आभार

महिला स्वास्थ्य, सक्षमता की ओर..., जिला तथा गाँव स्तरीय प्रशिक्षण मार्गदर्शिका, भारत सरकार एवं बिन सरकारी संगठनों की बीच सघन चर्चा के फलस्वरूप तैयार हुई है। ये संस्थाएँ सक्रीय रूप से जेंडर मसलों से जुडी हुई थीं और जुडी रहेंगी। सघन चर्चा और सहभागिता से यह मार्गदर्शिका तैयार हुई है। विकास के प्रत्येक चरण में, गाँव स्तर पर सक्रीय रूप से जुडे कार्यशील प्रतिनिधि, महिलाओं के मसले, तकनीकी विशेषज्ञों तक पहुँचाते और उनके साथ जुड कर कार्य करते जिससे जरुरत-आधारित, अपनाई जा सके और सबसे महत्त्वपूर्ण, समझी जा सके, ऐसी जानकारी तैयार हो।

यह मार्गदर्शिका असंख्य लोगों के समर्पण, निष्ठा तथा अंतःदृष्टि का परिणाम है। उन सभी नामों का यहाँ पर उल्लेख करना संभव नहीं है। उन सभी के हम विशेष रूप से कृतज्ञ और आभारी हैं।

सुश्री इन्दू कपूर तथा चेतना टीम, अन्य सहभागी संस्था - खास तौर से : सेवा-अहमदाबाद, सीनी-कलकत्ता, सी.एच.सी-बंग्लौर तथा एफ.आर.सी.एच.-पुणे, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के विभिन्न रोग नियंत्रण कार्यक्रम के तकनीकी अधिकारी का विशेष नामोल्लेख आवश्यक है।

महिला स्वास्थ्य से जुडे कुछ अनुभवी व्यक्ति ने इसमे अपना बहुमूल्य योगदान दिया है: सुश्री विमला रामचंद्रन, डॉ. सारम्मा मथाई, डॉ. शांति घोष, डॉ. रत्ना बिल्वानी तथा अनेक व्यक्ति... उन सभी के हम कृतज्ञ हैं। हमें अपेक्षा है कि यह प्रयास उपयोगी रहेगा तथा विभिन्न प्रयत्नों को बहुमूल्य बनाने में सहायक रहेगा।

के. सुजाता राव
संयुक्त सचिव
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत
नई दिल्ली -११००११

विषय सूची

जेन्डर और सक्षमता ००१

पोषण और महिलाओं का स्वास्थ्य ००९

महिलाओं का काम और स्वास्थ्य ०२५

हिंसा और महिलाओं का स्वास्थ्य ०४६

महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य ०५९

स्वास्थ्य देखभाल तक पहुँच ०७१

पंचायती राज और महिलाओं का स्वास्थ्य ०८१

लोक स्वास्थ्य परंपराएँ १०२

मलेरिया और महिलाओं का स्वास्थ्य १२०

टी.वी. (तपेदिक) और महिलाओं का स्वास्थ्य १४०

पानी, स्वच्छता और महिलाओं का स्वास्थ्य १५३

हमारा विकास - स्त्री और पुरुष प्रजनन तंत्र १७२

गर्भधारण १८३

किशोर/किशोरी का स्वास्थ्य और विकास १९१

गर्भावस्था के दौरान देखभाल २००

प्रसव और प्रसव पश्चात् देखभाल २१६

गर्भपात २३१

निःसंतानता २४२

गर्भ निरोधक २५८

प्रजनन मार्ग के संक्रमण और महिलाओं का स्वास्थ्य २७१

एच.आई.वी./एड्स २८६

गर्भाशय के मुख का कैन्सर ३०२

स्तन कैन्सर ३१४

तम्बाखु का सेवन व स्वास्थ्य ३२३

जेन्डर और सक्षमता

उद्देश्य

सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- नैसर्गिक लिंग और जेन्डर (सामाजिक लिंग) में क्या फर्क है?
- महिलाओं की सामाजिक लिंग सेम्वन्धित भूमिका और जिम्मेदारी उसके स्वास्थ्य और जीवन को किस तरह प्रभावित करते हैं?
- महिलाएँ सामूहिक रुप से कैसे सामाजिक लिंग सम्वन्धित समानता को प्राप्त कर सकती हैं?

रुपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
४०	नैसर्गिक और सामाजिक लिंग का अर्थ।	अनुभवों के आदान-प्रदान और चर्चा
५०	महिला होने के नाते महिलाओं की भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ और जीवन चक्र के दौरान स्वास्थ्य पर उसका प्रभाव।	गतिविधि-१
३०	इच्छित परिवर्तन/बदलाव लाने में महिलाओं के संगठित होने का महत्त्व।	गतिविधि-२

साधन सामग्री

गतिविधि-१ और २ इस पाठ के अंत में दी गई है।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

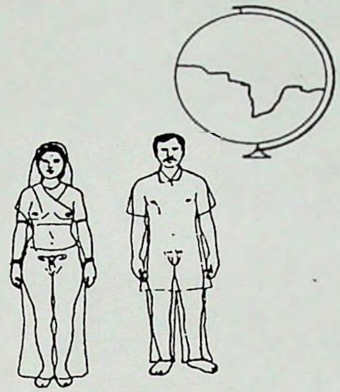
"प्यारी बहनों,

स्वतंत्रता के ५० वर्षों के बाद भी हमारे देश की लड़कियाँ और महिलाओं को समाज में दुय्यम स्थान प्राप्त है। लड़की के जन्म को अक्सर नहीं मनाया जाता। वे पर्याप्त प्यार, देखभाल, पोषण और स्वास्थ्य देखभाल से वंचित रह जाती हैं। "लड़कों के लिए मक्खन और लड़कियों के लिए छाछ" वाला मुहावरा आज भी एक हकीकत है। कुछ परिवारों में तो लड़कियों के जन्म से पहले ही उसे मार दिया जाता है। इस तरह का सामाजिक भेदभाव और परिवार में अन्याय ना सिर्फ लड़कियों और महिलाओं को बल्कि पूरे परिवार और समुदाय को नुक्सान पहुँचाता है।

क्या कोई किसान खुश हो सकता है, यदि उसकी आधी फसल ही अच्छी हो? तो फिर परिवार और समुदाय कैसे खुश हो सकते हैं, यदि उसके आधे सदस्य अस्वस्थ, दुःखी और अशिक्षित हों? इस लिए आज की इस परिरिथति को बदलने और ललकारने के लिए चलो समझें कि ये स्थिति ऐसी क्यों है।"

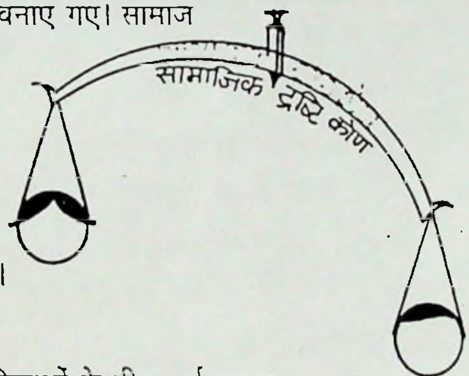
- सहभागियों से अपनी आँखें बंद करके सोचने के लिए कहें कि "मैं महिला हुँ, यह एहसास मुझे कब हुआ था?" सहभागियों को अपने अनुभव कहने के लिए कहें। यदि वे नहीं कहना चाहें तो उन पर दबाव नहीं डालें। उनके अनुभवों में से मूल तत्त्वों को उभारें जैसे, "मैं जब १० साल की थी, तब एक दिन शाम को सहेलियों के साथ खेल कर घर वापिस आई। ठंडी का मौसम होने से, बाहर अंधेरा फैल गया था। मेरे पिता ने मुझसे कहा कि लड़कियों को अंधेरा होने तक घर के बाहर नहीं रहना चाहिए।" इस अनुभव से आप महिलाओं के घूमने-फिरने और खेलने पर प्रतिबंध वाले मुद्दे को उभार सकते हैं। ऐसे कई मुद्दों को उभारने के बाद समूह से पूछें कि महिलाओं के लिए बनाए गए ये नियम/सिद्धांत/प्रतिबंध/भूमिकाएँ/जिम्मेदारियाँ क्या कुदरती हैं या समाज द्वारा तय की गई हैं। नैसर्गिक लिंग और सामाजिक लिंग के बीच के फर्क पर चर्चा करें।
- महिलाओं के स्वास्थ्य और जीवन पर उसकी सामाजिक लिंग से जुड़ी भूमिका के प्रभाव के बारे गतिविधि-१ द्वारा चर्चा करें।
- संगठित होकर किस तरह हम इस परिस्थिति में बदलाव लाकर अपना जीवन सुधार सकते हैं, इसकी चर्चा गतिविधि-२ द्वारा करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश



• शारीरिक और जैविक रचना को नैसर्गिक लिंग कहेंगे क्योंकि यह कुदरत द्वारा बनाई गई है और प्रत्येक परिवार, समुदाय अथवा देश में एक समान है।

• महिलाओं और पुरुषों की सामाजिक व सांस्कृतिक परिभाषा को जेन्डर (सामाजिक लिंग) कहते हैं। ये भेदभाव कुदरत द्वारा नहीं बनाए गए। सामाज द्वारा बनाए गए लिंग आधारित भेदभाव से लड़कियों और लड़कों, महिलाओं और पुरुषों के बीच असमानता पैदा होती है।



• ये भेदभाव मुख्य रुप से पितृसत्ता की देन है, जिसका अर्थ है कि वे पुरुप प्रधान होते हैं। (उस पर पुरुषों का वर्चस्व होता है)।

• जेन्डर असमानता के कारण पुरुषों और महिलाओं के बीच कई तनाव व झगडे होते हैं। पुरुषों और महिलाओं के प्रति अलग-अलग व्यवहार, भावनाएँ और भूमिकाएँ, जिम्मेदारियों की वजह से भी तनाव व झगडे होते हैं जो पुरुषों का पक्ष लेते हैं। इसके कारण महिलाओं पर काम का बोझ बढ़ता है, भेदभाव पैदा होता है, शोषण होता है और हिंसा बढ़ती है। इसका उसके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

• इस परिस्थिति को बदलने के लिए महिलाओं की सक्षमता बढ़ाना जरूरी है। इस प्रक्रिया द्वारा महिलाएँ अपने जीवन पर अधिक नियंत्रण रख पाने में समर्थ होती हैं। हालांकि यह बदलाव किसी एक या थोडी महिलाओं के प्रयत्नों से नहीं लाया जा सकता है। परंतु इस असमानता को दूर करने के लिए सभी को साथ मिलकर कार्य करना होगा।

समाज में सामाजिक-लिंग असमानता दूर करने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रुप में

- लड़की के जन्म का उत्सव आनंद व खुशी के साथ मनाएँ।

- घर का काम और बच्चों की देखभाल केवल महिलाओं का काम नहीं है। प्रत्येक समर्थ व्यक्ति इसमें हाथ बँटाएँ।
- परिवार की निर्णय लेने की प्रक्रिया में महिलाओं को शामिल करें।
- परिवार के पुरुष महिलाओं एवं लड़कियों पर हाथ नहीं उठाएँ, यह देखें।
- लड़की को जिससे वह शादी करना चाहे, उससे शादी करने का अधिकार है, यह समझें।
- लड़कियों को ताने नहीं मारे जाएँ, यह देखें।

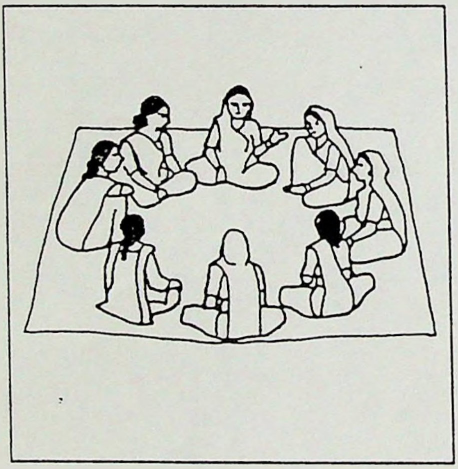
घर के पुरुष के रुप में

- महिलाओं और लड़कियों को जीवन उपयोगी कुशलताएँ सीखने हेतु प्रोत्साहित करें।
- लड़कों के समान ही लड़कियों को भी देखभाल, प्यार और शिक्षा दें।

- परिवार के सदस्यों के बीच काम का समान बँटवारा करें।

• महिलाओं और पुरुषों को एक दूसरे की जरुरत एक समान होती है। अत: घर के काम, बच्चों की देखभाल और निर्णय लेने की प्रक्रिया को भी सदस्यों के बीच समान रुप से बाँटें।

महिला समूह के सदस्य के रुप में



• यदि आपको पता चले कि किसी लड़की/महिला के प्रति, परिवार या समुदाय द्वारा भेदभाव किया जा रहा हो या उसे परेशान किया जा रहा हो, तो उसकी मदद करें और उसके परिवार और समुदाय के सदस्यों को परिवार में महिलाओं के महत्त्व के बारे में समझाने का प्रयत्न करें।

• महिलाओं, पुरुषों और समुदाय के प्रतिष्ठित लोगों के साथ नियमित बैठक का आयोजन कर सामाजिक लिंग भेद, उसके प्रभाव आदि पर चर्चा करें।

पंचायत के सदस्य के रुप में

• भारतीय संविधान एवं कानूनी व्यवस्था में महिलाओं एवं पुरुषों को समान अधिकार दिए गए हैं। इन नियमों व कानून के बारे में जानें और इसकी चर्चा महिलाओं और पुरुषों के साथ करें।

• यदि आपके गाँव में १८ वर्ष से छोटी लड़की की शादी हो रही हो, तो ऐसी शादी

को रोकें।

• यदि किसी लड़की/महिला ने आत्महत्या की हो या दहेज के कारण मार दिया गया हो या किसी अन्य तरीके से उसे नुक्सान पहुँचाया हो तो (एफ.आई.आर.) पुलिस मे रपट दर्ज करवाने में उसके माता-पिता को सहायता करें।

• महिलाओं के लिए ऐसी जगह बनाएँ, अवसर दें जहाँ वे एक दूसरे से बातचीत कर सकें और इस भेदभाव व हिंसा के विरुद्ध जरुरी कार्य करने के लिए संगठित हो सकें।

गतिविधि-१

चर्चा

उद्देश्य

भेदभाव पूर्ण जेन्डर भूमिकाओं के प्रति सहभागियों की संवेदनशील बढ़ाना।

तरीका

महिलाओं को छोटे समूह या व्यक्ति गत रुप से निम्नलिखित मुद्दों पर चर्चा करने के लिए कहें।

- दो ऐसी बातें जिसकी परिवार और समाज उनसे अपेक्षा रखते हैं और वह करना भी चाहती हैं।
- दो ऐसी बातें जिसकी अपेक्षा परिवार और समाज उनसे रखते हों पर वह करना नही चाहती हैं।
- दो ऐसी बातें जो वह स्वंय करना चाहती हैं, चाहे वह परिवार या समुदाय की अपेक्षा हो या नहीं।
- अपनी इच्छाएँ पूर्ण करने में उन्हें किस तरह की बाधाएँ आती हैं, इसकी चर्चा करने के लिए कहें।
- प्रत्येक महिला या समूह के साथ बात करने के बाद यह चर्चा करें कि परिवार/समाज की अपेक्षाओं का प्रभाव कैसे उनके जीवन/स्वास्थ्य पर पड़ता है।

गतिविधि-२

खेल

उद्देश्य

महिलाओं की सक्षमता बढ़ाने में संगठित होने का महत्त्व समझना।

तरीका

- महिलाओं को गोले में एक दूसरे का हाथ पकड़ कर खड़े रहने के लिए कहें।
- उनमें से एक महिला को गोले के अंदर और एक को बाहर खडे रहने के लिए कहें।
- गोले के अंदर के सहभागी को बकरी और बाहर के सहभागी को चीता समझे।
- चीते से कहें कि उसे बकरी को पकड़ना है। हाथ पकड़ कर खड़े सहभागियों से कहें कि चीते को अंदर नहीं आने देकर बकरी को बचाने के लिए निरंतर प्रयत्न करें।
- जब चीता बकरी को पकड़ ले तो अन्य दो सहभागी को उनकी जगह लेने के लिए कहें।
- इसी प्रकार से, इस खेल को २ से ३ बार दोहराएँ।
- खेल समाप्त होने के बाद निम्न प्रश्न पूछें:

चीते से पूछें कि

- बकरी को पकड़ने के लिए उसने क्या-क्या प्रयत्न किए?
- जब उसने बकरी को पकड़ा तो उसने कैसा महसूस किया?
- जब वह बकरी को नहीं पकड़ सका तब उसने क्या महसूस किया?

बकरी से पूछें कि...

- अपने आप को बचाने के लिए उसने क्या क्या प्रयत्न किए?
- जब चीते ने उसे पकड़ लिया तब उसे कैसा महसूस हुआ?
- जब चीता उसे पकड़ नहीं सका तब उसने कैसा महसूस किया?

गोला बनाकर खड़ी महिलाओं से

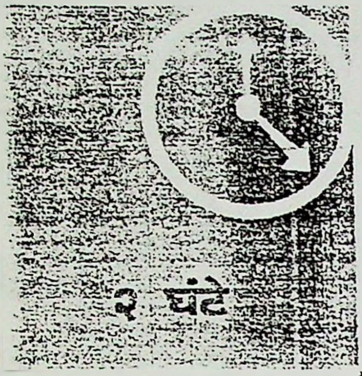
- बकरी को बचाने के लिए उन्होंने क्या प्रयत्न किए?
- यदि वे बकरी को नहीं बचा सकें, तो उसका क्या कारण था?
- बकरी के पकड़े जाने पर कैसा महसूस होता था?
- यदि वे बकरी को बचा सके, तो उन्होंने कौन सी कार्यनीति अपनाई थी?

पूछें: क्या वास्तविक जीवन में भी ऐसा होता है?

महिलाओं के संगठित होने का महत्त्व समझाते हुए चर्चा का संकलन करें। महिलाएँ बकरी के समान हैं, जिनमें शक्ति व ताकत का अभाव होता है और चीता पुरुष के समान है, जिसके पास शक्ति और ताकत है। गोले में खड़े सहभागियों को महिला समूह के साथ जोड़ें। चर्चा को आगे बढ़ाने के लिए आप नीचे के प्रश्नों को पूछ सकते हैं:

- महिलाओं का संगठन हम कैसे बना सकते हैं? जिससे उन्हें अधिक शक्ति और ताकत मिले और जिससे वे अपने जीवन और स्वास्थ्य पर अधिक नियंत्रण रख सकें?
- संस्थाओं को सुदृढ बनाने में प्रत्येक महिला की क्या भूमिका हो सकती है?
- हमारे जीवन और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए इस संस्था द्वारा किस प्रकार की गतिविधियाँ आयोजित की जानी चाहिए?

पोषण और महिलाओं का स्वास्थ्य



उद्देश्य

इस सत्र के बाद, सहभागी जानेंगे कि...

- आहार के कार्य क्या हैं और विभिन्न प्रकार के आहारों का क्या महत्त्व है?
- पोषक तत्त्वों को किस तरह से बनाए रख सकते हैं और आहार की पौष्टिकता किस तरह से बढ़ा सकते हैं?
- गर्भवती और शिशु को दूध पिलाने वाली महिलाओं के पोषण की आवश्यक्ता क्या है?
- पोषण की कमी से होने वाला एनीमिया और उसकी रोकथाम कैसे हो सकती है?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
४०	आहार के कार्य और संतुलित आहार का महत्त्व।	गतिविधि-१ द्वारा चर्चा।
३०	पोषक तत्त्वों को बनाए रखना और आहार की पौष्टिकता बढ़ाना।	कार्ड-१और २ की सहायता से चर्चा।
२०	महिलाओं की विशेष परिस्थिति के दौरान पोषण की आवश्यक्ता।	कार्ड-३ की सहायता से चर्चा।
३०	पोषण की कमी से होने वाला एनीमिया और उसकी रोकथाम के तरीके।	गतिविधि-२ की सहायता से चर्चा।

साधन सामग्री

कार्ड-१, २ और ३ की प्रति निकाल कर, उन्हें अलग अलग [illegible]ते पर चिपकाएँ। सत्र से पहले गतिविधि-१ में दिए गए कागज़ को, सहभागियों की संख्या के अनुसार प्रतियाँ तैयार रखें। गतिविधि-२ में दी गई कहानी प्रतियाँ।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

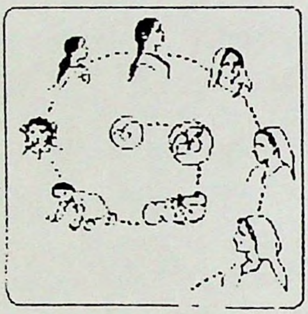
"प्यारी बहनों,

हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आहार और पोपण अत्यंत आवश्यक है। इसलिए विभिन्न आहारों के महत्त्व और हमारे हर रोज के खाने में उसकी आवश्यक्ता को समझना जरुरी है। चलो, खुद को स्वस्थ रखने और पोपण की कमी से बचने के लिए हमें क्या और कैसे खाना चाहिए यह समझें।"

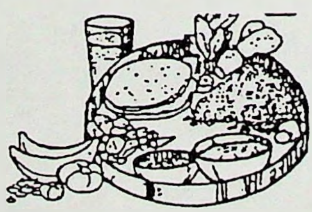
- सहभागियों से पूछें कि वे क्या खाते हैं और क्यों? गतिविधि-१ द्वारा विभिन्न आहारों के कार्य समझाएँ। पूरे परिवार के लिए संतुलित आहार के महत्त्व पर चर्चा करें। महिलाएँ किन सामाजिक कारणों से पर्याप्त खाना नहीं खा सकतीं, जैसे कि सब के बाद खाना, बचा-खूचा खाना और कम खाना, इसकी चर्चा के लिए कुछ समय दें।
- कार्ड-१ की सहायता से आहार में पोपक तत्त्वों को कैसे बनाए रखा जा सकता है, यह समझाएँ। सहभागियों से पूछें कि आहार की पौष्टिकता किन तरीकों से बढ़ा सकते हैं। कार्ड-२ की मदद से जानकारी का आदान-प्रदान करें।
- कार्ड-३ की सहायता से, गर्भावस्था और दूध पिलाने वाली महिलाओं को किस तरह के विशेप आहार की आवश्यक्ता होती है, यह समझाएँ।
- गतिविधि-२ की सहायता से पोपण की कमी से होने वाले एनीमिया और उसकी रोकथाम के तरीकों पर चर्चा करें। सहभागियों को इन्हें अपने व्यक्तिगत अनुभवों के साथ जोड़ने व अपने कार्य के नियोजन में जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

- विभिन्न आहार हमारे शरीर में अलग-अलग कार्य करते हैं, हमे सभी प्रकार के आहार खाना चाहिए।
- आहार के पोषक तत्त्वों को बिना अतिरिक्त खर्च किए बनाए रखने और पौष्टिकता बढ़ाने के कई तरीके हैं, इनका उपयोग करना सीखें।
- महिलाओं को पूरे जीवन चक्र के दौरान विशेषकर गर्भावस्था और स्तनपान अवस्था के दौरान पोषण की अधिक आवश्यक्ता होती है।



- महिलाओं का पोषण स्तर, उसके सामाजिक स्तर से जुडा है। महिलाओं के सामाजिक स्तर सुधारने की दिशा में शिक्षा दें।
- स्वस्थ रहने के लिए मौसम के अनुसार व स्थानिक उपलब्ध आहार खाएँ।
- महिलाओं को माहवारी, गर्भावस्था और बच्चे को दूध पिलाने की अवस्था के दौरान अधिक लौहतत्त्व, केलशियम और प्रोटीन युक्त आहारों की आवश्यक्ता होती है। इन अवस्थाओं में घर के नियमित आहार के अतिरिक्त आंगनवाडी से मिलने वाले पूरक पोषक आहार भी खाएँ।
- बीमारी के दौरान, थोडा-थोडा आहार, बार-बार खाएँ।



महिलाओं को संतुलित आहार मिले, इसमें हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रुप में

- लड़कियाँ भी लड़कों के समान महत्त्वपूर्ण हैं। उन्हें माँ का दूध जल्दी न छुड़वाएँ।

- आपके लड़के और लड़की को समान मात्रा में आहार दें (भेदभाव न करें)।
- परिवार के सदस्यों में आपस में घर के कार्य की जिम्मेदारियों का बँटवारा करें।

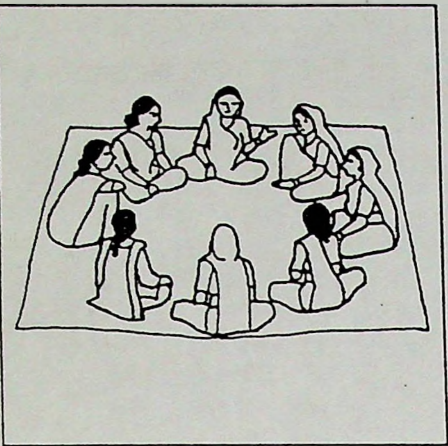
- परिवार के सभी सदस्य साथ में बैठ कर खाएँ। इससे सभी को समान आहार मिलेगा।
- गर्भावस्था और वच्चे को दूध पिलाने की अवस्था के दौरान महिला को अधिक आहार दें।

परिवार के पुरुष के रुप में

- अपनी पत्नी के साथ बैठ कर खाएँ और सुनिश्चित करें कि वह भी प्रर्याप्त मात्रा में आहार खाएँ।
- सुनिश्चित करें कि आपकी लड़की और लड़के को समान मात्रा में खाना परोसा जाए विशेप कर दूध, फल और अन्य पोपक आहार।
- परिवार की महिलाओं के साथ घर के काम की जिम्मेदारियाँ बाँटें।
- गर्भावस्था व वच्चे को दूध पिलाने वाली अवस्था के दौरान विशेप ध्यान रखें, जव महिलाओं को आहार की आवश्यक्ता अधिक होती है।
- हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ और मौसम के फल खरीदें और खाएँ।

- गृह वाटिका लगाएँ।

महिला समूह के सदस्य के रूप में



• ए.एन.एम. अथवा आंगनवाडी कार्यकर्ता के साथ संकलन कर, महिलाओं के जीवन-चक्र की विभिन्न अवस्थाओं में संतुलित आहार की आवश्यक्ता पर जागरूकता अभियान का आयोजन करें।

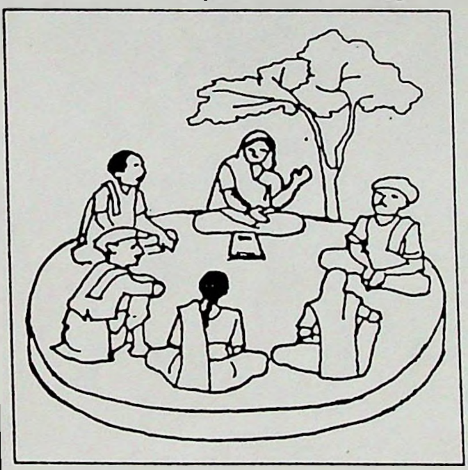
• गाँव की बंज़र जमीन पर सामुदायिक गृह वाटिका लगवाएँ (ग्राम पंचायत के संकलन से)।

• आप स्थानिक संस्थाओं अथवा ड्वाकरा/संकलित ग्राम विकास कार्यक्रम के तहत आय बढ़ाने वाली गतिविधियाँ भी शुरू कर सकते हैं।

• सुनिश्चित करें कि आपके गाँव की सार्वजनिक अनाज वितरण (राशन) की दुकान नियमित रूप से खुले और कार्य करे। यदि आपको किसी समस्या का पता चलता है तो पंचायत में शिकायत करें। पंचायत और संबंधित सरकारी विभाग द्वारा कानूनी कार्यवाही की जा सकती है।

• संकलित बाल विकास योजना (आई.सी.डी.एस.) के तहत मिलने वाले पूरक पोषाहार की सुविधाएँ लेने के लिए योग्य गर्भवती महिलाओं और बच्चे को अपना दूध पिलाने वाली महिलाओं को प्रोत्साहित करें।

पंचायत के सदस्य के रूप में



• सार्वजनिक वितरण व्यवस्था (राशन) की दुकान सुचारु रूप से चले, यह देखें और उचित व्यवस्था कराएँ।

• ए.एन.एम. गाँव में नियमित मुलाकात ले, यह सुनिश्चित करें।

• आहार और पोषण संबंधित विषयों पर बैठक और शिक्षा के केम्पों का आयोजन करें।

• ग्राम्य गृह वाटिका के लिए जमीन उपलब्ध-करवाएँ।

• घर के अन्य सदस्यों को आपके अपने घर और अन्य घरों में समान आहार मिले और और उनके साथ समान व्यवहार किया जाए, यह सुनिश्चित करें।

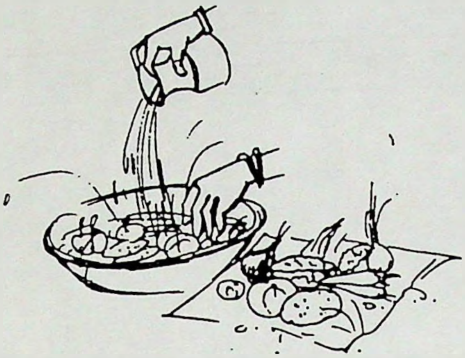
• गृह वाटिका की देखरेख के लिए लोगों को प्रोत्साहित करें, संवंधित सरकारी विभाग से बीज प्राप्त करने की व्यवस्था करें।

कार्ड - २

पोषक तत्त्वों को कैसे बनाए रखें?

(१) जो सब्ज़ियाँ कच्ची खाई जा सकती हैं, उन्हें अच्छी तरह से धोकर खाएँ।

(२) सब्ज़ियों और फलों को काटने से पहले धो लें।



(३) फलों और सब्ज़ियों के छिलके नहीं निकालें।

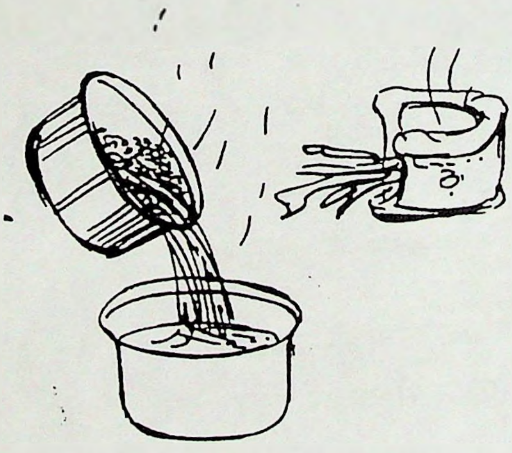
(४) खाना ढँक कर धीमी आँच पर पकाएँ। अधिक नहीं पकाएँ।

(५) खाने को बार-बार गरम नहीं करें।

(६) दाल सब्ज़ी पकाने में सोडे का उपयोग नहीं करें।

(७) खाने को ढँक कर रखें।

(८) चावल पकाते समय अतिरिक्त पानी को नहीं निकालें। या तो जरूरत हो उतना ही पानी मिलाएँ या उसे अन्य सब्ज़ियाँ या दाल पकाने के उपयोग में लें।



कार्ड - ३

गर्भावस्था और बच्चे को दूध पिलानेवाली अवस्था के दौरान महिलाओं की बढ़ी हुई पोषण की जरूरतें

आहार का प्रकार	एक दिन की मात्रा	
	गर्भावस्था के दौरान	अपना दूध पिलाने के दौरान
अनाज	३५ ग्राम	६० ग्राम
दालें	१५ ग्राम	३० ग्राम
दूध	१०० ग्राम	१०० ग्राम
चर्बी/वसा	——	१० ग्राम
चीनी	१० ग्राम	१० ग्राम

उपर दी गई मात्रा को नाप में बदलकर समझाएँ। १ छोटी चम्मच = ५ ग्राम

सामान्यतः जो भी खाएँ, अधिक मात्रा में खाएँ। जहाँ तक संभव हो खाने में विविध प्रकार से आहार शामिल करें।

कांता की कहानी - एनीमिया एक सामाजिक बीमारी

गतिविधि ७

उद्देश्य

महिलाओं में पोषण की कमी से होने वाले एनीमिया के सामाजिक कारणों और उसकी रोकथाम कैसे करें इसके प्रति सहभागियों की संवेदनशीलता बढ़ाना।

साधन सामग्री

इस कहानी की प्रति रखें। कम पढ़े लिखे सहभागयों के लिए आप इस कहानी को फ्लिप चार्ट पर बड़े अक्षरो में लिख सकते हैं।

तरीका

- सहभागियों को कहानी पढ़ कर सुनाएँ।
- पूछें कि क्या कहानी उन्हें परिचित लगी? सामाजिक पहलूओं पर जोर देते हुए पोषण की कमी से होने वाले एनीमिया के लक्षण व कारणों की चर्चा करें।
- एनीमिया की रोकथाम पर चर्चा करें।
- महिलाओं और लड़कियों में होने वाले एनीमिया की घर व समुदाय के स्तर पर रोकथाम का नियोजन करने के लिए महिलाओं को प्रोत्साहित करें।

कांता की कहानी

यह कांता है। वह सवेरे जल्दी उठती है और घर की सफाई, गाय दुहना, परिवार के सदस्यों के लिए चाय बनाना आदि घर के काम में जुट जाती है। काम करते-करते वह थक जाती है और जमीन पर बैठ जाती है।

कांता की सास, शांता: तुम जल्दी से थक जाती हो, क्या बात है? कांता, "मुझे बहुत थकान लगती है"। शांता, "इन दिनों मुझे भी काम करने में दिक्कत होती है।"

कांता इस बारे में अपने पति से बात करती है। वह ध्यान नहीं देता और कहता है, "यह महिलाओं की समस्या है, इसमें मैं क्या कर सकता हुँ?"

कांता की सहेली राधा उसके साथ खेतों में काम करने जाती है। राधा, "कांता क्या वात है? तुम्हारी आँखें और चेहरा फीका है, तुम वहुत कमजोर हो गई हो। चलो, स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलते हैं।"

स्वास्थ्य कार्यकर्ता जमना, कांता को देखती है और कहती है, "तुम बहुत फीकी पड़ गई हो। तुम क्या खाती हो?"

कांता, "सब को खिलाकर जो कुछ बच जाता है, मैं वही खाती हूं।"

जमना, "क्या तुम हरी सब्ज़ियाँ खाती हो?"

कांता, "मुझे घर में बहुत काम होता है। हरी सब्ज़ियों को साफ करने का मुझे समय ही नहीं मिलता।"

जमना, "तुम्हारी कमजोरी का यही कारण है। बहुत ज्यादा काम करना और जो बचा हो, वही खाना।"

जमना, "दूध, दालें, हरी सब्ज़ियाँ और गुड़, खून को लाल रखते हैं। तुम यह सब नहीं खाती हो? आँवला, अमरूद और नींबू भी खाओ। मैं तुम्हारे घर आकर तुम्हारे पति व सास से भी बात करूँगी।"

जमना, कांता के पति के साथ एनीमिया के ईलाज व रोकथाम के बारे में चर्चा करती है। उसने कांता और शांता को लौहतत्त्व की गोलियाँ दी। कांता के पति को, घर के काम में जुड़ने और सभी सदस्यों को साथ में बैठ कर खाने की सलाह दी।

कांता और शांता ने लौहतत्त्व की गोलियाँ लेनी शुरू की। अब घर के सभी सदस्य साथ बैठ कर खाते हैं, इस तरह सभी देख पाते हैं कि कांता और शांता को भी सब्ज़ी मिल सके। कांता के पति व बच्चे उसे सब्ज़ियाँ साफ करने में मदद करते हैं।

जमना, आँगनवाडी कार्यकर्ता, कांता, शांता और राधा के साथ मिलकर एक बैठक रखती है जिसमें वह महिलाओं, पुरुषों और बच्चों को एनीमिया के बारे समझाती है।

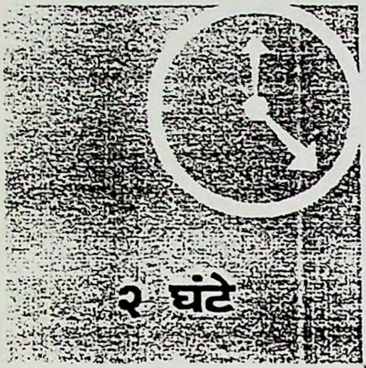
सभी स्त्री/पुरुषों ने उत्साह के साथ बैठक में हिस्सा लिया और महिलाओं, पुरुषों और वृद्ध लोगों की आहार और पोषण की आवश्यक्ता के बारे में नई जानकारी प्राप्त कर खुश हुए। वे पोषण को बढ़ावा देने में सक्रीय भागीदार बनना चाहते थे।

उन्होंने पंचायत के सहयोग से गाँव की जमीन पर सामुदायिक गृह वाटिका बनाने का निर्णय लिया। कई लोगों ने अपने घर में गृह वाटिका बनाना शुरू किया।

राशन की दुकान नियमित रूप से चले और सभी को उचित राशन मिलें यह देखने का, महिलाओं ने निर्णय लिया।

♀♀

महिलाओं का काम और स्वास्थ्य



उद्देश्य

सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- महिलाओं के काम और स्वास्थ्य के बीच क्या सम्वन्ध है?
- विभिन्न व्यवसाय से क्या स्वास्थ्य की समस्याएँ खड़ी होती हैं?
- स्वास्थ्य समस्याओं के लिए कुछ उपयोगी व्यायाम एवं घरेलू उपचार क्या हैं?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
३०	महिलाओं के काम व स्वास्थ्य के बीच सम्वन्ध।	कहानी-१ और २ की सहायता से चर्चा।
३०	काम से सम्वन्धित स्वास्थ्य की समस्याएँ।	चित्र-१ से ४ की सहायता से चर्चा।
३०	काम से पैदा होने वाली स्वास्थ्य की समस्याओं को दूर करने के लिए कुछ व्यायाम।	व्यायाम के चार्ट की सहायता से चर्चा।
३०	स्वास्थ्य की समस्याओं के लिए कुछ घरेलू उपचार।	घरेलू उपचार के चार्ट की मदद से चर्चा।

साधन सामग्री

पीछे दी गई कहानियों की प्रति। इस पाठ में दिए गए चित्रों और चार्ट की झेरोक्ष कर इन्हें गत्ते पर चिपकाएँ।

♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का
स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

हम जानते हैं कि महिलाओं का काम कभी भी खत्म नहीं होता है। हम पूरे दिन काम करती रहती हैं और अक्सर इसी वजह से हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। विविध प्रकार के काम से कुछ विशेष स्वास्थ्य की समस्याएँ पैदा होती हैं और उसे दूर करने के कुछ तरीकों को आज हम सीखेंगे।"

- सहभागियों से कहें कि उन कामों की सूची बनाएँ जिन्हें वे प्रतिदिन करती हैं। वे दिन में कौन सा काम बार-बार करती हैं उसके बारे में पूछें। पूछें कि क्या इससे उन्हें किसी विशेष प्रकार का दर्द या पीड़ा होती है। उनके उत्तरों को लिखें। कहानी १ और २ की मदद से काम का महिला के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, यह समझाएँ। चित्र १ से ४ की मदद से विशेष समस्याओं के बारे में चर्चा करें। समस्याओं से सम्बन्धित अनुभवों को बताने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।

- चार्ट-१ की मदद से उन्हें उपयोगी व्यायाम के बारे में जानकारी दें। यदि संभव हो तो कुछ व्यायामों का निदर्शन करें। सहभागियों को आपके साथ जुड़ने के लिए कहें। यदि कोई स्थानिक व्यायाम हो तो उसके बारे में जानकारी प्राप्त करें।

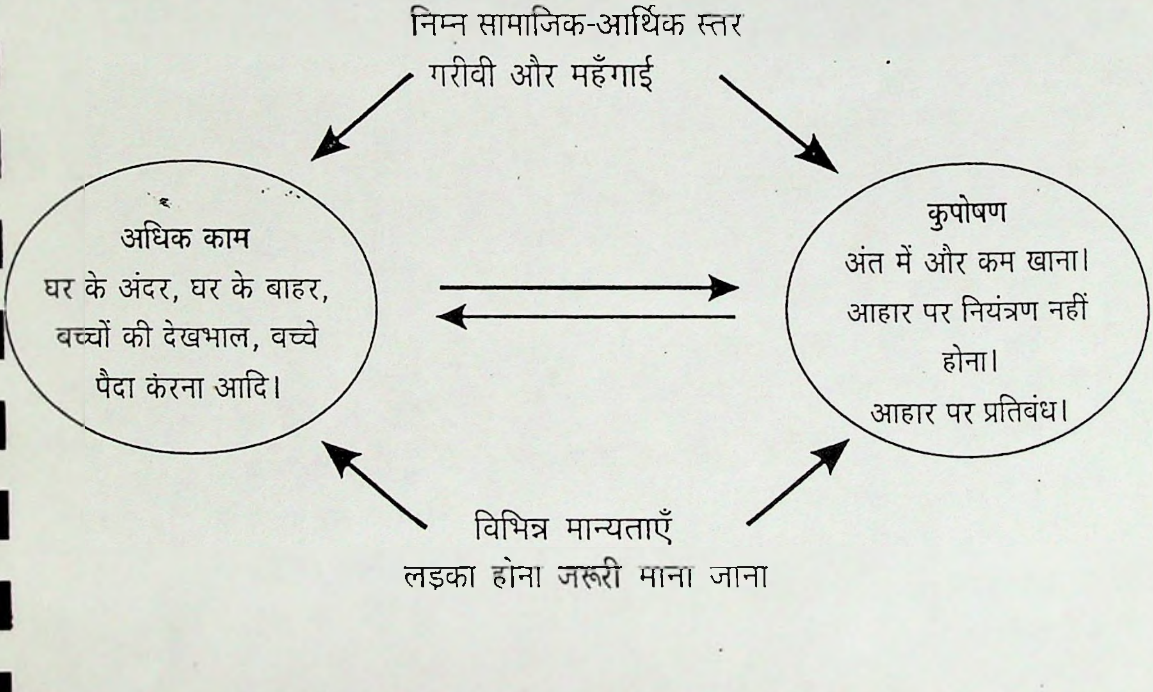
- चार्ट-२ द्वारा कुछ घरेलू उपचारों पर चर्चा करें। उन्हे स्थानिक रीतियों और उपचारों की चर्चा करने के लिए कहें।

- अंत में कामदार स्त्री के स्वास्थ्य को सुधारने के लिए विभिन्न समूह के सदस्य के रूप में हमारी क्या जिम्मेदारियाँ हैं, उस पर चर्चा करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

- काम करने की विविध स्थिति की वजह से महिलाएँ स्वास्थ्य की विशेष समस्याओं से पीड़ित हैं। काम करते समय सही अवस्था/स्थिति को अपनाएँ।
- स्वास्थ्य की समस्याओं के साथ-साथ, महिलाओं व लड़कियों को काम करते समय यौनिक शोषण होने का भी भय रहता है। अपनी रक्षा स्वयं करें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।

काम और स्वास्थ्य के बीच का सम्बन्ध



कामदार स्त्री का स्वास्थ्य सुधारने में हमारी भूमिका

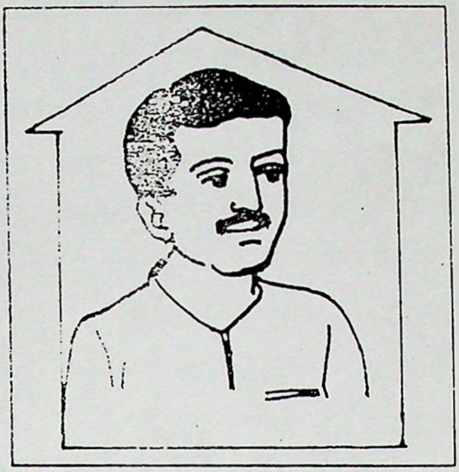
परिवार के सदस्य के रूप में

• आपके परिवार के सदस्यों की स्वास्थ्य की कुछ समस्याएँ काम से सम्बन्धित हो सकती हैं। ये समस्या, घर के या घर के बाहर के काम से हो सकती है। काम के कारण स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव के बारे में जानें। डॉक्टर की सलाह लें और उन्हें अपने व्यवसाय के बारे में बताएँ।

• काम के स्थल के नियमों के बारे में जानें। मूलभूत सुविधाएँ जैसे सुरक्षित साधन, समान काम के घंटे व समान वेतन, पलना घर (क्रेश) के लिए संगठित होकर माँग करें।

• महिलाओं को काम के स्थल पर होने वाले यौनिक शोषण के बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित करें। महिलाओं के समूह और सरपंच से सहायता मांगें।

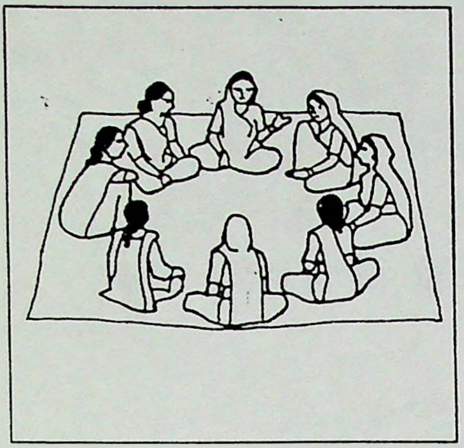
घर के पुरुष के रूप में



• महिलाओं पर घर के काम का बोझ अधिक रहता है। उन घर के काम में मदद करें।

• महिलाओं या लड़कियों की स्वास्थ्य समस्याओं की उपेक्षा नहीं करें। उन्हें समय पर बताने के लिए प्रोत्साहित करें और उपचार के लिए उनके साथ जाएँ।

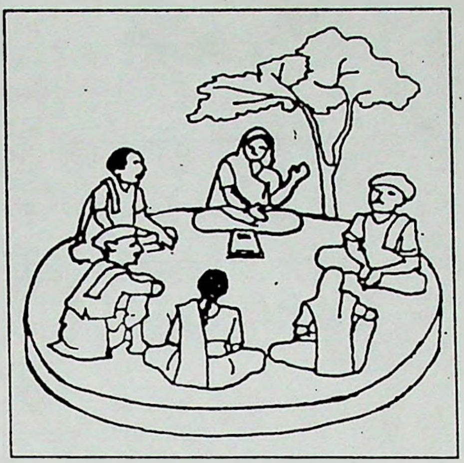
महिला समूह के रूप में



- अपने समूह के सदस्यों की स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में चर्चा करें और उसे उनके काम के साथ जोड़ने का प्रयत्न करें।
- अपने समूह के सदस्यों के काम से संबंधित मुद्दों को हल करने का प्रयत्न करें।
- अपने समूह के सदस्यों की तकनीकी कुशलताओं को बढ़ाने का प्रयत्न करें। महिला समूह के सदस्यों के विभिन्न प्रशिक्षण के लिए स्थानिक, स्वंयसेवी या सरकारी विभागों से संपर्क करें।

- समूह के सदस्यों के लिए बेहतर सुविधाएँ और वेतन मिले इसके लिए दबाव समूह के रुप में कार्य करें।

पंचायत के सदस्य के रुप में



- आपके गाँव के काम के स्थल महिलाओं के लिए अनुकूल हो, यह देखें। महिलाओं की सुरक्षा के सभी तरीके अपनाए जाएँ और विकास के लिए अवसर उपलब्ध करवाएँ।
- मालिकों/संस्थाओं द्वारा पुरुष व स्त्री कामदारों को समान वेतन मिले और उनके काम के घंटे समान हों, यह सुनिश्चित करें।

- महिला कामदारों के शोषण के विरुद्ध सख़्त कदम उठाएँ।

कहानी १

सलमा का जीवन

सलमा ३५ साल की है। वह कोलीपाड़ा गाँव में रहती हैं। रीटा और युसुफ के चार बच्चों में से वह एक है। जब सलमा १७ साल की हुई तब उसके माता-पिता ने उसकी शादी मोहम्मद से कर दी जो मुंबई में काम करता है। वे छोटी सी झोपड़ी में रहते थे।

सलमा भी मोहम्मद के साथ काम में जुड़ गई, जहाँ वह १२ मंजिल की इमारत बनाने का काम करता था। सलमा ईंट, मिट्टी, लकड़ी, लोहा और अन्य वस्तुएँ अलग-अलग मंजिलों पर पहुँचाने का कार्य करती थी।

शादी के छः महीने में ही वह गर्भवती हुई परन्तु तीसरे महीने में उसे गर्भपात हो गया। वह फिर से गर्भवती हुई परंतु दूसरे महीने के दौरान उसे ठंडी लगकर तेज बुखार आया और फिर से गर्भपात हो गया।

सलमा फिर से गर्भवती है। इस बार, वह अपना वहुत ध्यान रखती है। जव उसे सातवाँ महीना चल रहा था तब छठ्ठी मंजिल पर ईंटें ले जाते समय उसका पैर फिसल गया।

उसका हाथ टूट गया और उसे समय से पहले प्रसव हो गया। सलमा बहुत ही कमजोर हो गई थी। वह काम जारी नहीं रख सकती थी। मोहम्मद उसके लिए जरुरी दवाईयाँ और पर्याप्त खाना खरीद सके, उतना नहीं कमाता था।

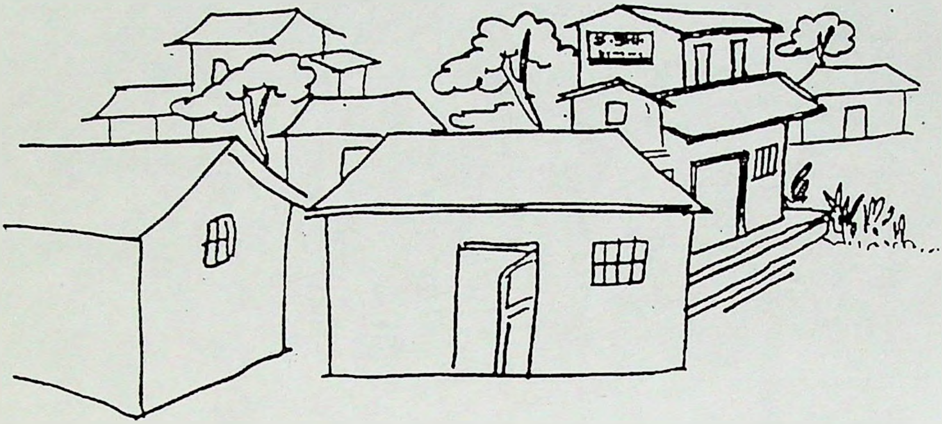
इस कहानी को सुनाने के बाद निम्नलिखित प्रश्न पूछें?

- सलमा के खराब स्वास्थ्य का क्या कारण था?
- इस कहानी का अंत क्या होगा? क्यों?
- क्या हम में से किसी की भी कहानी इसके समान है? (महिलाओं को उनके अनुभवों को बताने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें उनके स्वास्थ्य के मुद्दों के कारणों के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करें।)
- महिलाओं के स्वास्थ्य को सुधारने के लिए क्या करने की जरूरत है?

