

कवाडे उघडू या!



स्वतःला समजून घेऊ या!

कवाडे उघडू या!

स्वतःला समजून घेऊ या!

संपादन

डॉ. अनंत फडके

डॉ. अमिता पित्रे



SATHI

Support for Advocacy & Training to Health Initiatives
(Action Centre of Anusandhan Trust)

पहिली आवृत्ती : ३० नोव्हेंबर, २००१, जन-आरोग्य संसद दिन.

पहिले पुनर्मुद्रण : २६ जानेवारी, २००६, प्रजासत्ताक दिन

दुसरे पुनर्मुद्रण : १४ एप्रिल, २०१२, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती

प्रकाशक

‘साथी’ (SATHI - Support for Advocacy & Training to Health Initiatives)

फ्लॅट नं. ३ व ४, अमन (ई) टेरेस सोसायटी,

डहाणूकर कॉलनी, कोथरुड,

पुणे - ४११ ०२९

फोन : (०२०) २५४५१४१३ / २५४५२३२५

फॅक्स : (०२०) २५४५१४१३

E-mail : cehatpun@vsnl.com

Website : www.sathicehat.org

मांडणी व सजावट : शारदा महल्ले

मुखपृष्ठ : चंद्रशेखर जोशी

मुद्रण : एन.आर.एंटरप्रायझेस, पुणे

देणगी मूल्य : ८०/-

मूळ पुस्तिकांचे प्रकाशन- ‘निरोग’ व ‘आयडियल’

सूत्रधार : अशोक भार्गव

रेखाचित्रे : योगेश केवलीया, सतीश चौहाण

मूळ मराठी रूपांतर : चेतना विकास, वर्धा

पूर्व परिक्षण : मूळ पुस्तिकांचे पूर्व परीक्षण खालील संस्थांच्या कार्यकर्त्यांनी त्यांच्या कार्यक्षेत्रातील खेड्यांमध्ये केले - आर्च-मांगरोल; सेवा रुरल-झगडिया; सर्च-गडचिरोली; चेतना विकास, वर्धा; आरोग्य विमायोजना, मेडिकल कॉलेज, सेवाग्राम; त्रिभुवनदास फाऊंडेशन.

पुस्तकाबद्दल थोडेसे....

आपल्या देशातील जनतेची आरोग्याबाबत व आरोग्य-सेवा मिळण्याबाबतची स्थिती सुधारायची असेल तर सर्वसामान्य जनतेचे आरोग्य शिक्षण, आरोग्य-जागृती व्हायला पाहिजे हे उघड आहे. पण विशेषतः ग्रामीण भागातील तसेच स्त्रियां व इतर वंचित घटकांमधील शिक्षणाचे प्रमाण कमी असल्याने या कामात काही अडचणी येतात. त्यावर एक उपाय म्हणजे अशा कमी शिकलेल्या घटकांसाठी आरोग्य शिक्षणासाठी सोपे, सचित्र साहित्य बनवणे. अशा प्रकारच्या साहित्याची, महाराष्ट्रातही चणचण आहे. ती भरून काढण्याच्या वेगवेगळ्या प्रयत्नांमधला एक छोटा प्रयत्न म्हणजे ही पुस्तिका आहे.

मासिक पाळी, गर्भारपण, अंगावर पांढरे जाणे इत्यादी स्त्रियांच्या खास प्रश्नांबाबत कमी शिकलेल्या स्त्री-पुरुषांमध्ये आरोग्य जागृती करण्यासाठी, सुयोग्य, चित्ररूप साहित्य मराठीत पुरेसे उपलब्ध नाही. ही उणीव भरून काढण्याच्या दृष्टीने टाकलेले एक पाऊल म्हणजे ही पुस्तिका आहे. 'निरोग' व 'आयडियल' या संस्थांनी मुळात गुजरातीमध्ये बनवलेल्या व मग मराठीत भाषांतर झालेल्या मासिक पाळी, गरोदरपण, गरोदरपणात काळजी, बाळंतपण व स्त्रियांचे आजार या पाच चित्रमय पुस्तिकांचे मिळून **कवाडे उघडू या!** हे प्रस्तुत पुस्तक बनवले आहे. प्राथमिक शालेय शिक्षण घेतलेल्यांसाठी हे पुस्तक बनवले आहे. पण शाळा न शिकलेल्या आरोग्य-कार्यकर्त्यांना या पुस्तकाच्या आधारे प्रशिक्षण देता येते कारण हा विषय त्यांच्या अनुभवाचा, जिव्हाळ्याचा आहे. हा अनुभव लक्षात घेता निरक्षर व साक्षर अशा दोन्ही आरोग्य-कार्यकर्त्यांच्या प्रशिक्षणासाठी हे पुस्तक उपयोगी आहे.

निरोग व आयडियलने बनवलेल्या या पाच पुस्तिकांची **कवाडे उघडू या!** ही एकत्रित व काहीशी सुधारित आवृत्ती आहे. मूळ रेखाचित्रे तर सर्व तीच आहेत. मजकुरामध्ये अनेक लहान-सहान संपादकीय बदल केले आहेत. पण मूळ पुस्तिकांमधील एकूण ढाचा तोच ठेवला आहे. मूल-बाळ न होणे (वांझपणा), गर्भपात, गर्भनिरोध, पाळी जाणे, प्रजनन अवयवांचा कर्करोग हेही स्त्रियांचे महत्त्वाचे आरोग्य प्रश्न आहेत. तसेच स्त्रियांच्या आरोग्याशी मुख्यतः पुरुषप्रधान संस्कृतीमुळे निर्माण होणारे, वाढणारे निरनिराळे आरोग्य-प्रश्न आहेत. पण निरोग व आयडियल यांच्या पुस्तिका-मालिकेत त्यांचा समावेश नसल्याने या पुस्तकात त्याचा समावेश केलेला नाही. पण एकंदरीत या पुस्तिका फार चांगल्या, उपयोगी व अनेकांच्या ग्रामीण भागातील आरोग्य-शिक्षणाच्या अनुभवांवर आधारित आहेत. त्यांची ही एकत्रित आवृत्ती खूप उपयोगी पडेल असा विश्वास वाटल्याने आम्ही प्रस्तुत पुस्तक प्रसिद्ध करत आहोत.

या पुस्तकात उलगडलेल्या प्रश्नांबाबत समाजात, स्त्रियांमध्ये फार अवघडलेपण आहे. इतके की आपल्या शरीरातील, जीवनातील इतक्या महत्वाच्या बाबींचा विचार करायची, त्याकडे बघायचीही स्त्रियांना फार लाज वाटते. पुरुषप्रधान संस्कृतीतून आलेले हे जादा अवघडलेपण जाण्यासाठी, या प्रश्नांबाबत गावातील स्त्रियांच्या मनाची कवाडे उघडायला या चित्रमय पुस्तकाच्या मदतीने गावातील प्रशिक्षित स्त्री-कार्यकर्त्या मदत करू शकतात असा अनुभव आहे. आज अनेक बिगर-सरकारी आरोग्य प्रकल्पांमध्ये, तसेच सरकारी सेवेमध्येही कमी शिकलेल्या शेकडो स्त्रिया आरोग्य-सेविका आरोग्य-प्रेरक म्हणून काम करत आहेत. त्यांच्या प्रशिक्षणासाठी ही पुस्तिका उपयोगी पडेल अशी आशा आहे.

या मूळ पुस्तिका बनवणे, त्याचे मराठीत भाषांतर करणे, या पुस्तिकांच्या मसुद्याचा प्रत्यक्ष प्रशिक्षणात वापर करून त्या अनुभवाच्या आधारे अंतिम मसुदा बनवणे या कामात अनेक संस्था-संघटना सामील होत्या (पहा पान क्र. २). त्यांची, विशेषतः या सर्व कामाचे सूत्रधार श्री. अशोक भागव, यांची आम्ही पुर्नमुद्रणासाठी परवानगी मागितली. त्यांनी आनंदाने ती दिली, तसेच या पुस्तिकांमधील चित्रांच्या पॉझिटिव्हज् विनामोबदला आम्हाला दिल्या. त्यांचे आम्ही मनःपूर्वक आभारी आहोत.

पहिल्या आवृत्तीसाठी या पुस्तकाच्या मजकुराचे संगणकावर टंकलेखन करून मुद्रण प्रत बनवण्याचे काम 'साथी'मधील श्री. दत्तात्रय तरस व शारदा महल्ले यांनी आत्मीयतेने केले; दुसरे पुनर्मुद्रण करण्यासाठी 'साथी' मधील भाग्यश्री खैरे व डॉ. निलांगी नानल यांनी काही संपादकीय बदल मजकुरात सुचवले व शैलेश डिखळे यांनी मुद्रण प्रत बनवली. या सर्वांचे मनःपूर्वक आभारी आहोत. 'एन.आर.एंटरप्रायजेस'ने चांगली छपाई करून दिली याबद्दल त्यांचेही आभार.

ठाणे जिल्ह्यातील डहाणू व जव्हार तालुके, कोल्हापूर जिल्ह्यातील आजरा तालुका व मध्य प्रदेशातील बडवानी जिल्ह्यातील पाटी भाग येथील आमच्या आरोग्य साथी व जन-आरोग्य चळवळीतील कार्यकर्ते यांच्यामुळे आम्हाला या कामासाठी स्फूर्ती मिळत राहिली. त्यांचे आम्ही ऋणी आहोत. पुढील आवृत्तीसाठी सुचनांचे स्वागत आहे.

- डॉ. अनंत फडके

अनुक्रमणिका

१. बाईंच्या शरीराची रचना व मासिक पाळी.....७
डॉ. दक्षा पटेल
२. गरोदरपण.....२३
डॉ. दक्षा पटेल
३. गरोदरपणात काळजी.....३५
डॉ. दक्षा पटेल
४. बाळंतपण.....४७
डॉ. दक्षा पटेल
५. स्त्रियांचे आजार.....५९
डॉ. राणी बंग आणि डॉ. लता शाह

साथी ('सेहत' मधून विकसित झालेले 'अनुसंधान ट्रस्ट'चे कृति केंद्र)

- आरोग्य व आरोग्य सेवा, विशेषतः प्राथमिक आरोग्य सेवा हा जनतेचा हक्क मानला जावा यासाठी आरोग्य चळवळीत इतर समविचारी संस्था-संघटनांच्या सोबत योगदान देण्याचे काम पुण्यातून 'साथी' करते. साथीचा पाया आरोग्य-साथी प्रकल्पामध्ये (१९९८-२००१) घातला गेला. गेल्या पाच-सहा वर्षांत या कामातून खालील प्रकारचे काम झाले आहे -

- दूरवरच्या खेड्यापाड्यांमध्ये साध्या, नेहमीच्या आजारांवर सुरुवातीचा उपचार देण्याची व्यवस्था जनसंघटना किंवा जनवादी संस्थांच्या सोबत उभारायची. त्यासाठी पाड्यातील लोकांनी निवडलेल्या स्त्रियांना आरोग्य साथी म्हणून प्रशिक्षण द्यायचे. आरोग्य साथींनी दिलेल्या या प्राथमिक उपचारांमुळे या दूरवरच्या ग्रामीण, आदिवासी कष्टकऱ्यांचे दरवर्षी लाखों रुपये वाचले आहेत. वेळेवर व पाड्यातच उपचार मिळाल्यामुळे होणारी सोय, टळणाऱ्या गुंतागुंती, लोकांना त्यांच्याच बोली भाषेत मिळणारी माहिती असे फायदेही कमी महत्त्वाचे नाहीत. या पद्धतीने ठाणे जिल्ह्यात डहाणू-जव्हारच्या आदिवासी भागात कष्टकरी संघटना, कोल्हापूर जिल्ह्यात आजरा भागात श्रमिक मुक्ती दल, मध्य प्रदेशात बडवानी जिल्ह्यात सेंधवा भागात आदिवासी मुक्ती संगठन व पाटी भागात जागृत आदिवासी दलित संगठन यांच्या सोबत १९९८ पासून आरोग्य कार्यक्रम संयुक्तपणे चालू आहेत व त्यातून अशा सहकार्यांचा एक नवा पायंडाही पाडला गेला आहे.

- आदिवासी जिल्ह्यांसाठीच्या महाराष्ट्र सरकारच्या नवसंजीवनी योजनेतील काही महिला पाडा-स्वयंसेवकांना डहाणू भागात प्रशिक्षण देण्याच्या प्रयोगातून एका वर्षातच हजारो आज्यांवर पाड्यातच, वेळेवर मोफत उपचार झाले. (या आरोग्य साथींसाठीच्या 'ग्रामीण आरोग्य कार्यकर्ता प्रशिक्षण' या अभ्यासक्रमाला एस.एन.डी.टी. महिला विद्यापीठ, मुंबईची मान्यता मिळाली आहे.)

- इंजेक्शन, सलाईन यांचा दुरुपयोग, रक्तपांढरी, स्त्रियांचे खास आरोग्य प्रश्न, आपल्या शरीरातील निरनिराळे अवयव; आरोग्य सेवेचा हक्क इत्यादी प्रश्नांबाबत ग्रामीण आरोग्य कार्यकर्त्यांमार्फत आरोग्य-जागृतीचे काम झाले आहे.

- प्राथमिक आरोग्य केंद्रे व ग्रामीण रुग्णालये यांच्यामार्फत मिळणाऱ्या सेवांमध्ये सुधारणा व्हावी यासाठी 'आरोग्य संवाद' असे परस्पर चर्चेच्या कार्यक्रमापासून ते मोर्चा, धरणे असे कार्यक्रम वर नमूद केलेल्या संघटनांनी 'साथी'च्या सहकार्याने घेतले आहेत.

- समविचारी संस्था-संघटनांच्या कार्यकर्त्यांच्या प्रशिक्षणासाठी व त्यांनी घेतलेल्या इतर कार्यक्रमांसाठी दिलेल्या योगदानातून साथीला विश्वासाहता लाभली आहे.

- 'जन स्वास्थ्य अभियान' हे आरोग्य चळवळीचे व्यापक व्यासपीठ भारतात सन २००० पासून उभे राहिले आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवांमध्ये सुधारणा व काही महत्त्वाच्या आरोग्य-प्रश्नांबाबत जन

जागृती यासाठी जन आरोग्य अभियान काम करते. आरोग्य सेवा हा मानवी अधिकार आहे या भूमिकेतून चालवल्या जाणाऱ्या या अभियानात पुढाकार घेणाऱ्यांपैकी 'साथी'चा संच आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवांच्या खराब स्थितीकडे लक्ष वेधणाऱ्या 'जन सुनवाया' या अभियानामार्फत आयोजित करण्यात आल्या. त्यातही एक आघाडीचा संच म्हणून साथी ने काम केले आहे. 'जन स्वास्थ्य अभियान'च्या राष्ट्रीय संयोजन समितीत 'सेहत'च्या वतीने 'साथी चमू'चा पुढाकार राहिला आहे. मे २००३ पासून 'जन स्वास्थ्य अभियान'च्या राष्ट्रीय सचिवालयाची (National Secretariat) मुख्य जबाबदारी 'साथी' सांभाळत आहे. महाराष्ट्रातील 'जन-आरोग्य अभियान'च्या सहसंयोजनाची जबाबदारीही जानेवारी २००३ पासून 'साथी'केंद्राकडे आहे.

- ग्रामीण आरोग्य सेवांची स्थिती, भूकबळीचा प्रश्न इत्यादी बाबत कृति-संशोधनही निरनिराळ्या संघटना-संस्था सोबत संयुक्तपणे 'साथी'ने वरील कामाला पूरक म्हणून केले आहे.

- हे सर्व काम करण्यासाठी मराठी व हिंदीमध्ये बनवलेले चित्ररूप प्रशिक्षण साहित्य व आरोग्य जागृतीसाठी साहित्य (पुस्तिका, पुस्तके, प्रदर्शने, पोस्टर्स, स्लाईड शो इ.) महाराष्ट्रात व देशात वाखाणले गेले आहे.

या सर्व कामाच्या आधारे 'साथी'ने महाराष्ट्रात व देशातही संबंधितांचा विश्वास कमावला आहे.

१९९८ पासून अनुसंधान ट्रस्टच्या 'सेहत'चा भाग म्हणून काम करत असलेल्या 'साथी' चमूचे एप्रिल २००५ पासून 'साथी' या स्वतंत्र संस्थेमध्ये रूपांतर झाले आहे; मुंबईत 'सेहत' हे 'अनुसंधान ट्रस्ट'चे संशोधन केंद्र म्हणून तर पुण्यात 'साथी' हे अनुसंधान ट्रस्टचे कृति-केंद्र म्हणून काम करत आहे.





कवाडे उघडू या !

स्त्रियांच्या काही खास जिद्दाळ्याच्या प्रश्नांबाबत किमान शास्त्रीय माहिती देणारे हे छोटे चित्रमय पुस्तक आहे. मासिकपाळी, गरोदरपण, बाळंतपण, अंगावर खराब, पांढरे जाणे अशा

स्त्रियांच्या जिद्दाळ्याच्या, पण झाकल्या जाणाऱ्या प्रश्नांबाबत किमान शास्त्रीय माहिती थोडेफार वाचता येणाऱ्या स्त्रियांना मिळावी; या प्रश्नांबाबत त्यांच्या मनाची कवाडे उघडायला मदत व्हावी अशा पद्धतीने हे छोटे पुस्तक बेतले गेले आहे. तसेच आपल्या गावातील लोकांच्या साध्या आजारांवर शास्त्रीय उपचार करणाऱ्या 'आरोग्य-सार्थीचे' या विषयावर प्रशिक्षण करण्यासाठीही हे पुस्तक उपयोगी आहे. असे दुसरे पुस्तक मराठीत उपलब्ध नाही. महाराष्ट्र व गुजरात मधील, ग्रामीण भागात काम करणाऱ्या पाच संस्थांच्या अनुभवातून व परस्पर सहकार्यातून 'निरोग' व 'आयडियल' यांनी या विषयावर पुस्तिका तयार केल्या होत्या. त्या पुस्तिका एकत्र करून बनवलेल्या या थोड्या सुधारित आवृत्तीमुळे ही उणीव भरून निघत आहे. महाराष्ट्राभरच्या सामाजिक आरोग्य-कामात या आवृत्तीचा उपयोग व्हावा.



देणगी मूल्य: ८०/-