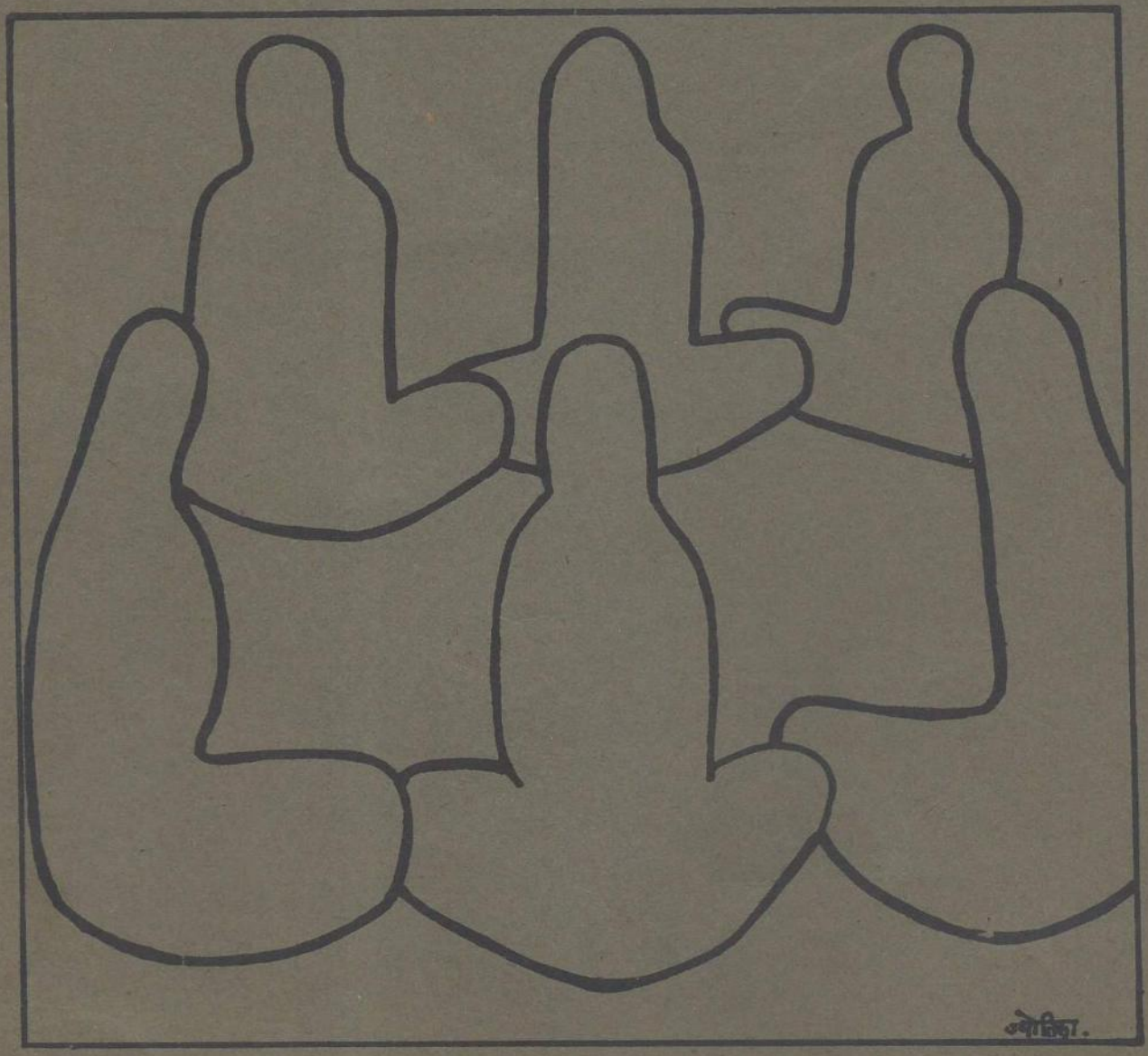
हमारा शरीर
हमारा हक़



पुस्तिका मूल्य-7 रु.

सितम्बर 1986

दूसरा संस्करण अगस्त 1990

लेखिका व कलाकार : ज्योतिका विर्दी

प्रकाशन : जागोरी समूह

प्रतियाँ निम्न पते पर प्राप्त की जा सकती हैं।

भूमिका

हम औरतों को दबाने के लिए इस समाज में हमारी बच्चे पैदा करने की शक्ति का पूरा फायदा उठाया गया है। जहाँ समाज हमें एक ओर माँ और देवी का रूप देकर हमें बड़े-बड़े त्याग करने पर मज़बूर करता है, वहाँ दूसरी ओर हमारी मर्जी के खिलाफ, हमें सोचने का मौका दिये बैगर हमसे बच्चे पैदा करवाये जाते हैं। हमारे जीवन के सुनहरे सालों को जिनमें हम दुनिया को देख समझ सकते हैं, अपना विकास कर सकते है, हमसे छीन लिया जाता है। बच्चे पैदा कर उन्हें बड़े करने का सिलसिला हमें घर की चारदीवारी में कैद कर के रख देता है।

मध्यम वर्ग की औरत के लिये माँ – एक घरेलू औरत – यही उसकी पहचान का दायरा बन जाता है। घर और बच्चा का सारा काम करने के बावजूद, सामाजिक रूप से उसकी पहचान होती है – "वो काम नहीं करती।" वो अधिकतर घर के बाहर के काम की दुनिया से अलग हो कर रह जाती है। जहाँ तक कामकाजी औरत का सवाल है वो तो दोहरे काम के बोझ को ढोने पर मजबूर है ही।

फिर बच्चे पैदा करना और उन्हें बड़ा करना बहुत भारी और मुश्किल काम है। कभी कभी तो जचकी खेत पर काम करते समय ही हो जाती है। कामकाजी औरतों को तो मजबूर हो कर जचकी के तुरन्त बाद दिहाड़ी कट जाने के डर से काम पर जाना पड़ता है। फिर डेढ़ – दो साल तक बच्चे को गोद में लेकर काम करना, उसे दूध पिलाना, उसके जागने पर जागना और सोना, बीमार होने पर देखभाल करना, उसके रोने पर उसे चुप कराना और उसके बड़े होने की चिन्ता सिर पर ढोना – हम सब मायें जानती हैं कि बच्चा पैदा करके उसे बड़ा करना कोई आसान या सरल काम नहीं। इसमें मेहनत, पसीना, ढेर समय, उदारता और कभी न खत्म होने वाली सहनशीलता चाहिए।

छोटी उम्र में शादी, एक के बाद एक बच्चे और परिवार चलाने की जिम्मेदारी – हम बस इसी में घिर जाते हैं। अगर सोच समझकर चुनना भी चाहें कि हम कितने बच्चे पैदा करेंगे तो पति का सहयोग नहीं मिलता। आदमी के लिए एक और बच्चा हमेशा दूर की बात रहती है, पर औरत के शरीर से वो पेट में पड़ते ही जुड़ जाती है। औरत के शरीर से सम्बन्ध, कब और कैसे हो – ये फैसला भी हमारे हाथ में नहीं। हमसे तो सलाह तक नहीं ली जाती है इसे तो बस हम पर जबरदस्ती थोपा जाता है।

घर और बच्चे देखने का काम हम ज़रूर करते हैं लेकिन जिस तरह एक बंधुआ मज़दूर मालिक का काम करके भी मालिक पर निर्भर रहता है और पैसों की ज़रूरत के लिये मालिक से दबता रहता है, वैसी ही हालत औरत की है। वो बंध जाती है ज़िन्दगी भर एक आदमी से। उसका घर चलाती है, उसके बच्चों को पालती है, पति की सेवा करती है – उसके बावजूद उसका अपना कुछ नहीं। अपने जीवन पर उसका कोई हक नहीं। उसे मजदूरी नहीं – रोटी, कपड़ा, छत मिलती है। हमारे शरीर पर बार-बार हमला होता है। जचकी गर्भ – जचकी – ये सिलसिला बन्द ही नहीं होता। बच्चे को सूखते स्तनों से दूध पिलाना, खासकर जब मां को खुद पूरी खुराक नहीं मिलती। ऊपर से पूरी ज़िन्दगी काम ही काम...

हम औरतें कब बच्चे पैदा करेंगी, कितने बच्चे पैदा करेंगी इन बातों का सीधा सम्बन्ध हमारे शरीर से है। पर हमारे इस शरीर के बारे में फैसले करने वाले कई हैं –

पति, परिवार, ससुराल, समाज, राज्य सत्ता

हमारा शरीर इन सबके हाथों में एक बच्चे पैदा करने वाली मशीन है जिस पर ये सभी नियंत्रण करना चाहते हैं।

क्यों हम अपने शरीर, और जीवन पर नियंत्रण नहीं कर पाते? शायद इसका एक कारण यह है कि हमें जानकारी की कमी है। पुरुष प्रधानता को बदलने के लिए एक लम्बे संघर्ष की ज़रूरत को पहचानते हुए हम जानकारी हासिल करने की प्रक्रिया को शुरू कर सकते हैं। जानकारी से हमें ताकत और आत्मविश्वास मिलता है। जानकारी हासिल

करने के कुछ जाने पहचाने ठिकाने तो हैं ही, जैसे सरकारी परिवार नियोजन केन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र वगैरह। पर इन जगहों पर जाने के अनुभव, खास तौर से गरीब अनपढ़ औरतों के काफी कड़वे और अपमानजनक रहे हैं। न तो औरतों को कुछ अच्छी तरह से समझाया जाता है और न ही उन्हें कुछ समझने के काबिल समझा जाता है। गर्भ रोकने का जो भी तरीका औरतों पर थोपा जाता है उसमें ढंग से, लगातार और कम से कम जो जांच होनी चाहिये, वो भी नहीं होती। क्योंकि परिवार नियोजन के प्रति जो सरकारी रवैया है वो एकदम साफ है – जन्मदर, मृत्युदर, बढ़ती आबादी के आंकड़ों को कम करना – इस सब के बीच बच्चे पैदा करने वाली औरत कहीं कोई मायने नहीं रखती।

