



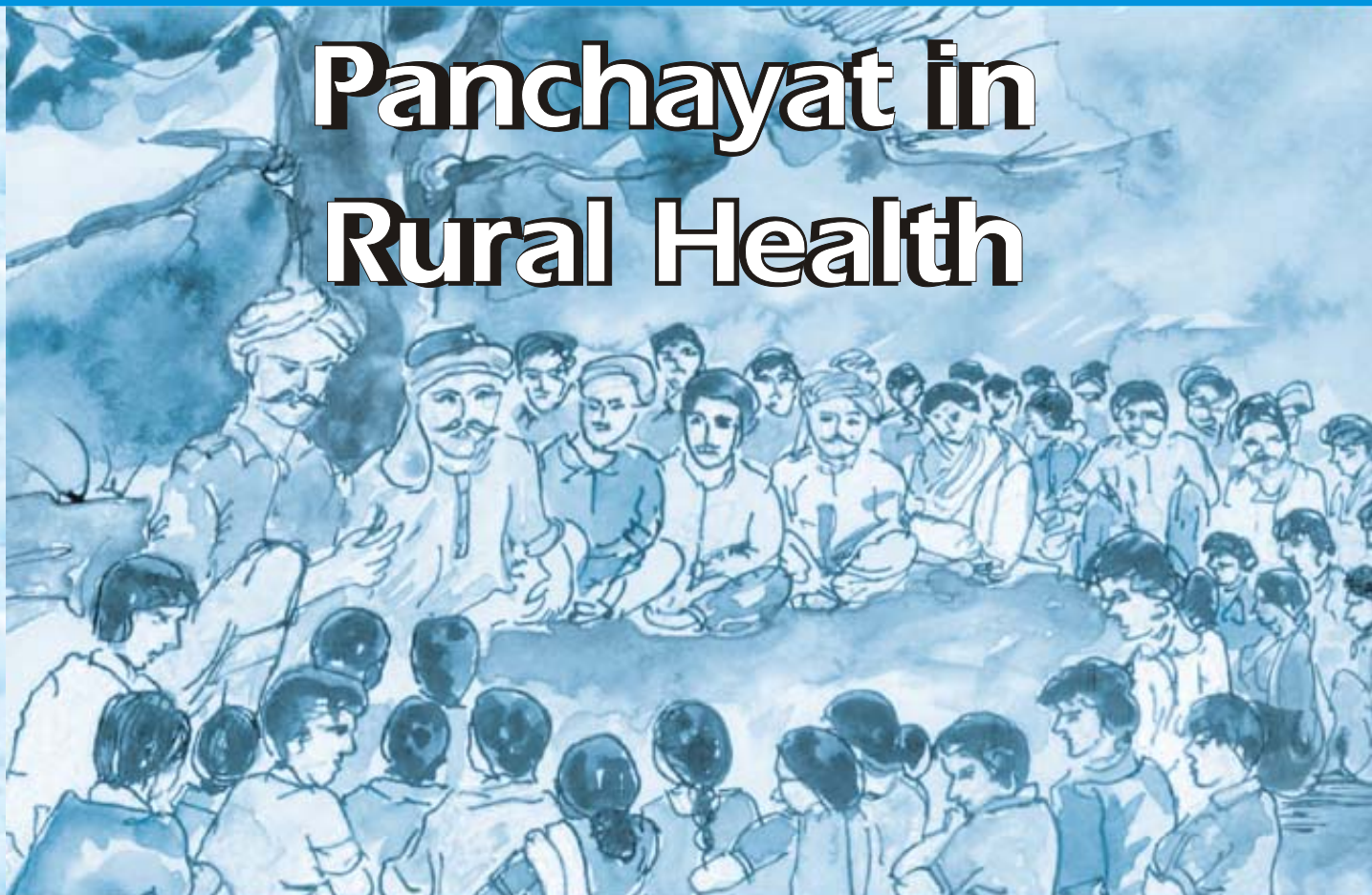
पंचायत

PEOPLE'S EFFORT BRINGS SUSTAINABILITY

VOI. IX No. III

Year 2006

Panchayat in Rural Health



Published by :
ENVIS Centre on Panchayati Raj and Environment
Indian Environmental Society

Sponsored by :
Ministry of Environment and Forests
Government of India



The views expressed in the articles are of the writers and not of the IES. Your views are solicited as a feedback, I.E.S. would be pleased to solve your queries.

CONTENTS

• Editorial	3
• Cancer : Most Dangerous Among the Diseases	4
• Medicinal Plant and Yoga : The Best Rural Health Care	5
• National Rural Health Mission	6
• अमरूद की वाटीका की नयी वैज्ञानिक तकनीक से किसान हो सकते हैं - मालामाल	7
• लम्बी उम्र पाने के अचूक राज छिपे हैं-अमरूद में	8
• संक्रामक डायरिया उपचार एवं रोकथाम	10
• गर्मियों की सामान्य समस्या एवं सरल समाधान	12
• From Print Media	13
• समाचार पत्रों से	14
• Messages	15

Do U Know

1. Use of toilet in India is one of the lowest of the world.
2. 64 per cent of the population defecate in the open
3. Only 22 per cent of the rural population has toilet. Recent Government of India estimates say this figure has increased to 35 per cent.
4. 1100 diarrhoea deaths of children below 5 year occur every day.
5. 80 per Cent of the population has been covered under safe drinking water programme but water borne disease have not come down for want of sanitation
6. Sanitation related diseases lead to an economic loss of Rs. 1200 crores annually due to loss of man-days.

Rural Sanitation figures prominently in the national agenda for Governance. The absence of safe sanitation contributes significantly to the poor quality of life as reflected by well-accepted indicators like infant mortality and morbidity rates.

According to the union ministry of Health, around 7,00,000 children die each year due to diarrhoea and other water sanitation related diseases.



Sanitation facilities are an integral part of the overall rural development



Government's priority for the sanitation of rural areas



The Rural Health Mission seeks to provide effective health care to rural population

Articles are invited on the topic of **"Empowerment of Rural People"** for the next edition of the Newsletter "PANCHAYAT".

Editorial

Whenever I discuss about the health, the common proverb comes to my mind. That proverb is simply "Health is wealth." Unless and until we have a good health we cannot be able to do our work. Without work we cannot compete in the present day society. It may hamper our survival in this society. Thus health is the primary requirement for every body to survive.

About 72 per cent of total population resides in rural areas. Most of the people of this area are depending on the cultivated land for their survival. This needs lots of physical strength to do more physical labour. But, in rural areas the medical facility is in its infancy. A poor medical facility hampers the growth of the rural people. Unless and until we solve this problem of our rural area, our dream to see this part of India as a developed area, would not be come true.

Apart from the poor medical facility, poor education is also a major factor due to which these people are not able to be aware about some serious diseases like HIV/AIDS, Cancer etc. Besides these diseases, use of water without sanitation is also playing a significant role to cause various water born diseases like diarrhoea. These water borne diseases are spoiling many lives every year.

Being unaware about these serious diseases, these people are not able to follow the right preventive measures or precautions for them. Due to their ignorance to these issues, finally they become the victim of these diseases. There is need that, we should highlight these dangerous diseases and what kind of role Panchayati Raj can play to protect the life of people.

Healthy environment and healthy life are significant and hope this issue of Panchayat will contribute in this direction.

Dr. Desh Bandhu
President

CANCER: MOST DANGEROUS AMONG THE DISEASES

Ms. Aarti Kaushik, Project Coordinator, IES

Introduction:

After Cardio Vascular Disease, CANCER is the most serious one, which is responsible for spoiling more lives in this world. It doesn't obey the factors like age, sex and religion. In comparison to developed countries, the fear of cancer is more in developing and under developed countries. The improper identification of the disease, poverty and illiteracy, designing this disease as the more serious one.

What is Cancer?

Human body is made up of millions of cells. These cells divide and re-divide for the growth of the body. Their division follows some important and definite rules. That is the reason for their controlled division. But some times their division doesn't follow the rules and regulations of cell cycle. This in turn brings uncontrolled proliferation of cells. This uncontrolled proliferation or continuous division of cell in living body is called CANCER.

Varieties and causes of Cancer:

There are several types of cancer. When cancer occurs in mouth it is called oral cancer, when it occurs in colon it is called as colon cancer, when it occurs in breast it is called as breast cancer. Among all the cancer types, oral cancer is common among the tobacco chewing persons and breast cancer is very common among females.

There are several causes, which are responsible for this disease. In a broad sense the causes may be of two different types. These are genetical or non-genetical causes. Genetically, cancer occurs due to abnormal functioning of certain genes. But non-genetically, it is caused due to several non-genetical factors like tobacco chewing, smoking etc.

Treatment:

Few years back, this disease was believed to be the incurable one, but now a day it is a curable disease by applying conditions. The conditions are that the disease should be identified in its preliminary stage and availability of more money. Thanks to the scientist whose continuous effort made some important instruments and techniques available for the successful treatment of this dreaded disease. The most successful method used to cure

cancer is Chemotherapy and Radiotherapy. In India, the Mumbai based TATA Memorial Hospital is the leader among the cancer curing hospitals of our country.

But though scientists became able to cure cancer, still the development of more useful techniques to cure this disease is in its infancy. The present advanced techniques are very costly. The members of rich family are able to get the benefits of those discoveries. We have to find out some other techniques that can be enjoyed by common people.

