न्यूज़लेटर जुगनू –

जुगनू एक छोटा सा कीट है जो कि रोशनी पैदा करता है। ऐसी रोशनी जो अवरक्त व पराबैगनी किरणों से मुक्त होता है इसलिये हानिकारक नहीं है। एक जुगनू की रोशनी कम होती है, पर बहुत सारे जुगनुओं की रोशनी मिला दी जाएं तो उजाला हो जाता है। बच्चे भी बिल्कुल जुगनू की तरह हैं, हर बच्चे में अपनी तरह का एक प्रकाश होता जिससे वे अपने आसपास को रोशन करते हैं। सामूहिकता और सहभागिता बच्चों की इस रोशनी को और तेज करती है। बच्चों की हर गतिविधि जुगनू की तरह अहानिकारक व रोशन करने वाली होती है। इसीलिये हम इस न्यूज़लेटर का नाम जुगनू दे रहे हैं।

पहल जन सहयोग विकास संस्थान

अंक 1 दिनांक : 1 जुलाई 2015

संपादक की कलम से...

प्रिय पाठकों,

नमस्कार,

जुगनू का यह पहला अंक प्रकाशित करते हुए हमें अति प्रसन्नता हो रही है। हमारे देश की 70 प्रतिशत आबादी गाँवों में निवास करती है। गाँवों के विकास के बिना विकसित भारत की कल्पना करना बेमानी होगा। विकास के लिए व्यक्ति का स्वस्थ होना आवश्यक है। हमारे स्वास्थ्य का दारोमदार पोषण व रहनसहन की आदतों पर निर्भर करता है और हमारा पोषण बहुत हद तक आर्थिक स्थिति व खानपान पर। ऐसे में हम सब स्वस्थ रहें इसके लिये पोषण को समझना जरूरी है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के तीसरे चरण के आंकड़ों के मुताबिक भारत में 0 से 59 माह के 43 प्रतिशत व मध्यप्रदेश में 28.1 प्रतिशत बच्चों का वजन मानक वजन से कम होता है यानि वे कुपोषण के साथ पैदा होते हैं। इस हिसाब से भारत में लगभग 5.3 करोड़ बच्चों का वजन मानक वजन से कम है। जिससे उनकी वृद्धि,विकास एवं पूरी क्षमताओं के साथ आगे बढ़ पाने की संभावनाएं अतिसीमित हो जाती हैं। बच्चों में कुपोषण के सूचक के हिसाब से भारत दुनिया में चौथे स्थान पर है। स्वास्थ्य का पोषण से सीधा संबंध रहता हैं लेकिन बच्चों व गर्भवती–धात्री महिलाओं के पोषण पर कम या बिल्कुल ध्यान नही देने से कुपोषण की समस्या पैदा होती है। समाज का, पोषण व स्वास्थ्य के संबंध में व्यवहार उचित न होने के कारण एक तिहाई बच्चे कम वजन वाले ,कुपोषण के साथ पैदा होते हैं जो बाद में गंभीर श्रेणी के कुपोषण में परिवर्तित हो जाता है।

कुपोषण की समस्या की गंभीरता व क्षेत्रीय आवश्यकता को देखते हुए **पहल जन सहयोग विकास संस्थान, टी डी एच** के सहयोग से **सम्बल परियोजना** के तहत बड़वानी के 3 ब्लाक के 10 गांवों को कुपोषण का स्तर कम करने एवं शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु निरन्तर प्रयास कर रही है। इसके लिये प्रत्येक गांव में बाल पंचायत, युवा संगठन व महिला समूहों का गठन किया गया है जहां जन सहभागिता से इन गांवों को सुपोषित बनाने में इन समूहों की महत्वपूर्ण भूमिका है। साल के पहले त्रैमास में प्रकाशित जुगनू के इस पहले संस्करण को हमनें मुख्यतः स्वास्थ्य व कुपोषण पर केन्द्रित किया है। हम उन सभी लोगों का हृदय से आभार व्यक्त करते हैं जिनका इस प्रकाशन में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से योगदान रहा है। इस अंक के बारे में आपके बहुमूल्य सुझाव सादर आमंत्रित है...

