समर्थन गाइड

विश्व सेरेब्रल पाल्सी दिवस

6 अक्तूबर

सहायता के लिए हमसे संपर्क करें

contact@worldcpday.org

सोशल पर हमें फॉलो करें

@worldcpday

विषयवस्तु

सिद्धांत	03
पक्षसमर्थन (हिमायत) क्यों महत्वपूर्ण है	04
आप क्या कर सकते हैं	05
सेरेब्रल पाल्सी तथ्यपत्रक	10
आप कहाँ से शुरू कर सकते हैं / आप किससे संपर्क कर सकते हैं	13

सिद्धांत

सेरेब्रल पाल्सी वाले लोगों द्वारा कहानियां, न कि उनके बारे में
सेरेब्रल पाल्सी से ग्रस्त लोग कथावाचक होते हैं, कथा के चरित्र नहीं।

सशक्तिकरण > प्रेरणा
सेरेब्रल पाल्सी को गर्व से देखें, दया से नहीं।

आप जहाँ हैं वहीं से शुरुआत करें
हर कोई इसमें भाग ले सकता है, अपने लिए उचित तरीके से।

टकराव के बजाय जुड़ाव
आमंत्रण के माध्यम से शिक्षित करें, शर्मिंदा करके नहीं।

हिमायत महत्वपूर्ण क्यों है

जागरूकता ज़रूरी है क्योंकि यह बदलाव लाने की दिशा में पहला कदम है—चाहे वह बदलाव छोटा हो या बड़ा। जब हम किसी मुद्दे या सामूहिक चुनौती के बारे में ज़्यादा जागरूक होते हैं, तो हम उसका बेहतर समाधान कर सकते हैं।

यहीं पर हिमायत की भूमिका आती है और यही वजह है कि यह महत्वपूर्ण है। हिमायत कार्रवाई की दिशा में अगला महत्वपूर्ण कदम है। जब हम कार्रवाई करने के लिए प्रेरित होते हैं, तो हम यह समझने लगते हैं कि क्या संभव है और यह पता चलता है कि हममें अपनी कहानियों और भविष्य को आकार देने की क्षमता है। कार्रवाई करके, हम दुनिया को दिखाते हैं कि जब हम एक साझा लक्ष्य की ओर मिलकर काम करते हैं, तो हम क्या कर सकते हैं।

KATY GAASTRA,
सेरेब्रल पाल्सी स्ट्रॉन्ग की संस्थापक
@cerebralpalsystrong

हिमायत वह तरीका है जिससे हम दिखाते हैं कि हम परवाह करते हैं।
हिमायत वह तरीका है जिससे हम बदलाव लाते हैं।
हिमायत वह तरीका है जिससे हम वास्तविक बदलाव को बढ़ावा देते हैं।

सेरेब्रल पाल्सी समुदाय में अपने और अपने साथियों के लिए पक्षसमर्थक के रूप में, मुझे विकलांग लोगों के लिए दुनिया को बेहतर जगह बनाने के लिए हर संभव प्रयास करने की शक्ति प्राप्त है — एक कहानी, एक बातचीत और एक समय में एक जुड़ाव।

तो इस विश्व सेरेब्रल पाल्सी दिवस पर, आइए हम अपनी ऊर्जा को हिमायत पर केंद्रित करके और अपने और अपने समुदाय के लिए आगे आकर अपने प्रयास को और अधिक महत्वपूर्ण बनाएँ।

एक छोटी कार्रवाई से शुरू करें। यदि आप कर सकते हैं तो स्तर को बढ़ाएँ।

हर कार्य—चाहे वह बड़ा हो या छोटा—ऐसी दुनिया बनाने में मदद करता है जहाँ सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित लोगों को देखा, सुना और शामिल किया जाता है।