लेकिन हमारे लिये

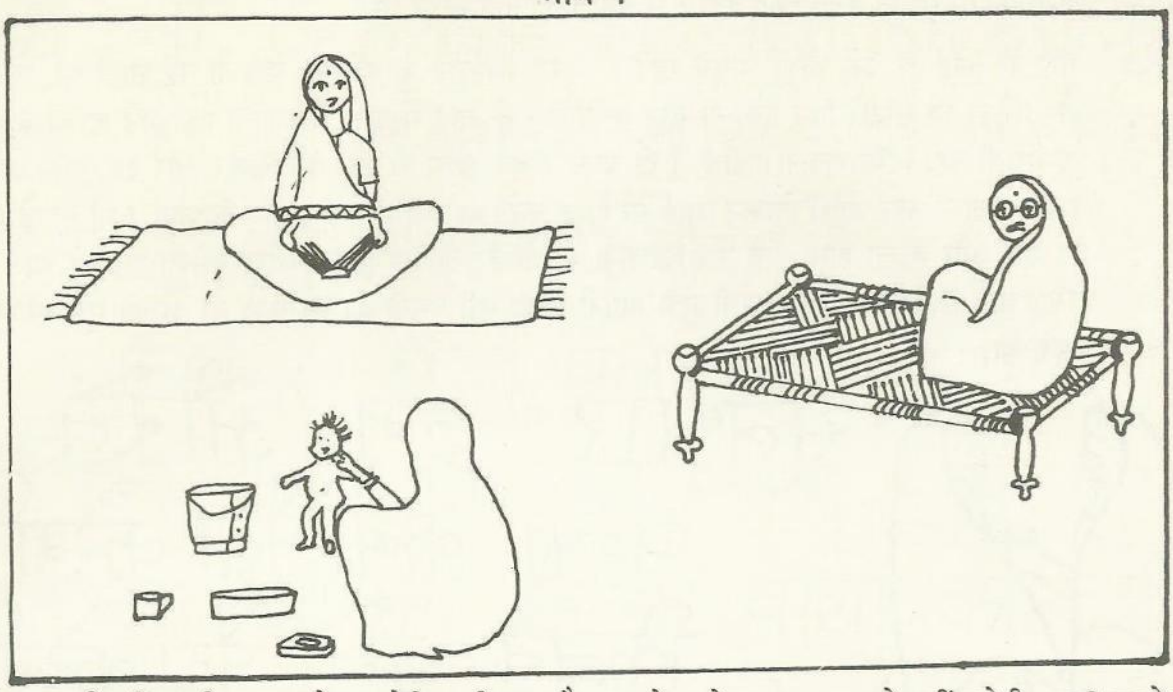
हमारी ज़रूरतें, हमारे हालात, परिवार में हमारा दर्जा

जानकारी की ज़रूरत, साथ में अपना फैसला लेने का मौका,

ये सब कहीं भी चित्र में नहीं दिखाई देता!

जब तक हमें पूरी जानकारी नहीं दी जाती, जब तक गर्भ रोकने के सारे तरीके हमें नहीं समझाये जाते, तब तक कोई भी औरत ये तय करने के हालात में नहीं कि वो कौनसा तरीका अपनायेगी। फिर अलग अलग औरतों की ज़रूरतों और हालातों में भी फर्क होता है। यही सोच कर हमने ये पुस्तिका लिखने की कोशिश की है। ये जानकारी हासिल करने के रास्ते पर एक छोटा सा कदम है। उद्देश्य यही है कि हम इन जानकारियों को आपस में बांटें और इसे गहराई से समझें ताकि हर औरत अपने शरीर की ज़रूरतों और अपनी सामाजिक-आर्थिक परिस्थिति के अनुसार ये तय कर सके कि उसके लिये सबसे अच्छा तरीका कौन सा है।

भाग-1



मौसी : अरी मुनिया तीन बरस हो गए तेरी शादी हुए और मायके जाते हुए। बता बच्चे नहीं करेगी क्या ? बच्चे नहीं करेगी तो तेरा घर-गृहस्थी में ध्यान कैसे लगेगा ?

मुनिया: अभी क्या जल्दी है मौसी ? एक तो शादी इतनी जल्दी करा दी 17 बरस में ही। मैंने कितना कहा था कि पढ़ाई पूरी कर लेने दो लेकिन आप लोगों की ज़बरदस्ती से शादी करनी पड़ी। अब आप चाहते हैं कि मैं अपने पढ़ने-लिखने के दिन भी बच्चे पैदा करने और उनकी परवरिश में खो दूं। जो छोटी-मोटी नौकरी लगी है, उसे भी गवां दूं। और बस घर की चारदिवारी में बच्चों के साथ कैद हो जाऊँ।

मौसी: अभी तक तेरी तीखा बोलने की आदत नहीं गई। पर तू औरत कैसी है ? भला मां बनने से कोई क़ैदी हो सकता है ? अरी मां तो देवी होती है। मां की ममता एक अनोखी चीज़ है। औरत की ममता ही होती है जो उसे इतने बड़े-बड़े त्याग करने की शक्ति देती है।

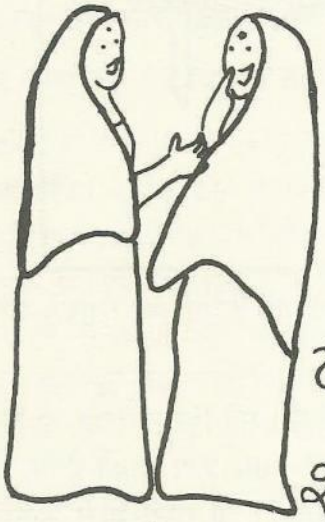
सन्तोष: (मुनिया की बड़ी बहन) रहने दो मौसी त्याग की बातें। जैसे मां बच्चों के कारण रगड़ती रहती है, पिसती रहती है, कुढ़ती रहती है, उसकी तो कोई बात ही नहीं करता।

मौसी : तू भी अब उल्टा सोचने लग गई। तेरा दिमाग भी खराब हो गया है तेरी छोटी बहन की तरह। अजी बच्चे पालने में क्या रगड़ा ? हमने भी तो बच्चे किए हैं। मेरे तो दस बच्चे पैदा हुए थे – **अपने आप ही पल गए।**

सन्तोष: क्यों झूठ बोलती हो मौसी ? मेरे तो सिर्फ चार हुये पर कोई भी अपने आप नहीं पला। असलियत तो ये है –
चाहे अपने लिए खाने को कम मिले, बच्चे को दूध पिलाते रहो
काम करते बच्चे को साथ झुलाओ
रोते हुए को चुप कराओ
बीमारी होने पर रात-रात परेशान रहो
उसके टट्टी पेशाब के गीले बिस्तर को हज़ार बार धोओ
उसके बढ़ते शरीर के कपड़े जोड़ने के लिए परेशान रहो
मेरा तो कोई बच्चा ''अपने आप नहीं पला''।

मुनियाः जीजी तूने फिर इतने बच्चे किए क्यों? ये सब पहले नहीं सोचा था?

सन्तोषः अरी हर कोई तेरे जैसे थोड़ी सोचते रहते हैं अपनी ज़िन्दगी के बारे में। मेरी तो नई शादी थी, छोटी उम्र थी – तेरे से भी छोटी। फिर एक-दो-तीन बच्चे होने के बाद महसूस होने लगा कि इतने बच्चों का काम, ज़िम्मेवारी नहीं निभा सकती। बीच में दो बच्चे होकर खत्म हो गए थे। फिकर और डर लगने लगा कि कहीं बच्चा न ठहर जाए। लेकिन सिर्फ मेरे फिक्र करने से क्या होता है। चीनू के पापा कभी मानते ही नहीं थे। एक और बच्चा होगा – तो उसे खिलाना भी तो है। लेकिन उनका रवैया हमेशा एक ही था – बच्चा होगा, बाद में देखी जाएगी, अभी मुझे अपनी इच्छा पूरी करनी है। पर फल तो उसका मुझे ही भुगतना पड़ता था।



सूत्रधार : हम औरतें बच्चा कब पैदा करेंगी, कितने बच्चे पैदा करेंगी, यह सारी बातें हम औरतों के शरीर से जुड़ी हैं जिसका असर हमारी पूरी ज़िन्दगी पर पड़ता है।

अपने शरीर और ज़िन्दगी पर निर्णय करना हम औरतों के हाथ में ही होना चाहिए। लेकिन कैसे?

हमें जानकारी नहीं है।

हमारा शरीर कैसे काम करता है?

बच्चा कैसे पैदा होता है?

