आशायें

आशायें हर गाँव की, उम्मीदें जहाँ भर की।

वर्ष 2 अंक 2 अप्रैल–जून, 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
सास–बहू सम्मेलन
फाइलेरिया दिवस
आशा दिवस
पृष्ठ संख्या 4 व 5

राष्ट्रीय कार्यक्रम
मलेरिया और फाइलेरिया
पृष्ठ संख्या 6 व 7

उपयोगी जानकारी
प्रसव पश्चात्
परिवार नियोजन
पृष्ठ संख्या 8 व 9

नई योजना
रा० स्वा० बीमा योजना
पृष्ठ संख्या 10

सेहत की रसोई
पृष्ठ संख्या 11

आशा की कहानी आशा की जुबानी
पृष्ठ संख्या 12

मंत्री
पंचायती राज
भूतत्व एवं खनिकर्म
सहकारिता
परिवार कल्याण तथा
अध्यक्ष
उ.प्र. औद्योगिक विकास निगम लि.

संदेश

प्रिय आशा,

''आशायें'' पत्रिका के माध्यम से आप लोगों से संवाद करने में मुझे बड़ी प्रसन्नता हो रही है। यह पत्रिका गत एक वर्ष से राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत चलाये जा रहे कार्यक्रमों तथा शासन की नवीनतम योजनाओं के बारे में जरूरी जानकारी आप तक पहुँचा रही है। स्वास्थ्य सम्बंधी सेवाओं को घर–घर तक पहुँचाने की एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी आपके कंधों पर है। इस अंक में दी गई स्वास्थ्य सम्बंधी जानकारियों को समुदाय तक पहुँचाने में आपका योगदान अपेक्षित है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप जनता की सेवा में अपना सहयोग सरकार को प्रदान करेंगी, साथ ही अपने गाँव की खुशहाली के लिए प्रयासरत रहेंगी।

अन्त में ''आशायें'' पत्रिका की पहली वर्षगाँठ पर मैं पत्रिका परिवार को, आप सबको एवं प्रदेश की जनता को हार्दिक बधाई देता हूँ तथा पत्रिका की निरन्तर सफलता की कामना करता हूँ।

(बाबू सिंह कुशवाहा)

आशा सितारा प्रतियोगिता

आशायें पत्रिका का एक वर्ष पूरा होने पर हम इस अंक में एक प्रतियोगिता 'आशा सितारा' का आयोजन कर रहे हैं।

नीचे लिखे तीनों प्रश्नों के उत्तर के साथ अपने कार्य से सम्बंधित एक नारा भी लिखकर भेजें।

प्रश्न 1: प्रसव कहाँ करवाना चाहिये?

प्रश्न 2: प्रसव पूर्व कितनी जाँचें जरूरी हैं?

प्रश्न 3: जन्म के कितने घण्टे में शिशु को माँ का दूध पिलाना चाहिये?

तीनों प्रश्नों के उत्तर के साथ अपने कार्य पर एक अच्छा सा नारा ज़रूर लिख भेजें।

प्रश्नों के सही उत्तर लिखने वाली आशाओं में से दो आशायें जिनका नारा सबसे मोहक और आकर्षक होगा उनकी फोटो हम इस पत्रिका में नाम के साथ छापेंगे।

आपके जवाब हमें 30 सितम्बर, 2009 तक ज़रूर मिल जायें।

जवाब भेजें — आशा सितारा प्रतियोगिता, आशायें पत्रिका
पोस्ट बॉक्स नं० - 411, जी०पी०ओ०, लखनऊ - 226001

''आशायें'' की पहली वर्षगाँठ पर आप सबको बधाई

आपकी रचनायें

मुझे भी दुनिया के रंगों को देखना है, माँ!

बचपन की बात है। एक दिन स्कूल जाने के लिए घर से निकली तो पूरी गली में सन्नाटा था। जब माँ से कारण पूछा तो उन्होंने ठंडी आह भरते हुए धीमे स्वर में कहा, 'पड़ोस में नरेश जी के यहाँ तीसरी बेटी हुई है'। मैं काफी देर तक सोचती रही कि क्या बेटी का जन्म लेना इतना दुखद होता है कि घर में लोग मातम मनाते हैं।

कितनी अजीब बात है हम एक ओर नारी शक्ति की बात करते हैं, उसे घर की लक्ष्मी मानते हैं, माँ सरस्वती के रूप में उनसे ज्ञान माँगते हैं, दूसरी ओर घर में कन्या के जन्म पर उदास हो जाते हैं।

या देवी सर्वभूतेषु मातृ रूपेण संस्थिता, के गुणगान करने वाले देश में क्या नारी की यही स्थिति होनी चाहिए। मैं अपनी दादी से पूछती रही कि बेटियों के जन्म पर ऐसा क्यों होता है कि उसे अफीम चटाकर, दूधकुंड में डुबाकर या गला दबाकर दुनिया से विदाई दे दी जाती है। उस नन्हीं सी जान को उसके हिस्से की जिंदगी क्यों नहीं जीने दी जाती है।

