क्या आप तैयार हैं?

psi India

Concept and design by - PSI

एस.बी.सी.सी. पार्टनरशिप के अन्तर्गत युनिसेफ के सहयोग से
राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, जयपुर द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित

unicef
unite for Children

SIHFW JAIPUR

An ISO 9001: 2008 Certified Institution

नमस्ते आप सब को

आइए पहले आप लोगों को सुनाते हैं कहानी सीतापुर में रहने वाले दो लोंगों की...किशन और राजू की...

पहले हम आपको कहानी सुनाएंगे उसके बाद हम आप लोगों से कुछ प्रश्न पूछेंगें और यह देखेंगें कि आप लोगों को इन दो कहानियों के ज़रिए क्या–क्या समझ आया? ठीक है?

तो कहानी यह है ... किशन और राजू के यहाँ आज दावत है।

(दाहिने और बायें हाथ के दोनों पन्ने पलटिए)

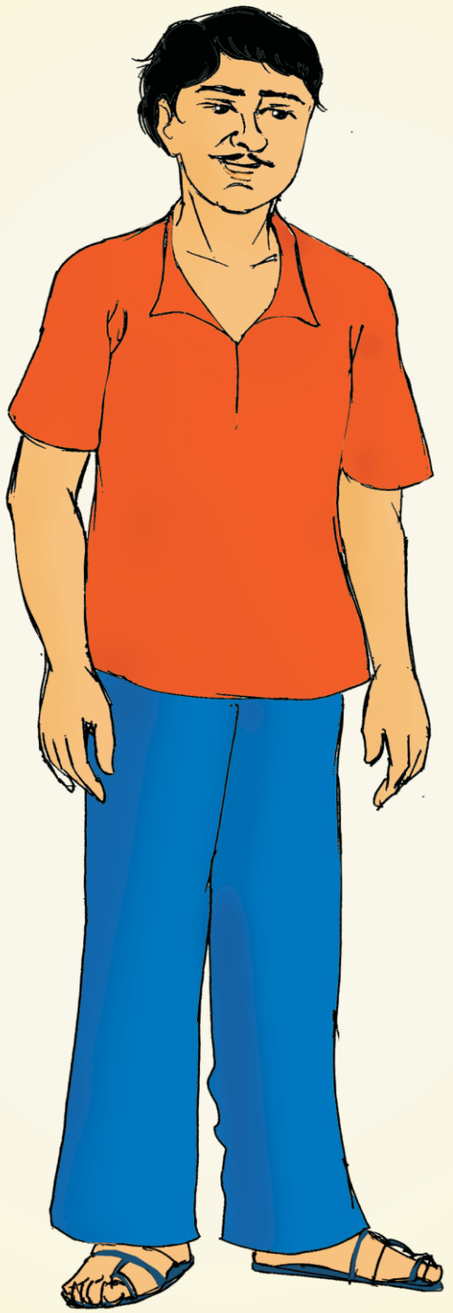
क्या आप	तैयार हैं?

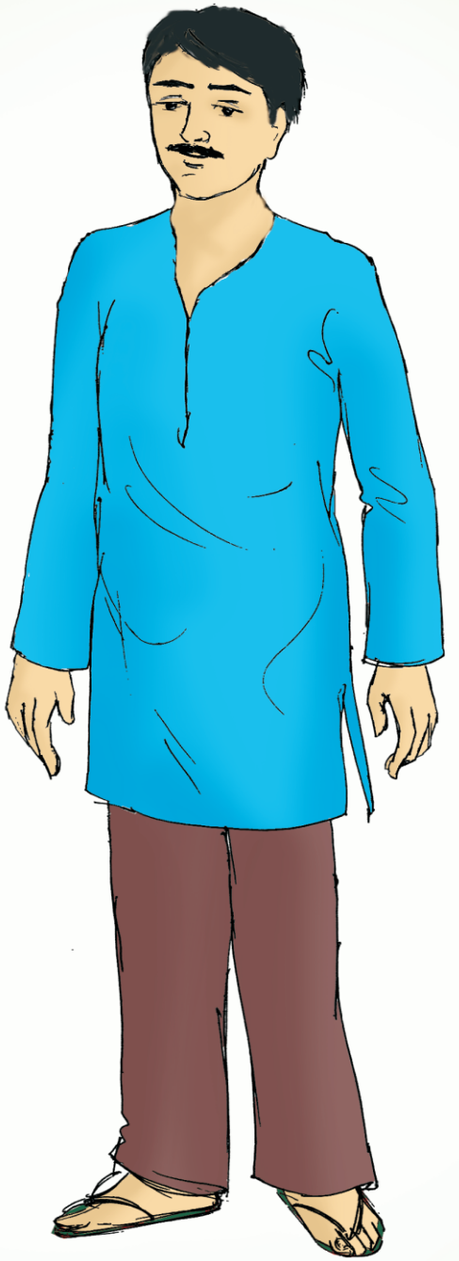
क्या आप तैयार हैं?

और दोनों ने अपने घर दोस्तों और गाँव वालों को बुलाया है ... एक खुशी का माहौल है...तो आइए देखतें हैं कि किशन की दावत कैसी रही और राजू की कैसी?

