



आशाये



आशाये हर गाँव की,
उम्मीदे जहाँ भर सी।

वर्ष 3 अंक 8 अक्टूबर-दिसम्बर, 2010

गाँववालों के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका



आकर्षण

अन्दर के पृष्ठों में

गर्भधारण की

पहचान...

पृष्ठ संख्या 2

खसरा

एक जानलेवा बीमारी

पृष्ठ संख्या 3

घँघा नियंत्रण

कार्यक्रम

पृष्ठ संख्या 4

सजग आशा

होशियार मौं...

पृष्ठ संख्या 5

परिवार नियोजन...

भ्रांतिर्यौ एवं सच

पृष्ठ संख्या 6-7

आपकी रचनाएं

पृष्ठ संख्या 8

सेहत की रसोई

पृष्ठ संख्या 9

ग्राम स्वास्थ्य एवं

स्वच्छता समिति

पृष्ठ संख्या 10

आशा द्वारा संचालित

मासिक बैठक

पृष्ठ संख्या 11

डॉ० एस०पी० राम,
महानिदेशक,
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण,
महानिदेशालय, उ०प्र०



संदेश

प्रिय आशा,

मुझे यह कहते हुए अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है कि जन-जन तक परिवार कल्याण विभाग के कल्याणकारी कार्यों को पहुँचाने तथा उन्हें ग्रामीण क्षेत्रों में सरकार द्वारा प्रदत्त करायी जा रही स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण सुविधाओं से लाभान्वित करने में आशा एक अति महत्वपूर्ण कड़ी है। आशा कार्यकर्त्रियों की कड़ी मेहनत एवं निरन्तर प्रयास के परिणाम स्वरूप ही संस्थागत प्रसव में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, परन्तु अभी भी कई कारणों से प्रसव घर पर असुरक्षित तरीके से हो रहे हैं, जिसकी वजह से अभी भी मातृ-शिशु मृत्यु दर में अपेक्षित कमी नहीं आई है। आशा के दृढ़संकल्प एवं अथक प्रयास से ही इसे न्यूनतम स्तर पर लाया जा सकता है।

घर पर अप्रशिक्षित हाथों से असुरक्षित प्रसव कराने से जच्चा या बच्चा अथवा दोनों की मृत्यु होने का अंदेशा बना रहता है। ऐसे में आशा बहुओं द्वारा गर्भवती महिलाओं की देखभाल तथा जटिलताओं को समय से पहचान कर सही चिकित्सा इकाईयों पर उपचार उपलब्ध करवाना तथा शत-प्रतिशत टीकाकरण सुनिश्चित करवाना बहुत मायने रखता है। परन्तु अभी भी सुरक्षित प्रसव एवं शत-प्रतिशत टीकाकरण हेतु आशाओं द्वारा जन समुदाय को और भी जागरूक करने की आवश्यकता है।

आप अवगत हैं कि गाँव की प्रत्येक 1000 की आबादी में स्वास्थ्य सेवाओं को समुदाय तक पहुँचाने के लिए एक मुख्य कड़ी आशा ही हैं। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत संचालित स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण सम्बंधी कार्यक्रम का लाभ ग्रामीण जनता तक पहुँचे तथा वे स्वस्थ रहें यह जिम्मेदारी आपको निभानी है। लोकप्रिय पत्रिका "आशाये" के माध्यम से स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण से संबंधित नित नये-नये जनहित एवं जनस्वास्थ्य से जुड़े कार्यक्रमों की जानकारी एवं आशाओं के ज्ञानवर्द्धन में यह पत्रिका सफल हो तथा आशाओं को अपने कर्तव्यों को और अधिक लगन एवं परिश्रम से निर्वहन करने की प्रेरणा दे सके, यही मेरी शुभकामना है।

इन्हीं शब्दों के साथ हम प्रदेश की समस्त आशाओं को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए यह अपेक्षा भी करते हैं कि आशाये आगामी वर्ष में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण कार्यक्रमों को और अधिक लोकप्रिय बनाये जाने के मार्ग में आने वाली चुनौतियों का सामना करते हुए साँपे गये दायित्वों को और बेहतर तरीके से निभायेंगी।

(डॉ० एस०पी० राम)

पत्र लिखें

आशाये पत्रिका,
पोस्ट बॉक्स नं० 411
जी०पी०ओ०,

नव वर्ष की
शुभकामनायें



उपयोगी जानकारी

गर्भधारण की पहचान मातृत्व को बनाये आसान

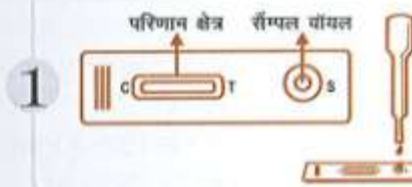
प्रेगनेन्सी टेस्ट किट के प्रयोग से गर्भधारण की सरल जाँच