संपादक मंडल

पहल जनसहयोग विकास संस्थान

एक नज़र में...

हमारा सपना

समाज में
जेन्डर के आधार पर
भेदभाव व
इससे उपजी हिंसा
समाप्त हो .....

हम चाहते हैं

भेदभाव व हिंसा के खिलाफ वातावरण निर्माण करना। ताकि सभी अपने अधिकारों व विकास के तमाम अवसरों तक पहुंच सकें, उपयोग करें व फायदा लें। जिससे फिर किसी महिला या बच्चे को जुल्म का शिकार न बनाया जा सके।

हमारी मंज़िल

भेदभाव रहित.....
हिंसा रहित.....
भय रहित.....
स्वस्थ, सुंदर, सुरक्षित
एवं
समता मूलक समाज

हमारे रास्ते

- ◆ क्षमता वर्धन
- ◆ जानकारी का प्रचार प्रसार
- ◆ नेटवर्किंग एंड कैम्पेनिंग
- ◆ शोध, दस्तावेजीकरण एवं प्रकाशन
- ◆ काउंसलिंग एवं पुनर्वास

कुपोषण बीमारी नहीं, बीमारी का निमंत्रणपत्र है....

माना जाता है कि **"किसी राष्ट्र की जनसंख्या का स्वास्थ्य और पोषणीय स्थिति उस देश के विकास का महत्वपूर्ण सूचक होती है।"** जबकि संयुक्त राष्ट्र का कहना है कि भारत में हर साल कुपोषण के कारण मरने वाले पांच साल से कम उम्र वाले बच्चों की संख्या दस लाख से ज्यादा है। हमारे देश में 50 प्रतिशत बच्चे ऐसे हैं जिन्हें भरपूर पोषण नहीं मिल पाता। बच्चों के सही विकास के लिये प्रतिदिन अनेकों प्रकार के पौष्टिक तत्वों की जरूरत होती है। जिन बच्चों को लम्बे समय तक पर्याप्त व संतुलित पोषणयुक्त आहार नहीं मिलता वे बच्चे कुपोषण के शिकार होते हैं। बच्चों व गर्भवती महिलाओं में कुपोषण एक बड़ी समस्या है। यह अपने आप में कोई बीमारी न होते हुए भी किसी घातक बीमारी से भी खतरनाक होती है। क्योंकि कुपोषित व्यक्ति की रोग प्रतिरोधी क्षमता कम हो जाती है जिससे वे अक्सर कमजोर व बीमार रहने लगते है जिससे उनका विकास बाधित होता है। महिलाओं में एनीमिया, घेंघा रोग या बच्चों में सूखा रोग, रतौंधी आदि बीमारियां कुपोषण के कारण ही होती हैं।

कुपोषण के सामान्य लक्षणों में बच्चों की त्वचा व बाल का रूखा व बेजान होना, वजन कम होना, पेट फूलना आदि है। सिर्फ इतना ही नहीं कुपोषण के कारण बच्चे का विकास भी रूक जाता है और यदि समय रहते उपचार न करवाया जाये तो बच्चे की मौत भी हो सकती है। इसलिये **कुपोषण को चिकीत्सकीय आपात स्थिति के रूप में देखने की जरूरत है।** कुपोषण का मुख्य कारण गरीबी व जानकारियों का अभाव है। बच्चों के खाने में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन्स ,मिनरल्स जैसे पोषक तत्व होना आवश्यक है जो पालक, सुरजनाफली जैसी हरी सब्जियों, चना, मूंगफली, अनाज, दूध व दाल में प्रचुर मात्रा में पाई जाती है।

