

## 5. किशोरावस्था से जुड़े कुछ और सवाल



“मैं सत्रह-अठारह साल की थी। कॉलेज में पढ़ने लगी थी। मेरी बहन काफी भारी थी परंतु ब्रेसियर नहीं पहनती थी। मुझसे बड़ी बहन भी नहीं पहनती थी। सबसे बड़ी बहन तो घर पर ही थी और दूसरे नम्बर की सिलाई क्लास जाती थी जहाँ केवल लड़कियाँ थीं। मेरी क्लास में तो लड़के भी थे। मुझे उनके सामने शर्म आती थी। मैंने अपनी बड़ी बहन को बताया तब उसने मुझे ब्रेसियर लाकर दी।”

“मैं एक कस्बे की कन्या प्राथमिक शाला में शिक्षिका थी। पाँचवी कक्षा में भी कुछ लड़कियाँ बारह-तेरह वर्ष की होती थीं। वे केवल स्कर्ट व ब्लाऊज पहनती थीं। बरसात में भीग भी जाती थीं तो ऐसे वैसे ही आ जाती थीं। सो, मैंने उन्हें पहले शमीज बनाना सिखाया। पढ़ाई बाद में शुरू की।”



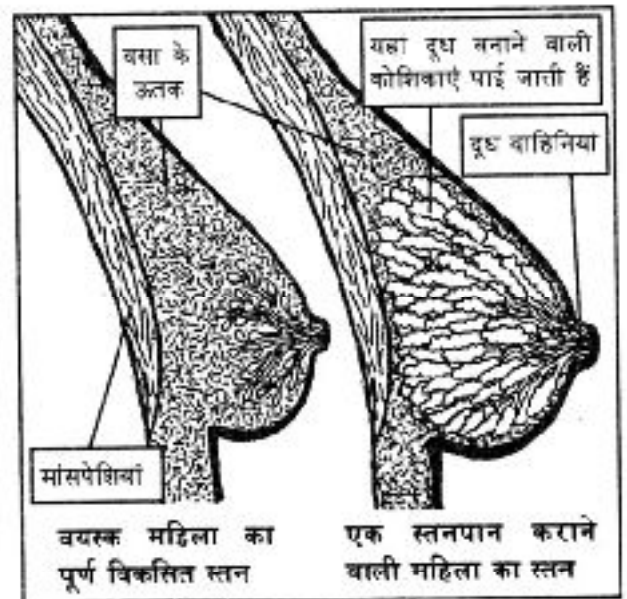
“क्या ब्रेसियर पहनना जरूरी है? किस तरह की ब्रा पहननी चाहिए?”



“मैं आठवीं में पढ़ती थी। स्तनों का विकास तो हो चुका था। मेरी कुछ सहलियाँ ब्रा पहनती थीं और कुछ नहीं थीं। एक रोज मेरी एक सहली ने मुझे कहा कि मुझे ब्रा पहननी चाहिए। मुझे कुछ शर्म आयी परंतु मैंने माँ को यह बात बता दी। फिर माँ ब्रा ले आयी। ब्रा पहनकर मुझे खुशी हुई। मुझे लगा कि मैं बड़ी हो गई हूँ।”



ब्रेसियर या ब्रा एक तरह का सहारा है। ब्रेसियर न पहनने से हमारे स्तनों या शरीर को कोई हानि नहीं होती। कुछ लड़कियाँ व महिलाएँ ब्रा पहनने में आराम महसूस करती हैं और कुछ नहीं भी। कुछ महिलाएँ ब्रा तो नहीं पहनती परंतु स्तनों को सहारा देने के लिए कुछ और पहनती हैं जैसे कटोरी ब्लाऊज या चोली। ब्रा पहनना या नहीं हमारा व्यक्तिगत निर्णय होना चाहिए परंतु कई बार समाज के दबाव से हमें ब्रा पहननी पड़ती है। बाजार में कई तरह की ब्रेसियर मिलती हैं – सूती, नायलॉन, इलास्टिक वाली, बिना इलास्टिक वाली आदि। ब्रा को लेकर हम सबकी अपनी-अपनी पसंद होती है। हमारे देश के मौसम को देखते हुए सूती ब्रा पहनना बेहतर है। ब्रा ज्यादा कसी नहीं होनी चाहिए। दिन में कुछ घंटों के लिए अपनी सुविधा के अनुसार ब्रा न पहनना अच्छा रहता है।





“मैं अठारह-उन्नीस की हूँगी परन्तु मेरे स्तन बहुत छोटे थे। कहीं आते-जाते मुझे लड़के टान्ट कसा करते थे तो बहुत बुरा लगता था। मैं घर आकर स्तनों का आकार बढ़ाने के लिए कसरत शुरू कर देती थी।”



“मेरी एक सहेली है जिसको माहवारी तीन-चार महीनों में आती है। उसके स्तनों का विकास भी नहीं हुआ। ऐसा क्यों होता है? उसे क्या करना चाहिए?”



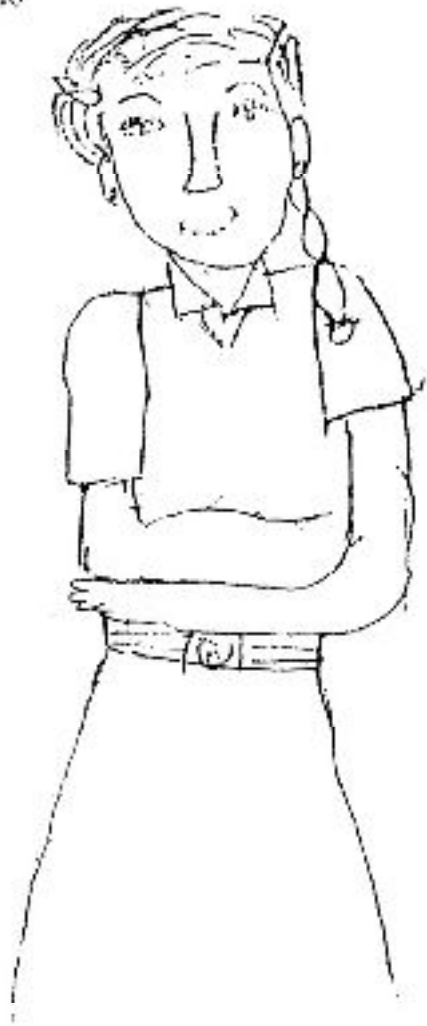
“मैं मुझे झुककर चलने को कहती हूँ, ऐसा क्यों?”

