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

अप्रैल-जून 2010, अंक 9

संपादकीय

प्रिय पाठकों,

'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। '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 लोगों द्वारा पढ़ी एवं 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।

जैसे 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। हम आशा करते है कि हमारे ये कदम राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के कार्य को आगे बढ़ाने में मददगार होगें। इसी प्रयास के साथ आप और हम।

इन्ही शुभकामनओं के साथ।

स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर
ग्राम्य विकास संस्थान

व्यवहार परिवर्तन एवं संचार पर प्रशिक्षण प्राप्त करती आशायें

मुख्य आकर्षण

- संपादकीय 1
- आशा के कार्य एवं मेन्टरिंग तथा त्रैमासिक मीटिंग एवं महत्वपूर्ण दिवस/सप्ताह 2
- आश को मिलने वाली प्रोत्साहन धनराशि 3
- रक्त दान एवं रक्त सुरक्षा 4
- ब्लड बैंकों की सूचि 5
- आशा की कहानी आशा की जुबानी 6

स्वच्छता का रखें ध्यान/स्वच्छ हो वातावरण तो सुरक्षित इंसान

आशा के आठ प्रमुख कार्य

- गर्भवती को सलाह मशविरा देना
- अन्य स्वास्थ्यकर्मियों के साथ सम्पर्क स्थापित करके मिलजुल कर कार्य करना
- डिपो होल्डर के रुप में कार्य करना
- प्राथमिक चिकित्सा एवं परिचर्या देना
- ग्राम स्वास्थ्य योजना बनाना
- मरीजों के साथ अस्पताल जाना
- स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी देना
- अभिलेखों का रखरखाव व जन्म-मृत्यु एवं विवाह का पंजीकरण करवाना

आशायें याद रखें हम कुछ खास हैं

1-7 सितम्बर	20 अक्टूबर	1 दिसम्बर
राष्ट्रीय पोषण सप्ताह	विश्व मलेरिया दिवस	विश्व एड्स दिवस

इन दिवसों/सप्ताहों को अवश्य मनायें

त्रैमासिक बैठक

दिनांक 26 जून, 2010 को आर.डी.आई., एच.आई.एच.टी में स्टेट मेन्टरिंग कमेटी सदस्य तथा जिला आशा संसाधन केन्द्र स्टाफ के साथ त्रैमासिक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड सरकार से डॉ० आशा माथुर, संयुक्त निदेशक प्रजनन बाल स्वास्थ्य, डॉ० बी०सी० पाठक, कन्सल्टैन्ट, यूके.एच.एफ.डब्लू.एस. व मिस अनीता चौहान, प्रोग्राम सपोर्ट ऑफिसर तथा फ्यूचर्स ग्रुप के प्रतिनिधि श्री आशुतोष कण्डवाल एवं एस.ए.आर.सी. व डी.ए.आर.सी. के प्रतिनिधि उपस्थित हुए।

बैठक का उद्देश्य डी.ए.आर.सी द्वारा पिछली तिमाही में की गयी गतिविधियों की प्रगति को जानना एवं राज्य तथा जिला स्तर पर होने वाली आठ. दिवसीय प्रशिक्षण (होम्योपैथी, अर्श, आर.एस.बी.वाई., आयुष, एड्स, आई.सी.वाई.एफ. तथा एच.बी.एन.सी.) के विषय में तथा जिलों में होने वाली नयी नियुक्तियों के विषय में चर्चा करना आदि था।

बैठक में डॉ० आशा माथुर तथा डॉ० बी०सी० पाठक ने वी.एच.एस.सी. प्रशिक्षण के विषय में चर्चा करते हुए सभी डी.ए.आर.सी. को शेष वी.एच.एच.सी. सदस्यों को प्रशिक्षित करने के निर्देश दिये। इसी क्रम में बैठक में सूचित

शेष पृष्ठ 6 पर.....

आशा पूर्णतया सामाजिक कार्यकत्री है जिसको कोई वेतन नहीं दिया जाता तथा कार्य के अनुरूप विभिन्न योजनाओं में कार्य करने के उपरान्त कुछ प्रोत्साहन धनराशि प्रदान की जाती है जिसका विवरण निम्नानुसार है–

क्रम सं०	लाभार्थी	लाभार्थी को मिलने वाली धनराशि (रु० में)	आशा को मिलने वाली धनराशि (रु० में)
1	पुरूष नसबन्दी	1100/-	200
2	महिला नसबन्दी	600/-	150
3	जननी सुरक्षा योजना के अन्तर्गत प्रत्येक संस्थागत प्रसव हेतु	1400/-	600 ग्रामीण क्षेत्र के लिए (प्रति केस)
		1000/-	200 शहरी क्षेत्र के लिए (प्रति केस)

क्रम सं०	विभिन्न योजनायें	आशा को प्रदान की जानी वाली धनराशि (रू० में)
1	शिशु के सम्पूर्ण टीकाकरण के लिए	150 प्रति शिशु
2	डाट्स के पूर्ण उपचार हेतु	250 (प्रति केस)
3	कैटरेट कराने पर	175 (प्रति केस)
4	ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छ शौचालय बनवाने के लिए प्रेरित करने हेतु (स्वजल द्वारा)	50 प्रति शौचालय
5	प्रा० स्वा० केन्द्र की त्रैमासिक मीटिंग में उपस्थिति हेतु	100 प्रति विजिट
6	कुष्ठ रोग के केस ढूढंने एवं पूर्ण इलाज हेतु	300 पी०बी० केसेज हेतु
		500 एम०बी० के लिए
7	गर्भवती माता का रजिस्ट्रेशन तीन ए.एन.सी. चैकअप तथा माता का प्रतिरक्षण, माता को 100 गोली आयरन फोलिक एसिड खिलाना एवं प्रसव उपरान्त तुरन्त माता को दूध पिलाने के प्रेरित करने के लिए एवं जन्म पंजीकरण करवाना	250 प्रति केस

रक्तदान

रक्तदान महादान है। आप किसी (मरणासन्न) रोगी/व्यक्ति को अपने शरीर से थोड़ा सा रक्त देकर उसे जीवनदान दे सकते हैं। और उसके परिवार को टूटने से बचा सकते हैं।

रक्तदान से सम्बन्धित कुछ महत्वपूर्ण बातें जानना आवश्यक है–

❖ शायद आप सोच रहें हैं कि रक्तदान करने पर आप कमजोर हो जायेंगे? बिल्कुल नहीं।

❖ स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में साधारणतया लगभग 5 से 6 लीटर रक्त की मात्रा होती है और आप केवल उसका 1/20 भाग ही दान में देते हैं।

❖एक स्वस्थ व्यक्ति जिसकी आयु 18 वर्ष से 60 वर्ष के बीच हो और जिसका शारीरिक वजन 40 कि0ग्रा0 या उससे अधिक हो, रक्तदान कर सकता है।

❖प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति एक बार में 350 मिली रक्त दे सकता है जिसका उसके स्वास्थ्य पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता है।

❖रक्तदान से पूर्व रक्तदाताओं के रक्त की जाँच अनीमिया अथवा रक्त में लौह तत्व की कमी है या नहीं यह जानने के लिए की जाती है।

❖12.5 प्रतिशत से कम हीमोग्लोबिन वाले रक्तदाताओं का रक्त नहीं लिया जाता है।

❖रक्तदान तो केवल पाँच मिनट में ही सम्पन्न हो जाता है। जबकि पूरे रक्तदान की प्रक्रिया में केवल आधा घण्टा लगता है।

रक्त सुरक्षा

❖ कोई व्यक्ति जो पीलिया, मलेरिया, रति रोग, एड्स, हीमोफीलिया, रक्तअल्पता, नशे का आदी हो तो रक्तदान करने योग्य नहीं होता।

❖ भारत सरकार ने सुप्रीम कोर्ट के फेसले के बाद 1998 से व्यावसायिक रक्त दाताओं पर प्रतिबंध लगा दिया क्योंकि :–

♦उसके रक्त में शक्ति के पूर्ण अवयवों का मानक के अनुसार अभाव हो सकता है।

♦ऐसा व्यक्ति बार–बार रक्तदान करने से विभिन्न प्रकार की बीमारियों से ग्रस्त हो सकता है जिनमें कुछ तो जानलेवा भी हो सकती हैं। जैसे – पीलिया, एड्स आदि।

♦वह रक्तदान अपनी गरीबी के कारण या गरीबवश कर रहा है, न कि मानवता के आधार पर

♦बार–बार रक्त देने वाले व्यक्ति में लौह तत्व की मात्रा स्वस्थ व्यक्ति की अपेक्षा बहुत कम हो सकती है क्योंकि ऐसा व्यक्ति आर्थिक मजबूरी के कारण पुनः रक्त देने की समय सीमा से पहले चोरी छिपे बार–बार रक्तदान करता रहता है तथा पौष्टिक भोजन न लेने के कारण उसे विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ हो सकती हैं।