कुपोषित कौन हो सकते हैं –

- ❒ कोई भी व्यक्ति चाहे वह बच्चा हो या बड़ा जो पर्याप्त व संतुलित पोषण आहार नहीं लेते/मिलता।
- ❒ ऐसे बच्चे जिनकी माता का स्वास्थ्य कमजोर हो व गर्भधारण के समय जो रक्त अल्पता या अन्य कमजोरियों से ग्रसित हों।
- ❒ कम उम्र में मां बनने या बार–बार गर्भधारण करने से महिला भी कमजोर होती है जिससे उसका बच्चा कुपोषण का शिकार होता है।
- ❒ ऐसे बच्चे जो समय से पहले पैदा हो जाते हैं वे भी कमजोर होने की स्थिति में कुपोषण के शिकार हो सकते हैं।
- ❒ ऐसे बच्चे जिन्हें जन्म से ही उचित देखभाल व पोषण न मिला हो। जैसे नवजात शिशु को 6 माह तक माँ का दूध न मिलना, 6 माह के बच्चे को माँ के साथ नरम पतला खाना न मिले या 2 वर्ष से ज्यादा उम्र के बच्चे को भरपेट भोजन न मिले।
- ❒ ऐसे बच्चे जिन्हें बार–बार दस्त लगते हों, पेट संबंधी या अन्य कोई बीमारी हो। ऐसे बच्चों को अक्सर भूख नहीं लगती जिससे वे खाना नहीं खाते या पर्याप्त व संतुलित पोषण आहार नहीं लेते।
- ❒ यदि बच्चे के खाने में केवल अनाज हो, इसके साथ तेल, गुड़, सब्जियां दूध या इससे बनी सामग्री या अंडे और फल न मिले।
- ❒ यदि गर्भवस्था के दौरान गर्भवती महिला को भी पर्याप्त पोषण न मिले तो बच्चा गर्भ में ही कुपोषित हो सकता है।

इस समस्या की गंभीरता को ध्यान में रखकर ही **राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा कानून 2013** में बच्चों को पोषण उपलब्ध कराने, कुपोषण की पहचान, गर्भवती–धात्री महिलाओं को पोषण का अधिकार दिये जाने की बात कही गई है। इस कानून में मुख्य रूप से तीन पहलुओं पर जोर दिया गया (1) 0–6 साल तक के सभी बच्चों व गर्भवती–धात्री के लिए पोषण सुलभ हो एवं आंगनबाड़ियों में उनका नामांकन हो (2) 14 वर्ष के सभी बच्चों को मध्यान्ह भोजन के माध्यम से पोषण मिले एवं (3) महिलाओं को मात्त्व का हक प्रदान करना। कुपोषण की समस्या को प्रारंभिक स्तर पर ही समझकर इसे रोका जा सकता है। इसलिये आईये हम सब भी पोषण को समझकर कुपोषण को रोकने में अपनी भूमिका निभाएं।

आंकड़ों की ज़ुबानी

2011-12 के स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार मध्यप्रदेश में 6.5 प्रतिशत बच्चों को ही जन्म के 1 घंटे के भीतर मां का दूध मिल रहा है जबकि यह हर बच्चे को मिलना चाहिये। जन्म से 6 माह के बच्चे को दूध के अलावा खाने पीने के लिये और कुछ नहीं देना चाहिये परन्तु म.प्र. में औसतन 4.3 की उम्र में ही बच्चों को पानी पिलाना शुरूकर दिया जाता है। मध्यप्रदेश में 35 प्रतिशत बच्चों को जन्म के तुरंत बाद मां का पहला दूध नहीं मिल पा रहा है।

बाल सदस्यों ने दिया सहयोग

पहल जन सहयोग विकास संस्थान व टी.डी.एच. के माध्यम से (संबल परियोजना) बड़वानी के अंतर्गत चयनित पाँच ग्राम पंचायत के बाल पंचायत के सदस्यों ने पल्स पोलियो अभियान में अपनी भागीदारी एक नये अंदाज़ में निभाई। बाल पंचायत के सदस्यों ने अपने-अपने फल्ये से 0-5 वर्ष के बच्चों को पोलियों बूथ तक ले जाकर दो बूंद जिंदगी की पिलाई। इन बाल पंचायत के सदस्यों ने 0-5 वर्ष के बच्चों के अभिभावकों को भी अपने-अपने बच्चों को पोलियो की दवा पिलाने हेतु जागरुक किया और इन बाल सदस्यों ने आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता, ए.एन.एम. को अपना सहयोग प्रदान किया। संस्था सदस्यों का लक्ष्य है कि गाँव का एक भी बच्चा पोलियो की दवा से वंचित न रहे।