कहानी २

बोरीयावी गाँव की कहानी

बोरीयावी एक छोटा गाँव है। इस गाँव के लोग जागरूक और सक्रिय हैं।

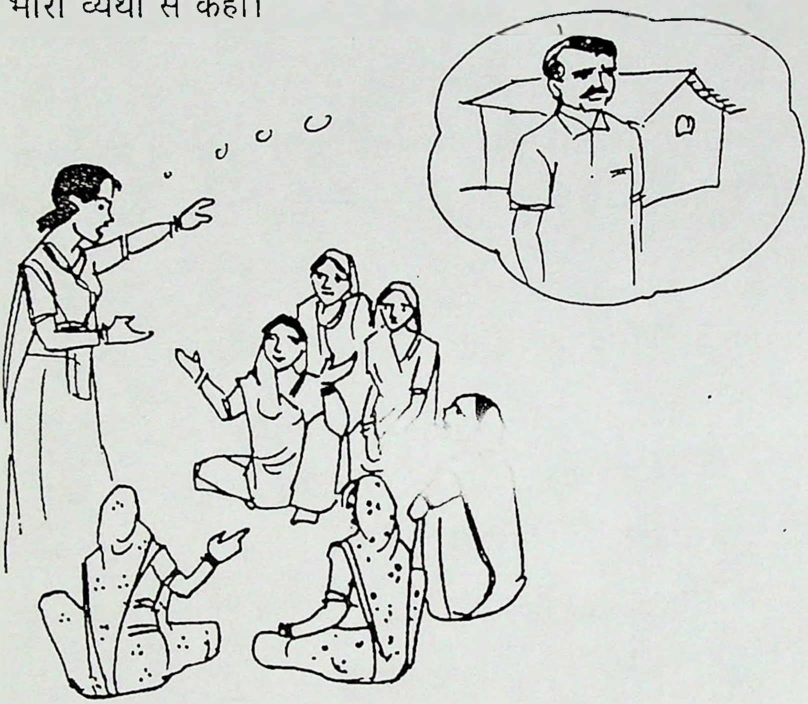


गाँव की महिलाओं ने विकास महिला मंडल बनाया है, जो समुदाय के विभिन्न मुद्दों के लिए काम करता है। रानी इस मंडल की मुखिया है।

इस मंडल की कई महिलाएँ बीड़ी बनाने के लिए तेंदु पत्ता इकट्ठा करने के कार्य में जुड़ी हुई हैं।

एक दिन, मंडल की मासिक बैठक में, चंपा, जो मंडल की एक सदस्य है, बहुत ही चिंतित थी। अन्य सदस्यों ने उसे चर्चा में शामिल करने का बहुत प्रयत्न किया परंतु वह चिन्तित ही रही। कुछ समय के बाद उसने अपनी चिंता बताई, "मैं पत्तियाँ इकट्टी करने में अपना पूरा दिन व्यतीत करती हुँ, परंतु ठेकेदार मुझे किलो पत्ती के बदले में सिर्फ ५ रूपए देता है। यह मेरे खर्च के हिसाब से वहुत ही कम है।

मेरी माँ बीमार है और मुझे उसे हर सप्ताह अस्पताल ले जाना पड़ता है और उसके लिए दवाईयाँ खरीदनी पड़ती है। आज उसने मुझे पैसे लेने के लिए अपने घर पर बुलाया है। मुझे बहुत गुस्सा आया।" "हाँ, मुझे भी लगता है कि काम की तुलना में पैसा बहुत ही कम है और वह बुरा व्यवहार भी करता है," रूख्साना ने कहा। "हाँ, हमें भी ऐसा ही महसूस होता है," अन्य सदस्यों ने भी भारी व्यथा से कहा।



रानी ने महसूस किया कि पूरा मंडल इस स्थिति के सुधार की आवश्यक्ता को महसूस कर रहा है। उसने कहा, "हम सभी एक समान सोच रही हैं। आप लोगों के विचार से हमें क्या करना चाहिए?" [illegible] हम पत्तियाँ इकट्ठा करना बंद कर देती हैं। इससे ठेकेदार बोध पाठ सीखेगा," धापूबाई ने कहा। "नहीं, मेरा पति हवलदार का अच्छा मित्र है। उसे ठेकेदार को परेशान करने के लिए कहते हैं," सुनिता ने कहा।

रमा ने कहा, "पर हम बहुत गरीब हैं, हमें पैसा चाहिए। यदि हम ऐसा करते हैं तो ठेकेदार हमसे पत्तियाँ नहीं लेगा और अंत में नुक्सान हमें ही होगा।"

ट्रेसी ने कहा, "ठेकेदार बहुत ताकतवर है। उसके पास गुंडे हैं, हम उनका सामना कैसे कर पाएंगी।" यह सब सुनने के बाद लक्ष्मी ने, जो कि पंचायत की सदस्य है, यह सुझाव दिया, "क्यों नहीं हम सीधा जा कर ठेकेदार से बात करें और मंडल की तरफ से अपनी मांगें उसके सामने रखें। यदि हम संगठित हैं तो वह जरूर सुनेगा। मैं गाँव की पंचायत का प्रतिनिधित्व करूंगी। यदि वह नहीं सुनेगा तो मैं पंचायत की तरफ से यह समस्या हल करने की कोशिश करूंगी।" सदस्यों ने इस सुझाव को योग्य समझा और अपनी मागों की सूची तैयार की।

रानी ने इस सामूहिक मांग के आधार पर प्रस्ताव पत्र तैयार किया।

वे सभी ठेकेदार से मिले और बहुत सी बहस, तर्क, अनुसरण और बातचीत करने के बाद, उसने अपनी गलती मानी और शपथ ली कि वह किसी महिला के साथ बुरा व्यवहार नहीं करेगा। उसने एक किलो पत्तियों के बदले १५ रूपये का भाव भी निश्चित किया।

चित्र-२

काम से होने वाली स्वास्थ्य की समस्याएँ

गोंद इकट्ठा करना

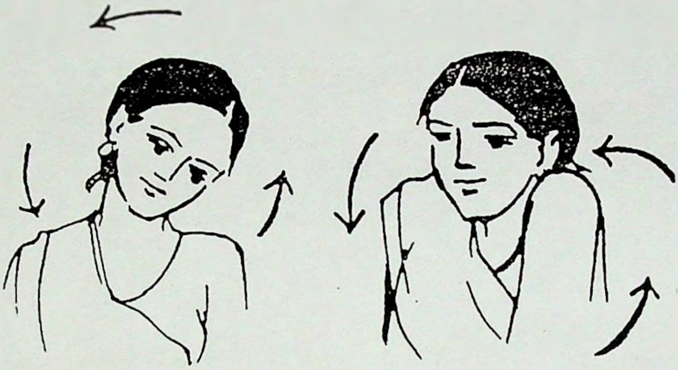
सूचना - प्रशिक्षण में उपयोग के लिए इस चित्र को बड़ा वनाकर काटें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपेरेंसी वनाएँ।

• अपने घुटनों को मोड़ कर पीठ के बल लेटें। पीठ के निचले हिस्से को जमीन पर सीधा रखें। धीरे से अपने पेट के नीचे और कूल्हे की पेशिओं को सख्त बनाएँ और ३ गिनने तक इसी स्थिति में रहें और बीच बीच में सांस लेती रहें। इस प्रक्रिया को दो से तीन बार दोहराएँ।

जब आपको काम के सिलसिले में लंबे समय तक या काफी घंटों तक खड़ा रहना या बैठना होता हो, जब भी आप शरीर में जकड़न महसूस करें या दर्द और पीड़ा हो तो आप इनमें से कोई भी व्यायाम करें।

सिर : अपने सिर को घड़ी की दिशा में और विपरीत दिशा में गोल घुमाएँ।

कंधे : अपने कंधे उपर की ओर उठाकर गोल-गोल घुमाएँ और दोनों कंधों को पीठ की ओर खींचें।



कमर और ऊपर का शरीर : पीठ को सीधी रख कर, कूल्हे को दोनों तरफ घुमाएँ।

तनाव और भावनात्मक समस्याओं के लिए

• सवेरे या रात को १० मिनिट तक ध्यान (एकचित्त होकर) करें।

• आप किसी मूर्ति के सामने बैठ कर तुलसी के पत्तों के साथ कुछ मंत्र भी पढ़ सकती हैं।

• आप पूजा और प्रार्थना कर सकती हैं।

• या पालथी लगाकर, आँखे बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केन्द्रित करें।

बार बार अभ्यास करने से आप अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रण रख सकेंगी और विचार मुक्त स्थिति में पहुँच जाएँगी।

• शवासन - मुर्दों के समान सोना। यह शरीर को तनाव मुक्त बनाने का उत्तम योगासन है। अपनी पीठ के बल लेटें। हाथों को शरीर के साथ रखें और हथेलियों को उपर की तरफ रखें। आँखें बंद करें और तनाव मुक्त बनें। गहरी सांस लें और सांसों पर ध्यान केन्द्रित करें। आप इसे सोने से पहले भी कर सकते हैं।

चार्ट -२

कुछ घरेलू उपचार

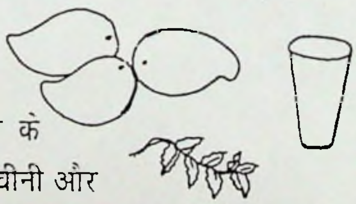
ऊबकाई और उलटी के लिए

- मोर का एक पंख लें। बीच के अर्ध गोलकार नीले भाग को अलग करें। तांवे के वर्तन में इसे जलाएँ। इसकी राख को शहद या पानी के साथ लें।
- एक चम्मच सौंफ को मिट्टी के वर्तन में रात भर पानी डालकर भिगोएँ। सवेरे भीगी सौंफ को मसलकर उसमें स्वाद के अनुसार चीनी मिलाएँ और इस पानी को खाली पेट पिएँ। सौंफ के पावडर से इसे तुरंत वना सकते हैं।

- ताजी छाछ, नींबू की शिकंजी, दही और नारियल का पानी अधिक मात्रा में पिएँ।

लू लगने पर

- कम से कम १० से १२ गिलास पानी और अन्य तरल पदार्थ जैसे कि नींबू पानी, छाछ पिएँ।
- खाने में प्याज को शामिल करें।
- धूप में काम करते समय सिर सफेद सूती कपड़े से ढ़ँके और चप्पल व जूतें पहनें।
- वार-वार विराम लें और छाया में बैठें।
- शरीर को पूरी तरह से ढ़ँके ऐसे सूती कपड़े पहने।
- धूप में जाने से पहले १/४ कप प्याज रस पिएँ।
- एक कच्चे आम को उवालें और उसे मसलें। छिलका अलग कर, उसे २ गिलास पानी में मिलाएँ। स्वाद के अनुसार उसमें भुने हुए जीरे का पावडर, नमक, गुड़/चीनी और पुदीने की पत्तियाँ मिलाएँ। इस प्रवाही को दिन में कई बार पिएँ।



चमड़ी के संक्रमण और एलर्जी के लिए

• संक्रमित भाग को पानी से साफ धोएँ। साबुन का इस्तेमाल नहीं करें।

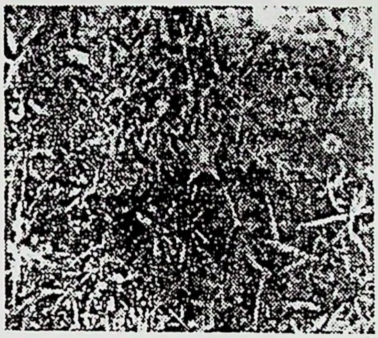
• पानी में नीम की पत्तियाँ डाल कर पानी पीला-हरा हो तब तक उबालें (पानी व नीम के पत्ते जरूरत के हिसाब से लें)। इस पानी को नहाने और संक्रमित भाग को धोने के काम में लें।

• नीम की अंतछाल को पीस कर संक्रमित भाग पर यह लेप लगाएँ.

• यदि खुजली हो तो नारियल का तेल लगाएँ।

सांस की समस्याओं के लिए

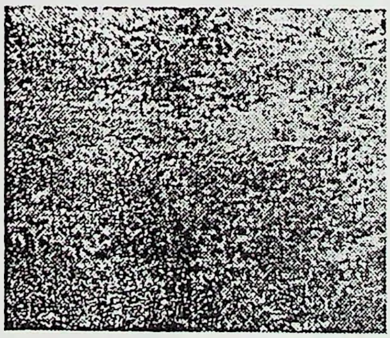
• १/२ चम्मच आँवले का पावडर, शहद या पानी के साथ खाएँ। आँवले का मौसम तब इसे खूब खाएँ।



• खाँसी और सांस की तकलीफ में, कंटेरी (केटकारी) का पौधा लें। इसके टुकड़े कर इसे पानी में, आधी मात्रा रहने तक उबालें। इसे सवेरे खाली पेट पिएँ।

• यदि बलगम हो तो अडूसी की ३ से ४ पत्तियाँ लें और इसे पानी में तब तक उबालें जब तक पानी आधा हो जाए। इसे सवेरे या रात को खाली पेट पिएँ।

दर्द और पीड़ा के लिए

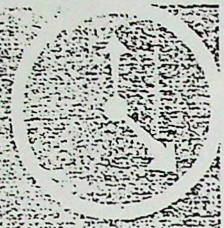


• नागोड़ की पत्तियाँ उबालें। इसकी भांप लें या दर्द वाले हिस्से पर इसके पानी से सेक करें।

• अरंडी के पत्तों को तवे पर गरम करें और संक्रमित भाग पर बांधें।

• लहसून और अजवाइन डाल कर तेल को गरम करें। इस गरम तेल की मालिश दर्द और पीड़ा कम करने में मदद करती है।

हिंसा और महिलाओं का स्वास्थ्य



२ घंटे और ३० मिनिट

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- महिलाओं पर होने वाली हिंसा क्या है?
- हिंसा कितने प्रकार की होती है?
- हिंसा और स्वास्थ्य के बीच क्या सम्बन्ध है?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
६०	महिलाओं के जीवन चक्र के दौरान होने वाली हिंसा के प्रकार को समझना।	गतिविधि-१ की मदद से चर्चा
३०	वे स्थल जहाँ हिंसा होती है।	गतिविधि-२ की मदद से चर्चा
६०	हिंसा और स्वास्थ्य के बीच का सम्बन्ध।	चर्चा

साधन सामग्री

फ्लिप चार्ट, मार्कर या ब्लैक बोर्ड और चॉक। गतिविधि-१ के लिए कागज़ की छोटी छोटी पर्चियाँ।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

आज हम हिंसा के विपय पर चर्चा करेंगे। घर और वाहर, महिलाओं पर कई प्रकार की हिंसा होती है। हम सभी के लिए इस विषय को समझना अत्यंत जरूरी है। आओ इस विपय पर विस्तृत रूप से चर्चा करें।"

कुछ सहभागी, खुद हिंसा का शिकार बनी होंगी। उनकी भावनाओं को संभालने के लिए तैयार रहें।

- सहभागियों से कहें कि महिलाओं पर होने वाली हिंसा के वारे में उनके विचार सुनाएँ। यदि कोई महिला शारीरिक हिंसा के अलावा किसी और तरह की हिंसा के वारे में वताए तो उसे भी लिखें। गतिविधि-१ करवाएँ। इस गतिविधि के वाद, जीवन चक्र के दौरान महिलाओं के साथ होने वाली अनेक प्रकार की हिंसा पर चर्चा करें।
- गतिविधि-२ करवाएँ। इस गतिविधि द्वारा महिलाओं के लिए सुरक्षित स्थलों के अभाव की चर्चा करने में आपको मदद मिलेगी। सहभागियों से कहें कि जिन स्थलों पर हिंसा होती है, उसकी सूची वनाएँ। उन्हें हिंसा करने वाले व्यक्ति की सूची वनाने के लिए भी प्रोत्साहित करें।
- अव विशेप परिस्थितियाँ जैसे कि गर्भावस्था, प्रसव अवस्था आदि में महिलाओं के स्वास्थ्य पर हिंसा के प्रभाव की चर्चा को आगे वढ़ाएँ।
- महिलाओं पर होने वाली हिंसा को रोकने के लिए समाज के अलग अलग लोगों की क्या भूमिका है, उस पर चर्चा करें। सत्र के अंत में सहभागियों को हिंसा की रोकथाम हेतु प्रस्ताव पारित करने के लिए प्रोत्साहित करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• महिलाओं पर होने वाली हिंसा शारीरिक, वाचिक, मानसिक प्रकार की होती है। ताने कसना, आगे बढ़ने का अवसर प्रदान नहीं करना, गाली देना, बातचीत बंद करना, पैसे नहीं देना वगैरह भी हिंसा के कई प्रकार हैं। इसे समझें और रोकें।

• किसी एक महिला पर हुई हिंसा, पूरी महिला जाति पर हुई हिंसा के बराबर है। यदि महिला स्वंय या अन्य महिला हिंसा का शिकार हुई हो तो उसके विरुद्ध आवाज़ उठाएँ।

• घर के अंदर और बाहर होने वाली हिंसा के विरूद्ध आवाज़ उठाएँ। सामाजिक दबाव के कारण चुप नहीं रहें।

• महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा केवल घरेलू मसला नहीं है, बल्कि एक सामाजिक मसला है। इसके विरूद्ध अपनी आवाज़ उठाएँ।

• समुदाय में महिलाओं का स्तर निम्न होता है। अक्सर पुरूष अपनी निष्फलता का गुस्सा या अपनी सत्ता का दबाव महिला पर निकालते हैं। हिंसा सहन करना, यह महिलाओं का भाग्य नहीं है।

• अपने पूरे जीवन काल के दौरान, महिलाएँ कई प्रकार की हिंसा का भोग बनती हैं:

(१) जन्म से पहले

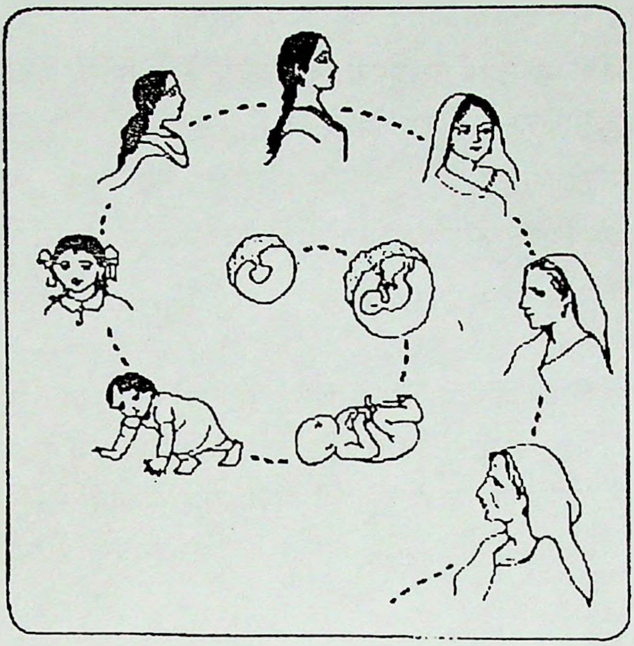
यदि पता चले कि गर्भ में लड़की है, तो गर्भपात करवाना, गर्भावस्था के दौरान मारना और खराब बर्ताव करना (जिससे महिला के शरीर व भावनाओं पर बुरा प्रभाव पड़ता है। अंत में इन सब का प्रभाव जन्म लेने वाले बच्चे पर पड़ता है), जबरदस्ती गर्भवती बनाना (उदाहरण के लिए - सामूहिक बलात्कार करना)।

(२) शिशु अवस्था में

बेटी की हत्या (१ वर्ष की उम्र से पहले लड़कियों की हत्या करना), शारीरिक व भावनात्मक रूप से परेशान करना (भेदभाव पूर्ण व्यवहार करना), लड़कियों के भोजन और स्वास्थ्य देखभाल में भेदभाव रखना।

(३) बाल्यावस्था में

बाल विवाह, प्रजनन अंग विच्छेद करना (प्रजनन अंग काटना), परिवार के सदस्यों व अन्य लोगों द्वारा यौनिक दुर्व्यवहार (शोषण) करना, आहार और स्वास्थ्य की देखभाल में भेदभाव, लड़कियों को यौनिक कार्य में जोड़ना।



(४) किशोरावस्था में

घर व काम के स्थल पर यौनिक शोषण (भेदभाव युक्त व्यवहार), मज़ाक उड़ाना, परेशान करना, वलात्कार, परेशान करना, वलपूर्वक संभोग करना, महिलाओं से यौनिक कार्य करवाना।

(५) वयस्क महिलाओं में

वयस्क महिलाएँ अधिकांश घरेलू हिंसा का भोग वनती हैं। परिवार में सामान्य रूप से होने वाली हिंसा में पुरूषों द्वारा लात मारना, काटना, थप्पड मारना, जलाना, मुंह पर एसीड फेंकना, वलात्कार, योनि में नुकीली चीजें डालना और कत्ल करना या मारने के लिए तेज हथियार का उपयोग करना।

(६) प्रजनन उम्र में

शादी के वाद वलात्कार (पति द्वारा पत्नी से जवदस्ती से संभोग करना) दहेज के लिए ताने कसना, परेशान करना और हत्या करना, भावनाओं के साथ खेलना (मानसिक यंत्रणा और परेशान करना), काम के स्थल पर यौनिक दुर्व्यवहार करना, यौनिक शोषण, वलात्कार, अपंग महिलाओं के साथ दुर्व्यवहार करना आदि।

(७) वृद्धावस्था में

विधवाओं व वृद्ध महिलाओं के साथ खराब व्यवहार करना।

- पुरुष, कई तरीकों से महिलाओं पर अपना हुकम चलाते हैं। शारीरिक हिंसा उनमें से एक है। परंतु प्रत्येक हिंसा महिला को चोट पहुँचाती है।

(१) भावनाओं से खेलना

पुरुष, महिला का अपमान करता है, उसे नीचा दिखाता है या वह पागल हो जाएगी ऐसा सोचने पर मजबूर करता है।

(२) पैसों पर अधिकार

पुरुष महिला को नौकरी करने या पैसा कमाने से दूर रखने का प्रयत्न करता है। वह उसे अपनी जरूरत के लिए उससे पैसे मांगने पर मजबूर करता है अथवा पुरुष कहता है कि महिला को हैरान नहीं किया गया है या यह गंभीर बात नहीं है या इसमें महिला की गलती है। कई किस्सों मे पुरुष महिला को काम करने के लिए मजबूर करते हैं और उसके कमाए पैसे ले लेते हैं।

(३) दोष देना

उसके या परिवार के साथ कुछ भी बुरा हो तो पुरुष उसका सारा दोष महिला पर डाल देता है।

(४) महिला के हलन चलन पर नियंत्रण करना

पुरुष, महिला द्वारा किए जाने वाले हर कार्य पर नियंत्रण रखता है जैसे कि किससे मिलना, किससे बात करना और उसे कहाँ जाना आदि।

(५) डर पैदा करना

पुरुष आँखें निकालकर, ऊँची आवाज से महिला में डर पैदा करता है, जिससे महिला यह महसूस करती है कि वह उसे मारेगा।

दुनिया भर में हर पाँच महिलाओं में से एक महिला बलात्कार का शिकार होती है। उनमें से अधिकांश महिलाएँ बलात्कार करने वाले को पहचानती हैं। अधिकतर युवा लड़कियाँ बलात्कार का बार-बार शिकार बनती हैं। ४० से ६० प्रतिशत यौनिक आक्रमण १५ वर्ष की उम्र या उससे छोटी उम्र की लड़कियों पर होते हैं।

हिंसा कहाँ और किसके द्वारा होती है

हिंसा का स्थल	हिंसा करने वाले	हिंसा का प्रकार
घर पर	पति, पिता, भाई, अन्य संबंधी, चाचा, देवर, जेठ, साला, बहनोई, जीजा।	➢मानसिक यंत्रणा, पत्नी को मारना, बलात्कार, बहू को जलाना, परिवार के लिए पैसा कमाने के लिए यौनिक संबंध रखने के लिए दबाव डालना। ➢महिलाओं पर लिंग परिक्षण के लिए दबाव डालना, उनके साथ भेदभाव पूर्ण व्यवहार या उनका अनादर करना। ➢उनका मजाक उडाना, परेशान करना, बलात्कार करना।
काम के स्थल पर	जमीनदार, ठेकेदार, सुपरवाईजर, पुरुष सहकर्मी।	परेशान करना, मज़ाक उड़ाना, बलात्कार करना।
शाला/कोलेज	विद्यार्थी, शिक्षक।	मजाक उड़ाना, परेशान करना, बलात्कार करना।
होस्टेल	विद्यार्थी, वार्डन।	मजाक उड़ाना, परेशान करना, बलात्कार करना।
सार्वजनिक स्थल पर बस स्टेशन, रेल्वे स्टेशन, इनमें यात्रा करते समय, रास्ते में, सिनेमा घर में, जंगल व खेतों में।	किसी भी पुरुष द्वारा।	मजाक उड़ाना, परेशान करना।

03544

अपनी भावनाओं पर विश्वास रखें। यदि आपको किसी व्यक्ति के प्रति अंदेशा हो तो, अपनी भावनाओं के अनुसार चलें। यदि आपका शक गलत सावित हो तो वलात्कार होने से, किसी की भावनाओं को चोट पहुँचाना बेहतर है।

• हिंसा का महिलाओं के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के साथ सीधा संवंध है। महिलाओं के जीवन काल में उस के स्वास्थ्य पर हिंसा कैसे प्रभाव डालती है, यह समझें।

गर्भावस्था

कई वार महिलाएँ मार खाने से वचने के लिए गर्भवती वनना पसंद करती हैं। जव कि उन्हें मालूम होता है कि इसके लिए वे काफी कमज़ोर हैं। परंतु किसी अन्य परिस्थिति की तुलना में गर्भावस्था के दौरान हिंसा अधिक होती है। गर्भावस्था के दौरान हिंसा के कारण गर्भपात व समय से पहले प्रसव हो जाता है जिससे माँ और वच्चे के स्वास्थ्य व जीवन को खतरा हो सकता है। गर्भावस्था, महिलाओं के संतुलित आहार और गतिविधियों को रोकने का एक वहाना वन जाती है।

अनचाही गर्भावस्था

यह अक्सर वलात्कार और नज़दीक के रिश्तेदारों के साथ शारीरिक संवंध या गर्भनिरोधक साधन इस्तेमाल न करने से होती है। मुंवई में किए गए एक अभ्यास के अनुसार किशोरावस्था में गर्भपात के लिए आने वाली किशोरियों में २०% वल पूर्वक शारीरिक सम्वन्ध के कारण, १०% घर के नौकर द्वारा वलात्कार से, ६% नजदीक के रिश्तेदारों से और ४% अन्य लोगों द्वारा वलात्कार के कारण आती हैं।

वच्चे का जन्म

प्रसव जल्दी करवाने के लिए महिला के पेट पर दवाव डाला जाता है, दर्द वढ़ाने के इंजेक्शन लगवाए जाते हैं या उन्हें उवड-खावड रास्तों पर यात्रा करने के लिए मजवूर किया जाता है। इसके कारण गर्भाशय फट सकता है और महिला मर भी सकती है। गर्भपात के लिए महिला की योनि में लकडी या नुकीली चीजें डाली जाती हैं। इसके कारण गर्भाशय में संक्रमण लग सकता है और वह फट सकता है। कई वार महिलाओं के पति उन्हें त्याग देते हैं और प्रसव की पीड़ा और चिंता उन्हें अकेले सहन करनी पडती है।

माँ के दूध का वनना

लड़की पैदा होने पर ताने कसना और अन्य हिंसा की वजह से माँ का दूध कम वनता है जिसका शिकार नवज़ात शिशु वन जाता है।

निःसंतानता

जब महिला को "बांझ" माना जाता है, तब सामान्य रूप से घरेलू हिंसा बढ़ जाती है। इसके कारण हिंसा ही नहीं, परंतु महिला को भी छोड़ दिया जाता है।

यौन वाहित रोग और एच.आई.वी./एड्स

अनचाही गर्भावस्था के साथ-साथ, महिलाओं में संभोग द्वारा फैलने वाले रोग होने की संभावना अधिक रहती है क्योंकि वे अपनी रक्षा नहीं कर पाती हैं। यौन रोग से पीडित महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान जटिलताएँ होने का अधिक खतरा होता है जिसमें खून में ज़हर फैलना, अचानक गर्भपात होना और समय से पहले प्रसव होना आदि परिणाम शामिल है। कुछ यौन रोगों के कारण महिलाओं को एच.आई.वी. वायरस की छूत लगने की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं। हिंसक यौनिक आक्रमण की वजह से यह खतरा और भी बढ़ जाता है क्योंकि इससे योनि की नाजुक पेशीयाँ फट जाती हैं जिससे विषाणु आसानी से खून में प्रवेश कर सकते हैं। एड्स होने के कारण महिला एवं उसके बच्चे की मृत्यु की संभावना रहती है।

रिश्तेदारों द्वारा हत्या

कई अभ्यासों से यह ज्ञात होता है कि पति, ससुर, जेठ, देवर कई महिलाओं को मार डालते हैं। हमारे देश में दहेज प्रथा के कारण मृत्यु यह आम बात है। यह प्रथा उन महिलाओं के लिए जानलेवा बन जाती है जिनके माता-पिता पैसों व साधनों की मांग पूरी नहीं कर पाते हैं। हिंसा, जो धमकियों से शुरू होती है, उसका अंत आत्महत्या, चोट की वजह से मृत्यु या हत्या हो सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य

यह हिंसा व स्वास्थ्य के बीच की महत्त्वपूर्ण कड़ी है। उदाहरण के लिए - हिंसा केवल महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर ही नहीं परंतु उसके मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव डालती है। हिंसा व मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित अति महत्त्वपूर्ण समस्या है उदासीनता/तनावग्रस्त होना और आत्म सम्मान में कमी होना है। महिलाओं में उदासीनता का प्रमाण अधिक पाया जाता है। इस के कारण ताकत और शक्ति का अभाव, अनिद्रा और थकावट आदि समस्याएँ हो सकती हैं।

तीव्र पीड़ा और चोट लगना

हिंसा के कारण हड्डियाँ टूटना, जलन, आँखों पर सूजन, कट जाना, छिल जाना, सिर दर्द, पेट में दर्द और पेशियों में दर्द आदि समस्याएँ कई वर्षों तक बनी रह सकती हैं।

महिलाओं पर होती हिंसा के बारे में सामाजिक जागरूकता बढ़ाने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

• यदि पुरुप महिला को शारीरिक नुक्सान पहुँचा कर या मार कर, उसे मुक्त रूप से जीने के अधिकार से वंचित करने का अपराध करता है, तो उसे ललकारें और रोकें।

• परिवार के सभी सदस्यों का आदर करें और सभी को विकास के समान अवसर उपलब्ध करवाएँ।

• यदि कोई महिला या लड़की किसी रिश्तेदार से मिलने में असुविधा महसूस करती हो तो उसे उस रिश्तेदार से मिलने के लिए मजबूर न करें। यदि मिलना जरूरी हो तो हमेशा उसके साथ जाएँ।

• यदि महिला किसी पुरुष रिश्तेदार या अपरिचित व्यक्ति के विरूद्ध फरियाद करती हो तो उसे सुनें और जरूरी कार्यवाही करें। महिला के साथ हिंसा के लिए उसे दोषी न ठहराएँ।

• यदि कोई महिला या लड़की वलात्कार या अन्य हिंसा की शिकार हुई हो तो उसे सहारा दें और उसे आश्वासन दें कि इसमें उसकी कोई गलती नहीं है।

घर के पुरूष के रूप में

• अपनी माँ, पत्नी, वेटी या वहु को शारीरिक या मानसिक रूप से हैरान नहीं करें।

• महिलाओं की मान्यताओं का आदर करें और यह सुनिश्चित करें कि परिवार के सभी सदस्यों को समान अवसर मिले।

• यदि महिला सोचती है कि उसे कोई पुरुष रिश्तेदार पसंद नहीं है तो उसको सहयोग दें।

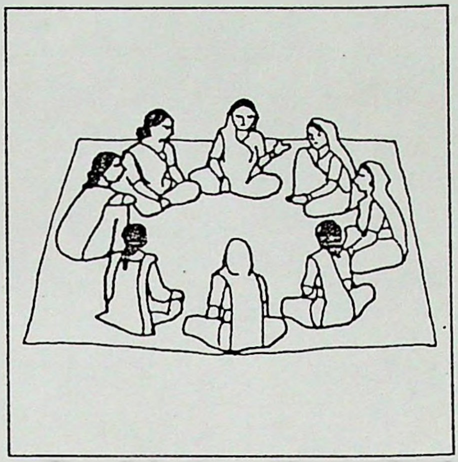
• जो महिला हिंसा का शिकार हुई हो, उसकी अच्छी देखभाल करें और उसे आश्वासन दें।

• शराब, जुआ, तम्बाकु जैसे दूषणों से दूर रहें।

• महिलाओं के विरूद्ध हिंसा को रोकने के लिए मित्रों और समुदाय को जानकारी दें।

• स्त्री पुरुष एक-दूसरे के साथ शारीरिक संबंध से क्या अपेक्षा रखते हैं इस पर खुली व स्पष्ट बातचीत को प्रोत्साहन दें।

महिला समूह के सदस्य के रूप में



• महिलाओं के विरूद्ध होने वाली हिंसा के बारे में समुदाय को शिक्षा दें और उसे रोकने की दिशा में कार्य करें।

• यह सुनिश्चित करें कि आपके गाँव में किसी भी महिला/पत्नी को मार सहन करनी न पड़े।

• बलात्कार या हिंसा का शिकार हुई महिलाओं के लिए परामर्श केन्द्र या अस्थाई तौर पर रहने की व्यवस्था करें।

• महिलाओं और पुरुषों को हिंसा संबंधित कानूनी शिक्षा दें।

• गाँव के विभिन्न समूहों को सामाजिक लिंग (जेन्डर संवेदनशीलता) पर प्रशिक्षण दें।

• महिलाओं को हिंसा के विरूद्ध बोलने के लिए प्रोत्साहित करें और उनका विश्वास करें।

पंचायत के सदस्य के रुप में

• पंचायत के सभी सदस्यों का चाहे वे पुरुष हों या महिला, समान रुप से आदर करें।

• गाँव में, घर के स्तर पर होने वाली हिंसा को रोकें।

• समुदाय के लिए कानूनी सलाह कार्यक्रम का आयोजन करें।

• शराब व जुआ जैसे दूषणों से दूर रहने के लिए पुरुषों को शिक्षा दें।

• महिलाओं और समुदाय को हिंसा के विरूद्ध आवाज उठाने के लिए प्रोत्साहित करें और उनका विश्वास करें।

अन्याय सहन करना, उसे करने जितना ही बुरा है।
अन्याय के विरुद्ध आवाज़ उठाएँ।

जीवन रेखा

उद्देश्य

- महिलाओं के प्रति होने वाली हिंसा के बारे में सहभागियों की संवेदनशीलता बढ़ाना।
- महिलाओं पर होने वाली हिंसा की प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष घटनाओं का मूल्यांकन करना।

साधन सामग्री

- कागज़ की पर्चियाँ, फ्लिप चार्ट और स्कैच पेन।

तरीका

- सहभागियों से कहें कि वे पाँच मिनिट तक उन हिंसा के बारे में सोचें, जिनके बारे में वे जानती हों। सूची बनाएँ। वे विभिन्न प्रकार की हिंसा की सूची बना सकती हैं। इसमें स्त्री-पुरुष भेदभाव आधारित हिंसा के भी कुछ उदाहरण उभर कर आ सकते हैं।
- अब सहभागियों को अपने जीवन के अनुभवों को याद करने के लिए कहें और नीचे दी गई उम्र के दौरान हुए हिंसा के अनुभवों की सूची बनाने को कहें।

५-१० वर्ष

१०-२० वर्ष

२०-२५ वर्ष

२५ वर्ष और उसके उपर

- चार फ्लिप चार्ट लें। एक फ्लिप चार्ट पर एक आयु समूह, इसी प्रकार चारों चार्ट पर आयु समूह लिखें। अब चारों चार्ट को जमीन पर या दिवार पर क्रम से लगाएँ।
- सहभागियों से कहें कि वे अपने अनुभव इन फ्लिप चार्ट पर आयु के अनुसार लिखें। चार्ट पर अपना नाम लिखने के लिए सहभागियों पर दबाव नहीं डालें। यदि वे चाहें तो नाम लिख सकते हैं।
- कार्य पूरा हो जाने पर पढ़ने के लिए कहें।
- एकत्रित जानकारी के आधार पर चर्चा को बढ़ावा देने का प्रयत्न करें। समूह के सदस्य द्वारा हुए समान अनुभवों के साथ इसे जोड़े।
- जीवन चक्र के दौरान महिलाओं पर होने वाली अलग-अलग हिंसा के प्रकारों पर चर्चा करें। स्त्री-पुरुष भेदभाव आधारित हिंसा, जो काफी हद तक फैली हुई है, उस पर भी ज़ोर दें।
- यदि आवश्यक हो तो सहभागियों को अपने व्यक्तिगत अनुभव बताने के लिए प्रोत्साहित करें।

मेरा सुरक्षित स्थल

उद्देश्य

महिलाओं के लिए सुरक्षित स्थलों की कमी के बारे में सहभागियों की संवेदनशीलता बढ़ाना।

साधन सामग्री

फ्लिप चार्ट और स्कैच पेन।

तरीका

- प्रत्येक सहभागी को चार्ट पेपर पर अपना सुरक्षित स्थल प्रतिबिंबित करने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रत्येक सहभागी अपने सुरक्षित स्थल के बारे में बताएँ (यदि वे साक्षर नहीं हों तो जब वे प्रस्तुत करें तब बताएँ)।
- सहभागियो से कहें कि वे अपने सुरक्षित स्थल की जानकारी बड़े समूह में बताएँ।
- यह गतिविधि आंतरिक प्रक्रिया का एक हिस्सा है। सहभागी अपने संदर्भ में अपनी सुरक्षा को देखेगें और अपने जीवन में उन क्षेत्रों को पहचानेगें, जहाँ वे अपने आपको सुरक्षित महसूस करती हैं।
- सहभागियों को अपने अनुभव बताने के लिए कहें जिससे समूह को महिलाओं के जीवन में सुरक्षित स्थानों की कमी को पहचानने में मदद मिलेगी।

महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य

२ घंटे

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य का क्या महत्त्व है?
- मानसिक तनाव को दूर करने के कुछ तरीके कौन से हैं?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
६०	महिलाओं के स्वास्थ्य में मानसिक स्वास्थ्य का महत्त्व।	गतिविधि-१ की मदद से चर्चा।
६०	तनाव से कैसे मुक्त हों एवं हल्कापन महसूस करें।	गतिविधि-२।

साधन सामग्री

गतिविधि-१ में दी गई कहानी। आप इस कहानी को चार्ट पेपर पर बड़े अक्षरों से लिख सकते हैं।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

हम सभी मानसिक दवाव व तनाव में से गुजरे हैं। हममें से कुछ इसका दूसरों से वेहतर सामना कर सकते हैं। परंतु तनाव के दौरान एक दूसरे की मदद करना अत्यंत जरूरी है। आओ समझें कि यह तनाव हमारे उपर क्या प्रभाव डालता है और हम इसका कैसे सामना कर सकते हैं।"

- सहभागियों से पूछें कि जव वे तनाव व हताशा महसूस करती हैं, तव क्या होता है। जव वे किसी से वात करने की जरूरत महसूस करती हैं, तो किसके पास जाती हैं? घर के एवं काम के वोझ के तनाव का वे कैसे सामना करती हैं?
- महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य के महत्त्व पर ज़ोर दें। फ्लिप चार्ट की मदद से गतिविधि-१ में दी गई कहानी सुनाएँ। महिलाओं को अपने व्यक्तिगत अनुभवों को वताने के लिए प्रोत्साहित करें और स्वंय सहायता समूह बनाने की जरूरत पर चर्चा करें।
- अंत में महिलाओं और पूरे समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य को वढ़ावा देने व वनाए रखने में गाँव के विभिन्न समूहों के प्रतिनिधि के रूप में हमारी क्या भूमिका है इस पर चर्चा करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

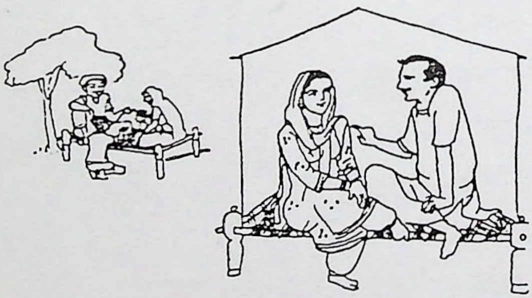
- मानसिक स्वास्थ्य भी शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्त्वपूर्ण है।
- बार-बार किसी व्यक्ति के विरुद्ध शिकायत करना या दोष निकालना उसके आत्म सम्मान को कम करता है और उसके मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

- परिवार के प्रत्येक सदस्यों के बीच काम का बँटवारा करें।
- पति-पत्नी और परिवार के प्रत्येक सदस्य को एक दूसरे के साथ मुक्त रूप से बोलने व बातचीत करने के लिए एकांत दें।
- परिवार के सभी सदस्यों के साथ समानता, प्यारभरा और स्नेह पूर्ण बर्ताव करें।
- शराब व तम्बाकु की आदत न लगाएँ, इससे परिवार में पैसों की कमी व दुर्व्यवहार के कारण मानसिक तनाव पैदा होगा।

समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

- परिवार के सदस्यों के बीच घर-बाहर के काम का समान बँटवारा करें।
- पति-पत्नी और परिवार के प्रत्येक सदस्य को एक दूसरे के साथ मुक्त रूप से बोलने व बातचीत करने के लिए एकांत दें।



- परिवार के सभी सदस्यो के साथ समानता, प्यार एवं स्नेहमय व्यवहार करें।
- परिवार के सभी सदस्यों को अपनी समस्याओं की चर्चा के लिए स्वतंत्रता और उचित वातावरण प्रदान करें।
- परिवार के निर्णय, सम्बन्धित सदस्य के साथ चर्चा करके और उसकी सहमति से लेने चाहिएँ।
- किसी भी परिवार के सदस्य को परेशान नहीं करें या उनके साथ भेदभाव पूर्ण व्यवहार नहीं करें।
- माता-पिता को अपने मंतव्य/निर्णयों को अपनी लड़की, बहु और परिवार के अन्य सदस्यों पर नहीं थोपना चाहिए। परिवार के प्रत्येक सदस्य को अपने जीवन से सम्बन्धित निर्णय लेने का हक है जैसे कि वे किससे शादी करें, कब करें, शिक्षा आदि।

घर के पुरुष के रूप में

- अपनी पत्नी का व्यक्ति के रूप में आदर करें और उसके साथ अपनी आर्थिक व अन्य समस्याओं की खुलकर चर्चा करें।
- शराब, जुआ और तम्बाकु के पीछे पैसे

बरबाद नहीं करें। ये तनाव एवं परिवार को तोड़ने के मूल कारण हैं।

● अपने दैनिक अनुभवों को कहने के लिए अपनी पत्नी के साथ थोड़ा समय व्यतीत करें। दोनो साथ साथ आनन्द दायक गतिविधियों में अपना समय व्यतीत करें।

● घर की जिम्मेदारियों को बांटें। घर का काम केवल महिलाओं का काम नहीं बल्कि परिवार का काम है।

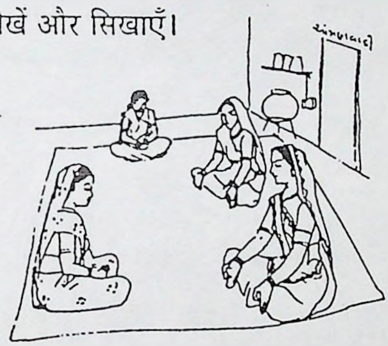
● यदि अपनी पत्नी में आप कोई हताशा के चिन्ह व लक्षण देखें तो उसे भावनात्मक सहयोग दें। गंभीरता बढ़ जाने पर उसे मनोचिकित्सक के पास ले जाएँ।

महिला समूह के सदस्य के रूप में

● यदि गाँव की किसी औरत को मानसिक समस्या हो तो उसे सहारा दें। ऐसी अवस्था में उसे अधिक प्यार, स्नेह और आदर की जरूरत होती है।

● समूह में एक दूसरे का आदर करें और उन्हें सुनने का प्रयत्न करें।

● हल्कापन महसूस करने की कसरतों को सीखें और सिखाएँ।



● एक दूसरे की क्षमता और आत्म विश्वास बढ़ाने के लिए सरकारी और स्थानिक बिन सरकारी संस्थाओं के संकलन से जागरूकता अभियान आयोजित करें।

● बचत और ऋण समूह शुरू करें। महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से ऋण दिलवाएँ।

● महिलाओं के आर्थिक उपार्जन के लिए गतिविधियाँ आयोजित करें।

● यह सुनिश्चित करें कि महिलाएँ सरकार द्वारा बनाई गई कल्याणकारी योजनाओं का लाभ उठाएँ।

पंचायत के सदस्य के रूप में

• मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता लाने हेतु बैठकों एवं शिविरों का आयोजन करें।

• घर के पुरुषों और बड़ों को प्रोत्साहित करें कि वे घर की वहु की देखभाल करें।

• यदि आपको पता चले कि किसी महिला को मानसिक समस्या है तो उसके परिवार के सदस्यों के साथ सहारा देने के लिए परामर्श करें और उसे चिकित्सा की सुविधा दें।

• सभी को प्रोत्साहित करें कि जाति-पाति या लिंग के भेदभाव के विना एक-दूसरे के साथ आदर पूर्ण व्यवहार करें।

• अपने गाँव में आर्थिक उर्पाजन का कार्यक्रम क्रियान्वित करें। जिससे महिलाएँ इकट्ठी होकर एक दूसरे के साथ अपनी समस्याएँ वांट सकें और वातचीत कर सकें और साथ में आय भी वढ़ा सकें।

मानसिक स्वास्थ्य, महिलाओं की एक मुख्य समस्या

उद्देश्य

- मानसिक स्वास्थ्य का महत्व और उसके संपूर्ण स्वास्थ्य पर पड़ते प्रभाव के बारे में महिलाओं की संवेदनशीलता बढ़ाना।
- तनाव का सामना करने के तरीकों के बारे में सहभागियों को सोचने के लिए प्रोत्साहित करना।

साधन सामग्री

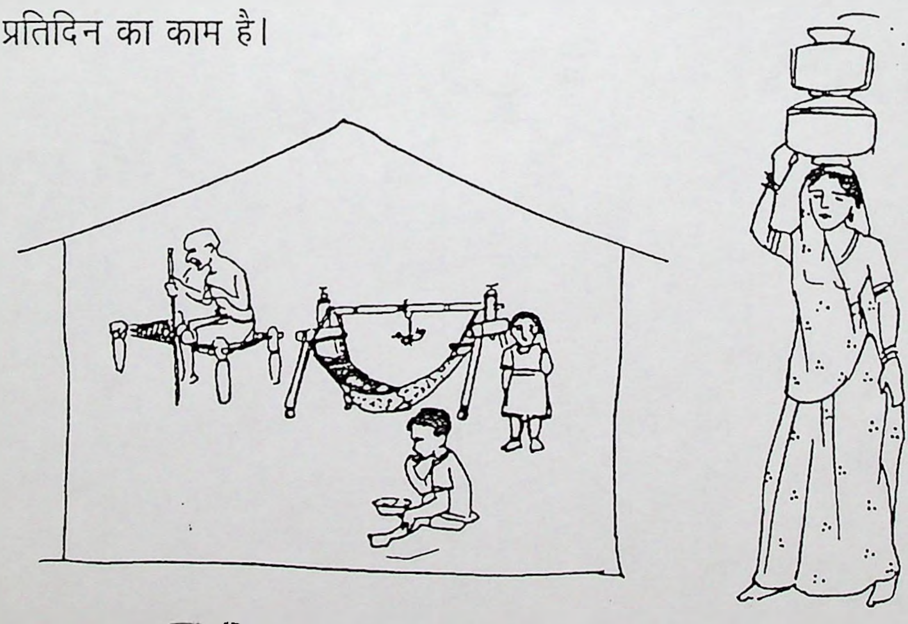
कहानी की प्रति। यदि कुछ सहभागी साक्षर हो तो आप कहानी को चार्ट पेपर पर बड़े अक्षरों में लिख कर लगा सकते हैं।

तरीका

- राधा की कहानी पढ़ कर सुनाएँ।
- समूह को कहानी के आधार पर रोल-प्ले करने के लिए कहें।
- रोल-प्ले के बाद कहानी के साथ दिए गए प्रश्नों को पूछें।

राधा की कहानी

यह राधा है। उसके तीन छोटे बच्चे हैं। उसके ससुर बीमार हैं। दूर से पानी भर कर लाना, खाना पकाना, घर और कपड़े साफ करना, यह उसका प्रतिदिन का काम है।



उसका पति शराब पी कर उसे मारता है। वह पूरी कमाई शराब के पीछे बरबाद कर देता है और इसीलिए खाने के लिए पैसे ही नहीं बचते।

राधा अधिकतर दुःखी और उदास रहती है। वह रोना चाहती है, उसे नींद नहीं आती है और अब उसकी जीवन में कोई रुचि नहीं रही।

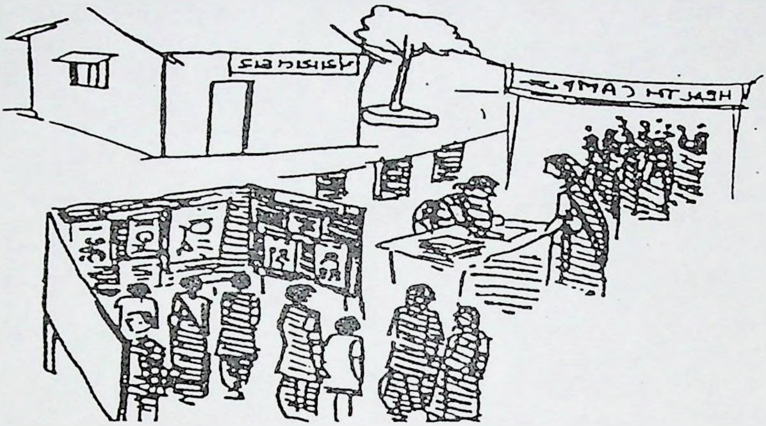
उसे अक्सर सिर दर्द, पाचन की समस्या, कमजोरी लगती है। उसका मन कहीं भी नहीं लगता। कभी कभी इस परिस्थिति से छुटकारा पाने के लिए उसे आत्म हत्या करने का विचार भी आ जाता है।

राधा की करीबी दोस्त, रोशनी उससे मिलती है। रोशनी को लगता है कि कुछ गड़बड़ है। वह राधा से इस बारे में पूछती है। राधा उसे अपने विचारों के बारे में बताती है।

रोशनी उसे महिला समूह से मिलने के लिए ले जाती है। रोशनी राधा को अपनी कहानी बताने के लिए प्रोत्साहित करती है। अन्य महिलाओं ने भी कहा कि उन्हें भी ऐसी ही समस्याएँ हैं। वे भी अपनी कहानी बताती हैं। एक दूसरे की समस्याओं के आदान प्रदान से समूह के सदस्य हलकापन महसूस करते हैं और सभी समूह की भावना महसूस करते हैं।

राधा अब नियमित रूप से इस समूह में आती है। वे सभीं गाँव के स्वास्थ्य कार्यकर्ता और आंगनवाडी कार्यकर्ता से मिलती हैं। वे उन्हें योग सिखाती हैं, जिससे वे हलकापन महसूस करें।

महिला समूह, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, संकलित बाल विकास कार्यक्रम और समाज कल्याण विभाग साथ में मिलकर, महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य की जरूरतों को जानने के लिए, परिवारों और समुदाय के लिए जागरूकता अभियान एवं प्रदर्शन का आयोजन करते हैं।



गाँव वालों ने भी शिविर में हिस्सा लिया और प्रदर्शन को देखा। राधा के परिवार वालों ने भी इसमें हिस्सा लिया। उन्होंने राधा की परिस्थिति समझी। राधा के पति ने प्रतिज्ञा की कि, अब वह शराब नहीं पिएगा और अपनी पत्नी को नहीं मारेगा। राधा की सास ने आगे बढ़कर राधा को सहारा दिया।

रोल-प्ले के बाद निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- राधा के मानसिक तनाव का मुख्य कारण क्या था?
- राधा को आराम दिलाने व तनाव से मुक्ति पाने में किसने मदद की?
- क्या आप स्वयं को राधा की कहानी से जोड़ पाते हैं? (उन्हें अपने अनुभव व उसका कैसे सामना किया, यह बताने के लिए प्रोत्साहित करें)

आराम/हलकापन महसूस करना सीखें।

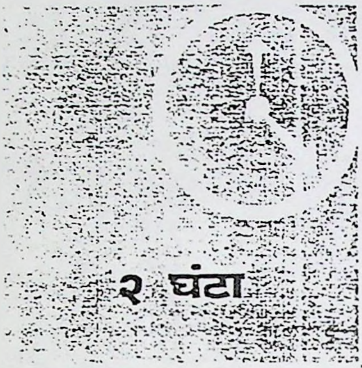
उद्देश्य

तनाव ग्रस्त लोगों को आराम/राहत/हल्कापन महसूस करवाना।

तरीका

- ऐसा स्थल पसंद करें जहाँ शांति हो और सभी बैठ सकें या सो सकें। संयोजक समूह को नीचे की सूचनाओं का पालन करने के लिए कहें।
- अपनी आँखें बंद करें और जहाँ आप रहना चाहे, ऐसे सुरक्षित शांत स्थल की कल्पना करें। यह स्थान पर्वत, खेत, तालाब या समुद्र का किनारा हो सकता है।
- गहरी साँस लेते हुए इस स्थल के बारे में सोचती रहें। अपने शरीर को ढीला, आरामदायक स्थिति में रखें। आप उन्हें अपने दाहिने पैर से ले कर शरीर के प्रत्येक अंग को आरामदायक स्थिति में लाने का सुझाव दे सकते हैं।
- पश्चात उन्हें अच्छे सकारात्मक विचार करने के लिए कहें जैसे "मैं शांत हुँ, मैं सुरक्षित हुँ।"
- सुरक्षित स्थल या विचार पर केन्द्रित रह कर सांस लेते रहें। इस कार्य को २० मिनिट तक करें।
- महिलाएँ इस कसरत को घर पर भी कर सकती हैं, जब उन्हें नींद नहीं आए या वे तनाव और डर महसूस करें। गहरी साँसे लेने से फूर्ति महसूस होती हैं।
- यदि इस कसरत के दौरान किसी भी समय आप डर या असुविधा महसूस करें तो अपनी आँखें खोल दें और गहरी साँस लें।

स्वास्थ्य देखभाल तक पहुँच



उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल तक महिलाओं की कम पहुँच के कारण क्या हैं?
- गाँव और आसपास के क्षेत्रों में उपलव्ध स्वास्थ्य देखभाल और अन्य सुविधाएँ कौन-कौन सी हैं?

रुपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
६०	महिलाओं की प्राथमिक स्वास्थ्य तक कम पहुँच के कारण।	चर्चा
६०	गाँव के स्तर पर उपलव्ध स्वास्थ्य सेवाएँ।	चर्चा और जानकारी का आदान-प्रदान

साधन सामग्री

गाँव से लेकर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के स्तर पर उपलव्ध विभिन्न सेवाओं की जानकारी, व्लैक वोर्ड, चॉक, मार्कर पेन और चार्ट पेपर।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

हमारे गाँव के कई लोग अधिकतर बीमार और कमजोर रहते हैं या मर जाते हैं। विशेषकर माँ और बच्चे, क्योंकि आपातकालीन स्थिति में मदद के लिए वे कहाँ जाएँ या किससे संपर्क करें यह उन्हें पता नहीं होता है। साथ ही महिलाओं की विभिन्न भूमिका, घर की जिम्मेदारी और परिवार व समाज में उनका दुय्यम दर्जा होने की वज़ह से उनकी इन स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच कम होती है। महिलाओं की स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं तक की पहुँच को कैसे बढ़ा सकते है, इसके बारे में आज हम चर्चा करेंगे।"

- सहभागियों से पूछें कि जब उनके परिवार में कोई बीमार होता है तो वे कहाँ जाती हैं? उनके उत्तरों की सूची बनाएँ और उनका निजी, सरकारी, भगत, ओझा या घरेलू उपचार एवं अन्य सेवाओं के आधार पर वर्गीकरण करें।
- सहभागियों से पूछें कि समुदाय की, विशेषकर महिलाओं की, स्वास्थ्य सेवाओं तक कम पहुँच क्यों है? सामाजिक/पारिवारिक स्तर पर उनके प्रश्नों की चर्चा करें। उन्हें अपने व्यक्तिगत अनुभवों को बताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- पूछें कि उनके गाँव में, कौन स्वास्थ्य कार्यकर्ता है? बोर्ड पर उनकी सूची बनाएँ। क्या उन्हें पता है कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता कहाँ रहते हैं? पता करें कि क्या उन्हें अन्य ऐसे व्यक्ति का पता है, जो स्वास्थ्य देखभाल करते हैं और उनका कहाँ संपर्क किया जा सकता है? उन्हें अपने क्षेत्र के नक्शे में विभिन्न स्वास्थ्य की सुविधाएँ और कार्यकर्ता को बताएँ।
- उनसे पूछें कि क्या उन्हें पता है कि विभिन्न विभागों और व्यवस्थाओं द्वारा कौन-कौन सी सेवाएँ उपलब्ध हैं। विभिन्न सुविधाओं की मदद के लिए वे कहाँ जाएँगे और रोग निवारण सेवाओं और विभिन्न समस्याओं के लिए वे किसका संपर्क करेंगे, यह पूछें। उन्हें दवाई वितरण केन्द्र और दवाई डिपो के बारे में भी बताएँ, जहाँ मलेरिया की जरूरी दवाईयाँ उपलब्ध हैं।
- महिलाओं की स्वास्थ्य देखभाल तक पहुँच बढ़े इसके लिए लोगों को सक्रियता से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

- स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की बाधाएँ :

राजनैतिक कारण	सामाजिक कारण
लंबी दूरी।	महिलाओं पर काम का अधिक बोझ (जाने के लिए समय नहीं है)।
समय अनुकूल नहीं होना।	अपनी स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति अपेक्षा/उदासीनता।
स्वास्थ्य अधिकारी विशेषकर महिला डॉक्टर उपलब्ध नहीं होना।	महिलाओं के स्वास्थ्य को कम महत्त्व देना।
उचित दवाईयाँ उपलब्ध नहीं होना। चिकित्सा के उचित साधन नहीं होना।	निम्न सामाजिक/आर्थिक स्तर।
संपूर्णात्मक दृष्टिकोण से महिलाओं के लिए सेवाओं का अभाव (परिवार नियोजन के लिए ही सेवाएँ उपलब्ध हैं)।	परिवार महिलाओं के स्वास्थ्य को महत्व नहीं देता है और उसके पीछे पैसा खर्च करने को तैयार नहीं है।
स्वास्थ्य अधिकारी द्वारा अनुचित और तिरस्कार पूर्ण व्यवहार।	महिलाओं के प्रति भेदभावपूर्ण व्यवहार एवं निम्न दृष्टिकोण।
ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं के लिए सहायक सेवाओं का अभाव (शिशु गृह, आहार आदि का अभाव)।	

• गाँव के स्तर पर स्वास्थ्य सेवाएँ देने वाले लोग

दाई

सुरक्षित प्रसव हो इसके लिए हमेशा प्रशिक्षित दाई की सेवाएँ ही लें। अधिकांश दाईयों के पास प्रसव किट होती है जिसमें बच्चे की नाभिनाल को काटने व बांधने के लिए कैंची / ब्लेड व धागा होता है।

आंगनवाडी कार्यकर्ता

यह जन्म से ६ वर्ष की उम्र के बच्चों के लिए आंगनवाडी चलाती हैं और गर्भवती एवं दूध पिलाने वाली महिलाओं को भी सेवाएँ देती है। आंगनवाडी कार्यकर्ता से उम्मीद रखी जाती है कि वे माँ और बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में जानने के लिए घर-घर की मुलाकात लें और साथ ही जन्म के बाद की जाँच, टिटनेस टॉक्सॉइड टीके और लौहतत्त्व की गोलियों के कोर्स के लिए ए.एन.एम. से संकलन करें।

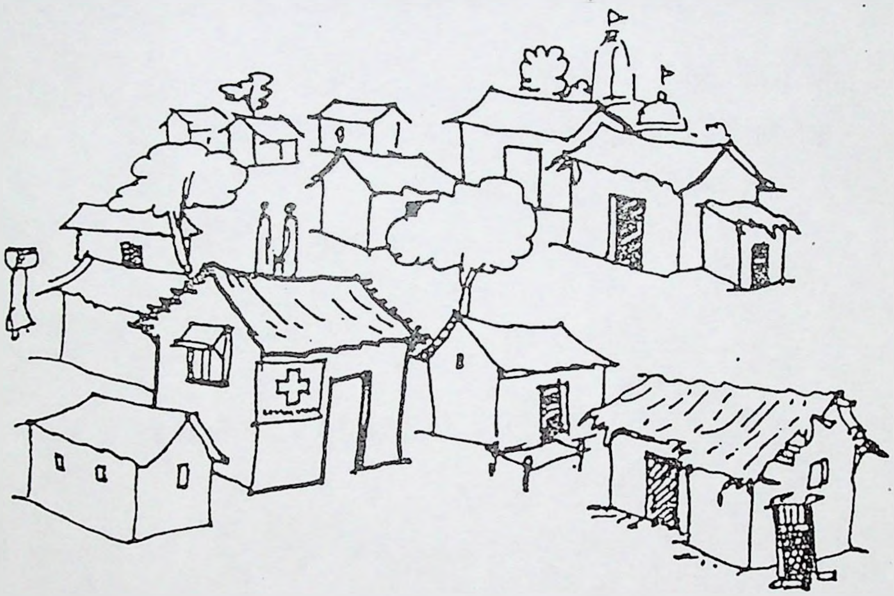
आंगनवाडी में गर्भवती, शिशु को अपना दूध पिलाने वाली महिलाओं और जन्म से ६ वर्ष के बच्चों के पोषण के लिए अतिरिक्त आहार के साथ पूरक आहार भी उपलब्ध कराया जाता है।

बच्चों का नियमित वजन किया जाता है जिससे उनकी वृद्धि उचित रूप से हो रही है या नहीं यह देखा जा सके। आंगनवाडी में दस्त, बुखार, खाँसी, जुखाम, कटना, जलना, फोड़े व कृमि वगैरह की दवाईयाँ भी होती हैं।

कुछ आंगनवाडी में, स्वास्थ्य कार्यकर्ता नियमित मुलाकात लेकर वच्चों को तपेदिक, पोलियो, टिटनेस, काली खाँसी, गलघोंटू और खसरे जैसी वीमारियों से वचाने के लिए टीका भी लगाती हैं। गर्भवती महिला और नवजात शिशुओं को टिटनेस से वचाने के लिए गर्भवती महिला को टिटनेस के भी टीके दिये जाते है।

उपकेन्द्र

अंदाजन प्रति पाँच गाँव (५००० जन संख्या) पर सरकारी उप स्वास्थ्य केन्द्र होता है जिसमें पुरुप और स्त्री स्वास्थ्य कार्यकर्ता होते हैं।



उप स्वास्थ्य केन्द्र पर नीचे की सेवाएँ दी जाती हैं।

वच्चों के लिए

- टीकाकरण।
- कमजोर वच्चों के लिए लौहतत्त्व की गोलियाँ।
- विटामिन "ए" का घोल।

महिलाओं के लिए

- गर्भवती महिलाओं की जाँच व टिटनेस टोक्सॉइड के इंजेक्शन।
- गर्भवती एवं शिशु को अपना दूध पिलाने वाली महिलाओं के लिए लौहतत्त्व की गोलियाँ।

• स्वास्थ्य देखभाल की जानकारी।

प्रसव के दौरान

• प्रसव के दौरान एवं बाद में कोई समस्या हो, उसके लिए महिलाओं और बच्चों को रेफरल सेवाएँ।

धात्री/दूध पिलाने वाली महिलाओं को

• परिवार नियोजन की सलाह एवं साधन।

• बच्चे को दिए जाने वाले आहार की सलाह।

उपरोक्त सभी कार्यों की जिम्मेदारी स्त्री स्वास्थ्य कार्यकर्ता की है।

अन्य बीमारियाँ

• मलेरिया के रोगियों का इलाज।

• टी.बी. व कुष्ठ रोग के रोगियों का फोलो-अप।

• दस्त की रोकथाम के लिए कुएँ साफ करना एवं क्लोरीन डालना।

• मच्छरों से बचने के लिए दिवारों पर डी.डी.टी. का छिड़काव करवाना।

• सामुदायिक स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन।

उपरोक्त कार्यों की जिम्मेदारी पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता की है।

सेवाओं के लिए कहाँ जाएँ

• साधारण बीमारी जैसे दस्त, बुखार वगैरह	☞	आंगनवाडी कार्यकर्ता उप स्वास्थ्य केन्द्र
• गर्भावस्था की जाँच के लिए	☞	उप स्वास्थ्य केन्द्र
• टिटनेस टॉक्सॉइड ईंजेक्शन के लिए	☞	उप स्वास्थ्य केन्द्र
• गर्भावस्था में लौहतत्त्व की गोलियों के लिए	☞	उप स्वास्थ्य केन्द्र
• प्रसव के लिए	☞	प्रशिक्षित दाई, स्त्री स्वास्थ्य कार्यकर्ता
• प्रसव के वाद की देखभाल के लिए	☞	प्रशिक्षित दाई, स्त्री स्वास्थ्य कार्यकर्ता
• नवज़ात शिशु की देखभाल के लिए	☞	प्रशिक्षित दाई, स्त्री स्वास्थ्य कार्यकर्ता
• परिवार नियोजन के साधन के लिए	☞	स्त्री स्वास्थ्य कार्यकर्ता
• टीकाकरण	☞	उप स्वास्थ्य केन्द्र
• विटामिन "ए"	☞	उप स्वास्थ्य केन्द्र
• कुएँ में क्लोरीन डालने के लिए	☞	पुरूप स्वास्थ्य कार्यकर्ता
• वच्चों, गर्भवती व शिशु को अपना दूध पिलाने वाली महिलाओं के पूरक पोषण के लिए	☞	आंगनवाडी

आंगनवाडी कार्यकर्ता, उप स्वास्थ्य केन्द्र के कार्यकर्ता और प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के कार्यकर्ता एवं डॉक्टर द्वारा दी जानी वाली उपरोक्त सभी सेवाएँ निःशुल्क हैं। इन सेवाओं की मांग करना आपका अधिकार हैं।

महिलाओं की स्वास्थ्य देखभाल तक पहुँच को सुनिश्चित करने में आपकी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

- घर के काम की जिम्मेदारियों को बांटें।
- घर की महिलाओं को अपनी समस्याओं की चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें गंभीरता से लें।

- वीमारी को गंभीरता से लें और गाँव में उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं की मदद लें। यदि सेवाओं तक पहुँचने में कोई समस्या आती हो तो इस मुद्दे को पंचायत के सदस्यों तक ले जाएँ।
- आपातकालीन स्थिति के दौरान यदि जरूरत हो तो विना देरी किए महिला को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल जाने के लिए सहयोग दें।

घर के पुरूष के रूप में

- किसी भी वीमारी में महिलाओं को जल्दी इलाज कराने के लिए प्रोत्साहित करें।

- किसी भी स्वास्थ्य सम्वन्धी आपातकालीन स्थिति के लिए पैसे वचा कर रखें।
- गाँव में ए.एन.एम. की मुलाकात और उस तक महिलाओं की पहुँच को सुनिश्चित करें और देखें कि आंगनवाडी और उपकेन्द्र सुचारु रूप से कार्य करे।

महिला समूह के रूप में

• गाँव के स्तर पर उपलब्ध विभिन्न सेवाओं के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करें और उसे गाँवकी महिलाओं और पुरुषों तक पहुँचाए।

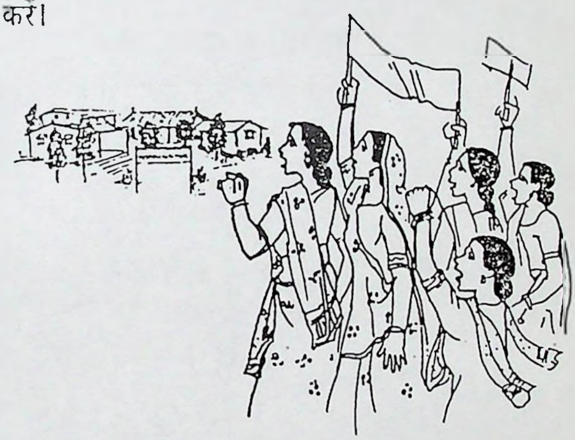
• गाँव में ए.एन.एम. की नियमित मुलाकात व उस तक महिलाओं की पहुँच को सुनिश्चित करें।

• पंचायत के सदस्यों की सहायता से करीब के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में महिला डॉक्टर की व्यवस्था करवाएँ।

• गाँव की आंगनवाडी नियमित व सुचारु रुप से कार्य करे, यह सुनिश्चित करें।

• पंचायत के सदस्यों की सहायता से उपकेन्द्र से लेकर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तक सभी स्तर पर उचित दवाईयाँ मिलें, यह सुनिश्चित करें।

• यदि दवाईयाँ उपलब्ध नहीं हो तो इसकी शिकायत जिला स्तर के अधिकारियों से करें।



• पुरुषों को प्रोत्साहित करें कि वे महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रयत्नशील रहें।

पंचायत के सदस्य के रूप में

• आपके गाँव की विभिन्न स्वास्थ्य सेवाओं के उचित कार्य सम्पादन को सुनिश्चित करें जिसमें दाई का प्रशिक्षण, आंगनवाडी चलाना, ए.एन.एम. की नियमित मुलाकात का समावेश होता है।

• आपके गाँव में ए.एन.एम. की नियमित मुलाकात और उस तक गाँव की महिलाओं की पहुँच को सुनिश्चित करें।

• दवाई वितरण केन्द्र और उप स्वास्थ्य केन्द्र को नियमित दवाइयाँ मिलें, यह सुनिश्चित करें। यदि जरूरत हो तो जिला स्तर के अधिकारी का संपर्क करें।

• पुरूषों और महिलाओं को महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं को उचित महत्त्व और प्राथमिकता देने के लिए प्रोत्साहित करें।

• करीब के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में महिला डॉक्टर की व्यवस्था करवाएँ।

• गाँव में स्वास्थ्य की आपात कालीन परिस्थिति खड़ी होने पर जिला अस्पताल जाने के लिए वाहन की व्यवस्था करवाएँ।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के नये कानून के अंतर्गत प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र को यह सत्ता दी गई है कि जहाँ कहीं महिला डोक्टर नहीं हो, वहाँ महिला डोक्टर को सप्ताह में दो बार, तीन घंटे आने के लिए मेहनताना दें। गाँव के स्तर पर निःशुल्क सेवाओं को प्राप्त करना यह आपका अधिकार है।

पंचायती राज और महिलाओं का स्वास्थ्य

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- पंचायत में निर्वाचित महिलाओं की सक्रिय सहभागिता का क्या महत्त्व है ?
- गाँव के समुदायों के स्वास्थ्य को वढ़ावा देने में पंचायत के सदस्यों की क्या भूमिका है ?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
३०	निर्वाचित महिलाओं की पंचायत में सक्रिय सहभागिता का महत्त्व।	गतिविधि-१ द्वारा चर्चा
३०	गाँव के स्वास्थ्य को वढ़ावा देने में पंचायत के निर्वाचित सदस्यों की भूमिका।	गतिविधि-२ द्वारा चर्चा

साधन सामग्री

गतिविधि-१ और २ में दी गई कहानी की प्रतियाँ। आप इनकी प्रति निकाल सकते हैं। साथ ही में चार्ट पेपर पर वड़े अक्षरों में इसे लिख कर दिवार पर लगा सकते हैं।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें,

"प्यारी बहनों,

पंचायत में अब ३३ प्रतिशत स्थान महिलाओं के लिए आरक्षित है। कई महिलाएँ अब पंचायत की सदस्य और सरपंच बन रही हैं। वे सभी सक्रिय रूप से सहभागिता निभाएँ यह अत्यंत जरूरी है। चलो कुछ समय निकाल कर पंचायत के बारे में अधिक जानें।"

- सहभागियों को अपने गाँव की पंचायत की कार्यक्षमता और महिला सदस्यों के अनुभव को बताने के लिए आमंत्रित करें।
- गतिविधि-१ द्वारा निर्वाचित महिला सदस्यों की समस्याओं के बारे में चर्चा करें। उन्हें अपने अनुभवों और इन समस्याओं को दूर करने के तरीकों को बताने के लिए कहें।
- गतिविधि-२ की मदद से गाँव के स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए निर्वाचित सदस्यों की भूमिका व उनके कर्तव्य पर चर्चा करें। महिलाओं की सफल कहानियाँ कहने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।
- अंत में पंचायत द्वारा महिलाओं के स्वास्थ्य और सहभागिता को सुनिश्चित करने में समुदाय के विभिन्न सदस्यों की भूमिका पर चर्चा करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• पंचायत के सभी स्तरों पर महिलाओं के लिए ३३ प्रतिशत स्थान के आरक्षण के अवसर का उपयोग करें।

• महिला समूह या महिला मंडल के सदस्यों के रूप में हम पंचायत के चुनाव के लिए उचित उम्मीदवार का चयन कर सकते हैं, जो पंचायत के स्तर पर हमारा प्रतिनिधित्व करें और हमारी आवाज़ पहुँचाएँ।

• महिलाओं की सक्रिय भागीदारी से निर्णय करने की प्रक्रिया बदलेगी और जरूरत के आधार पर कार्यक्रम कार्यरत होंगे, जिससे महिलाओं और समुदाय के विकास में निश्चित रूप से लाभ होगा।

• महिलाओं की स्वास्थ्य के प्रति चिन्ता और समस्याओं के प्रति अंतर्दृष्टि अधिक होती है। यदि वे सक्रियता से हिस्सा लें तो हमारे घर आँगन में जरूरी स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध होंगी।

पंचायत द्वारा महिलाओं की सहभागिता व स्वास्थ्य सेवाएँ सुनिश्चित करने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

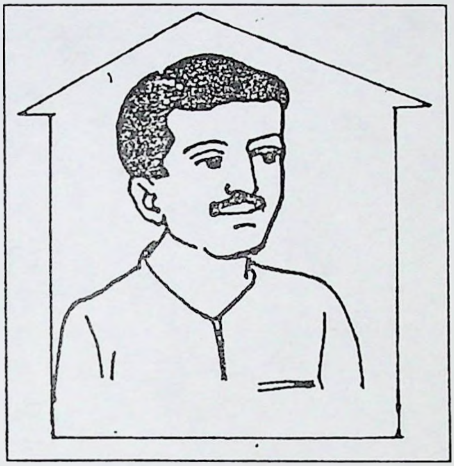
• आपके परिवार की महिला का पंचायत की सदस्य होना, आपके लिए गर्व की बात होगी। वह पूरे समुदाय का प्रतिनिधित्व करेगी।

• आपको अपने घर के पास हैन्ड पम्प लगवाने का प्रलोभन होगा। परंतु उससे गाँव की अन्य महिलाओं को कठिनाई होगी।

• अपनी व्यक्तिगत जरूरतों के लिए पंचायत पर गलत दबाव नहीं डालें। उसे समुदाय की माँगों को संबोधित करने के लिए प्रोत्साहित करें।

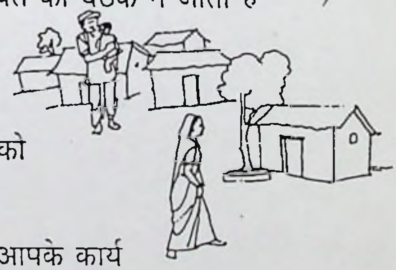
• निर्वाचित महिलाओं को पंचायत के लिए कुछ समय देना पड़ता है। घर के काम को सभी सदस्य मिल बाँट कर करें। इससे वह पंचायत की जिम्मेदारी सक्रिय से निभा सकेगी।

परिवार के पुरूष के रूप में



• यदि आप निर्वाचित पंचायत सदस्य का पति बनने में गौरव का अनुभव करते हैं तो घर के कामों में हाथ बटाएँ।

• जब वह पंचायत की बैठक में जाती है तब बच्चों की देखभाल करें या रसोई के कामों को देखें।



• इस दिशा में आपके कार्य से उसका आत्म विश्वास बढ़ेगा। वह सही तरीके से समुदाय का प्रतिनिधित्व कर सकेंगी।

• समाज में आपको विभिन्न अवसरों पर निर्णय लेने का विशेषाधिकार है। महिलाएँ

भी उचित निर्णय ले सकती हैं। उसे इसका मौका दें। उसके पंचायत के कार्य में दखलअंदाजी न करें। यदि वह निष्फल रहती है तो वह सिखेगी। उसे कोई नुकसान नहीं होगा। यदि आपके परिवार की महिला, जो पंचायत की सदस्य है, वह निरक्षर है या कम पढ़ी-लिखी है तो उसकी भूमिका निभाने के वजाय, उसे पढ़ने और अपनी जिम्मेदारियों, पंचायत से सम्वन्धित कानूनों का समझाने में सहायता करें।

महिला समूह के रूप में

• पंचायत सदस्य के रूप में महिला उम्मीदवार के लिए अभियान चलाएँ और चुनाव के दौरान बैठकों के आयोजन में उसकी मदद करें।

• आरक्षित और बिन आरक्षित स्थान के लिए चुनाव लड़ने के लिए महिला सदस्यों को चुनें, जिसमें सभी जाति व वर्ण की महिलाओं का समावेश करें।

• पंचायत में महिला सदस्यों की भागीदारी के महत्त्व के बारे में जागृति बढ़ाएँ।

• निर्वाचित महिला सदस्यों को स्थानिक बिन सरकारी संस्थाओं द्वारा प्रशिक्षण लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

• यह माँग रखें कि ग्रामसभा नियमित रूप से आयोजित हो। महिलाओं को ग्रामसभा में नियमित रूप से उपस्थित होने के लिए प्रोत्साहित करें।

• ग्रामसभा में महिलाओं की समस्याओं के बारे में चर्चा करें। ये समस्या पानी, ईंधन, स्वास्थ्य या हिंसा सम्वन्धित समस्याएँ हो सकती हैं।

• यह स्वाभाविक है कि पंचायत के पुरूष सदस्य महिला सदस्यों की उपेक्षा कर सकते हैं और उनके लिए समस्याएँ खड़ी कर सकते हैं। महिला सदस्यों की आवाज़ों को सुनने व पुरूषों के दवाव का सामना करने के लिए सहायक तंत्र व ढाँचे को तैयार करें।

• महिलाओं का स्वास्थ्य, यह एक मुख्य समस्या है। पंचायत के सामने स्वास्थ्य सेवाओं की जरूरतों को रखें और बार-बार इसका फोलो अप करें।

पंचायत के सदस्य के रूप में

- स्वास्थ्य महिलाओं की एक मुख्य समस्या है। अपने कार्यक्रम में इसे अग्रिमता दें।
- स्वास्थ्य सेवाओं के अभाव से कई महिलाएँ व बच्चे मर जाते हैं। सुनिश्चित करें कि ए.एन.एम. और अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ता आपके गाँव में नियमित रूप से आएँ।
- आपातकालीन स्थिति में व्यक्ति को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पहुँचाने के लिए वाहन की व्यवस्था करें।
- सुनिश्चित करें कि आपके गाँव की दाईयां प्रशिक्षित हो।
- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के डॉक्टर से नियमित रूप से मिलें और स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता व समुदाय के भविष्य की जरूरतों के बारे में चर्चा करें।
- कोई भी माहामारी फैली हो तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता व प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र का तुरंत संपर्क करें जैसे कि, हैजा, दस्त आदि।
- पर्यावरण की स्वच्छता को सुनिश्चित करें। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के साथ मिलकर स्वास्थ्य जागृति केम्प का आयोजन करें।
- पंचायत की महिला सदस्यों को महिला समूह के साथ मिलकर अपने गाँव की महिलाओं के लिए कार्यक्रमों का आयोजन करने का अवसर दें।

पंचायत में समुदाय के प्रतिनिधि के रूप में आपके पास गरीब लोगों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए सत्ता है। इस अवसर का उपयोग करें।

• आपके गाँव की विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धी गतिविधियों में समुदाय की सहभागिता को सुनिश्चित करें।

• गर्भवती महिलाओं को प्रसूति सहाय योजना के तहत उचित सेवाएँ मिलें, यह सुनिश्चित करें।

• सुनिश्चित करें कि आपके गाँव की आंगनवाडी सुचारू रूप से चले। गर्भवती व स्तनपान करानेवाली महिलाओं को आंगनवाडी से पोषक आहार प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

ग्राम सभा के आयोजन का हमेशा आग्रह रखें। इसमें सहभागी होना भूलें नहीं।

रज़िया और पुष्पा की कहानी

उद्देश्य

• निर्वाचित महिला सदस्यों की समस्याओं के बारे में सहभागियों को संवेदनशील बनाना।

• निर्वाचित महिला सदस्यों को अपना कार्यभार संभालने के लिए संवेदनशील बनाना।

साधन सामग्री

आपको इस कहानी की प्रति की जरूरत पड़ेगी। साथ ही, बड़े चार्ट पेपर पर बड़े अक्षरों में इसे लिख कर आप इसे लगा सकते हैं।

तरीका

• सहभागियों को कहानी पढ़कर सुनाएँ। पूछें कि क्या यह उन्हें परिचित लगती है। अनुभवों के आदान प्रदान को प्रोत्साहित करें।

• इन परिस्थितियों में तंत्र का सामना किन तरीकों से करें, इस पर चर्चा करें।

• अपने गाँव की महिला पंचायत सदस्य की सहायता के लिए ठोस निर्णयों पर चर्चा को प्रोत्साहित करें।

आज पंचायत के सभी स्तरों पर ३३ प्रतिशत स्थान महिला उम्मीदवारों के लिए आरक्षित है। इस अवसर का फायदा उठाएँ और पंचायत के सक्रिय सदस्य बनें।

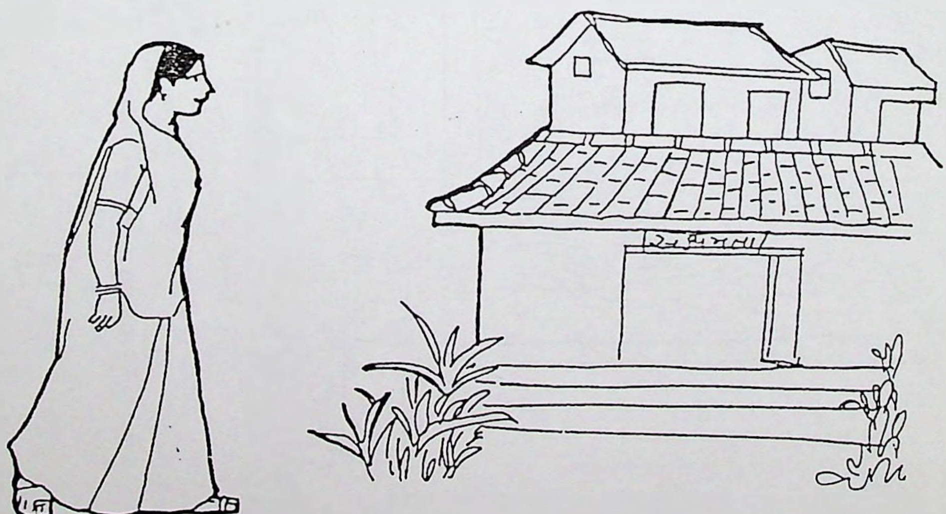
रज़िया और पुष्पा की कहानी

रज़िया के पति हुसैन पिछले ३ सालों से पंचायत के सदस्य थे।

अब रज़िया पंचायत की सदस्या निर्वाचित हुई हैं। रज़िया की जगह, हुसैन पंचायत के मामलों को संभालता हैं। रज़िया ने इस व्यवस्था का स्वीकार कर लिया है परंतु पुष्पा इसे स्वीकार नहीं करती।

वह चाहती है कि रज़िया नेतृत्व करें।

पुष्पा, रज़िया को "सक्षमता" से प्रशिक्षण लेने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। "सक्षमता" महिलाओं के विकास के लिए काम करने वाली संस्था है। पुष्पा प्राशिक्षण के लिए अपना व रज़िया का नाम दर्ज करवाती है।



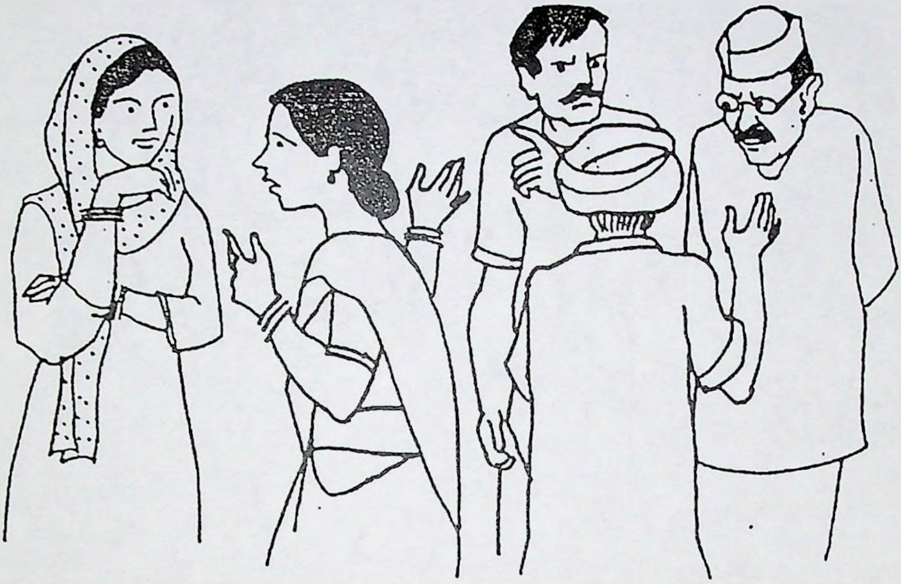
हुसैन, रज़िया को प्रशिक्षण में भेजने के लिए मना करते हैं। पंचायत के अन्य पुरूष भी हुसैन की बात से सहमत हैं।

रज़िया और पुष्पा, सहायता के लिए गाँव के महिला मंडल के पास जाती हैं। मंडल के सदस्य हुसैन से मिलने जाते हैं। हुसैन को समझाना बहुत मुश्किल है। बहुत चर्चा के बाद वे रज़िया को प्रशिक्षण में भेजने के लिए सहमत होते हैं।

रज़िया और पुष्पा पंचायत में अपनी भूमिका और जिम्मेदारियों के बारे में अधिक जानती हैं। रज़िया को भी पंचायत की बैठक में निर्णय लेने की अपनी सत्ता का पता चलता है। वह महत्त्वपूर्ण निर्णयों में गाँव की महिलाओं के विचार को कैसे सामने रखे, इसके बारे में भी सीखती हैं।

वे महिला मंडल की बैठक में महिलाओं की जरूरतें जानने के लिए जाती हैं। फैसलाबाद गाँव की महिलाओं को पीने का पानी भरने के लिए दूर तक चल कर जाना पड़ता है। वे अपने गाँव में पीने का पानी उपलब्ध हो इस जरूरत को दर्शाती हैं।

अगली पंचायत की बैठक में रज़िया और पुष्पा गाँव की महिलाओं की तरफ से पीने के पानी का मुद्दा उठाती हैं। इस पर बहुत बहस होती है। क्योंकि पुरूष चाहते हैं कि पंचायत की नई इमारत बनाई जाए।



रज़िया और पुष्पा ग्राम सभा बुलाने के लिए कहती हैं। दोनों गाँव की सभी महिलाओं को ग्राम सभा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। बैठक के अंत में यह निर्णय होता है कि पंचायत को सुरक्षित पानी के मुद्दे को अग्रिमता देनी चाहिए।

रज़िया और पुष्पा में अपनी पंचायत को चलाने का आत्म विश्वास बढ़ा।

पंचायत ने नेतृत्व लिया..... जमशेदपूर की कहानी

उद्देश्य

गाँव में स्वास्थ्य सुविधाओं की देखरेख में निर्वाचित सदस्यों की भूमिका को समझाना।

साधन सामग्री

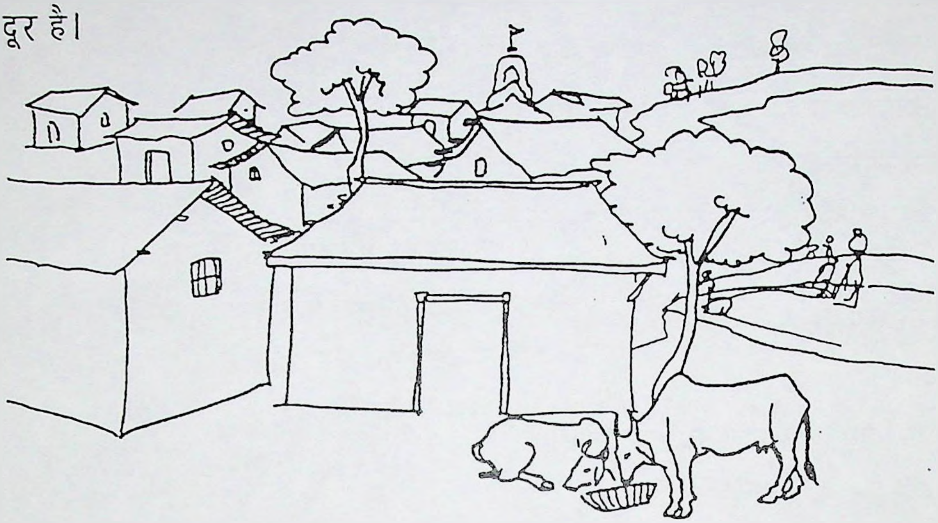
नीचे दी गई कहानी की प्रति। आप इस कहानी को चार्ट पेपर पर बड़े अक्षरों से लिखकर लगाएँ।

तरीका

- सहभागियों को कहानी पढ़ कर सुनाएँ।
- उनके प्रत्युत्तर को आमंत्रित करें। सहभागियों को अपने अनुभव बताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- गाँव के स्वास्थ्य स्तर को बढ़ाने में निर्वाचित सदस्यों की क्या भूमिका है, इसके लिए समूह में चर्चा करें।
- निर्वाचित महिला पंचायत सदस्य के साथ संकलन कर अपने गाँव के लिए प्रभावी नियोजन करें।

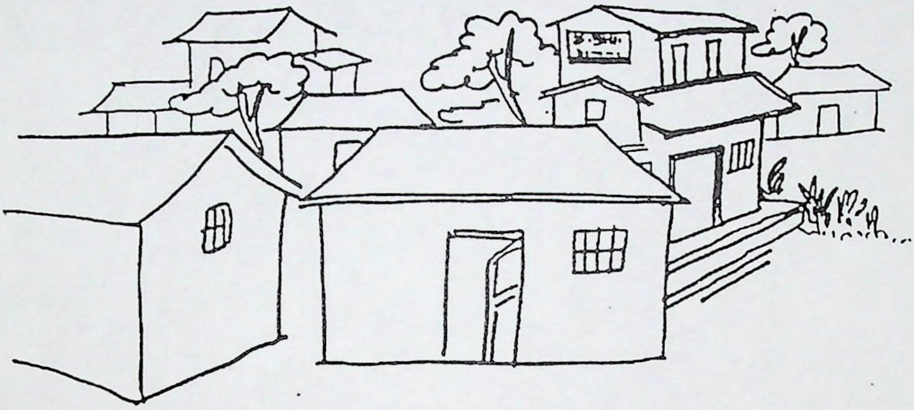
जमशेदपूर की कहानी

यह जमशेदपूर गाँव है। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र गाँव से १५ किलोमीटर दूर है।

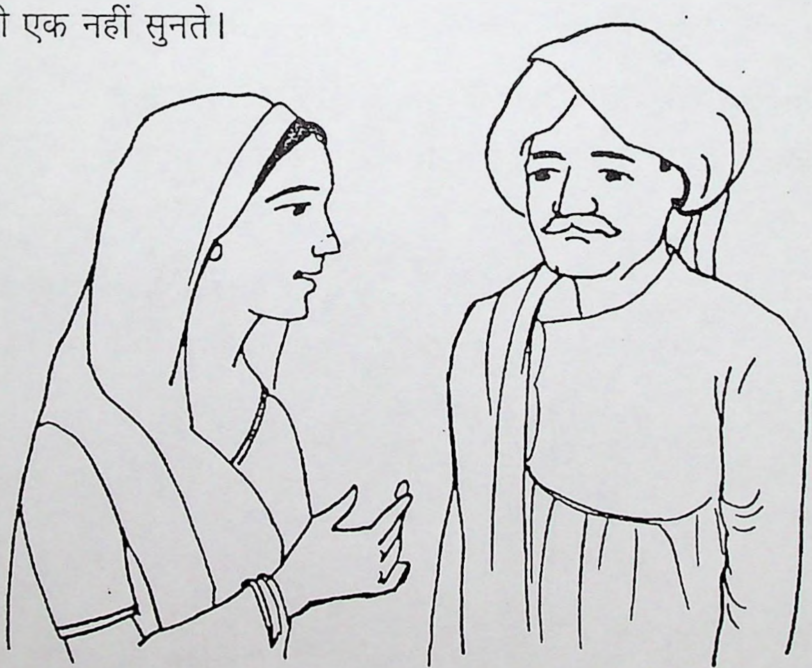


यह सोहनी है, जो एक प्रशिक्षित दाई है। वह पिछले दस सालों से दाई का काम करती है। वह अपने कार्य में निपुण है।

जमशेदपूर में एक उप केन्द्र है। ए.एन.एम.(नर्स) गाँव में कभी भी ठहरती नहीं है। वह नियमित रूप से गाँव की मुलाकात भी नहीं लेती है। जब कभी जटिल प्रसव होता है, सोहनी को समस्या का सामना करना पड़ता है। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र भी दूरी पर है और वहाँ तक महिला को पहुँचाने के लिए साधन भी नहीं मिलता है।



सोहनी पंचायत को इस बारे में बताती है। गाँव का सरपंच रामभरोसे उसकी एक नहीं सुनते।



इस साल के चुनाव में गोमतीबहन पंचायत की सदस्य चुनी गई। गोमतीवहन बहुत ही उत्साही और सक्रिय है।

सोहनी अपनी चिन्ता गोमतीवहन को वताती है। गोमतीवहन, सोहनी और गाँव की अन्य महिलाओं के साथ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र जाती हैं। वे ए.एन.एम. की अनुपस्थिति के वारे में डॉक्टर को वताती हैं। डॉक्टर यह मानने को तैयार नहीं होता है। आगे कोई कार्यवाही नहीं होती है।

महिलाएँ गाँव में वापस आईं। उन्होंने गाँव वालों को वुलाया और अपना अनुभव वताया। गोमतीबहन हस्ताक्षर अभियान चलाती हैं।

अन्य पंचायत के सदस्यों के साथ, वे जिला स्वास्थ्य अधिकारी (डी.एच.ओ.) से मिलती हैं। उन तक पहुँचने में उन्हें कई बाधाएँ आती हैं। दो वार जाने के बाद, आखिर में वे लोग उनसे मिलते हैं। वे अपनी चिन्ता के वारे में चर्चा करते हैं और हस्ताक्षर अभियान के कागज उनके समक्ष प्रस्तुत करते हैं। डी.एच.ओ. इस पर जरूरी कार्यवाही करने का वचन देते हैं।

एक सप्ताह के अंदर ए.एन.एम. गाँव में आने लगीं।

गोमतीबहन सूरजमल का संपर्क करती हैं, जिसके पास वाहन है। वे उन्हें आपातकालीन स्थिति में वाहन देने के लिए प्रार्थना करती हैं। वे कहती हैं कि पंचायत पेट्रोल का खर्च देगीं। वे सहमत होते हैं।

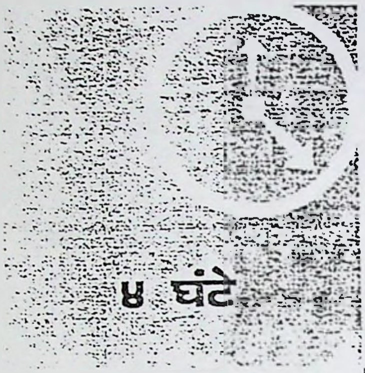
आधी रात में लीला को अचानक प्रसव का दर्द होता है। सोहनी और ए.एन.एम. उसे वाहन से प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र ले जाने का निर्णय लेती हैं। वे लीला का जीवन बचाती हैं।

सोहनी को गोमतीबहन पर गर्व है। वह अब गाँव की महिलाओं की ज़िन्दगी बचाने के लिए आश्वस्त है।

06544

101

लोक स्वास्थ्य परंपराएँ



उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- महिलाएँ किस प्रकार से स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करती हैं?
- स्थानिक स्तर पर स्वास्थ्य देखभाल कौन-कौन करते हैं?
- जीवन काल के दौरान लोक स्वास्थ्य परंपराएँ कौन सी हैं?
- महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए उपयोगी घरेलू उपचार कौन से हैं?

रूपरेखा

समय	विषय	तरीका/साधन सामग्री
३० मिनिट	महिलाओं का स्वास्थ्य प्राप्ति के तरीके।	रोल-प्ले, गतिविधि-१
३० मिनिट	स्थानिक उपलब्ध लोक स्वास्थ्य संसाधन।	संसाधन का नक्शा, गतिविधि-२।
३ घंटे	जीवन काल के दौरान उपयोगी परंपराएँ और जड़ीबूटियाँ की जानकारी।	चर्चा, निदर्शन, चित्र, बगीचा या जंगल की मुलाकात, गतिविधि-३ से ५ द्वारा।

साधन सामग्री

चार्ट पेपर, मार्कर पेन, गतिविधियों के लिए विभिन्न वस्तुएँ जैसे चॉक, रंगोली, पत्थर आदि।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हम अक्सर अपनी माँ/दादी की सलाह को मानते हैं। वे हमारे आहार और गतिविधियों में बदलाव करने का सुझाव देगीं जैसे कि गरमी में हलका, ठंडक देने वाला आहार लेना या जड़ीबूटी डालकर उबला हुआ पानी पीना। ये पारंपारिक रीतियाँ हमें स्वस्थ रखने में मदद करती हैं और बीमारियों का इलाज भी करती हैं। ये हमारी सांस्कृतिक धरोहर हैं। चलिए, आज लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के बारे में चर्चा करते हैं।"

• छोटे समूह बनाएँ और सहभागियों से पूछें कि जब वे बीमार होते हैं तो क्या करते हैं। आप उन्हें गतिविधि-१ में दी गई परिस्थिति के आधार पर रोल-प्ले द्वारा इसे दर्शाने के लिए कह सकते हैं। लोक स्वास्थ्य परंपरा के इतिहास पर चर्चा करें।

• सहभागियों को विभिन्न उपचार के स्थलों की सूची/चित्र बनाने को कहें जहाँ महिलाएँ जाती हैं। आप इस गतिविधि को छोटे समूह में भी कर सकते हैं। गतिविधि-२ में इसका विवरण दिया गया है। विभिन्न चिकित्सा प्रणाली पर चर्चा करें।

• इस पाठ के पीछे दी गई राधा की कहानी को पढ़ कर सुनाएँ और दाई परंपरा के लाभ की चर्चा करें।

• चार समूह बनाएँ और शिशु अवस्था, किशोरावस्था, युवावस्था और वृद्धावस्था के दौरान उपयोग में ली जाने वाली जड़ीबूटियों और स्वास्थ्य बढ़ावा देने वाली परम्पराओं की सूची बनाने को कहें। पृष्ठ-४ पर दी गई सूची का आधार लें।
(एक समूह, एक अवस्था की परम्पराओं की सूची बनाएँ)

• सहभागियों को जड़ी-बूटी के बगीचे एवं आस-पास के स्थलों पर घूमने ले जाएँ और उन्हें वहाँ उपलब्ध जड़ी-बूटियों को पहचानने दें। जड़ी-बूटी सम्बन्धित उपचारों की जानाकारी का आदान-प्रदान करने दें। गतिविधि-३ में दिए गए चार्ट उपयोग करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• महिलाओं के पास लोक स्वास्थ्य परंपराओं का खज़ाना है, जो स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं और बीमारियों की रोकथाम व इलाज करती हैं।

• स्थानिक गुणी (दाई, भगत, ओझा वगैरह) वैद्य, होमियोपैथी के डॉक्टर (मीठी दवाईयों वाले) द्वारा घर पर, अस्पताल में स्वास्थ्य देखभाल की जाती है।

• कई महिलाएँ अलग-अलग प्रकार की स्वास्थ्य परम्पराओं को अपनाती हैं। दाई पारंपारिक गुणी है जो गर्भावस्था, प्रसव व बच्चों की देखभाल में महत्त्व की भूमिका निभाती हैं।

कुछ उपयोगी परम्पराएँ नीचे दी गई है :

- जन्म के तुरंत बाद बच्चे को माँ के पास रखना।
- स्तनपान करवाना।
- बच्चे की मालिश करना।
- बच्चे के लिए कपडे के खिलौने बनाना।
- पारंपारिक खेल जैसे फुगडी।
- अन्न प्राशन का उत्सव मनाना।
- पहली माहवारी पर उत्सव मनाना।
- घर पर प्रसव करवाना।
- उकडूं बैठ कर प्रसव करना।
- प्रसव के बाद महिला को एकांत, आराम और मालिश।
- कमरे में सरसों का धुआँ करना।
- मालिश के बाद गरम पानी का स्नान।
- बुजुर्ग महिलाओं द्वारा नाती/पोतों की देखभाल।
- प्रसव जल्दी करने के लिए महिला को गुड़, सोंठ और अदरक का काढ़ा पिलाना।
- प्रसव के बाद महिला को गुड़ की खीर देना।
- प्रसव के बाद चार सप्ताह तक गुड़, सोंठ, गोंद के लड्डु देना।

कुछ उपयोगी घरेलू नुस्खे

जुख़ाम में :

- बच्चे की पीठ-छाती पर अजवाइन की पत्ती का रस मलें, अजवाइन से सेक दें।

खाँसी में :

- एक कप दूध में एक कप पानी और एक चम्मच हल्दी मिला कर, आधा रहने तक उबालें। इसे रात में पिएँ।

बदन के दर्द :

- तेल में अजवाइन और लहसून गरम करके उससे मालिश करें।

दस्त :

- नींबू की शिकंजी बार-बार पिएँ।
- एक कप पानी में चूटकी भर हींग डालकर पिएँ।
- अनार की कली को पीस कर उसका रस पिएँ।

लोक स्वास्थ्य परम्पराओं को बढ़ावा देने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

• घर के बुजुर्ग से लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के बारे में अधिक जानें और दिनचर्या में उसका समावेश करें।

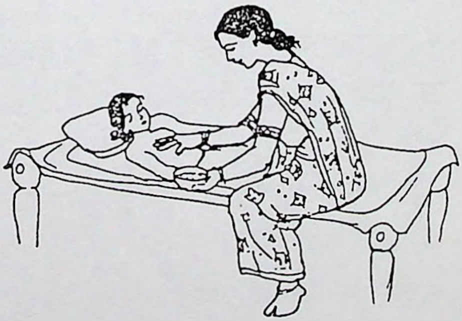
• लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के जानकार और उपयोग करने वालों का आदर करें।

• लोक स्वास्थ्य परम्पराओं की जानकारी और अनुभवों को अन्य लोगों के साथ बांटें।

घर के पुरूष के रूप में

• आपकी माँ, पत्नी, दादी और घर की अन्य महिलाओं के पास लोक स्वास्थ्य परंपरा की जानकारी का खज़ाना है। उनका आदर करें और उनके बारे में सीखें।

• छोटी मोटी बीमारियों के लिए लाभदायक घरेलू उपचार को बढ़ावा दें।



महिला समूह के रूप में

- अपने गाँव एवं अपने समूह में गुणी महिलाओं और दाईयों को पहचानें।
- दाई की परम्पराओं को समझने का प्रयत्न करें और उस पर लेख तैयार करें।
- समुदाय में लोक स्वास्थ्य परम्पराओं की महत्त्वपूर्ण भूमिका के बारे में जागरूकता बढ़ाएँ और उनका प्रयोग करने के लिए लोगों का प्रोत्साहन करें।
- समुदाय को स्वास्थ्यप्रद जड़ीबूटियों को उगाने के लिए प्रोत्साहित करें
- जड़ीबूटी के विविध काढ़े-चूर्ण तैयार करें और समुदाय में उनका वितरण करें।

पंचायत की भूमिका

- गाँव के स्थानिक गुणी, दाई, जड़ीबूटी और अन्य स्वास्थ्यप्रद परंपराओं को बढ़ावा दें।
- पैसे कमाने के लिए जड़ी-बूटीयों के नाश पर प्रतिबंध लगाएँ।
- जड़ीबूटी को उगाने के लिए जमीन प्रदान करें व जड़ीबूटी के बगीचों को बनाए रखने के लिए पैसों की व्यवस्था करें।

- समुदाय के स्वास्थ्य की जरूरत को पूरी करने में दाई व स्थानिक गुणी की भूमिका को सराहें और मान्यता दें।

रोल-प्ले

उद्देश्य

बीमारियों के प्रति महिलाओं के स्वास्थ्य देखभाल की प्राप्ति के व्यवहार को समझना।

तरीका

कुछ सहभागियों को रोल-प्ले करने के लिए कहें। ३ से ४ सहभागी के ४ समूह बनाएँ। उन्हें निम्न परिस्थितियाँ दें।

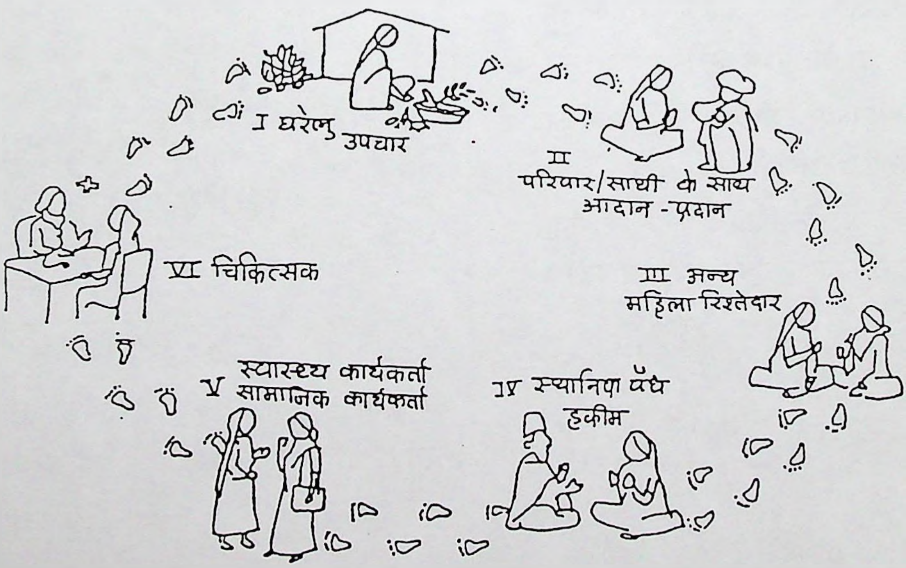
- रमा की बच्ची को गंभीर दस्त हुए है, क्या किया जा सकता है?
- गरम तेल गिरने की वजह से रीतु का हाथ जल गया है।
- राधा के प्रजनन अंगों पर फोड़े हो गए है और दुर्गन्ध युक्त स्त्राव हो रहा है।
- करीमा गर्भवती है।

इसके लिए क्या करना चाहिए, यह दर्शाने को कहें।

प्रत्येक रोल-प्ले के बाद चर्चा करें।

सहभागियों को अपने अनुभव बताने के लिए प्रोत्साहित करें।

अंत में प्रशिक्षक के रूप में रिकोर्ड रखें कि पहले वे कहाँ गए थे, उन्होंने संस्थागत स्वास्थ्य देखभाल कब की, और किस लिए। रोल-प्ले में दर्शाइ गई रीतियों की सूची बनाएँ। इस जानकारी के आधार पर चार्ट बनाएँ। आपके संदर्भ के लिए एक उदाहरण यहाँ दिया गया है।



लोक स्वास्थ्य परंपरा के संसाधन का नक्शा

उद्देश्य

अपने क्षेत्र की लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के संसाधनों को दर्शाता चित्र रूपी चार्ट तैयार करना।

साधन सामग्री

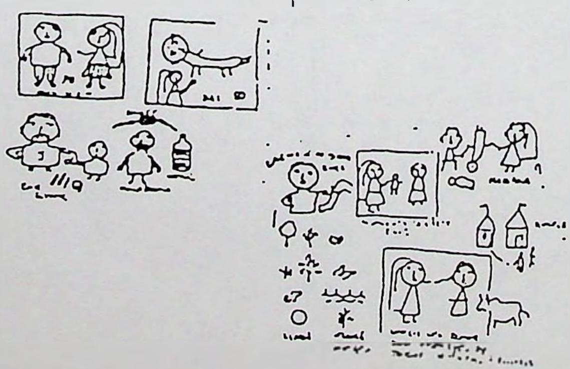
सफेद कागज, कपड़ा, चॉक, पेन्सिल वगैरह। यदि आप जमीन पर नक्शा बना रहे हों तो उन्हें गेरू या रंगोली का पावडर दें। चार्ट को अधिक रुचिकर और रंगीन बनाने के लिए पत्तियाँ, पत्थर आदि का भी उपयोग कर सकते हैं।

तरीका

- ३ से ४ छोटे समूह बनाएँ। सहभागियों को अपने क्षेत्र की लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के बारे में (विशेषकर जब महिलाएँ बेहतर महसूस करें) आपस में चर्चा करने के लिए कहें। उन्हें चिन्हों, रेखाओं के उपयोग द्वारा एक चित्र रुपी चार्ट बनाने के लिए कहें। महिलाओं को चॉक पावडर/ गेरु पावडर/काग़ज/पेन वगैरह दें।
- उन्हें इस चार्ट पर मंदिर, दरगाह, भगत, ओझा, बुजुर्ग महिलाएँ, दाई, जड़ीबुट्टी के बगीचे, और अन्य गुणी का समावेश करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सहभागियों को एक दूसरे के नक्शे देखने के लिए प्रेरित करें। पोस्टर तैयार करें और प्रस्तुत करें। यदि आपने पेन और काग़ज का उपयोग किया हो तो उन्हें जमीन/दिवाल पर चिपकाएँ और सभी सहभागियों को देखने के लिए कहें।
- अंत में बडे समूह में कारणों की चर्चा करें। हम पहले घर पर उपचार क्यों करते हैं? कब किसी चिकित्सक की सलाह लेते हैं? लोक स्वास्थ्य परम्पराओं की भूमिका को सविशेष रूप से उभारें।

गाँव के स्तर पर उपलब्ध विभिन्न स्वास्थ्य प्रणालियों (एलोपैथी, आयुर्वेद, आदि) पर चर्चा करें।

चेतना के एक प्रशिक्षण के दौरान महिला समूह द्वारा तैयार किया गया चित्र रूपी चार्ट का उदाहरण दें।



राधा की कहानी

उद्देश्य

दाई की परंपरा व रीतियों के बारे में महिलाओं की संवेदनशीलता बढ़ाना।

साधन सामग्री

कहानी की प्रतियाँ। आप इस कहानी को चार्ट पेपर पर लिख कर प्रस्तुत कर सकती हैं।

तरीका

- राधा की कहानी पढ़ कर सुनाएँ।
- उनके प्रसव के दौरान दाई द्वारा दी गई देखभाल के अनुभवों को बताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- दाई की गुणी व जड़ीबूटी की जानकार की भूमिका पर ज़ोर दें।

राधा की कहानी

राधा रामगढ़ गाँव में रहती है। वह एक दाई (पारंपारिक दाई) है। रामगढ़ के सभी बच्चों के जन्म में उसने सक्रिय भूमिका निभाई है। राधाबाई ने प्रसव कराने का काम अपनी सास से सीखा था।

महिलाएँ राधाबाई का आदर करती हैं और वह भी उनकी देखभाल करती है। पुरूष भी उसको आदर देते हैं और उनसे सलाह लेते हैं। वे सभी बच्चों के साथ प्रेम व मित्रता पूर्ण बर्ताव करती हैं। बच्चे उसके आंगन में पूरे दिन खेलते रहते हैं।

राधा जब प्रसव करवाती हैं तब वह स्नेहमयी व सहायक होती है। वे महिला की मालिश करके गर्म पानी से स्नान करवाती हैं।

सुरक्षित और आसान प्रसव के लिए वे जड़ीवूटी डाल उवला पानी भी देती हैं। वह महिलाओं को प्रसव के दौरान उकडूं बैठने को कहती हैं जिससे वच्चा आसानी से बाहर आ सके।

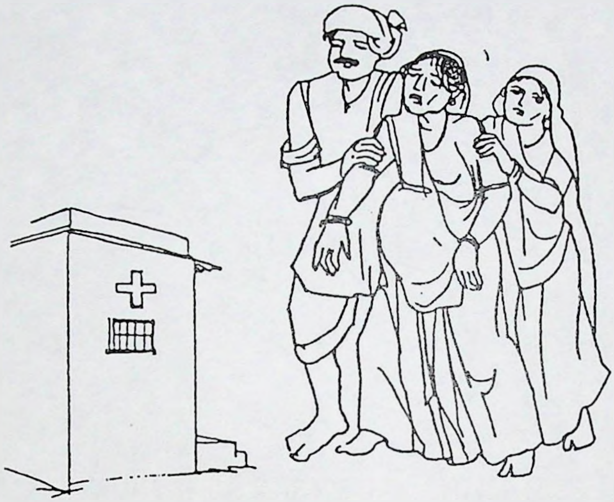
जव सलमा को प्रसव पीड़ा हुई, तब राधावाई ने उसे सहारा व प्रोत्साहन दिया। उसके प्यार भरे स्पर्श और शांत शब्दों ने उसकी पीड़ा पर मल्हम का काम किया।

कभी कभी राधाबाई सुरक्षित प्रसव के लिए प्रसव की देवी की पूजा करती है और कुछ धार्मिक विधियाँ भी करती हैं।

प्रसव से संबंधित अच्छी-अच्छी वाते करती हैं जिससे महिलाओं के मन पर अच्छा प्रभाव पड़े। प्रसव के बाद राधा महिलाओं की मुलाकात लेती है। वह बच्चे की मालिश व स्नान भी करवाती है।

113

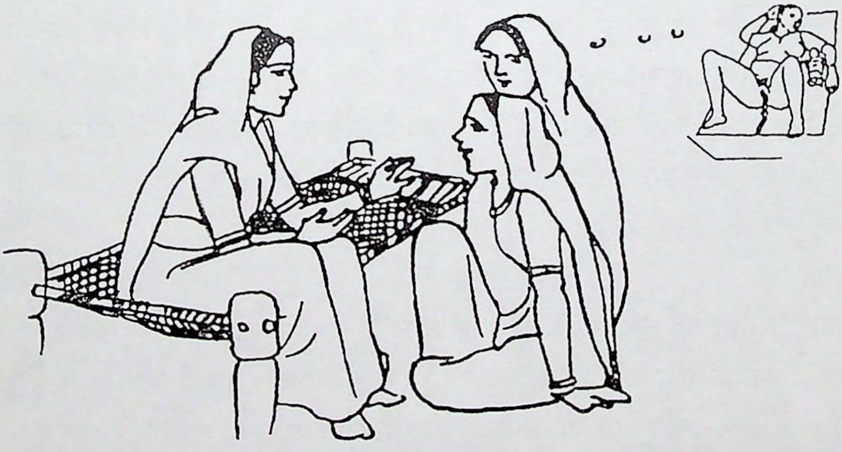
वे चम्पा को उसकी बच्ची की देखबाल कैसे करें, इस पर सलाह देती हैं और बच्चों की वीमारियों के लिए कुछ घरेलू उपचार भी वताती हैं। उन्हें पता है कि वे कुछ जटिलताओं से नहीं निपट सकतीं। ऐसी महिलाओं को वह प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र भेजती है और गर्भावस्था के दौरान की देखभाल पर ए. एन. एम. के साथ चर्चा करती हैं।



जव लोगों को पंचायत में महिलाओं के आरक्षण का पता चला तो उन्होंने चुनाव लड़ने के लिए राधावाई की खुशामद की। सभी की मांग के कारण राधा ने चुनाव लड़ा और सरपंच बनी।

गाँव के लोगों ने उसका सन्मान कार्यक्रम रखा।

इस बीच राधाबाई ने दो महिलाओं को प्रशिक्षण दिया।



जड़ीबूटी से उपचार

उद्देश्य

कुछ जड़ीबूटी युक्त उपचार व रीतियों के बारे में जानकारी देना।

साधन सामग्री

जड़ीबूटी के चित्रों की प्रति या कुछ जड़ीबूटियाँ

तरीका

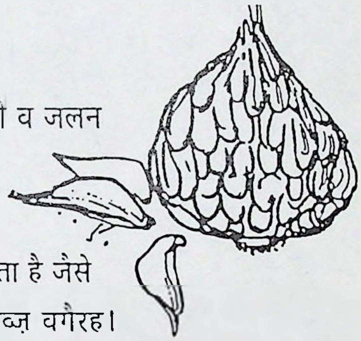
- जड़ीबूटी लाएँ या उनके चित्र बताएँ और उनके उपयोग पर चर्चा करें।
- सहभागियों को अन्य उपयोग बताने के लिए प्रोत्साहित करें।

महिलाओं की कुछ सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए घरेलू उपचार

लहसून

- कब उपयोग करें

पीले, हरे रंग का दुर्गन्धयुक्त, अत्यधिक स्त्राव जो खुजली व जलन के साथ हो और पीड़ाजनक संभोग हो तो लहसून का उपयोग करें।



- इसका अन्य समस्या के लिए भी उपयोग किया जा सकता है जैसे पीड़ादायक माहवारी, जोडों का दर्द, भूख नहीं लगना, कब्ज़ वगैरह।

- कैसे उपयोग करें

सोने से पहले अपनी एक लहसून की कली, छील कर योनि के अंदर रखें और सवेरे निकाल लें। आप साफ, सूती कीटाणुरहित कपड़े में लहसून की थैली बनाकर रख सकती हैं और सवेरे उसे बाहर निकाल लें। ७ से १५ दिनों तक उपचार जारी रखें। माहवारी के दौरान इसका उपयोग नहीं करें। अपने पति (साथी) को, रोज खाने के बाद एक लहसून की भूनी कली खाने के लिए दें, जब तक उसके पसीने में से लहसून की गंध नहीं आए।

- ध्यान रखें

जब उपचार जारी हो तब तक संभोग को टालें। यदि ७ दिनों में कोई परिणाम नहीं आए तो तुरंत स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर या वैद्य की सलाह लें। यदि स्त्राव में पीव या छाले हों, प्रजनन क्षेत्र में चोट लगी हो या यह समस्या माहवारी जाने के समय या बाद में शुरू हुई हो तो इस उपचार को नहीं करें। यदि आप को बार-बार संक्रमण लगता हो तो डॉक्टर या वैद्य की सलाह लें।

नीम

• कब उपयोग करें

अत्यधिक, सफेद, दही जैसा गाढ़ा योनि का स्राव, खुजली हो, पीड़ाजनक संभोग और मछली जैसी दुर्गन्ध हो तब उपयोग करें। बुखार मे भी इसका उपयोग किया जाता है विशेष कर मेलेरिया, फोड़े, कटने-छिलने पर, खुजली में।

• कैसे उपयोग करें

गर्भावस्था के दौरान, यदि शरीर या पेट पर खुजली हो तो खुजली वाले हिस्से पर नीम के पत्तों को पीस कर हल्दी के साथ लगाएँ।

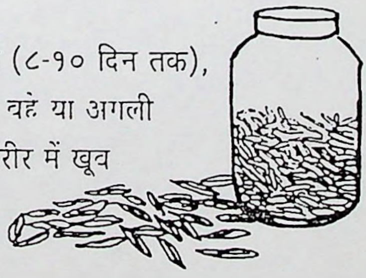
८ से १० पत्तों को पीस कर बनाकर, कीटाणु रहित कपड़े की छोटी थैली तैयार करें। इसे योनि में डालें और रातभर रखने के बाद सवेरे निकाल लें। ७ से १५ दिनों तक उपचार जारी रखें। अन्य समस्याओं के लिए पत्तियों को खाएँ, उसका रस निकालें या उसको पीस कर संक्रमित हिस्सों पर लगाएँ।

• ध्यान रखें

यदि ७ दिनों में कोई परिणाम नहीं आए तो डॉक्टर या वैद्य की सलाह लें। यदि स्त्राव माहवारी बंध होने के दौरान हो या प्रजनन अंगों में छाले पडे हों तो यह उपचार नहीं करें। यह संक्रमण ऐन्टीबायोटीक, ओरल कोन्ट्रासेपटीव और तनाव के कारण बढ़ जाता है। यदि समस्या बार-बार हो तो डॉक्टर की सलाह लें।

सौंफ

• कब उपयोग करें



यदि मेनोपोश के दौरान, लंबे समय तक रक्तस्त्राव हो (८-१० दिन तक), माहवारी अनियमित आए जिसमें लंबे समय तक खून बहे या अगली माहवारी जल्दी आए तब इसका उपयोग करें। यदि शरीर में खूब गरमी हो या कब्ज़ हो तब भी इसका उपयोग किया जाता है।

• कैसे उपयोग करें

एक कप पानी में एक चम्मच सौंफ और समान मात्रा में मिश्री/चीनी डाल कर रात भर भिगोए। सवेरे उसे मसल कर, पानी के साथ रोज, खाली पेट पिएँ। इससे आने वाली माहवारी में सुधार

दिखेगा। तीन माहवारी तक इसका उपचार जारी रखें।

यदि आपके शरीर में खूब गरमी हो तो ऊपर बताए गए सौंफ के पेय को पिएँ।

• ध्यान रखें

यदि अगली वाली माहवारी में सुधार नहीं आए तो डॉक्टर या वैद्य की सलाह लें।

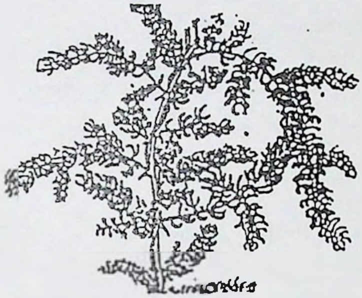
यदि ३५ वर्ष की उम्र के बाद अचानक यह समस्या शुरू हो या एक बार माहवारी बंध हो जाए और रक्तस्त्राव शुरू हो तो डॉक्टर की सलाह लें।

अपने आहार में मिर्ची, अधिक खट्टे पदार्थो, लहसून और अन्य मसालों का उपयोग नहीं करें।

शतावरी

• कब उपयोग करें

जब योनि से अत्यधिक स्त्राव हो जिसमें कोई विशेष लक्षण नहीं हो तब इसका उपयोग करें। सामान्य कमजोरी, स्तनपान की मात्रा बढ़ाने और ऐसीडीटी के उपचार में भी यह उपयोगी है।



• कैसे उपयोग करें

शतावरी की जड़ ५-१० ग्राम लें और पीस लें। इसे ७ से १५ दिनों तक या जब तक स्थिति में सुधार नहीं हो तब तक एक गिलास दूध के साथ लें।

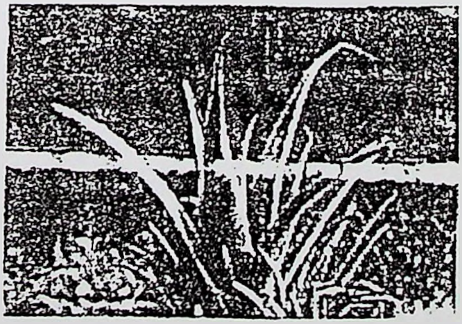
• ध्यान रखें

७ से ८ दिनों के बाद भी यदि परिस्थिति में सुधार नहीं हो तो डॉक्टर की सलाह लें। अपने आहार में बदलाव लाएँ अधिक से अधिक पोषण मिलें ऐसा आहार लें।

ग्वारपाठा

• कब उपयोग करें

यदि माहवारी के दौरान दर्द हो या माहवारी अनियमित हो तब इसका उपयोग होता है। इसका उपयोग यकृत के काम में गड़बड़ी पैदा होने पर, घाँव को भरने और जलने पर भी किया जाता है।



कैसे उपयोग करें

एक रसदार पत्ते के टुकडे में से गुदा निकालें और इसे कच्चा या सब्ज़ी से साथ पका कर रोज़ खाएँ।

अंदाजन माहवारी की तारीख से एक सप्ताह पहले से, इसे खाया जा सकता है। यदि यकृत की समस्या हो तो ऊपर वताए तरीके से गुदा खाएँ। जल जाने पर इसका गुदा जले हुए भागों पर लगाएँ। चोट/फोड़े-फुन्सी में मवाद पड़ गया हो तो साफ करके, इसके गुदे में चुटकी भर हल्दी मिलाकर लगाएँ।

• ध्यान रखें

यदि गर्भावस्था हो तो इस जड़ीवूटी का उपयोग नहीं करें। इससे गर्भपात हो सकता है। यदि अगली माहवारी तक स्थिति में सुधार नहीं हो तो जल्दी से डॉक्टर की सलाह लें। अनियमितता के अन्य कारणों को जानने का प्रयत्न करें जैसे तनाव, काम का वोझ, कुपोषण, माहवारी वंध होना आए। इनसे पहले निपटें।

अडूसी

• कव उपयोग करें

माहवारी के दौरान खूब खून वहना जो माहवारी चक्र के क्रम में बाधा नहीं डालता है, तव इसका उपयोग करें। इसका उपयोग खाँसी, सांस की तकलीफ होने पर और नाक से खून वहे तव भी किया जाता है।

• कैसे उपयोग करें

४-६ मध्यम आकार के पत्तियाँ लें और उन्हें पीस लें। गुदे को चार गुना पानी मिलाएँ। १/३ मात्रा पानी रह जाए तव तक उवालें। हर सुवह, इसे खाली पेट लें। ३ माहवारी तक इसे लें।

• ध्यान रखें

यदि अगली माहवारी में सुधार नहीं आए तो डोक्टर की सलाह लें। यदि ३५ वर्ष की उम्र के वाद समस्या अचानक शुरू हो या माहवारी वंध होने के दौरान या वाद में, गर्भपात के वाद या उपचार शुरू करने से पहले, योनि में कोई गर्भनिरोधक साधन इस्तेमाल किया हो तो पहले डॉक्टर की सलाह लें।

गरम, मसालेदार खाने विशेषकर मिर्ची, लहसून, अचार वगैरह का उपयोग कम करें।

मलेरिया और महिलाओं का स्वास्थ्य

१ घंटा

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- मलेरिया का कारण, फैलाव व लक्षण क्या है?
- मलेरिया की रोकथाम कैसे की जा सकती है?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
६०	मलेरिया का कारण फैलाव, लक्षण व रोकथाम।	गतिविधि-१ द्वारा चर्चा।

साधन सामग्री

गतिविधि-१ में दी गई कहानी। आप कहानी को एक बड़े फ्लिप चार्ट/बोर्ड पर बड़े अक्षरों में लिख सकते हो।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

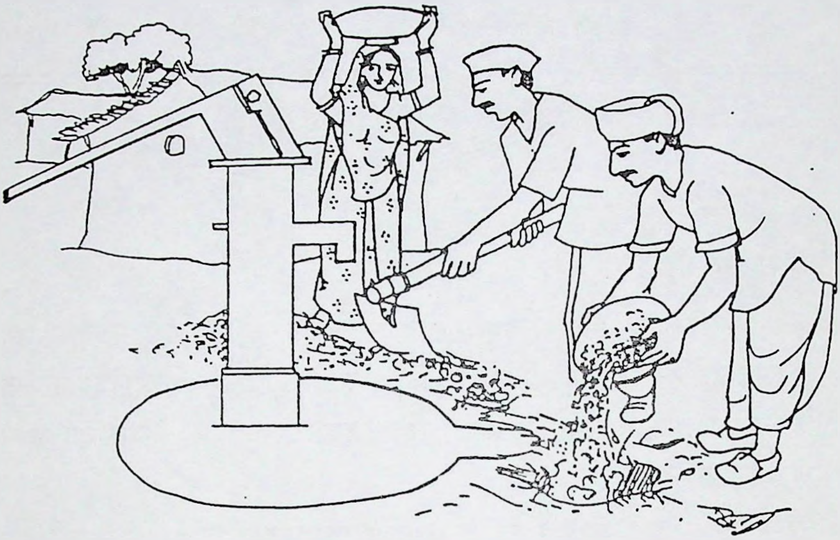
"प्यारी बहनों,

आज हम मलेरिया के विषय पर चर्चा करेंगे। हम सभी को कभी न कभी मलेरिया हुआ है या हमने मलेरिया के रोगी को देखा है, अतः हम इसके चिह्नों व लक्षणों से परिचित हैं। आज हम इसके बारे में गहराई से जानेंगे, जिससे हम अपने आपको एवं अपने लोगों को इससे बचा सकें।"

- सहभागियों से पूछें कि जब मलेरिया होता है तब क्या होता है। उनके उत्तर को लिखते रहें। पूछें कि क्या कोई इसके कारण व फैलाव के बारे में बता सकते हैं। उनके उत्तरों को लिखें।
- समूह को पूछें कि वे मलेरिया की रोकथाम किस तरह कर सकते हैं। फ्लिप चार्ट की मदद से गतिविधि-१ में दी गई कहानी पढ़ कर सुनाएँ।
- मलेरिया की रोकथाम में, गाँव के विभिन्न समूहों के प्रतिनिधि के रूप में, अपनी भूमिका की चर्चा करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• अपने घर के आस पास पानी ठहरने या इकट्ठा न होने दें।

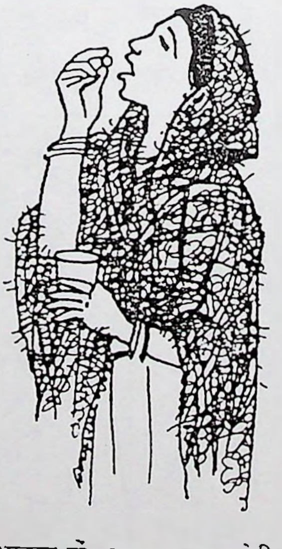


• पानी से भरे, सभी वर्तन ढँक कर रखें।

• पानी भरने के स्थान जैसे कि कुआँ, हैन्डपंप आदि के आसपास पानी इकट्ठा नहीं होने दें। एकत्रित पानी को वहा दें।

• सुनिश्चित करें कि मलेरिया कार्यकर्ता आपके गाँव के घरों में मलेरिया विरोधी दवाई छिड़कने और क्लोरोक्वीन की गोलियों के वितरण के लिए नियमित रूप से आएँ।

• यदि मलेरिया हो तो, मलेरिया कार्यकर्ता द्वारा दी गई क्लोरोक्वीन की १० गोलियों का कोर्स हमेशा पूरा करें।



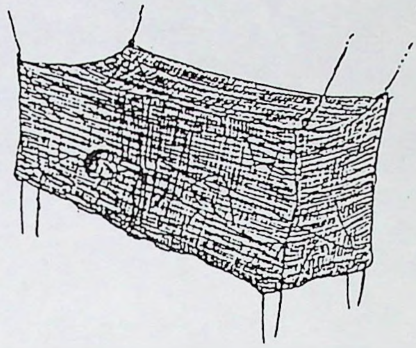
• मलेरिया होने पर पर्याप्त आहार लें, अन्यथा कमजोरी महसूस होगी।

मलेरिया की रोकथाम में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्यों के रूप में

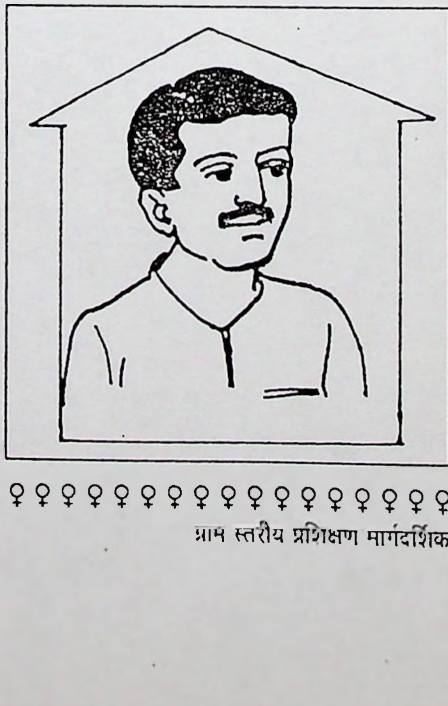
- अपने घर के आसपास पानी ठहरने या इकट्ठा नहीं होने दें।
- पानी से भरे सभी वर्तन, हमेशा ढंक कर रखें।
- अपने घर में नियमित रूप से मलेरिया विरोधी दवाई का छिड़काव करवाएँ। छिड़की हुई दवाई के धब्बों को पोंछे नहीं।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता को मलेरिया की जाँच के लिए अपने खून का नमूना लेने दें।

- यदि संभव हो तो सोने के समय मच्छरदानी का उपयोग करें।



- सोने से पहले शरीर के खुले अंगों पर नीम का तेल लगाएँ।
- अपने घर में नीम की पत्तियों का धुँआ करें।
- क्लोरोक्वीन की गोलियों का कोर्स हमेशा पूरा करें।
- मलेरिया के रोगी को पर्याप्त आहार एवं तरल पदार्थ दें और आराम करने दें।

घर के पुरूष के रूप में



• सुनिश्चित करें कि आपके परिवार की महिलाएँ क्लोरोक्वीन की गोलियों का कोर्स पूरा करें। साथ में लौहतत्त्व की गोलियों का कोर्स भी पूरा करें।

• सुनिश्चित करें कि वह पर्याप्त आहार लें। उसे पत्तेदार सब्जियाँ, खट्टे फल जैसे आँवला, अमरूद और नींबू और दालें जैसे मूँग दाल, उड़द दाल, चना दाल, आदि लेने की आवश्यक्ता है।

• देखें कि वह आपके साथ बैठ कर पर्याप्त मात्रा में खाएँ।

महिला समूह के सदस्य के रूप में

• ध्यान रखें कि पानी भरने के स्थान या हैन्डपम्प के आसपास पानी इकट्ठा नहीं हों। यदि पानी इकट्ठा हो तो गाँव की महिलाओं/ पुरूषों एवं बच्चों की मदद से उसे बहा दें। यदि पैसों की आवश्यक्ता हो तो पंचायत का संपर्क करें।

• सुनिश्चित करें कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता नियमित रूप से गाँव की मुलाकात लें। यदि वे नियमित नहीं आते हैं तो पंचायत को बताएँ, जिससे पंचायत प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के स्तर पर उचित कार्यवाही कर सकें।

• आपको पता होना चाहिए कि मलेरिया कार्यकर्ता...

(१) मलेरिया की जाँच के लिए खून के नमूने लेता है।

(२) मलेरिया की रोकथाम के लिए घरों में मलेरिया विरोधी दवाई का छिड़काव करता है और स्वास्थ्य शिक्षा देता है।

(३) मलेरिया के इलाज के लिए क्लोरोक्वीन की गोलियाँ देता है।

• महिला समूह की मीटिंग के दौरान मलेरिया की रोकथाम के लिए नियमित रूप से स्वास्थ्य शिक्षा सत्र का आयोजन करें।

पंचायत के सदस्य के रूप में

• सुनिश्चित करें कि मलेरिया कार्यकर्ता नियमित रूप से आपके गाँव में आएँ। यदि वे नहीं आते है तो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र को इसकी जानकारी दें और उचित कार्यवाही करें।

• गाँव के लोगों को तेज़ बुखार होने पर, मलेरिया है या नहीं, यह जानने के लिए अपने खून की जाँच करवाने के लिए प्रोत्साहन करें।

• पानी भरने के स्थान या हैन्डपम्प के आसपास पानी को इकट्ठा नहीं होने दें। यदि पानी इकट्ठा होता है तो उसे बगीचे की ओर बहा दें। यदि यह संभव नहीं हो तो कुछ सब्ज़ियाँ उगाएँ। ये सब्ज़ियाँ आंगनवाडी में बच्चों को खिलाई जा सकती हैं।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

हमने देखा है कि हमारे गाँवों में कई लोग टी.बी. से पीड़ित हैं। चलो, आज थोडा समय निकाल कर समझें कि टी.बी. क्या है, यह कैसे फैलती है, इसके लक्षण क्या हैं और इसकी रोकथाम कैसे कर सकते हैं। टी.बी. से पीड़ित महिलाओं को विशेष समस्याएँ होती हैं और हमारी सामाजिक परिस्थिति के कारण उनको टी.बी. होने की अधिक संभावनाएँ है।"

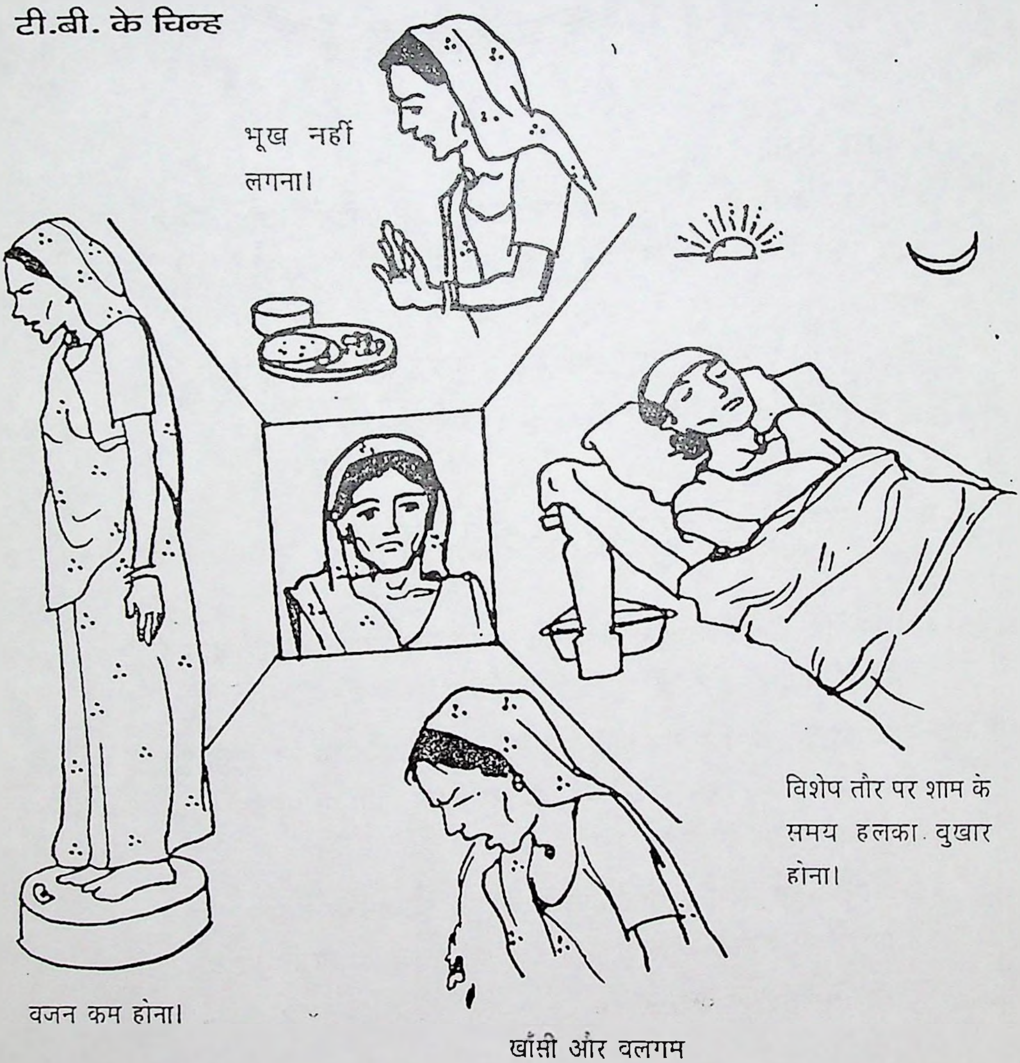
सही समय पर, पूरे उपचार से टी.बी. ठीक हो सकती है।

- सहभागियों से पूछें कि वे किसी टी.बी. के मरीज को जानते हैं। पीछे दी गई कहानी के आधार पर टी.बी. के चिन्ह, फैलाव व लक्षण बताने के लिए कहें।
- इस पाठ के साथ दिए गए चार्ट द्वारा महिलाओं के स्वास्थ्य पर टी.बी. के प्रभाव की चर्चा करें। सहभागियों को खुद के, अपने मित्रों या सम्बन्धियों के अनुभवों को बताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- इस पाठ के साथ दिए गए चित्र द्वारा टी.बी. की रोकथाम पर चर्चा करें। यदि महिलाएँ खाना पकाने के लिए चूल्हा इस्तेमाल करती हों तो निर्धूम चूल्हा अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

टी.बी. हवा से फैलती है। जब टी.बी. का मरीज खाँसता है तो इसके कीटाणुं हवा में फैलते हैं। यदि वे कीटाणुं स्वस्थ व्यक्ति की साँस द्वारा उसके शरीर में प्रवेश करते हैं तो उसे टी.बी. हो सकता है।

टी.बी. के चिन्ह



टी.बी. की रोकथाम

- जन्म के समय अपने बच्चे को बी.सी.जी. का टीका लगवाएँ।
- घर में हवा आ-जा सके इसकी व्यवस्था करें। यदि खिड़की से धूप नहीं आती हो तो छत पर शीशे की टाइल्स लगवाएँ जिससे घर के अंदर धूप आ सके।
- रसोई घर की छत पर चिमनी होना जरूरी है, जिससे चूल्हे का धुँआ घर के बाहर निकल सके।
- घर को साफ रखें।
- व्यक्ति खुद के उपयोग की चीजों को अलग रखें। उसके कपड़े व तौलिए को उबाल कर धोएँ।
- व्यक्ति को सहयोग दें।

टी.बी. का उपचार

- हमेशा टी.बी. का पूरा इलाज करें। यदि आप अपने को स्वस्थ महसूस करें तब भी इलाज को बंद नहीं करें।
- पर्याप्त आराम करें।
- पौष्टिक आहार खाएँ जैसे दालें, दूध और दूध से बनी चीजें, अंडा, सब्ज़ियाँ, अनाज आदि।

टी.बी. की रोकथाम में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

- बीमारी को छिपाएँ नहीं। टी.बी. का उपचार हो सकता है।
- अपने घर में हवा और सूरज की रोशनी आए इसकी व्यवस्था करें।
- सूरज की रोशनी के लिए घर की छत पर शीशे की टाइल्स लगाएँ।
- रसोई घर की छत पर चीमनी रखें जिससे धुआँ वाहर निकल सके।
- अपने वच्चों में अच्छी आदतें डालें, उदाहरण के लिए इधर-उधर थूंके नहीं। ऐसी आदतों से वीमारी फैलती है।
- प्रोटीन युक्त आहार अधिक खाएँ जैसे दालें, चना, छोले आदि।

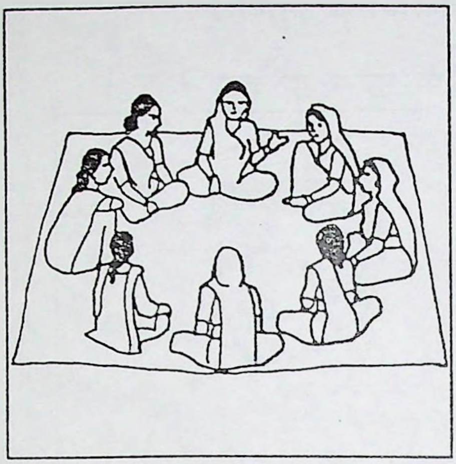
घर के पुरूष के रूप में

- ध्यान रखें कि घर के सभी सदस्यों को समान पोपण मिले।
- महिला को टी.बी. हुई हो तो उसके साथ आदर और सहानुभूति पूर्ण व्यवहार करें।

- यदि कोई लगातार खाँसता है तो डॉक्टर की सलाह लें।
- यदि महिला के पास अधिक काम हो तो उसे सहायक वनें या परिवार के अन्य सदस्यों से वातचीत कर उसका काम कम करने के तरीके ढूँढें।

- मरीज़ दवाई का कोर्स पूरा करे यह सुनिश्चित करें।

महिला समूह के सदस्य के रूप में



• यदि आपको पता चले कि किसी महिला को टी.बी. है तो उसे अपना इलाज पूरा करने के लिए सहायता करें और प्रोत्साहित करें। वह पर्याप्त आहार ले और आराम करे। इसे सुनिश्चित करने के लिए उसके परिवार के सदस्यों को समझाएँ।

• अपने गाँव में टी.बी. विषयक जागरूकता कार्यक्रम रखने के लिए पंचायत से बातचीत करें।

पंचायत के सदस्यो के रूप में

• शीशे की टाइल्स खरीदने और उन्हें छत पर लगाने में समुदाय को मदद करें।

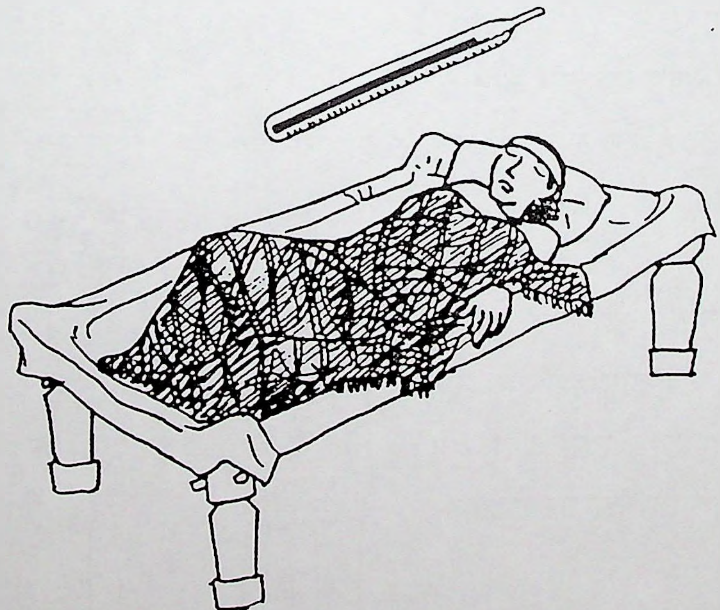
• लोगों को अपने घर को हवादार बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

• प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के कार्यकर्ताओं की मदद से टी.बी. का निदान व जागृति केम्प का आयोजन करें।

सोनू की कहानी

यह सोनू है। शाम होने तक वह बहुत थक जाती है।

उसे हलका बुखार है। वह सोचती है कि यह बुखार अधिक काम की वजह से आया है। वह ऐसे ही काम करती रहती है।

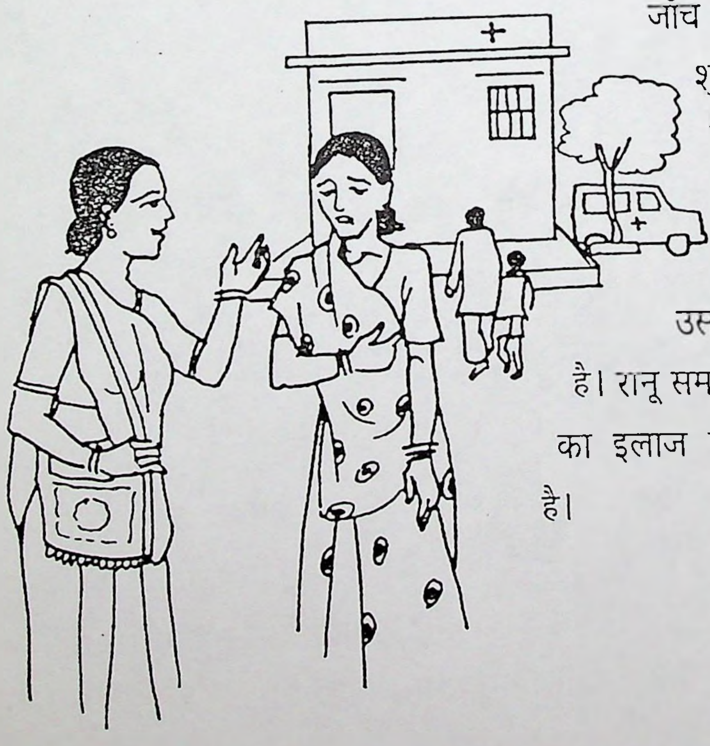


एक दिन वह अपनी सहेली रानू से मिलती है। रानू एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता है। वह सोनू से पूछती है, "सोनू तुम कमजोर दिखाई पड़ती हो। ऐसा लगता है कि तुम्हारा वज़न कम हो गया है।" सोनू कहती है, "नहीं, यह तो अधिक काम की वजह से हुआ है।"

दूसरे दिन शाम को रानू सोनू के घर जाती है। उसे पता चलता है कि सोनू को बुखार है। उसे खाँसी भी है। रानू को टी.बी. होने की संभावना लगती है। वह सोनू को अपने बलगम की जाँच करवाने को कहती है। सोनू डर जाती है। वह कहती है, "ऐसी बातें मत करो। मेरा पति मुझे घर के बाहर निकाल देगा।

रानू सोनू के पति के पास जाती है और उसे समझाती है। उसका पति गुस्सा हो कर उसे घर से बाहर निकल जाने को कहता है।

एक दिन रानू सोनू को अपने घर बुलाती है। यह उसे अपने बलगम की जाँच करवाने और इलाज शुरु करने के बारे में कहती है। सोनू तैयार होती है परंतु वह चिन्तित है। उसके पास पैसे नहीं है। रानू समझाती है कि टी.वी. का इलाज मुफ्त किया जाता है।



१५९

सोनू ने टी.बी. की जाँच करवाई। जाँच में टी.बी. है ऐसा निदान हुआ। उसने इलाज शुरू किया। एक महीने के बाद उसने स्वस्थता महसूस की। उसने अपने पति को इलाज शुरू करने के बारे में बताया और कहा कि वह अब पहले से बेहतर महसूस करती हैं। उसके पति को अपनी गलती का एहसास हुआ। वह रानू को बुलाता है और उससे माफी मांगता है। रानू, सोनू के पति को पूरे इलाज की जरूरत के बारे में समझाती है।

रानू और सोनू पड़ोसियों को बुलाती है और उनसे टी.बी. के बारे में चर्चा करती हैं। उन्होने सोनू का उदाहरण देकर समझाया कि टी.बी. की रोकथाम व इलाज पर ध्यान केन्द्रित करना जरूरी है। सोहन जो पड़ोस में रहता है, आगे आया और वताया कि उसमें भी टी.बी. के चिन्ह है और वह अपना इलाज करवाना चाहता है।

पानी, स्वच्छता और महिलाओं का स्वास्थ्य

२ घंटे

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- सुरक्षित पानी पीने का क्या महत्त्व है?
- पानी शुद्ध करने के कौन से तरीके हैं?
- पानी से होने वाली बीमारियाँ, विशेषकर दस्त क्या है?
- स्वच्छता का महत्त्व क्या है और उससे बनाए रखने के कौन-कौन से तरीके हैं?

रुपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
३०	पानी का दूपित होना।	१ से ४ चित्रों द्वारा चर्चा।
३०	दस्त, शरीर में पानी की कमी एवं पानी की पूर्ति करना।	निदर्शन/गतिविधि-१।
३०	पानी से होने वाली अन्य वीमारियाँ।	चर्चा।
३०	स्वच्छता।	चित्र ५ से ९ द्वारा चर्चा।

साधन सामग्री

पाठ के साथ दिए गए चित्र। आप १-१० चित्रों की फोटोकोपी निकाल कर अलग-अलग गत्तों पर लगा सकते हैं। गतिविधि १ के लिए, पानी की वालटी, वच्चे के चित्र वाली प्लास्टिक की थैली और गिलास। यदि आप कांजी वनाकर दिखाना चाहते हों तो वनाने की विधि में दी गई खाद्य सामग्री और स्टव/चूल्हा।

06544

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

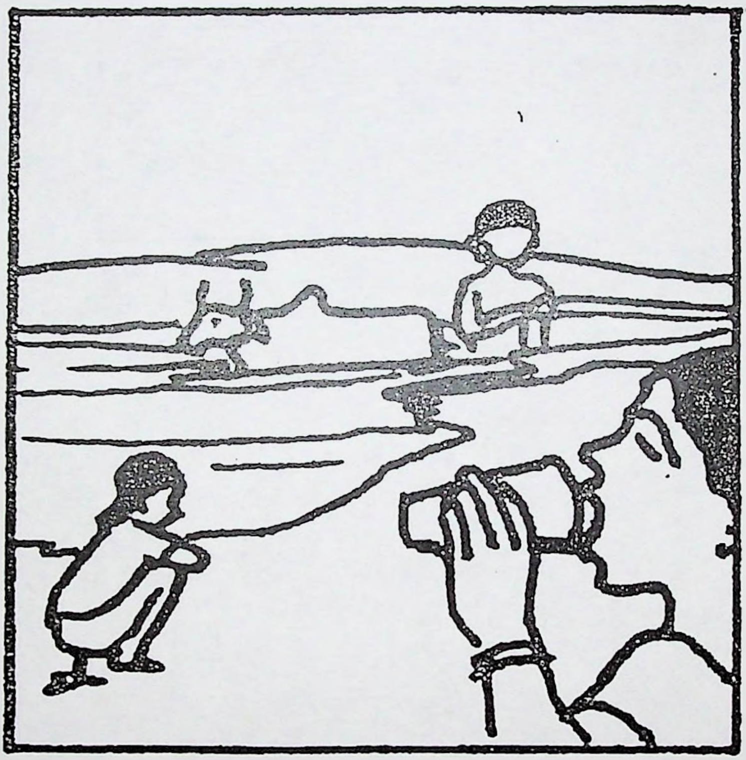
"प्यारी बहनों,

आज हम पानी और स्वच्छता पर चर्चा करेंगे। पानी जीवन है परंतु जब दूषित होता है तो यह कई बीमारियों का कारण भी बन जाता है। अतः केवल सुरक्षित पानी ही पिएँ। व्यक्तिगत एवं पर्यावरण की स्वच्छता के साथ-साथ पानी की सुरक्षा भी जरूरी है।"

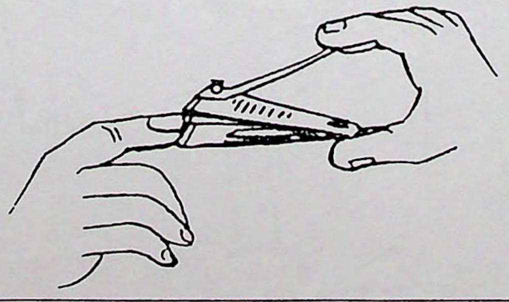
- चित्र-१ से ४ द्वारा विभिन्न स्तरों पर पानी के स्त्रोत से लेकर उसके उपयोग तक पानी के दूषित होने के बारे में चर्चा करें।
- चित्र-५ द्वारा मल कैसे मुख तक पहुँच कर दस्त का संक्रमण फैलाता है, इस पर ज़ोर दें।
- गतिविधि-१ करवाएँ। शरीर में पानी की कमी की गंभीरता और शरीर में पानी की पूर्ति के तरीकों के बारे में चर्चा करें। शरीर में पानी की पूर्ति के उपयोगी स्थानिक उपायों को प्रोत्साहन दें।
- ६ से १० चित्रों की सहायता से गाँव में स्वच्छता के महत्त्व के बारे में चर्चा करें जिसमें सुरक्षित पानी व कचरे का निकाल और शौचालय के उपयोग का समावेश करें।
- हमारे गाँव में पानी और स्वच्छता की परिस्थिति को सुधारने के लिए समुदाय के विभिन्न व्यक्तियों की भूमिका को समझाएँ। महिलाओं को, इसमें स्थानिक वास्तविकता के आधार पर अन्य जानकारी जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें। कार्य योजना बनाने के लिए एक या दो मुद्दों को पसंद करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• तालाब या किसी अन्य ठहरे हुए पानी के स्त्रोत का पीने के पानी के लिए उपयोग न करें।

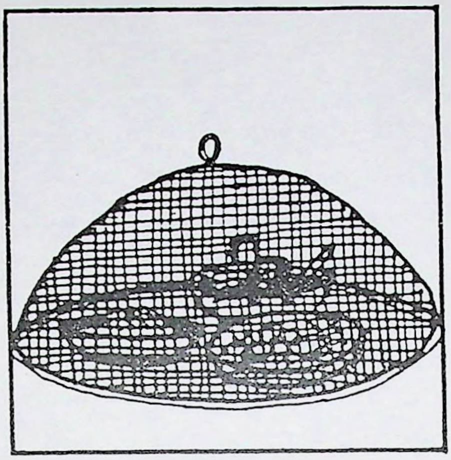


• अपने नाखून नियमित काटें और छोटे रखें क्योंकि नाखूनों में कीटाणु भर जाते हैं जो बाद में उसी हाथ से खाने या मटके में हाथ डाल कर पानी निकालने पर, पानी या भोजन को दूषित करते हैं।



155

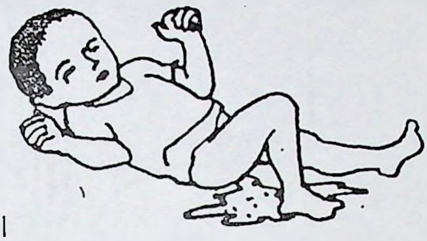
• आहार को हमेशा ढंक कर रखें। बासी खाना नहीं खाएँ।



• मटके/वर्तन में से पानी लेने के लिए लम्बी डंडी वाले वर्तन का उपयोग करें। अन्यथा आप हाथ से पानी निकालते समय पानी को दूपित कर सकते हैं।

• दस्त से शरीर में पानी की कमी हो सकती है और मृत्यु हो सकती है। शरीर में पानी की कमी को रोकने के लिए बार-बार ओ.आर.एस. जैसे तरल पदार्थ दें। बच्चों को दस्त होने की संभावना अधिक होती है।

• दस्त के गंभीर चिन्ह



⇨त्वचा को चुटकी से उपर उठाकर छोड़ देने पर उसे मूल रूप में आते देर लगना।

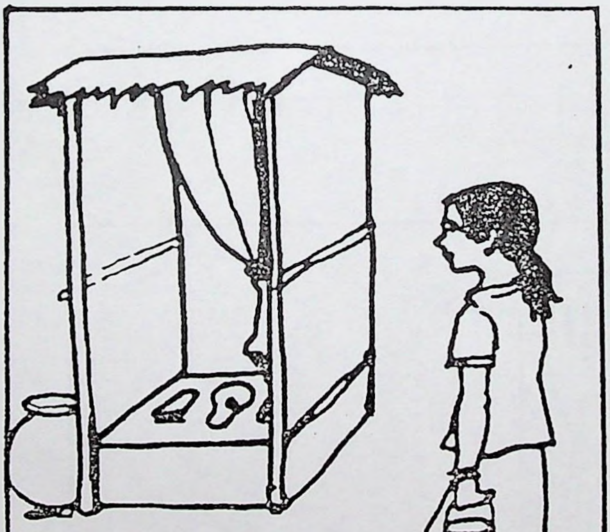
⇨मूत्र कम हो जाना।

⇨बच्चे की धड़कन कमजोर और गतिशील होना।

• यदि दस्त तीन दिनों तक जारी रहे तो बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाएँ।

• लोगों को शौचालय बनाने व उसका उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

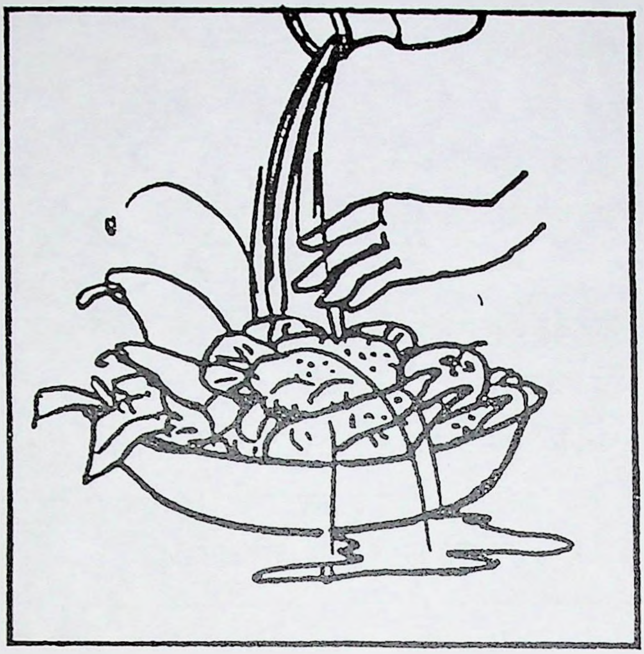
• मल त्याग करने के लिए शौचालय का ही उपयोग करें। (यदि शौचालय नहीं हो तो जमीन पर गड्ढा खोद कर मल का त्याग करें और उस पर मिट्टी डालें।)



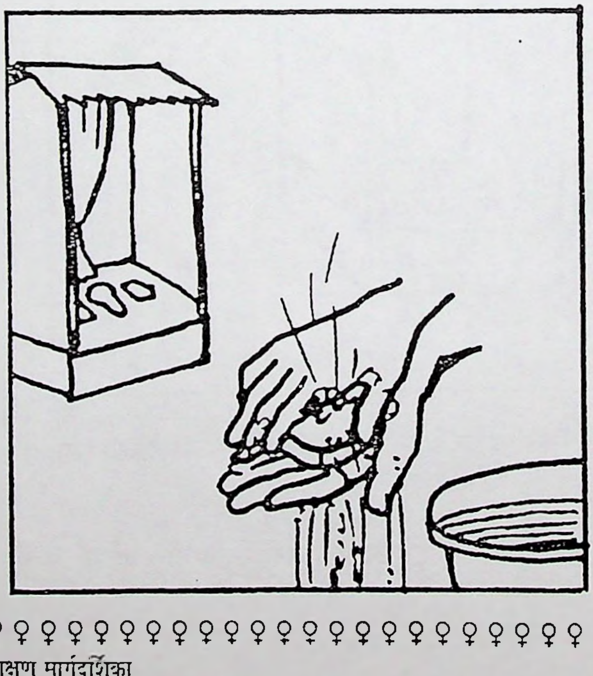
• दस्त की महामारी के दौरान, घरेलू देखभाल करें जैसे कि पानी उबालकर पीना और पर्यावरण की स्वच्छता बनाए रखना।

पानी अमूल्य है, इसका सावधानी से उपयोग करें।

• सब्ज़ियों और फलों को खाने के पहले हमेशा धोएँ।



• खाना पकाने, खाना खाने और वच्चे को खिलाने से पहले और मल त्याग करने के वाद हमेशा अपने हाथ धोएँ।

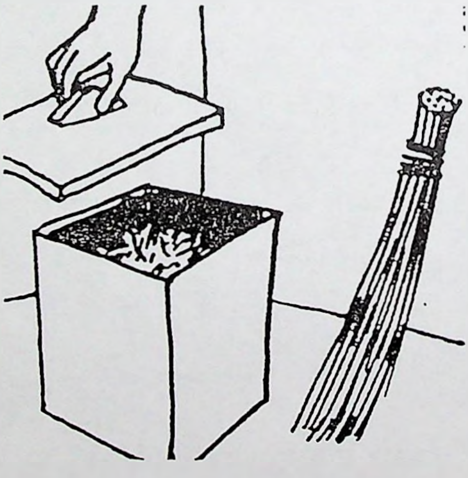


पानी और स्वच्छता के बारे में सामाजिक जागरुकता बढ़ाने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

• सभी सदस्यों के बीच घर के काम का समान रूप से बँटवारा करें।

• पर्यावरण को स्वच्छ रखने में अपना योगदान दें।



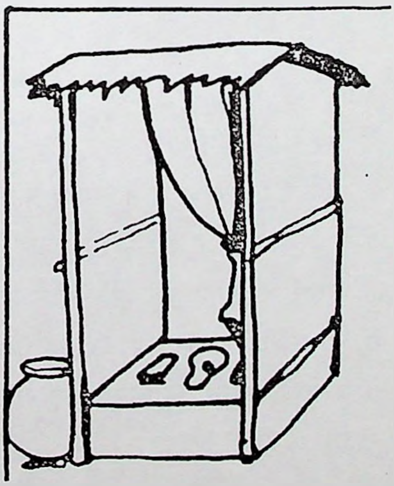
• परिवार के सभी सदस्यों की व्यक्तिगत स्वच्छता पर जोर दें।

घर के पुरूष के रूप में

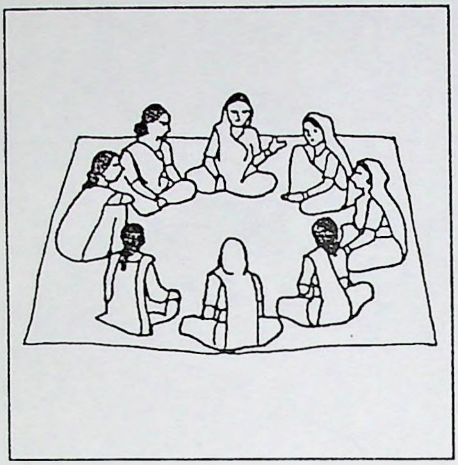
• महिलाओं को घर के काम में मदद करें।

• परिवार के सभी सदस्यों की व्यक्तिगत स्वच्छता पर जोर दें।

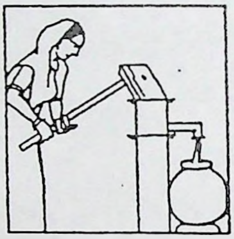
• यदि आपके घर में शौचालय नहीं हो तो पंचायत द्वारा चलाए जा रहे कार्यक्रम की मदद से इसे बनवाने की व्यवस्था करें।



महिला समूह के सदस्य के रूप में



• सुरक्षित पानी का स्त्रोत उपलब्ध हो इस हेतु अपने गाँव की पंचायत के सदस्यों की सहायता लें।



• कम दाम के शौचालय जैसे कार्यक्रम की जानकारी एकत्रित करें और उस पर अमल करें।

• अपने गाँव में ओ.आर.एस. के पैकेट उपलब्ध हों यह सुनिश्चित करें।

• दस्त के कारण शरीर में होने वाली पानी की कमी के खतरों के बारे में लोगों को शिक्षा दें और शरीर में पानी की पूर्ति करने वाले घोल के महत्त्व का प्रचार करें।

• पानी के स्त्रोतों के आस-पास पानी इकट्ठा न होने दें।

पंचायत सदस्य के रूप में

• अपने गाँव में पीने के पानी के सुरक्षित स्त्रोत उपलब्ध हों यह सुनिश्चित करें।

• अपने गाँव में कम दाम के शौचालयों के कार्यक्रमों और स्वस्च्छता की अन्य सुविधाओं को सुनिश्चित करें।

• व्यक्तिगत स्वच्छता और पानी से होने वाली बीमारियों के बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद से लोगों को शिक्षा दें।

• स्टेन्ड पोस्ट पर पानी को इकट्ठा नहीं होने दें।

• उपयोग किए गए पानी द्वारा सामुदायिक गृह वाटिका या व्यक्तिगत रूप से गृह वाटिका बनाने के लिए गाँव के लोगों को प्रोत्साहित करें।

• सम्बन्धित सरकारी विभागों द्वारा बीज प्राप्त करने की व्यवस्था करें।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

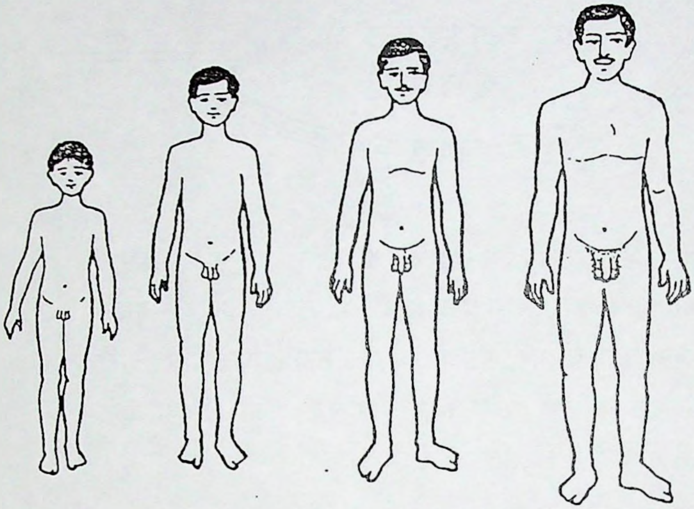
"प्यारी वहनों,

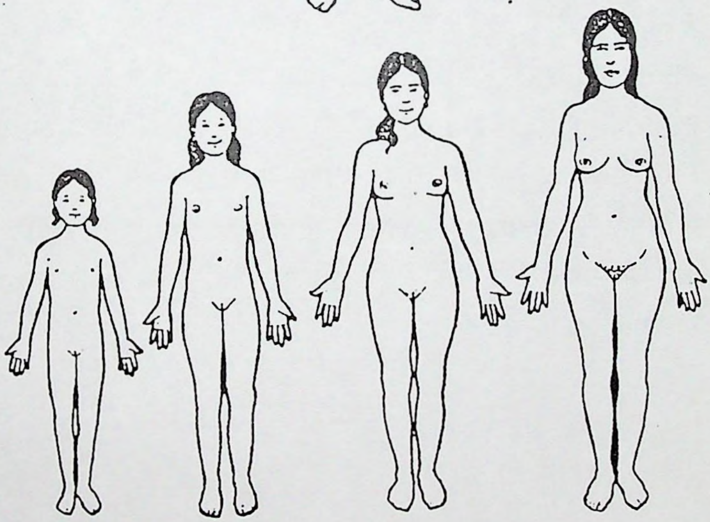
हम सभी एक समय किशोरियाँ भी थीं। जव हम वड़ी हो रही थीं तव हम सभी ने हमारे शरीर में हो रहे वदलाव के कारण कुछ डर और घवराहट भी महसूस की थी। हममें से अधिकतर ने वच्चे को जन्म दिया है और फिर भी हमें पता नहीं हैं कि हमें माहवारी क्यों आती है और पुरुप प्रजनन अंगों की रचना क्या है। आज हम स्त्री और पुरुप के प्रजनन अंगों और माहवारी के वारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त करेंगे।"

- सहभागियों से पूछें कि पहली वार माहवारी के आने पर, उन्होंने क्या महसूस किया था। पूछें कि उन्हें पुरुप और स्त्री प्रजनन तंत्रों के वारे में कितनी जानकारी है। उनके उत्तरों को लिखें। चित्र-१ और २ की सहायता से स्त्री और पुरुप प्रजनन तंत्रों को समझाएँ और इसे उनके उत्तरों के साथ जोड़ें।
- चित्र-३ की सहायता से माहवारी की प्रक्रिया समझाएँ। इस पर विशेप रुप से चर्चा करें कि माहवारी के वारे में कुछ भी गंदा नहीं है। माहवारी से सम्वन्धित विभिन्न मान्यताओं की भी चर्चा करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• किशोरावस्था के दौरान लड़कों और लड़कियों में यौनिक बदलाव दिखाई देते हैं।





• माहवारी एक कुदरती प्रक्रिया है। इसे गंदी नहीं समझें।

• माहवारी के दौरान आप दैनिक कार्यों को कर सकती हैं।

• माहवारी के दौरान आपकी लड़की को लोगों से मिलने-जुलने से मना नहीं करें। इससे उसके आत्म विश्वास पर बुरा प्रभाव पड़ेगा।

हमारे शरीर के बारे में जागरूकता लाने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

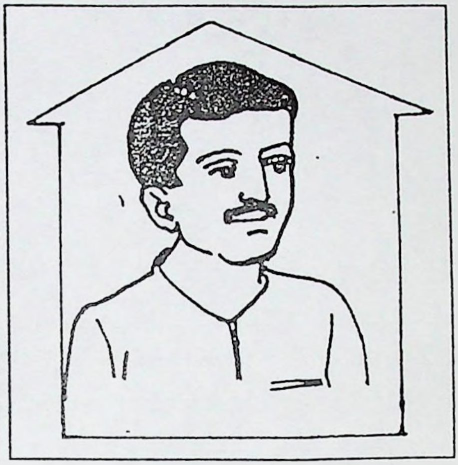
• अपने बुजुर्गों को समझाएँ कि माहवारी, खराब प्रक्रिया नहीं है।

• किशोर/किशोरियों को पुरुप और स्त्री प्रजनन तंत्र व माहवारी की प्रक्रिया के चार्ट दिखाएँ और समझाएँ।

• यदि उन्हें पीड़ा नहीं हो या वे असुविधा नहीं महसूस करें तो किशोरियों को माहवारी के दौरान उनकी सामान्य दिनचर्या करने दें।

• उन्हें रसोईघर में आने दें और परिवार के सदस्यों को छूने के लिए प्रतिबंध नहीं डालें। इससे उसका आत्म विश्वास बढ़ेगा। और वह माहवारी को सामान्य प्रक्रिया के रूप में स्वीकार कर सकेगी।

घर के पुरुष के रूप में



• परिवार में लड़कियों और लड़कों को समान और योग्य आहार मिले, यह देखें।

• माहवारी के दौरान महिलाओं और लड़कियों के मानसिक दवाव को समझें और उन्हें सहारा दें।

• परिवार के लड़कों को घर के काम में जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

• आप स्वयं पुरुप व स्त्री प्रजनन तंत्र के वारे में शिक्षा प्राप्त करें और परिवार के लड़कों को भी जानकारी दें। वच्चों को उनकी वढ़ती हुई उम्र के कारण होनेवाली घवराहट और चिन्ताओं को वताने के लिए प्रोत्साहित करें।

175

महिला समूह के सदस्य के रूप में

• यदि कुछ परिवारों में माहवारी के दौरान लड़कियों की गतिविधियों या सामान्य आहार लेने पर पाबंदी लगाई जाती हो या भेदभाव रखा जाता हो तो उन्हें वैज्ञानिक जानकारी द्वारा माहवारी के बारे में समझाने का प्रयत्न करें।

• किशोर और किशोरियों को उनके प्रजनन तंत्रों के बारे में जानकारी देने के लिए विविध जागृति कार्यक्रमों का आयोजन करें। आप ऐसे कार्यक्रमों में पाठ शाला के शिक्षक को भी शामिल कर सकती हैं या

इस विषय पर चर्चा करने के लिए ए.एन.एम. या मेडीकल ऑफीसर को भी आमंत्रित कर सकती हैं।

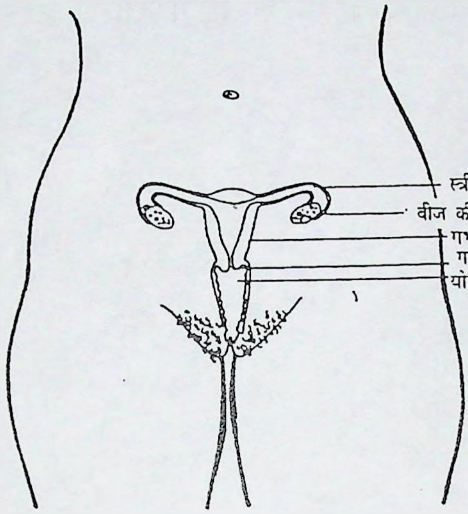
• सुनिश्चित करें कि आपके समुदाय में लड़कियों को, लड़कों जैसा ही व्यवहार और समान दर्जा मिलें।

पंचायत के सदस्य के रूप में

• स्थानिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद से लड़कियों और लड़कों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा और यौन शिक्षा का नियोजन करें।

• अपने गाँव में सभी का समान शिक्षा और उचित पोषण मिले इसके लिए उन्हें

माहवारी

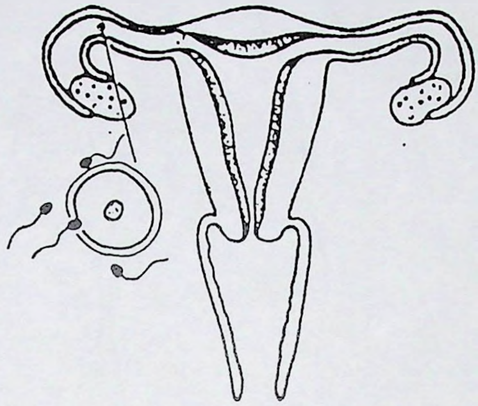


स्त्री के प्रजनन तंत्र में मुख्य चार अंग होते हैं। इस में योनि (जन्म का मार्ग) बच्चेदानी (गर्भाशय), दो बीज की थैली (वीजाशय) और दो वीज नलिका का समावेश होता है।

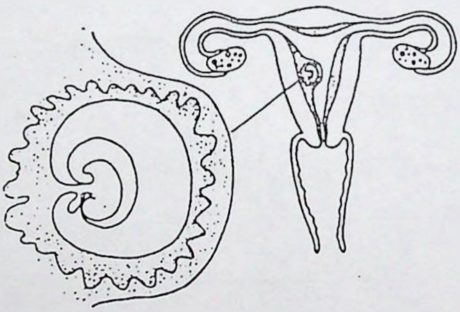
बीज की थैली में कई स्त्री बीज होते हैं। १० से १८ वर्ष की उम्र के वीच ये स्त्रीवीज परिपक्व होते हैं। हर महिने वीज की थैली में से स्त्री वीज निकलता है और नली में पहुँचता है। जिस तरह महिलाओं और लड़कियों में स्त्रीबीज होते हैं उसी तरह पुरुषों और लड़कों में शुक्राणु होते हैं।

माहवारी का चक्र २५ से ३० दिनों का होता है। हर महिला में यह अलग होता है। हर महीने बीज की थैली से स्त्रीवीज निकलता है, तव वच्चेदानी की अंदरूनी दिवार पर रक्त व चिकनाई की परत दननी शुरु होती है।

समय के साथ ये परत मोटी हो जाती है। स्त्रीबीज निकलने के समय यदि संभोग किया जाए तो महिला के गर्भधारण की संभावना अधिक रहती है।



गर्भधारण के बाद, यह परत भ्रूण को पोषण देती है।



परंतु यदि गर्भधारण नहीं होता है तो यह परत टूट जाती है। इसे ही माहवारी कहते हैं, जो अंदाजन ४ से ६ दिनो शरीर से रक्तस्त्राव के रूप में निकलती है।

गर्भधारण

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- गर्भ कैसे ठहरता है?
- लिंग निर्धारण कैसे होता है?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
३०	गर्भ कैसे ठहरता है?	चित्र-१ की सहायता से चर्चा।
३०	बच्चे का लिंग कैसे तय होता है?	गतिविधि-१ और चित्र-२ की सहायता से चर्चा।

साधन सामग्री

चित्र-१ और २ की प्रति। आप इसकी फोटोकोपी निकाल सकते हैं। चावल और दाल के दानें या अलग रंग के पत्थर।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

हम में से अधिकतर के यहाँ बच्चे हैं। किसी को लड़के है और किसी को लड़कियाँ। जन्म लेने वाला बच्चा, लड़का होगा या लड़की यह हमारे हाथ में नहीं है। यह गर्भधारण के समय तय होता है। हमारा समाज पुरूष प्रधान समाज है। जब लड़की का जन्म होता है तो महिलाओं को दोष दिया जाता है और उसे तब तक बच्चे पैदा करने के लिए विवश किया जाता है जब तक उसे लड़का नहीं हो। कई बार जब उसे लड़का नहीं होता है तो उसका पति दूसरी शादी करता है। इससे महिलाओं के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। इस यंत्रणा से बचने के लिए, बच्चे का लिंग कैसे तय होता है, हमें यह जानना जरूरी है और हमारे समुदाय को जागृत करना चाहिए, जिससे वे महिलाओं को इसके लिए दोषी नहीं ठहराएँ।

- सहभागियों से पूछें कि वे आपको बताएँ उनकी दृष्टि से गर्भ कैसे ठहरता है? चित्र-१ की सहायता से गर्भधारण के विषय पर चर्चा करें।
- गर्भ का लिंग तय होने के बारे में उनकी जानकारी पूछें। महिला जब लड़की को जन्म देती है तो उसके साथ होने वाले व्यवहार को बताने के लिए प्रोत्साहित करें। पूछें कि उनके विचार से इसके लिए कौन जिम्मेदार है। गतिविधि-१ द्वारा जाति निर्धारण की प्रक्रिया को समझाएँ। जोर दें कि गुणसूत्रों के मिलन पर किसी का भी नियंत्रण या प्रभाव नहीं चल सकता है। (आप चित्र-२ का उपयोग कर सकते हैं।)
- अंत में लिंग-निर्धारण के बारे में सामाजिक जागृति फैलाने में प्रत्येक समुदाय के सदस्य की भूमिका के बारे में चर्चा करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

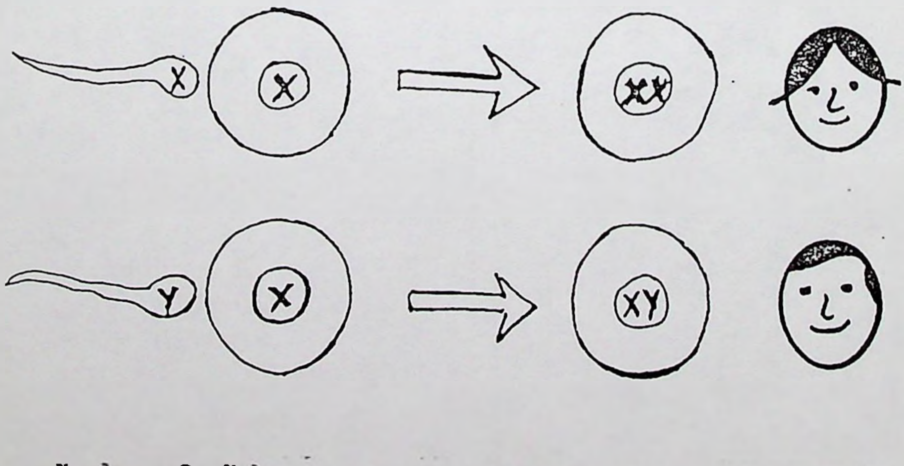
गर्भधारण

• दो माहवारी के बीच के समय, जब स्त्रीबीज परिपक्व हो कर बीजवाहिनी में आता है, तब गर्भ ठहरने की अधिक संभावना रहती है। जिस महिला का माहवारी चक्र ३० दिन का हो, उसे ११ से १८वें दिन के बीच गर्भधारण की अधिक संभावना रहती है। इन दिनों में संभोग होने पर कई शुक्राणु (पुरुषबीज) स्त्री की योनि में प्रवेश करते हैं। शुक्राणु गतिशील होते हैं और वे स्त्रीबीज की ओर तैरते हैं। उनमें से केवल एक ही शुक्राणु स्त्रीबीज से मिलता है। इसे फलीकरण कहते हैं। फलित स्त्रीबीज नलिका से गुजरता हुआ बच्चेदानी में पहुँचता है। बच्चेदानी की परत से चिपकने से पहले उसका विभाजन शुरु होता है। नौ महीने के दौरान यह पूरे बच्चे के रूप में विकसित होता है।

लिंग निर्धारण

(१) स्त्रीबीज और पुरूषबीज के मिलते ही बच्चे का लिंग तय हो जाता है।

(२) इन बीजों मे गुणसूत्रों की जोड़ी होती है। शुक्राणु में दो प्रकार के गुणसूत्र होते हैं, (X) और (y)। स्त्रीबीज में एक ही प्रकार का गुणसूत्र (X) होता है। शुक्राणु और स्त्रीबीज के मिलन के समय, यदि X और y गुणसूत्र मिलते हैं तो लड़के का जन्म होता है और यदि X और X गुणसूत्र मिलते हैं तो लड़की का जन्म होता है।



लड़कों और लड़कियों के साथ एक समान व्यवहार करें, दोनों आपके ही बच्चे हैं।

लिंग निर्धारण के बारे में सामाजिक जागरूकता लाने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

- लड़की के जन्म पर महिला को दोष नहीं दें। व्यक्ति महत्त्वपूर्ण है, नहीं कि, लड़का या लड़की।
- परिवार के बुजुर्गों को जाति कैसे तय होती है, यह समझाएँ।
- परिवार के पुरूषों को समझाएँ कि बच्चे की जाति कैसे तय होती है?

घर के पुरूष के रूप में

- यदि समुदाय में कोई पुरूष, लड़की को जन्म देने पर अपनी पत्नी को दोष देता है तो उसे व उसके परिवार को इसकी वैज्ञानिक जानकारी दें।
- पुरूषों और किशोरों में लिंग निर्धारण के बारे में जागरूकता लाएँ।

महिला समूह के सदस्य के रूप में

- यदि कुछ परिवारों में लड़की के जन्म पर महिलाओं को परेशान या दोष दिया जाए तो समूह के रूप में आप वहाँ जाएँ और उन्हें वास्तविकता समझाने की पहल करें। आप ए.एन.एम. और स्वास्थ्य कार्यकर्ता की भी मदद ले सकते हैं।

• प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के कार्यकर्ताओं की सहायता से लिंग निर्धारण के वारे में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन करें। उनके पास इसे समझाने के लिए उचित चार्ट होंगे।

• यदि आपको पता चले कि करीव के शहर में गर्भजल परीक्षण किया जा रहा है तो पंचायत द्वारा जिला स्वास्थ्य अधिकारी को सूचित करें और कानूनी कार्यवाही करें।

पंचायत के सदस्य के रूप में

• आपके गाँव में सभी पुरूषों, और महिलाओं, लड़कियों और लड़कों को समान दर्जा मिले, यह जरूरी है। इसके वारे में जागृती बढ़ाएँ। आप स्थानिक विन सरकारी संस्थाओं द्वारा जागृति कार्यक्रम का आयोजन कर सकते हैं।

• यदि आपको पता चले कि आपके क्षेत्र में या करीव के शहर में गर्भजल परीक्षण किया जा रहा है तो जिला स्वास्थ्य अधिकारी को सूचित करें और उसे रोकने के लिए कानूनी कार्यवाही करें।

हमारे देश में गर्भजल परीक्षण करना गैर कानूनी है।

चावल और दाल का खेल

उद्देश्य

गर्भ की जाति तय होने की प्रक्रिया को समझाना।

साधन सामग्री

चावल और दाल।

तरीका

• सहभागियों को दो गोले बनाने को कहें। एक बाहरी गोला और एक अंदर का गोला।

• कुछ सहभागियों के दोनो हाथ में चावल और कुछ को एक हाथ में चावल और एक हाथ में दाल दें और उन्हें मुट्ठी बंद करने को कहें।

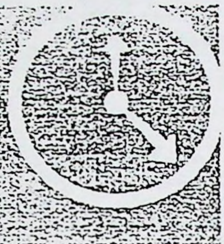
• घंटी बजने तक सहभागियों को गोले में दौड़ने के लिए कहें। घंटी बंद होने पर उन्हें अपने साथवाले गोले के सहभागी के साथ जोड़ी बनाने के लिए कहें।

• जोड़ी को एक हाथ की मुट्ठी खोलने को कहें और देखें कि लड़की या लड़का हुआ है। (चावल-दाल के मिश्रण के आधार पर)

• यदि दोनों के पास एक समान अनाज हो तो लड़की है परंतु यदि एक के पास चावल और दूसरे के पास दाल हो तो लड़का है।

• खेल के अंत में लिंग भेद सम्बन्धित जानकारी को जोड़े।

किशोर/किशोरी का स्वास्थ्य और विकास



१ घंटा

इस पाठ में शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक विकास के बारे में जानकारी दी गई है। प्रजनन और बाल स्वास्थ्य "हमारा विकास - स्त्री और पुरुष प्रजनन तंत्र" पाठ में स्त्री और पुरुष प्रजननतंत्र की रचना व कार्य, गर्भावस्था, प्रसव, लिंग निर्धारण और गर्भपात जैसे विषयों की पहले ही चर्चा की गई है। यदि यह पाठ पहले सिखाया जाए तो इन सभी विषयों का इस सत्र में समावेश करें।

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- किशोर/किशोरियों की क्या जरूरतें और विशेपताएँ है?
- लिंगभेद के कारण किशोरियों को किन समस्याओं का सामना करना पड़ता है?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
३०	किशोर/किशोरियों की जरूरतें।	चर्चा और गतिविधि-१।
३०	समाज में किशोरियों के प्रति भेदभाव।	चर्चा।

साधन सामग्री

गतिविधि-१ में दिए गए चित्र कार्ड की फोटोकोपी निकालें या कागज़ पर ऐसे ही चित्र वनाएँ और उन्हें अलग-अलग गत्तों पर चिपकाएँ।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

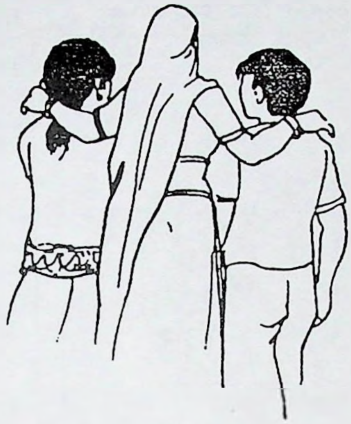
यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,
आज हम अपने बीते हुए कल को याद करके, हमारे बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए आयोजन करेंगे। हम किशोर/किशोरियों की जरूरतें और समस्याओं पर चर्चा करेंगे।"

- गतिविधि-१ की सहायता से किशोर/किशोरियों की जरूरतें व विशेषताओं पर चर्चा करें।
- चर्चा को लड़कियों के प्रति लिंगभेद के प्रभाव की ओर आगे बढ़ाएँ।
- इसे बदलने के लिए समुदाय के विभिन्न व्यक्तियों की भूमिका को समझाएँ और स्थानिक वास्तविकता के आधार पर महिलाओं को इनमें अन्य मुद्दों को जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें। एक या दो मुद्दों को लेकर कार्य का आयोजन तैयार करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• किशोर/किशोरियों को आपका साथ और सहयोग चाहिए।



• किशोर/किशोरियाँ समर्थ व्यक्ति हैं, उन्हें दवाव में नहीं रखें।

• किशोरावस्था के दौरान लड़कियों और लड़कों, दोनों का एक-दूसरे के प्रति आकर्षण होना वहुत ही स्वाभाविक है।

• किशोर/किशोरियों का मन और शरीर परिवार की जिम्मेदारियाँ लेने के लिए अभी तैयार नहीं होता है, अतः अपने वेटों और वेटियों की शादी जल्दी नहीं करें।

• किशोरावस्था के दौरान भेदभाव (लिंग आधारित) के कारण लड़कियों का आत्म विश्वास और उनका शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास निम्न होता है। यह लड़कों पर परिवार की जिम्मेदारियाँ जल्दी लेने के लिए दवाव डालता है।

• यही समय है, जव उनकी अपनी पहचान वनती है। अपने आप को व्यस्क के रूप में सावित करने के लिए वे विद्रोह करते हैं।

किशोर/किशोरियों के स्वास्थ्य और विकास में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्यों के रूप में

• परिवार के वारे में निर्णय लेते समय परिवार के युवा लोगों के विचारों व अभिप्रायों को सुनें। आप उन्हें परिवार की निर्णय प्रक्रिया में जुड़ने के लिए कहें।

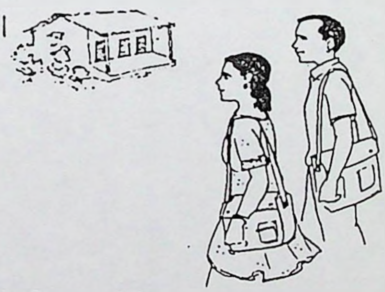
• जव आपको उनके व्यवहार से समस्या हो या वे जव आपको नहीं सुनते हैं, तव समय व मौका देखकर उन्हें वताएँ कि उनके व्यवहार से आप कैसा महसूस करते हैं और आप क्यों उन्हें अलग तरह का व्यवहार करने के लिए कहते हैं।

• उनके विकास और शिक्षा के मौकों को ढूँढने का प्रयास करें। संभव हो तो शादी के वारे में उनके विचारों को पूछें।

• उन्हें वताएँ कि किशोरावस्था के दौरान एक दूसरे के प्रति आकर्षण स्वाभाविक है। उनके साथ अपने अनुभवों का आदान-प्रदान करें। यदि आप उन्हें यौन शिक्षा नहीं दे सकती हैं तो गाँव के किसी अन्य व्यक्ति या गाँव की नर्स द्वारा उसकी व्यवस्था करवाएँ।

• परिवार में हो रहे वाल विवाहों को किसी भी कीमत पर रोकें। लड़की की शादी कम से कम १८ वर्ष की उम्र से पहले नहीं करें।

• आपकी युवा वेटी, वेटे और वहु को पाठशाला में जाने दें।



• लड़कियों और लड़कों के साथ अलग व्यवहार नहीं करें।

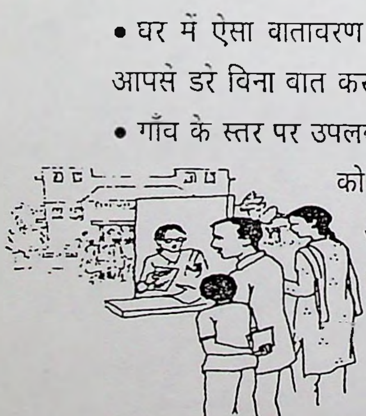
• आपातकालीन परिस्थिति या समस्याओं के दौरान (जैसे कि गर्भपात की जरूरत, शराव के कारण समस्याएँ खड़ी होना, लड़ाई झगड़ा आदि में) याद रखें कि वे आपके वच्चे हैं। उन्हें आपके गुस्से की नहीं परंतु मार्गदर्शन की जरूरत है।

घर के पुरुष के रूप में

• लड़कियों और लड़कों के साथ समान व्यवहार करें। ध्यान रखें कि घर के कोई अन्य उनके साथ अलग सा व्यवहार नहीं करें। उदाहरण के लिए - जब आप और आपका लड़का खाना खा रहे हों तब आपकी लड़की और उसकी माँ को भी साथ खाने के लिए जोर दें।

• घर में ऐसा वातावरण बनाएँ, जहाँ बच्चे आपसे डरे बिना बात कर सकें।

• गाँव के स्तर पर उपलब्ध उच्चतर शिक्षा को पूरा करने के बाद आपके बेटे और बेटी के लिए उपलब्ध अवसर के बारे में जानकारी प्राप्त करें।



• अपने आप को बुरी आदतों से दूर रखें जिससे आपके बच्चे भी इससे दूर रहेंगे। यदि बच्चों को बुरी आदतें पड़ जाती हैं तो, यदि आप इन बुरी आदतों से दूर होंगे तो आप उन्हें अच्छी तरह से संभाल सकेंगे।

• अपने बेटे के मित्र बनें और अपनी पत्नी को आपकी बेटी का मित्र बनने के लिए प्रोत्साहित करें। (सभी एक दूसरे के मित्र बने यह सबसे बेहतर होगा)

महिला समूह के रूप में

• किशोरियों को महीने की कम से कम एक बैठक में बुलाएँ और समूह के कार्यों पर उनके विचार पूछें।

• गाँव को, महिलाओं को, किशोर/किशोरियों की जरूरतों के बारे में शिक्षा दें।

• सुनिश्चित करें कि लड़कियों और महिलाओं के साथ समान व्यवहार हो।

• गर्भ निरोधकों के बारे में महिलाओं और पुरुषों को शिक्षा दें।

• वाल विवाह को रोकें।

• पंचायत की सहायता द्वारा किशोर/किशोरियों के लिए व्यवसाय सम्बन्धित प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करें।

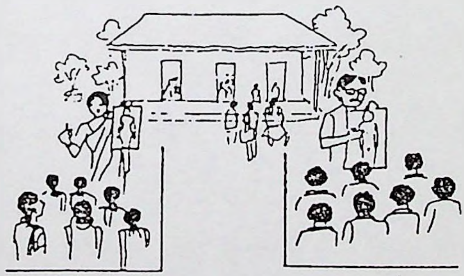
पंचायत के सदस्य के रूप में

• पता करें कि क्या आपका गाँव सरकारी कार्यक्रम जैसे, संकलित वाल विकास योजना के अंतर्गत आवरित है।

• अपने गाँव के लिए स्वरोजगारी में ग्रामीण युवाओं का प्रशिक्षण (ट्रायसेम) और ऐसी अन्य योजनाओं का लाभ लें।

• घर के पास ही मूलभूत सुविधाओं की उपलब्धि सुनिश्चित करें जिससे लड़कियों को पानी भरने, चारा लाने वगैरह के पीछे समय नहीं खर्च करना पड़े।

• गाँव में नर्स या विभिन्न कार्य करने वाले स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किशोर/किशोरियों की जरुरतों पर चर्चा आयोजित करें।



• आपके गाँव में होने वाले वाल विवाह को रोकें।

• स्वास्थ्य कार्यकर्ता को गर्भ निरोधक के वारे में लोगों को शिक्षा देने के लिए प्रोत्साहित करें।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

हम में से अधिकांश गर्भावस्था के सुख व दुख में से गुजरे हैं। हमारे अपने और हमारे मित्रों व सम्बन्धियों के लाभ के लिए, चलो हम अपने जीवन की इस महत्त्वपूर्ण अवस्था के बारे में अधिक जानें।"

- सहभागियों को गर्भावस्था के अपने अनुभव बताने के लिए प्रोत्साहन दें। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के शरीर में होने वाले महत्त्वपूर्ण बदलाव की चर्चा करें। जरूरत पड़ने पर मुद्दों को जोड़ें।
- गतिविधि-१ की सहायता से गर्भावस्था के दौरान देखभाल के मुद्दों का सविशेष उल्लेख करें। उन्हें अपने अनुभवों और पारम्पारिक रीतियों के बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित करें। लाभदायक रीतियों को बढ़ावा दें और हानिकारक रीतियों जैसे कि आहार लेने पर प्रतिबंध डालना का विरोध करें।
- सहभागियों से पूछें कि वे किन तरीकों से और कितनी बार भ्रूण के विकास व स्थिति की देखरेख करते हैं। भ्रूण की स्थिति व अवस्था की देखरेख के तरीकों पर विस्तृत चर्चा करें। संभव हो तो गर्भवती महिला को निदर्शन के लिए बुलाएँ। (पीछे दिए गए सुझावों को देखें)। यदि एक से अधिक महिलाएँ हो और यदि उन्हें एतराज नहीं हो तो सहभागियों को उनकी जाँच करने के लिए प्रोत्साहन दें।
- कार्ड की सहायता से गर्भावस्था के दौरान होने वाले खतरों की चर्चा करें। सहभागियों को गर्भावस्था के दौरान उन्हें जो समस्या हुई थी उसके अनुभव और इन समस्याओं का उन्होंने कैसे सामना किया, यह बताने के लिए कहें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

- गर्भावस्था के दौरान बदलाव

(१) बीज नलिका में स्त्रीवीज व शुक्राणु मिलते हैं। तुरंत ही वच्चे का लिंग तय हो जाता है। फलित स्त्रीबीज वच्चेदानी की अंदरूनी दिवाल पर वनी परत से चिपक जाता है।

(२) पहले तीन महीनों में वच्चेदानी कमर की हड्डी तक वढ़ती है। अतः पेट की जाँच द्वारा गर्भावस्था की अवधि को तय करना संभव नहीं है।

(३) महिला के शरीर में कई वदलाव आते हैं। जिनमें स्तन का आकार वढ़ना, चुचुक वड़ी होना व काला भाग गहरा होना, पेट का वढ़ना, पेट पर रेखाएँ उभरना और कभी कभी पेट पर खुजली चलना आदि परिवर्तन दिखते हैं।

(४) यदि महिला की वेहतर देखभाल, पर्याप्त और उचित आहार, आराम और मानसिक शान्ति मिले तो हर महीने वच्चेदानी १ १/२ ईंच (दो ऊंगली जितनी) वढ़ती है।

(५) पांचवें महीने तक वच्चेदानी नाभि तक पहुँच जाती है। सातवें महीने से लेकर प्रसव तक वच्चेदानी हर महीने ३ ईंच के आसपास (४ ऊंगली जितना) वढ़ती है। यदि पेट की वृद्धि इससे कम हो तो इसे खतरे की निशानी समझें।

यदि पांचवें महीने तक वच्चेदानी नाभि तक नहीं पहुँचती है और वाद में हर महीने ४ ऊँगली जितनी वृद्धि नहीं होती है तो इसे खतरे की निशानी समझें।

- भ्रूण की स्थिति व अवस्था की देखरेख रखना वहुत जरूरी है। भ्रूण की स्थिति से महिला को किस प्रकार का प्रसव होगा यह आभास होगा और उसकी अवस्था से वच्चे और महिला के सामान्य स्वास्थ्य को समझने में मदद मिलेगी।

• **गर्भावस्था के दौरान देखभाल**

(१) ए. एन. एम. के पास गर्भवती का नाम दर्ज करवाएँ और साथ ही आंगनवाडी में भी नाम दर्ज करें। यदि दाई के पास प्रसव करवाना हो तो उसका भी संपर्क करें।

(२) ए. एन. एम. को, कम से कम तीन बार गर्भवती की जाँच करनी चाहिए, पहली पंजीकरण के दौरान, दूसरी छः महीनों के वाद और तीसरी नौवाँ महीना शुरु होने पर।

(३) गर्भवती को दिन में वार-वार खाना चाहिए। उसके दैनिक आहार में अनाज, दाल, हरी पत्तेदार सब्ज़ियों को अधिक मात्रा में शामिल करें। उसे आंगनवाडी से मिलते पूरक पोपाहार को भी नियमित रूप से लेना चाहिए।

(४) गर्भवती और उसके पति को तम्वाकू, वीड़ी या शराव नहीं पीना चाहिए।

(५) गर्भवती को भारी चीजें उठाना, परिश्रम करना और पेट पर चोट नहीं लगे इसका ध्यान रखना चाहिए।

(६) गर्भवती महिला के लिए जरूरी है कि वह लौहतत्त्च की गोलियों को रोज एक ग्लास छाछ के साथ लें और कम से कम १०० गोलियों का कोर्स पूरा करें।

(७) उसे ए.एन.एम. द्वारा टिटनेस से वचाने के लिए टिटनेस टोक्सॉइड के दो ईंजेक्शन देने चाहिए।

(८) परिवार के सदस्यों के लिए जरुरी है कि उसके साथ स्नेह से भरा व्यवहार करें और उसकी वहेतर देखभाल करें।

(९) महिला को सातवें महीनें में ए. एन. एम. द्वारा प्रसव किट मिलनी चाहिए। उसे इसके उपयोग के वारे में समझना चाहिए और प्रसव पीड़ा होने पर किट दाई को देनी चाहिए।

• गर्भावस्था के दौरान निम्नलिखित पांच अवस्थाएँ अत्यंत ही खतरनाक है। तुरंत ही डॉक्टर की सलाह लें :

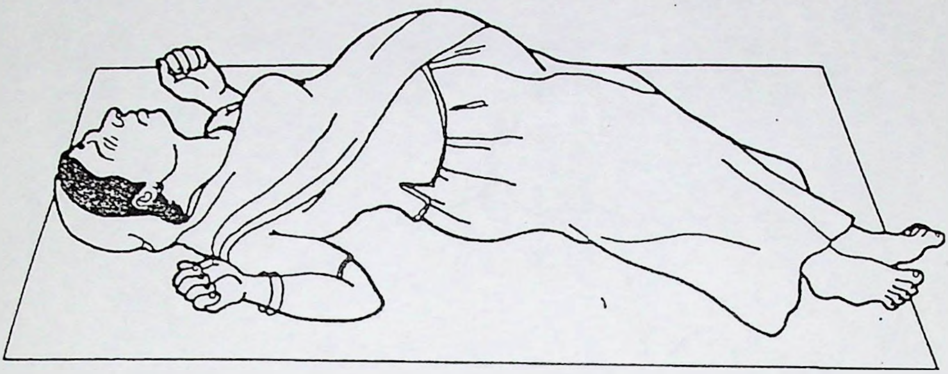
(१) पेट में तेज दर्द (प्रसव से पहले)।

(२) अत्यधिक फीकापन (गंभीर एनीमिया)।

(३) शरीर और पैरों पर सूजन और उच्च रक्तचाप।

(४) अत्यधिक रक्तस्त्राव।

(५) दौरें पड़ना।



यह अवस्थाएँ अत्यंत ही जोखमी हैं। महिला को तुरंत सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या प्रथम रेफरल इकाई पहुँचाएँ।

गर्भावस्था के दौरान महिला की देखभाल सम्बन्धित सामाजिक जागरूकता लाने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

- गर्भवती महिलाओं की देखभाल करें व उन्हें स्नेह दें।
- उन्हें नैतिक बल व प्रोत्साहन दें।
- पेट में बढ़ रहे बच्चे और अपनी जरूरत को पूरा करने के लिए उसे पर्याप्त आहार मिले यह सुनिश्चित करें।

- ए.एन.एम. के पास उसका नाम दर्ज कराएँ और उसे आवश्यक सभी सेवाएँ एवं देखभाल मिले यह सुनिश्चित करें।
- सुनिश्चित करें कि वह आंगनवाडी से मिलने वाला आहार खाएँ।
- उसके काम में हाथ बंटाएँ जिससे वह कुछ देर आराम कर सके।
- गर्भवती महिला के साथ मारपीट न करें। विशेषकर पेट पर लात नहीं मारें।
- आपातकालीन स्थिति में खर्च के लिए घर में कुछ पैसे बचा कर रखें।
- यदि आप खतरे का कोई भी चिन्ह देखें तो महिला को तुरंत जिला अस्पताल ले जाएँ।

घर के पुरुष के रूप में

- महिला को गर्भावस्था के दौरान जरूरी और उचित पोषण मिले, इसका ध्यान रखें।
- उसे समय समय पर टहलने ले जाएँ और खुश रखें।
- उसे मारें या डराएँ नहीं।
- उसकी इच्छा के विरूद्ध संभोग को टालें।
- बीड़ी या तम्बाकू नहीं पिएँ क्योंकि इससे उसका धुआँ गर्भवती महिला के शरीर में

दाखिल हो सकता है और वच्चे को नुक्सान पहुँचा सकता है।

• शराव नहीं पिएँ जिससे घर में शांति वनी रहे।

महिला समूह के सदस्य के रूप में

• जव महिलाएँ गर्भवती हों तव विशेपकर यह सुनिश्चित करें कि उन्हें आंगनवाडी केन्द्र से पूरक पोपाहार मिले।

• सुनिश्चित करें कि ए.एन.एम. गाँव में नियमित रूप से आएँ और महिलाओं को सेवाएँ प्रदान करें।

• आपातकालीन स्थिति के लिए संचार श्रृंखला तैयार करें।

• जरूरत पड़ने पर वाहन व्यवस्था उपलव्ध हो, इसकी व्यवस्था कराएँ।

• जरूरत मंद परिवारों को आपात कालीन परिस्थिति में महिला को अस्पताल ले जाने के लिए पंचायत द्वारा वित्तीय सहायता मिले, इसके प्रयत्न करें।

पंचायत के सदस्य के रूप में

• अपने गाँव में ए. एन. एम. नियमित मुलाकात ले, यह सुनिश्चित करें।

• अपने गाँव की आंगनवाडी व्यवस्थित चले यह सुनिश्चित करें।

• आपके गाँव की दाई प्रशिक्षित हो, यह देखें। यदि नहीं हो तो उसके प्रशिक्षण की व्यवस्था करें।

• गर्भावस्था के दौरान और प्रसव की आपात कालीन स्थिति में वाहन की सुविधाएँ प्रदान करें।

रमा की कहानी

उद्देश्य

गर्भावस्था के दौरान जरूरी देखभाल के बारे में सहभागियों की जानकारी बढ़ाना।

साधन सामग्री

नीचे दी गई कहानी की प्रति। आप इसे फ्लिप चार्ट पर बड़े अक्षरों से लिख सकते हैं।

तरीका

- सहभागियों को कहानी पढ़ कर सुनाएँ।
- उन्हें कहानी में दिखाई गई गर्भवती महिला की जरूरी देखभाल को पढ़ने के लिए कहें।
- महिलाओं के बीच अनुभवों के आदान प्रदान को बढ़ावा दें।

रमा की कहानी

रमा की शादी को दो साल हुए। दूसरी बार भी उसे माहवारी नहीं आई। सवेरे-सवेरे उसे बहुत उल्टियाँ होती हैं।

उसे लगता है कि वह गर्भवती है। वह राधा (जो महिला समूह की नेता है) की सलाह लेती है। उसकी सलाह के आधार पर

उसने ये उपाय किए :

उसने अपना नाम ए.एन.एम. के पास और आंगनवाडी में दर्ज करवाया। उसने दाई का भी संपर्क किया।

ए.एन.एम. ने उसकी तीन बार जाँच की, पहली पंजीकरण के दौरान, दूसरी ६ महीनों के बाद और तीसरी नौवाँ महीना शुरु होने पर।

वह हर रोज़, दिन में बार-बार स्थानिक उपलब्ध, मौसम के आहार खाती है जिसमें फलों व सब्ज़ियों का समावेश होता है। वह घर में पका हुआ, ताजा खाना खाती है। रोज कम से कम ८ गिलास पानी वह याद से पीती है। वह अपने आहार में अधिक मात्रा में अनाज,

दालें, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ और मौसम के फलों का समावेश करती है। वह आंगनवाडी से मिलने वाले पूरक आहार को भी नियमित लेती है।

दाई की सलाह के अनुसार वह तम्बाकू, बीड़ी, शराब नहीं पीती और बाज़ार से खुले आहार नहीं लेती है और अपने पति को भी नहीं लेने देती है। वह मिट्टी व ईंट भी नहीं खाती है।

वह भारी वज़न, परिश्रम व पेट की चोट से अपने आप को दूर रखती है।

ए.एन.एम. ने उसे लौहतत्त्व की गोलियाँ दीं, जिसे वह रोज एक गिलास छाछ के साथ लेना याद रखती है। उसने १०० गोलियों का कोर्स पूरा किया।

ए.एन.एम. ने उसे टिटेनस से बचाने के लिए २ ईंजेक्शन दिए।

दाई ने उसे अपनी देखभाल करने व साफ रहने की सलाह दी। वह हर रोज़ स्नान करती है और अपने चुचुक की हलकी मालिश करती है।

परिवार के सभी लोग उसकी देखभाल करते हैं। वह और उसका परिवार खुश है और आने वाले बच्चे के प्रति उत्साहित हैं।

ए.एन.एम. ने सातवें महीने में उसे प्रसव किट दिया। उसने इसके उपयोग को समझा और जब उसे प्रसव पीड़ा हुई तब दाई को दिया।

नौ महीने बाद, राधा ने एक बेटी को जन्म दिया। वह और उसकी बच्ची दोनों स्वस्थ और सुरक्षित हैं।

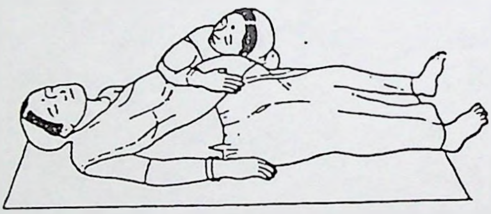
भ्रूण की स्थिति व अवस्था की देखरेख के लिए सुझाव

देखरेख के तीन तरीके हैं

देख कर

- सामान्य स्थिति में (सिर नीचे की ओर) पेट अंडे के आकार का होता है।
- यदि बच्चा उलटा हो तो (सिर उपर की ओर) पेट का नीचे का हिस्सा चौड़ा होता है।
- यदि बच्चा टेढ़ा हो, तो पेट मटके के आकार का होता है।

हृदय की धड़कनों को सुन कर



- सिर नीचे की ओर हो तो उस स्थिति में बच्चे की धड़कन नाभि के नीचले हिस्से में सुनाई देती है।
- अन्य कोई अंग नींचे की स्थिति में हो तो धड़कन नाभि के ऊपर सुनाई देती है।
- जुड़वाँ बच्चे हों तो धड़कन नाभि के ऊपर सुनाई देती है।
- बच्चा टेढ़ा होने पर धड़कन माँ की नाभि की सीध में सुनाई पड़ती है।

पेट को छू कर

- शिशु के सिर को महसूस करें। वह सख्त व गोल होता है।
- महसूस करें कि क्या सिर ऊपर (छाती की ओर), नीचे (पैरों की ओर) तिरछा या दो सिर हैं।
- शिशु के हलनचलन का निरीक्षण करें और बदलाव को लिखें।

कार्ड

गर्भावस्था के दौरान खतरे

निम्नलिखित पाँच अवस्थाएँ अत्यंत ही जोखमी हैं

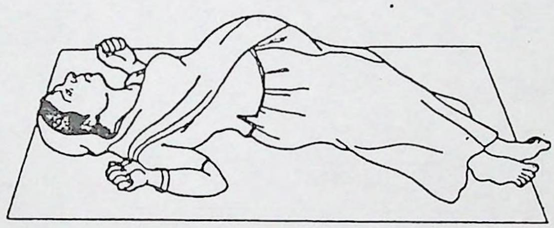
पेट में पीड़ा (प्रसव से पहले)।

अत्यधिक फीकापन (गंभीर एनीमिया)।

शरीर और पैरों पर सूजन और उच्च रक्तचाप।

अत्यधिक रक्तस्राव।

दौरे पड़ना।



समय बरबाद नहीं करें। महिला को प्रथम रेफरल इकाई या जिला अस्पताल जहाँ खून चढ़ाने, ओपरेशन थीयेटर, एनेस्थेटिस्ट और स्त्री रोग विशेषज्ञ की सुविधा हो, वहाँ रिफर करें।

प्रजनन और बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत आपातकालीन परिस्थिति में जरूरत मंद परिवारों की सहायता के लिए पंचायत के पास आपात कालीन फंड होता है।

कुछ अन्य अवस्थाएँ हैं जिसमें गर्भावस्था और प्रसव के दौरान जोखिम की संभावनाएँ बढ़ती हैं। वे नीचे दी गई हैं :

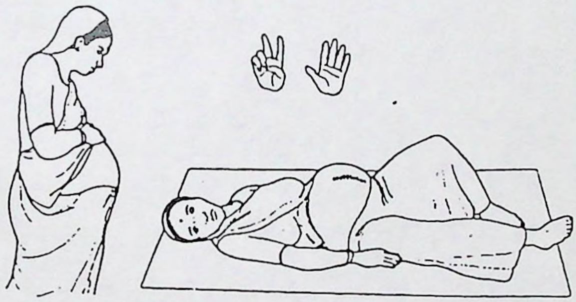
१८ साल से कम या
३५ साल से वड़ी उम्र।

उँचाई १४५ से.मी. से कम हो।

गर्भावस्था के दौरान ४० किलो से कम वज़न या १० किलों से कम वज़न बढ़ना।

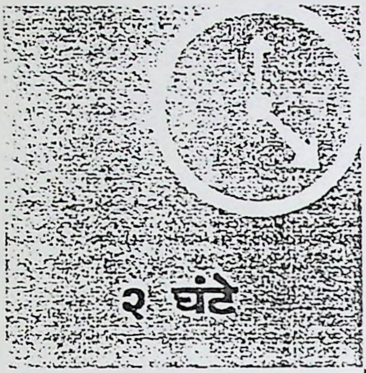
४ वच्चों से अधिक
वच्चे होना।

वड़ा पेट या पेट पर पुराने ओपरेशन का निशान।



इन परिस्थितियों में सावधानी रखना वेहतर है। प्रसव के लिए तैयारी करें, आपातकालीन परिस्थिति के लिए पैसे वचाएँ और वाहन की व्यवस्था करें।

प्रसव और प्रसव पश्चात् देखभाल



उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- प्रसव के दौरान "क्या करें" और "क्या नहीं करें"?
- प्रसव के दौरान स्वच्छता का क्या महत्त्व है और यह क्यों जरूरी है?
- प्रसव के पश्चात् महिला और नवज़ात शिशु की क्या देखभाल करनी चाहिए?
- प्रसव के दौरान और बाद में क्या जटिलताएँ हो सकती हैं?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
६०	प्रसव की अवस्थाएँ और इन अवस्थाओं के दौरान क्या सावधानियाँ रखनी चाहिएँ।	चर्चा और जानकारी का आदान-प्रदान।
३०	प्रसव के बाद महिला और नवज़ात शिशु की देखभाल।	गतिविधि-१ द्वारा चर्चा।
३०	प्रसव के दौरान व बाद में आने वाली जटिलताएँ।	गतिविधि-२ में दिए गए चित्रों द्वारा चर्चा।

साधन सामग्री

सहभागियों की संख्या के अनुसार गतिविधि-१ में दी गई कहानी की प्रतियाँ।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

आज हम प्रसव के बारे में चर्चा करेंगे। हम में से अधिकतर ने बच्चे को जन्म देने का अनुभन लिया है। महिला के जीवन में बच्चे का जन्म एक महत्त्वपूर्ण अवसर है। हमारे अपने और हमारे बच्चों के लिए इस विषय पर उचित जानकारी प्राप्त करना हमारे लिए जरूरी है।"

