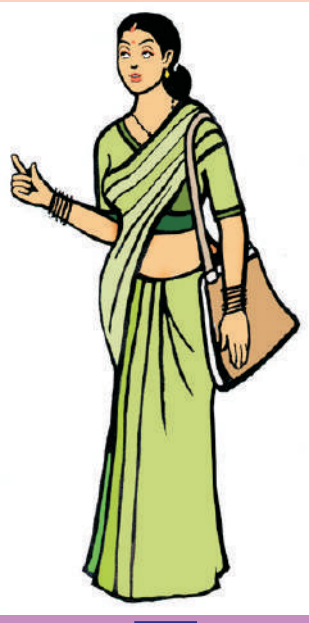
आशायें

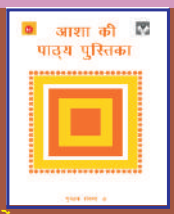


स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड सरकार, जिला आशा संशाधन केन्द्र एवं स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर,
ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट के सौजन्य से

सितम्बर २००६, अंक ६

विवरण

- सम्पादक की कलम से 2
- आशाओं के नाम चिट्ठी 2
- आशा गीत 3
- केस स्टडी-सफलता की कहानी 4-5
- आयुष-आँवला है अमृत समान 6
- आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ 7
- आपकी चिट्ठी 8



आशा के प्रशिक्षकों का छठा
प्रशिक्षण मॉड्यूल एवं आशा की पाठ्य पुस्तिका

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण उत्तराखण्ड
तथा राज्य आशा संशाधन केन्द्र द्वारा तैयार सी.डी.

राज्य आशा संशाधन केन्द्र द्वारा मौनीटरिंग फील्ड विजिट - हरिद्वार

सम्पादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

आशायें' के माध्यम से आप लोगों से जुड़ कर एक सुखद अनुभति हो रही है अपने प्रयास को जारी रखते हुए अगला अंक प्रकाशित करते हुए हमें हर्श हो रहा है।'आशायें' को प्रकाशित करते हुए हमारी अपेक्षा है कि यह पत्रिका राज्य में अधिक से अधिक आशाओं और स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य करने वाले लोगों द्वारा पढ़ी एंव समझी जाए । साथ ही आशा करते हैं कि जो भी इस पत्रिका को पढ़े वे हमें इसे और बेहतर कैसे बनाया जा सकता है इस संबध में सुझाव दें। ताकि हम आशाओं के कार्य को और भी अधिक उपयोगी एंव सार्थक स्वरूप प्रदान कर सकें ।

जैसे कि आप सभी को विदित होगा कि राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के सौजन्य से प्रदेश में आशाओं के द्वारा प्रजजन एंव बाल स्वास्थ्य सेवाओं को सशक्त किया जा रहा है । क्योंकि राज्य में मातृ एवं शिशु मृत्यु दर को कम करने के लिए राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन में आशाओं की भूमिका को काफी महत्वपूर्ण माना जा रहा है और हम देख रहे है कि आशायें अपने -अपने क्षेत्र में अच्छा कार्य कर रही है। उनके कार्यों को और अधिक मजबूती प्रदान करने हेतु सरकार द्वारा सभी स्तर से अच्छे प्रयास किये जा रहे हैं ।

हम आशा करते है कि हमारे ये कदम राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के कार्य को आगे बढ़ाने में मददगार होगें ।

इसी प्रयास के साथ आप और हम ।

इन्ही शुभकामनओं के साथ ।

डा० वी.डी. सेमवाल
परियोजना प्रबन्धक

आशाओं के साथ मासिक बैठक

आशाओं के नाम चिट्ठी

प्रिय बहनों,

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अर्न्तगत समुदाय व स्वास्थ्य विभाग को जोडने की कड़ी के रूप में आप लोगों का अविस्मरणीय योगदान दिखना प्रारम्भ हो चुका है। हमें प्रसन्नता है कि आप सभी अपनी भूमिका का निर्वहन पूर्ण जिम्मेदारी से कर रही हैं।

