चुटकी चित्रकथा
किशोरावस्था
एवं प्रजनन
स्वास्थ्य पर
पुस्तिका
समर्थन

किशोरावस्था एवं प्रजनन स्वास्थ्य पर पुस्तिका

® सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रकाशन वर्ष – दिसंबर 2014

द्वितीय संस्करण – 4500 प्रतियां

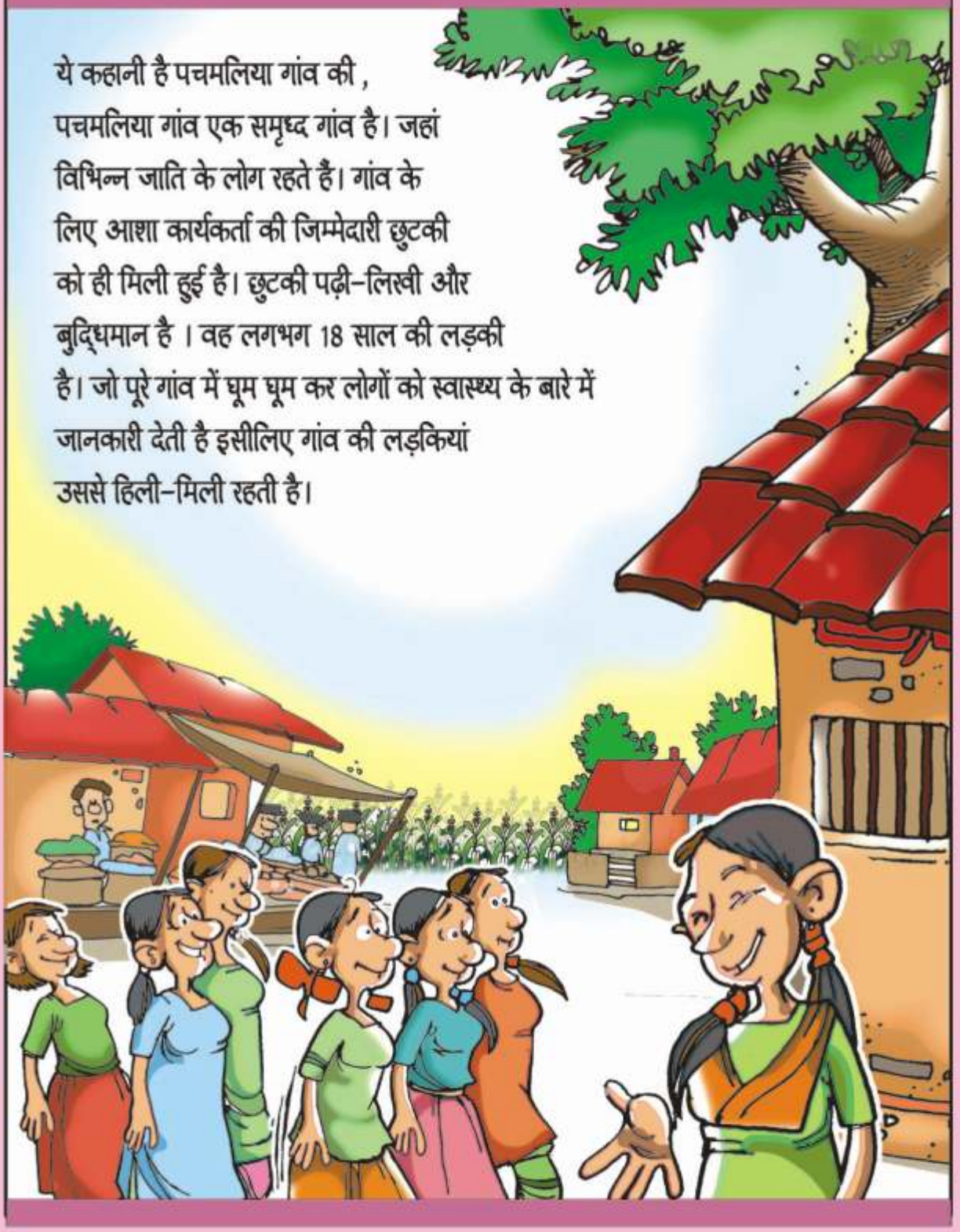
चित्रांकन एवम् मुद्रण – एम.एस.पी.ऑफसेट, भोपाल

प्रकाशन एवं वितरण – समर्थ–इन पार्टिसिपेट्री एक्शन सोसायटी, सीहोर

सहयोग –

छुटकी समर्थन की परिकल्पना है। कृपया सामग्री का उपयोग उचित स्वीकृति के बाद ही करें।

ये कहानी है पचमलिया गांव की ,
पचमलिया गांव एक समृध्द गांव है। जहां
विभिन्न जाति के लोग रहते हैं। गांव के
लिए आशा कार्यकर्ता की जिम्मेदारी छुटकी
को ही मिली हुई है। छुटकी पढ़ी-लिखी और
बुद्धिमान है । वह लगभग 18 साल की लड़की
है। जो पूरे गांव में घूम घूम कर लोगों को स्वास्थ्य के बारे में
जानकारी देती है इसीलिए गांव की लड़कियां
उससे हिली-मिली रहती है।



