श्री नरेन्द्र कुमार सिंह, (भा0प्र0से0) जिला पदाधिकारी, मुंगेर की अध्यक्षता में दिनांक 22.10.2013 को आहूत "दस का दम, स्वस्थ रहेगें हम" से संबंधित कार्यशाला की कार्यवाहीः –

उपस्थिति : यथा पंजी।

सर्वप्रथम जिला पदाधिकारी द्वारा बैठक में उपस्थित सभी पदाधिकारियों/कर्मियों को उनकी उपस्थिति के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया गया एवं मुंगेर जिलान्तर्गत "दस का दम स्वस्थ रहेगें हम" में स्वास्थ्य कार्यक्रमों के सफल संचालन हेतु कार्यशाला आयोजित की गई। सिविल सर्जन सह सदस्य सचिव,जिला स्वास्थ्य समिति मुंगेर का "दस का दम स्वस्थ रहेगें हम" के उश्देश्य के संबंध में परिचर्चा की गई।

- ❖ सामुदायिक सहभागिता से बीमारियों से बचाव वाले व्यवहारों की जानकारी एवं जागरूकता का प्रचार-प्रसार।
- ❖ लोगों के स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी व्यवहारों में सकारात्मक बदलाव को प्रभावी करने के लिए मुख्य साझेदारी की सहभागिता बढाना।
- ❖ बीमारियों से बचाव के लिए जरूरी बातों को लगातार व्यवहार में लाना एवं इससे संबंधी स्वास्थ्य सुविधाओं की मांग को बढाना।

डा0 एस0के0 जैना एवं डा0 अशोक कुमार सिंह (DFID–B-TAST) के द्वारा "दस का दम स्वस्थ रहेगें हम" से संबंधित दस के दम के दस विन्दुओं पर विस्तृत जानकारी दी गई।

1. ***<u>लड़कियों की शिक्षा कम से कम 12वीं तक एवं शादी 18 के बाद का उश्देश्य</u>*** :
   - ❖ अधिकतर मातृत्व कारणों से होने वाले मौतों का खतरा 20 से 30 वर्ष की महिलाओं की तुलना में 20 वर्ष से कम उम्र की महिलाओं में अधिक है।
   - ❖ अनपढ़ माताओं की तुलना में पढी लिखी माताओं के बच्चों के जन्म के पहले महीने में मृत्यु की संभावना 32 प्रतिशत तक कम रहती है और एक महीने से बड़े बच्चों में मृत्यु की संभावना 52 प्रतिशत तक कम रहती है।
   - ❖ लड़कियों की शिक्षा सुनिश्चित की जाए तो कुल प्रजनन दर को बहुत हद तक धटाया जा सकता है एवं तेजी से बढ़ रही जनसंख्या को नियंत्रित किया जा सकता है।
2. ***<u>गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव के बाद स्वास्थ्यकर्मी द्वारा समुचित जॉचः</u>***
   - ❖ गर्भावस्था से जुडे खतरों को बहुत कम किया जा सकता है अगर महिला गर्भवती होने से पहले पूरी तरह स्वस्थ और तंदुरूस्त हो अगर वह गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार बार प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से अपने स्वास्थ्य की जॉच कराए एवं अगर वह नर्स या ए0एन0एम0 की उपस्थिति में प्रसव कराए।
   - ❖ प्रसव के बाद 24 धंटे के दौरान छह सप्ताह तक समय समय पर महिला के स्वास्थ्य की जॉच करायी जानी चाहिए।

3. जन्म के एक धंटे के अन्दर स्तनपान की शुरूआत और छः महीने तक सिर्फ मॉ का दूध उपरी खाना छः महीने के बाद :

- ❖ सभी प्रसव महिलाओं को एक धंटे के अन्दर स्तनपान को बच्चे को कराया जाए जिससे नवजात शिशुओं की मृत्यु दर को 20 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।
- ❖ पहले छह महीने में केवल मॉ का दूध पीने वाले बच्चे उपरी दूध पीने वाले बच्चों के मुकाबले कम बीमार पड़ते है एवं अधिक तन्दुरूस्त होते है।

4 बेटी-बेटा एक समान/बच्चे दो ही अच्छे/बच्चों के बीच तीन साल का अन्तर :

- ❖ बेटी और बेटा में भेद नही करना चाहिए। लड़कियॉ हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही है।
- ❖ दो बच्चों के जन्म के बीच का अन्तर अगर 2 साल से कम हो तो दूसरे बच्चे की मृत्यु का खतरा 68 प्रतिशत अधिक रहता है।
- ❖ बेटे की चाहत में परिवार वालों के दवाब में स्त्रियों को कई वार गर्भ धारण करना पड़ता है जिससे उनके जीवन को खतरा होता है एवं बच्चों का विकास सही ढ़ंग से नही हो पाता है।

5 बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण :

- ❖ बच्चों को टीके लगाना आवश्यक है। ताकि खतरनाक एवं जानलेवा बीमारियों से बचा जा सकें।
- ❖ सभी बच्चों को टीके लगवा कर सुरक्षा पाने का अधिकार है बेटी एवं बेटा दोनो को टीके लगवाए जाने चाहिए।

6 बच्चों के दस्त के ईलाज के लिए ओ.आर.एस. एवं जिंक का प्रयोग :