प्रारम्भ में हमने आपको आशा की एक किरण के रूप में देखा किन्तु आज सम्पूर्ण राज्य में आशा की किरणे आप सभी फैल चुकी हैं। इससे हमें कितनी प्रसन्नता होती है इसे शब्दों में बयॉ नही किया जा सकता आपके द्वारा समुदाय के साथ-साथ ही ए. एन. एम. व आंगनबाडी कार्यकत्रियों से किया जाने वाला समन्वय भी सराहनीय है। आप द्वारा संस्थागत प्रसव, टीकाकरण, प्रसव पूर्व व प्रसव पश्चात की जाने वाली देखभाल एवं परिवार नियोजन को बढावा देने के लिये जागरूकता के सफल प्रयास किये जा रहे हैं, किन्तु दूर दराज के दुर्गम गांवों को अभी भी आपके कदमों की प्रतीक्षा है, दुर्गम क्षेत्रों में संस्थागत प्रसव कैसे सुनिश्चित किये जायें इसका जिम्मा भी आपके पास है, आखिर आप आशा दीदी भी तो हैं।

हम जब भी गांवों में जाते है तो महसूस करते हैं कि स्वच्छता हेतु जागरूकता की अभी और आवश्यकता है इस जागरूकता का भार भी आपके कन्धों पर है लेकिन इसमे सोचना ही क्या आपके कन्धे तो है ही मजबूत तभी तो आप अपने क्षेत्र की आशा दीदी बनी हैं।

इस अंक में हम आशाओं की चिठ्ठी भी सम्मिलित कर रहे हैं जिसके लिये आप भी अपनी चिठ्ठी भेज सकती हैं। सभी पहलुओं पर पूर्णतः खरी उतरी चिठ्ठी हम इस पत्रिका के अगले अंक में प्रकाशित करेगें।

शेष अगले अंक में...

प्यार एवं शुभकामनाओं के साथ आपकी उपलब्धियों की प्रतीक्षा में।

(डॉ. भारती डंगवाल)
स्टेट एन.जी.ओ. कोओर्डिनेटर
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
उत्तराखण्ड

कविता

शोभा रावत पत्नी साबर सिंह
ग्राम व उपकेन्द्र बगेली,
तरपालीसैण
सी. एच. सी. थलीसैण

नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे
नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे

हमथै की समझोंदी रे
भलो बुरो बतोंदी रे
स्वास्थ्य सेवा दिलोंदी रे
स्वस्थ हम बणोंदी रे

नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे
नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे

अनपढ़ गंवार छॉ
समझ मा ओंदी ना
हम थे की समझोंदी रे
भली के की बिंगोदी रे

नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे
नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे

बेटी-ब्वारी हमारी ज्वा
जान वींकी प्यारी चा
नाती-नतिणों खिलोंला रे
दादा बणीं की रौला रे

नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे
नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे

आशा हमरी भली वा
आशा हमरी प्यारी वा
जिंदगी बचेली ज्वा
जिंदगी बणेली ज्वा

नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे
नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे

आशा हमरी भली वा
आशा हमरी प्यारी वा
स्वस्थ खुद रैली ज्वा
स्वस्थ हम थै बणेली ज्वा

नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे
नेता हमारी कनी रे, आशा बैणी जनी रे

