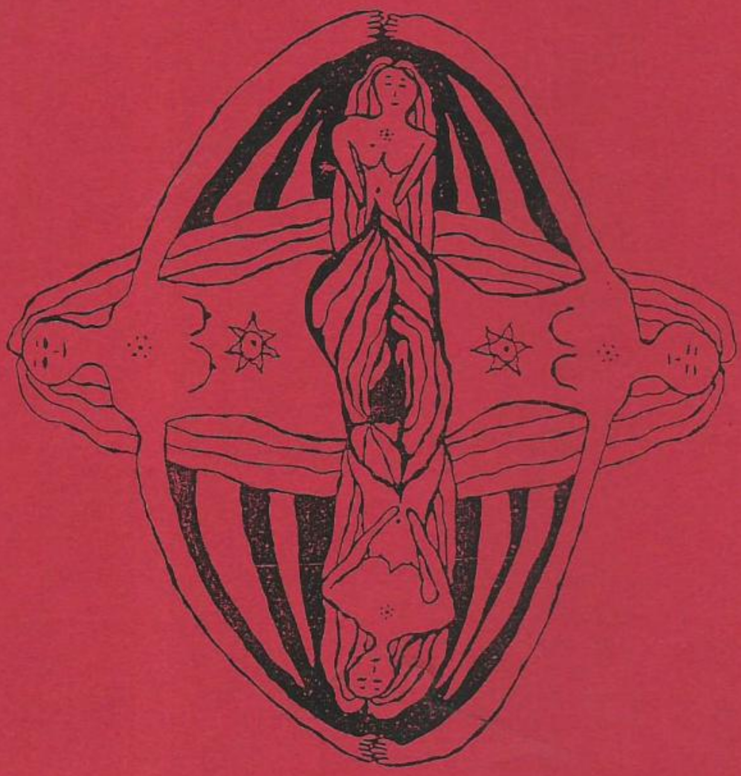
महिला शरीर यात्रा.......
वैकल्पिक स्वास्थ्य की ओर



राष्ट्रीय कार्यशाला
१० से १९ जुलाई २०००
दिल्ली

जागोरी द्वारा आयोजित

सीमा श्रीवास्तव

साभार:
आभा भैया, रिपोर्ट लेखन की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण सुझाव के लिए।
सम्पूर्ण जागोरी समूह, कार्यशाला के आयोजन व रिपोर्ट निकालने में मदद के लिए।

जागोरी
JAGORI

विषय सूची पृष्ठ संख्या

पृष्ठभूमि....................1

कार्यशाला की रूप रेखा....................3

प्रशिक्षण माहौल की संरचना....................4

सरकारी स्वास्थ्य नीतियों का औरतों पर पड़ता असर....................9

गर्भनिरोधक साधन–औरतों के लिए कितने फायदेमंद?....................1 2

एचआईवी–भ्रान्तियों के दायरे में....................1 6

यौन संक्रमित रोग....................1 8

वैकल्पिक स्वास्थ्य हुनर....................2 0

सहभागियों के अनुभव....................3 1

संदर्भ व्यक्तियों का परिचय....................3 2

प्रतिभागियों की सूची....................3 3

पृष्ठभूमि

पिछले चौदह वर्षो से हम अपनी अन्य कार्यगतिविधियों के साथ ही राष्ट्रीय स्तर पर एक प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन करते रहे हैं। देश भर में कार्यरत विभिन्न संस्थाओं व कार्यकर्ताओं तक पहुँचने के लिए प्रशिक्षण एक सशक्त माध्यम रहा है। इन प्रशिक्षणों का अहम पहलू रहा है–महिला आन्दोलनों से उभरते मुद्दों या समाज और समय के हाशिये पर मौन खड़े उन सशक्त मुद्दों को नये आयाम देना जो अक्सर समाज के कैनवस पर पीछे रह जाते हैं।

हमने नारीवादी प्रशिक्षण के सफर की शुरूआत औरताना नज़रिए से जेन्डर, नारीवाद व पितृसत्ता जैसे सिद्धातों को सहजता से अपने ज़िन्दगी के अनुभवों से जोड़ते हुए की थी। धीर–धीरे फैलाव बढ़ता गया और हमने अन्य मुद्दों जैसे एकल औरतों की पहचान, औरत व हिंसा, एचआईवी एड्स, औरत के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य व अन्य कई मुद्दों को नारीवादी नज़रिए से परखना, उन पर चर्चा व प्रशिक्षण करना शुरू किया।

प्रशिक्षण की इसी कड़ी में 10 से 19 जुलाई 2000 'महिला शरीर यात्रा वैकल्पिक स्वास्थ्य की ओर' प्रशिक्षण आयोजित किया। इस कार्यशाला में कई संदर्भ महिलाओं ने भागीदारी निभाई जो काफी अर्से से 'औरत और स्वास्थ्य' के मुद्दे व महिला आन्दोलनों से जुडी हैं।

कार्यशाला का उद्देश्य

- पारम्परिक इलाज के ज्ञान, प्रकृति और हमारे शरीर की स्व शक्ति–इन तीनों को जोड़ते हुए स्वास्थ्य को समग्र दृष्टिकोण से देखना।
- वैकल्पिक स्वास्थ्य की परिभाषा और अभ्यास दानों को समझना और हुनरों को सीख कर अपने इलाकों में चलने वाली स्वास्थ्य प्रक्रियाओं को मजबूत करना।
- नारीवादी नज़रिए से औरत व स्वास्थ्य के मुद्दों पर समझ बनाना।
- अपने शरीर में मौजूद स्व इलाज की ताकत को पहचानना और आगे इस हुनर को कैसे बढ़ाये, इस दिशा की ओर बढ़ना।
- शरीर की सरंचना और शरीर किस तरह काम करता है उसे गहराई से समझना।
- महिला स्वास्थ्य केन्द्र चलाने वाली बहनों की स्वास्थ्य कुशलता को मजबूत करना।

वैकल्पिक स्वास्थ्य हुनर कार्यशाला की परिकल्पना

आज विश्वीकरण और उपभोगक्तावाद के बढ़ते शिकजें ने अन्य ज़रूरतों के साथ ही स्वास्थ्य जैसी हमारी मूलभूत ज़रूरत को भीं बहुआयामी तरीकों से प्रभावित किया है। इसके तहत न केवल स्वास्थ्य के क्षेत्र में बाजारीकरण व नीजिकरण को बढ़वा मिल रहा है बल्कि सरकारी स्वास्थ्य नीतियॉं भी आम आवाम की ज़रूरतों को नकार रही हैं। बढ़ते उपभोक्तावाद के इस दौर में पश्चिमी अंग्रेजी दवाईयों का इस्तेमाल तुरन्त इलाज का पर्याय बन गया है। यह एक फैशन बनता जा रहा है जिसमें हमारी पारम्परिक इलाज की पद्धतियॉं व स्वास्थ्य गुणियों की जानकारियॅां कहीं पीछे छूटती जा रही हैं।

हमारे तेजी से विलुप्त होते पारम्परिक ज्ञान को पहचानने व पारम्परिक स्वास्थ्य ज्ञानियों के हुनर को फिर से मान्यता दिलाने की दिशा में जागोरी की ओर से पिछले तीन सालों से 'स्वास्थ्य साक्षरता व ज्ञान प्रोजेक्ट' प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाया गया। यह खास प्रशिक्षण कार्यक्रम सात महिला समूहों के साथ मिलकर चलाया गया जिसके तीन महत्वपूर्ण अवयव रहे हैं।

1.पारम्परिक दाईयों का प्रशिक्षण–उनकी जानकारी व हुनर को बढ़ाना।
2.जड़ीबूटी ज्ञानियों का प्रशिक्षण व जड़ी बूटी के इस्तेमाल व इलाज की समझ।
3.स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का स्वसहायता प्रशिक्षण व महिला रोगों से संबन्धित जॉच व उपचार प्रशिक्षण।

*इस कार्यक्रम में भागीदारी निभाने वाले महिला समूहों ने अपने इलाकों में 'नारी स्वास्थ्य केन्द्रों' की स्थापना की है जो कि इस कार्यक्रम की एक खास उपलब्धि रही है। इन केन्द्रों को चलाने की ज़िम्मेदारी दाई, जड़ी बूटी ज्ञानी व स्वसहायता कर्ता **(self-helper)** औरतें मिलकर निभा रही हैं। अब तक करीब दो से चार केन्द्र हर इलाके में खुल चुके हैं जिनसे करीब चालीस से साठ गॉवों में औरतों को स्वास्थ्य सुविधायें पहुॅच रही हैं।*

स्वास्थ्य केन्द्रों में जड़ी बूटी के अलावा अन्य वैकल्पिक हुनरों के संसाधनों को शामिल करने व स्वास्थ्य के समग्र रूप को समझने की दिशा में ही इस बार की राष्ट्रीय कार्यशाला की परिकल्पना की गई। जिसे इसी कार्यक्रम के अगले कदम के रूप में देखा जा सकता है।

चूॅकि यह कार्यशाला पूर्णतया वैकल्पिक हुनरों के विकास (Skill Building Program) की दिशा में ही परिकल्पित की गई थी, इसलिए गॉव, बस्तियों व यौन कर्मियों के इलाकों में स्वास्थ्य केन्द्र चलाने वाली औरतों ने (जैसे दाई, जड़ी–बूटी और स्वसहायक) इस प्रशिक्षण में भागीदारी निभाई। स्वास्थ्य के क्षेत्र में सभी सहभागी कम से कम तीन सालों का अनुभव साथ ले कर आई थीं।

कार्यशाला की रूप रेखा

विषय	संदर्भ व्यक्ति
आपसी पहचान–प्रशिक्षण के माहौल की संरचना	आभा भैया व सीमा श्रीवास्तव
समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा को नारीवादी नज़रिए से समझना	आभा भैया व बार्बरा नाथ
सरकारी नीतियों का गरीबों व औरतों के स्वास्थ्य पर पड़ता असर	डा0 मीरा शिवा
गर्भनिरोधक साधन–इनके फायदे व नुकसान	प्रीति किरबत
एचआईवी–भ्रान्तियों के दायरे में	आभा भैया
यौन संक्रमित रोग	बार्बरा नाथ
होमयोपैथी	बार्बरा नाथ
एक्यू प्रेशर	बार्बरा नाथ
शिवम्भू–स्व मूत्र इलाज	बार्बरा नाथ
स्व–उर्जा स्व इलाज	मार्था मेंडेज़

इसके आलावा कार्यशाला के आयोजन में जागोरी की मंजीत किरबत व सीमा श्रीवास्तव ने और कार्यशाला के दौरान अनुवाद की ज़िम्मेदारी आभा भैया व सीमा श्रीवास्तव ने ली।

आपसी पहचान–प्रशिक्षण के माहौल की संरचना

निजी ज़िन्दगी के अनुभवों को मुद्दों से जोड़ने की प्रक्रिया, नारीवादी प्रशिक्षण का एक अहम हिस्सा है। एक दूसरे की ज़िन्दगी में झांक पाने व ज़िन्दगी की लड़ाईयों को बांटने के विचार से हमने सत्र की शुरूआत आपसी पहचान से की। नामों और परिचय की सीमा से अलग अपनी अन्य पहचानों को टटोलने के लिए हमने सोश्योग्राम का खेल खेला। यह अभ्यास न केवल हमें करीब लाने में मददगार साबित हुआ बल्कि इसने एक दूसरे के प्रति झिझक को भी तोड़ा। मन के साथ शरीर के बन्धन भी खुले.......... ।

