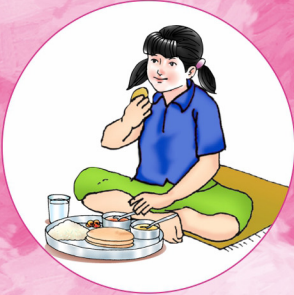




सत्यमेव जयते

भारत सरकार
अल्पसंख्यक कार्य मंत्रालय

स्वस्थ और स्वच्छता



राष्ट्रीय जन सहयोग एवं
बाल विकास संस्थान

इस पत्रिका में निम्नलिखित विषयों पर जानकारी दी गई है:

- स्वास्थ्य और पोषाहार—एक सिंहावलोकन
- संतुलित आहार
- शारीरिक गतिविधि
- जीवन चक्र की विभिन्न अवस्थाओं के दौरान पोषण का महत्व
- शिशु और छोटे बच्चों को आहार देने संबंधी व्यवहार
- बाल्यावस्था की बीमारियाँ
- प्रतिरक्षण (टीकाकरण)
- प्रथमोपचार
- मासिक धर्म और मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता
- किशोरावस्था प्रजनन और यौन स्वास्थ्य
- परिवार नियोजन
- बच्चों और महिलाओं के विकास और देखरेख के लिए सरकार की ओर से की गई पहल
- स्वच्छ पेय जल और खाद्य अपमिश्रण



स्वास्थ्य और पोषाहार – एक सिंहावलोकन

- स्वास्थ्य का संबंध सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कुशलता से है। इसका संबंध केवल बीमारी या निःशक्तता न होने से नहीं है।
- स्वास्थ्य के कई आयाम हैं। अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि विभिन्न आयामों जैसे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, भावनात्मक, व्यावसायिक और राजनीतिक के बीच निरंतर सामंजस्य बना रहे।
- **पोषाहार** शरीर की आहार संबंधी जरूरतों को शरीर को उपलब्ध कराने से संबंधित है।
- अच्छा पोषाहार वह है जो नियमित शारीरिक श्रम के साथ पर्याप्त और ठीक ढंग से संतुलित आहार द्वारा शरीर को उपलब्ध कराया जाए और वह ही अच्छे स्वास्थ्य के लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण तत्व है।
- आबादी की स्वास्थ्य और पोषाहार संबंधी स्थिति राष्ट्र की प्रगति का सबसे महत्वपूर्ण सूचक है।
- स्वास्थ्य और पोषाहार संकेतकों पर राष्ट्रीय स्तर के आंकड़े स्पष्ट करते हैं कि भारत में स्वास्थ्य और पोषाहार की स्थिति मानक स्तर से नीचे है।



संतुलित आहार

- संतुलित आहार वह है जिसमें सभी पोषक तत्व शरीर की जरूरत के अनुसार उचित मात्रा में मौजूद होते हैं।



संतुलित आहार में कैलोरी के घटक

कार्बोहाइड्रेट लगभग 50-80 प्रतिशत (फाय: गेहूं का दलिया, बाजरा, गेहूं आदि जैसे कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ)

प्रोटीन लगभग 10-15 प्रतिशत

वसा: लगभग 20-30 प्रतिशत (दर्शनीय और अदर्शनीय दोनों तरह के वसा)

आहार का सूची-स्तंभ (पिरामिड)

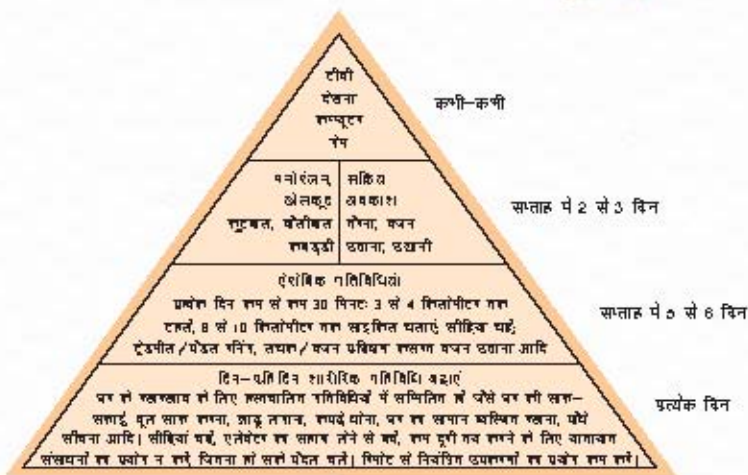
संतुलित आहार के लाभ

अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार जरूरी है क्योंकि इससे:

- पोषक तत्वों की कमी का खतरा कम होता है।
- कुछ असंक्रामक रोगों जैसे मोटापे, मधुमेह, हृदय रोग, कई तरह के कैंसर और हड्डियों से जुड़ी समस्याओं से रक्षा होती है।
- प्रतिरक्षण शक्ति को बढ़ाने वाले जरूरी विटामिनों और खनिजों की मरपाई होती है।
- शरीर का उचित वजन बनाए रखने में मदद मिलती है।

शारीरिक गतिविधि

- शारीरिक गतिविधि वह क्रिया है जो शरीर की मांस-पेशियों और पूरे ढांचे को संचालित करके की जाती है और जिसे करने के लिए शारीरिक ऊर्जा खर्च होती है।
- नियमित शारीरिक गतिविधि जैसे टहलना, साइकिल चलाना, नृत्य करना, स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। उदाहरण के तौर पर इससे वजन बढ़ना, मोटापा, हृदय संबंधी रोग, मधुमेह, हड्डी संबंधी समस्याओं का खतरा घटता है और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है।



शारीरिक गतिविधियों का सूची-स्तंभ (पिरामिड)

शारीरिक गतिविधि के स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- इससे शरीर का वजन और गठन नियंत्रित रहता है।
- दीर्घकालिक बीमारियों जैसे प्रकाश-2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हड्डी रोग और कई तरह के कैंसर का खतरा कम होता है।

- अच्छे कोलेस्ट्रॉल उच्च सघनता लिपोप्रोटीन (एचडीएल) का स्तर बढ़ता है।
- मांस-पेशियां, हड्डियां और जोड़ मजबूत बनते हैं।
- शरीर लचीला बनता है।
- अवसाद / उदासीनता मागती है।
- मनोदशा में सुधार आता है और आत्मसम्मान एवं स्वास्थ्य की समझ बेहतर बनती है।

जीवन चक्र की विभिन्न अवस्थाओं के दौरान पोषण का महत्व

- मोजन सामान्य शारीरिक क्रियाओं के लिए महत्वपूर्ण है।
- जब कोई व्यक्ति जीवन-चक्र की एक अवस्था से दूसरी अवस्था में जाता है, तब उसकी पौषणिक जरूरतें शरीर की बढ़ती जरूरतों के अनुसार बदलती हैं।

विभिन्न अवस्थाओं के दौरान पोषण का महत्व

शारीरिक रूप से सक्रिय और स्वस्थ रहने के लिए पर्याप्त पोषक तत्वों से युक्त और शून्य वसायुक्त खाद्य पदार्थ



गर्भावस्था और स्तनपान की अवस्था के दौरान पर्याप्त पोषक तत्वों से युक्त भोजन के साथ अधिक मात्रा में भोजन



शारीरिक विकास, परिपक्वता और हड्डियों के विकास के लिए किशोरावस्था में शरीर निर्माण और सुल्ला करने वाले खाद्य पदार्थ



बढ़ने, शारीरिक विकास और संक्रमण रोकने के लिए ऊर्जा युक्त, शरीर निर्माण और सुल्ला देने वाले खाद्य पदार्थ (दूध, सब्जियां और फल)



विकास और संपुष्टि माइलस्टोन अर्जित करने के लिए मां का दूध, ऊर्जायुक्त खाद्य पदार्थ (वसा, चीनी)



वयस्क महिलाओं की पौषणिक जरूरतें

- युवा अवस्था में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त पोषक तत्वों को ग्रहण करना आवश्यक है।
- युवा अवस्था में उचित पोषण से वृद्धावस्था तक स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है।

गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान पोषण

- गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान शारीरिक परिवर्तनों के लिए महिलाओं को विशेष पौषणिक तत्वों की जरूरत होती है इसलिए पोषण उनके लिए अत्याधिक महत्वपूर्ण होता है।

गर्भवती महिलाओं को चाहिए कि वे:

- संतुलित आहार और तरह-तरह के खाद्य पदार्थों को खाएं ताकि उनकी पौष्टिक जरूरतें पूरी हों।
- दिन में चार से पांच बार खाएं।
- अधिक से अधिक अनाज, दालें, दूध और दूध से बने व्यंजन, ताजे फल और हरी पत्तियों वाली सब्जियां खाएं।
- यदि संस्कृति के अनुसार स्वीकार्य और सामर्थ्य के भीतर हो तो मांस, मछली, अण्डे खाएं।
- भोजन में तेल या घी मिलाएं क्योंकि इनसे काफी ऊर्जा मिलती है।
- आयोडीनयुक्त नमक खाएं।
- अधिक से अधिक पानी पियें।
- यदि जी मिचलाने और उलटी की शिकायत हो तो थोड़ी-थोड़ी देर के बाद खाएं किन्तु खाना बंद न करें।
- गर्भावस्था के दौरान किसी तरह के खाने का परहेज न करें किन्तु तम्बाकू और मदिरा का सेवन बिल्कुल न करें।
- हर दिन आंगनवाड़ी केन्द्रों पर उपलब्ध अनुपोषण आहार को अवश्य खाएं।
- खाने को लेकर किसी तरह की आदत और अविश्वास को दूर रखें।
- टीकाकरण करवाएं और पर्याप्त मात्रा में आराम करें।

• गर्भवती महिला को नजदीकी आंगनवाड़ी केन्द्र / उपकेन्द्र में अपना पंजीकरण कराना चाहिए।

• उसे आंगनवाड़ी केन्द्र / उपकेन्द्र पर प्रसव पूर्व जांच, अनुपूरक पोषाहार और रेफरल सेवाएं प्रदान की जाएंगी।

स्तनपान कराने वाली महिलाओं को हर दिन सामान्य आहार के साथ-साथ एक और अच्छी गुणवत्ता वाला आहार लेना जरूरी होता है ताकि वह शिशु की जरूरतों का ख्याल रख सके और इसलिए उसे:

- अधिक से अधिक खड़े अनाज, दालें, दूध, दही हरी पत्तेदार सब्जियां और फल भी खाने चाहिए।
- केवल आयोडीनयुक्त नमक ही खाना चाहिए।
- बड़ी मात्रा में पानी पीना चाहिए।
- मसालेदार और उच्च कैलोरी वाले आहार जैसे घी मूंगफली आदि बड़ी मात्रा में नहीं खाना चाहिए ताकि अवांछित वजन न बढ़ने पाए।
- प्रसव के बाद 6 माह तक आंगनवाड़ी केन्द्रों पर मिलने वाले अनुपूरक पोषाहार को हर दिन खाना चाहिए ताकि दूध पिलाने की वजह से बढ़ी हुई पौष्टिक जरूरतें पूरी हो सकें।
- अपना दूध सहजता से पिलाएं ताकि ठीक ढंग से दूध निकले।
- स्तनपान के पहले छह माह तक आयसन फॉलिक एसिड (आईएफए) का सेवन अवश्य करें।