Cancer and Rural India:

In India, most of the people are residing in rural areas. But the facility for their treatment is still not good in this part of India. When cancer is concerned, there is totally absence of any such facility to cure this disease. Despite the availability of primary health care, if we will observe the health conditions of rural area, definitely we will find a question mark in front of our success.

The important cause for most death due to cancer is the result of improper identification at early stage of the disease. I would like to provide a real example here. A doctor goes on prescribing a person for gastric. But after several months that unlucky fellow was identified as a cancer patient. After 10 to 15 days of this identification he died. That fellow was not able to afford to be treated in a hospital like TATA memorial. God knows how many patients in this world were dying of cancer with out being identified as a cancer patient.

Once a person is identified as a cancer patient, the psychological fear of that patient makes the disease more strong to spoil the valuable life. This leads the patient towards death very fastly.

Role of Panchayat to avoid the above problems:

- ❖ First and foremost attempt should be to literate the illiterates.
- ❖ Another attempts should be made to aware these people to accept cancer as a curable disease.
- ❖ A complete data base should be prepared to maintain the different data of cancer patients like the medicine they are using, the result they are getting, different symptoms they are observing etc.
- ❖ For data collection government should setup an office at the capital of each state having different branch

- office in different districts of the state. With the help of Panchayat, these office should be engaged to collect the data and aware the people about the disease.
- ❖ Most importantly, Common man friendly techniques should be developed. So that the rural poor can be benefited.
 - ❖ Setup of more hospital like TATA memorial is also needed making them so cheap that the common people can be benefited.
 - ❖ Awareness should be made to avoid hate ness and to provide mental support by the friends ' neighbours and family members. This will decrease the fear of patient about the result of this disease.



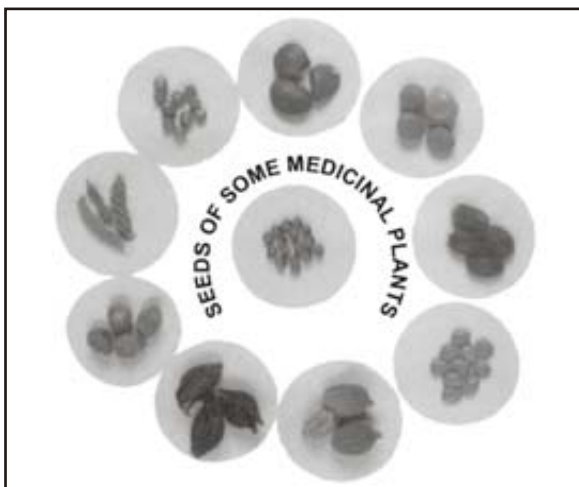
MEDICINAL PLANT AND YOGA: THE BEST RURAL HEALTH CARE

Ms. Sunita Sharma

We are now in the 21st Century, where many sophisticated technologies are available to combat many diseases. But think about the time of our forefathers where there was no such technology to cure a disease. The people of that age were certainly fighting against the disease. But How? As the answer we can find plant resource of nature and Yoga, instructed by munis and rishis were their weapons to combat a disease. From this we can imagine the effect of Yoga and medicinal plant. Modern Science also accepts medicinal plants and Yoga as the best medicine ever for some particular problems.

Yoga & Medicinal Plants and their use in rural area:

Most of the people in this country are residing in the rural areas. This part of India is still not developed up to a satisfactory level when education and health are the matter of concern. Due to lack of good facilities for health



and education, they are not able to learn and earn to fulfill their minimum requirements. This leads to poverty in that area. This is the reason due to which most of the people of this part of India are living below the poverty line.

The Science and Technology developed various techniques to combat many diseases. But these techniques are of no use for the people of rural area due to their high price and poor availability in rural areas. Sudden improvement of their economy is also very difficult.

As per my opinion, use of medicinal plant and yoga, as the weapon against the diseases in rural area will be the right choice. The effective cost and easy availability will suit the rural poor.

Role of Panchayati Raj:

Panchayat is a governmental body, which is working at village level. It can play a major role for the development of health care system of rural area by using the Medicinal Plants and Yoga. The following role can be played by panchayati Raj and government to fulfill this idea.

- ❖ Each panchayat should come forward to aware the people about the medicinal use of various plant products that are produced in rural area.
- ❖ Encourage people to accept yoga as a daily work during morning or evening.
- ❖ Panchayat should arrange some yoga camps in each village by a Yoga practitioner.
- ❖ Government can play a crucial role by appointing at least 2 yoga specialists for each panchayat, who will be responsible to train yoga to school students and village people of that panchayat.
- ❖ Awareness among the rural people should be made about the medicinal value of some rural plants. So that these people will use these resource for their health care.



NATIONAL RURAL HEALTH MISSION

Compiled by Mr. Abhaya Kumar Tripathy, Project Associate, IES

INTRODUCTION:

During the last 50 years of independence, the rural primary public health infrastructure has recorded an impressive increase. The network consists of 1,45,000 sub centers, 22700 primary health centers, and 3222 Community Health Centers. Despite the public health infrastructure, it is a cause of concern that only about 20% service are being provided by the public health sector while the private sector provides almost 80% of the health care services. It is estimated that health related expenditure is the major cause for rural indebtedness and out of pocket expenditure on hospital care causes almost 25% of hospitalized Indians to fall below poverty line.

The Government of India has launched a National Rural Health Mission on 12th April 2005. The mission covers entire country with special focus on 18 states where the challenge of strengthening weak public health system, and improving key health indicator is the highest. These states includes Uttar Pradesh, Madhya Pradesh, Bihar, Rajasthan, Orissa, Uttaranchal, Jarkhand, Chattisgarh, Assam, Arunchal Pradesh, Manipur, Meghalaya, Mizoram, Nagaland, Sikkim, Tripura, Jammu & Kashmir and Himachal Pradesh. The mission aims at provision of integrated comprehensive and effective primary health care to the poor and vulnerable and marginalized sections of the society, especially women and children by improving access availability, quality and accountability of public health services. The duration of this mission is 7 years from 2005.

ACTION PLAN TO MAKE THE MISSION SUCCESSFUL:

The plan of action of the mission aims at reducing regional imbalance in health outcomes by relating health

to determinants of good health viz. sanitation, nutrition, and safe drinking water, Pooling resources, integration of organizational structures, optimization of health, manpower including Ayurved, homeopathy etc. decentralization and district management, management of health programmes akin to Sarva Shakti Aviyam, Community Participation, and ownership of assets induction of management and finance personnel into the district health system, and operationalizing effective hospital care.

STRATEGIES:

The key strategies under the mission are as follow.

1. Role of PRIs:

The mission envisages key role of Panchayat Raj Institutions at all levels to plan, control and monitor the health programmes as envisaged in the 73rd Constitutional Amendment Act. The district health mission shall be laid by the chairman, Zillah parishad while the village health and sanitation committee shall select and monitor ASHAs. Further, Hospital Management Society shall be setup at District hospital and CHC level to ensure increased accountability of public health providers and compliance to Citizen's charter displayed at such facilities

2. ASHA:

The mission aims at increasing the out stretch of the health system from the sub center level to village level to provide a trained and accredited Social Health Activist (ASHA) per thousand population analogous to the Anganwadi set up. The ASHA shall be a female ever-married volunteer from the community selected by and accountable to the Gram Sabha.

The ASHA and the Anganwadi worker under the guidance of ANM and the village health and Sanitation committee of the Gram Sabha will mobilize and educate the community on preventive and promotive health care and increased convergence on determinants of health such as nutrition and basic sanitation and hygienic practices.

The ASHA will assist the Gram Sabha in preparing village health plan to reflect the specific demographic and epidemiological needs at the village level.

The primary health infrastructure in rural areas suffers from shortage of infrastructure, buildings, manpower and funds of maintenance and upkeep. The mission aims to strengthening the primary healthcare infrastructure by sanctioning new infra structure as per the population norm.

The mission shall ensure availability of generic drugs. The state shall explore suitable strategies to ensure availability of doctors and paramedics in rural areas.

3. District Management:

The present system of Health Planning and management provides centralized near uniform allocations for health related activities largely impervious to district specific needs.

The mission aims at integration of the multiple programmes of Health and family welfare sector viz. Reproductive and Child Health Programme, National Disease Control Programmes for Malaria, TB, Kalaazar,

Filaria, Blindness, Deficiency and Integrated Diseases Surveillance Programme.

4. Policies

At the national level, the mission steering group chaired by the Union Minister for Health and Family Welfare shall lay down the guiding principles and policies for the mission. The Department of Health and Family welfare, AYUSH, Women and Child Development, Panchayati Raj, Rural Development, Drinking Water Supply, Northeast region and 10 nominated public health professional shall be represented in the mission steering group. An empowered programme committee chaired by Secretary shall implement the mission.

At the state level, the Chief Minister shall lead the state health mission, which shall be co-chaired by the Health Minister.