हिमालयन अध्ययन केन्द्र, चम्पावत
गीता पन्त बनी प्रेरणा एवं साहस की मिसाल

ग्राम पंचायत मडलक चम्पावत जिले के नेपाल सीमा से लगा अत्यन्त दुर्गम क्षेत्र है। विगत तीन सालों से गीता पन्त आशा कार्यकर्ती के रूप में इस ग्राम पंचायत में कार्य करती आ रही है। इनके साहस एवं प्रेरणा से उस क्षेत्र की महिलाओं एवं बच्चों का विकास हुआ है। इनका कहना है कि इनके घर की रोजी रोटी को प्रारम्भ में आशा के तौर पर कार्य करने से ही सहारा प्राप्त हुआ। इनके तीन छोटे बच्चे हैं घर की जिम्मेदारियों एवं आर्थिक स्थिति कमजोर हाने के कारण इन्हें अत्यधिक कठिनाईयों का सामना करना पडा। आशा के तौर पर कार्य करते हुए इन्होंने अनेक उतार चढाव देखे हैं। गीता पन्त ने अपने साथ घटित हुए घटना का जिक्र करते हुए बताया कि मडलक ग्राम पंचायत से लगभग ५ किलोमीटर दूर मचपीपल ग्राम है जो कि मेरे क्षेत्र में नहीं आता। इस मचपीपल में रहने वाले लालसिंह अपनी पत्नी नीलम की डिलीवरी के सम्बन्ध में मेरे पास आये और कहने लगे कि आप हमारी मदद कर दो किन्तु मैंने समझाया कि यह केस मेरा नहीं है आप के क्षेत्र की आशा ही आप की मदद करेंगी किन्तु वह नही माने और काफी जिद करने लगे व कहने लगे कि मेरी पत्नी को बचा लो। क्षेत्र में गाडी की काफी दिक्कत है जिस कारण मुझे उनकी जिद व परिस्थितियों को देखते हुए लोहाघाट से गाडी बुलानी पडी। प्रातः ११ बजे लोहाघाट सी०एच०सी० को प्रस्थान किया व रात्रि ११ बचे पुत्री रत्न की प्राप्ति हुई किन्तु उस महिला के पति को इन सब बातों से कोई मतलब नहीं था वह रात १२ बजे शराब के नशे में चूर हो कर आया और हंगामा करने लगा मैने उसे बडी मुश्किल से सुलाया प्रातः ५ बचे वह अपनी पत्नी व छोटी बच्ची को जबरदस्ती उठाकर घर ले आया। डिलीवरी के १० दिन बाद वह आया व कहने लगा पैसा दिला दो मैने समझाया व कहा कि शक्रवार को कैम्प है उस दिन जायेगे व आपको पैसा भी दिलवायेंगे वह नही माना व गाली गलौच व काफी बद्तमीजी करने लगा मैं अकेली थी मेरे मकान मालिक भी कहीं गये थे उसकी हरकतें इतनी गन्दी थी कि वह काफी समझाने पर भी नहीं माना थक हार कर मुझे पुलिस को बुलाना पडा किन्तु वह पुलिस के आने से पूर्व ही भाग गया काफी ढूंढा पता चला कि वह भागकर लुधियाना पहुँच गया है वह वहां से प्रतिदिन अपने घरवालों को फोन कर कहने लगा माफी मांग लो व केस वापस लेने को कहो मैने कहा जब वह घर आयेगा तभी फैसला होगा वह घर आया व पंचायत की बैठक बुलाई गयी पंचायत ने फैसला सुनाया कि आइन्दा ऐसा होने पर १००० रू० जुर्माना व सजा होगी तत्पश्चात उसने माफी मांगी व मैंने उसे माफ कर दिया। गीता पन्त कहती है कि सबसे बडी परेशानी लोगों का डिलीवरी हेतु अस्पताल न जाना है चुँकि परिवहन की असुविधा इसका एक सबसे बडा कारण है मात्र ३० किमी० अस्पताल जाने हेतु गाडी के १००० रू० ले लेते हैं। गीता पन्त ने अब तक १५० बच्चों का टीकाकरण व १६ संस्थागत प्रसव करवाये है वह लोगो को परिवार नियोजन स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पर्यावरण के सम्बन्ध में जानकारी प्रदान कर प्रेरित करती हैं आशा कार्यकर्ती के तौर पर गीता पन्त आदर्श है।

भास्कर जोशी
समन्वयक

''सफलता की एक उड़ान''

मैं आशा कार्यकर्ती हूँ। मेरा नाम नन्दा चमोली है। मैं श्रीकोट गंगानाली ग्रामसभा से आशा के पद पर कार्यरत हूँ।

''आशा'' यह शब्द अपनी कहानी खुद ही बयाँ करता है। आशा से तात्पर्य है विश्वास, वो विश्वास जिसे एक माँ अपने बच्चे में दिखाती है, जिसे हम भगवान में अपनी आस्था रखकर दिखातें हैं। उसी विश्वास को लोगों के मन में जगाता है यह शब्द ''आशा''।

आशा के रूप में मैं तीन साल से कार्य कर रही हूँ। इस महत्वपूर्ण कार्य को करते हुए मुझे अपने कर्तव्यों, जिम्मेदारियों का अहसास होता है। एक आशा कार्यकर्ती के रूप में मेरे कुछ कर्तव्य हैं जैंसे-

अपनी उत्तरदायित्व को ईमानदारी से निभाना। समय-समय पर अपने क्षेत्र में गर्भवती माताओं व शिशुओ के टीकाकरण की जानकारी एकत्र कर ए.एन.एम. बहिन जी तक पहुँचाना आदि अनेक कार्य हैं आशा के।

