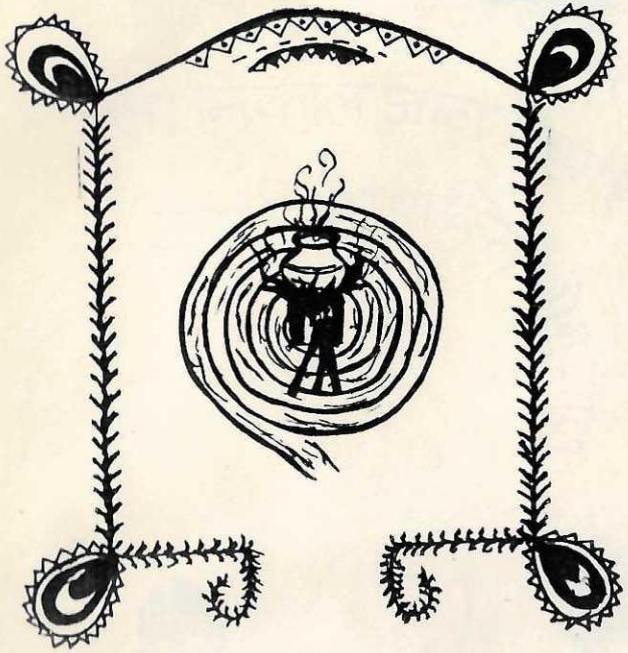
"अपनी रसोई"

नीम का पेड़ हैं बहुत गुणकारी
उतनी ही गुणवान हैं नारी

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम-सबला संघ



अपनी रसोई

भूमिका

सदियों से रसोई हम औरतों के हाथ में रही है। लेकिन इस पुरूष प्रधान समाज में रसोई के काम को कोई महत्वत नही दिया गया है। क्योंकि इस काम को कभी भी मेहनताने के साथ जोड़ कर नहीं देखा जाता है। इस काम को घर में औरतों को ही करना है, ऐसी हमारे समाज की सोच बनी हुई है। हम भूल जाते है कि रसोई हमारे स्वस्थ जीवन में एक अहम् भूमिका निभाता है। हमारी दादियों-नानियों में हमेशा खान-पान को मौसम के साथ जोड़कर पकाने की समझ रही है। मौसम के अनुसार शरीर को कब, कैसा भोजन चाहिए यह जानकारी हम औरतों के पास रही है। साथ ही औरतों को रसोई से मौसम अनुसार बीमारी या चोट लगने पर घरेलू इलाज करने की जानकारी हमेशा रही है। क्योंकि हमारा मानना है कि शरीर को स्वस्थ रखना व बीमारियों से बचाव करना रसोई के गुणों के साथ जुड़ा है। हम औरतों की इस जानकारी और हुनर की ताकत को अपनी नज़र और समाज की नज़र में काम के महत्व के बराबर इज्जत और मान्यता स्थापित करना चाहते हैं।

मकसद:-

आज की आधुनिक दौड़ में हमारी रसोई भी प्रभावित हो रही है। बदलते माहौल में हम स्वयं अपने व अपने परिवार के स्वास्थ्य की देखभाल कैसे कर सकते हैं ?

* बढ़ती महँगाई में कम पैसों से मौसम के अनुसार साग-सब्जी और फलों का उपयोग हम कैसे कर सकते हैं ।

* इस चमक-धमक के दौर में जो बर्तन हम खरीद कर अपनी रसोई को आधुनिक रूप दे रहे हैं उससे हमारे शरीर पर कैसे असर पड़ता है। उसका विश्लेषण तुलनात्मक रूप से करके बदलाव लाना।

* ताँबा-पीतल-मिट्टी के बर्तनों-स्टील व एलमोनियम के गुणों-दोषों को समझना व वैकल्पिक रास्ता ढूंढ कर बदलाव लाना।

* कौन सी बीमारी में कौन सा मसाला व सब्जी-फल खाने से हम स्वस्थ रह सकते हैं।

* स्वस्थ रहने के लिए कितना तेल व मसाला डालकर खाना बनाना चाहिए।

* अनाज मौसम अनुसार पिसा हुआ खाना चाहिए। इसकी चर्चा करके समझ बनाना।

* हमारे आस-पास जो पेड़-पौधे हैं उनको गमलों में लगाना व उनका किस बीमारी में कैसे इस्तेमाल करना यह जानकारी बहनों द्वारा हम सीखते हैं। हमारे द्वारा बहनें सीखती हैं।