कुपोषण को कैसे पहचानें

यदि मानव शरीर को सन्तुलित आहार के जरुरी तत्व लम्बे समय न मिलें तो निम्नलिखित लक्षण दिखते हैं। जिनसे कुपोषण का पता चल जाता है।

1. शरीर की वृद्धि रुकना।
2. मांसपेशियाँ ढीली होना अथवा सिकुड़जाना।
3. झुर्रियों युक्त पीले रंग की त्वचा।
4. कार्य करने पर शीघ्र थकान होना।
5. मन में उत्साह का अभाव चिड़चिड़ापन तथा घबराहट होना।
6. बाल रुखे और चमक रहित होना।
7. चेहरा कान्तिहीन, आँखें धँसी हुई तथा उनके चारों ओर काला वृत्त बनाना।
8. शरीर का वजन कम होना तथा कमजोरी।
9. नींद तथा पाचन क्रिया का गड़बड़ होना।
10. हाथ-पैर पतले और पेट बढ़ा होना या शरीर में सूजन आना (अक्सर बच्चों में)। डॉक्टर को दिखलाना चाहिए। वह पोषक तत्वों की कमी का पता लगाकर आवश्यक दवाइयाँ और खाने में सुधार के बारे में बतलाएगा।

संबल परियोजना

उन्मुक्त आदिवासी संस्कृति, पहाड़, जंगल के साथ–साथ अशिक्षा, गरीबी, पलायन और बाल एवं मातृमृत्यू दर के लिये जाना जाने वाला बड़वानी, पश्चिमी निमाड़ का एक जिला है। बड़वानी जिले में बच्चों व गर्भवती महिलाओं का कुपोषण दर अधिक होने से गर्भावस्था या प्रसव के दौरान महिलाओं व बच्चों की मृत्यू दर भी अधिक है, इस वजह से दूसरी समस्याओं के साथ–साथ इस पर फौरन ध्यान देने की जरूरत थी। इसी विचार के साथ पहल जन सहयोग विकास संस्थान जो कि बड़वानी में पहले से काम कर रही थी ने टी डी एच के सहयोग से सम्बल परियोजना की शुरूआत की। सम्बल का अर्थ है किसी की ताकत बनना या सहयोग देना। परियोजना के आरंभ से पहले जब हमने कुपोषण का कारण तलाशने की कोशिश की तो पता चला कि एक ओर जहां गरीबी के चलते पर्याप्त पोषण किसी परिवार को नहीं मिल पाता तो कहीं जानकारियों का अभाव भी इस समस्या को बढ़ाता है। तब तय हुआ कि कुपोषण को दूर करने के लिये सबसे पहले लोगों को जागरूक किया जाए। इसके बाद वर्तमान व आने वाली पीढ़ी के लिये साक्षरता व आजीविका के साधनों का प्रसार करना भी जरूरी है ताकि भविष्य में भी कुपोषण का फैलाव इस क्षेत्र में न हो। यदि बच्चे पढ़ेंगे तो उनके विकास की दर में तेजी आयेगी और आजीविका के नये अवसर खुलने से परिवार की आर्थिक स्थिति सुधरेगी जिससे पर्याप्त पोषण की पूर्ति की संभावना बढ़ेगी। इस सोच के साथ गांव में कुपोषण कम करने के लिये बाल पंचायत,महिला समूहों व युवा समूहों का गठन किया गया ताकि प्रत्येक स्तर पर जानकारियों का फैलाव इस महती समस्या से व्यापक स्तर पर निपटने की स्थिति रच सके। 2015 से चल रही इस परियोजना में अब तक 10 गांव के 24 अतिकुपोषित बच्चों को एन आर सी पहुंचाकर कुपोषण से बाहर निकलने में मदद की और लगभग 277 बच्चों को आंगनबाड़ी से जोड़ा जो कि पहले आंगनबाड़ी नहीं जा रहे थे। इसके अलावा समय–समय पर टीकाकरण,ग्राम स्वास्थ्य समिति व पंचायत प्रतिनिधियों की बैठक के माध्यम से स्वास्थ्य सुविधाओं को सुचारू करने के प्रयास किये जा रहे हैं ताकि हर बच्चा बेहतर स्वास्थ्य की ओर अग्रसर हो। साथ ही बाल पंचायत व युवा समूहों को अपने अधिकारों के प्रति जागरूक करते हुए विकास व सहभागिता के प्रयास किये जा रहे हैं। सम्बल परियोजना बड़वानी के 3 विकासखंड पाटी,बड़वानी और ठीकरी के 5 पंचायत के 10 गांवों में संचालित है।

