आओ खुद को जानें!

अपने मन के दरवाज़े खोलें!

आओ खुद को जानें!

और अपने मन के दरवाजे खोलें!

संपादन

डॉ. अनंत फडके

डॉ. अमिता पित्रे

हिन्दी संस्करण

अनुवाद- काजल जैन

संपादन- डॉ. अभय शुक्ला

S A T H I

Support for **A**dvocacy & **T**raining to **H**ealth **I**nitiatives

(Action Centre of Anusandhan Trust)

मराठी संस्करण : ३० नोव्हेंबर, २००१, जन-आरोग्य संसद दिन
हिंदी संस्करण : ८ मार्च २००७, महिला दिवस

प्रकाशक
'साथी' (SATHI - **S**upport for **A**dvocacy & **T**raining to **H**ealth **I**nitiatives)
फ्लॅट नं. ३ व ४, अमन (ई) टेरेस सोसायटी,
डहाणूकर कॉलनी, कोथरुड,
पुणे - ४११ ०२९
फोन : (०२०) २५४५१४१३ / २५४५२३२५
फॅक्स : (०२०) २५४५१४१३
E-mail : cehatpun@vsnl.com

रुपांकन व सजावट : शारदा महल्ले, शैलश डिखले **मुखपृष्ठ** : चंद्रशेखर जोशी

मुद्रण : एस्. के. प्रिंटर्स, पुणे

मूल पुस्तिका का प्रकाशन- 'निरोग' व 'आयडियल'

सूत्रधार : अशोक भार्गव
रेखाचित्र : योगेश केवलीया, सतीश चौहाण
मूल मराठी रूपांतरण : चेतना विकास, वर्धा
पूर्व परिक्षण : मूल पुस्तिका का परीक्षण नीचे दी गई संस्थाओं के कार्यकर्ताओं द्वारा उनके कार्यक्षेत्र में (गावोमें) किया गया था - आर्च, मांगरोल; सेवा रुरल झगडिया; सर्च गडचिरोली; चेतना विकास, वर्धा; आरोग्य विमायोजना, मेडिकल कॉलेज, सेवाग्राम; त्रिभुवनदास फाऊंडेशन.

सहयोग राशि : २५/-

इस पुस्तक के बारे में....

अगर हम चाहते हैं कि हमारे देश के लोगों के स्वास्थ्य व उनको मिलने वाली स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार हो, तो यह जरूरी है कि आम जनता के बीच स्वास्थ्य-शिक्षा व स्वास्थ्य-जागृति हो। खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में, जहां महिलाओं व अन्य उपेक्षित वर्गो में शिक्षा का प्रमाण बहुत कम है, वहां इस काम में दिक्कत होती है। इसका एक उपाय है कि ऐसे लोगों के लिए, जिन्हे जीवन का अनुभव है पर शिक्षा का अवसर नहीं मिला, सरल व सचित्र साहित्य बनाया जाए। इस कमी को पूरा करने में जो अलग-अलग कोशिशें की जा रही हैं, उनमें यह पुस्तक एक छोटी सी कोशिश के रुप में प्रस्तुत है।

माहवारी, गर्भधारण, सफेद पानी जाना आदि महिलाओं से संबंधित खास सवालों के बारे में कम शिक्षित स्त्री-पुरुषों के बीच स्वास्थ्य-जागृति लाने हेतु सही, सचित्र व सरल साहित्य का आभाव है। यह पुस्तिका इसी कमी को भरने की दिशा में उठाया गया एक छोटा सा कदम है।

सबसे पहले 'निरोग'व 'आयडियल' द्वारा गुजराती में इस साहित्य को बनाया गया व मराठी में रूपांतरित किया गया था। 'कवाडे उघडू या!' नामक यह पुस्तिका मराठी में भाषांतरित इन्हीं पांच चित्रमय पुस्तकों, माहवारी, गर्भावस्था, गर्भावस्था में ध्यान रखने योग्य बातें, प्रसव व स्त्रियों की बीमारियों को मिलाकर बनाई गई है। यह पुस्तिका प्राथमिक शाला तक पढ़े लिखे लोंगों को ध्यान में रखकर बनाई गई है। लेकिन इस पुस्तिका के आधार पर निरक्षर स्वास्थ्य-कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण दिया जा सकता है, क्योंकि यह विषय उनके अनुभव व जीवन से जुड़ा है। इस अनुभव को ध्यान में रखते हुए, यह पुस्तक साक्षर व निरक्षर दोनों स्वास्थ्य-कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण के लिए बनाई गई है।

