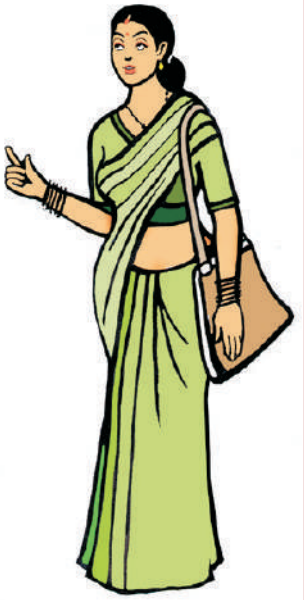
आशायें



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

जनवरी २००६, अंक ३

सम्पादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

'आशायें' अपने नये अंक के साथ एक बार फिर से आपके हाथों में आ रहे हैं।'आशायें' को प्रकाशित करते हुए हमारी अपेक्षा है कि यह पत्रिका राज्य में अधिक से अधिक आशाओं और स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य करने वाले अधिकारियों, कर्मचारियों द्वारा पढ़ी एंव समझी जाए। साथ ही आशा करते हैं कि जो भी इस पत्रिका को पढ़े वे हमें इसे और बेहतर कैसे बनाया जा सकता है इस संबध में सुझाव दें। ताकि हम आशायें को और भी अधिक उपयोगी एंव सार्थक स्वरूप प्रदान कर सकें।

हमारा आप सभी आशाओं से निवेदन है कि यदि आपको राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के कार्य करने में किसी भी प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा हो या आपको कार्य आगे बढ़ाने में किसी तरह की आवश्यकता या बाधा हो तो आप निसंकोच हमें अपना पत्र भेजें। हम आपकी हर समस्या का समाधान करने का प्रयास करेगें और आपके कार्य को आगे बढ़ाने में भरसक मदद कर सकेंगे। हम आशा करते है कि आपके और हमारे ये कदम राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के कार्य को आगे बढ़ाने में मददगार होगें। इसी प्रयास के साथ आप और हम।

शुभकामनाओं सहित

एस०ए०आर०सी टीम/आर०डी०आई०/ एच०आई०एच०टी०

उत्तराखण्ड

आशाओं से आशायें

उत्तराखण्ड की विषम भौगोलिक परिस्थितियों में स्वास्थ सेवाओं को ग्रामीण स्तर पर पहुँचाना एक चुनौती पूर्ण कार्य है और इस कार्य को प्राथमिकता के आधार पर निजी क्षेत्र एवं स्वयसेवी सस्थाओं के द्वारा इस क्षेत्र में व्याप्त कठिनाईयों को पार करते हुए राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ मिशन कार्यक्रम को जन-जन तक पहुँचाने का एक सुन्दर प्रयास किया जा रहा है। मुझे अत्यन्त प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है कि राज्य आशा संसाधन केन्द्र के द्वारा अब त्रैमासिक पत्रिका के तृतीय अंक का प्रकाशन हो रहा है।

जैसा कि आप सभी को विदित होगा कि राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के सौजन्य से प्रदेश में आशाओं के द्वारा प्रजजन एंव बाल स्वास्थ्य सेवाओं को सशक्त किया जा रहा है। क्योंकि राज्य में मातृ एवं शिशु मृत्यु दर को कम करने के लिए राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन में आशाओं की भूमिका को काफी महत्वपूर्ण माना जा रहा है और हम देख रहे है कि आशायें अपने -अपने क्षेत्र में अच्छा कार्य कर रही है। उनके कार्यों को और अधिक मजबूती प्रदान करने हेतु सरकार द्वारा सभी स्तर से अच्छे प्रयास किये जा रहे हैं। आशा है कि भविष्य में इस कार्यक्रम के तहत मृत्यु दर कम होगी इन्ही शुभकामनओं के साथ।