पहल जनसहयोग विकास संस्थान द्वारा टी.डी.एच. के कार्य के लिए निर्धारित किया गया कार्यस्थल व जनसंख्या

जिला बड़वानी	ब्लॉक बड़वानी	पंचायत सजवानी	606 परिवार	4000 जनसंख्या
		पंचायत बोरलाय	850 परिवार	3575 जनसंख्या
		पंचायत बिजासन	157 परिवार	1471 जनसंख्या
		पंचायत चीखलिया	1164 परिवार	5620 जनसंख्या
		पंचायत तलवाड़ा बुजुर्ग	732 परिवार	4750 जनसंख्या
	ब्लॉक ठीकरी	पंचायत सेगाओ	250 परिवार	1362 जनसंख्या
		पंचायत अंजड़	2550 परिवार	18700 जनसंख्या
		पंचायत दवाना	866 परिवार	5200 जनसंख्या
		पंचायत मंडवाड़ा	750 परिवार	4500 जनसंख्या
	ब्लॉक पाटी	पंचायत काला खेत	132 परिवार	854 जनसंख्या

बाहरी साया नहीं अंदरुनी कुपोषण का प्रकोप था

जीवन और जानवी जुड़वा बच्चे हैं। सामान्य वजन के ये दोनों बच्चे आज आंगनवाड़ी में मस्ती से खेल रहे हैं पर इन्हें आज देखकर कोई इनकी पिछली स्थिति के बारे में सोच भी नहीं सकता। ये दोनों जन्म से ही कमजोर हैं। वो तो होना ही था क्योंकि इनके जन्म के समय इनकी मां सुशीला खुद बेहद कमजोर थी। पहले ही घर में चार बच्चे, गरीबी, काम की कमी और ऐसे में एक साथ जुड़वा बच्चों का आना। सुशीला का कमजोर शरीर एक साथ दो बच्चों को पोषण दे पाने में असमर्थ था। नतीजा कमजोर बच्चों का जन्म होना। जन्म से ही जीवन और जानवी बार-बार बीमार पड़ते थे। परिवार के लोग बाहरी साया का प्रकोप कहकर तकदीर को कोसते थे।

हमेशा की तरह बच्चे फिर बीमार पड़े, उन्हें दस्त लग गया। पर दस्त ऐसा कि रुकने का नाम ही नहीं ले रहा था। लगातार दस्त की वजह से दोनों बच्चों की हालात बिगड़ने लगी। घरवाले झाड़ फूंक के सहारे बच्चों के ठीक होने की कामना कर रहे थे। मगर इससे क्या होना था, कुछ नहीं, बच्चे और कमजोर होते चले गये।

