आशायें

आशायें हर गाँव की, उम्मीदें जहाँ भर की।

वर्ष 2 अंक 3 जनवरी–मार्च, 2009

आशाओं के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका

आकर्षण

अन्दर के पृष्ठों में दिये गये लेख

आपकी रचनायें
पृष्ठ संख्या 2

आपके पत्रों के जवाब
पृष्ठ संख्या 3

समाचार
बाल स्वास्थ्य पोषण माह
नवजात शिशु सप्ताह
विश्व एड्स दिवस
पृष्ठ संख्या 4 व 5

उपयोगी जानकारी
शिशु की देखभाल
पृष्ठ संख्या 6 व 7

राष्ट्रीय कार्यक्रम
टी.बी. एवं कुष्ठ रोग
पृष्ठ संख्या 8 व 9

नई योजना
सलोनी किशोरी योजना
पृष्ठ संख्या 10

सेहत की रसोई
पृष्ठ संख्या 11

आशा की कहानी आशा की जुबानी
पृष्ठ संख्या 12

प्रमुख सचिव
चिकित्सा स्वास्थय
एवं **मिशन निदेशक**
एन० आर० एच० एम०

संदेश

प्रिय आशा बहुओं,

यह बहुत खुशी की बात है कि 'आशायें' पत्रिका को आप लोगों ने उत्साह से अपनाया है। आप लोगों ने इसे नई–नई जानकारी प्राप्त करने, आपसी बातचीत करने तथा अनुभवों और सफलताओं को एक दूसरे तक पहुँचाने का जरिया भी बनाया है।

आपका काम सराहनीय है लेकिन यह बहुत बड़ा मिशन है और इसके लिए अभी बहुत कुछ किया जाना है। आप लोग अपने–अपने क्षेत्र में मातृ–शिशु स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण के लिए काफी कोशिश कर रही हैं और आपकी इन्हीं कोशिशों में आयी हुई किसी समस्या से निपटने का अनुभव दूसरी आशाओं को राह दिखा सकता है। इसलिए आप अपनी बात 'आशायें' पत्रिका को लिखने में हिचकें नहीं और अपनी बोलचाल की भाषा में ही लिखें तो और भी अच्छा होगा।

यह सच है कि यदि एक महिला पढ़ी–लिखी और जागरूक होती है तो इसका असर एक परिवार ही नहीं बल्कि पास–पड़ोस पर भी पड़ता है। लड़कियों को पढ़ाना बहुत जरूरी है, क्योंकि कल यही लड़की परिवार चलायेगी। इससे पूरे समाज और देश में सुधार होगा और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ेगी। तो मैं लड़कियों से आगे आने, पढ़ने और जिम्मेदारी उठाने लायक बनने के लिए अनुरोध करता हूँ।

मुझे भरोसा है कि 'आशायें' पत्रिका के माध्यम से जरूरी जानकारी आप तक समय–समय पर पहुँचती रहेगी और यह एक सलाहकार एवं सखी बनकर आपके साथ रहेगी जिससे प्रदेश के हर परिवार के स्वस्थ होने का सपना सच हो पायेगा।

अंत में नये वर्ष पर मैं आपको ढेर सारी शुभकामनायें देता हूँ।

(चंचल कुमार तिवारी)

पत्र लिखें

आशायें पत्रिका, पोस्ट बॉक्स नं०-411
सिफ्सा, जी०पी०ओ०, लखनऊ–226001

नव वर्ष की शुभकामनायें

आपकी रचनायें

कम उम्र में ब्याह दी बिटिया,
हुई बीमार पकड़ ली खटिया।

देवाक्षी अवस्थी, आशा
सरसौल, कानपुर

ना नस्तर ना सुई टाँका,
एन.एस.वी. से जोड़े नाता।

साधना देवी वैश्य, आशा
चकिया, चन्दौली

हम आशा हई गाँउक तस्वीर बदल देइब
अपने गाँव के नन्हा मुन्नन क तकदीर बदल देइब
तोड़ के बँन्धन गुलामी वाला घर से बाहर आइली
स्वस्थ जीवन अपने बहिना संग ही बिताइब

मिथलेश सिंह, आशा,
ग्राम-मझगाँवा, ब्लॉक-रानी की सराय, आजमगढ़

हर प्रसव हो अस्पताल में,
स्वस्थ रहे हर जच्चा।
पूरी देखभाल हो जाये,
मुस्काये हर बच्चा॥
साफ-सफाई पूरी रखें,
छः दिन बाद उसे नहलाना।
बोतल, शहद, घुट्टी ना देना,
केवल माँ का दूध पिलाना॥

