

પ્રકરણ - ૧

મહિલા સ્વાસ્થ્ય એક સામાજિક મુદ્દો છે.



વિષયસૂચિ:

૧.૦ સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય શું છે ?

૨.૦ સ્ત્રીઓની આરોગ્ય સમસ્યાઓ

૨.૧ અપૂરતું પોષણ - કુપોષણ

૨.૨ પ્રજનન સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ

➤ જાતીય સંપર્કથી ફેલાતા રોગ

➤ વારંવાર સગર્ભા બનવું.

➤ સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિની તકલીફો

➤ ગર્ભપાતથી થતી તકલીફો -

અસલામત ગર્ભપાત

૨.૩ સામાન્ય બિમારીઓ

૨.૪ રોજગારી (કામ)ને લીધે થતી બિમારીઓ

૨.૫ માનસિક આરોગ્ય

૨.૬ સ્ત્રીઓ પ્રતિ હિંસા

૩.૦ સ્ત્રીઓનું સ્વાસ્થ્ય નબળુ હોવાના કારણો

૩.૧ સમાજમાં સ્ત્રીઓનો ઉતરતો દરજ્જો

➤ દરેકને ટીકરો ખેંદાયે.

➤ સ્ત્રીઓને પોતાના નિર્ણયો

કરવાની છૂટ નથી.

➤ બેનોનું કામ

૩.૨ અપૂરતી અને દુર્લભ તબીબી સેવાઓ

૪.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

૪.૧ સામાજિક/કોટુમ્બિક ફેરફાર

૪.૨ બાળકોનો સારો ઉછેર કેવી રીતે કરવો

૪.૩ પુરુષોની મદદ લો.

૪.૪ ગામમાં/સમાજમાં સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય

સુધારવા શું કરશો.

૪.૫ આટલું તો કરો જ

૧.૦ સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય શું છે ?

સ્વાસ્થ્ય શબ્દમાં રોગોની ગેરહાજરી કરતાં ઘણો વધુ અર્થ સમાયેલો છે. સ્ત્રીના સારા સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સ્ત્રીના શરીર, મન અને ભાવનાઓની ખુશાલી છે.

જો સ્ત્રી તંદુરસ્ત હોય તો કુટુંબ અને સમાજમાં તેના ભાગે આવતી વિવિધ ભૂમિકાઓને પૂરા ઉત્સાહ અને શક્તિથી તે નિભાવી શકે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી તેના જીવનના દરેક પાસાં પર અસર કરે છે. છતાં વર્ષોથી “સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ” ને સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડ માટેની સારવાર પૂરતી જ મર્યાદિત ગણવામાં આવેલ છે. અલબત્ત, આ સેવાઓ આવશ્યક છે પરંતુ તે ફક્ત સ્ત્રીઓની માતા તરીકેની જરૂરિયાતો જ ધ્યાનમાં લે છે.

આ પુસ્તકમાં અમે સ્ત્રી આરોગ્ય અંગે એક જુદો જ દૃષ્ટિકોણ રજૂ કરી રહ્યા છીએ. સૌથી પહેલાં અમે એમ માનીએ છીએ કે સ્ત્રીઓને તેમના સમગ્ર જીવનકાળ દરમિયાન પૂરેપૂરી રીતે સર્વાંગિક આરોગ્ય સેવાઓ મેળવવાનો હક્ક છે. સ્ત્રીઓ માટેની આરોગ્ય સેવાઓ સ્ત્રીઓને તેની પત્ની કે માતા તરીકેની ભૂમિકાઓ માટે જ નહીં પણ તેના જીવનની દરેક સમસ્યાઓમાં મદદ કરે તેવી હોવી જોઈએ. બીજા અગત્યનો મુદ્દો એ છે કે, શરીર રચના ઉપરાંત સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને આર્થિક પરિબળોની સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય પર ઊંડી અસર થાય છે. પુરુષોના સ્વાસ્થ્ય ઉપર પણ આ પરિબળોની અસર થાય છે. પરંતુ આપણાં સમાજમાં સ્ત્રીઓને પુરુષો કરતાં નીચી ગણવામાં આવે છે માટે તેઓનું સ્વાસ્થ્ય પુરુષોની સરખામણીમાં નબળું રહે છે. જેમ કે,

- પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધુ ગરીબીમાં સબડે છે.
- શિક્ષણ અને આત્મનિર્ભરતા માટે જરૂરી તાલીમ પુરુષો કરતાં ઓછી સ્ત્રીઓને મળે છે.
- સ્ત્રીઓ પોતાની આરોગ્ય સંભાળ માટે જરૂરી નિર્ણયો લઈ શકતી નથી.
- પુરુષોની સરખામણીએ સ્ત્રીઓને વિકાસનો લાભ ઓછો મળે છે.

સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય સુધારવું એટલે તેઓના આરોગ્યના પ્રશ્નો (સમસ્યા) ની સારવાર કરવી એ સાચું પણ જીવનની પરિસ્થિતિ સુધારવાથી સ્ત્રીઓ પોતાના સ્વાસ્થ્ય અંગે વધુ નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવી શકે છે. એક તંદુરસ્ત સ્ત્રી જ પોતાનો પૂર્ણ વિકાસ સાધી શકે છે અને સમાજમાં અર્થપૂર્ણ અને જવાબદાર નાગરિકની ભૂમિકા વધુ સારી રીતે ભજવી શકે છે. તદ્ઉપરાંત તેના બાળકો વધુ તંદુરસ્ત બનશે, તે પોતાના કુટુંબની વધુ સારી સંભાળ રાખી શકશે અને તે સમાજને વધુ ઉપયોગી બનશે. આ રીતે જોતાં એમ લાગે છે કે સ્ત્રી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા તેની એકલીનો જ પ્રશ્ન નથી. સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય એક સામાજિક પ્રશ્ન છે.

૨.૦ સ્ત્રીઓની આરોગ્ય સમસ્યાઓ

અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્ત્રીઓની આરોગ્ય સમસ્યાના મૂળમાં તેની મૂળભૂત જરૂરિયાતો વિશેની સામાજિક નિષ્કાળ રહેલી છે. સામાજિક સ્તરે સ્ત્રીઓને સૌ પ્રથમ માનવીય અધિકારોની પ્રાપ્તિ એ તેનું આરોગ્ય સુધારવા માટેની ચાવી છે. તેમાં છૂટથી હરવું, ફરવું, બોલવું, કામ કરવું, ભણવું, ખાવું-પીવું, બિમારીમાં સારવાર મળવી, પૂરતી સામાજિક સુરક્ષા મળવી, મિલકત ઉપર અધિકાર, ઇત્યાદિ મૂકી શકાય. અહીં તેમાંની કેટલીક સમસ્યાઓને વિગતે વર્ણવી છે.

૨.૧ અપૂરતું પોષણ - કુપોષણ

અપૂરતું પોષણ મળવાથી છોકરીનો વિકાસ બરોબર થતો નથી અને તેને આરોગ્યની ગંભીર સમસ્યાઓ વેઠવી પડે છે.

ગરીબ દેશોમાં સ્ત્રીઓને ઓછું પોષણ એ સર્વ સામાન્ય અને ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યા છે. તે સ્ત્રીઓની ક્ષમતાને મર્યાદિત કરે છે. નાનપણમાં છોકરીઓને ખાવાનું ઓછું મળવાથી તેનો વિકાસ બરોબર થતો નથી. (જેને કારણે પાછળથી બાળજન્મ વખતે તકલીફ થાય છે.) તે માસિક પાળીમાં બેસવા માંડે, જુવાન બને, વધુ કામ કરતી થાય, સગર્ભા થાય અને બાળકોને ઘવડાવતી હોય

ત્યારે તેની પોષણની જરૂરિયાત વધે છે. ખાવાનું પૂરતું ન મળવાથી તેનું સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. તેને નબળાઈ આવે, થાક લાગે અને પાંડુરોગ થાય. જે સ્ત્રીને કુપોષણ હોય અને ગર્ભાવસ્થા આવે, તેને વધુ લોહી વહી જવાની, ચેપ થવાની અને ઓછા વજનવાળું બાળક જન્મવાની વધુ સંભાવના (શક્યતા) છે. (જુઓ પ્રકરણ - આરોગ્ય અને આહાર.)



૨.૨ પ્રજનન સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ

- જાતીય સંપર્કથી ફેલાતા રોગો : સ્ત્રીને જાતીય રોગ થવાનું જોખમ પુરૂષો કરતાં વધારે છે કારણકે સંભોગ વખતે પુરૂષનું વીર્ય સ્ત્રીના શરીરમાં (કાયામાં) મૂકાય છે અને તેની સાથે આવતા રોગાણુ તેની યોનિની સુંવાળી સપાટી (અંતઃત્વચા)માં થઈને તેના લોહીમાં પ્રવેશે છે. ઘણીવાર સ્ત્રીને ચેપનું કોઈ જ ચિન્હ દેખાતું ન હોવાથી તેને સારવાર મળતી નથી.

ઘણીવાર સ્ત્રીઓને તેમની ઇચ્છાવિરૂદ્ધ બિનસલામત રીતે જાતીય સમાગમ કરવો પડે છે તેથી જાતીયરોગ એક સામાજિક સમસ્યા બને છે.

આ એક સામાજિક સમસ્યા છે. સ્ત્રી ઘણીવાર બિનસલામત સંભોગ નકારી શકતી નથી. જો સારવાર ન મળે તો સ્ત્રીને શારીરિક અને માનસિક પીડા, કાયામાં અને પેદુમાં સોજા (PID), વંધ્યત્વ (સંતાન ન થવા), સગર્ભાવસ્થામાં તકલીફ અને કેન્સર થવાનું જોખમ વધે છે. વળી,

એચ.આઇ.વી./એઇડ્સ લાગે તો મરણ નીપજે છે. (જુઓ ગુપ્તાંગના ચેપ અને જાતીય રોગ)



- વારંવાર સગર્ભા બનવું : દુનિયાના ઘણા ભાગોમાં અર્ધાથી વધુ સ્ત્રીઓ ૨૦ વર્ષની થાય તે પહેલાં સગર્ભા બને છે. કુટુંબ નિયંત્રણનું સાધન ન અપનાવે તો આ સ્ત્રીને બે સુવાવડ વચ્ચે તંદુરસ્ત થવાનો સમય મળતો નથી. વારંવાર સગર્ભા થવાથી તેને ભણતર-ગણતરની તકો પણ મળતી નથી. પોતાની રીતે જીવી શકતી નથી.
- સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતીની તકલીફો : છેલ્લા ૩૦ વર્ષોમાં એક વર્ષથી નાના બાળકોના (શિશુ) મરણનો આંકડો ઘટ્યો છે. જ્યારે સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડ (બાળજન્મ) ને કારણે મરતી સ્ત્રીઓનો

આંકડો ઓછો થયો નથી. ગુજરાતમાં ૧૦૦૦ જીવિત બાળજન્મ થાય ત્યારે ૪-૫ સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે. ઉપરાંત ઘણી સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થાને કારણે લાંબા ગાળાના રોગનો ભોગ બને છે. આનો અર્થ એવો પણ થાય કે ટૂંક સમયમાં ગરીબ દેશોમાં ચોથા ભાગની સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થા કે સુવાવડથી થતી ગંભીર માંદગીઓના ભોગ બનવું પડશે.

- ગર્ભપાતથી થતી તકલીફો : દરરોજ લગભગ ૫૦,૦૦૦ સ્ત્રીઓ/છોકરીઓ સગર્ભાવસ્થા નિવારવા વિવિધ રીતો અજમાવે છે, કારણ તેમને ગર્ભપાત માટે સલામત (તબીબી) સારવાર મળી શકતી નથી. તેમાંની ઘણી બધીને ફરી ગર્ભ નથી રહેતો અથવા દુખાવો, ચેપ જેવી લાંબાગાળાની બિમારીઓ લાગુ પડે છે.

૨.૩ સામાન્ય બિમારીઓ

પુરૂષો અને સ્ત્રીઓને સરખા જ રોગ થાય છતાં આપણા મનોસામાજિક વલણોને લીધે સ્ત્રીઓ પર તેની અસર જુદી જ થાય છે.

સ્ત્રીઓને કેટલીક બિમારીઓ પુરૂષો કરતાં વધુ લાગુ પડે છે, તેનું કારણ કુપોષણ કે અતિશય શારીરિક શ્રમ હોય છે.

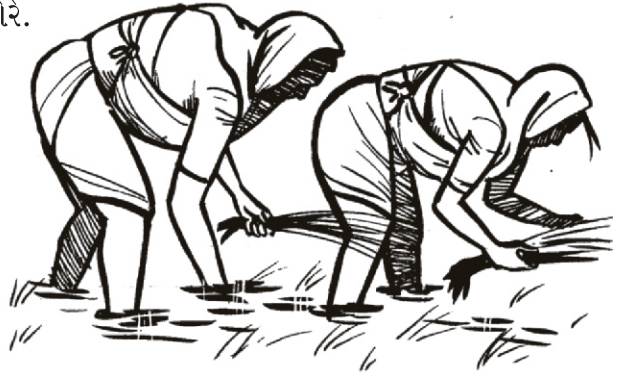
સ્ત્રી એની બિમારી ખૂબ ગંભીર ન બને ત્યાં સુધી તબીબી સહાય લેતી નથી કે તેને તબીબી સારવાર મળતી નથી. દા.ત. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને ટી.બી.ની સારવાર ઓછી મળે છે. દર વર્ષે ટી.બી. થી મરી જતી સ્ત્રીઓમાંથી ત્રીજા ભાગની સ્ત્રીઓને રોગની સારવાર મળતી નથી કે તેઓને ટી.બી. થયો છે એવી ખબર પણ હોતી નથી. આજકાલ દારૂ અને બીડી જેવા વ્યસનોથી સ્ત્રીઓને પણ પુરૂષો જેવા જ રોગ લાગુ પડે છે. (જુઓ - ટી.બી., દારૂ અને બીજા વ્યસનો)

૨.૪ રોજગારી (કામ) ને લીધે થતી બિમારીઓ

ઘરમાં અને ઘર બહાર કરવા પડતાં વિવિધ કામોને લીધે સ્ત્રીઓને બિમારી લાગવાનું જોખમ વધી જાય છે. દા.ત. ઘરે ચૂલાના ધૂમાડાથી ફેફસાની બિમારી અને દાઝી જવાની તકલીફો વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. તેઓને પાણીથી થતી બિમારીઓ પણ જલ્દી થાય છે, કારણ કે કપડાં ધોવા, પાણી ભરવું

સ્ત્રીઓને ઘરમાં અને ઘરની બહાર કરવા પડતા કામને કારણે બિમારીઓ લાગુ પડે છે. વળી સ્ત્રીઓ બમણું કામ કરે છે અને બાળઉછેરની જવાબદારી પણ તેમની જ છે. તેથી તેઓ થાકી જાય છે અને તેમનું શરીર રોગ સામે લડી શકતું નથી.

વગેરે કામો માટે તેને આખો દિવસ પાણીમાં કામ કરવું પડે છે. કમર તથા શરીરનો દુખાવો સતત વાંકા વળીને કામ કરવાથી થાય છે, જેમ કે, ખેતીકામ, રસોઈકામ, સિવણકામ, બળતણ લાવવું, ચાર લાવવી સફાઈ કરવી, વગેરે.



મહિલા સ્વાસ્થ્ય એક સામાજિક મુદ્દો છે.

૨.૫ માનસિક આરોગ્ય

સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોને માનસિક પ્રશ્નો લગભગ સરખા જ થાય છે. પરંતુ ડીપ્રેશન (માનસિક હતાશા) જેવી બિમારી સ્ત્રીઓને વધુ થાય છે. ખાસ કરીને ગરીબ બેનો અને હિંસાના ભોગ બનતી સ્ત્રીઓને આ બિમારી વધુ થાય છે. પુરૂષો કરતાં વધુ સ્ત્રીઓને આ રોગ લાગુ પડે છે છતાં સ્ત્રીઓનો ઇલાજ બરાબર થતો નથી. વળી માનસિક બિમારીનો ભોગ બનેલી સ્ત્રીને અન્ય સામાજિક પ્રશ્નોનો પણ સામનો કરવો પડે છે, જેમ કે, સાસરેથી કાઢી મૂકાય, એકલા રહેવાથી બીજા લોકો હેરાન કરે, વગેરે.



૨.૬ સ્ત્રીઓ પ્રતિ હિંસા

સ્ત્રીઓ પર થતી હિંસાને સામાન્ય રીતે આરોગ્ય સમસ્યા ગણવામાં આવતી નથી. પરંતુ તેનાથી સ્ત્રીઓને શારીરિક ઇજા, માનસિક તાણ, અપંગતા અને મૃત્યુના ભોગ પણ બનવું પડે છે. (જુઓ - સ્ત્રીઓ પ્રતિ હિંસા, બળાત્કાર અને જાતીય હિંસા) સ્ત્રીઓ પર શારીરિક અને માનસિક હિંસા થવા છતાં તેઓનો જ વાંક કાઢવામાં આવે છે અને સમાજ તેમનો પ્રશ્ન ઉકેલવામાં બહુ ઓછી મદદ કરે છે. સ્ત્રીઓને તેમના ઓળખીતા પુરૂષોની હિંસા સહન કરવી પડે છે. પરંતુ તે અંગે કોઈ ફરિયાદ નોંધાવાતી નથી. તેથી પુરૂષોને આ હિંસા માટે કોઈ જ શિક્ષા થતી નથી.

સ્ત્રીઓનું સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે બગડે છે.

બધી સ્ત્રીઓને ઉપર જણાવેલ બધી સમસ્યાના ભોગ બનવું પડે છે એમ નથી. પણ મોટા ભાગની બેનોને તેમાંની બે કે ત્રણ સમસ્યાઓ હોય છે. દા.ત. કુપોષણ, વારંવાર સગર્ભાવસ્થા અને વધુ પડતો કામનો બોજો. આમાંનો દરેક પ્રશ્ન તેના સ્વાસ્થ્ય પર સીધી અસર કરે છે. તેથી તેનું શરીર નંખાઈ જાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં મેલેરીયા, કમળો અને પાંડુરોગ (લોહીની ક્ષિક્કાશ) થવાથી તેની પરિસ્થિતિ વધુ કફોડી બને છે. આ બધાથી સ્ત્રીઓનું સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય પુરૂષોની સરખામણીમાં નબળુ બને છે.



૩.૦ સ્ત્રીઓનું સ્વાસ્થ્ય નબળું હોવાના કારણો

સ્ત્રીઓની ઘણી બિમારીઓના સીધા કારણો શોધવા સહેલા છે. જેમકે જાતીય રોગનું કારણ રોગાણુ છે. છતાં આ સીધા અને દેખીતા કારણોના પાયામાં ગરીબી અને નીચું સામાજિક સ્થાન રહેલું છે.

સ્ત્રીઓની ગરીબી અને અનારોગ્ય (બિમારી)

દુનિયાની દર ત્રણ સ્ત્રીઓમાંથી બે વધુ ગરીબ હોય છે સ્ત્રીઓ પુરુષોની સરખામણીમાં તો ગરીબ હોય છે જ પરંતુ ઘણી બેનો તો ગરીબોમાંય સૌથી ગરીબ હોય છે. લાખો સ્ત્રીઓ તેમનાં જન્મ પહેલાં જ ગરીબીના ચક્રમાં ફસાય છે. તેમની માતાને ઓછું પોષણ મળવાથી તે ઓછા વજનવાળી છોકરી તરીકે જન્મ લે છે, ઘરમાં ભાઈની સરખામણીમાં ઓછું ખાવાનું મળે છે. ઓછું શિક્ષણ પામેલી આ છોકરી સમાજમાં મજૂરીને જ લાયક બને છે. ઘરે તેઓના કામ માટે કોઈ પૈસા ન મળે, બહાર મજૂરી કરી માંડ પેટીયું રળી શકતી આ સ્ત્રીઓ શ્રમ, ઓછું પોષણ અને સગર્ભાવસ્થાના લીધે બિમાર રહે છે.

ગરીબ રહેણી કરણીથી અનેક શારીરિક તથા માનસિક પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. દા.ત.

- * તેનું ઘર ખરાબ છે જેમાં મળમૂત્રના નિકાલ માટે સંડાસ-બાથરૂમની અને પીવાના ચોખ્ખા પાણીની ખાસ સગવડ હોતી નથી.
- * તેને ખાવાનું પૂરતું મળતું નથી અને સસ્તા અનાજની શોધમાં તેને બહુ સમય બગાડવો પડે છે. પોતાના અને બાળકોના જીવન માટે તેને ખૂબ સંઘર્ષ કરવો પડે છે.
- * જે મળે તે કામ સ્વીકારી લેવું પડે છે. પછી ભલે તે કામ અસલામત કે વધુ સમય માંગી લે તેવું હોય.
- * મફત તબીબી સારવારનો પણ તે બરાબર ઉપયોગ કરી શકતી નથી. કારણકે તેને મજૂરી ગૂમાવીને કે ઘર છોડીને જવાનું પોસાતું નથી.
- * તેના જીવન સંઘર્ષમાં તે એટલી વ્યસ્ત હોય છે કે તેને નવું નવું શીખીને આવડત કેળવવાનો સમય નથી મળતો.
- * સમાજમાં ગરીબ હોવાને કારણે તેને ઓછું મહત્ત્વ મળે છે.
- * ગરીબીને લીધે સ્ત્રીને જીવતા રહેવા માટે પુરૂષ પર આધાર રાખવો પડે છે, તેણે પુરૂષોને ખુશ રાખવા માટે બધું જ કરવું પડે છે; જેમકે તેની મારપીટ સહન કરવી, ઇચ્છા વિરૂદ્ધ અસલામત સંભોગ સહેવો પડે, વગેરે.



ગરીબી, સામાજિક અસમાનતા, કામનો બોલે તથા જાતીય જવાબદારી સ્ત્રીઓનું અનારોગ્ય વધારે છે.

મહિલા સ્વાસ્થ્ય એક સામાજિક મુદ્દો છે.

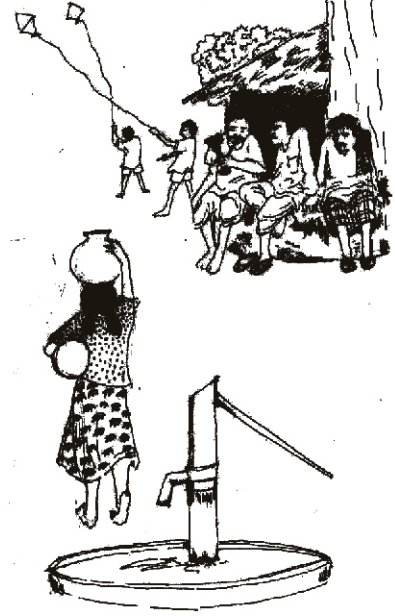
૩.૧ સમાજમાં સ્ત્રીઓનો ઉતરતો દરજ્જો

સામાજિક દરજ્જો એટલે સમાજ, કુટુંબ અને જ્ઞાતિમાં સ્ત્રીને મળતી મહત્તા. તેને મળતા ઓછા કે વધુ મહત્ત્વની સીધી અસર તેની પ્રવૃત્તિઓ, નિર્ણય શક્તિ અને તેના સ્વાભિમાન પર પડે છે. દુનિયામાં બધે જ સ્ત્રીઓને પુરૂષો કરતાં ઓછું સ્થાન મળે છે. તેને કારણે સમાજમાં ભેદભાવનું વાતાવરણ ઉભું થાય છે. ફક્ત સ્ત્રી હોવાને લીધે તેને ઓછું માન મળે કે ઓછી તકો મળે છે. આ બધાની અસર તેના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે.

દરેકને દીકરો જોઈએ : આપણી સામાજિક વ્યવસ્થા એવી ગોઠવાઈ છે, જેથી છોકરો કમાણી કરી કુટુંબ માટે પૈસા લાવે, ઘરડાં માતા-પિતાને પાસે રાખે, તેઓ મરી જાય ત્યારે ઉત્તરક્રિયા કરે અને કુટુંબનો વંશ જાળવી રાખે. જ્યારે છોકરીઓને પરણીને સાસરે જવાનું હોય છે તેથી તે આ બધું પોતાના પિતાના કુટુંબ માટે કરી શકે નહીં. આના કારણે નાનપણમાં છોકરીઓની યોગ્ય કાળજી લેવાતી નથી. જેમ કે, ઘણા કુટુંબોમાં છોકરીઓને માતાનું ધાવણ ઓછો સમય મળે, ખાવાનું ઓછું મળે, તબીબી સારવાર ઓછી મળે અને ઓછું શિક્ષણ મળે અથવા બિલકુલ ના મળે.

સ્ત્રીઓને પોતાના નિર્ણયો કરવાની છૂટ નથી. : પારંપરિક રીતે/ચાલતા આવેલા રિવાજ મુજબ સ્ત્રીઓને પિતાની મિલકત મળતી નથી, સાસરીમાં તે પોતાની અંગત કમાણી રાખી શકતી નથી, તેને ધિરાણ મળતું નથી. સ્ત્રીને કાયદાકીય રક્ષણ હોવા છતાં રિવાજોને કારણે તે આ બધું કરી શકતી નથી. ઘરમાં પૈસા ખર્ચવા બાબતે કે તબીબી સારવાર મેળવવા, બહાર જવા માટે કે સામાજિક પ્રસંગોમાં જવા અંગે તે પતિને પૂછ્યા વગર નિર્ણય કરી શકતી નથી. સ્ત્રીઓ કરે છે તેમાંના મોટા ભાગના કામ માટે પૈસા મળતા નથી. સ્ત્રીઓનું કામ સમાજમાં કામ તરીકે ગણાતું નથી અને ઘરની બહાર કામ કરતી સ્ત્રીઓ સંગઠિત ક્ષેત્રોમાં નથી જઈ શકતી તેથી તેમનું આર્થિક પાસું નબળું જ રહે છે. આજ કાલ સ્વસહાયજૂથોમાં સંગઠિત થનાર સ્ત્રીઓને આવક માટે અને બીજા કામો માટે તેમના નામે ધિરાણ મળી શકે છે. છતાં હકીકત એ છે કે મોટા ભાગની બેનોએ કેટલી બચત કરવી, કેટલા પૈસા ઉપાડવા, કયા કામ માટે આ પૈસા વાપરવા લોન-ધિરાણ ક્યારે અને કેટલું લેવું, ભરપાઈ કરવા માટે હપ્તા જમા કરાવવા બાબત તથા તેમાંથી ઊભા થયેલા આવકના સાધન પર પતિ-પુત્રનું જ નિયંત્રણ રહે છે.

આમ દરેક વસ્તુ માટે પુરૂષ પર નિર્ભર રહેતી સ્ત્રી પોતાની તબિયત જાળવવા માટે જરૂરી વસ્તુઓની માંગ ઉઠાવી શકતી નથી. જેમકે કુટુંબનિયોજન, સલામત જાતીય સંબંધ, પૂરતું પોષણદાયક ખાવાનું અને



હિંસામુક્ત વાતાવરણ મેળવવા તેણે સંઘર્ષ કરવો પડે છે. આવા ભેદભાવને કારણે સ્ત્રીઓને પુરૂષોની ઇચ્છા મુજબ બાળકોને જન્મ આપવો પડે છે. બાળકો હોય તો જ તેને કુટુંબમાં કાંઈક થોડું પણ મહત્ત્વ મળતું થાય છે. વારંવાર અને ઉપરાઉપરી સુવાવડોને કારણે સ્ત્રીનું શરીર નબળુ પડે છે. પરંતુ કુટુંબનિયોજનના સાધનો પણ તે પોતાની મરજી પ્રમાણે વાપરી શકતી નથી. ઘણી વાર તે પોતાની જરૂરિયાત પ્રમાણે આરોગ્ય સેવા પણ લઈ શકતી નથી. કુટુંબની મર્યાદિત આવક પતિ, બાળકો અને



સાસરાપક્ષના હિતાર્થે વાપર્યા બાદ પણ પોતાના સ્વાસ્થ્ય પર તે ખર્ચ કરી શકતી નથી. ઘણી મોટી ઉંમરે પણ તેના તમામ નિર્ણયો પિતા, પતિ કે પુત્ર જ લે છે.

બેનોનું કામ : દુનિયાની કુલ વસ્તીમાં અડધી સ્ત્રીઓ છે. દુનિયામાં થતા કામના દરેક દસ કલાકમાંથી સ્ત્રીઓ આઠ કલાક કામ કરે છે. શ્રમશક્તિ અહેવાલ છતાં તેને દુનિયાની આવકનો દસમો ભાગ મળે છે અને દુનિયાની મિલકતમાં એકસોમો ભાગ જ મળે છે. ઘર અને કુટુંબને આર્થિક સંધરતા અપાવવા માટે તે ઘર ઉપરાંત બહારનું કામ પણ કરે છે. છતાં

તેની આર્થિક પરિસ્થિતિ નબળી જ રહે છે. મિલકત કે વારસાઈમાં તેને ન્યાયી હિસ્સો મળતો જ નથી.

આવી પરિસ્થિતિમાં જીવતી સ્ત્રીઓ જાતે જ સમાજમાં નીચું સ્થાન સ્વીકારી લે છે. નબળું સ્વાસ્થ્ય કુદરતી ઘટનાની જેમ તેઓ સ્વીકારી લે છે. બિમારી બહુ ગંભીર ના થઈ જાય ત્યાં સુધી કોઈજ ફરિયાદ કરતી નથી કે સારવાર લેતી નથી.

આપણી તબીબી સેવાઓ સ્ત્રીઓ માટે જરૂરી સેવાઓ પૂરી પાડતી નથી.

૩.૨ અપૂરતી અને દુર્લભ તબીબી સેવાઓ

ગરીબ દેશોમાં લોકોને સારી આરોગ્ય સેવાઓ મળતી નથી. તેમાં ય વળી ભેદભાવના વાતાવરણમાં સ્ત્રીઓને જરૂરી સેવાઓ પર સરકાર પોતાનું મર્યાદિત નાણાંભંડોળ ખર્ચતી નથી. કૌટુંબિક નાણાં પણ સ્ત્રીઓ માટે આવશ્યક સેવાઓ પર ખર્ચી શકાતા નથી. આપણી તબીબી સેવાઓ સ્ત્રીઓને જરૂરી સેવાઓ પૂરી પાડતી નથી. વળી સ્ત્રીઓ માટેની સેવાઓ ખાસ ડૉક્ટરો જ આપી શકે તેવા વાતાવરણમાં આરોગ્ય રક્ષકોને તાલીમ આપી પાયાની સેવાઓ પણ ગ્રામ્ય કક્ષાએ બરાબર રીતે આપવામાં આવતી નથી.

મીરા કેમ મરી ગઈ ?

મીરા જ્યારે નાની હતી ત્યારે તેને સરસ પતિ મેળવી સુખ સગવડવાળા ઘરમાં રહેવાની આશા હતી. તેનું કુટુંબ બહુ ગરીબ હતું. તે તેના પિતાની સૌથી નાની ને ચોથી છોકરી હતી તથા તેનો પિતા દાડૂ પીને ઘણીવાર માતાને અને તેને મારતો હતો.

જ્યારે મીરા ૧૪ વર્ષની થઈ ત્યારે તેનું લગ્ન થઈ ગયું. એ છોકરાના પિતા પાસે થોડી જમીન હતી. મીરાને પતિની પસંદગી કરવાનો કોઈ મોકો હતો નહિ. અતિશય કામ, મજૂરી અને લગ્નજીવનના બોજા હેઠળ મીરા દબાઈ ગઈ. ત્યારે જ તેને ખ્યાલ આવી ગયો કે તેના સ્વપ્ન ક્યારેય પૂરા થવાના નથી.

મીરાના પતિને શિશુ પર નાના નાના મસા (Warts) હતા જેથી તેને જાતીય સંબંધ વખતે તકલીફ થતી તેથી મીરાને સંબંધ જરાય ગમતો નહોતો, છતાં તેણે આખી જીંદગી આ સંબંધ નિભાવ્યો. મીરાને બીજી સુવાવડમાં છોકરો અવતર્યો તેથી તેનો પતિ ખુશ હતો. તે હવે તેને વારંવાર સંભોગ માટે સતાવતો નહીં, છતાં તેને બીજા ૬ બાળકો થયાં, જેમાંથી બે મરી ગયાં. હવે તે ૪૦ વર્ષની થઈ હતી. જીવન અગાઉની જેમ ચાલતું હતું. એક દિવસ મીરાને માસિકનો સમય ન હોવા છતાં યોનિમાર્ગે લોહી વહેવા લાગ્યું. મીરા ડરી ગઈ અને પતિ પાસે તબીબી સારવાર માટે ડૉક્ટરને મળવાની ઇચ્છા બતાવી તો પતિએ પૈસા આપવાની ના પાડી, તેથી થોડા દિવસ પછી મીરાએ તેની બેનપણી પાસેથી થોડાક પૈસા ઉધાર લીધા ને આરોગ્ય કેન્દ્રમાં ગઈ. ત્યાં તેને થોડી દવા આપી તથા તેની બિમારી વિશે કોઈ સમજણ આપ્યા વગર તેને ઘરે મોકલી દીધી. તેને સાફ ન થયું. ઉલ્ટાની મીરા નાસીપાસ થઈ કે તેણે નકામા તેના અને તેની બેનપણીના પૈસા બગાડ્યા.



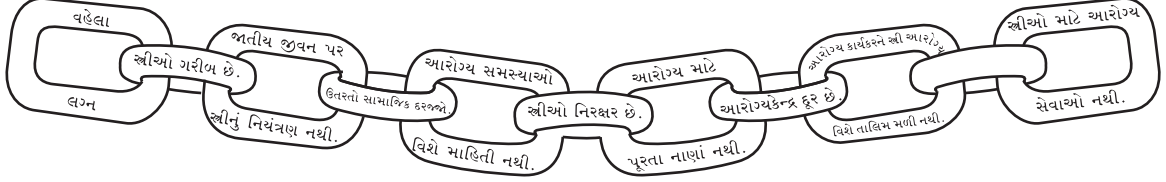
તેની પરિસ્થિતિ વધુને વધુ બગડવાથી તેના પતિને પણ લાગ્યું કે હવે તો દવાખાને જવું જ પડશે. તેથી થોડાક પૈસા ઉધાર લઈને શહેરની હોસ્પિટલમાં તેને લઈ ગયો. ત્યાં જુદી જુદી તપાસ થઈ. ઘણાં દિવસ પછી મીરાને તેઓએ કહ્યું કે તેને કેન્સર થયું છે અને તે ખૂબ આગળ વધી ગયું છે. હવે તેને માટે સારવાર કરાવવા બીજા દૂરના મોટા શહેરમાં જવું પડે. ડૉક્ટરોએ તેને સમયસર દવાખાને ના આવવા ઠપકો આપ્યો. હવે સારવાર માટે મોડું થઈ ગયું હતું. તેનો રોગ સુધરવાની આશા નહોતી તેથી તેને ઘરે લઈ ગયા. મીરા બે માસ બાદ સારવાર વિના જ મૃત્યુ પામી.



ચર્ચા કરીએ કે મીરા કેમ મરી ગઇ ?

ગરીબ સ્ત્રીઓ કેમ જુદા જુદા રોગોથી પિડાય છે અને મરી જાય છે તેના ઘણા કારણો છે.

(જુઓ કેન્સર વિશે વધુ માહિતી અન્યત્ર આપેલ છે)



આવી કેટલીય કડીઓ જોડાઈને બનેલ સાંકળને લીધે મીરા મરી ગઇ.



શિક્ષક કહેશે -

મીરા મરી ગઇ કારણકે તેને રોગના નિદાન માટે પેપટેસ્ટ* કરાવવા અંગે માહિતી નહોતી અને ગામમાં તેની વ્યવસ્થા નહોતી.

ડૉક્ટર કહેશે -

મીરા આગળ વધી ગયેલા કેન્સરથી મરી ગઇ કારણકે તેણે વહેલા દવા ના કરાવી.



આરોગ્ય કાર્યકર કહેશે -

તેના પતિને મસા હતા. જાતીયરોગને લીધે કેન્સરનું જોખમ મીરાને સહેલું પડ્યું.



આ બધા જવાબો ખરા હોવા છતાં તે મીરાના પ્રશ્નો વિશે મર્યાદિત સમજણ પ્રગટ કરે છે કારણકે તેઓ મીરા કે તેના પતિને દોષિત ઠેરવે છે. ખરેખર તો મીરા એક ગરીબ સ્ત્રી હતી અને તે એક ગરીબ અને વ્યવસ્થાહીન વિસ્તારમાં રહેતી હતી તે જ તેના મરણનું સાચું કારણ છે.

* પેપટેસ્ટ : ગર્ભાશયના મુખના કેન્સરની વહેલી ખબર પડે તે માટે કરવામાં આવતો સરળ ટેસ્ટ.

૧૯૭૦ ના દાયકામાં આપણા દેશમાં પશ્ચિમના પૈસાદાર દેશોની બેંકોમાંથી ઘણું કરજ લેવાયું હતું, જેનો ઉપયોગ નવા નવા પ્રોજેક્ટ શરૂ કરવા માટે થયો હતો. આ બેંકોને જ્યારે નાણાં પરત કરવાનો સમય થયો ત્યારે આપણે અર્થતંત્રમાં માળખાગત અનુકૂળન કાર્યક્રમો લેવા પડ્યા. જેથી લોકોએ ઉત્પન્ન કરેલ મહા મૂલી મૂડી આ દેવા ભરપાઈ કરવામાં ખર્ચાવા લાગી. તેના પરિણામે શાળા, આરોગ્ય કેન્દ્ર અને દવાખાના ચલાવવા માટે અગાઉ કરતાં હવે ઓછા નાણાં સરકાર ફાળવે છે. તેથી ગરીબ માણસો પર વધુ અસર થાય છે. તેમાંય ગરીબ સ્ત્રીઓ અને બાળકો પર સૌથી વધુ અસર થાય છે. ગરીબોની રહીસહી મૂડી ખાનગી તબીબી સેવાઓ પાછળ ખર્ચાઈ જાય છે. આમ ગરીબ વધુ ગરીબ બને છે.

મહિલા સ્વાસ્થ્ય એક સામાજિક મુદ્દો છે.

ગરીબી અને નીચું સામાજિક સ્થાન કેવી રીતે મીરાના મૃત્યુનું કારણ બન્યા :

મીરાનું કુટુંબ ગરીબ હોવાથી તેને નાની ઉંમરે પરણાવી દીધી અને તેને બહુ વહેલા જાતીયજીવન શરૂ કરવું પડ્યું. તેના પતિ પર તેનું કોઈ જ નિયંત્રણ ન હોવાથી તે ગમે તે સ્ત્રી સાથે સંબંધ રાખતો. ગરીબીને કારણે તે કુપોષિત હતી અને તેનું શરીર રોગોનો માર સહી શકે તેવું નહોતું.

મીરાના ગામમાં આરોગ્ય સેવાઓ નહોતી તથા નજીકના કેન્દ્ર પરથી મળી શકે તેવી માહિતી તેની પાસે નહોતી. કુટુંબનિયોજન તથા જાતીય રોગથી બચવાના ઉપાયોથી પણ તે અજાણ હતી. વળી ત્યાંના નર્સ/ડૉક્ટર કાર્યકરોને યોગ્ય તપાસ કરતાં આવડતું નહોતું, તેથી તેઓ કેન્સર જેવા રોગને પારખી શક્યા નહીં. તેથી મીરા દવાખાને/આરોગ્યકેન્દ્ર પર ગઈ હતી છતાં તેને કોઈ ખાસ મદદ મળી નહીં. માટે મીરાને મોટા શહેરના દવાખાને ખૂબ ખર્ચ વેઠીને જવું પડ્યું, પણ ત્યાં સુધીમાં ખૂબ મોડું થઈ ગયું હતું.

વળી મીરા એક ગરીબ દેશમાં જન્મી છે. મર્યાદિત નાણાંબંડોળને સરકાર સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્ય પર ખર્ચવાને બદલે બીજા પ્રશ્નો પર ખર્ચ કરે છે. જે થોડા પૈસા સરકારે સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય પર ફાળવ્યા તે મોટી હોસ્પિટલ અને ડૉક્ટરો પર ખર્ચ થઈ ગયા. સામૂહિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ અપૂરતા નાણાં અને અપૂરતી તાલિમ સાથે સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખી ના શકે એ સ્પષ્ટ છે.

આમ ગરીબી અને નીચું સામાજિક સ્થાન તેને ત્રણ સ્તર પર નડ્યું. તેના કુટુંબમાં, સમાજમાં અને દેશમાં. તેથી જ તેનું મરણ નીપજ્યું એમ કહેવાય.



૪.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

પરિસ્થિતિ આવી જ રહે એ ઇચ્છનીય નથી. નબળા સ્વાસ્થ્યના કારણો કુટુંબ, સમાજ અને રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ પડેલા હોવાથી ત્રણેય કક્ષાએ કામ કરવું પડશે અને પરિવર્તન લાવવું પડશે.

૪.૧ સામાજિક/કૌટુંબિક ફેરફાર

તમારા પતિ/પત્ની સાથે એકબીજાની જરૂરિયાતો અંગે ચર્ચા કરો. બન્ને એકબીજાનું સ્વાસ્થ્ય સુધારવા શું કરી શકે તેનો વિચાર કરો. જેમ કે સલામત જાતીય સંબંધ, ઘરમાં કાર્યભારની વહેંચણી, બાળકોનો ઉછેર, વગેરે.

તમે તમારી અને અન્ય સ્ત્રીઓની તબિયત આ પુસ્તક વાંચીને સુધારી શકો છો. આરોગ્યના નાના મોટા પ્રશ્નો વિશે એકબીજા સાથે ચર્ચા કરવાથી તેના ઉપાયો મળી આવે છે. સ્ત્રીઓને પોતાના વિષે વાત કરવાની ખૂબ શરમ આવે છે અને તેઓ કોઈને પોતાના વિષે કહેતી નથી. છતાં વાત કરવાથી જ ઉપાય મળશે એ સમજી લેવું જરૂરી છે. કેટલીક વાર ઘણી બધી સ્ત્રીઓને એક જ જાતનો પ્રશ્ન/સમસ્યા/રોગ હોય છે. પણ તેઓને એકબીજાની માહિતી હોતી નથી. માટે નાનકડું જૂથ ભેગું કરી તમારા સમાજમાં આરોગ્યના પ્રશ્નો ક્યા ક્યા છે તે અંગે વાતચીત કરો. તે સમસ્યાઓના કારણ સમજીને તેમને દૂર કરવાના ઉપાયો વિચારો, તે પ્રમાણે આયોજન કરો અને સમાજમાં પરિવર્તન લાવો.

પુરૂષ અને સ્ત્રીને અલગ અલગ સામાજિક પરિસ્થિતિમાં જીવવાનું હોય છે. તેથી એક જ રોગ/સમસ્યા માટેના ઉપાયો અલગ અલગ હોઈ શકે છે.

ટેકરી ઉપર પાણી ચઢાવવાથી મારી કમર અને પીઠમાં સખત દુખાવો થાય છે. આરોગ્ય રક્ષક કહે છે મહિના રહ્યા હોય ત્યારે સખત કામ ના કરશો. પણ ઘરમાં પાણી માટે બીજું શું કરું ?

મને મહિના નથી તોય પાણી ભરવાથી મારી કમર પણ બહુ દુખતી હતી. છેવટે મેં મારા પતિ સાથે વાત કરી પાણી ભરવામાં તેમની મદદ મેળવી.

હું મારી બેનને ત્યાં ગઈ હતી. બધી બેનોએ ભેગા થઈ સરકાર પાસે બસ્તીની નજીક નળ મૂકાવ્યા છે.



આપણે આવું જ કરવું જોઈએ. તેને માટે ઘણા લોકો ભેગા કરવા પડે. સરકારમાં કોને વાત કરવી તે પણ આપણને ખબર નથી. શું કરીશું ?

આપણે જ્યોતિબેન, શિક્ષિકાને પૂછી જોઈએ તેઓ જરૂર રસ્તો બતાવશે.

ઘણી બેનો સાથે ચર્ચા કરવાથી તમને પણ ઘણું નવું જાણવાનું ને શીખવાનું મળશે.

૪.૨ બાળકોનો સારો ઉછેર કેવી રીતે કરવો

ખોટો ઉછેર



આપણે બાળકોને શીખવીએ છીએ કે સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓ ભૂખી રહે તો કાંઈ વાંધો નહીં. માટે નાનપણથી છોકરીઓને ઉપવાસ કરતાં શીખવીએ છીએ.

આપણા પુત્રને હિંસાના પાઠો ભણાવવાથી તે મોટો થઈ સ્ત્રીઓ પર હિંસા આચરતાં અચકાતો નથી. આપણે પડોશીની પત્નિને માર પડતો હોય ત્યારે વિરોધ ના કરીએ તો આપણો દીકરો શીખે કે પત્નિને મારવામાં વાંધો નથી.

આપણે પુત્રી પાસે બધું ઘરકામ કરાવીએ, પુત્રને રમવા જવા દઈએ, તેથી પુત્ર સમજે છે કે ઘરકામમાં મદદ કરવાની કોઈ જરૂર નથી/તે તો માત્ર સ્ત્રીઓનું જ કામ છે.

આપણે દીકરાને માંગે તે લાવી આપીએ અને દીકરીને તે વસ્તુ વિના ચલાવી લેવાનું કહીએ તેથી દીકરો શીખે છે કે કેટલાક અધિકારો છોકરીઓને/સ્ત્રીઓને ના આપીએ તો ચાલે.

સાચો ઉછેર



આપણા દીકરાને આપણે એક સારા પતિ કે સારા પિતા થવા માટે સ્ત્રીઓ/છોકરીઓ સાથે સહૃદયી બનતાં શીખવીએ.

આપણા દિકરાને બધી સ્ત્રીઓ અને તેની પત્નિનો પણ આદર કરતાં અત્યારથી જ શીખવીએ. તે માટે દરેક પુરુષે પોતાની માતા, પત્નિ અને દીકરીનું માન જાળવતાં શીખવું પડશે.

આપણી દીકરીઓને આપણે ભણાવીએ તેથી તેનો વિકાસ થશે, તે સારી માતા/પત્નિ બનશે અને સારો સમાજ બનાવશે. આપણી દીકરીને અત્યારથી જ અન્યાયનો વિરોધ કરતાં શીખવીએ.

આપણા દીકરાને ઘરનું કામ વહેંચતા શીખવીએ. જેથી તેની બહેન, દીકરી કે પત્નિને વધુ પડતા કામનો બોજો સહેવો ના પડે. પિતા ઘરકામમાં મદદ કરશે તો પુત્ર પણ તેમ કરતા શીખશે. તેથી પિતાનું માનસ પરિવર્તન પણ જરૂરી છે.



૪.૩ પુરૂષોની મદદ લો

ઘણીવાર સ્ત્રીઓના પ્રશ્ને પુરૂષો સાથે વાત કરવાથી ઘણા કામો સહેલાઈથી ઉકેલી શકાય છે. એવા પુરૂષોને તમારા જૂથસાથે રાખો કે જેમનું ગામમાં/સમાજમાં માન હોય. બીજા પુરૂષોનો આદર પામતા હોય તેવા પુરૂષો સ્ત્રીઓની સમસ્યા પ્રત્યે સંવેદનશીલ રીતે ચર્ચા-વિચારણામાં ભળી શકે તો સારું પરિણામ મળી શકે છે.

પુરૂષો કેવી રીતે મદદ કરી શકે

સમાજમાં સારો દાખલો બેસાડવા માટે તેઓ

- ★ સ્ત્રીઓની મિટીંગમાં પુરૂષો દખલ ન કરે તેનું ધ્યાન રાખી શકે. બીજા પુરૂષો પોતાની પત્નીઓને જૂથમાં ભળવા દે તેમ સમજાવી શકે અને સ્ત્રીઓને પ્રોત્સાહન આપી શકે.
- ★ સ્ત્રીઓ મહિલા મંડળ બનાવી નાના-મોટા જાહેર કામો કરે તેવું ગોઠવી શકે.
- ★ દારૂબંધી અને વ્યસનમુક્તિ માટે પુરૂષો સ્ત્રીઓની સાથે કામ કરી શકે.
- ★ સ્ત્રીઓને મારપીટના કિસ્સાઓમાં પુરૂષોને સમજાવી શકે.
- ★ એકથી વધુ સ્ત્રીઓ સાથે સંબંધ રાખનાર પુરૂષ તાકાતવાન છે એ માન્યતા તોડવા મહેનત કરે, કારણકે એક જ સ્ત્રી સાથે વિશ્વસનીય સંબંધ જાળવનાર પુરૂષ સારો પતિ બની શકે છે. તે પુરૂષ વધુ મજબૂત છે.

કુટુંબમાં તે કેવી રીતે મદદ કરી શકે ?

- ★ પોતાના બાળકોને માતા-બહેન-દાદી, વગેરે સ્ત્રીઓનો આદર કરતાં શીખવે.
- ★ નાની-મોટી કૌટુંબિક બાબતો જેવી કે, દીકરા-દીકરીનું ભણતર, વિવાહ કે લગ્ન, સામાજિક પ્રસંગોમાં હાજરી કોણ આપે, ભેટ કેવી આપવી, ઘરના માસિક ખર્ચા, વગેરે અંગે સ્ત્રીઓનો મત લીધા બાદ સામૂહિક નિર્ણય કરવાની આદત પાડે.
- ★ પોતાની પત્ની સાથે કેટલા બાળક હોવા જોઈએ તે અંગે ચર્ચા કરે અને કુટુંબ નિયોજનની જવાબદારી લે.
- ★ પત્ની સાથે વિશ્વસનીય સંબંધ રાખે.
- ★ જો તેમને કોઈ પણ જાતીય રોગ થાય તો તે અંગે પત્નીને વિશ્વાસમાં લઈ જરૂરી સારવાર તરત કરાવે.
- ★ પોતાના તમામ બાળકોને ભણવા મોકલે. તેઓના વ્યક્તિગત વિકાસમાં ધ્યાન આપે.

મહિલા સ્વાસ્થ્ય એક સામાજિક મુદ્દો છે.

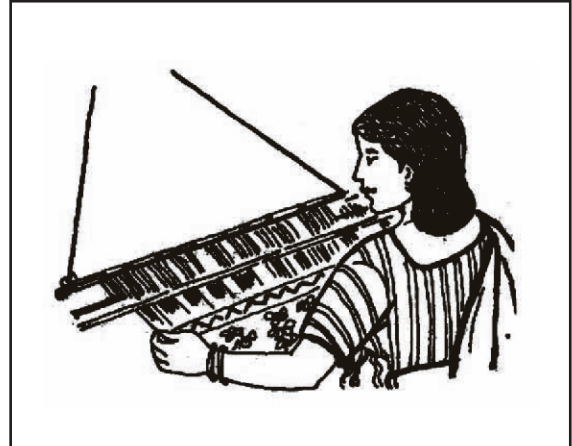
૪.૪ ગામમાં/સમાજમાં સ્ત્રી-સ્વાસ્થ્ય સુધારવા શું કરશો ?

- ★ માહિતીનો પ્રસાર કરવો. રોગ, તેને અટકાવવાના ઉપાય અને શક્ય હોય ત્યાં તેની સારવાર અંગે લોકોને જાગૃત કરો.
- ★ મહિલા-જૂથોની રચના કરી તેઓ સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્ય અંગે કામ કરી શકે તેવી ગોઠવણ કરો.
- ★ સ્ત્રીઓ આર્થિક રીતે સ્વતંત્ર જીવન જીવી શકે તે માટે રોજગારી મળી રહે તેવી તાલીમો અને ઉત્પાદન કાર્યોનું આયોજન કરવા પ્રયત્ન કરો.

ગામોમાં સ્વચ્છતા જાળવવા શૌચાલય, પીવાનું પાણી, ફૂવાના થાળા બાંધવા, જાહેર રસ્તાની સુધારણા કરવી, હેન્ડપમ્પનું સમારકામ કરાવવું, તેવા કામો હાથપર લેવા જોઈએ.



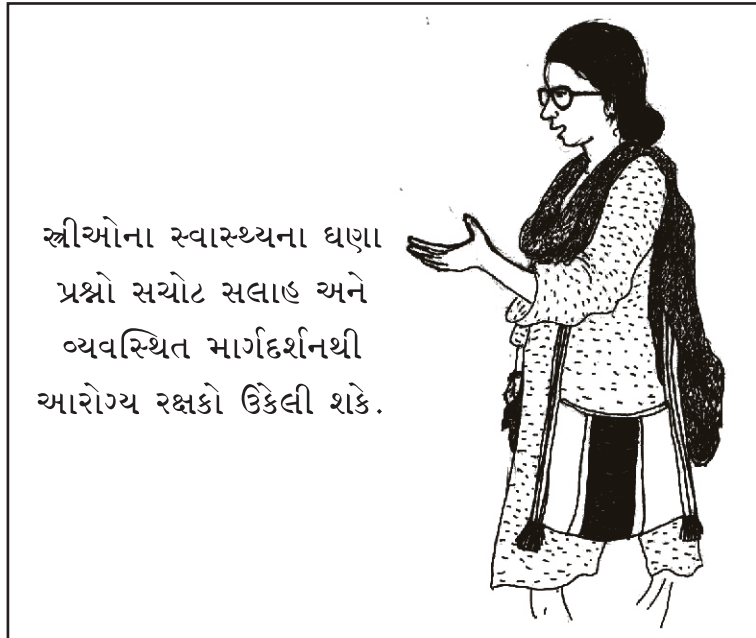
અમદાવાદમાં મારપીટનો ભોગ બનેલ સમસ્યાઓથી શોષિત સ્ત્રીઓ માટે એક સામાજિક સંસ્થા છે. તેમનો ઉદ્દેશ છે, હિંસાનો ભોગ બનેલી સ્ત્રીઓને મદદ કરવી. તેમણે નાનકડું ઘર બનાવ્યું છે જેમાં મારપીટનો ભોગ બનેલ સ્ત્રી અને બાળકો રહી શકે છે. મહિલાજૂથ તેમનું રક્ષણ કરે છે અને તેમને પુનઃસ્થાપન કરવાનો (થાળે પાડવાનો) પ્રયત્ન કરે છે. તેઓ જનજાગૃતિના કામો કરે છે અને પુરૂષો વધુ સંવેદનશીલ બને તે માટે પ્રયત્ન કરે છે.



વડોદરા શહેરમાં સ્ત્રીઓની બનાવેલી હસ્તકલાની વસ્તુઓ વેચવા માટે હસ્તકલા સહકારી ભંડાર ચાલુ કરેલ છે. તેમાંથી હવે બેનોને પુરૂષો કરતાં વધુ આવક મળે છે. તેથી પુરૂષો પણ હવે સ્ત્રીઓનો આદર કરતા થયા છે. સ્ત્રીઓ સરળતાથી કામ કરી શકે તે માટે ઘરમાં ને ગામમાં સગવડ કરી આપે છે. સ્ત્રીઓ જ્યારે કામ પર હોય ત્યારે બાળકો સાચવવા, નિશાળે મૂકવા-લેવા જવું, રસોઈકામ, સફાઈ વગેરે કામો પુરૂષો કરતા થયા છે.

૪.૫ આટલું તો કરો જ.

- સ્ત્રીઓને ફેફસાંની બિમારીથી બચાવવા માટે નિર્ધૂમ ચૂલા બનાવવાનું કામ શરૂ કરો. આ ચૂલા ઓછા બળતણથી રસોઇ કરે છે અને પાઇપ વાટે ધુમાડો બહાર નીકળી જવાથી સ્ત્રીઓને ધુમાડામાં સબડવું પડતું નથી.
- સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થાની તકલીફ, સુવાવડમાં જોખમ થવાથી અને અસુરક્ષિત ગર્ભપાતના કારણે મરી જતાં બચાવવા માટે ગામમાંથી દવાખાને લઇ જવા તત્કાળ વાહનની વ્યવસ્થા કરો.
- કેન્સરની વહેલી ખબર પડે તે માટે ઓછા ખર્ચવાળી સહેલી પદ્ધતિઓ (જેવી કે પેપટેસ્ટ, સ્તનની જાત-તપાસ શીખવવી)નું આયોજન કરો.
- કુટુંબ નિયોજનની સેવાઓ તથા પ્રસૂતિ પૂર્વેની સંભાળની વ્યવસ્થા ગોઠવવાથી સ્ત્રીઓને ઘણો ફાયદો થાય છે.
- આરોગ્ય કેન્દ્રના ટેકાથી આરોગ્ય રક્ષકોને સારી તાલીમ અપાવો જેથી સ્ત્રીઓને સમયસર અને અસરકારક માર્ગદર્શન મળી રહે.
- સ્ત્રીઓને નિઃસંકોચ રીતે નહાવા માટે નાવણિયા (ચારેબાજુથી બરાબર બંધ થઇ શકે તેવા) બનાવવાનું કામ હાથ પર લઇ શકાય.
- સ્ત્રીઓના પ્રશ્નો પર કામ કરતા નારીવાદી જૂથોની વાતો સમજવાનો અને લોકોને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરો.



સ્ત્રીઓના નબળા સ્વાસ્થ્ય માટે જવાબદાર પરિબલો

સામાજિક	રાજકીય-આર્થિક	વાતાવરણ	શારીરિક
<ul style="list-style-type: none"> ઓછું અથવા નહિવત્ શિક્ષણ આખો દિવસ ઘર અને બાળકોમાં વ્યસ્ત રહેવું પડે. બીજી સામાજિક જવાબદારીઓ સ્ત્રી માટે બંધનરૂપ છે. પરણીને પારકા ઘરમાં જવું પડે છે અને ત્યાં અજાણ્યા લોકો માટે સમયનો ભોગ દેવો પડે છે. નવા ઘરે તેનું સ્થાન બધાથી ઉતરતું હોય છે. કોઈપણ નિર્ણય તે પોતાની જાતે નથી કરી શકતી. તેના હાથમાં પૈસા હોતા નથી અને હોય તો પોતે પોતાની રીતે ખર્ચ કરી શકતી નથી. નાનપણથી જ તેણે પરણીને સાસરે જવાનું છે તેને કારણે એક પ્રકારના સતત ડર સાથે જ તે ઉછરે છે. તેથી લઘુતાગ્રંથી અને પરાવલમ્બિતાના ગુણ તે કેળવે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ઘરની બહાર કામ કરવા સમય અને તકોનો અભાવ છે. ઠક્કી કરેલી સેવાઓમાં દ્વિતીય સ્તરની ભૂમિકા મળે છે. સરખા કામ માટે પુરુષો કરતાં ઓછું વેતન મળે છે. સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ અત્યંત મોંઘી અને દૂર હોય છે. દવાઓ ખર્ચાળ છે તે લેવા માટે દૂર દૂર જવું પડે. વાહન-વ્યવહાર અસરકારક અને અનુકૂળ નથી. સેવાઓના કામનો સમય સાનુકૂળ નથી. 	<ul style="list-style-type: none"> પ્રદૂષણ યુક્ત વાતાવરણ અનેક રોગ આપે છે. પિતૃપ્રધાન સમાજમાં સ્ત્રીએ પુરુષના તાબે રહેવું પડે છે. રસ્તા ખરાબ છે. સંચાર માધ્યમો અસરકારક નથી. વીજળી નિયમિત નથી હોતી. જંગલમાં લાકડા લેવા કે ઢોર માટે ઘાસ લેવા કે પાણી ભરવા માટે ખૂબ શ્રમ કરવો પડે છે. વૃદ્ધો માટે સ્વાસ્થ્ય સેવાઓનો અભાવ કામના સ્થળે સ્ત્રીલક્ષી સેવાકીય માળખાનો અભાવ હોય છે. 	<ul style="list-style-type: none"> કુપોષિત હોવાથી રોગની તીવ્રતા વધુ હોય છે. પ્રજનન માર્ગના રોગ સ્ત્રીઓને વધુ જલ્દી થાય છે. શ્રમના પ્રમાણમાં ખોરાકનો જથ્થો ઓછો હોવાથી કેલરીની ઘટ ચાલુ જ રહે છે. ઉપરાઉપરી સુવાવડ થવાથી શરીર નબળુ પડે છે. સ્વાસ્થ્યની હિંસા વેઠવી પડે છે. દા.ત. બિમારીમાં મોડી સારવાર, સ્ત્રી ભૂણહત્યા, પતિ અને સાસરિયાનો માર તથા ઉત્પીડન, વગેરે સ્ત્રીસ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે નિષ્કાળજી, ઉછેરમાં ભેદભાવ, ઘરડી બેનોને સારવાર ના મળે, વગેરે.

