



आशाएँ



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

अक्टूबर-दिसम्बर 2010, अंक 11

1

प्रिय आशा बहिनो,

राज्य आशा संसाधन केन्द्र द्वारा आप सभी को नववर्ष की शुभकामनाएं ! इसके साथ ही “आशाएँ” का यह अंक आप को प्रस्तुत किया जा रहा है। हमारी अपेक्षाएँ हैं कि यह पत्रिका आपके द्वारा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य करने वाले अन्य लोगों द्वारा भी पढ़ी व 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 सम्बन्ध में सुझाव दें। ताकि हम आशाओं के कार्यों को और भी अधिक उपयोगी एवं सार्थक स्वरूप प्रदान कर सकें।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत समुदाय व स्वास्थ्य विभाग को जोड़ने 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। हमें उम्मीद है कि आगे भी आप इसी लगन और उत्साह के साथ इस कार्य को आगे बढ़ायेंगी।

इन्हीं शुभकामनाओं के साथ आप और हम !

परियोजना प्रबन्धक
राज्य आशा संसाधन केन्द्र
आरडीआई, एचआईएचटी ।



आशा के छठें एवं सातवें मॉड्यूल के प्रशिक्षण में हाथों की सफाई का अभ्यास करते जिला प्रशिक्षक

मुख्य आकर्षण

- ▶▶ सम्पादकीय 1
- ▶▶ आशा के 6 व 7 वें मॉड्यूल का प्रशिक्षण 2
- ▶▶ आशा की सफलता की कहानी 3
- ▶▶ डायफ्रामेटिक श्वसन 4
- ▶▶ शिशु का खाँसी-जुकाम में घरेलू उपचार 4
- ▶▶ मेन्टरिंग कमेटी मीटिंग 5
- ▶▶ न्यूज गैलरी 5
- ▶▶ महत्वपूर्ण दिवस 6



आशा के छठें एवं सातवें मॉड्यूल के प्रशिक्षण में रोल प्ले करते जिला प्रशिक्षक

स्वच्छता का रखें ध्यान/स्वच्छ हो वातावरण तो सुरक्षित इंसान

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन कार्यक्रम के लक्ष्यों में से एक शिशु मृत्युदर को 2012 तक प्राप्त करने हेतु आशाओं की भूमिका को काफी महत्वपूर्ण माना जा रहा है। राज्य में शिशु मृत्यु दर को कम करने के लिए चार स्तरों पर प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रथम स्तर पर राज्य के प्रशिक्षकों को एफ.आर.सी.एच. एवं सर्च संस्था, महाराष्ट्र में 17 दिवसीय प्रशिक्षण सफलतापूर्वक दिया गया। द्वितीय स्तर पर जिला आशा प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण के लिए उत्तराखण्ड में दो केन्द्र बनाये गये।

पहला केन्द्र एस.ए.आर.सी. आरडीआई, एचआईएचटी देहरादून को बनाया गया। जिसमें गढ़वाल के 9 जिलों के 143 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। दिसम्बर 2010 तक उत्तरकाशी, चमोली, रुद्रप्रयाग एवं देहरादून के कुल 57 जिला प्रशिक्षक यहां पर प्रशिक्षण ले चुके हैं। इसमें राज्य प्रशिक्षकों के रूप में तीन प्रशिक्षक डॉ० वी.डी. सेमवाल, मिस रीना चतुर्वेदी व

मिस विजेता राणा द्वारा जिला प्रशिक्षकों को 14 दिवसीय प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है।

द्वितीय केन्द्र क्षेत्रीय प्रशिक्षण केन्द्र, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण हल्द्वानी को बनाया गया है जिसमें कुमाऊ मण्डल के 6 जिलों के 112 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। दिसम्बर 2010 तक यहां पर चार जनपदों पिथौरागढ़, बागेश्वर, चम्पावत एवं अल्मोड़ा से कुल 64 प्रशिक्षकों को तैयार किया जा चुका है। यहां राज्य प्रशिक्षकों के रूप में डॉ० हरीश चन्द्रा, श्रीमती कुलवन्त कौर एवं श्रीमती लक्ष्मी रौन्कली द्वारा प्रशिक्षण दिया जा रहा है। तृतीय स्तर पर जिला प्रशिक्षकों द्वारा 550 आशा फैसिलिटेटरों को प्रशिक्षण प्रदान कर रहे हैं। जिसमें पिथौरागढ़, बागेश्वर, चम्पावत, चमोली एवं रुद्रप्रयाग में 150 आशा फैसिलिटेटरों को प्रशिक्षण दिया जा चुका है।

इसके अतिरिक्त मार्च 2011 तक अन्य जिलों के आशा फैसिलिटेटर भी

प्रशिक्षित किये जायेंगे। इसके बाद चौथे स्तर के प्रशिक्षण में इस वर्ष मार्च 2011 तक सभी जनपद आशाओं का प्रशिक्षण भी सुनिश्चित करेंगे। इसमें पिथौरागढ़ एवं बागेश्वर जनपद की 215 आशाओं को प्रशिक्षण दिया जा चुका है। प्रशिक्षण की समाप्ति के बाद ग्रामीण स्तर पर सहयोगात्मक सुपरविजन भी प्रशिक्षकों द्वारा किया जायेगा।

आशाओं के छठे और सातवें मॉड्यूल में पूर्व परिचित विषयों को ही शामिल किया गया है। इसके अतिरिक्त इस मॉड्यूल में माताओं और शिशुओं के स्वास्थ्य की देखभाल के लिए कुछ विशेष क्षमताओं को विकसित करने के बारे में बताया गया है। अतः यह एक रिक्रेशर मॉड्यूल के रूप में तैयार किया गया है। जिसमें माँ और बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल से सम्बन्धित मौजूदा जानकारी के साथ-साथ नई क्षमताओं के विकास पर ध्यान दिया गया है। जो आशायेँ नई चुनी गई हैं वे सीधे मॉड्यूल 5, 6 और 7 से आरम्भ कर सकती हैं। मॉड्यूल अपने आप में काफी महत्वपूर्ण है। उम्मीद है कि मॉड्यूल राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन कार्यक्रम के लक्ष्य को पूर्ण करने में सक्षम होगा।



आशा के छठे एवं सातवें मॉड्यूल के प्रशिक्षण की झलकियाँ

दीपा भण्डारी बनी समर्पण एवं संयम की मिशाल



मैं दीपा भण्डारी ग्राम सभा बाजरीकोट की आशा एव प्रशिक्षक दाई/समाज सेविका हूं। मैं दो ग्राम-सभाओं में विगत दो वर्षों से कार्य कर रही हूं। मैं स्वास्थ्य के साथ स्वच्छता को भी विशेष महत्व देती हूं। अगर व्यक्ति अपने साथ-साथ अपने परिवेश या वातावरण की स्वच्छता पर भी ध्यान दे तो मनुष्य कभी भी अस्वस्थ नहीं होगा। इस विषय पर पाँचवे एवं छठवें माइयूल प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान मास्टर ट्रेनर श्री भास्कर जोशी जी द्वारा दिये गये प्रशिक्षण एवं अन्य सम्बन्धित जानकारियाँ, जो हमें पहले कभी नहीं मिली थी, के लिये मैं उनका आभार व्यक्त करती हूं और यह अपील भी करती हूं कि अगर हम लोग जंगलों का बचाव एवं जल संरक्षण पर ध्यान दें तो हरा भरा जंगल और शुद्ध वायु एवं पानी से हमें (शारीरिक एवं मानसिक) जो रोग होते हैं उनसे दूर रहेंगे। मैं, आशा मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ती के रूप में मेरे जो प्रत्येक नागरिक, समाज, अपने गाँव एवं अपने देश के प्रति जो कर्तव्य हैं, उन्हें पूरी जिम्मेदारी से निभाना चाहती हूं। भारत सरकार ने जिस उद्देश्य से आशाओं का चयन किया है मैं अपने परिश्रम एव लगन से उस उद्देश्य को पूरा करने में सहभागी बनना चाहती हूं। उस उद्देश्य को पूरा करके पूरे देश में अपना नाम रोशन करना चाहती हूं। मेरे गाँव में गर्भवती महिलाएँ एव माताएँ बच्चों को बहुत कम टीके लगवाती हैं। जब मेरा आशा के रूप में चयन हुआ तथा मुझे

जानकारी दी गई और मैं अपने गाँव में गई। वहाँ मेरी मीना देवी से मुलाकात हुयी जो कि चार बच्चों कि माँ थी और पाँचवां पेट मे था। उसकी चौथे नम्बर की बेठी विकलांग थी। सो मैने पूछा मीना टीके लगवाये या नही। वह बोली टीके लगवाने से कुछ नही होता है जो भाग्य में होगा वही होगा। मैने उससे कहा चल हम दोनों स्वास्थ्य केन्द्र जाकर टीके लगवा लेते हैं। वो बोली पेरे पास न पैसे है और न समय है। वो बिल्कुल भी मेरे साथ चलने को तैयार नही थी। मैं बार-बार उसके घर गयी। अन्त में जब उसको आठवां महीना लगा तब वह मेरी बात मान गयी और उसकी 1 वर्ष की विकलांग बच्ची को मैने पकड़ा। अस्पताल तक जाने और घर वापसी तक का किराया मैने दिया। उसको दोनो टीके लगवाकर उसका संस्थागत प्रसव करवाया।

मेरे क्षेत्र की जनसंख्या 1370 है। मेरे क्षेत्र में 0 वर्ष से लेकर 1 वर्ष तक बच्चों कि संख्या 29 तथा 1 वर्ष से लेकर 5 वर्ष तक बच्चों की संख्या 134 है। मैने वर्तमान समय तक संस्थागत प्रसव 56, पूर्ण प्रतिरक्षण टीकाकरण 55, व गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण 67, शिशु जन्म पंजीकरण 9, परिवार कल्याण में 16 महिला नसबन्दी तथा 2 पुरुष नसबन्दी की व शौचालयों के लिये लोगों को प्रेरित कर 87 शौचालयों का निर्माण करवाया एवं किशोरियों को टीटी के 56 टीके व हैपेटाइटिस बी० के 26 टीके लगवाये।

घर आंगन में कह दो

- हर गर्भवती माँ को खुशहाल बनायेंगे
स्वच्छ आहार एवं पोषण देंगे
घर आंगन में कह दो
- पोषण और स्वच्छता की शिक्षा देंगे
टी टी का टीका लगवायेंगे
घर आंगन में कह दो
- कमजोरियाँ दूर भगायेंगे
आयरन की गोलियाँ दिलवायेंगे
खाद्यान्न उसको दिलवायेंगे
घर आंगन में कह दो
- प्रसव अस्पताल में करवायेंगे
स्वास्थ्य बच्चा और माँ हम पायेंगे
घर आंगन में कह दो
- सम्पूर्ण टीकाकरण का लाभ पंहुचायेंगे
स्वास्थ्य सुविधा हर माँ तक पंहुचायेंगे
घर आंगन में कह दो
- बच्चे का जन्म पंजीकरण करवायेंगे
उसका आधिकार उसे दिलवायेंगे
घर आंगन में कह दो

कुन्ती शवल
कम्युनिटी मोबिलाइजर,
श्री भुवनेश्वरी महिला आश्रम,
जनपद चमोली

साथ ही 37 लोगों का प्राथमिक उपचार किया। मेरी सभी आशाओं से अपील है कि अगर सभी आशाएँ समर्पित भावना से कार्य करें तो निश्चित ही हमारे गाँव, समाज एवं देश का विकास अवश्य होगा।

दीपा भण्डारी
ग्राम-बाजरीकोट

भास्कर जोशी
समन्वयक
हिमालय अध्ययन केन्द्र चम्पावत

डायाफ्रामेटिक श्वसन विधि

आज के भाग दौड़ भरे जीवन में यदि इंसान थोड़ा सा समय योग एवं ध्यान को दे ते वह अपने शरीर को कई प्रकार के रोगों से मुक्त रख सकता है। इसी प्रकार योग में सही प्रकार से श्वसन क्रिया करना एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। हमारे शरीर में श्वसन की प्रक्रिया को नियंत्रण करने का प्रमुख अंग डायाफ्राम होता है। यह एक मांसपेशी होती है जो कि पसलियों के ठीक नीचे होती है। यह सीने के भाग को आमाशय के भाग से विभाजित करती है।

आदर्श रूप में डायाफ्राम इस तरीके से सिकुड़ता है कि हमारे फेफड़ों के निचले हिस्से को भी पूरी तरह से फेलने की जगह मिल जाये। डायाफ्राम के शिथिल होते समय भी ऐसा होता है कि यह फेफड़ों के निचले हिस्से को इस तरह से सांसा छोड़ना भी पूरी तरह से होने लगता है। जन्म के समय शिशु डायाफ्राम द्वारा ही सांस लेता व छोड़ता है। लेकिन कुछ समय बाद यह प्राकृतिक प्रक्रिया धीरे-धीरे कम होने लगती है। हमें सही तरह से श्वसन विधि को सीखना चाहिए।

ठीक व गहरी सांस लेते समय फेफड़ों पर न तो कोई दबाव न ही कोई तनाव होना चाहिए। श्वसन इस तरीक का हो जिससे पुनर्जीवन की अनुभूति हो जाए।

डायाफ्रामेटिक श्वसन मकरासन (मगरमच्छ की तरह पेट के बल लेटना) श्वसन तथा

बैठकर व लेटकर भी किया जा सकता है। इसे सीखने के लिए पेट के बल लेट जाएं। पैर थोड़ा दूर रखें। पैर के अंगूठे थोड़ा सटकर रहें या जिस तरीके से पैर शिथिल रह सकें वैसा रखें। सीधे हाथ को इस तरीके से बाईं तरफ से क्रॉस करके अपने सामने रखें कि सीने का ऊपरी हिस्सा फर्श से थोड़ा ऊपर उठा रहे। आप अपने माथे को हाथों पर कलाई के पास आराम से रख सकते हैं। गर्दन को सीधा रखते हुए कंधों को ढीला छोड़ें। एकग्र मन से सांस लेते व छोड़ते रहें।

इस स्थिति में सीने द्वारा सांस लेना संभव नहीं होता है। सांसों के प्रवाह को देखें।



आमाशय के उतार-चढ़ाव को महसूस करें एवं नाभि क्षेत्र पर सांस के एक समान प्रवाह को महसूस करें। आपकी सांसों में कोई भी झटके या रुकावट नहीं होनी चाहिए। इसे एक संतुलित प्रवाह की तरह होना चाहिए। इसे धीमा हाने दें। पेट तथा नाभि क्षेत्र के आसपास सांसों के सौम्यतायुक्त प्रवाह और इसके उतार-चढ़ाव को महसूस करें। अपनी पूरी श्वसन प्रक्रिया पर ध्यान दें। हमेशा इसी तरह से ही सांस लिया करें।

इस अभ्यास को 5-15 मिनट तक करने के बाद अपने शरीर को घुमाकर श्वसन की स्थिति में ले जाएं।

इसी तरह से श्वास क्रिया जारी रखते ह ए डायाफ्राम के सिकुड़ने व ढीला होने व आमाशय तक नाभि क्षेत्र के ऊपर-नीचे होने को महसूस करें।



अपनी बाईं हथेली को सीने पर तथा दाहिनी हथेली को पेट पर रखें। बाईं हथेली पर कोई भी हलचल नहीं होनी चाहिए। दाहिनी हथेली पर बिना झटके व बिना रुके हुए इसके ऊपर-नीचे होने को महसूस करें।

सांसों को एक समान गति से व सांस लेने व सांस छोड़ना बराबर समय में होने दें। जब आप इस अभ्यास को अच्छी तरह से सीख जायें तो सांस छोड़ना व सांस लेना 2 : 1 के अनुपात में करने लगे। परन्तु इसे अभी न करें।

जब आप हर समय सिर्फ डायाफ्राम से ही सांस लेने लगे तभी आप यह समझें कि इस अभ्यास में आपकी दक्षता प्राप्त हो चुकी है।

डॉ० स्वास्तिक सुरेश
सीनियर कॉर्डिनेटर-मेडिकल
आरडीआई

शिशु का सामान्य खांसी या जुकाम में अपनायें घरेलू उपचार

◆ शिशु को गर्म रखें और हवा से बचाएँ।

◆ शिशु की नाक बंद हो और इससे उसे दूध पीने में बाध हो रही हो, तो नाक साफ करें। इसके लिए, घर में बने नमक का घोल उबाले और ठंडे किए



गए एक गिलास पानी में एक चुटकी नमक मिलाकर उसकी बूंदें नाक में डालें और रुई की एक साफ बत्ती से नाक साफ करें।

◆ छः माह तक शिशु को केवल स्तनपान ही कराएँ।

◆ खांसी या जुकाम के दौरान शिशु को सामान्य आहार देना जारी रखें। ऐसा करना बहुत ज़रूरी है क्योंकि इससे शिशु कुपोषित नहीं होगा और उसे शीघ्र स्वस्थ होने में मदद मिलेगी।

◆ यदि शिशु सामान्य मात्रा में भोजन न खा पा रहा हो, तो उसका भोजन छोटी- छोटी मात्रा में बांटकर थोड़ी-थोड़ी देर के बाद खिलाएँ।

◆ शिशु को अधिक गाढ़ा भोजन, जैसे खिचड़ी, दलिया, सूजी, या दूध-चावल इत्यादि भी दिया जा सकता है।

◆ अतिरिक्त ऊर्जा के लिए भोजन में थोड़ा घी/तेल भी मिलाएँ।

◆ बीमारी के बाद, शिशु को कम-से-कम एक सप्ताह तक एक अतिरिक्त भोजन दिया जाना चाहिए ताकि वह शीघ्र स्वस्थ हो सके।

◆ तरल पदार्थ अधिक मात्रा में पिलाएँ।

◆ अतिरिक्त तरल पदार्थ (जितना शिशु ले सके) दें जैसे दाल का घोल, सब्जियों का

उबालकर बनाया गया घोल, साफ सादा पानी या स्थानीय स्तर पर उपलब्ध अन्य पेय पदार्थ।

◆ हमेशा कटोरी और चम्मच से दूध पिलाएँ। बोतल का प्रयोग कभी न करें। छः माह से अधिक आयु के बच्चों के गले को आराम देने और खांसी शांत करने के लिए निम्नलिखित का प्रयोग करके, खांसी का शरबत बनाकर चाय के रूप में पिलाएँ, जैसे: चीनी, अदरक, नीबू, तुलसी की पत्तियां और पुदीना, सौंफ, इलायची, अदरक आदि।

◆ कोई अन्य स्थानीय पद्धति, जिससे शिशु को आराम मिले और जो अरुचिकर या हानिकारक न हो, को भी बढ़ावा दिया जा सकता है, उदाहरण के लिए, हल्का गर्म सरसों का तेल लगाना। जुकाम स्वयं ठीक होने वाली बीमारी है।

सुरक्षित रक्त का प्रयोग करें स्वस्थ रहें

मेन्टरिंग कमेटी मीटिंग

राज्य आशा संसाधन केन्द्र, आर. डी.आई., एच.आई.एच.टी. द्वारा दि० 29 दिसम्बर 2010 को मेन्टरिंग कमेटी और त्रैमासिक बैठक आयोजित की गयी। जिसमें डॉ० अनिल शाह, अपर निदेशक राष्ट्रीय कार्यक्रम, डॉ० बी०सी० पाठक, कन्सल्टेन्ट स्कोवा, मिस रीना चतुर्वेदी, कन्सल्टेन्ट, एस०एच०आर०सी० उत्तराखण्ड, भारत सरकार की ओर से उत्तराखण्ड के लिए राष्ट्रीय मेन्टरिंग कमेटी की सदस्य डॉ० नरगिस मिस्त्री, डायरेक्टर एवं ट्रस्टी एफ. आर.सी.एच. तथा जिला आशा संसाधन केन्द्र के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। बैठक का उद्देश्य आशा कार्यक्रम में आने वाली समस्याओं का निराकरण एवं कार्य की त्रैमासिक प्रगति की जानकारी के साथ-साथ आगे तीन माह की कार्य योजना पर चर्चा करना था।

बैठक का शुभारम्भ परियोजना प्रबन्धक राज्य आशा संसाधन केन्द्र द्वारा

सभी प्रतिभागियों के स्वागत एवं पूर्व त्रैमासिक प्रगति की वर्तमान स्थिति और प्रशिक्षण के विषय पर प्रस्तुतीकरण द्वारा जानकारी प्रदान की गयी। बैठक में ही श्री उमेश जोशी, डायरेक्टर ग्रामीण उत्थान समिति, बागेश्वर द्वारा आशा प्रशिक्षण में आशा का यात्रा भत्ता 60 की जगह 100 रु० करने और प्रशिक्षण पर स्टेशनरी व्यय 50 रु० करने की माँग की गई

इसी विषय पर मिस रीना चतुर्वेदी द्वारा आशा के छठें एवं सातवें मॉड्यूल के बजट के विषय में जानकारी दी गयी कि यह भारत सरकार के नियमानुसार राज्य आशा संसाधन केन्द्र द्वारा बनाया गया है। इस सम्बन्ध में डॉ० अनिल शाह, अपर निदेशक द्वारा राज्य आशा संसाधन केन्द्र को कहा गया कि इस वर्ष के बजट में आशाओं का यात्रा भत्ता 100 रु० तथा स्टेशनरी के लिए 50 रु० प्रति आशा का बजट मिशन निदेशक से 6 जिलों के लिए अनुमोदित करा लें और



अन्य 7 जिलों के लिए अगले वर्ष के पी.आई.पी. में शामिल करवा लें।

डॉ० नरगिस मिस्त्री ने सभी संस्थाओं के एक्सपोजर विजिट के प्रश्न के सन्दर्भ में कहा कि यह विजिट सर्च गढ़चिरोली महाराष्ट्र के अतिरिक्त उनके ही मॉडल बीकानेर राजस्थान में भी की जा सकती है। इसके पश्चात सभी जनपदों के आशा संसाधन केन्द्रों के प्रतिनिधियों ने अपने-अपने जनपदों में हुए कार्यों पर प्रस्तुतीकरण किया।

अन्त में राज्य आशा संसाधन केन्द्र द्वारा बैठक में उपस्थित सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद देते हुए मीटिंग का समापन किया गया।

न्यूज गैलरी



हमें याद रखें हम कुछ खास हैं

कविता

आशा बनकर आयी हूँ
 आशा की किरणे लायी हूँ
 गांव - गांव में समायी हूँ
 आशा बनकर आयी हूँ
 जागरुक बनाने आयी हूँ
 आशा की किरणे लायी है
 गर्भवती महिला पंजीकृत कराती हूँ
 जच्चा - बच्चा को बचाती हूँ
 आशा बनके आयी हूँ
 आशा की किरणे लायी हूँ
 सी०एच०एस०सी में आती हूँ
 जो भी ज्ञान मिलता है
 उसे गांव गांव में पहुंचाती हूँ
 आशा बनके आयी हूँ
 आशा की किरणे लायी हूँ

12 जनवरी	26 जनवरी	30 जनवरी
राष्ट्रीय युवक दिवस	गणतन्त्र दिवस	अन्तर्राष्ट्रीय कुष्ठ निवारण दिवस
8 मार्च	15 मार्च	24 मार्च
अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस	विश्व विकलांगता दिवस	विश्व तपेदिक दिवस

आशायें इन दिवसों को अवश्य मनायें

आशा का नाम - मोहनी वर्मा
 ग्राम - छल्मा छिलासा
 विकासखण्ड - धारचूला
 पिथौरागढ़



अल्मोड़ा में प्रशिक्षण प्राप्त करती आशायें



आशाओं के लिए उपयोगी पुस्तिकाओं हेतु 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



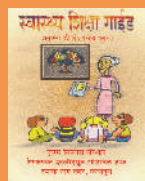
आओ जाने और समझें



प्राथमिक चिकित्सा



दार् प्रशिक्षण मार्गदर्शिका



स्वास्थ्य शिक्षा गाईड



मासिक चक्र माला



स्वास्थ्य एवं पोषण

माँ का दूध अमृत है