आशायें

आशायें हर गाँव की, उम्मीदें जहाँ भर की।

अंक 19 तृतीय त्रैमास - 2019 आशाओं के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका

आकर्षण

अन्दर के पृष्ठों में दिये गये लेख

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (पी.एम.एस.एम.ए.)
पृष्ठ संख्या 2-3

सघन मिशन इन्द्रधनुष-2
पृष्ठ संख्या 4-5

परिवार नियोजन सेवाएँ
पृष्ठ संख्या 6-7

आशा और आशा संगिनी को प्रोत्साहन राशि
पृष्ठ संख्या 8

सेहत की रसोई
पृष्ठ संख्या 9

आशाएं आगे आयेंगी, पुरूष नसबंदी को बढ़ाएंगी
पृष्ठ संख्या 10

राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम
पृष्ठ संख्या 11

सफलता की कहानी
पृष्ठ संख्या 12

पत्र लिखें

आशायें पत्रिका
पोस्ट बॉक्स नं0-411
जी0पी0ओ0
लखनऊ-226001

मिशन निदेशक की कलम से ....

प्रिय आशा बहनों,

'आशायें' पत्रिका का नवीन अंक आपको प्रेषित किया जा रहा है। इस अंक में हम आशा कार्यक्रम से सम्बन्धित कुछ नवीन विषयों जैसे आई.वाई.सी.एफ., सुरक्षित गर्भपात, कैंसर, प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान आदि महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा कर रहे हैं। ये सभी विषय अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं, अतः दी जा रही जानकारी को ध्यान से पढ़ें तथा पूर्ण रूप से उपयोग करें।

गत माह उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं का चिन्हीकरण एवं एम्बुलेन्स सेवा प्रदान किये जाने के सम्बन्ध में नए निर्देश भेजे गये हैं, जिसके अनुसार उच्च जोखिम वाली (हाई रिस्क प्रेगनेन्सी) गर्भवती महिलाओं के प्रसव हेतु 102 अथवा 108 एम्बुलेन्स सेवा पर सम्पर्क करने पर फोनकर्ता से इस बात की जानकारी ली जाएगी कि गर्भवती महिला के टीकाकरण कार्ड में लाल रंग की एच.आर.पी. मुहर लगी है अथवा नहीं। जिन गर्भवती महिलाओं के कार्ड में उक्त मुहर लगी हुई होगी, उन्हें प्रसव हेतु नजदीकी जिला अस्पताल अथवा सक्रिय एफ.आर.यू. में ले जाया जाएगा। आप अपने क्षेत्र में समस्त उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं की नियमित जाँच एवं टीकाकरण कार्ड पर एच.आर.पी. मुहर लगवाना सुनिश्चित करवाएं।

यह भी देखा गया है कि नवजात शिशु मृत्यु दर में अधिकतम भागीदारी ऐसे नवजात शिशुओं की होती है, जिनकी उम्र 7 दिन से कम होती है। इसको ध्यान में रखते हुए एच.बी.एन.सी. कार्यक्रम हेतु नवीनतम दिशा-निर्देशों के अनुसार आशाओं को सभी घरेलू प्रसव होने के 24 घण्टे के अन्दर एवं संस्थागत प्रसव के पश्चात घर पहुँचने के 24 घण्टे के अन्दर प्रथम भ्रमण आवश्यक है। प्रथम तीन भ्रमण जो पहले, तीसरे एवं सातवें दिन होते हैं, किये जाने पर रू. 150/- की धनराशि अनुमन्य होगी। इसी प्रकार 14वें, 21वें, 28वें एवं 42वें दिन के भ्रमण के पश्चात (एच.बी.एन.सी. हेतु अनुमोदित धनराशि) शेष रू0 100/- भी प्रदान की जाएगी। यदि सभी आशाएं इन दिशा-निर्देशों का शत-प्रतिशत पालन करेंगी तो निश्चय ही शिशु मृत्यु दर, विशेषकर नवजात शिशु मृत्यु दर में सुधार परिलक्षित होगा।

शीत ऋतु के दृष्टिगत नवजात शिशुओं एवं वृद्ध लोगों को ठंड लगने के कारण कई प्रकार की जटिलताओं की सम्भावना होती हैं। अतः आप अपने क्षेत्र में लोगों को ठंड से बचने के लिए जागरूक करें एवं ऐसे समस्त रोगी जिन्हें विशेषज्ञ सेवा की आवश्यकता है, को निकटतम चिकित्सालय में निदान एवं उपचार हेतु सन्दर्भित करें।

आशा है कि उक्त पत्रिका में उपलब्ध जानकारी आपके लिए लाभप्रद सिद्ध होगी। आप अपना फीडबैक हमें अवश्य देती रहें।

पंकज कुमार, आई.ए.एस.
अधिशासी निदेशक, सिफ्सा एवं मिशन निदेशक, एन.एच.एम.

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (पी.एम.एस.एम.ए.)