5. Conclusion:

The mission attempts a major paradigm shift by relating health outcomes to determinants of good health, empowering Panchayati Raj Institutions, optimizing resources, decentralizing powers and planning process, reviving sound local health traditions and enforcing accountability of public health system to the community. This mission needs dynamic political leadership, administrative commitment and buoyant community participation to fulfill the ambitious agenda of the mission

अमरुद की वाटीका की नयी वैज्ञानिक तकनीक से किसान हो सकते हैं - मालामाल।

सूरज पाल सिंह यादव

अमरुद एक पौष्टिक गुणों से भरपूर औषधीय फल है। जिसे जामफल भी कहा जाता है। यह सम्पूर्ण भारत में पाया जाता है। यह एक ऐसा फल है जो बच्चों, युवाओं तथा बूढ़ों में सामान रूप से प्रिय है। अमरुद कब्जनाशक होता है। रेशे से भरपूर होने के कारण, इसके सेवन से आंतों में फंसा मल भी बाहर निकल जाता है। खाना खाने से पहले अमरुद खाने से अधिक लाभ होता है। केन्द्रीय उपोषणा उद्यान अनुसंधान संस्थान (रहमान खेडा) लखनऊ ने अमरुद के बाग लगाने एवं उनसे अधिकतम पैदावार लेने की नवीनतम तकनीक विकसित की है। जिससे अधिकतम पैष्टिक एवं औषधीय गुणों वाले अमरुद के फल प्राप्त किये जा सकते हैं। सदीयों से किसान पुरानी तकनीक से अमरुद का बाग लगाकर, काफी हानि उठा रहे थे। वर्तमान में केन्द्रीय उपोषण उद्यान अनुसंधान संस्थान-लखनऊ, के निदेशक डॉ० आर० के० पाठक एवं प्रधान कृषि वैज्ञानिक डॉ० गोरख सिंह ने एक नवीनतम तकनीक विकसित की है, जिसको अपनाकर पंजाब,

हरियाणा, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, राजस्थान, मध्य प्रदेश, बिहार, गुजरात, छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र आदि प्रदेशों के किसान मालामाल हो सकते हैं।

अमरुद की वाटीका लगाने की नयी तकनीक

इस नयी तकनीक में पौधों की सघनता एवं छत्तरी (झांडी नूमा) की तरह बनाने का प्रबन्धन किया जाता है। अतः विशेषतः पौधों की आकृति को नियन्त्रण में रखकर इस बात पर विशेष ध्यान दिया जाता है कि लागत कम आये तथा फलों की पैदावार अधिक प्राप्त हो तथा फलों की पौष्टिकता भी अधिक हो। इस तकनीक से पौध प्रशिक्षण प्रणाली को अपना कर इस बात पर बल दिया जाता है, कि सघन फल - वाटीका (बाग) से बौनी किस्मों से जल्दी उत्पादन लिया जाये। अर्थात् उद्देश्य यह होता है कि अमरुद की सघन एवं छत्तरी (झांडी नूमा) की तरह की वाटीका से अधिक पैदावार एवं सर्वोत्तम गुणोंवाले फलों की पैदावार प्राप्त हो। अतः इस तकनीक से बाग

तैयार करने हेतु, इस बात को महत्व दिया जाता है कि जैसे ही पौधों को वाटीका में लगाया जाये, तो तुरन्त शुरू से ही उनके आकार तथा ऊंचाई, आवश्यकता अनुसार रखी जाये, जिससे पौधों की संघनता भी अधिक हो तथा उत्पादकता भी अधिकतम प्राप्त हो। केन्द्रीय उपौष्ण उद्यान अनुसंधान संस्थान लखनऊ, में इस तकनीक के परीक्षण हेतु इलहाबाद सफेदा प्रजाति अमरूद की एक वाटीका 1998 में लगाई गई थी। इसमें कलम से तैयार पौधे से पौधे की दूरी 1.5 मीटर तथा पंक्ति से पंक्ति की दूरी 3.0 मीटर रखी गई, जिसके फलस्वरूप एक हैक्टेयर की वाटीका में एक 2,222 पौधे लगाये गये, जबकि पौधे से की दूरी 6.0 मीटर तथा पंक्ति से पंक्ति की दूरी 6.0 मीटर रखने पर, अमरूद की वाटीका में एक हैक्टेयर में केवल 227 पौधे ही लगाए गए अर्थात् वाटिका की संघनता 227 पौधे थी। अतः पौधों की संघनता अधिक होने पर (2222 पौधे एक हैक्टेयर में) अमरूद के फलों का उत्पादन भी अधिक होगा तथा उत्पादकता तथा पौष्टिकता भी अधिक होगी। अतः किसानों को इस नवीनतम तकनीक से अमरूद की वाटीका तैयार करके अधिक धन प्राप्त करना चाहिए।

पहले वर्ष में अमरूद के पौधों की बढवार कटाई

छटाई तथा अन्य क्रियाओं पर विशेष ध्यान देना अति आवश्यक है – क्योंकि तभी अमरूद का पौधा झाड़ी नूमा अर्थात् छत्तरी की तरह बन पायेगा। एक वर्ष के पौधे में भूमि से 60 - 70 से.मी. तक शाखाओं को साफ कर दिया जाता है। इसके बाद तने पर चार – पांच स्वस्थ शाखाओं को सुरक्षित रखा जाता है। जिससे पौधा शुरू से ही शाखाओं का मचान रूप धारण कर लें। इन शाखाओं को 40 - 50 से.मी. तक वृद्धि करने दी जाती है। चार-पांच महीने में ये शाखाएँ हो जाती हैं। अतः मई में इन शाखाओं की कटाई-छटाई की जाती है। इसके बाद जो शाखाएँ निकालती हैं, 40 से.मी. तक वृद्धि करने दी जाती है। इस प्रकार इस क्रिया को दूसरे वर्ष तक जारी रखते हैं। सीधी शाखाओं को काट दिया जाता है। तथा जो शाखाएँ धरातल के समान्तर वृद्धि करती हैं-उनको प्रोत्साहन दिया जाता है। अतः दो वर्ष के बाद पौधा झाड़ी नूमा, संयुक्त एवं सटा हुआ मजबूत रूप धारण कर लेता है। अतः यह सच्चाई है, कि अमरूद का बाग (वाटीका) तैयार

करने की यह तकनीक उपयोगी एवं लाभदायक है अर्थात् प्रति हैक्टेयर में पौधों की संघनता बढ़ाने, तथा पौधों को छत्तरी की तरह या झाड़ीनुमा आकार देने से, उसके फल देने की क्षमता तथा पौष्टिकता बढ़ जाती है। जिसके फलस्वरूप किसान मालामाल हो जाता है। अधिक संघनता (2222 मी. कटाई छटाई) वाली वाटीका से फल 73 टन प्रति हैक्टेयर प्राप्त हुये, जबकि कम संघनता (277 पौधे तथा कटाई छटाई नहीं की गई) वाली वाटीका से फल केवल 10 टन प्रति हैक्टेयर प्राप्त हुये।

वाटिका की सिंचाई

किसान भाई इस बात का विशेष ध्यान रखें कि पौधों की सिंचाई 10-15 दिन के अन्तर पर करते रहें। फूल व फल के दौरान सप्ताह में एक बार सिंचाई अवश्य करें।

वाटिका के बीच में अन्य फसलों की खेती

बाग लगाने के पांच वर्ष तक अमरूद के पौधों के बीच में पपीता उगाना चाहिये या दाल वाली फसलें जैसे लोबिया, चना, मसूर, काबली-चना, मटर आदि लेकर किसान अतिरिक्त लाभ ले सकते हैं।

वाटिका का प्रबन्ध

अमरूद की साल में दो फसलें प्राप्त होती हैं – एक फसल जुलाई – अगस्त एवं दूसरी फसल नवम्बर – जनवरी में, परन्तु वर्षात के मौसम (जुलाई – अगस्त) में फल अच्छे गुणों वाले नहीं होते। इसलिए शरदकालीन फसल ही लेनी चाहिए। वर्षाकालीन फसल को रोकने हेतु सिंचाई फरवरी से मध्य मई तक बन्द कर देनी चाहिए।

फलों की तुड़ाई

अमरूद जल्दी समाप्त होने वाला फल है। क्लाइमैट्रिक फल होने के नाते फल को परिपक्व अवस्था में ही तोड़ना चाहिये। अमरूद के फल पकी हुई अवस्था में वृक्ष पर नहीं छोड़े जा सकते, क्योंकि इस अवस्था में इनका पक्षियों द्वारा काफी नुकसान होने की सम्भावना रहती है। तोड़ाई कैंची से थोड़ी सी शाखा व एक दो पत्ते रखकर करनी चाहिये। तोड़ाई लगातार करते रहना चाहिये। आधे पक्के फल अधिकतर खाने वालों द्वारा पंसद



लम्बी उम्र पाने के अचूक राज छिपे हैं-अमरूद में

अमरत्व पाना तो इन्सान के लिए नामुमकिन है, लेकिन एक लम्बी एवं स्वस्थ जिन्दगी जीना काफी कुछ हमारे हाथ में है। जरूरत हैं, औषधीय फलों के सेवन करने की। अनुभवी एवं अनुसन्धान पृष्ठभूमि के दो आयुर्वेदिक डाक्टरों, विनोद गुप्ता एवं अजीत सिंह ने बतलाया कि अमरूद एक औषधीय फल है। जिसमें निम्नलिखित अच्छी सेहत के राज छिपे हैं।

