आशायें

LokLF; ,o ifjokj dY;k.k foHkkx mRrjk[k.M ljdkj] jkT; vk'kk lalk/ku dsUn ,o ftyk vk"kk lalk/ku dsUn
xkE; fodkl lLFkku] fgeky;u bULVhV;wV gkfLiVy VLV d lkstU; l

vDVcj & fnlEcj 2013] vd 21

lEikndh dh dye l

fi; ikBdx.k]

;g cgr [k"kh dh ckr g fd ^vk"kk;* if=dk dk vki ykxk u cgr mRlkg l viuk;k gA vki ykxk u bl ub&ub tkudkjh ikIr djus] vki lh ckrphr djus rFkk vuHkok vkj lQyrkvk dk ,d nlj rd igpku dk ek/;e Hkh cuk;k gA

vidk dk; ljkguh; g yfdu ;g cgr cMk fe"ku g vkj blds fy; vHkh cgr dN fd;k tkuk gA vki ykx viu&viu xko e ekr&f"k"k LokLF; rFkk ifjokj dY;k.k d fy; dkQh dkf"k"k dj jg g ,o vkidh bUgh dkf"k"kk e vkb gb fdlh leL;k l fuiVu dk vuHko ;k lQyrk dh dgkuh] nljh vk"kkvk dk jkg fn[kk ldrh gA blhfy; vki viuh ckr vo"; ^vk"kk;* if=dk dk fy[ku e fgpd ugh vkj viuh ckypky dh Hkk"kk e fy[k rk Hkh vPNk gA e> fo"okl g fd ^vk"kk;* if=dk d ek/;e l vko";d tkudkjh vki rd le; ij igprh jgxh vkj ;g ,d lykgdkj ,o l[kh cudj vkid lkFk jgxh ftlls in"k d gj ifjokj d LoLFk gku dk liuk lp gk ik;xkA

vr e vkidk vkj vkid ifjokj dk uoo"k dh <j lkjh "kHkdkeukvk lfgr

jkT; vk'kk lalk/ku dsUnz Vhe
vkj-Mh-vkb-] ,p-vkb-,p-Vh-

e[; vkd'k.k

▶▶ सम्पादक की कलम से.................................... 1
▶▶ मातृत्व स्वास्थ्य.. 2-3
▶▶ हमारी आवाज.. 4
▶▶ घरेलु नुस्खें.. 5
▶▶ महत्वपूर्ण तिथियाँ.. 6
▶▶ न्यूज गैलरी.. 6

uoo"k dh gkfnd 'kHkdkeuk,

गर्भावस्था का पंजीकरण :

➢ xHkkoLFkk dk "kh?k irk pyr gh ,-,u-,e- d ikl LokLF; dUn ij i thdj.k djk,aA

प्रसव पूर्व देखभाल और जांच :

➢ xHkorh efgykv dk LokLF; dUn@ xke LokLF; ,o ik"k.k fnol e tkdj pkj ilo io n[kHkky tkp vo"; djk;A
- ❖ igyh tkp& 12 lIrkgk d Hkhrj
- ❖ nljh tkp& 14 l 26 lIrkgk d Hkhrj
- ❖ rhljh tkp& 28 l 34 lIrkgk d Hkhrj
- ❖ pkFkh tkp& 36 lIrkgk d ckn

प्रसव पूर्व देखभाल के दौरान दी जाने वाली सेवाएं :

➢ otu] jDr pki] ghekXykfcu d fy, jDr tkp] i"kkc dh tkp vkj iV dk ijh{k.k fd;k tkrk gA

➢ 100 vk;ju Qkfyd ,flM ¼vkb-,Q-,-½ dh xkfy;k vkj VVul VkDlkbM ¼VhVh½ dh nk lb;k yxxh ftle igy lb l nljh e ,d ekg dk vUrjky gkxkA ;fn oreku xHkkoLFkk vxj fiNyh xHkkoLFkk d rhu o"k d Hkhrj gb rk VVul dh ,d cLVj lb gh yxxhA

