

# समय आ गया है

वीणा शिवपुरी

“समय आ गया है  
 एक आंदोलन पुकारता है तुम्हें  
 चाहता है तुम्हारी ताकत, तुम्हारी मदद  
 तुम्हारी आवाज, तुम्हारा सहारा  
 ताकि हाथ थाम सकें बच्चियों के  
 आओ  
 उन्हें बचाएं, उन्हें जिलाएं  
 उन्हें पढ़ाएं, उन्हें दुलराएं  
 समय आ गया है।”

(साभार, विमंस लिंक)



हमने पाया है कि परिवार में लोगों के स्वास्थ्य का संबंध है उनके दर्जे से। दर्जे से जुड़ा है खान-पान। अच्छा पौष्टिक और ज्यादा खाना अथवा रूखा-सूखा बचा हुआ खाना। जहां तक दर्जे का सवाल है परिवार में औरत और बेटियों को आखिरी सीढ़ी पर रखा है। इसीलिए सब को खिला कर खाना गुण बन गया। आधे पेट खा कर पानी पी लेना उनका आदर्श हो गया। ऐसे घरों की बेटियों की सेहत कैसे अच्छी हो सकती है?

यह समाज तो जन्म से पहले से ही उसके साथ दुश्मनी करने लगता है। गर्भजल की जांच करवाकर लोग पेट की बच्चियों को गिरवा देते हैं। अगर बच्ची ने जन्म ले भी लिया तो लापरवाही और दुतकार के माहौल में। उसके लिए मां का दूध कम। प्यार-दुलार कम। खाना-पीना कम। खेल-कूद, घूमना कम, मान-सम्मान कम। दूसरी तरफ उसे मिलता है ज्यादा काम और मेहनत। ज्यादा रोक-टोक और पाबंदी।

## बचपन के रोग

मां का दूध कम मिलने से उसके शरीर में बीमारी से लड़ने की ताकत कम होती है। ऊपर की खुराक भी कम मिलती है। आमतौर पर छोटी बच्चियां लड़कों की तुलना में कम वजन की होती हैं। मां-बाप उनके टीकों के प्रति ज्यादा लापरवाही बरतते हैं। इन सबकी वजह से बचपन के सभी रोग लड़की को जल्दी पकड़ते हैं। जैसे दस्त, खसरा, बुखार, सूखा वगैरह। यह भी देखा गया है कि कमजोर बच्चे के लिए छोटी-मोटी बीमारी भी जानलेवा बन जाती है। इसलिए जन्म से चार साल तक के बच्चों की मृत्यु दर में बड़ा हिस्सा लड़कियों का है।

### काम का बोझ

इस कुपोषण और कमज़ोरी में ही उस पर काम का बोझ लाद देते हैं। चार-पांच साल की बच्ची घर का काफी काम करने लगती है। छोटे भाई-बहन को संभालना। लकड़ी चुनना। गोबर उठाना। उपले थापना। झाड़ू-बुहारू। साल, दो साल बाद ही उस पर रोटी पकाने की जिम्मेदारी भी पड़ जाती है। वो भी मां की तरह मुंह-अंधेरे उठती है। दिन भर काम में जुटी रहती है। बचा-खुचा खाती है।

### माहवारी

प्रकृति तो अपना काम करती ही है। ख़राब सेहत और कमज़ोरी में ही उसे माहवारी शुरू हो जाती है। हर महीने जाने वाले खून से उसकी कमज़ोरी बढ़ती है। ऐसे समय में लड़की को खून और ताक़त बढ़ाने वाले भोजन की ज़रूरत है। जैसे हरी सब्ज़ियां, गुड़, चना, दालें, अनाज, घी या तेल। एक तरफ़ तो गरीबी और मंहगाई की मार। दूसरी तरफ़ लड़की की बेकद्री की मार। दोनों के बीच पिस जाती है यह बच्ची।

