

آنجا که زنان داکتر ندارند

یک راهنمای صحت برای زنان



A. August Burns, Ronnie Lovich, Janne Maxwell, Katharine Shapiro

د. ح. ا. س

نویسندگان:

مترجم:



و

h
hesperian
health guides

از نشرات:

صحت زنان در دست شما

در جهان ملیون ها زن در مناطق دهاتي يا شهري زندگي مينمايند كه در آنجا داکتر نيست و يا مواظبت صحي ميسر نميباشد. بسياري زنان بدون لزوم رنج ميبرند يا ميميرند چون دسترسي آنها به مواظبت هاي صحي كم است ويا معلومات واضح و مفيد در مورد صحت خود ندارند.

اين كتاب براي اين زنان نوشته شده است و همچنان براي هرکسي كه در رابطه به بهبود صحت زنان علاقمند است. اين كتاب با استفاده از زبان ساده و صدها تصوير در رابطه به ساحة وسيعي از مشكلات زنان معلومات تهيه نموده است. ما اميدوار هستيم كه هريك از دختران يا زنان و كاركنان صحي - اين معلومات را مفيد و حتي محافظه كننده حيات ببابند. هدف ما اينست كه معلومات شامل اين كتاب تا حد امكان براي تعداد بيشتري زنان و در مناطق بيشتري تهيه گرديده و قابل استفاده باشد.

ما به تنهائي به نوشتن اين كتاب بسنده نكرده ايم، براي مفيد ساختن آن از زنان چهارگوشه جهان در مورد ضرورت هاي صحي، عقايد و عملكرد هایشان - و اينكه آنها بيشتري چي را ميخواهند كه درين كتاب شامل گردد، سوال نموديم.

زنان ممالك مختلف بصورت گروپي باهم ملاقات نموده، در مورد موضوعات صحي بحث نموده و نتايج را به ما فرستادند. اينكار به ما نشان داد كه اگرچه خدمات صحي زنان بيشتري روي صحت توالد و تناسل تمرکز نموده است، مگر زنان به ديگر موضوعات نيز كه براي صحت آنها مفيد است توجه دارند. لذا اين كتاب مسايل وسيع تري را كه بالاي صحت زنان تاثير دارد شامل گرديده است.

همچنان اين زنان ما را در نوشتن اين كتاب كمك نمودند. آوازي هاي شان، تجارب و قصه هاي آنها در طرز نوشتن به ما كمك نمود. ما توسط نظريات آنها در مورد اينكه چه موضوعات شامل اين كتاب بسيار كمك كننده است، چه چيز واضح نبوده يا درست نيست و اينكه در جامعه آنها اين معلومات مفيد ميباشد ياخير، رهنمائي گرديديم.

اگر شما خوانده ميتوانيد، ممكن است بتوانيد آنها به كسي كه خوانده نميتواند نيز بخوانيد. اگر شما كساني را ميشناسيد كه از نداشتن صحت كامل رنج ميبرند، لطفاً آنها را نيز با اين كتاب شريك سازيد. اين كتابي نيست كه تنها توسط يك زن استفاده گردد. همانطور ايكه ما فعاليت ها ونظرياتي را كه ميتوانند در حل مشكلات زنان كمك نمايند، بازگو مينماييم، كار كردن باهم و آموختن از يكديگر قسمت مهم و ضروري در ايجاد تغيير ميباشد.

هرزن ميتواند يك كارمند صحي باشد.

آنجا که زنان داکتر ندارند

یک راهنمای صحت برای زنان

A. August Burns

Ronnie Lovick

Janne Maxwell

Katharine Shapiro

مترجم: د.ح.ا.س.



Berkeley, California, USA

www.hesperian.org



نویسندگان و مترجمین کتاب "آنجا که زنان داکتر ندارند" مسوولیتی را از سبب استفاده از معلومات شامل این کتاب نمیپذیرند. این کتاب نباید جایگزین آموزشهای مسلکی موجود که کاملاً تحت نظارت میباشند گردد. اگر شما مطمئن نباشید که در يك حالت عاجل چه کاری را انجام دهید باید کوشش نمائید از اشخاصیکه تجربه بیشتر دارند ویا از مسئولین صحتی منطقوی خود مشوره و کمک بگیرید.