➢ ikf"Vd vkgkj vkj lefpr vkjke dh lykgA

ilo io vof/k e [krj d ldr

निम्नलिखित लक्षणों वाली महिला को उपचार हेतु स्वास्थ्य केन्द्र रेफर करें :

➢ ;kfu l jDr lko

➢ pgj ;k gkFkk e ltu

➢ mPp jDr pki] flj nn] pDdj vkuk] /kq/kyk fn[kkb iMuk

➢ >Vd ;k nkj iMuk

➢ cPpk fgyuk&Myuk ;k xHk e ij ekjuk cn dj nrk g

➢ xEHkhj ,uhfe;k

➢ db ckj xHk/kkj.k

➢ ilo lc/kh [kjkc bfrgkl& igy uotkr ekr] er f"k"k tUe] le; l io f"k"k tUe ;k ckj&ckj xHkikr gkuk

➢ iV e cPp dh mYVh fLFkfr

➢ fiNyk ilo iV d vkij"ku l gvk

➢ i"kkc djr le; nn ;k tyu

➢ eyfj;k

➢ vU; tl fny dh chekjh] ihfy;k dk c[kkj bR;kfn

iloduy le; n[kHkky

➢ lLFkkxr izlo djk;A

➢ ekrkvk vkj uotkr f”k”kvk d fy; lqjf{kr izlo ds lqj{kk gh cpko ;a

➢ ekrkvk vkj uotkr f”k”kvk d fy; ljdkj dh nk egRoi.k LokLF; ;kstuk,A
  ❖ tuuh lqj{kk ;kstuk ¼t-,l-okb-½
  ❖ tuuh f”k”k lqj{kk dk;Øe ¼t-,l-,l-d-½

➢ ;fn ?kj ij gh djokuk gks rks if”kf{kr 0;fDr }kjk gh djk;A ?kj ij ikp LoPNrkvk dk /;ku j[k &
  ❖ lkQ gkFk
  ❖ lkQ u;k CyM
  ❖ lkQ fcLrj@ LFkku
  ❖ lkQ uky
  ❖ lkQ ukfHkuky ¼uky ij dN u yxk;½

uotkr f'k'k dh n[kHkky

सामान्य शिशु की देखभाल :

➢ uotkr dk lq[kkuk& cPp dk lkQ eyk;e xhy diM l ikNuk pkfg, vkj flj dk l[k eyk;e diM l lq[kkuk pkfg,
➢ xekgV lfuf”pr djukA cPp dk xje j[kuk vkj ek l lVkdj j[kuk pkfg,A ek lekuqlkj diM ;k Åuh diM d cPp yiV dj j[kA
➢ “kh?k Lruiku djuk “k: djuk pkfg,A igyk xk<k ihyk n/k vo”; fiyk;k tk;A
➢ ek d n/k d vykok dN Hkh u nA
➢ cPp dk otu djuk ;fn otu 2-5 fdxk l de gks rks fo'k"k lko/kkfu;k cjrh tkuh pkfg,A

अधिक जोखिम वाले शिशु :

➢ xHkkoLFkk d 8 eg 14 fnu ij gkus l igy ink gvk cPpk ¼ih Ve cPp½A
➢ tUe d le; 2 fdxk l de otu gkA
➢ igy fnu l n/k ihu ;k Lruiku djus e vleFkA

vf/kd tkf[ke oky f”k”k dh n[kHkky e “kfey g

➢ vfrfjDr xekgV& dxk: n[kHkky fof/k dh lykg nA
➢ ugykr le; lko/kkuh& ,sl cPp dk rc rd ugh ugykuk pkfg, ¼igy lkr fnuk d ckn½ tc rd otu 2000 xke d Åij ugh gks tkrk gA
➢ ckj&ckj Lruiku djkukA
➢ [krj d ladrk dk “kh?k igpkuuk vkj jQj djukA