इस साल, हम जागरूकता से कार्रवाई की ओर बढ़ रहे हैं।
आप तरीका चुनेंगे।

अपनी आवाज शेयर करें

यदि आपके पास 5 मिनट और फोन है—तो यहीं से शुरू करें।

- अपने शब्दों में सोशल मीडिया पर संदेश पोस्ट करें
- हमारी इमेज या स्टोरी टेम्पलेट का इस्तेमाल यह बताने के लिए करें कि आपको परवाह क्यों है
- हमारे किसी CP समर्थक फ्रेम के साथ फ़ोटो अपलोड करें
- अपने परिवार के WhatsApp ग्रुप में वॉइस नोट भेजें
- अपने बायो में “#WorldCPDay” जोड़ें

> “मुझे सेरेब्रल पाल्सी समुदाय का हिस्सा होने पर गर्व है। मैं एक ऐसी दुनिया चाहता हूँ जो हमारी अहमियत समझे, हमारी आवाज़ सुने और हमारे सामने आने वाली बाधाओं को दूर करे। 💚 #WorldCPDay”

सुझाया गया पोस्ट प्रॉम्प्ट

बातचीत शुरू करें

दूसरों को भी शामिल करें। हिमायत प्रश्न से शुरू हो सकती है।

- हमारी “अपनी कहानी कैसे सुनाएं” गाइड का उपयोग करें
- अपनी कहानी किसी कक्षा, टीम या समूह में सुनाएं
- सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित किसी व्यक्ति का वीडियो या उद्धरण साझा करें
- किसी बच्चे, बुजुर्ग या सहकर्मी से बात करें कि सेरेब्रल पाल्सी का क्या मतलब है
- किसी मित्र से पूछें: “सेरेब्रल पाल्सी के बारे में आप क्या जानते हैं?”

> “मैं सेरेब्रल पाल्सी के साथ जिस तरह से अपना जीवन जीता हूँ, वह अनोखा है — क्या आप इसके बारे में सुनने के लिए तैयार हैं?”

बातचीत शुरू करने का उदाहरण

बदलाव के लिए प्रयास करें

टीम बनाएँ। अपनी बात रखें। अपनी आवाज़ को प्रभावशाली बनाएँ।

- अपने स्थानीय नेता को पत्र भेजें (टेम्पलेट शामिल है)
- किसी स्थानीय मुद्दे पर याचिका के लिए नाम एकत्र करें
- किसी निर्णयकर्ता से मिलने के लिए समूह बनाएँ
- अपनी कहानी किसी स्थानीय समाचार पत्र या समुदाय में प्रकाशित करें
- अपने क्षेत्र में अन्य पक्षसमर्थकों के साथ मिलकर काम करें

> हम [मंत्रालय/महापौर/आदि] से आग्रह करते हैं कि वे सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित बच्चों के लिए सार्वजनिक शिक्षा तक पहुँच में सुधार करें। समावेश वैकल्पिक नहीं है — यह अधिकार है।

नमूना माँग

युक्तियाँ

शुरुआत करने के लिए आपको अनुमति की ज़रूरत नहीं है।

आपकी कार्रवाई शांत, व्यक्तिगत, ऑनलाइन या सार्वजनिक हो सकती है।

आपको सबके लिए बोलने की ज़रूरत नहीं है। बस अपनी सच्चाई साझा करें।

सेरेब्रल पाल्सी समुदाय में अनुमानित रूप से 50 मिलियन लोग एकजुट हैं।
जब आप बोलते हैं, तब आप कई लोगों से जुड़ते हैं।

सेरेब्रल पाल्सी के बारे में मुख्य तथ्य और आँकड़े

सेरेब्रल पाल्सी क्या है?

- सेरेब्रल पाल्सी दुनिया भर में सबसे आम आजीवन शारीरिक विकलांगता है।
  *स्रोत: PETERSON 2024

- सेरेब्रल पाल्सी गर्भावस्था के दौरान, जन्म के समय या जीवन के पहले दो वर्षों में मस्तिष्क को होने वाली क्षति के कारण होती है।

- सेरेब्रल पाल्सी मुख्य रूप से इधर-उधर जाने, मुद्रा और समन्वय को प्रभावित करती है। हालाँकि, यह मिर्गी, विभिन्न व्यवहार संबंधी विकारों और बौद्धिक अक्षमताओं जैसी माध्यमिक स्थितियों से भी जुड़ी हो सकती है। सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित लोगों को अपनी बात रखने, भोजन करने, देखने और सुनने संबंधी कठिनाइयाँ भी हो सकती है।
  *स्रोत: ROSENBAUM, 2007

- सेरेब्रल पाल्सी हर किसी को अलग तरह से प्रभावित करती है और इसके लिए विशेष और निरंतर स्वास्थ्य और पुनर्वास सहायता की आवश्यकता होती है।

सेरेब्रल पाल्सी के बारे में मुख्य तथ्य और आँकड़े

सेरेब्रल पाल्सी की वैश्विक स्थिति क्या है?