शिशु और छोटे बच्चों को आहार देने संबंधी व्यवहार

शिशु और छोटे बच्चों को आहार देने के व्यवहार अच्छी तरह से ज्ञात और आम अनुशासित सुझावों का सेट हैं जो नवजात शिशु और बच्चों के उपयुक्त आहार के लिए जरूरी हैं।

इष्टतम आई वाई सी एफ व्यवहार निम्नलिखित हैं:

केवल स्तनपान (0 से 6 माह तक)

- जन्म के बाद जितना जल्दी हो सके यथासंभव एक घण्टे के भीतर मां का दूध पिलाना शुरू कर दें।
- स्तनपान की अच्छी आदतें विकसित करें (ठीक ढंग से बिठाना, बच्चे को स्तनपान के लिए सही ढंग से लगाना और प्रभावी ढंग से दूध पिलाना)।
- शिशु को छह माह तक की उम्र तक केवल मां का दूध पिलाएं।
- शिशु को अनेक बार, मांगने पर स्तनपान कराएं साथ ही रात में भी स्तनपान कराएं।



स्तनपान कराने के फायदे

शिशु के लिए

- आसानी से पच जाता है
- शिशु की संक्रमण से रक्षा करने वाले पोषक तत्व मौजूद होते हैं
- चूसने से शिशु के जबड़े उठने और दांत निकलने में मदद मिलती है
- माता के साथ बिपककर दूध पीने से शिशु के प्रति माता का लगाव बढ़ता है
- तुल्य उपलब्ध, सही तापमान और पूरी तरह सुरक्षित होता है
- साफ, शिशु की जरूरतों के अनुसार रोग क्षमता को बढ़ाने वाला

माता के लिए

- प्रसव के बाद अधिक रक्तस्राव का खतरा घटता है
- माता को आत्मीय संतोष मिलता है और मां होने का गर्व होता है
- स्तन और अंडाशय के कैंसर से रक्षा होती है
- दोनों के बीच भावनात्मक जुड़ाव बढ़ता है
- अमृत्य

अनुपूरक ठोस आहार (6 से 24 माह तक)

छह माह की आयु के बाद मां का दूध शिशु की पौष्टिक जरूरतें पूरी करने के लिए पर्याप्त नहीं होता इसलिए शिशु को आयु के अनुसार ठोस अनुपूरक आहार भी दिया जाना चाहिए।

अच्छे ठोस अनुपूरक आहार की विशेषताएं

- उसमें पर्याप्त मात्रा में ताकत देते वाले तत्व और अच्छी कौटि के प्रोटीन, विटामिन और खनिज तत्वों का होना जरूरी है।
- मुलायम हो और उसमें आसानी से पच सकने वाले खाद्य फाइबर (गूदा) हो जिससे शिशु सरलता से निगल सके।
- आसानी से पकाए जाने योग्य और आसानी से स्थानीय स्तर पर उपलब्ध होना चाहिए।

अनुपूरक आहार को ऊर्जा और पोषकतत्वों से समृद्ध बनाने के लिए टिप्स

- कसा तथा तेल को मिलाकर भोजन को समृद्ध बनाएं।
- भोजन में दालों, मौसमी फलों तथा सब्जियों विशेष रूप से गहरे हरे रंग की पत्तेदार, लाल और पीले रंग की सब्जियों को इस्तेमाल करें।
- चीनी और गूद मिलाएं।
- स्थानीय रूप से उपलब्ध रागी और बाजरे जैसे मोटे अनाज मिलाएं।
- अंकुरण, खमीर उठाना तथा संकर्मन जैसी तकनीकों को अपनाएं।
- आहार में पशुओं से प्राप्त होने वाले पदार्थों को शामिल करें (यदि परिवार मासाहारी है तो)।

बच्चों को आहार देते समय अनिवार्य और वर्जित कार्य

| यह करें (अनिवार्य कार्य) | यह न करें (वर्जित कार्य) |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ एक बार में केवल एक नए आहार को देना शुरू करें। ✓ नए आहार की स्वीकृति बढ़ाने के लिए उसे कम मात्रा, दिन में दो बार, 2 से 3 चम्मच में खिलाना शुरू करें। ✓ शिशु को नया आहार खिलाते समय सध में वह आहार भी खिलाएं जो शिशु को पहले से पसंद हो। ✓ भोजन करते समय नया आहार शिशु को पहले खिलाएं क्योंकि उस समय शिशु भूखा होता है और नए आहार को आसानी से खा लेता है किन्तु पेट भरा होने पर नया आहार आसानी से नहीं खाता। ✓ आहार को बढ़ते क्रम में खिलाएं जैसे सबसे शुरू में बहुत मुलायम वस्तु खिलाएं उसके बाद मसला हुआ आहार खिलाएं उसके बाद कठु गूदा खिलाएं जिसे चबाकर खाया जाए और अंत में परिवार के सध खाने वाला भोजन खिलाएं। | <ul style="list-style-type: none"> ✗ शिशु को दिए जा रहे नए आहार को जल्दी से उसके पसंदीदा आहार (जैसे मां का दूध, बोतल वाला दूध) से न बदले, इससे शिशु नए आहार को जल्दी स्वीकार नहीं कर पाता। ✗ स्वादिष्ट भोजन या मिठाई जैसी वस्तुएं देकर शिशु को बहलाएं नहीं। ✗ शिशु को जबरदस्ती न खिलाएं और न ही उसे खाना न खाने के सजा दें। ✗ पहली बार में कोई नया आहार यदि शिशु न खाए तो यह न समझें कि उसे वह आहार अच्छा नहीं लगा। ✗ जिन वस्तुओं में सिर्फ कैलोरी होती है जैसे मिठाई, कैण्डी आदि, उन्हें बहुत कम मात्रा में देना चाहिए। |

वृद्ध महिलाओं के लिए पोषण

- वृद्धावस्था के दौरान पर्याप्त पोषण तत्व और संतुलित आहार बेहद जरूरी है।
- उन्हें सूक्ष्म पौष्टिक तत्वों से युक्त आहार, जिसमें पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थों हो खाना चाहिए। प्रसंस्कृत उत्पादों से परहेज करना चाहिए।
- उन्हें आसानी से चबाए और पचाए जाने वाला आहार देना चाहिए।


बाल्यावस्था की सामान्य बीमारियां

- बीमारी वह स्थिति है जिसमें शरीर की सामान्य क्रियाएं बिगड़ जाती हैं और यदि बीमारी का उचित और समय रहते उपचार न हो तो रोगी की मृत्यु हो सकती है।
- अभिभावक द्वारा शिशु के रोग के शुरुआती लक्षणों को न समझ पाना और समय से उसका उचित उपचार न करवा पाना दो मुख्य कारण हैं जिनसे शिशु की मृत्यु भी हो सकती है।
- बच्चों को होने वाली सामान्य बीमारियां बुखार, अतिसार (डायरिया), गंभीर श्वसन संबंधी संक्रमण, पीतज्वर (पीलिया), प्रोटीन ऊर्जा की कमी से कुपोषण और रक्ताल्पता (अनीमिया) हैं।

बाल्यावस्था की सामान्य बीमारियों के लक्षण और इलाज

| बीमारी | लक्षण | उपचार |
|---|--|---|
| डायरिया (अतिसार)  | <ul style="list-style-type: none"> • पतले या पानी जैसे दस्त होना (एक दिन में कम से कम तीन बार) जिससे शरीर में पानी की कमी आ जाती है • अस्थिरता, चिड़चिड़ापन • भूख न लगना • गहरे रंग का पेशाब होना • आंखों का घंसना • त्वचा पर चुटकी काटने से काफी देर तक निशान का बने रहना • तरल पदार्थ ग्रहण करने में परेशानी • पानी की कमी की गंभीर स्थिति में शरीर का अत्यधिक शिथिल पड़ जाना या बेहोशी की स्थिति आ जाना | <ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तिगत, आहार व पर्यावरण में स्वच्छता बनाए रखें • डायरिया के दौरान शिशु को मां का दूध पिलाते रहें • बच्चों को जिक युक्त ओरल रिहायडेशन सोल्यूशन (ओ जार एस) पिलाएं जो स्थानीय चिकित्सा केन्द्र पर, दवाई की दुकान पर ज़ासानी से उपलब्ध हो जाता है, यदि वह भी न मिले तो यह झोल धर पर ही बनाया जा सकता है • बच्चे को काफी मात्रा में पानी, सूप, हल्की चाय, नारियल का पानी, दाल और चावल का पानी/माछी थोड़ी-थोड़ी देर में पिलाते रहें। • बच्चे को हल्का आहार जैसे दलिया, खिचड़ी, स्तू, खिलाएं जिससे वह बीमारी से उबर सके • डायरिया काबू में आने के बाद बच्चे का आहार बढ़ाएं। खिचड़ी में मक्खन मिलाकर भी खिला सकते हैं |
| हैपेटाइटिस/जाइडिस  | <ul style="list-style-type: none"> • पीला पेशाब आना और काफी अधिक पसंसा निकलना • आंखों और त्वचा का पीला दिखना • भूख न लगना • उल्टी आना • सिर दर्द और कमजोरी • बुखार आना | <ul style="list-style-type: none"> • बच्चों को टीका लगवाएं (हैपेटाइटिस का टीका सामान्य टीकाकरण की सूची में शामिल किया गया है) • व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ-सफाई रखें • मल का उचित ढंग से निपटान करें • शुरुआत पानी की व्यवस्था रखें • रोगी को अलग रखें |

| | | |
|---|---|--|
| <p>गंभीर श्वसन संबंधी संक्रमण</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • सांस लेने में कठिनाई महसूस करना • सीने में दर्द • सांस लते समय छाती के निचले हिस्से का अंदर की ओर हो जाना • कफ बनना • सांस लेते समय सीटी/घरघराहट सी आवाज आना • जल्दी जल्दी सांस लेना • भूख न लगना • उनीदापन • जागे रहने में परेशानी • नाक बहना | <ul style="list-style-type: none"> • बच्चों को खसरे, कुकुर खांसी हीमोफिलस इन्फ्लुएंजा टाइप बी (एचआईबी) से प्रतिरक्षा टीका लगवाएं • व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ सफाई बनाए रखें • खांसते और छँकते समय मुँह और नाक को ढक कर रखें • डॉक्टर की सलाह लें और लिखी गई एंटीबायोटिक दवाइयाँ खिलाएं • बच्चों के आहार में विटामिन और खनिज की मात्रा बढ़ाएं विटामिन सी जिंक जैसे पौषणिक तत्व प्रतिरक्षण क्षमता बढ़ाते हैं |
| <p>प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • भूख न लगना • गंभीर वेस्टिंग (सूखारोग) • शरीर पर मांस न होना (सूखारोग) • अडिमा (क्वाशियोरकर) • सूखी और पपड़ी वाली त्वचा • बाल झड़ जाना • वजन घटना • लम्बाई रुक जाना | <ul style="list-style-type: none"> • छह माह तक शिशु को केवल मां का दूध पिलाएं उसके बाद साथ में अनुपूरक ठोस आहार भी खिलाएं • व्यक्तिगत और पर्यावरण की स्वच्छता और साफ-सफाई रखें • तेल चीनी ऋमि आदि मिला ताकत युक्त भोजन खिलाएं • तरह-तरह के आहार खिलाएं • संक्रमण की स्थिति में डॉक्टर की तुरंत सलाह लें और उपचार कराएं |
| <p>अनीमिया</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • त्वचा पीला पड़ जाना • सुस्ती और चिड़चिड़ापन • भूख कम लगना • सांस लेने में मुश्किल होना • कमजोरी | <ul style="list-style-type: none"> • गहरी हरी पत्तियों वाली सब्जियाँ, पर्युजिनित प्रोटीन, खड़ा अनाज मिलाकर लौह तत्व युक्त आहार खिलाएं • यदि शिशु अभी मां का दूध पीता है तो उसे मां का दूध पिलाते रहें • बच्चे को कीड़े मारने की दवाई देना सुनिश्चित करें • विटामिन सी की प्रचुर मात्रा वाले खाद्य पदार्थ जैसे अमरुद, संतरा, नींबू का रस मिलाकर आहार खिलाएं • यदि डॉक्टर ने सुझाया है तो आयसन पूरक दें • लौह तत्व युक्त भोजन के साथ दूध व दूध से बने पदार्थ, चाय, काफी का सेवन न करें |

