# आशायें

आशायें हर गाँव की,
उम्मीदें जहाँ भर की।

अंक 17 प्रथम त्रैमास - 2019 आशाओं के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका

## आकर्षण

अन्दर के पृष्ठों में दिये गये लेख


नियमित टीकाकरण
पृष्ठ संख्या 2-3

राष्ट्रीय अंधता और दृष्टिक्षीणता नियंत्रण कार्यक्रम
पृष्ठ संख्या 4

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
पृष्ठ संख्या 5

सेहत की रसोई
पृष्ठ संख्या 6

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम
पृष्ठ संख्या 7-8

निःक्षय पोषण योजना
पृष्ठ संख्या 8

आशा द्वारा लाभार्थी के घरों तक गर्भनिरोधक सेवाएँ
पृष्ठ संख्या 9

हेल्थ प्रमोशन डे
पृष्ठ संख्या 10

आशा प्रोत्साहन राशि योजना
पृष्ठ संख्या 11

सफलता की कहानी
पृष्ठ संख्या 12



**पत्र लिखें**

आशायें पत्रिका
**पोस्ट बॉक्स नं0-411**
जी0पी0ओ0
लखनऊ-226001


## मिशन निदेशक की कलम से .....

प्रिय आशा बहनों,

आशायें पत्रिका का यह अंक आपको प्रेषित किया जा रहा है। वर्तमान अंक में हम आशा कार्यक्रम से जुड़ी कई नवीन योजनाओं और इन योजनाओं में आशाओं की भूमिका के बारे मे चर्चा करेगें। विगत दिनों एम. आर. कैम्पेन के दौरान आपके प्रयासों से प्रदेश नें विशेष सफलता अर्जित की है, जिसके लिए आप प्रशंसा की पात्र हैं। इस कैम्पेन में अधिकांश जनपदों में 95 प्रतिशत से अधिक उपलब्धि प्राप्त हुई है, जिसे राष्ट्रीय स्तर पर भी सराहा गया है।

प्रस्तुत अंक में हमने हेल्थ प्रमोशन डे के बारे में जानकारी प्रदान की है। हेल्थ प्रमोशन डे, प्रतिमाह आशाओं को समुदाय के बीच में अपनी बातों को कहने एवं सरकार द्वारा प्रदत्त स्वास्थ्य सुविधाओं के बारे में जनता को जागरूक करनें के लिए मंच प्रदान करता है। यह आपका मंच है, और इसकी सफलता आपके हाथों में है। मेरी आपसे अपेक्षा है कि आप प्रतिमाह हेल्थ प्रमोशन डे का आयोजन कर समुदाय को विभिन्न स्वास्थ्य सेवाओं के सम्बन्ध में जागरूक करती रहेंगी।

जैसा कि आप जानती हैं कि लोगों को उनके घर के समीप प्राथमिक स्वास्थ्य सेवायें उपलब्ध कराने के उद्देश्य से हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर स्थापित किये जा रहें हैं। इन हेल्थ एण्ड वेलनेस सेण्टर में मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, परिवार कल्याण, संचारी तथा गैर संचारी रोगों एवं अन्य सामान्य बीमारियों की प्रारम्भिक जाँच एवं उपचार उपलब्ध कराने में आप अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं। आप द्वारा क्षेत्र के सभी लोगों को हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर में उपलब्ध सेवाओं के बारे में जानकारी दी जानी अपेक्षित है।

आप जानती हैं कि छोटा परिवार ही सुखी परिवार होता है। इसे बढ़ावा देते हुए अपने क्षेत्र के नवदम्पत्तियों को विवाह के कम से कम दो बशर्ते कि बच्चा न पैदा करने तथा दो बच्चों में कम से कम 3 वर्ष का अन्तराल रखने हेतु भारत सरकार द्वारा चलाई जा रही विशेष योजना 'इन्योरिंग स्पेसिंग ऑफ बर्थ' (ESB) का पूरा लाभ उठायें। इस अंक में इस योजना की पूरी जानकारी दी जा रही है। समाज को जागरूक करें तथा उन्हें सभी परिवार कल्याण सम्बंधी सेवायें दिलायें।

आगामी माहों में ग्रीष्म ऋतु के आगमन के साथ ही उल्टी, दस्त एवं मच्छर जनित रोगों के फैलने की सम्भावना अधिक हो जाती है। इस सम्बन्ध में आपसे अपेक्षा की जाती है कि लोगों को स्वच्छता, स्वच्छ पेयजल, मच्छरों से बचाव आदि के सम्बन्ध में जागरूक किया जाय। साथ ही यदि कोई व्यक्ति इन बीमारियों से ग्रसित है तो उसे प्राथमिक उपचार देकर समय से चिकित्सालय जाने की सलाह दी जाय।

अन्त में आप सभी को शुभकामनाएं देता हूँ एवं आशा करता हूँ कि आप इसी निष्ठा से अपने समस्त कार्यों को सम्पादित करती रहेंगी।

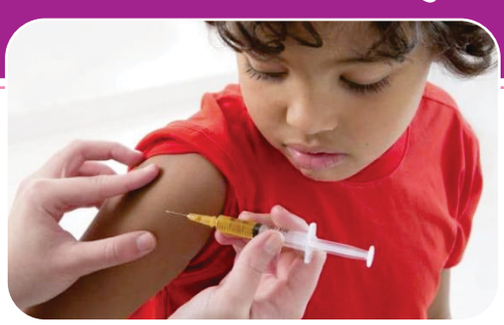
**पंकज कुमार,** आई.ए.एस.
अधिशासी निदेशक, सिफ्सा एवं मिशन निदेशक, एन.एच.एम.