मैं सोचती रहती हूँ कि एक अजन्मा मादा भ्रूण माँ की कोख में चीखकर शायद यही कहता होगा कि माँ, मैं भी इस दुनिया के सात रंगों को अपनी आँखों से देखना चाहती हूँ। लेकिन माँ की ममता भी सबके सामने घुटने टेक देती है और उस अजन्मी बच्ची को अपनी कोख में ही मार देती है। आज समय बदला है तो तकनीक में भी बदलाव आया है। अब बेटियों को मारने का तरीका भी हाईटेक हो गया है। जन्म से पहले ही भ्रूण में पल रहे शिशु का लिंग परीक्षण हो जाता है और फिर उसे गर्भ में ही समाप्त कर दिया जाता है। इस क्रूरता को रोकने के लिए कानून भी बने हैं, लेकिन सब बेमानी ही साबित हो रहे हैं। कानून तब तक व्यर्थ है, जब तक समाज की मानसिकता नहीं बदलती है।

गायत्री शर्मा – आशा
खैरगढ़, हाथवन्त, जसराना, फिरोजाबाद।

मैं हूँ आशा

मैं हूँ आशा, सबकी आशा,
आशा की ज्योति जलाती हूँ।
सबके दुःख में शामिल होकर,
हर्ष उल्लास बढ़ाती हूँ।।
गाँव– गाँव, घर–घर जाकर,
सब जानकारी ले आती हूँ।
कभी किसी को जरूरत पड़े तो,
तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र ले जाती हूँ।।
वहाँ उचित इलाज कराकर,
खुशियाँ घर में लाती हूँ।
हाँ, मैं हूँ आशा, सबकी आशा,
आशा की ज्योति जलाती हूँ।।

श्रीमती प्रमिला देवी, आशा,
भरौली बाबू, वाल्टरगंज, बस्ती।

मान

लड़के का है मान जगत में,
लड़की का क्यों मान नहीं।
हे मेरे भगवान बता दो,
लड़की क्या इन्सान नहीं।।

लड़का हो पैदा जब घर में,
खुशियाँ खूब मनाते हैं।
महिलाएँ सोहर मंगल गातीं,
गोले दागे जाते हैं।।

जब वहीं लड़की जन्मे,
उसका क्यों मान नहीं।
हे मेरे भगवान बता दो,
लड़की क्या इन्सान नहीं।।

लड़की ही थी झाँसी की रानी,
रण में जा संग्राम किया।
लड़की ही थी इन्दिरा गाँधी,
जिसने जग में नाम किया।।

आज उसी लड़की का जग में,
होता क्यों सम्मान नहीं।
हे मेरे भगवान बता दो,
लड़की क्या इन्सान नहीं।।

श्रीमती अशफाकन, आशा
बिलहरी, कटिया, म्याऊँ, बदायूँ।

आपके पत्रों के जवाब

सम्पादक, आशायें पत्रिका

"आपकी कोई भी पत्रिका हमें प्राप्त नहीं हुई। कृपया हमारे पते पर पत्रिका भेजें।"

— राजरानी देवी
आशा, बल्लीपुर, लखीमपुर खीरी।

हमें यह जानकर बहुत दुख हुआ कि अभी तक आपको आशायें पत्रिका का एक भी अंक प्राप्त नहीं हुआ। आपके दिये हुए पते पर पत्रिका भेजना संभव नहीं है इसलिए आप ब्लॉक के एम.ओ.आई.सी. या जिले के मुख्य चिकित्साधिकारी से सम्पर्क कर पत्रिका प्राप्त कर लें।

मैंने 13 महिला नसबंदी, 46 प्रसव तथा टी.बी. के 13 मरीजों को नियमित दवा खिलाकर ठीक होने में सहयोग किया।

— गायत्री शर्मा
आशा, खैरगढ़, हाथमंत, फिरोजाबाद।

आपका कार्य सराहनीय है। आशा है कि ऐसे ही काम करती रहेंगी। अगर आपको कोई भी परेशानी हो तो अपने ब्लॉक के एम.ओ.आई.सी. व जिला के मुख्य चिकित्साधिकारी से सम्पर्क करें।

मेरा सुझाव यह है कि टीकाकरण को बढ़ावा देने के लिए अगर यह जरूरी कर दिया जाये कि माता–पिता जब बच्चे का टीकाकरण कार्ड दिखायें तभी बच्चे का स्कूल में एडमीशन हो।

— साधना मौर्या
आशा, सदौली, मिर्जापुर।

आपका सुझाव बहुत ही अच्छा है और आपके सुझाव को हम सम्बंधित अधिकारियों तक पहुँचा रहे हैं।

