

# सेहतनामा

शहर की बस्तियों में सेहत की शमां रोशन करने वालों की किताब



हुमायूँ का मक़बरा : शहरी विकास नवीकरण  
सुन्दर नर्सरी : भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग – दिल्ली नगर निगम – केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग  
हज़रत निज़ामुद्दीन बस्ती : आगा खान फाउन्डेशन – आगा खान ट्रस्ट फॉर कल्चर  
की सार्वजनिक – निजी भागीदारी परियोजना

आर्थिक सहयोग: सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट



# सेहतनामा

शहर की बस्तियों में सेहत की शमां रोशन करने वालों की किताब



**हुमायूँ का मकबरा** : शहरी विकास नवीकरण  
**सुन्दर नर्सरी** : भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग - दिल्ली नगर निगम - केंद्रीय लोक निर्माण विभाग  
**छज़रत मिज़ामुद्दीन बस्ती** : आगा खान फाउन्डेशन - आगा खान ट्रस्ट फॉर कल्चर  
की सार्वजनिक - निजी भागीदारी परियोजना

आर्थिक सहयोग: सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट

# सेहतनामा

शहर की बस्तियों में सेहत की शमां रोशन करने वालों की किताब

## शुक्रिया

हम निजामुद्दीन बस्ती के बाशिंदों के बेहद शुक्रगुज़ार हैं कि उन्होंने हमें बस्ती में काम करने का मौका दिया। हम शुक्रगुज़ार हैं अपनी सेहत आपा और सेहत सहेलियों के जिन्होंने हमें यह किताब लिखने को प्रेरित किया।

हम नगर निगम की स्वास्थ्य टीम के भी आभारी हैं जिन्होंने हर कदम पर हमारा साथ दिया।

हम खासतौर से विकल्प डिज़ाइन की टीम – लक्ष्मी मूर्ती और डॉ. कैलाश बृजवासी के शुक्रगुज़ार हैं जिन्होंने इस विचार को अमली जामा पहनाया। माली इमदाद के लिए हम सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट के बेहद शुक्रगुज़ार हैं।

हूमायूँ का मकबरा – सुन्दर नर्सरी – हज़रत निजामुद्दीन बस्ती शहरी विकास नवीकरण

[www.nizamuddinrenewal.org](http://www.nizamuddinrenewal.org)

आगा ख़ान फ़ाउन्डेशन

आगा ख़ान डेवलपमेंट नेटवर्क की एजेन्सी [www.akdn.org](http://www.akdn.org)

पी.ओ बॉक्स – 3253

हज़रत निजामुद्दीन, नई दिल्ली – 110013

टेली० : + 91 11 40700700 | फ़ैक्स : + 91 11 40700750

डिज़ाइन – विकल्प डिज़ाइन टीम, उदयपुर ● मुख्य लेखक – डॉ. कैलाश बृजवासी

## सेहतनामा के बारे में

आगा खान डेवलपमेंट नेटवर्क, 2007 से दिल्ली की निज़ामुद्दीन बस्ती में लोगों की बेहतर सेहत, शिक्षा, रोजगार के अवसर, आवास और संस्कृति के संरक्षण के लिए काम कर रही है। इस काम को अंजाम तक पहुंचाने की खास जिम्मेदारी बस्ती में ही रहने वाले कार्यकर्ताओं ने ली है। ये कार्यकर्ता अपनी बस्ती और बस्ती में रहनेवाले लोगों के बारे में पूरी जानकारी रखते हैं और उनकी जिन्दगी में जरूरी बदलाव लाने के लिए काफी मशक्कत करते हैं ताकि लोग खुशहाल जिन्दगी गुजार सकें।

अपना काम सही तरीके से करने के लिए जरूरी है कि उस काम के बारे में और काम से जुड़ी जिम्मेदारियों के बारे में हमें पूरी जानकारी हो।

**सेहतनामा** किताब की शकल में ऐसी ही एक कोशिश है जो भरोसेमन्द दोस्त की तरह हर वक्त आपके साथ रहेगी। इस किताब को काफी सरल भाषा में तैयार करने की कोशिश की गई है ताकि ये सभी को आसानी से समझ में आ सके। किताब में लिखे हरेक मुद्दे की शुरुआत में 'आप बताएं' नाम के साथ कुछ सवाल लिखे गए हैं ताकि आप अपनी बात इन सवालों को पूछते हुए चर्चा के साथ शुरू कर सकें।

इसके बाद उसी मुद्दे से जुड़े हमारी बस्ती के हालात को जोड़ा गया है ताकि हम अपने यहां के हालात को उस मुद्दे के साथ जोड़ते हुए समझ सकें। साथ ही 'हम क्या करें?' और 'डॉक्टर के पास कब जाएं?' के साथ आपकी जिम्मेदारियां तय करने की कोशिश की गई है।

कुछ जरूरी बातें याद रह सकें इसके लिए आखिर में 'याद रखें' और 'अब बताएं' नाम से जरूरी बातें याद रखने की कोशिश की है। आप अपनी चर्चा को खत्म करते समय इन सवालों का इस्तेमाल करते हुए अपनी बात को दोबारा दोहरा सकते हैं साथ ही इस बात का भी पता लगा सकते हैं कि लोगों को आपकी बात कितनी समझ में आयी?। किताब में दिए गए चित्र, नक्शे और फोटो इसे और भी खूबसूरत और दिलचस्प बनाते हैं तथा विषय वस्तु को सरल बनाते हैं।

उम्मीद है इसका इस्तेमाल खूब मजे से किया जाएगा और लोगों को स्वास्थ्य या सेहत के साथ जोड़ने में ये किताब जरूरी जिम्मेदारी निभा सकेगी।

आमीन



## हम कौन हैं ?

हम यानि सेहतआपा और सेहत सहेली बस्ती /समुदाय और बेहतर स्वास्थ्य के बीच की कड़ी हैं – इसके चलते अपनी यानि एम.सी.डी पॉलीक्लीनिक के बारे में जानना ज़रूरी है। यह पॉलीक्लीनिक सभी के लिए है – औरतों, आदमियों, बच्चों, बस्ती के बाशिंदो, बाहर से आने वाले ज़ायरीन के लिए।

- हम अपनी बस्ती में रहने वाले लोगों की सेहत का खयाल रखने वाली स्वास्थ्य कार्यकर्ता है।
- हमारा चुनाव बस्ती में ही सेहत के मुद्दे पर काम करने वाली संस्था **आगा खान डेवलपमेंट नेटवर्क** ने किया है।
- हम अपने काम के बारे में ट्रेनिंग भी ले चुकी है।
- हम एम.सी.डी पॉलीक्लीनिक /अन्य स्वास्थ्य सेवाओं और समुदाय के बीच की वो कड़ी है जो बस्ती में सेहत के मुद्दे पहचानती है और सही राय देती है।



पॉलीक्लीनिक



पॉलीक्लीनिक 2006 से बस्ती में काम कर रही है।

पॉलीक्लीनिक की टीम में शामिल हैं –

7 डॉक्टर

1 नर्स

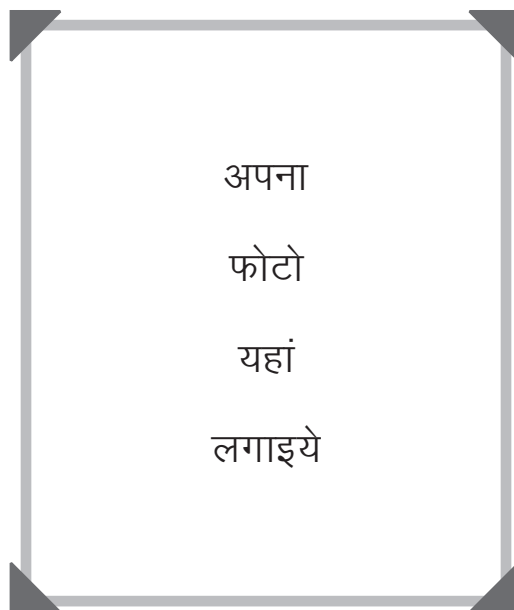
1 फार्मसिस्ट

2 लैब टेकनिशियन

यहाँ पर 40 तरह की जाँचें होती हैं जिसमें खून, पेशाब और वीर्य की जाँच शामिल हैं।



पॉलीक्लीनिक के नज़ारे देखने हों तो इन तस्वीरों को देखिये।



मेरा नाम ..... है।

मैं निजामुद्दीन बस्ती, दिल्ली में .....

.....

(पता) पर रहती हूँ।

मेरा मोबाईल नम्बर ..... है।

मैं बस्ती में रहने वाले लोगों की खास तौर पर औरतों और बच्चों की सेहत का खयाल रखने की कोशिश करती हूँ। ये काम मेरी पसन्द का काम है और इसे करने से मेरे मन को बड़ी तसल्ली मिलती है।





# फेहरिस्त

## भाग 1 – मेरी बस्ती

1 मेरी बस्ती .....	1
2 बस्ती में औरतों के हालात .....	4
3 मेरा मौहल्ला .....	6
4 बस्ती में मेरा मौहल्ला (नक्शा) .....	8
5 बस्ती में मेरे संगी-साथी .....	9

## भाग 2 – सेहत का सवाल

1 टी.बी. ....	10
2 टायफायड .....	17
3 दस्त .....	22
4 मोटापा .....	30
5 बी.पी. का कम या ज़्यादा होना .....	35
6 शुगर या डायबीटीज़ .....	40
7 थायरॉइड .....	47
8 खून की कमी – एनीमिया .....	51
9 मच्छरों से होने वाली बिमारियां .....	56

## भाग 3 – ज़िन्दगी के दौरान या अपना जीवन

1 जैसे-जैसे हम बढ़ते हैं .....	68
2 माहवारी .....	73
3 लड़कपन या किशोरावस्था की समझ .....	81
4 गर्भ के दौरान .....	85
5 डिलेवरी या प्रसव .....	100
6 गर्भ के बाद .....	107
7 नवजात शिशु की देखभाल .....	113
8 टीकाकरण .....	118
9 ताकि गर्भ ना ठहरे .....	122
10 अन्दरूनी बीमारियां (एस.टी.डी.) .....	132
11 एच.आई.वी. और एड्स .....	141
12 माहवारी के बन्द हो जाने का समय .....	153
13 बुढ़ापा .....	157
14 औरतों पर जुल्म और नाइन्साफियां .....	160

## भाग 4 – सेहतआपा के लिए जरूरी हुनर

1 बातचीत का असरदार तरीका और मेल-जोल .....	164
-------------------------------------------	-----

भाग - १

मेरी बस्ती





बस्ती का नाम .....

शहर .....

नजदीकी रेलवे स्टेशन .....

नजदीकी पुलिस स्टेशन .....

नजदीकी फायर स्टेशन .....

बस्ती की आबादी .....





हमारी बस्ती के नजारे





### बस्ती की मशहूर दरगाह

निजामुद्दीन दरगाह दुनिया के मशहूर सूफी संत हजरत निजामुद्दीन औलिया की दरगाह है। यह दिल्ली के बीचों बीच स्थित है। दरगाह में सभी धर्मों के लोग आते हैं और सज़दा करते हैं। यहीं पर मशहूर शायर अमीर खुसरो और मुग़ल शहज़ादी जहांआरा बेगम की भी कब्र मौजूद हैं।

- हमारी बस्ती की आबादी 10000–12000 है। जिसमें तकरीबन 6000 औरतें हैं यानि 50 फीसदी। प्रोजेक्ट के तहत कई सारे काम हुए हैं लेकिन बहुत कुछ करना बाकी है, ताकि हमारी बस्ती की औरतों की जिन्दगी खुशहाल बन सके। इसके पहले हमें अपने यहां के हाल जानना जरूरी है। आइये जानते हैं –
- हमारे यहां औरतों का दर्जा दूसरे नम्बर का है। उसकी पहचान उसके मज़हब, जाती, समाज और माली हालत से देखी जाती है।
- हमारे यहां औरतें अपनी तकलीफ के बारे में किसी से बात नहीं कर पाती खास तौर पर सेहत से जुड़ी तकलीफों पर तो औरतों ध्यान तक नहीं दे पाती।
- ज्यादातर औरतें घर के काम–काज में मसरूफ रहती हैं, हाँलाकि औरतें अलग–अलग तरह का काम भी करती हैं।
- जल्दी निकाह हो जाने और एक के बाद एक बच्चे पैदा होने के कारण बहुत सी औरतों की सेहत कमजोर हो जाती है। बहुत सी औरतें इसी वजह से मर भी जाती हैं।
- औरतों पर जुल्म बढ़ता जा रहा है। उनके साथ मारपीट, घर से निकाल देना, दूसरा निकाह, यौन हिंसा, जान से मार डालना, जैसी घटनाएं अकसर होती रहती हैं। औरतों को अपने शरीर पर अपनी इच्छा पर, अपनी जमीन जायदाद पर, अपने काम–काज पर और फैसले करने के हक पर कमी रही है। वे अपने लिए खुद फैसला नहीं कर सकती। औरतों के हक में बहुत कम जमीन जायदाद दी जाती है या नहीं दी जाती।
- औरतों का ज्यादातर काम दिखाई ना देने वाला काम होता है। जैसे घर के सारे काम – खाना पकाना, साफ सफाई, बच्चों की देखभाल, पानी भरना, कपड़े धोना। इन कामों के बदले में उसे कोई मजदूरी नहीं मिलती।
- अगर कोई औरत घर से बाहर निकल कर काम करती है तब भी उसकी कमाई पर उसका बस नहीं चल पाता। अपनी कमाई को वो अपनी मर्जी से खर्च नहीं कर सकती।



- तालीम को देखें तो बहुत कम लड़कियां कॉलेज की पढाई पूरी कर पाती हैं। ज्यादातर लड़कियों की पढाई जल्दी शादी के कारण या घर में काम करने के कारण या अन्य कारणों से छुड़वा दी जाती है। यही कारण है कि स्कूल और कॉलेज में बड़ी कक्षाओं में हम देखते हैं कि लड़कियों की संख्या में कमी होती जा रही है।
- हमारे देश में सरकार में, एम.सी.डी. मेम्बर में और संसद में औरतें बहुत कम हैं। इसका फर्क ये पड़ता है कि औरतें अपने हक में कानून नहीं बनवा पातीं। नए नियम नहीं बनवा पातीं।
- बहुत सी औरतों को तो वोट और सियासी हक तक की जानकारी नहीं है। वे ये नहीं समझ पाती कि ये कितना कीमती है और उनकी जिन्दगी पर किस तरह से असर डालता है।
- ये बातें साबित करती हैं कि औरतें अभी भी तरक्की के माहौल से बहुत दूर हैं। इन हालातों को समझना, उन पर विचार करना और उन पर काम करना बेहद जरूरी है।



- मोहल्ले का नाम .....
  - मोहल्ले की आबादी .....
  - मोहल्ले में बच्चों की संख्या (0-6 साल) .....
  - मोहल्ले में किशोरीयों की संख्या (11-17 साल) .....
  - मोहल्ले में औरतों की संख्या (18+ साल) .....
- आम तौर पर बस्ती में रहने वाले लोगों को सेहत से जुड़ी किस तरह की मुश्किलों का सामना करना पड़ता है?
- .....
- .....
- .....

- इलाज के लिए लोग कहाँ जाते हैं?
- .....
- .....

- क्या अपनी बस्ती में सरकारी स्वास्थ्य सेवा केन्द्र है? हाँ / नहीं
  - उसमें कितने लोग काम करते हैं? .....
  - सरकारी नर्स का क्या नाम है? .....
  - ज्यादातर औरते अपना प्रसव घर पर करवाती है या अस्पताल में? .....
  - लोग पीने का पानी कहाँ से लाते हैं? .....
  - अपने यहाँ छोटे बच्चों को किस तरह की बीमारियाँ ज्यादा होती है?
- .....

.....

○ अपनी बस्ती में रहने वाले कुछ खास लोगों के नाम और फोन नम्बर लिखें जो आप लोगों के काम में आपकी मदद करते हैं।

○ डॉक्टर

• आर.एम.एस ..... ..

• बच्चों के डॉक्टर ..... ..

• औरतों के डॉक्टर ..... ..

○ सेहत सहेली / आपा ..... ..

○ एम. एल.ए. .... ..

○ एम.सी.डी. काउन्सिलर ..... ..

○ दाई ..... ..

○ आगा खान टीम ..... ..

..... ..

..... ..

○ स्थानीय पुलिस थाना ..... ..

○ फायर स्टेशन ..... ..

○ एमबुलेंस सेवाएँ ..... ..

○ टेक्सी ..... ..

○ ऑटो वाला जो मरीज को ले जा सके ..... ..

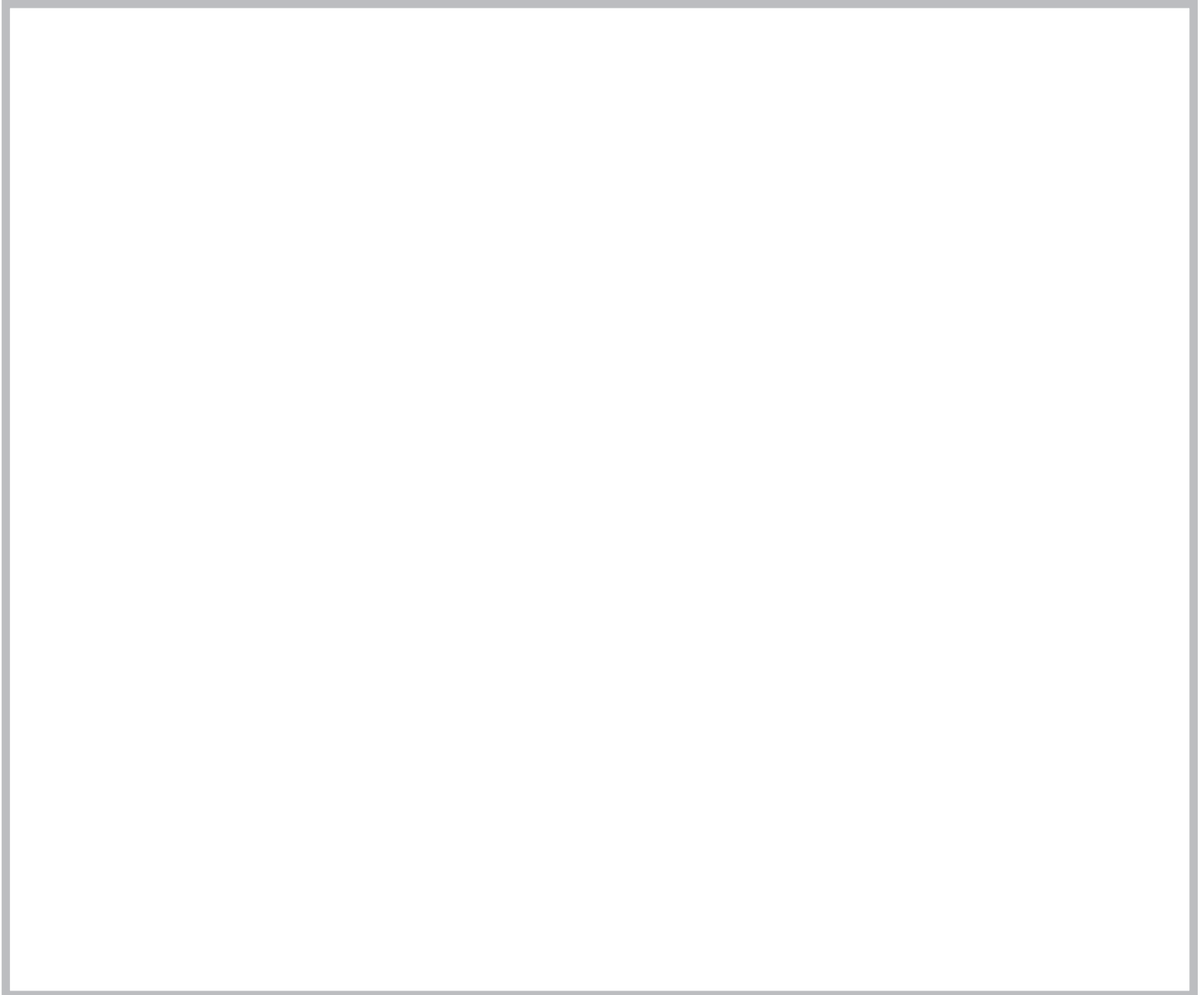




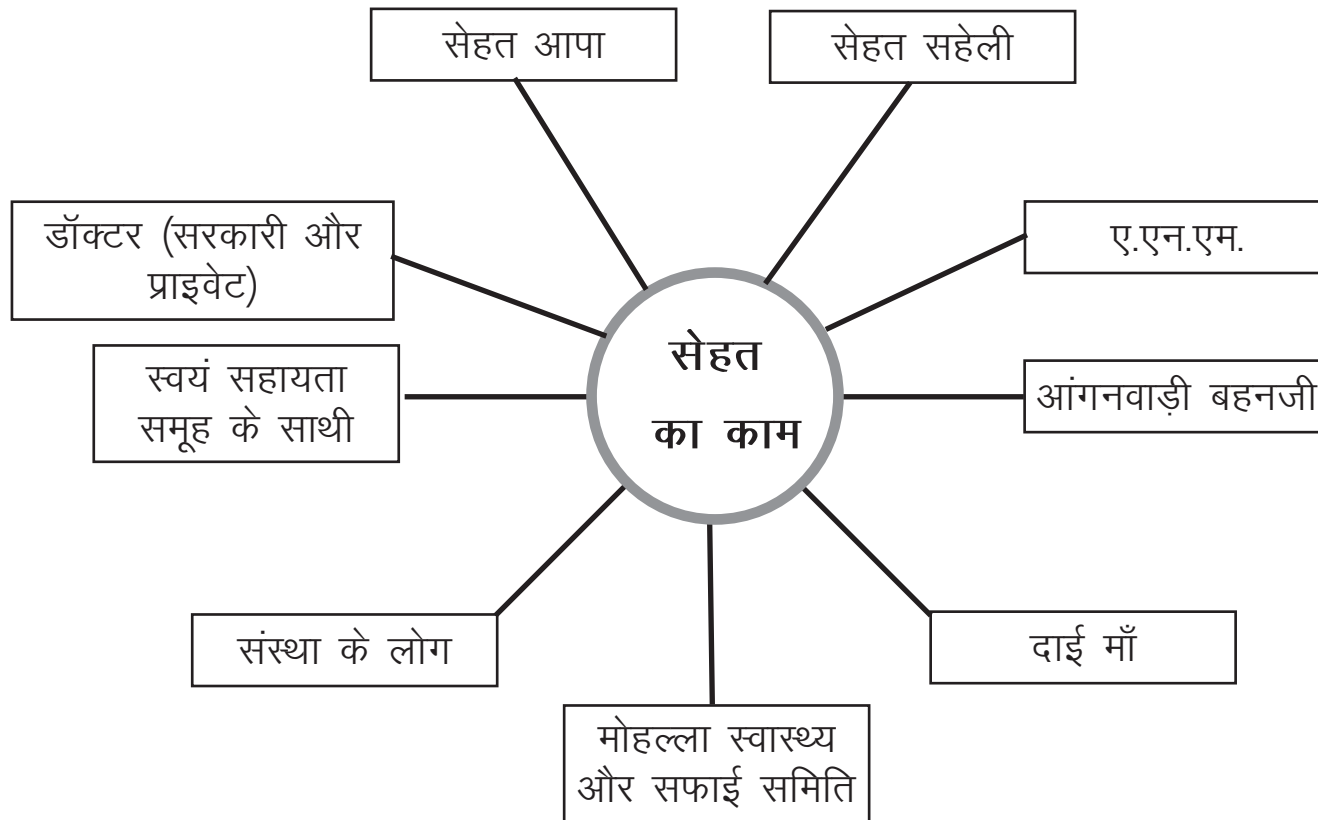
4

## बस्ती में मेरा मोहल्ला

अपने मोहल्ले का नक्शा बनाइए –



सेहत का काम अकेले नहीं होता, बहुत सारे लोग इस पाक काम को अन्जाम देने में लगे हैं—



भाग - २  
सेहत का सवाल



## आप बताएं

- क्या आप टी.बी. के किसी मरीज के बारे में जानते हैं ?
- टी.बी. किस तरह से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को फैलती है ?
- क्या टी.बी. की बीमारी लाइलाज है ?



हमारे देश में हर 2 मिनट में 2 लोग थूक से होने वाले संक्रमण के कारण टी.बी. के शिकार हो जाते हैं। यह एक संक्रमण रोग है जो कीटाणु से एक-दूसरे तक फैल जाती है। टी.बी. खास तौर पर फेफड़ों पर असर करती है, लेकिन इसका असर शरीर के दूसरे भागों पर भी पड़ सकता है, जैसे दिमाग, हड्डियों, ग्रन्थियों, गले की गठानों, आंते आदि। फेफड़ों के बाहर की टी बी से दूसरों को किटाणु फैलने का खतरा नहीं रहता।

## टी.बी. किन लोगों को होने की संभावना होती है ?

वैसे तो टी.बी. किसी को भी हो सकती है, फिर भी ऐसे लोगों को टी.बी. होने की संभावना अधिक होती है जिनमें –

- रोगों से लड़ने की क्षमता कमजोर होती है या जो शारीरिक रूप से कमजोर होते हैं।
- जो भीड़ भाड़ वाले इलाकों में रहते हैं या जो साधारण घर जिनमें प्राकृतिक रोशनी व हवा का आवागमन कम होता है।
- गर्भवती महिलाएँ, छोटे बच्चे।
- एच.आई.वी./एड्स से पीड़ित व्यक्ति।
- टी.बी. से पीड़ित रोगी के साथ रहने वाले परिवार वाले, मित्र और रिश्तेदार।

## टी.बी. का शक कब होता है ?

अगर किसी को 2 हफ्ते या उससे ज्यादा वक्त तक खांसी की शिकायत रहे तो टी.बी. का शक हो सकता है। ऐसी हालत में उसे डॉक्टर के पास ले जाकर जांच करवानी चाहिए।



## टी.बी. होने की दूसरी पहचानें हैं —

- शाम के वक्त हल्का बुखार होना ।
- वजन कम होना ।
- छाती में दर्द होना (3 हफ्ते से ज्यादा) ।
- भूख नहीं लगना ।
- 3 हफ्ते से ज्यादा पुरानी खांसी (खास तौर पर बलगम के साथ) का होना ।
- बलगम के साथ खून आना ।

## किसी भी अन्य अंग की टी.बी. की बीमारी इन दो महत्वपूर्ण लक्षणों से पहचानी जा सकती है—

- तीन सप्ताह से अधिक समय का हल्का बुखार जो अक्सर शाम को होता है ।
- तीन सप्ताह में शरीर का वजन 10 किग्रा से अधिक घटना ।

## बच्चों में टी.बी.

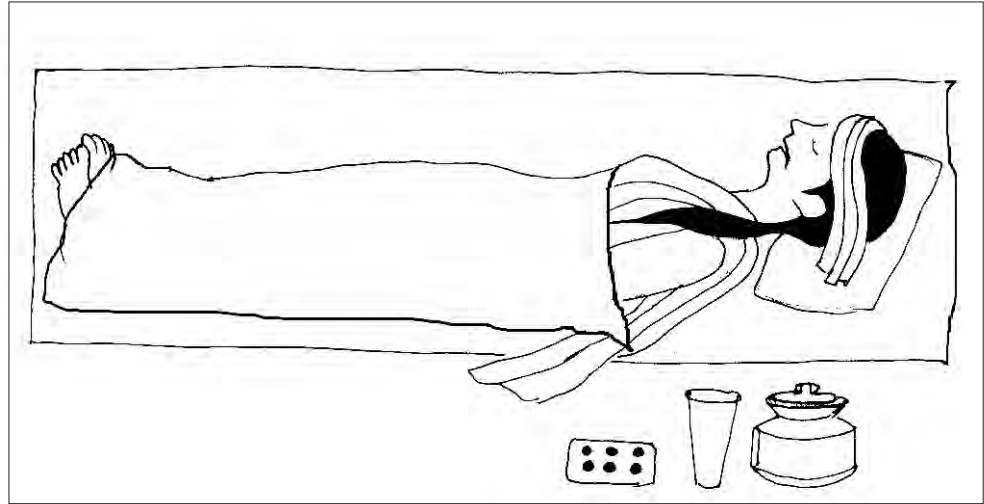
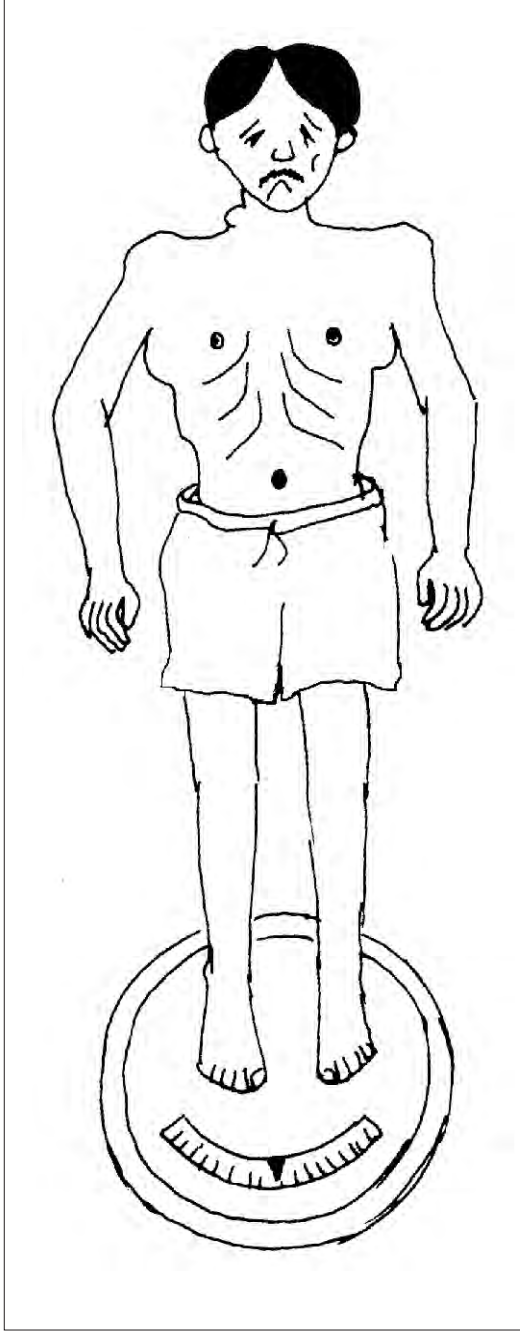
अक्सर टी.बी. वाले बच्चों को खांसी व बुखार नहीं होता । महत्वपूर्ण संकेत है वजन का घटना जबकि वे खाना अच्छा खा रहे हो । गले में सूजन, चमड़ी का रंग हल्का होना, सांस लेने में तकलीफ होना अन्य लक्षण हैं । एक छोटे बच्चे में टी.बी. खतरनाक होती है, जिससे बच्चा मर सकता है ।

अगर किसी बच्चे का वजन लगातार 2 माह तक नहीं बढ़ता है, तो उसे टी.बी. हो सकती है । इसीलिए बच्चों का वजन नियमित रूप से लेना जरूरी है ।

## हमारे यहां के हालात

बस्ती में बहुत से घरों के आस-पास और गलियों में गन्दगी दिखाई देती है, जिस पर किसी का ध्यान नहीं जाता । कुछ बीमारियों पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता है । कुछ लोग टी.बी. का पता चलने पर उसका इलाज पूरा नहीं लेते और उसे अधूरा ही छोड़ देते हैं । जिससे ये बीमारी जड़ से खत्म नहीं होती । औरतों को ये डर लगा रहता है कि टी.बी. की बीमारी का पता चल जाने पर उसका पति उसे छोड़ देगा या उसके बच्चों की शादी नहीं होगी । ज्यादातर औरतों को ये भी पता नहीं होता कि टी.बी. का इलाज कहां पर होता है ।

टी.बी. किसी को भी हो सकती है — औरतों को, आदमियों को और बच्चों को भी ।



बराबर नजर रखें

● ● वजन पर ● ● भूख पर ● बुखार पर



**खबरदार रहे** ● पुरानी खांसी वाले ● छाती तें दर्द की शिकायत वाले ● बलगम की शिकायत वाले

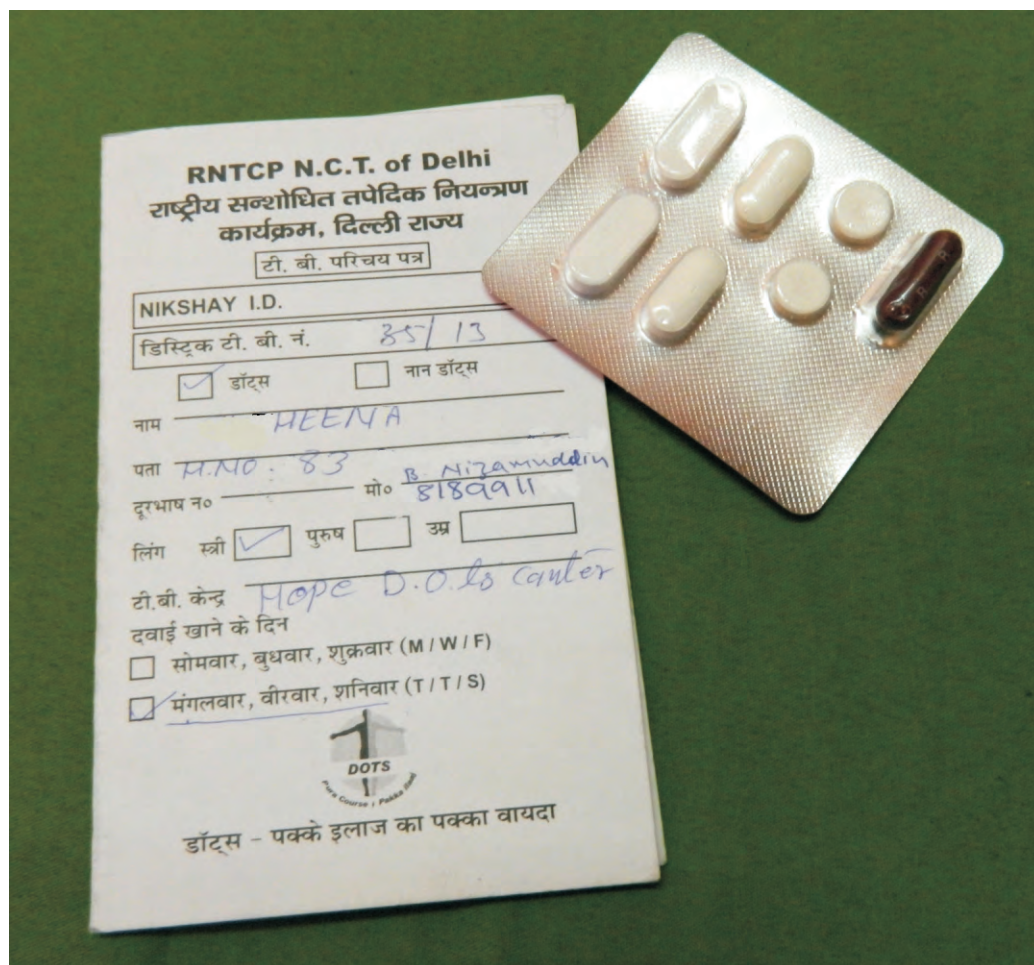
आपको याद है ना ? टी.बी. किसी को भी हो सकती है।

## हम क्या करें ?

- सबसे पहले तो उस आदमी या औरत या बच्चे को डॉट्स सेंटर (हमारे यहाँ भोगल में है) ले जाकर टी.बी. की जांच करवाएं, जिस पर आपको टी.बी. की बीमारी होने का शक हो।
- लोगों को बताएं कि टी.बी. की बीमारी लाइलाज नहीं है और ये पूरी तरह से ठीक हो सकती है बशर्ते इसके लिए पूरा इलाज लिया जाए।
- लोगों को टी.बी. के इलाज के डॉट्स (DOTS) तरीके के बारे में बताएं। इस तरीके से बीमार की सीधी देखभाल की जाती है और अपनी देख-रेख में ही उसे टी.बी. के इलाज की पूरी खुराक, अपने सामने ही दी जाती है। इसमें 6 महीने या 8 महीने तक लग सकते हैं।
- आप को ये खयाल रखना होगा कि मरीज पूरे समय तक दवाई ले रहे हैं या नहीं।
- जिसे टी.बी. बीमारी है उसके साथ प्यार से पेश आएं। उसके घर के लोगों को बीमार के काम में मदद करने की सलाह दें।
- मरीज के खान-पान का भी ध्यान रखें। देखें कि वो पौष्टिक आहार का इस्तेमाल करते हैं या नहीं। उसको सलाह दे कि पूर्ण आराम और नींद ले, धूम्रपान न करे शराब न लें और अत्यधिक भारी व थकाने वाले कार्य नहीं करें। मरीज को इधर उधर नहीं थूकना चाहिए और खांसते समय मुंह पर हाथ या कपड़ा रखना चाहिए।
- यदि घर में किसी को टी.बी. है तो ऐसी हालत में पूरे परिवार का टीबी का टेस्ट होना चाहिए। घर के लोगों में वजन में कमी और दुसरी निशानियों पर ध्यान रखना चाहिए। अगर संभव हो तो प्रत्येक का वजन लें खासतौर पर बच्चों का महीने में एक बार अवश्य वजन लें।
- बच्चे के पैदा होने पर उसे बी.सी.जी. का टीका लगवाने के लिए कहें ताकि बच्चे को टी.बी. से बचाया जा सके।
- मौहल्ले की साफ-सफाई पर नजर रखें। समय-समय पर नालियों की सफाई करवाने के लिए लोगों को बताएं।
- मौहल्ले में डिस्पेन्सरी के लोगों की मदद से टी.बी. जानकारी का कैम्प लगवाएं और लोगों को इसकी जानकारी दें।

कितने टी.बी. केस की पहचान की गई: जुलाई 2013 से जुलाई 2014:





चित्र में मरीज़ के टी.बी. कार्ड और डॉट्स केप्सूल दिखाई दे रहे हैं।

टी.बी. किसी को भी हो सकती है – औरतों को, आदमियों को और बच्चों को भी।

टी.बी. का इलाज किया जा सकता है।

टी.बी. का इलाज डॉक्टर की सलाह पर होना चाहिए।

बिना डॉक्टर की सलाह के न तो दवाई शुरू करें और न ही बंद करें।

## डॉक्टर के पास कब जाएं ?

- जैसाकि ऊपर भी बताया गया है कि सबसे पहले तो टी.बी. का शक होने पर उसकी जांच के लिए और इसके बाद उसके इलाज के लिए ।
- आम तौर पर टी.बी. की दवाइयों से कोई नुकसान नहीं होता लेकिन कभी-कभी इन दवाइयों को लेने से कुछ गलत होता महसूस हो (जैसे चमड़ी पर और आंखों में पीलापन दिखाई दे या पीलिया की शिकायत महसूस हो, चक्कर आने लगें या धुंधला दिखाई दे) तब डॉक्टर के पास जाकर बताना चाहिए ।

## याद रखें

- अगर नियम से पूरे समय तक इलाज लिया जाए तो टी.बी. की बीमारी पूरी तरह से ठीक हो सकती है ।
- टी.बी. के मरीज को अपने थूक की जांच लगातार करवाते रहना जरूरी है ताकि इलाज के फायदे का पता चलता रहे ।
- सरकारी अस्पतालों पर टी.बी. की जांच और इसका इलाज बिल्कुल मुफ्त होता है ।
- जो लोग कुपोषित होते हैं, एच.आई.वी. पॉजिटिव या किसी और कारणों से कमजोर होते हैं उन्हें टी.बी. या तपेदिक होने की शिकायत ज्यादा हो सकती है ।

## अब बताएं

- क्या टी.बी. के मरीज को घर से अलग रख कर इलाज करवाया जाना चाहिए ?
- टी.बी. की जांच के लिए थूक की जांच करवाना क्यों जरूरी है ?
- क्या टी.बी. की जांच करवाना और इलाज लेना बहुत महंगा है ?

## आप बताएं

- कौनसा बुखार लम्बे वक्त तक चलता रहता है ?
- इस बीमारी मे मरीज को किस किस किस्म की तकलीफें होती है ?
- क्या इससे बचा जा सकता है ? कैसे ?



टायफाइड एक तरह का बुखार वाला रोग है जिसकी खासियत धीरे धीरे बढ़ने वाला बुखार है। यह बुखार 3–4 सप्ताह तक चल सकता है। इसे मियादी बुखार या मोतीझरा भी कहते हैं। टायफाइड ज्यादातर उन जगहों में प्रभावित होता है जहां पीने का पानी और साफ सफाई की सुविधाएं अच्छी नहीं होती। यह रोग 'सालमोनेल्ला टायफी' नामक जीवाणु से होता है जो नीचे दिए गए माध्यम से व्यक्ति के शरीर में पहुंचते हैं –

- कच्ची सब्जियों, फल, वगैरह से अगर उन्हें अच्छे से धोया ना गया हो।
- मक्खियों के द्वारा जो कि शौच में उपस्थित टायफाइड जीवाणु को, लाकर बिना ढके खाने पर छोड़ देती है ओर उसे दूषित कर देती हैं।
- दूषित पानी को पीने से।
- उन व्यक्तियों के द्वारा जो शौचालय का प्रयोग करने के बाद ओर भोजन बनाने या परोसने से पहले अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह नहीं धोते।

## लक्षण

टायफाइड जीवाणु को व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करने के बाद बीमारी के लक्षण पैदा करने में लगभग 10–14 दिन का समय लगता है। टायफाइड बुखार मे खास तौर पर आंतो पर असर पडता है और मरीज के खाना पचाने की ताकत में कमजोरी आती है। टायफाइड के लक्षण है –

- 7 दिन से ज्यादा वक्त का बुखार। बुखार अचानक शुरू होता है और हर दिन थोड़ा थोड़ा बढ़ता जाता है। आमतौर पर

टायफाइड से पीड़ित व्यक्ति को 102 डिग्री से ज़्यादा बुखार रहता है। अगर इलाज ना किया जाये तो यह बुखार 2-3 हफ्ते भी चल सकता है।

- बुखार के साथ साथ मरीज को थकावट, कमजोरी, जी मचलाना, भूख में कमी जैसे लक्षण भी हो सकते हैं। कभी कभी उल्टी भी हो जाती है।
- बड़ों में कब्ज और बच्चों में दस्त भी हो सकता है
- शुरु के सात दिनों में रोगी की छाती और पीठ पर बहुत छोटे मोती जैसे सफेद रंग के दाने निकल सकते हैं।

टायफाइड बुखार की कुछ मुश्किलें/पेचीदगियाँ भी हो सकती है। इनकी वजह से कुछ अतिरिक्त लक्षण पैदा हो जाते हैं जैसे पेट में अचानक तेज दर्द या पेट छूने पर दर्द महसूस होना जो आंतों में घाव/छाले बन जाने की वजह से हो सकता है।

### हमारे यहां के हालात

बस्ती में बहुत से लोगों को इस बुखार से परेशान होते देखा है। बहुत से घरों में खाना बनाते समय साफ-सफाई का खयाल नहीं रखा जाता है। जिस बरतन में पीने का पानी रखा जाता है वह अक्सर साफ नहीं होता जिसकी वजह से पानी दूषित हो जाता है बहुत सी बार बासी खाना खाने के काम में लिया जाता है आम तौर पर रात का बचा खाना अगले दिन काम में ले लिया जाता है – जो गर्मियों में खतरनाक हो सकता है।

यह सभी बीमारी फैलने के कारण बन जाते है। इनके अलावा बच्चे अक्सर बाहर का खाना खाते है जो साफ सुथरे तरीके से नहीं बना होता। गर्मी के दिनों मे खराब बर्फ का गोला खाते हुए बहुत से लोगों को देखा जा सकता है। सफाई से जुड़ी जरूरी आदतों का जैसे शौच के बाद हाथ साबुन से अच्छी तरह नहीं धोना इत्यादि जो इस बीमारी की वजह बन जाती है।

### हम क्या करें ?

- टायफाइड से पीड़ित व्यक्ति के घर वालों को समझायें कि टायफाइड में पहले से ही कमजोर आंतों को पचाने में दिक्कत होती है इसलिए मरीज को नरम खाना खिलायें। इस अवधि में सख्त रोटी, मांस, मुर्गा, तली हुई चीजें आदि ना दें। ज्यादा से ज्यादा छाछ, घर में निकला फलों का रस, शिंकजी मरीज़ को पिलाएं।
- उन्हें यह भी बताएं कि इलाज से टायफाइड बुखार पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। यह भी बताएं कि दी



गई दवाइयों का पूरा कोर्स ले नहीं तो टायफाइड बुखार फिर से शुरू हो सकता है।

- मरीज के घरवालों को इलाज के दौरान मरीज के बर्तन कपड़े और चादरें इस्तेमाल ना करने की सलाह दें।
- मरीज के घरवालों को टायफाइड का टीका लगवाने की सलाह दें, ताकि वे संक्रमण से बच सकें।
- अपने मौहल्ले में मीटिंग करके टायफाइड के रोकथाम के तरीकों के बारे में बताएं।
- लोगो को साफ-सफाई से रहने की आदतें अपनाने की सलाह दें।
- साफ पानी के इस्तेमाल के लिए साफ कपड़े या फिल्टर से छानकर पानी पीने की राय दें।
- लोगों को बताएं कि ये बीमारी बासी खाना खाने, खराब पानी पीने और सड़े गले व कटे फल खाने की वजह से होती है।

### ○ डाक्टर के पास कब जाएं ?

- मरीज मे टायफाइड के बुखार की निशानियां नजर आते ही डॉक्टर के पास ले जाकर उसकी जांच करवाएं और इलाज की सलाह दें।
- इलाज के दौरान ज्यादा तबियत खराब होने पर शरीर में दस्त की वजह से पानी की कमी हो जाने पर ।
- लोगों को संक्रमण से बचाने के लिए टीका लगवाने के लिए।

### याद रखें

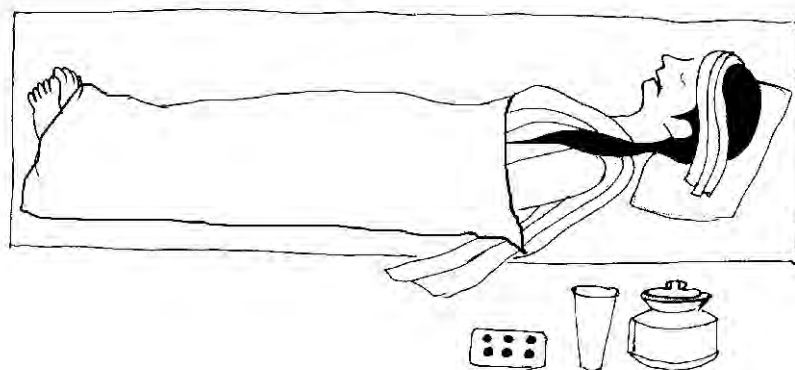
- इस बीमारी में शरीर कमजोर हो जाता है और आंतों पर असर पड़ता है।
- इस बीमारी के मरीज के खाने में कैलोरी की मात्रा बढ़ाने के लिए उसे दही, चावल, मैदे की रोटी, ब्रेड-टोस्ट देना चाहिए।
- बुखार की हालत में जों का पानी, ग्लूकोज का पानी, फलों का रस, छाछ, सब्जियों और दाल का सूप दिया जाना चाहिए।

## अब बताएं

नीचे दिए गए अधूरे वाक्यों को पूरा करिये –

1. खराब पानी पीने से जो बीमारी होती है उसका नाम है..... ।
2. पानी को साफ रखने के लिए.....का इस्तेमाल करे ।
3. बासी खाना .....खाना चाहिए ।
4. बाजार से सड़े गले और कटे .....नहीं खाए ।
5. खाने को धूल और मक्खियों से .....रखें ।

सही उत्तर – 1. टायफाइड 2. साफ कपडे या फिल्टर 3. नहीं 4. फल 5. बचा कर



सफाई और व्यक्तिगत स्वच्छता बहुत सी बिमारियों को रोक सकती है।  
इसके लिए पहला कदम है – हाथों की धुलाई।

साबुन से हाथ कब कब धोना बहुत ज़रूरी है :

- शौच/पेशाब करने के बाद ।
- खाना खाने से पहले ।
- खाना खाने के बाद ।
- खाना बनाने से पहले ।
- किसी जानवर को हाथ लगाने के बाद ।
- किसी सार्वजनिक जगह को छूने के बाद ।  
जैसे बस, फोन, नल आदि ।



हाथ धोने के

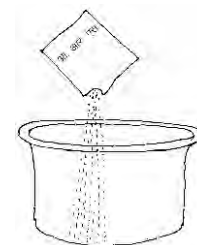
**8**

चरण



## आप बताएं

- बच्चों को किस तरह की बीमारियां होती हैं?
- कौनसी बीमारी साफ-सफाई नहीं रखने और साफ पानी नहीं पीने की वजह से होती है?
- बार-बार दस्त लगने से शरीर में किस चीज़ की कमी हो जाती है?