# नियमित टीकाकरण

## शिशु का जीवन बने सुनहरा, लगा हो जब टीके का पहरा

टीकाकरण बच्चों की असमय होने वाली मृत्यु को रोकने का सबसे प्रभावशाली तरीका है। हमारे पूरे प्रदेश में नियमित टीकाकरण अभियान चलाकर बच्चों को जानलेवा बीमारियों से सुरक्षा दी जा रही है।

इस अभियान से ही नवजात शिशुओं को होने वाले टिटनेस एवं पोलियो रोगों की समाप्ति होने के साथ ही डिप्थीरिया, काली खांसी, खसरा से होने वाली मृत्यु में भी काफी कमी आई है। इतना ही नहीं 5 साल से कम के बच्चों की मृत्यु में भी लगातार कमी आई है। टीकाकरण कार्यक्रम की इसी सफलता को देखते हुए इस कार्यक्रम में कुछ नए टीकों को शामिल किया गया है।



## रोटावायरस टीका

रोटावायरस बहुत तेजी से फ़ैलने वाला एक खतरनाक विषाणु है। इसके संक्रमण की शुरूआत हल्के दस्त से होती है और संक्रमण बढ़ने पर बुखार, पेट दर्द और उल्टियां भी शुरू हो जाती हैं।

भारत में दस्त के कारण अस्पताल आने वाले बच्चों में 40% रोटावायरस से संक्रमित होते हैं। अस्पतालों की ओ. पी. डी. में आने वाले 32.7 लाख बच्चों में हर साल लगभग 8.72 लाख अस्पताल में भर्ती किये जाते हैं। जिनमे लगभग 78000 बच्चों की मृत्यु हो जाती है, जिनमें 59000 बच्चों की आयु दो साल से कम रहती है।

### लक्षण

- रोग की शुरूआत हलके दस्त से होती है।
- रोग बढ़ने पर बुखार, पेट दर्द, उल्टियां होने लगती हैं।
- उल्टियां होने के कारण शरीर में पानी, नमक की कमी हो जाती है।
- बच्चे में ये समस्याएँ 3 से 7 दिनों तक बनी रहती हैं।
- सही इलाज न मिलने पर मृत्यु भी हो सकती है।

### याद रखें

रोटावायरस से ग्रस्त बच्चों को सही इलाज न मिलने पर मृत्यु भी हो सकती है। रोटावायरस का टीका ही रोटावायरस से होने वाले दस्त और मृत्यु से बचने का एक मात्र तरीका है।

### खुराक

- रोटावायरस का टीका नियमित टीकाकरण की समय सारणी के अनुसार दूसरे टीकों के साथ बच्चों की पैदाइश के 6, 10 और 14वें हफ्ते में दी जाती है।
- इस टीके की एक खुराक 5 बूंदों की होती है।

### ध्यान रहे :

सितम्बर 2018 से ही उत्तर प्रदेश में रोटावायरस टीका को नियमित टीकाकरण कार्यक्रम में शामिल कर लिया गया है।

## मीजिल्स रूबेला टीका

मीजिल्स और रूबेला वायरस के संक्रमण से होने वाले रोग हैं। इनसे पूरे संसार में हर साल लाखों बच्चों की असमय मृत्यु हो जाती है। दुनिया भर में हर साल लगभग 1.35 लाख बच्चों की मृत्यु खसरे (मीजिल्स) से हो जाती है। जिनमें से लगभग 36% मृत्यु हमारे अपने देश भारत में होती है।

रूबेला भी खसरे से मिलता जुलता बहुत तेजी से फ़ैलने वाला रोग है। इससे संक्रमित बच्चों में बुखार, शरीर पर चकत्ते, खांसी और आँख से पानी आना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। गर्भावस्था में रूबेला संक्रमण से महिला को गर्भपात तक हो सकता है एवं गर्भ के बच्चे को इस संक्रमण से सी.आर.एस. (कन्जेनाइटल रूबेला सिंड्रोम) होने का खतरा हो सकता है। इससे जन्म लेने वाले शिशुओं में जन्मजात हृदय रोग, बहरापन, अंधापन और मानसिक विकार भी हो सकता है।

भारत सरकार द्वारा वर्ष 2020 तक मीजिल्स, रूबेला/कन्जेनाइटल रूबेला सिंड्रोम (सी.आर.एस.) रोगों को ख़तम करने का निर्णय लिया गया है। इसलिए भारत के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने एम. आर. टीके को नियमित टीकाकरण कार्यक्रम में शामिल किया है। मीजिल्स रूबेला टीकाकरण अभियान के अन्तर्गत उत्तर प्रदेश के सभी 75 जिलों में 09 माह से 15 साल तक के सभी बच्चों को 26 नवम्बर 2018 से एम.आर. का टीका लगाया गया है।

## बचाव

- इन मृत्युओं और पैदाइशी रोगों के खतरों से बचाव का एकमात्र उपाय खसरा-रूबेला टीकाकरण ही है।
- ये टीका खसरा-रूबेला से बचाव के साथ ही भविष्य में गर्भावस्था के दौरान रूबेला से होने वाले संक्रमण से शिशु की रक्षा करता है।

