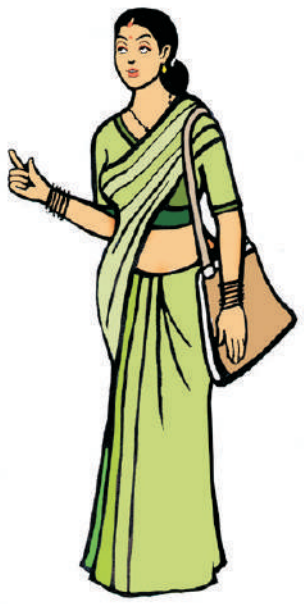
आशायें



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड सरकार, मातृ स्वयं सेवी संस्था एवं
ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट के सौजन्य से

अक्टूबर २००८, अंक २

सम्पादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

आशायें के प्रथम अंक के सफल प्रकाशन के बाद यह दूसरा अंक आपकी सेवा में प्रकाशित करते हुए हमें अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है। जिस उद्देश्य के साथ पत्रिका की शुरूआत की गयी थी उसी को पूर्ण करते हुए हम आगे की ओर बढ़ते जा रहे है। पहले अंक वितरण के बाद हमें कई स्थान से लोगों ने फोन किया इससे हमें काफी प्रसन्नता हुयी।

क्योंकि उत्तराखण्ड की विषम भौगोलिक परिस्थितियाँ होने के बावजूद भी हमने पत्रिकाओं को पूरे तेरह जिलों के मातृ स्वयं सेवी संस्थाओं को पहुँचाने का प्रयास किया है। पत्रिका आपको कैसी लगी, हमें अवश्य अपनी प्रतिक्रिया भेजें। आईये आपके और हमारे विचारों के साथ पत्रिका के द्वितीय अंक का शुभारम्भ करें।

शुभकामनाओं सहित

एस०ए०आर०सी टीम

आर०डी०आई० एच०आई०एच०टी०

स्वस्थ आहार

आयुर्वेद में आहार को एक मुख्य स्तम्भ माना गया है। आहार को साधारणतया तीन भागों में विभाजित किया गया है। अन्नाहार, दुग्धाहार तथा फलाहार। इनमें फलाहार को सबसे श्रेष्ठ माना गया है और अपने में परिपूर्ण आहार है। इससे बुद्विकुशाग्र होती है शरीर में ऊर्जा की वृद्वि होती है रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है। क्योंकि आज विज्ञान के युग में कई खोज हुई है जिसके आधार पर हम कह सकते है कि आहार हमेशा सन्तुलित होना चाहिए। जिसमें तीनो का मिश्रण अन्न, दुध और फल का सन्तुलित मात्रा में होना चाहिए। आहार के विषय में एक कहावत भी है -

''जैसा खावे अन्न वैसा होवें मन'' क्योंकि भोजन को यदि प्रकृति के वर्गीकरण से देखे तो इसे तीन भागों में विभक्त किया गया है। सात्विक, राजसी तथा तामसी। सात्विक भोजन करने से शरीर स्वस्थ रहता है और बीमारियाँ भी कम होती है तथा दीर्घायु प्राप्त होती है। राजसी और तामसी भोजन से अनेक बीमारियों से आप ग्रसित हो सकते है और व्यक्ति की अल्पायु होने की भी सम्भावना होती है।

आहार हमेशा शान्त चित्त होकर पवित्र स्थान पर विराजमान होकर धीरे-२ खूब चबा कर करना चाहिए जिससे शरीर को भोजन पचाने में कोई परेशानी न हो। खाते समय अधिक बात न करें क्योंकि बात करने से खाना आपके फेफड़े में जा सकता है। स्वस्थ रहने के लिए सात्विक प्रकृति का भोजन लेने की कोशिश करें। यही हमारी धर्म एंव संस्कृति कहती है इसी प्रकार के आहार से हमारे ऋषि मुनि निरोग और दीर्घायु को प्राप्त हुए। हमें भी उन्ही के सिद्वान्तों पर चलना चाहिए।