* जड़ी-बुटी से हम अपनी बीमारियों का स्वयं कैसे इलाज कर सकते हैं ।

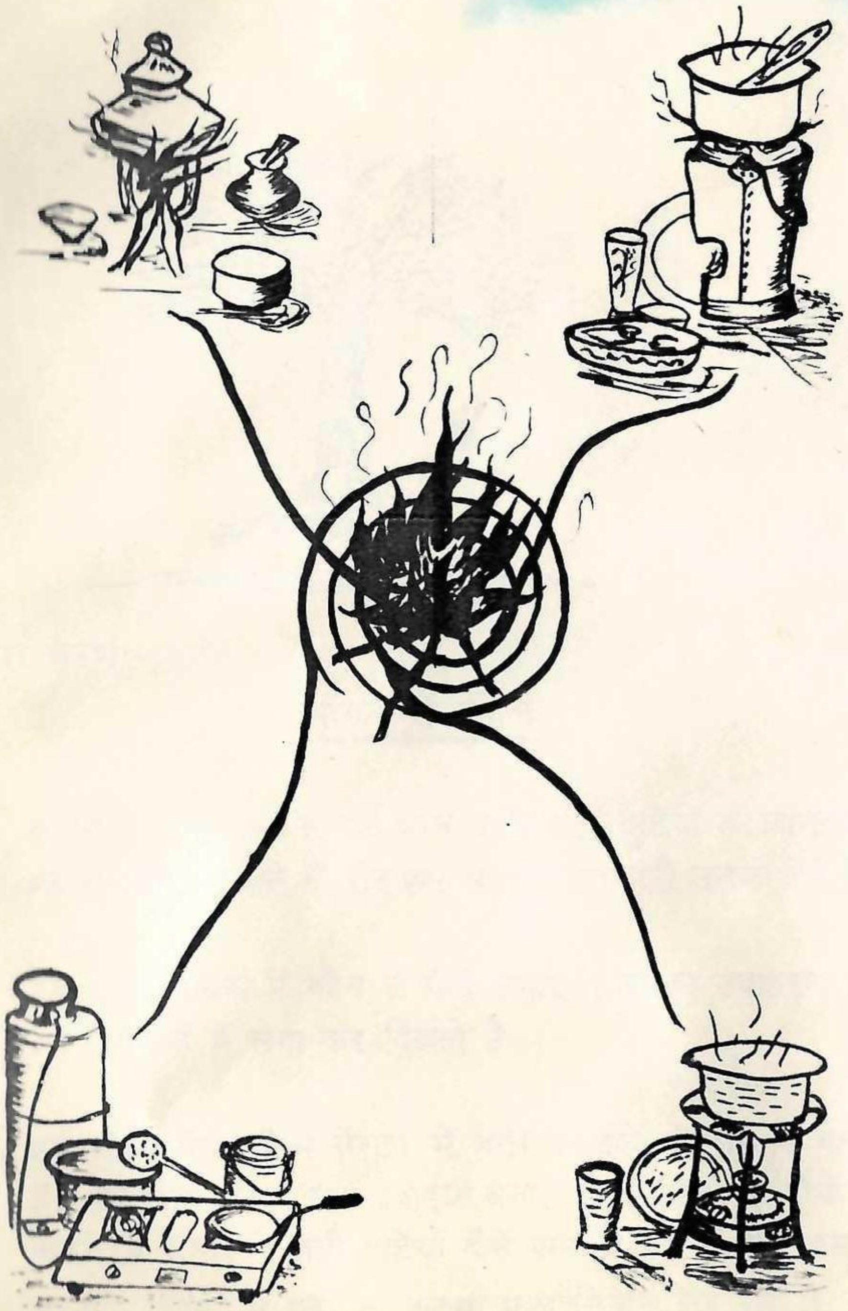
* नई आर्थिक नीति के कारण बदलते पर्यावरण, नई खेती की तकनीक, बदलते आधुनिक जीवन के दौर से हमारे स्वास्थ्य पर असर पड़ने वाले कारणों को मिलाकर विश्लेषण करना व आन्दोलन के साथ जुड़ने की समझ बनाना ।

* मौसमी बीमारियों की पहचान व कारणों को समझकर चर्चा करना व उनका उपचार कैसे करेंगे उसका विकल्प सैल्फ-हैल्प सेन्टर और घरेलू इलाज के द्वारा करना।