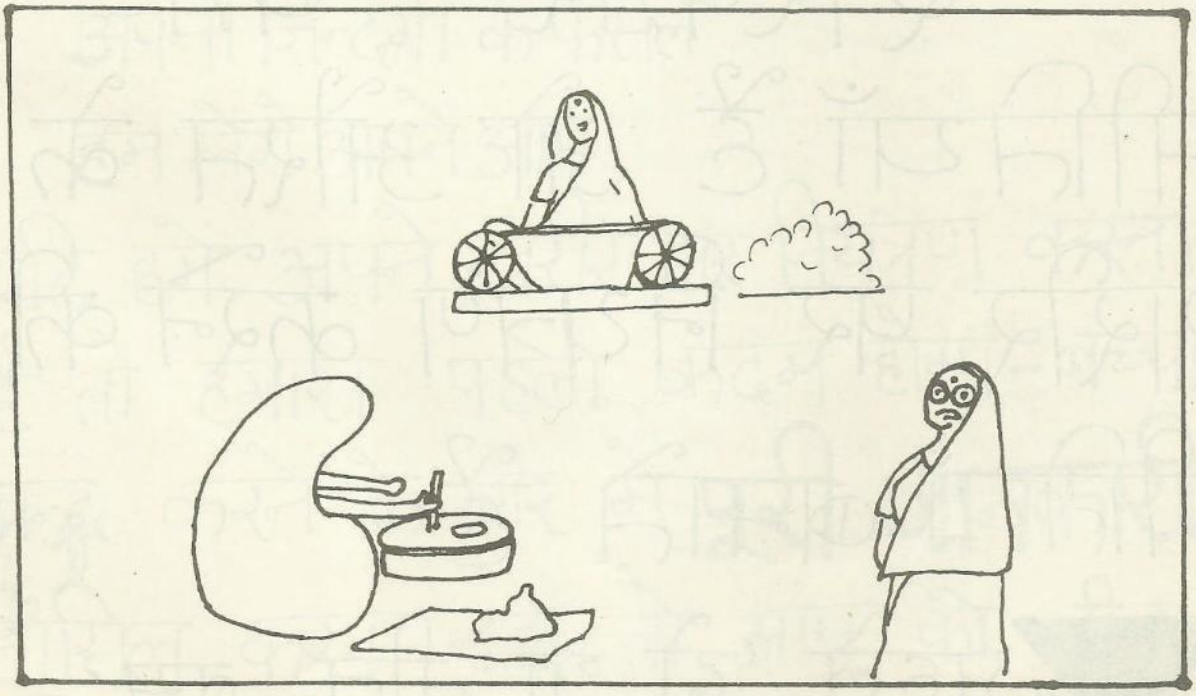
बच्चा पैदा होने का ख़तरा कब ज्यादा है?

कुछ भी ठीक से नहीं पता है। इसके बारे में अलग-अलग बातें कान पर ज़रूर पड़ती हैं। लेकिन सच क्या है–

कहाँ से पता चले? कौन बताए?

हाँ डाक्टर के पास जा सकते हैं पर वो कौनसा आसान है? घर वालों की मर्ज़ी के बगैर क्या कर सकते हैं?

चलो कान्ता के ससुराल में चल कर देखें वहाँ क्या हो रहा है।



सासजी: जब तक बहू को एक लड़का न हो जाए तब तक ऑपरेशन की बात सोचना भी नहीं। आखिर लड़का होगा तभी तो वंश चलेगा।

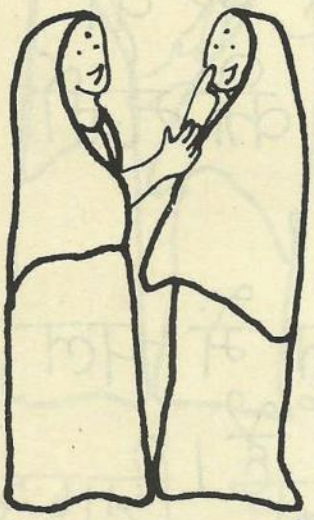
बहू : लेकिन इसी इन्तज़ार में पांच लड़कियां हो गईं। मैं तो कल जाकर डाक्टर से सलाह लूंगी।

जेठानी: अरी तुझे क्या मालूम डॉक्टर कैसा बर्ताव करते हैं? मुझे तो अपनी बात याद आती है तो रोना आता है। हम गरीबों से तो ऐसे बात करते हैं जैसे हम कोई जानवर हों।

बिना समझाए-बुझाए कॉपर टी फंसा दिया।

अपनी गली में ही देख लो। जब एमरजेन्सी में नसबन्दी का दौर चला था तो सबका ऑपरेशन कर दिया या कॉपर-टी चढ़ा दिया।और अब हालत देखो किसी को कमर दर्द तो किसी के पांवों में दर्द।

हम औरतों के घर का काम क्या डाक्टर करने आयेंगे ?



और क्या अकेले डाक्टर की ग़लती है ?

हाँ कुछ हद तक ज़रूर, लेकिन डाक्टर के ऊपर हमारी सरकार की नीतियाँ हैं जो औरत के शरीर पर नियंत्रण करने की नीतियाँ बनाते हैं

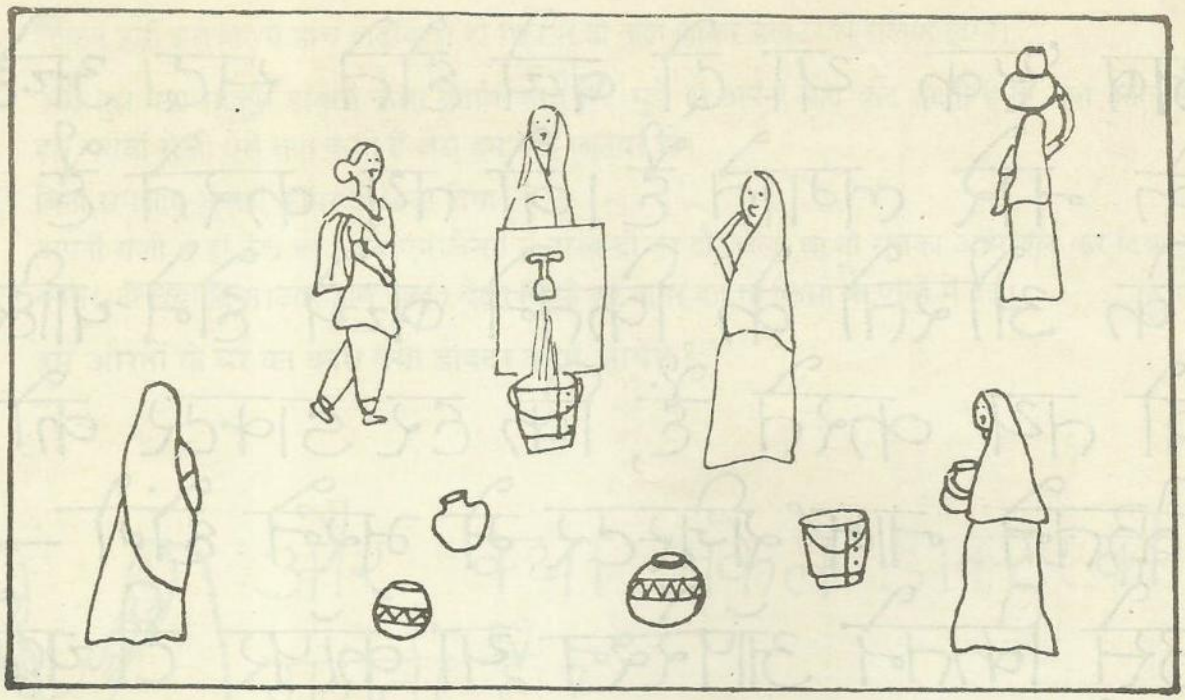
▼ पहले 'दो या तीन बस'

अब 'एक - या दो बच्चे होते सदा अच्छे' के नारे लगाते हैं। वो तय करते हैं कि औरतों के कितने बच्चे होने चाहिए वो तय करते हैं, कि हर डाक्टर को कितने नाम रजिस्टर में भरने होंगे - उसे कितने ऑपरेशन या कॉपर टी चढ़ाने होंगे।

सास पति या हो परिवार
डाक्टर हो या सरकार

अपनी ज़िन्दगी के फैसले
हम लेंगे अपने आप

यदि हमें अपने शरीर पर नियंत्रण करना है तो हमारा पहला कदम होगा - बच्चा बन्द करने के बारे में **पूरी जानकारी** हासिल करना नहीं तो आप को भी इन बहनों जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।



चम्पा: अरी लता अगर तुझे बच्चा रोकना है तो जाकर सेन्टर में ऑपरेशन क्यों नहीं करवा लेती ?

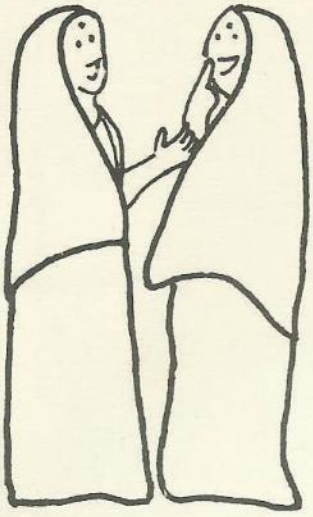
लता: मैं तो कब से करवाना चाह रही हूं, घर वाले नहीं मान रहे। और फिर अगर उन्हें बाद में पता चल गया तो पता नहीं गुस्से में क्या कर डालेंगे।

ऊषा: तो फिर तुम दोनों मियां बीबी आपस में ही कुछ सलाह कर लो। देख आजकल तो कई तरीके निकले हैं। घर के बड़ों को क्या मालूम होगा कि तुम लोग ऑपरेशन के बिना ही बच्चा रोकने की तरकीब कर रहे हो।

लता: हां उसका तो मैं पता कर सकती हूं। कोई तरीका निकालना होगा।

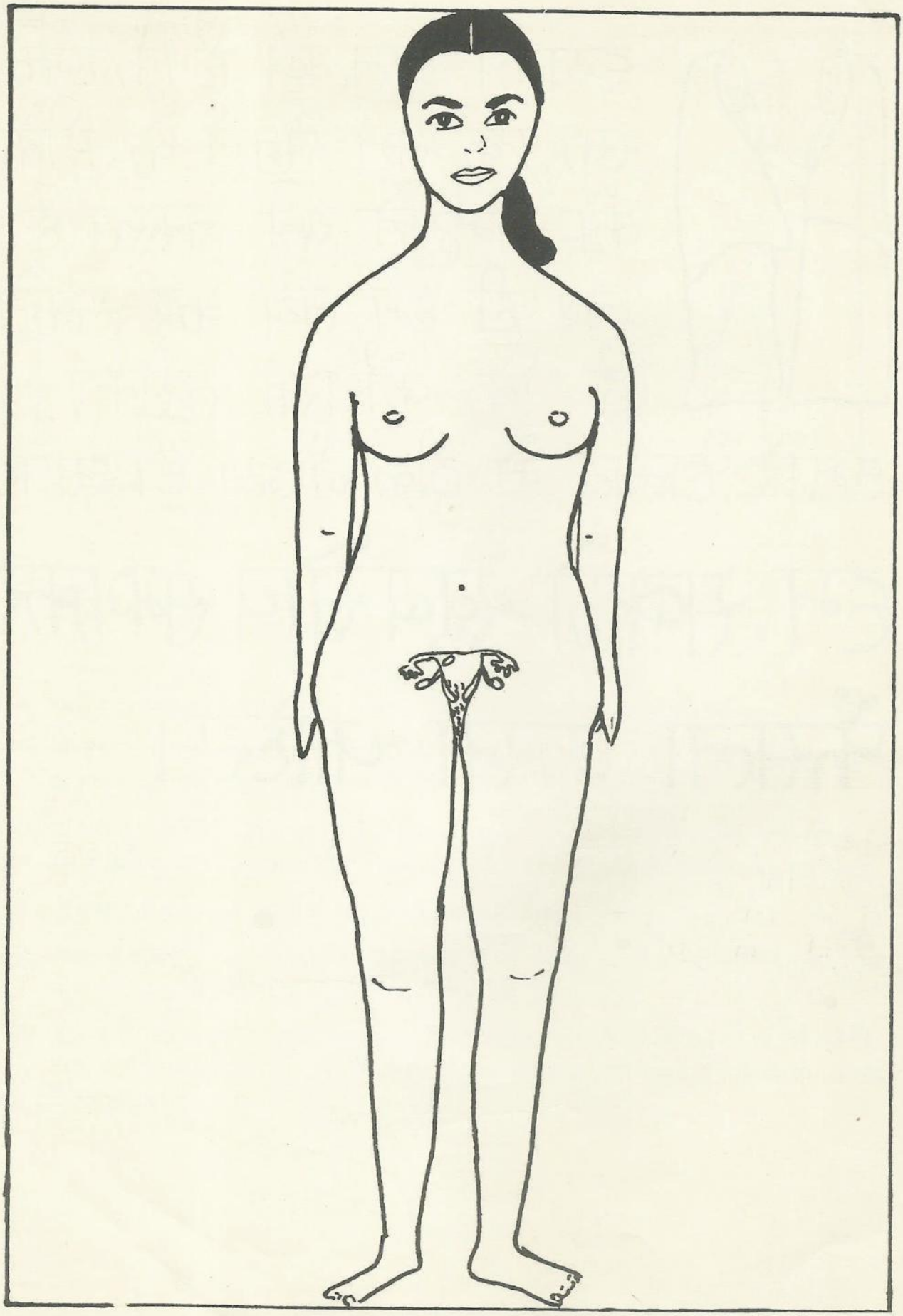
गुड्डी: चल तेरा आदमी तो ठीक है, उससे तू सलाह तो कर सकती है। मेरा आदमी तो मेरी ज़रा नहीं सुनता। मुझे तो चुपचाप कुछ गोलियां या सूई मिल जाए तो मैं वो ले लूं।

चम्पा: अरी ये गोलियों का चक्कर इतना आसान नहीं है। पांच साल पहले मैंने भी कोशिश की थी इसे लेने की। इसमें कभी-कभी कुछ नुक्सान भी हो सकता है। और उन औरतों को जिन्हें कुछ अलग बीमारी हो, उन्हें तो ये हरगिज नहीं लेनी चाहिए।

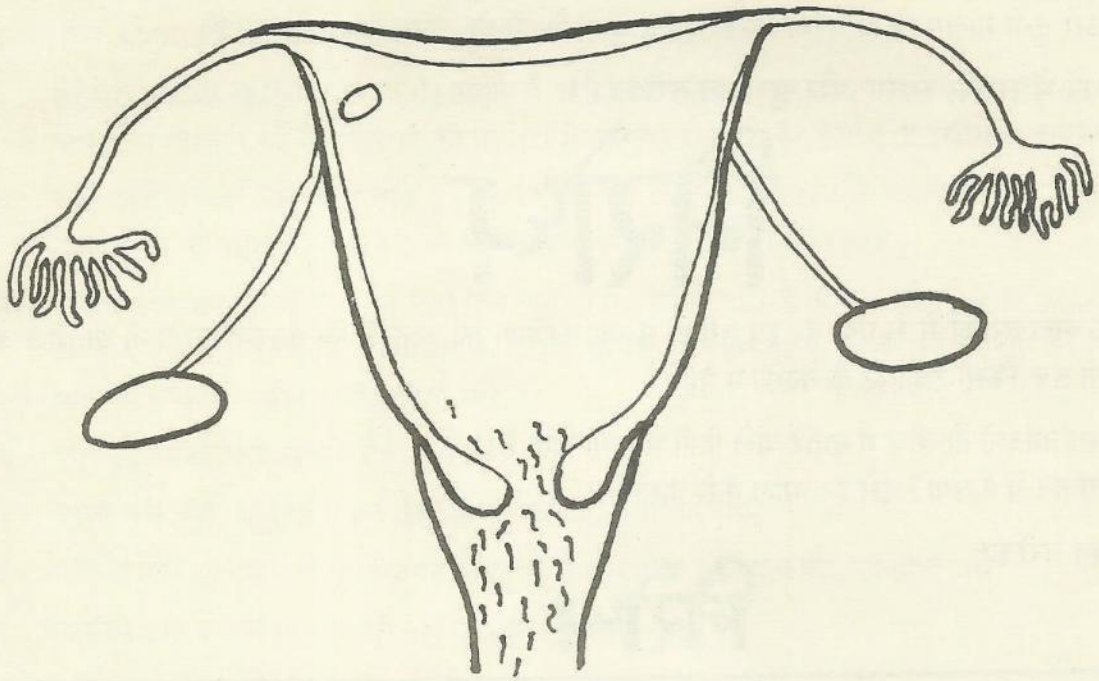


इसका मतलब है कि हमको एक एक गर्भ रोकने के तरीके को समझने की ज़रूरत है। तब ही हम तय कर सकते हैं कि कौनसा तरीका हमारे हालात में ठीक बैठता है। इसपर

हम सबको खूब सोच समझकर फैसला करना चाहिए।



अगर बच्चों की रोकथाम करनी है तो पहले हमें ये समझना होगा कि बच्चा कैसे ठहर जाता है।



औरत के अंडे और आदमी के बीज के मिलने से बच्चा ठहर जाता है। **औरत के अंडे में सिर्फ 'क' बीज होता है,** जबकि पुरुष के बीज में **'क' और 'ख' बीज दोनों** होते हैं। हर महीने औरत के एक **अन्डकोष** में से एक **अंडा** फूटता है और **बच्चेदानी** की ओर बढ़ता है। यदि इन दिनों में औरत आदमी के साथ शारीरिक सम्बन्ध रखे तो आदमी का **वीर्य** औरत की **योनी** में चला जाता है। अगर **आदमी का 'क' बीज** औरत के अन्डे से मिल जाए तो **लड़की** ठहर जाती है और अगर **आदमी का 'ख' बीज** अंडे से मिल जाए तो **लड़का** ठहर जाता है। इससे यह बात साफ होती है कि लड़का या लड़की के पैदा होने में **आदमी ही ज़िम्मेदार है।**

सरला : मैं और मेरा आदमी बच्चे चाहते ही नहीं है, इसलिए मैं सोचती हूं कि एक ही उपाय है कि हम साथ सोयें ही ना।

कान्ता : जब मेरी इच्छा नहीं होती रोज़-रोज़ साथ सोने की तो उसे बैचनी सी होती है।

प्रेमा : अरे तुम्हें मालूम तो होगा कि आजकल तो बच्चे रोकने के अलग-अलग तरीके हैं।

सभी तरीकों में सरल, सस्ता और सुरक्षित तरीका है।

निरोध

यह रुकावट वाले तरीकों में से एक है। इन तरीकों में यह कोशिश की जाती है कि आदमी का पानी या बीज औरत की बच्चेदानी तक किसी रुकावट के कारण न पहुँचे।

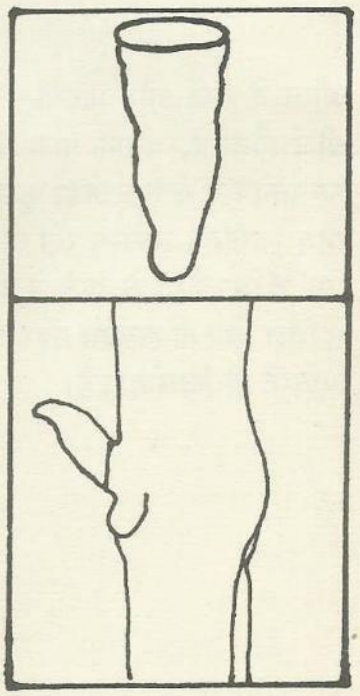
लता : मेरा आदमी तो बीच में खतरे वाले दिनों में लगा लेता है।

कान्ता : लेकिन ये है क्या? इसे इस्तेमाल कैसे करते हैं?