| | | |
|--|--|--|
| <p>बुखार</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • किसी भी बच्चे को मलेरिया, खसरा या अन्य घातक बीमारियों या सामान्य खांसी या जुकाम या दूसरे तरह के वाइरल संक्रमण के कारण बुखार हो सकता है। • शरीर के तापमान का 37.5 डिग्री सेल्सियस या अधिक होना। • भूख न लगना। | <ul style="list-style-type: none"> • पौष्टिक स्तर बनाए रखने के लिए पर्याप्त आहार खिलाएं। • व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ-सफाई रखें। • मां का दूध पिलाते रहें। • डॉक्टर की सलाह लें और लिखी गई दवाइयां दें। |
|--|--|--|

टीकाकरण (प्रतिरक्षण)

- टीकाकरण वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति को किसी तरह की संक्रामक बीमारी से प्रतिरक्षा करने या लड़ने की ताकत दी जाती है। ऐसा प्रायः टीका लगा कर या दवा पिलाकर किया जाता है।
- टीकाकरण से बच्चों की प्राण घातक संक्रामक बीमारियों जैसे तपेदिक, परट्यूसिस (कुकुर खांसी), खसरा, डिफ्थेरिया, पोलियो माइलिटिस, टिटनस, हैपेटाइटिस बी, जापानी एन्सीफैलिटिस से रक्षा होती है।

याद रखें!

- यदि बच्चों को हल्की बीमारी जैसे बुखार, ठंड, खांसी या डायरिया है तब भी टीका समय से लगवाना न भूलें।
- नियमित टीकाकरण के साथ पल्ल पोलियो दिवसों के दौरान पल्ल पोलियो की खुराक दिलाएं।

टीका क्यों लगवाएं?

- इससे बाल मृत्यु-दर घटती है।
- इससे प्रतिरक्षण क्षमता बढ़ती है और संक्रामक बीमारियों से सुरक्षा होती है।
- इससे बीमार बच्चे के इलाज में खर्च होने वाले धन की बचत होती है।



प्रथमोपचार

- प्रथमोपचार किसी बीमारी या चोट लगने की स्थिति में दिया जाने वाला शुरुआती उपचार है।
- इसमें कई तरह के सामान्य उपचार और कुछ मामलों में जीवन रक्षक तकनीकें शामिल होती हैं, जिन्हें कम से कम उपकरणों की मदद से करने के लिए किसी भी व्यक्ति को प्रशिक्षित किया जा सकता है।
- सही चिकित्सा प्राप्त होने से पहले यह उपचार कोई भी व्यक्ति आपातकाल की स्थिति में किसी बीमार या चोट खाए व्यक्ति के लिए कर सकता है।



- सामान्य चोटें हैं – उंचाई से गिरना, जलना, डूबना और सड़क दुर्घटना।
- चिकित्सा आपातकाल/दुर्घटना की स्थिति में तत्काल कार्रवाई की जानी चाहिए और 102 नम्बर डायल करके एम्बुलेंस बुलानी चाहिए।

मासिक धर्म और मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता

मासिक धर्म:

- एक संकेत है जो बताता है कि लड़की प्रौढ़ता/परिपक्वता की ओर बढ़ रही है।
- गर्भाधान न होने से स्त्री की योनि के रास्ते उसके गर्भाशय की नली से ऊतक और रक्त का निकलना।
- जिसे 'माहवारी' 'मासिक काल', 'मासिक रक्तस्राव' और 'मासिक चक्र' भी कहते हैं, शरीर रचना की परिपक्वता का सामान्य और प्राकृतिक हिस्सा है।

मासिक धर्म यह नहीं है:

| | |
|----------|-----------|
| रोग | अस्वस्थता |
| बीमारी | संक्रमण |
| हानिकारक | गंदा |
| शर्मनाक | अशुद्ध |

मासिक स्राव से पूर्व होने वाले लक्षण (पी एम एस)

- मासिक स्राव से पूर्व होने वाले लक्षण मासिक चक्र से जुड़े हैं। ये लक्षण मासिक स्राव शुरू होने के एक से दो सप्ताह पूर्व शुरू हो जाते हैं।
- ये लक्षण किसी भी उम्र की महिला को प्रभावित कर सकते हैं और इसका प्रभाव प्रत्येक महिला के लिए अलग-अलग होता है।

- मुँहासे
- स्तनों में सूजन या दर्द
- धकान महसूस करना
- सोने में परेशानी
- पेट खराब होना, पेट फूलना/सूजना, कब्ज या अतिसार
- सिरदर्द, पेटदर्द या पीठ दर्द
- भूख में परिवर्तन या तरह-तरह की चीजें खाने की इच्छा
- जोड़ों या मांसपेशियों में दर्द
- एकाग्रता या याद दाश्त में दिक्कत
- तनाव, चिड़चिड़ाहट, मिजाज में बदलाव या झरलाहट
- व्याकुलता या उदासीनता

मासिक स्राव के दौरान स्वच्छता

महिलाओं और किशोरियों में मासिक स्राव के दौरान स्वच्छता का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि अस्वच्छ आदतों और व्यवहारों से प्रजनन अंगों में संक्रमण हो सकता है और अन्य खतरे भी हो सकते हैं। मासिक स्राव के दौरान स्वच्छता महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे:

- संक्रमण से सुरक्षा मिलती है
- शरीर से दुर्गंध नहीं आती
- महिलाएं स्वस्थ रहती हैं
- महिलाएं आराम, आत्मविश्वास महसूस करती हैं और पूरे दिन तरोताजा रहती हैं

मासिक स्राव से पूर्व होने वाले लक्षण

मासिक धर्म के दौरान सुरक्षित बनाम असुरक्षित व्यवहार

मासिक धर्म के दौरान सुरक्षित व्यवहार

सैनेटरी पैड / कपड़े को दिन में कम से कम तीन बार या गीला हो जाने पर बदलना।

अण्डरवियर / पैण्टी हर दिन बदलना।

सैनेटरी पैड / कपड़ा बदलने से पहले और उसके बाद हाथ धोना।

इस्तेमाल किए गए कपड़े को गर्म पानी और नमक में धोना और धूप में सुखाना।

सैनेटरी पैड या ऐसे साफ कपड़े का इस्तेमाल करना जिसे खासतौर पर मासिक धर्म के लिए रखा गया हो।

मासिक धर्म के दौरान असुरक्षित व्यवहार

गंदे कपड़े का प्रयोग।

इस्तेमाल किए गए कपड़े को घर के किसी ऐसे कोने में सूखाने के लिए डालना जहां अंधकार हो।

इस्तेमाल किए गए कपड़े को झरने या तालाब / नदी में धोना।

गंदी / मैली अण्डरवियर / पैण्टी पहनना।

किशोर यौन और प्रजनन स्वास्थ्य

यौन स्वास्थ्य

- यौन स्वास्थ्य का आशय यौन व्यवहार से जुड़ी बीमारी और चोट का न होना और यौन रूप से स्वस्थ होना है।
- यौन उनमुखीकरण विचारशीली एहसास, व्यवहार और कार्यशीली को प्रभावित करता है और लोगों को प्रेम, सम्पर्क, जुड़ाव एवं अंतरंगता खोजने के लिए प्रेरित करता है।

प्रजनन स्वास्थ्य

- प्रजनन स्वास्थ्य प्रजनन प्रक्रियाओं, कार्यकलापों और जीवन की समस्त अवस्थाओं को प्रभावित करता है।
- प्रजनन स्वास्थ्य का आशय है कि व्यक्ति संतोषपरक और सुरक्षित यौन जीवन जीने के लिए सक्षम है और वह प्रजनन की क्षमता रखता है और यह निर्णय ले सकता है कि वह इस कार्य को कब और कितनी बार करे।

यौन रूप से स्वस्थ किशोरों की विशेषताएं

- अपने शरीर की प्रशंसा करना और उसकी देखभाल करना
- यौन सीमाओं पर बातचीत
- किसी के द्वारा यौन संबंध बनाने से इंकार को स्वीकारना
- अपने कार्य की जिम्मेदारी लेना
- अपने प्रजनन स्वास्थ्य की जांच द्वारा देख-रेख करना
- यौन उनमुखीकरण के बारे में जानकारी, संसाधनों और सेवाओं को प्राप्त करना
- परिवार और मित्रों के साथ प्रभावी ढंग से बात करना
- यौन क्रिया में लिप्त होने पर अवांछित गर्भ और यौन संचारित बीमारियों, एचआईवी/एड्स से सुरक्षा के उपाय करना

प्रजनन नली में संक्रमण

- प्रजनन नली में संक्रमण या प्रजनन अंगों में संक्रमण का प्रजनन स्वास्थ्य पर दूरगामी प्रभाव होता है।
- यह अस्वच्छ व्यवहार एवं आदतों के कारण अविवाहित लड़कियों को भी प्रभावित करता है।
- संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध बनाने से भी संक्रमण फैलता है जिससे जननांगों में अलसर हो सकते हैं।

यौन संचारित संक्रमण

- यौन संबंध के माध्यम से संचारित होने वाले संक्रमण को यौन संचारित संक्रमण कहते हैं।
- एचआईवी सहित यौन संचारित संक्रमण 15 से 24 वर्ष की उम्र के युवक-युवतियों में आम रोग है और यह युवतियों में ज्यादा पाए जाते हैं।

प्रजनन नली और यौन संचारित संक्रमण का खतरा पैदा करने वाले कारक

प्रजनन नली में संक्रमण का खतरा बढ़ाने वाले कारक

कमजोर स्वास्थ्य

जननांगों में स्वच्छता की कमी

मासिक साव के दौरान स्वच्छता में कमी

शिशु का जन्म होने, गर्भपात, गर्भनिरोधक उपकरणों को लगाते समय सेवा प्रदाताओं द्वारा अपनाए गए अस्वच्छ व्यवहार

