सबला

वर्ष 3 : अंक 1-2 सेवाग्राम विकास संस्थान, नई दिल्ली अप्रैल-मई, 1990

नन्हीं सी कली
चली ससुराल की गली
सहने जीवन की तपती धूप
है यह उसकी नियति
या हमारी भूल !

नव-साक्षरों के लिए

'सबला' की शुरूआत दो साल पहले हुई। इसका उद्देश्य है— गांव की बहनों को झकझोर कर जगाना। उनमें आत्म-विश्वास पैदा करना। उन्हें महसूस कराना कि औरत कमजोर नहीं है। उन्हें अपनी छिपी ताकत को पहचानना है। उन बेड़ियों को तोड़ना है जो उन्हें जकड़े हैं।

घर-आंगन से जो गैर-बराबरी शुरू होती है वह बढ़ती जाती है। इसे खत्म या कम करने का काम औरतों को ही करना होगा। जब तक औरतें अबला बनीं पुरुष के सहारे की तलाश में रहेंगी, यह गैर-बराबरी खत्म नहीं होगी। सबला का मतलब सिर्फ शारीरिक बल से नहीं है। ज्ञान का बल और पढ़ाई-लिखाई का बल भी कमजोर इंसान को सबल बनाता है।

संपादिका

सहयोग मंडल

कमला भसीन

ज्ञानेंद्र प्रसाद जैन

'जागोरी' समूह

सुहास कुमार

प्रतिभा गुप्ता

ग्रामीण बहनों की द्विमासिक पत्रिका—प्रौढ़ शिक्षा निदेशालय, मानव संसाधन मंत्रालय, भारत सरकार और यूनीसेफ, नई दिल्ली द्वारा अनुदानप्रदत्त; डाक्टर शारदा जैन (सेवाग्राम विकास संस्थान, 1 दरियागंज, नई दिल्ली-110 002) द्वारा संपादित व प्रकाशित तथा इन्द्रप्रस्थ प्रेस (सी.बी.टी.), नेहरू हाउस, 4 बहादुरशाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-110002 में मुद्रित।

आओ—मन की बातें करें

कमला भसीन

एक बात बताओ—

कुएं से पानी कौन लाता है?—लड़की।

खाना पकाने में मां की मदद कौन करता है?—लड़की।

छोटे भाई-बहनों की देखरेख कौन करता है?—लड़की।

चारा कौन बीनता है?—लड़की।

और...

किसके पैदा होने पर ज़्यादा खुशी होती है?—लड़के के।

खाना किसे पहले मिलता है? लड़के को।

खेलना और घूमना किसे ज़्यादा मिलता है? लड़के को।

स्कूल किसे ज़्यादा भेजा जाता है? लड़के को।

है न हिसाब में गड़बड़। लड़कियों के हिस्से में ज़्यादा काम, कम आराम। और लड़कियों को अधिकार और आज़ादी भी कम।

आज भी हमारे देश में पुरूष और लड़के ज़्यादा पढ़े-लिखे हैं। कई गांवों में तो सौ में से दस ही औरतें पढ़ी-लिखी हैं।

औरतें कम पढ़ी लिखी हैं। तो और बातों में भी पीछे रह जाती हैं। लड़कों और मर्दों को ज़्यादा आज़ादी होती है। उन्हे ज़्यादा मौक़ा मिलता है। उनकी बेहतर पढ़ाई-लिखाई होती है तो उन्हें आगे बढ़ने का मौका ज़्यादा मिलता है। औरतें मज़दूर रह जाती हैं। मर्द मेट बन जाते हैं। औरतें कुली का काम करती हैं और मर्द बेलदार या कारीगर बनते हैं। औरतों को दाम भी कम, मर्दों के दाम भी ज़्यादा।

फिर पंच भी मर्द, सरपंच भी मर्द। बी.डी.ओ मर्द, कलैक्टर मर्द। मर्द डाक्टर तो औरत नर्स। कानून बनाने वाले मर्द, कानून लागू करने वाले मर्द। पंडित भी मर्द, मौलवी भी मर्द, पादरी भी मर्द। यानी धर्म क्या है, अच्छा-बुरा क्या है यह सब मर्द बताते हैं।

पहले कहते थे जिसकी लाठी उसकी भैंस। अब एक और बात भी सच है—

जिसके पास ज्ञान
उसका ही मान
उसकी ही शान।

इसका मतलब है कि अगर हम औरतों को आगे आना है तो हमें अपना ज्ञान बढ़ाना पड़ेगा। पढ़ना-लिखना पड़ेगा। इसके साथ-साथ अपने हक़ों की मांग करनी पड़ेगी। चुप रह कर सहने से काम नहीं चलेगा। अगर बेटियां ख़ामोश रह कर काम ही काम करती रहेंगी तो घरवाले समझेंगे "ये तो खुश हैं। कुछ बदलने की जरूरत नहीं है।"

बदलाव तब ही तो आएगा जब हम बोलेंगे और कहेंगे "हमें भी पढ़ना है। हमें भी आगे बढ़ना है।"

"हमें भी काम चाहिए और काम का पूरा दाम चाहिए"।

"हमें भी आराम चाहिए, पैर फैलाने को धाम चाहिए"।

हमने "सबला" इसलिये शुरू की कि हम

बहनों के साथ बात कर सकें। एक दूसरे के दिल की बात कह-सुन सकें। एक दूसरे का ज्ञान बढ़ा सकें, नई जानकारी ले-दे सकें। कहने सुनने से, पढ़ने-लिखने से दिल और दिमाग के जाले हटते हैं। दिमाग का अंधेरा कम होता है। सोचने और चर्चा करने से हालात समझ में आते हैं। आगे का रास्ता नज़र आता है।