**याद रखे**

एम. आर. टीका बहुत सुरक्षित है। पूरे विश्व के 150 से अधिक देशों में इसका प्रयोग हो रहा है।

## पी.सी.वी. वैक्सीन

5 साल से कम आयु के बच्चों में मृत्यु का प्रमुख कारण न्युमोनिया और डायरिया (दस्त रोग) होता है। न्युमोनिया से बचाव के लिए हमारे प्रदेश के 12 जिलों (लखीमपुर, खीरी, सीतापुर, बहराइच, श्रावस्ती, बलरामपुर, सिद्धार्थनगर, लखनऊ, हरदोई, बाराबंकी, गोंडा, फैजाबाद एवं बस्ती) में पी.सी.वी. को नियमित टीकाकरण में शामिल किया गया है। शेष जनपदों में भी पी.सी.वी. को नियमित टीकाकरण में शीघ्र शामिल किया जायेगा।

लगे हों पूरे टीके जिसके,
रोग पास न आए उस शिशु के।
पाँच साल सात बार,
छूटे न टीका एक भी बार।

# आशा शिकायत निवारण केन्द्र

आशा स्वास्थ्य मिशन की एक मजबूत कड़ी है। स्वास्थ्य सेवाओं को समुदाय तक पहुँचाने, जनजागरूकता फैलाने एवं सरकार द्वारा प्रदत्त सेवाओं के उपभोग में आशाओं का महत्वपूर्ण योगदान है।

आशाओं को अपने कार्यों के दौरान कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है जिसके निराकरण हेतु ब्लॉक, जनपद एवं राज्य स्तर पर आशा शिकायत निवारण समिति बनाई गई है। अतः आप सभी अपने कार्यक्षेत्र से सम्बंधित समस्याओं के निवारण हेतु ब्लॉक स्तर पर प्रभारी चिकित्सा अधिकारी, (अध्यक्ष), जिला स्तर पर अपर मुख्य चिकित्साधिकारी (अध्यक्ष) एवं राज्य स्तर पर अपर मिशन निदेशक (अध्यक्ष) को लिख सकती हैं।

# राष्ट्रीय अंधता और दृष्टिक्षीणता नियंत्रण कार्यक्रम

हमारे प्रदेश के गाँवों के साथ ही शहरी क्षेत्रों के लोगों में अभी आँखों और उनसे जुड़े रोगों के प्रति जानकारी बहुत कम है। खासतौर से मोतियाबिंद, अन्धता और आँखों से कम दिखाई देने जैसी समस्याओं के प्रति लोग जागरूक नहीं हैं। आशायें इस दिशा में जागरूकता लाने और इन समस्याओं को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

इस कार्यक्रम को सफल बनाने हेतु हर साल 4 महत्वपूर्ण दिवसों का आयोजन किया जाता है :

- **नेत्रदान पखवाड़ा** : अगस्त से 18 सितम्बर के बीच
- **विश्व दृष्टि दिवस** : अक्टूबर माह
- **विशेष निःशुल्क मोतियाबिंद आपरेशन पखवाडा** : दिसंबर माह
- **विश्व ग्लूकोमा डे** : 12 मार्च

## आशा क्या करें :

- अन्धता नियंत्रण कार्यक्रम के अन्तर्गत स्कूल जाने वाले 8 से 14 साल तक के बच्चों की आँखों की निःशुल्क जांच एवं निःशुल्क चश्मा वितरण करने की सुविधा पहुंचाने में सहयोग प्रदान करें।
- सरकारी अस्पतालों में आने वाले 60 साल या ज्यादा उम्र के ऐसे वृद्ध लोग जिनको आँखों से कम दिखाई देता हो, उनको आँखों की निःशुल्क जांच और निःशुल्क चश्मे के वितरण की जानकारी दें।
- अपने क्षेत्र में अन्धता नियंत्रण कार्यक्रम का अधिक से अधिक प्रचार प्रसार कर लोगों को इस कार्यक्रम के बारे में ज्यादा से ज्यादा जागरूक करें।
- लोगों को दृष्टिदोष (कम दिखाई पड़ना, मोतियाबिंद) से पीड़ित बच्चों, बड़ों, वृद्धों की निःशुल्क जांच, चिकित्सा एवं चश्मे दिलवाने में सहयोग करें।
- गाँव के लोगों को ग्रामीण अंचलों के चिन्हित ब्लाकस्तरीय अस्पतालों में स्थापित विजन सेंटर्स के बारे में बताएं और समझाएं की इन सेंटर्स पर नेत्रदोषों की निशुल्क जांच और चिकित्सा की जाती है।
- लोगों को, राष्ट्रीय अंधता और दृष्टिक्षीणता नियंत्रण कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित होने वाले उपरोक्त 4 महत्वपूर्ण दिवसों के बारे में जागरूक करें जिससे कि ज्यादा से ज्यादा लोग इसका लाभ उठा सकें।

**आशाओं की थोड़ी कोशिश, थोड़ी मेहनत रंग लाएगी**
**बच्चों वृद्धों की आँखों में,बीमारी ना कोई रह जायेगी।**

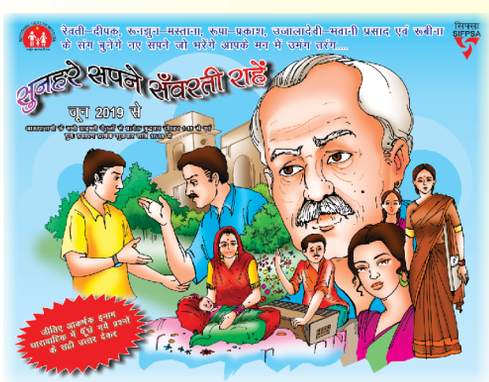
# प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

