



# आशा



आशायेँ हर गाँव की,  
उम्मीदेँ जहाँ भर की।

आशाओं के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका प्रथम त्रैमास - 2020



अंक - 20

## आकर्षण

अन्दर के पृष्ठों में  
दिये गये लेख

कोविड-19  
(नोवल कोरोना वायरस)  
की रोकथाम  
पृष्ठ संख्या 2-3

आशा बेनिफिट पैकेज  
पृष्ठ संख्या 4

पी.सी.वी. वैक्सीन  
पृष्ठ संख्या 5

मधुमेह या डायबिटीज  
पृष्ठ संख्या 6-7

रेडियो धारावाहिक  
“सुनहरे सपने,  
संवरती राहें”  
पृष्ठ संख्या 8

राष्ट्रीय किशोर  
स्वास्थ्य कार्यक्रम  
पृष्ठ संख्या 9-10

हेल्थ प्रमोशन डे  
पृष्ठ संख्या 11

## पत्र लिखें

आशायेँ पत्रिका  
पोस्ट बॉक्स नं०-411  
जी०पी०ओ०  
लखनऊ-226001

## अमित मोहन प्रसाद

अपर मुख्य सचिव,  
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण  
उत्तर प्रदेश



## संदेश



प्रिय आशा बहनों,

आशायेँ पत्रिका के वर्तमान अंक के माध्यम से मुझे, अपनी बात आप से कहने का अवसर प्राप्त हुआ है। आपके सहयोग से स्वास्थ्य विभाग द्वारा कई महत्वपूर्ण कार्यक्रम जैसे-संक्रामक रोग अभियान, मिशन इंद्रधनुष, 'मुख्यमंत्री आरोग्य मेला' एवं गैर संचारी रोग अभियान संचालित किये गये हैं, जिससे जनसमुदाय को स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने में व्यापक सफलता प्राप्त हुई है।

विगत तीन माहों से सम्पूर्ण विश्व 'कोरोना' महामारी से जूझ रहा है। जैसा कि आप अवगत हैं कि कोरोना महामारी के नियंत्रण हेतु अभी तक कोई दवा अथवा वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। कोरोना के सम्बन्ध में लोगों को जानकारी उपलब्ध कराकर आप इस महामारी के नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। अपने क्षेत्र के सभी निवासियों को मास्क पहनने, नियमित रूप से साबुन से हाथ धोने एवं सोशल डिस्टेंसिंग यानि 'दो गज की दूरी, बहुत जरूरी' के सम्बन्ध में जानकारी देकर आप उन्हें कोरोना महामारी से बचा सकती हैं। विगत दिवसों में कई आशाओं ने स्वयं मास्क बनाकर समुदाय में वितरित किये हैं, जो कि समुदाय के लिए अत्यन्त प्रेरणादायक रहा है।

इन दिनों विभिन्न राज्यों से लाखों प्रवासी कामगार अपने घरों को वापस लौट रहे हैं। इन प्रवासियों को तय दिशा-निर्देशों के अनुसार होम क्वारेंटाइन कराया जाना है। आशाओं द्वारा प्रथम चरण में 11 लाख से अधिक एवं द्वितीय चरण में अब तक 10 लाख से अधिक प्रवासी कामगारों को सूचीबद्ध करने, होम क्वारेंटाइन के सम्बन्ध में जानकारी देने एवं फालोअप करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई गई है। अपने दायित्वों को निभाते समय स्वयं अपनी सुरक्षा पर विशेष ध्यान दें। भीड़ से बचें, मास्क पहनें, समाजिक दूरी बनाये रखें एवं नियमित रूप से साबुन से हाथ धोयें। कोविड-19 महामारी नियंत्रण हेतु कार्य करने के लिए हमारी आशा एवं आशा संगिनियों को विशेष प्रोत्साहन राशि प्रदान किये जाने का प्रावधान भी किया गया है।

ग्रीष्म एवं वर्षा ऋतु में होने वाले मच्छर एवं जल जनित रोग जैसे डायरिया, मलेरिया, डेंगू आदि से बचाव तथा उपचार के सम्बन्ध में लोगों को जागरूक किया जाना भी आवश्यक है। आगामी 3 महीनों में निरन्तर रूप से अपने क्षेत्रीय भ्रमण के दौरान एवं ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति के माध्यम से लोगों को स्वच्छ पेयजल की उपलब्धता, कूड़े का निस्तारण, नाली आदि की सफाई के सम्बन्ध में समुदाय को जागरूक करें। इसके साथ ही यदि क्षेत्र का कोई व्यक्ति इन बीमारियों से ग्रसित होता है तो उसे ससमय नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर सन्दर्भित कर आवश्यक चिकित्सा उपचार उपलब्ध कराया जाये।

आशायेँ पत्रिका के इस अंक के माध्यम से आपको कोरोना महामारी से सम्बन्धित जानकारी के अतिरिक्त पी.सी.वी. वैक्सीन, हेल्थ प्रमोशन डे, प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना एवं प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना, राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम में आशाओं की भूमिका, मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप विषयों की जानकारी प्रदान की जा रही है साथ ही आपके कुछ साथियों के पत्र भी साझा किये जा रहे हैं। आप भी अपने क्षेत्र के अनुभवों, सफलताओं एवं कठिनाइयों को दूर करने के लिये अपने प्रयास हमसे साझा कर सकती हैं, जिसे हम आगामी अंकों में सम्मिलित करेंगे।