हमने देखा कि किशोरावस्था में कई बदलाव साथ-साथ में होते हैं। लंबाई और वजन में वृद्धि, स्तनों का विकास व माहवारी की शुरुआत। स्तनों का विकास नौ से तेरह वर्ष के बीच शुरू होता है और तेरह से अठारह वर्ष के बीच खत्म हो जाता है। माहवारी की शुरुआत भी आमतौर पर स्तनों का विकास शुरू हो जाने के बाद होती है, यानी नौ से सोलह वर्ष के बीच। माहवारी को भी नियमित होने में एक-दो वर्ष लग जाते हैं।

स्तनों के विकास की शुरुआत में स्तन बढ़ते हैं फिर दूध-ग्रंथियाँ व दूध वाहिनियाँ बनती हैं परन्तु उनमें दूध नहीं होता। स्तनों में माँस भी बढ़ता है जो स्तनों का आकार तय करता है। माँस ज्यादा होने पर आकार बड़ा होता है और माँस कम होने पर आकार छोटा। स्तनों का आकार हमारी जीवन की अवस्थाओं के मुताबिक घटता-बढ़ता रहता है जैसे कि त्रयस्क होने पर, गर्भावस्था में और माहवारी के बाद स्तनों का आकार थोड़ा बढ़ जाता है। इसी तरह माहवारी के हमेशा के लिए बंद होने पर स्तनों का आकार घट जाता है। दूध ग्रंथियों व वाहिनियों में दूध गर्भावस्था के आखिरी महीनों में बनना शुरू होता है। स्तनों के आकार को लेकर लड़कियों व महिलाओं में अनेक व्यक्तिगत भिन्नताएं पायी

जाती हैं। एक दुबली लड़की के स्तन उसके शारीरिक गठन की तुलना में बड़े हो सकते हैं या उसके विपरीत भी हो सकता है। कुछ लड़कियों के स्तन इतने छोटे होते हैं कि वे पहचानने भी नहीं जाते परन्तु जब वे गर्भधारण करती हैं तो वे आसानी से बढ़ने लगते हैं। कभी-कभी एक ही लड़की में एक स्तन दूसरे स्तन से कुछ छोटा हो सकता है। यह सामान्य बात है।

स्तनों के आकार को लेकर कई लड़कियाँ बहुत विचलित रहती हैं। जिनके स्तन बड़े होते हैं वे शर्म के कारण झुककर चलने लगती हैं वा ढीले कपड़े पहनने लगती हैं। जिन लड़कियों के स्तन छोटे होते हैं वे भी कभी-कभी हीनता महसूस करती हैं। हारमोन लेने से, व्यायाम से वा अन्य किसी चीज से स्तनों का आकार नहीं बढ़ाया जा सकता। शायद इनको लेकर हमें सहेलियों, लड़कों, बहनों के कटाक्ष भी सहने पड़ते हैं। परन्तु अपने शरीर को स्वीकार करना होगा और खुद से प्यार करना होगा। यदि हम में आत्मविश्वास है और हम अपने शरीर को कमतर नहीं समझते तो इस तरह की छेड़खानी को नज़रअंदाज कर पाना संभव होता है जिससे अक्सर लोग छेड़खानी करना कम कर देंगे।



### क्या माहवारी का लड़की की लंबाई से सम्बंध होता है?

किशोरावस्था की शुरुआत लंबाई बढ़ने से होती है जिसके तकरीबन दो साल बाद माहवारी आती है। यह देखा गया है कि माहवारी शुरू होने के पहले लड़कियों की लंबाई तेजी से बढ़ती है और माहवारी के बाद वृद्धि मंद पड़ जाती है। अठारह वर्ष की उम्र तक लड़कियों की लंबाई बढ़ सकती है और उसके बाद कम हो जाती है। लंबाई का सम्बंध कई और कारणों से भी होता है जैसे पारिवारिक कारण, पोषण आदि। आमतौर पर लंबे कद वाले पालकों के बच्चों का कद भी लंबा होता है। कई बार सभी बहनों में लंबाई बढ़ने और माहवारी की शुरुआत तकरीबन एक जैसी उम्र में होती है। एक समान जुड़वा बहनों की लंबाई बढ़ने की उम्र एक जैसी होती है और माहवारी की शुरुआत भी एक जैसी उम्र में होती है। पोषण का सम्बंध लंबाई और माहवारी से पाया गया है। कुपोषित बालिकाओं की तुलना में जिनको पर्याप्त व संतुलित भोजन मिलता है उनकी वृद्धि व माहवारी की शुरुआत पहले होती है।

“मैं बहुत जल्दी थक जाती हूँ। ऐसा क्यों होता है?”

“जिस घर में लड़के-लड़की में समान व्यवहार है, दोनों को खाने को एक जैसा मिलता है तब भी उस परिवार में लड़की को खून की कमी क्यों होती होगी?”

“मुझे माहवारी आते दो साल हो गए हैं। पहले हर पंद्रह दिन में आती थी। डॉक्टर का कहना था कि यह खून की कमी की वजह से होता है। अब जब दवाई शुरू की है तब से हर तीन माह में आती है, परंतु सिर्फ दो दिन के लिए। क्या मैं ठीक हूँ? क्या मुझे डॉक्टर को फिर से दिखाना चाहिए?”

“खून की कमी क्यों होती है?”

कमजोरी, थकान, भूख न लगना, चक्कर आना, हाथ-पाँव दुखना आदि बहुत सारी लड़कियों और महिलाओं की आम शिकायत है। इसके साथ-साथ थोड़ा-सा काम करने पर राँस फूलना, चेहरा, आँखों की पलकें, नाखून, जीभ फीकी-फीकी या पीली दिखना, बेजान और उदास महसूस करना आदि खून की कमी के लक्षण हो सकते हैं।



आमतौर पर हम यह सोचते हैं कि खून एक लाल द्रव है। परंतु यदि खून को सूक्ष्मदर्शी से देखा जाए तो वह एक पारदर्शी द्रव दिखेगा जिसमें छोटी लाल रक्त कोशिकाएँ होंगी। जब ये लाल रक्त कोशिकाएँ फेफड़ों में हवा के संपर्क में आती हैं तब हवा में पायी जाने वाली ऑक्सीजन को ग्रहण कर लेती हैं। इससे उनका रंग लाल हो जाता है। फिर वे सारे शरीर की कोशिकाओं को धमनियों द्वारा ऑक्सीजन पहुंचाती हैं। शरीर की कोशिकाएँ शरीर के बढ़ने व उनके कार्य करने के लिए ऑक्सीजन का उपयोग कर लेती हैं। जब लाल रक्त कोशिकाओं में ऑक्सीजन नहीं रहता तो वे जामनी रंग की हो जाती हैं। फिर रक्त को ऑक्सीजन लेने के लिए शिराओं द्वारा वापस फेफड़ों में भेजा जाता है।

लाल रक्त कोशिकाओं में हिमोग्लोबिन नाम के अणु पाए जाते हैं जो ऑक्सीजन ग्रहण करने का काम करते हैं। ये अणु इतने छोटे होते हैं कि एक सामान्य सूक्ष्मदर्शी से इन्हें देखा भी नहीं जा सकता। हिमोग्लोबिन का प्रत्येक अणु प्रोटीन और लौहत्व से मिलकर बना होता है। यदि हमारे शरीर में पर्याप्त लौहत्व या प्रोटीन नहीं हो तो न तो पर्याप्त मात्रा में हिमोग्लोबिन बन पाता है और न ही लाल रक्त कण।

लाल रक्त कोशिकाओं की कमी हो तो शरीर की कोशिकाओं को जरूरत के मुताबिक ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। इसलिए हमारा शरीर सही तरह से काम नहीं कर पाता। इसी कारण थोड़ा काम करने पर थकान लगने लगती है।

### कैसे पता करें खून की कमी:

किसी को खून की कमी है या नहीं इसका पता कुछ हद तक तो उसके लक्षणों से चल सकता है, परन्तु बेहतर तरीका है खून की जाँच करवा लेना। स्वस्थ रहने के लिए एक लड़की या महिला के 100 मिलीलीटर खून में 12 ग्राम हिमोग्लोबिन होना चाहिए।

यदि 100 मि. ली. खून में हिमोग्लोबिन:

- 10 से 11 ग्राम के बीच है तो खून की कमी साधारण होती है।
- 7 से 10 ग्राम हो तो खून की कमी साधारण नहीं रहती।
- 7 ग्राम से कम हो तो खून की कमी गंभीर है।

### क्यों होती है खून की कमी

जब लड़की दस-बारह साल की होती है तब बढ़ने के लिए उसके शरीर को लाल रक्त कोशिकाएँ बनानी पड़ती हैं। साथ-साथ माहवारी की शुरुआत भी हो जाती है। हिमोग्लोबिन और लाल रक्त कोशिकाओं को पुनः बनाने के लिए अधिक मात्रा में लौह-तत्व की जरूरत होती है। यदि यह आवश्यकता पूरी नहीं होती तो खून की कमी हो जाती है।

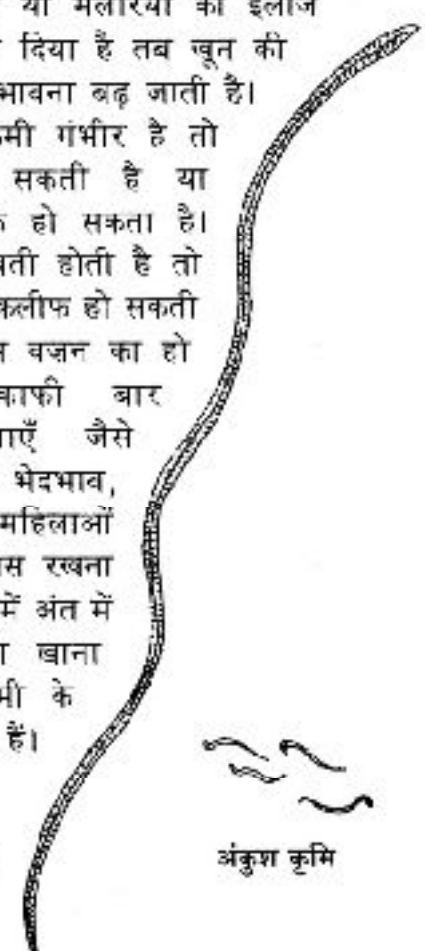
भोजन की आवश्यकता पूरी न होने का मुख्य कारण है गरीबी। गरीब परिवारों में श्रम की तुलना में भोजन की मात्रा कम होती है। कम पोषण की वजह से बीमार पड़ने की संभावना बढ़ जाती है। कई बीमारियों में शरीर में लौह-तत्व का अवशोषण नहीं हो पाता (यानी शरीर भोजन में पाये जाने वाले लौह-तत्व को नहीं ले पाता) इसलिए गरीब परिवारों में छोटे बच्चों, किशोरियों व महिलाओं को खून की कमी आसानी से हो सकती है और बीमारी में वह गंभीर रूप भी धारण कर लेती है।

यदि लड़की के पेट में कीड़े हैं या मसूड़ों में से खून निकलता है या मलेरिया का इलाज बीच में ही छोड़ दिया है तब खून की कमी होने की संभावना बढ़ जाती है।

यदि खून की कमी गंभीर है तो माहवारी रुक सकती है या रक्तस्राव अधिक हो सकता है। जब लड़की गर्भवती होती है तो उसे जचकी में तकलीफ हो सकती है या बच्चा कम वजन का हो सकता है। काफी बार सामाजिक प्रथाएँ जैसे लड़के-लड़की में भेदभाव, लड़कियों और महिलाओं का अधिक उपवास रखना और उन का घर में अंत में बचा-खुचा खाना खाना — खून की कमी के कारण बन सकते हैं।

गोल कृमि

अंकुश कृमि





खून की कमी से बचने व इसे दूर करने के लिए सबसे पहली आवश्यकता है थार पेट भोजन। इसके अलावा कुछ और उपाय हैं जो खून बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

मांसाहारी भोजन में लौह तत्व अधिक होता है और शरीर उसे ज्यादा आसानी से पचा लेता है।

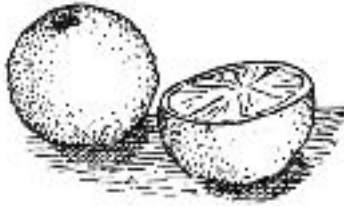
दूसरी तरफ शाकाहारी भोजन जैसे कि गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ विशेषकर मूली के पत्ते, फूल गोभी के पत्ते, सुआ पालक, राजगिरे के पत्ते, सरसों का साग, चने की भाजी, दाल, भुगा चना, गेहूँ और बाजरे का आटा, गुड़, खारक, बातला, पुवाड़िया, लामड़ी आदि में भी लौह तत्व ज्यादा होते हैं। लेकिन इनमें जो लौह तत्व रहता है वो शरीर द्वारा कम मात्रा में अवशोषित होता है। इसीलिए अगर इनके साथ टमाटर, नींबू, कद्दू, केला, अमरूद, आंवला आदि का सेवन किया जाए तो लौह तत्वों का अवशोषण कई गुना बढ़ जाता है। क्योंकि इनमें विटामिन-सी पाया जाता है, जो लौह तत्व के अवशोषण में मदद करता है।



भोजन में ऐसे भोज्य पदार्थों का सेवन जिनमें प्रोटीन अधिक मात्रा में पाया जाता है जैसे - तिल, मूंगफली, दालें, मटर, दूध एवं माँस-अंडा हिमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए जरूरी है।

शाकाहारी भोजन में लौह-तत्व अन्य पोषक तत्वों के साथ जुड़ा रहता है इसलिए उसका शरीर में पर्याप्त मात्रा में अवशोषण नहीं हो पाता। इस वजह से हिमोग्लोबिन कम मात्रा में बनता है। यदि अनाज और दाल में खमीर उठाया जाए तो लौह-तत्व अन्य तत्वों से अलग हो जाते हैं और अधिक मात्रा में उसका अवशोषण हो सकता है। साबूत चना, मूंग, उड़द, मोठ आदि को अंकुरित करने से भी लौह-तत्व अलग हो जाता है। अंकुरित दालों को हरी पत्तेदार सब्जी के साथ पकाने से या खमीर उठाई दालों में हरी पत्तेदार सब्जियाँ मिलाने से लौह-तत्व की मात्रा बढ़ती है।





यदि खून की कमी अधिक हो तो पर्याप्त भोजन, लौह-युक्त आहार के साथ-साथ 60 मिलीग्राम आयरन की दो गोलियाँ हर रोज ले सकते हैं। ये बहुत सस्ती होती हैं और सरकारी दवाखानों में तो मुफ्त मिलती हैं। इसके अलावा बाजार में आयरन के कैप्सूल भी मिलते हैं जिन्हें दिन में एक बार ले सकते हैं। इन गोलियों या कैप्सूलों को कम-से-कम तीन माह तक लेना चाहिए। गोलियाँ या कैप्सूल खाना खाने के बाद ही लेने चाहिए। इन गोलियों या कैप्सूलों के कारण किसी किसी को कब्ज, दस्त, पेट में दर्द व काली टट्टी हो सकते हैं। इस परेशानी से बचने के लिए पहले हस्तों में सिर्फ एक गोली प्रति दिन और दूसरे हफ्ते से दो गोलियाँ लेनी चाहिए। मामूली व साधारण स्तर की खून की कमी में हम खुद इलाज शुरू कर सकते हैं परन्तु गंभीर स्थिति में, यानी जब हिमोग्लोबिन 7 ग्राम से कम हो, तब डॉक्टर की सलाह लेना बेहतर होगा।

आयरन की गोलियाँ लेने के साथ-साथ पेट के कीड़े, मलेरिया आदि का भी इलाज करवाना जरूरी है क्योंकि इनके कारण ही खून की कमी बनी रहती है। ये अपने आप में भी बीमारियाँ हैं जिनका इलाज होना ही चाहिए।.....



### खून की कमी

हमारे देश में जिन लोगों को खून की कमी होती है उनमें इसका मुख्य कारण है उनके भोजन में लौह-तत्व का अभाव। इसलिए पहले यह माना जाता था कि यदि भोजन के तौर-तरीके बदल दिए जाएँ व विशेष आहार जोड़ दिया जाए तो खून की कमी दूर हो जाएगी।

परन्तु शोध करने पर यह पता चला कि यदि लोगों को उनका पारम्परिक भोजन पर्याप्त मात्रा में मिल सके तो उसी भोजन से ही लौह-तत्व की पूर्ति सहज रूप से हो सकती है। यानी खून की कमी को दूर करने के लिए पहली आवश्यकता है अपने भोजन की मात्रा बढ़ाना। भोजन में परिवर्तन करना या उसमें कुछ विशेष जोड़ना इसके बाद की ही कड़ी है।

लड़कियों को घर के काम का बोझ होता है। उसकी वजह से वे चिड़चिड़ी हो जाती हैं और ठीक से नहीं खातीं।

## मुँहासे क्यों होते हैं?

हमारी त्वचा में एक प्रकार की ग्रंथियों का जाल फैला रहता है। इन्हें सवेशियस ग्रंथियाँ कहते हैं।

सवेशियस ग्रंथियाँ सेबम नाम का एक चिकना पदार्थ छोड़ती हैं। सेबम अधिक नमी, खुशकी और जीवाणुओं से हमारी त्वचा का बचाव करता है।

किशोरावस्था में अन्य परिवर्तनों के साथ-साथ सवेशियस ग्रंथियों का आकार व कार्य बढ़ जाता है। वे अधिक मात्रा में सेबम छोड़ने लगती हैं। आमतौर पर सेबम त्वचा पर पाये जाने वाले छिद्रों से बाहर निकल आता है। परंतु कई बार सेबम की मात्रा बढ़ जाने पर वह छिद्रों से बाहर नहीं निकल पाता। सवेशियस ग्रंथियाँ सूज जाती हैं। जब सेबम हवा के संपर्क में आता है तो वह काले विन्दु या कील जैसा दिखता है। यह धूल का कण नहीं होता जैसे कि आमतौर पर माना जाता है। यदि इन कीलों में जीवाणुओं की मात्रा बढ़ जाती है तो वे मुँहासे में परिवर्तित हो जाते हैं। मुँहासे में अक्सर पीप बन जाती है। गारुबारी के एक हफ्ते पहले या फिर चिकने सौंदर्य प्रसाधनों के उपयोग से उनकी संख्या बढ़ जाती है।

मुँहासों की शुरुआत तेरह-बीस वर्ष की उम्र में होती है और तेइस-चीबीस वर्ष की उम्र तक वे अपने आप गायब हो जाते हैं। इनसे पूरी तरह छुटकारा पाना आसान नहीं होता परंतु कुछ बातें मदद कर सकती हैं –

- कील मुँहासों को न तोचें क्योंकि तोचने से चेहरे पर काले दाग पड़ जाते हैं।
- चिकने सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग न करें।
- यदि मुँहासों की संख्या मामूली या उससे थोड़ी अधिक है तो ऐसी दवाएँ जिनमें बेंजाइल पैरोक्साईड पाया जाता है, फायदा करती हैं।
- यदि मुँहासों की मात्रा बहुत ज़वादा है तो डॉक्टर की सलाह लें।