"सास–बहू सम्मेलन हम सभी आशायें ब्लॉक स्तर पर बड़े ही जोर शोर से कराती हैं। बेहतर होगा कि इसके लिए कुछ भुगतान भी किया जाये क्योंकि हम आशाओं को ब्लॉक तक आने–जाने में रू० 100 किराये भाड़े के रूप में खर्च हो जाता है।"

— संगीता कुशवाहा
आशा, जंजीरपुर।

आप सभी के प्रयास से सास–बहू सम्मेलन इस वर्ष भी आयोजित किये जायेंगे, प्रयास किया जायेगा कि आपको आने जाने की व्यवस्था की जाये।

"हमें कम से कम रू० 5000 मानदेय के रूप में मिलना चाहिए।"

— प्रेमलता यादव
आशा, हरचंदपुर, रायबरेली।

जैसा कि आप जानती हैं कि आप सभी आशाओं का भुगतान परफार्मेंस (कार्य) आधारित होता है इसलिये कार्य के आधार पर आपको प्रतिपूर्ति राशि प्राप्त होती है।

मैं आग्रह करती हूँ कि ऑपरेशन के लाभार्थी को रू० 600 से बढ़ाकर रू० 1000 करने की कृपा की जाये।

— गीता देवी
आशा, हरदोई, फैजाबाद।

इस सम्बंध में बताना चाहेंगे कि लाभार्थी को दी जाने वाली राशि भारत सरकार द्वारा निश्चित की जाती है। जब भी इसमें बढ़ोत्तरी होगी, हम आपको अवगत करायेंगे।

विश्व स्तनपान सप्ताह 1–7 अगस्त, 2009

प्रदेश में विश्व स्तनपान सप्ताह 1–7 अगस्त, 2009 के दौरान मनाया जायेगा। आप सभी आशाओं से अनुरोध है कि नीचे दिये गये बिन्दुओं को समुदाय को समझाएं।

- जन्म के एक घंटे के अंदर माँ शिशु को स्तनपान ज़रूर कराए। माँ का पहला गाढ़ा दूध शिशु के लिए अमृत है।
- छः माह तक केवल माँ का दूध ही शिशु को पिलाएं। शिशु को ऊपरी दूध या पानी न पिलायें क्योंकि छः माह तक माँ का दूध शिशु के लिए पूर्ण आहार है।
- शहद, घुट्टी आदि न पिलायें, इससे शिशु को संक्रमण हो सकता है।
- दुबली पतली अथवा कुपोषित माँ भी सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती है।

क्या आप जानती हैं?

- यदि नवजात को जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान प्रारम्भ करा दिया जाये तो 20 प्रतिशत नवजात शिशुओं की मृत्यु बचाई जा सकती है।
- 5 वर्ष से कम आयु के 13 प्रतिशत बच्चे केवल स्तनपान कराये जाने से बचाये जा सकते हैं।

प्राकृतिक आपदायें जैसे भूकम्प, सूखा, बाढ़, दंगे–फसाद, युद्ध आदि की स्थिति में स्तनपान जारी रखकर हम बहुत से नवजात शिशुओं की जान बचा सकते हैं।

समाचार

सास – बहू सम्मेलन :
रिश्तों की सुगंध

रंगोली प्रतियोगिता

सास बहू के रिश्तों की सुगंध फैलेगी तो एक अटूट जिम्मेदारी की भावना पैदा होगी जिससे देखभाल बढ़ेगी, स्वास्थ्य बढ़ेगा और परिवार में शान्ति होगी। इसी उद्देश्य से उत्तर प्रदेश के 71 जनपदों के 763 ब्लॉकों पर सास–बहू सम्मेलनों का आयोजन किया गया। सास–बहुओं ने सभी सांस्कृतिक कार्यक्रमों में बढ़–चढ़ कर हिस्सा लिया। सास–बहुओं को स्वास्थ्य विभाग के विभिन्न कार्यक्रमों के प्रति जागरूक किया गया साथ ही सास–बहुओं को उनके कर्तव्य के प्रति सचेत भी किया गया। इनकी उपस्थिति स्वास्थ्य विभाग के लिये उत्साहवर्धक रही।

विभिन्न विभागों का समन्वय व भागीदारी भी एक महत्त्वपूर्ण उपलब्धि रही।

शपथ लेते हुए सास– बहू

सास– बहू गोष्ठी

उत्तर प्रदेश में राष्ट्रीय फाइलेरिया दिवस (मास ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन) का आयोजन

'राष्ट्रीय फाइलेरिया दिवस' वर्ष 2004 से प्रतिवर्ष आयोजित किया जाता है और जन सामान्य को डी.ई.सी. गोलियों की खुराक दी जाती है।

इस वर्ष भी 25, 26 व 27 फरवरी 2009 को घर–घर जाकर डी.ई.सी. (डाई इथाइल कार्बामैजीन) की निर्धारित मात्रा दो वर्ष से कम आयु के बच्चों, गर्भवती महिलाओं तथा बीमार / वृद्ध व्यक्तियों को छोड़कर सभी को खिलायी गयी है। इस दवा की खुराक 2–5 वर्ष के बच्चों के लिए 100 मि. ग्राम की एक गोली, 6–14 वर्ष के बच्चों के लिए 200 मि. ग्राम की (दो गोली) तथा 15 वर्ष से अधिक आयु वाले व्यक्तियों के लिए 300 मि. ग्राम की (तीन गोली) है।

23 अगस्त

आपका अपना–आशा दिवस

क्या आप जानती हैं कि 23 अगस्त को ही आशा दिवस के रूप में क्यों मनाते हैं?