अन्त में पुनः आप सभी को विशेष धन्यवाद देता हूँ एवं उम्मीद करता हूँ कि आप और अधिक लगन से जनसमुदाय को स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाती रहेंगी।

अमित मोहन प्रसाद

# कोविड -19 (नोवल कोरोना वायरस) की रोकथाम

कोविड-19 महामारी से आज पूरा देश प्रभावित है। यह एक ऐसा संक्रमण है जो पहली बार चीन के वुहान शहर में दिसंबर 2019 में पहचाना गया, जो सार्स COV2 नामक वायरस से फैलता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने इसे कोविड-19 नाम दिया क्योंकि यह नया वायरस कोरोना फैमिली से है इसलिए इसे nCoV नाम दिया गया और यह वर्ष 2019 में संज्ञान में आया इसलिए इसे कोविड-19 (कोरोना वायरस डिजीज 2019) के नाम से जाना जाता है।

यह संक्रमण हमारे श्वसन तंत्र जैसे नाक, गला, फेफड़े आदि को प्रभावित करता है। यह संक्रमण किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति को हो सकता है। 10 वर्ष से कम आयु के बच्चों, बुजुर्ग एवं ऐसे व्यक्ति जिन्हें उच्च रक्तचाप, दिल की बीमारी, मधुमेह आदि रोग हैं या जिनकी प्रतिरोधक क्षमता कम हो उन्हें कोविड 19 के संक्रमण की संभावना अधिक होती है।

आज पूरा प्रदेश इस महामारी की चपेट में है और इसके बचाव के लिए कोई वैक्सीन (टीका) उपलब्ध नहीं है, पर इसके रोकथाम के उपायों को करके इससे बचा जा सकता है और इसके रोकथाम के उपायों को करके इससे बचा जा सकता है, अतः यह आवश्यक है कि आशा एवं समुदाय के लोगों को कोविड-19 की रोकथाम के संबंध में जागरूक किया जाये।

## आशा स्वयं के बचाव के लिए निम्न सावधानियों का अनुसरण करें

गृह भ्रमण के पहले एवं बाद में अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकेंड तक अवश्य धोयें।



समुदाय के लोगों से कम से कम एक मीटर की दूरी बनाकर रखें एवं अपने आस-पास कोई भीड़ इकट्ठी न होने दें।



घर की कुंडी दरवाजा न खटखटाएं और किसी भी चीज की सतह छूने से बचें। सदस्यों को बाहर बुलायें और उनसे बात करें।



गृह भ्रमण के बाद मास्क को उतारकर उबलते पानी में नमक डालकर धोकर सुखा लें उसके बाद ही दोबारा उपयोग करें।



मास्क का प्रयोग करें और बार-बार अपनी आँख, नाक और मुँह को ना छुएं।



**ध्यान रहे:**

ऐसे व्यक्तियों को जिनको बुखार, गले में खराश, सांस लेने में परेशानी जैसे लक्षण दिखते हैं उनकी सूचना कोविड कंट्रोल रूम के टोल-फ्री नम्बर : 18001805146 पर उपलब्ध कराई जाये।

## मास्क के रख रखाव से सम्बंधित कुछ ध्यान देने योग्य बातें

- डिस्पोजेबल मास्क को धोये नहीं, उसे उपयोग के बाद तुरंत कूड़ेदान में डाल दें।
- घर पर बने सूती कपड़े के रीयूजेबल मास्क को धुलकर दोबारा उपयोग किया जा सकता है।
- मास्क हटाने के बाद किसी भी सतह या सामान को न छुएं, प्रत्येक बार मास्क के उपयोग से पहले और बाद में हाथ को साबुन और पानी से धोयें।
- मास्क को निकालने के पश्चात इसे इधर-उधर न रखें।
- ध्यान रखें कि मास्क आपके मुँह, नाक और टुड्डी को पूरी तरह ढक ले, और कहीं बीच में खाली जगह न हो।
- मास्क को उल्टा करके दोबारा उपयोग न करें।

## मास्क हमें संक्रमण से कैसे बचाता है

यदि संक्रमित व्यक्ति और स्वस्थ व्यक्ति दोनों ही मास्क का प्रयोग करते हैं तो संक्रमण फैलने की संभावना कम हो जाती है।

### फैलने की सम्भावना

संक्रमित व्यक्ति

स्वस्थ व्यक्ति



सबसे अधिक

अधिक

मध्यम

सबसे कम

**ध्यान दें :** मास्क न पहनने से वायरस के हमारे शरीर में जाने की सम्भावना **सबसे अधिक** हो जाती है जिस वजह से हम जल्दी बीमार पड़ सकते हैं।

