पंचायत प्रतिनिधियों का स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पेयजल पर प्रशिक्षण पुस्तिका

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

विषय सूची

अध्याय - 1

स्वास्थ्य पर समझ 1-3

अध्याय - 2

महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं 4-6

अध्याय - 3

खाद्य सुरक्षा योजनाएं 7-15

अध्याय - 4

स्वच्छता एवं पेयजल 16-25

अध्याय - 5

स्वास्थ्य की स्थिति को सुधारने के लिए पंचायत क्या कर सकती है ? 26-27

प्रथम संस्करण

जनवरी, 2020

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

प्रस्तावना

गांव स्तर पर बेहतर स्वास्थ्य उपलब्ध कराने में ग्राम पंचायत की अहम भूमिका है। अच्छा स्वास्थ्य का मतलब है लोगों के लिए बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं, स्वच्छता, पेयजल एवं शासकीय खाद्य सुरक्षा योजनाओं जैसे– सार्वजनिक वितरण प्रणाली (राशन दूकान), पेंशन, स्कूल में मध्यान्ह भोजन, आंगनवाड़ी में गरम पका भोजन, रोजगार गांरटी योजना आदि सेवाएं उपलब्ध होना। कई बार गांव के सबसे जरूरतमंद लोग जैसे– विकलांग, एकल महिला, गरीब परिवार, गांव से दूर में बसे हुए परिवार आदि को इन सब शासकीय सेवाओं का लाभ नहीं मिल पाता है। इसलिए पंचायत की जिम्मेदारी है कि शासकीय योजनाओं का निगरानी करें ताकि गांव के सभी हितग्राहियों को शासकीय योजनाओं का लाभ मिल सके।

छत्तीसगढ़ में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत राज्य के लगभग सभी राजस्व गांव में ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समितियों का गठन किया गया है। ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समितियों का गठन ग्राम पंचायत के स्थायी समिति शिक्षा, स्वास्थ्य एवं सामाज कल्याण समिति के एक उप समिति के रूप में किया गया है। इन समिति में ग्राम पंचायत के सरपंच एवं पंच गण भी शामिल हैं। इस समिति का एक मुख्य कार्य है शासकीय योजनाओं का निगरानी करना एवं योजनाओं में दिख रही कमियों को सुधार करने के लिए प्रयास करना। आज के दिन में ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समितियों द्वारा गांव स्तर पर कई समस्याओं का पहचान कर समाधान किया जा रहा है। गांव स्तर के समस्याओं का समाधान करने में ग्राम पंचायत के सरपंच, पंच एक बड़ी भूमिका निभा रहे हैं।

पंचायत प्रतिनिधियों का स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण एवं पेयजल पर क्षमता निर्माण करने पर अपने भूमिका जैसे शासकीय योजनाओं का सही क्रियान्वयन कराना, गांव के सभी जरूरतमंद लोगों को शासकीय योजनाओं से जोड़ पाना, आदि को और भी बेहतर और प्रभावी रूप से कर पायेंगे। इन उद्देश्यों के साथ इस पुस्तक का निर्माण किया गया है कि इस पुस्तक पर प्रशिक्षण से पंचायत प्रतिनिधियों का स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण एवं पेयजल पर क्षमता निमार्ण हो पायेगी।

अध्याय - 1

स्वास्थ्य पर समझ

हमारे गांवों में स्वास्थ्य की मुख्य समस्याएं क्या-क्या हैं?

हमारे राज्य में हर साल लगभग 45,000 बच्चे कम उम्र (5 साल की उम्र से पहले) में ही मौत का शिकार हो जाते हैं। इसका अर्थ है कि एक पंचायत में हर साल औसत 4 बच्चों की मौत हो जाती है। पिछड़े क्षेत्रों में तो स्थिति और भी खराब है। इसके पीछे निम्नलिखित स्वास्थ्य समस्याओं का बड़ा हाथ है –

1. **कुपोषण** – हमारे राज्य में लगभग आधे बच्चे कमजोर हैं। इसके कारण वे जल्दी–जल्दी बीमार पड़ते हैं। कमजोर बच्चे बीमारी का सामना नहीं कर पाते और उनमें से कई बच्चे मौत का शिकार हो जाते हैं। बहुत से बच्चे जन्म के समय से ही कमजोर रहते हैं। ऐसा माता के कमजोर होने के कारण होता है। माताओं और बच्चों में हो रहा कुपोषण हर साल लगभग 15,000 मौतों का कारण बनता है।
2. **निमोनिया** – छोटे बच्चों में निमोनिया की बीमारी बहुत होती है। इसका समय पर पता चल जाये तो इलाज किया जा सकता है। पर, बहुत बार समय पर निमोनिया की पहचान न होने और समय पर इलाज न कराने से बच्चों की मौत हो जाती है।
3. **मलेरिया** – यह बीमारी मच्छर के काटने से फैलती है। छत्तीसगढ़ के बहुत से क्षेत्र खास तौर पर आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र इस बीमारी से प्रभावित हैं। हर साल लाखों लोगों को मलेरिया बुखार होता है। यह बीमारी हर उम्र के व्यक्ति के लिए खतरनाक है।
4. **दस्त** – यह मुख्यतः साफ पानी न पीने के कारण फैलता है।

   टी.बी. – यह बीमारी किसी भी उम्र में हो सकती है। इसके बहुत से मरीजों की पहचान नहीं हो पाने के कारण यह बीमारी और लोगों खास–तौर पर बच्चों को भी हो जाती है। टी.बी. की दवा छः माह तक खानी होती है। कुछ लोग पूरी दवा नहीं खाते जिसके कारण बीमारी से मुक्त नहीं हो पाते हैं।

स्वास्थ्य की बुरी स्थिति के पीछे कौन से कारण हैं ?

1. **गरीबी** – गरीबी के कारण बहुत से लोगों को पर्याप्त भोजन नहीं मिल पाता है। भोजन के अलावा अन्य जरूरी सुविधाएं जैसे कि मकान, कपड़ा आदि की भी कमी रहती है। हमेशा रोजी–रोटी की तलाश में रहने के कारण स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए पर्याप्त समय भी नहीं मिल पाता है। बीमार हो जाने पर ईलाज कराना भी गरीब लोगों के लिए कठिन हो जाता है।

2. **स्वास्थ्य सेवा नहीं मिल पाना** – सरकार द्वारा बच्चे के जन्म के पहले से लेकर बुढ़ापे तक की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए बहुत सी सेवाएं चलाई जा रही हैं।

कुछ जगह यह सेवाएं ठीक चलती हैं और कई जगह इनमें कमी भी रह जाती है। जैसे कि कुछ पारा में नियमित टीका नहीं हो पाता, कहीं गर्भवती की पूरी जांच नहीं हो रही, कुछ अस्पतालों में स्टाफ की कमी है और कुछ जगह दवाई की कमी है। इन कमजोरियों के कारण लोग समय पर स्वास्थ्य सेवाएं नहीं ले पाते हैं। बहुत जगह बीमारी की रोकथाम के लिए जरूरी कार्य में कमी रह जाती है। सरकारी सेवाओं में कमी को देख कर लोग मजबूरी में प्रायवेट डॉक्टरों के पास जाते हैं किन्तु, वहां भी सही इलाज की गारंटी नहीं रहती और पैसा भी बहुत ज्यादा खर्च करना पड़ता है। छत्तीसगढ़ राज्य बनने के बाद धीरे–धीरे कई सरकारी सेवाओं में सुधार आ रहा है। इसमें और सुधार के लिए पंचायत और समुदाय द्वारा सरकारी सेवाओं की निगरानी करने और अपनी तरफ से संभव सहयोग देने की बहुत आवश्यकता है।

3. **रोजगार, पोषण आदि की सरकारी योजनाओं का पूरा लाभ न मिल पाना** – सरकार द्वारा रोजगार, खाद्य सुरक्षा और जरूरतमंद लोगों के लिए कई कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही हैं जैसे कि रोजगार गारंटी, राशन, मध्यान्ह भोजन, आंगनवाड़ी, वृद्धावस्था एवं बेसहारा पेंशन आदि। इन योजनाओं के क्रियान्वयन में कई कमियां रह जाती है। इससे लोगों को पूरा लाभ नहीं मिल पाता और वे कुपोषण और गरीबी का शिकार हो जाते हैं। पंचायत और समुदाय द्वारा इन योजनाओं की निगरानी किये जाने से इनमें भी बहुत सा सुधार हो सकता है।

4. **साफ पानी और शौचालय की कमी** – इसके कारण दस्त, हैजा, पीलिया, टायफाइड आदि जल–जनित बीमारियां फैलती हैं।

5. **जानकारी की कमी** – जानकारी की कमी और अंधविश्वास भी खराब स्वास्थ्य के बड़े कारण हैं। बहुत से लोग नहीं जानते कि बीमारी किस कारण होती है, बीमारी से कैसे बचना है, बीमारी को समय पर पहचानना कैसे है, इसका इलाज कहां कराना है और इलाज में क्या सावधानी बरतनी है। कई बार कर्मचारियों द्वारा लोगों को यह सब जानकारी देने का तरीका ठीक नहीं रहता। इसके कारण कुछ लोग जानकारी मिल जाने पर भी उस पर अमल नहीं करते। बहुत बार गरीबी और बीमारी झेल रहे व्यक्ति पर ही पूरा दोष डाल दिया जाता है।

कोई भी जानबूझ कर बीमार नहीं पड़ना चाहता। कोई मां नहीं चाहती कि उसका बच्चा कमजोर हो या बीमार पड़े। यदि उस व्यक्ति की स्थिति को समझ कर सहानुभूति के साथ सलाह और जानकारी दी जाती है तो ज्यादा संभावना है कि उस बात पर ध्यान दिया जायेगा।

6. **महिलाओं के विरूद्ध भेद–भाव** – महिलाओं को मां के पेट से लेकर आजीवन भेद–भाव का सामना करना पड़ता है। उन्हें पुरूषों से कम समझा जाता है। दहेज, मार–पीट, भ्रूण हत्या के खतरे बने रहते हैं। महिलाएं पुरूषों से कहीं अधिक काम करती हैं किन्तु उन्हें कम खाना मिलता है और उनकी जरूरतों को महत्वपूर्ण नहीं माना जाता है। इस कारण महिलाएं ज्यादा बीमार पड़ती हैं और इस पर कम ध्यान दिया जाता है। महिलाओं को बराबरी का दर्जा दिया जाना जरूरी है।

आइये जाने अच्छा स्वास्थ्य किसे कहते हैं ?

