



- 1 जानिए कैसे पीएलए पद्धति वाले वीएचएसएनसी ने प्रतापगढ़ के बिलेसरी गांव में बदलाव की लहर पैदा की
- 2 बच्चे की देखभाल के लिए परिवार के महत्व के बारे में जानें
- 3 पढ़ें, डॉ पवन कुमार की प्रेरणादायक कहानी जिन्होंने अपने क्षेत्र की सभी गर्भवती महिलाओं के लिए प्रसवपूर्व देखभाल सुनिश्चित की

कहानी बदलाव की



सुधाकर दाधीच,
जिला कार्यक्रम प्रबंधक,
प्रतापगढ़



विजय पाटिदार,
ब्लॉक कार्यक्रम प्रबंधक,
प्रतापगढ़ शहर



बिलेसरी में सामुदायिक बैठक के दौरान विजुअल पोस्टर के माध्यम से कुपोषण के दुष्चक्र को समझाती आशा प्रेमलता, ज्योति, एवं संगीता रैदास

पंचायती राज और गांव के विकास का आधार ग्राम सभा पर टिका होता है। यह सभा गांव के विकास एवं आवश्यकता आधारित योजनाएं बनाने के लिए मंच प्रदान करती है। इस वर्ष गांधी जयंती के अवसर पर स्वास्थ्य संबंधी आदर्शों और चिरंजीवी योजना के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए पूरे राजस्थान में विशेष ग्राम सभाओं का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय पोषण माह के तहत पोषण जागरूकता अभियान के बाद विशेष ग्राम सभाओं के रूप में ग्रामीणों, प्रमुख हितधारकों, फील्ड में काम करने वाले कर्मियों एवं संबंधित पंचायत सदस्यों की मौजूदगी में मातृ एवं बाल स्वास्थ्य की स्थिति की समीक्षा एवं उस पर विचार करने का एक और अवसर उपलब्ध हुआ। राजपुष्ट टीम ने नवीनतम तरीकों से आशा के माध्यम से महत्वपूर्ण पोषण जानकारी पहुंचाने एवं परियोजना के अधीन सभी पांच जिलों में इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना और प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना जैसी कैश ट्रांसफर योजना की पहुंच बढ़ाने के लिए इस मंच का फायदा उठाया।

ऐसी ही एक सभा प्रतापगढ़ जिला मुख्यालय से 30 किमी दूरी पर स्थित बिलेसरी गांव में आयोजित की गई। 1050 लोगों की आबादी वाले इस गांव में ज्यादातर लोग आजीविका के लिए कृषि पर निर्भर हैं। इन लोगों की प्रगतिशील विचारधारा ही, इस गांव में सरकारी प्रयासों और योजनाओं की सफलता के लिए ज़िम्मेदार है।

विकास के लिए रास्ते बनाती आशा सहयोगिनीयां

गांव के लोगों ने 15 सदस्यों वाली सक्रिय समिति जिसकी अध्यक्ष वार्ड पंच ललिता मीणा हैं, की उपस्थिति में ग्राम सभा एवं ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता, एवं पोषण समिति की बैठक का आयोजन किया। समिति सचिव प्रेमलता मीणा जो कि एक आशा सहयोगिनी भी हैं, इस समिति का एक मज़बूत स्तंभ हैं। उन्होंने सामुदायिक सभाओं, गतिविधियों और आयोजनों में बड़ी दृढ़ता का परिचय दिया है। ग्रामीण उनके काम का सम्मान करते हैं और उस पर पूरे उत्साह के साथ प्रतिक्रिया देते हैं। उनका कहना है कि समुदाय के कई सदस्य, पार्टिसिपेटरी लर्निंग एंड ऐक्शन (पी.एल.ए) की शुरुआत होने से सामुदायिक सभाओं में दिलचस्पी लेने लगे हैं।

आशा सहयोगिनी प्रेमलता अपनी यात्रा के बारे में बात करते हुए कहती हैं कि “शुरुआत में मुझे कई बार दिक्कतों का सामना करना पड़ा, लेकिन बाद में मुझे यह चीज़ें अच्छी तरह से समझ में आने लगीं। अब मुझे ऐसा लगता है कि मेरा कहा हर शब्द सामुदायिक व्यवहार में बदलाव लाने में योगदान देता है। मैं अपने काम से संतुष्ट हूँ। लेकिन अभी करने को बहुत कुछ है और आराम का समय नहीं है।” आशा प्रेमलता अपने काम से गांव के विकास को आगे बढ़ाने को प्रतिबद्ध हैं।

