आर. सी. एच नेटवर्क सचिववालय

आधार शोध संस्थान

बी–40, प्रथमतल, मॉडल टाउन,
जगतपुरा रोड, मालवीय नगर,
जयपुर 302017

दूरभाष एवं फैक्स – 01412750398 वेबसाईट – www.rchnetwork.org, www.aadhar.org.in

आर. सी. एच नेटवर्क
आधार शोध संस्थान
जयपुर

Sida
स्वीडिश इंटरनेशनल डेवेलपमेंट कोऑपरेशन एजेन्सी

आओ रचें स्वस्थ परिवार

क्योंकि चिन्ता है हमें आपकी ...

विवरणिका

क्र.सं.	विवरण	पेज नं.
1.	आर.सी.एच. नेटवर्क	1
2.	सुरक्षित मातृत्व	3
3.	जेण्डर संवेदनशीलता	6
4.	किशोर प्रजनन स्वास्थ्य	8
5.	एच.आई.वी./एड्स	11
6.	आर.टी.आई./एस.टी.आई.	14
7.	परिवार नियोजन	16
8.	प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार	18

आर. सी. एच. नेटवर्क

राजस्थान में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य अधिकार को लेकर हम पिछले 8 वर्षों से कार्यरत है। इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु 10 स्वंय सेवी संस्थाऐं सीडा के सहयोग से राजस्थान के ग्रामीण क्षेत्रों में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य अधिकार पर कार्य कर रही है। इन दस संस्थाओं ने कुशलता पूर्वक कार्य के संचालन हेतु एक नेटर्वक का निर्माण किया है। इस नेटर्वक का समन्वय आधार शोध संस्था द्वारा श्री सत्यजीत भट्टाचार्य के मार्गदर्शन में किया जा रहा है।

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य नेटर्वक राजस्थान के 7 जिलों के कुल 180 गांवों में कार्य कर रही है। आपसी सहयोग, तालमेल और सामंजस्य बनाऐ रखते हुए हम पूरी तरह प्रयासरत हैं कि ग्रामीण समुदाय को इस विषय में कुछ लाभान्वित कर सकें। इस कार्यक्रम में हमें स्वीडन स्थित उपसला विश्वविद्यालय के ''अन्तराष्ट्रीय मातृ एवं बाल स्वास्थ्य विभाग'' से निरंतर तकनीकी सहयोग मिल रहा है। प्रस्तुत पुस्तिका ग्रामीण जनसमुदाय, सामुदायिक स्वास्थ्य प्रेरक, विभिन्न महिला व पुरूष समूह, किशोर-किशोरी समूह को निरिचत रूप से प्रजनन स्वास्थ्य की दिशा में सहज ज्ञान दे सकेगी। ऐसा हमारा विश्वास है। इन्ही के द्वारा यह पुस्तिका अन्य हाथों तक पहुचे और राजस्थान में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य की स्थिति बेहतर हो, यही हमारा उद्देश्य है। आशा है हमारा यह प्रयास सफल करने में प्रत्येक पाठक हमारी सहायता करेगा। प्रत्येक पाठक कम से कम एक निरक्षर व्यक्ति को यह पुस्तिका यदि पढ़कर सुनाता है और इससे उसे किसी भी रूप में लाभ पहुँचता है तो हम ह्रदय से उसके आभारी रहेंगे।

इस संदर्भ में किसी भी प्रकार भी जानकारी प्राप्त करने या सलाह या सुझाव देने हेतु आप नि:संकोच हममे से किसी से भी संपर्क कर सकते है। हमारी सहयोगी संस्थाओं का नाम व पता इस प्रकार है -

क्र. सं.	सहयोगी संस्था का नाम	पता
1.	आधार शोध संस्थान	ग्राम पोस्ट राडोली (कोटखावदा) तहसील चाकसू, जयपुर
2.	फैमली प्लानिंग एसोसियेशन ऑफ इंडिया	4-य-11 बी, मोनीलेक मार्ग, जवाहर नगर, जयपुर
3.	हुमाना पीपल टू पीपल इंडिया	श्री कृष्णा कॉलोनी, नारनौल रोड, बहरोड, अलवर
4.	कुमारप्पा ग्राम स्वराज्य संस्थान	बी-190, युनिवर्सिटी मार्ग, बापू नगर, जयपुर
5.	मंथन	कोटडी, वाया-रूपनगढ, जिला अजमेर
6.	प्रयत्न संस्थान	सोलावता, पोस्ट-श्रीरामपुरा, वाया-नरैना, जिला जयपुर
7.	सारा	लक्ष्मीपुरा, पोस्ट राजपुरा-नौसाल, तह. दांतारामगढ़, जि. सीकर
8.	तिलोनिया शोध एवं विकास संस्थान	नलू, तहसील किशनगढ, जिला अजमेर
9.	विहान	प्लॉट नं. 135, हिम्मत नगर, गोपालपुरा मोड, जयपुर
10.	विशाखा	प्लॉट नं. 9, प्रताप नगर, ग्लास फैक्ट्री के पास, टोंक रोड, जयपुर

सुरक्षित मातृत्व

प्रकृति द्वारा दिये गये कई उपहारों में सबसे सुंदर है मातृत्व। इसका सम्बन्ध सीधे रचना से है। किन्तु दुर्भाग्यवश हमारे देश में प्रतिवर्ष लाखो माँ व नवजात शिशु जानकारी और पूर्ण देखभाल के अभाव में मारे जाते है। गर्भधारण और प्रसव के दौरान होने वाली अधिकांश मौते थोड़ी सी सावधानियाँ बरत कर टाली जा सकती है। यही है सुरक्षित मातृत्व।

