



- 1 सतत चिकित्सा शिक्षा क्यों आवश्यक है?
- 2 जानिए मकर संक्रांति के स्वास्थ्य-संबंधी लाभ
- 3 मिलिए राजपुष्ट के उत्कृष्ट पोषण चैंपियन से
- 4 सुपोषण के लिए सामुदायिक कार्रवाई

स्वास्थ्य हेतु सतत चिकित्सा शिक्षा



स्वास्थ्य सुविधाओं और चिकित्सा में लगातार बदलाव और नए खोज होते रहते हैं। जानकारी, उपचार पद्धतियों और तकनीक में लगातार हो रहे विकास के कारण स्वास्थ्य क्षेत्र से जुड़े कर्मियों के लिए कई बीमारियों की रोकथाम, जांच या इलाज करना सरल हो गया है। इसलिए काम शुरू करने के बाद स्वास्थ्य कर्मियों की पढ़ाई कभी खत्म नहीं होती। स्वास्थ्य सम्बंधित नई जानकारी प्राप्त करने व मरीजों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएँ देने के लिए सतत चिकित्सा शिक्षा (Continued Medical Education अथवा सी.एम.ई.) ज़रूरी है।

गांवों में ए.एन.एम. के ज़रिए लोग स्वास्थ्य व्यवस्था के संपर्क में आते हैं। ए.एन.एम. प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों या उपकेंद्रों में कार्यरत होती हैं। वे प्रसव

पूर्व जांच, पोषण परामर्श, टीकाकरण और परिवार नियोजन जैसी सेवाएँ देती हैं। ए.एन.एम. मातृत्व एवं शिशु स्वास्थ्य पर केंद्रित 2 साल का नर्सिंग कोर्स पूरा करने के बाद इस काम के लिए योग्यता प्राप्त करती हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य की दृष्टि से ए.एन.एम. का महत्त्व काफी अधिक है।

चूंकि अपनी पढ़ाई पूरी करने के बाद ए.एन.एम. कई दशकों तक काम करती हैं, यह महत्त्वपूर्ण है कि उनकी चिकित्सा शिक्षा लगातार जारी रहे। इससे उन्हें अपने क्षेत्र से जुड़े विकास एवं बदलावों की जानकारी पाने और ज्ञानवर्धन में मदद मिलती है।

परामर्श के ज़रिए गर्भवती महिलाओं को सही खान-पान और वज़न बढ़ाने की अहमियत समझाने के लिए राजपुष्ट ए.एन.एम. को प्रशिक्षण दे रहा है। हमारे प्रशिक्षण उनके ज़िम्मेदारियों पर ज़ोर डालता है। हम उन संदेशों को दोहराते हैं जो उन्हें हर महीने एम.सी.एच.एन. दिवस पर साझा करने होते हैं। ए.एन.एम. द्वारा परामर्श राजपुष्ट की सामाजिक एवं व्यावहारिक परिवर्तन संचार रणनीति का हिस्सा है।

गर्भावस्था के दौरान माता का सही पोषण और वज़न बढ़ाने पर ज़ोर देने के पीछे हमारा लक्ष्य जन्म के समय कम वज़न वाले शिशुओं की संख्या में घटौती लाना है। जन्म के समय उचित वज़न (2.5 किलो से अधिक) पीढ़ी दर पीढ़ी चलने वाले कुपोषण चक्र के अंत के लिए आवश्यक है।



सुश्री निर्मल रावल
(पी.एच.सी., कुआं, 1989 से
ए.एन.एम. के पद पर
कार्यरत)

“

आज के प्रशिक्षण से जानकारी को ताज़ा करने में मदद मिली है। मुझे प्रशिक्षण के साथ मिली परामर्श मार्गदर्शिका सबसे अच्छी लगी। इस मार्गदर्शिका का इस्तेमाल करना आसान है। यह मुझे बेहतर परामर्श देने में भी मदद करेगी। ऐसे प्रशिक्षण हर छह महीने में होने चाहिए क्योंकि इससे हम अपना काम बेहतर ढंग से कर पाते हैं।

