



# मितानिन तौर मौर मौठ...

महिला स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम

मितानिन कार्यपुस्तिका-4

समुदाय आधारित स्वास्थ्य सेवाओं की और.....



मितानिन कार्य पुस्तिका - 4

# मितानिन तौर भीर ठौठ

महिला स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, छत्तीसगढ़ शासन

**राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र**

बिजली चौक, कालीबाड़ी, रायपुर (छ.ग.)

दूरभाष : 2236104



**दूसरा संस्करण**

मई 2003

**परिकल्पना एवं लेखन :**

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़

**चित्रांकन एवं ले-आऊट :**

विशाखा

**संदर्भ सामग्री एवं कुछ चयनित चित्रों के लिए आभार :**

भारत ज्ञान विज्ञान समिति के विभिन्न प्रकाशन

निरंतर, नई दिल्ली की स्वास्थ्य श्रृंखला

वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन के विभिन्न प्रकाशन,

हे स्पेरियन फाउण्डेशन के, "टैय्यर विमेन हैव नो डॉक्टर"

**मुद्रण :**

छत्तीसगढ़ संवाद, रायपुर

---

इस संदर्शिका का कोई भी अंश जनहित में प्रकाशित किया जा सकता है किन्तु उक्त संबंध में राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र को सूचित करें व प्रकाशित सामग्री में इस प्रकाशन का संदर्भ दें।

## संदेश

“स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय, हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय” ।  
इस महत्वपूर्ण उद्देश्य को लक्ष्य बनाकर छत्तीसगढ़ शासन ने  
“इंदिरा स्वास्थ्य मितानिन कार्यक्रम” प्रारंभ किया है ।

इस सामुदायिक कार्यक्रम को सफल बनाने हेतु “मितानिन” को एक  
“स्वयंसेवी सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता” के रूप में देखा गया है ।  
वह माँवों में, घर-घर में, स्वास्थ्य स्थिति पर एक ठोस समझ बनाने  
में मददगार है ।

स्वास्थ्य कार्यक्रमों को जनसहयोग दिलाने के साथ ही, उन्हें बेहतर  
स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाना ही “मितानिन” कार्यक्रम का  
मूलभूत लक्ष्य है ।

“मितानिन तौर मौर मौठ...” प्रशिक्षित मितानिनों को माँव-माँव में  
बेहतर स्वास्थ्य का संदेश देने में मदद करेगी ।

बेहतर स्वास्थ्य निर्माण हेतु संकल्पित विश्वास के साथ.....



(डॉ. कृष्णमूर्ति बांधी)

मंत्री, छ.ग. शासन

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण



## अपनी बात

“सभी का स्वास्थ्य ठीक-ठाक हो एवं सबके लिए बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं मुहैया हों”। इसी महत्वपूर्ण लक्ष्य को लेकर छत्तीसगढ़ शासन ने लोक स्वास्थ्य से जुड़े विभागों एवं विभिन्न सेवाओं को समुदाय आधारित बनाने का ठोस कदम उठाया है। इस विशाल कार्ययोजना के तहत **इंदिरा स्वास्थ्य मितानिन कार्यक्रम** का शुभारंभ किया गया है। इस सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का मकसद है :-

- आम लौगों की स्वास्थ्य संबंधी जानकारी बढ़े।
- स्वास्थ्य सेवाओं का लौगों द्वारा भरपूर उपयोग हो सके।
- कुछ सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं का निदान समुदाय के स्तर पर ही हो सके।
- स्थानीय पंचायतों की स्वास्थ्य के क्षेत्र में सास भूमिका बने।
- जनस्वास्थ्य की बेहतरी के लिए योजनाबद्ध तरीके से प्रयास शुरू हो।

इस कार्यक्रम का सम्पूर्ण संचालन महिलाओं को संगठित करके उनकी नेतृत्व कुशलता के विकास से किया जाना है, जिसके केन्द्र में प्रत्येक मजरे -टोलै के लौगों द्वारा चयनित महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता रहेगी।

छत्तीसगढ़ के लोक जीवन में “मितानिन” एवं “मितानिन ” का एक विशेष स्थान तथा स्वीकार्यता है। इस कार्यक्रम में चयनित एवं प्रशिक्षित महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को भी मुहल्ले एवं गांव की “मितानिन” के रूप में देखा गया है।

इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए प्रत्येक मितानिन को स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर विशेष प्रशिक्षण दिया जाना है। ताकि वे 18 महीने की समयावधि में अपने गाँव /मुहल्ले के स्वास्थ्य की स्थिति पर ठोस समझ बनाएं और लौगों को साथ लेकर बेहतर स्वास्थ्य के लिए कुछ ठोस कदम भी उठा सके। इसके साथ ही इन स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को कुछैक सामान्य बीमारियों के उपचार हेतु दक्ष किया जाना भी है। यह सब तभी संभव है जब “मितानिन” और समुदाय के बीच बेहतरीन तालमेल स्थापित हो और “मितानिन” की अगुवाई में स्वास्थ्य सेवाएँ देने वाली विभिन्न संस्थाओं के साथ समुदाय का बेहतर संबंध कायम हो।

इसी कड़ी में मितानिनों को प्रशिक्षण देने एवं उनमें दक्षता निर्माण के लिए इस पुस्तक का प्रकाशन किया जा रहा है। सात पुस्तकों की “प्रशिक्षण पुस्तिका श्रृंखला” की यह चौथी पुस्तक है। श्रृंखला की विभिन्न पुस्तकों की विषयवस्तु निम्नानुसार है-

1. मितानिन कार्यक्रम - एक परिचय
2. अधिकृत स्वास्थ्य सेवाओं की पहचान
3. शिशु एवं बाल स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दे
4. महिला स्वास्थ्य के विभिन्न मुद्दे
5. मलेरिया, टी.बी. जैसी खतरनाक बीमारियों पर नियंत्रण
6. सामान्य बीमारियों की चिकित्सा
7. ग्राम स्तरीय स्वास्थ्य योजना



इन पुस्तकों का निर्माण इस उद्देश्य से किया गया है कि ग्राम स्तर की सामान्य महिला कार्यकर्ता भी स्वास्थ्य संबंधित विषयों की सरलता से समझ सकें और आवश्यक कार्यों को आसानी से आगे बढ़ा सकें। “मितानिन” के कार्यों के मद्देनजर प्रत्येक पुस्तक में संबंधित विषयों, उनके तौर-तरीकों पर विस्तृत चर्चा करने का भी प्रयास किया गया है।

इस पुस्तक का निर्माण एवं मितानिन कार्यक्रम की प्रयोगात्मक पहल के विभिन्न पहलुओं में राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र एवं एक्शन एड इंडिया, रायपुर की प्रमुख भूमिका है। हम वहां के सभी सहयोगियों को छत्तीसगढ़ शासन के स्वास्थ्य विभाग की ओर से धन्यवाद एवं बधाई देना चाहते हैं। साथ-साथ उन सभी सहयोगी संगठनों को भी, जिनकी अगुवाई में कार्यक्रमों का, विभिन्न जनपदों में प्रयोगात्मक क्रियान्वयन किया जा रहा है।

अन्त में पुस्तक की तैयार करने में सहयोग देने वाले उन सभी व्यक्तियों, संस्थाओं के प्रति हम आभारी हैं। उन संस्थाओं के प्रति भी हम आभार व्यक्त करते हैं जिनकी संदर्भ सामग्रियों का इस्तेमाल इस पुस्तक के लिए किया गया है।

हमारा आग्रह है कि पुस्तक हेतु आपके जो भी सुझाव हों, उससे राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र को जरूर अवगत करायें ताकि भविष्य में पुस्तक को ज्यादा उपयोगी तथा प्रभावी बनाया जा सके।

आशा है कि हर एक मितानिन इन पुस्तकों को अपने बहुमूल्य सहयोगी के रूप में उपयोग करेंगी एवं अपने कार्य में सफल रहेंगी।

बेहतर स्वास्थ्य निर्माण हेतु संकल्पित विश्वास के साथ,

(बी. एल. अग्रवाल)

सचिव,  
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण  
छत्तीसगढ़ शासन।



## अनुक्रम

क्रम	विषय	पैज नं.
1.	महिला स्वास्थ्य एवं महिला समानता	1-3
2.	किशोरावस्था	4-12
3.	महिलाओं में खून की कमी	13-16
4.	गर्भावस्था में सामुदायिक मदद	17-24
5.	सरकारी स्वास्थ्य सेवायें - हर महिला का गर्भावस्था में अधिकार	25-30
6.	महिलाओं की कुछ खास समस्याएं	31-35
7.	महिलाएं और हिंसा	36-42
8.	महिला सशक्तिकरण	43-46







कहा गया है कि “किसी भी देश में महिलाओं की उन्नत स्थिति को उस देश की सभ्यता एवं विकास का माप माना जाता है।”

आज दुनिया के कई देशों में और हमारे देश में भी कई परिवारों की महिलाएं पुरुषों के कंधे से कंधा मिला कर चल रही हैं। लेकिन दुःख की बात यह है कि आज भी ज्यादातर क्षेत्रों में महिलाओं की स्थिति अच्छी नहीं है। वे आज भी शोषित हैं। और इसी शोषण से ही उनके शरीर और मन की स्थिति बिगड़ जाती है। जिसका उनके कार्यों में परिणाम देखने को मिलता है।

स्वास्थ्य व्यक्तिगत और सामाजिक बेहतरी का संतुलन है। जहाँ तक महिलाओं की बात है स्वास्थ्य उनकी शक्तिशाली, क्रियाशील रचनात्मक, सहज स्थिति है। और वह उनकी जीवन की कल्याणकारी स्थिति भी है। उनका खुद निर्णय ले सकना, स्वयं को व्यक्त कर पाना, विभिन्न क्षमताओं एवं भावनाओं को प्रकट कर पाना भी बहुत महत्वपूर्ण है। वे आजादी से जी सके। और समाज के उत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सके। महिलाओं के स्वस्थ रहने का वर्तमान स्थिति में इतना व्यापक मतलब होना चाहिये। दुख की बात है कि महिला स्वास्थ्य को केवल गर्भाविस्था और प्रसव में देखभाल के साथ सीमित करके देखा जाता है।

इस समय हम महिलाओं की हर अवस्था में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के बारे में और उससे जुड़ी समस्याओं के बारे में चर्चा करेंगे।

मितानिन कार्य पुस्तिका एक में हमने महिलाओं के स्वास्थ्य की और सामाजिक असमानता के बारे में पढ़ा है और बातचीत की है। क्या आपको याद है? आइये एक बार हम उसे दोहरा लेते हैं -

## इसके बाद चर्चा करें -

1. पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं क्यों अधिक बीमार पड़ती हैं ?
2. महिला समानता का महिला स्वास्थ्य के किस मुद्दे पर संबंध है। दोनों प्रश्नों का गहरा संबंध है।

### कुछ कारण जो महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं :-

1. पुरुष प्रधान समाज तथा महिलाओं के प्रति भेदभाव पूर्ण रवैया
2. गरीबी, स्वच्छ पानी की कमी, कम भोजन, कुपोषण
3. घर व शिक्षा का अभाव
4. अधिक कार्य व व्यवसायिक खतरे
5. अपर्याप्त और असंवेदी स्वास्थ्य सेवाएं



अधिकांश समस्याएं सामाजिक आर्थिक और सांस्कृतिक असंतुलन तथा तनाव के कारण होती हैं।

3. इस विषय पर भी चर्चा करें -

“महिलाओं को समानता पाने के लिए आर्थिक और सामाजिक परिवर्तन लाने की जरूरत है लेकिन सबसे पहला कदम तो उसके अंतर्मुख की शक्ति है।”



आगे हम असमानता और स्वास्थ्य के संबंध का विश्लेषण हर उम्र के अनुसार करें।

<p>1. भ्रूण / बालिका</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. बालिका भ्रूण हत्या</li> <li>2. शिशु बालिका हत्या</li> <li>3. बालिका को ज्यादा दिन तक स्तनपान न करवाना</li> </ol>
<p>2. लड़की</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. आहार में असमानता</li> <li>2. स्वास्थ्य खर्च में असमानता। बीमार लड़की को जल्दी डाक्टर के पास नहीं ले जाते</li> <li>3. लड़कियों से ज्यादा काम करवाना</li> <li>4. शिक्षा न देना</li> <li>5. खेलने नहीं देना</li> <li>6. मारपीट करना</li> </ol>
<p>3. किशोरावस्था</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. खाने में असमानता</li> <li>2. काम में असमानता</li> <li>3. शिक्षा में असमानता</li> <li>4. मारपीट करना</li> <li>5. शीघ्र और जबरदस्ती शादी कर देना</li> <li>6. शारीरिक परिवर्तनों के बारे में भ्रम डालना</li> <li>7. यौन शोषण</li> </ol>
<p>4. वयस्क</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. वैवाहिक बलात्कार</li> <li>2. पत्नी की पिटाई</li> <li>3. काम की जगह यौन उत्पीड़न</li> <li>4. उनकी मेहनत एवं कमाई को न आकंन।</li> <li>5. दहेज उत्पीड़न</li> <li>6. लडका पैदा न करने पर दुर्व्यवहार</li> <li>7. छोड़ देना</li> <li>8. गर्भावस्था में             <ol style="list-style-type: none"> <li>अ. उचित देखभाल न मिलना</li> <li>ब. समय पर सही चिकित्सा सुविधा उपलब्ध न होने के कारण बीमारी और मृत्यु</li> </ol> </li> </ol>
<p>5. वृद्धावस्था</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. परित्यक्त एवं उपेक्षित</li> <li>2. भावनात्मक असुरक्षा</li> <li>3. आर्थिक एवं सामाजिक सुरक्षा की कमी</li> <li>4. स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने की समस्या का बढ़ जाना</li> </ol>

महिलाओं के स्वास्थ्य को सुधारने के लिए अन्य मुद्दों पर भी विचार किया जाना चाहिए -

1. महिलाओं को समाज में बराबरी का दर्जा
2. कार्य का बराबर बँटवारा
3. सुनिश्चित आय
4. सुरक्षित कार्य और जीने की परिस्थितियां
5. साफ पानी और खाना
6. शिक्षा और विकास के अवसर
7. सुरक्षित व प्रभावी परिवार नियोजन के तरीके
8. हिंसा से मुक्ति



### आइये हम समानता का तात्पर्य पक्षियों की इस कहानी से समझें:

क्या कभी किसी चिड़िया मां ने चिड़वे को खाने के लिए दाल का दाना या कीड़े ज्यादा दिये और चिड़िया को कम ?