यौन संचारित संक्रमण का खतरा बढ़ाने वाले कारक

असुरक्षित यौन संबंध

एक से अधिक लोगों से यौन संबंध बनाना

ऐसे व्यक्ति के साथ यौन संबंध बनाना जिसके जननांग के आसपास घाव हों या संक्रमित मूत्र अथवा योनि स्वाव से संपर्क से

एचआईवी/ एड्स

- एचआईवी का विस्तृत रूप है ह्यूमन इम्यूनो डेफिसिएंसी वायरस (मानव प्रतिरक्षा क्षतिकारक वायरस), यह वायरस एड्स का कारण है।
- एचआईवी शरीर की प्रतिरक्षा क्षमताओं को कमजोर बना देता है जिसके कारण शरीर संक्रमण से अपनी रक्षा नहीं कर पाता।
- प्रतिरक्षक क्षमता कमजोर हो जाने के बाद शरीर रोगों से नहीं लड़ पाता और व्यक्ति को प्राणघातक बीमारियां हो जाती हैं। एचआईवी संक्रमण का पता खून की जांच करने के बाद चलता है।
- एड्स का विस्तृत रूप है एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिसिएंसी सिंड्रोम (प्राप्त प्रतिरक्षक क्षतिकारक विषाणु) और इसका आशय एचआईवी संक्रमण का बढ़ा हुआ रूप है।
- एचआईवी संक्रमण एड्स के रूप में विकसित होने में 8 से 10 साल से अधिक समय ले सकता है। एचआईवी संक्रमित व्यक्ति कई वर्षों तक लक्षण मुक्त रह सकता है।



एचआईवी निम्नलिखित कारणों से फैलता है

- किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध जैसे गुदा मैथुन, योनि मैथुन या मुख मैथुन से (यह यौन संबंध पुरुष और पुरुष के बीच, महिला और महिला के बीच या पुरुष और महिला के बीच हो सकता है)।
- संक्रमित/असुरक्षित खून बढ़वाने से।
- गर्भावस्था, प्रसव या स्तनपान कराते समय संक्रमित माता से शिशु को।
- संक्रमित सिरिंज और निडल या त्वचा पर चुभाने वाले उपकरणों के प्रयोग से।

एचआईवी निम्नलिखित कारणों से नहीं फैलता है

- एचआईवी संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाने से।
- फोन कूथ या सार्वजनिक परिवहन में वस्तुएं छूने से।
- तौलिए, कम्बल, क्रोकरी बर्तन, और कपड़ों के साझा प्रयोग से।
- साझा टायलेट, तालाब/झरने/नहर या नदी में स्नान करने से।
- एक प्लेट या गिलास से खाने या पीने से।
- नई/स्टेरलाइज्ड निडल से रक्तदान करने से।

- मच्छर के काटने से।
- एचआईवी संक्रमित व्यक्ति को छूने या देखमाल करने से।
- गले लगने या चुम्बन करने से।
- एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ खेलने या यात्रा करने से।



एड्स की रोकथाम

- यौन संबंध बनाते समय पूरी सावधानी बरतें।
- सिंरिज और सुई साझा न करें।
- चिकित्सा पद्धतियों के दौरान एचआईवी के विषाणु से बचें।



स्वैच्छिक सलाह और जांच केन्द्र (वीसीटीसी)

- वीसीटी बचाव और देखमाल के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी के रूप में कार्य करते हैं।
- वीसीटी वह प्रक्रिया है जिसके अंतर्गत व्यक्ति को गोपनीय ढंग से सलाह दी जाती है कि वह अपने एचआईवी संक्रमण का पता लगाए और एचआईवी जांच के लिए उसे विकल्पों की पूरी जानकारी दी जाती है।
- वीसीटी के अंतर्गत पूर्व-जांच, पश्च-जांच और अनुवर्ती जांच की सलाह शामिल है।
- वीसीटीसी सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध हैं।



परिवार नियोजन

- परिवार नियोजन वह तरीका है जिससे आप अपने जीवन-साथी के साथ मिलकर अपने यौनिक जीवन को जीने के लिए तैयारी करते हैं।
- इसमें, आप बच्चा कब चाहते हैं, गर्भधारण कब करना चाहती हैं, कितने बच्चे चाहते हैं, प्रजनन से जुड़े मुद्दों को कैसे हल करेंगे, गर्भधारण से कैसे बचेंगे, अनचाहा गर्भ आ जाने पर गर्भपात या कोई विकल्प न होने पर दत्तकग्रहण जैसे उपायों पर सोचने जैसी बातें शामिल हैं।
- परिवार नियोजन चिंता का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है क्योंकि यह मातृ और शिशु मृत्यु दर को कम कर मां और शिशु के स्वास्थ्य में योगदान देता है।



गर्भ निरोधक उपायों के प्रकार

| अवरोधक तरीके | हार्मोन से जुड़े तरीके | गर्भनिरोधक उपकरण | प्राकृतिक तरीके | स्थायी तरीके | आपातकालिक तरीके |
|--------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------|-----------------------------|---|
| कंडोम | गर्भनिरोधक गोलियां | गर्भनिरोधक आईयूसीडी/आईयूडी/कापर टी | संघम | महिला नसबंदी द्यूवैक्टमी | गर्भनिरोधक गोलियां/सुबह खाने वाली गोलियां |
| डॉयफ्राम | गर्भनिरोधक इंजेक्शन | | प्रत्याहार विधि | पुरुष नसबंदी वैसेक्टमी | आपातकालिक आईयूडी |
| ग्रीवा-टोपी | योनि-छल्ला | | लय विधि | | |
| शुक्राणुनाशक | गर्भनिरोधक/हार्मोनल पैच | | स्तनपान अनार्तव | | |

पुरुष कंडोम

- वीर्य को योनि में जाने से रोकता है जिससे गर्भाधान नहीं होता।
- केवल गर्भ धारण को ही नहीं बल्कि यौन बीमारियों/एचआईवी आदि से भी बचाव करता है।



लाभ

- प्रभावी और आसान तरीका है।
- आसानी से मिलने वाला एवं सस्ता तरीका है।
- किसी तरह का दुष्प्रभाव नहीं है।
- पुरुष साथी को सुरक्षित यौन संबंध और परिवार नियोजन की जिम्मेदारी साझा करने का अवसर मिलता है।

डायफ्रॉम

- यह ग्रीवा अवरोधक द्वारा गर्भ नियंत्रण का तरीका है।
- इसमें ग्रीवा का मुंह ढक दिया जाता है जिससे वीर्य गर्भाशय तक नहीं पहुंच पाता।

लाभ

- यह महिलाओं के मासिक साव पर प्रभाव नहीं डालता।
- यह एक सस्ता उपाय है।

ग्रीवा-टोपी (सर्विकल कैप)

- डॉयफ्रॉम की तरह इसे गर्भाशय की नली का शस्ता रोकने के लिए लगाया जाता है जिससे वीर्य गर्भाशय तक नहीं पहुंच पाता।
- यह दो तरह का हो सकता है: कैविटी रिम कैप और अन्य कैप। कैविटी रिम कैप ग्रीवा में लगाया जाता है जबकि दूसरे कैप नली के बाहर योनि की दीवारों पर लगाए जाते हैं।



लाभ

- सुरक्षित और सरता उपाय है।
- बार-बार प्रयोग किया जा सकता है, एक से दो वर्षों तक प्रभावी रहता है।

शुक्राणुनाशक (स्पर्मिसाइड्स)

- इनमें शुक्राणुओं को नष्ट कर सकने वाले रसायन होते हैं जिससे वह गर्भाशय तक नहीं पहुंच पाते।
- इसका प्रयोग प्रायः गर्भनिरोधक उपायों जैसे डायफ्राम, कंडोम, सर्विकल कैप आदि के साथ किया जाता है।

गर्भनिरोधक गोलियां

- अण्डे बनने की प्रक्रिया को रोकती है।

लाभ

- हर दिन लेने से बेहद प्रभावकारी है।
- सुविधाजनक और उपयोग करने में आसान है।
- इच्छानुसार बंद की जा सकती है।
- बंद करने के बाद फिर से गर्भ ठहर सकता है।
- अंडाशय और गर्भाशय में कैंसर का खतरा रोकती है।
- मासिक साव के दौरान खून के अत्यधिक रिसाव को रोकती है।
- मासिक साव को नियमित करती है।



गर्भ निरोधक इंजेक्शन

- इस इंजेक्शन में प्रोजेस्टोजिन होता है।
- यह इंजेक्शन गर्भाशय ग्रीवा की परत को मोटा कर देता है जिससे शुक्राणु अण्डे तक नहीं पहुंच पाते, गर्भाशय की आंतरिक परत को पतला कर देता है और कई महिलाओं में अण्डों को बाहर नहीं आने देता।

लाभ

- एक इंजेक्शन का असर या तो 8 सप्ताह, 12 या 13 सप्ताह तक रहता है।
- हर दिन एक गोली लेना याद रखना जरूरी नहीं है।
- सुरक्षित है और अत्यधिक भारी, कष्टदायक मासिक साव को रोकता है और मासिक साव के पहले के एहसासी कष्टों में लाभदायक है।

योनि छल्ला

- यह एक लचीला छल्ला होता है जिसे महिलाएं महीने में एक बार अपनी योनि के अंदर डाल लेती हैं जिससे गर्म नहीं रूकने पाता।
- छल्ले से इस्ट्रोजिन और प्रोजेस्टोजिन निकलता रहता है जिससे अण्डे बनने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है योनि से रिसाव गाढ़ा हो जाता है, जिससे शुक्राणु उसमें से निकल नहीं पाते और गर्भाशय की आंतरिक परत पतली हो जाती है जिससे वहां अण्डे प्रत्याशेषित नहीं हो पाते।

लाभ

- उपयोग करना आसान है।
- अंडाशय, गर्भाशय और नली में कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है।
- मासिक साव से पूर्व एहसासी लक्षण में मदद मिलती है।

हारमोनल पैच

- त्वचा के रास्ते शरीर में हारमोन डालता है।
- इसमें वही हारमोन होते हैं जो गर्भनिरोधक गोलियों में होते हैं इसलिए यह उसी तरह काम करता है।

लाभ

- सुविधाजनक और उपयोग करने में आसान है।
- हर दिन एक गोली खाने को याद रखने की जरूरत नहीं रहती है।
- जब चाहें निकलवा सकते हैं।
- गर्भाशय और उसकी नली में कैंसर हो जाने का खतरा घटता है।
- मासिक साव के दौरान रक्त के अत्यधिक रिसाव को रोकता है।
- मासिक साव को नियमित करता है।

गर्भनिरोधक उपकरण (आईयूसीडी/आईयूडी/कॉपर-टी)

- आईयूडी (प्लास्टिक और कॉपर की बनी) एक छोटी लचीली वस्तु है जिसे डॉक्टर द्वारा महिला के गर्भाशय में लगाया जाता है।
- निषेचित अण्डों को रोककर गर्म ठहरने की क्रिया को रोकता है।