प्रेगनेन्सी टेस्ट किट एक ऐसा आसान साधन है जिसके प्रयोग से गर्भधारण का प्रारम्भ में ही पता चल जाता है। इस किट का लाभ ग्रामीण जनता तक पहुँचाने के लिए इसके प्रयोग की विधि के बारे में चिकित्साधिकारी द्वारा ए.एन.एम. एवं आशा को, उनकी मासिक बैठक के समय प्रशिक्षण दिया जा चुका है। किन्तु यदि किट के उपयोग के सम्बंध में आपको कोई और जानकारी चाहिए तो आप चिकित्सा अधिकारी से सम्पर्क कर सकती हैं।

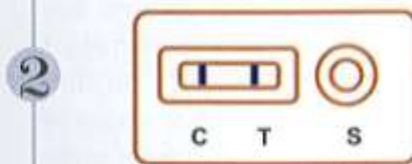
प्रयोग विधि :



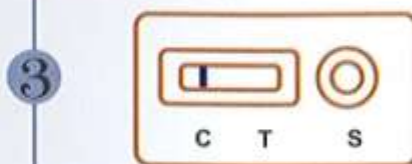
महिला अपनी सुबह की पेशाब की 2 बूँद लेकर प्रेगनेन्सी टेस्ट किट में टेस्टिंग की जगह पर डालें



यदि महिला गर्भवती होगी तो टेस्टिंग किट में परिणाम के खाने में 2 लकीर बन जाएगी



यदि महिला गर्भवती नहीं होगी तो परिणाम के खाने में 1 ही लकीर रहेगी।



ध्यान रहे :

आशा एवं ए.एन.एम. के द्वारा प्रेगनेन्सी टेस्ट किट के प्रयोग से गर्भधारण की जाँच बहुत आसान है तथा इसके उपयोग से समय रहते महिला की गर्भावस्था में पूरी देखभाल तथा अस्पताल में प्रसव कराने का निर्णय लिया जा सकता है।

आशा क्या करें :



- प्रेगनेन्सी टेस्ट किट का प्रयोग प्रशिक्षण के दौरान बतायी गयी विधि से करने में कुशलता प्राप्त करें।
- सावधान रहें कि सुबह की पहली बार के पेशाब की 2 बूँदें ही प्रयोग करनी हैं, नहीं तो जाँच का नतीजा गलत हो सकता है।
- समय से गर्भधारण का पता चल जाने से होने वाले लाभ के बारे में महिलाओं को बताकर उन्हें यह जाँच कराने के लिए प्रेरित करें।

गर्भधारण का पता चलते ही प्रसव पूर्व तीन जाँचें, टिटनेस के टीके तथा आयरन की गोलियों का प्रयोग समय से किया जा सकता है, इसके साथ ही गर्भवती महिलाओं की आवश्यकतानुसार देखभाल की जा सकती है तथा संस्थागत प्रसव को सुनिश्चित कर गर्भवती महिलाओं की मृत्यु दर को कम किया जा सकता है।

खसरा

एक जानलेवा बीमारी

इस अंक में खसरा रोग के बारे में जरूरी जानकारी सवाल-जवाब के रूप में सरल ढंग से दी जा रही है -



प्रश्न : खसरा कौन सी बीमारी है?

उत्तर : खसरा बच्चों में होने वाली बीमारी है जो मीजल्स वायरस के द्वारा फैलती है।

प्रश्न : क्या यह छूत की बीमारी है?

उत्तर : यह बच्चों में बहुत तेजी से फैलने वाली छूत की बीमारी है जो उन बच्चों में फैलती है जिनको पहले खसरे का टीका नहीं लगवाया गया है।

प्रश्न : खसरे की बीमारी के लक्षण क्या हैं तथा इसकी पहचान कैसे कर सकते हैं?

उत्तर : पहले बच्चे को बहुत तेज बुखार आता है फिर बच्चे को सर्दी जुकाम जैसे लक्षण होते हैं जैसे नाक बहना, आँख लाल होना व पानी आना। बुखार आने के 3 से 4 दिन के अन्दर चेहरे, गर्दन, पेट, फिर पूरे शरीर पर लाल-लाल दाने निकल आते हैं। दाने 5 से 6 दिन तक रहते हैं और धीरे-धीरे सूखने लगते हैं तथा पपड़ी पड़ कर झड़ती है। इस प्रकार बच्चे को ठीक होने में लगभग 15 दिन लग जाते हैं।

प्रश्न : खसरे की बीमारी कैसे फैलती है?

उत्तर : खसरे वाले बच्चे के सम्पर्क में आने पर हवा के माध्यम से खसरे के विषाणु दूसरे छोटे बच्चे, जिनको खसरे का टीका नहीं लगा है, उनमें फैल जाते हैं। इस प्रकार एक बच्चे से दूसरे और दूसरे से अन्य बच्चों को यह बीमारी फैल जाती है। केवल उन बच्चों को यह बीमारी नहीं लगती जिनको पहले ही खसरे का टीका लगवा दिया गया है।

प्रश्न : खसरे की बीमारी से बच्चों को क्या-क्या खतरे हैं?