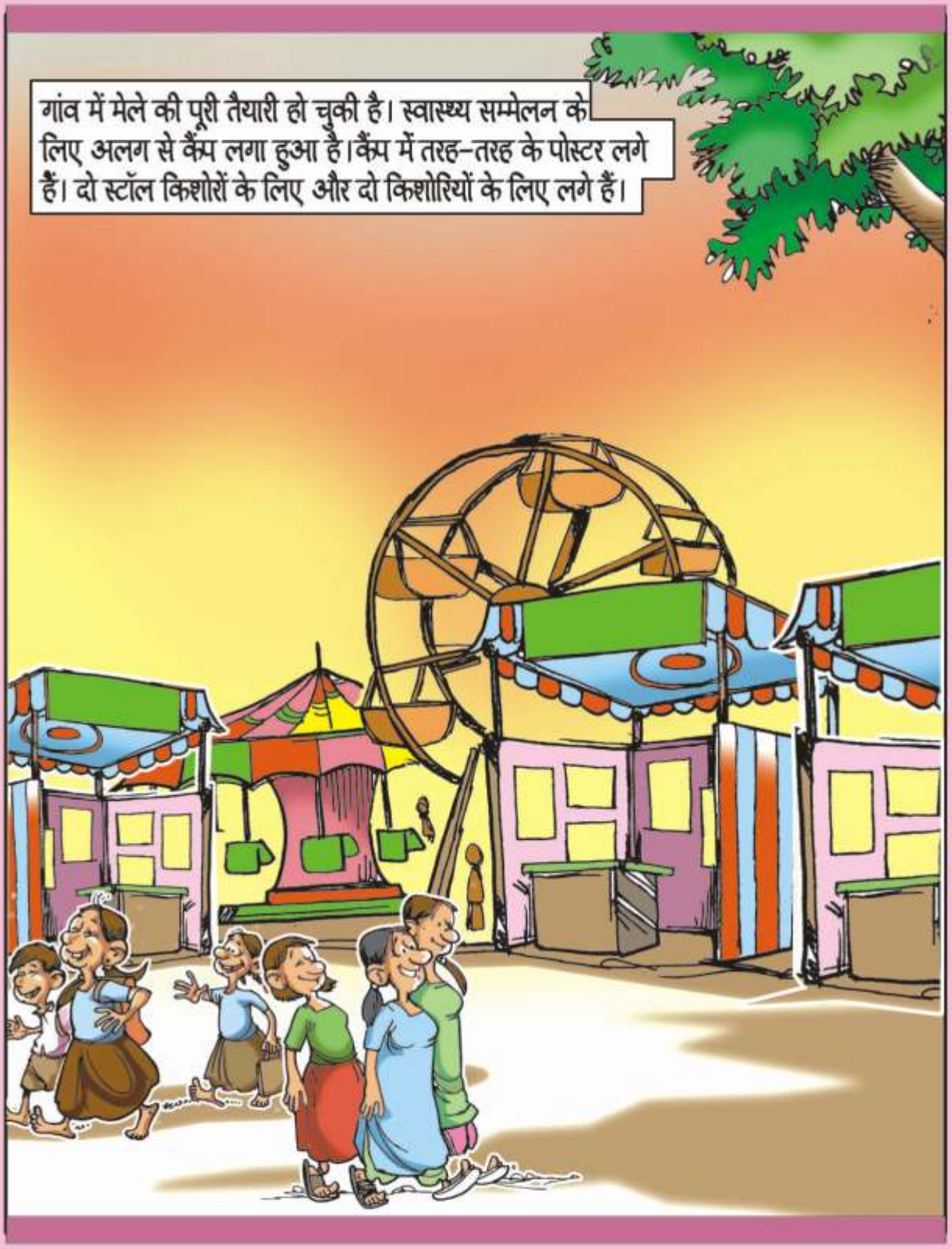
छुटकी इस समय पूरे गांव में मेले के समय होने वाले स्वास्थ्य सम्मेलन की जानकारी दे रही है वह जगह जगह स्वास्थ्य सम्मेलन के पोस्टर लगा रही है और किशोर-किशोरियों को इसके बारे में बताती भी जा रही है तभी ...

गांव की रीना ने बताया...कि
छुटकी दीदी ,विनिता की तबियत खराब है
क्या हुआ उसे, कल तो ठीक थी

दीदी,उसका चेहरा पीला पड़ गया है और वह बहुत कमजोर लग रही है
अरे!उसके घर वाले क्या कर रहे हैं..कहीं से दवा नहीं ली क्या..?
नहीं दीदी..वह तो झाड़-फूंक करवाने में जुटे हैं
छुटकी लंबे डगों से रीना के साथ विनिता के घर की तरफ जाती है

विनिता खाट पर लेटी हुई थी। उसका चेहरा पीला था पास में एक झाड़-फूंक वाला बाबा बैठा हुआ था तभी छुटकी वहां पहुंचती है..
हटाओ ये सब यहां से ! क्या काका- काकी आप लोग भी बिना जाने- समझे नादानी कर रहे हो..
अरे बिटिया, हम का जाने, हमें लगा कोई नजर-वजर लग गई होगी..
छुटकी विनिता को देखती है और फिर सारा माजरा समझ कर कहती है..
क्या काकी, आप भी नादान बनी बैठी हैं अरे विनिता की उम्र अब माहवारी आने की हो गई है

अ..अ..अरे बिटिया हम समझ ही नहीं पाए, और सोचा कि कौन बात करे लड़कियों से इन सब बारे में
काकी बाते नहीं करोगी तो लड़की इसी तरह खाट पर पड़ी पड़ी और बीमार हो जाएगी तब क्या करोगी ?
नहीं बिटिया हम तुम्हारे पास आने ही वाले थे
चलो ठीक है लेकिन अब विनिता को हरी सब्जियां, दाले ,अनार और गुड़ खिलाओ जिससे उसका सही पोषण हो
जाते –जाते छुटकी बताती है
और हां अगले रविवार को गांव के मेले में स्वास्थ्य सम्मेलन होने वाला है जहां किशोर–किशोरियों के स्वास्थ्य सबंधी सारी जानकारी दी जाएगी ! दोनों के लिए भरपूर जानकारियां होंगी.काकी इसका ख्याल रखना और मेले में जरुर भेजना उसे


गांव में मेले की पूरी तैयारी हो चुकी है। स्वास्थ्य सम्मेलन के लिए अलग से कैंप लगा हुआ है।कैंप में तरह-तरह के पोस्टर लगे हैं। दो स्टॉल किशोरों के लिए और दो किशोरियों के लिए लगे हैं।

रीना और विनिता को मेले में देख छुटकी उन्हें अपने पास बुलाती है
विनीता अब तुम्हारी तबियत कैसी है ?
दीदी आप की घुट्टी से पूरी तरह चंगी हो गयी हूं
हां सो तो है। लेकिन तुम लोग अभी किशोरावस्था में हो और इस अवस्था में स्वास्थ्य से जुड़ी कई बातें तुम्हारे लिए जानना जरूरी है। ये तुम्हें मानसिक, सामाजिक और शारीरिक तीनों तरह से फायदा पहुंचाएंगी।
दीदी ये किशोरावस्था क्या होती है ?