गरीब व असहाय रोगियों को राज्य व्याधी सहायता निधी

राज्य में विगत कुछ समय से स्वास्थ सेवायें अच्छी हुई हैं। किन्तु सेवायें इतनी मंहगी है कि गरीब व असहाय वर्ग इसका उपयोग नहीं कर सकता है। इसको देखते हुए स्वास्थ्य विभाग ने उत्तराखण्ड राज्य व्याधि निधि समिति का गठन किया। जिससे की गरीब व असहाय वर्ग के लोगों को सेवायें दी जा सकें।

बीमारी जिसमें आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है

- हृदय रोग, शल्य चिकित्सा सहित
- कैंसर
- एड्स
- ब्रेन ट्यूमर (शल्य चिकित्सा सहित)
- गुर्दा प्रत्यारोपण
- कार्नियों प्लास्टी
- स्पाईनल सर्जरी
- टोटल हिप नी रिपलेसमेंट
- बेन मैरो ट्रान्सप्लान्टेशन
- मेजर वैस कुलर सर्जरी

चयनित चिकित्सा संस्थान

राज्य व्याधि सहायता निधि योजना के अर्न्तगत देश के विभिन्न चिकित्सा संस्थानों को उपचार हेतु चयनित किया गया है। जिनका विवरण नीचे है।

राज्य में

- हिमालयन इन्स्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट जौली ग्रान्ट, देहरादून।

- डा० सुशीला तिवारी, स्मारक वन, चिकित्सालय एंव मेडिकल कालेज हल्द्वानी, नैनीताल।
- महन्त इन्द्रेश हास्पिटल देहरादून।
- कृष्ण नर्सिग होम हल्द्वानी।

राज्य से बाहर

- अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान।
- एस०जी०पी०आई लखनऊ।
- सरोजनी नायडू चिकित्सालय, आगरा।
- सफरदगंज चिकित्सालय, आगरा।
- मानसिक चिकित्सालय, आगरा।
- मेडिकल कालेज मेरठ, उत्तरप्रदेश।
- पी०जी०आई चण्डीगढ।
- हरविन चिकित्सालय, नई दिल्ली।
- मानसिक चिकित्सालय, बरेली।
- मिशन हास्पिटल बरेली।
- नेशनल हार्ट इन्स्टीट्यूट नई दिल्ली।
- इण्डियन स्पाइनल इन्जरी केन्द्र नई दिल्ली।

सहायता कैसे प्राप्त करें

1. सभी जिलों में जिलाधिकारी की अध्यक्षता में जिला व्याधि निधि प्रबन्धन समिति का गठन किया गया है। इसमें जिला

चिकित्सालय के मुख्य चिकित्सा अधीक्षक इस समिति के सदस्य सचिव हैं और मुख्य चिकित्सा अधिकारी सदस्य हैं।

2. बीमारी से पीडित व्यक्ति अपने बी०पी०एल० कार्ड को लेकर जिला चिकित्सालय में चिकित्सकीय परीक्षण करायेगें।
3. इलाज के दौरान यदि-रोगी का उपचार जिला चिकित्सालय में सम्भव नही हो तो उसे विशिष्ट चिकित्सा उपचार हेतु संदर्भित किया जायेगा।
4. जिला चिकित्सालय रोगी का परीक्षण करा कर उस पर कुल व्यय अनुमानित धनराशि की पूर्ण आगणन प्राप्त करेगा।
5. रोगी अथवा रोगी के रिश्तेदार आवेदन पत्र, बी०पी०एल० कार्ड सहित उपचार करने वाली चिकित्सालय का आगणन, जिला चिकित्सालय का रेफरल स्लिप संलग्न कर जिला व्याधि निधि प्रबन्धन समिति को प्रस्तुत करें।
6. जिला व्याधि निधि प्रबन्धन समिति रोगी को बुलाकर अपनी अन्तिम संस्तुति लगाकर राज्य व्याधि सहायता निधि समिति स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय, १०७ चन्दर नगर देहरादून को प्रस्तुत करेगी।
7. समिति उसमें उस संस्थान का आदेश करेगी जो रोगी का उपचार करने वाली है।
8. धनराशि का बैंक ड्राफ्ट सीधे उपचार करने वाले चिकित्सालय को भेज दिया जायेगा।

गर्भावस्था

खतरनाक लक्षण

- सारे शरीर पर सूजन, सरदर्द, सही नजर न आना, चक्कर आना।
- बहुत उल्टी होना।
- तेज बुखार।
- योनि से खून आना।
- बहुत कमजोरी महसूस होना, चलने पर सांस फूलना, पीला शरीर हो जाना।
- योनि से बदबूदार हरा पानी गिरना।
- अचानक योनि से बहुत सा पानी गिरना।
- बच्चे का कोई अंग, ऑवल-नाल बाहर आना।
- ६ महिने से पूर्व पेट में दर्द जो प्रसव पीडा जैसा हो।
- जच्चा का पेट बहुत बडा नजर आना।
- जच्चा का पेट बहुत कम नजर आना।
- बच्चे का न घूमना।

क्या करें:

- इन सभी अवस्थाओं में स्त्री को पास के अस्पताल में भेजें।
- यदि योनि से खून ज्यादा पड़ रहा हो तो उसे बांयी करवट पर रखें, बच्चे को स्तन से लगाये रखें।
- यदि दौरे पड रहे हों या बेहोश हो तो दांतो के बीच मुलायम साफ कपड़ा रखें ताकि वह जीभ न काट लें।
- सभी को ढांढस बंधाना चाहिए।
- परिवार के लोगों को पैसों के साथ स्त्री के साथ जाना चाहिए ताकि खून की आवश्यकता पडने पर खून दिया जा सके।

क्या न करें

- अप्रशिक्षित दाई से प्रसव न करायें।
- बहुत लोगों को इकठ्ठा न करें।
- गोबर से कमरा न पोतें।
- बच्चे का कोई अंग, आवल या नाल न खींचे।
- गर्भवती के पेट को न मलें।

सफलता की कहानी

बच्चे का नाम - कु० गायत्री
आयु - 8 माह
माता का नाम - श्रीमती प्रेमा देवी
पिता का नाम - श्री जगदीश राम

ग्रामीण समाज कल्याण समिति द्वारा खौड़ी में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के अर्न्तगत सर्वे के दौरान पता चला कि 8 माह तक बच्ची का टीकाकरण प्रारम्भ नही हुआ है, तो संस्था के कार्यकर्ताओं, आशा, ऑगनबाड़ी कार्यकर्ताओं ने बच्ची के परिवार वालो को समझाया कि उसे टीकाकरण हेतु केन्द्र मे ले जाये लेकिन महिला तैयार नही हुई उसका कहना था कि बच्ची कमजोर है तथा टीकाकरण से उसे बुखार आ जायेगा तथा वह बीमार हो जायेगी। बार-बार समझाने पर भी महिला अपनी बच्ची को टीकाकरण करवाने के लिए तैयार नही हुई तत्पश्चात संस्था द्वारा गॉव मे नुक्कड़ नाटक का कार्यक्रम करवाया गया जिसमें प्रसव पूर्व महिला की जॉच, संस्थागत प्रसव, बच्चे का सम्पूर्ण टीकाकरण, परिवार नियोजन के फायदे तथा इन प्रक्रियाओं को न अपनाने पर होने वाले नुकसान आदि के बारें में समझाया गया जिससे महिला जागरूक हुई तथा उसकी समझ मे आया कि मैने अपनी बच्ची को टीकाकरण करवाना है अतः महिला टीकाकरण के दिन अपनी बच्ची को टीकाकरण हेतु लाई जिससे बच्ची को टीकाकरण करवाया गया।