कुछ मामूली सवाल जैसे 'हम मे से कितनी औरतों ने पहले भी स्वास्थ्य प्रशिक्षण किया है?' या 'कितनी बहनों की सिर्फ बेटियॉ हैं' से शुरूआत कर उन सवालों पर पहॅुचे जिसके जवाब में सिलसिलेवार मार पीट, घर व समाज में लड़की ही पैदा करने की लानत और एकल ज़िन्दगी की अनगिनत उलझनें सामने निकलकर आई। एक दूसरे के अनुभवों को समेटकर बहुत जल्दी ही प्रशिक्षण के माहोल को अपनेपन व सुरक्षित जगह की खुशबू से संवार लिया। हम सभी को आश्वासन मिला कि दस दिनों की यह अपनी सीखने की जगह हैं जहां हम स्वास्थ्य हुनरों के सीखने के साथ ही कई पूर्वधारणाओं को भी चुनौती देने में सामर्थ होंगे।

अगली प्रक्रिया के रूप में संदर्भ व्यक्तियों ने समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा को नारीवादी नज़रिए से समझने के लिए स्वास्थ्य की व्यापक परिभाषा पर बातचीत की।

अक्सर स्वास्थ्य को हम शारीर तक ही सीमित करके देखते हैं परन्तु स्वास्थ्य की सम्पूर्ण व्याख्या शरीर के साथ ही मन की दशा व आस–पास के परिवेश को भी देखती है। जब हम स्वास्थ्य की बात करते हैं तो उसमें शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक तीनों पहलुओं का गठजोड़ होता है।

मौजूदा वैकल्पिक इलाज की पद्धतियॉ जो सम्पूर्ण स्वास्थ्य की अवधारण को प्रस्तुत करती हैं।

- होम्योपैथ– (Homeopathy)
- आयुर्वेद पद्धति– (Ayurved)
- एक्यूप्रेशर व एक्यूपंचर (चीन देश के इलाज की पद्धति)– (Accupressure&Accupuncture)
- शिवम्भू (स्वमूत्र के इलाज की पद्धति)– (Urine Therapy)
- तिब्बत पद्धति इलाज– (Tibetian Medicine)
- अद्भुत आभा व प्रकाश की पहचान व उसके दूषण की सफाई– (Aura reading & healing)

इन इलाज की पद्धितियों के दूसरी ओर अंग्रेजी एलोपैथ के इलाज का तरीका है जो मानव शरीर को टुकड़ों में बॅाट कर देखता है और बीमारी की जड़ों में न जाकर उसके लक्षणों का इलाज करता है। हमने देखने की कोशिश की कि एलोपैथ के क्या फायदे व नुकसान हैं?

एलोपैथिक दवाईयों के फायदे

- जल्दी आराम.
- आसानी से उपलब्ध.
- बनाने में मेहनत नहीं करनी होती, बाज़ार से बनी बनाई मिल जाती है.
- पहले टी. बी., कॉलरा, मलेरिया व चिकन पाक्स एक महामारी थी जिसमें काफी तादात में लोग मरते थे मगर अब इन बीमारियों की एलोपैथिक दवाईयों से रोकथाम हुई है.
- कई रोगों के लिए एलोपैथिक दवाईयों के टीके का प्रावधान भी है जिनसे कई रोगों की रोकथाम हो जाती है.

एलोपैथिक दवाईयों से नुकसान

- दवाईयॉ मंहगी होती है
- तुरन्त आराम तो मिलता है मगर मूल बीमारी नहीं जाती है जबकि शरीर पर हानिकारक प्रभाव पड़ता हैं.
- गॉव व पिछड़े इलाकों में दवाईयॉ नहीं मिलती है.
- डाक्टरों के परामर्श के बगैर नहीं ले सकते हैं.
- निश्चत तिथि के लिए होती है इसके उपरान्त दवा इस्तेमाल नहीं की जा सकती है.
- नकली दवाईयॉ बनने की ज्यादा सम्भावना है.
- ज्यादा व पोषक खुराक की ज़रूरत होती है जो ज्यादातर लोगों को मुहईया नहीं है.

- **वैकल्पिक स्वास्थ्य पंद्धतियॉ जीवनवादी पद्धतियॉ हैं।**
- **यह पद्धती खुद के शरीर पर अपना नियंत्रण के सिद्धांत को मानकर चलती है।**
- **वैकल्पिक स्वास्थ्य पद्धति प्रकृति के साथ दोस्ती बना कर चलती है।**
- **इलाज का तरीका खुद के हाथ में व कम मूल्य होने से यह पद्धति गरीब वर्ग व औरतों के जीवन के करीब है।**
- **वैकल्पिक स्वास्थ्य शरीर में सशक्तीकरण की तरह काम करती है। यानि शरीर की भीतरी जीवन उर्जा को पहचानकर उसकी क्षमता को बढ़ाती है।**

एलोपैथिक इलाज के सीमित दायरों को देखते हुए हमने वैकल्पिक इलाज की विधियों पर बात चीत की और पाया कि ये पद्धति हमारे नारीवादी नज़रिए के कितने करीब है। यह मानव शरीर को सम्पूर्ण इकाई के रूप में देखती है। वैकल्पिक विधियॉ शरीर में कुदरती तौर पर मौजूद स्व–इलाज की क्षमता को पहचानती हैं और उसे मान्यता देती हैं। प्रकृति ने हमारे शरीर के बचाव के लिए उर्जा शक्ति दी है जिसमें स्वइलाज की ताकत भरपूर है मगर आज हम बहुत तेजी से बाहरी इलाज के माध्यमों पर निर्भर होते जा रहे हैं जो न केवल इस शक्ति का ह्रास कर रही है बल्कि हमें अपने ही शरीर से बहुत दूर कर रही। हमारा शरीर हमारे लिए ही अजनबी हो गया है। हमारा शरीर बोलता है मगर हमने इसे सुनना बन्द कर दिया है। अपने शरीर के साथ दोस्ती बनाने के लिए हमने इसकी संरचना को करीब

से जाना। इस प्रक्रिया में हमने शरीर की विभिन्न व्यवस्थायें जैसे–श्वास व्यवस्था, रक्त संचालन व्यवस्था, पाचन, स्नायु तंत्र, हार्मोन व प्रजनन व्यवस्था को गहराई से समझा।

हमारा शरीर अंगों का मेला है

हमने दो–दो के जोड़े में एक दूसरे के शरीर पर रंगीन स्केच कलम से भीतरी अंगों का चित्र बनाया और सीखा कि कौन से अंग कहॉ स्थित है। अपने शरीर से मेल जोल बढ़ाने व अंगों की पहचान के साथ ही कई लोगों की कुछ खास तकलीफें भी सामने उभर कर आई जिन्हें हम रोजमर्रा की ज़िन्दगी में मामूली तकलीफ कहकर टाल देते हैं।

इस अभ्यास के दौरान हमने संवेदनशील तरीके से एक दूसरे की जांच करने के तरीकों पर भी चर्चा कि और जांच के सिद्धातों को गहराई से समझा। जांच का यह सिद्धांत जांच कर्ता व जांच करवाने वाले दोनों के रिश्ते पर निर्भर है।

- सबसे पहले संवेदनशीलता से साथी की तकलीफ सुनें।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता के ये हुनर होने चाहिए कि साथी की मनःस्थिति को जाने कि कहीं कोई तनाव तो नहीं। यदि मानसिक तनाव है तो शरीर में भी कसाव होगा।
- जांच शुरू करने के पहले साथी को पेशाब करके आने को कहें।
- जांच करते समय साथी से बराबर बातचीत करते रहें। कई जानकारियॉ जैसे उसकी पारिवारिक परिस्थिति, तकलीफ का पुराना इतिहास इस बातचीत से मालूम हो जाती हैं।
- जांच के दौरान लगातार साथी के चेहरे के हाव–भाव पर नज़र रखना। इससे उसकी तकलीफ की मालूमात करने में सहुलियत होती है।

चूकि ट्रेनिग के दौरान डा0 बारबरा हमारे साथ ही थीं जो हम सभी के लिए एक मौका था कि अपनी तकलीफों को पहचान कर उसके इलाज पर बातचीत करें। इसके लिए कार्यशाला के दौरान ही हमने योजना रखी कि एक दूसरे की जांच से जो भी तकलीफ सामने आये डा0 बारबरा उसके इलाज का सुझाव दें।

हमारा समाजीकरण व स्वास्थ्य तकलीफें

जैसा कि हम सभी ने महसूस करते हैं कि औरतों के शरीर और मन पर हमारे समाजीकरण का बहुत गहरा असर पड़ता है जो हमें अपने ही शरीर को नकारने की सीख देता है। अपनी इच्छाओं को मारने, तकलीफों को चुपचाप सहने और हमारी ज़रूरतों को समाज द्वारा नकारने व शरीर को ढ़ककर रखने की संस्कृति ने स्वास्थ्य जैसी मूलभूत ज़रूरतों से भी महरूम कर दिया है।

एक ओर हमारा समाजीकरण दूसरी ओर सरकार की दोयम नीतियॉ, दोनों की चपेट में आकर टी.बी, खून की कमी, अनियमित महावारी, निम्न रक्त चाप व अन्य कई साधारण तकलीफें (या समय पर ध्यान देने पर इलाज हो जाने वाली तकलीफें)एक दिन बड़ी बीमारी का रूप धर कर हमारी झोलियों

में ऐसे गिरती हैं कि हम इन बीमारियों को अपनी नियति मान लेते हैं। ये कमियॉ हमारे बचपन के साथ ही पलती बढती हैं और उम्र के साथ बढ़ते चौतरफ़ा बोझ के नीचे बिगड़ती चली जाती हैं। इन सच्चाईयों को ध्यान में रखते हुए हमने एनिमिया, हाई व लो ब्लड प्रेशर और यौन संबधों से फैलने वाले रोगों के बारे में समझ बनाई।

एनिमिया या खून में हेमोग्लोबीन की कमी

हमारे खून में एक सबसे महत्वपूर्ण तत्व है लौह तत्व। हमारे देश में औसतन औरतें खून में हेमोग्लोबीन की कमी का शिकार हैं जो लड़कियों के खिलाफ किए गये हर स्तर पर भेद–भाव का ही नतीजा है। जब हमारे खून में लोह तत्व की कमी होती है तो हेमोग्लोबीन की मात्रा भी कम हो जाती है नतीजन चक्कर आना, शरीर में सुस्ती, कमजोरी, भूख न लगना, महावारी कम, बन्द या ज्यादा हो जाना, चिड़चिड़ापन, दिल घबराना जैसी तकलीफें शुरू हो जाती हैं। हेमोग्लोबीन की मात्रा के लिए अपने खाने में ज्यादा से ज्यादा हरी सब्जियॉ व पत्तेदार साग शामिल करना ज़रूरी है। बहुत ज़्यादा तकलीफ हो जाए तो आयरन की गोलियॉ भी लेनी पड़ती हैं।

चर्चा के दौरान हमने यह भी महसूस किया कि आजकल हमारे खान–पान, रहन–सहन के तौर तरीके बदल गये हैं। पहले लोहे के बर्तनों में खाना पकता था जिससे प्रचुर मात्रा में लौह तत्व मिल जाते थे। कुछ सहभागियों ने बॉटा कि आज भी गॉवों मे ये रिवाज़ है कि औरत को तुरन्त प्रसव के बाद लोहे के बाट को दूध में उबालकर देते हैं। गर्भवती औरतों के लिए लौह तत्वों की खास ज़रूरत होती है क्योकि इसकी कमी से बच्चे में मानसिक विकलांगता भी हो सकती है। एक खास बात यहॉ डा0 बार्बरा ने बताई कि यदि आयरन की गोलियॉ नीबू पानी के साथ लें तो जल्दी हजम होती हैं। वहीं दूध व चाय के साथ ली जाएं तो अपचन की शिकायत हो सकती है।