”



सुश्री शान्ति भामत
(सी.एच.सी., चिखली, 2016
से ए.एन.एम. के पद पर
कार्यरत)

“

आज का प्रशिक्षण काफी दिलचस्प और बेहतरीन रहा। आयरन, कैल्शियम और अच्छे भोजन का सेवन गर्भावस्था के दौरान करना कितना ज़रूरी है, यह बात मुझे स्पष्ट रूप से समझ आई। अब मैं एम.सी.एच.एन. दिवस पर आने वाली महिलाओं को परामर्श सत्र में यह बातें ज़रूर बताऊंगी। यदि तीन महीनों में एक बार ऐसे सत्र आयोजित हों, तो विशेष जानकारी और संदेशों को याद रखने में भी मदद मिलेगी।

”



सुश्री शिल्पा दामोर
(पी.एच.सी., कोचरी, 2010
से ए.एन.एम. के पद पर
कार्यरत)

“

आज का प्रशिक्षण सत्र काफी ज्ञानदायक रहा। हमें परामर्श मार्गदर्शिका मिली, जिसे अपने परामर्श सत्रों में इस्तेमाल करने के लिए मैं काफी उत्साहित हूँ। हर महीने की सेक्टर बैठकों में इन संदेशों को दोहराना अच्छा रहेगा क्योंकि इनमें सभी ए.एन.एम. इकट्ठे होते हैं। इससे हमें सही संदेश पर दोबारा ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी।

”

सूर्य, तिल और संक्रांति

इस फसल के त्योहार के पोषण-संबंधी महत्त्व को समझें



प्रिसिला ब्लेसन,
पोषण विशेषज्ञ, राजपुष्ट

भारत में हर साल 14 जनवरी को मकर संक्रांति मनाया जाता है। यह त्योहार एक शुभ समय की शुरुआत माना जाता है। हिंदू ज्योतिष शास्त्र के मुताबिक इस दिन सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है और उत्तर दिशा की ओर बढ़ता जाता है, जिससे दिन बड़े तथा रात छोटी होने लगती है।

राजस्थान में मकर संक्रांति के दौरान लोग पतंग उड़ाते हैं, तिल-गुड़ की मिठाइयां खाते हैं और सामाजिक कार्यक्रम का आयोजन करते हैं। फसल के त्योहार के रूप में मनाया जाने वाला यह उत्सव सर्दियों के अंत और किसानों की खुशहाली का प्रतीक है। यह त्योहार न सिर्फ आनंद लाता है बल्कि सेहत के लिहाज़ से भी इसके कई फायदे हैं:

तिल : भारत में तिल उपज में राजस्थान दूसरे नंबर पर है। सफेद तिल में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम में 1283 मिलीग्राम) पाया जाता है। गर्भवती एवं धात्री महिलाओं में हड्डियों की मज़बूती और दूध बनाने के लिए कैल्शियम बेहद ज़रूरी है।

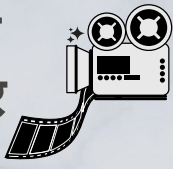
धूप : विटामिन डी एक महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्व है, जो हमारे शरीर में हड्डियों की मज़बूती और कई अन्य महत्त्वपूर्ण प्रक्रियाओं के लिए ज़रूरी है। इसे “धूप का विटामिन” के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि सूर्य इस पोषक तत्त्व का बेहरीन स्रोत है।

संक्रांति के समय मिलने वाली धूप त्वचा और शरीर दोनों के लिए बेहद फायदेमंद है। माइक्रोबायोलॉजी जर्नल में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक धूप से घरों के भीतरी हिस्सों में पैदा होने वाले बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं।

पतंग उड़ाना एक परंपरा है जो पीढ़ियों से चली आ रही है। इसके द्वारा लोग जाने-अनजाने ही सूर्य की रौशनी का फायदा उठाते रहे हैं। मकर संक्रांति के दिन ज़्यादा देर तक पतंग उड़ाने को बढ़ावा दिया जाता है, क्योंकि मानव शरीर विटामिन डी को जमा करके रख सकता है।