विगत तीन सालों में मैंने ३६५ सुरक्षित प्रसव, अपने उपकेन्द्र- बेस हॉस्पिटल श्रीकोट गंगानाली में करवाये हैं। मैं हमेशा एक बात का ध्यान रखती हूँ कि गर्भवती माताओं पर समय-समय पर टीका लगे और डॉक्टरी देखभाल उन्हें प्राप्त हो, इसलिए उनको अस्पताल में प्रसव कराने की सलाह देती हूँ। ताकि जच्चा-बच्चा दोनों सुरक्षित रहें और सरकार द्वारा चलाई गई ''जननी सुरक्षा योजना'' का भी उनको लाभ पहुँचे।

आंगनबाड़ी से मिलने वाले पौष्टिक आहार की जानकारी गर्भवती स्त्री को देना तथा उसे समय-समय पर जॉच करवाना इसकी जानकारी उसके परिजनों को भी देती हूँ, ताकि गर्भवती माता को गर्भावस्था के समय भरपूर आराम मिले जिससे मातृ मृत्यु दर एवं शिशु मृत्यु दर में कमी आ सके।

आशा का कार्य यहीं पर समाप्त नहीं होता है, शिशु जन्म के पश्चात माताओं को शिशु पर लगने वाले टीकाकरण की भी जानकारी देना तथा शिशुओं को होने वाले रोगों की भी जानकारी देना है।

अभी भी बहुत से लोगों को आशा कार्यकार्ती की जानकारी न होने के कारण वह हमारी सेवायें लेने से कतरातें हैं। ऐंसे में कभी-कभी उनकी नाराजगी भी देखने को मिलती है। परन्तु ए.एन.एम बहिन जी व आंगनबाड़ी बहिन जी और मैं, तीनों मिलकर जब उन्हें आशा के बारे में बताते हैं, और जो फायदे उन्हें होंगे उनकी जानकारी देते हैं तो काफी उत्साह लोंगो में देखने को मिलता है।

आशा कार्यकर्ती के रूप में मेरा सफर काफी रोमांचकारी रहा है। मैं कभी स्वप्न देखा करती थी अपनी एक अलग पहचान बनाने की ताकि मुझे अपने स्त्री होने पर गर्व हो, गर्व हो मुझे एक माँ एक पुत्री, एक गृहणी होने पर, और आज मेरा स्वप्न काफी हद तक हकीकत का रूप धारण कर चुका है और मैं अपनी पहचान बनाने में सफल हो रही हूँ।

नन्दा चमोली
आशा कार्यकर्ती- श्रीकोट गंगानाली
पी. एच. सी. खिर्सू- पौड़ी गढ़वाल

सीता बनी आदर्श आशा

मैं आशा सीता देवी पत्नी श्री फते सिह ग्राम फुलबाड़ी उपकेन्द्र शरण ने अपने दूरस्थ क्षेत्र में २००६ से लगातार ग्राम सम्पर्क किया जिसमे मुझे ग्राम में कोई सहयोग नही मिला न ही बच्चों को टीके लगवाते थे व प्रसव हेतु गांव से बाहर नही जाते थे जिसमें मैने ग्राम में आशा संसाधन केन्द्र व ए०एन०एम० दीदी के सहयोग से बैठक ग्राम समुदाय के बीच की जिससे काफी परेशानियों के पश्चात् वर्तमान समय में मैने ५० टीकाकरण, २० संस्थागत प्रसव, १० शौचालय निर्माण, १५ परिवार नियोजन से सम्बन्धित कार्य पूर्ण कर लिया है जो मेरे आजीविका का साधन बना हैं आज ग्राम समुदाय व विभाग संस्था का पूर्ण सहयोग मुझे प्राप्त हैं मै राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन कार्यक्रम से काफी खुश हूँ व समुदाय को पूर्ण जानकारी समय समय पर देती रहती हूँ।

आशा का नाम - सीता देवी
ग्राम - फूलबाड़ी

मेरी बचपन से ही सामाजिक कार्यो में रूचि रही है, आशा के रूप में कार्य करते हुये मुझे मई २००७ से जून २००९ तक राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत तीन साल हो गये है ।

आशा का काम कैसा लगा - मुझे आशा का काम अच्छा लगा क्योंकि मेरे अन्दर पहले से जनसेवा करने की इच्छा थी इसलिए आशा का काम मुझे अच्छा लगा । मेरी सेवा की इच्छा को देखते हुए मेरे ग्राम वालो ने मुझे आशा कार्यकत्री के रूप में चयन किया । आशा में कार्य करते हुये मैने गरीब एवं असहाय व्यक्तियों की सेवा की है । जिसके कारण मेरा कार्य अपने ब्लाक में सबसे अच्छा रहा व बेस्ट आशा के लिये विकास खण्ड स्तर से मेरा नाम जिला स्तर तक गया ।