ब्लड प्रेशर या रक्त चाप

हमारे शरीर में रक्त संचालन की क्रिया में हृदय की भूमिका बहुत अहम है। हृदय शरीर में पम्प का काम करता है और पूरे शरीर में खून पहुँचाने के लिए खून में दबाव पैदा करता है। इसी दबाव को हम ब्लड प्रेशर या रक्त चाप कहते हैं। जब इस दबाव में किसी भी तरह का असन्तुलन हो जाये तो हाई ब्लड प्रेशर या लो ब्लड प्रेशर की शिकायत हो जाती है। पद फिर भी नार्मल ब्लड प्रेशर 120/80 माना जाता है। हर व्यक्ति का अपना एक रक्तचाप होता है, जिस तरह हर औरत का अपना मासिक चक्र होता है।

हाई ब्लड प्रेशर

ब्लड प्रेशर की सही जांच के लिए मरीज को तनाव रहित अवस्था में होना चाहिए। ज्यादा तनाव व चिन्ता से हमारा ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। हाई ब्लड प्रेशर की तकलीफ गंभीर रूप ले सकती है।

हाई ब्लड प्रेशर से तकलीफें

- चक्कर आना,
- शरीर में ज़्यादा चर्बी हो जाये तो दिल को शरीर के हर हिस्से में खून पहुँचाने के लिए अपनी क्षमता से ज़्यादा काम करना होता है, दिल कमजोर हो सकता है।

- दिल की बीमारी जैसे हार्ट अटैक।
- कभी कभी दिमाग की नसें भी फट जाती हैं।
- लगातार सिर में दर्द रहना।

खून में जब ज़्यादा मात्रा में पानी हो जाए तो इस अतिरिक्त पानी को शरीर से निकालने की ज़रूरत होती है और नमक शरीर के पानी को निकलने नहीं देता इसलिए अतिरिक्त नमक बन्द कर देना चाहिए।

लो ब्लड प्रेशर

औरतों में ब्लड प्रेशर में गिरावट एक आम तकलीफ़ पाई गई है। ज्यादातर तकलीफ कमजोरी, चक्कर आना और जी घबराना है। ब्लड प्रेशर कम होने पर शरीर में खून के संचालन की किया धीमी हो जाती है जिससे शरीर में ऑक्सीजन भी पूरी तरह नहीं मिलता। इसलिए अधिकतर मरीज को चक्कर आना व बेहोशी की शिकायत होती है। लो ब्लड प्रेशर में खून गाढ़ा हो जाता है इसलिए पानी पीना चाहिए ताकि पतला खून उपर चढ़ सके। ज़्यादा तनाव, खुराक की कमी और खून में लौह तत्व की कमी से लो ब्लड प्रेशर की शिकायत की तकलीफ़ होती है।

सरकारी स्वास्थ्य नीतियों का गरीबों व औरतों के स्वास्थ्य पर पड़ता असर

सरकारी स्वास्थ्य व्यवस्था औरतों व गरीबों के कितने हक में है इसे गहराई से समझने के लिए मीरा शिवा ने सत्र की शुरूआत सरकारी नीतियों, ऑकड़ों व अपने किए शोधों पर बात चीत से की। चर्चा की इस प्रक्रिया में हमने स्वास्थ्य की हर कड़ियों के आपसी संबध का आम आवाम के सेहत पर पड़ते असर को भी देखा।

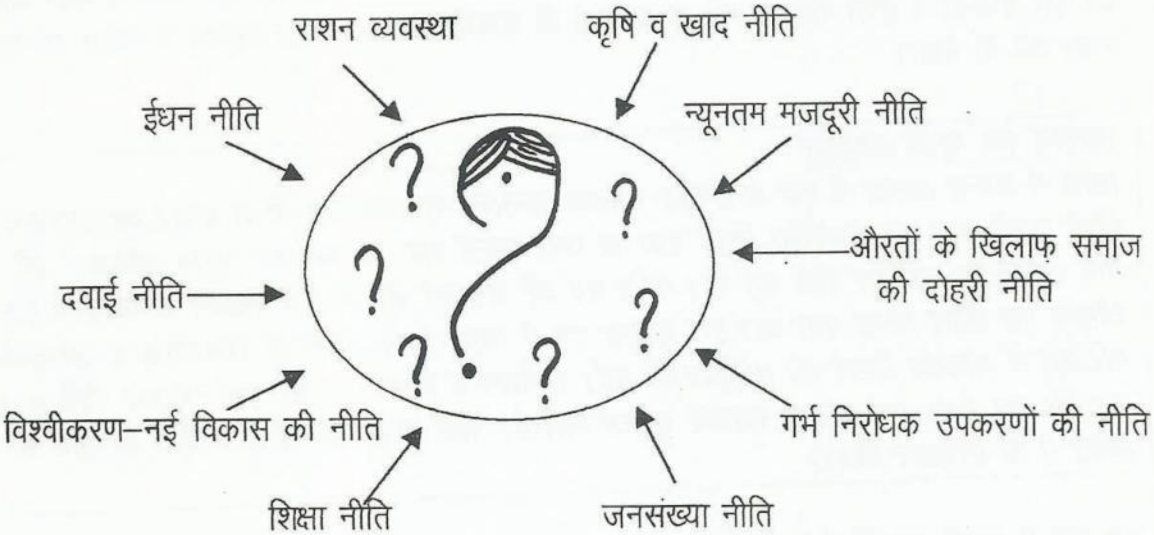
स्वास्थ्य एक मानव अधिकार

1978 में आल्मा आल्टा में एक अर्न्तराष्ट्रीय स्वास्थ्य सम्मेलन का आयोजन किया गया। यह सम्मेलन विश्व व्यापी स्तर पर आयोजित किया गया था जहॉ पहली बार 'स्वास्थ्य एक मानव अधिकार' की मांग अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर रखी गई थी। गरीब वर्ग की ज़रूरतों को केन्द्र में रखकर सम्मेलन में एक घोषणा पत्र तैयार किया गया था। इस घोषणा पत्र में स्वास्थ्य को जीवन के सामाजिक व सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य में जोड़कर देखने की कोशिश की गई। सम्मेलन में विश्व स्तर पर एक स्वास्थ्य नीति बनाई गई कि सन् 2000 तक सबको स्वास्थ्य सुविधा मिलेगी। नीति दस्तावेज़ पर अन्य देशों के साथ ही भारत ने भी हस्ताक्षर किया।

इस पत्र में अपनी सहमति देने के बावजूद आज हम देखते हैं कि सरकारी स्वास्थ्य नीतियॉ जीवन वादी न हो कर जीवन विरोधी हो गई हैं। सरकारी नीतियों में अपनी आवाम के प्रति गैरज़िम्मेदाराना रवैया साफ झलकता है जो मूलभूत स्वास्थ्य ज़रूरतों पर एक चोट है। हमारी स्वास्थ्य व्यवस्था पश्चिमी देशों की नकल है जहॉ दवाई कम्पनियों व पूजीवादियों का बोलबाला है। इस स्वास्थ्य व्यवस्था ने चिकित्सा के क्षेत्र में केवल नीजिकरण को बढ़ावा दिया है। इस पूरी व्यवस्था में धीरे – धीरे सरकार अपनी ज़िम्मेदारियों से हाथ पीछे खींचती जा रही है। देश की पूरी आमदनी का दस प्रतिशत स्वास्थ्य पर व छः प्रतिशत शिक्षा पर खर्च होना चाहिए किन्तु वास्तविकता यह है कि आज स्वास्थ्य पर दो प्रतिशत से भी कम हिस्सा खर्च किया जाता है और वह भी जनसंख्या नियंत्रण अभियान पर जो हमारे स्वास्थ्य कार्यक्रम की धूरी बन गई है।

विकासशील देशों की सूची में अपनी नाम शामिल करने की दौड़ में भारत ने भी 1952 में सरकारी तौर पर परिवार नियोजन कार्यक्रम अपनाया था जिसका अहम मकसद बढ़ती आबादी पर नियंत्रण करना था। इस कार्यक्रम के लिए विदेश से अनुदान राशी ली गई थी। यह सिलसिला आजतक जारी है और पहली दुनिया (विकसीत देश) से तीसरी दुनिया की सरकार (वीकासशील देश) कर्ज लेकर सत्ताधारी विकसित देशों की वे सारी शर्तें मानती जा रही हैं जो जन विरोधी हैं। इसके स्पष्ट उदाहरण के लिए हम गर्भनिरोधकों की राजनीति को देख सकते हैं जहॉ एक ओर जनसंख्या नियंत्रण का पूरा भार औरतों पर है तो दूसरी ओर सामाज व सांस्कृति के पितृसत्तात्मक ढ़ाचें में अपने शरीर पर ही औरतों का हक् नहीं है।

जनसंख्या नीति के अलावा भी औरतों के स्वास्थ्य पर अन्य नीतियों का गहरा असर पड़ता है।



सरकारी स्वास्थ्य व्यवस्थायें–एक कमजोर व्यवस्था
बातचीत की इसी श्रृखंला में हमने स्वास्थ्य व्यवस्था की मुख्य इकाई प्राथमिक चिकित्सा केन्द्रों की जीर्ण अवस्था पर भी नज़र डाली। व्यवस्था यह कहती है कि 1000 लोगों की आबादी पर एक स्वास्थ्य कार्यकता होनी चाहिए किन्तु ऐसा नहीं होता वरन् इन केन्द्रों पर न तो डाक्टर और न ही दवाईयॉ मौजूद हैं। आज ज़्यादातर महामारी जैसे चेचक, मलेरिया और टी.बी पर काबू पाया जा चुका है परन्तु इन केन्द्रों में लैब टेकनेशियनस के न होने पर इन बीमारियों की समय पर जॉच नहीं हो पाती जिसकी वजह से लागों की मौत हो रही है। इस सूरत में लोग उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधाओं से भी वंचित हो गए हैं।

1998 के ऑकड़ों के अनुसार पॉच लाख लोग टी.बी की वज़ह से सालाना मर रहे हैं। इसकी रोकथाम के लिए टी.बी सेफ्टी नेट स्किम सरकार ने बनायी है। इस नीति के अर्न्तगत सरकारी अस्पतालों में टी.बी के मरीजों को केवल दो दिनों की ही दवाईयॉ दी जाती हैं। सरकार का मानना है कि लोग दवा के मामले में लापरवाह हैं इसलिए दवा को नियमित रूप से लेने के लिए मरीज को अस्पताल आना होगा। किन्तु यह स्कीम एक अहम् पक्ष को भूल जाती है कि जो वर्ग, रोज की मजदूरी पर अपना जीवन चलाता है उसके लिए रोज अस्पताल के चक्कर लगाना मुमकिन नहीं है और औरतें जो बिना रूके दिन रात घर और बाहर का काम करती हैं और उनके स्वास्थ्य ज़रूरतों को कोई भी अहमियत नहीं दी जाती, वे इस तरह अस्पताल कभी नहीं जा सकतीं। दूसरी ओर अस्पतालों में गरीबों व कमजोर वर्ग के प्रति होने वाला दोहारा रवैया भी एक वज़ह है जो इन सुविधाओं तक नहीं पहुॅचने देता।

समाज की हर व्यवस्था पितृसत्तात्मक व भेदभाव की धूरी पर ही बनी है और फर्कों की इसी राजनीति के तहत बीमारियों में भी फर्क देखा जा सकता है। आजकल एचआईवी व एड्स को प्रमुखता व प्राथमिकता दी जा रही है। इसे महामारी का नाम दिया जा रहा है और बाकी मर्ज जैसे टी.बी, मलेरिया व दस्त नज़रअन्दाज़ किए जा रहें हैं। यहॉ भी खुले तौर पर हम देख सकते हैं हमारी सरकार विकासशील देशों से कर्ज ले रही है और आवाम की ज़िन्दगियों की कीमत पर उनके शर्तो को लागू कर रही है।

