

# उन्नति Newsletter



Volume 2 Issue 3  
April-June 2017

## क्या आप जानते हैं?

### PPIUCD के लिये क्लाइंट का आंकलन

यदि PPIUCD लगानी हो, तो महिला आंकलन दो चरणों में करना चाहिए। पहला आंकलन सामान्य परीक्षण तथा महिला के चिकित्सीय इतिहास तथा विधि के लिए उसकी योग्यता के बारे में है। दूसरा परीक्षण लगाने से पहले करें (सिज़ेरियन करने के समय प्लेसेन्टा निकालने के बाद या शिशु जन्म के 48 घंटों के अन्दर), इसमें सभी दशाएँ दोबारा देखें, जो प्रसव के कारण बदल सकती हैं।

#### प्रथम आंकलन

कब: ANC या प्रारम्भिक  
आंकलन के समय

किस लिए: योग्यता की  
जाँच के लिये

#### दूसरा आंकलन

कब: लगाने से पहले

किस लिए: प्रसव के कारण कोई  
प्रतिकूल बदलाव जाँचने के लिये

#### IUCD लगाना

यदि महिला योग्य है

### प्रशिक्षण के समय आपको MEC wheel मिला होगा। याद रखें:

- यदि इतिहास के अनुसार महिला MEC की श्रेणी 4 में आती है तो IUCD नहीं लगाये
- यदि श्रेणी 3 में आती है तो महिला को स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास भेजें
- यदि श्रेणी 2 में आती है तो IUCD मेडिकल ऑफिसर द्वारा लगाई जायेगी
- यदि श्रेणी 1 में आती है तो IUCD एनएम्/नर्स/मेडिकल ऑफिसर द्वारा लगाई जा सकती है

### प्रतियोगिता N-7

इनमें से किस दशा में प्लेसेन्टा निकलने के बाद  
10 मिनट में IUCD लगाई जा सकती है

- A) प्रसव के तुरन्त बाद 101° फैं० बुखार
- B) प्रसव के 3 घंटे पहले पानी की थैली फटना
- C) प्रसव के बाद योनि से अधिक मात्रा में  
रक्त-स्राव

इस आसान सवाल का जवाब हमें 15 June  
तक भेजें – तीन भाग्यशाली विजेता पाएंगे  
wristwatch!

अपना जवाब भेजने के लिए हमें  
WhatsApp/SMS: 8130991888 या  
ईमेल: unnatihelpdesk@gmail.com करें  
(अपना पूरा नाम एवं राज्य का नाम  
लिखना न भूलें)

### प्रतियोगिता N-6 के विजेता



**Poonam  
Prajapati**  
CHC Jeerapur  
Rajgarh,  
Madhya Pradesh



**Suman  
Pradeep Bharti**  
CHC Thandla  
Jhabua,  
Madhya Pradesh



**Kunju Kumari**  
DH Ranchi  
Ranchi,  
Jharkhand

### प्रतियोगिता N-6

निम्न में से प्रसव के बाद परिवार नियोजन व PPIUCD सलाह-मशवरा  
के लिए कौन सा समय अच्छा नहीं है:

- A) तेज प्रसव पीड़ा के समय
- B) ANC जाँच के समय
- C) हल्की प्रसव पीड़ा के समय

सही जवाब (A)

## आपकी आवाज़

# अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस – March 8

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर अपने लेख भेजने के लिए धन्यवाद। स्थान के अभाव के कारण हम आपके लेख के कुछ अंश ही यहाँ शामिल कर पाए हैं।

उन्नति की ओर से आप सभी के लिए भेजा गया उपहार आप तक जल्द ही पहुँचेगा।

गर्भ से निकली आँखें खोली  
पहला शब्द मैं माँ का बोली  
आकर इस दुनिया में मुझको  
दुनिया क्यों है बुरा बोली  
मैं भी एक इंसान हूँ  
हँसना मैं भी चाहती हूँ  
सुन्दर सी दुनिया में  
मैं भी जीना चाहती हूँ।

Happy Women's Day

**Binita Bandana Bara**  
DH Gumla, Jharkhand



एक महिला होने के नाते यह दिवस मेरे लिए बहुत मायने रखता है। मैं इस बात से गौरवान्वित महसूस करती हूँ कि पूरी दुनिया में महिलाओं को सम्मान देने के लिए एक तिथि निर्धारित कर यह दिवस मनाया जाता है। अगर हम पहले और आज के समय की तुलना करें तो देखेंगे कि महिलाओं की स्थिति में कितना परिवर्तन आया है, फिर चाहे वो एक लड़की की भूमिका में हो या पत्नी की भूमिका में हो या एक कर्मचारी की भूमिका में हो। आज भी बहुत से ऐसे लोग हैं जिन्हें ऐसे दिवस का महत्त्व समझ नहीं आता या उनके लिए कोई मायने नहीं रखता। इसलिए मैं चाहूँगी हर साल की तरह इस दिवस को अपने केन्द्र पर एक कार्यक्रम आयोजित करूँ और ज़्यादा से ज़्यादा लोगों को (खासकर महिलाओं को) इस कार्यक्रम में बुलाकर महिला उत्थान संबंधी विषय पर चर्चा करूँ और बेटा और बेटी के भेदभाव को दूर कर कल का आईना दिखा सकूँ जब लोग बेटी के लिए तरसेंगे।

**Kumari Priyanka**  
Sadar Hospital Godda, Jharkhand



माँ मेरी प्यारी माँ

- तुम भगवान की सर्वोत्तम कृति हो!
- तुम मेरी उम्रभर की दोस्त हो!
- तुम बलिदान की सर्वोत्तम उदाहरण हो!
- केवल तुम ही मुझे पूर्ण रूप से जानती हो!
- केवल तुम ही बिना शर्त प्यार करती हो!
- तुम केवल देती हो, बदले में कुछ भी नहीं मांगती!
- मैं और कुछ नहीं केवल तेरी प्रतिकृति बनना चाहती हूँ!

**Dr. Sangeeta Patidar**  
CHC Sardarpur, Dhar, Madhya Pradesh



Strength is life, weakness is death.  
It's time to awake, arise and empower  
and stop not till the last breath!

To celebrate Women's Day, I plan to give a rose to all patients coming to the OPD, IPD, as well as female colleagues and staff members. ☺

**Dr. Puja Bhagwat**  
DH Godda, Jharkhand





माँ है वो, बेटी है वो, बहन है वो, तो कभी पत्नी है वो,  
जीवन के हर सुख-दुख में शामिल है वो,  
शक्ति है वो, प्रेरणा है वो,  
नमन है सब नारियों को जीवन के हर मोड़ पर  
हमारा साथ देती है।  
महिला दिवस की बधाई!

**Saroj Patel**  
Civil Hospital Amarpattan,  
Satna, Madhya Pradesh

हाँ मैं एक नारी हूँ,  
जिसकी जितनी समझ  
उसने उतना जाना है,  
अपनी ज़रूरतों के हिसाब  
उसने उतना पहचाना है,  
किसी ने अबला तो  
किसी ने कुलक्षिणी माना है,  
पर मुझे स्वाभिमान है, क्योंकि मैं एक नारी हूँ,  
हाँ, मैं एक नारी हूँ!!



मैं आंगन की शोभा हूँ  
अबला नहीं मैं सबला हूँ  
कभी बेटी, कभी बहू तो  
कभी माँ होती हूँ  
आंचल में ममता को लेकर  
फिर क्यों आहत मेरा मन है...  
इतना करने के बाद भी  
फिर क्यों मैं मारी जाती हूँ...  
हाँ, मैं एक नारी हूँ!!

**Meenakshi Suryavanshi**  
Civil Hospital Pandhurna,  
Chhindwara, Madhya Pradesh

Women empowerment refers to the creation of an environment for women where they can make decisions of their own for their own personal benefits as well as for the society.

Steps for improving women's condition in our society includes increasing and improving the social, economic, political and legal strength of the women to ensure equal rights to women and to make them confident enough to claim their rights:

- To make their own choices and decisions.
- Get equal opportunity for education.
- Determine financial and economic choices.
- Freely live their life with a sense of self-worth, respect and dignity.
- Have complete control of their life, both within and outside of their home and workplace.
- Have equal society status in the society.
- Freedom to choose their partners.
- And, most of all, we need respect; eve-teasing, rape, honour killing, female foeticides, all of them are the result of men not respecting women.



**Asha Vishwakarma**  
CHC Parasias, Chhindwara, Madhya Pradesh

एक बूंद समाई गर्भ में माँ बनने  
का अहसास हुआ,  
सोचा गूँजेगी किलकारी, घर में  
खुशियों का त्यौहार हुआ,  
मातम सा छाया तब घर में,  
जब पता लगा कि कन्या है।

मैं कली तुम्हारे आंगन की, मुझे आंगन को महकाने दो,  
माँ रहम करो, पिता रहम करो, मुझे इस जग में आने दो।  
मुझे फूल बनकर खिल जाने दो, मुझे इस जग में आ जाने दो।



**Basanti Bilwal**  
CHC Sardarpur, Dhar, Madhya Pradesh

हमें बताए



हर साल, 11 जुलाई 'विश्व जनसंख्या दिवस'  
के रूप में मनाया जाता है

आपके लिए यह दिवस क्यों महत्वपूर्ण है – अपना संदेश संक्षिप्त रूप में हमारे साथ बाँटें। चुनिन्दा entries पाएंगी विशेष उपहार।

# विश्व स्वास्थ्य दिवस

April 7

वैश्विक स्वास्थ्य के महत्त्व की ओर लोगों का ध्यान आकृष्ट करने के लिये विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के नेतृत्व में हर वर्ष 7 अप्रैल को पूरे विश्व भर में लोगों द्वारा विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। WHO के द्वारा जेनेवा में वर्ष 1948 में पहली बार विश्व स्वास्थ्य सभा रखी गयी जहाँ 7 अप्रैल को वार्षिक तौर पर विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाने के लिये फैसला किया गया था। विश्व स्वास्थ्य दिवस के

रूप में वर्ष 1950 में इसे पहली बार मनाया गया। WHO के द्वारा अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न प्रकार के खास विषय पर आधारित कार्यक्रम इसमें आयोजित होते हैं। स्वास्थ्य के मुद्दे और समस्या की ओर आम जनता की जागरुकता बढ़ाने के लिये वर्षों से मनाया जा रहा ये एक वार्षिक कार्यक्रम है।

**विश्व स्वास्थ्य दिवस 2017 का थीम है "डिप्रेशन"।**

## डिप्रेशन दूर रखने और सकारात्मक रहने के कुछ सुझाव

- अपनी भावनाओं के बारे में किसी से बात करें।
- अगर आपको लगता है कि आप निराश हैं, तो पेशेवर डॉक्टर/ चिकित्सक की मदद लें।
- अपनी पसंदीदा गतिविधियों में सकारात्मक रूप से व्यस्त रहें, तथा नए विकल्प ढूँढते रहें।
- परिवार और दोस्तों के साथ संपर्क रखें और लोगों से जुड़े रहें।
- नियमित अंतराल पर खाएं और पर्याप्त नींद लें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें, भले ही थोड़ी दूर तक पैदल चलना हो।
- शराब सेवन से बचें या प्रतिबंधित करें और केवल आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा निर्धारित दवा ही लें।

## बढ़ताक्रम

### संकेत

1. जिस किसी को जाने के लिए कहना
2. जीवन प्राण, परिचय
3. राजा जनक की पुत्री
4. सजीव, जीवधारी
5. मजेदार, लजीज
6. जानते या समझते हुए

1.	जा					
2.	जा					
3.	जा					
4.	जा					
5.	जा					
6.	जा					

उत्तर: 1. जा, 2. जा, 3. जानकी, 4. जानकर, 5. जानकर, 6. जानकर

## लाफ्टर थैरेपी



एक कंजूस अपने बेटे को पीट रहा था!

**पड़ोसी:** क्यों पीट रहे हो बच्चे को?

**कंजूस:** मैंने इसको कहा कि 1-1 सीढ़ी छोड़कर चढ़, चप्पल कम धिसेगी! नालायक 2-2 सीढ़ी छोड़कर चढ़ा, पाजामा फाड़ लिया!

**यह न्यूज़लेटर आपका है,  
और हमें आपके योगदान का इंतज़ार रहेगा**

कार्य-सम्बंधित अपने अनुभव एवं सुझाव बाटने के लिए, अन्यथा परिवार नियोजन सम्बंधित किसी भी प्रकार के प्रश्नों में विशेषज्ञों की राय जानने की लिए उन्नति को लिखें!

**हमारा पता है/हमें संपर्क करें**

उन्नति: सेंटर फॉर लर्निंग एंड एडवांसमेंट  
पी.ओ. बॉक्स 8862, वसंत विहार  
नई दिल्ली - 110057  
फोन: 08130991888  
ईमेल: unnatihelpdesk@gmail.com