बेहतर स्वास्थ्य का इन सबसे जुड़ाव है। स्वास्थ्य जीवन की बेहतरी व खुशहाली का माप है।

अध्याय - 2
महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं

मुख्य स्वास्थ्य सेवाएं कौन-कौन सी है ?

ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.) :– इसे टीकाकरण दिवस भी कहा जाता है। इसका आयोजन हर माह आंगनवाड़ी केन्द्र में किया जाता है। इसमें मुख्यतः बच्चों और गर्भवती महिलाओं को बुलाया जाता है। मितानिन बुलाने में मदद करती है। ए.एन.एम. वहां बच्चों का टीकाकरण करती है और गर्भवती महिला की प्रसव पूर्व जांच करती है।

उप स्वास्थ्य केन्द्र :– वर्तमान शासकीय नीति के अनुसार सामान्य क्षेत्र में 5,000 की जनसंख्या एवं आदिवासी क्षेत्रों में 3,000 की जनसंख्या पर एक उप स्वास्थ्य केन्द्र होने का प्रावधान है। लगभग दो पंचायत क्षेत्र को मिलाकर उसमें एक उप स्वास्थ्य केन्द्र स्थापित है।

उप स्वास्थ्य केन्द्र में ए.एन.एम. द्वारा प्रसव पूर्व जांच, प्रसव कराने और स्वास्थ्य जांच की सेवाएं दी जाती है। पुरूष स्वास्थ्य कार्यकर्ता मलेरिया के लिए स्लाइड बनवाने आदि के कार्य करते हैं। बच्चों में अंतराल के लिए कॉपर टी लगाने की सुविधा ए.एन.एम. से मिलनी चाहिए।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र :– सामान्य क्षेत्र में 30,000 की जनसंख्या एवं आदिवासी क्षेत्रों में 20,000 की जनसंख्या पर एक प्राथमिक स्वस्थ्य केन्द्र होने का प्रावधान है। एक विकासखण्ड में लगभग 5 प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र होते हैं। यहां डॉक्टर या ग्रामीण चिकित्सा सहायक मरीजों को देखते हैं। यहां भर्ती होने की भी सुविधा देने का नियम है।

सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में प्रसव की सुविधा होनी चाहिए। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में मलेरिया स्लाइड की जांच, टी.बी. के लिए खखार की जांच, खून की कमी की जांच आदि जांच सुविधाएं भी मिलनी चाहिए।

माह में निर्धारित कम से कम एक–दो दिन महिला डॉक्टर द्वारा गर्भवती और महिलाओं की विशेष समस्याओं के लिए जांच और इलाज की सेवा मिलनी चाहिए।

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र :– सामान्य क्षेत्र में 1 लाख की जनसंख्या एवं आदिवासी क्षेत्रों में 80,000 की जनसंख्या पर एक सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र होने का प्रावधान है। हर विकासखण्ड में एक सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र होता है। इसमें कई डॉक्टर एवं कुछ विशेषज्ञ डॉक्टर होने चाहिए। यहां 24 घण्टे प्रसव की सुविधा होनी चाहिए।

अधिकांश प्रकार की जांच सेवा यहां उपलब्ध रहनी चाहिए। परिवार नियोजन आपरेशन, मोतियाबिंद आपरेशन, आपरेशन द्वारा प्रसव, खतरे के लक्षण वाले गर्भवती की जांच और इलाज, बीमार नवजात का इलाज आदि सुविधा यहां उपलब्ध रहनी चाहिए।

जिला अस्पताल :– हर जिला में एक जिला अस्पताल होता है जहां विशेषज्ञ डॉक्टर, आपरेशन की सुविधा और सभी जांच सुविधाएं उपलब्ध होनी चाहिए।

स्वास्थ्य के लिए सरकार द्वारा चलाई जा रही कुछ विशेष योजनाएं -

- जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम और 102 गाड़ी।
- 108 गाड़ी से एक्सीडेंट एवं अन्य आपातकालीन मरीजों के लिए मुफ्त परिवहन सुविधा।
- स्मार्ट कार्ड बीमा योजना के तहत इलाज।
- 104 – फोन द्वारा स्वास्थ्य योजनाओं से संबंधित शिकायत।
- संजीवनी कोष।
- बाल हृदय सुरक्षा योजना।
- बाल श्रवण योजना।

ऊपर बताई गई योजनाओं में से कुछ योजनाओं पर हम विस्तार से चर्चा करेंगे –

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम और 102 गाड़ी :– प्रदेश की सभी गर्भवती महिलाओं एवं 1 साल तक के बच्चों को शासकीय अस्पतालों में पूरी सुविधा मुफ्त उपलब्ध कराने के लिए शासन द्वारा जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम में नीचे लिखे लाभ दिये जा रहे हैं –

1. मुफ्त परिवहन :– अस्पताल जाने और लौटने के लिए गर्भवती या नवजात को जांच, प्रसव, इलाज के लिए घर से सभी सरकारी अस्पतालों तक जाने के लिए वाहन स्वास्थ्य विभाग द्वारा मुफ्त उपलब्ध कराया जाना चाहिए। अगर एक अस्पताल से दूसरे अस्पताल जाना पड़े तो उसके लिए भी वाहन मुफ्त में मिलना चाहिए। अस्पताल आने व घर लौटने के लिए 102 पर कॉल करें।

2. मुफ्त जांच और इलाज :– सभी गर्भवती, प्रसूता माता व नवजात की आवश्यकता अनुसार सभी जांच जैसे कि खून जांच, पेशाब जांच, सोनोग्राफी इत्यादि मुफ्त में की जानी चाहिए। अस्पताल में कोई शुल्क नहीं लिया जाना चाहिए। पर्ची का पैसा भी नहीं लिया जाना चाहिए। सब दवाइयाँ, इंजेक्शन आदि भी मुफ्त मिलनी चाहिए। सामान्य और सिजेरियन–दोनों किस्म का प्रसव भी मुफ्त में होना चाहिए। कोई बेड चार्ज भी नहीं लगना चाहिए। खून चढ़ाने का भी खर्च नहीं लगना चाहिए।

3. मुफ्त भोजन व्यवस्था :– प्रसव के लिए भर्ती महिला को मुफ्त भोजन मिलना चाहिए (सामान्य प्रसव में 3 दिन और सिजेरियन प्रसव में 7 दिन के लिए)। इस हेतु हर प्रसूता महिला के लिए नवीन दर 160 रू. प्रतिदिन का प्रावधान है (नई दर 1 जुलाई 2016 से लागू है)।

भोजन के मेनू में प्रतिदिन चाय–बिस्किट, नाश्ता, दूध, अण्डा, फल एवं हरी सब्जियां दी जानी है।

यदि उपर्युक्त सुविधाओं को लेने में समस्या आ रही हो अथवा जानकारी चाहिए हो तो मितानिन हेल्प डेस्क से मदद ले सकते हैं। समस्या हल न होने पर 104 में शिकायत लिखवायें व इसके साथ ही **18002337575** पर भी कॉल करें और शिकायत लिखवायें।

104 फोन पर शिकायत दर्ज कराना -

- सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं से संबंधित समस्या की शिकायत दर्ज करा सकते हैं।

समार्ट कार्ड बीमा योजना -

☞ क्या स्मार्ट कार्ड में भर्ती मरीज से प्राइवेट अस्पताल मरीज से कोई पैसा ले सकते हैं ?

- नहीं ! बिल्कुल नहीं !
- स्मार्ट कार्ड के अंदर भर्ती करने पर अस्पताल मरीज से कोई पैसा नहीं ले सकते हैं। मरीज को सभी इलाज, दवा, जांच आदि सब कुछ मुफ्त में मिलना होता है। मरीज को कोई दवा या जांच बाहर से लेने की जरूरत नहीं है।

☞ यदि प्राइवेट अस्पताल स्मार्ट कार्ड में भर्ती मरीज से अलग से पैसा मांगे तो क्या करें ?