बिलेसरी में वी.एच.एस.एन.सी ग्राम सभा की कुछ झलकियां

आशा सहयोगिनी प्रेमलता के मुताबिक वी.एच.एस.एन.सी सभाएं, गांव के विकास की धुरी हैं। नियमित रूप से होने वाली इन सभाओं ग्रामीणों की सक्रिय सहभागिता के कारण गांव में परिवार नियोजन के सही तरीकों को अमल में लाने, बच्चों में कम वजन की समस्या में कमी और गर्भावस्था के दौरान माताओं के पोषण में सुधार हो रहा है।

आशा प्रेमलता बताती हैं कि पी.एल.ए के साथ होने वाली वी.एच.एस.एन.सी सभाएं सामुदायिक सहभागिता, समझने, सीखने, व्यावहारिक बदलाव और सामुदायिक स्तर पर समस्या को सुलझाने के लिए मंच उपलब्ध कराती हैं। वी.एच.एस.एन.सी की सभाओं के दौरान स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित लोगों की जानकारी बढ़ती है। उसके बाद उनकी सक्रिय सहभागिता के सहारे मातृत्व एवं बाल पोषण और देखभाल से जुड़ी उनकी समस्याओं की पहचान की जाती है। नए-नए खेलों की मदद से समस्याओं पर चर्चा की जाती है। वे ज़ोर देकर कहती हैं कि “खेल, समुदाय के लोगों को जोड़ने का महत्वपूर्ण माध्यम हैं। इसके ज़रिए उनकी समस्याओं की पहचान करने, समाधान की रणनीति बनाने और समुदाय के प्रति जिम्मेदारी बढ़ाने में मदद मिलती है। जब समिति के सदस्य एवं सहभागी, गांव वालों और पीआरआई सदस्यों के सामने सामुदायिक स्तर पर सामाजिक जिम्मेदारियां स्वीकार करते हैं, तो बहुत अच्छा लगता है।

नवंबर 2021 से अब तक ऐसी छह पी.एल.ए वी.एच.एस.एन.सी सभाएं हो चुकी हैं, और इनके प्रभाव का अंदाज़ा गांव में हुए विकास को देखकर लगाया जा सकता है। परिवार नियोजन संबंधी फैसले बेहद असरदार रहे। जिसकी वजह से आंगनवाड़ी केंद्र पर पी.डब्ल्यू रजिस्ट्रेशन में कमी और महिला नसबंदी, कॉपर-टी, माला एन, छाया और कन्डोम समेत परिवार नियोजन के तरीकों का उपयोग बढ़ा। पिछली वी.एच.एस.एन.सी सभा में इस ज़बरदस्त उपलब्धि का जश्न मनाया गया। वहीं दूसरी ओर, इस सफलता से आश्चर्यचकित स्वास्थ्य विभाग के अफसरों ने नतीजों की फिर से समीक्षा की। इन सभाओं की निरंतरता के कारण 2 बच्चों के बाद परिवार नियोजन, विवाह के कम से कम 2 सालों बाद गर्भधारण, पहले बच्चे से दूसरे बच्चे के बीच 3 साल का अंतर, गर्भावस्था की पहली तिमाही में रजिस्ट्रेशन, गर्भवती महिलाओं और बच्चों के टीकाकरण जैसे कई अन्य बदलाव भी देखने को मिल रहे हैं।

परिवार नियोजन विधि	सितंबर 2020- अक्टूबर 2021	नवंबर 2021- अक्टूबर 2022
गर्भावस्था पंजीकरण	25	20
कॉपर-टी	12	9
कॉन्डम का प्रयोग	16	22
माला-एन	20	28
छाया	9	16



दिनांक 2 अक्टूबर 2022 को ग्राम सभा में उपस्थित ग्रामीण, ग्राम बिलेसरी

परिवार नियोजन को इतने प्रभावी तरीके से अमल में लाने का श्रेय स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को जाता है जिसमें शामिल हैं बी.सी.एम.ओ डॉ. जगदीप खराडी जो सही समय पर ट्रेनिंग और लाभ उपलब्ध करवाते हैं। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र कुलथाना के मेडिकल अफसर, पी.एच.एस श्री गोपाल मेघवाल, पी.एच.एस श्री विष्णु मीणा और ए.एन.एम श्रीमती रेखा परिहार और आशा सहयोगिनी प्रेमलता मीणा, जिन्होंने बदलाव लाने की इस मुहिम में सबसे आगे रहकर प्रशिक्षण और सभाओं में अपना सक्रिय योगदान दिया।

