आशायें

अंक – 24

आशायें हर गाँव की, उम्मीदें जहाँ भर की।

आशाओं के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका प्रथम त्रैमास - 2022

आकर्षण

सघन मिशन इन्द्रधनुष 4.0 अभियान पृष्ठ संख्या 2

उपकेन्द्र स्तरीय जन आरोग्य समिति पृष्ठ संख्या 3

उच्च जोखिम वाले नवजात शिशु पृष्ठ संख्या 4

बाल्यावस्था एनीमिया पृष्ठ संख्या 5

परिवार नियोजन सेवाएँ पृष्ठ संख्या 6

सुरक्षित मातृत्व में पोषण का महत्व पृष्ठ संख्या 7

सास बहू सम्मेलन

घर-घर पर दस्तक पृष्ठ संख्या 9

ग्राम स्वास्थ्य सूचकांक... पृष्ठ संख्या 10

कोविड-19 टीकाकरण पृष्ठ संख्या 11

सफलता की कहानी पृष्ठ संख्या 12

संरक्षक

अपर्णा उपाध्याय, आई.ए.एस.
अधिशासी निदेशक, सिफ्सा एवं मिशन निदेशक, एन.एच.एम.

सम्पादकीय मण्डल

अध्यक्ष

प्रांजल यादव, आई.ए.एस.
अपर अधिशासी निदेशक, सिफ्सा

सदस्य

डॉ. संगीता श्रीवास्तव
निदेशक (परिवार कल्याण)
महानिदेशालय (परिवार कल्याण)

डॉ. अश्वनी कुमार
संयुक्त निदेशक (परिवार कल्याण)
महानिदेशालय (परिवार कल्याण)

डॉ. राजेश झा
महाप्रबन्धक (सी.पी.)
एस.पी.एम.यू., एन.एच.एम.

डॉ. रिंकू श्रीवास्तव
महाप्रबन्धक प्रभारी (ट्रेनिंग एण्ड एस.डी.), सिफ्सा

डॉ. कनुप्रिया सिंघल
स्वास्थ्य विशेषज्ञ, यूनिसेफ

डॉ. संजय त्रिपाठी
स्टेट प्रोग्राम मैनेजर, जपाईगो

जॉन एन्थोनी
निदेशक, (सी.पी. एण्ड आउटरीच), आई.एच.ए.टी.

संजय श्रीवास्तव
कार्यक्रम अधिकारी (ट्रेनिंग एण्ड एस.डी.), सिफ्सा

मिशन निदेशक की कलम से ......

प्रिय आशा बहनों,

आशायें पत्रिका का नवीन डिजिटल अंक प्रेषित किया जा रहा है। वर्तमान अंक के माध्यम से हम आशाओं से जुड़े हुए कई नवीन कार्यक्रमों के बारे में चर्चा करेंगे। विगत कुछ दिनों में डिजिटल हेल्थ मिशन के अन्तर्गत प्रथम पंक्ति की कार्यकत्रियों को जोड़ने के लिए आशाओं को एन्ड्रायड फोन उपलब्ध कराये जा रहे हैं। अब तक 85000 से अधिक आशा एवं आशा संगिनियों को मोबाइल फोन उपलब्ध कराये जा चुके हैं। शेष आशाओं को भी शीघ्र ही स्मार्ट फोन उपलब्ध कराया जायेगा। इन स्मार्ट फोन के माध्यम से आप अपनी समस्त गतिविधियों एवं रिकार्ड को डिजिटलाइज्ड़ कर सकेंगी। जिससे आपके पास अपने क्षेत्र के समस्त लाभार्थियों, उनको प्रदान की गयी सेवाओं आदि की जानकारी हमेशा उपलब्ध रहेगी। इससे आपको अपने क्षेत्र में स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्ययोजना तैयार करने में भी आसानी होगी। आशाओं द्वारा सरलतापूर्वक स्मार्ट फोन को प्रयोग करने के सम्बन्ध में आपका नियमित प्रशिक्षण किया जायेगा।

वर्तमान कोविड-19 महामारी के तृतीय चरण में भी आपके द्वारा कोविड नियंत्रण कार्यक्रम में महत्वपूर्ण योगदान दिया जा रहा है। कोविड से बचाव हेतु सबसे कारगर तरीका कोविड टीकाकरण है। आप अपने क्षेत्र के समस्त लक्षित लाभार्थियों का शत-प्रतिशत कोविड टीकाकरण कराकर अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। इन सबके अतिरिक्त जन समुदाय को कोविड सम्बन्धी व्यवहार जैसे नियमित रूप से मास्क पहनना, बार-बार हाथ धोना एवं सोशल डिस्टेंन्सिंग के सम्बन्ध में निरन्तर जागरूक किया जाना आवश्यक है।

आगामी महीनों में मौसम परिवर्तन एवं ग्रीष्म ऋतु के आगमन के कारण कई प्रकार की बीमारियों की सम्भावना बढ़ जाती है। ऐसे में वातावरण में स्वच्छता, मच्छरों से बचाव, स्वच्छ पेयजल की उपलब्धता एवं खान-पान में सावधानी समुदाय को इन बीमारियों से बचा सकती है। विगत दिनों कोविड महामारी के कारण मातृ, शिशु एवं टीकाकरण सेवाओं के छूटे हुए लाभार्थियों को भी चिन्हित कर उन्हें विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों का लाभ पहुँचाने की आवश्यकता है। इसलिए ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति के सदस्यों, स्वयं सहायता समूहों एवं समाज के अन्य प्रभावशाली व्यक्तियों का सहयोग लिया जा सकता है। आप अपने क्षेत्र में नियमित रूप से ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समितियों की बैठक कर इन लोगों को आमंत्रित करें एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्त बिन्दुओं की नियमित चर्चा करें।

आशायें पत्रिका के वर्तमान अंक में आपको उपकेन्द्र स्तरीय जन आरोग्य समिति, बाल्यावस्था एनीमिया, कोविड टीकाकरण, सास-बहू सम्मेलन, सुरक्षित मातृत्व आदि विषयों पर जानकारी दी जा रही है।

आशा है कि यह पत्रिका आपके लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगी। आप अपने सुझाव हमें भेजती रहें।

समस्त शुभकामनाओं सहित,

अपर्णा उपाध्याय, आई.ए.एस.
अधिशासी निदेशक, सिफ्सा एवं
मिशन निदेशक, एन.एच.एम., उ.प्र.