* अपने शरीर की भाषा को समझना और अपने आपका अपने शरीर के साथ जुड़ाव बनाना।

* जमीन से जुड़ी बहनों के साथ अपनी जिन्दगी से लेकर राष्ट्रीय स्तर तक समझ बनाने की कोशिश।

* औरत का दर्जा और वर्ग सघंर्ष पर्यावरण की रक्षा और अपने स्वास्थ्य की रक्षा, अपने हाथ में नियंत्रण करने की क्षमता बनाना। यह पूरा एक संयुक्त मकसद है।



अपनी रसोई के चार चरण

पहला चरणः-

अपनी रसोई से आँगन तक

क. खाना पकाने के तरीके में बदलाव, ईंधन के इस्तेमाल के तरीकों में बदलाव चूल्हा-अंगीठी-स्टोव और गैस पर चर्चा कौन से तरीके में क्या फायदा और नुकसान है।

ख. बर्तनों पर चर्चा - किस धातु के बर्तन मे क्या गुण और क्या दोष है। आज की परिस्थिति में हम क्या कर सकते हैं।

ग. मसालों के उपयोग - गुण व इलाज की जानकारी।

घ. सब्जी व फलों का उपयोग, गुण, किस बीमारी में कैसे, कौन सा फल खाएँ।

ड०. अनाज -खेती-खाद आदि पर चर्चा ।

च. रसोई में काम करने के तरीके पर चर्चा पहले कैसे करते थे आज बदलाव के दौर में कैसे कर रहे हैं । इनका शरीर के व्यायाम के साथ क्या जुड़ाव है ।

छ. गमलों में जो पौधे है उनका गुण व उपयोग ।

दूसरा चरण:-

ऑगन से जंगल

* आँगन से जंगल तक में पाई जाने वाली जड़ी-बूटियों की जानकारी बहनों द्वारा हम लेते हैं और हम अपनी जानकारी उनको देते हैं।

* हम अपने गमलों में कौन से पौधे लगाए । इसका उदाहरण हम अपने गमलों में लगा कर दिखाते हैं ।

* हम अपने सेल्फ-हैल्प सेन्टर में बनी दवाईयों के बारे में बताते हैं। हम किस प्रकार सक दवाईयाँ बनाते हैं। आज पेड़ पौधों के कटने से जंगल से जड़ी-बूटियाँ कैसे कम हो रही हैं और हमारी

तीसरा चरण:-

आम बीमारियाँ

मौसम के अनुसार होने वाली बीमारियों की पहचान कराई जाती है। किस बीमारी में हम कौन सा घरेलू इलाज कर सकते हैं और देशी दवाई का इलाज किस बीमारी में कर सकते हैं।

चौथा चरण:-

सैल्फ-हैल्प

अपने शरीर की जॉच करना सीखना जैसे :-

अ. छाती में गांठ है या नहीं ?

ब. पेट कहाॅ है? जिगर तिल्ली कहाॅ हैं, उनमें जब दर्द हो कैसे जांच कर सकते हैं ?

स. बड़ी आँत-छोटी आँत में सूजन या दर्द कहाॅ है, पहचान करना ।

द. बच्चेदानी व नलों के दर्द व इन्फैक्शन की पहचान करना सीखना।

यह सारी जांच हैल्थ वर्कर, औरतों को सीखाते हैं, कि हम डाक्टर के पास जाने से पहले स्वयं जाँच करके अपनी तकलीफ पहचान कर सही रूप से इलाज करवा सकते हैं ।

अपनी रसोई में आने वाली बहनों की उम्र और कौन, क्यों?

"अपनी रसोई" में आने वाली बहनों की उम्र 20 साल से 60-65 साल तक होती है। "अपनी रसोई" के चार चरण होते हैं, प्रत्येक चरण में 10 बहनों का ही ग्रुप होगा। फरवरी 95 से अक्टूबर 97 तक 1116 बहनों के साथ "अपनी रसोई" हुई है। यहाँ हर प्रान्त की बहनें आती हैं और अपने-अपने प्रान्त के खाने के बारे में बताती हैं, उनके यहाँ के खाने के क्या गुण हैं, वो खाना हमारे स्वास्थ्य के लिये कितना फायदेमंद है। बहनों द्वारा बताए गए खाने को अपनी रसोई में पकाया जाता है और मिलकर खाया-पिया जाता है। जिससे "अपनी रसोई" में अपने-पन का अहसास होता है। बहनों को जोड़ने का प्रयास रहता है। अपने मन की बात करने की जगह है। सीखने-सिखाने की कोशिश चलती है। सुनने-सुनाने का एक मंच बनता है। अपनी समस्याओं का समाधान कैसे करें, इस पर सलाह-मशवरा करने की जगह है। सांस्कृतिक पहचान के साथ एक जुड़ाव भी है।

सबला संघ की बहनों को ताकत कैसे मिली ?