बदलाव पर मत

“पहले और अब में कई बदलाव देखे जा सकते हैं। इस पीएलए आधारित वी.एच.एस.एन.सी ने समुदाय के लोगों तक मेरी बात को पहुंचाना और समझाना कुछ हद तक आसान बना दिया है। लोगों ने जिस तरह से बड़ी संख्या में सामुदायिक सभाओं में भाग लिया, उससे मुझे हौसला मिला है और अब मुझे यकीन है कि बदलाव लाने की इस कोशिश में गांव के ज्यादातर लोग मेरे साथ हैं।”

- प्रेमलता मीणा, आशा सहयोगिनी

“वार्ड पंच बनने के बाद भी मुझे वी.एच.एस.एन.सी और अपनी भूमिका के बारे में कोई जानकारी नहीं थी। लेकिन आशा के बताने के बाद जब मैं पहली बार सभा में गई, तब मुझे पता चला कि मैं इसकी अध्यक्ष हूँ और यह समिति ग्रामीणों के साथ मिलकर गांव के लोगों के स्वास्थ्य और विकास के लिए काम करती है। अब मैं हर महीने इस सभा में शामिल होने की पूरी कोशिश करती हूँ ताकि मुझे गांव के स्वास्थ्य सूचकों और लोगों को जागरूक करने संबंधी विषयों की पूरी जानकारी मिल सके।”

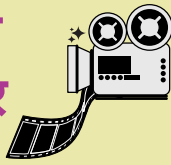
- ग्राम वार्ड पंच, ललिता मीणा

“आशा सहयोगिनी प्रेमलता की कड़ी मेहनत रंग लाई है, जिन्होंने समुदाय के सहयोग से बदलाव की एक नई कहानी लिखी है।”

- पी.एच.एस गोपाल मेघवाल

बच्चों के समग्र विकास में परिवार का योगदान

राजपुष्ट
चित्रहार



स्वाति मिश्रा
गुणात्मक अनुसंधान एवं ज्ञान प्रबंधक,
राजपुष्ट

प्रतापगढ़ की अवलेश्वर ग्राम पंचायत के संजू और मुकेश यह जानकर बेहद खुश थे कि उनकी 9 महीने की बेटी का वज़न 8.75 किलो है। संजू ने दिसंबर 2021 में अपनी दूसरी संतान हिमांशी को एक सरकारी अस्पताल में जन्म दिया। उनकी पहली बेटी योगिता जन्म के समय कमज़ोर थी और दूसरे बच्चे के जन्म के समय भी संजू इसी बात को लेकर चिंतित थीं। उनके मुताबिक “सभी लोग मुझसे कहते थे कि आपका बच्चा कमज़ोर है और उसके अभिभावकों को उस पर विशेष रूप से ध्यान देना होगा। इसीलिए मेरे पति, सास और मैंने दोनों बच्चों का खास ध्यान रखा।”

विभिन्न शोध बताते हैं कि माता-पिता की जानकारी, मान्यता और व्यवहार / आदतों का बच्चों के समग्र विकास में बेहद महत्वपूर्ण योगदान होता है। बच्चों के जीवन चक्र में प्राथमिक रूप से माताएं ही बच्चों की देखभाल करती हैं और पति/पिता/सास इस कार्य में उनका सहयोग करते हैं। आदर्श रूप से बच्चे के लालन-पालन में पिता की भूमिका बच्चे के जन्म के बाद शुरू होती है। लेकिन पारंपरिक रूप से पुरुष, बच्चों के पालन-पोषण में सक्रिय रूप से भूमिका नहीं निभाते हैं और यह ज़िम्मा माताओं पर छोड़ दिया जाता है। संजू और मुकेश इस पुरानी धारणा को बदल रहे हैं। संजू ने गर्भावस्था और दूध पिलाने के समय के दौरान अपना ठीक से ध्यान रखा, जिससे बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा रहा। संजू ने कहा कि “मैं अपने बच्चे की सही तरीके से देखभाल इसीलिए कर पाई क्योंकि मेरे पति और मेरी सास ने इस काम में मेरी काफी मदद की। मेरे पति आंगनवाड़ी केंद्र में जांच के लिए हमेशा मेरे साथ जाते थे। बाज़ार से हरी सब्जियां और फल ले आते और जब भी मेरी तबियत सही न होती, तो मेरा ध्यान रखते थे।”

