

बेटी करे सवाल

किशोरियों एवं महिलाओं के लिए ज़रूरी किताब



एकलव्य का प्रकाशन

बेटी करे सवाल

किशोरियों एवं महिलाओं के लिए जरूरी किताब

फील्डवर्क और लेखन **ॐ** अनु गुप्ता

कॉन्सेप्ट डिजाइन और चित्रांकन **ॐ** कैरन हेडॉक

फील्डवर्क का संयोजन और सहयोग **ॐ** शोभा शिंगणे

प्रथम संस्करण	मार्च 1997/ 3000 प्रतियाँ
द्वितीय संस्करण	मई 1999/ 6000 प्रतियाँ
तृतीय संस्करण	मई 2002/ 10,000 प्रतियाँ
मूल्य	40 रुपये
ISBN	81-87171-18-9
प्रकाशक	एकलव्य
	ई-7/एच आई जी, 453
	अरेरा कॉलोनी,
	भोपाल - 462016
मुद्रक	मंडारी ऑफसेट प्रिंटर्स
	अरेरा कॉलोनी, भोपाल

इस पुस्तक के चित्रकार:

कैरन हेडॉक, चंडीगढ़ - यह पुस्तक क्यो, पेज 1 से 3, 8 से 19, 21 से 27, 30 से 38, 40 (ऊपर और पौधा), 41, 46 (नीचे), 47, 49 से 52, 54, 55, 58, 60, 61, 65 से 68, 71 (बाँवस), 72 और पि छल आवरण
प्रतीभा शिवारी, देवास, म. प्र. - पेज 4, 39, 45, 57 (बीच), 62 (ऊपर), 64
अनु गुप्ता, देवास, म. प्र. - पेज 45 (ऊपर बायाँ), 47 (बीच)
सरोज ठाकुर, देवास, म. प्र. - पेज 56 (बीच), 57 (नीचे बायाँ)
उज्ज्वला भावसार, पीपलरावा, देवास, म. प्र. - पेज 28 (ऊपर बायाँ), 29 (ऊपर बीच)
रीटा बधावे, बसना, म. प्र. - जाभार का पन्ना
अशोक कुमार कचेर, करकटो, शहडोल, म. प्र. - पेज 61 (ऊपर)
रश्मि विश्वाकर्मा, नरसिंहपुर, म. प्र. - पेज 62 (नीचे), 63
दीपा चौहान, खानपुरा, होशंगाबाद, म. प्र. - 28 (नीचे बायाँ)
कीर्ति चौहान, टिगरनी, होशंगाबाद, म. प्र. - पेज 70
अमी जे. डेजीवाला, भायनगर, गुजरात - पेज 56 (नीचे), 57 (नीचे)
अमरजीत, चंडीगढ़ - पेज 28 (ऊपर बायाँ)
अनुज, चंडीगढ़ - पेज 29 (नीचे), 40 (बीच), 48 (ऊपर)
शाना, चंडीगढ़ - विषय सूची का पन्ना, पेज 5, 28 (नीचे बायाँ), 46 (ऊपर)
तनुई, चंडीगढ़ - पेज 42, 71
शमशेर, चंडीगढ़ - पेज 44, 48 (नीचे)
हारजीन, चंडीगढ़ - पेज 45
विप्लव शशि, भोपाल, म. प्र. - पेज 6 और 20
आवरण : प्रतीभा भावसार, पीपलरावा, देवास, म. प्र.

बेटी करे सवाल

किशोरियों एवं महिलाओं के लिए ज़रूरी किताब

एकलव्य का प्रकाशन

आभार

इस पुस्तक की सामग्री का व्यावसायिक उद्देश्यों के अलावा किसी भी रूप में, अधिक से अधिक उपयोग हो पाए, तभी इसकी सार्थकता है। इसलिए सामग्री का उपयोग निःसंकोच करें। पर प्रकाश करते हुए अंगर बाप हमें सूचित करें तो हमें अच्छा लगेगा।

'बेटी करे सवाल' को बनाने में कई लोगों व संस्थाओं का योगदान रखा है जिनके हम आभारी हैं।

उन शिक्षिकाओं व छात्राओं का जिनके साथ हमने 'हमारा शरीर व माहवारी' पर सत्र किए। पुस्तिका के अधिकांग प्रश्न इनके साथ हुई चर्चाओं से उभरे हैं।

उन संस्थाओं का जिन्होंने हमें कई तरह की सुविधा उपलब्ध करवाई।

पी.जी.बी.टी., देवास - मानव शरीर मॉडल का उपयोग और शिक्षिकाओं के राग कार्यशाला हेतु स्थल।

डाइट, देवास; महारानी राधाबाई शासकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय और महारानी राधाबाई कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, देवास - लड़कियों के संग शिविर हेतु स्थल।

पुस्तिका पर विशेष टिप्पणी के लिए देवास की इन छात्राओं का सहयोग मिला - हेमा जोशी, ज्योति जोशी, भारती दवे, छाया दुबे, चेतना खरे, अर्चना काजले।

पुस्तिका हेतु स्रोत सामग्री, सुझाव व सुधार में सहयोग - नीला हर्डीकर, संजीवनी कांत, लक्ष्मी मूर्ति, लोरी बैजमिन, सुभद्रा, कल्याणी डीके, प्रतीभा दास, वैद्य भाग्यवती वर्मा, डॉ. ठाकुर, डॉ. रत्ना सिंहकर

1. शा. कन्या हाई स्कूल, भीरासा
2. शा. उ. मा. विद्यालय, भीरासा
3. शा. कन्या मा. वि., भीरासा
4. वैभव बाल मंदिर, देवास
5. म. राधाबाई क. मा. वि., देवास
6. म. राधाबाई उ. मा. क. वि., देवास
7. म. चिमनाबाई क. मा. वि., देवास
8. म. चिमनाबाई उ. मा. क. वि., देवास
9. गोड़ विद्यापीठ, देवास
10. बाल विहार, देवास
11. शा. नूतन मा. वि., देवास
12. शा. कन्या हाई स्कूल, खातेगांव
13. शा. कन्या हाई स्कूल, नेवरी
14. सरस्वती शिशु मंदिर, खातेगांव
15. शा. आदिवासी हरिजन छात्रावास, खातेगांव
16. शा. उ. मा. वि., टोंकखुर्द



बेटी करे सवाल
अन्दर की बात

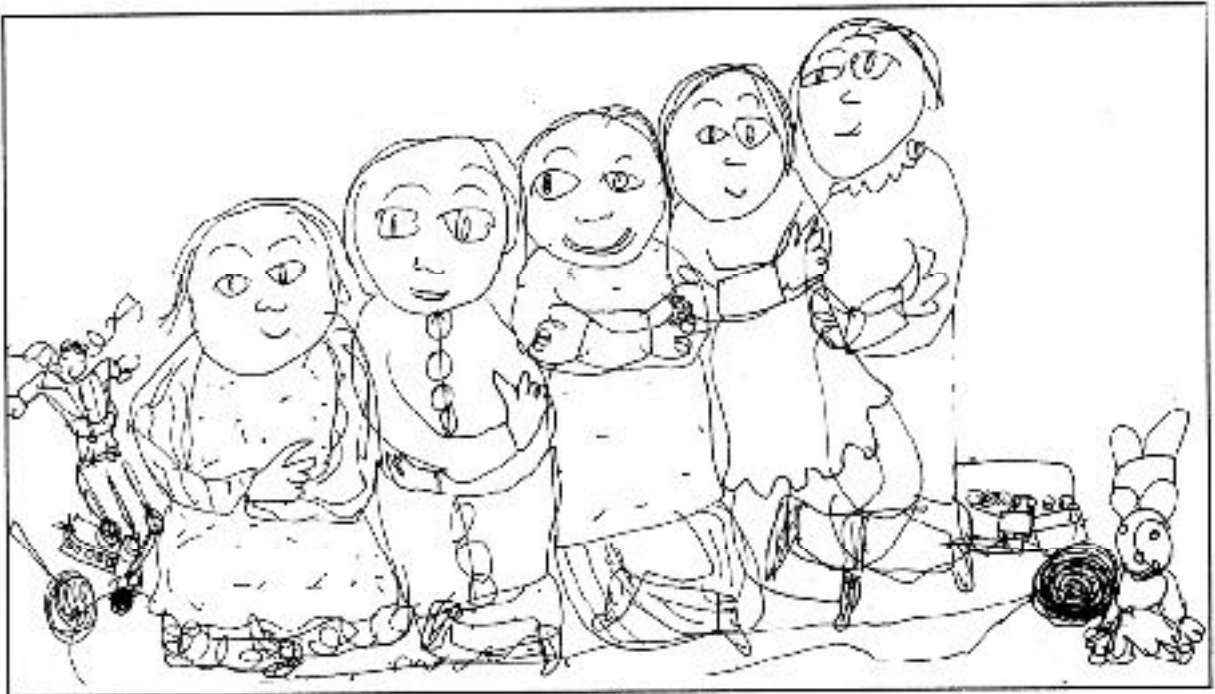
यह पुस्तक क्यों?

भाग-1

1. तुम बड़ी हो रही तो	6
2. माहवारी क्या है?	14
3. माहवारी : सवाल व समस्याएँ	32
4. माहवारी से जुड़े मान्यताएँ	42
5. किशोरावस्था : कुल और सवाल	46

भाग-2

1. मैं क्या बनूँगी?	56
2. क्या मैं भी सुंदर हूँ?	60
3. घर के काम, का है कोई दाम?	61
4. कहानी मेरी, तुम्हारी, हम सबकी	63
- एक पिता का पत्र, गवजात पुत्री के नाम	72
- संदर्भ पुस्तकें	74
- शब्द सूची	75
- इंडैक्स	76



यह पुस्तक क्यों?

इस पुस्तक को लिखने की जरूरत आज से सात-आठ साल पहले महसूस हुई थी जब हम देवास की कुछ स्कूली लड़कियों से बातचीत कर रहे थे। बातचीत के दौरान हम उन्हें किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के बारे में बता रहे थे। तब एक लड़की ने बताया:

“दीदी, सर कहते हैं कि हम बिगड़ गई हैं। क्या हम सच में बिगड़ गई हैं?” मेरा मुँह छोटा हो गया। पर तभी एक दूसरी लड़की बोल उठी, “नहीं दीदी, यह जानकारी हमें आज नहीं तो एक-दो सालों में जरूर काम आएगी।”

इसी तरह एक और लड़की ने बताया:

“दीदी, पहली माहवारी के बाद मैं पाँच-छह महीने कपड़े से नहीं हुई। मेरे माता-पिता मुझ पर शक करते हैं। आपको यह जानकारी हमारे माता-पिता को भी देनी चाहिए।”