23 अगस्त 2005 को आशाओं के सम्बंध में पहला शासनादेश जारी हुआ था तभी से आप लोगों के जीवन में आशा की किरण बन कर आयीं।

गत वर्ष की तरह इस वर्ष भी आशा दिवस ''23 अगस्त'' (दिन रविवार) को मनाया जाएगा। आप से अनुरोध है कि इस आशा दिवस के कार्यक्रमों में बढ़–चढ़ कर भाग लें व क्षेत्र की अन्य आशा बहनों के लिए प्रेरणा स्रोत के रूप में अपने को प्रस्तुत करें।

"आप अपने ब्लॉक की सर्वश्रेष्ठ आशा बन सकती हैं और जीत सकती हैं रू० 5000/- तक का पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र"

दूर है मंजिल, अभी काम बहुत बाकी है ...

2007 में हम कहाँ थे*

- **मातृ मृत्यु दर :** एक लाख जीवित शिशुओं के जन्म पर 440 माताओं की गर्भावस्था, प्रसव के दौरान या प्रसव के बाद 42 दिन के अन्दर मृत्यु।
- **शिशु मृत्यु दर :** 1000 जीवित जन्मे शिशुओं में से जन्म के एक माह के अन्दर 69 शिशुओं की मृत्यु।

*(*2007 के सैम्पल रजिस्ट्रेशन सर्वे के अनुसार)*

एन.आर.एच.एम. – 2012 तक का लक्ष्य

- **मातृ मृत्यु दर :** माताओं की गर्भावस्था, प्रसव के दौरान या प्रसव के बाद 42 दिन तक होने वाली मृत्यु दर को (प्रति एक लाख जीवित जन्मे शिशु) 258 तक लाना।
- **शिशु मृत्यु दर :** 1000 जीवित जन्मे शिशुओं में से जन्म के एक माह के अन्दर होने वाली मृत्यु दर को 36 तक लाना।

आशा क्या करें

मातृ मृत्यु दर को कम करने के लिये :

- गर्भवती का पता चलते ही जल्द से जल्द पंजीकरण कराएं।
- गर्भवती की प्रसव पूर्व 3 जाँचें जरूर करवाएं, प्रसव के दौरान कुल 100 गोली आयरन और टी.टी. के 2 टीके समय से लगवाएं।
- गर्भवती के परिवारजनों को प्रसव सम्बंधी खतरे के चिन्हों के बारे में बताएं। ताकि खतरे पहचान कर समय से गर्भवती को अस्पताल ले जाएं।
- प्रसव अस्पताल में ही करवाएं।
- प्रसव पश्चात् जच्चा एवं बच्चा की जाँच जरूर कराएं।

शिशु मृत्यु दर को कम करने के लिये :

- जन्म के एक घण्टे के अन्दर शिशु को माँ का पहला दूध जरूर पिलाएं और छः माह तक केवल माँ का दूध ही पिलाएं।
- नवजात शिशु की नाल पर कुछ न लगाएं और उसे कपड़ों की कई परतों में लपेटें ताकि वह गर्म रहे।
- नवजात शिशु में खतरे के चिन्ह परिवारजनों को समझाएं जिससे समय रहते अस्पताल ले जाएं और उसे उपचार मिल सके।
- बच्चे का नियमित टीकाकरण करवाएं।

मलेरिया

मलेरिया के कीटाणु मच्छरों के माध्यम से बीमार व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति तक पहुँचते हैं। मलेरिया का मच्छर साफ और ठहरे हुए पानी में ही पैदा होता है इसलिए पानी इकट्ठा न होने दें।

लक्षण :

- जाड़ा लगकर तेज बुखार।
- जूड़ी (कँपकपी) आना तथा दाँत बजना।
- बहुत पसीना आना।
- लगातार तेज बुखार सिरदर्द एवं उल्टी आना।

बचाव :