उत्तर प्रदेश में जननी सुरक्षा योजना एवं जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रमों के लागू होने से मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य में काफी सुधार हुआ है। परन्तु अभी भी उच्च जोखिम युक्त गर्भावस्था (हाई रिस्क प्रेगनेंसी) के कारण प्रत्येक 12 मिनट में एक महिला की मृत्यु होना चिंता का विषय है। हमारे प्रदेश में चल रहे "सतत विकास लक्ष्यों 2030" में मातृ मृत्यु दर में कमी लाना एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है।

इन परिस्थितियों को देखते हुए सभी गर्भवती महिलाओं को प्रसव पूर्व जाँच और इलाज की गुणवत्तापरक सुविधा प्रदान किये जाने हेतु केंद्र सरकार द्वारा उच्च प्राथमिकता के अन्तर्गत प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (पी.एम.एस.एम.ए.) की शुरूआत की गयी है। इस अभियान का उद्देश्य सभी गर्भवती महिलाओं को गुणवत्तापरक निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध करवाकर सुरक्षित संस्थागत प्रसव के लिए प्रेरित करना है।

यह अभियान प्रदेश के सभी जिलों में 19 मई 2016 से चलाया जा रहा है। इसके अन्तर्गत प्रथम पी.एम.एस.एम.ए. दिवस 9 जून, 2016 को आयोजित किया गया।

अभियान से आच्छादित क्षेत्र

यह अभियान प्रदेश के 1113 ब्लाक स्तर की स्वास्थ्य इकाइयों, जिला महिला चिकित्सालयों, शहर के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों के साथ मेडिकल कालेजों में भी चलाया जा रहा है। इसमें स्वयंसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधि तथा प्राइवेट चिकित्सकों द्वारा भी योगदान दिया जा रहा है।

इस अभियान के अन्तर्गत निम्नलिखित सुविधाएँ प्रदान की जाती हैं :-

- प्रत्येक माह की 9 तारीख को समस्त गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के द्वितीय /तृतीय तिमाही में राजकीय चिकित्सालयों (सरकारी अस्पतालों) में एम.बी.बी.एस./ विशेषज्ञ चिकित्सक की देख रेख में सभी प्रसव पूर्व जाँचें, हिमोग्लोबिन, शुगर (OGTT), यूरीन, ब्लडग्रुप, एच.आई.वी., सिफलिस, वजन, ब्लड प्रेशर आदि की सुविधा प्रदान की जाती हैं।
- यहाँ पर निःशुल्क अल्ट्रासाउण्ड, उपचार और काउंसिलिंग की सुविधा भी दी जाती है।
- अति जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं की पहचान कर उनका उपचार एवं प्रबंधन भी किया जाता है।

आशा क्या करें :

- अपने क्षेत्र की सभी गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था की दूसरी/तीसरी तिमाही में कम से कम एक बार एम.बी.बी.एस./विशेषज्ञ की निगरानी में गुणवत्तापूर्ण प्रसव पूर्व जाँचों और उपचार के लिए हर महीने की 9 तारीख को सरकारी अस्पतालों में भेजने की कार्ययोजना बनायें। साथ ही उनका पी.एम.एस.एम.ए. के दिन सरकारी अस्पतालों में जाना सुनिश्चित करें।

पी.एम.एस.एम.ए. कार्यक्रम में विशिष्ट योगदान के लिए राज्य स्तर पर निम्नलिखित को "आई प्लेज फार 9 फार एचीवर्स एवार्ड्स स्टेट" सम्मान दिया गया है :-

क्र.सं.	जनपद	नाम	पदनाम
1	अमेठी	फूला देवी	ए.एन.एम.
2	शामली	संगीता तथा मोनिका	ए.एन.एम. एवं आशा (संयुक्त रूप से)
3	ललितपुर	रमा चौरसिया	आशा
4	बाराबंकी	संगीता	आशा
5	कौशाम्बी	सुधा देवी	आशा

आशा सम्मेलन

उत्तर प्रदेश में "आशा योजना" 23 अगस्त 2005 को लागू हुयी थी। इसलिए प्रत्येक वर्ष 23 अगस्त को पूरे प्रदेश में जिला स्तर पर इसकी वर्षगाँठ मनाई जाती है। खुशी की बात है कि इस वर्ष भी 23 अगस्त को प्रदेश के विभिन्न जिलों में "आशा सम्मेलन" धूमधाम के साथ आयोजित किया गया। सम्मेलन में सबसे पहले माननीय मुख्यमंत्री जी का सन्देश पढ़ कर आशाओं को सुनाया गया इस सन्देश में उन्होंने आशाओं को संबोधित किया था।

इस साल भी जिले के विभिन्न क्षेत्रों से आई आशाओं ने अपने जिलों में रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों को प्रस्तुत किया। संगीत के साथ ही घर पर नवजात शिशु की देखभाल पर आधारित लघुनाटिका का मंचन भी किया गया।

हर जिले में सम्मेलन में आई आशाओं ने यह संकल्प भी लिया कि माँ-बच्चों की सुरक्षा के लिए चल रहे सभी कार्यक्रमों के बारे में वे सभी लोगों को जागरूक करने के साथ ही इसका लाभ हर माँ-शिशु को दिलवाएंगी। माताओं और शिशुओं की मृत्यु-दर कम करने के हर सम्भव प्रयास करेंगी।

इतना ही नहीं सभी आशाओं को प्रेरित करने के लिए प्रत्येक ब्लाक की, सबसे अच्छा काम करने वाली तीन आशा और आशा संगिनियों को पुरष्कृत भी किया गया। कार्यक्रम के अंत में सम्मेलन में आई सभी आशाओं को राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के कार्यक्रमों से सम्बंधित प्रचार-प्रसार सामग्री बांटी गई।

आशाओं के इस सम्मेलन में मुख्य अतिथि के रूप में माननीय सांसद एवं विधायक जी ने उपस्थित होकर सम्मेलन की गरिमा बढ़ाई। आशाओं के इस सम्मेलन में जिलाधिकारी, मुख्य चिकित्साधिकारी के साथ विकास कार्यक्रमों से जुड़े जिला स्तर के सभी अधिकारीगण भी उपस्थित रहे।

सघन मिशन इन्द्रधनुष - 2

टीकाकरण नवजात शिशु एवं माताओं की सुरक्षा का एक प्रमुख उपाय है। इसीलिए यह भारत सरकार का एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम भी है। भारत सरकार ने टीकाकरण से छूटे हुए बच्चों को टीकों से पूर्ण प्रतिरक्षित करके इनकी संख्या 90% तक पहुँचाने के लिए पहले ही "मिशन इन्द्रधनुष" और "सघन मिशन इंद्रधनुष" अभियान चलाये हैं।

वर्तमान वित्तीय वर्ष 2019-20 में भारत सरकार ने टीकाकरण कार्यक्रम को आगे बढ़ाने के लिए "सघन मिशन इन्द्रधनुष-2" अभियान चलाने का निर्णय लिया है। यह अभियान उ.प्र. के गोरखपुर और महोबा जिलों को छोड़ कर शेष सभी 73 जिलों के चयनित 425 ब्लाकों में चार चरणों में निम्नवत् चलाया जायेगा :-

चरण	दिनांक
प्रथम चरण	02 दिसम्बर, 2019
द्वितीय चरण	06 जनवरी, 2020
तृतीय चरण	03 फरवरी, 2020
चतुर्थ चरण	02 मार्च, 2020

इन सभी जिलों में सघन मिशन इन्द्रधनुष-2 अभियान को सफल बनाने के लिए निम्न तैयारियां की जा रही हैं :

- सभी 73 जिलों के चुने हुए ब्लाक और शहरी क्षेत्रों में हेडकाउंट सर्वे द्वारा टीकाकरण से छूटे बच्चों को चिन्हित किया जा रहा है।
- इन बच्चों की ड्यूलिस्ट बनवा कर हर चरण से पहले इसे अद्यतन किया जा रहा है। टीकाकरण से छूटे इन बच्चों के आधार पर गाँव, मुहल्लों का क्षेत्र निर्धारित कर ए.एन.एम. द्वारा विशेष टीकाकरण सत्रों का आयोजन किया जा रहा है।
- आशा और आंगनबाड़ी के माध्यम से इन बच्चों को टीकाकरण सत्र पर ला कर टीकाकरण सुनिश्चित किया जाना।
- इस कार्यक्रम की सफलता के लिए आई.सी.डी.एस., शिक्षा, पंचायती राज, शहरी विकास, समाज कल्याण आदि विभागों का सहयोग सुनिश्चित किया जाएगा।

आशा क्या करें :

- ग्रामवासियों को अभियान का अधिक से अधिक लाभ दिलाने तथा गंभीर बीमारियों से बचाने के लिए हर बच्चे का टीकाकरण करवायें।
- लोगों को बताएं कि डायरिया और न्युमोनिया जैसे रोगों से बच्चों को टीकाकरण द्वारा सुरक्षित किया जा सकता है।
- अपने क्षेत्र के लोगों की बैठक बुला कर उन्हें गंभीर रोगों तथा टीकाकरण द्वारा उनसे बचाव के बारे में बताएं।
- ग्राम स्वास्थ्य समिति की बैठक आयोजित कर उसमें इस अभियान की चर्चा करें।
- विरोधी परिवार के लोगों को पहले से ही इसका महत्त्व बताएं एवं इसमें ग्राम प्रधान की मदद लें।
- अभियान के हर चरण से पहले ही लाभार्थी को बच्चों के टीका लगने की तारीख जरूर बता दें।

पिछले अंक में नियमित टीकाकरण के अन्तर्गत दी गई टीकाकरण सारिणी त्रुटिवश अपूर्ण थी। नियमित टीकाकरण की पूर्ण सारिणी निम्नवत् है :

समय	टीकों का विवरण
जन्म के समय	बी.सी.जी., ओ.पी.वी.-0, हेपेटाइटिस-बी (बर्थ डोज)
6 सप्ताह	ओ.पी.वी.-1, पेन्टावैलेन्ट-1, एफ. आई.पी.वी.-1, रोटा-1 एवं पी.सी.वी.-1*
10 सप्ताह	ओ.पी.वी.-2, पेन्टावैलेन्ट-2 एवं रोटा-2
14 सप्ताह	ओ.पी.वी.-3, पेन्टावैलेन्ट-3, एफ. आई.पी.वी.-2, रोटा-3 एवं पी.सी.वी.-2*
9 माह पूरे होने से लेकर 12 माह तक	एम.आर.-1, जे.ई.-1**, पी.सी.वी.-बूस्टर* एवं विटामिन 'ए' की पहली खुराक
16-24 माह	एम.आर.-2, डी.पी.टी.-बूस्टर प्रथम, ओ.पी.वी.-बूस्टर, जे.ई.-2** एवं विटामिन 'ए' (दूसरी से नौवीं खुराक) एक खुराक- प्रत्येक 6 माह के अन्तराल पर 5 वर्ष की उम्र तक
5-6 वर्ष	डी.पी.टी.-बूस्टर द्वितीय
10 वर्ष	टी.डी.
16 वर्ष	टी.डी.
गर्भवती माता	टी.डी.-1, 2 अथवा टी.डी. बूस्टर***

*पी.सी.वी. वैक्सीन प्रदेश के चयनित जनपदों में।

**जे.ई. वैक्सीन प्रदेश के चयनित 38 जनपदों में।

***एक खुराक यदि पिछले तीन साल के भीतर टीका लगा हो।

आशा अपने क्षेत्र में शिशु और बच्चों का नियमित टीकाकरण करवायें एवं उन्हें स्वस्थ और सुरक्षित बनायें।

रेडियो धारावाहिक "सुनहरे सपने, सँवरती राहें"

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन की स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी सभी तक पहुंचाने के लिए ही आकाशवाणी से रेडियो धारावाहिक "सुनहरे सपने, सँवरती राहें" का प्रसारण चल रहा है। इसे अधिक से अधिक श्रोताओं तक पहुँचाने के लिए ही चुनी गयी आशाओं के नेतृत्व में पूरे प्रदेश में 525 श्रोता संघ बनाये गए है। ख़ुशी की बात है कि इन श्रोता संघों से कार्यक्रम के बारे में हमें भारी मात्रा में चिट्ठियां भी मिल रही हैं।

26 कड़ियों वाले इस धारावाहिक के पूरे प्रसारण के दौरान 2 ईनामी प्रश्न भी पूछे जा रहे हैं। पूछे गए प्रत्येक प्रश्न के प्राप्त उत्तरों में से लाटरी के माध्यम से चुने गए 10 श्रोताओं को पुरस्कार भी दिया जायेगा।

धारावाहिक की 9वीं कड़ी में हमारा पहला प्रश्न था "प्रसव के लिए गर्भवती को अस्पताल ले जाने के लिए एम्बुलेंस बुलाने के लिए कौन सा नंबर मिलाना चाहिए?" जिसका सही उत्तर है - 102 ।

प्राप्त हुए सही उत्तरों में से लाटरी द्वारा जिन 10 श्रोताओं को पुरष्कार के लिए चुना गया है उनके नाम है -:

क्र.सं.	विजेता का नाम	जनपद
1	ममता जायसवाल	जिला-सुल्तानपुर
2	राहुल	जिला-हापुड़
3	रेशमा गुप्ता	जिला-सुल्तानपुर
4	केसरी मिश्रा	जिला-सुल्तानपुर
5	मीरा देवी (आशा संगिनी)	जिला-मेरठ
6	गौरी	ग्राम-त्योरखास
7	आदित्य मौर्य	जिला-सीतापुर
8	राम रक्षपाल मिश्र	जिला-बदायूं
9	विजय शंकर	जिला-मऊ
10	कैलाश	जिला-गोरखपुर

हमारा पता है :

"सुनहरे सपने, सँवरती राहें" सिफ्सा, पोस्ट बाक्स नंबर-411, जी.पी.ओ., लखनऊ-226001

परिवार नियोजन सेवाएँ

प्रसव पश्चात

वर्तमान में प्रदेश की चिकित्सा इकाईयों पर काफी संख्या में संस्थागत प्रसव हो रहे हैं। प्रसव पश्चात अनचाहे गर्भधारण से बचने के लिए परिवार नियोजन की निम्नलिखित अस्थायी एवं स्थायी सेवायें चिकित्सा इकाईयों में उपलब्ध हैं।

आई.यू.सी.डी.

प्रसव के बाद 10 मिनट से 48 घण्टे के अन्दर प्रशिक्षित सेवाप्रदाताओं द्वारा आई.यू.सी.डी. (कापर-टी) का निवेशन।

प्रोत्साहन राशि किसे मिलेगी	प्रोत्साहन राशि कितनी मिलेगी
सेवाप्रदाता	प्रति इन्सर्शन ₹ 150/-
प्रेरक आशा को	₹ 150/- प्रति लाभार्थी की दर से
लाभार्थी	₹ 300/- (प्रथम फालोअप छः सप्ताह पर ₹ 150/- व द्वितीय फॉलोअप बारह सप्ताह पर ₹ 150/-)

नसबंदी

सीजेरियन प्रसव होने पर आपरेशन के साथ अथवा सामान्य प्रसव होने पर प्रसव के सात दिवस के अन्दर।

प्रोत्साहन राशि किसे मिलेगी	प्रोत्साहन राशि कितनी मिलेगी
मिशन परिवार विकास से आच्छादित जनपदों में प्रेरक को	₹ 400/- प्रति लाभार्थी की दर से
मिशन परिवार विकास से अनाच्छादित जनपदों में प्रेरक को	₹ 300/- प्रति लाभार्थी की दर से

त्रैमासिक गर्भनिरोधक इन्जेक्शन

स्तनपान करा रही महिलाएं प्रसव के 6 सप्ताह के बाद अन्तरा इन्जेक्शन लगवा सकती हैं।

एम.पी.वी. जनपदों में प्रोत्साहन राशि

प्रोत्साहन राशि किसे मिलेगी	प्रोत्साहन राशि कितनी मिलेगी
आशा	₹ 100/- प्रति डोज
लाभार्थी	₹ 100/- प्रति डोज

गर्भपात/गर्भसमापन पश्चात

उत्तर प्रदेश में एम.टी.पी.ऐक्ट 1971 में चिकित्सकीय गर्भपात वैधानिक है। गर्भपात के बाद गर्भधारण की क्षमता जल्द वापस आ जाती है। प्रदेश में गर्भसमापन पश्चात परिवार नियोजन की सेवायें (पी.ए.आई.यू.सी.डी.) जनपद एवं ब्लाक स्तरीय चिकित्सा इकाईयों पर उपलब्ध करायी जा रही हैं।

आई.यू.सी.डी.

चिकित्सकीय गर्भपात के तुरंत बाद या 12 दिनों के भीतर प्रशिक्षित सेविकाओं/चिकित्सकों द्वारा आई.यू.सी.डी. (कापर-टी) लगाना।

प्रोत्साहन राशि किसे मिलेगी	प्रोत्साहन राशि कितनी मिलेगी
सेवाप्रदाता	प्रति इन्सर्शन ₹ 150/-
प्रेरक आशा को	₹ 150/- प्रति लाभार्थी की दर से
लाभार्थी	लाभार्थी के फालोअप हेतु प्रति विजिट ₹ 150/-की दर से दो विजिट का कुल ₹ 300/- की राशि दी जाती है।

नसबंदी

चिकित्सकीय गर्भपात के तुरंत बाद या 7 दिनों के भीतर पहले तिमाही के गर्भपात के बाद मिनिलैप या लेप्रोस्कोप विधि तथा दूसरे तिमाही के गर्भपात के बाद मिनीलैप विधि से।

प्रोत्साहन राशि किसे मिलेगी	प्रोत्साहन राशि कितनी मिलेगी
जिन जिलों में मिशन परिवार विकास चल रहा है, वहां के प्रेरक को	₹ 300/- प्रति लाभार्थी की दर से
जिन जनपदों में मिशन परिवार विकास नहीं चल रहा है उन जिलों में प्रेरक को	₹ 200/- प्रति लाभार्थी की दर से

जनवरी से मार्च तक मनाये जाने वाले प्रमुख स्वास्थ्य दिवस एवं अभियान

माहवार तिथियां	प्रमुख दिवस
जनवरी	
9 जनवरी	प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (प्रत्येक माह)
12 जनवरी	राष्ट्रीय युवा दिवस
16 एवं 19 जनवरी	ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (प्रत्येक माह)
21 जनवरी	पुरूष नसबंदी दिवस (प्रत्येक माह)
24 जनवरी	बालिका दिवस
30 जनवरी	कुष्ठ निवारण दिवस
फरवरी	
4 फरवरी	विश्व कैंसर दिवस
9 फरवरी	प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान
10 फरवरी	राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस
13 फरवरी	ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस
21 फरवरी	पुरूष नसबंदी दिवस
मार्च	
8 मार्च	अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस
9 मार्च	प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान
13 मार्च	ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस
16 मार्च	खसरा टीकाकरण दिवस
21 मार्च	पुरूष नसबंदी दिवस
24 मार्च	विश्व क्षय रोग दिवस

आशा उपरोक्त सभी विशेष दिवसों एवं अभियानों में भाग लेकर उन्हें सफल बनायें।

आशा और आशा संगिनी को प्रोत्साहन राशि

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत स्वास्थ्य सुविधाओं को समुदाय तक पहुँचाने एवं उपलब्ध सेवाओं के सम्बन्ध में समुदाय को जागरूक करने में आशाओं की भूमिका प्रमुख है। ग्रामीण आशाओं के नियमित सहयोगात्मक पर्यवेक्षण हेतु लगभग प्रत्येक 20 आशाओं पर एक क्लस्टर बनाते हुये एक आशा संगिनी का चयन किया गया है।

आशा संगिनी, आशा सहायता तंत्र (ASHA Support System) का महत्वपूर्ण स्तम्भ है तथा कार्यक्रम को सुचारु एवं प्रभावी रूप से चलाने हेतु आशाओं को सहयोग प्रदान करती है। आशा मातृ स्वास्थ्य, बाल स्वास्थ्य तथा गैर संचारी रोगों की रोकथाम में अपना सहयोग प्रदान करती है, उसके फलस्वरूप राज्य के स्वास्थ्य सूचकांको में नियमित रूप से सुधार अंकित किया जा रहा है।

आशा एवं आशा संगिनियों के स्वास्थ्य कार्यक्रमों में योगदान के दृष्टिगत, उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा राज्य बजट से ग्रामीण/शहरी आशाओं और आशा संगिनियों को प्रतिमाह रू. 750/- कार्य आधारित प्रोत्साहन धनराशि प्रदान की जा रही है, जो निम्न गतिविधियों हेतु प्रदान की जायेगी-

शहरी और ग्रामीण आशाओं हेतु

क्रम संख्या	कार्यक्रम	गतिविधि	देय धनराशि (रू. में)
1	मातृ स्वास्थ्य	शीघ्र पंजीकरण (प्रथम त्रैमास में) कम से कम चार बार प्रसव पूर्व देखभाल जिसमें से एक चिकित्सालय स्तर पर की गयी हो।	₹ 100 X 3 = 300
2	नियमित टीकाकरण	प्रत्येक शिशु का समय से पूर्ण प्रतिरक्षण कराये जाने पर	₹ 75 X 3 = 225
3	परिवार नियोजन	तीन नये परिवार नियोजन के लाभार्थी बनाये जाने पर (अन्तरा, आई.यू.सी.डी., पुरूष अथवा महिला नसबंदी) प्रतिमाह	₹ 25 X 3 = 75
4	बाल स्वास्थ्य	HBNC/HBYC निर्धारित भ्रमण करने के लिये	₹ 50 X 3 = 150
		योग	₹ 750

आशा संगिनियों हेतु

क्रम संख्या	गतिविधि	देय धनराशि (रू. में)
1	माह में कम से कम 15 आशाओं का सहयोगात्मक भ्रमण करना।	₹ 15 X 50 = 750
	योग	₹ 750

सेहत की रसोई

चुकन्दर की सब्जी

सामग्री

- 250 ग्राम चुकन्दर
- दो चम्मच तेल
- बारीक कटा हरा धनिया
- दो कटी हरी मिर्च
- एक छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट
- एक चुटकी हींग
- आधा चम्मच जीरा
- आधा चम्मच पिसी खटाई
- एक चौथाई चम्मच काली मिर्च पाउडर
- एक चौथाई चम्मच हल्दी
- एक चम्मच पिसा धनिया
- नमक स्वादानुसार

विधि :

चुकन्दर को धोकर, छीलकर छोटे टुकड़ों में काट लें। कड़ाही में तेल गरम होने पर उसमें जीरा, हींग डालें। इसके बाद हल्दी, अदरक का पेस्ट, हरी मिर्च और धनिया डालकर मसाले को हल्का सा भून लें, फिर मसाले में कटी हुई चुकन्दर डाल दीजिए। काली मिर्च, नमक भी डाल दें तथा सब्जी को 2 मिनट चलाते हुए पकायें ताकि मसाले की परत चुकन्दर के टुकड़ों पर आ जाये। इसके बाद, सब्जी को ढक दें और 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें।

5 मिनट बाद सब्जी को फिर से चमचे से चला लें। सब्जी के पकने में अभी भी कसर बाकी है तो इसे दोबारा ढककर 5 मिनट और पकने दें।

चुटकुले

पुलिस दरवाजा खटखटाते हुए,

संता : कौन दरवाजा खटखटा रहा हैं

पुलिस : हम पुलिस हैं, दरवाजा खोलो

संता : क्यूं खोलूं

पुलिस : कुछ बात करनी है,

संता : तुम लोग कितने हो... ?