कुछ लोग कहते हैं पढ़ने लिखने से लड़कियां बिगड़ जाती हैं। बताओ सच है यह बात? सोचने समझने से कोई बिगड़ता है? ऐसी झूठ-झूठ बातें कह कर लड़कियों को आगे नहीं बढ़ने देते। हमें बोल कर इस झूठ को भी ख़त्म करना है।

इसलिए अब चलो, ख़ामोशी तोड़ अपने दिल की बातें करें। अपने हक़ की बातें करें। मिलजुल कर पढ़े-लिखें, अपना ज्ञान बढ़ाए और अपना मान बढ़ाएं। □

चेत बहना चेत

बहना चेत सके तो चेत
ज़माना आयो चेतन का
चेतन का बहना चेतन का
टाबर-टुबर रोटी मांगे
धंधो करनो पड़सी
प्रेम एकता सभी बढ़ाओ
ग्रुप बनानो पड़सी
सेहलियों रे साथ में
साथ निभानो पड़सी

एक दो तो पहले चेती
कुछ में फर्को आयो
दो-चार का चेतवा से
कुछ झंकारो आयो
गांवों की सब बहना चेतीं
धरती पलटो खायो

लोग माने धमकियां देवें
यह बातां ने छोड़ी
मनमर्जी को काम ल्याकर
आज री कांटा तोड़ी
राज कणे से काम मंगायो
जल गया सारा बैरी
खुद मेहनत कर मत न सोचो
पार पड़े न म्हारी
ग्रुप मायने आपनी
अमर रहे री जोड़ी

बहना चेत सके तो चेत
ज़माना आयो चेतन का।

मोहिनी, साथिन
नायला (जयपुर)

स्त्रियों का स्वास्थ्य और परिवार कल्याण

समाज विशेष में स्त्री की क्या हालत है, यह उसका स्वास्थ्य देखकर अंदाज़ लगाया जा सकता है। सामाजिक रीति-रिवाज, जैसे लड़की के ब्याह की उम्र, उसके बच्चा पैदा करने की क्षमता, उसके लड़का पैदा होता है या लड़की, घर की बहू से की जाने वाली उम्मीदें, उस पर डाली गई ज़िम्मेदारियां इन सबका सीधा असर उसके स्वास्थ्य पर पड़ता है।

जब हम स्त्री के स्वास्थ्य में सुधार लाने की बात करती हैं तब बहुत पहलुओं पर ध्यान देना होगा। शिक्षा या ऐसी ट्रेनिंग की सुविधा हो कि उन्हें रोज़गार मिले और उनकी अपनी आमदनी हो। उनकी मूल सुविधाओं में भी आसानी हो, जैसे पानी, जलाने का ईंधन, जानवरों के लिए चारा, खान-पान की चीजें पास में आसानी से मिल सकें। उनका काम हल्का हो और उन्हें रोज़गार के लिए समय मिल सके।

कमज़ोर नींव

35 साल की उम्र तक स्त्रियों की अधिक मृत्यु-दर का कारण छूत लगना या गर्भावस्था व बच्चा होते समय उनकी ठीक से देखभाल न होना ही नहीं है, बल्कि उसकी बचपन की कमज़ोर नींव भी कारण है। लड़कों के मुकाबिले लड़कियों का स्वास्थ्य ज्यादा खराब होता है, क्योंकि उनके भोजन पर खास ध्यान नहीं दिया जाता और बीमार पड़ने पर उनका ठीक इलाज नहीं कराया जाता। बचपन की कमज़ोरी का असर जिंदगी भर रहता है जो खासकर बच्चा होने के समय उभरता है। प्रसव के समय खतरा रहता है और बच्चा कमज़ोर पैदा हो तो बड़ा होकर वह कमज़ोर ही रहता है, चाहे लड़का हो या लड़की।

कम उम्र में ब्याह हो जाने से लड़की का अंदुरुनी विकास ठीक नहीं हो पाता और बच्चा होने में कठिनाई होती है। चूने (कैलिशयम) की कमी से भी बच्चे में कमज़ोरी रह जाती है। मां में खून की कमी (एनीमिया) हो तो बच्चा कमजोर पैदा होता है। जल्दी ब्याह, जल्दी बच्चे पैदा होना, उचित भोजन न मिलना और काम का भारी बोझ, कुल मिला कर स्त्री की स्थिति बहुत खराब है।

एक अध्ययन से पता चला कि गरीब स्त्रियों का वज़न गर्भावस्था के दौरान सिर्फ 3 से 5 किलो बढ़ा, जबकि विकसित देशों की स्त्रियों का वजन 10 किलो तक बढ़ा।

मलेरिया रोग जो गांवों और झुग्गी-बस्तियों में सामान्य है मां और बच्चे दोनों को कमज़ोर बनाता है।

सुधार कैसे हो?

सुधार लाना है तो लड़कियों की शुरु से ठीक देखभाल करनी होगी। उनका 18 साल से पहले ब्याह नहीं करना चाहिए। ताकि पहला बच्चा 20 साल की उम्र से पहले पैदा न हो। दो बच्चों के बीच कम से कम तीन साल का अंतर हो। 35 साल के बाद कोई बच्चा न पैदा हो और उन पर काम का भारी बोझ न डाला जाए।

हर गांव से तीन किलोमीटर पर एक स्वास्थ्य केंद्र होना चाहिए। कम से कम 5,000 लोगों के बीच स्वास्थ्य केंद्र हो। पहाड़ी, जनजातीय और पिछड़े लोगों के लिए 3,000 लोगों के बीच स्वास्थ्य केंद्र हो। स्थानीय लड़कियों को स्वास्थ्य संबंधी ट्रेनिंग दी जानी चाहिए। ऐसी ट्रेनिंग आंगनवाड़ी, बालवाड़ी, वयस्क शिक्षा कार्यकर्ता भी दे सकते हैं।