### सामाजिक दूरी (Social Distancing)

- कोविड-19 संक्रमण से बचाव के लिए सामाजिक



दूरी बनाये रखना एक बेहतरीन तरीका है। अतः हमें स्वयं से दूसरों के बीच कम से कम दो गज (6 फीट) की दूरी बनाए रखनी है।

- आशा को सामाजिक दूरी का पालन करते हुए ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर एवं गृह भ्रमण के दौरान सेवा देनी है।

### याद रहे :

- नवजात के घर के भ्रमण के दौरान माँ और बच्चे को अनावश्यक न छुए।
- सामाजिक दूरी का अनुपालन करते हुए, पूछकर ही आशा परीक्षण करेगी।

हाथ धोने के 6 चरणों का पालन करते हुए साबुन पानी से कम से कम 20 सेकेन्ड हाथ धोने के लिए प्रोत्साहित करें



दोनों हथेलियों को रगड़ें

हथेलियों को पलट कर रगड़ें

उंगलियों के बीच में रगड़ें

उंगलियों के पीछे साफ करें

अंगूठे की सतह को रगड़ें

नाखूनों को साफ करें



# आशा बेनिफिट पैकेज

आशा एवं आशा संगिनियों को बीमा सुरक्षा लाभ दिए जाने हेतु भारत सरकार के निर्देशानुसार आशा बेनिफिट पैकेज के अंतर्गत समस्त ग्रामीण एवं शहरी आशा एवं आशा संगिनियों को प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना के अंतर्गत जीवन बीमा तथा प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना के अंतर्गत दुर्घटना बीमा का लाभ दिया जा रहा है। बीमा हेतु आवश्यक प्रीमियम की धनराशि केंद्र सरकार द्वारा वहन की जा रही है। साथ ही आशा बेनिफिट पैकेज के अन्तर्गत प्रधानमंत्री श्रमयोगी मान-धन योजना का लाभ भी आशा एवं आशा संगिनियों को दिया जा रहा है।

## प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना एवं प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना

प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना	प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना
आयु सीमा 18 से 50 वर्ष है जिसमें रु. 2 लाख बीमा का कवरेज है।	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ आयु सीमा 18 से 70 वर्ष है जिसके द्वारा दुर्घटना बीमा का लाभ दिया जा रहा है।</li> <li>▶ इसमें दुर्घटना के समय मृत्यु अथवा पूर्ण रूप से शारीरिक विकलांगता होने की स्थिति में रु. 2 लाख एवं आंशिक विकलांगता होने की स्थिति में रु. 1 लाख तक का बीमा कवरेज है।</li> </ul>

- ▶ उपरोक्त बीमा योजनाओं हेतु जिस बैंक में वर्तमान में आशा एवं आशा संगिनी का खाता है उसी बैंक से बीमा हेतु फॉर्म प्राप्त कर आशा एवं संगिनियों द्वारा उसी बैंक में फॉर्म भरकर जमा कराना होगा।
- ▶ प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना में रु. 330/-प्रति व्यक्ति की दर से एवं प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना में रु. 12/- प्रति व्यक्ति की दर से प्रति वर्ष बीमा हेतु आवश्यक प्रीमियम की धनराशि है। प्रीमियम की यह धनराशि आशाओं एवं संगिनियों के बैंक एकाउंट से आटो डेबिट होगा।
- ▶ आशा एवं संगिनियों को बीमा पंजीकरण के उपरांत बैंक खाते से **प्रीमियम की कटी हुई धनराशि का**

**उन्हें भुगतान भी उनके खाते में उनके सम्बन्धित जनपद/सी.एच.सी. द्वारा किया जाना है।**

### आवश्यक सूचना

अभी तक सभी ग्रामीण एवं शहरी आशा एवं आशा संगिनियों ने बीमा योजनाओं हेतु अपना पंजीकरण नहीं करवाया है। अतः आप सभी अपने बैंक की शाखा में जाकर प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना एवं प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना हेतु अपना पंजीकरण करवा लें। जिससे कि सभी आशाओं एवं संगिनियों को सरकार द्वारा दी जा रही बीमा सुरक्षा का लाभ मिल सके।

### प्रधानमंत्री श्रमयोगी मान-धन योजना

आशा एवं संगिनियों को समाजिक सुरक्षा प्रदान करने के लिए आशा बेनिफिट पैकेज के अंतर्गत प्रधानमंत्री श्रमयोगी मान-धन योजना से पेंशन का लाभ भी दिया जा रहा है।

#### इसके अंतर्गत :

- ▶ 18-40 वर्ष तक की आयु की आशा एवं आशा संगिनी को सम्मिलित किया जा रहा है।

- ▶ निर्धारित धनराशि का 50 प्रतिशत लाभार्थी को जमा करना होगा एवं शेष 50 प्रतिशत केंद्र सरकार द्वारा जमा किया जाएगा।
- ▶ निर्धारित धनराशि आयु के आधार पर तय की गई है जिसे 60 वर्ष की आयु तक देना होगा।
- ▶ 60 वर्ष की आयु पूर्ण होने पर प्रतिमाह रु. 3000/- पेंशन की धनराशि प्राप्त होगी।

**आप सभी पेंशन का लाभ प्राप्त करने हेतु नज़दीकी सेवा केन्द्र पर जाकर अपना पंजीकरण करवा लें।**

# पी.सी.वी. वैकसीन



5 वर्ष से छोटे शिशुओं की मृत्यु के पीछे दो बड़ी बीमारियाँ न्यूमोनिया और डायरिया (दस्त) हैं। यह अत्यंत दुःखद है कि हमारे देश में पांच वर्ष की आयु से पहले ही लगभग 0.6% शिशुओं की मृत्यु न्यूमोनिया से हो जाती है। न्यूमोनिया न्युमोकोकास नामक बैक्टीरिया से होता है।

## बचाव

पी.सी.वी. का टीका न्यूमोनिया एवं श्वसनतंत्र के अन्य रोगों से बचाव का सबसे कारगर उपाय है। यह टीका लगवा कर बच्चों की न्यूमोनिया से होने वाली मृत्यु दर में कमी लाई जा सकती है। नियमित टीकाकरण कार्यक्रम के अंतर्गत यह टीका बच्चों को निःशुल्क लगाया जाता है।

हमारे प्रदेश में पी.सी.वी. टीका अभी 19 जनपदों (लखीमपुरखीरी, सीतापुर, बहराइच, श्रावस्ती, बलरामपुर, सिद्धार्थ नगर, लखनऊ, हरदोई, बाराबंकी, गोंडा, फैजाबाद, बस्ती, बरेली, पीलीभीत, बदायूं, शाहजहांपुर, कासगंज, फर्रुखाबाद एवं कन्नौज) में चल रहे नियमित टीकाकरण कार्यक्रम में शामिल है। इसे जल्द ही शेष 56 जनपदों में भी शामिल कर दिया जाएगा।

## पी.सी.वी. टीकाकरण समय-सारिणी

खुराक	समय
पहली खुराक	6 सप्ताह की उम्र में ओ.पी.वी. एवं पेंटावैलेन्ट की पहली खुराक के साथ
दूसरी खुराक	14 सप्ताह पर
एक बूस्टर खुराक	9 से 12 माह के बीच (यह टीका शिशु के दाईं जांघ में इंजेक्शन से लगता है और पूरी तरह सुरक्षित है)

## आशा क्या करें :

- ▶ सभी बच्चों को यह टीका लगवाएं।
- ▶ अगर किसी बच्चे में न्यूमोनिया के लक्षण दिखें तो उसे तुरंत प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाकर उसका उपचार कराएं।



**भूल न जाना,  
टीकाकरण  
ज़रूर करवाना!**



आशाएं अब आगे आएं,  
हर शिशु को पी.सी.वी. लगवाएं ।  
न्यूमोनिया रोग दूर भगा कर,  
शिशुओं का जीवन बचाएं ॥

# मधुमेह या डायबिटीज

## डायबिटीज या मधुमेह क्या है ?

जब हमारे शरीर के पैक्रियाज से इंसुलिन का स्राव कम हो जाता है तो खून में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है। इस स्थिति को डायबिटीज कहा जाता है। इंसुलिन हमारे शरीर में बनने वाला एक हार्मोन है जो शरीर में शुगर की मात्रा को कंट्रोल करता है। मधुमेह हो जाने पर शरीर को भोजन से ऊर्जा बनाने में कठिनाई होती है। इस स्थिति में ग्लूकोज का बढ़ा हुआ स्तर शरीर के विभिन्न अंगों को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है।



## कारण



अनियमित  
दिनचर्या



पर्याप्त शारीरिक श्रम  
न करना



असंतुलित भोजन  
करना



भोजन में मीठे का  
इस्तेमाल ज्यादा करना



हाई ब्लड प्रेशर

## मधुमेह के मुख्य लक्षण



बराबर थकान महसूस होना



बार-बार या ज्यादा  
भूख लगना



बार-बार पेशाब लगना



शरीर के घावों का जल्दी  
न भरना



बहुत प्यास लगना



त्वचा के रोग होना



आँखों का असमय  
कमजोर होना



लगातार तबियत  
खराब रहना



शरीर का वजन अचानक  
कम होना



पैरों के तलवों में जलन  
और सुई जैसी चुभन

## बचाव

- ▶ वजन नियंत्रित रखें और मोटापे से बचें।
- ▶ पर्याप्त नींद लें।
- ▶ तनाव से बचें।
- ▶ नियमित व्यायाम/योग करें।
- ▶ संतुलित भोजन करें।
- ▶ मीठी चीजें कम से कम खाएं।
- ▶ रेशेयुक्त खाना जैसे - जौ, चने, गेहूँ, बाजरे की रोटी, हरी सब्जी एवं दही ज्यादा खाएं। चना, गेहूँ और जौ मिलाकर उसके आंटे की रोटी खाना ज्यादा फायदेमंद है।
- ▶ तम्बाकू का सेवन और धूम्रपान न करें। शराब न पीएं।
- ▶ नियमित स्वास्थ्य जांच के साथ अपने खून में शुगर के स्तर की भी जांच करवाएं।

## मधुमेह रोग में कैसे रखें पैरों को स्वस्थ



मधुमेह में अपने पैरों की बराबर देखभाल करना जरूरी है। क्योंकि पैरों में कहीं चोट लगने या घाव होने से तुरंत संक्रमण का खतरा रहता

है। इसलिए मधुमेह रोगी थोड़ी सी देखभाल करके अपने पैरों को स्वस्थ रख सकते हैं।

पैरों को साफ सुथरा रखें और चोट लगने से बचाएं, दिन में दो-तीन बार गुनगुने पानी से पैरों को धोकर मुलायम कपड़े से पोछें, पैरों की अंगुलियों के बीच में संक्रमण जल्दी होता है इसलिये वहां पर सरसों या नारियल का तेल लगाएं, नंगे पैर न चल कर रबर की मुलायम चप्पल या जूते पहनें, नायलोन की जगह सूती मोजे पहनें, नाखून काटने के पहले हाथों और पैरों को थोड़ी देर गुनगुने पानी में डुबोकर रखें इससे नाखून मुलायम हो कर आसानी से कटेंगे, रोज अपने पैरों को थोड़ा ऊँचाई पर रख कर पंजों का व्यायाम करने से रक्त संचार ठीक होता है।

**आशायें अपने समुदाय में  
मधुमेह के लक्षणों के प्रति  
लोगों में जागरूकता फैलायें।**

## मधुमेह रोग में भोजन

मधुमेह रोगी को संतुलित आहार लेना चाहिए। इसमें

- 1-शरीर को ऊर्जा देने वाले (कार्बोहाइड्रेट्स, चिकनाई)
- 2-शरीर बनाने वाले (प्रोटीन्स)



3-शरीर को सुरक्षा देने वाले (विटामिन्स) आते हैं। इनकी मात्रा व्यक्ति के शरीर की जरूरत के हिसाब से तय होती है। आपको यह जानना जरूरी है कि कब कितनी मात्रा में क्या खाएं। एक सामान्य व्यक्ति को दिन भर में 1500 से 1800 कैलोरी वाला भोजन करना चाहिए।

## आप अपने संतुलित आहार को इस तरह से समझ सकते हैं :

- ▶ आपकी थाली में एक चौथाई हिस्सा स्टार्च युक्त यानी अनाज, चावल, आलू, मक्का, मटर आदि होना चाहिए।
- ▶ थाली के दूसरे एक चौथाई हिस्से में प्रोटीनयुक्त आहार जैसे - मांस, सोयाबीन, पनीर, बादाम, दालें और फलियाँ हों।
- ▶ थाली के बाकी बचे आधे हिस्से में हरी सब्जियां जैसे - गाजर, गोभी, ककड़ी, टमाटर, सलाद, ब्रोकली आदि होना चाहिए।
- ▶ इनके साथ आप एक गिलास चिकनाई निकला दूध और कोई एक फल भी खा सकते हैं।

इन सब के साथ ही नियमित डाक्टर की जांच भी करवानी जरूरी है।

## रेडियो धारावाहिक “सुनहरे सपने, सँवरती राहें”



‘सुनहरे सपने संवरती राहें’ रेडियो धारावाहिक के अंतर्गत जिन श्रोता संघों से सबसे अधिक पत्र प्राप्त हुए उन 20 चयनित श्रोता संघों की आशाओं को भी पुरस्कृत किया जा रहा है। इन 20 आशाओं के नाम निम्नवत् हैं :

क्र.सं.	श्रोता संघ की विजेता आशाओं के नाम	जनपद	क्र.सं.	श्रोता संघ की विजेता आशाओं के नाम	जनपद
1	पिंकी रानी	गौतमबुद्ध नगर	11	आशा देवी	जालौन
2	नन्दा सिंह	मऊ	12	माधुरी	हापुड़
3	बृजेश देवी	गौतमबुद्ध नगर	13	रीता देवी	सुल्तानपुर
4	रीना पाण्डे	गोरखपुर	14	शिप्रा सक्सेना	फर्रुखाबाद
5	सविता सिंह	अयोध्या	15	संगीता चौहान	अयोध्या
6	गायत्री देवी	जालौन	16	सरोज चौरसिया	सोनभद्र
7	मीरा पाण्डेय	देवरिया	17	सुनीता वर्मा	हापुड़
8	लालसा देवी	मऊ	18	विद्यावती चौहान	मऊ
9	भारती गौड़	जालौन	19	जनकलली	हमीरपुर
10	नितेश सेंगर	अलीगढ़	20	माया देवी	गोरखपुर

इस धारावाहिक के प्रसारण के दौरान हमें अनेकानेक प्रेरणादायी एवं उत्साहवर्धक पत्र प्राप्त हुए हैं।

## 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 भूनकर 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 टिकियां बना लें। एक कड़ाही में तेल गर्म करें। उसमें टिकियों को सुनहरा होने तक फ्राई कर लें। गर्मागर्म कटलेट्स को हरी चटनी या सॉस के साथ सर्व करें।

## चुटकुले

- 😊 एक मास्टरजी के घर में 7-8 मास्टर मेहमान बनकर आ गए....  
मास्टरजी की बीवी बोली, “घर में चीनी नहीं है, चाय कैसे बनाऊँ?”  
मास्टर ने कहा, “चिंता मत करो। तुम सिर्फ चाय बनाकर ले आओ, बाकी सब मैं सम्भाल लूंगा।”  
निर्देशानुसार बीवी चाय बनाकर ले आई। सभी मेहमानों से मास्टरजी बोले, “देखो भई ! जिसके हिस्से में फीकी चाय आएगी, कल हम सब उनके घर मेहमान बनकर खाने के लिए आएंगे।”  
सभी मास्टरों ने खुशी-खुशी चाय पी ली। एक ने तो यहां तक कह डाला, “मेरी चाय में तो इतनी चीनी है कि डर है कहीं मुझे डायबिटीज ना हो जाए .....!!!”



# राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम



तो उनको चिन्ता एवं भ्रान्ति मुक्त रखा जा सकता है। किशोर अपने स्वास्थ्य के प्रति अधिक सजग रह कर बेहतर एवं उपयोगी जीवन व्यतीत कर सकते हैं। साथ ही वे भविष्य में भावी माता-पिता के दायित्वों का निर्वहन सकारात्मक एवं सही तरीके से कर सकेंगे।

प्रदेश की कुल आबादी का पाँचवां हिस्सा किशोर (10-19 वर्ष) हैं। किशोर एक ऐसे वर्ग का प्रतिनिधित्व करते हैं, जो आने वाले दिनों में देश की सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति बदल सकते हैं। इनकी बड़ी संख्या को देखते हुए ही देश व प्रदेश में किशोरों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए विशेष योजना की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है।

किशोरावस्था में शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक बदलाव बहुत तीव्रता से होते हैं। भ्रामक दुष्प्रचार एवं सही सूचनाओं के अभाव में वे अनजाने ही चिन्ता एवं कुन्ठा के शिकार हो जाते हैं। यदि किशोरों को उनके इन बदलावों के विषय में समुचित जानकारी प्रदान कर दी जाये

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत 10 से 19 वर्ष के किशोरों का सार्वभौमिक आच्छादन किया जा रहा है। इसमें शहरी और ग्रामीण, स्कूल जाने और न जाने वाले, विवाहित और अविवाहित तथा कमजोर एवं असेवित वर्ग के किशोर/किशोरी सम्मिलित हैं। किशोर/किशोरी को 6 विषयों पर परामर्श एवं संदर्भन सेवाएं प्रदान की जा रही है।



यौन एवं  
प्रजनन स्वास्थ्य

गैर संचारी  
रोग



पोषण

लिंग आधारित  
हिंसा एवं चोट



मानसिक  
स्वास्थ्य

नशावृत्ति एवं  
मादक  
द्रव्यों का सेवन



आशाओं द्वारा समुदाय स्तर पर 10 से 19 वर्ष के किशोर किशोरियों को उक्त समस्त विषयों के सम्बन्ध में उचित एवं तथ्यपरक जानकारी प्रदान कर कार्यक्रम के अन्तर्गत संचालित विभिन्न सेवाओं का लाभ लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना है।

## कार्यक्रम के अन्तर्गत मुख्य गतिविधियाँ

### साथिया केन्द्र (किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक)



चयनित जनपद एवं ब्लॉक स्तर पर साथिया केन्द्र स्थापित हैं। इन केन्द्रों पर प्रशिक्षित पूर्णकालिक काउन्सलर्स द्वारा किशोर / किशोरियों को स्वास्थ्य विषयों पर परामर्श एवं प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा उपचारात्मक सेवायें प्रदान की जा रही है।

### साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड सम्पूरण कार्यक्रम (WIFS)



इस कार्यक्रम के अन्तर्गत एनीमिया की रोकथाम के लिए 05 से 19 वर्ष के सभी किशोर-किशोरियों को विद्यालयों/आंगनबाड़ी केन्द्रों के माध्यम से साप्ताहिक आयरन की गोली खिलाने का प्राविधान है।

ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.) के दिन आशाएं किशोरियों को बुलाकर ए.एन.एम. के द्वारा एनीमिया की जांच एवं उनकी निगरानी में आयरन की गोलियां खिलाने में सहयोग प्रदान करें।

### पियर एजुकेशन कार्यक्रम



25 उच्च प्राथमिकता वाले चयनित जनपदों के चयनित ब्लॉक में पियर एजुकेशन कार्यक्रम के अन्तर्गत आशा द्वारा दो स्कूल जाने वाले तथा दो स्कूल न जाने वाले कुल 4 पियर एजुकेटर्स का चयन एवं प्रशिक्षण किया गया है। आशा एवं ए.एन.एम. उपकेन्द्र क्षेत्र में पियर एजुकैटर जिन्हें "साथिया" भी कहा जाता है के सहयोग से उनके साथियों के साथ प्रतिमाह किशोर मित्रता क्लब की बैठक तथा 03 माह में किशोर स्वास्थ्य दिवस का आयोजन किया जा रहा है। इन दोनों आयोजनों में समुदाय के किशोर किशोरियों की अधिकाधिक प्रतिभागिता के लिए आशाओं द्वारा प्रोत्साहित किया जाना है।

### माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन (Menstrual Hygiene Management)



किशोरी सुरक्षा योजना कार्यक्रम में प्रदेश के समस्त सरकारी विद्यालयों में कक्षा 6-12 तक की पढ़ने वाली सभी किशोरियों को निःशुल्क सेनेटरी नैपकिन उपलब्ध कराये जा रहे हैं। आशाओं से अपेक्षा है कि किशोरियों को माहवारी सुरक्षा प्रबन्धन पर जागरूक करें एवं योजना के प्रचार प्रसार पर विशेष ध्यान दें।

# हेल्थ प्रमोशन डे

आशा के कार्य क्षेत्र में लोगों के बेहतर स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को बढ़ावा देने हेतु हेल्थ प्रमोशन डे का आयोजन किया जाता है। आशा कार्यकर्त्रियाँ अब हर माह हेल्थ प्रमोशन डे का आयोजन करेंगी। हर माह का अलग-अलग विषय / थीम निर्धारित किया गया है। इसके लिए प्रति आशा कार्यकर्त्रियों को प्रति हेल्थ प्रमोशन डे, प्रति माह की दर से 200 रुपये प्रोत्साहन राशि प्रावधानित है। पहली मासिक गतिविधि खुले में शौच मुक्त (ओडीएफ), दूसरी मासिक गतिविधि स्वच्छता दिवस, तीसरी मासिक गतिविधि हाथ धोना (हैण्ड वाशिंग), चौथी मासिक गतिविधि मातृ स्वास्थ्य दिवस, पांचवीं मासिक गतिविधि किशोर-किशोरी स्वास्थ्य दिवस तथा छठी मासिक गतिविधि स्वस्थ जीवन शैली प्रोत्साहन दिवस है। सातवें माह से पुनः यही गतिविधियां दोहराई जाएंगी।



## खुले में शौच मुक्त (ओ.डी.एफ.)

समुदाय, बीमारी, साफ-सफाई तथा स्वच्छता के मध्य गहरा सम्बंध है। प्रायः यह देखा गया है कि साफ-सफाई तथा स्वच्छता न होने पर बीमारियों का प्रसार अधिक होता है। उचित समय एवं विधिवत तरीके से हाथ धोकर ही 70 प्रतिशत बीमारियों से एवं शौचालय का उपयोग करने से ही 50 प्रतिशत जल जनित बीमारियों से बचाव किया जा सकता है।

### आशा क्या करें :

निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा कर समुदाय को होने वाली बीमारियों के प्रति जागरूक कर बचाव हेतु प्रेरित करें -

- ▶ खुले में शौच मुक्त गाँव की आवश्यकता और स्वास्थ्य के साथ उसके सम्बन्ध पर चर्चा करें।
- ▶ मल से फैलने वाली बीमारियों यथा - दस्त या अतिसार, कुपोषण व पेट के कीड़े इत्यादि के दुष्परिणामों पर चर्चा करें।
- ▶ इससे सम्बन्धित समस्याओं और पानी एवं मिट्टी के जरिये, मक्खियों और मानव संपर्क के माध्यम से मल प्रदूषण के फैलने के बारे में चर्चा करें एवं बतायें कि थोड़े से मल में भी लाखों हानिकारक जीवाणु होते हैं। बच्चों का मल भी समान रूप से हानिकारक होता है।

- ▶ सबको सुरक्षित (सैनिटरी) टॉयलेट के इस्तेमाल के बारे में बतायें क्योंकि यह मल की गंदगी फैलने के चक्र को तोड़ने और मल की गंदगी के उन्मूलन का सबसे प्रभावशाली तरीका है।
- ▶ समुदाय को स्वस्थ आदतें अपनाने एवं शौचालय बनवाने हेतु प्रोत्साहित कर कार्य योजना तैयार करायें एवं शौचालय निर्माण के लिये तकनीकी विकल्पों, संसाधनों और कार्यक्रमों के बारे में समुदाय को जानकारी उपलब्ध करायें।
- ▶ स्वच्छ भारत मिशन के अन्तर्गत उपलब्ध कार्यक्रमों और तकनीकी विकल्पों के अनुसार शौचालय निर्माण हेतु वित्तीय सहायता प्राप्त करने हेतु प्रेरित करें।
- ▶ गतिविधि के आयोजन में एकजुटता के लिये विविध बस्तियों/क्षेत्रों का स्थलीय भ्रमण आयोजित किया जाये जिसमें गाँव के संभ्रात व्यक्तियों एवं स्टेकहोल्डर्स को सम्मिलित करें।
- ▶ शौचालय के नियमित उपयोग को प्रोत्साहन देने की रणनीति तैयार की जाये तथा उसके लाभ भी बतायें।

**याद रहे :** खुले में शौच से मुक्ति की आवश्यकता एवं उपयोगिता के विषय में समुदाय को जागरूक करने के लिए विद्यार्थियों एवं समुदाय के सदस्यों के माध्यम से रैली एवं नुक्कड़ नाटकों का आयोजन किया जाये।