ये एक स्वाभाविक अवस्था है ये हर लड़के-लड़की के जीवन में आती है। ये अवस्था लड़के-लड़कियों में 10-19 वर्ष की उम्र तक रहती है।
तो दीदी ये अवस्था हमारे लिए महत्वपूर्ण कैसे हुई ?
अरे इस अवस्था को हमारी कच्ची उम्र और पक्की उम्र के बीच का पुल माना गया है। इस अवस्था में हमारी सावधानी और जानकारी से भविष्य की कई परेशानियों से निजात मिल सकती है
वो कैसे दीदी ?
देखो, इस अवस्था में लड़के-लड़कियों के शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं हम लड़कियों में स्तनों का विकास होता है, शरीर की लंबाई बढ़ती है, कील मुहासे आने लगते हैं, कूल्हे चौड़े होते हैं, कमर पतली हो जाती है और बगल तथा जननांगों पर बाल आ जाते हैं।
तो दीदी, इससे परेशानी क्या होती है ?
बिटिया रानी, कभी-कभी लड़कियां इस शारीरिक विकास को समझ नहीं पाती हैं और इसके बारे में किसी से बात नहीं करती है। इसे अनोखा समझ कर अपने आप में परेशान होने लगती हैं।

दीदी, क्या इसके अलावा भी परेशानी का कुछ कारण है?
हां रीना, कभी-कभी लड़कियां अपने शारीरिक विकास को लेकर भ्रम पाल लेती हैं जैसे स्तनों का सही विकास न होना, इसलिए वे परेशान रहती हैं।
तो दीदी इसके लिए हमें क्या करना चाहिए?
इसके लिए लड़कियों को किसी बड़े जैसी अपनी मां या दीदी से बात करनी चाहिए उनसे अपनी परेशानी बताना चाहिए
दीदी और भी कुछ होता है क्या?
देखो तुम्हें इस उम्र में हर बात को लेकर खुलकर बात करना जरूरी है और हां इसके अलावा लगभग 12 साल से लड़कियों को माहवारी आनी शुरू हो जाती है क्योंकि इस उम्र में गर्भाशय और अण्डाशय विकसित होते हैं। और अण्डा बनना शुरू हो जाता है।
दीदी तो क्या सारी लड़कियां ये बात जानती हैं?
नहीं री, सारी लड़कियां ये बात नहीं जानती, तभी तो दिक्कत आती है। लड़कियां इस चीज को लेकर बहुत परेशान रहती हैं।

दीदी ये तो शारीरिक बदलाव हुए लेकिन मानसिक और सामाजिक बदलाव मेरी समझ में बिल्कुल नहीं आ रहे हैं ?
अच्छा ये बताओ इस समय तुम्हें अपनी सहेलियों के साथ उठना-बैठना अच्छा लगता है न और तुम खूब कल्पनाएं करती होगी, जैसे काश मैं ये होती, काश मैं ये बनूं,काश मैं वो बनूं और आईने में अपना चेहरा खूब देखती होगी।
हां सो तो है दीदी।
हां ठीक है, इस उम्र में हमारे अंदर कल्पनाएं खूब उमड़ती हैं। नई-नई चीजें,नए-नए प्रयोग हमें खूब भाते हैं दोस्तों की टोली हमें अच्छी लगती है और रोक-टोक बिल्कुल नहीं भाती ...
हां दीदी, और इनसब में अगर कोई मना करता है तो चिड़चिड़ापन भी खूब आता है।
बिल्कुल सही, यह एक स्वाभाविक बदलाव है इस उम्र में हम अपने भविष्य को लेकर भी सोचते हैंऔर कभी अपने चारों तरफ घट रही दुर्घटनाओं से चिन्तित भी हो जाते हैं

हां दीदी। अब देखो न श्यामा की शादी उसके मां-बाप ने 16 साल में कर दी।
हां विनीता, ये बहुत गलत है अब आगे श्यामा के मां बनने में बहुत खतरा है एक तो किशोरावस्था मे उसका सही विकास नहीं हुआ और उस पर बोझ लाद दिया गया।
दीदी एक बात और है। दीदी हमें लड़कों के प्रति आकर्षण भी होता है क्या?
अरे पगली इसमें इतना सकुचा क्यों रही है? ये एक बहुत स्वाभाविक प्रक्रिया है इस उम्र में विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण होता है। लेकिन हमें यहां पर बहुत समझ-बूझ कर कदम उठाना चाहिए और भावनाओं में बहकर कोई निर्णय नहीं लेना चाहिए।

दीदी, हम इस अवस्था को और अच्छा कैसे बना सकते हैं ?
देखो, हम इस अवस्था में जीवन मे उपयोगी कौशल विकसित कर शरीर की सही देखभाल और सही भोजन लेकर और तनाव से दूर रहकर जीवन भर खुश रह सकते हैं
दीदी, आज तो आपने हमें कई गैर जरूरी चिंताओं से मुक्ति दिला दी।
हां वो तो ठीक है। लेकिन अब तुम लोगों की जिम्मेदारी है कि गांव में सभी लोगों को इस सम्मेलन के बारे में पता चलना चाहिए अब यहां जानकारी इसी तरह से मिलती रहेगी
(वह अपने बगल मे बैठी पोषण आहार की शिक्षिका सीमा से उनका परिचय करवाती है।)
ठीक है दीदी
और हां जाते-जाते इनसे भी मिल लो। ये हैं सीमा दीदी। ये यहां पोषण आहार के बारे में जानकारी देती हैं।

लौटते समय दोनों आपस में बात करती हैं
देखो विनीता.. आज हमको कितनी अच्छी जानकारी मिली। हम लोग अभी तक इन परिवर्तनों के बारे में बिल्कुल अनजान थे और कभी-कभी हैरान भी हो जाते थे
हां रीना, ठीक कहा तुमने और देखो दीदी ने हमें कितनी अच्छी बात बताई कि कम उम्र में शादी से क्या नुकसान है
हां ये तो तुम ठीक कहती हो पर क्या करूं ?मेरी भाभी की उम्र खुद ही सत्रह साल है।
हां, है तो यह बहुत गलत लेकिन आगे से ऐसे कामों को रोकना होगा

रीना और विनीता जाकर अपनी सहेलियों से स्वास्थ्य सम्मेलन की जानकारी और खूबियों के बारे में बताती हैं दोनों अपने घर पर भी इस बात का जिक्र करती हैं रीना का एक भाई मुकेश सोलह साल का है वह बहुत लजाता है और सकुचाता है वह भी इस बात को सुनकर मेला स्थल पर स्वास्थ्य सम्मेलन में पहुंचता है.......
अरे-अरे आओ भाई सकुचाते क्यों हो?
अ....अ.... सकुचा नहीं रहा हूं धीरज भैया!
अगर तुम संकोच करोगे और किसी को कुछ बताओगे नहीं। तो तुम कुछ जानकारी कैसे पा सकोगे?
यहां किशोरावस्था के बारे में उपयोगी बातें बताई जा रही हैं? भैया,मेरे अंदर भी कुछ बदलाव होते हैं लेकिन ये सब मेरी समझ से बाहर हैं।

हां मुकेश शुरू-शुरू में यही लगता है लेकिन ये सारे बदलाव एक स्वाभाविक विकास की प्रक्रिया के तहत होते हैं इसमें हैरान होने की बात नहीं है...
भैया बताइए कौन-कौन से बदलाव होते हैं ?
देखो मुकेश इस अवस्था में लड़कों की आवाज मोटी होने लगती है, कंधे चौड़े होने लगते हैं, चेहरे पर,बगल में, सीने में और जननांगों में बाल भी आने लगते हैं
अच्छा भैया दाढ़ी-मूंछ इसी के चलते आती है क्या कोई और बदलाव भी होते हैं ?
हां ठीक कहा आपने, और बदलावों में इस अवस्था में लिंग और अण्डकोष बढ़ने लगता है। शुक्राणु बनने की प्रक्रिया इसी अवस्था से शुरू हो जाती है और वीर्य भी बनने लगता है।
भैया मुझको कभी-कभी लड़कियों के और हीरोइनों के सपने आते हैं और फिर...
अरे रूक क्यों गए... अच्छा समझ गया तुम स्वप्नदोष की बात कर रहे हो कभी-कभी वीर्य लिंग से बाहर आता है इसे स्वप्नदोष कहते हैं
मेरे साथ ऐसा चार पांच बार हो चुका है और मैं तो इसको लेकर बहुत परेशान था।

नहीं मुकेश इसमें घबराने की बात नही लेकिन, अगर ऐसा ज्यादा होता हो तो अपने उपर संयम करने की जरूरत है इस उम्र में लड़के विपरीत लिंग के प्रति आकर्षित होते हैं और कभी-कभी गंदे ख्याल भी आने लगते हैं।
हां ,मैं भी एक लड़की के बारे मे सोचता था एक बार उसे थोड़ा बुरा-भला भी कह दिया
नहीं मुकेश, तुमने तो बहुत गलत किया ऐसा करना यौन अपराध की श्रेणी में आता है। तुम्हें तो इसकी सजा भी हो सकती है।
भैया मैं इससे निजात पाना चाहता हूं। क्या करू ?
मुकेश अपने दिमाग को सही कामों में लगाओ। पढ़ाई-लिखाई, कोई सामाजिक काम और कोई व्यवसायिक कुशलता पाने के लिए दिमागी कसरत करो।
हां मुकेश.. एक बात और अब सामाजिक रूप से जिम्मेदार बनो। समाज में हो रहे गलत काम के खिलाफ आवाज उठाओ, सारी अच्छी जानकारियां अपने दोस्तों को भी बताओ
भैया, आपने जो बातें बताई,वाकई हमारे लिए बहुत जरूरी है

हां मुकेश, एक बात और इस उम्र में दोस्तों का साथ बहुत अच्छा लगता है हमें नए-नए प्रयोग करने का मन करता है, लेकिन कभी-कभी हम दोस्तों के बहलाव में कुछ गलत फैसले भी कर बैठते हैं अच्छा, ये बताओ तुमने कभी गंदी फिल्में देखी हैं ?
अ....हां भैया एक बार देखी है दोस्तों ने बहुत कहा..और...
मुकेश यही बात मैं बताना चाहता हूं। दोस्तों के दबाव में कभी-कभी हम निर्णय लेने की क्षमता को भूल कर गलत निर्णय ले लेते हैं। बताओ तुम्हारे कुछ दोस्त, शराब, बीड़ी, सिगरेट भी पीते होंगे।
हां ... भैया पीते तो हैं लेकिन,मैंने कभी नहीं पी।
ठीक भैया मैं सारी जानकारी अपने दोस्तों में बाटूंगा। अब मैं चलता हूं,नमस्ते

मुकेश मेले में अपने दोस्तों को खोजता है और अपने दोस्त शीलू और महेन्द्र को बताता है।
आज मुझे स्वास्थ्य सम्मेलन में बहुत उपयोगी जानकारी मिली।
कैसी जानकारी ?
अरे भाई हमारी ये अवस्था किशोरावस्था है और ऐसे में हम जिन आदतों को अपनाते हैं। वह जीवन भर हमारे शरीर को प्रभावित करती है।
अच्छा! तुम हमें स्वास्थ्य सम्मेलन की बातें जरूर बताना
विनीता को मालूम पड़ता है कि गांव के दलित दंपति सुखिया और रामजानकी की बेटी रानी की तबियत भी उसी की तरह खराब है रानी पंद्रह साल की है
रीना चल रानी को देखकर आते हैं। उसे क्या हुआ है ?
विनीता तुम तो जानती हो वह लोग नीची जाति के हैं

अरे वाह !ये नीची जाति, ऊंची जाति क्या होती है ? कल जब मैं बीमार थी तब जांत-पांत कहां गई थी ? अरे बीमारी तो सबको आ सकती है
ठीक है चलो।
विनीता और रीना रानी के घर पहुंचती हैं
काकी रानी को ये बीमारी कब से है ?
बिटिया तीन-चार दिनों से उसका चेहरा पीला पड़ गया है एकदम चिड़चिड़ी हो गयी है,मैं तो बहुत परेशान हूं।
काकी, इसमें परेशान होने की कोई बात नहीं है। ये रानी की माहवारी का समय है और इस समय शरीर को भरपूर खुराक न मिलने से ऐसा होता है। रानी को हरी सब्जियां, दालें, गुड़ खिलाओ
और हां ठीक हो जाने पर हम सब एक साथ जाएंगे, पोषण आहार की शिक्षिका से मिलने।गांव के मेले में स्वास्थ्य सम्मेलन हो रहा है। जहां अपनी छुटकी दीदी के साथ बहुत सारे लोग स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी दे रहे हैं।

अगले दिन रीना, विनीता और रानी तीनों एक साथ मेले में स्वास्थ्य सम्मेलन में पहुंचते हैं।
रानी, अब तुम्हारी तबियत कैसी है? विनीता और रीना तुमने बहुत तारीफ वाला काम किया है। रानी, ये सीमा हैं। ये तुम लोगों को माहवारी और पोषण आहार के बारे में बताएंगी।
नमस्ते बहनों, रानी ये बताओ तुम्हें बीमारी में कैसा लग रहा था और ये कब हुआ?
मुझे चक्कर से आते थे, कमर में दर्द और बहुत जल्दी थक जाती थी, चेहरा पीला पड़ गया था। दीदी ये जब ये वो खू....खू।

अरे इसमें लजा क्यों रही हो? इसे माहवारी या महीना आना कहते हैं। किशोरावस्था के दौरान लड़कियों में इसकी शुरूआत होती है। इसमें लड़की के शरीर के गर्भाशय से छोड़े गए रक्तयुक्त स्राव योनि मार्ग से होकर बाहर आते हैं। ये सामान्य तौर पर दो से पांच दिनों की प्रक्रिया है।
दीदी क्या इसका कोई समय होता है?
आमतौर पर एक बार में माहवारी का चक्र 28 दिनों का होता है। शुरूआती दिनों में माहवारी अनियमित रूप से आती है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ इसका चक्र निश्चित हो जाता है। हां, और कभी-कभी ये कम उम्र की लड़कियों में भी आता है लेकिन उसके लिए घबराने की कोई बात नहीं है।
दीदी ,इस दौरान बहुत झंझट झेलनी पड़ती है। ये सफाई, वो सफाई
नहीं री। ये तो एक सामान्य प्रक्रिया है इसमें सफाई रखना तो तुम्हारे लिए फायदेमंद है। अच्छा बताओ तुम लोग इस रक्तस्राव को सोखने के लिए क्या करती हो।

दीदी कोई कपड़ा लाते हैं
देखो बेहतर होगा सूती कपड़े का पैड उपयोग में लाओ ,बाजार में सेनेटरी पैड भी मिलते हैं।उनका उपयोग करो। ध्यान रखो कपड़े को हर बार धुलकर अच्छी तरह सुखाना चाहिए और हर बार नया पैड इस्तेमाल करना चाहिए।
दीदी क्या इस समय नहाना नहीं चाहिए?
नहीं ये सब भ्रम हैं।इस समय तो सफाई की ज्यादा जरूरत होती है, पूरे शरीर की सफाई ठीक तरह से करनी चाहिए..
हम लोगों से तो बहुत कुछ न करने को कहा जाता है। यहां न जाओ, वहां न जाओ...
ये सारी बातें बेकार की हैं
दीदी मेरी चाची के तो महीना होने के समय दर्द भी होता था
हां कभी-कभी ऐसा होता है कुछ लड़कियों के पेट के नीचे या कमर में दर्द होता है। ऐसा होने पर उस हिस्से की मालिश करें व गरम पानी की बोतल से सिकाई करें।

दीदी,क्या माहवारी में कभी कोई दिक्कत भी आती है ?
हां ऐसा हो सकता है। ज्यादा रक्तस्त्राव से हीमोग्लोबिन की कमी हो सकती है।
दीदी हीमोग्लोबिन क्या होता है ?
यह एक लौह तत्व है जो हमारे शरीर के लिए बहुत जरुरी है। हमारे रक्त में इसकी मात्रा11.5 से 16.5 ग्रा.प्र. तक होती है ।इससे कम होने पर एनीमिया या रक्त की कमी कहा जाता है।
किशोरावस्था में शरीर का विकास हो, इसलिए इस समय लड़के–लड़कियां दोनों को पोषण आहार की जरूरत होती है।
वो कैसे दीदी ?
माहवारी के समय हमारे शरीर से रक्तस्राव बाहर आता है। ऐसे समय हमें भरपूर पोषण आहार लेना चाहिए। खून की कमी शरीर के लिए बहुत घातक है। हमें इसके लिए अपने खाने में दालें हरी सब्जियां, फलों में अनार, गुड़ लेना चाहिए।

दीदी,इसकेलिए क्या कोई दवाई भी ली जा सकती है ?
असल जरूरत तो पोषण आहार की होती है, वैसे आयरन या फॉलिक एसिड की गोलियां दिन में एक बार ली जा सकती है
पोषण आहार में और क्या-क्या आता है ?
'पोषण आहार' में प्रोटीन कार्बोहाइडेट, विटामिन खनिज तत्व वसा सबसे मिलकर बनता है। ये सारी चीजें सही मात्रा में किशोरावस्था में बहुत जरूरी हैं
इसके लिए हमें क्या खाना-पीना चाहिए ?
इसके लिए तुम सब केला, दूध अण्डा, दाल, गेहू, ज्वार खा सकती हो, साथ-साथ फल भी खाना चाहिए.....
सच दीदी,ये सारी चीजें हमारे शरीर के लिए इतनी जरूरी हैं आज मालूम पड़ा।
हां विनीता, कभी-कभी तो खान-पान सही न होने से कमजोर माताओं की बच्चा जनते समय मौत भी हो जाती है या शरीर पूरी तरह से ठप्प पड़ जाता है..

दीदी, आपने तो हम सबको जगा दिया। छुटकी दीदी एक बात तुमसे भी कहना थी।
बताओ!
दीदी ये रानी है न, बहुत परेशान रहती है उसे सब चिढ़ाते हैं कि तुम लड़कों जैसे दिखती हो
अरे, कभी-कभी शरीर का पूरा विकास ठीक से नहीं हो पाता, इसके लिए अपने खान-पान पर ध्यान दो।
मैंने एड्स के बारे में सुना है। हमें इसके बारे में भी बताइये ना
एड्स का पूरा नाम है एक्वायर्ड इम्युनो डेफीशिएंसी सिंड्रोम (एचआईवी) है। यह वायरस शरीर की रोगो से लड़ने की ताकत धीरे-धीरे कम करता जाता है
यह संक्रमण होता कैसे है?
मनुष्य के शरीर में एचआईवी वायरस पहुंचने के चार कारण हैं 1.असुरक्षित यौन संबंध से 2.संक्रमित रक्त से 3.संक्रमित सुई से या सिरिंज से 4. संक्रमित मां से उसके शिशु में..

दीदी यदि, हम इन चार कारणों से बचे रहें, तब तो एड्स नहीं होगा
हां, बिल्कुल।
ठीक है,लेकिन तुम लोग भी अपनी जिम्मेदारी निभाती रहो। जानकारी अपने पास रखने से कुछ नहीं होता। इसे बांटते रहो
अच्छा दीदी अब हम चलते हैं।
गांव में स्वास्थ्य सम्मेलन की चर्चा जोर-शोर से होती है चर्चा सुनकर विनीता के माता-पिता और रानी के माता-पिता सम्मेलन में पहुंचते हैं

अरे काका-काकी आप लोग कैसे आ गए?
अरे बेटी कई लोग आए हैं गांव के हर किशोर-किशोरी की जुबान पर तुम्हारी जानकारी का जिक्र जो चढ़ा है
अरे काका,मैं तो बस अपना काम कर रही हूं
हां बेटी, सही है लेकिन बेटी कुछ समस्या आन पड़ती है तभी हमारी आंखे खुलती हैं लेकिन बेटी हम लोग कर भी क्या कर सकते हैं!
काकी, किशोरावस्था ऐसी अवस्था है, जिसमें बच्चों से बात करना बहुत जरूरी है। अगर,आप उनसे बात नहीं करेंगे और वो आपसे बात नहीं करेंगे तो काम कैसे चलेगा। हां, डर को उनके मन से निकालकर दोस्ती के संबंध बनाइए। तब वे सारी बातें आप से कहेंगे।
काकी,पहले तो सारे भेदभाव को किनारे रख दें।लड़की-लड़का को एक समान लाड़-प्यार दें। उनके खान-पान का ध्यान रखें उनकी पढ़ाई न छुड़वाएं और कोई गैर-जरूरी दबाव न डाले
ठीक है।

उधर, रीना के बड़े भाई सुधीर की पत्नी विमला को कुछ परेशानी होती है।
क्या भाभी, आप तो दो-तीन दिन से परेशान रहती हैं ?
अरे, उसकी तबियत खराब है।
अरे, तो तुरंत इन्हें स्वास्थ्य सम्मेलन में छुटकी दीदी के पास ले जाइए न !
सुधीर और विमला मेले के स्वास्थ्य सम्मेलन में पहुंचते हैं।

अरे सुधीर भैया, आइए क्या हुआ ?
अरे बहन इसको थोड़ी परेशानी है।
विमला भाभी, क्या परेशानी है ?
दीदी, कुछ दिनों से मेरे पेशाब के रास्ते में जलन होती है और बदबूदार पानी भी आता है समझ में नहीं आता कि क्या करूं ?
घबराइए मत ऐसा, जननांगों में सक्रंमण के कारण हो सकता है। इसे यौन संचारित संक्रमण कहते हैं। डॉक्टर लोग इसे अपनी भाषा में एसटीडी या एमटीआई कहते हैं ये लक्षण तो उसी के हैं।
पेशाब के रास्ते में खुजली, जलन, सूजन या रिसते हुए फोड़े फुंसियों का होना भी इसके लक्षण हैं। ये पुरुष या स्त्री किसी को भी हो सकता है
दीदी ये होता कैसे है ?

ये किसी संक्रमित व्यक्ति से असुरक्षित संपर्क बनाने, संक्रमण का इलाज न कराने पर, माहवारी के समय गंदा कपड़ा प्रयोग करने से हो सकता है।
बहन ये हमें किस तरह नुकसान पहुंचाता है ?
इसमें हमें कई तरह के यौन रोग हो सकते हैं। इसके अलावा महिलाओं का गर्भ भी ढह सकत है। कभी-कभी मृत्यु भी हो जाती है और एड्स होने का भी खतरा रहता है।
और मत डरा बहन, इसका इलाज क्या है ?
घबराइए मत भैया, इसका इलाज है। लेकिन बिना देर किए आप भाभी को लेकर डॉक्टर के पास जाइए और आगे से जरा सावधानी रखें
और हां, डॉक्टर से एड्स की सारी जानकारी और परिवार नियोजन की जानकारी भी ले लीजिएगा। वो भी आप के लिए फायदेमंद रहेगी
ठीक बहन, मैं कल ही डॉक्टर के पास जाता हूं

सुधीर और विमला मेले के स्वास्थ्य केन्द्र में पहुंचते हैं
स्वास्थ्य केन्द्र
मेडमजी नमस्कार।
आओ सुधीर जी, और कैसे आना हुआ?
हमारा एक बच्चा है और हम दोनों 2-3 वर्ष तक बच्चा नहीं चाहते है। बताइये मुझे क्या करना चाहिए?
तो आप कंडोम का उपयोग कर सकते हैं।
कंडोम के उपयोग के लिए ध्यान रखें- (क) कंडोम के पैकेट की तारीख देखें। (ख) कंडोम की चिकनाई का पता करें। (ग) सावधानी से फाड़े कि निरोध पर नाखून न लगे (घ) कंडोम के सीधे वाले भाग को दबा दें उसमें हवा न रह जाए