उत्तर : खसरे के बाद बच्चों में दस्त, खाँसी और यदि सही समय पर इलाज नहीं कराया गया तो निमोनिया हो सकता है। कभी-कभी बच्चों की मृत्यु भी हो जाती है। बच्चे को भूख नहीं लगती, बच्चों में अधिक कमजोरी आ जाती है, तथा वह कुपोषित हो जाते हैं। विटामिन 'ए' की कमी हो जाती है, यदि अधिक कमी हो जाय तो आँखें खराब हो जाती है, कान बह सकते हैं तथा दिमाग में सूजन आ सकती है जो घातक हो सकती है। बच्चे को टी.बी. होने का खतरा भी हो सकता है।

प्रश्न : खसरे की बीमारी का इलाज क्या है?

उत्तर : खसरे की बीमारी का कोई इलाज नहीं है। परन्तु 9 माह से 1 वर्ष की उम्र पर खसरे का टीका लगवा कर बच्चों को यह रोग होने से बचाया जा सकता है। खसरे से बीमार बच्चों को बुखार के समय उम्र के अनुसार बुखार की दवा तथा दस्त के समय ओ.आर.एस. का घोल दिया जाना चाहिए। विटामिन 'ए' की एक खुराक तुरन्त देनी चाहिए। यदि बच्चे को खाँसी हो या पसली चलती हो तो शीघ्र चिकित्सक को दिखाना चाहिए।



चिकित्सक की राय :

खसरा एक जानलेवा बीमारी है। 9 माह से 1 वर्ष के मध्य खसरे का एक टीका लगवा कर इस बीमारी से बचा जा सकता है। खसरे का टीका ए0एन0एम0 के द्वारा अथवा चिकित्सालयों में बुधवार तथा शनिवार को मुफ्त लगाये जाते हैं। कभी यह देखने में आया है कि खसरे का टीका लगने के बाद भी खसरा हो जाता है, यह सम्भव है परन्तु टीका लगने के बाद यदि खसरा चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

घेंघा नियंत्रण कार्यक्रम



आयोडीन भोजन का एक बहुत जरूरी सूक्ष्म तत्व है, शारीरिक और बौद्धिक विकास के लिये इसकी बहुत थोड़ी मात्रा ही आवश्यक है। चूँकि आयोडीन हमारे शरीर में नहीं बनती है अतः हर दिन भोजन में आयोडीन युक्त नमक का सेवन जरूरी है।

घेंघा तथा आयोडीन की कमी से होने वाली विकृतियों की भारी संख्या को देखते हुए प्रदेश में भारत सरकार की वित्तीय सहायता से राष्ट्रीय घेंघा नियंत्रण कार्यक्रम वर्ष 1966 से चलाया जा रहा है। वर्ष 1992 से कार्यक्रम का नाम राष्ट्रीय आई.डी.डी. नियंत्रण कार्यक्रम कर दिया गया है। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य सभी को आयोडीन युक्त नमक की उपलब्धता सुनिश्चित कराते हुए आयोडीन की कमी से होने वाली विकृतियों की रोकथाम करना है।

गर्भवती और नवजात पर प्रभाव :

- भोजन में आयोडीन की कमी का सीधा प्रभाव हमारे शारीरिक तथा बौद्धिक विकास पर पड़ता है।
- गर्भवती महिलायें तथा बढ़ते हुए बच्चे इससे विशेष रूप से प्रभावित होते हैं।
- महिलाओं में आयोडीन की कमी के कारण गर्भपात की आशंका हमेशा बनी रहती है।
- गर्भावस्था के दौरान आयोडीन की कमी से या तो मरा हुआ बच्चा पैदा हो सकता है या पैदा होने वाला बच्चा जन्म से ही शारीरिक और मानसिक रूप से विकलांग हो सकता है।

बच्चों और वयस्कों पर प्रभाव :

- बढ़ते हुए बच्चों में आयोडीन की कमी के गम्भीर परिणाम जैसे – बौनापन, गूँगा तथा बहरापन, मन्द बुद्धि, शारीरिक अपंगता आदि हो सकते हैं।

- वयस्कों में आयोडीन की कमी से शारीरिक कमजोरी, शीघ्र थकावट एवं कार्य करने की शक्ति में गिरावट आ जाती है।
- घेंघा भी आयोडीन की कमी से होता है। घेंघा को छोड़कर अन्य सभी विकृतियों को किसी भी इलाज से ठीक नहीं किया जा सकता है।

आशा क्या करें :



- जनता को प्रतिदिन आयोडीनयुक्त नमक का सेवन करने की सलाह दें तथा नमक को बंद ढक्कनदार डिब्बे में रखने के लिए कहें।
- खड़े नमक को धोयें नहीं तथा नमक को नमी से बचायें क्योंकि आयोडीन पानी में घुलनशील है एवं नमी अथवा पानी से नष्ट हो जाता है।
- नमक में आयोडीन की मात्रा की जाँच फील्ड टेस्टिंग किट द्वारा नियमित रूप से करें। यह किट मुख्य चिकित्सा अधिकारी को उपलब्ध करा दी गयी है।
- तराई क्षेत्र की आशा इस बात पर विशेष ध्यान दें कि उनके समुदाय के लोग आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग जरूर करें।

सजग आशा - होशियार माँ - तन्दुरुस्त बच्चा

सर्दी-जुकाम :

छोटे बच्चे जल्दी संक्रमण ग्रस्त हो जाते हैं इसीलिए वे प्रायः सर्दी-जुकाम से पीड़ित हो जाते हैं। एक जागरूक आशा का यह दायित्व है कि वह इस संक्रमण से बचाव, देखभाल एवं उपचार से लोगों को अवगत कराये जिससे नवजात शिशुओं को मर्ज के बिगड़ने से पहले बचाया जा सके।

सर्दी-जुकाम के दौरान घरेलू देखभाल :



शिशु को गर्म रखें तथा छः माह की उम्र तक केवल माँ का दूध पिलायें।

यदि बच्चा छः माह से बड़ा हो तो तरल पदार्थ अधिक मात्रा में दें व स्तनपान जारी रखें।



घरेलू उपचार करें - अदरक, शहद, नींबू, काढ़ा इत्यादि।

स्वस्थ होने पर शिशु के आहार की मात्रा बढ़ा दें। बच्चे को पर्याप्त आराम करायें।



चिकित्सकीय देखभाल :

- सही समय पर टीकाकरण करवाना चाहिए क्योंकि टीकाकरण बच्चे को छः जानलेवा बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।
- सही समय पर विटामिन 'ए' का घोल पिलाएं
- बच्चे में गंभीर लक्षण दिखते ही चिकित्सक से उपचार करायें।



सावधान रहें :

यदि बच्चे में निम्न में से कोई लक्षण दिखें तो माता-पिता के साथ बच्चे को लेकर स्वास्थ्य केंद्र पर जायें -

सॉस तेज तेज चल रही हो।

सॉस लेने में कठिनाई हो।

कुछ भी पी न पा रहा हो।

बहुत सूस्त हो।

पसली चल रही हो।

बेहोशी जैसी हालत हो।



आशा क्या करें :

- शिशु व माँ को आहार सम्बंधी सुझाव दें कि उसे बीमारी के दौरान आहार देना जारी रखा जाये और बीमारी के बाद थोड़ी-थोड़ी देर में कई बार दिया जाये।
- यदि नाक बन्द होने से खाने में व्यवधान हो रहा है तो नाक साफ करने के लिए पोंटा (म्यूकस) को नरम करने के लिए गीली बाती और पानी के प्रयोग की सलाह दें।
- शिशु को अधिक से अधिक तरल पदार्थ पिलाने की सलाह दें।
- गले को आराम देने और खाँसी को दूर भगाने के लिए घरेलू उपचार जैसे शहद के साथ नींबू, अदरक, तुलसी, गर्म पानी इत्यादि के इस्तेमाल के बारे में बतायें।
- पैरासीटामोल के प्रयोग से बुखार को नियंत्रित करें।
- माँ को शिशु के शरीर को गर्म रखने की सलाह दें।

परिवार नियोजन सम्बंधी भ्रांतियाँ एवं सच

परिवार नियोजन सुखी और समृद्ध परिवार का मूलमंत्र है लेकिन परिवार नियोजन के साधनों के बारे में तरह-तरह की नासमझी की बातें भी प्रचलित हैं जिनके प्रभाव से लोग इन साधनों का उपयोग नहीं करते जिसके परिणाम स्वरूप दुखी एवं रोगी बनकर पीड़ादायक जिंदगी बिताते हैं। प्रस्तुत है इन भ्रांतियों को दूर करने वाले सच की बानगी -

कंडोम के बारे में भ्रांति एवं सच

भ्रांति कंडोम आमतौर पर एलर्जी पैदा करते हैं।

सच कंडोम के प्रयोग से सामान्य तौर पर एलर्जी नहीं होती।

भ्रांति अगर कई वर्षों तक कंडोम का इस्तेमाल लगातार किया जाए तो वे नुकसान पहुँचाते हैं।

सच कंडोम अत्यंत सुरक्षित हैं और स्त्री-पुरुष दोनों को यौन जनित रोग, एच.आई.वी / एड्स, से सुरक्षा प्रदान करते हैं। इसलिए कंडोम के लगातार इस्तेमाल की सलाह दी जाती है। ध्यान रहे, एक कंडोम का प्रयोग एक ही बार करें।



गर्भनिरोधक गोली के बारे में भ्रांति एवं सच

भ्रांति गोलियों से कैंसर होता है।

सच गोलियों से कैंसर नहीं होता है। सच तो यह है कि गोली से स्त्रियों की बीजदानी (ओवरी) तथा गर्भाशय की अंदरूनी सतह के कैंसर से बचाव होता है।

भ्रांति अगर कोई स्त्री गोली का इस्तेमाल करती है तो उन्हें बंद कर देने के बाद उसे गर्भवती होने में मुश्किल होगी।

सच ज्यादातर स्त्रियाँ, गोली लेना बंद करने के बाद जल्दी ही गर्भवती हो जाती हैं। जिन स्त्रियों को गोली का इस्तेमाल बंद कर देने के बाद भी, गर्भवती होने में मुश्किल होती है उन्हें तो यह मुश्किल तब भी होती जब वे गोलियों का इस्तेमाल न कर रही होतीं।

भ्रांति गोलियाँ शरीर में इकट्ठी हो जाती हैं।

सच गर्भनिरोधक गोलियाँ स्त्री के पेट में ठीक उसी तरह घुल जाती हैं, जैसा कि अन्य दवाएँ और कोई भी भोजन सामग्री जो वह खाती हैं। गोलियाँ शरीर के भीतर जमा नहीं होती हैं बल्कि हज़म हो जाती हैं।



कॉपर-टी के बारे में भ्रांति एवं सच

भ्रांति कॉपर-टी अधिकतर महिलाओं को सूट नहीं करती।

सच कॉपर-टी महिला को तभी लगायी जाती है जब भली-भाँति उनकी जाँच कर ली जाती है। ज्यादातर महिलायें

इसके लगे होने से कोई परेशानी अनुभव नहीं करती हैं। कॉपर टी जिन महिलाओं को योनि से पानी आने, खुजली आदि की परेशानी होती है, नहीं लगायी जाती है। ऐसी महिलाओं को पूर्णतया इलाज के



पुरुष नसबंदी के बारे में भ्रांति एवं सच

भ्रांति पुरुष नसबन्दी एक बड़ा ऑपरेशन है जिससे व्यक्ति की ताकत और काम करने की क्षमता कम हो जाती है।



सच पुरुष नसबन्दी एक मामूली ऑपरेशन है। इससे पुरुष के स्वास्थ्य पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। ऑपरेशन के 2-3 दिन के अन्दर ही वह अपना पूरा कामकाज शुरू कर सकता है। इसीलिए जिम्मेदार व्यक्ति अपना ही ऑपरेशन कराते हैं।

भ्रांति नसबन्दी से आदमी नपुंसक हो जाता है और सामान्य यौन-जीवन नहीं बिता सकता।

सच नसबन्दी पुरुष की यौन-क्षमता को कम नहीं करती। क्योंकि इसमें केवल अंडकोष से लिंग तक शुक्राणु ले जाने वाली नलिकाओं को ही बंद किया जाता है।

भ्रांति नसबन्दी के बाद संभोग के समय वीर्य नहीं निकलता।

सच नसबन्दी के बाद वीर्य की मात्रा, गंध, रंग और गाढ़पन में कोई फर्क नहीं पड़ता। फर्क बस यही होता है कि उसमें शुक्राणु नहीं होते।

महिला नसबंदी के बारे में भ्रांति एवं सच

भ्रांति महिला नसबन्दी से मासिक धर्म जल्दी बंद हो जाता है।



सच महिला नसबन्दी के बाद स्त्री को मासिक धर्म पहले की ही तरह होता रहता है। ऑपरेशन के बाद तो केवल अण्डकोष की नलिकाएँ ही बंद होती हैं।

भ्रांति महिला नसबन्दी के बाद स्त्री को पेट में गैस की शिकायत हो जाती है।

सच महिला नसबन्दी में फेलोपिअन नलिकाओं को ही बंद किया जाता है। ऑपरेशन का पेट में गैस से कोई सम्बंध नहीं है। आजकल कई लोगों को पेट में गैस की शिकायत रहती है। पेट में गैस खाने-पीने में बदपरहेजी या हाज़मा कमजोर हो जाने से होती है। हाँ, दूरबीनी तरीके में दूरबीन डालने से पहले थोड़ी सी गैस डाली जाती है ताकि दूरबीन आसानी से डाली जा सके। यह गैस ऑपरेशन खत्म करने के बाद शरीर से बाहर निकाली जाती है इसलिए महिला को बाद में परेशान नहीं करती है।

आओ कुछ जानें !

लोगों से संवाद एवं सम्पर्क के स्तर पर कमी तथा उपरोक्त नासमझी के कारण इतने अधिक प्रयास और योजनाओं के उपरांत जो परिणाम आये हैं वह देश की जनसंख्या के अनुपात में अपेक्षाकृत कम हैं। भारत सरकार द्वारा कराये गये सर्वेक्षण (डी.एल.एच. सर्वेक्षण-3 वर्ष 2007-08) के जो आँकड़े आये हैं वे निम्न हैं -

- ◆ 37 प्रतिशत लोग डॉट कार्यक्रम के प्रति जागरूक हैं।
- ◆ 36 प्रतिशत लोग कुष्ठ रोग निवारण कार्यक्रम के प्रति जागरूक हैं।
- ◆ 17 प्रतिशत महिलायें नसबंदी अपनाती हैं।
- ◆ 0.1 प्रतिशत पुरुष नसबंदी अपनाते हैं।
- ◆ 2 प्रतिशत महिलायें गर्भनिरोधक गोलियाँ इस्तेमाल करती हैं।
- ◆ 1 प्रतिशत महिला कॉपर टी लगवाती है।
- ◆ 7 प्रतिशत पुरुष निरोध अपनाते हैं।
- ◆ 22 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं ने प्रसव पूर्व तीन जाँच करवाई हैं।
- ◆ 42 प्रतिशत महिलाओं ने गर्भावस्था के दौरान 100 आयरन की गोलियाँ खायी हैं।
- ◆ 4 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं ने प्रसव पूर्व पूर्ण जाँच करवायी है।
- ◆ 8 प्रतिशत बच्चों को (6 माह से 2 वर्ष) छः माह तक सिर्फ स्तनपान कराया गया।