# सफलता की कहानी



हमारे प्रदेश में अभी भी ऐसे गाँव हैं जहाँ आवागमन की सही सुविधा न होने से वे गाँव विकास कार्यों का लाभ भी नहीं उठा पाते। बरेली जिले के शेरगढ़ ब्लॉक से 15 कि. मी. दूर बसा मानपुर ऐसा ही गाँव

है। लेकिन वहाँ की आशा सुशीला के प्रयासों ने तो इस गाँव की किस्मत ही बदल दी।

आशा सुशीला ने इस गाँव की ही एक महिला नीरज का सुरक्षित प्रसव कराकर उसकी जान तो बचाई ही साथ ही अपने और गाँव वालों के प्रयासों से गाँव के बाहर बहने वाली नदी पर लकड़ी का पुल बनवा कर इसे दूसरे गाँवों से भी जोड़ दिया।

हुआ यूँ कि इसी गाँव की महिला नीरज पहली बार गर्भवती हुई तो उसके परिवार के लोग उसका प्रसव घर पर ही कराना चाहते थे। क्योंकि प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र वहाँ से 15 कि.मी. दूर था और उसके पहले नदी भी झूले के पुल से पार करनी होती थी।

एक दिन जब अचानक नीरज को प्रसव पीड़ा उठी तो आशा सुशीला से उसकी यह पीड़ा बर्दाश्त नहीं हुयी। सुशीला ने पहले तो उसके परिवार वालों को प्रा. स्वा. केन्द्र पर प्रसव कराने पर राजी किया फिर ग्राम प्रधान की भी मदद ली। जल्दी से उन सभी ने मिलकर झूले और रस्सी की सहायता से उसे नदी पार करायी। नदी पार सुशीला ने एम्बुलेंस पहले ही बुला ली थी। नीरज को फौरन प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पहुँचाकर उसका सुरक्षित प्रसव कराया गया। जब डॉक्टर ने कहा कि थोड़ी भी देर जच्चा बच्चा दोनों के लिए घातक हो सकती थी तो नीरज के परिवार वालों के खुशी से आंसू निकल पड़े।

गाँव लौटकर परिवार वाले आशा सुशीला की हर व्यक्ति से तारीफ़ करने लगे। कुछ ही दिनों बाद सुशीला ने ग्राम प्रधान और जिम्मेदार लोगों की एक बैठक की और उसमें यह तय किया गया कि चाहे जैसे गाँव की नदी पर एक पुल बनाना ही चाहिए। सबकी मेहनत और कोशिशों से नदी पर लकड़ी का एक पुल बन कर तैयार हो गया। यह पुल गाँव वालों की मेहनत के साथ ही आशा सुशीला के जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। सुशीला जब भी उस पुल पर से गुजरती है तो उसके चेहरे पर एक आत्म संतोष का भाव आ जाता है।



ऐसा बहुत कम ही देखने को मिलता है कि कोई पुरुष किसी स्त्री के कामों की तारीफ़ करे। लेकिन उन्नाव जिले के सिकंदरपुर कर्ण ब्लॉक में बंथर गाँव की कहानी ही कुछ अलग है। यहाँ की स्त्रियों के साथ ही पुरुष भी आशा मीना और आशा संगिनी अनीता की तारीफ़ करते नहीं थकते।

अब इसी गाँव के दो बच्चों के पिता रामू बताते हैं कि उनकी पत्नी प्रियंका के दोबारा गर्भवती होने के बाद 5वें महीने में उसका हीमोग्लोबिन 5.6 निकला। जब आशा मीना उसकी पत्नी को आयरन की गोली के साथ स्वास्थ्य के बारे में और बातें बताने गयीं तो उन्हें ज्यादा समझ में नहीं आया।

फिर जल्द ही मीना वहाँ की आशा संगिनी अनीता के साथ प्रियंका के पति रामू से मिलीं और उन्हें प्रियंका के कम हीमोग्लोबिन, कम वजन और ऐसे में प्रसव के समय होने वाले खतरों को समझाया। साथ ही उन्हें यह भी समझाया कि वो घर पर ही सही और पोषक, संतुलित आहार (दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां, दूध, पीले फल, मांस, अंडे आदि खिलाकर तथा रोज एक आयरन और कैल्शियम की गोली खिलाकर उनका हीमोग्लोबिन और वजन बढ़ा सकते हैं। दोनों की बात रामू की समझ में आ गयी। रामू ने अपनी पत्नी को आशा मीना और अनीता दीदी द्वारा दिए गए पोस्टर चार्ट के हिसाब से खाना और उनके द्वारा मुफ्त दी गयी आयरन और कैल्शियम की गोलियां खिलानी शुरू कीं।

रामू ने खुद बताया कि उन दोनों दीदियों की बातों पर अमल करने से ही उनकी पत्नी का हीमोग्लोबिन नौवें महीने में बढ़ कर 9.4 तथा वजन 51 किलो हो गया। उनका प्रसव भी सामान्य हुआ और मां-बच्चा दोनों स्वस्थ हैं। अब तो रामू जहाँ जाते हैं वहीं आशा मीना और आशा संगिनी अनीता की तारीफ़ करते हैं।