रमी छाबरा और डा॰ मोनिका शर्मा
के लेख पर आधारित
□

टाबर नै मत ब्याओ जी

मैं म्हारी मां के जनम लियो
जद नौ-नौ आंसू टपक्या जी
जद म्हारा बीरा नै जनम लियो
जद नौबत बाजया बाजै जी

जद म्हारा बीरा खेलन निकल्यो
म्हानै झाड़ू बर्तन जी
म्हारा बीरा नै दूध पिलावै
मैं तो टम-टम झांक्या जी

म्हारा बीरा ने पढ़बा नै भेजे
म्हानै बकरी चरावण जी
म्हारों बीरा तो कालेज पढ़ गयो
ऊंची डिग्री ल्याओ जी

ग्यारह बरस की जद मैं हो गई
म्हारो ब्याव रचायो जी
तीन-चार म्हारा टाबर हो गया
म्हारी हालत बिगड़ी जी

सास ननद नै धंधो चाहवै
परण्यो दूजी ल्यावै जी
सब बहणो नै अरज करुं
कोई टाबर नै मत ब्याओ जी।

जयपुर ज़िले की साथिनों ने यह गीत रचा

('टाबर' का मतलब है बच्चा)

□

एक सच्ची कहानी

अनपढ़ शालिनी एक टीचर बनी

पूना में कामकाजी औरतों का एक होस्टल था। रसोई में काम करने वाली 5-6 औरतें अधेड़ उम्र की थीं। उनमें लगभग 22 साल की शालिनी भी थी। धीरे-धीरे उसकी कहानी हमें पता चली। शालिनी चौदह साल की थी, जब उसकी शादी गोविंद से हुई। उसके मायके और ससुराल दोनों जगह खेती का काम होता था। ससुराल में विधवा सास और दो देवर थे। शादी के दो सालों के भीतर उसके एक बेटा भी हो गया। समय के साथ वह और उसका पति घुल-मिल गए। गोविंद उससे सलाह मशविरा भी करने लगा। बस, सास को यह खल गया। डर कि कहीं लड़का हाथ से न निकल जाए। उस बेवकूफ औरत ने दूसरे बेटे की मदद से गोविंद को ज़हर दे दिया। उसकी मौत हो गई।

रोती-बिलखती, डरी शालिनी भाई के साथ मायके आ गई। इस बीच बापू की मौत हो चुकी थी। मां ने शालिनी को सीने से लगाया। सास व देवर पर मुकदमा चला। देवर को सज़ा भी हो गई। सास को औरत होने के नाते छोड़ दिया गया।

शालिनी को मायके में प्यार मिला। मगर जब उसके भाई के ब्याह की बात चली, वह सोच में पड़ी। पता नहीं भाभी कैसी आए। फिर भाई के अपने बाल-बच्चे होंगे। वह उन पर बोझ नहीं बनना चाहती थी। अनिल की पढ़ाई का भी सवाल था।

गांव में एक टीचर थी। शालिनी ने उनसे बात की। बताया कि वह अपने पैरों पर खड़ी होना चाहती है। इस तरह शालिनी को पूना में काम मिल गया। भाई और मां नहीं चाहते थे कि शालिनी काम करे। पर वह अपने फैसले पर अड़ी रही।

होस्टल में अरुणा जी रहती थीं। वह बैंक में काम करती थीं। शाम को पाठशाला में मुफ्त पढ़ाती थीं। उन्होंने शालिनी को उसमें दाखिला दिला दिया। एक साल में दो-दो क्लास पास करके वह आगे बढ़ती गई। अरुणा जी ने फीस भरी। वह आठवीं पास हो गई। फिर दसवीं और बारहवीं। फिर उसने पढ़ाने का डिप्लोमा लिया। अब शालिनी लगभग 900 रु० महीना कमाती है, अपने बेटे को साथ रखती है। अनिल अब दस साल का है। गांव में शालिनी की इज्ज़त है। वहां उसे सब शालिनी ताई के नाम से बुलाते हैं। वह अनिल को अच्छी तरह पढ़ाना चाहती है। वह बहू भी पढ़ी लिखी लाएगी।

कुछ सवाल—1. शालिनी पति के मरने के बाद ससुराल में रहती तो क्या होता?

2. उसके जीवन में बदलाव कैसे आया?

3. कारणों की सूची बनाएं।

4. शालिनी को गांव में कैसे इज्ज़त मिली—चर्चा करें।

5. खुद पढ़ने से शालिनी की सोच में क्या बदलाव आया?

वसुधा धगमवर

□

एक सच्ची घटना पर आधारित

शीला का फैसला

सुहास कुमार

इस बार जब शीला मां बनने को हुई तो रह रह कर उसे पिछले दो साल की घटना याद आ जाती। उसका मन भय से भर उठता। कहीं इस बार तो फिर उसका बच्चा पैदा होते ही नहीं मर जाएगा?