बच्चों को एन.आर.सी. में भर्ती के दौरान सुशीला

तभी संस्था के साथी बैठक का बुलावा देने गांव में घूम रहे थे तब उन्हें यह बच्चा दिख गया। पूछने पर सारी कहानी सामने आई। सुशीला को भी बैठक में आने का निमंत्रण दिया। बैठक में सुशीला को पहली बार पता चला कि कमजोरी के चलते बच्चे बीमार पड़ रहे हैं। उसे तो अपने बच्चों का वजन भी नहीं पता था। आंगनवाड़ी में उसने बच्चों का वजन करवाया तो पता चला बच्चे कुपोषण की लाल रेखा के दायरे में हैं। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से पता चला कि बच्चों को एन आर सी में भर्ती करना होगा तब जाकर उनकी हालत ठीक होगी। वो नहीं माने कहा बच्चों का दस्त बंद हो जाए फिर देखते हैं। डॉक्टर की दवाई से दस्त तो बंद हो गया पर कमजोरी वैसी ही रही। 14 दिन काम छोड़कर मजूरी (मजदूरी) का नुकसान कर वे एन आर सी जाने को तैयार नहीं थे। उन्हें बताया गया कि वहां खाना भी मिलेगा और रोज के 70 रुपये भी। तब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता कमला यादव और संस्था के कार्यकर्ता हितेश के बार-बार समझाने पर आखिर सुशीला के घरवाले बच्चों को एन आर सी भेजने को तैयार हुए। पूरे 14 दिन एन आर सी में रहे। दोनों अतिकुपोषित की श्रेणी में तो थे ही एनीमिक भी हो गए थे। संस्था के पहल के साथियों ने खून की व्यवस्था की ,दोनों बच्चों की हालत में सुधार आया। जानवी का वनज 5.250 से 6.500 और जीवन का वनज 5.750 से 7.200 हो गया। अब सुशीला काम पर जाते समय बच्चों को आंगनवाड़ी छोड़कर जाती है और उनके खानपान का बराबर ध्यान रखती है। दोनों बच्चे स्वस्थ होकर एक बेहतर जीवन जी पा रहे हैं। सुशीला दोनों बच्चों की बात करते समय बार-बार संस्था को धन्यवाद करते हुए कहती है कि अब समझी मेरे बच्चों पर बाहरी साया नहीं कुपोषण का प्रकोप था।

एन.आर.सी. मे भर्ती के बाद जीवन और जानवी

सही समय पर सही फैसले से बच गई जान

बड़वानी जिले से लगभग 4 किमी. दूर बड़गांव है जो कि 5 फलियों में बंटा हुआ है। रेशम का परिवार इन्हीं में से एक फलिये में रहता है। छोटा सा आदिवासी परिवार जिसमें रेशम पति प्रकाश व दो बच्चे अजय (4 वर्ष) और संदीप (2 वर्ष) के साथ रहती है। पारिवार की आर्थिक स्थिति कोई बहुत अच्छी नहीं है उसके पति मिस्त्री का काम करके परिवार का भरण पोषण करते हैं और रेशम मजदूरी करके घर खर्च में अपना योगदान देती है। गरीबी ,काम का बोझ और बहुत सी बातों की जानकारी न होने के चलते वे बच्चों पर बहुत ध्यान नहीं दे पाते और घर में साफ सफाई की कमी दिखती है। बच्चे इसके चलते कमजोर से हो गये थे। एक दिन संदीप की तबीयत अचानक

एन.आर.सी. में भर्ती संदीप

खराब होने लगी। वह पूरे दिन न रोया और ना ही उसने कुछ खाया इससे रेशम घबरा गई। दूसरे दिन रेशम, संदीप को आंगनवाड़ी लेकर गई वहां कार्यकर्ता ने बताया कि संदीप अतिकुपोषित की श्रेणी में आ गया है, उसे एन आर सी ले जाना होगा तभी उसकी हालात में सुधार होगा। इस बात से रेशम डर गई और अपने घर चली गई। उसी समय संस्था के कार्यकर्ता अश्विन आंगनवाड़ी पहुंचे और संदीप के बारे में पता चलते ही फौरन रेशम के घर चले गये। उसे समझाकर स्वयं एन आर सी. लेकर गये और संदीप को भर्ती कराया।

संदीप जब एन आर सी पहुंचा तो उसका वजन केवल 3.120 किलो था और 14 दिन बाद छुट्टी के समय उसका

दूसरी बार मिलने पर संदीप व रेशमा

वजन 3.499 हो गया था। इसके बाद की जांच में 3.500 और अब संदीप का वजन 4.110 किलो हो गया है। आज संदीप अतिकुपोषित से सामान्य कुपोषण की श्रेणी में आ गया है। रेशम भी समझ गई है कि सही खानपान, साफ सफाई व समय पर आवश्यक पोषण व उपचार से बच्चा स्वस्थ रह