जन हाथों से निकलता जीवन का अधिकार

भारत में चालीस प्रतिशत आबादी गरीबी रेखा से नीचे है। गरीबी रेखा का मापदण्ड है:
- जिसके घर में टेलीविजन न हो
- जिसकी सालाना आमदनी दस हजार से उपर न हो
- अपना मकान न हो

सरकार ने न्यूनतम मजदूरी की दर भी तय की हैं जो इस आधार पर बनाई गई हैं कि इतनी दर हो जिसमें व्यक्ति को अपने खुराक में कम से कम 2200 कैलरी मिल जाये। इस दर में अन्य मूलभूत ज़रूरतें जैसे शिक्षा, मकान की सुविधा शामिल नहीं है।

दूसरी ओर धीरे–धीरे सरकारी नीतियों के हस्तक्षेप ने लागों के हाथों से जीवनदायनी संसाधनों को छीन लिया है। जल, जंगल, ज़मीन तीनों पर से आम लोगों के नियंत्रण छिन गए हैं और औरतें खासतौर पर इससे प्रभावित हुई हैं क्योंकि यह तीनों पहलू औरतों की ज़िन्दगियों से सीधे जुड़ी हैं।

सरकार द्वारा संसाधनों पर नियंत्रण ने औरतों के पारम्परिक ज्ञान व जीवनवादी संस्कृति को भी पैरों से रौंदा है। जंगल कटने से व पेड़ों पर पेटेन्ट की नीति ने जड़ी बूटी इलाज की पद्धति को भी अवैध करार दिया है। दूसरी तरफ हमारे खान–पान, रहन–सहन की संस्कृति बदल गई है मीरा कहती हैं पहले गॉवों में गुड़ बनाये जाते थे किन्तु सरकार ने घरों में गुड़ बनाने की पुरानी पद्वति को गैरकानूनी घोषित कर दिया है। आज गुड़ की अहमियत सफेद चीनी के आगे खत्म हो गई है। साथ ही मिलावट व बाजारीकरण की राजनीति से खाने पीने की हर चीजों में रासायनिक तत्व मिलाये जा रहे हैं।

गर्भनिरोधक साधन–औरतों के लिए कितने फायदेमंद

मीरा शिवा के सत्र से हमने बखूबी समझा कि सरकारी कार्यक्रम में जनसंख्या नियंत्रण को ही खास मान्यता मिली है और औरत की अन्य स्वास्थ्य की ज़रूरतों व बहुआयामी तकलीफ़ों को पूरी तरह से नकारा गया है। इसी विषय को आगे बढ़ाते हुये प्रीति किरबत ने सरकार की जनसंख्या नीति के तहत औरतों पर पड़ते अनचाहे गर्भनिरोधकों के बोझ पर बातचीत की।

इन गर्भनिरोधक तरीकों के इस्तेमाल में सुविधाओं व असुविधाओं के संदर्भ में देखा।

<u>मर्द निरोध</u>

सुविधायें	असुविधायें
–शरीर में कोई हानिकारक असर नहीं होता।	–इस्तेमाल को सीखना पड़ता है
–मर्द की ज़िम्मेदारी होती है।	–रोज़ इस्तेमाल करना पड़ता है। संभोग के समय ही लगाना पड़ता है।
–यौन संक्रमण से बचाव	–औरत की ज़िम्मेदारी बन जाती है निरोध पहनाने की।
–सस्ता व आसानी से उपलब्ध	

<u>स्त्री निरोध</u>

सुविधायें	असुविधायें
–औरत के हाथ में नियंत्रण है।	–कीमत ज़्यादा होने की वज़ह से इस्तेमाल नहीं कर सकते।
	–संभोग के समय सही नाप का यदि न हो तो असुविधा होती है।
	–भारत में उपलब्ध नहीं है।

डायफ्राम

सुविधायें	असुविधायें
–औरत के अपने नियंत्रण में है।	–पूरी तरह से यौन संक्रमित रोगों से बचाव नहीं कर पाता।
–गर्भाशय के मुँह पर ही लगी होती है।	–मंहगी व भारत में उपलब्ध नहीं है।
–यदि सम्भाल कर इस्तेमाल किया जाए तो तीन–चार सालों तक चलती है।	
–यह सीलिकॉन का बना होता है इससे चमड़ी में एलर्जी नहीं होती।	
–चौबीस घण्टे पहना जा सकता है। संभोग के आठ घण्टे बाद इसे निकालना चाहिए।	
–यदि अपने उपजाऊ दिनों की पहचान है तो उन्हीं दिनों डायफ्राम पहन सकते हैं।	

आई यू डी (गर्भाशय के भीतर डालने वाला उपकरण)–कॉपर टी अंग्रेजी के T आकार की तॉबे की होती है जिसके नीचे धागे लटकते हैं।

सुविधायें	असुविधायें
–यदि शरीर को माफ़िक हुआ तो तीन–चार सालों तक छुट्टी हो जाती है।	–यदि शरीर को माफ़िक न हो तो गर्भाशय में संक्रमण हो सकता है।
	–संक्रमण है कि दोबरा गर्भधारण में दिक्कतें आती हैं।
	–महावारी अनीयमित हो जाती है। जिससे खून की कमी हो जाती है।
	–मियाद पूरी हो जाने पर न निकाला गया तो यह बच्चेदानी की दीवारों में चिपक जाता है।

कापर टी कैसे काम करती है?

हमारे शरीर में कोई भी बाहरी कृत्रिम चीज आती है तो शरीर उसे टिकने नहीं देता बाहर फेंकने की कोशिश करता है। यही. क्रिया गर्भाशय के साथ भी होती है, कॉपर टी को भी बच्चेदानी बाहर निकालने की कोशिश करती है और साथ ही तांबा शुक्राणु को बच्चेदानी में ठहरने नहीं देता। इस तरह से शरीर की दोनों क्रियाओं की वज़ह से भ्रूण ठहर नहीं पाता।

इसके इस्तेमाल में कुछ सावधानियॉ भी बरतनी होती हैं जैसे यदि औरत कुपोषित हो तो उसे किसी भी आई.यू.डी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। कॉपर टी लगावाने के पहले गर्भाशय की जॉच कर लेनी चाहिए कि कहीं कोई संक्रमण तो नहीं है या बच्चा ठहरा हुआ तो नहीं। लगवाने के बाद यदि किसी भी तरह की तकलीफ हो तो कॉपर टी तुरन्त निकाल देनी चाहिए।

हार्मोनयुक्त गर्भनिरोध

कार्यशाला के दौरान ही हमने मानव शरीर की हर व्यवस्था को समझा जिसके तहत हमने प्रजनन व्यवस्था को बारीकी से समझा। हमारे शरीर में हार्मोन की भी एक महत्वपूर्ण व सूक्ष्म व्यवस्था है जो खासतौर से प्रजनन व यौनिक इच्छाओं के चक्र को नियंत्रित करता है। यह हार्मोन प्रोजेस्ट्रोन व इस्ट्रोजन हैं जो खून के साथ प्रवाहित होकर महावारी चक्र, गर्भाशय व योनि के स्त्राव चक्र को संतुलित करते है। हार्मोनयुक्त गर्भनिरोध कृत्रिम हार्मोन हैं जो स्वाभाविक व प्राकृतिक हार्मोन की प्रक्रिया को असंतुलित कर देते हैं, जिससे शरीर पर कई तरह के हानिकारक प्रभाव पड़ते हैं। यह न केवल प्रजनन चक्र को प्रभावित करते हैं वरन पूरे शरीर पर हानिकारक असर डालते हैं, चाहे यह गर्भनिरोधक गोलियॉ जैसे माला डी, सहेली, माला एन हों या सुईयॉ जैसे डेपो प्रोवेरा या नेट एन हों या शरीर में रखने वाली हार्मोनयुक्त तिल्लियॉ जैसे नार प्लांट हों।

इन हार्मोनयुक्त गर्भनिरोधकों के प्रयोग से अक्सर औरतों में मोटापा, महावारी में अनियमितता, गर्भाशय व बच्चेदानी के मुँह पर कैन्सर जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। सबसे बड़ी विडम्बना ये है कि औरतें इन गर्भनिरोधकों के जानलेवा प्रभावों की जानकारियों के बारे में अनजान हैं। परिवार व समाज में बेटा पैदा करने का बोझ, साथी को यौन के लिए 'ना' न कह पाने का अधिकार व सरकार का कम बच्चे पैदा करने का चौतरफा दबाव झेलना पड़ता है। ऐसी हालात में गर्भनिरोध के हानिकारक (यहॉ तक कि जानलेवा) प्रभाव को जाने बगैर औरतें इन उपकरणों को अपनाती है। दूसरी ओर जनसंख्या नीति के तहत सरकार औरतों को (खासकर गरीब व कमजोर वर्ग) गर्भनिरोधकों के प्रयोग का निशाना बना रही है उनके शरीर पर अनैतिक गर्भनिरोध परिक्षण किए जा रहे हैं।

तकनीक के इस युग में हर क्षेत्र में शोध हो रहे हैं।गर्भनिरोधों का साधन भी एक ऐसा ही क्षेत्र है। मर्द निरोध छोड़कर सारे गर्भनिरोधक व हार्मोनयुक्त गर्भनिरोधक औरतों के लिए ही बनाये गए हैं। उसमें भी ज़्यादातर हार्मोनयुक्त साधनों पर ज़्यादा जोर दिया गया है ताकि औरत के शरीर पर सरकार का नियंत्रण रहे। डायफ्राम स्त्री गर्भनिरोध जो पूरी तरह से औरतों के अपने नियंत्रण में था जब भारत आया तो कुछ दिनों बाद अचानक बाज़ार से गायब हो गया। औरतों के संगठनों की मांग पर सरकार ने स्वंय इसके उत्पादन की ज़िम्मेदारी ली किन्तु उत्पादन की क्वालिटी इतनी खराब थी कि सहज ही औरतों ने इसे नकार दिया। औरतों को गर्भनिरोध के चुनाव का अधिकार नहीं है जबकि सरकार का सोचना है कि औरतों को बुद्धि नहीं हैं वे 'अपना भला' नहीं सोच सकतीं इसलिए उन्हें जानकारी का अधिकार नहीं है और तीसरी बात कि औरतों पर विश्वास ही नहीं है। इस तरह चारों ओर से औरत के शरीर पर पितृसत्तात्मक समाज का और सरकार के नियंत्रण का शिकंजा है।

चर्चा के दौरान हमने देखने की कोशिश की कि ऐसे कौन से आधारों पर ध्यान देना ज़रूरी है जिससे औरत गर्भनिरोधक सम्बन्धित निर्णय आसानी से ले सकें।

- खुद के हाथ में नियंत्रण हो
- आसानी से उपलब्ध हो
- खर्च कम हो
- बार बार की झंझट न हो
- जो यौन रोग से बचाये
- बच्चा चाहें तो आसानी से गर्भनिरोध रोका जा सके
- इस्तेमाल में आसानी हो
- जिसके बारे में पूरी जानकारी हो
- औरत का सबसे बड़ा डर होता है कि इससे शरीर का नुकसान न हो
- गर्भनिरोध में मर्द की ज़िम्मेदारी हो और मर्दो के लिए और साधन आयें