सघन मिशन इंद्रधनुष 4.0 अभियान

वर्ष 2022

नियमित टीकाकरण के अर्न्तगत समय से बच्चों का टीकाकरण शिशु मृत्यु दर को कम करने में सहायक होता है। राष्ट्रीय टीकाकरण सारणी के अनुसार प्रदेश में जानलेवा बीमारियों जैसे- तपेदिक, गलाघोंटू, काली खाँसी, टिटनेस, पोलियो, खसरा, रूबेला, हिपेटाइटिस-बी, रोटा वायरस, डायरिया, न्यूमोनिया तथा जैपनीज इन्सेफलाइटिस से बचाव हेतु बच्चों को हिपेटाइटिस-बी, बी.सी.जी., पोलियो, पेंटावेलेंट, रोटा वायरस, एफ.-आई.पी.वी., पी.सी.वी., मीजिल्स रूबेला, जे.ई., डी.पी.टी. तथा टी.डी. की वैक्सीन दी जाती है। साथ ही मीजिल्स रूबेला के साथ विटामिन 'ए' की खुराक भी दी जाती है। इसके अलावा गर्भवती महिलाओं को टी.डी. से टीकाकरण किया जाता है।

पिछले दिनों कोविड संक्रमण के जोखिम से बचाव के लिए प्रदेश में अभियान मोड में कोविड टीकाकरण संपन्न किए जाने के कारण कोविड-19 महामारी पर नियंत्रण पाया जा सका है। लेकिन इसकी वजह से नियमित टीकाकरण के सत्र प्रभावित होने के कारण प्रदेश में अप्रतिरक्षित/आंशिक प्रतिरक्षित बच्चों की संख्या में वृद्धि हुई है एवं पूर्ण प्रतिरक्षण कवरेज में कमी हुई है। प्रदेश के 0-2 वर्ष के छूटे/ड्राप आउट बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं को टीके लगाने के लिए दिनांक 07 मार्च, 2022 से प्रदेश के 75 जिलों में सघन मिशन इंद्रधनुष-4.0 अभियान चलाया जा रहा है।

आशा क्या करें

- सघन मिशन इंद्रधनुष-4.0 अभियान के लिए घर-घर जाकर हेड काउन्ट सर्वे करें।
- लेफ्ट आउट/ड्राप आउट (छूटे हुये) लाभार्थियों (01 फरवरी 2020 एवं उसके बाद जन्म लिए 0-2 वर्ष के बच्चों) की सूची तैयार करें।
- टी.डी. टीकों से छूटी हुई गर्भवती महिलाओं की सूची तैयार करें।
- सर्वे में लेफ्ट आउट/ड्राप आउट (छूटे हुये) लाभार्थियों हेतु ड्यू टीकों का आंकलन करें।
- बुलावा पर्ची के माध्यम से सत्र आयोजन से पूर्व सत्र स्थल एवं समय के बारे में लाभार्थियों /अभिभावकों को जानकारी प्रदान करें एवं उन्हें टीकाकरण के लिए मोबिलाइज करें।
- समुदाय में प्रभावशाली व्यक्तियों का सहयोग लेते हुए प्रतिरोधी परिवारों के घर जाकर उन्हें टीकाकरण के लिए प्रेरित करते हुए पूर्ण प्रतिरक्षण को बढ़ावा दें।
- आगामी अभियानों से पहले पुनः सर्वे कर ड्यू लिस्ट अपडेट करें एवं सत्र पर लाभार्थियों को टीका लगवाने के लिए आमंत्रित करें।

पिछले वर्षों में आशा कार्यकत्रियों के सहयोग से प्रदेश में सघन मिशन इंद्रधनुष अभियान सफलतापूर्वक संचालित किया गया है। उम्मीद है कि दिनांक 07 मार्च, 04 अप्रैल, 02 मई से प्रारंभ होकर एक सप्ताह तक चलने वाले सघन मिशन इंद्रधनुष अभियान 4.0 में आशायें समुदाय स्तर पर उत्कृष्ट कार्य करते हुए शत-प्रतिशत लाभार्थियों को ड्यू डोज से प्रतिरक्षित कराएँगी और इस अभियान को सफल बनाने में अपना अमूल्य सहयोग प्रदान करेंगी।

उपकेन्द्र स्तरीय जन आरोग्य समिति

आशा बहनों आपको मालूम है कि सरकार द्वारा प्रदेश के सभी जिलों में जनसमुदाय को गुणवत्तापरक प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करने के उद्देश्य से सभी उपकेंद्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों एवं शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों को चरणबद्ध रूप से हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर के रूप में सुदृढ़ीकृत किया जा रहा है। उत्तर प्रदेश शासन के शासनादेश के अनुसार हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर के रूप में सुदृढ़ीकृत किए गए उपकेंद्रों तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर जन आरोग्य समिति का गठन किया गया है।

उद्देश्य

- जनता को आई.पी.एच.एस. मानकों के अनुरूप स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करना।
- सामुदायिक गतिविधियों में लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करना।
- ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समितियों की क्षमता बढ़ाना और स्वास्थ्य योजना बनाने में उनका सहयोग करना।
- अनटाइड फण्ड का वित्तीय प्रबंधन करना।
- शिकायत निवारण तंत्र की स्थापना करना।
- हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर के संचालन में स्वयं सेवी संस्थाओं का सहयोग प्राप्त करना।

उपकेन्द्र स्तरीय जन आरोग्य समिति की संरचना

अध्यक्ष	ग्राम प्रधान (जिस ग्राम सभा में हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर स्थित है)
सह अध्यक्ष	सम्बन्धित प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्साधिकारी
सदस्य सचिव	हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर का कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर (सी.एच.ओ.)