अगर दिन में 3-4 बार से ज्यादा बार पतली टट्टी आती है तो आम तौर पर उसे दस्त लगना कहा जाता है। छोटे बच्चों (6 महीने से 2 साल तक) में दस्त की शिकायत ज्यादा देखने को मिलती है। खास तौर पर वे बच्चे जिन्हें कुपोषण (सूखे की बीमारी) हो। उनके लिए एक पतला दस्त भी खतरनाक हो सकता है। ये उन बच्चों में भी ज्यादा आम होता है जो माँ के दूध के बजाय डिब्बेवाला या गाय का दूध पीते हैं। बहुत सी बार दस्त के कारण मौत तक हो जाती है क्योंकि दस्त के होने से शरीर में पानी और जरूरी तत्वों की कमी हो जाती है। दस्त में न केवल शरीर से जरूरी तत्व की कमी होती है, साथ ही साथ बच्चे कुपोषण के शिकार भी हो जाते हैं तथा कमजोर हो जाते हैं। कुपोषण की स्थिति में अन्य और बीमारियों के होने की संभावना अधिक बढ़ जाती है। इसलिए ये आवश्यक है कि दस्त लगने पर हर बच्चे की अच्छे से देखभाल की जाये। हमारे देश में 3 साल की उम्र तक के ज्यादातर बच्चों की मौत इसी वजह से हो जाती है। दस्त की बीमारी खराब पानी से, खराब खाने से, साफ-सफाई नहीं रखने से और बच्चों को बोतल की सफाई का ध्यान नहीं रखने और उसी बोतल से दूध पिलाने से हो जाती है।

दस्त में 3 बातें खास हैं –

- पेचिश (टट्टी के साथ खून आना)
- आम दस्त (14 दिनों से कम समय तक दस्त रहना)
- लगातार दस्त (14 दिनों से ज्यादा समय तक दस्त रहना)

## दस्त की गंभीरता की पहचान

दस्त की गंभीरता को इस सारणी से समझा जा सकता है –

पहचान के लिए इन लक्षणों को देखें	हल्के दस्त पानी की कमी नहीं	ज्यादा दस्त पानी की कमी	गंभीर दस्त पानी बहुत ज्यादा कमी
<b>पूछें</b>			
बच्चे ने एक दिन में कितने पतले दस्त किये?	एक दिन में चार से कम पतले दस्त	4-10 पानी के पतले दस्त	10 से ज्यादा पानी जैसे पतले दस्त
क्या उसे उल्टी भी आई है?	नहीं या बहुत कम मात्रा में	थोड़ी उल्टियां भी आई है	काफी उल्टियां आई है
क्या शिशु प्यासा है?	ज्यादा प्यासा नहीं	काफी प्यासा, देर तक पानी पिया	पीने में असक्षम
क्या शिशु ने पेशाब की है?	सामान्य	बहुत कम मात्रा में काफी पीली	पीछे 6 घंटों में कोई पेशाब नहीं की गई
<b>देखें</b>			
उसकी दशा	ठीक, चुस्त, परेशान	अस्वस्थ, नींद में या बेहोशी	बहुत नींद में
रोने पर आंसुओं का आना	आते हैं	नहीं आते	नहीं आते
उसकी आंखें	सामान्य	धंसी	बहुत सूखी और धंसी हुई
उसकी मुंह व जीभ	नम व गीली	सूखी	बहुत सूखी
उसकी सांस	सामान्य	सामान्य से ज्यादा तेज	बहुत तेज व गहरी
<b>महसूस करें</b>			
उसकी त्वचा चुटकी भरने पर	चुटकी छोड़ने पर जल्दी ही सामान्य होगी	चुटकी छोड़ने पर धीमी गति में सामान्य	बहुत धीमी गति से सामान्य होगी
उसकी नब्ज	सामान्य	तेज	बहुत तेज, कमजोर, जिसे महसूस करना कठिन
उसके सिर का कोमल तालू वाला भाग	सामान्य	धंसा हुआ	बहुत धंसा हुआ
इलाज	घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ और ओ.आर.एस.	ओ.आर.एस., घर पर इलाज	उसे डिस्पेंसरी/सरकारी अस्पताल ले जायें

## दस्त लगने पर देखभाल

- बच्चे को कोई भी दवाई नहीं देनी चाहिए जब तक डॉक्टर ना लिखें।
- बच्चे को अगर पेचिश हो या उसे लगातार दस्त आ रहे हो या उससे गंभीर दस्त हुए हो तो उसे जल्द ही पास के डिस्पेन्सरी या अस्पताल ले जाना चाहिए।
- दस्त का घरेलू इलाज
  - घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ।
  - ओ आर एस।
  - बच्चे का खाना जारी रखना।
  - स्तनपान जारी रखना।

घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ— जैसे ही बच्चा पहले टट्टी करे, किसी भी बात की प्रतीक्षा ना करे और तुरन्त घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ देना शुरू कर दें, जैसे दाल का पानी, चावल का पानी, चीनी व नींबू की शिकंजी या सादा पानी। अगर बच्चे को उल्टी हो रही है तो 10 मिनट तक रुकना चाहिये और इसके बाद फिर से तरल पदार्थ देना शुरू कर देना चाहिए।

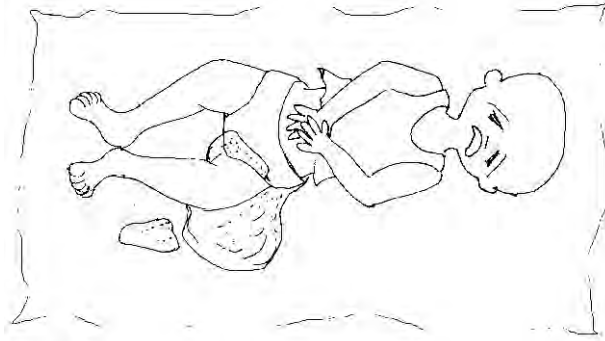
ओरल रिहाईड्रेशन साल्यूशन— ओ.आर.एस. नजदीकी सरकारी डिस्पेन्सरी या अस्पताल में मुफ्त मिलता है।

## ओ.आर.एस. का घोल ऐसे बनाएं

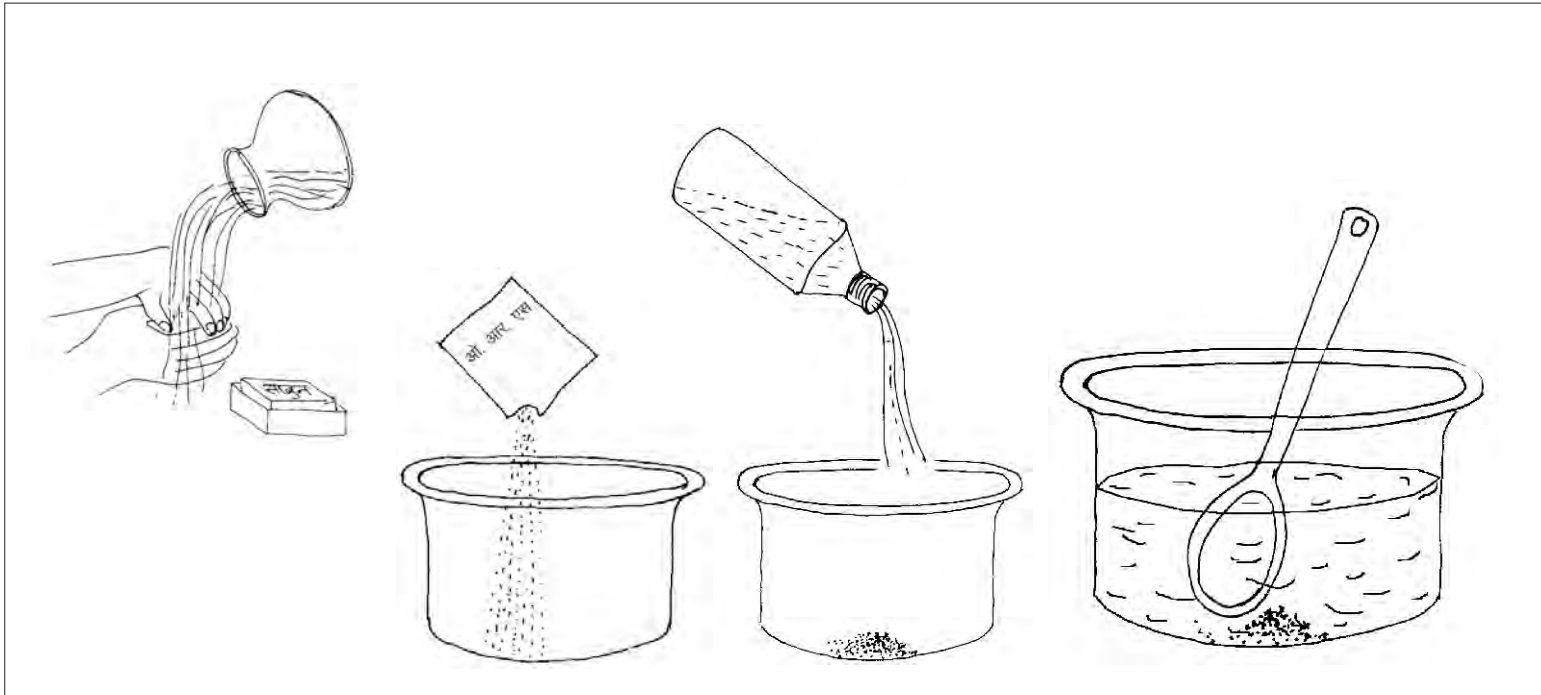
- सबसे पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से साफ कर लें।
- साफ बड़े पतीले या भगोने में एक ओ.आर.एस. के पैकेट को पूरा खाली कर लें।
- इस बर्तन में 1 लीटर साफ पानी नापकर डाल लें।
- इस पानी और पाउडर के घोल को चम्मच से तब तक हिलाते रहें जब तक पानी और ओ.आर.एस. पाउडर अच्छी तरह से घुल नहीं जाएं।

ओ.आर.एस. का घोल तैयार है।

24 घण्टे बाद ओ.आर.एस. घोल काम में नहीं लेना है। उसे फेंक देना चाहिए। बच्चे की आयु के अनुसार ही उसे हर



दस्त लगने पर देखभाल



ओ.आर.एस. का घोल ऐसे बनाएं



दस्त के बाद ओ.आर.एस. का घोल इस तरह से पिलाएं –

4-6 घंटे के बीच में दिये जाने वाले घोल की मात्रा						
उम्र	चार महीने से कम	4-11 महीने	12-23 महीने	2-4 साल	5-15 साल	15 साल से ज्यादा
मात्रा मिली ली में	200-400	400-600	600-800	800-1200	1200-2200	2200-4000

**घोल पिलाना** – ऊपर लिखी घोल की मात्रा बच्चे को 4-6 घंटे के बीच में दी जानी चाहिए। बच्चे को ये घोल 1-2 मिनट में बार-बार पिलाना है। घोल को धीरे-धीरे पिलाना चाहिए। अगर बच्चा और ज्यादा घोल पीना चाहे तो उसे देते रहना चाहिए। अगर बच्चा माँ का दूध पीता हो तो घोल पिलाने के साथ-साथ बीच-बीच में स्तनपान भी करवाते रहना चाहिए। अगर बच्चे को उल्टी होती है तो 10 मिनट तक घोल नहीं देना चाहिए। वो भी कम मात्रा में थोड़ा रुक-रुक कर देना चाहिए।

**बच्चे का खाना जारी रखना** – दस्त के समय आंतों से आहार तेजी से बिना पचे ही आगे बढ़ जाता है इसलिये बच्चा जिसे दस्त लगा हुआ है उसे एक दिन में कई बार खाना खिलाना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि खाने में मिर्च-मसाला कम हो। अगर बच्चा माँ का दूध पीता हो तो खाने के साथ-साथ बीच-बीच में स्तनपान भी करवाते रहना चाहिए।

**स्तनपान जारी रखना** – बच्चों के लिये माँ का दूध सबसे अच्छा होता है। दस्त के दौरान भी माँ को स्तनपान जारी रखना चाहिए।

**बच्चे को तुरन्त नजदीकी सरकारी अस्पताल या डिस्पेन्सरी ले जाना चाहिए अगर –**

- माँ का दूध या कुछ भी पीना छोड़ दे।
- निढाल हो जाए और उसे बुखार होने लगे।
- उसकी टट्टी में खून दिखाई दे।
- बेहोश हो जाए

## बच्चों को दस्त से बचाने के लिये कुछ सुझाव

- बच्चों को बोतल का दूध पिलाने की बजाय स्तनपान करवाना चाहिए। पहले छः महिने तक बच्चों को केवल स्तनपान ही करवाना चाहिए, इससे बच्चों को दस्त से लड़ने की शक्ति भी मिलती है।
- जब बच्चे को ऊपरी आहार देना शुरू करते हैं तो पहले उसे थोड़ा ही देना चाहिए और वो भी अच्छे से मसलकर।
- बच्चे और उसके रहने की जगह को साफ रखना चाहिए।
- बच्चे को स्तनपान कराना अचानक नहीं रोकना चाहिए। स्तनपान करने के दौरान ही ऊपरी आहार देना शुरू करना चाहिए।
- बच्चों को अनावश्यक दवाई नहीं देना चाहिए।

## हमारे यहां के हालात

दस्त की बीमारी आम बीमारी है। बस्ती में छोटे बच्चों में यह अक्सर देखने को मिल जाती है। दस्त होने का खास कारण पानी में कीटाणु होना है। साफ-सफाई का ध्यान नहीं रखने से ये बीमारी फैलती ही जा रही है। सफाई से जुड़ी आदतों का ध्यान नहीं रखने की वजह से भी दस्त की बीमारी हो जाती है। शौच जाने के बाद ठीक तरीके से हाथ नहीं धोना, बासी खाना खा लेना और दस्त होने पर अपनी मर्जी से घर का इलाज ही कर लेना जैसी आदतें दस्त की बीमारी लाती है।

## हम क्या करें ?

- बस्ती के लोगों को सफाई के बारे में और शौच के बाद, खाना बनाने और खाने से पहले साबुन से हाथ धोने के बारे में बताएं।
- लोगों को खाना ढककर रखने के बारे में भी समझाएं।
- मटके से पानी निकालने के लिए डंडी वाले लोटे के इस्तेमाल को बढ़ावा दें ताकि पीने का पानी साफ और महफूज़ रह सके।
- ओ.आर.एस. का पैकेट हमेशा अपने पास रखें। यह पैकेट आंगनवाड़ी, स्वास्थ्य केन्द्र और डिस्पेन्सरी में आसानी से मिल

जाता है। दस्त होने पर इस पाउडर का घोल मरीज को पिलाएं।

- जिन परिवारों में छोटे बच्चे हैं उनसे मिल कर दस्त और इसके बचाव के बारे में बातचीत करें।

## डाक्टर के पास कब जाएं ?

अगर किसी बच्चे को, (जिसे दस्त हुए हैं) नीचे दिये गये खतरे के निशान दिखाई दे तो उसे तुरन्त डाक्टर के पास ले जाना चाहिए।

- 10 से ज्यादा पानी जैसी पतले दस्त आए हों।
- टट्टी में खून आता हो।
- 14 दिनों से दस्त हो।
- बार बार उल्टी हो।
- दस्त के साथ बुखार हो।
- कुछ भी नहीं पी पा रहा हो।
- कुछ भी खा ना पा रहा हो।
- आंखें बहुत सूखी और धंसी हुई हो।
- 5-6 घंटे से पेशाब नहीं आया हो।
- बच्चा सुस्त और बेहोश हो।

## याद रखें

- अगर बच्चे को ओ.आर.एस. घोल पिलाने के बाद उल्टी हो जाती है तो माँ-बाप को 10 मिनट इन्तजार करने के बाद दोबारा घोल पिलाने की कोशिश करनी चाहिए।
- दस्त हो जाने पर बच्चे को स्तनपान कराना बन्द नहीं करना चाहिए।
- घर में मौजूद तरल पदार्थ जैसे पालक, छाछ, नींबू पानी, चावल की मांड, पालक-पानी, सब्जियों का रस, नारियल का पानी आदि देते रहें।
- बासी या खराब खाना नहीं खाएं। ताजा पका खाना 1 घन्टे के भीतर खा लें।
- फल और सब्जियों को धोकर काम में लें।
- अपने घर में और आस-पास सफाई रखें।

## अब बताएं

दस्त होने पर बच्चे को क्या दें और क्या नहीं दें? 'हां' या 'नहीं' लिखें –

- दही .....
- नींबू पानी .....
- पेप्सी .....
- चावल का पानी .....
- कोका कोला .....
- दाल .....
- सब्जी .....
- ताजा फलों का रस .....
- साफ पानी .....
- ओ.आर.एस. का घोल .....
- यदि बच्चा माँ का दूध पीता हो तो स्तनपान .....



- सफाई और व्यक्तिगत स्वच्छता बहुत सी बिमारियों को रोक सकती है। इसके लिए पहला कदम है – हाथों की धुलाई।

## आप बताएं

- शरीर का वजन क्यों बढ़ जाता है ?
- मोटापे को बीमारियों की जड़ क्यों कहा जाता है ?
- क्या मोटापे को कम किया जा सकता है ?



मोटापा अपने-आप में कोई बीमारी नहीं है लेकिन बहुत सी बीमारियों की वजह है जैसे डायबीटीज, दिल का दौरा, उच्च रक्तचाप, लीवर और गुर्दे की बीमारी। मोटापे से शरीर थुल-थुल हो जाता है। जिस की वजह से चला-फिरा नहीं जाता और तेज चलने, दौड़ने, सीढियां चढ़ने उतरने में परेशानी होती है। मोटापे के कारण इन्सान जल्दी हांफने लगता है।

मोटापा शरीर की वो हालत है जिसमें शरीर में चर्बी या वसा की तादाद बढ़ जाती है। स्वास्थ्य के नज़रिए से हरेक कद का मुनासिब वज़न होता है। अगर वज़न उस मुनासिब वज़न से 20 प्रतिशत बढ़ जाए तो उसे 'ज्यादा वजन होना' (ओवरवेट) कहा जाता है। उससे ज्यादा वज़न होने पर उसे 'मोटापा' (ओबीस) कहा जाता है। मोटापा नापने का एक तरीका बी.एम.आई भी है।

मोटापा किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन ज्यादातर 40 साल की उम्र के बाद होता है। आजकल तो कम उम्र के लड़के – लड़कियों में भी मोटापे की समस्या बढ़ती जा रही है।

## मोटापा बढ़ने के कारण –

- मेहनत न करना या शारीरिक श्रम की कमी इसकी खास वजह है। जो लोग काम कम करते हैं और अपने खाने में घी, तेल, मक्खन, और तली-भुनी चीजें ज्यादा खाते हैं उन्हें मोटापा जल्दी हो जाता है।
- मोटापा बढ़ने का एक कारण खानदानी या अनुवांशिक भी है जिन लोगों के मां-बाप दोनों मोटे हैं उन्हें भी मोटापा जल्दी घेरता है।
- बहुत सी दवाइयां भी मोटापे को बढ़ाती है क्योंकि इनके इस्तेमाल से भूख बढ़ती है और इन्सान ज्यादा खाना खाने लगता है।



- अकेलापन, मायूसी और किसी भी काम में तसल्ली न होना भी मोटापा बढ़ाता है। अक्सर इस वक्त इन्सान अपनी परेशानियां छुपाने की कोशिश में ज्यादा खाने लगता है जो मोटापे को बढ़ाता है।
- कुछ ग्रन्थियों में बदलाव होने से भी मोटापा बढ़ने लगता है जैसे थायरॉइड पीयूश ग्रंथि।

### मोटापे के कारण कई तरह की बीमारियाँ हो सकती है, जैसे कि –

- मोटापे से दिल की बीमारियां, उच्च रक्तचाप (बी.पी), डायबिटीज जैसी बीमारियां हो सकती है।
- मोटापा सबसे ज्यादा दिल की धमनियों (नलियाँ) पर प्रभाव डालता है। मोटापे से दिल के आस पास की धमनियों में चर्बी जमा हो जाती है जिससे दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। यह दिल के दौरे का कारण भी बनता है।
- मोटापा से कमर और घुटने के रोग, पांव की नसों का रोग होने की संभावना भी बढ़ जाती है।
- इनके अलावा मोटे लोगों में पथरी, गठिया, माइग्रेन, सिर का दर्द, सोते-सोते साँस रुक जाना (स्लीप एपनिया) जैसे समस्याएँ भी पैदा हो सकती है।

### हमारे यहां के हालात

बस्ती में अच्छी खासी तादाद में ऐसे लोग मिल जाएंगे जो मोटापे के कारण परेशान हैं। इसकी बहुत सी वजह है जिनके बारे में हमने पहले बात की है। मोटापे के कारण बहुत से लोग डायबीटीज या शुगर, हड्डियों का दर्द, पथरी और बी. पी. की तकलीफ झेल रहे हैं। इसी वजह से उनमें काम करने की इच्छा में कमी देखने को मिलती है। आलस्य सताने लगता है। कई लोगों को मोटापे की वजह से ही लीवर और सांस की बीमारी की तकलीफ हो जाती है। लोग ना तो अपनी खान-पान की आदत में बदलाव लाने की कोशिश करते हैं ना ही मोटापा कम करने के लिए कसरत करने या चलने-फिरने को तवज्जो देते हैं।

### हम क्या करें ?

- लोगों को मोटापे और उससे होने वाली बीमारियों और खतरों के बारे में बताएं।
- चलने फिरने की आदत और कसरत करने के फायदे बताएं।

- मोटे लोगों की शुगर, बी.पी. और जिगर (लीवर) की जांच करवाएं।
- मोटे लोगों को मोटापा कम करने के उपाय बताएं। उन्हें सही खान-पान की आदतें समझाएं उनके साथ बैठकर पूरे दिन का खाने और नाश्ते का टाइम टेबल बना कर दें। ये भी देखें कि इसका पालन किया जा रहा है या नहीं।
- ज्यादा तकलीफ वाले लोगों को डॉक्टर के पास ले जाकर जांच करवाएं।

### ○ डाक्टर के पास कब जाएं ?

- अगर मरीज का मोटापा तेजी से बढ़ता दिखाई दे।
- मोटापे के कारण अगर बी.पी. या शुगर की तकलीफ नजर आने लगे।
- चलने-फिरने में, सीढ़ियां चढ़ने उतरने में, तेजी से सांस चलने लगे और बेहद थकान महसूस हो।
- किसी भी दवा का असर गलत रूप से दिखने लगे या रियेक्शन होने पर

### याद रखें

- मोटापा बहुत सी बीमारियों की वजह है।
- मोटापे के कारण इन्सान के काम करने की ताकत में और इच्छा में कमी आने लगती है।
- मोटापे के कारण सांस की, दिल की और जिगर(लीवर) की बीमारियों हो सकती है।
- मोटापे के कारण इन्सान दिमागी तौर पर भी परेशान रहने लगता है।
- खान-पान और रहन-सहन की आदत में बदलाव लाकर मोटापे को कम किया जा सकता है। इसके लिए अपने खाने में तला-भुना, मसाले वाला, तेल, घी, मक्खन और मीठा कम करना होगा।
- साथ ही चलने-फिरने और कसरत करने की आदत को शामिल करना होगा।



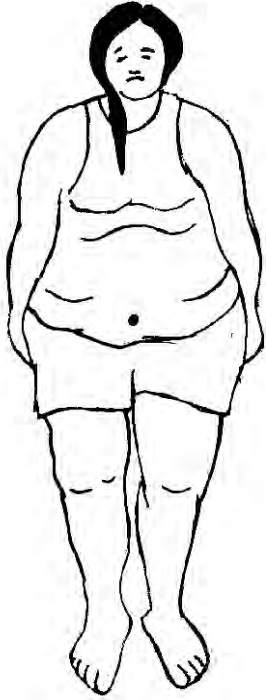
ड़िब्बाबन्द खाने से होने वाले नुकसान को हमें नज़रअन्दाज नहीं करना चाहिए। छोटी उम्र में ही हमारी जुबान पर चटोरी चीज़ों जैसे चिप्स, बिस्किट, कुरकुरे, का ज़ायका चढ़ जाता है। कोशिश ये होनी चाहिये कि बचपन से ही अपने बच्चों को घर पर बनायी साफ और महफूज़ चीज़ें दें। ताकि वे बड़े होने के बाद भी सेहतमन्द खाने के शौकीन रहें। यहां पर हम आपको ऐसी ही सेहतमन्द मूंग चाट बनाना सिखाएंगे जो कि ङिब्बाबन्द खाने का बेहतरीन जवाब हो सकती है। इसके लिए आपको चाहिये –

- 1 कप अंकुरित मूंग
- 1 उबला हुआ आलू
- 1 बारिकी से काटा हुआ टमाटर
- 1 बारिकी से काटा हुआ छोटा प्याज
- 1 ककड़ी, बारिकी से कटी हुई।
- 1 हरी मिर्च, बारिकी से कटी हुई। हरा धनिया, बारिकी से काटा हुआ

जितना खट्टा आप को पसन्द हो उतना नीबू का रस। गर्मीयों के दिनों में आप कच्ची आम या कैरी का भी इस्तमाल कर सकते हैं।

**इन सभी को अच्छी तरह से आपस में मिलाइये।**

**मूंग चाट तैयार है।  
आप भी खाइये  
औरों को भी  
खिलाइये।**



मैं तो कुछ खाती ही नहीं, फिर भी मोटी हूँ।

हमने कितनी बार यह यह सुना है ? अगली बार कोई यह बोले तो उनसे पूरे दिन जो खाया हो – उसे लिखने को बोलिए। एक बार अपने खाने को देखेंगे तो शायद खुद ही एहसास हो कि अपना खाना कम करने की ज़रूरत है।

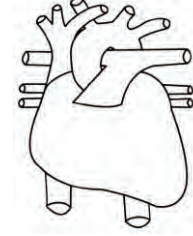
### अब बताएं

किसी मोटे इन्सान को अपना वजन कम करना है। आप उसे पूरे दिन क्या खाने की सलाह देंगे? टाइम टेबल बनाएं

	वक्त	खाना / नाश्ता
सुबह का नाश्ता		
दिन का खाना		
रात का खाना		

## आप बताएं

- ब्लड प्रेशर का मतलब क्या होता है ?
- इस से शरीर के कौन से अंग पर ज्यादा असर पड़ता है ?
- क्या इससे बचा जा सकता है ?



हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण भाग है हमारा दिल और इसलिए दिल की देखभाल भी बहुत जरूरी हो जाती है। दिल की सेहत के विषय में ध्यान देने लायक एक महत्वपूर्ण बात यह भी है कि रक्तचाप का स्तर ठीक होना चाहिए। अगर किसी व्यक्ति को उच्च रक्तचाप/हाई बीपी जैसी कोई समस्या है तो उससे दिल से जुड़ी मुसीबतें बढ़ने की संभावना हो जाती है।

## रक्तचाप क्या है ?

जब दिल धड़कता है तो यह शरीर को जरूरी ऊर्जा और ऑक्सीजन ( वह गैस जो साँस लेते वक्त शरीर के अंदर जाती है ) देने के लिए रक्त को पूरे शरीर में पंप करता है यानि पहुँचाता है । जब रक्त बहता है तो यह खून की नलियों की दीवारों पर दबाव बनाता है । इस दबाव की शक्ति को ही रक्तचाप कहते हैं। रक्तचाप के नाप में दो संख्याएँ होती हैं – ‘ऊपर’ वाली और ‘नीचे’ वाली । सामान्य रक्तचाप 120 / 80 होता है । हर इंसान का रक्तचाप अलग अलग होता है ।

यदि रक्तचाप कई हफ्तों तक 140 / 90 या इससे ज्यादा रहे तो उसे उच्च रक्तचाप या हाईपरटेंशन या हाई बी. पी. कहते हैं ।

## उच्च रक्तचाप / हाई बीपी के कारण

1) अस्वस्थ जीवन शैली का प्रभाव उन लोगों में रक्तचाप बढ़ने का खतरा ज्यादा रहता है जो :-

- खाने में बहुत ज्यादा नमक का इस्तेमाल करते हैं
- खाने में बहुत ज्यादा तेल, चर्बी, शक्कर, घी, मक्खन का इस्तेमाल करते हैं
- पर्याप्त फल और सब्जी नहीं खाते
- पर्याप्त रूप से सक्रिय नहीं है या ज्यादा समय एक जगह बैठे रहते हैं ।



- अत्यधिक शराब पीते हैं या तम्बाकू खाते हैं
- जिनका वजन बहुत ज्यादा है
- जो दिमागी तौर पर परेशान रहते हैं या चिन्तित रहते हैं – यानि तनाव रहता है ।

2) कुछ लोगो को अन्य रोगों के कारण भी उच्च रक्तचाप हो सकता है जैसे कि गुर्दे से जुड़ी बीमारियां

3) कुछ अन्य चीजें भी रक्तचाप को प्रभावित कर सकती है जैसे :-

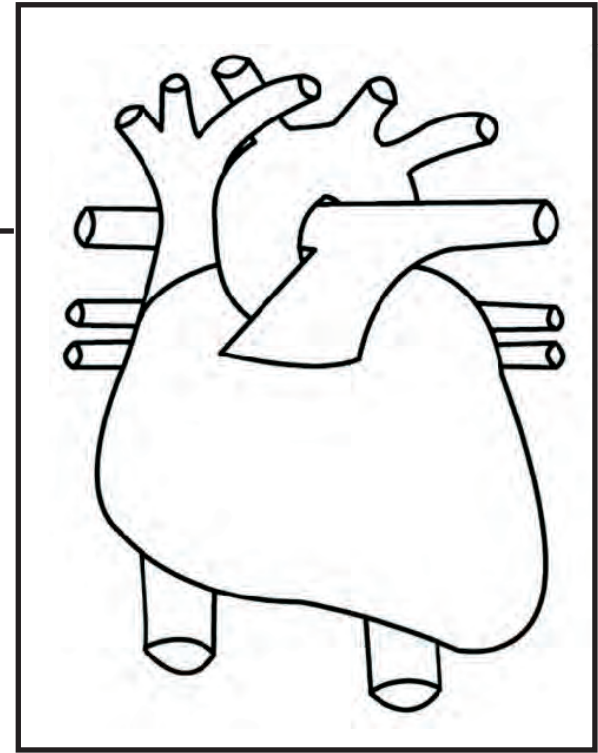
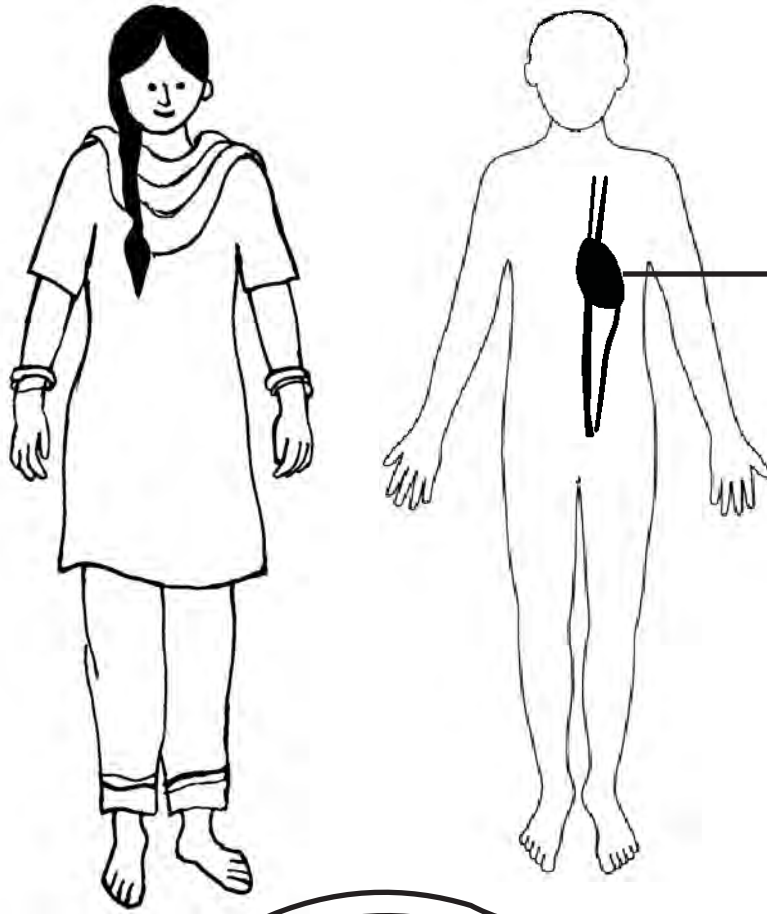
- उम्र – बढ़ती उमर के कारण, अस्वस्थ जीवन शैली का प्रभाव और भी बढ़ जाता है जो उच्च रक्तचाप का कारण बन सकता है ।
- खानदानी – अगर परिवार में किसी को उच्च रक्तचाप है, तो परिवार के बाकी लोगों को होने का खतरा बढ़ जाता है ।

### ब्लड प्रेशर के बढ़ने की निशानियां

- अक्सर सिरदर्द – ये दर्द अक्सर सुबह उठते ही होता है और सिर की पिछली तरफ रहता है
- बायें कंधे और छाती में कभी कभार दर्द रहना
- कमजोरी और चक्कर आना
- बैचेनी महसूस करना
- आंखों के आगे धुंधलापन छा जाना
- दिल की धड़कन अनियमित होते होते रुक जाना
- दिल की धड़कन बहुत बढ़ जाना



●ये सभी लक्षण कई दूसरी बीमारियों में भी हो सकते हैं। इसलिए उच्च रक्तचाप है या नहीं ये जानने के लिए इससे मापना जरूरी है ।



इंसान का दिल ऐसा दिखता है। यह एक मिनट में करीब 72 बार धड़कता है। इसके धड़कने से सारे शरीर को खून व ऑक्सीजन गैस पहुँचती है।



पूरे जिस्म में खून की नलियों (आर्टरीस) का जाल है जिससे हर भाग को ऑक्सीजन वाला खून मिलता है।



उच्च रक्तचाप यानि हाई बी.पी. में खून की नसों की दीवारों में चरबी जमा हो जाती है। इससे खून बहने के लिए जगह कम हो जाती है जिसकी वजह से दिल को खून पहुँचाने के लिए ज़्यादा मेहनत करती पड़ती है। नतीजा हाई बी.पी.।



इको मशीन पर दिल की धड़कन इस तरह से दिखायी देती है।

## हाई ब्लडप्रेसर के खतरे

अगर किसी व्यक्ति को हाई बीपी है और उसका इलाज नहीं किया जा रहा तो उसको दिल का दौरा, फालिज या स्ट्रोक होने के खतरे बढ़ जाते हैं। हाई बीपी गुर्दे की बीमारी का कारण भी बन सकता है।

### हमारे यहां के हालात

बस्ती में काफी लोगों को इसकी शिकायत है लेकिन बराबर जांच नहीं करवाने और इलाज ना करवाने के कारण वे तकलीफ में हैं।

खान पान की आदतों में भी ज्यादातर घरों में गोश्त, चर्बीशुदा और मीठा खाना, ज्यादा काम लिया जाता है जो कि नुकसानदायक है। लोग सिगरेट, शराब का इस्तेमाल भी करते हैं जो कि उच्च रक्तचाप को बढ़ावा देता है।

भाग दौड़ भरी इस जिन्दगी में किस्म-किस्म की टैंशन से कई लोग परेशान हैं। ये दिमागी तौर पर तकलीफ होने के कारण दिल पर असर डालता है।

इन सब के अलावा इस बीमारी को लोग शुरुआत में ही ज्यादा तवज्जो नहीं देते और ना ही डॉक्टर के पास जा कर अपना बी. पी. चैक करवाते हैं। इसका नतीजा ये होता है कि मर्ज बढ़ता ही जाता है और अचानक दिल के दौरे की शक्ल में सामने आ जाता है।

### हम क्या करें ?

- अपने मोहल्ले में मीटिंग करके बस्ती के लोगों को इस तकलीफ की गंभीरता के बारे में बताएं। लोगों को अपने खान पान और रहन सहन की आदतों में जरूरी बदलाव लाने के लिए समझाएं। उन्हें बताएं कि किस तरह इन बातों का ध्यान रखकर खतरे से बचा जा सकता है।
- अगर आपकी जानकारी में कोई बी. पी. का मरीज है तो उसे अपनी जांच डाक्टर से बराबर कराते रहने की सलाह दें। उसके बाद बी. पी. की दवाई डॉक्टर की राय के हिसाब से बराबर ली जा रही है या नहीं इसका भी ध्यान रखें।
- कभी कभी किसी बैठक में डॉक्टर को बुला कर बी. पी. की तकलीफ के बारे में चर्चा करवाएं। हो सके तो इस

की जांच भी करवाएं ताकि लोग इसके नतीजों के हिसाब से अपनी खुराक तय कर सकें।

- जिन्दगी में कसरत और चलने फिरने की आदत का क्या फायदा है, इसके बारे में लोगों को जागरुक करें। बस्ती के लोगों को बस्ती में ही जिम या कसरत करने की जगह जैसे कि पार्क का फायदा उठाने को कहें।

## याद रखें

- जिस इन्सान का बी. पी. बढ़ा हुआ है उसे पूरा आराम मिलना चाहिए।
- काम का ज्यादा बोझ और टेंशन से बी. पी. बढ़ सकता है।
- इस बीमारी में डॉक्टर की राय के अनुसार ली जाने वाली दवाईयां नियम से बराबर लेनी चाहिए।
- खाने पीने की आदतों में बदलाव ला कर इस तकलीफ पर काबू पाया जा सकता है।

## अब बताएं

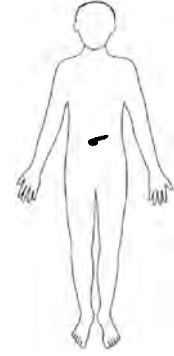
नीचे दी गयी खाने पीने की चीजों को खानों या डिब्बों में रखें –  
घी, दालें, सब्जियां, आंवला, दूध, सेब, दही, सोयाबीन, मक्खन।

प्रोटीन	वसा	विटामिन	सोडियम

रही उत्तर - प्रोटीन - दालें, सोयाबीन, वसा - घी, मक्खन, विटामिन - सब्जियां, सेब, आंवला, सोडियम - दूध, दही।

## आप बताएं

- कौनसी बीमारी में पेशाब के साथ शुगर आती है ?
- इस बीमारी का क्या इलाज है ?
- इस बीमारी के मरीज को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?