विमला, आप मेरे साथ आओ चलो राधा हम दोनों एकान्त में बैठकर बात करते हैं।
मैंने परिवार नियोजन की विधियों के बारे में सुना तो था लेकिन, इनका उपयोग कब और कैसे किया जाता है?
आप गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन कर सकती है, आप कॉपर-टी भी लगवा सकती है, आप और आपके पति कंडोम का उपयोग भी कर सकते हैं। आप सोचकर तय कर सकती है, आपके लिए सबसे अच्छा साधन क्या रहेगा।
अच्छा दीदी, ये कॉपर-टी क्या होती है?
ये एक नर्म प्लास्टिक है जिस पर तांबा लगा होता है जो कि टी आकार की होती है इसे महिला के गर्भाशय में अंदर रखा जाता है। इसे आवश्यकतानुसार कभी भी निकलवा सकते हैं कॉपर-टी का उपयोग के लिए
(क) महिला ने कम से कम एक बच्चे को जन्म दिया हो।
(ख) महिला के गर्भ में कोई संक्रमण ना हो।
(ग) महिला की गर्भाशय की आकृति ठीक हो।
(घ) महिला का गर्भाशय केंसर रोग से ग्रसित न हो।

इसे उप स्वास्थ्य केंद्र में प्रशिक्षित एएनएम नर्स अथवा डॉक्टर से ही लगवानी चाहिए। और हां ..(क) कॉपर-टी लगाते समय औजार तथा हाथ साफ-सुथरा हो (ख) कॉपर-टी लग जाने के बाद महिला को अपनी ऊंगली से कॉपर-टी का धागा स्पर्श करके देखते रहना चाहिए (ग) हर तीन माह पर एएनएम या डॉक्टर से चैकअप कराते रहना चाहिए ।
किसी महिला को कॉपर-टी लगाने के बाद अगर महिला के गर्भाशय से लगातार खून आता हो या लगातार दर्द बना रहता हो,यदि योनि से बदबूदार पानी निकलें अथवा महिला का मासिक स्राव बिगड़ जाता हो तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर को दिखाना चाहिए।
आप गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन भी कर सकती हो।बच्चों में अंतर रखने के लिए गोलियां मिलती है जैसे- माला-डी, माला-एन आदि। हर रोज एक गोली लेनी पड़ती है।
लेकिन किसी रोज भूल गए तो क्या करेंगे ?
अगर एक रोज भूल गए तो जब याद आए, उस समय भूली हुई गोली खाकर अगली गोली अपने गोली खाने के समय पर लेंगे। यदि हम दो या अधिक गोली भूल जाते हैं तो जब याद आए तब उस दिन भूली हुई पहली गोली से ही चालू करते हैं। इस प्रकार अगर सफेद वाली गोली 7 दिन तक चलती है तो आयरन वाली गोली भी खाते रहे लेकिन अगर 7 दिन तक सफेद वाली गोली नहीं बचती है तो जब खत्म हो उसके बाद अगला पत्ता चालू कर दे।

कभी-कभी हल्का सिरदर्द, जी मचलने की शिकायत हो सकती है। रात के खाने के बाद सोते समय रोज 1 गोली लेने से यह तकलीफ भी दूर हो जाती है। जो मां अपने बच्चे को स्तनपान कराती है उन्हें ये नहीं देना चाहिए

इन गोलियों से पहला फायदा है कि बच्चों में अंतर रख सकते हैं। अनीमिया से बचाव होता है, माहवारी के दौरान होने वाले दर्द से बचा जा सकता है इससे माहवारी भी नियमित होती है।

धन्यवाद, दीदी ..

मेले में घूमते समय सुधीर की भेट अपने साथी गोविंद से हो जाती है सुधीर कहता है कि गोविंद और उसकी पत्नी को भी परिवार नियोजन अपनाना चाहिये

तो गोविंद और उसकी पत्नी लता एएनएम व एमपीडब्ल्यू के पास जाते हैं।

दीदी हमारे दो बच्चे बड़े हो चुके हैं। अब हमें कौन सा परिवार नियोजन के साधन का इस्तेमाल करना चाहिए? अब हमें बच्चे नहीं चाहिए।

तो आप परिवार नियोजन के स्थाई साधन का इस्तेमाल कर सकते हैं

डॉक्टर साहब ये स्थाई साधन कौन से होते हैं?

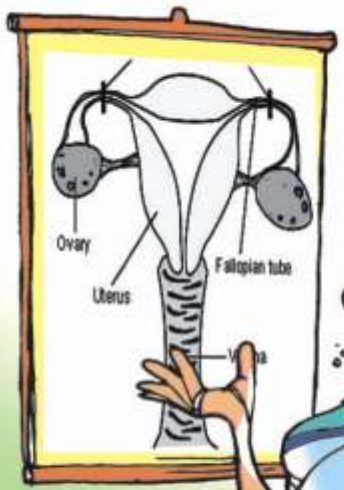
परिवार नियोजन के दो स्थाई साधन हैं–
1. पुरुष नसबंदी,
2. महिला नसबंदी

वासेक्टोमी पुरुष नसबंदी की शल्य क्रिया है। इसमें केवल 10 से 15 मिनट लगते हैं। नसबंदी शुक्राणु को वीर्य में मिलने से रोकती हैं पुरुष शुक्राणु वृषण में उत्पन्न होते हैं जबकि वीर्य प्रोस्टेट ग्रंथी और वृषण कोष में उत्पन्न होता है। नसंबंदी के दौरान वृषण से शुक्राणु ले जाने वाली नलिका को एक क्लिप लगाकर अवरूद्ध कर दिया जाता है या काट कर बांध दिया जाता है। इससे शुक्राणु वीर्य में नहीं मिलते हैं नसबंदी एक छोटी व सामान्य शल्य क्रिया है तथा पुरुष ऑपरेशन के एक घंटे के अंदर घर जा सकता है।

पुरुष नसबंदी में सफलता की दर लगभग 100 प्रतिशत है यह तुरंत असर कारण नहीं होता है। नसबंदी के बाद प्रथम 20 स्खलनों में शुक्राणु हो सकते हैं युगल कों प्रथम 20 संभोग या प्रथम 3 महीने जो भी पहले हो जाए, कंडोम या गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल करना चाहिए।

नसबंदी के 48 घंटे (2 दिन तक) तक आराम करें एक सप्ताह तक बहुत ज्यादा मेहनत, व्यायाम न करें, संभोग शुरू करने से पहले एक सप्ताह इंतजार करें, तकलीफ खत्म होने के बाद ही संभोग शुरू करें यदि तेज बुखार, अत्यधिक रक्तस्राव या सूजन हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

महिला नसबंदी में महिला की गर्भधारण करने की क्षमता खत्म कर दी जाती है। इसमें बीज नलिका को अवरूद्ध कर दिया जाता है आम महिला नसबंदी जिससे बीज नलिका पर रबर की रिंग चढ़ाकर बीज का मिलना बंद कर दिया जाता है या बीज नलिका को काट दिया जाता है इस प्रक्रिया को 5-10 मिनट लगता है तथा महिला को 6 से 8घंटे में छुट्टी मिल सकती है दोनों नसबंदी में पुरुष नसबंदी ज्यादा अच्छी है क्योंकि इसको कभी भी खुलवा सकते हैं



मेले का आखिरी दिन था, सारा सामान सिमटने लगा था स्वास्थ्य सम्मेलन का भी सामान सिमट रहा था तब तक विनीता, रीना और रानी वहां पहुंच जाती हैं। उधर मुकेश अपने दोस्तों शीलू और महेन्द्र को लेकर पहुंचता है।

दीदी, आपने हमारे दिमाग की तस्वीर ही बदल दी। ये सारी जानकारी मिलने से हमें पहले अजीब सी लगने वाली चीजें अब कितनी सहज लगती है।
जानकारी तो तुम्हारे लिए जरूरी थी

हां धीरज भैया, ने हमें भी राह दिखा दी
लेकिन, अब तुम लोगों को सही तरह से इस जानकारी का उपयोग करना है। अपने-अपने समूह में कौशल विकास के लिए खेल खेलो,गाव की समस्याओं पर अपने समूह में चर्चा करो।

कुछ दिनों में गांव के किशोर-किशोरियों ने अपने-अपने समूह बना लिए। समूहों में गांव के स्कूल से लेकर पेयजल स्वच्छता और गांव की भलाई से जुड़े अन्य विषयों पर चर्चा होने लगी थी ,सब साथ मिलकर नए-नए विषयों पर जानकारी इकट्ठा करते थे। गांव की हर समस्या के लिए पहल करते थे। समस्या पड़ने पर छुटकी, धीरज और अन्य बड़े लोगों की मदद लेते हैं गांव के किशोर-किशोरी और मां-बाप सभी इस बदलाव से बहुत खुश थे।
मिलकर नेक काम करो, कोई समस्या आए तो बताओ
क्योंकि समझो बात, बढ़ाओ हाथ,
रखो किशोरावस्था की चमक जीवन भर अपने साथ।
किशोरावस्था की सही पहल, गांव बने सपनो का महल।

स्मरण लेख

महत्वपूर्ण टेलीफोन नं.

सेन्टर फॉर डेवलमेंट सपोर्ट

सहभागी अभिशासन और विकास को बढ़ावा देने के लिए संकल्पित

समर्थन 1995 से मध्यप्रदेश और छत्तीसगढ़ के कई जिलों में कार्यरत एक स्वैच्छिक संगठन है। इसके प्रमुख उद्देश्यों में सहभागी अभिशासन और विकास को बढ़ावा देना है। समर्थन का यह सतत प्रयास है कि नागर समाज की संस्थाओं यथा पंचायत और शहरी निकायों की क्षमता वृद्धि कर उसे मजबूत बनाया जाये, जिससे ये निकाय वंचितों की आवाज शासन तक पहुंचाने की जिम्मेदारी निभायें।

समर्थन ग्राम सभाओं की सक्रियता बढ़ाकर समुदाय के सम्मुख ग्राम पंचायत को पारदर्शी बनाने के लिए सोशल आडिट को बेहतर बनाने की जिम्मेदारी निभा रहा है। सूचना के अधिकार के उपयोग का विस्तार करना और इसके लिए निरन्तर परामर्श देना भी समर्थन का एक लक्ष्य है। ग्राम पंचायतों द्वारा सहभागी नियोजन, नागरिकों द्वारा बुनियादी सेवाओं के प्रबंधन एवं निगरानी को सुदृढ़ करने के लिए समर्थन ने अपने जमीनी अनुभवों द्वारा ऐसे उदाहरण स्थापित किए हैं, जिन्हें दोहराया जा सके।

किशोर-किशोरियों के स्वास्थ, ग्रामीण स्तर पर लोगों द्वारा ही पानी का प्रबंधन, स्वच्छता, युवाओं का नेतृत्व अनेक क्षेत्र है जहां समर्थन द्वारा किये गये प्रयास एक अनुकरणीय मॉडल के रूप में सामने आये है। अपने समस्त प्रयासों और प्रयोगों को आधार बनाकर समर्थन ने स्रोत सामग्री के रूप में कई लघुवृत्त चित्रों का निर्माण किया और प्रशिक्षण पुस्तिकायें प्रकाशित की है।

समर्थन का निरंतर प्रयास है कि ग्रामीण क्षेत्रों के किशोरों, युवकों, प्रौढ़ों महिलाओं और दलित समाज में निर्णय लेने की क्षमता का विस्तार हो और वे गांव के विकास के लिए आगे आयें।

मैं केवल कोरी कल्पना नहीं हूं
आप लोगों के साथ समस्याओं
को बांटना चाहती हूं मेरी जानकारी
अभी खत्म नहीं हुई..आगे भी
समस्याओं पर आपको अपने इसी
ढंग से जानकारी देती रहूंगी...

हां पर जब आप जानकारी मांगेंगे..
और दिक्कत आऐ, तो मुझसे संपर्क करें..।
मेरा पता है...

समर्थन - सेंटर फॉर डेवलपमेंट सपोर्ट
36, ग्रीन एवेन्यू, चूना भट्टी, कोलार रोड,
भोपाल, मध्यप्रदेश, भारत
Tel : (0755) 2467625 / 9893653713 (O)
Fax : (0755) 2468663
Email : info@samarthan.org,
Website : www.samarthan.org