उपकेन्द्र स्तरीय सदस्य

- हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर क्षेत्र से सम्बन्धित अन्य ग्राम प्रधान
- हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर क्षेत्र के अन्तर्गत सभी वी. एच.एस.एन.सी. की सदस्य सचिव (आशा)
- सम्बन्धित हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर से सम्बद्ध एम. पी.डब्ल्यू. कार्यकर्ता
- सम्बन्धित ए.एन.एम.
- ग्राम सभा जिसके अंतर्गत उपकेंद्र आता हो, के ग्राम प्रधान द्वारा नामित एक निर्वाचित ग्राम पंचायत सदस्य (वार्ड सदस्य)
- हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर क्षेत्र के प्रत्येक ग्राम पंचायत में कार्यरत एवं ग्राम पंचायत द्वारा नामित महिला स्वयं सहायता समूह की अध्यक्ष
- हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर क्षेत्र के अन्तर्गत स्थित प्राथमिक/माध्यमिक विद्यालय के शिक्षक (अधिकतम-1)

विशेष आमंत्रित : टी.बी. से ग्रसित रह चुका लाभार्थी, युवा प्रतिनिधि/पुरुष लाभार्थी जिसने एक/दो बच्चों के पश्चात् नसबन्दी कराई हो।

जन आरोग्य समिति के बैंक खाते का संचालन : उपकेन्द्र स्तरीय जन आरोग्य समिति के बैंक खाते का संचालन अध्यक्ष (ग्राम प्रधान) एवं सदस्य सचिव (सीएचओ) के संयुक्त हस्ताक्षर से किया जाएगा।

उच्च जोखिम वाले नवजात शिशु

रेफरल के लिए संकेत

नवजात शिशु देखभाल कार्यक्रम के अन्तर्गत सभी आशा बहुओं को नवजात शिशु की उचित घरेलू देखभाल करनी होती है। इसके साथ-साथ उन्हें उच्च जोखिम वाले नवजात शिशुओं की भी पहचान करनी होती है ताकि उन्हें समय से सिक न्यूबॉर्न केयर यूनिट (SNCU) या न्यूबॉर्न स्टेबिलाइजेशन यूनिट (NBSU) में जल्द से जल्द रेफर किया जा सके।

इसके लिए आशाओं को उच्च जोखिम वाले नवजात शिशु को पहचानने के लक्षण जानने होते हैं। आपको माताओं एवं परिवारों तथा साथ ही समुदाय में इसके बारे में जागरूकता पैदा करने की आवश्यकता है ताकि शुरूआत में ही इनकी पहचान की जा सके और समय से इन्हें इलाज के लिए भेजा जा सके। नवजात शिशु की मृत्यु दर में कमी लाने के लिए यह बेहद जरूरी है क्योंकि किसी भी नवजात शिशु के लिए उसके जीवन के पहले 28 दिन सबसे महत्वपूर्ण होते हैं।

उच्च जोखिम के लक्षण

- शिशु का जन्म के समय 1800 ग्राम से कम वजन
- 34 हफ्ते से कम की गर्भावस्था में ही जन्मा नवजात शिशु
- जन्म के समय पर ही विकृति होना, जैसे- होंठ कटा होना, तालू चिपका होना, हाथ-पैर टेढ़ा-मेढ़ा होना
- बच्चे में जन्म के समय या उसके बाद में सांस लेने में तकलीफ होना
- जो शिशु स्तनपान नहीं कर रहा है
- शिशु की सांस सामान्य से तेज (प्रति मिनट 60 या उससे अधिक) होना या सांस उखड़ना
- गंभीर रूप से पीलिया (जन्म के 24 घंटों के अंदर या 14 दिन के बाद हथेली एवं तलुवे में पीलापन) होना
- शरीर नीला पड़ना
- नवजात शिशु का शरीर छूने पर ठंडा या गरम लगना
- दौरा पड़ना
- बच्चे का सुस्त होना
- शरीर के किसी भी अंग से खून निकलना
- पेट फूलना या दस्त होना या पेचिश (पखाना में खून आना) होना

आशा क्या करें

- नवजात शिशु में ऊपर बताए गए लक्षण दिखने पर **उन्हें तुरंत एस.एन.सी.यू. या एन.बी.एस.यू. में रेफर कराएँ।**
- परिवार को बताएँ कि एस.एन.सी.यू. या एन.बी.एस.यू. में नवजात शिशु (चाहे बेटा हो या बेटी, दोनों को) का इलाज बच्चों के कुशल डॉक्टरों द्वारा चौबीसों घंटे निःशुल्क किया जाता है और जाँच के लिए भी पैसा नहीं देना पड़ता है
- परिवार को बताएँ कि एस.एन.सी.यू. या एन.बी.एस.यू. में उच्च जोखिम वाले नवजात शिशु को ले जाने एवं वापस लाने के लिए निःशुल्क एम्बुलेंस उपलब्ध कराई जाती है।
- कम वजन वाले शिशुओं का वजन नियमित रूप से लें और माँ एवं परिवार को शिशु का तापमान स्थिर करने एवं स्तनपान कराए जाने के उद्देश्य से **कंगारू मदर केयर** विधि के बारे में बताएँ। उन्हें बताएँ कि इस विधि का प्रयोग परिवार का कोई भी स्वस्थ सदस्य कर सकता है।

इस प्रकार आशायें उच्च जोखिम वाले और बीमार नवजात शिशुओं की पहचान करके और उन्हें रेफर करवाकर उनके परिवार में खुशहाली ला सकती हैं।

बाल्यावस्था एनीमिया

आप जानती हैं कि एनीमिया सबसे अधिक 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों में होती है। एनीमिया के कारण बच्चों के शुरूआती जीवन में शारीरिक एवं मानसिक विकास धीमा हो जाता है, जिसका प्रभाव भविष्य में भी पड़ता है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 के अनुसार 6 से 59 माह के 66.4 प्रतिशत बच्चे एनीमिया से ग्रस्त हैं।

