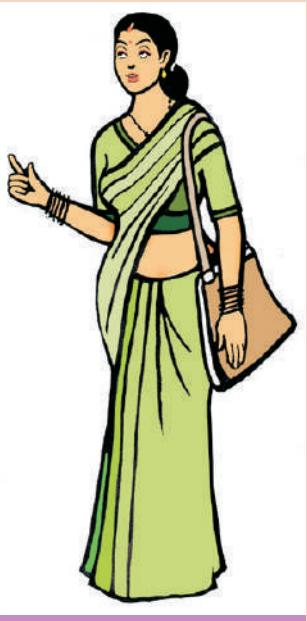
आशायें



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड सरकार, जिला आशा संसाधन केन्द्र एवं स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर, ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट के सौजन्य से

अक्टूबर-दिसम्बर 2009, अंक 7

विवरण

- आशा के छट्वें मॉड्यूल का प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण 2
- आशा गीत 3
- केस स्टडी-सफलता की कहानी 4
- अभिभावकों व मानसिक मंदित बच्चों का रिश्ता 5
- डीएआरसी तथा मेन्टरिंग कमेटी की द्वितीय त्रिमासिक मीटिंग 5
- आयुष- शरीर में दर्द/वायु विकार का घरेलू उपचार 6
- एच.आई.वी.एड्स 7
- उत्कृष्ट आशा पुरस्कार 8

आशा के प्रशिक्षकों का छठा प्रशिक्षण मॉड्यूल एवं आशा की पाठ्य पुस्तिका

चि०स्वा० एवं प०क० विभाग उत्तराखण्ड तथा राज्य आशा संशाधन केन्द,आर.डी.आई. द्वारा तैयार आशा डायरेक्टरी तथा आशा नेम प्लेट

उत्तराखण्ड बना पहला राज्य

हिमालयन इंस्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट, ग्राम्य विकास संस्थान के राज्य आशा संशाधन केन्द्र ने राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन की सफलता हेतु आशा पुस्तक संख्या 6 के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल और पाठ्य सामग्री की संकल्पना एवं विकास चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग एवं समाज कल्याण विभाग के सामुहिक प्रयास से विकसित किया है। इस मॉड्यूल के लिए प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण पाँच बैचों में दिनांक 3 जनवरी 2010 को सम्पन्न हुआ। जिस के अन्तर्गत पूरे राज्य में मदर एन.जी.ओ. के 92 प्रशिक्षकों और 103 बाल विकास अधिकारियों/सूपरवाइजरों को प्रशिक्षित किया गया है।

आशा के छटे मॉड्यूल के प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण में उत्तराखण्ड बना पहला राज्य

आशा के छटे मॉड्यूल के प्रशिक्षकों का छः दिवसीय प्रशिक्षण डॉ0 वी0डी0 सेमवाल, परियोजना प्रबन्धक, स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर, आर.डी.आई., एच.आई.एच.टी. द्वारा पाँच बैचों में आयोजित किया गया। इसमें प्रशिक्षित प्रशिक्षक आगामी फरवरी तक अपने–अपने जिलों की सभी आशाओं और ऑगनवाड़ियों को प्रशिक्षित करेंगे। प्रशिक्षण में अन्तिम दो दिनों में समाज कल्याण विभाग से श्रीमती स्नेहलता अग्रवाल आई.ए.एस., अपर सचिव/आयुक्त एवं टीम द्वारा विकलांगता पर आधारित सभी विषयवस्तु एवं सर्वे फार्म के विषय में जानकारी दी गयी। प्रशिक्षण में डॉ0 राजीव बिजल्वाण ने परिवार नियोजन के विषय में जानकारी दी। श्री महेशानन्द जी द्वारा प्राथमिक उपचार के विषय में गहन जानकारी प्रदान की गई। इसके साथ श्री सुनील खण्डूड़ी एवं श्रीमती नीलम पाण्डेय ने योग, व्यवहार परिवर्तन, संचार एवं परामर्श, व्यस्क प्रशिक्षण पर जानकारी प्रदान की। प्रशिक्षण के संचालन में श्री गौरव किशोर, श्री रविन्द्र, विकेश एवं अन्य ने पूर्ण सहयोग प्रदान किया।

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग की ओर से डॉ0 ए0पी0 ममगाई, निदेशक, राष्ट्रीय कार्यक्रम, तथा डॉ0 भारती डंगवाल, स्टेट एन.जी.ओ कॉर्डिनेटर का पूर्ण रुप से सहयोग रहा। मॉड्यूल में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के अतिरिक्त नेत्र रोग तथा डॉ0 डी.एस.बिष्ट एपिडमियोलोजिस्ट, राज्य कुष्ठ समिति, देहरादून द्वारा कुष्ठ रोग एवं डॉ0 उमा प्रकाश संयुक्त निदेशिका, आई.ई.सी. द्वारा एच.आई.वी./एड्स पर आधारित पूर्ण जानकारी प्रशिक्षकों को प्रदान की गई। प्रशिक्षण की समाप्ति प्रशिक्षकों को सर्टिफिकेट प्रदान कर की गयी।