पुलिस : हम तीन हैं... !!!

संता : तो आपस में बात कर लो, मेरे पास टाइम नहीं है।

दीवार लेखन करवायें

1. शिशु को सब टीके लगवाओ,
उसका जीवन सफल बनाओ।।

2. माँ का दूध पिये जो बच्चा,
सबसे स्वस्थ बने वो बच्चा।।

3. अपने घर के बच्चों को हम,
दें ऐसा भोजन आहार।
दूर कुपोषण भागे उनसे,
पड़ें न वह कभी बीमार।।

बेटियाँ

"खरगोश सा नर्म अहसास होती हैं बेटियाँ,
दिल के सबसे पास, होती हैं बेटियाँ,
सुरमई स्वप्नों की आस, होती हैं बेटियाँ
जीवन में सबसे ख़ास होती हैं बेटियाँ

नज़रों को, देख के जो, समझ जायें दिल की बात,
माँ पापा को खुश देखकर, खिल जाये, जिनका गात,
मुरझाया हुआ हो चेहरा तो, हो उठतीं परेशान
आँखों में आँसू देख, रो पड़ती हैं, बेटियाँ
जीवन में सबसे ख़ास होती हैं बेटियाँ

जो बेटियों के साथ कर रहे हो महा भूल,
गर्त में हो जाएंगी, कुछ पीढ़ियाँ समूल,
चेत जाओ, अब भी सम्हलो, पछ्ता भी न पाओगे,
ढूँढ़ोगे चारों ओर, न पाओगे बेटियाँ
ईश्वर की देन, कुदरत की सौगात बेटियाँ
जीवन में सबसे ख़ास होती हैं बेटियाँ

अरुणा नारायण "तूलिका"

आशाएं आगे आएंगी, पुरूष नसबंदी को बढ़ाएंगी

उत्तर प्रदेश में परिवार नियोजन के क्षेत्र में बहुत सी योजनायें चल रही हैं परन्तु अभी भी नसबंदी करवाने वाले पुरूषों की संख्या महिलाओं की तुलना में बहुत ही कम है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वे-4 के हिसाब से उ. प्र. में कुल आधुनिक गर्भनिरोधक प्रचलन दर मात्र 31.7% है जिसमें पुरूष नसबंदी मात्र 0.1% है।

पुरूष नसबंदी को बढावा देने के लिए सिफ्सा पापुलेशन सर्विसेज इंटरनेशनल (पी एस आई) के सहयोग से उ.प्र. के चयनित 20 शहरों (आगरा, अलीगढ़, प्रयागराज, अमरोहा, बरेली, अयोध्या, फिरोजाबाद, गाज़ियाबाद, गोरखपुर, झांसी, कानपुर, लखनऊ, मथुरा, मेरठ, मुरादाबाद, मुजफ्फरनगर, नोएडा, सहारनपुर, शाहजहांपुर और वाराणसी) में एक परियोजना चलायी जा रही है जिसमें निम्नलिखित गतिविधियों द्वारा पुरूष नसबंदी को बढ़ावा दिया जा रहा है।

प्रेरक समूह का गठन

प्रत्येक जिले में एक टीम लीडर नियुक्त किया गया है। जो चिहित आशाओं के सहयोग से पुरूष नसबंदी की गतिविधियों को आगे बढ़ाएंगे। साथ ही आशाओं को पुरूष नसबंदी पर परामर्श देने के प्रशिक्षण के साथ आई.ई.सी. सामग्री भी दी गयी है।

सन्दर्भन का काम

प्रेरक समूह द्वारा झोपड़पट्टी, छोटी फैक्ट्रियों, छावनी जैसी जगहों पर जाकर वहां के निवासियों को परिवार नियोजन और नसबंदी के बारे में समझाया जाता है तथा इसमें रूचि रखने वाले लोगों को पास के सरकारी और हौसला साझीदारी से सम्बद्ध प्राइवेट अस्पतालों में भेजा जाता है।

चौराहा बैठक

इस समूह के सदस्यों द्वारा चौराहों, लेबर अड्डों पर जाकर वहां श्रमिकों, रिक्शा चालकों को भी परिवार नियोजन की विधियों के बारे में बताया जा रहा है एवं पुरूष नसबंदी से सम्बंधित उनकी भ्रांतियों को भी दूर किया जा रहा है।

चिकित्सकों का प्रशिक्षण

पुरूष नसबंदी प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा ही की जाती है। अतः इसमें रूचि रखने वाले सरकारी और प्राइवेट चिकित्सकों को पुरूष नसबंदी का प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है।

आशा क्या करें :

- चयनित जिलों की आशाएं अपने नियमित गृह भ्रमण के दौरान दम्पत्ति को पुरूष नसबंदी के बारे में समझाकर पुरूषों को संदर्भित करें।
- दम्पत्तियों को समझाएं कि सरकार की ओर से उन्हें हौसला साझीदारी में सम्बद्ध प्राइवेट अस्पतालों में नसबंदी करवाने पर सरकारी अस्पतालों की ही तरह क्षतिपूर्ति राशि (महिला नसबंदी पर रू. 1400/- और पुरूष नसबंदी पर रू. 2000/-) दी जाती है।
- आशाएं पुरूष नसबंदी के लिए लोगों को सरकारी या प्राइवेट अस्पतालों में भेजें।