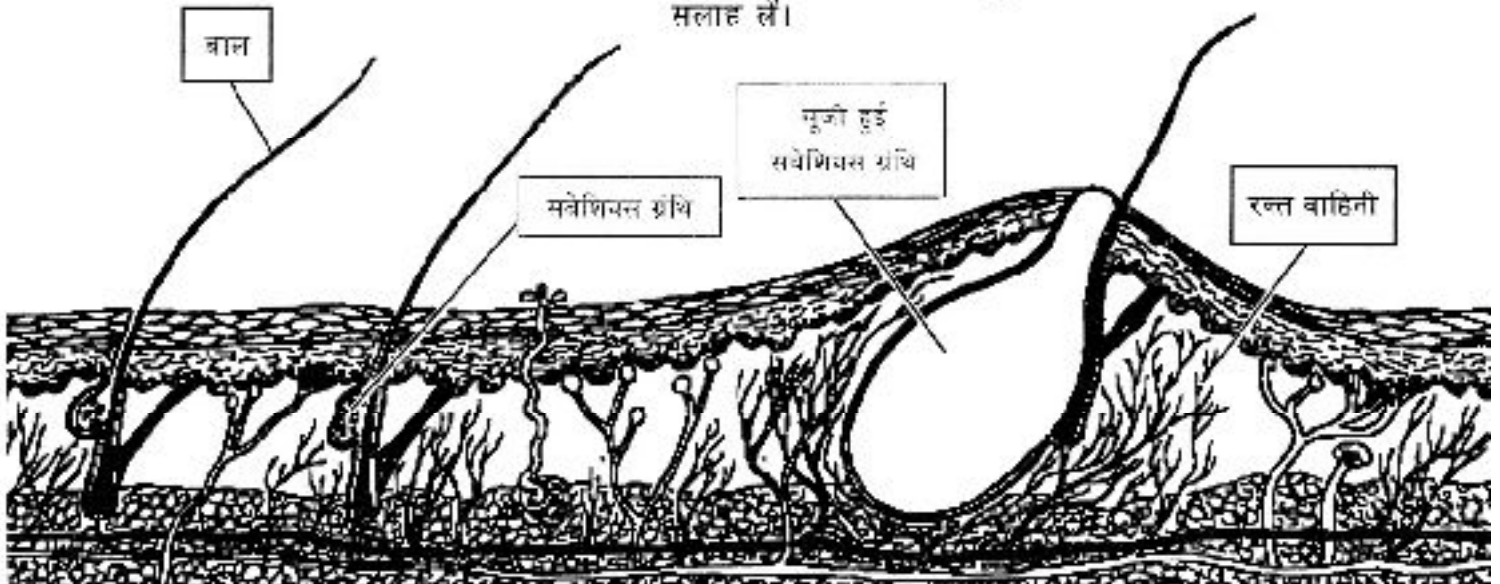
त्वचा की आड़ी काट जिसे मूल आकार से कई गुना बड़ा करके दिखाया गया है

बाल

सवेशियस ग्रंथि

सूजी हुई सवेशियस ग्रंथि

रक्त वाहिनी



## पेशाब की जगह खुजली क्यों होती है?

कई बार योनि के आस-पास की जगह सूज जाती है व खुजली होती है। किसी-किसी में माहवारी के दो-चार दिन पहले यह तकलीफ बढ़ जाती है। इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे सफाई की कमी, हार्मोन का घटना व बढ़ना, पेशाब में शक्कर की मात्रा बढ़ जाना, पेट में कृमि होना आदि। इसका सबसे सरल इलाज है सफाई। नियमित रूप से सफाई बरतने के बावजूद अगर मदद न मिले तो नीचे दिए गए उपचार आजमा सकते हो।

## पेशाब करते वक्त जलन क्यों होती है?

कभी-कभी पेशाब करते वक्त लड़कियों व महिलाओं को जलन महसूस होती है। इसका एक साधारण-सा कारण है पेशाब में पानी की मात्रा का घटना। गर्मी के मौसम में यह तकलीफ होने की संभावना बढ़ जाती है। यदि पानी कुछ ज्यादा पिया जाए तो यह समस्या अपने आप ठीक हो जाती है।

प्रायः यह देखा गया है कि महिलाओं को पेशाब के लिए सुरक्षित जगह नहीं मिल पाती तो वे कम पानी पीती हैं या पेशाब को रोककर रखती हैं।

पेशाब की जलन से बचने के लिए हम यह कर सकते हैं:

- दिन में तकरीबन सात-आठ गिलास पानी पीना।
- पेशाब को लंबे समय तक रोककर नहीं रखना।
- मल त्यागने के बाद आगे से पीछे की ओर धोना यानी मूत्रद्वार से मलद्वार की ओर। पीछे से आगे की ओर धोने से मल में पाए गए रोगाणु हमारे मूत्रद्वार में घुस जाते हैं जिससे पेशाब के समय जलन हो सकती है।
- माहवारी के दौरान साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना।

नीचे दिए गए घरेलू व आयुर्वेदिक उपचारों से भी फायदा हो सकता है।

परंतु यदि पेशाब की जलन के साथ-साथ कुछ और भी लक्षण हों जैसे पेशाब का बार-बार आना, बूंद-बूंद गिरना, कमर व पेट में दर्द, बुखार व ठंड लगना, तो डॉक्टर को सलाह ले लेनी चाहिए। ये लक्षण मूत्राशय की सूजन या गुर्दे की सूजन के हो सकते हैं जिनका इलाज सीधे ही करवाना चाहिए।

## घरेलू उपचार

नीम के पत्ते या फिर नीम के फूल, जड़, छाल, फल और पत्तियों को एक साथ उबालकर, ठंडा करके, उसमें बाहरी जलन अंग को धोएँ। या फिर तीन ग्राम त्रिफला व एक ग्राम फिटकरी को पाव भर पानी में उबाल लें। ठंडा होने पर बाहरी जलन अंगों को इस पानी से धोएँ।

## आयुर्वेदिक

दो-दो गोली केशोर गुग्गुलु पानी के साथ आठ-दस दिन तक लें।

## कुछ घरेलू उपचार

नीम चम्मच सोंफ या जीरे को तीन गिलास पानी में उबालो ताकि एक गिलास काड़ा बचे। एक-तिहई गिलास काड़ा दिन में तीन बार पियो। सात-दस दिन तक इलाज जारी रखो।

धनिया भूनकर पीस लो और स्वाद के अनुसार मिश्री मिला लो। दो ग्राम मिश्री दिन में दो बार ले सकती हो।

यदि भिंडी मिल रही है तो खानो पेट 3-4 कच्ची भिंडी खाने से पेशाब में ठंडक मिलती है।

## आयुर्वेदिक उपचार

गोकशुरादी गुग्गुलु एवं चंद्रप्रभावटी की दो-दो गोलियाँ दिन में तीन बार आठ बरा दिन तक लो।





सफेद पानी की शिकायत क्यों होती है? इसका क्या इलाज है?

“दीदी, मुझे एक खास बात कहनी है। मुझे सफेद पानी की शिकायत है। चट्टी बिल्कुल गीली हो जाती है। ऐसा माहवारी शुरू होने के कुछ दिन पहले होता है। माहवारी के खत्म होने पर फिर कुछ दिन बाद शुरू हो जाता है। मुझे किसी को बताने में शर्म आती है। क्या करूँ?”

