





कवर फोटो

नंदा गोरगंकर और गौतमी शिंदे

दिनांक

19 मई, 2021

लोकेशन

वाडिया अस्पताल, मुंबई

विवरण

यह वाडिया अस्पताल चिल्ड्रनस ओपीडी की तस्वीर है जहां FMCH के फील्ड वर्कर्स को एक शिशु का अन्थ्रो करते देखा जा सकता है। यह काफी सराहनीय है कि कोविड महामारी की दूसरी लहर के चरम के दौरान हमारे कार्यकर्ताओं ने मैदान पर लौटने से पहले दोबारा नहीं सोचा — उन्होंने समझा कि समुदाय में माताओं को उनकी जरुरत है।





डियर फील्ड ऑफिसर्स,

आशा है कि आप और आपका परिवार स्वस्थ, सुरक्षित और खुश हैं। सबसे पहले, इस जर्नल के पहले अंक के लिए अपनी अद्भुत कला शेयर करने के लिए आप सभी को बहुत-बहुत धन्यवाद।

यह जर्नल विशेष रूप से FMCH एवं देश-विदेश में हमारे सहयोगी संगठनों के फ्रंट-लाइन कार्यकर्ताओं पर केंद्रित है। यह जर्नल फ्रंट लाइन वर्कर्स और उनके जीवन के बारे में अधिक जानने की एक यात्रा होगी - वे कौन हैं, काम के अलावा उन्हें क्या करना पसंद है, उनके जीवन के अनुभव, उनकी सीखें और उनकी व्यक्तिगत यात्राएं। इसमें फ्रंटलाइन वर्कर्स के रचनात्मक पक्ष को भी दिखाया जाएगा।

यह हमारे फ्रंटलाइन नायिकाओं के लिए एक समुदाय बनाने, अपनेपन की भावना पैदा करने और बदलाव की दिशा में काम करने का भी एक मंच है। इस चरन के द्वारा हम इस दुनिया को फील्ड वर्कर्स के नजरिए से देखने का एक मौका दे रहे है।

हर महीने हम जर्नल में एक थीम भी शामिल करेंगे जिसके आधार पर आप अपनी रचनात्मक प्रविष्टियां भेज सकते हैं। वीरांगना एक क्वार्टरली संस्करण होगी जहां आप विभिन्न कहानिया, कला, कविता, व्यंजनों, गीतों, नृत्य वीडियो आदि को शामिल कर सकते हैं।

हमें jesmina.s@fmch-india.org पर अपनी प्रतिक्रिया, टिप्पणियां और सुझाव भेजते रहें।

भवदीय, जेस्मिना एम संगमा सीनियर मैनेजर



05 ह्युमंस of FMCH

06 फोटो ऑफ द क्वार्टर

07 क्रिएटिविटी कॉर्नर

10 दुनिया एक डॉक्टर के नज़रिए से

> **12** घोषणा केंद्र

13 प्रतियोगिता थीम



エ い と 上 **M**



चिकन बिरयानी, किताबें और केमिस्ट्री नसरीन की कुछ पसंदीदा चीज़ों में से हैं! भिवंडी की इस उत्साही फील्ड ऑफिसर के बारे में अधिक जानने के लिए प्ले बटन पर क्लिक करें!



NuTree of Life

यह तस्वीर एक होम विजिट और काउंसलिंग सेशन की है जहां फील्ड ऑफिसर को 2020 में कोवीड महामारी से ठीक पहले लॉन्च की गइ FMCH NuTree ऐप में जानकारी दर्ज करते देखा जा सकता है। दिलचस्पी की बात यह है कि इस तस्वीर में सभी की निगाहें -लाभार्थी मां, उसके बच्चे और फील्ड ऑफिसर - फोन स्क्रीन पर हैं, और दूसरी ओर एक अन्य बच्चा फील्ड ऑफिसर के बगल में सोते हुए देखा जा सकता है। यह तस्वीर बड़ी खूबसूरती से फील्ड ऑफिसर्स का काम दर्शाती है. आपको इस तस्वीर के बारे में क्या पसंद आया?