यह पुस्तिका 'निरोग'व 'आयडियल' द्वारा बनाई गई पांच पुस्तिकाओं की संकलित व कहीं कहीं कुछ सुधारों के साथ बनाई गई आवृत्ति है। मूल रेखाचित्रों को इस पुस्तिका मे वैसा ही रखा गया है। कहीं कहीं छोटे- मोटे संपादकीय बदल किये गये हैं। पर इस पुस्तिका का प्रारुप वैसा ही रखा गया है जैसा मूल पुस्तिका का है। बच्चा न होना (बांझपन), गर्भपात, गर्भनिरोध, प्रजनन अंगो का कैंसर यह सब भी महिला स्वास्थ्य से जुड़े महत्तवपूर्ण सवाल हैं। वैसे ही महिला स्वास्थ्य से जुड़े कुछ अलग-अलग कई ऐसे भी प्रश्न हैं जो मुख्यत: पुरुष प्रधान संस्कृति के कारण उपजे हैं और लगातार बढ़ रहे हैं। लेकिन 'निरोग'व 'आयडियल'की मूल पुस्तिका में इनका समावेश न होने के कारण, इस पुस्तिका में हमने इन विषयों को शामिल नहीं कर पाए हैं। यह पुस्तक ग्रामीण भागों में की गई स्वास्थ्य शिक्षा कें अनुभवों पर आधारित है। हम इस आशा के साथ इस पुस्तिका को प्रकाशित कर रहे हैं कि मूल पुस्तिकाओं की यह संकलित आवृत्ति ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य शिक्षा के काम के लिए उपयोगी होगी।

इस पुस्तक में उठाये गये सवालों के बारे में समाज में व महिलाओं में थोड़ी-बहुत झिझक है। यह झिझक इस हद तक है कि महिलाएं अपने शरीर और जीवन से जुड़े इतने महत्त्वपूर्ण मुद्दों के बारे में बात करने तक से शर्माती हैं। हमारा अनुभव है, कि इस सचित्र पुस्तक की मदद से गांव में काम करने वाली प्रशिक्षित महिला-कार्यकर्ता पुरुष प्रधान संस्कृति से उपजी इस झिझक को दूर करने और इन महत्त्वपूर्ण सवालों के बारे में ग्रामीण स्त्रियों के मन के दरवाजे खोल सकने में मददगार हो सकती हैं। आज अनेक सामाजिक संस्थाओं में और सरकारी सेवा में, अल्पशिक्षित हज़ारों महिला स्वास्थ्य-सेविका, स्वास्थ्य प्रेरक का काम कर रही हैं। हमारी आशा है कि यह पुस्तिका इन के प्रशिक्षण हेतु भी उपयोगी सिद्ध होगी।

इस मूल पुस्तिका को बनाने, इसका मराठी भाषांतरण करने व इस पुस्तिका के मसौदे का प्रत्यक्ष प्रशिक्षण में उपयोग करके अनुभव प्राप्त करने और उसके आधार पर अन्तिम मसौदा तैयार करने के काम में अनेक संस्थाएँ व संगठन शामिल हैं (पृष्ठ क्र. II)। इस पुस्तक के पुनर्मुद्रण के लिए हमने इन सभी से, और खासतौर पर इन सभी कामों के सूत्रधार श्री. अशोक भार्गव से अनुमति मांगी थी। यह अनुमति उन्होनें हमें पूरी खुशी के साथ दी, साथ ही बिना किसी अर्थलाभ के उन्होनें हमें मूल पुस्तक के चित्रों के पॉजिटिव्ह भी दिये। हम इस सब के लिए उनके हार्दिक आभारी हैं।

मराठी आवृत्ति के लिए साथी-सेहत की नीलांगी नानल व भाग्यश्री खैरे द्वारा कुछ संपादकीय बदल के लिए सुझाव दिये गये, इन दोनों का हम मन से आभार प्रकट करते हैं। मराठी और हिन्दी संस्करण के लिए पुस्तक के मसौदे का टंकन शैलेश डिखले द्वारा किया गया है। इसका हिन्दी अनुवाद काजल जैन द्वारा किया गया है। हम इन सभी के हार्दिक आभारी हैं। हम बढ़िया छपाई के लिए एस.के. प्रिंटर्स के भी आभारी है।

इस काम के लिए हम ठाणे जिले के डहाणू व जव्हार विकासखंण्ड, कोल्हापुर जिले के आजरा विकासखण्ड व मध्यप्रदेश के बड़वानी जिले में पाटी भाग मे कार्यरत हमारी स्वास्थ्य-साथियों और जन-स्वास्थ्य अभियान से जुड़े सभी कार्यकर्ताओं के ऋणी हैं जिनसे हमें इस काम के लिए ताकत व प्रेरणा मिलती रहती है। अगली आवृत्ति हेतु आपके मूल्यवान सुझाव आमंत्रित हैं।

- डॉ. अनंत फडके

अनुक्रमणिका

१	स्त्री के शरीर की रचना व माहवारी *डॉ. दक्षा पटेल*	१
२	गर्भावस्था *डॉ. दक्षा पटेल*	१७
३	गर्भावस्था में ध्यान रखने योग्य बातें *डॉ. दक्षा पटेल*	२९
४	प्रसव *डॉ. दक्षा पटेल*	४१
५	महिलाओं की बीमारियां *डॉ. राणी बंग और डॉ. लता शाह*	५३