किशन के यहाँ

(केवल दाहिने हाथ का दूसरा पन्ना पलटिए)





अरे वाह...लगता है राजू और उसकी पत्नी गीता ने काफी दिन पहले से ही दावत के लिए तैयारी कर रखी थी... उसने पंडाल अपने आप लगाने के बजाए एक पंडाल वाले को बुलाया... जो प्रशिक्षित है इसी काम के लिए... और एक प्यारा सा मज़बूत पंडाल बनवाया...

(केवल बायें हाथ का दूसरा पन्ना पलटिए)

...जो आने वाले थे मेहमान तो किशन ने सोचा आँगन में पंडाल लगा दिया जाए...किशन जी की दिमाग की बत्ती जली... और चढ़ पड़े खुद ही बम्बू गाड़ने...सोचा पंडाल वाले को बुलाने कि क्या ज़रूरत है... बेकार पैसे खर्च होंगे... पड़ोस के दोस्त के साथ...बिना कोई माप तोल. ..बस अपने मन मर्ज़ी से ही उसने एक पंडाल खड़ा कर दिया।

(केवल दाहिने हाथ का पन्ना पलटिए)

गीता ने मेहमानों के पहुँचने से पहले ही राजू से खाने का सामान ला कर रखने को कह दिया था...ताकि वह अपने मेहमानो को समय पर खाना परोस सके।

(केवल बायें हाथ का दूसरा पन्ना पलटिए)

यह तो था उनका हाल सुबह...तभी उसकी पत्नी बेला ने उसे याद दिलाया कि "अरे खाना पकाने के लिए सामान का तो पहले से इन्तज़ाम नहीं किया"...तो किशन बोला "नहीं–नहीं अरे पहले से इन्तज़ाम करने से नज़र लग जाती है... खैर कोई बात नहीं मैं अभी बाज़ार जाकर सामान ले आता हूँ"... तो दोपहर होने तक तो वह मेहमानो को खिलाने–पिलाने के लिए कुछ खरीदारी करने के लिए निकला था...

(केवल दाहिने हाथ का पन्ना पलटिए)

राजू के भी कुछ ऐसे रिश्तेदार थे जो अचानक बाहर गाँव से आ गए ... फिर भी राजू को कोई दौड़ भाग नहीं मचानी पड़ी...

(केवल बायें हाथ का दूसरा पन्ना पलटिए)

जो हो सका उसने जल्दी से खरीदा...पर जब तक वह वापस आया तो देखा कि कुछ मेहमान तो पहुंच ही गए थे...और खाना अभी तैयार भी नहीं था।

(केवल दाहिने हाथ का पन्ना पलटिए)

उसने पहले से ही पास की दुकान का फोन नम्बर अपने पास लिख रखा था...और गीता ने काफी दिन पहले से इस दावत के लिए पैसे जमा कर रखे थे तो...अचानक आए मेहमानों का ध्यान रखने में उन्हें कोई परेशानी नहीं हुई...राजू ने दुकान को फोन किया...और दुकान वाले ने तुरंत सामान उसके घर भिजवा दिया...

(केवल बायें हाथ का पन्ना पलटिए)

तो जैसे–तैसे उसने खाने का प्रबंध किया...पर अब एक और समस्या खड़ी हो गई...असल में "दोस्त के घर दावत हो...और हम ना आएँ?"... ऐसा ही सोच कर कई सारे दोस्त किशन की दावत में बिन बुलाए ही चले आए...अब हुई किशन और बेला को परेशानी...वह कहाँ से अधिक लोंगों के लिए खाना लाएँ?...उसके पास साईकिल भी नहीं थी कि वह जल्दी से बाज़ार हो आए...पर किसी तरह उसने ज़्यादा पैसा देकर, आस–पड़ोस की छोटी–छोटी दुकानों से ही सामान खरीदा।

तभी वे सबको खाना खिला ही चुके थे कि अचानक "धमाक" से आवाज़ आई...

(केवल दाहिने हाथ का पन्ना पलटिए)

ऐसे ही... पूरी तैयारी के साथ... सही लोगों की सहायता से...राजू और गीता ने जो दावत दी वह आज भी मिसाल है सीतापुर गाँव में...उसका पहले से तैयार हो कर रहना, ऐन वक़्त पर काम आने वाले फोन नम्बर... और बचाए हुए पैसों से...उन्होने दी एक ज़बर्दस्त दावत...

अब वह और उसका परिवार जहाँ भी जाते है लोग उनकी तारीफ करते नहीं थकते।

तो दोनों की कहानी आपने सुनी... अब बताइए किसकी दावत ज़्यादा अच्छी मनी और व्यवस्थित रही:

1. किशन या राजू की?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

2. किशन और बेला की दावत में क्या–क्या गड़बड़ हुई?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

(पहले दायें फिर बायें पन्ने को पलटिए)

देखा तो वह बिना मज़बूती वाला पंडाल धम से गिर पड़ा... और उसका एक बांस निकल कर उनके ट्रैक्टर के ऊपर गिरा...फिर क्या था... किशन के चमकते हुए ट्रैक्टर में गड्ढा हो गया और एक तरफ का पूरा पेंट खुरच गया...

तो यह तो था किशन की लापरवाही का हाल...ना कोई तैयारी...ना उचित सामान...ना ही कोई प्रशिक्षित लोगों की सहायता...बस निकल पड़ा दावत खिलाने....

.....

तो यह हुई किशन जी की हालत...आइए अभी देखते हैं क्या हुआ राजू के साथ....