एनीमिया के लक्षण

भूख में कमी अथवा खाने की इच्छा न होना, चिड़चिड़ापन

त्वचा में पीलापन होना

कमजोरी, सुस्ती

सांस लेने में समस्या

हाथ पैरों में सूजन होना

वृद्धि में कमी होना

बचाव

छः माह तक बच्चे को माँ का दूध ही पिलाएँ।

ठोस आहार लेने वाले बच्चों के भोजन में आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करें।

हाथों की स्वच्छता का ध्यान रखें एवं पेट के कीड़ों से बचाव करें।

6-59 माह की उम्र के बच्चों को उचित पोषण एवं आयरन फॉलिक एसिड सीरप की एक खुराक (1 ml) सप्ताह में दो बार दिए जाने से बाल्यावस्था एनीमिया से बचा जा सकता है।

आशा क्या करें

- समुदाय स्तर पर बाल्यावस्था एनीमिया के बारे में लोगों को जागरूक करें।
- 6 माह से 5 वर्ष तक के बच्चों को आयरन सीरप की नियमित खुराक देना सुनिश्चित करें।
- महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान आयरन युक्त आहार लेने के लिए कहें।
- माताओं को 6 माह तक शिशुओं को केवल स्तनपान तथा 6 माह के पश्चात स्तनपान के साथ ऊपरी पूरक आहार में आयरन युक्त भोजन जैसे- गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ, सहजन, टमाटर, मूली, गाजर, अंकुरित अनाज, मूंगफली एवं अंडे आदि को शामिल करने की सलाह दें।
- वी.एच.एन.डी. सत्र पर 6-59 माह के बच्चों को इकट्ठा करें और 50 मिली आयरन सीरप बोतल के वितरण में ए.एन.एम. को सहयोग प्रदान करें।
- बोतल वितरण के पश्चात बच्चों को पहले सप्ताह में आयरन फॉलिक एसिड सीरप की दो साप्ताहिक खुराक स्वयं पिलाएँ।
- महीने की शेष 6 खुराकें माँ अथवा परिवार के सदस्य आशा की देखरेख में बच्चे को पिलाएँगे।
- परिवार का एक सदस्य जो बच्चे को नियमित रूप से आयरन फॉलिक एसिड सीरप दे उसकी पहचान करें।
- आशा गृह भ्रमण के समय परिवार के उस सदस्य से समय-समय पर नियमित खुराक के बारे में जानकारी प्राप्त करे कि वह खुराक भूली तो नहीं है।

प्रतिपूर्ति राशि

6-59 माह के बच्चों को आयरन फॉलिक एसिड सीरप के वितरण में सहयोग करने एवं इसके सेवन के लिए लोगों को प्रोत्साहित करने के लिए प्रतिमाह प्रति आशा 50 रूपए की प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाती है।

परिवार नियोजन सेवाएँ
प्रसव पश्चात

आशा बहनों के प्रयास से प्रदेश में स्वास्थ्य केंद्रों पर काफी संख्या में संस्थागत प्रसव हो रहे हैं। प्रसव पश्चात परिवार नियोजन की सेवाएँ सभी स्वास्थ्य केंद्रों में उपलब्ध हैं। आशाओं से उम्मीद की जाती है कि वे गर्भावस्था के दौरान से ही गर्भवती महिलाओं की काउन्सलिंग करना प्रारंभ करें जिससे प्रसव पश्चात आई.यू.सी.डी. लगवाने या जिनका परिवार पूरा हो चुका है उनके द्वारा प्रसव पश्चात नसबंदी की सेवाएँ ली जा सकें।

ध्यान रहें

- प्रसव पश्चात आई.यू.सी.डी. प्रसव होने के बाद 10 मिनट से लेकर 48 घंटे के अन्दर प्रशिक्षित सेवाप्रदाताओं द्वारा लगाई जाती है।
- प्रसव पश्चात आई.यू.सी.डी. की सेवा के लिए प्रेरित करने वाली आशा को रु. 150/- प्रति लाभार्थी की दर से प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाती है।
- जिस लाभार्थी ने प्रसव पश्चात आई.यू.सी.डी. की सेवा ली है, उसे भी फॉलोअप के लिए कुल रु. 300/- की राशि प्रदान की जाती है।
- जिनका परिवार पूरा हो चुका है उन्हें सीजेरियन प्रसव होने पर आपरेशन के साथ अथवा सामान्य प्रसव होने पर प्रसव के बाद सात दिन के अन्दर प्रसव पश्चात नसबन्दी सेवाएँ प्रदान की जा सकती हैं।
- इसके लिए मिशन परिवार विकास जनपदों में प्रेरक को रू. 400/- तथा गैरमिशन परिवार विकास जनपदों में प्रेरक को रू. 300/- प्रति लाभार्थी की दर से प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाती है।

- इसके लिए मिशन परिवार विकास जनपदों में प्रेरक को रू. 400/- तथा गैरमिशन परिवार विकास जनपदों में प्रेरक को रू. 300/- प्रति लाभार्थी की दर से प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाती है।

आशा क्या करें

- जिन महिलाओं को पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगी है उनका फॉलोअप अवश्य करें तथा समस्याओं (रक्तस्राव, दर्द, धागा बाहर आना आदि) के निराकरण हेतु उन्हें निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएँ व जाँच अवश्य कराएँ।
- बच्चों में अन्त बनाये रखने के लिए कम से कम 1-2 वर्ष तक आई.यू.सी.डी. लगाये रखने के लिए समझायें।
- जिन प्रसूताओं द्वारा पी.पी.आई.यू.सी.डी. या पी.पी.एस. की सेवाओं का लाभ नहीं लिया गया है उन्हें प्रसव के बाद पुनः काउन्सिलिंग कर 3 पैकेट छाया की गोली व 5 पैकेट कंडोम प्रदान करते हुए काउन्सलिंग करें, ताकि प्रसूता परिवार नियोजन की किसी भी विधि का उपयोग कर ले।