♦रक्त का प्रयोग बहुत आवश्यक होने पर ही किया जाना चाहिए, क्योंकि कभी–कभी थोड़ी सी भी असावधानी या प्रतिक्रिया होने पर रोगी की जान भी जा सकती है या उसे अन्य बीमारियों से ग्रसित होने का भी खतरा हो सकता है जिसमें पीलिया, एड्स, रतिज रोग

आदि भंयकर जानलेवा बीमारियाँ सम्मिलित हैं।

♦रक्त हमेशा अपने सम्बन्धियों या मित्रों का ही प्रयोग में लाना चाहिए, जिनके बारे में आपको पूर्ण जानकारी रहती है।

❖ आटो ट्राँसफ्यूजन – स्वतः रक्तदान

(आपका रक्त आपके लिए निर्धारित) यदि आपको अपनी शल्य क्रिया पूर्व निश्चित तिथि पर करानी है तो आप स्वयं अपना रक्त शल्य क्रिया से कुछ दिनों पूर्व निकलवा कर शल्य क्रिया के दौरान प्रयोग हेतु रखवा सकते हैं जिसमें किसी प्रकार के खतरे की सम्भावना नहीं रहती है, क्योंकि आप जानते ही हैं कि रक्त देने के पश्चात रक्त की प्रतिपूर्ति स्वयं शरीर 24 घण्टे से एक सप्ताह में कर लेता है।

❖आधुनिक समय में रक्त के विभिन्न अवयवों का प्रयोग कर रक्त की माँग को कम किया जा सकता है जैसे– रक्त अल्पता (अनीमिया) के रोगी को केवल लाल रक्त कोशिकाओं की आवश्यकता होती है तथा जले हुए व्यक्तियों को केवल प्लाज्मा की। अतः रक्त के जिस रक्त अवयव की आवश्यकता हो वही देना अधिक श्रेयस्कर तथा व्यवहारिक व रोग के अनुरुप होगा।

❖सभी उपकरण विसंक्रमित व प्रयोग के पश्चात फेंकने वाले होते हैं। अतः किसी प्रकार की संक्रमण (जैसे एड्स) होने की संभावना नहीं रहती है।

क्र.सं.	ब्लड बैंक	फोन नं०
	देहरादून	
1	दून हॉस्पिटल देहरादून	0135-2655422
2	एच.आई.एच.टी., जौलीग्रान्ट, देहरादून	0135-2412081, 82
3	ओ.एन.जी.सी. हॉस्पिटल, देहरादून	01635-2795887
4	आर्मी हॉस्पिटल, देहरादून	0135-2706520, 2706507
5	छाबड़ा ब्लड बैंक, देहरादून	0135-2654134/2783504
6	श्री महंत हृदयेश हॉस्पिटल, देहरादून	0135-2728107
7	आई.एम.ए., ब्लड बैंक, बल्लूपुर रोड़, देहरादून	0135-2755010, 11, 12
	उधमसिंह नगर	
8	जे.एल.एन., जिला चिकित्सालय, रुद्रपुर	05944-241422
9	एल.डी. भट्ट हॉस्पिटल, काशीपुर	
	चमोली	
10	जिला चिकित्सालय, गोपेश्वर	01372-252245
	टिहरी	
11	जिला चिकित्सालय, नरेन्द्रनगर	01376-227240
	हरिद्वार	
12	जिला एच.एम.जी. हॉस्पिटल, हरिद्वार	01334-222210
13	आर्मी हॉस्पिटल, रुड़की	01334-427360-69
14	बी.एच.ई.एल. हॉस्पिटल	01334-285247, 285225
15	कम्बाइन्ड हॉस्पिटल, रुड़की	01332-264333
16	रामकृष्ण मिशन, हरिद्वार	01334-246141, 244176
	नैनीताल	
17	बी.डी. पाण्डेय, जिला चिकित्सालय, नैनीताल	05942-235012, 235022
18	शोबन सिंह जीना बेस हॉस्पिटल, हल्द्वानी	04946-251088
19	सुशीला तिवाड़ी हॉस्पिटल, हल्द्वानी	955946-234104, 234397
	पिथौरागढ़	
20	जिला चिकित्सालय, पिथौरागढ़	05964-225687
	अल्मोड़ा	
21	जिला चिकित्सालय, अल्मोड़ा	05962-230064

