

बाल सहयोगी-तंबाखू रहित गांव और समाज बनाने का प्रयास



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

प्रस्तावना—10 से 19 वर्ष की आयु को किशोरावस्था कहते हैं। किशोरावस्था विकास और परिवर्तन की अवस्था होती है। इस अवस्था में परिवार, आस-पड़ोस, दोस्त और आस-पास के वातावरण से एवं व्यवस्थाओं के अनुसार शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन होता है। किशोरावस्था में सही वातावरण, मार्गदर्शन और



पालन-पोषण मिले तो बच्चे का जीवन स्वस्थ, सुलझा हुआ और सशक्त हो सकता है। किशोर देश का कल है, अगर वे ही अस्वस्थ, गुमराह और असंवेदनशील होंगे तो हम कैसे एक स्वस्थ, शांतिपूर्ण और लोकतांत्रिक देश की कल्पना कर सकते हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए बेहतर नागरिक बनना जरूरी है और इसकी शुरुआत किशोरावस्था से करना एक सही कदम है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के द्वारा देश में किशोर स्वास्थ्य में सुधार के लिए राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम की शुरुआत वर्ष 2020 में की गयी। राष्ट्रीय किशोर कार्यक्रम के अंतर्गत 10 वर्ष की आयु से ही किशोरों को बाल



सहयोगी के रूप में गांव, शहर, पारा व बस्ती में बेहतर स्वास्थ्य, परिवार व समाज के प्रति व्यवहार कुशलता व जिम्मेदारी की क्षमता विकसित करने के लिए तैयार किया जा रहा है। गत 4 वर्षों में कुल मिडिल स्कूल, हाई स्कूल, हायर सेकेंडरी स्कूल से लगभग 103100 बाल सहयोगी इस कार्यक्रम से जुड़ चुके हैं।

बाल सहयोगियों ने ठाना है – तंबाखू मुक्त गांव बनाना है

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम का उद्देश्य—

- किशोर लड़के और लड़कियों में कुपोषण को कम करना
- किशोरों में यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के सम्बन्ध में जानकारी प्रदान करना
- किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता पैदा करना
- किशोरों के साथ होने वाली हिंसा के सन्दर्भ में जागरूकता प्रदान करना
- किशोरों को नशा के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना
- किशोरों को गैर संचारी रोगों के संबंध में जानकारी प्रदान करना



राज्य में मितानिन कार्यक्रम के अंतर्गत बाल सहयोगी के मध्य किये जाने वाले कार्यों संबंधी रणनीति—बाल सहयोगी कार्यक्रम की शुरुआत से मितानिनों द्वारा इस कार्यक्रम के उद्देश्यों को पूरा करने बाल सहयोगियों के मध्य गंभीरता से कार्य किया जा रहा है। मितानिनें हर माह बाल सहयोगी बच्चों के साथ चयनित विषय पर बैठक, जिसमें मुद्दा आधारित पर्चा, विडियो, नाटक और चर्चा कर विषय पर बच्चों की एक समझ विकसित की जा रही है। इसके साथ ही चर्चाओं में उन्हें अपना मत व्यक्त करने और खुद में नेतृत्व के गुण विकसित करने का भी अवसर दिया जा रहा है।

गत चार वर्षों में मितानिनों के द्वारा बाल सहयोगी बच्चों के साथ स्वास्थ्य की परिभाषा, तंबाखू और उससे बने पदार्थों से होने वाले खतरे, लैंगिक समानता एवं सड़क दुर्घटना विषय व बच्चों के मौलिक अधिकार पर एक समझ विकसित करने के साथ ही इन मुद्दे पर बचाव व रोकथाम का प्रयास किया जा रहा है। वैसे तो बाल सहयोगियों ने प्रत्येक विषय को सिखने में बहुत रूचि दिखाई परंतु तंबाखू और उससे बने पदार्थों से होने वाले खतरे विषय पर जानकारी के बाद बाल सहयोगी बच्चों के द्वारा स्वयं, दोस्तों, आस-पड़ोस और परिवार के लोगों को तंबाखू, गुटखा, गुड़ाखू के नशे के जाल से छुड़वाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। **बाल सहयोगी बच्चों के द्वारा तंबाखू के खतरे विषय किये गए प्रयास किये गए कार्यों पर संकलित सफलता की कहानी का विश्लेषण—**



