

# فصل 1

## صحت زنان یک

### موضوع اجتماعیت



## صحت زنان چیست؟

صحت خوب چیزی  
بیشتر از عدم موجودیت  
مرض است صحت  
خوب بدان معنی است که  
حالت جسمانی، عقلی و  
روانی زن خوب باشد.

زمانیکه يك زن صحتمند باشد، قوت وانرژی دارد تا کارهای روزانه خود را اجرا نموده، وظایف خویشرا در خانواده و جامعه به انجام رسانیده و روابط خوب با دیگران برقرار سازد. بعبارت دیگر صحت يك زن روی ساحات مختلف زندگی وی تأثیر مینماید. با اینحال سال های زیادی صحت زنان به معنی خدمات صحی برای مادران مانند مواظبت جریان حاملگی و ولادت یا اندکی بیشتر بوده است. این خدمات ضروری اند مگر اینها تنها ضرورت های زنان را بحیث يك مادر نمیتوانند بر آورده سازند.

بجز از قدرت تولید طفل با دیگر ضرورت های صحی زنان طوری برخورد شده است که گویا هیچ فرق نظر به مردان نداشته است.

در این کتاب ما يك نمای دیگر صحت زنان را ارائه مینمائیم.

اولاً ما عقیده داریم که هر زن حق دارد که در تمام دوران زندگی اش مواظبت های کامل صحی را داشته باشد. مواظبت های صحی يك زن باید او را در تمام ساحات زندگی کمک نماید و نه تنها در رابطه به وظایفش منحیث يك خانم و يك مادر. ثانیاً ما عقیده داریم که صحت زنان تنها از ساختمان جسمانی آنها متأثر نشده بلکه حالات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی ایکه در محیط زندگی آنها موجود است روی صحت آنان تأثیر دارد. اگر چه این فکتورها صحت مردان را نیز متأثر میسازند مگر به زن ها بصورت يك گروه متفاوت از مردان توجه شده است. زنان اکثراً قدرت و منابع کمتری داشته و دارای موقعیت پائینتری در خانواده بوده اند. این عدم مساوات اساسی، بدان معنی است که:

- زنان بیشتری نسبت به مردان از فقر رنج میبرند.
- زنان بیشتری نسبت به مردان از تعلیم و مهارت هائی که آنها را تقویت نماید محروم میباشند.
- زنان نسبت به مردان به معلومات و خدمات مهم صحی دسترسی کمتری دارند.
- زنان نسبت به مردان در تصمیم گیری روی مواظبت های صحی اساسی خویش کنترل کمتری دارند.

این نمای وسیعتر به ما کمک مینماید تا عوامل زیربنائی (ریشه ئی) صحت ضعیف زنان را بدانیم. بهبود صحت زنان شامل رسیدگی به مشکلات صحی آنها بوده، مگر همچنان لازم است تا حالت زندگی آنها تغییر داده شود تا بتوانند

قدرت بیشتری در بالای صحت خودشان داشته باشند.

در صورت واقع شدن این تغییرات همه (زن، خانواده و جامعه) نفع خواهند برد. يك خانم صحتمند چانس آنرا دارد که همه استعداد های خود را بکار بندد. علاوهً او اطفال صحتمندتر خواهد داشت، قادر خواهد بود تا بهتر از خانواده مواظبت نماید و میتواند بیشتر در جامعه شرکت و همکاری داشته باشد. این طرزدید همچنان به ما کمک مینماید تا بنگریم که مشکلات زنان هیچگاه تنها مشکل خود آنها نمیباشد. صحت زنان يك موضوع اجتماعی است.



## 2 صحت زنان يك موضوع اجتماعيست

چون جسم يك زن نظر به مرد متفاوت است و بخاطر عدم مساوات اساسی بين زنان و مردان، زنان به خطرات بیشتر امراض وصحت ضعیف مواجه اند. درینجا بعضی مشکلات صحتی ایکه بیشتر زنان را متأثر میسازد تذکر داده میشود.

### فقر تغذی

تغذی ضعیف ( ناکافی ) یکی از مشکلات صحتی بسیار معمول و معیوب کننده در بین زنان در ممالک فقیر میباشد. اگر از دوران طفولیت شروع نمائیم، اغلباً يك دختر نسبت به يك پسر غذای کمتری برای خوردن بدست میآورد؛ در نتیجه دختر بسیار به آهستگی نشو و نما نموده و استخوان هایش بدرستی انکشاف نخواهند کرد (که این حالت بعد ها در جریان ولادت مشکلاتی را بوجود میآورد).

مشکل زمانیکه دختر جوان میشود فقر تغذی بیشتر تشدید میگردد، زیرا نیاز وی به غذای خوب افزایش مییابد، چون فشار کار بالایش افزایش یافته، خونریزی ماهوار وی شروع شده ویا حامله شده یا طفل خود را از پستان تغذی مینماید.

بدون غذای کافی خانم ممکن است از ضعیفی صحت عمومی مانند خستگی مفرط ، ضعیفی و کمخونی رنج ببرد. اگر يك خانمی که قبلاً مصاب سوء تغذی بوده حامله شود بسیار امکان دارد که در جریان ولادت اختلالات جدی پیدا کند، مانند: خونریزی شدید، انتانات ویا بدنیا آوردن يك طفل بسیار خورد و ضعیف.

## زنان بیشتر مواجه به خطر امراض و صحت ضعیف میباشند

نگرفتن مقدار کافی غذا میتواند مانع رشد کامل يك دختر و عامل مشکلات جدی صحتی گردد.

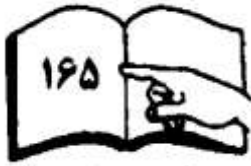


خوردن برای صحتمند ماندن

کارکن صحتی برایم گفت که من باید زیادتیر شیر بنوشم و سبزیجات دارای برگ های سبز را بخورم. مگر من تمام شیر ایرا که داریم برای شوهر و طفلم نگاه داشته ام و ما پول نداریم تا سبزی بخریم.

صحت يك زن نمیتواند از موقف اجتماعي وي جدا باشد. در بسیاری مناطق روستائی هند زنان نسبت به شوهران و اطفال شان کمتر شیر نوشیده و تنها زمانیکه مردان سیر شده باشند آنها غذا میخورند. اینکار اکثراً سبب میشود که به زنان غذای کمتری برسد و هم این حالت به ما میرساند که زنان چه ارزشی دارند.

چنتا- احمد آباد- هندوستان



#### امراض مقاربتی و دیگر انتانات تناسلی

چون زنان اغلباً باید بدون خواست خویش مقاربت جنسی غیر مصئون داشته باشند، امراض مقاربتی يك موضوع اجتماعي میباشند.



هر دقیقه يك زن از اثر  
مشكلات حاملگی میمیرد.

هر سال 75000 زن از اثر  
سقط هاي غير مطمئن مي  
میرند.

#### مشكلات صحي توالد و تناسل

امراض قابل انتقال مقاربتی شامل ایدز (HIV) : از نظر فیزیکی يك زن بیشتر نسبت به مرد به خطر امراض مقاربتی و ایدز مواجه است. این بخاطر اینست که منی (سپرم) مرد داخل وجود زن شده و میکروب هائیکه با آن انتقال میگردد، میتوانند از جدار مهبل بداخل خون وی شوند. و از آنجائیکه اغلباً زنان علایم انتانات را ندارند، تداوی نخواهند شد.