आइए, प्रयास करें कि निम्न बिन्दुओं को पढे, समझे और उनका पालन करें।

* गर्भधारण से शिशु जन्म के 42 दिन तक का काल गर्भावस्था कहलाता है।
* गर्भधारण का पता लगते ही ए. एन. एम. या आंगनबाड़ी कार्यकर्ता द्वारा पंजीकरण करवाना चाहिए।
* गर्भावस्था के दौरान टिटेनस के दो टीके गर्भवती महिला को अवश्य लगवाने चाहिए। प्रतिदिन 100 दिन तक आयरन फोलिक एसिड की गोली लेनी चाहिए।

* गर्भवती महिला सामान्य घरेलु कार्य कर सकती है।

* प्रतिदिन संतुलित भोजन जैसे विभिन्न मौसम के फल व सब्जी, दालें, दूध, दही, दलिया व सामान्य हल्का भोजन थोडे थोडे अन्तराल में लेना चाहिए ।
* गर्भवती स्त्री को पर्याप्त आराम करना चाहिए और कम से कम 8 से 10 घंटे की नींद लेनी चाहिए।
* नशीले पदार्थों के सेवन से बचे।
* उपवास न करें।

* नियमित जांच करवाते रहने चाहिए।
* गर्भवती स्त्री को परिवार द्वारा स्नेह व भावनात्मक सहयोग मिलना चाहिए। गर्भावस्था में कभी-कभी पेचीदगियाँ उत्पन्न हो सकती है। अत: हमे खतरे के लक्षणों को पहचान कर तुरंत अस्पताल जाना चाहिए।

खतरे के लक्षण

* रक्तस्राव
* गर्भ का हिलना डुलना बंद होना
* उच्च रक्तचाप
* चहेरे व पैरों मे सूजन
* खून की कमी

माँ के गर्भ में पल रहे भ्रूण को शिशु बनने में लगभग 9 माह (280 दिन) लगते है। यह समय पूर्ण हो जाने पर बच्चे का जन्म होता है। प्रसव काल में यदि कुछ बातों का ध्यान रखे तो हम नवजात शिशु की देखभाल सुनिश्चित कर सकते है और मातृ और शिशु मृत्यु दर को कम कर सकते है।

ध्यान रखें

* प्रसव ऐसी संस्था में कराऐं जहाँ उचित चिकित्सा सुविधा ओर चिकित्सक हो।
* यदि घर पर ही प्रसव करवाना हो तो प्रशिक्षित दाई या ए.एन.एम की मदद ले।
* सफाई का पूरा पूरा ध्यान रखें।
* किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए तैयार रहें।
* खून देने वाले की पहचान करके रखें।
* बचत का उपयोग करने में न हिचकिचाएं। माँ और बच्चे का जीवन अमूल्यहै।
* आवश्यकता पड़ने पर समुदाय का सहयोग लें।
* निर्णय लेने में देरी न करें।
* महिला को भावनात्मक सहयोग और हौसला दें।

इस समय महिला के पूरे परिवार और पति को सजग रहना चाहिए। खतरे के चिन्हों को पहचानकर तुरंत निकटस्थ अस्पताल ले जाना चाहिए अन्यथा मां व बच्चे की जान को खतरा हो सकता है -

प्रसव में खतरे के लक्षण

* अत्यधिक रक्तस्राव
* 12 घंटे से अधिक प्रसव पीड़ा
* 30 मिनट में नाल का न निकलना
* बच्चे का पैदा होते ही न रोना
* बच्चे की खाल/चमड़ी में पीलापन होना

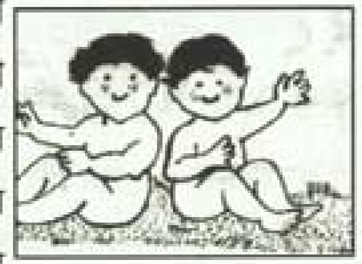
शिशु जन्म से 42 दिन तक का समय प्रसवोत्तर काल कहलाता है। इस दौरान माँ व नवजात शिशु का विशेष देखभाल व पोषण की आवश्यकता होती है क्योंकि वे कमजोर होते है।

* मां व शिशु को स्वच्छ वस्त्र पहनाऐ और स्वच्छ बिस्तर पर लिटाऐ।
* शिशु जन्म के एक घंटे बाद से स्तनपान कराऐं।
* शुरू के दो तीन दिन तक गाढ़ा पीला पदार्थ (खीस) आता है। यह बच्चे के लिए पूर्ण आहार व रोग प्रतिरोधक का काम करता है। इसको पीने से बच्चे में कई रोगों से लड़ने की क्षमता आती है।
* मां के भोजन का पूरा ध्यान रखें। पौष्टिक खाद्य पदार्थ और तरल पदार्थ की मात्रा बढ़ा दे।
* शिशु जन्म के बाद तीन जांच जरूर कराऐं। पहले दिन, छठें दिन और छ: सप्ताह पर।
* शिशु का टीकाकरण करवाऐ जिससे वह टी.बी., पोलियो, डिप्थीरिया, टीटेनस, काली खांसी, खसरा आदि जानलेवा बीमारियों से बचा रहेगा।

जेण्डर संवेदनशीलता

प्रकृति ने रचना और निर्माण के लिए स्त्री और पुरूष दो लिंग बनाऐ है। इनके बिना प्रजनन संभव नही है। संतानोपत्ति कर मानव जाति के बचाने के लिए ही प्रकृति ने लिंग निर्धारित किए है। इस हेतु लड़के और लड़कियो के शारीरिक बनावट में फर्क है, परन्तु यह फर्क सिर्फ यौनिक और प्रजनन अंगो का है बाकी सब समान है।

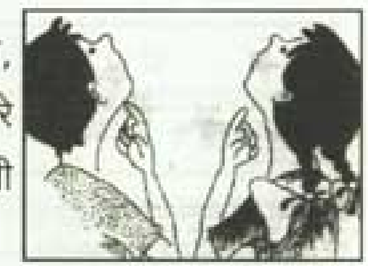
समाज ने कार्यों, जिम्मेदारियों और भूमिका के आधार पर लिंग में भेदभाव कर रखा है इसे ही जेण्डर कहा गया है। समाज के इस भेद ने न केवल नारी जाति का नुकसान किया है बल्कि समाज ने स्वयं को भी पिछड़ा रखा है। कोई भी माली कैसे खुश रह सकता है जब उसकी फुलवारी आधी सूख रही हो। लड़कियो की उपेक्षा, अनादर, अपमान आदि ने आज समाज को कलंकित कर रखा है। यदि हम चाहते है कि परिवार सुखी और खुशहाल हो तो हमे जेण्डर संवेदनशीलता अपनानी होगी अर्थात् लड़के लड़कियों में भेदभाव खत्म कर उन्हे समान समझना होगा। परिवार तभी सुखी और सम्पन्न रह सकता है जब लड़कियों के साथ समान व्यवहार होगा। वर्तमान में हम जिन क्षेत्रों में लड़के और लड़कियों में भेदभाव की स्थिति देखते है वह निम्न सारणी से स्पष्ट हो जावेगी।



* लड़कियों को भोजन पूरा न मिलना या पोष्टिक भोजन न मिलना।
* शिक्षा से लड़कियों को वंचित रखना, लड़कों को पढ़ाना।
* बीमार होने पर लड़कियों का इलाज न करना या इलाज में लापरवाही बरतना।
* लड़की को स्वयं अपने या परिवार के सम्बन्ध में निर्णय नही लेने दिया जाता है।
* पारिवारिक मामलों के निर्णय लेने में स्त्री की भागीदारी लगभग नही के बराबर होती है।
* लड़कियों से सिर्फ घरेलू कार्य कराना और उन्हें दूसरे कार्यों के अयोग्य समझना।
* कन्या भ्रूण हत्या।

लड़का और लड़की दोनों की समान परवरिश करना माता-पिता का कर्त्तव्य है। समाजिक सर्वे यह बताता है कि लड़कियाँ माता-पिता और उनके सुख-दुखों के प्रति अधिक संवदेनशील होती है। दोनों एक ही माता-पिता की संतान है, प्रकृति ने उन्हे एक जैसा गढ़ा है तो फिर हम यह भेद क्यों करें। हमें जो करना है वह है -

* लड़के-लड़की दोनों को समान स्नेह करें।
* लड़के-लड़की के आहार (भोजन) का सामन बंटवारा करें। दोनों को साथ भोजन परोसे।
* उपलब्ध भोजन सामग्री से महिलाऐं स्वयं के लिए भी बचा कर रखें।
* पढ़ाई का अवसर दोनों को समान दें। हो सकता है कल आपकी बेटी डॉक्टर, कलेक्टर, टीचर या इंजीनियर बनकर आपका नाम रोशन करें।
* खेलकूद के अवसर दोनों को दें, दोनो ही आपके बच्चे है।
* बीमार पड़ने पर दोनों को ही इलाज की प्राथमिकता समान तौर पर मिले। दोनों की तकलीफ आपके लिए बराबर है।
* लड़की आपके घर की शोभा है। यही पढ़ी लिखी, समझदार और स्वस्थ लड़की शादी के बाद जब दूसरे घर जाकर उस घर को संवारेगी तो आपका सर भी गर्व से उँचा होगा।



जेण्डर संवेदनशीलता व्यक्ति, परिवार और समाज सब के लिए हितकारी है। लड़के लड़की का भेद सिर्फ इस पीढ़ी को ही नही बल्कि आने वाली पीढ़ी को भी कमजोर बनाता है। लड़की को पूरा भोजन नही दिया, बीमार पड़ने पर उचित इलाज नही कराया तो कल जब वह माँ बनेगी तो वह स्वस्थ बच्चे को कैसे जन्म देगी? उसके पुत्र हो या पुत्री दोनों ही कमजोर होंगे क्योंकि कमजोर अपरिपक्व माँ स्वस्थ बच्चे को जन्म नही दे सकती।

पूरा समाज ही अगर लड़के लड़की में भेदभाव करेगा तो आपके घर आने वाली बहु भी अनपढ़ और कमजोर होगी। कैसे वो आपका घर संवारेगी? समझदार, पढ़ी लिखी और स्वस्थ लड़की ही अच्छी बहु, पत्नी, और माँ बन सकती है। एक लड़का अगर पढ़ता है तो वह सिर्फ खुद को शिक्षित करता है और एक लड़की अगर पढ़ती है तो वह पूरे परिवार को संवारती है। क्या आप चाहते है कि आपका परिवार सुखी रहें ? फैसला आपके हाथ में है।

किशोर प्रजनन स्वास्थ्य

मानव जीवन चक्र में वृद्धि और विकास की विभिन्न अवस्थाऐं आती है। वृद्धि एक प्राकृतिक और सामान्य घटना है। जन्म के बाद मनुष्य शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, व्यस्कता, प्रौढ़ावस्था, वृद्धावस्था आदि अनेको परिवर्तन से गुजरता है। इन समस्त अवस्थाओं में किशोर अवस्था (10 वर्ष से 19 वर्ष) सबसे नाजुक अवस्था है क्योंकि वे बचपन से वयस्क होने के बीच की कड़ी है। कुल जनसंख्या का 23 प्रतिशत किशोर अवस्था के लोगों की है।