- **व्यापकता:** दुनिया भर में अनुमानित रूप से 50 मिलियन* लोग सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित हैं, और अनुमानित रूप से 350 मिलियन माता-पिता, देखभाल करने वाले और परिवार के सदस्य सीधे तौर पर इससे प्रभावित हैं।
  *स्रोत: CIEZA 2021

- **व्यापकता:** जैसे-जैसे निम्न और मध्यम आय वाले देशों (LMIC) में बाल मृत्यु दर में कमी आ रही है, वैसे-वैसे सेरेब्रल पाल्सी सहित विकलांगताओं से ग्रस्त बच्चों की संख्या बढ़ रही है, जिससे स्वास्थ्य, शिक्षा और सामाजिक सहायता प्रणालियों पर दबाव बढ़ रहा है। *स्रोत: SUMON 2024

- **सेवाओं तक पहुँच:** कई निम्न आय वाले देशों में, सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित 80% से ज़्यादा बच्चों को कोई पुनर्वास या उपचार नहीं मिलता है, यह एक वैश्विक विफलता है जो लाखों लोगों को आगे बढ़ने, सीखने या प्रगति करने के अवसर से वंचित करती है। *स्रोत: AL IMAM 2021, JAHAN 2021

- **शिक्षा प्राप्त न करना:** कई निम्न-आय वाले देशों में, सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित दो-तिहाई से ज़्यादा बच्चों को कोई औपचारिक शिक्षा नहीं मिलती, चाहे वह मुख्यधारा की हो या अन्य। *स्रोत: JAHAN 2021

सेरेब्रल पाल्सी के बारे में मुख्य तथ्य और आँकड़े

सेरेब्रल पाल्सी की वैश्विक स्थिति क्या है?

- **लैंगिक समानता और मातृ स्वास्थ्य**
  - विकलांग बच्चे की देखभाल परिवारों, विशेषकर माताओं पर भारी पड़ती है, जिससे स्वास्थ्य खराब होता है, आय कम होती है और कार्यबल में भागीदारी कम होती है। *स्रोत: TONMUKAYAKUL 2018
  - माताएँ: मातृ स्वास्थ्य और प्रसवपूर्व देखभाल में सुधार करने से सेरेब्रल पाल्सी के कुछ मामलों को रोका जा सकता है, फिर भी लाखों महिलाओं को अभी भी आवश्यक सेवाओं तक पहुँच नहीं मिल पाती है। *स्रोत: BADAWI 2020

- **उपचार में देरी:** जब कम संसाधन वाले परिवेश में सेरेब्रल पाल्सी वाले बच्चों को पुनर्वास मिलता है, तो यह अक्सर सुझाए गए समय से बहुत देर से शुरू होता है, जिससे परिणाम और जीवन की गुणवत्ता कमज़ोर होती है।

- **छूटे हुए अवसर:** वैश्विक स्तर पर, सेरेब्रल पाल्सी वाले बच्चों को सबसे बुनियादी सेवाओं - पुनर्वास, शिक्षा और समावेशन – तक असमान पहुँच का सामना करना पड़ता है, जबकि स्पष्ट प्रमाण हैं कि इनसे परिणामों में सुधार होता है।

- **मृत्यु दर:** हालाँकि पाँच साल से कम उम्र के बच्चों की वैश्विक मृत्यु दर 4% से कम हो गई है, लेकिन गंभीर सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित बच्चों को पाँच गुना ज़्यादा जोखिम का सामना करना पड़ता है, और अक्सर वे कुपोषण और संक्रमण जैसे रोकथाम योग्य कारणों से मर जाते हैं।

  *स्रोत: UNICEF 2023; BLAIR ET AL., 2019; GLM-CPR

आप किससे संपर्क कर सकते हैं?