ममता मौर्या, आशा
ग्राम-तिलौरी

केहर ले आवे नी हो।
आशा दीदी गाँव के सुधारे नी हो।
बहिनी कण्डोम, गोली लिहा अपनायी
त बच्चों में अंतर होई जाई हो।
बहिनी दो बेटा या बेटी दिहा जनमाई त
दिहा आपेरशन कराई न हो॥
केहर ले आवे नी हो।

विद्यावती देवी, आशा
हरिपुर

आपके पत्रों के जवाब

सम्पादक, आशायें पत्रिका

"आपसे अपेक्षा है कि इस पत्रिका में गीत जोड़ें।"

— चन्दा मिश्रा,

आशा, बाबतपुरी, ब्लॉक–पिण्डरा, जिला–वाराणसी

आपके इच्छानुरूप इस बार से हम गीत सम्मिलित कर रहे हैं।

"बच्चों के टीकाकरण के लिए कभी–कभी वैक्सिन सही समय पर नहीं उपलब्ध हो पाती है तथा गर्भवती महिलाओं को देने के लिए आयरन की गोली नहीं मिलती है। इन सभी को समय से उपलब्ध करायें।"

— ऊषा देवी

आशा, ग्राम–बहेड़वा, पोस्ट–मिर्जामुराद, जिला–वाराणसी

आपकी सूचना सम्बंधित अधिकारी तक पहुँचा दी जायेगी। उम्मीद है कि भविष्य में उक्त सामग्री समय से उपलब्ध होगी।

""आपके लेख ज्ञानवर्धक एवं प्रेरणा देने वाले हैं। मुझे इस वर्ष अपने अच्छे कार्यों के लिए सर्वश्रेष्ठ आशा हेतु पाँच हजार रूपये का पुरस्कार मिला है। मैंने अपने पत्र में इसके बारे में लिखा है इसे आशायें पत्रिका में छापा जाये।"

— श्रीमती रानी

आशा, ग्राम व पोस्ट–औलीना, ब्लॉक–अगौता, जिला–बुलन्दशहर

सर्वश्रेष्ठ आशा हेतु पुरस्कार के लिए आपको बधाई। बहुत अच्छा होता कि आपने अपने पत्र में अपने कार्यों में आयी चुनौतियों के बारे में लिखा होता।

श्रीमती जैश्री, ग्राम–महमूदपुर, ब्लॉक–देवमई, जिला–फतेहपुर

आपके पत्रों के माध्यम से पता चला आयोडीन युक्त नमक, स्वच्छ पेयजल, साफ–सफाई तथा अन्य स्वस्थ जीवन शैली से सम्बंधित विषयों पर आप अपने ग्राम वासियों को जागरूक कर रही हैं। अपेक्षित सफलता अवश्य मिलेगी। जहाँ तक आशा की कार्यशैली व भुगतान के विषयों पर आपके सुझाव हैं वह सम्बंधित अधिकारी तक पहुँचाए जा रहे हैं।

प्रदेश में सास–बहुओं को पढ़ाए गए कर्तव्य के पाठ

प्रदेश के प्रत्येक जनपद में **सास–बहू सम्मेलन** का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न रंगारंग कार्यक्रमों के माध्यम से माँ व बच्चे की आवश्यक देखभाल, कन्या भ्रूण – हत्या को रोकने, टीकाकरण, परिवार नियोजन इत्यादि विषयों पर सास–बहुओं को जागरूक किया गया साथ ही वाद–विवाद, रंगोली, मेंहदी, मटका फोड़, रस्साकशी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें सास–बहुओं की जोड़ी ने बढ़–चढ़ कर हिस्सा लिया। सम्मेलन में सभी प्रतिभागियों ने स्वस्थ व सुखमय समाज बनाने की शपथ ली।

आयोजन से प्राप्त उत्साहवर्धक परिणामों को देखते हुए प्रत्येक जनपद में विकास खण्ड स्तर पर सास–बहू सम्मेलन का आयोजन किया जायेगा।

'प्रधान सम्मेलन' में ग्राम स्वास्थ्य योजना के क्रियान्वयन के लिए प्रधान हुए कृतसंकल्प