ऐसे परिवेश में जहाँ शारीरिक विकास, माहवारी और प्रजनन पर चर्चा करना गंदा समझा जाता है, एक ऐसा माहौल बनाना और भी आवश्यक हो जाता है जहाँ इन विषयों पर बातचीत हो सके। एक ओर कुछ ही शिक्षिकाएँ अनौपचारिक ढंग से इन विषयों पर छात्राओं के साथ बातचीत करती हैं तो दूसरी ओर पाठ्यक्रम के इन पाठों को ज्यादातर पढ़ाया ही नहीं जाता। माता-पिता भी बेटी को यह जानकारी विस्तृत रूप से नहीं दे पाते — जानकारी के अभाव में या शिक्षक की वजह से।

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों को लड़कियाँ अच्छी तरह से समझ सकें, इसके लिए हमने देवास के स्कूलों में और स्कूल के बाहर लड़कियों, शिक्षिकाओं और महिलाओं के बीच इन विषयों पर बातचीत की। पुस्तक का पहला भाग इन्हीं अनुभवों और लड़कियों द्वारा पूछे गए सवालों से उभरा है।

पुस्तक के दूसरे भाग में हमने चर्चा की है कि समाज की विभिन्न किस्म की मान्यताएँ किस तरह लड़कियों के जीवन को प्रभावित करती हैं। साथ ही लड़कियों और महिलाओं से हुई बातचीत से हमने यह भी जाना कि महिलाएँ लगातार इस तरह की तमाम प्रतिकूल परिस्थितियों से जूझ रही हैं।

हम आशा करते हैं कि पुस्तक में दी गई जानकारी से माहवारी और इसके साथ जुड़े अंधविश्वासों को समझने में मदद मिलेगी। पुस्तिका का एक प्रमुख उद्देश्य है इन विषयों पर बातचीत व आदान-प्रदान कर पाने का माहौल बनाना।



भाग-1

पत्रिकाएँ, विज्ञापन, टी.वी., फिल्मों आदि में लड़कियाँ गोरी होती हैं, जो चश्मा नहीं पहनतीं, जिनके चेहरों पर मुँहासे नहीं होते, बाल घने और लंबे होते हैं। उनकी तो जैसे कोई समस्या ही नहीं होती। उनको देखकर हमें लगता है कि अरे, मेरी त्वचा कैसी खुरदुरी है, बाल कितने रुखे हैं, नाक कितनी चपटी है। हमें लगता है कि हमारा चेहरा या बाल या शरीर ठीक नहीं हैं।

तुम अपने रंग-रूप में क्या पसंद या नापसंद करती हो?

अपने शरीर के बारे में हम सभी की अलग-अलग धारणाएँ होती हैं। हमें अक्सर यह लगता रहता है कि हम किसी से कुछ कम हैं। परंतु सच्चाई तो यह है कि हमारा रंग-रूप या नैन-नकश कैसे भी हों, हम सभी अपने इसी शरीर के जरिए बहुत कुछ करती रहती हैं।



हम

नाचती-गाती हैं



पढ़ती हैं



हँसती हैं



साइकिल चलाती हैं



खेलती हैं



अपने पसंद की चीजें खाती हैं



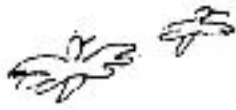
झूला झूलती हैं



मांडती हैं



कितना आनंद दे सकता है हमारा शरीर हमें



अपने शरीर को लेकर हमारे मन में कई अलग-अलग धारणाएँ होती हैं।



“बचपन से मुझे अपने सौंदर्य का अहसास था। मैं अपनी पढ़ाई व घर के कामों पर ज्यादा ध्यान देती थी। मैं हमेशा खुश रहने की कोशिश करती थी। जैसे-जैसे बड़ी हुई तो मुँहासों ने मेरा चेहरा और बिगाड़ दिया। दुख तो होता था परंतु मेरे पिता मेरा उत्साह बनाए रखते थे। गाने-नाचने, पढ़ाई में बहुत अच्छी थी। इस तरह मैंने अपने रंग-रूप को कभी रुकावट नहीं बनने दिया। अब मैं हमेशा खुश रहती हूँ।”

“मेरे एक हाथ पर छः उंगलियाँ थीं। बच्चे मुझे चिढ़ाया करते थे। मुझे बहुत बुरा लगता था और मैं बहुत रोती थी। हाल ही में मैंने उस उंगली का ऑपरेशन करवाया है। पर अभी भी वह जगह दुखती है।”



“जन्म से ही मेरे परिवार को मेरे गोरेपन पर गर्व था। मैं नाटक, खेल, नाच में अच्छी थी। जैसे-जैसे मैं बड़ी होने लगी मेरी सुंदरता मेरे लिए एक बंधन बन गई। माँ मुझे सहेलियों के घर नहीं जाने देती थी। बस, घर से स्कूल और स्कूल से घर। मैं तेरह साल की हो गई हूँ, परंतु देवास के बस स्टैंड तक अकेले कभी नहीं गई। हाँ, कुछ दिनों से स्कूल के दबाव की वजह से मैं खेल में भाग लेने लगी हूँ। मेरा जीवन कितना बदल गया है।”

कुछ लड़कियों के इन अनुभवों से हम समझ सकते हैं कि कैसे बचपन से ही हम एक गैर-वास्तविक छवि में अपनी तुलना करके अपने आप को कई बार कमतर पाती हैं। जब लड़कियाँ किशोरावस्था में कदम रखती हैं तो शरीर में कई बदलाव होते हैं जिनके कारण वे अटपटा-सा महसूस करती हैं। और माहवारी का एकदम अनजान और गन्दा माना जाने वाला अनुभव भी इससे जुड़ जाता है। कुल मिलाकर ऐसे अनुभव हमारे मन में बनी खुद की छवि को आघात पहुँचाते हैं।

लेकिन अपने व्यक्तित्व और आत्मविश्वास के विकास के लिए जरूरत तो इस बात की है कि हम अपने बढ़ते-बदलते हुए शरीर के साथ सहज और जुश महसूस करें।



1. तुम बड़ी हो रही हो

बगल में बाल आना, लड़कों से बात करने का मन करना, ऐसा क्यों होता है? कहीं उम्र की वजह से तो नहीं?