مگر مشکل واقعاً يك مشکل اجتماعيست. زنان اغلباً کنترل کمتری در تصمیم گیری به ارتباط مقاربت جنسی دارند و اغلباً نمیتوانند مجامعت غیرمصوون را رد نمایند. در نتیجه 165 میلیون زن سالانه مصاب امراض مقاربتی شده و 1.65 میلیون زن تنها در سال 1995 مصاب به ویروس HIV شده اند.

بدون تداوی امراض مقاربتی میتوانند سبب دردهای ناتوان کننده، مرض التهابی شدید لگن خاصره (PID) ، عقامت ، مشکلات جریان مشکلات جریان حاملگی و افزایش خطر سرطان عنق رحم گردند. ایدز سبب مرگ میشود.

**حاملگی های متکرر:** در بسیاری مناطق جهان ، يك سوم یا نصف زنان قبل از سن 20 سالگی مادر میشوند. بدون تنظیم خانواده ( فامیلی پلاننگ ) بسیاری از این مادران بین دو ولادت وقت کافی نخواهند داشت تا مجدداً قوای خود را باز یابند. این کار يك خانم را در حالت صحت ضعیف و اختلالات حاملگی و ولادت قرار میدهد. ولادت های متکرر همچنان بدان معنی است که وی در زندگی خود کنترل کمتر داشته و نخواهد توانست تعلیمات حاصل نموده و یا مهارت هائی را برای تقویة خود بیاموزد.

**اختلالات حاملگی و ولادت:** در جریان 30 سال گذشته تعداد مرگ و میر نوزادان بسیار کاهش یافته است. مگر هنوز تعداد زنانیکه در اثر حاملگی میمیرند کاهش نیافته است. هر دقیقه يك زن از اثر مشکلات حاملگی میمیرد . هر دقیقه 30 زن از اثر حاملگی مصاب يك مشکل صحي دوامدار میگردد . این بدان معنی است که در حال حاضر حدود يك چهارم زنانیکه در ممالک فقیر زندگی مینمایند از سبب اختلالات حاملگی و ولادت شدیداً متاثر خواهند بود.

**سقط غیرمصوون:** زنانیکه يك زن کوشش مینماید با يك سقط غیر مصئون به حاملگی اش خاتمه دهد، زندگی خود را به خطر مواجه میسازد. مگر هر روز حدود 50000 زن و دختر برای اینکه طریقه های مطمئن سقط را حصول کرده نمیتوانند، کوشش مینمایند تا به حاملگی هایشان از طریق سقط نا مطمئن یا غیر محفوظ خاتمه بدهند.

بسیاری از این زنان قابلیت طفل آوردن را از دست میدهند و یا درد های دوامدار، انتانات و مشکلات صحي دیگری خواهند داشت.

**ختنه زنان:** ختنه زنان طوریبست که در آن قسمتی یا تمام آله تناسلی دختران قطع میگردد و میتواند مشکلات جدی را بوجود آورد. اینها شامل انتانات لگن خاصره و سیستم بولی، مشکلات جنسی و روانی و مشکلات زمان ولادت میباشد.

علی الرغم این مشکلات باز هم اینکار بصورت وسیع ادامه دارد. همه ساله تقریباً 2 میلیون دختر ختنه میشوند، بیشتر در افریقا. مگر در شرق میانه و آسیا نیز اینکار صورت میگیرد.

## 4 صحت زنان يك موضوع اجتماعيست

**مشكلات صحتى عمومى:** زنان بخاطر كارهائي كه انجام ميدهند، بخاطر فقر غذائى ويا از اينكه بسيار خسته ميشوند، بيشتر نظر به مردان امكان دارد كه از مشكلات صحتى معينى رنج ببرند. همچنان يك مرض ميتواند براى زنان ضررهاى مختلف بيشترى نسبت به مردان برساند. طور مثال يك مريضى ايكه ميتواند سبب ضعيفى يا معلوليت يك زن شود ممكن است شوهرش آنرا به سادگى سپرى نموده باشد. در هنگام مريضى، زنان تا زمانيكه شديداً ناتوان نشوند كمتر امكان دارد كه به جستجوى تداوى شده ويا تداوى را دريافت نمايند. طور مثال توبركلوز(سل) بين زنان و مردان انتشار دارد مگر زنان كمترى نسبت به مردان تداوى ميشوند تقريباً 3000 زن همه روزه از سبب توبركلوز ميميرند- اقلأ يك سوم اين كسانيكه ميميرند تداوى لازم را نگرفته و يا حتى شناخته نشده كه اينها مصاب مرض اند. ديگر مشكلات صحتى كه سابقاً تنها مردان را مصاب ميساخت در حال حاضر زنان نيز به خطر آن مواجه اند. به طور مثال بسيارى زنان از مشكلات مربوط به كشيدن سگرت ويا نوشيدن مقدار زياد الكول (شراب) رنج ميبيرند.

**خطرات كاري:** زنان به خطرات كارهاى روزانه ايكه انجام ميدهند، مواجه اند در خانه امراض شش از سبب دود و يا سوختگى از آتش پخت و پز باتوجه به مشكلات صحتى كاري



زنان بسيار معمول ميباشد. امراضيكه از طريق آب انتشار مينمايد نيز معمول ميباشد، زيرا يك مئدار وقت زنان براي شستن لباس، انتقال آب و ايستادن در آب در هنگام كشت و زراعت سپري ميگردد.

مليون هاى زن ايكه در خارج از منزل كار مينمايند از سبب حالات غير مصوون محيط كار رنج ميبيرند و زمانيكه از كار به خانه بر ميگردند، اكثرأ به كار خانه ادامه ميدهند، لذا اينها كار زياد دوگانه را انجام ميدهند. اين حالت سبب خستگى مفرط آنها شده و خطر امراض را افزايش مى بخشد.

**مشكلات صحت روانى:** زنان و مردان مساويانه در معرض خطر مشكلات روانى ميباشند. اگر چه افسردگى (Depression) شديد، زنان را بيشتر از مردان متاثر ميسازد. اين حالت بيشتر زنانى را متاثر ميسازد كه بسيار فقير بوده، آنهاييكه خسارت ديده ويا مواجه به اعمال زور (خسونت) شده باشند ويا آنهاييكه جامعه آنها از هم پاشيده يا تغييرات زيادى در آن رو نما شده باشد. مگر زنانيكه از يكي از انواع مشكلات روانى رنج ميبيرند كمتر نسبت به مردان امكان دارد كه كمك دريافت نمايند.

◀ مردان وزنان مصاب بسيارى امراض مشابه مي شوند، مگر مصاب شدن زنان ميتواند متفاوت باشد.



توبركلوز، 387  
الكول و ادويه مخدر ديگر 435



كار

◀ يك زن در داخل يا خارج منزل مواجه به خطرات كاري ميباشد. كار براي ساعات طولاني و كار دو گانه روزانه زنان را بسيار خسته ساخته و امكانات مجادله با امراض را در آنها ضعيف ميسازد.

◀ مشكلات صحت روانى ميتواند به اندازه ديگر مشكلات صحتى جدي باشد



صحت روانى

« زنان اکثراً از طرف مردانیکه آنها را میشناسند مورد خشونت و اعمال زور قرار میگیرند. مگر بیشتر این خشونت ها گزارش داده نشده و مردان بخاطر آن مجازات نمی گردند.



اعمال زور یا خشونت ، 313  
تجاوز جنسی و حملات  
جنسی ، 327

### اعمال زور و یا خشونت:

خشونت اغلباً بصورت يك مشکل صحتی دیده میشود. مگر خشونت میتواند سبب جروحات شدید، مشکلات صحت روانی، معلولیت های فیزیکی و حتی مرگ شود. بسیاری زنان توسط شوهرانشان به زور مجبور به مجامعت ساخته شده و یا مورد سوء رفتار فیزیکی قرار میگیرند.