स्वस्थ रेशमा, स्वस्थ संदीप

सकता है इसलिये अब उसने ये सीख गांठ बांध ली है कि पूरे परिवार का स्वास्थ्य उचित पोषण पर निर्भर करता है। वह कहती भी है कि अश्विन भैया ने सही समय पर सही सीख दी तो आज मेरे बच्चे की हालात सुधर गई।

संस्था से जुड़े लोगों के अनुभव

मैं बहुत खुश हूँ मेरा बच्चा अब स्वस्थ हो रहा है। मैं पहले बहुत डरी हुई थी कि कहीं मेरे बच्चे का कोई अंग कमज़ोर न हो जाए। पहल वालों ने मुझे एन.आर.सी. के बारे में बताया तो मुझे विश्वास हुआ कि मेरा बच्चा पूरी तरह से ठीक हो जाएगा। अब तो मेरा बच्चा सच में ठीक हो रहा है।

मेरा बच्चा जन्म से ही कमजोर था। मेरी सारी कोशिशों के बावजूद उसकी हालत में सुधार नहीं हो रहा था। मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था कि अब मैं क्या करूं। जब पहल संस्थान के साथी ने मुझे समझाया तो मैं बच्चे को एन.आर.सी. ले गई। अब मेरा बच्चा ठीक हो रहा है तो मुझे शांति मिली।

पहले भी पहल वाली दीदी आती थी तो ढेर सारी बातें बताती थी, पर मैं ध्यान नहीं देती थी। पर जब मेरा बच्चा बीमार हुआ और इन्होंने एन.आर.सी. पहुंचाया। मेरा बच्चा ठीक हुआ तो मुझे समझ आया कि इनकी बातें कितने काम की हैं। अब तो हर बैठक में मैं समय पर पहुंच जाती हूं और बातें ध्यान से सुनती-समझती हूं।

जिला स्तर पर 10 गांव की ग्राम स्वास्थ्य समिति के सदस्यों को कुपोषण से निपटने की तैयारी पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। उन्हें जानकारियों से लैस करते हुए प्रोत्साहित किया गया कि वे गांव के लोगों भी इस मुद्दे के प्रति जागरुक करें व सही मार्गदर्शन कर सकें।

पहल संस्था के काम की वजह से लोग पहले की अपेक्षा अब जागरुक हो रहे हैं। कार्यकर्ताओं के लगातार संपर्क व बैठकों की वजह से लोग स्वयं आंगनवाड़ी आकर टीकाकरण व बच्चों का वजन आदि कराने लगे हैं। अब वे केन्द्र में मदद के लिये भी आगे रहते हैं।

ए.एन.एम. अस्तर सालवे

पहले बार-बार कहने पर भी पोलियो की दवा पिलाने नहीं आते थे। पर अब तो खुद होकर, बिना बुलाये पोलियो दिवस पर केन्द्र आ जाते हैं। यह सब पहल संस्था की प्रेरणा से हुआ है।

मेरा बच्चा बहुत कमजोर हो रहा था। मेरी सास ने मुझे उसे ओझा के पास ले जाने के लिये कहा। पर पहल वाली दीदी ने मेरी सास को समझाया कि ओझा नहीं एन.आर.सी. से बच्चा ठीक होगा। तब हम बच्चे को एन.आर.सी. ले गये और आज वह बिल्कुल ठीक है। **– दुर्गा, बड़गांव**

मेरी शादी कम उम्र में हुई थी। मेरे घर पर भी कोई बड़ा नहीं है जिससे मुझे बच्चे के जन्म को लेकर बहुत जानकारी नहीं थी। पहल वालों ने मुझे सब विस्तार से समझाया जिसका मैंने ध्यानपूर्वक पालन किया, जिसके कारण मेरा बच्चा बिल्कुल स्वस्थ पैदा हुआ। **– रानू, सजवानी**