फोटो संगीता कोम्पल्वर

दिनांक ७ अप्रैल, २०२१

लोकेशन CNI 2, भिवंडी

CREATIVITY

माँ की दुआ वक्त तो क्या नशीब भी बदल देती है।









रेसिपी

निम्नलिखित सामग्री को मिलाकर गूंधें: आटा, सफेद तिल, बीटरूट, धनिया पत्ता, हरी मिर्च और लाल मिर्च पाउडर, कटा हुआ अदरक और लहसुन, दही, कसूरी मेथी, अजवाइन, नमक, पानी और तेल। परांठे को बेल कर तवे पर थोड़ा सा तेल लगाकर सेक लीजिये. दही के साथ गरमागरम परोसें!

बेनेफिट्स

- ा.यह भोजन फाइबर, फोलेट, मैंगनीज, पोटैशियम, आयरन एवं विटामिन C का स्रोत है
- २.स्टैमिना बढाता है
- 3.हेल्थी वेट मेन्टेन करता है





दुनिया एक डॉक्टर के नज़रिए से



मैं ईश्वर का धन्यवाद करता हूँ ऐसे मौकों के लिए जहाँ हम लोगों की जिंदगियां इम्प्रूव कर पाए हैं।

> Dr Rajiv Punjabi Senior Obstetrician & Gynaecologist

FMCH Board Member



आपने डॉक्टर बनने का निर्णय कैसे लिया?

हमारे टाइम पर आप इंजीनियरिंग या मेडिसिन या बिजनेस करते थे। तो कुछ ऐसा हुआ के बिजनेस में मुझे जाना नहीं था और इंजीनियरिंग करनी नहीं थी तो मेडिसिन ही सबसे अच्छा ऑप्शन था।

पर सीरियसली कहूँ तो डॉक्टर बनने से पहले यह कोई भी और प्रोफेशन जैसा लगता है मगर जब आप प्रैक्टिस में आते हो, जब आप लोगों को तकलीफ में देखते हो, तब आपको पता चलने लगता है कि आप का क्या रोल है सोसाइटी में। आज 20 साल के बाद में इतना कह सकता हूं कि इससे ज्यादा किसी भी प्रोफेशन में पर्सनल लेवल ऑफ़ सेटिस्फेक्शन नहीं मिलता।

इस प्रोफेशन के कुछ पॉजिटिव एवं नेगेटिव पॉइंट्स बताएं।

जहां तक मेरा सवाँल है नंबर वन जो अच्छी बात हैं वो है प्रोफेशनल सेटिस्फेक्शन। सुबह उठते हैं तो इच्छा होती है काम करने की।और दिन जब खत्म होता है तो सेटिस्फेक्शन रहता है कि आपने किसी न किसी की लाइफ को पॉजिटिवली टच किया।

दूसरी जो अच्छी बात है हमारे कंट्री में मेजोरिटी जो पापुलेशन है वह आज भी अपने डॉक्टरस को बहुत रिस्पेक्ट करती है। तीसरी बात डेफिनेटली यह है कि आपने अगर यह प्रोफेशन चुना है तो सोसाइटी आपकी देखभाल करेगी, आप कभी फाइनेंशली बहुत ज्यादा स्ट्रगल नहीं करोगे। मैं यह नहीं कह रहा हूं कि बहुत पैसे कमाओगे लेकिन आप का गुजारा निकलेगा, आपके लाइफ के बेसिक नीड्स जरुर पूरे हो जाते हैं।

जहां तक नेगिटिवस हैं, पिछले कुछ 5-7 सालों से डॉक्टर और पेशेंट की जो रिलेशनिशप है वह थोड़ी सी डिफिकल्ट होती जा रही। एक कम्युनिकेशन गैप कहीं कहीं दिखने लगा है। कुछ हद तक इस कम्युनिकेशन गैप को इम्प्रूव करना दोनों की जिम्मेदारी है -- सोसाइटी की भी और डॉक्टरस की भी।

आपके करियर का एक ऐसा अनुभव जिसे आप कभी नहीं भूल पाएंगे?

