

## 1 जीवन बचाइये: प्राथमिक उपचार—यह पैम्पलेट सैदेव पास रखिये!

दुर्घटना की स्थिति में यदि पीठ टूट जाये तो पीड़ित व्यक्ति को हिलाइये नहीं। यदि गर्दन में नाड़ी न चल रही हो तो हृदय के ऊपर मालिश कीजिये।

**जल जाना:** पीड़ित व्यक्ति को भूमि पर लिटा दें। चिपके हुए कपड़े न हटाएं। जले हुये स्थान पर रुई या कपड़ा रखें। पीड़ित व्यक्ति को हिम्मत बंधाएं। मलहम का प्रयोग न करें। यदि आग लगी हो तो कपड़े से लपेट दें और जमीन पर लुढ़काएं।

**मरोड़:** रोगी को स्थिर न होने दीजिये। उसके दांतों के बीच रूमाल रख दीजिये।

**बेहारी:** रोगी को जमीन पर लिटा दें, उसके कपड़े हीले कर दें और ताजा हवा आने दें।

**हड्डी टूटना:** टूटी हड्डी को हिलाने मत दीजिये। यदि रोगी को हटाना आवश्यक हो तो साथ वाले जड़ों को आपस में खपच्छी में बांध दीजिये।

**दिल का दीरा:** रोगी को सख्त जगह पर लिटा दीजिये। तीन बार सोग लीजिये

और छाती के बीचोंबीच (पसलियों पर नहीं) 3 से 4 मेंटीमीटर छेत्र

पर एक हाथ के ऊपर दूसरा हाथ रखकर (प्रति सैकेंड एक बार के

हिसाब से) 15 बार दबाव। यह सिलसिला तब तक जारी रखिये जब

तक रोगी को फिर से आराम न मिल जाये।

**रक्त का बहना:** पहला काम—रोगी को बिठा दीजिये या लिटा दीजिये।

जिस अंग से रक्त वह रहा हो, उसे ऊपर उठा दीजिये। नई या जाली (गाँज) से पूरे हाथ से दबाइये। यदि रक्त का बहना जारी रहता है तो

निकटतम दबाव बिन्दु को दबाकर रक्त का प्रवाह रोक दीजिये।

**जहर घटना:** रोगी को नमक का पानी पिलाकर या मुँह में उंगलियों

डालकर उल्टी कराइए। उसके बाद 3 या 4 दूध के गिलास पिलाइये।

**4 कंचे अण्डों का सफेद भाग खिलाइये** या तेज़ काफी या चाय पिलाइये।

मुँह से मुँह तक सास देना, रोगी की ढाई की ऊपर उठा दें। उसके मुँह पर अच्छी

तरह से अपना मुँह रख दें। उसके नाक के छिंडियों को बंद कर द तथा जोर से सास बाहर निकालिये। सास के बाहर की ओर आने की प्रतीक्षा कीजिये। (यदि सास बाहर नहीं आती तो रोगी के गले और उसके लेटने की स्थिति को ठीक कीजिए। प्रति 3 सेकंड एसा करें। आवश्यक होने पर यह प्रक्रिया कई घंटे चोराएं।)

**सदमा (पीला पड़ना, शरीर उड़ा होना, नाड़ी प्रभावित होना):** रोगी को नीचे

लिटा दीजिये, पांव ऊचे कर दीजिये, कपड़े हीले कर दीजिये, पर्सीने से बचाइये,

गुनगुना पानी (यदि पेट में धाव हो तो कुछ न दें), रोगी को बातचीत कराइये।

**सांप का काटना:** रोगी को नीचे लिटा दीजिये। धाव से ऊपर डोरी बांध दीजिये।

यदि जहर के लिए रहा हो तो छोटा सा चीरा लगाकर मुँह में चूमिये।

**धाव (चाकू आदि से):** रोगी को हटाइये नहीं (रक्त लाव)। धाव पर पट्टी

बांधिये। दबाइये नहीं।

## 2 उंगलियों के दबाव से अपने दर्द को भगाइये

उंगलियों से मालिश की चीजी पद्धति (एक्स्यूपरेक्चर का उद्गम) को अपनाइये

और इस पद्धति का लाभ उठाइये जिसमें कोई दर्द या प्रतिकूल प्रभाव नहीं होता।

इसे आप स्वयं कर सकते हैं। इस चित्र के अनुसार प्रत्येक समस्या के लिये उससे

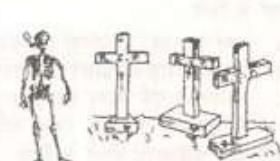
संबंधित किसी उभरे, सबेदनशील या बैठे हुये बिन्दु को हूँडिये और उस पर एक या दो उंगलियों से, घार से किन्तु दुड़ता के साथ, गोल घ्रामात जाइये। उसे उड़ीस करने के लिये घड़ी की मुई की दिशा में तथा शिथिल करने के लिये उल्टी दिशा में मलिये। एक ही बिन्दु वाले हिस्से को छोड़कर शरीर के दोनों ओर हिस्सों को एक साथ मलिये (आधा हिस्सा चित्र में दिखाया गया है और दूसरा आधा हिस्सा उसी ओर का, आगे या पीछे) इस तरह 1 से 5 मिनट तक मलते रहिये। इसके लिये यदि आगे या पीछे इस तरह रहित होना चाहिए और बैठा या लेटा होना चाहिये, इसके अलावा वह हृदय रोगी या गर्भवती न हो तथा पाचन किया से न गुज़र रहा हो। यदि दर्द बना रहे तो बिन्दु और तकनीक की बाच कीजिये और फिर स मलिये। उस समस्या के लिये अन्य बिन्दु पर कोशिश कीजिये, विशेषज्ञ से सलाह लीजिये या उस विषय से संबंधित पुस्तक को पढ़िये।



## 3 तंबाकू आपको बेवकूफ बनाता है, दबोच लेता है और मार डालता है।

1. यह आपको बेवकूफ बनाता है: यह कोई समाधान नहीं देता, भले ही विज्ञापनों में किन्तु ही वायदे किये गये हों। यह तो आपको कमज़ोर बनाकर और कठिनाई में डालता है। इस प्रकार आपके कमज़ोर बनाकर दबोच देता है। आपके अंदर नपुंसकता पैदा करता है और बूढ़ा कर देता है। जो लोग आपके धूए से प्रभावित होते हैं वे भी आपके बिरुद्ध हो जाते हैं।

2. यह आपको दबोच लेता है: किसी भी अन्य मादक द्रव्य के मुकाबले तंबाकू आपका अधिक नुकसान करता है। धूम्रपान करने वालों में से अधिकांश यह मानते हैं कि वे यह आदत छोड़ना चाहते हैं। 3. यह आपको हत्या करता है: धूम्रपान करने वाले सभी व्यक्तियों में से एक चौथाई फेंके या मृत्युशय (ब्लैडर) के कैंसर, हृदय रोग या ऐसे ही अन्य रोगों के कारण समय से 10-15 वर्ष पहले ही मौत का शिकार हो जाते हैं। धूम्रपान विकसित देशों में पहले ही मौत का एक बड़ा कारण बन चुका है और मरने वाले प्रत्येक पांच व्यक्तियों में से एक व्यक्ति धूम्रपान करने वाला होता है। तम्बाकू हम सबको, धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों को, उसके परिवार को और उसके आसपास रहने वाले सभी व्यक्तियों को जलाता है। यह स्वास्थ्य, धन, संबंध और स्वतंत्रता—सभी को समाप्त कर देता है।



यह कोई मजाक नहीं है: धूम्रपान प्रायः मौत का मुख्य कारण होता है।

"धूम्रपान का अर्थ है धीरे-धीरे आज्ञाहत्या करना"—डॉ. मंसलर, विश्व व्यापक मंगठन

धूम्रपान तथा यीन संबंध

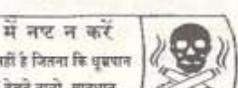
धूम्रपान नपुंसकता पैदा करता है, इससे रजोनिवृत्ति समय में पहले आ जाती है, चोरे पर झुरियां आने लगती हैं तथा जादी समय से पहले युद्ध दिखाए लगता है

ऐसे में कीन पेश-ट्रे को चुम्ला बाहरा या फिर धूए के निकट बैठना चाहेगा।

अपने स्वास्थ्य को धूए में नष्ट न करें और भी नीता पर्याप्त इतना पातङ नहीं है जितना कि धूम्रपान करने वाले, मंबत वाले, बैठने वाले, मारधान



धूम्रपान के छोड़ने के बाद





## अनचाहे गर्भ से छुटकारा गर्भ निरोधक उपाय

महिलाओं के लिये: 1-5. गर्भ निरोधक गोलियां, गर्भाशय के अन्दर रखने वाली होस्टुएं (डीआईबू) और इंजेनेशन बहुत ही कारबर उपाय हैं। डायफ्रोम, विशेष रूप से क्रीम के साथ, महिलाओं के लिये कण्डोम के रूप में प्रभावी हैं।

6-7. शुक्राणुनाशक गोलियां और क्रीम भी प्रभावकारी काम करती हैं। योनि में एस्ट्रन स कुछ जलन पैदा होती है और यह विश्वसनीय नहीं है।

8. नमक, साबुन या नींबू में भिंगोया योनि के आकार का रवर, कपास अथवा प्लास्टिक का स्पंज संभोग से पहले योनि में रखना विश्वसनीय उपाय है।

9. योनि को धोना अत्यधिक अविश्वसनीय है और यदि संभोग के आधे मिनट बाद किया जाये तो निरर्थक है।

10. स्तनपान स्वास्थ्यकर है किन्तु गर्भनिरोध में अधिक विश्वसनीय नहीं है।

पुरुषों के लिये

1. कण्डोम (रवर) बीमारियों से बचने के लिये बहुतायत से प्रयोग में लाया जाता है। अनेक विवाहित जोड़े भी प्रभावी गर्भनिरोधक के रूप में इसका प्रयोग करते हैं।

2. स्खलन से पूर्व शिश्न हटा लेना: यदि समय पर यह किया जाये तो यह एक सरल और प्रभावी उपाय है किन्तु कई बार अच्छा नहीं लगता।

पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिये:

1. पुरुषों तथा महिलाओं के लिये नसबंदी बहुत प्रभावी है। बंधकरण के विपरीत इसमें संभोग क्रिया प्रभावित नहीं होती है और यदि बताया न जाये तो पति-पत्नी को पता भी न लगे।

2. एक निधारित अवधि में संभोग न करना: (कैलेंडर या चिलिंग तरीके) इसका अर्थ है प्रजनन वाले दिनों में संभोग से परे रहना। यह अधिक विश्वसनीय नहीं है।

हेरानी से बचने के लिये आपको चाहिये कि अपने संबंध बनाने के आरंभिक दिनों से ही गर्भनिरोधक उपाय करें। पति-पत्नी को पहले एक दूसरे के साथ जुड़ना चाहिए और आपसी समझ पैदा करती चाहिये। सबसे विश्वसनीय उपाय का इस्टेमाल करना चाहिये। यहाँ जिन उपायों का उल्लेख किया गया है उनमें से कोई भी खतरनाक नहीं है। डाक्टरों, नसों, कल्पनिकों, जच्चा वालों तथा अस्पतालों आदि से और जानकारी प्राप्त करें।

इच्छा के बिना गर्भधारण करके बच्चे पैदा न करें।



## 5 स्वास्थ्य और बच्चे-विकलांगता आदि से बचें

पहले पैदा होने वाले बच्चों में से आधे मर जाते थे किन्तु आजकल ऐसा नहीं होता है। इसलिये हमें केवल बच्चों की संख्या पर ही नियंत्रण नहीं रखना है बल्कि उनके स्वास्थ्य की ओर भी ध्यान देना है क्योंकि कुछ बच्चे कमज़ोर पैदा होते हैं। बूँदि अब आप गर्भ ठहराये बिना भी अपनी योनि आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकते हैं, इसलिये यदि आप स्वस्थ नहीं हैं तो बच्चे पैदा करना एक अपराध है। ऐसा करना तब और भी बड़ा अपराध हो जाता है, यदि आप खण्डित मनस्कता, मिर्गी, मधुमेह, योनि रोग, एड्स या शाराबखोरी जैसी आनुवंशिकीय या संक्रामक बीमारियों से ग्रस्त हैं।

मां और बच्चे दोनों को कमज़ोरी रहती है, यदि मां की आयु 20 से कम और 35 से अधिक हो, एक के बाद एक बच्चे होते रहें, यदि अनेक बच्चे पैदा होते रहें, यदि गर्भ के दौरान मां मेहनत अधिक करे और खाये कम या आवश्यकता से अधिक खाये या खाराब ढंग से खाये या ऐसा मांस खाये जो पूरा पका न हो, वह बहुत अधिक भावावेश में आती रहे, धूम्रपान करे अथवा शाराब पीये। गर्भ के दौरान फौलिक एसिड लिया जाना चाहिये और डाक्टर की सलाह के बिना दवाइयां नहीं लेनी चाहिये।

## योनि संबंधों से होने वाले रोग

1. हर्पीज़: यह रोग योनि संबंधों से फैलता है। लक्षण: जननांगों या गुदा पर छोटे-छोटे लाल दाने निकल आते हैं जो आवश्यक नहीं कि सदैव दर्द दें। बच्चों के लिये हर्पीज़ गम्भीर हो सकती है। जब तक आपका डाक्टरी इलाज न हो जाये, योनि संबंधों से बचें।

2. सुजाक़: यह रोग योनि संबंधों से फैलता है। लक्षण: पुरुषों में—पेशाब करते हुये जलन होती है और शिश्न से पीला द्रव बहता है। महिलाओं को युजली प्रायः नहीं होती किन्तु उनसे बच्चों में यह रोग आ सकता है अथवा वे बांध हो सकती हैं। यदि आपको आरोग्य की हो तो आपको सुजाक है तो आपको योनि संबंधों से बचना चाहिये और डॉक्टर से मिलना चाहिये। सुजाक से जोड़ों में दर्द का रोग या मैनिजाइटिस हो सकता है। यदि इसका सही ढंग से इलाज किया जाये तो जल्दी ठीक हो जाता है।

3. सिफलिस: यह रोग लगभग पूरी तरह से योनि संबंधों से ही होता है। यह तीन सासाह या उससे अधिक समय में विकसित होता है। जननांग पर या मुँह में एक सूखा, बिना दर्द वाला फोड़ा (अलसर) हो जाता है जो बाद में गायब हो जाता है (किन्तु बीमारी नहीं जाती)। छ: सप्ताह बाद हाथ, पैर या मुँह में अत्यधिक संक्रामक पिलिका निकल आती है। कुछ सामाजिकों में वे गायब हो जाती हैं और तीसरी अवस्था, जो जातक हो सकती है, के विकसित होने में कई वर्ष लग सकते हैं। पहले लक्षण दिखाई देने पर ही डाक्टर से मिल जाएं। उस समय इलाज करना आसान होगा। इस दौरान योनि संबंधों और गर्भधारण से बचें।

## 6

### एड्स से हम सबको खतरा है

इसका पता लगाइये अथवा मौत को गले लगाइये  
एड्स निम्न तरीकों से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँच सकता है:

(क) योनि संबंधों से—

1. पुरुष/महिला के साथ संभोग करने से (उपाय : कण्डोम का इस्टेमाल करें)
2. गुदा मैचुन से (उपाय : कण्डोम का इस्टेमाल करें)
3. त्वचा कटी फटी होने की स्थिति में मुँह से या "69" के आसन से संभोग करने से

(ख) अन्य तरीकों से—

1. चमड़ी में लगायी जाने वाली (हाइपोडरमिक) मुई कई लोगों द्वारा इस्टेमाल करने से (एक बार में इस्टेमाल करके फेंक देने वाली मुझों का प्रयोग करें)
2. रक्त चढ़ावाने से (उपाय : मैडिकल नियंत्रण)
3. गर्भधारन द्वारा, मां को एड्स होने पर (उपाय : गर्भनिरोधक उपायों का प्रयोग करें)  
हाथ मिलाने, एक ही शौचालय प्रयोग करने से या पारिवारिक जीवन से एड्स नहीं होता है।

रोग प्रतिकारक पहचान टेस्ट: यह टेस्ट उन लोगों को कराना चाहिये जो योनि संबंधों में लिप्स रहने या एक ही हाइपोडरमिक मुई के इस्टेमाल से बाइरस के संपर्क में आये हों। यह बरूरी नहीं कि जो लोग पारिजिटिव निकलें उन्हें एड्स हो किन्तु उन्हें शीघ्र पता हो जाना चाहिए कि उनमें एड्स का बाइरस है (1) क्योंकि उनमें आने वाले प्रत्येक नये संक्रमण से इस बीमारी के आने की संभावना कई गुणा बहु जावी, (2) ताकि अपने साथी को यह रोग न लगा दें या अपने साथियों से दोबारा रोग न ले लें, (3) ताकि इस बीमारी को रोकने के लिये उपचार शुरू कर दें।

स्वयं बचिये और दूसरों को भी बचायें: (क) शरीर से निकलने वाली चीज़ों (चून, ज्लेप्या, शुक्राणु) के सम्पर्क में आने से बचें। दांतों का दूश, ज्वेड और ऐसी ही अन्य वस्तुओं का इस्टेमाल मिलकर न करें, (ख) याद रखें गहरे चुब्बन और गुदा संभोग करने से छोटे-छोटे घाव हो जाते हैं जो दिखाई नहीं देते और इनसे संक्रमण की संभावना बन जाती है, (ग) कम लोगों के साथ योनि संबंध बनाने की कोशिश करें, अधिक समय तक आनन्द देने वाले तरीके अपनायें और सामान्य तीर पर सुरक्षित योनि संबंध स्थापित करें, (घ) एड्स से बचने के लिये योनि संबंधों से होने वाले रोगों और हेपाटाइटिस बी के जिकार होने के मौके न आने दें। ये रोग गिलासों, बोतलों आदि को दूसरों के साथ मिलकर प्रयोग करने से फैलते हैं। स्वयं को और अपने परिवार को हेपाटाइटिस बी-रोधी टीका लगवाइए।

एड्स हाटलाइन: दिल्ली: 6187953; 6821636

उपरोक्त जानकारी महत्वपूर्ण है। इस पेपरलेट को अपने मित्रों और संबंधियों को दें। जो लोग पढ़ या समझ नहीं सकते, उन्हें समझाइये। इसकी प्रतिलिपिया तैयार कीजिये और घर-घर पहुँचाइये या डाक से भेजिये।

डाक्टर मार्टिन सगररो, पी.ओ. बाक्स 50,898, 28,080, मेडिन, एन