पी.एम.एम.वी.वाई. के अर्न्तगत दिनांक 16 अगस्त, 2018 से लागू आशा का आंशिक संशोधित मानदेय निम्नवत है :-

| पूर्व आशा मानदेय व्यवस्था | | वर्तमान आशा मानदेय व्यवस्था | |
|---|---|---|---|
| गतिविधियां | मानदेय प्रति केस (रू0) | गतिविधियां | मानदेय प्रति केस (रू0) |
| गर्भवती महिला का पंजीकरण कराने के साथ प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना का फार्म भराने व लाभार्थी को तृतीय किश्त प्राप्त होने के उपरान्त आशा को दी जाने वाली धनराशि | 100/- | गर्भवती महिला का पंजीकरण कराने के पश्चात दी जाने वाली धनराशि | 50/- |
| | | गर्भवती महिला का प्रपत्र–1 सी भर कर प्रस्तुत करने के पश्चात दी जाने वाली धनराशि | 50/- |

# फिर से सुनिए : अपना प्रिय रेडियो धारावाहिक

## "सुनहरे सपने, संवरती राहें"




प्रिय आशा बहनों और सभी श्रोताओं आपके लिए एक खुशखबरी है। आपका प्रिय रेडियो धारावाहिक "सुनहरे सपने, संवारती राहें" 3 जुलाई 2019 से हर बुधवार दोपहर 1:15 पर और शुक्रवार रात्रि 10:30 पर प्रसारित होगा।

आशाओं के विशेष अनुरोध पर इस धारावाहिक की हर कड़ी का प्रसारण सुनिए और पूछे गये प्रश्नों के उत्तर देकर जीतिए आकर्षक इनाम।

## आशा क्या करें :

- आशायें पुराने श्रोता संघों को पुनर्जीवित करें ।
- अपने क्षेत्र की जनता को इस धारावाहिक को सुनने के लिए ज्यादा से ज्यादा इकठ्ठा करें जिससे स्वास्थ्य संबंधी नयी जानकारियाँ उन्हें मिल सकें।
- ए.एन.एम., आशासंगिनी, आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री को भी इसे सुनने के लिए प्रेरित करें। क्योंकि इसमें इन सभी की बहुत प्रेरणादायक भूमिका है।
- ईनामी सवालों का लाभ उठायें। इस बार भी पूरे प्रसारण के दौरान 2 ईनामी सवाल पूछे जायेंगे और सही उत्तर देने वाले श्रोताओं को आकर्षक ईनाम मिलेंगे।

**याद रहे :**

- जिन 20 आशाओं के क्षेत्र से श्रोताओं के अधिक पत्र प्राप्त होंगे उन आशाओं को भी पुरस्कार मिलेगा।
- श्रोताओं के पत्रों में पूछे गए प्रश्नों का उत्तर विशेषज्ञ लोग प्रसारण के बीच में देंगे।

सुनहरे सपने, संवरती राहें | सिफ्सा, पोस्ट बाक्स नंबर-411 जी.पी.ओ., लखनऊ-226001

# सेहत की रसोई

## पोहा कटलेट

### सामग्री

| | | |
|---|---|---|
| पोहा | - | 1 कप |
| उबले आलू | - | 3 |
| मूँगफली | - | आधा कप |
| हरी मिर्च | - | 2-3 |
| नमक | - | स्वादानुसार, |
| हल्दी पाउडर | - | 1/4 चम्मच |
| लाल मिर्च पाउडर | - | 1 चम्मच |
| चाट मसाला | - | 1/4 चम्मच |
| बारीक कटा हरा धनिया | - | 1 चम्मच |
| तेल | - | तलने के लिए |

### विधि

पोहे को धोकर 10 मिनट के लिए भिगो दें। फिर छान कर पानी निकाल दें। मूँगफली को भून कर दरदरा कूट लें। अब इसमें उबले हुए आलू मसल कर मिला दें। हरी मिर्च, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हरा धनिया, चाट मसाला और भीगा हुआ पोहा अच्छी तरह मिला लें अब इस मिश्रण की गोल-गोल टिक्कियां बना लें। एक कड़ाही में तेल गर्म करें। उसमें टिक्कियों को सुनहरा होने तक फ्राई कर लें। गर्मा गरम कटलेटस को हरी चटनी या सॉस के साथ सर्व करें।

# आशा प्यारी

स्वास्थ्य विभाग की पहली पंक्ति की नारी।
साड़ी जिसकी क्रीम कलर कत्थई धारी।।
अबला नहीं रही अब वो है सबला नारी।
कोई और नहीं वो है गांव की आशा प्यारी।।

चाहे संस्थागत प्रसव की बात हो।
चाहे नवजात शिशु देखभाल की बात हो।।
जब चाहो हर समय उपस्थित।
चाहे दिन दोपहर शाम रात हो।।
जिसकी मेहनत से गांव में कम हो रही बीमारी।
कोई और नहीं वो है गांव की आशा प्यारी।।