एक इंसिडेंट मुझे याद है जब मैं गवर्मेंट हॉस्पिटल में जूनियर डॉक्टर था और एमबीबीएस खत्म करके गाइनाकॉलोजी सीख रहा था। मैं रोज सुबह 5:45 बजे उठकर 30 पेशेंट्स के राउंड्स लेता था। उसके एक घंटे बाद मेरे सीनियरस आकर मेरे साथ राउंड लेते थे। वहां एक पेशेंट थी जिसके ऑपरेशन में कुछ कॉम्प्लिकेशंस हो गए थे। वह बहुत सफर कर रही थी और मैंने दूसरी बार उसे देखा तो ऐसा लगा के मेडिकली जो भी हम कर सकते हैं उसके लिए कर रहे थे मगर एक पर्सनल टच मिसिंग था। वह पेशेंट बहुत डिप्रेस हो गई थी और वह अकेले बैठ कर रोती रहती थी।

तब मैंने अपने आप पर ले लिया कि मैं पर्सनली उस पेशेंट को रोज़ कुछ मिनट बात करुंगा और उनको एक्सप्लेन करुंगा कि आपकी सिचुएशन धीरे-धीरे इंप्रूव होगी, और आप अकेले नहीं हो -- पूरी डॉक्टरस की टीम सिस्टरस की टीम आपको यहां से ठीक करके भेजेगी। एक महीने बाद जब उनका डिस्चार्ज का टाइम आया, उसने मेरे सीनियर डॉक्टर का हाथ पकड़ा और कहा कि 'काम तो आप सब लोगों ने मुझ पर किया है और बहुत मेरी देखभाल की है लेकिन डॉक्टर राजीव ने जो पर्सनल टच डालकर मुझे सपोर्ट दिया है, वह मैं जिंदगी भर नहीं भूलूंगी'। मैं ईश्वर का धन्यवाद करता हूँ ऐसे मौकों के लिए जहाँ हमने लोगों की जिंदगियां इम्प्रूव की हैं।

हमारी सोसाइटी कैसे हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर को सपोर्ट कर सकती है?

पिछले डेढ़ साल के कोरोना वायरस पान्डेमिक ने हमे यह सिखाया के हेल्थ प्रायोरिटी होनी चाहिए सब की लाइफ में।

मेडिक्लेम इंश्योरेंस की जो पॉलिसीज हैं लोग उन्हें नहीं लेते क्योंकि वह पैसे थोड़े से भी नहीं डालना चाहते उसमें। वो सोचतें है कि उतने पैसे में हम कुछ और कर सकते हैं लेकिन बहुत सारी स्टडीज और पेपरस दिखाते हैं कि एक आदमी 20 साल में जितना मेहनत करके कमा लेता है, वह कभी-कभी दो या तीन सालों में मेडिकल डिज़ीज़ और हॉस्पिटल बिल की वजह से सब ख़त्म हो जाता है। पिछले 20 सालों से मेरी कोशिश हमेशा यह रही है कि पर्सनली औरसंगठनो द्वारा हम लोगों को समझाएं के मेडिकल इंश्योरेंस और थोड़ा सा मेडिक्लेम कवर होना आज की तारीख में सब वर्गों के लिए बहुत जरुरी है।



मेडिकल इंश्योरेंस सस्ती भी हो गई है, बहुत सारे ऑप्शन भी है लोगों के पास। कुछ जगहों पर आप जिनके लिए काम करते हैं वह आपके लिए मेडिकल इंश्योरेंस लेते हैं, कुछ लोगों को खुद ही लेना पड़ता है लेकिन यंग उम्र में अगर हम मेडिकल पॉलिसीस लें तो हमको लेटर लाइफ में वह बहुत काम आती है। यह एजुकेशन लोगों तक पहुंचाना बहुत जरुरी है।

जहां तक गवर्नमेंट का सवाल है, पब्लिक हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर पर खर्चा करना प्रायोरिटी थी हमेशा से लेकिन इस पांडेमिक के बाद हमने देखा है कि गवर्मेंट इस चीज को बहुत सीरियसली ले रही है और हम आशा यही करते हैं कि अगले 5 सालों में हम पब्लिक हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर में और बहुत पैसा डाले। गवर्मेंट अपनी तरफ से काफी कुछ कर रही है - सेंट्रल गवर्नमेंट भी और स्टेट गवर्नमेंट भी।

कोरोना वायरस की तीसरी लहर से बचने के लिये आप लोगों को क्या सझाव देना चाहेंगे?

