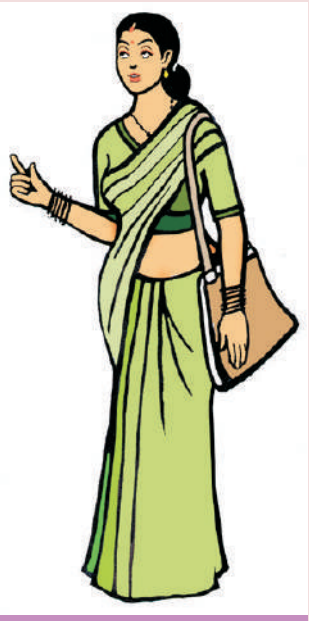
आशायें



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

मार्च २००६, अंक ४

विवरण

- सम्पादक की कलम से 2
- ब्रह्मचर्य एक आलौकिक शक्ति 2
- केस स्टडी मदर एन०जी०ओ० 3-5
- दस्त रोग - सावधानियाँ व उपचार 6
- क्षय रोग - टी०बी० 6
- राज्य एवं जिला आशा संसाधन केन्द्र और फील्ड एन०जी०ओ० की सूची 8
- आशाओं के पाँचवे माड्यूल पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण 9
- जिला आशा संसाधन केन्द्र हेतु दो दिवसीय क्षमता विकास कार्यशाला 10

जिला आशा संसाधन केन्द्र हेतु दो दिवसीय क्षमता विकास कार्यशाला में दीप प्रज्जवलन करते हुए मुख्य अतिथि डा० ए० पी० ममगाई सयुंक्त निदेशक राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड, डा० डी० एस० बिष्ट, एपिडिमोलोजिस्ट, डा० वी० एस० पाल राज्य समन्वयक, कुष्ट विभाग तथा डा० वर्तिका सक्सेना सहायक निदेशक आर०डी०आई०, डा० वी० डी० सेमवाल परियोजना प्रबन्धक, स्टेट आशा रिर्सोस सेन्टर ।

सम्पादक की कलम से

प्रिय पाठकगण,

'आशायें' के माध्यम से आप लोगों से जुड़ कर एक सुखद अनुभति हो रही है अपने प्रयास को जारी रखते हुए अगला अंक प्रकाशित करते हुए हमें हर्ष हो रहा है। हमारा प्रयास तभी सफल हो सकता है जब यह पत्रिका ज्यादा से ज्यादा अधिकारियों कर्मचारियों एंव आशा कार्यकर्ता द्वारा पढ़ी जायें व हमें समय पर पत्रिका की उपयोगिता एंव नई जानकारी के लिए सुझाव दियें जायें क्योंकि इस पत्रिका के प्रकाशन का उद्देश्य ही यही है कि हमारा संवाद हर उस व्यक्ति से हो सके जो प्रदेश के जनसमुदाय को किसी न किसी रूप में स्वास्थ्य सेवा दे रहा है। सरकार द्वारा चलाये जा रहे राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन को सफल बनाने में 'आशा' कार्यकर्ती महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। अतः यदि आप को अपना कर्तव्य निभाने में किसी प्रकार की समस्या या रूकावट महसूस हो रही हो तो हमें निसकोंच सूचित करें। हम आपकी समस्यायें सुलझाने का हर स्तर पर प्रयास करेगें। हम उम्मीद करते हैं कि हम, आप व सरकार यदि सम्मिलत रूप से प्रयास करें तो उसमें सन् २०१२ के लिए लक्षित मापदण्डों को समय से पूर्ण किया जा सकता है। पत्रिका की उपयोगिता हमें तभी पता चलेगी जब आप के पत्र या फोन आदि से प्रतिक्रिया मिलेगी। आप के सुझाव की प्रतीक्षा में।

शुभकामनाओं सहित
एस०ए०आर०सी टीम/आर०डी०आई०/ एच०आई०एच०टी०

उत्तराखण्ड

आशाओं के पांचवें मॉड्यूल में प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण का सामूहिक फोटोग्राफ

ब्रह्मचर्य एक आलौकिक शक्ति

आहार और निद्रा के पश्चात् स्वास्थ्य का तीसरा उपस्तम्भ ब्रह्मचर्य ही मानसिक शान्ति और दीर्घकालीन जीवन का सर्वोपरि साधन ही है । स्वास्थ्य रक्षा हेतु काम-वासना का उचित उपयोग भी ब्रह्मचर्य ही जाना जाता है । कामवासना की अति सर्वथा ही स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती है ।

ब्रह्मचर्य पालन से एक दिव्य शक्ति की प्राप्ति होती है । इसके उदाहरण वर्तमान युग के महात्मा गाँधी, विनोबा भावे आदि महापुरूषों के जीवन में देखा जा सकता है ।

वर्तमान समय में आधुनिकता के नाम पर कुछ लोग सही नियमों का उल्लघन करके अपने को आधुनिक समझ रहे हैं । किन्तु यह कदापि उचित नही है ऐसे व्यक्ति जो नियमों का पालन नहीं कर रहे हैं, अतिशीघ्र बीमारी की और अग्रसर हो जाते हैं । आयुर्वेद में विवाह से पूर्व और विवाह के बाद ब्रह्मचर्य पालन के अलग-अलग नियम बतायें गये हैं । पहला विवाह से पूर्व अवस्था का ब्रह्मचर्य जिसमें मैथुन को निषेध किया है दूसरा विवाह पश्चात् की अवस्था का ब्रह्मचर्य। इसमें सन्तानोत्पति के लिए मैथुन निषेध नही है किन्तु असंयमित तरह से मैथुन अनुचित माना गया है । यदि हम नियमानुसार ब्रह्मचर्य का पालन करेगें तो हमें एक आलौकिक शक्ति की प्राप्ति होगी । इससे हम समाज की सच्ची सेवा कर सकेगें ऐसे कई विद्वान लोगों का सोचना है और कई लोगों ने आपके सामने समाज सेवा भी की है । हमें इससे प्रेरणा लेनी चाहिए जिससे हम एक स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकें ।

केस स्टडी
मदर एन०जी०ओ०-

हिमालयन अध्ययन केन्द्र, चम्पावत
एफ०एन०जी०ओ०-पर्वतीय फलोत्पादन एवं बहुधन्धी संस्थान, बाराकोट चम्पावत ।

जनपद चम्पावत के विकासखण्ड बाराकोट की बापरू ग्राम पंचायत है जनपद मुख्यालय से बापरू ग्राम पंचायत २५ कि.मी. की दूरी पर स्थित है । विकासखण्ड एवं प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र बाराकोट से इस गाँव की दूरी लगभग ११ कि.मी. हैं ।

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग की राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन योजना के अर्न्तगत मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकत्री (आशा) का चयन किया गया। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र बाराकोट ने मदर एन०जी०ओ० हिमालय अध्ययन केन्द्र के सहयोग से चयनित विकासखण्ड बाराकोट में कई आशा कार्यकत्रियाँ कार्यरत हैं । उनमें से एक आशा जानकी उपाध्याय है । जानकी उपाध्याय गाँव की एक सामान्य महिला है । उनकी शिक्षा ८ वीं तक की है ।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन योजना के तहत जानकी उपाध्याय ने अभी तक ११ दिन का प्रशिक्षण प्राप्त किया है साथ ही उन्होंने पूर्व में १२ दिन का दाई प्रशिक्षण प्राप्त किया है । जानकी उपाध्याय ने इस कार्यक्रम के अंतर्गत विभिन्न कार्यक्रमों की जानकारी जैसे जननी सुरक्षा योजना, टीकाकरण, परिवार नियोजन, प्रजनन संक्रमण आदि की जानकारी अपने क्षेत्र में घर-घर जाकर महिलाओं को बतायी । उनकी इस जानकारी के परिणाम स्वरूप महिलाओं की जागरूकता में आशातीत वृद्वि हुई व महिलाओं में विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों का लाभ प्राप्त करने की ललक जगी। जानकी उपाध्याय ने अभी तक २००६ से मई २००८ तक ५४ प्रसव संस्थागत सामुदायिक स्वास्थ केन्द्र लोहाघाट में करवाये हैं। ६० बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण ए०एन०एम० सेन्टर बापरू में स्वास्थ्य के सम्बन्ध में जानकारी प्रदान करने के साथ साथ बच्चों में अन्तर रखने व कम बच्चों को जन्म देने के लिए प्रेरित करती है।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन योजना के अर्न्तगत जानकी उपाध्याय की भूमिका काफी सरहनीय व प्रसन्सनीय है। आज ग्राम की सम्पूर्ण महिलायें उनके सहयोग व मार्गदर्शन के कारण प्रत्येक कार्य को उचित तरीके से कर रही है । सम्पूर्ण ग्रामवासियों को उनसे आगे भी काफी आशायें व अपेक्षायें है।

विकासखण्ड-बाराकोट
माह-नवम्बर २००८

श्रीमती लीला जोशी
ग्राम -धारीधमौड़
उम्र- २७ वर्श
विकास खण्ड - बिण
शैक्षिक योग्यता -हाईस्कूल
जनपद - पिथौरागढ़

श्रीमती लीला जोशी (२७ वर्ष) ग्राम धारी धमौड़ में आशा कार्यकत्री है यह लगभग ५३४ जनसंख्या को कवर करती हैं। लीला जोशी को आशा के रुप में कार्य करते हुए २ वर्ष बीत चुके हैं, आशा के रुप में ग्राम पंचायत के लोगों एंव ए.एन.एम की उपस्थिति में आशा का चुनाव किया गया । लीला जोशी कहती हैं "मुझे कुछ पता नहीं था, लेकिन मेरे अन्दर आत्मविश्वास एवं परिवार का पूरा सहयोग मिलने से मैं आशा (महिलाओं की साथी बच्चों की दोस्त) बन पायी । आज मैं अपने ग्राम के स्वास्थ्य कार्यक्रम मै बढ़चढ़ के हिस्सा लेती हूँ। महिलाओं (गर्भवती, धात्रि महिलाओं) को स्वास्थ्य रक्षा, शिक्षा व उपचार के विषय पर जानकारी देती हूँ साथ ही मैं परिवार नियोजन की सुविधाऐं भी उपलब्ध कराती हूँ" वो आगे बताती हैं -

"अभी तक मैनें अपने ग्राम में १५ महिलाओं को जननी सुरक्षा योजना का लाभ दिलाया । ४ महिलाओं के परिवार नियोजन कराये । एक महिला को टी.वी चिकित्सा (डाट्स सुविधा) भी करायी। इसके साथ १५ बच्चों को पूर्ण टीकाकरण कराया । स्वास्थ्य विभाग से कुल रू. ११८५०.०० का मुझे मानदेय भी मिला मैं समय-समय पर महिलाओं को स्वास्थ्य शिक्षा स्वच्छता, सफाई आदि पर जानकारी देती हूँ। ग्राम पंचायत की बैठकों में भागीदारी करती हूँ। साथ ही मैं दवा आदि सूचनाओं को संकलित करने के लिए रजिस्टर को भी व्यवस्थित करती हूँ ।" अब उनके द्वारा किये गये अन्य कार्यों के बारे में बताते हुये कहा -

"मैनें एक महिला श्रीमती नरीदेवी (अनुसूचित जाति) की आंख का आपरेशन कराने में सहयोग दिया ।" श्रीमती लीला जोशी राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन में आशा की भूमिका के प्रति काफी आश्वस्त है । वह ए.एन.एम के साथ, पी.एच.सी तथा सी.एच.सी की बैठकों में शामिल होती है।

वे राष्ट्रीय कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेती हैं। जैसे पोलियो, अंधता निवारण आदि, लीला देवी सुझाव देती है कि हमें स्वास्थ्य किट उपलब्ध कराया जाए, जिससे हम अपनी ग्रामीण महिलाओं एवं बच्चों को समय पर बेहतर प्राथमिक स्वास्थ्य लाभ दिला सकेंगे।

धन्यवाद

महेश पाण्डेय
हिमालय अध्ययन केन्द्र

आस्था सेवा संस्थान (जिला आशा रिसोर्स सेन्टर) पौडी गढ़वाल

"मैं हीरा नेगी मई २००६ से आस्था सेवा संस्थान में मोटीवेटर के पद पर कार्य करती आ रही हूँ। जब मुझे संस्थान व आँगनबाड़ी कार्यकर्ती द्वारा ज्ञात हुआ कि १००० की आबादी पर एक आशा का चयन होना है। अतः मैने आशा के लिए आवेदन किया तथा ग्राम प्रधान द्वारा मेरा चयन किया गया, अब मैं आशा के रूप में कार्य करते हुए अपने क्षेत्र में टीकाकरण, पोलियो प्रतिरक्षण, परिवार नियोजन एंव स्वास्थ्य की छोटी से छोटी जानकारियाँ देकर लोगों में जागरूकता फैला रही हूँ। दिनाँक १६ दिसम्बर २००८ को राजकीय आयुर्वेदिक अस्पताल में दो महिला नसबन्दी एवं एक पुरूष नसबन्दी करवायी। मैने अपने क्षेत्र ग्राम मातोली में स्वास्थ्य समिति के रूप में १५ महिलाओं की एक समिति का गठन किया है। समिति के माध्यम से लोगों के साथ स्वास्थ चर्चा करने में सुविधा होती है, मैं उपकेन्द्र बूंगीधार में प्रत्येक टीकाकरण दिवस पर प्रतिभाग करती हूँ एवं बच्चों को टीकाकरण के लिए उपकेन्द्र पर भेजती हूँ। पिछले एक वर्ष में मैने लगभग ४८ बच्चों का टीकाकरण करवाया है।"

श्रीमति हीरा नेगी
ग्राम मातोली
ग्राम सभा स्यूँसाल, विकास खण्ड थैलीसैण
जिला पौड़ी गढ़वाल

"मैं कविता ग्राम सभा परगण्डाई द्वारा आशा के पद पर चयनित की गई। मैने पी०एच०सी० नैनीडॉडा में आयोजित हुए चारों आशा मॉड्यूल पर प्रशिक्षण लिया है। अब मैं जच्चा बच्चा स्वास्थ्य, टीकाकरण की सामान्य जानकारियों में कुशलता प्राप्त कर चुकी हूँ। मैंने विगत १ वर्ष में शिशु टीकाकरण, गर्भवती टीकाकरण, पल्स पोलियो, परिवार नियोजन, टी०बी०, प्रसव सम्बन्धी गतिविधियों में महत्वपूर्ण सहयोग दिया। जिससे मेरे क्षेत्र में स्वास्थ्य के प्रति जनजागरूकता आई है। मैं अपने गाँव की दाई के साथ प्रसव करवाती हूँ और मैं चाहती हूँ कि मुझे सुरक्षित प्रसव करवाने सम्बन्धी प्रशिक्षण मिलें जिससे कि मैं अपने गाँव व क्षेत्र में आपातकालीन प्रसव करवाने में समुदाय की मदद कर सकूँ।"

श्रीमति कविता देवी
ग्राम :- परगण्डाई
उपकेन्द्र :- भौन ब्लाक :-नैनीडाँडा
पी०एच०सी० :- धुमाकोट (पौड़ी गढ़वाल)

वरदान संस्था कुंजाग्रांट

"मेरा नाम अनिशा है। मैं मदर एन०जी०ओ० वरदान संस्था द्वारा संचालित प्रजजन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम में कुंजाग्रांट की मोटीवेटर हूँ। यहाँ की जनसंख्या लगभग १७०० के ऊपर है, जब यहाँ मैने काम शुरू किया था तब लोग परिवार नियोजन में बहुत विश्वास नहीं करते थे। न तो वे गोली खाते थे न ही कंडोम का इस्तेमाल करते थे। आपरेशन का तो नाम ही नही लेते थे। लेकिन समझाने पर वे परिवार नियोजन में स्थायी उपाय के बजाय अस्थायी उपाय अपनाने में ज्यादा रूचि लेने लगे हैं। गाँव में टीकाकरण भी बढ़ गया। जब हमने सर्वे किया था उस समय कंडोम वाले ६ दम्पति थे लेकिन अब वहाँ पर ४२ दम्पति कंडोम का इस्तेमाल करते हैं। सर्वे के समय ग्रांट में गोली खाने वाली १३ महिलायें थी परन्तु अब वहाँ पर गोली प्रयोग करने वाली ३४ महिलायें और बढ़ गयी हैं। इस प्रकार से समझाने पर वहाँ की महिलायें घर के बजाय अस्पताल में भी प्रसव कराने जाती हैं। इस प्रकार कुंजाग्रांट मे स्वास्थ्य कार्यक्रम चलाने से काफी कुछ बदलाव आयें है।"

"मैं राजेश्वरी, वरदान संस्था शेरपुर गाँव में मोटीवेटर के रूप में कार्य करती हूँ। जब मैने अप्रैल ०६ में कार्य शुरू किया था तो गांव में लोगों द्वारा घर के आंगन में बच्चों को शौच के लिए बैठाया जाता था। हर गली-रास्ते में गंदगी ही गन्दगी दिखाई देती है फिर हमने औरतों से बातचीत की और हर मौहल्ले में एक मीटिंग रखी जिसमें औरतों को सफाई के बारे में बताया। उन्हें बताया की सफाई अपने घर से शुरू होती है। अगर हम अपना घर साफ रखेगें तो बाहर भी उसका प्रभाव पड़ेगा। सफाई का कार्य औरतों से शुरू होता है। हम अपने आंगन व आसपास साफ सफाई नहीं रखेगें तो इससे हमारे बच्चों पर काफी प्रभाव पड़ेगा और बच्चे जल्दी ही बीमार हो जायेगें। अगर हमारे घर में सफाई है और आस-पास गन्दा है तो बच्चे तो इधर-उधर घुमने जायेगें और वही गन्दगी अपने साथ घर में लायेगें। इसलिए अपने घर के चारो तरफ भी सफाई रखनी चाहिए। बच्चों को रोज नहीं तो तीसरे दिन नहला कर उन्हें साफ कपड़े पहनाने चाहिए। इसका पहला काम माँ से शुरू होता है, अगर माँ अपनी साफ -सफाई रखेगी तो बच्चों को जरूर साफ रखेगीं। दूसरी बात, गाँव में बच्चे खुले में शौच करते थे और बड़े बच्चे व लडकियां भी ऐसे ही एक दूसरे के सामने शौच करते रहते थे। फिर हमने उनके माँ-बाप से बात की। उन्हें समझाया कि तुम्हारी जवान बेटी बेटा कहीं खुले में शौच कर रहे हैं और आने-जाने वाले उन्हें देख रहे हैं, यह तो शर्म की बात है। हमारी संस्था आपकी आधी मदद करेगी आप लोग अपना शौचालय बनवाओ। लोगों ने हमारी बात सुनी और आज शेरपुर में इक्का दुक्का परिवार को छोड़कर सभी के अपने शौचालय बने हुए हैं। जबकि हमारी तरफ से उन्हें अभी तक कोई मदद नहीं मिली लेकिन हमारा कहना ही उनके लिए काफी था। लोगों में साफ-सफाई के प्रति रूचि बढ़ी है, अब लोग घर-आंगन व खुद को साफ रखते हैं। गर्भवती व बच्चों को टीके भी समय पर लगवाते हैं। यह शायद हमारे कहने का ही असर है कि आज लोग इतने जागरूक हो गये हैं कि टीकों के लिए उनके आगे पीछे नही घूमना पड़ता एक बार कहने पर सब लोग आ जाते हैं।

मदर एन.जी.ओ. परियोजना वरदान संस्था

सेवा में,

नमस्कार

मेरा नाम कौशल देवी, मैं एक (एन.जी.ओ) में कार्य करती हूँ। मेरा क्षेत्र रामगढ़ है। वहां पर सभी ग्रामवासी गरीब व बेरोजगार हैं। वे ज्यादा शिक्षित भी नही है। मुझे जो कार्य दिया गया वह था ग्रामीण महिलाओं के स्वास्थ्य को सुधारना। मैं वह कार्य उन्हीं के बीच रहकर कर रही हूँ। शुरूवात मैनें एक ऐसी गरीब महिला से की जो अपनी देखरेख नहीं कर सकती थी। उसका नाम था खुरर्शीदा व पति का ईमरान जो लड़ाई के सिवा गाली गलोज मार पिटाई करता था। वह गर्भवती होकर अपनी देखरेख नहीं कर सकती थी क्योंकि उसके एक टाँग टूटी हुयी थी। वह गर्भवती तो हो गयी, वह डरती थी की कही मेरा बच्चा आपरेशन से न हो। इसलिए वो अबोर्शन करवाना चाहती थी। मगर मैने उसकी हिम्मत बँधाये रखी कि ऐसा कुछ भी नहीं कि तुम्हारा बच्चा आपरेशन द्वारा ही हो नार्मल भी हो सकता है। इसलिए मैनें उसकी जिम्मेदारी अपने ऊपर ली। वह समय-समय चेकअप व खून, पेशाब, बीपी की जांच करवाते रहें। टीके समय पर लगवायें। ऐसा दिन भी आया जब उसको प्रसव पीड़ा हुई। उसके सभी घर वाले डर रहे थे कि अब क्या किया जायें। मैं एक आशा कार्यकत्री भी हूँ उनकी हिम्मत बधायें रखी। एक रात को १ बजे के पास फोन आया की खुरर्शीदा की तबीयत खराब है। वह यहां पर दाई थी नहीं। मैने १०८ गाड़ी को फोन किया, गाड़ी ने हमें २० मिनट का समय दिया। मैं रात को ही सड़क पर आई तथा १०८ गाड़ी का इन्तजार करने लगी खुरर्शीदा बिस्तर से उठ भी नही पा रही थी। उसे स्ट्रेचर पर लिटाकर गाड़ी में लेटाया। हम तुरन्त अस्पताल को चल दिये। रात २ बजे के करीब हम लोग उस महिला के साथ अस्पताल पहुंच गये। रात को ही उसका अल्ट्रासाउंड करवाया जिससे पता चल जाये कि उसे प्रसव में दिक्कत तो नही होगी सब कुछ नार्मल था। २ घंटे बाद उसे एक प्यारी से बेटी पैदा हो गयी। मैं अपने भगवान को धन्यवाद देती रही कि समय रहते उसको हम अच्छे सरकारी अस्पताल ले आये, जहाँ पर खर्चा भी कम आया। उसे जननी सुरक्षा के पैसे भी मिले। जच्चा व बच्चा सुरक्षित रहें इसलिए मैं सभी ग्रामीण महिलाओं को जागृत करती हूँ कि सभी महिलाएं कम खर्च में सुरक्षित प्रसव करायें इससे खर्चा भी कम होगा व बच्चा सुरक्षित रहेगा। १०८ गाड़ी भी समय पर पहुँच जाती है। अस्पताल में डिलीवरी की कोई दिक्कत नही है। सरकार को चाहिए की ऐसी ही और योजनायें चलाये कि ग्रामीण महिलाओं को ज्यादा से ज्यादा फायदा हो वह उनका स्वास्थ्य सुरक्षित रहे।

धन्यवाद

(मदर एन.जी. परियोजना) कौशल देवी (मोटीवेटर)

रामगढ़ सिहंनीवाला

वरदान संस्था

मैं श्रीमति कौशर फात्मा हसनपुर व आँवलीवाल गाँव की वरदान संस्था की मॉटीवेटर हूँ और इस गाँव की आशा भी हूँ। जब मैं इस गाँव की आशा व मॉटीवेटर चुनी गई उसके बाद मैंने इस गाँव में अपने जीवन का सफल कार्य किया जिसे मैं आज तक भी नही भूल पाई हूँ। यह बात तब की है जब मैनें बहुत पहले हसनपुर की औरत का सुरक्षित प्रसव अस्पताल में कराया था। क्योंकि यह एक बहुत ही पिछड़ा गाँव है। जिसमें मैने लोगों को बहुत समझाया और उन्हें अस्पताल में प्रसव के लिए सुझाव भी दिया। मेरे समझाने पर एक भी महिला अस्पताल जाने के लिए आगे नहीं आई। लेकिन मैनें जब मुमताज नाम की महिला जो गर्भवती थी उसकी हालत बहुत खराब हो गई। तब मैनें उसके पति इमरान को समझाया व बिगड़ती हालत में मैं उसे दून अस्तपताल में ले गई। जिसकी वजह से जच्चा-बच्चा दोनों की जान बच पाई।

जिससे ऐसा करने से यहाँ के लोगों को मैने एक नई राह प्रदान की और अब यहां के प्रत्येक सदस्य अस्पताल में प्रसव कराने में विश्वास करने लगे हैं, अब मैं सभी गर्भवती महिलायें को अस्पताल में ले जाकर जाँच करवाती हूँ। इससे मेरे काम को एक नई आशा मिलती जा रही है और इस गाँव की उन्नति होती जा रही है ।

पति - इमरान
पत्नी - मुमताज
बच्चे- ३

आशा रिसोर्स सेन्टर ग्रामीण उत्थान समिति कपकोट, बागेश्वर

आशा रिसोर्स सेन्टर बागेश्वर उत्तराखण्ड संस्था ग्रामीण उत्थान समिति कपकोट के सामुदायिक मोबीलाइजर गोकुलानन्द जोशी द्वारा प्रत्येक विकास खण्ड स्तर पर आशाओं व सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों के अधीक्षकों के साथ बैठकें की जिसमें आशा हेतु सर्वे फार्मेट भरायें गये व समस्याओं के सम्बन्ध में जानकारी ली गई ।

राष्ट्रीय कार्यक्रमों में सहयोग हेतु मिलने वाला पारितोषिक-

विभिन्न राष्ट्रीय कार्यक्रमों में आशा द्वारा पूर्ण सहयोग किया जाता है। जिसमें आशाओं को सम्पूर्ण स्वच्छता कार्यक्रम में पारितोषिक न मिलने के सम्बन्ध में चर्चा की। सामुदायिक सुगमकर्ता गोकुलानन्द जोशी द्वारा जिला परियोजना प्रबन्धक बागेश्वर से सम्पर्क किया जिसके कारण अब गरूड़, बागेश्वर विकास खण्ड में आशाओं को मानदेय (पारितोषिक) मिलने लगा है। श्रीमति नीमा जोशी पत्नी स्वर्गीय श्री जगदीश चन्द्र ग्राम व पोस्ट-कपकोट, जिला-बागेश्वर जो एक विधवा गरीब परिवार की महिला है एन०आर०एच०एम० कार्यक्रम में आशा के पद में नियुक्ति पश्चात् उसने अपनी मेहनत से ए०एन०एम० भागीरथी कोंरगा के सहयोग से वर्तमान समय तक ५० टीकाकरण, ३० महिला नसबन्दी १० पुरूष नसबन्दी, १५ संस्थागत प्रसव में पूर्ण सहयोग कर कुल ३१०००.०० रूपये एक वर्ष में मानदेय के रूप में प्राप्त किया। जिससे उसकी आजीविका के साथ ही सामाजिक कार्यकर्ती के रूप में अपनी पहचान स्थापित हो गई है। जो आशा के लिए एक उपलब्धि है ।

दस्त रोग - सावधानियाँ व उपचार

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

बच्चों को दस्त न लगे उसके लिए निम्न सावधानियों की सलाह दें :

- 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 पकाने, 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 ओ०आर०एस० 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 रूके 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 जाये, बहुत प्यास लगे, रोने पर आँसू न आयें) तो उसे तत्काल स्वास्थ्य केन्द्र में डॉक्टर के पास ले जाएं।

क्षय रोग - टी०बी०

टी०बी० (तपेदिक) एक ऐसी बीमारी है जो माइक्रोबैक्टीरियम ट्यूबर कुलोसिस नामक जीवाणु से होती है तथा ज्यादातर फेफड़ो पर असर करती है ।

टी०बी० का संक्रमण - रोगी जब खांसता व छींकता है तो टी०बी० के जीवाणु हवा में फैल जाते हैं तथा जब कोई स्वस्थ्य व्यक्ति साँस लेता है तब टी०बी० के जीवाणु स्वस्थ व्यक्ति को संक्रमित कर देते हैं ।

टी०बी० के लक्षण -

- लगातार तीन सप्ताह से अधिक खाँसी ।
- बलगम में खून आना ।
- बुखार ।
- कमजोरी और थकान महसूस करना ।
- वजन में कमी होना ।
- छाती में दर्द ।

टी०बी० के नियंत्रण हेतु रोगी को परामर्श :-

- रोगी तथा उसके परिवार को रोकथाम/बचाव की सलाह दें कि वे रोगी के बलगम को विसंक्रमित कर बीमारी फैलने से रोकें । इसकी एक आसान उपयोगी विधि बलगम को जमीन मे गहरे गढ्ढे में गाड़ देना है ।
- खाँसते/छीकतें समय मुँह व नाक को हाथ या रूमाल से ढ़क दें
- इधर-उधर न थूकें ।
- उन्हें खान-पान के उत्तम उपायों के बारे में उनकी क्षमता के अनुसार पोषण उपलब्ध कराने का परामर्श दें, जिससे उनके शरीर में कुपोषण न हो ।
- नवजात शिशु को बी०सी०जी० का टीका जन्म पर तुरन्त लगवायें ।
- लोगों को सफाई की आदत, स्वास्थयवर्धक भोजन लेने और घरों को हवादार स्थिति में बनाये रखने की सलाह दें ।

जिला आशा संसाधन केन्द्र और फील्ड एन०जी०ओ० की सूची

राज्य आशा संसाधन केन्द्र - ग्राम्य विकास संस्थान हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट जौलीग्रान्ट, देहरादून

जिला आशा संसाधन केन्द्र	फील्ड एन०जी०ओ०	जिला आशा संसाधन केन्द्र	फील्ड एन०जी०ओ०
(१) इन्हेयर, मासी बाजार, जनपद अल्मोडा	(१) लोक चेतना मंच, विकास खण्ड-तारीखेत	(८) ग्रामीण उत्थान समिति जनपद-नैनीताल	(२८) क्षेत्रीय विकास समिति, विकास खण्ड-ओखलकाण्डा
	(२) ग्रामीण समाज कल्याण समिति, विकास खण्ड-हक्लबाग		(२९) धारोहर, विकास खण्ड-ओखलकाण्डा
	(३) मित्र, विकास खण्ड-धौलादेवी		(३०) सयानियों का संगठन, विकास खण्ड-ओखलकाण्डा
	(४) वधु विकास खण्ड-द्वाराहाट		(३१) मुक्ति निदेवश सहभागी विकास एंव शिक्षा समिति, विकास खण्ड-ओखलकाण्डा
(२) ग्रामीण उत्थान समिति कपकोट, जनपद -बागेश्वर	(५) नव प्रभात युवा समिति, विकासखण्ड-कपकोट	(९) हिमालयन स्टडी सर्कल जी०आई०सी रोड़ पाण्डेय गाँव, जनपद -चम्पावत	(३२) ओम जन विकास समिति विकासखण्ड-लोहाघाट
	(६) ग्रामीण विकास समिति, विकासखण्ड-कपकोट		(३३) पर्वतीय फल उत्पादन एवं बहुदाहाण्डी, विकासखण्ड-बाराकोट
	(७) पर्वतीय पर्यावरण संरक्षण समिति, विकासखण्ड-कपकोट		(३४) ग्रामीण पर्यावरण एवं शिक्षा विकास समिति, विकासखण्ड-चम्पावत
	(८) लोक चेतना मंच, विकासखण्ड-कपकोट		(३५) पिथौरा सांस्कृतिक समिति, विकासखण्ड-लोहाघाट
(३) श्री भुवनेश्वरी महिला आश्रम, जनपद - चमोली	(९) सीमर, विकासखण्ड-देवाल, जनपद -चमोली	(१०) गोमती प्रयाग जन कल्याण परिषद भाकुण्डा, पोस्ट-डूगलवाली जनपद रूद्रप्रयाग	(३६) इन्स्ट्टीयूट फॉर डेवलेपमेन्ट सर्पोट, विकासखण्ड-ऊखीमठ
	(१०) जकेशवर संस्थान, विकासखण्ड-दसौली		(३७) हिमालयन जन कल्याण एवं बाल विकास समिति, विकासखण्ड-जखोली
	(११) जनदेश, विकाखण्ड-कर्णप्रयाग		(३८) जन विकास समिति, विकासखण्ड-जखोली
(४) हिमालयन स्टडी सर्कल जी०आई०सी रोड़ पाण्डेय गाँव जनपद -पिथौरागड़	(१२) हिमालयन सेवा समिति, विकासखण्ड-डीडीहाट	(११) गढवाल कम्यूनिटी डेवलेपमेन्ट सोसाइटी, मसूरी रोड़, चम्बा, जनपद -टिहरी गढ़वाल	(३९) उत्तरांचल सेवा संस्थान, विकासखण्ड-घनसाली
	(१३) स्वर समिति, विकासखण्ड-गंगोलीहाट		(४०) पर्वतीय जन कल्याण समिति, विकासखण्ड-घनसाली
	(१४) स्वाती ग्रामोद्योग संस्थान, विकासखण्ड-बिन		(४१) रूरल ऐरिया डेवलेपमेन्ट, विकासखण्ड-घनसाली
	(१५) ऐनको समिति, विकासखण्ड-बिन		(४२) हिमालयन डेवलेपमेन्ट एसोसिएशन, विकासखण्ड-भिलगंना
(५) आस्था सेवा संस्थान जनपद -पौडी गढवाल	(१६) पराज सामाजिक संस्थान विकासखण्ड-बीरोंखाल	(१२) श्री भुवनेश्वरी महिला आश्रम जनपद -उत्तरकाशी	(४३) उत्तरांचल ज्योति समिति, विकासखण्ड-चिन्यालीसौड़
	(१७) डालीयों का दगडिया विकासखण्ड-नैनीडान्डा		(४४) ग्रामीण महिला विकास समिति, विकासखण्ड-नौगाँव
	(१८) आस्था सेवा संस्थान		(४५) गढ़वाल विकास क्रेन्द्र,विकासखण्ड-डुन्डा
	(१९) सेतु संस्थान विकासखण्ड-पाबौ		(४६) स्वास्थ्य एंव पर्यावरण अवेयरनैस इन रूरल ऐरिया, विकासखण्ड-नौगाँव
(६) इम्पार्ट हल्द्वानी बाई पास रोड़ किशनपुर, किच्छा, जनपद उधमसिंह नगर	(२०) कुमाऊँ एग्रीकल्चर एण्ड ग्रीनरी एण्डवासमेन्ट सोसाइटी, विकासखण्ड-खटीमा	(१३) अबुंजा सीमेण्ट फाउन्डेशन लाक्रेश्वरी, भगवानपुर, जनपद-हरिद्वार	(४७) दिशा सोशल ओरगानइजेशन विकासखण्ड-भगवानपुर
	(२१) पर्यावरण एवं जन कल्याण समिति विकासखण्ड-रूद्रपुर		(४८) धर्म ग्रामीण उत्थान संस्थान विकासखण्ड-भगवानपुर
	(२२) इन्स्ट्टीयूट ऑफ सोशल डेवलपमेन्ट विकासखण्ड -रूद्रपुर		(४९) आस्था सेवा संस्थान विकासखण्ड-भगवानपुर
	(२३) ग्रामीण विकास एवं शोध संस्थान विकासखण्ड-सितारगंज		(५०) हैप्पी फैमिली हैल्थ केयर एण्ड रिसर्च सेन्टर विकासखण्ड-भगवानपुर
(७) ओपन, विकासखण्ड-राय पुर -देहरादून	(२४) ओपन, विकासखण्ड-रायपुर		
	(२५) वरदान, विकासखण्ड-विकासनगर		
	(२६) दृष्टी, विकासखण्ड-सहसपुर		
	(२७) मर्ड, विकासखण्ड-कालसी		

आशाओं के पाँचवे माड्यूल पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण

हिमालयन इस्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट ग्राम्य विकास संस्थान, स्वामी राम नगर, देहरादून राज्य का आशा संसाधन केन्द्र का दाईत्व निभाते हुए आशाओं से सम्बन्धित अनेक गतिविधियाँ स्थापना से ही करता आ रहा है। माह जनवरी व फरवरी २००६ में केन्द्र द्वारा गढ़वाल एंव कुमाँऊ मण्डलों के चयनित मदर एन०जी०ओ० के मुख्य प्रशिक्षको के लिए चन्दर नगर, देहरादून एवं मण्डलयी प्रशिक्षण केन्द्र, मोती नगर, हल्द्वानी में आशाओं के पाँचवे माड्यूल पर चार-चार दिनों के प्रशिक्षण शिविरों का आयोजन किया। इन प्रशिक्षणों का आयोजन उत्तराखण्ड, परिवार स्वास्थ्य एवं कल्याण विभाग एंव हिमालयन इस्टीट्यूट के ग्राम्य विकास संस्थान ने संयुक्त रूप से किया। मुख्य प्रशिक्षकों का चयन पूर्व में चयनित मदर एंव फील्ड एन०जी०ओ० से डा० भारती ढंगवाल, राज्य स्वम् सेवी संस्था समन्व्यक द्वारा किया गया। प्रत्येक केन्द्र में ३० प्रतिभागियों को प्रशिक्षण दिया गया।

<u>प्रशिक्षको के चयन के मानक</u>

i. स्वम् सेवी संस्था का प्रतिनिधि
ii. संस्था में वरीश्ट प्रबन्धक स्तर के लोग
iii. प्रशिक्षण देने का पूर्व अनुभव
iv. आशाओं को प्रशिक्षण दिया हो
v. कम से कम स्नातक तक की शिक्षा

प्रशिक्षण अवधि

i. देहरादून २८ से ३१ जनवरी २००६
ii. हल्द्वानी ०२ से ०५ फरवरी २००६

हल्द्वानी में आयोजित कार्यशाला का शुभारम्भ मुख्य अतिथि डा० आर० सी० आर्य, निदेशक, राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, उत्तराखण्ड द्वारा किया गया।

प्रशिक्षण का उद्देश्य

1. सहभागी प्रशिक्षण तथा प्रतिभागियों की सामाजिक बदलाव में भूमिका को समझना
2. प्रशिक्षकों को आशा के लिए निर्मित पाँचवे माड्यूल से एंव आशा की स्वास्थ्य में उत्प्रेरक की भूमिका से परिचय प्रशिक्षण के पहले दिन व्यस्क सहभागी

प्रशिक्षण पर चर्चा हुई जिसमे सहभागी प्रशिक्षण के बारे में प्रतिभागियों के विचार निम्नवत् थे।

i. नियमों का आदान प्रदान
ii. जागरूकता का श्रजन
iii. नई सूचनाओं का आदान-प्रदान
iv. नई तकनीको की जानकारी व उन्हें व्यवहार मे लाना
v. क्षमता बढ़ाना
vi. ग्रामीणों की सोच एंव व्यवहार में बदलाव ला कर उनके जीवन स्तर में बदलाव लाना।

व्यस्क प्रशिक्षण यदि अनौपचारिक हो तो वे ज्यादा सहभागिता निभाते हुए अधिक से अधिक सीखते हैं। मुख्य प्रशिक्षकों को आशा के लिए प्रशिक्षण शिविरों के आयोजन से पूर्व, प्रशिक्षण सत्र के दौरान एवं प्रशिक्षण सत्र समाप्त होने पर किन किन बिन्दुओं पर ध्यान देना आवश्यक है इस पर भी चर्चा हुई। जिसमें निम्न बिन्दु मख्य थे।

प्रशिक्षण से पहले

i. प्रशिक्षण स्थल का चुनाव
ii. प्रशिक्षण कक्ष की रूकावट
iii. प्रशिक्षण सामग्री एकत्र करना
iv. कुशल प्रशिक्षकों को सूचना
v. लेखन सामग्री का चुनाव
vi. प्रशिक्षण पूर्व प्रतिभागियों का मूंल्याकन

प्रशिक्षण के दौरान

i. कक्ष तैयार करना
ii. उपर्युक्त सामान का वितरण एंव सग्रंहण
iii. सूचना तन्त्र के लिए टिप्पणियाँ बनाना।
iv. प्रशिक्षण को जारी रखना
v. प्रशिक्षण के तौर-तरीकों का साझा उपयोग
vi. समय का ध्यान रखना।
vii. अन्त में सत्र का सांराश प्रस्तुत करना।

प्रशिक्षण के बाद

i. प्रशिक्षण की विस्तृत रिर्पोट तैयार करना
ii. अनुश्रवण
iii. व्यय का ब्यौरा तैयार करना

प्रतिभागियों का प्रशिक्षण पश्चात् मूंल्याकन एवं उनके सुझाव लेना।. प्रशिक्षण के दूसरे दिन मुख्य रूप से चर्चा मे शामिल किये गये बिन्दु

i. नेतृत्व योग्यता
ii. संचार क्षमता
iii. समन्व्य क्षमता

उपरोक्त बिन्दुओं पर चर्चा करने के बाद सभी प्रतिभागियों से निम्न सुझाव आयें।

i. प्रशिक्षक की सोच हमेशा सकारात्मक हो
ii. उसे निष्पक्ष होना चाहिए ।
iii. उसे केवल प्रशिक्षक के तौर पर कार्य करना चाहिए।
iv. हमेशा सकारात्मक सोच से सत्र प्रारम्भ कर बीच में प्रतिभागियों के विचारों को सुनना व उन्हें प्रशिक्षण में शामिल करना चाहिए।

इसके अतिरिक्त निम्न बिन्दुओं पर भी चर्चा हुई ।

•स्वनिर्माण व मूल्यों का जीवन पर प्रभाव
•आशा की स्वास्थ्य सेवाओं में भूमिका
•हमारे अधिकतर व कर्तव्य
•निर्णय क्षमता
•नेतृत्व क्षमता
•वार्ता/बातचीत की क्षमता
•सामुदायिक गतिशीलता

प्रशिक्षण के तीससे व चौथे दिन आशा के लिए तैयार पाँचवे माड्यूल की

प्रतिभागियों द्वारा प्रस्तुतीकरण एवं सामुहिक चर्चा के लिए समर्पित रहा। अतः एक अच्छे प्रशिक्षक के लिए निम्न सुझाव दिये गये।

•सत्र तैयारी के लिए पर्याप्त समय दिया जाना चाहिए ।
•प्रशिक्षक को अपने हावभाव व भाषा में व्यग्रता या खीज नहीं दिखानी चाहिए।
•प्रशिक्षक के साथ एक सहायक अवश्य होना चाहिए ताकि समय व व्यर्थ भागदौड़ बच सकें।
•प्रतिभागियों के ज्ञान को कभी भी कम महत्व का नहीं आँकना चाहिए।
•जरूरत पड़ने पर ही प्रशिक्षक को कोई कठोर निर्णय लेना चाहिए।
•प्रतिभागियों के प्रश्नों का समुचित उत्तर दिया जाना चाहिए । जरूरत हो तो सत्र समाप्ति के बाद भी उत्तर दिये जा सकते हैं ।
•स्थानीय भाषा का प्रयोग
•प्रशिक्षण सामग्री का स्थिति के अनुसर प्रयोग।
•स्थिति को आधुनिक व्यवहारिक व सुगम बनाने के लिए सबसे सरल प्रशिक्षण विधि का प्रयोग करना चाहिए ।

प्रशिक्षक के बाद प्रतिभागियों से आई प्रतिक्रिया

•प्रशिक्षकों में सम्बन्ध बहुत अच्छा था
•प्रत्येक समूह कार्य का प्रशिक्षकों द्वारा सही निरीक्षण हो रहा था।
•प्रशिक्षण की तैयारी उत्तम थी ।
•प्रशिक्षकों का अनुशासन अनुकरणीय था।
•प्रशिक्षक एंव प्रशिक्षार्थियों के बीच कोई अन्तर नही था।
•संदर्भ सामग्री उपयोगी थी
•प्रशिक्षण सामग्री नई थी जिसके कारण सीखने की लालसा बनी रही ।
•प्रशिक्षण शैली विकास से जुड़े अन्य क्षेत्रों के लिए भी उपयोगी हो सकती है।
•चयनित गतिविधियाँ प्रशिक्षण की जरूरत के अनुसार थी

अन्य
•समय प्रबन्धन ठीक नहीं था
•रोल प्ले प्रबन्धन ठीक नहीं था।
•रोल प्ले और जोड़े जा सकते हैं।
•अंग्रजी का प्रयोग कुछ हद तक खल रहा था ।
•प्रशिक्षकों द्वारा प्रयुक्त उदाहरणों में ग्रामीण चरित्रों का अभाव था ।
•विशेष -कुष्ट रोग (लिप्रोसी) पर डा० वर्मा एंव डा० बिष्ट राज्य कुष्टरोग अधिकारी द्वारा सत्र आयोजित कर प्रतिभागि यों की क्षमता का विकास किया ।

जिला आशा संसाधन केन्द्र हेतु दो दिवसीय क्षमता विकास कार्यशाला

हिमालयन इन्स्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट ग्राम्य विकास संस्थान, स्टेट आशा रिर्सोस सेन्टर द्वारा जिला आशा संसाधन केन्द्र हेतु एक एक दो दिवसीय क्षमता विकास कार्यशाला दिनाँक 6 और 7 फरवरी 2009 को सम्पन्न की गयी है। कार्यशाला के प्रथम दिवस मे डा0 वी0 डी0 सेमवाल परियोजना प्रबन्धक द्वारा मुख्य अतिथि डा0 ए0 पी0 मंमगाई सयुंक्त निदेशक राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन, डा0 डी0 एस0 बिश्ट, एपिडिमोलोजिस्ट, डा0 वी0 एस0 पाल राज्य समन्वयक, कुष्ट विभाग डा0 वर्तिका सक्सेना सहायक निदेशक आर0डी0आई0, आशा रिर्सोस सेन्टर के सभी प्रतिभागियों का स्वागत किया गया। इसके साथ ही मुख्य अतिथि द्वारा दीप प्रज्जवलन के साथ कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला मे डा0 ए0पी0मंमगाई द्वारा क्षय रोग में डाट्स कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी के साथ–साथ आशाओं की भूमिका और मानदेय से सभी को अवगत कराया गया। अगला सत्र डा0 डी0 एस0 बिष्ट और डा0 वी0एस0पाल द्वारा कुष्ट रोग किस प्रकार फैलता है। इसकी पहचान, रोकथाम और इसका इलाज किस प्रकार होता है। आशाओं की इसमें क्या भूमिका है। उनको मानदेय कितना और कहाँ से प्राप्त होगा जानकारी प्रदान की। इसी क्रम में सुश्री वसुधा गुप्ता स्टेट फैसिलिटेटर एन0 एस0 एच0 आर0 सी0 द्वारा मौनिटरिंग कमेटी किस प्रकार बनायी जाती है। और कार्य क्या होगें कौन लोग उसके सदस्य हो सकते है । पूर्ण जानकारी प्रदान की। परियोजना प्रबन्धक आशा रिर्सोस सेन्टर द्वारा आशा संसाधन केन्द्र को सूचारू रूप से चलाने के हेतु किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। किस प्रकार से उसे आशा के साथ विकासखण्ड स्तर पर कार्य करना है। प्रशिक्षण में उसकी भूमिका आदि की जानकारी प्रदान की, द्वितीय दिवस में मि0 एम0 एस0 बिष्ट स्टेट समन्वयक (टी0एस0सी0) द्वारा गाँव की स्वच्छता, शौचालय निर्माण में

कार्यशाला में डा0 भारती डंगवाल, एन0जी0ओ0 समन्वयक, उत्तराखण्ड और श्री एम0एस0 बिष्ट, स्टेट समन्वयक (टी0एस0सी0)

आशा की भागीदारी पर विस्तृत जानकारी प्रदान की। कार्यशाला को आगे बढ़ाते हुए डा0 भारती डंगवाल राज्य एन0जी0ओ0 समन्वयक, उत्तराखण्ड द्वारा मिला आशा संसाधन केन्द्र के कार्य और जिम्मेदारी की गहन जानकारी प्रतिभागियों को प्रदान की। इसके बाद डा0 वी0 डी0 सेमवाल द्वारा फ्लिप बुक को आशाओं को किस प्रकार प्रयोग करना है, उसका प्रदर्शन किया। साथ–साथ प्रतिभागी द्वारा भी एक–एक विषय को प्रस्तुत करवाया गया। जिससे की प्रशिक्षण में प्रतिभागियों की अच्छी भागीदारी हो सकें। अन्तिम सत्र में जिला आशा संसाधन केन्द्र द्वारा एक विस्तृत प्लान बनवाया गया। जिससे की प्रशिक्षण की गुणवत्ता को विकासखण्ड स्तर तक पहुँचाया जा सके। सत्र की समाप्ति पर परियोजना प्रबन्धक द्वारा सभी प्रतिभागियों को धन्यवाद देकर कार्यशाला की समाप्ति की।

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.)
ग्राम्य विकास संस्थान

हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट
स्वामी राम नगर, पो.ओ. डोईवाला
देहरादून 248140
www.hihtindia.org
☎0135-2471426
Tele Fax: 0135-2471427