परिवार नियोजन लॉजिस्टिक प्रबन्धन सूचना प्रणाली

(एफ.पी.एल.एम.आई.एस.) **FPLMIS**

आशा क्या करें

- आशा द्वारा गर्भनिरोधक सामग्री प्राप्त करने हेतु मोबाइल नम्बर 9223166166 पर इस प्रकार एस.एम.एस. भेजें - (FP IND CCF 100 CHF 10 OPF 10 ECF 10 PTK 5)
- आशा द्वारा गर्भनिरोधक सामग्री के वितरण उपरान्त स्टॉक अपडेट करने के लिए मोबाइल नम्बर 9223166166 पर इस प्रकार एस.एम.एस भेजें - (FP UP CCF 100 CHF 10 OPF 10 ECF 10 PTK 5)
- आशा द्वारा लाभार्थियों की संख्या के आधार पर माह में कम से कम एक बार गर्भनिरोधक सामग्री हेतु इन्डेण्ट करें।
- आशाओं को प्रदान किये गये स्मार्ट फोन पर FPLMIS app का लिंक भेजा गया है। आप अपने फोन को वाई-फाई या मोबाइल नेटवर्क को ऑन कर अपडेट कर लें। FPLMIS app आपके फोन पर क्रियाशील हो जायेगा और आप उसी के माध्यम से इन्डेण्ट और स्टाक अपडेट भरें

सुरक्षित मातृत्व में पोषण का महत्व

सभी उम्र के लोगों को अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए सही पोषण की जरूरत होती है। हम सभी जानते हैं कि यदि महिला का गर्भधारण से पहले स्वास्थ्य व पोषण अच्छा है तो उसकी गर्भावस्था का अनुभव और परिणाम दोनों के सुखद होने की संभावना बढ़ जाती है। हम यह भी जानते हैं कि महिला को गर्भधारण 21 वर्ष के बाद ही करना चाहिये जब वह शारीरिक व मानसिक रूप से परिपक्व हो जाए।

कुपोषण के दुष्प्रभाव

- कमजोर महिला
- गर्भावस्था के दौरान समस्याएँ होना
- समय से पहले एवं कम वजन के शिशु को जन्म देना
- बच्चे में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होना
- बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास औसत से कम होना
- जच्चा एवं बच्चा दोनों की मृत्यु होने की संभावना

गर्भावस्था के दौरान सही मातृ पोषण

पौष्टिक और पर्याप्त भोजन गर्भावस्था के दौरान शरीर की अतिरिक्त आवश्यकता को पूरा करने में मदद करता है। पौष्टिक आहार शरीर की वृद्धि और विकास के लिए पर्याप्त पोषक तत्वों की आपूर्ति सुनिश्चित करता है, जिससे जच्चा और बच्चा दोनों ही स्वस्थ रहते हैं।

गर्भावस्था के दौरान वजन वृद्धि

संपूर्ण गर्भावस्था के दौरान महिला का वजन लगभग 10-11 किलो बढ़ना चाहिए, इसलिए जहाँ तक संभव हो प्रत्येक गर्भवती महिला का मासिक वजन लेना महत्वपूर्ण है। यदि गर्भवती महिला, गर्भधारण से पहले कुपोषित (वजन 45 किग्रा से कम या बी.एम.आई. 18.5 से कम) है तो और अधिक वजन बढ़ाने की आवश्यकता होती है।

आशा क्या करें

नवविवाहित महिला हेतु जो भविष्य में माँ बनेगी-

- उसे दिन में तीन बार भोजन और एक बार नाश्ता करने की सलाह दें।
- उसके खून की जाँच करते हुए एनीमिया की स्थिति का आकलन करें।
- एनीमिया होने पर उसे आयरन की गोलियों का सेवन करने के लिए कहें।

गर्भवती महिला के दैनिक आहार में विविधता हेतु

- महिला का वजन तथा लंबाई मापते हुए बी.एम.आई. के माध्यम से पोषण स्तर का आकलन करें। उसकी बी.एम.आई. 18.5 से कम होने पर उसे खान-पान पर अधिक ध्यान देने के लिए कहें।
- महिला का गर्भावस्था में वजन कम से कम डेढ़ से दो किलो हर दूसरी तिमाही से बढ़ना चाहिए। अमूमन गर्भावस्था में 9-11 किलो वजन बढ़ना ठीक रहता है।

गर्भवती महिला हेतु

- गर्भवती महिला को दिन में तीन बार भोजन और दो बार पौष्टिक नाश्ता करने के लिए कहें।
- उसे प्रतिदिन 5 प्रकार के खाद्य समूहों को अपने आहार में शामिल करने की सलाह दें।
- गर्भावास्था के दौरान आयरन की बढ़ी हुई जरुरत को पूरा करने के लिए आयरन युक्त भोजन करने और दूसरी तिमाही से रोजाना आयरन की एक गोली खाने के लिए कहें। आयरन की गोलियाँ बच्चे के जन्म के 6 महीने बाद तक जारी रखने की सलाह दें।
- दूसरी और तीसरी तिमाही में प्रतिदिन कैल्शियम की दो गोलियों का सेवन करने और बच्चे के जन्म के 6 महीने बाद तक इसका सेवन जारी रखने की सलाह दें।
- महिला को बताएँ कि आयरन और कैल्शियम की गोलियों के सेवन के बीच कम से कम 2 घंटे का अंतर जरूरी है।

सास-बहू सम्मेलन

मिशन परिवार विकास से आच्छादित 57 जनपदों में समुदाय में उपकेन्द्र स्तर पर आशाओं के माध्यम से परिवार नियोजन की जागरुकता बढ़ाने के लिए सास-बहू सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है, जिसका उद्देश्य सास और बहू के मध्य समन्वय एवं संवाद को उनके पारस्परिक अनुभवों के आधार पर रुचिकर खेलों और गतिविधियों के माध्यम से बेहतर किया जा सके, जिससे वह प्रजनन स्वास्थ्य के प्रति अपनी धारणाओं, व्यवहार एवं विश्वास में बदलाव ला सकें।

प्रायः यह देखा गया है कि परिवार में लगभग सभी निर्णय में पुरूषों की भी सहभागिता होती है, इसलिये परिवार नियोजन में पुरूष सहभागिता सुनिश्चित करने हेतु सास बहू सम्मेलन में बेटे की प्रतिभागिता भी करायी गई।

वित्तीय वर्ष 2021-22 में माह जनवरी 2022 तक कुल 72,200 सास-बहू सम्मेलन का आयोजन किया गया, जिसमें लगभग कुल 17.28 लाख प्रतिभागियों ने प्रतिभाग किया। जिसमें 6.40 लाख सास, 6.86 लाख बहुओं तथा 4.02 लाख बेटों ने प्रतिभाग किया।

सम्मेलन के दौरान नवविवाहित दम्पतियों को शगुन किट का वितरण भी किया जा रहा है। आयोजित किये गये सास बहू सम्मेलनों में आशाओं द्वारा बेटों की सहभागिता बढ़ाने में सराहनीय प्रयास किया गया।

विशेष संचारी रोग नियंत्रण एवं दस्तक अभियान

विगत चार वर्षों की भाँति प्रदेश के समस्त जनपदों में दिमागी बुखार एवं अन्य संक्रामक रोगों के सम्बन्ध में व्यापक जन-जागरूकता हेतु दिनांक 02 से 30 अप्रैल 2022 तक विशेष संचारी रोग नियंत्रण अभियान एवं दिनांक 15 से 30 अप्रैल 2022 तक दस्तक अभियान का प्रथम चरण आयोजित किया जा रहा है।

दस्तक का शाब्दिक अर्थ है ''दरवाजा खटखटाना''

संचारी रोग तथा दिमागी बुखार पर प्रभावी नियंत्रण हेतु प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता घर-घर जाकर लोगों को संचारी रोग तथा दिमागी बुखार से बचाव तथा उपचार हेतु शिक्षा एवं व्यवहार परिवर्तन के संदेश के सम्बन्ध में जानकारी देंगे। अभियान को प्रभावी बनाने में क्षेत्रीय कार्यकर्ता जैसे आशा, आंगनबाड़ी एवं ए.एन.एम., स्कूल शिक्षक और ग्राम प्रधान की अहम भूमिका है। प्रशिक्षित क्षेत्रीय कार्यकर्ता इस अभियान में मच्छरों के प्रजनन स्थलों को समाप्त करने, व्यक्तिगत साफ-सफाई, पर्यावरण स्वच्छता, दिमागी बुखार के संभावित लक्षणों की शीघ्र पहचान एवं तुरंत निकटवर्ती सरकारी अस्पताल में उपचार कराने आदि पर लोगों को जागरूक करेंगे।

अभियान में आशा कार्यकर्त्री अपने क्षेत्र की आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री के सहयोग से लोगों को जागरूक करने के साथ-साथ बुखार, आई.एल.आई. (इनफ्लुएंजा लाइक इलनेस), क्षय रोगियों, कुपोषित बच्चों एवं क्षेत्रवार ऐसे मकानों जहाँ घरों के भीतर मच्छरों का प्रजनन पाया गया है, को चिन्हित कर उपलब्ध कराए गए प्रपत्र में सूचनाओं को एकत्रित करेगी एवं एकत्रित सूचनाओं को क्षेत्रीय ए.एन.एम. के माध्यम से ब्लाक मुख्यालय पर उपलब्ध कराएंगी।

- बड़े पैमाने पर 96% लोग में बुखार आने पर तत्काल उपचार की मांग के बारे में जागरूकता आई है जिससे सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं में इलाज की मांग चार गुना बढ़ गई है।
- 10 में से लगभग 9 लोगों ने आशा कार्यकर्त्री को स्वास्थ्य सूचना के लिए पसंदीदा स्रोत के रूप में स्वीकार किया हैं।

व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए डिजिटल सिस्टम (सीपीएचसी)

उत्तर प्रदेश सरकार ने अंतिम व्यक्ति तक स्वास्थ्य सेवायें सुनिश्चित करने और स्रोत से डाटा एकत्र करके स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार के लिए उत्तर प्रदेश डिजिटल सिस्टम का निर्माण किया है। लाभार्थी से सम्बंधित जानकारी को समय समय पर अपडेट करने के लिए एप्लीकेशन को अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म जैसे आर.सी.एच. और एन.सी.डी. पोर्टल के साथ एकीकृत किया जा रहा है।

इस एप्लीकेशन को समुदाय स्तर पर आशा, ए.एन.एम., सी.एच.ओ. एवं फैसिलिटी स्तर पर चिकित्साधिकारी, स्टाफ नर्स तथा ए.एन.एम. द्वारा किया जायेगा। इसी क्रम में प्रदेश सरकार द्वारा प्रदेश की समस्त आशाओं को मोबाइल फोन वितरित किया जा रहा है।

ग्राम स्वास्थ्य सूचकांक रजिस्टर
(आशा डायरी)

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत चयनित आशाओं से यह अपेक्षा की जाती है कि वे अपने कार्यक्षेत्र से संबन्धित सूचनाओं का लेखा-जोखा रखेंगी। इस कार्य के लिए उन्हें आशा डायरी प्रदान की गई है। डायरी को इस तरह बनाया गया है कि आशा अपने भ्रमण के दौरान कार्य स्थल पर या सत्र स्थल पर ही उसे भर सकेंगी जिससे उन पर लेखा-जोखा का भार कम हो सकेगा।

आशा डायरी में क्या है

इस साल (वर्ष 2021-22) की आशा डायरी में कुल 18 भाग और 228 पेज हैं। इसमें गाँव की सामान्य सूचनाएँ, ग्राम सर्वे, प्रसव पूर्व देखभाल सेवा, टीकाकरण सेवा, बीमार और कुपोषित बच्चों से सम्बन्धित सेवा, परिवार नियोजन, किशोरावस्था स्वास्थ्य, जन्म एवं मृत्यु, दवा किट आदि से सम्बन्धित जानकारी अंकित की जानी है।

आशा इसे कैसे भरें

- भाग 4 में अलग से "प्रसव पूर्व देखभाल", "जन्म योजना की तैयारी और समीक्षा" एवं "प्रसव पश्चात देखभाल" के कालम दिए गए हैं। आशाये इन्हें उचित समय पर भरें।
- भाग-5 में दो वर्ष तक के शिशुओं की देखभाल एवं टीकाकरण सेवाओं की जानकारी भरी जानी है।
- भाग-6 में 2 से 5 वर्ष तक के बच्चों के टीकाकरण और पोषण का विवरण भरा जाना है।
- भाग-13 में क्लस्टर बैठक, उपकेंद्र स्तरीय बैठक, ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति की बैठक, ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस एवं अन्य बैठकों के आयोजन के बारे में जानकारी भरी जानी है।
- भाग-13 में ही एक वर्ष के दौरान आयोजित किए गए वी.एच.एन.डी. का दिए गए महत्वपूर्ण संकेतकों के आधार पर वार्षिक संकलन भी किया जाना है।
- आशा संगिनी अपने क्षेत्र की आशाओं के क्षेत्र का हर महीने भ्रमण कर उनकी आशा डायरी का अवलोकन कर उसमें टिप्पणी लिखेगी। इस कार्य के लिए आशा डायरी के भाग-16 में 6 पेज दिए गए हैं।
- आशा डायरी के भाग-17 में आशाओं की प्रतिपूर्ति राशि का विवरण दिया गया है जिसमें आप प्रत्येक माह मिलने वाली धनराशि को लिख सकती हैं।
- भाग-18 में प्रत्येक महीने वी.एच.एन.डी. सत्र के लिए अपेक्षित लाभार्थियों की सूची बनाएँ ताकि वी.एच.एन.डी. के दिन बच्चों, गर्भवती महिलाओं, किशोरों, योग्य दंपतियों को स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान की जा सके। अपेक्षित लाभार्थी सूची बनाकर आप अपनी प्रतिपूर्ति राशि में वृद्धि भी कर सकती हैं।
- आशा डायरी में आपको नोट करने के लिए कुछ अतिरिक्त खाली पृष्ठ दिये गए हैं इनमें आशा अपनी आवश्यकतानुसार जानकारी लिखें।
- डायरी के अंत में अंतिम मासिक चक्र के अनुसार प्रसव की संभावित तिथि की जानकारी संबंधी तालिका भी दी गई है जो "प्रसव पूर्व देखभाल संबंधी भाग" के कॉलम संख्या 18 को भरने में सहायक है।

कोविड–19 टीकाकरण

किशोरों का टीकाकरण एवं स्वास्थ्य कर्मियों, अग्रिम पंक्ति कार्यकर्ताओं तथा वरिष्ठ नागरिकों हेतु प्रिकॉशन डोज

मार्च 2020 से कोविड-19 महामारी का प्रभाव पूरे प्रदेश एवं देश में है। उपरोक्त कठिन समय में कोविड संक्रमण के विस्तार एवं इससे होने वाली मृत्यु को नियंत्रित करने के लिये दिनांक 16 जनवरी 2021 से प्रदेश में चरणबद्ध तरीके से कोविड टीकाकरण गतिविधियाँ सम्पादित की जा रही हैं। कोरोना संक्रमण की तीसरी लहर में कोरोना वायरस के नये वैरियेण्ट ओमीक्रॉन के तेजी से प्रसार एवं कोविड संक्रमण के जोखिम से बचाव हेतु प्रदेश में दिनांक 03 जनवरी 2022 से 15 से 17 वर्ष के किशोर-किशोरियों के लिये कोविड टीकाकरण अभियान चलाया जा रहा है। दिनांक 10 जनवरी 2022 से दोनों डोज प्राप्त कर चुके हेल्थ केयर वर्कर, फ्रन्ट लाईन वर्कर, 60 वर्ष से अधिक आयुवर्ग के वरिष्ठ नागरिकों को प्रिकाशन डोज (द्वितीय खुराक लेने के 9 माह अथवा 39 सप्ताह पूर्ण होने के पश्चात)से आच्छादित करने हेतु टीकाकरण अभियान में शामिल किया गया है। दिनांक 16 मार्च, 2022 से 12 से 14 वर्ष के बच्चों का भी कोविड टीकाकरण प्रारम्भ कर दिया गया है।

आशा क्या करें

1. कोविड-19 महामारी के दौरान आशा कार्यकत्रियों द्वारा विषम परिस्थितियों में भी कोविड टीकाकरण में समुदाय स्तर पर उत्कृष्ट एवं सराहनीय कार्य किया गया है।
2. वर्तमान में आशा कार्यकत्रियों द्वारा समुदाय स्तर पर 12 से 14 तथा 15 से 17 वर्ष के बच्चों को कोविड-19 टीकाकरण के लाभ तथा कोविड से बचाव के तरीकों के बारे में बच्चों के माता-पिता को जानकारी प्रदान करना।
3. समुदाय स्तर पर स्कूलों के शिक्षकों एवं अभिभावकों से मिलकर 12 से 14 तथा 15 से 17 वर्ष के बच्चों की ड्यू लिस्ट तैयार करना एवं बच्चों के कोविड टीकाकरण में सहयोग किया जाना है।
4. हेल्थ केयर वर्कर, फ्रन्ट लाईन वर्कर एवं 60 वर्ष से अधिक आयुवर्ग के वरिष्ठ नागरिकों जिन्हें कोविड 19 वैक्सीन की दो खुराकें मिली है, को प्रिकॉशन डोज लेने हेतु (द्वितीय खुराक लेने के 9 माह अथवा 39 सप्ताह पूर्ण होने के पश्चात) सूची तैयार करना एवं कोविड टीकाकरण में सहयोग करना।
5. अपने सेवा क्षेत्र में घर-घर दस्तक देकर कोविड टीकाकरण हेतु लाभार्थियों की सूची तैयार करें।

अप्रैल से जून तक मनाये जाने वाले प्रमुख स्वास्थ्य दिवस

माहवार तिथियाँ	प्रमुख दिवस
अप्रैल	
7 अप्रैल	स्वास्थ्य दिवस
11 अप्रैल	सुरक्षित मातृत्व दिवस
17 अप्रैल	हीमोफीलिया दिवस
25 अप्रैल	मलेरिया दिवस
मई	
8 मई	थेलेसीमिया दिवस
16 मई	डेंगू दिवस
31 मई	तम्बाकू निषेध दिवस

माहवार तिथियाँ	प्रमुख दिवस
जून	
5 जून	फाइलेरिया उन्मूलन दिवस
14 जून	रक्तदान दिवस
01 - 30 जून	बाल स्वास्थ्य पोषण माह
प्रत्येक माह की 9 तारीख	प्रधान मंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान दिवस
प्रत्येक माह की 21 तारीख	खुशहाल परिवार दिवस

सफलता की कहानी

मैं, **रूसी चौधरी, बरेली जिला के ब्लॉक शेरगढ़ के गाँव इमरता** की रहने वाली हूँ। मेरा वर्ष 2018 में आशा के पद पर चयन हुआ था। उस समय मेरे गाँव में स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव होने के कारण हमारे गाँव के लोग ग्रामीण स्तर की स्वास्थ्य सुविधाओं से वंचित थे। तब मैंने गाँव में जागरूकता फैलाने का निर्णय लिया और यह सोचा कि हर दिन नियम बनाकर कम से कम 15 घरों का भ्रमण करूँगी। मैं भ्रमण के दौरान गाँव के लोगों को बच्चों के टीकाकरण, प्रसव पूर्व जाँच, प्रसव की तैयारी आदि की जानकारी देती थी। मैं किशोर-किशोरियों को भी स्वास्थ्य संबंधी उचित जानकारी देती थी। मैंने हफ्ते में एक बार निगरानी समिति की मीटिंग भी करनी शुरू कर दी। इससे गाँव के लोग जागरूक होने लगे।

कोविड-19 के समय में मैंने गाँव के बाहर से आए लोगों की एक सूची बनाई और उन्हें कोविड की जाँच कराने के लिए भेजा और दवा दिलवाई। मैंने 15 से 18 वर्ष तक के किशोर-किशोरियों को कोविड वैक्सीन की पहली डोज लगवाई तथा 18 वर्ष से ऊपर के लोगों को कोविड वैक्सीन की दोनों डोज समय पर लगवाईं। आज मेरे गाँव में सभी लोगों को कोविड की वैक्सीन लग चुकी है।

मेरे गाँव में उच्च अधिकारियों द्वारा निरीक्षण किया गया और मेरा कार्य ठीक पाया गया है। आज मेरा गाँव स्वस्थ व खुशहाल है।

जिला शाहजहाँपुर के **कलान कस्बे की कसा मोहल्ले में कार्यरत आशा नीरज कुमारी** ने अपने अथक प्रयासों से उसी मोहल्ले की लक्ष्मी देवी और उस बच्चे की जान बचा ली। लक्ष्मी देवी गर्भवती थी। एक दिन अचानक उसकी तबीयत खराब हुई और उसे चक्कर आने लगे। आननफानन में उसके पति मुकेश ने लक्ष्मी को महिला चिकित्सक को दिखाया जिसने इलाज के लिए बहुत ज्यादा खर्चा बताया। वह यह सुनकर परेशान हो गया और अपनी माँ के कहने पर अपनी पत्नी को घर ले आया। उसकी माँ ने आशा नीरज कुमारी से संपर्क किया तो नीरज ने उन्हें बताया कि प्रसव के लिए उन्हें उसके अस्पताल चलना होगा। बाद में लक्ष्मी को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र कलान के प्रसव कक्ष में सामान्य प्रसव से एक नवजात शिशु का जन्म हुआ।

लक्ष्मी का स्वास्थ्य खराब होने के कारण नवजात शिशु बहुत कमजोर था और उसका वजन **1.5 किग्रा** था। शिशु स्तनपान करने में भी असमर्थ था। डॉक्टर ने शिशु को तुरंत नवजात शिशु देखभाल केंद्र, जिला अस्पताल शाहजहांपुर ले जाने के लिए रेफर कर दिया। लेकिन उस समय कोरोना संक्रमण के चलते जिला अस्पताल को कोरोना वार्ड बनाकर अन्य सभी सेवाओं को बंद कर दिया गया था। उस समय निजी अस्पतालों में भी सभी सेवाएँ बंद चल रही थीं। इस स्थिति में परिवार के लोगों ने बच्चे के बचने की आशा छोड़ दी थी।

उस समय आशा नीरज कुमारी ने अपनी समझदारी और अस्पताल के स्टाफ के सहयोग से बच्चे को **कंगारू मदर केयर** देने के लिए लक्ष्मी को कहा और लगातार 2-3 घंटे कंगारू मदर केयर देने के बाद बच्चा रोने लगा। उसने **शिशु को ठीक से कपड़े में लपेटने और स्नान नहीं कराने, स्वच्छ हाथों से छूने और लगातार स्तनपान कराने** की भी सलाह दी।

नीरज कुमारी ने 2 माह तक लगातार उसके घर का भ्रमण किया और नवजात शिशु के स्वास्थ्य का मूल्यांकन करती रही। उसने नवजात शिशु एवं माँ के स्वास्थ्य की देखभाल की और इस दौरान नवजात **शिशु की नाभि, नाल, स्तनपान, साफ-सफाई, के.एम.सी. और वजन** आदि की निगरानी करती रही। परिवार के अन्य सदस्य भी उसकी बातों को ध्यान में रखकर **हाथ धोकर नवजात शिशु को छूना, शिशु को कपड़े में लपेटकर रखना, नाभि की देखभाल,** खतरे के लक्षणों आदि की लगातार देखरेख करते रहे। सबके प्रयास से बच्चे का वजन भी बढ़ा और वह स्वस्थ भी होने लगा।

इस प्रकार आशा नीरज कुमारी की सूझ-बूझ से लक्ष्मी के बच्चे की जान बच गई और वह पूरी तरह से स्वस्थ हो गया।

सिफ्सा SIFPSA

त्रैमासिक ई-पत्रिका 'आशायें', आशा संगिनी एवं आशा के लिए सिफ्सा एवं एस.पी.एम.यू., एन.एच.एम. द्वारा परिकल्पित, संयोजित एवं संचालित की जाती है।

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन