



मितानिन तौर मोर गोठ



भाग -2

मितानिन हेतु पुस्तिका



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुख्यमंत्री मितानिन कल्याण कोष

जीवन बीमा व छात्रवृत्ति योजना

माह जुलाई 2011 से जीवन बीमा निगम के माध्यम से मितानिन के पति का 40,000 रु. राशि का जीवन बीमा कराया जावेगा ताकि किसी मितानिन के विधवा हो जाने की स्थिति में उनको बीमा राशि का सहारा मिल पाए। किसी मितानिन का पति नहीं होने की स्थिति में मितानिन का स्वयं का जीवन बीमा कराया जावेगा। साथ ही मितानिन के बच्चे यदि 9वीं से 12वीं कक्षा में पढ़ रहे होंगे तो उन्हें जीवन बीमा निगम द्वारा 1200 रु. छात्रवृत्ति प्रति वर्ष प्रति विद्यार्थी दी जावेगी।

स्वास्थ्य बीमा

सभी मितानिनों के परिवारों को राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना अंतर्गत हितग्राही बनाया जावेगा।

शिक्षा हेतु प्रोत्साहन

मितानिनों को आगे पढ़ने के लिए प्रेरित किया जावेगा। जो मितानिन अगस्त 2011 के बाद 8वीं कक्षा उत्तीर्ण करती है उनको 2000 रु. प्रोत्साहन राशि दी जावेगी। इसी प्रकार 10वीं उत्तीर्ण करने पर 5000 रु. व 12वीं उत्तीर्ण करने पर 10,000 रु. की प्रोत्साहन राशि दी जावेगी।

आकस्मिक सहायता

विशेष परिस्थितियों में जहां मितानिनों को आकस्मिक आर्थिक सहायता की आवश्यकता हो तो समय-समय पर शासन की स्वीकृति के आधार पर मितानिनों को आर्थिक सहायता उपलब्ध कराई जा सकती है।

मुफ्त इलाज

मितानिनों को शासकीय अस्पतालों में इलाज कराने पर सभी प्रकार के शुल्क से मुक्त रखा जावेगा।

मितानिनों हेतु स्वास्थ्य के क्षेत्र में आय वर्धक गतिविधियों का प्रशिक्षण व मदद

मितानिनों को स्वावलम्बी बनाने के लिए स्वास्थ्य से जुड़े आर्थिक गतिविधियों का प्रशिक्षण दिया जावेगा। इन गतिविधियों हेतु मितानिनों के स्वयं सहायता समूह भी गठित किये जावेंगे। आयवर्धक गतिविधियों हेतु इच्छुक मितानिनों को शासन की सम्बंधित योजनाओं व कार्यक्रमों से जोड़ा जावेगा।

मितानिनों को सम्मानित करना व उनकी सामाजिक पहचान को प्रोत्साहित करना

प्रत्येक ग्राम पंचायत में मितानिन दिवस आयोजित कर मितानिनों को ग्राम पंचायतों के माध्यम से सम्मानित किया जावेगा। रोजगार गारंटी योजना व अन्य शासकीय कार्यक्रमों के ग्राम सभा स्तरीय सामाजिक अंकेंक्षण में मितानिनों को स्रोत व्यक्ति के रूप में जोड़ा जावेगा।

मिताग्नि तौर मोर गोठ भाग-2

विषय - सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ क्रमांक
अध्याय-1	महिला स्वास्थ्य एवं महिला समानता	1
अध्याय-2	किशोरावस्था.....	7
अध्याय-3	महिलाओं में खून की कमी.....	15
अध्याय-4	गर्भावस्था में सामुदायिक मदद.....	20
अध्याय-5	सरकारी स्वास्थ्य सेवाएँ— हर गर्भवती महिला का अधिकार.....	28
अध्याय-6	महिलाओं की कुछ खास समस्याएँ.....	37
अध्याय-7	महिलाएँ और हिंसा	42
अध्याय-8	महिला सशक्तिकरण	52
अध्याय-9	महिलाओं के कुछ कानूनी अधिकार	56
अध्याय-10	दवापेटी	60
अध्याय-11	कुपोषण	72

परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट
अश्वनी विशाल

मुद्रण
छत्तीसगढ़ संवाद



दाई के पीरा

कोनो नई जानय जी, दाई के पीरा ला

कोनो नई जानय

कोनो नई जानय गा, दाई के पीरा ला

कोनो नई जानय

नान्हे लईका के पालना-पोखना

गोबर कचरा, लीपना बहारना

धुंगिया में जेवन रांधे जी -

दाई

घर के मनखरे ला पेट भर खवाथे

अपन भूख ला बांचे पक्षीया मं मिटाथे

दुखर काला बतावय जी -

दाई

सबके खेजक, तभो ला गारी खाथे

बिमारी तन मा तभो ले कमाथे

कोनों पूछईया नईये जी -

दाई

घर के दुवारी में आये हे मितानिन

दुखर दरद ला बाँटय मितानिन

मितानिन जानेय जी -

दाई के पीरा ला, मितानिन जानेय



अध्याय-1

महिला स्वास्थ्य एवं महिला समानता



कहा गया है कि "किसी भी देश में महिलाओं की उन्नत स्थिति को उस देश की

आज दुनिया के कई देशों में और हमारे देश में भी कई परिवारों की महिलाएं पुरुषों के कंधे से कंधा मिलाकर चल रही हैं। लेकिन दुख की बात यह है कि आज भी ज्यादातर क्षेत्रों में महिलाओं की स्थिति अच्छी नहीं है। वे आज भी शोषित हैं और शोषण से ही उनके शरीर और मन की स्थिति बिगड़ जाती है। जिसका उनके कार्यों में परिणाम देखने को मिलता है।

स्वास्थ्य व्यक्तिगत और सामाजिक बेहतरी का संतुलन है। जहाँ तक महिलाओं की बात है स्वास्थ्य उनकी शक्तिशाली, क्रियाशील रचनात्मक, सहज स्थिति है और वह उनकी जीवन की कल्याणकारी स्थिति भी है। उनका खुद निर्णय ले सकना, स्वयं को व्यक्त कर पाना विभिन्न क्षमताओं एवं भावनाओं को प्रकट कर पाना भी बहुत महत्वपूर्ण है। वे आजादी से जी सकें और समाज के उत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकें। महिलाओं के स्वस्थ रहने का वर्तमान स्थिति में इतना व्यापक मतलब होना चाहिए। परन्तु दुख की बात है कि महिला स्वास्थ्य को केवल गर्भावस्था और प्रसव के समय तक देखभाल के साथ सीमित करके देखा जाता है।

इस समय हम महिलाओं की हर अवस्था में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के बारे में और उससे जुड़ी समस्याओं के बारे में चर्चा करेंगे।

मितानिन कार्य पुस्तिका एक में हमने महिलाओं के स्वास्थ्य की और सामाजिक असमानता के बारे में पढ़ा है और बातचीत की है।

इसके बाद चर्चा करें -

1. पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं क्यों अधिक बीमार पड़ती हैं ?
2. महिला समानता का महिला स्वास्थ्य के किस मुद्दे से संबंध है ?

दोनों प्रश्नों का गहरा संबंध है।

कुछ कारण जो महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं :-

1. पुरुष प्रधान समाज तथा महिलाओं के प्रति भेदभाव पूर्ण रवैया
2. गरीबी, स्वच्छ पानी की कमी, कम भोजन, कुपोषण
3. घर व शिक्षा का अभाव
4. अधिक कार्य व व्यवसायिक खतरे
5. अपर्याप्त और असंवेदी स्वास्थ्य सेवाएं ।



अधिकांश समस्याएं सामाजिक आर्थिक और सांस्कृतिक असंतुलन तथा तनाव के कारण होती हैं।

3. इस विषय पर भी चर्चा करें –

“महिलाओं को समानता पाने के लिए आर्थिक और सामाजिक परिवर्तन लाने की जरूरत है लेकिन सबसे पहला कदम तो उसके अंतर्मन की शक्ति है।”

आगे हम असमानता और स्वास्थ्य के संबंध का विश्लेषण हर उम्र के अनुसार करेंगे।

<p>1. भ्रूण / बालिका</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. बालिका भ्रूण हत्या2. शिशु बालिका हत्या3. बालिका को ज्यादा दिन तक स्तनपान न करवाना
<p>2. बाल्यावस्था</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. आहार में असमानता2. स्वास्थ्य खर्च में असमानता। बीमार लड़की को जल्दी डॉक्टर के पास नहीं ले जाते3. लड़कियों से ज्यादा काम करवाना4. शिक्षा न देना5. खेलने नहीं देना6. मारपीट करना

3. किशोरावस्था



1. खाने में असमानता
2. काम में असमानता
3. शिक्षा में असमानता
4. मारपीट करना
5. शीघ्र और जबरदस्ती शादी कर देना
6. शारीरिक परिवर्तनों के बारे में भ्रम डालना
7. यौन शोषण

4. वयस्क



1. वैवाहिक बलात्कार
2. पत्नी की पिटाई
3. काम की जगह यौन उत्पीड़न
4. उनकी मेहनत एवं कमाई को न आकंन
5. दहेज उत्पीड़न
6. लड़का पैदा न करने पर दुर्व्यवहार
7. छोड़ देना
8. गर्भावस्था में
 - अ. उचित देखभाल न मिलना
 - ब. समय पर सही चिकित्सा सुविधा उपलब्ध न होने के कारण बीमारी और मृत्यु

5. वृद्धावस्था



1. परित्यक्त एवं उपेक्षित
2. भावनात्मक असुरक्षा
3. आर्थिक एवं सामाजिक सुरक्षा की कमी
4. स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने की समस्या का बढ़ जाना

महिलाओं का स्वास्थ्य एवं उनके अधिकार

क्या आप जानते हैं ?

हमारे देश में पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति अधिक खराब है। हमारे देश में 1000 पुरुषों के अनुपात में महिलाओं की संख्या 940 है। जबकि हमारे राज्य छत्तीसगढ़ में प्रति एक हजार पुरुषों के अनुपात में महिलाओं की संख्या 991 है। यह राष्ट्रीय अनुपात में महिलाओं की संख्या बात पर गर्व होना चाहिए। हालांकि यह चिन्ताजनक विषय है कि अब भी पुरुषों के अनुपात में महिलाओं की संख्या कम है। हमारे राज्य में एक तथ्य और है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं अधिक कुपोषित हैं, अधिक बीमार पड़ती हैं तथा उन्हें स्वास्थ्य सुविधाएं कम उपलब्ध होती हैं।

लेकिन यह मान लेना कि दुनिया के सभी देशों और भारत के सभी भागों में यही स्थिति है, ठीक नहीं होगा। यहां तक कि हमारे देश के केरल राज्य में और दुनिया के विकसित देशों जैसे अमेरिका, इंग्लैंड, जापान, जर्मनी और न जाने कितने ही देशों में इस तरह की स्थिति नहीं है। इन देशों में महिलाओं और पुरुषों की मृत्यु दर समान हैं और प्रति हजार पुरुषों पर महिलाओं की संख्या भी लगभग इतनी ही है।

पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं अधिक बीमार क्यों होती है ?

1. पोषण का अभाव :-

महिलाओं को पर्याप्त भोजन नहीं मिल रहा है। अक्सर महिलाएँ और लड़कियाँ परिवार में सबसे अंत में भोजन करती हैं। कई बार उन्हें भूखा ही सोना पड़ता है।

2. काम का अत्यधिक बोझ :-

महिलाओं पर काम का बहुत ज्यादा बोझ रहता है जिसके चलते वे सारा दिन काम करती रहती हैं और उन्हें आराम नहीं मिल पाता है।

3. आसपास का वातावरण :-

उनके रहन-सहन के तौर तरीके। सारा दिन धूल, गोबर धुँ में काम करना और मानसिक तनाव।

4. स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान और सुविधाओं की कमी :-

वह स्वास्थ्य केन्द्र में कैसे जा सकती है बच्चे और घर की जिम्मेदारी को छोड़कर। लेकिन जब वह जाने के लिए सोचती है तब उसके पास समय नहीं होता इस तरह वह काम के बोझ के कारण स्वास्थ्य केन्द्र जा ही नहीं पाती।

उस दिन वह स्वास्थ्य केन्द्र में जाने की सोचती है, जब उसके पास समय होगा। परन्तु इतने काम के चलते, वह दिन कभी नहीं आने वाला।

5. शिक्षा की कमी :-

हमारे देश में बहुत सी महिलाएं अनपढ़ हैं, यह भी एक कारण है कि जिससे वे अपनी समस्याओं के प्रति जागरूक नहीं हो पातीं।

6. सांस्कृतिक परिवेश जिसमें वे सदियों से रहती आई है :-

वे अपने शारीरिक समस्याओं को बताने में शर्म महसूस करती हैं जैसे माहवारी संबंधित तकलीफ या योनि से सफेद पानी आना आदि।

हमारे समाज में औरत को हीन भावना से देखा जाता है और उसे परिवार पर बोझ समझा जाता है।

मैं इन्हें बीमारी कैसे बताऊँ ? ये सब क्या सोचेंगे ?

- मैं इसकी जांच कैसे करूँ ? जाँच के लिए अलग कमरा तो नहीं। ओह, ये औरतें पता नहीं रोज-रोज इन्हें क्या हो जाता है।

8. मेडिकल तकनीक का दुरुपयोग (कन्या भ्रूण हत्या) :-

आपके गर्भ में लड़की पल रही है।

कहें, तो गर्भपात कर दूँ ?

केवल पांच हजार रुपये की बात है।

9. नवजात बच्चियों की जानबूझ कर हत्या :-

अस्पताल में, लावारिस बच्ची मिली

नवजात बच्ची कूड़ेदान में मिली

अज्ञात बच्ची का शव मिला

जन्म देते ही बेटी की जान ली

आज कल इस प्रकार की खबरें खूब सुनने को मिलती हैं। जिस बात पर सबसे अधिक विचार करने की जरूरत है, वह है गर्भावस्था और प्रसव के दौरान होने वाली मौतों में कमी कैसे लाई जाए। इस के लिए कानून तो बनी है, लेकिन वे नाकाम क्यों हैं ?

महिलाओं के स्वास्थ्य को सुधारने के लिए अन्य मुद्दों पर भी विचार किया जाना चाहिए –

1. महिलाओं को समाज में बराबरी का दर्जा
2. कार्य का बराबर बंटवारा
3. सुनिश्चित आय
4. सुरक्षित कार्य और जीने की परिस्थितियाँ
5. साफ पानी और खाना
6. शिक्षा और विकास के अवसर
7. सुरक्षित व प्रभावी परिवार नियोजन
8. हिंसा से मुक्ति



आइये हम समानता का तात्पर्य पक्षियों की इस कहानी से समझें

क्या कभी किसी चिड़िया मां ने चिड़वे को खाने के लिए दाल का दाना या कीड़े ज्यादा दिये और चिड़िया को कम ?

नहीं न !

आइये हम चिड़िया मां से सीखें !

चिड़वे और चिड़िया मां से सीखें ! अपने घर में भी चिड़वे और चिड़िया दोनों को उड़ना सिखाएं ताकि दोनों आसमान छू सकें। दोनों को समान आहार, समान पलने बढ़ने दें ताकि हर छोटी चिड़िया फिर वैसी ही चिड़िया मां बन सके और अपने परिवार को ऊँचा उड़ना सिखाए और पंखों में, जीवन में मजबूती और स्वस्थता लाए। हम सब भी स्वस्थ जीवन की ओर स्वस्थ उड़ान भरें।



अध्याय-2

किशोरावस्था

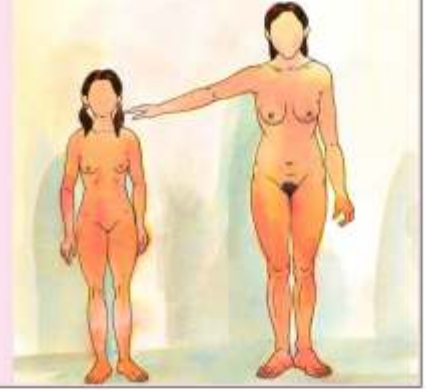
बाल्यावस्था से युवावस्था के बीच में होने वाले परिवर्तन के समय (11 वर्ष से 18 वर्ष) को किशोरावस्था कहते हैं। इस अध्याय में हम लड़कियों के किशोरावस्था पर चर्चा करेंगे।

इस समय होने वाले परिवर्तन निम्न हैं –

1. शारीरिक
2. मानसिक व भावनात्मक
3. सामाजिक

शारीरिक परिवर्तन

1. कद बढ़ता है/वजन बढ़ता है
2. स्तनों का विकास होता है
3. बगल और जननांगों पर बाल उगते हैं
4. माहवारी शुरू होती है
5. चेहरे पर मुंहासे आते हैं
6. आवाज सुरीली होती है



शारीरिक विकास और आवश्यक पोषण

इस समय में लंबाई (कद) सबसे ज्यादा बढ़ती है। हड्डियाँ लंबी होती हैं। मांसपेशियाँ बढ़ती हैं माहवारी शुरू होती है। इस समय में लड़की को भरपूर मात्रा में –

1. प्रोटीनयुक्त
2. लौह तत्व युक्त
3. कैल्शियम युक्त

भोजन की जरूरत होती है

माहवारी शुरू होने के कारण लौह तत्व वाले तत्वों की जरूरत होती है। जीवन में इसी समय भोजन की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। वयस्क लोगों से भी ज्यादा। इन तत्वों की पूर्ति मूंगफली, मटर, चना, दालें, टमाटर, हरी सब्जियाँ, मुनगा, अण्डे, मांस, दूध मछली आदि से हो सकती है। इसके बारे में हम गर्भावस्था के अध्याय में विस्तार से चर्चा करेंगे। यदि किशोरावस्था में शारीरिक विकास ठीक होगा और लड़की तंदरुस्त होगी तो आगे चलकर उसका मातृत्व सुरक्षित होगा और वृद्धावस्था में भी निरोगी रहने में मदद होगी।

मानसिक व भावनात्मक परिवर्तन

किशोरावस्था के समय शारीरिक बदलावों के साथ-साथ स्वभाव में भी बदलाव आने लगता है जो कि स्वाभाविक है। जैसे –

1. बड़ा बनने की उत्सुकता ।
2. उत्तेजित होना
3. मूड का बिगड़ना-बदलना, चिड़चिड़ापन
4. लाज/शर्म ।
5. वेशभूषा पर (पहनावे पर) खास ध्यान देना ।
6. लड़कों के प्रति आकर्षण ।
7. हुनर (कला) सीखने की जिज्ञासा
8. सहेलियों के साथ विशेष बातें ।
9. अपनी मन मर्जी करने की चाह (आत्मनिर्भरता)
10. किताबें पढ़ना, खेलना, भोजन व्यंजन बनाना, घूमना आदि में रुचि।
11. सुनहरे सपने सजाना ।

इस अवस्था की किशोरियों में भावनात्मक उतार-चढ़ाव बहुत आता है। कभी-कभी इस बात पर दुखी हो जाते हैं कि उन्हें न बच्चों में गिना जाता है और न ही बड़ों में। वे आत्म-निर्भर बनना चाहते हैं। साथ ही किसी कारणवश बाहर निकलती है तो लड़कों की गलत छेड़छाड़ों को भी झेलने के लिए मजबूर हो जाती हैं।

इसलिए प्रत्येक परिवार का कर्तव्य है कि वे किशोरी लड़कियों की भावनाओं को समझें, धैर्यपूर्वक उनसे बातचीत कर उनकी समस्याओं को सुलझाने में मदद करें। इस समय माता-पिता और शिक्षकों को चाहिए कि वे

1. उन्हें उत्तरदायित्व सौंपें
2. उसे संगठित होकर कार्य करने के लिए प्रेरित करें
3. उसमें आत्मविश्वास बढ़ाएं
4. उसकी कार्यक्षमता को बढ़ाएं
5. उन्हें हर कार्य में सराहें/ उत्साहित करें

उन्हें बाहर निकलते समय सुरक्षा प्रदान करें। साथ ही विपरीत परिस्थितियों से निपटने हेतु नये तरीके बतायें। रिश्तों की समझ दें और यौन शिक्षा भी दें।

चर्चा का विषय

मेरी दादी कहती है " लड़की को बाहर भेजना, चाहे खेलने चाहे काम के लिए, मुसीबत को घर में लाना है।"

"यौन शिक्षा देना तो उन्हें बिगाड़ने की बातें हैं। मैं तो इससे बिलकुल इंकार करती हूँ, आपकी क्या राय है ?"



सामाजिक परिवर्तन

कुछ सामाजिक मान्यताएं भी हमारे शरीर के बारे में हमारी सोच को प्रभावित करती हैं। जैसे—

1. लड़कियों की पढ़ाई पर कम ध्यान देना या न पढ़ाना
2. घरेलू कार्य का बोझ डालना
3. लड़के-लड़कियों में भेदभाव
4. घरेलू पाबंदी
5. विवाह में राय न पूछना व जल्दी विवाह
6. घरवालों से प्यार, स्नेह कम मिलना



लड़कियाँ अपने शरीर के बारे में शर्मिन्दगी महसूस न करें, प्रकृति की इस अद्भुत प्रक्रिया को गर्व से देखें।



लड़कियों को पढ़ने, बढ़ने, खेलने की पूरी आजादी दी जाए।

स्वस्थ जीवन की ओर स्वस्थ उड़ान....

परिवार से भरपूर
स्नेह मिले

कुपोषण से बचाव करें

शारीरिक उत्पीड़न न हो

किशोरावस्था



रक्त अल्पता से
बचाएं कैल्शियम
भी ज़रूरी

शादी के बारे में
उनकी राय पूछें

शरीर की बनावट
एवं माहवारी के
बारे में ज्ञान दें

मुझे खिलने दो !

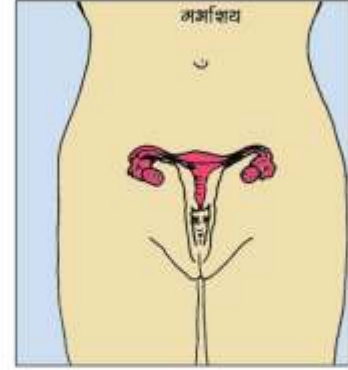
18 साल तक शादी
न करें

पढ़ाई एवं प्रशिक्षण दें
रोजगार के लिए

माहवारी क्या है ?

माहवारी वह प्रक्रिया है जिसमें औरत का शरीर एक बच्चे के ठहरने की तैयारी करता है जब लड़की किशोरावस्था में कदम रखती हैं तब माहवारी चक्र की शुरुआत होती है। इस प्रक्रिया में रक्त योनिद्वार से महीने में 2 से 7 दिन तक बाहर निकलता है।

आम तौर पर बारह से पचास वर्ष तक की उम्र के बीच हर माह माहवारी आती है। यह 20 से 35 दिन के अंतराल में होता है।



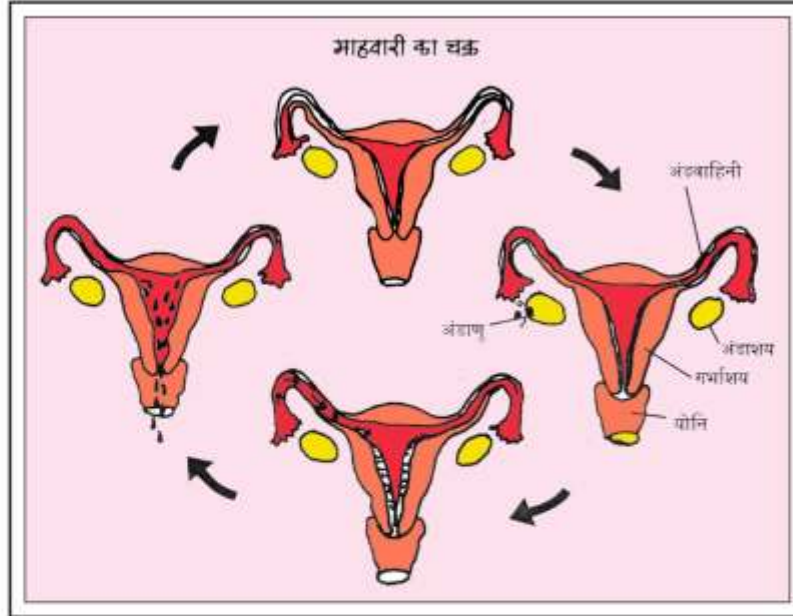
माहवारी क्यों आती है ?

पहले अण्डाशय में एक अंडाणु बढ़ने लगता है। अंडाणु के आसपास गुब्बारे की तरह एक थैली भी बढ़ने लगती है इन्हें पुटिका कहते हैं।

अंडाणु के बढ़ने के समय ही गर्भाशय की अंदरूनी परत मोटी होने लगती है। इसमें ढेर सारी छोटी-छोटी खून की नलियाँ बनने लगती है ताकि यदि बच्चा ठहरा तो बच्चे को रक्त पहुंच सके। अंत में अण्डाशय में अंडाणु के आसपास बढ़ रही थैली इतनी बड़ी हो जाती है

कि वह फूट जाती है।

अंडाणु अंडाशय से बाहर निकल आता है। अंडाणु किसी एक अंड-वाहिनी की ओर बढ़ता हुआ गर्भाशय में आ जाता है। अगर अंडाणु का बीज से संयोग नहीं होता है तो वह गर्भाशय में नहीं ठहरता है तब कुछ दिन के पश्चात वह अस्तर टूट जाता है और अपने



आप योनि से बाहर निकल आता है। इसी को माहवारी का खून कहते हैं। उक्त कारण से ही माहवारी आती है।

माहवारी में तकलीफ दर्द क्यों ?

माहवारी के दौरान गर्भावस्था में बनी परत टूटती है। टूटती परत को बाहर धकेलने के लिए गर्भाशय को सिकुड़ना या संकुचित होना पड़ता है। इसी टूटने और सिकुड़ने की वजह से कुछ दर्द होता है जो कि स्वाभाविक है। यदि उस समय पेट में कब्ज व गैस है तो दर्द बढ़ जाता है। यदि रक्तस्राव में खून की गठानें हैं तब भी उन्हें धकेलने में दर्द बढ़ सकता



माहवारी दर्द के लिए उपचार


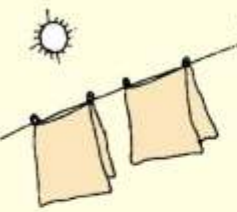

अ. घरेलू उपचार

आपके यहां प्रचलित उपयोगी नुस्खों के बारे में चर्चा करें। इसमें से कौन से उपाय अपनाए जा सकते हैं ?

1. पेट के निचले भाग में गर्म पानी की सिंकाई से भी कई महिलाओं को इस समय आराम मिलता है।
2. धीरे-धीरे सैर करने से कुछ आराम मिलता है।
3. कभी-कभी कब्ज के कारण माहवारी का दर्द बढ़ता है तो कब्ज को दूर करने के उपाय करें।
4. इस समय कई लोग कई गोलियाँ खाते हैं। इन दवाओं से आराम मिलता है पर इन गोलियों से शरीर पर दुष्प्रभाव पड़ता है। बहुत दर्द हो तो पैरासिटामॉल की गोली ली जा सकती है। अगर खून के थक्के भी आते हैं, दर्द भी हो तो डॉक्टर की सलाह लेना चाहिए।




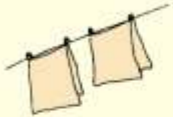

माहवारी के समय कपड़े का उपयोग

 1. सूखा साफ सूती कपड़ा ही उपयोग करें। इसमें खुजली की शिकायत नहीं होती। साथ ही सूती में गीलापन सोखने की क्षमता अधिक होती है।	 2. एक दिन में दो या ज्यादा बार जरूरत के आधार पर बदलें इससे गीलापन अधिक देर तक नहीं होता, न ही संक्रमण होता है।
--	---

 <p>3. कपड़ा साबुन व गर्म पानी से धोयें । इससे दाग व कीटाणु नष्ट हो जाते हैं ।</p>	 <p>4. कपड़ों को धूप में ही सुखाएं । इससे रोगाणु नष्ट हो जाते हैं</p>
 <p>5. इस्तेमाल हुए कपड़े को अच्छे से धोकर, सुखाकर, प्लास्टिक की थैली में नमी रहित अच्छी जगह पर रखना चाहिए । इससे किसी प्रकार की दूषित हवा तथा कीटाणु प्रवेश नहीं करेंगे ।</p>	 <p>6. एक ही कपड़े को चार-पांच बार इस्तेमाल करने के बाद जला दें या फेंक दें । लंबे समय तक एक ही कपड़े का उपयोग करने से बीमारी हो सकती है ।</p>

माहवारी के समय अपनाए जा रहे तरीके -

वर्तमान समय में भी महिलाएँ माहवारी को गन्दा समझती हैं । इसी कारण इस समय उपयोग में लाए जाने वाले तरीकों में भी सफाई का ध्यान नहीं रखती जैसे

<p>1. किसी भी गन्दे कपड़े का उपयोग ।</p> 	<p>2. एक दिन में एक बार ही कपड़े का इस्तेमाल ।</p> 
<p>3. साबुन व गर्म पानी से कपड़े नहीं धोना ।</p> 	<p>4. नमीयुक्त अंधेरे स्थान पर कपड़े सुखाना</p> 
<p>5. कहीं भी कोने या बेकार जगह में कपड़े सुखाना</p> 	<p>6. उपयोग के बाद तालाब, नदी, जलाशयों आदि पर कपड़े पैरों से दबा देना ।</p>

इन सब से कपड़े में व उससे शरीर पर संक्रमण होता है । कई प्रकार से कीटाणु-जीवाणु पनपने लगते हैं और शरीर में रोग फैलाते हैं ।

माहवारी से जुड़ी मान्यताएँ

शरीर के बारे में कुछ मान्यताएँ
भी हमारी सोच को
प्रभावित करती हैं।



सभी धार्मिक प्रवृत्तियों से
अलग किया जाना



पापड़, आचार, बड़ी,
को नहीं छूने देना



पलंग पर नहीं सोने देना



एक किशोरी अपने
आपको दुखी, हीन,
अपवित्र मानती है।



पीने के पानी का बर्तन
नहीं छूना न ही रसोई
घर में जाना



पेड़ या फूल का
पौधा नहीं छूना



गाय का दूध नहीं
छूना न ही दूहना

लड़कियाँ अपने शरीर के बारे में शर्मिन्दा महसूस न करें। प्रकृति की इस प्रक्रिया को गर्व से देखें, और इसे पूर्ण रूप से समझें।

अध्याय-3

महिलाओं में खून की कमी

अधिकतर महिलाएं खून की कमी की शिकार होती हैं। उम्र की हर अवस्था में खून की कमी पायी जाती है। इसलिए बचपन से ही लड़कियों के भोजन पर ध्यान देने की जरूरत है।

खून की कमी क्यों होती है ?

1. कुपोषण – गरीबी के कारण पोषक तत्व नहीं मिलते हैं
2. लड़कियों को लड़कों की तुलना में कम खाना दिया जाता है
3. माहवारी में ज्यादा खून जाने के कारण
4. पेट में कृमि के कारण
5. प्रसव या गर्भपात में अधिक खून जाने से
6. कभी-कभी बवासीर में खून जाने से
7. कुछ वंशानुगत बीमारियों के कारण जैसे सिकल सेल एनीमिया

किशोरावस्था में शरीर का विकास सबसे ज्यादा होता है क्योंकि –

1. लड़कियों का शरीर लड़कों की अपेक्षा जल्दी बढ़ता है।
2. उनकी माहवारी भी शुरू हो जाती है।

इन दो कारणों से इस उम्र में खून की कमी बढ़ जाती है। इसलिए इस उम्र में उन पर ध्यान देने की विशेष आवश्यकता है।

खून की कमी के लक्षण



1. आँख की पुतली के अंदर के हिस्से में लाली की कमी
2. मसूड़ों में लाली की कमी
3. सफेद या चपटे नाखून, खून की कमी ज्यादा होने पर
4. पीली या पारदर्शी चमड़ी



खून की कमी के कारण होने वाली परेशानियाँ

1. कमजोरी और थकान
2. सांस लेने में तकलीफ

खून की कमी पर विशेष ध्यान देने की जरूरत क्यों है ?

1. यह सबसे ज्यादा पाई जाने वाली बीमारी है जिससे लोगों को बहुत कष्ट होता है और लोगों में जानकारी के अभाव के कारण इसे पहचाना नहीं जाता है। मितानिन को इसे पहचानना आना चाहिए और बताना है कि इससे बचाव और ईलाज आसान और संभव है।
2. खून की कमी से पीड़ित लड़की जब गर्भवती होती है तो उसकी जान को खतरा हो सकता है। गर्भवती होने के बाद खून की कमी को ठीक करना मुश्किल है इसलिए जरूरी है कि किशोरावस्था से ही खानपान का ध्यान रखा जाए और खून की कमी का पूरा ईलाज किया जाए

कभी-कभी खून की कमी का पता करना मुश्किल होता है इसलिए इसे खून की जांच करके पता किया जा सकता है। खून की जांच करना आसान होता है इसके लिए ए.एन. एम. के पास या प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र में उपकरण उपलब्ध होते हैं। हर महिलाओं को अपने खून की जांच अवश्य करवाना चाहिए।

खून की मात्रा महिलाओं में कितनी होनी चाहिए यह निम्नलिखित चार्ट में दिखाया गया है -

सामान्य	13-15 ग्राम
खून की हल्की कमी	9-12 ग्राम
खून की ज्यादा कमी	5-8 ग्राम
खून की अत्यधिक कमी	5 ग्राम से कम

खून की कमी होने पर क्या करें -

1. भोजन संबंधी सलाह -

यह जरूरी नहीं है कि महंगा भोजन खाने से ही शरीर को आवश्यक तत्व और खासकर लौह तत्व मिलें -

इसके लिए निम्न उपाय किये जा सकते हैं :-

1. गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ खाएं जैसे पालक, बथुआ, चौलाई, सरसों का साग। इसे अपने घर के बगीचे में लगा सकते हैं।



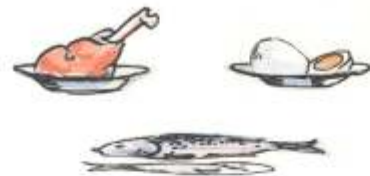
2. खाना लोहे की कढ़ाई में बनाएं।



3. चीनी की जगह गुड़ का प्रयोग करें, खाने के बाद एक टुकड़ा गुड़ खाएं। गुड़ इमली की चटनी खाएं, गुड़ इमली का शर्बत पीयें।



4. जो मांसाहारी हैं वे मांस, मछली व अण्डे खा सकते हैं इसके लिए घर में मुर्गी पाली जा सकती है। मछली पाली जा सकती है।



2. पेट में कृमि होने पर -

कई बार खाली आंखों से कृमि दिख जाते हैं। लेकिन हमेशा दिख जाए यह जरूरी नहीं है।

कृमि दूर करने के घरेलू उपाय

1. बांस की कोमल पत्ती और नीम पत्ती को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें और सूरज उगने के पहले ही इसे खा लें। इसे 10 दिन तक करें।
2. मक्के के बाल की राख को शहद, गुड़ या चीनी में मिलाकर एक चम्मच खाएं यह तीन चार दिनों तक करें।

कृमि के लिए दवाई

एलबेन्डाजॉल या मेबेन्डाजॉल की गोली दी जा सकती है।
इसको देने का तरीका अध्याय के अंत में बताया गया है।

3. किसी भी कारण से खून जाने की स्थिति जैसे-

- माहवारी में ज्यादा खून जाने पर
- बवासीर में खून जाने पर डॉक्टर की सलाह लीजिए

खून की कमी का इलाज

खून की हल्की कमी	हीमोग्लोबिन 9-12 ग्राम	1. खान-पान में लौह तत्व को बढ़ाएं 2. आयरन की गोलियाँ खाएं
खून की ज्यादा कमी	5-8 ग्राम	इसके लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में डॉक्टर को दिखाएं 1. खून और दूसरी जांच भी कराएं ताकि कारण पता चले। 2. डॉक्टर की सलाह से आयरन की गोलियाँ खाएं। 3. खान पान में लौह तत्व की मात्रा बढ़ाएं
खून की अत्यधिक कमी	5 ग्राम से कम	इसके लिए कम से कम किसी सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में जा कर जांच करवाना चाहिए इसके इलाज के लिए भर्ती भी होना पड़ता है। कभी-कभी खून भी चढ़वाने की जरूरत होती है।



मितानिन की मदद

1. महिलाओं में खून की कमी की पहचान करना सीखें
2. पहचानिए कि किन कारणों से खून की कमी होती है
3. हल्की कमी में खान पान की सलाह दें और सिखाए गये सरल उपायों को गांव में बताएं।

4. गर्भावस्था में आयरन की गोलियाँ भी दिलवाएं -

आयरन की गोलियों के कारण जैसे - 1. बच्चा काला होगा, 2. बच्चा ज्यादा तंदरुस्त होगा तो प्रसव में परेशानी होगी। यह सभी गलतफहमियाँ हैं, इन्हें दूर करना जरूरी है या आयरन की गोलियों के प्रभाव के कारणों को समझाइए और बताइए कि इससे डरने की कोई बात नहीं है।

बच्चों और किशोरियों में खून की कमी को दूर करने के लिए उनको भी आयरन की गोली खिलाएँ

आयरन की गोलियाँ खाते समय ध्यान रखें -

- कुछ खाने के बाद ही दवाई लें इससे पेट में जलन या दर्द नहीं होगा
- आयरन की गोली से मल काले रंग का हो सकता है इससे डरने की जरूरत नहीं है
- कभी-कभी कब्ज हो सकता है इससे डरने की जरूरत नहीं है। खाने में हरी साग सब्जी बढ़ाएं
- अगर दस्त हो रहा है तो डॉक्टर को दिखाकर दवाई की मात्रा कम की जा सकती है
- इस दवाई को बच्चों से दूर रखें

5. कृमि के लिए कृमिनाशक गोलियाँ दे सकते हैं -

गोली	उम्र	दवाई की मात्रा
एल्बेन्डाजोल	एक वर्ष से कम	नहीं देना है
	दो वर्ष से कम	आधी गोली एक बार
	दो वर्ष से ज्यादा	एक गोली एक बार
मेबेन्डाजाल	दो वर्ष से कम	नहीं देना है
	दो वर्ष से ज्यादा	एक गोली सबुह एक गोली शाम 3 दिनों तक

6. यदि खून की कमी माहवारी में गड़बड़ी से है तो डॉक्टर से जांच जरूर करवाएं।

अध्याय-4

गर्भावस्था में सामुदायिक मदद

मानवता के नाते समाज का यह कर्तव्य है कि किसी भी गर्भवती महिला के स्वास्थ्य की जिम्मेदारी समाज उठाए। आधुनिक सभ्यता का चिन्ह है कि राज्य की ओर से सभी गर्भवती महिलाओं और बच्चों का ध्यान रखें। हमें दो मुद्दों के बारे में सोचना है –

1. मितानिन गर्भवती माँ और उनके परिवार को क्या सलाह देगी और क्या मदद करेगी।
2. मितानिन पंचायत और समाज में क्या कदम उठाएगी जिससे सरकारी संस्थानों के द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाएं हर गर्भवती महिला को उपलब्ध कराने में मदद मिले।

इस अध्याय में हम पहले गर्भावस्था में माँ को सलाह के बारे में चर्चा करेंगे।

गर्भावस्था स्वास्थ्य

गर्भावस्था में जांच जरूरी क्यों ?



1. अच्छे वजन का स्वस्थ बच्चे को जन्म देना संभव हो
2. गर्भवती महिला को उसके स्वास्थ्य की देखभाल में मदद करना
 - अ. खानपान की सलाह
 - ब. मानसिक रूप से बच्चे के आने के लिए तैयार करना
 - स. काम और आराम की सलाह
 - द. गर्भावस्था में सावधानियाँ
 - इ. गर्भावस्था में छोटी मोटी तकलीफों में सलाह
 - फ. प्रसव उपचार व प्रसव के बारे में सलाह
 - उ. नवजात शिशु की देखभाल
3. स्वास्थ्य सेवाएं निःशुल्क मिलती हैं यह जानकारी होना
4. समस्याओं और खतरे के चिन्ह जल्दी पहचानना और जल्दी अस्पताल के लिए रेफर करना

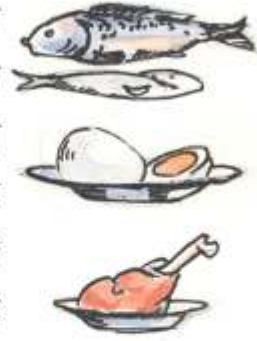
हर गर्भवती माँ को आवश्यक सलाह-

1. स्वान पान

गर्भावस्था में माँ न केवल अपने लिए खाती है बल्कि बच्चे के बढ़ने के लिए भी खाती है इसलिए उनके खान पान में परिवार के लोग इन तीन चीजों पर ध्यान दें। इसे तिरंगा झण्डे के तीन रंगों के अनुसार विभाजित कर समझा जा सकता है –

■ केसरिया रंग - प्रोटीन/दाल की मात्रा -

खाने में ऐसे तत्वों को बढ़ाना है जिससे शरीर एवं भ्रूण की समुचित विकास हो सभी किस्म की दालों में प्रोटीन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा दूध, मांस, मछली अंडे इत्यादि का सेवन भी बढ़ाया जा सकता है। चर्चा कीजिए कि आपके यहां परिवार में कौन से भोज्य पदार्थ अपनाते हैं और उन्हें किस प्रकार प्राप्त करते हैं छत्तीसगढ़ में आसानी से मिलने वाले भोज्य पदार्थ आप किस तरह अपना सकते हैं इस पर भी चर्चा करें।



निम्नलिखित उपाय अपनाए जा सकते हैं -

1. सत्तू या दाल अधिक मात्रा में देना
2. बड़ी (मूंग, उड़द या मिश्रित दालों की) बना के खिलाना
3. मुर्गी पालन : इससे अण्डे मिलते हैं और मुर्गी भी खाई जा सकती है।
4. मछली पालन : मछली बहुत मददगार भोजन है।
5. अंकुरित दालें
6. सोयाबिन की बड़ी

■ सफेद रंग - खाने में अन्न की मात्रा -

खाने की मात्रा अब बढ़ाने की जरूरत है जिससे अधिक शक्ति मिले। हमारे यहाँ छत्तीसगढ़ में चावल की बहुतायत है इसकी मात्रा बढ़ाई जाय साथ ही तेल, घी, दूध, दही की मात्रा भी बढ़ाई जा सकती है।

■ हरा रंग - विटामिन और मिनरल तत्व

ऐसे पदार्थ का सेवन किया जाय जिससे खून बढ़े और शरीर में बीमारी से लड़ने की ताकत मिले।

1. हरी साग सब्जियाँ
2. फल
3. बगीचे में मुनगा लगाकर इसके पत्ते, सब्जी का सेवन किया जाए
4. आंवला किसी भी रूप में खाया जाए
5. पपीता बगीचे में लगाया जा सकता है, इसका सेवन भी मददगार है।



कई घरों में साग सब्जी लगाते हैं, आपके घरों में क्या करते हैं ?

गांव में मिलने वाली चीजों में से क्या-क्या खाया जा सकता है उसके बारे में चर्चा करें और देखें कि क्या छोटी मोटी बदलाहट से भोजन की पौष्टिकता को किस प्रकार बढ़ाया जा सकता है।

2. काम का बोझ और आराम



गर्भवती महिला को ज्यादा बोझ नहीं उठाना चाहिए। जरूर काम करें पर हल्का। गर्भवती महिला को ज्यादा आराम की जरूरत पड़ती है।

3. गर्भवती महिला को आंगनबाड़ी से जोड़ना

आंगनबाड़ी केन्द्र में सभी गर्भवती को प्रसव पूर्व जांच और सलाह के साथ-साथ हर सप्ताह पोषण आहार भी वितरण किया जाता है। इसलिए मितानिन को प्रयास करना चाहिए कि सभी गर्भवती महिला हर सप्ताह आंगनबाड़ी जरूर जाएं।

4. गर्भावस्था में अन्य सावधानियाँ

कोशिश करें कि गर्भ के समय कोई दवाई न खाई जाए, खास कर पहले के तीन महीने में। अगर तेज बुखार या कोई बीमारी हो जाती है तो किसी प्रशिक्षित डॉक्टर से दवाई लेकर खाएं और उन्हें जरूर बताएं कि आप गर्भवती हैं क्योंकि कुछ दवाएं बच्चों पर बुरा असर डालती है। प्रशिक्षित डॉक्टर को मालूम होता है कि किस प्रकार की दवाईयाँ बच्चे के लिए नुकसानदेह हो सकती है।

अक्सर महिलाएं नशा नहीं करती हैं लेकिन यदि कोई बहन तम्बाकू, बीड़ी, शराब या अन्य कोई नशा करती है, तो उन्हें बताना चाहिए कि यह उनके बढ़ते बच्चे के लिए खराब है।

5. गर्भवती की सामान्य समस्याएँ

■ **सिर चकराना या उल्टियाँ** - प्रायः यह सुबह के समय बहुत होती है, और गर्भावस्था के दूसरे तीसरे महीने में इसका अनुभव ज्यादा होता है। ऐसी स्थिति में यदि सुबह बिस्तर से उठते समय रोटी या सादे बिस्कुट जैसे कोई शुष्क चीज खा ली जाए तो थोड़ा लाभ रहता है एक ही समय में काफी ज्यादा भोजन खाने की बजाय थोड़ा-थोड़ा करके दिन में कई बार खाएं। यदि इसके बाद भी ज्यादा तकलीफ हो तो डॉक्टर की सलाह लें। गर्भावस्था के तीसरे माह तक उल्टियाँ रुक जानी चाहिए। गर्भावस्था के आखिरी तीन महीनों में उल्टी आना कभी-कभी खतनाक हो सकता है। खासकर किसी गर्भवती के पैरों में सूजन व सिर दर्द हो, डॉक्टर की सलाह लें।

■ **जलन या दर्द** - नाभि में या छाती में (अम्लीय अपच और जलन) एक समय में थोड़ा सा खाना खाये सुविधा हो तो दूध अवश्य पीये। अम्ल विरोधी दवाओं का सेवन नहीं करें। सख्त वाली मिसरी को चूसने से भी लाभ होता है। कोशिश करें कि सोते समय सिर और छाती को तकिये या कम्बल की मदद से ऊँचा रख लें। यदि इसके बाद भी आराम न हो तो डॉक्टर की सलाह लें।

■ **पैरों में सूजन** - दिन में कई बार पैरों को ऊँची जगह पर रखते हुए आराम करें। नमक का कम प्रयोग करें और नमक वाले आहार से परहेज करें। भुट्टे के बालों को चाय बनाकर पीने से लाभ होता है। यदि पैरों पर बहुत ज्यादा सूजन हो और साथ ही चेहरे और हाथों पर भी सूजन आने लगे तो डॉक्टरी सहायता जरूर लें। पैरों की सूजन प्रायः अंतिम महीनों में गर्भाशय के अंदर बच्चे के दबाव के कारण होती है। उन स्त्रियों को यह सूजन और भी ज्यादा होती है जिनमें खून की कमी हो, या कुपोषित हों जो नमक बहुत ज्यादा सेवन करती हों। इसलिए ऐसे आहार का सेवन करें जिसमें नमक कम हो या बिल्कुल न हो।



■ **कमर के निचले भाग में दर्द** - गर्भावस्था में यह सामान्य है। बैठते या खड़े होते समय कमर को सीधी रखने से लाभ होता है। सख्त बिस्तर वाले समतल तखत पर आराम करें या जमीन पर सख्त बिस्तर बिछाकर पिछली मांसपेशियों की मालिश कराएं।

■ **सूजी हुई शिराएं (स्फीत शिराएं)** - यह बात गर्भावस्था में आम है क्योंकि शिशु का वजन उन शिराओं पर पड़ता है जो टांगों से होकर आती हैं। बैठते वक्त पैरों को ऊंचा करके बैठें। यदि शिराएं बहुत ज्यादा बड़ी (मोटी) हो जाएं तो उन्हें इलास्टिक की पट्टी से बांधें लेकिन रात के समय पट्टी उतार दें।

■ **बवासीर** - ये मलद्वार (गुदा) में स्फीती शिराएं होती हैं। ये गर्भाशय में शिशु के वजन के कारण होती हैं। गुदा को शिशु के कारण होने वाली अपच से भी नुकसान पहुँचता है। कब्ज कम होने से बवासीर से परेशानी कुछ कम होगी, इसके लिए सब्जी का सेवन ज्यादा करें।

■ **कब्ज** - काफी मात्रा में पानी पीये। अमरूद और चोकर जैसे प्राकृतिक रेशों वाले फल और भोजन खाएं। खाने में सब्जी की मात्रा बढ़ाएं। तेज दवाओं का प्रयोग न करें।

■ **योनि स्त्राव** - गर्भावस्था के दौरान योनि स्त्राव की मात्रा बढ़ सकती है। साफ सफाई रखने से इसमें सहायता मिलती है। यदि आपको शंका है, विशेष रूप से यदि योनि स्त्राव पीला या बदबूदार है तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लें।

गर्भावस्था में स्वतरोँ की पहचान जिनमें प्रसव के लिए अस्पताल भेजने की जरूरत है

1. पूर्व इतिहास के आधार पर

1. उम्र 18 वर्ष से कम या 35 वर्ष के ऊपर
2. कद 145 सेमी से कम या 4 फुट 10 इंच से कम → इन परिस्थितियों में बच्चा बाहर आने में कठिनाई हो सकती है।
3. जिन्हें पहले कूलहे की हड्डी टूटी हो
4. जिन महिलाओं को चार या अधिक प्रसव हुए हो → इस परिस्थिति में बच्चा पैदा होने के बाद ज्यादा खून जाने की संभावना होती है।
5. कोई बीमारी जैसे मधुमेह, टी.बी., पहले से हो
6. पहला प्रसव हो → इन दोनों परिस्थितियों में परेशानी संभावित हो सकती है।

2. पूर्व प्रसव में परेशानी हुई हो तो

1. गर्भपात हुआ हो
2. मृत बच्चा पैदा हुआ हो
3. पूर्व प्रसव में गर्भावस्था/प्रसव के दौरान रक्तस्त्राव हुआ हो
4. पूर्व प्रसव में 12 घंटे से अधिक समय लगा हो
5. पूर्व गर्भावस्था में या प्रसव के दौरान झटके आए हों
6. ऑपरेशन या औजारों द्वारा प्रसव हुआ हो

3. गर्भावस्था में स्वतरे के चिन्ह जिसमें प्रसव के लिए अस्पताल भेजने की जरूरत है

1. गर्भावस्था के दौरान कभी खून गया हो
2. सूजन हो
3. जांच के दौरान उच्च रक्तचाप पाया गया हो
4. खून की कमी हो
5. बच्चा सामान्य से बड़ा या छोटा हो
6. बच्चा आड़ा या उल्टा हो
7. जुड़वा बच्चे हो

4. गर्भावस्था में या प्रसव के समय तत्काल अस्पताल भेजें-



1. बच्चे का घूमना कम पता चले :
(यह सामान्य रूप से 12 घंटे में कम से कम 10 बार या 3 घंटे में 2 बार होता है)
2. साढ़े आठ महीने से पहले दर्द होने लगे

3. पानी की थैली समय से पहले फूट जाए या धीरे-धीरे पानी का रिसाव हो
4. आंखों में धुंधलापन हो, सिर में तेज दर्द होता है या अचानक ये लक्षण दिखने लगें
5. झटके आएँ और गर्भवती महिला बेहोश हो जाए

इसमें संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है।

ये गर्भावस्था की विषाक्तता के लक्षण हैं।

गर्भावस्था के दौरान डॉक्टर से ईलाज कब कराएँ

1. शरीर में सूजन हो
2. ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ हो
3. सिरदर्द हो
4. आंखों में धुंधलापन हो

इन लक्षणों में डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवाईयाँ खाना चाहिए।

यदि इस पर जल्दी काबू न पाया जाए तो स्थिति गंभीर हो सकती है।

- नमक कम खाएं
- पूरा आराम करें
- इसके बाद डॉक्टर की सलाह से दवाई खाएं
- जब गर्भवती स्त्री बेहोश हो जाए और उसे झटके आने लगे तो

इस स्थिति में महिला को तुरन्त अस्पताल पहुंचाए

मितानिन की मदद

गर्भवती महिला के घर जाकर इन बातों पर चर्चा कीजिए –

1. अपने मोहल्ले में जितनी गर्भवती महिलाएँ हैं, उनसे तथा उनके परिवार के सदस्यों से निम्न विषयों पर चर्चा करें।



- खान पान
- आराम

सामान्य समस्याओं में सलाह दें,
अन्य परेशानियों पर सहायता दें

2.
 - ए.एन.एम. कौन से दिन आपके गांव में आती है जानकारी रखिए
 - गर्भवती महिला के नाम का पंजीयन ए.एन.एम. के पास जल्दी से जल्दी करवाएँ, ताकि गर्भधारण के प्रथम तिमाही में जरूरी सभी सेवाएँ गर्भवती को मिल सकें। इसके लिए गर्भवती महिलाओं की झिझक दूर करने का प्रयास करें।
 - गर्भवती महिला उसके पास उस दिन जांच करवाने जाए इसके लिए उसे प्रोत्साहित करिये।
 - यदि ए.एन.एम. नहीं आती है तो पंचायत की सहायता से सबसे पास के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से या सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र से संपर्क स्थापित करें और वैकल्पिक व्यवस्था बनाएं।
3. आपके गांव में प्रशिक्षित दाई है या नहीं सुनिश्चित करें। यदि नहीं है तो पंचायत या प्रशासन की मदद से स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें ताकि दाई का प्रशिक्षण हो सके।
4. खतरे के संभावित लक्षण पहचानने पर गर्भवती महिला को उस अस्पताल में रेफर करेंगे जहाँ उसके प्रसव के लिए सब सुविधाएं हो और वहां दो घंटे के अंदर पहुंच सके यह सुनिश्चित करें। चाहे वह सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र हो या गैर सरकारी संस्थान। इसके लिए होने वाले खर्च में पंचायत से सरकार द्वारा सहायता राशि के प्रावधान की चर्चा करें।
5. गर्भवती स्त्री को रेफर करने की स्थिति में पंचायत के सहयोग से वाहन व्यवस्था के प्रावधान पर बातचीत कर व्यवस्था बनाएं।

आइये हम प्रसव की संभावित तिथि निकालना सीखें

1. आखिरी मासिक धर्म के पहले दिन से नौ महीने सात दिन जोड़कर तिथि निकाली जाती है। जैसे कि किसी महिला के आखिरी मासिक के पहले दिन की तिथि है 13 जनवरी 2003

जनवरी	13	2003
+ 9 माह	+ 7 दिन	
अक्टूबर	20	2003

अर्थात संभावित तिथि 20 अक्टूबर 2003

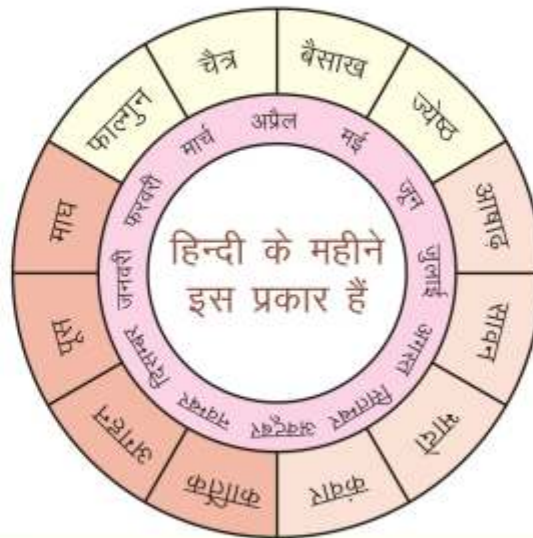
2. हिन्दी महीने में –

आखिरी महीने के पहले दिन में 10 हिन्दी महीने या 40 हफ्ते जोड़कर तिथि निकाली जाती है।

1 महीना = 4 हफ्ते

जैसे कि किसी महिला के आखिरी मासिक के पहले दिन की तिथि है फागुन शुक्ल की

1 तारीख तो इसमें 40 हफ्ते जोड़ने पर संभावित तिथि पूस कृष्ण की 1 तारीख होगी।



हर गर्भवती महिला की संभावित प्रसव की जानकारी ए.एन.एम. के पास रहती है इसलिए ए.एन.एम. से भी प्राप्त की जा सकती है।

अध्याय-5

सरकारी स्वास्थ्य सेवाएँ - हर गर्भवती महिला का अधिकार



बहुत ही शर्मनाक एवं दुखदायी बात है कि आज भी हमारे इलाके में बहुत सी महिलाएं प्रसव के दौरान मर जाती हैं। महिला असमानता की वजह से उत्पन्न महिलाओं की खराब स्वास्थ्य स्थिति इसका प्रमुख कारण हैं। साथ-साथ शासकीय स्वास्थ्य सेवाओं का उपलब्ध न होना और समय पर उसका उपयोग न होना भी एक कारण है। इन सेवाओं को महिलाओं तक पहुंचाना बहुत जरूरी है इसके साथ ही स्वास्थ्य सेवाओं में वृद्धि की जरूरत है। इस अध्याय में गर्भावस्था एवं प्रसव के दौरान उपलब्ध सरकारी सेवाओं का विवरण है। प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम का उद्देश्य गर्भ निरोधन, मातृ स्वास्थ्य और शिशु स्वास्थ्य के लिए समग्र रूप में सुविधाएं प्रदान करना है।

प्रजनन अधिकार

प्रजनन अधिकारों का मतलब है कि महिलाओं को अधिकार हो कि वे मां बनना चाहती हैं तो उन्हें कब और कितने बच्चे होने चाहिए। इसमें राष्ट्रीयता, वर्ग, उपवर्ग, जाति, उम्र, धर्म, अपंगता, लैंगिकता अथवा उसकी वैवाहिक स्थिति की वजह से कोई बाधा नहीं बनना चाहिए। सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक परिस्थितियाँ, की भी इसमें कोई दखलंदाजी न हो।

प्रजनन अधिकारों का अर्थ है निम्न अधिकारों व सेवाओं को पाना -

1. पारिवारिक जीवन में एक साथी के रूप में जगह पाना न कि केवल यौनाचार व उपभोग की एक वस्तु के रूप में।
2.
 - उसे लैंगिकता व प्रजनन की पूरी जानकारी होना
 - प्रजनन स्वास्थ्य की जानकारी होना
 - स्वास्थ्य समस्याएं तथा दवाओं के फायदे व खतरे की जानकारी होना
 - प्रजनन से संबंधित विधियों की जानकारी होना
 - चिकित्सा तथा हस्तक्षेप की स्थितियों की जानकारी दी जानी चाहिए
3. अच्छी गुणवत्ता वाली व्यापक स्वास्थ्य सेवाएं, जो कि सब महिलाओं की जरूरतें पूरा कर सकें सबके लिए उपलब्ध हों।

4. सुरक्षित, प्रभावी गर्भनिरोधन के तरीके हो, व इस संबंध में महिलाएं निर्णय ले सकें।
5. कानूनन किये जाने वाले सुरक्षित गर्भपात का अधिकार होना
6. सुरक्षित गर्भावस्था एवं स्वस्थ बच्चे को जन्म देने का हक होना
7. संतानहीनता के कारणों की जांच एवं प्रभावी इलाज की व्यवस्था होना
(प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी अधिकारों के लिए बनी महिलाओं की विश्वव्यापी श्रृंखला के घोषणा पत्र से साभार)

सरकार द्वारा दी जाने वाली सेवाएं

गर्भावस्था के समय दी जानी वाली सेवाएं -

● गर्भावस्था में जांच के उद्देश्य

1. सभी गर्भवती महिलाओं का शीघ्र पंजीयन
2. सभी गर्भवती महिलाओं का प्रसव पूर्व 3 बार जांच
3. खून की कमी से बचाव
4. टिटनेस टाक्सायड के टीके प्रत्येक गर्भवती महिला को लगाना
5. गर्भावस्था में खतरे के लक्षण जल्दी पहचानना और सही जगह प्रसव के लिए भेजना



● गर्भावस्था की जांच 3 बार क्यों और कैसे

गर्भावस्था में डॉक्टर या ए.एन.एम. से कम से कम 3 बार जांच जरूर करवाना चाहिए।

● ए.एन.एम. के द्वारा क्या जांच की जाती है

- गर्भवती महिला की ऊँचाई
- गर्भवती महिला का वजन
- ब्लड प्रेशर की जांच
- पेट की जांच - गर्भाशय की ऊँचाई
बच्चे की स्थिति
बच्चे की धड़कन
- खून की मात्रा - हीमोग्लोबिन जांच
- पेशाब की जांच - शक्कर की जांच
एल्ब्यूमिन की जांच



ए.एन.एम. द्वारा दी जाने वाली सेवाएं

1. टिटनेस के दो टीके एक माह के अंतर पर लगाना
2. आयरन फॉलिक एसिड की गोलियां देना
3. खतरे के चिन्ह जल्दी पहचानना और सुविधायुक्त अस्पताल में भेजना

प्रसव के समय दी जाने वाली सेवाएं

1. **अ. गर्भ या प्रसव के समय खतरे के चिन्ह पहचान कर जल्दी रेफर करना**

- ब. प्रसव के लिए सरकारी संस्था में सुविधा -**

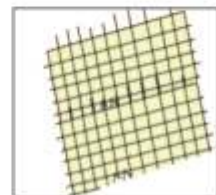
उपस्वास्थ्य केन्द्र से लेकर जिला अस्पताल तक सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में प्रसव की निःशुल्क सुविधा होनी चाहिए। अस्पताल तक पहुंचने के लिए परिवहन की भी मुफ्त सुविधा मिलनी चाहिए। प्रसव के समय भोजन, दवाई, जांच आदि सब निःशुल्क मिलना चाहिए। एक अस्पताल से यदि दूसरे अस्पताल रेफर किया जाता है, तो इसके लिए भी परिवहन की निःशुल्क सुविधा मिलनी चाहिए। जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम तहत इन सुविधाओं को उपलब्ध कराने की व्यवस्था की जा रही है। कुल मिलाकर गर्भवती और नवजात के लिए सभी सेवा और परिवहन मुफ्त में उपलब्ध कराने की गारंटी सरकार द्वारा दी जा रही है।



- स. घर प्रसव में ध्यान देने योग्य बातें -**

वैसे तो प्रयास होना चाहिए कि सभी प्रसव संस्था में हों। फिर भी यदि कोई प्रसव घर में हो रहा हो तो इसमें मां और बच्चे को संक्रमण से बचाने के लिए खास ध्यान रखें -

- कमरा साफ हो, उसमें रौशनी हो, कमरा गर्म रखने की व्यवस्था हो
- प्रसव के लिए साफ कपड़े, नया ब्लेड और धागा, गर्म पानी हो
- दाई के हाथ साबुन से धुले हों



प्रसव पश्चात् देखभाल

मितानिन जब प्रसव पश्चात् नवजात को देखने के लिए परिवार भ्रमण करने जाती है, तब उसे नवजात के साथ-साथ माता की भी देखभाल करने हेतु जरूरी सलाह देना चाहिए।

1. बच्चे की देखभाल



1. नवजात शिशु को जल्दी स्तनपान करवाना
2. नवजात शिशु को गर्म रखना
3. नवजात को हाथ धोकर ही पकड़ना, नाल सूखा रखना
4. टीकाकरण के बारे में सलाह देना
5. नवजात में संक्रमण के चिन्ह देखकर ईलाज करवाना

2. माता की देखभाल

1. प्रसव के बाद यदि अधिक खून जा रहा हो तो अस्पताल ले जाने की सलाह देनी चाहिए।
2. यदि बदबूदार पानी जा रहा हो तो अस्पताल ले जाने की सलाह देनी चाहिए।
3. आयरन की गोलियाँ खाने की सलाह देनी चाहिए।
4. शिशुवती महिला के खाने पर रोक-टोक नहीं होनी चाहिए। शिशुवती महिला सभी प्रकार का भोजन जैसे – दाल, सब्जी, भाजियाँ, फल, मांस खा सकती है। यह माँ और बच्चा दोनों के लिए अच्छा है।
5. परिवार नियोजन की सलाह देना चाहिए।



परिवार नियोजन के तरीके

परिवार नियोजन हर महिला का अधिकार है। दो बच्चों में कम अंतर होने से महिला और बच्चा दोनों की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। बार-बार गर्भधारण से महिला कमजोर हो जाती है। परिवार की स्थिति पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए बच्चा रोकने के तरीकों की जानकारी मितानिन से हर महिला तक पहुंचनी चाहिए।

दो बच्चों के बीच अंतर रखने/गर्भधारण से बचने के अस्थायी तरीके कॉपर टी (आई.यू.डी.)

कॉपर टी बच्चों में अंतर रखने का बहुत महत्वपूर्ण तरीका है। इसलिए हर प्रसव के पश्चात् महिला को कॉपर टी लगवाने की सलाह मितानिन द्वारा दी जानी चाहिए। कॉपर टी ए.एन.एम. और सभी स्वास्थ्य केन्द्रों द्वारा लगाया जाता है।

यह एक तांबायुक्त प्लास्टिक का छोटा सा उपकरण है जिसे साधारण तौर पर माहवारी, गर्भपात के तुरंत बाद या प्रसव के 4-6 सप्ताह बाद ए.एन.एम, नर्स या डॉक्टर द्वारा योनि के अंदर प्रवेश करा दिया जाता है।

लाभ

- बहुत प्रभावी
- यौन आनंद में बिल्कुल बाधक नहीं
- तांबायुक्त आईयूडी से शरीर पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता

कृपया ध्यान दें

- शुरू के कुछ माह सामान्यतः अनियमित माहवारी होती है, लेकिन 3 महीने बाद यह सामान्य हो जाती है।
- दो माहवारियों के बीच खून निकलता है या धब्बे (स्पाटिंग) हो जाते हैं।
- एच.आई.वी. समेत एस.टी.आई. से कोई सुरक्षा नहीं

खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियाँ (ओ.सी.पी.)

गर्भनिरोधक गोलियाँ (माला डी एवं अर्पण) अण्डोत्सर्ग रोक देती है और निषेचन नहीं होने देती।

कौन उपयोग कर सकता है ?

15-35 वर्ष की महिलाएं जो गैर-नियोजन गर्भ नहीं चाहती तथा जिन पर निम्नलिखित में एक भी शर्त नहीं लागू है -

- योनि से अनावश्यक खून निकल रहा है
- लीवर की बीमारी, पीलिया से पीड़ित हैं
- धूम्रपान करती है
- मधुमेह से पीड़ित है
- सिरदर्द (विशेष कर माइग्रेन) से पीड़ित है
- हाइपरटेंशन (140/90 से अधिक बी.पी.) है
- स्तन कैंसर – वर्तमान में हो/पहले रहा हो
- मिर्गी, टीबी की दवा (रिफाम्पिसीन) ले रही है
- गर्भवती और स्तनपान करवा रही है

ओ.सी.पी. के लाभ

- माहवारी बहाव में कमी
- एनीमिया में कमी
- माहवारी नियमित
- स्तन, अंडाशय और एण्डोमीट्रियम के कैंसर से सुरक्षा
एक्टोपिक गर्भधारण से बचाव

कुछ दिनों के लिए संभावित दुष्प्रभाव

- उबकाई और सिर में चक्कर
- स्तन का ढीला पड़ना
- रह-रह कर रक्त का बहाव
- सिरदर्द

कृपया ध्यान दें :-

- गोली खाने से कैंसर नहीं होता है
- गोली रोकने के बाद गर्भवती होना कठिन नहीं होता है

कैसे उपयोग करें -

- 1 पैकेट में 28 गोलियाँ रहती है
- गोलियाँ लाल और सफेद होती है – 21 सफेद और 7 लाल
- माहवारी के पहले से पांचवें दिन तक सफेद गोलियाँ लेना शुरू करें सफेद से शुरू कर तीर के निशान के अनुसार बढ़ें

- 21 सफेद गोलियाँ खत्म होते ही लाल गोलियाँ लेना शुरू कर दें
- लाल गोलियाँ भी खत्म हो जाए तो नये पैक से लेना शुरू करें। लगातार लेती रहें भले ही माहवारी आए या नहीं

यदि एक सफेद गोली नहीं ले पाई

- जैसे ही याद आए एक सफेद गोली ले लें
- अगले दिन पहले से तय गोली (सफेद) लें पहले की तरह

यदि दो या अधिक (लगातार) सफेद गोलियाँ लेना भूल जाएं

- पैकेट फेंक दें
- माहवारी आने तक गोलियाँ बंद कर दें। इस बीच कंडोम का इस्तेमाल करें
- अगले मासिक चक्र के पांचवें दिन के बीच नई पैक गोलियाँ लेना शुरू करें

सहेली गोली को इस्तेमाल करने का तरीका

- सहेली में 8 सफेद गोलियाँ होती हैं।
- मासिक धर्म के पहले दिन से शुरू करें।
- दूसरी गोली दो दिन बाद लें (उदाहरण : पहली बुध को ली हो तो दूसरी शनिवार को लें)
- इसी प्रकार सप्ताह में दो गोली खाएं। यह क्रम 3 महीने तक जारी रखें
- चौथे महीने से सप्ताह में सिर्फ एक बार उसी दिन गोली खानी है, जिस दिन पहली गोली खाई थी।

पुरुषों का कंडोम

कंडोम एक गर्भनिरोधक है। यह शुक्राणु को महिला जननांग में प्रवेश करने से रोकता है। कंडोम सबसे लोकप्रिय गर्भनिरोधक है।

लाभ

- कोई दुष्प्रभाव नहीं
- सस्ता है, आसानी से मिलता है
- एच.आई.वी. समेत आर.टी.आई./एस.टी.आई. से सुरक्षा

कृपया ध्यान दें :

- हर बार नए कण्डोम का इस्तेमाल करें
- सही से नहीं लगे तो यह फट या फिसल सकता है
- ध्यान रखना पड़ता है कि वीर्यपात के बाद कण्डोम से वीर्य न निकल पाए

कैसे इस्तेमाल करें

- इस्तेमाल से पहले एक्सपायरी जरूर देख लें
- कंडोम सिर्फ तब लगाएं जब लिंग उत्तेजित हो जाए
- यौन संबंध के बाद योनि से धीरे-धीरे लिंग निकाल लें। इस बीच कण्डोम के गोल छल्ले को लिंग की जड़ के पास ही थामे रखें ताकि वीर्य छिलक कर रिसकर योनि में न चला जाए
- इस्तेमाल के बाद कण्डोम के ऊपरी भाग में गांठ लगाकर उसे कूड़ादान में फेंक दें।

स्थायी तरीके

पुरुष नसबंदी (एन.एस.वी.टी.)

यह एक स्थायी शल्य पद्धति है इसमें अंडकोश से लिंग तक शुक्राणु ले जाने वाली नस 'वेस डेफरेंशिया' को बंद कर दिया जाता है। इससे वीर्यपात के समय वीर्य में शुक्राणुओं का प्रवेश बंद हो जाता है।

लाभ

- बहुत प्रभावी
- एक छोटी, तुरंत हो जाने वाली शल्य प्रक्रिया से जीवन भर के लिए बहुत ही सुरक्षित और प्रभावी परिवार नियोजन हो जाता है
- पुरुषों की यौन क्षमता को प्रभावित नहीं करता

कृपया ध्यान दें

- यह पद्धति तत्काल प्रभावी नहीं हो जाती। इसलिए शल्य के बाद कम-से-कम 3 महीने या वीर्य से शुक्राणु साफ होने तक गर्भनिरोधक की किसी अन्य पद्धति को अपनाना पड़ता है।
- एच.आई.वी. समेत एस.टी.आई. से कोई सुरक्षा नहीं

महिला बंध्याकरण (टी.टी.)

यह स्थायी शल्य पद्धति है जिसमें अंडे को अंडाशय से गर्भाशय ले जाने वाले फैलोपियन ट्यूब्स को काट कर उसके अंतिम सिरे में गांठ लगा दी जाती है। इससे शुक्राणु और अंडाणु नहीं मिल पाते।

लाभ

- गर्भनिरोधक की बहुत प्रभावी पद्धति
- एक छोटी तुरंत हो जाने वाली शल्य प्रक्रिया से जीवन भर के लिए बहुत ही सुरक्षित और प्रभावी परिवार नियोजन हो जाता है
- महिलाओं की यौन क्षमता को नहीं प्रभावित करता
- स्तनपान पर कोई असर नहीं

ध्यान देने योग्य बातें

- शारीरिक जांच और तब किसी प्रमाणित डॉक्टर द्वारा शल्य प्रक्रिया आवश्यक है
- एच.आई.वी. समेत एस.टी.आई. से कोई सुरक्षा नहीं

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ

यह गर्भनिरोधक की आपातकालीन पद्धति है जिसे गर्भवती होने से बचने के लिए अपनाया जाता है। जैसा कि नाम से स्पष्ट है इसका इस्तेमाल आपातकालीन स्थिति में ही किया जाना चाहिए। इसे गर्भनिरोधक का अस्थायी तरीका नहीं समझना चाहिए।

कौन इस पद्धति को अपना सकता है -

- कोई महिला जिसने असुरक्षित यौन संबंध कायम किया और गर्भवती नहीं होना चाहती हो
- कोई महिला जिसकी सहमति के बिना जबरन यौन संबंध कायम किया गया हो।
- स्त्री-पुरुष की मौजूदा गर्भनिरोधक पद्धति (जैसे कंडोम, गर्भनिरोधक गोलियाँ असफल हो गई हो)

कैसे इस्तेमाल करें -

असुरक्षित यौन संबंध के तत्काल बाद आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली ले लें। पहली गोली यौन संबंध के 72 घंटे के अंदर अवश्य लें और दूसरी गोली पहली गोली लेने के 12 घंटे के अंदर ले लें। गोली लेने के समय अंतराल की बहुत अहमियत है।

दुष्प्रभाव

- उबकाई
- खून निकलना
- उल्टी
- अगली माहवारी में थोड़ी अनियमितता

अध्याय-6

महिलाओं की कुछ खास समस्याएँ

महिलाओं की कुछ मुख्य समस्याएँ अक्सर प्रजनन या मूत्रिका तंत्र से जुड़ी रहती है। महिलाएँ अक्सर इन समस्याओं के बारे में बात नहीं करती हैं क्योंकि वे शर्म महसूस करती हैं। कई बार इन समस्याओं के बारे में वो इसलिये नहीं बताती है कि लोग उनके बारे में क्या सोचेंगे। इन समस्याओं के बारे में चर्चा करना समाज में बुरा माना जाता है। इस तरह उन्हें बहुत तकलीफों का सामना करना पड़ता है। हम अभी कुछ मुख्य समस्याओं के संबंध में चर्चा करेंगे।

1. पेशाब में जलन
2. योनि से पानी जाना
3. जननांगों पर फोड़े होना
4. आंतरिक जननांगों का संक्रमण



पेशाब में जलन

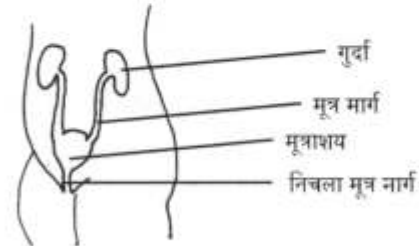
पेशाब में जलन योनि से पानी जाने के साथ हो सकती है या योनि से पानी जाने के बिना भी हो सकती है। यहां पर हम पेशाब की जलन की चर्चा करेंगे जब योनि से पानी न जाता हो। यदि पेशाब में जलन है और योनि से पानी नहीं जा रहा है तो यह मूत्रिका तंत्र का संक्रमण है। महिलाओं का निचला मूत्र मार्ग बहुत छोटा होता है इस तरह जीवाणु आसानी से मूत्रद्वार से मूत्राशय तक पहुंच जाते हैं। इस कारण महिलाओं में संक्रमण जल्दी होता है।

कुछ कारण जिनमें संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है

1. कम पानी पीने के कारण
2. ज्यादा समय तक पेशाब रोकने के कारण
3. जननांगों को साफ न रखने के कारण

मूत्राशय के संक्रमण के लक्षण

1. बार-बार पेशाब लगना
2. पेशाब में जलन और दर्द
3. पेट के निचले हिस्से में दर्द
4. पेशाब में बदबू
5. पेशाब गाढ़ी हो या उसमें खून या मवाद दिख रहा हो



बचाव

1. पानी ज्यादा पीयें। एक दिन में कम से कम आठ गिलास
2. पेशाब कम से कम 2-3 घंटे में जरूर करें
3. जननांगों को साफ रखें
4. माहवारी में साफ कपड़ा या पैड उपयोग में लाएं
5. संभोग के बाद पेशाब करें और जननांगों को साबुन से धोएं

ईलाज

1. जब तक संक्रमण ठीक न हो यौन संबंध न रखें
2. जड़ी-बूटी की चाय पीयें। गांव की बुजुर्ग औरतें इसके बारे में सलाह दे सकती हैं
3. यदि इतने पर ठीक न हो तो कोट्रिम की गोली खाएं

गोली	लेने का तरीका	मात्रा
कोट्रिम	(उम्र 12 वर्ष से ऊपर) 2 गोली सुबह 2 गोली शाम	5 दिन तक खाएं
यदि तीन दिनों में कुछ आराम न मिले तो डॉक्टर की सलाह लें।		

लक्षण जिनमें डॉक्टर की जाँच करवाना जरूरी है –
मूत्राशय में संक्रमण के लक्षण के साथ

1. पीठ और कमर का दर्द
2. ठंड और कंपकंपी के साथ बुखार
3. कमजोरी लगना और तबियत का ठीक न लगना

योनि से पानी जाना

योनि से कुछ पानी बहना सामान्य है, खासकर संभोग के समय माहवारी के बाद और माहवारी के करीब 14 दिनों बाद। इससे डरने की कोई बात नहीं है। यदि पानी ज्यादा जाता है या बदबू आती है या दर्द के साथ आता है या पानी के साथ खून आता है तो इसके लिए प्रशिक्षित डॉक्टर से जांच करवाना और इलाज करवाना जरूरी होता है।

ईलाज

मेट्रोनाइडाजोल	400 मि.ग्रा. खाने की गोली	एक गोली दिन में तीन बार सात दिन तक लें
तथा		
जेन्शियन वायलेट	घोल लेपन	जननांगों पर लगाएं तथा थोड़ी दवाई रुई के फाहे में लगाएं और रात को योनि में घुसाएं सुबह निकाल लें, 15 दिन तक करें।

यदि इसके बाद भी ठीक न हो तो डॉक्टर को दिखाएँ

ध्यान रखें

पति को भी बराबर इलाज की जरूरत है। मेट्रोनाइडाजोल की गोली उपर लिखी मात्रा में खिलाएं क्योंकि संभोग से जीवाणु या परजीवी दूसरे में भी पहुंचते हैं, इसलिए केवल एक का इलाज करने पर दूसरा संक्रमित रह जाता है और संभोग के बाद दुबारा स्त्री को संक्रमण हो जाता है।

किसी भी समय माहवारी के अलावा या संभोग के बाद खून आने की स्थिति में डॉक्टर से अंदरूनी जांच जरूर करवाएं। यह कभी – कभी कैंसर भी हो सकता है।

जननांगों पर फोड़े होना

जननांगों पर फोड़े अक्सर यौन जनित रोग होते हैं जो संक्रमित साथी से संभोग करने से होता है। इन्हें डॉक्टर को दिखा कर इलाज लेना चाहिए। ध्यान रहे जननांगों पर फोड़े किसी घातक बीमारी का भी संकेत हो सकते हैं।

आंतरिक अंगों का संक्रमण

यह स्त्री के आंतरिक जननांगों का संक्रमण होता है जो पेट के निचले हिस्से में स्थित होते हैं।

कारण

1. संक्रमित साथी से संभोग करने पर
2. प्रसव या खंडित गर्भपात सुरक्षित तरीके से न करवाया गया हो जैसे साफ जगह पर प्रसव न कराना, गंदे उपकरणों का उपयोग करना। गलत स्थान व अप्रशिक्षित व्यक्ति से गर्भपात करवाना
3. माहवारी में गंदे कपड़े के प्रयोग से

इस तरह जीवाणु योनि से होकर ऊपर गर्भाशय और अण्डाशय या डिम्ब तक पहुंच जाते हैं। यदि संक्रमण का इलाज समय से न किया जाए तो इसके परिणाम गंभीर हो सकते हैं और मरीज की मृत्यु भी हो सकती है।

लक्षण

1. पेट के निचले हिस्से में दर्द
2. ठंड लगना और तेज बुखार आना
3. संभोग के समय दर्द
4. योनि से पीला हरा बदबूदार पानी या मवाद आना
5. माहवारी में गड़बड़ी

ईलाज

1. डॉक्टर से जांच करवाकर उसकी सलाह अनुसार ईलाज करवाएँ
2. दवाई का पूरा कोर्स (मात्रा) लें
3. साथी का भी पूरा ईलाज हो
4. ठीक होने तक संभोग न करें

प्रजनन अंगों के संक्रमण से बचने के उपाय

1. मासिक धर्म के समय स्वच्छता का ध्यान रखें। साफ कपड़ा प्रयोग में लायें
2. प्रसव अस्पताल में करवायें। घर में प्रसव करवाना हो तो प्रशिक्षित दाई से करवाएं जिसके पास पहले से साफ प्रसव का किट हो
3. गर्भपात प्रशिक्षित डॉक्टर से सुरक्षित स्थान पर करवाएं
4. अविवाहित व्यक्ति यौन संबंध न बनाएं
5. विवाहित व्यक्ति अपने जीवन साथी के प्रति वफादार रहें
6. यौन संबंध एक ही साथी से रहे

अध्याय-7

महिलाएँ और हिंसा

सुखीराम एक कपड़ा दुकान के मालिक थे। उनकी दुकान बाजार के सबसे व्यस्त मार्ग पर थी मालती देवी अक्सर उस दुकान में कपड़े खरीदने जाती थी। कभी-कभी उनकी बेटी शान्ति उनके साथ होती थी।

सुखीराम ने सोचा कि शान्ति उनके इकलौते बेटे प्रकाश के लिए अच्छी पत्नी होगी। इसलिए उन्होंने मालतीदेवी के समक्ष अपने बेटे की शादी उनकी बेटी के साथ करने का प्रस्ताव रखा और एक महीने के बाद विवाह संपन्न हो गया।



दो महीने पलक झपकते गुजर गए और शांति के चेहरे की चमक बुझने लगी जब उसके ससुराल वालों ने उससे बच्चा पैदा करने की बात की और वो भी लड़का।

कुछ समय और बीता शांति ने एक स्वस्थ लड़की को जन्म दिया। शांति खुशी से झूम उठी पर उसके ससुराल वाले उतने ही नाखुश थे।

समय बीता और शांति ने दो और लड़कियों को जन्म दिया।

इससे नाखुश प्रकाश ने अब शांति से बात करना कम कर दिया। उसने शराब पीनी शुरू कर दी और रात को देर से लौटना शुरू कर दिया और लौटकर चिल्लाना और गाली देना भी शुरू कर दिया। जब शांति ने उसको समझाना चाहा तो उसने उसे पीटना भी शुरू कर दिया। शांति ने अपनी सास और ससुर की मदद चाही पर उन्होंने न सिर्फ इंकार कर दिया बल्कि प्रकाश को बढ़ावा दिया।

एक दिन दोपहर में प्रकाश ने उसे इतना मारा कि उसका हाथ टूट गया। वह दौड़कर अपनी सहेली निर्मला के पास गई। निर्मला उसका इलाज कराने के बाद उसे स्थानीय महिला मंडल के पास ले गई जहां पर उसने अपने पति के विरुद्ध केस दर्ज कराया।

इसके बाद पति प्रकाश ने मारना बंद कर दिया पर पूरे परिवार ने शांति की अवहेलना शुरू कर दी उन्होंने उसके और उसके बच्चों के लिए अफवाहें फैलाना शुरू कर दिया और

उनके प्रति उनका व्यवहार भी बदल गया। प्रकाश अब शांति से दूर रहने लगा और शांति ने यह भी सुना कि वो किसी और औरत के साथ दूसरे शहर में रहने लगा है। वह शांति को पैसे भी बहुत कम भेजने लगा। धीरे-धीरे पैसा आना भी बंद हो गया।

उसकी सास और ननद अब उसकी लड़कियों को और परेशान करने लगे। एक दिन रिश्तेदार लड़कियों को परेशान कर रहा था। ठीक उसी वक्त शांति घर पहुंची और सहायता के लिए चिल्लाई। जिस वजह से एक बड़ी समस्या से बच पायी।

शांति ने अपने माता पिता को खबर भेजी कि वो उनके पास रहना चाहती है पर उन्होंने यह कर मना कर दिया कि वह अब शादीशुदा है और कोई भी स्त्री अपने पति का घर सिर्फ मरने पर ही छोड़ती है। भाई सहायता करना चाहता था पर उसके कंधे पर अपनी गृहस्थी का बोझ बहुत था। शांति ने काम करने की कोशिश की पर बच्चों के कारण न कर पाई और गांव में मजदूरी भी बहुत कम थी जिससे गृहस्थी चलाना मुश्किल था।

शांति बहुत दुखी थी क्योंकि कोई ऐसा नहीं था जो उसकी सहायता कर सके। अब वो आशा करती है कि प्रकाश लौट आए चाहे उसे कितनी भी शारीरिक यातनाएं झेलनी पड़े। अब शायद वो ये भी परवाह नहीं करती कि कोई दूसरी औरत है प्रकाश की जिंदगी में। अब वो थोड़ी सुरक्षा चाहती है। अपने लिए और अपनी बेटियों के लिए।

आइये हम इस परिस्थिति को समझने की कोशिश करें -

6-7 महिलाएं इस कहानी को पढ़ कर नाटक के रूप में पेश करें इसमें वे जो चाहते हैं घटा बढ़ा सकते हैं। नाटक 20 मिनट से ज्यादा लंबा न हो। नाटक के बाद सब अपनी जगह जा कर बैठें और इस नाटक पर चर्चा करें। नाटक की मदद के लिए कुछ प्रश्न :-

1. इस तरह की घटना क्या आपके गांव या शहर में होती हैं? शांति पर कितनी तरह से हिंसा हुई? चर्चा कीजिए।
2. इस नाटक में सास, ससुर, पति, माता, पिता का हिंसा के प्रति क्या नजरिया है? एक-एक के विषय में बातें करें।
3. महिला पर हिंसा का आम नजरिया क्या है? इसके नीचे लिखे भ्रम और वास्तविकताओं के आधार पर विश्लेषण करें। इस नजरिये को किस दिशा में बदलने की जरूरत है।

महिलाओं पर हिंसा से जुड़े कुछ भ्रम और हकीकत

क्रमांक	भ्रम	हकीकत
1.	पति जो चाहता है, कर सकता है।	पति होने से यह अधिकार उसे नहीं मिलता है कि वह अपनी पत्नी को मारे
2.	पति शराब के नशे में ही अपनी पत्नी को मारता है, वैसे वह अच्छा आदमी है।	शराब के कारण किसी इंसान में हिंसा करने की प्रवृत्ति नहीं जागती है। यह तो उस आदमी का हिंसक स्वभाव है और शराब पीने से आदमी ज्यादा उग्र होता है। शराब मारने-पीटने का एक बहाना भी होता है। जो आदमी शराब नहीं पीते वे भी हिंसक हो सकते हैं।
3.	अगर वो उसे मारता नहीं है इसका मतलब ये है कि वो उसे प्यार नहीं करता है।	मारना कभी भी प्यार का संकेत नहीं है। प्यार का मतलब है आदर, स्नेह और आपसी समझ।
4.	सिर्फ गरीब और अनपढ़ आदमी पत्नी को मारते हैं।	गरीबी और अज्ञानता हिंसा का कारण नहीं हैं। हिंसा गरीब, अमीर, साक्षर, अनपढ़, गांव, शहर सबमें समान रूप से होती है।
5.	यह एक घरेलू मामला है। समाज का इससे कोई लेना-देना नहीं है।	हिंसा घरेलू मामला नहीं है। यह एक सामाजिक मामला है जिसका कारण है पुरुष प्रधान समाज।
6.	बच्चों के विकास के लिए अच्छा है कि पत्नी अपने पति के साथ रहे चाहे वो जैसा भी हो। साथ रहने की वजह से हो सकता है वह एक अच्छा पिता बन सके।	किसी भी परिवार के लिए अच्छा नहीं है कि पत्नी एक हिंसक पति के साथ रहे। हिंसक पिता अपने बच्चों को भी गलत तरीके से अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करना सिखाता है और पत्नी के प्रति असम्मान का भाव सिखाता है। वो अच्छा आदमी नहीं है अगर वो अपनी पत्नी और बच्चों को मारता है।

क्रमांक	भ्रम	हकीकत
7.	महिलाओं में कुछ कमी के कारण या अपनी अपेक्षाओं के अनुसार पत्नी न मिलने के कारण	सच यह है कि मर्द अपने अंदर की कमी के कारण इस तरह से पेश आता है।
8.	लड़कियाँ पैदा करने के कारण पति अपनी पत्नी को दोषी ठहराता है।	सच यह है कि बच्चे के लिंग का निर्धारण पुरुष बीजाणु पर निर्भर है।

महिलाएं घर क्यों नहीं छोड़ती

जब एक बार परिवार में हिंसा का कुचक्र चलने लगता है तब एक सवाल उठता है कि वो इन परिस्थितियों में घर में क्यों रहती हैं। इसके कई कारण हैं –

1. कई बार पति उसे धमकाता है कि वो उसे मार डालेगा या बच्चों को या उसके मायके वालों को परेशान करेगा। वह डर के कारण हर तरह की प्रताड़ना झेलती है।
2. पैसे न होने की वजह से और जाने के लिए कोई जगह न होने के कारण। क्योंकि शायद वो पत्नी के हाथ में कोई पैसा नहीं देता है और उसे दोस्तों या मायके वालों से मिलने भी नहीं देता है।
3. कम पढ़े लिखे हो या कोई प्रशिक्षण न लिया हो। बाहर निकल कर अपना और अपने बच्चों का पालन पोषण नहीं कर पायेगी। क्योंकि वह आत्मनिर्भर नहीं है।
4. शायद बाहर निकलने के बाद उसे कोई संरक्षण न मिले और उसका पति आकर उसे और प्रताड़ित करे इस डर से।
5. शर्म के कारण – क्योंकि वो सोचती है कि शायद दोष उसका था।
6. धार्मिक कारण की वजह से, जैसे कि पत्नी को पति के साथ रहना चाहिये चाहे कुछ भी हो जाए।
6. शायद इस उम्मीद में कि वो अपने पति को अपने प्यार के द्वारा बदल पाएगी।
8. यह महसूस करने से कि वो बच्चों को पिता के प्यार और हक से वंचित कर रही है।

हिंसा एक घरेलू मामला नहीं है, यह एक सामाजिक समस्या है

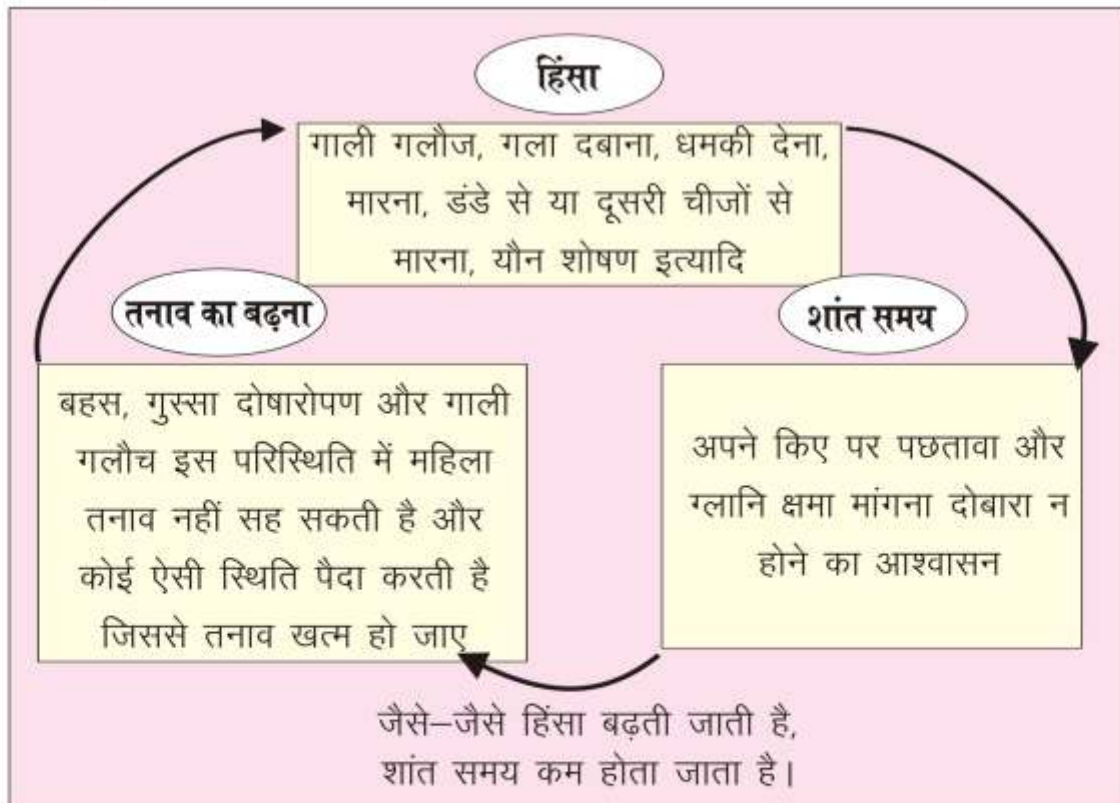
समाज की जिम्मेदारी है प्रत्येक परिवार में और लोगों के बीच संबंध और प्यार हो। पति या पति के परिवार के द्वारा पत्नी को शारीरिक या मानसिक प्रताड़ना देने पर समाज को और हिंसा को रोकना है।

किस तरह की स्थिति में महिलाओं में प्रताड़ना की संभावना ज्यादा होती है

1. पहली बार पत्नी के गर्भवती होने या लड़की के जन्म देने पर
2. पत्नी के अलावा पति का किसी और से संबंध के कारण
3. पत्नी की कम उम्र होने कारण
4. आर्थिक बोझ बढ़ने पर
5. बच्चे के ऊपर ध्यान देने की वजह से। पति सोचता है कि बच्चे को उसकी अपेक्षा ज्यादा प्यार मिल रहा है।
6. विकलांग महिलाओं पर जिन्हें कमजोर समझा जाता है।

हिंसा का चक्र

पहले-पहले हिंसा की वारदातें इक्का दुक्का होती हैं पर धीरे धीरे हिंसा का चक्र बन जाता है जो इस प्रकार है -



इसलिए महिला सशक्तिकरण की दिशा में कदम उठाना है।

लड़कियों की देखभाल

- अपनी लड़कियों को बोझ न समझें
- उन्हें उचित शिक्षा दें
- उन्हें कोई प्रशिक्षण देकर आत्मनिर्भर बनाएं
- भरपूर भोजन देकर उसका शारीरिक पोषण ठीक से करें
- उनसे बातचीत करके परिवार, समाज और आपसी संबंधों की उचित समझ दें
- 18 वर्ष से पहले उनकी शादी न करें
- जरूरत पड़ने पर उसकी सहायता करें और सुरक्षा दें
- अपने परिवार में भी एक दूसरे का आदर भाव बनाएं रखें
- साहसी और आत्मनिर्भर बनाएं
- आत्मविश्वास बढ़ाएं



लड़कों की परवरिश

लड़कों की परवरिश भी उचित तरीके से की जानी चाहिए ताकि वो भविष्य में अच्छे पिता बन सकें। जैसे कि लड़कियों को समझाया जाता है कि वे अपने आपको अच्छी पत्नी और अच्छी माता बनने के लिए तैयार करें।

- परिवार का मतलब समझाएं और परिवार में प्रत्येक व्यक्ति आदर के योग्य है, ये समझाएं।
- पिता कभी माता का अपमान न करे और न ही प्रताड़ित करें क्योंकि लड़का भी उन्हीं आदतों को अपनाएगा।
- पति और पिता की जिम्मेदारी घर के लोगों को प्यार और खुशी देने की है न कि प्रताड़ित करने की, ये समझाएं।

मितानिन् की मदद

1. कहीं भी प्रताड़ना की खबर मिलने पर उस महिला के पास जाइये। उसे समझाइये कि—
 - यह केवल उनकी समस्या नहीं है
 - यह परिवार या घरेलू मामला नहीं, समाज की समस्या है
 - उसकी बात सुनिये
 - यह बताइये कि आप उसके दुख में सहभागी हैं
 - बताइये कि आप उसका साथ देंगी
 - यह भी कि आप उसकी सहायता करना चाहती हैं

2. अगली बार उससे मिलने जाइये और बताइये कि चिन्ता न करें और कभी इस तरह की घटना हो तो किसी के हाथ खबर भेजें या कोई सूचना दें जिससे आप बात समझ सकें और तुरन्त वहां पहुंच सकें।
3. हिंसा को गैर हिंसात्मक तरीके से सुलझाने की कोशिश करें।
4. पति से बातचीत करें उसे रोकें। उसे समझाएं कि ऐसा करना ठीक नहीं है, और घर में शांति बनाए रखना पति एवं पत्नी दोनों का काम है।
5. औरतों को अपने बचाव के लिए शिक्षित करें। आत्मरक्षा के उपाय सिखाएं।
6. बार-बार मारपीट या घर से निकाल देने की घटनाएं होने पर पंचायत की मदद से मामला सुलझाने की कोशिश करें।
गांव के लोगों के समक्ष इस बात को रखें और समस्या से छुटकारे पर विशेष ध्यान दें।
7. यदि हिंसा बढ़ती जा रही है तो उसे गांव में सुरक्षित स्थान में रहने का प्रबंध के बारे में सोचें यदि घर छोड़ने के लिए मजबूर हो तो :-
 - पैसा बचाएं और उसे दूर रखें या बैंक में जमा करें ताकि वे आत्मनिर्भर रह सकें।
 - घर छोड़ने के पहले उन स्थानों का पता लगा लें जहां आप थोड़े समय के लिए आश्रय ले सकती हैं।
 - जैसे किसी रिश्तेदार का घर या और कोई सुरक्षित जगह।
 - आवश्यक दस्तावेजों की एक प्रति अपने पास रखें और एक प्रति किसी के पास सुरक्षित रखें जैसे
 1. विवाह का रिकार्ड
 2. बच्चों के जन्म रिकार्ड
 3. टीकाकरण रिकार्ड
 4. जमीन के और बैंक के दस्तावेज
8. अन्य महिला संगठन या महिला आयोग जो आप के इलाके में कार्य कर रहे हैं उनसे शिकायत कर मदद लें और मामला सुलझाएं।
9. मामला पारिवारिक न्यायालय में सुलझाने की कोशिश करें।
10. कानूनी सहायता केन्द्र (लीगल एड सेल) की सहायता से मामले को सुलझाने की कोशिश करें।

घरेलू हिंसा पर रोक का कानून

औरतों का है अधिकार, अब न सहेंगे अत्याचार

महिला संगठन पिछले 35 सालों से घरेलू हिंसा पर रोक लगाने के लिए एक मजबूत कानून की मांग करते आए हैं इसलिए शासन द्वारा घरेलू हिंसा से महिला का संरक्षण कानून, 2005 में बनाया गया है। महिलाएं इस कानून का सहारा लेकर घरेलू हिंसा से अपना बचाव कर सकती हैं और राहत प्राप्त कर सकती हैं। इसलिए इस कानून की जानकारी मितानिन द्वारा हर महिला को दी जानी चाहिए।

घरेलू हिंसा क्या है ?

घर के लोगों द्वारा ही किसी महिला या लड़की के साथ ऐसी हिंसा घरेलू हिंसा कहलाती है जिससे उसके स्वास्थ्य, सुरक्षा, हित, जीवन, शारीरिक अंग को नुकसान या मानसिक रूप से हानि होती हो। दहेज या अन्य सम्पत्ति की मांग भी इस कानून के तहत दण्डनीय अपराध है।

हिंसा के प्रकार

शारीरिक हिंसा

- बल का प्रयोग करना (मारपीट करना, ढकेलना इत्यादि)
- शारीरिक अंग या स्वास्थ्य को हानि पहुंचाना

यौनिक हिंसा

- जबरदस्ती शारीरिक संबंध बनाना, चाहे विवाहित हो या अविवाहित
- जबरदस्ती अश्लील फिल्में या तस्वीरें दिखाना
- ऐसा कोई भी यौनिक व्यवहार जो महिला के आत्मसम्मान को ठेस पहुंचाता हो या बेइज्जत करता हो

भावनात्मक, मानसिक हिंसा या मौखिक हिंसा

- ताने देना, फब्ती कसना या तिरस्कार करना मुख्य रूप से संतान या खासकर पुत्र न होने के संबंध में उसका अपमान करना व मजाक उड़ाना
- महिला के परिचित दोस्त और रिश्तेदारों को हानि पहुंचाने की धमकी देना

आर्थिक हिंसा

- महिला और बच्चों के पालन पोषण के लिए खर्चा न देना
- अगर किराये के घर पर रह रहे हैं तो घर का किराया न देना
- महिला के रोजगार पर रोक लगाना या उसमें रूकावट डालना

इस कानून तहत महिला को उपलब्ध राहत -

- यदि हिंसा पीड़ित महिला अदालत में शिकायत करती है तो मजिस्ट्रेट के सामने सुनवाई के बाद महिला की सुरक्षा के लिए आदेश जारी होंगे। हिंसा करने वाले पर रोक लगाई जाएगी कि वह कोई हिंसा महिला के साथ न करे और न ही महिला से मिलने की कोशिश करे।
- गम्भीर स्थिति में हिंसा करने वाले को सांझे घर से हटने का आदेश भी दे सकते हैं। इसका अर्थ है कि पीड़ित महिला को घर से नहीं निकाला जा सकता, बल्कि प्रताड़ित करने वाले पुरुष को घर से चले जाने का आदेश अदालत दे सकती है।
- हिंसा करने वाले को महिला को हुए नुकसान के लिए जुर्माना भरने का आदेश हो सकता है।
- अगर माँ चाहे तो बच्चों को मां के साथ रहने का आदेश मिल सकता है।

औरतों ने अब यह ठाना है,
हिंसा मुक्त जीवन पाना है।

सामाजिक हिंसा

कई बार हिंसा घर वालों से नहीं होती बल्कि बाहर के कोई गुंडे या हिंसात्मक व्यक्ति करते हैं। इस स्थिति में महिला को परिवार की मदद मिलती है। कभी परिवार खुद इतना शोषित होता है कि वह अपनी आवाज अकेला नहीं उठा सकता। उस स्थिति में गांव के संगठन, पंचायत, पुलिस और शासकीय अधिकारी को संपर्क करके उन्हें न्याय दिलाना चाहिए।



महिला पर हिंसा में महिला के और उनके परिवार के मदद के लिए सरकार द्वारा हर जिले में एक महिला न्याय सलाहकार एवं मददगार कमेटी को गठित करने की आवश्यकता है।

टोन्ही प्रताड़ना पर रोक का कानून

छत्तीसगढ़ राज्य के बहुत से क्षेत्रों में महिलाओं को टोन्ही बोलकर परेशान किया जाता है। किसी भी महिला को टोन्ही बोलना अथवा ऐसा बोलकर सताना अपराध है। अक्सर कमजोर और बेसहारा महिलाओं को इस प्रकार प्रताड़ित किया जाता है। इस बुरी प्रथा का जोरदार विरोध करना जरूरी है। छत्तीसगढ़ शासन द्वारा टोन्ही प्रताड़ना विरुद्ध कड़ा कानून बनाया गया है। किसी महिला को टोन्ही आदि बोलने वाले और सताने वाले को पांच साल तक की कैद हो सकती है। इस प्रकार की घटना की शिकायत पुलिस थाने में की जा सकती है।

सुनवाई - दण्ड अधिकारी

अध्याय-8

महिला सशक्तिकरण

महिलाओं की आज की स्थिति के विश्लेषण के बाद में हमें यह सोचना है कि महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार कैसे लाया जाए। इसके लिए महिलाओं में न सिर्फ जागरूकता लाना है पर इस बात को भी सीखाना है कि वे संगठित हो कर कार्य करेंगी तो बहुत सी समस्याओं का समाधान हो सकता है।

आज हम चाहते हैं कि महिलाओं के सशक्तिकरण को प्रोत्साहन मिले। मितानिन कार्यक्रम का यह एक मुख्य उद्देश्य है।



महिला सशक्तिकरण से हम क्या समझते हैं ?

1. लैंगिक भेदभाव या असमानता बढ़ाने वाली व्यवस्था, रीति और रिवाजों को चुनौती देना।
2. महिलाओं को अपने मन और शरीर पर अधिकार और नियंत्रण करने में मदद करता है।
3. महिलाओं को सामाजिक समानता दिलाने में मदद करता है।
4. निर्णय लेने में उनकी भागीदारी बढ़ाता है।

इसके लिए विभिन्न जगहों पर अलग-अलग तरीकों से काम किया जा रहा है हम मितानिन कार्यक्रम में इसके लिए क्या कर सकते हैं इस पर चर्चा करें।

1. गांव में मितानिन को हर मोहल्ले और पारा में महिलाओं का संगठन बनाना चाहिए। इसे महिला स्वास्थ्य समूह या महिला विकास समूह का नाम दे सकते हैं। इस संगठन में हर वर्ग और हर जाति की महिलाएं हो। इस समूह को हर बार अलग-अलग स्थानों पर मिलते रहना चाहिए।
2. महिलाओं के संगठन को अपने क्षेत्र की महिलाओं की विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं एवं सामाजिक समस्याओं के बारे में चर्चा करना चाहिए और उनकी समझ बढ़ाना चाहिए। उन्हें प्रेरित करना चाहिए कि मितानिन कार्यक्रम में जो भी कदम उठाया जाए उसे पहले समूह में चर्चा करें और उन्हें साथ लेते हुए कार्य करें।

3. रेडियो वार्ता / टेलीविजन वार्ता – मितानिन कार्यक्रम के लिए विशेष रेडियोवार्ताएं आएगी इसे समूह में बैठकर सुनने की कोशिश कीजिए।

- खास कर किशोरावस्था स्वास्थ्य शिक्षा पर जोर दिया जाए।
- समय-समय पर दूरदर्शन के माध्यम से प्रसारित होने वाले स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम को भी समूह में बैठ कर देखें।

4. चर्चा – स्थानीय स्तर पर व्यक्तिगत या समूह की समस्या हो तो उस पर चर्चा करें और कदम उठाएं जैसे



छत्तीसगढ़ में होने वाली घटनाएं जिन पर विशेष रूप से आवाज उठाई गई उनमें से दो उदाहरण आपके सामने हैं।

1. एक गांव में 3 बुजुर्ग औरतों पर टोन्ही का शक करके उन्हें मारा पीटा गया और कपड़े उतार कर गांव में घुमाया गया। उन्हें बिजली का करेंट लगाया गया। उस गांव की महिलाओं ने उस इलाके में महिलाओं के उत्थान के लिए काम करने वाली गैर सरकारी संस्था को सूचित किया और वे आधे घंटे के अंदर वहां पहुंच गए और उन महिलाओं को उनके चंगुल से छुड़ाया और आगे पुलिस की सहायता से अपराधियों को सजा दिलवाई।
2. एक आदमी ने अपनी पत्नी और बच्चों को घर से निकाल दिया। और दूसरी औरत को चूड़ी पहना कर उसके साथ रहने लगा इस औरत के पास अपना गुजारा चलाने के लिए कोई साधन नहीं था। वह अपने मायके आ गई वहां उसकी सहेली ने उसे महिला मंडल वालों से मिलवाया। महिला मंडल ने पुलिस के साथ कार्यवाही करके इस महिला को समझाया कि वो उसका घर है और उसे वहां से कानूनन उसे कोई बेदखल नहीं कर सकता है। सो वह अपने ससुराल के घर में रहने लगी। संगठन के पूरे गांव की महिलाओं से कहा कि वे उसे बारी-बारी कुछ दिन तक खाना खिलाएं। इस बीच उसे काम भी दिलवाने लगे और वह महिला कमाने लगी। जब वह कमाने जाती लोग उसके बच्चे को सम्भालने में मदद करते थे। महिला संगठन ने चूड़ी पहनाने के गलत रिवाज के विरुद्ध आवाज उठाई अब उस गांव में चूड़ी पहनाने का रिवाज खत्म हो गया।

इन उदाहरणों से आशय यह है कि संगठन में शक्ति होती है। महिलाओं के उत्थान में संगठन की आवाज की महत्वपूर्ण भूमिका है संगठन सिर्फ गलत धारणों का खंडन और उनके विरुद्ध आवाज ही नहीं उठाता पर स्थानीय वातावरण को अच्छा बनाने और लोगों में विभिन्न प्रकार की जागरूकता लाने और लोगों को आगे बढ़ने और बेहतर जिंदगी बनाने के लिए भी कार्य करता है।

5. पंचायत एवं अन्य सरकारी, गैर सरकारी संस्थाओं की सहायता से निम्नलिखित उपाय किये जा सकते हैं।
 1. महिलाओं के लिए शिक्षा का प्रबंध करें उन्हें औपचारिक या अनौपचारिक शिक्षा दें। जो उनके दैनिक जीवन में लाभकारी हो।
 2. ऐसे प्रशिक्षण दें जिससे उनमें उपयोगी कुशलताओं का विकास हो जैसे – सिलाई, बुनाई, चटाई, टोकनी आदि बनाना इसे महिला सहकारिता के माध्यम से बेचा जा सकता है। इससे महिला को आर्थिक लाभ मिलेगा और वह आत्म निर्भर बनेंगी।
 3. महिलाएं सहकारिता के साथ मिल कर खेती कर सकती है। बरसात में धान की खेती कर सकती है और ठंड के मौसम में साग सब्जी की खेती।
 4. आपके गांव में और कौन से कार्य किये जा सकते हैं, चर्चा कीजिए –

इस तरह से कई उदाहरण देखने को मिलते हैं। आप के यहां का कोई उदाहरण बताइये जिसमें महिलाओं ने सामूहिक रूप से आवाज उठाई हो। यह सभी संगठित महिलाएं कर सकती हैं। लेकिन एक या दो महिलाओं को आगे आना होगा और साथ में और महिलाओं को जोड़ना होगा।

आत्मनिर्भर नारी

आत्मनिर्भर परिवार

आत्मनिर्भर समाज

आत्मनिर्भर देश



महिला स्वास्थ्य में समुदाय की भागीदारी

महिलाओं के स्वास्थ्य की स्थिति में बदलाव लाने के लिए समुदाय की भागीदारी बहुत जरूरी है ।

इसके लिए निम्न गतिविधियाँ कर सकते हैं –

1. अपने क्षेत्र में महिलाओं और लड़कियों की बीमारी एवं मृत्यु के कारणों का पता लगाएं इसे जानने के लिए ग्राम स्वास्थ्य रजिस्टर से मदद मिलेगी । इन कारणों का विश्लेषण करना चाहिए ।
2. पंचायत की शासकीय योजनाओं में सामाजिक संस्थाओं की स्थानीय योजनाओं में महिलाओं और लड़कियों की शिक्षा, स्वास्थ्य और सामाजिक सुरक्षा प्रदान करने में विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए ।
3. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों, आंगनबाड़ी और अन्य शासकीय योजनाओं के अंतर्गत शिशु और महिला स्वास्थ्य के क्षेत्र में मिलने वाली सुविधाओं का अधिकतम उपयोग सुनिश्चित करें ।
4. अपने क्षेत्र में विभिन्न पेशों में कार्यरत महिलाओं के पेशागत स्वास्थ्य समस्याओं (खासकर गर्भावस्था के दौरान) का मूल्यांकन करें । उनको जिन सुविधाओं की कमी है, उसे दिलवाने की कोशिश करें ।
5. महिला स्वयं सहायता समूहों को बढ़ावा दिया जाये । उसे पंचायत द्वारा सुविधा दिलायी जाए ।
6. महिलाओं को कानूनी सहायता तथा कानूनी संरक्षण उपलब्ध करवाएं ताकि संकट और हिंसा की स्थिति में महिलाओं की मदद हो सके । हिंसा की शिकार महिला को कानूनी सलाह और सहायता देने की व्यवस्था करना चाहिए ।

अध्याय-9

महिलाओं के कुछ कानूनी अधिकार

1. समान मजदूरी कानून

इस कानून अनुसार एक जैसे काम के लिए महिला और पुरुष को बराबर मजदूरी मिलनी चाहिए। यदि महिला को कोई कम मजदूरी देता है तो उसके खिलाफ कार्यवाही हो सकती है। यह बात निजी और सरकारी, दोनों तरह के काम पर लागू होती है। यदि किसी महिला को एक जैसे काम के लिए पुरुष से कम मजदूरी दी जा रही हो तो वह श्रम न्यायालय में शिकायत कर सकती है।

सुनवाई अधिकारी - श्रम विभाग / न्यायालय के श्रम अधिकारी।

2. महिलाओं को पैतृक सम्पत्ति में अधिकार

इस कानून के अनुसार पुश्तैनी (पैतृक) सम्पत्ति में बेटी को बेटों के बराबर के हिस्से का अधिकार है। साथ ही जो सम्पत्ति महिला के नाम पर है उसके सम्बन्ध में निर्णय लेने का पूरा अधिकार महिला का ही है।

सुनवाई - जिला / तहसील स्तर की अदालत में आवेदन करें।

3. बाल विवाह पर रोक का कानून

इस कानून के अनुसार 18 वर्ष से कम उम्र में लड़की का विवाह कराने पर रोक लगाई गई है। बाल विवाह (कम उम्र में विवाह) के कारण लड़की के जीवन पर बुरा असर पड़ता है। कम उम्र में लड़की का शरीर कमजोर होता है और कम उम्र में विवाह से वह कम उम्र में ही माँ बन जाती है और उससे उसके आने वाली पीढ़ी पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए अपने क्षेत्र में बाल विवाह को रोकने की कोशिश करनी चाहिए।

सुनवाई - बाल विवाह निषेध अधिकारी—महिला बाल विकास के अधिकारी इस भूमिका में मदद करते हैं।

दण्ड - कम उम्र में विवाह करने से कानून में 1 लाख रुपये जुर्माना या 2 साल कैद का प्रावधान है।

4. भ्रूण लिंग चयन पर रोक का कानून

यह कानून कन्या भ्रूण हत्या को रोकने के लिए है। हमारे यहां कन्या भ्रूण हत्या के कारण महिलाओं की संख्या कम होती जा रही है और लिंग अनुपात में कमी आ रही है। इस कानून के अनुसार प्रसव से पहले बच्चे (भ्रूण) का लिंग पता करने पर रोक लगाई गई है। भ्रूण का लिंग पता करने वाले अस्पतालों के खिलाफ कड़ी कार्यवाही हो सकती है।

दण्ड - सजा 3 वर्ष से 5 वर्ष तक, जुर्माना 50,000 से 1 लाख रुपये तक

5. दहेज विरोधी कानून

इस कानून का उद्देश्य दहेज के लेन-देन की कुप्रथा को रोकना है। दहेज लेना और देना, दोनों कानूनी अपराध है।

सुनवाई - नियुक्त-दहेज निषेध अधिकारी।

दण्ड - पांच साल की सजा तथा 15 हजार रुपये का जुर्माना।

6. बाल मजदूरी पर रोक का कानून

इस कानून द्वारा 14 वर्ष से कम उम्र की लड़कियों और लड़कों से मजदूरी कराये जाने पर रोक लगाई गई है।

सुनवाई - श्रम अधिकारी

7. शिक्षा का अधिकार कानून

इस कानून के अनुसार 6 से 14 साल के सभी लड़की और लड़के को मुफ्त शिक्षा का अधिकार है। इस कानून अनुसार सभी माता-पिता के लिए अनिवार्य है कि अपने बच्चों को स्कूल भेजें और सरकार की जिम्मेदारी है कि मुफ्त शिक्षा उपलब्ध कराये।

8. कार्यस्थल पर महिलाओं के लिए सुविधाओं पर कानून

ऐसे सभी जगह जहां भवन या अन्य निर्माण कार्य किया जा रहा है, वहां पर महिलाओं के लिए निम्नलिखित सुविधाएं उपलब्ध कराना अनिवार्य है -

- पेयजल एवं शौचालय की सुविधा
- झूला घर का प्रावधान - ऐसी जगह जहां अधिक महिला मजदूर कार्यरत है उन स्थानों पर झूलाघर का प्रावधान है। झूला घर में एक प्रशिक्षित महिला होनी चाहिए जो छोटे बच्चों की देखभाल कर सके।

सुनवाई - श्रम अधिकारी

9. कार्य स्थल पर यौन उत्पीड़न पर रोक

यौन उत्पीड़न क्या है ? - किसी प्रकार का छेड़छाड़, अभ्रद टिप्पणी, अश्लील साहित्य या फोटो दिखाना, गलत ढंग से महिला को छूना, शारीरिक संपर्क स्थापित करना या शारीरिक संपर्क की इच्छा को दर्शाने वाले आचरण या व्यवहार को दिखाना यौन उत्पीड़न कहा जाता है।

यदि महिला को लगता है कि इस प्रकार का गलत व्यवहार उनके साथ काम करने वाले किसी पुरुष द्वारा किया जा रहा है तो महिला उसकी शिकायत दर्ज करा सकती है। इस प्रकार की शिकायतों को दर्ज करने के लिए जरूरी है कि काम देने वाली संस्था अथवा विभाग एक 'आंतरिक शिकायत समिति' का गठन करें। समिति शिकायत करने वाली महिला का नाम गोपनीय रखेगी। अगर शिकायतकर्ता चाहे तो वह पुलिस थाने में अपराधिक शिकायत भी दर्ज कर सकती है।

कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न को कैसे रोका जा सकता है -

हर महिला का अधिकार है कि वह इस प्रकार की छेड़छाड़ से मुक्त होकर काम कर सके। इसके लिए जरूरी है कि महिला हमेशा सजग रहें और सावधानी बरतें।

- अगर कोई अधिकारी अथवा साथ काम करने वाले पुरुष अपने पद का लाभ उठाते हुए महिला का शोषण करने की कोशिश करते हैं तो महिला तुरंत आवाज उठाये और 'आंतरिक शिकायत समिति' को सूचित करें। किसी भी हालत में "चुप नहीं" रहें।
- किसी भी स्थिति में प्रशिक्षण, फील्ड भ्रमण या शिविर के दौरान पुरुष और महिला का 'रात्रि में रुकने' की 'पृथक व्यवस्था' की जावे।
- कोई भी महिला अपने सहयोगी और खासकर अपने से ऊपर पद पर कार्य कर रहे पुरुष सहयोगी को बीच के 'यौन या फिर प्रेम संबंधों' को बढ़ावा नहीं दें।

सुनवाई - संबंधित संस्था अथवा विभाग की आंतरिक शिकायत समिति

उदाहरण - चूंकि सभी मितानिनें एवं अधिकांश मितानिन प्रशिक्षक महिलाएं हैं, और उनके ऊपर के पद पर काम कर रहे बहुत से डी.आर.पी. व स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी पुरुष हैं, इसलिए मितानिनो एवं प्रशिक्षिकाओं को अपने अधिकारों के प्रति सजग रहना चाहिए ताकि कोई उनका शोषण नहीं कर सके और यदि कहीं गलत व्यवहार का सामना करना पड़े तो उसकी शिकायत करनी चाहिए। इस हेतु प्रत्येक जिला में शिकायत समिति का गठन किया जा रहा है।



मितानिन हेल्प लाईन नम्बर - 18002337575

यदि मितानिन को अपने काम से संबंधित कोई समस्या हो तो वे फोन नम्बर 18002337575 पर फोन करके अपनी शिकायत दर्ज करा सकते हैं। यदि मितानिन को किसी प्रकार की जानकारी चाहिए हो तो जानकारी भी इस नम्बर से प्राप्त कर सकते हैं। इस नम्बर पर फोन करने से फोन का पैसा नहीं कटता है। यदि आपके मितानिन प्रशिक्षक आपकी समस्या को हल नहीं कर पाते हैं तो हेल्प लाईन नम्बर पर जरूर संपर्क करें।

किस तरह की समस्या के लिए हेल्प लाईन पर संपर्क कर सकते हैं

- मितानिन की दवापेटी में कोई दवा खत्म हो गई हो
- ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति की राशि से भुगतान करने के संबंध में कोई प्रश्न हो
- मितानिन कल्याण कोष के लाभ लेने में समस्या हो अथवा जानकारी चाहिए हो
- मितानिन प्रोत्साहन राशि के भुगतान में समस्या हो
- गांव में बीमारी फैलने की सूचना देनी हो
- मितानिन द्वारा रेफर किये गये गर्भवती अथवा नवजात को स्वास्थ्य सेवा नहीं मिल पा रही हो
- मितानिन प्रशिक्षक से सहयोग न मिल पाने की शिकायत करनी हो
- ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस से संबंधित कोई समस्या हो
- मितानिन प्रशिक्षण में व्यवस्था के संबंध में कोई समस्या हो
- मितानिन के काम से जुड़े अन्य किसी विषय पर जानकारी चाहिए हो अथवा कोई समस्या हो



परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

बिजली चौक, कालीबाड़ी, रायपुर-492001.

दूरभाष : 0771-2236175, 2236104.