



महिलाओ की स्वास्थ्य समस्या और स्वास्थ्य जागरूकता की कमी

(Women Health Problem And Lack of Health Awareness)

Name – Mrs. Laxmi Danosi Koundal (श्रीमती लक्ष्मी दनोसी कौण्डल)

Assistant Professor (Home Science), B.G.R Campus

H.N.B.G. Central University Pauri Garhwal, Uttarakhand. Mobile No. + 919411536393

प्रस्तावना

दुनिया का मानव समाज दो अंगों में विभाजित है। नारी और पुरुष। नारी के बिना जहां पुरुष का अस्तित्व भून्य वहीं पुरुष बिना भी नारियों का अस्तित्व भून्य है। वि"वव्यापी व्यवस्थाओं में ये दोनो अंग एक दूसरे के पूरक हैं। इन अंगों के संयोजन से ही एक परिवार की स्थापना होती है और अनेक परिवारों की वर्गवाद उत्पत्ति से अंततः मानव समाज का निर्माण होता है। लेकिन यह सत्य है कि मानव समाज, उसकी सभ्यता और साहित्यिक चेतना का जबसे जागरण हुआ है तब से पुरुष समाज ने पुरुष को पहले दर्जे का तथा नारी को दूसरे दर्जे का मानव स्थापित करके रखा है जबकि पुरुष की जननी होने के कारण नारी एक मां भी होती है और मां का दर्जा मानव समाज में सर्वोपरि माना गया है चाहे नारी किसी भी दे"ी राज्य या समाज की क्यो ना हो नारी का स्थान सदैव सर्वोपरि है अतः नारी ही वि"व की सर्वोच्च भाक्ति है जिसके उत्तरदायित्व तो बहुत सारे हैं किन्तु अधिकार कितने हैं ये आज भी सोचने और समझने का विशय है।

भारत का उत्तराखण्ड राज्य कुमाऊं और गढ़वाल नाम के दो प्र"ासनिक मंडलों को मिलाकर बनाया गया है। यहां की नारियों को पारिवारिक अर्थव्यवस्था की धुरी कहा जाता है। कर्मठता इनकी रग रग में कूट कूट कर भरी होती है तभी तो अत्यंत विशम परिस्थितियों वाले पहाड़ी परिवे"ी में ये नारियां खु"ी खु"ी अपना सारा जीवन काट देती हैं। प्रकृति का चाहे कोई भी मौसम हो ये नारियां अपने परिवार के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निभाने में कभी आलस नहीं करती हैं। वे समूचे परिवार की रीढ़ जैसी होती हैं। पुरुष यदि परिवार के पालन पोशण के लिए आव"यक आर्थिकी कमाने में जहां जीवन पर्यन्त संघर्शरत बना रहता है वहीं उसके घर की गृहणी घर गृहस्थी के कार्यों जैसे चौका चूल्हा से लेकर बच्चों का पालन पोशण उनकी िक्षा दीक्षा, स्वास्थ्य की देखभाल, बुजुर्गों की सेवा सुश्रूशा, प"ुपालन, खेती बाड़ी, घास, लकड़ी का प्रबंधन करने जैसे अनेक पारिवारिक दायित्वों का निर्वहन करने में ही जीवन गुजार देती है। पर्वतीय क्षेत्रों में निवास करने वाले परिवारों के विकास हेतु पहाड़ की हर वर्ग की नारियां अत्यधिक कार्य भार से हमे"ी दबी रहा करतीं हैं परन्तु वो कभी भी अपने बारे में, अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचती नहीं है। यही कारण है कि पहाड़ी परिवे"ी के पारिवारिक दायित्वों से दबी हुई महिलाओ के चेहरे पर असमय ही उम्र की रेखायें दिखने लगती है। ना केवल महिलाये अपितु कि"ोरियो भी असमय ही अपनी उम्र से अधिक प्रतित होने लगती है।

नारी स्वास्थ्य

यह भी सत्य है कि ग्रामीण गरीब परिवारों की नारी के ऊपर लदे पारिवारिक दायित्वों का बोझ व जिम्मेदारिया अंततः उनके स्वास्थ्य पर असमय ही प्रतिकूल प्रभाव डालने लगती है। घर की नारी का बीमार होना मतलब सारे परिवार का बीमार जैसा हो जाना मतलब कि घर के काम काज का ठप्प पड जाना। खाना बनाना कपडे धोना खेती बाड़ी , घास , लकड़ी पंजुओ की देखभाल आदि मुश्किल तब ज्यादा होती है जब पहाड़ों की बेहद विकट भौगोलिक परिस्थितियों के कारण ऐसे किसी भी रोग से पीड़ित नारी को इस आधुनिक दौर में भी समय पर समुचित चिकित्सा प्राप्त नहीं हो पाती है। पहाड़ी अंचलो मे तो चिकित्सीय सुविधा भी इतनी दूर होती है कि मीलो कोस कंडी या चारपाई मे रखकर चार लोगो की मदद से पैदल चलकर बीमार को सरकारी अस्पताल ले जाना होता है। वो इतना लम्बे रास्ते दर्द मे ही रहते है ऐसी विकट परिस्थिति मे कई बार तो बीमार रास्ते मे ही दम तोड देता है। ऐसी ही परिस्थिति से गर्भवती स्त्री को भी गुजरना पडता है फलस्वरूप वह बेचारी भी अधिकतर अकाल ही काल का ग्रास बन जाती है। ग्रामीण क्षेत्रो मे जो परिवार आर्थिक रूप से सर्मथ होते हैं वे अपने बीमार को या गर्भवती स्त्री को बडे भाहरो जैसे देहरादून ,हल्द्वानी या दिल्ली के बड़े बडे निजी अस्पतालों में इलाज करवाने के लिए ले जाते हैं लेकिन कमजोर आर्थिक स्थिति वाले परिवार ऐसा नहीं कर पाते हैं क्योंकि समुचित चिकित्सा के लिए उनके पास इतना धन ही नहीं होता है कि वे अपने बीमार या बीमारी पर खर्च कर पाये । वहाँ के सरकारी अस्पतालों के हाल भी इतने बुरे होते है कि वक्त पर ना तो डॉक्टर ही मिलते है और ना ही इलाज करने के लिये उपयुक्त उपकरण । सरकारी अस्पतालों की भी अपनी सीमित सीमाये होती हैं ऊपर से हर सरकारी अस्पतालों में अधिकतर डाक्टरों की कमी भी बनी रहती है। इसीलिए आज पहाड़ों में से जो मैदानी क्षेत्रों में तीव्र गति से जन पलायन हो रहा है और गांव के गांव खाली हो रहे हैं उसके केन्द्र में समुचित चिकित्सीय सुविधाओं का अभाव और पारिवारिक बोझ से दबी नारियों की दुर्दशा जैसा सबसे बडा कारण विद्यमान है। अच्छी चिकित्सीय सुविधाये ग्रामीण क्षेत्रो मे मिलना मुश्किल होता है और कई बार तो ऐसा भी होता है कि एक छोटी सी बीमारी का भी इलाज यदि सही से ना हो पाये तो धीरे धीरे वह एक बडी बीमारी का रूप ले लेती है जिस कारण इंसान की जान पे आ बनती है ऐसे मे अंत समय मे उन्हे बडे भाहरो के अस्पतालो मे रैफर कर दिया जाता है गाँव से भाहरो की दूरी बहुत ज्यादा होने के कारण उन भाहरो के अस्पतालो मे पहुँचते पहुँचते बीमार रास्ते मे ही बहुत बार दम ही तोड देते है। उत्तराखण्ड की अधिकांश महिलाएं अपने पारिवारिक दायित्वों का निर्वाहन मजबूती से करती चली आ रही हैं। महिलाये अपने नित्य कार्यों मे लगी रहती है ऐसे मे वह अपने उपर ज्यादा ध्यान नही दे पाती है क्योंकि वे लगातार घर गृहस्थी के कार्यों मे लगी रहती है जिसके प्रभाव से धीरे धीरे उनका भारीर अंदर से कमजोर होता जाता है। कई बार यह अज्ञानता के कारण होता है और कई बार अपने प्रति लापरवाही से होता है।

हमारे उत्तराखंड की ज्यादातर ग्रामीण महिलाये पोशक तत्व और संतुलित भोजन के बारे जानती नही है वो अपना दैनिक आहार लेती रहती है परन्तु वो एक संतुलित आहार के बारे मे ना ही जानती है और ना ही लेती है। इसे अनभिज्ञता कहा जाता है परन्तु कुछ महिलाये ऐसी भी होती है जो पोशक तत्व और संतुलित भोजन के बारे मे जानती तो सबकुछ है परन्तु उसे अपने जीवन मे अपनाती नही है कई बार वह आलस के कारण अपने लिये कुछ नही करती है। इसे महिलाओ की अपने प्रति अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही कहते है। क्योंकि यहा के ग्रामीण क्षेत्रो मे महिलाये ही अधिकांश कार्यों का सम्पादन करती है ऐसे मे महिलाये बीमार हुई तो गृहस्थी की गाडी चलनी मुश्किल हो जाती है। रक्तअल्पता की समस्या और घुटनो का दर्द यहां की महिलाओं में सबसे ज्यादा पाया जाता है। वास्तव में इन्सान के जीवन की सबसे अहम और मूलभूत आवश्यकता होती है उसका भोजन यानी उदर पूर्ति का साधन। यदि लंबे समय तक मनुश्य को पौष्टिक आहार उचित मात्रा में उपलब्ध नहीं होता है तो वह धीरे-धीरे शारीरिक रूप से कमजोर होता चला जाता है। संसार में मानव जीवन एक उत्कृष्ट जीवन है। लेकिन यह जीवन उत्कृष्ट तभी हो सकता है जब मानव भारीर निरोग स्वस्थ रहे और निरोग रहने के लिए उसे चाहिए पोशक तत्वों से भरपूर संतुलित भोजन। पोष्टिक और संतुलित भोजन ही स्वस्थ जीवन और लम्बी उम्र का घोटक है। लम्बे जीवन के लिए हमें सात्विक भोजन की अनुशासा की जाती रही है क्योंकि सात्विक भोजन मानव भारीर को स्वस्थ रखने के लिए दवा का काम करता है। लेकिन वर्तमान दौर की आपाधापी वाली जीवन शैली से जूझ रही महिला अपने भोजन के प्रति अत्यंत लापरवाह बन जाती है जिस कारण वह धीरे धीरे कुपोशण का शिकार होती जाती है जिनमें आर्थिक दृष्टि से कमजोर पृष्ठभूमि वाली नारियां अधिक होती हैं।

अपने भारीर को हमें"ा स्वस्थ और हृष्ट पुष्ट रखने के लिए महिलाओ को प्रतिदिन अपने आहार मे निम्नांकित तालिका के अनुसार पौष्टिक तत्वो को भामिल करना चाहिये ।

क्र०सं	पौष्टिक तत्व	खाद्य पदार्थ, जिसमें यह तत्व मौजूद होता है	तत्व द्वारा की गई क्रिया
1	प्रोटीन	यह तत्व चना, मटर, दालों, दूध, दही, पनीर, छाछ, फल, मेंबो और अनाजों आदि के सेवन से प्राप्त होता है।	यह भारीर के अंदर फुर्ती, उत्साह और भाक्ति उत्पन्न करके भारीरिक मांस पेशियों का विकास करता है।
2	वसा या फैट	यह मांस उत्पाद दूध, दही, मक्खन, तेल, घी, अखरोट, बादाम, काजू, मूंगफली आदि के सेवन से प्राप्त होता है।	यह भारीर के अंदर गर्मी और ऊर्जा को उत्पन्न करता है।
3	कार्बोहाइड्रेट्स	यह तत्व गेहूँ, चावल, मक्का, ज्वार, बाजरा, खजूर, गन्ना, केला और मीठे फलों आदि से प्राप्त होता है।	यह भारीर के अंदर गर्मी और ऊर्जा उत्पन्न करता है। जिससे भारीर की कार्यक्षमता बढ़ती है।
4	खनिज लवण	यह ताजी साग सब्जियों, गेहूँ, चावल, दूध, फल के सेवन से प्राप्त होता है।	यह हड्डियों को मजबूत करके भारीरिक भाक्ति और रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करता है।
5	विटामिन	यह चावल, गेहूँ, दूध, दही, पनीर छाछ, ताजी पत्तियों वाली सब्जी, मटर, टमाटर, सेम, दाम, नीबू, आदि के सेवन से प्राप्त होता है।	यह भारीर को रोगमुक्त और स्वस्थ रखता है। भारीर को अंदर से मजबूत बनाता है।
6	कैल्शियम	यह हरी सब्जियों, दूध, दही, छाछ, पनीर आदि के सेवन से प्राप्त होता है।	यह हड्डियों और दांतों को मजबूत करता है। चेहरे और भारीर का रंग निखारता है। बालों को घनापन और मजबूती देता है।
7	लोहा या आर्सेन	यह मांस मछली, अंडे, पालक, टमाटर, हरी पत्तेदार सब्जिया, फल, हरा धनिया, चौलाई और सूखे मेवे आदि के सेवन से प्राप्त होता है।	यह खून का रंग लाल करता है। इसकी कमी से खून भारीर के प्रत्येक तंतु तक आक्सीजन नहीं पहुंचा पाता है। जिससे खून की कमी (एनिमिया) बीमारी होती है।
8	कैलोरी	यह मनुश्य के भारीर में पहुँचे भोजन से उत्पन्न गर्मी और ऊर्जा को मापने का पैमाना है।	एक ग्राम प्रोटीन की उत्पत्ति से 4 कैलोरी व 1ग्राम वसा से 9 कैलोरी एवं 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट से 4 कैलोरी ऊर्जा होती है।
9	पानी	यह भारीर के तापमान को नियंत्रित रखता है।	यह भारीर की सफाई करके गंदे पदार्थों को पसीना या मल-मूत्र के रूप में बाहर निकालता है व भोजन को पचाने और खून के दौरे में मदद करता है।

एक स्वस्थ शरीर के लिए प्रतिदिन भोजन की निर्धारित मात्रा



महिला शिक्षा व जागरूकता

उत्तराखण्ड की देवभूमि में नारी पति को परमे"वर मान कर उसके सुख – दुःख की साथी बनी रहती है। लेकिन वर्तमान दौर के कतिपय युवक यह नहीं सोचते हैं कि उन्हें भी एक दिन पति परमे"वर बनना है। ऐसे असंस्कारी युवकों को देवता रूपी सदाचारी इन्सान बनने के बजाये दानव बनने में देर नहीं लगती फलस्वरूप आये दिन यहां भी नारी अपहरण , बलात्कार , हत्या ,चोरी ,डकैती जैसे असंख्य अपराध रोज जन्म लेने लगे हैं। वास्तव में नारी ही सदाचारियों के साथ साथ इन भ्रष्टाचारियों की भी जननी होती है। उसके उदर से देवता और दानव दोनो जन्म लेते हैं। पुरुष समाज में महिलाओं के प्रति सोच में बदलाव समाज के पूर्ण विकास के लिये आव"यक है। एक शि"क्षित नारी ही परिवार और समुदाय के विकास में अहम भूमिका निभा सकती है। आज की भाहरी नारी पढीलिखी और जागरूक हैं। शि"क्षित महिलाये अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग तो रहती ही हैं साथ ही अपने परिवार के लिये एक बेहतर मार्गदर्"न का काम भी करती हैं कहने का तात्पर्य यह है कि पढीलिखी और जागरूक नारी अपने पुत्रों का पालन पोशण उच्च और सभ्य संस्कारों के दायरे में रखकर कर सकती है। परिवार में यदि संस्कारों और मूल्यों को महत्व दिया जायेगा तो प्रत्येक बच्चे के विकास पर इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा ही जिससे पूरा मानव समाज अपने परिवार के विकास की ओर अग्रसर ही नहीं अपितु दे"ा व राज्य के विकास की ओर भी अग्रसर हो सकेगा ताकि प्रदे"ा से भ्रष्टाचार ,नारी अपहरण , बलात्कार , हत्या ,चोरी नामक बीमारी भानै समाप्त हो सके। शि"क्षा से भाहरी क्षेत्र की महिलाओं के जीवन में तो सुधार आया है परन्तु ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं के जीवन में कुछ खास सुधार नहीं आया है क्योंकि वे अभी तक परम्परागत रूढियों के बंधन में तोड पायी हैं आज भी बहुत सारी महिलाये घरेलू हिंसा का शि"कार होती हैं। भाारीरिक व मानसिक यातनाये झेलते हुये भी महिलाये घर गृहस्थी के कार्या में लगी रहती हैं और ऐसे ही जीवन यापन करती हैं। और इसका मुख्य कारण शि"क्षा का अभाव व जागरूकता की कमी है। शि"क्षा का अभाव उन्हें नौकरी के अवसरों और आर्थिक स्वतंत्रता से वंचित रखता है जिससे आत्मवि"वास की कमी के कारण उनकी स्थिति कमजोर होती है। घर के कार्यभार को सभालते हुये वो सबसे ज्यादा वो अपने स्वास्थ्य को नजरअंदाज करती हैं जिस कारण वो भारीरूप से भी कमजोर होती हैं।

उत्तराखण्ड में महिलाओं के लिये जागरूकता कार्यक्रम

उत्तराखण्ड में महिलाओं की शिक्षा व स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिये कई योजनाएं व जागरूकता कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं। इन योजनाओं के जरिये महिलाओं के बेहतर स्वास्थ्य को प्राथमिकता देते हुये उत्तराखण्ड सरकार साक्षरता दर बढ़ाने के साथ साथ उन्हें स्वरोजगार के लिये भी प्रोत्साहित किया जा रहा है। सरकार की महिला स्वयं सहायता समूह सशक्तिकरण योजना महिलाओं को स्वावलम्बी व आत्मनिर्भर बनाने के लिये बनाई गयी है इस योजना के अन्तर्गत आर्थिक रूप से कमजोर एक ही पृष्ठभूमि वाले परिवार की 10 से 20 महिलाओं का एक समूह बनाया जाता है जिसका उद्देश्य इन महिलाओं को कौशल प्रशिक्षण देकर उन्हें आर्थिक रूप से मजबूत करके उन्हें सशक्त बनाना होता है जिससे वे भी देश की विकास की धारा में स्वयं की भागीदारी सुनिश्चित कर सकें और अपने व अपने परिवार को एक अच्छा जीवन दे सकें। जब पहाड़ की महिलाये इतनी कर्मठ हैं तो क्यों ना उनके अंदर किसी भी कार्य के प्रति कौशल व रुचि को पहचान कर उन्हें प्रशिक्षित करके उन्हें स्वावलम्बी व आत्मनिर्भर बनाकर उन्हें सक्षम व सशक्त बनाया जाये परन्तु मात्र ज्ञान व कौशल में वृद्धि करके महिलाओं की कार्यक्षमता का बेहतर प्रयोग नही किया जा सकता है वरन इसके लिये उनकी मनोवृत्ति में भी परिवर्तन करने की आवश्यकता है। उत्तराखण्ड की महिलाओं को स्वावलम्बी व सशक्त बनाने के लिये प्रेरित करना आवश्यक ही नहीं अनिवार्य हो गया है और इसमें महिला स्वयं सहायता समूह सशक्तिकरण योजना बहुत लाभकारी सिद्ध हो रही है।

उत्तराखण्ड में महिलाओं के स्वास्थ्य को लेकर भी बहुत प्रकार के कार्यक्रम व योजनाये चलाई जा रही हैं। इनमें जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम जिसके अन्तर्गत गर्भवती महिलाओं को सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ मिलता है। महिला स्वास्थ्य सुरक्षा योजना का उद्देश्य महिलाओं के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करना और उन्हें बेहतर चिकित्सीय सेवाये प्रदान करना है। यह योजना विशेष रूप से उन महिलाओं के लिये तैयार की गयी है जो आर्थिक रूप से कमजोर हैं और जो स्वास्थ्य सेवाओं तक आसानी से नहीं पहुँच पा रही हैं। कस्तूरबा पोषण सहाय योजना में गर्भावस्था के दौरान सभी बीपीएल परिवार की माताओं को पर्याप्त पोषण प्रदान करना है। साथ ही महालक्ष्मी योजना का उद्देश्य महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना और उनके जीवन स्तर को सुधारना है। खासकर गर्भवती महिलाओं, नवजात बच्चों की माताओं और आर्थिक रूप से कमजोर महिलाओं को इस योजना के तहत वित्तीय सहायता दी जाती है। आज महिलाओं को ध्यान में रखकर विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम बनाये जा रहे हैं जरूरत है तो वस इस बात की कि महिलाओं को भी अपने प्रति जागरूक होना पड़ेगा।

देश की मुख्य धारा में महिलाओं का पदार्पण

वर्तमान की पहाड़ी नारी जागरूक और शिक्षित होकर अपने स्वयं के पैरों पर खड़ा होना सीख चुकी है। वह जान चुकी है कि दुनिया में उसकी आबादी पुरुषों के बराबर है इसलिए परमात्मा द्वारा प्रदत्त समस्त प्राकृतिक, भौतिक और व्यवहारिक सम्पदाओं को भोगने के लिए उसे भी पुरुषों की बराबरी के अधिकार मिलने जरूरी हैं। अपने सामाजिक, आर्थिक और मानसिक विकास के उद्देश्य की पूर्ति के लिए महिलायें आज सशक्तिकरण की राह पर द्रुतगति से अग्रसर हैं जिसमें सरकारी मंतीनरी भी उनकी मदद हेतु अनेक योजनाओं सहित खड़ी है। पहाड़ी नारियों को सबसे अधिक भांति प्रिय एवं सबसे अधिक सहनशील माना जाता है परन्तु वर्तमान समय में पहाड़ी नारियों ने भी अपने अधिकारों की मांग करना प्रारम्भ कर दिया है

जहां तक शिक्षा का प्रश्न है तो पूर्व काल में पुरुषों की कुपित मानसिकता के चलते जिन नारियों के लिए शिक्षा के द्वार बंद दिये गये थे उन नारियों के लिए जब देश के अग्रगणीय समाज सुधारकों और ब्रिटिश कालीन भासकों द्वारा शिक्षा के द्वार खोले गये तो तब से वर्तमान तक नारियां शिक्षा के क्षेत्र में लगातार पुरुषों से कहीं अधिक कीर्तीमान स्थापित करती आ रही हैं। अपने उत्तराखण्ड में भी शिक्षा के क्षेत्र में नारियां पुरुषों की बराबरी करके आज छोटी मोटी नौकरियों से लेकर प्रशासनिक स्तर की उच्च सेवाओं में भी अच्छा खासा दबदबा रखते आ रही हैं। यहां तक कि उत्तराखण्ड की जीवट नारियों ने भारतीय सेना नौ सेना, वायुसेना आर पैरामिलिट्री फोर्स में अपनी दमदार उपस्थिति भी दर्ज कर रखी है। आज देश की सीमाओं की रक्षा करते हुए देश पर बलिदान हो जाने वाले भाहियों में नारियों की संख्या भी कम नहीं है।

आज दे"ा के औद्योगिक क्षेत्र में जहां नारियां बड़ी-बड़ी कम्पनियों के भांश पद को सु"ोभित कर रही है । प्रभावी कानूनों की बदौलत आज ज्यादातर नारियां घरेलू हिंसा की िकार होने से बच जाती है तथा पिता की सम्पति में बराबर का हक रखने का हक रखने लगीं हैं। संकुचित मानसिकता रखने वाले पुरुशों के कारण भले ही नारियां आज भी घरेलू हिंसा की िकार हो जाती है फिर भी आज हर क्षेत्र में नारियों पुरुशों के साथ बराबर का कंधा साझा करती हुई भी दिखाई देती है।

सन्दर्भ.....

1. डॉ लवानिया एम. एम , जैन भा"ी के, भारतीय सामाजिक व्यवस्था,
2. डॉ कुकसाल अरुण,,2004 उत्तरांचल मे उघमिता विकास ,
- 3.रतनांक पत्रिका,9 जून 2017
4. मेहरोत्रा ममता,2017 महिला अधिकार
5. कानगो मंगला 2008 आहार एवं पोशण