बिन आशा है अधूरी गांव की खुशहाली।
न थके कभी पैर न कभी हिम्मत हारी।।
जज्बा है गांव नगर में परिवर्तन लायेंगे।
दोगुने जोश से इसलिए सफर है जारी।

मातृ-मृत्यु शिशु मृत्यु में कमी आयी है।
अब दो-दो हाथ करने को है कुपोषण की बारी।।
कोई और नहीं वो है गांव की आशा प्यारी।

**डॉ विजयश्री शुक्ला**
स्वास्थ्य शिक्षा अधिकारी
कार्या. मु. चि. अ. झांसी
राज्य आशा प्रशिक्षक

# चुटकुले

☺ शादी में डीजे वाला अचानक बेहोश होते होते बचा...
क्योंकि,
एक लड़की ने फरमाइश की:
''भैया कोई पतंजलि का रिमिक्स हो तो बजाइये.''
जो कानो के लिए हेल्दी हो...

☺ **पत्नी पति से** : ये हाथ में दाना लेकर कहाँ जा रहे हो
**पति** : छत पर चिड़िया को दाना डालने
**पत्नी** : तुम्हारी चिड़िया सात दिन के लिए मायके गई है।
**पति** : (बेहोश है)

# राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम
## (आर.बी.एस.के.)

हमारे प्रदेश में "राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम" नाम से बच्चों के स्वास्थ्य परीक्षण का एक बहुत बड़ा और महत्वाकांक्षी कार्यक्रम चलाया जा रहा है। प्रायः जन्म लेने वाले कुल बच्चों में से लगभग 6% बच्चों में कोई न कोई जन्मजात विकार होता है। अगर ये विकार बहुत बढ़ जाये तो जन्म के 24 घंटों में उसकी मृत्यु भी हो सकती है। समय पर सही उपचार दिलाकर इन बच्चों को बचाया जा सकता है। उपचार न मिलाने की स्थिति में यदि बच्चे का जीवन बच भी जायेगा तो भी जीवन भर के लिए बच्चा मानसिक, शारीरिक विकलांगता का शिकार हो सकते हैं।

सरकार द्वारा चलाया जा रहा **"राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम"** इसी दिशा में एक बड़ी पहल है। इस कार्यक्रम के माध्यम से प्रयास किया जा रहा कि :

- आंगनबाड़ी केन्द्रों और कक्षा 1 से 12 तक पढ़ने वाले बच्चों के स्वास्थ्य की स्थिति को मोबाइल हेल्थ टीम द्वारा चिन्हित किया जाय।
- प्रसव इकाइयों पर जन्म लेने वाले नवजात शिशुओं को समुचित और अनिवार्य देखभाल मिले।
- वहां तैनात स्टाफ द्वारा शिशुओं के किसी भी जन्मजात विकार को समय पर पहचान कर सही इकाई तक संदर्भित किया जा सके। जहाँ उसका समुचित उपचार हो सके।
- इसीलिए आवश्यक है कि सभी आशाएं और आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री भी शिशुओं के जन्मजात विकारों या गंभीर रोगों को पहचानने में दक्ष हो सकें।

### क्या आप जानते हैं

यदि विश्व के सभी देशों के आंकड़ों को देखा जाय तो हर 1000 जीवित जन्में शिशुओं में लगभग 64.3 शिशुओं में कोई न कोई जन्मजात विकार आ जाता है।

### जन्मजात दोषों को पहचानें

| चित्र | विवरण |
|---|---|
| | **न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट :** दिमाग, स्पाइनल कार्ड और रीढ़ की हड्डी में जन्मजात विकार को कहते हैं। |
| | **डाउन सिंड्रोम :** इस विकार से ग्रसित बच्चों का मानसिक, बौद्धिक और शारीरिक विकास बहुत धीमी गति से होता |
| | कटा होठ और तालू |
| | मुडा हुआ पैर |
| | डेवलपमेंटल डिस्प्लेसिया आफ हिप। |
| | जन्मजात मोतियाबिंद। |
| | जन्मजात बहरापन |
| | जन्मजात हृदय रोग। |
| | रेटिनापैथी आफ प्रिमेच्युरीटी (आर.ओ.पी.) |

*सभी जन्मजात दोषों के बारे में आशायें त्रैमासिक पत्रिका के 15वें अंक में विस्तार से जानकारी दी जा चुकी है।*

## आशा क्या करें :

- सभी आशाएं अपने गृह भ्रमण के समय घर में जन्मे बच्चों में जन्मजात विकारों के दिखने पर उसकी सूचना तुरंत ए.एन.एम. को दें। जिससे वह शिशु के बारे में प्रभारी चिकित्साधिकारी और मोबाइल हेल्थ टीम के सदस्यों को सूचना दें और बच्चे के स्वास्थ्य की जांच कर उसे समय पर उपचार दिया जा सके।

- मोबाइल हेल्थ टीम के भ्रमण के समय स्कूलों एवं आंगनबाड़ी केन्द्रों पर जाकर बच्चों के स्वास्थ्य की जांच की जाती है। इस दिन सभी आशाएं घर-घर जाकर बच्चों को स्कूल एवं आंगनबाड़ी केन्द्रों पर जाने के लिए प्रोत्साहित करें। जिससे सभी बच्चों के स्वास्थ्य की जांच हो सके।