ये सारी बातें तभी संभव हो सकेगीं जब हमारे साथ साथ सरकार का भी नज़रिया जनसंख्या नियंत्रण पर न होकर औरत के सम्पूर्ण स्वास्थ्य व उसकी अपनी ज़रूरतों के अनुसार बनाये गभनिरोधकों पर होगा। इसके असर के लिए हम स्वास्थ्यकार्य कर्ता ज़िम्मेदार भूमिका निभा सकते हैं जैसेः–

- सामूहिक चर्चा की शुरूआत
- मर्दो के साथ स्वास्थ्य व यौनिकता पर बातचीत
- अपनी जानकारियों के स्तर को बढ़ाना।

एचआईवी–भ्रान्तियों के दायरे में व अन्य यौन संक्रमित रोग

सत्र की शुरूआत संदर्भ व्यक्ति आभा भैया ने एचआईवी से जुड़ी तमाम भ्रान्तियों और इसका औरतों से गहरे जुड़ाव की परिचर्चा से की। जिस तरह औरतों के गर्भनिरोधकों के संबध में हमने सरकारी जनसंख्या नीतियों को देखा उसी तरह पिछले कुछ सालों से एचआईवी, सरकारी कार्यक्रम का खास आकर्षण केन्द्र बन गया है। एचआईवी के प्रति बढ़ता खौफ़, मुद्दे के बारे में आधी अधूरी समझ ने इसे एक महामारी के रूप में सामने ला खड़ा किया है। यह ज़रूर है कि आज ये बीमारी फैल रही है परन्तु इसके फैलाने की जिम्मेदारी कुछ खास समुदायों पर ही ठहराई जा रही है, जिनमें यौन कर्मी, ड्राइवर व समलैगिंक खास तौर से दोषी ठहराए जा रहे हैं। यह सभी समूह हमारे पितृसत्तात्मक ढाचें में हाशिये पर खड़े वे कमजोर वर्ग हैं जो इसके बाहर अपनी ज़िन्दगी जीने की कोशिश में हैं।

इस तरह के आरोपण के दायरे में एचआईवी फैलने का एकमात्र कारण यौन संबध ही नज़र आ रहा है जिससे इसके अन्य कारण गौण होते जा रहे हैं। हाल ही में एक शोध से यह पता चला कि मणिपुर व नागालैंड़ में तेजी से एचआईवी पोजिटिव लोगों की संख्या बढ़ रही है जिसका खास कारण है ड्रग्स के लिए प्रयोग की गईं दूषित सुईयॉ।

एचआईवी और एड्स है क्या?

एचआईवी व एड्स दोनों के संदर्भ को समझने के लिए हमने इन दोनों शब्दों के मायने को समझने की कोशिश की।

एच–ह्यूमन (इन्सान)
आई–इम्यूनो डेफीशिएन्सी (रोग प्रतिरक्षा की कमी करने वाला)
वी–वायरस (विषाणु)

जैसा कि हमारे शरीर में लाल व सफेद दो रक्त कणिकायें हैं, जिसमें सफेद रक्त कणिका हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता की तरह काम करती है। यह क्षमता कुदरती है शरीर को हर बीमारियों से बचाती है और स्वस्थ्य रखती है। एचआईवी एक ऐसा बिषाणु है जो शरीर में प्रवेश कर इन्हीं सफेद रक्त कणिकाओं पर हमला करता है और धीरे–धीरे शरीर की बीमारियों से लड़ने के सामर्थ्य को कमजोर कर देता है। यहॉ तक कि इस विषाणु की संख्या इतनी बढ़ जाती है कि यह कुछ अर्से बाद पूरे शरीर पर कब्जा जमा लेता है।

एड्स

ए–एक्वायर्ड (बाहर से प्राप्त किया हुआ)
आई–इम्यूनो (रोग प्रतिरोधक)
डी–डेफिशिएन्सी (कमी)
एस–सिन्ड्रोम (लक्षणों का समूह)

एड्स उस अवस्था को कहते हैं, जब शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम या बिल्कुल खत्म हो जाती है। इस अवस्था तक शरीर बीमारियों से घिर जाता है और इनसे न लड़ पाने की सूरत में इन्सान बहुत जल्दी मौत की तरफ बढ़ने लगता है।

एचआईवी विषाणु फैलने का ज़रिया

ये विषाणु शरीर के द्रव्यों से ही दाखिल होते हैं जैसे खून, पुरूष वीर्य व योनि स्त्राव और मॉ के दूध से बच्चे तक।

- असुरक्षित संभोग– बगैर निरोध के संभोग।
- शरीर में एचआईवी संक्रमित खून चढ़ाने से।
- असुरक्षित सूई के प्रयोग से।
- गर्भवती मॉ से बच्चे तक जाने की बीस प्रतिशत संभावना है।

एचआईवी व एड्स के हल्ले के पीछे छिपे राजनीतिक पक्ष को भी परखना बहुत ज़रूरी है। यह मुद्दा अचानक इतना संगीन बना दिया गया है कि विदेशों से बेहिसाब अनुदान मिल रहे हैं। डा0 मीरा शिवा ने बताया कि सरकार की तरफ से भी एचआईवी की रोकथाम के लिए करीब तीन हजार करोड़ की धन राशि लगायी जायेगी। एड्स के रोकथाम मे यह सारी नीतियॉ यौन कर्मियों को ही अपना शिकार बना रही हैं क्योंकि यह आम धारणा है कि एचआईवी यौन कर्मियों द्वारा ही फैल रही है। चर्चा के दौरान हमने महसूस किया कि यह बहुत ही जटिल व संवेदनशील मामला है, एक ओर यौन कर्मी अपने काम को मान्यता मिलने के अधिकार की लड़ाई लड़ रहे हैं तो दूसरी ओर एचआईवी रोकथाम कार्यक्रम नैतिकता का पाठ पढ़ा रहे हैं जिसमें यह समूह पूरी तरह से पीछे छूटता जा रहा है।

हमारे पितृसत्तात्मक समाज में औरत की यौनिकता पर ही सबसे ज्यादा नियंत्रण है, औरत का खुद अपने शरीर पर कोई हक नहीं। जहॉ शादी के बाहर जीने वाली औरतों की यौनिकता पर अंकुश है तो शादी के भीतर होने वाले बलात्कार के खिलाफ़ मौन अच्छी औरत की पहचान है। एचआईवी संक्रमण से बचने का सबसे सहज तरीका है मर्द कंडोम का इस्तेमाल परन्तु ज़्यादातर मर्द ये जिम्मेदारी नहीं निभाते व सारा बोझ औरत पर ही पड़ता है–औरत न तो सेक्स के लिए ना कह सकती है और न ही मर्द को कंडोम पहनने के लिए बाध्य, इन सारी परिस्थितियों में औरत ही सबसे ज़्यादा एचआईवी का शिकार होती है। यौन संबधों के सुरक्षित अभ्यास, यौनिकता के मुद्दे पर बातचीतए रिश्ते में आपसी समझ व मर्जी के चुनाव से इस खतरे से लड़ा जा सकता है।

चर्चा के दौरान हमने एचआईवी से जुड़ी पूर्वधारणाओं व भ्रान्तियों पर बात की जो इस मुद्दे को इतना संगीन बना देते हैं जितना यह है नहीं। इसके अलावा अन्य संक्रमित बीमारियॉ जैसे– टी.बी, डायरिया व हेपटाइटिस बी ज़्यादा खतरनाक है परन्तु लचर सरकारी स्वास्थ्य व्यवस्था इन संक्रमणों से लड़ने में असक्षम है। यौन संक्रमण की जानकारी की अगली कड़ी में हमने अन्य कई यौन संक्रमित बीमारियों पर चर्चा की और पाया कि यह कुल बीमारियॉ हमारे समाजीकरण की वज़ह से ज़्यादा खतरनाक साबित होती हैं।

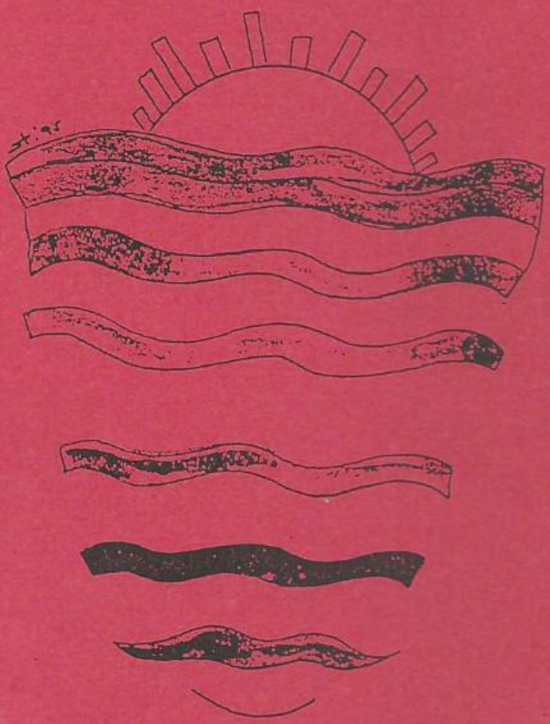
यौन संक्रमित रोग

तकलीफ़	लक्षण	कारण/अन्य विवरण	इलाज
कैंडिडा	दही जैसा सफेद स्त्राव, ख़मीर जैसी गन्ध, योनि के बाहरी भाग पर खुजली, जलन व लाली, योनि मार्ग की अन्दर की दीवारों पर सफेद दाग	योनि मार्ग में अम्ल वातावरण में कमी, एन्टीबॉयोटिक लेने की वज़ह से, हार्मोनयुक्त गर्भनिरोधक का इस्तेमाल करने से, गर्भावस्था के कारण मधुमेह, महावारी के दौरान स्वच्छता का ध्यान न रखने से	गर्म पानी में नमक डालकर योनि मार्ग व बाहरी अंग को धोना ताजा दही योनि के अन्दर लगाना। निम्बू रस एक कप पानी में मिलाकर रूई को उसमें भिगाकर योनि मार्ग में लगाना।
बैक्टेरियल वजाइनोसिस	योनि द्वार में लाली व खुजली, सफेद स्त्राव	कमजोरी, एनीमिया, बी–कॉम्पलेक्स की कमी, पेट में कृमि भी एक वज़ह है। (योनि का वातावरण क्षारीय है जिसमें किटाणु रहना पसन्द नहीं करते किन्तु पुरूष का वीर्य अम्लीय होता है। अम्ल कीटाणुओं के पनपने में मदद करता है। यदि असुरक्षित योन संभोग किया जाए तो योनि का वातावरण भी अम्लीय हो जाता है जिसमें ये संक्रमित किटाणु आसानी से फैल जाते हैं।	सुरक्षित संभोग, योनि में नीम की पोटली रखना, आयरन की गोलियाँ।
ट्राइकोमोनासिस	पीला हरा स्त्राव, कभी कभी उसमें झाग व मच्छी की बदबू, खाज जलन। योनि के अन्दर व गर्भाशय के मुँह पर सूजन, लाल, पेशाब मे जलन।	संभोग के समय संक्रमित किटाणु का योनि में जाना। संक्रमित तौलिया व गंदे संक्रमित शौचालय से फैलता है। विशेषकर यह संक्रमण मर्द से ही फैलता है मगर लिंग पर कोई लक्षण दिखाई नही देते परन्तु संभोग में औरत को भंयकर दर्द का सामना करना पड़ता है।	इसकी पहचान के लिए पेशाब की जॉच करानी पड़ती है। इस संक्रमित बीमारी के लिए दोनो साथी को दवा खानी पड़ेगी। इसके लिए अंग्रेजी दवा मैट्रोनिडाजोल(400ग्रा) पॉच गोली एक ही खुराक में खानी है। नीम की पोटली योनि मार्ग में रखना और पुरूष के लिंग पर नीम की चटनी का लेप करना चाहिए।
गनोरिया और क्लाइमेरिया	इसमें मवाद, पेशाब मे जलन व पुरूष के अण्डकोषों में सूजन होना साधारण लक्षण है। औरतों में बदबूदार पीला व हरा स्त्राव।	इससे मर्द औरत दोनों के बच्चा पैदा करने की क्षमता खत्म हो जाती है। बच्चा यदि ठहरता भी है तो बच्चे में अन्धापन हो सकता है। गनोरिया मर्द और औरत दोनों के लिए घातक संक्रमण की बीमारी है। इसके किटाणु योनि से जाकर गर्भाशय में फिर वहाँ से खून में मिलकर पैरों के घुटने में बैठ जाते हैं और घुटने का दर्द लम्बे काल की बीमारी बन जाती है।	एलोपैथिक दवा सेपट्रान (डबल स्ट्रेन्थ) पॉच टैबलेट एक साथ तीन दिनों के लिए खाना है। डोक्सीसाइक्लीन(सौ ग्राम) एक टिकिया(सुबह शाम) तीन दिनों तक खानी है। गर्भवती व दूध पिलाने वाली औरतों को नहीं लेना चाहिये। यदि दूध पिलाने वाली मॉ यह दवा ले रही है तो उसे अपना दूध बच्चे को नहीं पिलाना है बल्कि बाहर फेंक देना है।
सिफलिस्त (पहली अवस्था)	पहली अवस्था में लाल रंग का फफोला व लिंग पर चकत्ते सा पड़ जाता है इसमें खाज व दर्द बिल्कुल नहीं होती। (इस वज़ह से इस बीमारी की गम्भीरता का पता बहुत दिनों तक नही चलता।)	संक्रमित मर्द से संभोग करने के बाद सिफलिस औरतों में फैलने के लिए तीन से छः महीने का समय लेता है। इसे incubation period कहते हैं। मुख मैथुन से मुँह में भी सिफलिस हो सकता है। जिसमें गालों के भीतरी त्वचा पर चकत्ते, छाले व लाल दाने उभर आते हैं।	

