

# स्वास्थ्य कार्यक्रमों में स्त्रियों की महत्वपूर्ण भूमिका

सुहास कुमार

गरीबी की सीमा से नीचे रहने वाली गांवों की वहनें जन्म से मरने तक अभावों और कष्टों में जीवन बिताती हैं। साथ ही काम और जिम्मेदारियों का बोझ उन्हें पल भर चैन नहीं लेने देता। यह मामला उन स्त्रियों का ही नहीं पूरे समाज का है। पर उनके लिए हमदर्दी की इक्का-दुककी आवाजें ही उठती हैं और जल्दी दब जाती हैं। सवाल है कि समाज कब तक उनकी ओर से उदासीन रहेगा?

स्त्रियों को शिक्षित करने का मतलब है पूरे परिवार की शिक्षा। पढ़ी-लिखी और स्वास्थ्य व सफाई के प्रति जागरूक स्त्रियां अपने बच्चों की सही देखभाल कर सकेंगी। वे न सिर्फ घर-आंगन साफ रखेंगी, बेहतर समाज भी बनाएंगी।

एक ओर समाज स्त्रियों पर काफी हद तक निर्भर है, दूसरी ओर वह उनके स्वास्थ्य की ओर से पूरी तरह उदासीन है। अगर कहा जाए कि उनकी हालत ऐसी गायों की तरह है जिन्हें कुछ भी घास, चारा खिलाकर अधिक दूध लेने की आशा की जाती है तो गलत न होगा।

## औरत का योगदान

मां, दादी, नानी और दाई के रूप में स्वास्थ्य-संबंधी मामलों में उनका योगदान सदा रहा है। छोटे बच्चों के स्वास्थ्य संबंधी अनेक बातें वे नई बनी मां को बताती रहती हैं। बच्चे का स्वास्थ्य मां से उसी तरह जुड़ा है जिस तरह बीज, भूमि, खाद, पानी और हवा का। यदि स्त्री को पौष्टिक भोजन

नहीं मिलेगा तो वह स्वस्थ बच्चे को कैसे जन्म दे सकेगी? एक सामान्य मिसाल है 'एनीमिया' (खून की कमी) की। माहवारी में खून जाने के कारण लड़कियों में लौह तत्व की कमी हो जाती है जो पूरी न होने के कारण खून की कमी की बीमारी हो जाती है। ऐसी हालत में यदि स्त्री मां बनती है तो बच्चा कमजोर, विकलांग या अविकसित दिमाग वाला हो सकता है। जन्म से पहले ही या तुरंत बाद मर भी सकता है। मां की कमजोरी के कारण बच्चे में जो कमजोरी आ जाती है वह बाद में उसे कितना ही खिलाया-पिलाया जाए पूरी नहीं हो पाती।

## पौष्टिक भोजन

इसका मतलब है भोजन में अनाज, गेहूं, चावल, मूंगफली, सोयाबीन, दूध, दही, अंडे, पनीर, मांस, मछली आदि में से कोई एक दो चीजें जरूरी हैं। इनमें प्रोटीन होता है जो शरीर को मजबूत बनाता है। पत्तेदार हरी तरकारियों में लौह तत्व काफी होता है, उससे खून बनता है। अमरूद, जामुन, खरबूजा, खीरा व ककड़ी जो भी मिल सकें खाने चाहिए। गाजर, टमाटर, आंवला, পেठा, पालक, चौलाई, बथुआ व सहजन के पत्ते बड़े गुणकारी हैं। गर्भवती महिला को नमक का कम इस्तेमाल करना चाहिए और नमक सदा आयोडीन-युक्त इस्तेमाल करना चाहिए।

गर्भावस्था में दवाओं का प्रयोग नहीं करना चाहिए। वे बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती हैं। बीड़ी-हुक्के से भी दूर रहना चाहिए। गर्भवती की

जांच पहले आठ महीने तक हर महीने और नवें महीने में हर हफ्ते दाई या डाक्टर से करानी चाहिए। छठे से आठवें महीने में एक बार टिटनेस का टीका भी लगवा लेना चाहिए। यदि मां इन बातों का ध्यान रखेगी तो कमजोर बच्चा पैदा होने की संभावना बहुत कम हो जाएगी।

अविकसित देशों में किए अध्ययनों से पता चला है कि बच्चे के जन्म के पांचवें महीने तक बच्चे के मस्तिष्क का विकास लगभग पूरा हो जाता है जिसमें अब लगभग तीन साल लग जाते हैं। दक्षिण अमेरिका के देश ग्वाटेमाला में अध्ययन का नतीजा निकला कि यदि अब लड़कियों को ठीक भोजन दिया जाएगा तो वे दो दशक बाद स्वस्थ बच्चे पैदा करने योग्य बन सकेंगी। हमारे देश में ऐसा अध्ययन नहीं हुआ है, पर हालत कुछ हद तक यही है, खासकर ग्रामीण और कम आय वाले शहरियों में।

### सिर्फ गरीबी कारण नहीं

सिर्फ गरीबी के कारण स्त्रियों और बच्चों का स्वास्थ्य खराब नहीं है। केरल और पंजाब के अध्ययनों से पता चला कि केरल में बच्चों की मृत्यु दर पंजाब के मुकाबले 50 फी सदी कम है, जबकि पंजाब केरल से कहीं अधिक धनी राज्य है। प्रति व्यक्ति ऊंची आय-दर होते हुए भी वहां स्त्रियों व बच्चों पर खर्च का अनुपात कम है। केरल में शिक्षा, स्वास्थ्य-शिक्षा, बच्चों की देखभाल और स्कूल में बच्चों के दिन के भोजन की सुविधा आदि के कारण और इससे भी अधिक स्त्रियों को ऊंचा दर्जा मिलने के कारण मृत्यु-दर कम है।

पंजाब, उत्तर प्रदेश, बिहार, राजस्थान व उड़ीसा में पिछड़ेपन के कारण स्त्रियों में शिक्षा व जागरूकता की कमी से, स्वयं फैसला न ले सकने के कारण स्त्रियों का स्वास्थ्य अच्छा नहीं है। नतीजा है कमजोर बच्चे पैदा होना और उनकी अधिक मृत्यु-दर।

इस दयनीय हालत से उबरने के लिए जल्दी

रास्ता निकालने की जरूरत है। डा० गोपालन ने नीचे लिखे सुझाव दिए हैं—

1. हर गांव में महिला मंडल बने जिसे सरकार से आर्थिक और तकनीकी सहायता मिले।
2. पढ़ी-लिखी प्रशिक्षित लड़कियों के जत्थे तैयार होते रहें जो गांवों की स्त्रियों और केंद्रों के बीच की कड़ी बनें।
3. स्कूलों में स्वास्थ्य की शिक्षा दी जाए। गांवों के स्कूलों में स्त्रियां यह काम करें।
4. आंगनवाड़ी और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं में संपर्क और सहयोग कायम हो।
5. स्वास्थ्य केंद्रों और आंगनवाड़ी के माध्यम से स्वास्थ्य-संबंधी खतरों की सूचना गांववालों को उनके घरों में ही दी जाए।
6. टेलीफोन व तार की सुविधा हो ताकि जरूरत पड़ने पर तुरंत डाक्टरी मदद मिल सके।
7. स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को साइकिल या मोपेड मिलनी चाहिए जिससे वे तुरंत मौके पर पहुंच सकें।
8. दवाओं की सप्लाई होती रहनी चाहिए।
9. पीने का साफ पानी मिलना चाहिए।
10. खाने की चीजों के ठीक रख-रखाव की ट्रेनिंग लड़कियों को दी जानी चाहिए।
11. गांवों की जागरूक स्त्रियां अन्य स्त्रियों व लड़कियों को आर्थिक रूप से अपने पैरों पर खड़ी होने के बारे में सलाह दें और उन्हें जागरूक बनाएं।

### मिसालें कायम हों

यह तभी हो सकता है जब गांवों की लड़कियां व स्त्रियां इन कार्यक्रमों में शामिल हों। इनके अच्छे

## स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी जागरूकता महिलाओं को कमजोर बनाने वाले रीति-रिवाज और परंपराएं

यह मजेदार बात है कि कुछ क्रियाकलापों में लड़कों के मुकाबले लड़कियां ज्यादा हिस्सा लेती हैं। वे ज्यादा उत्साह से नाचती-गाती हैं और पोस्टर व प्रभातफेरी के लिए झंडे भी ज्यादा उत्साह से बनाती हैं। लड़के पानी की टंकियों की सफाई में रुचि लेते हैं। आमतौर से लड़कियां स्वास्थ्य और शिक्षा-संबंधी कार्यों में ज्यादा रुचि लेती हैं।

'चेतना' के एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने एक साक्षात्कार में बताया—लड़के और लड़कियां दोनों स्वास्थ्य-संबंधी विषयों के प्रति जागरूक हैं। अंतर उनकी व्यक्तिगत रुचि और कार्यों में भाग लेने में था। लड़कों ने कहा कि वे व्यक्ति से व्यक्ति द्वारा स्वास्थ्य कार्यक्रम चलाने में इतनी रुचि नहीं रखते जितना लड़कियां। हर पांच लड़कों में से सिर्फ एक लड़के ने अपने घरवालों को स्वास्थ्य कार्यक्रम के बारे में बताया, जबकि सभी लड़कियों ने अपने घरवालों को बताया। □

जीवन को देखकर अन्य गांववासियों का जीवन भी सुधरेगा। शहर की झुग्गी-बस्तियों में रहने वाली स्त्रियों के जीवन में अब बदलाव आ रहा है जिसका कारण यही है कि वे बेहतर जीवन को नज़दीक से देखती हैं। उनमें जागरूकता और इच्छा पैदा होती है। यही आगे बढ़ने की सीढ़ी है। उनसे बातचीत कर देखिए। वे यही कहेंगी कि बेटा और बेटा बराबर हैं। हम उनके पालन में कोई फर्क नहीं करते। हमें वही आशा दिखाई देती है जब बेटा की देखभाल बेटों की तरह ही होती है, जब उसे शिक्षा का समान अवसर मिलता है। तब स्वयं स्वस्थ और बेहतर समाज बनेगा। जो देश और समाज स्त्रियों के विकास की बात सोचते हैं वे भविष्य के लिए पूंजी लगा रहे हैं। वह कभी घाटे का सौदा नहीं रहेगा। स्त्रियों के योगदान को नकारना समाज की आधी मानवीय शक्ति को नकारना है। बिना उन्हें साथ लिए देश का सही मानी में विकास संभव नहीं है। □

1. लड़कियों को शिक्षा देना जरूरी नहीं क्योंकि उन्हें चूल्हा-चक्की व घर ही तो संभालना है, बाहर जाकर पैसा नहीं कमाना।

2. लड़कियों को ज्यादा पढ़ाने-लिखाने से न सिर्फ उनके लिए उचित वर तलाशने में दिक्कत आती है, बल्कि ससुराल में उन्हें अपने को वहां के अनुकूल बनाने में भी दिक्कत पैदा होती है।

3. धन कमाने का काम पुरुषों का है (असलियत यह है कि पूरी मेहनत में दो-तिहाई योगदान स्त्रियों का है)।

4. लड़का या पुरुष सदस्य बीमार पड़े तो उसका पूरा इलाज होना चाहिए। लड़कियों की ओर लापरवाही बरती जाती है।

5. गृहणी व लड़कियों को बचा-खुचा खाना ही खाना चाहिए। औरतों को ज्यादा पौष्टिक आहार की जरूरत नहीं।

6. घर और बच्चे की देखभाल स्त्री की जिम्मेदारी है, चाहे उसके पास पूरे साधन हों या न हों।

7. बेटा जना तो बहू की खातिरदारी और अच्छा खाना-पीना दिया जाए। बेटा जनने पर यह जरूरी नहीं।

8. बहू के मायके से आए पकवान भी बहू को सबसे बाद में खाने को दिए जाएं।

इन सब गलत धारणाओं को एकदम मिटाना होगा। □