**सब आशाएं आगे आयें, शिशु के दोषों को पहचानें**
**सही समय पर इलाज कराकर, सब शिशुओं को स्वस्थ बनायें**

**आर.बी.एस.के. प्रोग्राम को गति प्रदान करने हेतु सिफ्सा/एन.एच.एम द्वारा आर.बी.एस.के. मॉनीटरिंग मोबाईल ऐप गोरखपुर एवं बस्ती मण्डल के सभी जनपदों में प्रारम्भ किया गया है जिसके अपेक्षित परिणाम को देखते हुए इसे उ.प्र. के समस्त जिलों में चलाने का निर्णय लिया गया है। कार्यक्रम के अर्न्तगत निम्न जन्मजात दोषों का समय से पता लगने पर सरकार द्वारा निःशुल्क इलाज किया गया।**

# निःक्षय पोषण योजना

माननीय प्रधानमंत्री, भारत सरकार द्वारा टी.बी. रोग से वर्ष 2025 तक देश को मुक्त करने का लक्ष्य रखा गया है। इसी लक्ष्य को पूरा करने के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा पुनरीक्षित राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम के अंतर्गत टी.बी. रोगियों को पोषण सम्बन्धी सहायता देने के लिए एक वृहद् योजना शुरू की गयी है।

## लाभार्थी

टी.बी. के ऐसे सभी रोगी जिनकी सूचना सरकार के पास है इस योजना के लाभार्थी हैं।

## कौन शामिल

समुदाय में मौजूद सभी टी.बी. रोगियों जिनका पंजीकरण 1 अप्रैल 2018 को या उसके बाद टी. बी. के उपचार हेतु निःक्षय पोर्टल पर किया गया है को रू. 500/- की आर्थिक सहायता दी जा रही है।

अभी तक इस कार्यक्रम के अंतर्गत उत्तर प्रदेश के 401299 अधिसूचित (जिनकी सूचना है) टी.बी. रोगियों में से 121287 लाभार्थियों को रू. 12,39,06,000/- की धनराशि का भुगतान हो चुका है।

# आशा द्वारा लाभार्थी के घरों तक गर्भनिरोधक सेवाएँ
## (कंडोम, ओ.सी.पी., ई.सी.पी.) की उपलब्धता

भारत सरकार के दिशानिर्देशानुसार समुदाय को इच्छित गर्भनिरोधक उनकी आवश्यकतानुसार उनके घर के समीपस्थ उपलब्ध कराने हेतु प्रदेश के समस्त जनपदों में 17 जून 2013 से "होम डिलीवरी ऑफ कन्ट्रासेप्टिव" योजना शुरू की गई है। इस योजना के अंतर्गत आशाओं के माध्यम से इच्छुक दंपत्ति को गर्भ निरोधक सामग्रियों (कंडोम, ओ.सी.पी., ई.सी.पी.) पूर्व निर्धारित मूल्यों पर उपलब्ध कराई जायेगी।

### उद्देश्य

प्रजनन आयु वर्ग के हर दम्पत्ति की गर्भनिरोधक साधनों की उपलब्धता में निरन्तरता तथा उसके घर के समीपस्थ उपलब्ध कराना है।

**गर्भनिरोधकों का रियायती निर्धारित मूल्य निम्न है :**

| गर्भ निरोधक का नाम | मात्रा | मूल्य |
|---|---|---|
| कंडोम | तीन पीस का पैक | रू. 1/- प्रति पैकेट |
| गोलियां | माला-एन का एक पैक | रू. 1/- प्रति |
| आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली (ई.सी.पी.) | एक पैक | रू. 2/- प्रति गोली |

**याद रहे :**

आशा लाभार्थी से दिये गए गर्भनिरोधक सामग्री का मूल्य प्राप्त करेंगी।

### आशा क्या करें :

- सूची में हर माह नवीनतम लक्ष्य दम्पत्ति की सूचना जोड़ कर उसे क्षेत्र की ए.एन.एम. से प्रमाणित करवाएं। आवश्यकतानुसार उसे फिर बदला जा सकता है।
- अपनी मासिक रिपोर्ट में लिखे गए अपने कामों को ए.एन.एम./आशा संगिनी को दिखाकर उससे हस्ताक्षर भी करवाएं ।
- हर महीने स्टाक में बची सामग्री को फार्मेट बी पर लिख कर प्रभारी चिकिस्त्सधिकारी को दिखाना होगा।
- हर महीने किस आशा ने कितने गर्भनिरोधक बांटे इसका पूर्ण विवरण फार्मेट सी पर प्रा.स्वा. केन्द्र के प्रभारी चिकित्साधिकारी तैयार करेंगे।
- सभी केन्द्रों के अधीक्षक/प्रभारी चिकित्साधिकारी आशाओं द्वारा बांटे गए गर्भ निरोधकों की मासिक रिपोर्ट फार्मेट डी पर उपलब्ध कराएंगे।

# हेल्थ प्रमोशन डे

स्वच्छता मानव जीवन का अभिन्न अंग है। मानव स्वास्थ्य, व्यक्तिगत एवं वातावरणीय स्वच्छता के घटकों से प्राप्त किया जा सकता है। स्वस्थ जीवन एवं समृद्धि के लिए स्वच्छता को निरन्तर बनाये रखना आवश्यक है। भारत सरकार द्वारा संचालित स्वच्छ भारत अभियान के दृष्टिगत प्रदेश सरकार द्वारा हेल्थ प्रमोशन डे का आयोजन किया जा रहा है। उक्त हेल्थ प्रमोशन डे के द्वारा जनमानस को वृहद स्तर पर पेयजल, व्यक्तिगत स्वच्छता एवं इनका स्वास्थ्य पर प्रभाव के विषय पर जागरूक किया जाना है। आशा विभिन्न प्रकार के समूहों के मध्य बैठक कर सरकार द्वारा संचालित कार्यक्रमों हेतु जागरूकता बढ़ाये जाने का कार्य करती है। हेल्थ प्रमोशन डे के आयोजन के लिये सम्बन्धित विभिन्न योजनाओं/विभागों के अन्तर्गत उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करते हुये प्रतिमाह एक गतिविधि का आयोजन किया जायेगा।