कविता

गर्भवती जब हो नारी,
आशा की है यह जिम्मेदारी
माँ बच्चे को है स्वस्थ बनाना,
जीवन में हैं, उनके खुशियों लाना।
गर्भवती का पंजीकरण कराना,
स्वास्थ्य केन्द्र में लेकर जाना।
टिटनस का टीका लगवाना,
तीन जॉच जरूर करवाना।
आयरन की एक गोली,
१०० दिन तक गर्भवती को है खिलानी,
गर्भवती में न हो रक्त की कमी।
ये बातें लोगों को समझाती,
आशा कि है जिम्मेदारी।
माँ बच्चे को है स्वस्थ्य बनाना,
जीवन मे है खुशिया लाना।
पौष्टिक भोजन गर्भवती को है खिलाना,
कुपोषण से है इन्हे बचाना।
पूरा आराम इन्हें दिलाना,
गर्भवती हो जब नारी।
देखभाल आशा की जिम्मेदारी।।

नीमा नैनवाल
ग्राम - मल्ला ओखलकाण्डा

गाना आशा

कदु भौलो छू केन्द्र हमरो चलो देखी आला,
दुखी:यो कै सुख मिललो, चलो देखी आला।
पंजीकरण तुमरो आशा कराली।
टीका जरूॅर लगाला, चलो देखी आला।
कदु भौलो.......................................।
१०८ की सेवा मिलैली, दवाई साथ मिलाला।
चलो देखी आला,
कदु भौलौ.....................................।
१४०० तुमको प्रसव क मिलाला, ६०० आशा के मिलाला।
चलो देखी आला,
कदु भौलो...............................।

आशा का नाम - पुष्पा थायत
ग्राम का नाम - पुरड़ा
जनपद - बागेश्वर

एड्स मौत का नाम दूसरा

एड्स मौत का नाम दूसरा,
इसे बीमारी न जानो।
इसके लक्षण और प्रभाव को,
समझा सको तो पहचानो।
ये न फैले छुआ-छूत से,
न संग बैठने खाने से।
नहीं अछूत है एड्स का रोगी,
कह दो आज जमाने से।
उसे प्यार से साथ रखो,
और बात सभी उसकी मानो।
एड्स मौत का नाम दूसरा,
इसे बीमारी न जानो।
यौवन के सम्बन्ध सदा,
संयम से ही अपनाना।
जीवन साथी सदा एक हो,
दुनिया को ये समझाना।
गलत भावना नहीं पालनी,
बात यही मन में ठानो।
एड्स मौत का नाम दूसरा,
इसे बीमारी न जानो।
जब हो तुमको रक्त चढ़ाना,
जॉच परख कर ही चढ़वाना।
इन्जेक्शन की सुई उबालकर,
तभी इन्जेक्शन लगवाना।
लापरवाही अगर हो गई,
जान गई फिर जानो।
एड्स मौत का नाम दूसरा,
इसे बीमारी न जानो।
नसे की आदत बड़ी बुरी है,
उसकी आदत न डालो।
सुई का साझा कभी करो ना,
सोचो-समझो-देखो-भालो।
तन का दीपक अगर नशा है,
जोक एड्स को तुम मानो।
एड्स मौत का नाम दूसरा,
इसे बीमारी न जानो।
प्रतिरोधक क्षमता कम करता ये,
तन रोगी हो जाता है।
दुआ दवा भी असर करे ना,
जब बेबस हो जाता है।
दुआ दवा भी असर करे ना,
जब बेबस हो जाता है।
इसकी पकड़ से बनता मुश्किल,
सच्चाई से पहचानो।
एड्स मौत का नाम दूसरा,
इसे बीमारी न जानो।
जानकारी में ही बचाव है,
और नहीं है यह कोई मुश्किल।
सीधी राह चलो सब मिलकर।
होना न गुमराह कोई।
सब जन-भारतवासी मिलकर,
एड्स हटाने की ठानो।
एड्स मौत का नाम दूसरा,
इसे बीमारी न जानो।

श्रीमती प्रमिला देवी
ग्राम- बड़ेथ
निवासी- संनोगी
ब्लॉक- द्वारीखाल(डाडामण्डी)

"आशा की जिम्मेदारी निभाती दुर्गादेवी"

घर-परिवार की जिम्मेदारी हो या फिर सामाजिक सरोकार की इसको बखूबी निभा रही है दुर्गादेवी। श्रीमती दुर्गादेवी का जन्म ग्राम रतूड़ा के एक साधारण परिवार में हुआ। इनके पिता का नाम श्री यशवन्त सिंह एवं माता का नाम श्रीमती राजश्वरी देवी है। परिवार में तीन भाई व एक बहिन में से दुर्गा देवी तीसरे नम्बर की है। इनकी शिक्षा-दीक्षा हाईस्कूल की है। ये बचपन से ही तेज स्वभाव की थी। बड़ी होने पर दुर्गादेवी की शादी ग्राम मलांऊ (फलासी) मे हुई। वर्तमान मे इनके दो लडके हैं। एक की उम्र 12 वर्ष तथा दूसरे की उम्र 9 वर्ष है।

