

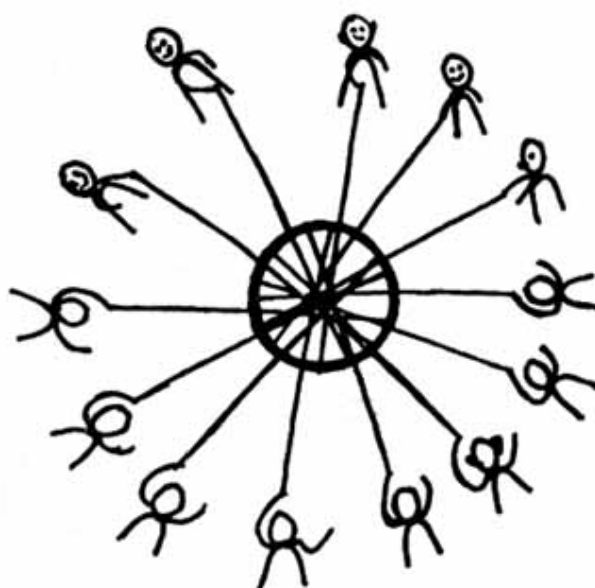
2014-2015

# Community Health Learning Programme

*A Report on the Community Health Learning*

*Experience*

Ashma Jahan



**SOPHEA**



**sochara**  
building community health

SOCHARA



www.shutterstock.com · 111523298

(CHLP)

BANGALOUR

Cooperation Relationship Results  
Partner People Succession  
Networking Believe Achievement VALUES  
Share Partnership  
Help Opportunity Giving  
Volunteer Faith Community Team  
Support Charity Give Unity  
Trust Determination Guidance  
Goal Ideas Hope Return  
Planning Solution Subjectivity Grow

www.shutterstock.com · 195459311

HAMAAR COMMUNITY

Batch 2014-2015

## विषय सूची

| क्रं | विषय  |  |
|------|---|--|
| 2    | आभार  |  |
| 3    | उद्देश्य  |  |
| 4    | कुछ शब्द मेरे आत्मा के  |  |
| 5    | <b>CHLP</b> ही क्यों  |  |
| 6    | <p>क्षमता वर्धन</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ समुदायिक शिक्षण कार्य के तहत प्रशिक्षण लेना</li> <li>➤ संस्था के कार्यक्रम में भाग लेना</li> <li>➤ मेरी समझ बनाना इस लर्निंग कार्य के तहत</li> </ul> |  |
| 7    | कार्य क्षेत्र का चयन  |  |
| 6    | <p>❖ जिला प्रोफाइल<br/>भौगोलिक क्षेत्र<br/>स्थलाकृति<br/>वन<br/>प्रशासनिक<br/>स्वास्थ्य प्रफाइल</p>   |  |
| 7    | <b>संस्था में लर्निंग</b>   |  |
|      | Class, field visit, organization,   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | visit, participation of protest<br>,P.R.A., communication ,chc<br>phc awc asha,pra |  |
|  | ❖ रिसर्च<br>लक्ष्य<br>सरांष<br>उद्देश्य<br>प्रस्तावना<br>विधि<br>परिणाम<br>चर्चा   |  |
|  | संदर्भ   |  |
|  | संदर्भित ग्रंथ   |  |
|  | कुछ षब्द मेरे आत्मा के इस फैलोषिप के बाद   |  |

| क्रमांक | विषय                            | पेज न. |
|---------|---------------------------------|--------|
| 1       | मेरी प्रथम सीख Acknowledgements | 4 to 5 |
| 2       | आभार                            | 6 to 7 |
| 3       | सामुदायिक कर्मचारी              |        |
| 4       | समुदायिक स्थिति                 |        |
| 5       | भौगोलिक स्थिति                  |        |
|         | पुनर्वास स्थिति                 |        |
|         | मलेरिय स्थिति                   |        |
|         | छत्त टपेपज                      |        |
|         | पढाई का स्तर एवं भेद भाव        |        |
|         | स्वास्थ्य संसथान का स्तर        |        |

**मेरी प्रथम सीख** – मैं सब से पहले मेरी मां को धन्यवाद देना चाहती हूं जो मेरी जीवन की प्रथम सीख है।

जिन की वजाह से मैं बपने विचारो में ऐसे भाव आ सके की में समाज के प्रति कुछ कर सकु तथा मेरे मन मे समाज के प्रति कुछ करने की इच्छा हो सकी तथा उन से मैंने अपने जीवन की हर सीख में अच्छा ही कर पाई जिस तरहा उन्हो ने मुझे समझाया तथा एक अलग ही रूप दिखाया और मैं हमेसा अपनी मां के साथ नगर निगम, बैंक, अस्पताल ऐसी कई जगाह जाती थी लोगो के काम को कैसे कराना है कैसे उन की कैसे मदद करनी है कैसे उन के काम को कराना है और इन काम को बीना पैसे के कैसे

कराना है। जो की बहोत ही मुसकिल था। क्यो के मेरी मां एक बहोत ही अच्छी स्वास्थ्य सेवक है मैं उन के सथा जहां भी जाती लोग हर काम को कराने के बादले पैसे चाहिए जब के वो काम विधवा.गरीब.विकलाग.लोगा के काम कराती जो गरीब और असहाय लोग थे जिन से लोग पैसे लेते थे और उन को कोइ फर्क भी नही पडता था उस समय मैं कुछ भी नही कर पाती थी उस थोडे से काम को कराने के लिए भी अम्मी को 10 बार जाना पडता था तब भी वो अपने ही पैसे देती तथा हर जगहा पैदल घुमती चाहे जो भी मैसम हो उन्हे खाने तक का ध्यान नही रहेता था पुरा दिन भुके रहे के भी उन के चहेरे पे जरा सिकन नही रहेती थी सच मै उन पलो को कभी नही भूल सकती बस जब भी मै गुस्सा करती तो बालती बेटा किसी का काम हो जाए तो उस का सहारा हो जाएगा खाना तो हम बाद में भी खा लेगें मुझे भुक नही लगती बेटा जब मै इन लोगो के काम करती हुं और वो इतना खुष होती की ना जाने उन को क्या मिल गया। घर मे इतना सब सुन्ने के बाद भी वो कभी अपने को को बनद नही की तथा मै अपनी मां का बहोत बहोत धन्यवाद देती हुं तथा मै कोषिष करती हुं की उन ही तरहा थोडी सी भी बन जाउ तो मेरा मकसद पुरा हो जाए। ४

## **Acknowledgements**

इस एक वर्ष में की गई फैलोषिप के दौरान मेरे मार्ग दर्शक के रूप मेरे प्रेरणा स्रोतों के रूप का आभार व्यक्त करना चाहती हूँ जहां स्वास्थ्य एवं उस से सम्बन्धित महत्वपूर्ण मुद्दों को समझ सकी सामुदायिक स्वास्थ्य कार्य की प्रेरणा प्राप्त हुई मैं बहोत ही आभारी हूँ सामुदायिक स्वास्थ्य लर्निंग कार्यक्रम (सोचारा— बेंगलोर) जिन्हो ने मुझे फैलो के रूप में स्वीकार किया वा दो मुख्य सस्थाओं में कौय करने काम करने का मौका मिला। इस एक वर्ष के सिख एवं दस्तावेज के कार्य को समझने का मैका मिला जिस के लिए मैं आभार व्यक्त करनी हूँ।

## आभार

सामुदायिक स्वास्थ्य मैत्री कार्यक्रम में सर्वप्रथम डां थेलमा नारायण डां रवी सर एंव डां आष मोहम्मद सर जिन्हो ने मेरा चयन किया । तथा मुख्य रूप से जुनेद सर का जिन्हो ने मुझे इस फेलोशिप के बारे में बताया उन मारया मेम का एंव सब को मैं धन्यवाद देती हूं उन्होने मेरा साक्षात्कार में चयन कर यह अवसर प्रदान किया फिर मुझे जो बात सब से अच्छी लगी जिसे मैं कभी नहीं भूल सकती की मैम थेलमा इतना **Busy** होने के बाद भी मुझे बुलाई और मुझसे मिली बहोत ही अच्छा लगा की तब मुझे लगा की मै। अब सही जगाह पे हु जो मेरा मक्सद है वो पुरा होगा बहोत ही अच्छा लगा फिर सर कुमार जी से मेरी मुलाकात हुई उन से मेरी बातें हुई मुझे बहोत **tension** थी की मुझ से हिन्दी नहीं आती मगर यहां आने के बाद मेरीर चिंता खत्म हुई की यहां भी हिन्दी में बात करते है ।

। इस के साथ सभी सोचारा परिवार का जिन्होने हम सब फैलो की हर तरहा से मदद की और एक परिवार की तरहा सहयोग दिया । तथा मेरे प्रथम फिलड मैन्टर केदार सर रागनी दीदी वीवेक जी तथा मेरे दुसरे फिलड मेंटर प्रभु दत्त सर डां कटफर सर सभी स्टाफ एंव **village health worker** सभी का जिन्हों ने इस कार्य में भर पुर साथ दीया तथा अपना किमती समय दिया मै असमा जहां कम्युनिटी हेल्थ फेलो जो सब से पहले **अल्ला** का षुकरिया अदा करना चाहती हूं की जिन्हो ने मुझे ये मोका दिया के मै बहेतर तरिके से इस समुदाय को समझ सकु वा हर इनसान की बहेतर मदद कर सकु । तथा **Mr Zuned sir** का जिन्हो ने यहां के बारे में मुझे बतायां जिन के कारण में यहां तक आ सकी तथा मेरे सर **Mr Sayyad Ali** जी का षुकरिया देना चहुर्गीं जिन्हो ने इस फेलोशिप को **join** करने मे मेरी मदद की ।

इस एक वर्ष में की गई फ़ैलोषिप के दौरान मेरे मार्ग दर्शक के रूप में प्रेरणा स्रोतों के रूप का आभार व्यक्त करना चाहती हूँ जहाँ स्वास्थ्य एवं उस से सम्बन्धित महत्वपूर्ण मुद्दों को समझ सकी सामुदायिक स्वास्थ्य कार्य की प्रेरणा प्राप्त हुई मैं बहुत ही आभारी हूँ सामुदायिक स्वास्थ्य लर्निंग कार्यक्रम (सोचारा- बंगलोर)

1 Dr mameThelma ,Mr Mohammad sir सब से पहले मैं दिल से आप दोनों को बहुत बहुत धन्यवाद देना चाहती हूँ जिन की वजह से मैं इस फ़ैलोषिप को join कर सकी जिन्होंने इतने busy होने के बाद भी मुझे इतना time दिया तथा मुझे चीवदम पर इतना समझाया चुकि english के कारण में थोड़ा परेशान थी मगर उन के कारण मुझ में हिम्मत आई और मैं आन यहां हूँ।जिन की कारण मैं इसे fellowship को join कर पाई तथा प्रबंधक जी का आभार व्यक्त करती हूँ जिन्होंने इस फ़ैलोषिप के दौरान

हमारे नजरिये में बदलाव लाकर हमारी सोच एवं दृष्टिकोण में परिवर्तन लाया की स्वास्थ्य केवल दावा नहीं है,बल्कि स्वास्थ्य को प्रभावित करने में सामाजिक निर्धारक हैं।साथ ही ग्राम सुधार समिती के सभी सदस्यों एवं फ़ील्ड मेंटर्स का धन्यवाद देना चाहती हूँ जिन्होंने अपना सुझाव एवं मार्गदर्शन दिया ।

डॉ अदित्य जी : मेरे मेंटर जिन को मैं बहुत आभार व्यक्त करती हूँ जिन के मार्ग दर्शन के कारण मैं अपने कार्य को सही ढंग से कर पाई जिन्होंने मेरा फ़िल्ड तथा अनुसंधान में हमेशा तेरा मार्ग दर्शन किया तथा हर समय मेरी मदद की ।

मेरे प्रथम फ़िल्ड मेंटर केदार जी जिन्होंने मेरे फ़िल्ड में बहुत ही सहयोग किया मेरे साथ फ़िल्ड में भी काम में भी सहयोग किया ।

मेरे द्वितीय फ़िल्ड स्थान में फ़िल्ड मेंटर प्रभु दत्त जी जिन्होंने मेरे फ़िल्ड एवं रिसर्च के कार्य में बहुत मदद की तथा वहाँ के सभी स्टाफ़ चाचा जीए निलासाए अंकितए आषाए सभी ने मेरी बहात मदद की जिन का मैं बहुत ही सुक्रिया आदा करती हूँ।जिन्होंने मेरे इस लर्निंग कार्यक्रम में मेरा पुरा सहयोग दिया ।



प्रसनना जी जिन के शिक्षा के तरिका बिल कुल ही अलग है जिन है जिन्हो ने आज के समाज मे हो रहे परिवर्तन के बारे में समझाया तथा ग्लोबल स्तर पर चल परी स्वास्थ्य की स्थिति पर प्रकाश डाला ।

कुमार सर जिन्हो ने पहले ही दिन मेरी बसें ली तथा मेरे डर को कम किया मुझे समझा कर तथा समाज के व्यक्तित्व के बारे में समझाया ।

राहुल सर षाबु सर जैनेल जिन्हो ने बहुत ही अच्छे और सरल तरिके से हमें रिसर्च में मदद की तथा रिसर्च के बारे में जानकारी दी तथा अन्य बसें से सम्बंधित समस्या को हल करने के लिए हमेसा तैयार रहेते है । विक्टर सर ,नविन सर सभी का मैं मैं बहुत ही आभर व्यक्त करती हुं जिन्हो ने हमारी मुख्य समस्या पैसे और उस से सम्बधित समस्या को हल किया

चंदर सर जिन्हो ने हमेसा बात की हर समस्या को लेकर वो हमसा मदद के लिए तैयार रहते है वो हर समस्या को सुलझाने के लिए वो परामर्स करते वा मदद करते है

सोचार के सभी सदस्यों का जो हमेसा से एक परिवार की तरह हमारी हर समय मदद के लिए तैयार रहेते है वा हर परेषानी मे अपना समय देते है बात कर के उस समस्या को हल करने की पुरी मदद करते है वा हमारी दिल से मदद करते है वा स्वामि सर जिन्हो ने हमारी बहुत जादा मदद की लाईब्ररि में हमें हमेसा बुक को ढुढाना वो उसें आसनी से उपलब्ध कराना उन की वजाह से हम को बहुत सी समस्या को हलकर सकी ।

मैं दिल से धन्यवाद देती हुं मुलसी भईया जोजफ भईया हरि भईया कमला अममा,विजय अम्मा सब ने हमारी बहुत मदद की हम बीमार पडते थे तो जिन्हो ने किसी ना किया तरह से हमारी मदद की तथा जिस से हम ने यहां एक परिवार की तरह रहै है और सब का सहयोग से आसानी से इस फैलोषिप को कर पाए ।

**संस्था** – 1<sup>ज</sup> ग्राम सुधार समिति सीधी म.प्र. तथा 2<sup>nd</sup> Field place EHA प्रेरना प्रोजेक्ट में सभी साथियों की आभर व्यक्त करती हुं जो हमेंसा मेरी मदद के लिए तत्पर रहे इन के सहयोग से ग्रामीण क्षेत्र में काम करना

सरल हो सका इस दोनो संस्था के सदस्यों ने मेरा बहुत सहयोग दिया जिस की मैं बहुत बहुत आभारी हूं।

अन्त में Fellowship कार्यक्रम के सभी मित्रो का हृदय से आभार व्यक्त करती हूं Fellowship के दौरान मेरे जीवन से जुडने वाले मेरे सभी समुदायिक साथियों का स्नेह मुझे हमसा मिला एवं सभी ने मेरा हर समय भरपूर साथ दिया तथा मेरा विश्वास है के हमे सभी का साथ हमेसा मिलेगा।

**मेरा उददोय** — मैने कभी नही सेचा था के मै इस क्षेत्र में काम करूंगी लेकिन लो मेरा 1<sup>st</sup> job था वो ही DLSH 3 था 2007 से 2008 तक मै ने इस में काम किया मैने इस समय देखा की समाज में कितनी समस्या है हम कैसे इस से निपटे लोग क्यो नही बोलते क्यो चुपचवप रहेते है किस तरहा से गरीब का शोषण होता है जब मैं उन से बात करती वो अपनी समस्याबताते थे मै कुछ नही कर पाती तथी से मेरे विचार में आया के मुझे समाज के लिए कुछ करना है और उन के जिए कुछ करने के लिए उन के बारे में जानना तथा समुदाय को समझना जरूरी है । ये मेरा मुख्य उददेश्य है जिस से मुझे अपने जिवन में पुरा करना है ।

## **मेरी समझ (फेलेसिप)**

**उद्देश** — गरूान एवं कौशल के माध्यम से स्वम का व्यक्तित्व विकास ।

## **मेरी सीख**

इस एक वर्ष में समुदायक स्वास्थ्य के प्रति अपनी सोच को बढाने का मौका मिला और आशा और VHSC का स्वास्थ्य के रूप में क्या महत्त्व है कैसे इस में कार्य किया जाता है क्या भुमिका होती है। तथा ग्लोबलाइजेशन का

क्या प्रभाव है किस तरह इस के कारण समय एवं समाज में परिवर्तन आया है किस तरह इस से हमारे देश में क्या प्रभाव रहा है तथा किस तरह लोगो तक पहुँचान हो इस को समझा तथा अधिक से अधिक समझा समुदाय तथा उस के कार्य को कैसे निचले स्तर से करना है समझ बनी। तथा I.M.R. and M.M.R क्या है इस का क्या महत्व है इस का क्या प्रभाव है इस से हमें समुदाय में क्या असर है एवं गंभीरता को समझा ।

जनसख्या कारण नहीं प्रभाव है यह भ्रांति दुर हुई तथा आज तक जो समझ थी वो दुर हुई की स्वास्थ्य एक दवा या उपचार नहीं बलकि उस से बचाव वा उस को लड से मिटाना तथा फिर कभी वापस ना आए इस तरह प्रबंध करना तथा सभी को एक समान स्वास्थ्य सुविधा मिलना मुख्य उदेश्य है

**मेरा उददेश्य** —मेरी सोच केवल पढाई के बाद कुछ **Busines** करने की थी मैने कभी नहीं सेचा था के मै इस क्षेत्र में काम करूगी लेकिन लो मेरा मेरे **Grauation** के बाद 1<sup>st</sup> job था वो ही **DLSH 3** था 2007 से 2008 तक मै ने इस में काम किया मैने इस समय देखा की समाज में कितनी समस्या है हम कैसे इस से निपटे लोग क्यो नहीं बोलते क्यो चुपचवप रहेते है किस तरह से गरीब का शोषण होता है जब मैं उन से बात करती वो अपनी समस्या बताते मै कुछ नहीं कर पाती थी बस हमेसा एक झुटा दिलसा देती रहेती थी कुछ भी समझ नहीं आता था कि क्या करू बहोत ही खराब लगता था की मै इन के लिए मैं कुछ नहीं कर सकती पर उस वकत मै इस लायक भी नहीं थी की सलाह दे सकुं। बहोत चिंता थी मन में कितने भोले लोग है गावं के किस तरह लोग उन का उपयोग करते हैं तब से ही मन में था की लोगो के लिए कुछ करना है लेकिन बीना जानकारी के आप कुछ भी नहीं कर सकते किसी भी कार्य को करने से पहले आप को उस की जानकारी होना जरूरी है। तथा काम तो बहोत किया मगर जो मै चहेती थी वो नहीं मिल पा रहा था हमेसा एक

Tension था की कब मुझे वो जगहा या लोग मिलेंगे जहा मैं अपने मकसद को पूरा कर पाऊंगी तभी मुझे जुनेद सर ने सोचारा के बारे में बताया लेकिन तब देर हो चुकी थी पर मन में था की एक बरा बात तो करू बात तो कि मेरी बात मैम थेलमा सर आश मोहम्मद जी से हुई बहोत ही अच्छा जगा मुझे लगा ही नही के मै इतने बडे लोगो से बात कर नही हुं। वो पल बहोत ही खुशी का था मगर चिंता थी के job को कैसे छोडु सब ने बहोत मना किया सेंज दिन तक सर ने मेरे rijain latter पर sinitur भी नही किया घर में भी कैसे बात करू बात बैंगलोर जेसी जगह घर चालो को भेजना मुसकिल था मगर अल्लह के करम से मेरा जाने की तैयारी हुई मै यहां आई तथा बसें रवपद की तब भी समसया थी के मैं सअ से संजम थी क्या करती तब भी रही बहोत अच्छा लगा पहेला दिन था सब से मिल के ये लगा ही नही के मै यहां नई हुं बहोत ही अच्छा लगा फिर मुझे जो बात सब से अच्छी लगी जिसे मै कभी नही भुल सकती की मैम थेलमा इतना ठनेल होने के बाद भी मुझे बुलाई और मुझसे मिली बहोत ही अच्छा लगा की कि होने केबदा भी उन में जरा भी घमंन नही तब मुझे लगा की मै। अब सही जगाह पे हु जो मेरा मक्सद है वो पूरा होगा बहोत ही अच्छा लगा फिर सर कुतार से मेरी मुलाकात हुई उन से मेरी बातें हुई मुझे बहोत **tension** था की मुझ से हिन्दी नही आती मगर यहां आने के बाद मेरीर चिंता खत्म हुई की यहां भी हिन्दी में बात करते है ।

## मेरी समझ(फेलेपि)

**S- samjho (problems and community)**

**O- observe the porblems**

**C-community se sikho**

**H -hanth badh o**

**A- apnapan lao**

**R- relationship banao**

**A- action lo**

**SOCHARA (thane complete Aim)**

## **प्रस्तावना**

बैंगलार फैलोशिप कार्यक्रम की शुरुआत 17 जनवरी 2014 में दुरावजी टाटा ट्रस्टा से लेकर की गई समुदाय को समझने के समझने तथा सरकारी की योजनाओ को समझने के एवं लक्ष्यो एवं उददेशे को पुरा करने की जिन की समझ स्वास्थ्य के पहेलुओं पर हो एवं बहेतर तरिके से समुदाय एवं शसन का सहयो कर सके सथ ही दोनो के बीच में कडी का रूप में काम करे सामुदाईक स्वास्थ सथियों का व्यक्तितत्व विकास, स्वास्थ में सुथार

मध्य प्रदेश सामुदायिक स्वास्थ्य मैत्री कार्यक्रम से जुडने का मेरा उददेश स्ववस्थ के क्षेत्र में अपनी समझ को बनाना साथ ही क्षेत्र में काम करना

**उददेशय** .—सामुदायिक स्वास्थ्य मैत्री कार्यक्रम को अपना ते हुए 1 वर्ष में अपने लगन एवं क्षमता ब्रद्धि करते हुए समुदाय के साथ बाटते हुए कार्य करना वा सी . पी. एच. ई. सोचारा बैंगलोर के साथियों के स्वास्थ निरंतर संपर्क में रहकर हमेंसा मार्गदर्षन करता रहा है।

निम्न उद्देशों की पूर्ति के लिए प्रशिक्षण में समझाया गया NRHM सामुदायिकरण के भाग को समझना स्वास्थ्य योजनाओं की जानकारी करना सरकार द्वारा समुदाय के सहयोग से योजनाओं का निर्माण वा क्रियान्वय पर पहल करना. स्वास्थ्य के मुद्दों को समझना सामुदायिक स्वास्थ्य की पहल पर आपनी समझ बनाना मुख्य था ।

**पद्धति**—प्रशिक्षण निम्न अनुसार पद्धति का उपयोग किया गया ।

- (1) चर्चा के द्वारा ।
- (2) ग्रुप चर्चा के द्वारा ।
- (3) प्रतिवकदन के द्वारा
- (4) पुस्तकों के द्वारा ।
- (5) मास्टर ट्रेनरों के द्वारा जानकारी देकर ।
- (6) संस्थाओं के भ्रमण करा के ।
- (7) LCD के द्वारा ।
- (8) फिल्मों के द्वारा ।
- (9) नाटक के द्वारा ।
- (10) गीतों के द्वारा ।

**उद्देश** —गरूान एवं कौशल के माध्यम से स्वम का व्यक्तित्व विकास ।

### **मेरी सीख**

इस एक वर्ष में समुदायिक स्वास्थ्य के प्रति अपनी सोच को बढ़ाने का मौका मिला और आशा और VHSC का स्वास्थ्य के रूप में क्या महत्त्व है कैसे इस में कार्य किया जाता है क्या भुमिका होती है । तथा ग्लोबलाइजेशन का क्या प्रभाव है किस तरह इस के कारण समय एवं समाज में परिवर्तन आया है किस तरह इस से हमारे देश में क्या प्रभाव रहा है तथा किस तरह

लोगो तक पहचान हो इस को समझा तथा अधिक से अधिक समझा समुदाय तथा उस के कार्य को कैसे निचले स्तर से करना है समझ बनी। तथा I.M.R. and M.M.R क्या है इस का क्या महत्व है इस का क्या प्रभाव है इस से हमें समुदाय में क्या असर है एवं गंभीरता को समझा ।

जनसख्या कारण नहीं प्रभाव है यह भ्रांति दुर हुई तथा आज तक जो समझ थी वो दुर हुई की स्वास्थ्य एक दवा या उपचार नहीं बलकि उस से बचाव वा उस को लड से मिटाना तथा फिर कभी वापस ना आए इस तरह प्रबंध करना तथा सभी को एक समान स्वास्थ्य सुविधा मिलना मुख्य उद्देश है

**क्यों मैं ने CHLP फैलोषिप चुना** —मेरी सोच केवल 12 के बाद Dr. बनने की थी जो PMT 1<sup>st</sup> time में पास करने के बाद कुछ कारण से मैं Dr. नहीं बन पाई तथा बाद में मैंने BSC किया जिस के बाद मैंने Msc में प्रवेश लिया मगर हमे पैसे तथा अन्य समस्या के कारण वो भी नहीं कर पाई क्यो की मेरे लिए पढाई का खर्च उढा पाना सम्भव नहीं था । तथा फिर मैं ने MET test दिया उस में पास होने के बाद MBA में प्रवेश लिया Ion tray किया 1<sup>st</sup> semester पढी exam के पहले फिस देना था फिस जादा होने के कारण वो भी नहीं कर पाई फिर मैंने पढाई छोड दी लेकिन मैंने हर कोषिष की की मेरा Ion हो जाए इस समय मैंने हर कोषिष की Ion के लिए। इस सब समय में मैंने हर उन लोगो को देखा जिन के पास क्षमता और पावर तथा सरकारी कार्य किस तरह करते है उस को बहोत करीब से देखा Ion तो मिला नहीं मगर लोगो ने उसे कराने के विसवास में हजारो पैसे जरूर ठगे ऐसे कई अनुभव है जहां मैंने देखा के लोगो का गलत इस्तेमाल कैसे लोग करते है। तथा मैं कभी नहीं समझ पाती थी मैं हमेसा सोचती थी के इस सब को कैसे बदला जाए ये प्रषन था।उसी समय मुझे DLSH 3 के बारे में पता चला तथा जो मेरा 1<sup>st</sup> job था वो ही DLSH 3 था 2007 से

2008 तक मैं ने इस में काम किया मैंने इस समय देखा की समाज में कितनी समस्या है हम कैसे इस से निपटे लोग क्यों इस से जुझ रहे हैं क्यों चुपचाप रहते हैं किस तरह से गरीब का शोषण होता है हर तरफ बस खरबी के कुछ नहीं दिखता जो योजनाएँ हैं वो भी केवल उपर के लोग ही हजम कर जाते हैं जिन को उन की जरूरत है उन तक कुछ भी नहीं जाता है। तथा मैं फिल्लड गई उस समय में पुरे M P का सर्वे हुआ था जब मैं उन से बात करती वो अपनी समस्या बताते थे तथा मुझे आज भी याद है ऐसे गांव जहां लोगो के घरों की स्थिति ऐसी थी के लोगो बगैर छत के घरों में रहते औढने को कपडा तक नहीं था एक परिवार जिस के घर में बेटी पिता दोनों अर्धे तथा मां काम पे जाती जिस की उर्म 50.52 साल थी तथा गांव के लोग भी उस की मदद नहीं करते थे ना ही परिवार के बलकि गांव के लडके उस की बेटी को परेषान करते थे । मैं उस समय कुछ नहीं कर पाती थी बस हमेसा एक झुटा दिलसा देती रहेती थी कुछ भी समझ नहीं आता था कि क्या करूँ बहोत ही खराब लगता था की मैं इन से झुट बोलती हुं पर उस वकत मैं इस लायक भी नहीं थी की सलाह दे सकुं। बहोत चिंता थी मन में कितने भोले लोग हैं गांव के किस तरह लोग उन का उपयोग करते हैं तब से ही मन में था की लोगो के लिए कुछ करना है लेकिन बीना जानकरी के आप कुछ भी नहीं कर सकते किसी भी कार्य को करने से पहले आप को उस की जानकरी होना जरूरी है। तथा काम तो बहोत किया मगर जो मैं चहेती थी वो नहीं मिल पा रहा था हमेसा एक Tension था की कब मुझे वो जगहा या लोग मिलेंगे जहा मैं अपने मकसद को पुरा कर पाउंगी तभी मुझे जुनेद सर ने सोचारा के बारे में बताया लेकिन तब देर हो चुकि थी पर मन में था की एक बरा बात तो करूँ बात तो कि मेरी बात मैम थेलमा सर आष मोहम्मद जी से हुई बहोत ही अच्छा जगा मुझे लगा ही नहीं के मैं इतने बडे लोगो से बात कर नहीं हुं। वो पल बहोत ही खुशी का था मगर चिंता थी के job को कैसे छोडु सब ने बहोत मना किया last दिन तक सर ने मेरे rigain latter ih

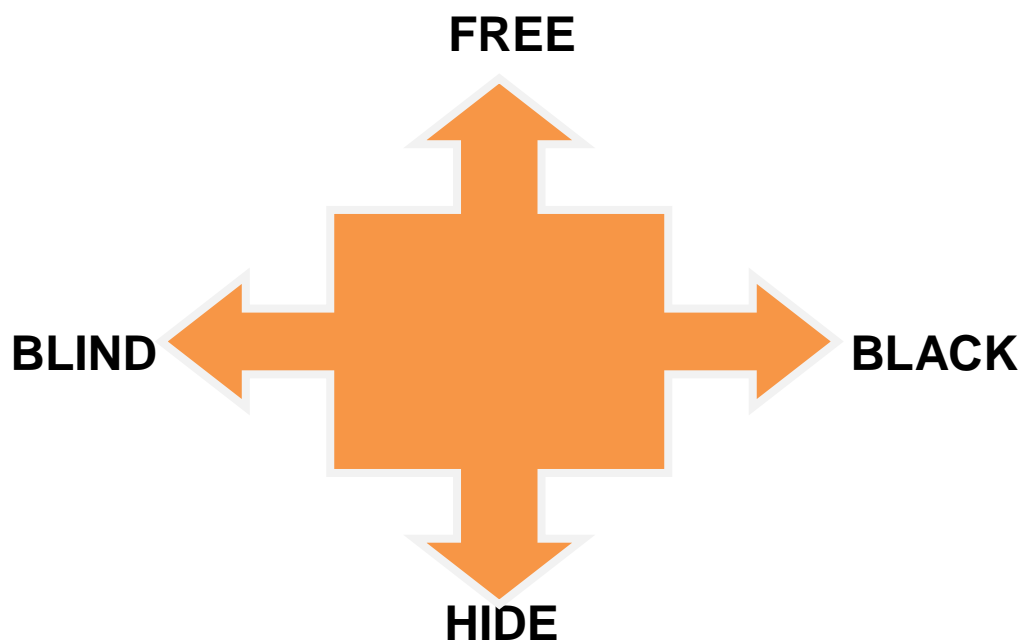


पर **sinitur** भी नहीं किया घर में भी कैसे बात करू बात बैंगलोर जैसी जगह घर वालों को भेजना मुसकिल था मगर अल्लह के करम से मेरा जाने की तैयारी हुई मैं यहां आई तथा बसें **join** की तब भी समस्या थी के मैं पहले ही **late** थी क्या करती जब मैं **class** में बस थी कुछ भी बच्चा नहीं लगा पर जब सर मैडम से मेरी बात हुई तब बहुत अच्छा लगा पहला दिन था सब से मिल के ये लगा ही नहीं के मैं यहां नई हूँ बहुत ही अच्छा लगा। फिर मुझे जो बात सब से अच्छी लगी जिसे मैं कभी नहीं भूल सकती की मैम थेलमा इतना **Busy** होने के बाद भी मुझे बुलाई और मुझ से मिली बहुत ही अच्छा लगा इतनी बड़ी होने के बाद भी उन में जरा भी घमंड नहीं तब मुझे लगा की मैं अब सही जगह पे हूँ जो मेरा मकसद है वो पूरा होगा बहुत ही अच्छा लगा फिर सर कुमार से मेरी मुलाकात हुई उन से मेरी बातें हुई मुझे बहुत **tension** था की मुझ से हिन्दी नहीं आती मगर यहां आने के बाद मेरी चिंता खत्म हुई की यहां भी हिन्दी में बात करते हैं तथा इस तरह मेरा सोचारा का सफर शुरू हुआ।

## COLLECTIVE TEACHING

**1- जोहारिविन्डो**— जब मरी पहली बसें जिस में मैंने कुमार सर से मुलाकात हुई तथा उन्हो ने जोहारिविन्डो को बताया की तरह से हमें अपने आप मेही पहचान करना है के हम क्या है हमारा स्वभाव व्यक्तित्व क्या तथा हमें कैसे उसे समझना है तथा कैसे अपने कार्य को उस के अनुसार करना है

चुकि हर व्यकिती का जीवन इस से ही गुजरता है चाहे वो किसी भी समुदाय या स्तर का हो हर व्यकिती की जीवन में ही होता है।।



## NRHM and NUHM \_

मेरे ह यहां आने से पहेले में सिफ ये जानती थी के nrhmकेवल सरकार की योजना है स्वास्थ्य को लेकर पर यहां आनें के बाद जाना के कैसे उसका गढन हुआ कैसे उसमें काम होता है क्या उसकी भुमिका है समाज में कैसे हमें उस के साथ जुड कर लोगो को उसकी जानकारी देकर लोगे को उस का लाभी दिलाना है किस तरहो ष्पहेर तथा गावं में उस के कार्य है कैसे उसके तहेत लोगो के स्वास्थ्य तथा उसके बचाव के लिए काम कर रहा है। उस के तहेत इतनी योजना होने के बाद भी लोगो को उसका सही लाभ नही मिल पा रहा है जितनी भी योजना चल रही है उसका लाभ केवल उन लोगो को मिलता है जिनकी या तो पहेचान है या फिर वो पैसे दे वहां 10 में केवल 3 ही होगें जिनका काम बिना सिपारिस के हो जाए तो ऐसी स्थिति में हम कैसे उमिमद करे के हम इस कार्य कम का पुरा लाभ

केवल जरूरत मंद को ही मिल रहा है मेरे लिए ये कह पाना मुस्किल है जो हम बात करते हैं स्वास्थ्य और बीमारी की तो उस में ही इतनी खराबी है के सबसे पहले हमें उस में सुधार करना है जो की एक मुख्य साधन है गरीब की सहायता करने को जो गांव में च्छट्ठ है हमें उसमें सुधार करना बहोत ही आवश्यक है। तकि लोगो को सही समय पर ईलाज मिल सके।

## फेलोषिप के उददेश

- ❖ समुदाय स्वास्थ्य पर समझ बनाना ।
- ❖ जलवायु पर समझ बनाना ।
- ❖ गेर सरकारी संगठन के द्वारा स्वास्थ्य के क्षेत्र मे कियो जाने वाले कार्यों का अवलोकन करना ।
- ❖ समुदाय में हो रहे वातावरण की समस्या को कैसे निपटा जाए उस को समझ बनाना ।
- ❖ ग्रामीण समुदाय की समस्याओं को लेकर समझ बनाना जैसे पानीए षौचालयए स्वच्छताए षिक्षाए गरीबीए आदि विषयो के बारे में समझ बनाना ।

यहा पर सामुदायिक लर्निंग कार्य कम को दो 2 चरणे में पुण किया गया जिस में एक वर्ष में 6 माह का षेक्षणिक सत्र तथा 6 माह का हमारा भ्रमण का कार्यक्रम था तथा इस 6 माह के बसें के षसत्र में कई बाहर से भी बडे – बडे जानकार व्यक्ति आए एंव तथा सब के पढाने का तरिका बिलकुल ही अलग रहा है रोल प्ले के माध्यम से समुदाय एवं उन की समझ को बढाना तथा उस के बारे में जानना की कैसे समुदाय के लोगे को षामिल करे ।

## स्वास्थ्य पर समझ

स्वास्थ्य के बारे में सही से समझ बाना सके इस के लिए ष्हां रोल प्ले के माध्यम से समझाने का प्रयास किया गया पहले केवल स्वासयि को दवा एंव रोग की द्रष्टि से देखा जाता थ लेकिन बाद में इस में थोडा परिवर्तन लाया गया है यह एक समुदयिक पहेल है जिस में स्वास्थ्य निर्धारक वा मूल भूत सुविधाओं को लेकर आगे

अढना है। हम समुदाय में पहैले भी बहोत से मुददो पर बात करते थे तब भी विकास को लेकर होता था परन्तु केपल हम उन मुददो पर कार्य किया जाता था जिस में केवल लोग के विकाष की बाता होती थी लेकिन इस के बाद फिर जब पहेल की गई जो की हमें बताया गया अलमा आटा के बाद स्वास्थ्य के मुछदो पे पहेल की गई तथा जब इस में हमारी समझ बढि तो हम ने समझा के किस तरह से स्वाज्ञथ्य हमरे समुझाय के लिए कितना ।

## स्वास्थ्य एवं सामुदायिक विकास

डा रवी सर के द्वारा सामुदईक विकास और सभी के लिए स्वास्थ्य पर समझ बनीए इस के बाद स्वास्थ्य एवं विकास के पैमाने पर को मापने के लिए स्वाास्थ्य सूंचकाकं और इन का किस प्रकार विप्लेषण किया जाता है । तथा मोहम्मद सर द्वारा बताया गया के कैसे हमें महामारी को किस प्रकार प्रविलेनस करना है कैस इन समस्याओं से निपटना है इस के साथ ही सरकार की अन्य योजनाओ को जानना तथा एक मुख्य योजना को जोकि राष्टीय ग्रामिण स्वास्थ्य मिषन क्या है इस के क्या कार्य है क्या योजना है तथा इस की षुरुआत कैसे हुई इस के बारे में जानन को मिला इस कि विक्रयान्वयन सरचना किस प्रकार कार्य करेगी इस के बारे में जानकारी प्राप्त हुई। तथा सरकार की जो भी योजना है उस में कैसे सुधर कराना है कैसे लोगो तक उसे पहोंचाना है इस की समझ बनी तथा ये भी मुख्य रूप था की कैसे स्वास्थ्य में भी प्रबंधन की क्या भुमिका है इस को जाना विकास कि स्थिति को समझने के लिए किस प्रकार स्वास्थ्य सुचकांक के मध्यम से विकाप्लि एवं विकसित होने की हेचान की जा सकती है समजिक निर्धको की जवाब देही सुनिष्टि होती है तो यह स्वास्थ्यकी स्थिति को किस प्रकार सुधार लाया जा सकता है ।