- 104 नम्बर में फोन करके शिकायत दर्ज कराएं।

☞ क्या सरकारी अस्पताल में भर्ती के लिए स्मार्ट कार्ड का उपयोग करना चाहिए ?

- हां ! सरकारी अस्पताल में भी भर्ती के लिए स्मार्ट कार्ड का उपयोग करना चाहिए।
- स्मार्ट कार्ड में 5 लाख रूपये हैं। इसलिए भविष्य की जरूरत के लिए भी इसमें राशि कम नहीं पड़ेगी। स्मार्ट कार्ड में भर्ती किया तो सरकारी अस्पताल को सब इलाज मुफ्त करना होगा। मरीज को बाहर से दवा या सामान नहीं खरीदना पड़ेगा।

अध्याय - 3
खाद्य सुरक्षा योजनाएं

रोजगार गारंटी

- रोजगार गारंटी कानून कहता है कि शासन को ग्रामीण क्षेत्रों में काम खोल कर लोगों को रोजगार देना जरूरी है। यह केवल एक योजना नहीं है जो कि शासन द्वारा मन चाहे तरीके से बदली जा सके या बंद की जा सके। यह एक कानूनी अधिकार है जो जनता को उपलब्ध कराना सरकार की जिम्मेदारी है।

- रोजगार गारंटी कानून ग्रामीण लोगों को रोजगार का अधिकार प्रदान करता है, जिसके तहत प्रत्येक ग्रामीण परिवार 150 दिन का रोजगार प्राप्त कर सकता है। परिवार के जितने भी व्यस्क सदस्य हैं इन 150 दिन को बांटकर काम पा सकते हैं।
- काम में कम से कम 33 प्रतिशत हिस्सा महिलाओं के लिए आरक्षित है।
- सभी परिवारों का पंजीयन करके उनको रोजगार गारंटी कार्ड दिया जाता है। इस कार्ड में उस परिवार द्वारा किए गए काम का हिसाब रहता है कि कितने दिन मजदूरी किया गया है।
- काम पाने के लिए परिवारों को पंचायत में आवदेन देना होगा। यदि एक गांव या बस्ती से 50 या अधिक परिवार आवेदन देते हैं तो उस बस्ती के 5 किलोमीटर के भीतर ही काम खोला जायेगा।
- यदि किसी व्यक्ति द्वारा आवेदन देने के 15 दिन के अंदर उसको काम उपलब्ध नहीं कराया जाता है तो शासन को उसके न्यूनतम मजदूरी का एक चौथाई के बराबर बेरोजगारी भत्ता (लगभग 44 रूपये प्रति दिन) देना होगा।
- कराए गए काम के पूरे हिसाब व हाजरी आदि की जानकारी जनता को देने का नियम है।
- कार्यस्थल पर साफ पीने के पानी की व्यवस्था शासन द्वारा की जायेगी। काम पर आने वाली महिलाओं के छोटे बच्चों का ध्यान रखने के लिए कार्यस्थल के पास ही झूला केन्द्र बनाया जायेगा।
- वर्ष 2019 में प्रतिदिन मजदूरी 176 रू. तय की गई है।

रोजगार गारंटी में क्या समस्याएं आ सकती है ?

- रोजगार गारंटी कानून में स्पष्ट रूप से लिखा है कि मजदूरी भुगतान 15 दिन के अंदर होना चाहिए। इसके बावजूद भी बहुत से पंचायत में 15 दिन के अंदर मजदूरी भुगतान नहीं होना।

- प्रति परिवार 150 दिन का काम नहीं मिलना।
- कुछ लोगों को आवेदन देने की जानकारी नहीं है, कुछ को आवेदन की पावती नहीं मिल पाती। कुछ लोगों का आवेदन पंचायत लेने से इंकार करता है व कुछ लोगों को आवेदन देने पर भी काम नहीं मिलता है।

- मस्टररोल में झूठी हाजरी दर्शाए जाने की शिकायत प्राप्त होती है। इससे शासन व ग्रामीण जनता दोनों का नुकसान है। इसके लिए हाजरी की जानकारी पंचायत द्वारा आम जनता को खुले रूप से उपलब्ध कराया जाना जरूरी है।

समुदाय रोजगार गारंटी के अधिकारों को प्राप्त करने व इसके क्रियान्वयन को मजबूत बनाने के लिए क्या कर सकता है ?

- रोजगार गारंटी पर जागरूकता अभियान चलाकर परिवारों को आवेदन देने के लिए प्रेरित करना चाहिए। छूटे हुए परिवारों का आवेदन पंचायत में देकर उनको जॉब कार्ड दिलाना चाहिए। सभी आवेदनों का पावती जरूर लेना चाहिए।
- हाजरी कार्यस्थल पर उपलब्ध कराने की मांग करनी चाहिए। यदि मस्टररोल कार्यस्थल पर उपलब्ध नहीं कराया जाता है तो लिखित सूचना विकासखण्ड व जिला कलेक्टर को भेजी जानी चाहिए।
- कार्य का सामाजिक अंकेक्षण आम सभा में किया जाना चाहिए। इसमें सूचना के अधिकार के अंतर्गत व रोजगार गारंटी कानून में सूचना संबंधी नियम के अंतर्गत मस्टररोल व अन्य हिसाब सभा में पढ़कर सुनाया जाना चाहिए।
- रोजगार गारंटी योजना में बहुत सी महिलाओं को काम मिलेगा। किन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अधिक काम का उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव नहीं पड़े। इसलिए मितानिन द्वारा उन्हें अपना आहार की मात्रा बढ़ाने की सलाह दी जानी चाहिए ताकि अधिक काम के कारण उनका शरीर कमजोर नहीं पड़े।

मध्यान्ह भोजन और आंगनवाड़ी के भोजन की गुणवत्ता में सुधार और अंडा व फल खिलाया जाना

वर्ष 2019 से छत्तीसगढ़ राज्य में मध्यान्ह भोजन में सप्ताह में 2 दिन अंडा देने का प्रावधान किया गया है। इससे पहले 2005 में भी मध्यान्ह भोजन में अंडा खिलाने के निर्देश छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा लागू किये गये थे। किन्तु धीरे–धीरे स्कूल में अंडा मिलना कम होते गया। जहां भारत के 15 से अधिक राज्य मध्यान्ह भोजन में अंडा प्रदाय कर रहे हैं, वहीं छत्तीसगढ़ के बच्चे वंचित हो रहे थे। इसके कारण बच्चों को सही मापदंड अनुसार प्रोटीन नहीं मिल पा रहा था। इस कमी को दूर करने के लिए शिक्षा विभाग ने जनवरी 2019 में फिर से अंडा खिलाने के लिए निर्देश सभी जिलों को जारी किए हैं। जमीनी स्तर पर इसका क्रियान्वयन मजबूत करने की जरूरत है।

स्कूल के अलावा आंगनवाड़ी में भी बच्चों को अंडा या दूध देने के बहुत लाभ हैं। हमारे पड़ोसी राज्य उड़ीसा में तो आंगनवाड़ी में 3–6 साल के बच्चों को सप्ताह में 5 दिन अंडा खिलाया जाता है। वहां 3 साल से छोटे बच्चों को भी टी.एच.आर. में साप्ताहिक 3 अंडा दिया जा रहा है। अंडा में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है। इससे बच्चों के कुपोषण को कम किया जा सकता है। हमारे राज्य में भी जल्दी ही ऐसा प्रावधान होने की आशा है। कई जिलों जैसे कि – दंतेवाड़ा, कवर्धा, सरगुजा, में इसकी कुछ शुरूवात हो चुकी है।

जिस स्कूल में अंडा दिया जाना है वहां शाकाहारी बच्चों के लिए अलग से पौष्टिक चीजें देने के प्रावधान किये गये हैं। वहां केला जैसे फल या दूध आदि की व्यवस्था की जा सकती है। सबकी भावानाओं व खाने की आदतों को ध्यान में रखकर व परस्पर सम्मान के साथ व्यवस्था किये जाने का नियम है। जिन्हें अंडा खाना है उन्हें अंडा मिलना चाहिए। और जो नहीं खाते उन पर कोई दबाव नहीं होना चाहिए। इसी प्रकार जो खाना चाहते हैं उन्हें भी इससे वंचित नहीं किया जाना चाहिए।

मध्यान्ह भोजन

शासन द्वारा मध्यान्ह भोजन के लिए राशि का प्रावधान किया गया है -

- मध्यान्ह भोजन के लिए शासन द्वारा पांचवी कक्षा तक के हर बच्चे के लिए प्रतिदिन 5.02 रू. के हिसाब से पैसा दिया जाता है। छठवीं से आठवीं कक्षा के हर बच्चे के लिए प्रतिदिन 6.81 रू. के

हिसाब से पैसा दिया जाता है। इस पैसे में अंडा, दाल, सब्जी और तेल मसाले व लकड़ी का खर्च करना होता है। यह पैसा सप्ताह में दो दिन अंडा देने के लिए पर्याप्त होता है। इस राशि के अतिरिक्त सरकार मध्यान्ह भोजन के लिए पूरा चावल मुफ्त देती है। साथ में पकाने के लिए सहायिका का मानदेय अलग से दिया जाता है।

- सप्ताह में कम से कम दो बार अंडा (यदि बच्चों के माता–पिता चाहे तो) या शाकाहारी के लिए केला / दूध।
- हर रोज दाल, भात, सब्जी, आचार, पापड़।
- पांचवी कक्षा तक के हर बच्चे के लिए रोज 100 ग्राम चांवल, 20 ग्राम दाल व 50 ग्राम सब्जी को पकाया जाना चाहिए।
- छठवीं से आठवीं कक्षा के हर बच्चे के लिए रोज 150 ग्राम चांवल, 30 ग्राम दाल व 50 ग्राम सब्जी को पकाया जाना चाहिए।
- महिला स्वयं सहायता समूहों को मध्यान्ह भोजन पकाने की जिम्मेदारी दी गई है। मध्यान्ह भोजन की निरंतरता व गुणवत्ता की निगरानी करने की जिम्मेदारी पंचायत और शिक्षकों को सौंपी गई है। इसके अलावा ग्राम स्वास्थ्य समिति अथवा माताएं भी निगरानी कर सकती हैं।

मध्यान्ह भोजन में क्या समस्याएं देखने में आती है ?