उसका ब्याह 15 साल की उम्र में हुआ था? एक साल के अंदर ही उसका बच्चा पैदा हुआ। उसकी उम्र उस समय केवल 16 साल की थी। बच्चा बहुत कमज़ोर पैदा हुआ था। उसे सांस लेने में कठिनाई हो रही थी। दाई ने उसको सांस दिलाने की काफी कोशिश की लेकिन कोई नतीजा नहीं निकला।

लेकिन शीला एक समझदार लड़की थी। उसने स्वास्थ्य केन्द्र जाकर जो भी जानकारी मिल सकती थी ली। अपने साथ वह अपनी सास को भी ले गई। उनका सहयोग भी जरूरी था।

अब शीला की उम्र 18 साल की हो गई थी। उसे फिर गर्भ ठहर गया। शीला की सास उसका इस बार काफी ध्यान रख रही थी। उसके खाने पीने का, उस पर काम का बोझ न पड़ने देने का भी। शीला ने अपने मन से डर को निकाल दिया। वह खुश रहती। वह पढ़ी-लिखी भी थी। पत्र-पत्रिकाएं पढ़ती। सहेलियों के साथ गपशप भी करती।

हर महीने स्वास्थ्य केन्द्र चेक-अप करवाने भी जाती। उसने टिटेनस का टीका भी लगवा लिया था।

जल्दी ही समय बीत गया। उसके प्रसव का समय नज़दीक आया। दाई को बताई बात के अनुसार उसने बच्चे को पहनाने, उसके बिछाने-उढ़ाने के सब कपड़े अच्छी तरह साबुन से धोकर धूप में सुखा लिए। उसने अपने रहने के कमरे को भी अच्छी तरह साफ़ कर लिया था। उसने वहां साबुन, तौलिया और भी जो-जो चीज़ें बच्चे के जन्म के समय चाहिए होती हैं उनका इंतज़ाम कर लिया था। नाड़ू किट भी रख लिया था।

जब शीला को दर्द शुरू हुए तो उसकी सास ने दो-तीन घंटे इंतज़ार किया, कहीं दर्द झूठे तो नहीं हैं? जब उनका समय कम और दौरान बढ़ने लगा तो उन्होंने दाई को बुला भेजा। दाई ने आते ही साबुन के घोल का एनीमा शीला को दिया। उससे दर्द बढ़े। दाई ने उसको थोड़ा बहुत चलने-फिरने और लंबी-लंबी सांस लेने को कहा। कुल आठ घंटे की प्रसव पीड़ा के बाद शीला ने एक बच्ची को जन्म दिया।

शीला ने पहले हो अपनी सास से कहा था कि चाहे बेटा हो या बेटी, मैं बराबर से ही खुशी मनाऊंगी। उसने अपनी मां से भी कहा था कि तुम जो भी रस्म-रिवाज़ करो बेटी होने पर भी करना। और उन्होंने वैसा ही किया। शीला की इच्छा के हिसाब से उसकी सास ने थाली भी बजाई।

बच्चे को हल्के गरम पानी से नहलाकर दाई

ने नरम कपड़े से थप-थपाकर बच्चे को सुखाया। बच्चे की नाल को 'नाड़ू किट' से नया ब्लेड निकाल कर काटा। दाई बच्चा तोलने का कांटा भी लाई थी। बच्ची का वज़न 2 किलो 20 ग्राम था। दाई ने बताया कि वह ठीक है।

शीला को कुछ ज़्यादा खून जा रहा था। दाई ने उसकी खाट के पैरों की तरफ ईंटे रखकर खाट ऊंची कर दी ताकि पैर ऊपर की तरफ रहें। उसने कहा अगर चार घंटे में खून बहना कम नहीं हुआ तो उसे अस्पताल ले जाना पड़ सकता है। उसने बच्ची को शीला के पास लिटा दिया और दूध पिलाने को कहा। शीला ने कहा अभी तो दूध भी नहीं उतरेगा। दाई ने कहा "दूध न सही मगर अभी जो भी द्रव निकलेगा बच्ची को फायदा करता है। उससे उसका पेट साफ होगा और उससे बीमारी से लड़ने की भी ताकत आती है। इन सबके अलावा बच्चेदानी के सिकुड़ने में भी इससे मदद मिलती है।" दाई ने शीला को एक सुई भी लगाई। धीरे-धीरे उसका खून जाना कम हो गया। दाई ने कहा "अब कोई खतरा नहीं है।"

शीला की सास दाई की होशियारी से बहुत खुश हुई और फीस के सिवा उसे साड़ी भी इनाम में दी। शीला को भी मन में बड़ा संतोष हुआ कि सब ठीक से हो गया। उसने जो सोचा था सब वैसे ही हुआ। उसकी सास ने गाना बजाना भी करवाया। मोहल्ले में लड्डू भी बंटवाए। शीला की खुशी और उत्साह देखकर घर में सभी बड़े खुश दिखाई दे रहे थे। ऐसा नहीं लग रहा था कि बेटी के जन्म पर कुछ कम खुशी है।

□

झुंझना मुन्नी का

हमने पाया कि बच्चे होने की खुशी या बच्चों को रिझाने के सभी गीत लड़कों को लेकर ही गाए जाते हैं। हमारा अपने पाठकों से अनुरोध है कि वे लड़की को लेकर नये गीत रचें और हमें छापने के लिए भेजें।

संपादिका

बड़ी दूर से आया है मुन्नी का झुंझना
दादी ने फ़रमायश भेजी बाबा जी ने लैटर लिखा
यह वी.पी. होकर आया है मुन्नी का झुंझना
यह रेलों रेलों आया है मुन्नी का झुंझना
यह हवाई जहाज़ से आया है मुन्नी का झुंझना
ताई ने फ़रमायश भेजी ताऊजी ने लैटर लिखा
यह वी.पी. होकर आया है मुन्नी का झुंझना
यह रेलों रेलों आया है मुन्नी का झुंझना
यह हवाई जहाज़ से आया है मुन्नी का झुंझना
(चाची, अम्मा, बुआ, नानी, मौसी आदि रिश्ते जोड़कर गाने को बढ़ा लें)

विमला गोयल

राधा बच गई।

राधा को दस्त लगे हैं।
वह रो रही है।
उसकी मां रेशमा घबरा गई है।

गांव की स्वास्थ्य-कर्त्ता रेशमा को जीवन-रक्षक घोल के बारे में बताती है।

रेशमा राधा को घोल पिलाती है।

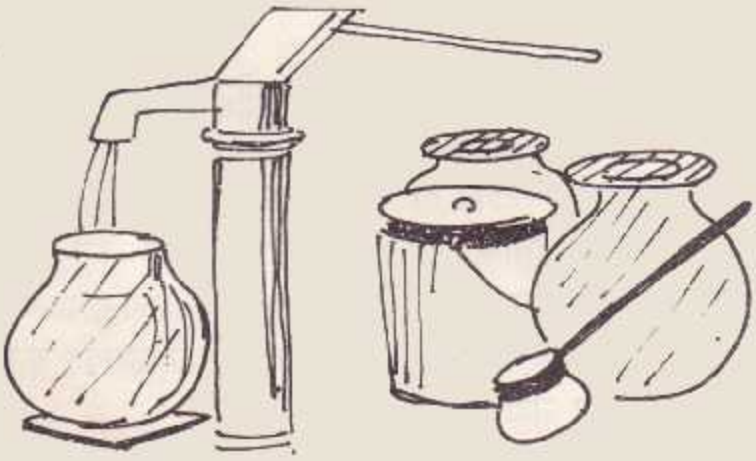
हालत न सुधरने पर राधा को अस्पताल ले जाती है। अस्पताल में राधा को ग्लूकोज चढ़ाया गया।

दस्त की बीमारी क्यों होती है?

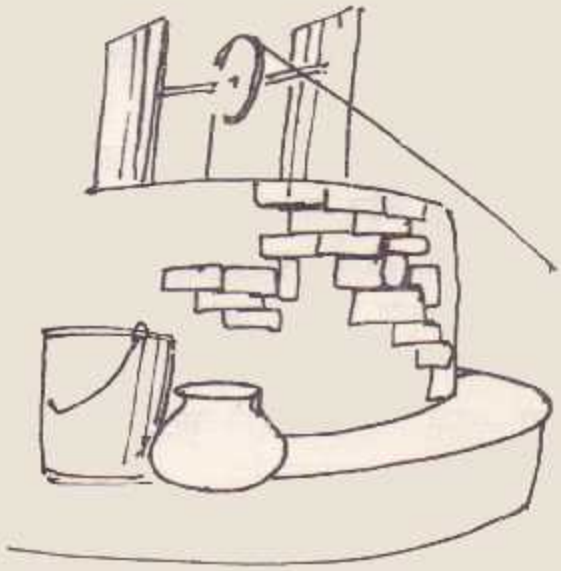
खाने पर मक्खियां बीमारी के कीटाणु छोड़ देती हैं।

खुला रखा खाना राधा ने खाया था।

गंदा पानी, तालाब के किनारे शौच आदि से गंदगी फैलती है।



बचाव—पानी ढक कर रखें। बर्तन साफ हों। पानी साफ कुएं या हैंडपंप से लें।



टीकों के संबंध में
कुछ सवाल

कमला—अरी विमला, शांता, सुमन, बीना, आज बड़े सुबह घर से निकल आईं।

विमला—हां दीदी, तुम भी तो आ गई। हमें याद आया कि सरला बहन हमें सफाई और टीकों आदि के बारे में बताने आने वाली हैं।

सुमन—बहन, मुझे तो उनकी बातें बड़ी नीक लागे हैं। जब से उन्होंने आना शुरू किया है, गांव में बदलाव तो दीखे है।

बीना—हां बहन, सफाई हमें भी अच्छी लगे है। पर साबुन इतना कहां से खरीदें।

विमला—साबुन न भी हो तो राख से हाथ और बर्तन साफ रखे जा सकते हैं। कूड़ा गढ्ढे में फेंको। लो देखो, सरला बहन आ गई। गांव की कई और बहनें भी जमा हो गई हैं।

सरला—बहनों, नमस्ते।

कमला—दीदी, आज किस बारे में बात करेंगी।

सरला—आज हम बच्चों को टीका लगाने के बारे में बताएंगे।

शांता—दीदी, आपने हमें पिछली बार तो बताया था कि कब कौन सा टीका लगवाना चाहिए।

सरला—सो तो है, पर पिछली बार आपमें से कुछ बहनें कुछ सवाल पूछना चाहती थीं। मेरे पास समय नहीं था। आज जो पूछना है पूछो।

बीना—यह बताएं कि होने वाली मां को टिटेनस का टीका कब लगवाएं?

सरला—जब वह मां बनने वाली हो तो जल्दी ही टीका लगवाएं, एक महीने बाद दूसरा टीका लगवाएं।

कमला—बहन क्या हर बार दो टीके लगवाने पड़ेंगें?

सरला—यदि उसे पिछले तीन सालों में दो टीके लग चुके हैं तो इस बार उसे एक ही टीका लगवाना होगा।

बीना—पर दीदी, अगर किसी वजह से जल्दी टीका न लगवा पाएं तो?

सरला—टीका देर से भी लगवाया जा सकता है और लगवाना भी चाहिए लेकिन एक बात याद रखें। दूसरा टीका बच्चे होने को एक महीने पहले लग जाना चाहिए नहीं तो बच्चे को उसका कोई फायदा नहीं होगा।

सुमन—दीदी, आपने बताया था कि बच्चे को डेढ़ माह की उमर से टीका लगवाना चाहिए। पर शीला की लड़की को फौरन एक टीका लगा दिया था।

सरला—अगर मां को टिटेनस का टीका न लगाया गया हो तो बच्चे को पैदा होने के कुछ देर बाद यह टीका लगाया जाता है। अस्पताल में बी सी जी का टीका भी घर जाने के पहले लगाते हैं।

शांता—बहन, क्या बीमार बच्चे को टीका लग सकता है?

