'आशा' के लिये

पूरक प्रशिक्षण पुस्तिका - १

प्रकाशक : साथी

पूना

अमन ई टेरेस, फ्लॅट नं. ३ व ४,

प्लाट नं. १४०, डहाणूकर कॉलोनी, कोथरूड,

पूना (महाराष्ट्र) - ४११०२९

फोन नं: (०२०) २५४५ १४१३, २५४५ २३२५

e-mail : cehatpun@vsnl.com

थोडा सा इस किताब के बारे में...

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के तहत १८ राज्यों में ग्रामीण जनता को प्रभावी, सक्षम एवं सुलभ स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कराने का बीडा केन्द्र सरकार द्वारा लिया गया है। इस मिशन के तहत एक हजार की आबादी में एक महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ती 'आशा' को चुना गया है। 'आशा' ग्रामीण जनता एवं स्वास्थ्य सेवा केन्द्रो के बीच की वह महत्त्वपूर्ण कड़ी है जो गांव में प्राथमिक उपचार देगी तथा गंभीर बीमारी में लोगो को अस्पताल जाने की सलाह भी देगी।

भारत सरकार ने इस मिशन के तहत आशा कार्यकर्ती के लिए २३ दिवसीय शिक्षण व्यवस्था में १९ विभिन्न विषयों को शामिल किया है। आशा को प्रशिक्षण देने के लिए सरकार ने ५ पुस्तके छपवाई है जिसमें इन १९ विभिन्न विषयों पर प्रशिक्षण दिया जाएगा।

इस बारे में हमें जो कमी लगी, वह यह है कि गांव में कम पढ़ी-लिखी आशा कार्यकर्ती के लिए, स्वास्थ्य से संबंधित सरल किताबे नही है। आदिवासी गांवो में ज्यादातर महिलाओं को शिक्षा का अवसर ज्यादा नहीं मिल पाता। पर ऐसी ही महिलाए, उत्साह के साथ स्वास्थ्य का काम करने के लिए आई है। अच्छे ढ़ंग से, चित्रो की सहायता से जानकारी दी जाए, तो आशा कार्यकर्ती और भी अच्छा काम कर सकती है, यह हमारा एवं अन्य लोगों का भी अनुभव है। ऐसे कम पढ़े-लिखे आशा कार्यकर्ताओं के लिए ही यह किताब सरकारी आशा कार्यकर्तीओं की पुस्तिका को ध्यान में रखते हुए तैयार की गई है।

प्रस्तुत किताब में दी गई जानकारी वैज्ञानिक रूप से दृढ़, पर ज्यादा से ज्यादा आसान तरिके से और चित्रो के माध्यम से दी गई है। स्वास्थ्य के लिए चलनेवाला संघर्ष, सिर्फ रोग-जन्तुओं के खिलाफ संघर्ष नहीं है। सामान्य लोग अपने जीवन को सुधारने के लिए जो तमाम संघर्ष कर रहे है, स्वास्थ्य का संघर्ष उसका एक हिस्सा है। इस सोच को हमने वैज्ञानिक जानकारी के साथ ज़ोड़ने की कोशिश की है। यह किताब बनाने के लिए हमने हमारी बनाई गई स्वास्थ्य -साथी के किताबो की मदद ली है जो हमने खास तौर पर कम पढ़ी-लिखी स्वास्थ्य कार्यकर्ताओ के लिए बनाई है। यह किताब बनाने में साथी केन्द्र में हमारे सभी सहयोगियों ने अलग अलग जिम्मेदारी लेने मे महत्त्वपूर्ण योगदान किया है और हम उन सब के आभारी है।

इस पुस्तक के मूल अध्यायों को श्री. प्रशांत खुंटे, भाग्यश्री खैरे, श्री. मकरन्द पुरोहित की मदद से लिखे गए। अतः हम इनके इस योगदान के लिए आभारी है। इस किताब में छोटे-छोटे सुधार किए गए हैं, जिसमे श्री. सन्त कुमार महतो का योगदान रहा है। इस किताब में टायपिंग व कम्प्युटर पर चित्र सज्जा का काम श्री. शैलेश डिखळे एवं श्रीमती शारदा महल्ले ने बहुत लगन से किया है, इसके लिए हम इनके आभारी है। समय पर फोटोकापी एवं बाईंड़िंग करवाने मे श्री. अजयलाल विश्वकर्मा एवं श्री. रवि मांडेकर का महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है जिसके लिए हम आभारी है।

इस पुस्तक को बनवाने में आनेवाला व्यय के जटील नियोजन के लिए हम श्री. किरण मांडेकर के आभारी है। नोविब (NOVIB) के आर्थिक सहयोग के लिए भी हम आभारी है। हमे आशा है भारत सरकार इस पुस्तक को आशा कार्यक्रम के प्रशिक्षण को और मजबूती देने के लिए इस्तमाल करेगी और इसमें क्या क्या सुधार करने चाहिए हमें बताएंगी। आपके प्रश्नो और सुझावो का स्वागत है।

आपके

डॉ. अनंत फडके | डॉ. अभय शुक्ला

साथी केन्द्र प्रकल्प, सेहत

विषय सूची

क्र.		पृष्ठ संख्या
i.	राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन	१
ii.	आशा प्रशिक्षण कार्यक्रम की रूपरेखा	६
१.	आशा के काम	९
२.	हम स्वस्थ कैसे रहें?	१३
३.	अपनी सफाई	१६
४.	पानी और खाने की सफाई	१९
५.	कचरा-कूड़ा, मैल, गंदे पानी का बंदोबस्त	२१
६.	हमारी सेहत हमारे खाने पर निर्भर है	२३
७.	अपने शरीर के बारे में जानें	२९
८.	महिलाओं के स्वास्थ्य के बारे में खास सवाल	३३
९.	गांव में बैठक कैसे करें?	३७
१०.	स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जानें	४०
११.	आंगनबाड़ी	४३
१२.	दाई	४५
१३.	बीमारी और प्रतिकार शक्ति	४७
१४.	उपचार पद्धतियाँ	५६
१५.	घरेलू उपचार	६४
१६.	अनचाहे गर्भ से बचाव	८५
१७.	निरोध/कंडोम क्या है?	८७
१८.	गर्भवती महिलाओं का नाम दर्ज करना	८९
१९.	जननी सुरक्षा योजना	९१
२०.	एच.आई.वी. और एड्स	९३
२१.	माँ का दूध	९८
२२.	बच्चे का आहार (६ महीने से १ साल तक)	१०१
२३.	टीकाकरण	१०२
२४.	दस्त	१०५
२५.	दर्द	१२३
२६.	क्षयरोग (टी.बी.)	१२६
२७.	सांप काटना	१२९
	परिशिष्ट - दवाओं की सूची	१३१