- बहुत से स्कूलों में बच्चों को सप्ताह में दो दिन अंडा खिलाने के नियम का पालन नहीं हो रहा है। इसलिए संचालन करने वाले समूह आदि को भी शासकीय आदेशों की जानकारी होना जरूरी है।
- मध्यान्ह भोजन का संचालन करने वाले स्वयं सहायता समूह को पैसा मिलने में देरी होना। इसलिए इन समूहों को राशि का भुगतान समय पर होना जरूरी है।
- सब्जी, दाल, अचार, पापड़ नहीं मिलने के कारण भोजन की गुणवत्ता में कमी।

मध्यान्ह भोजन में समुदाय कैसे और सुधार ला सकता है -

- समुदाय द्वारा मध्यान्ह भोजन की निगरानी की जानी चाहिए। शिक्षकों की हाजरी समुदाय द्वारा भी रखी जानी चाहिए ताकि जो शिक्षक नियमित रूप से स्कूल नहीं खोलते हैं, ऐसी स्थिति में ग्राम सभा, पंचायत, विकासखण्ड व जिला स्तर पर क्रमवार सूचना दी जा सकती है।
- राज्य शासन के निर्देश अनुसार अंडा मिले, इसके लिए प्रयास करना।
- समुदाय द्वारा निगरानी में मध्यान्ह भोजन की निरंतरता व गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए। महिलाओं को स्कूल में जाकर दिए जा रहे मध्यान्ह भोजन को चेक करना चाहिए कि उसमें मेनू अनुसार भोजन दिया जा रहा है कि नहीं, दाल, सब्जी की मात्रा सही है कि नहीं, अण्डा दे रहे हैं कि नहीं, भोजन साफ–सुथरा है कि नहीं आदि। जिस सामग्री से भोजन बनाया जा रहा है जैसे कि चावल, दाल, सब्जी आदि उसकी भी जांच महिलाओं को करनी चाहिए। कमी होने पर संचालन करने वाले समूह और खास तौर पर पंचायत में सरपंच से बात जरूर करनी चाहिए। यदि इससे सुधार नहीं होता तो ब्लाक एवं जिला स्तर पर सूचना की जानी चाहिए।

आंगनवाड़ी कार्यक्रम

आंगनवाड़ी के तहत् सभी हितग्राहियों के प्रावधान -

क्र.	हितग्राही का विवरण	प्रदाय की जाने वाली सामग्री की मात्रा/विवरण	दर
1.	गर्भवती महिलाओं हेतु आकर्षक थाली का मेनू	महतारी जतन योजना अंतर्गत आकर्षक थाली, जिसमें 2 रोटी, 2 सब्जी, दाल, चावल, अचार, पापड़, सलाद, गुड़ शामिल होगा।	9 रू. 50 पैसे
2.	गर्भवती महिलाओं को सूखा राशन (टी.एच. आर.)	रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 75 ग्राम। 1 पैकेट 450 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा।	3 रू. 75 पैसे
3.	शिशुवती महिलाओं को टेक होम राशन	रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 150 ग्राम। 1 पैकेट 900 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा।	7 रू. 50 पैसे
4.	06 माह से 03 वर्ष के सामान्य एवं मध्यम कुपोषित बच्चों को टेक होम राशन	रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 125 ग्राम। 1 पैकेट 750 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा।	6 रू. 25 पैसे
5.	06 माह से 03 वर्ष के गंभीर कुपोषित बच्चों को टेक होम राशन	रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 200 ग्राम। 1 पैकेट 1200 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा।	10 रू.
6.	03 वर्ष से 06 वर्ष के सामान्य एवं मध्यम कुपोषित बच्चे एवं गंभीर कुपोषित बच्चों हेतु नाश्ता	नाश्ता–50 ग्राम प्रतिदिन जिसमें एक दिन पोहा व एक दिन 50 ग्राम रेडी टू ईट का हलवा।	2 रू. 50 पैसे
7.	03 वर्ष से 06 वर्ष के सामान्य एवं मध्यम कुपोषित बच्चे एवं गंभीर कुपोषित बच्चों को ताजा गर्म भोजन	आकर्षक थाली, जिसमें 2 छोटी रोटी, 2 सब्जी, दाल, चावल, अचार, पापड़, सलाद, गुड़ शामिल होगा।	5 रू. 50 पैसे
8.	03 वर्ष से 06 वर्ष के गंभीर कुपोषित बच्चों को आंगनवाड़ी केन्द्रों में ताजे गर्म भोजन के साथ–साथ टेक होम राशन	रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 75 ग्राम। 1 पैकेट 450 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा।	3 रू. 75 पैसे
9.	किशोरी बालिका 11 से 14 वर्ष की केवल शाला त्यागी किशोरी बालिकाओं हेतु	रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 150 ग्राम। 1 पैकेट 900 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा।	7 रू. 50 पैसे

नोट - भारत सरकार द्वारा उपरोक्त दरों में वृद्धि की गई है। 6 माह से 6 साल के बच्चे के लिए 8 रू. प्रतिदिन, गर्भवती के लिए 9.50 रू. और गंभीर कुपोषित बच्चों के लिए 12 रू. प्रतिदिन राशि निर्धारित है। जल्दी ही यह छत्तीसगढ़ में लागू होगी।

इसमें क्या-क्या समस्याएं देखने को मिलती है ?

- गर्भवती को दिए जाने वाले भोजन की गुणवत्ता में कमी देखने को मिलती है।
- रेडी टू ईट बच्चों में पोषण की कमी को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं रहता। इसलिए टी.एच.आर. में अंडा, तेल, मूंगफली व दाल जैसे पदार्थ जोड़े जाने की जरूरत है।
- कुछ जगह पर कुछ हफ्ता रेडी टू ईट नहीं मिल पाता है।
- बच्चों के लिए दी जाने वाली टी.एच.आर. को कई बार पूरा परिवार रोटी बनाकर खा लेता है, इसलिए सामग्री को बच्चों को खिलाने की सलाह इसका महत्व समझाते हुए दी जानी चाहिए।
- आंगनवाड़ी में गरम पके भोजन की गुणवत्ता में भी सुधार की जरूरत है। इसमें सप्ताह में 3 से 5 दिन अंडा और रोज दाल और सब्जी दोनों मिलना चाहिए।

आंगनवाड़ी कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य 3 से 6 वर्ष के बच्चों को आरंभिक शिक्षा देना है। इस शिक्षा का उद्देश्य छोटे बच्चों के मानसिक विकास को बढ़ावा देना और उन्हें स्कूल जाने के लिए तैयार करना है। स्कूल में अक्षर ज्ञान व विषयों की जानकारी व समझ पर बल दिया जाता है, जबकि आंगनवाड़ी में गीत, कहानी, खेल व अन्य गतिविधियों द्वारा बच्चों के दिमाग को विकसित करने का प्रयास किया जाता है। कई बार बच्चों के माता–पिता इस तरह की गीत, कहानी, खेल पर आधारित शिक्षा को नहीं समझ पाते हैं और स्कूल जैसी अक्षर ज्ञान पर आधारित शिक्षा की मांग करते हैं।

समुदाय कैसे इसको सुधार सकता है -

- समुदाय द्वारा आंगनवाड़ी की निगरानी करके इसमें सुधार लगाया जा सकता है।

समुदाय द्वारा आंगनवाड़ी के संचालन की निगरानी रखी जाए कि -

- बच्चों को खाने में नियमानुसार अंडा, दाल, सब्जी, तेल आदि मिले।
- भोजन सही मात्रा में और साफ सुथरे ढंग से बनाया गया है कि नहीं ?
- सभी बच्चों का वजन नियमित तौर पर हो रहा है कि नहीं ?
- गर्भवती को रोज भोजन दिया जा रहा है कि नहीं ? भोजन की गुणवत्ता कैसी है ?
- साप्ताहिक रेडी टू ईट मिल रहा है कि नहीं ?
- निगरानी के आधार पर पाई गई कमियों को सामूहिक रूप से जाकर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से चर्चा करें व सुधार हेतु मिलकर प्रयास करें।
- कई बार आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के स्तर पर समस्या का समाधान संभव नहीं हो पाता। इन परिस्थितियों में समस्या को लिखकर क्रमवार ब्लाक व जिला स्तर के अधिकारी जैसे कि सी.डी.पी.ओ, जिला महिला बाल विकास अधिकारी, सी.ई.ओ. (जनपद), एस.डी.एम., कलेक्टर को अवगत कराएं।