e> vk'kk dk;d=h d :i e dk; djrh g, 3 o"k gk pd gA bu rhu o"kk e eu fofHkUu idkj dh LokLF; lok, nh o bu LokLF; lok, nu e viu gh ifjokj d lnL;k l vk'kk d :i e dke dju e fofHkUu idkj dh dfBukb;k dk lkeuk djuk iMkA ,d fnu dh ckr g] ej {k= e ,d xHkorh efgyk dk ilo ihMk gk jgh Fkh rHkh mldk Qku ej fy; vk;k vkj e vLirky tku d fy, r;kj gbl yfdu ej ifr ,o ej ?kj d vU; lnL;k u vLirky u tku d fy; e> cgr jkdk ,o e> ekjkA e>l dgk fd vxj r vLirky tkrh g rk ?kj er vkuk vkj viuk lkeku ydj viu ek;d pyh tk ogh l pkg r vk'kk dk dke dj ;k ?ke] ge r> l dkb erycugh gA vkj e> ?kj l fudky fn;k vkj e lcl igy xHkorh efgyk dk ydj vLirky igph vkj mldk lLFkkxr ilo djk;kA

e> vk'kk d :i e dke djuk cgr vPNk yxrk Fkk ijUr ej ?kj d lnL;k dk ejk vk'kk d :i e dk; djuk vPNk ugh yxrk Fkk ,o o ykx [k'k ugh FkA e lenk; d ykxk dk LokLF; lok, fnyku e lg;kx djrh jgh ftll lenk; d ykxk d Lug ,o l;kj l e> vkj fgEer feyh vkj e vk'kk d in ij dk; djuk d fy; rRij jgh ijUr e> ej ?kj l dkb lg;kx ugh feykA gj fnu vk'kk d dk; djuk ij ej ?kj e Dy'k gkrk jgkA

,d fnu dh ckr g fd e iYl ikfy;k dh M;Vh dj jgh Fkh fd ej ifr vk; vkj e> ekju&ihVu ,o xkyh&xykt dju yx vkj e> ?kj ydj vk; vkj ejk lkeku Qd fn;kA e> ej cPp l nj dj e> ek;d Hkt fn;k vkj eu viu ek;d l gh viu {k= dk dk; fd;k ftl e> {k= d tu lenk; u lg;kx fd;k vkj e> iuk xko e cykdj ej ?kj okyk l vyx ?kj ,o tehu fnyk;hA

eu viu dk;k l lenk; e vk'kk d :i e igpku cukb ,o mud fgr e dk; fd;k ftl lenk; d lg;kx l e> flj Niku d fy; txg feyhA vk'kk d :i e dk; dju gr LokLF; foHkkx ,o vk'kk Qfl fyVVj jkuh fc"V dk ijk lg;kx feyk rFkk jkT; vk'kk lalk/ku dUn] vkj-Mh-vkb- dh bl if=dk e ejh dgkuh idkf'kr djoku gr ftyk vk'kk lalk/ku dUn] bEikV dk cgr&cgr /kU;okn!

eUuh noh
vk'kk dk;d=h
xke&HkM egkfy;k]
fodkl [k.M&[kVhek] m/ke flg uxj ¼mÙkjk[k.M½