लाभ

- तीन वर्ष तक (या आईयूडी के प्रकार के आधार पर उससे भी अधिक समय तक) गर्म उहर्षने से बच सकता है।
- हर दिन एक गोली खाने को याद रखने की जरूरत नहीं रहती है।
- लम्बे समय तक सुरक्षा प्रदान करता है।
- किसी प्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा कमी भी हटवाया जा सकता है।
- निकलवा देने पर तुरंत प्रजनन प्रक्रिया सामान्य हो जाती है।
- स्तनपान कराने की प्रक्रिया पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

प्राकृतिक तरीके

परहेज/संयम

- पुरुष और महिला दोनों ही संभोग करने से बचें, यह दोनों के लिए गर्म न उहर्षने का सबसे आसान तरीका है।

प्रत्याहार विधि

- इसमें रखलन से ठीक पहले लिंग को योनि से बाहर निकालना होता है।
- इससे वीर्य योनि के भीतर नहीं जाने पाता।
- लिंग को योनि से बाहर निकालने में विलम्ब हो जाने पर यह तरीका विफल हो सकता है।

लय विधि

- निषेचन के दिनों में (असुरक्षित दिनों में) संभोग नहीं करना होता।
- मासिक स्राव के पैटर्न को रिकार्ड करके सुरक्षित और असुरक्षित अवधि की गणना करनी होती है।

स्तनपान अनारतव तरीका

- यह गर्म धारण करने के विरुद्ध शिशु के जन्म से छह माह तक सुरक्षा प्रदान करता है।
- मां द्वारा लगातार स्तनपान कराने के दौरान अन्य परिवार नियोजन उपायों को समय से शुरू करने को प्रोत्साहित करता है।

लाभ

- शिशु के जन्म होने के तुरंत बाद ही शुरू हो जाता है।
- इसके लिए किसी तरह की दवा लेने की आवश्यकता नहीं है।
- कोई दुष्प्रभाव नहीं होते और न ही कोई सावधानी बरतने की जरूरत होती है।
- सरता और सरल उपाय है।

- बहुत सुविधाजनक है।
- किसी रसायनिक वस्तु या यांत्रिक उपकरण की आवश्यकता नहीं होती है।
- शिशु को अतिसार एवं अन्य संक्रामक बीमारियों से बचाता है।

स्थायी तरीके

महिला नसबंदी (ट्यूबैक्टमी)

- गर्भाशय की नली को कटाकर बांध दिया जाता है या एक छल्ले की सहायता से उसे बंद कर दिया जाता है (लेपरोस्कोपिक स्टरलाइजेशन)।
- इससे शुक्राणु अण्डों तक नहीं पहुंच पाते हैं।

पुरुष नसबंदी (वैसेक्टमी)

- पुरुषों की शुक्राणु वाली नली काटकर बंद कर दी जाती है जिससे शुक्राणु वीर्य में नहीं मिल पाते।

आपातकालिक गर्भनिरोधक तरीके

- असुरक्षित यौन संबंध के मामले में आपातकालिक गर्भ निरोधक उपायों से गर्भधारण को रोका जा सकता है।
- आपातकालिक गर्भनिरोधक गोलियां (ईसीपी) असुरक्षित यौन संबंध के 72 घण्टे के भीतर लेनी होती हैं। किन्तु ईसीपी का प्रयोग नियमित रूप से नहीं करना चाहिए।
- कुछ ईसीपी के नाम हैं, आई-पिल, अवांछित-72।
- आपातकालिक आईयूडी- कॉपर टी को भी आपातकालिक गर्भनिरोधक के रूप में प्रयोग किया जा सकता है यदि संभोग के बाद पांच दिनों के भीतर इसे लगवाया जाए। हर दिन सुबह ती जाने वाली गोलियों की तुलना में यह बेहद प्रभावी आपातकालिक गर्भ नियंत्रक उपाय है।

बच्चों और महिलाओं के विकास और देखरेख के लिए महिला और बाल विकास मंत्रालय द्वारा चलाई गई योजनाएं

समेकित बाल विकास सेवाएं (आई सी डी एस)

समेकित बाल विकास सेवा योजना 1975 में निम्नलिखित उद्देश्यों के लिए चलाई गई थी:

- 6 वर्ष तक की उम्र के बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य स्तर में सुधार लाना।
- बच्चों के विकास के लिए नींव रखना।
- मृत्यु-दर अरुणता, कुपोषण और स्कूल छोड़ने की घटनाओं को कम करना।
- पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से बच्चों की स्वास्थ्य और पोषण संबंधी जरूरतों की देखभाल के लिए माताओं की क्षमता को बढ़ाना।

आई सी डी एस के अंतर्गत प्राक्धान

| क्र. सं. | संघटक | सेवाएं | लक्षित समूह | सेवा प्रदाता |
|----------|---|---|---|--|
| 1. | पूर्व मातृवाक्यमा दोहापाल, शिक्षा तथा विकास (ई सी डी ई डी) | पूर्व मातृवाक्यमा दोहापाल तथा शिक्षा (ई सी डी ई डी), स्वास्थ्य पूर्व अग्रोपचारिक शिक्षा | 0-6 वर्ष के बच्चों, पाठान-विद्या/दोहापाल प्रदाता | आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/द्वितीय आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सहायक दोहापाल तथा योग्य परामर्शक |
| | | अनुपूरक योग्य | 6 मास से 6 वर्ष के बच्चों गंभीर रूग्ण स्तर पर राखी जाती है। | अंतर्बन्दी सर्वेक्षण/द्वितीय अंतर्बन्दी सर्वेक्षण /ए डब्ल्यू एच/सह प्रदाता वरुण/अप |
| 2. | दोहापाल एवं योग्य परामर्श सेवाएं | शिशु और छोटे बच्चों के आहार (खाई मास की एक) संबन्धी उपलब्ध तथा परामर्श सेवाएं | गंभीर तथा सहायक करवाने वाली परिवारों, ऐसी पाठान विद्यके बच्चों की संख्या से छोटे हैं | आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/द्वितीय आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सहायक योग्य परामर्शक/स्वयंसेवाक/ आरआ/ए एन एन |
| | | मातृत्व दोहापाल और परामर्श सेवाएं | गंभीर तथा सहायक मातृ करवाने वाली परिवारों | आरआ/ए एन एच/एच ओ/द्वितीय अंतर्बन्दी सर्वेक्षण/योग्य परामर्शक |
| | | दोहापाल, योग्य स्वास्थ्य तथा स्वच्छता शिक्षा | गंभीर तथा सहायक स्तर पर राखी तथा अप दोहापाल सहायक, वरुण तथा राखी | आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/द्वितीय आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सहायक योग्य परामर्शक/स्वयंसेवाक |
| | | समुदाय आधारित दोहापाल और स्थूल गार बच्चों का उपचार | पथ्यन तथा गंभीर स्तर पर रूग्ण गार बच्चों बच्चों, उनमें पाठान और दोहापालकर्ता | आंगनवाड़ी सर्वेक्षण/ए डब्ल्यू एच/ स्वयंसेवाक/पाठान सहायक/सहायक की रूप संख्या/सह प्रदाता वरुण/एन ओ/आर आर ए एन एन सुविधाएं के स्तर पर |
| 3. | स्वास्थ्य सेवाएं | प्रतिरक्षण तथा अनुपूरक दवाओं के अनुपूरक | 0-6 वर्ष के बच्चों, गंभीर परिवारों तथा सहायक करवाने वाली पाठान | ए एन एच/एच ओ/आरआ/ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सुविधादाता के स्तर पर |
| | | स्वास्थ्य परीक्षण/ जांच | 0-6 वर्ष के बच्चों, गंभीर राखी तथा सहायक स्तर पर राखी पाठान | ए एन एच/एच ओ/आरआ/अंतर्बन्दी सर्वेक्षण सुविधादाता के स्तर पर |
| | | रैफरल सेवाएं | 0-6 वर्ष के बच्चों, गंभीर राखी तथा सहायक स्तर पर राखी पाठान | ए एन एच/एच ओ/आरआ/ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता |
| 4. | सामुदायिक स्तर पर आरक्षण तथा अनुपूरक शिक्षा और सेवाएं | आई ई सी डी अग्रोपाल और सहायक आदि | परिवार और समुदाय | आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/द्वितीय आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/स्वयंसेवाक /एच एन डी/विद्या एवं आर संसाधन केंद्र/संबन्धित बाल विकास सेवा प्रदाता |

स्नेह शिविर

- स्नेह शिविर एक समुदाय आधारित कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य बच्चों में सामान्य एवं गंभीर अल्पपोषण को कम करने के कार्य में तेजी लाना है।
- स्नेह शिविर विश्वमर में विख्यात 'सकारात्मक विचलन दृष्टिकोण' का रूपान्तरण है जिसका उद्देश्य सामान्य और गंभीर अल्पपोषण को कम करना है।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ (बीबीबीपी)

बेटियों को बचाने, उन्हें संरक्षण देने और सशक्त बनाने को सुनिश्चित करने के लिए सरकार ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ पहल की घोषणा की है। इस पहल को एक राष्ट्रीय अभियान के माध्यम से कार्यान्वित किया जा रहा है और सी एस आर में निचले स्तर के 100 चुनिन्दा जिलों में बहुक्षेत्रीय कार्यवाही को केंद्र में रखा गया है। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ महिला एवं बाल विकास मंत्रालय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय और मानव संसाधन विकास मंत्रालय की संयुक्त पहल है और इसका उद्देश्य है:

- लिंग के आधार पर बचनात्मक उन्मूलन को रोकना।
- बेटियों को बचाना और उनका संरक्षण सुनिश्चित करना।

- बेटियों को पढ़ाना और भागीदारी सुनिश्चित करना।

किशोरी शक्ति योजना (केएसवाई)

किशोरी शक्ति योजना का उद्देश्य किशोरियों (11 से 18 वर्ष) को सशक्त बनाना है ताकि उन्हें अपने जीवन की जिम्मेदारी निभाने के लिए सक्षम बनाया जा सके।

किशोरी शक्ति योजना के उद्देश्य:

- किशोरियों के पोषणिक, स्वास्थ्य और विकास के स्तर में सुधार लाना।
- स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण और पारिवारिक देखरेख को बढ़ावा देना।
- उन्हें जीवन कौशल सीखने, स्कूल वापस जाने के अवसरों से जोड़ना।
- उन्हें उनके सामाजिक वातावरण की बेहतर समझ रखने में सहायता करना।
- उत्पादक सदस्य बनने की पहल करना।

सबला—किशोरियों के लिए योजना

- सबला को 200 चुनिन्दा जिलों में शुरू किया गया था जिसका उद्देश्य किशोरियों को स्वविकास और सशक्तिकरण के लिए सक्षम बनाना है।
- इस योजना के दायरे में 11 से 18 वर्ष के आयुवर्ग की किशोरियों को रखा गया है।
- इस योजना के अंतर्गत किशोरियों को प्रदान की जाने वाली सेवाओं के समेकित पैकेज में निम्न शामिल हैं:
 - पोषाहार
 - आईएफए अनुपूरक
 - स्वास्थ्य जांच और रेफरल सेवाएं
 - पोषाहार और स्वास्थ्य शिक्षा (एनएचई)
 - परिवार कल्याण, एआरएसएच, शिशु देखरेख संबंधी मार्गदर्शिका
 - जीवन कौशल शिक्षा और सार्वजनिक सेवाओं तक पहुंच