(केवल बायें हाथ का पन्ना पलटिए)

3. किशन का पंडाल क्यों गिर गया और राजू का क्यों नहीं?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

(पहले दायें फिर बायें पन्ने को पलटिए)

4. क्या किशन के पहले से ना इन्तज़ाम करने के और नज़र लगने के वहम् से उसे नुकसान हुआ या फायदा?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए और समझाईए)

(पहले दायें फिर बायें पन्ने को पलटिए)

5. ऐन वक़्त पर भाग दौड़ करने में समझदारी है या पहले से तैयारी करने में?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

6. राजू ने दावत के लिए क्या–क्या तैयारी कर रखी थी?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

7. राजू और गीता की किस समझदारी की वजह से अचानक आये मेहमान का स्वागत वह झटपट कर सके?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

जी हाँ क्योंकि... राजू था पहले से ही तैयार... राजू के पास थे ऐन वक्त पर काम आने वाले कुछ फोन नंबर जो उसके सही वक्त पर काम आये... कुछ बचाकर रखे हुए पैसे जिससे वह अपने ज्यादा आए मेहमानो का स्वागत कर सका... और प्रशिक्षित लोगों की सहायता से बनाए हुए पंडाल से उसकी खुशियों में कोई विघ्न नही पड़ा... है ना?

(दायें और बायें दोनों पन्ने पलटिए)

तो यह थी एक छोटी सी दावत की बात.... ज़रा उस दिन के बारे में सोचिए... जिस दिन आपके घर में आनेवाला हो एक नया मेहमान... एक नन्ही सी जान.... क्या वह दिन किसी खुशी से कम होता है क्या?

ऐसे में अगर आपकी हालत किशन जैसी ना हो... तो क्या आपको लगता है कि बच्चे के जन्म के समय भी कुछ ऐसी चीज़ों की ज़रूरत होती है जिनका हमे पहले से इन्तज़ाम कर के रखना चाहिए? जैसे ?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

(1 2 3 न. के कार्ड दर्शकों में बाँटें और अभी देखने को मना कर दें)

तो पहले यह बताईए प्रसव किससे करवाना चाहिए?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

प्रसव के लिए अधिकृत और प्रशिक्षित व्यक्ति का होना आवश्यक है। रिश्तेदार या पड़ोसी जिसे पूरा ज्ञान ना हो उससे कभी भी प्रसव ना करवाएं... नहीं तो किशन के पंडाल की हालत तो आपको याद ही है...

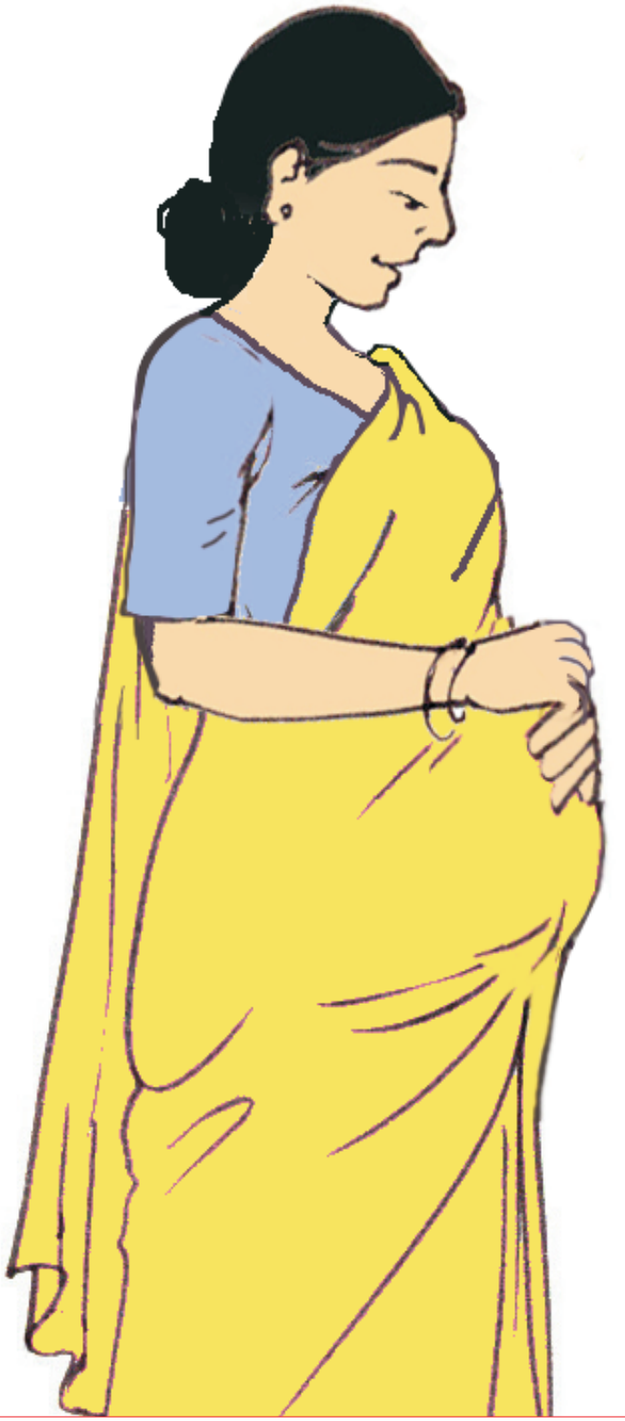
प्रसव केवल प्रशिक्षित व्यक्ति से ही करवाएं और नाल कटवाने के लिए उचित व्यक्ति का भी पहले से इन्तज़ाम कर के रखना चाहिए.... प्रशिक्षित व्यक्ति को प्रसव के समय ध्यान रखने योग्य हर बात का ज्ञान होता है... यहां तक कि नाल भी प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा पूरी सफाई का ध्यान रखकर ही कटवाएं.... ताकि जच्चा और बच्चा दोनों स्वस्थ रहें...