ख़राब सेहत के कारण माहवारी में गड़बड़ी आम बात है। कभी खून कम आता है। माहवारी का चक्र गड़बड़ा जाता है। टांगों और पिंडलियों में ऐंठन या बांयटे पड़ते हैं।

### मानसिक चिंता

माहवारी का संबंध शरीर के भीतर बनने वाले हारमोन से है। इनसे माहवारी के अलावा शरीर में और परिवर्तन भी आते हैं। लड़की के स्तनों में भराव आता है। कुछ अंगों पर बाल निकलने लगते हैं। उसके मन में उथल-पुथल होती है। वह नहीं जानती खून कहां से आता है। क्यों आता है।

शरीर में बदलाव कैसे हो रहा है। वह घबराती है, डरती है। ऐसे समय में ज़रूरत होती है कि कोई शरीर की जानकारी दे। प्यार से समझाए, हिम्मत बंधाए।

### ब्याह और बच्चे

जिस बच्ची को अपने शरीर का होश नहीं। मां-बाप उसे ब्याह देते हैं। माहवारी आते ही या उससे पहले गौना कर देते हैं। उसे स्त्री-पुरुष संबंध का पूरा ज्ञान भी नहीं होता। होता भी है तो सुना सुनाया, अधकचरा ज्ञान। उसके कच्चे शरीर पर ब्याह और बच्चों का बोझ बहुत भारी पड़ता है। लड़की की सेहत बनने से पहले ही टूट जाती है।

### समाज और सरकार का रवैया

परिवार के लिए तो बेटा घूरे पर पड़ा बीज है। जी जाए तो उसकी किस्मत। मर-खप जाए तो भी ठीक। इसलिए छोटी लड़की की सेहत की तरफ कोई ध्यान नहीं देता। अगर कुछ रिवाज हैं भी तो ऐसे जो उसके खिलाफ़ जाते हैं। लड़की को अंडा मत दो गर्मी करेगा। दूध-घी मत दो जल्दी जवान हो जाएगी। ऐसी बातें आज भी सुनने में आती हैं। इन बातों के पीछे लड़की के गिरे हुए दर्जे के अलावा कुछ नहीं।

गिरा हुआ दर्जा तो औरत का भी है लेकिन समाज को औरत की ज़रूरत है। घर-बार संभालने के लिए। काम में मदद के लिए। बच्चे पैदा करने के लिए। इसलिए चाहे अपने ही मतलब के कारण औरत को जापों के वक्त खाने-पीने, आराम का रिवाज है। लड़की को तो अच्छा खाना कभी नसीब नहीं बल्कि उसकी मनाही है।

अब तक सरकारी रवैया भी कुछ ऐसा ही था। औरत की सेहत को सिर्फ़ प्रजनन से जोड़ कर

देखा जाता था। जब तक वह बच्चे पैदा करने लायक नहीं होती उसकी अच्छी-बुरी सेहत की कोई चिंता नहीं। हमारी स्वास्थ्य सेवाएं भी यही नज़रिया रखती रही हैं।

### बदलाव की हवा

लड़की या औरत पहले एक इंसान है। घर के बाकी लोगों की तरह उसका भी बराबर का हक है। फिर लड़की या औरत होने के नाते उसकी ज़रूरतें बढ़ जाती हैं। माहवारी, गर्भ, बच्चा पैदा करना, उसे दूध पिलाना। ये सब उसकी सेहत पर

बोझ डालते हैं। ज़ाहिर है इनकी खातिर उसे ज्यादा ताक़तवर खाना मिलना चाहिए।

उसके स्वास्थ्य की देखभाल ज़्यादा होनी चाहिए। बीमारी के समय तुरंत इलाज मिलना चाहिए।

### आओ

उन्हें बचाएं, उन्हें जिलाएं  
उन्हें पढ़ाएं, उन्हें दुलराएं  
समय आ गया है।