मुकेश गांव के बाहर ही एक छोटी सी ज़मीन पर खेती करते हैं। उनके मुताबिक “मेरे पास बहुत ज़मीन नहीं है। इसीलिए मैं दूसरों के खेतों में भी काम करता हूं ताकि ज्यादा पैसे कमा सकूं। मैं तीनों समय अपने दोनों बच्चों को अपने साथ भोजन कराता हूं। कभी-कभी मैं खाना बनाने में भी अपनी पत्नी की मदद करता हूं।”

बच्चों की देखभाल के कार्य में मुकेश की मां भी समान रूप से योगदान देती हैं। संजू के मुताबिक “मेरी सास हमेशा घर के कामों में मेरी मदद करती हैं। जब मैं हिमांशी को खाना खिलाती हूं, तब वे बड़े बच्चे का ध्यान रखती हैं। इससे मुझे बड़ी मदद मिलती है। मुझे लगता है कि सभी पतियों और सासों को गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं को उनके बच्चों की देखभाल करने में सहयोग देना चाहिए। इससे हम माताओं को अपने लिए भी थोड़ा समय मिल जाता है। मुकेश और संजू ऐसे दंपति हैं जो बच्चों के विकास का भी समान रूप से ध्यान रखते हैं।



मुकेश अपनी बेटियों योगिता और हिमांशी के साथ



हिमांशी, मुकेश और संजू की दूसरी बेटी



वीएचएसएनसी की बैठक का नेतृत्व करती आशा रंजना रावल, आंगनवाड़ी वकावड़ा- बी, परतापुर, बांसवाड़ा



बीपीएम राजेंद्र श्रीवास द्वारा आशाओं को पीएलए- वीएचएसएनसी प्रशिक्षण दिया गया, प्रतापगढ़



वीएचएसएनसी की बैठक के दौरान बीपीएम जगदीश चंद्र प्रजापत गर्भवती व धात्री माताओं को परामर्श देते हुए, खेड़ा गांव, गलियाकोट, डूंगरपुर



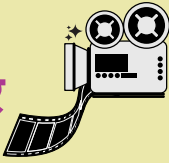
पीसी परीक्षित चौबीसा वीएचएसएनसी की बैठक में PMMVY और IGMPY के बारे में जानकारी देते हुए, भंडर, उदयपुर



बीसीएमएचओ डॉ. महेश भूटानी ने पीएलए प्रशिक्षण के दौरान संतुलित आहार के बारे में बताया, बारां

नतीजों के लिए प्रतिबद्धतापूर्ण कार्य

राजपुष्ट
चित्रहार



दीपक देवड़ा
ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर,
सलूबर (2), उदयपुर

आने वाली पीढ़ी का स्वास्थ्य प्राथमिक तौर पर मां के गर्भ में पल रहे बच्चे का विकास तय करता है। इन 270 दिनों में जब बच्चा मां के गर्भ में होता है, तब मां को गर्भावस्था देखभाल कार्यक्रम (ए.एन.सी) के तहत विभिन्न प्रकार की सेवाएं दी जाती हैं। इसमें खून की जांच, टेस्टनेस, वजन की निगरानी, रक्तचाप नापना और कम से कम 180 दिनों तक आयरन एवं फोलिक एसिड की गोलियों का वितरण शामिल है।

जननी सुरक्षा योजना, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, इंदिरा गांधी मातृत्व पोषण योजना जैसी कई योजनाओं के तहत कैश लाभ दिया जाता है ताकि गर्भावस्था के दौरान माताओं को ज्यादा से ज्यादा ए.एन.सी जाँच, सही पोषण, अस्पतालों में डिलिवरी और देखभाल मिलना सुनिश्चित किया जा सके। इन योजनाओं और सेवाओं का लाभ पाने के लिए गर्भावस्था की पहली तिमाही (अंतिम माहवारी से 120 दिनों के भीतर) में जल्द से जल्द रजिस्ट्रेशन करवाना ज़रूरी है। लेकिन अक्सर जागरुकता की कमी के कारण ए.एन.सी के लिए रजिस्ट्रेशन में या तो देरी या रजिस्ट्रेशन न कराने जैसी दिक्कतें पेश आती हैं।