इन्दिरा गांधी मातृत्व सहयोग योजना (आईजीएमएसवाई)

- आईजीएमएसवाई एक सशर्त मातृत्व लाभ (सीएमबी) योजना है जिसके अंतर्गत गर्भावस्था एवं स्तनपान के दौरान सीधे महिलाओं को नगद धनराशि दी जाती है, यह धनराशि उन्हें कुछ शर्तें पूरी करने पर प्रदान की जाती है। इस योजना के द्वारा गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं की शिशु के जन्म से पूर्व और उसके बाद मजदूरी क्षति की आर्थिक मरपाई की जाती है।
- इस योजना का लाभ 19 वर्ष या अधिक उम्र की महिलाओं को पहले दो जीवित शिशु—जन्म के लिए दिया जाता है।
- आईजीएमएसवाई के अंतर्गत वित्तीय सहायता के रूप में ₹ 6000/- दिए जाते हैं।

प्रशिक्षण और रोजगार सहयोग कार्यक्रम (एसटीईपी)

- एसटीईपी का उद्देश्य महिलाओं को कौशल उन्नयन, विपणन और क्रेडिट लिंकेज

के लिए प्रशिक्षण प्रदान करना है ताकि वे स्थायी रोजगार प्राप्त कर सकें।

- इस कार्यक्रम का कार्यान्वयन सार्वजनिक क्षेत्र संगठनों, जिला ग्रामीण विकास एजेंसियों, परिसंघों, सहकारी और गैर-सरकारी संगठनों के माध्यम से किया जाता है।

सेवाएं

- प्रशिक्षण के द्वारा कौशल उन्नयन
- बेहतर और स्थायी रोजगार के अवसर
- पीछे और आगे के लिकेज
- महिलाओं के संगठन निर्माण में सहयोग
- सहयोग सेवाएं

बच्चों और महिलाओं के विकास और देखरेख के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा चलाई गई योजनाएं

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (जेएसएसके)

- इस योजना के अंतर्गत स्वास्थ्य देखरेख के लिए नवीन दृष्टिकोण अपनाया गया है जिसके तहत गर्भवती महिलाओं और रोगग्रस्त नवजात शिशु दोनों के लिए हकदारियां बनाने और जेब से होने वाले खर्च को समाप्त करने पर पूरा जोर दिया गया है।

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत हकदारियां

| गर्भवती महिलाओं के लिए मुफ्त हकदारियां | जन्म के बाद 30 दिनों तक रोगग्रस्त नवजात शिशुओं की हकदारियां |
|---|---|
| ● मुफ्त प्रसूति | ● मुफ्त उपचार |
| ● मुफ्त सीजेरियन | ● मुफ्त दवाइयां और उपभोग-वस्तुएं |
| ● मुफ्त दवाइयां और उपभोग-वस्तुएं | ● मुफ्त निदान |
| ● मुफ्त निदान | ● मुफ्त खून उपलब्ध कराने का प्रावधान |
| ● अस्पताल में मर्ती रहने के दौरान मुफ्त आहार | ● उपयोगकर्ता शुल्क से छूट |
| ● मुफ्त खून उपलब्ध कराने का प्रावधान | ● घर से अस्पताल जाने के लिए मुफ्त परिवहन |
| ● उपयोगकर्ता शुल्क से छूट | ● रेफरल मामले में अस्पतालों के बीच मुफ्त परिवहन |
| ● घर से अस्पताल जाने के लिए मुफ्त परिवहन | ● अस्पताल से घर मुफ्त में पहुंचाना |
| ● रेफरल के मामले में अस्पतालों के बीच मुफ्त परिवहन | |
| ● 48 घंटे तक अस्पताल में रुकने के बाद, मुफ्त में अस्पताल से घर पहुंचाना | |

जननी सुरक्षा योजना (जेएसवाई)

- जननी सुरक्षा योजना राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत सुशिक्षित मातृत्व हस्तक्षेप है। इस योजना का कार्यान्वयन निर्धन परिवारों की गर्भवती महिलाओं में संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देकर जननी और नवजात शिशु मृत्युदर को कम करने के उद्देश्य से किया जा रहा है।
- जननी सुरक्षा योजना केंद्र द्वारा 100% प्रायोजित योजना है और इसके अंतर्गत नगद सहायता के साथ ही प्रसव और प्रसव के उपरान्त देखरेख की समन्वित व्यवस्था की गई है।

सुविधा आधारित नवजात और शिशु देखरेख

नवजात और तुरंत पैदा हुए शिशु की बढ़ती मृत्यु-दर पर आवश्यक कार्रवाई करने के लिए स्वास्थ्य केंद्रों में सुविधा आधारित नवजात देखरेख सेवा पर जोर दिया गया है। इसके अंतर्गत निम्नलिखित शामिल हैं:

- विशेष नवजात देखभाल यूनिट (एसएनसीयू)
- नवजात स्थिरीकरण यूनिट (एनबीएसयू)
- नवजात देखभाल स्थल (एनबीसीसी)

गृह आधारित नवजात देखरेख (एचबीएनसी)

- गृह आधारित नवजात देखरेख योजना 2011 में नवजात शिशु मृत्यु-दर और रूग्णता-दर कम करने के लिए शुरू की गई थी।
- योजना के प्रमुख उद्देश्य निम्नानुसार हैं:-

- सभी नवजात शिशुओं को आवश्यक देखरेख प्रदान करना।
- समय से पहले जन्में और जन्म के समय कम वजन वाले नवजात शिशुओं को विशेष देखभाल प्रदान करना।
- बीमारी का शीघ्र पता लगाने और उसके बाद रेफरल को सुकर बनाना।
- परिवार को स्वस्थ आचरण अपनाने और माताओं द्वारा स्वयं और नवजात शिशु के स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए उनका विश्वास और कौशल निर्मित करने में सहायता करना।



समेकित नवजात और शिशु रोग प्रबंधन (आईएमएनसीआई)

- समेकित दृष्टिकोण यह सुनिश्चित करता है कि शिशु की सभी आवश्यक जरूरतों को स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के साथ सम्पर्क के दौरान जाना जाए और पूरा किया जाए।
- इस योजना में स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं (चिकित्सकों और निचले स्तर के कार्यकर्ताओं) का सेवापूर्व और सेवा के दौरान प्रशिक्षण, स्वास्थ्य प्रणाली में सुधार (उदाहरण के तौर पर सुविधाओं का रस्तोन्वयन, संभार व्यवस्था की उपलब्धता, रेफरल प्रणाली) और समुदाय एवं परिवार स्तर की देखभाल शामिल है।

सुविधा आधारित समेकित नवजात और शिशु रोग प्रबंधन (एफ-आई एमएनसीआई)

- एफ-आईएमएनसीआई सुविधा आधारित देखभाल पैकेज तथा आईएमएनसीआई पैकेज का समेकन है।
- इसका उद्देश्य स्वास्थ्य कर्मियों को नवजात और शिशु के रोग का प्रबंधन सामुदायिक स्तर के साथ अस्पताल में करने का सामर्थ्य प्रदान करना है।

नियमित टीकाकरण कार्यक्रम

- सम्पूर्ण टीकाकरण कार्यक्रम के अंतर्गत भारत सरकार डिफ्थेरिया (रोहिणी), कुकरखांसी, टिटनस, पोलियो, खसरा, बाल्यावस्था में होने वाली गंभीर तपेदिक और हैपेटाइटिस-बी जैसी सात बीमारियों को रोकने के लिए टीका लगवाती है। इन बीमारियों से टीका लगवा कर बचा जा सकता है।
- आगे, 2020 तक पूर्ण टीकाकरण की दर को 65 प्रतिशत से 90 प्रतिशत तक बढ़ाने के लिए, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने वर्ष 2014 में मिशन इन्द्रधनुष शुरू किया है।



नवजात शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (एनएसएसके)

- नवजात शिशु सुरक्षा कार्यक्रम एक बुनियादी नवजात शिशु देखरेख और पुनरुज्जीवन प्रशिक्षण कार्यक्रम है।
- इसे शिशु जन्म से जुड़े मुद्दों जैसे हाइपोथर्मिया (अल्पताप) की रोकथाम, संक्रमण की रोकथाम, स्तनपान करवाना शीघ्र शुरू करना और बुनियादी नवजात शिशु पुनरुज्जीवन पर आवश्यक कार्रवाई करने के लिए चलाया गया है।

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके)

- राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम एक पहल है जिसका उद्देश्य जन्म से 18 वर्ष तक के बच्चों की पहचान और शीघ्र हस्तक्षेप द्वारा जन्म के समय झुट्टियों, कमियों, रोगों, निःशक्तता सहित विकास में विलम्ब अर्थात् '4 डी' को कवर करना है।
- इस कार्यक्रम द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों और शहरी झुग्गी-झोंपड़ियों में रहने वाले छह साल तक के आयु वर्ग के बच्चों के साथ सरकारी एवं सरकार द्वारा सहायता प्राप्त स्कूलों में पहली से 12वीं कक्षा तक में पढ़ने वाले बच्चों को लक्ष्य बनाया गया है।

अत्यधिक गंभीर कुपोषित बच्चों के उपचार हेतु पोषण पुनर्वासि केन्द्र (एनआरसी)

- एनआरसी स्वास्थ्य केन्द्रों में स्थित एक यूनिट है जहां गंभीर रूप से कुपोषण (एसएसएम) से ग्रस्त बच्चों को मर्ती किया जाता है और इन बच्चों की अच्छी तरह देखभाल की जाती है ताकि इनके स्वास्थ्य में सुधार आए और शिशु मृत्यु-दर में गिरावट आए।

- एसएएम को लम्बाई के अनुसार बहुत कम वजन होना (डब्ल्यू एच ओ वृद्धि मानक के अनुसार मध्याका से -3 अंक से कम), गंभीर दिखाई देने वाली वेस्टिंग होना या पौषणिक अडीमा होने से परिभाषित किया गया है।
- 6 से 60 माह के आयु वर्ग के एसएएम शिशुओं की जांच स्वास्थ्य केन्द्रों और समुदाय स्तर पर विनिर्दिष्ट मानदण्डों का प्रयोग करके की जाती है।