- पानी इकट्ठा न होने दें ।
- इकट्ठे पानी पर मिट्टी का तेल/डीजल अथवा ट्रैक्टर/इंजन का जला हुआ मोबिल की कुछ बूँदें डाल दें ।
- पानी के बर्तन को ढ़ककर रखें ।
- सप्ताह में एक बार पानी के बर्तन को खाली करके धो लें ।
- मच्छरदानी में ही सोएं।
- पूरी बाँह के कपड़े पहनें।
- मच्छर भगाने वाली धूपबत्ती, क्रीम का प्रयोग करें ।
- शरीर के खुले हिस्सों पर नीम या सरसों का तेल लगायें ।

क्या करें

- यदि किसी को जाड़ा लगकर तेज बुखार हो तो तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं।
- उसके खून की जाँच कराएं।
- मलेरिया होने पर दवा को नियमित रूप से खाएं।
- दवा को खाली पेट न खाएं।
- गर्भवती को मलेरिया से बचाएं क्योंकि इससे उसे एनीमिया (खून की कमी) हो सकती है, जिससे अनेक परेशानियाँ हो सकती हैं जैसे : गर्भपात, मरा हुआ बच्चा पैदा होना, समय से पहले बच्चा पैदा होना, कम वजन का बच्चा पैदा होना।

याद रखें :

- मलेरिया का ही एक प्रकार दिमागी मलेरिया है जो बहुत खतरनाक रोग है।
- समय से उपचार न होने पर मलेरिया से जान भी जा सकती है।

फाइलेरिया
(हाथी पाँव)

फाइलेरिया बीमारी भी मलेरिया की तरह ही मच्छर के काटने से होती है। मच्छर रोगी व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति तक फाइलेरिया के कीटाणु फैलाते हैं। यह मच्छर गन्दे पानी जैसे नालियों, गड्ढों तथा नाबदानों के पानी में पैदा होता है।

यह बीमारी स्तनों तथा अण्डकोषों (फोतों में हाइड्रोसील) में भी हो सकती है। शुरुआती दौर में फाइलेरिया का इलाज सम्भव है, देर होने पर इसका इलाज सम्भव नहीं है।

लक्षण :

- तेज बुखार आना, हाथ पैर की नसें फूल जाना और दर्द होना।
- गिल्टियाँ उभर आना तथा हाथ–पैर और गुप्तांग में लाली और सूजन आ जाना।
- शरीर के कई हिस्सों में सूजन आ जाना।

यह ध्यान रहे कि कभी–कभी फाइलेरिया के रोगी के शरीर में सूजन आदि के लक्षण नहीं भी प्रकट होते हैं।

बचाव

- आस–पास गन्दी जगहों में पानी जमा न होने दें।
- पानी के बर्तनों की नियमित सफाई करें।
- पानी के बर्तनों को कपड़े से ढक कर रखें।
- सोते समय मच्छरदानी या मच्छर रोधी क्रीम का उपयोग करें।
- दी जा रही दवाइयों का नियमित प्रयोग करें। कभी भी खाली पेट दवाइयाँ न खायें। यदि दवा खाने से कोई तकलीफ हो तो फाइलेरिया क्लीनिक या सामुदायिक/प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर चिकित्सक से तुरन्त सम्पर्क करें।

क्या करें

- बताये गये लक्षण यदि किसी व्यक्ति में दिखें तो प्राथमिक/सामुदायिक केन्द्र पर रक्त की जाँच करायें।
- दी गयी दवाओं का नियमित प्रयोग करें।

आशा क्या करें

- अपने गाँव में मच्छरों से बचाव के उपाय सभी लोगों को बतायें।
- मच्छर के अण्डों को नष्ट करने के लिए पानी इकट्ठा न होने देने की सलाह दें।
- मलेरिया–फाइलेरिया के रोगी के खून की जाँच करायें तथा दवा दिलायें ।
- प्रधान से मिलकर कीट नाशक दवाओं का छिडकाव करवाएं।

याद रखें : मलेरिया और फाइलेरिया की जाँच एवं इलाज स्वास्थ्य केन्द्र पर मुफ्त होती है।

उपयोगी जानकारी | प्रसव पश्चात् परिवार नियोजन

छः माह के अन्दर अपनाई जाने वाली परिवार नियोजन की विधियाँ

ज्यादातर दम्पति एक या दो बच्चों पर अपना परिवार सीमित करना चाहते हैं परन्तु यह देखा गया है कि जब तक वे परिवार नियोजन की कोई भी विधि अपनाते हैं तब तक महिला फिर से गर्भवती हो जाती है।

इसलिए यह जरूरी है कि गर्भावस्था के दौरान ही आप दम्पति को परिवार नियोजन की किसी विधि को प्रसव के तुरन्त बाद अपनाने की सलाह दें।

ध्यान रहे : ऐसा माना जाता है कि अगर प्रसव के बाद माहवारी नहीं आती है तो गर्भ नहीं ठहर सकता किन्तु यह एक भ्रम है।
प्रसव के बाद माहवारी आये या न आये, गर्भ ठहरने की पूरी सम्भावना रहती है।

प्रसव पश्चात् इस्तेमाल करने वाले गर्भनिरोधक उपाय कुछ स्थायी तथा कुछ अस्थायी होते हैं।