उदयपुर की भाबराना पी.एच.सी में पिछले कुछ वर्षों से कार्यरत डॉ. पवन कुमार शर्मा ने भी ऐसी परिस्थितियों का सामना किया। रजिस्ट्रेशन में देरी की समस्या को दूर करने के लिए उन्होंने आशा एवं ए.एन.एम को प्रोत्साहित किया कि वे जाकर गर्भवती महिलाओं से मिलें और उन्हें एनसी चेकअप के लिए रजिस्ट्रेशन की सलाह दें।

डॉ. पवन ने यह भी पाया कि एम.सी.एच.एन दिनों के दौरान चिकित्सा सामग्रियों की कमी के कारण ए.एन.सी सेवाएं प्रदान करने में दिक्कतें पेश होती हैं। इस समस्या के तुरंत निदान के लिए उन्होंने पी.एच.सी में होने वाली प्रधानमंत्री मातृत्व सुरक्षा अभियान सभाओं को प्रोत्साहन दिया ताकि इसके अंतर्गत ए.एन.सी दौरे के वक्त गर्भवती महिलाओं के रक्तचाप, हिमोग्लोबिन और वजन की जांच हो सके, क्योंकि ज्यादातर जांचें आंगनवाड़ी केंद्रों में नहीं होतीं। उनके प्रयासों को बी.सी.एम.ओ संपत मीणा का समर्थन मिला। अपने सतत प्रयासों के कारण डॉ. पवन ने यह सुनिश्चित किया कि सभी पात्र लाभार्थियों को प्रधानमंत्री मातृ वंदे योजना का लाभ मिले, जो पहले रजिस्ट्रेशन न होने के कारण इनसे वंचित रह जाते थे।

ए.एन.सी सेवाएं प्रदान करने में आए सुधार की वजह से गर्भावस्था के दौरान आने वाली ज्यादातर परेशानियों का पी.एम.एस.एम.ए दिवस पर पी.एच.सी में ही निदान कर लिया जाता है। इन गतिविधियों ने इलाके की अन्य गर्भवती महिलाओं को प्रेरित किया है कि वे ए.एन.सी सेवाएं प्राप्त करने के लिए समय रहते रजिस्ट्रेशन कराएं। मौजूदा समय में भाबराना पी.एच.सी में 100 से अधिक महिलाएं ए.एन.सी सेवाओं का लाभ ले रही हैं और नियमित रूप से उनके वजन, रक्तचाप और हिमोग्लोबिन की जांच की जा रही है।

पूरे जिले में एनसी रजिस्ट्रेशन के मामले में भाबराना पी.एच.सी पहले स्थान पर है और राज्य में दूसरे स्थान पर। पी.एच.सी पर गुणवत्तापूर्ण एनसी सेवाएं प्रदान करने की प्रतिबद्धता के कारण डॉ. पवन कुमार शर्मा को राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, राजस्थान की ओर से पुरस्कृत और सम्मानित किया गया है।



उत्कृष्ट कार्य के लिए
एनएचएम से पुरस्कार प्राप्त
करते डॉ. पवन कुमार

डॉ. पवन कुमार
पीएमएसएमए सत्र के दौरान
पीडब्ल्यू को परामर्श देते हुए



आंगनवाड़ी सेंटर बिच्चीवाड़ा 1, डूंगरपुर में
वीएचएसएनसी की बैठक के दौरान आशा प्रमिला
यादव, परामर्श देते हुए



पी.सी. गौतम लाल गर्भवती महिलाओं की
काउंसलिंग करते हुए, धरियावद, प्रतापगढ़



ट्रेनिंग कार्ड के माध्यम से आशा को पीएलए
का प्रशिक्षण दे रहे बीपीएम विशाल प्रजापत,
चिकली, डूंगरपुर



पी.सी. अनिल, बारां जिले के किशनगंज ब्लॉक
में गर्भवती महिला और उसकी सास को पांच
मुख्य सन्देश, संस्थागत प्रसव और प्रसव के
बाद देखभाल हेतु जनकारी देते हुए



बीपीएम मुकेश वैष्णव ने गोदभराई के दौरान नकद
लाभ वाली योजनाओं के संबंध में महिलाओं को
परामर्श दिया, भिंडर, उदयपुर