تجاوز و اذیت جنسی تهدید های متداوم برای همه زنان میباشد. این انواع خشونت در تقریباً تمام مناطق جهان و در تمام حالات اجتماعی واقع میشود.



هنوز بسیاری حالات خشونت بر ضد زنان گزارش داده نمیشود، زیرا پولیس و دیگران اغلباً زنان را بیشتر از مردان در رابطه به مشکل مقصر میدانند. مردانیکه سبب خشونت و اعمال زور شده اند کمتر جزا داده میشوند.

### چگونه زنان به طرف یک زندگی فقیر از صحت رانده میشوند



اگرچه تمام زنان از مشکلات صحتی قبلاً تذکر داده شده رنج نمیبرند اما بیشتر آنها از 3 مشکل در رنج خواهند بود: فقر غذایی، حاملگی های پی در پی و کار زیاد. هر یک از این مشکلات صحت عمومی آنها را فرسایش داده و زمینه بروز امراض را مساعد میسازد. حاملگی نیز مشکلات معین صحت مانند ملاریا، التهاب جگر، مرض شکر و کمخونی را تشدید نموده و در عین زمان اینها حاملگی را مشکلتر میسازند. تمام این چیز ها سبب میشود تا زنان بیشتر از مردان از فقر عمومی صحت رنج ببرند.

## اسباب فقر صحت در زنان

آسان است که اسباب مستقیم بسیاری مشکلات صحتی زنان اسم برده شود. طور مثال ما گفته میتوانیم که امراض مقاربتی از سبب میکروب های مختلف بوجود میاید، فقر غذایی از خوردن مقدار کافی غذاهای خوب حادث میشود و مشکلات حاملگی اغلباً از سبب کمبود مواظبت های دوران قبل از ولادت بوجود می آید. مگر در تحت این اسباب مستقیم دو سبب ریشه ای موجود است: فقر و موقوف پائین زنان در جامعه که در بسیاری از مشکلات صحتی زنان سهم دارند.

### فقر

از هر سه زن در جهان دوفقر فقیر میباشد. تنها این احتمال که تعداد بیشتر زنان نسبت به مردان فقیر باشند موجود نبوده بلکه زنان در بین فقیران نیز فقیرتر میباشد.

ملیون ها زن در يك حلقه فقر گرفتار میباشد و این حالت حتی قبل از تولدشان شروع میگردد و اطفال زنانیکه در جریان حاملگی غذای کافی گرفته نمیتوانند زیاد احتمال دارد که در هنگام تولد بسیار کوچک بوده ویا بصورت بطی نشو و نما کنند. در خانواده های فقیر دختران کمتر نسبت به پسران تغذیه شده و باز هم نشو و نماي آنها به تاخیر میافتد. دختران اغلباً نسبت به پسران تعلیمات کمتری گرفته و یا ممکن است هیچ تعلیمات نداشته باشند. لذا منحصت يك زن باید آنها در کار های غیر حرفوی کار نموده و مزد کمتری بگیرند (حتی اگر عین کار مردان را نیز انجام دهند). در خانه کار روزانه آنها بدون مزد است. خستگی مفرط، تغذیه ناکافی و کمبود مواظبت های خوب صحتی در جریان حاملگی، زنان و اطفالشان را در برابر خطر فقر صحت قرار میدهد. فقر آنها را بسوی حالتی از زندگی میراند که میتواند مشکلات زیاد صحت فیزیکی و روانی را بوجود آورد طور مثال زن فقیر اغلباً:

- در منازل خراب که حفظ الصحه و آب پاک ناکافی داشته باشد زندگی مینماید.
- غذای خوب کافی نداشته و باید مقدار زیاد وقت و انرژی خود را برای تهیه غذا ایکه میتوانند به دست آورند، مصرف نمایند.
- زیر فشار قرار میگیرند تا کار های خطرناک را قبول نموده ویا ساعات بسیار زیادی در يك روز کار مینمایند.
- نمیتوانند از مواظبت های طبیحتی حتی اگر رایگان باشد استفاده نمایند، زیرا از کار زیاد فارغ نشده ویا نمیتوانند از خانواده شان دور شوند.
- در کشمکش زنده ماندن آنقدر مصروف اند که وقت یا انرژی کمتری دارند تا به نیازمندی های خود توجه نموده، آینده بهتری برای خود پلان نمایند ویا مهارت های جدیدی کسب نمایند.
- بخاطر فقیر بودن بسیار مورد سرزنش قرار گرفته و به آنها این احساس پیدا شده که نظریه افراد پولدار کمتر مهم میباشد.



فقر اکثرأ زنان را به آن شکلی از ارتباطاتی مجبور میسازد که خود را بخاطر زنده ماندن به مردان وابسته بدانند. اگر يك زن برای تقویت خود و یا اطفالش به يك مرد وابسته باشد، ممکن است مجبور باشد کار هایثیرا برای خوشی مرد انجام دهد که برای صحت وی خطرناک باشد. طور مثال، ممکن است خانم برای مرد اجازه بدهد که بر او خشونت یا اعمال زور روا داشته ویا مقاربت جنسی غیر مصوون را انجام دهد، زیرا هراس خواهد داشت که حمایت کننده اقتصادی خود را از دست بدهد.

## حالت یا موقف يك فرد در خانواده و جامعه بسیار مهم است. حالت یا

موقف روی نحوه رفتار با يك زن، ارزش دادن زن به خود و نوع فعالیت هائی که يك زن اجازه انجام آنرا دارد، تأثیر مینماید. در بسیاری جوامع جهانی زنها مقام یا حالت پائینتری نسبت به مردان دارند. مقام پائین زنان سبب تبعیض شده و به آنها توجه کمتر صورت گرفته و به سادگی از بعضی چیزها بخاطریکه زن هستند ممانعت میشوند. تبعیض ممکن است در جوامع مختلف اشکال مختلف داشته باشد مگر همیشه روی صحت زنان تأثیر مینماید.



**ترجیح دادن پسران نسبت به دختران:** بسیاری خانواده ها پسران را بیشتر از دختران ارزش میدهند زیرا پسران میتوانند در ثروتمند شدن خانواده بیشتر اشتراک نمایند، والدین خود را در سن پیری کمک نمایند، بعد از وفات والدین برایشان مجلس فاتحه و یا دیگر رسوم را بجا آورند و اسم فامیل را زنده نگهدارند. در نتیجه دختران مدت کمتری از پستان تغذی شده، برای شان غذا و مواظبت طبی کمتری داده شده و تعلیمات کمتری گرفته یا هیچ تعلیم نمی آموزند.

**حقوق و قدرت کم زنان در تصمیم گیری:** در بسیاری ممالک يك زن نمیتواند مالک دارائی بوده و یا ارث ببرد، پول بدست آورده و یا سرمایه بیاورد. زمانیکه زن طلاق بگیرد نمیتواند اطفال ویا دیگر چیزهائی را که به او تعلق دارد، با خود نگهدارد. حتی اگر قانون هم برای شان حق داده باشد باز هم جامعه و عنعنات ممکن کمتربرایش اجازه دهند تا در زندگی خود کنترل داشته باشد. اغلباً يك زن نمیتواند تصمیم بگیرد که پول خانواده چگونه مصرف شود ویا چه وقت وی مواظبت طبی بگیرد. زن نمیتواند بدون اجازه شوهر سفر نماید و یا در تصمیم گیری های جامعه سهم بگیرد.

زمانیکه زنان از داشتن قدرت در این طرق محروم باشند، باید برای ادامه حیات خویش به مردان متکی باشند. در نتیجه آنها نخواهند توانست چیزهائی را که در داشتن صحت خوب اشتراک دارد مانند: تنظیم خانواده، مقاربت جنسی مطمئن تر، غذای کافی، مواظبت صحی و آزادی از خشونت، به آسانی بدست آورند.

**داشتن اطفال بسیار زیاد ویا داشتن اطفال پی در پی:** تبعیض بر ضد زنان همچنان آنها را به حامله دار شدن مکرر میکشاند، زیرا طفل آوردن یگانه راهیست که زنان میتوانند از آن طریق برای خود و شوهران خود وضعیت و مقامی بدست آورند. در تحت تمام این حالات زنان در يك زندگی کمتر صحتمند بسر برده و کمتر مواظبت صحی را حاصل مینمایند. آنها همچنان اغلباً مقام پائین خود را قبول نموده اند زیرا آنها وادار ساخته شده اند که مردان را بیشتر از خود ارزش بدهند. آنها ممکن است که فقر صحت را در جریان زندگی خود بسیار قبول نموده و تنها زمانی کمک بخواهند که مشکلات صحی بسیار شدید بوده و یا حیات شانرا به خطر مواجه سازد.

◀ چون به یکنوع زیاد کارهائی که زنان انجام میدهند توجه نمیشود، آنها اغلباً در محل کارشان محافظت قانونی ندارند.

◀ زنان نصف نفوس جهان را تشکیل میدهند، مگر از هر 3 ساعت کاری جهان 2 ساعت کار را زنان انجام میدهند، تنها يك بر دهم عواید به زنها میرسد و زنان تنها يك فیصد دارائی جهان را مالک میباشند.



### سیستم طبي نیازمندی های زنان را برآورده ساخته نمیتواند.

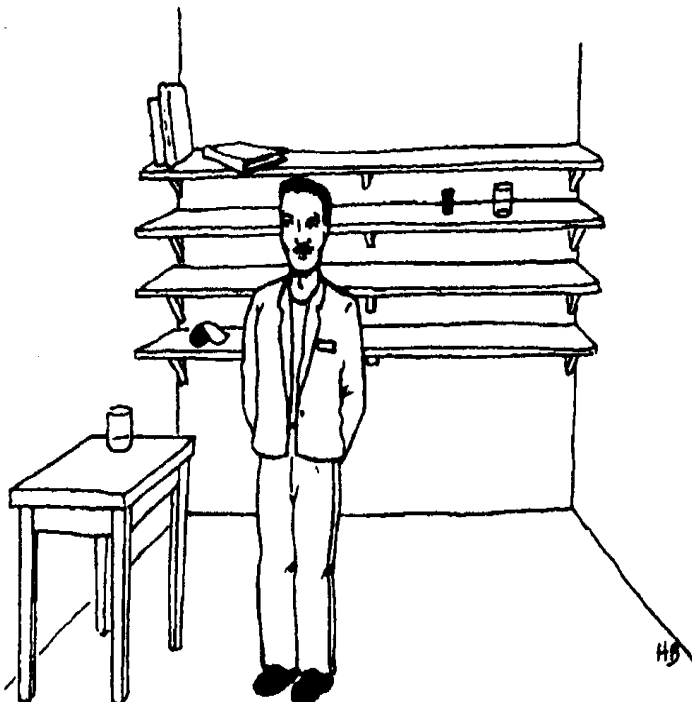
فقرو تبعیض در خانواده ها و جامعه نه تنها مشکلات صحتی زنان را افزایش داده بلکه سبب میشود تا سیستم طبي کمتر به خدمات مورد نیاز زنان پردازند. پالیسی های دولتی و اقتصاد جهانی ممکن است به این مشکل اضافه گردد در ممالک فقیر بسیاری مردم به هیچ نوع خدمات صحتی دسترسی ندارند. (چوکات پائینی يك علت تشدید این مشکل را در سال های اخیر تشریح مینماید) و بخاطر تبعیض موجود بر ضد زنان مقدار اندک پول موجود نیز برای رفع نیازمندی های صحتی زنان مصرف نخواهد شد. لذا يك زن حتی اگر توانائی پرداخت مصارف آنرا هم داشته باشد باز هم قادر نخواهد بود که مواظبت خوب را حاصل نماید. بعضی خدمات صحت توالد و تناسل ممکن موجود باشد، مگر برای حصول تمام نیازمندیهای صحتی ممکن خانم مجبور باشد که بمرکز مملکت رفته و یا بعضاً از مملکت خارج شود. در بسیاری ممالک مهارت هاییکه برای مواظبت زنان ضرورت است خاص پنداشته شده و تنها توسط دوکتوران عرضه میشود. در حالیکه بسیاری از این خدمات میتواند با قیمت کمتری توسط کارکنان صحتی جامعه تعلیم دیده تهیه و یا عرضه شود.

سیستم طبي تمام خدماتی را که زنان به آنها نیاز دارند تهیه نمی نماید.

### قرض و تنظیم ساختاری: فقیر را فقیر نگهداشتن

در سال های 1970 بسیاری ممالک فقیر زیر فشار قرار گرفتند تا از بانک های ممالک ثروتمند قرض بگیرند بعضی از این ممالک فقیر این پول را برای بهبود سطح زندگی مردم خود بکاربردند. بسیاری مکاتب جدید، شفاخانه ها ، کلینیک ها و دیگر پروژه ها شروع به کار نمودند.

مگر زمانیکه بانک ها قرض شانرا تقاضا نمودند، ممالک فقیر زیر فشار قرار گرفتند تا روابط اقتصادی خود را تغییر داده و یا تنظیم و تطابق دهند. آنها زیر فشار قرار گرفتند تا بیشتر از مقدار ثروتی که مردم تولید مینمودند به بانک ها پردازند و این کار زمینه را مساعد ساخت تا کمپنی های خارجی با استفاده از ممالک فقیر، منابع آنها و کارگران شان سود زیادی بدست آورند.



در نتیجه ممالک فقیر نتوانستند بیشتر پول زیادی را برای پروگرام هاییکه به فقر آنها کمک نماید مانند: مکاتب، مراکز صحتی، شفاخانه ها و پروگرام هاییکه مردم را کمک نماید تا به قیمت مناسب بتوانند غذا و مواد سوخت بدست آورند ، مصرف نمایند. حکومت ها در اینحالت پول کمتری داشتند که برای دوکتوران ، نرس ها و دیگر کارکنان صحتی و یا برای تهیه سامان و لوازم طبي پرداخت نمایند صحت تمام مردم متضرر شده، مگر رنج صحتی زنان و اطفال فقیر از همه بیشتر بود.

### قصه ماهره



زمانیکه ماهره يك دختر كوچك بود، در رويا هاي خود يك خانه بزرگ با برق و زمين سنگرش را ميديد. تصور مينمود كه شوهرش يك مرد نجيب و مهربان خواهد بود و او قادر خواهد بود كه هر چه را آرزو دارد انجام دهد. مگر خانواده ماهره فقير بودند و چهار دختر داشتند كه او كوچكترين آنها بود و بعضي اوقات كه پدرش شراب مينوشيد مادرش را لت و كوب مينمود و بخاطر بد بختي اش كه بسيار دختر دارد گريه مينمود. زمانيكه ماهره 14 ساله شده و آماده عروسي گرديد، چون فهميد روياهايش به تحقق نخواهد رسيد گريه كرد. قبل از تنظيم شده بود كه ماهره بامردي عروسي خواهد كرد كه پدرش انتخاب نموده است، او كمی زمين داشت و پدر ماهره فكر ميكرد كه خانواده آنها از اين عروسي نفع خواهند برد. ماهره انتخابي در اين رابطه نداشت.