ज्योति शर्मा ने बिखेरा ज्योति का प्रकाश पुंज

सफलता का प्रकाश पुंज ज्योति शर्मा के लगन निष्ठा मेहनत व आदर्श को बंया करता है कि भगवान द्वारा प्रदत्त मनुष्य के अमूल्य जीवन को बचाया जा सकता है, अगर सभी लोग एक दूसरे के सुख दुख में सरीक हों।

ज्योति शर्मा ग्राम बमनपुरी बनबसा में आशा कार्यकर्ती के पद पर विगत ४ वर्षो से कार्य कर रही है। उनके मुताबिक आशा शब्द अपनी कहानी को खुद बंया करती है कि मेरे गांव में एक परिवार के घर में २ साल का बच्चा था जो आग से जल गया था। उसका इलाज दो तीन दिन से झोला छाप डाक्टर से वे लोग करा रहे थे। एक रात उसके घर से उस बच्चे की दादी दौड़ कर रात ६ बजे मेरे घर आयी व कहने लगी, ''आशा दीदी मेरे नाती को देख लो उसे कुछ हो गया है।'' मैं दौड़ कर गयी व देखा कि लोगों ने बच्चे को मरा समझ कर बाहर लिटा लिया था व रोना धोना शुरू कर दिया था। यह दृश्य देख मैं देखती रह गयी लेकिन मैं धैर्य के साथ उस बच्चे के पास गई और मैने उसकी नब्ज देखी जो चल रही थी । लेकिन सारा शरीर ठन्डा पडा हुआ था। मैंने सर में हाथ लगाया तो बच्चे का सर आग की तरह तप रहा था। मैं समझ गयी कि ये बच्चा बुखार से बेहोश हो गया है। मैं दौड़कर अपने घर फ्रीज से बर्फ व ठन्डा पानी ले गयी और जल्दी-जल्दी बर्तन में डालकर एक सूती रूमाल की पट्टी बनाकर उसके सर में व हाथ पांव में रखी। आधे घन्टे में उस बच्चे ने आंख खोली और माँ कह कर आवाज लगाई तो उस बच्चे के परिवार वाले खुश हो गये और कहने लगे कि आशा दीदी अगर आज तुम न होती तो पता नहीं हमारा क्या हो जाता। मैने उन्हें सहानुभूति दी और फिर उन्हें सलाह दी कि अब इसे अस्पताल ले जाओ। अस्पताल में डाक्टर ने बताया कि आशा के कारण अब बच्चा ठीक है।

आशा के तौर पर कार्य करने से मुझे अभूतपूर्व खुशी होती है। मैं इसी प्रकार निरन्तर कार्य करते हुए समाज व बेसहारा लोगों की सेवा करना चाहती हूं व इसी में मुझे परम सुख की अनुभूति होती है। मैं सभी को अपना सन्देश देना चाहती हूं कि सभी लोग अपने जीवन को दूसरों की भलाई के लिये समर्पित करें । यही मेरी हार्दिक इच्छा है।

भास्कर जोशी
समन्वयक, चम्पावत

ज्योति शर्मा बमनपुरी
बनबसा, चम्पावत

कान्ती देवी पत्नी श्री केदार सिंह ग्राम पाली ४० वर्ष की है, जिन्होने अपने ग्राम मे आशा कार्यकर्ती के रूप मे स्वच्छता का पूर्ण ध्यान दिया जो ग्राम निर्मल ग्राम बनने को जा रहा है तथा पिछड़ा बाहुल्य क्षेत्र होने से पूर्व में इस क्षेत्र में स्वास्थ्य सुविधा का अभाव व जागरूकता की कमी थी। जिसमे कान्ती ने घर घर जाकर संपर्क किया। जिससे आज सम्पूर्ण ग्राम में स्वास्थ्य के नाम से कान्ती को जाना जाता है। जिन्होने तीन माह के अन्तर्गत १० शौचालय २० टीकाकरण ८ संस्थागत प्रसव करा लिए है। वे महिलाओं को पंचायत मे भागीदारी सम्बन्धी जानकारी भी समय समय पर देती आ रही है। ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता उपसमिति में इनका पूर्ण सहयोग रहा हैं।

गोकुला नन्द जोशी
सामुदायिक मोबीलाइजर
आशा संसाधन केन्द्र जनपद बागेश्वर
ग्रामीण उत्थान समिति कपकोट

पृष्ठ 2 का शेष...

