# ‘आशा’ के लिये

# पूरक प्रशिक्षण पुस्तिका - ३

प्रकाशक : साथी

पूना
अमन ई टेरेस, फ्लॅट नं. ३ व ४,
प्लाट नं. १४०, डहाणूकर कॉलोनी, कोथरूड,
पूना (महाराष्ट्र) - ४११०२९
फोन नं: (०२०) २५४५ १४१३, २५४५ २३२५
**e-mail :** cehatpun@vsnl.com

# “आशा’ के लिये दो शब्द-

'आशा' के रूप में आपका चयन हुआ है। इसलिये आपको हार्दिक बधाई।

'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान' सन् २००५ से शुरू हुए नये कार्यक्रम के अर्न्तगत कुछ राज्यों के प्रत्येक गांव में ग्रामीण स्वास्थ्यकर्मी की नियुक्ति केन्द्र सरकार द्वारा की जानी है।

सरकार की इस पहल का अनेक संस्थाओं द्वारा स्वागत किया गया है, क्योंकि, बीतें कितने ही वर्षों से अनेक आरोग्य सेवा संस्थाओं द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों के प्रत्येक गाँव में स्वास्थ्यकर्मियों की नियुक्ति के लिये मांग की जा रही थी।

आपके जैसे स्वास्थ्यकर्मियों की बहुत ज़रूरत है। क्योंकि भारत के प्रत्येक गाँव में कोई डॉक्टर जाकर रहे ऐसी सम्भावना आने वाले कुछ दशकों तक तो नही ही की जा सकती, और दूसरे कुछ साधारण रोगों के प्राथमिक उपचार के लिये डॉक्टर की जरूरत नही होती है, स्वास्थ्यकर्मी ही उनका उपचार करने हेतु सक्षम होता है ऐसा अनेक बार अनुभव किया गया है ।

तीसरे, गांव के लोगों को स्वास्थ्य सम्बधी सलाह देना, उनकी शंकाओं का समाधान करना, उनके मन के डर को दूर करना, आदि महत्वपूर्ण काम भी स्वास्थ्यकर्मी द्वारा किये जा सकते है। इसके अलावा सरकारी एवम् प्रायवेट अस्पतालों में कौन-कौन सी चिकित्सा सुविधा मिल सकती है, उनको पाने के लिये क्या करना पड़ता है। इनके साथ क्या-क्या मानव अधिकार प्राप्त है, इन्हें कैसे हासिल किया जाता है, इन सब के बारे में गाँव के लोगों का मार्गदर्शन का कार्य भी स्वास्थ्यकर्मी अच्छी तरह से कर सकते है ।

ये सारे काम अपने गाँव के लोगों के लियें करनें का आवाहन आप सभी 'आशाओं' के सामने हैं। इस आवाहन को निभाने के लिये आप सभी को अच्छी तरह प्रशिक्षण मिलना आवश्यक है। आपको प्रशिक्षण में सहायता मिले इसलिये यह किताब आप के लिये बनाई गई है।

इस पुस्तक की विशेषता यह है कि, इस पुस्तक में चित्रों से भी सारी जानकारी दी गयी हैं। यह इसलिये कि, कभी कभी जो बात पढ़कर समझने में कठिनाई होती है, चित्र देखकर आसानी से समझ आ जाती है। आप सभी का प्रारम्भिक शिक्षण अधिकतर अपनी क्षेत्रीय भाषा में ही हुआ होगा और आपको पढ़ाई छोड़े भी काफी समय बीत चुका होगा, आदिवासी एवम् ग्रामीण क्षेत्रों कीं शालाओं में तो प्रारंभिक शिक्षा भी बहुत अच्छी तरह से होती नही है। आप में से कुछ तो आठवीं कक्षा तक पढ़ भी नही पाईं होंगी और कुछ को वाचन (पढ़ने)- की आदत भी अधिक रही न होगी। इसलिये विशेषतः आठवीं कक्षा से कम पढ़ी -लिखी 'आशाओं' के लिये यह किताब बनाई गई है।

सार्वजनिक आरोग्य संस्था, नागपूर द्वारा भाषांतरित किये गये-आशा प्रशिक्षण पुस्तिका क्रमांक-३, के पाठ इस पुस्तक में चित्र रूप में भी बताये गये हैं ।

इस कारण यह किताब 'आशा' प्रशिक्षण क्रमांक-३' की पूरक किताब है ।

विशेष रूप से कम शिक्षित स्वास्थ्यकर्मियों के लिये हमनें (मैं और मेरे सहकर्मी डॉ. अभय शुक्ला) ने सन् २००० में 'आरोग्य साथी भाग-१ 'और 'भाग- २) ये किताबें बनाई। स्वास्थ्यकर्मी को जो कार्य करना है उसके लिये जरूरी जानकारी देना, अनावश्यक माहिती का बोझ न पड़े इस बात का ध्यान रखते हुए यह किताब बनाई गई थीं। वैसे ही इस पुस्तक में भी यही पध्दति, साथ में उपरोक्त दोनों किताबों के चित्रों का भी उपयोग किया गया है ।साथ ही 'साथी' 'सेहत' की अनेक किताबों में पकाशित 'स्त्री आरोग्य' संबंधी चित्रों का प्रयोग भी इस पुस्तक में किया गया है।

हमें आशा है कि, यह पुस्तक आपके लिये मददगार साबित होगी। इस किताब के बारे में आपके जो विचार हो अपने प्रशिक्षक द्वारा या स्वयं आप भी हमें भेज सकते हैं।

डॉ. अनंत फडके
को-ऑर्डिनेटर, साथी।

# अनुक्रमणिका


| क्र. | विषय | पृष्ठ क्र. |
|---|---|---|
| १. | अनचाहा गर्भाधान रोकने के लिये | १ |
| २. | जनन संस्थान के रोग और यौन रोग (संसर्ग जनित संक्रामक रोग) | २० |
| ३. | एच. आय. वी./ एड्स | ३४ |
| ४. | किशोरावस्था- युवा होने की राह पर पदार्पण | ४६ |
| ५. | माहवारी के समय रखने योग्य सावधानियाँ | ५४ |
| ६. | क्या आपको हमेशा थकान महसूस होती है? (पोस्टर) | ५९ |
| ७. | स्त्री संवेदनशील स्वास्थ्य सेवा चाहिये। (पोस्टर) | ६० |