तकलीफ	लक्षण	कारण/अन्य विवरण	इलाज
सिफलिस (दूसरी अवस्था)	सबसे पहले हथेलियों व पैरों के तलवों में लाल चकत्ते पड़ते हैं फिर पूरे शरीर में फैल जाते हैं और शरीर में कई जगह गिल्टियॉं हो जाती हैं जैसे– कान, कोहनी व घुटनों के पीछे और जॉंघों में।		
सिफलिस (तीसीर अवस्था)	सिफलिस की इस अवस्था में बीमारी शरीर के स्नायु तन्त्रों को प्रभावित करती है। शरीर में फोड़े की तरह दर्द होता है। दर्द और भारीपन इतना लगता है कि यदि प्रभावित जगह पर मच्छर भी बैठे तो लगता है वनज रख दिया गया है। स्नायु तंत्र पर इतना गहर असर होता है कि याददाश्त भी कमजोर हो जाती है।	सिफलिस की वज़ह से बाल भी झड़ने लगते हैं परन्तु चकत्ते व लाल दाने स्वतः ही ठीक हो जाते हैं इससे यह नहीं समझना चाहिए कि बीमारी ठीक हो गई है। तीसरी अवस्था के लक्षण लबें समय के बाद जैसे पंद्रह से बीस साल बाद भी दिखाई दे सकते हैं। यदि समय पर इलाज न कराया तो सिफलिस एक जानलेवा बीमारी भी हो सकती है।	सिफलिस की तीनों अवस्था में पेनिसिलीन का इन्जेक्शन देते हैं।
पेडू का संक्रमण	बुखार, पेडू में दर्द, बदबूदार पीला या लाल पानी आना, संभोग के समय दर्द या खून, हरारत महसूस होना और जॉंघों में कभी कभी गिल्टी भी हो जाती है।	योनि का संक्रमण ज्यादा बढ़ जाने से संक्रमण योनि मार्ग से बच्चेदानी की नलियों में बैठ जाता है जिससे नलियों में सूजन व जख्म हो जाती है और भयंकर दर्द होती है। पेडू के उपर से जॉंच करने पर नलियों की सूजन का पता चलता है। ज़्यादातर असावधानी से बच्चा गिराने व सफाई के बाद इस संक्रमण की संभावना रहती है।	खुराक का तरीका– नॉरफ्लाक्सीन (800मी.ग्रा) केवल एक बार। डाक्सीसिसलीन (100मी.ग्रा) एक टेबलेट सुबह–शाम दस दिनों तक। मेट्रोनीज़ोल (500मी.ग्रा) एक टेबलेट सुबह–शाम दस दिनों तक। यह दवाईयॉं गर्भवती औरतों को नही देना चाहिए।
नलियों में बच्चा ठहर जाना	पेडू में भयंकर दर्द व बच्चेदानी की नली में सूजन। यदि एक तरफ की नली में ही दर्द व सूजन है, महावारी भी बन्द है तो नलियों में बच्चा ठहरने की संभावना हो सकता है। तुरन्त गर्भ का पता लगाने के लिए पेशाब की जॉंच करवानी चाहिए।	औरत के नलियों में संक्रमण होने व पुरूष के शुक्राणु में संक्रमण होने से नलियों में गर्भ ठहरने का कारण हो सकता है।	कई दफा ऐसे गर्भ का अपने आप ही गर्भपात हो जाता है और यदि कुदरती गर्भपात न हो तो ऑपरेशन करवाना पड़ता है। संक्रमण के लिए दोनों का ही इलाज करवाना ज़रूरी है।
गर्भाशय का बाहर निकलना	पहले स्तर पर गर्भाशय योनि द्वार में उतर जाती है। दूसरे स्तर पर योनि द्वार में आ जाती है और तीसरे स्तर पर योनि के बाहर आ जाती है।	कमज़ोरी, ज़्यादा वनज उठाने से, बार–बार गर्भधारण, प्रसव के दौरान बाहरी दबाव व असुरक्षित गर्भपात।	व्यायाम, छः महीने बबूल या महुआ या पलाश या आम की छाल का काढ़ा तीन से छः महीने तक, तीसरे स्तर का अगर है तो ऑपरेशन।
हेपटाइटिस बी	प्रारम्भिक लक्षण है शरीर में कमजोरी, भूख न लगना, जी मिचलाना परन्तु बाद में पीलिया हो जाती है। इसका असर सबसे ज्यादा कलेजे पर होता है।	यह भी यौन संक्रमित बीमारी है जो खून, यौन स्त्राव व मुँह के पानी से भी फैलता है।	यह संक्रमित बीमारी जानलेवा भी हो सकती है। हेपटाइटिस बी का पता खून की जॉंच से लगता है। मूली, गन्ना, मट्ठा आदि का सेवन करना चाहिए जल्दी हजम न होने वाली चीजों को नहीं खाना चाहिए।

वैकल्पिक स्वास्थ्य हुनर...

- होमयोपैथी
- एक्यूप्रेशर
- ब्रह्मांडीय उर्जा व स्व उपचार पद्धति
- शिवम्भू



होमयोपैथी

होमयोपैथी जानी मानी चिर परीचित इलाज पद्धितियों में से एक है जो मानव शरीर को सम्पूर्ण इकाई के रूप में देखती है। चूँकि प्रत्येक व्यक्ति एक सम्पूर्ण इकाई है इसलिए उसकी शारीरिक, प्राणीक, मानसिक स्थितियॉ भी अलग–अलग होती हैं। होमयोपैथी में व्यक्ति की इन्हीं विभिन्न परिस्थितियों व अवस्था को देखकर इलाज तय किया जाता है भले ही मर्ज एक हो परन्तु विभिन्न व्यक्तियों के लिए दवा अलग होती है। होमयोपैथ की पद्धति लक्षणों का इलाज नहीं करती बल्कि मर्ज के मूल में जाकर शरीर की जीवन उर्जा को सशक्त करती है ताकि शरीर कुदरती तौर से मर्ज से लड़ सके।

होमयोपैथ एक इतिहास–1755 से 1843 के अपने जीवन काल में सैम्यूल हायनेमान ने होमयोपैथी का इज़ाद किया था। आज भी उनकी किताब **'ORGANON'** होमयोपैथी की दुनिया में बाइबल मानी जाती है। सैम्यूल हायनेमान ने जिन सिद्धांतों के आधार पर दवाईयॉ बनाईं वे आज भी बगैर किसी बदलाव के व्यवहार में लाई जाती हैं।

होमयोपैथी के सिद्धांत

- लक्षण ही उस बीमारी का इलाज है।
- समानता का सिद्धांत (मर्ज का जो लक्षण है उसी तरह के लक्षण वाली दवा ही दी जाती है जैसे– जुकाम में ऑखें लाल, ऑखों से पानी गिरना व नाक बहना ये सारे लक्षण प्याज काटने पर भी दिखते हैं अतः कई जुकाम की दवा प्याज से तैयार होती है।)
- दवा की कम से कम खुराक का इस्तेमाल किया जाता है।

दवा बनाने का तरीका

अलकोहल में पौधों का भाग फूल पत्ती का घोल बनाकर टिंचर बनाते हैं जो मदर टिंचर होता है। अब एक भाग टिंचर और निनयानवे भाग अल्कोहल मिलाकर दस बार हिलाते हैं इस घर्षण से टिचंर में उर्जा पैदा हो जाती है। इसी तरह से अब इस टिंचर का भी एक भाग लेकर निनयानवे भाग अल्कोहल मिलाकर दस दफ़ा हिलाया जाता है। इसी तरह बार–बार करके कई दफ़ा के घर्षण से दवा में प्रचुर मात्रा में उर्जा उत्पन्न हो जाती है जो उपचार का स्त्रोत है। होमयोपैथीक दवाईयों का खास गुण है कि जीभ पर डालते ही असर वहीं से शुरू हो जाता है। इन दवाईयों की कोई मियाद नहीं होती।

दवा कैसे असर करती है

होमयोपैथी की दवाईयॉ शरीर में जाते ही मर्ज से मिलते जुलते कृत्रिम लक्षण पैदा कर देती हैं और साथ ही जीवन शक्ति को भी सशक्त करती हैं, धीरे–धीरे दवा के असर से वास्तविक मर्ज व कृत्रिम लक्षण दोनों ही खत्म हो जाते हैं। होमयोपैथीक दवाईयॉ के लिए प्राकृतिक अवयव जैसे जड़ी बूटी, खनिज व पशुओं के विभिन्न अवयव से बनाई जाती हैं।

अचानक समस्या आने पर कुछ होमयोपैथिक दवाईयाँ

1. आर्निका Arnica 30

किसी भी तरह की चोट में–खून के साथ या गुम चोट जैसे:–गर्भपात, बच्चा गिरने के बाद, प्रसव के बाद, फ्रैक्चर हड्डी टूटने पर।
खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक

2. नक्स वोमिका Nux Vomica 30

लक्षण–जी मिचलाना, सुस्ती, उबकाई, भूख न लगना, पेट में दर्द, दस्त लगना, कब्ज़ियत (बार–बार महसूस होना कि पखाना जाना है), व्यक्ति का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाना और सिर दर्द।
खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक।

3. एपिस Apis 30

जहरीला कीड़ा काटने पर, शरीर के जिस हिस्से में तकलीफ़ हो वहॉ ठंडी पट्टी रखने पर आराम, लू लगने पर, किसी भी तरह की एलर्जी (दवा से, धूल से)
लक्षण:–सूजन, लालपन, जलन, चूभन वाली दर्द।
बुखार में–ऐसा बुखार जिसमें पानी पीने की इच्छा नहीं होती, इस बुखार में मरीज कराहता है।
औरतों की तकलीफ में–अंडकोश व नलियों में गांठ व सूजन होने पर एपिस दे सकते हैं। गर्भावस्था में ज्यादा काम व बोझ से आई शरीर व चेहरे में सूजन (जो सूजन आराम करने पर चली जाती है)
खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक।