इस समय अनेक शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन होते है और अगर इस समय स्वंय किशोर-किशोरियाँ, परिवार और समाज कुछ सामान्य बातों का ध्यान रखें तो किशोर स्वस्थ और सामान्य जीवन जीयेंगे और समाज और राष्ट्र भी खुशहाल रहेगा क्योंकि ये किशोर ही कल व्यस्क होकर देश की बागडोर संभालेगें। आइए निम्न लिखित कुछ बातों पर ध्यान दें।

शारीरिक परिवर्तन	
लड़कियों में	**लड़कों में**
स्तनों का विकसित होना	दाढ़ी-मूंछ आना
आवाज पतली होना	आवाज फटना/भारी होना
बगलों में बाल उगना	लंबाई बढ़ना और कंधे चौड़े होना
मुंहासे निकलना	मुहांसे निकालना
माहावारी प्रारंभ होना	शुक्राणओं का बनना
कुल्हे की हड्डी के आकार में वृद्धि	वीर्यपात या स्वप्नदोष

ये समस्त शारीरिक परिवर्तन स्वाभाविक व सामान्य है। इन्हें लेकर चिंतित व परेशान न हों। इस समय कुछ भावनात्मक परिर्वतन भी आ सकते है। मर्यादा, नैतिक मूल्यों और आचरण को ध्यान में रख, संयम बरतें। कभी कभी गुस्सा, झुंझलाहट या चिड़चिड़ापन आ सकता है। अपने साथियों से दिल की बात कहें। रचनात्मक कार्य, जिसमें आपकी रूचि हो वह कार्य करें।

- शारीरिक परिवर्तन प्राकृतिक और स्वाभाविक है। सब के साथ होता है। इसको सामान्य रूप से ग्रहण करें।
- शारीरिक स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें। किशोरियाँ विशेष तौर पर मासिक स्राव के समय पूरी सफाई रखें। सूती कपड़ा इस्तेमाल करें।
- असुरक्षित यौन सम्बन्धों से बचें यह आपको अनेक बीमारियों से ग्रस्त कर सकते हैं।
- भारत में लड़को के विवाह की न्यूनतम आयु 21 वर्ष और लड़कियों की 18 वर्ष है। इसका पालन करें।
- कम उम्र में विवाह और गर्भधारण, माता-पिता और बच्चे के लिए कष्टदायक और जानलेवा हो सकता है।
- विवाह पूर्व यौन सम्बन्धों से बचें।
- जीवनसाथी के साथ वफादार रहें और एक ही व्यक्ति से यौन सम्बन्ध रखें।
- ऐसा न करने पर कई खतरनाक बिमारियों से ग्रस्त हो सकते है।
- कम उम्र में बच्चे न हो इसलिए गर्भ निरोधक साधनों का प्रयोग करें।
- यौन सम्बन्ध बनाने की इच्छा व उत्तेजना इस उम्र में स्वाभविक है परन्तु मर्यादा एवं संयम से ही आगे बढ़े। स्वंय के लिए, परिवार और समाज के लिए यही हितकर है।
- किशोर-किशोरी अपना ध्यान रचनात्मक कार्यों, अपनी रूचि के विषयों, अच्छी किताबों के अध्ययन और आध्यात्म की तरफ लगाऐं।
- आप इतने समझदार जरूर है कि सही-गलत की पहचान कर सकें। अच्छे साथी बनाए।
- असुरक्षित अथवा नए यौन संपर्क न बनाए अन्यथा कई यौन बिमारियों और एच.आई.वी./एड्स जैसे खतरनाक बिमारियों से ग्रस्त हो सकते हैं।
- भरपूर पौष्टिक आहार ले। भर पेट भोजन खाऐं। हरी सब्जियाँ, दाल, दूध, मौसम के फल आदि लें। इस अवस्था में अधिकतर खून की कमी के कारण एनीमिया हो जाता है यह एक गंभीर समस्या है।

ध्यान दें और स्वस्थ रहें

- ❊ बाल विवाह को रोकें।
- ❊ किशोर उम्र में गर्भधारण से बचें।
- ❊ स्वस्थ जीवन शैली अपनाऐं।
- ❊ प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी समास्याओं को छूपाएं नही।
- ❊ इनके बारे में समझदार व्यक्तियो, स्वंय सेवी संस्था, नर्स (ए.एन.एम) स्वास्थ्य केन्द्र से संपर्क करें।
- ❊ स्वस्थ एवं सुरक्षित यौन जीवन अपनाए।
- ❊ परिपक्व अवस्था (लड़की-18 वर्ष, लड़का 21 वर्ष) से पहले संतान उत्पन्न न करें। मत भूलिए कि सुखी परिवार की चाबी आपके हाथ में है।
- ❊ माता-पिता, परिवार और समाज आपके अपने है। वे आपके दुश्मन नही है। उनसे स्नेह, सम्मान और मित्रवत व्यवहार करें।
- ❊ असुरक्षित गर्भपात से जीवन खतरे में पड़ सकता है। इससे बचें।
- ❊ गर्भ निरोधक साधन अपनाकर अनचाहा गर्भधारण रोक सकते है।
- ❊ स्वस्थ सोचें, स्वस्थ खाऐं, स्वस्थ जीवन अपनाऐं। आने वाले समय में आप सफल रहेंगे।

किशोर अवस्था मानव जीवन की सबसे नाजुक अवस्था है। वो उम्र है जब न वे बच्चे हैं और न ही बड़े। इस मंझधार में किशोर अपने आप को उपेक्षित, दुखी, और अधूरा पाता है। इस समय सबसे ज्यादा उसे माता-पिता, परिवार और अपनों के साथ की जरूरत होती है। इस समय यदि उन्हे सहारा न दिया गया तो वे भटक सकते है और उनकी पूरी जिन्दगी अन्धकारमय हो सकती है। एक माँ, पिता, बड़े भाई, बहिन और परिवार के रूप में बस इतना करें -

- ❊ उन्हें खूब स्नेह दें व सहानुभूति रखें।
- ❊ उनकी बातें ध्यान से सुने। उन्हें झिड़के या डांटे नही। उनकी बातों पर उचित प्रतिक्रिया दें।
- ❊ संभव हो तो उन्हें शारीरिक परिवर्तन व यौन सम्बन्धों का नैतिकता के दायरे में रहकर जानकारी दें।
- ❊ छोटी-मोटी आवश्यकताओं को पूरा करने का प्रयास रखें।
- ❊ परिवार और घर का माहौल अच्छा, और शांतिपूर्ण बनाऐं रखें।

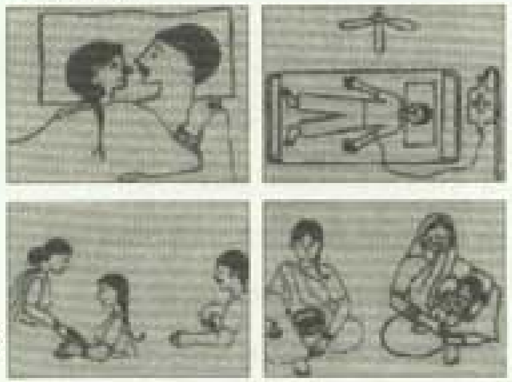
एच. आई. वी./एड्स

एच. आई. वी. क्या है ? यह एक प्रकार का विषाणु (वायरस) है। इसका पूरा नाम हयूमन इम्यूनोडेफिशिएन्सी वायरस है। यह विषाणु जब मानव शरीर में प्रवेश करता है तो मनुष्य की बिमारियों से लड़ने की ताकत को धीर-धीरे एकदम खत्म कर देता है। एच.आई.वी वायरस (विषाणु) से ग्रस्त व्यक्ति कई तरह की बीमारियों के चपेट में आता है। इस अवस्था को ही एड्स कहते है। एड्स का कोई इलाज नही है। इस रोग से बचाव ही इसकी एकमात्र सुरक्षा है। एच. आई. वी संक्रमित व्यक्ति को एच. आई. वी. पॉजीटिव कहते है। ऐसा व्यक्ति कई वर्षों तक स्वस्थ दिखाई पड़ सकता है। उसे महसूस ही नही होता कि वह एच. आई. वी. पॉजीटिव है किन्तु ऐसा व्यक्ति इस खतरनाक वायरस को दूसरे व्यक्ति तक पहुँचाने में सक्षम होता है।

कैसे फैलता है?

एच.आई.वी. मनुष्य के रक्त, वीर्य या योनि स्राव में पाया जाता है। संक्रमित व्यक्ति के रक्त, वीर्य अथवा योनि स्राव के सर्म्पक में आने से दूसरा व्यक्ति इसके चपेट में आ सकता है। यह विषाणु निम्न तरीकों से शरीर में प्रवेश करता है -

- ❊ संक्रमित व्यक्ति से असुरक्षित यौन संबन्ध बनाने से।
- ❊ संक्रमित रक्त चढ़ाने से।
- ❊ संक्रमित सुई से।
- ❊ संक्रमित चिकित्सकीय औजार से।
- ❊ संक्रमित माँ से शिशु को।

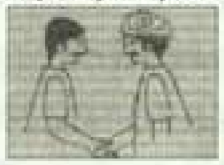


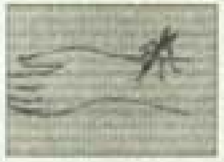
एक बार फिर बता दें कि एड्स का कोई इलाज नही है। इससे बचाव ही सुरक्षा है।

यह घातक और जानलेवा बीमारी है। दुनियाभर में इस बीमारी की दवा बनाने के बारे में शोध हो रहे है। पर अभी तक वैज्ञानिक इसका इलाज नही ढूंढ पाए है। हॉं, इतना जरूर है कि एड्स की तीव्रता को कम करने के लिए कुछ दवाऐं दी जाती हैं। एड्स जैसी खतरनाक बीमारी से बचने के लिए ध्यान रखें -

- ❋ जीवन साथी के प्रति वफादार रहें।
- ❋ एक से अधिक व्यक्तियों से यौन संबन्ध न बनाऐ।
- ❋ अनजान और पेशेवर व्यक्ति से यौन सम्बन्ध न रखें।
- ❋ कंडोम (निरोध) का इस्तेमाल करें।
- ❋ कीटाणु रहित, अच्छी तरह उबली सुई या सीरिंज का इस्तेमाल करें। जहां तक संभव हो डिस्पोजेवल सीरिंज का ही इस्तेमाल करें।
- ❋ रक्त चढ़ाते समय जांच करवा लें कि रक्त एच.आई.वी. रहित है।

उपर लिखी सावधानियों से सुरक्षा की संभावना बढ़ जाएगी। एच. आई. वी निम्न तरीकों से नही फैलता -





- ❋ छूने या हाथ मिलाने से
- ❋ साथ काम करने से
- ❋ साथ खेलने से
- ❋ एक ही बर्तन के इस्तेमाल से
- ❋ कपड़ों की अदला-बदली से
- ❋ साथ भोजन करने से
- ❋ सार्वजनिक शौचालयों के प्रयोग से
- ❋ चुम्बन से।
- ❋ मच्छर या दूसरे कीड़े मकोड़े काटने से

एड्स होने पर व्यक्ति में रोग प्रतिरोधक क्षमता खत्म हो जाती है। इस बीमारी में निम्न लक्षण परिलक्षित होते है -

- ❋ वजन में अत्यधिक कमी
- ❋ एक महिने से अधिक समय तक बुखार
- ❋ एक महिने से लगातार खांसी
- ❋ एक महिने से अधिक समय तक दस्त
- ❋ गले, बगल या जांघो मे छोटी गांठ (गिल्टियाँ)
- ❋ त्वचा पर दाने और खुजली
- ❋ मुँह और गले में छाले
- ❋ हमेशा थकावट महसूस होना।
- ❋ रात में अधिक पसीना आना।