मी छौंवूं गौं की आशा

eh Nko xko dh vk'kk] gk xko dh vk'kk] eh xko dh vk'kkA
yxh jkUnh nhnh Hkyh E;kjk lk lk] rj j[k fo'okl] eh Nko xko dh vk'kkA
iy dke 'kjhy d /;ku j[k.kA
LokLF; dfe;k dk nxMh feyh&tyh j.kA
NkVh&ekVh Noh; ek dHkh ce uh dj.kA
}h fnu d jx lHkh g lh [kyh j.kA
dke dj.k Hky fodkl dj.kA
xHkorh ek d Hky [;ky j[k.kA
gjh n[kh dj.k no;h nk# fiyk.kA
fMikgkYMj dk :i ek dke dj.kA
iFkfed fpfdRlk d e'kojk n.kA
xko&xko ek LokLF; ;ktuk c.kk.kA
LokLF; dk nxMk lHkh tkudkjh n.kA
tUe eR; ithdj.k C;ko d dj.k
vkQr ek 108 dky dj.kA
/kU;ou lh jkth ju 108 dh lfo/kk tku djuA
:i;k] ilk] no;h nk# t ljdkj n.kh pA
lok dj.kk t lcdh i.; lh dek.kk fNuA
fiMk e focykUnh Lohyh r t lgk: n.kk fNuA
Ekk vkj ukU;kyk d lgh Vhdk djok.kA
lkp Vhdk yxd u;h ftUnxh n.kA
Doh ukU;ky NV uk] ftUnxh l :B ukA
rHkh cM.k e: n'k egkuA
,d fnu gerh Hkh feyh tky ekuA
jkth [k'kh jkyk ejk n'k ok lhA
ukU;ky rEgkjk vkj jkth j;k reA

vkjrh xlkb
vk'kk dk;d=h
xke&ckob] tuin&:ni;kx

lkekU; chekfj;ksa d ?kjyw mipkj

नीम–

uhe dk mi;ksxh Hkkx g& blds ifRr;k] Qy vkj NkyA ifRr;ksa dk mi;ksx] ,fXtek] lØe.k tSls Ropk jksxksa ds mipkj esa fd;k tkrk gA blds rsy vkj eLlyh gb ifRr;ksa dk xeZ ikuh esa mckydj cuk dk<k [kqtyh vkj ?kko dk /kksu esa mi;ksxh gkrk g] D;kfd ;g cgqr vPNk ,UVlsfIVd gA blds vykok dhV fu;=.k ds :i esa Hkh blds i;ksx fd;k tkrk gA

नीम का तेल बनाना: uhe dh ifRr;ksa dks 100 fe-yh- rkts jl fudkysA blesa 25 fe-yh- fry dk rsy Mky nsA bl feJ.k dks <ddj /kheh vkp ij mckysA yxHkx vk/ks ?kVs esa blds ikuh Hkki cudj mM tk;xkA bls BaMk djus ds ckn Nku ysA ?kkoksa ij yxkus ds fy;s uhe dk rsy r;kj gA blls vPNh rjg <Ddu cn djds cksry esa j[k ysA ;g ,d o"kZ rd [kjkc ugha gksxkA bls fnu esa 2&3 ckj ?kko ij yxk;A bl ls ?kko vPNh rjg Hkj tkrs gA iSjks lEcU/kh ?kkoksa ds fy;s uhe ds ikuh ls ugkuk ,d ykHkdkjh mipkj gA uhe dh dN ifRr;ksa dks eslydj mUgs xeZ ikuh esa MkysA bls ckYVh esa ekrk dks 15 feuV rd cBuk nsA