कुछ समय के लिए धूप न मिलने पर हमारा शरीर जमा किए गए इसी विटामिन डी का इस्तेमाल करता है। ऐसा माना जाता है कि पतंग उड़ाने को मकर संक्रांति से इसलिए जोड़ा गया है ताकि ज़्यादा से ज़्यादा लोग धूप में समय बिताएं और सूर्य से विटामिन डी प्राप्त कर सकें।

मिठाइयां: लड्डू एवं चिक्की जैसी तिल-गुड़ से बनी मिठाइयां मकर संक्रांति के अहम हिस्से हैं। तिल से सर्दियों में गर्माहट और कैल्शियम मिलता है तो गुड़ से शरीर को ऊर्जा मिलती है। इन मिठाइयों को इस दिन बड़े पैमाने पर बांटा जाता है और गरीबों को दान किया जाता है। पतंग उड़ाना और मिठाइयां बांटना समुदायों के लिए साथ आने का मौका बनता है।



बारां ज़िला कलक्टर श्रीमान नरेंद्र गुप्ता ने ज़िला अस्पताल में डिजिटल वज़न माप मशीन का उद्घाटन किया



छोटा इंगरा, बांसवाड़ा, में सामुदायिक बैठक के दौरान पोषण परामर्श देते पी.सी. राजू गारासिया



आर.सी.एच.ओ. डॉक्टर के.एल. पलात ने प्रशिक्षण सत्र के दौरान ए.एन.एम. को सम्बोधित किया, इंगरपुर



एम.सी.एच.एन. दिवस के दौरान एक गर्भवती महिला का वजन माप, उदयपुर



पोषण चैंपियन चंद्र प्रकाश मेघवाल एक गर्भवती महिला को पोषण-संबंधी परामर्श देते हुए, नया कुंवा गांव, गिरवा, उदयपुर

इस माह के प्रशस्त पोषण चैंपियन



बारां ज़िले में तुलसीराम प्रजापत 1 अप्रैल 2020 से राजपुष्ट के साथ पोषण चैंपियन हैं। उनके कार्यक्षेत्र में शाहाबाद ब्लॉक के केलवाड़ा सेक्टर के 44 आंगवनवाड़ी केंद्र हैं। शाहाबाद में सहरिया आदिवासी समुदाय का निवास है। यह राजस्थान का इकलौता ऐसा समुदाय है जिसे 'विशेष रूप से कमज़ोर जनजाति समूह' का दर्जा दिया गया है।

तुलसीराम ने राजपुष्ट के तहत 1,021 माताओं का रजिस्ट्रेशन करके 1,483 बार उन्हें परामर्श दिया है। उनके क्षेत्र में 65 माताओं को इंदिरा गांधी मातृत्व पोषण योजना के तहत वित्तीय सहायता राशि प्राप्त हुई है। शाहाबाद के गांवों में कभी कभी घरों के बीच काफी दूरी होती है। ऐसे में तुलसीराम को योजना के लाभार्थियों से मिलने के लिए दूर तक चलकर जाना पड़ता है।

तुलसीराम पोषण, स्वच्छता, टीकाकरण जैसे विषयों की अच्छी जानकारी रखते हैं। वे आंगनवाड़ी कार्य-

कर्ताओं, आशा सहयोगिनियों और महिला पर्यवेक्षकों के साथ बेहतरीन तालमेल बना कर काम करते हैं। 'प्रशासन गाँव के संग' अभियान के दौरान उन्होंने ब्लॉक प्रशासन की ओर से आयोजित 8 शिविरों में भाग लिया था।

तुलसीराम ने लाभार्थियों की भिन्न प्रकार मदद की है। वे महिलाओं को परामर्श प्रदान करते हुए उन्हें अपना जन-आधार कार्ड बनवाने के लिए प्रेरित करते हैं। वे बैंक खातों और मोबाइल नंबर (आई.जी.एम.पी.वाई योजना के फायदे प्राप्त करने हेतु अनिवार्य) से संबंधित कार्यों में उनकी मदद करते हैं। वे सरकारी योजनाओं और कोविड-19 से संबंधित जानकारी देते हैं और लोगों को मास्क पहनने के लिए प्रेरित करते हैं।

उनकी सफलता अधिक उल्लेखनीय है क्योंकि पिछले साल उन्हें कई निजी चुनौतियों का सामना करना पड़ा। तुलसीराम वाकई में एक चैंपियन हैं।



पोषण चैंपियन विजय शर्मा एक परिवार को इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना के विषय में परामर्श देते हुए, बारां



पोषण चैंपियन राजू लाल एक बच्चे का एम यू.ए.सी. (MUAC) माप लेते हुए, पीपलखूंट, प्रतापगढ़



बी.पी.एम. भूपेंद्र कुमार शाक्यवाल ने पंचायती राज व्यवस्था के सदस्यों के साथ बैठक किया, बारां



बी.पी.एम. रोहित शर्मा लाभार्थियों को पोषण और स्वास्थ्य सम्बन्धी सलाह देते हुए, धरियावद, प्रतापगढ़



डॉक्टर एम.एस. झाकड़ ने पोषण परामर्श पर ए.एन.एम. को प्रशिक्षण दिया, डूंगरपुर



बधाई हो!



लाभार्थियों का वज़न माप



तुलसीराम वीडियो द्वारा महिलाओं को परामर्श देते हुए



बच्चे का वज़न माप

कुपोषण के खिलाफ एकजुट

दिसंबर 2021 से बांसवाड़ा, बारां, डूंगरपुर, प्रतापगढ़ और उदयपुर जिलों के गांवों में ग्रामीण स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति (वी.एच.एस.एन.सी) बैठक हर महीने आयोजित हो रहे हैं। लोग मिलकर घेरा बनाते हैं और आशा सहयोगिनी लकड़ी के गुच्छे रखकर बैठक की शुरुआत करती हैं। डेढ़ घंटे की मीटिंग के बाद यह समूह “एक से भले दो, दो से भले चार” के नारे लगाता है, जो कि सामूहिक कार्रवाई की प्रभाविता का प्रतीक है।

सहभागी सीख एवं. क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) तकनीक समय की कसौटी पर खरी उतरी है। पी.एल.ए. सामाजिक बदलाव लाने के लिए लोगों की सामूहिक शक्ति के प्रभावी उपयोग पर आधारित है। आजकल राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन – राजस्थान द्वारा पी.एल.ए. आधारित वी.एच.एस.एन.सी. बैठकों का पहला चरण चल रहा है।

इसका उद्देश्य व्यवहारतः बंद पड़ी समितियों का पुनर्संचालन करना और उनके माध्यम से कुपोषण का मुकाबला करना है। आशा सहयोगिनियों द्वारा आयोजित की गई 18 से अधिक बैठकों की श्रृंखला में वी.एच.एस.एन.सी सदस्यों को गतिविधियों एवं चर्चाओं के माध्यम से प्रोत्साहित किया जा रहा है, ताकि वे अपनी व्यक्तिगत समस्याओं को छोड़कर आने वाले कल को बेहतर बनाएं।

अब तक ऐसी 6,500 से ज़्यादा बैठकें आयोजित हो चुकी हैं। इन बैठकों से बदलाव की कहानियां आपको आगामी अंकों में पढ़ने को मिलेंगी।



प्रशिक्षण



प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण, राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, राजस्थान



सराड़ा, उदयपुर



सेमारी, उदयपुर



प्रशिक्षक, राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, राजस्थान



उदयपुर



बारां



प्रतापगढ़



डूंगरपुर



डूंगरपुर



धौलपुरा, उदयपुर



बांसवाड़ा



सराड़ा, उदयपुर



भींडर, उदयपुर



धर्मोत्तर, प्रतापगढ़

बैठक