– अमरूद का सेवन खांसी से भी निजात दिलाता है। इसके लिये इसे रेत में भूनकर खाना चाहिये। जुकाम होने पर आग में अमरूद को भून कर तथा नमक लगाकर खाना चाहिये।

- यदि कील-मुंहासे की शिकायत है तो पानी में अमरूद के पत्ते उबाल कर उसमें थोड़ा सा नमक मिलाकर चेहरे पर लगाना चाहिये।
- अमरूद शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाना है। विटामिन सी होने से यह शरीर से विजातीय तत्वों को बहार निकालकर शरीर की वृद्धि करता है।
- पेट सम्बन्धी विकारों को दूर करने के लिये अमरूद का सेवन करें। इसके बीजों में विटामिन बी की प्रधानता होती है, जो पाचन तन्त्र को सक्रिय बनाता है। यदि मंदाग्नि की शिकायत हो या भोजन के प्रति

अरुचि उत्पन्न हुई हो, तो अमरूद पर थोड़ा सा सेंधा नमक छिड़क कर सेवन करें।

- अतिसार की स्थिति में अमरूद के पेड़ की जड़ को उबाल कर उसका काढ़ा बनाकर सेवन करने से लाभ होता है। यदि माइग्रेन का दर्द सताये तो अमरूद को पीस का मस्तिष्क पर लेप करने से राहत मिलती है।
- दांतों और हड्डियों के निर्माण और उनकी मजबूती के लिये, कैल्शियम व फोरसफोरस की आवश्यकता से इंकार नहीं किया जा सकता। अमरूद में ये दोनों ही खनिज पर्याप्त मात्रा में मौजूद होते हैं। इसलिये ये दांतों तथा हड्डियों की मजबूती बढ़ाते हैं। इसी प्रकार स्कर्वी रोग से भी बचाता है। अगर पेट दर्द हो रहा है, तो अमरूद के सेवन से लाभ होता है। अगर वायु विकार से पीड़ित हो तो अमरूद पर सेंधा नमक लगाकर सेवन करने से लाभ होता है। दांत दर्द की स्थिति में अमरूद के ताजे पत्तों को चबाने से लाभ होता है।
- अमरूद का सेवन स्मरण शक्ति बढ़ता है। जिनकी याददाशत कमजोर हो, उन्हें अमरूद का सेवन करना चाहिये। स्कूल-कॉलेज में पढ़ने वाले बच्चों के लिये, यह विशेष लाभदायक है। यदि अजीर्ण की शिकायत हो तो अमरूद के पत्तों का रस निकाल ले तथा दो चम्मच शक्कर मिलकर प्रातः सेवन करें।
- यदि बच्चों के पेट में कीड़े पड़ गये हैं, तो अमरूद में शहद और सेंधा

नमक मिलाकर खिलाने से पेट की कीड़े नष्ट हो जाते हैं। अमरूद का सेवन रक्त को शुद्ध बनाता है। इसके परिणाम स्वरूप रक्त विकार से उत्पन्न कील – मुहासों फोड़े – फुंसियां आदि नहीं होते और यदि हो तो नष्ट हो जाते हैं।

- यदि अर्श रोग से पीड़ित हो, तो यह नुस्खा आजमायें। पके हुये अमरूद में एक छेद करें तथा उसमें आधा चम्मच अजवाइन चूर्ण भर दें तथा छेद को बन्द करके, गर्म रेत में दबा दें। दस मिनट बाद रेत से बाहर निकाल कर सेवन करें। यदि मुंह में छाले हो गये हो, तो अमरूद के ताजे पत्तों का रस निकाल कर तथा उसमें थोड़ा सा कत्था मिलाकर छालों पर लगायें। यदि उन्माद का प्रकोप ज्यादा हो तो रोगी को सुबह – शाम पके हुए लाल अमरूद खिलाये।
- जिनके शरीर में खून की कमी हो या जो एनीमिया के शिकार हो, उन्हें रोजाना अमरूद का सेवन करना चाहिये। लौह तत्व की प्रधानता होने की वजह से यह रक्त निर्माण में सहायक होता है।
- भांग का नशा उतारने की अचूक दवा है अमरूद। नशा चढ़ने के बाद, अमरूद खिला दे, नशा तत्काल उतर जायेगा। यदि पेट में गैस या वायु बनती है, तो अमरूद पर सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

लेखक, डॉ. जे. एस. पी. यादव कृषि अनुसन्धान एवं ग्रामीण शिक्षा प्रतिष्ठान करनाल के निदेशक एवं अनुभवी कृषि पत्रकार हैं।



Do You know

- Unsafe and unhygienic birth practices, unclean water, poor nutrition, subhuman habitats and degraded and unsanitary environments are challenges to the public health system.
- The Majority of rural deaths, which are preventable, are due to infections and communicable, parasitic and respiratory diseases. Infections diseases dominate the morbidity pattern in rural areas (40% rural; 23.5% urban). Water born infections, which account for about 80% of sickness in India, make every fourth person dying of such diseases in the world, an Indian. Annually 1.5 million deaths and loss of 73 million workdays are attributed to water born diseases.

संक्रामक डायरिया उपचार एवं रोकथाम

डा० सतीश अग्रवाल

अधिकांश खाने के स्थानों, यथा – रेस्ताराओं, कन्फेक्शनरों, हलवाइयों, चाटवालों और घूम-घूमकर खाना बेचने वालों की गुणवत्ता अधिकतर संदेहास्पद होती है, क्योंकि खराब पानी, गंदी अवरूद्ध नालियों एवं मलकुंड जो मक्खियों और अन्य रेंगने वाले कीड़े पैदा करने वाले होते हैं। इसलिए यहां खाने का अर्थ है अपने पाचन तंत्र को इनके दुष्प्रभाव को झेलने के लिए मजबूर करना। सभी प्रकार के कीड़े-विषाणु, जीवाणु और प्रोटोजोआ – किसी भी समय आप पर घात लगाकर आक्रमण कर सकते हैं। आप इसे तभी जान पाते हैं जब ये छोटे-छोटे ठग अपना प्रभाव दिखाना शुरू करते हैं। आप मिचली महसूस करने लगते हैं। आपके आंतरिक अंग थरथराने लगते हैं। अंतर्द्वियां तीव्र दर्द का अनुभव करने लगती हैं। आप शौचालय की ओर भागते हैं। आप आराम करना चाहते हैं, लेकिन आपकी प्रदाही आंतें ऐसा करने नहीं देती।



आपका शरीर संघर्ष करता है। प्रायः वह जीत जाता है। छोटे ठग समाप्त हो जाते हैं। लेकिन वे छोड़ने के पहले कुछ न कुछ क्षति पहुंचा चुके होते हैं। आपके शरीर में कीमती तेरह पदार्थों एवं इलेक्ट्रोलाइट्स की क्षति हो जाती है तथा इस व्यथा से बाहर निकलने के लिए उक्त क्षति की पूर्ति करने के आवश्यकता होती है। सामान्य से उपाय इस संकट का निवारण कर सकते हैं।

शरीर में जल एवं इलेक्ट्रोलाइट्स की पुनर्भरण करें : तेज डायरिया अतिसार के प्रबंधन में अति महत्वपूर्ण बात यह है कि क्षति हुए शारीरिक जल एवं इलेक्ट्रोलाइट्स की पुनर्पूर्ति करें तथा स्वयं को निर्जलीकृत होने की अनुमति न दें।

आपके पास बहुत से विकल्प हैं। निश्चित रूप से सबसे आसान तरीका है व्यावसायिक रूप से उपलब्ध ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट्स (ओआरएस) के पाउच खरीदना। निर्देश के मुताबिक स्वच्छ पेयजल में मिलाएं तथा अपने जलयोजन स्तर को बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पिएं। यह सुनिश्चित कर लें कि आप उसको उचित मात्रा में मिलाएं – न कम, न ज्यादा। अति न्यून या अत्यधिक लवण नाजुक इलेक्ट्रोलाइट संतुलन को बिगाड़ सकता है।

आप बाजार में उपलब्ध कोई भी ओआरएस पाउच खरीद सकते हैं, यथा—पुनर्जल ग्रैनुएल्स, प्रोलाइट, इलेक्ट्रॉल, रिसेट्रॉल या सेरेलाइट। ये सभी अच्छे हैं और सभी दवा की दुकानों पर उपलब्ध होते हैं।

हालांकि घर पर ओआरएस का मिश्रण बनाना मुश्किल नहीं है। सिर्फ एक लीटर स्वच्छ जल लें। यदि जल की गुणवत्ता संदेहास्पद हो, तो उसे सुरक्षित बनाने के लिए दो मिनट तक उबालें। उसे ठंडा होने दें और उसके बाद उसको इस्तेमाल करें। उसमें आधा चम्मच नमक और आठ चम्मच चीनी मिलाएं। उसे अच्छी तरह से मिलाएं और अब ओआरएस तैयार है।

पुनर्जलीकरण पेय का एक अन्य तरीका यह है कि आप एक लीटर पानी में आधा चम्मच नमक और आठ भरे चम्मच चावल का पाउडर मिलाएं तथा पांच से सात मिनट तक उसे उबालें। यह तरल दलिया एक उत्कृष्ट क्षतिपूर्तिकर्ता है।

आप इसमें आधा कप फलों का रस, नारियल पानी या मसला हुआ पका केला भी मिला सकते हैं। इससे यह पोटेशियम के मामले में समृद्ध बन



जाएगा तथा उसका स्वाद इच्छा होगा।

हमेशा सावधानी बरतें कि यदि यह मिश्रण खराब हो जाए तो इसे न पिएं। इसे ताजा तैयार करना ही सर्वोत्तम है और इसको एक घंटे के अंदर इस्तेमाल कर लें। यदि आप इसको कमरे के तापमान पर छोड़ देते हैं तो यह पेय अति शीघ्र खराब हो जाता है क्योंकि यह जीवाणुओं को पनपने की अनुमति देता है।

अच्छे उपाय के लिए पिएं : प्रायः डायरिया के साथ उल्टी भी होती है और यह भी एक बड़ी समस्या है। यदि यह गंभीर नहीं है, तो घर पर ही इसका इलाज किया जा सकता है। इससे निजात पाने के लिए आपको लगातार अंतरालों, यथा – पांच मिनट पर पुनर्जलीकरण पेय की थोड़ी-थोड़ी मात्रा पीनी चाहिए। धीरे-धीरे पिएं। एक ही बार ज्यादा पी लेने से उल्टी ज्यादा हो सकती है और स्थिति को खराब कर सकती है। यदि आप को उल्टी रोकने की दवा खानी पड़े तो आप गोली खाकर आधे घंटे तक इंतजार करें और दवा की प्रभावशीलता की जांच करें, यदि उल्टी

रुक जाए तो तरल पदार्थ पिएं।

स्वास्थ्यकर चिन्ह : किसी विशेष मामले में हुई हानि की पूर्ति हेतु पुनर्जलीकरण तरल की कितनी आवश्यकता है यह निर्धारित करने के कई तरीके हैं:

सर्वाधिक सरल मानदंड मूत्र विसर्जन है। यदि बीमार व्यक्ति दिनभर में तीन या चार बार मूत्र विसर्जन करता है, तो यह संकेत देता है कि शरीर में द्रव का संतुलन पर्याप्त रूप से स्थापित हो गया है। परन्तु, यदि मूत्र विसर्जन कर हो रहा हो या नहीं हो रहा हो, तो इससे मुंह एवं जीभ सूख जाएंगी, त्वचा सिकुडने लगती है तथा मानसिक सजगता कम होने लगती है। यह स्पष्ट संकेत है कि शरीर में तरल प्रतिस्थापन अपर्याप्त है और शीघ्र ही चिकित्सा सहायता की जरूरत है। परन्तु दिए गए अंतःशिरा तरल रोगी को ऐसी नाजुक स्थिति से बाहर निकलने में सहायता करते हैं।

सिर्फ स्वच्छ तरल पदार्थ लें : पहले 24 घंटे के लिए, यह सर्वोत्तम है कि आप अपने को सिर्फ स्वच्छ तरल पदार्थ लेने तक ही रखें। आप छाछ, नींबू पानी, शरबत, चाय (बिना दूध के) दाल का पानी, चावल का मांड, हरा नारियल पानी और इसी प्रकार के अन्य घरेलू तरल पदार्थ ले सकते हैं। आप जितना तरल लेने में सक्षम हों उससे अधिक लेने के लिए अपने तंत्र को बाध्य न करें और न ही कम लें।

भूखे रहना कोई उपाय नहीं है : जब आपको डायरिया हो तब भूखे रहना कोई अच्छा विचार नहीं है। कुछ लोग इस गलत धारणा की वजह से ऐसा करते हैं कि यह उन्हें इस स्थिति से बाहर निकलने में मदद करेगी। लेकिन यह विशेषकर बच्चों और बड़ी आयु के लोगों के लिए काफी खतरनाक हो सकता है। निर्जलीकरण एक बेरहम हत्यारा है।

भोजन हल्का और थोड़ा करें : जैसे डायरिया ठीक होना शुरू होता है, अचानक आप ज्यादा भूख महसूस करने लगते हैं और आप कुछ चटपटा खाने को तैयार हो जाते हैं। लेकिन आप जल्दबाजी न करें। पहले खिचड़ी, दाल-चावल, मसले आलू, केला, पोहा और दही खाने की कोशिश करें। एक-दो दिनों तक इस प्रकार का हल्का खाना ही खाएं और आपनी आंतों को स्वस्थ होने का मौका दें।

कच्चे फल और सब्जियों से बचें : स्वास्थ्य लाभ के चरण में, कच्चे फलों एवं सब्जियों तथा खाद्यान्नों से आपको बचना चाहिए, क्योंकि ये खाद्य पदार्थ आंतों पर ज्यादा बोझ डालेंगे।

दूध से दूर रहें : डायरिया के आक्रमण के कुछ दिन बाद तक के लिए दूध और दुग्ध उत्पादों से दूर रहना हमेशा एक अच्छा विचार होता है। दूध बीमारी को लम्बा खींच सकता है और डायरिया को बदतर कर सकता है क्योंकि सभी गंभीर डायरिया इन्टेस्टाइनल एंजाइम लैक्टोस को समाप्त कर देते हैं। आंतों की दीवारों में बनने वाला यह एंजाइम दूध शक्कर को पवाने के लिए काफी महत्वपूर्ण होता है। लैक्टोस की अनुपस्थिति में आंते दूध को सहन नहीं कर पाती। लेकिन एक बार डायरिया ठीक हो जाने के बाद कुछ दिन के पश्चात् सामान्य स्थिति बहाल हो जाती है। उसके बाद ही दूध का उपयोग किया जा सकता है।

दवाओं की भूमिका कम ही होती है : स्वयं की पहल पर लोमोटिल या पेक्टोकेब जैसे डायरिया-रोधी उत्पादों का सेवन कभी न करें। इस प्रकार की दवाएं आंत की गतिविधियों को धीमी कर देंगी और ऐसा लगेगा कि इससे राहत मिल रही है, लेकिन यह अच्छा नहीं है। आपका शरीर विषाक्त

तत्वों और डायरिया कारक जैविक अवयवों को बाहर निकालने के लिए कठोर संघर्ष करता है। यह पेट से इनकी सफाई कर देता है। इस प्राकृतिक उपचार प्रणाली में हस्तक्षेप न करें। हालांकि कुछ संक्रामक डायरिया को एंटीबायोटिक की जरूरत पड़ती है। तक अपने डॉक्टर से सलाह लें, क्योंकि वही बेहतर जानता है।

डॉक्टर को कब बुलाएं : सौभाग्य से, अधिकांश गंभीर डायरिया में बीमारी संक्षिप्त ही रहती है, किन्तु होती काफी कष्टकर है। इसको प्रायः सरल घरेलू उपायों द्वारा प्रबंधित किया जा सकता है। हालांकि डॉक्टर से सलाह लेना सर्वोत्तम होता है, यदि :

- डायरिया गंभीर हो और यह ठीक नहीं हो रहा हो।
- बुखार हो।
- निर्जलीकरण के चिन्ह दिखाई पड़े।
- रोगी एक शिशु, बुजुर्ग या एक दुर्बल व्यक्ति हो।

इस प्रकार की स्थिति में रोगी को अतःशिरा तरल पदार्थ और एंटीबायोटिक्स देना आवश्यक हो सकता है।

रोकथाम सर्वोत्तम है : संक्रामक डायरिया अतिसार के अधिकांश मामले केवल असावधानी के कारण होते हैं। कुछ साधारण नियम प्रभावकारी होते हैं तथा गंभीर गैस्ट्रो इंटी राइटिस होने की संभावनाओं को कम करते हैं। ये नियम इस प्रकार हैं :

- खाना बनाने के पहले साबुन और पानी से अपने हाथ धो लें। यह छोटा-सा उपाय जीवाणुओं को आपके हाथ से भोजन में जाने से रोकेगा।
- कच्चे फलों और सब्जियों को खाने के पहले उनको हमेशा अच्छी तरह से धो और साफ कर लें, यह और भी बेहतर हो यदि उसका छिलका निकाल दें।
- टूटे अंडे और कच्चे पशु प्रोटीन खाद्य कभी न खाएं। ये आसानी से विषाक्त जैव अवयव पैदा कर सकते हैं।
- कमरे के तापमान पर दो घंटे से अधिक समय तक भोजन को न छोड़ें। किसी संदेहास्पद चीज को खाने से बचें। यह जानने के लिए कभी न चखें कि यह अभी ठीक है या नहीं, उसे तुरंत बाहर फेंकें।
- विषाक्त जैव अवयव एवं खतरनाक जैव-विष घर में रखे भोजन को आसानी से संक्रामक बना सकते हैं। यदि उसके बारे में थोड़ा भी संदेह हो तो उसे खाने का प्रयास न करें।
- टूटे जार, कोई भी तरल पदार्थ जो दूधिया हो गया हो, या कोई भी बोटल या जार जिसको खोलने से बुरी गंध आ रही हो, के प्रयोग से बचें।
- उस खाने को खाने से बचें, जिसमें मक्खियों, चूहों-चूहियों या धूल के सम्पर्क में आने की आशंका हो।
- यदि आप फोड़ा, संक्रमित घावों या गले के संक्रमण से पीड़ित हों तो रसोईघर से दूर ही रहें। आप खतरनाक जीवाणुओं से भोजन को दूषित कर सकते हैं।
- आप जिस बर्तन में खाना बनाते हैं और जिस चम्मच, प्लेट आदि का आप इस्तेमाल करते हैं उनकी स्वच्छता हमेशा बनाए रखें।

गर्मियों के दिन सामान्य समस्याओं के सरल समाधान

संकलन : भारतीय पर्यावरण समिति

साधारण दशाओं में हमारे शरीर की प्राकृतिक नियन्त्रण प्रणाली (त्वचा एवं पसीना) मौसम के अनुकूल हो जाती है। लेकिन, भारत की गर्मी हृष्ट-पुष्ट शरीर को भी झुकने को मजबूर कर सकती है। यदि आप एक लम्बे समय तक ऊंचे तापमान के सम्पर्क में रहते हैं तो शरीर की नियन्त्रण प्रणालियां बेकार हो सकती हैं। इसलिए स्थिति के गंभीर होने से पहले आपको गर्मी संबंधित समस्याओं के प्राथमिक लक्षणों की पहचान करना एवं जानना अति आवश्यक है।

द दौरा एवं घमौरियाँ

घमौरियाँ गर्मी में होने वाली एक आम समस्या है। पसीने की ग्रंथियों के अवरुद्ध हो जाने के कारण घमौरियाँ उत्पन्न होती हैं। पसीने के त्वचा के नीचे एकत्र हो जाने से त्वचा में जो प्रतिक्रिया होती है उसके फलस्वरूप छोट-छोटे मुंहासे जैसे दाने निकल जाते हैं। इन दानों के आस-पास की त्वचा हल्की लाल हो जाती है और उस जगह पर जलन एवं खुजली महसूस होती है। चिकित्सीय भाषा में इसको "मिलिएरिया रुब्रा" कहते हैं। नवजात शिशु या अत्यधिक वजन के लोग जिनके अधिक पसीना निकलता है, घमौरियों से ज्यादा परेशान रहते हैं।

उपचार :-

1. घमौरियों के उपचार का पहला बुनियादी सिद्धांत यही है कि ठंडे जलवायु की ओर जाएं। ऐसी जगहों पर आपको पसीना कम से कम आएगा, जिससे पसीने की ग्रंथियों पर बोझ कम पड़ेगा और स्वेद ग्रंथियों को ठीक होने का अवसर मिलेगा। इस तरह इस दिन उपचार करने के बाद आप घमौरियों से मुक्त हो सकते हैं।
2. अत्यधिक मात्र में विटामिन 'सी' युक्त पदार्थों का सेवन करना चाहिए।
3. गर्मी के दिनों में मुलायम धागों (जैसे सूती) से बने हुये ढीले-ढाले कपड़ों को पहनना चाहिए। प्रवाहजनक डिटर्जेंट, खुरदरे कपड़े और कसे हुए परिधान घमौरियों को और बढ़ा देते हैं।
4. मसालों व करी से भरे हुये गर्म खाद्य पदार्थ जैसे – टिक्की, समौसा इत्यादि जिनके सेवन से पसीना ज्यादा आता है, का सेवन कम करना चाहिए।
5. मोटे लोगों को पसीना ज्यादा आता है। इसलिए वजन घटाने का प्रयास करना चाहिए।
6. घमौरियों को खुरचे नहीं, क्योंकि इससे जीवाणु संक्रमण हो सकता है।

हीट कैम्प

मांसपेशियों में दर्दनाक ऐंठन को हीट कैम्प कहते हैं। अत्यधिक

व्यायाम करने या अत्यधिक पसीना आने से हीट कैम्प हो सकता है। पेट की मांसपेशियां और पिण्डली (पैर) की मांसपेशियां इससे अधिक प्रभावित होती हैं।

उपचार :-

1. थोड़ा आराम करे एवं दिमाग को ठंडा रखे।
2. नमक वाले खाद्य पदार्थ खाएं! प्रति एक लीटर में एक चम्मच नमक मिलाकर पिये।

हीट इग्जॉस्टन

शरीर का तापमान बढ़ना, बेहोशी आना, हृदय की धडकन तेज होना, निम्न रक्तचाप, शरीर पीला होना, ठंड लगना, त्वचा चिपचिपी होना एवं मिचली आना हीट इग्जॉस्टन के लक्षण हैं।

उपचार :-

1. सूरज की गर्मी से दूर किसी वातानुकूलित एवं छायादार स्थान पर चले जाएं।
2. ढीले कपड़ों का प्रयोग करें।
3. पीने के लिए ठंडे पानी (बर्फ नहीं) या इलैक्ट्रोलाइट युक्त पेय का प्रयोग करें।

हीट स्ट्रोक

पानी एवं नमक की पर्याप्त मात्रा लेने में लापरवाही, अत्यधिक व्यायाम, अत्यधिक शराब के सेवन से हीट स्ट्रोक हो सकता है। इससे शरीर का तापमान 102 से 104 डिग्री फॉरेनहाइट तक पहुंच जाता है। हृदय गति तेज हो जाती है। सास तेज एवं धीमी एवं बेहोशी का आना इसका सबसे पहला लक्षण है। इसके अलावा सरदर्द कंपकंपी, मिचली एवं उल्टी व पसीना बहना बंद हो जाता है।

उपचार :-

1. पीड़ित व्यक्ति को छायादार या वातानुकूलित स्थान पर रखना चाहिए।
2. यदि पीड़ित व्यक्ति होश में है तो एक लीटर पानी में एक चम्मच नमक मिलाकर पिलाए।
3. पीड़ित के रक्त संचरण में सुधार के लिए पैर को रगड़े।
4. यदि पीड़ित के शरीर के तापमान में वृद्धि एवं पसीना आना बंद या त्वचा गर्म व सुखी हो जाती है। तो उसे तत्काल अस्पताल में दाखिल करें।
5. सबसे अच्छा तरीका यही है कि इस तरह की आपात स्थिति न पैदा होने दे यदि बहुत जरूरी हो तभी धूप में जाए और हर दिन नमक पानी

From the Print Media

Total Sanitation Campaign : Getting everybody to use a toilet*Hindustan Times, February 24, 2005*

Televisions, ceiling fans and coolers may have made inroads into rural home in India, but not the toilet. As per census 2001 data only 36 percent of the households have toilets. This percentage is even lower in villages where only 22 percent use toilets.

A staggering 64 percent of Indians defecate in the open risking the environment and leaving the excreta to seep through the soil and contaminate the water table and water bodies with pathogens, which come back into the food chain. This is a key causative factor behind the high prevalence of soil and water-borne diseases in rural India. According to the World Health Organisation, 80 percent of all diseases such as diarrhoea, cholera, malaria, etc., are caused due to lack of safe water and sanitation. And the price the nation pays for this is huge. Every year about four lakh children die of diarrhoea before they can see their fifth birthday. Central Bureau of Health Intelligence, Ministry of Health and Family Welfare, has said that an estimated 18 crore person days and Rs. 1,200 crore are lost annually owing to sanitation related diseases in the country. Getting all 1.02 billion residents

of the country to use a toilet is no ordinary task but with the launch of the Total Sanitation Campaign (TSC) a very definite and firm beginning has been made. The results are visible - of the 13.82 crore rural households in India, nearly 1.1 crore have constructed household toilets with support from the TSC.

The objectives of TSC include bringing about and improvement in the general quality of life in rural areas, accelerate sanitation coverage, generate demand for toilets through awareness and health education, providing sanitation facilities in all schools and Anganwadis in rural areas and promoting hygienic behaviour among students and teachers, encouraging low cost toilets and development of appropriate technology and endeavouring to reduce water and sanitation related diseases.

TSC funding has also provided for the setting up of Rural Sanitary Marts and Production Centres which retail hardware for toilets and also items such as brooms. Long handled ladles, drinking water pots etc. related to sanitation and personal hygiene.

**Many asthma patients fail to get right medication***The Hindu, September 1, 2005***Reasons are high cost of drugs, ignorance, and stigma of diagnosis**

A majority of the asthma patients in the country do not get the right medication due to a variety of reasons, including the high cost of medicines, ignorance, and the stigma of diagnosis, according to Raj B. Singh, senior practitioner of respiratory medicine.

A study published by Thorax, an international journal of respiratory medicine, had indicated that doctors in low-income countries knew what they had to recommend but were forced to prescribe cheaper alternatives because of the high cost of appropriate asthma drugs.

"The study showed that 80 percent of the doctor would recommend the right drugs if they knew their patients could afford them," Dr. Singh said.

Moreover, there was much ignorance among both doctors and patients about the symptoms and treatment.

Misconceptions

Fear of diagnosis and being forced to take lifelong medication were the two other reasons for a large number of asthmatic Indians being treated inappropriately.

To dispel these misconceptions and create more awareness of asthma and treatment options, the Asthma Foundation of India, started in 1998, intends to step up its campaign. With modern methods of assessment and treatment, it is possible to establish better control over the condition and prevent suffering and death, he said.

The foundation will try to validate and place on a scientific platform alternative systems of medicine, including yoga, acupuncture, Ayurveda and Siddha. "It requires a great deal of effort, because they come as a package that needs to be studied together. However, there is a role for a holistic approach to lifestyle diseases, and it needs to be studied," Dr. Singh said.

समाचार पत्रों से

वातावरण में मौजूद रासायनिक तत्व कैंसर का कारण

राष्ट्रीय सहारा, शुक्रवार 12 अगस्त, 2005

बढ़ते प्रदूषण के कारण वातावरण में जहरीले रासायनिक तत्वों की मात्रा बढ़ती जा रही है। जहरीले रासायनिकों में आरसेनिक व लेड की मात्रा अधिक है। ये तत्व मानव शरीर में जाकर न केवल कैंसर जैसी बीमारियों का कारण बनते हैं बल्कि मनुष्य के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर भी असर डालते हैं। चिकित्सा क्षेत्र में इन जहरीले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने के लिए जल उपचार का प्रयोग किया जा रहा है।

राजधानी की वरिष्ठ हालिस्टिक चिकित्सक डा. नीना गुलेरिया के अनुसार रासायनिक तत्व व जहरीले पदार्थ मनुष्य के दिमाग पर असर डालकर उसके व्यवहार, सोचने के ढंग और मिजाज में नकारात्मक बदलाव लाते हैं। स्टीम बाथ शरीर के त्वचा के छिद्रों को खोलता है जिसे 30 प्रतिशत तक जहरीले पदार्थ पसीने के रूप में शरीर से बाहर निकल जाते हैं। इससे दिमाग संतुलित रहता है और स्वस्थ शरीर की अनुभूति होती है।

शोधों से पता चला है कि उचित समय तक और सही तापमान पर

स्टीम बाथ से शरीर में एक तापीय प्रभाव उत्पन्न होता है। लेकिन सही तापमान व अनुकूल अवस्था प्राप्त करना उतना आसान नहीं है। प्रभावकारी स्नान के लिए उच्च श्रेणी के उपकरणों की आवश्यकता पड़ती है। अनुसंधान में 30 वर्षों से कार्यरत कैम्परी हेल्थ के अध्यक्ष राजेश चड्ढा बताते हैं स्टीम बाथ के सही फायदे तभी मिलते हैं जब उन्हें सही तापमान पर किया जाये। श्रीमती गुलेरिया कही है कि शरीर अपनी उष्मा हानि को बढ़ाने के लिए प्रायः त्वचा व फेफड़ों का प्रयोग करता है। यदि वातावरण का तापमान शरीर के तापमान से अधिक हो तो पसीना ही उष्मा को शरीर से बाहर निकालने का एकमात्र उपाय होता है और पसीने के साथ शरीर के जहरीले पदार्थ भी बाहर निकल जाते हैं। फिजियोथेरेपिस्ट विशेषज्ञों का कहना है कि स्टीम बाथ द्वारा आराम व तनाव मुक्ति निसंदेह उपयोगी है पर यह सबके लिए नहीं है। हृदय रोगियों, गर्भवती महिलाओं और उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह से पीड़ित रोगियों को स्टीम बाथ नहीं करना चाहिए।

कहर बरपा रहे हैं मच्छर, बीते साल में ढाई हजार जानें ली

दैनिक जागरण, 26 फरवरी 2006

करोड़ों रूपए खर्च कर चलाए जा रहे तमाम कार्यक्रमों को धता बताते हुए मच्छरों ने बीते साल लगभग ढाई हजार जानें ले ली है। मच्छर जनित रोगों के कारण आधी से ज्यादा मौते देश के सबसे बड़े सूबे उत्तरप्रदेश में हुई है। अन्य प्रमुख प्रभावित राज्यों में बिहार, असम, महाराष्ट्र, हरियाणा व पश्चिम बंगाल प्रमुख हैं। दिल्ली में जरूर मच्छरों पर लगाम लगी है और वहां उनके शिकार सिर्फ नौ लोग हुए हैं। मच्छरों से बचाव की जितनी भी कोशिशें की जा रही हैं, वे उनके द्वारा फैलाए जा रहे विभिन्न रोगों के चलते पूरी तरह कामयाब नहीं हो पा रही हैं। मच्छरों से होनी वाली तीन प्रमुख बीमारियों मलेरिया, डेंगू व जापानी एन्सेफलाइटिस ने पिछले तीन सालों में देश में 5695 लोगो की जाने ली है। उत्तर प्रदेश में जापानी एन्सेफलाइटिस का कहर बदस्तूर जारी है। 2003 में 237 और 2004 में 228 जानें लेने

वाली यह बीमारी 2005 में कहर बनकर टूटी और पिछले सारे आंकड़ों को ध्वस्त करती हुई 1472 लोगो को लील गई। हरियाणा में इसने 2003 में 67, 2004 में 27 व 2005 में 31 जानें ली है। ये वे सरकारी आंकड़ें हैं जो केंद्रीय स्वास्थ्य राज्यमंत्री मानाबाका लक्ष्मी ने दो दिन पहले संसद में दिए हैं।

जापानी एन्सेफलाइटिस से पिछले साल देश भर में 1666 लोग मारे गए थे। उत्तर प्रदेश के बाद इस बीमारी से बिहार में 64, असम में 52 और महाराष्ट्र में 30 लोग मारे गए थे। कई सालों से चल रहा मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम पर करोड़ों रूपए खर्च करने के बाद अभी तक सफल नहीं हो पाया है। इस बीमारी ने 2003 में 1006, 2004 में 949 व 2005 में 638 जाने ली है। उड़ीसा, महाराष्ट्र, पश्चिमी बंगाल व पूर्वोत्तर राज्यों में

गैस युक्त पेय पदार्थ से होती है हड्डियां कमजोर

राष्ट्रीय सहारा, सोमवार 6 जून, 2005

एक वैज्ञानिक अनुसंधान के अनुसार अत्यधिक गैस युक्त पेय पदार्थों का सेवन हड्डियों को कमजोर बनाता है। ये पेय पदार्थ हड्डियों में कैल्शियम की मात्रा बढ़ाने के लिए उसमें कार्बन डाईआक्साईड मिलाया जाता है, जो शरीर में अम्लता को बढ़ावा देता है। लेकिन ये रक्तप्रवाह के जरिये हड्डियों पर दुष्प्रभाव छोड़ते हैं। 'संडे टाइम्स' में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार इस शोध से यह साबित हुआ है कि कोका कोला जैसे पेय का अत्याधिक सेवन न केवल हड्डियों के विकास में भी बाधक है। इस शोध में उन्होंने 11 लोगों से 10 दिनों के लिए ढाई लीटर कोका कोला रोज पीने के लिए कहा तत्पश्चात उन्हीं लोगों को अगले 10 दिनों के लिए उसी मात्रा में

दूध पीने को कहा गया। जब टेस्ट कराये गये तो अनुसंधान टीम ने कहा, 'पहले दस दिनों में कम कैल्शियम की मात्रा वाले आहार के साथ कोका कोला के सेवन से हड्डियों के सम्पूर्ण विकास पर बुरा असर डाला, वहीं दूध के अत्याधिक सेवन ने आहार में कैल्शियम की मात्रा कम होने के बावजूद हड्डियों के विकास में लाभ पहुंचाया। हमारा ध्यान कोला तथा अन्य शीतल पेय के विकल्प के रूप में दूध को बढ़ावा देना होना चाहिए, वरना इससे आस्टिओपोरिसिस (हड्डियों की बीमारी) होने की संभावना बढ़ जाती है।' शोध के अनुसार इससे सर्वाधिक प्रभावित बच्चों को बताया गया है तथा औरतों में इस बीमारी के होने की संभावना अधिक दर्शायी गयी

Messages



ग्रामीण स्तर पर कार्य करने वाले संगठन पंचायत पत्रिका का अधिक से अधिक लाभ उठा सकेंगे यदि इस पत्रिका का प्रकाशन अधिक से अधिक हिन्दी में किया जाएगा। यही हमारे संगठन के कार्यकर्ताओं का सुझाव है।

(Dr. S.P. Kaushal)



'पंचायत' में कविताआकं, गीतों का समावेश नहीं किया गया एवं युवाओं का सहयोग सम्बन्धी जानकारी नहीं दी गई।

(महेश कुमार वर्मा, उ०प्र०)



Keep of regular and make informative for women & children.

(Dr. Iffikhartnees Siddique)



These books are very useful and consists more defeats of Environmental, Eco friendly meters.

(V. Denees Amaladas, Tamil Nadu)



The Quantity of this newsletter should be more and more. It should be published in hindi and Kindly don't forget to send a copy of this newsletter every time.

(Joyadish Narayen Tiwari)



वर्तमान पर्यवेक्ष में पंचायत पत्रिका बहुत ही सामयिक है। इसके पृष्ठों की संख्या बढ़ाकर विषय विशेषज्ञों के आलेख प्रकाशित किए जाएं।

(कुमार सेवा संस्थान, उन्नात)



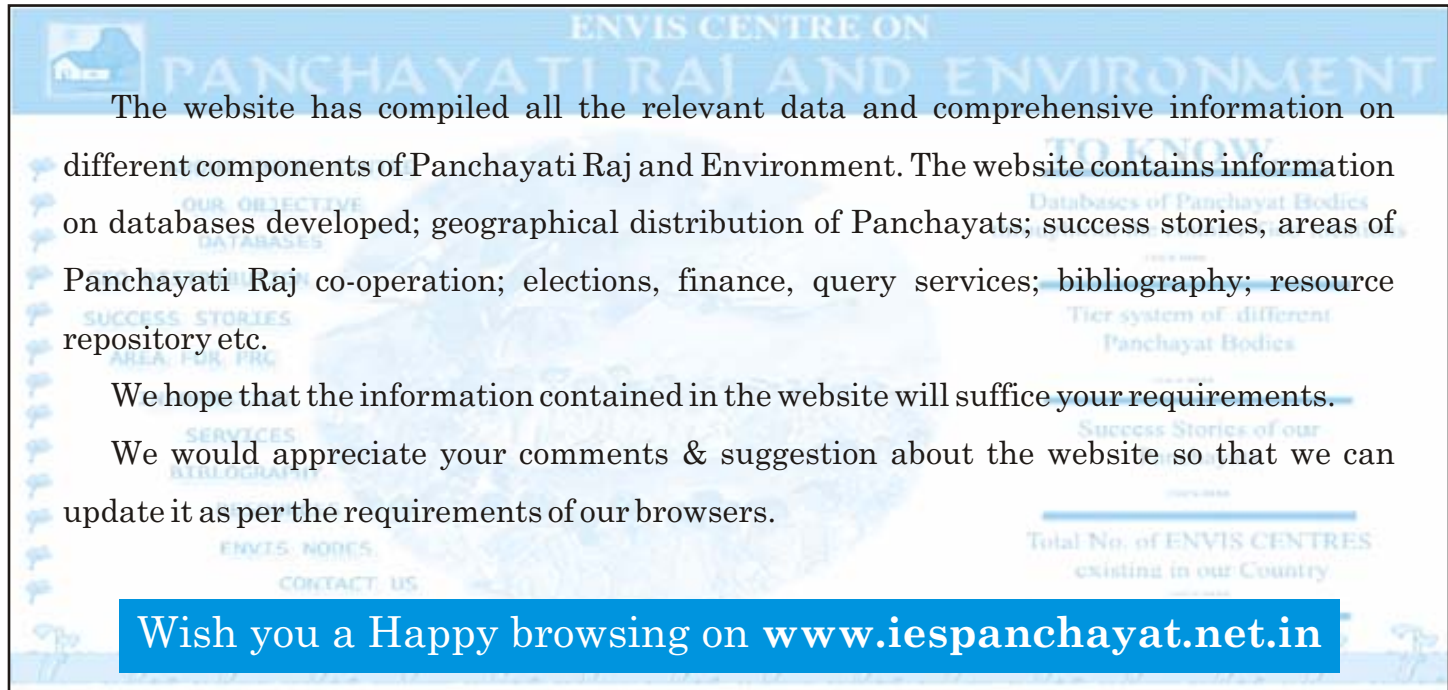
आपके द्वारा प्रेषित पंचायत पत्रिका प्राप्त हुई इसके लिए हार्दिक धन्यवाद। पत्रिका में प्रेषित लेखों द्वारा पर्यावरण की दिशा में किए जा रहे कार्यों के बारे में पता चलता है।

(उपकार दन्त शर्मा, मेरठ)

Panchayati Raj & Environment

ENVIS Newsletter

Glimpse of the Website www.iespanchayat.net.in



The website has compiled all the relevant data and comprehensive information on different components of Panchayati Raj and Environment. The website contains information on databases developed; geographical distribution of Panchayats; success stories, areas of Panchayati Raj co-operation; elections, finance, query services; bibliography; resource repository etc.

We hope that the information contained in the website will suffice your requirements.

We would appreciate your comments & suggestion about the website so that we can update it as per the requirements of our browsers.

Wish you a Happy browsing on www.iespanchayat.net.in

The Centre invites for Publications :

- Reports on Panchayati Raj (specially related to environment) and rural development
- Short report on seminars/workshops on the related topics are also invited. Those found suitable will be published in the newsletter.
- Articles for the newsletter "Panchayat" are invited.

Forthcoming Events

- **National Annual Conference on Environmental Education**
Date : July 6-8, 2006
Venue : SCM House, Bangalore
For detail log on to www.environmentevents.org

Book Post

Please return, if undelivered :

Indian Environmental Society

U-112 (3rd Floor) Vidhata House

Vikas Marg, Shakarpur

Delhi - 110092 INDIA

Phone: 22450749, 22046823, 22046824 **Fax:** 22523311

E-mail: iesenro@vsnl.com

Website: www.iesglobal.org ● www.iesenvis.nic.in ● www.iespanchayat.net.in

To _____

शौचालय निर्माण के लिए ग्राम पंचायतों को धनराशि निर्गत

राष्ट्रीय सहारा, शुक्रवार, 11 नवम्बर, 2005

संपूर्ण स्वच्छता अभियान के तहत शौचालय बनवाने के लिए ग्राम पंचायतों को नौ लाख चौतीस हजार पांच सौ रुपये की राशि भेजी गयी है। साथ ही 16 गांवों में बहुउद्देश्यीय पंचायत भवन भी बनाए जाएंगे। इनके लिए 90 प्रतिशत धनराशि सरकार से अनुदान स्वरूप दी जाएगी। शेष राशि की व्यवस्था ग्राम पंचायतों को अपने संसाधनों से करनी होगी। यह जानकारी आज यहां जिलाधिकारी संतोष कुमार यादव ने दी।

श्री यादव ने बताया कि गांवों में शौचालय बनाने के लिए विभिन्न विकासखंडों के माध्यम से ग्राम पंचायतों को नौ लाख चौतीस हजार पांच सौ रुपये की धनराशि भेजी गयी है। इन गांवों में कुल 623 शौचालय बनाये जाने हैं। उन्होंने बताया कि रजापुर विकासखंड में 40, सिंभावली में 68, हापुड में 275, धौलाना में 200 एवं गढ़ विकासखंड में 40 शौचालय बनाए

जाएंगे। सभी शौचालय ग्रामीण अंचल में बनाये जाएंगी। संपूर्ण स्वच्छता अभियान योजना के तहत गरीबी रेखा से नीचे जीवनयापन करने वाले परिवारों को व्यक्तिगत शौचालय बनाने के लिए डेढ़ हजार रुपये की राशि सरकारी अनुदान के रूप में दी जाएगी। इन परिवारों के सापेक्ष ऐसे प्रोत्साहन राशि दी जाएगी जो गरीबी रेखा से ऊपर है। जिला पंचायत अधिकारी बीबी सिंह ने बताया है कि साल विकासखंडों के 16 गांवों में बहुउद्देश्यीय पंचायत भवनों का निर्माण कराया जाएगा। इसके लिए प्रत्येक भवन के लिए निर्माण लागत ढाई लाख रुपये सरकारी अनुदान के रूप में दी जाएगी। शेष राशि का इंतजाम ग्राम पंचायतों को अपने संसाधनों से करना पड़ेगा। उन्होंने बताया कि सभी ग्राम प्रधानों व ग्राम विकास अधिकारियों को पंचायत भवन शीघ्र बनाने के लिए निर्देश दिये गये हैं।



'पेट के रोगों से बचने के लिए स्वच्छ पेयजल आवश्यक'

राष्ट्रीय सहारा, शुक्रवार 10 जून, 2005

पेट के रोगों से बचाव के लिए जरूरी है कि लोगों को स्वच्छ पेयजल मुहैया कराया जाए और वासी खाद्य वस्तुओं के सेवन से बचें। सफाई का विशेष ध्यान दें। विशेषज्ञों का यह भी सुझाव है कि यदि तबियत बिगड़ जाए तो खुद दलाज न करें। किसी अनुभवी चिकित्सक से सलाह-मशविरा के बाद ही दवा लें। उल्टी-दस्त की शिकायत पर जीवनरक्षक घोल का सेवन जीवनदायिनी का काम करता है। अतः इर उल्टी-दस्त के बाद इसका सेवन जरूर करें।

मैवरा इलथकेयर अस्पताल के उदर रोग विभाग के वरिष्ठ विशेषज्ञ डा. राकेश टंडन ने कहा कि दूषित पेयजल डायरिया, उल्टी, पेट में ऐंठन, बुखार तथा शरीर में कमजोरी जैसे रोगों को जन्म दे सकता है। इंटरनल मेडिसिन विज्ञान की डा० मीनाझी जैन ने कहा कि प्रतिवर्ष औसतन 1.5

मिलियन बच्चों तथा पांच लाख युवाओं की उदर संबंधी विकार होने से असमय मौत हो जाती है। यह संख्या मौसम में बदलाव पर बढ़ जाती है। डायरिया, हैजा के रोगियों की संख्या कम की जा सकती है बशर्ते लोगों को मौसम के अनुरूप ढालने के लिए जागरूक करें।

डा० जैन बासी भोज्य पदार्थों का सेवन नहीं करने की सलाह देती है। वह कहती है कि जहां तक हो सके उथले हैंडपंप व बाजार में बिकने वाला पानी पीने में बचें। पानी उबालकर पीयें। नवजात शिशुओं को मां का स्तनपान करायें। डा० मोनिका महाजन वाटर फिल्टर यूवी या आरओ विधि का उपयोग करते हैं। रिवर्स ऑसमोसिस (आरओ) सिस्टम में पानी को एक पतली झिल्ली के जरिये हाइपरफिल्टरेशन किया जाता है। इससे पानी में मौजूद अवांछित चीजें अलग हो जाती है और साफ पानी मिलता है।