तुलसी–

rqylh dh ifRr;k [kkalh vkj lnh&tqdke esa mi;ksxh gksrh gA rqylh dks jl 'kgn esa feykdj fiyk,A ifRr;ksa dh rkth ifRr;k xeZ gksrh g] blhfy; dQnks"k esa budk i;ksx fd;k tkrk gA rqylh dh ifRr;ksa dks dk<k Hkh [kkalh esa ykHkdkjh gksrk gA ifRr;ksa dks pck;k Hkh tk ldrk gA rqylh ds chtksa dh rklhj BMh gksrh g] blhfy; budk mi;ksx] ihus esa tyu] ukd ls [kwu vkuk] isjksa esa tyu] [kwuh cokls\jh] eg ds Nkys bR;kfn tSls fiRr nks'kksa esa fd;k tkrk gA rqylh ds chtksa dks n/k ;k ?kh ds lkFk nsA chtksa ds 20&30 nkus ikuh ;k n/k esa fHkxks,A ;g ,d ckj dh [kqjkd gA bls dks fnu esa 2&3 ckj lsou djsA yxHkx ,d di rqylh dh ifRr;ksa ysA mUgs ikp feuV rd ikuh esa fHkxks,A mUgs ,d iRFkj ij dpysA dpyh ifRr;ksa dks ,d diMs ls Nkudj yxHkx 20 fe-yh- ¼vk/kk di½ jl ,d= djsA ;fn t:jh gks] rks 20 fe-yh- jl fudkyus ds fy;s dN vkj ifRr;ksa dpy ysA ,d 0;Ld 0;fDr ds fy, ;g fnu Hkj dh 3 [kqjkd gA ;g lnh&tqdke vkj cq[kkj esa ykHkdkjh gA bls 3 fnuks rd nsA cPpks ds fy;s fnu esa 2&3 ckj 10 ifRr;ksa ds jl dh [kqjkd nh tk ldrh gA

कुमारी–

dekjh ¼,ykss½ ckxokuh esa mxk;k tkus okyk ,d ik/kk gA ?kkoksa ij nok dh iVVh dh txg ge dekjh ¼,ykss½ dk mi;ksx dj ldrs gA ?kko ds vkdkj dk ,yks dk ,d VdMk ysA bls iryk VdM dkV ysA ?kko dks ikuh ls /kks,A ?kko ij ,yks dk VdMk j[kdj lkQ diMs dh iVVh ck/k nsA jkst iVVh cnys] bl ls ?kko tYnh lw[k tkrs gA tys ds ?kkoksa ds mipkj esa ;g iVVh cgqr gh mi;ksxh gA vud vk;ofnd vk"kf/k;ksa esa dekjh dk mi;ksx fd;k tkrk gA ;g fodr fodkjks vkj efgykvksa dh chekfj;ksa tSls fd ekfld /keZ ds nkjku nnZ esa mi;ksxh gksrk gA blds i;ksx ckyks dh :lh dks nj djus vkj ckyks dks c<kus ds fy;s Hkh fd;k tkrk gA vki bls viuh ckxokuh esa mxk ldrs g vkj ykxks dks viuh jlksbZ dh cfx;k esa mxkus ds fy, dg ldrs gA ;g dkQh etcr ik/kk g vkj o"kkZ rd fVdk jgrk gA

पुदीना–

inhus dh ifRr;k esa mRrstd vkj mRrijd x.k gksrs g vkj ;g nLr] vip] okr] iV] vkrk vkj yhoj ds fodkjks esa mi;ksxh gksrh gA vip gkus ij inhus dk rsy iV ,o vkrks dh ekalisf'k;ksa dks vkjke igpkrk gA

ge ;kn j[ks ge dqN [kkl gS

08 ekpZ — fo'o efgyk fnol	12 ekpZ — /kweziku fu"ks/k fnol
07 vizSy — fo'o LokLF; fnol	
24 ekpZ — fo'o risfnd fnol	25 vizSy — fo'o eysfj;k fnol

vk'kk;sa bu fnolksa dks vo'; euk;saA

U;wt xSyjh

स्वास्थ्य संबंधी आंकड़े हर माह उपलब्ध कराएं
आशा कार्यकत्रियों की कार्यशाला

चंपावत। आशा कार्यकत्रियों को अब अपने अधीन आने वाली पंचायतों के स्वास्थ्य संबंधी आंकड़े तैयार कर हर माह जिला संसाधन केंद्र को उपलब्ध कराने होंगे। आशा कार्यकत्रियों की सूचना प्रबंधन और सहयोगात्मक निरीक्षण पर आयोजित एक दिवसीय कार्यशाला में कहा गया कि आशाओं को प्रसव के मामलों की घर घर जाकर जानकारी हासिल करनी होगी।