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति के गठन के साथ ही समिति को सक्रिय करने हेतु प्रत्येक जनपद की चयनित तहसील पर प्रधान सम्मेलन का आयोजन 10 जनवरी 2009 को किया गया। जिसमें प्रधानों को ग्राम स्तर पर स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार लाने के लिये प्रेरित किया गया। सम्मेलन में सरकार द्वारा चलायी जा रही स्वास्थ्य योजनाओं तथा समिति–फण्ड का उपयोग किन–किन मदों में कर सकते हैं, की जानकारी दी गयी।

सम्मेलन में प्रधानों को त्रैमासिक ग्राम स्वास्थ्य योजना बनाने व क्रियान्वयन के लिये संकल्पित किया गया। आपके सूचनार्थ, जनपद की शेष तहसीलों में भी प्रधान सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है।

अपनी समस्याओं के निदान के लिए सम्पर्क करें

- ज़िला स्तर पर : **मुख्य चिकित्सा अधिकारी**
- राज्य स्तर पर : **राज्य नोडल अधिकारी (आशा),** राज्य कार्यक्रम प्रबन्धन इकाई, राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन, परिवार कल्याण महानिदेशालय, जगत नारायण रोड, लखनऊ, उ०प्र० – 226003

समाचार

बाल स्वास्थ्य पोषण माह
दिसम्बर - 2008

साल में दो बार: जून और दिसम्बर में

प्रदेश में शिशु एवं बाल मृत्यु दर को कम करने के लिये तथा इस आयु वर्ग में समस्त पोषण और प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने के लिये वर्ष में दो बार जून और दिसम्बर माह में बाल स्वास्थ्य पोषण माह मनाया जाता है। जिसमें विभिन्न गतिविधियाँ संचालित की जाती हैं।

दिसम्बर 2008 में इस अवसर पर विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से – जन्म के एक घंटे के अंदर नवजात शिशु को कोलोस्ट्रम दिलवाना, छः माह तक शिशु को केवल माँ का दूध देना, 1 वर्ष की आयु के बच्चों का पूर्ण टीकाकरण, 5 वर्ष से छोटे सभी बच्चों को 9 माह की आयु से आरम्भ करके प्रति छः माह पर विटामिन ए की खुराक, बच्चों की वृद्धि एवं विकास का अनुश्रवण एवं कुपोषित बच्चों की समय पर पहचान कर इलाज करवाना जैसे विषयों को बढ़ावा देने हेतु बल दिया गया।

आँगनबाड़ी केंद्रों पर नियमित टीकाकरण के साथ–साथ विटामिन ए भी पिलाई गई और प्रत्येक आँगनबाड़ी द्वारा अपने क्षेत्र के चुने हुए 10 घरों में आयोडीन नमक की जाँच भी की गई।

ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति के अनुभवों का आदान–प्रदान कार्यक्रम

'गाँव की चिंता गाँव करे, हमारा काम हम करें'

यह कहावत जिस दिन सच हो जायेगी उसी दिन हर गाँव बदल जायेगा। जनपद शाहजहाँपुर के भावलखेड़ा विकास खण्ड में 'हमारा स्वास्थ्य हमारे हाथ' अभियान ने जो हुंकार भरी है उससे पूरा विकास खण्ड निश्चित रूप से प्रभावित होगा। अभी तक जो योजनाएं राज्य एवं जिले स्तर पर बनती थीं, वे गाँव में बनें और उनको पूरा करने की योजना भी गाँव में सभी की चर्चा में तय हो, यही सपना ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति द्वारा विकास खण्ड भावलखेड़ा की 77 ग्राम पंचायतों ने पूरा कर दिखाया है।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि सुश्री नीता चौधरी, भूतपूर्व प्रमुख सचिव, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण उ०प्र० शासन ने उक्त विचार व्यक्त करते हुए कहा कि, 'गाँव में स्वास्थ्य की देखभाल गाँव के कार्यकर्ता तभी कर सकते हैं जब गाँव का उन्हें भरपूर सहयोग मिले'। उन्होंने सम्मेलन में आये हुए हजारों प्रतिनिधियों से यह नारा बार–बार दोहरवाया 'यही वचन है सबसे सच्चा, रहे सुरक्षित जच्चा–बच्चा'। उन्होंने सभी से शपथ दिलवायी कि 'हम अपने गाँव के विकास के लिए भरपूर काम करेंगे, तभी ईश्वर हमारी मदद करेगा।