## समुदाईक स्वास्थ्य के 10 सिध्दांत

इस सत्र में मुझये भी बताया गया कैसे इन 10 सिध्दांत को बताया गया जिस में मेरी सिख ये थी

किसी भी व्यक्ति की समस्या का पहले से धारण नहीं करनी चाहिए हमें उस व्यक्ति की परिस्थिति को समझ के निर्णय लेना चाहिए। ग्रामिण समुदाय में प्रादान की जा रही सेवाओं का भी समुदाय द्वारा ही मूल्यांमन किया जाना चाहिए जिससे समुदाय में एक नही पहल से समुदाय के लोगो में समझ बनाना बहुत ही महत्वपूर्ण है।स्वास्थ्य की स्थिति में मैजुदा सकल असमनता राजनैतिक सामजिक और शार्धिक रूप से अस्वीकार है। इसलिए सभी देषे के लिए चिंता का विषय है

## बजार रूप का निर्माण

थकसी भी ग्राम में यदि किसी भी कम्पनी का छोटा सा भी स्तर हो तो वो बडे गभीर होने वाली समया को दर्षता है जो की वहां के वातावरण को पुर्ण रूप से बदल सकता है जो वहां के लिए अच्छा और खराब भी हो सकता है जिस के दुष पगभाव को बचाने के लिए हमें अपने ग्रामिण गावं के लोगो को बलजारि रूपी बदलाव से अवगत करना होगा जो की जालवायु पर्यवार के परिवर्तन का मुक्ष्या कारण है ।

## ग्रामिण सहभागी मुल्यंकन

ठस विषय में हम ने सेड जोजफ सर के द्वारा किस प्रकार गावं एंव षहरो में समसया होती है उस के बारे में हमें समझाया गया के कैसे इन को जनना है वा कैसे इन से निपटना है इस के लिए समुदाय से ही कैसे लोगो को चयन करना है आपसी संसाधन का उपयोग कर सभी व्यक्तियों द्वारा समस्या के लिए उस राषि को एकत्रित कर आपस में बाट कर उसे एक निष्त्त समय अवधि में उस वापस कर के समुदाय के मध्यम से ही उन्हे कम कर समुदाय के मध्यम से ही उसे हल करने का प्रयास किया जाना जहां समुदाय में खुद का मुल्यांकन हेगा और वहां एक अच्छो वातावरण का निर्माण होगा जिस से लोगो में समानाता फिर से आ जाएगी तथा जिस से फिर उस समसया से आसानी तक पहोचा जा सकता है।

## मानसिक स्वास्थ्य

मरी समझ में मनसिक स्वास्थ्य मनलब जो व्यक्ति पागल नाहो वो मनसिक रूप से स्वास्थ्य है बस ये ही मेरी समझ थी मगर यहा आने के बाद मैने देखा तथा ये मीहसुया भी किया के क्या है मनसिक स्वास्थ्य और वो कितना आवसयक है उस

के बारे में जानना और किस तरह से समाज में उस का लोके जो भ्रतिया है उस से कैसे निपटा जाए चुकि मेरी समझ से देखे तो जा के दौर में हर व्यक्ति इस समस्या से कही ना कही सफर कर रहा है बस इस के प्रकार अलग है तथा आज भ्जी समाज में इतने बदलाव आने के बाद भी लोगो के विचार में अब भी छुपाते है यदि आज भी साएकेंट्रिक को दिखने यो बात करने में भी संकोज करते है उन का ये ही मानना है की हम पागल नही है जब कोई पाबल हो तभी साएकेंट्रिक की जरूरत पडती है इस तरह का आज भी सोच है जो बस समाज में इज्जत के डर के कारण है जिस कारण से समस्या और ही बढ जाती है तथा यहां की पढा की ऐसे वक्तियो को जादा अवस्यकता होती है सहयोग और सही इलाज की तथा ऐसे व्यक्ति का ही जादा षोषण भी होता है जिस से वो अन्य समस्या के भी षिकार हो जाते है तथा समुदाय भी उस का सहयोग नही कर पाता है तथ इस समय ऐसे व्यक्ति के परिवार से मिलना चाहिए और उन्हे सरार्मष भ्जी देना बहोत आवषयक है और हमें ये भी समझ बढानी है समाज में आ भी लोग पढ लिख लेने के बाद भी आंध विषवास में जिते है और उचित समय पर सही इलाज नही करा पाते जिस से परिवार वा पिडित व्यक्ति का और समस्या होती है कई बार महिला को षारीरिक षोषण का षिकार होना पडता है ऐसे कई केष है जिस से हमे समाज के समझ को बदलना बहोत ही आवसयक है तथ ऐसे व्यक्ति के जिए कोई विषेष योजना भी नही है हमें इस प्रकार से समाज में इन की भी इक जगहा बनानी है वा इन पिडित व्यक्तियो के प्रति जो समाज का बरताव है उसे बदलना है और मुख्य रूप से अंधविषवास को खताम करना है तकि लोगो को सही समय पर ईलाज मिल सके हमें इन समस्याओं के बारे में समुझाय को जागरूक करना होगा की किस समय उन को देख देख की आस्यकता है



## आईस बर्ग

समुदाय में किसी भी जगह किसी भी प्रकार की समस्या दिखती है तो उस का कुछ ना कुछ मुलभुत कारण होता है तथा हमें किसी भी तरह समाज में हो रही इन समस्या के कारण को जानना है वा समुदाय के लोगो से ही सलाह के साथ उन समस्याओं से कैसे निपटा जाए इस को जानना है तथा उस का निराकरण करना है

आईस बर्ग—इस में हम ये सिखाया के किसी भी समस्या के कोई ना कोई कारण होता है और हमारे समाज में कई तरह के जाति के लोग रहते है तथा था उन का रहेन सहेन तथा तरिका वा अनेक समस्या होती है उन समस्याओं को तह तक उन तक पहुँच के जानना वा उन के सतर से कैसे निपटा जाए उस के बारे में चर्चा करना वा उन को हल करना चाहे वो फिर बीमारी हो वा अन्य सामजिक समस्या हम उसे समझ के सही वा आसान तरिके से हल कर सके।

जैसे कुछ बीतारी को लिजिए जैसे मलेरिया,टीबी,पोलियो,बच्चो एवं महिलाओं में होने वाली अन्य बीमारी को हम समझ कर उसे इस प्रकार हल करें।

## SOCIO- ECONOMIC

ENVIRONMENT

INBORN

ACCESSBALTY

EQUITY

HEALTH SYSTEM

SOCIO- POLITICAL

BEHAVIOURAL

DEMOGRAPHIC

SOCIO-CULTURAL

## आयुष—

हमारे ग्रामिण क्षेत्र एवं षहरों में पहले व्यक्ति की बीमारी का इलाज घरेलु तरीके से किया जाता है और व्यक्ति पहले **AYUSH (Aurved, Yoga, unanai, siddjha)** को कैसे इस्तमाल करता था उस के क्या उपयोग थे तथा उस का बहोत ही अधिक रूप में उपयोग किया जाता था जिस का कोई हानि भी नहीं होती थी परन्तु आज हम जिस तरह से विकास की ओर बढ़ रहे हैं उस से विकास तो हुआ है मगर उस के सथ—रसानी से उपलब्ध भी थी जिस के लिए हमें पैसे का कोई जादा खर्चा नहीं होता था। आज हमारा देश इतना आगे बढ़ा है के हमारी पंम्परा पूरी तरह से बदल चुकी है तथा आज हमें इलाज के लिए अपने घरों को भी बेचना पड जाता है । हम अपनी मुल भूत उपयोगी जडी बुटी जिस का उपयोग बहोत ही महत्वार्पुण था तथा हमें घरेलु स्तर पे इस की लानकरी थी परन्तु अब हमें छोटे से इलाज के लिए भी अंग्रजी दवा का ही सहारा है तथा यहां आने के बाद जाना के कैसे हमें फिर से इस पंम्परा को वापस लाना है समुदाय के माध्यम से तथा इस के



कारण होने वाले खर्चों से कैसे बचाया जा सकता है तथा इस तरह से उन का अर्थिक स्थिति को कम किया जा सकता है ।

## उपनिवेश

यहां बाके मैने सिखा की किस तरह से हमारे देश में बाहरी देशों ने नीति बनाई ज्यादातर यूरोपीय एअमरीका और जापान कुछ अन्य देशों से आए यहां आने के बाद किस तरह से अपनी नीति को अपना के हमारे देश में विकास की लत लगा के देश में खराबी फैला दी है जिस का दुष् परिणाम हमें भुगतना पड रहा है किस तरह उन्होंने ने श्रम और बजार का स्तमाल किया ।

## सामाजवाद

हमारे देश में बड़े एकाधिकार को बनाने के लिए उद्रप के द्वारा होती पूंजीवाद के उन्नत चरण किस तरह से उस का उपयोग बिगाडा है ।

### खादय सुरक्षा

प्रतेक देश के लिए उस के क्षरा उगाए गए भोजन को उसी देश में ईखटटा किया जाता है तकी उस के सही काम आ सके लो हर देश की एक प्रकार की नीति है लो की आवषयकता मिलने पे हमारे देश को किसी भी प्रकार की समस्या होने पर हम अपने देया को भुके ना मरने दे ना ही हमें किसी दुसरे देश के सामने हाथ ना मागना पडे तथा सब से जादा पैदा वार होने के बाद भी हमारा देश आज भुकमारी में घिरा है हम इस सब नीति को किस तरह से बदलाव ला सके इस विसय में हमें समुदाय के साथ मिल कर देश की मिलने वाले लाभ की नीति बनानी होगी जिस से देश में होने वाली तथा आने वाले समय में हम स्वस्थ्य और भुके ना रहे आल हमारे देश में देश की भविष्य जो की बच्चे है वो ही भुके है उन के भविष्य में उचित कदा उठाना होगा जिस के लिए यहां जो प्रसन्ना सर ने सिखया के कैसे अधिकार के लिए हमें भी थोडा राजनैतिक बनना है वो भी सिर्फ अधिकार के लिए किसी पार्टी के लिए नही उन का समझना तथा काम करने की नीति जानना जिस से देश का सही तरिके से भला हो और देश तथा समुदाय का स्वस्थ्य बना सके ।

## सकल घरेलू उत्पाद (जी डी पी)

यह एक देश के धन का दक महत्वपूर्ण उपाय है यहां पुरे देश की कुल परिवार की आया को बताता है जो का हमारे देश की बहोत ही कम है तथा इस सकल घरेलू उत्पाद को उपर जाना होगा जिसके लिए भी हमें काम मिल के काम करना है यह आकडा असमनताओं को छुपाता है जिसे सही करना है जिस के द्वारा देश की उन्नती हो ।

## वैष्ठीकरण

आज हमारे देश की रिड को तोडने वाले हथियार की बात करे तो वो वैष्ठीकरण है जो एक आर्थिक और राजनैतिक नीतियो का एक सैट है इस प्रकार से हमारे देश में बाजरी नीति आई और बडी बडी कंपनिया आई और जिस के लुभवने बीता में आ के हमारे देया को पुरी तरह से बजार बना दिया है आज हर तरफ सिर्फ बाहरी बजार है आज हम सुध्द भेजन के लिए भी तरस गए है तथा आज हमारे देश में बहुराष्ट्रीय कंपनियां आ कर देश को वैष्ठीकरण की तरफ ले गई है जहां आज स्वास्थ्य भी बाजारी नीति बन के रह गया है उनके लिए राष्ट्रिय अवरोधो को दुर वो एक बहोत बडा बजार है कि दस का मतलब है की छोटे उत्पादको और यहां तक की छोटे उद्योगो को इस का विरोध करते है और अमीर क्या वाहेते है वो करने के लिए आजादा है मगर बरीबो को यहा किसी भी प्रकार का स्थान नही है उन्हे बस बीर धकेला जाता है उन के वैष्ठीकरण व्यापार बाधाओं को हटाने के द्वारा एक वैष्ठीकरण बजार बना नही है केवल यह भी एक समरूप वैष्ठीकरण संस्कृति पैदा करता है प्रौद्योगिकी विकास निर्माण और ज्ञान और सूचना और सामाजिक संस्थाओं का नियंत्रण भी कुछ बहुराष्ट्रीय कंपनियों के प्रभुत्व के पक्ष में आकर के है ।

## मुद्रास्फीति

## अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आई एम एफ)

अंतर्राष्ट्रीय वित्तीय स्थिति का प्रबंधन करने में मदद कराने के लिए पश्चिम के षक्तिशाली देशों द्वारा जारी एक अंतर्राष्ट्रीय वित्तीय संस्था है जो कि प्रत्येक विकासशील देशों के लिए उन्हें उधार के रूप में राशि देता राष्ट्रों के ऋण के लिए

यह उन से कुछ व्यवसायिक नीति बनाता है तथा ये भू हमारे देश के लिए एक समस्या का ही कारण है तथा जो देश इस ऋण को चुकाने में आसर्थ है उन के लिए ये दोहरी नीति को अपनाते हैं तथा इस प्रकार ये उन देशों से कर्ज के बदले में अमीर देशों के हितों में नीति को बदलते हैं जो इन गरीब देशों के बिलकुल झी हित में नहीं होती है ये पूरी तरह से उसे उस पर आधारित कर देते हैं जिस की वजाह से ये चाह कर भी उस से नहीं निकल पाते हैं और वो मजबूर होते हैं और इस कारण से ये उनकी हर बात को करने में मजबूर हैं और किसी भी तरह का कोई सहारा भी नहीं होता है तो हमारे देश में आत्महत्या का भी मुख्य कारण हो गया है तथा इस कारण ये हमें मजबूर कर के मनचहि नीति को अपनाते हैं जो हमारे देश को पूरी तरह से लावार कर दिया है हम अपने द्वारा बनाये या उगाए गए पर्दाथ को भी नहीं उपयोग कर पाते हैं ये हमारे लिए बहुत ही दुख की बात है जिस में हमें बहुत ही मुख्य रूप से कार्य करना हो गा नहीं तो बहुत ही जल्द हमारे पास कुछ भी नहीं बचेगा इस लिए पो भी विचार और कार्य को करना है और समुदाय को इस नीति के बारे में अवगत कराना है।

## उदारीकरण

आज हमारे देश में जो भी उत्पादन और व्यापार है उस में सरकार का नियंत्रण पूरी तरह से घट रहा है या बहुत ही कम हो गया है जहां एक राजनीतिक नीति इन निमों को हटाने के लिये कहो है इस उस में उदारिकरण के आलोचक लो की केवल गरीब ही है तथा इस से केवल अमीर लोगो को ही लाभ है ।

## उदारवाद

किसी भी देश के आर्थिक मामलों में सरकार का हस्तक्षेप ही विसवास रखता है जो एक आर्थिक दर्शन को व्यक्त करता है कोई भी सरकार उस देश के लिए विनिर्माण या व्यापार के हित में ही नियाम को बनती है इस तरह की मुक्त व्यापार

अर्धव्यवस्था को विकसित करने के लिए सबसे अच्छा तरीका हाना चाहिए यह मुक्त व्यापार की अनुमति दी गई थी जब उत्पादकों के बीच प्रतिस्पर्धा अच्छी गुणवत्ता और मात्रा के सामान के लिए और सभी के लिये रोजगार यह सुनिश्चित करना होगा कि उम्मीद थी । यहां पंजीवाद की पजाए उदरवाद को चुनौती दी है और पूर्ण रोजगार सुनिश्चित करने के लिए इस पूंजीवाद के लिए जरूरी हो गया था ।

## नव उपनिवेशवाद

ठस का सुरुआत देश के विकास के लिए किया गया है आज इस का अलग ही रूप बन गया है आज इस का उपयोग ही आज ये कम किमत पर अपने कच्चे माल के निर्यात और उन के औद्योगिक माल और निर्माण के लिए एक अजार बन गया है औपनिवेशित कल मे ही प्रत्यक्ष षाष्ण के बिना कार्य करने के लिए विकासशील देशों के लिए मजबुर है ला बमीर देशों की नीति को दर्शाता है ।

इस में देशों के लिए केवल व्यापार का एक रूप है जिस में केवल अमीर लोग गरीब लोगों का शोषण ही कर रहे हैं और उन्हें अपने कर्ज के तले दबाते जा रहे हैं उन को अपने से जादा कही बढ़ने ही नहीं देते हैं ।

## नव उदारवाद

यह 80 से 90 के दसक में उदरवाद के पुनरुद्धार है इसका मुख्या सामग्री एक अनियमित बाजार सभी को है यह आर्थिक विकास हासिल करने का अच्छा तरीका है परंतु हर नीति से ही केवल अमीर का ही लाभ होता है इस में बाजार समाधान खोजने की कोशिस करता है पर उन के आनूससार कुछ भी नहीं होता है बस नाम के लिए ही योजना होती है इस पर यदि वो कुछ नहीं कर पाते हैं तो उन को केवल वो केवल बानर में समाधान खोजने की काशिस करता है सवास्थ्य शिक्षा और समाजिक सुरक्षा जैसे क्षेत्रों में गरीब को अपना इतजाम खुद करने के लिए खुद ही संघर्ष करना पडता है और वो पुरी महेनत करती है हर समभव प्रयास करता है पर यदि वो कामयाब ना हुआ तो और असफल हुए यह होगा की वो आलसी है ।

## निजीकरण

आज देश के विकास के लिए जितनी भी नीति बनाई जाती है उन में बस कार्य लोगों का होता है पर उस की पूरी डोर केवल सरकीय लोगो के हाथ में होती है और जो भी ये सेवा दे रहा है वो उस की डोर मार्केट के हाथ में है।

## मंदी

जभी भी देश में एक आर्थिक षंकट के कारण होता है जब भी देश में किसी प्रकार की आर्थिक स्थिति जब खराब होती है जब उस के पास देश में होने वाली समस्या को निपटने के लिए उस के पास परयाप रषि नही रहेती है और उस के लिए उसे किसी दुसरे का सहारा लेना पडता है वो आर्थिक रूप से काम नही का पाते है उस के पा उस की खुद की पुंजी नही रहेती है ।

## WORLD BANK

यह एक अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष और विष्व बैंक है जिस में दुनिया के बड़े –बड़े लखपति लोग जुडे है और उन ने इन में दुनिया के बड़े राज्यों को जोडा है जिसमें अमरिका भी जूडा है जिस के अनुसार ही ये तैय किया जाता है की किस का कितने पैसे किस काम के जिए खर्च करने को देना है ये वो ही निर्णय लेते है जिस में स्वास्थ्य जैसे गमभीर मुददो पर सब से कम पैसा दिया जाता है अन्य विसयो में जादा पैसा दिया जाता है तथा जो राज्य जिन के पास कम पुंजि है उन को भी उसी पुंजि में ही चलाना पडता है तभी वह ऐसे राज्यों को पुंजि ऋण के रूप में प्रदान करते है और उन राज्यों को उन की बात बगैर कुछ बोले माननी पडती है ।