अब मेरे द्वारा समुदाय को निम्नलिखित सेवायें दी गयी है।

१. ५५ गर्भवती माताओ का पंजीकरण
२. ६५ बच्चो का सम्पूर्ण टीकाकरण
३. २५ महिला नसबन्दी
४. ४ पुरूष नसबन्दी.
५. २५ पुरूषो को कंडोम वितरण
६. १० महिलाओ को माला-डी,
७. ४ महिलाओ को कॉपरटी,
८. ४० महिलाओ को आयरन की गोली,
९. १५ जन्मपंजीकरण
१०. ११ मृत्यु पंजीकरण

आशा नाम - निर्मला भट्ट
ग्राम - खदाड़ा
पो०ओ०- बनचोरा
जिला - उत्तरकाशी

आँवला है अमृत समान

परिचय : आँवला भारतवर्ष में जगह-जगह जंगलों और अन्य स्थानों पर बहुत आसानी पाये जाने वाला प्रमुख औषधीय वृक्ष है। बगीचों में लगाए जाने वाले आँवले के फल बड़े और जंगली आँवले के फल छोटे होते हैं।

आँवले के फल में विटामिन ''सी'' बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसमें मौसमी/संतरे के रस से कई गुना अधिक विटामिन ''सी'' होता है। आइए इसके द्वारा होने वाले घरेलू उपचार और इसके अन्य उपयोगों पर प्रकाश डालें।

आँखों की बीमारी में :- अगर आँखों में चिपचिपापन हो, जलन हो, दर्द हो तथा धुंधला दिख रहा हो तो आँवले (२०-५० ग्राम) को कूटपीस कर आधा किलोग्राम पानी में उबाल लें और उसकी २-२ बूंदों को दिन में दो बार आँखों में डालें।

बाल झड़ना :- सूखे आँवलें का २० ग्राम चूर्ण रात भर पानी में भिगों दें, सुबह-सुबह उस पानी से बालों को धाने से कुछ ही समय में बालों के झड़ने की समस्या में आराम होता है।

नक्सीरः- आँवले का रस, जामुन का रस समान मात्रा में मिलाकर नाक में दो बुंद टपका दें। गर्मी में होने वाले नाक से खून का बहना रुक जाता है।

गला बैठनाः- हल्दी १ ग्राम और आँवला २ ग्राम को एक चम्मच शहद के चाटने पर गला बैठना, खाँसी, गला भारी रहना आदि समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है।

हिचकी आनाः- हिचकी आने में अगर आँवले का १०-१५ मिली रस एक चम्मच मिश्री के साथ लेना चाहिए। कुछ ही समय में हिचकी आने में आराम होगा।

एसीडिटी/खट्टी डकारें :- आँवले के १० ग्राम बीज को रात में पानी में भिगोकर रख दें। अगले दिन सुबह-सुबह गाय के दूध में लेने से खट्टी डकारें आनी बंद हो जाती हैं।

संग्रहणी :- मेथी के दाने के साथ आँवले की पत्ती का काढ़ा बनाकर १०-२० ग्राम मात्रा में लेना चाहिए। १ माह तक इसका सेवन करें। लाभ होगा।

पीलियाः- पीलिया के रोगी को अगर १ चम्मच आँवले का चूर्ण १ चम्मच शहद के साथ लिया जाय तो बहुत फायदा होता है। इसके काफी समय तक उपयोग करने से लीवर की कमजोरी दूर होकर शरीर हष्ट-पुष्ट हो जाता है।

पेशाब का रुक-रुक कर आनाः- आँवले की ताजी छाल के १०-२० ग्राम रस चूर्ण को २ग्राम हल्दी और १० ग्राम शहद से देना चाहिए। कुछ ही समय में पेशाब सम्बन्धित परेशानियों में फायदा होता है।

कब्ज में :- आँवले के १० मिली रस को १ चम्मच त्रिफला चूर्ण के साथ रखने में पुराने कब्ज में बहुत आराम होता है।

एलर्जी/चकत्ते पड़नाः- आँवले के २०-२५ ग्राम रस को १० ग्राम घी में मिलाकर दो तीन बार पिलाने से विसर्प रोग (शरीर पर लाल चकत्ते) में आराम मिलता है।