با تولد دومين طفل ماهره - كه يك بچه بود - شوهرش به مقاربت جنسي زيادتر اصرار ميورزيد.

ماهره به اين كار بسيار خوش بود. اگر چه شوهرش او را ناراحت نمي ساخت مگر روي آله تناسلي خود زخم هائي داشت كه ماهره را متنفّر ميساخت. در جريان 20 سال بعدي او 6 طفل ديگر آورد شامل يك دختر كوچك كه در سن سه سالگي وفات يافت و يك بچه كه در هنگام تولد يك روز كه ماهره به تشناب رفته بود ملاحظه كرد كه از مهبل وي افزايات خوندار خارج ميشود در حاليكه زمان عادت ماهوارش نبود. او همچوقت معاينه صحتي نشده بود مگر حالا ماهره از شوهرش خواست تا اگر به يك كاركن صحتي مراجعه نمايد. شوهرش پاسخ داد كه او به داکتران عقیده ندارد و علاوه آنقدر پول ندارد كه هر وقت در مورد چيزي تشويش داشته باشد به آن مصرف نمايد. زمانيكه درد هاي دوامدار در قسمت پائين شك شروع شد، ماهره 40 ساله بود، درد ها او را به تشويش ميساخت مگر نمي فهميد كه در مورد آن با كي صحبت نمايد. چند ماه بعد، ماهره بالاخره تصميم گرفت بر خلاف خواست شوهرش برود و كمك طبي بگيرد، و ترس داشت كه شايد بميرد و از يكي از دوستان خود يك اندازه پول قرض نمود. در مركز صحتي ماهره بخاطر افزايات مهبلي يك مقدار دوا دريافت كرد اگر چه كاركن صحتي او را اولاً معاينه ننمود. ماهره همان شب به خانه برگشت در حاليكه خسته و ناراحت بود كه به شوهرش بي اعتنائی نموده وهم قرضه دوستانش را خرج کرده است با گذشت هفته ها حالت صحتي ماهره خراب شده رفت و مایوس شد كه واقعاً هنوز بعضي مشكلاتي وجود دارد.

بالاخره ماهره بسيار ضعيف شد و شوهرش متيقن گرديد كه مريض است، و آنها يك وسيله ايرا به عاريت فراهم نمودند تا به يك شفاخانه مركز شهر كه دور بود بروند بعد از گذشت چندين روز كه ماهره در شفاخانه بود، بالاخره برايش گفته شده بود كه وي مصاب سرطان پيشرفته عنق رحم ميباشد داکتر گفت كه آنها ميتوانستند كه رحم را مكملاً بردارند مگر سرطان بسيار انتشار نموده است. يگانه تدويي ايكه ميتوانست صحت وي را محافظه نمايد دريك قسمت ديگر مملكت و بسيار قيمت است. داکتر سوال كرد:



چرا شما منظمًا مخاط عنق رحم خود را معاينه نموده ايد؟ اگر ما اين مشكل را وقت تر دريافت مي نموديم، ميتوانستيم به آساني آنرا تدويي نمائيم. " مگر حالا براي اينكار بسيار دير شده بود. ماهره به خانه رفت و در کمتر از دو ماه وفات يافت.

### چرا ماهره وفات یافت؟

درینجا بعضی جوابات معمول برای این سوال تذکر داده میشود :  
يك داکتر ممکن بگوید:.....



و یا یک معلم خواهد گفت ...



و یا یک کارکن صحتی ....

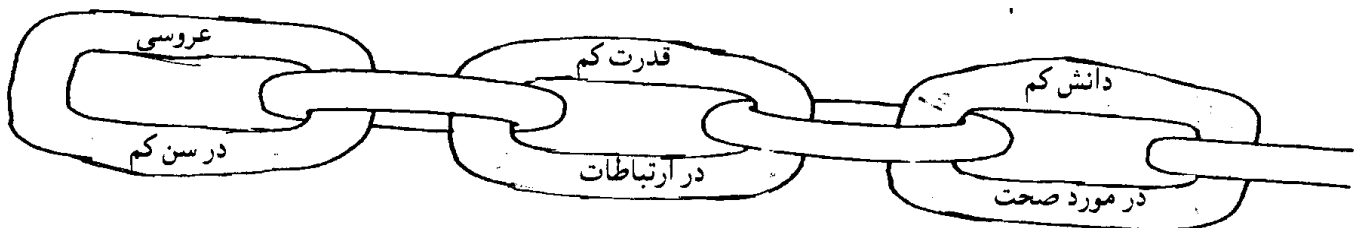


◀ دلایل مختلفی وجود دارد که چرا زنان فقیر مصاب امراضی شده و یا از اثر آنها فوت مینمایند که میتوانند وقایه و یا تداوی گردند

◀ برای کسب معلومات بیشتر در مورد سرطان عنق رحم صفحه 377 دیده شود.

تمام این جوابات صحیح است. زنانیکه در سنین کمتر مقاربت جنسی داشته و در معرض زخ های مهبلی باشند، خطر مصاب شدن به سرطان عنق رحم در آنها زیاد تر است. و اگر يك سرطان زود تر تشخیص شود (اکثراً با معاینه مخاط عنق رحم) تقریباً همیشه میتواند تداوی گردد.

در عین حال این جوابات نشان دهنده این است که مشکل بسیار کم شناخته شده است. هر يك از آنها يك نفر را مقصر میدانند - ماهره یا شوهرش را و از آن پیشتر نمیروند. ماهره از جهتی بیشتر به خطر مرگ از سبب سرطان عنق رحم مواجه بود زیرا او يك زن فقیر بود و دريك مملکت فقیر زندگی مینمود.



### چگونه فقر و موقف پائين زنان يكجا با هم سبب مرگ ماهره شدند:

ماهره و فاميلش فقير بودند، بناءً او تحت فشار بود که در سن کم عروسی نموده و مقاربت جنسی داشته باشد، بحيث يك زن در ارتباطات خویش با شوهرش قدرت کمتری داشت. او در مورد تعداد و زمان طفل دار شدن خود و بالای ارتباطات شوهرش با زنان دیگر کنترول نداشت. فقر خانوادگی اش نشاندهنده آن بود که او در تمام جریان زندگی اش از فقر غذائی رنج برده است، که این حالت بدن وی را ضعیف ساخته و درمقابل خطر امراض قرار داده است. همچنان در جامعه ایکه ماهره در آن زندگی مینمود خدمات صحتی کم بود.

نزدیکترین مرکز صحتی بعضی خدمات برای زنان را مانند تنظیم خانواده و معلومات در مورد وقایه از مرض ایدز دارا بود. مگر کارمندان صحتی آن در مورد دیگر مشکلات صحتی زنان معلومات نداشتند و تربیه نشده بودند حتی در رابطه به حالات جدی مانند سرطان عنق رحم، نمی دانستند که چگونه معاینه داخلی لگن خاصره را (برای معاینه مهبل، عنق رحم و دیگر اجزای توالد و تناسل) انجام دهند و یا آزمایش مخاط عنق رحم را اجرا نمایند. بناءً اگر ماهره زود تر نیز به مرکز صحتی مراجعه مینمود باز هم کارکنان صحتی قادر نبودند تا برایش کمک نمایند.