## World Trade Orgnization (WTO)

यह दुनिया की सभी राज्यों की अंतर्राष्ट्रीय सरंचाना है जिसमें सभी राज्यों विकासशील के लिए मिलकर अपने अपने हस्तारक्षर कर सकते है जिसमें नियम योजना कियान्वायन किस प्रकार किया जाएगा इस की सहमति ली जाती है और सभी राज्यों को उन का बात का पालन करना पडता है पष्चिम राज्यों की यह बात

सभी राज्यों को मननी पडती है क्यू की वह इसकी संरचना का भाग है जिस के कारण वो अपनी समस्या को नही कह पाते है और उन की हर बात को मानतें है चाहें वो उन के मन का हो या ना हो ।

**आषा प्रषिक्षण-** इस कार्य काम के दौरान मैने आषा प्रषिक्षण कार्यक्रम में भी भाग लिया जो जबलपुर तथा ग्वलियर में प्रषिक्षण प्राप्त किया जो मेरे लिए बहोत ही मुख्य अनुभव रहा है मैने उस प्रषिक्षण में आषा के क्या कार्य है ये जाना तथा उसे कैसे प्रषिण देना है ये जाना तथा ये प्रषिक्षण जो के डां आषेक नामदेव जी के द्वारा दिया गया था इसमें हम ने स्वास्थ्य के विषय वा आषा की क्या मुख्य भुमिका है गांव में ये जाना की वो समुदाय के स्वास्थ्य की कितनी मुख्य कडी है ।



## Organization visit

यहां पर हमें विभिन्न फील्ड में लेजाया गया जहां पे हम ने सभी संस्थानों में बहुत ही अलग अनुभव रहा जो बहुत ही उपयोगी है एंम हमे बहुत कुछ अन्य आनुभव मिले जो इस प्रकार है ।

## 1- जन स्वास्थ्य अभियान

इस के बारे में हम ने जाना की तरहा से यहां लोगो के स्वास्थ्य को लेके कैसे संचार का कार्य है जिसमें व्यक्ति के मनुष्य अधिकार विषय पर समझ बनाई जाती है और लोगो को समाजिक आर्थिक पोलिटिकल विषय पर चर्चा कर उस स्थिति से प्वासकीय ओर सिविल संस्था द्वारा हल करने का प्रयास किया जाता है

## 2- पानी और स्वच्छता

यहां पर हमें बसें में जल एवं स्वच्छता के क्या करण तथा किस तरहा से ये प्रदुषित हो रहा है उस को समझाया ।

**जल** – जल जो कि हमारे जिवन का बहुत ही उपयोगी तत्व है जिस के बीना जिवन सम्भव नहीं है फिर भी हम उसे के सुरक्षित नहीं रख पा रहे हैं आज हमारे प्शहरो के सभी बडे बडे कारखानो के गंदे वा विषेले पर्दाथ को नदियों में बहा दिया जाता है जिसके कारण से पानी पिने योग भी नहीं बचा है दिन बा दिन ये दुषित होता जा रहा है ये केवल प्शहरो में नहीं बलकी गांव में भी इस का हल खराब है उस से क्या क्या बीमारी हो रही है जिस से लोगो को समझाना बहुत ही आवश्यक हो गया है जिसमें हमें गांव के लोगो को समझ बनानी होगी के कैसे उस से निपटा जा सकता है जो हमारी जिम्में दारी है यदि हम अपने स्तर पर इन छोटी –छोटी बातो को ध्यान में रख सके तो हम बहुत हद तक इन बीमारीयों से बच सकते हैं जिससे हमारे स्वास्थ्य के साथ साथ हमारी अर्थिक मदद भी होगी ।

## स्वच्छता

ये एक ऐसा विषय है जिसमें हर व्यक्ति का भुमिका महत्वपूर्ण है हम ने सिखा की किस तरहा हम ही अपने वातावरण को दुषित कर रहे हैं तथा यहां पर हम जब इस विषय पर बात की तो हर एक की चर्चा में बस ये ही निकल के आय के कही ना

कही घरो में किय प्रकार साफ सफाई रख कर के हमें ये भी सिख देनी होगी के कैसे हम लोगो को इस विषय मे उन के व्यवहार परिवर्तन में भी जागरूक करना होगा की वो कैसे इन को अपने स्तर पर सुलझा सकते है तथा उन को इस विषय में जागरूक करने के लिए सरकार को विषेस ध्यान देना होगा हमें स्कुल स्तर में भी इस की षिक्ष देनी होगी के कैसे हमें अपने आस पास साफ सफाई रखनी है और इन बातो को हमारे दैनिक जिवन में लाना है तथा मुख्य रूप से हमें ध्यान देना होगा के जो हमारे देश की मुख्य समस्या है वो है षैचालय जो की हमारे देश की सबसे बडी समस्या है जिस से हमें लोगो में ये जागरूकता लानी होगी तथा उने मे व्यवहार परिवर्तन लाना होगा केवल षैचालय बनवा देने से कुछ नही होने वाला है हमें लोगो में समझ पैदा करनी पडेगी के वो षैचालय का प्रयोग करे ताकि उन में ये व्यवहार मे आजाए और बीमरी से बचाया जो सके ।

**फिल्मों के द्वारा** – हमें यहां पर हमारे विष से संबधित ऐसी बहोत सी फिल्में दिखई गई जिन से हम ये समझ सके के क्या करण है क्या परिवर्तन आया अब और पहले में पयावरण,आपदा,बांदनिर्माण,सहरिकाण,किसानलेकर,पनायन करे लेकर गोलोबलवार्मिंग को लेकर मानसिक स्वास्थ्य कई महत्वपूर्ण फिल्म देखी जिस के द्वारा हम बहोत आसानी से इन कर्याओं को समझ सके वा उस को सही तरिके उनकी समस्या को अहेसास कर सके जो हमारी सिख में बहोत ही उपयोगी रही है हम जो चिज को देखते है उसे हम जादा महेसुस करते है और ये बहोत ही अच्छा माध्यम रहा है हमारी सिख का के हम आसनी से उसके द्वारा समझ बना सके ।

### **3- मेडिको फ्रेंडस सर्कल**

यह एक ऐसा मंच है जहां पर में ने देखा की सभी स्वास्थ्य के विषयो पर था अन्य महत्वपूर्ण विषयों पर अलग अलग जगह से बहोत ही अनुभवी लोग आते है वा इन विषयों पर सभी स्थानो की समस्या पर र्चचा की जाती है तथा गभीर मुददो पर आपसी विचार के द्वारा उस को कैसे सुधारा जाए उस पर र्चचा कर इस पर सभी का विचार मत बना कर उक कार्य योजना को पत्रिका में प्रस्तुत किया जाता है ये सब इस में बने सदसयों द्वारा किया जाता है तथा इस मं सभी की भगीदारी रहेती है सब से महत्वपूर्ण के इस मितिगे में तथा होने वाले खर्चो का पुरा भार ये सदस्य स्वयं मिल के उढातें हैं किसी भी सरकारी या गैरसरकारी संगठन का इस में कोई



भूमिका नहीं है इस में सदस्य डां से ले कर एक समान्य व्यक्ति भी है और इस में सब एक समान है वा सब के विचारो को भी पुरा सम्मन दिया जाता है ।





**पर्यावरण रिसर्च मितिग-** ये मितिगं जो की डां आदित्य जी के द्वारा की गई थी जिसमे कई जिले के लोग इक्ठा हुऐ तथा पर्यावरण से समबद्धि र्चचा की गई उस में सभी ने आपने अपने जिलो मे हो रही समस्या पा क्या बडे परिवर्तन आए वा उससे मानव वा प्रकृतिक पर क्या आसर हो रहा है वा आने वाले समय में क्या बडी समस्या हो सकती है किस तरहा से सरकार उस पर काम कर रही है हमारी क्या भुमिका है और होनी चाहिए बाते की गई वहां जाने के बाद मेरी पर्यावरण को लेकर बहोत ही अच्छी समझ बनी वा हम कैसे आपने आस पास के स्थान को साफ सुधरा रख कर तथा अपने आस पास के लोगो को समझा कर अपने स्तर पर इसे आगे बढने से रोक सकते है वा बहोत हद तक हम पर्यावरण का बर्बाद होने से बचा सेकते है जो हमारे वा आने वाली पिढी के लिए बहोत ही आवषयक है चुकि मेरी समझ से ये ऐसा मुददा है जो सब से महत्वपूर्ण है यदि आने वाले समय में इस तरहा से हमारे पर्यावरण में परिवर्तन होता गया और हम उसको सुधार नही पाए तो सायद हम किसी भी मुददे का सुधर ले लेकिन हम प्रकृतिक आपदा से ता नही बच सकते जो की हमारे इस परियावरण में लगातार हो रहे परिवर्तन का एक मुख्य कारण है इस लिए मेरी समझ में ये बहोत ही महत्पुण विषय है जिसमें हमें बहोत ही गहेन विचार करना है तकि हम भविष्य में होने वाली भयंकर समस्या से बच सके चुकि जिस तरहा से तेजी से परिवर्तन आ रहा है उस तरहा से हम इसे सुधार नही सकते यदि हम अब भी इस विषय में ध्यान नही दियें तो इस का परिणम बहोत ही भयांकर होने वाला है जो की कुछ ना कुछ हम देखते ही रेहेते है

इस विषय को लेकर हमें लोगों में भी बहुत जादा जागरूकता फैलाने की आवश्यकता है चाहे वो शहर हो या फिर गांव यें हमारी मुख्य जिम्मेदारी है ।

## एफ.आर.एल.स.टी

इस संस्थान में सभी प्रकार के पैड पैधे तथा विषल प्रकार कि जडी बुटी के पैधे है तथा पो उस पे ही काम करते है गाां वा जगलो से जडी बुटी को वहां के स्थानि लोगो से उसको किस तरह से रख रखव करना है उस के बारे में प्रसिक्षण देते है तथा इस प्रकार उन्हे भी रोजगर मिलता हैं तथा उन जडी बुटी को किस प्रकार से रख जाए एंव उस के बीमारी के क्या उपयोग है तथा उसे नेट के द्वारा वेवसईट में उपलब्ध है तथा उस का उपयोग भी कर सकते है लो मुझे बहुत ही उपयोगी लगा तथा उस के द्वारा यदि हम गांव के लोगों य इन से उन को जोड दिया जाए तो जिस तरह से हम अपनी पंरपारिक और महत्वपुण जडी बुटी जो लगभग खतम ही हो चुकी है उसे समाप्त होने से रोका जा सकता है तथा जिस तरह से वहां उस का प्रयोग लाभ दायक है जो मुझे बहुत ही अच्छा लगा ।

## ए.पी.डी.

इस संस्थान में जाने के बाद हमें ने वहां देखा के किस तरह से विकलांग लोगो की हिम्मत और होसला देखा की तरह वो ज्मबजवत में भी काम कर रहे है किसी तरह की उनको अफसोस नही उन की हिम्मद देखा के लगा की उनसे जा के हम उन से सिख लेनी चाहिए तथा उन के द्वारा जो विकलांग व्यक्ति है उनके लिए नकलि पैर और समग्री बनाई जाती है जिस का उन की संस्था के द्वारा ही उने के विकलांग लोगों के द्वारा ही बनाया जाता है जिस से उन को एक रोजगार भी प्राप्त हो गया है जिसे से उन को एक आत्म शक्ति मिलती है और वो किसी के मैहताज नही है ये मेरे लिये दिल को छु लेने वाली सिख है मेरे लिए यदि इस प्रकार के अन्य संस्थान खुल जाए और सरकार इस प्रकार के संस्थान को बढावा देते हम ऐसे लोगो की परिवार की मदद कर सकते है तथा उन्हे आत्म निर्भर बना सकते है ।

## करुणष्या

इस संस्था में हम सब ने सिखा के किस प्रकार जो व्यक्ति अपने जिवन के अंतिम समय में कैसे जिते है वा उनको कैसे परिवार की आवषयकता होती है किस तरह वा इन खतरनाक बीमरी से जूझते है और वहां पर जों लोग कार्यकरता है जो उनकी देख रेख करते है तथा उन का ईलाज किया जाता है तथा वहां ऐसे लोगो से भी मिले जिनका परिवार होने के बाद भी वो परिवार के बिना वहां रहते है उन की तकलिफ को षब्दो में बताना इतना आसान नही है तथा कुछ परिवार ऐसे है जिन को उन के द्वारा पिडित के परिवार को परामर्ष दिया जाता है तथा जिनके जीवान का अंतिम समय चल रहा है उन को वा उन के परिवार को परामर्ष दिया जाता है जो कि उस समय मे बहोत ही उपयोगी है ।

## बेसिक नीड इंडिया

यहां जा के हम ने देखा की किस तरह से मानसिक स्वास्थ हमारे जिवन मे हर एक व्यक्ति इस से आज के दौर मे प्रभावित है हमें कही ना कही इस से सिकार होना ही पडता है तथा लोंग इस को छुपाते है तथा इस का सही समय पर इलाज ना हो पाने के कारण और भी जादा समस्या है तथा हमारे समाज में इस विषय में बहोत ही जादा आंधविषवास है जिस में लोगो के विचार में परिवर्तन लाना बहोत ही आवषयक है तथा इस समस्या को हल कर पाना बहोत ही मुस्किल है आज देश मे आत्महत्या का मुख्य कारण ये भी है तथा यहां आने के बाद हमारे समझ बनी की किस तरह से हमें ऐसे लोगो के परिवार को परामर्स कर के उन को समझाया जा सकता है वा उन की मदद की जा सकती है किस तरह से उन को रख रखाव किया जाए इस पे भी ध्यान देना है ।

## षन्ति पालेटिव केयर संस्थान



हमारे केरला के विसिट में जब हम गए वहां हमारा दो संस्थान में विस्टि था जहां हम ने र्चचा की तथा देखा की पालिएटिव केयार में ऐसे व्यक्तियों को देख रेख की जाती है जो ऐसे बीमार है जो की जिवन के अतिम समय में है जैसे कंसर ऐडस अदि जो अपने जीवन से हतास है जो अतिमं समय में दुखि है तो उनकों तथा उन के परिवार के दुख को कैसे कम किया जा सके तथा ऐसे भी व्यक्तियों की देख रेख करते है जीनका कोई भी पालन पोषण को नही करता उन का कोई भी देख रेख नही करता है जो बुर्जुग है उन की भी ये देख ख करते है और और ऐसे व्यक्तियो को यों को उनके मनोजन के लिए उन्हे कुछ खेल तथा ऐसे काम है जैसे साबुन, कपडे धोने का सोडा बनाना ऐसे काय कराते है और उन के द्वारा तैयार समान को बाजार में बचते है तथा उस से जो पैसा आता है उस से उन का परिवार चलता है। तथा जो रोग्रस्त व्यक्ति है उन के इलाज के लिए उन्हे रखा जाता है तथा परिवार को उनके परामर्ष किया जाता है की किस तरहा से उन देख रेख करनी है । तथा अन्य जिस में मैने सिखा की हम किसी भी उर्म लोगो को कला और काय की सिख कर उन में उर्ज को संचार देखा वो मेरे लिए बहोत ही प्रेरण के लयक है तथा मेंने येभी सिखा कि किस तरहा समाज में लोग बडे बुडे को अलग कर देते है और उन को किसी तरहा का सहयोग नही होता है यदि हम उन्हे इस तरहा की ट्रेनिगं दे कर उन्हे सहायेग दे कर उनकी सहायता कर सकते है जो उन्हे आत्मषक्ति प्रदान करेगा ।

## किरोओस संस्थान



इस संस्थान में जाने के बाद हम ने देखा तथा सिख के किस तरह से वो गांव के लोगो को प्रषिक्षण देते है के तथा उनके द्वारा उन गांव में लोगो को सिखाया गया है के कैसे घरों में वाटर हरवोस्टींग कैसे करना है तथा गांव मे ही कैसे छोटे छोटे बाद बनना वा जैविक खाद बनाना तथा कैसे वेस्ट पदार्थ को उपयोग में लाना है ये सिखा तथा सब से महत्वपूर्ण ये तथा के उन के हर प्रोजेक्ट केरल सरकार का पुरा योगदान है जिस से वहां के लोगो मे एक विषवास है जिस से वो सरल तरिके से काम कर सकते हे तथा उस में उन की हर मिटिंग में सरकार बहोत ही अच्छी भुमिका निभती है जिस्से वो अपने काम को सही ढंग से कर पाते है ।

2 यहा पर देखा की जो बुर्जूग है उन का **SHG** स्वं सहायता समुह चलाते है जिस से वो कुछ लघु उध्योग करते है फिर उस के द्वारा उन का पुरा खर्च चलता है तथा उन को किसान पर भी निर्भर नही रहेना पडता है तथा उन के द्वार बच्चो को भी विषेष प्रकार की प्रषिक्षण दिया जाता है ।

## इंडियन पब्लिक हैल्थ एसोसिएसन

यहां पर अपने अध्यन को एक अलग प्रकार से प्रस्तुत करने का तरिका देखा जिसमें प्रदर्शन पपर लोगो को बपने अधन से जागरूक करने का प्रयास किया जाता है ।

## (NBC) NATIONAL BIO ETHIC CONFERENCE



एसोसिएसन ये मेरे लिए बहोत ही महत्वपूर्ण और बहोत ही अलग अनुभव रहा है जिस में मैने देखा की देश विदेश के लोग यहां पर आकर उन मुद्दो पे बाते कर रहे है जो बहोत ही महत्वपूर्ण है जिसमे मैने देखा की सब डक्टर है और वो ही उन से सम्बंधित लोगो से जो उन के कार्य से जुडा है उस में ही लोग किस तरहा से लोगो का दुरुपयोग करते है हम जो समझते है सब एक समान होते है पर सहां मैने देखा की उस फिल्ड में होने के बाद भी लोग वो मेडिकल क्षेत्र में जो भी आज कल हो रहा है उस में कैसे लोगो की मदद करना है तथा समज में जो लोगो को अग्रजी दवाओ को और मेडिकल से सम्बंधित समस्या है उस से कैसे उनको निपटाया जा सकता है कैसे इस मे कैसे व्यवसाय में जोड दिया है आज हर जगाहा केवल एक व्यवसाय बन गया है तथा मुख्य रूप से गांव के तथा समान्य लोगो को ही इस का नुकसान होता है तथा जो उन का अधिकार है वो भी उन्हे नही मिल पाता है सरकारी अस्पताल भी केवल व्यवसाय बन गया है। यहां सभी अनुभवि लोग मिल कर के इन विषयों पर र्चचा कर के तथा निति बनने का प्रयास कर रहें है तथा एक सथा इनते अनुभवि लोग यदि इस मुद्दे पर बात करे और उस से निपटने निति बनायें तो बहोत हद तक स्वसथ्य में सुधार लाया जा सकता

है जो एक बहुत बड़ा योगदान रहेगा समाज के सुधार में जो फार्मा कम्पनी है उससे भी कैसे लोगो को निकालना है इस पे भी ध्यान देना होगा तथा अन्य प्रदर्षनी के द्वारा भी हम ने बहुत कुछ सिखा जिस में देखा कि किस तरहो से लोग पहले के युग में चिकित्सा का किस तरहो से उपयोग करते थे किस तरहो से वो सिखाते थे क्या पुरुआत तथा पोस्टर के माध्यम से भी ये दिखया गया के कैसे लोगो ने हमारे देश में प्रवेश लिया फिर किस तरहो से बाजारी नीती बपनाई और किस तरहो से हमारे समाज में खराबी आई कैसे ये परिवर्तन आया ये सभी जो तरिका था इस के माध्यम से इन सब बातो को देख कर जादा अनुभव कर के हम समझ सकते है क्यो की जो हम देखते है वो हमें जादा ध्यान और समझ आता है इस के लिए मै डा आदित्य सर का बहुत ही धन्यवाद देना चाहुंगी जो हमें इस को बहुत ही अच्छो तरिके से समझा सके ।