मास्टर ट्रेनर और ब्लाक समन्वयक जगदीश जोशी ने कहा कि सूचनाओं को एकत्र करना और समय पर उनको जिला संसाधन केंद्र तक पहुंचाया जाना जरूरी है। ऐसा करने से जिले के ग्रामीण अंचलों में महिलाओं तथा बच्चों के स्वास्थ्य की सही जानकारी मिल सकेगी। मास्टर ट्रेनर निर्मला पुनेठा ने कहा कि हर माह स्वास्थ्य और पोषण दिवस मनाया जाएगा। इसके लिए सभी लोगों को जानकारी दी जानी चाहिए। उन्होंने दस्त, निमोनिया, संक्रमण से ग्रसित बच्चों को तत्काल स्वास्थ्य केंद्र तक पहुंचाने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि शिशु और मातृ मृत्यु दर में कमी लाया जाना अनिवार्य है। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन ने इसके लिए बाकायदा गाइडलाइन तैयार कर रखी है। कार्यशाला में भंडारी, अनीता राय, अधिकारी, हरीश पांडे मौजूद

आशा वर्कर्स ने जाना सूचना प्रबंधन के बारे में

टनकपुर। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के तहत सोमवार को आशा वर्कर्स को स्वास्थ्य सूचना प्रबंधन एवं सहयोगात्मक सुपरविजन का प्रशिक्षण दिया गया। ट्रेनरों ने गांवों की स्वास्थ्य संबंधी सही सूचनाएं एकत्र करने के टिप्स दिए।
... कार्यशाला में मास्टर ट्रेनर एवं ब्लाक कोआर्डिनेटर जगदीश जोशी ने आशा वर्कर्स को घर-घर जाकर लोगों के स्वास्थ्य की सही सूचनाएं एकत्र करने को कहा। आशा फैसिलिटेटर राजवती ... ने आशाओं को अपने गांवों में दस्त, निमोनिया, संक्रमण से ग्रसित शिशुओं की पहचान व उचित परामर्श तथा ऐसे शिशुओं को नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र तक पहुंचाने को कहा। ... संस्थागत प्रसव एवं घर में हुए प्रसव के मामले में नियमित रूप से महिलाओं को उचित परामर्श देने को कहा। आशा फैसिलिटेटर ... तिवारी एवं कमला देवी ने भी आशाओं को उनके कार्य के बारे में विस्तृत जानकारी दी।

आपदा प्रभावित क्षेत्र के छात्रों को दी छात्रवृत्ति

19 अक्टूबर 2013

नवजात की देखभाल के तरीके बताए

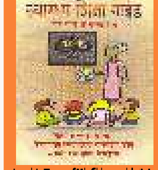
अल्मोड़ा। ग्रामीण उत्थान समिति के तत्वावधान में जिला आशा संसाधन केंद्र में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में आशाओं को नवजात की देखभाल करने के तरीके बताए गए। इसके अलावा वजन, परिवार नियोजन की जानकारी दी गई। इस मौके पर समन्वयक गोकुलानंद, ब्लाक समन्वयक मुकेश पंत, सरिता त्रिपाठी, अनिरुद्ध टम्टा आदि मौजूद थे।

vk"kkvksa ds fy, mi;ksxh iqfLrdk,a gsrq lEidZ djsa — LVsV vk"kk fjlkslZ lsUVj ¼,l-,-vkj-lh-½
xzkE; fodkl laLFkku
fgeky;u bULVhV;wV gkfLiVy VLV
Lokeh jke uxj] iks-vk- MksbZokyk
ngjknwu 248140
www.hihtindia.org
☎ 0135-2471426
Tele Fax: 0135-2471427
E-mail: rdi@hihtindia.org

vkvks tkus vkSj le>s

izkFkfed fpfdRlk

nkbZ izf'k{k.k ekxZn'kZdk


LokLF; f'k{kk xkbM

ekfld pØ ekyk

LokLF; ,oa iks'k.k