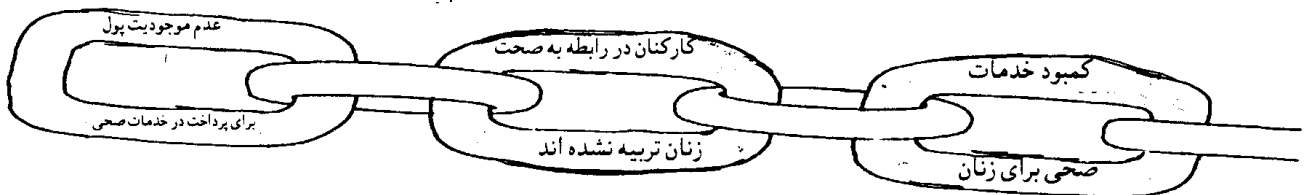
در نتیجه ماهره مجبور بود که يك فاصله بسیار طولانی را باقیمت زیاد ببیماید تا يك داکتر را ببیند که برایش بگوید چه مشکلی وجود دارد درآنوقت این کار بسیار دیر شده بود.

بالاخره مملکت ماهره بسیار فقیر بود و سرمایه اندکی داشت تا برای مراقبت های صحتی بپردازد. مانند حکومت های فقیر دیگر ممالک، مملکت ماهره نیز بیشتر به دیگر خدمات صحتی مهم توجه نموده بودند، مگر نه برای صحت زنان.

پولیکه حکومت آنها برای صحت زنان مصرف نموده بود، برای شفاخانه های قیمتی در شهرهای بزرگ بود بجای آنکه صحت در سطح جامعه که زنانی مانند ماهره بتوانند از آن استفاده نمایند پرداخت گردد. این بدان معنی بود که مراکزی که بتوانند سرطان رحم و بسیاری مشکلات دیگر زنان را بصورت مقدم تشخیص و تداوی نمایند وجود نداشت.

فقر و موقف پائین زنان در جامعه بر ضد ماهره در هر سه سطح، در خانواده، در جامعه و در مملکت وی دست بدست هم داده و مشکلات صحتی را بوجود آوردند که سبب مرگ ماهره شد.

« شما میتوانید با استفاده از تمرین صفحه 26 بنام "پس چرا؟" علت ریشه ئی مرگ ماهره و یا مشکلات صحتی دیگر را واضح سازید.



اینها بعضی ارتباطات زنجیره ئی علل مرگ ماهره میباشد. این ها ارتباطات مشابه برای ایجاد بسیاری مشکلات صحتی زنان میباشد.....

## کار برای ایجاد تغییر

◀ جهت معلومات بیشتر در مورد نظریاتی که چگونه يك شريك زندگي ميتواند کمک نمايد صفحه 14 ديده شود.

## جبری نیست که به این طریقه باشد

طریقه تنظیم جوامع طور یست که فشار بیشتر بالای زنان وارد میشود تادر فقر و صحت ناکافی زندگی نمایند. مگر نظام اجتماعی میتواند طوری تنظیم گردد که بیشتر به صحت توجه داشته باشد بجای توجه به مرض. از آنجائیکه علل فقر و صحت در خانواده، جامعه و به سطح ملی موجود است تغییرات برای بهبود در هر یکی از این سطوح مختلفه باید ایجاد شود.

### کار برای ایجاد تغییر در خانواده

شما میتوانید صحت خود را با آموزش در مورد مشکلات صحتی زنان و با ایجاد تغییر در زندگی خود و خانواده خویش بهبود بخشید. باشوهر خود در مورد اینکه هر کدام شما برای صحت بهتر به چه ضرورت دارید شامل مقاربت جنسی مطمئن و تقسیم کار بصورت مناسب، صحبت نمایند همچنان شما میتوانید برای بهبود صحت و آینده اطفال خود کار نمائید. در اینجا بعضی نظریات تذکر داده میشود:

## پرورش اطفال برای جهان بهتر

اینکه چگونه ما اطفال خویش را از زمان تولد پرورش میدهیم، تعیین کننده عقاید و طرز عملکرد آنها در هنگامیکه بزرگ میشوند خواهد بود.

منحیث مادر، ما به اطفال خویش در هر روز زندگی شان درس میدهیم:

- زمانیکه در ابتدا ما شوهر و پسران خود را غذا میدهیم، ما به اطفال خود درس میدهیم که گرسنگی دختران و زنان کمتر اهمیت دارد.
- زمانیکه ما تنها پسران خود را به مکتب میفرستیم، به اطفال خود میآموزانیم که دختران سزاوار این چانس نیستند که تعلیماتی کسب نمایند.
- وقتیکه ما به پسران خود میآموزانیم که تند خوئی و قهر کار مردانه است، مردان تندخو و قاهر را پرورش میدهیم.
- وقتیکه ما بر ضد خشونت در خانه همسایه خود صحبت نمی نمائیم به پسر خود درس میدهیم که لت و کوب نمودن زن و اطفال توسط مرد قابل قبول است.

منحیث مادر ما قدرت آنرا داریم که اطفال خود را به شکلی که میخواهیم در آینده باشند تغییر دهیم:

- ما میتوانیم برای پسران خود درس بدهیم که مهربان و دلسوز باشند بناءً آنها بصفت شوهران، پدران و برادران دلسوز رشد خواهند کرد.
- ما میتوانیم به دختران خود درس بدهیم که خود را ارزش بدهند، بناءً آنها از دیگران نیز عین چیز را انتظار خواهند داشت.
- ما میتوانیم به پسران خود درس بدهیم که در کار منزل اشتراك نموده و به آن مباحث نمایند.
- بدینترتیب خواهران، خانم ها و دختران آنها زیر بار کار اضافی رنج نخواهند کشید.
- ما میتوانیم به دختران خود درس بدهیم که با اکمال مکتب و آموزش مهارتهای بیشتر، غیر وابسته باشند.
- ما میتوانیم به پسران خود بیاموزانیم که به تمام زنان احترام نموده و يك شوهر مسوول باشند.



ما میتوانیم اطفال خود را برای جهان بهتر پرورش دهیم

کار برای ایجاد تغییر در جامعه

شما می‌توانید صحت خود و دیگر زنان جامعه خود را با شریک ساختن این کتاب ویا صحبت با آنها در مورد مشکلات صحتی زنان، بهبود بخشید. صحبت با دیگران می‌تواند مشکل باشد. زنان اغلباً احساس شرم داشته (طورمثال، زمانیکه در مورد اعضای وجود صحبت میشود) ویا ترس دارند که دیگران چه فکر خواهند کرد. هنوز صحبت با دیگران یگانه طریقه آموزش در مورد مشکلات صحتی و روشن ساختن علل آن میباشد. اغلباً شما خواهید دریافت که دیگر زنان در مورد عین موضوع تشویش داشته و میخواهند در مورد آن بحث نمایند.

یک گروه کوچک زنان را با هم جمع نمائید تا در مورد مشکلات صحتی در جامعه خود صحبت نمایند. کوشش نمائید زن هائی را دعوت نمائید که دوستان دوستان شما بود ه، همسایه ها ویا همکاران شما میباشدند.

زمانیکه شما یک مشکل صحتی را شناسائی نمودید که نزد بسیاری زنان مشترک است، اغلباً مفید خواهد بود تا دوباره مجلس نموده و دیگران را نیز دعوت نمائید تا بحث نموده و بیشتر در آن مورد بیاموزید. در جریان جلسه کوشش نمائید که علت ریشه ئی مشکل را پیدا کنید و تغییراتی را که می‌توانید در خانواده و جامعه خود ایجاد کنید، پلان نمائید. برای طریقه های کار با یک گروه، برای پلا نمودن و پیشبرد فعالیت ها برای تغییر، صفحه 26 تا 31 دیده شود.

« از آنجائیکه حالت اجتماعی بر زنان و مردان بصورت مختلف تاثیر مینماید، آنها ممکن است ضرورت داشته باشند تا راه حل های مختلف را برای عین مشکل بیابند.

ممکن است ما بتوانیم تعداد زیاد مردم را جمع نموده و شهر را قانع سازیم که این کار را برای ما نیز انجام دهد. مگر ما به افراد بیشتری ضرورت داریم و همچنان ضرورت داریم بفهمیم با کی صحبت نمائیم و تصمیم بگیریم که میخواهیم در کجا تل آب باشد

من روز قبل بدیدن خواهرم رفته بودم جانیکه او زندگی مینماید آنها شهر را وادار ساخته اند که چند تل آب نزدیک خانه های شان بکشند. این بسیار خوب است او مجبور نیست که از فاصله بسیار دور آبرا انتقال دهد. تمام زنان آنرا دوست دارند.

دردین روزها کمرم بسیار درد میکند چون از بالای تپه آب میاورم. کار کن صحتی گفته است که نباید در زمان حاملگی وزن های سنگین را انتقال دهی و ماری هم همین طور سقط کرده مگر خانواده، من دیگر چگونه میتوانم آب بدست آورند؟!

این تنها مشکل خانم های حامله نیست! کمر من نیز همیشه درد میکند. من بالاخره شوهرم را وادار ساختم که با من همه روزه در انتقال آب کمک نماید.

خوب ما میتوانیم با یوسف خان صحبت کنیم، او یک معلم است و همه برایش احترام مینمایند. او ممکن بتواند که کمک نماید.



با صحبت با یک گروه کوچک شما می‌توانید در مورد مشکلات صحتی و اینکه چه کاری برای حل آن مشکلات کرده می‌توانید، بیشتر بیاموزید.

در مورد شامل ساختن مردان مانند زنان در بحث نمودن در مورد مشکلات زنان فکر نمائيد. ممکن است صحبت نمودن در مورد مشکلات صحتی زنان با مردان مشکل جلوه نماید زیرا این نوع صحبت ها محرمات یا موضوعات پوشیده زنان تلقی میشود. مگر از آنجائیکه مردان در موقف قدرت قرار دارند کمک آنها میتواند بسیار مهم باشد. آن مردانی را پیدا نمائید که تقویه کننده زنان بوده، نمونه خوب سلوک برای پسران میباشند و آنهائیکه زنان را مساوی به خود تلقی مینمایند.



### چگونه مردان میتوانند کمک نمایند

هر مرد میتواند به شیوه های ذیل برای بهبود صحت زنان کمک نماید:

- پرورش اطفال بصورتیکه به زنان احترام نمایند، و مساوی شمردن پسران و دختران.
- سوال نمودن از زنان که آنها چه فکر مینمایند و گوش فرا دادن به آنها. يك مرد میتواند به ضرورت ها و نگرانی های همسر یا دختران خود گوش داده و ببیند که اگر با یگدیگر بتوانند راهائی را برای دسترسی به ضرورت های هر يك از اعضای خانواده پیدا نمایند.
- صحبت با همسر در مورد اینکه هر کدام میخواهند که چند طفل داشته باشند و بعداً گرفتن مسوولیت مشترك در مورد تنظیم خانواده.
- تشویق همسر برای رفتن به معاینات منظم صحتی و کمک برای یافتن پول و وقت برای آن.
- نوبت کردن مواظبت از طفل و انجام دادن کار منزل.
- به همسرش وفادار باشد، و یا اگر نتواند، با خانم خود صادق باشد و از روش های مقاربتی مصوون کار بگیرد. اگر مرد گاهی مصاب يك مرض مقاربتی میشود، باید به تمام زنانیکه با آنها روابط جنسی دارد بزودی بگوید، که به اینترتیب همه میتوانند خود را تداوی نمایند.
- تشویق نمودن همسر به تقسیم مناسب غذای موجود برای خوردن، حتی اگر به هیچ کدام مقدار زیاد نرسد.
- تشویق نمودن تمام اطفال به ادامه دادن به رفتن به مکتب تا حد امکان، هر قدر بیشتر مکتب میخوانند چانس های بیشتری در زندگی خواهند داشت و صحت آنها بهتر خواهد بود.

**يك مرد همچنان میتواند به شیوه های ذیل يك مثال خوب در جامعه باشد:**

- با تشویق نمودن زنان همان جامعه به اشتراك در جلسات و مطمئن شدن از اینکه آنها چانس صحبت کردن را دارند. و یا تشویق زنان به برگزار نمودن جلسات جداگانه که در آن مردان حرف نخواهند زد.
- با تشویق نمودن زنان به اشتراك در پلانگذاری و پیشبرد پروژه های اجتماعی.
- با تشویق نمودن دیگران به استفاده محدود از الكول (شراب) و ادویه مخدر، اینها برای جامعه چیزی نمی دهند و پول و انرژی را ضایع میسازند. کوشش نمائید که محافل در جامعه طوری پلان شود که در آن شراب و دخانیات موجود نباشد.
- با عدم تحمل هر گونه خشونت بر ضد زنان.
- با تدریس اطفال که چگونه از صحت فیزیکی، روانی و جنسی خود مواظبت نمایند و چگونه از امراض معمول جلوگیری نمایند.
- با کار کردن جهت تغییر این فکر که: "مرد قوی کسی است که با چندین زن مناسبات جنسی داشته باشد" با این طرز فکر که "يك مرد قوی يك همسر خوب و صادق است".

در اینجا بعضی فعالیت های دیگری تذکر داده میشود که میتواند برای بهبود صحت جامعه کمک نماید:

- **تبادل معلومات** راه هائی را پیدا کنید که توسط آن معلومات در مورد مشکلات صحتی معمول در جامعه شما بتواند منتشر گردد. بدینترتیب هرکس در مورد آن خواهد فهمید.

**ساختن گروه تقویتی.** زنانیکه مشکلات معمول مشابه مشترک دارند مانند زنانیکه تجاوز یا سوء رفتار با آنها صورت گرفته است، مادرانیکه طفل خویشرا از پستان تغذی مینمایند، زنان معلول ویکارکنان جنسی (فاحشه ها) میتوانند گروه هائی بسازند که یگدیگررا تقویه نموده ویا هم کار نمایند تا مشکلات آنها برطرف گردد.



ایجاد گروه تقویتی

در مملکت زمبابوی، یک پروژه بنام موساسا برای کمک به زنانیکه از خشونت، بخصوص خشونت خانوادگی و حملات جنسی رنج میبردند ایجاد گردید. موساسا دریافت نمود زنانیکه توسط همسرانشان لت وکوب میشوند توسط قانون محافظه نمیشوند. بسیاری مردم میگفتند که مردان باید بالایی زنان حاکم و قوی باشند زیرا همیشه همینطور بوده است وبخاطریکه این جزئی از عقاید جامعه است. این مردم همچنان گفتند که لت وکوب منظم زنان سبب میشود تا آنها موقف خود را فراموش ننمایند.

هدف موساسا تغییر این عادات از طریق تعلیم وتربییه و صحبت با آنهاانیکه خشونت را زنده نگه میداشتند، بود. به این طریق زنان، مردان، معلمان، شاگردان، پولیس و کارکنان صحتی آموختند که خشونت و زور گوئی یک استفاده ناجایز از قدرت است. موساسا پلان نمود که یک خانه ایرا بسازد که در آن زنان و اطفال زمانیکه در خطر باشند بتوانند زندگی نمایند.



- **کار برای آزادی بیشتر:** پروژه هائی که بتواند برای بدست آوردن پول به زنان کمک نماید و وضعیت کار آنها را بهبود بخشد نیزبه زنان کمک مینماید تا خودشان تصمیم بگیرند وارزش خود را بدست آورند.



در یک قریه کوچک بنام مایان در گوآتیمالا یک گروه زنان دستة بافندگان را تشکیل دادند. آنها محصول بافته شده خود را از طریق یک فروشگاه کوپراتیفي برای صنایع زنان که در مرکز شهر بود به فروش میرساندند. این زنان حالا پول زیادتری نسبت به بیشتر مردان همان قریه بدست میاوردند، در نتیجه این زنان موقف جدیدی در خانواده و جامعه بدست آورده و چانس های بیشتری در زندگی دارند.



**توسعه پروژه های اجتماعی:**

طور مثال کوشش بعمل آید که روش هائی پیدا شود تا هر خانواده در جامعه غذای کافی برای خوردن داشته ، حفظ الصحه جامعه بهبود یافته و دسترسی به آب پاک موجود باشد.



حفظ الصحه اجتماع

جنبش کمربند سبز در کینیا زنان زیادی را برای غرس و محافظه درختان شامل ساخت، تا از فرسایش خاک جلوگیری شده و منبعی برای مواد سوخت بوجود آید. موفقیت زنان در محافظه محیط زیست و تهیه مواد سوخت برای خانواده های شان اعتماد به نفس را در ایشان بوجود آورده و به آنها را کمک نمود تا يك زندگی جدید را ایجاد نمایند.



یکی از اعضای جنبش کمربند سبز گفت: "جنگل ما از بین رفت زیرا ما بصورت ثابت و دوامدار به چوب سوخت ضرورت داشتیم.

ما هفته وار برای جمع آوری تخم ها، کشت آنها در گلدان و نگهداری آنها و مواظبت از درختان نهالخانه خود با هم جلسه نمودیم. ما همچنان با گروه ها و مکاتب در مورد حفظ محیط زیست صحبت نمودیم. به این طریق ما هم خود را کمک نمودیم و هم محیط زیست را بهتر ساختیم.

**کوشش های ساده و کم قیمت جامعه میتواند تغییرات را بوجود آورد**

زمانیکه شما اولین مرتبه مشکل را می بینید اغلباً تغییر دادن آن بسیار مشکل بنظر میرسد. مگر در حقیقت جامعه میتواند به قیمت بسیار کم بهبودی زیادی بوجود آورد. طور مثال درین کتاب بعضی پیشنهاداتی برای جلوگیری یا حل مشکلات زنان تذکر داده میشود:

**آغاز يك پروژه داش ها در جامعه:** زنان اغلباً از انتانات شش، سوختگی ها و کمر دردی ها رنج میبرند. داش های پخت ارزان قیمت که مطمئن تر بوده مواد سوخت کمتر مصرف نموده و دود کمتری تولید نمایند، میتوانند بسیاری از این مشکلات را وقایه کند ( صفحه 394 دیده شود).

**تاسیس يك سیستم انتقالاتی عاجل:** بسیاری خانم ها در اثر اختلالات حاملگی، ولادت و سقط های غیر مطمئن میمیرند. این مرگ ها اغلباً میتواند با رسیدن سریع به مراکز صحتی جلوگیری شود (صفحه 101 دیده شود).

**معاینات کم قیمت برای بررسی از موجودیت سرطان ها** میتواند از مردن زنان زیادی از سبب سرطان های عنق رحم یا پستان جلوگیری نماید. تداوی سرطان ها بسیار آسانتر خواهد بود اگر در ابتدا شناخته شوند (صفحه 375 دیده شود).

**ساختن مراکز خدمات تنظیم خانواده و مواظبت های خوب قبل از ولادت** که قابل دسترسی برای همه زنان باشد. اینکار میتواند از بسیاری مرگ و میرهای ناشی از اختلالات حاملگی، ولادت و سقط های نامطمئن جلوگیری نماید.

**تربیه کارکنان صحتی تا از صحت زنان مواظبت نمایند:** این ها باید آموزش داده شوند تا بتوانند معاینه حوصلی (لگن خاصره)، معاینه مخاط عنق رحم برای تشخیص سرطان ها و تفتیش ظاهری، استفاده از وسیله مکنده دستی ( Manual Vacuum Aspiration) (MVA) معاینه پستان ها و آزمایشات طبی را انجام دهند. این ها همچنان باید بیاموزند که از ادویه چگونه برای صحت زنان استفاده نمایند.

بسیاری مشکلات صحتی زنان میتوانند وقایه شده و یا در ابتدا تداوی شوند، در صورتیکه کارکنان صحتی بیشتری در رابطه به مشکلات صحتی زنان آموزش ببینند.



## کار برای ایجاد تغییر در مملکت

شما می‌توانید صحت خود و صحت بسیاری از زنان دیگر در مملکت خود را با کار کردن یکجا با گروه‌های دیگر از نقاط مختلف مملکت بهبود ببخشید. توسط کار باهمی شما می‌توانید در طرز برخورد حکومت با زنان و صحت زنان، تغییرات مهمی را بوجود آورید. طور مثال گروه‌های جامعه می‌توانند بر حکومت فشار آورند تا آن مردانی را که به زنان تجاوز یا سوء سلوک نموده جزا دهند و یا زمینه سقط‌های مصنوعی را فراهم سازند. و یا هم شما می‌توانید آن را طور قانونی بسازید که به زنان اجازه دهد سرمایه داشته یا میراث ببرند. به این ترتیب زنان مجبور نخواهند بود که متکی و وابسته به مردان باشند.

### بسیاری زنان و مردان مجاهدت مینمایند تا حکومت‌های آنها:

- کلینیک‌های مناطق روستایی را اکمال نموده و کارکنان صحتی را تربیه کنند تا مشکلات صحتی زنان را تداوی نمایند. به این طریق زنان روستایی مجبور نخواهند بود تا برای مواظبت‌های طبی به شفاخانه‌های شهر بروند.
- به مردم روستایی و افراد فقیر شهری بخصوص خانم‌ها توجه نموده تا آموزش‌های صحتی را فرا گیرند به این ترتیب کمبود کارکنان صحتی آموزش دیده موجود نخواهد بود.
- شرکت‌ها را از ایجاد خطر به محیط و تولید محصولاتیکه به مردم ضرر میرساند ممانعت نمایند.
- بر شرکت‌ها فشار آورند تا وضعیت خوب کاری را ایجاد نموده و مزد خوب به زنان و مردان بدهند.
- زرع مواد غذایی را برای جامعه، نه برای صادرات، تسهیل نمایند.
- زمین‌های استفاده نشده را برای کسانیکه از زمین‌هایشان با زور خارج ساخته شده اند توزیع نمایند.



### بدست آوردن قدرت برای صحت‌مندی خود:

صحت زنان معنی وسیعتری نسبت به صحت مادران دارد. همچنان معنی آن بیشتر از دسترسی به مواظبت‌های صحتی میباشد. برای صحت‌مندی واقعی زنان نیاز دارند که چانس تصمیم‌گیری‌های ضروری را برای موضوعات مربوط به صحت خوب داشته باشند. و آنها ضرورت دارند تا به توزیع و تقسیم مناسب منابع در جوامع خود و در جهان دسترسی داشته باشند. با یکجا شدن زنان و مردان دیگر در کوشش و مجاهدت برای صحت، ما می‌توانیم تقاضای چانس زندگی صحت‌مند، خوب و خوشحال، خالی از مرض، درد و ترس را بنمائیم.