## गतिविधियां–

| माह | गतिविधि | |
|---|---|---|
| 1 | खुले में शौच से मुक्ति-ओ.डी.एफ. | |
| 2 | स्वच्छता दिवस | |
| 3 | हाथ धोना (हैण्ड वाशिंग) | |
| 4 | मातृत्व स्वास्थ्य दिवस | |
| 5 | किशोर-किशोरी स्वास्थ्य दिवस | |
| 6 | स्वास्थ्य जीवन शैली प्रोत्साहन दिवस | |

**याद रहे :**

सातवें माह से उक्त गतिविधियाँ पुनः संचालित की जायेंगी।

### लाभ

- स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य कारकों जैसे स्वच्छता, पोषण, जल, साफ-सफाई व इनके स्वास्थ्य पर प्रभाव के विषय में समुदाय की जागरूकता में वृद्धि होगी।
- उपरोक्त गतिविधियों के नियोजन एवं क्रियान्वयन में समुदाय की भागीदारी एवं उनका सशक्तीकरण किया जाना।
- गतिविधियों के आयोजन में ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति के सदस्यों एवं स्वयं सहायता समूहों का सहयोग प्राप्त करना एवं उन्हें मजबूती प्रदान करना।
- समुदाय के हित के लिये सामूहिक कार्यवाही को बल प्रदान करना।
- आशाओं में सामुदायिक गतिविधियों को आयोजित करने में प्रवीणता प्राप्त करना।

### आशा क्या करें :

**याद रहे :**

उपरोक्त गतिविधियों हेतु आशा को रू. 200 प्रति गतिविधि प्रतिमाह की प्रोत्साहन धनराशि प्रावधानित है।

- समुदाय को स्वस्थ आदतें अपनाने के सम्बन्ध में उनसे चर्चा करें।
- समुदाय स्तर पर स्वच्छता सम्बन्धी समस्त गतिविधियों के विषय में जन मानस को जागरूक करें।
- सुदूर बस्तियों और वंचित इलाकों को प्राथमिकता प्रदान करें।
- विषय विशेषज्ञों द्वारा समुदाय सही ढंग से हाथ धोने के एवं उसके लाभों के प्रति जनमानस को जागरूक/प्रोत्साहित करें।

# आशा प्रोत्साहन राशि योजना

## (इन्श्योरिंग स्पेसिंग ऐट बर्थ स्कीम)

हमारे देश में जनसंख्या वृद्धि आज भी बड़ी चुनौती है। जनसंख्या स्थिरीकरण के लिए सरकार द्वारा हर स्तर पर प्रयास हो रहे हैं। भारत सरकार के दिशा निर्देश के क्रम में प्रदेश के सभी जिलों में 12 सितम्बर 2013 से (आशा प्रोत्साहन राशि योजना) लागू की गयी है। इस के अंतर्गत समुदाय स्तर तक परिवार नियोजन सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करते हुए बच्चों के मध्य अन्तराल रखने में आशाओं की अहम् भूमिका होगी। इन सभी प्रयासों का उद्देश्य मातृ-शिशु-मृत्यु दर एवं सकल प्रजनन दर में कमी लाना है।

इस योजना के अंतर्गत प्रदेश के सभी जिलों में विवाह के उपरांत सभी नवविवाहित दम्पत्तियों को निम्न परामर्श आशाओं द्वारा दिए जाने जरूरी हैं।

- विवाह के बाद पहले गर्भधारण में कम से कम दो वर्ष का विलम्ब हो।
- दो बच्चों के जन्म में कम से कम तीन वर्ष का अंतर रखें।
- दो बच्चों के जन्म के बाद नसबंदी करवा लें, अथवा नियमित परिवार नियोजन साधन प्रयोग करें।

**याद रहे :**

नसबन्दी के लिए दंपत्ति को तैयार करने और नसबंदी करवाने में भी आशाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

**परिवार नियोजन हेतु निम्न 3 सहयोग करने पर आशा की प्रोत्साहन राशि**

| क्रम संख्या | कार्य | प्रोत्साहन राशि |
|---|---|---|
| 1 | विवाह के बाद 2 वर्ष तक अंतराल विधियों का परामर्श देकर गर्भनिरोधक का उपयोग सुनिश्चित करना | रू. 500/-प्रति केस |
| 2 | 1 बच्चे वाले दंपत्ति को पहले और दूसरे बच्चे के जन्म के बीच 03 वर्ष का अंतर रखने और अंतराल विधियों का परामर्श देकर गर्भनिरोधक का उपयोग सुनिश्चित करवाना | रू. 500/-प्रति केस |
| 3 | इसी क्रम में 2 बच्चों तक परिवार सीमित रखने वाले पात्र दम्पत्तियों को स्थाई विधियों (महिला/पुरूष नसबंदी) का परामर्श दे कर नसबंदी विधि का चयन सुनिश्चित करवाना | रू. 1000/-प्रति केस |

