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

जुलाई - सितम्बर 2013, अंक 20

प्रिय पाठकगण,

'आशायें' त्रैमासिक पत्रिका के 20वें 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 आशाओं 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
- उत्तराखण्ड में केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री द्वारा चार योजनाओं का शुभारम्भ 2
- विश्व बालिका दिवस पर जागरुकता रैली 2
- आशायें सीख रही हैं आपदा प्रबन्धन के गुर 3
- हमारी आवाज 4
- रसोई से सामान्य बीमारियों के घरेलू उपचार 5
- महत्वपूर्ण तिथियाँ 6
- न्यूज गैलरी 6

उत्तराखण्ड में केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री द्वारा चार योजनाओं का शुभारम्भ

राज्य सरकार द्वारा राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के तहत राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, राष्ट्रीय एम्बुलेन्स सेवा (108), आयरन प्लस और जेनरिक औषधि योजनाओं का शुभारम्भ माननीय केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री गुलाम नवी आजाद द्वारा दिनांक 30.10.2013 को परेड ग्राउण्ड, देहरादून में किया गया। शुभारम्भ कार्यक्रम में उत्तराखण्ड राज्य के मुख्यमंत्री श्री विजय बहुगुणा, केन्द्रीय जल संसाधन मंत्री श्री हरीश रावत, राज्य स्वास्थ्य मंत्री श्री सुरेन्द्र सिंह नेगी एवं स्वास्थ्य शिक्षामंत्री श्री हरक सिंह रावत भी उपस्थित थे। कार्यक्रम का उद्देश्य राज्य के मातृ एवं शिशु मृत्यु दर को कम करना है। जिसके लिये केन्द्र सरकार द्वारा ये सभी योजनायें चलाई गईं हैं। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत सभी 0 से 18 वर्ष के बच्चों में चार प्रकार की परेशानियों की जांच की जायेगी। इन परेशानियों में जन्म के समय किसी भी प्रकार के विकार, बीमारी, कमी और विकलांगता सहित विकास में रूकावट की जांच शामिल है। इस योजना में सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालय में कक्षा 1 से 12 तक में पढ़ने वाले 18 वर्ष तक की आयु वाले बच्चों के अलावा ग्रामीण क्षेत्रों और शहरी झुग्गी–बस्तियों में रहने वाले 0–6 वर्ष के आयु समूह तक के सभी बच्चों को इसमें शामिल किया गया है।

माननीय केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री श्री गुलाम नवी आजाद द्वारा योजनाओं का शुभारम्भ

इसमें जन्म से लेकर 6 सप्ताह तक जांच के लिये आशाओं द्वारा घर जाकर जांच करनी है। इसके अतिरिक्त आशायें बच्चों को मोबाइल स्वास्थ्य दल से आंगनवाड़ी केन्द्र में जांच करने के लिये तैयार करेंगी। 6 सप्ताह से 6 वर्ष तक के बच्चों के लिये मोबाइल स्वास्थ्य टीमों द्वारा आंगनवाड़ी केन्द्र पर जांच करनी है। 6 वर्ष से 18 वर्ष तक के बच्चों के लिये मोबाइल टीमों द्वारा सभी सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों में जाकर जाँच करनी है।

आंगनवाड़ी केन्द्र में बच्चों की जांच साल में दो बार होगी और स्कूल जाने वाले बच्चों की कम से कम एक बार जांच की जायेगी। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम से स्वास्थ्य जांच और शुरूवाती उपचार सेवाओं के अन्तर्गत जल्द जांच और निःशुल्क उपचार के लिये 30 स्वास्थ्य परिस्थितियों की पहचान की जायेगी और उसका उचित उपचार किया जायेगा। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम सार्वभौमिक स्वास्थ्य देखभाल की दिशायें अग्रणी राह का संकेत करता है जिसमें जनसंख्या के उस भाग पर सबसे अधिक जोर है जिन्हें इसकी सर्वाधिक आवश्यकता है।

इसके अतिरिक्त केन्द्र पोषित योजना 108 का नाम राष्ट्रीय एम्बुलेंस सेवा रखा गया। अन्य योजनाओं में आयरन प्लस एवं जेनरिक औषधि का भी विधिवत रूप से स्वास्थ्य मंत्री जी द्वारा शुभारम्भ किया गया। मंत्री जी द्वारा मातृ मृत्यु दर और शिशु मृत्यु दर को कम करने के लिये राज्य के प्रयास की प्रशंसा की गई और अपेक्षा की कि आगे इन योजनाओं से राज्य में मृत्युदर कम करने के क्षेत्र में और अच्छा कार्य हो पायेगा।

