रमांक 07 में रंगों के माध्यम से बनाये गये मल मानचित्र के द्वारा अस्वच्छता का अहसास कराया गया और फिर बैठक क्र. 08 उसके प्रभाव के संबंध में चर्चा की गई तो महिलाओं ने ये अहसास किया कि हम स्वयं गंदगी के बीच रहते हैं तथा हम ही इस गंदगी से छुटकारा पा सकते हैं।

महिलाओं को ये बात बहुत अच्छी लगी कि यदि हम खुले में शौच नहीं करेंगे तो हम बहुत सी बीमारियों के साथ उनसे होने वाले खर्चे से भी बच सकते हैं। इससे प्रभावित होकर महिलाओं ने यह निर्णय लिया कि अब हम खुले में शौच नहीं जाएंगे और न ही किसी को जाने देंगे। तब सभी महिलाओं ने मिलकर ग्राम पंचायत में शौचालय निर्माण के लिए आवेदन लगाए। कुछ दिनों तक जब उन आवेदनों पर कोई कार्यवाही नहीं की गई तो सभी महिलाएं एक साथ मिलकर पुन: ग्राम पंचायत गई और ग्रामसभा में उन्होंने अपनी समस्या रखी। सरपंच और सचिव ने उन्हें आश्वासन दिया कि वे जल्द से जल्द शौचालय निर्माण का कार्य प्रारंभ कर देंगे। सभी महिलाएं लगातार पंचायत जाती रहीं और शौचालय के कार्य की प्रगति की जानकारी मंगती रहीं।

अब तक ग्राम में 16 शौचालयों का निर्माण किया जा चुका है और लगभग 20 घरों में शौचालयों का निर्माण कार्य प्रारंभ हो चुका हैं।■

शौचालय के लिए जागरुक करती महिलाएं।

## बड़वानी

# सांझी सेहत, सांझी जिम्मेदारी

बड़वानी जिले के राजपुर ब्लॉक के ग्राम बिलवानी में सांझी सेहत परियोजना ने सांझी जिम्मेदारी वहन करने की मिसाल रची है।

ग्राम बिलवानी के ईमलीपुरा में सांझी सेहत की दस बैठकें हुईं। दसवीं बैठक में महिलाओं ने अन्य महिलाओं को सांझी सेहत की बैठकों में बुलाने की जिम्मेदारी ली। इनमें परिवार व गांव की महिलाएं शामिल थीं।

ईमलीपुरा की शांता पतिकालू ने जिम्मेदारी ली कि अपने गांव में गर्भवती महिलाओं की देखभाल करेंगी। यही नहीं, शांता जीजी ने अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभाई भी। गांव की माया गर्भवती थी और उसके परिवार की आर्थिक स्थिति भी ठीक नहीं थी। उसने न इलाज कराया न टीके लगवाए। शांता जीजी ने माया को समझाया। उसके खान-पान पर ध्यान दिया। उसे टीके लगवाए। गर्भावस्था के पूरे समय उसकी देखभाल करतीरही।

जब माया का प्रसव का समय आया तो शांता जीजी उसे अस्पताल ले गई। वहीं रहकर प्रसव के एक घंटे बाद शिशु को मां का दूध भी पिलाया। आज माया और उसका बच्चा स्वस्थ्य है। माया इसका श्रेय शांता जीजी को देती है और शांता जीजी सांझी सेहत को।■

स्वच्छता की बात बताते सहजकर्ता।

पेज एक से जारी

## ऐसे बनाते हैं आकर्षक

'दीवार अखबार' को आकर्षक बनाने के लिए समूह के सदस्य शीट पर आकर्षक रंग के स्केच पेन द्वारा उसकी सजावट करते हैं। कहीं लोककला के नमूने बनाते हैं, कहीं बेल-बूटे बनाते हैं तो कहीं सुंदर चित्रों से उसे सजाते हैं। अंत में 'दीवार अखबार' निर्मित करने में सहयोग देने वाले सभी सदस्यों के नाम लिखे जाते हैं।

## कहां–कहां लगाते हैं

'दीवार अखबार' बनने के बाद किसी सार्वजनिक स्थान पर दीवार पर चस्पा किया जाता है, जहां अधिक से अधिक लोग इसे पढ़ सकें। 'दीवार अखबार' को ऊंचाई पर चिपकाया जाता है, ताकि बच्चों से यह सुरक्षित रहे। इसे स्थानीय स्तर पर किसी संस्थान, जैसे- स्कूल, आंगनवाड़ी, पंचायत भवन, उप स्वास्थ्य केंद्र, लोक शिक्षा केंद्र आदि स्थानों पर लगाया जा सकता है। जहां लोग पढ़कर इसका लाभ ले सकें।

# दीवार अखबार- कुछ सहज प्रश्नोत्तर

**प्रश्न -1. दीवार अखबार को कितने सदस्य मिलकर बनाते हैं?**

**उत्तर** - 5 से 7 सदस्यों का समूह इसे बनाता है। सदस्य कम या अधिक हो सकते हैं। पर हर सदस्य का किसी न किसी रूप में योगदान अवश्य होना चाहिए।

**प्रश्न -2. दीवार अखबार का लेखन कार्य कौन करेगा?**

**उत्तर** - समूह का वह सदस्य जिसकी लिखावट साफ और सुंदर हो, वह दीवार अखबार लिखे तो सबको पढ़ने में आसानी होगी। साथ ही भाषा की शुद्धता का भी ध्यान रखें। अक्षर थोड़े बड़े हों, ताकि दूर से आसानी से पढ़े जा सकें।

**प्रश्न-3. दीवार अखबार को कहां लगाना उचित होगा?**

**उत्तर** - इसे गांव के सार्वजनिक स्थानों जैसे पंचायत भवन, स्कूल या आंगनवाड़ी केन्द्र पर लगाया जा सकता है। 7 दिन बाद स्थान परिवर्तन भी किया जा सकता है। यदि सुरक्षित रहे तो राशन की दुकान के बाहर भी लगाया जा सकता है।

समूह के सदस्य दीवार अखबार बनाते हुए।

**प्रश्न-4. दीवार अखबार के बारे में लोगों की राय कैसे जानें?**

**उत्तर** - दीवार अखबार पढ़ने वालों से चर्चा करके, लिखित में उनके विचार मांगकर या जिस स्थान पर दीवार अखबार लगाया गया है, वहां के कार्यकर्ता से संपर्क कर लोगों की राय जानी जा सकती है। दीवार अखबार के अगले अंकों की सामग्री तैयार करने के लिए भी उपयोगकर्ताओं की राय जानना जरूरी है। ■

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