तो अब बताइये कि प्रसव के लिए प्रशिक्षित लोग कौन होते हैं?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

(फिर दर्शकों को 1, 2, 3 कार्ड सबको दिखाने के लिए कहें)

(फ्लिप बुक का पन्ना पलटिए)



ये होते हैं सरकारी जांच केंद्र के डॉक्टर, नर्स या ए.एन.एम... और हां हमारी आंगनवाड़ी / आशा बहनों को भी इस बारे में उचित जानकारी होती है तो उनसे संपर्क करें।

अब बताएँ की प्रसव में काम आने वाली चीजों का पहले से इन्तज़ाम करके रखना चाहिए या ऐन वक्त पर?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

(4 5 6 7 न. के कार्ड दर्शकों में बाँटें और अभी देखने को मना कर दें)

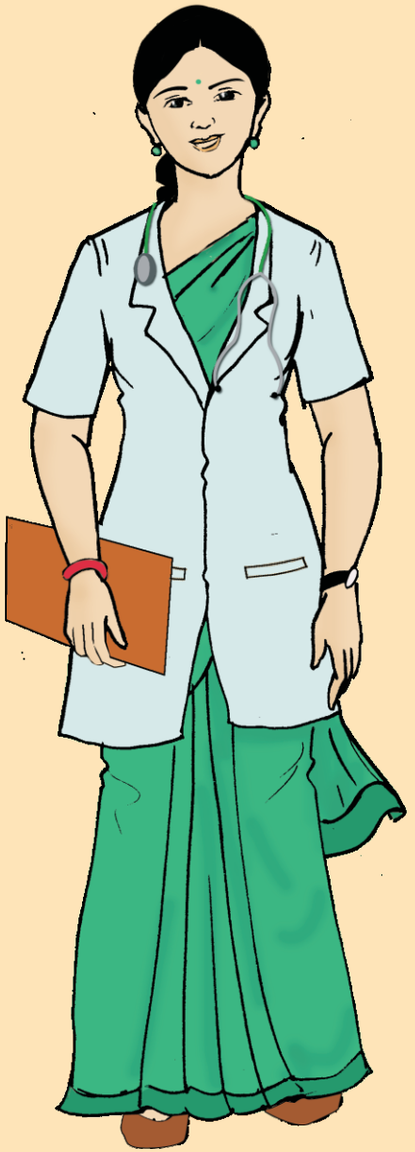
हाँ प्रसव से पहले उसमें काम आने वाली चीजों का पहले से इन्तज़ाम कर के रखना चाहिए ताकि जन्म के समय कोई अनुचित विलंब ना हो जैसे किशन के घर मेहमान आ गए और खाना तैयार नहीं हुआ था।

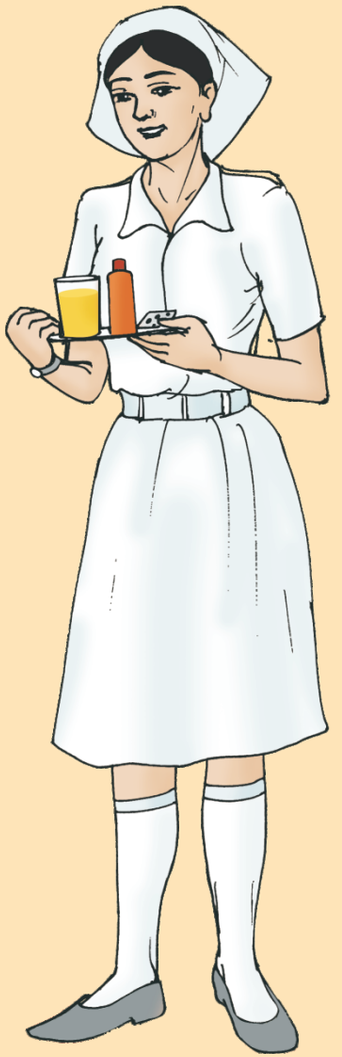
तो आप बताइये की जन्म के समय किन चीज़ों की आवश्यकता पड़ती है?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

(फिर दर्शकों को 4 5 6 7 न. के कार्ड सबको दिखाने के लिए कहें)

(फ्लिप बुक का पन्ना पलटिए)





4 चीज़ों का इन्तज़ाम कर के रखें

पहला... नाल बांधने के लिए एक साफ और नया धागा

दूसरा... नाल काटने के लिए एक नया ब्लेड

तीसरा... बच्चे के जन्म के बाद उसे पोछने के लिए एक साफ–सुथरा कपड़ा

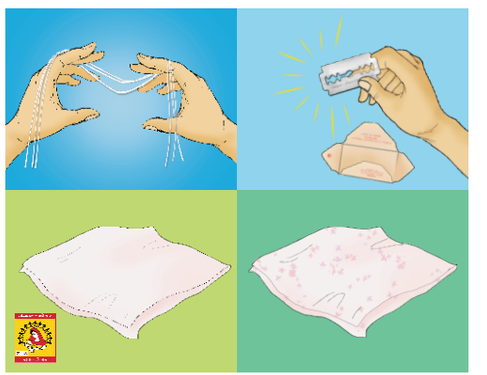
चौथा... जच्चा और बच्चा दोनो को लपेटने के लिए कुछ साफ–सुथरे कपड़े ताकि वे गर्म रहें।