अक्टूबर से दिसम्बर माह तक बाल सहयोगियों के मध्य तंबाखू के खतरे विषय पर अभियान किया गया। इस अभियान के दौरान बाल सहयोगियों के द्वारा किये गए प्रयासों संबंधी 13 जिलों के 18 से 20 ब्लॉक से 82 सफलता की कहानी का संकलन किया गया। संकलित सफलता की कहानी से प्राप्त जानकारी निम्न है—

1. प्राप्त सफलता की कहानी में यह बात स्पष्ट होती है कि एम.टी. और मितानिन के द्वारा बाल सहयोगियों से तंबाखू के विषय पर जानकारी से बच्चों में जागरूकता आई है।

2. बाल सहयोगी बैठक में गुटखा और गुड़ाखू विषय पर दिखाए गए विडियो को रूचि के साथ देखा गया और उससे प्रभावित होकर स्वयं, परिवार, रिश्तेदार और आस-पड़ोस के लोगों को नशे से मुक्ति दिलाई गयी है।
3. संकलित सफलता की कहानी में 146 बाल सहयोगी बच्चे जो की गुटखा खाते थे, बाल सहयोगी बैठक में भाग लेने और विडियो देखने के बाद गुटखा खाना छोड़ दिए।
4. बाल सहयोगियों के द्वारा अपने 33 दोस्तों में गुटखा खाने की आदत को छुड़वाया गया।
5. बाल सहयोगी बच्चों के द्वारा 42 परिवार के सदस्यों और रिश्तेदारों में गुटखा, गुड़ाखू और शराब की आदत छुड़वायी गयी।
6. इसके साथ ही बाल सहयोगी बच्चों के द्वारा अपने आस-पड़ोस के 38 लोगों की गुटखा-गुड़ाखू और शराब की आदत को छुड़वाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई गयी है।
7. गुटखा और गुड़ाखू के नशे से मुक्ति का प्रयास संबंधी सफलता की कहानी में 67 सफलता की कहानी मिडिल स्कूल, 11 हाई स्कूल और 4 प्राथमिक स्कूल की है।
8. गुटखा गुड़ाखू अभियान में बाल सहयोगी को तंबाखू से होने वाले खतरे पर समझ विकसित करने में विभाग द्वारा निर्मित गुटखा और गुड़ाखू विषय पर विडियो बहुत उपयोगी साबित हुए हैं। बाल सहयोगी बच्चों ने अपने अनुभव में यह बात बताई है कि हमें विडियो देखकर तंबाखू के खतरों के बारे में अच्छे से समझ में आया।



गुटखा-गुडाखू को करें न आर स्वस्थ जीवन को कहें हां बाल सहयोगी बच्चों के द्वारा तंबाखू के खतरे विषय किये गए प्रयास व कार्यों संबंधी सफलता की कहानी



बाल सहयोगी बैठक के माध्यम से बाल सहयोगी और उनके परिवार वालो ने गुटखा खाना छोड़ा (विकासखंड-वाड्डफनगर)

वाड्डफनगर की 26 मितानिन प्रशिक्षकों के द्वारा पूरे वाड्डफनगर में कुल 176 स्कूलों जिनमें मिडिल, हाई और हायर सेकेंडरी स्कूल के लगभग 981 बाल सहयोगी बच्चों का चयन किया गया। अक्टूबर माह में बाल सहयोगी बच्चों की बैठक की गयी जिसमें 820 बच्चे शामिल हुए। बाल सहयोगी बच्चों को अक्टूबर माह में तंबाखू के खतरे विषय पर जानकारी दी गयी, पर्चा पढ़कर सुनाया गया और विडियो भी दिखाया गया। शाला में इस विषय पर चर्चा और जानकारी से प्रभावित होकर सभी बच्चों ने अपने परिवार और आस-पड़ोस में लोगों को तंबाखू से होने वाली बीमारियों और उससे होने वाले आर्थिक



समस्याओं के बारे में समझाना शुरू किया गया। बाल सहयोगी की जब नवम्बर माह में बैठक की गयी तो बाल सहयोगी बच्चों ने बताया की 42 बाल सहयोगी बच्चे जो गुटखा खा रहे थे उन्होंने स्वयं गुटखा खाना छोड़ा और उनके समझाने पर उनके परिवार और आस-पड़ोस के करीब 28 लोगों ने गुटखा खाना छोड़ दिया।

बाल सहयोगी बच्चों से तंबाखू के खतरों के बारे में सुनकर स्कूल के दूसरे बच्चों ने अपनी मां की गुड़ाखू की आदत को छुड़वाया (ग्राम-मरका, जंगलपाराटोला)

पारा में के महिला गुड़ाखू की आदि हो चुकी थी। उसी दौरान स्कूल में बाल सहयोगी बच्चों को तंबाखू से होने वाले शारीरिक, मानसिक और आर्थिक समस्याओं के बारे में जानकारी दी गयी। स्कूल में तंबाखू की जानकारी को बाल सहयोगी बच्चों ने अपने साथ पढ़ने वाले बच्चों के साथ साझा किया। गुड़ाखू का नशा करने वाली महिला के बच्चों ने स्कूल में तंबाखू के खतरों के बारे में सुना और उन्होंने तय किया कि वे भी अपनी मां की गुड़ाखू की आदत को छुड़वाएंगे। बच्चों की मां अपने बच्चों को गुड़ाखू लाने के लिए जब भी पैसा देती थी, बच्चे उससे अपनी जरूरत का सामान ले आते थे। ऐसा बहुत बार होने के बाद मां को यह बात समझ में आई की बच्चे नहीं चाहते हैं की वह गुड़ाखू करे। उसने अपने बच्चों से बात की तो बच्चों ने अपनी मां को तंबाखू-गुड़ाखू से होने वाले खतरों के बारे में उसे एक बार फिर से समझाया। मां ने उस दिन के बाद से गुड़ाखू करना छोड़ दिया।



जागेंगे जगाएंगे तंबाखू के पाउच को हाथ ना लगाएंगे

बाल सहयोगी बच्चे ने अपने दोस्त और उसकी माँ की गुड़ाखू घिसने की आदत को छुड़वाया (ग्राम पंचायत-दुबछोला, विकासखंड-खड़गवां)

गांव के उरावपारा में स्थित मिडिल स्कूल में बाल सहयोगी की बैठक की गयी। बैठक में एम.टी. ने बाल सहयोगी बच्चों से उनके द्वारा गुटखा-गुड़ाखू छुड़ाने के लिए किये गए सफल प्रयासों के बारे में जानकारी मांगी। बैठक में उपस्थित बाल सहयोगी राहुल ने बताया कि



उसके साथ पढ़ने वाला महेश और उसकी मां गुड़ाखू घिसते थे और महेश रोज स्कूल भी नहीं आता था। राहुल ने आगे बताया कि बाल सहयोगी बैठक में तंबाखू के खतरों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के बाद उसने एक दिन महेश को खाना छुट्टी के दौरान समझाया कि गुड़ाखू से बहुत बड़ी-बड़ी बीमारी होती है और बीमारी का इलाज में बहुत खर्चा, परिवार भी टूट जाता है। राहुल के समझाने के बाद महेश घर गया और अपनी मां को पूरी बात बताया। महेश ने उसी समय गुड़ाखू के डिब्बे को फेंक दिया। उस दिन के बाद से महेश और उसकी मां ने गुड़ाखू घिसना छोड़ दिया है।

बीमार पड़ने पर पिता को अपने बेटे की नशा नहीं करने की बात याद आई

ग्राम-खड़मा विकासखंड-मगरलोड, जिला-धमतरी

कक्षा 8 वीं का छात्र देवव्रत बाल सहयोगी बनने के बाद से बहुत सक्रीय रूप से बाल सहयोगी बैठक में भाग लेता था। देवव्रत गुटखा गुड़ाखू संबंधी जानकारी अपने दोस्तों और अपने घर में सबको बताता था। देवव्रत के पिता बहुत गुटखा खाते थे। देवव्रत उन्हें बहुत समझाता था परन्तु वह उसकी नहीं सुनते थे। इसी दौरान देवव्रत के पिता की तबियत



खराब हो गयी। डॉक्टर ने बताया कि उनका बी.पी. और शुगर बहुत बढ़ा हुआ है। देवव्रत के पिता को तब अपने बेटे ने जो गुटखा खाने के बुरे प्रभावों के बारे में बाते समझाई थी सब याद आया। देवव्रत के पिता ने उस दिन के बाद से गुटखा खाना छोड़ दिया।