این رهنمای صحتی با کمک شما بهتر شده میتواند. ما علاقمند هستیم که در مورد تجارب، سنن و عملکرد های شما بشنویم. اگر شما يك قابله، يك دایة محلی، يك کارکن صحتی جامعه، داکتر، پرستار، مادر ویا هر کسی هستید که برای بهبود این کتاب، غرض مرفوع ساختن بیشتر نیازمندی های جامعه نظری داشته باشید، لطفاً به ما بنویسید.

از کمک شما تشکر

معرفی کتاب:

نام کتاب:	آنجا که زنان داکتر ندارند
نسخه انگلیسی:	از نشرات HESPERIAN HEALTH GUIDES
مترجم:	د.ح.ا.س.
نسخه ترجمه شده اول:	سال 2000 میلادی مطابق 1379 هجری شمسی
نسخه ترجمه شده دوم:	سال 2010 میلادی مطابق 1389 هجری شمسی
نسخه به روز شده سوم:	سال 2014 میلادی مطابق 1393 هجری شمسی
ناشر:	موسسه انکشاف منابع انسانی
حق نشر: برای ناشر و مترجم محفوظ است

درباره این کتاب:

این کتاب برای کمک به زنان نوشته شده است تا از صحت خود مواظبت نمایند و همچنان جهت کمک به کارکنان صحت جامعه یا افراد دیگری که با نیازمندی های صحت زنان سرو کار دارند. کوشش بعمل آمده تا معلومات شامل این کتاب برای کسانی که تحصیلات رسمی در رابطه به مهارتهای مواظبت صحت ندارند و برای افرادی که تحصیلات کمتر دارند مفید باشد.

هرچند این کتاب ساحة وسیعی از مشکلات صحتی را در بر میگیرد، باز هم بسیاری مشکلاتی را که معمولاً زنان و مردان را مصاب میسازند مانند ملاریا، پارازیت ها، مشکلات معائی و امراض دیگر را شامل نمیشود. برای کسب معلومات در مورد این نوع مشکلات کتاب "آنجا که داکتر نیست" یا یک کتاب دیگر طب عمومی را مطالعه نمایند. بعضی اوقات معلومات این کتاب برای حل يك مشکل صحتی کافی نخواهد بود. در صورت وقوع این حالت بیشتر کمک بگیرید. با در نظر داشت مشکل ممکن ما پیشنهاد نمائیم که:

- به يك کارکن صحتی مراجعه نمایند: این بدان معنی است که يك کارکن صحتی در صورت ضرورت به کمک فوری و عاجل این تصویر را خواهید دید.



انتقال!

- کمک طبي بگیرید: این بدان معنی است که شما ضرورت دارید تا به يك کلینیک دارای افراد تحصیل کرده طبي یا داکتر ویا مجهز با يك لابراتوار برای آزمایشات اساسی مراجعه نمایند.
- به شفاخانه بروید: این بدان معنی است که شما ضرورت دارید تا به يك داکتر در يك شفاخانه ای که مجهز برای رسیدگی به واقعات عاجل، امکانات عملیات جراحی و یا آزمایشات خاص باشد مراجعه نمائید.

طرز استفاده این کتاب:

یافتن معلومات در این کتاب:

برای یافتن يك عنوانی که به فهمیدن آن ضرورت دارید شما میتوانید فهرست محتویات آنرا ببینید.

فهرست محتویات: در شروع کتاب فهرست فصل های مختلفه با شماره های صفحه آن آمده است. همچنان در شروع هر فصل فهرست محتویات آن دريك صفحه نوشته شده است و هر عنوان فهرست در صفحه مربوطه به خط درشت آمده است.

برای دریافت معلومات در مورد دواهای تذکر داده شده در این کتاب، صفحات سبز در اخیر کتاب دیده شود. صفحه 485 معلومات بیشتر را در رابطه به استفاده از صفحات سبز ارایه میدهد.

در صورتیکه معنی بعضی کلمات استفاده شده در این کتاب برای شما مشکل باشد، میتوانید در **لغات مشکل** که از صفحه 548 شروع گردیده است تشریح آنرا دریابید.

در اخیر اکثر فصل های کتاب يك بخشی بنام "کار برای ایجاد تغییر" آمده است که برای بهبود صحت زنان در جامعه پیشنهاداتی را ارائه مینماید.

یافتن معلومات در يك صفحه:

برای یافتن معلومات در يك صفحه کتاب اولاً تمام صفحه را ببینید، خواهید دید که صفحه به دو بخش تقسیم گردیده است. يك ستون بزرگ و اصلي و يك ستون کوچک در کنار خارجي صفحه. ستون اصلي بیشترین معلومات را در مورد يك موضوع ارائه مینماید و ستون کوچک حاشیوي داراي معلومات اضافي است که شما را در فهمیدن بهتر موضوع کمک مینماید.

هرگاه شما تصویر يك کتاب را در ستون حاشیوي میبینید معنی آنرا میدهد که میتوانید معلومات بیشتری را در مورد این موضوع در بخش دیگری از کتاب پیدا کنید. کلماتیکه در زیر تصویر کتاب نوشته شده است نشان میدهد که موضوعات کدام است. شماره ایکه در روی تصویر کتاب نوشته شده نشان میدهد که شما در کدام صفحه میتوانید این موضوع را پیدا کنید. در صورتیکه چندین موضوع وجود داشته باشد، تصویر کتاب یکی خواهد بود و موضوعات و صفحات مربوطه آنها در زیر تصویر تحریر میگردد.



غذا های غنی از پروتین

نوشته های مختلف در يك صفحه چه معنی دارند

در بیشتر صفحات چندین عنوان موجود است. عناوین ستون های حاشیوي موضوعات عمومی را نشان میدهند که در همان صفحه بحث میشود. عناوین ستون های اصلی موضوعات خاص را شرح میدهند.

عنوان فصل

حاملگی و ولادت 74 → شماره صفحه

عنوان خاص

علامه خطر در جریان حاملگی
موضوع عمومی
این صفحه را ببینید
برای معلومات بیشتر در مورد این موضوع



ورم دست ها و روی یا سردردی شدید و تشوش دید (اکلامیسی یا توکسیمی حاملگی): موجودیت کمی پا ها و مفاصل بند پا در حاملگی نارمل است مگر تورم دستها و میتواند يك علامه توکسیمی حاملگی باشد. بخصوص اگر سردردی و دید و یا درد شکم موجود باشد. توکسیمی سبب تشنجات (ضیاع شده و در اثر آن مادر و طفل هر دو ممکن است از بین بروند.
کرد:



- کسی را پیدا کنید که بتواند فشار خون شما را معاینه نماید. در صورت ضرورت به يك مرکز صحتی یا شفاخانه بروید.
- هر قدر که امکان دارد به تکرار استراحت نمائید. به پهلو

چپ بخوابید.

- کوشش کنید هرروز غذای بیشتر که پروتین زیادتری داشته باشد بخورید.
- طوري پلان نمایید که ولادت شما در يك مرکز صحتی یا شفاخانه صورت گیرد.

علامه خطر در توکسیمی حاملگی:
* ورم دست ها و روی
* سرد ردي شديد

* سرچرخي
* درد ناگهاني و شديد در معده
* فشار خون 140/90 ویا بلندتر (صفحه 532 دیده شود)
* تشوش دید (پیدا شدن لکه ها)

دفعهٔ کمك بگیريد



انتقال!

با اهمیت: در صورتیکه يك خانم یکی از علامه خطر توکسیمی را داشته باشد، به کمك طبي فوري ضرورت دارد. در صورتیکه خانم قبلاً تشنج (حملهٔ اختلاجي) داشته است صفحه 87 دیده شود.

معلومات بسیار مهم

همچنان بعضی صفحات چوکات هاي دوائی دارند که به این شکل دیده میشود:

دوا براي انتانات پستان			
اسم دوا	چه مقدار گرفته شود	چه وقت و چگونه استفاده شود	
Dicloxacillin	500 ملي گرام	4 دفعه در روز براي 7 روز اقلا نیم ساعت قبل از غذا خورده شود	این چوکات ها به شما مقدار دوا ایرا که باید گرفته شود، چند مرتبه گرفته شود و برای چه مدت دوام داده شود نشان میدهد. بعضی اوقات بدون آنکه ادویه در چوکات معرفی شده باشد، توصیه میگردد. در هر دو حالت قبل از استفاده هر دوا آنرا در صفحات سبز ببینید.
Erythromycin	500 ملي گرام	4 دفعه در روز براي 7 روز	
<p>با اهمیت: در صورتیکه انتانات پستان بزودي تداوي نشوند، شدت خواهند یافت. زمانیکه چرك در آن جمع شود متورم، گرم و دردناک حس خواهد شد. در صورتیکه این حالت بوجود آید تداوي فوق را تعقیب نموده و يك کارکن صحتی را که در مورد تخلیه آبیسه تریبه شده باشد، ببینید تا با استفاده از وسایل معقم چرك را تخلیه نماید.</p>			

فهرست محتویات

چگونه از این کتاب استفاده شود

فصل 1: صحت زنان يك موضوع اجتماعی است1	صحت زنان چیست؟.....1
علل خراب بودن صحت زنان.....6	زن ها بیشتر به خطر امراض مواجه اند.....2
کار کردن برای ایجاد تغییر.....12	
فصل 2: حل مشکلات صحی18	قصه جوانیتا.....20
کار کردن برای ایجاد تغییر.....26	بهترین تدایو چیست؟.....22
برای کارمند صحی.....30	
فصل 3: سیستم طبی23	سیستم طبی.....34
اگر شما ضرورت دارید که به شفاخانه بروید.....38	چطور مواظبت بهتر را حاصل کرده میتوانید.....36
کارکردن برای ایجاد تغییر.....40	
فصل 4: شناسائی جسم خود42	سیستم تناسلی زنانه.....44
چگونه بدن يك خانم تغییر مینماید.....46	سیستم تناسلی مردانه.....46
خونریزی ماهوار.....48	
فصل 5: امور صحی دختران52	تغییرات در بدن شما (جوان شدن).....54
مقاربت جنسی با جبر و فشار.....62	تغییراتی که میتواند رهنمای صحت بهتر باشد.....56
کمک گرفتن از بزرگسالان.....65	تصمیم گیری در مورد دوست پسرو مقاربت جنسی.....59
فصل 6: حاملگی و ولادت66	صحتمند ماندن در جریان حاملگی.....68
ولادت مشکل.....88	مشکلات معمول حاملگی.....69
علایم خطر برای طفل در هنگام ولادت.....94	احتمال خطر و علایم خطر.....72
برای پدر.....100	مواظبت قبل از ولادت.....76
ولادت دادن.....80	آمادگی برای درد های ولادی و ولادت.....78
کار برای ایجاد تغییر.....101	ولادت دادن.....80
فصل 7: تغذی از پستان104	چرا تغذی از پستان بهترین تغذی است.....105
زمانیکه مادر کار مینماید.....111	چرا تغذی های دیگر میتوانند مضر باشند.....106
کشیدن شیر با دست ها.....112	اچ آی وی و تغذی از پستان.....106
نگرانی ها و مشکلات معمول.....114	چگونه طفل را از پستان تغذی نماییم.....107
حالات خاص.....118	مشوره برای مادر.....109
کردن برای ایجاد تغییر.....121	
فصل 8: مسن شدن122	توقف خونریزی ماهوار.....124
مشکلات صحی معمول با پیر شدن.....129	مواظبت نمودن از صحت خود.....126
کار کردن برای ایجاد تغییر.....136	ارتباطات جنسی.....128

فصل 9: زنها با معلولیت	
138.....	احترام به خود..... 140
146..... امنیت شخصی	مواظبت نمودن از صحت خود..... 141
147..... کار کردن برای ایجاد تغییر	
فصل 10: صحتمند ماندن	
148.....	پاکی و نظافت..... 150
163..... کار کردن برای ایجاد تغییر	نیازمندی های خاص زنان..... 158
فصل 11: غذا خوردن برای صحت خوب	
164.....	غذاهای اساسی و غذا های کمک کننده..... 166
172..... تغذی ناکافی سبب امراض میشود	خوردن غذای بهتر با پول کم..... 170
176..... طرق کار برای تغذی بهتر	عقاید مضر در مورد خوراک..... 171
فصل 12: صحت جنسی	
180.....	نقش جنس و جندر..... 182
186..... کنترل داشتن بالای صحت جنسی	چگونه جندر روی صحت جنسی تاثیر دارد..... 184
194..... کار کردن برای ایجاد تغییر	
فصل 13: تنظیم خانواده	
196.....	مزایای تنظیم خانواده..... 197
218..... روش های طبیعی تنظیم خانواده	آیا تنظیم خانواده بیخطر است؟..... 198
222..... روش های محلی و خانگی	انتخاب برای استفاده از تنظیم خانواده..... 199
223..... روش های دائمی	انتخاب یک روش تنظیم خانواده..... 200
224..... روش عاجل	روش های ممنوعی تنظیم خانواده..... 202
226..... انتخاب بهترین روش	روش هورمونی تنظیم خانواده..... 207
227..... کار کردن برای ایجاد تغییر	وسیله داخل رحمی (لوپ)..... 216
فصل 14: عقامت	
228.....	عقامت چیست؟..... 230
233..... برای عقامت چه کاری صورت گیرد	اسباب عقامت چیست؟..... 230
236..... زندگی با عقامت	خطرات وظیفوی یا خانگی که میتوانند سبب ایجاد صدمه در باروری گردند..... 232
237..... کارکردن برای ایجاد تغییر	
فصل 15: سقط و اختلالات سقط	
238.....	چرا بعضی خانم ها سقط مینمایند؟..... 239
249..... بعد از سقط چه انتظاراتی داشته باشید	سقط مصوون و غیر مصوون..... 241
250..... تنظیم خانواده بعد از يك سقط	تصمیم گیری در مورد يك سقط..... 244
251..... اختلالات سقط	از يك سقط چه انتظاراتی باید داشته باشید..... 248
259..... جلوگیری از سقط غیر مصوون	
فصل 16: امراض قابل انتقال از طریق مقاربتی (STD) و دیگر امراض ناحیه تناسلی	
260.....	چرا امراض مقاربتی يك مشکل جدی زنها میباشد..... 262
270..... زخم های ناحیه تناسلی	چطور بدانید که به خطر امراض مقاربتی هستید..... 263
274..... اختلالات امراض مقاربتی	چه باید انجام دهید اگر علایم انتان مقاربتی دارید..... 263
727..... دیگر امراض مقاربتی (اچ ای وی و هیپاتیت B)	گرفتن دواها برای تداوی انتانات مقاربتی..... 264
278..... چطور احساس بهبود داشته باشیم	افزادات غیر نارمل..... 265
279..... کار کردن برای ایجاد تغییر	برجستگی ها (زخ های) ناحیه تناسلی..... 269

فصل 17: اچ آی وی و ایدز (HIV & AIDS)	
282..... حاملگی، ولادت و شیردهی	284..... اچ آی وی و ایدز چیست؟
292..... مواظبت از افراد مصاب اچ آی وی و ایدز	286..... چرا اچ آی وی و ایدز برای خانم ها فرق دارد
294..... تا حد امکان بصورت دوامدار صحتمند ماندن	286..... وقایع از اچ آی وی
296..... مشکلات طبي معمول	288..... آزمایش یا تست اچ آی وی
297..... مواظبت از افراد نزدیک به مرگ	290..... مثبت زندگی کردن با داشتن انتان اچ آی وی
309..... کار کردن برای ایجاد تغییر	
309.....	
فصل 18: خشونت بر علیه زنان	
312..... تاثیرات مضر خشونت	314..... قصه لورا و لويس
320..... چرا زنها با وجود لت و کوب باقی میمانند؟	316..... چرا يك مرد يك زن را لت و کوب میکند؟
321..... چه باید کرد	317..... انواع خشونت (اعمال زور)
322..... کار کردن برای ایجاد تغییر	318..... علايم خطر
323..... برای کارکن صحي	319..... شکل دوراني خشونت و اعمال زور
325.....	
فصل 19: تجاوز جنسی و حملات جنسی	
326..... چه باید بکنید در صورتیکه مورد تجاوز قرار گرفته	328..... انواع تجاوز جنسی و حملات جنسی
336..... باشید	330..... چگونه از تجاوز جنسی جلوگیری شود
336..... مشکلات صحي در تجاوز جنسی	332..... دفاع خودي براي زن ها
338..... کار کردن برای ایجاد تغییر	333..... اگر در خطر حمله جنسي قرا گرفته باشید
	332..... دفاع خودی برای زنها
فصل 21: درد در قسمت پائين شکم	
352..... سوالات در مورد درد شکم	354..... درد ناگهانی وشدید
357.....	354..... انواع درد شکم
فصل 22: خونریزی غیر عادی از مهبل	
358..... خونریزی بعد از مقاربت جنسی	360..... مشکلات با خونریزی ماهوار
363..... خونریزی بعد از یائسگی	362..... خونریزی جريان حاملگی ویا بعد از ولادت
	363..... خونریزی بعد از یک سقط یا توقف حاملگی
فصل 23: مشکلات سیستم بولی	
364..... بی اراده شده ادرار	366..... انتانات سیستم بولی
370..... وقتی در ادرار کردن یا تخلیه مواد غایطه مشکل داشته	369..... موجودیت خون در ادرار
372..... باشید	370..... ضرورت به ادرار کردن به دفعات زیاد
فصل 24: سرطان ها و نشونما های زايد (Cancer & Growths)	
374..... مشکلات تخمدان ها	376..... سرطان (کانسر)
383..... سرطان هاي معمول دیگر	377..... مشکلات عنق رحم
384..... زمانیکه سرطان تداوي شده نتواند	380..... مشکلات رحم
385..... کار کردن برای ایجاد تغییر	382..... مشکلات پستان ها
385.....	
فصل 25: توبرکلوز (Tuberculosis)	
386..... چگونه توبرکلوز تداوی شود	388..... توبرکلوز (سل) چیست؟
389..... وقایع توبرکلوز	388..... طرز انتشار توبرکلوز
391..... کارکردن برای ایجاد تغییر	389..... چگونه فرد مصاب توبرکلوز شناخته شود
391.....	

فصل 26: کار	
392.....	آتش و دود پخت و پز..... 394
406..... حرفه ها.....	برداشتن و انتقال بار های سنگین..... 398
406..... غیر مصوون بودن محیط کار.....	کار با آب 401
407..... اذیت و آزار جنسی.....	کار با مواد کیمیاوی..... 402
408..... مهاجرت.....	نشستن یا ایستادن برای مدت طولانی..... 404
409..... کارگران سکتور های غیر رسمی.....	تکرار يك حرکت..... 405
410..... کار کردن برای ایجاد تغییر.....	
فصل 27: صحت روانی	
412.....	محترم شمردن خود..... 414
422..... کمک به خود و دیگران.....	عوامل معمول مشکلات صحت روانی در زنان..... 416
432..... مریضی روانی (Psychosis).....	مشکلات معمول صحت روانی در زنان..... 419
433..... راه های بهبود صحت روانی در جامعه شما.....	
فصل 28: الکل و ادویه دیگر	
434.....	استفاده و سوء استفاده از الکل و ادویه مخدر..... 436
زندگی با کسی که به الکل یا دواهای دیگر مخدر معتاد است..... 444	مشکلات عایده از الکل و ادویه مخدر..... 438
جلوگیری از استفاده نادرست الکل یا دوا..... 445	غالب شدن بر الکل یا ادویه مخدر دیگر..... 440
	مشکلاتیکه از تنباکو بوجود میاید..... 443
فصل 29: زن های مهاجر یا بیجاشده	
446.....	مهاجرت و عودت..... 448
454..... صحت روانی.....	ضرورت های اساسی..... 448
456..... زنان منحيث رهبران.....	صحت توالد و تناسل..... 452
فصل 30: ختنه زنان	
458.....	انواع ختنه زنان..... 460
461..... برای مشکلات صحتی چه باید کرد.....	مشکلات صحتی از اثر ختنه..... 460
466..... کار کردن برای ایجاد تغییر.....	
فصل 31: استفاده از دوا ها برای صحت زنان	
468.....	تصميم گیری جهت استفاده دوا..... 470
480..... انواع دواها.....	طرز استفاده مصوون دوا..... 472
484..... دواهاییکه میتوانند زندگی يك زن را محافظه نمایند.....	استفاده از دواهای این کتاب..... 473
فهرست دوا ها : صفحات سبز	
485.....	
مهارتهای مواظبت صحتی	
525.....	وقایه از انتانات..... 525
535..... طرز معاینه ناحیه تناسلی.....	چگونه درجه حرارت، نبض، تعداد تنفس و فشار خون تعیین گردد..... 530
538..... مواظبت از سوختگی ها.....	طرز معاینه شکم..... 534
542..... طرز اجرای يك زرق.....	
546..... (Acupressure massage) خاص.....	
لغتنامه : لست لغت های مشکل	
548.....	

مقدمهء مترجم

زنان در مقایسه با مردان در وضعیت نا مطلوب صحتی و دسترسی به خدمات صحتی قرار دارند و این مشکل در عرصه های مختلف دیگر مانند تعلیم و تربیه و میزان سواد، مشارکت در امور اقتصادی و سیاسی و محرومیت از حقوق نیز صدق مینماید.

رسیدن به هدف "صحت برای همه" و بخصوص "رشد صحت زنان" به هیچ صورت بدون تلاش همگانی و بکارگیری همه خدمات و امکانات (شامل سیاست، قانون، پلانگذاری، تعلیم و تربیه، زراعت، شهرداری، آب و برق، ساختمان، راه وسرک سازی وغیره) امکان پذیر نخواهد بود و در این راستا مهمترین عنصر آگاه ساختن مردم، جامعه است، تا متوجه شده و خود برای ریشه یابی مشکلات خویش و حل آنها تلاش نمایند.

زنان در این رابطه ارجحیت بیشتر دارند چون آنها نظر به ساختمان بیولوژیکی و دلایل مختلف دیگر ناشی از بی عدالتی های فوق الذکر بیشتر در خطر ناسلامتی قرار داشته و علاوه بر خانواده از اطفال و باقی اعضای خانواده مواظبت بعمل میاورند. بناءً صحتمند بودن زنان و آگاه بودن آنان از موضوعات صحتی میتواند اساس صحتمندی خانواده و جامعه باشد.

با در نظر داشت این ضرورت و به آروزی صحتمندی کامل تمام زنان افغانستان عزیز این کتاب بنام "آنجا که زنان داکتر ندارند" که بار اول در سال 1379 هجری شمسی مطابق سال 2000 میلادی ترجمه و چاپ گردیده بود، اینک همزمان با تجدید متن انگلیسی آن برای بار سوم ترجمه و به روز گردیده و بدستش شما قرار دارد.

اگرچه در متن اصلی این کتاب کوشش بعمل آمده است تا مشکلات صحتی جوامع مختلف در نظر گرفته شود که با حفظ امانت ترجمه شده است، مگر ممکن يك سلسله از این موضوعات مشکلات جامعه ما نباشند و بعضی مشکلات دیگری در جامعه ما وجود داشته باشد که در این کتاب کمتر به آن اشاره شده باشد اما با وجود اینها یکتعداد زیاد مشکلات و دردهای مشترکی وجود دارند که خواندن این کتاب ممکن در نحوه بر خورد و دریافت راه حل آنها زنان جامعه ما را تا حد زیادی کمک نماید.

در ترجمه این کتاب کوشش بعمل آمده تا از کلمات ساده و غیر تخنیکی استفاده بعمل آید تا بیشتر افراد جامعه و آنهاييکه تحصیلات طبی ندارند بتوانند از آن استفاده نمایند و همینطور در تایپ، دیزاین و چاپ آن سعی فراوان بعمل آمده است تا خالی از اشتباهات باشد.

به امید اینکه ترجمه این کتاب در بهبود صحت زنان در افغانستان عزیز قدم مثبتی شمرده شده و موضوعات آن مورد استفاده و توجه خوانندگان محترم قرار گیرد.

مترجم