तो यह तो हुए कुछ लोग और कुछ चीज़ें जिनकी हमें प्रसव के समय में ज़रूरत होती है। पर ज़रा याद कीजिए किशन की हालत जो उसके घर अचानक ज्यादा मेहमान आने पर हुई.... और किस तरह राजू उन्हीं अचानक हुई बातों के लिए पहले से तैयार था।

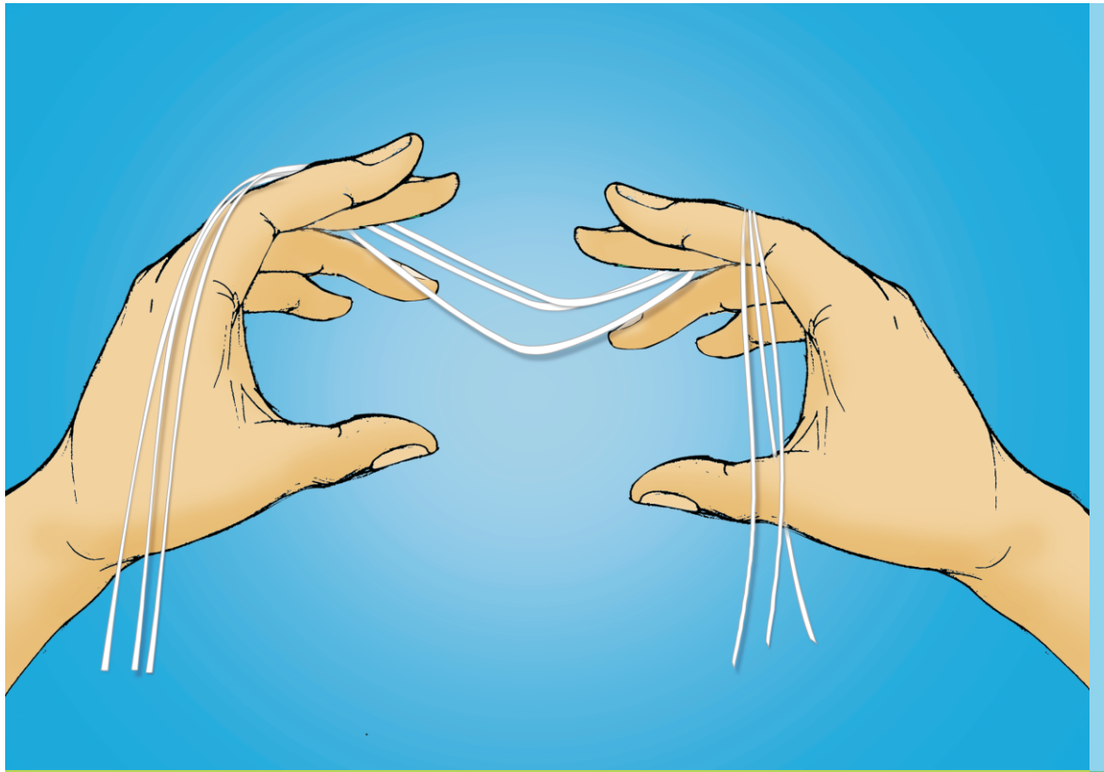
तो क्या प्रसव में भी कुछ ऐसी आपातकालीन बातें हो सकती हैं जिनका हमें पहले से ध्यान रखना चाहिए? जैसे?

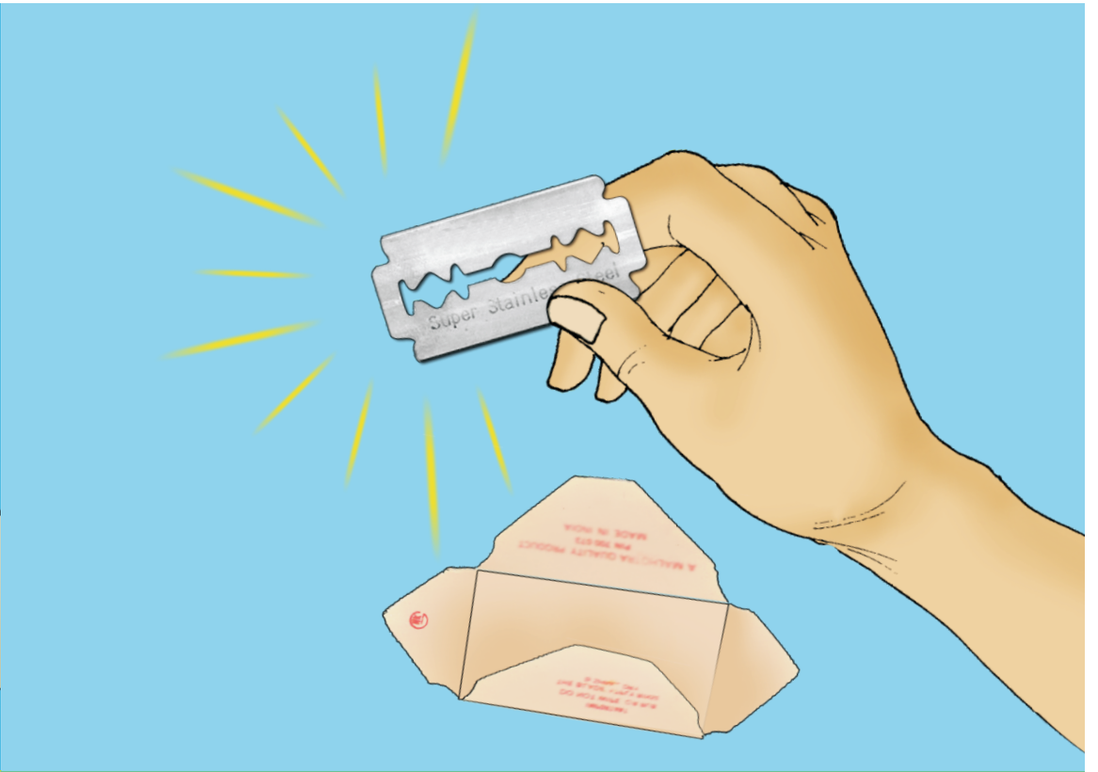
(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