अस्थायी विधियाँ :

यह विधियाँ उन दम्पतियों के लिए हैं जो प्रसव के तुरन्त बाद बच्चा नहीं चाहते हैं और दो बच्चों में अन्तर रखना चाहते हैं।

1 कन्डोम (निरोध) :

यह पुरुषों के इस्तेमाल का सरल एवं प्रभावी उपाय है।

ध्यान रहे :

- सहवास के समय हर बार नये कण्डोम का इस्तेमाल अवश्य करें।
- एक कण्डोम का इस्तेमाल सिर्फ एक बार करें।
- कण्डोम के खराब होने की तारीख इस्तेमाल से पहले जाँच लें।
- अगर इस्तेमाल के दौरान कण्डोम फट जाये तो अनचाहे गर्भ को रोकने के लिए ए.एन.एम. से सम्पर्क करें।

2 कॉपर टी 380 ए :

यह महिलाओं के इस्तेमाल का सरल एवं प्रभावी उपाय है।

ध्यान रहे

- जिला महिला अस्पताल में प्रसव होने की दशा में 48 घंटे के अन्दर विशेष रूप से प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा कॉपर टी लगवाई जा सकती है।
- सामान्य प्रसव के 6 सप्ताह बाद इसे प्रशिक्षित ए.एन.एम. या डॉक्टर द्वारा लगवाया जा सकता है।
- यह 10 साल तक असरदार होती है।
- जब भी महिला बच्चा चाहे, कॉपर टी निकलवा कर गर्भधारण कर सकती है।

स्थायी विधियाँ : जिन दम्पति का परिवार पूरा हो गया है और वह बच्चा नहीं चाहते हैं वे निम्न विधि का इस्तेमाल कर सकते हैं।

3 पुरुष नसबंदी (एन.एस.वी.)

बिना चीरा, बिना टाँका नसबन्दी कभी भी करा सकते हैं।

ध्यान रहे

- यह सबसे आसान और सुरक्षित तरीका है।
- ऑपरेशन के बाद पुरुष में कमज़ोरी बिल्कुल नहीं आती।
- मर्दानगी और जोश पहले जैसा बना रहता है।
- रोज के काम–काज पर कोई फर्क नहीं पड़ता।
- ऑपरेशन के बाद तीन माह तक कण्डोम का प्रयोग अवश्य करें।

4 महिला नसबंदी :

स्थायी, सुरक्षित और प्रभावी उपाय

ध्यान रहे

- जिला महिला अस्पताल में प्रसव के तुरन्त बाद या 48 घंटे के अन्दर महिला नसबन्दी (एब्डामिनल ट्यूबक्टमी) प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा करवाई जा सकती है।
- प्रसव के 6 हफ्ते बाद महिला नसबन्दी दूरबीन या बिना दूरबीन विधि (एब्डामिनल विधि) द्वारा करवाई जा सकती है।
- यह सुरक्षित ऑपरेशन है एवं इस विधि का कोई विपरीत परिणाम नहीं होता है।

प्राकृतिक विधि :

5 लैम (एल.ए.एम.) :

स्तनपान के दौरान माहवारी न आना

ध्यान रहे

- इस विधि का प्रयोग प्रसव के बाद केवल 6 माह तक किया जा सकता है।
- विधि की सफलता के लिए जरूरी है कि :
  1- माँ को प्रसव के बाद माहवारी न आई हो।
  2- नवजात केवल माँ का दूध ही पीता हो और रात में भी कम से कम एक बार माँ का दूध पीता हो।
  3- शिशु को माँ ऊपरी आहार व पानी न दे रही हो।
- ऊपर दी गई तीनों बातें पूरी होने पर ही यह विधि सफल होगी।
- दम्पति को इस विधि के इस्तेमाल के दौरान कोई अन्य परिवार नियोजन का साधन अपना लेना चाहिए।

आशा क्या करें

आप प्रत्येक गर्भवती महिला के सम्पर्क में रहती हैं इसलिए यह जरूरी है कि आप :

- परिवार नियोजन की विधियों के बारे में जानकारी गर्भावस्था के दौरान नियमित रूप से दें।
- प्रसव के पहले ही सभी गर्भवती महिलाओं को परिवार नियोजन तथा दो बच्चों के जन्म में अन्तर रखने के फायदे बतायें।
- दम्पति को प्रसव पश्चात् परिवार नियोजन की किसी एक विधि को अपनाने में मदद करें।
- अनचाहे गर्भ की सम्भावना होने पर ए.एन.एम. के पास जाकर प्रेग्नेंसी टेस्ट करवाने की सलाह दें।
- असुरक्षित सहवास होने पर 72 घंटे के अन्दर आपातकालीन गर्भनिरोधक के लिए ए.एन.एम.या डॉक्टर से सलाह लेने के लिए भेजें।