किया गया कि ए.एन.एम. को रु० 100 तथा आंगनवाड़ी को रु० 25 प्रति वी.एच.एन.डी. देय था परन्तु नये शासनादेश के अनुसार अब सिर्फ आंगनवाड़ी को ही रु 25 देय होगा ए.एन.एम. को नहीं।

श्री आशुतोष कंडवाल ने कहा कि सभी डी.ए.आर.सी. जिले में उपस्थित सी.एम.ओ., एम.ओ.आई.सी. तथा डी.पी.एम. के साथ में तालमेल बनाकर कार्य करें।

बैठक के अन्त में परियोजना प्रबन्धक एस.ए.आर.सी. ने आगामी प्रशिक्षणों के बारे में विस्तार से चर्चा की तथा सभी डी.ए.आर.सी. को निर्देशित किया कि वे जल्द से जल्द आशा फैसीलिटेटर तथा ब्लॉक कॉर्डिनेटर की नियुक्तियां सुनिश्चित करें जिससे कि वे होने वाले प्रशिक्षणों में प्रतिभाग कर सकें।

आर.डी.आई./पी.एफ.आई. कल्याणी-2 कार्यक्रम

ग्राम्य विकास संस्थान, पॉपुलेशन फाऊन्डेशन ऑफ इण्डिया तथा दूरदर्शन केन्द्र देहरादून के साथ मिलकर राज्य में कल्याणी कार्यक्रम के प्रचार-प्रसार में सहयोग दे रहा है। कल्याणी कार्यक्रम मूल रुप से स्वास्थ्य से जुड़ा कार्यक्रम है। जो मुख्य रुप से महिलाओं के लिए सप्ताह को सोमवार व गुरुवार को दूरदर्शन द्वारा 6:30 से 7:00 बजे तक प्रसारित होता है। जिसे प्रदेश ही नहीं प्रदेश के बाहर के लोग भी देखते हैं।

पी.एफ.आई. ने इसे दर्शकों के बीच और लोकप्रिय बनाने के लिए अप्रैल 2010 से एक इनामी प्रतियोगिता का प्रावधान किया है। जिसमें प्रतिमाह दिखाये जाने वाले चार ऐपीसोडों में पूछे गये प्रश्नों के उत्तर प्रसार-भारती, दूरदर्शन केन्द्र, तपोवन मार्ग, देहरादून को पत्र द्वारा भेजने होते हैं। जिन माताओं के सभी उत्तर सही आयेंगे उनमें से लॉटरी के माध्यम से तीन विजेताओं को चुना जाता है। जिन्हें मनीऑर्डर द्वारा से 500, 300 व 200 के नकद पुरस्कार दिये जा रहे हैं। इसके अलावा यदि 15, 20 महिलायें मिल कर अपना एक समूह बना कर उसकी सूचना ग्राम्य विकास संस्थान व दूरदर्शन को दें तो उन समूहों द्वारा स्वयं के प्रयास से स्वास्थ्य पर आधारित किये गये कार्यक्रमों के आधार पर उत्कृष्ट समूह के पुरस्कार के लिए चुना जा सकता है। ग्राम्य विकास संस्थान ने अभी तक राज्य के तीन कल्याणी समूहों मोथरावाला, रायवाला एवं धर्मूचक को विजेता घोषित किया। जिन्हें एक पुरस्कार विवरण समारोह के माध्यम से रु० 5000/- का एक रंगीन टेलीविजन पी.एफ.आई. की तरफ से दिया जायेगा ताकि उसक समूह की सभी महिलायें कल्याणी-2 कार्यक्रम को लगातार देख सकें। ''उत्कृष्ट माता'' प्रतियोगिता में प्रदेश की सभी महिलायें भाग ले कर नकद इनाम जीत सकती हैं। ये सभी इनाम ग्राम्य विकास संस्थान द्वारा वितरित किये जाने हैं।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :
ग्राम्य विकास संस्थान, एच.आई.एच.टी.,
मो०न०- 9410110393

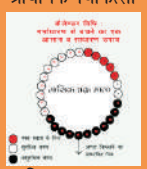
आशाओं के लिए उपयोगी पुस्तिकाओं हेतु सम्पर्क करें

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: hihtrdi@gmail.com