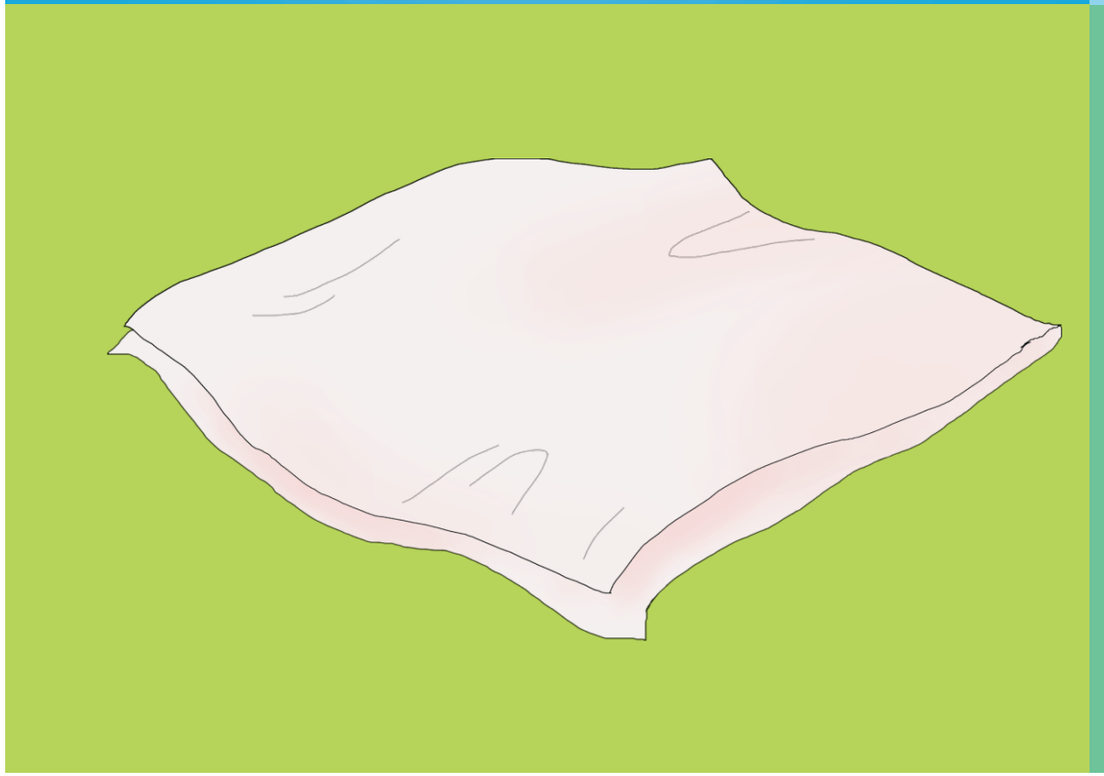
(फिर दर्शकों को 8 9 10 न. के कार्ड बांटे और एक एक करके सबको दिखाने के लिए कहें)



(फ्लिप बुक का पन्ना पलटिए)