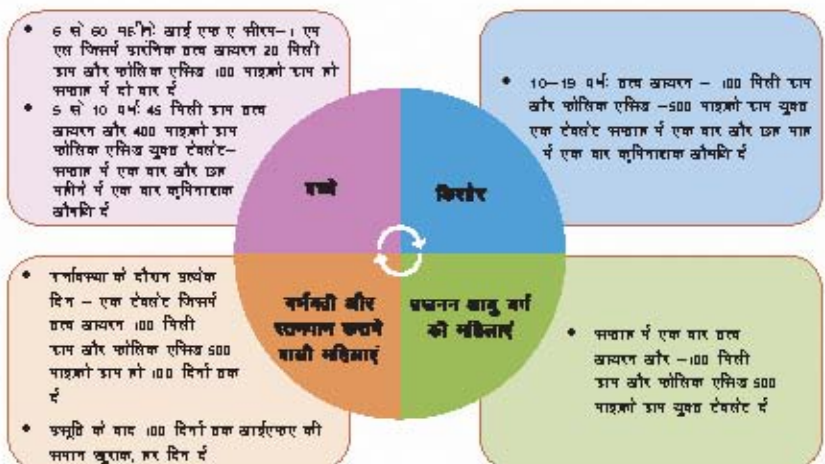


विटामिन ए अनुपूरक कार्यक्रम

इस कार्यक्रम के अंतर्गत 6 माह से 59 माह तक की आयु के बच्चों को विटामिन 'ए' की खुराक दी जाती है। पहली खुराक (विटामिन ए की एक लाख अंतरराष्ट्रीय यूनिट (आईयू)) बच्चे को 9 माह की आयु में टीका लगाते समय दी जाती है और उसके बाद बच्चे को 6-6 माह के अंतराल में विटामिन ए (विटामिन ए की दो लाख अंतरराष्ट्रीय यूनिट) की खुराक दी जाती है, इस प्रकार 59 माह की आयु तक एक बच्चे को विटामिन ए की कुल 9 खुराकें खिलाई जाती हैं।

जीवन के सभी चरणों में आयरन की कमी से होने वाले अनीमिया के नियंत्रण हेतु राष्ट्रीय आयरन प्लस प्रयास (आईएफए और कृमिनाशक औषधि)

राष्ट्रीय आयरन प्लस प्रयास पांच साल तक के बच्चों को पर्यवेक्षित विधि से आयरन फोलिक एसिड की खुराक, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली महिलाओं, प्रजनन आयु वर्ग की महिलाओं, किशोरों को आई एफ ए अनुपूरक और छह महीने में एक बार कृमिनाशक औषधि देने के लिए शुरू किया गया है।



किशोर प्रजनन और यौन स्वास्थ्य (एआरएसएन)

- राष्ट्रीय किशोर प्रजनन और यौन स्वास्थ्य रणनीति के अंतर्गत किशोरों को प्रदान की जाने वाली विभिन्न यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं के ढांचे की व्यवस्था की गई है।
- इस रणनीति में किशोरों, विवाहित और अविवाहित लड़कियों और लड़कों के लिए एक महत्वपूर्ण सेवा पैकेज की व्यवस्था है जिसके अंतर्गत उन्हें निवारक, प्रोन्नयन, उपचारात्मक और सलाह सेवाएं भी प्रदान की जाती हैं।
- इस कार्यक्रम के अंतर्गत नियत दिनों और समय पर सलाह सेवा, उपचार की प्राथमिक, द्वितीय और तृतीय स्तर की नियमित जांच सेवाएं प्रदान की जाती हैं।

माहवारी के दौरान स्वच्छता को बढ़ावा देने की योजना

- माहवारी के दौरान स्वच्छता को बढ़ावा देने की योजना का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्र में किशोरियों (10 से 19 वर्ष की उम्र वाली) के बीच बेहतर स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को बढ़ावा देने हेतु इस बात को सुनिश्चित करना है कि उनके पास सैनेटरी नैपकिन के उपयोग के बारे में पर्याप्त जानकारी और ज्ञान रहे।
- सैनेटरी नैपकिन का पैक (जिसमें 6 पैड होते हैं) 'फ्रीडेज' के नाम से जाना जाता है और यह आशा द्वारा किशोरियों को ₹ 6 प्रति पैक की दर पर बेचा जाता है।

साप्ताहिक आयसन फोलिक एसिड अनुपूरक (डब्ल्यू आई एफ एस) कार्यक्रम

- डब्ल्यू आई एफ एस कार्यक्रम का उद्देश्य किशोर/किशोरियों (10 से 19 वर्ष) में पौष्टिक अनीमिया को और उसकी गंभीरता को कम करना है।
- इसका कार्यान्वयन ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में निम्नलिखित दो लक्ष्य समूहों के लिए किया जा रहा है:



क किशोर और किशोरियां, जो सरकारी/सरकारी सहायता प्राप्त/नगरपालिका स्कूलों में 6वीं से 12वीं कक्षा में नामांकित हैं।

ख किशोरियां जो स्कूल में नहीं पढ़ती हैं।

डब्ल्यू आई एफ एस कार्यक्रम के अंतर्गत विवाहित गर्भवती और स्तनपान कराने वाली किशोरियों को शामिल किया गया है।

डब्ल्यू आई एफ एस कार्यक्रम के घटक

- साप्ताहिक आधार पर आयसन और फोलिक एसिड अनुपूरक खुराक
- जांच और रेफरल
- वर्ष में दो बार कृमिनाशक औषधि खिलाना
- सूचना और सलाह

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर के एस के)

- यह कार्यक्रम मागीदारी, अधिकार, समावेशन, जेंडर समानता और रणनीतिक सहभागिता के सिद्धांतों पर आधारित है।
- आर के एस के के अंतर्गत अभिकल्पना की गई है कि भारत में सभी किशोर/किशोरियां अपनी क्षमताओं को समझ सकें और अपने स्वास्थ्य एवं स्वस्थ जीवन शैली से संबंधित संसूचित और जिम्मेदारीपूर्ण निर्णय ले सकें।
- कार्यक्रम से यह अपेक्षित है कि प्रभावकारी संचार, क्षमता निर्माण और निरीक्षण और मूल्यांकन के लिए स्वास्थ्य प्रणाली को मजबूत बनाया जाए।

अन्य पहल

पोषण संसाधन मंच (एन आर पी)

पोषण संसाधन मंच महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा उठाई गई पहल है जिसे विभिन्न पणधारियों को पोषण और बाल विकास से संबंधित संसाधनों और वस्तुओं को एकत्र और उपलब्ध कराने के उद्देश्य से विकसित किया गया है।



पोषण हेल्पलाइन

महिला और बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार ने बेहतर स्वास्थ्य के लिए 'पोषण' पर जोरदार जागरूकता अभियान की पहल करने के लिए टोल फ्री पोषण हेल्पलाइन की योजना बनाई है जो पोषण के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एक अभिनव पहल है।

टोल फ्री नम्बर: 1800-11-16 06

संचालन समय: प्रातः 9.30 बजे से सायं 5.30 बजे तक सोमवार से शुक्रवार तक

*शुरू में यह हेल्पलाइन दिल्ली और राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में स्थापित की जाएगी और उसके बाद इसे धीरे-धीरे पूरे भारत में स्थापित किया जाएगा।

वन स्टॉप सेंटर

वन स्टॉप सेंटर, महिला और बाल विकास मंत्रालय की बिल्कुल हाल की पहल है। इन केंद्रों का उद्देश्य हिंसा से प्रभावित महिलाओं को सहयोग प्रदान करना है। यौन उत्पीड़न, यौन शोषण, घरेलू हिंसा, देह व्यापार सम्मान संबंधी अपराध, एसिड अटैक या पीछा करने के कारण, किसी तरह की हिंसा से व्यथित महिलाएं जो केंद्र तक पहुंच गई हैं या जिन्हें वन स्टॉप सेंटर पर भेजा गया है उन्हें विशिष्ट सेवाएं प्रदान की जाएंगी।

मदर एण्ड चाइल्ड ट्रैकिंग सिस्टम (एम सी टी एस)

- एम सी टी एस एक नाम आधारित गर्भवती महिला और शिशु खोज प्रणाली है।
- इसका उद्देश्य व्यक्तिगत स्तर पर प्राप्त स्वास्थ्य सेवाओं खासतौर से प्रसवपूर्व जांच और टीकाकरण जैसी सेवाओं के बारे में सूचना प्रदान करना है। इसके लिए प्रत्येक महिला और शिशु द्वारा स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत ली गई हर सेवा का निरीक्षण होता है।

राष्ट्रीय टीका एक्सप्रेस

- यह नियमित टीकाकरण कार्यक्रम के अंतर्गत वैकल्पिक टीका डिलिवरी के कार्यान्वयन में कमी को पूरा करने के लिए स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की एक पहल है।
- इस पहल के हिस्से के रूप में "राष्ट्रीय टीका एक्सप्रेस" ब्रांड नाम वाला निर्धारित वाहन टीका डिलिवरी प्रक्रिया को सुव्यवस्थित ढंग से चलाने में मदद करता है, इसमें निम्नलिखित शामिल हैं:-



- टीकाकरण के स्थानों पर टीका वितरण
- खुले और बिना इस्तेमाल हुए टीकों को मण्डार में वापस ले जाना ताकि उसे बाद के दिनों में उपयोग किया जा सके।

स्वच्छ पेय जल और खाद्य अपमिश्रण

खाद्य एवं जल संदूषण

खाद्य वस्तु या जल में किसी ऐसी अवांछित वस्तु का होना, जो उसकी गुणवत्ता को घटाती हो, को संदूषण समझा जाता है।

- **भौतिक:** धूल, बाल, सफेद पत्थर और धातु के कण
- **रासायनिक:** सीसा, संख्या, पारा, जहरीले या नशीले द्रव्य
- **जैविक:** सूक्ष्म जीव – बैक्टीरिया, पैरासाइट, वायरस जैसे विषाणु जो बीमारियों का कारण बनते हैं

संक्रमण और उसका संचरण

- बैक्टीरिया, वायरस और पैरासाइट्स जैसे सूक्ष्मजीवों का हमला और उनका विस्तार जो प्रायः शरीर के भीतर मौजूद नहीं होते।
- संदूषित खाद्य वस्तु और/अथवा जल का उपयोग संक्रमण का एक महत्वपूर्ण कारण है जिसके फलस्वरूप बीमारियां फैलती हैं।
- संक्रामक बीमारियां संपर्क से होती हैं और ये एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलती हैं या पर्यावरण वैक्टर के कारण फैलती हैं।
- संक्रामक बीमारियां जब आबादी के बड़े भाग को तेजी से प्रभावित करती हैं तो उसे महामारी कहते हैं।



संदूषित जल अनेक जल जनित संक्रमणों और बीमारियों का कारण होता है। इनका प्रमुख कारण मुंह के सस्ते पेट में गंदगी का जाना है। जल संदूषण से होने वाली सामान्य बीमारियां नीचे दी गई हैं:

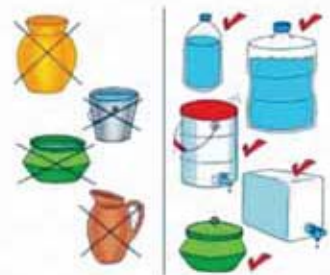
- हैजा
- अतिसार
- हैपेटाइटिस
- टायफायड

सुरक्षित पेय जल: जरूरत और महत्व

- सुरक्षित जल बीमारी फैलाने वाले जीवाणु से रहित होता है और उसमें हानिकारक रसायन नहीं होते।
- स्वस्थ जीवन के लिए शुद्ध पेय जल मनुष्य की सबसे पहली जरूरत है।
- शुद्ध और सुरक्षित पेय जल से अतिसार, जॉनडिस आदि जैसी कई बीमारियों को रोका जा सकता है।
- सुरक्षित जल की आवश्यकता निम्नलिखित के लिए होती है:
 - पीने
 - खाना पकाने
 - फल और सब्जियां धोने
 - बरतन धोने
 - स्नान और स्वयं की सफाई रखने के लिए