चर्मरोगः- आँवला और नीम के चूर्ण को समान मात्रा में मिलाकर रख लें। जिन चर्मरोगों में पानी, पस, रक्त आदि निकलता हो उसे सुबह-सुबह एक चम्मच शहद में एक चम्मच चूर्ण खाली पेट लेना चाहिए, शीघ्र ही लाभी होगा।

खुजलीः- आँवले की गुठली को जलाकर उसकी भस्म बना लें। उस भस्म को नारियल तेल में मिलाकर खुजली में आराम होता है।

थकानः- आँवले के १०० ग्राम काढ़े में १० ग्राम गुड़ मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पीने से थकान, सरदर्द, गर्मी लगना, हाथ-पैरों में दर्द होने में बहुत शीघ्र आराम होता है।

घाव मेंः- कटे-फटे, फोड़े-फुंसी, खून निकलने में तुरन्त आँवलें का रस वहां पर लगाना चाहिए। बहुत जल्दी आराम होगा।

भूख कम लगनाः- आँवला चूर्ण ३ ग्राम लेकर घी और शहद या पानी मिलाकर रखने से भूख लगती है और शरीर के अंगों में ताकत आती है।

अधिक पेशाब आनाः- अगर किसी रोगी को बार-बार पेशाब आने की परेशानी हो तो उसे पके हुए केले के साथ १० ग्राम आँवला रस, ४ ग्राम शहद ओर २५० मिली दूध एक साथ पीने से आराम मिल जाता है।

स्त्री रोगों मेंः- महिलाओं में श्वेत प्रदर (सफेद पानी) एक आम समस्या है जिससे वे अनेक बीमारियों से पीड़ित रहती है।(कमर में दर्द, चक्कर आना, कमजोरी, संक्रमण, खून की कमी, चिड़चिड़ापन आदि) इसके प्रदर रोग से छुटकारा पाने के लिए आँवले के बीज को (३-६ग्राम) पानी में ठंडाई की तरह पीस कर छान लें। उसमें शहद व मिश्री मिलाकर रोज सेवन करें। आराम होगा।

गठियाः- २० ग्राम सूखा आँवला+२० ग्राम गुड़ ५०० ग्राम पानी में उबालें, छानकर सुबह शाम लें, गठिया में आराम होगा। इस दौरान नमक से परहेज करें।

डॉ० स्वास्तिक
सीनियर कॉर्डिनेटर(मेडिकल)

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली

❖ आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ असुरक्षित यौन सम्बन्धों (जैसे बलात्कार आदि) के बाद गर्भधारण को राकने के का एक सुरक्षित तथा असरदार उपाय है।

❖ आपातकालीन गर्भनिरोधक का प्रयोग अनचाहे गर्भ (जैसे निरोध का फअना आदि) रोकने के लिए भी किया जाता है।

❖आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों को माहवारी में होने में अनियमितता तथा थोड़े समय के लिए उल्टी आदि हो सकती है।

❖आपातकालीन गर्भनिरोधकर गोलियाँ एड्स/एच.आई.वी. से रोकथाम नहीं करती है।

❖इसको नियमित गर्भनिरोधक के रुप में प्रयोग नहीं करना चाहिए।

❖आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली न तो पहले से ठहरे गर्भ को नुकसान पहुंचाती है और न ही उसके विकास में किसी तरह की बाधा पहुंचाती है।

❖इन गोलियों से गर्भ में भ्रुण को हानि नहीं पहुंचती है।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ क्या होती हैं -

❖ ये ऐसी गोलियां हैं जिनमें केवल प्रोजेस्टिन या महिलाओं के शरीर में प्राकृतिक रूप से उत्पन्न होने वाले प्रोजेस्टिरॉन व इस्ट्रोजन हार्मोन की तरह प्रोजेस्टिन और इस्ट्रोजन का मिश्रण होता है।

❖ आपात्कालीक गर्भ निरोधन गोलियां (ईसीपी) कभी-कभी 'अगले दिन सुबह' खाई जाने वाली गोली या संभोग के उपरान्त प्रयोग किया जाने वाला गर्भ निरोधक उपाय हैं।

❖ यह गोलियां मुख्य रूप से अण्डाशय में से अण्डों के उत्सर्जन को विलंबित करने का कार्य करती हैं। यदि महिला पहले से गर्भवती हो तो इन गोलियों से कोई प्रभाव नहीं पड़ता