आशा से अपील :

आशाओं से अपेक्षा है कि वे अपनी पूरी जिम्मेदारी निभाते हुए लोगों से सम्पर्क करें और उन्हें परिवार नियोजन तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमों की जानकारी दें तथा सुविधाओं का लाभ प्राप्त करने के लिए तैयार करें।

आपकी रचनाएं

लौह कमी या कम प्रोटीन, अथवा दोनों होते हीन ।
रक्त-अल्पता तन में आती, साथ अनेक व्याधियाँ लाती ।
तन पीला, माँ दुःखी दीन हो, बढे न बच्चा बुद्धिहीन हो ।
फोलिक एसिड साथ आयरन, रक्तहीनता दोष निवारण ।
हरे साग दालों संग खाये, दूध, दही, मट्ठा मन भाये ।

नारे

तीन काम करता है खाना,
सुन्दर, पुष्ट शरीर बनाना ।।

नसबंदी है गर्भनिरोध का स्थायी उपाय,
पूरा है परिवार तो इसे लें अपनायें ।।

प्रेमवती (आशा)
ग्राम -परसरामपुर,
पोस्ट-मीरानपुर कटरा,
जिला-शाहजहाँपुर

गीत

हम आशाओं का कहना है, काम हमारा गहना है
आठ हमारी जिम्मेदारी, जिनको पूरा करना है,
सबसे पहली जिम्मेदारी गर्भवती को टीका लगाना है ।

हम आशाओं का
अगली जिम्मेदारी शिशुओं का टीकाकरण कराना है,
हर शिशु को छः बीमारियों से बचाना है ।

हम आशाओं का
मातृ-शिशु मृत्यु दर को घटाना है, इसलिए टीकाकरण
पूरा कराना है ।

यही हमारा नाम व गहना है, और मान हमारा होना है ।

हम आशाओं का

राजकुमारी साहू 'आशा'
ग्राम-करगैना
ब्लॉक-क्यारा, पोस्ट-करेली

आओ री आशा बहनों आओ आशा दिवस की रूत आयी ।।

अपने सुख-दुख सुनाओ, आज आशा मिलन की रूत आयी ।
घर-घर जाके जब से ये मिशन जगाया,
लोगों ने भी अब ये फरमाया-
इन बहुओं का बड़ा है काम, सबका दुख बाँटे सुबह और शाम ।
आशा मिलन की रूत आयी ।।

घर-घर में जाके अम्मा और ताऊ को समझाया,
स्वास्थ्य सेवा का पूरा फायदा बताया ।
ए0एन0एम0 दीदी से जाके फिर उनको मिलाया
आशा ही जानती है गाँवों का हाल ।
आशा मिलन की रूत आयी ।।

देवकी शर्मा 'आशा'
ग्राम-धूममानिकपुर खेड़ा
पोस्ट-दादरी
जिला-गौतमबुद्ध नगर

यह प्रसन्नता की बात है कि "आशायें" के प्रकाशन के दो वर्ष पूरे हो रहे हैं और इसके आठ अंकों के माध्यम से हम लोगों ने आप तक समाचार, रचनायें, सेहत की रसोई, राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन की अनेक योजनाओं के बारे में जानकारी पहुँचाई है। प्रारम्भ में आप लोगों का उत्साह आपकी रचनाओं, पत्रों और सफलता की कहानियों के माध्यम से अधिक रहा है किन्तु इधर इस उत्साह में कुछ कमी आयी है जिसके फलस्वरूप पत्रिका के बारे में आपके सुझाव एवं योगदान हम लोगों तक नहीं पहुँचा पा रहे हैं। पत्रिका को प्रभावी रूप से सफलता तभी मिल सकती है जब आपके पत्रों के माध्यम से आपकी बातें हम लोगों तक पहुँचेंगी।

इसलिए आशाओं से निवेदन है कि वे नियमित रूप से प्रकाशित सामग्री के बारे में अपनी राय, सुझाव, रचनाएँ आदि भेजें।

स्वैत की रसोई

तिल के लड्डू :

सामग्री :

- सफेद तिल (धुले हुए) 500 ग्राम
- खोया 500 ग्राम
- पिसी चीनी 500 ग्राम
- भुनी मूँगफली के दाने 100 ग्राम (कुटे हुए)



विधि :

कढ़ाई में तिल डालकर धीमी आँच पर हल्का सुनहरा होने तक भूनें। (तिल चट-चट की आवाज निकालते हुए जल्दी ही भुन जाते हैं)। तिल को ठंडा करके पीस लें। अब खोये को हल्का सुनहरा होने तक भून लें। खोया, पीसे हुए तिल, चीनी और मूँगफली के दानों को अच्छी तरह मिला लीजिये। अब अपनी मनपसंद आकार के लड्डू बना लीजिये और परिवार को खिलाइये।