बचपन से बूढ़ापे तक हमारा शरीर बदलता रहता है। जब हम दस-ग्यारह साल के होते हैं तब बदलाव की गति कुछ तेज हो जाती है। बचन और लंबाई के साथ-साथ भूख भी बढ़ती है। शरीर के कुछ हिस्सों में मांस बढ़ने लगता है जैसे कि स्तनों पर, जाँघों पर और पुट्टों पर। बगल की काँख में और जाँघों के बीच बाल आने लगते हैं। चेहरे पर मुँहसे निकलना शुरू हो जाते हैं।

शारीरिक बदलावों के साथ-साथ स्वभाव में भी बदलाव आने लगता है। लड़कों के प्रति आकर्षण, लाज, शर्म, सहेलियों के साथ विशेष बातें, वेशभूषा पर खास ध्यान, माता-पिता से एक प्रकार का अलगाव, मूड का बिगड़ना-बदलना, चिड़चिड़ापन, अपनी मनमर्जी करने की चाह आदि बातें होने लगती हैं। कुछ कामों के लिए हम बच्ची बनना चाहती हैं तो कुछ कामों के लिए हम अपने आप को वयस्क समझती हैं। बड़े लोग भी कभी तो हमें बच्चा करार देते हैं और कभी कहते हैं कि तुम अब बड़ी हो गई हो। अपने बढ़ने में खुशी भी होती है, अचम्भा भी और चिंता भी।

अपनी पहचान को लेकर भी कई सवाल उठने लगते हैं — “क्या मैं ठीक हूँ? बड़े होकर क्या करना चाहिए? क्या आगे पढ़ें, कोई हुनर सीखें? पता नहीं अब स्कूल भी बंद न हो जाए। घर वालों को तो शादी की जल्दी मचेनी? पर मुझे जिंदगी में कुछ करना है।”

हारमोन के प्रकार

चित्र में शरीर में पाई जाने वाली अंतःस्रावी ग्रंथियाँ दिखाई गई हैं। अंतःस्रावी ग्रंथियों के अलग-अलग काम होते हैं जैसे खून में पाई जाने वाली शक्कर, नमक या कैल्शियम की मात्रा का नियंत्रण, शरीर में पानी की मात्रा का नियंत्रण, तनाव व खतरे में शरीर को आपात स्थिति का सामना करने के लिए तैयार करना, विभिन्न तंत्रों को सक्रिय रखना आदि। अन्तःस्रावी ग्रंथियों का एक मुख्य काम है प्रजनन तंत्र का विकास। बचपन व किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक बदलाव, माहवारी की शुरुआत, गर्भावस्था व माहवारी का बंद होना आदि, काफी हद तक हारमोनो की वजह से होता है। मस्तिष्क में पाई जाने वाली पीयूष ग्रंथि और अंडाशय इसमें प्रमुख भूमिका निभाते हैं।



बदलते शरीर में हारमोनो का महत्व

लड़की के स्तन एक खास उम्र में कैसे बढ़ने लगते हैं? गर्भवती महिला के स्तनों को कैसे पता चलता है कि उन्हें अब दूध बनाना है। बगल के बालों या जाँघों के बीच बालों को उगने का निर्देश कहीं से मिलता है? शरीर को कैसे पता चलता है कि अब बदलाव लाने का समय आ गया है? कब वृद्धि करनी है और कब वृद्धि रोकनी है?

हमारा शरीर कितना जटिल और रहस्यभरा

1. पीयूष ग्रंथी में पाए जाने वाले ये सब हार्मोन प्रजनन का कार्य करते हैं:

- ग्रोथ हार्मोन – नवपन व किशोरावस्था के दौरान शरीर के बदलावों में मदद करते हैं।
- प्रोलेक्टिन – गर्भाशय के दौरान दूध की इंधियों को बढ़ाता है।
- ऑक्सीटोसीन – जन्म की शुरुआत करने के लिए जरूरी होता है।
- एफ.एस.एच. (फॉलिकल स्टिम्युलेटिंग हार्मोन) – लड़कियों में अंडाशय में पाए जाने वाले अंडाणु को परिपक्व होने के निर्देश देता है।
– लड़कों में अंडकोश में पाए जाने वाले लोरमोट टेस्टोस्टेरोन के आवृत्त होने व शुक्राणु के बनने को निर्देश देते हैं।
- एल.एच. (ल्यूटलायजिंग हार्मोन) – अंडाशय में पाए जाने वाले अंडाणु को फूटकर अंडनली में जाने का निर्देश देता है।

2. अंडाशय:

पीयूष ग्रंथि के एफ.एस.एच. और एल.एच. दोनों, अंडाशय को दो और हार्मोन – ईस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरोन बनाने के निर्देश देते हैं। ईस्ट्रोजन शरीर को स्तनों के विकास, लींघों के बीच व बीच में बलों के उगने, कूल्हे की ढड्डी के चौड़ा होने जैसे बदलाव लाने के संकेत देता है।

जब माहवारी शुरू होती है तब ईस्ट्रोजन के निर्देश से गर्भाशय की अंदरूनी परत मोटी हो जाती है ताकि बच्चा ठहर सके। इसी निर्देश से गर्भाशय के मुख पर पाए जाने वाला सफेद पानी भी चिकना होने लगता है ताकि शुक्राणु वासानी से गर्भाशय में प्रवेश कर सकें एवं अंडाणु से मिल सकें।

जब अंडाणु अंडाशय से निकलता है तब वहाँ प्रोजेस्टेरोन नाम का हार्मोन बनने लगता है। प्रोजेस्टेरोन को तरल के काम करता है। यह हार्मोन गर्भाशय के मुँह में पाए जाने वाले सफेद पानी को गाढ़ा कर देता है ताकि शुक्राणु अंदर न जा सकें। साथ ही प्रोजेस्टेरोन एक ऐसा पदार्थ बनाता है जिससे कोष में ठहरे बच्चे को पोषण मिल सके।

माहवारी जाने के कुछ दिन पहले ईस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन की मात्रा बहुत कम हो जाती है। माहवारी चक्र के दौरान इनकी मात्राएँ चारों-धारी चटतो-बढ़ती हैं।

इनकी बढ़ती मात्राओं के असर से हम कई बार बेबजह ही बहुत खुश या बहुत उदास हो जाते हैं।

है। हालाँकि वैज्ञानिक कई सदियों से इन सवालों की खोजबीन कर रहे हैं पर कइयों का उत्तर अभी भी नहीं मिल पाया है। इतना जरूर पता है कि अपने शरीर के कई क्रियाकलापों पर हमारा कोई सचेत नियंत्रण नहीं है। हमारा मस्तिष्क, शरीर के विभिन्न अंग और उनके बीच का जटिल संवाद शरीर के इन सब बदलावों के लिए जिम्मेदार है। यह कैसे होता है? हमारे शरीर में जगह-जगह अन्तःस्त्रावी ग्रंथियाँ हैं – ये ग्रंथियाँ कुछ

विशेष प्रकार के रस बनाती हैं। ये रस खून में मिलकर रक्त वाहिनियों द्वारा शरीर के अलग-अलग अंगों तक पहुँचते हैं और इन अंगों को कोई खास काम करने के निर्देश देते हैं और इस तरह शरीर की अलग-अलग प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं।

अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों के रसायनों को अंतःस्त्रावी रस या हार्मोन कहते हैं। हमारे शरीर में कई प्रकार के हार्मोन होते हैं।

लड़की की शारीरिक संरचना

शरीर के बाहरी बदलाव तो आसानी से दिख जाते हैं पर अंदर होने वाले बदलाव दिखते नहीं। जैसे कि हमें पता है कि बच्चा माँ की कोख में बढ़ता है, परन्तु हम सब को शायद यह नहीं पता होगा कि कोख अंदर से कैसी दिखती है। इन बदलावों को समझने के लिए हमें अपने शरीर की अंदरूनी रचना को समझना होगा।

पेट

गर्भाशय

योनि मार्ग

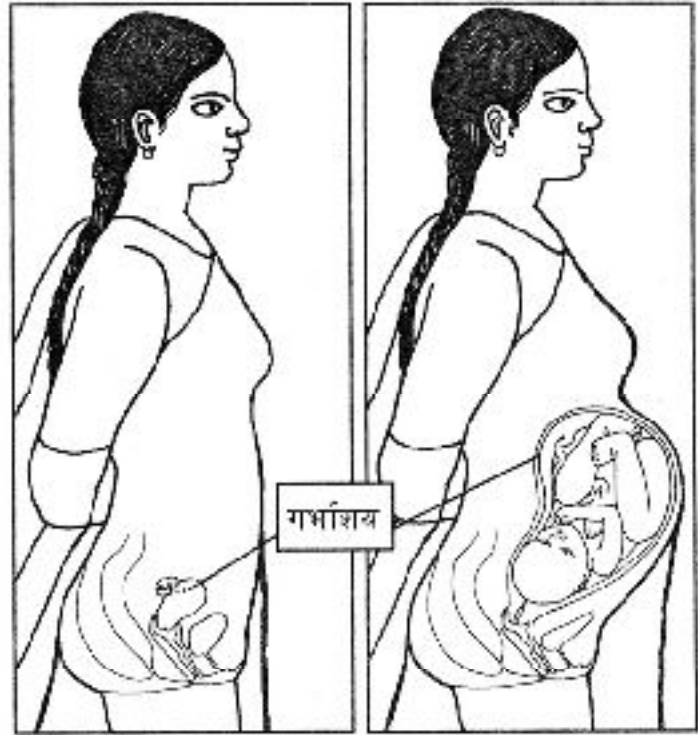
दाईं टांग

बाईं टांग



कोख की अंदरूनी रचना यहाँ दिखाई गई है। बच्चादानी या गर्भाशय एक ऐसा अंग है जो गुब्बारे की तरह फैल सकता है। जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता है यह फैलता जाता है।

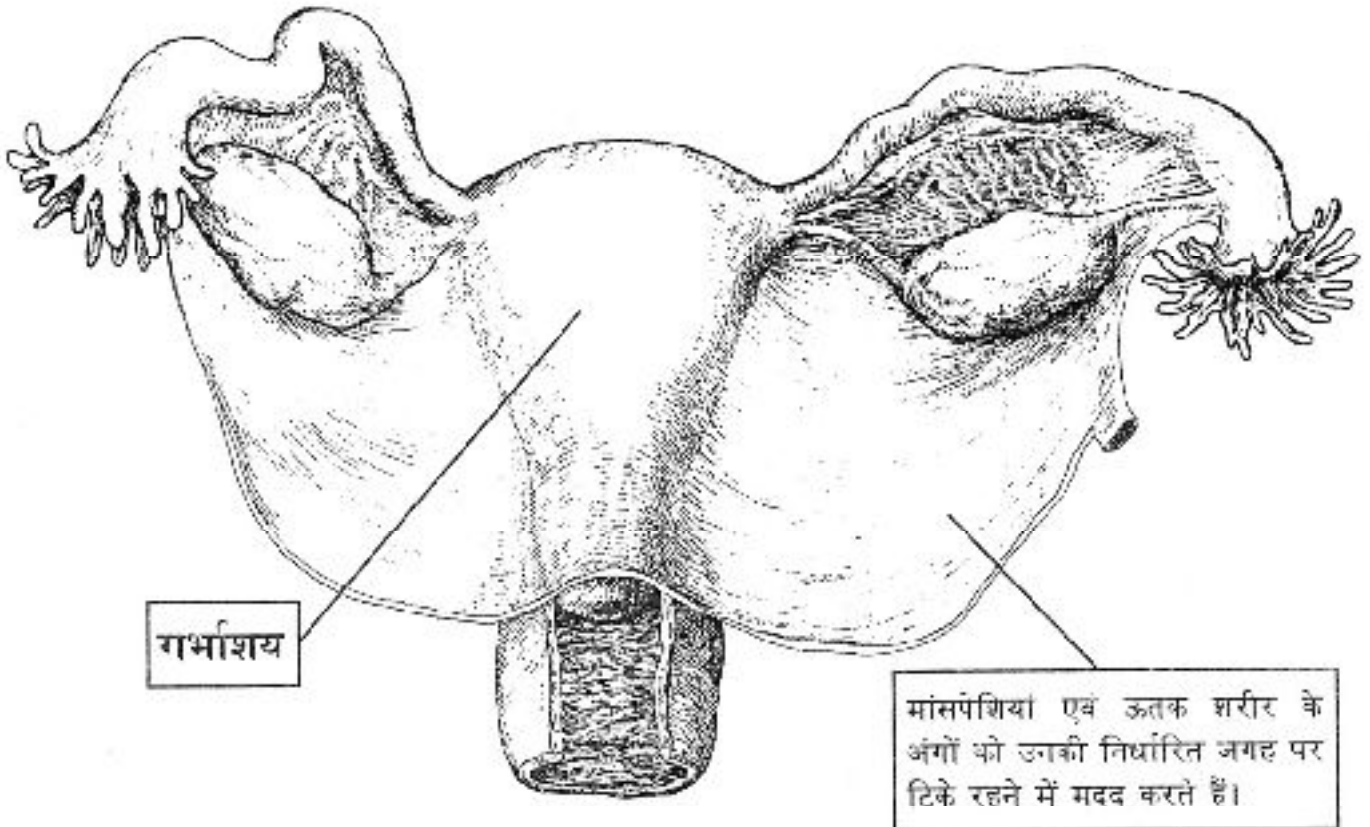
बाजू से देखने पर



महिला जिसे गर्भ नहीं ठहरा है

गर्भवती महिला

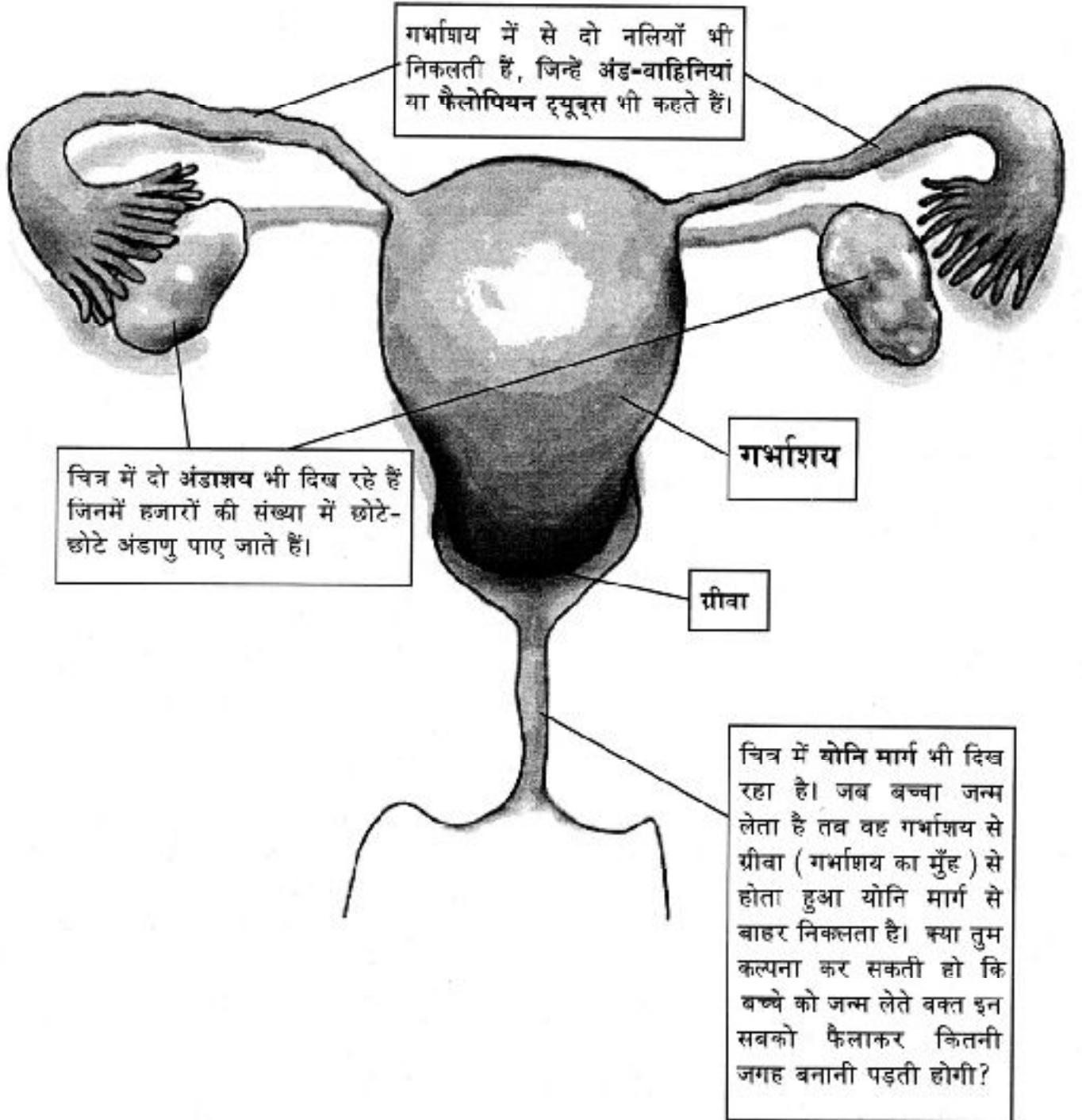
महिला के प्रजनन अंगों को यदि शरीर के बाहर निकाल कर देखा जाए तो वे कुछ इस तरह दिखेंगे।



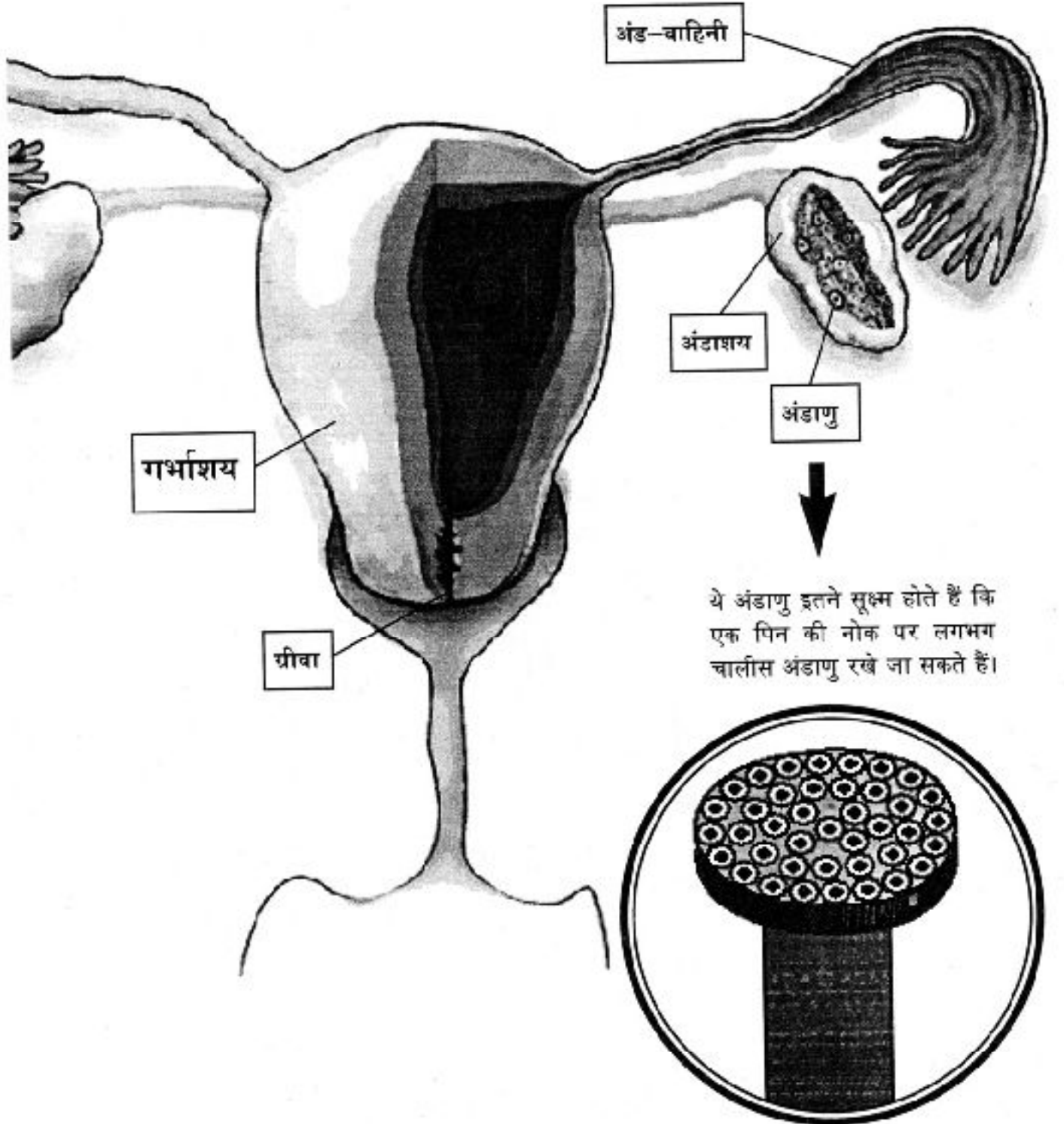
गर्भाशय

मांसपेशियाँ एवं ऊतक शरीर के अंगों को उनकी निर्धारित जगह पर टिके रहने में मदद करते हैं।

जब गर्भाशय में बच्चा नहीं होता तब बच्चेदानी छोटी दिखती है, करीबन अपनी मुट्ठी के बराबर।

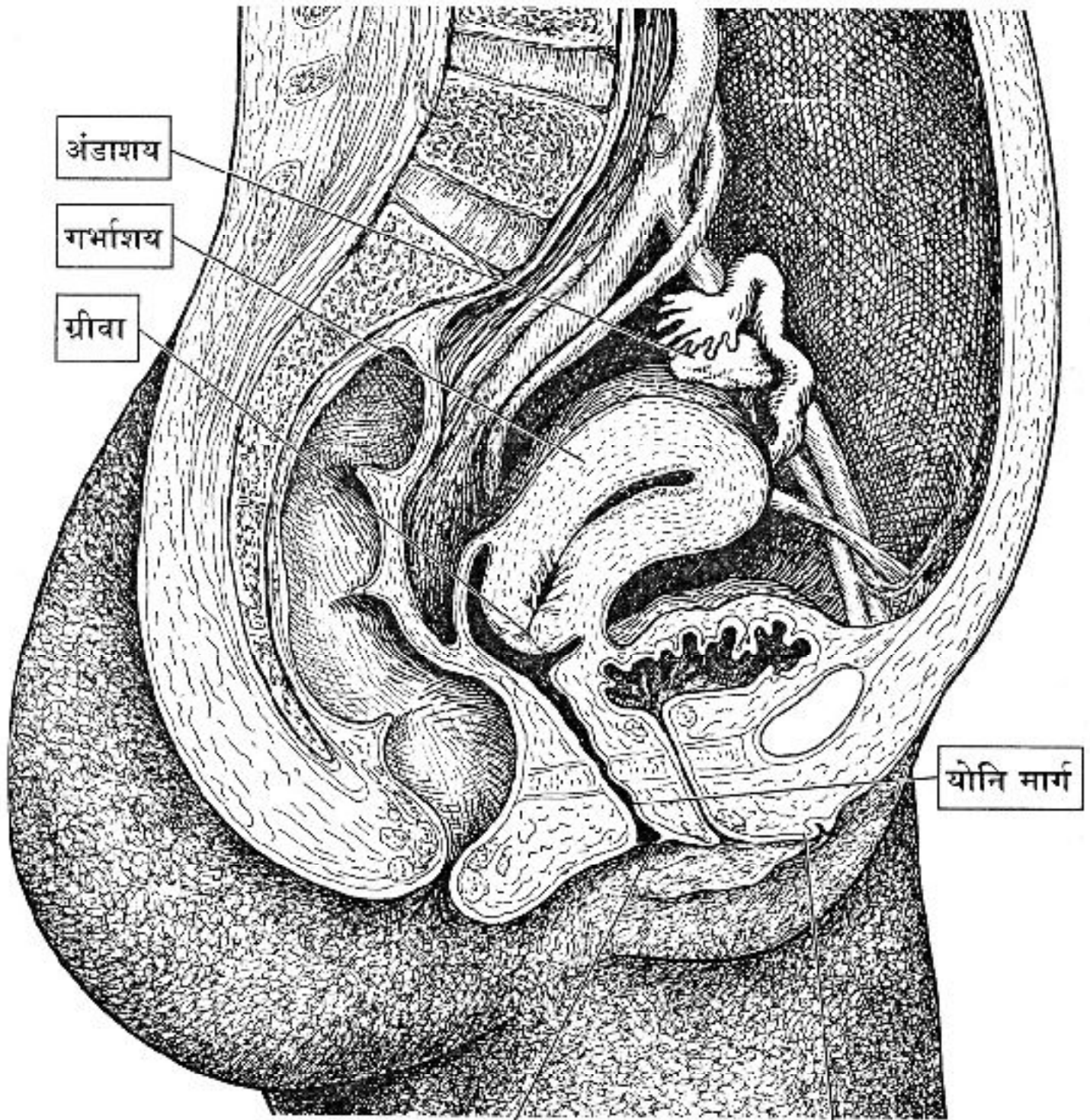


ये अंग शरीर के अंदर कैसे दिखते हैं?



बाजू से देखने पर





अंडाशय

गर्भाशय

ग्रीवा

योनि मार्ग

योनि पटल - हाइमन - एक पतली-
सी झिल्ली जो अक्सर योनि द्वार को
आंशिक रूप से ढके रहती है।

भगशिशुन - क्लिटोरिस - वह अंग जो यौन
उत्तेजना के प्रति अत्यन्त संवेदनशील होता है
और जिसके उत्तेजित होने पर सुख मिलता है।