## रेली

हम ने इस पुरे समय में 3 रैली में भाग लिया जो मेरे जिये बहुत ही यादगार और स्वमं के विकास के लिए लाभ दायक थी

## मोनसेन्टो के खिलाफ





इस में हम सभी **Fellow** तथा हमारे **SOCHARA** के **menter's** ने भी भाग लिया जिसमें उस में हम सब ने ये देखा तथा बाद में चर्चा की के किस तरह से हमारे समाज में खाद पदार्थ ,पैकेट फुड्स के आदि हो गए है आज हम सभी पिय पदार्थ भी केवल पैकेट का इस्तमाल करते है ये सब हमारे लिए फैशन बन गया है बच्चो को भी हम केवल ऐसे ही खाने की आदत डाल देते है जिस का बहोत ही दुष परिणम है तथा हम अपने मुख्य पोषण रहित भोजन से दुर होते जा रहे है जो हमारे लिए बहोत ही खराब आसर होगा तथा ये कम्पनियां किस तरह से आ के बपने जहेर हमारे देश मे फैला रहे है हम पुरी तरह से पुरे बाहरी कम्पनी के आदि हो चुके है । हम ने ये भी जाना की किस तरह **BD seed** क द्वारा उस से किस से हमारे किसानो को समस्या हुई तथा आज खेती में किस तरह से समस्या हुई है जिस के कारण जो लोग इस किटनासक दवा का प्रयोग नही कर रहे है उनको भी इस के दुष परिणम भुगतना पडता है उसके असर से उनकी खेती में भी असर होता है हम आज केवल पेस्टिसाईज भोजन ही खा रहे है जिसे के कारण हमें खतरनाक बीमारीयां हो रही है ।

## Blind walk



इस में हम ने भाग लिया तथा ये अनुभव किया के किस तरह से ये अपना जीवन जिते है आखें ना होने के बाद भी वो केवल अनुभव के द्वारा अपना जिवन बिताते है वा जीवन के सारे काम को बहोत ही सहेज तरिके से कर पाते है और उन्हे कोई

समस्या भी नहीं होती है। तथा ये सिख हुईं के हम अपने यदि काम को करने का इरादा और जजबा है तो हम बस उस में पुरा ध्यान देने की आवश्यकता है और हम अपने काम को कर सकते हैं

## भोपाल गैस आपदा



इस सभा में सभी लोग इखटटे हुए जिसमें ये देखा की जादा तर युवा लोगो ने भाग लिया जिसमे कि अब में इन के लिए कुछ करने की इच्छा है तथा देखा की किस तरह से इस का आसर इसे पिडी के साथ आने वाली पिडी मे हो रह है और ना जाने कब तक इस का असर आगे भी रहने वाला है इस विषय मे बहोत से रिसर्च हुए हथा सरकार ने बहोत से प्रोग्रम चलाए मगर उस का अभी भी सही से लाभ लोगो को नहीं मिल पा रहा है तथा जिनको इसे में भी राजनिती ही समिल हो गई है जिस समय ये चर्चा हुई तो समझ आया कि कितने परिवार आज भी इस से जुझ रहे है आज भी वो समान्य जिवन नहीं जी प रहे है उन की इस समस्या को हल कर पाना आज 41 साल होने के बाद भी उन की समस्या मे कोई परिवर्तन नहीं है आज भी उन की आने वाली पिडी को भी भुगतना पड रहा है जो बहोत ही

दुख की स्थिति है जिस से हमें जल्द से जल्द समस्या का समाधान निकलना होगा तथा वहां आज भी परिवारों का परामर्श की आवश्यकता है।

## **St John's Medical Collage Hospital ( Pain & Palliative Care)**

ये मेरा 1 माह का कार्यक्षेत्र रहा है यहाँ पर मैंने जो देखा वो अनुभव मेरा सब से अलग ही रहा है मेरे इस अनुभव को शब्दों में व्यक्त कर पाना असान नहीं है वहाँ हर दिन एक नया अनुभव है इस में मैं हर दिन उन मरिजों से मिलती थी जो अपने जीवन के अंतिम समय में हैं उन का ये नहीं पता होता की उनको क्या बीमारी है उस समय उन को बताना की आप को क्या बीमारी है और आप से अचना मुमकिन नहीं है उस समय में आप में वो हिम्मत लाना की उन से इस विषय में बात करना उन के परिवार को समझाना कितना मुसकिल रहा है मेरे लिए मैं उस पल को सिर्फ अहसास कर सकती हु उसे शब्दों में नहीं बता सकती बस ये कह सकती हु की अपने आंसु को कैसे रूका है कैसे मैंने अपने अन्दर नियंत्रण किया उस पल का मैं कैसे भी व्यक्त नहीं कर सकती उस समय मेरी संस रूक सी जाती जब किसी की मां मेरे हाथ पकड के ये कहती की मेरे बच्ची को बचा लो मेरे पैर उस समय कप रहै थे के मैं क्या जवाब दु उन के परिवार के सामने खडे रहेना तथा मैं कुछ भी नहीं कह सकती मेरे पास ये भी शब्द नहीं थे के हम कोषिष करेगे। इस से ग्रसित (केसर,ऐडस आदि) हर बीमारी में उन को लोग आत्म हत्या की कोषिष भी कितनो ने की है उसे बर्दास कर पाना मुमकिन नहीं है हर रोज उन की ये बात रहमती के हम इस दर्द के बीउन ना सुकुन से मरना चाहेते है तथा परिवार के लोग भी के मरने की दुआ करते क्यो की दर्द बरदास करने से बहेतर मैत है उन के लिए बहोत ही मुसकिल है तथा मेरी समझ में ही नहीं आता था कि कल जिस से मिली वो मुझ से अच्छो से बात किये और दुसरी सुबहा जब जाओ जाते ही पता चलता की उन की मृत्यु हो गई मैं कुछ भी नहीं समझ पाती थी के ये क्या है कैसे इस को रोक जा सकता है हर बात करती की कुछ समय के लिए हम उन्हें बचा सकते है वो भी जवाब नहीं है कितने परिवार को देखा जिन के बच्चो की श्वादी

नहीं हुई और वो हम से 1 माह 2 माह का समय मांग रहे के इस की प्शादी देख ना है लेकिन वो भी नहीं हो पाया छोटे से बच्चे जो अभी दुनिया भी नहीं देख उन को अपनी आंखों से मैंने ऐसे तकलिफ में देखा है कि मैं उस पल को कभी भुल नहीं सेकती हूं हर इनसान की आंखों में उम्मीद और मैं हर पल उन से नजरे चुराती उन के सवाले के लवाब के लिए हिम्मत जुटती बहोत ही मुसकील है उस समय अपने आप को उन के सामने खडे कर पाना उन की तकलिफ उन की उत्तीदें उन के परिवार को समझाना बहोत ही मुसकिल है तथा कुछ अनुभव तो ऐसा रहा की जो परिवार के मुखिया है माता पिता वो अपने बच्चो के साथ अपने घर में अतं समय बीताना चाहते है और परिवार में बच्चे उन की देख रेख करने को रखना नहीं चाहते जिन्हे हम एक संस्था मे भेजते थे वो उन की देख देख करते अतं समय में बहोत कुछ सिख मैंने इस 1 माह में रिसते क्या है कैसे हमें अपने परिवार मे बडो के लिए प्यार और हमदरदी आने वाली पिडी को सिखाना है रिस्तो से प्यार करना सिखाना है तथा कई तरिज ऐसे भी थे जिन से मैंने सिखा किस तरह हमें सच्चाई जानने के बाद भी परिवार को खुस रखना और हिममदत से काम लेना बहोत कुछ सिखा इन से जो मेरी आगें की जिन्दगी में मुझे अमल करना है ।

**Orgnizational profile** – मेरे द्वारा जो इस 1 वर्ष में फिल्ड क्षेत्र में किया गया कार्य और विचार इस प्रकार है ।

## मेरा प्रथम फिल्ड क्षेत्र

### सिधी संस्था परिचय

- नम – ग्राम सुधार समिती
- स्थापना – 18058 स्थापना जिला सीधी म. प्र. क्षेत्र बघेल खण्ड
- पता – बल्क कालेनि सीधी मध्य प्रदे पीन नम्बर 486661
- फोन नम्बर :- 07822-253321

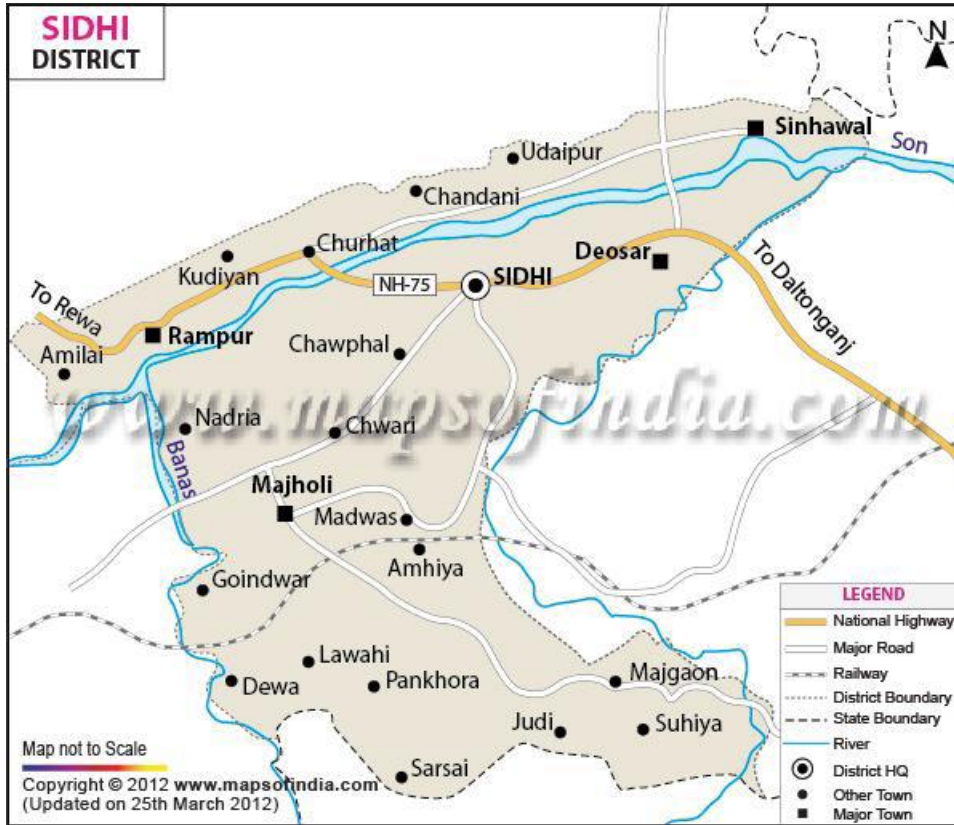
**E-mail** :- gss\_sidhi@yahoo.com  
gss\_sidhi@rediffmail.com

- **Website** :- www.gsssidhi.org
- **सुचित व्यक्तित्व** :- Arun Tyagi (Chair Person)
  - **सुचित नम्बर** :- 9685666089, 8989540008
  - **व्यधिता एवं पंजियन जानकारी** पंजियन नम्बर दिनांक 1805, 04.04.1987

### संस्था के मुख्य उद्देश्य

- **Vision**:- The Organization envisions a society where Equality and Equity prevails.
- **Mission**:- To bring change in the society through community based organizations.
- **Objectives**:
  - Support and assist the deprived & socially deprived sections of the society in availing their rights.
  - Women Empowerment and Gender Equity
  - Promote health, education and proper nutrition for children with special emphasis to the girl child.
  - Protection and promoting of Natural Resources. To promote a better environment.
  - Promote community-based initiatives to address varied forms of exploitation, deprivation, atrocities and fight for their rights.
  - Assist in availing the rights of the displaced.
  - Protect and promote culture, local literature and livelihood options.
  - Assist in availing the rights based on NTFP

## जिला प्रोफाईल



**प्ररिचय** – सीधी जिला म प्र के पुर्वी भाग में स्थित है जिसे अपने सूखा विषेय प्रवण विषेयता के कारण वर्षी से जाना जता है । पर्याप्त घने जगल और वर्षी की पहोचान में पहोचाना जता है । यह जिला ससांधनो से बहोत पिछडा है । सीधी जिला बिन्ध्य पर्वत से घिरा हुआ है



एंम वनो से घिरा है यहां के वनो मे साल सागौन महुआ एवं तेंदू बहोतायत में पाए जाते हैं । यहां कृषि मुख्य रूप से वर्षा अधरित है। खरिफ की फसलों में धान,मक्का,ज्वार,कोंदौं,कुटकी सांवा,मिझरी,एवं कुछ मात्रा में अरहर दाल एवंम तिलहन होता है एवंम गेंहूँ,चना,सरसों आदि उगाई जाती है यहा फसल एक फसली होने के कारण यहां के कीसानो को पर्याप्त भोजन नही मिल पाता जिस कारन यहां के लोग भोजन कि तलाश में दुसरे देश जाते हैं महारष्ट्र,उत्तर प्रदेश,बीना,गुजरात,पंजाब,हरियाण,नासिक,जबापुर अदि स्थानों में जाते हैं।सीधी जिला उत्तर पुर्वि में बसा है जो उत्तर अक्षंष में **23.47-24.42** पर **81.18-82.49** स्थित है।इस की उचाई समुद्र तल से 609 मीटर है।जिलो कि सीमएँ उत्तर प्रदेश एवंम छत्तीसगढ रज्य को छूती हैं।रीवा सम्भाग का ये जिला बिन्ध्य क्षेत्र के नाम से जना जता है।कुल क्षेत्रफल 4720वर्ग किलो मिटर है।यहां 6 तहेसील 5 विकास खण्ड हैं जिसमें कुसमी अदिवसी विकास खण्ड है।सीधी जिला रीवा सम्भाग के 4 में से एक है।सीधी जिले की राजधानी से दूरी 632 कि मी है।जिले की औसतन वर्षा 1770 मि मी है।4 वर्षो से यहां 650 मि मी बरिष हो रही है।

### **tuL/ka;k**

Sidhi District has a total population of 910983 sharing almost 3.03%of the total population of erstwhile state of Madhya Pradesh (2001).

Total Schedule Castes population is 11.9% while 29.9% are tribal.

Male literacy rate is 67.4% and female literacy is as 36.0% as per 2001 figures.

### **Tehsil wise Population of the District Sidhi (2001)**

| S.No.        | Name of Tehsil | Total Area in Sq. KM. | Total Population |
|--------------|----------------|-----------------------|------------------|
| 1.           | Gopad Banas    | 845.11                | 232028           |
| 2.           | Churhat        | 309.63                | 102090           |
| 3.           | Rampur Naikin  | 645.67                | 166478           |
| 4.           | Majhauri       | 724.23                | 128893           |
| 5.           | Kusmi          | 1448.37               | 65108            |
| 6.           | Sihawal        | 744.74                | 216386           |
| <b>Total</b> |                | <b>4717.75</b>        | <b>910983</b>    |

### खनिज सम्पदा

सीधी जिला खनिज सम्पदा की द्रष्टि से काफी सम्पन्न है।गोडवाना षेल से बना है।जिले में 218300 हजार टन चुने के पत्थर का भण्डारण है।जिले में 4 लाख टन कोरण्डम की चट्टाने हैं जिसमें 10 हजार टन उत्तम प्रकार की खनिज है।यहां पत्थरो में मुख्य रूप से काला बोसाल्ट,पत्थर तथा लाल और संगमरमर वाला पत्थर है।





**नदियां** —सम्पूर्ण जिला गंगा नदी केअपवाह क्षेत्र मे अता है। पत्थर है।यहां की सबसे बडी नदी सोन नदी है।गोपदत्र,बनास रिहनद इस की सहायक नदियां हैं।गोपाद नदी सीधी जिलो के मध्य में दक्षिण दिषा में उत्तर पूर्व की ओर बहती हुई सोन नदी से मिलती है।बनास नदी जिले के पश्चिम सीमा पर दक्षिण से उत्तर की ओर बहोती है।जनजतियाँ सीधी जिला



आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र है यहां मुख्य रूप से गोंड, बैगा, पनिका, अगरिया, कोल, जनजति निवास करती है। एवं इन का मुख्य कार्य कृषि मजदुरी है।

अधिक स्थिति जिले मे मुख्य रूप से कृषि ही किसानों का मुख्य आधार है। जरे पूर्ण रूप से वर्षा आधारित है। यहां के आदिवासी कृषि के अलावा जंगलो से प्राप्त होने वाली वनोपज से भी अपनी आजीविका चलाते हैं। मुख्य रूप से महूआ, डोरी तेंदू पत्ता प्राप्त होता है। जो उन की आमदनी का मुख्य श्रोत है। महूआ, डोरी का उपयोग यो लोग खाने में भी करते हैं।

वन्य एवं वन्य जीव सीधी जिला वना सम्पदाओं से परिपूर्ण हैं। जिले का कूल भौगोलिक क्षेत्रफल में 42 प्रतिषत भाग वनो से अछादित है। अधिकांश वन उँची पर्वत श्रोणियों के ढलान क्षेत्रो मे स्थित है अभयारण्य जिले में 3 तीन अभयारण्य हैं रूबगदरा अभयारण्य यहा अभयारण्य से 780 कि मी दूर सिहावल विकास खण्ड के पास हैं। जो 478.90 वर्ग किलो मीटर तक फैला हुआ है। इस अभयारण्य में मुख्य रूप से तेंदूआ, कृष्ण, चिनकारा, नीलगाय, सांभर, जंगली सुअर आदि जानवर पाए जाते हैं। इसे कृष्ण म्रगों की षरणस्थली भी कहा जता है।

संजय दुभरी अभयारण्य यहा अभयारण्य सीधी से 80 कि. मी. दूर कुसमी विकास खण्ड में है। जो 364.59 वर्ग किलो मीटर तक फैला हुआ है। इस अभयारण्य में

मुख्य रूप से भालू, बारहसिगा, सांभर, तेंदूआ, हिरण, भोंडिया, नीलगाय, सुअर, आदि जानवर पाए जाते हैं।

सोनघडियाल अभयारण्य यह अभयारण्य सीधी एवं मध्यहडोल जिले के 209 वर्ग किलो मीटर फैला हुआ है। इस अभयारण्य में घडियाल एवं मगरमच्छ पाए जाते हैं।

रेल्वे स्टेशन जिले का निकटतम रेल्वे स्टेशन रीवा है। जिसकी दूरी 80 कि.मी. है।

हवाई पट्टी सीधी में 6 कि.मी. दूर पनवार में हवाई पट्टी है।

| कुल भौगोलिक क्षेत्रफल वर्ग | कुल तहसील | कुल विकास खण्ड | कुल ग्राम पंचायत | कुल गांवी की संख्या |          |             | कुल विधान सभा क्षेत्र | कुल पटवारी हल्का | कुल नगर पंचायत | टाडिवासी विकास खण्ड | सडक मार्ग       |                 |
|----------------------------|-----------|----------------|------------------|---------------------|----------|-------------|-----------------------|------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
|                            |           |                |                  | राजस्व ग्राम        | वन ग्राम | बिरान ग्रीम |                       |                  |                |                     | कच्ची सडक किमी. | पक्कस डकी कि मी |
| 4720                       | 6         | 7              | 400              | 1063                | 1        | 28          | 4                     | 187              | 3              | 1                   | 1548.47         | 2637.92         |

## प्रस्तावना

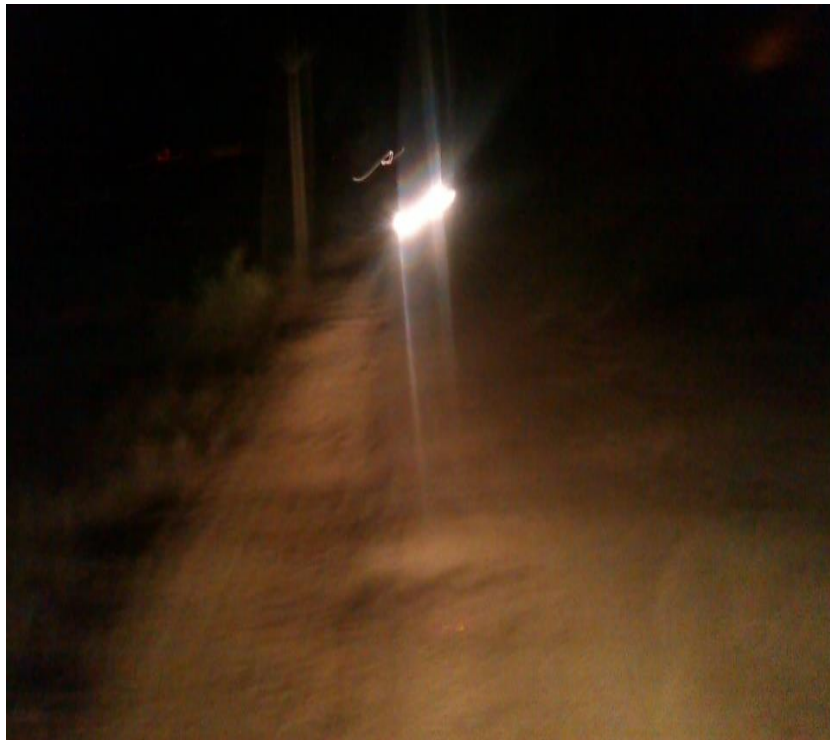
मेरा जो पहला फिल्ड स्थान था वो सिधी जिला था तथा मेरी संस्था जहां मैंने अपना फिल्ड का प्रथम कार्य किया संस्था का नाम ग्राम सुधार समिति सिधी जहां मैंने 2 माह काम किया मैंने वहां समुदाय को समझना तथा समुदाय में स्वास्थ्य का क्या स्तर है क्या –क्या सुविधा है उनको किस तरह की स्वास्थ्य सुविधा मिल रही है और मैंने दो गांवों में कार्य किया जहां मेरा अनुभव बहुत ही अलग रह है यहा पुरा

आदिवासी क्षेत्र है जहां मैंने देखा की क्या रह रहे है उन को किसी तरह की कोई सु वहां से कांही भी आने जाने के लिए लोगो और उन के पास कोई दुसरा रसता भी न भी उन को कई घन्टो इन्तजार करना पडत में ही प्रसव होता है तथा गांव के आने जा पैदल चलना भी मुस्किल है तथा वहां बहोत जिस की वजाह से वहां का विकास और र्भ का भी बहोत प्रभव है मैरे कार्य क्षेत्र के एक

### चौफाल गांव

चौफाल गांव जो कि पहाड के चरो तीफ बसा हु पहाड की दूसरी तरफ गौंड जनजाति के लोग र लिए केवल रात का समय ही होता है देन में वो

उन से रात के समय मिंग करतें है हम वा सभी लोगो को र्चचा में क्या समस्या है और उस को कैसे हल करना है उस पर बात होती है उस गांव में light की कोई व्यवस्था नही है तथा लोगो को बहोत ही समस्या होती है ।



## ekVk dk;ZLFky

| क.  | पुरुष | महिला |
|-----|-------|-------|
| 1   | 395   | 398   |
| कुल | 693   |       |

**कार्य स्थल –माट** ग्राम पचायत जिस के अन्तरगत 5 गावं आते हैं।माटा गावं जो मेरा कार्य स्थाल रहा इस गांव कुल जनस्ख्या 759 है।यहा के लोगो का कर््य स्थल निसचित नही है उनहे सुबहा होते ही महुआ एवमं तेदू पत्ता बिन्ने चले जाते हैं। एवमं दिसम्बर से मार्च तक लोग रोजगार के लिये षहेरो से दुर विभिन्न देश जैसे गुजरात,इन्दौर, बौगलोर,सुरत अदि स्थानो में जाते है,एवंम अन्य मसेम में खेती का कार्य करतें हैं।वहं के लोगो के रोजगार का मुख्य साधन महुआ एवमं पलायन है। लाग इसी पे अश्रीत हैं। निम्न स्तर के लोग भी कुछ ही दुरी पर रहेते है वहां ज्यादा भेद भाव नही है।कुछ जाती जैसे चमार उन से लोग ज्यादा व्यवहार नही रखते हैं। वहा इन जाती में भेद भाव देखने को मिलता हैं।तथा साथ अन्य समुदय जैसे ठोकुर,गुप्ता,पंडित सभी सीथा में रहेते है। तथा आज भी लोग वहां पर जादा तर झोला छाप डक्टर, झाड फुक तथा स्थानि जडी बुटी का ही उपयोग करते है तथा उस पे ही उन का विषवास है तथा यहां पर जादा तर लोंग हैजा,दस्त बुखार और मुख्य रूप से मलेरिया के कारण ही परेसान होत है 2011 में यहा पर मलेरिया के कारण लगभग 300 से जादा जोगो की म्रत्यु हुई थी तथा उस समय बस सरकार का थोडा धय्यान रहा तथा अब फिर से पहले जैसे स्थिति है तथा उस समय लोगो को केवल मच्छार दानी और कुछ दावा बाटी गई लोगो को मच्छरदानी भी एक परिवार में 1 बाटी गई जो उन के लिए किसी काम की नही थी तथा ऐसे बहोत से समस्या है जिन से वो जुझ रहे है आदिवासी क्षेत्र होने के बाद भी उन

को सरकार की कोई भी सुविधा नहीं मिल रही है वही भी केवल राजनैतिक लोगो का ही बोल बाला है उस गांव में ये बात देखने को मिली के सरकार के कार्य ना करने के बाद भी केवल ग्राम सुधार समिती के कारण लोग जागरूक हुए है आज जो वो समुह में काम कर रहे है उस मे ये देखा के लोगो को पढे लिखे ना होने के बाद भी लोगो मे स्वास्थ्य की जानकारी हुई है जो की वो अपने स्तर पर देख रेख करने लगे है जो केवल ग्राम सुधार समिति के कारण ही हो पाया है जो मुझे ये सिख मिली के हम अपने स्तर पे भी सुधार कर सकते है बस करने की इच्छा हो ।

**शिक्षा का स्तर—** आज भी वहां सत्रियों को केवल इस लिए नहीं पढते के उनको केवल घर के कामकाज ही समहालना है इस कारण से वहां का लडकियो की शिक्षा का स्तर बहुत खराब है तथा लडको को वहां पुरी पढाई की छुट है तथा उनको गांव से बाहर भी भेजा जाता है

**मुख्य कारण—** वहां पर ये बात मुझे सब से जादा तकलिफ दी की जो परिवार अपनी लडकियों को पढाना भी चाहेता है तो वो केवल उनको बाहर नहीं भेज सकते क्यो की उनको उनकी सुरक्षा की चिन्ता है और ये सोच पुरे गांव की है इस कारण मुझे बहुत ही तकलिफ हुई के इस कारण से कितनी लडकियां है उस गांव की जो कुछ आगे नहीं कर पा रही है उन पर क्या बीत रही है इस पर किसी का ध्यान नहीं है क्या ये एक चिन्ता का विषय नहीं है ।

**पोषण एवं स्वास्थ्य —**जौस का माटा गांव जिले के सब से निकट है तो भी वहां की व्यवसत बिलकुल भी सही नहीं है यातायात व्यवस्था एवं स्वस्था व्यवस्था भी नहीं है ।महूआ के कारण लोग अपने खान पान में बिलकुल ध्यान नहीं दे पाते है ।जिस्से उन के शरीर में पोषण का स्तर गिरता जा रहा है ।तथा स्वास्थ्य बिगड रहा है ।लोगो में विभिन्न प्रकार की बीमरी हो रही है SA

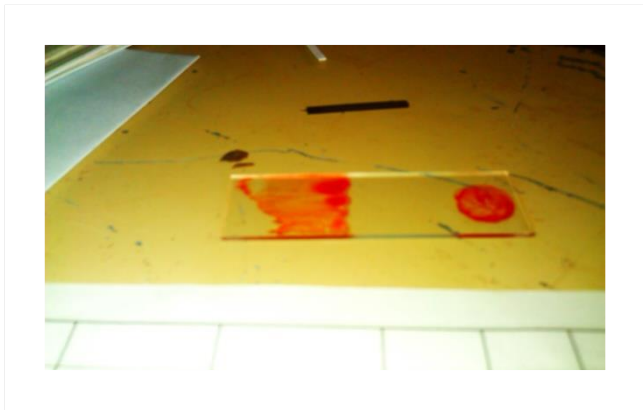


**SHC** – मटा गावं से 4 k.m. की दुरी पर shc हैं। जहा मे मंगल दिवस के दिन गई तकि मैं वहा अपनी समझ बना सकू मै 11 बजे वहां पहुची तब shc बंद थी। तथा हम वपस आए बाद में हम फिर 12 बजे गए तब हमे वहा सभी स्टाफ मिला वो सब डर हुए थो। फिर

मैने अपना परिचय दिया। हम ने वहा की व्यवस्था पे बात की मैने डट्ट से बत की मैने उन से जब गावं की गर्भवती महिलाओं की जानकरी लना चही तो तब उन्हाने बताया की मै यहा नया हूँ मुझे अभी 1 साल ही हुआ है। इस एक साल मे उन्हे ये भी नही पता की हमारे गावं मे कितनी गर्भवती महिला हैं। उस समय वहां गर्भवती महिलाओं की जांच चल रही थी। थोडी देर रूकने के बाद मेरी बात। छड से हुई जो गर्भवती महिलाओं की जाँच कर रही थी उन्हो ने बताया का लगभग 6 गर्भवती महिलाए है। जिनका उन्होने चैकअप किया। तथा अयरन फोलिक एसिड की गोलियां भी बाटी तथा पुरी जाच महिलाओं की हुई। जब महिलाओं से पुछा तो बताया की हम नही खा पाते हैं हमारा जी मचलाता है। उल्टी होती है। तो हम नही खाते। जब फायदे का पुछा तो बताया की इतनी सी गोली से क्या होगा ये तो जो खाओ वो भी निकल जाता है।

मैने जब उन से पूछा की आप के यहा सारी डिलेवरी यही **SHC** आती है तो उन्होने बोला हम तो कराते हैं डिलेवरी पर ज्यदा तर महिलाए चीब केषवाही जाना पसंद करती हैं। ऐसा उनका कहेना था लोकिन जब में अन्दर जा कर देखी तो ना वहां डिलेवरी टेबल थी ना ही कोई डिलेवरी सामग्री ना वेट मशीन कुछ भी वहा व्यवस्था नही थी देखने से ही लग रहा था की ये कभी खुलता है भी या नही। बस वो सफाई दिये जा रही थी मै बत ही कर रही थी के थोडी देर में ही वहां के क्लस्टर सुपरवाइसर भी आ गए वो भी मुछ से बात किये। तथा बताने लगे की यहा कुछ भी व्यवस्था नही है हम लोग ही सब मैन्टेन करते है। कोई सुनवाई भी नही होती है। हम लोगो को केष रिफर करना पडता है। तब भी बहोत मुषकिल होती है। कोई सुनवाई भी नही होती है सब बस हॉ बाल देते हैं पर सूनता कोई नही है।





तथा वही पर मैं बढी बात कर रही थी की मरीज भसी दिखा रहे थें तथा डट्ट जो एक 13.14 साल की लडकी को बुखार और दर्द बताने पर वो दवा देने लगे जब मैंने ऐसे ही पुछा की इन को क्या हुआ तब उन्होने बताया

की मलेरिया हो गया है। तब उन्होंने मलेरिया जांच की स्लाईड बनाई तथा स्लाईड बनाते समय उनके हाथ बहोत काप रहे थे। मैं जो भी जानकारी उन से पुछत रही थी वो कुछ का कुछ बता रहै थे वहा सिर्फ एक पलंग था जिस में न बिस्तर था ना ही वहां कुछ साफ सफाई थी पुरा कमरा गदां पडा था रजिस्टर, अन्य सामग्री भी चारे तरफ फैला था कोई व्यवस्था भी नहीं थी। तथा जब मैंने बाद में उन महिलाओ से बात की तो बताया की ये कभी –कभी ही खुलता है। हमारी कोई जाचें भी नहीं हो पाती है हमें दुर जाना पडता है। जिस के लिए हमे लम्बी दुरी तय करनी पडती है।

**VHND-SC** माटा जैसा की सरकार की योजना के अनुसार प्रतेक गावं में स्वास्थ्य एवं पोषण पर कार्य किया जा रहा है परन्तु माटा गावं में मुझे कुछ भी देखने को नहीं मिला आषा से पूछने पर भी कूछ नहीं बताया गया बस यही कहा की हम तो समझाते है समय समय पर सलाह देते हैं। एवं पोषण आहार भी देते हैं। परन्तु कोई महिला इस का उपयोग नहीं करती है। कभी – कभी ही खुलता है। हमें कुछ भी नहीं मिलता है। जब मैंने बसमुदाय का पुछा तो बताया की हम वहां नहीं जाते। पुछा की क्यो नहीं जाते तो बताया की वो छोटी जाती के हैं तो हम उन्हे छु नहीं सकते हैं हमें परहेज करना पडता है।

### कारवाही कार्य क्षेत्र

| क्र | पुरुष | महिला | गर्भवती |
|-----|-------|-------|---------|
| 1   | 1654  | 1466  | 25      |
| कुल | 3120  |       |         |

## कारवाही गांव

कारवाही गांव में जब मैं फिल्ड के लिए गई तो वहां भी लोगों का रहना सहना बहुत ही अलग है लाग के रोजगार का जरिया केवल तेदुं पत्ता तथा महुआ है जिस के कारण प्यराब लोगों के लिए आसानी से उपलब्ध है जादा तर लोग प्यराब का सेवन कर के घरों में पडे रहते है और उस के कारण केवल महिलाए ही काम के लिए बाहर जाती है और जिस के कारण पहा घरेलु हिसां भी बहुत जादा है तथा लोगों में भी हमसा झगडा होता रहेता है जिस के कारण यदि हम देखे तो घरों में बच्चों की एंव महिलाओं की मनसिक स्वास्थ्यपर भी बुरा असर पड रहा है जिस में वहां के लोगों को जगरुक करना बहुत ही आवसयक है इस कारण से वहां के गांव के षिक्षा का स्तर भी बहुत ही खराब है जिसमें सुधार लाना बहुत ही जरुरी है तथा लोगों को वहा सरकारी सुविधा भी नहीं मिल पाती है तथा वहां की महिलाए श्रैल को ले कर भी बहुत जादा ही गुस्से में थी उन का ये कहेना था की हमें इसा से कोई फायदा नहीं ह हमें और खर्चा बड गया है उन का कहेना है के हमें कर्ज ले कर प्रसव कराना पडता है और जो पैसा हमें 1400 मिलता है उस में भी खाता खुलाने में ही हमें समय और पैसा बरबाद होता है इसी तरहा अन्य योजना जैसे रोजगार गारंटी योजना जिसमें वहां के लोगों से काम तो कराया मगर उन को 2 साल से उस का भुगतान नहीं किया उन के सिकायत किरने पर भी उन की कोई सुनवाई नहीं होती है उन को कोई पैसा नहीं मिला और पहा पर उन का कार्य श्रब्ट के द्वारा कराया जा रहा है जिस के कारण वहां के लोग जादा तर पलायन करतें है और जो की अन्या समस्या को कारण भी बन रहा है तथा जो उनकी मुख्य खेती थी वो भी पुरी तरहा से खतम हो चुकी है जो एक बहुत ही पोषण रहित थी ऐसे कई कारण है जो वहां के लोगों के लिए समस्या है।

लोगा वहां आज भी कुछ स्वास्थ्य यमस्या होने पर सब से पहले केवल जडी बुटी का ही उपयोग करते है जो कुछ भी होता है उस में वो घरेलु दवा करते है बहुत ही जादा होने पर ही वो अस्पताल ले कर जाते है नहीं तो वो इस से ही इलाज करते है ।

- **जडी बुटी** —जब महिलाओं से उनके घरलु अनुभव पे चचा की तो उन्हो ने तब उन्हो ने बहुत सारी जडी बूटी के नाम एवं कार्य बताए जो बहुत ही उपयोगी हैं आज और इतनी आसानी से मिल सकती है जिसका उनको पुरा ज्ञान है और मेने देखा की आन भी वहां वो उसका ही प्रयोग करते है जो असर भी करतती है ऐसा उनका विषवास है
- **मदार** —मदार के बारे में लोगों से चर्चा की उस का फुल वो बुखर उपयोग करते है।



भरत में मात्र एक ऐसा देश है जहां पर हीरे पुरे पन्ना के क्षेत्र में पाया जाता है तथा यहां बहोत सी खदाने है तथा यहां पर पन्न नेशनल पार्क भी है |जिस के कारण बहोत ही खुबसुरत क्षेत्र है। वहां के वन तथा जंगल हर किसी को आर्कसित करते है ।

| Description            | Rural     | Urban   |
|------------------------|-----------|---------|
| Population (%)         | 77.36 %   | 22.64 % |
| Total Population       | 1,363,359 | 399,016 |
| Male Population        | 725,273   | 210,848 |
| Female Population      | 638,086   | 188,168 |
| Sex Ratio              | 880       | 892     |
| Child Sex Ratio (0-6)  | 903       | 886     |
| Child Population (0-6) | 228,834   | 53,960  |
| Male Child(0-6)        | 120,252   | 28,609  |
| Female Child(0-6)      | 108,582   | 25,351  |
| Child Percentage (0-6) | 16.78 %   | 13.52 % |

|                         |                |                |
|-------------------------|----------------|----------------|
| Male Child Percentage   | 16.58 %        | 13.57 %        |
| Female Child Percentage | 17.02 %        | 13.47 %        |
| <b>Literates</b>        | <b>671,558</b> | <b>271,475</b> |
| Male Literates          | 416,937        | 155,073        |
| Female Literates        | 254,621        | 116,402        |
| <b>Average Literacy</b> | <b>59.19 %</b> | <b>78.68 %</b> |
| Male Literacy           | 68.91 %        | 85.09 %        |
| Female Literacy         | 48.09 %        | 71.49 %        |



क्रसचन अस्पताल जो कि मेरा दुसरा फिल्ड सथान था जहां पर मै ने प्रेरण प्रोजेक्ट में काम किया जिस के तहेत इतने प्रोजेक्ट है।

- ❖ CBR PROJECT
- ❖ HEALTH FINANCE
- ❖ PALLIATIVE CARE
- ❖ TB PROJECT
- ❖ MCH PROJECT
- ❖ ORGANIC FARMING

**1- Community Based Rehabilitation-** इस में प्रोजेक्ट में जो भी उनके द्वारा जो चुने हुए गांव है वहां पर ये उसी क्षेत्र में कुछ शिक्षित लोगों को चुनाव किये है तथ उन के द्वारा ये गांव में जों ऐसे व्यक्ति हैं जो लाजार तथा विकलांग है उनकी स्थिति क्या है किस तरह की विकलांगता है उनको ये जीवन यापन करने के लिए कई प्रषिक्षण देते है तथा उनके ऐक स्थान समुदसय में बनाते है जिससे वो आपने परिवार का पालनपोषण कर सके वा रोजगार हो सके तथा उनका प्रमाण पत्र बनवाते है जिससे उनको सरकार की अन्य योजना का लाभ मिल सके इस तरह वो हर माह में इस की गांव में मिटिंग रखते है वा उनकी समस्या को सुन के उनका काम करा के उनको सहायता करते है।

**HEALTH FINANCE** - इस प्रोजेक्ट के द्वारा ये गांव में जो लोग है उनका दवा मे जों खर्चा है उसको किस तरह से कम मिया जाए उस पर काम कारते है जिसके लिए ये उनको कुछ राषि परिवार से लोते है तथा उनके पुरे परिवार के सदस्य के कार्ड फोटो के साथ बनाते है तथा उस के बाए मह में 6.7 बार उन को इलाज निषुल्क किया जाता है तथा उस के द्वारा जांच भी 4.5 बार मुफत में होती है केवल दवा के पैसे लबते है इस तरह से उनकी मदद की जाती है ।

### **PALLIATIVE CARE**

ये प्रेजेट में जो भी ऐसे मरिज जो बहोत समय से बीमार है तथा जिनके जीवन में बचने की उममिद नही है उनके जैस कैसरं,ऐडस या फिर कोई ऐसी घटना जिस के कारण वो बिलकुल चल फिर नही पाते उन को कैसे रहेना है तथा ऐसे लोग जो

बहोत जादा र्दद में है उनको कसे र्दद को कम किया जा सके वा दवा के द्वारा उनके र्दद को कम किया जाता है तथा परिवार को भी सलाह देते है के कैसे मरिज की देख भाल करनी है तथा उस के खान पान का कैसे देख देखा करनी है तथा घर पर वो जा उनको नहेला ते है वा उन के घाव की पट्टी करते है। मेरे लिए बहोत ही अलग अनुभाव रहा है जहां मैने देखा कि किस तरह से लोग की देख रेख करना और उस से क्या असर होता है तथा परिवार में भी देखा की लाकग किस तरह का व्यवहार करते है क्या परिवर्तन आता है उनका ऐसे लोगो में मैने देखा की उनकी ऐसी देख रेख करने के बाद कितना फर्क पडता है उनके स्वास्थ्य में क्यो जरूरत है उस समय उन्हे परिवार की बहोत ही अच्छा अनुभव रहा है जिस के लिए में इस में काम करने वाले नर्स स्टाफ की बहोत अनकिंत जी ओर आषा जी की बहोत ही धन्यवाद देती हुं और बहोत ही प्रसंस करती हुं।

**TB PROJECT** -इस में प्रोजेक्ट में लोग जो कि टी.वी. से पिडित है उनके क्या इलाज है सरकार का क्या सहयोग है उस से समबधित है तथा उन का समय से दवा ले रहे है या नही उस पर परिवार को परामर्स देना।

**MCH PROJECT** - इस प्रोजेक्ट में गांव की महिलाओं को ू के साथ मिल कर उनके पुरे गर्भ काल तथा प्रसव काल में क्या समस्या है उनको क्या सुविध मिली है क्या पुरा देख रेख रहा है क्या समस्या है उस की जानकारी लेना तथा उस गांव में कितनी मात्र एंव षिषु म्रतु हुई है उसकी जानकारी लेना तथा उनको परामर्स करना वा आषा के साथ भी मिल के वो इस कार्य को करते हैं।

**ORGANIC FARMING-** इस प्रोजेक्ट मे वहां के गांव के लोगो को इस प्रकार सातिल किया गया है के उन की जो पुरानी खेती है आज वो पुरी तरह से बर्बाद होती जा रही है वहां की जो मुख्य फसलें थी वो भी खतम हो चुकी है और आज कई सालो से वहां पर केवल पिपर मिंग के पैधे की खेती की जारी है जिस के कारण वहां की जमिन पुरी तरह खराब हो पही है मैने कई किसाने से बात की जिस नें मुझे बताया की किस तरह से उनकी खेती को इस से नुकसान हुआ है और आज अगर वो दुसरी खेती करते है तो क्या आसर उस का इस खेती के कारण हुआ हैं तथा दुसरा कारण ये है के वहां के जादा तर लोगो का मनना है के हम जो खाद उपयोग करते है उस के कारण से हम अच्छी और उचित और षुद्ध फसल को नही उगा पा रहे है जिसके कारण हम हमारी परंपरा से हटते जा रहे ।



तो इस प्रोजेक्ट के मध्यम से वो उन्हे स्वम की जो घरों से निकलने वाले कचरे से कैसे खाद को कुछ कैमिकल के द्वारा बनने का प्रषिक्षण दियो जिस में केवल 2 फिट का गडडा कर के उनको उस में ही खाद को बनना है और उस से 1 कि.लो. ख.ाद का निर्माण होता है जिस से वो 4 से 6 ऐकड खोत में उपयोग कर सेकत है और उस से उनको खेती में बहोत ही फयदा हुआ है जिसमे कुछ लागत भी नही है जो मुझे बहोत ही उपयोगी लागा यदि इस तरहा से हम समुदाय में इस को बढावा देगें तो हम अपने समाज में बहोत जादा परिवतन ला कर समाज के सुधर ला सकते है जो की बर्धिक रूप से भी सहयोगी होगा तथा इस प्रकार से जो खाद के कारण नुसान हो रहा है।

## **सामान्यमता**

मेरे दोनो फिल्ड क्षेत्र में मैने जो देखा की वहां कितना भी विकास हो जाए मगर पैच के लिए बाहर ही जाते है जब की उसकी कारण कितने दिक्कम होती है उन से र्चचा भी की तो निकल के आया की वहां एक प्रसव जंगल में हुआ और माता वहां 1से 2 घन्टे तक ही वहां बच्चा और मां पडे रहे और हम यहां स्वच्छ स्थान में प्रसव की बात पे लगें है जब की ना जाने ऐसे किन प्रसव जो की जगलं या ऐसे स्थान पे हो जाते है जहां सफाई तो क्या और ना जाने कितनी गंदगी है और कितनो की तो मत्यु का कारण भी हो सकता है और भी कई समस्या है इस तरहा बाहर पैच जाने ।

2- जल की व्यवस्था वहां पानी की बहोत ही जादा समस्या है लोगो को गर्मी के मैसम में 5 कि.मी. दुर से पानी लेने जाना पडता है जिस के लिए बच्चे सुबहा से जा कर लाईन में लगते है और इस से भी उनकी कई समस्या भी असर पडता है जैसे स्कूल,भोजन,आराम,झगडे की आदत ऐसे कई कारण है जिस से उनका जिवन प्रभावि होता है।

**परिणम** इस अध्ययन के बाद मुझे मेरे विषय से सम्बंधित यह जानकारी निकल के आई है कि –

## **RESEARCH PROJECT**

अनुसंधन

### **समुदायिक स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम 2015**

अध्यन का षीर्षक

मध्य प्रदेश के ग्रामिण क्षेत्र छतरपुर जिले के दो गावं में पोषण एवं आहार का स्तनपान कराने वाली माताओं के पोषण के साथ जुड़े सास्कृतिक प्रथाओं और स्वास्थ्य प्रणाली की प्रतिक्रियाएं।

**1-प्रस्तावना :** मेरे इस विषय को चुन्ने का मुख्य उददेश्य धात्रीमाताओं एवं बच्चों में पोषण का मुख्य कारण तलास करना। क्योंकि मेरे पिछले कार्य स्थाल में मैंने 10 महिलाओं से र्चचा की उस र्चचा में मैंने देखा की महिलाओं में ज्यादा तर कमजोरी

चक्कर तथा मुख्य रूप से मैंने देखा की ज्यादातर माता को दुध ना आने की समस्या देखी जिस से मैंने देखा की 3.6 दिनों तक खाना ना खाने के कारण दुध नही आने का ये भी एक कारण हो सकता है और उस समय परिवार के लोग बच्चे को उपर का दुध देते हैं जिस्से वो कई प्रकार की बीमारी का शिकार हो जाते हैं एवं उन्हें मां का पहला गाढा दुध भी नही मिल पाता है जो की WHO के अनुसार भी बहुत आवश्यक है उन के अनुसार बच्चे में बीमारी का मुख्य कारण है मां का पहला गाढा दुध ना देना जिस कारण से मां एवं बच्चे के स्वास्थ्य में प्रभाव पड रहा है। जिस कारण से मुझे लगता है कि मां एवं बच्चों में कुपोषण का एक मुख्य कारण ये भी हो सकता है तथा इस कारण को जनने के लिये मैंने ये विषय चुना है। तथा इस को देखने के लिए मैंने दो गांव को चुना।

**पोषण** – व्यक्तिगत समझ पोषण जैसे की मनुष्य के लिये पहली आवश्यकता है जिस के बिना ना वो जीवित रह सकता है ना ही किसी कार्य को कर सकता है चुकि किसी भी कार्य को करने के लिए उर्जा की आवश्यकता होती है। तो धात्रीमाता जो बच्च को दुध पिलाती है तथा घर का सारा काम भी करती है तो उस के पोषण पर जादा ध्यान देने की जरूरत होती है उसे पोषण तत्व की जादा आवश्यकता है यदि उस समय ही उस के पोषण पर ध्यान ना दिया गया और 5से 1 माह भुखा रखा गया तो उस का और उस के बच्चे का स्वास्थ्य स्तर क्या होगा और हमारे देश के ग्रमिण क्षेत्र में आज भी एक बच्चा बडा भी नही हो पाता की महिला फिर से गर्भवती हो जाती है। तो पोषण का जानकारी होना तो जरूरी है ही पर उस को कितना उपयोग किया जा रहा है ये जादा महत्वपूर्ण है।

ik

## लक्ष्य:

प्रसव बाद एवं प्रसव के समय धात्रीमाताओं के ( 15 दिन से 1माह तक) पोषण एवं आहार के स्तर को समझना तथा इस में सरकार की भुमिको एवं जिम्मेदारी क्या है इस को समझना।

## अध्ययन के उद्देश्य:

### प्रथम उद्देश्य

- 1- आहार और स्तनपान कराने वाली माताओं के पोषण के साथ जुड़े सांस्कृतिक प्रथाओं को समझन के लिए है ।
- 2- स्तनपान कराने वाली माताओं के पोषण से सम्बंधित लाभ एवं हानि का पता लगाना
- 3- समझना की आहार एवं पोषण पर सांस्कृतिक प्रथाओं का नवजात शिशु एवं स्तनपान कराने वाली माताओं पर क्या असर है ।

## 2 –उद्देश्य

समुदाय में धत्रीमाता के पोषण के स्तर को समझना ।

समुदाय में धत्रीमाता के प्रसव बाद भोजन ना देने के कारण को समझना

समुदाय के मानताओं को जानना ।

सरकारी कार्यकता को कार्यो को जानना एवं उनहे इस को समझ के कार्य करना ।

**विधि** – सामुहिक अध्ययन रूप रेखा यह अध्ययन मध्य प्रदेश के छतरपुर जिले के नवगांव ब्लॉक के ललोनी तथा थडडि गांव में किया गया है इस अध्ययन में नमुना डिजाईन कनवेनियन सैंपलिंग किया जिस में आषा तथा आंगवाडी कार्यकता आषा कार्यकता की लिस्ट से धत्रीमाताओं का नाम चुना तथा चुने गए गांव में माता तथा गांव की बुर्जग महिलाओं से तथा आंगवाडी कार्यकता आषा कार्यकता से इस विषय में चर्चा की तथा उन से धत्रीमाताओं के आंकडो को एकत्रित करने के लिये साक्षातकार वा समुह चर्चा की गई है तथा धत्रीमाताओं तथा डाटा का संग्रह ओडियो रेकर्डिंग के द्वारा किया गया है । तथा एकत्रित डाटा की रिपोर्ट को तैयार करने के लिए

कम्प्युटर में एटलास्टी स्फाटव्यर का प्रयोग किया गया है तथा एथेमलिक एनालिषिष का प्रयोग किया गया है तथा इस में अ इस तथा तरहा परिणम प्राप्त किया है ।

## षोध संख्या

**Table 1** अध्यन सहभगी संख्या

| ष्क्र | प्रयोग    | धात्रीमाता | बुर्जुग महिलाएं | स्वास्थ्य कार्यकता |
|-------|-----------|------------|-----------------|--------------------|
| 1     | FGD       | 10         | 10              | AWW/5              |
| 2     | Indepth   | 10         | 10              | ASHA/5             |
| 3     | Total- 55 |            |                 | ANM/5              |

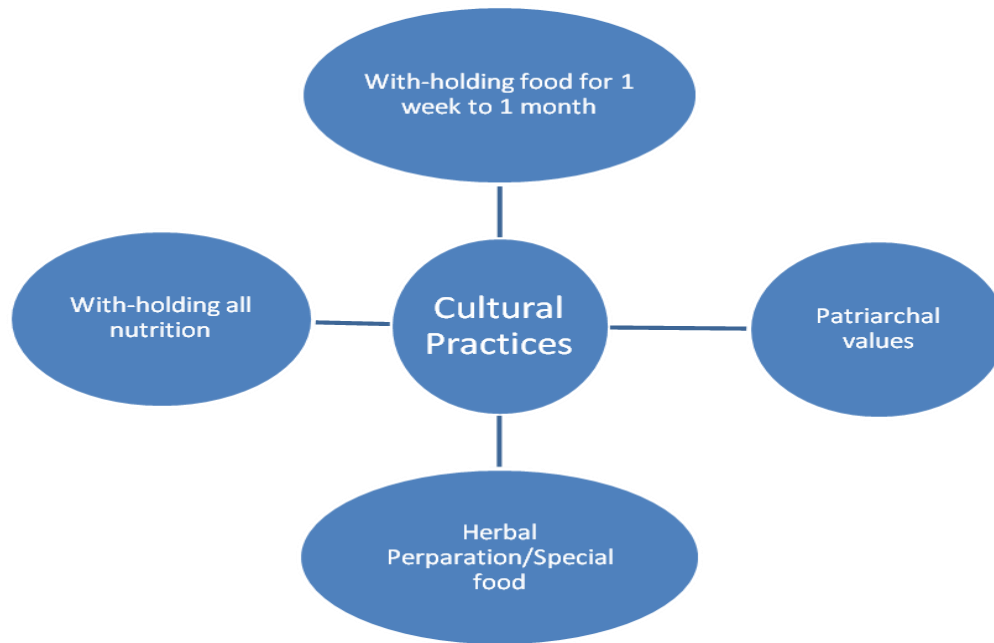
## 4-परिणम:

इस षोध के परिणम को दो महत्वपूर्ण उददेश्य और विषय वस्तु को प्रकट करने के लिए विषयक विप्लेषण विधि का प्रयोग किया गया है ।

1— धात्रीमाता के पोषण एवं भोजन स्तर में सांस्कृतिक एवं प्रथा की भुमिका ।

2- ग्रामिण क्षेत्र में धात्री माता के स्वास्थ्य के प्रति स्वास्थ्य व्यावस्थ की भुमिका ।

## CULTURAL PRACTICES



a)4- प्रसव के तुरंत बाद माता को कुछ भी खाने को ना देना (परहेज 1 सप्ताह से 15 दिन)

1- मेरे द्वारा किये गए षेध में ये देखा गया के इस षेध स्थान में सभी समुदाय तथा जाति के लोगो में प्रसव के बाद 1 से 10 दिन तक माता को केवल जडी बुटी का पका पानी तथा केवल गुड एवं सुखे मेंवा दिया जाता है उस में भी माता को केवल दिन में दो बार से अधिक नही देते है ऐसा सभी महिलाओं को कहेना था जो भी इस अध्ययन का भाग थे सब का यही कहेना था।

“खाना अब 10 दिन 8 दिन के बाद खाते है ” 24 एक धात्रीमाता ने बोला है।

“गुड खाबाउत जात है बच्चा होवे के बाद में पहेले ऐसा है चाहे जैसे चलत हो गुड तो खवावो जात है कमजोरी अमजोरी के राहत डर बीमारी के रहोओ डर ईको डर के जैसे खाना दे दो तो कोने बीमारी भी आ सकत है ईके मारे खाना नही देत है जाद “ ।

**इन प्रथा का मुख्य कारण—** कुछ का कहेना ये है “ कुल देपता नराज हो जाते है जो अपने घर के देवी देवता है ।2 अगर खनान खा लेगें तो मां की सासु मां का कहेना बच्चे को नुकसान होगा पेट फुलेगा औ बीतार होगा “इन सभी महिलाओं का ऐसा कहेना है जिन में से एक महिला ने कहा **80**

## **b) 4 प्रसव बाद माता को भारी भोजन ना देना**

र्चचा में आया के प्रसव के बाद माता को 1 माह से 15 दिन तक पुरा पोषण आहार नही दिया जाता है उन का मानना है अदि जादा भोजन दिया तो माता तथा षिषु के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है जिस से वह बीमार होगें ।

मता— “ हमें तो 8 दिन तक केवल गुंड मेवा मिला और कछु नही हमारे बडो से यही चला आ रो है “28 की महिला जिन का कहना ये था ।

**C) 4-विषेस भोजन —** प्रसव के बाद माता को केवल 1 माह तक हलका खाना दिया जाता है ताकि वो मां तथा बच्चे को आसानी से हजम हो सके जिसे बच्चे तथा मां का कोई बीमारी ना हो ऐसा वहां की धात्री महिलाओं एवं बुर्जूग महिलाओ का कहे ना है ।

- 1 मुगं दाल पतली रोटी,थुली ।
- 2 काली चाय (गुड एवं लोग, )
- 3 तील का तेल अजवाइन डल के ।
- 4 जडी बुटी का पनी उबाल के ।

केवल मुगं दाल तथा पतली रोटी देना वो भी दिन में दो बार। एवं दो रोटी से जादा नही देते चाहे जिनती भी भुक हो चुकि उन का मानना है की अदि जादा भोजन दिया तो माता तथा षिषु के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है जिस से वह बीमांर होंगें।

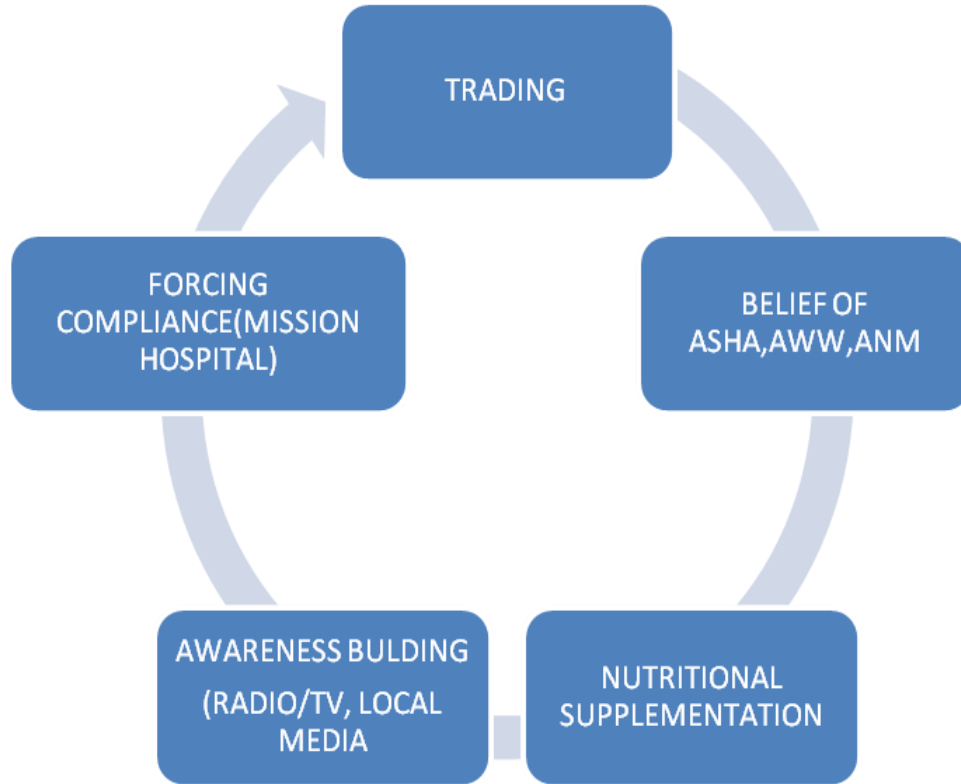
**D) 4- पुरुष प्रधानता** – मेरी इस र्चचा में बात निकल के आई जिस में अधिक तर महिलाओं ने कहा के हमरे यहां तो हमसा से ऐसा है कि जब घर के सभी लोग खाना खा ले तभी हम खाना खाते है चाहे हम भले ही सुब्हा 5 बजे के क्यो ना जागे हो सब के खाना खाने के बाद ही हम खाते है।

“ भुकं तो लगती है पर ससुराल में ये सब नही चलता है दीदी हम खा लेंगें तो नाम होगा। “ सभी धात्रीमाताओं का ऐसा कहेना था

जिस में से सिर्फ 1 महिला ने कहा के हम तो जब भी खाना हो खा लेते है जो कि उस के पति बाहर दिल्ली में काम करते है ।

## **2 स्वास्थ्य व्यवस्था की भुमिका**





**a) 2. मजबुर करना :** आपनी र्षतो से अपनी बातों को मनवाना

**Mission अस्पताल का तरिका -** इस विषस में जब मैंने अस्पताल के स्टाफ से र्चचा की तो उन का इस सब का ये कहेना था की हमारे बहोत समझाने के बाद भी यहां के लोग किसी ना किसी बहाना कर के माता को केवल दुध और बिस्कुट देते है वो भी जब हम कहेते है की छुट्टी नही देगे या बच्चा नही देगे तो ।

**2 महिलाओं का कहेना –** सभी महिलाओं का कहेना है की हमे तो यदि अस्पताल में है तो दुध और बिस्कुट देते है जो हमें नुकसन करता है वो तो हम खाते है पर हम वहां भी गुड और मोवा देते है ।

**मेरा विचार** – मैंने जब एक महिला से बात की तो एक महिला जो 70 साल की थी जो अस्पताल में थी तभी उन से मेरी बात हुई तब मैंने देखा की उन का कहेना था की यहां तो हम खाना खिला दियें पर अब घर जा के हम पुजा करेगे भगवान को मनाएंगें 1 माह बाद ही खाना खिलाएँ। तब मुझे ये बात बहोत ही दिल को अजीब लगी के जिस के लिए ये लगा के इतना सब होने के बाद भी हम उन चिजो को नही बदल सकते।

### **b) सरकारी अस्पताल की भुमिका –**

**1 हथकण्डे अपनाना**– सहां के सरकारी कर्मचारी र्जबन ही अपनी बात को मनवाते है उन की यह र्षतो रहमती है यादि दुध नही दिया तो छुट्टी नही मिलेगी जिस कारण से ही महिलाएं बच्चो को पहेला गाढा दुध ( **colustrum**) पिलाते है।

**2-** मैंने देखा की उन को जब ये कहा गया के यदि आप खाना नही खिलाओगें छुट्टी नही देगें तो इस कारण से माता को खाना खिलाया जाता है अस्पताल में है तो कुछ तो खाना खा लेते है।

**c) जागरूकता का स्तर**– जब मैंने गांव में महिलाओं से र्चचा की तो उस समय जो मैंने ये जाना की उन के पोषण सम्बंधित तथा षिषु के स्तनपान से सम्बंधित सभी जानकारी है लेकिन वो इस को अच्छी तरह जानने के बाद भी इसे उन की आदत में नही है जब पुछा की ये सब आप को किस ने बताया तो तब सब ने बताया के टीवी और रेडियो से पता चला जो मेरे लिए बहोत ही अस्र्चय था और मेरे इस खाज मे रूची और बढ गई की इतना जानने के बाद भी ये क्या नही इन चिजो को मानते है तब इन से

इस का कारण पुछा तो पता चला के हमारे जो बुर्जुग कहते है हमे वो ही सुनना पडता है चहे जो भी हो ।

i. Radio/TV

ii. Local media

- c) **पोषण अनुपूरक** — इस विषय में जब मैने माता से बात की आप का क्या क्या मिलता है और गर्भावस्ता में क्या मिला आप ने खाया के नही उस से क्या फायदा है तो जादा तर महिलाओ ने कहा के हमें जो पैकिट मिलता है वो हम नही खातें है उस का स्वाद अच्छा ना होने के कारण जब पुछा के आप को उस के बारे में क्या जानकरी है के ये क्या फयदा करता है इस को खाने से तो सब का कहना था की हमें बस दे देते हैं और हम नही जानते इस के बारे में कुछ। मगर कुछ महिलाए थी जिन को पुरी जानकारी होने के बाद भी उन जिला को नही खाती उन का कहेना था की हम तो अपनी पालतु पशु को खिला देते है जैसे भैंस गाय आदि।

**D) स्वास्थ्य कार्यकताओं का विचार एवं विष्वास** — जब मैने वहां अपने कार्य स्थल क्षेत्र में आषा तथा आंगनवाडी कार्यकता से बात की तो मैने 8से 9 कार्य करता से बात ही जिस में 1 को छोड के सभी का कहेना था की हम तो समझाते है की खाना खाओ सब खाओ पर ये नही सुनते है तथा जब मै ने पुछा की आप लोग कब से खाए और कब से पुरा खाना खाने लगते है तब सभी आषा,आंगनवाडी कार्यकता तथा **ANM** का कहेना था हम तो 3से 5 दिन गुड मेवा खाते है तथा उस के बाद सब हलका खाना देते है यहा पर ये ही चला आ रहा है जब आज भी वो खुद इन बातों को मानते है ।

**हलका भोजन स्वास्थ्य कर्ताओं के अनुसार—** इस अध्यन से ये जानकरी प्राप्त होती है की यहा की बर्जुग महिला है उन का भी मनना यही है की प्रसव के बाद

माता का केवल हलका खाना ही देना चाहिए मुगं की दालए पतली रोटी एवं थुली जो माता को प्रसव के बाद 1 माह से 15 दिन तक दिया जाता है एवं वो ही खाना दिया जाना चाहिए ताकी मां और बच्चा स्वास्थ्य रहे सके।

“ हमांए यहां तो दीदी गुड मावा देते 5.6 दिन उके बाद मुगं दाल और फूलका देते है “ उन में से एक आषा का ये कहेना है 36 महिला।

**अवलोकन—** इस अध्यन से ये जानकरी प्राप्त होती है की इन दोने गावं में सभी लोग अपनी पुरानी पंपरा को ही मनते है और कही ना कही इस का कारण स्वास्थ्य कार्यकता की भी भुमिका है तथा यहां जागरुकता की कमी है जिस में मुख्य रूप से गांव की बुजुर्ग महिलाओं का जागरुक होना बहोत ही आवषयक है जिस में मैने पाया के जो वहां के लोग है वो तो इन बातो को मानते है साथ ही वहां जो स्वस्थ कार्य करता या अन्य पढे लिखे लोग है वो भी इन बातो को ही मानतें है जिस कारण से वहां का माता के पोषण को लेकर समझ बदल पाना इतना आसान नही है उस के जिए पहेल हमें वहां के मुख्य तथा गावं के ऐसे व्यक्तियों से मिलना वा परार्मस करना पडेगा जों हमारी बातों कों गावं के लोगों को विषवास दिला कर समझा सके की इस से क्या फयदा है और क्यों यें जरुरी है।३

## 5 चर्चा —

**1-सांस्कृतिक सन्दर्भ —** मेरे इस षोध में कई ऐसे विषय निकल के आए जो महिला के स्वास्थ्य से बहोत जादा संबंधित एवं महत्वुण है जिस में मैने देखा ।

### मुख्य सिख

- 1 प्रषव से संबंधित
- 2 पोषण से संबंधित
- 3 परिवार नियोजन संबंधित

- 4 बलिका स्कूल शिक्षा से संबंधित
- 5 पुरुष प्रधानता से संबंधित
- 6 जैविक खाद से संबंधित
- 7 स्वास्थ्य व्यवस्था से संबंधित ( अयरन गोली एवं ANC आदि )
- 8 जडी बुटियों से संबंधित
- 9 मान्यताएं संबंधित
- 10 झाड फुंक से संबंधित

**2. स्वास्थ्य संसधान के भुमिका—** मैंने इस षोध के समय सरकारी अस्पताल PHC, CHC, AWW center देखा तथा VHND में भी भाग लिया मैंने ये देखा की जादा तर काम का पुरा भार केवल आषा पर ही आ गया है जिस में 2 गावों की आषा ने मुझ से सिकायत की हमें ना कोई माह की तनखा मिलती है ना ही हमारे नैकरी की केई विसवास है हमें हर काम इतना तनाव में आ के करना पडता है हमारा भी परिवार है हमे प्रषिक्षण में सिखाया जाता है के माता के स्वास्थ्य पर यहां सारा काम हमे ही करना पडता है मै ने देखा की AWW भी अपना काम उन से ही कराने लगी है जो उन का काम बढ गया है तथा वो भी बस अपना काम का कैसे भी निपटाना चाहती है जिस से मैंने देखा की कोई भी माता को सलाह या स्वास्थ्य से समंबंधित जानकरी नही देती है

**3—औचित स्वास्थ्य प्रणाली की जिम्मेदारी पर र्चचा —** मेरे द्वारा किये गए षोध क्षेत्र में मैंने पाया के सभी सरकारी लोग केवल आपना काम को निपटा रहे है इस वजाह से कोई भी उन की बात नही मानता है चुकि वो कार्यकता केवल अपने बातों को उन से करवाना चहते है जब

## **6—अध्यन में चुनोतीयां एवं षक्ति**

**6a-षक्ति** – सब से पहले में इस अध्यन में उन लोगो का धन्यवाद देना चाहुगी जिन की वजीा से में इस अध्यन को कर पाई जिस तरहा से मेरे फिल्ड क्षेत्र के सभी सदसयो ने मेरा बहोत साथ दिया प्रमुख तैर मेरे फिल्ड मैन्टर ।

2– मेरे र्चचा के समय मैने देख की स्कूल टिचर जो चहते है की गावं में कुछ सुधार हो के गांव की स्थिति में सुधार हो सके ।

3– जब मै स्कूल गई तो मै जब बच्चो से बात करी तो मैने देखा की वो भी इस बात को जानते है की हमें स्वास्थ्य तथा पर्यवरण को भी सुधार होना चाहिए तथा देख रेख होनी चाहिए ।

4–सरकारी अस्पताल में जब गई तो वो किसी भी प्रकार का डाटा देने के लिए तैयार नही रहेते है उस के लिए मेरे 5 दिन पुरा बरबाद हुआ ।

5– समय के कारण भी मुझे सम्स्या हुई के उस समय कटाई का समय था और पुरा घर वयस्था रहेता है ।

6– गांव के सभी लोगो इतने व्यस्थ होने के बाद भी मुझे समय दिया जो मेरे लिए बहोत ही उपयोगी रहा ।

## **6b–चुनोतीयां**

1– अध्यन के समय यदि कोई तैहार होता है तो उस समय सब से जादा समय खराब होता है चुकि सभी घरों की महिलाएं अपने कान में बहोत जादा व्यस्थ रहेती है खास कर ग्रामिण क्षेत्र की महिलए उस समय उन का समय निकलवाना सब से बडी समया रही है उस समय महिलाओ को जुटा

पाना एवं उन से शांत तरिके से बात चित कर पाना मेरे लिए बहोत ही मुस्किल था ।

2— अध्यन के समय किसी भी सरकारी स्वास्थ्य कार्यकता से सही लानकरी लेना बहोत ही मुस्किल होता है 10 में केवल 2ही लोगआप का सही जानकरी देगें ये समस्या मुझे भी फिल्ड में आइँ के मेरे बहोत पुछने पर भी उन लोगो से सही बात निकलवाना बहोत ही मुस्किल है ।

3— मै जब फिल्ड में एक बुर्जग महिला से बात कर रही थी तो उस समय मैने देखा की मेरा परिचय देने के बाद भी वो बुजूर्ग महिला मेरे से बार बार मेरी जाति के बारे में पुछ रही थी उस समय मेरे को पता था की यहां जाती वाद जादा चलता है मै बहोत परेसान थी के मै क्या बोलू लेकिन मै ने बताया उस के पुरतुं बाद मुझे बाहर आ के बैढना पडा क्यो की मै मुस्लिम थी उस समय मुझे बहोत ही खराब लगा की आज भी कितना जाति प्रथा आज भी है ।

**र्चचा—**

## **1 प्रस्तावना**

धात्री माता के स्वास्थ्य स्तर के सुधार में सरकार के कार्यक्रम को चुनौती इस विषय में लोगो की समझ एवं जानकारी

**विष्व में स्तर—** इस मैने षोध के लिए मैने कई ऐसे तजपबंसे पढे जिसे में साफ षब्दो में लिखा है के धात्रीमाता के लिए पुरक पोषण आहार कितना आवश्यक है

[http://www.coregroup.org/storage/documents/Workingpapers/MaternalNutritionDietaryGuide\\_AED.pdf](http://www.coregroup.org/storage/documents/Workingpapers/MaternalNutritionDietaryGuide_AED.pdf)

“Maternal deficiencies of some micronutrients can affect the quality of breastmilk. These deficiencies can be avoided if the mother improves her diet before, during, and between cycles of pregnancy and lactation, or takes supplements. For example, studies have shown that appropriate supplementation improves vitamin A levels in the mother, in her breastmilk, and in the infant.”

## देश में—

1. All the data used for this article was obtained from "Nutritive Value Indian Foods", a publication of the National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research, Hyderabad. के अनुसार प्रतिएक धात्री माता को भरपूर भोजन तथा सभी पोषक तत्वों की कितनी आवश्यकता होती है लेकिन हमारे देश में ना केवल गांव में बल्कि शहर में भी माता को पुरा भोजन नहीं मिल पाता है जितनी जिस से के माता के स्वास्थ्य के साथ बच्चे के स्वास्थ्य पर भी उस को शारीरिक विकास के साथ उसका मनसिक विकास भी नहीं हो पाता है जिस का एक मुख्य कारण का पोषण पर निर्भर करता है जो की अभी तक के किए गये सर्वे तथा WHO के अनुसार कहा गया है। को

“RECOMMENDED DIET FOR A LACTATING WOMEN

| Food group                | Food stuff        | Calories (energy) | Protein mg/dl |
|---------------------------|-------------------|-------------------|---------------|
| I Rice ,wheat and millets | 330 grams         | 1138              | 32.34         |
|                           | 330 grams         | 1138              | 32.34         |
| Oil ghee, butter          | 30 grams          | 270               | nil           |
|                           | 30 grams          | 270               | nil           |
| Sugar and jaggery         | 20 grams          | 78                | nil           |
|                           | 20 grams          | 78                | nil           |
| II Milk and curd          | 500 grams         | 335               | 16            |
|                           | 500 grams         | 335               | 16            |
| Pulses , dried beans      | 90 grams          | 357.75            | 20.14         |
|                           | 60 grams          | 224               | 14.0          |
| Meat , fish, egg ----     | 30 grams or 1 egg | 29.1              | 5.0           |
|                           | 30 grams or 1 egg | 29.1              | 5.0           |
| III Fruits                | 200 grams         | 232               | 1.44          |
|                           | 200 grams         | 232               | 1.44          |
| Greens leafy vegetables   | 350 grams         | 175               | 9.8           |
|                           | 350 grams         | 175               | 9.8           |
| Other vegetables          | 130 grams         | 52                | 2.34          |
|                           | 130 grams         | 52                | 2.34          |
| Roots and tubers          | 120 grams         | 116               | 1.8           |
|                           | 120 grams         | 116               | 1.8           |
| Total calories =          |                   | 2754              | 83.86         |
| Total calories =          |                   | 2649.1            | 82.38         |

## प्रदेश में —

## अवलोकन



## मेरे इस षेध की काजोरीयां

- 1 समय का आभाव ।
- 2 फिल्ड के समय त्योहारो का होना ।
- 3 स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का पुछ ताछ में समय ना देना
- 4 जाति को लेकर मै मुसलिम जाति की होने के कारण ।
- 5 स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का सही डाटा ना देने के कारण ।

## मेरे इस षेध की मजबुतियां

- 1- लोग मेरी बातो को समझ सके की मै क्या जानकारी लेना चहेती हुं उस में मेरा पूरा सहयोग दिया
- 2- जो आदिवासी लोग थे वो जादा मेरी बातो को समझ सके तथा उनका इस विषय में और आगें कार्य करने की इच्छा जो मुझे बहोत ही सहयोग और आगें बढने में मदद किया ।
- 3 मै चचा जी जिनका मै अहोत ही धन्यवाद देना चहुगी जो गावं वालें के समय के अनुसार मुझे गावं ले कर जाते थे ।
- 4- वहो के स्थानी लोग लो मुंझे समय दिये और पुरी तरह से सहयोग दिया ।
- 5- प्ररेंणा प्रोकट के गावं के स्वास्थ्य र्दस्य जिन्हों ने मेरा सहयोग किया

## References










The National Rural Health Mission (NRHM) envisages that there will be village health and nutrition days where in the ANM and AWW will work together and provide the needed health and nutrition care. As a part of this weighing of pregnant women is to be carried out , those with body weight less than 45 kg can be identified and given food supplementation on priority and monitored for weight gain during pregnancy. Prevention, detection and management of anaemia will also receive the attention it



deserves.

**7.3.1 Women and Nutrition in India** edited by C. Gopalan and Suminder Kaur; Nutrition Foundation of India, special publication series 5.

**7.3.2 NNMB National Nutrition Monitoring Bureau.** 1979-2002. *NNMB Reports.* National Institute Of Nutrition, Hyderabad.

Determinants of the Nutritional Status of Mothers and Children in Ethiopia

| <b>Symbol</b>   | <b>Meanings</b>                       |
|---|---------------------------------------|
| I   | Investigator                          |
| R   | Respondent                            |
| R2  | Other Respondent                      |
| ≠   | Overlapping                           |
|  | Fast Answer                           |
|  | Slow Voice                            |
|  | Discussion with other matter          |
|  | Both are same answer same time        |
|  | Answer with explanation               |
|  | Pause then answer                     |
|  | So many voice                         |
|  | Answer with anger                     |
|  | Answering without listening Questions |

|   |                          |
|---|--------------------------|
|  | <b>Answer with sign</b>  |
|  | <b>Answer with Smile</b> |



www.shutterstock.com · 124050880

**Community Health Learning Programme is the third phase of the Community Health Fellowship Scheme (2012-2015) and is supported by the Sir Ratan Tata Trust, Mumbai.**



**School of Public Health, Equity and Action (SOPHEA)**

**SOCHARA**

**# 359, 1<sup>st</sup> Main,**

**1<sup>st</sup> Block, Koramangala,**

**Bangalore – 560034**

**Tel: 080-25531518; [www.sochara.org](http://www.sochara.org)**