मिशन शपथ-गीत

लेते हैं हम आज शपथ यह, और नहीं पीछे रहना है ।
स्वास्थ्य मिशन में यू0पी0 को अब, अच्छों से अच्छा बनना है ॥

गाँव-गाँव में आज प्रशिक्षित, आशा बहुएं शक्ति हमारी ।
अनटाइड है फण्ड हाथ में, अब तो नहीं रही लाचारी ॥

अपना गाँव, जरूरत अपनी, अपनी प्लानिंग खुद करना है ।
लेते हैं हम आज शपथ यह

सेवा मिलती, पैसा मिलता, जे0 एस0 वाई0 में सरकारी ।
सौभाग्यवती मातृत्व योजना, निजी क्षेत्र की भागीदारी ॥

मातृ और शिशु मृत्यु दरों को, हर हालत में कम करना है ।
लेते हैं हम आज शपथ यह

ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता और रोगी कल्याण समितियाँ न्यारी ।
बच्चे और किशोर-किशोरी, स्वस्थ रहेंगे, है तैयारी ॥

लड़का-लड़की जो भी हो पर, दो से अधिक नहीं जनना है ।
लेते हैं हम आज शपथ यह

सहयोगी हैं कुशल प्रबंधक, जनपद-मण्डल-राज्य स्तर पर ।
स्वास्थ्य विभाग सशक्त हुआ है, एक-एक मिल ग्यारह बनकर ॥

सभी स्वस्थ हों, सभी निरोगी, लक्ष्य यही पूरा करना है ।
लेते हैं हम आज शपथ यह

डा० अनिल कुमार मिश्र

उप महाप्रबन्धक

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश

याद रखें



हँसना मना है

संता, बंता और जंता एक मोटरसाइकिल पर कहीं जा रहे थे।

पुलिसवाला - क्या आपको पता नहीं कि मोटरसाइकिल पर तीन की सवारी पर पाबंदी है।

संता - पता है, इसीलिए तो एक को वापस छोड़ने जा रहे हैं।

संता ससुराल गया, उसकी सास ने सात दिन तक पालक का साग खिलाया। आठवें दिन सास ने पूछा - बेटा क्या खाओगे?

संता बोला - खेत दिखा दो, खुद ही चर आऊँगा।

ग्राहक - मेरी चाय में मक्खी डूब कर मरी पड़ी है।

संता - तो क्या करूँ? मैं ढाबा चलाऊँ या इन्हें तैयार सिखाऊँ?

ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु जो रणनीतियाँ निर्धारित की गयी हैं उनमें ग्राम स्तरीय स्वास्थ्य योजना बनाना एक महत्वपूर्ण रणनीति है। यह कार्य 'ग्रामीण स्वास्थ्य स्वच्छता समिति' के माध्यम से किया जा रहा है। जैसा कि आप अवगत ही हैं, आपके गाँव में यह समिति पहले से ही गठित है, जिसके गाँव के प्रधान- अध्यक्ष तथा ए.एन.एम.-उपाध्यक्ष एवं सम्बंधित आशा- सदस्य सचिव होती है। इनके अलावा ग्राम सभा के अन्य लोग भी इसके सदस्य होते हैं।

समिति के कार्य और वित्तीय संसाधन :

ग्राम स्तरीय योजना बनाना, समुदाय में जागरूकता उत्पन्न करना, स्थानीय स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान कर उनका समाधान तलाशना, प्रदत्त स्वास्थ्य सेवाओं से समुदाय को लाभान्वित करना इत्यादि समिति के मुख्य कार्य हैं। ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति को प्रत्येक वर्ष रू0 10,000 का अनटाइड (खुला) अनुदान प्राप्त कराया जाता है जिसको स्वास्थ्य योजना के क्रियान्वयन में तथा किसी अन्य स्वास्थ्य सम्बंधी समस्या के समाधान हेतु व्यय किया जाता है। इस धनराशि से स्थानीय स्वास्थ्य सम्बंधी समस्याओं का निराकरण किए जाने की योजना बनाने में आपको पूरी भूमिका निभानी चाहिए।



आशा की भूमिका

समिति के सदस्य सचिव के रूप में आशा की भूमिका काफी महत्वपूर्ण है। नियमित रूप से समस्त सदस्यों को बैठक के आयोजन की सूचना देना, समिति की बैठक आयोजित कराना, स्वास्थ्य कार्ययोजना बनाने में समिति की मदद करना, किसी विशेष स्वास्थ्य समस्या, जो गाँव में उत्पन्न हुई हो, के समाधान हेतु समिति सदस्यों द्वारा चर्चा करने में मदद करना, अनटाइड (खुला) अनुदान से निर्मित स्वास्थ्य योजना के क्रियान्वयन के लिए आवश्यकतानुसार व्यय करने में समिति की मदद करना इत्यादि आशा के प्रमुख उत्तरदायित्व हैं।