शादी होने के बाद दुर्गादेवी ससुराल मलांऊ में महिला मंगल दल की उपाध्यक्ष से समाज सेवा का कार्य शुरू किया। उसके बाद स्वयं सहायता समूह की कीर्तन मंडली, जलागम परियोजना के अन्तर्गत ग्राम्या में मोटिवेटर के रूप मे कार्य किया। इन्ही सामाजिक कार्यो के बदौलत दुर्गादेवी का वर्ष 2006 में आशा के रूप में चयन किया गया। आशा के रूप में दुर्गा देवी ने शुरूआत से ही उत्साह से कार्य करना शुरू किया और आज आशा का कार्य अच्छी तरह कर रही है। दुर्गा देवी ने आशा के रूप मे अब तक 32 संस्थागत प्रसव, तथा आठ गृह प्रसवों में सहयोग, 15 महिला नसबन्दी, 5 टीवी के मरीजों को दवा वितरण, 46 सम्पूर्ण टीकाकरण, 9 नेत्र ऑपरेशन, 22 गर्भवती महिलाओं की पूर्ण जांच करवाई। दुर्गादेवी घर गृहस्थी की जिम्मेदारी से लेकर आशा की जिम्मेदारी तक अच्छी तरह से निभाने से आस-पास के गांव के लोग भी उसे प्रसव करवाने व उसमे सहयोग करने के लिए बुलाते हैं। गांव के हर एक की जुबान पर आशा दुर्गा देवी का नाम रहता है।

प्रस्तुति
गजपाल सिंह बुटोला
जिला आशा संसाधन केन्द्र
जनपद-रूद्रप्रयाग

खून देकर बचाई जान

मैं श्रीमती पुष्पा बिष्ट ग्राम चौपखिया ग्राम सभा रियासी की आशा हुँ आशा का कार्य करने से पहले मैं नान आशा थी। स्वास्थ्य विभाग से इन पदों पर कार्य करते- करते बहुत अनुभव प्राप्त किये आशा बनने पर समाज में एक नही पहचान बनी, ईज्जत, मान, सम्मान मिला नई - नई जानकारी प्राप्त हुई। साथ ही समाज से कई परेशानियां भी हुई जैसे जब मैं नई- नई आशा बनी थी एक मरीज को अस्पताल ले गयी और वहां पर केवल 3 स्टाफ थे और मुझे भी लेबर रुम में बुलाया गया और मेरे से कहा कि मरीज का पेट जोर से दबाओ। मरीज के परिवार से साथ में कोई नहीं था। उसके बाद सही सलामत महिला की लड़की हो गई । इसी प्रकार दूसरा केस यह हुआ कि गर्भवती महिला का एक बजे रात रास्ते में ही बच्चा पैदा हो गया और मैने कभी ऐसा देखा भी नहीं था। रात को फिर वही पर पल आने के बाद मरीज को घर पहुँचाया और मैने पहली बार डरने के बजाय बच्चे की नाल काट कर बांधी और दूसरे दिन सोचती रही कि बच्चे को कहीं कुछ हुआ तो नहीं लेकिन सब अच्छा ही हुआ। आशा बनने के बाद रात 1-2 बजे कभी भी मरीज बुलाते हैं पर अच्छा लगता है। डर भी नहीं लगता। मेरे अभी तक 28 केस हो गये हैं लेकिन कोई घर पर नहीं हुआ पूरा टीकाकरण भी होता है। मुझे आशा बनकर काफी अच्छा लगा। प्रशिक्षणों से आत्मविश्वास भी बड़ा है। मैने दो बार खून भी दिया क्यों कि गांव में कहते हैं कि महिलायें खून नही देती हैं। कई वृद्वाओं की पेंशन लगवाई। आशा एक अच्छा पद है लेकिन आशाओं को भी कुछ इस पद से आशायें हैं। मुझे समाज में हर प्रकार से दबे लोगों के लिए कार्य करना अच्छा लगता है।

असम्भव कार्य इस जहां में कोई नही होता है। अगर संकल्प पक्का हो माना की सारी दुनिया को रोशन नहीं कर सकते पर राह में बिछे कुछ कांटों को तो कम कर सकते हैं।