- ❖ बच्चों को अधिक दस्त होने से पानी की कमी हो जाती है एवं बच्चा कुपोषण का शिकार हो जाता है।
- ❖ दस्त लगने पर बड़ों की तुलना में बच्चों के मरने का खतरा अधिक रहता है क्योकि बच्चों के 'शरीर में पानी की कमी अधिक होती है।
- ❖ ओ.आर.एस. एवं जिंक के इस्तेमाल से दस्त रोग की अवधि एवं गंभीरता में कमी आती है साथ ही बार बार दस्त होने की संभावना भी कम होती है।

7 कमजोरी एवं खून की कमी से बचने के लिए हरी साग-सब्जी, फल एवं देसी आहार का प्रयोग :

- ❖ सही एवं संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है साथ ही पौष्टिक भोजन का मतलब महंगी खाने पीने की चीजे नही बल्कि वैसा भोजन है जो हमारे शरीर के लिए जरूरी एवं खून बढाने हेतु सक्षम है।

8 पीने के लिए स्वच्छ पानी, शौच सिर्फ शौचालयों में एवं कुर्डे -कचरे का सही जगह पर निपटारा, मच्छरों से बचाव :

- ❖ गंदे पानी एवं कूड़े कचरों को साफ सुथरा करना चाहिए।
- ❖ शौच के लिए शौचालयों का इस्तेमाल से रोग से बचा जा सकता है।
- ❖ जिस इलाकों में मलेरिया की बीमारी आम है वहॉ यह रोग छोटे बच्चों की मृत्यु एवं उनके विकास में कमी का मुख्य कारण हो सकता है। मच्छर की ही तरह बालू मक्खी के काटने से कालाजार की बीमारी होती है।

9 खाने और खिलाने के पहले एवं शौच के बाद साबुन या ताजा राख से हाथ की सफाई :

- बच्चों में आधी से अधिक बीमारियों और मौते भोजन, पानी या गंदे हाथों के माध्यम् से मुँह में जाने वाले कीटाणुओं से होती है। इनमे से बहुत से कीटाणु मनुष्यों और पशुओं के मल से आते है।
- शौच जाने या बच्चों का मल साफ करने के बाद और बच्चों का आहार देने या भोजन को छूने से पहले हाथों को साबुन और पानी या ताजा राख और पानी से धोने से बहुत सी बीमारियों, खासकर दस्त से बचा जा सकता है।

10 नियमित योग व्यायाम, स्वास्थ्य परीक्षण एवं नशा से परहेज :

- वे लोग जो नियमित व्यायाम करते है वे अधिक स्वस्थ्य रहते है। योग व्यायाम से शरीर के बजन को सही रखने में मदद मिलती है तथा मधुमेह, हृदय रोग, कैन्सर आदि से बचे रहने में मदद मिलती है।
- स्वस्थ व्यक्ति को भी अपना नियमित शारीरिक परीक्षण कराते रहना चाहिए। शारीरिक परीक्षण से वड़ी बीमारियों एवं तकलीफों को टाला जा सकता है।
- किसी भी तरह का नशा हमारे स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है एवं नशा से न केवल हमें शारीरिक नुकसान होता है बल्कि आर्थिक स्थिति भी विगड़ जाती है।

अधोहस्ताक्षरी द्वारा सभी उपाधीक्षक/प्रखंड विकास पदाधिकारी/अंचलाधिकारी एवं प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारियों को "दस का दम स्वस्थ्य रहेगें हम" को अपने जीवन शैली एवं जन-जन तक व्यवहार में लाने हेतु निदेशित किया गया।

अन्त में धन्यवाद ज्ञापन के पश्चात् बैठक की कार्रवाई समाप्त की गयी ।

20/xi/13

जिला पदाधिकारी सह
–अध्यक्ष–
जिला स्वास्थ्य समिति, मुंगेर।

ज्ञापांक 1516 मुंगेर,दिनांक 25/11/13/

प्रतिलिपि :सिविल सर्जन, मुंगेर/अपर मुख्य चिकित्सा पदाधिकारी, मुंगेर/ जिला प्रतिरक्षण पदाधिकारी,मुंगेर/उपाधीक्षक, सदर अस्पताल/सभी कार्यक्रम पदाधिकारी/सभी प्रखंड विकास पदाधिकारी/जिला प्रोग्राम पदाधिकारी (आई0सी0डी0एस0)/सभी प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी/सभी अंचलाधिकारी/ DPO, SWATH मुंगेर को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्रवाई हेतु प्रेषित।

20/xi/13

जिला पदाधिकारी सह
–अध्यक्ष–
जिला स्वास्थ्य समिति, मुंगेर।

ज्ञापांक 1516 मुंगेर,दिनांक 25/11/13/

प्रतिलिपि : जिला सूचना पदाधिकारी मुंगेर को वेबसाइट पर अपलोड करने हेतु प्रेषित।

20/xi/13

जिला पदाधिकारी सह
–अध्यक्ष–
जिला स्वास्थ्य समिति, मुंगेर।

ज्ञापांक 1516 मुंगेर,दिनांक 25/11/13/

प्रतिलिपि : कार्यपालक निदेशक, राज्य स्वास्थ्य समिति बिहार पटना को सूचनार्थ प्रेषित।

20/xi/13

जिला पदाधिकारी सह
–अध्यक्ष–
जिला स्वास्थ्य समिति, मुंगेर।