15-21 नवम्बर 2008

नवजात शिशु देखभाल सप्ताह

नवजात शिशु के स्वास्थ्य की देखभाल बहुत जरूरी है। जरा सी लापरवाही से उसे कोई भी बीमारी हो सकती है या उसकी जान भी जा सकती है। इसमें से कुछ हैं –साँस लेने में कठिनाई, शरीर के तापमान में कमी और संक्रमण आदि।

इन बातों के प्रचार–प्रसार के लिए सभी जिलों में, जिला अस्पताल, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, ब्लॉक और गाँव स्तर पर नवजात शिशुओं की घरेलू देखभाल सप्ताह 15 से 21 नवम्बर 2008 तक मनाया गया। इस मौके पर सम्मेलन, गोष्ठी, नाटक, नृत्य, कठपुतली शो तथा बेबी शो आदि के माध्यम से इस का प्रचार–प्रसार किया गया।

1 दिसम्बर

विश्व एड्स दिवस

एड्स की अवस्था में शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत कम होने लगती है। एच.आई.वी. संक्रमण का न तो कोई टीका, न ही पूरा इलाज है। ऐसे में जानकारी ही एकमात्र बचाव है। अपने देश में लगभग 24.7 लाख लोग एच.आई.वी. से संक्रमित हैं। सभी लोगों, विशेषकर युवावर्ग, को एच.आई.वी./एड्स के प्रति जागरूक करने के लिए प्रत्येक वर्ष 01 दिसम्बर, विश्व एड्स दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस अवसर पर राज्य एड्स नियंत्रण सोसाइटी द्वारा विभिन्न सरकारी/गैर सरकारी संगठनों के सहयोग से विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया।

आशा बहुओं, आप जानती हैं कि यह बीमारी असुरक्षित यौन सम्बंध, प्रयोग की गई सुई, उस्तरे या उन औजारों से, जिनसे गोदना, कान–नाक छेदना आदि किया गया हो, एच.आई.वी. संक्रमित रक्त लेने से, एच.आई.वी. संक्रमित माँ से उसके गर्भस्थ शिशु को और स्तनपान कराने वाली एच.आई.वी. संक्रमित माँ से होता है। यह जानकारी आप अपने गाँव के लोगों को बतायें ताकि आप का गाँव एच.आई.वी. से मुक्त हो जाये।

सावधानियाँ बरतें जरूर यह सात सुरक्षित रहे शिशु नवजात

प्रसव के बाद जब बच्चा गोद में आता है तो इस समय बहुत सावधानी बरतने की जरूरत होती है। कोई भी मामूली असावधानी नवजात के लिए जानलेवा हो सकती है। इसलिए नीचे बताई जा रही बातों का प्रचार–प्रसार करें :

नवजात शिशु की देखभाल

1 नाल पर कुछ न लगाएं :

नाल पर कोई दवा नहीं लगाएं, उसे सूखी एवं साफ रखें।

2 नवजात शिशु की सफाई :

नवजात शिशु को साफ न रखने से, ठंड लगने से तथा काजल आदि लगाने से संक्रमण का खतरा होता है।

3 खतरे के लक्षण पहचान कर तुरंत अस्पताल ले जाएं :

- तेज साँस या साँस लेने में कठिनाई हो।
- बुखार हो या सुस्त हो रहा हो या छूने से अधिक गरम या ठंडा महसूस हो।
- लगातार रो रहा हो, दस्त या उल्टियाँ हो रही हों या पेट फूल रहा हो।
- वजन का कम होना।
- हथेली और तलवों पर पीलापन या नीलापन हो।
- ठीक से दूध न पी पाना/स्तन को ठीक से पकड़ न पाना।
- झटके आते हों।
- शरीर में कहीं से भी खून बह रहा हो।
- जन्म के बाद 48 घंटे तक पेशाब, 24 घंटे तक पखाना न हुआ हो।
- पखाने में खून आया हो।

4 नवजात शिशु का वजन :

वजन लेते समय वजन लेने वाली मशीन की सुई हरे या पीले क्षेत्र में दिखती हो तो उसे माँ के पास रखा जा सकता है। लेकिन यदि मशीन की सुई लाल क्षेत्र में हो तो उसे विशेष देखभाल के लिए तुरंत संदर्भित करें।

5 नवजात शिशु को गर्म रखें :

नवजात शिशु को छठे दिन पर ही नहलायें नहीं तो उसकी जान को खतरा हो सकता है। साफ और मुलायम कपडे में लपेट कर शिशु को माँ की छाती से लगाकर रखें, इसे कंगारू विधि कहते हैं।

शिशु की देखभाल

6 स्तनपान :