- सहभागियों को प्रसव के अपने अच्छे/बुरे अनुभवों को बताने के लिए कहें अनुभवों द्वारा "क्या करें" और "क्या नहीं करें" पर जोर देते हुए, प्रसव के दौरान की विभिन्न अवस्थाओं के बारे में चर्चा करें। यदि संभव हो तो प्रसव के दौरान उपेक्षा या हानिकारक रीतियों के कारण हुए अच्छे बुरे अनुभवों को सुनाएँ।
- ५ शुद्धिओं पर ज़ोर देते हुए प्रसव के दौरान स्वच्छता के महत्त्व पर चर्चा को आगे बढाएँ।
- पश्चात् चर्चा को प्रसव के बाद महिला व शिशु की देखभाल की ओर आगे बढ़ाते हुए जारी रखें।
- प्रसव के दौरान और बाद की संभवित जटिलताओं और खतरों के बारे में चर्चा करते हुए सत्र का समापन करें। जहाँ कहीं भी जरूरी हो वहाँ वैज्ञानिक आधार पर चर्चा करें। सहभागियों को अपने अनुभव बताने के लिए प्रोत्साहित करें।

917

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

प्रसव की अवस्थाएँ

- शुरुआत की अवस्था

बच्चेदानी संकुचित और शिथिल पड़नी शुरु होती है और महिला को दर्द शुरु होता है। इससे बच्चेदानी का मुख खुलता है और बच्चा नीचे की ओर खिसकता है।

क्या करें	क्या नहीं करें
• औरत यदि चीखती है तो चीखने दें।	महिला का मुंह दवा देना। वच्चे को जवरदस्ती वाहर न खींचे।
• दर्द आए तब नीचे की ओर जोर लगाएँ।	
• ऊकडूं वैठें। इससे वच्चे को जल्दी वाहर निकलने में मदद मिलेगी।	योनि के रास्ते को चौड़ा करने के लिए ब्लेड से काटना।
• जव दर्द तेज हो तव महिला को लेटने दें।	वच्चेदानी का मुंह खुला है या नहीं यह जाँचने के लिए योनि में ऊँगलियाँ डालना।
• पेरिनियम (मूलाधार) को कपड़े की गद्दी से सहारा दें।	पेट पर वाहरी दवाव डालना।
• जन्म होते ही, वच्चे को कपड़े में लपेट कर तुरंत ही माँ के स्तन से लगाएँ (माँ का दूध पिलाएँ)।	
• नाभिनाल में स्पंदन वंद होने पर ही उसे काटें।	

प्रसव की तीसरी अवस्था

जव आँवल वच्चेदानी से अलग होना शुरु होती है तव अचानक रक्तस्त्राव होता है, वच्चेदानी सख्त वनती है और नाभिनाल शिथिल पड़ जाती है।

क्या करें	क्या नहीं करें
• तुरंत दाई या ए.एन.एम. को सूचित करें।	प्रसव जल्दी हो इस हेतु पेट पर बाहरी दवाव या धक्का नहीं लगाएँ।
• चलते फिरते रहें। थक जाने पर आराम करें।	पानी (गर्भजल) की थैली को नाखून या ब्लेड से नहीं तोड़े।
• जैसे जैसे दर्द आता है उसे वैसे ही लें।	प्रसव को जल्दी करने के लिए इंजेक्शन नहीं लगवाएँ।
• नीचे की ओर धकेलने का प्रयत्न नहीं करें।	
• गहरी साँस लें।	योनि में हाथ या अन्य चीज़ें नहीं डालें।
• शक्ति देने वाले तरल खूब मात्रा में पिएँ जैसे कि गुड़ का पानी, अदरक और काली मिर्च डालकर उवला हुआ पानी, चाय, दूध वगैरह।	
• दाई या अन्य महिला को आपकी पीठ, पेट, जाँघ वगैरह की मालिश करने के लिए कहें।	

दूसरी अवस्था जब दर्द तेज होता है

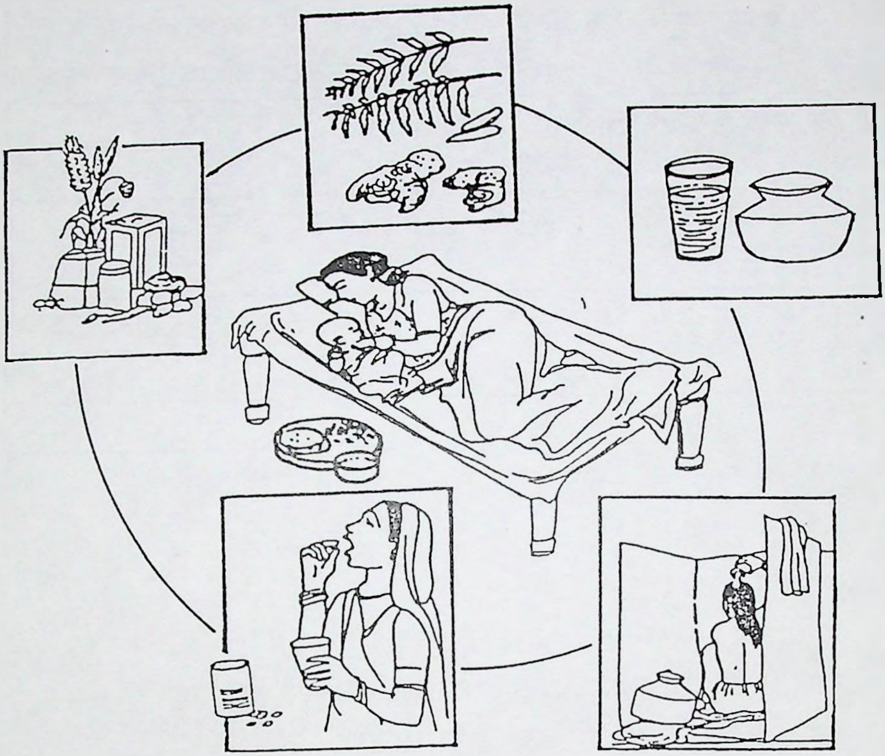
दर्द तेज होता है और सहन नहीं होता है। दो सिकुड़न के वीच की अवधि घटने लगती है। वच्चेदानी का मुख खुल जाता है और पानी की थैली टूट जाती है। औरत को मल त्याग करने की ईच्छा महसूस होती है। सिकुड़न अधिक तीव्र वनती है और दर्द वार-वार होता है और वच्चे का जन्म होता है।

क्या करें	क्या नहीं करें
• आँवल का बाहर निकलने तक इंतजार करें।	आंवल को बाहर निकलने के लिए ३०मिनिट से अधिक इंतजार न करें।
• बच्चे को कपड़े में लपेट कर माँ के स्तन से लगाएँ।	आँवल को न खीचें।
• आँवल अलग होने के बाद औरत को दर्द लेने के लिए कहें।	पेट पर दवाव नहीं डालें।
• आँवल बाहर निकलने पर देखें कि आंवल पूरी हो।	आँवल को हाथ से नहीं निकालें।
• आँवले को जमीन में गाड़ दें।	

• ५ शुद्धियाँ

साफ सतह (गंदे कम्वल या घास का उपयोग नहीं करें)।
साफ हाथ (हाथ को सावून व पानी से अच्छी तरह से धोएँ)।
साफ पत्ती (हंसिएँ या जंग लगी छुरी से नाल को नहीं काटें)।
साफ धागा (प्रसव कीट में उपलब्ध साफ कीटाणुरहित धागों का उपयोग करें)।
साफ ठूंठा (उस पर कुछ भी नहीं लगाएँ और उसे सूखा रहने दें)।

प्रसव के बाद औरत की देखभाल



- शक्तियुक्त आहार खाएँ।
- जड़ीबूटी डालकर उबाला हुआ पानी पिएँ। (गुड़ और सूवा दाना का उबला पानी, अदरक, दूध, आटे का बना लड्डु, गोंद और अन्य जड़ीबूटी आदि)।
- आंगनवाडी से दिए जाने वाले आहार खाएँ।
- बदन पर तेल की मालिश करें और गरम पानी में नीम, करंजी, नागोड के पत्ते उबालकर स्नान करें।
- रोज गरम पानी से स्नान करें और प्रजनन अंगो को साफ रखें। खून सोखने के कपडे को धोकर, धूप में सुखा कर ही उपयोग करें।
- यदि आपके गाँव में प्रजनन अंगों को सेक देने की प्रथा प्रचलित हो तो उसे अपनाएँ।
- कम से कम १० दिन तक संपूर्ण आराम करें।
- रोज खाने के बाद १ लौहतत्त्व की गोली लें। कम से कम १०० गोलियों का कोर्स पूरा करें।

माँ का दूध पिलाते समय

- शक्ति देने वाले आहार प्रचुर मात्रा में खाएँ। (गुड़, घी, चीनी, अनाज, लड्डू, गोंद, सोंठ आदि)
- खूब मात्रा में तरल पिएँ। (१०-१२ गिलास पानी, छाछ, दूध, जड़ीबूटी का उबला पानी आदि)
- माँ के दूध को बढ़ाने वाली विशेष जड़ीबूटी और आहार लें (बाजरी, नारियल, खसखस, मेथी, अजवाईन, सोंठ, शतावरी वगैरह)
- पर्याप्त नींद लें।
- आराम करें और चिन्ता नहीं करें।

बच्चे की देखभाल

- बच्चा जब मांगे तब उसे बार-बार खिलाएँ।
- बच्चे को चार माह की उम्र तक केवल माँ का दूध ही पिलाएँ।
- ४ महीने बाद माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार भी शुरू करें।
- बच्चे को गरम रखें।
- बच्चे को माँ के पास रखें। इससे उसे गरमी मिलेगी और उनके बीच का भावनात्मक संबंध मजबूत होगा।
- परिवार के सदस्य घर के काम में सहयोग दें।
- शिशु को सूखा और साफ रखें।

• पहले सात दिनों तक बच्चे को पोंछकर साफ रखें और ठूठें को सूखा रखें। बच्चे को नहलाने की जरूरत नहीं है।

• मौसम के अनुसार बच्चे की मालिश करें और गरम रखें।

• राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार बच्चे को एक वर्ष की उम्र होने तक सभी टीके लगवाएँ।

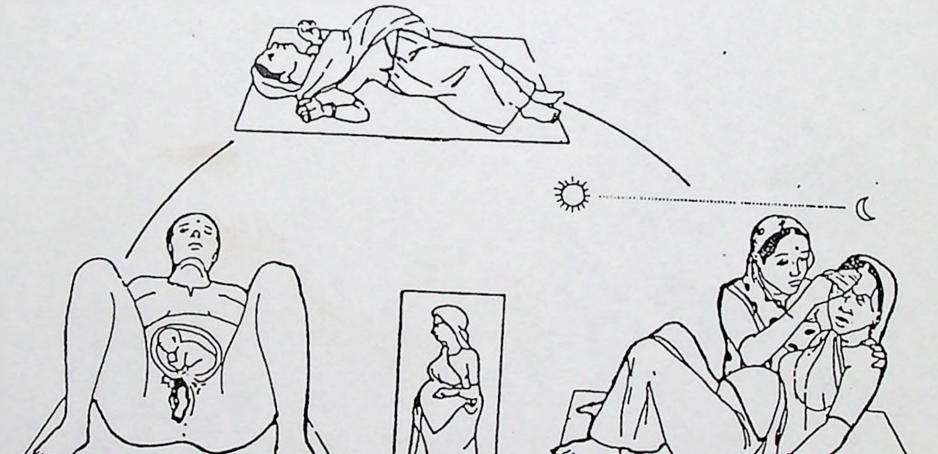
• बच्चे के साथ बातें करें, गाना गाएँ और खेलें।

• बच्चे में कोई भी खतरा/बदलाव दिखने पर जितना जल्दी हो सके स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें।

प्रसव के दौरान और बाद की जटिलताएँ

इन लक्षणों को जल्दी से पहचानें और महिला को जिला स्तर के अस्पताल या प्रथम रेफरल इकाई पहुँचाएँ।

प्रसव के दौरान खतरे के चिन्ह



• दौरें पड़े।

• १२ घंटे से अधिक देर तक प्रसव पीड़ा हो और कोई प्रगति नहीं दिखें या बच्चेदानी का मुख नहीं खुलें या बच्चे का जन्म नही हो।

• अत्यधिक रक्तस्त्राव हो।

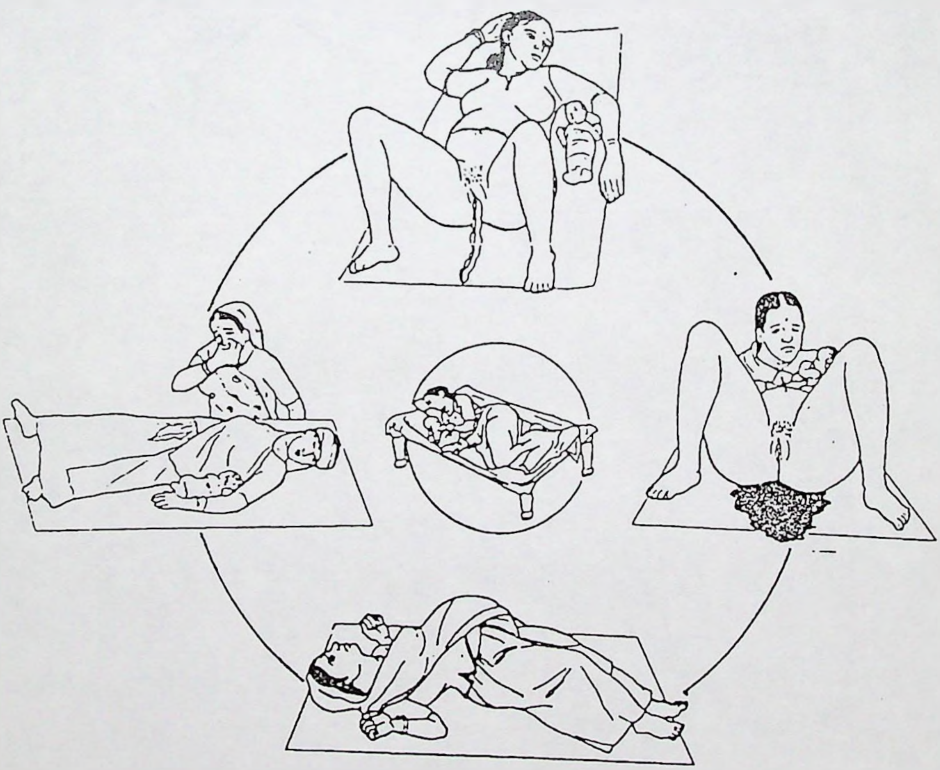
• यदि बच्चे के सिर की जगह नाभिनाल पहले बाहर आए तो बच्चा घुटन से मर सकता है।

• यदि शिशु की हिलचाल या धड़कने बंद हो जाए या कम हो जाए।

• यदि हाथ पहले बाहर आए।

• यदि गर्भ में शिशु की स्थिति उलटी हो।

प्रसव के बाद के खतरे के चिन्ह



• यदि बच्चे के जन्म के बाद ३० मिनिट तक आँवल बाहर नहीं आए।

• अत्यधिक रक्तस्त्राव हो।

• दौरें पड़े।

• संक्रमण लगे - पेट में दर्द और बुखार के साथ अधिक मात्रा में, दुर्गन्ध युक्त, स्त्राव हो।

प्रसव और प्रसव के बाद की देखभाल के बारे में जागृति फैलाने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

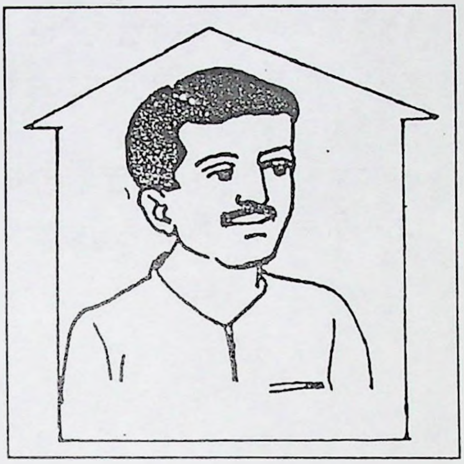
• गर्भावस्था के दौरान प्रसव कहाँ/किसके पास कराएँ यह तय करें।

• गर्भवती महिला के खतरों को पहचानकर उसे तुरंत जिला स्तर के अस्पताल पहुँचाने का निर्णय लें। उसके लिए पैसा, वाहन और खून देने वाले व्यक्ति को तैयार रखें।

• प्रसव के दौरान महिला को हिम्मत दें और उसकी मदद करें।

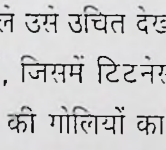
• प्रसव के बाद महिला को पर्याप्त आहार/आराम मिले इसके लिए व्यवस्था करें।

घर के पुरुष के रूप में



• महिला के जीवन में बच्चे का जन्म एक महत्त्वपूर्ण घटना है। इस समय के दौरान उसे पूरा सहयोग दें और उसे पूरी देखभाल, आहार और आराम मिले यह देखें।

• प्रसव का दर्द शुरू होते ही नर्स बहन/दाई को बुलाएँ। उन्हें पूरा सहयोग दें।



• प्रसव से पहले उसे उचित देखभाल मिले यह सुनिश्चित करें, जिसमें टिटनेस का इंजेक्शन और लोहतत्त्व की गोलियों का समावेश होता है।

• प्रसव के दौरान संभवित आपातकालीन स्थिति के लिए तैयारी रखें। प्रसव के दौरान स्वयं उसके पास उपस्थित रहें।

महिला समूह के सदस्य के रूप में

• गर्भावस्था के दौरान और वाद में महिलाओं की जरुरी देखभाल के लिए गाँव वालों को शिक्षा दें।

• गर्भवती महिलाओं के परिवार को प्रसव के दौरान और वाद में उसकी मदद करने के लिए समझाएँ।

• सुनिश्चित करें कि आपके गाँव में प्रशिक्षित दाई हो।

• गर्भवती महिलाएँ आंगनवाडी से मिलने वाला पूरक आहार खाएँ और टिटनेस के ईंजेक्शन और लौहतत्त्व की गोलियों लें। साथ ही उसे प्रसव से पहले वेहतर देखभाल मिले यह सुनिश्चित करें।

• आंगनवाडी और ए.एन.एम. के कार्य की देखरेख रखें।

• गाँव की अनुभवी दाईयों का समूह वनाएँ और उन्हें सहायक वनें।

• पंचायत सदस्यों के साथ काम करके ए.एन.एम. की नियमित मुलाकात ले और गर्भवती महिलाओं को प्रसव किट मिलें यह देखें।

पंचायत सदस्य के रूप में

• आपके गाँव में प्रशिक्षित दाई हो यह देखें। यदि नहीं हो तो इसके प्रशिक्षण के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या अन्य संस्थाओं का संपर्क करें।

• ए.एन.एम. की नियमित मुलाकातों और उसके कार्य की देखरेख को सुनिश्चित करें।

• आंगनवाडी व्यवस्थित रूप से चलें यह देखें।

• सभी गर्भवती महिलाओं को वेहतर देखभाल मिले ऐसे प्रयास करें ।

• आपातकालीन स्थिति में महिलाओं को वड़े अस्पताल में जाने के लिए वाहन व्यवस्था करें।

• प्रसव की जटिल स्थिति में लोगों को जिला अस्पताल जाने के लिए प्रोत्साहित करें।

• स्वास्थ्य केन्द्र या गाँव के वितरण केन्द्रों पर कोन्डोम और अन्य गर्भनिरोधक साधनों की उपलब्धि और स्वास्थ्य शिक्षा को सुनिश्चित करें।

रमा की कहानी

उद्देश्य

- प्रसव के पश्चात महिला और शिशु की देखभाल के बारे में जानना।

साधन सामग्री

नीचे दी गई कहानी की प्रति।

तरीका

- पाँच से छः सहभागियों के छोटे समूह बनाएँ।
- नीचे दी गई कहानी को पढ़कर सुनाएँ।
- रमीला को दाई ने क्या सलाह दी, उस पर चर्चा करने के लिए कहें।
- छोटे समूहों को बड़े समूह में अपनी चर्चा प्रस्तुत करने दें।
- प्रसव के बाद महिला और शिशु की देखभाल के मुद्दों की अंतिम सूची बनाएँ। जरूरत पड़ने पर अन्य मुद्दों को जोड़े।

कहानी

रमा रामपुर गाँव में रहती है।

शादी के दो साल बाद, उसने एक सुंदर सी लड़की को जन्म दिया। स्थानिक दाई राधाबाई ने प्रसव में मदद की।

उसने रमा को नीचे की सलाह दी।

"बच्चे के जन्म के बाद, अपनी खोई हुई ताकत पुनः प्राप्त करने, दूध बनाने में और नवजात शिशु की देखभाल के लिए महिला को बहुत सी शक्ति की जरूरत पड़ती है। यदि तुम मेरी सलाह मानोगी तो तुम और तुम्हारा बच्चा जल्दी ही स्वस्थ हो जाओगे।"

रमा ने राधाबाई को ऐसा ही करने का वचन दिया। (पृष्ठ नं ७ पर दिए गए देखभाल के मुद्दो की यहाँ चर्चा करें) रमीला ने राधावाई की सूचना का पालन किया। आज उसकी बेटी रोमा अपना चौथा जन्मदिन मना रही है। रमा, रोमा के उसकी जिन्दगी में आने से पहले जितनी ही मजबूत और सबल महसूस करती हैं।

- **राधा बाई ने रमा को क्या सलाह दी?**

गर्भपात

१ घंटा और 30 मिनिट

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- गर्भपात का निर्णय करने के लिए कौन से मुद्दे ध्यान में रखने चाहिए?
- सुरक्षित गर्भपात के क्या पहलू हैं और सुरक्षित व असुरक्षित गर्भपात के वीच क्या फर्क है?
- गर्भपात के वाद के संभवित खतरे कौन से हैं?
- गर्भपात के वाद कैसी देखभाल की जानी चाहिए?

रुपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
३०	गर्भपात का निर्णय करने के लिए कौन से मुद्दे ध्यान में रखने चाहिए।	गतिविधि-१ की सहायता से चर्चा।
३०	सुरक्षित और असुरक्षित गर्भपात के वीच का फर्क।	चित्र-१ से ४ द्वारा चर्चा।
३०	गर्भपात के वाद ली जाने वाली देखभाल और खतरों के चिन्ह ।	चर्चा।

साधन सामग्री

गतिविधि-१ में दी गई परिस्थिति की प्रतियाँ। १ से ४ चित्रों की फोटोकोपी निकालें। मार्कर पेन, चार्ट पेपर या व्लैक वोर्ड और चॉक।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

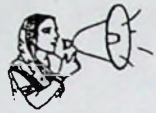
यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

गर्भपात एक ऐसा विषय है जिसके बारे में औरतों को जानकारी देना जरूरी है और हमारे यहाँ यह चर्चा सबसे कम की जाती है। हमारे पास इसकी तकनीकी जानकारी होनी जरूरी है। जरूरत पड़ने पर कब और कहाँ गर्भपात कराने के लिए जाएँ इसका निर्णय लेने के लिए हमें अधिक सक्षम होने की जरूरत है।"

गर्भपात, गर्भ निरोध का तरीका नहीं है।

- गतिविधि-१ की सहायता से गर्भपात का निर्णय लेते समय किन मुद्दों को ध्यान में रखना चाहिए इसकी चर्चा करें।
- १ से ४ चित्रों की सहायता से सुरक्षित व असुरक्षित गर्भपात पर चर्चा करें। सुरक्षित गर्भपात पर जोर दें।
- गर्भपात के बाद के संभवित खतरों और चिकित्सक की सलाह लेने की जरूरत पर चर्चा करें।
- गर्भपात के बाद देखभाल, आराम, आहार और उचित गर्भ निरोधक साधन के महत्त्व के बारे में चर्चा करें। जोर दें कि गर्भपात को गर्भ निरोध के तरीके के रूप में उपयोग नहीं करें।



गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

- हमारे देश में गर्भपात कानूनी रूप से मान्य है।

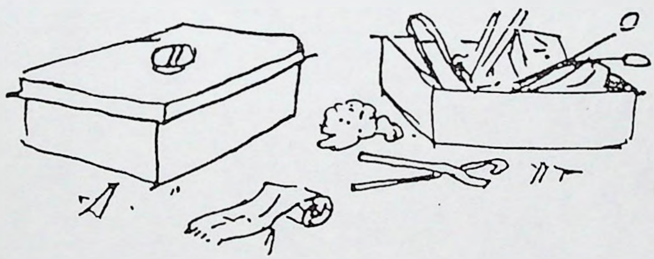
- सरकार द्वारा चलाए जाने वाले प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र और बड़े अस्पतालों में गर्भपात की सुविधाएँ निःशुल्क दी जाती हैं।

- गर्भपात का निर्णय, आपका निर्णय होना चाहिए क्योंकि यह आपका अधिकार है। जब तक यह आपके स्वास्थ्य के लिए असुरक्षित नहीं हो, तब तक गर्भपात कराने से आपको कोई भी नहीं रोक सकता है। परंतु गर्भपात कराने से पहले महिलाओं को इसके संभवित खतरों का जानना जरूरी है।

- निम्नलिखित चार परिस्थितियों में कभी भी गर्भपात नहीं कराएँ :

  (१) अप्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा।

  (२) कीटाणु रहित साधनों का उपयोग नहीं किया जाए।



  (३) अस्वच्छ कमरे में।

  (४) गर्भावस्था के २० से अधिक सप्ताह के बाद।

- हमेशा प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा ही गर्भपात करवाएँ।

- गर्भपात के बाद अत्यधिक रक्तस्त्राव, तेज बुखार, पेट में तीव्र दर्द या बेहोशी के दौरे पड़ें या बेचैनी महसूस करें या योनि से दुर्गन्धियुक्त स्त्राव हो तो तुरंत ही डॉक्टर की सलाह लें।

- गर्भपात के बाद एक सप्ताह तक, कोपर-टी नहीं लगवाएँ। गर्भपात करवाने के बाद हमेशा अपनी पसंद का गर्भ निरोधक तरीका चुनें।

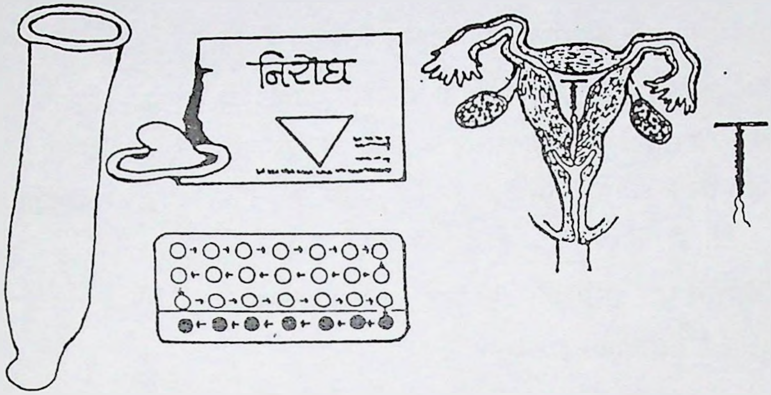
- गर्भपात के बाद नीचे दिए गए अनुसार अपने स्वास्थ्य की देखभाल करें :

  (१) दो सप्ताह तक शारीरिक संभोग नहीं करें।

  (२) भूले बिना दो से तीन सप्ताह में फालो अप जाँच करवाएँ।

(३) गर्भपात के बाद लगभग ३ से ४ सप्ताह बाद आपको अगली माहवारी आएगी। यदि ६ सप्ताह में माहवारी नहीं आए तो डॉक्टर का संपर्क करें। आप गर्भपात के तुरंत बाद, माहवारी आने से पहले भी गर्भवती हो सकती हैं।

(४) गर्भपात के दो सप्ताह के बाद यदि आप शारीरिक संभोग कर रहे हों और गर्भ धारण नहीं करना चाहती हों तो गर्भ निरोध का विश्वस्नीय तरीका अपनाएँ।



(५) अधिक मात्रा में पानी पिएँ और हरी सब्जियाँ और खट्टे आहार जैसे नींबू, ताजी छाछ आदि खाएँ।

(६) दर्द और रक्त स्त्राव को कम करने के लिए पेट के नीचले हिस्से पर हलके से, वार-वार मालिश करें।

(७) यदि दर्द हो तो पेट पर गरम पानी की वोतल से सेंक करें।

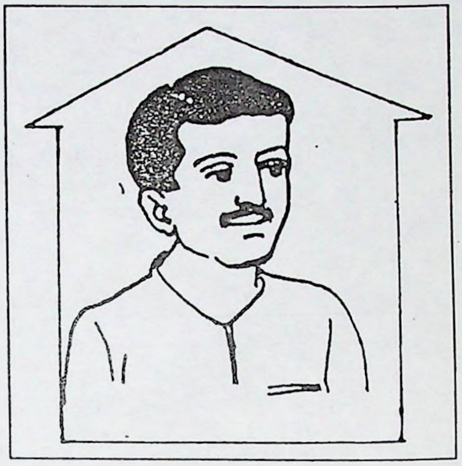
गर्भपात के बारे में सामाजिक जागरूकता लाने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

- गर्भपात के लिए सभी सदस्य मिल कर निर्णय लें।

- गर्भपात कानूनी है और इसमें डरने या घबराने की बात नहीं है। यदि उचित समझें तो गर्भपात करवाने का निर्णय समय पर लें।
- जिस महिला का गर्भपात हुआ हो उसकी देखभाल करें।

घर के पुरुष के रूप में



- गर्भपात, गर्भ निरोध का तरीका नहीं है। जरूरी हो तभी इसे कराएँ।
- गर्भपात एक मिला-जुला निर्णय है, इसके लिए जिम्मेदारी लें।
- महिला की सहायता करें। यदि वह सोचती है कि गर्भपात ही उत्तम विकल्प है। इसमें डरने या घबराने की जरूरत नहीं है।
- जिस महिला ने गर्भपात कराया हो उसकी बेहतर देखभाल करें और सुनिश्चित करें कि उसे उचित आहार और आराम मिले।

महिला समूह के सदस्य के रूप में

• गर्भपात के बारे में अधिक से अधिक जानकारी एकत्रित करें और इसे गाँव की महिलाओं और पुरुषों तक पहुँचाएँ।

• उस महिला की मदद करें जिसने गर्भपात करवाने का निर्णय लिया हो।

• सुनिश्चित करें कि आपके गाँव में कोई भी गैरकानूनी या असुरक्षित गर्भपात न हो।

• गर्भनिरोध के तरीके के रूप में नहीं परंतु आखरी उपाय के रूप में उपयोग करने और गर्भपात के खतरों के बारे में लोगों को शिक्षा दें।

पंचायत के सदस्य के रूप में

• अपने गाँव वालों के लिए गर्भपात पर शिक्षा सत्र का आयोजन करें।

• गर्भपात अनैतिक नहीं है, इस विचार को बढ़ावा दें।

• समुदाय को सुरक्षित गर्भपात कराने के लिए प्रोत्साहित करें।

• गाँव की दाई से परामर्श करें कि वह असुरक्षित और गैरकानूनी गर्भपात न करवाएँ और ना ही उसे बढ़ावा दें।

• महिलाओं के लिए चिकित्सक, आपातकालीन सेवा अंतर्गत वाहन की व्यवस्था करें।

याद रखें

गर्भपात का निर्णय आपका होना चाहिए।
गर्भपात के लिए आप को किसी की सहमती लेने की जरूरत नहीं है।
गर्भपात के बारे में गोपनीयता और विश्वसनीयता आपका अधिकार है।

गर्भपात असुरक्षित होगा यह कैसे कहें?

चित्र-५

यह कमरा गर्भपात के लिए असुरक्षित है।

यह कमरा अस्वच्छ और धूल से भरा है।

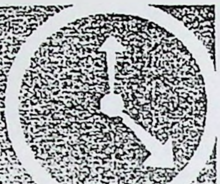
यहाँ हाथ धोने के लिए कोई जगह नहीं है।

गर्भपात के साधन पुराने गंदे व जंग लगे हैं। ऐसा लगता है कि इनका उपयोग कई दिनों से नहीं किया गया है।

गर्भपात कराने के लिए डॉक्टर के साथ सहायता के लिए ए.एन.एम. नहीं है।

कूड़ा इधर-उधर पड़ा हुआ है।

निःसंतानता



१ घंटा ३० मिनिट

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- "निःसंतानता" क्या है?
- किन कारणों से गर्भ धारण करने में दिक्कत पड़ती है?
- किन दिनों में गर्भ ठहरने की संभावना बढ़ती है?
- गर्भ ठहरे इसके लिए क्या किया जा सकता है?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
१०	"निःसंतानता" यानि क्या?	चर्चा।
२०	"निःसंतानता" के कारण।	कार्ड-१ की सहायता से चर्चा।
३०	किन दिनों में गर्भ ठहर सकता है और इसके बारे में कैसे पता करें?	कार्ड-२ की सहायता से चर्चा।
३०	"निःसंतानता" को दूर करने के कुछ तरीके।	चित्र-१ और २ और गतिविधि-१ की सहायता से चर्चा।

साधन सामग्री

कार्ड-१ और २, चित्र-१ और २, गतिविधि-१ में दी गई कहानी की फोटोकोपी निकालें और चित्रों को काट कर गत्तों पर अलग-अलग चिपकाएँ। कहानी को आप चार्ट पेपर पर बड़े अक्षरों से लिख सकते हैं।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

आज हम "निःसंतानता" के बारे में चर्चा करेंगे, जिसके कारण हमारी कई बहनों के जीवन पर खराब असर पड़ी है। चलो इसके वैज्ञानिक कारणों को जानें।"

"निःसंतानता" एक अत्यंत ही संवेदनशील विषय है। जिनको बच्चे नहीं होते हैं उन पति-पत्नी को यह विषय व्याकुल कर सकता है। यदि जरूरत पड़े तो उन्हें रोने के लिए या उनके दुःख को बांटने के लिए उचित वातावरण प्रदान करें।

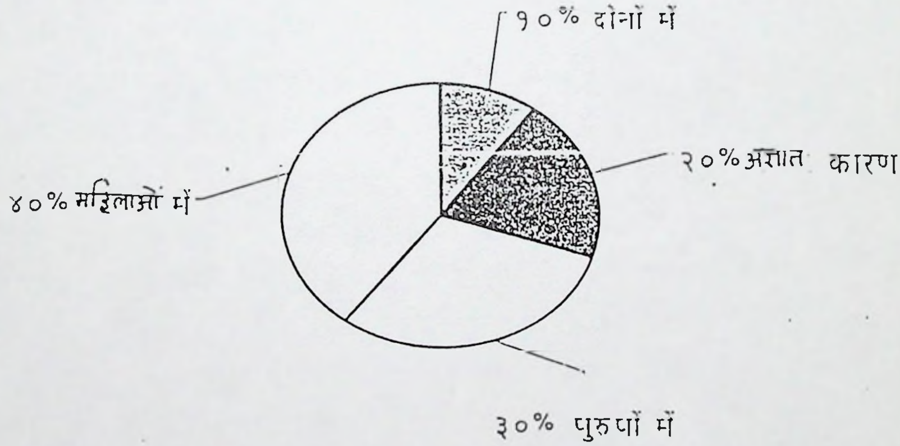
- सहभागियों से पूछें कि जिनको बच्चे नहीं होते हैं, ऐसी महिलाओं के बारे में वे क्या जानते हैं। समाज और उनके परिवार का, उनके प्रति क्या व्यवहार होता है? उनसे पूछें कि उनके विचार से किन कारणों से गर्भ ठहरने में दिक्कत पड़ती है। कार्ड-१ की मदद से इसके विभिन्न कारणों की चर्चा करें।
- सहभागियों से पूछें कि क्या उन्हें पता है कि किन दिनों में गर्भ ठहरने की संभावना बढ़ती है और इसे कैसे जान सकते हैं? कार्ड-२ की मदद से सहभागियों को इसके बारे में जानकारी दें। जब कभी उनके लिए संभव हो तब उन्हें अपने स्राव का निरीक्षण करने के लिए आंमत्रित करें। निरीक्षण के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्त्व पर ज़ोर दें।
- सहभागियों से पूछें कि गर्भ ठहरने के लिए क्या किया जा सकता है। वैज्ञानिक रीतियों को प्रोत्साहित करें। १ से ६ चित्रों के सहायता से संभावित उपायों की चर्चा करें! गतिविधि-१ में दी गई कहानी की मदद से बच्चा गोद लेने के विचार को उनके सामने रखें। सहभागियों को इस बारे में अपने विचार व अनुभवों को कहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अंत में "निःसंतानता" के बारे में सामाजिक जागरूकता लाने में विभिन्न व्यक्तियों और समूहों की भूमिकाओं की चर्चा करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• एक वर्ष तक, परिवार नियोजन के तरीकों को अपनाए बिना, महीने में कई बार समागम के बाद भी बच्चा नहीं हो, ऐसे पति-पत्नी निःसंतानता की कक्षा में आ जाते हैं। जिन महिलाओं को तीन या उससे अधिक बार गर्भपात हो, उन्हें भी यह समस्या हो सकती है।

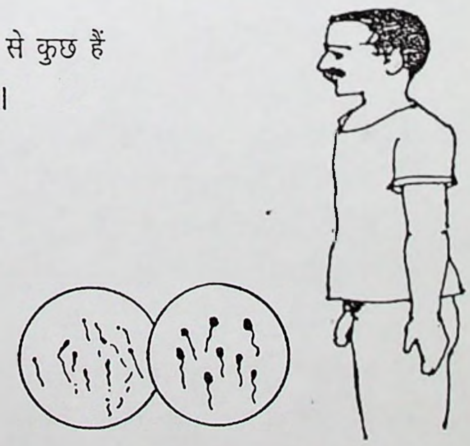
• गर्भ न ठहरे तो पुरुष, महिला या फिर दोनों में इसके कारण हो सकते हैं। इसके लिए केवल महिला को ही जिम्मेदार नहीं ठहराएँ।

गर्भ न ठहरने के कारणों का वर्गीकरण



• गर्भ न ठहरने के कई कारण हैं। इनमें से कुछ हैं

→ शुक्राणु कम, कमजोर या नहीं होना।



→ महिला का बहुत मोटा

→ या बहुत दुबला होना।

→ पति-पत्नी में से किसी एक में या दोनों में यौन वाहित रोग होना।

→ गर्भाशय या योनि मार्ग अविकसित होना।

→ तम्बाकू या शराब का सेवन करना।

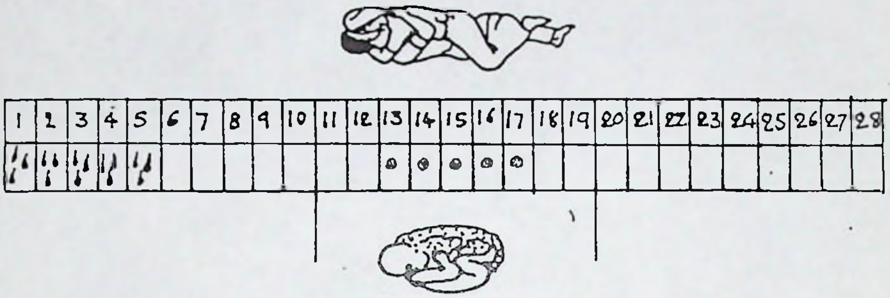
निःसंतानता का उपचार

• पुरुष और महिला दोनों की जाँच करवाने से वास्तविक कारण का पता लगाया जा सकेगा।

• यदि कोई बाहरी लक्षण स्पष्ट नहीं दिखाई दे तो भी दोनों में प्रजनन मार्ग के संक्रमण की जाँच करवाएँ। कुछ प्रकार के संक्रमण में स्पष्ट चिह्न नहीं दिखाई पड़ेंगे। यदि पति-पत्नी में से किसी एक को संक्रमण लगा हो तो भी यह जरुरी है कि दोनों की जाँच एवं उपचार करवाया जाए जिससे एक दूसरे को बार-बार संक्रमण नहीं लगे।

265

• जिन दिनो में गर्भ ठहरने की संभावना अधिक हो, उन दिनों में समागम करने का प्रयत्न करें। अधिकांश महिलाओं में माहवारी शुरु हो उस दिन को पहला दिन गिनें तो ८-१० दिन बाद यह समय आता है और ५-६ दिनों तक चलता है।



• संभोग के समय महिला और पुरुप के आसन से भी गर्भ धारण करने की संभावना वढ़ाने में मदद मिलती है।

यदि परिवार नियोजन के साधनों के इस्तेमाल विना,
एक साल तक समागम के वाद भी महिला गर्भवती नहीं होती है तो
डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

निःसंतानता के बारे में सामाजिक जागरूकता लाने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

- बच्चा नहीं होने पर केवल महिला को ही जिम्मेदार नहीं ठहराएँ। पति-पत्नी को अपनी जाँच करवाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि पति-पत्नी को बच्चा नहीं होता है तो उन्हें बच्चा गोद लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

- "निःसंतानता" की समस्या किसी भी धार्मिक रीतियों या विधियों द्वारा हल नहीं हो सकती है। महिला पर इसके लिए दबाव नहीं डालें। इससे उसके आत्मविश्वास को धक्का पहुँचता है।
- दोबारा शादी करना इसका हल नहीं है। यह महिला और स्त्रीजाति का अपमान है। आपके परिवार के पुरुष सदस्य पर ऐसा करने के लिए दबाव नहीं डालें।

परिवार के पुरुष के रूप में

- बच्चा नहीं होने से महिला पर होते सामाजिक अत्याचार के प्रति संवेदनशील बनें।
- यदि आपके परिवार में कोई अन्य दंपत्ति निःसंतान हो तो उसे अपनी जाँच करवाने और बच्चे को गोद लेने के बारे में समझाएँ।

- निःसंतान होना ज़िन्दगी का अंत नहीं है, जिन्दगी में बहुत कुछ प्राप्त करना है। इसे अन्य मित्रों और परिवार के सदस्यों को समझाएँ।

267

महिला समूह के रूप में

- सुनिश्चित करें कि महिला के निःसंतान होने पर उसे ताने एवं मानसिक यातनाएँ न दी जाएँ। उसे भावनात्मक सहारा दें।
- परिवार के सदस्य, जो निःसंतान हों, उन्हें बच्चा गोद लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि आपके गाँव में निःसंतान होने के कारण कोई पुरुष दूसरी शादी कर रहा हो तो उसे रोकने का प्रयत्न करें। रोकने के लिए आप पुलिस के पास भी जा सकती हैं।
- "निःसंतानता" पर शिक्षा केम्प का आयोजन करें। इसके सामाजिक कलंक को मिटाने में लोगों की जागृति मददरूप होगी।

- समुदाय को शिक्षा दें कि महिला के जीवन में माँ बनना महत्त्वपूर्ण है, परंतु यह उसके जीवन का एकमात्र लक्ष्य नहीं है।

पंचायत के सदस्य के रूप में

- अपने गाँव में इस समस्या के लिए चिकित्सा केम्प और शिक्षा सत्रों का आयोजन करें।

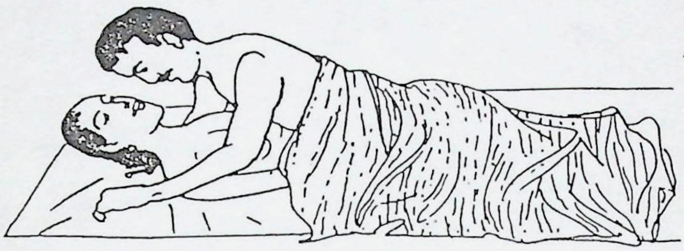
- अपने गाँव की स्वास्थ्य समिति की बैठक रखें। उसमें नियमित रूप से भाग लें और इस समस्या पर चर्चा करें और अपने गाँव की नर्स से जानकारी प्राप्त करें।
- अपने गाँव के लोगों को बच्चा गोद लेने के लिए प्रोत्साहित करें। जो दंपत्ति ऐसा करते हैं उनका आदर सत्कार करें और उनकी प्रशंसा करें।
- महिला को बच्चा नहीं होने से दोष नहीं दें और उसे सहारा दें। यदि जरूरत हो तो उसके पति व परिवार के सदस्यों की जाँच करवाने और बच्चा गोद लेने के बारे में समझाएँ।

कार्ड - १

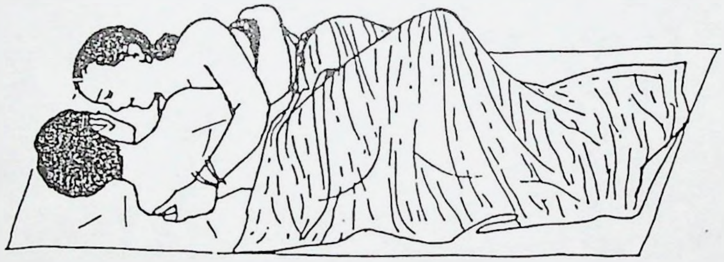
चित्र - १

उपाय

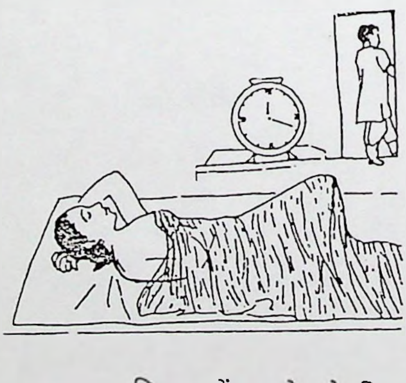
संभोग के दौरान, गर्भधारण के लिए उत्तम शारीरिक आसन नीचे दिए गए हैं।



स्त्री पीठ के वल लेटी हो और पुरुप उसके ऊपर हो।



पुरुप और स्त्री दोनों वाजु पर लेटे हों।



संभोग के वाद, स्त्री अपने पीठ के वल, २० मिनिट सीधी सोती है। इससे शुक्राणु को वच्चेदानी में प्रवेश करने में मदद मिलेगी।

सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए इन चित्रों को वड़ा कर काटें और गत्तों पर चिपकाएँ या इनकी ट्रांसपैरंसी वनाएँ।

चित्र - २

गर्भधारण करने के लिए उपाय

अन्य बातें जो ध्यान रखनी चाहिए।

पति-पत्नी में से यदि किसी भी एक व्यक्ति को यौन रोग हुआ हो तो उसका उपचार करवाएँ। यदि केवल एक व्यक्ति को यौन रोग हुआ हो तब भी दोनों का उपचार करवाना जरूरी है।

पति-पत्नी को पोषक आहार खाने चाहिए। यदि आपको नियमित माहवारी नहीं आती है और आप बहुत ही दुबली या मोटी हो तो वज़न बढ़ाने या घटाने का प्रयत्न करें।

पति-पत्नी को सिगरेट, तम्बाकू, अफीम, शराब वगैरह नहीं लेनी चाहिए। कॉफी, काली चाय आदि मादक पदार्थ नहीं लें।

सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए इन चित्रों को बड़ा कर काटें और गत्तों पर चिपकाएँ या इनकी ट्रांसपैरंसी बनाएँ।

गतिविधि-१

ज़रीना की बेटी

उद्देश्य

वच्चा गोद लेने के लाभों के वारे में सहभागियों की संवेदनशीलता वढ़ाना और चर्चा को प्रोत्साहित करना।

साधन सामग्री

ज़रीना की कहानी नीचे दी गई है। कहानी को चार्ट पेपर पर वड़े अक्षरों से लिखें और उसे दिवार पर लगाएँ।

तरीका

- पूरे समूह को कहानी पढ़ कर सुनाएँ।
- सहभागियों से वच्चा गोद लेने के वारे में उनके विचारों को कहने के लिए वढ़ावा दें।
- सहभागियों से अपने अनुभवों को वताने के लिए कहें।

ज़रीना की लड़की

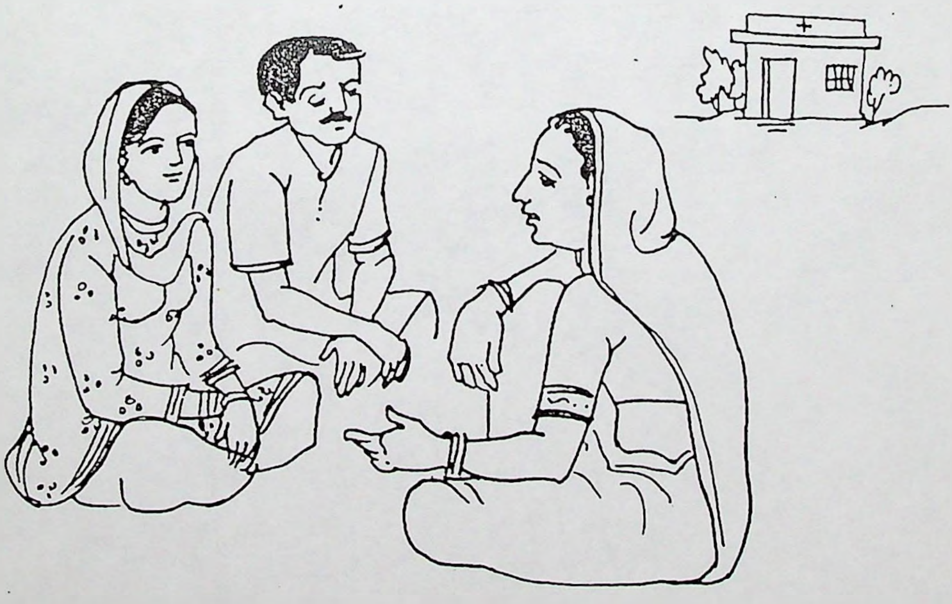
ज़रीना रंगपूर में रहती है। जव वह १२ वर्ष की थी तव उसकी शादी सुजानसिंह के साथ हुई थी। शुरूआत में, समय तेजी से वितता गया और दोनों खुशी से रहते थे। उसके ससुराल वाले वहुत ही अच्छे थे।

जैसे जैसे दिन बितते गए, उन्हें चिन्ता होने लगी। शादी के तीन वर्ष बाद भी ज़रीना को बच्चा नहीं हुआ। गाँव की महिलाएँ इसके बारे में पूछने लगी। उसकी सास का व्यवहार अचानक ही पूरी तरह से बदल गया। वह बहु के साथ खराब व्यवहार करने लगी। उसने अपने बेटे को दूसरी शादी करने के लिए कहा।

उसके बेटे को भी यह विचार अच्छा लगा। उसने लड़कियाँ देखनी शुरू की। ज़रीना को इसका पता लगा। उसे दुःख हुआ।

उसने अपने माता-पिता से बात की। उन्होंने भी कहा कि उसका पति सही कर रहा है। ज़रीना गाँव के महिला समूह के पास गई और उसकी नेता रमा को अपनी कहानी बताई।

उसने ज़रीना और उसके पति को बुलाया और करीब के शहर के छोटे अस्पताल (क्लीनीक) जाने की सलाह दी। उसने बताया कि यदि पुरुष में समस्या हो तो दूसरी शादी के बाद भी उसे बच्चा नहीं होगा।

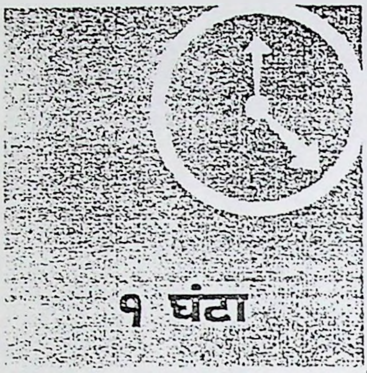


रमा ने यह भी समझाया कि यदि उन्हें बच्चा नहीं होता है तो दूसरी शादी करने से तो बच्चा गोद लेना बेहतर है।

सूजानसिंह समझदार था। वह जाँच करवाने के लिए तैयार हो गया। जरूरी व्यवस्था करने के बाद, वह ज़रीना और उसकी मां जाँच करवाने के लिए गए। महिला डॉक्टर अच्छी थी और कई जाँच करने के बाद उसने बताया कि "मुझे बहुत दुख है कि सूजानसिंह और ज़रीना को अपना बच्चा नहीं हो सकता है।" पूरा परिवार उदास हो गया। वे अपने घर में बच्चे की किलकारी सुनने को कितने बेताब थे।

सूजानसिंह रमा के पास गया और बताया कि वह बच्चा गोद लेने को तैयार है। रमा की मदद से उन्होंने एक लड़की को गोद लिया। शुरूआत में ज़रीना के सास और ससुर ने इस विचार का विरोध किया। परंतु जब बच्ची घर आई तो उसे देख कर वे सब कुछ भूल गए। वे बच्ची से प्यार करने लगे।

गर्भ निरोधक



उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- सरकार द्वारा उपलब्ध अस्थायी व स्थायी गर्भ निरोधक कौन से हैं?
- अपने लिए बेहतर गर्भ निरोधक का चयन कैसे करें?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका / साधन सामग्री
३०	गर्भ निरोधक, गर्भ निरोधक के तरीके और उनका उपयोग।	गर्भ निरोधक गतिविधि-१ और चर्चा।
३०	सही गर्भ निरोधक का चयन करना।	गतिविधि-२ चर्चा।

साधन सामग्री

गर्भ निरोध के विभिन्न नमूने (साधन), पुरूष नसबंदी और स्त्री नसबंदी के चित्र, पुरूष के प्रजनन अंगों का मॉडल (चित्र), गर्भाशय का मॉडल, गतिविधि-२ में दी गई कहानी की प्रति।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