- जहां पर केन्द्र है, वहां अधिक से अधिक बच्चों को आंगनवाड़ी भेजने में मदद करें। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को समुदाय व मितानिन का सहयोग मिलना बहुत जरूरी है।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पर बहुत सी जिम्मेदारीयों का बोझ होने के कारण वह परिवार भ्रमण कम ही कर पाती है। इसमें मितानिन की मदद मिलने से यह समस्या दूर हो रही है। मितानिन द्वारा परिवार भ्रमण, आंगनवाड़ी से जुड़ने के लिए परिवारों को प्रेरित करना, कुपोषण संबंधी जानकारी बांटना, वजन करना आदि कार्यों मे मदद किया जाना चाहिए।

राशन दुकान

प्रावधान - छत्तीसगढ़ शासन द्वारा अगस्त 2019 में राशन कार्ड का नवीनीकरण किया गया है। छूटे हुए लोगों के राशन कार्ड बनाए जा रहे हैं। जिन कार्डों में परिवार के किसी सदस्य का नाम छूटा हुआ था, उनको जोड़ा जा रहा है।

छत्तीसगढ़ में अगस्त 2019 से लागू राशन के नये प्रावधान इस प्रकार हैं –

1. चावल

- **प्राथमिकता परिवारों के लिए पात्रता –**

1. भूमिहीन कृषि मजदूरों के समस्त परिवार
2. ढाई एकड़ तक भूमिधारक सीमांत कृषक एवं 5 एकड़ तक भूमिधारक लघु कृषकों के समस्त परिवार
3. समस्त परिवार जिसके मुखिया असंगठित श्रमकार सामाजिक सुरक्षा अधिनियम 2008 के अंतर्गत असंगठित श्रमिक के रूप में पंजीकृत हैं।
4. समस्त परिवार जिसके मुखिया भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार (नियोजन का विनियमन एवं सेवा की शर्तें) अधिनियम 1996 के अंतर्गत निर्माण श्रमिक के रूप में पंजीकृत हैं।

उपरोक्त परिवारों को निम्नानुसार चावल प्रतिकिलो 1 रूपये की दर से मिलने का प्रावधान है –

1 सदस्य	–	10 किलो
2 सदस्य	–	20 किलो
3 से 5 सदस्य	–	35 किलो
5 से अधिक सदस्य	–	7 किलो प्रति सदस्य के अनुसार

- **अंत्योदय कार्ड हेतु पात्रता –**

1. विशेष कमजोर जनजाति समूह (बैगा, पहाड़ी कोरवां, बिरहोर, कमार, अबूझमाड़िया, पंडो और भुजिया) के समस्त परिवार
2. समस्त परिवार जिसके मुखिया विधवा अथवा एकाकी महिला है।
3. समस्त परिवार जिसके मुखिया गंभीर / लाइलाज बीमारी से पीड़ित है।

4. समस्त परिवार जिसके मुखिया एक निःशक्त व्यक्ति है।

5. समस्त परिवार जिसके मुखिया 60 वर्ष या इससे अधिक आयु के हैं जिनके पास आजीविका के सुनिश्चित साधन या सामाजिक सहायता नहीं है।

6. समस्त परिवार जिसके मुखिया बीमुक्त बंधवा मजदूर हैं।

7. आवासहीन परिवार।

उपरोक्त परिपार के लिए 35 किलो चावल प्रतिमाह (जिनके पास गुलाबी कार्ड था) 1 रू. प्रतिकिलो की दर से मिलने का प्रावधान है।

- **अन्नपूर्णा परिवार** (ऐसे परिवार जिसके मुखिया 65 वर्ष या इससे अधिक आयु के हैं, जो वृद्धापेंशन हेतु पात्र हैं किन्तु पेंशनधारी नहीं है) के हितग्राही को प्रतिमाह 35 किलो चावल मिलना है। जिसमें से 10 किलो चावल निःशुल्क तथा शेष 25 किलो चावल 1 रूपये प्रतिकिलो की दर से मिलने का प्रावधान है।
- **निराश्रित / निःशक्तजन हितग्राही** (एकल वृद्ध एवं निराश्रित व्यक्ति / एकल निःशक्त व्यक्ति) के लिए प्रतिमाह निःशुल्क 10 किलो केवल चावल मिलने का प्रावधान है।
- **सामान्य परिवार (सफेद कार्ड)** के लिए एक सदस्य 10 किलो, 2 सदस्य 20 किलो, 3 या 3 से अधिक सदस्य होने पर 35 किलो प्रमिमाह 10 रूपये प्रतिकिलो की दर से केवल चावल मिलने का प्रावधान है।

2. **चना -** जनजाति क्षेत्रों में पहले की तरह 2 किलो प्रतिमाह 5 रू. प्रति किलो की दर से।

3. मिट्टी तेल, नमक, शक्कर पहले की भांति

राशन में क्या समस्याएं देखने में आती है -

- राशन के नये प्रावधान अनुसार कुछ जगह चावल या मिट्टी तेल नहीं मिल रहा है।
- कार्ड नवीनीकरण के समय बैंक खाता नहीं होने के कारण कई गरीब लोग छूट गये हैं।
- जिसके पास गैस है उन्हें मिट्टी तेल देने में आनाकानी करना।
- कम तौल देना।
- बीच–बीच में चना कई माह तक नहीं मिलना।
- राशन दुकानों का निजीकरण समाप्त होने पर भी कुछ जगह निजी व्यापारी अप्रत्यक्ष रूप से सहकारी समितियों की आड़ में राशन दुकानों को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं। निजी व्यापारियों को पूरी तरह से राशन व्यवस्था से अलग रखने की जरूरत है।

समुदाय राशन व्यवस्था को कैसे सुधार सकता है -

- राशन के नये प्रावधानों की जानकारी सबको दें।
- छूटे हुए परिवार को जोड़ने के लिए प्रयास करें।
- हर माह राशन दुकान की निगरानी करें।
- तौल कम देने, चना ना मिलने, रेट अधिक लेने आदि समस्या को हेल्पलाइन में दर्ज करें।

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

- सभी गर्भवती को पहले गर्भावस्था में पर्याप्त आराम और खानपान सुनिश्चित करने के लिए 5000 रू. राशि दिए जाने का प्रावधान है।
- **पहला किस्त**–150 दिनों के अंदर गर्भावस्था के पंजीयन के बाद 1000 रू.
- **दूसरा किस्त** – गर्भावस्था के छः माह पूरा होने पर कम से कम एक बार प्रसव पूर्व जांच के बाद 2000 रू. देने का प्रावधान है।
- **तीसरा किस्त** – नवजात शिशु के जन्म के बाद बी.सी.जी., पेन्टावेलेंट टीका लगने के बाद 2000 रू. देने का प्रावधान है।
- राशि का भुगतान हितग्राही महिला के खाते में किया जाता है।
- लाभ लेने हेतु आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के माध्यम से फार्म भरा जाता है।

मातृ वंदना योजना में क्या समस्याएं देखने में आती है -

- फार्म समय पर नहीं मिलना या उसके लिए पैसा मांगा जाना।
- समय पर राशि खाते में नहीं आना। आवेदन की स्थिति का पता ना चलना।

समुदाय मातृ वंदना योजना को कैसे सुधार सकता है -

- सभी गर्भवती को योजना के बारे में जानकारी देकर, उनके फार्म भराने में मदद करके, राशि समय पर ना मिलने के लिए शिकायत दर्ज कराकर।

अध्याय - 4

स्वच्छता एवं पेयजल

स्वच्छता व स्वास्थ्य का संबंध -

सामान्यतः साफ–सफाई एवं स्वास्थ्य के संदर्भ में शौचालय के लिए सुविधाएं देना ही स्वच्छता मान लिया जाता है। जबकि साफ–सफाई का अर्थ अपने असापास को साफ रखना, कूडे कचड़े का उचित निपटान व गंदे पानी की निकासी की उचित व्यवस्था से भी है। दूषित पेयजल व साफ–सफाई की कमी के कारण बहुत सी बीमारियां फैलती है। साफ–सफाई होने से परिवार के स्वास्थ्य के साथ–साथ समुदाय के स्वास्थ्य पर भी सही प्रभाव पड़ता है। अच्छा स्वास्थ्य हेतु हाथ धोना, शौचालय का उपयोग, पेयजल, कचरा का सही निपटारा आदि पर समझ बनाना अति जरूरी है।

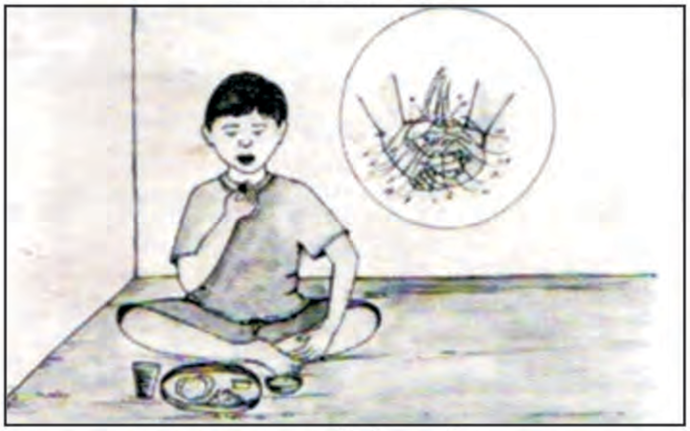
हाथ धोना

हाथ क्यों धोना चाहिए – व्यक्तिगत साफ सफाई में हाथ की सफाई पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। बहुत प्रकार के कार्यों को करते समय हमारे हाथों में जीवाणु संक्रमण हो जाता है जिससे बहुत सी बीमारियों का कारण हो सकता है। ऐसे संक्रमणों से बचने के लिए साबुन से हाथ धोना चाहिए।

कब-कब हाथ धोना चाहिए -

खाना बनाने से पहले

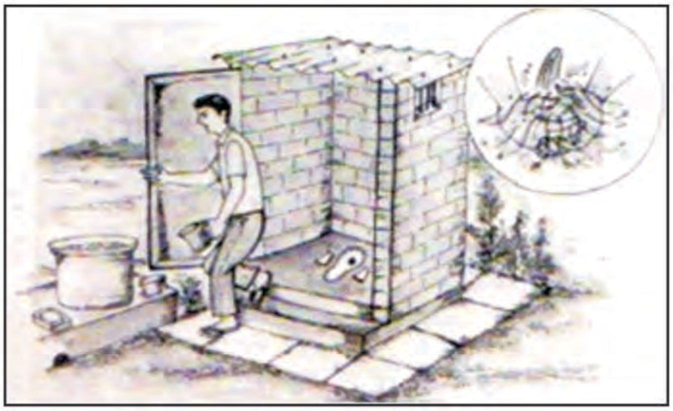
परिवार को खाना परोसने से पहले



खाना खाने से पहले

बच्चों को खिलाने से पहले

बच्चे का मल साफ करने के बाद



शौचालय का उपयोग करने के बाद

कूड़ा कचरा का काम करने/पशुमल के निपटारे के बाद

नाखूनों का काटना - हाथ धोने के साथ–साथ समय समय पर नाखूनों को काटना चाहिए। क्योंकि नाखूनों के अंदर भी जीवाणु छिप सकता है जिसके कारण कई बीमारियां हो सकती है।

शौचालय

खुले में शौच से होने वाली समस्याएं -

- खुले में शौच करने पर मानव मल अलग–अलग माध्यम से होकर मानव मुंह तक वापस पहुच जाता है। उक्त मल के कारण विभिन्न बीमारियों जैसे डायरिया, टाइफाइड, पीलिया आदि बीमारियां फैलता है।
- महिलाओं को शौच के लिए दिन ढलने का इन्तजार करना पड़ता है, जिससे उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पडता है।
- खुले में पड़ा मल कृमि को पैदा करती है, जिससे कृमि संबंधी बीमारी हो सकती है।
- महिलाओं को माहवारी तथा गर्भावस्था के समय खुल में शौच जाने में समस्या होती है।

- जहरीले सांपों, कीड़े आदि काटने का खतरा रहता है।
- अंधेरे में शौच के लिए खुले जगह में जाने से महिलायें असुरक्षित रहती हैं।
- बुजुर्ग लोगों को शौच के लिए ज्यादा दूर जाना आदि से परेशानी होती है।

शौचालय बनाने व उपयोग करने से क्या फायदे हैं -

- कई बीमारियों से छुटकारा मिल सकता है।
- महिलाएं और बच्चे सुरक्षित महसूस कर सकते हैं।
- ज्यादा दूर जाने की परेशानी नहीं होता है।
- जहरीले सांपों व कीड़े आदि काटने का खतरा कम हो जाता है।
- बीमार कम पड़ने से परिवार को आर्थिक लाभ हो सकता है।
- दिन या रात के कोई भी समय शौच के लिए जा सकते हैं।
- बरसात में भी शौच जाने के लिए कोई परेशानी नहीं होती है।

शौचालय का इस्तेमाल -

- शौचालय का उपयोग करने से पहले शीट में पानी डालना चाहिए।
- शौचालय का उपयोग करने के बाद पानी डालकर शौच बहाना चाहिए।
- शौच को साफ करने के लिए पानी का ही उपयोग करना चाहिए।
- शौचालय के बाहर हाथ धोने के लिए साबुन और पानी की व्यवस्था होना चाहिए।
- नवजात बच्चों के मल को भी शौचालय में निस्तारण करना चाहिए।
- बच्चों को भी उपयोग करना सीखाना चाहिए।

शौचालय का रख रखाव -

- शौचालय के अंदर तथा आसपास हमेशा साफ रखना चाहिए।
- सफाई हेतु पानी का उचित व्यवस्था हो ताकि फर्श, पांवदान की नियमित सफाई हो सके।
- सफाई के लिए ब्रश व झाड़ू का प्रयोग करना चाहिए।
- शौचालय में लकड़ी, पत्थर, कूडा–कचरा आादि बाहरी चीजें नहीं डालना चाहिए अन्यथा शौचालय जाम हो जाएगा।
- शौचालय में दरवाजा जरूर लगाना चाहिए जो कि ठीक से बंद होता हो ताकि उसमें मक्खियां न बैठें, पशु भी अंदर न जा सकें।

पेयजल

हमारे शरीर का 60 से 70 प्रतिशत हिस्सा पानी से बना है। प्रतिदिन शरीर को 6 से 10 गिलास पानी की जरूरत होती है। साफ पीने का पानी भोजन को पचाने तथा रक्त संचारण के लिए अति जरूरी है, इसलिए पीने का पानी निश्चित रूप से शुद्ध, स्वच्छ एवं साफ होना चाहिए। दूषित पानी के उपयोग से कई प्रकार के बीमारियां हो सकती है।

पानी से संबंधित होने वाली बीमारियां इस प्रकार से हैं –

1. दूषित पानी पीने से कई जल जनित बीमारियां जैसे – दस्त, कालरा, टाइफाइड, पीलिया आदि हो सकता है।
2. पानी के कमी से साफ–सफाई जैसे – हाथ धोना, नहाना, कपड़े धोना नहीं कर पाने के कारण खुजली, त्वचा एवं आंख में संक्रमण आदि हो सकता है।
3. घर के आसपास पानी जमा होने से मच्छर पनप सकते हैं जिससे मलेरिया, डेंगू, फाइलेरिया हो सकता है।

कहां का पानी पेयजल के रूप में उपयोग नहीं करना चाहिए -

- तालाब का पानी क्योंकि तालाब में बर्तन व कपडे धोये जाते एवं खुद नहाते हैं और गाय भैसों को भी नहलाते हैं।
- कुआं का पानी क्योंकि इनमें हवा के साथ धूल, मिटटी, पत्ते चली जाती हैं और पानी प्रदूषित हो जाता है।
- ऐसे हैंडपंप जिसके प्लेटफार्म के आसपास कीचड़ व कचरा पड़ा रहता है।
- नदी, झरिया, डोढी आदि का पानी जो पूरी तरीके से असुरक्षित है।
- यदि उपरोक्त में से कोई भी श्रोत के पानी पीने की मजबूरी होती है तो सबसे पहले पानी को छान कर उबाल कर पीना चाहिए।

पानी की जांच कैसे करें -

पानी की जांच एच. टू एस. किट की उपयोग से किया जा सकता है। यह जांच पानी में मल से दूषित होने का पता लगाती है। पानी का जांच नीचे दिये गये तरीके से किया जाना चाहिए।

- जहां से गांव के लोग पानी पीते हैं, उन सभी स्रोतों से पानी लेकर जांच करनी चाहिए।
- जिस पानी को जांच करना है उसे शीशी में पूरा भरें। ध्यान रहे कि पानी ऊपर से न छलके।
- शीशी के ढक्कन को ठीक से बंद करें।

- **24 घण्टे बाद पानी के रंग को देखें।**

यदि बाटल में पानी का रंग भूरा या मटमैला है तो यह पानी पीने योग्य है

यदि बाटल में पानी का रंग काला है तो यह पानी दूषित है, पीने योग्य नहीं है

- शीशी में भरे हुए पानी को 24 से 36 घण्टे के अंदर देखें उसके बाद नहीं देखें।
- गांव के सभी पेयजल स्रोतों की जांच करनी चाहिए। सभी हैण्डपंप। यदि डोडही, कुआं आदि का पानी लेते हों तो उनकी भी जांच करनी चाहिए।
- पानी जांच करने के बाद उस पानी को राख में डाल देंवे। जिससे किसी अन्य पानी के स्रोत में यह पानी नहीं मिले।
- ग्राम पंचायत द्वारा पानी का जांच के लिए एच. टू एस. किट लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग से लिया जा सकता है।
- एच. टू एस. किट के माध्यम से पानी जांच के संबंध में मितानिनें प्रशिक्षण प्राप्त किये हैं। पंचायत स्तर पर पानी जांच के लिए मितानिनों का मदद लिया जा सकता है।

पीने का पानी के रख रखाव में ध्यान रखने वाली बिन्दु -

पानी एकत्रित करते समय -

- पानी भरने वाला बर्तन साफ होना चाहिए।
- पानी भरने से पहले आप के हाथ धुले हों।
- जरूरत हो तो पानी को साफ कपड़े से छानकर भरें।
- पानी भरते समय वहां कपड़े धुलाई या नहाने का काम न हो रहा हो, नहीं तो पानी इनके छीटों से दूषित हो सकता है।
- पानी को ढककर लायें।

पानी निकालते समय -

- लंबे हैंडल वाले बर्तन से निकालें।
- पानी निकालने के लिए केवल एक बर्तन का ही प्रयोग करें।
- निकालने वाले बर्तन से न पीयें, इसे केवल पानी निकालने के लिए ही प्रयोग करें।
- पानी में हाथ नहीं डुबाना चाहिए।

पीने का पानी कैसे रखें -

- पीने का पानी रखा हुआ बर्तन को अन्य पानी भरे बर्तन से अलग रखना चाहिए।
- बर्तन हमेशा ढका रहना चाहिए।
- बर्तन सुरक्षित जगह पर रखना चाहिए ताकि छोटे बच्चे उससे खेल न सकें।
- बर्तन को नियमित रूप से साफ रखना चाहिए।

जल स्रोतों का रख-रखाव कैसे करें -

खुला कुआं -

- कुएं के आसपास गंदे पानी के जमाव को रोकने के लिए कम से कम 1 मीटर चौडी कांक्रीट नाली का निर्माण किया जाना चाहिए।
- बाहर के दूषित जल कुएं के अंदर न आ सके इसलिए कम से कम एक मी. ऊंचाई की दीवार बनाये जाने चाहिए।
- कपड़े धोने के लिये प्लेटफार्म का व्यवस्था होना चाहिए।
- मवेशियों को नहलाने, पानी पिलाने आदि हेतु व्यवस्था कुएं के प्लेटफार्म से दूर किया जाना चाहिए।
- पानी को शुद्ध रखने के लिए महीने में एक बार क्लोरीकरण किया जाना चाहिए।

हैण्डपंप :-

- हैंडपंप के आसपास जमा पानी का निकासी हेतु नाली का निर्माण किया जाना चाहिए।
- हैंडपंप का पानी इधर उधर न फैले इसलिए सोखता गड्ढ़ा होना चाहिए।
- सोखता गड्ढ़ा हैंडपम्प से कम से कम 3 मी. दूरी पर होना चाहिए।
- नहाना, कपड़े धोना और जानवरों को नहलाने का स्थान कम से कम 10 मी. की दूरी पर होना चाहिए।

पानी को शुद्ध करने के तरीके

छानना-

- पानी छानने के लिए बर्तन के ऊपर एक साफ सूती कपड़ा फैला देना चाहिए एवं उसके ऊपर से पानी डालकर छानना चाहिए।
- इससे पानी में पड़े रेत, लकड़ी आदि के टुकड़ा आसानी से कपड़े से छाने जा सकते हैं।

उबालना -

- उबालने का तरीका पानी को साफ करने का सबसे प्रभावी तरीका है।
- पानी कम से कम 10 मिनट तक उबालना चाहिए।

सौर उर्जा से कीटाणु मुक्त करना -

- इस प्रक्रिया में पानी एक साफ बर्तन में रखना चाहिए एवं तेज धूप में लंबे समय के लिये (लगभग 5 घंटे तक) छोड दिया जाना चाहिए।
- सबसे अच्छा स्थान घर की छत है, जहां पर छाया न हो वहां पानी को रखना चाहिए।

क्लोरीकरण -

ब्लीचिंग पावडर एवं क्लोरीन की गोली के उपयोग से पानी को साफ करने की प्रक्रिया को क्लोरीकरण कहा जाता है। यह सस्ता है और घरेलू स्तर पर पानी को साफ करने का बेहतर तरीका है। पेयजल स्रोत का क्लोरीकरण नियमित रूप से किया जाना चाहिए।

राज्य शासन द्वारा ग्रामीण पेयजल प्रदाय की योजना -

1. हैंडपंप -

राज्य मद से बसाहटों में हैंडपंप स्थापित कर साफ पेयजल उपलब्ध कराना।

2. ग्रामीण नल जल योजना -

इसके अंर्तगत ऐसे बड़े ग्रामों में पाइप लाइन एवं टंकी के माध्यमों से जल का व्यवस्था किया जाता है जो राष्ट्रीय ग्रामीण पेयजल कार्यक्रम में सम्मिलित न हो।

3. स्थल जल प्रदाय -

ऐसे गांव, पारा जहां जलस्तर नीचे हो अथवा उपलब्ध जलस्रोत पीने योग्य न हो उस स्थिति में वहां से दूर स्थित स्रोत से पाइप लाइन के माध्यम से गांव, पारा तक एक निश्चित स्थल पर पानी लाना जाता है।

कचरा का सही प्रबंधन

हमारे ग्रामीण क्षेत्र में कचरा का सही निपटारा नहीं किया जाना एक बड़ी चिंता का विषय है। प्रतिदिन कई मात्रा में तरल और ठोस कचरा निकल रहा है। इसका सही निपटारा नहीं हो पाने के कारण कई बीमारियां जैसे– डायरिया, मलेरिया, पीलिया, डेंगू, हैजा, टाइफाइड आदि फैल रही है।

कचरा का प्रकार – कचरा को मुख्यतः दो भाग में बाटा जा सकता है जैसे– तरल कचरा एवं ठोस कचरा। आइये जानें इन कचरों का निपटारा कैसे किया जा सकता है।

तरल कचरा -

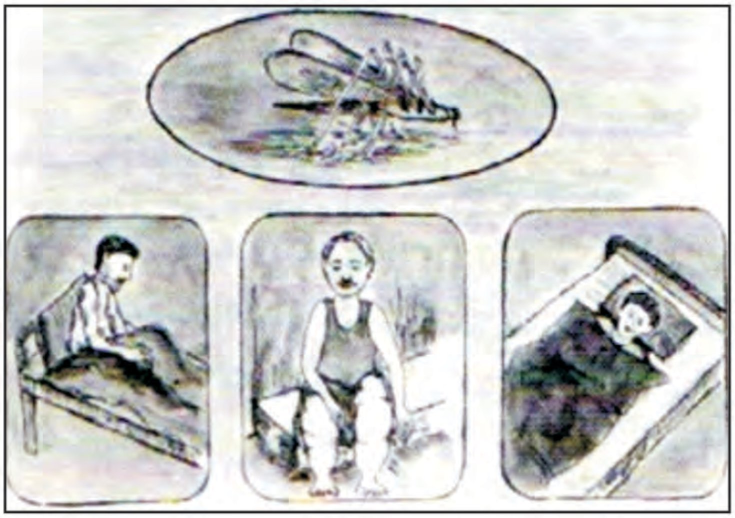
तरल कचरा किसे कहते हैं – घर के दिन प्रतिदिन के कार्य जैसे– घर की सफाई, रसोई घर से निकले पानी, पसिया, कपड़ा धोने से निकले पानी आदि को तरल कचरा कहते हैं।

तरल कचरा से क्या समस्या हो सकती है –

- गंदे पानी में कीड़े–मकोड़े पनपते हैं व गंदी बदबू के साथ हवा को दूषित करते हैं।
- पानी के जमाव से कई बीमारियां होती है। मलेरिया, डेंगू आदि स्वच्छ पानी के जमाव में पैदा होने वाले मच्छरों के कारण होती है। जबकि फाइलेरिया, हाथी पांव आदि गंदे पानी में पैदा होने वाले मच्छरों के माध्यम से होती है।

तरल कचरा का निपटारा कैसे कर सकते हैं – तरल कचरा का निपटारा घर के गंदे पानी निकासी की उचित व्यवस्था से किया जा सकता है जैसे –

- घर के गंदे पानी ढके हुए सोख्ता गड्ढा बहाना चाहिए।
- घर के गंदे पानी को सामुदायिक नाली में बहाना चाहिए।
- धरेलू काम से निकले पानी को सब्जी बाडी में इस्तेमाल किया जा सकता है।



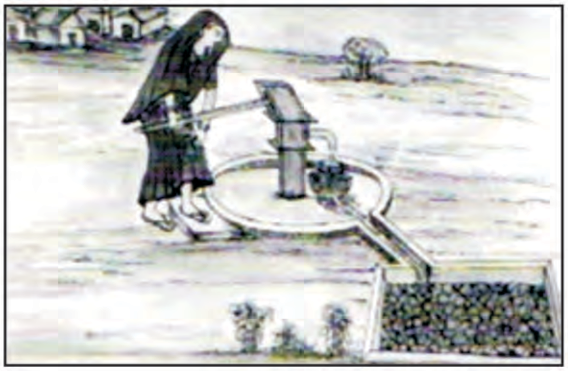
ठोस कचरा -

ठोस कचरा किसे कहते हैं – किसी भी प्रकार के कूड़े–कचरे जैसे सब्जी के छिलके, छोडा हुआ भोजन, खेत से निकला कचरा आदि को ठोस कचरा कहते हैं।

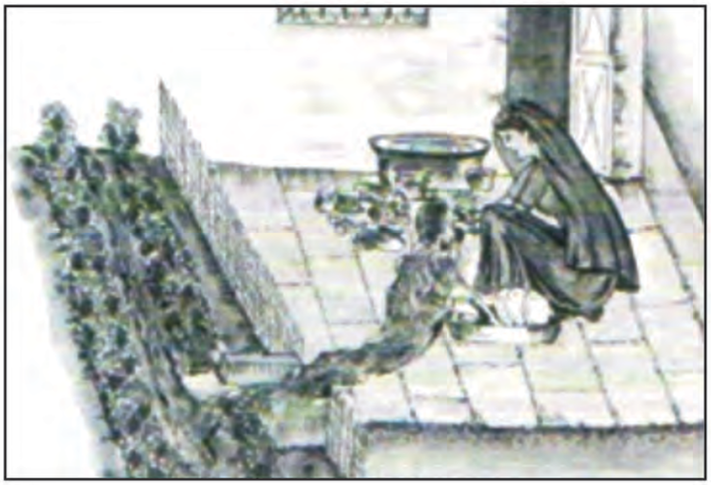
ठोस कचरा से क्या समस्या हो सकती है -

- सब्जियों का अवशेष गीली अवस्था में मक्खियों जैसे कीटों को बढने में मदद करता है।
- प्लास्टिक बाटल, बर्तन आदि में पानी जमाव का कारण बन सकता है जो मच्छरों के पनपने में मदद कर सकता है।
- प्लास्टिक झिल्ली के कारण नालियों बंद हो सकते हैं, जलने पर वायु को प्रदूषित करता है। इसे खाने के कारण पशुओं की मौत हो सकती है।

ठोस कचरा का निपटारा कैसे कर सकते हैं -



- ठोस कचरे को धरेलू स्तर पर भी निपटान किया जा सकता है।
- घर के बाहर बाड़ी में एक गड्ढ़ा बनाकर वहाँ पर कचरों को प्रतिदिन डाला जा सकता है। गड्ढ़ा भरने के बाद उसके ऊपर मिट्टी डालना चाहिए जिससे कुछ सालों में गड्ढ़ा में डाले गये कचरा खाद बन जायोगी।
- गोबर का उपयोग बायो गैस आदि हेतु भी उपयोग किया जा सकता है।
- कुछ कचरा जैसे– पानी बाटल, प्लास्टिक झिल्ली आदि को कारखाना में पुनः गलाकर इस्तेमाल योग्य सामान बनाया जाता है। इसलिए सामुदायिक स्तर पर स्वयं सहायता समिति द्वारा ऐसे कचरे को अलग कर स्थानीय कचरा वाले को बेच सकते हैं। इससे स्वयं सहायता समिति को राशि प्राप्त हो सकती है।



अध्याय - 5
स्वास्थ्य की स्थिति को सुधारने के लिए पंचायत क्या कर सकती है ?

पंचायत नीचे लिखी सेवाओं की निगरानी करे तो ये सेवाएं ज्यादा अच्छे तरीके से चलेंगी। इनमें कुछ बातों में पंचायत से सहयोग मिलना भी जरूरी रहता है –

आंगनबाड़ी -

- आंगनबाड़ी नियमित खुलता है या नहीं
- आंगनबाड़ी में सभी बच्चे आते हैं या नहीं
- आंगनबाड़ी में बच्चों के भोजन मेनू अनुसार दिया जा रहा है या नहीं
- आंगनबाड़ी में गर्भवती / शिशुवती / किशोरी बालिकाओं को हर सप्ताह रेडी टू इट दिया जा रहा है या नहीं
- शौचालय और पेयजल की व्यवस्था कैसी है।

टीकाकरण -

- टीकाकरण दिवस माह के निर्धारित मंगलवार को आयोजित हो रहा है या नहीं
- टीकाकरण दिवस के दिन सभी गर्भवती / बच्चों को टीका लग रहा है या नहीं
- टीकाकरण दिवस के दिन गर्भवती का सभी प्रसव पूर्व जांच होता है या नहीं
- प्रसव पूर्व जांच के लिए आवश्यक व्यवस्था है या नहीं

उप स्वास्थ्य केन्द्र -

- ए.एन.एम. उप स्वास्थ्य केन्द्र में रहती है या नहीं
- उप स्वास्थ्य केन्द्र के लिए भवन / कमरे है या नहीं
- उप स्वास्थ्य केन्द्र में बिजली / शौचालय / पेयजल व्यवस्था है या नहीं
- उप स्वास्थ्य केन्द्र में प्रसव होता है या नहीं

स्कूली शिक्षा -

- पंचायत के 18 साल तक के सभी बच्चे स्कूल जाते हैं या नहीं
- विशेषकर लड़कियाँ स्कूल जाती हैं या नहीं
- स्कूल में शिक्षक नियमित आते हैं या नहीं
- स्कूल में बिजली / पेयजल / शौचालय की व्यवस्था है या नहीं
- बच्चे गुटखा आदि का नशा तो नहीं कर रहे हैं

पेयजल -

- पंचायत के सभी लोगों के लिए सुरक्षित पेयजल की व्यवस्था है या नहीं
- हैंडपंप / कुँओं में समय–समय पर ब्लीचिंग पावडर डाला जाता है या नहीं

मृत्यु -

- पंचायत में नवजात बच्चे या गर्भवती माता की मृत्यु तो नहीं हो रही है।
- पंचायत में किसी विशेष बीमारी से मृत्यु तो नही हो रही है।
- पंचायत में महामारी तो नहीं हुई है।

कुपोषण -

- पंचायत में कितने बच्चे कुपोषित या गंभीर कुपोषित हैं।
- जिन परिवारों के बच्चे गंभीर कुपोषित हैं उन्हें क्या मदद की आवश्यकता है।

प्रमुख योजनाए -

- पंचायत के अंतर्गत आने वाले स्कूलों में मध्यान्ह भोजन नियमित मिल रहा है या नहीं
- भोजन मेनू अनुसार दिया जा रहा है या नहीं
- बेसहारा वृद्धजनो को मध्यान भोजन दिया जा रहा है या नहीं
- वृद्धावस्था पेंशन नियमित दिया जा रहा है या नहीं
- रोजगार गारंटी का मजदूरी भुगतान नियमित हो रहा है या नहीं
- राशन दुकान में मिलने वाले सभी को मिलते हैं या नहीं
- राशन दुकान नियमित खुलते हैं या नहीं

कम उम्र में किशोरी की शादी -

- पंचायत में किसी भी 18 वर्ष से कम उम्र की लड़की की शादी तो नहीं हो रही है।

परिवार नियोजन -

- दो बच्चों के बीच में तीन साल का अन्तराल रखा जा रहा है या नहीं
- पुरूष नसबंदी हो रही है या नहीं

महिला सशक्तिकरण -

- किसी महिला के साथ हिंसा (मारपीट) तो नही हो रही है
- गांव में शराबबंदी की गई है या नही
- महिला समूह बना है या नही
- महिलाओं को ग्राम सभा में बुलाया जा रहा है या नही

महिला हिंसा रोकने के लिए कानून

क्र.	अपराध	कानून (भा.द.वि.)	अधिकतम सजा (जेल)
1.	मारपीट	323	1 वर्ष
2.	गंभीर चोट पहुंचाना	325	7 वर्ष
3.	औरत की शालीनता भंग करने की हिंसा या जबरदस्ती करना	354	2 वर्ष
4.	पहली पत्नि के जीवित रहते दूसरी शादी करना	494	7 वर्ष
5.	पति या उसके रिश्तेदारों द्वारा विवाहित स्त्री पर क्रूरता	498	5 वर्ष
6.	महिला की शालीनता को अपमानित करने की मंशा से अपशब्द या अश्लील हरकतें करना	509	1 वर्ष
7.	आत्महत्या के लिए दबाव डालना	304	10 वर्ष
8.	दहेज मृत्यु	304 (बी)	7 वर्ष से आजीवन जेल
9.	नाबालिक लड़की को अपने कब्जे में रखना	344-ए	10 वर्ष
10.	अपहरण, भगाना या औरत को शादी के लिए मजबूर करना	366	10 वर्ष
11.	बलात्कार	376	आजीवन, 10 वर्ष जेल
12.	वैध विवाह के बिना धोखाधड़ी से शादी की रस्म पूरी करना	496	2 वर्ष
13.	18 वर्ष से कम उम्र की लड़की तथा 21 वर्ष से कम उम्र के लड़के का विवाह बाल अपराध है	धारा-3 बाल विवाह अवरोध अधिनियम 1929	15 दिन
14.	बाल विवाह से संबंध माता-पिता संरक्षक के लिए दण्ड	धारा-6 बाल विवाह अवरोध अधिनियम 1929	15 दिन
15.	दहेज लेने व देने के लिए	धारा-4 दहेज प्रतिबंध अधिनियम 1961	6 माह से 2 वर्ष
16.	दहेज मांगने के लिए दण्ड	धारा-4 दहेज प्रतिबंध अधिनियम 1961	6 माह से 2 वर्ष

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

कालीबाड़ी, रायपुर-492001

दूरभाष : 0771-2236175, 2236104

प्रतियाँ-15,000