जन्म के आधे घंटे के अंदर स्तनपान करायें। माँ का यह दूध कोलोस्ट्रम कहलाता है जो शिशु में बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ाता है। स्तनपान से माँ को ज्यादा दूध उतरता है। छः महीने तक माँ का दूध बच्चे के लिए संपूर्ण आहार है, और किसी ऊपरी आहार या पानी की जरूरत नहीं होती है। बच्चा जितनी बार रोये, उसे बारी–बारी दोनों स्तनों से 15–20 मिनट तक दूध पिलायें।

7

जन्म पर	पोलियो 0 बी.सी.जी.
1½ माह	बी.सी.जी.* डी.पी.टी.-1 पोलियो-1 हेपेटाइटस बी-1
2½ माह	डी.पी.टी.-2 पोलियो-2 हेपेटाइटस बी-2
3½ माह	डी.पी.टी.-3 पोलियो-3 हेपेटाइटस बी-3
9 माह	खसरे का टीका विटामिन ए-1
1½ से 2 वर्ष के मध्य	डी.पी.टी. बूस्टर जे.ई. पोलियो बूस्टर
5 वर्ष	डी.टी.

टीकाकरण :

निम्न टीके शिशु को छः जानलेवा बीमारियों से बचाते हैं –

टी.बी. (बी.सी.जी.), पोलियो, गलघोंटू, काली खाँसी, टिटनस (डी.पी.टी.) एवं मीजिल्स (खसरा) साथ में विटामिन–ए का घोल रतौंधी से बचाता है।

आशा क्या करें

नियमित टीकाकरण

- हर माह गाँव में घर–घर जाकर माताओं की बैठक करके राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम की जानकारी देना।
- लाभार्थियों की सूची तैयार करना तथा उसे ए०एन०एम० को उपलब्ध कराना।
- उचित स्थान पर टीकाकरण सत्र की व्यवस्था कर लाभार्थियों को एकत्रित करना। छूटे हुए लाभार्थियों तथा नये जन्मे बच्चों का पता लगाकर उनका टीकाकरण सुनिश्चित करना।
- समाज में टीकाकरण से सम्बंधित भ्रान्तियों को खत्म करना।
- अपने क्षेत्र में पल्स पोलियो दिवस की जानकारी देना तथा प्रयास करना कि कोई भी पाँच वर्ष तक का बच्चा पोलियो की खुराक लेने से छूट न जाए।
- टीकाकरण के बाद लाभार्थियों के परिवारजनों को चार महत्त्वपूर्ण संदेश बताना :
    - कौन सा टीका दिया गया है तथा उससे कौन सी बीमारी से बचाव होता है,
    - अगला टीका कौन सा तथा कब दिया जाना है।
    - दिए गए टीके से क्या असर पड़ सकता है।
    - टीकाकरण कार्ड का क्या महत्त्व है और अगली बार कार्ड जरूर लाना है।

राष्ट्रीय कार्यक्रम

टीबी– पक्के इलाज का पक्का वादा- डॉट्स

क्षय रोग नियंत्रण कार्यक्रम

टी.बी. (क्षय) एक भयंकर बीमारी है। भारत में हर वर्ष लगभग 20 लाख लोग टी.बी. से पीड़ित होते हैं और हर 3 मिनट में 2 लोग टी.बी. से मर जाते हैं। इसे देखते हुए वर्ष 1995 में प्रदेश के लखनऊ जनपद में राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम शुरू किया गया जो अब पूरे प्रदेश में लागू है। हर साल **24 मार्च को विश्व टी.बी. दिवस** मनाया जाता है। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत किए जाने वाले इलाज को डॉट्स पद्धति कहते हैं।

लक्षण

दो से तीन सप्ताह या अधिक तक खाँसी आना। लगातार बुखार होना या शाम को बुखार का बढ़ना। भूख कम लगना। सीने में दर्द होना। बलगम के साथ खून आना। वजन का घटना। **क्षय रोग रोगी के खाँसने, छींकने और थूकने से फैलता है।**

जाँच एवं इलाज

- किसी को लगातार दो या तीन हफ्ते से खाँसी हो तो बलगम की जाँच अवश्य करायें। जिससे टी.बी. का पता लगाया जा सके।
- डॉट्स की दवा को 6-8 महीने तक नियमित रूप से खाने से टी.बी. खत्म हो जाती है। यह दवा बिल्कुल मुफ्त है तथा नजदीक के स्वास्थ्य केंद्र पर मिलती है।

आशा क्या करें

- आशा को कार्यक्रम की जानकारी देने वाली बैठकों में जाना चाहिए।
- अपने क्षेत्र के टी.बी. के मरीज (यदि हों तो) को जाँच के लिए ले जायें।
- आशा प्रोवाइडर की तरह काम कर सकती हैं जिसके लिए उन्हें रोगी का उपचार पूरा हो जाने के बाद रू० 250/- का मानदेय मिलेगा।

टी.बी. का इलाज पूर्णतः सम्भव है तथा स्वास्थ्य केंद्रों पर निःशुल्क उपलब्ध है

कुष्ठरोग साध्य है

आइए एक कुष्ठमुक्त संसार के लिए हाथ मिलाएँ

बहुऔषध चिकित्सा से पहले

बहुऔषध चिकित्सा के बाद

कुष्ठ रोग नियंत्रण कार्यक्रम

कुष्ठ रोग बहुत धीरे–धीरे (2 से 5 वर्ष में) पैदा होने वाला रोग है जिसमें त्वचा (खाल) पर एक या एक से अधिक पीले, लाल या ताँबई रंग के दाग–धब्बे उभर आते हैं तथा उपचार न करने पर चेहरा कुरूप हो जाता है और हाथ–पैर सुन्न तथा उंगलियाँ टेढ़ी हो जाती हैं।

यह कुष्ठ रोग नहीं है

त्वचा (खाल) पर ऐसे दाग–धब्बे –

- जो जन्म से हों।
- खुजली या चुभन होती हो।
- सफेद, काले या गहरे लाल रंग के हों।
- भूसी निकलती हो।
- अचानक उभर आते हों या गायब हो जाते हों और तेजी से फैलते हों।

कुष्ठ से प्रभावित व्यक्तियों में विकलांगता तथा कुरूपता दूर करने हेतु मुफ्त इलाज के लिये आशा सहयोग दें तथा रोगी को निकट के सरकारी अस्पताल ले जायं।

आशा क्या करें

1. शरीर पर सुन्न दाग–धब्बों के होने पर रोगी को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र / सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर लायें। यदि उन्हें कुष्ठ रोग होगा तो रू० 100/- तुरंत दिया जायेगा।
2. कुष्ठ रोगी को 6 माह (पी०बी० कोर्स) तथा 12 माह (एम०बी० कोर्स) दवा खिला देने पर इलाज पूरा हो जाता है, तब आशा को रू० 200/- की धनराशि ६ माह वाले मरीज के लिए तथा रू० 400/- की धनराशि 12 माह वाले मरीज के लिए मिलेगी।

ध्यान रहे

- 6 से 12 माह तक एम०डी०टी० इलाज करने से कुष्ठ रोग ठीक हो जाता है।
- एम०डी०टी० की गोली खाने से पेशाब का रंग लाल हो जाता है और चमड़ी काली पड़ जाती है पर रोगी को इससे घबराने की आवश्यकता नहीं है।
- इलाज पूरा होने के बाद चमड़ी और पेशाब का रंग फिर से सामान्य हो जाता है।
- दर्द, बुखार, हरारत, नये रोग, मांसपेशियों की कमजोरी हो तो रोगी को तत्काल स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहिए।

''हम सब का प्रयास – कुष्ठ रोग से मुक्ति, कुष्ठ से विकलांग व्यक्तियों का पुनर्वास''

नई योजना

सलोनी

स्वस्थ किशोरी योजना

• स्वास्थ्य • स्वच्छता • पोषण

बिटिया प्यारी सबसे न्यारी

किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है जिसमें किशोरी बालिका में बहुत से शारीरिक, मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं। यह अवस्था बहुत संवेदनशील होती है और उन्हें स्वास्थ्य सेवाओं तथा सही सलाह की जरूरत होती है। प्रदेश में किशोरियों के स्वास्थ्य की दशा असंतोषजनक है और 100 में से 50 किशोरियाँ खून की कमी से पीड़ित हैं।

इस समस्या के समाधान के लिए **राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन** के अन्तर्गत **"सलोनी" स्वस्थ किशोरी योजना** 8 दिसम्बर 2008 को लागू की गई है। यह योजना स्कूल जाने वाली और स्कूल न जाने वाली किशारियों (10 से 19 वर्ष) के लिए है।

सँवारेंगे बचपन ... बनाएंगे स्वस्थ परिवार

सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना में दिये जाने वाली सुविधाएं

खून की कमी दूर करने के लिए हर सप्ताह रक्तवर्धक गोलियाँ दी जायेंगी

डॉक्टरी जाँच के बाद छः माह के अन्तराल पर पेट के कीड़े मारने की दवा दी जायेगी

स्वच्छ पेय जल तथा सही भोजन और खानपान से सम्बंधित जानकारी

माहवारी से सम्बंधित जानकारी तथा स्वच्छता व सफाई के बारे में भी जानकारी दी जायेगी

सेहत की रसोई :

चिक्की

सामग्री:

गुड़ – 250 ग्राम
भुना चना – 100 ग्राम
मूँगफली के दाने – 100 ग्राम

बनाने की विधि :

मूँगफली के दाने को कढ़ाई में भून कर हाथ से मसल कर छिलका उतार दें व भुने चने का छिलका उतार कर हल्का सा कूट लें, जिससे वह दो टुकड़े हो जाय। कढ़ाई में गुड़ पिघलाएँ और उसकी एक तार की चाशनी बना लें। एक बर्तन में पानी डालकर चाशनी को टपकायें और देखें कि चाशनी की गोली बन रही है या नहीं। अगर गोली या बूँद बन रही है तो चाशनी तैयार हो गई है। अब कुटे हुए चने और भुनी हुई मूँगफली को चाशनी में डालकर चलायें। इसी बीच एक थाली को उल्टा करके उसपर घी लगायें और एक कटोरी में भी बाहर की तरफ घी लगायें। अब तैयार सामग्री को थाली पर डाल कर घी लगी कटोरी से बराबर कर लें। ठंडी होने पर चाकू से पट्टी उतार लें।

चने और मूँगफली की पट्टी में आयरन (लौह तत्व) पाया जाता है।

याद रखें

आने वाली तारीखें विशेष दिवस के रूप में मनायें।

30 जनवरी कुष्ठ निवारण दिवस	8 मार्च अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस
16 मार्च खसरा टीकाकरण दिवस	24 मार्च टी बी दिवस

मण्डल स्तरीय क्लीनिकल प्रशिक्षण केंद्र

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत एफ.आर.यू. तथा सी.एच.सी. / पी.एच.सी. पर गुणवत्तापूर्ण परिवार कल्याण सेवायें उपलब्ध कराये जाने के उद्देश्य से प्रत्येक मण्डल स्तरीय महिला चिकित्सालयों को सुदृढ़ीकृत कर मण्डलीय क्लीनिकल प्रशिक्षण केंद्र के रूप में विकसित किया जा रहा है।

प्रथम चरण में प्रदेश के दस जिलों– आगरा, आजमगढ़, इलाहाबाद, कानपुर नगर, मेरठ, मुरादाबाद, मिर्जापुर, झाँसी, सहारनपुर, वाराणसी के महिला चिकित्सालयों को प्रशिक्षण केंद्र के रूप में विकसित किया गया है। इन केंद्रों पर मण्डल तथा मण्डल के अन्तर्गत आने वाले जनपदों के चिकित्सकों पराचिकित्सकों को परिवार नियोजन की विभिन्न स्थायी विधियों एवं कॉपर टी आदि का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रदेश के बाकी जिलों को द्वितीय चरण में विकसित किया जायेगा।

सुमति टी और अमिता की जोड़ी

श्रीमती सुमति टी., ए.एन.एम. जनपद प्रतापगढ़ और श्रीमती अमिता सिंह, आशा बहुत ही लगन, कार्यकुशलता एवं निःस्वार्थ भाव से सम्पूर्ण दायित्वों का निर्वहन करती हैं। लंबी अवधि से कार्यरत होने के कारण सुमति ने अपने क्षेत्र में सास व बहू दोनों का ही प्रसव कराया है। क्षेत्र की जनता में यह जोड़ी काफी लोकप्रिय है और लोग उनकी दी हुई सलाह का सम्मान करते हैं। श्रीमती सुमति टी द्वारा अप्रैल–अगस्त 2008 तक 135 प्रसव कराये गये, जिसमें से 5 दाई द्वारा संचालित हैं।

आशा की कहानी
आशा की जुबानी

आशा की कहानी, आशा की जुबानी
आशायें पत्रिका
पोस्ट बॉक्स नं०-411
सिफ्सा, जी०पी०ओ०, लखनऊ-226 001