सरला—ज़रूर लग सकता हैं। खांसी, जुकाम, दस्त, सूखा रोग में बच्चे को टीके लग सकते हैं। हां, बुखार हो तो टीका नहीं लगवाना चाहिए।

बीना—बहन जी, क्या दस्त के रोगी बच्चे को पोलियो की दवा पिलाई जा सकती है?

सरला—पोलियों की खूराक दस्त लगे होने पर भी बच्चे को पोलियो से बचाती है। मगर दस्त में इसका पूरा असर नहीं होता। इसलिए दस्त ठीक होने पर फिर दोबारा से खूराक दिलवाएं।

राधा—बहन जी, मेरे भतीजे को अभी तक कोई टीका नहीं लगा है। अब वह दस महीने से ऊपर का हो गया है। क्या अब उसे टीके लग सकते हैं?

सरला—ज़रूर। दस महीने के बच्चे को बी.सी.जी. का टीका, डी.पी.टी का टीका, पोलियो की एक खूराक और खसरे का टीका एक साथ दिए जा सकते हैं। इनके एक महीने बाद डी.पी.टी. का दूसरा टीका और पोलियो की दूसरी खूराक दें। उसके एक महीने बाद डी.पी.टी. का तीसरा टीका और पोलियो की तीसरी खूराक दिलाएं।

शीला—मेरी बहन के बच्चे को दो महीने पहले बी.सी.जी. का टीका लगा था। अब वहां सफेद पानी निकलता है। वह बड़ी परेशान है।

सरला—इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। अगर तीन महीने बाद भी यह ठीक न हो तो डाक्टर को दिखा लें।

उचित टीकाकरण सूची

गर्भवती महिलाओं के लिए	
गर्भ में जितनी जल्दी हो सके	टेटनस-1 का टीका
टेटनस-1 के 1 माह बाद	टेटनस-2 या बूस्टर का टीका
बच्चों के लिए	
1½ माह पर	बी.सी.जी. का टीका*
	डी.पी.टी. - 1 का टीका
	पोलियो - 1 की ख़ुराक
2½ माह पर	डी.पी.टी. - 2 का टीका
	पोलियो - 2 की ख़ुराक
3½ माह पर	डी.पी.टी. - 3 का टीका
	पोलियो - 3 की ख़ुराक
9 माह पर	खसरे का टीका
16 से 24 माह के बीच	डी.पी.टी. (बूस्टर) का टीका
	पोलियो (बूस्टर) की ख़ुराक

कमला—दीदी, कई बार टीका लगने के बाद बच्चों को बुखार आ जाता है। कभी-कभी बड़ा दर्द भी होता है। तो टीका क्यों लगवाएं।

सरला—बहन ऐसा हो सकता है पर इससे घबराना नहीं चाहिए। अगर बुखार तेज़ हो तो डाक्टर से पूछ कर दवा की आधी गोली दें। कभी-कभी खसरा के टीके के बाद बच्चों को दाने निकलते हैं। तब डाक्टर को दिखाएं। मगर टीके से बहुत सी जानलेवा बीमारियों से बचा जाता है। इसलिये टीके जरूर लगवाएं।

शांता—दीदी, अगर किसी बच्चे को खसरा हो चुका हो तो भी उसे उसका टीका लगवाएं।

सरला—हां, सभी बच्चों को खसरा का टीका लगवाएं।

बीना—पर मां, दादी तो कहती हैं कि खसरा एक बार सभी बच्चों को निकलता है और इसका

निकलना अच्छा होता है। सभी बच्चे अपने आप ठीक हो जाते हैं।

सरला—खसरा बड़ी खतरनाक बीमारी है। करीब दो लाख बच्चे हर साल अपने देश में इस बीमारी से मर जाते हैं। जो नहीं भी मरते हैं वह कमज़ोर हो जाते हैं। सूखा रोग, दस्त, निमोनिया, दिमागी कमज़ोरी, उन्हें कुछ भी हो सकता है। भगवान करे यह बीमारी किसी बच्चे को न हो। टीका लगवाने से इस बीमारी से बचा जा सकता है।

बीना—दीदी, क्या पोलियो की खूराक के बाद मां का दूध नहीं पिलाना चाहिए?

सरला—नहीं, जब भी बच्चे को भूख हो दूध दें। सिर्फ पोलियो की खूराक पिलाने के आधे घंटे पहले और आधे घंटे बाद बच्चे को कोई गरम चीज़ पीने को न दें।

राधा—दीदी, मैं अपने बच्चे को डी.पी.टी. और पोलियो की दूसरी खूराक लगवाने नहीं जा पाई। अब दो महीने होने आ रहे हैं। अब क्या करूँ?

सरला—कोई बात नहीं। अब जल्दी जाकर लगवा लो। डी.पी.टी. और पोलियो की तीनों खूराकें मिलने पर ही बच्चा बीमारी से बचेगा। कोशिश करनी चाहिए की टीका समय पर लगे।

सभी गांव की बहनों ने सरला को बहुत-बहुत धन्यवाद दिया। फिर दोबारा जल्दी आने को कहा। सरला ने कहा गांव की जो बहनें आज यहां नहीं आ सकीं उन्हें इसके बारे में जरूर बताएं। टीका लगाते समय जो कार्ड मिले उसे संभाल कर रखें।

मां के गर्भ में पलता बच्चा

कहानी है महाभारत की। अर्जुन और सुभद्रा का बेटा अभिमन्यु महावीर निकला। उसने मां के गर्भ में ही युद्ध-कला का ज्ञान पाया। जब वह मां के गर्भ में था पिता अर्जुन ने सुभद्रा को चक्रव्यूह की रचना समझाई। यह भी बताया कि व्यूह को तोड़ कर उसमें कैसे अंदर जाया जाता है। अर्जुन आगे की बात समझा रहा था लेकिन सुभद्रा सो गई। गर्भ में पलते अभिमन्यु को व्यूह में घुसने की जानकारी तो हो गई, बाहर आने की नहीं हो पाई।

महाभारत की लड़ाई में अभिमन्यु चक्रव्यूह में मारा गया। उसे व्यूह से बाहर आने का ज्ञान नहीं था।

यह पौराणिक कहानी है। लेकिन आज वैज्ञानिक भी इस बात को बहुत महत्व देते हैं कि गर्भवती मां का खान-पान ही नहीं, सोच-विचार भी गर्भ में पलते बच्चे पर बहुत असर डालते हैं। बच्चा किस हद तक मां से जुड़ा है गर्भ में, जरा सोचिए। बच्चे का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य मां से जुड़ा है। मां के सुनने, सोचने, समझने का गर्भ में पलते बच्चे पर बहुत असर पड़ता है। मां का मानसिक तनाव गर्भ के बच्चे को भी तनाव दे सकता है। मां खुश रहेगी तो बच्चा भी मन से स्वस्थ पैदा होगा। परेशान, काम के बोझ से दबी मां का क्या अच्छा असर पड़ेगा गर्भ के बच्चे पर? गर्भवती के चारों ओर का माहौल बच्चों पर अपना असर डालता है।

□

आलतू का पहला रोज़ा

कमला भसीन

रमज़ान के महीने का आख़िरी जुम्मा (शुक्रवार) था। शाम को जब मैं रहाना और सहबा के घर पहुंची तो वहां खूब चहल-पहल और रौनक थी। "सेवा" लखनऊ नाम की संस्था के तीस लोग वहां जमा थे। "सेवा" संस्था लखनऊ और उसके आस-पास के गांवों की कढ़ाई करने वाली कारीगरों के साथ काम करती है। संस्था मज़दूर औरतों को काम देती है। काम का उचित दाम देने की कोशिश करती है, उनकी पढ़ाई-लिखाई और सेहत का भी ध्यान रखती है।

इस शाम की रौनक को देख कर ऐसा लगता था जैसे किसी बगीचे में अलग-अलग रंगों की चिड़ियां इकट्ठी हो कर चहचहा रही हों।

आलतू गोटे वाला, लाल दुपट्टा पहने खुब सज रही थी। उसके चेहरे पर खुशी थी। सारी सहेलियां खूब लाड़ कर रही थीं। पूछने पर पता चला आज आलतू का पहला रोज़ा था। इसीलिए सब खुशियां मना रहे थे। सुबह-सवेरे से आलतू ने कुछ नहीं खाया था। पर फिर भी चेहरे पर चमक थी, आंखों में रोशनी थी। और सब सहेलियां भी रोज़े से थीं।

उसी वक्त एक सहेली कुरान शरीफ़ ले आई। सब ने बारी-बारी से एक-एक पारा पढ़ा। अब रोज़ा तोड़ने का वक्त हो गया था। आम का पन्ना और खजूर तैयार थे रोज़ा तोड़ने के लिए।

सबसे पहले आलतू को खजूर खिलाया गया। सबने बारी-बारी से आलतू को प्यार किया और उसे तोहफा दिया। किसी ने दुपट्टा, किसी ने बाली, किसी ने चूड़ियां, किसी ने पैसे।

आलतू क़रीब पच्चीस बरस की है। उसे दिल की बीमारी है। उसका आपरेशन होना ज़रूरी है। सब को बहुत फ़िक्र है। कुछ दिन पहले आलतू की सहेलियां मन्नत मानने गई थीं। जब आलतू ने यह सुना तो उसने रोज़ा रखने का तय किया।

इन सब को इतना घुला-मिला देख कर कोई कह सकता है कि आलतू हिन्दू है? हां, आलतू हिन्दू है और उसकी ज़्यादातर सहेलियां मुसलमान हैं। पर जब दिल मिल जाएं तो फिर फ़र्क क्या। ये सहेलियां होली, दीवाली, ईद सब मिल कर मनाती हैं।

□

सोने का झुंझना

मेरी गुड्डी रानी मांगे सोने का झुंझना
उसके बाबा मंगावें सोने का झुंझना
उसकी दादी खिलावें तू खेल गुड़िया
मेरी गुड्डी रानी मांगे सोने का झुंझना
उसके ताऊ मंगावें सोने का झुंझना
उसकी ताई खिलावें तू खेल गुड़िया
मेरी गुड्डी रानी मांगे सोने का झुंझना
(चाची, अम्मा, बुआ, नानी, मौसी आदि रिश्ते जोड़कर गाने को बढ़ा लें)

□

पहेलियां

काकी बोली बेढका पानी, न रखो, न पियो,
अब बूझो होगा क्या जो ऐसा कियो।।

लोटा बनता मित्र हमारा, जाते बेर-बेर,
रोग यह बूझे कौन-सा भैया, लेता आकर घेर।।

नई मशीन क्या निकली है, तुम बूझो तो जानें,
ना पानी गंदा आए, ना कीचड़ उसमें जाए।।

पानी तो सब पानी है, जो प्यास हमारी बुझाता है,
पर कौन सा पानी ऐसा, जो रोग करीब नहीं लाता है।।

मक्खी बोली मच्छर से, चलो काम पर जाएं,
मानस बड़े सुखी पड़े, दुख उनको दे आएं,
कामयाब होकर फिर पहुंचे दोनों अपने धाम,
बूझो भला कौन सा, किया उन्होंने काम।।

पिया गंदा पानी, पीली पड़ गई नानी,
पीले नाखून, पीली आंख,
सूखी पड़ गई बिलकुल आंत,
बंद किया लगाना भोग,
बूझो तो यह कौन सा रोग।

हैजा पीलिया, पेचिश, टायफायड,
रोगों के दो ही दूत
बूझो तो वे कौन से भूत।।

मक्खी शौच से उठ, मिठाई पे आई।
बूझो कौन सा रोग, जो मक्खी थी लाई।।

एक गलत धारणा

गांव बछामदी (जिला भरतपुर, राजस्थान) में एक शिविर लगा था औरतों का। कई मुद्दों पर बातचीत हुई। जब एनीमिया (खून की कमी) पर बातचीत हो रही थी तो एक औरत ने काफी जोर देकर कहा कि बच्चा जनने या माहवारी के समय जो खून जाता है उससे औरत के शरीर में खून की कमी नहीं हो सकती। उसका कहना था कि यह प्रकृति का नियम है। ताकतवर खुराक की जरूरत औरतों को नहीं हैं, मर्दों को है जो खेत में हल चलाते हैं।

शिविर की रपट, गीता चतुर्वेदी

हम अपनी बहन को बताना चाहती हैं कि उसकी एक बात सही है, एक गलत है। सही है कि बच्चा जनने और माहवारी में खून जाना प्रकृति का नियम है। लेकिन यह बात गलत है कि इससे औरत के शरीर में खून की कमी नहीं होती। अक्सर औरतों को खून की कमी के कारण कई बीमारियां होती हैं। अगर औरतों की खुराक पर खासकर ऐसा भोजन जिसमें लौह-तत्व काफी है, ध्यान न दिया जाए (जैसा अक्सर होता है) तो उनकी सेहत गिर जाती है। खून की कमी शरीर को कमजोर बनाती है और कभी-कभी मौत के दरवाजे पर ले जाती है।

संपादिका

□

पुरानी कहानी, नये सवाल

मैं अंबा हूं। जन्म से मैं एक राजकुमारी थी। महाभारत के महारथी भीष्म मुझे अपनी दो बहनों के साथ हस्तिनापुर लाए। वहां मेरी शादी भीष्म के भाई विचित्र वीर के साथ होनी थी। मैं राजकुमार शाल्व से प्यार करती थी। मैंने शादी से इंकार किया।

भीष्म ने कहा तुम वापस शाल्व के पास जा सकती हो। लेकिन शाल्व एक कमज़ोर पुरुष था। उसने मुझे अपनाने से इंकार किया। मैं वापस भीष्म के पास गई। उन्होंने भी मुझे अपनाने से इंकार किया।

भीष्म ने मेरी ज़िंदगी से खिलवाड़ किया था। मैं उनसे बदला लेना चाहती थी। लेकिन किसी भी राजा ने मेरी मदद नहीं की। मैंने भगवान शिव को याद किया। वन में घोर तपस्या की। शिवजी ने खुश हो कर मुझे वरदान दिया। "अगले जन्म में तुम राजा द्रुपद के यहां शिखंडी बन कर पैदा होगी। तुम्हारी इच्छा पूरी होगी।" मैंने अपनी चिता खुद जलाई। सारी पीड़ा अकेले सही।

राजा द्रुपद के यहां लड़की का जन्म हुआ। लड़के की कामना रखने वाले मेरे पिता ने घोषणा करवाई—लड़का जन्मा है। मेरा लालन-पालन एक लड़के के समान हुआ। पढ़ना-लिखना सीखा। घुड़सवारी सीखी, हथियार चलाना सीखा। जब मैं बड़ी हुई तो मेरा ब्याह एक राजकुमारी के साथ होना तय हुआ। मैं घोड़े पर सवार हो वन चली गई। वहां एक खंडहर में मेरी मुलाकात स्थूनाम के यक्ष से हुई। उसने मेरी कहानी सुनी, मेरा दुख समझा। मुझे अपना पुरुष रूप दिया।

मैं अर्जुन के साथ लड़ाई के मैदान में गई। महाभारत की लड़ाई के दसवें दिन मैं लड़ाई के मैदान में भीष्म की मौत का कारण बनी। भीष्म ने मुझ पर तीर नहीं चलाया।

कुछ सवाल—1. औरत के रूप में अंबा भीष्म से बदला क्यों नहीं ले सकी?

2. क्या अपनी हिफाज़त के लिए पुरुष होना ज़रूरी है?

3. क्या नारी में साहस और हिम्मत होना काफी नहीं है?

4. क्यों बेइज्जती सिर्फ औरतों की होती है?

5. दोष किसी का हो, सज़ा औरतों को क्यों मिलती है।

चर्चा—क्या आपकी किसी सहेली के जीवन में इतना बदलाव आया है जिसे नया जन्म कहा जा सके?

साभार—'आस्था'
बंबई द्वारा प्रकाशित पुस्तिका 'स्त्री कथा'

पहेलियों के उत्तरः—

(1) बीमारियां (2) दस्त या पेचिश (3) बोरिंग (4) साफ पानी (5) हैजा या मलेरिया (6) पीलिया (7) मक्खियां और गंदा पानी (8) हैजा।

साभार—एकार्ड, नई दिल्ली

बराबर के दो पहिए

नारी छोटी, नर बड़ा
बड़ा गलत यह भेद;
दोनों एक समान हैं
कहते हैं श्रुति-वेद।
कहते हैं श्रुति-वेद
बराबर के दो पहिए;
यदि वे छोटे-बड़े
चले क्यों गाड़ी, कहिए?

जो करते यह भेद
हुई उनकी मति खोटी;
जनमा जिससे नर
कैसे वह नारी छोटी?

साभार—'एक रहे नेक रहें'
साक्षरता निकेतन, लखनऊ

गोद में बैठा नाती
स्वैटर और टोपा पहने
पास में खड़ी नातिन
बिना गर्म कपड़ों के

कहां है इनका बचपन

बोलती तस्वीरें

हिन्दी
दीपा