बाल सहयोगी बेटे ने मां की गुड़ाखू की आदत को खत्म किया

ग्राम—मरकाटोला, विकासखंड—भैयाथान, जिला—सूरजपुर

गांव के स्कूल में मितानिन और एम.टी. के द्वारा मीडिल स्कूल में बाल सहयोगी बच्चों का चयन किया गया। बाल सहयोगी बच्चों को नशे के खतरों के बारे में जानकारी दी गयी और विडियो भी दिखाया गया। एक बाल सहयोगी बच्चे की मां गुड़ाखू बहुत करती थी और अपने बच्चों को दुकान से गुड़ाखू लाने के लिए भेजती थी। बाल सहयोगी



बनने के बाद महिला ने जब भी अपने बच्चे को गुड़ाखू लाने भेजती थी तो वह बच्चा गुड़ाखू नहीं लाता था और उसके बदले कुछ और सामान खरीद कर ला लेता था। बार—बार बेटे के समझाने और गुड़ाखू नहीं लाने से परेशान होकर महिला ने गुड़ाखू करना छोड़ दिया।

उपसंहार—आज हर गांव, हर पंचायत में बाल सहयोगी बच्चों के द्वारा गुटखा, गुड़ाखू, बीड़ी, सिगरेट, शराब के नशे से अपने दोस्तों, परिवार, आस—पड़ोस के लोगों को बचाने का प्रयास किया जा रहा है। यह स्थिति ही बाल सहयोगी कार्यक्रम की सफलता है, जहां किशोर एक जागरूक देश के भविष्य के रूप में अपने और अपनों के स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए प्रयास कर रहे हैं। बाल सहयोगी कार्यक्रम ने बाल सहयोगी बच्चों को नेतृत्व, समानता और सशक्तता का मंच दिया है जिससे गांव और समाज में तंबाखू के खतरे के प्रति लोग जागरूक हो रहे हैं और इन पदार्थों की आदत से छोड़कर एक स्वस्थ जीवन जीने की ओर कदम बढ़ा रहे हैं।

तंबाखू गुड़ाखू का जो भी नशा करेगा — बी.पी. लकवा का खतरा उसको घेरेगा

तंबाखू के खतरे पर बाल सहयोगियों के लिए प्रशिक्षा सामग्री

गुटखा, गुडाखू रोको अभियान

गुटखा, गुडाखू, खैनी बड़ी चिंता का विषय

बड़ी चिंता की बात है कि आज भी बहुत से लोग गुटखा, गुडाखू का सेवन कर रहे हैं। गुडाखू, गुटखा, खैनी का उपयोग बहुत ज्यादा हो रहा है। कई बच्चे भी इसे छोटी उम्र से ही खा रहे हैं। गुडाखू के बुरे असर को भी समझना जरूरी है। गुडाखू भी तंबाखू का रूप है जो कि बीमारी पैदा करता है। गर्भवती महिला गुडाखू करती है तो उसके पेट में पल रहे बच्चे को सेहत पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए गुटखा, गुडाखू, खैनी आदि के सेवन को रोकने के लिए जागरूकता लाना जरूरी है।

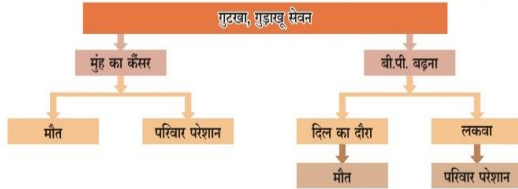


गुटखा, गुडाखू के खतरे

- गुटखा, गुडाखू का सेवन करने से खतरनाक बीमारियां होती हैं।
- गुटखा, गुडाखू से उच्च रक्तचाप (बी.पी.) की बीमारी होती है जो कि आगे चलकर लकवे और दिल के दौरों का कारण बनती है।
- गुटखा, गुडाखू या सिगरेट/बीड़ी से कई किस्म के कैंसर हो सकते हैं।