<u>संस्था का प्रयास - ग्राम बंगसर में टीकाकरण प्रारम्भ</u>

स्थान - बंगसर
कुल जनसंख्या- 327
संस्था- ग्रामीण समाज कल्याण समिति अल्मोड़ा
परियोजना - प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य

ग्रामीण समाज कल्याण समिति तल्ला चीनाखान अल्मोड़ा द्वारा ग्राम बंगसर में हाउस होल्ड सर्वे के दौरान पता चला कि गांव की गर्भवती महिलाऐं अपनी जॉच नही करवाती हैं तथा बच्चों को भी समय से टीकाकरण नही हो पता है जब संस्था द्वारा ग्राम स्तरीय बैठक की गई तो पता चला कि ग्राम बंगसर में टीकाकरण नही होता है तथा वहॉ की महिलाओं को टीकाकरण व प्रसव पूर्व जॉच हेतु ग्राम से 5 किमी. दूर कठपुड़िया या 8 किलोमीटर दूर दौलाघट जाना पड़ता है तथा चर्चा के दौरान यह भी पता चला कि एक महिला जागरूकता की कमी के कारण 10 वर्ष तक अपने बच्चें को कोई टीका नही लगा पायी तथा संस्था द्वारा प्रयास किया गया कि बंगसर गॉव में भी टीकाकरण हो ताकि कोई भी बच्चा टीकाकरण से वंचित ना रहे। उसके लिए संस्था ने विकास खण्ड के स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों के साथ बैठक की तथा उसके बाद उस गॉव में टीकाकरण प्रारम्भ किया गया जिससे अब गॉव वाले को काफी हद तक सुविधा हो गई है।

आशा कार्यकर्ती

श्रीमती अमिता तिवाड़ी

पत्नी श्री रमेश चन्द्र तिवाड़ी

उपकेन्द्र - सूरी

ग्राम - कालनों

पो०ओ० चौबटिया

श्रीमती अमिता तिवारी उपकेन्द्र सूरी में ए०एन०एम०के रूप में कार्यरत हैं। इनके द्वारा आर०सी०एच० कार्यक्रम को सफल बनाने में अपने उपकेन्द्र सूरी में सक्रिय सहयोग दिया जा रहा है। जिसमें मुख्यतः प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के तहत टीकाकरण को नियमित रूप से संचालित करना, गर्भवती महिलाओं को ए०एन०सी० जॉंच एवं उनका पंजीकरण कराने में सहयोग दिया जा रहा है। इसके साथ-साथ परिवार नियोजन को बढावा देने के लिए गर्भनिरोधक गोलियों का वितरण एवं नसबन्दी हेतु प्रोत्साहित करने में योगदान दिया जा रहा है। संस्था द्वारा आयोजित कार्यक्रमों में इनकी लगातार उपस्थिति रहती है तथा विभिन्न स्वास्थ्य सुरक्षा सम्बन्धित कार्यक्रमों को सफल बनाने में योगदान भी दिया जा रहा है। संस्था द्वारा दि० १४ नवम्बर ०७ को आयोजित स्वास्थ्य शिविर में भी ए०एन०एम० द्वारा सक्रिय भूमिका निभायी तथा शिविर में २२ महिलाओं की नसबंदी के बाद देखभाल करने में योगदान दिया।

- फील्ड एन०जी०ओ०: लोक चेतना मंच, राय स्टेट रानीखेत, अल्मोडा,उत्तराखण्ड।
- मदर एन०जी०ओ०: इन्हेयर, मासी, अल्मोडा, उत्तराखण्ड।

आशा के पाँचवें माड्यूल पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण
स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर

हिमालयन इन्स्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट ग्राम्य विकास संस्थान, चिकित्सा स्वास्थ्य एंव परिवार कल्याण विभाग और एन०एस०एच०आर०सी० के सौजन्य से आशा के पाँचवे माड्यूल पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण चेतना संस्थान (अहमदाबाद) के द्वारा दिनाँक 28/08/08 से 31/08/08 तक उत्तराखण्ड के तेरह जिलों से आये मातृ स्वय सेवी संस्था के मास्टर ट्रेनरों के प्रशिक्षण का आयोजन किया गया।

प्रशिक्षण का उद्घाटन मुख्य अतिथि श्री केशव देसि राज प्रमुख सचिव चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण उत्तराखण्ड शासन के कर कमलों द्वारा किया गया। डा० वर्तिका सक्सेना (प्रोग्राम आफिसर आर०डी०आई०) द्वारा उनका स्वागत किया गया तथा स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर की गतिविधियाँ से अवगत कराया। प्रशिक्षण के दौरान डा० दिनेश बसवाल असिसटेन्ट कमिश्नर प्रशिक्षण (स्वास्थ्य एंव परिवार कल्याण भारत सरकार) डा० मनोज कार सीनियर एडवाईजर (एन०एस०एच०आर०सी०) आदि अतिथियों ने आशा ट्रेनिग को और उपयोगी बनाने के लिए अपने विचार व्यक्त किये।

प्रशिक्षण के अन्तिम दिन में डा० प्रेमलता जोशी महनिदेशक चिकित्सा, स्वास्थ्य एंव परिवार कल्याण द्वारा ट्रेनरों को मार्गनिर्देशन दिया गया। प्रशिक्षण में

पैतीस प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रशिक्षण के प्रथम दिवस में प्रशिक्षकों द्वारा सभी प्रतिभागियों के सहयोग से प्रशिक्षण के दौरान हेतु एक नियमवाली बनायी गयी जिसका पालन प्रशिक्षण के दौरान सभी को करना था। इसके अतिरिक्त प्रोढ़ के सीखने के सिद्धान्तों और प्रशिक्षण में प्रशिक्षकों और पशिक्षार्थीयों की सहभागिता के विषय में जानकारी प्रदान की गयी। प्रशिक्षण पूर्व, प्रशिक्षण के दौरान और प्रशिक्षण के बाद की क्या -क्या तैयारी होती है उस विषय में विस्तृत चर्चा की और उस पर प्रशिक्षकों द्वारा फीड़बैक प्रदान की। द्वितीय दिवस में नेतृत्व कौशल, संचार कौशल और समन्वय कौशल पर कई प्रकार की गतिविधियां के माध्यम से प्रशिक्षकों को जानकारी प्रदान की गयी। अन्तिम के दो दिनों में शेष

बचे हुए सत्र को सभी प्रतिभागियों को समूह के रूप में दिया गया और उसके ऊपर उनके द्वारा दो दिन में प्रस्तुतिकरण किया गया। कार्यशाला के समापन समारोह में ग्राम्य विकास संस्थान की निदेशिका सुश्री० बी० मैथली जी ने चेतना से आये प्रशिक्षक सुश्री पल्लवी पटेल (डिप्टी डायरेक्टर चेतना), सुश्री इला वखारिया (परियोजना अधिकारी, निदेशक आर०आर०सी०), डा० भारती डंगवाल (स्टेट एन०जी०ओ० कोर्डिनेटर उत्तराखण्ड), सुश्री वसुधा गुप्ता (स्टेट फैसिलेटेटर उत्तराखण्ड एन०एच०एस०आर०सी०) को हिमालयन इन्स्टीट्यूट के संस्थापक डा० स्वामी राम की पुस्तिका प्रदान करते हुए उनके सहयोग के लिए धन्यवाद दिया। प्रशिक्षण के अन्त में डा० वी० डी० सेमवाल, परियोजना प्रबन्धक (स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर) ने उत्तराखण्ड से आये सभी प्रतिभागियों को प्रशिक्षण में उनकी पूर्ण भागदारी हेतु धन्यवाद दिया।