अगर इंडिविजुअली एक आदमी सिर्फ अपने आप को, अपनी फैमिली को, अपने बच्चों को और पेरेंट्स को प्रोटेक्ट कर सके, तो सोसाइटी अपने आप प्रोटेक्ट हो जाएगी। हम जब खुद की जिम्मेदारी लेंगे तो ऑटोमेटिकली बीमारी कंट्रोल में रहेगी। और खुद की जिम्मेदारी लेने के लिए दो चीज़ें सबसे ज्यादा इंपोटेंट हैं - मास्क पहनना और बार-बार अपने हाथों को धोना। इसके साथ सोशल डिस्टेंसिंग जहां तक हो सके मेन्टेन करना ज़ररी है।

अगर आपने कोरोना का टिका नहीं लगवाया है तो जल्द से जल्द लगवाएं - खुद को भी और अपनी फॅमिली में सभी एडल्ट्स को भी। जब तक कंट्री में कम से कम 80- 90% लोग वैक्सीन नहीं ले लेते, तब तक यह बीमारी रिस्क रहेगी और यह रिस्क सीरियस है। व्हाट्स एप पर पड़े हुए मैसेजेस पर ना जाएं, सोशल मीडिया पर जो गलत इंफॉर्मेशन आती है उस पर भी ना जाएं। यह बीमारी आजकल में चली जाने वाली नहीं है। लेकिन घबराने की कोई वजह नहीं है। हमको बेसिक प्रिकॉशंस लेते रहना है और अपने आपऔर अपनी फैमिली को प्रोटेक्ट करना है।

आप अपने फ्री टाइम में क्या करना पसंद करते हैं? 100-120 km लॉन्ग डिस्टेंस साइकिलिंग करना, ट्रैकिंग करना, फॅमिली के साथ वक्त बिताना और ट्रेवल करना।

आपकी पसंदीदा फिल्में कौनसी हैं?

सत्ते पे सत्ता, स्टार वार्स, The Untouchables.

आपका हेल्थ मंत्र क्या है? चाहे कुछ भी हो ७ से ८ घंटे सोना और रोज़ाना कसरत करना।



FMCH घोषणा केंद्र

नए सदस्यः पिछले क्वार्टर में FMCH टीम में आठ नये मेम्बेर्स शामिल हुए। हम उनका स्वागत करते हैं:

- मेजर पूनम कश्यप (डायरेक्टर)
- प्रीथी मुत्ता (मेनेजर, Community Nutrition Initiative II)
- कोमल काम्बले (एसोसिएट, Community Nutrition Initiative II)
- 5 फील्ड ऑफिसर्स (कुर्ला में 3, CNI I में 2 और CNI II में 1)

प्रमोशनः हम आसमा खान को फील्ड ऑफिसर से कुर्ला पोषण इनिशिएटिव की प्रोग्राम एसोसिएट तक प्रमोट होने के लिए बधाई देते हैं।



वीरानागना के अगले अंक का थीम

आत्म जागरकता एवं आत्मनिभरता

हम आपकी रचनात्मकता को विभिन्न रूपों में प्रदर्शित करना चाहते हैं: आपकी कविता, गायन, नृत्य, पेंटिंग, ड्राइंग, रेसिपी, फोटो, इत्यादि हमारे साथ शेयर करें मैगज़ीन में फीचर करने के लिए

अपनी एंट्रीज़ हमें 15 सितम्बर तक भेजें

विश्वास वह शक्ति है जिससे उजड़ी हुई दुनिया में प्रकाश लाया जा सकता है।