गले का कैंसर मुंह का कैंसर



गांव के बैठक में निम्न बिन्दु पर चर्चा करें

- एम.टी. संकुल बैठक में मितानियों से इस विषय पर चर्चा करें।

चर्चा करने के लिए प्रश्न-

1. क्या हमारे मोहल्ले में पुरुष, महिला या बच्चे गुटखा, गुडाखू का सेवन करते हैं ?
 2. किस रूप में ?
 3. क्या गुटखा, गुडाखू के नुकसान के बारे में जानते हैं ?
 4. क्या हमारे क्षेत्र में यह आसानी से मिलता है ?
 5. इसको हम कैसे रोक सकते हैं ?
- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति बैठक में एम.टी. द्वारा गुटखा, गुडाखू के नुकसान के बारे में चर्चा करें।
 - पारा बैठक में भी मितानिन इसके खतरे को बताएं। खासतौर पर गुडाखू पर महिलाओं से भी बात करें।
 - ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति एवं पारा बैठक में गुटखा, गुडाखू का विडियो दिखाया जाना है।
 - मितानिन प्रशिक्षण, बैठक आदि में गुडाखू, गुटखा बंद करने पर चर्चा करें।
 - इन तरीकों से गुटखा, गुडाखू, खैनी के सेवन को रोकने का संदेश दें -
- (1) नारा लेखन, (2) नाटक दिखाकर, (3) रेली निकालकर

बाल सहयोगी बैठक में निम्न बिन्दु पर चर्चा करें

चर्चा करने के लिए प्रश्न-

- (1) क्या हमारे कक्षा में लड़के-लड़कियां गुटखा, गुडाखू खाते हैं ? यदि हां तो कौन-कौन खाते हैं ?
- (2) क्या हमारे क्षेत्र में यह आसानी से मिलता है ?
- (3) क्या अपने आसपास गुटखा, गुडाखू खाने वाले लोगों को देखे हैं ?
- (4) आपको क्या लगता है ये सही है या गलत ?
- (5) गुटखा, गुडाखू खाने के क्या नुकसान हैं ?
- (6) इसको हम कैसे रोक सकते हैं ?



- एम.टी. और मितानिन, मिडिल, हाई स्कूल व हायर सेकेंड्री में जाकर गुटखा, गुडाखू के नुकसान के बारे में विद्यार्थियों से चर्चा करें।
- बाल सहयोगी अपनी कक्षा में यदि कोई छात्र-छात्राएं गुटखा, गुडाखू का सेवन कर रहे हैं तो वे उसे छोड़ने के लिए समझाएं।
- बाल सहयोगी के बैठक में गुटखा, गुडाखू के नारा बच्चों से बनवाना।
- मिडिल, हाई स्कूल व हायर सेकेंड्री में गुटखा, गुडाखू का विडियो दिखाया जाना है।
- ग्राम पंचायत, ग्राम स्वास्थ्य समिति एवं शाला विकास समिति द्वारा स्कूल के आसपास या गांव में गुटखा, गुडाखू आदि विक्री ना हो, इसके लिए मिलकर कोशिश करें।
- स्कूल के मुखिया से बात कर स्कूल में होने वाले कार्यक्रम में गुटखा, गुडाखू के नुकसान बच्चों द्वारा नाटक तैयार कर दिखाया जाना चाहिए।
- 2 अक्टूबर गांधी जयंती एवं 14 नवम्बर बाल दिवस पर गुटखा, गुडाखू के नुकसान पर नाटक दिखाया जाना है।
- इन तरीकों से गुटखा, गुडाखू के सेवन को रोकने का संदेश दें - (1) नाटक दिखाकर, (2) रेली निकालकर, (3) स्कूल में निबंध प्रतियोगिता कराना

नारा

गुटखा स्वाकर बढ़ाता चाहते मात,
बीमार हो जाओगे, चली जायेगी जात।

★ ★ ★

गुडाखू को मत समझो मंजान, करता है नुकसान,
स्वतन्त्रताक बीमारी देता है, छीन लेगा प्राण।

★ ★ ★

गुटखा, खैनी जिसने गले लगाया,
बीमारी को उसने पास बुलाया।

★ ★ ★

बच्चों को तंबाखू से बचाता है, गुटखा, खैनी दूर भगाता है।

★ ★ ★

गर्मवती श्री अणु गुडाखू घिसेगी, पेट में पल रहे बच्चे की उम्र घटेगी।

★ ★ ★

गुटके ने गटक ली कई लोगों की जात,
अब तुम तो संभल जाओ बचाओ अपने प्राण।

★ ★ ★

गुटखा बंद करो, गुडाखू बंद करो।

बूढा हो या बच्चा बिन तंबाखू के अच्छा

जागो भया जागो बहना – गुटखा गुडाखू कभी न करना