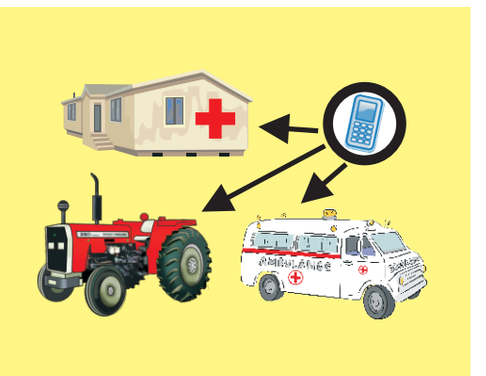


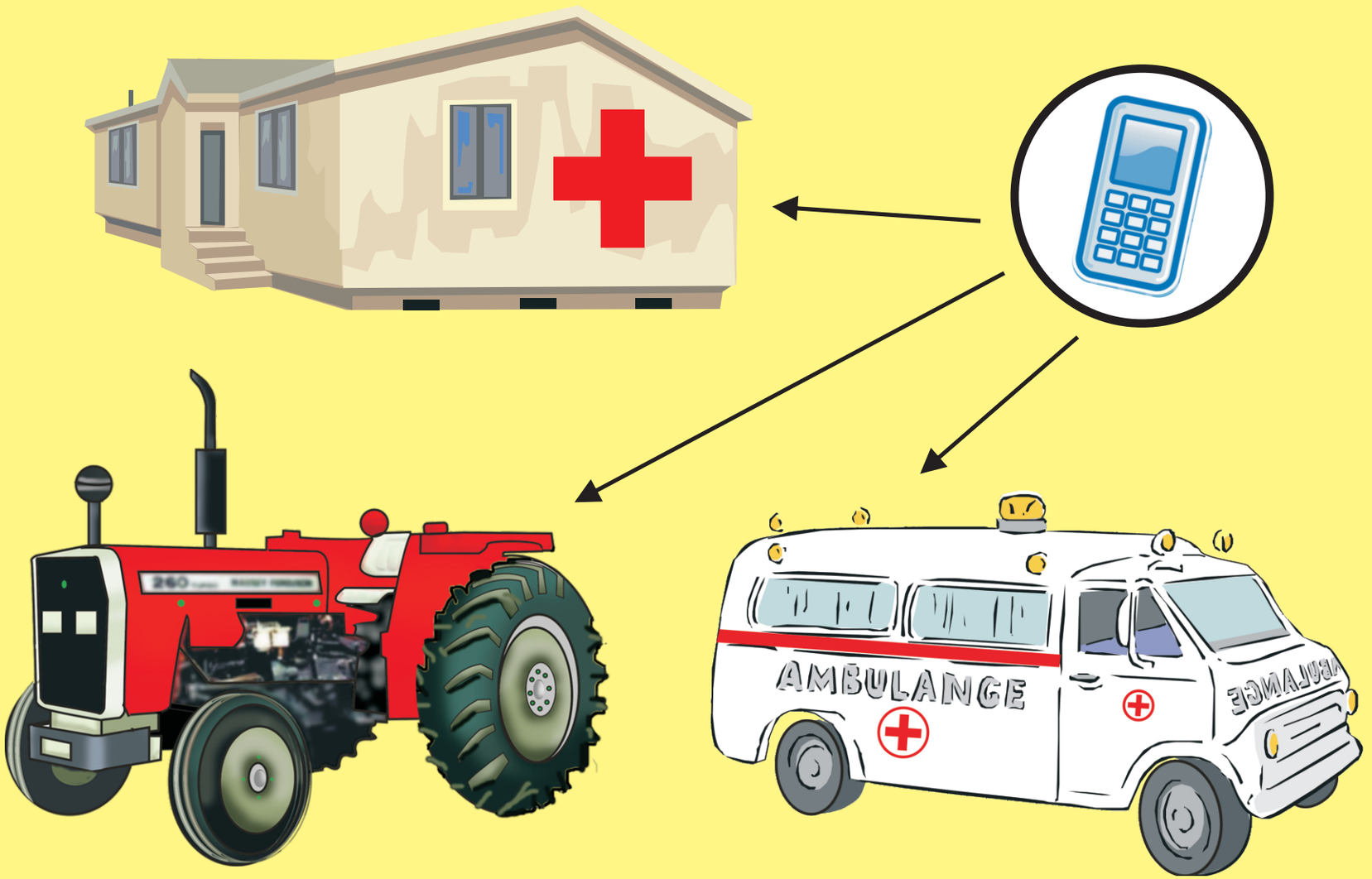

Super Stainless Steel



तो प्रसव के समय भी आपको कुछ ऐसे लोगों की ज़रूरत पड़ सकती है जिनके पास गाड़ी हो... जो जच्चा को किसी नज़दीकी जांच या स्वास्थ्य केंद्र में ले जाने के लिए काम आ सकते हैं.... इसलिए ऐसे लोगों का, जांच केंद्रों का फोन नंबर, नाम व पता आपके पास में पहले से ही लिखित रूप में होना चाहिए।

(फ्लिप बुक का पन्ना पलटिए)