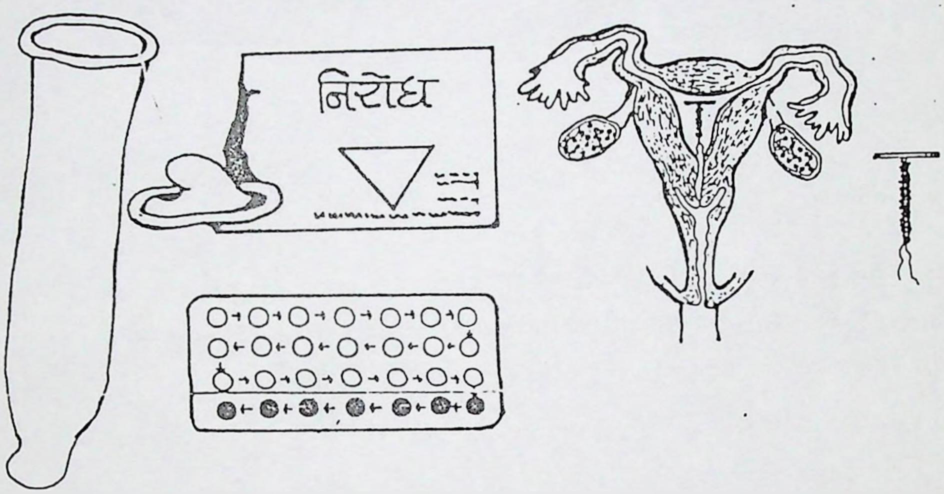
"प्यारी बहनों,

हम सब जानते हैं कि बार बार के प्रसव से हमारा शरीर किस तरह कमज़ोर हो जाता है। गर्भ निरोधक के बारे में जानकारी प्राप्त करना और उस तक पहुँच हमारे लिए मुश्किल है। अतः बेहतर है कि हम खुद इस जानकारी व ज्ञान को प्राप्त करें जिससे हमें अथवा हमारे आस-पास की अन्य महिलाओं को इसकी जरूरत पड़े तब वह आसानी से प्राप्त कर सकें।"

- सहभागियों को गर्भ निरोधक गोलियाँ, कोन्डोम और कोपर-टी के नमूने दें। गतिविधि-१ में दिए प्रश्नों को पूछें।
- प्रत्येक तरीकों की असरकारकता, सुरक्षा और अतिरिक्त प्रभावों की चर्चा करें। अतिरिक्त प्रभावों की चर्चा करते समय उनके अनुभवों को कहने के लिए प्रोत्साहन दें। गर्भ निरोध के उचित चयन में व्यक्तिगत भिन्नता का विशेष उल्लेख करें। व्यक्तिगत पसंद के साथ साथ इसकी असरकारकता व सुरक्षा के तत्त्वों पर भी ज़ोर दें।
- उचित तरीकों के चयन पर प्रभाव डालने वाले तत्त्वों की चर्चा करें। गतिविधि-२ करवाएँ और अनुभवों के आदान-प्रदान को प्रोत्साहित करें।
- अंत में गर्भ निरोधकों के उपयोग को बढावा देने में विभिन्न समूहों की जिम्मेदारियों पर चर्चा करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• पति-पत्नी की इच्छा हो, तब ही गर्भ ठहरे, इसके लिए इस्तेमाल करने वाले साधनों / तरीकों को गर्भ निरोधकों के रूप में जाना जाता है।



• आपकी इच्छा हो तभी गर्भ रहे इसके लिए गर्भ निरोधक का इस्तेमाल करें।

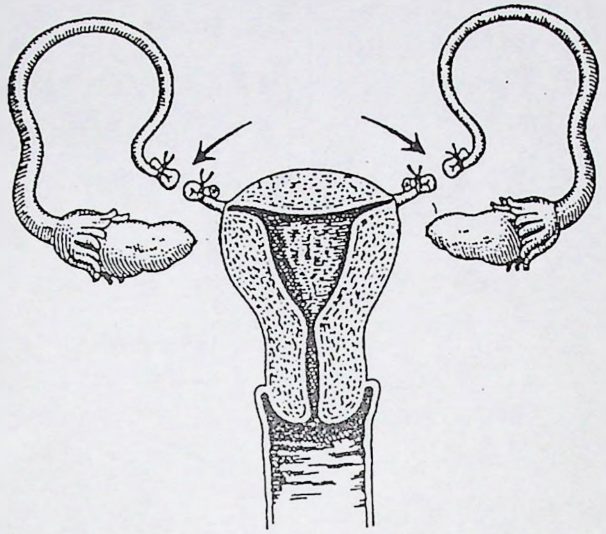
• पति-पत्नी दोनों को उचित लगे, वह तरीका / साधन वे इस्तेमाल कर सकते हैं।

• महिला की २० से ३० साल की उम्र मातृत्व के लिए आदर्श उम्र है।

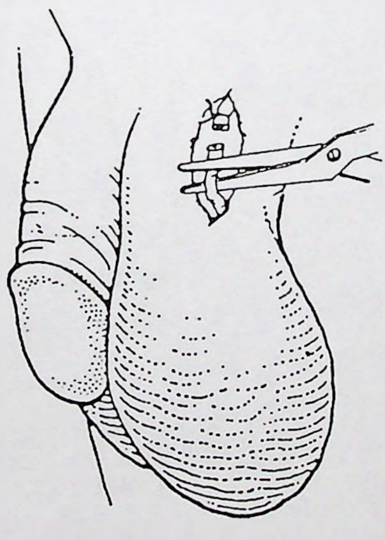
• कोन्डोम पुरूषों द्वारा उपयोग किया जाने वाला बहुत ही जाना पहचाना गर्भ निरोधक तरीका है। यह गर्भावस्था को रोकता है और पुरूषों और महिलाओं को प्रजनन मार्ग के संक्रमण से बचा सकता है।

• जन स्वास्थ्य केन्द्र और अन्य सरकारी अस्पतालों में परिवार नियोजन कार्यक्रम के तहत कोन्डोम, गर्भ निरोधक गोलियाँ और कोपर-टी. मुफ्त मिलते हैं।

• पुरूषों और महिलाओं में नसबंदी के ऑपरेशन भी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या अन्य सरकारी अस्पतालों में मुफ्त किए जाते हैं।



महिलाओं में नसवंदी का ऑपरेशन



पुरुषों में नसबंदी का ऑपरेशन

गर्भ निरोधकों के बारे में जागृति बढ़ाने में हमारी भूमिका

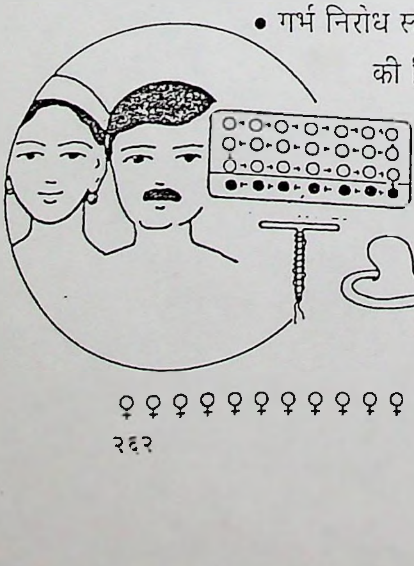
परिवार के सदस्य के रूप में

• पति-पत्नी को जब चाहिए तब, जितने चाहिए उतने ही बच्चे हों, इसके लिए कोन्डोम या अन्य गर्भ निरोधक साधनों के इस्तेमाल के लिए प्रोत्साहित करें।

• शादी के कम से कम एक-डेढ़ वर्ष बाद बच्चा हो ऐसा आग्रह रखें।

• गर्भ निरोध के बारे में जानकारी प्राप्त करें और पति-पत्नी दोनों को दें।

• जरूर पड़े तो गर्भ निरोधक लेने के लिए महिला के साथ स्वास्थ्य केन्द्र जाएँ।



• गर्भ निरोध स्त्री-पुरूष दोनों की जिम्मेदारी है। जिम्मेदार बनें और आपको अनुकूल हो वह गर्भ निरोधक इस्तेमाल करें।

• महिला को कम उम्र में बार बार गर्भ नहीं रहे, इसका ध्यान रखें।

• जब चाहिए तब और उतने ही बच्चे हो इसके लिए गर्भ निरोध के इस्तेमाल के लिए मित्रों को भी प्रोत्साहित करें।

• जिस सदस्य को गर्भ निरोधक के बारे में जानकारी चाहिए उसकी मदद करें।

घर के पुरूष के रूप में

• गर्भ निरोध का इस्तेमाल दंपति का व्यक्तिगत निर्णय है। जब चाहिए तब, गर्भधारण करें और यौन वाहित बीमारियों से सुरक्षित रखने में महिला और पुरूष दोनों की जिम्मेदारी है।

• हमारे समाज में, गर्भधारण पर नियंत्रण रखने की जिम्मेदारी में पुरूष भी बराबर का हिस्सेदार है।

• गर्भ निरोधक तरीके के रूप में कोन्डोम

का इस्तेमाल करें।

• उपलब्ध गर्भ निरोधक के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें।

• जब गर्भ निरोध के स्थायी तरीके अपनाने का समय आए तब पुरूष नसबंदी के लिए तैयारी दिखाएँ।

• महिला पर गर्भ निरोधक के अतिरिक्त प्रभाव का ध्यान रखें और जरूरत पड़ने पर उसे अस्पताल ले जाएँ।

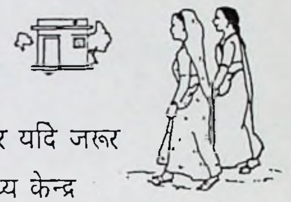
• गर्भ निरोध के अन्य तरीकों का इस्तेमाल करने के लिए अन्य पुरूषों को जानकारी दें। एक बार परिवार बन जाएँ तक गर्भ निरोध के स्थायी तरीके के रूप में पुरूष नसबंदी का प्रचार करें।

महिला समूह के सदस्य के रूप में

• गर्भ निरोध के बारे में गाँव वालों को जानकारी दें। दंपति की संयुक्त जिम्मेदारी पर जोर दें।

• कोन्डोम के इस्तेमाल के लिए महिलाओं और पुरूषों को प्रोत्साहित करें।

• जो महिला गर्भ निरोधक अपनाना चाहती हो, उसकी मदद करें और यदि जरूर पड़े तो उसके साथ स्वास्थ्य केन्द्र जाएँ।



• पति-पत्नी जब चाहे तब, गर्भ रहे, इसके लिए उनके परिवार को, उनकी मदद करने के लिए समझाएँ।

• स्वास्थ्य केन्द्र या ए.एन.एम. के पास निःशुल्क गर्भ निरोधकों का स्टॉक नियमित रूप से मिले, इसके लिए पंचायत सदस्यों के साथ प्रयत्न करें। गाँव की स्वास्थ्य समिति के सहयोग से गर्भनिरोधकों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें।

पंचायत सदस्य के रूप में

• स्वास्थ्य केन्द्र या ग्रामीण वितरण केन्द्रों पर निःशुल्क गर्भ निरोधक का नियमित स्टॉक और जानकारी उपलब्ध करवाएँ।

• जब चाहिए तब और उतने ही बच्चे हों उसके लिए लोगों को गर्भ-निरोधकों का इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करें।

• पंचायत के सदस्य गर्भ निरोधक अपनाकर गाँव वालों के सामने अपना उदाहरण रख सकते है और इसके बारे में बात-चीत कर सकते हैं।

• स्वास्थ्य विभाग द्वारा गाँव के समुदाय के लिए स्वास्थ्य शिक्षा सत्र का आयोजन करवा सकते हैं।

• गर्भ निरोध के स्थायी तरीकों को अपनाने के लिए इच्छुक लोगों के लिए वाहन की व्यवस्था करें।

• परिवार नियोजन के क्षेत्र में गाँव के स्वास्थ्य कार्यकर्ता के कार्य की देखरेख रखें।

• गाँव के मुखिया के रूप में पुरूषों और महिलाओं को गर्भ निरोधक के इस्तेमाल के लिए शिक्षा दें।

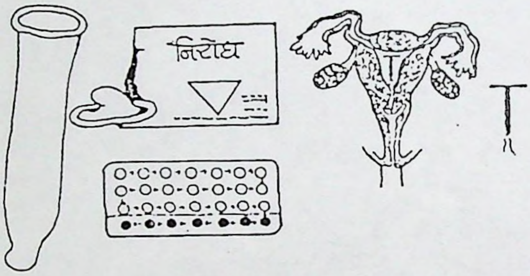
गर्भ निरोधक को जानना

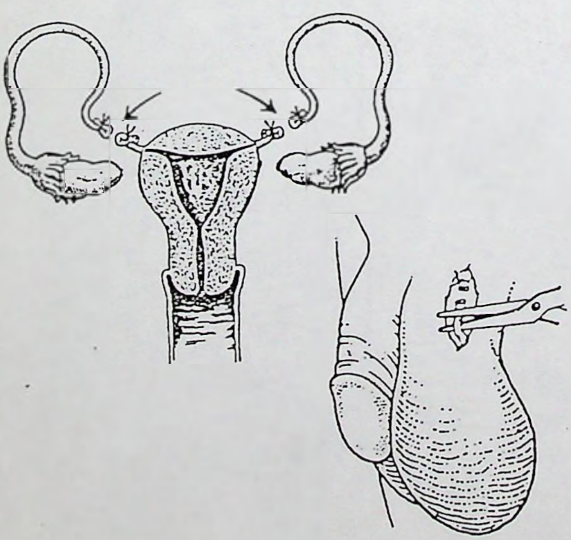
उद्देश्य

सहभागियों को गर्भ निरोध के साधनों से परिचित करवाना और उन्हें चर्चा के लिए तैयार करना।

साधन सामग्री

विभिन्न गर्भ निरोधकों के नमूने विशेपकर गोलियाँ, कोन्डोम और कोपर टी और पुरूप नसवंदी और स्त्री नसवंदी ऑपरेशन के चित्र।





तरीका

- समूह में गर्भ निरोध के नमूने और चित्रों को बाँटें।
- कुछ समय तक कोई बात नहीं करें। सहभागियों को आपस में चित्रों और गर्भ निरोधक को देखने और हँसने दें।
- एक वार जव सभी लोगों ने इसे छू कर देख लिया हो तव नीचे दिए प्रश्नों को पूछें और आपस में मुक्त रूप से वातचीत को प्रोत्साहित करें।
- अनुभवों के आदान-प्रदान को प्रोत्साहित करें।

प्रश्न

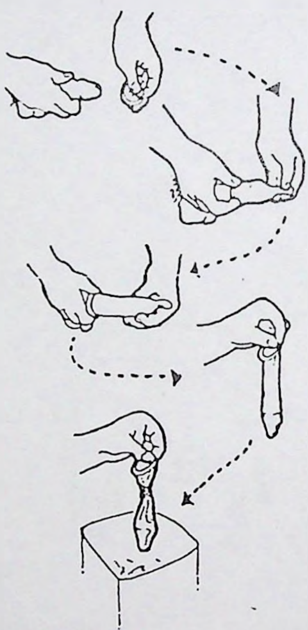
- ये क्या है?
- क्या आपने इस गर्भ निरोधक का कभी इस्तेमाल किया है?
- क्या आप किसी को जानते हैं, जिसने इसका इस्तेमाल किया हो?
- जव आपने (या जिस किसी ने इस्तेमाल किया हो) इस्तेमाल किया तव क्या हुआ?
- हम इसे कहाँ से प्राप्त कर सकते हैं?
- इसकी क्या कीमत है?
- क्या पहली वार इस्तेमाल करते समय आपको डर लगा था?

कोन्डोम के इस्तेमाल का निदर्शन

• कोन्डोम का पैकेट, पुरूष के प्रजनन अंगों का मॉडल लें।

• कोन्डोम के पैकेट पर उपयोग की तारीख की जाँच करें। पैकेट को सावधानी से खोलें जिससे कोन्डोम फट नही जाए। लिंग उत्तेजित होते ही कोन्डोम खोलें और चढ़ाएँ।

• अंगूठे और उँगली के वीच कोन्डोम का



सिरा पकड़े और उसे उत्तेजित लिंग के सिरे पर रखें।

• कोन्डोम को खोलते हुए पूरे लिंग पर चढाएँ।

• वीर्य स्खलन होने के वाद ही कोन्डोम निकालें। लिंग ढीला पड़ने से पहले कोन्डोम निकाल लें।

• कोन्डोम के अंदर का वीर्य वाहर नहीं गिरे, इस तरह से इसे सावधानी से निकालें। कोन्डोम को गठान लगा कर फैकें या जमीन में गाड़ दें।

याद रखें

• कोन्डोम को लचीला वनाने के लिए ग्रीस, तेल, लोशन या पेट्रोलियम जैली का उपयोग नहीं करें। इससे कोन्डोम फट सकता है।

• चिकनाई वाले कोन्डोम के उपयोग का आग्रह रखें। यौनिक उत्तेजना के समय वहने वाला स्त्राव चिकनाई की पूर्ति कर सकता है।

• कोन्डोम टूटा हुआ है या नहीं यह जाँचने के लिए उसे लिंग पर चढ़ाने से पहले खोलें नहीं, ये हमेशा जाँच किए हुए होते हैं।

• कोन्डोम चढ़ाते समय हवा नहीं भरें इसका ध्यान रखें।

• प्रत्येक समागम के समय नये कोन्डोम का उपयोग करें।

• कोन्डोम का एक ही वार इस्तेमाल करें।

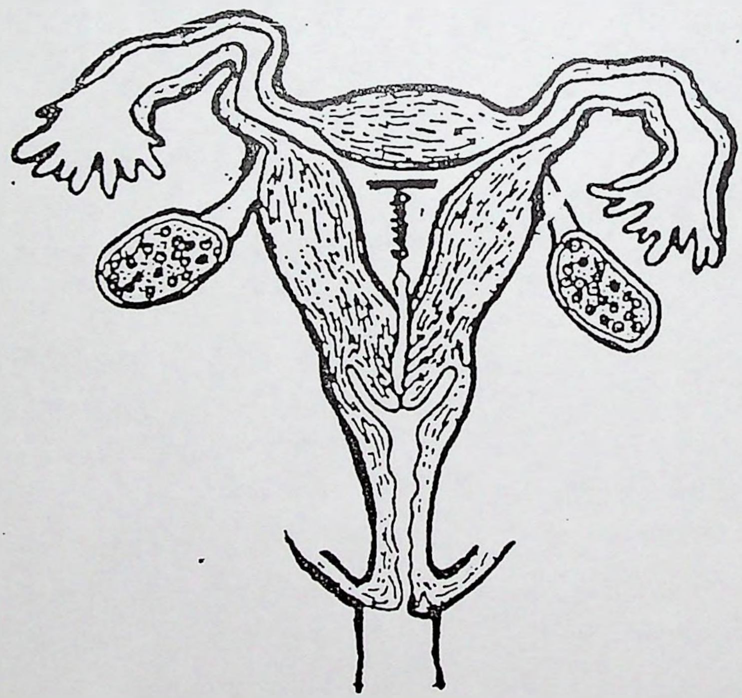
• कोन्डोम को ठंडे व सूखे स्थान पर रखें।

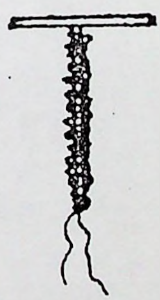
• कोन्डोम को ठीक से पहनना सीखें। ढीला या गलत पहनने से कोन्डोम से वीर्य वाहर निकल सकता है और कोन्डोम फट सकता है।

• यदि समागम के समय कोन्डोम फट जाता है तो डॉक्टर या नर्स का संपर्क कर उनकी सलाह के अनुसार जितनी जल्दी हो सके गर्भ निरोधक गोली लें।

कोपर-टी. लगाने का निदर्शन

- कोपर-टी. का नमूना, गर्भाशय का मॉडल और कोपर-टी. लगाने के साधन लें।
- कोपर-टी. लगाने के साधन से गर्भाशय के मोडल में कोपर टी. लगाएँ।
- मॉडल आमतौर पर ऊपर से खुला होगा, सहभागियों को दिखाएँ कि गर्भाशय के अंदर कोपर-टी. कैसे बैठाई जाती है।
- महिलाएँ अपनी छोटी ऊँगली द्वारा इसके धागे को कहाँ महसूस कर सकती है, यह दिखाएँ।
- साधन के कीटाणु रहित करने, कोपर-टी. लगाने के स्थल की स्वच्छता और कोपर-टी. लगाने वाले व्यक्ति के हाथों में स्वच्छ और कीटाणुरहित हाथ के मोजों के महत्त्व पर जोर दें।
- यदि गर्भाशय का मोडल उपलब्ध नहीं हो तो इसे समझाने के लिए यहाँ दिए गए चित्र का उपयोग करें।





सही गर्भ निरोधक का चयन करना

उद्देश्य

गर्भ निरोधक के चयन को प्रभावित करने वाले तत्त्वों के बारे में सहभागियों को संवेदनशील बनाना।

साधन सामग्री

कहानी की प्रति। आप इसे चार्ट पेपर पर बड़े अक्षरों से लिख कर लगा सकते हैं, जिससे कुछ सहभागी इसे पढ़ सकें।

तरीका

- सहभागियों के छोटे समूह बनाएँ।
- गोविंद और गोदावरी की कहानी पढ़ कर सुनाएँ।
- समूहों को नीचे दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करने व उसके एक सामूहिक उत्तर पर आने के लिए कहें। बड़े समूह में प्रस्तुत करने के लिए कहें।
- अन्य सहभागियों को उनकी पसंद पर बहस करने के लिए प्रोत्साहित करें। आप इस चर्चा की जानकारी की जरूरत, परामर्श और गर्भ निरोध की पसंद पर किसी की सोच कैसे प्रदर्शित होता है इस पर जोर देते हुए करें।

गोविंद और गोदावरी की कहानी

गोविंद और गोदावरी के तीन बच्चे हैं। गोविंद पास ही के शहर में छोटा काम करने वाला मजदूर है और गोदावरी जमींदार के यहाँ खेत मजदूर के रूप में काम करती है।

दोनों ने महसूस किया कि अधिक बच्चे उनके लिए अच्छे नहीं हैं। कई दिनों से गाँव की नर्स, गोदावरी को स्त्री नसबंदी या गोविंद को पुरूष नसबंदी कराने के लिए दबाव डाल रही है।

परंतु गोदावरी यह तय नहीं कर पा रही कि वह ऑपरेशन करवाए या नहीं। वह सोचती है कि उसके वच्चे अभी छोटे हैं। उनके गाँव में कई वच्चे १० वर्ष होने के पहले मर जाते हैं। साथ ही में वह ऑपरेशन कराने से डरती है। गोविंद भी इसके लिए तैयार नहीं है क्योंकि इसका अर्थ है दोनों की दो दिन की रोजी का नुकसान होगा और यदि गोदावरी वीमार पड जाए तो क्या होगा? ऑपरेशन के बाद कई महिलाएँ बीमार पड़ जाती हैं।

दूसरी तरफ गोविंद अधिक बच्चे नहीं चाहता था परंतु वह भी ऑपरेशन से डरता था। क्या होगा यदि ऑपरेशन के बाद समागम की इच्छा मर जाए, कई पुरूष इसके बाद मेहनत वाला कार्य नहीं कर पाते हैं। साथ ही उनके बच्चे बहुत छोटे हैं। गाँव की नर्स ने दोनों को गर्भ निरोधक के उपयोग के बारे में समझाया। गोविंद ने गोदावरी को गोलियाँ लेने की सलाह दी। गोदावरी ने गोलियाँ लेनी शुरू की। परंतु बीच में गोलियाँ लेना भूल जाती थी और फिर वह गर्भ ठहरने के डर से घबरा जाती थी। इन सब कारणों से वह बहुत व्याकुल रहती थी।

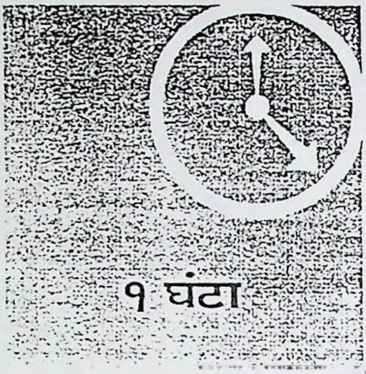
उसने गोविंद से गर्भावस्था टालने के लिए समागम नहीं करने की बात कही। गोविंद इससे बहुत गुस्सा हुआ। वह चाहता था कि गोदावरी उसके साथ अस्पताल जाए और कोपर-टी पहन ले।

गाँव की नर्स ने भी इसे सुरक्षित बताया है। परंतु गोदावरी को डर है। इस सब के कारण गोविंद बहुत गुस्सा हुआ। उसने सोचा कि यदि गोदावरी सहकार नहीं देगी तो वह दूसरी महिला के पास जाने लगेगा। (जब गोदावरी गर्भवती थी तब उसने शहर में ऐसा ही किया था)

नीचे दिए प्रश्नों पर चर्चा करें :

- क्या आप सोचते हैं कि गोविंद की सोच सही थी? क्यों?
- क्या आप सोचते हैं कि गोदावरी की सोच सही थी? क्यों?
- आप उन्हें कौन सा गर्भ निरोधक इस्तेमाल करने की सलाह देंगे? क्यों?

प्रजनन मार्ग के संक्रमण और महिलाओं का स्वास्थ्य



उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- प्रजनन मार्ग के संक्रमण के कारण और लक्षण कौन से हैं ?
- प्रजनन मार्ग के संक्रमण का उपचार और रोकथाम कैसे की जा सकती है ?

रुपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
३०	प्रजनन मार्ग के संक्रमण और उसके कारण क्या हैं?	कार्ड की सहायता से चर्चा।
३०	प्रजनन मार्ग के संक्रमण के लक्षण, उपचार और रोकथाम।	कार्ड की सहायता से चर्चा।

साधन सामग्री

पीछे दिए गए कार्ड। आप इनकी फोटोकॉपी निकाल कर इन्हें अलग-अलग गत्ते पर चिपका सकती हैं।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

आज हम प्रजनन मार्ग के संक्रमण की वात करेंगे, जो कई महिलाओं में व्याकुलता और चिन्ता पैदा करता है। हममें से कई महिलाओं को कई वार सफेद पानी की शिकायत होती है, जिसको हम अनदेखा करते हैं या ऐसा उपचार करते हैं जिससे यह ठीक नहीं हो। आओ, हम अपने शरीर को समझने के लिए थोडा समय निकालें और जानें कि सफेद पानी जैसी समस्याओं की हम कैसे रोकथाम कर सकते हैं।"

सफेद पानी की शिकायत हो तो उसका उपचार तुरंत करें।

- सहभागियों से पूछें कि क्या उन्होंने महिलाओं को योनि से निकलने वाले वदवूदार और अत्यधिक स्त्राव के वारे में वातें करते सुना है। वे क्या करती हैं? वे इसके उपचार के लिए कहाँ जाती हैं? ऐसी समस्या होने पर वे कौन सी तकलीफों का सामना करती हैं? उन्हें इस सामाजिक समस्या और शारीरिक दिक़्क़त के वारे में वताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रजनन मार्ग के संक्रमण क्या हैं, यह समझाएँ।
- कार्ड की मदद से इसके कारण, लक्षण, उपचार और रोकथाम को समझाएँ। घरेलू उपचार के लिए "लोक स्वास्थ्य परम्पराएँ" वाला पाठ देखें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• कुदरती रूप से योनि से एक प्रकार का स्त्राव निकलता रहता है। यह पतला, सफेद, दूध जैसा, गंधरहित स्त्राव बिना जलन के निकलता है। माहवारी चक्र की विभिन्न अवस्थाओं में यह स्त्राव बढ़ता या कम होता है।

• प्रजनन मार्ग के संक्रमण के बारे में चर्चा करने में महिलाएं शर्म महसूस करती हैं। इस चुप्पी को तोडें और इसके बारे में बताएँ। इसका पता चलते ही उपचार करें।

• प्रजनन मार्ग के संक्रमण के कारण हैं:

१. निम्न स्वास्थ्य स्तर जिससे संक्रमण लगने की संभावना बढ़ती है।

२. एन्टीबायोटिक दवाईयों से भी यह समस्या होती है।

३. समागम, प्रसव या कोपर-टी रखी हो, इसके कारण संक्रमण लगना।

४. विशेषकर माहवारी या समागम के दौरान सफाई का ध्यान न रखने के कारण संक्रमण लगना।

५. योनि के मुँह पर छाले पड़ना।

६. यौन वाहित रोग वाले व्यक्ति के साथ समागम करना।

• संक्रमण के चिन्ह:

१. योनि से गाढ़ा, दुर्गन्धयुक्त और अत्यधिक स्त्राव बहना।

२. स्त्राव के रंग में बदलाव आना।

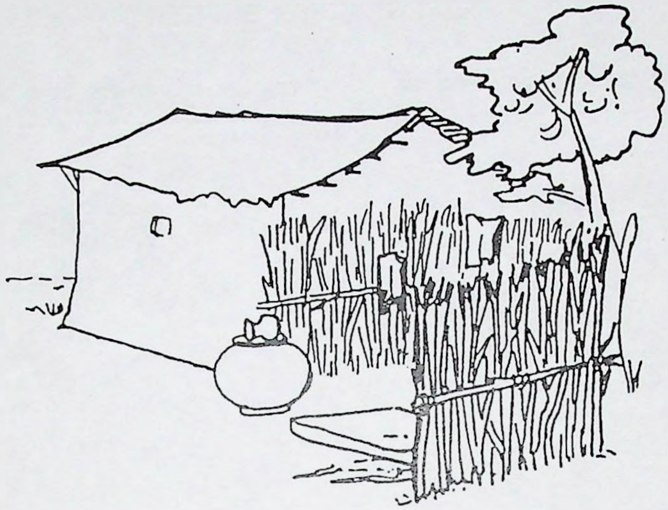
३. योनि में या उसके आसपास खुजली होना।

४. पेट और पीठ के नीचले हिस्से में दर्द होना।

• कुछ संक्रमण पुरूष द्वारा महिला को लगते हैं और कुछ महिला द्वारा पुरूष को। इस प्रकार के संक्रमण में दोनों का साथ-साथ उपचार करवाना अत्यंत जरूरी है। समागम के दौरान कोन्डोम के इस्तेमाल से इसे रोका जा सकता है।

• कई व्यक्तियों में इसके स्पष्ट लक्षण नहीं दिखाई देते। यदि आप को इस संक्रमण के लगने की शंका हो तो अपनी और अपने साथी की जाँच करवाएँ।

- विशेषकर माहवारी के दौरान और समागम के बाद व्यक्तिगत स्वच्छता रखें।



- स्वस्थ रहने के लिए पर्याप्त व पौष्टिक आहार खाएँ और अत्यधिक परिश्रम नहीं करें।

यौन रोग से एच.आई.वी./एड्स होने की संभावना बढ़ती है। यदि यौन रोग होने की शंका हो तो कोन्डोम का इस्तेमाल करें। संक्रमण बार-बार न लगे इसके लिए दोनों साथी का उपचार करवाएँ।

प्रजनन मार्ग के संक्रमण के बारे में सामाजिक जागरुकता लाने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

- घर के काम की जिम्मेदारियों को बाँटें।
- घर की महिलाओं को अपनी समस्याओं को बताने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें गंभीरता से लें।
- परिवार में मुक्त और मित्रतापूर्ण वातावरण बनाने का प्रयत्न करें।

घर के पुरूष के रूप में

- महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में संवेदनशील बनें और उन्हें गंभीरता से लें।
- परिवार में सभी सदस्यों के लिए उचित आहार और काम के बँटवारे को सुनिश्चित करें।
- महिलाओं में समस्या का पता लगते ही उपचार करवाएँ। इस हेतु उन्हें प्रोत्साहित करें।
- यदि किसी भी एक साथी को यौन रोग की संभावना हो तो कोन्डोम का इस्तेमाल करें।
- किसी भी एक साथी को संक्रमण लगने पर दोनों साथी का उपचार करवाएँ।
- कुछ संक्रमण में स्पष्ट लक्षण नहीं दिखाई पड़ते। यदि थोडी भी शंका हो तो दोनों साथी की जाँच करवाएँ।

महिला समूह के सदस्य के रूप में

• प्रजनन मार्ग के संक्रमण और यौन रोग के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करें और गाँव के पुरूषों और महिलाओं तक पहुँचाएँ।

• गाँव में ए.एन.एम. की नियमित मुलाकात और महिलाओं की उस तक पहुँच को सुनिश्चित करें।

• गाँव में दाई या अन्य गुणी जानकार जो इसका इलाज करते हों, उन्हें पहचान कर प्रशिक्षण दें।

• पंचायत के सदस्यों द्वारा निकट के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में महिला डॉक्टर की व्यवस्था करवाएँ।

• महिलाओं को इस संक्रमण का निदान और जल्दी जाँच करवाने और यौन रोग हो तो दोनों साथी का उपचार करवाने के लिए प्रोत्साहित करें।

पंचायत के सदस्य के रूप में

• ए.एन.एम. और स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद से प्रजनन मार्ग व यौन सम्वन्धी संक्रमण पर गाँव वालों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा सत्र नियोजित करें।

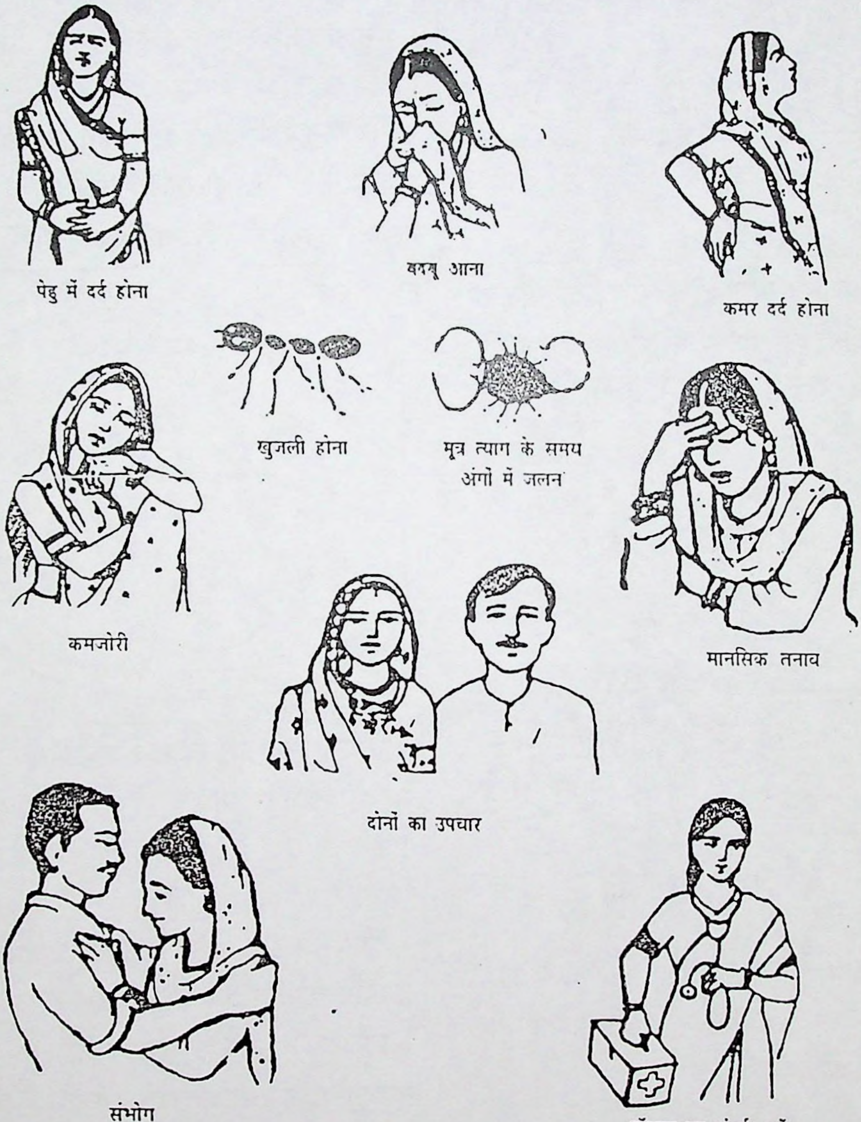
• यौन रोग होने पर दोनों साथी को उपचार करवाने के लिए प्रोत्साहित करें।

• निकट के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में महिला डॉक्टर की व्यवस्था करवाएँ।

माहवारी और शारीरिक समागम के दौरान सफाई का ध्यान रखें।

कार्ड-१

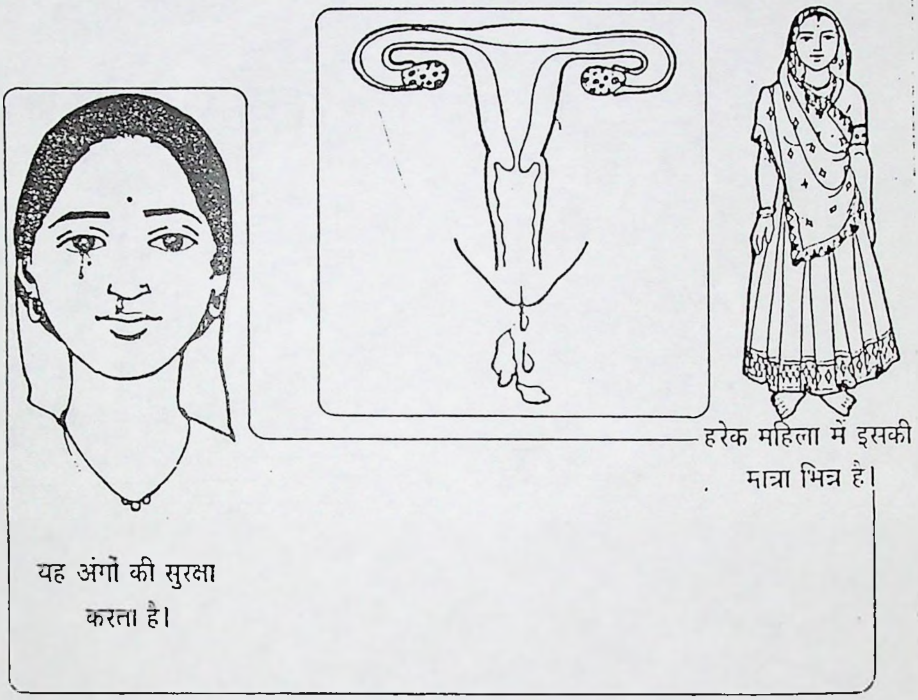
चलिए, सफेद पानी की समस्या को समझें।



कार्ड में इस्तेमाल किए गए प्रतीक की जानकारी

कार्ड-२

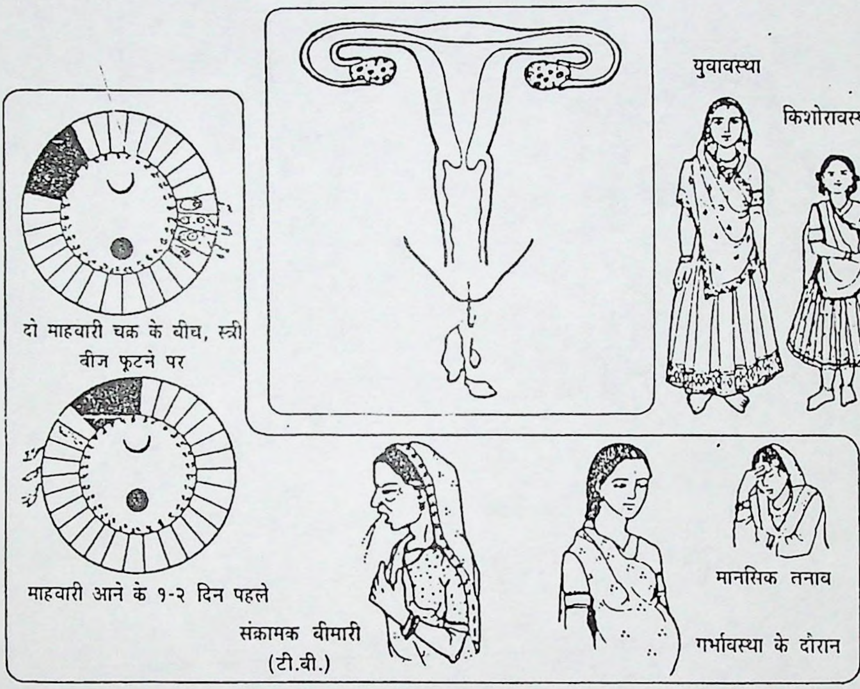
योनि से होनेवाला कुदरती स्त्राव



सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

कार्ड-३

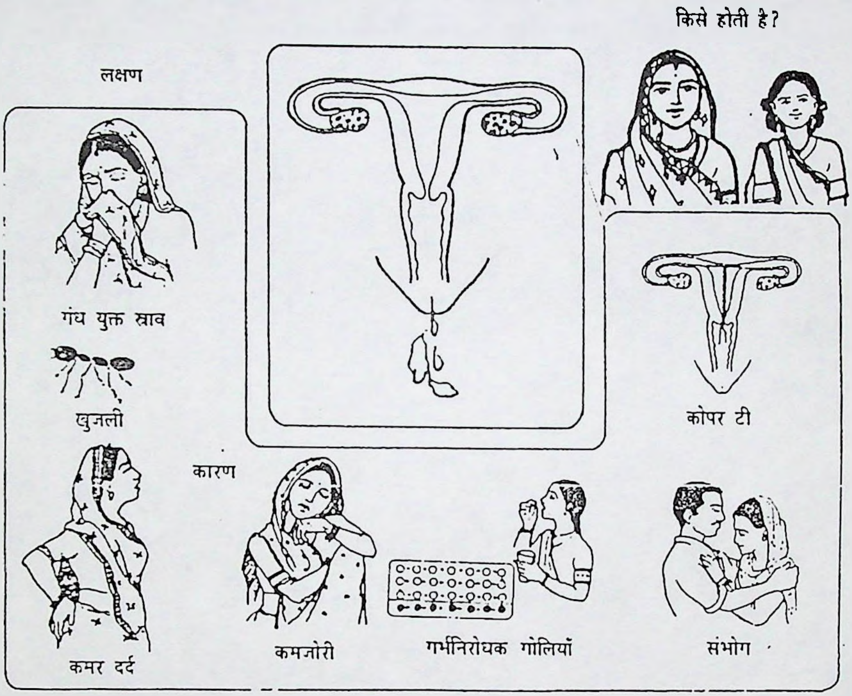
सामान्य स्त्राव किन परिस्थितियों में बढ़ जाता है ?



सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

कार्ड-४

सफेद पानी की तकलीफ क्या है ?

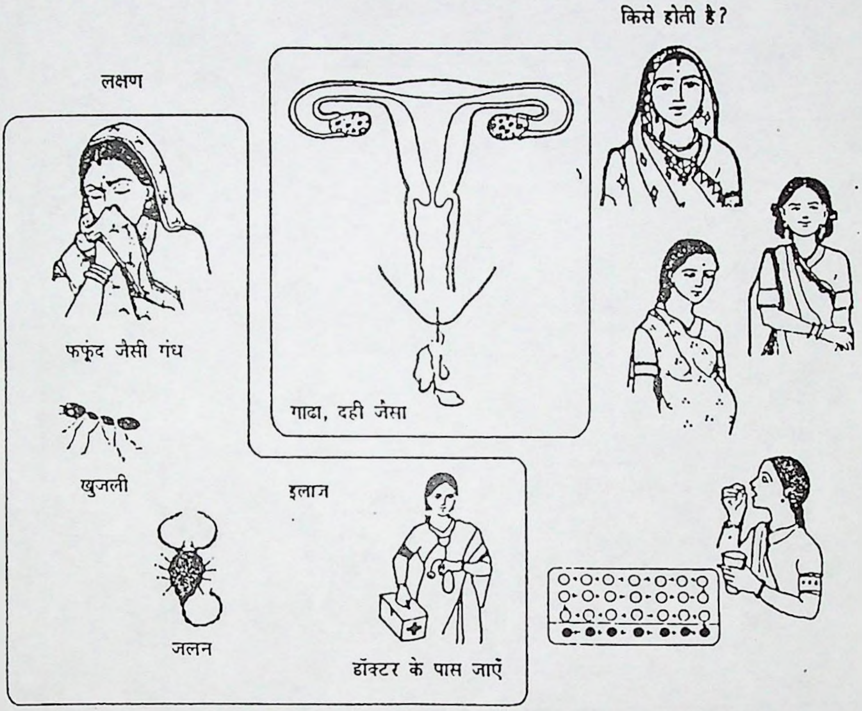


सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

कार्ड-५

सफेद पानी की तकलीफ के प्रकार

दही जैसे पानी की जानकारी

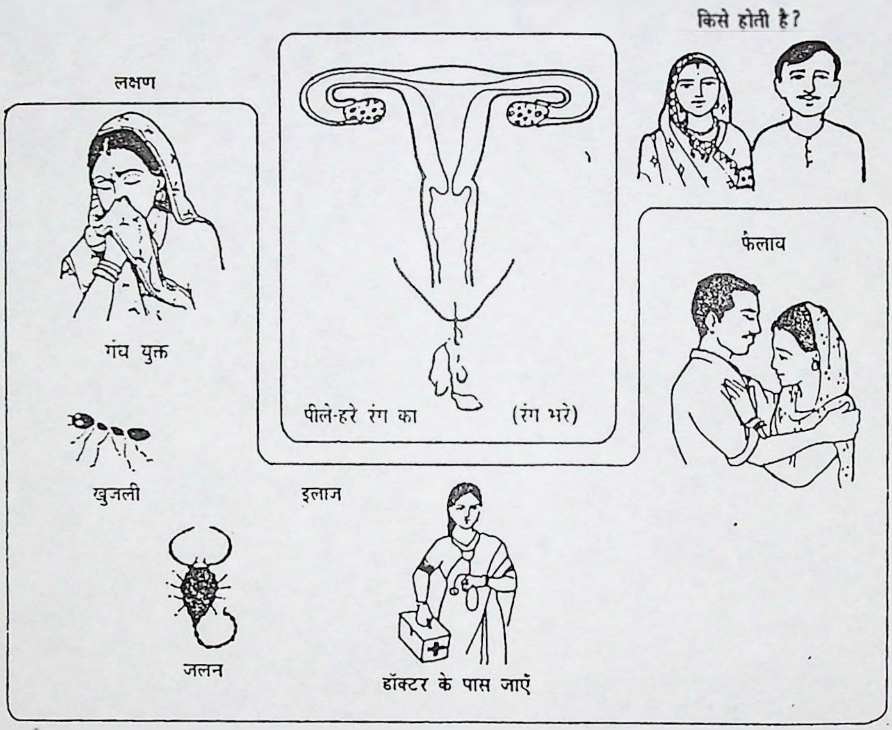


सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

कार्ड-६

सफेद पानी की तकलीफ के प्रकार

पीले-हरे रंग का

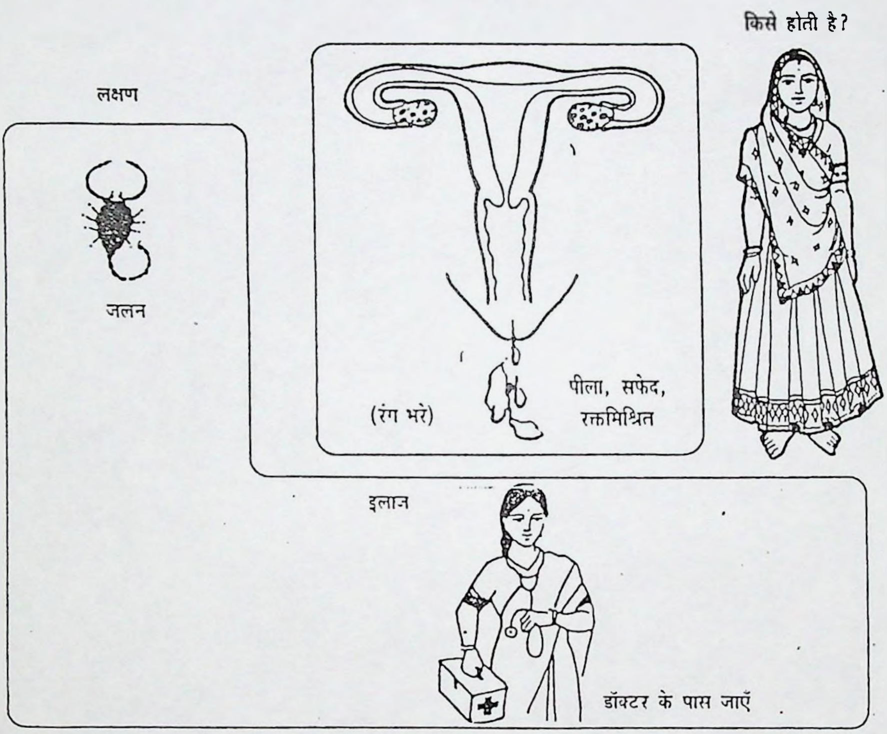


सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

कार्ड-७

सफेद पानी की तकलीफ के प्रकार

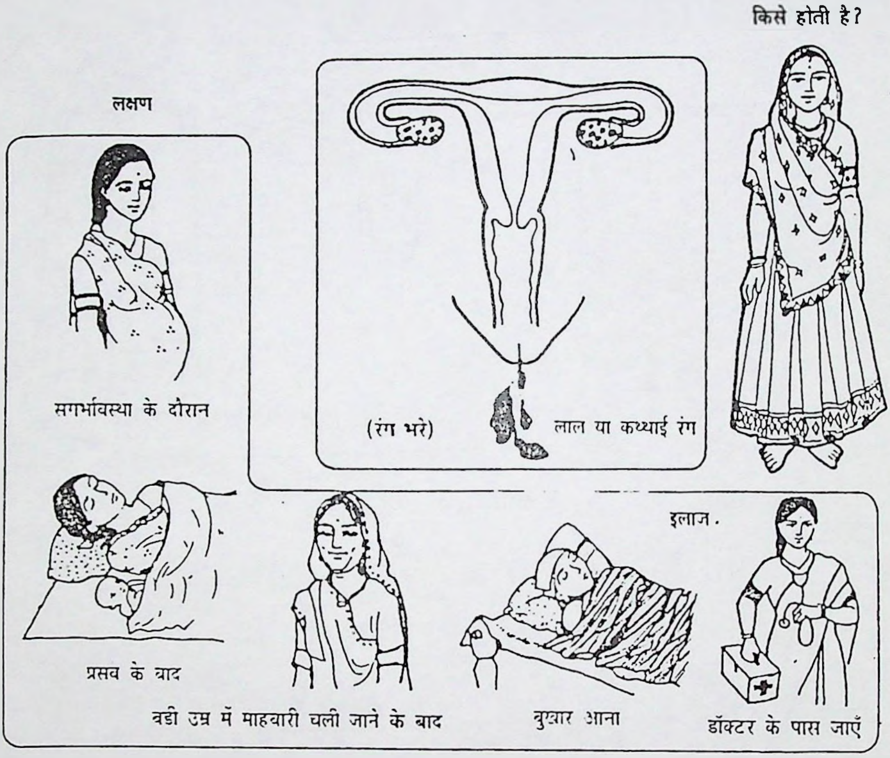
पीले या सफेद रंग का पानी



सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

कार्ड-८

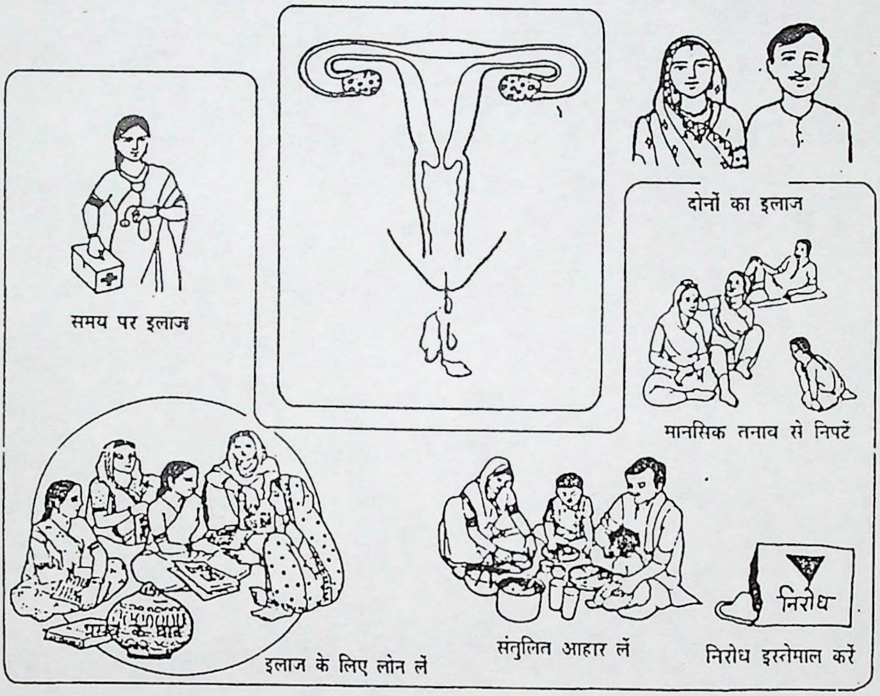
सफेद पानी की तकलीफ की गंभीर अवस्था



सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

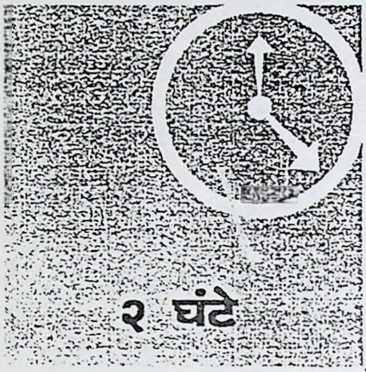
कार्ड-९

सफेद पानी का उपचार और रोकथाम



सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

एच.आई.वी./एड्स



उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- एच.आई.वी./एड्स कैसे फैलता है?
- एच.आई.वी./एड्स कैसे नहीं फैलता?
- एच.आई.वी./एड्स की रोकथाम कैसे की जा सकती है?
- एच.आई.वी./एड्स के लक्षण कौन से हैं?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
३०	एच.आई.वी./एड्स और उसके फैलाव के कारणों को समझना।	१ से ३ चित्रों द्वारा चर्चा।
३०	यह कैसे फैलता है।	चित्र-४ द्वारा चर्चा।
३०	एड्स के लक्षण।	चर्चा।
३०	एच.आई.वी. संक्रमण की रोकथाम।	कार्ड द्वारा चर्चा।

साधन सामग्री

इस पाठ में दिए गए चित्रों और चर्चा के कार्ड की फोटोकोपी निकालें और उन्हें अलग-अलग गत्तों पर चिपकाएँ।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