नहीं न !

आइये हम चिड़िया मां से सीखें !

चिड़वे और चिड़िया मां से सीखें ! अपने घर में भी चिड़वे और चिड़िया दोनों को उड़ना सिखाएं ताकि दोनों आसमान छू सकें। दोनों को समान आहार, समान पलने बढ़ने दें। ताकि हर छोटी चिड़िया फिर वैसी ही चिड़िया मां बन सके और अपने परिवार को ऊँचा उड़ना सिखाए और पंखों में, जीवन में मजबूती और स्वस्थता लाए। हम सब भी स्वस्थ जीवन की ओर स्वस्थ उड़ान भरें।



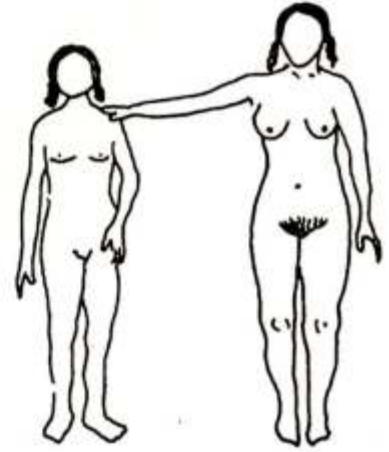
बाल्यावस्था से युवावस्था के बीच में होने वाले परिवर्तन के समय (12 वर्ष से 18 वर्ष) को किशोरावस्था कहते हैं। इस अध्याय में हम लड़कियों के किशोरावस्था पर चर्चा करेंगे।

इस समय होने वाले परिवर्तन निम्न हैं -

- (1) शारीरिक
- (2) मानसिक व भावनात्मक
- (3) सामाजिक

## शारीरिक परिवर्तन

1. कद बढ़ता है/वजन बढ़ता है।
2. स्तनों का विकास होता है।
3. बगल और जननांगों पर बाल उगते हैं।
4. माहवारी शुरू होती है।
5. चेहरे पर मुंहासे आते हैं।
6. आवाज सुरीली होती है।



## शारीरिक विकास और आवश्यक पोषण

इस समय में लंबाई (कद) सबसे ज्यादा बढ़ती है। हड्डियां लंबी होती हैं। मांसपेशियां बढ़ती हैं। माहवारी शुरू होती है इस समय में लड़की को भरपूर मात्रा में -

1. प्रोटीनयुक्त
2. लौह तत्व युक्त
3. कैल्शियम युक्त

**भोजन की जरूरत होती है।**

माहवारी शुरू होने के कारण लौह तत्व वाले तत्वों की जरूरत होती है। जीवन में इसी समय भोजन की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। वयस्क लोगों से भी ज्यादा। इन तत्वों की पूर्ति मूंगफली, मटर, चना, दालें, टमाटर, हरी सब्जियां, मुनगा, अण्डे, मांस, दूध, मछली आदि से हो सकती है। इसके बारे में हम गर्भावस्था के अध्याय में विस्तार से चर्चा करेंगे। पुस्तक 3 में भी इसकी चर्चा हुई है।

यदि किशोरावस्था में शारीरिक विकास ठीक होगा और लड़की तंदरुस्त होगी तो आगे चलकर उसका नातृत्व सुरक्षित होगा और वृद्धावस्था में भी निरोगी रहने में मदद होगी।

## माहवारी क्या है ?



माहवारी वह प्रक्रिया है जिसमें औरत का शरीर एक बच्चे के ठहरने की तैयारी करता है जब लड़की किशोरावस्था में कदम रखती है तब माहवारी चक्र की शुरुआत होती है। इस प्रक्रिया में रक्त योनिद्वारा से महीने में 2 से 7 दिन तक बाहर निकलता है।

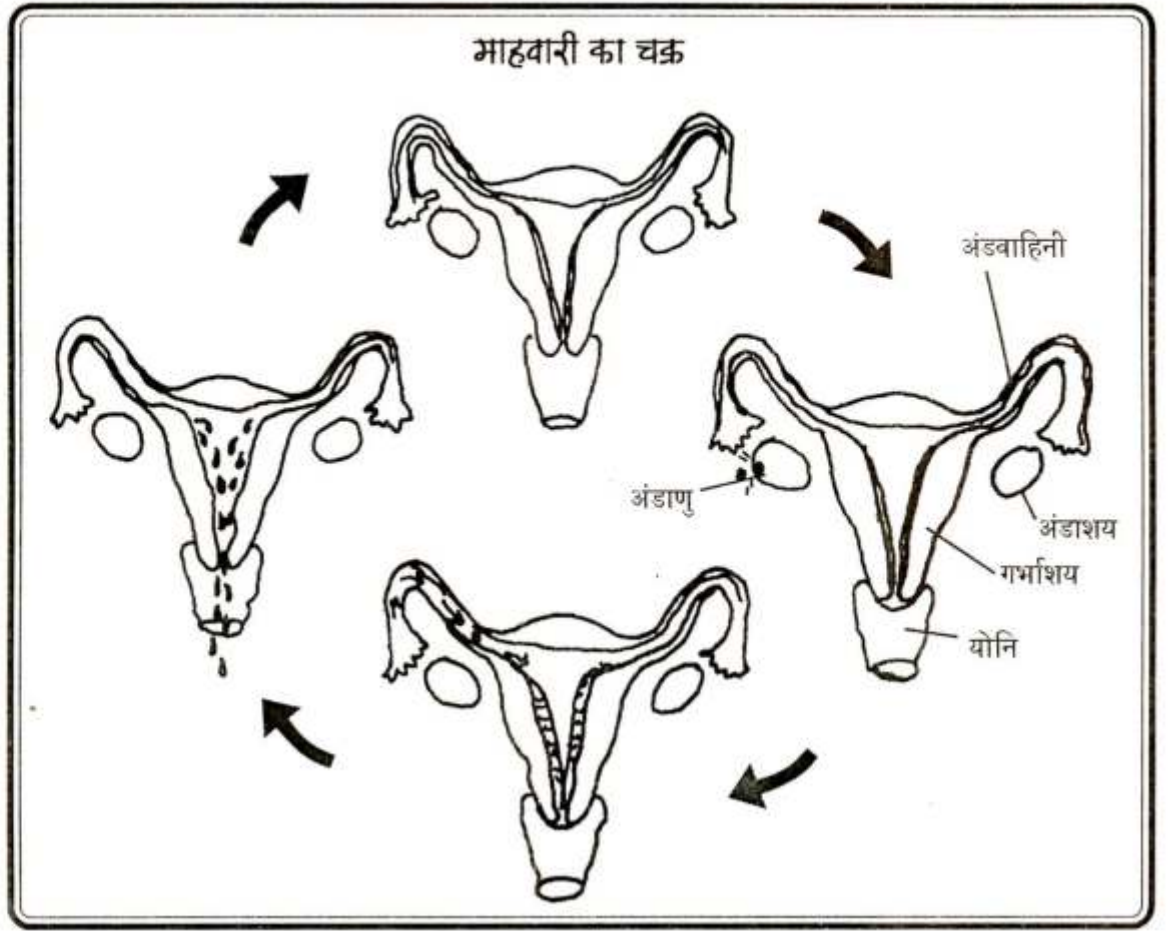
आम तौर पर बारह से पचास वर्ष तक की उम्र के बीच हर माह माहवारी आती है। यह 20 से 35 दिन के अंतराल में होता है।

## माहवारी क्यों आती है ?

पहले अण्डाशय में एक अंडाणु बढ़ने लगता है। अंडाणु के आसपास गुब्बारे की तरह एक थैली भी बढ़ने लगती है इन्हें पुटिका कहते हैं।

अंडाणु के बढ़ने के समय ही गर्भाशय की अंदरूनी परत मोटी होने लगती है। इसमें ढेर सारी छोटी-छोटी खून की नलियां बनने लगती हैं ताकि यदि बच्चा ठहरा तो बच्चे को रक्त पहुंच सके। अंत में अण्डाशय में अंडाणु के आसपास बढ़ रही थैली इतनी बड़ी हो जाती है कि वह फूट जाती है। अण्डाणु अण्डाशय से बाहर निकल आता है। अंडाणु किसी एक अंड-वाहिनी की ओर बढ़ता हुआ गर्भाशय में आ जाता है। अगर अंडाणु का बीज से संयोग नहीं होता है और वह गर्भाशय में नहीं ठहरता है तब कुछ दिन के पश्चात वह अस्तर टूट जाता है और अपने आप योनि से बाहर निकल आता है। इसी को माहवारी का खून कहते हैं। उक्त कारण से ही माहवारी आती है।





### माहवारी में तकलीफ दर्द क्यों ?

माहवारी के दौरान गर्भाशय में बनी परत टूटती है। टूटती परत को बाहर धकेलने के लिये गर्भाशय को सिकुड़ना या संकुचित होना पड़ता है। इसी टूटने और सिकुड़ने की वजह से कुछ दर्द होता है जो कि स्वाभाविक है। यदि उस समय पेट में कब्ज व गैस है तो दर्द बढ़ जाता है। यदि रक्तस्राव में खून की गठानें हैं लब भी उन्हें धकेलने में दर्द बढ़ सकता है।



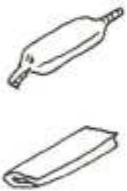
## माहवारी दर्द के लिये उपचार

### (अ) घरेलू उपचार -

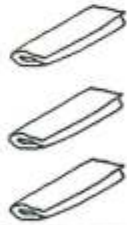
आपके यहां प्रचलित उपयोगी नुस्खों के बारे में चर्चा करें। इसमें से कौन से उपाय अपनाएं जा सकते हैं ?

1. गर्म पानी की सिंकाई से भी कई महिलाओं को इस समय आराम मिलता है।
2. धीरे-धीरे सैर करने से कुछ आराम मिलता है।
3. कभी-कभी कब्ज के कारण माहवारी का दर्द बढ़ता है तो कब्ज को दूर करने के उपाय करें।
4. इस समय कई लोग कई गोलियां खाते हैं। इन दवाओं से आराम मिलता है पर इन गोलियों से शरीर पर दुष्प्रभाव पड़ता है। बहुत दर्द हो तो पैरासिटामॉल की गोली ली जा सकती है। अगर खून के थक्के भी आते हैं, दर्द भी हो तो डॉक्टर की सलाह लेना चाहिये।

### माहवारी के समय कपड़े का उपयोग



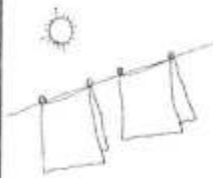
(1) सूखा साफ सूती कपड़ा ही उपयोग करें। इसमें खुजली की शिकायत नहीं होती। साथ ही सूती में गीलापन सोखने की क्षमता अधिक होती है।



(2) एक दिन में दो या ज्यादा बार जरूरत के आधार पर बदलें। इससे गीलापन अधिक देर तक नहीं होता, न ही संक्रमण होता है।



(3) कपड़ा साबुन व गर्म पानी से धोयें। इससे दाग व कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।



(4) कपड़ों को धूप में ही सुखाएं। इससे रोगाणु नष्ट हो जाते हैं।



(5) इस्तेमाल हुए कपड़े को अच्छे से धोकर, सुखाकर, प्लास्टिक की थैली में नमी रहित अच्छी जगह पर रखना चाहिये। इससे किसी प्रकार की दूषित हवा तथा कीटाणु प्रवेश नहीं करेंगे।



(6) एक ही कपड़े को चार-पांच बार इस्तेमाल करने के बाद जला दें या फेंक दें। लंबे समय तक एक ही कपड़े का उपयोग करने से बीमारी हो सकती है।



## माहवारी के समय अपनाए जा रहे तरीके

वर्तमान समय में भी महिलाएं माहवारी को गन्दा समझती हैं। इसी कारण इस समय उपयोग में लाए जाने वाले तरीकों में भी सफाई का ध्यान नहीं रखतीं जैसे -



(1) किसी भी गन्दे कपड़े का उपयोग।



(2) एक दिन में एक बार ही कपड़े का इस्तेमाल।

(3) साबुन व गर्म पानी से कपड़े नहीं धोना।



(4) नमीयुक्त अंधेरे स्थान पर कपड़े सुखाना।



(5) कहीं भी कोनेय बेकार जगह में कपड़े सुखाना।

(6) उपयोग के बाद तालाब, नदी आदि जलाशयों पर कपड़े पैरों से दबा देना।

इन सब से कपड़े में व उससे शरीर पर संक्रमण होता है। कई प्रकार से कीटाणु-जीवाणु पनपने लगते हैं। और शरीर में रोग फैलाते हैं।

## मानसिक व भावनात्मक परिवर्तन

किशोरावस्था के समय शारीरिक बदलावों के साथ-साथ स्वभाव में भी बदलाव आने लगता है जो कि स्वाभाविक है। जैसे -

1. बड़ा बनने की उत्सुकता।
2. उत्तेजित होना।
3. मूड का बिगड़ना-बदलना, चिड़चिड़ापन।
4. लाज/शर्म।
5. वेशभूषा पर (पहनावे पर) खास ध्यान देना।
6. लड़कों के प्रति आकर्षण।
7. हुनर (कला) सीखने की जिज्ञासा।
8. सहेलियों के साथ विशेष बातें।
9. अपनी मन मर्जी करने की चाह (आत्मनिर्भरता)।
10. किताबें पढ़ना, खेलना, भोजन व्यंजन बनाना, घूमना आदि में रुचि।
11. सुनहरे सपने सजाना।



इस अवस्था की किशोरियों में भावनात्मक उतार-चढ़ाव बहुत आता है। कभी-कभी इस बात पर दुखी हो जाते हैं कि उन्हें न बच्चों में गिना जाता है और न ही बड़ों में। वे आत्म-निर्भर बनना चाहते हैं। साथ ही किसी कारणवश बाहर निकलती हैं तो लड़कों की गलत छेड़छाड़ों को भी झेलने के लिए मजबूर हो जाती हैं।

इसलिये प्रत्येक परिवार का कर्तव्य है कि वे किशोर लड़कियों की भावनाओं को समझें, धैर्यपूर्वक उनसे बातचीत कर उनकी समस्याओं को सुलझाने में मदद करें। इस समय माता-पिता और शिक्षकों को चाहिये कि वे -

- 1) उन्हें उत्तरदायित्व सौंपें।
- 2) उसे संगठित होकर कार्य करने के लिये प्रेरित करें।
- 3) उसमें आत्मविश्वास बढ़ायें
- 4) उसकी कार्यक्षमता को बढ़ायें।
- 5) उन्हें हर कार्य में सराहें/उत्साहित करें।

उन्हें बाहर निकलते समय सुरक्षा प्रदान करें। साथ ही विपरीत परिस्थितियों से निपटने हेतु नये तरीके बतायें। रिश्तों की समझ दें और यौन शिक्षा भी दें।

### चर्चा का विषय

मेरी दादी कहती है “लड़की को बाहर भेजना, चाहे खेलने चाहे काम के लिये, मुसीबत को घर में लाना है।”

“यौन शिक्षा देना तो उन्हें बिगाड़ने की बातें हैं। मैं तो इससे बिलकुल इंकार करती हूँ, आपकी क्या राय है?”



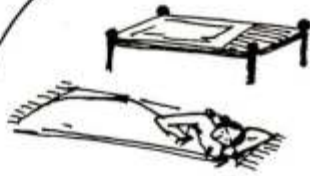
## माहवारी से जुड़ी मान्यताएँ

शरीर के बारे में कुछ  
मान्यताएँ भी हमारी  
सोच को प्रभावित करती हैं।

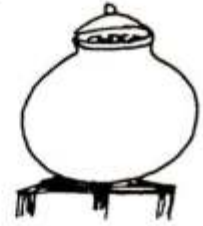
सभी धार्मिक  
प्रवृत्तियों  
से अलग  
किया  
जाना



पापड़, आचार, बड़ी,  
को नहीं छूना

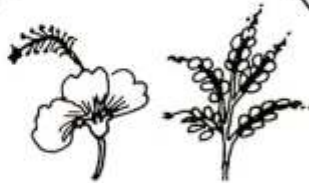


पलंग पर नहीं  
सोना



पीने का पानी बर्तन नहीं छूना  
न ही रसोई घर में जाना

एक किशोरी अपने  
आपको दुखी हीन  
अपवित्र मानती है।



पेड़ या फूल का पौधा  
नहीं छूना

गाय का दूध नहीं छूना  
न ही दूहना

लड़कियाँ अपने शरीर के बारे में शर्मिन्दा महसूस न करें। प्रकृति की इस प्रकिया को गर्व से देखें, और इसे पूर्ण रूप से समझें।

## सामाजिक परिवर्तन

कुछ सामाजिक मान्यताएं भी हमारे शरीर के बारे में हमारी सोच को प्रभावित करती हैं। जैसे -

1. लड़कियों की पढ़ाई पर कम ध्यान देना या न पढ़ाना।
2. घरेलू कार्य का बोझ डालना।
3. लड़के-लड़कियों में भेदभाव।
4. घरेलू पाबंदी।
5. विवाह में राय न पूछना व जल्दी विवाह।
6. घरवालों से प्यार, स्नेह कम मिलना।



लड़कियां अपने शरीर के बारे में शर्मिन्दागी महसूस न करें, प्रकृति की इस अद्भुत प्रक्रिया को गर्व से देखें।

लड़कियों को पढ़ने, बढ़ने, खेलने की पूरी आजादी दी जाए।



स्वस्थ जीवन की और स्वस्थ उड़ान ....





परिवार से भरपूर  
स्नेह मिले

कुपोषण से बचाव करें

## किशोरावस्था

शारीरिक उत्पीड़न न हो

रक्त अल्पता से बचाएँ  
कैल्शियम भी जरूरी



शादी के बारे में उनकी  
राय पूछें

शरीर की बनावट एवं  
माहवारी के बारे में  
ज्ञान दें।

18 साल तक शादी न करें

**मुझे खिलने दो !**

पढ़ाई एवं प्रशिक्षण दे  
रोजगार के लिए

अधिकतर महिलाएं खून की कमी की शिकार होती हैं। उम्र की हर अवस्था में खून की कमी पायी जाती है। इसलिए बचपन से ही लड़कियों के भोजन पर ध्यान देने की जरूरत है।

### खून की कमी क्यों होती है ?

1. कुपोषण - गरीबी के कारण पोषक तत्व नहीं मिलते हैं।
2. लड़कियों को लड़कों की तुलना में कम खाना दिया जाता है।
3. माहवारी में ज्यादा खून जाने के कारण
4. पेट में कृमि के कारण
5. प्रसव या गर्भपात में अधिक खून जाने से
6. कभी कभी बवासीर में खून जाने से
7. कुछ वंशानुगत बीमारियों के कारण जैसे सिकल सेल एनीमिया



किशोरावस्था में शरीर का विकास सबसे ज्यादा होता है क्योंकि -

1. लड़कियों का शरीर लड़कों की अपेक्षा जल्दी बढ़ता है।
2. उनकी माहवारी भी शुरू हो जाती है।

इन दो कारणों से इस उम्र में खून की कमी बढ़ जाती है। इसलिए इस उम्र में उन पर ध्यान देने की विशेष आवश्यकता है।

### खून की कमी के लक्षण



1. आँख की पुतली के अंदर के हिस्से में लाली की कमी
2. मसूड़ों में लाली की कमी
3. सफेद या चपटे नाखून, खून की कमी ज्यादा होने पर पीली या पारदर्शी चमड़ी



### खून की कमी के कारण होने वाली परेशानियां

1. कमजोरी और थकान
2. सांस लेने में तकलीफ



## खून की कमी पर विशेष ध्यान देने की जरूरत क्यों है ?

1. यह सबसे ज्यादा पाई जाने वाली बीमारी है जिससे लोगों को बहुत कष्ट होता है और लोगों में जानकारी के अभाव के कारण इसे पहचाना नहीं जाता है।  
मितानिन को इसे पहचानना आना चाहिए और बताना है कि इससे बचाव और इलाज आसान और संभव है।
2. खून की कमी से पीड़ित लड़की जब गर्भवती होती है तो उसकी जान को खतरा हो सकता है। गर्भवती होने के बाद खून की कमी को ठीक करना मुश्किल है इसलिए जरूरी है कि किशोरावस्था से ही खानपान का ध्यान रखा जाए। और खून की कमी का पूरा इलाज किया जाए।

कभी कभी खून की कमी का पता करना मुश्किल होता है इसलिए इसे खून की जांच करके पता किया जा सकता है। खून की जांच करना बहुत आसान होता है इसके लिए ए.एन.एम. के पास या प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र में उपकरण उपलब्ध होते हैं। हर महिला को अपने खून की जांच अवश्य करवाना चाहिए।

खून की मात्रा महिलाओं में कितनी होती है यह निम्नलिखित चार्ट में दिखाया गया है।

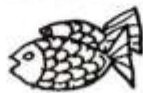
सामान्य	13-15 ग्राम प्रतिशत
खून की हल्की कमी	9-12 ग्राम प्रतिशत
खून की ज्यादा कमी	5-8 ग्राम प्रतिशत
खून की अत्यधिक कमी	5 ग्राम प्रतिशत से कम

## खून की कमी होने पर क्या करें

### 1. भोजन संबंधी सलाह

यह जरूरी नहीं है कि महंगा भोजन खाने से ही शरीर को आवश्यक तत्व और खास कर लौह तत्व मिलें - इसके लिए निम्न उपाय किये जा सकते हैं :-

1. गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां खाएं जैसे पालक, बथुआ, चौलाई, सरसों का साग। इसे अपने घर के बगीचे में लगा सकते हैं।
2. खाना लोहे की कढ़ाई में बनाएं
3. चीनी की जगह गुड़ का प्रयोग करें, खाने के बाद एक टुकड़ा गुड़ खाएं। गुड़ इमली की चटनी खाएं, गुड़ इमली का शर्बत पीयें।
4. जो मांसाहारी हैं वे मांस, मछली व अण्डे खा सकते हैं इसके लिए घर में मुर्गी पाली जा सकती है। मछली पाली जा सकती है।



## 2. पेट में कृमि होने पर

कई बार खाली आँखों से कृमि दिख जाते हैं। लेकिन हमेशा दिख जाएं यह ज़रूरी नहीं है।

### कृमि दूर करने के घरेलू उपाय

1. बांस की कोमल पत्ती और नीम की पत्ती को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें और सूरज उगने के पहले ही इसे खा लें। इसे 10 दिन तक करें।
2. मक्के के बाल की राख को शहद, गुड़ या चीनी में मिलाकर एक चम्मच खाएं यह तीन चार दिनों तक करें।

### कृमि के लिए दवाई

एलबेन्डोजोल या मेबेन्डाजॉल की गोली दी जा सकती है।  
इसको देने का तरीका अध्याय के अंत में बताया गया है।

## 3. किसी भी खून जाने की स्थिति जैसे -

- माहवारी में ज्यादा खून आने पर
- बवासीर में खून जाने पर  
डाक्टर की सलाह लीजिए

### खून की कमी का इलाज

खून की हल्की कमी	हीमोग्लोबिन 10-13 ग्राम %	1. खान पान में लौह तत्व को बढ़ाएं 2. आयरन की गोलियां खाएं
खून की अधिक कमी	5-9 ग्राम %	इसके लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में डाक्टर को दिखाएं 1. खून और दूसरी जांच भी कराएं ताकि कारण पता चले 2. डाक्टर की सलाह से आयरन की गोलियां खाएं 3. खान पान में लौह तत्व की मात्रा बढ़ाएं
खून की अत्यधिक कमी	5 ग्राम% से कम	इसके लिए कम से कम किसी सामुदायिक चिकित्सा केन्द्र में जा कर जांच करवाना चाहिए इसके इलाज के लिए भर्ती भी होना पड़ता है। कभी कभी खून भी चढ़वाने की ज़रूरत होती है।



## मितानिन की मदद



1. महिलाओं में खून की कमी की पहचान करना सीखें
2. पहचानिये कि किन कारणों से खून की कमी होती है
3. हल्की कमी में खान पान की सलाह दें और सिखाए गये सरल उपायों को गांव में बताएं।

### 4. किशोरावस्था में आयरन की गोलियां भी दिलवाएं

आयरन की गोलियों के कारण जैसे - 1. बच्चा काला होगा, 2. बच्चा ज्यादा तंदरुस्त होगा तो प्रसव में परेशानी होगी। यह सभी गलतफहमियाँ हैं, इन्हें दूर करना जरूरी है। या आयरन की गोलियों के गौण प्रभाव के कारण समझाइये और बताइये कि इससे डरने की कोई बात नहीं है।

अन्य महिलाओं को जिन्हें जरूरत है आयरन की गोलियां प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र से दिलवाएं और खाने के लिए प्रोत्साहित करें खास कर गर्भवती महिलाओं को क्योंकि उन्हें कई भ्रम होते हैं

### आयरन की गोलियां खाते समय ध्यान रखें -

1. अगर दवाई से पेट दर्द हो तो खाली पेट दवाई न लें। कुछ खाने के बाद ही दवाई लें इससे पेट में जलन या दर्द नहीं होगा।
2. आयरन की गोलियों से मल काले रंग का हो सकता है इससे डरने की जरूरत नहीं है
3. कभी कभी कब्ज हो सकता है इससे डरने की जरूरत नहीं है। खाने में हरी साग सब्जी बढ़ाएं।
4. अगर दस्त हो रहा है तो डाक्टर को दिखाकर दवाई की मात्रा कम की जा सकती है।
5. इस दवाई को बच्चों से दूर रखें।

### 5. कृमि के लिए कृमि नाशक गोलियां दे सकते हैं

गोली	उम्र	दवाई की मात्रा
एल्बेन्डाजोल	एक वर्ष से कम	नहीं देना है
	दो वर्ष से कम	1/2 गोली एक बार
	दो वर्ष से ज्यादा	1 गोली एक बार
मेबेन्डाजाल	दो वर्ष से कम	नहीं देना है
	दो वर्ष से ज्यादा	एक गोली सुबह एक गोली शाम 3 दिनों तक

6. यदि खून की कमी माहवारी में गड़बड़ी से है तो डाक्टर की जांच जरूर करवाएं।



मानवता के नाते यह समाज का कर्तव्य है कि किसी भी गर्भवती महिला के स्वास्थ्य की जिम्मेदारी समाज उठाए। आधुनिक सभ्यता का चिन्ह है कि राज्य की ओर से सभी गर्भवती महिलाओं और बच्चों का ध्यान रखें। हमें दो मुद्दों के बारे में सोचना है।

1. मितानिन गर्भवती माँ और उनके परिवार को क्या सलाह देगी और क्या मदद करेगी।
2. मितानिन पंचायत और समाज में क्या कदम उठाएगी जिससे सरकारी संस्थानों के द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाएं हर गर्भवती महिला को उपलब्ध कराने में मदद मिलें।

इस अध्याय में हम पहले गर्भावस्था में माँ को सलाह के बारे में चर्चा करेंगे।

### गर्भावस्था स्वास्थ्य

#### गर्भावस्था में जांच जरूरी क्यों ?



1. अच्छे वजन का स्वस्थ बच्चे को जन्म देना संभव हो।
2. गर्भवती महिला को उसके स्वास्थ्य की देखभाल में मदद करना।
  - अ. खानपान की सलाह
  - ब. मानसिक रूप से उसे बच्चे के आने के लिए तैयार करना
  - स. काम और आराम की सलाह
  - द. गर्भावस्था में सावधानियां
  - इ. गर्भावस्था में छोटी मोटी तकलीफों में सलाह
  - फ. प्रसव उपचार व प्रसव के बारे में सलाह
  - उ. नवजात शिशु की देखभाल
3. स्वास्थ्य सेवाएं निःशुल्क मिलती हैं यह पता होना।
4. समस्याओं और खतरे के चिन्ह जल्दी पहचानना और जल्दी अस्पताल के लिए रेफर करना

#### हर गर्भवती मां को आवश्यक सलाह

##### 1. खान पान

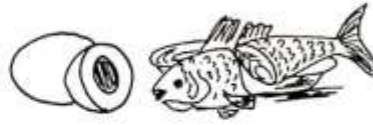
गर्भावस्था में मां न केवल अपने लिए खा रही है पर बच्चे के बढ़ने के लिए भी खा रही है। इसलिए उनके खान पान में परिवार के लोग इन तीन चीजों पर ध्यान दें। इसे तिरंगा झंडे के तीन रंगों के अनुसार विभाजित कर समझा जा सकता है।



### 1. केसरिया रंग - प्रोटीन/दाल की मात्रा -

खाने में ऐसे तत्वों को बढ़ाना है जिससे शरीर एवं भ्रूण की समुचित विकास हो।

सब किस्म की दालों में प्रोटीन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा दूध, दाल, मांस,



मछली, अंडे इत्यादि का सेवन भी बढ़ाया जा सकता है।

चर्चा कीजिए कि आपके यहां परिवार में कौन से भोज्य

पदार्थ अपनाते

हैं और उन्हें किस

प्रकार प्राप्त करते हैं। छत्तीसगढ़ में

आसानी से मिलने वाले भोज्य पदार्थ आप

किस तरह अपना सकते हैं इस पर भी चर्चा

करें।



निम्नलिखित उपाय अपनाए जा सकते हैं।

1. सत्तू या दाल अधिक मात्रा में देना
2. बड़ी (मूंग, उड़द या मिश्रित दालों की) बना के खिलाना
3. मुर्गी पालन: इससे अंडे मिलते हैं और मुर्गी भी खाई जा सकती है।
4. मछली पालन : मछली बहुत मददगार भोजन है।
5. अंकुरित दालें
6. सोयाबीन की बड़ी

### 2. सफेद रंग - खाने में अन्न की मात्रा

खाने की मात्रा अब बढ़ाने की जरूरत है।

जिससे अधिक शक्ति मिले। हमारे यहां

छत्तीसगढ़ में चावल की बहुतायत है इसकी

मात्रा बढ़ाई जाये। साथ ही थोड़ा तेल

और घी की मात्रा भी बढ़ाई जा

सकती है।



### 3. हरा रंग - विटामिन और "मिनरल" तत्व

ऐसे पदार्थ का सेवन किया जाए जिससे खून बढ़े और शरीर में

बीमारी से लड़ने की ताकत मिले।

1. हरी साग सब्जियां

2. फल



3. बगीचे में मुनगा लगाकर इसके पत्ते, सब्जी का सेवन किया जाए।
4. आंवला किसी भी रूप में खाया जाए।
5. पपीता बगीचे में लगाया जा सकता है, इसका सेवन भी मददगार है।

**कई घरों में साग सब्जी लगाते हैं, आपके घरों में क्या करते हैं ?**

गांव में मिलने वाली चीजों में से क्या क्या खाया जा सकता उसके बारे में चर्चा करें और देखें कि क्या छोटी मोटी बदलाहट से भोजन की पौष्टिकता को किस प्रकार बढ़ाया जा सकता है।

## 2. काम का बोझ और आराम



की जरूरत पड़ती है।

गर्भवती महिला को ज्यादा बोझ नहीं उठाना चाहिए। जरूर काम करें पर हल्का। गर्भवती महिला को ज्यादा आराम

## 3. गर्भावस्था में अन्य सावधानियां

1. कोशिश करें कि गर्भ के समय कोई दवाई न खाई जाए, खास कर पहले के तीन महीने में। अगर तेज बुखार या कोई बीमारी हो जाती है तो किसी प्रशिक्षित डाक्टर से दवाई लेकर खाएं और उन्हें जरूर बताएं कि आप गर्भवती हैं क्योंकि कुछ दवाएं बच्चों पर बुरा असर डालती हैं। प्रशिक्षित डाक्टर को मालूम होता है कि किस प्रकार की दवाइयां बच्चे के लिए नुकसान देह हो सकती हैं।
2. अक्सर महिलाएं नशा नहीं करती हैं लेकिन यदि कोई बहन तम्बाकू, बीड़ी, शराब या अन्य कोई नशा करती है, तो उन्हें बताना चाहिए कि यह उनके बढ़ते बच्चे के लिए खराब है।

## 4. गर्भवती की सामान्य समस्याएं

1. **सिर चकराना या उल्टियां** - प्रायः यह सुबह के समय बहुत होती है, और गर्भावस्था के दूसरे तीसरे महीने में इसका अनुभव ज्यादा होता है। ऐसी स्थिति में यदि सुबह बिस्तर से उठते समय सूखी रोटी या सादे बिस्कुट जैसे कोई शुष्क चीज खा ली जाए तो थोड़ा लाभ रहता है। एक ही समय में काफी ज्यादा भोजन खाने की बजाय थोड़ा थोड़ा करके दिन में कई बार खाएं यदि इसके बाद भी ज्यादा तकलीफ हो तो डाक्टर की सलाह लें। गर्भावस्था के तीसरे माह तक उल्टियां रुक जानी चाहिए। गर्भावस्था के आखिरी तीन महीनों में उल्टी आना कभी कभी खतरनाक हो सकता है। खासकर किसी गर्भवती के पांवों में सूजन व सिर दर्द हो, डाक्टर की सलाह लें।



2. **जलन या दर्द** - नाभि या छाती में (अम्लीय अपच और जलन) एक समय में थोड़ा सा खाना खाये सुविधा हो तो दूध अवश्य पीये। अम्ल विरोधी दवाओं का सेवन नहीं करें। सख्त वाली मिसरी को चूसने से भी लाभ होता है। कोशिश करें कि सोते समय सिर और छाती के तकिये या कम्बल की मदद से ऊँचा रख लें। यदि इसके बाद भी आराम न हो तो डाक्टर की सलाह लें।

3. **पांवों में सूजन** - दिन में कई बार पांवों को ऊंची जगह पर रखते हुए आराम करें। नमक का कम प्रयोग करें और नमक वाले आहार से परहेज करें। भुट्टे के बालों को चाय बनाकर पीने से लाभ होता है यदि पांवों पर बहुत ज्यादा सूजन हो और साथ ही चेहरे और हाथों पर भी सूजन आने लगे तो डाक्टरी सहायता जरूर लें। पांवों की सूजन प्रायः अंतिम महीनों में गर्भाशय के अंदर बच्चे के दबाव के कारण होती है। उन स्त्रियों को यह सूजन और भी ज्यादा होती है जिनमें खून की कमी हो, या जो कुपोषित हों जो नमक बहुत ज्यादा सेवन करती हों। इसलिए ऐसे आहार का सेवन करें जिसमें नमक कम हो या बिल्कुल न हो।



4. **कमर के निचले भाग में दर्द** - गर्भावस्था में यह सामान्य है। बैठते या खड़े होते समय कमर को सीधी रखने से लाभ होता है। सख्त बिस्तर वाले समतल तखत पर आराम करें या जमीन पर सख्त बिस्तर बिछाकर पिछली मांसपेशियों की मालिश कराएं।



5. **सूजी हुई शिराएं (स्फीत शिराएं)** - यह बात गर्भावस्था में आम है क्योंकि शिशु का वजन उन शिराओं पर पड़ता है जो टांगों से होकर आती हैं। बैठते वक्त पांवों को ऊंचा करके बैठें। यदि शिराएं बहुत ज्यादा बड़ी (मोटी) हो जाएं तो उन्हें इलास्टिक की पट्टी से बांधें लेकिन रात के समय पट्टी उतार दें।

6. **बवासीर** - ये मलद्वार (गुदा) में स्फीती शिराएं होती हैं। ये गर्भाशय में शिशु के वजन के कारण होती हैं। गुदा को शिशु के कारण होने वाली अपच से भी नुकसान पहुँचता है। कब्ज कम होने से बवासीर से परेशानी कुछ कम होगी, इसके लिए सब्जी का सेवन ज्यादा करें।

7. **कब्ज** - काफ़ी मात्रा में पानी पीये। अमरूद और चोकर जैसे प्राकृतिक रेशों वाले फल और भोजन खाएं। खाने में सब्जी की मात्रा बढ़ाएं। तेज दवाओं का प्रयोग न करें।



8. **योनि स्राव** - गर्भावस्था के दौरान योनि स्राव की मात्रा बढ़ सकती है। साफ सफाई रखने से इसमें सहायता मिलती है। यदि आपको शंका है, विशेष रूप से यदि योनि स्राव पीला या बदबूदार है तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लें।

**गर्भावस्था में खतरों की पहचान जिनमें प्रसव के लिये अस्पताल भेजने की जरूरत है।**

**1. पूर्व इतिहास के आधार पर**

1. उम्र 18 वर्ष से कम या 35 वर्ष के ऊपर।
  2. कद 145 सेमी से कम या 4 फुट 10 इंच से कम। →
  3. जिन्हें पहले कूल्हे की हड्डी टूटी हो।
- इन परिस्थितियों में बच्चा बाहर आने में कठिनाई हो सकती है।
4. जिन महिलाओं को चार या अधिक प्रसव हुए हों। →
- इस परिस्थिति में बच्चा पैदा होने के बाद ज्यादा खून जाने की संभावना होती है।
5. कोई बीमारी जैसे मधुमेह, टी.बी., पहले से हो।
  6. पहला प्रसव हो। →
- इन दोनों परिस्थितियों में परेशानी संभावित हो सकती है।

**2. पूर्व प्रसव में परेशानी हुई हो तो**

1. गर्भपात हुआ हो।
2. मृत बच्चा पैदा हुआ हो।
3. पूर्व प्रसव में गर्भ / प्रसव के दौरान रक्तस्राव हुआ हो।
4. पूर्व प्रसव में 12 घंटे से अधिक समय लगा हो।
5. पूर्व गर्भावस्था में या प्रसव के दौरान झटके आए हों।
6. ऑपरेशन या औजारों द्वारा प्रसव हुआ हो।



इन परिस्थितियों में अगली गर्भावस्था और प्रसव में परेशानी होने की संभावना हो सकती है। इसलिए प्रसव अस्पताल में कराना जरूरी है।

**3. गर्भावस्था के खतरे के चिन्ह जिसमें प्रसव के लिये अस्पताल भेजने की जरूरत है।**

1. गर्भावस्था के दौरान कभी खून गया हो।
2. सूजन हो और जांच के दौरान उच्च रक्तचाप पाया गया हो।
3. खून की कमी हो।
4. बच्चा सामान्य से बड़ा या छोटा हो।
5. बच्चा आड़ा या उल्टा हो।
6. जुड़वां बच्चे हों।



उपरोक्त परिस्थितियों की जानकारी ए.एन.एम. के द्वारा जांच करने पर पता चलती है। इन परिस्थितियों में अस्पताल में प्रसव करवाना चाहिए।



#### 4. गर्भाविस्था में या प्रसव के समय तत्काल अस्पताल भेजे



1. बच्चे का घूमना कम पता चले :  
(यह सामान्य रूप से 12 घंटे में कम से कम 10 बार या 3 घंटे में 2 बार होता है।)
2. साढ़े आठ महीने से पहले दर्द होने लगे।

इन दोनों परिस्थितियों में बच्चे के लिए खतरा हो सकता है। अतः जल्दी से जल्दी गर्भवती महिला को प्रसव के लिए अस्पताल ले जाया जाना चाहिए।

3. पानी की थैली समय से पहले फूट जाए या धीरे-धीरे पानी का रिसाव हो।

→ इसमें संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है।

4. आंखों में धुंधलापन हो, सिर में तेज दर्द होता है या अचानक ये लक्षण दिखने लगें।

→ ये गर्भाविस्था की विषाक्तता के लक्षण हैं।

5. झटके आएँ और गर्भवती महिला बेहोश हो जाए।

#### गर्भाविस्था की विषाक्तता

1. शरीर में सूजन हो
2. ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ हो
3. सिरदर्द हो
4. आंखों में धुंधलापन हो



→ इन लक्षणों में डाक्टर की सलाह के अनुसार दवाईयाँ खाना चाहिए।

- नमक कम खाएं,
- पूरा आराम करें
- इसके बाद डाक्टर की सलाह से दवाई खाएं

↓  
यदि इस पर जल्दी काबू न पाया जाए तो स्थिति गंभीर हो सकती है।

- जब गर्भवती स्त्री बेहोश हो जाए और



उसे झटके आने लगें तो →

इस स्थिति में महिला को तुरन्त अस्पताल पहुंचाएं।

## मितानिन की मदद

गर्भवती महिला के घर जाकर इन बातों पर चर्चा कीजिए।

1. अपने मोहल्ले में कितनी गर्भवती महिलाएं हैं, उनसे तथा उनके परिवार के सदस्यों से निम्न विषयों पर चर्चा करें।



- खान पान
- आराम

सामान्य समस्याओं में सलाह दें, अन्य परेशानियों पर सहायता दें।

2.
  - ए.एन.एम. कौन से दिन आपके गांव में आती है पता रखिये।
  - गर्भवती महिला उसके पास उस दिन जांच करवाने जाए इसके लिए उसे प्रोत्साहित करिये।
  - यदि ए.एन.एम. नहीं आती है तो पंचायत की सहायता से सबसे पास के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से, या सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र से संपर्क स्थापित करें और वैकल्पिक व्यवस्था बनाएं।
3. आपके गांव में प्रशिक्षित दाई है या नहीं सुनिश्चित करें। यदि नहीं तो पंचायत या प्रशासन की मदद से स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें ताकि दाई का प्रशिक्षण हो सके।
4. खतरे के संभावित लक्षण पहचानने पर गर्भवती महिला को किस अस्पताल में रेफर करेंगे जहां उसके प्रसव के लिए सब सुविधाएं हों। और वहां दो घंटे के अन्दर पहुंच जायेगे यह सुनिश्चित करें। चाहे वह सामुदायिक चिकित्सा केन्द्र हो या गैर सरकारी संस्थान। इस के लिए होने वाले खर्च में पंचायत से सरकार द्वारा सहायता राशि के प्रावधान की चर्चा करें।
5. गर्भवती स्त्री को रेफर करने की स्थिति में पंचायत के सहयोग से वाहन व्यवस्था का प्रावधान पर बातचीत कर व्यवस्था बनाएं।



## आइये हम प्रसव की संभावित तिथि निकालना सीखें

1. आखरी मासिक धर्म के पहले दिन से 9 महीने 7 दिन जोड़कर तिथि निकाली जाती है।  
जैसे कि किसी महिला के आखरी मासिक के पहले दिन की तिथि है 13 जनवरी 2003
- |         |         |      |
|---------|---------|------|
| जनवरी   | 13      | 2003 |
| ↓       |         |      |
| + 9 माह | + 7 दिन |      |
| ↓       |         |      |
| अक्टूबर | 20      | 2003 |
- अर्थात संभावित तिथि 20 अक्टूबर 2003

## 2. हिन्दी महीने में -

आखरी महीने के पहले दिन में 10 हिन्दी महीने या 40 हफ्ते जोड़कर तिथि निकाली जाती है।

1 महीना = 4 हफ्ते

जैसे कि किसी महिला के आखरी मासिक के पहले दिन की तिथि है फाल्गुन शुक्ल की 1 तारीख तो इसमें 40 हफ्ते जोड़ने पर संभावित तिथि पूस कृष्ण की 1 तारीख होगी।

हिन्दी के महीने इस प्रकार हैं -





## 5 सरकारी स्वास्थ्य सेवाएं - हर महिला का गर्भावस्था में अधिकार —



बहुत ही शर्मनाक एवं दुखदायी बात है कि आज भी हमारे इलाके में बहुत महिलाएं प्रसव के दौरान मर जाती हैं। महिला असमानता की वजह से उत्पन्न महिलाओं की खराब स्वास्थ्य स्थिति इसका प्रमुख कारण है। साथ साथ शासकीय स्वास्थ्य सेवाओं का उपलब्ध न होना और समय पर उसका उपयोग न होना भी एक कारण है। इन सेवाओं को

महिलाओं तक पहुंचाना बहुत जरूरी है इसके साथ ही स्वास्थ्य सेवाओं में वृद्धि की जरूरत है। इस अध्याय में गर्भावस्था एवं प्रसव के दौरान उपलब्ध सरकारी सेवाओं का विवरण है। प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम का उद्देश्य गर्भ निरोधन, मातृ स्वास्थ्य और शिशु स्वास्थ्य के लिए समग्र रूप में सुविधाएं प्रदान करना है।

### प्रजनन अधिकार

प्रजनन अधिकारों का मतलब है कि महिलाओं को अधिकार हो कि अगर वे मां बनना चाहती हैं तो उन्हें कब और कैसे बच्चे होने चाहिए। इसमें राष्ट्रीयता, वर्ग, उपवर्ग, जाति, उम्र, धर्म, अपंगता, लैंगिकता अथवा उसकी वैवाहिक स्थिति की वजह से कोई बाधा नहीं बनना चाहिए। सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक परिस्थितियां, की भी इसमें कोई दखलंदाजी न हो।

### प्रजनन अधिकारों का अर्थ है निम्न अधिकारों व सेवाओं को पाना :

1. पारिवारिक जीवन में एक साथी के रूप में जगह पाना न कि केवल यौनाचार व उपभोग की एक वस्तु के रूप में।
2.
  - उसे लैंगिकता व प्रजनन की पूरी जानकारी
  - प्रजनन स्वास्थ्य की जानकारी
  - स्वास्थ्य समस्याएं तथा दवाओं के फायदे व खतरे की जानकारी
  - प्रजनन से संबंधित विधियों की जानकारी
  - चिकित्सा तथा हस्तक्षेप की स्थितियों की जानकारी दी जानी चाहिए
3. अच्छी गुणवत्ता वाली व्यापक स्वास्थ्य सेवाएं, जो कि सब महिलाओं की जरूरतें पूरा कर सकें सबके लिए उपलब्ध हों।



4. सुरक्षित, प्रभावी गर्भनिरोधन की तरीके हो, व इस संबंध में महिलाएँ निर्णय ले सकें।
5. कानूनन किये जाने वाले सुरक्षित गर्भपात का अधिकार।
6. सुरक्षित गर्भविस्था एवं स्वस्थ बच्चे को जन्म देने का हक।
7. संतानहीनता के कारणों की जांच एवं प्रभावी इलाज की व्यवस्था।

(प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी अधिकारों के लिए बनी महिलाओं की विश्वव्यापी शृंखला के घोषणा पत्र से साभार)

## सरकार द्वारा दी जाने वाली सेवाएं

### गर्भविस्था के समय दी जानी वाली सेवाएं

- गर्भविस्था में जांच के उद्देश्य
  1. सभी गर्भवती महिलाओं का शीघ्र पंजीयन
  2. सभी गर्भवती महिलाओं की प्रसव पूर्व 3 बार जांच
  3. खून की कमी से बचाव
  4. टिटनेस टाक्सायड के टीके प्रत्येक गर्भवती महिला को लगाना
  5. गर्भविस्था में खतरे के लक्षण जल्दी पहचानना और सही जगह प्रसव के लिए भेजना
- गर्भविस्था की जांच 3 बार क्यों और कैसे ?



गर्भविस्था में डाक्टर या ए.एन.एम. से कम से कम 3 बार जांच जरूर करवाना चाहिए।

### • ए.एन.एम. के द्वारा क्या जांच की जाती है

- गर्भवती महिला की उंचाई
- गर्भवती महिला का वजन
- ब्लड प्रेशर की जांच
- पेट की जांच - गर्भाशय की उंचाई, बच्चे की स्थिति, बच्चे की धड़कन
- खून की मात्रा - हीमोग्लोबिन की जांच
- पेशाब की जांच - शक्कर की जांच एल्ब्यूमिन की जांच



## ए.एन.एम. के द्वारा दी जाने वाली सेवाएं

1. टिटनेस के दो टीके एक माह के अंतर पर लगाना
2. आयरन फॉलिक एसिड की गोलियां देना
3. खतरे के चिन्ह जल्दी पहचानना और सुविधायुक्त अस्पताल में भेजना

### प्रसव के समय दी जाने वाली सेवाएं

1. अ. गर्भ या प्रसव के समय खतरे के चिन्ह पहचान कर जल्दी रेफर करना  
ब. सामान्य प्रसव की स्थिति में

1. डाक्टर या प्रशिक्षित दाई के द्वारा प्रसव करवाना
2. जन्म के समय देखभाल - दाई का प्रशिक्षित होना जरूरी क्यों ?  
5 सफाई की बातें जानना जरूरी है - इसके लिए उसे प्रशिक्षण मिलता है जिससे मां और बच्चे का संक्रमण से बचाव होता है।

#### प्रसव के दौरान सफाई का ध्यान - छः बातें



1. साफ हाथ
2. साफ जगह
3. साफ धागा
4. साफ ब्लेड
5. साफ कपड़ा

6. साफ नाभि और नाल

### 3. नवजात शिशु की देखभाल

2. अ. प्रथम रिफरल यूनिट पर आकस्मिक प्रसूति सेवाओं के लिए आवश्यक उपकरण एवं औषधियां प्रदान करना।  
ब. बच्चे के जन्म के समय कम वजन होने पर या अन्य खतरों वाली स्थिति में प्रथम रिफरल यूनिट या सामुदायिक चिकित्सा केन्द्रों में आवश्यक सेवाएं जैसे इनक्यूबेटर की उपलब्धता।



## प्रथम रिफरल यूनिट क्या है ?

मातृत्व मृत्यु से बचने के लिए खून की कमी से बचाव, संक्रमण से बचाव और परिवार में उनकी सही देखभाल सब आवश्यक है। लेकिन जिन्हें खतरे का चिन्ह हो और जिन्हें अचानक सामान्य प्रसव के द्वारा बच्चा नहीं हो पाता या खून बहने लगता है, ऐसे में उनको प्रसव के लिए अस्पताल भेजना आवश्यक होता है। इसके लिए हर विकासखंड में सामुदायिक चिकित्सा केन्द्र जैसी व्यवस्था बना रहे हैं। इसे प्रथम रिफरल यूनिट के नाम से जाना जाता है इस अस्पताल में आकस्मिक प्रसूति सेवाओं के लिए कई तरह के चिकित्सक, आपरेशन कक्ष और औजार और खून चढ़ाने की व्यवस्था भी होती है, छत्तीसगढ़ में आज 30-50 प्रथम रिफरल यूनिट हैं, हर विकासखंड में एक प्रथम रेफरल यूनिट बनाने की कोशिश हो रही है।

## प्रथम रिफरल यूनिट तक पहुंचना

जब प्रसव के समय खून बहने लगता है तो दो घंटे के अंदर प्रथम रिफरल यूनिट पहुंचाना है नहीं तो इस व्यवस्था के साथ निजी अस्पताल तक पहुंचाया जाना जान बचाने के लिए आवश्यक है।

इसके लिए कई कदम उठाये जा सकते हैं।

1. पंचायत में ही एक गाड़ी हो या टैक्सी जिसमें महिला को तुरन्त प्रथम रिफरल यूनिट तक पहुंचाया जाये गरीब परिवार के लिए इसका खर्च पंचायत दे सकती है।
2. हर पंचायत में टेलीफोन हो या पुलिस केवायरलेस से प्रथम रिफरल यूनिट को खबर दी जाय, और वहाँ से स्वास्थ्य कार्यकर्ता के साथ एम्बुलेन्स भेजेँ और वह आकर मां को तुरन्त अस्पताल ले जाएँ। इन सारी चीजों के लिए यह प्राथमिक आवश्यकता है कि हर गांव से मेनरोड तक पहुंचने की सड़क हो।



## कुछ महिलाओं को प्रसव पूर्व जांच और सेवाएं क्यों नहीं मिलतीं ?

इसके कई कारण हैं जैसे -

1. वे या उनके घर के लोग जांच जरूरी नहीं समझते
2. इस संबंध में उन्हें जानकारी नहीं होती है
3. पैसे की कमी
4. जाने के लिए समय नहीं है और काम ज्यादा है
5. घर से जाने की अनुमति नहीं मिलती है
6. जाने में परेशानी है या साथ जाने के लिए कोई नहीं है
7. अस्पताल या ए.एन.एम. से सहायता ठीक से नहीं मिलती
8. और भी कई कारण हो सकते हैं

आपके गांव में जांच न करवाने का कारण क्या है ? चर्चा कीजिए

शासकीय या अशासकीय स्वास्थ्य केन्द्रों में गर्भवती महिलाओं पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है

1. दूसरे मरीजों के साथ लाइन में न खड़े होना पड़े
2. जांच का कमरा अलग हो
3. लेडी डाक्टर जांच करें तो अच्छा है
4. अगर आदमी डाक्टर जांच कर रहे हों तो महिला सहायक साथ खड़ी हो



गर्भवती महिला को स्वास्थ्य सेवाएं मिलने के अलावा और भी अधिकार हैं जैसे कि

### 1. काम करने की जगह में उनके अधिकार

1. महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा प्रायोजित राष्ट्रीय मातृत्व सहायता योजना के तहत
  1. जो महिलाएं गरीबी रेखा के नीचे रहती हैं उनके पोषण के लिए सरकार द्वारा अतिरिक्त भोजन की व्यवस्था की गई है। इसके तहत गर्भ के पंजीयन के बाद और बच्चा होने के बाद दूध पिलाने के समय तीन महीने तक 160 ग्राम दलिया प्रतिदिन के हिसाब से मिलेगा।
  2. महिलाएं जो दैनिक वेतनभोगी हैं और रोजाना काम करती हैं उन्हें इस समय पर काम नहीं मिलता है गरीबी रेखा के नीचे रहने वाली महिलाएं जो 19 वर्ष या इससे अधिक हो, को प्रथम दो गर्भकाल में एकमुश्त 500/- रूपए की सहायता राशि दी जाती है। इसका वितरण ग्राम पंचायत के द्वारा किया जाता है।
  3. अगर गर्भवती मां का वजन 40 किलो से कम है तो 10 किलो चावल प्रतिमाह के हिसाब से मिलेगा इसका वितरण ग्राम पंचायत द्वारा किया जाता है।
2. गर्भवती ,कामकाजी महिलाओं से भारी वजन उठवाना मना है।
3. गर्भाविस्था एवं प्रसव पश्चात समय में कभी भी 3 महीने की छुट्टी उन्हें मिलनी चाहिए।
4. गर्भपात हो जाने पर छः हफ्तों की छुट्टी मिलती है।
5. बच्चे को जब तक दूध पिलायेगी तब तक समय समय पर काम के बीच दूध पिलाने के लिए छुट्टी मिलनी चाहिए।



## प्रसव पश्चात सेवाएं

### 1. माता की देखभाल

1. प्रसव पश्चात तीन बार जाँच
2. आयरन की गोलियां मिलती हैं
3. दूसरा बच्चा कब और कितने अंतराल के बाद करेंगे यह महिला और परिवार के लोग तय कर सकते हैं इसके संबंध में जो सेवाएं मिलती हैं (निरोध, कापर टी, माला डी) आदि की विस्तृत जानकारी ए.एन.एम. या प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र में उपलब्ध है।
4. अगर और बच्चे नहीं चाहिए तो पुरुष और महिला नसबंदी की व्यवस्था होती है।



### 2. बाल स्वास्थ्य

1. नवजात शिशु की देखभाल
2. नवजात शिशु को जल्दी स्तनपान करवाना।
3. नवजात शिशु को गर्म रखना।
4. टीकाकरण के बारे में सलाह देना।
5. छोटे बच्चों को खून की कमी होने पर आयरन व फॉलिक एसिड की छोटी गोली देना।



आपको अपने अस्पताल से प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य व गर्भ निरोधन सेवाएं पर्याप्त रूप से मिल रही है? यह तभी माना जा सकता है जब निम्नलिखित सुविधाएं उपलब्ध हों।

1. निम्नलिखित को प्रदान करने के लिए सुविधा जनक काउंटर हो।
  - टीकाकरण
  - विटामिन ए
  - ओ.आर.एस. पैकेट
  - आयरन और फॉलिक एसिड की गोलियां
  - कंडोम
  - गर्भनिरोधक गोलियां
2. प्रतिदिन कॉपरटी लगाने की सुविधा हो।
3. नसबंदी कराने के लिए सप्ताह में कम से कम एक दिन नियत हो और उस दिन किसी को नसबंदी करने से इंकार न किया जाता हो।
4. पर्याप्त सुविधाओं सहित प्रसूती वार्ड हो जिसमें नवजात शिशुओं के लिए भी सुविधाएं हों।
5. एम.टी.पी. या गर्भ समापन के लिए आपरेशन थियेटर और प्रशिक्षित दल उपलब्ध हों।
6. जिला/ ब्लॉक स्तरीय अस्पतालों में प्रजनन तंत्र संक्रमण/ यौन संचारित रोगों के उपचार की सुविधा हो।
7. प्रत्येक उपकेन्द्र (सब सेन्टर) सप्ताह में कम से कम दो नियत दिनों में जनता के लिए खुला रहता हो।

महिलाओं की कुछ मुख्य समस्याएं अक्सर प्रजनन या मूत्रिका तंत्र से जुड़ी रहती हैं। महिलाएं अक्सर इन समस्याओं के बारे में बात नहीं करती हैं क्योंकि वे शर्म महसूस करती हैं। कई बार इन समस्याओं के बारे में वो इसलिये नहीं बताती हैं कि लोग उनके बारे में क्या सोचेंगे। इन समस्याओं के बारे में चर्चा करना समाज में बुरा माना जाता है। इस तरह उन्हें बहुत तकलीफों का सामना करना पड़ता है। हम अभी कुछ मुख्य समस्याओं के संबंध में चर्चा करेंगे।

1. पेशाब में जलन
2. योनि से पानी जाना
3. बाहरी जननांगों पर फोड़े होना
4. आंतरिक जननांगों का संक्रमण



## पेशाब में जलन

पेशाब में जलन योनि से पानी जाने के साथ हो सकती है या योनि से पानी जाने के बिना भी हो सकती है। यहां पर हम पेशाब की जलन की चर्चा करेंगे जब योनि से पानी न जाता हो।

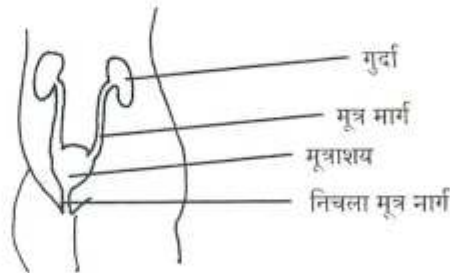
यदि पेशाब में जलन है और योनि से पानी नहीं जा रहा है तो यह मूत्रिका तंत्र का संक्रमण है। महिलाओं का निचला मूत्र मार्ग बहुत छोटा होता है इस तरह जीवाणु आसानी से मूत्रद्वार से मूत्राशय तक पहुंच जाते हैं। इस कारण महिलाओं में संक्रमण जल्दी होता है।

## कुछ कारण जिनमें संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है।

1. कम पानी पीने के कारण
2. ज्यादा समय तक पेशाब रोकने के कारण
3. जननांगों को साफ न रखने के कारण

## मूत्राशय के संक्रमण के लक्षण

1. बार-बार पेशाब लगना
2. पेशाब में जलन और दर्द
3. पेट के निचले हिस्से में दर्द
4. पेशाब में बदबू
5. पेशाब गाढ़ी हो या उसमें खून या मवाद दिख रहा हो।



## बचाव

1. पानी ज्यादा पियें। एक दिन में कम से कम आठ गिलास।
2. पेशाब कम से कम 3-4 घंटे में जरूर करें।
3. जननांगों को साफ रखें।
  - 1) दिन में दो बार जननांगों को धोएं।
  - 2) माहवारी में साफकपड़ा या पैड उपयोग में लाएं।
  - 3) मल त्याग के बाद आगे से पीछे की तरफ धोएं। पीछे से आगे की तरफ धोने में मल द्वार की गंदगी से मूत्राशय का संक्रमण हो सकता है।



- 4) संभोग के बाद पेशाब करें और जननांगों को साबुन से धोएं।

## इलाज

- 1) ज्यादा पानी पियें। हर घंटे में एक गिलास या हर आधे घंटे में आधा गिलास या एक कप।
- 2) जब तक यह संक्रमण ठीक न हो यौन संबंध न रखें।
- 3) जड़ी बूटी की चाय पियें। गांव की बुजुर्ग औरतें इसके बारे में सलाह दे सकती हैं।
- 4) यदि इतने पर ठीक न हो तो कोट्राइमोक्साजोल की गोली खाएं।

गोली	लेने का तरीका	मात्रा
कोट्राइमोक्साजोल (400 + 80 मि. ग्रा. वाली गोली)	(उम्र 12 वर्ष से ऊपर) 2 गोली सुबह 2 गोली शाम	5 दिन तक खाएं
यदि तीन दिनों में कुछ आराम न मिले तो डॉक्टर की सलाह लें		

### लक्षण जिनमें डॉक्टर की जांच करवाना जरूरी है

मूत्राशय में संक्रमण के लक्षण के साथ

1. पीठ और कमर का दर्द
2. ठंड और कंपकंपी के साथ बुखार
3. कमजोरी लगना और तबियत का ठीक न लगना।

## इलाज

इन लक्षणों में स्वयं इलाज न करें, डॉक्टर को अवश्य दिखाएं।



## योनि से पानी जाना

योनि से कुछ पानी बहना सामान्य है, खासकर संभोग के समय माहवारी के बाद और माहवारी के करीब 14 दिनों बाद। इससे डरने की कोई बात नहीं है। यदि पानी ज्यादा जाता है या बदबू आती है या दर्द के साथ आता है या पानी के साथ खून आता है तो इसके लिए प्रशिक्षित डॉक्टर से जांच करवाना और इलाज करवाना जरूरी होता है।

कारण	1) जीवाणुओं के कारण	2) परजीवी के कारण	3) फफूंद के कारण
लक्षण	ज्यादातर योनि से पानी जीवाणुओं से संक्रमण के कारण होता है। 1. ज्यादा मात्रा में पानी जाना 2. जननांगों से बदबू आना (मछली जैसी) खासकर संभोग के बाद और माहवारी के बाद	अक्सर योनि से पानी परजीवी द्वारा संक्रमण से होता है। 1. हरा पीला पानी जाना 2. पानी से बदबू आना 3. जननांगों में खुजली और लाल होना 4. पेशाब करते समय जलन	कई बार योनि से पानी फफूंद के संक्रमण के कारण होता है। 1. सफेद पानी जाना, दही के समान। 2. जननांगों की अंदर और बाहर की सतह लाल होना। 3. जननांगों (योनि) के अंदर और बाहर खुजली 4. पेशाब करते समय जलन 5. संभोग के समय दर्द

### इलाज

मेट्रोनाइडाजोल	400 मि.ग्रा. खाने की गोली	एक गोली दिन में तीन बार सात दिन तक
	<b>तथा</b>	
जेन्शियन वायलेट	1% घोल लेपन	जननांगों पर लगाएं तथा थोड़ी दवाई रुई के फाहे में लगाएं और रात को योनि में घुसाएं सुबह निकाल लें, 15 दिन तक करें।

यदि इसके बाद भी ठीक न हों तो ऐसे डॉक्टर को दिखाएं जो अन्दर से योनि और गर्भाशय के मुख की जांच करे।

**ध्यान रखें :-** पति को भी बराबर इलाज की जरूरत है मेट्रोनाइडाजोल की गोली उपर लिखी मात्रा में खिलाएं क्योंकि संभोग से जीवाणु या परजीवी दूसरे में भी पहुंचते हैं। इसलिये केवल एक का इलाज करने पर दूसरा संक्रमित रह जाता है और संभोग के बाद दुबारा स्त्री को संक्रमण हो जाता है।

किसी भी समय माहवारी के अलावा या संभोग के बाद खून आने की स्थिति में डॉक्टर से अंदरूनी जांच जरूर करवाएं। यह कभी-कभी कैंसर भी हो सकता है



## जननांगों पर फोड़े होना

जननांगों पर फोड़े अक्सर यौन जनित रोग होते हैं जो संक्रमित साथी से संभोग करने से होते हैं। इन्हें डॉक्टर को दिखा कर इलाज लेना चाहिये। ध्यान रहे जननांगों पर फोड़े किसी घातक बीमारी का भी संकेत हो सकते हैं।

## आंतरिक अंगों का संक्रमण (पी.आई.डी.)

यह स्त्री के आंतरिक जननांगों का संक्रमण होता है जो पेट के निचले हिस्से में स्थित होते हैं।

### कारण

1. संक्रमित साथी से संभोग करने पर।
2. प्रसव या खंडित गर्भपात सुरक्षित तरीके से न करवाया गया हो जैसे साफ जगह पर प्रसव न कराना, गंदे उपकरणों का उपयोग करना। गलत स्थान व अप्रशिक्षित व्यक्ति से गर्भपात करवाना।
3. माहवारी में गंदे कपड़े के प्रयोग से।

इस तरह जीवाणु योनि से होकर ऊपर गर्भाशय और अण्डाशय या डिम्ब तक पहुंच जाते हैं। यदि संक्रमण का इलाज समय से न किया जाए तो इसके परिणाम गंभीर हो सकते हैं और मरीज की मृत्यु भी हो सकती है।

### लक्षण

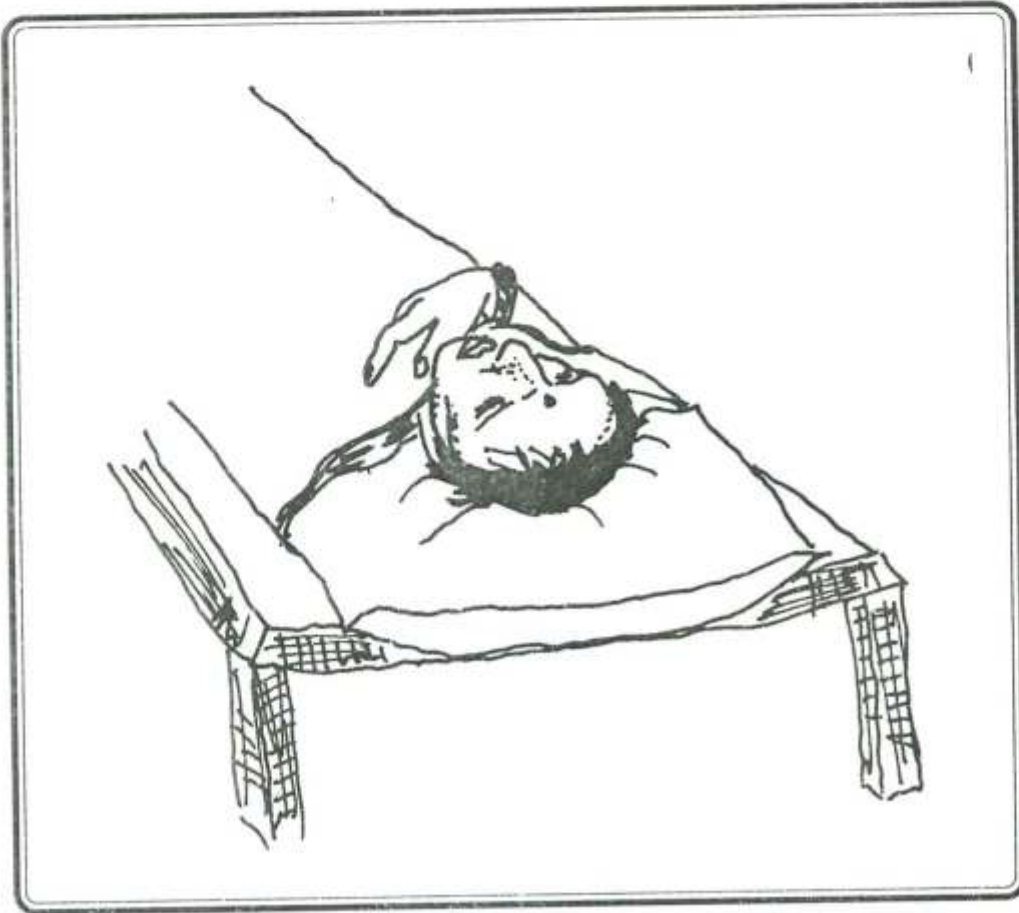
1. पेट के निचले हिस्से में दर्द
2. ठंड लगना और तेज बुखार आना
3. संभोग के समय दर्द
4. योनि से पीला हरा बदबूदार पानी या मवाद आना
5. माहवारी में गड़बड़ी

### इलाज

1. डॉक्टर से जांच करवाकर उसकी सलाह से इलाज करें।
2. दवाई का पूरा कोर्स (मात्रा) लें।
3. साथी का भी पूरा इलाज हो।
4. ठीक होने तक संभोग न करें।

## प्रजनन अंगों के संक्रमण से बचने के उपाय

1. मासिक धर्म के समय स्वच्छता का ध्यान रखें। साफ कपड़ा प्रयोग में लायें।
2. प्रसव अस्पताल में करवायें। घर में प्रसव करवाना हो तो प्रशिक्षित दाई से करवाएं। जिसके पास पहले से साफ प्रसव का किट हो।
3. गर्भपात प्रशिक्षित डाक्टर से सुरक्षित स्थान पर करवाएं।
4. अविवाहित व्यक्ति यौन संबंध न बनाएं।
5. विवाहित व्यक्ति अपने जीवन साथी के प्रति वफादार रहें।
6. यौन संबंध एक ही साथी से रहे।



सुखीराम एक कपड़ा दुकान के मालिक थे। उनकी दुकान बाजार के सबसे व्यस्त मार्ग पर थी। मालती देवी अक्सर उस दुकान में कपड़े खरीदने जाती थी। कभी-कभी उनकी बेटी शान्ति उनके साथ होती थी।



सुखीराम ने सोचा कि शान्ति उनके एकलौते बेटे प्रकाश के लिये अच्छी पत्नी होगी। इसलिये उन्होंने मालतीदेवी के समक्ष अपने बेटे की शादी उनकी बेटी के साथ करने का प्रस्ताव रखा। और मालती देवी ने बहुत खुशी से अपनी सहमति दे दी। और एक महीने के बाद विवाह संपन्न हो गया।

दो महीने पलक झपकते गुजर गए और शांति के चेहरे की चमक बुझने लगी जब उसके ससुराल वालों ने उससे

बच्चा पैदा करने की बात की और वो भी लड़का।

कुछ समय और बीता और शांति ने एक स्वस्थ लड़की को जन्म दिया। शान्ति खुशी से झूम उठी पर उसके ससुराल वाले उतने ही नाखुश थे।

समय बीता और शान्ति ने दो और लड़कियों को जन्म दिया।

इससे नाखुश प्रकाश ने अब शांति से बात करना कम कर दिया। उसने शराब पीनी शुरू कर दी और रात को देर से लौटना शुरू कर दिया और लौट कर चिल्लाना और गाली देना भी शुरू कर दिया। और जब शांति ने उसको समझाना चाहा तो उसने उसे पीटना भी शुरू कर दिया। शांति ने अपनी सास और ससुर की मदद चाही पर उन्होंने न सिर्फ इंकार कर दिया बल्कि प्रकाश को बढ़ावा दिया।

एक दोपहर में प्रकाश ने उसे इतना मारा कि उसका हाथ टूट गया। वह दौड़ कर अपनी सहेली निर्मला के पास गई। निर्मला उसका इलाज कराने के बाद उसे स्थानीय महिला मंडल के पास ले गई जहां पर उसने अपने पति के विरुद्ध केस दर्ज कराया।

इसके बाद पति प्रकाश ने मारना बंद कर दिया पर पूरे परिवार ने शांति की अवहेलना शुरू कर दी। उन्होंने उसके और उसके बच्चों के लिये अफवाहें फैलाना शुरू कर दिया और उनके प्रति उनका व्यवहार भी बदल गया। प्रकाश अब शांति से दूर रहने लगा। और शांति ने यह भी सुना कि वो किसी और औरत के साथ दूसरे शहर में रहने लगा। वह शांति को पैसे भी बहुत कम भेजने लगा। धीरे-धीरे पैसा आना भी बंद हो गया।

उसकी सास और ननद अब उसकी लड़कियों को और परेशान करने लगे। एक दिन एक रिश्तेदार लड़कियों को परेशान कर रहा था। ठीक उसी वक्त शांति घर पहुंची और सहायता के लिए चिल्लाई। जिस वजह से एक बड़ी समस्या से बच पायी।

शांति ने अपने माता पिता को खबर भेजी कि वो उनके पास रहना चाहती है पर उन्होंने यह कह कर मना कर दिया कि वो अब शादीशुदा है और कोई भी स्त्री अपने पति का घर सिर्फ मरने पर ही छोड़ती है। भाई सहायता करना चाहता था पर उसके कंधे पर अपनी गृहस्थी का बोझ बहुत था। शांति ने काम करने की कोशिश की पर बच्चों के कारण न कर पाई और गांव में मजदूरी भी बहुत कम थी जिससे गृहस्थी चलाना मुश्किल था।

शांति बहुत दुखी थी क्योंकि कोई ऐसा नहीं था जो उसकी सहायता कर सके। अब वो आशा करती है कि प्रकाश लौट आए चाहे उसे कितनी भी शारीरिक यातनाएं झेलनी पड़े। अब शायद वो ये भी परवाह नहीं करती कि कोई दूसरी औरत है प्रकाश की जिंदगी में। अब वो थोड़ी सुरक्षा चाहती है अपने लिये और अपनी बेटियों के लिये।

### आइये हम इस परिस्थिति को समझने की कोशिश करें।

6-7 महिलाएं इस कथा को पढ़ कर नाटक के रूप में पेश करें। इसमें वे जो चाहते हैं घटा बढ़ा सकते हैं। नाटक 20 मिनट से ज्यादा लंबा न हो। नाटक के बाद सब अपनी जगह जा कर बैठें और इस नाटक पर चर्चा करें। नाटक की मदद के लिये कुछ प्रश्न :-

1. इस तरह की घटना क्या आपके गांव और शहर में होती हैं? शांति पर कितनी तरह से हिंसा हुई? चर्चा कीजिए
2. इस नाटक में सास, ससुर, पति, माता, पिता का हिंसा के प्रति क्या नजरिया है? एक-एक के विषय में बातें करें।
3. महिलाओं पर हिंसा का आम नजरिया क्या है? इसके नीचे लिखे भ्रम और वास्तविकताओं के आधार पर विश्लेषण करें। इस नजरिये को किस दिशा में बदलने की जरूरत है।

	<b>भ्रम</b>		<b>वास्तविकता</b>
1.	पति जो चाहता है, कर सकता है।	1.	पति होने से यह अधिकार उसे नहीं मिलता है कि वो अपनी पत्नी को मारे।
2.	पति शराब के नशे में ही अपनी पत्नी को मारता है, वैसे वह अच्छा आदमी है।	2.	शराब के कारण किसी इन्सान में हिंसा करने की प्रवृत्ति नहीं जागती है। यह तो उस आदमी का हिंसक स्वभाव है और शराब पीने से आदमी ज्यादा उग्र होता है। शराब मारने-पीटने का एक बहाना भी होता है, जो आदमी शराब नहीं पीते वे भी हिंसक हो सकते हैं।
3.	अगर वो उसे मारता नहीं है इसका मतलब ये है कि वो उसे प्यार नहीं करता है।	3.	मारना कभी भी प्यार का संकेत नहीं है। प्यार का मतलब है आदर, स्नेह और आपसी समझ।
4.	सिर्फ गरीब और अनपढ़ आदमी पत्नी को मारते हैं।	4.	गरीबी और अज्ञानता हिंसा का कारण नहीं हैं। हिंसा गरीब, अमीर, साक्षर, अनपढ़, गांव, शहर सबमें समान रूप से होती है।



5.	यह एक घरेलू मामला है। समाज का इससे कोई लेना-देना नहीं है।	5.	हिंसा घरेलू मामला नहीं है। यह एक सामाजिक मामला है जिसका कारण है पुरुष प्रधान समाज।
6.	बच्चों के विकास के लिये अच्छा है कि पत्नी अपने पति के साथ रहे चाहे वो जैसा भी हो। साथ रहने की वजह से हो सकता है वह एक अच्छा पिता बन सके।	6.	किसी भी परिवार के लिये अच्छा नहीं है कि पत्नी एक हिंसक पति के साथ रहे। हिंसक पिता अपने बच्चों को भी गलत तरीके से अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करना सिखाता है और पत्नी के प्रति असम्मान का भाव सिखाता है। वो अच्छा आदमी नहीं है अगर वो अपनी पत्नी और बच्चों को मारता है।
7.	महिलाओं में कुछ कमी के कारण या अपनी अपेक्षाओं के अनुसार पत्नी न मिलने के कारण	7.	सच यह है कि मर्द अपने अंदर की कमी के कारण इस तरह से पेश आता है।
8.	लड़कियां पैदा करने के कारण पति अपनी पत्नी को दोषी ठहराता है।	8.	सच यह है कि बच्चे के लिंग का निर्धारण पुरुष बीजाणु पर निर्भर है।

### महिलाएं घर क्यों नहीं छोड़ती ?

जब एक बार परिवार में हिंसा का कुचक्र चलने लगता है तब एक सवाल उठता है कि वो इन परिस्थितियों में घर में क्यों रहती हैं। इसके कई कारण हैं -

1. कई बार पति उसे धमकाता है कि वो उसे मार डालेगा या बच्चों को या उसके मायके वालों को परेशान करेगा। वह डर के कारण हर तरह की प्रताड़ना झेलती है।
2. पैसे न होने की वजह से और जाने के लिये कोई जगह न होने के कारण। क्योंकि शायद वो पत्नी के हाथ में कोई पैसा नहीं देता है और उसे दोस्तों या मायके वालों से मिलने भी नहीं देता है।
3. कम पढ़े लिखे हो या कोई प्रशिक्षण न लिया हो। बाहर निकल कर अपना और अपने बच्चों का पालन पोषण नहीं कर पायेगी। क्योंकि वह आत्मनिर्भर नहीं है।
4. शायद बाहर निकलने के बाद उसे कोई संरक्षण न मिले और उसका पति आकर उसे और प्रताड़ित करे इस डर से।
5. शर्म के कारण - क्योंकि वो सोचती है कि शायद दोष उसका था।
6. धार्मिक कारण की वजह से, जैसे कि पत्नी को पति के साथ रहना चाहिये चाहे कुछ भी हो जाए।
7. शायद इस उम्मीद में कि वो अपने पति को अपने प्यार के द्वारा बदल पाएगी।
8. यह महसूस करने से कि वो बच्चों को पिता के प्यार और हक से वंचित कर रही है।

### **हिंसा एक घरेलू मामला नहीं है, यह एक सामाजिक समस्या है।**

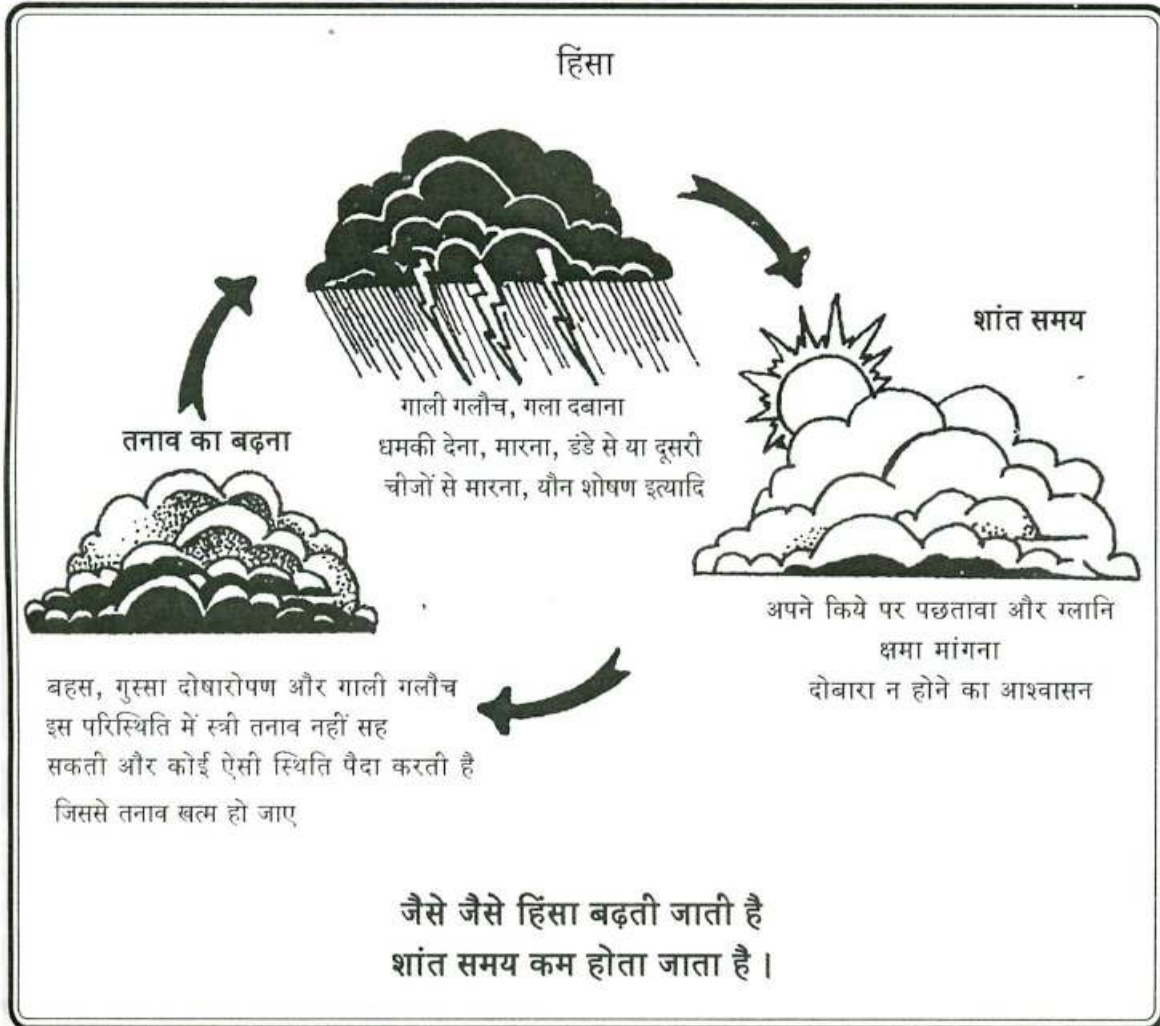
समाज की जिम्मेदारी है प्रत्येक परिवार में और लोगों के बीच मधुर संबंध और प्यार हो। पति या पति के परिवार के द्वारा पत्नी को शारीरिक या मानसिक प्रताड़ना देने पर समाज को और हिंसा को रोकना है।

## किस तरह की स्थिति में महिलाओं में प्रताड़ना की संभावना ज्यादा होती है ?

1. पहली बार पत्नी के गर्भवती होने या लड़की के जन्म देने पर ।
2. पत्नी के अलावा पति का किसी और से संबंध के कारण
3. पत्नी की कम उम्र होने के कारण ।
4. आर्थिक बोझ बढ़ने पर ।
5. बच्चे के उम्र ध्यान देने की वजह से । पति सोचता है कि बच्चे को उसकी अपेक्षा ज्यादा प्यार मिल रहा है ।
6. विकलांग महिलाओं पर जिन्हें कमजोर समझा जाता है ।

### हिंसा का चक्र

पहले पहले हिंसा की वारदातें इक्का दुक्का होती हैं पर धीरे धीरे हिंसा का चक्र बन जाता है जो इस प्रकार है



इसलिये महिला सशक्तिकरण की दिशा में कदम उठाना है ।



## लड़कियों की देखभाल

- अपनी लड़कियों को बोझ न समझें
- उन्हें उचित शिक्षा दें
- उन्हें कोई प्रशिक्षण देकर आत्मनिर्भर बनाएं
- भरपूर भोजन देकर उसका शारीरिक पोषण ठीक से करें
- उनसे बातचीत करके परिवार, समाज और आपसी संबंधों की उचित समझ दें
- 18 वर्ष से पहले उनकी शादी न करें
- जरूरत पड़ने पर उसकी सहायता करें और सुरक्षा दें
- अपने परिवार में भी एक दूसरे का आदर भाव बनाए रखें
- साहसी और आत्मनिर्भर बनाएं
- आत्मविश्वास बढ़ाएं ।



## लड़कों की परवरिश

लड़कों की परवरिश भी उचित तरीके से की जानी चाहिये ताकि वो भविष्य में अच्छे पति और अच्छे पिता बन सकें। जैसे कि लड़कियों को समझाया जाता है कि वे अपने आपको अच्छी पत्नी और अच्छी माता बनने के लिए तैयार करें।

- परिवार का मतलब समझाएं और परिवार में प्रत्येक व्यक्ति आदर के योग्य है, ये समझाएं।
- पिता कभी माता का अपमान न करे और न ही प्रताड़ित करे क्योंकि लड़का भी उन्हीं आदतों को अपनाएगा।
- पति और पिता की जिम्मेदारी घर के लोगों को प्यार और खुशी देने की है न कि प्रताड़ित करने की। ये समझाएं।





## मितानिन की मदद

1. कहीं भी प्रताड़ना की खबर मिलने पर उस स्त्री के पास जाइये। उसे समझाइये कि -

- यह केवल उनकी समस्या नहीं है।
- यह परिवार या घरेलू मामला नहीं, समाज की समस्या है।
- उसकी बात सुनिये
- यह बताइये कि आप उसके दुख में सहभागी हैं।
- बताइये कि आप उसका साथ देंगी।
- यह भी कि आप उसकी सहायता करना चाहती हैं।



2. अगली बार उससे मिलने जाइये और उसे बताइये कि चिन्ता न करे और कभी इस तरह की घटना हो तो किसी के हाथ खबर भेजें या कोई सूचना दें जिससे आप बात समझ सकें और तुरन्त वहां पहुँच सकें।
3. हिंसा को गैर हिंसात्मक तरीके से सुलझाने की कोशिश करें।
4. पति से बातचीत करें उसे रोके। उसे समझाएं कि ऐसा करना ठीक नहीं है, और घर में शांति बनाए रखना पति एवं पत्नी दोनों का काम है।
5. औरतों को अपने बचाव के लिए शिक्षित करें। आत्मरक्षा के उपाय सिखाएं।
6. बार बार मारपीट या घर से निकाल देने की घटनाएं होने पर पंचायत की मदद से मामला सुलझाने की कोशिश करें।

गांव के लोगों के समक्ष इस बात को रखें और समस्या से छुटकारे पर विशेष ध्यान दें।

7. यदि हिंसा बढ़ती जा रही है तो उसे गांव में सुरक्षित स्थान में रहने का प्रबंध के बारे में सोचें।

यदि घर छोड़ने के लिए मजबूर हो तो :

- पैसा बचाएं और घर से दूर रखें या बैंक में जमा करें ताकि वे आत्मनिर्भर रह सकें।
- घर छोड़ने के पहले उन स्थानों का पता लगा लें जहां आप थोड़े समय के लिये आश्रय ले सकती हैं जैसे किसी रिश्तेदार का घर या और कोई सुरक्षित जगह।
- आवश्यक दस्तावेजों की एक प्रति अपने पास रखें और एक प्रति किसी के पास सुरक्षित रखने जैसे
  1. विवाह का रिकार्ड।
  2. बच्चों के जन्म का रिकार्ड।
  3. टीकाकरण रिकार्ड।
  4. जमीन के और बैंक के दस्तावेज।



8. अन्य महिला संगठन या महिला आयोग जो आप के इलाके में कार्य कर रहे हैं उनसे शिकायत कर मदद लें और मामला सुलझाए
9. मामला पारिवारिक न्यायालय में सुलझाने की काशिश करें ।
10. कानूनी सहायता केन्द्र (लीगल एड सेल) की सहायता से मामले को सुलझाने की कोशिश करें ।

## सामाजिक हिंसा



कई बार हिंसा घर वालों से नहीं होती बल्कि बाहर के कोई गुंडे या हिंसात्मक व्यक्ति करते हैं, इस स्थिति में महिला को परिवार की मदद मिलती है । कभी परिवार खुद इतना शोषित होता है कि वह अपनी आवाज अकेला नहीं उठा सकता । उस स्थिति में गांव के संगठन, पंचायत और पुलिस और शासकीय अधिकारी को संपर्क करके उन्हें न्याय दिलाना चाहिए ।

महिला पर हिंसा में महिला के और उनके परिवार के मदद के लिए सरकार द्वारा हर जिले में एक महिला न्याय सलाहकार एवं मददगार कमेटी को गठित करने की आवश्यकता है ।



महिलाओं की आज की स्थिति के विश्लेषण के बाद हमें यह सोचना है कि महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार कैसे लाया जाए। इसके लिए महिलाओं में न सिर्फ जागरूकता लाना है पर इस बात को भी सिखाना है कि वे संगठित हो कर कार्य करेंगी तो बहुत सी समस्याओं का समाधान हो सकता है।

आज हम चाहते हैं कि महिलाओं के सशक्तिकरण को प्रोत्साहन मिले। मितानिन कार्यक्रम का यह एक मुख्य उद्देश्य है।

## महिला सशक्तिकरण से हम क्या समझते हैं ?

1. लैंगिक भेदभाव या असमानता बढ़ाने वाली व्यवस्था, रीति और रिवाजों को चुनौती देना।
2. महिलाओं को अपने मन और शरीर पर अधिकार और नियंत्रण करने में मदद करता है।
3. महिलाओं को सामाजिक समानता दिलाने में मदद करता है।
4. निर्णय लेने में उनकी भागीदारी बढ़ाता है।

इसके लिए विभिन्न जगहों पर अलग अलग तरीकों से काम किया जा रहा है हम मितानिन कार्यक्रम में इसके लिए क्या कर सकते हैं इस पर चर्चा करें।

1. गांव में मितानिन को हर मोहल्ले और पारा में महिलाओं का संगठन बनाना चाहिए। इसे महिला स्वास्थ्य समूह या महिला विकास समूह का नाम दे सकते हैं। इस संगठन में हर वर्ग और हर जाति की महिलाएं हो। इस समूह को हर बार अलग अलग स्थानों पर मिलते रहना चाहिए।
2. महिलाओं के संगठन को अपने क्षेत्र की महिलाओं की विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं एवं सामाजिक समस्याओं के बारे में चर्चा करना चाहिए और उनकी समझ बढ़ाना चाहिए। उन्हें प्रेरित करना चाहिए कि मितानिन कार्यक्रम में जो भी कदम उठाया जाए उसे पहले समूह में चर्चा करें और उन्हें साथ लेते हुए कार्य करें।



## महिला स्वास्थ्य में समुदाय की भागीदारी

महिलाओं के स्वास्थ्य की स्थिति में बदलाव लाने के लिए समुदाय की भागीदारी बहुत जरूरी है - पंचायत के सहयोग -

इसके लिए निम्न गतिविधियां कर सकते हैं।

1. अपने क्षेत्र में महिलाओं और लड़कियों की बीमारी एवं मृत्यु के कारणों का पता लगाएं इसे जानने के लिए ग्राम स्वास्थ्य रजिस्टर से मदद मिलेगी। इन कारणों का विश्लेषण करना चाहिए।
2. पंचायत की शासकीय योजनाओं में सामाजिक संस्थाओं की स्थानीय योजनाओं में महिलाओं और लड़कियों की शिक्षा, स्वास्थ्य और सामाजिक सुरक्षा प्रदान करने में विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।
3. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों, आंगनवाड़ी और अन्य शासकीय योजनाओं के अंतर्गत शिशु और महिला स्वास्थ्य के क्षेत्र में मिलने वाली सुविधाओं का अधिकतम उपयोग निश्चित करें।
4. अपने क्षेत्र में विभिन्न पेशों में कार्यरत महिलाओं के पेशागत स्वास्थ्य समस्याओं (खास कर गर्भाविस्था के दौरान) का मूल्यांकन करें। उनको जिन सुविधाओं की कमी है, उसे दिलवाने की कोशिश करें।
5. महिला स्वयं सहायता/सहायता समूहों को बढ़ावा दिया जाये। उसे पंचायत द्वारा सुविधा दिलायी जाये।
6. महिलाओं को कानूनी सहायता तथा कानूनी संरक्षण उपलब्ध करवाएं ताकि संकट और हिंसा की स्थिति में महिलाओं की मदद हो सके। हिंसा की शिकार महिला को कानूनी सलाह और सहायता देने की व्यवस्था करना चाहिए।



## राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र

### एक परिचय

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़ शासन के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा समर्थित एक स्वतंत्र संस्था है। एक्शन एड इंडिया, भारत में कार्यरत एक अन्तर्राष्ट्रीय विकास संगठन है, द्वारा राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़ का संचालन किया जा रहा है।

राज्य शासन द्वारा छत्तीसगढ़ राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं को समुदाय आधारित बनाने का व्यापक प्रयास किया जा रहा है, इसमें शासन का साथ देने के लिए एक राज्य स्तरीय सलाहकार समिति का गठन हुआ है। राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र इस समिति का विभिन्न मुद्दों पर सहयोग प्रदान करता है।

सामुदायिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए राज्य शासन द्वारा मितानिन कार्यक्रम का प्रारंभ किया गया है इसमें संदर्भ एवं प्रशिक्षण सामग्रियों की परिकल्पना व निर्माण एवं विभिन्न स्तर की प्रशिक्षण की पूर्ण जिम्मेदारी भी केन्द्र द्वारा निभाई जा रही है।



संवाचनालय स्वास्थ्य सेवार्थे, छत्तीसगढ़ शासन

एवं

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र

बिजली कार्यालय चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492 001

दूरभाष/फैक्स : 0771-2236104