देहरादून, 29 अगस्त, 2008
दैनिक जागरण

मातृ-शिशु मृत्यु दर घटाने को प्रशिक्षण

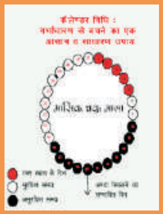
- हिमालयन हास्पिटल के ग्रामीण विकास संस्थान में 31 तक चलेगा प्रशिक्षण

आशा मैट्रिक्स

गतिविधियां	उत्तराखण्ड में स्थिति
चयनित आशाओं की संख्या	9923
चयनित आशाओं की संख्या (प्रतिशत में %)	99.23%
प्रशिक्षण साम्रागी का उत्पादन (बैच वाईज)	सभी 5 माड्यूल केन्द्रीय सरकार के हिन्दी वर्जन से लिया गया ।
टी.ओ.टी (प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण)	6 प्रशिक्षकों को एन.आई.एच.एफ.डब्लू के द्वारा प्रशिक्षण दिया गया और कुमाऊ मण्डल से 21 और गढ़वाल मण्डल से 18 का समूह उत्तराखण्ड राज्य स्वास्थ्य सेवा समिति से प्रशिक्षित किया गया ।
	35 प्रशिक्षकों को आशा के पाँचवे माड्यूल पर चेतना अहमदाबाद गुजरात के द्वारा गढ़वाल और कुमाऊ के प्रतिभागियों को स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर ग्रामीण विकास संस्थान हिमालयन इस्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट में प्रशिक्षण दिया गया ।
प्रशिक्षण दिवस (कितनी बार प्रशिक्षण हुआ)	7+4+4+4+4=23
प्रशिक्षण के दौरान नियुक्त की गयी आशाओं की संख्या और आयु का प्रतिशत	100% (4^{th} माड्यूल) आशा प्लस 582 चल रहा है । (4^{th})
प्रशिक्षित का न० % में	99%
औषधि किट का रखरखाव	प्रकिया के अर्न्तगत अक्तूबर से क्रियान्वन होने की अपेक्षा
आशाओं के द्वारा औषधि किट का आदान-प्रदान करना ।	9923 में से 2572 आशाओं को वितरण किया गया ।
मानदेय की प्रक्रिया	मुख्यत: चैक के द्वारा, जे.एस.वाई, टीकाकरण, परिवार नियोजन, आंख, ड्राटस, शौचालय निर्माण, स्तनपान करवाने के लिए प्रोत्साहित करना (08-09)
आशाओं की देय राशि के लिए यूनाईटेड सूची की उपलब्धता	वी.एच.एस.सी के चुनाव के कारण कार्यवत नहीं
जे.एस.वाई	चैक द्वारा
टीकाकरण	चैक द्वारा
देयराशि का स्तर डिलीवरी के साथ सीमित शिकायतें (1 से 10 तक) 1 से कम शिकायत, अधिकतम 10	३
राज्य आशा संसाधन केन्द्र का संविधान	स्थापना (ग्रामीण विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट) टी०ओ०आर० का निर्माण ।

सामुदायिक स्वास्थ केन्द्र में आशाओं के कार्य के सम्बन्ध में एक वार्ता

आशाओं के कार्य से सम्बन्धित जानकारी के लिए 'आओ जाने और समझे', 'दाई प्रशिक्षण मार्गदर्शिका', 'प्राथमिक चिकित्सा' एवं 'स्वास्थ्य शिक्षा गाईड' हेतु निम्न पते पर सम्पर्क करें ।



सम्पर्क करें

स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर (एस.ए.आर.सी.)

ग्राम्य विकास संस्थान

हिमालयन इन्स्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट

स्वामी राम नगर, पो.ओ. डोईवाला

देहरादून 248140

www.hihtindia.org

☎ 0135-2471426

Tele Fax: 0135-2471427

E-mail: hihtrdi@sancharnet.in