महेश पाण्डेय
समन्वयक मदर एनजीओ
हिमालय अध्ययन केन्द्र
जिला- पिथौरागढ

रिश्ता मानसिक मंदित बच्चों व उनके अभिभावकों का

बच्चों और उनके माता-पिता का रिश्ता दुनिया का सबसे प्यारा रिश्ता माना जाता है। इस रिश्ते में स्नेह से लेकर सपनों तक सब कुछ समाया होता है।यदि माता-पिता का व्यवहार इन बच्चों के प्रति सकारात्मक रहता है तो वह बेहतर तरीके से इस अभिशाप से लडने में कामयाब हो सकते है । लेकिन यदि इसके उलट माता-पिता का व्यवहार मानसिक मंदित बच्चों के प्रति असंवेदनशील रहता है तो इन बच्चों का मानसिक स्तर दिन प्रतिदिन और गिरता ही चला जाता हैं। अभिभावकों और बच्चों के बीच रिश्ता आम मामलों जैसा सहज नहीं होता।

इसके निम्न चंद उदाहरण इसका प्रमाण हैं :-

❐ वर्ष 2008 में एक माता-पिता अपने मानसिक मंदित बच्चे को हर की पैड़ी पर छोड़कर चले गये जिसे बाद में भिखारियों ने उसे तब तक पाला जब तक शासन ने सुध नही ले ली।

❐ हरिद्वार की ही एक महिला को उनके पति ने सिर्फ इसलिये छोड़ दिया क्योंकि उसने एक मानसिक मंदित बच्ची को जन्म दिया था। अब माँ भी उस बच्ची से छुटकारा पाना चाहती है।

❐ सहारनपुर के एक माता-पिता ने उस आदमी के साथ अतिरिक्त रूप से अपनी मानसिक मंदित बच्ची भी ब्याह दी जिसके साथ उन्होंने अपनी सामान्य बेटी का विवाह किया था।

❐ हाल ही मे हुये ये मामले इस बात का प्रमाण हैं कि समाज 21वीं सदी में भी मानसिक मंदिता को लेकर निरक्षरों जैसा आचरण कर रहा है। मानसिक विकलांगता को अभिशप्त शब्द समझने के बजाय इस समस्या से समझदारी से निपटने की जरूरत है।

निम्न चन्द कदम इसमें मददगार साबित हो सकते हैं -

❐ सामान्य बच्चों की तरह मानसिक मंदित बच्चे से भी उत्सुकता की प्रवृत्ति, आत्मरक्षा की प्रवृत्ति, आत्मप्रकाशन की प्रवृत्ति आदि होती है। इनका दमन कदापि न करें।

❐ मानसिक मंदित बच्चों में भी सामान्य बच्चों की तरह संवेदना व स्नेह पाने की तड़प होती है। उनके इस अधिकार को कृपया न छीनें।

❐ मानसिक मंदित बच्चों को समूह में रखने से उनमें सुधार की संभावना और बलवती होती हैं इसीलिये उन्हें सामान्य बच्चों के साथ रहने, पढ़ने व खेलने का अवसर अवश्य प्रदान करें।

❐ मानसिक मंदित बच्चों को ज्यादा से ज्यादा रचनात्मक कार्य करने के लिये प्रेरित करें। इससे उनमें आत्मविश्वास विकसित होता है।

❐ इन बच्चों को सामाजिक, आर्थिक, व्यवहारिक व व्यक्तिगत बातों से अवश्य अवगत करायें।

❐ बच्चों की पसंद व इच्छाओं का पूरा आदर करें।

❐ माता-पिता बच्चों के सामने आपस में मारपीट व अपशब्दों का प्रयोग कदापि न करें न ही बच्चों के साथ ऐसा व्यवहार करें क्योंकि इसका प्रभाव बच्चों के मानसिक विकास पर बहुत ही बुरा पडता है।

❐ अत्यधिक देखभाल, स्नेह व संरक्षण भी उनके भावी जीवन को अधिक दुरूह बना सकता है। इसलिये उन्हें धीरे-धीरे अपने दैनिक कार्य स्वयं करने के लिये प्रेरित करें।

❐ मानसिक मंदित बच्चों की अपेक्षाओं, अभिव्यक्तियों एवं उनकी संभावनाओं को बेहतर ढंग से जानने के लिये विशेषज्ञों के नियमित सम्पर्क में रहें जिससे आपके बच्चे एक बेहतर जिंदगी का हक पा सकें।

श्रीमती सविता श्रीवास्तव
बाल परामर्शदाता
बाल रोग विभाग,
एच.आई.एच.टी.

त्रैमासिक बैठक

दिनांक 22 अक्टूबर 2009 को आर०डी०आई० में राज्य आशा संसाधन केन्द्र के तत्वाधान में त्रैमासिक बैठक का आयोजन किया गया। । बैठक में राज्य के सभी जिला आशा संसाधन केन्द्रों ने भाग लिया। बैठक का उद्देश्य पिछले त्रैमास में किये गये कार्य की प्रगति व समस्याओं को जानना तथा अगले त्रैमास की गतिविधियों का नियोजन करना था।

परियोजना प्रबन्धक ने स्टेट आशा रिर्सोस सेन्टर, आर.डी.आई. द्वारा तैयार किया गया प्रबन्धकीय सूचना प्रणाली प्रस्तुत किया। उन्होंने इसके प्रत्येक बिन्दु पर विस्तृत चर्चा की और निर्देशित किया कि आगामी प्रगति आख्या प्रस्तुत प्रपत्र में ही भेजें। उत्कृष्ट कार्य हेतु आशाओं का चयन करने और सूची भेजने बावत भी चर्चा की गयी । मीटिंग में उपस्थित सभी प्रतिनिधियों ने इसको आशा के लिए बहुत उपयोगी बताया। समस्त जिला आशा संसाधन केन्द्रों द्वारा पिछली तिमाही में आयोजित गतिविधियों को प्रस्तुत किया गया तथा इसमें होने वाली समस्याओं पर भी चर्चा कर उनका समाधान पर भी सहमति बनी।

आशा मेन्टरिंग कमेटी मीटिंग-25 नवम्बर 2009

दिनांक 25 नवम्बर 2009 को आर०डी०आई०, एच.आई.एच.टी. में स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर के अन्तर्गत स्टेट आशा मेन्टरिंग कमेटी की बैठक आयोजित की गई। जिसमें कि राष्ट्रीय आशा मेन्टरिंग कमेटी की सदस्या डॉ० नरगिस मिस्त्री, निदेशक एफ.आर.सी.एच., चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड से श्री पीयूष सिंह, मिशन डायरेक्टर, एन.आर.एच.एम., डॉ० ए.पी. ममगाई, निदेशक, राष्ट्रीय कार्यक्रम, डॉ० भारती डंगवाल, स्टेट एन.जी.ओ. कॉर्डिनेटर, आर. डी.आई. से डॉ० वर्तिका सक्सेना, सहायक निदेशिका, डॉ० वी.डी.सेमवाल, प्रोजेक्ट मैनेजर, स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर एवं सभी सदस्यों ने भाग लिया।

बैठक में मुख्यतः डॉ० नरगिस मिस्त्री ने अपने प्रस्तुतीकरण में छत्तीसगढ़ राज्य का उदाहरण देते हुए बताया कि स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवाओं के परिप्रेक्ष में आशायें महत्वपूर्ण भूमिका निभायेंगी।

तत्पश्चात् परियोजना प्रबन्धक ने अपने प्रस्तुतीकरण में पिछली तिमाही की गतिविधियों के बारे विस्तार से बताया। और अन्त में मिशन डायरेक्टर तथा डायरेक्टर राष्ट्रीय कार्यक्रम के द्वारा राज्य के सभी जनपदों के जिला आशा संसाधन केन्द्र के प्रतिनिधियों को १३ आशाओं को दिये जाने वाले पुरस्कार प्रदान किये गये।

शरीर में दर्द/वायु विकार का घरेलू उपचार

शरीर में दर्द होना एक आम समस्या है जो आजकल के व्यस्त जीवन और भागदौड़ की दिनचर्या में हम सभी को किसी न किसी तरह से अवश्य पीड़ित करती है। हममें से शायद ही कोई ऐसा होगा जो कि कभी न कभी शरीर के दर्द या किसी अंग में सूजन आदि से परेशान नहीं रहा हो।

शरीर के इस दर्द को हम बोलचाल की आम भाषा में प्रायः वात रोग या वायु रोग/बाय के नाम से भी जानते हैं। इस "वाय" अथवा "वात" का दुष्परिणाम गठिया या आर्थराइटिस के रुप में भी होता है। इसके उपचार के लिए अनेक प्रकार की औषधियों का सेवन किया जाता है। परन्तु यह बात तो हम सभी जानते हैं कि दर्द के लिए प्रयोग होने वाली दवाइयाँ अगर लम्बे समय तक उपयोग की जाए तो अनेक दुष्परिणाम (जैसे- अल्सर, पेट में दर्द आदि) होने लगते हैं।

इस तरह के वात विकारों में गठिया आदि रोगों में कुछ घरेलू नुस्खे सैकड़ों वर्षों से बहुत लाभदायक साबित हुए हैं। इन घरेलू उपचार/नुस्खों के प्रयोग से हम न केवल शरीर में होने वाले विभिन्न प्रकार के दर्दों की न केवल रोकथाम कर सकते हैं बल्कि समय रहते अपने शरीर को स्वस्थ व मजबूत बनाकर सुखी रह सकते हैं। आइए जाने कि किस प्रकार हम शरीर में होने वाले दर्द तथा वायु विकारों में अपने आसपास ही उपलब्ध होने वाले उपायों का प्रयोग कर सकते हैं।

शरीर में दर्द, गठिया, वात रोग

✧ तिल और एरण्ड का तेल बराबर मात्रा में लें और चोट वाले/मोच वाले भाग पर हल्के हाथों से मालिश करें। शीघ्र ही लाभ होगा।

✧ तेजपात की पत्तियाँ मोच वाले स्थान पर पीसकर लगाएं।

✧ सौंठ के काढ़े के साथ काला नमक, हींग तथा सौठ के चूर्ण को दिन में दो बार सेवन करने से पीठ में दर्द, पेट में दर्द, सीने में दर्द की समस्या में लाभ होता है।

✧ तिल के तेल में अदरक को खूब पकाएं। इस तेल की मालिश जोड़ों पर करने से वहां के दर्द में आराम होता है।

✧ सहजन की जड़ को अदरक और सरसों के साथ पीसकर लेप करने से गठिया में लाभ होता है।

✧ सहजन की छाल को राई के साथ पीसकर लेप करने से कान के दर्द में लाभ होता है।

✧ हाथ-पैर मुड़ जाने से अगर सूजन आ जाय तो एरंड के पत्ते पर राई का लेप लगाकर उसे दर्द वाले स्थान पर बांधने से सूजन उतर जाती है।

✧ पुनर्नवा के काढ़े में कपूर तथा सौंठ के १ ग्राम चूर्ण को कुछ दिन तक खिलाने से गठिया के दर्द में आराम होता है।

✧ पीपल और सौंठ इन दोनों के चूर्ण को सरसों के तेल में मिलाकर गर्म करें और इसकी मालिश करें।

✧ पिप्पली के १ चम्मच चूर्ण को १०० मिली गोमूत्र और १ चम्मच एरंड तेल के साथ मिलाकर दिन में दो बार पिलाने से लाभ होता है।

✧ प्याज का रस और राई का तेल मिलाकर मालिश करें।

✧ गठिया के दर्द में नीबूं का रस १-२ चम्मच दिन ३ बार पिलाएं।

✧ सरसों के तेल में काली मिर्च मिलाकर उसे गर्म करें और इसकी मालिश करें।

✧ कनेर के पत्तों को पीस कर इसके रस को तिल में मिलाकर गर्म करें और इसकी मालिश करें।

✧ १/२ चम्मच हल्दी को पानी में उबालें। उसे छानकर पी जाएं। गठिया के दर्द में आराम होता है।

✧ घी ग्वार का ३ चम्मच गूदा रोजाना पीने से जोड़ों का दर्द कम होता है और धीरे-धीरे कुछ समय बाद पुराने दर्द में भी आराम मिलने लगता है।

✧ कमर के दर्द में आप घी ग्वार के गूदे में आटा मिलाकर उसे गूंथे और रोटी बना लें। इस रोटी का चूर्ण बनाकर उसमें शक्कर तथा घी मिलाकर लड्डू खाने से कमर का दर्द मिट जाता है।

✧ गठिया अगर पुराना हो और काफी इलाज के बाद भी आराम नहीं हो रहा हो तो आप गिलोय के १ चम्मच चूर्ण को दूध के साथ सेवन करें। लाभ मिलेगा।

✧ १ चम्मच धनिए के चूर्ण में २ चम्मच मिश्री मिलाकर खाने से गर्मी में होने वाला जोड़ों का दर्द कम हो जाता है।

✧ अश्वगंधा के १ चम्मच चूर्ण को रात में सोते समय पानी से लिया करें।

✧ कमर दर्द और नींद नहीं आती हो तो अश्वगंधा चूर्ण १ चम्मच को गाय के घी और चीनी के साथ खाने से आराम मिलता है।

✧ पाठा की जड़ और छाल के चूर्ण को १ किग्रा चम्मच लेकर सुबह शाम दूध से सेवन किया करें।

✧ आक के पत्तों को पीसकर पोटली बना लें और इसे एरंड के पत्तों के साथ दर्द वाले स्थान पर लगाकर सिकाई करें।

डॉ० स्वास्तिक
सीनियर कॉर्डिनेटर(मेडिकल)
आर०डी०आई०, एच०आई०एच०टी०

एच०आई०वी०/एड्स

एच०आई०वी० और एड्स क्या है?

एच०आई०वी० वह वायरस या विषाणु है जो मनुष्यों के अंदर बीमारियों से लड़ने की ताकत को कम कर देता है।

एड्स उस स्थिति को कहते हैं जिसमें एच.आई.वी. शरीर में बीमारियों से लड़ने की ताकत बिल्कुल कम या समाप्त कर देता है व अनेक बीमारियाँ एक साथ लग जाती हैं।

एड्स का अभी तक कोई इलाज नहीं है मगर संक्रमित व्यक्ति एंटी रेट्रो वायरल दवाइयाँ (ART) तथा पौष्टिक भोजन लेकर अपने जीवन को लंबे समय तक सामान्य रुप से व्यतीत कर सकता है।

एच०आई०वी० के लक्षण?

