

आरोग्याची माहिती घेऊ आरोग्याची चळवळ बांधू!



प्रकाशक :

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

Action Centre of Anusandhan Trust

३/४, अमन टेरेस,

प्लॉट नं. १४०, डहाणूकर कॉलनी

कोथरूड, पुणे- ४११ ०२९

फोन : (०२०) २५४५ १४१३ / २५४५ २३२५

फॅक्स : (०२०) २५४५ १४१३

E-mail : cehatpun@vsnl.com

पहिली आवृत्ती : जानेवारी २०००

सुधारित आवृत्ती : ९ ऑगस्ट २००५, क्रांती दिन

पुनर्मुद्रण : २६ जानेवारी २००७, प्रजासत्ताक दिन

देणगी मूल्य : २० रु.

मुद्रक : मंदार ट्रेडर्स,
कसबा पेट,
पुणे - ४११ ०११

या पुस्तिकेवर कोणाचाही कॉपी राईट नाही. मोकळेपणाने कोणीही या माहितीचा उपयोग करून घ्यावा. लोकशिक्षणासाठी व ना नफा ना तोटा तत्वावर पुस्तिका वापरल्यास परवानगी घेण्याची आवश्यकता नाही. पुस्तिकेवद्दलचा आपला अभिप्राय व पुस्तिकेचा आपण केलेला उपयोग मात्र आम्हांस जरूर कळवावा.

(मलपुष्पावरील चित्रासाठी लोकवाडमय गृह, मुंबई ने प्रकाशित केलेल्या ‘आरोग्याचे लोकचिज्ञान’ या पुस्तकाच्या वाळ टाकूर यांनी रेखाटलेल्या मुखपृष्ठाचा वापर केला आहे.)

आरोग्याची माहिती घेऊ ! आरोग्याची चळवळ बांधू !

साथी प्रकाशन
पुणे

८ नव्हते

८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते

(८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते ८ नव्हते)

प्रस्तावना (दुसरी आवृत्ती)

आरोग्य चळवळीसाठी पाऊल उठावे म्हणून....

आजकाल वेगवेगळ्या माध्यमांमधून आरोग्याबद्दलची माहिती आपल्यापर्यंत पोचत असते. एड्स किंवा दारू तंबाखूची व्यसने यासारख्या सामाजिक आजारांचा प्रतिबंध तर केवळ माहिती प्रसारानेच शक्य आहे. या दृष्टिने माहितीच्या साधनांचा झालेला प्रचंड विकास आरोग्याच्या दृष्टिने फायद्याचा आहे. परंतु माहिती प्रसारणाची साधने बाजारकेंद्री झाल्याने सर्वसामान्यांच्या हिताची आरोग्य जागृती करताना दिसत नाहीत. 'एक गोली-चार असर!', बस एक सॅरिडॉन - सर्दी-सरदद से आराम!, भरपेट खाओ - हाजमोला से पचाओ' अशी चुकीची, कंपन्यांच्या हिताची व चंगळवादाला प्रोत्साहन देणारी 'आरोग्य जागृती (?)' जाहिरातींमधून होताना दिसते. तर दुसरीकडे 'ना डाएट ना व्यायाम- गॅरेटीने लडपणा घालवा! किंवा तारुण्याचा आनंद पुन्हा मिळवा, मुळव्याध, भगेंद्रचा बिनाऑपरेशन इलाज' अशा रुग्णांना भांबाऊन सोडणाऱ्या माहितीची टिकटिकाणी रेलचेल दिसते. मासिके, वृत्तपत्रांमधून जे वैद्यकीय साहित्य प्रसिद्ध होते त्यातून विशेषतः अमूक-तमूक आजार किती भयंकर आहे, लवकरात लवकर डॉक्टरांकडे गेलेले बरे अशा माहितीचाच भरणा जास्त दिसतो. सरकारी चंत्रगेमार्फत लसीकरण, गर्भनिरोध, एड्स इ. विषयांवर स्वतंत्र पुस्तिका, पत्रके वाटली जातात. पण सर्वसामान्य जागरूक नागरिकांना एकंदरित आरोग्याबाबत एकत्रित माहिती देणारी सुयोग्य पुस्तिका उपलब्ध नाही. वरील निरनिराळ्या कमतरता टाळून सदरची पुस्तिका बनवली आहे. प्रत्येक मुद्याबाबत खास शैलीतून काढलेल्या रेखाचित्रांमुळे मुद्दा ठसायला मदत व्हावी.

आजार होऊ नये म्हणून सामुदायिक उपाय, आजार झाल्यास घरगुती उपाय, काळजी, गंभीर लक्षणे ओळखून डॉक्टरकडे केव्हा जायचे अशा माहितीची खरेतर आवश्यकता आहे. या छोट्याखानी पुस्तिकेतून ही गरज भागवण्याचा प्रयत्न आम्ही केला आहे. अनारोग्याचा आणि दारिद्र्य व सामाजिक अपप्रथांचा अनोन्य संबंध आहे. म्हणूनच आरोग्यपूर्ण अवस्थेसाठी आवश्यक सामाजिक सुधारणा, कृती, आरोग्य सेवा यांची माहिती अत्यंत मोजक्या शब्दात व नेमकेपणाने देण्याचा हा प्रयत्न आहे. योग्य, नेमक्या माहिती अभावी लोकांची होणारी फसवणूक, गैरसमजूती, अकारण भिती वा गंड, चुकीच्या प्रथा यामुळे लोकांचे होणारे नुकसान टाळायला या पुस्तिकेमुळे मदत व्हावी. सामाजिक संस्थांचे कार्यकर्ते, समाजात लोकशिक्षण घडवू शकण्याची क्षमता असणारे शाळा-कॉलेजांचे शिक्षक, आरोग्य सेवक, अंगणवाडी कार्यकर्ते यांना आपल्या कार्यात ही पुस्तिका मदतकारक ठरू शकेलच शिवाय विशेषतः ग्रामीण भागातील सर्वसामान्य नागरिकांनाही किमान आरोग्य माहिती म्हणून ही पुस्तिका मदतकारक ठरेल. 'आरोग्य हा सर्वांचा हक्क आहे' या भूमिकेतून टिकटिकाणी 'जन आरोग्य अभियान' मार्फत प्रयत्न चालले आहेत. अशा स्वरूपाचे प्रयत्न जेथे कुठे घडतील त्या टिकाणी या पुस्तिकेतील माहिती उपयोगी पडेल अशी आशा आहे. बचतगटांच्या बैठकांमध्येही चर्चा घडवण्यासाठी या माहितीचा उपयोग व्हावा.

'सर्वाना आरोग्य' या मागणीच्या प्रयत्नांभोवती या पुस्तिकेचे प्रयोजन गुंफलेले आहे. आरोग्य समस्या सोडवण्यासाठी व्यक्तिगत व सामूहिक पाऊले उचलली जावीत. त्यासाठी जनसमुहांनी एकत्र यावे, एक आरोग्य चळवळ उभी रहावी अशा प्रयत्नांना ही पुस्तिका मदतकारक ठरो!

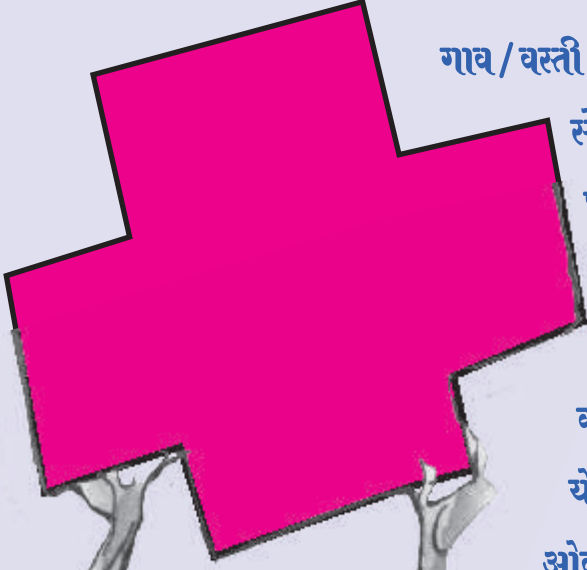
'ग्रामीण जनतेचे चांगल्या आरोग्यासाठी सक्षमीकरण' या प्रकल्पासाठी १९९९-२००० साली ही पुस्तिका प्रथम कष्टकरी संघटनेने केंलेंडर स्वरूपात प्रकाशित केली. आम्ही आणखी काही भर घालून ती पुनःप्रकाशित करित आहोत. या पुस्तिकेच्या कल्पनेकरिता आम्ही कष्टकरी संघटनेच्या सर्व कार्यकर्त्यांचे ऋणी आहोत. पुस्तिकेच्या या सुधारित आवृत्तीच्या प्रकाशनासाठी असोसिएशन फॉर इंडियाज् डेव्हलपमेंट (AID) यांचे अर्थसाहाय्य मिळाले, त्यांचे आभार. मांडणी व सजावटीचे सुरेख काम पार पाडल्याबद्दल शारदा महल्ले व छपाईसाठी मंदार ट्रेडर्स, पुणे यांचे आभार. या दुसऱ्या, विस्तारित आवृत्तीसाठी सुधारणा, बदल करण्याची जबाबदारी साथी-सेहत मधील आमचे सहकारी प्रशांत खुंटे व भाग्यश्री खैरे यांनी पार पाडली. या पुस्तिकेच्या निर्मितीत प्रत्यक्ष - अप्रत्यक्ष मदत करणाऱ्या सर्वांचे आभार!

डॉ. अनंत फडके

डॉ. अभय शुक्ला

साथी, पुणे

आरोग्याची माहिती घेऊ आरोग्याची चळवळ बांधू!



गाव/वस्ती पातळीच्या कार्यकर्त्यांसाठी आरोग्याबाबत, आरोग्य सेवांबाबत थोडक्यात पण महत्त्वाची अशी माहिती या पुस्तिकेत संकलित करण्यात आली आहे. तसेच बचत गटाच्या बैठका, महिला व तरुण मंडळांच्या सभांमध्ये आरोग्याबद्दल जाणीवजागृती करण्यासाठी संवादकांना या पुस्तिकेचा वापर करता येईल. प्रथमोपचारापासून गंभीर आजारांची कुणालाही ओळखता येतील अशी लक्षणे, डोळ्यांची निगा, कातडीचे आजार ते लिंगसांसर्गिक आजारांपासून दारू-तंबाखूच्या व्यसनांचे सामाजिक दुष्परिणाम येथपर्यंतची माहिती नेमकेपणाने येथे संकलित केली आहे. स्त्री आरोग्याशी निगडित मासिक पाळी, गरोदरपणापासून ते कौटुंबिक हिंसाचारा पर्यंत तसेच मुलगाच हवा अशा अट्टाहासांबद्दलच्या गैरसमभजुतींना घालवण्यासाठी उपयुक्त मुद्दे दिले आहेत. प्रत्येक पानावर 'आपण हे करूया!' या सदरात गावपातळीवर विविध मुद्द्यांवर कृती-कार्यक्रम आखता येईल असे उपक्रम नोंदवले आहेत. या माहितीच्या आधारे तुम्ही आपल्या गावात, वस्तीत लोकांसोबत आरोग्य संवाद साधू शकाल. सरकारी आरोग्य सेवा मिळवण्यासाठी, स्थानिक पातळीवर आरोग्य संवाद घडवण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य सेवांबद्दलची माहिती उपयुक्त ठरू शकेल. 'सर्वांना आरोग्य' या भागणी भोवती गुंफलेल्या प्रयत्नांना मदतकारक 'मार्गदर्शिका' असे या पुस्तिकेचे स्वरूप ठरावे.