जल का शुद्धिकरण

- उबाल कर
- क्लोरीन का प्रयोग कर
- वाटर फिल्टर और इलेक्ट्रिक प्यूरीफायर का प्रयोग कर
- साफ मलमल कपड़े का प्रयोग कर



जल सुरक्षा के उपाय

- खाद्य और बरतन धोने के लिए प्रयुक्त जल ऐसा होना चाहिए कि उससे खाद्य वस्तुएं/भोजन प्रदूषित न होने पाएं।
- जल रखने के लिए प्रयुक्त बरतन/बाल्टी को समय-समय पर साफ किया जाना चाहिए।
- सुरक्षित पेय जल सदैव उपलब्ध होना चाहिए और उसे पात्र में ढक कर रखना चाहिए।
- पात्र से जल निकालते समय जल में हाथ/उंगुलियां न डुबाएं।
- टूटी सहित पात्र का प्रयोग करें या लम्बे हैंडलवाले बरतन का प्रयोग करें।
- यदि वाटर फिल्टर/प्यूरीफायर का प्रयोग कर रहे हैं, तो उसकी सफाई से संबंधित निर्धारित अनुदेशों का पालन करें।

खाद्य अपभिश्रण

- खाद्य वस्तु जीवन की बुनियादी आवश्यकता है।

- खाद्य वस्तु तब अपमिश्रित होती है जब बाजार में बेचे जाने वाली खाद्य वस्तु की गुणवत्ता को घटिया वस्तु को मिलाकर या उसके स्थान पर घटिया वस्तु बेच कर या उसके कुछ बहुमूल्य तत्व को निकाल कर घटाया/गिराया जाए।
- किसी खाद्य पदार्थ में "अपमिश्रक ऐसी सामग्री है जिसका इस्तेमाल खाद्यवस्तु को असुरक्षित बनाने, घटिया दर्जे का बनाने या गलत ब्रैंड का प्रस्तुत करने या खाद्य वस्तु में किसी बाहरी वस्तु के प्रयोग के लिए किया जाता है।

खाद्य अपमिश्रक के प्रकार

- खाद्य वस्तुओं में मिलावट जानबूझ कर की जाती है या संयोगवशा हो सकती है।
- अपमिश्रक की प्रकृति चाहे जो भी हो, अपमिश्रित खाद्यवस्तु खतरनाक होती है।
- अपमिश्रक से खाद्यवस्तु विषैली हो जाती है जिसका शरीर पर दुष्प्रभाव पड़ता है और/अथवा शरीर के विकास और बुद्धि के लिए जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते।

- बालू, मार्बल के टुकड़े, पत्थर दूसरी गंदी वस्तुएं, चाक पाउडर, खनिज तेल, खतरनाक रंग

जानबूझकर मिलाए गए अपमिश्रक

- कीटनाशक दवाओं के कण, चूहों के बाल, लारवे जो खाद्य वस्तु में मिल जाते हैं और सूक्ष्मजीवाणु

संयोग वशा मिलावट वाले अपमिश्रक

- पेस्टीसाइड से सखिया, पानी से सीसा, रसायन उद्योगों के उत्सर्जन, ड्रम से टिन के कण आदि

धातुजनित संदूषक

खाद्य अभिश्रण से बचने के टिप्स

- सदैव ब्रैंड और अच्छी तरह लेबल लगे उत्पादन खरीदें।
- एफ एस एस ए आई मार्क वाले संसाधित खाद्य वस्तु खरीदें और बीआईएस मार्क वाला पानी खरीदें।
- कीमत से अधिक गुणवत्ता को महत्व दें। सस्ता देखकर खराब सामान न खरीदें।
- खाद्य वस्तुओं के लेबल को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
- यदि खाद्य वस्तु में वह गुणवत्ता नहीं है जिसका वह दवा करते हैं तो शिकायत करें।

सामान्य अपमिश्रक और उनका स्वास्थ्य पर प्रभाव

| अपमिश्रक | खाद्य वस्तु | स्वास्थ्य पर प्रभाव |
|-----------------------------|--|---|
| कैसरी दात | अरहर दात/चना दात | इसके परिणामस्वरूप लैथयोजिम होता है जिससे शरीर के निचले अंगों में लक्ष्मा पार जाता है। |
| अजिंमोन तेल | नारियत तेल, मूंगफली तेल, सरसों तेल | यह जहरीला होता है इससे जलोदर होता है। |
| पेट्रोतियम पदार्थ | वसा और तेल | इसके कारण पेट-आंतों की परेशानी होती है। |
| कृत्रिम रंग | प्रसंस्कृत और ताजे फल | तरह-तरह के स्वास्थ्य खतरे और बच्चों में व्यवहार संबंधी समस्याएं |
| जीवाणु-संदूषण | | |
| स्टैफाइलो कोकस औरिस | फलए एए शोजन मं शोजन तंत्रार कर्म और परेभने वाले धवित के म्हा मे) | पेट व आंतों की समस्या |
| सान्मोनेत्ता एंटरोडिडिस | अंडे | सान्मोनेत्तोसिस |
| क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिनम | डिब्बाबंद खाना | बोटुलिनम |
| बैसिलस सेरेयस | अनाज | अतिसार |
| सान्मोनेत्ता टाइफी | भोजन और जल को संदूषित करता है | आंतरिक ज्वर, टायफाइड, भोजन-जनित सान्मोनेत्तोसिस |
| अपनाटोक्सीन | भकई, धान / चावल, ज्वार, मूंगफली, गेहूं, जौ, सोयाबीन और इनके अन्य उत्पादन | उन्टी पेट में दर्द, फुफफुस रोग, ऐंठन, बेहोशी और मृत्यु |
| धातु और रसायन संदूषण | | |
| अर्सेनिक | फल पर अर्सेनिक सीसायुक्त पानी का छिड़काव होना/ पीने का पानी | आतस्य, कंपकपी, ऐंठन, प्साघात से लेकर मृत्यु तक |
| सिसा | संसाधित भोजन | प्साघात और मस्तिष्क क्षति |
| टिन | डिब्बाबंद खाना | उन्टी और पेट में दर्द |
| नाइट्रेट और नाइट्राइट्स | पेयजल, पातक और मास | कन्जे, गुर्दे और फेफड़ों में कैंसर और ट्यूमर |
| एटिबोडीस | एंटीबायोटिक खाने वाले पशु का मांस | औषधि का प्रभाव न पड़ना, आर्टरीज का सख होना और हृदय रोग |
| पेस्टिसाइड | हर तरह की खाद्य वस्तु | अत्यधिक और लम्बे समय तक जहर के सेवन से कन्जे, गुर्दे मस्तिष्क और तंत्रिकाएं नष्ट हो जाती हैं, जिससे मृत्यु हो जाती है |

खाद्य अपमिश्रण के खिलाफ विधायी प्रावधान

- खाद्य वस्तु में मिलावट की रोकथाम और उपभोक्ता को जालसाजी एवं धोखाधड़ी से बचाने के लिए खाद्य वस्तु अपमिश्रण निवारण अधिनियम, 1954 में प्रावधान किए गए हैं।
- इस अधिनियम को उपभोक्ता को विशुद्ध और पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराने और अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए अधिनियमित किया गया था।
- तथापि, 2006 में खाद्य अपमिश्रण निवारण अधिनियम को खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम में मिला दिया गया।
- खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम में खाद्य वस्तु से संबंधित सभी कानूनों को एक स्थान पर लाया गया और भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण की स्थापना की गई।

खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 (एफएसएसए) के अधीन दण्ड और क्षतिपूर्ति

दण्ड

खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम के अन्तर्गत कोई व्यक्ति जो खयं या अपनी ओर से किसी अन्य व्यक्ति से किसी खाद्य वस्तु को विक्रय या मण्डारण विनिर्मित करवाता है, या विक्रय और बंटवाता है या आयात करता है, जो मनुष्यों द्वारा उपभोग किए जाने के लिए असुरक्षित है, वह दण्ड का मागी है।

असुरक्षित खाद्य वस्तु के लिए दण्ड

यदि उपभोग के परिणाम स्वरूप मृत्यु होती है:

- सात साल की कैद जिसे आजीवन कारावास में बदला जा सकता है
- कम से कम 10 लाख रुपए का जुर्माना

यदि उपभोग के परिणाम स्वरूप गंभीर घोट पहुंचती है:

- कैद जिसे छह साल तक बढ़ाया जा सकता है
- जुर्माना जिसे 5 लाख रुपए तक बढ़ाया जा सकता है

यदि उपभोग के परिणाम स्वरूप ऐसी घोट पहुंचती है जो गंभीर नहीं है:

- कैद जो एक साल तक हो सकती है
- जुर्माना जिसे 3 लाख रुपए तक बढ़ाया जा सकता है

यदि उपभोग के परिणाम स्वरूप घोट नहीं पहुंचती है:

- कैद जिसे छह माह तक बढ़ाया जा सकता है
- जुर्माना जिसे 3 लाख रुपए तक बढ़ाया जा सकता है

उपभोक्ता को चोट पहुंचने या उसकी मृत्यु होने की स्थिति में क्षतिपूर्ति

मिलावटी खाद्यवस्तु के उपभोग के कारण यदि किसी उपभोक्ता को चोट पहुंचती है या उसकी मृत्यु होती है, तो वह च्यायालय की शक्ति से निम्नानुसार क्षतिपूर्ति प्राप्त करने का हकदार होगा:

- मृत्यु की स्थिति में कम से कम 5 लाख रुपए।
- गंभीर चोट की स्थिति में अधिक से अधिक 3 लाख रुपए।
- किसी अन्य तरह की चोट के मामले में अधिक से अधिक एक लाख रुपए।



- क्षतिपूर्ति का मुगतान यथारीघ किया जाएगा किन्तु किसी भी स्थिति में दुर्घटना की तारीख से छह माह से अधिक समय नहीं लगना चाहिए।
- मृत्यु हो जाने की स्थिति में दुर्घटना की तारीख से तीस दिनों के भीतर निकटतम संबंधी को अंतरिम राहत का मुगतान किया जाएगा।

प्रशिक्षक शामिल किए गए विषयों, संबंधित गतिविधियों और अनुलग्नकों के लिए प्रशिक्षण माड्यूल में दूसरा दिन सत्र 2,3,4 और 5 का संदर्भ ले सकते हैं।



सत्यमेव जयते

भारत सरकार
अल्पसंख्यक कार्यो का मंत्रालय
11 वीं मंजिल, पर्यावरण भवन
सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोदी रोड
नई दिल्ली 110016



राष्ट्रीय जन सहयोग
एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड)
5, सीरी इंस्टीट्यूशनल एरिया, हौज खास
नई दिल्ली-110016