डा० भारती ढंगवाल

स्टेट एन०जी०ओ० कोर्डिनेटर उत्तराखण्ड

आयुर्वेद और स्वास्थ्य

आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य के तीन उपस्तम्भ में से पहले उपस्तम्भ आहार के विषय में पिछले अंक में आपने पढ़ा होगा। इस अंक में हम दूसरे उपस्तम्भ निद्रा के विषय में जानकारी देंगें। निद्रा हमारे जीवन का एक प्रधान साधन है। निद्रा का तात्पर्य है कि जब सम्पूर्ण इन्द्रियाँ और मन पूर्ण विश्रामवस्था में हो तो उसे ही निद्रा कहते है। निद्रा से हमारे मन मस्तिष्क को ताजगी तथा प्रेरणा मिलती है। महर्षि चरक ने कहा है कि

निद्रायतं सुखं दुखं पुश्टिः कार्श्य बलाबलम्।

सुख और दुख, पुष्टि और कृशता, बल और अबल सभी नींद के अधीन है। इससे तात्पर्य यह है कि यदि नींद को समयनुसार ठीक रूप से लिया जाय तो सुख पुष्टि और बल की प्राप्ति होती है। यदि हमने नींद के तरीके में फेरबदल करके समय में परिवर्तन, कम या अधिक मात्रा में, गलत ढंग से नींद ली तो दुख, कृशता और दुर्बलता की प्राप्ति होती है। किन्तु एक वयस्क के लिए ६-८ घंटे की नीद काफी होती है। प्रकृति के विधान से भी दिन का समय काम करने के लिए और रात्रि का समय सोने के लिए उपयुक्त है। आज अगर हम विकसित देश की बात करें तो लाखों लोग अनिद्रा के शिकार है। हमारे अपने देश में भी कई लोग अनिद्रा से ग्रसित है। नींद के लिए लोग नशे का सेवन करते है जो कि स्वास्थ्य के लिए घातक है। ऐसे में आज आवश्यकता है अपने जीवन को सादा रखने की। सादा भोजन और उच्च विचार रखने पर नींद को बुलाने की आवश्यकता नहीं पडती। दिनभर के सभी काम नियमित और व्यवस्थित होने चाहिए। अन्त में हम कहना चाहेगें कि असंतोष ही अनिद्रा की उत्पत्ति करता है और सन्तोष ही उसकी असली दवा है।

आशाओं के साथ मासिक बैठक का आयोजन

३१ अक्टूबर २००८ को बापूग्राम के उपकेन्द्र में आशाओं के साथ संस्थान द्वारा एक बैठक का आयोजन किया जिसमें लगभग १२ आशाओं ने भाग लिया। बैठक का उद्देश्य यह जानने का प्रयास था कि स्वास्थ्य सेवाओं में आशाओं की स्थिति क्या है। साथ ही उनका स्वास्थ्य के क्षेत्र में व्यवहार व आदतें क्या हैं। कार्यकर्ताओं ने बैठक में बताया कि उन्हें दिसम्बर २००७ तक आशा के चौथे मॉड्यूल तक प्रशिक्षण मिल चुका है। वे अपने-अपने गाँव में घर-घर जा कर, समूह बैठकों में भाग लेकर, टीकाकरण के दिन उपकेन्द्र के माध्यम से लोगों में जागरूकता ला रही हैं। इसके अतिरिक्त वे प्रसूती एवं परिवार नियोजन आपरेशन करवाने वाली महिलाओं की मदद कर रही हैं। गाँव में प्राथमिक उपचार एवं निरोध व गर्भनिरोधक गोलियां जरूरतमंदों को उपलब्ध करा रही हैं। बैठक में यह भी स्पष्ट हुआ कि उनका चयन पूर्व ज्ञान, रूचि व शिक्षा को ध्यान में रखते हुए ग्राम प्रधानों, अध्यापकों व एम०एन०एम० की संस्तुति से हुआ। उनके द्वारा ग्राम स्तर पर जन्म-मृत्यु, टीकाकरण, लक्ष्य दम्पत्ति, परिवार नियोजन, जनसंख्या आदि अभिलेख (record) रखे जा रहे हैं। सभी आशायें तीसरे बुधवार को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में होने वाली बैठक में शामिल होती हैं। वे अपने कार्यों को और दक्षता से कर सकें। इस बावत उनके निम्न सुझाव थे -

1) प्रत्येक वर्ष उनका पुनः प्रशिक्षण एवं उन्हें विस्तार से मातृ एवं शिशु सुरक्षा में प्रशिक्षण मिलना चाहिए।
2) उनके प्राथमिक उपचार किट में आयरन-फालिक एसिड, कैल्शियम की गोलियों सहित बच्चों से सम्बन्धी दवाईयां मिलनी चाहिए।
3) उन्हें मिल रहे मानदेय की राशि में बढ़ोत्तरी होनी चाहिए।
4) सभी आशाओं को पहचान पत्र, एक जैसी ड्रेस एवं सामग्री रखने के लिये बैग मिलने चाहिएं।
5) यदि प्रसूति महिला अस्पताल के प्राईवेट वार्ड में भर्ती होती है तो आशाओं का मानदेय नहीं रूकना चाहिए।

uotkr f'k'kq vkSj cPps
¼0 ls 3 o"kZ dh vk;qoxZ½

- ठण्ड से बचने के लिए : नवजात शिशु को नरम सूती कपड़े से केवल पोछें नहलाए नहीं (सर्दियों में कम से कम सात दिन व गर्मियों में तीन दिन) तक ऐसा करने से नवजात शिशु का सर्दी से बचाव होगा और ठण्ड नहीं लगेगी।

Lruiku vkSj vkgkj

- नवजात शिशु को एक घण्टे के अन्दर ही स्तनपान शुरू कराएँ और माँ का पहला दूध(खीस/पीयूष) जरूर पिलायें। यह नवजात शिशु की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होगा।
- बच्चे को मांग के अनुसार दूध पिलाएँ । रात में भी कम से कम दो बार दूध पिलाएँ।
- बच्चे को छः माह तक केवल स्तनपान कराएँ और पानी भी नहीं पिलाएँ। यह बच्चे के पूर्ण विकास के लिए आवश्यक है।
- बच्चे के पूर्ण शारीरिक व मानसिक वृद्धि के लिए जरूरी है कि बच्चे को छः माह तक केवल स्तनपान करायें।
- बच्चा जब भी दूध की माँग करे उसको स्तनपान करायें । रात में कम से कम दो बार, 24 घंटे में कम से कम आठ बार, स्तनपान अवश्य करायें ।
- बच्चा अगर 24 घण्टे में छः बार मूत्र करे तो समझिये की बच्चा ठीक मात्रा में दूध पी रहा है ।
- 6 माह की आयु से बच्चे को स्तनपान के साथ–साथ अर्द्वठोस आहार देना शुरू करें।
- 6 माह से 1 वर्ष के बच्चे को आधा–एक कटोरी भोजन 3–5 बार आधा चम्मच घी/तेल मिलाकर खिलायें।
- 1–2 वर्ष के बच्चे को एक–डेढ़ कटोरी भोजन 1 चम्मच घी/तेल के साथ मिलाकर दिन में 3–5 बार खिलायें।
- यदि बच्चा स्तनपान करता हो तो दिन में कम से कम 3 बार, स्तनपान न करने पर दिन में कम से कम 5 बार भोजन अपने पास बिठाकर प्यार से खिलाएं।
- हर शिशु को सप्ताह में लगभग आधी कटोरी (अथवा प्रतिदिन एक बड़ा चम्मच) पकी हरे पत्ते वाली सब्जियों की आवश्यकता होती है। इसलिये हरी पत्तेदार सब्जियों को भी भोजन में सम्मिलित करें।

otu

- जन्म के 24 घंटे के अन्दर नवजात शिशु का वजन करायें। नवजात शिशु का वजन 2.5 किलो से कम हो तो उसकी विशेष स्वास्थ्य व पोषण सम्बधी देखभाल करें।
- बच्चे की शारीरिक विकास की जानकारी के लिए बच्चे का हर माह वजन करायें । वजन को आँगनबाड़ी केन्द्र में वृद्विकार्ड पर भी अंकित करवायें। अगर बच्चे का वजन कम बढ़ रहा हो या गिर रहा हो तो माता–पिता को उचित स्वास्थ्य व पोषण की सलाह दें।

iathdj.k

- स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाने के लिए नवजात शिशु का 7 दिन के अन्दर आंगनवाड़ी केन्द्र तथा स्वास्थ्य केन्द्र पर पंजीकरण करायें।

Vhdkdj.k :

नवजात शिशु को जानलेवा बीमारियों से बचाने के लिए जन्म के तुरन्त बाद ही बी.सी.जी. का टीका तथा पोलियो की खुराक पिलवायें। बच्चे को बीमारियों से बचाने तथा उनसे लड़ने की प्रतिरोधक शक्ति प्रदान करने हेतु पूर्ण टीकाकरण करायें। टीकाकरण तालिका आपकी जानकारी के लिए नीचे दी गई है।

टीका/खुराक	डेढ़ माह पर	ढ़ाई माह	साढ़े तीन माह	9 माह पर	डेढ़ से दूसरा वर्ष	तीसरा वर्ष
बी.सी.जी	एक टीका					
डी.पी.टी	पहला टीका	दूसरा टीका	तीसरा टीका		बूस्टर टीका	
पोलियो	पहली खुराक		तीसरी खुराक		बूस्टर खुराक	
खसरा				एक टीका		
विटामिन ए				पहली खुराक	दूसरी खुराक, तीसरी खुराक	चौथी खुराक, पाँचवी खुराक

मेहनत रंग लायेगी

नाम निगम चौधरी । निवास नन्द विहार रूडकी । काम आशा कार्यकर्ती। मेरी शुरू से ही सामाजिक कार्यों में रूचि रही है । आशा के रूप में कार्य करते मुझे तीन साल से ज्यादा हो गये हैं । जब मैं स्वास्थ्य कार्यक्रम से जुड़ी तो उस समय लोग सरकारी सेवाओं पर विश्वास नहीं करते थे। लोग प्रसव भी गाँव में ही दाई से करवाते थे। अतः मैने बीड़ा उठाया कि दो-तीन साल के अन्दर मैं सभी लोगों को जागरूक कर प्रसव स्वा० केन्द्र में करवाना सुनिश्चित करवाऊँगी । इस दौरान सरकार ने प्रसव अस्पताल में करवाने पर बहुत सारे लाभों में बढ़ोत्तरी कर दी । इन लाभों को बताने पर महिलायें धीरे-धीरे प्रसव स्वास्थ्य केन्द्रों में करवाने लगी ।

एक साल पहले मेरे गाँव की भावना पत्नी श्री रामबली ने प्रसव घर पर ही दाई से करवाना चाहा । लेकिन केस बिगड़ जाने पर भावना के पति ने मुझे सूचना दी । मैं तुरन्त उन्हें प्रा० स्वाथ्य केन्द्र रूड़की ले गई । वहाँ पर उसका प्रसव डा० की देखरेख में हुआ व जच्चा बच्चा दोनों सुरक्षित रहें । स्वा० केन्द्र में प्रसव करवाने पर उन्हें जो १४०० रूपये मिले । उससे भावना ने खुद के लिए अच्छी खुराक व बच्चे के लिए कपडों का बन्दोबस्त किया । इस समय उसका बच्चा एक साल का हो गया है । वो जल्दी दूसरा बच्चा नहीं चाहती थी इसलिए उसका पति परिवार नियोजन का प्रयोग कर रहा है । पिछले तीन साल से गाँव की पंचायत में महिला मंगल दल में एवं स्वयं सहायता समूहों में जा कर लोगों के साथ जो बैठकें की आज उनका परिणाम निकलने लगा है । आज स्थिति यह है कि कोई प्रसव गाँव में नहीं हो रहा है । हर दम्पति परिवार नियोजन की विधि समय से अपना कर परिवार को अपनी इच्छा के अनुसार आकार दे रहें है और मुझे लग रहा है कि जो सपना मैने अपने गाँव के लिए देखा है पूर्ण हो रहा है और विश्वास है कि आगे और अच्छा होगा ।

श्रीमति निगम चौधरी
नन्द विहार रूड़की
जिला-हरिद्वार

भागीरथी बनी भगीरथ

श्रीमती भागीरथी देवी उम्र ३२ वर्ष सब सेन्टर रोड़ी पाली के ग्राम पाली में आशा के रूप में एक वर्ष से कार्य कर रही है । भागीरथी देवी चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के द्वारा चलाए जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों द्वारा ग्रामवासियों को जानकारी उपलब्ध कराती है । उनके द्वारा प्रथम वरीयता के आधार पर गर्भवती एवं शिशु जन्म पंजीकरण कराया जा रहा है । भागीरथी द्वारा गर्भवती महिलाओं का समय-समय पर ए.एन.एम द्वारा पूर्ण स्वास्थ्य परीक्षण, प्रसव बाद जांच एवं टी-टी के टीके लगाये जा रहे है वह हर प्रसव को संस्थागत कराने का प्रयास करती है । शिशु को पूर्ण टीकाकरण करा रही है । आशा द्वारा महिला को जननी सुरक्षा का लाभ दिलवाया जा रहा है । अभी तक उनके द्वारा कुल ६ संस्थागत प्रसव एंव ११ पूर्ण शिशु टीकाकरण कराए जा चुके हैं ।

भागीरथी देवी द्वारा महिला एवं पुरूषों को परिवार कल्याण के साधनों एवं सुविधाओं एवं छोटे परिवार के लाभ की जानकारी दी जा रही है । पात्र दम्पतियों को परिवार नियोजन की विभिन्न सामग्री प्रदान की जा रही है । अभी तक उसके द्वारा ५ महिलाओं की नसबन्दी कराई जा चुकी है ।

भागीरथी देवी द्वारा आंगनबाड़ी कार्यकर्ता के साथ मिलकर गर्भवती महिलाओं एवं ०-५ वर्ष तक के बच्चों को पौष्टिक आहार दिया जा रहा है ।

भागीरथी द्वारा संस्था एवं पंचायत से मिलकर रेफर सुविधाओं का भी प्रयोग किया जा रहा है । साथ ही में उनके प्रयास द्वारा गांव में महिला समूह बनाए गए है । समूह एवं गाँववासियों के साथ मिलकर उनके द्वारा समय-समय पर पानी के टेकों, नौले, धारों एवं रास्तों की साफ-सफाई की जा रही है ।

भागीरथी देवी ने बहुत कम समय में गांव में अपनी सेवा भाव द्वारा विशिष्ट जगह बना ली है। वे सरकारी एवं गैर सरकारी संस्थाओं से मिलकर गांववासियों को लाभ दिलाने का प्रयास कर रही हैं । वे सच्चे अर्थों में आज गाँव की भागीरथ बन गई हैं।

आशा के पांचवें माड्यूल पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण में अभिनवीकरण पुनरालोकन

अब आ गई द्वितीय प्रशिक्षण की बारी
खत्म हो गयी सबकी इन्तजारी
प्रतिभागी व प्रशिक्षक सब साथ में आयें
डॉ० सेमवाल द्वारा योगा के ज्ञान सिखलायें
किया सीमा जी ने स्वागत से प्रशिक्षण का प्रारम्भ
सबने मिलकर गायी, ऐ मालिक तेरे बन्दे हम
धन्यवाद करते हैं दीपिका, कविता, पंकज का
जिन्होने याद दिलाया प्रथम दिवस के सत्रों का
अब आयी बारी आने जाने में लगे खर्चों की
लग गये सब औपचारिकतायें पूरी करने पर्चों की
आ गये देखो श्री पाण्डेय लेकर नया खेल
ज्ञान व वाणी का देखो कैसा मधुर मेल
अरे ये क्या ये तो प्रबन्धन समिति के हाथ फंस गये
तो कहानियां सुनाकर सस्ते में निपट गये
ये उगलवाने लगे प्रशिक्षण पद्धतियां हमसे
प्रशिक्षण होता तीन प्रकार जानकारी,दक्षता,जागरूकता से
और बतलाये प्रशिक्षण की सामग्री
जिसमें की सबकी जानकारी
नेतृत्व कौशल की चर्चा लेकर श्री जोशी आयें
नेतृत्व कौशल क्या है ? यह हैं समझायें
नेता के गुण/दोषों को यह सिक्के वाले खेल से दिखलायें
क्या कौशल हो नेता में यह सिखलायें
समूह का खेल तो देखो
दो चार अंको की बढ़त पर अकड़ना इनसे सीखो
समूह एक ने चली कछुये की चाल
खेल के अन्त में हो गये मालामाल
प्रशिक्षकों ने जैसे ही नेता पर छेड़ी बात
प्रतिभागियों को जैसे लग गयी आग
रोल प्ले से प्रधान व समुदाय का तालमेल दिखलायें
अपने अन्दर की प्रतिभा निकालो यह सिखलायें
सहभागिता से कार्यो की गुणवत्ता का महत्व सिखलाया
चार लाइनों से नो बिन्दुओं को जोड़ने का गुर सिखाया
अभी तक था प्रशिक्षण पहलियों/सामग्री व नेतृत्व का कमाल
अब सुनिए आगे के सत्रों का क्या था हाल
पुनः आ गयी सीमा दीदी की बारी
लेकर आयी थी संचार की तैयारी
संचार क्या है पर जैसे ही छेड़ी बात
सभी ने अपने विचार बाँटने में दिया साथ
आज तो हो रहे खेल ही खेल
दो व्यक्तियों को बीच में बैठकर कराया उल्टा मेल
तब जाना एक तरफा संचार का हाल
आपसी वार्ता सही होने पर भी थे बेहाल
प्रतिभागियों में दूसरो तक संचार पहुचाने का कराया अभ्यास
जिसमें मुर्गा, आम, अण्डा से जाते हुए एक केले का दाम
निकला पचास
यही कारण है समुदाय के बीच कार्यो का असफल होना
जिसमें वास्तविक समस्याओं का निदान न होना
सीमा दीदी द्वारा कराया रंगो से संचार का अभ्यास
जिसमें दस होने के लिए करना होगा सभी को प्रयास
सत्र समाप्त होते ही सभी खाने को भागे
मुर्गा चावल खाके देखो कक्ष में है सुस्साते
सीमा द्वारा समस्याओं को लेकर विभाग को पत्र लिखना साथ
किसी ने लिखा सी०एम०को० को तो किसी ने लिखा ब्भ्ब्ध्च्भ्ब को
प्रतिभागियों के अनुभवों से वार्तालाप कर दूर किया कर्मियों को
अब सत्र आ गया डा० सेमवाल जी का
जिनका विषय क्या समन्वयन की महत्वता का
उगलवाया समन्वयन की आवश्यकता क्यों व किसके साथ
अब जानी विकास में थी यह महत्वपूर्ण बात
सिखलायें बैठक संचालन व दस्तावेजीकरण
जो रहे प्रगति का महत्वपूर्ण चरण
संचार सूचना देने का माध्यम कैसा हो
जो दिनांक/स्थान/समय/सहमति व रिपोर्ट जैसा हो
रोल प्ले से और अत्यधिक स्पष्ट करवाते
वो भी प्रतिभाग कर रहे थे जो थे सुस्ताते
चार समूहों में बांटें सभी प्रतिभागी
समयाभाव के कारण दो समूहों के छूटे साथी
अब बनाया तागे का जाल
जिससे स मझ आया सबको जोड़कर कार्य करने का कमाल
बीच में आयी सुश्री भारती डंगवाल
ज्ञान, शालीनता व सभ्यता से मचायें धमाल
उन्होंने कहीं महिला सशक्तिकरण की बात
जिसमें बढ़ना होगा सभी को साथ
पूरे प्रशिक्षण में साथ दे रही थी वसुधा गुप्ता जी
बीच-बीच में वह मृदभाषा से जानकारी देती थी ताजी
प्रशिक्षण सत्र का हुआ समापन
प्रतिभागियों को मिला कुछ नयापन

धन्यवाद
कु० गीता बिष्ट, चिराग, सिमापल नथुवारवान, नैनीताल
कु० बसन्ती बघरी, ग्रामीण उत्थान समिति, कपकार, बागेश्वर

आशा गीत

१ण सुविधाकर्ता आशा झन करिये निराशा
तिमजी समाइझ सार गौं क विकास।
२ण गर्भवती महिलाओं की पहिचान करिये
ए०एन०एम० सेन्टर में पंजीकरण करायें।
३ण टिटनस को टीका आयरन की गोली
स्वस्थ होलो बच्चा, जच्चा ले भल रोली।
४ण नवजात शिशुओं को 'आशा' भली ध्यान धरिये
मॉ क पैली दूध छ अमृत सबुकणी बतायें।
५ण बी०सी०जी० को टीका पोलियो ड्रॉप पिलायें
डी०पी०टी० को टीका मिजिल्स लगवायें।
६ण टी०बी० मरीजों की पहचान करिये
डॉट्स कार्यक्रम में इलाज करवायें।
७ण कुष्ठ रोगों की पहचान सबुकी बतायें
एम०डी०टी० को लाभ लोगों की समझायें।
८ण सब विभागों की छः तू आँखों की तारा
पारितोशिक देली उत्तरांचल सरकारा।
पांचू माडल लैअब पूर है गौ छः
देखो आशा क तू थल काम कर छः।

द्वारा
इन्हैयर मासी (अल्मोड़ा)
उत्तराखण्ड

vk'kkvksa dh jk"Vªh; xzkeh.k LokLF; fe'ku esa Hkkfedk vkSj dk;Z ij vk/kkfjr ,d v/;;u ¼vkijs'kuy fjlpZ½

हिमालयन इन्स्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट ग्राम्य विकास संस्थान स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर ने उत्तराचल के जिला हरिद्वार के इमलीखेड़ा विकासखण्ड मे कार्यरत १५० आशाओं से साक्षात्कार करके उनके द्वारा स्वास्थ्य से सम्बन्धित किए जा रहे क्रिया कलापों का अध्ययन किया गया। इस अध्ययन अभियान का मुख्य उद्‌देश्य है कि स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ने के बाद आशाओं को और राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन कार्यक्रम को कितना लाभ हुआ है इसके साथ ही कार्यक्रम की गतिविधियों को क्रियान्वित करने में किस प्रकार की परेशानी आ रही है अध्ययन से निम्न मुख्य बिन्दुओं की जानकारी प्राप्त हुई है।

- अध्ययन में आशाओं की सामाजिक एवं शैक्षणिक स्तर अच्छा पाया गया है।
- कार्यक्षेत्र में संस्थागत प्रसव, टीकाकरण एवं परिवार नियोजन सेवाओं में बढ़ोत्तरी दिखाई दे रही है।
- कार्य करने हेतु जो मानदेय उन्हें मिलना चाहिए वह उन्हें समय पर मिल रहा है।
- क्षेत्र में लोग स्वास्थ्य की सूचनायें अधिकांशतः बैठक और टीवी के माध्यम से प्राप्त कर रहे हैं।
- आशा के रूप में कार्य करने का मुख्य कारण सामाजिक कार्यों में रूचि होना है। इसके साथ ही आशाओं का अपने गाँव में सामाजिक स्तर ऊँचा हुआ है।
- आँगनबाडी केन्द्र पर शनिवार को स्वास्थ्य एंव पोषण दिवस मनाया जा रहा है।
- ए.एन.एम. के साथ भी उनकी प्रत्येक माह में तीन से चार बार मुलाकात व बैठकें हो रही है।
- प्राथमिक स्वास्थ केन्द्र पर भी प्रत्येक माह बैठक हो रही है।

आशाओं के कुछ मुख्य सुझाव -

- गर्भवती को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में पहँचाने के बाद उन्हें स्वास्थ्य केन्द्र में रात्रि में रूकने की व्यवस्था मिलनी चाहिए।
- प्राथमिक उपचार किट समय पर उपलब्ध करवाया जाना चाहिए।
- आशाओं के लिए पहचान पत्र, एक बैग और एक ड्रैस उपलब्ध कराना चाहिए।
- मातृ एवं शिशु पर आधारित प्रशिक्षण समय-समय पर होते रहना चाहिए।
- मानदेय भी कुछ अधिक होना चाहिए।

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

सम्पर्क करें
स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर (एस.ए.आर.सी.)
xzkE; fodkl laLFkku

fgeky;u bULVhV~;wV gkfLiVy VªLV
Lokeh jke uxj] iks-vk- MksbZokyk
nsgjknwu 248140
www.hihtindia.org
☎ 0135-2471426
Tele Fax: 0135-2471427
E-mail: hihtrdi@sancharnet.in