

भारतीय समाज में दलित महिलाओं के स्वास्थ्य सम्बन्धी चुनौतियां एवं बचाव पर अध्ययन

डॉ. कंचन जैन, शिक्षा शास्त्रविभाग, सनराइज विश्वविद्यालय

शोध सार

जब एक महिला स्वस्थ होती है तब वह प्रसन्न रहती है तथा वह अपने आप को सक्रिय सृजनशील, समझदार तथा योग्य महसूस करती है। उसमें इतनी शक्ति व बल होता है कि वह अपने दैनिक कार्य कर सके एवं परिवार व समाज में निर्धारित भूमिकाओं को निभा सके। दूसरे शब्दों में हम कहें तो महिला स्वास्थ्य उनके जीवन के हर पहलु पर प्रभाव डालता है। दलित महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी अनेक कारण हैं, जिसमें दो मूल कारण हैं- गरीबी तथा महिलाओं का निम्न जीवन स्तर। जिसके कारण महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न होती हैं। दलित महिलाएं अक्सर खराब आवास तथा आच्छे भोजन से वंचित रहती हैं तथा स्वास्थ्य सेवाओं के उपलब्ध होने के बावजूद भी उन तक नहीं पहुंच पाती हैं, जिससे उनके सामने खराब स्वास्थ्य सम्बन्धी चुनौतियाँ आती हैं।

मुख्य शब्द – समाज, दलित महिलाएँ, स्वास्थ्य चुनौतियाँ, कारण, स्वास्थ्य विभाग, बचाव, समस्याएं।

प्रस्तावना

आज की दौड़ - भाग भरी जिन्दगी में महिलाएं अपने स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान नहीं देती हैं जिसके कारण वह कमजोर हो जाती हैं। उनमें रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती है जिसके कारण वे जल्दी - जल्दी रोग ग्रस्त हो जाती हैं। ऐसा देखा जाता है कि ग्रामीण स्तर की दलित महिलाएँ अन्य वर्ग की महिलाओं की तुलना में अधिक कार्य करती हैं, जिसका मुख्य कारण उनकी गरीबी है। जिसके चलते वे अपने खान - पान पर उचित ध्यान नहीं देती हैं और उनका स्वास्थ्य खराब रहता है। साथ ही साथ महिलाओं पर घर तथा बाहर की अनेक जिम्मेदारियां होती हैं तथा महिलाएँ अपने दायित्वों को पूरा करने के लिए कभी - कभी तनाव में आ जाती है जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य खराब हो जाता है। इन सब चुनौतियों का सामना करने के लिए महिलाओं को सबसे पहले अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए। जिसके लिए महिलाओं को अपने आहार को ध्यान में रखना चाहिए। यदि महिलाएँ पोषण तत्वों से युक्त तथा समय पर संतुलित आहार लेंगी तब उनका स्वास्थ्य कार्य करने के पश्चात् भी खराब नहीं होगा। शारीरिक रूप से स्वस्थ होने के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। दलित महिलाओं को जागरूक रहकर अपने स्वास्थ्य की समस्याओं को जानना चाहिए तथा उन समस्याओं का समाधान खोजना चाहिए। दलित

महिलाओं का स्वास्थ्य सुधारने के लिए उनकी स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार तो आवश्यक है ही इसके साथ - साथ उनकी परिस्थितियों में भी परिवर्तन लाना जरूरी है और यदि महिलाएँ स्वस्थ होंगी तो वह अपने समाज में भी योगदान दे सकेंगी। '

अध्ययन के उद्देश्य

भारत में दलित महिलाओं की स्वास्थ्य की दशा और दिशा का अध्ययन करना।

शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोधपत्र तथ्यों के संकलन पर आधारित है। इससे सम्बन्धित तथ्यों के संकलन हेतु द्वितीयक स्रोतों के रूप में विभिन्न पुस्तकों, पत्र पत्रिकाओं का प्रयोग किया गया साथ ही विश्लेषणात्मक पद्धति का भी प्रयोग किया गया है।

भारतीय समाज में दलित महिलाओं के स्वास्थ्य की स्थिति

अच्छा स्वास्थ्य एक ऐसी व्यक्तिगत व समाजिक अनुभूति है जिसमें महिला अपने आप को हर कार्य करने के लिए योग्य समझती है। जब तक महिला का स्वास्थ्य अच्छा होता है तब उसमें इतनी शक्ति और बल होता है कि वह अपने दैनिक कार्य भली - भाँति कर सकती है। एक परिवार व समाज में अपनी भूमिकाओं को निभाकर मधुर तथा सन्तोषजनक संबंध बना सकें। एक महिला का स्वस्थ होना इसलिए आवश्यक है कि एक महिला का स्वास्थ्य उसके जीवन के हर पहलू पर प्रभाव डालता है। यहां पर हम दलित महिलाओं के स्वास्थ्य की बात कर रहे हैं दलित महिलाओं का स्वास्थ्य अन्य वर्ग की महिलाओं की अपेक्षा सामान्यता खराब देखा गया है। जिसके अनेक कारण हैं जिसमें मुख्य कारण उनका निम्न जीवन स्तर है जिसके कारण वह स्वस्थ नहीं रह पाती हैं। इसके अलावा महिलाओं का स्वास्थ्य तथा उससे संबंधित अन्य आवश्यकताओं को पुरुषों की तुलना में कम महत्व दिया जाता है। जिसका प्रभाव महिलाओं के स्वास्थ्य पर पड़ता है। महिलाओं का स्वास्थ्य पुरुषों की अपेक्षा अधिक खराब रहता है। "

पुरुषों से कैसे समाज अलग करता है महिलाओं को

महिलाओं को घरेलू कार्य करने, बच्चों की देखभाल तथा खेतों में की जाने वाली मेहनत जैसे - ऐसे कार्य हैं जिसमें बहुत मेहनत व समय लगता है और दलित महिलाएं अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देती हैं। '

पुरुषों की तुलना में महिलायें गरीबी से प्रभावित रहती हैं एवं महिलाओं को पुरुषों की अपेक्षा शिक्षा तथा अपने पैरों पर खड़ा हो सकने की दक्षता से वंचित रखा जाता है।

पुरुषों की तुलना में महिलाएं चुपचाप मानसिक व भावनात्मक समस्याओं से पीड़ित हो जाती हैं। पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को सम्बन्धों में प्रबलता का सामना करना पड़ता है।

पुरुषों की तुलना में काफी कम महिलाओं को महत्वपूर्ण स्वास्थ्य संबंधी जानकारी व सेवाओं की पहुँच होती है। पुरुषों के मुकाबले ऐसी महिलाओं की संख्या अधिक है जिनके अपने स्वयं के स्वास्थ्य सम्बन्धित मूलभूत व जीवन के अन्य निर्णय लेने पर कोई नियंत्रण नहीं है।

भारतीय समाज में दलित महिलाओं के खराब स्वास्थ्य के कारण

महिलाएं परिवार का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा होती हैं क्योंकि वो परिवार के छोटे से लेकर बड़े तक सभी लोगों की जरूरतों का ख्याल रखती हैं। परिवार के लोगों की देखभाल करती हैं। सारे काम करना उनकी जिम्मेदारी माना जाता है। और इन कामों को करते - करते अक्सर महिलाएं अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रखती हैं तथा रोगग्रस्त हो जाती हैं। अपने खान - पान पर ध्यान नहीं देती हैं तथा और भी छोटी - छोटी समस्याओं पर ध्यान नहीं देतीं जिसके कारण उनका स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

1. गरीबी

भारत में अभी भी एक तिहाई जनसंख्या गरीबी रेखा के नीचे रहती है। इसमें भी दलित महिलाओं तथा लड़कियों को गरीबी के दुष्प्रभावों को अधिक झेलना पड़ता है। लाखों करोड़ों महिलाएं गरीबी के भँवर जाल में फँस जाती हैं जिसकी शुरुआत उनके जन्म से पहले ही हो जाती है। गरीबी के कारण दलित महिलाओं को ऐसी परिस्थिति में रहने के लिए विवश होना पड़ता है जिनसे अनेक शारीरिक तथा मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। उदाहरणतः दलित महिलाएं अक्सर अत्यन्त खराब आवास में रहती हैं, जहाँ स्वच्छता का नामो निशान या स्वच्छ जल नहीं होता है, जो महिलाओं के लिए भी नुकसानदायक है और उनका स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

2. कार्य करने की दशाएं

दलित महिलाओं का रहन - सहन निम्न स्तर का होता है। वह घर के कार्य करने के साथ - साथ बाहर के कार्य भी करती हैं। कभी - कभी वे ऐसे कार्य करती हैं जिसके लिए उनमें उतनी शक्ति नहीं होती जितनी शक्ति दलित महिलाओं को घर तथा बाहर का कार्य करने के लिए मिलनी चाहिए एवं दलित महिलाओं की आर्थिक स्थिति अच्छी न होने के कारण उन्हें पौष्टिक भोजन नहीं मिलता। घर तथा बाहर के कार्य करने के कारण दलित महिलाओं का स्वास्थ्य खराब होता है। ये घरेलू तथा बाहर कार्य करने में इतनी व्यस्त हो जाती हैं कि उन्हें अपनी सेहत पर ध्यान देने का समय ही नहीं मिलता।

3. अनियमित आहार

जब से महिलाओं ने घर के साथ - साथ बाहर के कामों का दायित्व अपने ऊपर लिया है तब से उन्हें स्वास्थ्यगात् समस्याओं का सामना अधिक करना पड़ रहा है। इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि अपनी जिन्दगी का कार्यभार संभालते हुए वह सबसे अधिक लापरवाही बरतती हैं। अपनी डाइट की तरफ सही डाइट न लेने के कारण महिलाओं में गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ देखने को मिल रही हैं जो पहले की महिलाओं में बहुत कम देखने को मिलती थीं। आज के समय में महिलाओं को अनीमिया, पीठ दर्द, डिप्रेशन, एसिडिटी आदि कई गंभीर रोगों का सामना करना पड़ रहा है एवं दलित वर्ग की महिलाएं प्रायः अल्प – पोषण या कुपोषण की शिकार रहती हैं।

4. स्वास्थ्य सेवा तन्त्र

विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में अपर्याप्त स्वास्थ्य सेवा तन्त्र के कारण चिकित्सा सुविधाएँ दलित महिलाओं को या तो कम उपलब्ध होती हैं या उनके पक्ष में नहीं होती हैं, जिन्हें अस्पृश्यता, गरीबी तथा भेदभाव में पहले ही दरकिनार किया होता है। चूंकि सरकारी सेवाएं अपर्याप्त होती हैं इसलिए 80 प्रतिशत सेवाएं पैसा खर्च करके निजी तौर पर प्राप्त की जाती हैं। गरीबी व परिवार तथा समाज में भेदभाव के कारण महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याएं न केवल और बढ़ जाती हैं बल्कि इनके कारण स्वास्थ्य सेवा तन्त्र भी महिलाओं को ऐसी स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने में असक्षम हो जाता है जिनकी महिलाओं को आवश्यकता होती है। इस कारण महिलाओं का स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

5.. महिलाओं का समाज में निम्न स्तर

स्तर का अर्थ है कि समाज या परिवार में किसी व्यक्ति का कितना महत्व है। महिला के साथ किये जाने वाले व्यवहार पर किस प्रकार महिला अपना मूल्यांकन करती हैं और अपने को स्वीकार करती है, किस प्रकार की गतिविधियां करने, किस प्रकार के निर्णय लेने की उन्हें छूट हैं। भारत में अधिकतर दलित समुदायों में दलित महिला का स्तर पुरुषों की अपेक्षा निम्न है। जिसके अनेक कारण हैं जैसे- अशिक्षा, आर्थिक निर्भरता, महिला नेतृत्व का अभाव। इसके अलावा सामाजिक तथा सांस्कृतिक प्रथाएं इस निम्न स्तर को प्रगाढ़ करती हैं। महिलाओं का जीवन स्तर निम्न होने से भेदभाव को बढ़ावा मिलता है अर्थात् उनके साथ खराब व्यवहार किया जाता है या उन्हें किसी चीज से वंचित रखा जाता है क्योंकि वे महिलाएं हैं। इस भेदभाव का दुष्प्रभाव महिला के स्वास्थ्य पर पड़ता है। उदाहरणार्थ- अशिक्षित महिलाओं को बीमारी की उतनी जानकारी नहीं होती जितनी शिक्षित महिलाओं को होती है तथा जानकारी के अभाव में उनको रोगों का पता देर से चलता है तथा उनका स्वास्थ्य अधिक खराब हो जाता है। महिलाओं का पुरुषों की आय पर निर्भर रहना भी उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव डाला है। महिलाओं की अपनी आय न होने के कारण वे अपने रोगों का उपचार देर से करवाती हैं। '

भारतीय समाज में दलित महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचाव

ऐसा माना जाता है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं अपने स्वास्थ्य के प्रति ध्यान नहीं देती हैं और इसी लापरवाही के कारण वो अधिकतर बीमारियों का शिकार होती हैं और उन्हें विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। लेकिन समय रहते यदि महिलाएं कुछ बातों का ध्यान रखें तो वह अपने स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं से बचाव कर सकती हैं। सन्तुलित आहार सन्तुलित आहार से हमें उत्तम पोषण प्राप्त होता है। उत्तम पोषण से शरीर के विभिन्न अंग व अवयव ठीक प्रकार से विकसित होते हैं। उनकी क्रियाएं सुचारू रूप से चलती हैं। पौष्टिक आहार मानव शरीर के शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक विकास करने में सक्षम होता है। उत्तम पोषण शरीर को परिपक्व, सुगठित तथा सुडौल बनाता है। इसके साथ - साथ शरीर में शक्ति, स्फूर्ति तथा कार्य क्षमता का संचार करता है। इस प्रकार हमारा शरीर उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करता है। स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक तत्वों का आहार में उपस्थित होना अत्यन्त आवश्यक है। दलित महिलाओं का जीवन स्तर निम्न होता है जिसके कारण वे सन्तुलित आहार नहीं ले पाती हैं तथा यदि हम ग्रामीण स्तर पर देखें तो दलित महिलाएं पहले परिवार के अन्य सदस्यों को भोजन कराने के पश्चात् ही स्वयं भोजन करती हैं तथा घर एवं बाहर के कार्य करने के लिए उन्हें पर्याप्त मात्रा में सन्तुलित आहार लेना चाहिए, क्योंकि कुछ विशेष परिस्थितियों में उन्हें विशेष एवं अधिक भोजन की आवश्यकता होती है जैसे- गर्भावस्था पारिवारिक दायित्वों को निभाने के साथ - साथ महिलाओं को अपने आहार पर भी विशेष ध्यान देना चाहिये जिससे वह स्वस्थ रहें।

स्वास्थ्य जागरूकता

स्वास्थ्य जानकारी सभी ज्ञानों में सर्वोत्तम है जो हमारी लम्बी आयु ही नहीं बल्कि जिंदगी को सुखमय और खुशहाल बनाती है। महिलाओं को पता होना चाहिये कि उनके शरीर को कब क्या चाहिए और रोग का लक्षण के अनुसार इलाज करवाना चाहिए। यदि हम आज भी ग्रामीण स्तर पर देखें तो दलित महिलाएं अपने स्वास्थ्य को लेकर जागरूक नहीं हैं। उन्हें अपने शरीर में होने वाले रोगों का ज्ञान नहीं होता क्योंकि आज के बदलते समय में अनेक नई प्रकार की बीमारियाँ फैल रही हैं जिनका इलाज भी अलग है और इस प्रकार कि जानकारी महिलाओं के पास नहीं होती है और उनके अस्वस्थ होने पर कभी - कभी सही उपचार न होने पर उनका स्वास्थ्य और खराब हो जाता है। इसके लिये महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी होनी चाहिए जिससे वह जागरूक होकर अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकें।

कार्य की दशाओं में परिवर्तन

निम्न जीवन स्तर होने के कारण महिलाओं को आय की प्राप्ति हेतु घर के साथ - साथ बाहर के कार्य भी करने पड़ते हैं और कभी - कभी महिलाएं अपनी शक्ति से अधिक कार्य करती हैं। जिसका दुष्प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसलिए महिलाएं कार्य की दशाओं में परिवर्तन करके अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य

जब से महिलाओं ने घर के साथ - साथ बाहर के कामों का दायित्व अपने ऊपर लिया है तब से उन्हें स्वास्थ्य समस्याओं का सामना अधिक करना पड़ रहा है। अक्सर महिलाएं तनावग्रस्त व थकी हुई रहती हैं। इसके अलावा बहुत सारे जैविक और मनोवैज्ञानिक कारण होते हैं। हर महिला को फिट रहने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहना बहुत जरूरी होता है। इसलिए महिलाओं को शारीरिक रूप के अलावा मानसिक रूप से स्वस्थ रहना चाहिए। कार्य चाहे कोई भी हो महिलाओं को तनाव नहीं लेना चाहिए। यदि वे तनावमुक्त रहेंगी तो अधिक प्रसन्न तथा स्वस्थ रहेंगी।

शिक्षा सुविधाएं

दलितों को परम्परागत रूप से शिक्षा सुविधाओं से दूर रखा जाता था तथा व्यावसायिक दृष्टि से इन्हें निम्न व्यवसाय ही करने पड़ते थे। इसका परिणाम यह हुआ कि आज भी दलितों में शिक्षा की दर दूसरे लोगों की तुलना में बहुत कम है। दलित महिलाएं कम या शिक्षित नहीं होती हैं जिससे वह अपनी जीवन शैली में सुधार नहीं कर पातीं। उन्हें अशिक्षित होने के कारण अपने स्वास्थ्य की भी उचित जानकारी नहीं होती है। इसलिए दलित महिलाओं को शिक्षित होकर अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने की आवश्यकता है। "

स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ

सरकार द्वारा विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य सेवाएं ग्रामीण तथा शहरी स्तर पर उपलब्ध करायी जा रही हैं। इन स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाकर दलित महिलाएं अपने उत्तम स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकती हैं।

निष्कर्ष एवं सुझाव

दलित महिलाओं और किशोरियों को शिक्षा की मुख्य धारा से जोड़कर स्वास्थ्य शिक्षा दी जानी चाहिए। दलित महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति स्वयं जागरूक होते हुए समय पर संतुलित भोजन की आदत को विकसित करना चाहिए। भारतीय समाज में महिलायें घर - परिवार के सभी लोगों की बेहतर तरीके से देखभाल करती हैं लेकिन वह स्वयं के स्वास्थ्य को नज़रअंदाज कर देती हैं। इसका कारण नारी स्वभाव है जो सब कुछ न्यौछावर करके अपने परिवार को सम्पन्न देखना चाहती हैं। जिस तरह एक महिला घर के अन्य सदस्यों का ख्याल रखती हैं

वहीं घर के बाकी सदस्य महिलाओं की सेहत को खास तबज्जो नहीं देते या कहें कि वे महिलाओं के स्वास्थ्य को लेकर जागरूक नहीं हैं। कई बार महिलाएं भी स्वयं अपने स्वास्थ्य के बारे में अन्य सदस्यों से खुलकर बात नहीं करती हैं। जिससे उनके स्वास्थ्य के खराब होने का कारण परिवार के अन्य सदस्यों को पता नहीं चल पाता। आज के समय में दलित महिलाओं में अनेक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। दोहरी जिम्मेदारी के बोझ के चलते तनाव व अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से घिर चुकी हैं। इसके लिए महिलाओं को अपने लिए समय निकालने की जरूरत है। खराब स्वास्थ्य के लिए वे स्वयं भी जिम्मेदार हैं। वह परिवार की देखरेख को अपनी प्राथमिकता मानती हैं। इस सोच में बदलाव जरूरी है तथा परिवार के अन्य सदस्यों को भी महिलाओं के कार्य के बोझ को कम करना चाहिए जिससे उनका स्वास्थ्य ठीक रहे। क्योंकि स्वस्थ महिला, स्वस्थ परिवार और स्वस्थ समाज का निर्माण करती है। इसलिए महिलाओं को तनावमुक्त और काम के अधिक बोझ से मुक्त रखना परिवार की भी जिम्मेदारी है जिससे महिलाओं को स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याएँ कम होंगी। "

कुपोषण की स्थिति किशोरियों एवं गर्भवती महिलाओं में अधिक देखी जाती है इसलिए परिवार के अन्य सदस्यों को भी उनका ध्यान रखना चाहिए।

सन्दर्भित ग्रन्थ

- गुप्ता, सुभाषचन्द्र, वृद्ध महिलाओं की उपेक्षा, शोषण एवं समस्याएं, अर्जुन पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली, 2001, पृ ० – 158 इनकार, एच डी ०, महिला उत्पीड़न एवं समाज, रावत प्रकाशन, नई दिल्ली, 2015, पृ ० - 231 आशू रानी, डा 0, महिला विकास कार्यक्रम, इन श्री पब्लिशर्स, जयपुर, 1997, पृ 0 - 87 शर्मा, जी ० एल ०, सामाजिक मुद्दे, रावत पब्लिकेशन, जयपुर, पृ०- 421
- उकानी, प्रो ० चन्द्रिका, महिला स्वास्थ्य की समस्याएं एवं सरकारी सुविधाएँ रावत पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2018 90-74
- तंवर, मीनू, महिला स्वास्थ्य: एक अवलोकन, अम्बिका बुक एजेंसी, दिल्ली, 2018 पृ 0 - 102
- व्यास हरिशचन्द्र, महिलाओं को स्वास्थ्य की मौलिक आवश्यकताएँ ही उपलब्ध नहीं, समाज कल्याण समाज कल्याण (मासिक पत्रिका) 2001, पृ ० - 9