इस्तेमाल का तरीका

निरोध

यह एक पतले रबड़ की थैली की तरह होती है जिसे आदमी औरत के साथ सोने से पहले अपने लिंग के ऊपर चढ़ा लेता है। निरोध को लिंग पर चढ़ाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसमें कुछ हवा ना रुके ताकि जब उसमें सफेद पानी भर जाए तो वह फट ना जाये। आम तौर पर इसे पहनने से गर्भ नहीं ठहरता।



इससे रति रोग से भी बच सकते है। निरोध कई जगहों से मिल सकता है। स्वास्थ्य केन्द्र या दवाई की दुकानों में यह आसानी से मिलते हैं। इसकी कुछ किस्में मंहगी और कुछ काफी सस्ती होती हैं। तीन का दाम पच्चीस पैसा है। इस तरीके में आप डाक्टर पर बिल्कुल नहीं निर्भर हैं – सिर्फ अपने आप पर निर्भर हैं।

ध्यान देने वाली बात

- निरोध में छेद नहीं होना चाहिए।
- लिंग पर चढ़ाते हुए ख्याल रखना चाहिए कुछ हवा निरोध में न रहे, नहीं तो यह फट सकता है, और आदमी का पानी औरत के बच्चेदानी में जा सकता है।
- लिंग को स्त्री की योनी से निकालते समय निरोध पर अंगुली रखकर निकालना चाहिए ताकि निरोध योनी के अन्दर ही लिंग के ऊपर से न उतर जाये।
- इसे एक ही बार इस्तेमाल करके फेंक देना चाहिए।

खतरा

निरोध इस्तेमाल करने में कोई भी खतरा नहीं है। औरत और मर्द के लिए यह बिल्कुल सुरक्षित और आसान तरीका है।

शीला : मेरा आदमी तो निरोध बीच में खतरे वाले दिनों में लगा लेता है।

प्रेमा : हाँ मेरा आदमी तो फिकर करता है। कहता है जो हो गये सो ही बहुत हैं। पिछली बार बच्चा ठहर गया था तो सूई से गिरवाने की कोशिश भी की पर नहीं गिरा। एक साल से हम निरोध ही इस्तेमाल कर रहे हैं।

गीता : सारे आदमी एक जैसे थोड़े होते हैं। हर आदमी को थोड़े ही डर होता है बच्चा ठहर जाने का। वो तो अपने सुख की सोचता है। निरोध का इस्तेमाल करना तो बिल्कुल नहीं चाहता!

जानकी : निरोध इस्तेमाल करके मज़ा या सुख कम नहीं होता। हमारी गली में तो एक औरत थी जो खुद निरोध की जाँच करती थी। खींच के, फूंक मार के देखती थी कि रबड़ तगड़ा है, उसमें छेद तो नहीं है। फिर अपने पति को इस्तेमाल करने के लिए देती थी।

शीला : हाँ खुद भी तो चढ़ा सकती है।

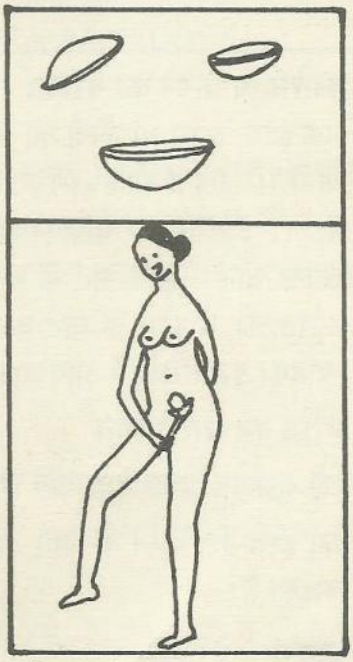
हसीना : अजी बस करो, यदि पति मान जाये तो इससे बढ़िया तरीका नहीं।

लैला : पति ना माने तो दूसरे भी तो रुकावट के तरीके हैं जो औरतें इस्तेमाल कर सकती हैं जैसे

गीता : डायफ्राम के बारे में तो सुना भी नहीं है, कैसे इस्तेमाल करते हैं?

डायफ्रम

इस्तेमाल का तरीका



डायफ्राम एक पतले रबड़ की कटोरी की तरह होती है। आदमी के साथ सोने के पहले औरत इसे अपनी योनी के अन्दर बच्चेदानी के मुँह पर चढ़ा लेती है।

अलग-अलग महिलाओं के लिए डायफ्राम के अलग-अलग नाप होते हैं। अपना नाप चुनने के लिए दाई या किसी स्वास्थ्य कार्यकर्ता की ज़रूरत है।

आदमी के साथ सम्बन्ध रखने के छै घंटे बाद तक डायफ्राम को वहीं रखना चाहिए।

अगर इस पर गर्भ रोकने वाली क्रीम (मल्लम) या जैली इसके दोनों तरफ लगाई जाये तो मर्द के बीज के रुकावट के साथ बीज का नाश भी हो जाता है।

इस तरीके को अगर निरोध के साथ इस्तेमाल किया जाए तो यह लगभग पक्का और सबसे बेहतर तरीका है। डायफ्राम बहुत सस्ते में किसी भी दवाईयों की दुकान में मिल सकती है। इस तरीके में डाक्टर पर निर्भरता कम है और अपने पर ज़्यादा।

ध्यान देनी वाली बात

- डायफ्राम साफ और सुरक्षित जगह में रखना चाहिए।
- डायफ्राम की नियमित तरीके से जाँच होनी चाहिए और हर साल बाद नई लगानी चाहिए।
- उसे धो कर सुखा कर रखना चाहिए।

खतरा

जिन औरतों को डायफ्राम इस्तेमाल करने में दर्द हो उन्हें दूसरा तरीका अपनाना चाहिए।

फातिमा : अरे छोड़ो ये सब बात, मैं तो लड़ाई झगड़ा कर लेती हूँ। पन्द्रह दिन के लिए मेरा आदमी घर आता है – और पन्द्रह दिन वो काम पर रहता है। तो बस पन्द्रह दिन के लिए मैं झगड़ा कर लेती हूँ – छुटकारा पा लेती हूँ। फिर जब पन्द्रह दिन के लिए वो चला जाता है तो आराम रहता है।

अनीता : अजी कहाँ सुनते हैं। आदमी तो साफ कह देते हैं – 'इसी काम के लिए तो घर में औरत लाते हैं।'

लक्ष्मी : शराबी आदमी से तो और भी तकलीफ़ होती है। मना करो तो बस मारा-पीटी शुरू कर देते हैं।

लता : शराब पीये बग़ैर भी तो आदमी साथ सोने के लिए तंग करते हैं।

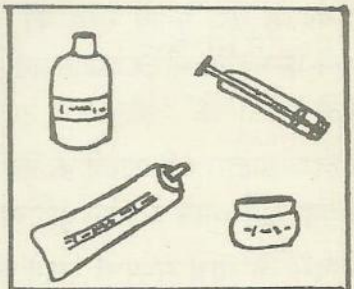
जानकी : आदमी की आदत छोड़ो। पर जहाँ तक बच्चा करने का या न करने का सवाल है, एक औरत चाहे भी तो क्या कर सकती है? परिवार के दस जने पीछे पड़ जाते हैं।

इसलिए तो ऐसे तरीके चाहिए जिन पर औरतों का ''कन्ट्रोल'' हो। डायफ्राम के साथ या जैसे डायफ्राम के अलावा और भी चीज़े हैं जिनके इस्तेमाल से गर्भ का ठहरना रोका जा सकता है। जैसेः–

गर्भ रोकने वाले झाग, क्रीम, जैली इत्यादी

इस्तेमाल करने का तरीका

यह झाग, क्रीम या जैली को एक विशेष दवा लगाने वाली चीज़ से अपनी योनी में डालना चाहिए। जितनी बार संबंध हो उतनी बार (संबंध होने के पहले) इसे लगाना चाहिए। संबंध के लगभग तीन घंटे तक इसे वहीं लगे रखना चाहिए ताकि मर्द के बीज का नाश हो जाये। इसका मतलब है कि औरत को सम्भोग के बाद करीब तीन घंटे तक अपनी योनी को धोना नहीं चाहिए। इस तरीके में आप डाक्टर के बजाए अपने आप पर निर्भर रहते हैं।



ध्यान देने वाली बात

इसे सुरक्षित जगह पर रखना चाहिए।

इसे इस्तेमाल करने के लिए आदमी और औरत को जगह और एकान्त की ज़रूरत है।

खतरा

इस्तेमाल करते समय जिन औरतों को जलन या तकलीफ महसूस हो उन्हें यह तरीका नहीं अपनाना चाहिए।

सीमा : अब एक बात ध्यान में आ रही है। बहुत पहले एमरजैन्सी के समय इसे बँटते देखा था।

सरला : अजी इस सब में बड़ा चक्कर पड़ता है। भीड़-भड़ाके में क्या रखेंगे-धरेंगे? वही छोटे कमरों में बच्चे और कभी मेहमान और फिर अगर आदमी अचानक जल्दबाजी या जबरदस्ती करे तब?

गीता : घर में अगर मेहमान आ जाएं तो मेरा आदमी चिढ़चिढ़ा सा हो जाता है। जब उसकी माँ आती है तो वो समझ जाती है और चली जाती है।

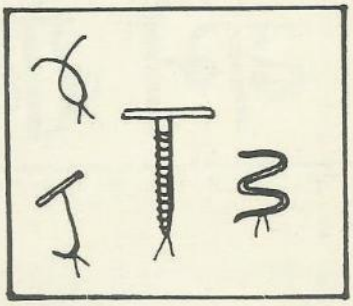
कान्ता : जचकी के समय भी मुश्किल से आठ दिन भी सास अगर जच्चा के साथ सोती है तो आदमी तंग करने लगता है।

सीमा : समस्या तो ये है कि जब आदमी रोज़-रोज़ अपनी ज़िद पूरी करना चाहता है तो कहाँ क्या ढूँढते फिरेंगे?