AMBULANCE

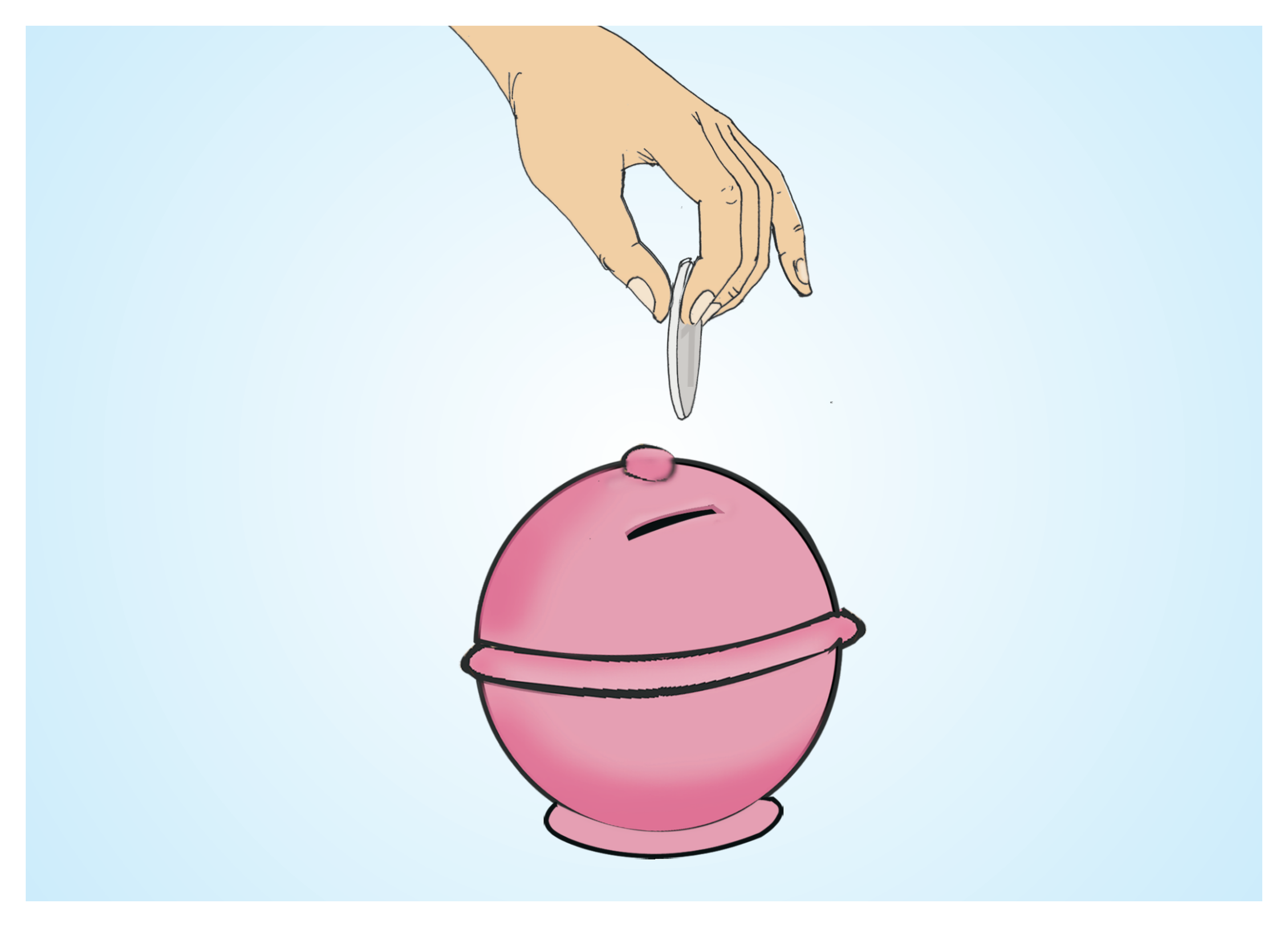
(फिर दर्शकों को 11 न. का कार्ड दें और सबको दिखाने के लिए कहें)

और हां जैसे राजू और गीता ने दावत के लिए पहले से पैसा जमा करके समझदारी की जो उन्हे ऐन वक्त पर काम आ गए....

तो क्या आपको भी रोज़ाना थोड़े–थोड़े पैसे जमा करने चाहिए? उससे क्या लाभ होता है?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

(फ्लिप बुक का पन्ना पलटिए)



तो कहीं आपको भी किशन की हालत से ना गुजरना पड़े इसलिए पहले से ही रहना पड़ेगा तैयार..

अब बताईए जिस दिन हमारे घर में एक नन्हा सा मेहमान आनेवाला हो तो हमने किस किस बात का ध्यान रखने की चर्चा की?

(दर्शकों से उत्तर का इंतज़ार करिए)

(निम्नलिखित है सही जवाबों की सूची। यदि दर्शक इनमें से कोई जवाब न दें तो उन्हें याद दिलाएं)

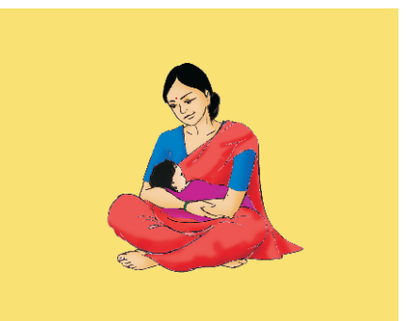
1. प्रसव में ज़रूरत आने वाले लोगः
   - क) सरकारी जाँच केंद्र की डॉक्टर
   - ख) सरकारी जाँच केंद्र की नर्स
   - ग) आँगनवाड़ी दीदी / आशा सही जानकारी के लिए

2. प्रसव में ज़रूरत आने वाली चीज़ेंः
   - क) नाल बांधने के लिए एक साफ धागा
   - ख) नया ब्लेड
   - ग) पोछने के लिए एक साफ–सुथरा कपड़ा
   - घ) लपेटने के लिए कुछ साफ–सुथरे कपड़े

3. आपातकालीन में ज़रूरत आने वाली चीज़ेंः
   - क) गाड़ी या एम्बुलेंस वाले का फोन नम्बर
   - ख) नज़दीकी स्वास्थ केंद्र का नम्बर
   - ग) पहले से जमा किए हुए कुछ पैसे

तो ऐन वक्त का इंतज़ार ना कर के बस तैयार रखिए अपने पास ज़रूरत के लोग, ज़रूरत की चीज़ें... ताकि एक स्वस्थ माँ और बच्चे बनें एक खुशी का कारण...

तो अगर पहले से की तैयारी
तो ना पड़ेगी मुँह की खानी।



धन्यवाद