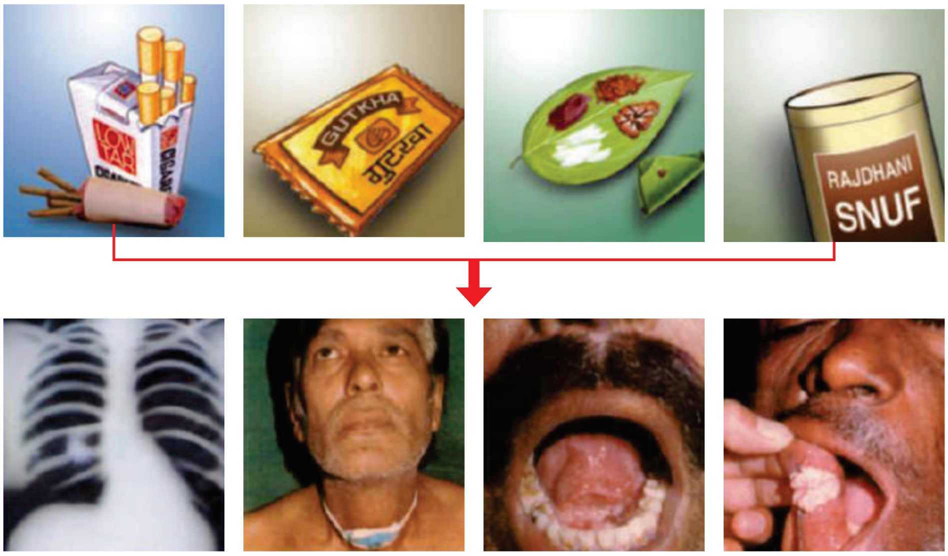
आशाओं अब आगे आओ,
पुरूषों को तुम यह समझाओ
नसबंदी उनकी करवाकर,
जनसंख्या की बाढ़ रूकवाओ।

राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम

तम्बाकू का प्रत्येक आयु वर्ग में बढ़ता हुआ उपयोग एक महत्वपूर्ण जन स्वास्थ्य समस्या बन गया है। भारत में प्रतिवर्ष करीब 10 लाख लोग तम्बाकू के उपयोग के कारण असमय मृत्यु का शिकार हो जाते हैं, जिसे समय रहते बचाया जा सकता है। धूम्रपान करने वाले व्यक्ति पर जितना गम्भीर प्रभाव पड़ता है, उतना ही प्रभाव उसके आस-पास रहने वाले लोगों पर भी पड़ता है। तम्बाकू के उपयोग के कारण हृदय रोग, श्वसन रोग तथा कैंसर जैसी कई घातक बीमारियां होती हैं।

जिंदगी चुनिए तंबाकू नहीं

तम्बाकू की लत को छुड़ाने और इससे होने वाली मौतों को रोकने के लिए ही भारत सरकार **"राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम"** कोटपा -2003 चला रही है।



विद्यालयों को तम्बाकू मुक्त घोषित करने हेतु निम्न निर्देश दिये गये हैं-

- प्रमुख स्थानों पर **"तम्बाकू मुक्त विद्यालय"** का बोर्ड लगाये जाएं।
- स्कूल से 200 मीटर के दायरे में सिगरेट, तम्बाकू बेचने पर रोक।
- छात्रों, अध्यापकों, कर्मचारियों और आगंतुकों के धूम्रपान, तम्बाकू सेवन पर पूरी तरह रोक लगाई जाये।
- अध्यापक भी छात्र से बीड़ी, सिगरेट, गुटखा, पान न मंगवाएं न ही उनके सामने खाएं।
- पान, गुटखा, पान मसाला आदि खा कर इधर-उधर थूकने पर जुर्माना लगे और दुबारा करने पर कड़ी कार्रवाई हो।
- स्कूल में बड़ा सूचनापट लगे जिस पर लिखा हो- **"धूम्रपान निषिद्ध क्षेत्र, यहाँ धूम्रपान करना अपराध है"**।
- स्कूलों में भी **"तम्बाकू नियंत्रण समिति"** बनाई जाये। जिसके अध्यक्ष प्रधानाचार्य या अध्यापक हों तथा 2 छात्र, 2 अध्यापक सदस्य हों। यह समिति स्कूल में तम्बाकू पर रोक लगाएगी।
- तम्बाकू उत्पाद कानून अधिनियम की एक प्रति प्राचार्य के पास मौजूद हो।

तम्बाकू नशा उन्मूलन केंद्र :

- जिले स्तर के तम्बाकू नशा उन्मूलन केन्द्रों पर ज्यादा से ज्यादा लोगों को काउंसिलिंग करके तम्बाकू छोड़ने में सहायता दी जाय।
- तम्बाकू सेवन करने वाले व्यक्तियों को केंद्र सरकार के टोल फ्री नंबर-1800112356 पर तम्बाकू छोड़ने के लिए सहायता हेतु फोन करने के लिए प्रेरित करना।

यलो लाइन कैम्पेन :

ये कैम्पेन सभी जिलों में तम्बाकू से मुक्ति की एक अच्छी कोशिश है। इसमें सभी सरकारी विभागों, शिक्षा संस्थानों, सभी अस्पतालों में कर्मचारियों, अधिकारियों को तम्बाकू छोड़ने के लिए प्रेरित करने हेतु **"तम्बाकू से आजादी"** अभियान चलाया जाएगा।

आशा क्या करें :

- प्रदेश में **"राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम"** कोटपा - 2003 को सफल बनाने में सहयोग दें।
- आमजन विशेषकर युवाओं को तम्बाकू के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना।
- तम्बाकू सेवन करने वालों को तम्बाकू छोड़ने के लिए प्रेरित करना।