बड़वानी पत्रिका

स्नेह शिविर का हुआ आयोजन

इंदौर बुधवार 28.01.2015

दैनिक भास्कर

माता का दूध बच्चे के लिए पहला टीका

परियोजना अधिकारी के निर्देशानुसार पर्यवेक्षक मार्गदर्शन में आंगनवाड़ी 1, 2 व 3 में पोषण कार्यक्रम हुआ। इसमें माता का दूध का महत्व बताते हुए कहा माता का दूध बच्चे के लिए टीके के समान है। बड़वानी से आए जनसहयोग विकास संस्था के सरोज गौड़, हितेश पांडे, अरविंद बडोले ने गीत संगीत से स्तनपान कुपोषण की जानकारी दी। ललिता राठौर, रूपाली मंडलोई, अनिता सेन, रेखा सोलंकी, गायत्री सेन अन्य उपस्थित थी।

राज एक्सप्रेस

विश्व स्तनपान सप्ताह मनाया

इंदौर, नव भारत — इन्दौर, गुरुवार 31 दिसंबर 2015

कुपोषण से जंग, ग्राम स्वास्थ्य समिति के संग

बड़वानी पत्रिका

कार्यशाला का आयोजन हुआ

बड़वानी @ पत्रिका. पहल जन सहयोग विकास संस्थान व संकल्प परियोजना के तहत शहर के एक निजी होटल में 10 ग्राम पंचायत की ग्राम स्वास्थ्य समिति के लिए उन्मुखीकरण कार्यशाला का आयोजन किया। इसमें प्रवीण गोखले ने संस्था व सदस्यों का परिचय दिया। प्रशिक्षक संतोष पाल ने स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी। वहीं ग्राम स्वास्थ्य समिति के सदस्यों को वीडियो फिल्म के माध्यम से स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। इस अवसर पर ग्रामीण क्षेत्र के कई जनप्रतिनिधि भी मौजूद थे। उन्होंने इस मौके पर अपने विचार रखकर ग्राम के विकास संबंधी चर्चा की।

गुरुवार, 31 दिसंबर, 2015

राज एक्सप्रेस

ग्राम स्वास्थ्य समिति के संग, कुपोषण से करें जंग

बड़वानी, (आरएनएन)। पहल जन सहयोग विकास संस्थान व टीडीएच (सम्भव परियोजना) अन्तर्गत बुधवार को शहर की एक होटल में उन्मुखीकरण कार्यशाला का आयोजन किया गया। 10 ग्राम पंचायतों की ग्राम स्वास्थ्य समिति के लिए आयोजित इस कार्यशाला की शुरूआत में प्रवीण गोखले ने संस्था एवं सदस्य तथा स्वयं का परिचय दिया। वही ग्राम स्वास्थ्य समिति सदस्यों का परिचय लिया गया। साथ ही इस दौरान प्रशिक्षक संतोष पाल ने सदस्यों को ग्रामीणजनों के समक्ष बेहतर तरीके से अपना पक्ष रखने तथा किस तरह स्वच्छता बनाए रखे के संबंध में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। पाल ने कहा कि 0 से 5 वर्ष के बच्चे को कुपोषण का खतरा अधिक रहता है, उसे दी जाने वाली पूरक पोषण आहार, स्वास्थ्य जांच, संदर्भ सेवाएं, टीकाकरण आदि अन्य सुविधाओं के संबंध में भी बताया। साथ ही इस मौके पर ग्राम स्वास्थ्य समिति सदस्यों को वीडियो फिल्म के माध्यम से स्वास्थ्य के प्रति जागरूक भी किया गया।

गुरुवार, 31 दिसम्बर, 2015

पत्रिका . खंडवा. मंगलवार. 02 फरवरी, 2016

स्वास्थ्य संबंधी दी जानकारी

bagwani patrika

मंगलवार, 2 फरवरी, 2016 राज एक्सप्रेस

किशोरी बालिका सुरक्षा सप्ताह में बालिकाओं को दी जानकारी

पहल जन सहयोग विकास संस्थान का आयोजन

किशोरियों को दी जानकारी

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :

पहल जन सहयोग विकास संस्थान

65, जानकी नगर मेन, इंदौर

शाखा – 75, जानकी नगर, खंडवा रोड, खरगोन (म.प्र.)

मोबाईल नंबर - 9425054111, 9425125611 | E-mail : pahal6867@redeffmail.com