अपनी आवाज़ वहाँ इस्तेमाल करें जहाँ यह सबसे ज़्यादा अहम हो — ठीक अपने आस-पास।

आपको किसी बड़े मंच की ज़रूरत नहीं है। हम साथ मिलकर बड़ा प्रभाव डाल सकते हैं।

पक्षसमर्थन की शुरुआत एक बातचीत से हो सकती है — किसी ऐसे व्यक्ति से जिसे आप पहले से जानते हों।

यह आपके प्रभाव क्षेत्र की ताकत है।

उगांडा

डोमिनिकन गणराज्य

पोलैंड

वियतनाम

भारत

नेपाल

बांग्लादेश

सेंट लुसिया

प्रभाव क्षेत्र क्या है?

यह वह हर व्यक्ति है जिससे आप बात कर सकते हैं, जुड़ सकते हैं या प्रेरित कर सकते हैं — ठीक अभी। इसमें ये शामिल हैं:

आपका परिवार

आपके मित्र और समुदाय

आपके शिक्षक या सहकर्मी

वे स्वास्थ्य सेवा कर्मी जिनसे आप मिलते हैं

स्थानीय नेता या स्कूल कर्मचारी

वे लोग जो आपको ऑनलाइन फ़ॉलो करते हैं

अपने लोगों का मानचित्र बनाएँ

इस सरल गतिविधि का उपयोग करके उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप प्रभावित कर सकते हैं

समूह	आप यहाँ किसे जानते हैं?	आप उनसे क्या कहेंगे या क्या शेयर करेंगे?
परिवार	[उदाहरण: मेरी आँटी, मेरा भाई]	वीडियो शेयर करें, चैट शुरू करें, अपनी कहानी सुनाएँ
दोस्त	[उदाहरण: मेरा स्कूल ग्रुप, मेरा व्हाट्सएप ग्रुप]	ग्राफ़िक पोस्ट करें, सेरेब्रल पाल्सी के बारे में बातचीत शुरू करें
स्वास्थ्य/विद्यालय/कार्य	[उदाहरण: फिजियो, शिक्षक, प्रबंधक]	उन्हें विश्व सेरेब्रल पाल्सी दिवस में शामिल होने या सामग्री साझा करने के लिए कहें
समुदाय	[उदाहरण: चर्च ग्रुप, विकलांगता संगठन, युवा क्लब]	उन्हें सहयोग करने या चर्चा आयोजित करने के लिए आमंत्रित करें
ऑनलाइन	[उदाहरण: फेसबुक मित्र, फ़ॉलोअर्स]	#UniquelyCP और अपना स्वयं का संदेश उपयोग करके पोस्ट करें

आप उन पर कैसे प्रभाव डाल सकते हैं?

प्रभाव के प्रकार	बातचीत	सोशल शेयरिंग	आमंत्रण	शिक्षा	कार्रवाई की माँग
उदाहरण	“अरे, मैं आपको इस बारे में थोड़ा बताना चाहता हूँ कि सेरेब्रल पाल्सी मेरे लिए क्या मायने रखता है।”	उन्हें कोई कहानी, ग्राफ़िक या उद्धरण पोस्ट या सीधे संदेश करें।	उन्हें अपनी हिमायत का समर्थन करने, रीपोस्ट करने, किसी समूह में शामिल होने के लिए कहें।	कोई वीडियो, पॉडकास्ट या हमारा सेरेब्रल पाल्सी तथ्यपत्रक शेयर करें।	किसी व्यक्ति को किसी नेता से संपर्क करने, किसी याचिका का समर्थन करने, या किसी कार्यक्रम में शामिल होने के लिए कहें।

विश्व सेरेब्रल पाल्सी दिवस

6 अक्तूबर

सहायता के लिए हमसे संपर्क करें

contact@worldcpday.org

Social

@worldcpday