नई योजना

गरीबी रेखा के नीचे रहने वाले परिवारों के लिये सरकार की नई पहल

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना

अप्रैल 2009 से पूरे प्रदेश में लागू

योजना के अन्तर्गत पंजीकृत परिवार प्रतिवर्ष अधिकतम 30000/- रु० तक की स्वास्थ्य सेवाएं सूचीबद्ध अस्पताल से प्राप्त कर सकेंगे

किसे लाभ मिलेगा :

गरीबी रेखा के नीचे रहने वाले अधिकतम 5 व्यक्तियों वाले परिवार को इस योजना का लाभ मिलेगा।

योजना का लाभ :

- सभी बीमारियों के इलाज/आपरेशन का बीमा।
- मातृत्व लाभ भी योजना में शामिल।
- भर्ती होने के एक दिन पहले तथा अस्पताल से छुट्टी (डिस्चार्ज) होने के बाद 5 दिन तक दवाई, जाँच तथा भोजन आदि पैकेज में शामिल है।
- 100 रू० प्रतिदिन के हिसाब से, एक बार में अधिकतम रू० 1000 अस्पताल में आने जाने के लिए दिया जायेगा।
- योजना के अन्तर्गत प्रति परिवार को प्रतिवर्ष अधिकतम 30000 रु० की धनराशि से बीमित किया जाएगा।

इच्छुक परिवार क्या करें :

- योजना क्रियान्वयन समिति के कार्यालय में 30 रु० शुल्क देकर पंजीकरण कराएं। इसके अतिरिक्त लाभार्थी को कोई अन्य भुगतान नहीं करना है।
- पंजीकृत परिवार को एक स्मार्ट कार्ड दिया जाएगा जिसके द्वारा योजना का लाभ सूचीबद्ध अस्पताल से ले सकते हैं।

योजना का संचालन : जिले में योजना के संचालन के लिए जिला विकास अधिकारी को नोडल अधिकारी नामित किया गया है।

आशा क्या करें

- गरीबी रेखा के नीचे रहने वाले परिवारों को इस योजना की जानकारी दें।
- बीमा पंजीकरण एवं नवीनीकरण में परिवारों की मदद करें एवं परिवारों को बतायें।
- योजना के अन्तर्गत निकट के सूचीबद्ध अस्पताल की जानकारी करें।
- अधिक जानकारी के लिए सम्बंधित जिले के जिला विकास अधिकारी या स्थानीय योजना क्रियान्वयन समिति के कार्यालय से सम्पर्क करें।

सेहत की रसोई : पौष्टिक भेलपूरी

सामग्री :

लाई	: 1 कटोरी
बारीक कटा हुआ टमाटर	: 1/4 कटोरी
बेसन का सेव	: 1/4 कटोरी
छोटा कटा हुआ अमरूद	: 1/4 कटोरी
काला नमक	: 1/4 चम्मच
हरी धनिया	: कटा हुआ थोड़ा सा
अंकुरित मूंग उबली हुयी	: 1/4 छोटी कटोरी
नींबू का रस	: 4 चम्मच
छौंक	: तेल 1/4 चम्मच, जीरा, हींग, हल्दी पाउडर

कैसे बनाएं :

1. कढ़ाई में तेल गर्म करें। जीरा, हींग और हल्दी डालें। जल्दी से लाई डालकर मिलाएं और आँच से उतारें।
2. काला नमक और सेव मिलाएं।
3. अब उबले हुए अंकुरित मूँग, टमाटर, अमरूद, हरी धनिया और नींबू का रस मिलाएं।
4. तैयार होते ही तुरन्त परोसें ताकि लाई सीले नहीं।

रेडियो धारावाहिक "सुनहरे सपने सँवरती राहें" आप ही की माँग पर फिर से प्रसारित

सुनहरे सपने सँवरती राहें रेडियो धारावाहिक फिर से 12 अगस्त 2009 से आकाशवाणी के सभी प्राइमरी चैनलों से प्रत्येक बुधवार सायं 7-30 बजे से आपको सुनवाया जाएगा।

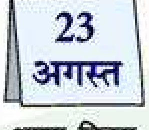
आशा क्या करें :

- जिन आशाओं ने श्रोता संघ बनाए थे उसे फिर से चलायें और उसमें नये श्रोताओं को जोड़ें।
- धारावाहिक स्वयं भी सुनें और सभी श्रोताओं को सुनवायें ताकि लोगों को राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन एवं आशा की भूमिका की जानकारी मिल सके।
- श्रोताओं से धारावाहिक में पूछे गये प्रश्नों के उत्तर भेजने के लिए प्रेरित करें एवं उन्हें इनाम की जानकारी भी दें।
- जिन श्रोता संघों से हमें सबसे अधिक पत्र मिलेंगे, ऐसी 20 आशाओं को भी इनाम दिया जायेगा।

याद रखें

आने वाली तारीखें
जो विशेष दिवस के रूप में मनायी जाती हैं।

विश्व स्तनपान सप्ताह



आशा दिवस

पुरस्कृत कहानियाँ

आशा की कहानी आशा की जुबानी

यह 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 जाता है।

आप से अनुरोध है कि आप अपने काम में जिन कठिनाइयों का सामना कर रही हैं उनको अपनी कहानी में ज़रुर लिखें। पते के साथ अपना फोन या मोबाइल नम्बर लिखें और अपना फोटो भी अवश्य भेजें। सर्वश्रेष्ठ दो कहानियों को अगले अंक में प्रकाशित कर 500 रु० का पुरस्कार दिया जाएगा।

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

नीलम शुक्ला,
आशा – ग्राम थरौली, जिला–बस्ती

अब हम लोगों ने ठाना है,
हर प्रसव संस्थागत करवाना है।
हर शिशु व माँ को बचाना है,
जे.एस.वाई. का लाभ दिलाना है।।

पहले लोगों में संस्थागत प्रसव में कोई रुचि नहीं दिखती थी, वही लोग अस्पताल जाते थे जिनका प्रसव घर में प्रयास के बाद भी नहीं होता था। लेकिन जबसे जननी सुरक्षा योजना का लाभ लोगों को स्थायी रूप से मिलने लगा है, गाँव के गरीब लोग संस्थागत प्रसव पर विशेष ध्यान देने लगे हैं।

थोड़ी परेशानी शुरू होते ही लोग हमारे पास आकर अस्पताल के बारे में पूछताछ कर अस्पताल चलने को तैयार हो जाते हैं।

इसका कारण है मैंने बहुत परिश्रम करके लोगों को, विशेषकर गरीब असहाय महिलाओं को घर पर प्रसव के नुकसान के बारे में समझाया, उन्हें जननी सुरक्षा योजना का लाभ दिलाना सुनिश्चित किया।

गाँव के गरीब लोगों के साथ कदम से कदम मिलाकर हर समय तैयार रहती हूँ–उनकी चाहे जो समस्या हो। अब मेरे यहाँ के लोग मुझसे परामर्श लेते हैं। तमाम गरीब लोगों का प्रसव संस्थागत होने से सुरक्षित हो गया है। कितनी माँओं एवं शिशुओं के लिये जीवन दान के रूप में आई है, जननी सुरक्षा योजना।

मुझे उन लोगों की मदद करके अपार खुशी होती है और मुझे अपना जीवन सार्थक लगने लगा है।

ऊषा श्रीवास्तव
आशा – ग्राम जैतपुर, जिला – महोबा

स्वस्थ परिवार का राज

संस्थागत प्रसव
केवल स्तनपान
एवं पूर्ण टीकाकरण

मुझे बचपन से ही बुजुर्ग महिलाओं के बीच बैठना अच्छा लगता था। आज जब मैं अपने कार्य क्षेत्र में जाकर गाँव की गर्भवती बहिनों, किशोरियों एवं छोटे बच्चों के बीच बैठती हूँ तो यही बुजुर्ग महिलाएं मेरा साथ देती हैं।

मेरे पति मेरे कार्य में मेरा सहयोग करते हैं। मैं प्रतिमाह महिलाओं एवं किशोरियों के साथ दो बैठकें करती हूँ जिसमें गाँव एवं क्षेत्र के लोग मेरा पूरा सहयोग करते हैं। मैं कहानी एवं चुटकुलों के माध्यम से उनका मनोरंजन करती हूँ। गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण करने के पश्चात्, गर्भधारण के तीन माह के बाद एक माह के अन्तराल में टी.टी. के दोनों टीके लगवाने, प्रसव पूर्व तीन जाँचें कराने एवं प्रसव को सरकारी अस्पताल में सम्पन्न कराने के लिये प्रेरित करती हूँ। साथ ही प्रसव के पश्चात् शिशु को लगभग आधे घंटे के बाद या जितनी जल्दी हो सके स्तनपान कराने एवं शिशु को कम से कम छः माह तक केवल माँ का दूध ही पिलाने के लिये प्रेरित करती हूँ।

बच्चों को स्वस्थ रखने एवं छः जानलेवा बीमारियों से बचाने के लिये समय से पूर्ण टीकाकरण कराने से सम्बंधित जानकारियाँ देकर क्षेत्रवासियों को जागरूक करती हूँ।

मैं अपने क्षेत्रवासियों के सहयोग से सफलतापूर्वक कार्य कर रही हूँ। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं बुजुर्गों की शुभकामनायें हमारे साथ हैं। मैं उनकी आभारी हूँ।

सिफ्सा SIFPSA यह पत्रिका आशाओं के लिए निशुल्क वितरण हेतु, राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत सिफ्सा द्वारा परिकल्पित एवं संयोजित, एस०पी०एम०यू० द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित