International Journal of Education and Science Research Review
E-ISSN 2348-6457
Volume-10, Issue-2 March-April-2023 P-ISSN 2349-1817
www.ijesrr.org Email- editor@ijesrr.org

परिवार एवं स्वास्थ्य : सजग महिलायें

डॉ0 गीता
शोध छात्रा,
समाजशास्त्र विभाग
श्री वेंकटेश्वरा विश्वविद्यालय, गजरौला, अमरोहा

प्रस्तावना

आदिकाल में मानव का जीवन अंधकार से घिरा हुआ था, उनके पास सोचने समझने की शक्ति नहीं थी और न ही उनके पास रहने के लिए घर था, न तन ढकने के लिए वस्त्र थे, खाने के लिए खाना नहीं था। पहले के लोग छोटे–छोटे घर में मिलजुल कर एक साथ रहते थे। पहले के लोग शिक्षा से वंचित थे क्योंकि वे आर्थिक रूप से इतने मजबूत नहीं होते थे कि शिक्षा ग्रहण कर सकें। इस कारण से वे अज्ञानता में अपना जीवन जीते थे। वे लोग अपनी बनायी सांस्कृतिक सभयता के अनुसार जीवन यापन करते थे। प्राचीन काल में लोग ज्यादातर गाँवों में रहते थे। इन लोगों के जीवन का आधार कृषि था। ये लोग खेती बाड़ी का काम किया करते थे। उनका जीवन अत्यधिक व्यस्त था तथा सारा दिन काम करते रहते थे। ग्रामीण गृहिणियों को अधिक कार्य करना पड़ता था। इस कारण वे अपने तथा अपने परिवार के लिए समय नहीं निकाल पाती है। ग्रामीण महिलाएँ पुरानी परम्पराओं के अनुसार जीवन यापन करती हैं। गाँवों का विकास शहरी क्षेत्र की तुलना में कम हुआ है। वहाँ न तो अस्पताल होते है न ही अच्छे डॉक्टर होते हैं। उचित अस्पताल के अभाव में रोगावस्था में रोग के दौरान रोगी अपनी जाँच नहीं करा पाते, जिसके कारण रोगी व्यक्ति अन्य कई रोगों का शिकार हो जाते हैं। परिणाम स्वरूप उनका स्वास्थ्य ज्यादा खराब हो जाता है। ग्रामीण क्षेत्र की गृहिणियों को रोगी की देखभाल सम्बन्धी जानकारी के विषय में अधिक ज्ञान नहीं है, जबकि रोगी को रोगावस्था के दौरान सन्तुलित एवं पौष्टिक भोजन, समय पर दवाईयाँ आदि उचित देखभाल की आवश्यकता होती है।

रोगी की देखभाल सम्बन्धी जानकारी न होने के कारण ग्रामीण महिलायें रोगी व्यक्ति की अच्छी देखभाल नहीं कर पाती, जिससे उनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता। जिसका परिणाम यह होता है कि उनका स्वास्थ्य दिन–प्रतिदिन क्षीण जाता है।

महिलायें स्वयं ही सेवा की मूर्ति है। सच कहा जाए तो स्त्री समाज की सेवा जाने अनजाने साधती ही रहती है। वह पत्नी, गृहिणी और माता के रूप में समाज के मुख्य कार्य को अपने सिर उठा लेती है। जो स्त्री पत्नी के रूप में रह कर पति को प्रेरणा देकर उसकी सलाहकार बनकर संसार की नाव को सलामती से चलाती है जो स्त्री गृहिणी के रूप में अपने निजी स्वार्थ को पुरूष के स्वार्थ के साथ संयुक्त कर सुन्दर व्यवस्था शक्ति के स्वभाव से घर के द्रव्यो–पार्जन को शोभित करती है, जो स्त्री माता के रूप में जगत को अमोल पुरूष और स्त्री की भेंट देती है। वह पत्नी वह गृहिणी और वह माता बनने वाली स्त्री में किसी शक्ति की कमी है। यह तलाश करना बेकार है कि उसका जन्म ही सेवा के लिये है और वह सेवा के लिए ही दान में दी जाती है। ऐसा शास्त्रों का कहना है चाहे यह घड़ी भर मान ले कि स्त्री में सत्ता फैलाने की या लड़ाइयाँ लड़ने की शक्ति नहीं है तो भी सेवा करने की शक्ति लगन और स्नेह जो स्त्री में है वह पुरूष में नही पाई जाती है। यह तो स्पष्ट कहना ही होगा पुरूष में स्वभावतः कठोरता मुख्य होती है। अतएव वह अपने स्वार्थ के लिए दया और माया को एक ओर भी रख सकता है। किन्तु स्त्री के स्वभाव से विपरीत ऐसी कठोरता उसके आगे हार मानती है। अपने पुत्रों के मर जाने पर भी द्रौपदी ने अश्वस्थामा को क्षमा कर दिया था। इस प्रकार दया से पूर्ण स्त्री हृदय आदि विचार ले तो कौन सी सेवा नहीं कर सकती ? आज भी दुःख दर्द और गरीबी को देखकर कठोर पुरूष खड़ा रह जाता है जबकि स्त्री हृदय को पिघलता हुआ किसने नहीं देखा होगा ? यह सब बाते सिद्ध करती है कि जिसमें दया, माया और प्रेम के गुण प्रधान हैं उसकी सेवा की योग्यता के सम्बनध में तो कोई प्रश्न ही नहीं उठ सकता।

माता के रूप में उसकी समाज सेवा के बारे में तो कहना ही क्या? जितना इस सेवा में उसका अधूरापन है उतनी ही समाज की निर्बलता है। भारत वर्ष की वीराँगनाओं व निर्माण करने वाली माताओं ने समाज देश और राष्ट्र की कितनी सेवा की है। कितने माताओं ने महान पुत्र और पुत्रियों की भेंट प्रदान की है? सारा संसार उसका कितना कृतज्ञ है। इन सबका विचार करते हुए स्त्री को माता रूप में सेवा के लिए क्या कहा जाए और क्या नहीं। यह प्रश्न जिसका अब तक निर्णय नहीं हो सका। सृष्टि की अन्तिम घड़ी तक विद्यमान रहेगी।

जब तक स्त्री का जीवन केवल मजदूरी से भरा हुआ है। जब तक उसको घर की व्यवस्था करने का भार है, जब तक स्त्री को उसके रहने की शक्ति के विकास करने का सुयोग प्राप्त नहीं हुआ है, जब तक घर की और कुटुम्ब की बात में उसका दिमाग फँसा हुआ है, जब तक उसका स्वार्थ केवल घर के ही लिए रहेगा तब तक सारे समाज की सारे भारतवर्ष की उन्नति के प्रश्न स्वप्न ही है। इस सेवा मार्ग और सेवा क्षेत्र में स्त्रियाँ और किस प्रकार काम कर सकती है ? हमारी स्त्रियों की अवनति के अनेक कारणों में अज्ञानता मुख्य कारण है और इस प्रकार शिक्षा और विकास के अभाव में इन्हें संसार की उन्नति का ध्यान तक नहीं होता, उन्हें अपनी स्थिति का भी ध्यान नहीं होता और अपने पर आने वाली अनेक समस्याऐं एवं दुःखों की उत्पादक वे स्वयं ही होने से उसको रोक नहीं सकती और अनेक प्रकार से कष्ट उठाती हैं। दुःख के कारण आसानी से दूर हो सकते हैं। किन्तु अपनी अज्ञानता से वे सब सह करती चली जाती है और इस प्रकार उत्तरोत्तर हमारे स्त्री समाज ने आज की स्थिति अपने सिर ले ली है। इस अज्ञान और अशिक्षा को दूर करने के लिए प्रथम प्रयत्न स्त्री उन्नति के साधनों का कटना जरूरी है।

हमारे समाज में कितनी ही ऐसी रूढ़ियाँ गहरी जड़ कर गई हैं कि जिनके अस्तित्व से और जिनका पोषण करने से बुराई को उत्तेजना सही मिलती हैं। ऐसी गन्दगी को निर्मूल करने का कार्य पुरूषों की अपेक्षा स्त्रियाँ विचार लें तो मेरी समझ से बहुत आसानी से कर सकती है। विवाह काल की कितनी ही कुरीतियाँ (कुरूढ़ियाँ) अनिच्छ रोने पीटने का अशास्त्रीय रिवाज, मृत्यु के बाद असमर्थता की प्रतिक्षण निभाने के लिए होने वाली शान्ति भोज, सांसारिक कलह, क्लेश, निन्दा, वहम सन्देह और ऐसी अनेक बुराइयों को दूर करने का कार्य सेवा भावी बहने विचार करें तो अवश्य पूरा कर सकती हैं।

स्त्रियों को शिक्षा कला, उद्योग, सिखलाकर उन्हीं के द्वारा कुरिवाज, बहम और क्लेश एवं कलुबितं, मनोवृत्ति को दूर करा कर अपने व्यक्तित्व को समझने को ज्ञान का प्रचार होना चाहिए। ऐसा करने के लिए किसी सेवावृत्ति रखने वाली बहिनों स्त्रियों का विश्वास–पात्र बनने की सरलता और सफलता किस प्रकार साध्य करनी चाहिए। किस प्रकार सेवा करनी चाहिए। भावनाओं को किस प्रकार प्रकट करना चाहिए। इन सब बातों के ज्ञान देने की संस्थाओं में ही शिक्षा देकर तैयार कर बाद में उन पर कार्य का भार रखना उचित है।

महिलाओं का कर्तव्य है कि अपनी अशिक्षित बहनों का जीवन किस प्रकार उन्नत बनायें, इसकी लगन उनको रखनी चाहिए। घर संभालना कोई आसान कार्य नहीं है। घर को सुव्यवस्थित करखना, बच्चों का उचित पालन–पोषण करना उन्हें सुसंस्कृत करना, उन्हें योग्य बनाया, बुजुर्गों तथा अतिथियों की देख–भाल तथा उनका सम्मान करना रिश्तेदारों से अच्छे सम्बन्ध बनाये रखना तथा सामाजिक व्यवहार निभाना है।

भारतीय संस्कृति में नारी

नारी कितनी भी आधुनिक हो जाये उसके हृदय में एक गृहिणी अवश्य छिपी होती है, जो अवसर आते ही प्रकट हो जाती है क्योंकि नारी और गृहिणी स्वाभाविक रूप से एक दूसरे के पर्याय है। नारी आज ऊँचे–ऊँचे पदों पर कार्य कर रही है, मगर यदि वह अपने इन स्वभाविक गुणों को भुला दे तो उसकी सारी गरिमा नष्टप्राय होती प्रतीत पड़ती है। भारतीय संस्कृति में नारी का परम्परागत आदर्श है। ''श्यत्र नयिस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देव नार''

भारतीय संस्कृति इसके जननी, भगिनी, पत्नी तथा पुत्री के पवित्र रूपों को अंगीकार करती हैं। जिसमें माता, करूणा, क्षमा, दया, कुलमर्यादा का आचरण तथा परिवार एवं स्वजनों के प्रति बलिदान की भावना हो वह भारतीय नारी का आदर्श रूप है।

जिस प्रकार एक और शिक्षा व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करके उसे तेजस्वी, बुद्धिमान, चरित्रवान, विद्वान बनाती है, उसी प्रकार दूसरी ओर शिक्षा के माध्यम से हम अनेक गृहिणियों को स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी प्रदान कर परिवार के सदस्यों तथा रोगियों के देख–रेख के सही तरीकों से अवगत करा सकते हैं अतः गृहिणियों को अधिक से अधिक मात्रा में जागक करना है। आज रोगी की देखभाल सम्बन्धी जानकारी विषय की जागरूकता का विकास तीव्र गति से हो रहा है और इस विषय में नवीन प्रवृत्तियाँ प्रवेश कर रही हैं। जिनका सामान्य परिचय रोगी की देखभाल सम्बन्धी जानकारी गृहिणियिों को होनी चाहिए। परिवार का पालन–पोषण, घर की व्यवस्था के साथ–साथ आहार व्यवस्था तथा रोगी की देखभाल करना सब कुछ गृहिणी पर ही निर्भर करता है। इसलिए उसे ज्यादा से ज्यादा जागरूक होना आवश्यक है, ताकि वह स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी आगे रहे। कभी–कभी हमारे परिवार या पड़ोस का

कोई सदसय किसी रोग से ग्रस्त हो जाता है। तब गृहिणी को रोगी के रोग की जानकारी है या देखभाल सम्बन्धी ज्ञान है तो वह रोगी की सेवा अच्छी तरह कर सकती है।

गृहिणियों को रोगी की देखभाल सम्बन्धी जानकारी होने से वह रोगी को उचित आहार, स्वच्छता, साफ–सफाई, उचित समय पर दवाईयाँ देना, कपड़े बदलवाना विशिष्ट पाक विधियों का इस्तक्षेप करती है। जिससे रोगी व्यक्ति के स्वास्थ्य में जल्दी सुधार होता है। इसलिए गृहिणी को रोगी की देखभाल सम्बन्धी जानकारी होनी चाहिए। क्योंकि किसी की रोग के होते ही रोगग्रस्त व्यक्ति को आवश्यक देखभाल की आवश्यकता होती है, भले ही रोग साधारण ही क्यों न हो कभी–कभी कोई रोग जल्दी ठीक नहीं होता और यदि हो भी जाता है तब भी रोगी को लम्बे समय तक कमजोरी बनी रहती है। इसके लिए रोगी व्यक्ति की अच्छी तरह से देखभाल करनी पड़ती है।

इसलिए गृहिणी का दायित्व होता है कि वह परिवार का उचित पालन–पोषण तथा देखभाल करे, लेकिन रोगावस्था में रोगी व्यक्ति की देखभाल का विशेष ध्यान रखना पड़ता है। इसके लिए गृहिणी को उपचारात्मक आहार का ज्ञान होता अत्यन्त आवश्यक है। रोगों के नाम, रोगों के लक्षण, उनके उपाय, रोगी को दिये जाने वाले भोज्य पदार्थ, दवाईयों तथा उनके रख–रखाव का उचित ज्ञान होना चाहिए तभी गृहिणी उनकी देखभाल सही ढ़ंग से कर सकती है। यदि कभी व्यक्ति को किसी दुर्घटना में अधिक चोट लग जाती है या वह आगजनी का शिकार हो जाता है। जिसके कारण उस व्यक्ति की विशेष देखभाल करनी पड़ती है, इस परिस्थिति में व्यक्ति को अन्य स्वस्थ व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इस प्रकार की आकस्मिक समस्याओं का सामना करने के लिए गृहिणियों को आवश्यक ज्ञान होना चाहिए।

निष्कर्ष

अतः इस प्रकार हम कह सकते हैं कि गृहिणी सिर्फ दो परिवारों को ही नहीं जोड़ती वरन् पूरे समाज का निर्माण एवं संचालन उचित दिशा में करती हुई अपने कर्तव्य का पालन करती है। इसलिए भारतीय संस्कृति में नारी का परम्परागत आदर्श रहा है, लेकिन फिर भी उसके साथ दुष्कर्म कार्यस्थल एवं सार्वजनिक क्षेत्र पर यौन उत्पीड़न, साहित्य, अवैध व्यापार, वैश्यावृत्ति चयनात्मक लिंग निर्धारण कन्या हत्या, बाल विवाह, दहेज व घरेलू हिंसा से काण्ड किये जाते हैं।

सन्दर्भ सूची

1. मुखर्जी, ए0 के0 एवं माथुर, के0 पी0 : मानव विकास का परिचय, पृ0सं0 2–5
2. अग्रवाल, नीता एवं त्रिपाठी आकांक्षा : मानव विकास, पृ0सं0 50
3. सिंह, अनीता : आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ0सं0 11–15
4. बिष्ट, विनीता : (शोधकर्ता) गृहिणियों में रोगी की देखभाल सम्बन्धी जानकरी के प्रति जागरूकता पर एक अध्ययन, पृ0सं0 25–30