यह जरूरी नहीं कि इन लक्षणों वाला व्यक्ति एड्स से पीड़ित हो। खून जांच से ही एच.आई.वी. संक्रमण का पता लग सकता है। इसके लिए पहले ''एलिसा टैस्ट'' किया जाता है। इस जांच में पॉजिटिव आने पर ''वेस्टर्न ब्लॉच'' नामक जांच से एच.आई.वी. की पुष्टि की जाती है। संदेह होने पर जॉच जरूर कराऐं। छुपाऐ नही। जांच को गोपनीय रखा जाता है अत: घबराऐं नही। यह जांच प्रत्येक सरकारी जिला चिकित्सालय में मुफ्त की जाती है।

इस विषाणु के शरीर में प्रवेश करने के 3 से 6 महिने तक, खून की जांच में भी इस बीमारी का पता नही चलता, किन्तु वह व्यक्ति संक्रमण फैलाने में सक्षम होता है।

पहले भी बताया गया कि बचाव ही एकमात्र सुरक्षा है। किन्तु यदि हमारा कोई अपना एच.आई.वी. पॉजीटिव हो तो हमें उसकी पूरी देखभाल और सहायता करनी चाहिए। इससे हम उस व्यक्ति की उम्र कुछ वर्षों तक और बढ़ा सकते है। यह बीमारी किसी को भी हो सकती है। अत: मानवता व नैतिकता के नाते हमें एच.आई.वी. पीड़ित व्यक्ति के साथ सामान्य और स्नेहपूर्ण व्यवहार करना चाहिए।

- ❋ संक्रमित व्यक्ति के बारे में गोपनीयता बनाये रखें।
- ❋ भयभीत न हों। एड्स की पूरी जानकारी हासिल करें।
- ❋ मरीज के साथ सामान्य व्यवहार करें, भेदभाव न करें।
- ❋ रोगी को पोष्टिक भोजन, हरी सब्जियाँ, फल, दूध, घी, आदि दें जिससे उसे रोगों से लड़ने की ताकत मिलेगी।
- ❋ डॉक्टर की सलाह लें।
- ❋ जादू-टोने और नीम हकीमों के चक्कर में न पड़े। इस बीमारी का पूरा इलाज नही है।
- ❋ मरीज में सकारात्मक सोच पैदा करें जिससे उसमें आत्मविश्वास और आत्मसम्मान पैदा हो।
- ❋ मरीज भारी शारीरिक कार्य न करे।
- ❋ नशीले पदार्थों के सेवन से बचें।
- ❋ शारीरिक स्वच्छता का पूरा ध्यान रखे।
- ❋ यौन सम्बन्धों में सावधानी और संयम बरते। निरोध का इस्तेमाल करें।
- ❋ मरीज को स्नेह व सहयोग दें।
- ❋ उसे कष्ट पंहुचाने वाली बात न करें।

एड्स के बारे में जाने और उसे फैलने से रोकें क्योकि बचाव ही सुरक्षा है।

आर. टी. आई./एस.टी.आई

प्रजनन तंत्र संक्रमण और यौन संचारित रोग :-

स्त्री या पुरूष के प्रजनन तन्त्र में यदि कोई संक्रमण हो जाता है तो उसे प्रजनन तंत्र संक्रमण (आर.टी.आई.) कहते है और वे रोग जो स्त्री पुरूष के यौन संपर्क के माध्यम से एक दूसरे में फैलते है उसे यौन संचारित रोग (एस.टी.आई.) कहते हैं। इन दोनों ही रोगों का कारण सूक्ष्म जीवाणु, विषाणु या परजीवी होते हैं।

ये संक्रमण स्त्री पुरूष दोनों को हो सकते हैं किन्तु स्त्री की शारीरिक बनावट के कारण ये स्त्रियों में जल्दी फैलते हैं। जानकारी और जागरूकता के अभाव के कारण ये रोग गंभीर रूप ले लेते हैं। इन संक्रमणों का पता चलते ही इसका इलाज कराना चाहिए। गलत धारणाओं, परम्पराओं और शर्म के कारण लोग, विशेष रूप से महिलाऐ इनका इलाज समय पर नही कराती जिससें अनेक गम्भीर समस्याऐं उत्पन्न हो जाती है जैसे बाझंपन, प्रजनन अंगो में खराबी, बार-बार गर्भपात और गर्भस्थ शिशु की मौत। समय रहते इलाज करवाने से यह रोग पूरी तरह ठीक हो सकता है। इन रोगों के लक्षण निम्न है -

- बाह्य जननांगो में खुजली, जलन या सूजन होना।
- योनि या लिंग से बदबूदार स्त्राव
- जननांगो में घाव या दर्द
- पेशाब के समय जलन या तकलीफ
- पेट के निचले हिस्से में दर्द
- बिना खुजली के दाने
- जांघों में दर्द करने वाली गांठे

ऐसे ही किसी लक्षण के दिखने पर भयभीत न हो, शर्माए नही और तुरंत प्रशिक्षित चिकित्सक के पास जाऐं। भ्रम फैलाने वाले विज्ञापनों और नीम-हकीमों के चक्कर में ना पड़े। शर्म या झिझक त्याग कर पूरा इलाज कराऐं व संयम रखें। इससे रोगी, पूरी तरह ठीक हो सकता है। ध्यान रखें, यौन संक्रमित व्यक्ति में एच.आई.वी. एड्स का खतरा 10 प्रतिशत तक बढ़ जाता है, अत: समय रहते इलाज कराऐं, छुपाऐं नही।

बचाव

- विवाह पूर्व यौन सम्पर्कों से बचें।
- जीवन साथी के प्रति निष्ठा रखें।
- स्वच्छता, विशेषतौर पर प्रजनन अंगो की स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें।
- महिलाऐं महावारी के समय पूरी सफाई रखें, सूती कपड़ा इस्तेमाल करें और कपड़ा कम से कम तीन बार बदलें।
- निरोध का इस्तेमाल करें।
- पति-पत्नी मे से कोई एक अगर पीड़ित हो तो दोनों का इलाज कराऐं। लक्षण दिखाई देने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाऐ।

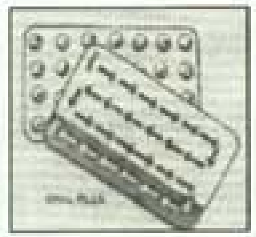
प्रजनन तंत्र संक्रमण यौन सम्पर्को से ही हो ऐसा जरूरी नही है। व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी से भी यह रोग हो सकता है। यौन संचारित रोग सिर्फ यौन संपर्कों से ही फैलता है। इन रोगों का इलाज बेझिझक कराऐं और एक स्वच्छ और स्वस्थ जीवन जीऐं।

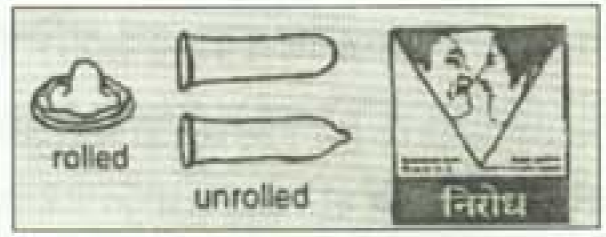
परिवार नियोजन

परिवार नियोजन को अगर हम साधारण भाषा में समझे तो इसका अर्थ है योजनानुसार परिवार बढ़ाना। प्रजनन योग्य दम्पति के लिए जानना जारूरी है कि वे अपने परिवार को अपनी इच्छानुसार बढ़ा सकते है। छोटा परिवार सुखी परिवार यह सिर्फ एक नारा ही नही है बल्कि वास्तव में हमारें पारिवारिक जीवन के सुख, शांति और सम्पन्नता का प्रतीक है। यदि परिवार छोटा होगा तो निश्चय ही बच्चों की परवरिश बेहतर ढंग से होगी। बच्चों के खान-पान, शिक्षा, चिकित्सा आदि की बेहतर व्यवस्था हो सकेगी। शिक्षित व स्वस्थ बच्चे निश्चित रूप से हर माता-पिता का सपना होते हैं।

अधिक संतान उत्पन्न होने से माँ के स्वास्थ्य पर तो बुरा असर पड़ता ही है साथ ही घर गृहस्थी संभालने की समस्या भी सामने आती है। कमजोर और बीमार महिला कैसे परिवार और घर की देखभाल करेगी ? परिवार छोटा न रखने के पीछे हमारी लिंग भेद की मानसिकता भी है। पुत्र की चाह में कई बार कुछ परिवारों का आकार बड़ा होता जाता है। पुत्र या पुत्री दोनो ही समान है। यह अब हमें समझ लेना चाहिए कि यदि परवरिश और शिक्षा समान हो तो दोनों में कोई फर्क नही है। लड़कियाँ सभी क्षेत्रों में आज लड़कों के बराबर है। लड़का या लड़की दोनों ही आपके और आपके परिवार का नाम आगे बढ़ा सकते है। वंश चलाने या परिवार का नाम आगे बढ़ाने के लिए लड़का होना चाहिए ऐसी अवधारणा के चलते या तो हम परिवार को बड़ा आकार दे देते है या कन्या भ्रूण हत्या जैसे पाप करते है। संतान रूप में बेटी या बेटा जो भी आपके परिवार में आता है वह आपका ही अंश है। यह मत भूलिए कि अपनी अज्ञानता के कारण हम इस हत्या का पाप अपने सिर ले रहे है। जहां हम कन्या पूजन करते हैं, देवी रूप में मां लक्ष्मी, दुर्गा, काली, सरस्वती की पूजा करते है। उसी धरती पर ऐसा पाप न शास्त्रों में लिखा है और न ही समाज और कानून इसको मान्यता देता है।

बेटा या बेटी के भेदभाव को समाप्त कर , दो संतानों का छोटा परिवार यदि हम रखेंगे तो निश्चय ही घर परिवार में खुशहाली आएगी। दो बच्चों के बीच का अंतर यदि तीन वर्ष का रहेगा तो न केवल उनका स्वास्थ्य सही रहेगा वरन उनकी परवरिश भी अच्छी होगी। जल्दी-जल्दी बच्चें होने से माँ और बच्चें दोनों ही कमजोर और बीमार होंगें। कोई भी इंसान यह नही चाहेगा कि उसका परिवार बीमार, कमजोर और दुखी परिवार कहलाए। अत: परिवार छोटा रखें और सुखी रहें। सामुदायिक और पारिवारिक आवश्यकताओं

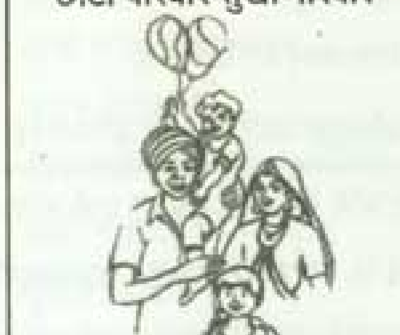




को नजर में रखकर यदि निचोड़ रूप में बात करें तो जनसंख्या नियन्त्रण, सीमित परिवार और इच्छानुसार सुरक्षित गर्भधारण परिवार नियोजन के प्रमुख तत्व है। इस हेतु निम्न कुछ बातों का ध्यान रखिए। और स्वस्थ, छोटा और सुखी परिवार पाइए।