एच.आई.वी./एड्स की चर्चा करने से सभी में भय व शंका की भावना पैदा होती है। यह बीमारी मृत्यु की सूचक है। हमें कई तरीकों से एच.आई.वी. का संक्रमण लग सकता है। इस संक्रमण से खुद को और अपने साथी को सुरक्षित रखने के लिए इस बीमारी के बारे में जानना बहुत ही जरूरी है। यदि कोई अपने आपको या अपने मित्र को इस परिस्थिति में पाए तो यह समझना जरूरी है कि संक्रमण लगने के बाद भी कुछ हद तक सामान्य जीवन गुजारना संभव है।"

- सहभागी एच.आई.वी./एड्स के बारे में क्या जानते हैं, यह पूछें। जरूरत हो तो इसे विस्तृत रूप से समझाएँ। १ से ३ चित्रों द्वारा इसके फैलाव को समझाएँ।
- एच.आई.वी./एड्स के बारे में मान्यताओं/भ्रांतियों की चर्चा करें। चित्र-४ द्वारा एच.आई.वी./एड्स किन तरीकों द्वारा नहीं फैलता है, यह समझाएँ।
- कार्ड द्वारा एच.आई.वी./एड्स संक्रमण की रोकथाम पर चर्चा करें।
- एड्स के लक्षणों पर चर्चा को आगे बढ़ाएँ। एच.आई.वी./एड्स के संक्रमण के बाद भी सामान्य जीवन की संभावना और जरूरी सावधानियों के बारे में सहभागियों को जानकारी दें।
- अंत में अपने आप को और अन्य को एच.आई.वी./एड्स के संक्रमण से बचाने में विभिन्न समूहों की जिम्मेदारियों और इसकी जानकारी फैलाने के बारे में चर्चा करें।

२३९

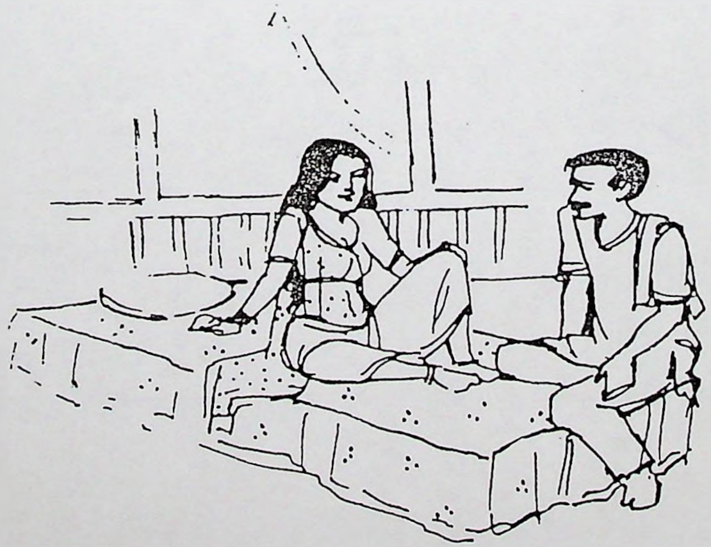
गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• एच.आई.वी., शरीर की कुदरती रोगप्रतिकारक क्षमता को नष्ट करने वाला विषाणु है जो श्वेत कणों पर आक्रमण कर मनुष्य के रोगप्रतिकारक तंत्र को नुकसान पहुँचाता है। हमारे श्वेत कण संभावित खतरनाक विषाणुओं और संक्रमण को मार डालते हैं। समय के साथ एच.आई.वी. हमारे शरीर के श्वेत कणों को बड़ी संख्या में मार डालता है। परिणाम स्वरूप हमारा शरीर संक्रमण से लड़ नहीं पाता है। एड्स, एच.आई.वी. संक्रमण की अंतिम अवस्था है।

• एच.आई.वी./एड्स दोनों एक नहीं है परंतु लोग कई बार दोनों शब्दों का एक दूसरे के लिए उपयोग करते हैं। व्यक्ति में एच.आई.वी. का संक्रमण लगने की संभावना हो सकती है परंतु एड्स की नहीं। परंतु एड्स के रोगी में एच.आई.वी. होगा क्योंकि यह वह विषाणु है जिसके कारण एड्स होता है।

• एच.आई.वी. केवल शरीर के द्रव्य पदार्थो द्वारा फैलता है जैसे कि खून, वीर्य और योनि के स्त्राव द्वारा। अतः इसके फैलाव के तीन मार्ग हैं :

१. संक्रमित साथी के साथ असुरक्षित समागम द्वारा।



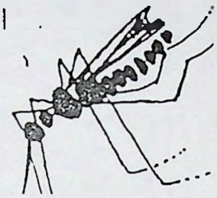
२. संक्रमित खून चढ़ाने या संक्रमित सुई, सीरींज वगैरह का एक दूसरे में उपयोग द्वारा।

३. रोगग्रस्त महिला द्वारा उसके गर्भस्थ शिशु को या शिशु को अपना दूध पिलाने के दौरान।

• असुरक्षित शारीरिक समागम जिसका अर्थ है कि कोन्डोम के उपयोग बिना जातिय समागम। इससे यह विषाणु फैलता है। यौन रोग होने से एच.आई.वी. संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है क्योंकि सिफलिस, गानोरिया और कैन्सर जैसी बीमारियों के कारण प्रजनन अंगों पर घाव पड़ जाते है जहाँ से एच.आई.वी. विषाणु प्रवेश करता है।

• एच.आई.वी. संक्रमण छूत से नहीं फैलता है और इसीलिए यह खाँसने और छींकने से नहीं फैलता है। सामान्य संपर्क द्वारा भी यह नहीं फैलता है जैसे कि हाथ मिलाना, मच्छर के काटने से, आलिंगन, एक ही शौचालय के उपयोग से।

हाथ मिलाना

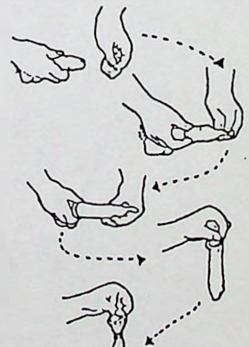


मच्छर के काटने से

एक ही शौचालय का उपयोग करना

आलिंगन करना

इन क्रियाओं से एच.आई.वी. की छूत नहीं लगती।

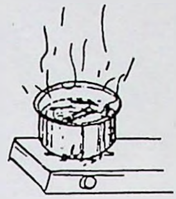


एच.आई.वी./एड्स की रोकथाम के लिए

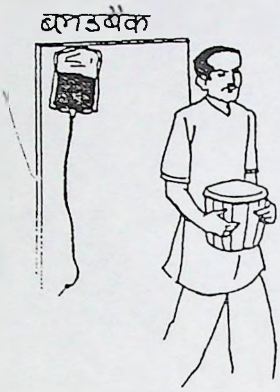
१. संक्रमण से दूर रहने के लिए संयम रखना ही एक उत्तम तरीका है। एच.आई.वी. संक्रमित नहीं हो, ऐसे एक ही साथी के साथ समागम करने से भी संक्रमण से दूर रहा जा सकता है।

२. विषाणु को फैलने से रोकने के लिए कोन्डोम का उपयोग ही एक सुरक्षित तरीका है। कोन्डोम तभी प्रभावी होंगे जब उसका उपयोग उचित ढंग से किया जाए।

• अन्य गर्भनिरोधक जैसे कोपर-टी और गर्भनिरोधक गोलियाँ केवल गर्भावस्था को रोकती हैं। यह एच.आई.वी. या अन्य यौन रोगों के फैलाव को नहीं रोकती है।



• सभी साधन जो खून के संपर्क में आते हैं, उन्हें दोबारा उपयोग के लिए कीटाणु रहित करना जरूरी है। इसमें सुई, या ऑपरेशन के साधनों का समावेश होता है।



• यदि खून चढ़ाना जरूरी हो तो एच.आई.वी. के लिए खून का स्क्रीनिंग करने आवश्यक है। केवल एच.आई.वी. नेगेटीव'खून का ही उपयोग करें। खून की जाँच ब्लडबैंक में ही करवाएँ। रक्त दान का व्यवसाय करने वाले लोगों का खून नहीं लें।

• रोगग्रस्त महिला से उसके गर्भस्थ शिशु में एच.आई.वी. का संक्रमण फैलने की संभावना ३० प्रतिशत रहती है और रोगग्रस्त महिला से अपने बच्चे को दूध पिलाने से संक्रमण की संभावना १०-१५ प्रतिशत रहती है। हालांकि एच.आई.वी. पॉजिटिव माँ के लिए शिशु को अपना दूध पिलाना तब भी बेहतर विकल्प है। अतः माँ का दूध निकाले और बच्चे को पिलाएँ क्योंकि एच.आई.वी. के विषाणु हवा में जीवित नहीं रहते हैं और माँ का दूध, पावडर के दूध से अधिक पौष्टिक होता है।

• एड्स की आरंभिक अवस्था के लक्षण, कई बीमारियों जैसे ही होते हैं।

मुख्य चिन्ह

• कम समय में शरीर का १० प्रतिशत वज़न घटना।

• पुराने दस्त जो एक महीने से अधिक समय तक रहें।

• पुराना बुख़ार जो एक महीने से अधिक चले।

सामान्य चिन्ह

• एक सप्ताह से अधिक खांसी रहे।

• त्वचा में विशेष प्रकार की खुजली होना।

• मुँह, पैरों या शरीर के निचले हिस्सों में पीड़ादायक छालें पड़ना।

• जीभ और मुँह के ऊपरी हिस्सों में या योनि में सफेद चकते पड़ना।

• मुँह के आस-पास या प्रजनन अंगों पर छालें पड़ना जिसे ठंडे छाले कहते है।

• जबड़े, गले और बगल के आस-पास, पेट व जांघों के बीच लसिका ग्रंथि का विशेष रूप से बड़ा होना।

एच.आई.वी./एड्स का सामना करने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

• दंपत्ति को कोन्डोम का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

• एच.आई.वी./एड्स के लक्षणों को ध्यान में रखें।

• परिवार के किसी भी सदस्य की स्वास्थ्य समस्याओं की उपेक्षा नहीं करें।

• संभव हो तो रोजगारी के विविध मौके द्वारा लोगों का स्थानान्तरण रोकें।

• यदि परिवार के सदस्य में एच.आई.वी. के संक्रमण का निदान हुआ हो तो उसकी सहायता करें।

घर के पुरूष के रूप में

• एक साथी के प्रति वफादार रहें और केवल एक विन संक्रमित साथी के साथ ही समागम करें।

• स्वास्थ्य, पति-पत्नी दोनों की संयुक्त जिम्मेदारी है, जिम्मेदार बनें और कोन्डोम का उपयोग करें।

• महिला को अपने स्वास्थ्य की उपेक्षा नहीं करने दें।

• परिवार के सदस्यों को अपने रिश्तेदारों के लिए रक्त दान करने के लिए प्रोत्साहित करें।

• जिन सदस्यों में एच.आई.वी. का निदान हुआ हो, उनकी सहायता करें और उनके स्वास्थ्य को बनाए रखने के तरीकों पर ज़ोर दें।

महिला समूह के सदस्य के रूप में

• वाल विवाह और लड़कियों और महिलाओं का यौनिक शोषण नहीं होने दें।

• गाँव वालों को एच.आई.वी./एड्स के वारे में शिक्षा दें।

• महिलाओं और पुरूषों को कोन्डोम का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

• महिला व पुरूष जो एच.आई.वी. पॉजिटीव के रूप में पहचाने गए हैं, उनकी मदद करें।

• उनके परिवार को उन्हें मदद करने के लिए समझाएँ।

• गाँव में मूलभूत सुविधाओं के लिए पंचायत के सदस्यों के साथ काम करें।

पंचायत के सदस्य के रूप में

• ए.एन.एम. की मदद से गाँव की स्वास्थ्य वैठक में एच.आई.वी./एड्स के वारे में जानकारी दें।

• जरूरत पड़ने पर, व्यवसायिक रक्तदान करने वालों से खून लेने की जगह, लोगों को अपने रिश्तेदारों से रक्तदान करने के लिए प्रोत्साहित करें।

• एच.आई.वी./एड्स के वारे में जागरूकता फैलाएँ।

• स्थानान्तरण रोकने के लिए गाँव में आय वढ़ानेवाले कार्यक्रमों को कार्यान्वित करें।

• वाल विवाह को रोकें।

• स्वास्थ्य शिक्षा और कोन्डोम की उपलब्धि को सुनिश्चित करें।

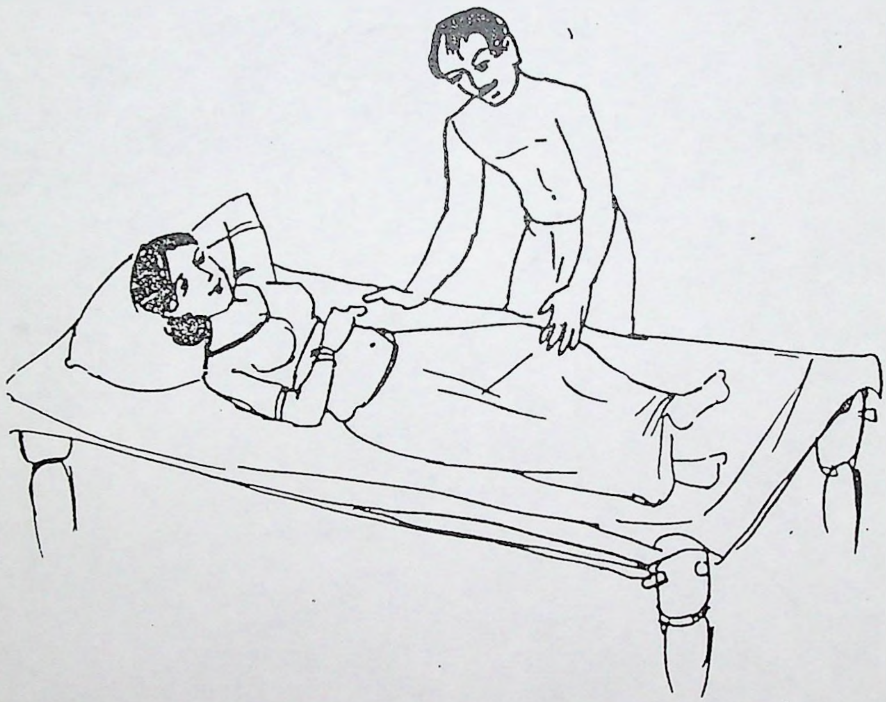
• गाँव में मूलभूत सुविधाओं को सुनिश्चित करें।

एड्स का कोई इलाज नहीं है। इसे रोकने के लिए कोन्डोम इस्तेमाल करें।

चित्र-१

एच.आई.वी./एड्स का फैलाव

संक्रमित साथी के साथ असुरक्षित समागम (कोन्डोम के उपयोग बिना समागम करना)



सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

चित्र-२

एच.आई.वी./एड्स का फैलाव

संक्रमित खून चढ़ाना या संक्रमित सुई, सीरींज वगैरह का एक दूसरे में उपयोग करना।

सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

चित्र-३

एच.आई.वी./एड्स का फैलाव

रोगग्रस्त महिला द्वारा उसके गर्भस्थ शिशु को या स्तनपान द्वारा।

सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

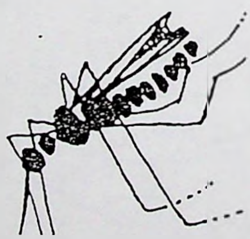
चित्र-४

एच.आई.वी./एड्स का फैलाव इनसे नहीं होता हैं

सामान्य संपर्क जैसे हाथ मिलाना या आलिंगन करना।

एक ही बिस्तर, शौचालय या घर का सभी द्वारा इस्तेमाल करने से।

मच्छर या कीड़ों के काटने से।



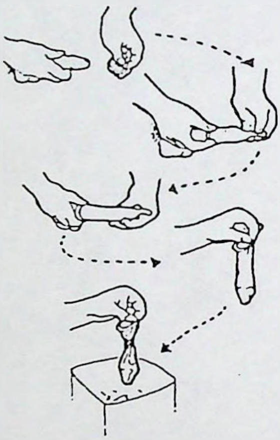
खाँसने और छींकने से।

सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

कार्ड-१

संक्रमित साथी के साथ असुरक्षित समागम से फैलता एच.आई.वी. की रोकथाम

अ) संक्रमण से बचने का बेहतर उपाय संयम रखना है, सिवाय कि आप एक ही साथी, जो संक्रमित नहीं हो, उसके साथ शारीरिक संबंध रखें।



ब) विषाणु के फैलाव को रोकने के लिए कोन्डोम का उपयोग करना ही केवल सुरक्षित उपाय है। कोन्डोम तभी प्रभावी होगें यदि सही तरीके से इस्तेमाल किए जाएँ।)

निम्नलिखित दिशासूचनों को ध्यान में रखें :

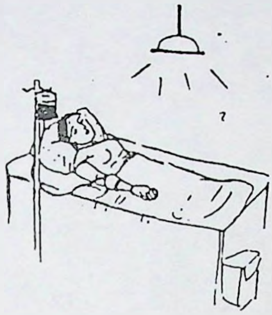
१. कोन्डोम का उचित तरीके से संग्रह करें - गरमी से और सीधे सूर्य के प्रकाश से दूर रखें। कोन्डोम पर्स में न रखें क्योंकि गरमी से उसका लचीलापन टूट सकता है और समागम के दौरान कोन्डोम फट सकता है। कोन्डोम बहुत पुराना नहीं होना चाहिए। सभी कोन्डोम के पैकेट पर उसकी निर्धारित अंतिम तारीख लिखी होती है। यह तारीख आने पर बचे हुए कोन्डोम को फैंक दें। कोन्डोम को सही तरीके से पहनें।

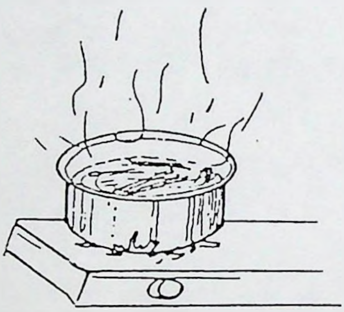
२. अन्य गर्भनिरोधक जैसे कि कोपर-टी और गर्भ निरोधक गोलियाँ केवल गर्भावस्था को रोकती है। यह एच.आई.वी. या अन्य यौन रोग से संक्रमण को नहीं रोकती हैं।

कार्ड-२

खून चढ़ाने या एक ही सुई या सीरींज के इस्तेमाल से फैलते एच.आई.वी. की रोकथाम

अ) जब तक बहुत ही जरूरी नहीं हो तव तक खून चढ़ाने की प्रक्रिया को टालें। ऑपरेशन के लिए अगर खून की जरूरत पड़े तो स्क्रीनींग किया हुआ खून का ही इस्तेमाल करें।





ब) सभी उपकरण जो खून के संपर्क में आए हो - सुई और सीरींज, उन्हें किसी भी एक तरीके द्वारा उचित ढंग से कीटाणुरहित करें -

१. पानी में ३० मिनिट तक उबालें।

२. घर के ब्लीच द्वारा अच्छी तरह से साफ करें (१ भाग ब्लीच और ९ भाग पानी)

क) संक्रमण से बचने के लिए अन्य सावधानियाँ रखें :

१. ऐसे स्थलों पर नहीं जाएँ जहाँ स्वच्छता निम्न स्तर की हो विशेषकर जहाँ एक्युपंचर, हाथ में गुदाई करना, शरीर को छेदना वगैरह प्रक्रिया होती हो।

२. यदि मुख से खानेवाली गोलियाँ उपलब्ध हों तो ईंजेक्शन नहीं लें।

३. एक ही सुई का उपयोग नहीं करें।

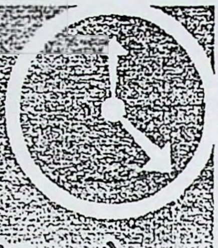
कार्ड-३

रोगग्रस्त महिला से गर्भस्थ शिशु में फैलते एच.आई.वी. की रोकथाम

अ) रोग ग्रस्त महिला से गर्भस्थ शिशु में एच.आई.वी. के फैलने की संभावना लगभग ३० प्रतिशत रहती है। इसे रोकने का केवल एक ही तरीका है जिसमें दंपति से गर्भावस्था टालने और बच्चा गोद लेने का परामर्श करें।

ब) रोगग्रस्त महिला से स्तनपान द्वारा भी शिशु को यह रोग हो सकता है। इसकी १०-१५ प्रतिशत संभावना है। हालांकि शिशु को अपना दूध पिलाना फिर भी बेहतर विकल्प है क्योंकि माँ का दूध ही अधिक पौष्टिक, आसानी से उपलब्ध और कम खर्चीला है। एच.आई.वी. खुली हवा में जीवित नहीं रहता है, अतः माँ का दूध स्तन से निकाल कर रखें और फिर बच्चे को पिलाएँ। इस तरह स्तनपान से फैलते एच.आई.वी. को आसानी से रोका जा सकता है।

गर्भाशय के मुख का कैन्सर



१ घंटा और ३० मिनिट

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- गर्भाशय के मुख का कैन्सर होने के संभवित कारण कौन से हैं ?
- गर्भाशय के मुख के कैन्सर के लक्षण क्या हैं ?
- इसके जल्दी निदान के लिए पैप टेस्ट की प्रक्रिया और उसका महत्त्व क्या है ?

रुपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
३०	गर्भाशय के मुख के कैन्सर के कारण।	१ से ८ चित्रों द्वारा चर्चा।
३०	गर्भाशय के मुख के कैन्सर के लक्षण।	चर्चा।
३०	गर्भाशय के मुख के कैन्सर के	चर्चा।

साधन सामग्री

१ से ५ चित्रों की फोटोकोपी निकाल कर उन्हें गत्तों पर अलग अलग चिपकाएँ।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,
कैन्सर ऐसा रोग है जिससे हम सभी डरते हैं। इसलिए यह अत्यंत जरूरी है कि गर्भाशय के मुख के कैन्सर का प्रारंभिक अवस्था में निदान और उपचार हो। बेहतर है कि ऐसी बीमारियों से अपने आप को बचाया जाए।"

- चित्रों की मदद से गर्भाशय के मुख के कैन्सर के संभवित कारणों की चर्चा करें।
- गर्भाशय के मुख के कैन्सर के चिन्ह व लक्षण की चर्चा करें। उन्हें अपने अनुभवों (यदि हों तो) या दूसरों से सुने अनुभवों को बताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- पैप टेस्ट के बारे में जानकारी दें और सत्र के अंत में आयोजन के रूप में महिलाओं को यह टेस्ट कराने के लिए प्रोत्साहित करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

कैन्सर होने के सामान्य कारण :

- तम्बाकू या बीड़ी/सिगरेट पीना।
- यु.वी किरणों में / उच्च तापमान में अधिक देर तक रहने के कारण।
- हिपेटाइटिस-बी या प्रजनन अंगों में मस्से जैसे कुछ विषाणु के संक्रमण।
- लंबी अवधी की चोट या स्थानिक उत्तेजना।
- होरमोन्स का अनावश्यक इस्तेमाल।
- कुछ कैन्सर कुछ हद तक वंशानुगत भी होते है जैसे स्तन का कैन्सर।

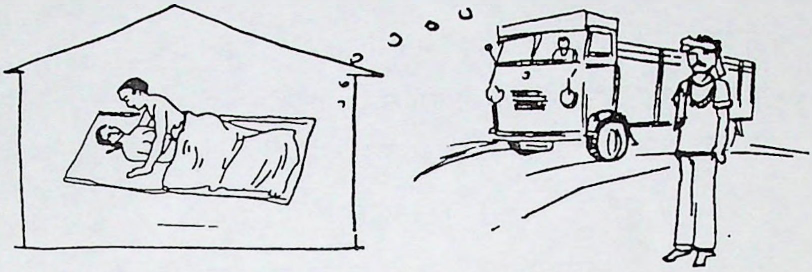
स्वस्थ जीवन शैली से अनेक प्रकार के कैन्सर के रोकथाम हो सकती है।

गर्भाशय के मुख का कैन्सर होने की अधिक संभावना किसे है?

जो महिला :

- माहवारी शुरू होने के एक वर्ष के अंदर ही सक्रिय रूप से शारीरिक संबंध रखने लगती हो।
- एक से अधिक साथी के साथ समागम करती हों।

- जिसका साथी एक से अधिक साथी के साथ समागम करता है।

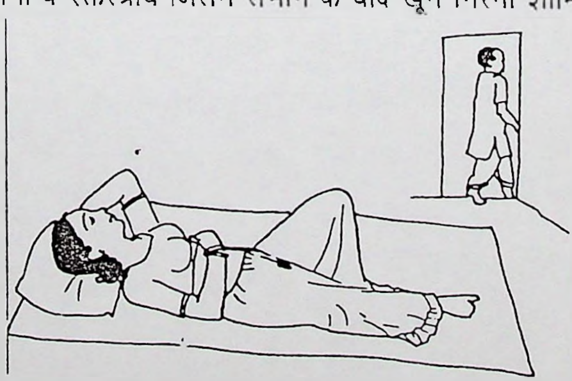


- जिसे यौन रोग हो।
- जिसे विषाणु का संक्रमण लगा हो जैसे प्रजनन अंगों में मस्सा।
- जिसे कई बार प्रसव हुआ हो।

- जो अपने प्रजनन अंगो को अच्छी तरह से साफ नहीं रखती हो।

गर्भाशय के मुख के कैंसर के सामान्य लक्षण :

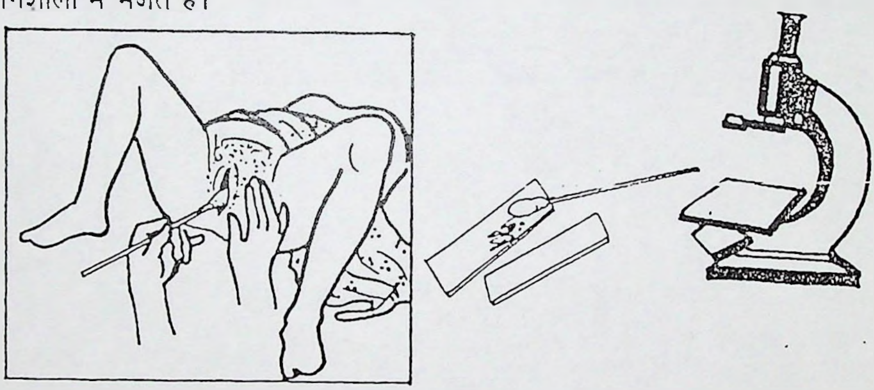
- योनि से असामान्य रक्तस्त्राव जिसमें संभोग के वाद खून गिरना शामिल है।



- योनि से गुलाबी रंग का बदबूदार स्राव।
- अनियमित माहवारी।
- माहवारी बंध हो जाने के वाद योनि से रक्त स्राव होना।
- गंभीरता बढ़ जाने पर योनि से दुर्गन्ध या गुलावी दुर्गन्धयुक्त स्त्राव होना, पिशाब करते समय दर्द होना या पैरों में, पेट के नीचले हिस्सों में या पीठ में दर्द होना।

गर्भाशय के मुख के कैन्सर का निदान

प्रारंभिक अवस्था में गर्भाशय के मुख के कैन्सर का निदान हो यह वहुत जरूरी है। यह पैप टेस्ट द्वारा किया जा सकता है। यह सरल व त्वरित प्रक्रिया है। इस जाँच के लिए डॉक्टर गर्भाशय के मुख से कुछ कोश निकालते हैं और उसकी माईक्रोस्कोप से जाँच के लिए प्रयोगशाला में भेजते हैं।



- इस जाँच का परिणाम दो सप्ताह वाद मिलता है। महिलाओं को यह जाँच कम से कम हर तीन वर्ष में एक वार करवानी चाहिए। जिन स्थानों में यह संभव नहीं हो, वहाँ विशेषकर ३५ वर्ष की उम्र से वड़ी महिलाओं की यह जाँच कम से कम हर ५ वर्ष में करें।

- माहवारी के दौरान पैप टेस्ट नहीं की जाती।
- योनि में गोली रखने के ४८ घंटों के अंदर तक पैप टेस्ट नहीं करना चाहिए।
- छः महीने में दुबारा पैप टेस्ट नहीं करना चाहिए।

चित्र-४

महिलाओं में गर्भाशय के मुख का कैन्सर होने का खतरा

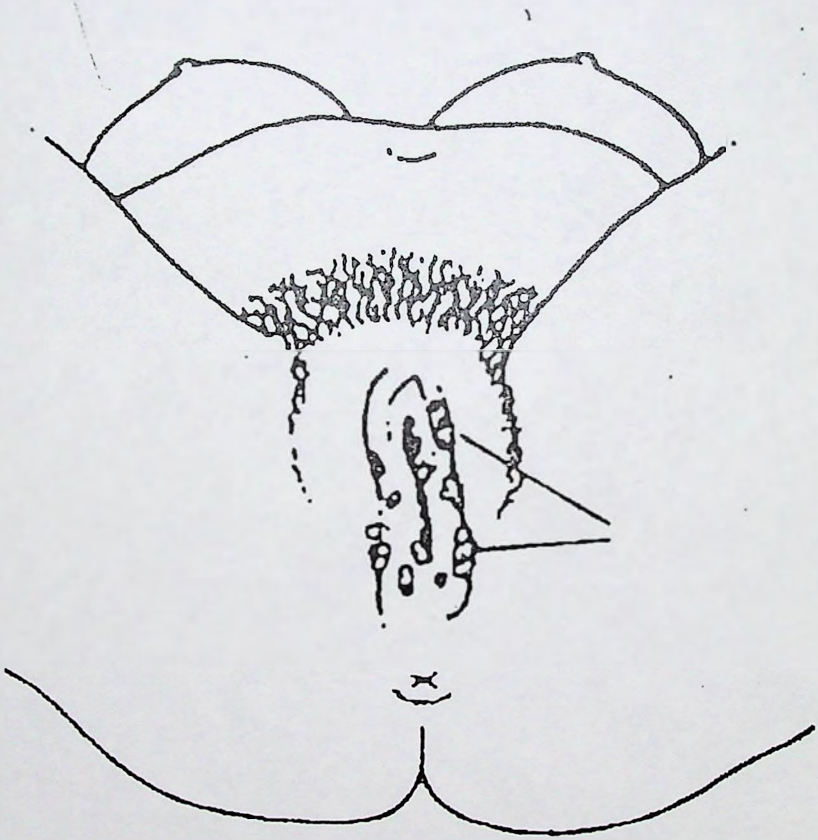
जिन महिलाओं को कई बच्चे हों।

सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

चित्र-३

महिलाओं में गर्भाशय के मुख का कैन्सर होने का खतरा

जिन महिलाओं में प्रजनन अंगों में मस्सा या अन्य प्रकार के यौन वाहित रोग हुए हों।



सूचना : प्रशिक्षण में उपयोग के लिए, इस चित्र को बड़ा बनाकर काट लें और गत्ते पर चिपकाएँ या इसकी ट्रांसपैरेंसी बनाएँ।

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,
हम कैन्सर और गर्भाशय के मुख के कैन्सर के बारे में पहले से ही जानते हैं। आज हम स्तन कैन्सर के बारे में चर्चा करेंगे। क्या आप जानते हैं कि हमारे देश में स्तन कैन्सर के रोगियों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है? क्या आपने स्तन कैन्सर के रोगी को देखा या उसके बारे में सुना हैं? क्या आप मुझे इसके लक्षण बता सकते हैं?"

- उनके उत्तरों के लिए इंतजार करें। उनके उत्तरों को लिखें। कुछ उत्तर गलत भी हो सकते हैं। आप उन्हें सही उत्तर दे सकते हैं और उनकी जानकारी को बढ़ा सकती हैं।
- किन लोगों को स्तन कैन्सर होने का अधिक खतरा है यह चर्चा करें। इस बात पर जोर दें कि जिन महिलाओं को स्तन कैन्सर होने का खतरा हो, उन्हें स्तन कैन्सर होगा ही यह जरूरी नहीं है। यदि आप इस बात की चर्चा नहीं करते हैं तो इससे महिलाओं में अकारण भय फैलेगा।
- एक बार सहभागियों के साथ विषय की स्पष्टता हो जाए तब स्तन कैन्सर के उपचार पर चर्चा को आगे बढाएँ। बहुत ही संक्षिप्त में जानकारी दें और इसके विपरीत प्रभाव की चर्चा करें।
- स्तन कैन्सर से बचने के लिए स्तन के स्व-निरीक्षण करने पर ज़ोर दें। आप निदर्शन कर सकते हैं या यहाँ दिए गए चित्रों द्वारा इसे समझाएँ। जल्दी निदान करने के महत्त्व पर ज़ोर दें।
- विभिन्न समूहों के सदस्यों के रूप में स्तन कैन्सर के बारे में जागरूकता बढ़ाने में हमारी भूमिका पर चर्चा करें।

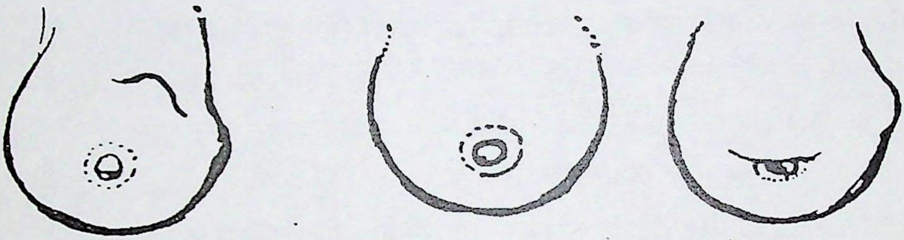
गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• स्तन कैन्सर में कुछ भी शर्मनाक नहीं है। यह अन्य बीमारी जैसी ही एक बीमारी है। जल्दी निदान ही इसका उत्तम उपचार है। स्तन कैन्सर के बारे में बताएँ और अन्य लोगों को भी इसके बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित करें।

• **स्तन कैन्सर के लक्षण**

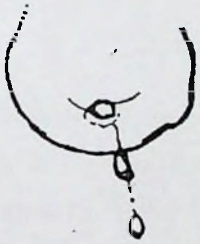
१. ठोस, पीड़ारहित गठान जो कभी कभी नरम होती है।

२. स्तन के आकार व रूप में परिवर्तन होना।



३. स्तन या चूँची की त्वचा का रंग या त्वचा में परिवर्तन होना। (गरमी निकलना या खाज होना)

४. चूँची से रक्त स्त्राव होना, कभी कभी यह स्त्राव पीला होता है।



निम्नलिखित महिलाओं में स्तन कैन्सर होने का खतरा है

१. ५० वर्ष से अधिक उम्र।

२. जिनके एक स्तन में कैन्सर हुआ हो।

३. जिनके किसी नजदीक के रिश्तेदार (माँ या वहन) को स्तन कैन्सर हुआ हो।

४. जिन्होंने ३० वर्ष की उम्र के वाद पहले वच्चे को जन्म दिया है।

५. जिनके कोई बच्चे नहीं हो या जिन्होंने अपने बच्चों को दूध नहीं पिलाया हो।

६. जो अधिक चर्वीयुक्त आहार खाँए या असंतुलित आहार खाँए।

७. जिनकी जिन्दगी तनावपूर्ण हो।

• **स्तन कैन्सर से बचाव**

१. विभिन्न रेशेदार मौसमी फल व सब्ज़ियाँ अधिक खाँए।

२. अधिक मात्रा में अनाज, दालें, कच्ची सब्ज़ियाँ और ताजे फल खाएँ जैसे गाजर, बीट, करौंदा, पालक, मैथी वगैरह।

३. कम चर्बी वाले आहार पसंद करें।

४. अपने शरीर के वजन को नियमित कसरत और संतुलित आहार द्वारा बनाएँ रखें।

५. तम्बाकु और शराब से दूर रहें।

६. सक्रिय रहें और योग और ध्यान द्वारा अपने मन की शांति को बनाएँ रखें।

७. स्तन के स्व निरीक्षण को सुनिश्चित करें।

यदि स्तन में गठान पाएँ तो अधिक निदान के लिए डॉक्टर का संपर्क करें।

स्तन कैन्सर की रोकथाम में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

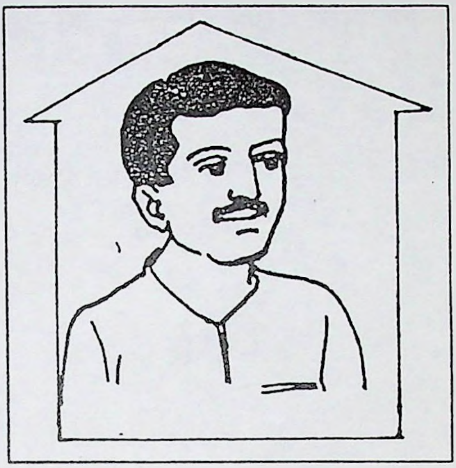
• अपने घर का वातावरण मुक्त एवं मित्रतापूर्ण बनाएँ जहाँ लोग अपने स्वास्थ्य की समस्याएँ निःसंकोच एक दूसरे को बता सकें।

• घर की महिलाओं को अपने स्वास्थ्य की समस्याओं को बताने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें गंभीरता से लें।

• यदि आपके परिवार के किसी सदस्य को स्तन कैन्सर है, ऐसा निदान हुआ हो तो उसकी मदद करें। उसके त्वरित एवं संपूर्ण उपचार को सुनिश्चित करें।

• स्तन कैन्सर और स्तन का स्व निरीक्षण कैसे करें यह जानकारी विशेषकर महिलाओं व लड़कियों को दें।

घर के पुरुष के रूप में



• महिलाओं के स्वास्थ्य की समस्याओं के प्रति संवेदनशील बनें और उन्हें गंभीरता से लें।

• परिवार में सभी सदस्यों के बीच उचित आहार और काम का बंटवारा सुनिश्चित करें।

• यदि घर की किसी महिला में एक या अधिक खतरें के लक्षण हो तो उसकी मेमोग्राफी करवाएँ।

• महिला के लिए स्तन का कैन्सर अत्यंत तनाव ग्रस्त स्थिति पैदा कर सकता है, जिस महिला में स्तन के कैन्सर का निदान हुआ हो उसकी सहायता करें और उसे सांत्वना दें। उसके त्वरित और पूर्ण उपचार को सुनिश्चित करें। यदि आवश्यक हो तो उसे उपचार की विपरीत असरों का हिम्मत से सामना करने में सहायता करें।

महिला समूह के सदस्य के रूप में

• स्तन के स्व निरीक्षण की जानकारी को फैलाएँ और महिलाओं को इसका अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करें।

• स्तन कैन्सर के बारे में संभव हो उतनी अधिक जानकारी प्राप्त करें और उसे गाँव की महिलाओं एवं पुरूषों तक पहुँचाएँ।

• गाँव में ए.एन.एम. की नियमित मुलाकात और उस तक महिलाओं की पहुँच को सुनिश्चित करें।

• निकट के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में पंचायत के सदस्यों की मदद से स्त्री डॉक्टर की व्यवस्था करवाएँ।

• महिलाओं को स्तन कैन्सर का त्वरित निदान करवाने, परिवार को, उपचार के लिए जल्दी अस्पताल जाने के लिए प्रोत्साहित करें।

• जिन महिलाओं में स्तन के कैन्सर का निदान हुआ हो उनकी सहायता करें और उनकी मदद के लिए उनके पति से परामर्श करें।

पंचायत के सदस्य के रूप में

• महिलाओं और पुरूषों के लिए ए.एन.एम. की मदद से स्तन कैन्सर पर स्वास्थ्य शिक्षा सत्र को सुनिश्चित करें।

• गाँव में ए.एन.एम. की नियमित मुलाकात और उस तक गाँव की महिलाओं की पहुँच को सुनिश्चित करें।

• जिन महिलाओं में स्तन कैन्सर का निदान हुआ हो उन्हें सक्रिय रूप से मदद करने के लिए पुरूषों को प्रोत्साहित करें।

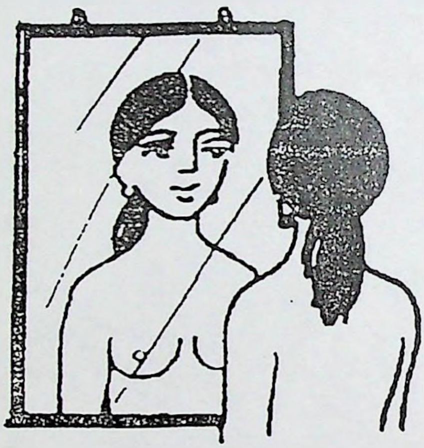
• निकट के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में महिला डॉक्टर की व्यवस्था करवाएँ।

स्तन का स्व निरीक्षण कैसे करें?

स्तन का नियमित रूप से स्व निरीक्षण करने से, गठान को पहले स्तर पर ही पहचानने व निदान करने में मदद मिलती है।

- **स्तन का निरीक्षण**

स्तन का निरीक्षण करने के लिए आईने की जरूरत पड़ती है। आईने का आकार ४५ से.मी. X ४५ से.मी. होना चाहिए। आईने के सामने खड़े रहें।

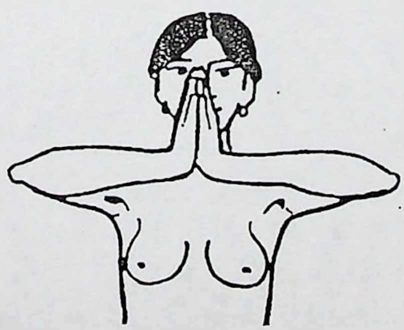


अपने हाथों को शरीर के साथ रखें। अपने स्तनों को आगे से और दोनों वाजु से देखें।

- क्या उसके आकार और स्वरूप में कोई वदलाव आया है?
- क्या स्तन की त्वचा लाल या उसमें झुर्रियाँ पडी हैं?
- चुचुक में से स्त्राव हो रहा है?

- अव अपने हाथों को ऊपर की ओर उठाएँ।

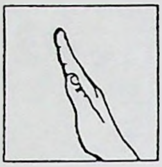
- यदि गठान होगी तो त्वचा में झुर्रियाँ पड़ेगी। वह संतरे के छिलके जैसी दिखेगी।
- अपने हाथों को अपने नाक के स्तर पर लाएँ (चित्र में दिखाया गया है वैसे) और हाथ की हथेलियों को जोड़ कर एक दूसरे के साथ दवाएँ।



- इन दोनों परिस्थितियों में स्तन व वगल में होते वदलाव का निरीक्षण करें।

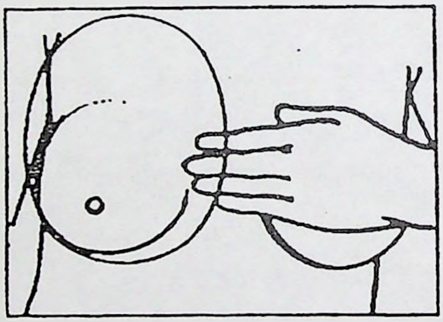
• **हाथ द्वारा निरीक्षण**

दोनों स्तनों की जाँच अपने हाथों से करना जरूरी है। बाएँ स्तन की जाँच दाएँ हाथ से

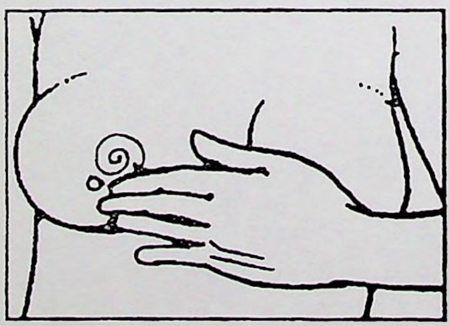


करें और दाएँ स्तन की जाँच बाएँ हाथ से करें। अंगूठे और ऊँगलियों को एक साथ रखें। ऊँगलियों को सीधा रखें जिससे हाथ समतल रहें। अपने स्तन में ठोस या मोटी गठान को जाँच द्वारा महसूस करें।

• अपने स्तन की बाहरी छोर से जाँच शुरू करें। हाथ को स्तन पर गोल घुमाते हुए गठान जैसा कुछ महसूस करने का प्रयत्न करें।

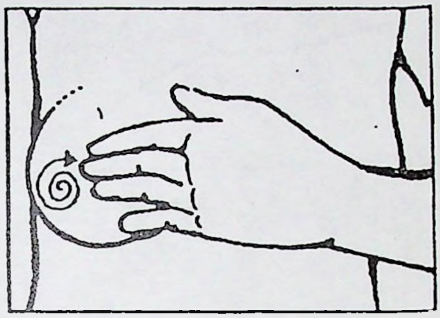


• अपने पूरे स्तन पर छोटे छोटे गोले बनाते जाएँ।



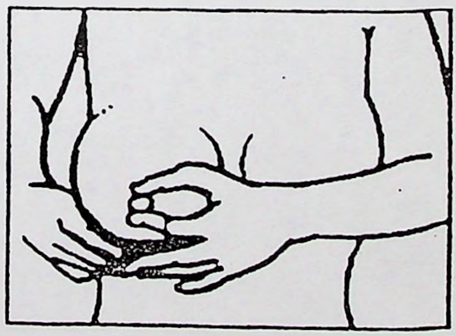
• बगल की जाँच के लिए अपनी कलाई को मोड़ें।

• बाहरी गोले में पूरी जाँच के बाद अपने हाथ को चूँची की ओर बढ़ाएँ और फिर से पूरे स्तन पर हाथ को गोल घुमाएँ।



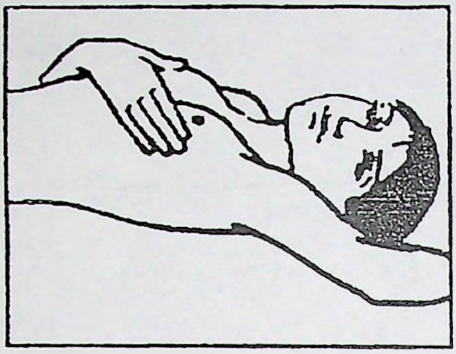
• चुचुक की ओर बढ़ते जाएँ। चूँची की जाँच को नहीं भूलें। चित्र में दिखाए गए तरीके से चुचुक पर अपना हाथ दबाएँ और गठान के लिए जाँच करें।

• अपने अंगूठे और ऊँगली के बीच चूँची को दबाएँ और स्त्राव हो रहा है या नहीं, यह जाँचे।



• आप सोते हुए भी स्तन की जाँच कर सकते हैं। सोने से पहले, सख्त सतह पर लेट जाएँ। दाएँ हाथ को सिर के नीचे रखें

और वाएँ हाथ से दाएँ स्तन की, ऊपर वताए गए तरीके से जाँच करें।



• हाथों को वदल कर फिर वाएँ स्तन की जाँच करें।

याद रखें

• हमेशा दोनों स्तनों की जाँच करें।

• जाँच करते समय स्तन के सभी हिस्सों की जाँच करें। अपने हाथ का संपर्क निरंतर स्तन के साथ वनाए रखें। स्तन पर से हाथ को नहीं हटाएँ। स्तन के सभी भागों पर एक समान दवाव डालें।

• वगल के नीचे की जाँच के लिए कलाई को मोड़ें।

• कपड़े पहनकर स्तन का स्व निरीक्षण कभी नहीं करें।

सूचना

आप इन पृष्ठों की ट्रांसपेरेंसी बनाकर ओवरहेड प्रोजेक्टर द्वारा सहभागियों को दिखा सकते हैं। आप निदर्शन भी कर सकते हैं। यदि आप कपड़े के साथ निदर्शन कर रहे हो तो यह समझाना बहुत ही जरूरी है कि उन्हें स्व-निरीक्षण में बिना कपड़े के करना है। स्व-निरीक्षण के लिए उत्तम समय स्नान करते समय करना है।

तम्बाखु का सेवन व स्वास्थ्य

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी जानेंगे कि...

- तम्बाखु के सेवन से स्वास्थ्य को क्या नुक्सान होता है?
- तम्बाखु के सेवन को रोकने के लिए हमारी क्या भूमिका है?

रूपरेखा

समय मिनिटों में	विषय	तरीका/साधन सामग्री
१५	तम्बाखु का सेवन व स्वास्थ्य।	चर्चा
१५	तम्बाखु के सेवन को रोकने में हमारी भूमिका।	चर्चा

प्रशिक्षक के लिए जानकारी

यह कहते हुए समूह का स्वागत करें।

"प्यारी बहनों,

हमारे देश में तम्वाखु का सेवन अलग-अलग रूप से होता है। महिलाएँ भी तम्वाखु का सेवन करती हैं। आज हम तम्वाखु के सेवन से स्वास्थ्य को क्या नुक्सान होता है इस की चर्चा करेंगे।"

- सहभागियों से पूछें कि उनमें से कितनी तम्वाखु का सेवन करती हैं?
- उनके उत्तरों का इंतजार करें। उत्तरों के आधार पर हमारे देश में तम्वाखु का उपयोग किस प्रकार से होता है, उसकी चर्चा करें।
- उसके वाद तम्वाखु से स्वास्थ्य को क्या नुक्सान होता है, उसकी चर्चा करें।
- अंत में तम्वाखु के सेवन को रोकने में हमारी क्या भूमिका हो सकती है उसकी चर्चा करें।

गाँव की महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण संदेश

• हमारे देश में तम्बाकु का सेवन अलग-अलग रूप से होता हैं। अधिकतर लोग तम्बाखु खाते हैं। जिसमें चुने या बिना चुने और पान मसाले के साथ खाना आदि का समावेश होता हैं। इसके अलावा नसवार और दंत मंजन में भी तम्बाखु का उपयोग प्रचलित हैं। धुम्रपान की तुलना में उपरोक्त तरीकों से तम्बाखु का उपयोग ज्यादा होता है। शहरों में रहने वाली महिलाओं की तुलना में गाँव में रहने वाली महिलाओं में तम्बखु का उपयोग ज्यादा देखा जाता है। हमारे देश में लगभग चार सौ पचास लाख (४५०,०००००) महिलाएँ तम्बाखु का सेवन करती हैं।

• हर साल हमारे देश में ८०,००० लोगों की मृत्यु तम्बाखु के सेवन के कारण होती हैं। जिसका मतलब होता है कि प्रति दिन २२०० लोग और हर ४० सेंकड में एक व्यक्ति की मृत्यु तम्बाखु के सेवन के कारण होती हैं। तम्बाखु के कारण कैन्सर, हृदय रोग व फेंफडे के रोग होते हैं।

• हर साल तम्बाखु के उपयोग के कारण ४०,००० लोगों को कैन्सर होता हैं। १३,००,००० को हृदय रोग व ७०,००,००० लोगों को फेंफडे की वीमारी होती है।

तम्बाखु का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसका उपयोग बंद करें।

तम्बाखु का सेवन रोकने में हमारी भूमिका

परिवार के सदस्य के रूप में

• घर का कोई सदस्य तम्वाखु का सेवन न करें उसका ध्यान रखें।

• बच्चों को तम्वाखु के सेवन से होने वाले स्वास्थ्य के खतरो के वारे में जानकारी दें।

• आप का वच्चा तम्वखु का सेवन नहीं करें उसकी देखरेख करें।

घर के पुरूष के रूप में

• अगर आप तम्वाखु का सेवन करते हों तो तुरन्त छोडें। आप को देख कर आपके बच्चे भी तम्वाखु का सेवन करेगें।

• आपके वच्चो के लिए तम्वाखु का सेवन हानिकारक हैं, किसी अन्य व्यक्ति को आपके वच्चे' के आसपास धुम्रपान न करने दें।

• अगर घर की महिला गर्भवती हो तो उस के आसपास किसी को भी घूम्रपान न करने दें।

• गर्भवती महिला द्वारा तम्वाखु का सेवन खतरा पैदा कर सकता हैं। उसे तम्वाखु खाने से रोकें।

महिला समूह की भूमिका

• तम्वाखु के सेवन से होने वाले खतरों के वारे में गाँव के लोगों की जानकारी वढ़ाएँ। प्राथमिक स्वास्थ्य के डॉक्टर व ए.एन.एन. के सहयोग से जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

करें।

• गाँव में अगर तम्बाखु का इस्तहार लगें हो तो उसे निकाल दें।

• गाँव की महिलाओं को तम्बाखु का सेवन करने से रोकें।

• पंचायत के साथ चर्चा करके गाँव में तम्बाखु की बीक्री बंद करवाएँ।

• गाँव के पुरुषो को तम्बाखु का सेवन न करने के लिए प्रोत्साहित करें।

• गाँव के सार्वजनिक स्थल पर तम्बाखु के सेवन पर रोक लगाएँ।

पंचायत सदस्य के रूप में

• महिला समूह के साथ जुड़कर तम्बाखु का सेवन रोकने के लिए जागरूकता बढ़ाएँ।

• गाँव में तम्बाखु का इस्तेहार न लगाने दें।

• गाँव के पुरुषो को तम्बाखु का सेवन न करने के लिए प्रोत्साहित करें।

• गाँव के सार्वजनिक स्थल पर तम्बाखु के सेवन पर रोक लगाएँ।

३२९

मूलभूत विषयवस्तु और प्रशिक्षण मार्गदर्शिका को अंतिम रूप देने में इन सभी का बहुमूल्य योगदान रहा।

डॉ. नसरीन रुस्तमफॉम

डॉ. नीता याज्ञीक

डॉ. नरेन्द्र गुप्ता

डॉ. प्रभा चंद्रा

डॉ. तरंग पटेल

डॉ. रीटा नागपाल

सुश्री मीराई चेटरजी

सुश्री मित्तल

डॉ. सुमोली दास

सुश्री रुपा देवदासन

डॉ. थेलमा नारायण

सुश्री पल्लवी पटेल

सुश्री ज्योति गाडे

सुश्री ईला वखारीया

वैद्य स्मिता बाजपाई

सुश्री अंजना दवे

सुश्री गायत्री गीरी

सुश्री सीमा देवधर

सुश्री सोनल महेता

सुश्री स्वाती पटेल

श्री नागजी प्रजापती

श्री अनिल गज्जर

सुश्री शीला साबु

सुश्री आरती त्रीवेदी

श्री गौरांग शाह

सुश्री मीना भाटीया