# धुंआ रहित चूल्हा

## महिलाओं के स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए विशेष प्रयास

**फरवरी-2021**

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

## çLrkouk &

आज भी बहुत से घरों में चूल्हे में खाना बनाया जाता है। इस चूल्हे में लकड़ी की खपत अधिक होती है इस कारण महिलाओं/घर के सदस्यों को जंगल या खेत से लकड़ी अधिक मात्रा में लाने की आवश्यकता होती है। चूल्हा जलाने के लिए गोबर के कंडे का भी उपयोग किया जाता है जिसे बनाने के लिए काफी लंबी प्रक्रिया से होकर गुजरना पड़ता है। चूल्हा जलाने के लिए लकड़ी लाने व गोबर के कंडे बनाने में बहुत समय चला जाता है।

चूल्हे में खाना पकाने के लिए महिलाओं का दिन बहुत सारा समय धुएं में गुजरता है और चूंकि मां रसोई में होती है तो बच्चे भी ज्यादातर समय मां के साथ या आस–पास होते हैं जिसकी वजह से उन्हें भी धुएं की समस्या से जूझना पड़ता है। चूल्हे में खाना पकाने वाली महिलाओं के लिए धुएं में स्वयं और बच्चों को रखना एक कष्टदायक सच है। रसोई के चूल्हे से निकलने वाले धुएं से आंखों में जलन, खांसी, सांस लेने में परेशानी जैसी समस्या का सामना करना पड़ता है और जाने अनजाने बहुत सी महिलाओं की जाने भी चली जाती है। महिलाओं के स्वास्थ्य के विषय में इसे एक

चिंता का विषय पहचनाते हुए छत्तीसगढ़ के मितानिन कार्यक्रम के द्वारा इसके समाधान के लिए धुआं रहित चूल्हा का निर्माण महिला स्वास्थ्य के एक विकल्प के रूप में अपनाए जाने का प्रयास किया जा रहा है।

## /kqvk jfgr pYgk dk ykHk &

धुंआ रहित चूल्हे में खाना पकाने से खाना जल्दी पक जाता है एवं ईंधन का दुरूपयोग नही होता है। इस चूल्हे में लकड़ी को जलाने के स्थान के बगल में स्थित रिक्त स्थान से आग को ऑक्सीजन मिलता है। इससे लकड़ी अच्छे से व पूरी जलती है। धुंआ रहित चूल्हे में ईंधन की बचत अधिक होती है क्योंकि पारंपरिक चूल्हे में चार दिन खाना बनाने में जितने मात्रा में लकड़ी की खपत होती थी उतनी ही मात्रा की लकड़ी धुंआ रहित चूल्हा में सात दिन तक चलती है। धुंआ रहित चूल्हे के पाईप से धुंआ बाहर निकल जाता है इस कारण रसोई और घर में धुंआ नही रहता है एवं रसोई भी काला नही होती है। धुंए रहित चूल्हा बनाते समय चूल्हा के अंदर भाग में रेत डाली जाती है। यह रेत आग में गरम हो जाती है व धीरे–धीरे लगभग चार घंटे में ठंडी होती है जिससे की चूल्हे के ऊपर पका हुआ भोजन रखने से भोजन 4 घंटे तक गरम रहता है। इसके साथ ही घर के अंदर धुआं नहीं होने के करण माताओं को बार–बार खांसी–सर्दी व फेफड़े संबंधित बीमारियां व आंख में जलन से बचाव होता है।

## /kqvk jfgr pYgk dh 'kq#vkr &

मितानिन कार्यक्रम में स्वास्थ्य की एक व्यापक परिभाषा प्रस्तुत की गयी जिसके अंतर्गत स्वास्थ्य केवल शारीरिक समस्या नहीं वरन हमारा वातावरण, भोजन, पानी, रोजगार सबसे प्रभावित होता है। इसी परिपेक्ष्य में महिला स्वास्थ्य के अंतर्गत यह पहचाना गया है की महिलाओं को रसोई में काम करते समय, उससे निकलने वाला धुआं उनकी सेहत के

लिए बहुत हानिकारक होता है को पहचाना गया। महिलाओं की इस समस्या के समाधान के लिए वर्ष 2012 में मितानिन कार्यक्रम के तहत सरगुजा जिले के लुन्ड्रा विकासखंड में फुलवारी केंद्र से इसकी शुरूआत की गयी।

## ik;ysV çkstsDV &

फुलवारी केंद्र में गांव के बच्चों और उनकी देखभाल जिसमें उनके लिए भोजन तैयार के लिए उन्हीं बच्चों की माताएं या उसी गांव की महिलाएं आती है। धुआं मुक्त रसोई, धुआं मुक्त घर और परिसर के लिए एक प्रयोग के रूप में 40 फुलवारी केंद्र में पहला धुआं रहित चूल्हा का निर्माण किया गया। प्रशिक्षण के दौरान और बाद में चूल्हा निर्माण में उपयुक्त पाईप नहीं मिल पाने के कारण चूल्हा का निर्माण कार्य प्रभावित हुआ। बहुत प्रयासों के बाद वर्ष 2014 में ओडिशा के बोलांगीर जिले से 200 पाईप अंबिकापुर मंगवाए गये।

इसी वर्ष 20 धुआं रहित चूल्हे अंबिकापुर, लखनपुर, बतौली और लुन्ड्रा विकासखंड में बनाए गये। इस दौरान 34 मितानिन प्रशिक्षकों एवं 18 मितानिनों ने भी चूल्हा निर्माण कार्य सीखा।

## pYgk rS;kj djus esa mi;ksx esa vkus okyh lkekxh &

प्रारंभ में धुंआ रहित चूल्हे बनाने में उपयोग में आने वाली मिट्टी के पाईप बाहर से मंगाये जाते थे, जिसमें कई पाईप लाने–ले जाने में कई टूट जाते थे और पाईप का ट्रांसपोर्टिंग व्यय भी अधिक आता था। इसके साथ ही साथ

शुरूआत में एक चूल्हा बनाने में 40 ईटे लगते थे इस वजह से शुरूआत में बनाये गये धुंआ रहित चूल्हे आकार में परम्परागत चूल्हे से बड़े बनते थे। मिट्टी के पाईप की समस्या को देखते हुए वर्तमान में क्षेत्र में खाने के तेल के टीन के डिब्बे का उपयोग धुंआ रहित चूल्हे के पाईप बनाने के लिए किया जा रहा है। यह गांव स्तर में आसानी से उपलब्ध हो जाता है। एक चूल्हा का पाईप बनाने के लिए 4 डिब्बा उपयोग किया जाता है। एक खाली टिन के डिब्बे की कीमत लगभग 20 रूपये होती है, इस प्रकार 60–80 रूपये की लागत में पाईप बन जाता है। वर्तमान में एक चूल्हा बनाने में लगभग 16–18 ईटों की जरूरत होती है। इस प्रकार यह चूल्हा परम्परागत चूल्हे के आकार का बनता है। समुदाय इस आकार के धुंआ रहित चूल्हे को बहुत पसंद करते हैं।

## pYg cuku e mi;kx e vku okyh lkekxh

| Øekd | Lkkekxh dk uke | Ykkxr |
|---|---|---|
| 1. | 23 नग छड़ (10–12 MM / छड़ 1 फीट) | 100 रू. |
| 2. | 16–18 ईट | 64 रू. |
| 3. | 5 से 6 तगाड़ी मिट्टी | 0 रू. |
| 4. | 1 तगाड़ी पेरौसी (पैरा का छोटा–छोटा टुकड़ा) | 0 रू. |
| 5. | 3 से 4 नग तेल टीन | 60 रू. |
| 6. | जी.आई. तार | 15 रू. |
| 7. | 2 तगाड़ी रेत | 0 रू. |
| 8. | खपरे के टुकड़े | 0 रू. |
| 9. | 1 पाव सीमेंट | 5 रू. |
| dqy | | 244 :- |

उपरोक्त सामाग्री एवं लागत सारणी के अनुसार एक धुंआ रहित चूल्हा लगभग 244 रूपये की लागत में तैयार हो जाता है।

## çf'k{k.k dh ,d >yd &

प्रशिक्षण प्राप्त सभी प्रशिक्षणार्थी और फुलवारी केन्द्रों की माताएं धुआं रहित चूल्हे के निर्माण और उपयोग से बहुत खुश थी परन्तु कुछ व्यवहारिक समस्याओं जिनमें पाईप की दर और उपलब्धता की वजह से धुआं रहित चूल्हे का निर्माण कार्य रूक गया था।

## /kqvk jfgr pYgk fuek.k dh ,d u;h 'kq#vkr &

महिलाओं को चूल्हे से निकलने वाले धुएं से होने वाली बीमारियों से बचाने के लिए फुलवारी केंद्रों से धुआं रहित चूल्हा लगाने की शुरूआत की गयी थी। नई शुरूआत में धुआं रहित चुल्हा फुलवारी केन्द्रों के साथ ही साथ आंगनबाड़ी केन्द्रों, गांव के घर–घर में स्थापित किये जाने का प्रयास किया जाना है। नये दौर में नई शुरूआत के तहत धुआं रहित चूल्हे के निर्माण में सबसे बड़ी समस्या पाईप और उसकी दर की थी जिसका

समाधान किया गया और वर्ष 2012 से फरवरी 2021 तक धुआं रहित चूल्हा निर्माण के संबंध में निम्न प्रयास किये गये –

| Ø- | tkudkjh | l[;k |
|---|---|---|
| 1. | कुल जिले जहाँ धुआं रहित चूल्हे का निर्माण किया गया | 22 |
| 2. | कुल विकासखंड जहाँ धुआं रहित चूल्हे का निर्माण किया गया | 98 |
| 3. | धुआं रहित चूल्हा निर्माण में दक्ष मितानिन प्रशिक्षक | 1892 |
| 4. | धुआं रहित चूल्हा निर्माण में दक्ष एस.पी.एस., बी.सी., एफ.बी.सी. | 294 |
| 5. | धुआं रहित चूल्हा निर्माण में दक्ष मितानिन | 18349 |
| 6. | धुआं रहित चूल्हा निर्माण में दक्ष माताएं | 4404 |
| 7. | धुआं रहित चूल्हा निर्माण में दक्ष वी.एच.एस.सी. के सदस्य | 3017 |
| 8. | फुलवारी केंद्र जहाँ धुआं रहित चूल्हा का निर्माण किया गया | 1637 |
| 9. | एम.टी., बी.सी., एस.पी.एस., एफ.बी.सी. जिनके घरो में धुआं रहित चूल्हा का निर्माण किया गया | 1526 |
| 10. | मितानिन जिनके घरों में धुआं रहित चूल्हा का निर्माण किया गया | 29218 |
| 11. | माताओं के घर धुआं रहित चूल्हा का निर्माण किया गया | 30333 |
| 12. | आंगनबाड़ी केन्द्रों, शाला, आश्रम शालाओं में धुआं रहित चूल्हा का निर्माण किया गया | 543 |
| 13. | शहरी क्षेत्र में धुआं रहित चूल्हा | 77 |
| 14. | कुल बने धुआं रहित चूल्हे | 65569 |
| 15. | उपयोग में आ रहे धुआं रहित चूल्हे | 57732 |

इस तालिका में दी गयी जानकरी से यह पता चलता है की वर्ष 2012 से अब तक के दौरान कुल 65492 धुआं रहित चूल्हा का निर्माण किया गया जिसमें से वर्तमान में 57732 उपयोग किये जा रहे हैं।

## 'kgjh {k= esa /kqvka jfgr pwYgk &

ग्रामीण क्षेत्र में धुंआ रहित चूल्हे के सफल अनुभव के बाद शहरी क्षेत्र में भी मितानिन कार्यक्रम से जुड़े साथियों को धुआं रहित चूल्हा के निर्माण का प्रशिक्षण दिया गया एवं प्राथमिकता के आधार पर अंबिकापुर, चिरमिरी, कोरबा, रायगढ़, राजनांदगांव, जगदलपुर व धमतरी में निर्माण किया जा रहा है। उक्त जिले में कुल 77 धुंआ रहित चूल्हे बन चुके हैं।

## mi lagkj &

वर्तमान में उपयोग किये जा रहे धुआं रहित चूल्हे की संख्या देखें तो हम यह कह सकते हैं कि समुदाय ने धुआं रहित चूल्हे को महिलाओं के स्वास्थ्य की सुरक्षा और भोजन पकाने के एक सस्ते समाधान के रूप में स्वीकार लिया है और इसमें सबसे महत्वपूर्ण बात है कि मितानिन कार्यक्रम के साथियों ने इस परिवर्तन की शुरूआत अपने घर से की ताकि लोग विश्वास के साथ धुआं रहित चूल्हे का निर्माण अपने घरों में करा सके। ग्रामीण क्षेत्र की तरह शहरी क्षेत्र में भी धुआं रहित चूल्हे के निर्माण का प्रायोगिक प्रयास आरंभ किया गया है आशा है यहां भी समुदाय के द्वारा महिला स्वास्थ्य सुरक्षा के इस प्रयास को अपनाया जायेगा।