आशायें

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

जनवरी-मार्च 2011, अंक 12

प्रिय आशा बहिनों,

स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर द्वारा आप सभी के सहयोग से 12वाँ अंक "आशायें" आपके समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। उम्मीद करते हैं आप को अच्छा लगेगा। जैसा कि आपको ज्ञात होगा कि प्रत्येक राष्ट्र की धरोहर उसके नागरिक होते हैं। स्वस्थ एवं आदर्श नागरिक ही समृद्ध एवं श्रेष्ठ राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं। जब नागरिक स्वस्थ होंगे तभी देश एवं राज्य प्रगति पथ पर अग्रसर होगा। सौभाग्य की बात है कि राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन में आप को स्वास्थ्य की बहुत बड़ी जिम्मेदारी सौंपी गयी है। जिसमें कि आपसे अपेक्षा है कि आप बखूबी इस कर्तव्य को पूरा करेंगी।

इस पत्रिका को और बेहतर बनाने के लिए आपके सुझाव व जानकारी प्रार्थनीय है। पत्रिका के अन्त में दिये गये पते पर सुझावों को भेज सकते हैं।

इसी आशय के साथ आपका शुभचिन्तक।

परियोजना प्रबन्धक
राज्य आशा संसाधन केन्द्र

आशा के छटें एवं सातवें मॉड्यूल के प्रशिक्षण में पौड़ी जनपद् के जिला प्रशिक्षक

चम्पावत में आशा के छटें एवं सातवें मॉड्यूल के प्रशिक्षण में नवजात शिशु को गर्म रखने का अभ्यास करती आशायें

मुख्य आकर्षण

- सम्पादकीय 1
- आशा के 6ब व 7 वें मॉड्यूल का प्रशिक्षण 2
- स्वच्छ गाँव-स्वस्थ गाँव अभियान 2
- केस स्टडी 3
- डायरिया 4
- योग : प्राणायाम 4
- मेन्टरिंग कमेटी मीटिंग 5
- न्यूज गैलरी 5
- महत्वपूर्ण दिवस 6
- कविता 6

स्वच्छता का रखें ध्यान/स्वच्छ हो वातावरण तो सुरक्षित इंसान

आशाओं का 6ब व 7वें मॉड्यूल पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण सफलतापर्वक संपन्न

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत नवजात शिशु मृत्यु दर को कम करने हेतु एस.ए.आर.सी., आर.डी.आई. -एच.आई.एच.टी. में गढ़वाल मण्डल तथा

क्षेत्रीय प्रशिक्षण केन्द्र हल्द्वानी में कुमाऊ मण्डल के प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण सफलतापूर्वक सम्पन्न किया जा चुका है। जिसमें कुल 231 प्रशिक्षकों ने भाग लिया।

ब्लॉक स्तर पर राज्य की 550 आशा फैसीलिटेटरों में से 544 का 7 दिवसीय प्रशिक्षण पूर्ण हो चुका है। जबकि 11086 आशाओं में से 7403 आशाओं को 5 दिवसीय प्रशिक्षण दिया जा चुका है तथा शेष आशाओं को प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

प्रशिक्षण के उपरान्त सभी आशाओं को प्रसव पश्चात दूसरे, तीसरे, सातवें, चौदवें, इक्कीसवें व अटठाइसवें दिन घरों का दौरा करना तथा प्रशिक्षण में प्राप्त कौशल (हाथ धोना, शिशु का वजन लेना, शिशु को कम्बल में लपेटना, गर्म थैली में रखना, तापमान लेना) आदि सिखाना तथा जानकारी लेकर फॉर्म में दर्ज करना। इसको सफल बनाने हेतु आशा फैसीलिटेटर तथा ब्लॉक कॉर्डिनेटर द्वारा सहयोगात्मक पर्यवेक्षण करना जिससे नवजात शिशुओं की मृत्यु दर में कमी ला सके।

अटल आदर्श ग्राम योजना के अन्तर्गत 'स्वच्छ गाँव–स्वस्थ गाँव' पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण

उत्तराखण्ड सरकार द्वारा एनआरएचएम के अन्तर्गत अटल आदर्श ग्राम योजना को क्रियान्वित करने हेतु एसएआरसी, आरडीआई, एचआईएचटी में दिनांक 22 मार्च को गढ़वाल मण्डल एवं 23 मार्च 2011 को कुमाउ मण्डल के प्रतिनिधियों को एक दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया। जिसमें प्रत्येक जिले से दो प्रतिनिधि जिला आशा संसाधन केन्द्र से और स्वास्थ्य विभाग से एक प्रतिनिधि, उपमुख्य चिकित्साधिकारी, को शामिल किया गया। कुल 39 प्रतिभागियों में से कुल 38 प्रतिभागियों ने प्रतिभाग किया। प्रशिक्षक के तौर पर डॉ० बी०सी० पाठक, कन्सल्टेन्ट, फ्यूचर ग्रुप, मिस रीना चतुर्वेदी, कन्सल्टेन्ट, एसएचएसआरसी, स्वास्थ्य विभाग, उत्तराखण्ड तथा डॉ० वी०डी०सेमवाल, परियोजना प्रबन्धक, एसएसआरसी, आरडीआई, एचआईएचटी ने भाग लिया।

प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य स्वच्छ गाँव-स्वस्थ गाँव अभियान के अन्तर्गत राज्य की 670 न्याय पंचायतों में प्रत्येक न्याय पंचायत में एक अटल आदर्श ग्राम की स्थापना हेतु जिला प्रशिक्षक तैयार करना है। तथा इन जिला प्रशिक्षकों द्वारा न्याय पंचायत स्तर पर प्रधान, एएनएम, आंगनवाडी, आशा, ग्राम विकास अधिकारी को प्रशिक्षित कर निर्धारित मानकों के अनुसार योजना का क्रियान्वयन करना है। जो न्याय पंचायत इन मानकों को पूरा करेगी उसे 2012 के अन्त में पुरस्कृत किया जायेगा।

नन्हीं–सी जान

बीज नन्हीं-सी बन, मैं माँ के गर्भ में आयी,
खुशी हुई शायद, मैंने भी एक दुनिया पाई।
पल रही थी मैं शान से, माँ की गोद में,
खोयी थी कुछ ऐसी सोच में ॥
पापा-पापा कहुंगी, जिद्द हरदम तुम्हें दिखाउंगी,
जब पापा तुम गुस्सा करो तो, मैं माँ से लिपट जाउंगी ॥
ममी की गोदी सिर रखूं मैं लोरी खूब सुनुंगी,
हर पल अपनी किलकारियों से पापा आपका घर महकाउंगी।
कभी रुठुंगी, कभी रोउंगी, कभी हंस-हंसकर
पापा आपको भी हंसाउंगी।
घर सपनों से माँ, आपका मैं भर दुंगी,
पढ़-लिख खूब नाम कमाउंगी।
पापा ! हर पल हर जगह,
यश आपका बिखेरुंगी।
पर हाय! ये क्या पापा,
ममी आज ये कहाँ चली ॥
कैसे औजार और ये कौन हैं पापा,
डर लग रहा है पापा, नहीं-नहीं पापा !!!
आने दो मुझे पापा !!!, मुझे न मारो !!!
माँ तेरी बन दिखाउंगी,
माँ !! ओ माँ , माँ !!! मुझे जीने दो,
तेरे आंसू भी पोंछुंगी, माँ !! मुझे आने दो!!
पापा !! पापा!! माँ !! माँ !!
मैं चिल्लाती रही,
पर माँ आपने मेरी, एक न सुनी,
पापा आपको भी दया न आई।
पापा!! पापा!! आपको भी दया न आई,
दया न आई ॥

बीना बिष्ट
ब्लॉक-नैनीडाण्डा
आस्था सेवा संस्थान

आशा के छटें एवं सातवें मॉड्यूल के प्रशिक्षण की झलकी

आशा की कहानी आशा की जुबानी

मैं श्रीमती खष्टी कनवाल आशा कार्यकर्ती ग्राम खत्याड़ी–अल्मोड़ा ब्लाक क्षेत्र हवालबाग जिला–अल्मोड़ा में आशा कार्यकर्ती हूॅ। मेरी उम्र 32 वर्ष की है। मैनें आठ पास किया हैं आगे कि पढ़ाई मैंने अब शुरू की है। मुझे पढ़ने की बहुत लगन थी वो अवसर अब मुझे मिला है सो मैंने अब पढ़ाई शुरू की है। आशा कार्यकर्ती बन के मै बहुत खुश हूं और मेरे पति एक अच्छे पुरूष हैं । जो सामाजिक काम में मेरी बहुत सहायता करते हैं। मैं आज जो भी हूं अपने पति व सासु मॅं के सहयोग से हूं और आशा कार्यकर्ती के रूप में अपने समुदाय की अच्छी तरह से सेवा और सहयोग कर रही हूं। मेरा परिवार इस काम में मेरी खुब सहायता करते हैं। मैं अपने बच्चों की पढ़ाई का खर्चा आशा कार्यों द्वारा मिलने वाले पैसे से पूरा करती हूं।

मैं अपना काम बड़े मेहनत से व बड़ी लगन से करती हूं। मातृ मृत्यु दर और शिशु मृत्यु दर कम करने में जो भी कार्यक्रम सरकार आयोजित करवाती है उसमें मैं अपना पूरा योगदान देती हूं। मुझे पाँच माड्यूलों की ट्रेनिंग दी गई है। जब भी ट्रेनिंग होती है मै उसमें खूब सीखने का प्रयास करती हूं तथा जो भी मेरे मन में सवाल होते है मैं उसे जरूर पूछती हूं। और ट्रेनिगं को मैं एक परीक्षा के रूप में मानती हूं। जिसके बाद में पूछे जाने वाले सवालों के सही–सही जवाब देने का प्रयास करती हूं और ट्रेनिगों में खूब सीखती हूं। मेरे इस साल के जननी सुरक्षा के 7 केश हुए हैं। 8 केश फैमिली प्लानिंग के हुए है जिसमें 7 महिलाऍं व एक पुरूष हैं और 12 लोगों के शौचालय बनवाने को प्रेरित किया। एक महिला को टी0 बी0 था उसकी दवाइयों का कोर्स मैं पूरा करवा रही हूं। दवाइयों के कोर्स को तथा उस महिला को समझाने में मुझे काफी परेशानी हुयी लेकिन अब वो बिलकुल ठीक है व समय–समय पर मैं उसे नियमित दवाई खिलाने जाती हूं। जब मैं समूह के माध्यम से बैठक बुलाती हूं तो किशोरी अवस्था की लड़कियों को भी समझाती हूं। अस्पताल से व इन्हेयर से मुझे बहुत सामान मिलता है। आगे भी में प्रेरणा लेती रहूंगी व लगन से काम करती रहूॅगी।

श्रीमती खष्टी कनवाल (आशा)
ग्राम–खत्याड़ी, वि0 ख0 – हवालबाग
जिला– अल्मोड़ा

गीता देवी 2007 से कार्य को परिश्रम ही सफलता की कुंजी समझकर अपना लक्ष्य शिशु मृत्यु दर एंव मातृ मृत्यु दर कम करना चाहती है। उन्होंने इस सम्बन्ध में अपने गांव वालों को नयी–नयी जानकारी दी। बैठकों के माध्यम से महिलाओं एवं किशोरियों के बारे में, और आर0एस0बी0वाई आदि के बारे में अलग–अलग विषयों पर चर्चा की गयी। जिससे गांव वालों को विश्वास पैदा हुआ। अपने घर से 2 किमी की दूरी होने पर महिने के दो दिन गाँव में जाती हूं और माह के दूसरे शनिवार को ग्राम सभा विलाई तोप तिपलाकोट में वी0एच0एन00डी0 मनायी जाती है। जिसे एएनएम का भी पूर्ण सहयोग रहा है। किये गये कार्य के अनुसार गांव में 49 संस्थागत प्रसव, 36 सम्पूर्ण टीकाकरण, 15 महिला नसबन्दी और 10 शौचालय, 2 क्षय रोगियों का इलाज करवाया। मेरे गाँव में एक परिवार था, जो बहुत गरीब था। उसमें एक महिला गर्भवती थी। एक दिन अचानक वह महिला सीढ़ी से गिरकर बेहोश हो गयी तथा 1 घंटे तक उसे होश नहीं आया। रात के 10 बजे उसके घर वाले मुझे बुलाने के लिए आये। उनके पास पैसे भी नहीं थे। मैने उन्हें अपनी गाड़ी से हॉस्पिटल पहुंचाया। डेढ घन्टे के बाद उसे होश आया। उसको एक हफ्ते बाद प्रसव पीड़ा हुई। गन्दा पानी जाने से बच्चे की जान को खतरा हो गया और डॉक्टर को उसका ऑपरेशन करना पड़ा। महिला को खून की सख्त जरुरत थी। मैं उसे स्वयं खून देने को तैयार हो गयी परन्तु यह देखकर उसका पति ही खून देने के तैयार हो गया। जिससे माँ व बच्चे को सुरक्षित बचाया जा सका। उस महिला का आशीर्वाद ही मेरे लिए जीवन वरदान है।

आशा के रुप में कार्य करने में मुझे बहुत खुशी होती है। और नयी–नयी जानकारियां प्राप्त कर बेसहारा लोगों की मदद करना चाहती हूं। यही मेरी हार्दिक इच्छा है।

श्रीमती गीता देवी
ग्राम– विलाई
विकासखण्ड– मूनाकोट,
पिथौरागढ़

रक्तदान

महादान

दस्त/डायरिया

जब किसी बच्चे या व्यक्ति को सामान्य से अधिक बार पानी जैसे पतले दस्त आ रहे हों तो उसे अतिसार या डायरिया कहते हैं। यदि इसमें खून भी आ रहा हो तो उसे पेचिस या डिसेन्ट्री कहते हैं। जो बच्चे कुपोषित होते हैं उन्हें यह रोग प्रायः जल्दी-जल्दी हो जात है और उनके लिए यह खतरनाक भी होता है।

डायरिया के मुख्य कारण

- डायरिया मुख्य रुप से भोजन व पानी में सफाई का ध्यान न करने से होता है।
- दुध पीने वाली बोतल अच्छी तरह साफ न करने से।
- बिना हाथ धोये भोजन करने से।
- खुले स्थानों में भोजन करने से।
- नाखून न काटने से।
- खुले स्थानों में शौच जाने से।
- बाजार की खुली मिठाई व चाट आदि खाने से।
- बासी संक्रमित भोजन के खाने से।
- कच्ची खाई जाने वाली सब्जियों (गाजर, मूली, टमाटर, खीरा, ककड़ी) को बिना ठीक से सफाई न करके खाने से।

लक्षण/पहचान

- बार-बार पतले दस्त
- शरीर में पानी की कमी होना
- साधारणतया डायरिया होने पर बच्चा घबराया व प्यासा लगता है। अधिक दस्त होने पर बच्चे में सुस्ती व बेहोशी आ जाती है।
- कभी-कभी अत्यधिक मात्रा में पानी की कमी होने पर मृत्यु भी हो सकती है।

- पानी की कमी के कारण त्वचा में लचीलापन कम हो जाना।
- जीभ सूखने लगती है। तालू भीतर की ओर धंसने लगता है। (बच्चों में)
- आँखें भीतर की ओर धंस जाती है।
- बच्चा बार-बार होठों पर जीभ फेरता है।

डायरिया से बचाव

- भोजन करने से पूर्व हाथों को अच्छी तरह धोयें।
- भोजन को खुला न छोड़ें।
- पानी को ढक कर रखें।
- पानी फिल्टर कर अथवा उबाल कर पीयें।
- खुले स्थानों में शौच न जायें।
- ताजा भोजन करें।
- बाजार की खुली वस्तुएं न खायें।
- शौचालय बनवाने, उसके प्रयोग को प्राथमिकता दें।
- पीने के पानी के स्त्रोत के आस-पास गन्दगी न होने दें।

डायरिया का उपचार :

- अधिकतर डायरिया का उपचार जीवन रक्षक घोल (ओ आर एस) के प्रयोग से हो जाता है। अतः प्रत्येक शौच के बाद ओ०आर०एस० का घोल पिलायें। ओ. आर.एस. पैकेट प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त उपलब्ध है। इसके लिए आप ए.एन.एम. से भी सम्पर्क कर सकते हैं।
- उबालकर ठंडा किया हुआ पानी मांगने पर बार बार दें।
- रोगी को सुपाच्य पतला भोजन देते रहें।
- उल्टी होने पर भी थोड़ा-थोड़ा देते रहें।
- स्तनपान करने वाले बच्चे को स्तनपान कराते रहें।
- स्थिति में सुधार न आने पर या स्थिति बिगड़ने पर बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र पर दिखायें।

योग : प्राणायाम

श्वास प्रश्वास से सम्बन्धित सभी क्रियायें प्राणायाम कहलाती हैं। इसमें प्राणशक्ति का विस्तार होता है। प्राणायाम में अलग-अलग गतिविधियों को अलग-अलग नामों से जाना जाता है। श्वास बाहर निकालने की प्रक्रिया को रेचक, श्वास लेने की प्रक्रिया को पूरक तथा श्वास रोकने की प्रक्रिया को कुम्भक कहते हैं। रेचक, पूरक और कुम्भक करते समय का अनुपात 2:1:4 का होना चाहिए। इसका तात्पर्य है कि श्वास लेने में जितना समय लगता है उसको निकालने में दोगुना समय लगना चाहिए। इसके साथ ही यदि सांस रोकने की प्रक्रिया भी करते हैं तो उसे रेचक की अपेक्षा दोगुना और पूरक की अपेक्षा चार गुना समय लगना चाहिए। श्वास लेने में और छोड़ने में (पूरक और रेचक करने में) किसी भी प्रकार की रुकावट या झटका, ध्वनि और विराम नहीं होना चाहिए। रेचक के समय श्वास अधिक से अधिक बाहर निकले और पूरक करते समय श्वास अधिक से अधिक अन्दर लें। इसका निरन्तर प्रयास करना चाहिए।

प्राणायाम का अभ्यास हमेशा किसी योग्य गुरु की देख-रेख में ही करना अधिक हितकर होता है। अन्यथा गलत करने से शरीर को फायदा होने की बजाय नुकसान हो सकता है।

मेन्टरिंग कमेटी मीटिंग

राज्य आशा संसाधन केन्द्र, आर.डी. आई., एच.आई.एच.टी. द्वारा दि० 24 मार्च, 2011 को मेन्टरिंग कमेटी तथा त्रैमासिक बैठक आयोजित की गयी। जिसमें श्री आशुतोष कण्डवाल, राज्य प्रभारी फ्यूचर ग्रुप 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।

सर्वप्रथम प्रबन्धक, स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर द्वारा एस.ए.आर.सी. द्वारा किये गये त्रैमासिक कार्यों का प्रस्तुतीकरण किया गया। जिसमें बताया गया कि 6वें व 7वें मॉड्यूल प्रशिक्षण में राज्य स्तर पर सभी 13 जनपदों से 231जिला प्रशिक्षक तैयार किये गये। ब्लॉक स्तर पर 544 आशा फैसीलिटेटर तथा 7403 आशायें प्रशिक्षित की जा चुकी हैं। तत्पश्चात स्वच्छ गाँव-स्वस्थ गाँव अभियान के अन्तर्गत अटल आदर्श ग्राम के चयन हेतु वी. एच.एस.सी. प्रशिक्षण पर चर्चा की गयी। सभी डी.ए.आर.सी. को कहा गया कि प्रशिक्षण को 31 मार्च 2011 तक अनिवार्य रुप से समाप्त किया जाए।

श्री आशुतोष कण्डवाल ने एस.ए. आर.सी. तथा डी.ए.आर.सी. को सक्षम व सुदृढ़ बनाने पर चर्चा की।

मीटिंग में आर.एस.बी.वाई. के अन्तर्गत सभी आशाओं के स्मार्ट कार्ड बनाने हेतु प्रिमियम का ड्राफ्ट के विषय में डी.ए.आर. सी. द्वारा बताया गया कि आशायें प्रिमियम धनराशि देने में असमर्थ हैं। आशाओं का कहना है कि प्रिमियम धनराशि बी.पी.एल.परिवार के समान ही 30 रु० होनी चाहिए।

देहरादून, हरिद्वार एवं उधमसिंह नगर जनपदों द्वारा बताया गया कि उनके यहां ब्लॉक कॉर्डिनेटरों के पास जनसंख्या का भार अधिक है जिस कारण आशा फैसीलिटेटरों एवं

आशाओं तक पहुंच पाना मुश्किल हो रहा है। पर्वतीय क्षेत्रों में भी कठिन भौगोलिक स्थिति होने के कारण एक ब्लॉक कॉर्डिनेटर द्वारा दो ब्लॉकों का भ्रमण करन में कठिनाई हो रही है।

डीएआरसी द्वारा ब्लॉक कॉर्डिनेटर तथा आशा फैसीलिटेटर को दिये गये मासिक रिपोर्ट फॉर्मेट में बदलाव की जरुरत पर जोर दिया जिससे कि उनके कार्यों का सही आंकलन हो सके।

अन्त में सहायक प्रबन्धक, एसएआरसी द्वारा बैठक में उपस्थित सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद देते हुए मीटिंग का समापन किया गया।

न्यूज गैलरी

स्वस्थ परिवार सुखी परिवार

ge ;kn j[k ge dN [kkl g

आशा एवं गर्भवती

गर्भवती : आशा दीदी ओ आशा दीदी ,जरा ठहरो तो अभी और सुनो मेरी बात
पिछले बरस मेरी शादी हुई इस माह में गर्भवती हुई,
कुछ दिल घबराया , कुछ दिल मिचलाया।
आशा ओ आशा————————————————

आशा : ओ मेरी प्यारी बहना, ओ प्यारी–2 बहना,
गर्भ का जैसे ही लक्षण दिखेगा, ले जाऊँगी तुम्हें अपने संग
एनम दीदी के पास चलेगें, टीका तुम्हें लगायेगें।
ओ मेरी ————————————————————

गर्भवती : आशा दीदी ओ आशा, आशा दीदी ओ आशा दीदी
दूजा टीका कब लगवाऊँ, ये हमको बतलाओ ना
आशा दीदी————————————————

आशा : पहले टीके के एक माह बाद, ले जाऊंगी तुम्हें अपने संग
टीका भी लगवायेगें ,आयरन भी दिलवायेगे ।
जाँच भी करवायेगे अल्ट्रासाउन्ड भी करवायेगें।
अल्ट्रासाउन्ड करवायेगे बहना डा. को दिखवायेंगे।
आशा ओ————————————————————

गर्भवती : आशा दीदी ओ आशा दीदी आशा————————
नवें माह अब पूरे हूये दर्द मुझे हुआ नहीं ।
आशा ओ————————————————————

आशा : ओ मेरी बहना, प्यारी–2 बहना
नवें माह व एक हफ्ते का टाइम है मेरी बहना

गर्भवती : आशा दीदी————————————————
दर्द मुझे होने लगा है ,रुक–रुक कर आने लगा है।
आशा————————————————————

आशा : ओ मेरी प्यारी बहना, ओ मेरी प्यारी बहना
कन्या को तूने जन्म दिया है खुशियों से हमें महका दिया है।
फूलों फलों खुशियां मनाओ, यही दुआ है मेरी बहना।

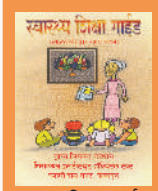
(श्रीमती जानकी थापा)
आशा संसाधन केन्द, आनंद बाग हल्द्वानी
नैनीताल

आशाओं के लिए उपयोगी पुस्तिकाओं हेतु सम्पर्क करें

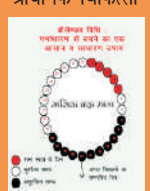
आओ जाने और समझें

प्राथमिक चिकित्सा

दाई प्रशिक्षण मार्गदर्शिका



स्वास्थ्य शिक्षा गाईड


मासिक चक्र माला

स्वास्थ्य एवं पोषण

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