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

अक्टूबर 2011-मार्च 2012, अंक 14

सम्पादकीय

प्रिय पाठकों,

सर्वप्रथम राज्य आशा संसाधन केन्द्र द्वारा आप सभी को नववर्ष की शुभकामनाएं !

अनेक समाचारों के बीच आशाओं द्वारा किये जा रहे कार्यों की सराहना के समाचार, उनके द्वारा ग्रामीण स्तर पर प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के लिए किये जा रहे सतत् प्रयास एवं विशेष रुप से महिला स्वास्थ्य के क्षेत्र में उनकी उपयोगी भूमिका की सर्वत्र चर्चा एवं सराहना निश्चित रुप से सभी के लिए शुभ समाचार है।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत विभिन्न सामुदायिक परिस्थितियों एवं ग्रामीण परिवेश की आवश्यकताओं के अनुरुप ही महिला स्वास्थ्य सेवाओं हेतु - महिला एवं बच्चों के स्वास्थ्य स्तर को सुधारने के लिए आशाओं को महत्वपूर्ण जिम्मेदारी दी गयी है। सरकार द्वारा ग्रामीण क्षेत्र में किये जा रहे स्वास्थ्य सेवा के प्रयासों में आशायें नित् नये आयाम स्थापित कर रही हैं।

लेकिन राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन द्वारा लक्षित स्वास्थ्य स्तर हासिल करने के लिए अभी बहुत कुछ किया जाना है। इसलिए आशाओं के यह प्रयास निश्चित रुप से एक अच्छी शुरुआत है।

अपेक्षा करते हैं 'आशायें' का यह नया अंक सबके लिए ऊर्जा एवं उत्साह संचार के साथ ही नवीन आशाओं का मार्ग भी प्रशस्त करेगा।

इन्हीं शुभकामनाओं के साथ !

स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर
ग्राम्य विकास संस्थान,
हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट।

एच.बी.एन.सी. मॉड्यूल पर जिला आशा प्रशिक्षकों का 8 दिवसीय प्रशिक्षण

मुख्य चिकित्साधिकारी-देहरादून द्वारा आशा प्रशिक्षण का सूपरविजन

मुख्य आकर्षण

- सम्पादकीय 1
- हमारी आवाज........ 2
- हमारी गतिविधियाँ........ 3
- माहवारी (मासिक स्वच्छता) पर प्रशिक्षण........ 4
- विभिन्न कायक्रमों में आशाओं की भागीदारी 5
- न्यूज गैलरी 6
- देश में शिशु मृत्यु दर पर काबू करने में रुद्रप्रयाग रहा अब्वल 7
- विभिन्न कायक्रमों में आशाओं की भागीदारी........ 8

''संकल्प शक्ति ही सफलता का आधार स्तम्भ है''-डॉ0 स्वामी राम

जनसेवा का सपना साकार हुआ

..... श्यामा रावत

मेरा नाम श्यामा रावत (उम्र-36 वर्ष) है। मैं ब्लॉक हवालबाग जनपद अल्मोड़ा की हूं। मेरी शैक्षिक योग्यता इण्टरमीडिएट है। मुझे बचपन से ही सामाजिक कार्यो में रुचि रही है। इसके साथ ही घरेलू स्तर पर एवं वातावरण की साफ सफाई पर भी विशेष ध्यान रखा है।

जनसेवा की भावना के कारण राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन कार्यक्रम के अन्तर्गत पहले मैंने मार्च 2006 से मार्च 2010 तक (4 वर्ष) आशा के रुप में कार्य किया । जुलाई 2010 से आशा फेसिलिटेटर के रुप में कार्य कर रही हूं। मुझे आशा और आशा फेसिलिटेटर के रुप में काम करना अच्छा लगा क्योंकि इसके माध्यम से ग्रामीण जनता को अच्छी स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराने व लोगों को जागरुक करने के उद्देश्य में सफल हो पायी।

कार्यक्रम के अन्तर्गत मातृ एवं शिशु जन्म व मृत्यु पंजीकरण जो मेरा प्रमुख कार्य हैं जो मैंने हमेशा तत्परता से किया है । मेरे द्वारा किये गये प्रमुख कार्य इस प्रकार हैं-

1. 50 गर्भवती माताओं का पंजीकरण
2. 25 महिलाओं को प्रेरित कर नसबन्दी के लिए भेजना
3. 85 बच्चों का टीकाकरण
4. क्षय रोग के 10 रोगियों के लिए सुविधाकर्ता के रूप में कार्य करना

इस सन्दर्भ में मैं अपना यह अनुभव बाँटना चाहूंगी कि मैंने पहले चार मॉडयूल का प्रशिक्षण प्राप्त किया पर मुझे पाँचवें व छठवें माडयूल के प्रशिक्षण से अच्छा ज्ञान प्राप्त हुआ। क्योंकि आशाओं को इन मॉडयूलों पर प्रशिक्षण नाटक व सहभागी विधियों द्वारा दिया गया । जिससे ज्ञान बढ़ाने एवं सीखने में काफी आसानी हुयी और हमें अच्छा भी लगा।

खासतौर पर छठवें मॉडयूल के प्रशिक्षण के दौरान विकलांगता के बारे में स्पष्ट जानकारी मिली। हमें प्रशिक्षणों के दौरान ऐसे काफी विषयों के बारे में बताया गया है जो हमारे लिए बहुत उपयोगी, जैसे- राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन योजना, व्यवहार परिवर्तन, सुरक्षित मातृत्व, बाल स्वास्थ्य, किशोर-किशोरी स्वास्थ्य, एच०आई०वी०एडस, परिवार नियोजन, टी०बी०, तपेदिक, कुष्ठरोग, मलेरिया, वातावरण की स्वच्छता, कुत्ते तथा अन्य पशुओं का काटना, गर्भावस्था के दौरान गर्भवती की देखभाल। इसी के साथ आशाओं को उनकी स्वंय की पहचान और मानवाधिकारों के बारे में स्पष्ट शब्दों में बताया जाता है।

होम्योपैथी- आर०एस०बी०वाई० एवं अर्श के प्रशिक्षण के दौरान मदर एन०जी०ओ० इन्हेयर मासी के प्रशिक्षकों द्वारा विषय-वस्तु पर स्पष्ट जानकारी दी गयी । छठवें एवं सातवें मॉडयूल के प्रशिक्षण में नवजात शिशु की घर पर देखभाल के बारे में प्रशिक्षकों द्वारा विस्तार से जानकारी दी गयी ।

कुल मिलाकर मॉड्यूलों पर प्रशिक्षण से हम आशाओं को बहुत कुछ सीखने को मिला है। प्रशिक्षण से हमें नयी जानकारियां मिली हैं, जो गाँव में कार्य के दौरान उपयोगी साबित हो रही हैं। हम उन सभी सुगमकर्ताओं का तहे दिल से हार्दिक अभिनन्दन करते हैं जो कि हमें पूरी तन्मयता से प्रशिक्षण देते हैं तथा हमारे ज्ञान को बढ़ाते हैं।

धन्यवाद !

श्यामा रावत
आशा फैसिलिटेटर , ब्लाक - हवालबाग

प्रेषक
डा० शिवदत्त चक्रवर्ती
कम्यूनिटी मोबलाइजर
जिला आशा रिसोर्स सेन्टर ,अल्मोडा

मेरा काम मेरी पहचान

..... सुषमा देवी

घर परिवार की जिम्मेदारी हो या फिर सामाजिक सरोकार की इसे बखूबी से निभाती आ रही है सुषमा देवी। वर्ष 2006 से आशा की भूमिका में कार्य कर रही सुषमा देवी का जन्म ग्राम पंचायत लौंगा (लस्या) के एक साधारण परिवार में हुआ। इनके पिता का नाम श्री रघुवीर सिंह कठैत एंव माता का नाम श्रीमती स्वांरी देवी है। परिवार में दो भाई एवं दो बहिनों में सुषमा देवी सबसे बड़ी है। इनकी शिक्षा स्नातक तक है। ये बचपन से ही जागरूक स्वभाव की थी। बडी होने पर सुषमा देवी की शादी ग्राम पंचायत जवाड़ी में हुई। वर्तमान में इनका एक लड़का एवं एक लड़की है।

शादी होने के बाद सुषमा देवी ग्राम पंचायत जवाड़ी में महिला मंगल दल की अध्यक्षा बनी, वर्तमान में स्वयं सहायता समूह से भी जुड़ी हैं, श्रीमती सुषमा देवी के कार्यक्षेत्र के अन्तर्गत 350 परिवार तथा उनकी जनसंख्या 2000 के लगभग है। इन सभी सामाजिक कार्यों में लगन की बदौलत श्रीमती सुषमा देवी का वर्ष 2006 में आशा कार्यकत्री के रूप में चयन हुआ। आशा के रूप में सुषमा देवी ने शुरू से ही उत्साह के साथ कार्य करना आरम्भ किया और आज आशा का कार्य अच्छी तरह से कर रही है। सुषमा देवी ने आशा के रूप में अब तक 41 संस्थागत प्रसव, 111 सम्पूर्ण टीकाकरण, 37 परिवार नियोजन, 03 टी०बी० एवं 200 के लगभग विभिन्न रोगों के रोगियों को लाभ पहुंचाया। सुषमा देवी घर-गृहस्थी की जिम्मेदारी, आशा की जिम्मेदारी कुशलतापूर्वक निभाने से आस-पास के गांव के लोग भी उसे प्रसव करवाने व उसमें सहयोग करने के लिए बुलाते हैं। आशा के रूप में अच्छा कार्य करने से गांव में अच्छी पहचान बन चुकी है।

प्रेषक
जिला आशा रिसोर्स सेन्टर ,रूद्रप्रयाग

आशा के छटे एवं सातवें मॉड्यूल पर जिला प्रशिक्षकों के द्वितीय चरण का प्रशिक्षण

आशाओं की भूमिका को सुदृढ़ करने एवं उनके कार्यों में तकनीकि दक्षता विकसित करने के उद्देश्य से आशाओं की क्षमता विकास का कार्यक्रम विभिन्न स्तरों पर अर्थात् राज्य आशा संसाधन केन्द्र से लेकर जिलेवार संसाधन केन्द्रों पर एवं उसके बाद ब्लॉक स्तर पर सतत् रुप से चल रहा है।

इसके अन्तर्गत नवजात् शिशु की घर में देखभाल पर जिला प्रशिक्षकों की आठ दिवसीय प्रशिक्षण (टी.ओ.टी.) का दूसरा चरण सम्पन्न हो गया है। जिला प्रशिक्षकों के रुप में राज्य स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारी -मेडिकल ऑफीसर, ए०एन०एम०, एल०एच०वी०, नर्स, बी०पी०एम०, जिला आशा संसाधन केन्द्र के कर्मचारियों के साथ-साथ, एन०जी०ओ० से सम्बद्ध कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में वर्तमान समय में 203 जिला प्रशिक्षकों

प्रतिभागियों द्वारा जन्मते ही शिशु का प्रथम परीक्षण का अभ्यास

(पुरुष-109 , महिला-94) को तैयार किया जा चुका है। जिसमें गढ़वाल मण्डल से 103 तथा कुमाऊ मण्डल से 100 प्रशिक्षक हैं।

कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रतिभागियों को शिशु मृत्यु से सम्बन्धित विभिन्न पहलुओं जैसे जन्म के समय कम वजन वाले/समय पूर्व जन्मे शिशु और इसके खतरे और जन्म से ही सांस लेने में कठिनाई वाले बच्चों की पहचान के साथ ही इससे जुड़ी जानकारियों जैसे कम वजन वाले शिशुओं की देखभाल, सांस लेने में कठिनाई वाले शिशुओं हेतु निदान तथा चूषण पम्प से प्राथमिक उपचार आदि के बारे में रुचिकर तरीके एवं सहभागी प्रशिक्षण के माध्यम से प्रशिक्षण दिया गया। आशाओं के लिए यह जानकारी छटवें एवं सातवें मॉड्यूल में समायोजित है।

इन मॉड्यूलों पर प्रशिक्षण के बाद आशायें इसका लाभ

दीप प्रज्वलन करते हुए प्रशिक्षण का शुभारम्भ

सामुदायिक स्तर पर कार्य करते हुए लोगों को पहुंचा सकती हैं। इस कार्यक्रम से अपेक्षित है कि यह राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के एक प्रमुख उद्देश्य नवजात् शिशु मृत्यु-दर को कम करने में सहायक होगा।

इस चरण के जिला प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण कार्यक्रमों की शुरुआत दिसम्बर 2011 मध्य में हुई थी एवं मार्च 2012 तक सभी जनपदों के प्रशिक्षण सम्पन्न किया जा चुके हैं।

इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों में डॉ० हरीश चन्द्रा (प्रधानाचार्य, राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण प्रशिक्षण संस्थान, हल्द्वानी) डॉ० वी०डी० सेमवाल (परियोजना प्रबन्धक, राज्य आशा संसाधन केन्द्र, ग्रामीण विकास संस्थान, एच.आई.एच.टी.) श्रीमती लक्ष्मी रौंकली (प्रशिक्षक, ए०एन०एम० ट्रेनिंग सेन्टर, उधमसिंह नगर) श्रीमती कुलवन्त कौर (प्रशिक्षक राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण प्रशिक्षण संस्थान, हल्द्वानी) श्री राजेन्द्र सिंह (कम्यूनिटी मोबिलाइजर, जिला आशा संसाधन केन्द्र, हरिद्वार) ने प्रशिक्षक के रुप में उत्कृष्ट योगदान दिया।

प्रतिभागी चूषण पम्प के प्रयोग का अभ्यास करते हुए

माहवारी स्वच्छता सम्बन्धी जानकारी महिला स्वास्थ्य का एक प्रमुख विषय है। जिला आशा संसाधन केन्द्र के कार्यकर्ताओं की क्षमता विकास के लिए राज्य आशा संसाधन केन्द्र द्वारा राज्य स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से 5 दिसम्बर, 2011 को माहवारी स्वच्छता पर एक दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण ग्राम्य विकास संस्थान-एच०आइ०एच०टी० में दिया गया। भविष्य में जिला आशा संसाधन केन्द्र के कार्यकर्ता योजनाबद्ध तरीके से इस प्रशिक्षण की जानकारी को आशाओं तक पहुंचायेंगे। ग्रामीण महिलाओं एवं किशोरियों तक यह जानकारी आशाओं के माध्यम से दी जायेगी- जो व्यवहारिक एवं प्रभावी होगी।

डॉ सुषमा दत्ता, अतिरिक्त निदेशक प्रतिभागियों को प्रशिक्षण देते हुए

इस ट्रेनिंग के माध्यम से कम्यूनिटी मोबिलाइजर और ब्लॉक कॉर्डिनेटर को 10 से 19 आयुवर्ग की किशोरियों के माहवारी स्वच्छता सम्बन्धी परेशानियों एवं इससे जुड़े हुए अन्य मुद्दों के हल के लिए उनके कौशल का विकास हुआ। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में आशा संसाधन केन्द के 8 कम्यूनिटी मोबिलाइजर और 30 ब्लॉक कॉर्डिनेटरों ने भाग लिया। यह कार्यक्रम भी सहभागिता शिक्षण की क्रियाविधियों द्वारा संचालित किया गया। जिसमें व्याख्यान के साथ-साथ ब्रेन स्टोर्मिंग, माइंड मैपिंग, समूह अभ्यास एवं परिचर्चा आदि विधियों का उपयोग किया गया।

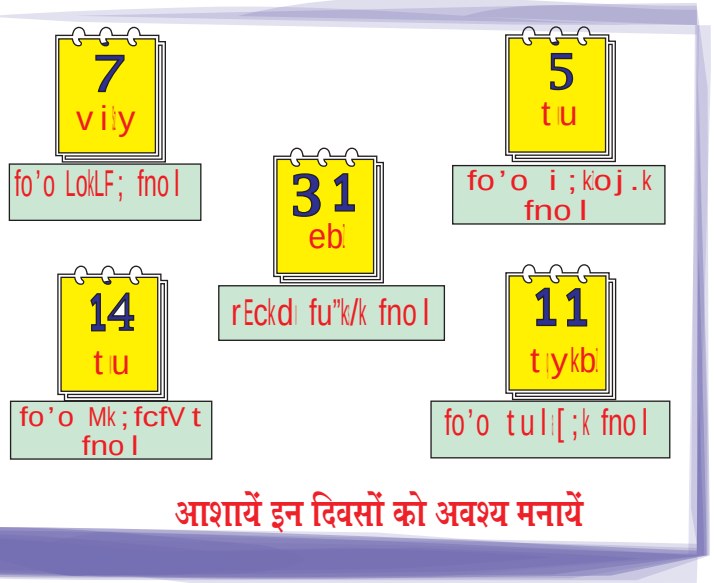
डॉ० सुषमा दत्ता, अतिरिक्त निदेशक, राष्ट्रीय कार्यक्रम, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तराखण्ड ने कार्यक्रम में राज्य प्रशिक्षक के रुप में इस कार्यशाला के माध्यम से प्रतिभागियों को निम्नलिखित विषयों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की जैसे -

- ❖ मासिक स्वच्छता पर किशोरियों को जागरुक करना, उनकी सोच को सकारात्मक बनाना, उनका आत्मसम्मान बढ़ाना और सामाजिक जिम्मेदारियों के लिए सशक्त करना आदि ।
- ❖ ग्रामीण क्षेत्रों में किशोरियों के लिए उच्च गुणवत्ता की सैनिट्री नैपकिन का प्रयोग एवं उसके लिए उनकी पहुंच बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करना
- ❖ इस्तेमाल की हुइ सैनिटरी नैपकिन का वातावरण के अनुकूल उचित निस्तारीकरण को बढ़ावा देना

मै आशा घुमी आयु, गौं.गौं. के घर माँ,
सबुहिं मैं मिली आयु, हर मैण मैण माँ।
गर्भवती महिलाओं के आयरन दे आयु,
टी टी. के टीके लगाया सुणें क आयु।
मै आशा.....।
एड्स के बारे में सबुकें बतआयु,
जनलेवा बीमारी छु य बची आया क आयु
मै आशा.....।
घर-घर में शौचालय बढाया कआयु नानतिनों के ध्यान धरिया सबुहें कआयु
मै आशा .....।
सी०एच०सी० में प्रसव कराया क आयु
जज्जा- बच्चा खुशहाल रौला बतबे आयु,
परिवार नियोजन सम्बन्धी जानकारी
घर-घर में सबुको बताआयु।
मै आशा.....।

प्रेषक
आशा सुगमकर्ता का नाम - पुष्पा ढोसाद
ग्राम का नाम - ढोलगॉव
गोकुलानन्द जोशी
कम्यूनिटी मोबिलाइजर
जिला आशा संसाधन केन्द्र बागेश्वर

हमें याद रखें हम कुछ खास हैं



आशायें इन दिवसों को अवश्य मनायें

आशाओं के कार्यों को समझने के लिए हम उत्तराखंण्ड के विभिन्न परियोजनाओं में उनकी भागीदारी एवं आशाओं द्वारा किये जा रहे प्रयासों से बखूबी समझ सकते है। इस सन्दर्भ में निम्नलिखित कार्यक्रमों का उल्लेख आवश्यक हो जाता है-

परिवार नियोजन में आशाओं की प्रभावी भागीदारी

डोईवाला विकासखण्ड में लोगों को परिवार नियोजन के बारे में समुचित जानकारी देने, लोगों की पसन्द एवं वरीयता के अनुसार परिवार नियोजन के साधनों का विकल्प एवं सेवायें देने के उद्देश्य के साथ ग्रामीण विकास संस्थान, एच०आई०एच०टी० द्वारा गुणवत्तायुक्त परिवार नियोजन कार्यक्रम सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी०एच०सी०) डोईवाला के समन्वय द्वारा सितम्बर 2008 से संचालित किया जा रहा है। कार्यक्रम की विशेषता लोगों को परिवार नियोजन साधनो की दीर्घकालीन उपयोगिता, प्रभावों एवं गुणवत्ता की जानकारी देकर स्वेच्छा से अपनाने के लिए प्रेरित करना है।

विश्व जनसंख्या दिवस पखवाडा कार्यक्रम में आशाओं की सक्रिय भागीदारी

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी०एच०सी०) डोईवाला विकासखण्ड में लोगों को बेतहाशा बढ़ती आबादी के कारणों पर जागरुक करने एवं मुख्य रुप से इसको नियंत्रित करने के उद्देश्य के साथ ग्रामीण विकास संस्थान, एच०आई०एच०टी० द्वारा विश्व जनसंख्या दिवस पखवाड़ा कार्यक्रम सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी०एच०सी०) की सहभागिता के साथ 11-18 जुलाई 2011 में ब्लाक के विभिन्न क्षेत्रों में संचालित किया गया।

इस एक हफ्ते के कार्यक्रम में ब्लॉक की 5 प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी०एच०सी०) की आशाओं ने सक्रिय सहयोग दिया। कार्यक्रम के अर्न्तगत बड़े परिवार की परेशानियों को अभिव्यक्त करते हुये नाटक का सफल मंचन, स्कूल टीचर के सहयोग से स्कूलों में निबंध, चित्रकारी प्रतियोगिताओं का आयोजन और इसी के साथ ग्रामीण स्तर पर 10-10 प्रतिभागियों के समूहों को लेकर क्विज एवं भाषण आदि गतिविधियों के संचालन में महत्वपूर्ण योगदान दिया। पूरे हफ्ते भर चलने वाले इस कार्यक्रम में सामुदायिक स्तर पर संदेश देने, लोगों को जोड़ने और कार्यक्रम की जागरुकता सम्बन्धित जानकारी लोगों तक पहुंचाने में आशाओं की ही प्रभावी भूमिका के कारण सभंव हो पाया। कार्यक्रम के प्रारम्भ से ही आशाओं ने इसके क्रियान्वयन के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है। इसके लिए आशाओं ने क्षेत्र में होने वाली गतिविधियों यथा- स्वास्थ्य शिविर, सामुदायिक सभायें, जागरूकता सम्बन्धी लघु अभियान, प्रारम्भिक परामर्श एवं फॉलोअप आदि में सक्रिय रूप से कार्य किया है। आशाओं की भागीदारी के परिणामस्वरूप सामुदायिक गतिशीलता में आशातीत सफलता मिली । इस कारण कार्यक्रम के अर्न्तगत 150 से ज्यादा लोगों ने परिवार नियोजन के साधन अपनाये । परिवार नियोजन के साधनों जैसे- कॉपर टी , गर्भनिरोधक गोलियां एवं कण्डोम आदि के व्यापक प्रचार प्रसार में मदद मिली । इसमें सबसे महत्वपूर्ण है कि आशाओं की लगातार सामुदायिक स्तर पर सम्पर्क करने से समुदाय विशेष रूप से महिलाओं में प्रचलित कॉपर टी के सम्बन्ध में गलत धारणायें काफी हद तक दूर हुयी ।

मुख्य चिकित्साधीक्षक-डोईवाला द्वारा आशा प्रशिक्षण का सूपरविजन

इसी सन्दर्भ में यह बताना भी अत्यन्त आवश्यक है कि आशाओं के ही निरन्तर सम्पर्क एवं प्रेरित करने के फलस्वरूप पहली बार लक्ष्य से अधिक पुरूषों की परिवार नियोजन कार्यक्रम में भागीदारी सुनिश्चित की जा सकी जिससे पुरूष वर्ग एन०एस०वी० के लिए आगे आया।

इसी परिवार नियोजन कार्यक्रम को और प्रभावी बनाने के लिए टी०वी० के माध्यम से प्रचार-प्रसार के लिए कल्याणी कार्यक्रम की शुरूआत हुयी । इस कार्यक्रम में आशाओं ने गाँव में महिलाओं के समूह बनाने से लेकर सामुदायिक स्तर पर बैठकों एवं परिचर्चा तथा कार्यक्रम को रोचक बनाने के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं के माध्यम से अपना उल्लेखनीय योगदान दिया। बाद मे यह कार्यक्रम उत्तराखण्ड दूरदर्शन विभाग द्वारा राज्य स्तर पर प्रतिमाह प्रसारित किया गया।

कार्यक्रम की विभिन्न गतिविधयों में आशाओं द्वारा महत्वपूर्ण भूमिका निभायी गयी । इसी के साथ साथ आशाओं को अपने क्षमता एवं कौशल विकास के भी अवसर मिले। इस परिवार नियोजन कार्यक्रम के अन्तर्गत डोईवाला ब्लाक की 160 आशाओं को मोबाईल द्वारा रिपोर्टिंग पर प्रशिक्षण दिया गया । इस मोबाईल विधि द्वारा रिपोर्टिंग सम्बन्धी प्रक्रिया सरल हो गयी है। इसके माध्यम से रिपोर्टिंग में लगने वाला समय, मेहनत, खर्चा कम हो गया ।

इस कार्यक्रम से जुड़ने के बाद डोईवाला ब्लाक की बहुत सी आशाओं ने स्वीकार किया कि परिवार नियोजन सम्बन्धी विषय पर उनकी जानकारी काफी बढ़ी है और आशायें सामुदायिक स्तर पर इस विषय में खुलकर बात कर पाती हैं एवं महिलाओं को सही तरीके से समझा पाती हैं। कार्यक्रम से जुड़ने से उनके व्यक्तित्व में सकारात्मक बदलाव आया है और अब वे सामुदायिक स्तर पर काउसलिंग एवं लक्ष्य दम्पति को प्रेरित करने में अपने को सक्षम मानती हैं।

विकलांगता पर आशाओं का ओरिएन्टेशन

आशाओं को विकलांगता संबधी विषयों की एवं उस पर आधारित बेस लाईन सर्वे के बारे में आर.डी.आई., एच.आई.एच.टी. द्वारा जानकारी दी गयी । विकलांगता सबंधी ओरिएन्टेशन कार्यक्रम में जिला देहरादून के डोईवाला ब्लॉक की 165 एवं चकराता ब्लाक की 90 आशाओं ने प्रतिभागिता की। आशाओं ने

शेष पृष्ठ 8 पर...

अमर उजाला 2/2/2011

सुरक्षित प्रसव की जानकारी हासिल

- आशा कार्यकत्रियों का पांच दिवसीय प्रशिक्षण संपन्न

दैनिक जागरण 15 फरवरी पृष्ठ 5

ग्रामीणों के स्वास्थ्य के प्रति गंभीर रहें आशाएं : सीएमओ

कपकोट(बागेश्वर) : मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा केसी ठाकुर ने कहा है कि ग्रामीणों के स्वास्थ्य तथा बच्चों की सुरक्षा के लिए आशाओं को गंभीरता से कार्य करना होगा। वह कपकोट में जिला आशा संसाधन केंद्र संस्था ग्रामीण उत्थान समिति में आयोजित 5 दिवसीय प्रशिक्षण शिविर को संबोधित कर रहे थे। सीएमओ ने कहा कि वर्तमान में ग्रामीण क्षेत्रों में लोग अपने तथा बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति गंभीर नहीं है। आशाएं गांव में लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने का कार्य करें। उन्होंने एनआरएचएम की जानकारी देते हुए इस लाभ जनता तक पहुंचाने की अपील की। प्रशिक्षण के दौरान जन्म के तुरंत बाद बच्चों के दम घुटने की पहचान तथा म्यूकस निकालना, पूर्व स्वीकृति, कम वजन व जन्म से पूर्व शिशु ... उपाय के बारे में जानकारी दी ... करते हुए प्रशिक्षण ... दौरान प्रशिक्षण ...

दैनिक जागरण 22/3/12

संक्रामक रोगों के प्रति चेतना जगाएगी आशाएं

पिथौरागढ़ : ... आशाओं के ... प्रशिक्षण ... संक्रामक रोगों ... ग्रामीण क्षेत्रों ... आशाओं ...

अमर उजाला 22/3/12

खान-पान पर दें ध्यान

पिथौरागढ़। ... आशा कार्यकत्रियों ...

उत्तर उजाला 19-8-11

मातृ व शिशु को समय-समय पर करें जांच

कपकोट (बागेश्वर)। जिला आशा संसाधन केंद्र ग्रामीण उत्थान समिति कपकोट में एनआरएचएम के तहत आशा कार्यकत्रियों का पांच दिवसीय प्रशिक्षण सम्पन्न हो गया। प्रशिक्षण के दौरान नवजात शिशुओं की देखभाल, लक्षणों एवं उपचार सम्बन्धक जानकारी दी गयी। समापन अवसर पर सभी प्रशिक्षणार्थियों से अपील की गयी कि जन्म के समय शिशु मृत्यु दर में कमी लाने के प्रयास करें। समय-समय पर जांच करें। प्रशिक्षक गोकुला, निर्मला कम्बोज, विनोद नेगी व नीमा एलएस ... ने आह्वान किया ... के दौरान प्राप्त ... जनसेवा ...

अमर उजाला

गांवों के लिए बनेगा स्वास्थ्य योजना का

- आशाओं से जुड़ी हैं ढेर सारी अपेक्षाएं : जिलाधिकारी

ग्रामीण स्वास्थ्य पर एनआरएचएम की अवधारणा

आह्वान

- जीवन रक्षक कौशल विकसित करने का दिया प्रशिक्षण

प्रशिक्षण लेती आशा कार्यकर्ता।

पिथौरागढ़, जागरण कार्यालय: राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन की मुख्य अवधारणा ग्रामीण जन स्वास्थ्य पर टिकी है। मिशन में महिला मृत्युदर, बाल मृत्युदर और प्रजनन को विशेष महत्व दिया जा रहा है।

यह बात शुक्रवार को आशा कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण का उद्घाटन करते हुए हिमालय अध्ययन केन्द्र के निदेशक डॉ. दिनेश जोशी ने कही। उन्होंने कहा कि आशाओं को जीवन रक्षक कौशल विकसित करने के लिए प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रशिक्षण के पहले रोज असुरक्षित गर्भपात के खतरों की समझ, सुरक्षित गर्भपात सेवाएं उपलब्ध कराने में आशाओं के योगदान, गर्भपात के बाद आने वाली जटिलताओं के लक्षणों को पहचानने की योग्यता का विकास, गर्भ निरोधक विधियों के बारे में जानकारी दी गई। प्रशिक्षण के दौरान प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर चर्चा करते प्रशिक्षकों ने कहा कि महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रजनन संबंधी मुद्दे बहुत अधिक प्रभावित करते हैं, इसमें लिंगानुपात, शिशु-मातृ मृत्यु दर, टीकाकरण, विवाह, प्रसव संक्रमण, गर्भ निरोधक, परिवार नियोजन प्रमुख हैं। प्रशिक्षकों ने कहा आशा कार्यकत्रियां महिलाओं को सुरक्षित गर्भपात की जानकारी दे सकती हैं। प्रशिक्षण के दौरान आशाओं को समूह परिचर्चा, प्रदर्शन के द्वारा भी जानकारियां दी जा रही हैं। पांच दिवसीय इस प्रशिक्षण में कृष्णानंद चौमाली, प्रेमा जोशी, महेश सुतेड़ी, भाष्कर जोशी द्वारा प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

24 जनवरी 2012 उत्तर उजाला

जन-स्वास्थ्य है एनआरएचएम की अवधारणा का केन्द्र : जोशी

आशाओं का प्रशिक्षण जारी, महिला एवं बाल स्वास्थ्य की दी जा रही है जानकारी

पिथौरागढ़। ग्रामीण जन स्वास्थ्य राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन एनआरएचएम की अवधारणा का केन्द्र है। ... मातृ मृत्यु दर, बाल मृत्यु दर को कम करने के साथ ही प्रजनन स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दिया गया है। यह बात हिमालय अध्ययन केन्द्र के निदेशक डा. दिनेश जोशी ने कही। ...

शिविर के समापन कार्यक्रम को संबोधित करते मास्टर ट्रेनर।

स्वास्थ्य सेवा को बेहतर बनाएं आशा

अमर उजाला ब्यूरो

- टनकपुर में कार्यकत्रियों का पांच दिनी प्रशिक्षण संपन्न
- कुपोषण के कारण एवं बचाव की जानकारी दी
- 61 आशा कार्यकत्रियों ने लिया प्रशिक्षण में भाग

टनकपुर। चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के तत्वावधान में यहां हिमालयन अध्ययन केंद्र द्वारा संचालित आशा कार्यकत्रियों का पांच दिनी प्रशिक्षण संपन्न हो गया है। प्रशिक्षकों ने आशाओं से प्रशिक्षण में मिली जानकारी का उपयोग महिलाओं एवं शिशु स्वास्थ्य सेवा को बेहतर बनाने में करने का आह्वान किया।

ज्ञानखेड़ा पंचायत घर में आयोजित प्रशिक्षण में हिमालयन अध्ययन केंद्र के प्रशिक्षक महेश सुतेड़ी एवं भुवन पंत ने आशाओं को विभिन्न माड्यूलों का प्रशिक्षण दिया। जिसमें तापमान, वजन, हायपोथर्मिया, स्तनपान, टीकाकरण, कुपोषण आदि के कारण एवं बचाव के उपायों की जानकारी दी। संस्था के मास्टर ट्रेनर समन्वयक भाष्कर जोशी ने आशाओं से प्रशिक्षण का लाभ महिलाओं एवं शिशुओं को पहुंचाने का आह्वान किया। प्रशिक्षण में हिमालयन अध्ययन केंद्र के निदेशक डा.दिनेश चंद्र जोशी ने आशा कार्यकत्रियों को ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं की महत्वपूर्ण कड़ी बताया। उन्होंने आशाओं से निष्ठा एवं ईमानदारी से अपने कर्तव्यों का पालन करने की प्रेरणा दी। प्रशिक्षण में आशा सुपरवाइजर लाजवंती गड़कोटी, ममता तिवारी, तुलसी सुगड़ा, कमला चंद समेत 61 आशा कार्यकत्रियों ने प्रतिभाग किया।

गतिविधिनुसार आशा प्रोत्साहन धनराशि

क्रं.सं.	गतिविधि	प्रोत्साहन धनराशि
1	पूर्ण टीकाकरण	150 प्रति शिशु
2	जननी सुरक्षा योजना हेतु संस्थागत प्रसव	350 ग्रामीण क्षेत्र में* 200 नगरीय क्षेत्र में
3	टीबी का डॉट्स द्वारा पूर्ण उपचार	250
4	महिला नसबन्दी	150 प्रति केस
5	पुरुष नसबन्दी	200 प्रति केस
6	कुष्ठ रोग पहचान एवं पूर्ण उपचार	100 प्रतिकेस पी बी 200 एम बी 400
7	सम्पूर्ण स्वच्छता अभियान के अन्तर्गत शौचालय निर्माण हेतु प्रोत्साहन धनराशि (स्वजल विभाग द्वारा)	50 प्रति शौचालय
8	ब्लॉक स्तरीय त्रैमासिक बैठक	100 प्रति बैठक
9	नवजात शिशु एवं प्रसव के बाद माँ की देखभाल हेतु संस्थागत प्रसव में छः और घरेलू प्रसव में सात गृह भ्रमण हेतु	250 प्रति केस
10	स्पूटम (बलगम) जांच	50 प्रति रोगी
11	कम्यूनिटि में मातृ-मृत्यु की सूचना देने हेतु (सूचना सही पाये जाने की दशा में)	50 प्रति सूचना
12	मोतियाबिन्द ऑपरेशन	175 केस
13	आर०एस०बी०वाई के अन्तर्गत उपचार	200 केस

*नोट

1	पूर्व में यह धनराशि 600 थी	250 लाभार्थी को स्वास्थ्य इकाई तक लाने व वापस ले जाने हेतु, 150 आशा के भोजन व आवास (स्वास्थ्य इकाई में रहने के दौरान) 200 आशा का मानदेय (लाभार्थी महिला को सेवा प्रदान करने हेतु)।
2	वर्तमान वित्तीय वर्ष 2011–12 से आशा को देय धनराशि 350	150 आशा के भोजन व आवास (स्वास्थ्य इकाई में रहने के दौरान) 200 आशा का मानदेय (लाभार्थी महिला को सेवा प्रदान करने हेतु)।

पिथौरागढ जनपद् में प्रशिक्षण प्राप्त करती आशायें

नैनीताल जनपद् में एचबीएनसी प्रशिक्षण प्राप्त करती आशायें

देश में शिशु मृत्यु दर पर काबू करने में रुद्रप्रयाग रहा अव्वल

गृह मंत्रालय के ऐन्युअल हैल्थ बुलेटिन 2011 के अनुसार देश के 284 जिलों में स्वास्थ्य सर्वेक्षण में सबसे कम शिशु मृत्युदर रखने में रुद्रप्रयाग पहले स्थान पर रहा। यहां प्रति 1000 शिशु (0 -1 वर्ष) में से 19 शिशुओं की मौत होती है। जबकि राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के 2012 तक आई. एम. आर. 30 करने का लक्ष्य रखा है। उत्तराखण्ड राज्य में रुद्रप्रयाग, चमोली, पिथौरागढ़ और अल्मोड़ा ने राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के लक्ष्य (30) को हासिल कर लिया है। जबकि हरिद्वार, टिहरी और पौड़ी अभी लक्ष्य से काफी दूर हैं। उत्तराखण्ड में जनपद्वार आई०एम०आर० की स्थिति निम्नवत् है –

क्रं.सं.	जनपद	पुरुष	स्त्री	औसत
1	रुद्रप्रयाग	19	19	19
2	पिथौरागढ़	18	24	20
3	अल्मोड़ा	20	20	20
4	चमोली	27	26	27
5	नैनीताल	33	29	31
6	बागेश्वर	31	31	31
7	उधमसिंह नगर	37	37	37
8	चंपावत	39	34	37
9	देहरादून	36	37	37
10	उत्तरकाशी	38	38	38
11	पौड़ी	42	43	43
12	टिहरी	61	61	61
13	हरिद्वार	68	75	72
	उत्तराखण्ड	42	44	43

सभी आंकड़े ए.एच.एस. बुलेटिन-2011 पर आधारित

पृष्ठ 5 का शेष...

प्रशिक्षण पश्चात अपने कार्य क्षेत्रों में बेस लाईन सर्वे किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य सामुदायिक प्रबन्धन द्वारा विकलांगता से संबन्धित कारणों, बचाव एवं इससे जुड़े अन्य मुद्दों पर जागरुकता बढ़ाना है। इसके साथ ही विकलांगों के लिए अनुकूल माहौल बनाना जिससे की वे भी जीवन व्यापन की सामान्य सुविधायें लेकर विकास की मुख्यधारा से जुड सकें।

आशाओं द्वारा सामुदायिक स्तर पर कार्यक्रम में प्रतिभागिता प्रमुख रूप से उल्लेखनीय है। परन्तु आशाओं द्वरा किये गये बेस लाईन सर्वेक्षणों से प्राप्त निष्कर्ष से अन्य क्षेत्रों की आशाओं, स्वास्थ्य कार्यकताओं एवं स्वास्थ्य क्षेत्र में कार्य कर रही अनेक सस्थायें भी लाभ उठा सकती हैं। आशाओं द्वारा किये गये इस सर्वे के आधार पर कुछ महत्वपूर्ण जमीनी स्तर की जानकारियां प्राप्त हुयी, जिसमें प्रमुख निम्नलिखित हैं।

1. विकलांग, उनसे जुड़े मुद्दों, विकलांगता सम्बंधी तकनीकी जानकारी तथा जागरूकता की सामुदायिक स्तर पर बहुत अधिक आवश्यकता है। जानकारी के अलावा विकलांगों से जुड़ी अनेक गतिविधियों व तरीके भी जागरुकता के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसके लिए विभिन्न स्थानीय तरीके अपनाने होगें जिन्हे लगातार प्रयोग किया जा सके और जो समुदाय के लिए भी सुगम हों।
2. हर क्षेत्र की अपनी विशेषताएं एवं कमियां हैं। इन स्थानीय विभिन्नताओं को उचित रूप से ध्यान मे रखना होगा एवं इसके अनुसार कार्यक्रम का क्रियान्वयन सुनिश्चित करना होगा।
3. समुदाय द्वारा किसी भी मुद्दे की स्वीकार्यता उनकी साक्षरता, उस क्षेत्र में कार्यरत दूसरे संस्थान और दूसरे निकायों की उपलब्धता एवं लोगों के राजनैतिक रूझान पर बहुत हद तक निर्भर होती है।
4. विकलांगता से जुडे मुद्दों पर समुचित रूप से कार्य करने के लिए स्थानीय उपायों एवं कम लागत की तकनीक स्थानीय संयोजन से समुदाय आधारित पुनर्वास व्यवस्था की आवश्यकता है। इस व्यवस्था के अन्तर्गत ही विकंलागों और उनसे सम्बन्धित लोगों व इस कार्य से जुड़े कार्यकर्ताओं की क्षमता विकास तथा विकलांगों के संगठन बनाना बहुत महत्वपूर्ण पहलू हैं।
5. पूर्व में बहुत सी एजेन्सियां विकलांगों के ऊपर अनेक प्रकार के सर्वे कर चुकी हैं परन्तु सर्वे परिणाम पर आधारित कार्यक्रम क्रियान्वयन संतोषजनक नही रहे हैं; जिससे कि समुदाय में खासतौर पर विकलांगो की देखभाल करने वाले परिवारजन एवं स्थानीय संस्थायें विकलांगों के सम्बन्ध में जानकारी आदि के क्रियाकलापों में सहयोग नही देते हैं।
6. विकलांगो को विकास सम्बन्धी योजनाओं से जोड़कर मुख्य धारा में लाने का नगण्य प्रयास हुआ है। इस लिए समुदाय स्तर पर विकलांगो के संगठन भी न के बराबर हैं। लोगों की सोच एवं नकारात्मक दृष्टिकोण इसमें सबसे बड़ी बाधा है और इस लिए इस प्रक्रिया को बदलने में समय लगेगा।
7. बहुत से संस्थान अलग-अलग तरीकों से पुनर्वास सेवायें दे रहे हैं, जो केवल चिकित्सा सम्बन्धी देखभाल या आंशिक पुनर्वास तक ही सीमित हैं।
8. विकलांगजन लगभग हर जगह दिखायी दे जाते हैं। लेकिन समुदाय के लिए विकास सम्बन्धी योजनायें बनाते समय न तो विकलांगों को और न ही उनके मुद्दों को शामिल किया जाता है।

महिला दिवस कार्यक्रम

राज्य आशा संसाधन केन्द्र, आर.डी.आई., एच.आई.एच.टी. द्वारा राज्य स्तरीय महिला दिवस कार्यक्रम के सफल आयोजन में उत्तराखण्डं राज्य के जिला आशा संसाधन केन्द्रों के सहयोग से दिनांक 5 मार्च 2012 को ग्रामीण विकास संस्थान, एच०आई०एच०टी० में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में विभिन्न जनपदों से आयी हुई आशाओं, फैसीलिटेटर एवं ब्लॉक कॉर्डिनेटरों ने अपने विचार व्यक्त किये ।

समूह परिचर्चा के दौरान आशाओं ने महिला स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं खासतौर से गर्भवती माताओं की देखभाल, सुरक्षित मातृत्व तथा पोषण आदि विषयों पर अनुभव साझा किये। इसी के साथ कन्या भ्रूण हत्या को राज्य के लिंग अनुपात के सदंर्भ में मुद्दे के तौर पर उठाया गया । इस विषय में आशाओं के साथ सभी अन्य प्रतिभागियों का भी यह मानना था कि आशायें ग्रामीण स्तर पर इस समाजिक बुराई को मिटाने में बहुत अहम भूमिका निभा सकती हैं।

अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस समारोह की एक झलक

आशाओं के लिए उपयोगी पुस्तिकाओं हेतु सम्पर्क करें

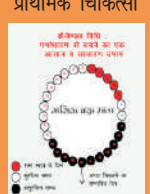
स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर (एस.ए.आर.सी.)
ग्राम्य विकास संस्थान
हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट
स्वामी राम नगर, पो.ओ. डोईवाला
देहरादून 248140
www.hihtindia.org
☎ 0135-2471426
Tele Fax: 0135-2471427
E-mail: rdi@hihtindia.org

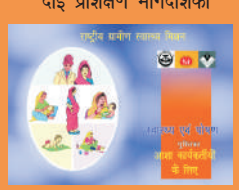
आओ जाने और समझें

प्राथमिक चिकित्सा

दाई प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

स्वास्थ्य शिक्षा गाईड


मासिक चक्र माला


स्वास्थ्य एवं पोषण