एच०आई०वी० शरीर की बीमारियों से लड़ने की शक्ति को धीर-धीरे नष्ट कर देता है।

- ❖ बार-बार बुखार आता है।
- ❖ डायरिया नहीं रुकता।
- ❖ वजन कम होता जाता है।
- ❖ मुंह के छाले ठीक नहीं होते, दवाइयाँ असर नहीं करती और टी०बी०, निमोनिया आदि घेर लेते हैं।
- ❖ यदि किसी में ऐसे लक्षण हों, तो उसे एच०आई०वी० की जाँच अवश्य करवानी चाहिए।
- ❖ केवल रक्त जाँच द्वारा ही एच०आई०वी० की शरीर में उपस्थिति का पता लगाया जा सकताा है।

इनसे एच०आई०वी०/एड्स हो सकता है।

- ❖ असुरक्षित यौन सम्बन्धों से ।
- ❖ एच०आई०वी० संक्रमित रक्त चढ़ाने से।
- ❖ पहले से इस्तेमाल की गई सुई के दोबारा प्रयोग से।
- ❖ एच०आई०वी० संक्रमित माँ से उसके बच्चे को।

इनसे एच०आई०वी०/एड्स नहीं होता-

- ❖ छूने से, आपसी मेज-जोल से
- ❖ मच्छर या खटमल के काटने से
- ❖ साथ रहने या उठने बैठने से
- ❖ साथ खाना खाने से
- ❖ एक दूसरे के कपड़े पहनने से
- ❖ एक ही गुसलखाने या शौचालय का प्रयोग करने से

एच०आई०वी/एड्स से कैसे बचें ?

- ❖ असुरक्षित यौन संबंधों से बचें।
- ❖ 'लाइसेन्स युक्त ब्लड बैंक' से जाँचा हुआ एच०आई०वी० मुक्त रक्त का ही इस्तेमाल करें।
- ❖ हमेशा नई सीरिन्ज/नीडिल का इस्तेमाल करें।
- ❖ यौन रोगों का शीघ्र उपचार करायें।

संक्रमित माँ से बच्चे तक एच०आई०वी० पहुँच सकता है-

गर्भावस्था में, प्रसव के समय या माँ के दूध से।

अगर गर्भवती महिलांए एच०आई०वी० के साथ जी रही हैं तो डॉक्टर की सलाह से दवाइयाँ लेकर बच्चे को सुरक्षित रखें।

गर्भावस्था में या उसके पहले अपनी जाँच अवश्य करायें।

एच०आई०वी० की जाँच कहाँ कराएं?

सरकारी अस्पताल के एकीकृत परामर्श एवं जाँच केन्द्र (ICTC) में एच०आई०वी०/एड्स पर मुफ्त सलाह और जाँच की सेवाएं उपलब्ध हैं। १०९७ टोल फ्री न० पर आप एच.आई.वी./एड्स के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

एच०आई०वी०/एड्स से प्रभावित लोगों के लिए सन्देश -

- ❖ निराश नहीं हो।
- ❖ ऐसी कई बीमारियाँ हैं, जिनका इलाज नहीं है।
- ❖ पौष्टिक भोजन और स्वस्थ जीवन शैली अपनांए।
- ❖ डाक्टर की सलाह से नियमित दवा लें।
- ❖ धूम्रपान, मद्यपान, नशीली दवाओं का सेवन न करें।
- ❖ व्यायाम करें।
- ❖ भरपूर विश्राम करें।
- ❖ शारीरिक स्वच्छता पर ध्यान दें।

आशा की भूमिका

- ❖ एच.आई.वी/एड्स से बचाव, फैलाव, कारणों के सम्बन्ध लोगों को जागरूक करना
- ❖ कन्डोम के उपयोग को दोहरे बचाव की विधि के रूप में बढावा देना
- ❖ जोखिमयुक्त यौन व्यवहार वाले लोगों की पहचान एवं शंका होने पर एच.आई.वी/एड्स की जाँच नजदीकी वी०सी०टी०सी० में करवाने हेतु परामर्श दे
- ❖ एच.आई.वी. धनात्मक/एड्स रोगियों को ए०आर०टी० केन्द्र तक इलाज हेतु पहुँचाने में मदद करना
- ❖ एच.आई.वी.पीड़ित व्यक्तियों को एड्स सहायता समूहों के बारे में जानकारी देना

उत्कृष्ट कार्य हेतु पुरस्कृत जनपद्वार आशायें

उत्तराखण्ड राज्य सरकार एवं राज्य आशा संशाधन केन्द्र के माध्यम से दि० 25 नवम्बर 2009 को मेन्टरिंग कमेटी मीटिंग में उत्कृष्ट कार्य हेतु चयनित जनपद्वार आशाओं को श्री पीयुष सिंह मिशन डायरेक्टर, एन.आर.एच.एम. तथा डॉ० ए.पी.ममगाई, डायरेक्टर, नेशनल प्रोग्राम