❖ असुरक्षित यौन संबंधों के पश्चात जितनी जल्दी हो सके इनका सेवन कर लेना चाहिए। आपात्कालिक गर्भ निरोधन गोलियों का सेवन असुरक्षित यौन संबंध के पश्चात जितनी जल्दी किया जाएगा, गर्भावस्था को रोकने में इनका प्रभाव उतना ही अधिक होगा।

प्रभावशीलता- मेरा प्रयोग ८० से ८५ प्रतिशत तक प्रभावशाली है। ये २४ घन्टे के अन्दर लेने पर ही अधिक असरदार है।

❖ यदि मासिक चक्र के दूसरे या तीसरे सप्ताह में १०० महिलायें एक बार बिना किसी गर्भ निरोध का प्रयोग किए सेक्स करें तो उनमें से ८ के गर्भवती होने की संभावना होती है।

❖ यदि ये सभी १०० महिलायें केवल प्रोजेस्टिन हार्मोनयुक्त आपात्कालिक गर्भ निरोधक गोली का सेवन करें तो एक महिला के गर्भवती होने की संभावना होगी।

❖ यदि ये सभी १०० महिलायें इस्ट्रोजन और प्रोजेस्टिन हार्मोनयुक्त आपात्कालिक गर्भ निरोधक गोली का सेवन करें तो दो महिलाओं के गर्भवती होने की संभावना होगी।

दुष्प्रभाव

❖ रक्तस्राव की प्रक्रिया में बदलाव होता है, जिसमें (क) आपातकालीन गर्भ निरोधन गोलियां लेने के एक-दो दिन बाद तक हल्का नियमित रक्तस्राव होता है।

(ख) अनपेक्षित रूप से पहले या विलंब से शुरू होने वाला मासिक रक्तस्राव

❖ मितली आना
❖ पेट में दर्द
❖ थकान
❖

❖सिरदर्द
❖स्तनों में खिंचाव
❖बेहोशी आना
❖उल्टी आना

ध्यान देने योग्य बातें-

❖आपातकालीन गर्भ निरोधक गोलियों के सेवन के पश्चात प्रजननशील होने में कोई विलंब नहीं होता। आपातकालीन गर्भ निरोधन गोलियों के सेवन के तुरन्त बाद भी कोई महिला गर्भवती हो सकती है। आपातकालीन गर्भ निरोधन गोलियों से केवल पिछले ५ दिनों के दौरान किए गये असुरक्षित यौन संबंधों से होने वाले गर्भ धारण के प्रति सुरक्षा मिल पाती है। इन गोलियों का सेवन करने के अगले ही दिन यदि कोई महिला असुरक्षित यौन संबंध बनाये तो भी उसके कोई सुरक्षा नहीं मिल पाती। लगातार सुरक्षा प्राप्त करने के लिऐ महिलाओं को चाहिए कि वे जल्दी से जल्दी कोई अन्य गर्भ निरोधन उपाय प्रयोग में लाना आरंभ कर दें।

❖गर्भपात नहीं होता

❖यदि गर्भधारण हो जाए तो शिशु में जन्मानुगत दोश नहीं होते

❖ये गोलियां महिलाआं के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक नहीं है

❖इनसे यौन संबंधों में खतरा उठाने के व्यवहारों को बढ़ावा नहीं मिलता

❖इनसे महिलाओं में बांझपन नहीं आता

सेवाप्रदाताओं और लाभार्थियों के लिये मुख्य निर्देश-

❖ असुरक्षित यौन सम्बन्धें के पश्चात ३ दिनों के भीतर आपातकालिन गर्भ निरोधन गोलियों के सेवन से गर्भधारण के प्रति सुरक्षा मिलती है। इन गोलियों का सेवन जितना षीघ्र किया जाए, उतना ही बेहतर रहता है। जितना शीघ्र किया जाए, उतना ही बेहतर रहता है।

❖ इन गोलियों से पहले से विद्यमान गर्भावस्था प्रभावित नहीं होती।

❖ यह गोलियां सभी महिलाओं के लिए सुरक्षित है- यहां तक कि हार्मोनयुक्त गर्भ निरोधक उपायों का लगातार प्रयोग न कर पाने वाली महिलायं भी इनका उपयोग कर सकती हैं।

❖ यह गोलियां महिलाओं को नये सिरे से परिवार नियोजन उपायों का प्रयोग आरंभ करने का अवसर प्रदान करती हैं।