सफलता की कहानी

आशा साधना शर्मा का प्रयास रंग लाया, परिवार ने बच्चों का टीकाकरण कराया

कहते हैं कि बार बार की जाने वाली कोशिशें अंततः सफल होती ही हैं। हम आज आपको आजमगढ़ जनपद के बिलयारीगंज ब्लॉक के भगतपुर गाँव की आशा साधना शर्मा, की ऐसी ही सफलता की कहानी बता रहे हैं।

यह कहानी बिलरियागंज ब्लाक के एक गाँव भगतपुर के सत्य नारायण के परिवार की है। इस परिवार में कभी किसी बच्चे को टीका नहीं लगवाया जाता था। इस परिवार की देखादेखी पड़ोसी परिवार भी बच्चों को टीके लगवाने में ना-नुकुर करने लगे। आशा ने जब सत्य नारायण की पत्नी राजदुलारी से मिलकर बात की तो उन्होंने बताया कि उनकी बेटी ने जब अपनी बेटी (राजदुलारी की नतिनी) को बी.सी.जी. का टीका लगवाया तो उसकी मौत हो गयी थी। बस तभी से ये लोग अपने परिवार में किसी बच्चे का टीकाकरण नहीं करवाते हैं।

आशा ने स्वास्थ्यकर्मी, प्रधानजी, चेयरमैन साहब सभी के साथ जाकर समझाने की कोशिश की, पर वो लोग नहीं माने। शायद टीका लगाने पर किसी अन्य कारण से हुई बच्चे की मृत्यु से उनके मन में डर बैठ गया था।

फिर किसी कैम्पेन के दौरान ही आशा की मुलाक़ात सत्य नारायण के परिवार के राजगुरू से हुई। आशा ने उनसे बात की तो उन्होंने आशा के साथ पूरे परिवार को टीकाकरण का महत्व समझाया। उनके समझाने पर आखिर सत्य नारायण अपने घर के बच्चों को टीके लगवाने को राजी हो गए।

अगले दिन ही उनके घर पर एम.आर. सेशन में गाँव के अन्य बच्चों के साथ ही उस परिवार के बच्चों को भी एम. आर. का टीका लगाया गया। इसके बाद जब 6 मार्च को स्वास्थ्य उपकेन्द्र पर अगले टीके का सत्र हुआ तो वो भी अपने सभी बच्चों को लेकर टीके लगवाने आये। इस तरह आशा की कोशिशों ने गाँव के एक परिवार के मन में टीकाकरण को लेकर बैठी भ्रांतियों को दूर किया और उस परिवार के बच्चों को टीके लगने लगे।

इतिहास बनाती आशा बहू – सविता देवी

काम लोग दो तरह से करते हैं - एक मात्र खानापूरी के लिए दूसरे पूरी मेहनत और लगन से अपनी अलग छाप छोड़ने के लिए। हम आज आपको अमरोहा जिले के हसनपुर गाँव की एक ऐसी ही आशा बहू सविता देवी से मिलवाने जा रहे हैं। जिन्होंने अपने काम से पूरे स्वास्थ्य विभाग में अपनी एक अलग छाप छोड़ी है। इनके गाँव की आबादी 1467 के आस पास है तथा यह शहर से लगभग 30 किलोमीटर दूर है।

आशा बनने के बाद से ही सविता अपने जीवन में संघर्ष करते हुए भी स्वास्थ्य सेवाओं को प्रत्येक घर तक पहुंचाती रही हैं। इन्होंने अपना परिवार छोटा रखने के लिए खुद भी नसबंदी करा रखी है। इनके पति मजदूरी करते हैं और ये आशा बहू का काम। ये गाँव के लोगों को भी परिवार नियोजन के महत्त्व को समझाती रहती हैं।

अपने क्षेत्र में किसी की शादी होने पर ये नवदंपत्ति से खुद मिलती हैं और उन्हें नई पहल किट की जानकारी देते हुए किट देती हैं। उन्हें समझाती भी हैं कि कम से कम 2 साल तक बच्चा पैदा न करें। ऐसी महिलायें जिनकी शादी के बाद पहले साल ही बच्चा हो गया था,उन्हें दूसरा बच्चा 3 साल बाद पैदा करने की सलाह देती हैं। उन्हें कंडोम देने के साथ ही नए गर्भ निरोधक उपाय अंतरा और छाया को अपनाने के लिए भी समझाती हैं। उनकी इतनी सक्रियता देख कर ही गाँव और आस-पास के लोग इन्हें छोटी डाक्टरनी कहते हैं और वो इससे बहुत खुश भी होती हैं।

सविता देवी ने परिवार नियोजन के क्षेत्र में एक बहुत महत्वपूर्ण कार्य - पुरूष नसबंदी पखवाड़ा वर्ष 2018 के दौरान अपने पति की मदद से 18 पुरूषों को नसबंदी के लिए प्रेरित कर, अमरोहा के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर उनकी जांच करवाई और जांच में सफल पाए गए 14 पुरूषों की सफल नसबंदी करवाई। गर्व की बात है कि पूरे मुरादाबाद मंडल में पुरुष नसबंदी के मामलों में किसी आशा कार्यकर्त्री द्वारा एक साथ करवायी गयी ये सबसे बड़ी संख्या में पुरुष नसबंदी है।

सविता देवी के इन कामों से सभी आशाओं को भी प्रेरणा लेकर राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के कार्यों को अधिक से अधिक गति देनी चाहिए।

सिफ्सा SIFPSA

यह त्रैमासिक पत्रिका आशाओं के लिए सिफ्सा एवं एस.पी.एम.यू., एन.एच.एम. द्वारा परिकल्पित, संयोजित एवं प्रकाशित की जाती है

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन