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

अप्रैल - जून 2013, अंक 19

सम्पादक की कलम से

प्रिय पाठकगण,

'आशायें' त्रैमासिक पत्रिका के 19वें अंक के माध्यम से आप लोगों से संवाद करने में मुझे बड़ी प्रसन्नता हो रही है। इस पत्रिका के माध्यम से वर्ष 2008 से राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत चलाये जा रहे कार्यक्रमों तथा उत्तराखण्ड शासन की नवीनतम योजनाओं के बारे में आवश्यक जानकारी आप तक पहुंचा रहे हैं। स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवाओं को घर–घर तक पहुंचाने की एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी आपके कंधों पर है। पत्रिका में दी गई स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारियों को गांव–गांव तक पहुंचाने में आपका योगदान अपेक्षित है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप जनता की सेवा कर अपना सहयोग सरकार को प्रदान करती रहेंगी साथ ही अपने गांव की खुशहाली के लिये प्रयासरत रहेंगी।

अन्त में 'आशायें' पत्रिका का यह अंक आपके और हमारे सहयोग से राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन कार्यक्रम को आगे बढ़ाने में मददगार होगा। इसी प्रयास के साथ आप और हम।

शुभकामनाओं सहित !

राज्य आशा संसाधन केन्द्र टीम

आर०डी०आई०, एच०आई०एच०टी०

मुख्य आकर्षण

- सम्पादक की कलम से..... 1
- आशा सम्मेलन 2013..... 2
- दस्त रोग - सावधानियाँ व उपचार..... 3
- हमारी आवाज..... 4
- वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण रिपोर्ट..... 5
- महत्वपूर्ण तिथियाँ..... 6
- न्यूज गैलरी..... 6

आशा सम्मेलन 2013

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत वर्ष 2005 में आशा योजना का शुभारम्भ किया गया था। उत्तराखण्ड राज्य में अब तक ग्रामीण स्तर पर स्वास्थ्य सेवा की दशा व दिशा में अमूल–चूल परिवर्तन हुये हैं। स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12 के आंकड़ों में शिशु मृत्यु दर 41 हो गई है और मातृ मृत्यु दर 162 हो गयी है। यह सभी आंकड़े बहुत उत्साहजनक हैं। इस हेतु आशाओं की भूमिका बहुत सराहनीय है। ऐसे में राज्य सरकार द्वारा राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन का आधार कही जाने वाली आशाओं को प्रोत्साहित और सम्मानित किया गया। प्रत्येक जनपद के प्रत्येक विकासखण्ड स्तर पर प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पाने वाली उत्कृष्ट आशाओं को उनके कार्यों के लिये धनराशि तथा प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।

प्रदेश के समस्त जनपदों में विभिन्न गणमान्य व्यक्तियों द्वारा सम्मेलन का उद्घाटन किया गया। इस सम्मेलन का उद्देश्य केवल आशाओं को सम्मानित करना ही नही बल्कि उन्हें गणमान्य व्यक्तियों से प्रेरित कराना भी है ताकि स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित कार्यक्रमों का लाभ वे अपने गांव तक पहुंचाये साथ ही जनपद की समस्त आशायें एक मंच पर आकर अपने विचारों एवं अनुभवों का आदान–प्रदान कर सकें और अपने कार्यों के सम्बन्ध में आ रही समस्याओं के लिये सामूहिक विचार–विमर्श कर उनका निराकरण निकाल सकें। कार्यक्रम स्थल पर विभिन्न विभागों के अधिकारियों द्वारा अनेक कार्यक्रमों एवं योजनाओं से सम्बन्धित जानकारी आशाओं तक पहुंचाई जाती है।

आशाओं द्वारा सम्मेलन की काफी सराहना की गयी। सम्मेलन में ही आशाओं को इस वर्ष गुलाबी रंग के एप्रेन भी वितरित किये गये। सभी जनपदों में आशाओं द्वारा काफी बढ़–चढ़कर हिस्सा लिया गया और हर वर्ष आशा सम्मेलन को आशा दिवस के रूप में मनाने की अपेक्षा करती हैं।

उम्मीद करते हैं कि 'आशायें' के इस अंक के माध्यम से उत्तराखण्ड की समस्त आशाओं से हम अपेक्षा करते हैं कि वे पूरे परिश्रम के साथ अपने कार्यों को करें तथा आयोजित सम्मेलनों के अवसर पर उत्कृष्ट आशाओं की सूची में अपना नाम दर्ज कराकर पुरस्कार के योग्य बनें।

दस्त रोग : सावधानियाँ व उपचार

दस्त या डायरिया क्या है?

दस्त या डायरिया का मतलब है, बार-बार पतली टट्टी आना
(दिन में तीन या अधिक बार)

बच्चों को दस्त न लगे उसके लिए निम्न सावधानियाँ बरतें :

- बोतल से दूध न पिलाएं (अक्सर बोतल की सफाई ठीक प्रकार से नहीं हो पाती है जो संक्रमण का कारण हो सकता है)
- खाने की वस्तुएँ अच्छी तरह ढक कर रखें ।
- बच्चे को केवल साफ और स्वच्छ पानी पिलाएं।
- खाना खिलाते समय स्वच्छता का ध्यान रखें। खाना खाने और खिलाने से पहले हाथ धोने की आदत डालें।
- गदें या अस्वच्छ माहौल से बचें । घर के अन्दर व बाहर कूड़ा करकट या पानी इकट्ठा न होने दें।

दस्त या डायरिया का प्रबन्धन : *जिस बच्चे को दस्त लगे हों उसे-*

- घर में बनाये जाने वाले पेय पदार्थ पर्याप्त मात्रा में दें जैसे कि शिकंजी, चावल का माढ़, लस्सी, हल्की चाय, दाल का पानी, पतली खिचड़ी, नारियल का पानी ।
- बच्चे को ओ0आर0एस0 का घोल बनाकर पिलाएं ।
- स्तनपान जारी रखें ।
- माँ के दूध के साथ-साथ अन्य खाद्य पदार्थ देते रहें ।

डाक्टर के पास जाने की सलाह कब दें :

- यदि तरल पदार्थ एवं आहार दो-तीन दिन तक देने के बाद भी दस्त न रुके तो बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाने की सलाह दें ।
- यदि बच्चा सामान्य रूप से खा-पी न पाये, बार-बार उल्टी करे, बुखार हो,
- टट्टी में खून आये, शरीर में पानी कम हो जाये यानि आँखे धंस जायें, बहुत प्यास लगे, रोने पर आँसू न आयें तो उसे तत्काल स्वास्थ्य केन्द्र में डॉक्टर के पास ले जाएं।

आशा की कहानी, आशा की जुबानी.....

मैं माहेश्वरी सकलानी, ग्राम पंचायत सकलाना में 2006 से आशा कार्यकत्री के रूप में कार्य करती आ रही हूँ। यह अत्यन्त दुर्गम क्षेत्र है यह सड़क से लगभग 04 किलोमीटर की दूरी पर है। मेरे घर की रोजी रोटी का प्रारम्भ मेरे द्वारा आशा के तौर पर कार्य करने से ही हुआ। मेरे घर की जिम्मेदारियों एवं आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण मुझे अत्यधिक कठिनाईयों का सामना करना पड़ा। आशा कार्यकत्री के तौर पर कार्य करते हुए मैंने अनेक उतार–चढ़ाव देखे हैं। एक दिन मेरे सामने एक समस्या आई जिसमें मेरा ही एक डिलिवरी केस था, रात के तीन बजे का समय था डिलीवरी वाली जो महिला थी उसकी सास मेरे घर पर तीन बजे रात पहुंची, दरवाजा खटखटाया, मैं बाहर आई तो वो बोली कि मेरी बहू आज पूरी रात भर परेशान हैं हमें क्या करना चाहिए? बेचारी सास रोने लगी। मैंने उसे समझाया और उसी के साथ उसके घर पर पहुंची और डिलीवरी केस को देखा उससे उसकी परेशानी पूछी और धैर्य दिलाते हुए अस्पताल जाने की सलाह दी। उसकी सास कहने लगी कि बहिन इसको तेरे ही साथ भेजेंगे। मुझे तो साथ चलने का समय नहीं है। सुबह 04 बजे उस महिला का पति और मैं उसके साथ अस्पताल के लिए चल दिये। मैंने 108 को फोन किया और सड़क पर पहुंचते–पहुंचते 06 बजे का समय हो गया। प्रसव सड़क पर ही हो गया। उसका पति भी घबरा गया कि यहां पर तो कोई भी साधन नहीं है आस–पास केवल जंगल ही है। अब करें भी तो क्या करें? 108 भी आयेगी या नहीं मैंने साहस और धैर्य के साथ बच्चे और बच्चे की माँ को संभाला और उसके पति को समझाया और धैर्य दिलाया तब तक 108 भी आ चुकी थी। उन्होने तुरंत जांच की और उन्हें अस्पताल के लिए रवाना किया और मैं भी साथ में चल दी। अस्पताल पहुंचने पर मैंने उसको भर्ती करवाया और उसके गंदे कपड़े धुलवाये तो उसका पानी किसी दुकान के पास पहुँच गया क्योंकि सारी नाली बंद पड़ी थीं। दुकानदार हल्ला करने लगा और मुझ पर चिढ़ने लगा। मैंने कहा कि इसमें मेरा क्या कसूर है, मैं भी आगे कार्यवाही करूंगी कि यहाँ लापरवाही है। मैंने बहुत समझाने का प्रयास किया तब तक अस्पताल के सफाई कर्मचारी द्वारा बंद पड़ी नालियां भी साफ कर खुलवाई और समस्या का समाधान हो गया।

माहेश्वरी देवी
आशा कार्यकर्ती
ग्राम-सकलाना, विकासखण्ड-जखोली
जनपद-रुद्रप्रयाग (उत्तराखण्ड)

आशा तुम बढ़ी चलो, आशा तुम चले चलो।

आशा तुम बढ़ी चलो, आशा तुम चले चलो।
सामने सरकार है, काम तुम किये चलो।।
माँ को बचाना है, शिशु को भी बचाना है।
मुश्किलों के पहाड़ में, साथ तुम दिये चलो।।
मुसीबतें तो आयेंगी, सामने टकरायेंगी।
ना ऐसे तुम डरा करो, सामने बढ़े चलो।।
आशा तुम बढ़ी चलो, आशा तुम चले चलो।
असाध्य है, गरीब है, डरी हुई भयभीत है।
निःसहाय अपने ग्राम की, निःस्वार्थ सेवा किये चलो।।
आशा नहीं तोड़ना, किसी को नहीं छोड़ना।
सरकार तेरे साथ है, मिशन की राह में चले चलो।।
कमजोर वंचित को, नया सवेरा देना है।
खुशियों की बहार को घर-घर तक ले चलो।।
आशा तुम बढ़ी चलो, आशा तुम चले चलो।

"आशा गीत"

तुम रूठी रहो गर्भवती, हम तुमको मना लेंगे।
पंजीकरण कराके ,तेरी सारी जाँचे करा देंगे।।

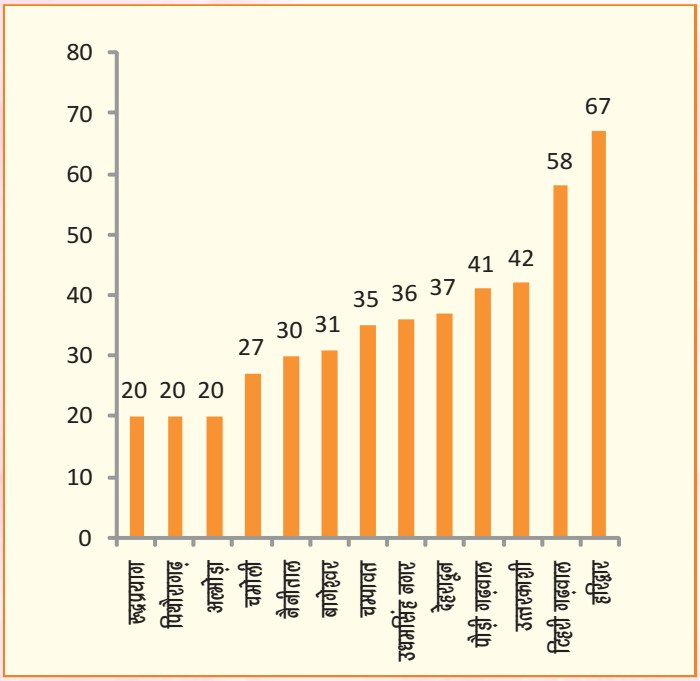
गर्भवती पूछती है हमसे, टीका लगाने से क्या होगा?
टीका लगाने से गर्भवती, टिटनेस से बचाव होगा।।
तुम रूठी रहो गर्भवती, हम तुमको मना लेंगे।

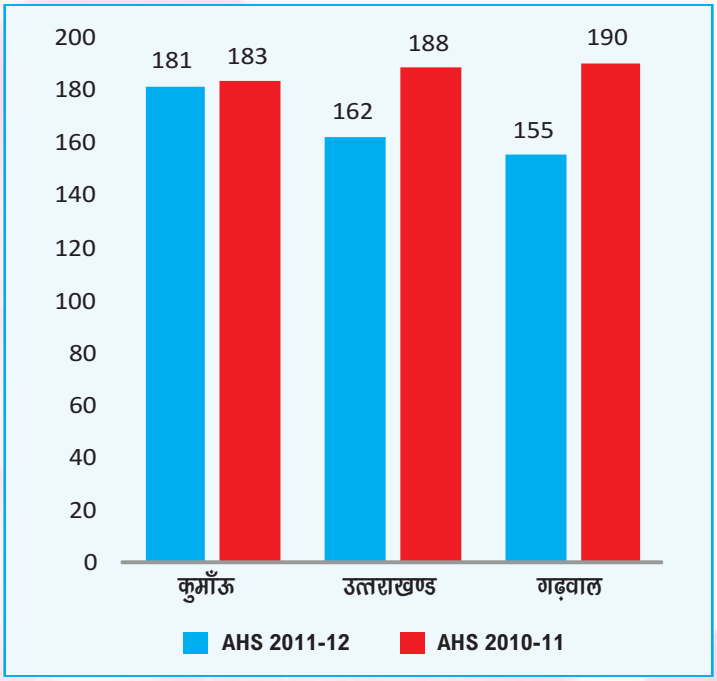
गर्भवती पूछती है हमसे, सारी जांचो से क्या होगा?
हिमोग्लोबिन पता चलेगा, ऐनिमिक से बचाव होगा।।
तुम रूठी रहो गर्भवती, हम तुमको मना लेंगे।

गर्भवती पूछती है, हमारा सुरक्षित प्रसव कहाँ होगा?
प्रशिक्षित डॉक्टर जहाँ होगा, तेरा प्रसव वहाँ होगा।।
तुम रूठी रहो गर्भवती, हम तुमको मना लेंगे।

गीता भट्ट आशा कार्यकर्ती, ग्राम-चकरपुर, विकासखण्ड-खटीमा, जनपद-उधमसिंह नगर (उत्तराखण्ड)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (AHS) 2011-12 में बच्चों के जन्म के लिये उत्तराखण्ड भारत में सबसे सुरक्षित राज्य माना गया है। इसमें तीन जिले पिथौरागढ़, अल्मोड़ा एवं रूद्रप्रयाग में शिशु मृत्यु दर, नवजात मृत्यु दर और पांच वर्ष से नीचे के बच्चों की मृत्यु दर सबसे कम है। इसके साथ ही राज्य में मातृ मृत्यु दर भी काफी कम हुई है जो 162 प्रति 1,00,000 जीवित जन्मों में है। इसमें गढ़वाल मण्डल की 155 और कुमाऊं मण्डल की 181 हैं। इसमें गढ़वाल मण्डल की मृत्यु दर काफी कम हुई है। जिलेवार रिपोर्ट निम्नवत है:-





यदि अन्य जिलों में भी नवजात मृत्यु दर को कम करना है तो हमें निम्नलिखित देखभाल को मजबूती प्रदान करनी होगी:-

प्रसव पूर्व देखभाल

- टिटनेस टॉक्साइड के टीके लगाया जाना
- एनीमिया और रक्तचाप (हाइपरटेन्शन) का प्रबन्धन
- मातृत्व संक्रमण : सिफलिस, मलेरिया (रोग प्रभावित क्षेत्रों में)
- मातृत्व पोषण
- जन्म की तैयारी
- खतरे के संकेतों की पहचान करना एवं त्वरित रेफरल

नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल

- नवजात शिशु की सांस वापस लाने की प्रक्रिया (रिससीटेशन)
- नवजात की नाभि नाल काटना
- हाइपोथर्मिया (शरीर ठंडा पड़ने) से बचाव : बच्चे को सुखाना, उसे गरमाहट देना
- हाईपोग्लाईसेमिया (रक्त में शर्करा की कमी) से बचाव : तुरन्त स्तनपान कराना
- आंखों की रोग निरोधी देखभाल
- नवजात शिशु का वजन करना : समय से पहले पैदा होने(प्रीटर्म) और जन्म के समय कम वजन वाले (एल.बी.डब्लू.) शिशुओं की पहचान करना और उन्हें दिए गए निर्देशों के अनुसार रेफर करना

गर्भावस्था और प्रसव के दौरान देखभाल

प्रसव के समय देखभाल

- स्वच्छ प्रसव
- प्रसव के समय कुशल देखभाल
- आपाताकालीन प्रसव देखभाल की समय पर उपलब्धता

नवजात शिशु की घर पर देखभाल

- पूरी तरह केवल स्तनपान कराना
- नाभि नाल की देखभाल
- तापमान बनाए रखना
- न्यूमोनिया एवं सेप्सिस की शीघ्र पहचान करना और प्राथमिक देखभाल
- साफ-सफाई रखने की आदत को बढ़ावा देना
- अधिक खतरे वाले बच्चों की बेहतर देखभाल एवं सहायता

प्रसव के उपरान्त देखभाल

- प्रसव के उपरान्त होने वाली जटिलताओं की पहचान करना
- परिवार नियोजन के बारे में परामर्श देना

ge ;kn j[k ge dN [kkl g

1-7 flrEcj
jk"Vªh; iks"k.k lIrkg

29 flrEcj
fo'o ân; fnol

10 vDVwcj
fo'o nf"V fnol

24 vDVwcj
fo'o iksfy;ks fnol

vk'kk;s bu fnolks dks vo'; euk;s

न्यूज गैलरी

पुरस्कृत हुईं जिले की 24 'आशाएं'

नैनीताल (एसएनबी)। जनपद के सभी आठ विकासखंडों की तीन-तीन सर्वश्रेष्ठ आशा कार्यकर्त्रियों को मुख्यालय में आयोजित हुए एक कार्यक्रम में जिले के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा. एससी पंत के हाथों पुरस्कृत किया गया। इन कार्यकर्त्रियों का चयन हर ब्लाक से ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के क्रियाकलापों से संबंधित 10 बिंदुओं पर उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर आधार पर किया गया।

बुधवार को नैनीताल क्लब स्थित शैले हॉल में आयोजित कार्यक्रम में रामगढ़ ब्लाक की क्रमशः कमला बिष्ट, तुलसी नेगी व गीता नेगी, बेतालघाट की आशा देवी, माधवी देवी व भगवती बोहरा, ओखलकांडा की पुष्पा कबडवाल, तारी देवी व ईश्वरी देवी, धारी की लीला पांडे, चंपा बिष्ट व भगवती बिष्ट, कोटाबाग की खष्टी नेगी, आशा बिष्ट व लीला नेगी, रामनगर की रजनी भट्ट, कमला डालाकोटी व लीला नेगी, हल्द्वानी की गीता थापा, लीला बंगारी व दीपा आर्या तथा भीमताल की नीमा कनवाल, लक्ष्मी पडियार व कमला कुंजवाल को डा. पंत तथा संचालन कर रहे एनआरएचएम के जिला कार्यक्रम प्रबंधक मदन मेहरा व आशा रिसोर्स सेंटर के जिला समन्वयक एमहन जोशी आदि के हाथों पुरस्कृत किया गया।

जिले की 24 आशाओं को मिला सम्मान

नैनीताल। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के तहत जिला आशा संसाधन केंद्र एवं ग्रामीण उत्थान समिति ...

अवैध निर्माण पर पालिका

डा. ललित तिवारी ने किया। मधुर गेस्ट हाउस, पैराडाइज, नीलम,

बेहतर कार्य के लिए आशा कार्यकत्रियां सम्मानित

नैनीताल | कार्यालय संवाददाता

सम्मान

- 24 कार्यकत्रियों को ट्राफी और नकदी देकर किया सम्मानित
- आशा, स्वास्थ्य सेवाओं को धरातल में पहुंचाने में है अहम भूमिका

जिले में बेहतर कार्य करने वाली आशा कार्यकत्रियों को बुधवार को सम्मानित किया गया। शैले हाल में हुए कार्यक्रम में मुख्य चिकित्साधिकारी डा. सुरेश चंद्र पंत ने आठ विकास खंडों की 24 चयनित कार्यकत्रियों को ट्राफी देकर सम्मानित किया। डा. पंत ने कहा कि स्वास्थ्य सेवाओं को धरातल में पहुंचाने में आशा कार्यकत्रियों का विशेष योगदान है।

शैले हाल मल्लीताल में हुए कार्यक्रम में हर विकास खंड से प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय रही कार्यकत्रियों को सम्मानित किया गया। इनमें हल्द्वानी ब्लाक से गीता थापा, लीला बंगारी, व दीपा आर्या, कोटाबाग से खष्टी नेगी, आशा बिष्ट व लीला नेगी, रामनगर से रजनी भट्ट, कमला डालाकोटी व लीला नेगी, भीमताल से नीमा कनवाल, लक्ष्मी पड़यार व कमला कुंजवाल, रामगढ़ से कमला बिष्ट, तुलसी नेगी, गीता नेगी, बेतालघाट से आशा देवी, माधवी देवी व भगवती बोहरा, ओखलकांडा से पुष्पा कबड्वाल, तारी देवी, इश्वरी देवी तथा धारी से लीला पांडे, चंपा बिष्ट व भगवती बिष्ट शामिल रहीं। सीएमओ ने प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली कार्यकत्रियों को एक हजार, दूसरे स्थान पर रही कार्यकत्रियों को सात सौ तथा तीसरे स्थान पर रहने वाली कार्यकत्रियों को पांच सौ रुपये प्रदान किए। इसके अलावा प्रमाण पत्र व ट्राफी भी प्रदान की गई।

कार्यक्रम का संचालन जिला प्रबंधक मदन मेहरा ने किया। जिला समन्वयक एमहन जोशी ने भी विचार रखे। इस मौके पर एनएस धानिक, प्रकाश पांडे, गुंजन जोशी, पदमा दुम्का, बसंती देवी, बसंती बवारी, दीपक उपाध्याय आदि मौजूद रहे।

ऊधमसिंह नगर जागरण

4 | दैनिक जागरण

आशाओं के प्रयास से मातृ व शिशु मृत्यु दर में कमी

'आशा' के मानदेय में होनी चाहिए वृद्धि

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

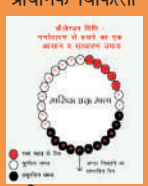
आओ जाने और समझें

प्राथमिक चिकित्सा

दाई प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

स्वास्थ्य शिक्षा गाईड

मासिक चक्र माला



स्वास्थ्य एवं पोषण