4. अकोनिटम Aconitum 30

लक्षण–तेज बुखार (अचानक भीगने से, तनाव से), अचानक दिल घबराने लगना, सूखा बुखार होना (पसीना न होना) हाथ गर्म–पैर ठंडे, अधिक प्यास लगना, ठंडा पानी पीने का मन, शाम को या आधी रात को हालत बहुत खराब हो जाना, पूरे शरीर में दर्द, आखों को रोशनी अच्छी न लगना।
कारण–तेज लू लगने पर, मौसम बदलने पर।
खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक।

5. बेलाडोना Belladonna 30

लक्षण–अचानक बुखार कंपकंपी के साथ, बैचैनी, पसीने के साथ बुखार, चिड़चिड़ापन, चेहरा लाल, हाथ और पैर की हथेलियों और तलवों में ठंडापन, संवेदनशीलता इतनी बढ़ जाना कि छूने से भी तकलीफ़ हो। अन्य तकलीफ़े जैसे गठिया व जोड़ों में दर्द, लाली के साथ सूजन, कान में दर्द, गले में दर्द के लिए भी दी जा सकती है।
खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक।

6. कैमोमिला Chamomilla 30

लक्षण–बच्चे में दॉत निकलने की वज़ह से चिड़चिड़ापन, बच्चे की इच्छा होती है कि गोद में ही उठाये रहो, तकलीफ रात को ज्यादा बढ जाती है।
बच्चे की अन्य तकलीफ़े जैसे दस्त–बच्चे व बड़े के पखाने का रंग हरा हो, कान दर्द, पेट व गले के दर्द में कैमोमिला दे सकते हैं।
महावारी के दर्द में–जब पेडू में दर्द, चेहरा लाल, चिड़चिड़ाहट, गुस्सा व बैचैनी की हालत हो तो कैमोमिला का इस्तेमाल किया जा सकता है।
खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक।

7. कोकुलस Cocculus 30
लक्षण–सफ़र के दौरान तबियत खराब होना, जी मिचलाना, उल्टी होना, कमजोरी, कंपकपाहट, सुन्न हो जाना जी घबराना। कोकुलस हमारे शरीर की स्नायु व्यवस्था पर असर करता है।
खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक।

8. यूफ़रासिया Euphrasia 30
लक्षण–ऑखों व नाक से पानी, ऑखें संवेदनशील हो जाना कि रोशनी की तरफ देख नहीं सकते लालीपन, ऑखों में एलर्जी, कन्जेक्टीवाइटिस। खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक। ऑखों में सूजन, लाली व तकलीफ़ ज्यादा है तो एपिस भी ले सकते हैं।

9. इग्नेाशिया Ignatia 30
लक्षण–सदमे से कराहना, लम्बी–लम्बी सांसे लेना। उदासी सदमा लगने पर, जल्दी से रो पड़ना, शोक या सदमा लग जाने पर चुप हो जाना, गला रूंध जाना, कुछ महसूस करना पर बोल न पाना।
खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक।

10. इपेकाकुआना Ipecacuanhae 30
इपेकाकुआना एक जड़ी बूटी है जो होमयोपैथ में उल्टी बन्द करने के लिए इस्तेमाल की जाती है। लक्षण–लगातार जी मिचलाना, खांसते–खांसते उल्टी हो जाना मगर जीभ साफ होना।
महावारी में ज्यादा खून आना, बवासीर से ज्यादा खून जाना, नकसीर या मुंह से ज्यादा खून जाने पर भी इपेकाकुआना देते हैं। खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक।

11. रस टॉक्सिकोडेन्ड्रान Rhus Toxicodendron 30
लक्षण– मांसपेशियों और जोड़ का दर्द, रात को दर्द बढ़ जाना, सुबह उठकर पैर ज़मीन पर रखते ही दर्द होना। चलने से या किसी भी गति से दर्द बढ़ जाना, मगर बहुत चलने व काम करने से आराम हो जाना। सर्दी में तकलीफ़ ज्यादा बढ जाना। गठिया का दर्द, बेचैनी, सेंक से आराम मिलने पर यह दवा दे सकते हैं। गर्दन व शरीर के किसी भी अंग पर खींच(चिलक पड़ना)
खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक।

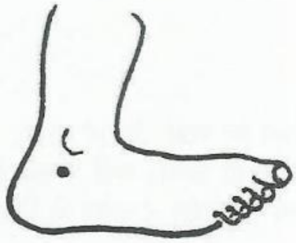
12. वेराट्म एल्बम Veratrum Album 30
मरोड़ के साथ दस्त लगना, पानी जैसी दस्त चलना, जी मिचलाने के साथ उल्टी, ठंडा पसीना आना, घबराहट से भी दस्द हो जाना, चेहरा फीका, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाना। खुराक–हर दिन तीन गोली–तीन दफ़ा मर्ज ठीक होने तक।

13. चाइना China 30
शरीर में तरल पदार्थ कम हो जाना–दस्त व उल्टी लगने पर, शरीर में पानी कम होने पर, खून चलने पर (बच्चा होने के बाद) किसी भी तरह की चोट से शरीर का खून बह रहा है तो आर्निका साथ देते हैं। खुराकः–तीन बार, तरीका–आर्निका–चाइना–फिर आर्निका–चाइना।

एक्यूप्रेशर

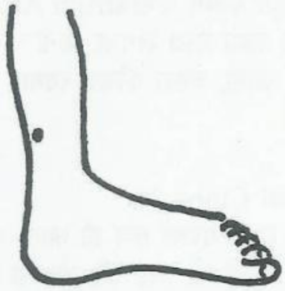
अगले वैकल्पिक उपचार के हुनर में हमने एक्यूप्रेशर पर चर्चा की जो एक चीनी (चीन देश) इलाज की पद्धति है जो शरीर में प्रवाहित उर्जा नाड़ियों को सक्रिय कर शरीर को स्वस्थ्य बनाती है। हमारे सम्पूर्ण शरीर में इन उर्जा नस तंत्रियों का जाल है और विशेष उर्जा बिन्दु पर दबाव से नाड़ियों में बहती जीवन उर्जा शक्ति सक्रिय हो उठती है और संबन्धित अंगों का इलाज होता है। इलाज की यह पद्धति बहुत ही सहज व इस्तेमाल में सरल है जिसका अभ्यास बगैर किसी और पर निर्भर हुए आसानी से किया जा सकता है। कार्यशाला के दौरान हमने औरतों के साधरण व प्रजनन संबन्धि तकलीफ़ों के लिए एक्यूप्रेशर के महत्वपूर्ण बिन्दुओं को सीखा।

नाभि से ऊपरी भाग में कहीं भी दर्द हो तो इस बिन्दु पर दबाने से आराम मिलता है।



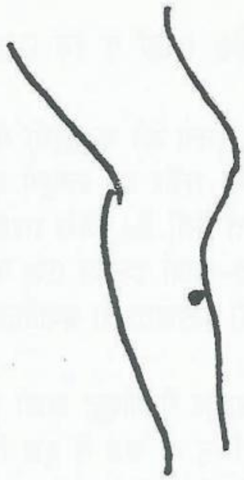
टखने के नीचे व एड़ी के ऊपर का बिन्दु नाभि से नीचे किसी भी दर्द के लिए लाभदायक। महावारी के दौरान पेडू में दर्द के लिए इस बिन्दु का प्रयोग किया जा सकता है।

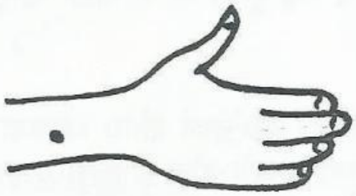
टखने से तीन अंगुल ऊपर इस बिन्दु के दबाने से खून का संचार बढ़ता है। गर्भावस्था में इस बिन्दु के प्रयोग से गर्भपात की भी संभावना हो सकती है।



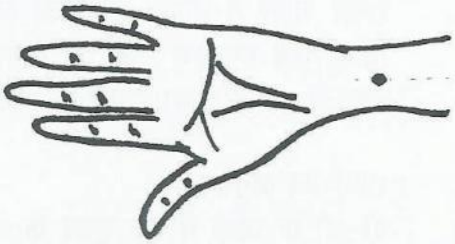
तलवे के बीच का बिन्दु जो दस्त को बन्द करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

घुटने से (पैर के बाहरी तरफ़) चार अंगुल नीचे का बिन्दु पेट की तकलीफ़, कब्ज़ियत दूर करने में लाभदायक है।





कलाई के ऊपरी तरफ़ तीन ऊंगली पीछे तथा बीच की ऊंगली की सीध में बिंदु दबाने से कधों व गर्दन की पेशियों व गठिया के दर्द में आराम मिलता है।



कलाई के भीतरी ओर से तीन ऊंगली पीछे बिन्दु है जो उल्टी, चक्कर और सफर के दौरान होने वाली दिक्कतों के लिए बहुत फायदेमंद है।

सबसे छोटी ऊँगली का बिन्दु एमरजेन्सी का बिन्दु है जो अचानक दौरा पड़ने, चक्कर व बेहोशी के समय इस्तेमाल की जा सकती है। इस ऊँगली से सीधी उर्जा की नाड़ी हृदय तक जाती है।

यह बिन्दु भी एमरजेन्सी का है। यदि शरीर से बहुत ज्यादा मात्रा में खून जा रहा हो या बेहोशी हो उस समय यह बिन्दु जीवन रक्षक की तरह काम करता है। प्रसव के उपरान्त अस्वाभाविक रक्तस्त्राव को रोकने के लिए भी यह बिन्दु बहुत उपयोगी है।

ब्रह्मांडीय उर्जा व स्व उर्जा उपचार

वैकल्पि हुनरों की पद्धतियों में ब्रह्मांडीय उर्जा से उपचार भी एक प्राचीन इलाज की पद्धति है। यह पद्धति भी शरीर को सम्पूर्ण इकाई के रूप में देखती और शरीर के स्व सशक्तिकरण के सामर्थ्य को अहमियत देती है। जिस तरह रूके पानी के अवरोधों को हटाने से पानी स्वतः बहने लगता है उसी तरह स्व–उर्जा इलाज एक पानी के स्त्रोत की तरह है जो ठहरे और रूके हुये अवरोधों को साफ कर उर्जा को सहजता से प्रवाहित होने में मदद करता है।

अपनी शरीर में मौजूद उर्जा शक्तियों को पहचानने व इसके इलाज के हुनरों को बॉटने के लिए मार्था ने एक दिन के सत्र में इस विषय पर बात चीत की। मार्था पिछले कई सालों से चेन्नई ऑरोविल में रहती हैं और ध्यान–योगा, शरीर के चक्रों को उर्जा देना, रेकी व अन्य कई हुनरों को सीखाती भी हैं।

ब्रह्मांडीय उर्जा क्या है?

ब्रह्मांड में मौजूद हर जीव, पेड़ पौधों व कण का निमार्ण उर्जा से हुआ है। यह उर्जा दैविय शक्तियों से परिपूर्ण स्वच्छ व शुद्ध है। हमारे शरीर के चारों ओर उर्जा का एक सुरक्षा कवच होता है जिसे प्रकाश 'आभा' (ऑरा) कहते हैं, जो हमें बीमारी के साथ ही किसी भी तरह की नकारात्मक उर्जा से भी बचता है। साधारणतया यह उर्जा कवच शरीर से पंद्रह सेंटीमीटर की दूरी पर गोलाई में फैला होता है। इस आभा में किसी भी तरह का असुंतुलन या कमी आ जाए तो शरीर बीमार हो जाता है। ब्रह्मांडीय उर्जा हमारे शरीर में उपजी आभा की कमी को ही पूरा करता है। हॅलाकि यह उर्जा चारों ओर विद्यमान है किन्तु जब हम इस उर्जा को मांगते हैं तभी ये उर्जा हमें मिलती है जो इस पद्धति का खास गुण है। ब्रह्मांडीय उर्जा इच्छाशक्ति के आधार पर ही प्रवाहित होती है।

उर्जा का अनुभव

दो–दो के जोड़े में एक दूसरे के आमने सामने बैठकर ध्यान केन्द्रित कर उर्जा को महसूस करने की प्रकिया से हम सभी गुज़रे। एक दूसरे की आभा को महसूस करने के साथ ही हमने उर्जा से इलाज के तरीके को भी सीखा। प्रकिया शुरू करने के पहले हम सभी ने हाथों की चूड़ियॉ, घड़ी व अँगूठियों को उतार दिया ताकि उर्जा का बहाव आसानी से हो सके।

उर्जा का अनुभव

- हथेलियों में गर्मी और खिंचाव
- हाथों में झनझनाहट
- ध्यान केन्द्रित अवस्था में तेज रोशनी का एहसास
- शरीर में तापमान बढ़ने का एहसास
- हथेलियों में आर्कषण
- पूरे शरीर में भारीपन

कई दफ़ा केवल बाहरी ही नहीं बल्कि भीतरी अवयव भी शरीर की आभा को नुकसान पहुॅचा सकते हैं। यदि हमारे भीतरी किसी के भी प्रति नकारात्मक भावना है और हम उसे अभिव्यक्त नहीं करते तो हमारे

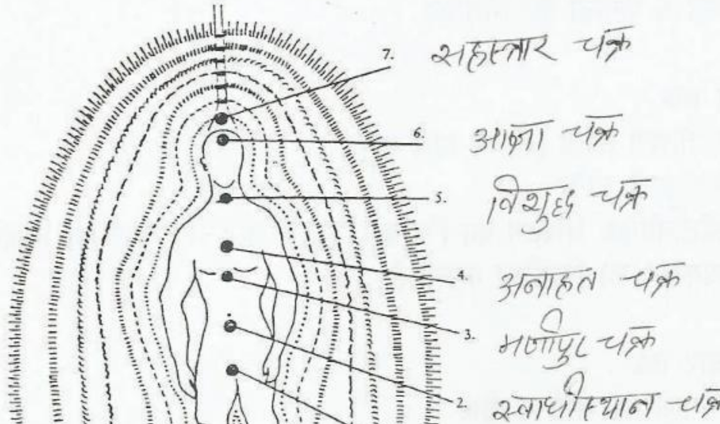
आभरूपी सुरक्षा कवच (ऑरा) में कमी होती चली जाती है। मार्था ने बताया कि एक मिनट की चिन्ता से क्षतिग्रस्त हुई आभा को फिर से पूर्ण होने के लिए बीस मिनट लगते हैं।

इलाज की प्रक्रिया

ब्रह्मांडीय उर्जा से इलाज के लिए सबसे पहले चित्त को शान्त व दिमाग को तनाव रहित होना चाहिए। दोनों हथेलियों पर ध्यान केन्द्रित कर ये महसूस करें कि ब्रह्मांड से शुद्ध उज्जवल उर्जा दायें हथेली से बह कर बायें हथेली से वापस ब्रह्मांड में जाकर मिल रही है। जब भी ध्यान करें तो हमेशा सफेद उर्जा ही मॉगनी चाहिए क्योंकि इसमें सबसे ज्यादा उपचार की क्षमता है। यह प्रक्रिया न केवल अपनी आभा को शुद्ध करती है वरन् शरीर के जिस हिस्से में तकलीफ है उस अंग को भी उर्जा देती है।

उर्जा चक्र

हमारे शरीर में मुख्य सात उर्जा के केन्द्र हैं जिन्हें उर्जा चक्र कहते हैं। ये चक्र बिन्दु अपने–अपने स्थान के अंगों को बराबरा उर्जा शक्ति देते रहते हैं व उन्हें स्वस्थ बनाये रखते हैं। यह उर्जा चक्र अंगों के साथ ही उनसे संबन्धित हार्मोन ग्रन्थियों, भावनाओं आदि को भी नियंत्रित करते हैं। इन चक्रों में आया किसी भी तरह का असंतुलन शरीर को अस्वस्थ बना देता है। ब्रह्मांडीय उर्जा द्वारा इन अशक्त व असंतुलित चक्रों को संतुलित कर रोग का इलाज हो सकता है।



मूलाधार चक्र

स्थान–योनि

1. सुपरारेनल ग्रन्थि से संबन्धित
2. किडनी, पेशाब की थैली व रीढ़ की हड्ड़ियों को नियंत्रित करता है।

स्वाधीस्थान चक्र
स्थान–नाभी के नीचे

1. गोनेड ग्रन्थि से संबन्धित
2. जनन अवयवों को नियंत्रित करता है।

मणीपुर चक्र
स्थान–नाभी के ऊपर

1. एडरेनल ग्रन्थि
2. पेट, लीवर व पित्ताशय का नियंत्रण

अनाहत चक्र
स्थान–हृदय पर

1. थायमस ग्रन्थि से संबन्धित
2. हृदय, फेफड़ों, लीवर व रक्त संचालन प्रक्रिया का नियंत्रण

विशुद्ध चक्र
स्थान–गले पर

1. थायरायड ग्रन्थि
2. गले व फेफड़ों का नियंत्रण

आज्ञा चक्र
स्थान–तीसरी ऑख (सामने माथे पर)

1. पिट्युटरी ग्रन्थि
2. ऑटोनोमिक सिस्टम का नियंत्रण। गहरी नींद या कोमा की स्थिति में यह चक्र हमारे स्नायु व्यवस्था को नियंत्रित करता है।

सहस्त्रार चक्र
स्थान–माथे पर आगे व पीछे

1. पीवीयल ग्रन्थि
2. माथे के ऊपरी हिस्से का नियंत्रण

हम सभी ने महसूस किया कि उर्जा से इलाज की प्रक्रिया नारीवादी विचारधारा के बहुत करीब है जो स्व क्षमता को पहचानकर अपने स्वंय के इलाज के सामर्थ्य को सशक्त करती है जिसमें बाहरी इलाज की पद्धतियों पर निर्भरता कम होती है।

सहभागियों के अनुभव

दस दिनों की आवासीय कार्यशाला के खत्म होने पर सहभागियों ने अपने–अपने अनुभवों को बॉटा।

दस दिनों की यह सीखने की प्रकिया एक यात्रा की तरह रही 'शुरूआत तो हुई डर व झिझक से मगर धीरे–धीरे अपने ही शरीर की कुदरती क्षमताओं के ज्ञान ने आत्मविश्वास जगाया।'

'डा0 बारबरा को देखकर लगा कि हम गॉव की औरतें हैं अंग्रेजी कैसे समझेंगे मगर उनका हिन्दी में समझाना बहुत अच्छा लगा।'

'इन दस दिनों में सीखे वैकल्पिक हुनर हमारे नारी स्वास्थ्य केन्द्रों की मजबूती के लिए बहुत ही अच्छे हैं, इनके बारे में और समझ बनाने के लिए हमें फॉलोअप की ज़रूरत है।'

हम सभी ने महसूस किया कि सीखे गये सारे प्रचलित वैकल्पिक स्वास्थ्य हुनर गॉवों व बस्तियों में चल रहे औरतों के स्वास्थ्य केन्द्रों को मजबूती की दिशा में ले जायेंगे। इन सारे वैकल्पिक हुनरों में अपने ज्ञान बढ़ाने व कौशल हासिल करने के लिए अन्य प्रयास भी करने होंगे। इनका प्रयोग एक साधना की तरह है जो अपने शरीर में मौजूद कुदरती सामर्थ्य को बारीकी से समझने व उससे आत्मीय रिश्ता बनाने का मौका देता हैं।

संदर्भ व्यक्तियों की सूची

संदर्भ व्यक्ति

डा0 बार्बरा नाथ पिछले कई सालों से 'निष्ठा' (सिद्धबाड़ी–हिमाचल प्रदेश), नाम की संस्था से जुड़ी हैं। यह संस्था समुदाय में स्वास्थ्य व पर्यावरण संबन्धि मुद्दों के साथ ही औरतों व बच्चियों के स्वास्थ्य व पोषण पर जागरूकता का काम कर रही है। इसके आलावा डा0 बार्बरा नाथ सिद्धबाड़ी में रहकर 'कृशन नाथ बाबा मेमोरियल चैरिटेबल' स्वास्थ्य केन्द्र भी चला रही हैं। इस क्लीनिक में एलोपैथिक के अलावा अन्य वैकल्पिक इलाजों की भी सुविधा है।

आभा भैया जागोरी (औरतों की कम्यूनिकेशन, डाक्यूमेन्टेशन व ट्रेनिंग सेन्टर) दिल्ली के अनेक संस्थापकों में से एक हैं और पिछले बीस सालों से महिला आन्दोलन में सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। वे औरतों से जुड़े कई मुद्दों जैसे मानसिक स्वास्थ्य, एकल औरत की पहचान व ज़िस्म की खरीद फ़रोख्त विषयों पर प्रशिक्षण के साथ ही संबन्धित मुद्दों की औरताना नज़रिए से समीक्षा व लेखन कार्य में भी जुड़ी है।

डा0 मीरा शिवा पिछले बीस सालों से महिला आन्दोलन में औरतों के स्वास्थ्य व विकास के मुद्दे को लेकर सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। दिल्ली स्थित वॉलेन्टरी हेल्थ एशोसियेशन ऑफ इन्डिया में कार्यरत रहकर पिछले कई सालों से सरकारी स्वास्थ्य नीतियों पर अपनी गहरी नज़र रखने के साथ ही ये नीतियॉ कितनी औरतों और गरीब वर्ग के पक्ष में हैं इसकी समालोचना भी प्रस्तुत करती रही हैं।

प्रीति किरबत पिछले पॉच सालों से औरतों द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले गर्भनिरोधकों के फ़ायदे व नुकसान पर शोध कर रही हैं और साथ ही कई औरतों की संस्था से जुड़ कर महिलाओं व स्वास्थ्य आन्दोलन में निरन्तर भाग लेती रही हैं।

प्रशिक्षण में भाग लेने वाली संस्थाओं व प्रतिभागियों के नाम

सहभागी संस्थाओं के नाम	प्रतिभागियों के नाम
महिला जागृति केन्द्र–गोमिया–बिहार	हेलन व सरोज
वनांगना–कर्वी, उत्तर प्रदेश	पुष्पा
महिला समाख्या–वाराणसी, उत्तर प्रदेश	राजकुमारी व रीना
महिला समाख्या–सहारनपुर, उत्तर प्रदेश	सुशीला, सुलोचना व बंदना
महिला समाख्या–टिहरी, उत्तर प्रदेश	राजूदेवी, चंखीदेवी व सरिता
महिला समाख्या–बड़ोदा, गुजरात	अनुसूया व मंगी
महिला समाख्या–राजकोज, गुजरात	जतन व कल्पना
दुर्बार महिला समन्वय समीति	कुमकुम, रीना व शीखा
ओलख–बड़ोदा, गुजरात	भारती व शांति
एक्शन इंडिया–दिल्ली	उर्मिला सरिता
जगोरी–दिल्ली	नवरती, शांति व सीमा