द्वारा पुरस्कृत किया गया।

1.	श्रीमती उर्मिला पुण्डीर	ओपन	देहरादून
2.	श्रीमती शीला सती	एस.बी.एम.ए.	चमोली
3.	श्रीमती दया देवी	इन्हेयर	अल्मोड़ा
4.	श्रीमती ललिता देवी राणा	जी.पी.जे.के.पी.	रुद्रप्रयाग
5.	श्रीमती निर्मला भण्डारी	एच.एस.सी.	पिथौरागढ़
6.	श्रीमती अनिता देवी	ए.एस.एस.	पौड़ी गढ़वाल
7.	श्रीमती दुर्गा देवी	ग्रा.उ.स.	नैनीताल
8.	श्रीमती निर्मला भट्ट	एस.बी.एम.ए.	उत्तरकाशी
9.	श्रीमती नीमा जोशी	ग्रा.उ.स.	बागेश्वर
10.	श्रीमती प्रमिला जोशी	एच.एस.सी.	चम्पावत
11.	श्रीमती विजय लक्ष्मी	जीसीडीडब्लूएस	टिहरी गढ़वाल
12.	श्रीमती सरवरी	अम्बुजा सीमेन्ट	हरिद्वार
13.	श्रीमती मिरियम पाल	इम्पार्ट	उ.सि. नगर

आशा ने की राह आसान

मै एक आशा कार्यकर्ती के रूप मे पिछले तीन सालों से काम करती आयी हूँ जिसमें मुझे बहुत कठनाईयों का सामना करना पड़ा और अपने परिवार तथा ए० एन०एम० से काफी मदद मिली। शुरू मे गॉव में महिलाओं और पुरूषों में बहुत भ्रान्तिया थी जिसके कारण संस्थागत प्रसव तथा टीकाकरण नही करवाना चाहते थे। प्रारम्भ मे जब मैने आशा कार्यकर्ती के रूप मे कार्य किया तो मेंरे गांव मे गर्भवती महिला आठ थी जिसमे सिर्फ दो महिलाओं ने टी० टी० का टीका लगाया था। मैने पूछा कि आप लोगो ने टीका क्यों नही लगवाया तब उनकी सास बोली क्या हमारे बच्चे नही हुए। हमने टीका नही लगवाया तब भी हमारे बच्चे कितने हस्ट पुष्ट हैं। इतने में मैने उन महिलाओं को संस्थागत प्रसव के बारे मे जानकारी दी तो कहने लगी हम नही जायेंगे। वहा नर्स लोग हाथ डालकर बच्चे को निकाल देते है और उपर से मारती है। फिर गांव की दायी अस्पताल में पहुची। मैने इस विषय मे दाई और उनको काफी जानकारियां दी और संस्थागत प्रसव के लिए प्रेरित किया परन्तु एक ही संस्थागत प्रसव के लिए अस्पताल आयी। वह भी चार दिन से घर पर बीमार पड़ी थी । उसमे भी गाँव की महिलायें कहने लगी उपर लकडी मे रस्सी बांधकर जोर दे अभी हो जायेगा कहॉ अस्पताल जा रही है। वह नर्स तो तेरे को मार देगी फिर मैंने समझाया और उसकी सास बोली तू ले जा रही है अगर कुछ होगा तो तू जिम्मेदार रहेगी । इस पर मैने अपने पति से कहा रात के बारह बजे हैं आप कहीं से गाडी बुला दो। उस समय हमारे गाँव मे फोन नही था फिर मेरे पति रात को चम्पावत जाकर गाडी लायें वह तो हमारे पास स्कुटर था। जिससे जल्दी बाजार जाकर गाडी की व्यवस्था की फिर अस्पताल पहुँचाया। वहा दो स्टाफ नर्स थी। दोनो छुटटी पर गयी। फिर मैने डा० आर० के० जोशी से कहा सर आप कहते है कि प्रसव अस्पताल मे कराना। अस्पताल में ए०एन०एम० की व्यवस्था नहीं थी । उन्होंने नर्स की व्यवस्था की तत्पश्चात हम ए०एन०एम० को लेने उनके घर गाडी लेकर गये। फिर रात के तीन बजे लडकी हुई और उस दिन से गॉव के लोग कहते है "अगर ये अस्पताल नही ले जाती तो वह मर जाती उस दिन से गॉव वालों की गलत फहमी दूर हुई। मुझे विश्वास है कि मै अपनें कार्य को मेहनत और लगन से करूंगी तो मुझे जरूर सफलता मिलेगी। मेरी राह आसान हो जायेगी और मेरा सभी आशा बहनों से निवेदन हैं कि आप लोग भी बिना लालच और बिना मन में किसी सन्देह के अपना कार्य करें तो हमें सफलता एक दिन जरूर मिलेगी - परिश्रम ही सफलता कि कुंजी है। हमें हर काम पैसे के लिए नही करना चाहिए क्याकि पैसा तो आता है और चला जाता है। अगर किसी मनुष्य कि जान जा रही है तो उसकी जान हमें बचाना चाहिए । वह हमारा इन्सानियत का फर्ज है। कभी अपने मन मे गलत विचार नही लाने चाहिए। इससे बचकर रहना चाहिये।

धन्यवाद

रूकमणी जाशी
ग्राम- मुडयानी

भास्कर जोशी -समन्वयक, हिमालयन अध्ययन केन्द्र
पो० चम्पावत
जिला - चम्पावत

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
E-mail: hihtrdi@gmail.com