डायबिटीज या शुगर ना केवल अपने देश में बल्कि पूरी दुनिया के देशों में एक परेशानी बनता जा रहा है। इसके शिकार लोगों की गिनती दिन ब दिन बढ़ती ही जा रही है। इसे मधुमेह या 'चीनियां पेशाब' भी कहा जाता है।

आम तौर पर हम जो भी खाना खाते हैं वो पचने के बाद शरीर में शक्कर के रूप में खून में आ जाता है। यह शक्कर शरीर को ऊर्जा पहुंचाती है। खून में इसकी मात्रा एक सीमा के अंदर रहती है। जब शक्कर की मात्रा सीमा से ज्यादा हो जाती है तब उसे डायबिटीज या मधुमेह कहते हैं। खून में शक्कर की मात्रा का संतुलन इंसुलिन नामक हारमोन से होता है जो शक्कर की मात्रा बढ़ने से रोकता है। इस हारमोन की कमी हो जाने पर मधुमेह की बीमारी हो जाती है।

ये बीमारी किसी भी इन्सान को किसी भी उम्र में हो सकती है लेकिन ज्यादातर 50 से 60 साल की उम्र में इसके होने की संभावना अधिक रहती है।

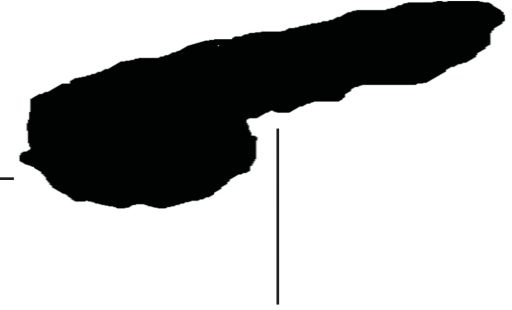
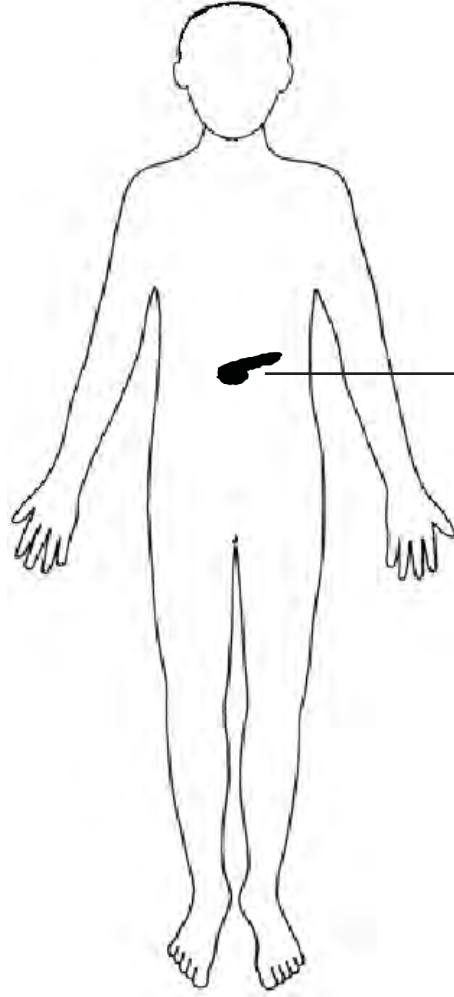
## कारण

ये बीमारी आम तौर पर खानदानी या वंशानुगत है। अगर मां- बाप दोनों या कोई भी एक इस बीमारी का शिकार है तो बच्चों को भी ये बीमारी हो सकती है। बढ़ती उम्र, मोटापा और दिमागी परेशानियाँ या टेंशन भी इस बीमारी के होने की खास वजह है।



डायबिटीज किसी को भी हो सकती है – औरत, आदमी, बच्चे और बूढ़े।





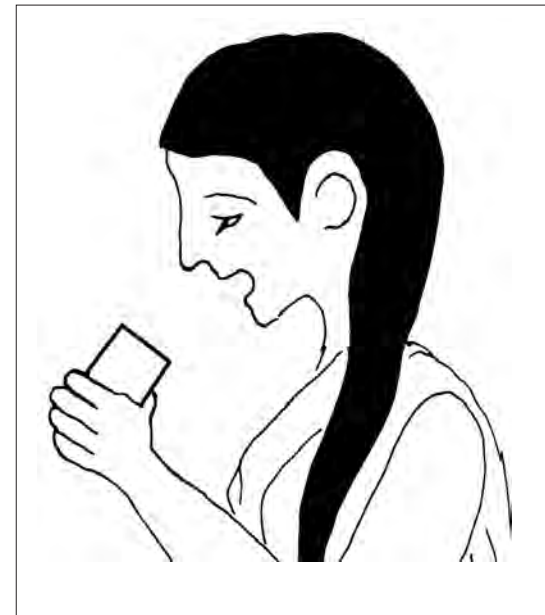
यह चित्र अपने शरीर के अन्दर पाये जाने वाले अग्न्याशय यानि पैनक्रियास का है। यह अंग हमारे शरीर के अन्दर इंसुलिन नामक रस बनाता है जिससे हमारा पाचन ठीक रहता है। इंसुलिन में अनियमितता होने से डायबिटीज यानी शुगर की बीमारी हो जाती है।

डायबिटीज को पेशाब की जांच और खून की जांच से मापा जा सकता है। इस जांच से ही पता चलता है कि पेशाब और खून में कितनी शुगर है और कितना ग्लूकोज़। ये आम तौर पर शरीर की जरूरत से ज़्यादा या कम हो सकती है। ऐसी हालत में मरीज़ को दवाइयां लेना शुरू करना होता है।

## लक्षण या निशानियाँ

- अगर घर में किसी को ये बीमारी हो ।
- अचानक वजन बढ़ने लगे ।
- अचानक वजन कम होने लगे ।
- शरीर में चोट लगने पर या कोई घाव होने पर उसके जल्दी नहीं भर पाने पर ।
- बार बार पेशाब जाने पर ।
- ज्यादा भूख लगने पर ।
- बार बार और ज्यादा प्यास लगने पर ।
- शरीर में पानी की कमी हो जाने पर ।
- थकान महसूस होने पर ।

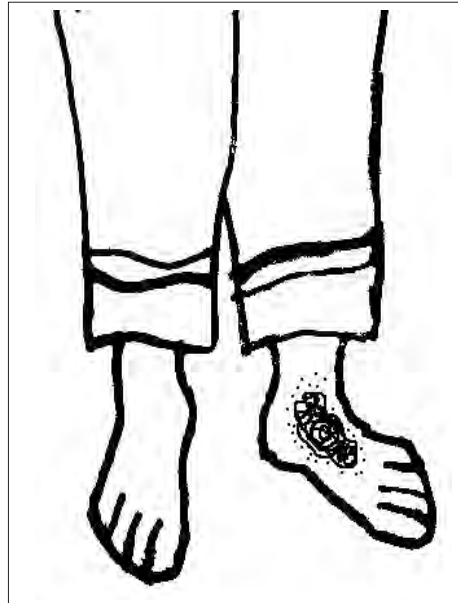
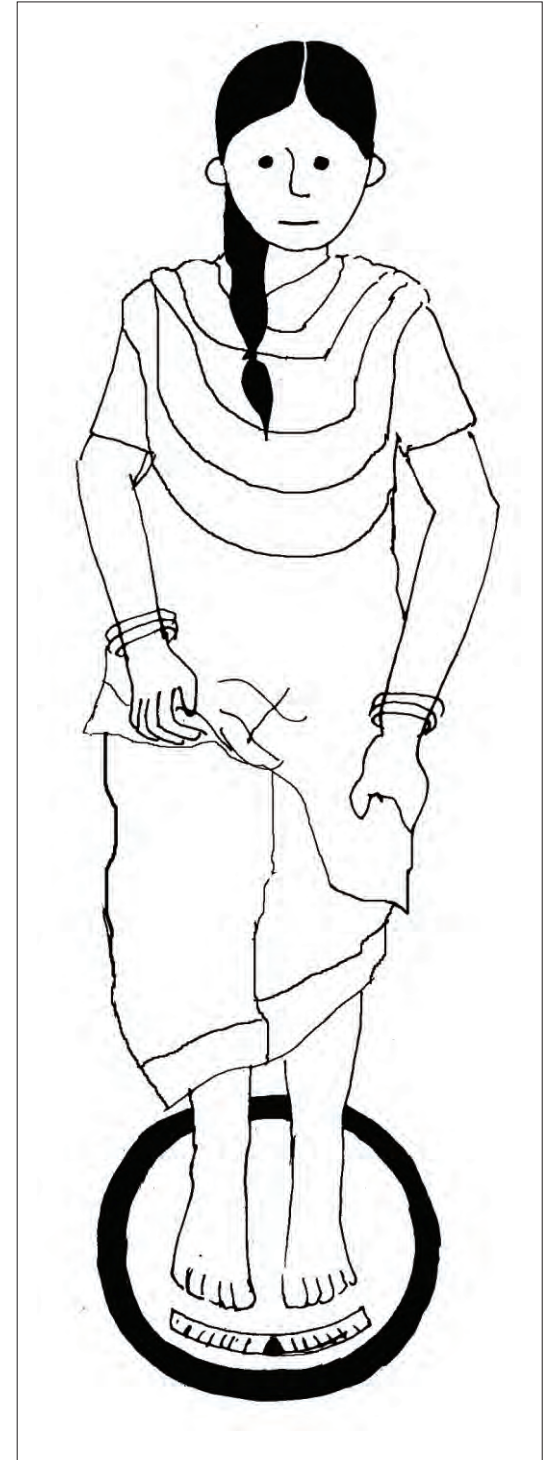
इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है लेकिन इसे काबू में या कन्ट्रोल किया जा सकता है । मोटापे के कारण अगर ये बीमारी है तो वजन कम करना जरूरी है । खान-पान की आदतों में भी जरूरी सुधार लाकर इसे काबू में किया जा सकता है । आम तौर पर इसके इलाज के लिए खान-पान, इन्सुलिन के इन्जेक्शन देकर, दवाइयों से और व्यायाम या कसरत को काम में लिया जाता है । जिन्हें डायबिटीज हो उन्हें खाने में शक्कर का परहेज करना चाहिये । उन्हें चावल, मक्का, आलू जैसे आहारों और चीकू, अंगूर, केला जैसी फलों का सेवन कम या बिलकुल नहीं करना चाहिये ।



बराबर नजर

● ●बार बार

● ●बार बार और ज्यादा



बराबर नजर ● भूख ● वजन ● चोट ● थकान

## डायबिटीज से होने वाले दुष्परिणाम

डायबिटीज की बीमारी अपने आप में बहुत खतरनाक होती हैं। शुरू में इसमें कोई विशेष तकलीफ नहीं होती। कई सालों बाद अगर इलाज ना करवाया यजाये तो इसके दुष्परिणाम दिखने लगते है जैसे –

- लकवा।
- आंखों में खराबी / अंधापन।
- दिल की बीमारियां / दिल का दौरा।
- गुर्दों का काम ना करना।
- पैरों में सड़न।
- नपुसंकता।

इन सब से बचने के लिये जरुरी है कि मधुमेह का उचित और लगातार इलाज किया जाये।

### हमारे यहां के हालात

बस्ती में बहुत से लोगों को इस बीमारी की शिकायत है। इसका खास कारण भारी, तला-गला खान पान और वजन का बढ़ना है। खानदानी तौर पर भी ये बीमारी हमारे यहाँ के लोगों में एक नस्ल से दूसरी नस्ल तक पहुंचती है। ज्यादातर लोग इस पर ध्यान नहीं देते। बीमारी की निशानियां नजर आने पर भी डाक्टर के पास जाने और जांच कराने के लिए वक्त नहीं निकालते।

### हम क्या करें ?

- बस्ती में रहने वाले जिन लोगों में इस बीमारी की निशानियाँ दिखाई दें उन्हें इसके बारे में जानकारी दें और डाक्टर के पास जा कर जांच कराने को कहें।
- डायबिटीज के मरीज के पेशाब की जांच करवाएं।
- जिन घरों में इस बीमारी के मरीज हैं उनके साथ बैठक करके उन्हें इस बीमारी के मरीज को दिए जाने वाले

खान-पान के बारे में समझाएँ। उन्हें शरीर की साफ सफाई रखने के बारे में भी सलाह दें। उन्हें इन सब बातों का ध्यान रखने को कहें –

- खाने के बाद दांतों की सफाई करें।
  - त्वचा को साफ रखें।
  - त्वचा में किसी संक्रमण या घाव होने से रोकें।
  - पांव में घाव होने से रोकने के लिये हमेशा जूते या चप्पल पहने।
  - पैरों और हाथों के नाखून काट कर रखें।
- लोगों को डायबिटीज से होने वाले दुष्परिणामों के बारे में बतायें। जो लोग सिगरेट या बीड़ी का प्रयोग करते हैं उन्हें समझाना जरूरी है कि इससे बीमारी से होने वाले दुष्परिणामों के होने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।
- ज्यादा तकलीफ वाले मरीजों को जो कि इन्सुलिन का इन्जेक्शन ले रहे हैं, बराबर जांच करवाने के लिए कहें और ध्यान रखें कि वे डाक्टर की सलाह के हिसाब से बराबर दवाएं ले रहे हैं या नहीं।

### ○ डाक्टर के पास कब जाएं ?

- मरीज को डाक्टर द्वारा दी जाने वाली गोलियों को लेने के बाद अगर उल्टी होने पर, दस्त लगने पर या पीलिया के निशानियाँ दिखने पर।
- बहुत सी बार मरीज को जरूरत से ज्यादा मात्रा में इन्सुलिन के इन्जेक्शन देने के कारण बैचेनी या घबराहट सी होने लगती है। दिल की घड़कन बढ़ जाती है, सांस फूलने लगती है और कंपकंपी आने लगती है। ऐसे हालात में भी फौरन डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए। ऐसे हालात को आम तौर पर 'इन्सुलिन शॉक' कहा जाता है।



## याद रखें

- डायबिटीज के मरीज के पेशाब और खून की जांच बराबर होते रहनी चाहिए।
- किसी भी इन्सान में इस बीमारी की निशानियां नजर आते ही फौरन डॉक्टर के पास ले जाकर जांच करवाएँ।
- इस बीमारी के मरीज को मिठाइयां, केला, अंगूर, गुड़, शहद, खजूर कम से कम या नहीं खाने की सलाह दें।
- इस बीमारी में ग्लूकोज पेशाब के साथ ही निकलने लगता है।
- इस बीमारी पर काबू पाने के लिए दवाइयों से ज्यादा, मरीज की इच्छा शक्ति, मनोबल, उत्साह और सहयोग ज्यादा काम आता है। खास तौर पर खान पान का ध्यान रखना जरूरी है।

## अब बताएं

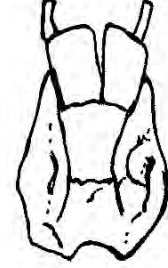
डायबिटीज का मरीज क्या खाए और क्या नहीं खाए?

जवाब पर सही ✓ या गलत ✗ का निशान लगाकर बताएं –

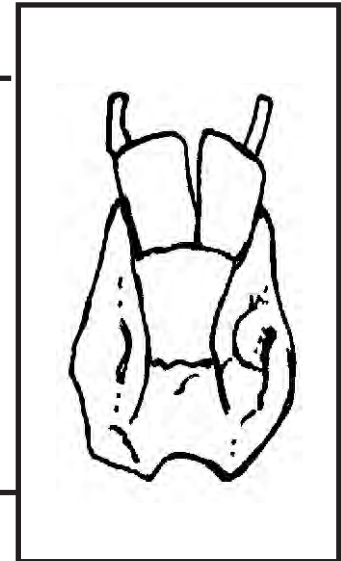
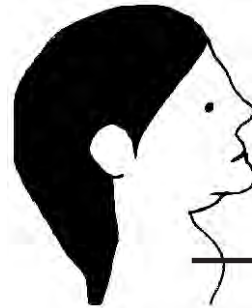
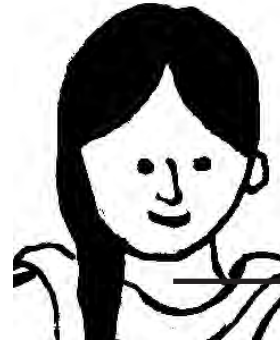
- |                                        |                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> आम            | <input type="checkbox"/> संतरा  |
| <input type="checkbox"/> गुलाब जामुन   | <input type="checkbox"/> खरबूजा |
| <input type="checkbox"/> केला          | <input type="checkbox"/> दूध    |
| <input type="checkbox"/> गेहूं की रोटी | <input type="checkbox"/> अण्डा  |
| <input type="checkbox"/> चावल          | <input type="checkbox"/> मांस   |
| <input type="checkbox"/> मक्का         | <input type="checkbox"/> मछली   |
| <input type="checkbox"/> तरबूज         |                                 |
| <input type="checkbox"/> जामुन         |                                 |
| <input type="checkbox"/> आंवला         |                                 |
| <input type="checkbox"/> नींबू         |                                 |

## आप बताएं

- थायराइड का मतलब क्या होता है ?
- यह ग्रन्थि कहां पर होती है ?
- क्या ये बीमारी लाइलाज है ?



थायराइड एक किस्म की ग्रन्थि होती है जो गले में बिल्कुल सामने की ओर होती है। यह थायरोक्सिन नामक हारमोन बनाती है। जो खाना हम खाते हैं उसे ऊर्जा या ताकत में बदलने का काम इसी का होता है। इसके अलावा यह ग्रन्थि हमारे दिल, मांसपेशियों हड्डियों और कोलेस्ट्रॉल पर भी असर डालती है।



थायराइड ग्रन्थि का शरीर में स्थान

थायराइड ग्रन्थि

## थायराइड रोग दो तरह के हो सकते हैं –

**1) हाइपरथायरोडिज्म** – इस स्थिति में थायरोक्सिन हार्मोन अधिक बनने लगता है। यह किसी भी उमर में हो सकता है, और पुरुषों के मुकाबले औरतों में ज्यादा प्रभावित होता है। इसके लक्षण हैं—

- शरीर में आयोडीन की कमी हो जाना।
- गलगण्ड (गले में सूजन/गांठ) उत्पन्न होना।
- शरीर का तापमान सामान्य से अधिक होना।
- उत्तेजना, घबराहट रहना।
- शरीर के वजन में कमी।
- कुछ लोगों में हाथ पैर की उंगलियों में कम्पन होने लगती है।

**2) हाइपोथायराइडिज्म** – थायराइड ग्रन्थि में अगर थायरोक्सिन कम बनने लगे तो उस स्थिति को हाइपोथायराइडिज्म कहते हैं। इसके लक्षण हैं—

- **कब्ज**— हाइपोथायराइड होने पर कब्ज की शिकायत शुरू हो जाती है। खाना पचाने में दिक्कत होती है। साथ ही खाना आसानी से गले नहीं उतरता। शरीर के वजन पर भी असर पड़ता है – अधिकतर बढ़ जाता है।
- **हाथ पैर ठण्डे रहना**— इस वक्त हालांकि शरीर का तापमान सामान्य यानि 98.4 डिग्री फेरनहाइट (37 डिग्री सेल्सियस) होता है लेकिन शरीर और हाथ पैर ठण्डे रहते हैं।
- **बीमारी से लड़ने की ताकत में कमी**— इसकी वजह से मरीज का इम्यून सिस्टम यानि बीमारी से लड़ने की शक्ति कमजोर होने के चलते उसे कई बीमारियां लगी रहती है।
- **थकान**— थायराइड की समस्या से जल्दी थकान होने लगती है। शरीर सुस्त रहता है।
- **चमड़ी का सूख जाना**— त्वचा या चमड़ी में रूखापन आ जाता है। चमड़ी के ऊपरी हिस्से के सेल्स खत्म होने लगते हैं।
- **डिप्रेशन**— मरीज हमेशा डिप्रेशन में रहने लगता है। उसका किसी काम में मन नहीं लगता।

- **बाल झड़ना**— इसकी समस्या होने पर बाल झड़ने लगते हैं और गंजापन होने लगता है। साथ ही भौंहों के बाल भी झड़ने लगते हैं।
- इसके अलावा मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द और कमजोरी महसूस होना भी इसकी निशानियां हो सकती है।

आम तौर पर शुरूआती दौर में थायराइड के किसी भी लक्षण का पता आसानी से नहीं चल पाता, क्योंकि गर्दन में छोटी सी गांठ को मामूली बात मान लिया जाता है।

थायराइड बीमारी लाइलाज नहीं है, बशर्ते सही वक्त पर इसकी जांच कर ली जाए। बहुत सी बार इलाज के बावजूद ये बीमारी पूरी तरह ठीक नहीं होती। इसलिए इलाज होने के बाद भी इसकी जांच बराबर करवाते रहनी चाहिए।

ज्यादातर मामलों में इसके इलाज के लिए सर्जरी का इस्तेमाल किया जाता है। इसका इलाज दवाइयों से भी हो सकता है।

### हमारे यहां के हालात

बस्ती में काफी लोगों को इसकी शिकायत है। खास तौर पर बस्ती की औरतें इसकी शिकार हैं। गर्भवती होने के दौरान डिलेवरी के बाद और माहवारी बन्द होने के समय होने वाले हार्मोनल बदलाव की वजह से औरतें तनाव में रहती हैं। जो कई बार थायराइड की वजह बनती है। शुरूआत में इसे मामूली बात मान लेने की वजह से जांच तक नहीं करवायी जाती और इलाज में लापरवाही बरती जाती है।

### हम क्या करें ?

- लोगों को इसकी समस्या के बारे में बताएं।
- किसी भी इन्सान में इसकी निशानियां दिखने पर उसे जांच के लिए ले जाएं।
- लोगों को कोई भी दवा, बिना डॉक्टर की सलाह के खाने से मना करें। बहुत सी बार दवाओं के साइड इफेक्ट भी थायराइड के रोगों की वजह बन जाते हैं।
- लोगों को आयोडिन के बारे में जागरूक करें। खाने में आयोडिन की कमी या ज्यादा इस्तेमाल भी थायराइड की समस्या में इजाफा करती है।

- लोगों को तनाव मुक्त (टेंशन से दूर) रहने के तरीकों के बारे में बताएं। उन्हें ये समझाएं कि किस तरह इन्हें अपनाकर बहुत सी बीमारियों से बचा जा सकता है।

## ○ डाक्टर के पास कब जाएं ?

- सबसे पहले तो थायराइड के लक्षण या निशानियां नजर आते ही जांच के लिए डॉक्टर के पास जाएं।
- डॉक्टर की राय के मुताबिक इलाज करने के लिए और ऑपरेशन की जरूरत होने पर ऑपरेशन के लिए भी डॉक्टर के पास जाएं ।
- किसी दवा का रिएक्शन या गलत असर दिखाई देने पर डॉक्टर के पास जाएं।

## याद रखें

- थायराइड की समस्या का इलाज किया जा सकता है।
- इसकी बराबर जांच करवाते रहना जरूरी है।
- शुरूआती दौर पर इस बीमारी का इलाज करा लिया जाए तो मरीज की दिनचर्या आसान हो जाती है।
- अगर आप के परिवार में किसी को थायराइड की समस्या है तो आपको भी इसकी समस्या हो सकती है।

## अब बताएं

नीचे दिए गए खाली स्थानों में सही शब्द लिखिए—

थायराइड बीमारी का.....हो सकता है। बशर्ते सही समय पर इसकी..... करा ली जाए। बहुत सी दफा इलाज ले लेने के बाद भी यह बीमारी पूरी तरह .....नहीं होती। इसलिए एक बार इलाज करवाने के बाद भी वक्त-वक्त पर इसकी .....करवाते रहना चाहिए।

। ध्यान 'काठ', ध्यान 'जाण्डे' - १९९९ ई।



## आप बताएं

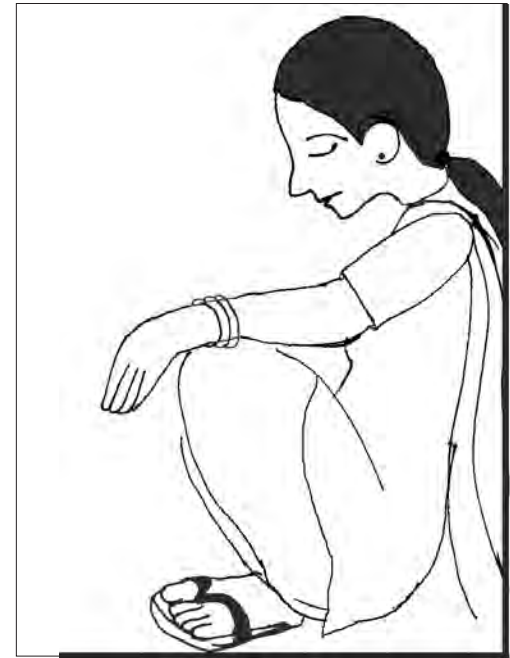
- खून की कमी से क्या होता है ?
- खून की कमी किसे हो सकती है ?
- खून की कमी कैसे हो जाती है ?
- लड़कियों में खून की कमी क्यों ज्यादा खतरनाक है ?



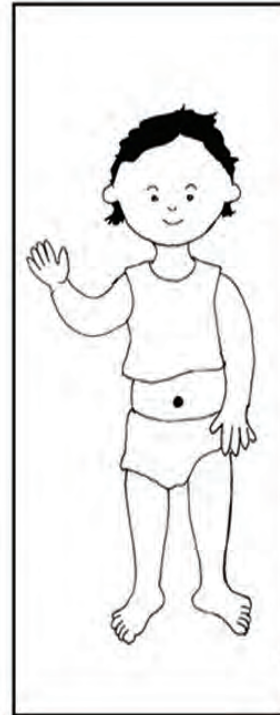
अनीमिया यानि खून की कमी कई कारणों से हो सकती है। सबसे आम कारण, शरीर में लोहत्व की कमी हो जाना होता है। खून का लाल रंग लोहत्व की वजह से ही होता है। अगर शरीर में लोहत्व की कमी हो जाए तो खून पतला और हल्के लाल रंग का हो जाता है।

## अनीमिया के लक्षण

- चमड़ी का पीला या फीका पड़ना।
- आँखों में फीकापन।
- सफेद नाखून।
- शरीर में थकावट रहना।
- मसूड़े सफेद पड़ना।



अगर अनीमिया बहुत गंभीर हो तो चेहरे और पैरों में सूजन रह सकती है। साँस जल्दी फूल जाती है।



●अनीमिया किसी को भी किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन यह लड़कियों और औरतों में ज्यादा होता है। इसके कई कारण हैं – जैसे माहवारी आना, जल्दी-जल्दी और अनेक बच्चे होना और खाने में लोहत्व की कमी ।

अनीमिया की वजह से महिलाओं को गर्भ के दौरान भी कई खतरों का सामना करना पड़ सकता है; जैसे कि :

- बार-बार गर्भपात यानि बच्चे का न ठहरना ।
- प्रसव के दौरान ज्यादा खून बह जाना जिससे औरत की मौत तक हो सकती है ।
- बच्चे का जन्म के समय कम वजन ।

### हमारे यहां के हालात

बस्ती में अनीमिया आम बात है । इस पर ज्यादा गौर नहीं किया जाता और न ही इसकी जाँच करवाई जाती है । किशोर लड़कियों में भी इसे देखा गया है ।

### हम क्या करें ?

- किसी में भी लक्षण दिखने पर खून की जाँच की सलाह दें ।
- मोहल्ले में मीटिंग करे और बचने के तरीके बताए जैसे कि : लोहयुक्त खाना जिसमे हरी-पत्तेदार सबजियाँ, गुड़, तिल, काला चना, अण्डा, माँस-मछली, बाजरा शामिल हैं ।
- किशोर लड़कियों और गर्भवती महिलाओं पर ज़्यादा ध्यान दें, खासतौर पर उनकी खुराक पर ।

### याद रखें

- खून की कमी शरीर में लोहत्व की कमी की वजह से हो जाती है ।
- इससे शरीर में कमजोरी आ जाती है ।
- खून की कमी बच्चों, मर्दों, औरतों और बूढ़ों सभी को हो सकती है ।
- अनीमिया का असर औरतों पर और खासतौर पर गर्भवती औरतों पर खतरनाक हो सकता है ।



खाने की एक अच्छी और संतुलित खुराक इस बात को पक्का करती है कि आपके शरीर को जरूरत के मुताबिक पोषण मिल रहा है और इस वजह से आपको कभी भी खून की कमी या एनीमिया की शिकायत नहीं रहेगी।

आपका खाना संतुलित है या नहीं, इस बात का पता लगाने का एक आसान तरीका अपने खाने में हमारे देश के झण्डे के तीनों रंग केसरिया, सफेद और हरे रंग की खाने की चीज़ों को शामिल करना है।



## भोजन पकाते समय कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो भोजन और पौष्टिक हो जाता है ।

- पकाते समय भोजन को ढक कर पकाएं ।
- सब्जी धोकर काटें ।
- कटी हुई सब्जियों को खुला और अधिक समय तक न रखें ।
- लोहे की कढ़ाही में सब्जी बनाएं ।
- सब्जियों को जरूरत से ज्यादा न पकाएं ।
- बिना छाने हुए आटे की रोटी पकाएं । मोटे अनाज जैसे बाजरा, मक्का के उपयोग को बढ़ावा दें ।
- उतने ही पानी में चावल उबालें, जितने की जरूरत हो, जिससे चावल की माण्ड फेंकनी न पड़े ।
- खाने में ज्यादा से ज्यादा हरी सब्जीयां व दालें खाने की आदत डालें ।
- गर्भवती और धात्री महिलाओं को ज्यादा भोजन की जरूरत होती है । अतः वे जरूरी पौष्टिक आहार के अलावा गांव में आसानी से मिलने वाले पौष्टिक आहार अधिक मात्रा में खाएं ।
- छः महिने के बाद बच्चे को मां के दूध के साथ साथ नरम व आसानी से लिए जाने वाला भोजन देना चाहिए जिसमें तीनों तरह की (तीन रंग वाली, अपना तिरंगा झण्डा याद है ना) खाने पीने की चीजें अधिक से अधिक शामिल हो ।

### अब बताएं

- बाजरा, गुड़, माँस, अंडा, हरी-पत्तेदार सब्जी, तिल
- कमजोरी, थकान, पतला खून, सफेद चमड़ी
- 100 आयरन (लोहतत्व) की गोली
- गर्भपात डिलवरी के टाईम ज्यादा खून बहना

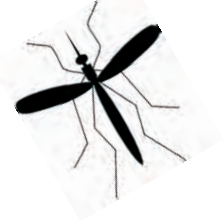
- गर्भवती महिला को खानी चाहिए
- अनीमिया के लक्षण
- अनीमिया के खतरे
- खाना जिससे लोहा अच्छी मात्रा में पाया जाता है

दिए गए कॉलम के संदेशों को लाइन खींचकर सही तरीके से मिलाएं -

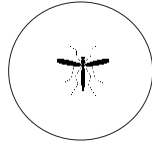


## आप बताएं

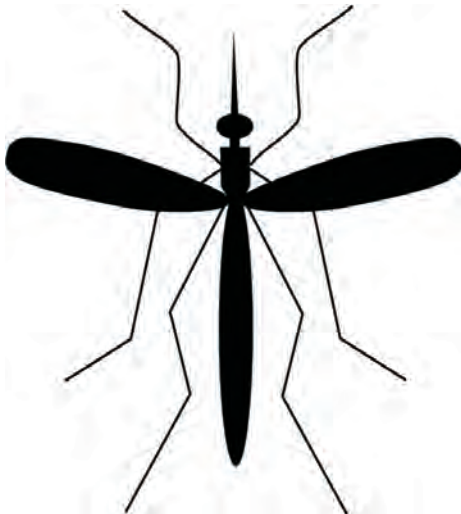
- घर के आस-पास गन्दा पानी जमा हो तो किस बात का खतरा है ?
- मच्छर के काटने से कौन-कौन सी बीमारियां हो सकती हैं ?
- मच्छरों को दूर रखने के लिए किस तरह तरीके अपनाए जा सकते हैं ?



अगर हम अपनी बस्ती में चारों ओर नज़र दौड़ाएं और ये पता लगाने की कोशिश करें कि कौनसी बीमारियां ऐसी हैं जो ज़्यादा से ज़्यादा लोगों को आसानी से अपना शिकार बना लेती है और जिसकी ख़ास वजह बस्ती में मच्छरों का होना है। तो पता चलेगा कि मच्छरों की वजह से ना केवल मलेरिया जैसी बीमारियां होती हैं बल्कि डेंगू और चिकनगुनिया जैसी खतरनाक और जानलेवा बीमारियों की वजह भी ये मच्छर ही हैं। आइये अब इन बीमारियों के बारे में बारी-बारी से बात करते हैं।



मच्छर तकरीबन इतना ही बड़ा होता है। बहुत छोटा सा लेकिन उतना ही खतरनाक। यकीन करना मुश्किल है कि उतना ही छोटा सा जीव भी किसी बीमारी की वजह बन सकता है। हमारे देश में हर साल बहुत से लोग मच्छरों के कारण होने वाली बीमारियों का शिकार हो जाते हैं।



और देखिये, मच्छर की तस्वीर को बड़ा करने के बाद ऐसा दिखेगा मच्छर।

## मलेरिया

हमारे देश में मलेरिया से हर साल हजारों लोग मर जाते हैं। मलेरिया की बीमारी एक खास मच्छर (मादा एनॉफिलिज) के काटने से होती है, जो गन्दगी के कारण पैदा होते हैं। मच्छर, संक्रमित व्यक्ति के शरीर से खून को लेकर दूसरे व्यक्ति के शरीर में काटने पर छोड़ देता है। मलेरिया का असर लम्बे समय तक शरीर पर रहता है। मलेरिया होने पर इसका सही इलाज करवाना जरूरी है नहीं तो ये बीमारी बढ़ कर गंभीर शक्ल ले सकती है।

## मलेरिया की पहचान कैसे करें ?

मलेरिया की पहचान के लिए इन लक्षणों का ध्यान रखें – मलेरिया के 3 चरण होते हैं।

### सर्दी या जाड़े वाली अवस्था

- सिर दर्द होता है जो धीरे धीरे तेज होता जाता है
- जी मचलाता है
- बहुत ठंड लगती है और शरीर कांपता है
- त्वचा ठंडी होती है

### बुखार की अवस्था

- बुखार तेजी से चढ़कर 102–103 डिग्री तक पहुंच जाता है
- बहुत तपन महसूस होना
- सिर में बहुत तेज दर्द
- उल्टी होती है
- मुंह हाथ और त्वचा लाल

### ●पसीने की

- बुखार उतर जाता है
- बहुत पसीना आता है
- थकान महसूस होती है और नींद सी लगती है

यह लक्षण रोज या एक दिन छोड़कर या हर तीसरे दिन नज़र आते हैं।

याद रखें कि इन लक्षणों के ना होने पर भी मलेरिया की संभावना से इंकार नहीं किया जा सकता है।

## मलेरिया का बुरा असर

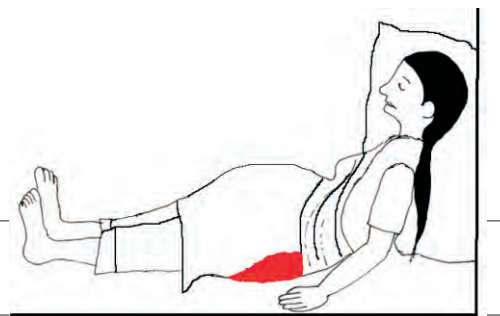
- मलेरिया के परजीवी शरीर में लाल रक्त सैल को नष्ट कर देते हैं जिससे खून की कमी (एनीमिया) हो जाता है।
- तिली (स्प्लीन) बड़े आकार में हो जाती है और बहुत दर्द होता है।
- जीगर का साइज भी बढ़ जाता है और उसे दबाने पर दर्द होता है।
- गंभीर एवं खतरनाक मलेरिया है सेरेब्रल मलेरिया जो ब्रेन को प्रभावित करता है। अगर एक व्यक्ति जिसे कंपन, बुखार और पसीना आया हो, अचानक निद्रा में हो जाता है और उसे उठाना मुश्किल हो जाए या उसे फिट्स आने लगे और वो बेहोश होने लग जाए तो उसे तुरन्त अस्पताल ले जाना चाहिए।

## गर्भावस्था के दौरान मलेरिया

यदि गर्भवती महिला को मलेरिया हो जाता है तो इसका असर गर्भावस्था पर पड़ सकता है

- मलेरिया की वजह से लाल रक्त सेल नष्ट हो जाते हैं जिससे खून की कमी और कमजोरी पैदा होती है। औरतें पहले से ही ठीक खाना ना खाने और बार बार गर्भधारण करने के कारण कमजोर होती हैं। मलेरिया इस स्थिति को और भी गम्भीर बना देता है।
- मरा हुआ बच्चा पैदा हो सकता है।
- समय से पहले प्रसव पीड़ा हो सकती है। ऐसी स्थिति में कम वजन के बच्चे के पैदा होने की संभावना होती है।
- कभी कभी बच्चा अपने खून में मलेरिया परजीवी ले कर पैदा हो सकता है जिससे उसे मलेरिया बुखार हो

- मलेरिया से गर्भपात हो सकता है।



## चिकनगुनिया

यह लम्बे वक्त तक चलने वाली जोड़ों की बीमारी है जिसमें जोड़ों में भारी दर्द होता है। इस बीमारी में वैसे तो 2 से 5 दिनों तक बहुत तेज बुखार रहता है लेकिन जोड़ों का दर्द महिनों या हफ्तों तक तो बना ही रहता है। इस बीमारी का विषाणु इन्सान में एडिस मच्छर के काटने से शरीर के अन्दर चला जाता है। एडिस मच्छर दिन के वक्त काटता है। कोई मच्छर जब एक संक्रमित व्यक्ति को काटता है तो उस व्यक्ति के संक्रमित रक्त से वे मच्छर भी संक्रमित हो जाता है और फिर ज बवह मच्छर किसी दूसरे स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो वह व्यक्ति भी रोग का शिकार हो जाता है। इस बीमारी का संक्रमण ज्यादातर बारीशों के मौसम में फैलता है क्योंकि इस दौरान मच्छरों की संख्या बहुत ज्यादा होती है।

### लक्षण या निशानियां

चिकनगुनिया बुखार के लक्षण आम तौर पर संक्रमित मच्छर के काटने के 2-4 दिनों के बाद उभरना शुरू करते हैं

- अचानक तेज बुखार (104 डिग्री) का आना।
- शरीर में हाथ-पैरों पर चकते बन जाना। ये बिमारी के 2-5 दिन के बीच दिखने लगते हैं।
- जोड़ों में तेज दर्द होना।
- तेज सरदर्द और उल्टी होना।
- तेज रोशनी से डर लगना।
- आंखों में दर्द होना।

इस बीमारी में बुखार वैसे तो 2 दिन से ज्यादा नहीं चलता लेकिन इसका असर जिसमें नीन्द नहीं आना और कमजोरी भी शामिल है आम तौर पर 5 से 7 दिन तक रहता है। मरीज को लम्बे वक्त तक जोड़ों में तकलीफ रह सकती है जो उनकी उम्र के हिसाब से असर करती है। कभी कभी यह समय 6 महिने तो कभी 1-2 साल भी हो सकता है। इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है ना ही इसे रोकने के लिए कोई टीका बना है। चिकनगुनिया बुखार से पीड़ित मरीज का इलाज लक्षणों के उपर निर्धारित किया जाता है। इस बीमारी में मरीज का ठीक होना उसकी उम्र के अनुसार है। जवान लोग 5 से 15 दिनों में, अधेड लोग 1 से 3 महीने में और बुजुर्ग लोग और भी ज्यादा समय में ठीक हो पाते हैं।

## डेंगू

यह एक विषाणु से होने वाली बीमारी है जो एडीज एजिप्टी नाम की संक्रमित मादा मच्छर के काटने से फैलती है। जो कि बारिश के मौसम में ज्यादा पाए जाते हैं। ये मच्छर अक्सर घरों में, स्कूलों और अन्य भवनों में और इनके आस-पास इकट्ठा होने वाले पानी में अण्डे देते हैं।

डेंगू फैलाने वाले मच्छर दिन में लोगों को काटते हैं। अधिकतर बहुत सवेरे या दोपहर के अंतिम समय में। इनके शरीर पर सफेद और काली पट्टी होती है इसलिए इनको "टाइगर (चीता) मच्छर" भी कहते हैं। ये रोग किसी भी इन्सान को हो सकता है चाहे वह आदमी हो या औरत। बच्चों में ये ज्यादा खतरनाक हो जाता है। डेंगू 2 प्रकार का होता है – डेंगू बुखार और डेंगू रक्त स्त्रावी बुखार।

### डेंगू बुखार के लक्षण

- अचानक तेज बुखार
- सिर में आगे की ओर तेज दर्द
- आँखों के पीछे और आँखों के हिलने से दर्द
- मांसपेशियों व जोड़ों में दर्द
- स्वाद का पता नहीं चलना और भूख नहीं लगना
- छाती और उपरी अंगों पर खसरे जैसे दाने
- चक्कर आना
- जी घबराना और उल्टी आना

डेंगू रक्तस्त्रावी बुखार या डेंगू हैमोरेजिक फीवर का अधिक और तीव्र प्रकार होता है। डेंगू रक्तस्त्रावी बुखार में उपर लिखे गये लक्षणों के अलावा शरीर में कई जगहों से खून बहना शुरू हो जाता है जैसे नाक, मुँह, मसूढ़े, कान आदि। अगर सही समय पर उपचार ना किया जाये तो यह जानलेवा भी हो सकता है।

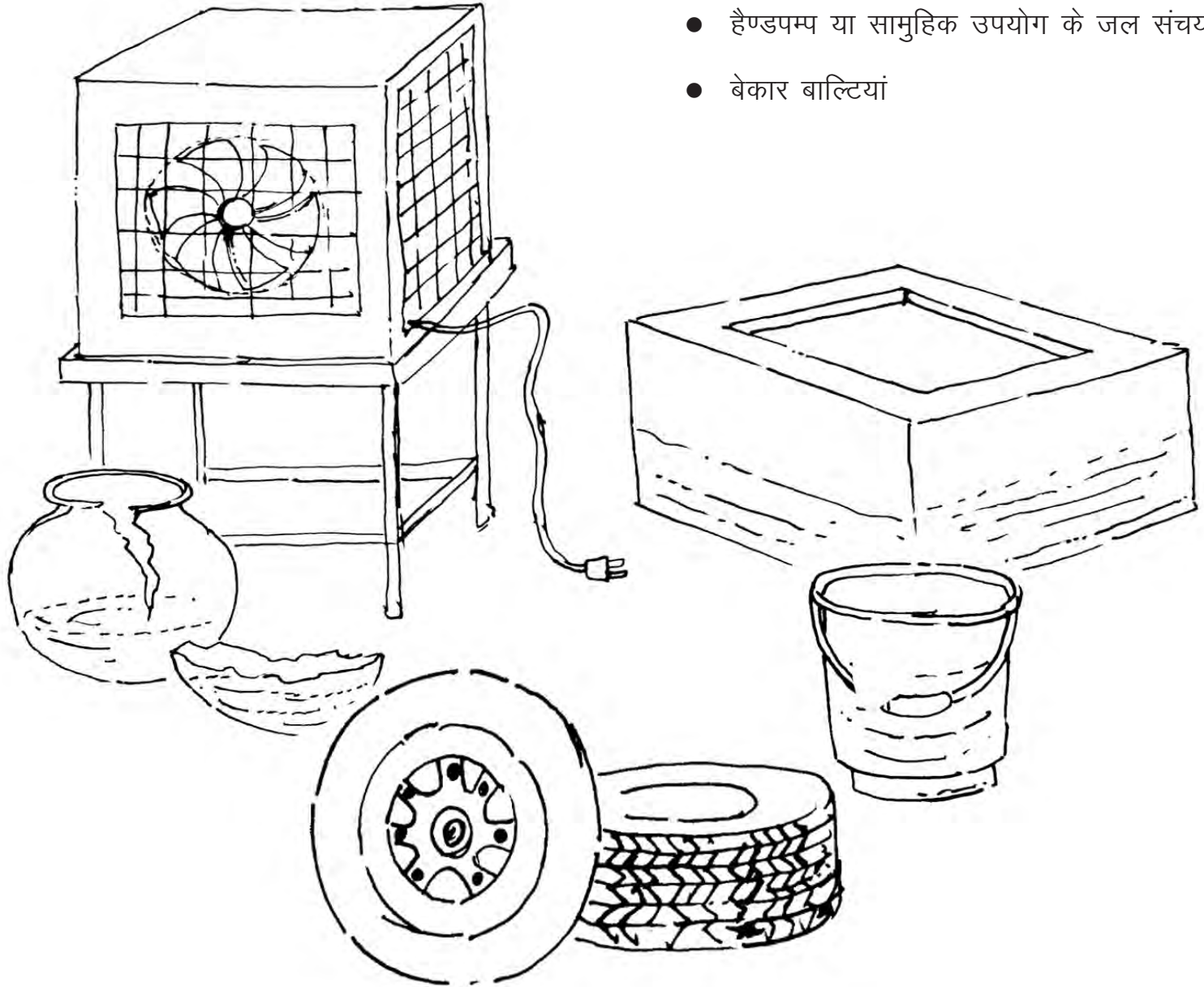
यदि डेंगू रक्तस्त्रावी बुखार (डेंगू हैमोरेजिक फीवर) के लक्षण दिखाई दे तो इंतजार नहीं करना चाहिये और रोगी को जल्द से जल्द डॉक्टर के पास ले जाना चाहिये।



## मच्छरों के पैदा होने की जगह

- मटके, गमले में इकट्ठा पानी
- छत की खुली टंकिया
- फूलदान में पानी

- रद्दी टायर
- आंगन में जमा खुला पानी
- टूटे हुए डिब्बो में जमा पानी
- कूलर
- हैण्डपम्प या सामुहिक उपयोग के जल संचय
- बेकार बाल्टियां



## मच्छरों से निजात पाने के तरीके

इसके लिए सबसे पहले हमें ये पता लगाना होगा कि मच्छर पैदा कहां हो रहे हैं। इसके बाद मच्छरों के पैदा होने वाली जगहों का ख़ातमा करना होगा। नीचे दिए गए तरीके काम में लिए जा सकते हैं –

- सप्ताह में एक बार अपने कूलरों, बाल्टियों डिब्बों आदि का पानी खाली कर दें।
- खाली बरतनों ,टायर्स गमलों आदि में पानी जमा ना होने दें।
- हैंडपम्प और नालों के पास रखे ड्रमस आदि का पानी फेंक दे और उसके आस पास के गढ्ढों को भर दे जिससे पानी जमा ना हो पाए।
- पीने के पानी के घड़ों को ढकें।
- छत के टैंक को ढक्कन से ढकें।
- जिन जगहों से पानी नहीं निकल सकता वहां मिट्टी का तेल डलवाएं।

मलेरिया कन्ट्रोल टीम जब आपकी बस्ती मे छिड़काव करने आए, तो उनके साथ सहयोग करें। अपने घरों मे भी मलेरिया दवाई का छिड़काव करवाएं।

(दवाई छिड़काते वक्त खाने और पानी को ढक कर रखें)

अपने आप को मच्छरों के काटने से बचाने के लिए –

- रात को मच्छरदानी लगा सकते हैं
- खुले रहने वाले शरीर के भाग पर मच्छर भगाने वाली क्रीम लगा सकते हैं
- मच्छर कोइल एवं जाली का प्रयोग कर सकते हैं।
- नीम की पत्तों को जलाकर मच्छरों को भगा सकते हैं।





काटने से बचाने के लिए ● कीम ● कोइल ● नीम ● मच्छरदानी

## हमारे यहां के हालात

अपनी बस्ती में जगह-जगह गन्दा पानी इक्कट्टा होता देख सकते हैं। बारिश के दिनों में तो हालात और भी खराब हो जाते हैं। गन्दा पानी निकलने की व्यवस्था ठीक नहीं होने के कारण कई-कई दिनों तक पानी जमा रहता है। ठहरे हुए पानी में बीमारी लाने वाले मच्छर पैदा होते हैं। बहुत से घरों में खिड़कियों पर मच्छरों को रोकने वाली जालियाँ या पर्दे भी नहीं लग रहे हैं, ना ही मच्छरों से बचने के उपाय किए जाते हैं। जिसके कारण लोग आसानी से चिकनगुनिया, मलेरिया या डेंगू की चपेट में आ जाते हैं। इन तीनों ही बीमारी की निशानियाँ मिलती-जुलती होने के कारण इनमें फर्क करना बेहद मुश्किल हो जाता है। इसका पता केवल खून की जांच से ही लगाया जा सकता है जो कि हमारी बस्तीवाले आम तौर पर नहीं करवाना चाहते। अक्सर जब बस्ती में मलेरिया की बीमारी फैलने लगती है तब कहीं जाकर बड़ी मुश्किल से नालियों व गढ़दों में दवा छिड़कने का काम शुरू होता है। लोग इसे भी आम बुखार मान कर इसके इलाज की परवाह नहीं करते हैं।

## हम क्या करें ?

- सबसे पहले बस्ती में जिस जगह मच्छर जमा हैं उन जगहों पर मच्छरों का नाश करने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता के सहयोग से दवाई (डी.डी.टी.) का छिड़काव करवाएं।
- लोगों को मलेरिया, डेंगू और चिकनगुनिया की रोकथाम के बारे में बताएं।
- इन बीमारियों के मरीज का ज्यादातर इलाज घर पर ही चलता है। इसलिए उसे पूरा आराम और पौष्टिक खाना खाने की सलाह दें। पानी, जूस, दूध, शिकंजी, छाछ, हल्की चाय, पतली दाल, पत्तेदार सब्जियां, फल, नींबू, आंवला, अमरूदजैसी चीजों का सेवन करें।
- अगर किसी को मलेरिया हो गया है तो उसे गोलियों का पूरा कोर्स लेने की सलाह दें।
- अगर किसी को बुखार हो और मलेरिया होने का शक हो तो पॉलीक्लीनिक से उसकी खून की जांच करवाएं।
- खून की जांच में मलेरिया आने पर मलेरिया की गोलियों (क्लोरोक्विन) का पूरा कोर्स दिलावाएं।

- शरीर में पानी की कमी होने पर जीवन रक्षक घोल का इस्तमाल करने की सलाह दे!
- लोगों को अपने घरों के आसपास, नालियों, गढ़दों और कूलर आदि में पानी इक्कट्ठा नहीं होने देने के बारे में समझाएं।

## डॉक्टर के पास कब जाएं ?

### मलेरिया

- बुखार में मलेरिया के लक्षण नजर आने पर।
- खून की जांच में मलेरिया आने पर।
- मलेरिया के इलाज के लिए ली जाने वाली गोलियों की वजह से लगातार उल्टी आने पर।
- अगर मलेरिया के मरीज़ को दौरे आने लगे या वो एक दम से सो जाये और उससे उठाना मुश्किल हो – ये संकेत सेरीब्रल मलेरिया (दिमागी मलेरिया) के हैं जो दिमाग को प्रभावित करते हैं। ये जानलेवा हो सकते हैं।
- गर्भवती औरत को मलेरिया होने पर दवा शुरू करने से पहले डॉक्टर की राय लेना ज़रूरी है।

### डेंगू

- मरीज के शरीर की चमड़ी पीली और ठण्डी पड जाने पर।
- नाक, मुंह और मसूडों से खून बहने पर चमड़ी में घाव पड जाने पर
- पेट में तेज और लगातार दर्द होने पर
- खून वाली उल्टी होने पर
- सांस लेने मे तकलीफ होने पर

### चिकनगुनिया

- 3 दिनों से ज्यादा वक्त तक तेज बुखार (102 डिग्री से ज्यादा) रहने पर
- जोड़ों में तेज दर्द और सिरदर्द होने पर
- नीन्द ना आने और कमजोरी महसूस होने पर
- उल्टियां होने पर और पेट में तेज दर्द होने पर

कितने मच्छरो से होने वाली बिमारियों के केस की पहचान की गई (जुलाई 2013 से जुलाई 2014):

मलेरिया

डेंगू

चिकनगुनिया



## याद रखें

- बुखार होने पर डॉक्टर की सलाह के अनुसार खून की जांच करवाएं और डॉक्टर की सलाह से ही इलाज लें। दवाई की पूरी खुराक लें।
- मलेरिया की गोलियां अस्पताल और डिस्पेन्सरी में मुफ्त में मिलती हैं। इन गोलियों को खाना खाने के बाद दूध के साथ लेना चाहिए।
- मलेरिया के इलाज के बाद खून की कमी नहीं हो इसके लिए 'आयरन फॉलिक एसिड' की गोलियां दी जाती हैं।
- आजकल स्वास्थ्य केन्द्रों पर गम्बुजिया मछली भी मिलती है। ये मछलियां, मलेरिया फैलाने वाले मच्छरों के अण्डों को निगल जाती हैं। इन मछलियों को तालाबों और चेक डेम में डाल दिया जाता है।
- डेंगू की बीमारी होने पर डॉक्टर की सलाह के बिना कोई गोलियां ना लें।
- यदि डेंगू मच्छर, डेंगू की बीमारी से ग्रस्त किसी व्यक्ति को काट ले तो वो भी डेंगू से संक्रमित हो जाता है और रोग को और भी फैलाता है। मच्छरदानियों और जलने वाले कोईल्स का उपयोग कर बिमार व्यक्ति को मच्छरों को काटने से बचाने और डेंगू के फैलाव में मदद मिलती है।
- चिकनगुनिया की बीमारी में जोड़ों में तेज दर्द होने की शिकायत लम्बे समय तक बनी रहती है। इस बीमारी के इलाज के लिए कोई दवाई नहीं है।

## अब बताएं

नीचे लिखी लाइनों को पूरा करें –

1. .... की बीमारी फैलाने वाले मच्छरों के अण्डे साफ पानी में पलते हैं।
2. मलेरिया की दवाई का ..... कोर्स लेना चाहिए।
3. मलेरिया की वजह से ..... की कमी भी हो सकती है।
4. मच्छरों का नाश करने के लिए ..... नाम की दवा का छिड़काव किया जाता है।
5. .... नाम की मछली मच्छरों के अण्डों को निगल जाती है।
6. कूलर का पानी सप्ताह में 1 बार जरूर ..... चाहिए।
7. पानी की टंकियों और बर्तनों का ..... रखना चाहिए।
8. बुखार होने पर डॉक्टर की सलाह से ..... की जांच करवानी चाहिए।

सही उत्तर – 1 मलेरिया 2 परॉ 3 खून 4 डी.डी.टी. 5 गार्बिजिया 6 बदलना 7 ठक क 8 खून

भाग - ३  
अपना जीवन

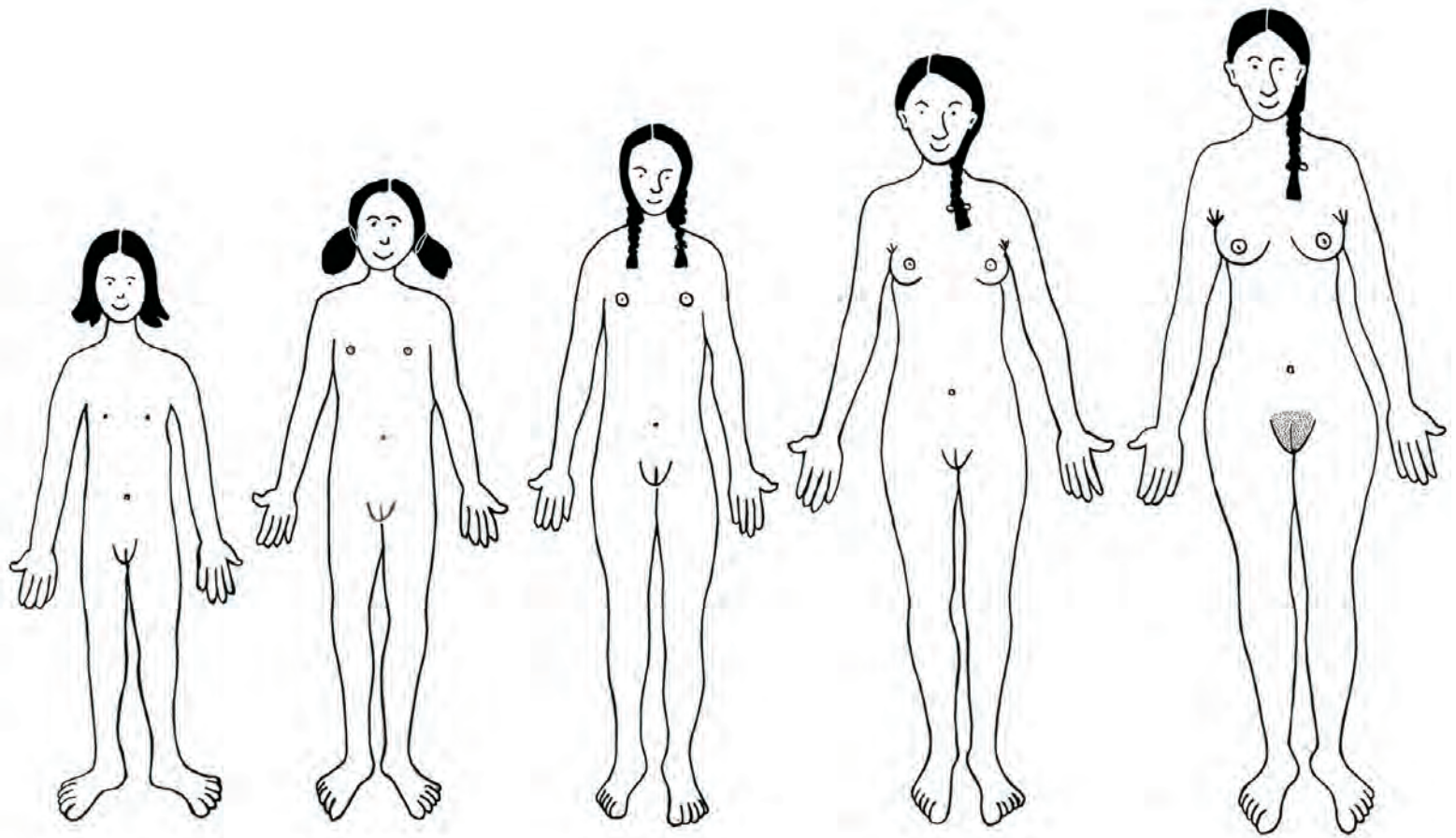


## आप बताएं

- बच्चे से बड़े होने का समय कौनसा समय कहलाता है?
- इस समय लड़के और लड़की के शरीर में किस तरह का बदलाव आता है?
- क्या इन बदलावों पर चर्चा करना जरूरी है?

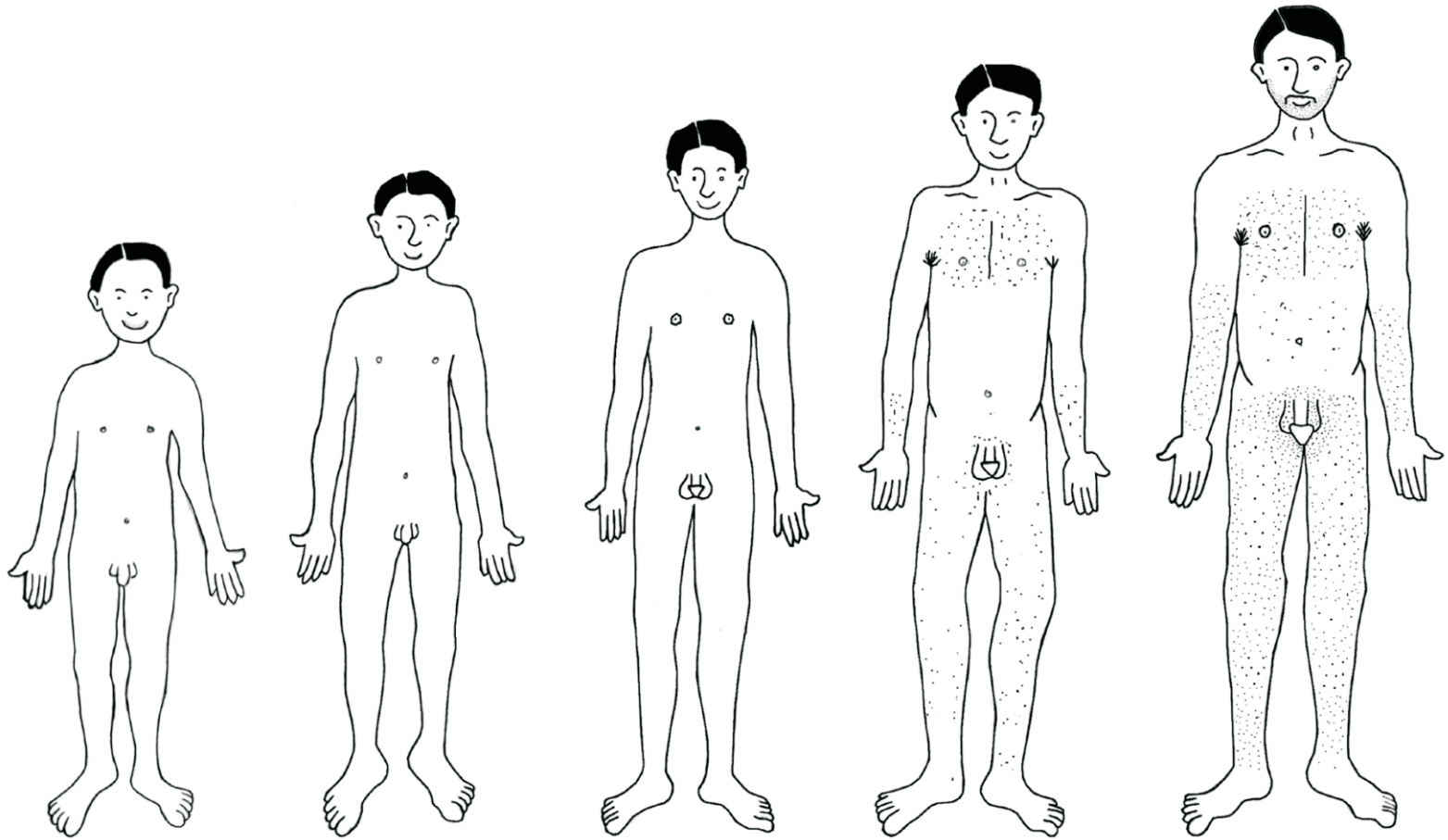
किशोरावस्था वह वक्त है जब एक लड़की बड़ी होकर औरत बनती है और लड़का आदमी। यह बचपन के बाद की और वयस्क होने के पहले की अवस्था होती है। इसकी शुरुआत हर किसी में अलग अलग समय पर होती है। आम तौर पर ये वक्त 10 साल से 19 साल का होता है। इस वक्त शरीर में बहुत से बदलाव होने लगते हैं। इसकी वजह है – इस दरमियान हमारे शरीर में कुछ खास तरह के रस का बनना, जिन्हें 'हार्मोन' कहा जाता है। इस वक्त होने वाला बदलाव अमूमन सभी लड़कों और लड़कियों में होता है। ये आम बात है और कुदरती भी। आइये देखे कि ये किस तरह के बदलाव हैं –

लड़कियों में	लड़कों में
 <ul style="list-style-type: none"> <li>● चेहरे पर मुंहासे आना</li> <li>● लंबाई बढ़ना</li> <li>● वजन बढ़ना</li> <li>● भूख ज़्यादा लगना</li> <li>● बगलों, जांघों के बीच और जननांगों पर बाल आना</li> <li>● शरीर का गठन होना</li> <li>● आवाज में बदलाव (आवाज पतली होना)</li> <li>● योनि और स्तनों का विकास होना</li> <li>● माहवारी आना</li> <li>● स्तनों में उभार आना</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● चेहरे पर मुंहासे आना</li> <li>● लंबाई बढ़ना</li> <li>● वजन बढ़ना</li> <li>● भूख ज़्यादा लगना</li> <li>● दाढ़ी-मूँछ, शरीर पर बाल आना</li> <li>● शरीर का गठन होना</li> <li>● आवाज में बदलाव (आवाज मोटी होना)</li> <li>● लिंग का विकास</li> <li>● कंठ निकलना</li> <li>● स्वप्नदोष होना</li> </ul>



9 से 19 साल की उम्र के बीच किशोरियों के शरीर में आने वाले बदलावों को आप इन चित्रों से समझ सकते हैं।

**किशोरावस्था में होने वाले बदलाव**



9 से 19 साल की उम्र के बीच किशोरों के शरीर में आने वाले बदलावों को आप इन चित्रों से समझ सकते हैं।

**किशोरावस्था में होने वाले बदलाव**



शरीर के साथ-साथ इस वक्त भावनाओं में भी बदलाव होने लगता है। ये भावनाएं हैं – शर्म, तनाव, गुस्सा, जिज्ञासा, चंचलता, विरोध करना, चिड़चिड़ापन, किसी बात का फैसला नहीं कर पाना, अपने बारे में ज्यादा सोचना और विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण होना। मूढ़ जल्दी जल्दी बदलता है।

लड़कियों में ये सभी बदलाव लड़कों से 1-2 साल पहले दिखने लगते हैं।

इस उम्र में सपने देखने का शौक खूब होता है। दोस्तों का असर ज्यादा होता है। अपनी एक अलग पहचान बनाने की कोशिश शुरू हो जाती है। ये सारा बदलाव बड़ी तेजी के साथ होता है। इस वक्त आस-पास का माहौल भी बदला हुआ लगता है।

### हम क्या करें ?

- बदलते हुए माहौल में लड़के-लड़कियों को समझने और सहारा देने की जरूरत होती है। इस लिए सबसे पहले आपको इन बदलाव और भावनाओं के बारे में जानकारी रखनी होगी और उन्हें समझना होगा।
- इस उम्र के लड़के-लड़कियों के साथ बैठकर उनकी परेशानियां को सुनें और उन्हें सही सलाह दें।
- इन लोगों को शरीर में होने वाले बदलाव की जानकारी दें। लड़कियों को माहवारी और इस दौरान रखी जाने वाली साफ-सफाई के बारे में बताएं।
- आप इनके माता-पिता भी मिलें और उन्हें इस उम्र में हो रहे शरीर और व्यवहार के कुदरती बदलाव के बारे में बताएं। उन्हें सब्र और तसल्ली वाला व्यवहार रखने की सलाह दें।

### हमारे यहां के हालात

बदलाव के इस दौर से सभी लड़के और लड़कियां गुजरते हैं। इस वक्त सभी के मन में ढेरों सवाल और जिज्ञासाएं होती हैं जिन्हें अक्सर बड़े समझ नहीं पाते। इन सवालों के जवाब देने वाला उनका अपना कोई नहीं होता जिसे वे अपनी बात बता सकें या सवाल पूछ सकें। लड़कों के बड़े होते ही उन पर कमाकर लाने और घर का खर्च चलाने में मदद देने की उम्मीद शुरू कर दी जाती है। लड़कियों की शादी की चिन्ता शुरू हो जाती है। लड़कियों के आने-जाने, उठने-बैठने पर रोक टोक लगाई जाने लगती है। बहुत सी बार इन सब बातों के कारण लड़के-लड़कियां भावुक हो कर खुदकुशी तक करने की सोचने लगते हैं।

## डाक्टर के पास कब जाएं ?

- बदलाव के दौरान अगर लड़कियों को माहवारी के बारे में कोई तकलीफ हो तब डॉक्टर से मिलकर बात करें।
- सलाह—मशविरा का एक सत्र डॉक्टर के साथ ही रखें। इस सत्र में लड़के—लड़कियों की शरीर के बदलाव से जुड़ी मुश्किलों के बारे में सवाल—जवाब रखें।

## याद रखें

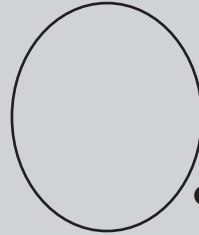
- हमारे देश में तकरीबन 25 फीसदी आबादी इस उम्र के लोगों की है। देश की तरक्की भी इन्हीं के हाथों में है।
- लड़कों को भी शरीर की जानकारी की जरूरत होती है। उन्हें स्वप्नदोष के बारे में जानकारी होना जरूरी है।
- इस उम्र में लड़कियों में खून की कमी (एनीमिया) होने की शिकायत भी शुरू हो सकती है। इसके लिए लड़कियों के खान—पान पर ध्यान देना जरूरी है।

## अब बताएं

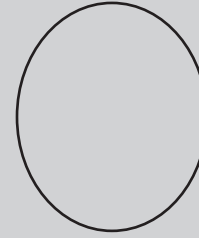
बदलाव के इस दौर में किस तरह का व्यवहार देखने को मिलता है? इन्हें चित्रों में बनाएं —



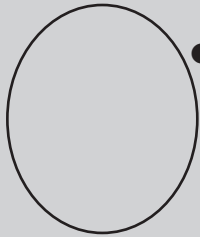
● खुश मिजाज



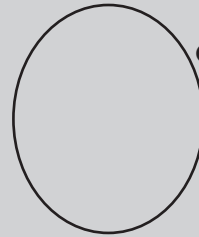
● गुस्सा



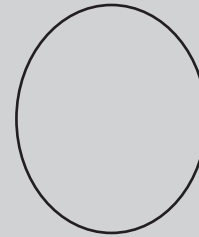
● टेंशन



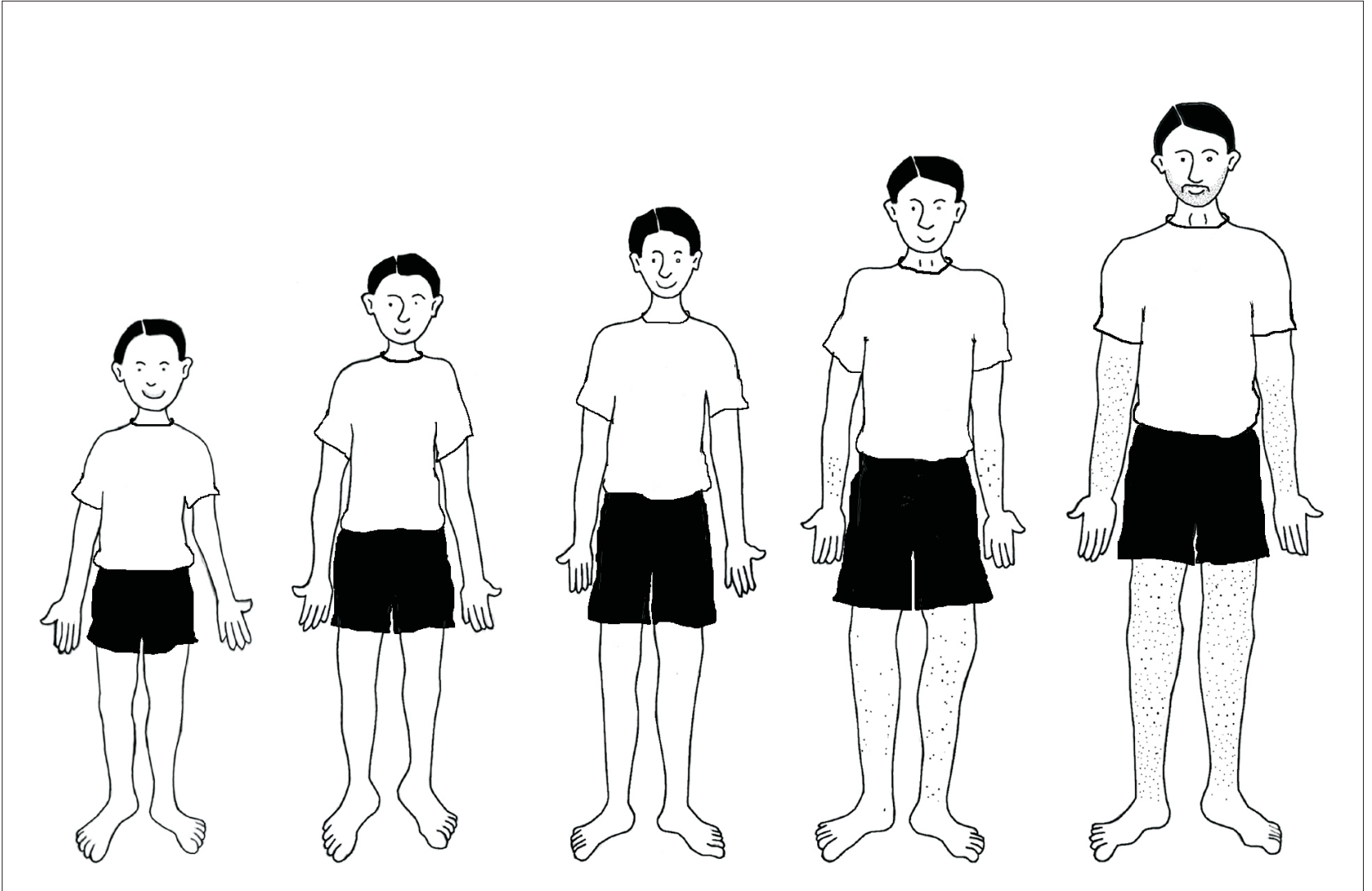
● समझ में नहीं आता क्या करूं (कन्फ्यूज)



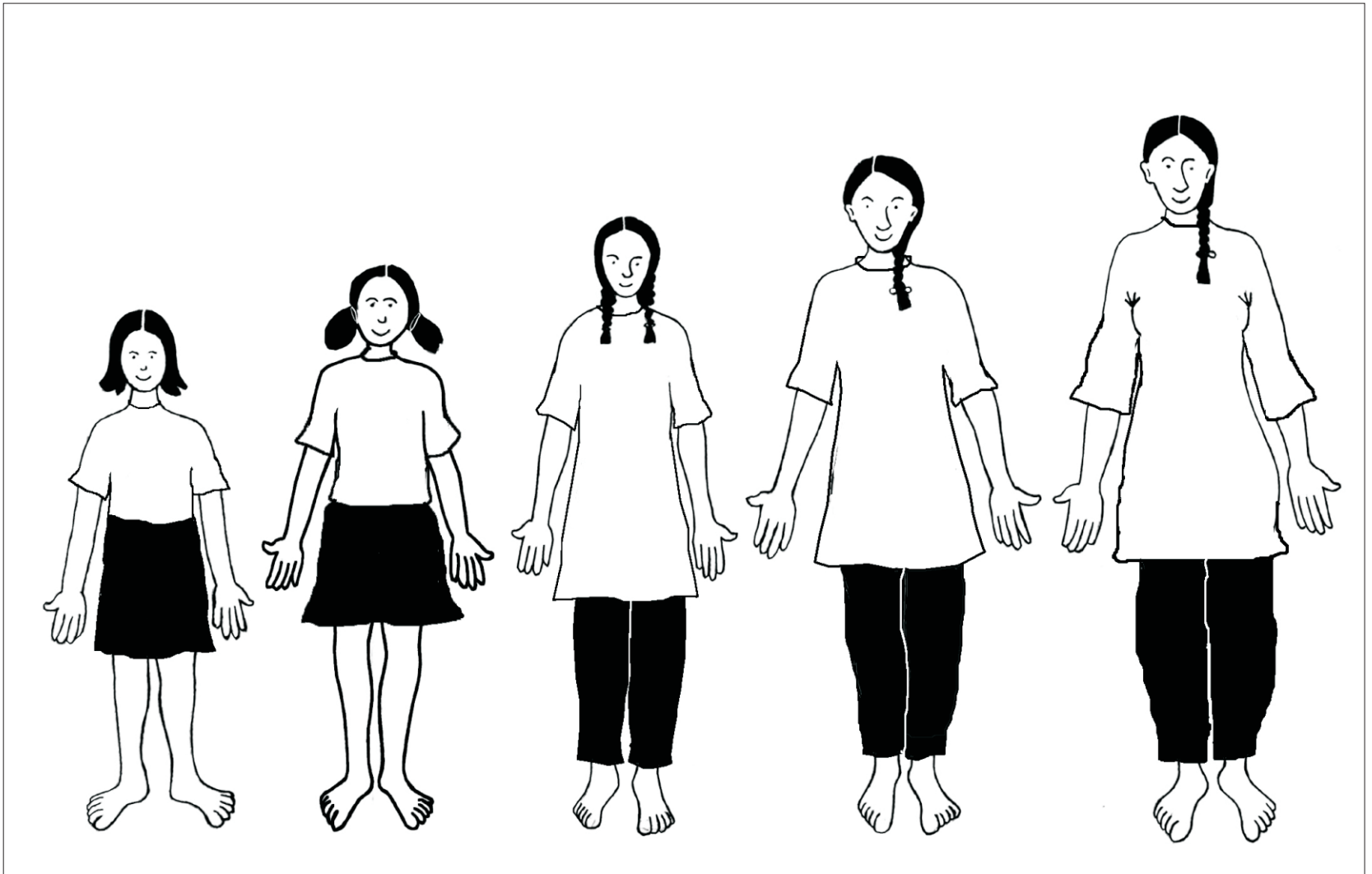
● हंसी



● दर्द या तकलीफ



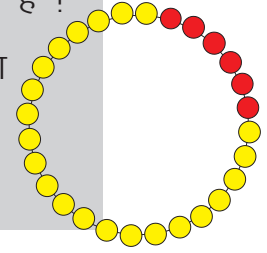
This will printed separately and pasted as a flap coming over the naked figures.



This will printed separately and pasted as a flap coming over the naked figures.

## आप बताएं

- लड़कियों के शरीर में जब बदलाव होने लगता है तो कौनसी खास बात होती है ?
- महिलाओं की बैठक में पूछें कि जब पहली बार उन्हें माहवारी या महीना आया था तब उन्होंने कैसा महसूस किया था ?
- माहवारी पर बात करना क्यों जरूरी है ?

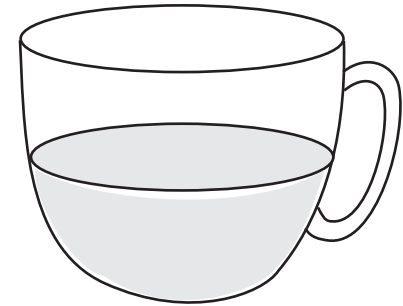


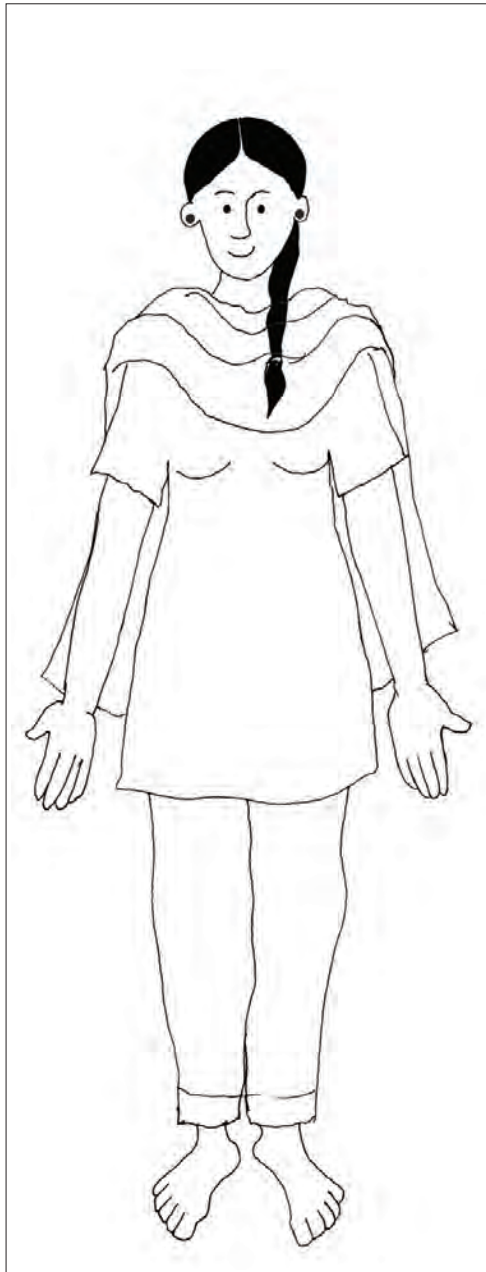
माहवारी या महीने का शुरु होना, लड़कियों के शरीर में होने वाला खास बदलाव है। सभी औरतों और लड़कियों के शरीर में बच्चादानी होती है जिसे गर्भाशय कहा जाता है। उसमें दो नलियों के साथ दो अंडकोष जुड़े रहते हैं। जब लड़कियों की उम्र 9 साल से 16 साल के बीच होती है तब ये अण्डे पकने शुरु हो जाते हैं। हर महीने एक अण्डा, अंडकोष से निकलकर नली में होता हुआ बच्चेदानी तक पहुँचता है। जैसे-जैसे अण्डा नली में बढ़ता जाता है, बच्चेदानी में अन्दर की दीवार पर खून की परत चढ़ने लगती है। धीरे-धीरे ये परत और मांसपेशियाँ मोटी होती जाती हैं। इस दौरान अगर गर्भ ठहर जाए तो यही परत गर्भ का खास खयाल रखती है, उसे पोषण देती है। अगर गर्भ नहीं ठहरता तो बच्चेदानी की ये दीवार किसी काम की नहीं होने के कारण टूटने लगती है। इसके टूटने पर खून और मांसपेशियाँ, बीज के साथ शरीर से बाहर आते हैं। इसे ही हम महीना आना या माहवारी कहते हैं जो आम तौर पर 3 से 7 दिनों तक चलती है।

हर महीने होने वाली माहवारी का माहवारी चक्र भी हर औरत का अलग अलग होता है। (25 दिन, 28 दिन, 30 दिन, 32 दिन) ये कुदरती है।

माहवारी के दौरान हर महीने कितना खून निकल जाता है ?

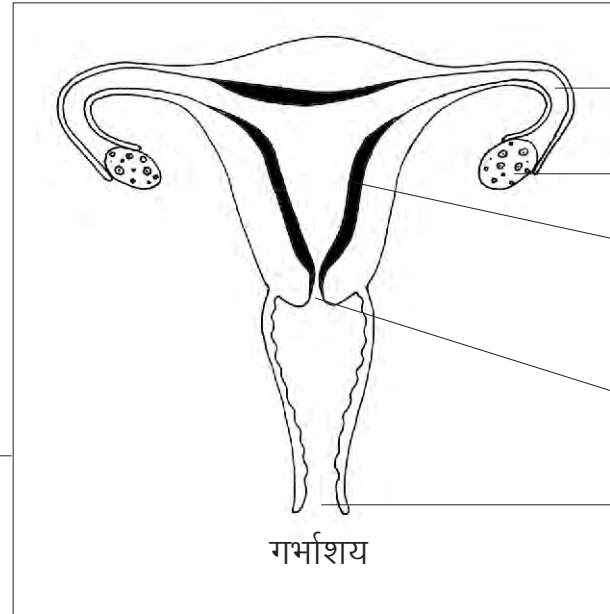
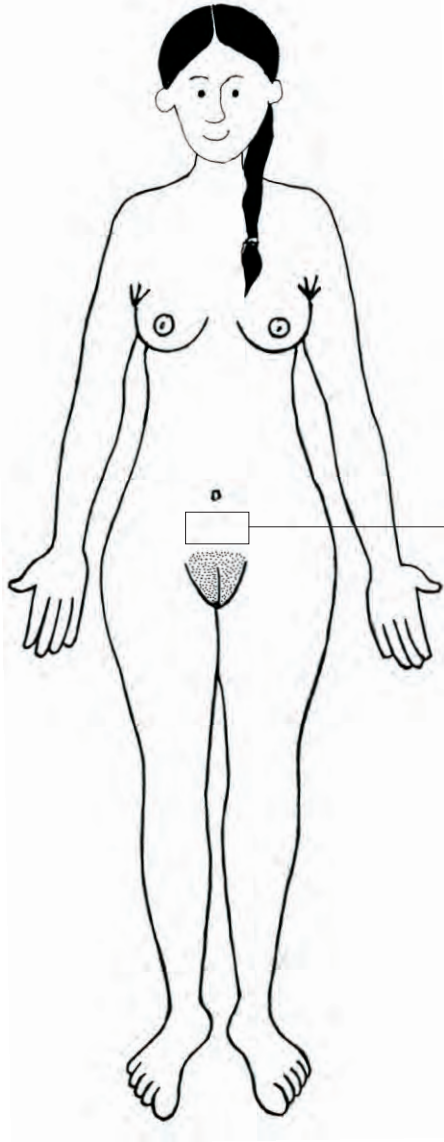
जवाब काफी दिलचस्प है – चाय के प्याले का लगभग आधा कप।





This will be printed separately and pasted as a flap over the naked figure on the next page.





अण्डवाहिनी

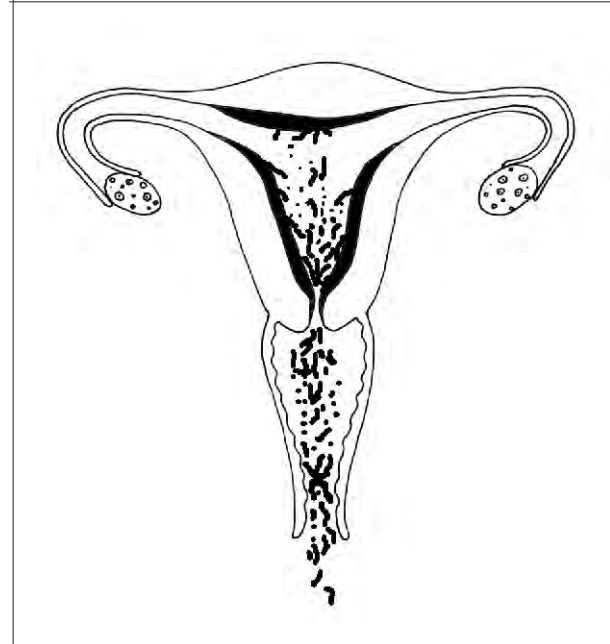
अण्डकोष

खून की परत

गर्भाशय का मुख

योनिमार्ग

गर्भाशय



बच्चेदानी में हर महीने अण्डे की तैयारी में परतें जमा होने लगती हैं। अगर इस दौरान बीज के साथ अण्डे का मिलना नहीं हुआ तो ये परतें खून के रूप में निकलती हैं।

माहवारी चक्र

## हमारे यहाँ के हालात

आम तौर पर महीना आना या माहवारी को गन्दा माना जाता है और उस पर ध्यान भी नहीं दिया जाता। इसलिए बहुत सी बार औरतें कोई भी कपड़ा इस्तेमाल कर लेती हैं, जिसकी वजह से उन्हें दिक्कतों का सामना भी करना पड़ता है, जैसे –

- अगर कपड़ा साफ न हो (या सूती न हो) तो यौन रोग, सफेद पानी निकलना जैसी शिकायत हो सकती है।
- गहरे रंग के कपड़े पर शरीर से निकले खून या दूसरे तरल पदार्थ का पता नहीं चल पाता। यह जानना बहुत जरूरी है क्योंकि बहुत सी बीमारियों का पता इसी से चलता है कि शरीर में कुछ पीला, गुलाबी या हरा रंग का पदार्थ तो नहीं निकल रहा।
- माहवारी के दौरान बहुत सी औरतें नहाने से भी परहेज करती हैं। ऐसे में साफ-सफाई की कमी की वजह से संक्रमण की शिकायत हो सकती है।
- कुछ औरतें घर के काम करना और लोगों से मिलना जुलना बन्द कर देती हैं। इससे वे खुद ही टेंशन में रहने लगती हैं।

## हम क्या करें ?

- माहवारी आना एक कुदरती बात है। यह लोगों को समझाएँ। खास तौर पर लड़कियों को इस प्रक्रिया के बारे में और इस दौरान रखी जाने वाली साफ-सफाई के बारे में जानकारी देना बहुत जरूरी है।
- औरतों को बताएँ कि :
  - माहवारी के लिए पहले से ही तैयारी रखें।
  - साफ कपड़े या साफ पैड को साफ जगह रखें।
  - कपड़ा सफेद रंग या हल्के रंग का होना चाहिए।
  - दिन में 3 या 4 बार कपड़ा बदलें। रोज नहाएँ और यौन अंगों को साफ करें।
  - इस समय संतुलित आहार लेना चाहिए।
  - माहवारी के दौरान कुछ भी खाने की मनाही नहीं होती।
  - माहवारी के दौरान यौन संबंध बनाने से नुकसान नहीं होता है। यह दोनों की मर्जी पर निर्भर करता है।

माहवारी के दौरान औरतें तरह-तरह के नैपकीन या पैड को काम में लेती हैं। ये समझना ठीक रहेगा कि वे कौनसे तरीके काम में लेती हैं और उन्हें इस बात की भी जानकारी होनी चाहिये कि वे कौनसे तरीके का इस्तमाल करें जो उनके लिए सही हो।



पुराने और साफ धुले हुए कपड़े



पुनः काम में लिए जाने वाले कपड़े का पेड



एक बार उपयोग में लेकर फेके जाने वाला नैपकीन



टेम्पोन



मैन्स्ट्रुअल कप

## डॉक्टर के पास कब जाएं ?

- माहवारी के दौरान बहुत सी बार लड़कियों को पेट में दर्द होने की शिकायत होती है। उन्हें समझाना चाहिए कि ये आम बात है क्योंकि इस दौरान बच्चेदानी सिकुड़ती है। लेकिन जब ये दर्द बर्दाश्त से बाहर हो जाए तो डॉक्टर को दिखाएँ।

- अगर किसी औरत का माहवारी चक्र 21 दिनों से कम हो या 35 दिनों से ज्यादा हो तो डाक्टर की सलाह लें।
- माहवारी के दौरान अगर शरीर से हरे रंग का बदबूदार तरल पदार्थ निकलता हो तो डॉक्टर को बताएं।
- माहवारी के दिनों का अंतराल 21 दिन से कम आता हो।
- रक्त स्राव बहुत अधिक होता है जिसके कारण उसे प्रति एक घंटे में पेड बदलने पड़ते हों।

कुछ हालात में माहवारी का नहीं आना आम बात है और इसमें घबराना नहीं चाहिए, जैसे

- 1) लड़की की माहवारी अभी शुरू हुई हो
- 2) औरतें जिनकी उम्र 40 से अधिक हो
- 3) गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाएं

अगर इन हालात के अलावा माहवारी बंद हो जाए तो उसे डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

## याद रखें

- माहवारी के दौरान बच्चेदानी का मुंह खुला रहता है। उस वक्त अपने अंगों को, खास तौर पर योनि को साफ पानी और साबुन से धोना चाहिए। इससे बहुत सी बीमारियों और संक्रमण से बचा जा सकता है।
- एक साल में 365 दिन होते हैं इनमें से अमूमन 60 दिन (तकरीबन दो महीने) का वक्त माहवारी का होता है। इसलिए जरूरी हो जाता है कि उस समय ध्यान रखने वाली बातों पर अमल किया जाए और उन्हें अपनाया जाए।
- आम तौर पर 45 से 50 साल की उम्र में माहवारी कुदरती तौर पर बन्द हो जाती है। इसे ही 'मेनोपोज' कहते हैं।

## अब बताएं

- क्या पुरुषों को भी माहवारी होती है? यदि नहीं तो क्यों?
- क्या आप समझते हैं कि हर महीने औरतों के शरीर से निकलने वाला खून गन्दा होता है और उन्हें कमजोर बनाता है?
- हमारे शरीर में गर्भाशय या बच्चेदानी कहाँ पर है?

## चुप्पी को तोड़ें

खुश्की, थूक, पसीना, आंसू, बलगम, पेशाब, टट्टी, बाल और माहवारी के दौरान निकलने वाला खून ये सभी शरीर से बाहर निकलते रहते हैं। इनके निकलने का काम हमारी जिन्दगी के साथ साथ चलता रहता है। अगर ऐसा ना हो तो हमारा जीना बड़ा ही मुश्किल हो जाएगा। जरा सोचिये, अगर हमारे शरीर से पेशाब, टट्टी या पसीने का निकलना बन्द हो जाए तो हमारा क्या हाल होगा ? बहुत दिक्कत हो जाएगी ना ?

जिस तरह शरीर से इन सभी का बाहर निकलना जरूरी है ठीक उसी तरह माहवारी के दौरान खून का बाहर निकलना भी जरूरी है। लेकिन हमारे यहां इस मुद्दे पर इतनी खामोशी है कि कोई भी इसके बारे में बात ही नहीं करना चाहता। जबकि हरेक आदमी की जिंदगी में कोई ना कोई औरत जरूर होती है, मां, बीवी, बहन, बेटा, भतीजी, दोस्त। फिर इसके बारे में बात करने में इतनी शर्म क्यों ? इतनी चुप्पी क्यों ?

आइये, इसके बारे में बात करें। माहवारी के मुद्दे पर खुलकर बोलें। चुप्पी को तोड़ें। आखिर ये हमारी सेहत का मामला है।

## चुप्पी को तोड़ने की कसम

सेहतआपा की ट्रेनिंग के दौरान हम लोगों ने 28 मोतियों को एक साथ पिरोकर चूड़ियां तैयार करवायीं और ये कसम भी ली कि माहवारी के मुद्दे पर हम लोग चुप्पी नहीं रखेंगे और बात किया करेंगे। यही तो निशानी है खुलेपन की, चुप्पी को तोड़ने की और माहवारी के मुद्दे पर बातचीत की शुरुआत की। जैसा कि इस पाठ की शुरुआत में भी बताया गया है कि ये हमारी सेहत, औरतों की सेहत, यहां तक कि अपने घर के लोगों और बिरादरी की सेहत से जुड़ा मुद्दा है।

## हमने ट्रेनिंग में क्या किया ?

- हमारे पास लाल और हरे रंग के मोती थे जिन्हें बीच में रख दिया गया।
- हरेक सेहतआपा को अपनी माहवारी के कुल दिनों के बारे में दूसरी सेहतआपाओं को बताने के लिए कहा गया।
- इसी बात का खयाल रखते हुए हरेक सेहतआपा ने उतने ही लाल रंग के मोती अपने लिए चुन लिये जितने दिन उनकी माहवारी के होते हैं। अगर किसी को 5 दिनों के लिए माहवारी आती है तो उसे अपने लिए 5 मोती लाल रंग के लेने थे।
- अब माहवारी की चूड़ी या ब्रेसलेट तैयार करने के लिए सेहतआपा ने 28 दिनों में से अपनी माहवारी के दिन घटाकर बाकि के दिनों को गिना और उतने ही मोती हरे रंग के भी ले लिये। जैसे 28 दिनों में से अगर माहवारी के 5 दिन निकाल दे तो  $28 - 5 = 23$  के हिसाब से हरे रंग के मोती भी 23 ही लेने होंगे।
- इन मोतियों को एक साथ मजबूत धागे या इलास्टिक में पिरो लिया।
- लीजिये, हमारी चूड़ी तैयार हो गयी पहनने के लिए।



## कसम

सभी सेहतआपाओं ने अपनी अपनी चूड़ियां अपने हाथ में पहन ली और ये कसम भी ली –

‘मैं कसम लेती हूं कि माहवारी के मुद्दे पर चुप्पी नहीं रखूंगी और अपनी चुप्पी को तोड़कर इसके बारे में बात करूंगी ताकि इससे जुड़ी गलतफहमियों और परेशानियों से निजात मिल सके।’



## आप बताएं

- किशोरावस्था में शरीर में होने वाले बदलावों की सही जानकारी होना क्यों जरूरी है ?
- 'वीर्य स्खलन' या 'सोते समय वीर्य निकल जाना' का क्या मतलब है ? ऐसा क्यों होता है?
- क्या यह एक बीमारी है ?



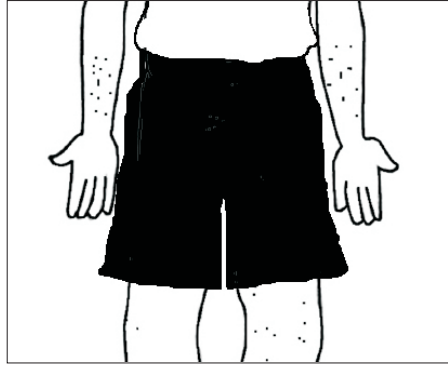
जैसे-जैसे हम बढ़ते हैं हमारे शरीर में बहुत बदलाव होने लगते हैं। ये बदलाव हमारे शरीर में हार्मोन्स के बढ़ने के कारण होते हैं।

किशोरों या लड़कों में मुंहासे आना, लंबाई बढ़ना, वज़न बढ़ना, दाढ़ी, मूँछ व शरीर पर बाल आना, शरीर का गठन होना, आवाज में बदलाव होना, लिंग का विकास होना और कंठ निकलना जैसे बदलाव होते हैं।

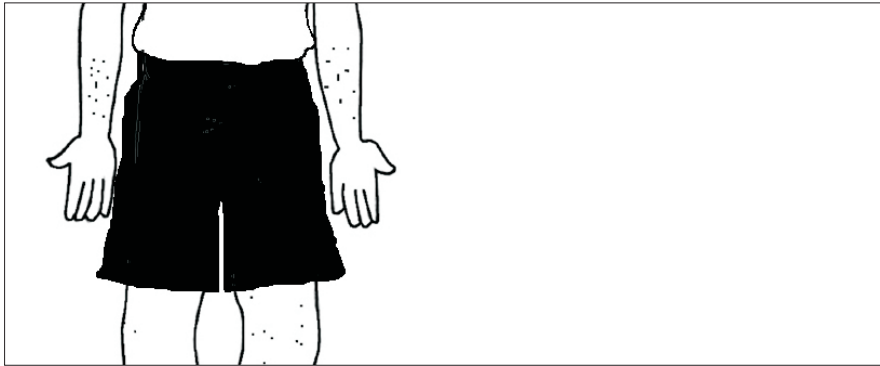
लड़का जब बड़ा होने लगता है और किशोरावस्था में प्रवेश करता है तब उसके शरीर में वीर्य और शुक्राणु (बीज) बनने शुरू हो जाते हैं। शुक्राणु, पुरुष के शरीर में बनने वाला अंडा होता है जो स्त्री के अंडे से मिल जाये तो बच्चा बन जाता है। साधारण तौर पर एक मिनिट में करीब पचास हजार शुक्राणु बनते हैं और इस उम्र के बाद भी हमेशा बनते रहते हैं।

जब कोई लड़का उत्तेजित होता है तब उसके लिंग में तनाव आ जाता है। इसका मतलब ये है कि उसका लिंग ऊपर की तरफ उठ जाता है और आखिर में खड़ा हो जाता होता है। इसके कुछ समय बाद लिंग में से सफेद से रंग का चिकना पानी जैसा निकलता है जिसे वीर्य कहते हैं। इस वीर्य में अरबों या खरबों शुक्राणु भी होते हैं। कभी कभी रात को सोते समय भी शरीर में तनाव आ सकता है और वीर्य निकल सकता है। इस प्रक्रिया को स्वप्नदोष या गीले सपने भी कहा जाता है। शरीर में बहुत सारा वीर्य बनता है और इकट्ठा होने पर अतिरिक्त वीर्य बाहर निकल जाता है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है और इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। यह कुदरती बात है।

शारीरिक सम्पर्क बनाते समय और हस्त-मैथुन से भी वीर्य स्खलन हो सकता है। अपने यौन अंगों को खुद छूकर या सहलाकर यदि आनन्द लिया जाए तो उसे हस्तमैथुन कहते हैं। हस्थमैथुन एक स्वाभाविक प्रक्रिया है और इससे किसी भी तरह का कोई नुकसान नहीं होता।



Flap for page 82

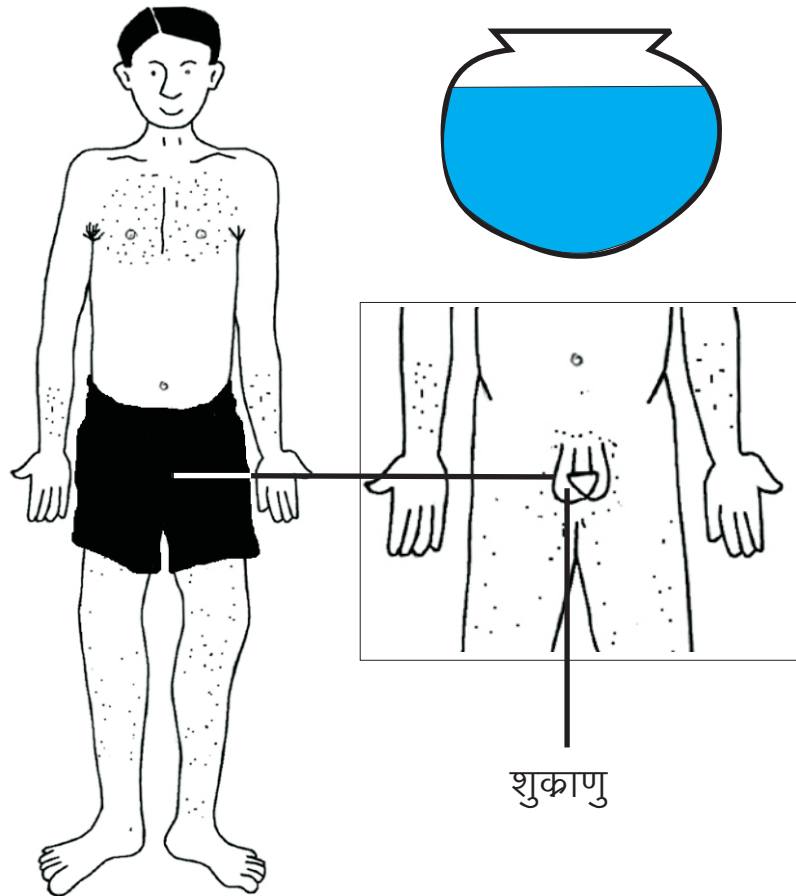


Flap for page 84

This two illustrations will be printed separately and will be pasted as flaps on the following pages over the naked figures.

## हमारे यहां के हालात

हमारे यहां पर आम तौर पर किशोरावस्था में होने वाले बदलावों के बारे में बात नहीं की जाती। इन विषयों पर न तो घर के बड़े लोग कुछ बताते हैं ना ही स्कूल के टीचर। यार दोस्तों में जरूर चर्चा होती है लेकिन वह इतनी अधूरी और गलत होती है कि बहुत सी बार किशोरों में चिन्ता और गलतफहमी का कारण बन जाती है। किशोरों के मन में वीर्य निकल जाने को लेकर काफी डर और शंका रहती है। उन्हें लगता है कि वे इसकी वजह से कमजोर हो जाएंगे या आगे जा कर सफल वैवाहिक जीवन नहीं जी सकेंगे। इस उम्र में अपने प्रजनन अंगों की सफाई के बारे में भी किशोरों को कोई जानकारी नहीं दी जाती। कई किशोर अपने लिंग की साइज या लम्बाई को लेकर भी काफी परेशान रहते हैं जबकि इसका पुरुषत्व के साथ कोई सम्बन्ध नहीं होता। ना ही इसकी लम्बाई से किसी व्यक्ति की यौन शक्ति घट जाती है या बढ़ जाती है।



सोते वक्त वीर्य का निकल जाना कुदरती बात है। इसे आसानी से समझने के लिए पानी से भरे हुए मटके को याद करें। जिस तरह से मटके में पानी भर जाने के बाद उसमें से पानी बाहर निकलने लगता है ठीक उसी तरह बीज की थैली में बीज बन जाने और जमा होने के बाद वो वीर्य के साथ बाहर निकल जाते हैं। इसी को आम तौर पर स्वप्नदोष या गीले सपने भी कहा जाता है, हालांकि ये कोई दोष नहीं है। आदमी के शरीर में शुक्राणु ज़िन्दगी भर बनते रहते हैं। इनका बनना तभी बन्द होता है जब वह मर जाता है।

## हम क्या करें ?

- किशोरों को किशोरावस्था के दौरान आने वाले बदलावों पर चर्चा करने के लिए कहें।
- किशोरों की समस्याओं को समझकर उनका हल ढूंढने की कोशिश करें।
- किशोरों को अपने प्रजनन अंगों को पहचानना सिखाएं। इस दौरान होने वाले बदलावों की पूरी और सही जानकारी दें।

## डाक्टर के पास कब जाएं ?

- यदि किसी किशोर में यौन संचारित रोग (अन्दरुनी बीमारी) के लक्षण दिखाई दें तब ।
- यदि किशोर 'वीर्य स्खलन' को लेकर काफी तनाव में है और उसे डाक्टरी परामर्श की जरूरत है।

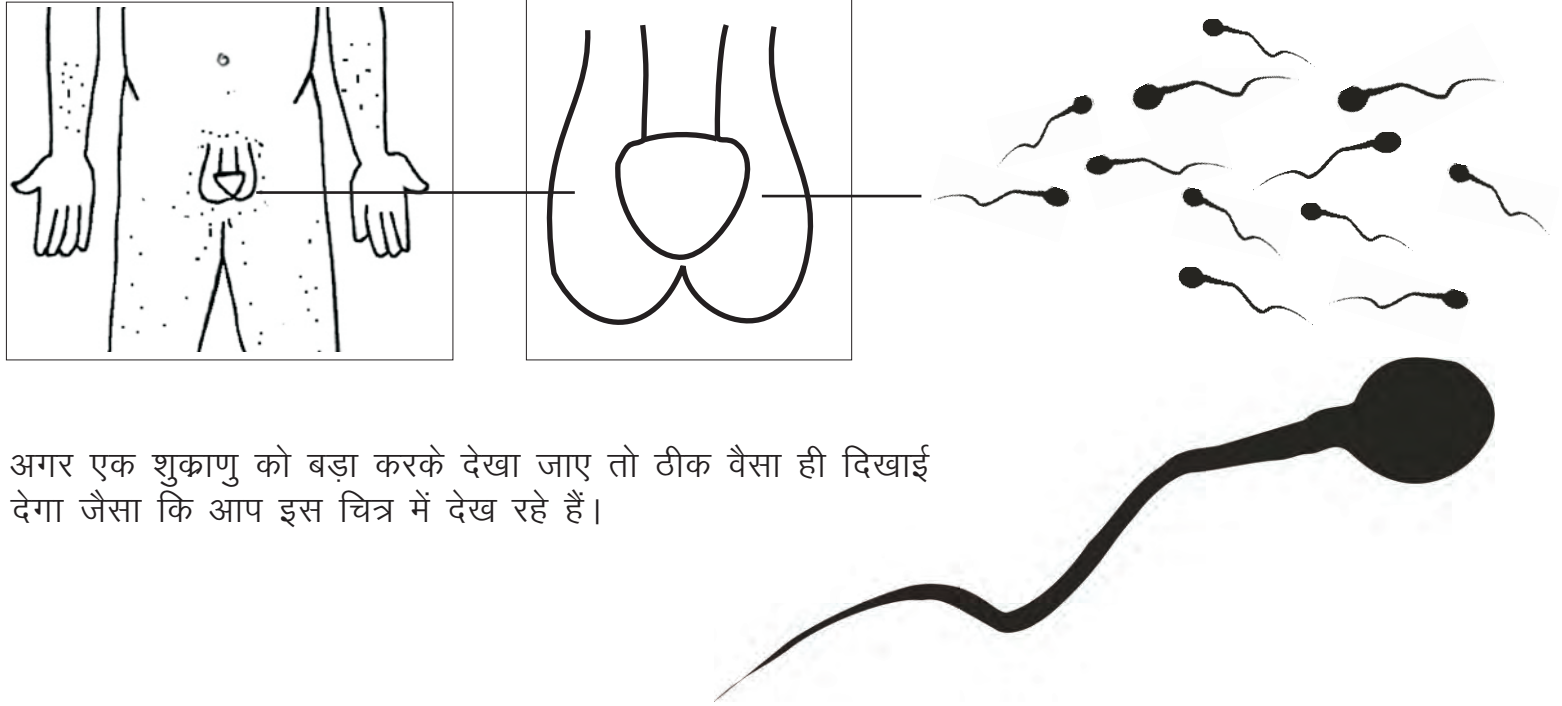
## याद रखें

- किशोरावस्था में बदलाव होना एक कुदरती बात है।
- इस उम्र में वीर्य का बनना और उसका निकलना सामान्य बात है और उसका सेहत पर कोई बुरा असर नहीं होता।
- नहाने के दौरान अपने प्रजनन अंगों को ठीक तरह से साफ करना जरूरी है। इससे कई संक्रमणों से बचा जा सकता है।
- बिना डॉक्टरी सलाह के, यौन अंगों पर किसी भी कीटाणुनाशक या दवाई का इस्तेमाल करने से नुकसान हो सकता है।

## अब बताएं

नीचे दिए गए वाक्यों के आगे सही ✓ या गलत ✗ का निशान लगाएं –

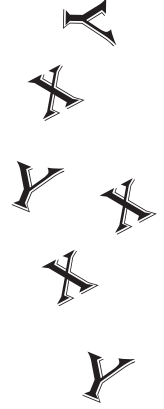
- सोते समय वीर्य निकल जाने से शरीर में कमजोरी आती है।
- वीर्य का बनना और निकलना एक सामान्य बात है।
- किशोरावस्था में होने वाले बदलावों के बारे में किसी से बात नहीं करनी चाहिए।
- लिंग की लंबाई ही पुरुष की वीरता या पुरुषत्व होने को साबित करती है।





## आप बताएं

- आपको कैसे पता लगा कि आपकी बच्चादानी में बच्चा ठहर गया है ?
- गर्भावस्था या हमल ठहर जाने का पता लगाने के लिए आसान तरीका क्या है ?
- गर्भावस्था या हमल का वक्त कितने समय का होता है ?
- इस दौरान किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है ?
- गर्भावस्था के दौरान किस तरह के खतरे हो सकते हैं ?
- अस्पताल में प्रसव या डिलेवरी करवाने के क्या फायदे हैं ?



● बच्चेदानी या गर्भाशय में औरत के अण्डे और आदमी के बीज मिल जाने पर बच्चा ठहर जाता है और ये भी तय हो जाता है कि ये बच्चा लड़का होगा या लड़की। यहीं से हमल के वक्त की शुरुआत हो जाती है। ये वक्त तकरीबन 9 महीने का होता है।

## हमारे यहां के हालात

बस्ती में औरतों के हालात दूसरी जगहों से अलग नहीं हैं। मामला अगर शादीशुदा औरतों का हो तो सबसे पहले तो उस पर बच्चे पैदा करने का ही दबाव रहता है। चाहे उसकी मर्जी हो या ना हो। चाहे उसका शरीर बच्चा पैदा करने के लिए तैयार हो या नहीं। उससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

उसके बाद अगर कोई औरत गर्भवती या हामला नहीं हो पाती, तब भी उसका इल्जाम उस औरत पर ही लगाया जाता है। उस पर तरह-तरह के ताने कसे जाते हैं। चाहे इसके लिए मर्द ही जिम्मेदार क्यों न हो। केवल इतना ही नहीं, लड़का पैदा नहीं होने का इल्जाम भी औरतों के ही सर लगाया जाता है। उस पर तोहमतें लगायी जाती हैं कि वो लड़का पैदा करने के काबिल ही नहीं है। जबकि अब तो ये साबित हो चुका है कि बच्चे का लड़का या लड़की के रूप में पैदा होना किसी के बस की बात नहीं है। ये तो कुदरत के बस में है। इस पर मर्द या औरत का जोर नहीं चल सकता।

9 महीने तक बच्चा गर्भ में ही पलता है और इसके बाद पैदा हो जाता है। इस दरमियान पूरे वक्त औरत को ख़ास देखभाल की जरूरत होती है।

जैसे ही किसी औरत को यह मालूम हो जाता है कि उसे गर्भ ठहर गया है तब से ले कर बच्चे को पैदा करने तक के समय को गर्भावस्था का वक्त कहते हैं। एक औरत में गर्भावस्था लगभग 280 दिन या 40 सप्ताह की होती है। गर्भावस्था के वक्त को 3 – 3 महीनों के वक्त में (त्रैमासिक में) बांटा जाता है।

- गर्भ के शुरू से लेकर 12 सप्ताह तक का वक्त : **पहला त्रैमासिक**
- 13 वे सप्ताह से 28 वे सप्ताह तक का वक्त : **दूसरा त्रैमासिक**
- 29 वे सप्ताह से 40 वे सप्ताह तक का वक्त : **तीसरा त्रैमासिक**

इस दौरान कुछ मुश्किलें ऐसी होती हैं जिनसे माँ और बच्चा दोनों की ज़िन्दगी को खतरा हो सकता है। अगर इस दौरान गर्भवती की जांच बराबर करवायी जाए तो इन मुश्किलों का पहले से ही पता लगाया जा सकता है। यह जांच अस्पताल में डॉक्टर, या नर्स करती है। जांच कराने का फायदा ये है कि अगर गर्भ में कोई दिक्कत हो तो उसका पता पहले से ही चल जाता है और ठीक वक्त पर उसे काबू में भी किया जा सकता है ताकि डिलेवरी के वक्त किसी भी तरह की परेशानी ना हो।

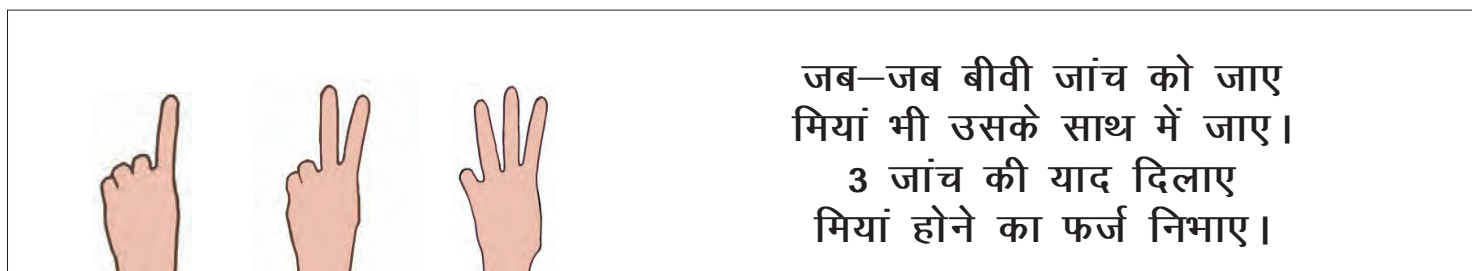
**आम तौर पर 3 बार जांच करवायी जाती है—**

**पहली बार** – हमल का पता चलते ही अपना नाम अस्पताल में लिखवा लेना चाहिए और जच्चा-बच्चा रक्षा कार्ड बनवाना चाहिए।

**दूसरी बार** – चौथे और छठे महीने के बीच

**तीसरी बार** – सातवें और आठवे महीने के बीच

इसके अलावा जब भी जरूरत महसूस हो आप जांच के लिए अस्पताल में जा सकते हैं।

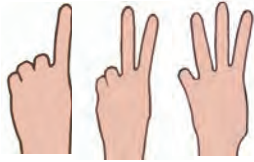


## हमारे यहां के हालात

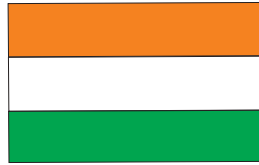
आम तौर पर बस्ती की औरतें हमल के बाद अपना ध्यान नहीं रखतीं। उनका ये मानना है कि इस मामले में बस्ती की तजुर्बेकार औरतों की राय ही काफी है। हालांकि बच्चे को पैदा करना एक कुदरती बात है फिर भी इस दौरान होने वाली तकलीफों से औरतों की मौत तक हो जाती है। ज्यादातर औरतों में खून की कमी का होना भी इसकी एक वजह है। ज्यादातर औरतें जांच करवाने से घबराती है या डर जाती है। उनका मनना है कि जांच करवाना समय की बरबादी है।

## हम क्या करें ?

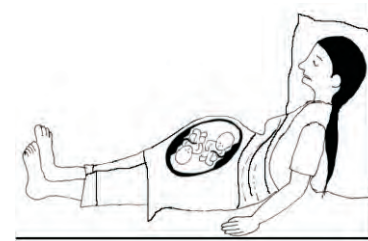
सेहतआपा को ये ध्यान रखना होगा कि गर्भवती औरत के लिए किस तरह के टेस्ट या जांच होती हैं ताकि वह बस्ती की गर्भवती औरतों को इसके बारे में जानकारी दे सके। बस्ती की जो औरतें गर्भवती हैं उन्हें मिलें और ये बताएं कि जांच करवाने से किसी तरह की परेशानी नहीं होती। डिलेवरी अच्छी तरह से हो सके इसके लिए जांच करवाना जरुरी है। उन्हें 3 जरुरी बातों के बारे में बताएं—



1. बराबर जांच



2. सही खान-पान



3. खतरे पर बराबर नजर

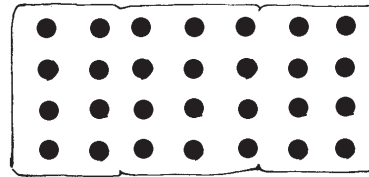
### बराबर जाँच —

- सबसे पहले गर्भवती का नाम अस्पताल मे दर्ज करवाएं, उसका जच्चा-बच्चा कार्ड बनवाएं और उसकी ऊपर बताई गई सारी जाँच करवाएं।
- याद रखें कि पहली जांच में औरतों से इस बारे में उनकी जानकारी और पहले की डिलेवरी में आयी परेशानियों के बारे में पूछा जाता है। वजन और ब्लड प्रेशर नापा जाता है। पेशाब और खून की जांच की जाती है। टिटनेस का पहला टीका लगवाया जाता है।

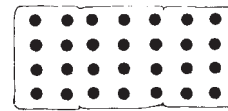
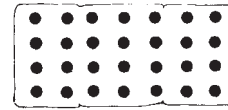
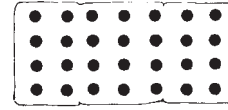
- पहले 3 महीने में फॉलिक एसिड की गोलियां दी जाती हैं जो बच्चे के दिमाग के विकास में मदद करती हैं। फोलिक एसिड की कमी से शरीर की नसें कमजोर हो जाती हैं। जिसकी वजह से बच्चे के दिमाग का पूरा विकास नहीं हो पाता है।
- 3 महीने के बाद महिला को आयरन और कैल्शियम की गोली दी जाती है। आयरन की गोली महिला के शरीर में खून की कमी को दूर करती है। इन गोलियों को खाने के बाद टट्टी का रंग गहरा या काला हो जाता है, लेकिन इससे घबराना नहीं चाहिए। यह आम बात है। याद रखे कि उसे यह गोली, 100 दिनों तक 1 गोली रोज के हिसाब से खाने के बाद लेनी है। इन गोलियों को पानी के साथ ही लेना चाहिए।
- कैल्शियम बच्चे की हड्डियां मजबूत बनाने में मदद करता है। यह भी याद रखना चाहिए कि आयरन और कैल्शियम की गोली एक ही समय पर नहीं लेनी चाहिए अगर एक सुबह खाते हैं तो दूसरी गोली को शाम को लेनी चाहिए।
- आपको ये भी ध्यान रखना होगा कि गर्भवती महिला के पास ये सभी गोलियां है या नहीं। उसने ये गोली लेना शुरू कर दिया है या नहीं।
- अगर किसी औरत को इन गोलियों के खाने के बाद उल्टी या कब्जियत होती है तो उन्हें बताएं कि ये भी आम बात है इसमें घबराने की जरूरत नहीं है।
- टिटनेस का दूसरा टीका, दूसरी जांच के वक्त लगाया जाता है। ये टीका औरतों को टिटनेस की बीमारी से बचाता है। यदि पहला टीका ना लगवाया जाता तो पहले टीका का असर भी नहीं होता।
- दूसरी, तीसरी और चौथी जांच में वजन, ब्लड प्रेशर और पेट की जांच की जाती है। बच्चे के दिल की धड़कन भी सुनी जाती है ताकि उसकी हालत का पता चल सके।



**3 बार जांच**



बराबर जांच ● पेशाब ● खून ● वजन ● टीका ● गोलियां ● पेट ● ब्लड प्रेशर

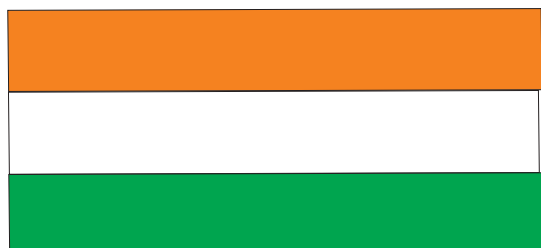


बराबर जांच ● पेशाब ● खून ● वजन ● टीका ● गोलियां ● पेट ● ब्लड प्रेशर



## सही खान पान –

- गर्भवती को बताएं कि उसे ऐसा खाना लेना चाहिए जो उसकी सेहत का खयाल रखे। ये खाना उसकी अपनी सेहत, बच्चे की सेहत और बाद में दूध पिलाने के समय के लिए बेहद जरूरी है।
- गर्भावस्था से पहले के समय की तुलना में गर्भवती महिला का गर्भावस्था के दौरान 25 प्रतिशत अधिक खाना चाहिए। पहले वो अगर तीन बार खाती है तो अब उसे एक और बार ज्यादा खाना चाहिए।
- गर्भवती के खाने में पालक, सरसों, दालें, दूध, गुड़, अण्डा, मछली, मीट शरीक होना चाहिए। इसे खाने से शरीर में प्रोटीन, लौह तत्व और कैल्शियम मिलता है।
- गर्भवती को दूध घी फल और सब्जियां खाने से ना रोकें। आप गर्भवती के घर वालों से भी जरूर मिलें और उन्हें भी सही खान पान के बारे में बताएं।
- खाने के तुरन्त पहले या बाद या साथ-साथ चाय या कॉफी का सेवन नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से खाने से मिलने वाले जरूरी तत्व शरीर को नहीं मिल पाते।



एक बार फिर से अपने देश के तिरंगे झण्डे के रंगों को याद करिए। अपने खाने का इन्हीं तीन रंगों से मिलान करिये और देखिये कि आपके रवाने में ये तीनों रंग की रवाने की चीजें मौजूद हैं या नहीं।



## गर्भवती औरतों को बताने वाली कुछ जरूरी बातें —

- गर्भवती औरतों को ये भी बताएं कि उन्हें डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी गोली नहीं खानी चाहिए।
- गर्भवती औरत को दिन में कम से कम 2 घण्टे आराम करने और रात को 8 घण्टे सोने की सलाह दे।
- उन्हें यह भी समझाना जरूरी है की गर्भावस्था में सिगरेट या शराब का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि यह बच्चे के विकास के लिए बहुत खतरनाक होता है।
- रोजाना नहाने और अपने आप को साफ सुथरा रखने की सलाह दें।
- गर्भावस्था में संभोग करने के लिए पाबंदियां नहीं होती हैं मगर गर्भ के शुरू के तीन महीने और आखिरी के 6 हफ्तों में इससे परहेज करना चाहिए।

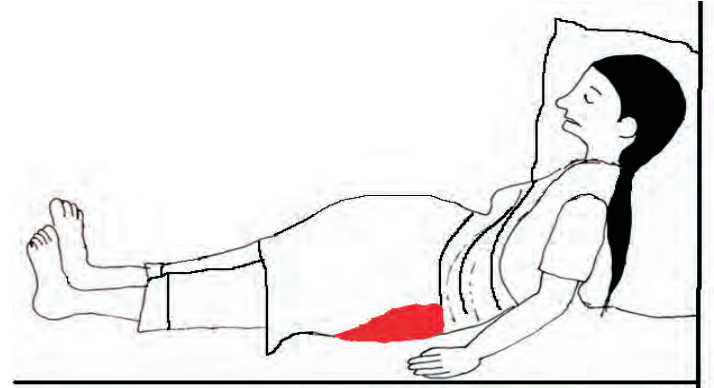
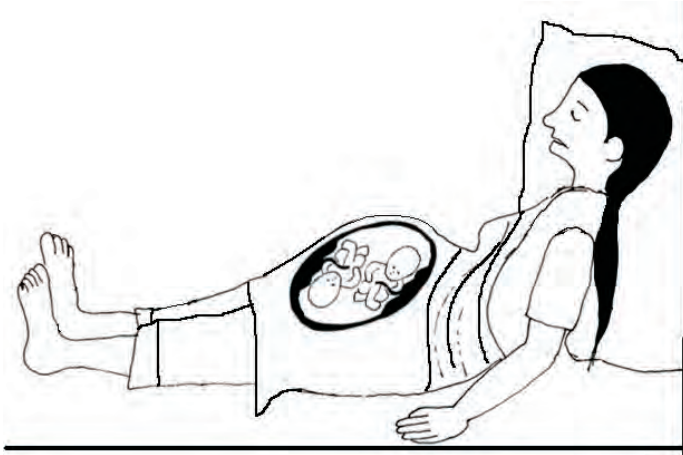
## खतरे पर बराबर नजर —

उन महिलाओं का गर्भावस्था में ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत होती है जो उच्च जोखिम में आती है जैसे —

- 18 वर्ष से कम या 35 वर्ष से अधिक उम्र। अगर महिला 30 वर्ष से अधिक उम्र की हो और पहली बार गर्भधारण कर रही हो।
- लम्बाई 140 से.मी. से कम।
- जुड़वां बच्चों वाला गर्भ / पहले जिसके जुड़वां बच्चे हुये हों।
- अगर किसी औरत के 4 से ज्यादा बच्चे हो और वो फिर से गर्भवती हो जाये।
- अगर किसी औरत के पहले वाली डिलेवरी में मरा हुआ बच्चा पैदा हुआ हो या पैदा होने के 7 दिनों के भीतर बच्चे की मौत हो गयी हो या बच्चा वक्त से पहले पैदा गया हो या बच्चा विकलांग पैदा हुआ हो।
- किसी औरत के पहले वाली डिलेवरी सीज़ेरीयन या फॉरसेप्स से हुई हो।
- अगर गर्भधारण के साथ अन्य कोई रोग हो जैसे हृदय रोग, एनीमिया उच्च रक्तचाप, गुरदे का रोग, डाइबिटीज, टी.बी., जिगर की बीमारी आदि।
- बार-बार बच्चा गिर जाने की शिकायत हो।



बराबर नजर ● लम्बाई ● उम्र ● रोग ● ब्लड प्रेशर ● मरा हुआ बच्चा



**बराबर नजर**

● ज्यादा बच्चे ● जुड़वां बच्चे ● ○ बच्चा गिरना ● सिजेरीयन या फॉरसेप्स

गर्भावस्था के दौरान कुछ ऐसे लक्षण हो सकते हैं जिन्हें खतरे के लक्षण कहते हैं इन पर तुरन्त ध्यान देने की जरूरत है –

- योनि से खून का आना ।
- गर्भवती महिला को झटके आना, शरीर अकड़ जाना, या बेहोश हो जाना ।
- पेट के निचले हिस्से में दर्द होना ।
- योनि से हरा, भूरा या बदबूदार स्राव का आना ।
- तेज सिर दर्द या धुंधली दृष्टि या आंखे के आगे धब्बे दिखाई देने लगना ।
- तेज बुखार आना ।
- चेहरे, हाथ और पूरे शरीर में सूजन ।
- बच्चे का हिलना डुलना बंद होना ।

### डॉक्टर के पास कब जाएं ?

उन महिलाओं का विशेष ध्यान रखें जो उच्च जोखिम में आती हैं (ऊपर दिए हुए)। इसी तरह कुछ औरतों में गर्भावस्था के दौरान खतरे के निशान दिखाई देने लगते हैं। जैसे ही ये निशान किसी औरत में दिखाई दें उन्हें डाक्टर के पास तुरन्त ले जायें।

### गर्भावस्था के दौरान होने वाली आम समस्या और उनके समाधान

#### जी मिचलना– उल्टी होना और जी घबराना

क्या करना चाहिए?

आम तौर पर यह लक्षण पहले 3 महीने तक रहते हैं और इनका डॉक्टर से इलाज कराने की जरूरत नहीं पड़ती है।

- काबू पाने के लिये →
- दिन में कई बार, थोड़ा थोड़ा करके खाना खाएं।
  - अधिक तला हुआ या चिकनाई वाला खाना नहीं खाएं।
  - सुबह उठने से पहले सूखा बिस्कुट या सूखी ब्रेड लें।
  - इलायची चबायें।



**कब्ज** गर्भावस्था में एक आम समस्या है जिसका कारण है बढ़ते हुए गर्भाशय का आतों के ऊपर दबाव डालना ।

काबू पाने के लिये



- रोजाना खूब पानी पीएं (8–10 गिलास) ।
- रोज थोड़ी देर चलने जाएं ।
- रेशा युक्त खाना जैसे पूरा अनाज, सलाद आदि का अधिक प्रयोग करें ।
- खाने में ज्यादा से ज्यादा फलों का प्रयोग करें ।

### छाती में भारीपन या जलन (ऐसीडिटी)

काबू पाने के लिये



- एक ही समय पर ज्यादा खाना ना खाये अधिक बार थोड़ी थोड़ी मात्रा मे खाना खाये
- खाना खाने के एक दम बाद ना लेटें ।
- खूब पानी पियें रोज 8 से 10 गिलास ।
- अधिक तली हुई या मिर्च मसाला या चिकनाई वाला खाना नही खाएं ।
- सोते वक्त छाती और सिर को तकिया नीचे रखकर थोडा उठाकर लेटें ।

**कमर दर्द** गर्भावस्था में बैठते हुए बच्चे के वजन के कारण गर्भवती महिला को कमर मे दर्द रह सकता है ।

काबू पाने के लिये



- ज्यादा भारी काम ना करें या भारी वजन ना उठाएँ ।
- चलते हुये या बैठते समय अपनी कमर सीधी रखें ।
- कमर के बल ना सोएं । अगर कमर दर्द है तो करवट से लेटिये ।

**पैरों मे सूजन** टखनों के आस-पास और उसके नीचे थोडी सूजन आना आम बात है ।

काबू पाने के लिये



- बहुत लम्बे समय तक खड़े या चलते ना रहें ।
- जब बैठें तो अपने पैरों को किसी कुर्सी या स्टूल पर रखें । दिन मे जितनी बार सम्भव हो ऐसा करें ।

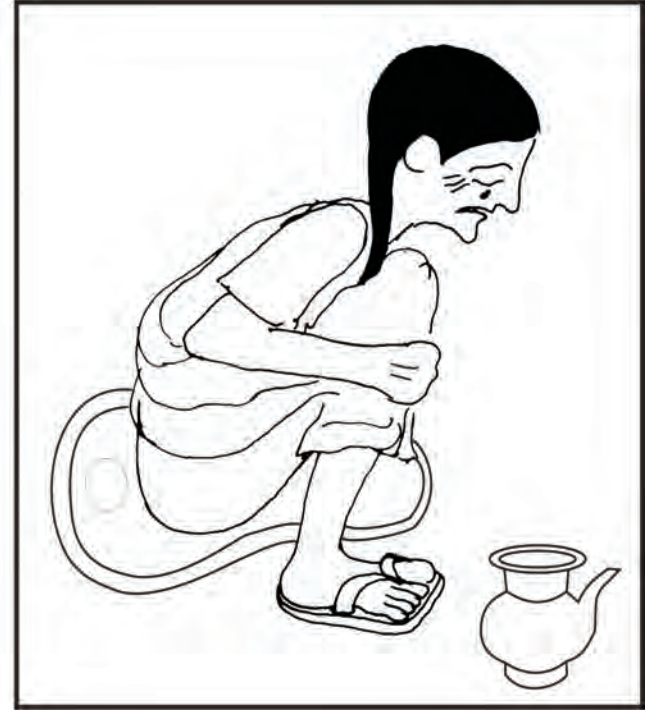
### सांस फूलना

काबू पाने के लिये

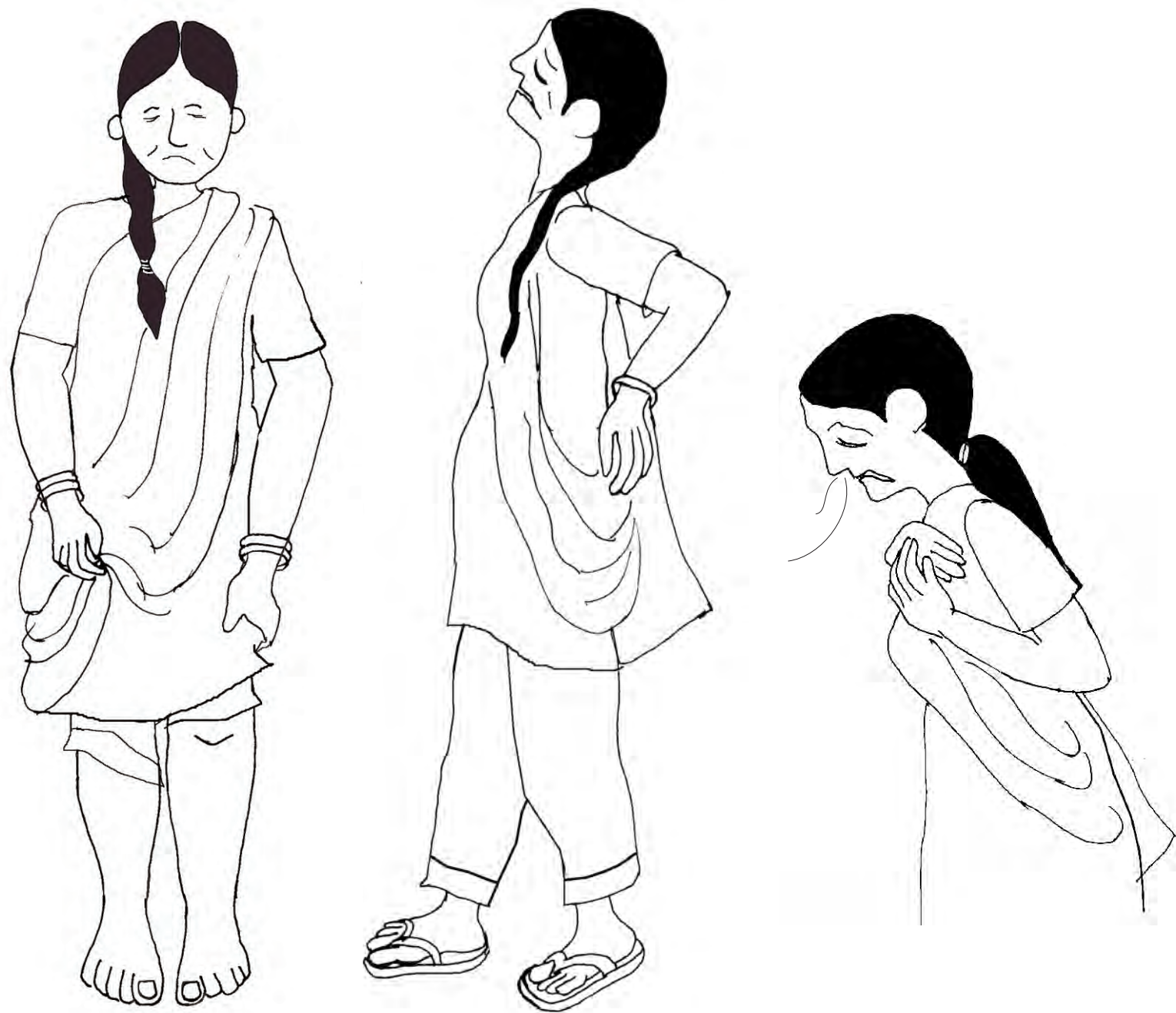


- सोते वक्त छाती और सिर को तकिया नीचे रखकर थोडा उठाकर लेटें ।
- धीरे-धीरे चलें और ज्यादा से ज्यादा आराम करें ।





बराबर नजर ● उल्टी ● कब्ज ● छाती में भारीपन या जलन



बराबर नजर ● पैरों में सूजन ● कमर दर्द ● सांस फूलना

## अब बताएं

●सलमा मां बनने वाली है। ये बात उसे आज ही पता चली है। सेहत आपा ने उसे ढेर सारी हिदायते पहले से ही रखी है। उसे समझ नहीं आ रहा है कि वो पहले क्या करे और बाद में क्या। सलमा की मदद करें और नीचे दी गयी हिदायतों के आगे नम्बर 1, 2, 3 . . . . लिख कर उसे बताएं कि पहले क्या करना है –

- टी.टी. का इन्जेक्शन लगवाना
- अस्पताल में तीसरी जांच
- डिलेवरी की तैयारी शुरू करना (टैक्सी वाले से बात करके रखना, रुपयों का इन्तजाम करना)
- अस्पताल में पंजीयन करवाना
- आयरन की गोलियां लेना
- अस्पताल में पहली बार जांच करवाना
- खतरे पर बराबर नजर रखना
- सही खान- पान शुरू करना
- अस्पताल में दूसरी जांच

## आप बताएं

- डिलेवरी या प्रसव के वक्त किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
- इस वक्त सफाई का ध्यान रखना क्यों जरूरी है ?
- डिलेवरी के वक्त किस तरह की परेशानियां हो सकती हैं ?

जिस डिलेवरी में सभी तरह से सावधानियाँ रखी जाए ताकि जच्चा और बच्चा पूरी तरह सुरक्षित और स्वस्थ रहें, सुरक्षित प्रसव कहलाती है। आम तौर पर अस्पताल में करवाई जाने वाली डिलेवरी में इन सभी बातों का ध्यान रखा जाता है, जैसे—साफ—सफाई, सुरक्षित उपकरण और प्रशिक्षित या ट्रेनिंगशुदा नर्स बहनजी।

जहां तक हो सके प्रसव या डिलेवरी अस्पताल में ही करवानी चाहिए। किसी भी तरह की परेशानी होने पर माँ और बच्चा दोनों को खतरा हो सकता है। बहुत सी बार जब तकलीफ काफी बढ़ जाती है तब वक्त इतना कम होता है कि औरत की जान बचाना मुश्किल हो जाता है। हमारे देश में इस दौरान मरने वाली औरतों की संख्या बहुत ज्यादा है। डिलेवरी और उसके बाद के 42 दिनों के समय में **एक लाख औरतों में से 212 औरतें** इसी वजह से मर जाती हैं।

## हमारे यहाँ के हालात

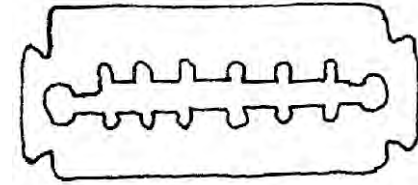
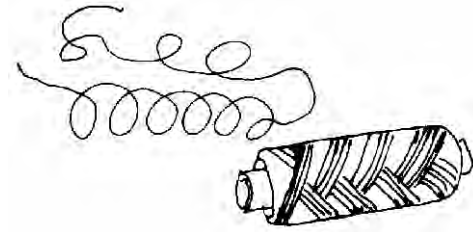
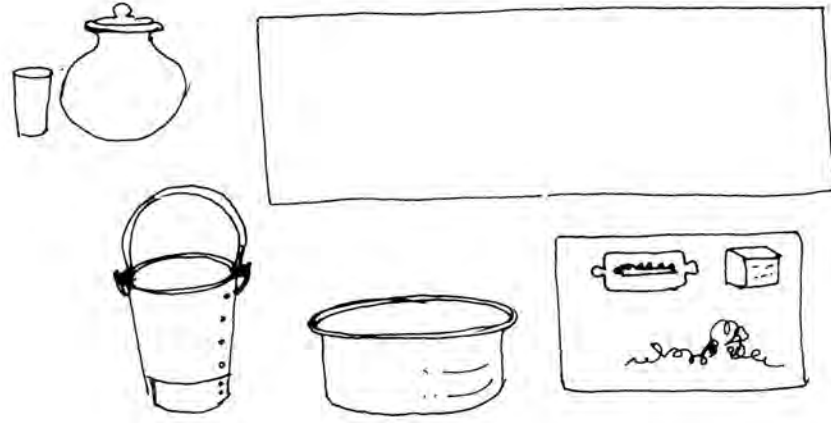
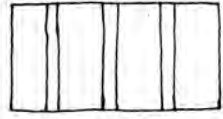
बस्ती में यूँ तो ज़्यादातर डिलेवरी अस्पताल में ही होती है, मगर एक चौथाई डिलेवरी आज भी घर पर ही उन लोगों से करवा ली जाती है जिन्होंने इस बारे में कोई ट्रेनिंग या जानकारी हासिल नहीं की है। घरों में इस बात को लेकर भी कोई तैयारी नहीं की जाती है कि परेशानी बढ़ जाने पर अस्पताल कैसे ले जाएंगे? गाड़ी या टेक्सी और अस्पताल की तैयारी नहीं होने के कारण वक्त बर्बाद हो जाता है और औरतों की मौत तक हो जाती है।

## हम क्या करें ?

- औरतों को अस्पताल में ही डिलेवरी करवाने के लिए समझाएं। खास तौर पर औरत की उम्र कम होने पर, पहला बच्चा होने पर या खतरे की बात होने पर।
- औरतों की जांच करवाने और डिलेवरी के लिए अस्पताल ले कर जाएं।
- अस्पताल से मुफ्त में मिलने वाला 'डिलेवरी किट' दिलवाएं। अगर ये किट अस्पताल में ना मिले तो घर पर ही ये किट तैयार करवाएं। इसके लिए –
  - एक साफ नई ब्लेड (पत्ती)
  - साबुन (याद रहे पानी 'डिलेवरी किट' का हिस्सा तो नहीं है, पर सुरक्षित प्रसव के लिए बेहद ज़रूरी है।)
  - साफ धुले हुए कपड़े
  - नाल बांधने के लिए साफ धागा
  - एक साफ धुली चादर

बस, आपका डिलेवरी किट तैयार है।

- जहाँ तक हो सके आप खुद डिलेवरी के दौरान मौजूद रहें और ध्यान रखें कि डिलेवरी में मदद करवाने वालों के हाथ साफ धुले हैं या नहीं या वे लोग साफ और सुरक्षित तरीके से प्रसव करवा रहे हैं या नहीं।
- डिलेवरी के फौरन बाद माँ को अपने बच्चे को पहला दूध (खीस) पिलाने में मदद करें।
- लोगों को समझाएँ कि साफ ब्लेड या पत्ती से काटी गई नाल पर कुछ भी लगाने की जरूरत नहीं है।
- आप नर्स या ए.एन.एम. को पहले ही गर्भवती महिला की तबियत के बारे में जानकारी देते रहें ताकि वक्त आने पर वह मौजूद रहे।



साफ रखें ● कमरा ● धागा ● लेड ● चादर ● कपड़े - ● हाथ

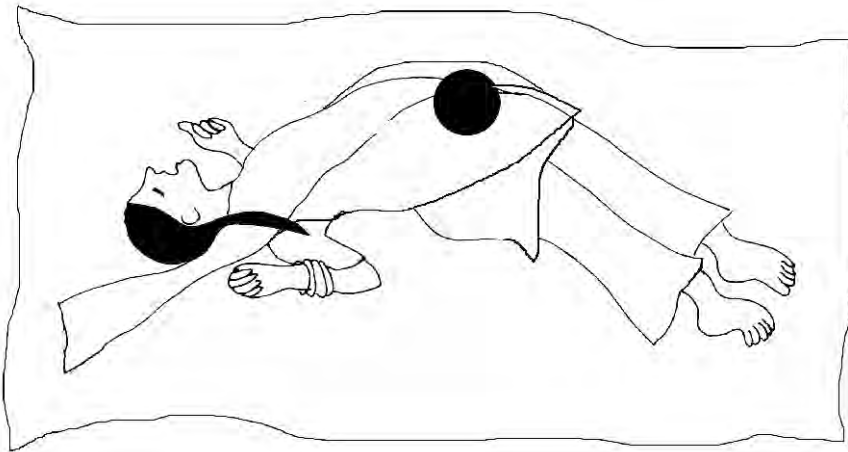


## डॉक्टर के पास कब ले जाएं ?

- डिलेवरी के वक्त (प्रसव पीड़ा) 12 घण्टे से भी ज्यादा समय तक दर्द होने पर।
- पानी की थैली, दर्द होने से ही पहले ही फट जाने पर।
- हरे या पीले रंग का पानी निकलने पर।
- बच्चे के दिल की धड़कन कम होने या बच्चे के कम हिलने पर।
- डिलेवरी के वक्त दौरे पड़ने पर।
- बहुत ज्यादा खून गिरने पर।
- डिलेवरी के बाद 30 मिनट तक आंवल के बाहर नहीं आने पर।

## याद रखें

- डिलेवरी के लिए तैयारी करना उतना ही जरूरी है जितना कि डिलेवरी।
- साफ और सुरक्षित डिलेवरी के लिए 6 जरूरी बातें हमेशा ध्यान में रखें –
  1. साफ जगह और साफ चादर
  2. साफ हाथ
  3. साफ ब्लेड
  4. साफ धागा
  5. साफ योनि मार्ग
  6. साफ आंवल या नाल (नाल पर कुछ भी न लगाएं न ही लगाने दें)
- डिलेवरी कहां पर करवानी है यह पहले ही तय कर लें। यहां पर इस बात को ध्यान में रखना बहुत जरूरी है कि जिन डिलेवरी में खतरा हो उसे अस्पताल में ही करवाया जाना चाहिए।



ध्यान रखें ● दर्द ● पानी ● ताण या दौरें



ध्यान रखें ● आंवल ● स्त्राव का रंग

घर पर डिलेवरी की तैयारी	अस्पताल में डिलेवरी की तैयारी
<ul style="list-style-type: none"> <li>● उस कमरे की पहचान करें जहाँ प्रसव होगा। उसे साफ करवा के रखें।</li> <li>● कुछ साफ व सूती बेडशीट्स, टॉवेल्स का प्रबन्ध करें। उन्हें साबुन से धोयें, धूप में सुखाएँ और किसी स्थान पर सुरक्षित रूप से रख दें।</li> <li>● डिलेवरी किट बना कर रखें जैसा कि ऊपर बताया गया है उसी अनुसार।</li> <li>● किसी प्रशिक्षित दाई या स्वास्थ्य कर्मचारी की पहचान कर के रखें जिससे प्रसव कराने के लिये बुलाया जायेगा। उसका फोन नम्बर रखें।</li> <li>● आपातकालीन स्थिति के लिये— <ol style="list-style-type: none"> <li>1. किसी अस्पताल की पहले से पहचान करके रखें।</li> <li>2. किसी वाहन का पक्का इन्तजाम कर के रखें।</li> <li>3. घर पर रूपए पैसों का इन्तजाम कर के रखें।</li> <li>4. एक या दो रिश्तेदारों को ढूढ कर रखें जो जरूरत पड़ने पर खून दे सकें।</li> <li>5. रोशनी का प्रबन्ध</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डिलेवरी कौन से अस्पताल में करवानी है, यह पहले से ही तय करके रख लें। अस्पताल ऐसा हों जहां डाक्टर मिल सके, जरूरत पड़ने पर खून चढाया जा सके और जरूरत होने पर ऑपरेशन भी किया जा सके।</li> <li>● साधन (टेक्सी) का इन्तजाम भी पहले से ही कर के रखें।</li> <li>● डिलेवरी के वक्त के लिए थोड़ा थोड़ा पैसा भी बचाकर रखें जो परेशानी के वक्त काम में आ सके।</li> <li>● अस्पताल में किसी ऐसे आदमी या औरत को साथ लेकर जाएं जो खून की जरूरत पड़ने पर खून दे सके।</li> <li>● घर के लोगों को ये भी तय कर लेना चाहिए कि डिलेवरी के वक्त घर ओर बच्चों की देखभाल कौन करेगा।</li> <li>● पूर्व में करवायी गयी जांचो के दस्तावेज</li> <li>● कटोरी, चम्मच</li> <li>● 2 जोड़ी जच्चा के साफ कपड़े</li> <li>● बच्चे को पहनाने के कपड़े</li> </ul>

### अब बताएं

- सुरक्षित डिलेवरी का मतलब क्या है ?
- डिलेवरी में किन 6 बातों का खास तौर पर ध्यान रखा जाना जरूरी है ?
- गर्भवती महिला को डॉक्टर के पास कब लेकर जाना चाहिए ?

## आप बताएं

- डिलेवरी के बाद किस तरह की देखभाल की जरूरत होती है ?
- इस दौरान औरत के शरीर में किस तरह के बदलाव होने लगते हैं ?
- क्या प्रसव के बाद भी औरत की जान को खतरा हो सकता है ?



डिलेवरी या प्रसव के बाद भी औरतों को इतनी ही देखभाल की जरूरत होती है जितनी कि डिलेवरी के वक्त। डिलेवरी के बाद 42 दिनों तक माँ और बच्चे का खास खयाल रखना बेहद जरूरी है। गर्भावस्था के दौरान औरतों के शरीर में जो बदलाव आते हैं, वे इस वक्त वापस से पहले के समान होने लगते हैं, जैसे गर्भाशय का वापस छोटा हो जाना।

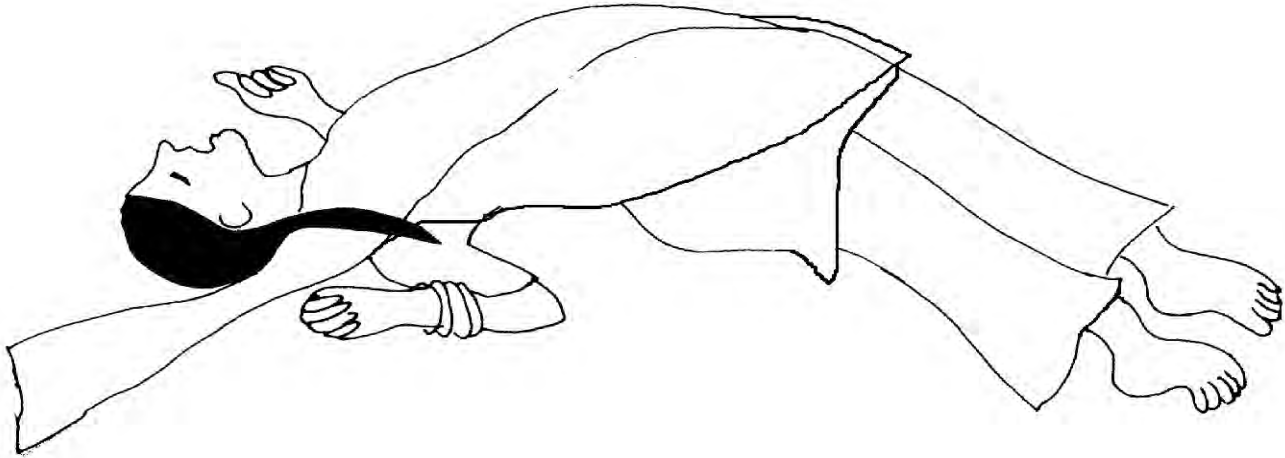
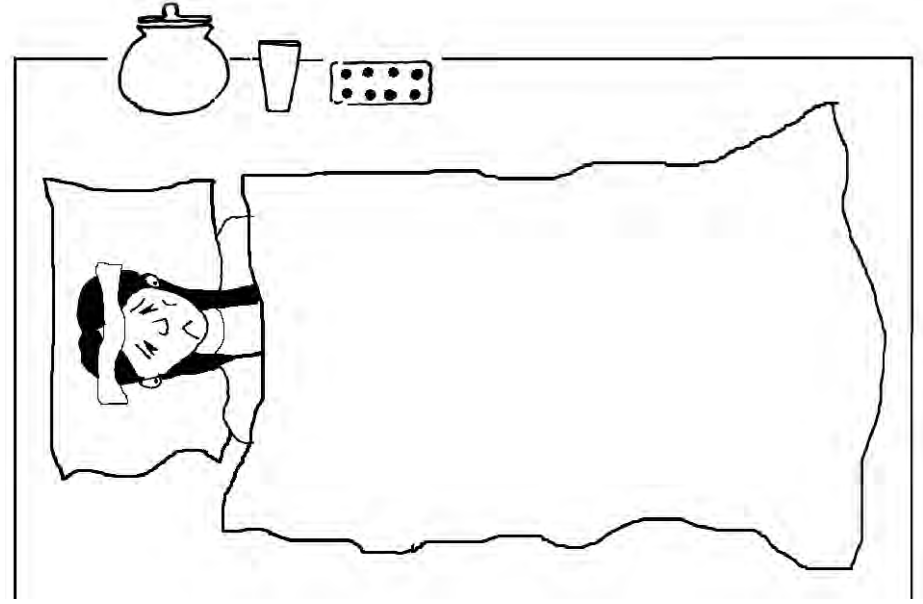
और भी बदलाव है जैसे—

- पेट वापस नोर्मल आकार में आने लगता है
- लोकीया— डिलेवरी के बाद होने वाला स्त्राव। 3—5 दिन तक यह चमकीला लाल रंग, डिलेवरी के 10 दिनों तक यह भूरे रंग का होता है और दूसरे सप्ताह से तीसरे या छठे सप्ताह तक यह सफेद या क्रीम रंग में बदलता है।
- वक्ष में बदलाव आता है जैसे दूध का बनना और फीडिंग के लिए तैयार होना। प्रारंभ में पीले रंग का गाढा दूध और बाद में सफेद रंग का पतला दूध बनता है।

इस वक्त भी कुछ निशान खतरे के हो सकते हैं, जैसे —

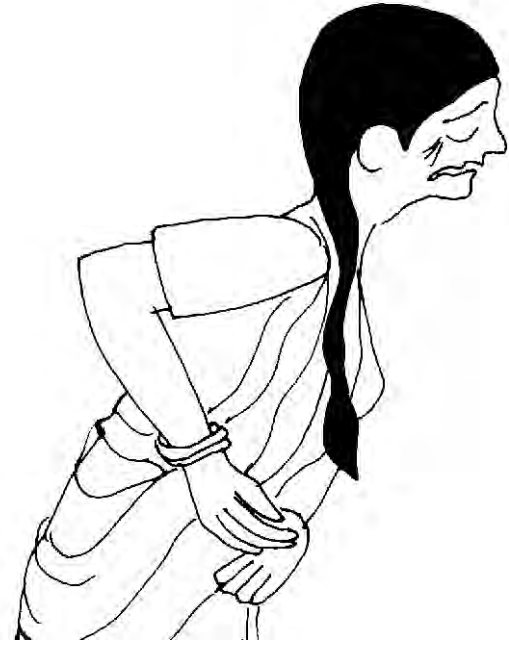
- ज्यादा खून बहना
- दौरे या झटके आना
- डिलेवरी के बाद 42 दिनों के अन्दर बुखार आ जाना
- योनि से बदबूदार स्त्राव का आना
- पेट के निचले भाग में दर्द होना
- उल्टी होना

इसलिए ये बेहद जरूरी है कि इन हालातों को समझकर डिलेवरी के बाद औरत का पूरा खयाल रखें।



बराबर नजर रखें ● ज्यादा खून बहना ● बुखार ● दौरे या ताण





बराबर नजर रखें ● उल्टी होना ● पेट दर्द ● बदबूदार स्त्राव

## हमारे यहां के हालात

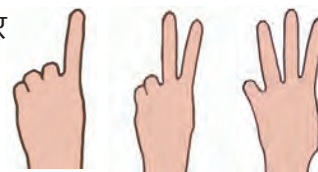
हमारे यहाँ औरतें डिलेवरी के पहले और डिलेवरी के दौरान भी खुद का पूरा ध्यान नहीं रख पातीं। ऐसे में आम तौर पर डिलेवरी के बाद ध्यान रखने वाली बात को वे ज्यादा तवज्जो नहीं देती। इसकी वजह से उन्हें बेहद तकलीफों का सामना भी करना पड़ता है।

डिलेवरी के बाद अपने खान-पान का खास खयाल रखना होता है। जो हमारे यहाँ नहीं रखा जाता। इस वक्त पौष्टिक आहार लेना जरूरी है कम से कम 10 दिनों तक पूरा आराम करना भी जरूरी है लेकिन औरतें जल्दी ही घर का काम – काज करने लग जाती है। साफ सफाई का ध्यान नहीं रखा जाता। दांत पेस्ट करना और स्नान करना कुछ दिनों तक नहीं किया जाता।

## हम क्या करें ?

- औरत के घरवालों को डिलेवरी के बाद की देखभाल की जरूरत से वाकिफ करवाएं।
- डिलेवरी के बाद ट्रेनिंगशुदा नर्स से 3 बार जांच करवाएं।

- पहली जांच – डिलेवरी के 48 घण्टे के भीतर
- दूसरी जांच – 7 से 10 दिनों के भीतर
- तीसरी जांच – 4 से 6 हफ्तों के बाद



- ये वक्त बच्चे को दूध पिलाने का होता है इसलिए औरत को पौष्टिक खाना खाने और ज्यादा तरल पदार्थ लेने की राय दें।
- डिलेवरी के फौरन बाद बच्चे को माँ का दूध पिलाने की राय दें और उसकी मदद करें।
- माँ को डिलेवरी के बाद 100 दिनों तक हर रोज एक आयरन की गोली खाने की सलाह दें।
- साफ सफाई के बारे में बताना भी बहुत जरूरी है। इसमें दैनिक स्नान करना जननांगों और वक्ष स्थल की साफ सफाई शामिल है।
- आप गर्भ-निरोधक साधनों का इस्तेमाल करने के लिए भी बच्चे की माँ और बाप दोनों को सलाह दे सकती है।

- यौन संबंध की छूट— 45 दिन तक बहुत अधिक इन्फेक्शन होने की संभावना हाती है। इसलिए यौन संबंध बनाना तब तक शुरू नहीं करना चाहिए जब तक लोकिया स्त्राव बंद न हो जाए एवं घाव भर ना जाए।

## डॉक्टर के पास कब जाएं ?

- अगर बच्चे के पैदा होने के बाद 30 मिनट तक आंवल बाहर नहीं आए।
- बहुत ज्यादा खून बहने लगे।
- दौरे पड़ने लगे या झटके महसूस हों।
- पेट के निचले भाग में दर्द हो, बुखार के साथ बहुत ज्यादा मात्रा में योनि से बदबूदार पानी या स्त्राव निकलता हो।
- टांके पकने लगे।

## याद रखें

- संक्रमण या इन्फेक्शन से बचने के लिए माँ को अपनी साफ सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिए।
- डिलेवरी के बाद माँ को अपने खान-पान का खास खयाल रखना चाहिए। माँ जितना गर्भावस्था से पहले खाती थी उससे एक बार ज्यादा खाना चाहिए। उसे क्या खाना चाहिए यह आगे चार्ट में दिखाया है।
- गर्भ को ठहरने से रोकने के लिये गर्भ निरोधक साधनों का इस्तेमाल जरूरी है। प्रसव के 6 सप्ताह पश्चात कोपर-टी लगवा सकते हैं। कंडोम प्रयोग कर सकते हैं लेकिन धात्री माताओं को गर्भ निरोधक गोलियों का सेवन नहीं करना चाहिए— यह दूध बनने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है।
- ठीक तरीके से देखभाल करने से माँ और बच्चा या बच्ची दोनों ही आने वाले समय में तन्दुरुस्त रह सकते हैं।

खाना	खाने से मिलने वाले जरूरी तत्व
पालक, साग, मैथी	आयरन, कैल्शियम
खिचड़ी, रोटी, चावल	ऊर्जा, ताकत, रेशा
दालें, सोया	प्रोटीन, कैल्शियम
मांस, मछली	प्रोटीन, आयरन
अंडा	प्रोटीन
दूध, पनीर, दही	प्रोटीन, कैल्शियम
चना, गुड़	आयरन, कैल्शियम

### अब बताएं

- बच्चे के जन्म के कितने समय के बाद उसे माँ का दूध पिलाना चाहिए ?
- डिलेवरी के बाद कम से कम कितने दिनों तक मां को पूरा आराम करना चाहिए ?
- ट्रेनिंगशुदा नर्स से डिलेवरी करवाने के क्या फायदे हैं ?



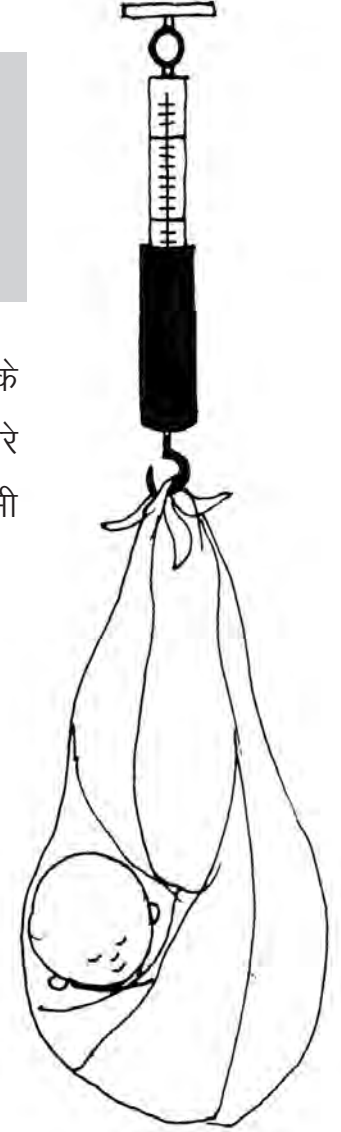
## आप बताएं

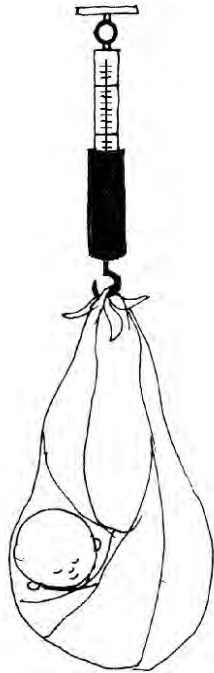
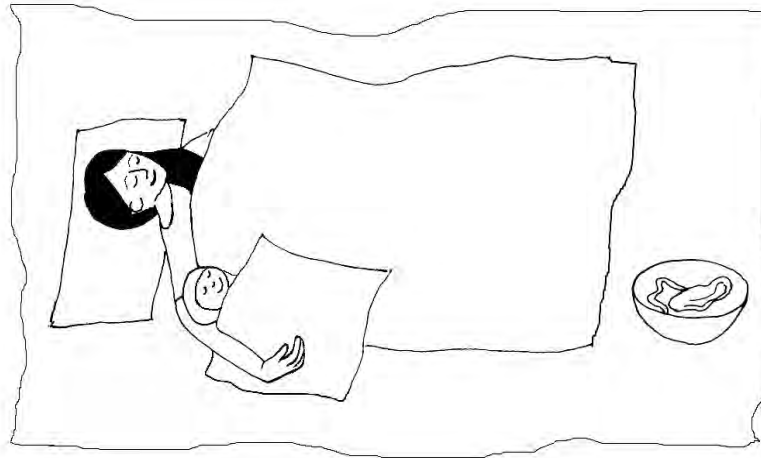
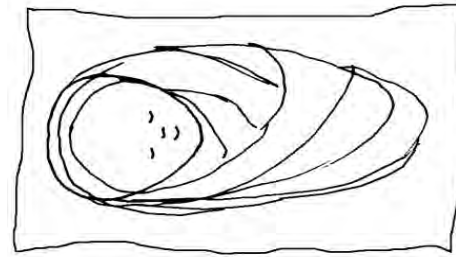
- पैदा होते ही बच्चे का वजन कम से कम क्या होना चाहिए ?
- पैदा होने के बाद बच्चे को क्या पिलाने की जरूरत है ?
- किन हालात में बच्चे को फौरन अस्पताल ले जाना चाहिए ?

डिलेवरी के तुरन्त बाद माँ के साथ साथ बच्चे की भी देखभाल जरूरी होती है। खास तौर पर शुरु के एक महीने तक बच्चे की पूरी देखभाल करना जरूरी है। सही देखभाल नहीं करने के कारण हमारे देश में 1000 में से 41 बच्चे पैदा होने के पहले साल में ही मौत का शिकार हो जाते हैं। इनमें से भी आधे से ज्यादा बच्चों की मौत तो पैदा होने के पहले महीने में ही हो जाती है।

## बच्चे के पैदा होते ही इन बातों का ध्यान रखें –

- बच्चे को गर्म रखने के लिए उसे माँ के पास ही रखें।
- नाभि (डूँटी) पर कुछ भी नहीं लगाएँ।
- बच्चे का वजन लें।
- जन्म के बाद पहले घंटे से ही बच्चे को माँ का दूध पिलाएँ।
- जन्म का टीका बीसीजी अवश्य लगवाएँ।
- खतरे के निशान दिखने पर बच्चे को फौरन डाक्टर के पास ले जाएँ।





बराबर ध्यान रखें ● नाभि ● गर्म ● वजन ● माँ का दूध



## हमारे यहां के हालात

1. हमारे यहां अभी भी बहुत से घरों में जन्म के समय माँ और बच्चे को साफ और सुरक्षित (महफूज) जगह पर नहीं रखा जाता। इसके कारण बच्चे को इन्फेक्शन (संक्रमण) हो सकता है या उसे ठण्ड भी लग सकती है।
2. बहुत से घरों में आज भी बच्चे को माँ का पहला दूध (खीस) नहीं दिया जाता। इसकी वजह से बच्चे की बीमारियों से लड़ने की ताकत कम हो जाती है और वह बार-बार बीमार होता रहता है।
3. कुछ घरों में बच्चे को दो दिन बाद नहला दिया जाता है जो कि उसके लिए ठीक नहीं है।
4. बहुत सी बार माँ अपना दूध बच्चे को ठीक से नहीं पिला पाती और लोग बोतल से बच्चे को दूध पिलाने लगते हैं जो कि गलत है।
5. कुछ घरों में बच्चे की नाल पर सरसों का तेल या देशी घी लगाया जाता है जो कि सही नहीं है।
6. बस्ती में जन्म होते ही बच्चों की आंखों में काजल लगा देते हैं नजर से बचने के लिये जो आंखों को नुकसान कर सकता है।
7. छठी नहलाते वक्त बच्चे का सर मुंडवाया जाता है जोकि काफी जोखिमपूर्ण है।

## हम क्या करें ?

- बच्चे के पैदा होने पर उसका वजन लें। बच्चे का वजन कम से कम 2.5 किग्रा(ढाई किलो) होना जरूरी है।
- बच्चे को माँ के सीने से चिपकाकर लिटाएँ और डिलेवरी के एक घण्टे के भीतर उसे माँ का दूध पिलवाएँ।
- बच्चे के परिवार वालों को इस वक्त की जाने वाली माँ और बच्चे की पूरी देखभाल के बारे में समझाएँ।
- ये भी ध्यान रखें कि बच्चे को नहलाया नहीं जाए। पहले सात दिनों तक बच्चे को पौँछकर साफ रखें उसे नहलाने की जरूरत नहीं है।
- नाभि पर कुछ लगाया ना जाए। यह भी देखना जरूरी है कि नाभि में से कोई डिस्चार्ज ना आ रहा हो।
- मौसम के अनुसार बच्चे की मालिश कराएँ और उसे गर्म रखें।

## डॉक्टर के पास कब ले जाएं ?

बच्चे के पैदा होने पर अगर ये खतरे के निशान दिखें –

- पैदा होने के समय बच्चा नहीं रोए।
- बच्चे का वजन 2.5 किलोग्राम से कम हो।
- बच्चे का जन्म समय से पहले ही हो जाए।
- बच्चे की सांस तेजी से चले या उसे सांस लेने में तकलीफ हो।
- बच्चा अगर दूध नहीं पिए और उसे दूध पीने में तकलीफ हो।
- बच्चा अगर बेहोश हो जाए या तो सुस्त दिखाई दे।
- बच्चे का शरीर अकड़ने लगे या उसे दौरा पड़ने लगे।
- बच्चे के तलवे और हथेली का रंग नीला या पीला होने लगे।
- बच्चे को बुखार हो या उसका शरीर ठण्डा होने लगे।
- बच्चे की नाल से पीप निकलने लगे या उसकी चमड़ी पर फुंसियां हो।
- बच्चे की टट्टी में खून आने लगे या शरीर के दूसरे अंगों से खून आने लगे।
- बच्चे का पेट फूल जाए।
- बच्चे को 48 घण्टे तक पेशाब नहीं आए।
- बच्चे के अंगों की बनावट सही ना हो।

ऐसे हालात में बच्चे को फौरन अस्पताल ले जाकर डाक्टर को दिखाना चाहिए।

## याद रखें

- अपनी बस्ती में एक भी महिला और बच्चे की मौत डिलेवरी के कारण नहीं हो उसके लिए हमें खतरे पर नजर रखनी होगी।
- खतरे को पहचान कर उसका इलाज करने के लिए फैसला लेने में भी देरी नहीं करे।
- 'खीस' या पहला गाढा पीला दूध बच्चे की सेहत के लिए और बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ाने के लिए बेहद जरूरी है। इसे बच्चे को जरूर पिलाएँ।
- 'बच्चे को शहद, चाय की घुट्टी नहीं पिलाएँ।

## अब बताएं

खाली स्थानों में सही शब्द लिखे-

1. पैदा होने के समय बच्चे का वजन..... होना चाहिए।
2. बच्चे के लिए मां का पहला दूध बेहद ..... है।
3. बच्चे को मां के सीने से लगाने से बच्चा ..... रहता है।
4. 6 महिने तक बच्चे को केवल ..... ही पिलाना चाहिए।
5. बच्चे की नाभि (झूटी) पर ..... लगाना चाहिए।

सही उत्तर 1. 2.5 किलोग्राम 2. जरूरी 3. गर्म 4. मां का दूध 5. कछ भी नहीं

## आप बताएं

- टीके किसको लगते हैं ?
- टीके किस उम्र तक लग सकते हैं ?
- टीके क्यों लगाए जाते हैं ?
- क्या टीके कभी भी लगाए जा सकते हैं ?
- क्या टीके का असर ज़िंदगी भर रहता है ?



जन्म से पाँच साल तक की उम्र के बच्चों को टीके लगाए जाते हैं। सरल भाषा में टीका एक खास तरह की दवा है जिसके लगाने से बच्चों को कुछ बीमारियों से बचाया जा सकता है। टीका लगने से बच्चे की बीमारी से लड़ने की शक्ति बढ़ जाती है।

टीके लगाने का समय पहले से तय है— यानि उनका टाइम-टेबल है। कुछ टीके बच्चों को पिलाए जाते हैं, जैसे कि पोलियो का टीका और कुछ टीके सुई द्वारा लगाए जाते हैं जैसे कि खसरे का टीका।

## टीका कैसे काम करता है ?

टीके में, जिसे बीमारी से बचाया जा रहा है, उस बीमारी के बहुत-बहुत कमज़ोर किटाणु होते हैं। इससे बच्चे की उस बीमारी से लड़ने की शक्ति बढ़ जाती है। जैसे अगर बच्चे को खसरे से बचाना है तो खसरे के बहुत-बहुत कमज़ोर किटाणु उसके शरीर में सुई/इन्जेक्शन द्वारा डाल दिए जाते हैं। इससे बच्चे की खसरे से लड़ने की शक्ति बढ़ जाती है और उसे खसरा नहीं होता।

वैसे तो टीके कई तरह के होते हैं, लेकिन भारत सरकार ने कुछ जानलेवा बीमारियों के टीकों को 'ज़रूरी टीके' का करार दिया है। ये टीके हैं –

- टी.बी. ( तपेदिक ) से बचाने के लिए बी.सी.जी.
- घलघोंटू + काली खाँसी + टेटनस से बचने के लिए डी.पी.टी. के तीन टीके

- पोलियो से बचने के लिए पोलियो के पाँच टीके + साथ ही पल्स पोलियो के दिन वाले टीके ।
- खसरा + कानफेड़ + रूबेला से बचने के लिए एम.एम.आर. का टीका
- हेपटाइटिस बी से बचने के लिए हेपटाइटिस का टीका

यह टीके सरकारी अस्पताल या पॉलीक्लीनिक में मुफ्त लगाए जाते हैं । बच्चे को पहला टीका लगाते वक्त उसका टीकाकरण कार्ड बनाया जाता है । इसे संभाल कर रखना होता है । हर टीका लगवाने पर उसे ले कर जाना जरूरी है ताकि टीकों का रिकार्ड रखा जा सके ।



राष्ट्रीय टीकाकरण सारणी		
बी.सी.जी.		जन्म के समय या 6 सप्ताह तक
डी.पी.टी.	1	6 सप्ताह
	2	10 सप्ताह
	3	14 सप्ताह
	बूस्टर	18 सप्ताह
पोलियो	0	जन्म के समय
	1	6 सप्ताह
	2	10 सप्ताह
	3	14 सप्ताह
	बूस्टर	16–24 महीने
हेपटाइटिस	1	6 सप्ताह
	2	10 सप्ताह
	3	14 सप्ताह
खसरा		9 महीने
एम.एम.आर.		15–18 महीने
डी.टी. बूस्टर		5 साल

सही वक्त पर टीकाकरण – आपके बच्चे को बीमारियों से बचाता है ।

इनके अलावा भी कुछ टीके हैं ; जो ज़रूरी नहीं हैं पर माँ-बाप अपनी मरज़ी से बच्चों को लगवा सकते हैं। ये टीके हैं :

- छोटी माता से बचाने के लिए चिकन पॉक्स का टीका
- हेपटाइटिस ए का टीका
- टाइफाइड का टीका
- मैनिन्जाइटिस ( दिमाग का बुखार ) का टीका

इन टीकों को लगवाने का समय डॉक्टर से पूछना पड़ता है।

### हमारे यहां के हालात

बस्ती में कुछ लोग टीके लगवाने से अभी भी घबराते हैं क्योंकि टीके लगाने के बाद अकसर बुखार और सूजन आ जाती है।

कुछ ऐसे भी लोग हैं जो टीकाकरण को धर्म के खिलाफ मानते हैं।

### हम क्या करें ?

- सेहतआपा व सेहत सहेली दोनों अपने मोहल्ले के सभी बच्चों के टीकाकरण का रिकॉर्ड रखे। साथ ही माँ-बाप को यह याद दिलाए कि अगला टीका कब लगना है।
- अपने-अपने मोहल्ले में टीकाकरण के फायदे तो समझाए ही, यह भी बताए कि टीके के बाद बुखार आना आम बात है- चिंता की बात नहीं। टीके लगाने की जगह गांठ भी बन सकती है।
- जिन बच्चों का किसी वजह से टीका कार्ड नहीं बन पाया हो तो कार्ड बनवाने में मदद करें।
- यह भी बताएं अगर किसी वजह से कोई टीका रह गया हो तो वह बाद में भी लगवाया जा सकता है।



## ○ डाक्टर के पास कब जाएं ?

- टीका लगने के बाद बहुत ज्यादा बुखार, या बहुत ज्यादा सूजन आने पर।
- टीके के बाद बनी गांठ में मवाद या पस आने पर।

## याद रखें

- टीका समय पर लगाना चाहिए।
- टीके जानलेवा बीमारियों से बचाते हैं।
- टीके पाँच साल तक के बच्चों को ही लगते हैं।

## अब बताएं

- |                                             |          |
|---------------------------------------------|----------|
| ● बी.सी.जी. का टीका टी.बी. से बचाता है ?    | हाँ / ना |
| ● डी.पी.टी. के 5 टीके लगते हैं ?            | हाँ / ना |
| ● कोई भी टीका कभी भी लगाया जा सकता है ?     | हाँ / ना |
| ● टीके केवल डॉक्टर ही लगा सकते हैं ?        | हाँ / ना |
| ● टीका छूटने पर दोबारा नहीं लगाया जा सकता ? | हाँ / ना |
| ● खसरा एक जानलेवा बीमारी है ?               | हाँ / ना |

## आप बताएं

- क्या बच्चे के जन्म को टाला जा सकता है?
- ज्यादा बच्चे पैदा करने से शरीर पर क्या असर पड़ता है?
- बच्चे के जन्म को टालने के लिए आदमी और औरतों के लिए क्या उपाय मौजूद है?



बार—बार बच्चे को जन्म देना शरीर को कमजोर बना देता है। बच्चे के जन्म को रोकने और इसके लिए अपनाए जाने वाले उपायों तक पहुंच बनाना, ज्यादातर लोगों के लिए मुश्किल है। बहुत सी बार मियां—बीबी आपसी रजामन्दी से ये फैसला करते हैं कि या तो उन्हें बच्चा नहीं चाहिए या कुछ वक्त के बाद चाहिए। इसके लिए वे कुछ उपाय काम में लेते हैं जिन्हें आम तौर पर 'गर्भ निरोधक साधन' कहा जाता है। जैसे—निरोध, कॉपर—टी, गोलियां।

ये साधन अनचाहे गर्भ से बचाव करते हैं। इन साधनों या उपायों से बार—बार गर्भ धारण करने की मुश्किल से बचा जा सकता है। अगर बच्चों के पैदा होने में फासला रखा जाए तो माँ और बच्चे दोनों की सेहत तन्दुरुस्त रहती है।

## गर्भ निरोधक साधन

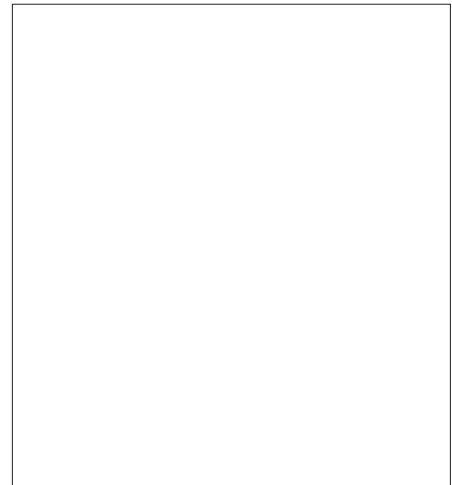
## 1. परमानेन्ट या स्थायी साधन

एक बार इन साधनों में से किसी एक को अपनाने के बाद फिर कभी गर्भधारण नहीं होता।

## 2. टैम्पेरी या अस्थाई साधन

इन साधनों को कोई भी जोड़ा गर्भधारण से बचने के लिए अपना सकता है तथा जब गर्भधारण करना चाहे साधन/तरीके उपयोग करना रोक सकता है।

हमें स्थाई या अस्थाई साधनों के उपयोग से पहले खूब अच्छी तरह विचार कर लेना चाहिए।



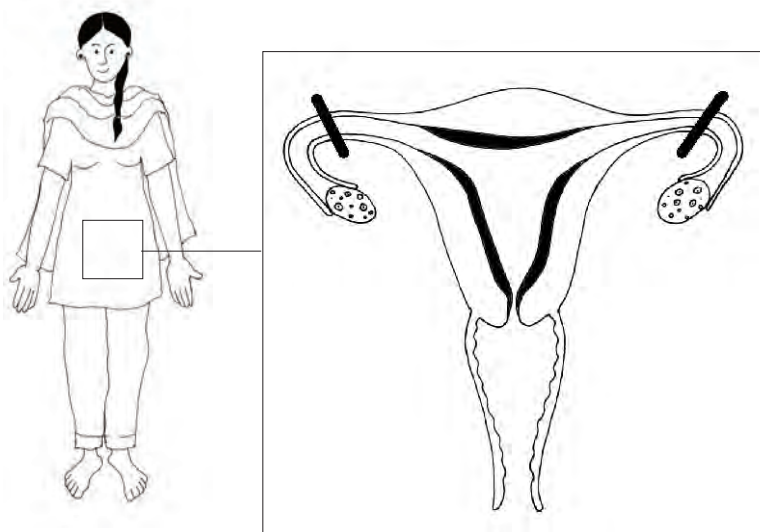
Flaps for the next page

## 1. परमानेन्ट या स्थायी साधन

नसबन्दी आदमियों के लिए और नलबन्दी औरतों के लिए स्थाई साधन है। इसे करवाने के बाद बच्चा कभी नहीं हो सकता।

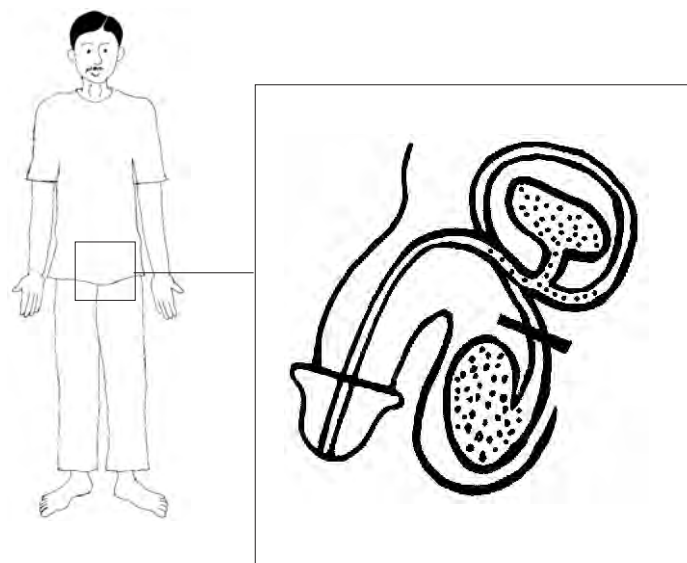
### नलबन्दी – औरतों के लिए

नलबन्दी करवाने के बाद बच्चा कभी नहीं हो सकता। नलबन्दी के वक्त, ऑपरेशन के दौरान बच्चेदानी के पास की दोनों नसों को काटकर बांध दिया जाता है, ताकि अण्डा बच्चेदानी तक नहीं पहुंच पाए और आदमी के बीज से कभी नहीं मिल पाए। इस ऑपरेशन से औरतों के मासिक धर्म या यौन शक्ति पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता।



### नसबन्दी – आदमियों के लिए

आदमी के शरीर में बीज बनने की थैली और वीर्य की थैली अलग-अलग होती है। नसबन्दी करते वक्त, ऑपरेशन के दौरान बीज की नली को ही बांधा जाता है। इसलिए नसबन्दी या ऑपरेशन करवाने के बाद भी आदमी का वीर्य पहले की तरह ही आता रहता है, पर उसमें बीज नहीं होता। इस ऑपरेशन का आदमी की यौन शक्ति और यौन सुख पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। बीज रहित वीर्य होने में तीन माह तक या 15 बार वीर्यपात होने का समय चाहिए इसलिए इस बीच दूसरे गर्भनिरोधक साधन अवश्य अपनाने चाहिये।



## 2. गर्भनिरोध के अस्थाई साधन –

आदमियों के लिए

### कण्डोम

किसी भी सरकारी हॉस्पिटल या डिस्पेंसरी पर आसानी से मिल जाने वाला कण्डोम आदमियों के लिए होता है। यह पतले रबर का बना होता है, जिसे यौन संबंध बनाने के दौरान लिंग पर पहन लिया जाता है। यह बीज को योनि में जाने से रोकता है। इसका शरीर पर कोई नुकसान नहीं होता और इसके इस्तेमाल के लिए डॉक्टरी जांच की जरूरत भी नहीं होती। इसके इस्तेमाल का एक फायदा और भी ये है कि ये यौन संक्रमण की बीमारियों और एड्स से बचाता है।

कण्डोम का इस्तेमाल केवल एक बार ही करना चाहिए। धोकर दोबारा प्रयोग नहीं करना चाहिए।

### कण्डोम का इस्तेमाल कैसे करें ?

- पहले कण्डोम को पैकेट से निकालें और उसके अगले सिरे को दबाकर हवा निकाल दें।
- कण्डोम को खोले बिना इसे लिंग के आगे के हिस्से पर रखें।
- कण्डोम को पूरे लिंग पर चढ़ाए।
- यौन संबंध के दौरान, सारा वीर्य कण्डोम में इकट्ठा हो जाएगा।
- यौन क्रिया के बाद, कण्डोम को एक हाथ से थाम ले ताकि कण्डोम लिंग से उतर न जाए।
- कण्डोम को सावधानी से उतारकर उसके ऊपरी भाग में गांठ लगा लें।
- कण्डोम को कागज में लपेटकर कचरेदानी में फेंक दें।



निरोध के इस्तेमाल का लाभ यह है कि दोनों पार्टनर के शरीर से निकलने वाले द्रव/स्राव के एक दूसरे के शरीर में जाने की संभावना नहीं रहती। इस प्रकार इस साधन से यौन जनित रोग एवं विभिन्न संक्रमणों से बचा जा सकता है।

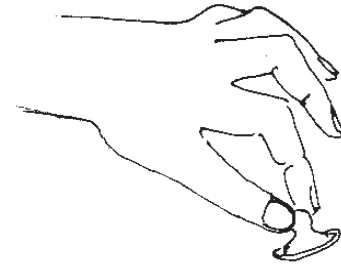
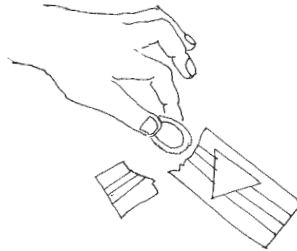
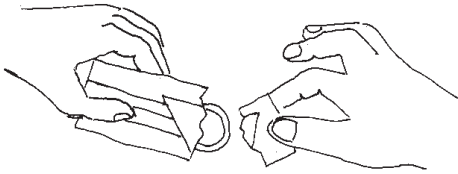
निरोध कैसे पहना जाए?



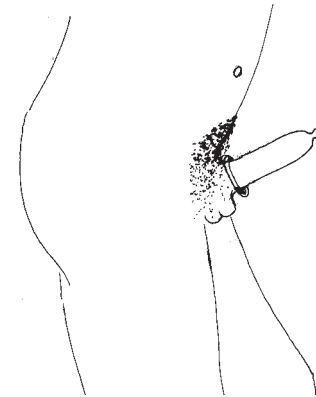
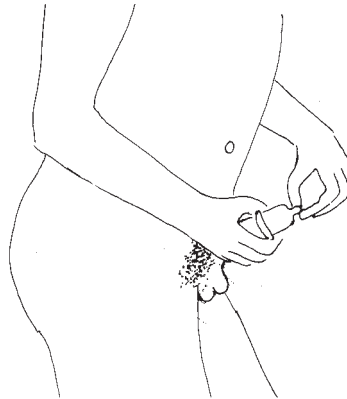
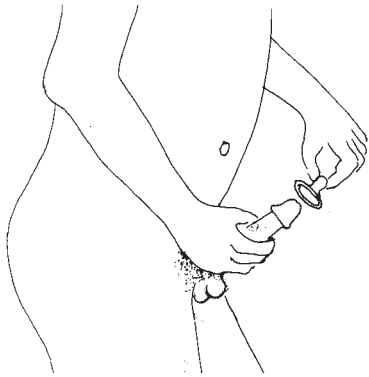




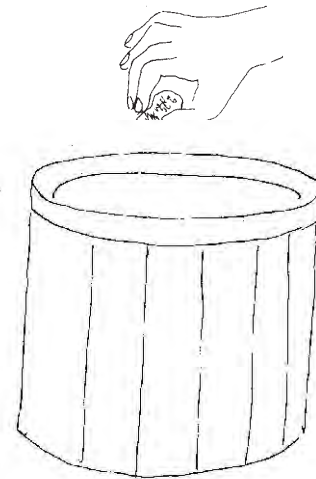
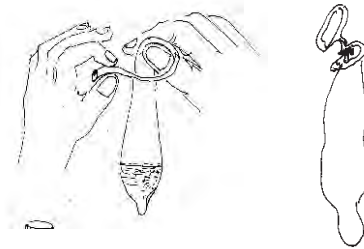
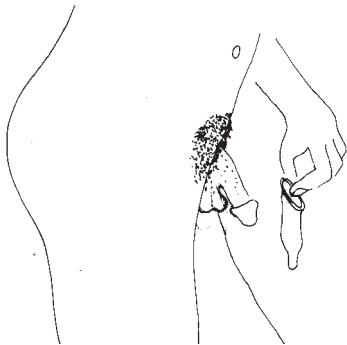
1



2



3



## औरतों के लिए

### गर्भ निरोधक गोली

औरत अगर अपना पहला बच्चा देर से चाहती है, तो ये उपाय अपना सकती है। रोज एक गोली खाने से बच्चा नहीं ठहरेगा। एक पत्ती में 28 गोलियाँ होती हैं। इन गोलियों को माहवारी के पांचवे दिन से खाना शुरू करना चाहिए – एक गोली रोज। सर्दी जुकाम या दूसरी किसी बीमारी होने पर भी इन गोलियों को बंद नहीं करना चाहिए।

इन 28 गोलियों में से 7 गोलियाँ अलग आकार व रंग की होती हैं। इन सात गोलियों को बाकी सब गोलियों के खाने के बाद इस्तेमाल करना होता है। पहला पत्ता खत्म होने के बाद अगले ही दिन से दूसरा पत्ता शुरू कर देना चाहिए। जब तक गर्भवती ना होना हो, तब तक इन गोलियों को लगातार खाना चाहिए। अगर पूरा पत्ता खत्म होने से पहले ही गोलियाँ खानी बंद कर दी जाये तो गर्भ ठहर सकता है।

सरकारी अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र पर ये गोली मुफ्त मिलती है। माला-डी, पर्ल, सहेली, ओरल, एक रोज और अर्पण ऐसी ही गोलियाँ हैं जो अगल-अलग नामों से मिल रही हैं।

### किन महिलाओं को गर्भनिरोधक गोलियाँ नहीं खानी चाहिए?

- जिस महिला में 'दौरे' का कोई भी लक्षण दिखाई दे रहा हो उसे इन गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिये।
- अगर कोई औरत हेपीटाइटिस, सिरोसिस या अन्य जिगर की बीमारी से पीड़ित हों।
- महिलाएँ जो ऐपिलेप्सी एवं टीबी की दवाएँ ले रही हों।
- महिलाएँ जिन्हें ब्रेस्ट और गर्भाशय का कैंसर हों।
- महिलाएँ जो स्तनपान करा रही हों।
- महिलाएँ जो माइग्रेन से पीड़ित हों।
- महिलाएँ जो हृदय रोग से ग्रसित हों।
- महिलाएँ जो उच्च रक्तचाप से पीड़ित हों।
- जिन महिलाओं को माहवारी में काफी ज्यादा खून जाता हो।



## यदि कोई महिला गोली लेना भूल जाए तो क्या करें?

- एक गोली लेना भूल जाएं – तो उसे जैसे ही याद आए, गोली खा लेनी चाहिए और उसके बाद अगली गोली नियमित समय पर ही लें।
- लगातार दो गोलियाँ खाना भूल जाएं – तो जैसे ही उसे याद आए दो गोलियाँ खा ले और अगले दिन दो गोलियाँ ओर ले और उसके बाद एक गोली हर रोज ले। एक चक्र पूरी होने तक महिला को गर्भ निरोध के अन्य साधन का इस्तेमाल करना चाहिए।
- एक लाइन में दो से ज्यादा गोलियाँ लेना भूल जाने पर – उसे गोली लेना बंद कर देना चाहिए और बाकी का चक्र पूरा होने तक गर्भ निरोधक के अन्य साधन का इस्तेमाल करना चाहिए। वो महिला अपनी अगली माहवारी से वापस नयी गोली का पत्ता लेना शुरू कर सकती है।

## गोली का इस्तेमाल करने के दौरान ध्यान रखने वाली बातें

- धूम्रपान नहीं करना चाहिए।
- हर महीने अपने स्तनों की जांच करनी चाहिए की वहां कोई गिल्टी ना हो रही हो।
- हर 6 महीने के बाद अपना बी.पी. चेक करवाना चाहिए।

ऊपर लिखी गये बीमारियों के लक्षणों को ध्यान रखना चाहिए (उपर दी गई बातों को दोबारा देखें– गोलियाँ किन्हे नहीं खानी चाहिए) यदि इनमें से कोई लक्षण दिखाये दे तो गोलियों का इस्तेमाल बंद कर देना चाहिए डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

## आपातकालीन गर्भ निरोधक गोली (ई-पिल)

ये गोली असुरक्षित संबंध बनाने के 72 घंटों के अन्दर लेनी होती है। ये गोली जितनी जल्दी लेंगे उतनी ही ज्यादा असरकारक होगी।

- पहली गोली लेने के ठीक 12 घंटों बाद दूसरी गोली लेनी चाहिए।
- यह नियमित गर्भ-निरोधक नहीं है। इसका इस्तेमाल केवल इमरजेन्सी या आपातकाल में ही करना चाहिए।



## आई.यू.डी. / कॉपर टी



यह एक प्लास्टिक और ताम्बे से बना 'T' आकृति का यंत्र होता है जिसे गर्भाशय के अन्दर लगाया जाता है। इसे आदमी के बीज और अण्डे का मिलना नहीं हो पाता। यह सरकारी अस्पताल या डिस्पेंसरी में मुफ्त में लगाया जाता है।

कुछ महिलाओं में गर्भाशय से यह अपने आप निकल सकता है इस कारण हर बार माहवारी के बाद महिलाओं को यह जांच करनी चाहिए की IUD अपनी सही जगह पर है। कॉपर टी को एक बार लगाने के बाद 5-10 साल तक लगाये रखा जा सकता है इसके बाद डॉक्टर से जांच करवानी चाहिए।

## टीके या इन्जेक्शन (नेट-इन, डीपो-प्रोवेरा) और इमप्लान्टस (नॉरप्लाण्टस)



बहुत दिनों तक काम करने वाले हार्मोन से जुड़े निरोधक हैं। नेट-इन हर महीने और डेपो प्रोवेरा हर तीसरे महीने में लगाया जाता है। इमप्लान्टस 5 साल तक महिला को गर्भवती होने से रोक सकता है। इसका इस्तेमाल करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

## गर्भ रोकने के कुछ और तरीके (परिवार नियोजन के प्राकृतिक या कुदरती तरीके)

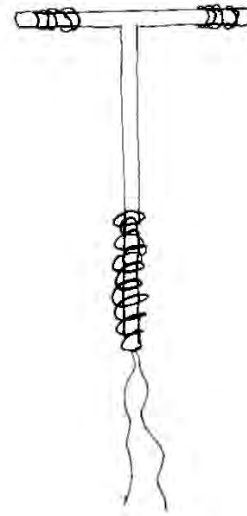
स्तनपान – स्तनपान, उस महिला के लिए परिवार नियोजन का एक सुरक्षित और प्रभावी अस्थाई तरीका है जो कि

- बच्चे की जरूरत के मुताबिक दिन और रात दोनों समय बच्चे को केवल दूध पिलाती हो।
- प्रसव के बाद उसे माहवारी दोबारा नहीं हुई हो।
- उसका बच्चा 6 महीने से छोटा हो।

अगर दूध पिलाने वाली माँ केवल स्तनपान को गर्भ निरोधक साधन के रूप में इस्तेमाल कर रही है तो उसे इन हालात में गर्भ निरोध के दूसरे साधनों का इस्तेमाल करना चाहिए, जब

- उसे माहवारी शुरू हो जाये।
- दूध पिलाने के समय में कमी आये।
- जब बच्चा 6 महीने का हो जाये स्तनपान के साथ कुछ और आहार लेना भी शुरू कर दे।





गर्भ निरोधक साधन

## हमारे यहाँ के हालात

बस्ती में ज्यादातर लोग गर्भ-निरोधक साधनों के इस्तेमाल के बारे में पूरी और सही जानकारी नहीं रखते। शायद इसी वजह से इनका इस्तेमाल भी नहीं करते। बहुत सी बार साधनों के इस्तेमाल का डर भी रहता है, जैसे- माहवारी ज्यादा आएगी, या कॉपर-टी से योनि में घाव हो जाएगा। बहुत से लोग पुराने रीति-रिवाजों की वजह से इनका इस्तेमाल करना ठीक नहीं समझते। शर्म और झिझक की वजह से भी कुछ लोग इसको मांगने में कतराते हैं और चाहते हुए भी इस्तेमाल नहीं कर पाते।

## हम क्या करें ?

- आपका पहला काम है- इन साधनों के बारे में पूरी-पूरी और सही जानकारी लोगों तक पहुंचाना।
- आप अपने पास ये साधन रखें और जरूरत के मुताबिक इन्हें बांटे। औरतों को कॉपर-टी लगवाने या गोलियाँ दिलवाने के लिए स्वास्थ्य केन्द्र या डिस्पेन्सरी में ले जा सकती हैं।

## डॉक्टर के पास कब जाएं ?

- अगर गोलियाँ लेने के बाद तबीयत खराब होने की शिकायत हो।
- यौन संबंध बनाने के दौरान कण्डोम या गोली जैसे उपाय का इस्तेमाल नहीं कर पाए हों।
- ई-पिल गोली का इस्तेमाल करने से पहले।
- कॉपर-टी लगवाने के बाद किसी किस्म की शिकायत होने पर।

## याद रखें

- नसबन्दी कराने से न तो यौन सम्बन्ध बनाने में कोई तकलीफ होती है, ना ही किसी किस्म की कमजोरी आती है। यह मामूली सा ऑपरेशन है, इसके बाद आदमी जल्दी ही सभी तरह के काम कर सकता है।



- कॉपर-टी लगवाने के बाद 5 साल तक औरत को बच्चा नहीं ठहरता । इसे जब चाहें निकलवा सकते हैं । कॉपर-टी निकलवाने के बाद औरत फिर से गर्भवती हो सकती है ।
- औरतों के लिए बच्चा पैदा करने की सही उम्र 20 साल की उम्र है ।
- गर्भनिरोध के सभी उपाय, चाहे वो नसबन्दी या नलबन्दी हों या फिर कण्डोम, कॉपर-टी और गोलियाँ हों डिस्पेन्सरी / सरकारी अस्पतालों पर मुफ्त में लिए जा सकते हैं ।

### अब बताएं

गर्भ निरोध का कौन सा उपाय किसके लिए है ? सही जगह ✓ का निशान लगाएं

उपाय	औरतों के लिए	आदमियों के लिए
ई-पिल		
कण्डोम		
माला-डी / गोलियाँ		
कॉपर-टी		
नसबन्दी		
नलबन्दी		

## आप बताएं

- क्या आपने प्रजनन मार्ग संक्रमण (आर.टी.आई.) या यौन संचारित संक्रमण (एस.टी.आई.) के बारे में सुना है ?
- ये संक्रमण किस वजह से होते हैं ?
- क्या ये ठीक हो सकते हैं ?



हमारे देश में बहुत से लोग यौन संक्रमण का सामना कर रहे हैं। औरतों में योनि से बदबूदार पानी का आना, यौन अंगों पर घाव या छाले का होना, इसी तरह के संक्रमण की निशानियाँ हैं। आम तौर पर इन्हें अन्दरूनी बीमारियाँ भी कहा जाता है। ये 2 तरह की होती हैं :-

**प्रजनन मार्ग संक्रमण (आर.टी.आई.)**  
**यौन संचारित संक्रमण (एस.टी.आई.)**

## 1) प्रजनन मार्ग संक्रमण (आर.टी.आई.)

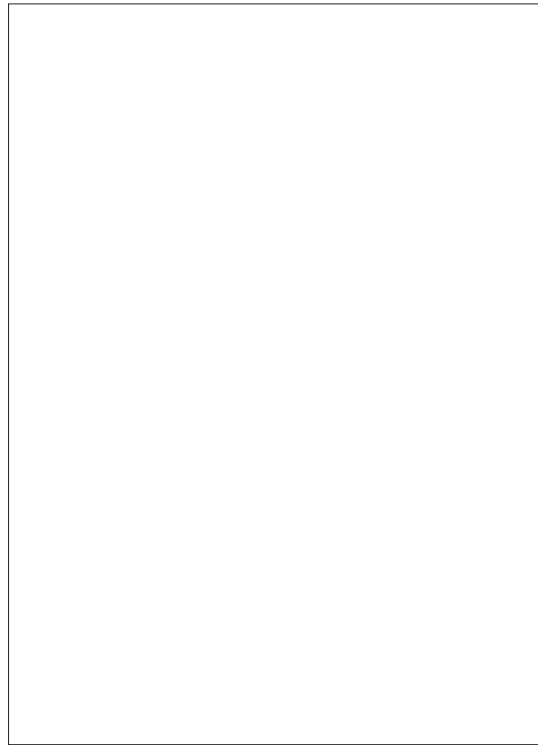
यह संक्रमण प्रजनन मार्ग से होने वाला संक्रमण है जो विभिन्न जीवाणुओं की वजह से होता है। वैसे तो ये संक्रमण आदमी और औरत दोनों को ही हो सकता है लेकिन आम तौर पर औरतों में ही ज्यादा होता है। इसकी वजह ये है कि उनके शरीर की बनावट और प्रक्रिया इस तरह की होती है जिससे जीवाणु उनके शरीर में आसानी से पहुंच जाते हैं। औरतों में इस तरह के संक्रमण होने की वजह यौन अंगों की सफाई का ख्याल नहीं रखना (खास तौर पर माहवारी के समय) और सुरक्षित तरीके से सही जगह गर्भपात या डिलेवरी नहीं करना भी हो सकती है।

## औरतों में संक्रमण होने की निशानियां

1. योनि से गाढा, बदबूदार और गैर मामूली स्त्राव(या पानी) का आना।
2. यौन अंगों पर घाव या छाला होना।
3. पेट और पीठ के निचले हिस्से में दर्द होना।

## आदमियों में संक्रमण होने की निशानियाँ

1. लिंग से स्त्राव का बहना।
2. यौन अंग पर घाव या छाला होना।



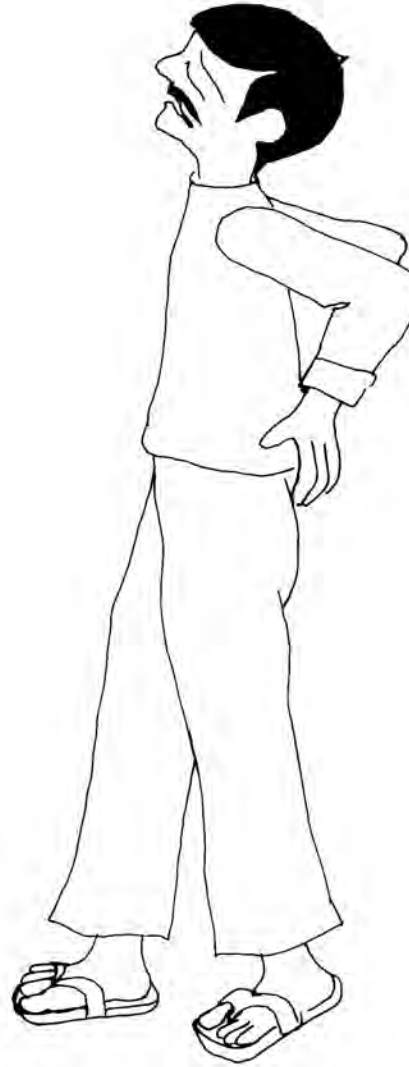
Flap for following page



ध्यान रखें ● स्त्राव ● घाव या छाला ● पेट और पीठ दर्द

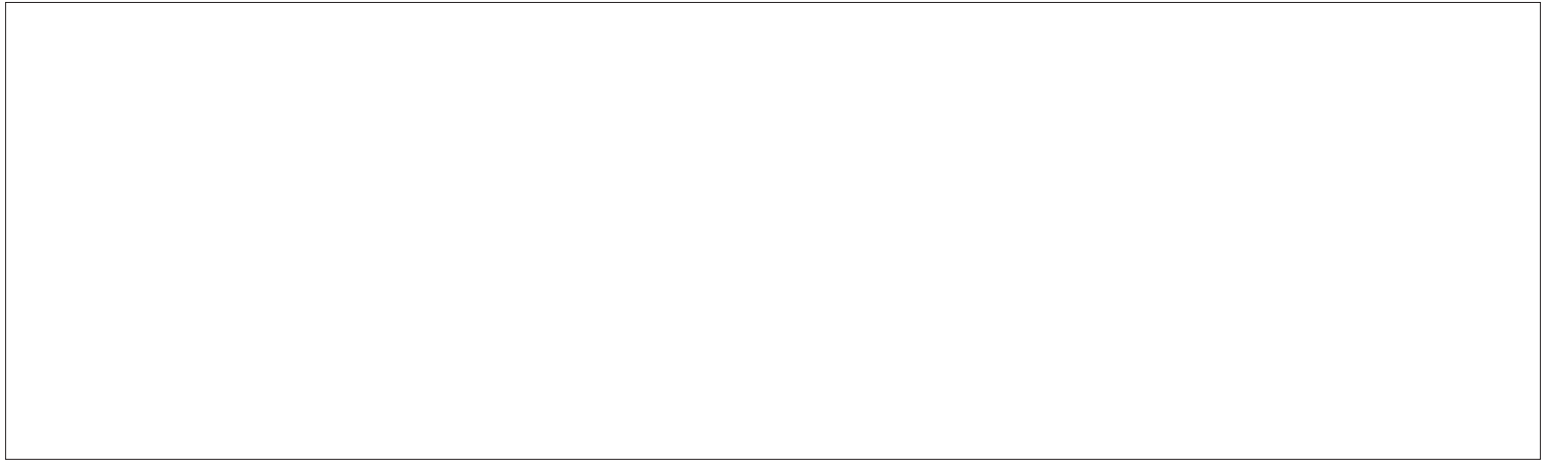


Flap for following page



ध्यान रखें ● सत्राव ● घाव या छाला ● पेट और पीठ दर्द



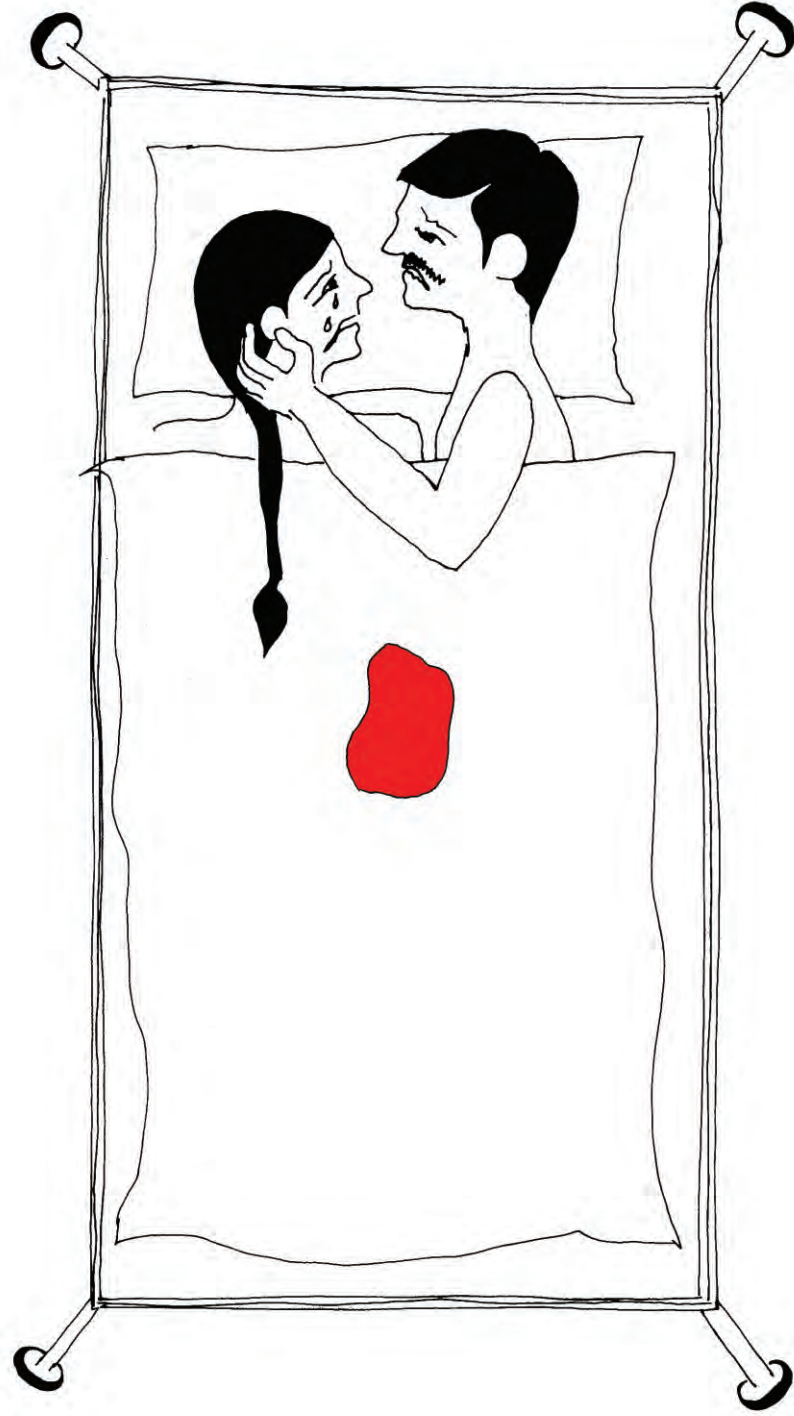


Flap for following page

इसके अलावा सम्बन्ध बनाते समय दर्द होना, यौन अंग के आस-पास सूजन होना,, पेशाब करते समय जलन होना और यौन अंगों के आस पास खुजली होना जैसी निशानियां भी आदमी और औरत दोनों में संक्रमण होने की ओर इशारा करती है।



ध्यान रखें ● पेशाब करते समय जलन



ध्यान रखें ● सम्बन्ध बनाते समय दर्द – खून

## 2) यौन संचारित संक्रमण (एस.टी.आई.)

यौन संबंधों से फैलने वाले प्रजनन मार्ग संक्रमण को ही यौन संचारित संक्रमण कहा जाता है। असुरक्षित यौन संबंधों और एक से ज्यादा लोगों के साथ यौन संबंध बनाने के कारण इस तरह के संक्रमण हो सकते हैं। वैसे तो आदमी और औरत दोनों ही इससे संक्रमित हो सकते हैं लेकिन औरतों में इसकी संभावना ज्यादा होती है क्योंकि –

- औरतों के प्रजनन मार्ग की बनावट ऐसी होती है जिससे किटाणु योनि मार्ग से आसानी से शरीर चले जाते हैं।
- ऐसा ज्यादातर माहवारी के दौरान ही होता है। इस समय गर्भाशय का मुंह खुला होता है और किटाणु आसानी से प्रजनन अंगों में आ सकते हैं।
- ज्यादातर औरतें अपने शरीर और स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रखती, अपने प्रजनन अंगों की सफाई का ध्यान नहीं रखती और अपना इलाज करवाने में देरी करती हैं।

### समान्य लक्षण – (आदमी और औरत दोनों में)

- पेशाब या शौच करते समय दर्द या जलन होना
- बार-बार पेशाब आना
- जननांगों में एक या एक से ज्यादा फोड़े या घाव होना। इनमें दर्द हो भी सकता है और नहीं भी।
- जननांगों में खुजली या जलन होना
- जननांगों में मस्से होना
- शरीर पर चकते होना
- फ्लू जैसे लक्षण दिखाई देना, जैसे सिर दर्द, बुखार, उल्टी, सुस्ती आदि।

### औरतों में संक्रमण की निशानियां

- योनि से बदबूदार स्राव (या पानी) का आना। आम तौर पर कम स्राव का आना आम बात है लेकिन अगर स्राव ज्यादा आने लगे या उसका रंग बदलने लगे – जैसे पीला, हरा, दही जैसा गाढ़ा, मवाद जैसा, खून के साथ पानी तो इसे मामूली बात नहीं मानकर गंभीरता से लेना चाहिए।

- पेट के निचले हिस्से में दर्द होना
- योनि द्वार और उसके आस-पास जलन और खुजली होना
- संभोग करते समय या यौन संबंध बनाते समय दर्द होना या खून आना।

## आदमियों में संक्रमण की निशानियां

आदमियों में लिंग से स्त्राव का निकलना आम बात है। किसी पीप या बदबूदार स्त्राव का निकलने की वजह केवल जीवाणु है। इनके कारण दर्द नहीं होता लेकिन इनका इलाज नहीं करवाने से ये संक्रमण लम्बे समय तक रह सकता है।

यौन संचारित संक्रमण के बारे में धारणाएं – यौन संचारित संक्रमण के फैलाव के बारे में लोगों में तरह-तरह की धारणाएं और भ्रान्तियां होती हैं जिसे दूर किया जाना चाहिए।

यौन संचारित संक्रमण इनसे नहीं फेलते	यौन संचारित संक्रमण इनसे ठीक नहीं हो सकते
<ul style="list-style-type: none"> <li>● सार्वजनिक शौचालय का उपयोग करने से</li> <li>● कीड़ों के काटने से</li> <li>● पिछले जन्म के पाप</li> <li>● हस्थमैथुन से</li> <li>● भूत-प्रेत का साया</li> <li>● गर्म खाना खाने से</li> <li>● भगवान का अभिशाप</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खास तरह का खाना खाने से</li> <li>● जननांगों पर खास तरह का तेल या लेप लगाने से</li> <li>● नाकाबिल या झोला छाप डॉक्टर से इलाज करवाने से</li> </ul>

## यौन संचारित संक्रमण का इलाज नहीं करवाने पर

- आदमी और औरत दोनों बेऔलाद रह सकते हैं।
- एच. आई. वी. संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।
- संक्रमित होने और गर्भधारण करने पर गर्भाशय की नली में ही भ्रूण का विकास हो सकता है जो गर्भवती और गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए खतरनाक है।
- गर्भ में पल रहे बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।
- गर्भावस्था से संबंधित खतरे हो सकते हैं जैसे समय से पहले प्रसव हो जाना, गर्भपात हो जाना, नवजात शिशु का वजन कम होना।

## हमारी बस्ती के हालात

बस्ती में बहुत से लोग इस किस्म के संक्रमण के शिकार हैं। जिस किस्म की पाबन्दियां औरतों पर लगी है उसकी वजह से औरतों को ज्यादा मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। इनमें यौन सम्बन्धों में गैर बराबरी, यौन हिंसा, कण्डोम का इस्तेमाल ना करना जैसी बातें औरतों में संक्रमण के खतरों को बढ़ा देती है। आम तौर पर इन बीमारियों पर बात ही नहीं की जाती और इन्हें राज ही रखा जाता है। हमारे यहां औरतों की झिझक और शर्म के कारण योनि से बदबूदार पानी या स्राव निकलने या प्रजनन अंगों पर छाला या घाव हो जाने की बात डाक्टर के सामने नहीं आ पाती। बहुत से लोगों में ये भी गलतफहमी है कि इस तरह का संक्रमण गर्म चीजों के खाने या खून की कमी से हो जाते हैं।

औरतों को इस बात का डर रहता है कि अगर उन्होंने संक्रमण होने की बात लोगों को बताई तो उसे ही खराब औरत माना जाएगा। यौन शिक्षा की कमी और शर्म के कारण औरतें अपना इलाज करवाने में दिलचस्पी नहीं रखती। घर के दूसरे लोग भी इन्हीं वजह से ना तो इस संक्रमण की बातें करते हैं ना ही डाक्टर को बताना मुनासिब समझते हैं।



## हम क्या करे ?

- लोगों को ये जानकारी दें कि इस किस्म के संक्रमण को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और फौरन डिस्पेन्सरी में डॉक्टर को बताना चाहिए।
- लोगों को समझाएँ कि इस किस्म के संक्रमण से सीधे मौत भले ही ना हो लेकिन औरतों में लम्बे वक्त तक पेट दर्द, पीठ में दर्द और औलाद ना होने की वजह बन जाती है।
- यौन संचारित संक्रमण के बारे में लोगों में फैली धारणाओं और भ्रान्तियों को दूर करें।
- औरतों की बैठकों में और किशोरियों की बैठकों में उन्हें इस तरह के संक्रमण की जानकारी दें और डाक्टर से राय लेने का मशविरा दें और उन्हें बताएँ कि इसका ईलाज किया जा सकता है। संक्रमण का इलाज करवाने के लिए आप लोगों को डिस्पेन्सरी ले जाकर उनकी जांच करवा सकती है और सही इलाज करवा सकती हैं।
- लोगों को कण्डोम के इस्तेमाल को बढ़ावा देने के लिए उन्हें इसके फायदे के बारे में बताएँ और कण्डोम को बांटे भी ताकि लोग संक्रमण से बच सकें।

## डॉक्टर के पास कब जाएं ?

- आदमियों में लिंग से स्राव बहने की शिकायत होने पर
- औरतों में योनि से गाढ़ा, बदबूदार पानी निकलने पर की शिकायत होने पर
- यौन अंगों पर घाव या छाला हो जाने पर
- पेट और पीठ के निचले हिस्से में दर्द रहने की शिकायत होने पर
- शारीरिक सम्बन्ध बनाने के दौरान दर्द होने पर
- यौन अंगों पर और आस-पास खुजली की शिकायत होने पर

## याद रखें

- ठीक वक्त पर इस किस्म के संक्रमण का इलाज ना करवाने से बे-औलाद होना, एच.आई.वी.संक्रमण का खतरा, कैंसर और मौत जैसे नतीजों का सामना करना पड़ सकता है।
- इन संक्रमणों की वजह से गर्भावस्था से जुड़े खतरों का सामना भी करना पड़ सकता है जैसे वक्त से पहले ही डिलेवरी हो जाना, बच्चे का वजन बहुत कम होना, गर्भपात होना।
- अगर इसका इलाज जल्दी करवाया जाए तो इसे फैलने से रोका जा सकता है।
- संक्रमण के लक्षण दिखते ही डॉक्टर के पास जाना चाहिए।
- संक्रमण होने के बाद इलाज करवाते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि इलाज पूरा लेना चाहिए। बहुत सी बार मरीज संक्रमण के थोड़ा ठीक होते ही इलाज लेना बन्द कर देते हैं।
- ठीक वक्त पर इस किस्म के संक्रमण का इलाज ना करवाने से बे-औलाद होना, एच.आई.वी.संक्रमण का खतरा, कैंसर और मौत जैसे नतीजों का सामना करना पड़ सकता है।
- इन संक्रमणों की वजह से गर्भावस्था से जुड़े खतरों का सामना भी करना पड़ सकता है जैसे वक्त से पहले ही डिलेवरी हो जाना, बच्चे का वजन बहुत कम होना, गर्भपात होना।

## अब बताएं

- आर. टी. आई. का मतलब ?
- एस. टी. आई. का मतलब ?
- अगर डाक्टर को संक्रमण होने की बात ना बतायी जाए और इलाज ना लिया जाए तो किस किस्म की परेशानियां बढ जाती है?
- एक ही साथी के साथ यौन सम्बन्ध बनाए रखने की बात क्यों कही जाती है?

## आप बताएं

- एच.आई.वी. का मतलब क्या है ?
- एड्स किसे कहते हैं ?
- एच.आई.वी./एड्स कैसे फैलता है ?



एच. आई. वी./एड्स की बात करने से ही ज़्यादातर लोगो में तरह-तरह की शंकाएं पैदा हो जाती हैं। जबकि किसी भी मुद्दे पर समझ बनाने के लिए और उससे जुड़ी शंकाओं के समाधान के लिए जरूरी है कि उस पर बात की जाए और अपनी गलतफहमियों को दूर किया जाए।

**एच.आई.वी. का पूरा नाम है – ह्यूमन इम्यूनो डेफिशियेन्सी वायरस।**

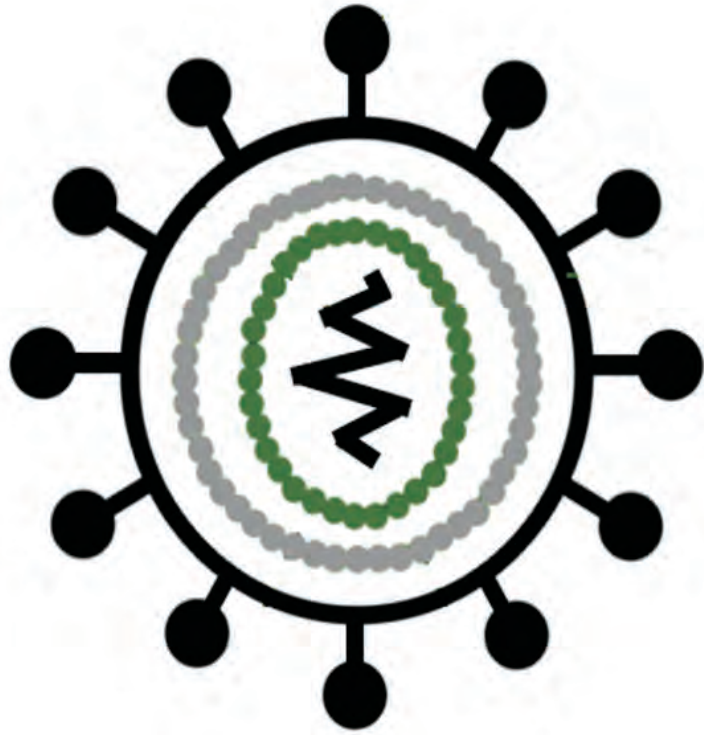
एच.आई.वी. वह वायरस या विषाणु है जो इंसानों के अन्दर बीमारी से बचाने वाली ताकत को खत्म कर देता है। जिसकी वजह से हमारा शरीर संक्रमण से लड़ नहीं पाता।

**एड्स, एच.आई.वी. संक्रमण की आरवरी अवस्था है। इसका मतलब है –**

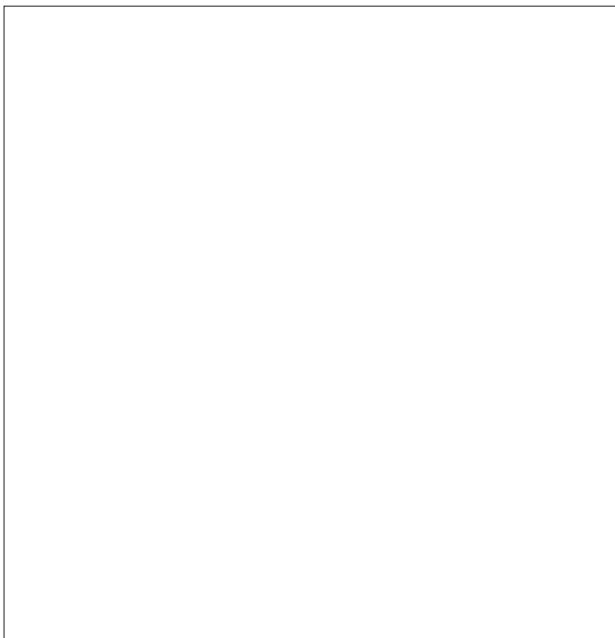
- |          |        |                     |                                                                          |
|----------|--------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> | – ए –  | <b>एक्वायर्ड</b>    | – प्राप्त किया हुआ यानि जो इन्सान के अन्दर नहीं है, बल्कि बाहर से आता है |
| <b>I</b> | – आई – | <b>इम्यूनो</b>      | – बीमारी से लड़ने की ताकत                                                |
| <b>D</b> | – डी – | <b>डेफीशियेन्सी</b> | – कमी                                                                    |
| <b>S</b> | – एस – | <b>सिन्ड्रोम</b>    | – लक्षणों का समूह                                                        |

एड्स वह स्थिति है जिसमें एच.आई.वी. वायरस के कारण इन्सान की बीमारियों से लड़ने की ताकत कम हो जाती है या खत्म हो जाती है। उसे कई तरह की बीमारियां घेर लेती हैं जो उस के लिए जानलेवा बन जाती हैं।

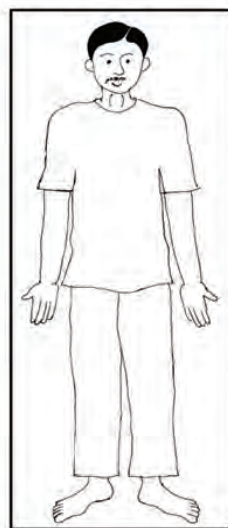
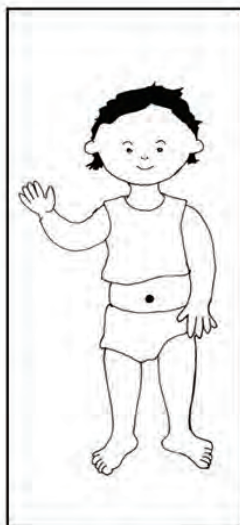
एच.आई.वी. और एड्स दोनों एक नहीं हैं। किसी इन्सान में एच.आई.वी. का संक्रमण लग सकता है जो कि आखिर में जाकर एड्स होने की वजह हो सकता है। जिस इन्सान के खून में यह वायरस होता है उसे एच.आई.वी. पॉज़िटिव संक्रमित माना जाता है। इसका पता केवल खून की जांच कर के ही लगाया जा सकता है।



एच.आई.वी. का वायरस इतना छोटा होता है कि इसे बगैर माइक्रोस्कोप (छोटी चीज़ को बड़ा कर के दिखाने वाली मशीन) की मदद के नहीं देखा जा सकता। इस मशीन से देखने पर हमें एच.आई.वी. का वायरस ऐसा ही दिखाई देगा जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।



लाल रिबन का ये निशान जागरूकता की निशानी है जो कि एच.आई.वी. के साथ जीने वाले लोगों की एकता को बताता है। क्या आप इस खाली चौकोर के भीतर अपना लाल रिबन चिपका कर इस एकता का साथ नहीं देंगे।

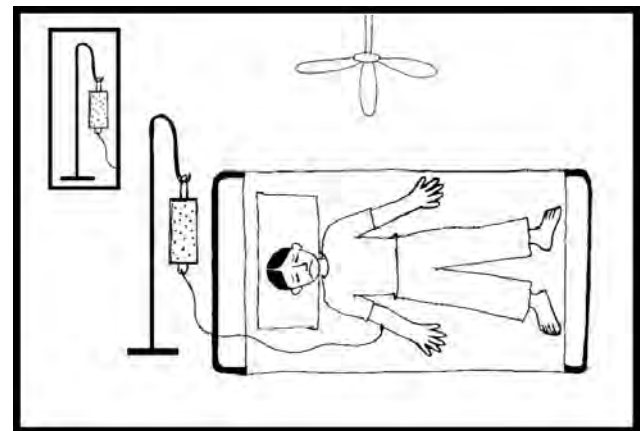
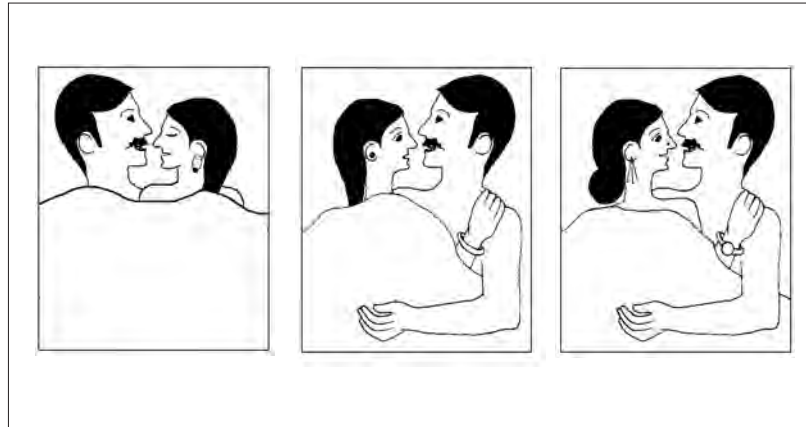


●एच.आई.वी. का वायरस किसी के भी शरीर में आ सकता है, चाहे वो बच्चा हो या बूढ़ा, आदमी हो या औरत, लड़का हो या लड़की, यहां तक कि पैदा होने वाले बच्चे के शरीर में भी एच.आई.वी. का वायरस मिल सकता है।

## एच.आई.वी. कैसे फैलता है ?

एच.आई.वी. शरीर में केवल द्रव्य पदार्थ से ही फैलता है – खून, वीर्य और योनि के स्राव से। इसके फैलने के कारण हैं—

- असुरक्षित या बिना कण्डोम के सम्बन्ध बनाने से
- एक से ज्यादा लोगों के साथ यौन सम्बंध बनाने से
- इस्तेमाल की हुई या बिना उबाली संक्रमित सीरिंज या सुई के इस्तेमाल से
- शरीर में चुभाने की अन्य चीजों (जैसे कान छेदने का औजार जैसी चीज) का इस्तेमाल करने से
- बिना जांचा हुआ संक्रमित खून चढ़ाने से
- एच. आई. वी. संक्रमित मां से उसके गर्भ में पल रहे बच्चे को



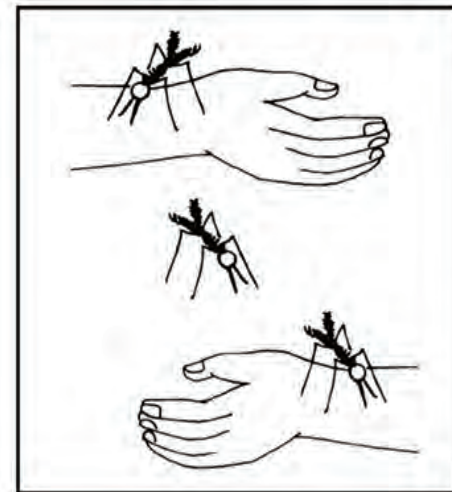
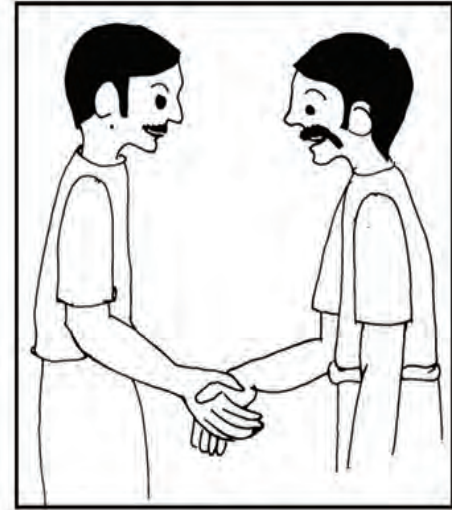


## एच.आई.वी. कैसे नहीं फैलता ?

एच.आई.वी. का वायरस शरीर के बाहर ज्यादा समय तक जिंदा नहीं रह सकता और केवल खून, वीर्य और योनि के स्राव में ही ज़िन्दा रह सकता है। इस लिए यह वायरस नीचे दिए गए तरीकों से नहीं फैलता –

- हाथ मिलाने से
- गले लगने से या लिपटने से

- चूमने से
- सहलाने से
- साथ मिल कर खाने, एक ही बरतन में खाने से
- एक ही शौचालय का प्रयोग से
- संक्रमित व्यक्ति की देखरेख करने से
- संक्रमित व्यक्ति के कपड़ों का इस्तेमाल करने से
- मच्छरों या कीड़े मकोड़ों से





## एच.आई.वी / एड्स के लक्षण

शरीर में एच.आई.वी. के वायरस के पहुंचने के बाद इसका असर दिखाई देने में महिने या सालों लग जाते हैं। अलग अलग व्यक्तियों में ये लक्षण अलग – अलग होते हैं। युवा और बड़े लोगों में इसके असर को समझने के लिए इसे इन चार दर्जों में बांटा गया है –

### 1. संक्रमण की शुरुआती निशानियां

एचआईवी संक्रमण के कुछ समय बाद ही अधिकतर लोगों को कोई छोटी मोटी बिमारी होती है। इस समय भी संक्रमित व्यक्ति अपने आप को स्वस्थ महसूस करते हैं पर उनके शरीर में एच.आई.वी में वृद्धि होती रहती है और वो उपर बताये गये तरीकों से दूसरों को संक्रमित कर सकता है। संक्रमण के 3 से 6 महीने के बाद एच.आई.वी जाँच से यह पता चल सकता है की व्यक्ति 'एच.आई.वी पाजिटिव' है।

