स्वास्थ्य हमर अधिकार हवय

मितानिन का इक्कीसवां चरण प्रशिक्षण

सितम्बर - 2016

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

प्रथम संस्करण

सितम्बर, 2016

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

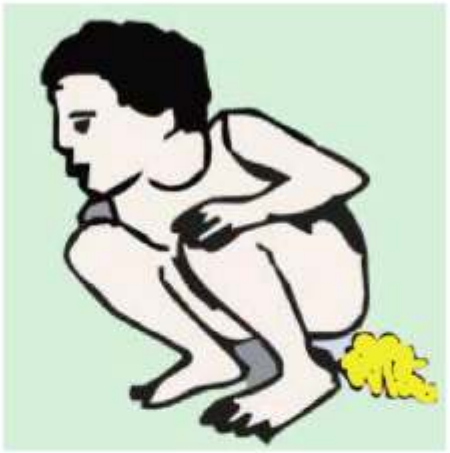
विषय सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ क्रमांक
1.	जल जनित रोग	01-12
2.	बच्चों में टी.बी. की पहचान	13-14
3.	मिरगी रोग	15-16
4.	सांप काटना	17-20
5.	बेहोशी	21
6.	प्रसव पश्चात माता की देखभाल	22-25
7.	सुरक्षित गर्भपात	26-29
8.	स्वास्थ्य हमारा अधिकार है	30-50
9.	मितानिन के कार्य एवं स्वरूप	51-64
10.	महिलाओं के अधिकार	65-72

अध्याय 1

जल जनित रोग

1. दस्त



सामान्य दस्त :- दिन में 10 से कम बार दस्त हो रहा हो, दस्त में खून अथवा आंव नहीं जा रहा हो उसे सामान्य दस्त कहते हैं। सामान्य दस्त में दवा देने की जरूरत नहीं है। इसमें खान–पान जारी रखने के साथ बार–बार नमक शक्कर का घोल देते रहना चाहिए। 6 माह से छोटे बच्चों को स्तनपान जारी रखना चाहिए।

दस्त होने पर क्या करना है ?

- दस्त का पता चलते ही सबसे पहले शरीर में पानी की कमी को दूर करना है। इसके लिए तुरंत नमक शक्कर का जीवन रक्षक घोल अपने सामने मरीज को पिलाना है। ओ.आर.एस. पैकेट हो तो उसका घोल भी उपयोग कर सकते हैं।

- मरीज को खाना जारी रखना है।

- जिंक की गोली उपलब्ध हो तो 14 दिन तक देना चाहिए।
- गंभीर मरीज को अस्पताल रेफर करना चाहिए।

1. जब दस्त में कोट्रिम की गोली देना है (दूसरे दिन से) :-

- दिन में (24 घंटे में) 10 से ज्यादा बार दस्त हो रहा हो।
- दस्त के साथ बुखार हो।
- दस्त में खून अथवा आंव की मात्रा बहुत ज्यादा हो।

कब नहीं दें :- दिन में 10 से ज्यादा बार दस्त हो रहा हो, तब भी पहले दिन दवा नहीं देना है।

दवा देने के साथ-साथ जीवन रक्षक घोल भी जारी रखना है

2. जब दस्त में मेट्रो की गोली देना है (चौथे दिन से) :-

- दस्त होते 3 दिन से ज्यादा हो गया हो।
- दिन में (24 घंटे में) 10 से कम बार दस्त हो रहा हो।
- दस्त में कुछ आंव हो।
- खाना खाने के तुरंत बाद दस्त हो रहा हो।

कब नहीं दें :- दिन में 10 से कम बार हो रहा हो, तो 3 दिन तक दवा नहीं देना है।

दवा देने के साथ-साथ जीवन रक्षक घोल भी जारी रखना है

3. दस्त में अस्पताल कब भेजें :-

- बच्चा सुस्त या बेहोश हो
- जब सूखेपन के लक्षण मिलें (चमड़ी उठाने पर धीरे वापस जाती है)
- बच्चा बेचैन व चिड़चिड़ा हो
- उल्टी होना
- खाने पीने में असमर्थ हो

मितानिन समुदाय को पहले से कैसे तैयार कर सकती है -

कई बार मितानिन के पास ओ.आर.एस. पैकेट उपलब्ध नहीं रहता। इसलिए सभी परिवारों को घर में नमक शक्कर का घोल बनाने का तरीका सिखाना चाहिए। चावल के माड़ या पसिया में नमक डालकर पीना भी सिखा सकते हैं। एक गिलास पसिया में एक चुटकी नमक डालना है। सभी परिवार इस प्रकार घोल बनाना सीख जायें तो दस्त होने पर तुरंत घर पर ही अपना इलाज कर पायेंगे।

दस्त से बचाव के लिए क्या करना चाहिए :-

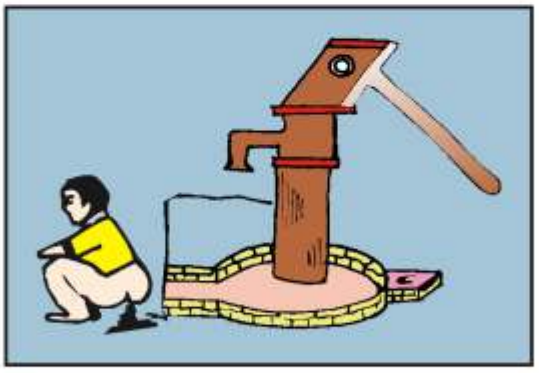
- दस्त से बचाव के लिए हाथ धोने संबंधी जरूरी सलाह जैसे–
  - ☞ शौच के बाद साबुन से, भोजन बनाने से पहले हाथ धोना चाहिए।
  - ☞ भोजन खाने या खिलाने से पहले हाथ धोना चाहिए।
  - ☞ बच्चों का शौच साफ करने के बाद हाथ धोना आदि के बारे में बताना चाहिए।

- भोजन और पेयजल को ढंक कर रखना चाहिए।
- पानी निकालने के लिए हत्थे वाले बर्तन का उपयोग करना चाहिए।

- पानी में क्लोरीन की दवा पीसकर डालने के बारे में बताना चाहिए (20 लीटर–लगभग 1 मटका पानी में एक गोली पीसकर डालना है एक घण्टे बाद में इस पानी को पीया जा सकता है)।
- पानी उबालकर पीने की सलाह देना चाहिए (यदि और कोई विधि उपलब्ध न हो तो)।

- खेत में या अन्य जगह काम पर जा रहे हों तो घर से साफ पानी साथ लेकर चलें। डोडही का पानी दूषित हो सकता है। बाजार में होटल आदि का पानी भी नहीं पीना चाहिए।

- हैण्डपंप के आसपास शौच नहीं करना चाहिए।
- शौच के लिए शौचालय का उपयोग करने के बारे में बताना चाहिए।



- कुंआ का पानी पी रहे हों तो हर दो तीन दिन में ब्लीचिंग पावडर का घोल डालने के बारे में बताना चाहिए।

चुटकी म नून, चम्मच शक्कर, एक गिलास म घोल बनावव
दस्त होही त लइका ला पियावव

2. पीलिया

क्या होता है -

- लिवर के संक्रमण को हेपेटाइटिस कहते हैं। यह विषाणु (वायरस) से होता है। यह पीलिया के रूप में दिखाई देता है।

रोग कैसे फैलता है -

- पीलिया (हेपेटाइटिस–ए व ई) के वायरस रोगी के मल में होते हैं। ये वायरस पीलिया रोगी के मल से, जल में आ जाते हैं। ऐसा दूषित जल पीने से पीलिया फैलता है। भोजन में मक्खियों द्वारा भी यह बीमारी फैलती है।

लक्षण -

- आंख, नाखून अथवा शरीर का रंग पीला होना।
- बुखार, सिरदर्द।
- कभी–कभी उल्टी होना, भूख न लगना।
- पेशाब पीला आना।

ऊपर दिये लक्षण यदि किसी मरीज में दिखाई दें तो पुष्टि करने के लिए उन्हें अस्पताल / डॉक्टर के पास भेजना चाहिए।

नोट - मलेरिया के मौसम में मलेरिया के मरीज में पीलिया के लक्षण दिखाई देते हैं। इसलिए ऐसे मरीज को मलेरिया जांच की भी सलाह देना चाहिए।

सबसे ज्यादा खतरा किसको होता है -

- गर्भवती और छोटे बच्चों को।

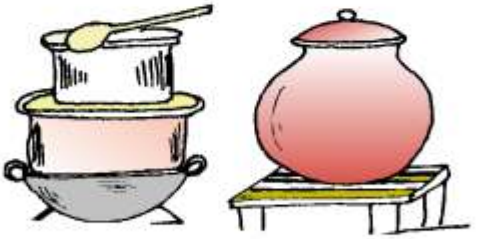
इलाज -

साधारणतः पीलिया मरीजों को किसी दवा या अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत नहीं होती है। सावधानी बरतने से लिवर धीरे–धीरे ठीक हो जाता है। इसमें निम्नलिखित सावधानियां बरतनी होती हैं–

- तेल वाली चीजें नहीं खाना चाहिए। पीलिया के समय लिवर कमजोर हो जाता है। ऐसे में तेल वाली चीजें खाने से लिवर पर अधिक बोझ और बुरा असर पड़ सकता है।
- ज्यादा तरल पदार्थ, ज्यादा पानी, शरबत पीना चाहिए।
- आराम करना चाहिए।
- मुलायम चीजें खाना चाहिए जैसे खिचड़ी।
- डॉक्टर से जांच कराते रहना चाहिए।

बचाव -

- शौच के बाद, खाना बनाने से पहले, खाना खाने, खाना खिलाने से पहले हाथ साबुन से धोना चाहिए।
- पानी उबालकर पीना चाहिए।
- भोजन और पेयजल को ढक कर रखना चाहिए।
- हैण्डपम्प / नल / कुंआ के आस–पास शौच नहीं करना चाहिए।



रेफर कब करें -

- गर्भवती में पीलिया के लक्षण दिखने पर उन्हें रेफर करें।
- पीलिया के मरीज के शरीर में पानी की कमी होने पर उन्हें अस्पताल रेफर करें।

3. टायफाइड

टायफाइड बुखार एक खतरनाक संक्रामक रोग है। इसे हिन्दी में ''मियादी बुखार'' भी कहते हैं। यह बुखार सालमोनेला टाइफी नाम के जीवाणु से होता है। यह संक्रमित पानी और खाने की चीजों के उपयोग से फैलता है।

टायफाइड बुखार के रोगी के मल, मूत्र और खून में यह जीवाणु रहता है। रोगी के मल–मूत्र से यह पानी में मिलता है।

लक्षण –

- लगातार बुखार, दो हफ्ते से तेज बुखार
- भूख नहीं लगना
- कमजोरी
- बदन दर्द, सिर दर्द

जांच के तरीके –

1. खून जांच (Blood Culture Test) :– यह बीमारी के पहले हफ्ते में खून में टायफाइड बुखार के जीवाणु का पता लगाने की जांच करने के लिए किया जाता है।

2. मल जांच (Stool Culture Test) :– यह रोगी के मल में टायफाइड बुखार के जीवाणु का पता लगाने की जांच करने के लिए किया जाता है। इसे बीमारी के पहले हफ्ते में किया जाता है।

3. टायफिडॉट जांच (Typhidot Test) :– बीमारी के दूसरे हफ्ते में रोगी के खून का नमूना किट में डालकर जांच की जाती है। परिणाम सकारात्मक (Positive) आने पर टायफाइड बुखार माना जाता है।

4. विडाल जांच (Widal Test) :– इसे बीमारी के दूसरे हफ्ते में किया जाता है। इस जांच में रोगी व्यक्ति के खून की जांच की जाती है। इसमें O और H एंटीजन (antigen) में 160 से ज्यादा अनुपात आने और बढ़ने पर टायफाइड बुखार माना जाता है।

इलाज -टायफाइड बुखार में एंटीबायोटिक्स दवा का उपयोग किया जाता है। अगर रोगी को ज्यादा कमजोरी नहीं है और खाना ठीक से खा पा रहा हो तो घर पर भी दवा लेकर इलाज किया जा सकता है। इसकी दवा कम से कम दो हफ्ते तक लेना होता है।

सावधानी -

- पानी अधिक पीने की सलाह देना चाहिए।
- घर का बना नरम, मुलायम खाना खाने की सलाह देना चाहिए।
- हाथ धोकर खाना खाना चाहिए। शौच के बाद हाथ धोना चाहिए।
- रोज नहाना चाहिए। कपड़े, चादर, तौलिया आदि को गर्म पानी से धोना धाहिए।
- पर्याप्त आराम करना चाहिए।

पानी जांच का तरीका

(क) पानी की जांच – **यह जांच पानी में मल से दूषित होने का पता लगाती है।**

(एच. टू एस. किट)

- जहां से गांव के लोग पानी पीते हैं, उन सभी स्रोतों से पानी लेकर जांच करनी चाहिए।
- जिस पानी को जांच करना है उसे शीशी में पूरा भरें। ध्यान रहे कि पानी ऊपर से न छलके।
- शीशी के ढक्कन को ठीक से बंद करें।

- 24 घण्टे बाद पानी के रंग को देखें।

यदि बाटल में पानी का रंग भूरा या मटमैला है तो यह पानी पीने योग्य है।

यदि बाटल में पानी का रंग काला है तो यह पानी दूषित है, पीने योग्य नहीं है।

पानी का रंग समुदाय को दिखाकर समझाएं कि पानी कैसा है ?

- शीशी में भरे हुए पानी को 24 से 36 घण्टे के अंदर देखें उसके बाद नहीं देखें।
- गांव के सभी पेयजल स्रोतों की जांच करनी चाहिए। सभी हैण्डपंप। यदि डोडही, कुआं आदि का पानी लेते हों तो उनकी भी जांच करनी चाहिए।
- पानी जांच करने के बाद उस पानी को राख में डाल देंवे। जिससे किसी अन्य पानी के स्रोत में यह पानी नहीं मिले।

(ख) शौचालय का उपयोग -

खुले में शौच करने से मल का रोगाणु विभिन्न जगहों से होकर वापस हमारे पास पहुंचता है और उससे संबंधित बीमारी फैलाता है। मल के रोगाणु से दस्त, टाइफाइड, पीलिया, कृमि आदि बीमारी फैलती है। ध्यान रहे शौचालय पेयजल के स्रोत हैण्डपम्प आदि से कम से कम 100 फुट दूरी पर होना चाहिए। हैण्डपम्प के निकट शौचालय बनाने से हैण्डपम्प का पानी दूषित हो सकता है।

1. शौचालय की आवश्कता -

- स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से अच्छा होता है।
- आराम एवं सुविधाजनक होता है।
- महिलाओं का सम्मान जुड़ा होता है।
- निजता का महत्व होता है।

2. खुले में शौच से होने वाली समस्याएं -

(क) स्वास्थ्य समस्या –

- पेयजल स्रोत संक्रमित होना।
- शौच के लिए दिन ढलने का इंतजार करना पड़ता है, जिससे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव होना।
- पेट में कृमि होना।
- माहवारी तथा गर्भावस्था के समय समस्या होना।

(ख) सामाजिक समस्या –

- जहरीले सांपों, कीड़ों द्वारा काटे जाने का खतरा होना।
- महिलाएं असुरक्षित रहती है।
- बुजुर्गों को परेशानी होना।
- बरसात तथा सर्दी में समस्या होना।
- शौच के लिए उपयुक्त स्थान खोजने में लंबी दूरी तय करना।

3. शौचालय का उपयोग -

- शौचालय का उपयोग करने से पहले बाल्टी में पानी भरकर रख लें।
- शौचालय का उपयोग करने के बाद पानी डालकर शौच बहायें।
- जब भी शौच जाना हो तो शौचालय का उपयोग करें।
- बच्चों को भी उपयोग करना सीखाएं।
- नवजात व छोटे बच्चों के मल को भी शौचालय में बहायें।
- शौच के बाद हाथ धोने के लिए राख / साबुन का उपयोग करें।

4. शौचालय का रख-रखाव -

- शौचालय के अंदर तथा आस–पास हमेशा साफ रखें।
- शौचालय में लकड़ी, पत्थर, कूड़ा–कचरा अादि चीजें न डालें अथवा शौचालय जाम हो जायेगा।
- शौचालय में दरवाजा लगवायें जो अंदर एवं बाहर से बंद होता हो। ताकि उसमें मक्खी, पशु अंदर न जा सके।

5. शौचालय उपयोग के फायदे-

- समय की बचत।
- महिलाओं की सुरक्षा।
- बीमारियों से बचाव।
- दुर्घटना से बचाव (सांप, कीड़े मकोड़े आदि)।
- आस–पास की स्वच्छता।

अध्याय 2

बच्चों में टी.बी. की पहचान

- 2 हफ्ते से अधिक खांसी हो।
- 2 हफ्ते से अधिक बुखार हो।
- जिन घरों में टी.बी. के मरीज हों या पिछले दो साल में किसी को टी.बी. हुआ हो।
- वजन कम होते जाना या वजन नहीं बढ़ना।

बच्चों में टी.बी. की पहचान करने के लिए जांच का तरीका -

- वजन की जांच।
- नली से पेट की पानी लेकर स्लाइड जांच।
- एक्स–रे।
- मान्टो टेस्ट (इसमें चमड़ी में इंजेक्शन दिया जाता है)।

बच्चों में टी.बी. की जांच -

(घर में टी.बी. का मरीज हो या पिछले 2 सालों में किसी को टी.बी. हुआ हो)

- वजन की जांच करनी चाहिए – 5 वर्ष तक के बच्चों की हर माह वजन की जांच करानी चाहिए। यह देखना चाहिए कि बच्चे का वजन बढ़ रहा है कि नहीं।

- टी.बी. बीमारी के लक्षणों की जांच करनी चाहिए – यदि बच्चे को 15 दिन से ज्यादा बुखार हो, वजन कम हो अथवा बढ़ नहीं रहा हो।
- बच्चे के भूख की जांच करनी चाहिए – बच्चे को खाने की इच्छा नहीं होती है, उसे भूख नहीं लगती हो।

बच्चों में टी.बी. के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए -

- जिन घरों में टी.बी. मरीज है, वहां के सभी लोगों और बच्चों में 2 सप्ताह व अधिक खांसी के लक्षणों आदि का पता लगाना चाहिए। लक्षण पाये जाने साथ ही 5 साल तक का कोई बच्चा कुपोषित हो तो उसे भी जांच के लिए भेजना चाहिए।

- गरीब घरों के बच्चों को अस्पताल जाने हेतु ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति से मदद करना चाहिए।
- बच्चों में टी.बी. की पुष्टि होने पर दवा पूरी खाने की निगरानी भी करनी चाहिए।

रायपुर (आर.एल.टी.आर.आई. लालपुर), बिलासपुर, धमतरी, अम्बिकापुर, रायगढ़, कोरबा, राजनांदगांव, जगदलपुर एवं दुर्ग जिला अस्पताल में सी.बी. नाट (CB NAAT) मशीन द्वारा बच्चों में टी.बी. की जांच की जाती है।

अध्याय 3

मिरगी रोग

मिरगी रोग -

किसी व्यक्ति को बार–बार दौरे पड़ते हैं तो इसे मिरगी रोग कहते हैं। मिरगी रोग भी शरीर के अन्य रोगों के समान ही एक सामान्य रोग है। इसका देवी–देवता, भूत–प्रेत, जादू–टोना आदि से कोई संबंध नहीं है।

मिरगी रोग होने पर मरीज को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल में डॉक्टर को दिखाना चाहिए एवं डॉक्टर की सलाह पर दवाई लेते रहना चाहिए। मिरगी के रोगी को सड़क पर, आग या तालाब/कुंआ आदि के पास अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। ऐसी जगह में दौरा पड़े तो दुर्घटना का खतरा हो सकता है।

मिरगी का दौरा पड़ने के लक्षण -

- चक्कर खाकर जमीन पर गिर जाना।
- अचानक पूरे शरीर का ऐंठ जाना और झटके लगना।
- एक टक घूरना या आंखे झपकाना।
- आंखों के सामने अंधेरा छा जाना।

मिरगी का दौरा पड़ने पर ध्यान रखें -

- मिरगी का दौरा आने के समय रोगी को आग, पानी या किसी दुर्घटना से बचाना चाहिए।

- रोगी को आराम से बिस्तर पर लिटा दें, कपड़े ढीले कर दें।
- दौरे के बाद करवट से लिटा दें, जिससे मुंह की लार आदि बाहर निकल सके एवं मुंह में ना जाये।
- दौरे के समय मुंह में पानी डालने अथवा दवा खिलाने का प्रयास न करें।
- जबड़ों को बल पूर्वक खोलने का प्रयास नहीं करें।
- चम्मच या अन्य चीजों को दांतो के बीच में न फसाएं।
- रोगी को जूता नहीं सुंघाना चाहिए।
- दौरे के खत्म होते ही तुरंत डॉक्टर से मिलें।

मितानिन की भूमिका -

- मिरगी की बीमारी का पता आसानी से चल जाता है। किसी को दौरे पड़ते हों तो उसे सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल में डॉक्टर को दिखाना चाहिए।
- मिरगी की डॉक्टर द्वारा पुष्टि हो जाने पर, इसकी दवा को कई वर्षों तक खाना होता है। दवा खाते रहने से यह बीमारी ठीक रहती है। यह बात मरीज व उनके परिवार को समझानी चाहिए।

अध्याय 4

सांप काटना

दुनिया भर में सांपों की केवल कुछ जातियाँ ही जहरीली होती हैं। सांप काटने की घटनाओं में से अधिकांश घटनाओं में तो काटने वाला सांप जहरीला भी नहीं होता। किन्तु फिर भी कुछ लोग डर और घबराहट के कारण मर जाते हैं। इसलिए यह समझना जरूरी है कि बहुत से सांप जहरीले नहीं होते हैं। इसलिए सांप काटने पर डरना नहीं चाहिए और अगर सांप जहरीला भी हो तो जहर का डॉक्टरी इलाज संभव है।

बिना जहर वाले सांपों को मारना नहीं चाहिए। क्योंकि यह नुकसान नहीं करते हैं, बल्कि नुकसान करने वाले चूहे और कीड़ों को खाते हैं और अनाज व पर्यावरण की रक्षा करते हैं।

छत्तीसगढ़ में कई लोग सांप काटने से हर साल मर जाते हैं। इसलिए इसके बारे में जानना मितानिन के लिए उपयोगी होगा।

जहरीले सांपों के प्रकार -

करैत | नाग (डोमी) | जदर्रा

सांप काटने से बचने के उपाय -

अ. घर में :-

- घर में चूहे नहीं रहने दें।
- चूहे के बिल को बंद करें, नाली को जाली से बंद करें।
- खटिया या पलंग में मच्छरदानी लगाकर सोएं।
- कचरा या अन्य सामान को जमीन पर न छोड़ें।
- खपरा, ईंट, लकड़ी आदि के ढेर न बनाएं।
- दरवाजे और खिड़की के पास पौधे न लगाएं।

ब. खेतों में :-

- काम शुरू करने से पहले एक डंडी से पीटकर या टटोल कर देखें।
- जिन जगहों को देख नहीं सकते वहां पांव या हाथ न डालें।
- विशेषकर घास काटना, निंदाई, घास या अनाज के ढेर को उठाने पर, फसल कटाई के समय विशेष ध्यान दें।

स. चलने पर :-

- रात के समय टार्च का उपयोग करें।
- जूते पहनकर चलें।
- पैर बजाते हुए चलें।
- जहां पाव रखें उसे ध्यान रखें।

क्या करना चाहिए -

- मरीज को दिलासा देना या समझाना कि घबराएं नहीं।
- खून का बहाव और जहर का फैलाव धीमा करने के लिए रोगी को दिलासा दें। सभी सांप जहरीले नहीं होते और जहरीले सर्पदंश के बाद भी सभी का जहर शरीर में नहीं फैलता।
- रोगी को लेटाकर प्रभावित अंग को नीचे जमीन तरफ रखें।
- काटे हुए शरीर के अंग और हृदय के बीच पट्टी से बांधें। काटे हुए स्थान को ज्यादा कसकर ना बांधें।
- पीड़ित व्यक्ति को लेटे हुए स्थिति में रखकर तत्काल अस्पताल ले जायें। शरीर नीला पड़ने या मरीज के बेहोश होने का इंतजार न करें।

बिना जहर वाले सांपों के प्रकार -

डालडोमी

वृक्षसांप

कुकुरी सांप

डोड़वा

अषड़िया/धामन

अजगर

सामान्य कौरीयाला

डोडीया या ढोरीया

खुरदुर दुम बोआ

मांजरा

पट्टेदार धावक

चित्रित वृक्ष सांप

- अगर जरूरी हो तो मुंह से सांस दें। यह करैत और नाग के काटने पर जीवन रक्षक साबित हो सकता है।
- काटे हुए छोर से अंगुठियाँ, कंगन, जूते या अन्य दबाव करने वाले वस्तु को निकालें क्योंकि वहां पर सूजन हो सकती है।
- अस्पताल जल्दी भेजने की व्यवस्था करें।
- डॉक्टर को लक्षण के बारे में बताएं।

  यदि डॉक्टर के अनुसार लक्षण दिख रहें हो तब एन्टी वेनम सुई तुरंत लगवाना चाहिए।

क्या नहीं करना चाहिए -

- जहर को निकालने के लिए चीरा देना या फिर जहर को चूसना नहीं चाहिए। यह तरीका जहर को दूर करने में प्रभावी नहीं होता है। और करैत जैसे सांप के काटे जाने में गंभीर खून बहा सकती है।
- रोगी को शराब या एस्पिरिन (दर्द की दवा) नहीं देना चाहिए।
- काटने की जगह को धोने से जहर तेजी से फैल सकती है इसलिए घाव को धोना नहीं चाहिए।
- पीड़ित व्यक्ति को चलने फिरने नहीं देना चाहिए।
- काटने की जगह पर बर्फ लगाकर इसे ठण्डा नहीं करना चाहिए।
- सांप को पकड़ने की कोशिश नहीं करना चाहिए, क्योंकि पकड़ने के चक्कर में सांप किसी और व्यक्ति को काट सकता है। यदि सांप को मार डाला गया है, तो उसे पहचान करने के लिए अस्पताल लाना चाहिए।
- अस्पताल छोड़कर किसी भी अन्य जगह पर एन्टी वेनम सुई नहीं देना चाहिए।

मितानिन की भूमिका -

- पारा बैठक द्वारा इस विषय पर लोगों को जानकारी देना।
- किसी को सांप काटे तो दिलासा देना, आवश्यक बातें समझाना, प्राथमिक उपचार देकर अस्पताल भेजना। 108 गाड़ी बुलाना।
- एन्टी वेनम की सुई सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र व सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में मिलनी चाहिए। ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति के माध्यम से इसकी निगरानी होनी चाहिए। किसी अस्पताल में एन्टी वेनम की सुई उपलब्ध न हो तो इसकी सूचना खण्ड चिकित्सा अधिकारी को देनी चाहिए। ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति इसके लिए कार्ययोजना भी बनाये।

अध्याय

5

बेहोशी

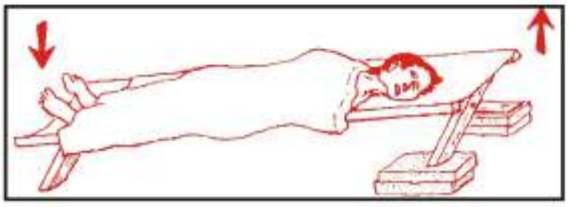
- यदि कोई व्यक्ति किसी कारण से बेहोश हो गया हो तो उसे अस्पताल भेजना चाहिए। रेफर करने के पहले नीचे लिखे अनुसार मदद कर सकते हैं।

- यदि सांस ठीक से नहीं ले पा रहा हो तो उनके सिर को पीछे झुकायें और जबड़े को खींचे एवं जीभ को आगे करें। यदि गले में कुछ फसा हो तो उसे निकाल दें और उन्हें मुंह से मुंह लगाकर सांस दें।

- यदि खून अधिक बह रहा हो तो खून बहने वाली जगह को साफ कपड़े से बांध दें।

- यदि पसीना ज्यादा आ रहा हो, चमड़ी में पीलापन हो, कमजोरी हो, नाड़ी तेज चल रही हो तो उनके कपड़े ढीले करके उनके पैर को सिर से ऊपर करके रखें।

- यदि तेज गर्मी (लू) लगी हो–(पसीना नहीं आना, तेज बुखार, गर्म शरीर, लाल चमड़ी) हो तो उन्हें छाया वाली जगह में ले जाये, सिर को पैर से ऊपर करके रखें एवं ठण्डे पानी से भिगोयें एवं हवा आने दें।



अध्याय 6

प्रसव पश्चात माता की देखभाल

प्रसव पश्चात देखभाल आंवल बाहर आने से लेकर 6 हफ्ते अथवा 42 दिनों तक के समय को कहा जाता है। इस समय मां और बच्चे दोनों को कुछ समस्या हो सकती है। बच्चे की देखभाल के बारे में हमने पहले कई बार सीखा है। इसलिए मां की देखभाल के बारे में जानकारी सीखेंगे।

परिवार भ्रमण -

प्रसव के बाद हम जब नवजात बच्चे के घर सलाह हेतु भ्रमण करते हैं तब मां की देखभाल के बारे में भी सलाह देना जरूरी है। इसलिए सभी प्रसव में 1,3,7,14,21,28 एवं 42वें दिन भ्रमण कर मां की देखभाल के बारे में भी सलाह देना चाहिए।

प्रसव पश्चात् मां के लिए दिये जाने वाले सलाह -

1. भोजन :- प्रसव के बाद मां को सभी प्रकार का खाना देना चाहिए। हरा साग भाजी, दाल, चावल, मांस, मछली, अण्डे आदि सभी चीजें खा सकती है। उसके खाने में रोक-टोक नहीं होना चाहिए। मां जितना खाएगी, उतना दूध बनने में मदद मिलेगा।

2. आराम :- बच्चे के जन्म के बाद कम से कम 6 सप्ताह अथवा 42 दिन तक मां को आराम करने की सलाह देना चाहिए। इसके लिए परिवार का सहयोग मिलना जरूरी है।

3. परिवार नियोजन के तरीके/गर्भ निरोधक साधन :- मां एवं परिवार को यदि आगे और बच्चा नहीं चाहते हैं तो परिवार नियोजन के साधन के तरीकों के बारे में बताना चाहिए। दो बच्चों के बीच में अंतराल के लिए गर्भनिरोधक साधनों के बारे में बताना चाहिए।

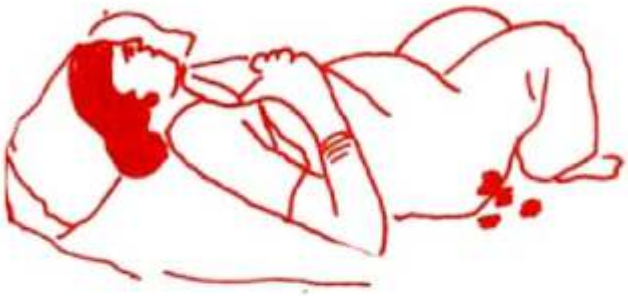
4. प्रसव पश्चात् जांच :- बच्चे के जन्म के बाद कम से कम तीन बार मां को ए.एन.एम. के पास जांच कराना चाहिए।

5. आंगनवाड़ी से मिलने वाले रेडी टू इट लेना :- शिशुवती मां के लिए आंगनवाड़ी से मिलने वाले रेडी टू इट को लाने एवं मां को खाने की सलाह देना चाहिए।

मां को होने वाले खतरे -

परिवार भ्रमण दौरान मां से निम्नलिखित खतरों के बारे में पूछना चाहिए –

- **अधिक खून बहना** – एक दिन में 5 पैड से ज्यादा बदलना या कपड़ों की एक मोटी तह हर दो–तीन घंटे में बदलना।
- बुखार होना
- बदबूदार पानी जाना
- तेज पेट दर्द होना
- दौरे/झटके आना



- एनीमिया/खून की कमी – रंग पीला पड़ना
- स्तनों में दर्द
- प्रसव के बाद स्वभाव में बदलाव/असामान्य व्यवहार – उदासी आना, चिड़चिड़ापन, अपने ऊपर ध्यान नहीं देना।
- योनि में सूजन और संक्रमण होना
- चेहरे और हाथों में सूजन के साथ या सूजन के बिना ऐंठन होना, गंभीर सिर दर्द होना और धुंधला दिखाई देना।

उपरोक्त खतरे के कोई भी लक्षण मिलने पर अस्पताल जाने की सलाह देना चाहिए। 102 गाड़ी का उपयोग कर सकते हैं।

प्रसव के बाद मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना -

कई बार प्रसव के बाद माता के व्यवहार में कुछ बदलाव आता है। जैसे चिड़चिड़ापन आना, अपने ऊपर व बच्चे के ऊपर ध्यान नहीं देना, उदास होना। इस प्रकार का व्यवहार देखने पर परिवार को माता का सहयोग करना चाहिए। उसका हौसला बढ़ाना चाहिए। बच्चे की देखभाल में सहयोग करना चाहिए। मां के ऊपर बच्चे की देखभाल के लिए अनावश्यक दबाव नहीं डाला जाना चाहिए। उसे बार–बार सलाह दे–दे कर परेशान नहीं करना चाहिए।

अध्याय 7

सुरक्षित गर्भपात

जब किसी महिला को अनचाहा गर्भधारण हो जाता है तो उसे सुरक्षित गर्भपात की सुविधा मिलनी चाहिए।

कई बार महिला गर्भपात कराते समय समाज के डर से किसी को नहीं बताना चाहती। इसके कारण वह झोलाछाप आदि से असुरक्षित गर्भपात कराती है। जो उसके जीवन के लिए बड़ा खतरा बन जाता है। इसलिए महिला का जीवन बचाने के लिए प्रशिक्षित डॉक्टर से ही गर्भपात कराना जरूरी है। इसको लेकर समाज की सोच बदलने की जरूरत है।

18 वर्ष से अधिक उम्र की महिला यदि गर्भपात कराना चाहे तो इसके लिए परिवार के लोगों का हस्ताक्षर जरूरी नहीं है। यह निर्णय वह अकेले भी ले सकती है।

हमारे देश के कानून अनुसार 20 सप्ताह तक के गर्भ का गर्भपात कराया जा सकता है। गर्भपात किसी प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा ही कराया जाना चाहिए।

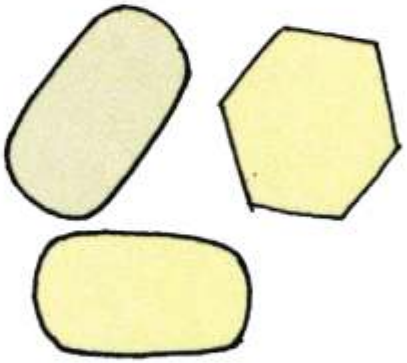
12 सप्ताह तक का गर्भपात एक डॉक्टर द्वारा किया जाता है। 12 सप्ताह के बाद गर्भपात कराने हेतु सहमति फार्म पर दो डॉक्टरों को हस्ताक्षर करना जरूरी होता है।

गर्भपात की आवश्यकता किन परिस्थितियों में होती है -

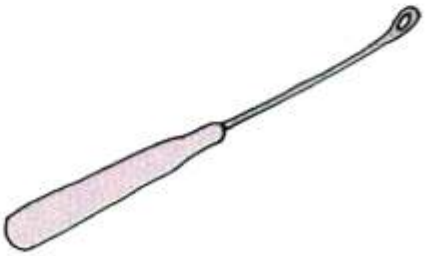
- आगे बच्चे नहीं चाहती हो।
- गर्भनिरोधक तरीका का उपयोग ठीक से नहीं किया गया हो या वह तरीका असफल हो गया हो।
- गर्भावस्था से महिला की जान को खतरा हो।
- बलात्कार के बाद गर्भवती हुई हो।
- बच्चे को कोई गंभीर जन्मजात बीमारी हो।

गर्भपात की विधियां -

इन सभी विधियों का उपयोग प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा किया जाता है।

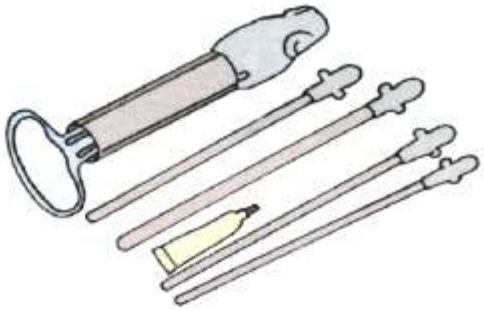


1. चिकित्सकीय गर्भपात – यह केवल गर्भावस्था के शुरूवाती दिनों में ही अंतिम बार माहवारी चूकने के बाद 7 सप्ताह तक किया जा सकता है। महिला को गोलियां खाने की सलाह किसी प्रशिक्षित डॉक्टर की देख–रेख में दी जाती है।



2. मैनुअल वैक्यूम एस्पीरेशन (एम.वी.ए.) – इस विधि में महिला को कुछ घंटों तक अस्पताल में रूकना पड़ता है। इस विधि का उपयोग गर्भावस्था के 8 सप्ताह तक किया जा सकता है।

3. डायलेटेशन एण्ड क्यूरेटाज (डी. एण्ड सी.)



– गर्भावस्था के 12 सप्ताह तक इस विधि का उपयोग किया जा सकता है। इस विधि में अधिक खतरा होता है।

गर्भपात पश्चात् देखभाल –

- गर्भपात के बाद कम से कम 5 दिनों तक संभोग नहीं करना चाहिए। न ही योनि में कुछ डालना चाहिए।
- जल्दी ठीक होने के लिए खानपान पर भी ध्यान देना चाहिए।
- दो सप्ताह तक योनि से थोड़ा रक्तस्राव होना सामान्य है।
- 4 से 6 सप्ताह बाद अगली माहवारी आती है।
- संभोग शुरू करते ही गर्भधारण का खतरा होता है, चाहे माहवारी आई हो या नहीं। इसलिए गर्भ निरोधक साधनों का उपयोग गर्भपात के तुरंत बाद शुरू करना चाहिए।

गर्भपात के पश्चात् खतरे के लक्षण, जिसमें अस्पताल भेजने की जरूरत है –

- अधिक खून जाना
- तेज बुखार होना
- पेट में तेज दर्द होना
- बेहोश होना और मतिभ्रम होना
- योनि से बदबूदार पानी जाना

मितानिन की भूमिका -

- महिला को सामाजिक भेदभाव से बचाना चाहिए। महिला को अस्पताल जाने के लिए हिम्मत बढ़ाना चाहिए।
- जिस महिला को गर्भपात सेवा की जरूरत है उसे पास के सरकारी अस्पताल की जानकारी देना, जहां गर्भपात की सुविधा है।
- गर्भपात के बाद तीसरे एवं सातवें दिन महिला के घर परिवार भ्रमण करना चाहिए।
- गर्भपात कराने के एक सप्ताह के बाद दोबारा डॉक्टर से जांच कराने के बारे में बताना चाहिए।
- खतरे के लक्षणों का पता लगाना और जरूरत अनुसार अस्पताल रेफर करना चाहिए।
- गर्भपात के बाद महिला को गर्भ निरोधक साधनों के उपयोग के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- गर्भपात के बाद महिला के मनोबल को बढ़ाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

सभी सरकारी अस्पतालों में गर्भपात की सुविधा मुफ्त उपलब्ध कराई जाती है

अध्याय

8

स्वास्थ्य हमारा अधिकार है

अच्छा स्वास्थ्य क्या है -

बेहतर स्वास्थ्य का इन सबसे जुड़ाव है। स्वास्थ्य जीवन की बेहतरी व खुशहाली का माप है।

स्वास्थ्य की बुरी स्थिति के पीछे कौन से कारण हैं ?

1. गरीबी :– गरीबी के कारण बहुत से लोगों को पर्याप्त भोजन नहीं मिल पाता है। भोजन के अलावा अन्य जरूरी सुविधाएं जैसे कि मकान, कपड़ा आदि की भी कमी रहती है। हमेशा रोजी–रोटी की तलाश में रहने के कारण स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए पर्याप्त समय भी नहीं मिल पाता है। बीमार हो जाने पर ईलाज कराना भी गरीब लोगों के लिए कठिन हो जाता है।

2. स्वास्थ्य सेवा नहीं मिल पाना :– सरकार द्वारा बच्चे के जन्म के पहले से लेकर बुढ़ापे तक की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए बहुत सी सेवाएं चलाई जा रही हैं। कुछ जगह यह सेवाएं ठीक चलती हैं और कई जगह इनमें कमी भी रह जाती है। जैसे कि कुछ अस्पतालों में स्टाफ की कमी है और कुछ जगह दवाई की कमी है।

इन कमजोरियों के कारण लोग समय पर स्वास्थ्य सेवाएं नहीं ले पाते हैं। बहुत जगह बीमारी की रोकथाम के कदमों में कमी रह जाती है। सरकारी सेवाओं में कमी को देख कर लोग मजबूरी में प्रायवेट डॉक्टरों के पास जाते हैं किन्तु, वहां भी सही इलाज की गारंटी नहीं रहती और पैसा भी बहुत ज्यादा खर्च करना पड़ता है।

छत्तीसगढ़ राज्य बनने के बाद धीरे–धीरे कई सरकारी सेवाओं में सुधार आ रहा है। इसमें और सुधार के लिए पंचायत और समुदाय द्वारा सरकारी सेवाओं की निगरानी करने और अपनी तरफ से संभव सहयोग देने की बहुत आवश्यकता है।

3. रोजगार, पोषण आदि सरकारी योजनाओं का पूरा लाभ न मिल पाना :– सरकार द्वारा रोजगार, खाद्य सुरक्षा और जरूरतमंद लोगों के लिए कई कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही हैं जैसे कि रोजगार गारंटी, राशन, मध्यान्ह भोजन, आंगनवाड़ी, वृद्धावस्था एवं बेसहारा पेंशन आदि। इन योजनाओं के क्रियान्वयन में कई कमियां रह जाती है। इससे लोगों को पूरा लाभ नहीं मिल पाता और वे कुपोषण और गरीबी का शिकार हो जाते हैं। पंचायत और समुदाय द्वारा इन योजनाओं की निगरानी किये जाने से इनमें भी बहुत सा सुधार हो सकता है।

4. साफ पानी और शौचालय की कमी :– इसके कारण दस्त, हैजा, पीलिया, टायफाइड आदि जल–जनित बीमारियां फैलती हैं।

5. जानकारी की कमी :– जानकारी की कमी और अंधविश्वास भी खराब स्वास्थ्य के बड़े कारण हैं। बहुत से लोग नहीं जानते की बीमारी किस कारण से होती है, बीमारी से कैसे बचना है, बीमारी को समय पर पहचानना कैसे है, इसका इलाज कहां कराना है और इलाज में क्या सावधानी बरतनी है।

कई बार कर्मचारियों द्वारा लोगों को यह सब जानकारी देने का तरीका ठीक नहीं रहता। इसके कारण कुछ लोग जानकारी मिल जाने पर भी उस पर अमल नहीं करते।

यदि उस व्यक्ति की स्थिति को समझ कर सहानुभूति के साथ सलाह और जानकारी दी जाती है तो ज्यादा संभावना है कि उस बात पर ध्यान दिया जायेगा।

6. महिलाओं के साथ भेदभाव :– महिलाओं को मां के पेट से लेकर आजीवन भेदभाव का सामना करना पड़ता है। उन्हें पुरूषों से कम समझा जाता है। दहेज, मार–पीट, भ्रूण हत्या के खतरे बने रहते हैं। महिलाएं पुरूषों से कहीं अधिक काम करती हैं किन्तु उन्हें कम खाना मिलता है और उनकी जरूरतों को महत्वपूर्ण नहीं माना जाता है। इस कारण महिलाएं ज्यादा बीमार पड़ती हैं और इस पर कम ध्यान दिया जाता है। महिलाओं को बराबरी का दर्जा दिया जाना जरूरी है।

7. दोषारोपण की समस्या :– कोई भी माँ नहीं चाहती कि उसका बच्चा बीमार और कमजोर रहे। पर फिर भी स्वास्थ्य कर्मचारियों द्वारा अक्सर बीमारी और कुपोषण से पीड़ित गरीब लोगों को ही इसके लिए दोषी ठहराया जाता है।

इससे लोगों और कर्मचारियों के बीच की दूरी बढ़ जाती है। गरीब लोगों का स्वास्थ्य कर्मचारियों पर विश्वास कम हो जाता है। लोगों का स्वयं पर भी आत्मविश्वास कम हो जाता है और वे स्वास्थ्य के विषय में असहाय और मजबूर महसूस करते हैं।

मुख्य स्वास्थ्य सेवाएं

स्वास्थ्य के अधिकार का अर्थ है -

- स्वास्थ्य सेवाएं ऐसी हों, जिन्हें समुदाय द्वारा आसानी से उपयोग किया जा सके, जो ठीक से काम करती हो, सभी प्रकार की दवाइयां, उपकरण, स्टाफ हो।
- स्वास्थ्य सुविधाएं किसी भेदभाव के बिना सभी को उपलब्ध हों। धर्म, जाति, आर्थिक हैसियत, लिंग आदि के आधार पर किसी को भी इलाज करने से मना नहीं किया जाए।
- स्वास्थ्य सेवाएं सबकी पहुंच में हों। यह सेवाएं मुफ्त उपलब्ध होनी चाहिए।
- समुदाय को उपलब्ध सेवाओं की जानकारी होनी चाहिए। उन्हें अपने हक के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए।
- स्वास्थ्य सेवाओं के साथ–साथ भोजन, पेयजल, रोजगार संबंधित सेवाएं भी स्वास्थ्य अधिकार के अंदर आती हैं। बिना भोजन, पेयजल अथवा रोजगार के बेहतर स्वास्थ्य नहीं हो सकता। इसलिए उन सभी का बेहतर स्वास्थ्य से जुड़ाव है।

सरकार की यह जिम्मेदारी है कि सभी तक स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचे। गरीब तबके तक तो सभी सेवाएं मुफ्त मिलनी चाहिए। जिस तरह से भोजन, रोजगार की व्यवस्था करना सरकार का दायित्व है उसी तरह स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना भी सरकार की जिम्मेदारी है।

वर्तमान परिस्थिति में कौन–कौन सी सेवाएं मिल रही है, उनके गुणवत्ता की क्या स्थिति है, कौन सी सेवाएं नहीं मिल पा रही है, इन सभी विषयों पर समझ बनाना होगा, ताकि हम स्वास्थ्य को अपने अधिकार के रूप में पा सकें।

मुख्य स्वास्थ्य सेवाएं कौन-कौन सी है ?

ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.) :– इसे टीकाकरण दिवस भी कहा जाता है। इसका आयोजन हर माह आंगनवाड़ी केन्द्र में किया जाता है। इसमें मुख्यतः बच्चों और गर्भवती महिलाओं को बुलाया जाता है। मितानिन बुलाने में मदद करती है। ए.एन.एम. वहां बच्चों का टीकाकरण करती है और गर्भवती महिला की प्रसव पूर्व जांच करती है।

उप स्वास्थ्य केन्द्र :– वर्तमान शासकीय नीति के अनुसार सामान्य क्षेत्र में 5,000 की जनसंख्या एवं आदिवासी क्षेत्रों में 3,000 की जनसंख्या पर एक उप स्वास्थ्य केन्द्र होने का प्रावधान है। लगभग दो पंचायत क्षेत्र को मिलाकर उसमें एक उप स्वास्थ्य केन्द्र स्थापित है।

उप स्वास्थ्य केन्द्र में ए.एन.एम. द्वारा प्रसव पूर्व जांच, प्रसव कराने और स्वास्थ्य जांच की सेवाएं दी जाती है। पुरूष स्वास्थ्य कार्यकर्ता मलेरिया के लिए स्लाइड बनवाने आदि के कार्य करते हैं। बच्चों में अंतराल के लिए कॉपर टी लगाने की सुविधा ए.एन.एम. से मिलनी चाहिए।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र :– सामान्य क्षेत्र में 30,000 की जनसंख्या एवं आदिवासी क्षेत्रों में 20,000 की जनसंख्या पर एक प्राथमिक स्वस्थ्य केन्द्र होने का प्रावधान है। एक विकासखण्ड में लगभग 5 प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र होते हैं। यहां डॉक्टर या ग्रामीण चिकित्सा सहायक मरीजों को देखते हैं। यहां भर्ती होने की भी सुविधा देने का नियम है।

सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में प्रसव की सुविधा होनी चाहिए। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में मलेरिया स्लाइड की जांच, टी.बी. के लिए खखार की जांच, खून की कमी की जांच आदि जांच सुविधाएं भी मिलनी चाहिए।

माह में निर्धारित कम से कम एक–दो दिन महिला डॉक्टर द्वारा गर्भवती और महिलाओं की विशेष समस्याओं के लिए जांच और इलाज की सेवा मिलनी चाहिए।

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र :– सामान्य क्षेत्र में 1 लाख की जनसंख्या एवं आदिवासी क्षेत्रों में 80,000 की जनसंख्या पर एक सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र होने का प्रावधान है। हर विकासखण्ड में एक सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र होता है। इसमें कई डॉक्टर एवं कुछ विशेषज्ञ डॉक्टर होने चाहिए। यहां 24 घण्टे प्रसव की सुविधा होनी चाहिए।

अधिकांश प्रकार की जांच सेवा यहां उपलब्ध रहनी चाहिए। परिवार नियोजन आपरेशन, मोतियाबिंद आपरेशन, आपरेशन द्वारा प्रसव, खतरे के लक्षण वाले गर्भवती की जांच और इलाज, बीमार नवजात का इलाज आदि सुविधा यहां उपलब्ध रहनी चाहिए।

जिला अस्पताल :– हर जिला में एक जिला अस्पताल होता है जहां विशेषज्ञ डॉक्टर, आपरेशन की सुविधा और सभी जांच सुविधाएं उपलब्ध होनी चाहिए।

स्वास्थ्य के लिए सरकार द्वारा चलाई जा रही कुछ विशेष योजनाएं -

- जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम और 102 गाड़ी।
- 108 गाड़ी से एक्सीडेंट एवं अन्य आपातकालीन मरीजों के लिए मुफ्त परिवहन सुविधा।
- राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना / मुख्यमंत्री स्वास्थ्य बीमा योजना के तहत स्मार्ट कार्ड द्वारा इलाज।
- 104 – फोन द्वारा स्वास्थ्य योजनाओं से संबंधित शिकायत।
- संजीवनी कोष।
- बाल हृदय सुरक्षा योजना।
- बाल श्रवण योजना।

ऊपर बताई गई योजनाओं में से कुछ योजनाओं पर हम विस्तार से चर्चा करेंगे –

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम और 102 गाड़ी :– प्रदेश की सभी गर्भवती महिलाओं एवं 1 साल तक के बच्चों को शासकीय अस्पतालों में पूरी सुविधा मुफ्त उपलब्ध कराने के लिए शासन द्वारा जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम में नीचे लिखे लाभ दिये जा रहे हैं –

1. मुफ्त परिवहन :– अस्पताल जाने और लौटने के लिए गर्भवती या नवजात को जांच, प्रसव, इलाज के लिए घर से सभी सरकारी अस्पतालों तक जाने के लिए वाहन स्वास्थ्य विभाग द्वारा मुफ्त उपलब्ध कराया जाना चाहिए। अगर एक अस्पताल से दूसरे अस्पताल जाना पड़े तो उसके लिए भी वाहन मुफ्त में मिलना चाहिए। अस्पताल आने व घर लौटने के लिए 102 पर कॉल करें।

2. मुफ्त जांच और इलाज :– सभी गर्भवती, प्रसूता माता व नवजात की आवश्यकता अनुसार सभी जांच जैसे कि खून जांच, पेशाब जांच, सोनोग्राफी इत्यादि मुफ्त में की जानी चाहिए। अस्पताल में कोई शुल्क नहीं लिया जाना चाहिए। पर्ची का पैसा भी नहीं लिया जाना चाहिए। सब दवाइयाँ, इंजेक्शन आदि भी मुफ्त मिलनी चाहिए। सामान्य और सिजेरियन–दोनों किस्म का प्रसव भी मुफ्त में होना चाहिए। कोई बेड चार्ज भी नहीं लगना चाहिए। खून चढ़ाने का भी खर्च नहीं लगना चाहिए।

3. मुफ्त भोजन व्यवस्था :– प्रसव के लिए भर्ती महिला को मुफ्त भोजन मिलना चाहिए (सामान्य प्रसव में 3 दिन और सिजेरियन प्रसव में 7 दिन के लिए)। इस हेतु हर प्रसूता महिला के लिए नवीन दर 160 रू. प्रतिदिन का प्रावधान है (नई दर 1 जुलाई 2016 से लागू है)।

भोजन के मेनू में प्रतिदिन चाय-बिस्किट, नाश्ता, दूध, अण्डा, फल एवं हरी सब्जियां दी जानी है।

यदि उपर्युक्त सुविधाओं को लेने में समस्या आ रही हो अथवा जानकारी चाहिए हो तो मितानिन हेल्प डेस्क से मदद ले सकते हैं। समस्या हल न होने पर 104 में शिकायत लिखवायें व इसके साथ ही **18002337575** पर भी कॉल करें और शिकायत लिखवायें।

104 फोन पर शिकायत दर्ज कराना –

- सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं से संबंधित समस्या की शिकायत दर्ज करा सकते हैं।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना/मुख्यमंत्री स्वास्थ्य बीमा योजना के तहत स्मार्ट कार्ड द्वारा इलाज -

- अस्पताल आते समय स्मार्ट कार्ड साथ में जरूर लावें।
- स्मार्ट कार्ड धारी परिवार के 5 सदस्यों का साल में 30 हजार रू. तक का इलाज।

- भर्ती मरीज का जाँच, ऑपरेशन, इलाज सब मुफ्त होगा।
- मरीज की जेब से कोई पैसा नहीं लगना है। यदि कोई पैसा मांगता है, तो मरीज शिकायत दर्ज करायें और पैसा न दें।
- एक बार का परिवहन शुल्क 100 रू. दिया जायेगा। (अधिकतम 10 बार के लिए)।
- इलाज के बाद स्मार्ट कार्ड से कितना राशि कटा व कितनी राशि शेष है की जानकारी जरूर लेवें।
- जरूरत पड़ने पर **हेल्पलाइन नं 104** पर कॉल करें व शिकायत दर्ज करावें।

इनमें देखी जाने वाली मुख्य समस्याएं

उप स्वास्थ्य केन्द्र एवं टीकाकरण से संबंधित समस्या -

- कुछ दूरस्थ क्षेत्रों में ए.एन.एम. पदस्थ नहीं होना।
- कुछ दूरस्थ पारों में टीकाकरण नहीं होना।
- उप स्वास्थ्य केन्द्र में पर्याप्त दवा उपलब्ध नहीं होना।
- प्रसव पूर्व जांच में कुछ जांच छूट जाना जैसे ब्लड प्रेशर की जांच एवं खून जांच।
- कुछ स्थानों पर उप स्वास्थ्य केन्द्र हेतु भवन, बिजली, पानी, आवश्यक उपकरण उपलब्ध नहीं होना।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से संबंधित समस्या -

- कुछ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र कम समय के लिए खुलना।
- भर्ती की सुविधा में कमी होना।
- रात में प्रसव की सुविधा नहीं होना।
- मरीजों को कुछ प्रकार की दवाईयां नहीं मिलना।
- गंभीर मरीजों के उपचार की सुविधा हेतु प्रशिक्षित कर्मचारियों की कमी होना।

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं जिला अस्पताल से संबंधित समस्या -

- सभी जांच की सुविधा नहीं होना।
- संस्थागत प्रसव में पैसे की मांग करना।
- अस्पताल के स्टाफ का व्यवहार खराब होना।

- दवाई बाहर से खरीदवाना।
- आपरेशन से प्रसव की सुविधा नहीं होना।
- फोन करने पर भी गाड़ी नहीं आना।
- गाड़ी वाले द्वारा पैसो की मांग करना।
- स्मार्ट कार्ड होने पर भी और पैसों की मांग करना और दवाई बाहर से खरीदवाना।
- सभी प्रकार के जांच, इलाज और दवाई मुफ्त नहीं मिलना।

समस्याओं को ठीक करने के लिए क्या करना चाहिए -

- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति में समस्या पर चर्चा करना।
- संबंधित कर्मचारी से समस्या के बारे में चर्चा करना।
- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति व हितग्राही के द्वारा आवेदन बनाकर विकासखण्ड व जिला स्तर पर भेजना।
- हेल्पलाइन में शिकायत दर्ज करना (104 में)।
- विकासखण्ड स्तरीय बैठक एवं जिला स्तरीय बैठकों में उच्च अधिकारियों को समस्याओं से अवगत कराना।
- ब्लाक स्तरीय सम्मेलन में समस्याओं को मुद्दे के रूप में रखना।

स्वास्थ्य हमर अधिकार हवय, मितानिन दीदी हमर साथ हवय ।

जन-जन का यह नारा है, स्वास्थ्य अधिकार हमारा है ।

नर्सिंग होम कानून 2010 में दिये गये मरीज के अधिकार

छत्तीसगढ़ नर्सिंग होम कानून 2010 में बना। इसमें सभी सरकारी अस्पताल और निजी (प्राइवेट) अस्पतालों को जिला में पंजीयन कराना होता है।

इस कानून में मरीज को क्या–क्या अधिकार है ?

आपातकालीन स्थिति में -

- सभी अस्पताल / नर्सिंग होम के पास कोई भी मरीज के आने पर पहले उसका इलाज शुरू किया जाना है। पैसा जमा करने तक मरीज के इलाज को रोकना नहीं है।
- गंभीर मरीज को दूसरे अस्पताल रेफर करने से पहले उसे प्राथमिक उपचार देना है। इलाज संबंधी सभी रिकार्ड और एक सहायक के साथ दूसरे अस्पताल भेजना है।

इलाज के दौरान मरीज के अधिकार -

- इलाज के दौरान मरीज के साथ सम्मानजनक व्यवहार व मरीज की गोपनीयता को बनाये रखना है।
- अस्पताल द्वारा मरीज अथवा उसके परिजन को मरीज की बीमारी, संभावित खर्च, आपरेशन से होने वाले खतरों के बारे में पूरी जानकारी देना है।

- मरीज को इलाज के दौरान और छुट्टी के बाद इलाज से संबंधित सभी कागजात अस्पताल द्वारा दिया जाना है (फोटोकॉपी के लिए अलग से पैसे देना पड़ सकता है)।
- पुरूष डॉक्टर द्वारा किसी महिला मरीज की जांच करते समय साथ में एक महिला स्टाफ का होना जरूरी है।
- अस्पताल द्वारा मरीज के किसी भी रिपोर्ट को मरीज अथवा उसके द्वारा बताये गये व्यक्ति के अलावा किसी और को रिपोर्ट नहीं दिखाया जाना है।
- एच.आई.वी. पीड़ित व्यक्ति को किसी भी अस्पताल द्वारा इलाज के लिए मना नहीं किया जाना है।
- मरीज की मृत्यु होने की स्थिति में शव के साथ सम्मानजनक व्यवहार किया जाना है। अस्पताल द्वारा पैसों की वजह से शव देने से मना नहीं किया जाना है।
- यदि मरीज अथवा उसके परिजन दूसरे अस्पताल जाना चाहते हैं तो, अस्पताल द्वारा मरीज को जाने देना है।
- भर्ती मरीज के इलाज व पूर्ण सुरक्षा की जिम्मेदारी इलाज करने वाले संबंधित डॉक्टर की है।

अन्य प्रावधान -

- वृद्धों, विकलांगों के लिए आने जाने हेतु सुविधाजनक रास्ता होना।
- साफ–सुथरा शौचालय होना।
- अस्पताल को दिखने वाली जगह पर अपना लाइसेंस लगाना।
- अस्पताल द्वारा उपलब्ध सेवाएं, समय सारिणी, डॉक्टर का नाम, शैक्षणिक योग्यता आदि की जानकारी दीवार पर लिखकर दिखाना।

पोषण संबंधी मुख्य सेवाएं

1. आंगनवाड़ी कार्यक्रम (समेकित बाल विकास योजना)

मुख्य प्रावधान -

- **6 माह से 3 वर्ष के बच्चों के लिए** – इन बच्चों के लिए साप्ताहिक सूखा राशन (टी.एच.आर.) रेडी टू ईट मिलने का प्रावधान है।
- **3 से 6 वर्ष के बच्चों के लिए** – इन बच्चों को आंगनवाड़ी में नाश्ता एवं गर्म पका भोजन देने का प्रावधान है।

- **गर्भवती व शिशुवती महिलाओं के लिए** – सभी गर्भवती महिलाओं व शिशुवती महिलाओं को साप्ताहिक सूखा राशन रेडी टू इट वितरण का प्रावधान है। **साथ में गर्भवती को प्रतिदिन एक बार गर्म पका भोजन देने का प्रावधान है।**

मुख्य समस्याएं -

- कई केन्द्रों में बच्चों की उपस्थिति कम रहना।
- कुछ पारों में आंगनवाड़ी केन्द्र नहीं होना अथवा बहुत दूर होना।
- रोज आंगनवाड़ी नहीं खुलना।
- गर्म भोजन में गुणवत्ता की कमी होना। कभी सब्जी या दाल न मिलना।
- तय मात्रा अनुसार कुछ जगह साप्ताहिक सूखा राशन (टी.एच.आर.) नहीं मिल पाना।

- रेडी टू इट (टी.एच.आर.) के गुणवत्ता में कमी होना।
- बच्चों के लिए दिये जाने वाले टी.एच.आर. को कई बार पूरे परिवार द्वारा रोटी बनाकर खा लेना।
- माताओं को बच्चों के वजन की जानकारी नहीं होना।

अभ्यास के प्रश्न

- आंगनवाड़ी में बनने वाले भोजन में कभी दाल बनता है जो पानी–पानी रहता है और कभी सब्जी बनता है। ज्यादातर आलू की सब्जी बनती है। जिसके कारण बच्चे आंगनवाड़ी कम आते हैं। इसके लिए गांव वालों को क्या करना चाहिए ?
- पिछले दो माह से सूखा राशन (टी.एच.आर.) नहीं मिला है, गांव वालों को क्या करना चाहिए ?
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बच्चों को खेल–खेल में सीखाती है, गांव वाले बच्चों को अक्षर ज्ञान सीखाने के लिए दबाव डालते हैं। गांव वालों को क्या समझाये जाने की जरूरत है ?

बच्चों की यह छुक-छुक गाड़ी, चलके पहुंचे आंगनवाड़ी ।

बचपन को करती आबाद, आंगनवाड़ी जिन्दाबाद ।

2. मध्यान्ह भोजन -

मुख्य प्रावधान -

मध्यान्ह भोजन के अंतर्गत माध्यमिक एवं प्राथमिक शालाओं के बच्चों को दोपहर का पका हुआ गर्म भोजन खिलाया जाता है। 1 साल में 230 दिन मध्यान्ह भोजन देने का प्रावधान है। सूखा प्रभावित क्षेत्र में गर्मी की छुट्टियों में भी मध्यान्ह भोजन दिया जाता है।

मुख्य समस्याएं -

- मध्यान्ह भोजन का संचालन करने वाले स्वयं सहायता समूह अथवा पंचायत को पैसा मिलने में देरी होना।
- अण्डा, पापड़, आचार आदि नहीं दिया जाना।
- सप्ताह में कुछ दिन दाल, सब्जी में से कोई चीज नहीं दिया जाना।
- कुछ सूखाग्रस्त क्षेत्रों के स्कूलों में गर्मी में मध्यान्ह भोजन नहीं दिया जाना।
- बेसहारा बुजुर्गों को मध्यान्ह भोजन में शामिल नहीं किया जाना।

सब्जी, रोटी, अण्डा, दाल, बच्चे खाएं, रहे खुशहाल ।

साफ पानी, शिक्षा और भोजन, मांग रहा है देश का बचपन ।

3. सार्वजनिक वितरण प्रणाली (राशन दुकान) -

क्र.	परिवार का प्रकार	खाद्य पदार्थ	मासिक पात्रता	दर
1.	अन्त्योदय परिवार (गुलाबी कार्ड)	चावल	35 किग्रा. प्रति माह	रू. 1 प्रति कि.ग्राम
		आयोडाइज्ड नमक	2 किग्रा. प्रति माह	निःशुल्क
		चना	2 किग्रा. प्रति माह	रू. 5.00 प्रति किग्रा
		शक्कर	1 किलो प्रति परिवार	रू. 13.50 प्रति किग्रा
		मिट्टी तेल	3 लीटर प्रति परिवार	रू. 15 प्रति लीटर
2.	प्राथमिकता परिवार (नीला कार्ड)	चावल	7 किग्रा. प्रति सदस्य प्रति माह	रू. 1 प्रति किलो ग्राम
		आयोडाइज्ड नमक	2 किग्रा. प्रति परिवार	निःशुल्क
		चना	2 किग्रा. प्रति परिवार	रू. 5.00 प्रति किग्रा
		शक्कर	1 किलो 400 ग्राम प्रति परिवार	रू. 13.50 प्रति किग्रा
		मिट्टी तेल	3 लीटर प्रति परिवार	रू. 15 प्रति लीटर
3.	निराश्रित एकल परिवार (हरा कार्ड)	चावल	10 किग्रा. प्रति माह	निःशुल्क

टीप - चने की पात्रता, राज्य के अनुसूचित क्षेत्रों (आदिवासी बाहुल्य 85 विकासखण्ड) में निवास करने वाले समस्त अन्त्योदय परिवारों तथा प्राथमिकता वाले परिवारों को है। (नीले और गुलाबी कार्ड पर)

- कार्ड में परिवार के किसी सदस्य का नाम छूटा हो तो नाम जोड़ने के लिए पंचायत में आवेदन दिया जा सकता है।
- सभी कार्ड में जिस सदस्य का नाम नहीं जुड़ा है तो उसका आधार कार्ड दिखाने पर 5 किलो प्रति माह चावल दिया जाना है (3 रू. प्रतिकिलो की दर से)।

मुख्य समस्याएं -

- कार्ड में परिवार के कुछ सदस्यों का नाम नहीं जुड़ा होना।
- किसी वास्तविक गरीब व्यक्ति का राशन कार्ड निरस्त हो जाना।
- आदिवासी बाहुल्य विकासखण्डों में कभी–कभी चना नहीं मिलना।

कार्ड संबंधी समस्या होने पर क्या करें -

- वास्तविक गरीब व्यक्ति का राशन कार्ड निरस्त कर दिये जाने पर ब्लॉक/जिला में दावा आपत्ति (अपील) की जा सकती है।
- राशन दुकान के संचालन में गड़बड़ी पाये जाने पर हेल्पलाइन नम्बर **(18002333663)** पर शिकायत कर सकते हैं। समस्या की शिकायत एस.डी.एम. अथवा कलेक्टर को भी की जा सकती है।

अभ्यास के प्रश्न

- बस्तर जिले के एक गांव में पिछले दो महिने से चना नहीं मिला इस संबंध में गांव के लोगों को क्या करना चाहिए ?
- गांव के एक परिवार में एक सदस्य का नाम नहीं जुड़ा है जिसके लिए मितानिन ने आवेदन लिखवाकर पंचायत में जमा किया फिर भी उस परिवार को 5 किलो चावल नहीं दिया जा रहा है। इस संबंध में उन्हें क्या करना चाहिए ?

4. रोजगार गारंटी योजना –

मुख्य प्रावधान –

रोजगार गारंटी कानून ग्रामीण लोगों को रोजगार का अधिकार प्रदान करता है, जिसके तहत प्रत्येक ग्रामीण परिवार 150 दिन का रोजगार प्राप्त कर सकता है। प्रतिदिन मजदूरी दर 167 रूपये का प्रावधान है।

गर्भवती होने पर – जो गर्भवती महिला रोजगार गारंटी में पंजीकृत है उसे 30 दिन की मजदूरी दी जानी है। यदि उस महिला ने पिछले 12 माह में रोजगार गारंटी में 15 दिन स्वयं कार्य किया हो।

रोजगार गारंटी में क्या समस्याएं देखने को मिलती है ?

- कुछ पंचायतों में काम नहीं खुलना।
- काम का भुगतान मिलने में देरी होना।

अभ्यास के प्रश्न

- एक गांव के लोगों ने बताया कि उनकी पंचायत में इस समय कोई भी शासकीय काम नहीं खुला है, जिसके कारण मजदूर खाली बैठे हैं। इस गांव के लोग काम खुलवाने के लिए क्या कर सकते हैं ?
- एक गांव में तालाब निर्माण कार्य चल रहा है, जिसमें बहुत सी महिलाएं भी काम कर रही है। उनके छोटे–छोटे बच्चों को देखने कोई नहीं है। इसके लिए क्या प्रावधान है ? और उसको लागू कैसे करवाएं ?
- एक गांव में लोगों ने बताया कि काम किए हुए चार महिने बीत गये हैं। पर अभी तक उन्हें मजदूरी नहीं मिली। इस संबंध में गांव वालों को क्या करना चाहिए ?

समस्याओं के समाधान के लिए क्या करना चाहिए -

- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति में समस्या पर चर्चा करना।
- संबंधित कर्मचारी / अधिकारी से समस्या के बारे में चर्चा करना।
- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति व हितग्राही के द्वारा आवेदन बनाकर विकासखण्ड व जिला स्तर पर भेजना।
- हेल्पलाइन में शिकायत दर्ज करना (104, मितानिन हेल्प लाइन नं. 18002337575 में)।
- **योजनाओं से संबंधित हेल्प लाईन में शिकायत दर्ज करना–**

  राशन दुकान हेतु – 18002333663

  रोजगार गारंटी – 18002332425

  मध्यान्ह भोजन – 18002336581

  आंगनवाड़ी – 18002334448

  स्वास्थ्य – 104
- विकासखण्ड स्तरीय बैठक एवं जिला स्तरीय बैठकों में उच्च अधिकारियों को समस्याओं से अवगत कराना।
- ब्लाक स्तरीय सम्मेलन में समस्याओं को मुद्दे के रूप में रखना।

हक से मांगों 100 दिन काम, 15 दिन में हो भुगतान ।

हर हाथ को काम दो, काम का पूरा दाम दो ।

अध्याय 9

मितानिन के कार्य एवं स्वरूप

मितानिन की भूमिका -

मितानिन का काम है अच्छे स्वास्थ्य के लिए जो कुछ जरूरी है, उसमें अपने पारा को मदद करना और स्वास्थ्य जिससे खराब होता है उससे बचाव के लिए समुदाय को जागरूक और मजबूत बनाना। मितानिन स्वास्थ्य और उससे जुड़ी चीजों को समझती है और इस विषय में पारा के मुखिया का काम करती है। मितानिन की जवाबदेही समुदाय के प्रति है। समुदाय ही मितानिन को चुनता है। मितानिन किसी प्रकार की कर्मचारी नहीं है। मितानिन पर किसी काम के लिए दबाव नहीं डाला जाना है।

1. मितानिन की जवाबदेही :– मितानिन अपने पारे के समुदाय के लिए कार्य करती है। इसलिए मितानिन की जवाबदेही समुदाय के प्रति है न कि किसी सरकारी विभाग के प्रति। पारा के लोग मिलकर मितानिन को चुनते हैं। मितानिन को हटाने का अधिकार भी पारे के लोगों को ही है।

2. समुदाय की जरूरत के आधार पर कार्य करना :– मितानिन ऐसे कई काम करती है जिसके लिए प्रोत्साहन राशि नहीं है। पर ये काम पारे के स्वास्थ्य के लिए जरूरी होते हैं। कुछ उदाहरण जैसे–

- दस्त का इलाज करना, दस्त से बचाव के लिए सलाह देना।
- निमोनिया वाले बच्चों की पहचान व इलाज में मदद करना।
- महिलाओं की खास समस्याओं की दवा देना।
- महिला हिंसा रोकने में मदद करना।
- मोतियाबिंद, परिवार नियोजन आपरेशन के मरीजों के घर फालोअप करना।
- टी.बी., कुष्ठ मरीजों की पहचान करना।

3. स्वयंसेवी के रूप में कार्य करना :– विभाग से मितानिनों को कार्य आधारित प्रोत्साहन राशि दी जा रही है। तब भी मितानिन की भूमिका एक स्वयंसेवी की है न कि विभाग के कर्मचारी की। मितानिन किसी कार्य को करने के लिए बाध्य नहीं है। वह किसी कार्य को करने से मना कर सकती है। मितानिन प्रशिक्षक या ए.एन.एम. भी कोई काम बोले, यदि मितानिन करना न चाहे तो इंकार कर सकती है। मितानिन को कोई कार्य करने के लिए दबाव नहीं डाला जा सकता।

मितानिन मुख्यत: तीन तरह के कार्य करती है -

1. स्थानीय स्तर पर सीधे सेवा देना :–

- बीमारियों से बचने के लिए परिवारों को सलाह देना और समुदाय को जागरूक करना।
- दस्त, बुखार, निमोनिया आदि के मरीजों की पहचान कर जरूरी सलाह और दवा देना।

2. अस्पताल और समुदाय के बीच में कड़ी का कार्य करना :– बीमार एवं जरूरतमंद लोगों को अस्पताल पहुंचाना। जैसे –

- गर्भवती को प्रसव पूर्व जांच और संस्थागत प्रसव के लिए अस्पताल भेजना।
- टी.बी. एवं कुष्ठ के मरीजों की पहचान कर जांच व इलाज के लिए अस्पताल भेजना।
- दस्त, मलेरिया, निमोनिया के गंभीर मरीजों को अस्पताल भेजना।
- परिवार नियोजन आपरेशन, मोतियाबिंद आपरेशन के मरीजों को अस्पताल भेजना।

3. स्वास्थ्य से जुड़े अधिकारों को प्राप्त करने में मदद करना :– मितानिन स्वास्थ्य, पोषण, पेयजल, रोजगार, महिलाएं एवं बच्चों से संबंधित सभी योजनाओं और कानूनों की जानकारी देती है। समुदाय, महिलाओं और कमजोर वर्गों को संगठित कर अधिकारों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है।

ध्यान रखने वाली बातें -

1. दोषारोपण नहीं करना – कोई भी माँ नहीं चाहती कि उसका बच्चा बीमार और कमजोर रहे इसलिए ध्यान रखें कि बीमारी के लिए लोगों को दोषी नहीं ठहराया जाए। इसलिए मितानिन होने के नाते ये जिम्मेदारी है कि माता या परिवार को दोषी न ठहराकर उनकी मजबूरियों और परिस्थितियों को समझकर उन्हें सहयोग करें। उनकी परिस्थितियों को समझकर सलाह देने से लोग ऐसी सलाह को अपनाते भी हैं।

2. आखिरी व्यक्ति तक पहुंचना :– मितानिनें घर–घर जाकर स्वास्थ्य का संदेश और सलाह दे रही हैं। बहुत से परिवारों को मदद कर रही हैं।

लेकिन कहीं–कहीं कुछ परिवारों को मितानिन की सेवा नहीं मिल पा रही है। कुछ परिवार जो मितानिन के घर से थोड़ा दूर बसे होते हैं, कभी–कभी छूट जाते हैं। मितानिन को ऐसे परिवारों तक बार–बार जाने की जरूरत है। इसमें गांव के सबसे गरीब और बेसहारा लोगों को ध्यान में रखना बहुत जरूरी है। मितानिन की पहुंच गांव के सबसे आखिरी व्यक्ति तक होनी चाहिए।

सब मिलजुल करें मितानिन का सम्मान, रखती है सबके स्वास्थ्य का ध्यान ।

सबकी खुशी का रखे ध्यान, मितानिन की नजरों में सब है समान ।

बचपन को करती आबाद, हमारी मितानिन जिन्दाबाद ।

ऐसे परिवार जिन्हें मितानिन के विशेष मदद की जरूरत है

1. विकलांग

विकलांग व्यक्ति उसे कहते हैं जिनके शरीर का कोई हिस्सा सही से काम नहीं कर पाता है। विकलांगता कई प्रकार की हो सकती है –

- चलने में, हाथ में काम करने में समस्या जैसे कि कुछ उठाना, लिखना आदि।
- देखने में समस्या।
- बोलने व सुनने में समस्या।
- मानसिक रूप से विकलांग–जन्म से ही मानसिक विकास का कम होना।

विकलांग लोगों के बारे में विशेष ध्यान देने वाली बातें –

- कुछ घरों में विकलांग लोगों को घर से बाहर निकलने से मना किया जाता है। इस कारण से अक्सर दिखाई नहीं देते। इसलिए विकलांग लोगों को जोड़ने के लिए पहला कदम उनकी पहचान करना है। समाज में उनकी पहचान व भागीदारी को बहुत कम कर दिया जाता है।
- विकलांग लोगों की क्षमता को समाज द्वारा कम आंका जाता है। इससे उनको मिलने वाले उपयोगी अवसर कम कर दिये जाते हैं।
- विकलांगता की रोकथाम की जानकारी अधिकतर लोगों की नहीं रहती है। मानसिक रूप से विकलांग लोगों को और भी बुरे व्यवहार को सहना पड़ता है।

विकलांगों के लिए प्रावधान -

- सस्ता राशन के लिए राशन कार्ड।
- बस व ट्रेन किराया में छूट।
- छात्रवृत्ति (6 से 14 वर्ष)।
- ट्राईसायकल, बैसाखी, कैलिपर।
- पेंशन (2 से 5 वर्ष, 15 वर्ष के ऊपर)।
- कृत्रिम अंग (हाथ व पैर)।
- सुनने की मशीन, चश्मा।
- बधिरता के लिए कॉक्लियर इम्प्लांट (बाल श्रवण योजना)।
- सरकारी नौकरी में आरक्षण।

विकलांगता में मितानिन की भूमिका -

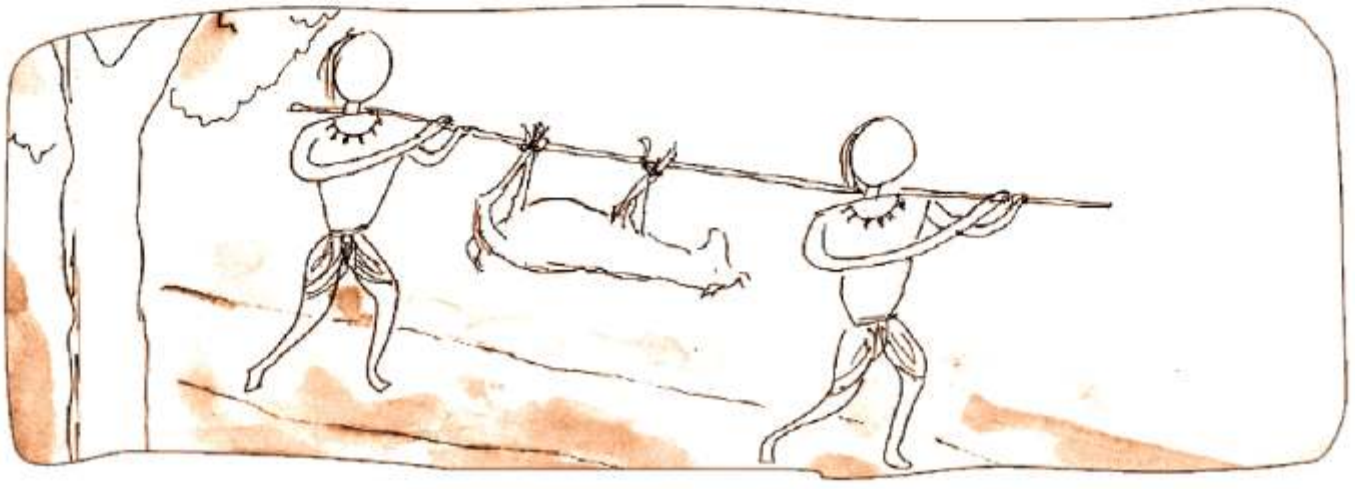
- नवजात बच्चे में भ्रमण के दौरान सुनने व देखने की क्षमता की जांच करना चाहिए।
- विकलांग बच्चों को स्कूल से जोड़ना चाहिए।
- पारे के विकलांग व्यक्तियों की पहचान कर सूची बनाना चाहिए।
- विकलांगता प्रमाण पत्र बनवाने में मदद करना चाहिए।
- विकलांग व्यक्ति से भेदभाव नहीं करने के बारे में परिवार को समझाना चाहिए।
- विकलांग व्यक्तियों हेतु होने वाले शिविरों में ले जाना चाहिए।
- शासन की विभिन्न योजनाओं का लाभ दिलाने में मदद करना चाहिए।

2. विशेष रूप से पिछड़ी जनजातियां

ये कुछ ऐसे आदिवासी समुदाय है, जिनकी जीवन शैली अभी भी आय अर्जन करने के नये तरीकों से नहीं जुड़ी हैं तथा जंगल पर आधारित है। ये समुदाय अपनी संस्कृति से जुड़े रहना चाहते हैं। छत्तीसगढ़ में पांच जनजातियां–बैगा, कमार, बिरहोर, पहाड़ी कोरवा तथा अबुझमाड़िया इस श्रेणी में आते हैं। इन समुदायों को शासन द्वारा विशेष दर्जा दिया गया है। इसके अलावा पण्डो, भूंजिया, मझवार आदि जनजातियां भी बहुत गरीब हैं।

जंगली बांस का काम करके आजीविका कमाते हैं। बिरहोर जंगली घास से रस्सी बनाकर गुजारा करते हैं। पहाड़ी कोरवा, बैगा, अबुझमाड़ जातियां लगभग पूरी तरह जंगल व वनोपज पर निर्भर है। इन लोगों को अक्सर मुख्य गांव से दूर पहाड़ी पर या जंगल के निकट बसना पड़ता है। छोटे–छोटे पारों की बस्ती होने से उनके अपने पारे में स्कूल, राशन दुकान व आंगनवाड़ी केन्द्र नहीं खोले जाते हैं, इसलिए इनके बच्चे भी खाद्य योजनाओं से वंचित रह जाते हैं।

इन समुदायों में कुपोषण की स्थिति भयानक है। शासकीय स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच से दूर होने के कारण इनमें मृत्युदर भी बहुत अधिक है।



इन जनजातियों के लिए शासन की क्या योजनाएं हैं ?

- उच्चतम न्यायालय के आदेश अनुसार प्रत्येक विशेष जनजाति परिवार को अंत्योदय कार्ड मिलना अनिवार्य है (गुलाबी राशन कार्ड)।
- शासन द्वारा इन जनजातियों के विकास के लिए अलग से विकास प्राधिकरण बनाए गए हैं। ये प्राधिकरण इन्हें आजीविका व खाद्य उत्पादन हेतु खाद–बीज, प्रशिक्षण, बैल, सायकल आदि सुविधाएं मुफ्त में देते हैं।
- पेयजल के लिए हैण्डपम्प लगाने में इनके पारों को प्राथमिकता दी जाती है।
- उनके बच्चों की शिक्षा के लिए आश्रम खोले गए हैं।
- इन जनजातियों के पढ़े लिखे युवक–युवतियों को शासकीय नौकरी में प्राथमिकता दी जाती है।

इन समूहों की मितानिन व समुदाय कैसे मदद कर सकते हैं ?

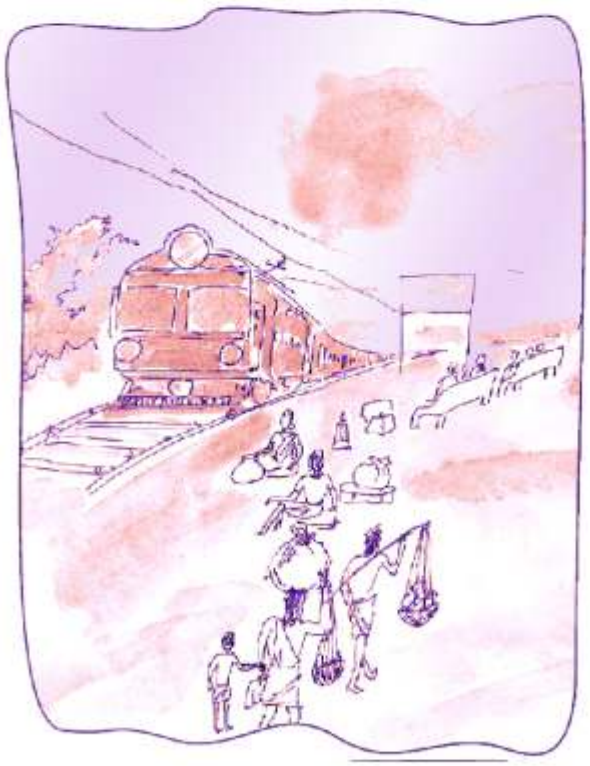
- समुदाय को इन समूहों की संस्कृति का आदर करना चाहिए। समुदाय द्वारा इन समूहों की बसाहटों से मितानिन का चयन जरूर करना चाहिए। इन समूहों की बस्तियां अक्सर मुख्य गांव से हट कर दूर–दराज क्षेत्रों में रहती है। इनकी विशेष पहचान व जरूरतों को समझते हुए उन्हें शासकीय कार्यक्रमों से जोड़ने के लिए विशेष प्रयास करने चाहिए।
- जिन विशेष जनजाति परिवारों को अंत्योदय कार्ड नहीं मिला है, उनकी पहचान करके उसकी सूची पंचायत, विकासखण्ड तथा जिला कलेक्टर के पास भेजी जानी चाहिए ताकि उन्हें अंत्योदय कार्ड मिल सके।
- मितानिन द्वारा अपने पारे में रह रहे ऐसे परिवारों को सम्पर्क करने का विशेष प्रयास किया जाना चाहिए। ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण

समिति में इनकी जरूरतों एवं समस्याओं के लिए कार्य योजना बनाना चाहिए।

- वनों की रक्षा तथा वनोपज लेने के अधिकार को प्राप्त करने के लिए समुदाय द्वारा वन सुरक्षा समिति, ग्राम सभा आदि के माध्यम से प्रयास किये जाने चाहिए।
- नये आंगनवाड़ी केन्द्र खोलने के समय, विशेष जनजातियों के पारों में केन्द्र खोलने को प्राथमिकता दी जाए और इसका चिन्हांकन कर पंचायत को सूची दी जाने चाहिए।

3. पलायन करने वाले मजदूरों के परिवार

रोजगार के अवसरों की कमी के कारण छत्तीसगढ़ के बहुत से गरीब मजदूरों को अपना घर छोड़कर बाहर काम खोजने जाना पड़ता है। पलायन करने वाले मजदूर अधिकतर भोजन व सामाजिक सुरक्षा के अधिकारों व शासकीय योजनाओं के लाभ से वंचित रह जाते हैं। किन्तु उनके घर में पीछे छोड़ गए परिवारों के सदस्य भी भोजन और स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करने में बहुत सी परेशानियों का सामना करते हैं। पलायन करने वाले मजदूर के परिवार के पास बहुत कम पैसा या आय के साधन रह जाते हैं। घर के मुखिया द्वारा पलायन करने से कुछ माह तक घर की स्थिति बहुत कठिन हो जाती है।



पलायनकर्ता मजदूरों के परिवारों के लिए मितानिन व समुदाय क्या मदद कर सकते हैं ?

- ऐसे परिवार की पहचान करके उन्हें पारा बैठक में जोड़ा जाना चाहिए। उनकी समस्याओं को समझने व समाधान ढूंढने के लिए मितानिन द्वारा उनसे निरंतर सम्पर्क बनाए रखना चाहिए। उन्हें ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति की बैठकों में जोड़ना चाहिए।
- पलायनकर्ता परिवार के बच्चों को आंगनवाड़ी व स्कूल से जोड़ने के लिए विशेष प्रयास किया जाना चाहिए।
- पलायन की मजबूरी को कम करने के लिए अपने ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार गारंटी योजना के काम खुलवाने के लिए आवेदन लगवाए जाने चाहिए।

4. दलित समुदाय

छत्तीसगढ़ में दलित परिवार जनसंख्या का लगभग दस प्रतिशत हैं। दलित समुदाय सदियों से सामाजिक तिरस्कार व शोषण का शिकार रहा है। उनकी बस्तियां अक्सर मुख्य बस्ती से अलग रहती है। इस समुदाय के विरूद्ध अन्य लोग भेदभाव और छूआछूत का व्यवहार करते हैं। कुछ जगह अभी भी मध्यान्ह भोजन, आंगनवाड़ी व स्वास्थ्य सेवाओं में छूआछूत व भेदभाव किया जाता है। कुछ जगह देखने में आया है कि दलित बच्चों को अलग ढंग से खाना दिया जाता है। भोजन पकाने वाली सहायिका के पद पर बहुत कम जगह किसी दलित महिला को रखा गया है। दलित पारों में स्कूल तथा आंगनवाड़ी की संख्या भी बहुत कम है। छोटे–छोटे पारों में रहने व अलग बस्ती होने के कारण स्कूल, आंगनवाड़ी,

राशन दुकान आदि से दूरी बढ़ जाती है। दलित समुदाय की संख्या कम होने के कारण पंचायत में भी वे अपनी मांग को प्रभावी ढंग से रख नहीं पाते हैं।

दलित समुदाय के लिए मितानिन व समुदाय क्या प्रयास कर सकते हैं ?

- समुदाय को किसी भी प्रकार के जाति आधारित भेदभाव तथा छूआछूत का विरोध करना चाहिए। एक साथ मिलकर बैठक करना चाहिए।
- मितानिन द्वारा दलित परिवारों को ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति बैठक में जोड़ने का विशेष प्रयास किया जाना चाहिए।
- मितानिन द्वारा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को दलित पारों में अवश्य जाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।
- आंगनवाड़ी व स्कूल में छुआछूत पर खास नजर रखनी चाहिए तथा ऐसी कोई घटना होने पर पंचायत, विकासखण्ड तथा जिला कलेक्टर के पास सूचना भेजनी चाहिए।
- नये आंगनवाड़ी केन्द्र खुलने के समय मांग करना चाहिए कि केन्द्र दलित पारों में खोले जाएं ताकि अन्य पारे के बच्चे वहां आए और सामाजिक भेदभाव कम हो सके।

5. एकल महिलाएं तथा उनके द्वारा चलाए जा रहे परिवार

हर गांव में ऐसे परिवार मिलेंगे जिनकी मुख्य आय अर्जनकर्ता विधवा अथवा परित्यक्ता महिलाएं हैं। एक ही व्यक्ति पर आजीविका अर्जन करने का बोझ रहने से परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर रहती है। ऐसी महिलाओं की भूमि पर भी अन्य लोगों की नजर रहती है। टोनही होने के आरोप भी अक्सर विधवा या परित्यक्ता महिलाओं पर लगाए जाते हैं। महिला मुखिया वाले

परिवारों को ग्राम पंचायत तथा जातिगत पंचायतों में भी अपनी बात रखने का बराबर अवसर नहीं मिल पाता है।

एकल महिला परिवार को मितानिन व समुदाय कैसे मदद कर सकते हैं ?

- मितानिन द्वारा विशेष प्रयास करके इन महिलाओं को ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति बैठक में शामिल किया जाना चाहिए।
- ऐसे परिवारों की पहचान करके पेंशन सूची में उसका नाम ग्राम सभा द्वारा जुड़वाना चाहिए।
- संपत्ति पर उनके कानूनी अधिकारों की जानकारी उन्हें दी जानी चाहिए, जैसे कि पति की मृत्यु होने पर उसकी विधवा तथा बच्चों का उसकी संपत्ति पर पहला अधिकार होता है।

- पति द्वारा छोड़ दी जाने वाली महिला को भी पति के घर में रहने तथा संपत्ति में हिस्सा पाने का कानूनी अधिकार है।
- पति द्वारा छोड़ दिए जाने पर भी पति से पत्नि उसके साथ रह रहे बच्चों को गुजारे हेतु पैसा भी कानूनी रूप से मांग किया जा सकता है।

- विवाह तथा तलाक संबंधी कानूनों पर भी इन महिलाओं को जानकारी व कानूनी सहायता दिलाने का प्रयास किया जाना चाहिए।
- टोनही कह कर प्रताड़ित की जाने वाली महिलाओं को समुदाय द्वारा बचाया जाना चाहिए तथा दोशी व्यक्तियों के खिलाफ पुलिस में रिपोर्ट दर्ज करानी चाहिए।

टोन्ही प्रताड़ना पर रोक का कानून -

छत्तीसगढ़ राज्य के बहुत से क्षेत्रों में महिलाओं को टोनही बोलकर परेशान किया जाता है। किसी भी महिला को टोनही 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 टोनही प्रताड़ना विरूद्ध कड़ा कानून बनाया गया है। किसी महिला को टोनही 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।

छ.ग. टोनही प्रताड़ना अधिनियम

क्र.	अपराध	कानून (भा.द.वि)	अधिकतम सजा (जेल)
1.	यदि कोई व्यक्ति किसी की किसी भी माध्यम से टोनही के रूप में पहचान करता है	धारा-4	3 वर्ष
3.	कोई व्यक्ति स्वयं या अन्य द्वारा टोनही के रूप में पहचान व्यक्ति को शारीरिक व मानसिक रूप से प्रताड़ित करता है या नुकसान पहुंचाता है	धारा-5	5 वर्ष
3.	टोनही के रूप में पहचाने हुए व्यक्ति की झाड़फूंक टोटका तंत्र-मंत्र से उपचार करने का दावा करने पर	धारा-6	5 वर्ष

अध्याय 10

महिलाओं के अधिकार

परिचय -

पुरूष प्रधान समाज (पुरूषों द्वारा नियंत्रित) में महिलाओं को पुरूषों की तुलना में कमजोर माना जाता है। इसमें महिलाओं के जीवन के हर पक्ष पर पुरूष का नियंत्रण होता है। जिसके कारण महिलाओं की विभिन्न संसाधनों जैसे–शिक्षा, रोजगार, सम्पत्ति तक पहुंच कम होती है और परिवार में पुरूषों के मुकाबले उनकी आवाज कम या न के बराबर सुनी जाती है। और उनके साथ भेदभाव किया जाता है।

उन्हें निर्णय का अधिकार नहीं दिया जाता है। उनके साथ हमेशा गैर बराबरी का व्यहार किया जाता है। उदाहरण के लिए किशोरावस्था में लड़की के लिए कोई भी निर्णय पिता द्वारा लिया जाता है, शादी के बाद पति द्वारा निर्णय लिया जाता है। बुजुर्ग होने पर बेटे द्वारा निर्णय लिया जाता है। महिला के जीवन के हर पहलू में उसके लिए निर्णय परिवार के पुरूषों द्वारा लिया जाता है।

समाज में ज्यादातर पुरूषों को परिवार का मुखिया, कमाने वाला, मालिक, संपत्ति का वारिस मान लिया जाता है। वे राजनीति, व्यवसाय, नौकरी, शिक्षा

आदि में सक्रिय भूमिका निभाते हैं। महिला को बच्चों, बड़ों, बुजुर्गों की देखभाल करना और घर की जिम्मेदारी सम्हालना सीखाया जाता है। महिला और पुरूष के बीच कार्य और जिम्मेदारी का बटवारा परिवार और समाज में उनकी भूमिका को तय करता है।

चूंकि पुरूष को कमाने वाला, सम्पत्ति का वारिस की भूमिका दी जाती है इसलिए वह मुखिया का भूमिका निभाता है और महिला उसके अधीनस्थ की भूमिका निभाती है। इसी भूमिका के कारण लड़का और लड़की के बीच भेदभाव होता है। और इसका प्रभाव शिक्षा, रोजगार, सामाजिक व्यवस्था में देखने को मिलता है।

कुछ भेदभाव वाले उदाहरण स्पष्ट तौर पर देखने को मिलता है जैसे –

- लड़कियों को कम समय तक स्तनपान कराना।
- महिलाएं आखिरी में और कम खाती है।
- लड़कों को उच्च शिक्षा के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जबकि लड़कियों को शादी करने और घर संभालने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

- महिला और पुरूष के बीच किये जाने वाले भेदभाव का एक उदाहरण महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा के रूप में देखने को मिलता है।
- सम्पत्ति पुरूष के नाम पर होता है।

घरेलू हिंसा

घरेलू हिंसा महिलाओं के खिलाफ होने वाली हिंसा का सबसे सामान्य रूप है। यह पति या निकट के पारिवारिक सदस्यों द्वारा की जाती है। घरेलू हिंसा में शारीरिक, मानसिक, यौनिक, आर्थिक हिंसा शामिल है। पति अथवा परिवार के किसी अन्य सदस्य द्वारा किये जाने वाले बलात्कार सहित किसी भी तरह के यौन हमले को यौन हिंसा के रूप में ही देखा जाना चाहिए। इस तरह की हिंसा छुपी होती है। क्योंकि यह घर की चार दीवारी के भीतर होती है और अक्सर लोग इसे हिंसा के रूप में न देखकर परिवार का निजी मामला और जीवन का सामान्य हिस्सा मानकर स्वीकार कर लेते हैं।

घरेलू हिंसा में मुख्यत: इस तरह के व्यवहार शामिल हैं-

- मारपीट करना, काटना या फिर शारीरिक हिंसा।
- मौखिक अपमान और बेइज्जती।
- शक्की मिजाज या वफादारी पर शक करना।
- आपके परिवार, दोस्तों आदि से मिलने पर रोक।
- स्कूल, कालेज या नौकरी पर न जाने की धमकी।

- आपसी जायदाद या व्यक्तिगत वस्तुओं की तोड़फोड़ या उन्हें नुकसान पहुंचाना।
- तानें, छींटाकशी, उलाहने देना।
- आपके पहनने ओढ़ने, खाने, व्यवहार पर मीनमेख निकालना।
- बच्चों पर हिंसा।
- आपको, बच्चों या आपके अपनों को जलील करना या उन्हें मारने की धमकी देना जबरदस्ती शारीरिक संबंध बनाना।
- रूपये पैसे पर नियंत्रण।

अक्सर देखा गया है कि औरतों को वश में करने के लिए उन्हें आर्थिक कमतरी का एहसास कराया जाता है। घर खर्चे के लिए पैसे न देना, बच्चों की फीस, खाने–पीने के समान के लिए परेशान करना इसमें शामिल है। अगर कुछ पैसे दिये भी तो औरत को पाई–पाई का हिसाब देना पड़ता है या हर वक्त जरूरत के लिए पति या परिवार वालों के सामने हाथ फैलाना पड़ता है जिसके कारण उन्हें मजबूरन समझौते करने पड़ते हैं या अपमान सहना पड़ता है।

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

समाज की जिम्मेदारी है प्रत्येक परिवार में और लोगों के बीच अच्छे 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 –

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

मितानिन की मदद –

- कहीं भी मारपीट 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।

- 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।
- हिंसा को गैर हिंसात्मक तरीके से सुलझाने की कोशिश करें।
- 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 हैं।
- औरतों को अपने बचाव के लिए शिक्षित करें। आत्मरक्षा के उपाय सिखाएं।
- 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 विशेश ध्यान दें।
- 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–
  - विवाह का रिकार्ड।
  - बच्चों के जन्म रिकार्ड।
  - टीकाकरण रिकार्ड।
  - जमीन के और बैंक के दस्तावेज।
- अन्य महिला संगठन या महिला आयोग जो आप के इलाके में कार्य कर रहे हैं उनसे शिकायत कर मदद लें और मामला सुलझाएं।
- मामला पारिवारिक न्यायालय में सुलझाने की कोशिश करें।
- कानूनी सहायता केन्द्र (लीगल एड सेल) की सहायता से मामले को सुलझाने की कोशिश करें।

हेल्प लाइन नम्बर 181 की मदद लें। निम्नलिखित घटना होने पर -

- छेड़छाड़
- बलात्कार
- घरेलू हिंसा
- दहेज प्रताड़ना
- एसिड अटैक
- टोनही प्रताड़ना
- मानव तस्करी
- साइबर अपराध
- सामाजिक कल्याण योजना की जानकारी

महिला हिंसा रोकने के लिए कानून -

क्र.	अपराध	कानून (भा.द.वि.)	अधिकतम सजा (जेल)
1.	मारपीट	323	1 वर्ष
2.	गंभीर चोट पहुंचाना	325	7 वर्ष
3.	औरत की शालीनता भंग करने की हिंसा या जबरदस्ती करना	354	2 वर्ष
4.	पहली पत्नि के जीवित रहते दूसरी शादी करना	494	7 वर्ष
5.	पति या उसके रिश्तेदारों द्वारा विवाहित स्त्री पर क्रूरता	498	5 वर्ष
6.	महिला की शालीनता को अपमानित करने की मंशा से अपशब्द या अश्लील हरकतें करना	509	1 वर्ष
7.	आत्महत्या के लिए दबाव डालना	304	10 वर्ष
8.	दहेज मृत्यु	304 (बी)	7 वर्ष से आजीवन जेल
9.	नाबालिक लड़की को अपने कब्जे में रखना	344-ए	10 वर्ष
10.	अपहरण, भगाना या औरत को शादी के लिए मजबूर करना	366	10 वर्ष
11.	बलात्कार	376	आजीवन, 10 वर्ष जेल
12.	वैध विवाह के बिना धोखाधड़ी से शादी की रस्म पूरी करना	496	2 वर्ष
13.	18 वर्ष से कम उम्र की लड़की तथा 21 वर्ष से कम उम्र के लड़के का विवाह बाल अपराध है	धारा-3 बाल विवाह अवरोध अधिनियम 1929	15 दिन
14.	बाल विवाह से संबंध माता-पिता संरक्षक के लिए दण्ड	धारा-6 बाल विवाह अवरोध अधिनियम 1929	15 दिन
15.	दहेज लेने व देने के लिए	धारा-4 दहेज प्रतिबंध अधिनियम 1961	6 माह से 2 वर्ष
16.	दहेज मांगने के लिए दण्ड	धारा-4 दहेज प्रतिबंध अधिनियम 1961	6 माह से 2 वर्ष

मितानिन स्वतंत्र है

अरे गांव वालों, सबसे ये कह दो 2

गांव में तुम्हारी मितानिन बनी है 2

चाहे वो कुछ कम पढ़ी है 2

स्वास्थ्य की परिभाषा उसने ही गढ़ी है 2

10 से 5 की ड्यूटी नहीं है 2

वो तो मदद को हमेशा खड़ी है 2

कर्मचारी नहीं है, अधिकारी नहीं है 2

हितैषी सभी की, बेचारी नहीं है 2

स्वतंत्र कार्य उसको है करना 2

समुदाय के हित में ही आगे बढ़ना 2

अरे गांव वालों ..... बनी है 2

खुद उसको थोड़ी सी राशि है मिलती 2

पर दूसरों के हक दिलाने वो लड़ती 2

अरे गांव वालों ..... बनी है 2

आगे जो कहूं मैं, ध्यान से सुनना 2

काम हमेशा आजादी से करना 2

अरे गांव वालों ..... बनी है 2

चाहे वो कुछ कम पढ़ी है 2

स्वास्थ्य की परिभाषा उसने ही गढ़ी है 2

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़
बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001
दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444

प्रतियां-72,000