आशा द्वारा संचालित मासिक बैठक

कैसे बनायें रोचक और सफल

जैसा कि आपको पहले से ही जानकारी है कि आप को हर माह दो सामुदायिक बैठकें आयोजित करनी होती हैं, एक गर्भवती माताओं के साथ एवं दूसरी किशोरियों के साथ। आप में से अधिकतर आशायें इन बैठकों को नियमित रूप से आयोजित भी कर रही हैं। इस पत्रिका के माध्यम से हम आपको एक प्रभावी बैठक आयोजित करने के कुछ महत्वपूर्ण बिन्दुओं के बारे में बतायेंगे। हम यह जानकारी भी आपको देते चलें कि आपके ब्लॉक में शीघ्र ही आयोजित होने वाले पाँचवें मॉड्यूल के प्रशिक्षण में भी एक प्रभावी सामुदायिक बैठक आयोजित करने हेतु विस्तृत जानकारी दी जा रही है तथा इस विषय को फिल्म के माध्यम से भी समझाने का प्रयत्न किया गया है।



आशाओं को बैठक करने में कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे—कम उपस्थिति, प्रतिभागियों में पर्याप्त रुचि का ना होना, बैठकों का अपने निर्धारित मुद्दों से हट कर दूसरे मुद्दों की तरफ भटकना। आशाओं को अपने लगन और हिम्मत से प्रयास जारी रखना चाहिए, धीरे-धीरे आपके प्रयास अवश्य सफल होंगे।

बैठक से पूर्व आशा क्या करें

- बैठक के उद्देश्यों का निर्धारण पहले से कर लें।
- बैठक में भाग लेने वाली गर्भवती / धात्री महिलाओं / किशोरियों को सूचीबद्ध करें।
- बैठक का दिवस, समय एवं स्थान ऐसा रखें कि जिससे सभी लोग आसानी से एकत्र हो सकें।
- बैठक में शामिल होने वाले प्रतिभागियों को पहले से सूचना दें जिसमें बैठक का उद्देश्य शीर्षक, समय, स्थल इत्यादि सभी जानकारियाँ होनी चाहिए।
- बैठक में उत्पन्न होने वाले प्रश्नों का पहले से ही अन्दाजा कर लें एवं उसी प्रकार से तैयारी कर लें।
- अपने कार्यकलापों से सम्बंधित शीर्षकों पर नवीनतम जानकारियों को खुद पढ़ लें / प्राप्त कर लें।
- बैठक में प्रतिभागियों की संख्या 12-14 से अधिक नहीं होनी चाहिए क्योंकि बहुत छोटे समूह अक्सर किसी एक व्यक्ति के विचारों से प्रभावित हो जाते हैं।
- बड़े समूह (12-14 व्यक्तियों से अधिक) में सभी व्यक्तियों को अपने विचार रखने का अवसर नहीं मिल पाता।
- सभी के लिए बैठने तथा पानी आदि की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।
- प्रतिभागियों को सहज महसूस होने दें ताकि किसी को अपनी समस्या रखने में परेशानी अथवा झिझक ना हो।
- चर्चा को प्रभावी एवं मनोरंजक बनाने के लिए संचार सामग्री एवं स्थानीय गीत इत्यादि का इस्तेमाल किया जा सकता है।

विशेष सूचना :

सामूहिक बैठकों में चर्चा करने हेतु फिलपबुक वर्ष 2007-08 में प्रदेश की सभी आशाओं को मुख्य चिकित्सा अधिकारी के माध्यम से वितरित की गयी थी। इस फिलपबुक में एन.आर.एच. एम. के सभी महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा करने के लिए बिन्दु अंकित हैं, श्राता को दिखाने के लिए चित्र हैं एवं दूसरी तरफ आशा के लिए आवश्यक चित्र हैं।



2011

जनवरी

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

फरवरी

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

मार्च

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

अप्रैल

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

मई

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

जून

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

जुलाई

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

अगस्त

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

सितम्बर

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

अक्टूबर

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

नवम्बर

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

दिसम्बर

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



अपनी समस्याओं के समाधान के लिए सम्पर्क करें :

ज़िला स्तर पर :

मुख्य चिकित्सा अधिकारी, परिवार कल्याण

राज्य स्तर पर :

राज्य नोडल अधिकारी (आशा),
राज्य कार्यक्रम प्रबन्धन इकाई,
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन,
विशाल काम्पलेक्स, 19 ए,

याद रखें

इन दिवसों को विशेषकर मनायें

कुष्ठ रोग निवारण दिवस	30 जनवरी
अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस	8 मार्च
खसरा टीकाकरण दिवस	16 मार्च
क्षय रोग दिवस	24 मार्च
विश्व स्वास्थ्य दिवस	7 अप्रैल
विश्व तम्बाकू निषेध दिवस	31 मई
विश्व जनसंख्या दिवस	11 जुलाई
विश्व स्तनपान सप्ताह	1-7 अगस्त
आशा दिवस	23 अगस्त
नवजात शिशु देखभाल सप्ताह	15-21 नवम्बर