❖ आपात्कालीन गर्भ निरोधन के अनेक विकल्प हैं। इसके लिये विषेश रूप से तैयार गोलियां, केवल प्रोजेस्टिन हार्मोनयुक्त गोलियां और मिश्रित गर्भ निरोधक गोलियां, सभी का प्रयोग किया जा सकता है।

उपलब्धता - प्रत्येक आशा कार्यकर्ती, ए.एन.एम. उपकेन्द्र, प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में आई. पिल के नाम से मुफ्त उपलब्ध हैं निजि मेडिकल स्टोर में कई उपनामों से भी उपलब्ध है।

प्रिय महोदय,

मैं विगत् वर्षों तीन वर्ष से आशा कार्यकर्ती के तौर पर जिला चम्पावत में आशा का कार्य कर रही हूं। मैंने जबसे आपकी "आशायें" पत्रिका पढ़ी है इससे मेरे ज्ञान, जीवन शैली व कार्य करने के तरीकों में परिवर्तन हुआ है। इसने मुझे अपने कार्य करने मे नयी राह दिखायी है। इसके लिए मैं आपको ढेर सारी बधाई एवं शुभकामनायें देती हूं।

दीपा भण्डारी
ग्राम बाजरी कोट
चम्पावत

प्रिय महोदय,

पत्रिका "आशायें" को पढ़कर अत्यन्त हर्ष हुआ है कि आशायें की समस्याओं तथा कार्यों को भली-भाँति प्रकाशित किया गया है तथा हमारी समस्याओं को आगे तक पहुंचाकर समाधान किया जा रहा है । उम्मीद करती हूं कि आप राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के तहत इसी प्रकार से हमारी समस्याओं, सफल कहानी को निरंतर पत्रिका में प्रकाशित करते रहेंगे और अगला अंक भी हमें भेजने का कष्ट करेंगे।

धन्यवाद

शशी बिष्ट
हिमालयन कॉलोनी
हरीपूर कलां

प्रिय महोदय,

हम विकासखण्ड डुण्डा की आशायें आपकी इस पत्रिका को पढ़कर काफी प्रसन्नता महसूस कर रही हैं। इसके माध्यम से हम अपनी बातों को आपके सामने रख सकते हैं। हम आशा करते हैं कि पत्रिका आगे भी इसी प्रकार छपती रहे। जिससे कि हम ग्रामवासियों को गुणवत्तायुक्त सेवायें प्रदान कर सकें।

सरिता मियां	शोभा परमार	दीपा परमार
रुचिता रावत	उषा किरण	अनिता मटुड़ा
श्रीमती प्रकाशी	पुष्णू	बबीता
सरस्वती	प्रतिमा	कविता
सुनीता	ममता	

श्वेता रावत
जिला अशा संशाधन केन्द्र
उत्तरकाशी

प्रिय महोदय,

"आशायें" न्यूजलेटर प्राप्त हुआ। जिसमें कि पाँचवां अंक मेरे हाथ में है। मुझे बड़ी खुशी हुई है कि हमारी बात/आवाज/प्रगति/समस्याएं/सुझाव और नई जानकारी इस न्यूज लेटर के माध्यम से हम तक पहुंच रही है। इसके लिए मैं जिला आशा संशाधन केन्द्र और स्टेट आशा संशाधन केन्द्र का धन्यवाद देती हूं।

अतः मेरा सुझाव है कि इस न्यूजलेटर को मासिक कर जनपद्वार आशाओं की सूचि भी एक बार प्रकाशित की जाय।
धन्यवाद।

गीता देवी
ग्राम-काण्डा, विकासखण्ड- गंगोलीहाट
जिला- पिथौरागढ़

आशाओं के कार्य से सम्बन्धित जानकारी के लिए 'आओ जाने और समझे', 'दाई प्रशिक्षण मार्गदर्शिका', 'प्राथमिक चिकित्सा' 'स्वास्थ्य शिक्षा गाईड' एंव 'फ्लिप बुक' हेतु निम्न पते पर सम्पर्क करें ।

सम्पर्क करें
स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर (एस.ए.आर.सी.)
ग्राम्य विकास संस्थान

हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट
स्वामी राम नगर, पो.ओ. डोईवाला
देहरादून 248140
www.hihtindia.org
☎ **0135-2471426**
Tele Fax: 0135-2471427
E-mail: hihtrdi@gmail.com