विश्व बालिका दिवस पर जागरूकता रैली

उत्तराखण्ड राज्य में वार्षिक स्वास्थ्य सर्वे 2011–12 की रिपोर्ट के अनुसार बाल लिंगानुपात 1000 बालकों पर 880 बालिकायें पैदा हो रही हैं। राज्य में लड़कियों की संख्या अन्य राज्यों की अपेक्षा चिन्ताजनक स्तर पर गिर रही है। इन्हीं महत्वपूर्ण मुद्दों को लेकर चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के सहयोग से जिला आशा संसाधन केन्द्रों द्वारा प्रत्येक जनपद के विभिन्न विद्यालयों की छात्राओं के साथ विश्व बालिका दिवस के अवसर पर 19 अक्टूबर 2013 को विशाल रैली निकाली। इस अवसर पर बालिकाओं के साथ आशा, आशा सहजकर्ता, ब्लाक कोर्डिनेटर तथा स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी, कर्मचारी सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे। रैली में कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ नारे लगाये गये। कन्या बचाओं के उद्देश्य से अनेक आकर्षक नारे तथा स्लोगन रैली में जान फूंक रहे थे। जागरूकता रैली काफी सफल रही। अपेक्षा करते हैं कि आगे भी ऐसी जागरूकता रैली आशाओं द्वारा होती रहेंगी।

आशायें सीख रही है आपदा प्रबन्धन के गुर

राज्य में आई भीषण आपदा को देखते हुये नेशनल हेल्थ सिस्टम रिसोर्स सेन्टर (NHSRC), भारत सरकार की तकनीकी एजेन्सी, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग और राज्य एवं जिला आशा संसाधन केन्द्र के सहयोग से समुदाय और स्वास्थ्य विभाग की बीच की कड़ी के रूप में कार्य करने वाली आशा कार्यकर्ता को 3 दिन का प्रशिक्षण दिया जा रहा है क्योंकि भारत सरकार की मार्गदर्शिकानुसार ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति को एक ग्राम आपदा प्रबन्धन समिति के रूप में भी कार्य करना है जिसमें आशा की समुदाय स्तर पर काफी बड़ी भूमिका देखी जा रही है। इसमें राष्ट्रीय स्तर के कुशल प्रशिक्षकों द्वारा राज्य आशा संसाधन केन्द्र में दो बैच में प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण आयोजित किया गया जिसमें प्रथम बैच में चार प्रभावित जिलों के 11 जिला प्रशिक्षकों, दूसरे बैच में अन्य 9 जिलों के 28 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया गया जिसमें प्रशिक्षकों के रूप में अपर मुख्य चिकित्साधिकारी, उप मुख्य चिकित्साधिकारी, जिला कार्यक्रम प्रबन्धक, जिला कम्युनिटी मोबलाईजर, ए.एन.एम. ट्यूटर और ब्लॉक कार्डिनेटर ने प्रतिभाग किया। आपदा से ग्रसित चार जिलों में 2283 आशाओं एवं 154 आशा फैसीलिटेटरों को प्रशिक्षित किया जा चुका है। अन्य 9 जिलों में प्रशिक्षण शीघ्र प्रारम्भ किया जा रहा है। आशाओं को समुदाय आधारित आपदा प्रबन्धन में आशा की भूमिका, उत्तराखण्ड में आपदा की रूप रेखा, जिलेवार सम्भावित जोखिम की स्थिति, आपदा सम्बन्धी शब्दावली, आपदा प्रबन्धन चक्र, बचाव के सिद्धान्त, प्राथमिक उपचार, सी०पी०आर० (कार्डियो पल्मोनरी पुनर्जीवन) देने की विधि, राहत कार्य, कमजोर एवं वंचित समूह की पहचान, निवारक एवं प्रोत्साहक स्वास्थ्य देखभाल (डायरिया, ए०आर०आई०, कुपोषण, मलेरिया एवं खसरा आदि), पुनर्वास, मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार आदि विषयों पर प्रयोगात्मक ढंग से प्रशिक्षण दिया जा रहा है जो भविष्य में आने वाली किसी भी प्रकार की आपदा से निपटने के लिये अच्छा होगा।

संस्थान द्वारा किये गये राहत कार्य

ग्राम्य विकास संस्थान–हिमालयन इंस्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट द्वारा भी उत्तराखण्ड में आई आपदा के बाद जिला पिथौरागढ़, रूद्रप्रयाग एवं टिहरी गढ़वाल के प्रभावित गांवों में आशा और आशा फैसिलिटेटर के सहयोग से राहत सामग्रियों का वितरण किया गया। इसके अतिरिक्त संस्थान द्वारा विभिन्न गांवों में 21 स्वास्थ्य कैम्पों का आयोजन किया गया जिसमें 2500 से अधिक लोग लाभान्वित हुये। इसके साथ 30 फर्स्ट एड किट, 30 फार्मिंग टूल किट, 112 फैमिली यूटेंसिल किट, 7 पंचायती बर्तन किट, 28 फूड किट, 120 फैमिली हाईजिन किट, 190 प्रेगनेन्सी किट, 4 स्कूल किचन किट एवं 90 स्पेशल किट वितरित की गई। 25 बच्चों को स्कॉलरशिप हेतु चयन किया गया। 218 किसानों को मटर बीज वितरित किये गये। जिसकी लोगों ने काफी सराहना की है।

केस स्टडी

श्रीमती दीपा बसेड़ा, ग्राम सभा हिनकोट, जिला पिथौरागढ़ की स्थायी निवासी है जिन्होंने दो बालिकाओं के बाद परिवार नियोजन की स्थायी विधि अपनायी है। दीपा बसेड़ा की उम्र 35 वर्ष एवं इनके पति श्री शमशेर सिंह बसेड़ा की उम्र 45 वर्ष है। इनकी पहली बालिका काजल बसेड़ा, उम्र 13 वर्ष, कक्षा 8 व दूसरी बालिका प्रियंका बसेड़ा, उम्र 11 वर्ष, कक्षा 6 की छात्रा है। श्री शमशेर सिंह बसेड़ा का नियमित रोजगार कुछ नहीं है। दोनों दम्पत्ति का कहना है कि लड़का–लड़की एक समान है। लड़कियां माँ–बाप व सास–ससुर सभी का ख्याल करने वाली होती हैं। दीपा बसेड़ा ने 7 साल पहले परिवार नियोजन की स्थायी विधि अपना ली थी। दीपा बसेड़ा का कहना है मेरे सास–ससुर के भी तीन लड़के थे। तीनों में से माँ–बाप के साथ एक भी नहीं। मैनें ये सब एवं परिवार की गरीबी हालत को देखते हुए परिवार नियोजन की स्थायी विधि अपनायी। मैनें देखा कि लड़कियां अपने–अपने दैनिक कार्यो में व्यस्त रहने के बाद भी सभी का ख्याल रखती है। आज मैं अपने पति एवं दोनों लड़कियों के प्यार को देखकर काफी खुश हूँ। दीपा बसेड़ा का कहना है मेरा कोई लड़का नहीं है इस बारे में मुझे कोई भी चिन्ता नहीं है। मैं महिला हूँ। लड़कियों को बहुत अच्छा मानती हूँ और मैं सभी महिलाओं को भी यह परामर्श देती हूँ कि मेरी तरह सभी लड़का–लड़की में किसी प्रकार का भेदभाव न मानते हुए दो बच्चों के बाद परिवार नियोजन की स्थायी विधि अपना लेनी चाहिए। मैं एक गरीब परिवार की महिला हूँ, मेरी दो लड़कियां है, मेरा सोचना है इन दोनों को किसी तरह पढ़ा–लिखा लेती तो अपने को खुशनसीब समझती।

श्रीमती दीपा बसेड़ा
पत्नी श्री शमशेर सिंह
ग्राम-हिनकोट,
जिला- पिथौरागढ़ (उत्तराखण्ड)

कविता

कैसा ये जल प्रलय आया।
संग में अपनी तबाही लाया॥

उजाड़ कर दी बस्ती और जान माल की
वंचित करा छत से लोगों को।
मजबूर किया घर से बेघर होने को॥

न चाहते हुये भी छोड़ा लोगों ने।
अपना आशियाना॥

कैसा ये जल प्रलय आया।
संग में अपनी तबाही लाया॥

हे खुदा! तुने कैसा कहर बरसाया।
दाने-दाने के लिये लोगों को तरसाया॥

कैसा ये जल प्रलय आया।
संग में अपनी तबाही लाया॥
जाने कितने घर और
लोग इसकी चपेट में आये।

अब नाम सुनकर भी
लोग इससे घबराये॥

कैसा ये जल प्रलय आया।
संग में अपनी तबाही लाया॥

निकाला जवानों ने फंसे हुये लोगों को
अपनी जान की परवाह न करते हुये।
हुये शहीद देश के लिये
अमर हुये हमेशा के लिये दिल में लोगों के॥

कैसा ये जल प्रलय आया।
संग में अपनी तबाही लाया॥

उनमें भी कई गर्भवती
तो कई धात्री मातायें।
कई बुजुर्ग तो कई बच्चे
हर जगह हो गये अब रास्ते कच्चे॥

कैसा ये जल प्रलय आया।
संग में अपनी तबाही लाया॥

ए मनुष्य! जरा सम्भल कर तो चल।
क्या होगा हमारे कर्मो का फल॥
हम तो चले जाएंगे लेकिन क्या होगा।
हमारी आने वाली पीढ़ी का कल॥

ऐसे अनर्थ जब होंगे पृथ्वी में।
पूरी दुनिया में होगा जल ही जल॥

आयशा खातून
आशा फैसीलिटेटर
धारचूला-पिथौरागढ़ (उत्तराखण्ड)

रसोई से सामान्य बीमारियों के घरेलू उपचार

हल्दी–

यह जड़ का चूर्ण है और इसमें एंटीसेप्टिक गुण होते है। हल्दी के चूर्ण को घाव पर दबाकर रखने से खून का बहना बंद हो जाता है और घाव जल्दी भर जाता है। कटे हुये या सूजन वाले स्थान पर भी तेल में मिलाकर इसका इस्तेमाल किया जाता है। नहाते समय, दूध और बेसन के साथ मिलाकर उबटन के रूप में प्रयोग करने से त्वचा में निखार आता है।

अदरक–

सूखे अदरक (सोंठ) का उपयोग, अपच, भूख न लगने, एनीमिया और खांसी में लाभकारी होता है। जबकि अदरक का प्रयोग कब्ज, बड़ी आंत और गले के संक्रमण में लाभकारी होता है। सोंठ और अदरक दोनों ही पेट के स्रावों को रोकते हैं और उल्टी को कम करते हैं। अपने शामक, प्रशामक, बुखार और दर्द निवारक गुणों के कारण जिंजरोल और शोगाओल का महत्व बढ़ गया है।

लहसुन–

एक एंटीबॉयोटिक और फफूंदनाशक होता है। ऊपरी श्वसन तंत्र के संक्रमण में इसका व्यापक प्रयोग किया जाता है। अपने एंटी-ऑक्सीडेन्ट गुणों के कारण यह हृदय एवं शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को स्वस्थ रखता है और रक्त संचार को सुचारू बनाये रखने में मदद करता है।

काली मिर्च–

यह एक मसाला है जो मूत्रवर्धक का कार्य करती है तथा हमारे शरीर से पसीना निकालने में मदद करती है ताकि हानिकारक विषैले पदार्थ बाहर निकल सकें। यह पाचन में सहायता करती है, पेट में गैस नहीं बनने देती तथा पेट में गड़बड़ी को कम करती है। गर्म चाय और पुदीने के साथ सेवन करने से आराम मिलता है। इसमें जीवाणुनाशक गुण होते हैं, जो घावों के उपचार में सहायक होता है और जीवाणुओं को नष्ट करता है।

तेल–

तिल और नारियल के तेल को मालिश के लिये अच्छा माना जाता है और जोड़ों के दर्द में इसका इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि जोड़ों के दर्द में मालिश के अलावा दवायें लेना जरूरी होता है। मालिश करने से त्वचा में रक्त संचार बढ़ता है। तेल से सिर की मालिश करने से अनिद्रा की समस्या को दूर करने में मदद मिलती है।

हमें याद रखें हम कुछ खास हैं

10 नवम्बर — विश्व टीकाकरण दिवस

14 नवम्बर — विश्व मधुमेह दिवस

01 दिसम्बर — विश्व एड्स दिवस

17 नवम्बर — राष्ट्रीय ऐपिलेप्सी दिवस

03 दिसम्बर — विश्व विकलांग दिवस

आशायें इन दिवसों को अवश्य मनायें

न्यूज गैलरी

सर्वांगिण विकास को जरूरी स्तनपान

आशाओं का तकनीकी प्रशिक्षण शुरू

आपदा प्रबंधन के गुर सीखेंगी आशाएं

अभियान चला किया जागरूक

78 आपदा प्रभावितों को बांटी राहत सामग्री

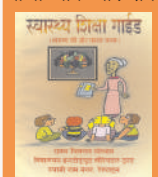
कपकोट में निकली जागरूकता रैली

आशाओं के लिए उपयोगी पुस्तिकाओं हेतु सम्पर्क करें

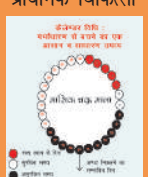
आओ जाने और समझें

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: rdi@hihtindia.org