आशा की कहानी, आशा की जुबानी आपका अपना पृष्ठ है। इस पृष्ठ में आशा द्वारा जननी सुरक्षा योजना, टीकाकरण, परिवार नियोजन, ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के विषयों पर किये जा रहे विशिष्ट प्रयासों को प्रकाशित और पुरस्कृत किया जायेगा।

आप से अनुरोध है कि आप काम में जिन कठिनाइयों का सामना कर रही हैं उनको अपनी कहानी में ज़रूर लिखें। पते के साथ अपना फोन न० या मोबाइल न० ज़रूर लिखें और अपना फोटो भी अवश्य भेजें।

पुरस्कृत आशा की कहानियाँ

पिछले अ. में दो आशायें – कंचनलता दुबे, जिला फैजाबाद एवं ऊषा देवी, जिला वाराणसी को अपनी कहानी के लिए 500/- रू० का पुरस्कार दिया गया।

" स्वस्थ खुशहाल गाँव हो मेरा, आशा की किरण हूँ, कृष्ण कुमारी नाम है मेरा "

मेरा नाम कृष्ण कुमारी पाण्डेय है। आशा बनने के बाद मैंने सबसे पहला काम गर्भवती महिलाओं एवं नवजात शिशुओं की मृत्यु को रोकने के लिए अपने गाँव वालों के साथ हर माह दो बैठकों में गर्भवती महिला का समय से पंजीकरण एवं जाँच, टी.टी. का टीका जटिलताओं एवं प्रसव पूर्व तैयारियों, प्रसव के दौरान पाँच सफाईयाँ एवं बच्चे के तापमान नियंत्रण, नाल काटने के तरीके के साथ माँ एवं नवजात शिशु में जटिलताओं की पहचान कर समय से निराकरण जैसे मुद्दों पर चर्चा कर अपने गाँव वालों को जागरूक किया।

अब हमारे प्रयास से गाँव की हर महिला के व्यवहार में आश्चर्यजनक परिवर्तन हो चुका है। हर प्रसव सुरक्षित तरीके से कराया जाता है तथा टीकाकरण, संस्थागत प्रसव एवं जननी सुरक्षा योजना के लिए खुद गाँव के लोग हमारे साथ कंधे से कंधा मिलाकर अपने स्वस्थ गाँव को खुशहाल रखने में सहयोग कर रहे हैं।

कृष्ण कुमारी पाण्डेय
आशा – ग्राम सिंकराखुर्द
पोस्ट गोविन्दपुरी, जिला – बस्ती

" हम आशाओं का ये है नारा – गाँव रहे स्वस्थ, स्वच्छ और सुरक्षित रहे परिवार हमारा "

सुनीता देवी
आशा–ग्राम अक्तोहा
चरखारी, जिला–महोबा

1994 में 14 वर्ष की आयु में मेरा विवाह श्री रमेश चन्द्र, ग्राम अक्तोहा, चरखारी, महोबा (जो नाई का काम करते हैं) से हुआ। मेरे तीन बेटे एवं एक बेटी है। मैं 2006 में आशा बनी।

मेरे लिए आशा बनना तो आसान था किन्तु लोगों को समझाना बहुत मुश्किल। मैंने 'सुनहरे सपने सँवरती राहें' कार्यक्रम के तहत गाँव की महिलाओं को एकजुट किया, फिर इस कार्यक्रम का लाभ उठाते हुए मैंने पुरुष नसबंदी (एन.एस.वी.) के बारे में बताया। क्योंकि एन. एस.वी. के बारे में गाँव के लोग बहुत उल्टी–सीधी बातें करते थे। कहते थे कि इससे आदमी के शरीर में कमजोरी पैदा होती है।

2007 में मैंने अपना पहला एन.एस.वी. का केस महोबा में कराया। फिर उस आदमी की पत्नी को मीटिंग में ले जाने लगी और उसके अनुभवों को अन्य महिलाओं को सुनवाया। 27 से 29 नवम्बर 2008 को मैंने 5 पुरुषों की एन.एस.वी. करायी। नसबंदी के बाद वे लोग प्रसन्न हैं और अन्य लोगों को प्रेरित करने में मेरी मदद करते हैं। आशा बनने के बाद अब तक मैंने 60 प्रसव और 18 बच्चों का पूर्ण टीकाकरण कराया है। मेरे गाँव की ए.एन.एम. श्रीमती जहाँआरा का मुझे बहुत सहयोग मिलता है।

यह पत्रिका आशाओं के लिए राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत सिफ्सा द्वारा परिकल्पित एवं संयोजित, एस०पी०एम०यू० द्वारा प्रकाशित