* "अपनी रसोई" कार्यक्रम में औरतों की रूची बढ़ी और उनकी संख्यात्मक रूप से भागीदारी बढ़ी। औरतें अपनी सोचने-समझने, सवाल करने की ताकत को पहचान पाई।

* पारम्परिक फायदेमन्द जानकारी और ज्ञान को जिन्दा कर पाई।

* रसोई के बर्तनों के फायदे अनुसार बदलाव लाई, पोषक और सन्तुलित आहार की विधि में अपनी सीमा के अनुसार फेर बदल कर पाई।

* अपनी झिझक तोड़कर बोल पाई, धर से निकलकर बाहर आ पाई।

* जड़ी-बूटी को पहचान कर अपने घर में उन्हें उगाने के लिए गमलों की संख्या बढ़ाने में सफल हो पाई।

* नए पुराने खाद, फसल, रहन-सहन के फर्क को तोल पाई।

* बिगड़ते हुए शहरी जीवन की भीड़, हिंसा, प्रदूषण के माहौल में अपनी एक जगह बना पाई।

बाजार की राजनीति को आँक पाईं, सरकारी स्वास्थ्य नीति को जान पाई।

देशी जड़ी-बूटी और घरेलू इलाज को अपनाया।

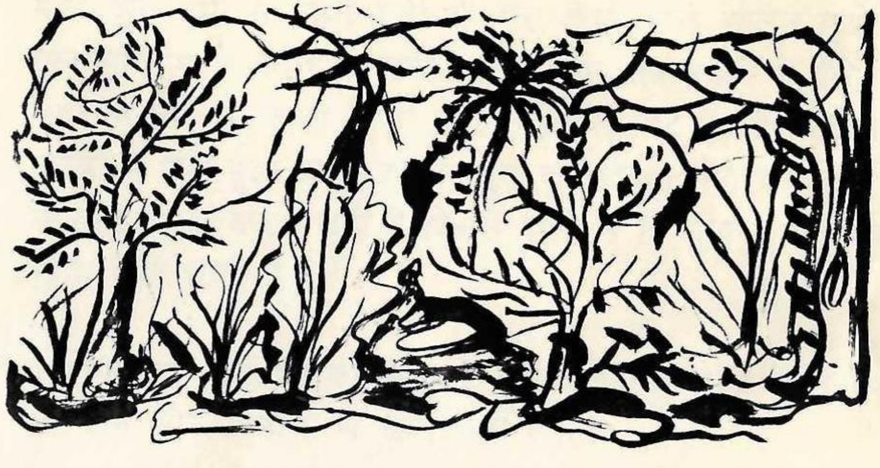
निर्णय लेने की प्रक्रिया में जुड़ी।

घर से इलाका-इलाके से राज्य-राज्य से राष्ट्र-राष्ट्र से अन्तर्राष्ट्रीय स्तर तक कड़ी जोड़कर परिस्थिति को समझने की कोशिश करती है।

मूल्यॉकन से हमने पाया कि अपनी रसोई जानकारी को बढ़ाने बदलाव लाने के लिए सक्षम,माध्यम है।
कार्यकर्त्ता प्लानिंग के अनुसार चार चरण कर पाये ।

नए कार्यकर्त्ता खुद भी कार्यक्रम चलाने में सक्षम हुए और उनमें आत्मविश्वास बढ़ा ।

सीखा और सीखा पाई। जिससे ज्यादा से ज्यादा आदान प्रदान हुआ ।



हमारा शरीर स्वस्थ रखना हमारे हाथ में

हमारा जंगल हमारी जड़ी-बूटी हमारे साथ में

बहनों से हमने क्या सीखा?

* हर प्रान्त की बहनों ने अपने-अपने गाँव में की जाने वाली खेती के तरीके की जानकारी दी। यूरिया खाद से जमीन बंजर हो रही है। पहाड़ की एक बहन का कहना था कि उनके गाँव में औरतों ने पंचायत द्वारा जमीन की मिट्टी की जांच करवाई उन्होंने यूरिया खाद के इस्तेमाल वाली जमीन की मिट्टी और देशी खाद वाली जमीन की मिट्टी दोनों की जांच के लिए भेजा और पाया कि देशी खाद वाली जमीन की अपेक्षा यूरिया खाद वाली जमीन बंजर हो रही है। अब वहाँ लोग यूरिया खाद नहीं खरीदते हैं।

* बहनों का कहना था कि आजकल कमाई की दृष्टि से खेती होती है। पहले मक्की, ज्वार, जौ, बोया जाता था अब सूरजमुखी और सोयाबीन बोने लगे हैं।

* आज अनाज, साग, सब्जी की गुणवक्ता का स्तर घट गया है। लोग ज्यादा बीमार व कमजोर रहने लगे हैं।

बहनें अपने जीवन में बदलाव लाई

* गेहूँ, साबुत मसाले लेकर स्वयं पीस कर खाना

* बर्तनों में बदलाव - पहले औरतें एल्यूमिनियम के बर्तनों में खाना पका कर उसी में रहने देती थी पर जबसे उन्हें मालूम हुआ की एल्यूमिनियम के बर्तन में खाना अधिक समय तक रखने से धीरे-धीरे जहर बनने लग जाता है तो उन्होने चीनी मिट्टी और स्टील के बर्तनों में पका हुआ खाना रखना शुरू कर दिया। लोहे की कढ़ाई का उपयोग ज्यादा करने लगी है जिससे खाने में ही आयरन की पर्याप्त मात्रा मिल जाती है।

* कम मसाला, कम तेल का इस्तेमाल करने लगी हैं ताकि शरीर स्वस्थ रह सके और आसानी से खाना पच सके।

* आज पेट से सम्बन्धित बीमारियाँ ज्यादा हो रही हैं, इसलिए औरतों ने दाल, सब्जी, और रोटी बनाने के तरीके में बदलाव लाकर गैस-कब्ज होने से बचाव किया है।

कहने का तात्पर्य है कि आज दिल्ली की चार पुनर्वास बस्तियों में औरतें अपनी बीमारी के कारणों को समझ पाई हैं। बीमारियों का घरेलू इलाज अपनी रसोई द्वारा खान.पान व रहन सहने के तरीकों में बदलाव लाकर कर रही है।आज औरतें अपने घर से लेकर अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की समस्याओं पर विचार करने लगी हैं। अपने आप को नारी आन्दोलन के साथ जोड़ पाई हैं। अपनी रसोई को सामाजिक नज़रियें से महत्व दे पाई हैं, यानि अपने काम को चाहे घर का हो या बाहर कमाने जाने का काम हो उसे महत्व आदमियों से भी मिलरहा है और स्वयं दे रही हैं।

अपनी रसोई

बहनें कुछ कहना चाहती है
तुमसे मिलना चाहती है

अपनी रसोई में बहनें आती हैं
करती हैं बातें
बीते ज़मानें की
बातें सुनती हैं बाते कहती हैं
दुनियाँ की इन्सानों की
आज की कल की

पुराने बर्तनों की नए बर्तनों की
रहन-सहन की खान पान की
पुरानी फसलों की, नई फसलों की
देशी खाद की, नई खाद की

फूलों की बागों की
खुशी की गमों की
प्यार की मार की
अपनी जीत की हार की

सुनलों बातें उन सबकी
तुम भी कहलों अपने मनकी
क्या तुम नहीं करोगी ऐसी बातें ?

बहनें कुछ कहना चाहती हैं
तुमसे मिलना चाहती है।

उनकी तर्कों में सच्चाई झलकती है
उनकी बातों में गहराई दिखती है
शहरी जिन्दगी की तस्वीर उभरती है
उनकी बातों से गांव की महक आती है।

बहनों का कितना बड़ा संसार है
उनकी बातों में ज्ञान का भंडार है
उनसब की बुलन्द आवाज है
उनकी बातों में गहरा राज है।

तुम से सुनना चाहती है,
वे अपनी कहानी सुनाती हैं

अपनी रसोई में तुम भी शामिल हो जाओ
तुम भी आओ
कुछ सीखों कुछ सिखाओं

बहने कुछ कहना चाहती हे
तुम से मिलना चाहती है ।

आज होड़ की जिन्दगी की भागदौड़ में
लोभ-लालच नफरत और मजबूरियाँ ।
आज हमें कर रही है प्रकृति से दूर
दे रही हैं थकावट-बीमारी-परेशानी और कमजोरियाँ