* बच्चे का जन्म माता पिता दोनों की सहमति व इच्छा से हो।
* प्रजनन योग्य दम्पत्ति शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से बच्चे के पालन पोषण में सक्षम हों।
* परिवार छोटा रखें एवं दो बच्चों के बीच कम से कम तीन वर्ष का अंतर रखें।
* अनचाहा गर्भ रोकने हेतु गर्भ निरोधक उपाय काम में ले जैसे-कंडोम, गर्भ निरोधक गोली आदि।
* गर्भ निरोधक गोलियाँ पूर्ण सुरक्षित हैं। प्रारम्भ में महिला को मामूली तकलीफ हो सकती है लेकिन धीरे-धीरे यह अपने आप ही खत्म हो जाती है।
* इसी कड़ी में इमरजेंसी गोलियाँ भी है। जिसकी जानकारी स्वास्थ्य केन्द्र या ए.एन.एम. से ली जा सकती हैं।
* पुरुषों द्वारा कंडोम (निरोध) इस्तेमाल करने पर न केवल अनचाहे गर्भ से बचा जा सकता है वरन कई यौन रोग और एच.आई.वी/एड्स के खतरे से भी बचा जा सकता है।
* परिवार पूरा होने पर स्थाई गर्भ निरोधक उपाय (नसबन्दी) करवाई जा सकती है।

छोटा परिवार सुखी परिवार



प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार

हमने अब तक प्रजनन स्वास्थ्य के कई पहलुओं पर ढेर सारी बातचीत की है। क्या करें? क्यों करे ? कैसे करें? कब करें? आदि को समझा भी है पर इन सब के साथ ही हम यह भी जान लें कि एक स्वस्थ जीवन जीना हमारा अधिकार है। प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ी कई बातें और समस्याएं ऐसी है जिनको जानने और उन्हें प्राप्त करने का हमें पूरा हक है। समाज में नारी की दशा विशेष तौर पर प्रजनन स्वास्थ्य के क्षेत्र में ऐसी है कि वह यह तक नहीं जानती कि उसे अपने आप को स्वस्थ रखने और प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी फैसले लेने का पूरा हक है। भारतीय कानून व्यवस्था और अन्तर्राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग उसे यह पूरा हक देता है। आइए, जानें कि इस सम्बन्ध में हमारे क्या अधिकार हैं?

- अपने अधिकारों की जानकारी रखनें और उनका प्रयोग करने का अधिकार।
- संतान उत्पन्न करने या न करने का अधिकार।
- बच्चों की संख्या और उनके जन्म के बीच मनचाहा अंतर रखने का अधिकार।
- इस हेतु जानकारी और सेवाएँ प्राप्त करने का अधिकार।
- सुरक्षित एवं संतुष्टीदायक यौन जीवन जीने का अधिकार जो कि हिंसा, गर्भधारण और यौन रोगों से मुक्त हो।
- गर्भावस्था और प्रसव के दौरान सुरक्षा एवं चिकित्सा का अधिकार।
- प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सरकारी सेवाओं और सुविधाओं को जानने और उन्हें पाने का अधिकार।
- एक स्वस्थ, सुरक्षित और संतुष्ट जीवन हेतु हिंसा और रोग मुक्त जीवन जीने के लिए शिक्षा और ज्ञान प्राप्त करने का अधिकार।
- चिकित्सकीय सेवाऐं और दवा आदि पाने का अधिकार।

ये अधिकार तभी सार्थक होंगे जब हम इनका पूर्ण और सही इस्तेमाल करेंगे। अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य हेतु इन अधिकारों का प्रयोग कर हम न केवल स्वयं को मजबूत बनाऐंगे वरन् एक स्वस्थ समाज और राष्ट्र का भी निर्माण

करेंगे। ये अधिकार हमारे लिए ही बने हैं। हमें इनका स्वयं प्रयोग तो करना ही है। साथ ही इन अधिकारों के बारे में अधिक से अधिक लोगों को जानकारी दें जिससे हमारा समाज एक स्वस्थ और रोगमुक्त लोगों का समाज हो, न कि बीमार, दुखी और पीड़ित व्यक्तियों का। अब फैसला आपके हाथ में है क्योकि अपने बारे में फैसला लेने का आपको पूरा अधिकार है।

हम होंगे कामयाब

हम होंगे कामयाब
हम होंगे कामयाब
हम होंगे कामयाब एक दिन
हो हो मन मे है विश्वास
पूरा है विश्वास
हम होंगे कामयाब एक दिन
हम चलेंगे, साथ साथ
लिए हाथों में हाथ
हम चलेंगे साथ साथ एक दिन
हो हो मन में है विश्वास
पूरा है विश्वास
हम चलेंगे साथ साथ एक दिन
होगी शांति चारों ओर
होगी शांति चारों ओर
होगी शांति चारों ओर एक दिन
हो हो मन में है विश्वास
पूरा है विश्वास
होगी शांति चारों ओर एक दिन ।
हो हो मन में है विश्वास
पूरा है विश्वास
हम होंगे कामयाब एक दिन।

परामर्श
सत्यजीत भट्टाचार्य

लेखक व प्रस्तुति
आधार परिवार

प्रायोजक
स्वीडिश इन्टरनेशनल डेवेलपमेंट कॉआपरेशन एजेन्सी
(सीडा) नई दिल्ली

निर्माता व प्रकाशन
आर.सी.एच. नेटवर्क के लिए
आधार शोध संस्थान
बी–40, प्रथमतल, मॉडल टाउन, जगतपुरा रोड
मालवीय नगर, जयपुर– 302 017

संस्करण :
2007