आपने कई बार देखा होगा कि जांघिएं पर कुछ सफेद-पीले से दाग पड़ जाते हैं। यह एक प्रकार की धात या सफेद पानी है। इन्हें तो सफेद पानी हमारी योनि से बचपन से ही थोड़ा-थोड़ा निकलता है लेकिन जब लड़की बड़ी होने लगती है तब उसको योनि में से यह चिकनी धात की मात्रा भी बढ़ जाती है। यह कोई बीमारी नहीं होती। जिस तरह लार मुँह को गीला रखती है उसी तरह यह धात योनि के बाहरी जनन अंगों को गोला रखती है। यह धात का पानी बच्चेदानी के मुँह से निकलता है। इसमें योनि की कुछ मृत कोशिकाएँ होती हैं।

जिस तरह हमारी चमड़ी की कोशिकाएँ झड़ती रहती हैं योनि की कोशिकाएँ भी झड़ती रहती हैं। किशोरावस्था में यह कुछ तेजी से होता है। बच्चेदानी के मुँह द्वारा छोड़ा गया पानी इन झड़ती मृत कोशिकाओं को योनि से बाहर निकाल देता है ताकि योनि साफ रह सके। इस धात में कई तरह के जीवाणु भी पाए जाते हैं जो हमें बीमारी से बचाए रखते हैं।

कुछ दिन बाहरी जनन अंग सूखे महसूस होते हैं और कुछ दिन गोले। कभी तो सफेद पानी पतला व चिकना लगता है तो कभी गाढ़ा और चिपचिपा।

माहवारी चक्र के दौरान जब अंडाशय अंडाणु छोड़ता है तब सफेद पानी चिकना और साफ दिखता है, अंडे की सफेदी की तरह। कभी-कभी इस समय यह धात लाल या भूरा भी हो सकता है। चट्टी पर खून का दाग भी दिख सकता है। इसमें घबराने की कोई बात नहीं है।

जैसा अभी पढ़ा, सफेद पानी एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। परन्तु यदि वह बढ़बूढ़ा हो जाता है, उससे बाहरी जनन अंगों में खुजली व लाली आ जाती है, सफेद पानी का रंग हरा-पीला हो जाता है या पनीर जैसा फटा-फटा दिखता है तो यह बीमारी के लक्षण हो सकते हैं।

ऐसा क्यों होता है? ऐसा देखा गया है कि योनि के संपर्क में आने वाले कपड़ों की सफाई का ध्यान न रखने से सफेद पानी संक्रमित हो सकता है और जीवाणुओं की संख्या में वृद्धि होती है। इसके अलावा खून की कमी, कुपोषण, नींद का अभाव, मानसिक तनाव आदि के कारण भी सफेद पानी एक बीमारी में तब्दील हो सकता है। जीवाणुओं की मात्रा घटने-बढ़ने से कई तरह की तकलीफ हो सकती है।

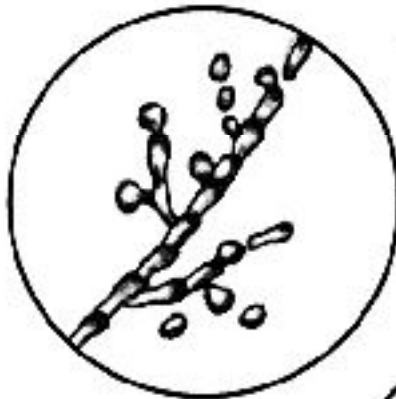
सफेद पानी का रोग कई तरह का होता है परंतु हम यहाँ दो आम समस्याओं का ही जिक्र कर रहे हैं।

1. ऐसा सफेद पानी निकलता है जो पनीर जैसा होता है। उरगों भयानक खुजली होती है। कभी-कभी पेशाब भी बार-बार आता है और जलन भी होती है। इसे मेडिकल भाषा में 'यीस्ट संक्रमण' कहते हैं।

2. ऐसा सफेद पानी निकलता है जो हल्का पीला या हरे रंग का होता है व साबुन के झाग जैसा गाढ़ा होता है, योनि बहुत लाल हो जाती है। पेशाब करते वक्त बहुत जलन होती है। इसे 'ट्राइकोमोनस संक्रमण' भी कहते हैं।

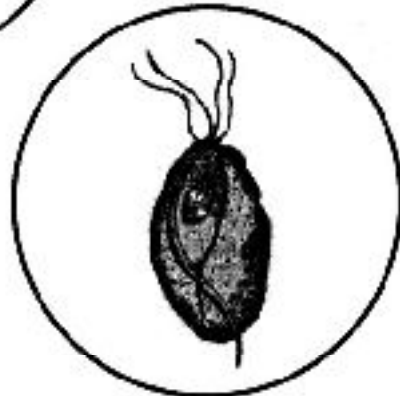
सफेद पानी से बचने के लिए सफाई और भोजन पर विशेष ध्यान रखना पड़ता है।

सूक्ष्मदर्शी द्वारा सफेद पानी या छाल की जांच से एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता यह पता कर सकती है कि कोई बीमारी है कि नहीं।



1

सूक्ष्मदर्शी के नीचे 'यीस्ट संक्रमण' कुछ इस तरह दिखता है।



2

ट्राइकोमोनस नाम के जीवाणु सूक्ष्मदर्शी के नीचे कुछ ऐसे दिखते हैं। जब इनकी संख्या ज्यादा बढ़ जाती है तब योनि में सूजन हो जाती है।

### कुछ उपचार एलोपैथिक दवा

- दो छोटे चम्मच नीली दवा ( जैन्सियन वापोलेंट ) को आधा लीटर पानी में मिला लो। इस घोल को बाहरी जनन अंगों पर पंद्रह दिन तक सुबह-शाम लगाओ। इस दवा के उपयोग में एक रातग्या यह है कि इसके दाग कपड़ों व लमीन पर लग जाते हैं।

### घरेलू उपचार

- 6 ग्राम शतावरी पूर्ण एक लप दूध में पंद्रह-बीस दिन तक लो।
- 3 ग्राम शॉक्ले का चूर्ण शहद के साथ लो।
- त्रिफला के काढ़े से बाहरी जनन अंगों को धोओ।
- लगभग आधा ग्राम समुद्रफेन का थारीक चूर्ण रोख एक मिलिस मनी के साथ लो।
- खूब पका केला भी के साथ सुबह-शाम खाओ।
- 10 ग्राम उन्नतजल और 5-5 ग्राम शतावरी, जेष्ठमधु व तुलवंद को आधा लीटर पानी में उबाल तो जैमसे कि केवल 20 मि.ली. काड़ा बचे। काढ़े को छानकर पियो। बची हुई पत्तियों को भिगोकर रात में फिर से काड़ा बनकर पियो। काढ़े के साथ दो-दो गोली रसयत गुगल लो।

### आयुर्वेदिक दवाएँ

- दो-दो गोली चंद्रप्रभावटी दिन में दो बार लो।
- प्रदरातक लौह की 100-200 मिलीग्राम वाली गोली रोज सुबह-शाम ठंडे पानी के साथ लो।  
यदि स्त्राव बहुत दिन तक लगातार होता रहे या ऊपर दिए गए किसी भी इलाज से फायदा न हो तो डॉक्टर की सलाह लें।



## भाग : 2

पुस्तिका के पहले भाग में हमने अपने शरीर में, किशोरावस्था में होने वाले बदलावों और उनकी प्रक्रियाओं को समझने का प्रयास किया। इस दौरान हमने यह भी देखा कि सामाजिक मान्यताएँ किस तरह हमारे शरीर के बारे में हमारी सोच को प्रभावित करती हैं।

समाज हमारी जिन्दगी के अन्य कई पहलुओं पर भी असर डालता है जैसे हमारी शिक्षा, रोजगार, रहन-सहन, कानूनी अधिकार आदि। समाज में लड़के-लड़कियों में भेदभाव, लड़कियों पर कई प्रकार के बंधन और इसी किस्म के सवालों से जुड़े सामाजिक मुद्दों को समझने की कोशिश पुस्तिका के इस भाग में की गई है।

हमारा अवलोकन है कि आमतौर पर स्कूल में होने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रमों के अलावा (जिसमें कुछ ही लड़कियाँ भाग ले पाती हैं) हमें अपने-आप को अभिव्यक्त करने के बहुत कम मौके मिलते हैं। जब-जब हमें अभिव्यक्ति के मौके मिलते हैं हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। इसी उद्देश्य से हमने लड़कियों के बीच शिविर और कार्यशालाएँ आयोजित कीं। इनके तहत जो मुद्दे उभरकर आए और जिन तरीकों से यह अनुभव प्राप्त हुआ उनके बारे में नीचे चर्चा की गई है।

### 1.1 मैं क्या बनूँगी?

हम सबको जीवन में एक पहचान की जरूरत होती है। किशोरावस्था में यह और भी तीखे रूप से उभरती है। मैं कौन हूँ, मैं क्या बनना चाहती हूँ, जो मैं बनना चाहती हूँ बन सकूँगी क्या? ऐसे ही कुछ सवालों पर एक शिविर में लड़कियों को अपने जवाब लिखने थे। लिखने के बाद उन पर चर्चा की गई। लड़कियों द्वारा दिए गए उत्तरों व उस पर हुई चर्चा के कुछ अंश यहाँ दे रहे हैं।



“मैं एक आदर्श लड़की बनना चाहती हूँ।”

“मैं एक संतुष्ट एवं समाज द्वारा सम्मानित नारी बनना चाहती हूँ।”

“मैं जो भी बनूँगी अपने बलबूते पर बनूँगी।”

“मैं एक अच्छी गृहिणी बनना चाहती हूँ।”

“मैं हमारे समाज का ढाँचा बदलना चाहती हूँ। बाल-विवाह, दहेज जैसी कुप्रथाएँ मिटाना चाहती हूँ।”

“इस बात पर तो अमी गौर भी नहीं किया। अभी तो केवल पढ़ना चाहती हूँ।”

“मैं समाज-सेविका बनकर समाज की चुराचुराई समाप्त करना चाहती हूँ। महिला द्वारा स्वयं संचालित महिला-मंडल बनाकर उनमें जागृति लाना चाहती हूँ।”

“मैं अपने पैरों पर खड़े होकर जीवन को सफल बनाना चाहती हूँ।”



“परिवार वाले चाहते हैं कि मैं एक सफल गृहिणी बनूँ पर पहले मैं एक ईमानदार इन्स्पेक्टर बनना चाहती हूँ। मैं रिश्वत के सख्त खिलाफ हूँ।”



“मेरी दिली तमन्ना है कि मैं गरीबों की मदद करूँ। पैसों से नहीं परंतु उन्हें शिक्षित करके स्वरोजगार शुरू करने में मदद देकर।”

“मैं चाहती हूँ कि मुझे एक नौकरी वाला पति मिले ताकि मुझे मजबूरी न करनी पड़े। नौकरी वाला पति होगा तो मुझे दूसरी जगह रहने और घूमने का मौका मिलेगा।”



“हर जुल्म का सामना करना चाहती हूँ जिसमें किसी का अकल्याण होता हो। लड़कियों पर होने वाले अत्याचारों के खिलाफ कुछ करना चाहती हूँ।”

“मैं एक आदर्शवादी डॉक्टर बनना चाहती हूँ जो गरीबों व ग्रामीणों की सेवा करे।”

“मैं पूर्ण रूप से अपने कार्य में कुशल ईमानदार, न्यायप्रिय वकील बनना चाहती हूँ जो समाज की सेवा में दिन रात एक कर दे।”



“मैं टैक्सटाइल इंजीनियर बनना चाहती हूँ। परंतु साथ-साथ ऐसे स्थान पर पहुँचना चाहती हूँ जहाँ ढेर सारे बच्चे मुझसे प्यार करें और मैं उनसे।”



पिताजी-पिताजी, मैं पास हो गई  
अब मैं आगे पढ़ने के लिये शहर  
जाऊँगी। आप भोजेगें न, पिताजी?

नहीं बेटी, गाँव की बात थी तो  
मैंने पढ़ा दिया अब तो अपनी  
माँ के काम में हाथ बँटाओ।



भैया उसकी पढ़ने की इच्छा है तो  
पढ़ने दो न। और फिर शहर कोई  
ज्यादा दूर भी तो नहीं है।

नहीं भैया पहले से ही गाँव  
वालों से बुराई ली है।

(लंबी साँस लेकर) अब तो  
रामसुमन कोई ठीक लड़का हो तो  
बताओ। जवान लड़की घर बैठी है।  
कोई अच्छा खाता-पीता घर मिल  
जाये तो इसके हाथ पीले कर दूँ।



अभी ठहरो भैया उसे पढ़ने दो और, अभी उस ही क्या हुई  
है। बेचारी नींद बरस की तो है।

रामसुमन तुम नहीं समझते? नींद हो  
या चार, आखिर पीले हाथ तो करना ही  
है। और फिर मैं आगे पढ़ा-लिखा दूँगा,  
और तो और नौकरी भी लगा दूँ तो भी  
आखिर पराए घर तो इसे जाना ही है न।

बैसे तो इनमें से ज्यादातर जवाब शहरी लड़कियों के  
हैं। लेकिन शहर हो या गाँव, सपने तो सभी लड़कियाँ  
देखती हैं। सवाल यह है कि क्या उन्हें अपने सपने  
साकार करने का मौका मिल भी पाता है या सपने  
महज सपने बनकर ही रह जाते हैं?

लड़कियों को लड़कों की तुलना में इस प्रकार के मौके  
कम मिलते हैं। शायद इस बात को हमने अपने जीवन  
में भी महसूस किया होगा। लेकिन स्कानटों को देखकर  
सिमटने की जरूरत नहीं है। इनका सामना तो करना  
ही है।

एक छोटा-सा उदाहरण ही लें। कुछ लड़कियाँ हाईस्कूल  
पढ़ने एक गाँव से दूसरे गाँव आना-जाना करती हैं।  
लेकिन उनके मन में छेड़छाड़ का बहुत डर रहता है।  
यदि छेड़छानी हुई तो परिवार वाले स्कूल छोड़ देंगे।  
और परिवार वाले भी इस वजह से दबाव महसूस  
करते हैं क्योंकि लोग उन्हें कहते हैं कि लड़कियों को  
स्कूल क्यों भेज रहे हो? लड़की पढ़कर क्या करेगी?  
हालाँकि समाज लड़की की पढ़ाई को महत्व नहीं देता  
फिर भी पालक अपनी लड़कियों को पढ़ने भेजते हैं  
और समाज की इस सोच का सामना करते हैं।  
लड़कियाँ भी इन दिक्कतों के बावजूद पढ़ने जा रही  
हैं। कम ही सही वे अब जानने लगी हैं कि लड़कियों  
को भी पढ़ाई करने का हक है।

महिलाओं के अधिकारों की बात नई नहीं है। सौ-डेढ़  
सौ सालों से कई पुरुष व महिला विचारक औरतों के  
हकों के लिए लड़ते आ रहे हैं। देश में व दुनिया में भी  
महिलारें संगठित होकर महिलाओं के अधिकारों की  
माँग करने में जुटी हैं।



लेकिन भैया इतनी जल्दी क्यों  
बेचारी का जीवन खर्बाद करते हो।

लेकिन बेकिल कुछ नहीं रामसुमन, लड़की की पढ़ाई  
पर खर्च करना तो मूर्खता है। अगर मुझे खर्च करना  
ही है, पढ़ना ही है तो मैं अपने बेटे लालू को  
पढ़ाऊँगा। आखिर बही तो काम आयेगा।

इसी का एक उदाहरण थीं पंडिता रमाबाई सरस्वती।

### पंडिता रमाबाई सरस्वती:

रमाबाई का जन्म सन् 1858 में हुआ था। उनके पिता अनन्त शास्त्री महाराष्ट्र के एक पारंपरिक ब्राह्मण थे। उन्होंने अपनी पत्नी को संस्कृत पढ़ाना शुरू किया तो इस बात का इतना विरोध हुआ कि उन्हें गाँव छोड़कर जाना पड़ा और जंगल में कुटिया बनाकर रहना पड़ा।

वहीं रमाबाई का जन्म हुआ। अनन्त शास्त्री ने अपनी बेटी को भी संस्कृत सिखाई और शास्त्र व पुराण पढ़ाए। जब रमाबाई केवल सोलह वर्ष की थीं तो उनके माता-पिता दोनों का देहांत हो गया। अनाथ रमाबाई व उसके भाई जगह-जगह भटकते रहे। किराी ने उन्हें आश्रय नहीं दिया क्योंकि पढ़ी-लिखी लड़की से सब कतराते थे और उसे दोष देते थे, जैसे वह कोई पाप कर रही हो।

रमाबाई घूमती-घूमती जब कलकत्ता पहुँचीं तो वहाँ उनका बहुत स्वागत हुआ। वहाँ राममोहन राय, विद्यासागर आदि से प्रभावित कई लोग थे जो महिलाओं के बारे में 'नए विचार' रखते थे। वहाँ रमाबाई ने कई जगहों पर महिलाओं की हालत सुधारने पर संस्कृत में भाषण दिए। कलकत्ता के लोगों ने उन्हें पंडिता व सरस्वती की उपाधि दी। अब वे पंडिता रमाबाई सरस्वती कहलाईं। आगे जाकर रमाबाई ने ईसाई धर्म को अपनाया।

बंगाल में ही रमाबाई ने बाइस वर्ष की उम्र में अपनी पसंद के एक आदमी से विवाह कर लिया। उन दिनों एक औरत का बाइस वर्ष तक अविवाहित रहना और फिर अपनी पसंद के व्यक्ति से शादी करना बहुत ही अनहोनी बात थी।

रमाबाई ने अपना पूरा जीवन महिलाओं की मदद करने में लगा दिया। वे विधवा हो गईं, उसके बाद भी वे बेझिझक अपने काम में लगी रहीं। वे अकेले इंग्लैंड व अमेरिका भी गईं ताकि

वहाँ के महिला संगठनों के बारे में जान पाएँ। भारत आकर उन्होंने विधवा महिलाओं को शिक्षित करने के लिए 'शारदा-सदन' नाम का आश्रम व स्कूल शुरू किया। शारदा सदन में महिलाओं को कई हुनर व काम भी सिखाये जाते थे ताकि वे अपने पैरों पर खड़ी हो सकें।

महिलाओं का अपने पैरों पर खड़ा होना रमाबाई को बहुत जरूरी लगता था। वे कहती थीं "महिलें सब कुछ चुपचाप सहती हैं क्योंकि वे पुरुषों पर निर्भर रहती हैं। पुरुष महिलाओं से ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे जानवरों के साथ किया जाता है। जब हम अपनी स्थिति सुधारने का प्रयास करती हैं तो कहा जाता है कि हम पुरुषों के खिलाफ बगावत कर रही हैं और यह पाप है। दरअसल सबसे बड़ा पाप तो है पुरुषों के कुकर्मों को सहना और विरोध न करना।"

एक सभा में भाषण की शुरुआत रमाबाई ने इस प्रकार की—“आदरणीय सभागण, आपको मेरी कमजोर आवाज पर आश्चर्य नहीं करना चाहिए। भारत की औरतों को बोलने का मौका ही नहीं दिया गया है तो उनकी आवाज मजबूत कैसे हो?”

यह घटना लगभग सवा सौ वर्ष पुरानी है लेकिन इस घटना में भी क्या आज की झलक दिखाई नहीं पड़ती? रमा बाई जैसी औरतों का साहस आज भी हमें प्रोत्साहित करता है।



पंडिता रमाबाई सरस्वती।