## योजना के लिए आवश्यक दस्तावेजः

**आशा को इस योजना के अन्तर्गत लाभ लेने के लिये निम्न दस्तावेज प्रस्तुत करने होंगे -**

- विवाहित दंपत्ति का विवाह पंजीकरण प्रमाण-पत्र (ग्राम प्रधान द्वारा जारी प्रमाण-पत्र या ऐसा प्रमाण-पत्र जो विवाह की पुष्टि करता हो)
- विवाह के बाद 02 वर्ष तक अंतराल विधियों के उपयोग हेतु पहले बच्चे का जन्म प्रमाण-पत्र।
- दो बच्चों के मध्य अन्तराल हेतु दोनों बच्चों का जन्म प्रमाण पत्र।

# सफलता की कहानी

मैं पालो देवी, ग्राम-पिपालिया गोपाल, ब्लॉक-विलासपुर में 2013 से आशा के रूप कार्य करना शुरू किया। काम के शुरूआती दिनों में गाँव का कोई भी व्यक्ति मेरी बात सुनना पसन्द नहीं करता था। मैंने गाँव वालों की सोच बदलने का संकल्प लिया और मेहनत व लगन से अपने कार्य में जुटी रही। गाँव के लोग सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं में कोई रूचि नहीं लेते थे। फिर भी मैंने हार नहीं मानी और अपने कार्य को मेहनत से करती रही। धीर-धीरे लोगों की सोच में बदलाव आने लगा। मैंने गाँव वालों से मिलना और उनकी समस्याओं को सुनकर समस्या का समाधान करना एवं सलाह देना और उन्हें अच्छे स्वास्थ्य व जच्चा-बच्चा देखभाल जैसी तमाम जानकारी देना शुरू किया।

एक दिन मैं अपने गाँव से बाजार जा रही थी। उसी रास्ते में पड़ने वाले भट्टे से एक महिला के चीखने की आवाज आती सुनाई दी। वहाँ जाकर देखा तो एक महिला प्रसव पीड़ा से गुजर रही थी, उस महिला के साथ उसके पति व एक छोटे बच्चे के अलावा कोई नहीं था। मैंने यह देखा तो पता चला कि उसकी आर्थिक स्थिति ठीक न होने के कारण उसने कोई भी जाँच नहीं कराई है। कुछ समय बाद महिला को रक्तस्राव होने लगा और मैंने देर न करते हुए 102 एम्बुलेंस गाड़ी बुलायी। थोड़ी देर में एम्बुलेंस आ गई और महिला को अस्पताल ले जाते हुए उसका प्रसव एम्बुलेंस में ही हो गया। मैंने माँ और बच्चे को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पहुँचाया जहाँ स्टाफ नर्स की देखरेख में बच्चे की नाल काटी गई तथा बच्चे को तुरन्त स्तनपान भी कराया गया। मेरे इतने से सहयोग से मैनें उस महिला और गाँववालों का दिल जीत लिया।

**पानो देवी (आशा)**
उपकेन्द्र-मुल्लाखेड़ा, ग्राम-पिपालिया गोपाल,
ब्लॉक-विलासपुर, जनपद-रामपुर

मैं ब्रिजेश, ग्राम काशीपुर, ब्लॉक-साठौली कदीम, जिला सहारनपुर की रहने वाली आशा के पद पर कार्यरत हूँ। मुझे अत्यन्त खुशी होती है जब मैं अपने समुदाय एवं दूर-दराज के जनसमुदाय में स्वास्थ्य सेवायें प्रदान करवाती हूँ। समुदाय में एक दूसरे तक स्वास्थ्य सेवायें पहुँचा कर उनका लाभ दिलाना मुझे अच्छा लगता है और यही मेरी जिम्मेदारी भी है। मेरे समुदाय में लोग स्वस्थ रहें, कोई बीमार न रहे और यदि कोई बीमार पड़ जाये तो मैं उनका उचित समय पर प्रबन्धन व संदर्भन कर सकूँ जिससे कि मेरे समुदाय में मातृ मृत्यु व शिशु मुत्यु न हो सके।

एक बार की बात है, मेरे समुदाय में एक गर्भवती महिला को अचानक रात में तेज प्रसव पीड़ा शुरू हो गई। मुझे बुलाया गया, मैंने तुरंत 102 एम्बुलेंस पर फोन किया परन्तु किन्ही कारणोंवश एक घंटे तक एम्बुलेंस नहीं पहुँच सकी। महिला की प्रसव पीड़ा बढ़ती ही जा रही थी फिर मैं निजी वाहन से महिला को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर ले गई। वहाँ अत्यन्त जटिलताओं से नर्सों द्वारा सुरक्षित प्रसव कराया गया और महिला ने एक बेटी को जन्म दिया। महिला के घरवाले बहुत खुश हुए। मैं अपने समुदाय को खुश देखकर स्वयं प्रसन्नता महसूस करती हूँ।

**ब्रिजेश (आशा),**
ग्राम काशीपुर, ब्लॉक-साठौली कदीम, जिला
सहारनपुर

यह त्रैमासिक पत्रिका आशाओं के लिए सिफ्सा एवं एस.पी.एम.यू., एन.एच.एम.
द्वारा परिकल्पित, संयोजित एवं प्रकाशित की जाती है