### 2. बिना किसी लक्षण वाली अवस्था

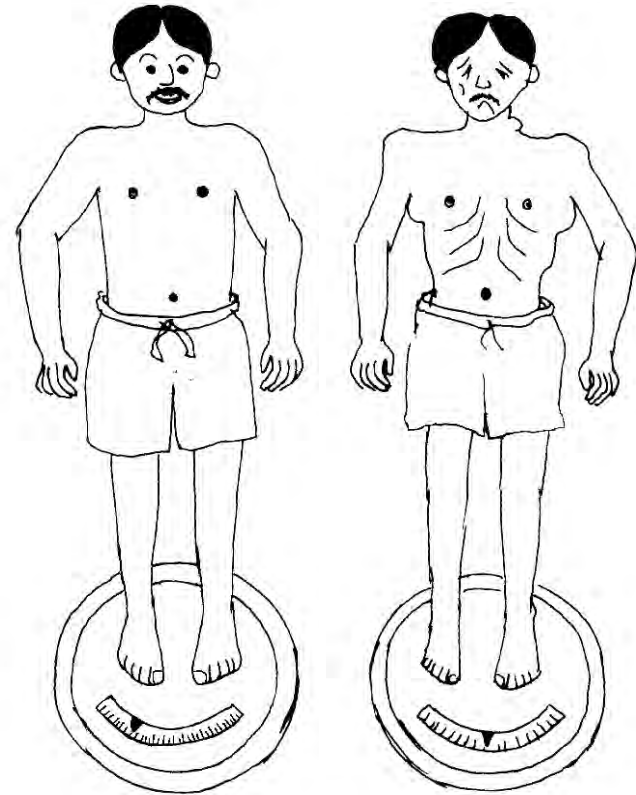
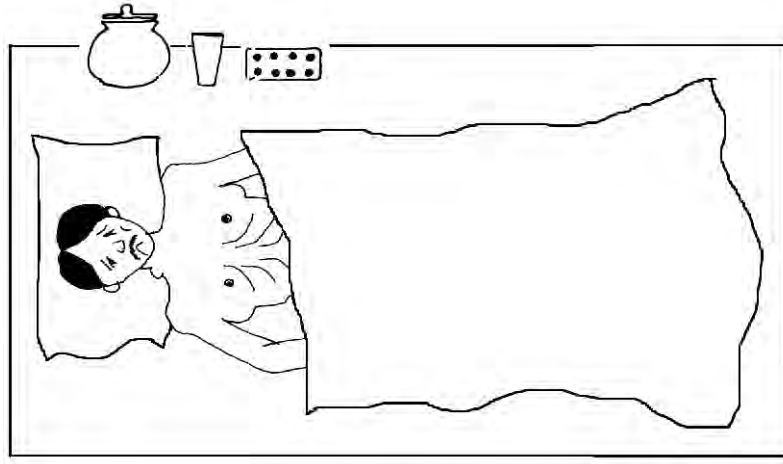
संक्रमित व्यक्ति स्वस्थ महसूस करता है पर वे इस अवस्था से दौरान दूसरो को संक्रमित कर सकता है।

### 3. एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति को नीचे दिए लक्षणों में से कोई भी लक्षण हो सकते हैं –

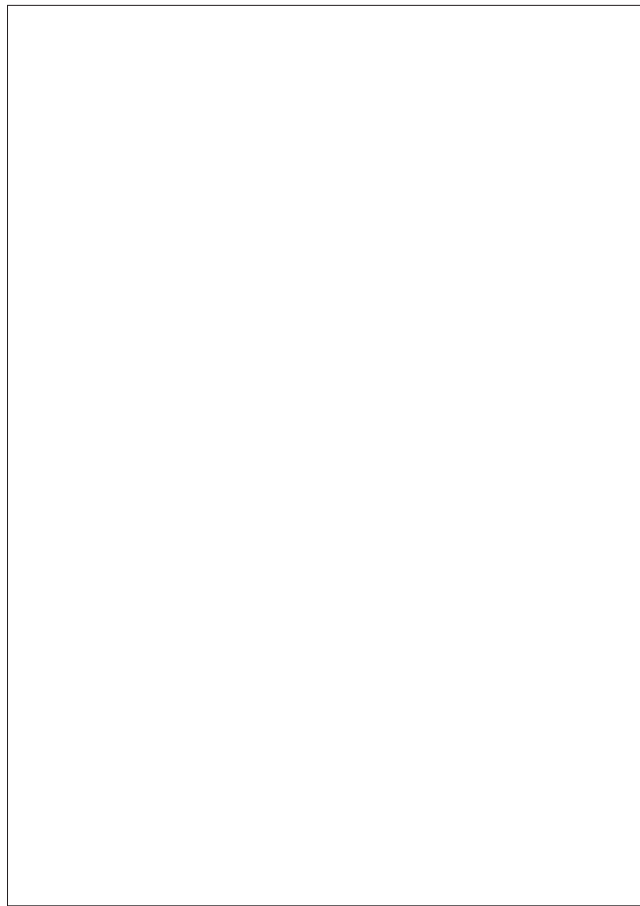
6 महिने से लेकर कई वर्षों तक संक्रमित रहने के बाद व्यक्ति में एड्स के लक्षण दिखाई देने लगते हैं जैसे –

- गले, जांघ की ग्रंथों में सूजन
- एक से ज्यादा समय तक खाँसी—जुकाम, बुखार, सिरदर्द, दस्त
- किसी भी अन्य कारण के बगैर वजन की कमी
- कमजोरी
- त्वचा पर चकते जिनमे खुजली और दर्द रहता हो
- मुंह में संक्रमण, मुंह के आस पास छाले
- विशेषतर रात को बहुत पसीना आना
- हर समय थकावट महसूस होना
- जनन अंगों में छाले या घाव का होना

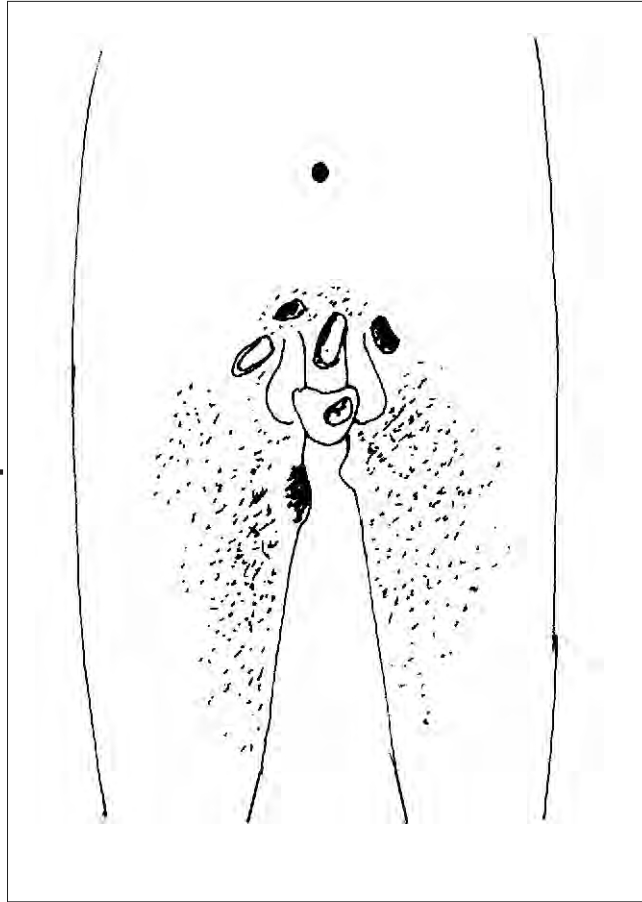
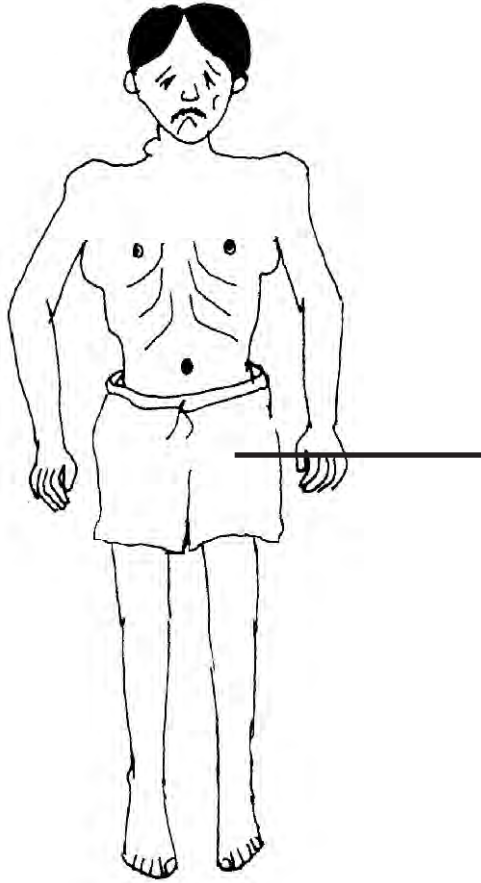




बराबर नजर रखें ● बुखार ● खांसी ● दस्त ● वजन



Flap for next page



बराबर नजर रखें ● गांठ ● छाले ● फोडा



इन 3 निशानियों को हमेशा ध्यान में रखें। अगर किसी भी इन्सान में ये निशानियां दिखाई दें तो फौरन उसके खून की जांच कराएं।

- वजन में कमी (शरीर का वजन 10 प्रतिशत से ज्यादा कम हो जाना)
- एक महीने से अधिक समय तक दस्त रहना
- एक महीने से अधिक समय तक बुखार रहना

यदि ये तीन लक्षण किसी व्यक्ति में दिखाई दे रहे हों और वो ज्यादा से ज्यादा बिमार पड़ता जाये, तो उसे एड्स हो सकता है। किसी भी इन्सान के शरीर में एच.आई.वी. है या नहीं इस बात का पक्का पता केवल खून की जांच से ही लगाया जा सकता है। खून की जांच होने के बाद ही इस बात का भी पता लगाया जा सकता है कि अगर आपको एच.आई.वी. संक्रमण है तो वह कितनी तेजी से आपके शरीर में बढ़ रहा है। ताकि आप उस हिसाब से इलाज और दवाएं शुरू करके इसका बढ़ना धीमा कर सकें। ये दवाएं ही ए.आर.टी कहलाती हैं।

#### **4. संक्रमित व्यक्ति के लिए एड्स अंतिम चरण है।**

इन लक्षणों के अलावा, एड्स के मरीज को टीबी, कैंसर, निमोनिया, मेनिंजाइटिस और अन्य वायरल और फंगल संक्रमण की भी शिकायत हो सकती है। हालांकि अभी तक एचआईवी/एड्स का कोई इलाज नहीं है लेकिन इसकी वजह से होने वाले दूसरे संक्रमणों का इलाज हो सकता है। इन संक्रमणों का शुरु से ही इलाज करना बहुत जरूरी है ताकि सेहत में आ रही गिरावट की रोकथाम की जा सके।

#### **एच.आई.वी. संक्रमण से बचने के लिए कुछ उपाय**

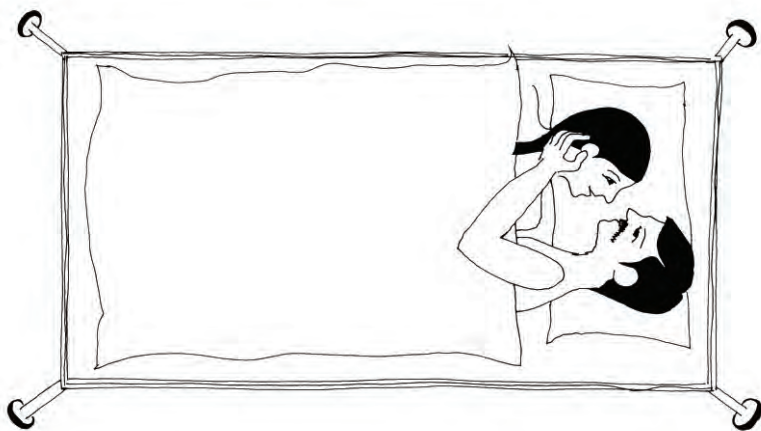
- विश्वसनीय और एक ही साथी के साथ यौन संबंध रखना
- कण्डोम का इस्तेमाल करना
- यौन संचारित रोगों का सही समय पर प्रशिक्षित डॉक्टर से उपचार कराना

- केवल विसंक्रमित और एक बार उपयोग के जाने वाले सिरिंजों या सूईयों को उपयोग में लेना। सिरिंज को गरम पानी में उबालकर ,दो बार घरेलू ब्लीच (सोडियम हाइपोक्लोराइट) से धोकर ओर दो बार दुबारा पानी से धोकर असंक्रमित किया जा सकता है। चुभाने वाले या गोदने वाले यंत्रों को भी बिना विसंक्रमित किये उपयोग में नहीं लेना चाहिये जैसे कान छेदना, आदि
- बिना जांच का खून प्रयोग में नहीं लेना चाहिए रक्तदान केवल पंजीकृत ओर लाईसेंस शुदा रक्त बैंकों से ही प्राप्त किया जाना चाहिए।

### हमारे यहां के हालात

पूरी दुनिया में ये संक्रमण तेजी से फैलता जा रहा है। आज भी ज्यादातर लोग इसकी जानकारी से अनजान हैं। हमारे यहां आम तौर पर इस मुद्दे पर बात ही नहीं की जाती। मां-बाप अपने बच्चों को, स्कूलों में पढ़ाने वालों को उसके बारे में पूरी जानकारी देने में झिझकते हैं।

बस्ती के बहुत सारे लोग बाहर जाकर काम करते हैं और लम्बे समय तक अकेले भी रहते हैं। उस दौरान असुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाने से अक्सर उन्हें संक्रमण हो जाता है। घर आने पर यही संक्रमण उनके अपने साथी को मिल जाता है। शुरुआती कमजोरी होने पर अस्पताल पर या डिस्पेन्सरी जाकर जांच नहीं करवाते। काफी देर बाद जब अस्पताल में भर्ती करवाने की नौबत आती है और खून की जांच होती है तब कहीं जा कर उस बात का खुलासा होता है कि इसे एच.आई.वी. संक्रमण है।



हम दोनों हमेशा हमेशा एक दूसरे के साथ वफादार रहेंगे।

## हम क्या करें ?

आप इसके बारे में लोगों को जानकारी देकर उन्हें बचा सकती हैं। हमारे देश में 85 फीसदी एच. आई. वी. संक्रमण असुरक्षित यौन संबंध के कारण ही फैलता है। लोगों को बताएं –

- असुरक्षित यौन संबंध नहीं बनाएं।
- अपने साथी से वफादार रहें। एक ही साथी से सम्बन्ध रखें।
- कण्डोम का इस्तमाल करें।

इसके अलावा अगर आप किसी को बार-बार बीमार होते हुए या लगातार दस्त होते और वजन कम होते हुए देखें तो उसके खून की जांच करवाने की सलाह दें और उसे नजदीकी अस्पताल या डिस्पेन्सरी में ले जाकर जांच करवाएं। एच.आई.वी. और उसके परिणामों के बारे में जानकारी दें और यह बताएं कि रोगी बीमार पड़ने से पहले भी इसके साथ काफी लम्बे समय तक स्वस्थ जीवन बिता सकता है। रोगी को पोजिटिव बिहेवियर अपनाने के लिये प्रेरित करें जैसे पर्याप्त आराम और कसरत करना, धूम्रपान, शराब का सेवन कम करना, अच्छा पौष्टिक खाना खाना

## डॉक्टर के पास कब जाएं ?

- संक्रमण का शक होने पर। वजन में लगातार कमी, एक महीने से अधिक समय तक दस्त या बुखार रहना, खून की जांच करवाने के लिए।
- संक्रमित इन्सान को समय समय पर चेक-अप करवाने के लिए।
- संक्रमित गर्भवती मां को जांच के लिए और जरूरी दवाइयां दिलवाने के लिए अस्पताल जरूर ले जाएं।

## याद रखें

- एच.आई.वी. होने का पता केवल खून की जांच करके ही चल सकता है।
- एच.आई.वी. जांच की बात राज ही रखी जाती है। उसे लोगों को बताया नहीं जाता है।

- एच.आई.वी. जांच से पहले सलाह—मशविरा लेना जरूरी है।
- कण्डोम का इस्तेमाल संक्रमण से बचा सकता है।
- एड्स के मरीज में लम्बे समय से बुखार होना, दस्त होना, दिमागी बुखार, फेंफड़ों में टी. बी. होना, वजन कम होना जैसे लक्षण पाए जाते हैं।
- एच. आई. वी./एड्स छूने से, चूमने से, खांसने से, साथ खेलने, तैरने, नहाने से या मच्छर के काटने से नहीं फैलता। एच. आई. वी./ एड्स का अभी तक कोई नियमित इलाज नहीं है मगर उससे पूरी तरह से बचा जा सकता है।

### अब बताएं

क्र. सं.	गतिविधि	एच.आई.वी./एड्स फैलता है	एच.आई.वी./एड्स नहीं फैलता है
1	असुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाने से		
2	छूने से		
3	चूमने से		
4	संक्रमित इन्सान के साथ खाने, नहाने या खेलने से		
5	संक्रमित माँ से गर्भ में पल रहे बच्चे को		
6	मच्छर के काटने से		
7	संक्रमित सुई, सिरींज काम में लेने से		

सही जवाब के सामने ✓ और गलत जवाब के सामने ✗ का निशान लगाएं

## आप बताएं

- 45 साल की उम्र के आस-पास औरतों के शरीर में किस तरह का खास बदलाव आता है?
- इस दौरान और क्या-क्या होता है ?
- इस समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?



जिस तरह किशोरावस्था में लड़कियों के शरीर में होने वाले बदलावों के तहत माहवारी का शुरू होना एक कुदरती बात है। ठीक उसी तरह 45 साल की उम्र के आस-पास औरतों में माहवारी का बन्द हो जाना भी कुदरती है। उसका मतलब है कि हमारा शरीर हमें इस बात से वाकिफ करवा रहा है कि अब हमारी उम्र बच्चा पैदा करने की नहीं रही। आम तौर पर ये वक्त 45 साल के बाद का होता है, जिसे मेनोपॉज़ कहा जाता है। इस दौरान माहवारी का बराबर नहीं आना या 2-3 महीने में 1 बार आना आम बात है। ऐसा पांच-छः सालों तक चलता है जब तक कि माहवारी पूरी तरह से बन्द न हो जाए। ये समय औरतों की जिन्दगी से जुड़ा खास समय है। इस वक्त उनके शरीर और दिमागी तौर पर इस तरह का असर देखा जा सकता है –

- माहवारी बराबर नहीं आना और 1 से 3 साल के अन्दर पूरी तरह बन्द हो जाना।
- ज्यादा गर्मी लगना और पसीना आना।
- नींद कम आना, चिड़चिड़ापन, सिर दर्द और वजन बढ़ना।
- योनि में सूखापन बढ़ जाना और यौन सम्बन्ध बनाते समय दर्द होना।
- मूड में बार-बार बदलाव होना, भूल जाना।
- यौन सम्बन्ध बनाने की इच्छा में कमी आना।
- हड्डियों में कमजोरी महसूस होना।
- वजन बढ़ना, चमड़ी में ढीलापन आना।
- बार-बार पेशाब जाने की इच्छा होना।

यह सभी बदलाव हर औरत में अलग-अलग समय तक रह सकते हैं। यह किसी में बहुत ज्यादा होते हैं किसी में कम।

किसी भी औरत में मेनोपॉज़ पूरा होना तब माना जाता है जब उसे एक साल से लगातार माहवारी नहीं आई हो।

## हमारे यहां के हालात

हमारी बस्ती में ज्यादातर औरतों को इस बात का अहसास तक नहीं है कि मेनोपॉज़ या माहवारी बन्द होने के समय उनके शरीर को कितनी सारी बातों के साथ तालमेल बैठाना होता है। इसकी एक वजह ये है कि इस मुद्दे पर कभी बात ही नहीं की जाती।

## हम क्या करें ?

औरतों को उनके शरीर से जुड़े इस खास बदलाव के बारे में उनसे बात जरूर करनी चाहिए और इस दौरान होने वाली छोटी-मोटी तकलीफों और परेशानियों के बारे में भी बताएं कि यह आम बात है और इसमें घबराने की कोई बात नहीं है। आदमियों को भी इस बारे में जानकारी देकर समझाना होगा ताकि वे अपनी बीवी, बहन या मां की, मेनोपॉज़ के दौरान होने वाली तकलीफों का अन्दाज़ा लगा सकें। सेहतआपा को इसके लिए आदमियों के साथ भी सलाह मशविरा करना होगा। महिलाओं को यह भी समझना जरूरी है की इस समय हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और हृदय रोग होने की संभावना बढ़ जाती है, इसलिए उन्हें नीचे दी गयी बातों को ध्यान रखना चाहिए –

- सिगरेट और तम्बाकू वाले पदार्थ का इस्तमाल नहीं करना।
- अपने खाने में नमक, वसा और चर्बी को घटाना।
- चाय और कॉफी का इस्तेमाल कम करना।
- रोज 20–30 मिनट तक व्यायाम करना।
- केलशियम युक्त (जैसे दूध और दूध से बनी चीजें) खाना।
- हर रोज 15–20 मिनट धूप में बैठना।

## डॉक्टर के पास कब जाएं ?

- अनियमित रक्तस्राव या माहवारी के बीच होने वाला रक्तस्राव।
- अगर एक साल से लगातार माहवारी ना आई हो और अब महिला को फिर से योनि से खून आने लगे –



यह किसी बिमारी के भी लक्षण हो सकते हैं।

- लम्बे समय से हो रहा स्राव।
- योनि में खुजली, जलन या परेशानी।
- बार-बार पेशाब आना और जलन।
- बेचैनी होना, जो नींद को, सम्बन्धों को और काम की दिनचर्या को प्रभावित करता है।

## याद रखें

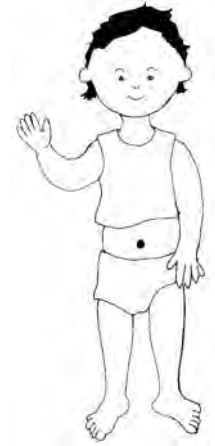
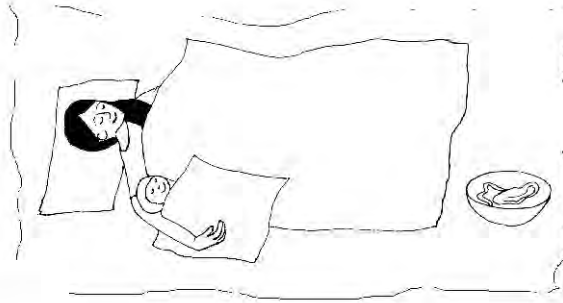
- माहवारी आने का बन्द हो जाना एक कुदरती बात है।
- इस दौरान औरतों में शरीर और दिमागी तौर पर कुछ बदलाव होते हैं।
- हर औरत की माहवारी बन्द होने की उम्र अलग-अलग होती है।

## अब बताएं

नीचे दी गयी छोटी सी कहानी में खाली जगहों पर सही शब्द लिखो –

हसीना जब 13 साल की थी तब पहली बार उसे.....आयी। उस वक्त वो बुरी तरह घबरा गयी थी। उसे किसी ने इस बारे में बताया नहीं था। पास में रहने वाली आपा ने जब बात की तब उसे सही बात पता चली कि ये तो.....बात है और ऐसा सभी लडकियों के साथ होता है। आज हसीना 46 साल की है और उसे.....आना पूरी तरह से.....हो चुका है। वह जानती है कि ये भी.....बात है। कुदरत की इस कलाकारी के बारे में सोच कर हसीना मन ही मन मुस्कुरा रही है और कह रही है कि अब हमारी उम्र.....पैदा करने की नहीं रही।

सही उत्तर – माहवारी, बन्द, माहवारी, कुदरती, बच्चा।

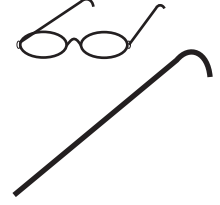


औरत कि पूरी जिन्दगी पैदा होने से लेकर  
बुढ़ापे तक कई हालात से गुजरती है।  
मेनोपॉज उतनी ही महत्वपूर्ण कुदरती और  
आखरी सरमाया है।



## आप बताएं

- बुढ़ापे में किस तरह की परेशानियाँ होने लगती हैं ?
- इस उम्र में अपनी तन्दुरुस्ती बरकरार रखने के लिये क्या करना चाहिए ?
- बुढ़ापे के वक्त को किस तरह खुशगवार बनाया जा सकता है ?



आम तौर पर इन्सान की जिन्दगी को 5 हिस्सों में बांटा जाता है। पैदाइश के बाद का 2-3 साल का वक्त, बचपन, लड़कपन या किशोरावस्था, जवानी और बुढ़ापा। हर हिस्से में इन्सान को अलग अलग किस्म की परेशानियों से गुजरना होता है। बुढ़ापा भी बिना तकलीफों के नहीं गुजरता। बुढ़ापे में शरीर कमजोर होने लगता है। दिमागी तौर पर भी याददाश्त पर असर पड़ने लगता है। रूपये-पैसों की तंगी और बहुत सी बार घर के दूसरे लोगों का ध्यान नहीं देना जैसी परेशानियाँ अक्सर देखने को मिल जाती हैं।

हमारे देश में लगभग 8 करोड़ लोग बुढ़ापे की जिन्दगी जी रहे हैं। इनमें से 11 लाख के करीब तो दिल्ली में ही हैं। एक अनुमान के मुताबिक परिवारों के साथ रहने वाले 40 फीसदी बुजुर्ग लोगों ने बताया कि उनके साथ सही व्यवहार नहीं किया जाता है। जैसे-जैसे इन्सान बुढ़ापे की ओर बढ़ता है उसके शरीर में आने वाली कमजोरियों की वजह से सेहत से जुड़ी इन तकलीफों का सामना करना पड़ता है।

- आंखों की रोशनी का कम हो जाना
- मोतियाबिन्द होना
- याददाश्त का कम हो जाना
- सुनने में परेशानी
- नींद ना आना (इनसोमनिया)
- भूलने की बीमारी (अलजाइमर) होना
- पाँव में सूजन
- लम्बे समय तक चलने वाली खँसी



- जीने के तौर-तरीकों में बदलाव की वजह से और अपने सगे-सम्बन्धी और साथियों की मौत की वजह से एकदम गुमसुम, अकेले और निराश हो जाना ।
- विटामिन-डी की कमी, कैल्शियम और चलने-फिरने की कमी के साथ हार्मोन में बदलाव की वजह से हड्डियों में कमजोरी आना । फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाना ।
- दिल का दौरा या हार्ट अटैक होना । सबसे ज्यादा खतरा इसी का होता है । इसका कारण है – तनाव, ब्लड-प्रेसर बढ़ना और सही खान पान और रहन –सहन की कमी ।
- जिगर सम्बन्धी समस्या (लीवर सीरोसिस), पीताशय सम्बन्धी समस्या, बिलीयसनेस ।
- रक्ताघात / स्ट्रोक ।
- इस उम्र से आदमियों में प्रोस्टेट का बढ़ जाना भी एक आम तकलीफ है । जिसकी वजह से पेशाब से जुड़ी तकलीफें होने लगती हैं ।
- डायबिटीज या शुगर की बीमारी भी इस उम्र में तक आते-आते ज्यादातर लोगों को अपना शिकार बना लेती है ।
- इस उम्र में कैंसर होने का खतरा भी बढ़ जाता है । खास तौर पर आदमियों में प्रोस्टेट का कैंसर और औरतों में गर्भाशय और स्तन के कैंसर का खतरा बना रहता है ।

## हमारे यहां के हालात

वैसे तो दुनियां के हरेक देश में बुजुर्गों को इज्जत देने और बेहतर जीवन गुजारने की बात कही जाती है लेकिन हकीकत ये है कि ज्यादातर जगहों पर ऐसा नहीं किया जा रहा है । हमारी बस्ती भी इसकी एक मिसाल है । हमारे यहां इनकी सेहत और बेहतर देखभाल पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता । उनकी तकलीफों को बुढ़ापे की निशानियां कह कर टाल दिया जाता है । ज्यादा बीमार बुजुर्गों को अस्पताल तक नहीं ले जाया जाता । बहुत सी सरकारी योजनाओं का फायदा उन्हें इस वजह से भी नहीं मिल पाता क्योंकि उन्हें इसकी जानकारी नहीं होती ।

## हम क्या करें ?

- अपनी बस्ती में रहने वाले बुजुर्ग लोगों की लिस्ट या सूची बनाएं ।
- उनकी समस्याओं को जानें और उसे नोट करें ।
- समय निकालकर उनसे मिलने जाएं और उनको खुश और व्यस्त रहने के तरीके बताएं ।
- सरकारी योजनाओं से जोड़ने और उसका फायदा दिलवाने में उनकी मदद करें ।

- किसी भी किस्म की इमरजेन्सी होने पर तैयारी रखें।
- ज्यादा बीमार लोगों को अस्पताल रेफर करने में मदद करें।

## याद रखें

- बुढ़ापा जिन्दगी की सच्चाई है। इस उम्र में इन्सान को ज्यादा देख रेख की जरूरत होती है।
- 64 साल की उम्र से बड़े लोगों को रेल के सभी दर्जे में किराए में छूट मिलती है।
- हेल्पेज इण्डिया, सिटीजन गाइड जैसी बहुत-सी संस्थाएं बुजुर्गों के लिए काम करती हैं।
- बुजुर्गों के लिए सरकार की ओर से पेंशन भी दी जाती है।
- अस्पताल या डिस्पेन्सरी में कुछ बीमारियों के इलाज के लिए मुफ्त दवाइयां मिलती हैं।

## अब बताएं

बुढ़ापे के वक्त को खुशगवार बनाने के लिए क्या करना चाहिए और क्या नहीं ?

सही  या गलत  का निशान लगाएं

- ज्यादा खाना।
- खूब सोना।
- सैर करना।
- मनोरंजन के लिए खूब देर तक टी.वी. देखते रहना।
- जल्दी सोना और जल्दी जागना।
- समय-समय पर डॉक्टर के पास जाकर अपने शरीर की जांच कराना।
- अकेलेपन में रहना और लोगों से मिलना-जुलना व बातचीत कम करना।
- हल्का और पौष्टिक खाना खाना।
- हल्की कसरत करना।

## आप बताएं

- हिंसा का मतलब क्या है?
- क्या हमारे यहां औरतों पर हिंसा होती है ? अगर हाँ तो किस तरह की ?
- क्या इसका असर औरतों की सेहत पर भी पड़ता है?



औरतों के साथ होने वाली मारपीट, गाली गलौज, घर से बेदखली, जबरन सम्बन्ध बनाना, छोटी लड़कियों का यौन शोषण, दहेज के लिए सताना, छेड़छाड़ करना, फितरे कसना, ताना मारना जैसी ढेरों बातें जिनकी फेहरिस्त काफी लम्बी है, औरतों के खिलाफ हिंसा कहलाती है। हमारे समाज के कायदे-कानून और रहन-सहन के तौर तरीकों ने दरअसल काफी समय से औरतों को, आदमियों के रहमों करम पर जिन्दा रहने वाला शक्स बनाया हैं। इसका नतीजा ये हुआ कि एक तरफ तो आदमियों के हाथों में ताकत होने के कारण उन्हें हिम्मत मिलती रही दूसरी तरफ जानकारी, जायदाद ओर तालीम की कमी ने औरतों को हमेशा कमजोर और कमतर बनाए रखा। अपनी ताकत को कायम रखने का एक तरीका हिंसा या अत्याचार को बनाए रखना हैं। बरसों से आदमियों द्वारा इसी तरीके का इस्तमाल किया जाता रहा है।

## औरतों की सेहत पर असर

हिंसा, औरतों के लिए जानलेवा हो सकती है। इसकी वजह से होने वाले नतीजों को हम अलग अलग तरह से समझ सकते हैं। शरीर पर, दिमाग पर, जज़्बातों पर और यौन व प्रजनन स्वास्थ्य पर हिंसा अपना असर दिखाती है।

शरीर

दिमाग

जज़्बात

यौन

प्रजनन स्वास्थ्य



- शरीर पर असर
  - चोट लगना
  - शरीर का लगातार दुखना
  - कटना, फटना, खरौंच आना
  - हड्डियां टूटना
  - गुमड़े पड़ना, फोड़े हो जाना
- दिमाग पर असर
  - सदमा लग जाना
  - चिन्ता रहना, नींद ना आना
  - बिना वजह डरते रहना
  - असुरक्षित यौन व्यवहार
- जज्बातों पर असर
  - शर्मिन्दा महसूस करना
  - व्यवहार में चिड़चिड़ापन
  - खान-पान में गड़बड़िया (सही खाना, सही समय पर ना लेना)
  - शराब पीना या नशा करना
  - खुदकुशी कर लेना / खुदकुशी की कोशिश करना
  - मानसिक तनाव
- यौन और प्रजनन स्वास्थ्य पर असर
  - यौन संक्रमित बिमारी का होना
  - गर्भावस्था में परेशानियां होना
  - गर्भपात हो जाना
  - अनचाहा गर्भ ठहर जाना
  - असुरक्षित गर्भपात
  - एच.आई.वी. / एड्स हो जाना
  - प्रसव या डिलेवरी के दौरान मौत हो जाना

### हमारे यहां के हालात

बस्ती भी हिंसा और हिंसा के असर से आजाद नहीं है। आए दिन हमें औरतों पर मारपीट, छेड़छाड़, गाली गलौज और तरह तरह के जुल्मों की दास्तान सुनने को मिल जाती है।

खास तौर पर लड़कियों के साथ होने वाली ज्यादतियां तो इन दिनों बढ़ती ही जा रही हैं। बहुत से घरों में शराब का चलन भी बढ़ने लगा है। शराब पीकर औरतों को मारने पीटने के किस्से आए दिन आम होते जा रहे हैं। ज्यादा बच्चे पैदा करना, औरत की मर्जी के बगैर उसके साथ सम्बन्ध बनाना, जैसी हिंसा की वारदातें भी हमें अक्सर सुनने को मिल जाती है। चिन्ता की बात तो ये है इस तरह की हरकत को घरेलू मामला मान कर दबा दिया जाता है। ना तो अस्पताल में सही बात बतायी जाती हे ना ही पुलिस थाने पर मदद के लिए कोशिश की जाती है। साथ ही आपस में दुख-सुख बाँटने की जगह कम होती जा रही है।

## हम क्या करे ?

- जिन औरतों के साथ हिंसा होती है उन्हें सद्मे के हालात से बाहर निकलने के लिए सलाह मशविरा की जरूरत होती है। उनके पास जाकर उनके दर्द को बांटे।
- हिंसा की शिकार औरतों को आगे की कार्यवाही के लिए सही जगह जाने की सलाह दें।
- अगर कोई औरत महिला थाने में शिकायत लिखवाना चाहे तो उसकी मदद करें। उसके साथ भी जाएं।
- बस्ती की औरतों को, महिला समूहों को इसकी खिलाफत करने के बारे में समझाएं। उन्हें बताएं कि हिंसा को बर्दाश्त करना भी गुनाह है।
- हिंसा करने वाले पति या परिवार के अन्य सदस्यों को हिंसा ना करने के लिए समझाएं। उन्हें कानून के बारे में भी बताएं।

## डॉक्टर के पास कब जाएं ?

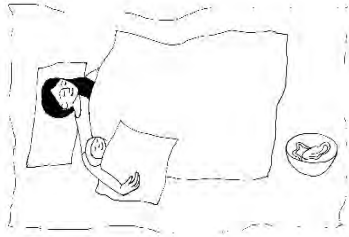
- औरतों को सेहत से जुड़ी किसी भी तरह की तकलीफ होने पर फौरन डॉक्टर के पास ले जाएं। खास तौर पर यौन और प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी तकलीफ होने पर , जिनके बारे में औरतें अक्सर नहीं बताती है।
- गर्भपात से जुड़ी निशानियाँ नजर आने पर, यौन मार्ग में तकलीफ होने , खून बहने जैसी शिकायत होने पर।
- मारपीट के कारण हड्डियां टूटने की शिकायत पर ।
- बहुत ज़्यादा मानसिक तनाव होने पर

## याद रखें

- औरतों के खिलाफ हिंसा करने वालों के लिए हमारे कानून में सजा का प्रावधान है। ये गैर कानूनी है।
- औरतों के साथ होने वाली हिंसा का असर न केवल उनके शरीर और दिमाग पर बल्कि उनके परिवार और पूरी बिरादरी पर पड़ता है।
- औरतों के साथ हम बराबरी के रिश्ते कायम कर के ओर उनके साथ इज्जत से पेश आकर हम अपने देश का नाम रोशन कर सकते हैं।

## अब बताएँ

ये तस्वीरें औरत की जिन्दगी के अलग-अलग वक्त को बता रही हैं। क्या आप इन तस्वीरों के आगे उस वक्त या दौर में औरतों साथ होने वाली हिंसा या जुल्म की फेहरिस्त नहीं बनाना चाहेंगी। आइए कोशिश करें।




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



भाग - ४

सेहतआपा के लिए जरूरी हुनर



## सेहतआपा के लिए जरूरी हुनर बातचीत का असरदार तरीका और मेल-मिलाप

### आप बताएं

- अपनी बात लोगों तक पहुंचाने के लिये कौन-कौन से तरीके इस्तेमाल में लाए जा सकते हैं ?
- इस तरीके या प्रकिया को क्या कहा जाता है ?
- क्या लोगों के साथ मेल-मिलाप रखने से भी हमारा काम आसान और असरदार हो सकता है ?



अपनी बात को सही तरीके से और असरदार तरीके से दूसरे लोगों तक पहुंचाना भी एक जरूरी हुनर है। सेहतआपा के लिए इस हुनर को हासिल करना बेहद जरूरी है। ये हुनर एक तो हमारा काम आसान कर देता है दूसरा, लोगों के साथ हमारा मेल-मिलाप भी बढ़ाता है। इससे लोगों के साथ हमारे रिश्ते भी खुशनुमा बने रहते हैं। अपनी बात को सही तरीके से और असरदार तरीके से एक-दूसरे तक पहुंचाने का मतलब केवल बोलना और सुनना ही नहीं है, बल्कि लोगों के बीच में असरदार तरीके से अपने विचारों या खयालातों को आपस में बांटना है। अपने विचारों को बोल कर एक दूसरे तक पहुंचाना और दूसरों के विचारों को सुनना 'बातचीत' करना या संप्रेषण करना कहलाता है। 'बातचीत' में 'कहना' और 'सुनना' दोनों ही महत्वपूर्ण हैं।

बस्ती में सेहत से जुड़ी जानकारियों और सुविधाओं की सूचना लोगों तक सही समय पर पहुंचाना जरूरी है। इसके लिए असरदार तरीकों का इस्तेमाल करना बेहतर रहता है। वरना लोगों के साथ ताल-मेल बैठाना मुश्किल हो जाता है। लेकिन विचारों को तो बहुत से दूसरे तरीकों से भी पहुंचाया जा सकता है। जैसे –

- आपका चेहरा और हाव-भाव
- आपके शरीर की भाषा
- लिख कर और पढ़ कर

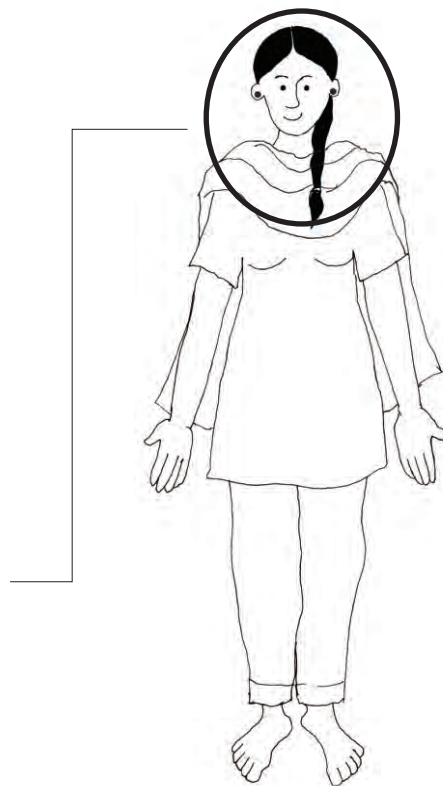
ये सभी संप्रेषण के काम में हमारी बड़ी मदद करते हैं।

हमारा पहला संचार हमारे जन्म के साथ ही शुरू हो जाता है।

इसका अहसास हमें 5 तरीकों से होता है –

- छू कर
- सूंघ कर
- सुन कर
- चखकर
- देख कर

अगर हम इन पांचों तरीकों पर गौर करें जिन्हें कि आम तौर पर 5 इन्द्रियां कहा जाता है, तो हमें पता लगेगा कि इनमें से 5 इन्द्रियां तो हमारे चेहरे पर ही मौजूद हैं – नाक, कान, जुबान और आंखें। जबकि पांचवी इन्द्रिय यानि कि हमारी चमड़ी (त्वचा) हमारे पूरे शरीर पर मौजूद है और जो हमें सर्दी, गर्मी और चुभन का अहसास कराती है।



सम्प्रेषण एक तरीका या प्रक्रिया है जिसमें जानकारियों की आवा-जाही 2 तरफा होती है। इसके लिये किसी माध्यम या जरिये का होना भी जरूरी है। आम तौर पर कोई बात या सन्देश एक व्यक्ति द्वारा बोल कर या लिख कर दिया जाता है, जिसे दूसरा व्यक्ति लेता है या ग्रहण करता है। आप अपनी बात को किस तरीके से लोगों तक पहुंचा पाते हैं यही सम्प्रेषण है। बहुत सी बार यह प्रक्रिया सही तरीके से काम नहीं कर पाती जिससे लोग बातचीत का मतलब ही गलत समझ लेते हैं या उन्हें बात ठीक से समझ नहीं आती।

इसके खास कारण हैं –

- बात या संदेश का नही पहुंच पाना
- संदेश को नहीं समझ पाना
- संदेश को नहीं मानना
- संदेश पर अमल नहीं करना



## हम क्या करें ?

सही समय पर ही जाने वाली सही जानकारी, काम भी सही करती है। सही तरीके से अपनी बात को लोगों तक पहुंचाना भी एक हुनर है जिसे आपको बढ़ाना चाहिये। अपनी बात को असरदार तरीके से दूसरों तक पहुंचाने की कोशिश करें।

- सरल शब्द और सही भाषा का इस्तमाल करें
- स्पष्ट संकेत या इशारे को पहचानें
- समूह के स्तर की जानकारी हासिल करें
- अपने विषय का पूरी जानकारी रखें
- अपने समूह या किसी भी इन्सान के लिए अपने मन में कोई भेदभाव नहीं रखें
- अपनी बात कहने के लिए सही समय व दिन का चुनें
- दूसरों की बात सुनने के लिए सब्र का इस्तमाल करें
- अपनी भाषा, हाव भाव और चाल-ढाल में तालमेल बनाकर रखें
- आत्मविश्वास के साथ बोलें
- दूसरों के विचारों को सम्मान दें इस हुनर से सुनने की कीमत भी जानें।
- दूसरे के जज़्बातों को चोट पहुंचाए बिना अपने जज़्बातों का बांटना सीखें।
- अगर आपकी बात लोग सुनते तो हैं लेकिन उसे तवज्जो नहीं देते तब आपको पता लगाना होगा कि ऐसा क्या तरीका अपनाया जाए जिससे लोगों पर आपकी बातों का असर पडने लगे।
- इस हुनर को बढ़ाने के लिये आपको सही बोली या ज़बान सही विषय, सही वक्त और सही जगह पर अपनी बात पहुंचाने का ध्यान रखना होगा।
- लोगों का भरोसा हासिल करें।

## याद रखें

- हमें एक नही बहुत से लोगों से बात करनी है।
- हमें अपने विषय की पूरी जानकारी होनी चाहिये।
- बातचीत के लिये पहले माहौल बनाएं।
- इसके बहुत से तरीके हैं – फिल्म, नाटक, बैठक, समाचार या खबरें, पोस्टर, पर्चे बांटना
- अच्छा सम्प्रेषण रिश्तों को मजबूती देता है और गलत सम्प्रेषण रिश्तों में तनाव और घुटन ला सकता है।
- अपनी बिरादरी में और लोगों में कुछ लोगों की जगह उनके तजुर्बो, उम्र और काबीलीयत के कारण अलग होती है। इसलिये इन लोगों से बात करते समय इनकी इज्जत करना, कम वक्त में पूरी बात कहना और समझदारी से काम लेना जरूरी है।
- संचार की सफलता तब होती है जब व्यक्ति, समुदाय और समाज का असुरक्षित व्यवहार, सुरक्षित व्यवहार में बदल जाता है।

## अब बताएं

क्या आप इन निशानों को पहचानते हैं ?

सही जवाब –

## सीखने - सिखाने का ये दौर जारी रहे

हमें उम्मीद है कि ये किताब आपके काम में मददगार साबित हुआ होगी ।

जैसे आपके कामों की कोई हद नहीं है, वैसे ही इल्म हासिल करने की भी कोई हद नहीं है । यूं तो हमने पूरी कोशिश की है कि सेहतनामा के मार्फत कम से कम और सरल जुबान में सेहत के मुद्दे पर समझ बनायी जाए, लेकिन हम कबूल करते हैं कि इतनी छोटी किताब में पूरी तरह मुक्कमल जानकारी देना किसी और की तरह हमारे लिए भी मुमकिन नहीं था ।

फिर भी हमारा ये मानना है कि कोई भी किताब या इल्म अपने आप में मुक्कमल हो ही नहीं सकता । उसे दरकार रहती है बराबर सुधारते रहने की और ये तभी हो सकता है जबकि हम अपने सीखने-सिखाने का सिलसिला जारी रखें ताकि आए दिन इस्तमाल होने वाले नए तरीकों, दवाओं वगैरह से वाकिफ रहें ।

सेहतनामा तो इस सिलसिले की शुरुआत भर है । यहां से तो आपका सफर शुरू होता है । उम्मीद है ये सफर जारी रहेगा ।

आप अपने इस पाक काम को अन्जाम देने में हमेशा कामयाब रहें, इसी दुआ के साथ

आमीन