बच्चेदानी के अन्दर कुछ ऐसे तरीके इस्तेमाल किये जा सकते हैं जिनको एक बार किसी स्वास्थ्य केन्द्र में लगा सकते हैं और फिर तीन साल तक उसे बदलने की ज़रूरत नहीं होती है। ये हैं –

आई.यू.डी (जैसे कॉपर टी इत्यादी)

इस्तेमाल करने के तरीके



ये प्लास्टिक या धातु के बने हुए होते है, जैसे लूप, कॉपर टी इत्यादि। इसे कोई प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता या दाई बच्चे-दानी के अन्दर रखती है। इसमें एक धागा बंधा रहता है। औरत इसे छू कर पता कर सकती है कि आई.यू.डी. सही जगह पर है या नहीं। इससे बच्चा नहीं ठहरता। इस तरीके में डाक्टर पर पूरी निभर्रता है।

कापॅर टी हर तीन साल में बदलनी पड़ती है। कापॅर टी लगवाने के बाद पहले हफ्ते बाद फिर एक महीने बाद और उसके तीन महीने बाद जाँच करवानी चाहिए। यदि तकलीफ हो तो तुरन्त निकलवा देना चाहिए।

ध्यान देने वाली बात

कुछ औरतों के बच्चेदानी से यह अपने आप निकल जाती है। इसलिए समय-समय पर इसकी जाँच करवानी चाहिए ताकि पता लग सके कि आई. यू. डी. अपनी सही जगह में है या नहीं। ''लूप'' (एक तरह की आई. यू. डी. है) जिससे पिछले दस सालों में काफी औरतों को नुकसान पहुंचा है। यह बच्चा रोकने में असफल रहा है और सरकार अब इसे बढ़ावा नहीं देती है।

खतरे वाली बात

- कभी-कभी आई. यू. डी. चढ़ाने के समय बच्चेदानी में छेद हो सकता है।
- कुछ औरतों को आई. यू. डी. के कारण दर्द, बेचैनी और गंभीर तकलीफ होती है जैसे जांघों या कमर में दर्द या माहवारी के समय ज्यादा खून बहना। इन औरतों को आई. यू. डी. या कापॅर टी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
- सरकार की परिवार नियोजन की नीतियों का लक्ष्य केवल आँकड़ें पूरे करना है। इसकी वजह से वो आई. यू. डी. या कॉपर टी जिस लापरवाही से चढ़ाते हैं उससे औरतों को भारी मुसीबत झेलनी पड़ती है।

– एक केस में एक औरत के तीन कॉपर टी चढ़ाए गये। कभी यह सुनने में आया है कि सरकारी डाक्टर आई. यू. डी. चढ़ा कर उसे निकालने से इन्कार कर देते हैं चाहे औरत को इससे कितनी भी तकलीफ हो रही हो। हमें ऐसे सरकारी डाक्टर से सतर्क रहना चाहिए।

शायद इनका सामना करने के लिए औरत को अकेले डिसपैंसरी जाने के बजाय चार-पांच बहनों के साथ इकट्ठा जाना चाहिए। ऐसे डाक्टर के खिलाफ़ शिकायत की जा सकती है। यदि आप के साथ ऐसा कभी हुआ हो तो अपने अनुभव के बारे में हमें ज़रूर लिख कर भेजें।

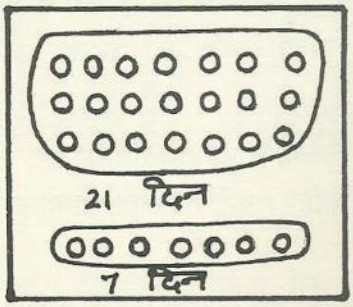
सरोज : मुझे कॉपर टी से चक्कर और कमज़ोरी महसूस होती थी। मैंने अपने आप ही कॉपर टी को निकाल कर फेंक दिया।

शीला : लेकिन शायद ऐसा औरों को नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से अन्दर चोट लग सकती है, कुछ चिर भी सकता है। डाक्टर के पास जाना बेहतर रहता है।

लता : मेरा कॉपर टी पिछले देढ़ साल पहले निकाला गया था फिर बच्चा ठहर गया था।

लक्ष्मी : हाँ, अगर इसे निकाला जाए तो फिर उस समय में कुछ दूसरी व्यवस्था ज़रूरी करनी चाहिए। कुछ गोलियों के बारे में भी सुना है जिसे खाने से बच्चा नहीं रुकता है।

गर्भ रोकने वाली गोलियाँ



ये गोलियाँ इक्कीस या अट्ठाईस गोलियों वाले पत्तों में मिलती हैं। इक्कीस पत्ते वाली गोलियाँ कम मंहगी होती हैं। कई कम्पनियों की गोलियाँ दूसरी कम्पनियों से ज़्यादा सस्ती हैं। यह गोलियां सरंकारी परिवार नियोजन केन्द्र में मिलती हैं।

इस्तेमाल करने का तरीका

इक्कीस गोलियों का पत्ता – माहवारी जिस दिन से शुरू होती है, उसके पाँचवे दिन पहली गोली खानी चाहिए। बड़े नियमित रूप से रोज़ एक गोली लेनी चाहिए (हर रोज़ एक गोली) फिर एक हफ्ते के लिए गोली नहीं लेनी चाहिए। सात दिन गोली नहीं लेने के बाद फिर गोलियाँ उसी तरह इक्कीस दिन के लिए लेनी चाहिए। अगर माहवारी नहीं भी हुई तो गोलियाँ सात दिन बाद शुरू करनी चाहिए।

अट्ठाइस गोलियों का पत्ता – इसे भी माहवारी शुरू होने के पाँचवे दिन से लेना चाहिए। एक गोली हर रोज़ खानी चाहिए। इन गोलियों में सात गोलियाँ अलग रंग और आकार की होंगी। इन्हें बाकी सब

गोलियां खत्म करने के बाद खानी चाहिए। जब तक बच्चा रोकना चाहो तब तक गोलियाँ रोज़ खानी चाहिए। ये गोलियाँ सरकारी परिवार नियोजन केन्द्र में मुफ्त मिल सकती हैं और बाहर चार-पाँच रु० में खरीदी जा सकती हैं।

अट्ठाइस दिन की गोलियों से औरत को ज़्यादा सुविधा रहती है क्योंकि इसे बीच में रोकना नहीं पड़ता और इस तरीके में दिनों की गिनती करने में गल्तियाँ होने का डर कम है।

ध्यान देने वाली बात

आप को देखना पड़ेगा कि आप रोज़ाना याद से गोलियाँ ले पायेंगी या नहीं। अगर कभी एक दिन गोली लेना भूल जाओ तो अगले दिन दो गोलियाँ लेनी चाहिए।

गोलियाँ शुरू करने पर कुछ औरतों को सुबह मतली, स्तनों में सूजन, बच्चे ठहरने वाले लक्षण महसूस होंगे। यह तकलीफें कुछ महिनों बाद ठीक हो जाती हैं। कभी-कभी माहवारी में खून की मात्रा में फर्क आ जाता है। यह भी समय के साथ ठीक हो जाता है।

हर छै महिने में स्तनों और खून की जाँच करवानी चाहिए।

सभी औरतें गोलियाँ नहीं खा सकती। जिन औरतों को कुछ खास बीमारियां हैं या तकलीफ है उनके लिए ये गोलियाँ खतरनाक हो सकती हैं। इन बीमारियों और तकलीफों की जानकारी नीचे दी गई हैं।

- जिन औरतों को जांघ या टांग में गहरा और लगातार दर्द हो। यह शिरा के सूजन के कारण होती है और ऐसी औरतों को गोलियाँ नहीं लेनी चाहिए। देखा गया है कि औरतों में यह शिकायत अक्सर रहती है।
- जिन औरतों को खून जमने या आघात के कोई लक्ष्ण दिखें उन्हें ये गोलियाँ इस्तेमाल नहीं करनी चाहिए।
- जिन औरतों को खून क़ी कमी हो उन्हें ये गोलियां नहीं लेनी चाहिए।
- जिन औरतों को जिगर या लिवर की कोई तकलीफ हो या जिन्हें पीलिया हुआ हो उन्हें गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
- जिन औरतों को कैंसर हो उन्हें गोलियों का इस्तेमाल बिल्कुल नहीं करना चाहिए। स्तनों और बच्चेदानी की जांच किसी स्वास्थ्य केन्द्र में करानी चाहिए। यह इसलिए कि गोलियाँ कैंसर की बीमारी को बढ़ा सकती हैं।
- जो औरतें बच्चे को दूध पिला रहीं हैं उन्हें गोलियाँ नहीं खाना चाहिए। गोलियों से दूध कम हो जाता है और कभी सूख भी जाता है। वैसे भी गोलियाँ बहुत दिनों तक खाने से नुकसान कर सकती हैं।

ख़तरा

कुछ ऐसी तकलीफ या बीमारियाँ हैं जो गोली खाने से बढ़ जाती हैं जैसेः

- आधे सिर हमेशा या अक्सर गहरा सिरदर्द रहना।
- पांवों की सूजन या पेंशाब की छूत।
- दिल का बीमारी।
- माहवारी में ज्यादा खून जाना। दमा, तपेदिक, मधुमेह या मिरगी का रोग हो तो डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए। इस तरीके में औरत डाक्टर पर निर्भर है और अपने पर अनुशासन रखने की ज़रूरत है।

कुछ और तरीके होंते हैं जिन्हें हम **रुकावट के तरीके** कह सकते हैं। इनमें यह कोशिश होती है कि आदमी का पानी या बीज औरत की बच्चेदानी तक किसी रुकावट के कारण न पहुँच सके।

अनीता : जिन औरतों को कमजोरी के कारण कॉपर टी या गोलियाँ खाने या सफाई करवाने से डाक्टर की तरफ से मनाही हो तो वे क्या कर सकती हैं?

सरला : एक तरीका हैः–

वीर्य बाहर आने से पहले लिंग बाहर निकाल लेना

तरीका

इस तरीके में आदमी सम्भोग के समय उसके वीर्य या पानी निकलने से पहले ही अपने लिंग को स्त्री की योनी से बाहर निकाल लेता है। इस तरीके में आदमी का पानी औरत के शरीर के बाहर ही निकलता है।

ध्यान देने वाली बात

इस तरीके में औरत पूरी तरह से आदमी पर निर्भर रहती है।

ख़तरा

इसमें कभी-कभी थोड़े बहुत बीज मर्द के पानी में पहले ही निकल जाते हैं जिससे औरत के पेट में बच्चा ठहर सकता है।

जैनू : मैं तो ये तरीका भी नहीं अपना सकती। हमारी उमर ढल रही है मगर फिर भी मैं यदि अपने आदमी को कहूँ कि हमारी उम्र बहुत हो गई है तो कहता है, ''आदमी बुढ्ढा हो जाए, लेकिन उसका दिल बुढ्ढा नहीं होता है।''

बीना : मेरी तो पाँच लड़कियाँ हो गईं. और न हो जायें बस यही डर लगा रहता है। अगर बच्चा होने के डर से मना करो तो कहता है ''कमाता तो मैं हूँ, मैं ही तो खिलाऊँगा।''

अगर फैसला कर ही लिया है कि और बच्चे नहीं चाहिए तो **ऑपरेशन** करवा लेना ही आसान रहता है।

यह उन लोगों के लिए है जो और बच्चे बिल्कुल नहीं चाहते हैं।

नसबंदी

तरीका

नसबन्दी औरत और आदमी दोनों की हो सकती है। इसमें एक बहुत ही सरल ऑपरेशन किया जाता है।

आदमी में बीज कोष से जाने वाली नली को काटकर बांध दिया जाता है। यह ऑपरेशन एक डाक्टर अपने कमरे या स्वास्थ्य केन्द्र में कर सकता है। इस ऑपरेशन में आदमियों की यौन शक्ति और सुख पर कोई बुरा

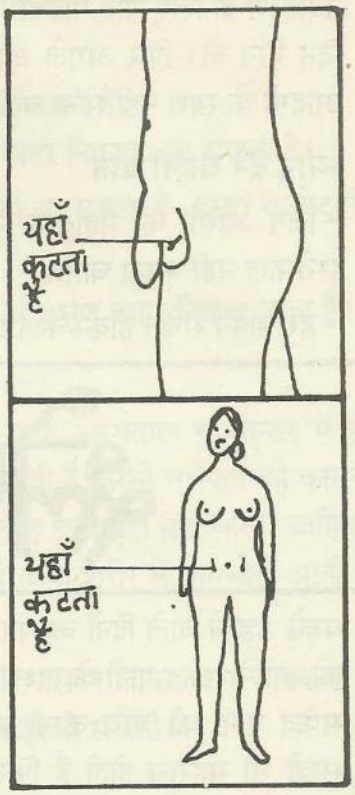
असर नहीं होता। मर्द का पानी उसी तरह निकलता है लेकिन इसमें बीज नहीं होते।

औरतों के अन्डकोष में जाने वाली नलियों को या तो काट दिया जाता है या बांध दिया जाता है। आम तौर पर इसे औरत को लिटा कर किया जाता है। इससे औरत की माहवारी में कुछ फर्क नहीं पड़ता है। औरत को यौन सुख ज़्यादा मिलता है क्योंकि उसे बच्चा ठहरने का खतरा नहीं रहता।

ध्यान देने वाली बात

– ये उन औरतों के लिए बेहतर है जो और बच्चे नहीं चाहतीं।

– क्योंकि आदमी का ऑपरेशन ज़्यादा सरल है, बेहतर है कि आदमी ही ऑपरेशन करवाएं।



कमला : मैं सोचती हूं क्योंकि मेरा आदमी ऑपरेशन करवाने से डरता है मैं खुद ही करवा आऊँगी।

सरोज : सुना है ऑपरेशन से लोग मर जाते हैं या फोड़े भी हो जाते हैं।

सीमा : अरी कुछ नहीं होता। मेरी चचेरी सास काफी दुबली पतली थी। काफी लोगों ने उन्हें ऑपरेशन कराने से मना किया फिर भी उन्होंने करवा लिया। उन्हें तो कुछ नहीं हुआ। अगर ध्यान और सफाई से किया जाए तो कुछ नहीं होता। गढ़बढ़ी होती है तो डॉक्टर की लापरवाही के कारण।

कान्ता : मेरे तो दो बच्चे हैं और तीसरा होने वाला है। बस इसके बाद तो मैं और बच्चे नहीं करूँगी, ऑपरेशन करवा लूँगी। इतनी कम तो कमाई है, अगर बच्चे हो जाएगें तो उन्हें खिलाएगा कौन?

गीता : हम लोगो ने तो कुछ भी इस्तेमाल नहीं किया। बस दिनों की गिनती करके माहवारी के पहले हम ''काम'' कर लेते हैं।

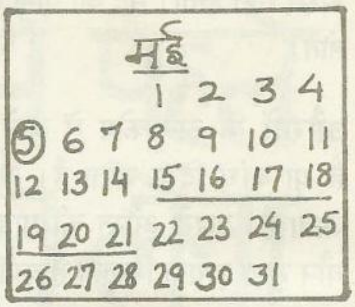
हसीना : कुछ आदमी तो ऐसे हैं कि माहवारी के समय भी औरतों को नहीं छोड़ते।

लैला : पर अगर कुछ खास दिनों को छोड़कर औरतें अपने आदमी के साथ सोयें तो उससे भी बच्चा ठहर जाने से बच सकते हैं।

लय वाला तरीका

ये तरीका उन औरतों के लिए सही है जिनकी महावारी नियमित दिनों बाद होती है। इस तरीके में यह मान कर चलते हैं कि महिने में आठ दिन औरत के सबसे उपजाऊ दिन होते हैं। यदि माहवारी शुरू होने वाले दिन को पहला दिन गिना जाए तो माहवारी शुरू होने के ग्यारहवें दिन से अठारवें दिन तक (यानि आठ दिन) आदमी के साथ सोना नहीं चाहिए।

उदाहरण के लिए यदि माहवारी पाँच तारीख को शुरू हुई तो उसके बाद दस दिन गिन लें। फिर अगले आठ दिन पर निशान लगा लें। ये आठ दिन आदमी के साथ नहीं सोना चाहिए।

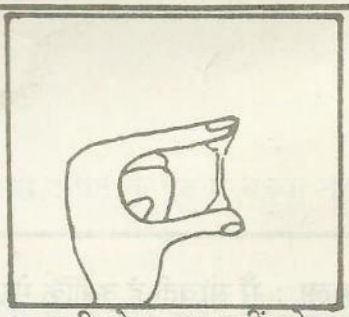


ध्यान देने वाली बात

– जिन औरतों की महावारी नियमित रूप से नहीं होती उनको ये तरीका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

– हर महिने सचेत होकर कैलेंडर का इस्तेमाल करना चाहिए।

श्लेष्मा वाला ढंग



बच्चे ठहरने वाले दिनों का पता करने का एक और तरीका है। इसमें औरत को अपने सफेद पानी के लक्षण पहचानना और ऊँगली को योनि में रखकर सफेद पानी की जाँच करना सीखना होगा। महावारी के तुरन्त बाद योनि सूखी सी महसूस होती है फिर कुछ दिनों बाद चिपचिपा सा सफेद पानी आता है। धीरे-धीरे ये पानी गाढ़ा और सफेद जैसा दिखता है। फिर कुछ दिनों में ये लेसदार हो जाता है। **इस समय जब वह अण्डे के सफेद हिस्से जैसा खींच कर तार की तरह बन जाता है, उन दिनों औरत को आदमी के साथ नहीं सोना चाहिए।**

ध्यान देने वाली बात

– अपनी योनि की जांच साफ ऊँगली से करनी चाहिए।

– इस तरीके में बहुत ध्यान से अपनी जांच करने की ज़रूरत है।

मीना : अच्छा अगर सभी तरीके फेल हो गए और बच्चा ठहर गया तो फिर क्या कर सकते हैं?

अनीता : बच्चा गिरा सकते हैं और क्या?

जैनू : मैं तो अब बूढ़ी हो गई हूँ। अपनी उम्र में मैंने अपने दो बच्चे खुद गिरा दिए थे। आदमी को पता भी नहीं चलने दिया।

लता : मैंने पिछले बच्चे को गिराने की कोशिश की लेकिन वो तो गिरा ही नहीं।

बच्चा गिराना

न चाहते हुए भी अगर बच्चा ठहर ही जाए तो उसे गिराया जा सकता है। हमारे देश में गर्भपात करवाने का हक़ हर औरत को है जिसमें उसे किसी पुरुष/पति की इज़ाजत लेने की ज़रूरत नहीं है। कानूनी तौर पर गर्भपात पाँच

महीने के अन्दर कभी भी कराया जा सकता है।

गर्भ गिराने के अलग-अलग तरीके अलग-अलग समय पर इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

आठ हफ्ते तक ''सक्शन'' किया जा सकता है यानि चूस या खींच कर भ्रूण बाहर निकाला जा सकता है।

आठ हफ्ते से सोलह हफ्ते तक ''डी. एंड. सी.'' का तरीका इस्तेमाल किया जा सकता है। इसमें बच्चेदानी का मुँह खोला जाता है और फिर चिमटी के साथ भ्रूण को खुरेदा जाता है।

सोलह हफ्ते से ज्यादा सूई लगाई जा सकती है जिससे दर्द शुरू हो जाता है और भ्रूण बाहर निकल जाता है।

ध्यान देने वाली बात

बेहतर है कि बच्चा तीन महीने के अन्दर ही गिरवाया जाए। इसे किसी साफ अस्पताल या सेन्टर में ही करवाना चाहिए। क्योंकि सरकार किसी भी तरीके से जनसंख्या कम करना चाहती है, उसने गर्भपात को कानूनी बना दिया है, पर हम औरतों को बच्चा गिराने को गर्भ रोकने के तरीके की तरह इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। यानि पहले से सावधान न रहकर जब चाहें तब गर्भपात करा लें। इससे औरत के शरीर में कमज़ोरी आती है और उसे बेहद तकलीफ उठानी पड़ती है।

यह आम देखा गया है कि औरतें गर्भपात के लिये अस्पताल व डॉक्टर के पास न जाकर कम जानकार व अकुशल लोगों से दवाईयाँ ले लेती हैं। इससे पूरी ज़िन्दगी के लिये समस्या खड़ी हो सकती है।

ख़तरे

– यदि औज़ार साफ न हो तो औरत की बच्चेदानी में पीप पड़ सकती है।

– बच्चा गिराने के लिए कोई भी गोली का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

– बच्चा गिराने में कभी भी लकड़ी या दूसरी चुभाने वाली चीज़ों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

– यदि गर्भपात ठीक तरीके से न किया जाए तो बहुत खून जा सकता है और औरत की बच्चा पैदा करने की शक्ति खत्म भी हो सकती हैं।

– इन सबसे बचने के लिए बहुत ज़रूरी है कि हम ग़ैर ज़िम्मेदार और कच्चे डॉक्टरों के पास न जायें जो चोरी छिपे बच्चा गिराने का काम करते हैं।

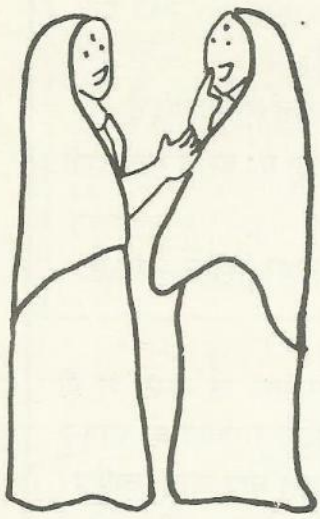
कुछ तरीके मिला जुला कर इस्तेमाल किए जा सकते हैं – जैसे लय, डायफ्राम, और क्रीम जैसे तरीके।

शीला : अजी कोई सुई होनी चाहिए जिसे एक बार लगा लो और बस कुछ समय के लिए छुट्टी हो जाए। हमारी तो पूरी ज़िन्दगी बच्चा होने के डर में ही निकल जाती है।

हसीना : ऐसी कोई सूई के बारे में सुना तो है। कहते हैं हर दो-तीन महिने के बाद लगानी पड़ती है।

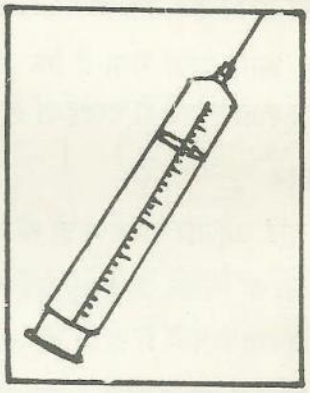
कमला : वाह, यह तो बड़ी अच्छी बात है। मैं तो ये लगवाना चाहूँगी।

जैनो : हमें तो ये बताओ ये कौन सी सूई चली है, कहाँ से मिलती है?



बहनों सावधान रहो!

यह जो सूई चली है, इसे **नेट-एन** कहते हैं।

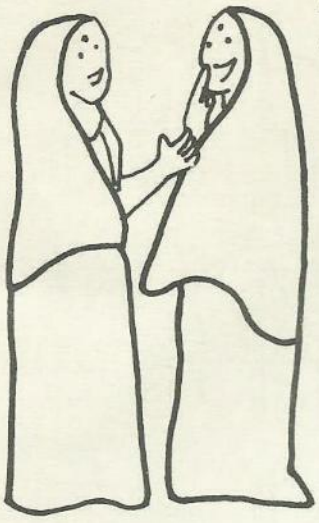


ये सूई हर दो महीने के बाद लगती है। इसे महावारी के शुरू होने के बाद पाँच दिनों के अन्दर लगाया जाता है। फिर ठीक हर दो महीने (साठ दिन) के बाद एक नियमित मात्रा में **नेट-एन** नाम की सूई दी जाती है जब तक बच्चा ना करना चाहें इसे लेना पड़ता है।

सुनने में ये सब आसान लगता है पर इसमें कई खतरे भी हैं।

- यदि ठीक साठ दिन बाद ना लिया जाए या सूई में थोड़ी भी दवाई रह जाए तो यह तरीका नाकामयाब हो जाता है। इससे बढ़ कर और भी खतरे हैं।
- महावारी में भारी गड़बड़ हो जाती है। कभी तो ज़्यादा और कभी कम खून जाता है। या माहवारी पूरे तरीके से बन्द हो जाती है।
- कभी उल्टी, सिरदर्द इत्यादि होता है। दिमाग और मन में परेशानी या और बुरे असर भी होते हैं।
- यदि बच्चा ठहर जाए तो ये दवाई माँ के दूध से बच्चे के शरीर में जा सकती है और इसके ऐसे बुरे असर हो सकते हैं जिनका हमें अभी पूरा अन्दाज़ा नहीं है।
- औरत भी यदि इसे लम्बे समय तक इस्तेमाल करे तो इसका असर क्या होगा इसके बारे में अभी कुछ ठीक तरह से नहीं मालूम लेकिन कैंसर तक होने की सम्भावना है।
- सूई लगाने के पहले कई तरीके के टैस्ट किये जाने चाहियें ताकि खास बीमारियों की हालात में औरतों को ये न दिया जाये। लेकिन आम तौर पर ऐसी जाँच करने के लिए अनेक सुविधाओं की ज़रूरत होती है जो गाँव के स्वास्थ्य केन्द्र में मिलना बिल्कुल असम्भव सा है।

हसीना : अगर इससे इतने ख़तरे हैं तो ये सूई फिर क्यों दी जा रही है?



यही तो चाल है। क्योंकि हम समझते हैं कि सूई से हमें बच्चा ठहरने से हुई आसानी से मिलेगी सरकार जान-बूझ कर इस सूई को बढ़ावा देना चाहती है। विदेश में तो इसे बन्द ही कर दिया है लेकिन हमारी सरकार इसे अपने देश में लागू करने की पूरी कोशिश कर रही है।

इससे सरकार को हम आरतों पर नियंत्रण करना और भी आसान हो सकता है। बिना हमें बताए, हमें, खासकर हमारी गरीब बहनों को किसी भी बहाने यह सूई दे सकते हैं। लेकिन इससे नुकसान हम औरतों और हमारे बच्चों को ही सहना पड़ेगा।

इसलिए अगर किसी भी बहन को कहीं भी इस सूई के बारे में पता चले तो हमें हमारे पते पर ज़रूर लिख कर बताएँ

इस सूई पर रोक लगाने के लिए भारत के 5 महिला संगठनों ने मिलकर सुप्रीम कोर्ट में मई 1986 को भारतीय चिकित्सा एवं अनुसन्धान केन्द्र के खिलाफ केस दर्ज़ किया है, ताकि इसे बड़े पैमाने पर सरकारी स्वास्थ केन्द्रों में लागू करने से मना कर दिया जाए

अनीता : पहले के ज़माने और आज के ज़माने में बहुत फ़र्क आ गया है। पहले तो औरत सात बच्चे कर सकती थी। खाने की भी इतनी मुश्किल नहीं होती थी। आजकल की कमाई से तो सबका पेट भरना भी मुश्किल होता है।

सीमा : पहले जब गाँव में रहते थे तो खाने को अच्छा मिलता था। आज गाँव में कमाई का कोई साधन नहीं और शहर में जान लेवा मंहगाई। ऊपर से खाने को भी घटिया मिलता है और फिर औरत को तो खाने को वैसे भी सबसे कम मिलता है।

सरला : एक और बात है – मेरे बच्चे तो अपने आप ही देर से होते थे। एक बच्चे के बाद दूसरा बच्चा छः साल बाद ही होता था। न तो मैंने कभी गोली खाई और ना ही कोई तरीका अपनाया।

प्रेमा : हाँ मेरा भी यही हाल है। छः साल से हम लड़की चाहते हैं। एक लड़का पहले से है लेकिन बच्चा ठहरता ही नहीं। कुछ इस्तेमाल भी नहीं कर रहे हैं।

बीना : मेरा तो बच्चा हमेशा ठीक तीन साल बाद होता था।

कमला : अजी जैसा ज़माना वैसे बच्चे होते हैं। आजकल जल्दी होते हैं।

लैला : इसके बारे में हमें आपंस में बातचीत और सवाल करके और समझने की ज़रूरत है। हो सकता है कि आजकल बच्चे जल्दी होते हैं क्योंकि आजकल की माँये जल्दी दूध पिलाना छोड़ देती हैं। सुना तो यही है कि यह भी गर्भ निवारण का एक तरीका है। ये भी हो सकता है कि उपजाऊ दिन का हिसाब रखने के औरतों के कुछ अपने तरीके हैं।

अगर ऐसा कोई सवाल या जानकारी हो तो हमें इन्हें बटोरना चाहिए और एक दूसरे में बाँटना चाहिए और इस पर अपनी समझ बढ़ानी चाहिए।

इस पुस्तिका के लिए जानकारी व डिज़ाइन ज्योतिका विर्दी ने तैयार की है।

किताबें:—

1. जहां डाक्टर न हो — डेविड वर्नर (हिन्दी अनुवाद वी.एच.ए.आई.)
2. अन्डरस्टैंडिंग
3. आवर बॉडीस, आवरसेलव्स—बौस्टन विमेन्स हैल्थ कलेक्टिव
4. मेक योअर चोइस
5. सोशल एन्ड प्रिवेन्टिव मेडिसिन—पार्क एण्ड पार्क

इनके समय व टिप्पणी के लिए आभारी हैं:—

आभा भैया, शोभा, अंकूर व एक्शन इंडिया के स्वास्थ्य कार्यक्रम के कार्यकर्ता, दक्षिणपुरी की कई बहनें, डॉक्टर सत्यमाला और डाक्टर मीरा सद्गोपाल।