2. क्या मैं भी सुंदर हूँ?

शरीर की संरचना व क्रियाओं को समझने के लिए हमने कई कन्या शालाओं में सत्र किए थे। उस दौरान हम एक मानव शरीर का मॉडल और एक सात फुट लंबे कपड़े का फड़ उपयोग करते थे। फड़ की कई परतें थीं जिन पर शरीर के अलग-अलग तंत्रों के चित्र बने थे। फड़ के पहले पर्दे पर सलवार-कमीज पहने एक लड़की का चित्र बना होता था जो महिलाओं-लड़कियों को काफी आकर्षित करता था।

जब लड़कियों से पूछा गया कि क्या उन्हें यह चित्र पसंद है तो कुछ मिले-जुले जवाब मिले।

– "हाँ, अच्छी है पर.... उसकी आँखें बहुत बड़ी हैं।"

– ".....होंठ मोटे हैं।"

– "वह काली है।"

इन जवाबों के बाद सुंदरता पर एक अच्छी-खासी बहस छिड़ जाती थी जिसके दौरान कुछ सवाल उभरकर सामने आते जैसे -

सुंदरता क्या है?

क्या साँवली या मोटी लड़की सुंदर नहीं होती?

हम सुंदरता को इतना महत्व क्यों देते हैं?

शुरुआत में तो यह जवाब मिलते कि सुंदरता का मतलब गोरापन, लंबापन, तीखे नयन-नक्श आदि है। सुंदरता की इस परिभाषा से असंतुष्ट दो-एक लड़कियाँ अचानक बोल उठतीं कि शारीरिक सुंदरता से ज़्यादा महत्वपूर्ण है हमारा दूसरों के साथ व्यवहार।

कुछ लड़कियों का मानना था कि किशोरावस्था में लड़के-लड़कियों के लिए रंग-रूप-वेशभूषा आदि जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू बन जाता है। वे चाहते हैं कि आकर्षण का केन्द्र बनें और फैशन के साथ चलें।

हमें भी लगा कि ऐसा सब महसूस करना स्वाभाविक तो है परन्तु चिन्ता की बात यह है कि हम अपनी खूबसूरती के लिए किन मापदंडों या आधारों का इस्तेमाल करते हैं – सौंदर्य प्रतियोगिताओं की विजेता, टी.वी. सीरियल की नायिकाएँ या विज्ञापनों की मॉडल?

आजकल तो सौंदर्य प्रतियोगिताएँ छोटे-छोटे शहरों में भी आयोजित की जाने लगी हैं जिनमें हायर सैकेंडरी या कालेज की छात्राएँ बड़े उत्साह से भाग लेती हैं – क्या बनने के लिए – मिस सुंदर बाल, मिस सुंदर आँखें या मिस सुंदर वेशभूषा?

इन प्रतियोगिताओं से औरत की खूबसूरती के जो पैमाने तैयार हुए हैं उनसे तो यही लगता है कि खूबसूरती के मायने हैं – पतली कमर, टाँगें लंबी, चमड़ी चिकनी और मुलायम। इसके साथ जोड़ दी जाती है एक 'उन्मुक्त औरत' की छवि।

तथाकथित सौंदर्य की इस अंधी दौड़ में ढेर सारी लड़कियाँ पागल हुई जा रही हैं। इस दौड़ में अपनी कई विशेषताओं को हम नज़रअंदाज करती हैं। यदि हम अपने आपको सौंदर्य के इन मापदंडों में फिट नहीं पातीं तो खुद के शरीर को हीन भावना से देखने लगती हैं। सुंदरता का मापदंड कुछ और भी तो हो सकता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ हो, सक्रिय व स्फूर्ति से भरा हो, तभी तो हम अच्छा महसूस कर सकती हैं।

3. घर के काम का है कोई दाम?

कॉलेज की आठ-दस छात्राओं के बीच चर्चा चल रही थी। चर्चा का विषय था परिवार में माँ का आर्थिक योगदान। पहले तो ज़्यादातर लड़कियों ने कहा कि पिता अधिक मेहनत करते हैं और परिवार का खर्च पिता की कमाई से ही चलता है। परन्तु जब माँ (जिसका कोई रोज़गार नहीं है) द्वारा किए जाने वाले कामों की सूची बनायी गयी तब अहसास हुआ कि माँ का आर्थिक योगदान भी पिता से कम नहीं होता। माँ का काम दिखता नहीं है क्योंकि औरत के घरेलू काम को पैसों से नहीं आँका जाता।

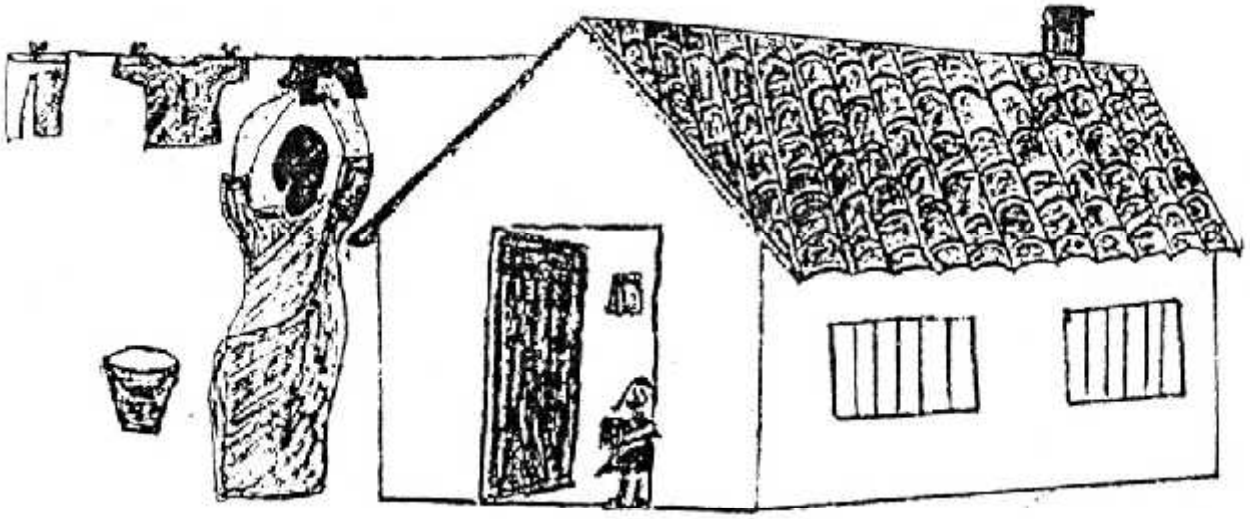
इन्हीं सब बातों ने जन्म दिया 'ऐसा क्यों' नाम के नाटक को। इस नाटक को कई लड़कियों ने शहर में, स्कूलों में, बस्तियों में व गाँवों में खेला। इस नाटक के कुछ अंश यहाँ दिए गए हैं।

एक पक्ष यह भी है

लड़कियाँ बचपन से कई घर के काम करने लगती हैं – पानी भरना, बर्तन माँजना, सफाई करना, छोटे भाई बहनों की देखभाल करना। एक ग्रामीण लड़की को लकड़ी-चारा इकट्ठा करना, ढोर चराना, गोबर फेंकना, लीपना आदि काम करने पड़ते हैं। जैसे-जैसे वे किशोरावस्था में पहुँचती हैं तो कई और ज़िम्मेदारियाँ आ जाती हैं – खाना बनाना, अनाज वगैरह की देखभाल, घर के बूढ़े बीमारों की देखभाल आदि। घर के काम तो खत्म ही नहीं होते।

परन्तु ये काम अदृश्य होते हैं यानी इनको पहचाना नहीं जाता। चूँकि घर के कामों से पैसे नहीं मिलते, उनको कम महत्व दिया जाता है। काफी हद तक औरत का निचला सामाजिक दर्जा इसी 'अदृश्यता' का परिणाम है। हालाँकि औरतों द्वारा किए गए इन कामों व सुविधाओं की वजह से ही पुरुष कमा सकता है। जो औरतें मजदूरी, नौकरी या व्यवसाय करती हैं उन पर काम का दोहरा बोझ पड़ता है – घर के काम और घर के बाहर के काम भी।

आमतौर पर यह माना जाता है कि घर का काम औरतों का काम है। हालाँकि यह काम पुरुष-महिला दोनों ही कर सकते हैं तो लिंग के आधार पर काम का यह बँटवारा क्या उचित है? पुरुषों और महिलाओं को यह तो स्वीकार करना होगा कि लड़के व पुरुष घर के छोटे-मोटे काम के अलावा परिवार की अन्य ज़िम्मेदारियाँ और बच्चों की देख-रेख में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।



4. मेरी, तुम्हारी, हम सब की आपबीती

यहाँ छः कहानियाँ व उन पर हुई चर्चा के कुछ अंश दिए गए हैं। ये कहानियाँ पोस्टर बनाने की कार्यशाला में उभरी थीं। पोस्टर प्रदर्शनी का विषय 'भारत की बालिका' था। पोस्टर बनाने के पहले लड़कियों ने कुछ पत्रिकाएँ पढ़ीं और खुद के व माँ-बुआ आदि के अनुभव सुनाए और लिखे। जब इस प्रदर्शनी को उन्होंने महिलाओं के शिविर में दिखाया तो कुछ और अनुभव सामने आए। इन अनुभवों पर गहराई से चर्चा हुई।

मेरी माँ का जीवन

मेरी माँ दुर्गा बहुत प्यार से पली थी। नाना तहसील ऑफिस में काम करते थे। जब वह दसवीं में थी तब उसकी शादी हुई। पापा की पहली पत्नी जलकर मरी थी जिससे एक बेटा भी था। माँ का दुख शादी करते ही शुरू हो गया। सास-ससुर दुख देते थे और मेरे पिताजी बात नहीं करते थे। कुछ दिनों बाद मेरा जन्म हुआ। कुछ साल तक तो पिताजी ठीक रहे। माँ ने मेहनत करके ग्यारहवीं पास की। फिर पिताजी की ज़िन्दगी में एक और औरत आ गई। पिताजी उसी के साथ रहने लगे और घर पर पैसा देना भी बंद कर दिया। माँ ने एक स्कूल शुरू किया। और उनकी पढ़ाई काम आई। माँ और पिताजी का झगड़ा एक साल तक चलता रहा। एक दिन पिताजी ने माँ के स्कूल जाकर उन्हें खूब बुरा-भला कहा। माँ से बर्दाश्त नहीं हुआ। अब तक तो उन्होंने अपना दुख अपने मन में ही रखा था। इस डर से कि परिवार की बदनामी होगी। उन्होंने अपने ऊपर घासलेट डाल अपने आपको जला लिया।

घर का सारा बोझ मेरे सर पर आ गया। मैं ही अपने छोटे भाई-बहनों के लिए माँ हूँ। मैं अब कॉलेज में पढ़ती हूँ। मैं अपने पैरों पर खड़ा होना चाहती हूँ। फिर ही शादी की सोचूँगी। बस, मन में कुछ सवाल आते हैं–

औरत औरत पर अत्याचार क्यों करती है?

औरतें कब तक दुख सहती रहेंगी?

क्या आदमी का कोई दोष नहीं है?

इस कहानी पर चर्चा के दौरान इस प्रकार की और बहुत-सी बातें सामने आयीं।

"औरतें तो स्वभाव से आदमियों से ज़्यादा सहनशील होती हैं।"

"क्या इसका मतलब है कि वो दुख सहती ही रहे? सहन करने की भी कोई सीमा होती है।"

"सहन करने की शक्ति औरतों को कहाँ पहुँचा देती है। यदि दुर्गा विरोध करती तो क्या आत्महत्या करने के लिए उसे मजबूर होना पड़ता?"

यूँ छूटी शकीला की पढ़ाई

जब अनीला ने अपनी बड़ी बहन शकीला की कहानी शुरू की तो उसकी आवाज़ में गुस्सा भरा हुआ था। जब शकीला आठवीं में थी तभी से उसकी पढ़ाई को लेकर तनाव चलता था। सामाजिक दबाव था कि लड़की बड़ी हो गई है, अब निकाह की तैयारी हो जानी चाहिए। फिर भी जैसे-तैसे वह पढ़ रही थी। लेकिन दसवीं में पढ़ते हुए एक घटना के बाद उसके घरवालों ने उसकी पढ़ाई छुड़ा दी थी।

घटना यह थी कि एक दिन स्कूल जाते हुए किसी लड़के ने उससे छेड़खानी की थी। शकीला भी शांत नहीं बैठी। उसने उस लड़के को रास्ते में ही एक थप्पड़ मार दिया था। उससे गलती यह हो गई कि उसने सारी बात घर पर बता दी। बस उसके अब्बू और बड़े भाई अड़ गए कि अब उसका बाहर जाना-आना बंद। अम्मा की तो वे सुनते ही नहीं थे। और शकीला के रोने-चीखने को किसी ने महत्व नहीं दिया। अब अनीला दसवीं में पढ़ती है और उसे डर है कि बड़ी बहन की तरह कहीं अगले साल से उसकी पढ़ाई पर भी रोक न लगा दी जाए।

उसने गुस्से से कहा, "एक तरफ तो भाई उन लड़कों को कुछ नहीं कहता, हम पर पाबंदी लगा देता है। दूसरी तरफ जब-तब शकीला बाजी को बातें सुनाता है कि तुम तो घर में बैठी रहती हो, तुम क्या जानो दुनिया का हाल।"

– पर सब भाई ऐसे नहीं होते।

– हाँ, लेकिन यहाँ तो दोष उस आवारा लड़के का था। क्या इन आवारा लड़कों की कोई बहन नहीं होती?

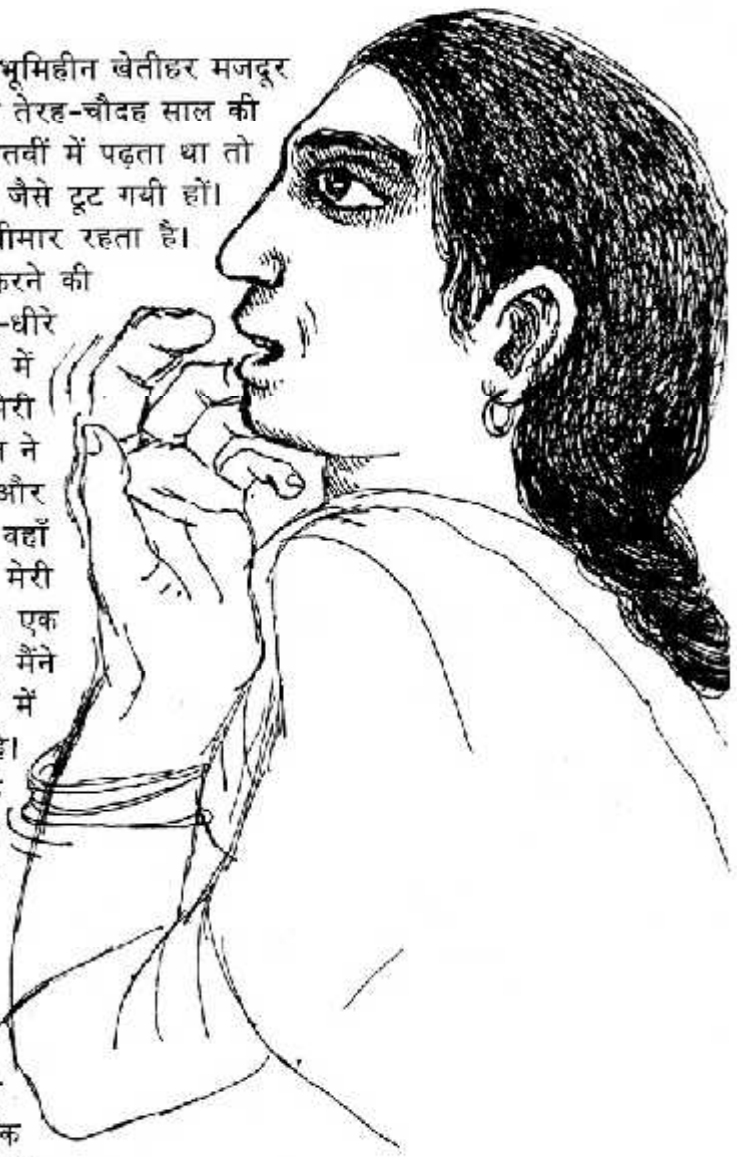
– क्यों नहीं होती। उन पर भी वे शकीला के भाई की तरह पाबंदी लगा देते होंगे। उसका भाई भी वही कर रहा है, अपनी बहन की सुरक्षा के लिए।

– यह अच्छा है। एक तरफ सुरक्षा के नाम पर मजबूरी का तर्क दिया जाए और वही व्यक्ति सड़क पर पहुँचकर दूसरों की बहनों के प्रति असुरक्षा फैलाने में अपना योगदान दे।

– लड़कों की इस आवारागर्दी के कारण ही कई लड़कियों की पढ़ाई बंद हो रही है।

इसके बाद यह भी चर्चा होने लगी कि क्या आवारागर्दी का माहौल नहीं बदला जा सकता? शकीला को थोड़ा-बहुत सहन कर लेना था। उसने थप्पड़ मारकर अपने लिए खतरा मोल लिया। किसी ने कहा – सहन करते आए हैं तभी तो समाज में आवारागर्दी का माहौल बढ़ रहा है। पर क्या एक व्यक्ति के विरोध से सारे समाज की सोच बदल जाएगी? समाज के लोग खुद को क्यों बदलना नहीं चाहते? पर आजकल तो औरतों के बहुत से समूह बदलाव में लगे हैं।

मेरे माँ-बाप की देखभाल कौन करेगा



मेरा जन्म एक गरीब परिवार में हुआ। माता-पिता भूमिहीन खेतीहर मजदूर हैं। हम चार भाई-बहन हैं। दो बड़ी बहनों की शादी तेरह-चौदह साल की उम्र में कर दी थी। भाई मुझसे बड़ा है। जब वह सातवीं में पढ़ता था तो उसे गठिया रोग हो गया। माता-पिता की आशाएँ जैसे टूट गयी हों। भाई को पढ़ाई छोड़नी पड़ी। वह लंबे अर्से तक बीमार रहता है। बीच-बीच में जब ठीक हो जाता तो कुछ काम करने की कोशिश करता परंतु फिर बीमार पड़ जाता। धीरे-धीरे माता-पिता की आशा मुझसे बढ़ने लगी। मैं पढ़ाई में अच्छी थी। आठवीं के बाद उन्होंने मन बनाया कि मेरी शादी कर दें। परंतु हमारे स्कूल के एक शिक्षक दंपति ने माता-पिता को समझाया, आर्थिक सहयोग किया और मेरा दाखिला शहर के स्कूल में करवा दिया। मैंने वहाँ हॉस्टल में रहकर बारहवीं पूरी की। सौभाग्य से मेरी नौकरी शिक्षाकर्मी के रूप में पास के गाँव की एक प्राथमिक शाला में लग गयी। वहाँ जाने के लिए मैंने सायकिल चलाना भी सीख लिया। वैसे तो गाँव में लड़कियों पर सायकिल चलाने पर भी बंदिश होती है। अब शादी का दबाव बढ़ रहा है। लेकिन मेरी एक शर्त है। मैं ऐसे व्यक्ति के संग ही शादी करूँगी जो मेरे माता-पिता की देख-रेख करने के लिए तैयार हो।

इस कहानी को सुनने के बाद इस बात पर चर्चा होने लगी कि ऐसा लड़का कहाँ मिलेगा जो ऐसी लड़की के माँ-बाप की देख-रेख करने के लिए आर्थिक मदद करे। परन्तु इसके साथ यह भी लगता है कि लड़की सही कह रही है कि उसकी नौकरी का फायदा, उसके परिवार को तो कुछ मिलना चाहिए, जिन्होंने इतनी मेहनत के बाद उसका पढ़ना-लिखना संभव किया था।

– किसी का कहना था कि यह हो सकता है कि लड़की अपनी कमाई का कुछ हिस्सा अपने परिवार को दे तो शायद कोई लड़का मान जाये।

– लड़का मान भी जाये तो माँ-बाप मना कर देंगे क्योंकि यह मान्यता है कि लड़की की कमाई पर हक उसके पति के परिवार का होगा।

– क्या पूरी तरह से सामाजिक प्रथा को बदले बिना कोई नया कदम नहीं उठाया जा सकता? क्या लड़की माँ-बाप का सहारा नहीं बन सकती? क्या यह काम केवल लड़कों का है?

वो क्यों नहीं पढ़ाना चाहते

मेरी शादी सत्रह साल की उम्र में हो गई थी। मेरे पति अकाउंटेंट थे। वे सुबह आठ बजे काम के लिए निकल जाते थे और शाम को छः-सात बजे लौटते। मैं घर का सारा काम ग्यारह बजे तक निपटा लेती। दिन में कुछ करने को नहीं होता। यह खालीपन अखरने लगा। मैंने आगे पढ़ना चाहा परन्तु इन्होंने मना कर दिया। मुझे बहुत बुरा लगा पर मैं कुछ कह न सकी। फिर कुछ दिनों बाद मैंने एक प्राइवेट स्कूल में नौकरी करने की सोची और वहाँ बात भी कर आयी। परंतु इन्होंने फिर से मना कर दिया। इस पर भी मैं बहुत नाराज हुई पर बात आई-गई हो गई।

शादी को अब तीन साल हो गए हैं। अब तक तो बी.ए. भी कर लेती। मुझे उनके ऊपर और अपने ऊपर बहुत गुस्सा आता है।

– क्यों नहीं पढ़ाना चाहते?

– उनको सर्विस नहीं करानी होगी, इसलिए पढ़ाना नहीं चाहते।

– सर्विस करेगी तो घर कौन संभालेगा।

– क्या दूसरी औरतें दोनों काम नहीं करतीं।

– वह इसे मजबूरी समझती हैं।

– जिन्दगी में परिवार की देख–रेख ही तो सब कुछ नहीं होता। यह कोई समझने को तैयार ही नहीं होता।

– खुद की इच्छा से कुछ करने का मौका कहाँ है। सर्विस भी तो पति और उसके परिवार की इच्छा पर निर्भर करती है।

मेरे जीवन पर किसका हक

मैं एक कस्बे में रहती हूँ। हम पाँच भाई-बहन हैं। बड़ी बहन की शादी चौदह-पंद्रह साल की उम्र में कर दी थी। जीजा की उम्र पैंतीस वर्ष थी। दूसरे रिश्तेदारों का कहना था कि वह इकलौता बेटा है, बेटी राज करेगी।

मुझे पाँचवीं तक ही पढ़ाया। फिर आगे नहीं पढ़ने दिया क्योंकि मुझे अपने छोटे भाई-बहनों को संभालना पड़ता था। उस दौरान हमारा घर भी बन रहा था तो मुझे सिलावटों का खाना भी बनाना पड़ता था। फिर मैंने सोचा कि सिलाई सीख लूँ। परन्तु मेरे पिता और छोटे भाई ने नहीं जाने दिया। उनका कहना था, "कहीं कुछ बुरा भला हो गया तो हम कहीं के नहीं रहेंगे, तुम्हारी शादी कर दें, फिर तुम्हें जो दिखे वो करना।"

फिर मुझे लड़के वाले देखने आने लगे लेकिन सब यही पूछकर लौट जाते कि मैं कहाँ तक पढ़ी हूँ और क्या-क्या जानती हूँ। हर जगह लड़के हायर सेकेंडरी तक पढ़ी लड़की माँगते। आखिरकर लाचार होकर मेरे पिता ने मेरा रिश्ता मुझसे एक साल छोटे लड़के से कर दिया क्योंकि पिता को दमे की शिकायत थी।

इस तरह मेरी शादी हुई। फिर मैंने अच्छे-अच्छे सपने सँजो लिए लेकिन शादी के बाद नई बहू के नौ दिन लाड़ हुए। मेरे पति ने हम लोगों को झूठ बताया था कि वह हायर सेकेंडरी पास हैं। वास्तव में वह केवल आठवीं पास थे, गुण्डागर्दी करते और कभी कभार फैक्टरी में काम कर लेते थे। इसलिए मेरी सास मुझे कई बार भूखा भी रखती थी। एक-दो साल तो मैंने मायके में कुछ नहीं बताया। मैं उन्हें दुखी देखना नहीं चाहती थी। फिर पति ने मारना-पीटना व शक करना शुरू किया। जब मैं बहुत परेशान हो गयी तब घरवालों को बताया। उन्होंने कहा, "हमने तो अच्छा परिवार देखकर शादी की थी, तुम मायके रहोगी तो छोटी बहनों की शादी में अड़चन आएगी। इस तरह मैं दिन-रात सास, पति और देवर द्वारा किया त्रास सहती रही। फिर मामा से निवेदन किया कि वह मुझे कम से कम छः माह

अपने घर रहने दे। मामा ने सहारा दिया। पति की नौकरी लगने पर मुझे ससुराल पहुँचा दिया। मेरे पुत्र जन्म देने पर परिवार खुश हो गया। फिर लड़की भी हुई। बच्चों के कारण पति ने अपनी बहुत सारी आदतें छोड़ दीं। अब मैं अपनी बेटी को अच्छा पढ़ा रही हूँ ताकि वह भी मेरी तरह मुसीबतों का सामना कर सके।

मामा का सहयोग कितना महत्वपूर्ण था। यह कैसी विडंबना है कि परिवार दुख में भी सहयोग करने में अपने आपको लाचार समझते हैं। इस पर बहस हुई कि यदि वह लड़की को जन्म देती तो क्या माहौल इतनी जल्दी सुधर जाता? एक का कहना था कि लड़के के कमाने या न कमाने से सास–बहू व पति–पत्नी के रिश्तों पर प्रभाव पड़ता है। पर सबसे ज़्यादा जूझना लड़की को ही पड़ता है।

मेरा शरीर भी मेरा नहीं

मेरी बुआ सीता गाँव में रहती थी। उसको पढ़ने का बहुत शौक था परंतु सामाजिक दबाव की वजह से उसे स्कूल छोड़ना पड़ा और सोलह साल की उम्र में उसकी शादी कर दी। सीता गाँव में रहती थी और पति शहर में नौकरी करता था। कुछ दिन तो सुख से गुज़रे पर फिर सीता का जेठ उसके संग छेड़खानी करने लगा। सीता ने यह बात अपने पति से कही। पति ने यह बात कही-अनकही कर दी। उनका कहना था कि सीता दोनों भाइयों को अलग करना चाहती है। सीता का जेठ उसे परेशान करता रहा पर परिवार की बदनामी न हो इसलिए उसने यह बात न जेठानी, न सास, न अपने माता-पिता से की। मानसिक रूप से परेशान रहने से सीता को फिट के दौरे पड़ने लगे। जैसे पीहर जाती तो तबीयत ठीक हो जाती। ऐसा चलता रहा। आखिरकार पिता ने दबाव डालकर उससे सही बात उगलवा ली। पिता ने ससुराल पक्ष को बुलाया परंतु जेठ साफ झूठ बोल गया और पति ने भी भाई का साथ दिया। सीता के पिता बेरोज़गार व अपाहिज थे। सो वह उन पर और बोझ नहीं बनना चाहती थी। वह ससुराल लौट आयी और दूसरा घर ले लिया। ऐसा फिर भी चलता रहा। फिर पिता ने पुलिस थाने में रपट की। बदनामी के डर से ससुराल वाले सीता को ससुराल ले गए पर इस शर्त पर कि वह अपने परिवार के किसी व्यक्ति से पाँच साल तक न मिलेगी, न बात करेगी।

– सीता को यह बात किसी और को भी बतानी थी।

– दब्बू पति ने कुछ नहीं किया तो दूसरे उसकी क्या मदद करते।

– सहन करने से तो उसे फिट के दौरे भी पड़ने लगे।

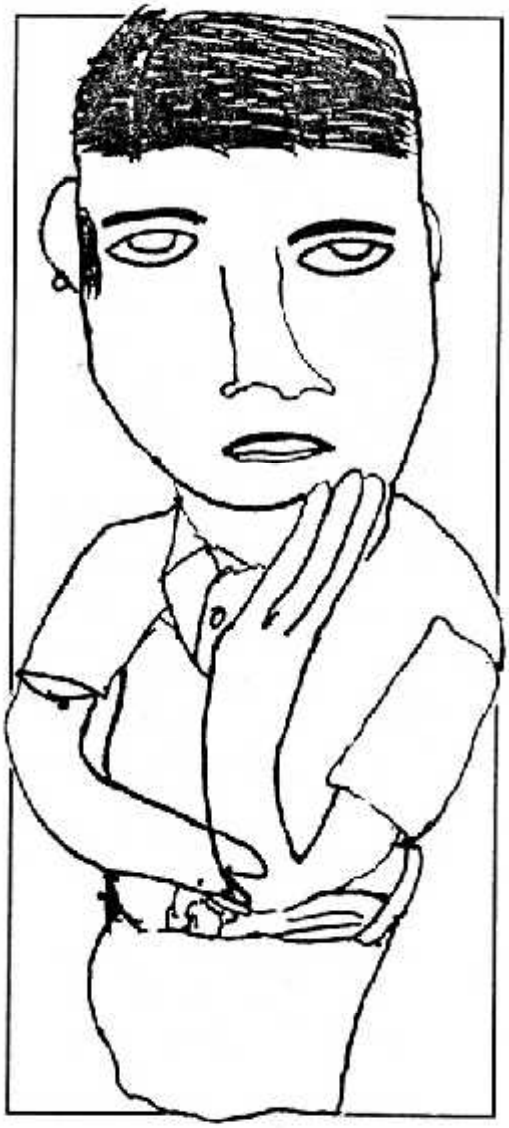
– और जेठ की भी हिम्मत बढ़ गयी।

चर्चा घर में होने वाली छेड़खानी पर चली गयी। एक ने बताया कि जब उसके जीजा ने छेड़खानी की तो वह दुविधा में पड़ गयी। बहन को बतायेगी तो बहन को दुख होगा। कैसे घबराकर उसने अपनी माँ को बताया। किसी ने कहा कि लड़की यदि कुछ बोलती भी है तो उसी को दोष देने लगते हैं– 'क्यों इतनी बनठन के रहती है, मुँह फाड़-फाड़कर हँसती है।''

मुकाबला पुरुष प्रधान प्रवृत्ति से है

जैसे ही हम इन अलग-अलग अनुभवों पर सोच-विचार करते हैं तो पता चलता है कि हममें से हर एक को किसी न किसी रूप में इस भेदभाव का सामना करना पड़ा है। हमें लड़कों व मर्दों के मुकाबले में छोटा और गिरा हुआ बताया जाता है। ये अनुभव और अहसास हमारे आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास को ठेस पहुँचाते हैं। हमारे सपनों, इच्छाओं और आकांक्षाओं के पर कुचल दिए जाते हैं।

क्या दुर्गा, सीता, शकीला जैसी औरतों की किस्मत खराब थी या फिर उनके साथ जो पुरुषों का पाला पड़ा वे दुष्ट थे। बेटे को ज़्यादा महत्व देना, औरतों और लड़कियों पर घरेलू काम का बोझ, आने-जाने का बंधन, पुरुषों का नियंत्रण, संपत्ति पर अधिकार न होना, लड़कियों के लिए पढ़ाई के अवसरों का अभाव, पत्नि प्रताड़ना, बलात्कार – यह सब बदकिस्मती का नतीजा नहीं है और न ही इक्कादुक्का दुष्ट मर्दों की कारंवाई ।



यह एक सामाजिक व्यवस्था है जिसमें पुरुषों को प्रधानता दी जाती है, पुरुष उच्च माने गए हैं और उनके हाथ में नियंत्रण है। इसमें औरतों का दर्जा गिरा हुआ, कमज़ोर और अधिकार-हीनता का है। यह पुरुष प्रधान या पितृसत्तात्मक व्यवस्था है।

ऐसे रिवाज और कायदे जो हमें पुरुषों से नीचा मानते हैं सभी जगह मौजूद हैं जैसे कि हमारे परिवारों में, सामाजिक बंधनों, धर्म, कानून, पाठशालाओं, स्कूली किताबों, जन संचार माध्यमों, कारखानों और दफ्तरों में भी हैं।

पुरुष प्रधान समाज में पिता या कोई पुरुष परिवार के सभी सदस्यों, संपत्ति व आर्थिक संसाधनों पर नियंत्रण रखता है। वह ही परिवार का मुख्य माना जाता है और उसी के नाम से परिवार जाना जाता है। यानी खानदान या वंश पुरुषों से चलता है, जायदाद पर पुरुषों या पुत्रों का हक होता है।

इस व्यवस्था से जुड़ी हुई ये धारणाएँ हैं कि पुरुष औरत से ऊँचा व उत्तम है, वह भगवान का रूप है, औरतों को आदमी के नियंत्रण में रहना चाहिए।

पुरुष प्रधान समाज हम पर कुछ मान्यताएँ थोप देता है जैसे लड़के ज़्यादा समझदार होते हैं या फिर लड़कियाँ कमज़ोर होती हैं, जल्दी से रो देती हैं, उनमें कम बुद्धि होती है। लड़का घर का मालिक है, बाहर का काम करेगा। उसे पत्नी को पीटने का हक है। लड़कियों को आज्ञाकारी, सहनशील, त्यागी होना चाहिए। घर का काम करना चाहिए।

ये मान्यताएँ हम पीढ़ी-दर-पीढ़ी अपनाते चले जाते हैं। इनका दबाव इतना ज़्यादा होता है कि हम वैसे ही बन जाते हैं। धर्म भी यही सब सिखाते हैं। पुरुषों को ज़्यादा महत्व देते हैं क्योंकि धर्म भी पुरुषों द्वारा बनाए गए हैं। धार्मिक निजी कानून भी ऐसी सोच को बढ़ावा देते हैं क्योंकि कानूनी व्यवस्थाएँ पुरुष को परिवार का मुखिया, बच्चों का स्वाभाविक संरक्षक/पालक और संपत्ति का मुख्य उत्तराधिकारी मानती हैं।

हमारी स्कूली किताबों में औरतों के कितने कम चित्र होते हैं, महान लोगों में कितनी महिलाओं की कहानियाँ छपी पाई जाती हैं, औरतों को किस तरह की भूमिकाओं में दर्शाया जाता है। फिल्मों से लेकर टेलीविज़न, पत्रिकाएँ, अखबारों, रेडियो में सभी जगह औरत की वही घिसी पिटी, विकृत छवि को दर्शाया जाता है।

– शब्दों और छवियों के ज़रिए लगातार पुरुष उच्चता और स्त्री के नीचे दर्जे को जताने वाले संदेश मिलते हैं।

– लड़के और लड़की को कैसा होना चाहिए, क्या काम करना चाहिए, उन्हें क्या हक है आदि हम जन्म से नहीं जानते, बड़े होते-होते एक दूसरे से सीख लेते हैं। ऐसे मूल्य हम लड़के-लड़कियाँ इतनी गहराई से आत्मसात कर लेते हैं कि अपने बच्चों को भी वही मूल्य सिखाते हैं; बेटे को आज़ादी – बेटी को बंधन, बेटे को अधिकार – बेटी को कर्त्तव्य, बेटे द्वारा रौब जमाना – बेटी को दबना। चूँकि हम औरतें भी इसी समाज का हिस्सा हैं इसलिए हम दूसरी औरतों के प्रति पुरुष प्रधानता का नज़रिया अपनाती हैं और वैसा बर्ताव करती हैं। अगर इस व्यवस्था पर सवाल उठते भी हैं तो हम खामोश रहना पसंद करती हैं क्योंकि हम पुरुष पर आर्थिक रूप से निर्भर होती हैं।

परंतु जरूरत है कि हम लड़कियाँ इस व्यवस्था को समझें ताकि हम पिंजरे की मुनिया बनकर न रह जाएँ। हम कैसी समाज व्यवस्था चाहते हैं उस पर हम लड़के-लड़कियाँ सबको मिलकर ही सोचना है।

क्या हम ऐसा समाज व परिवार नहीं चाहतीं:

– जहाँ सबको बराबर के अधिकार हों, बराबर सुविधाएँ हों, आगे बढ़ने का मौका हो, जहाँ न्याय हो।

– जहाँ लिंग, वर्ग, जाति के आधार पर अधिकार व सुविधाएँ आधारित न हों।

– परिवार ऐसा हो जहाँ स्त्री-पुरुष, लड़के-लड़कियाँ बराबर का सम्मान और प्यार पाएँ, जहाँ काम और ज़िम्मेदारियाँ लोगों की पसंद व काबिलीयत पर आधारित हों, न कि लिंग पर।

– परिवार में सब अपने अहंकार, स्वार्थ, हिंसात्मक प्रवृत्तियों से छुटकारा पाने की कोशिश करें।

– प्यार, त्याग, सेवा सब के हिस्से आए। यह न हो कि कुछ हमेशा त्याग करते रहें, दूसरों का ध्यान रखते रहें और कुछ हुकुम चलायें।

– संपत्ति पर बेटे-बेटियों का समान अधिकार हो।

– घर के काम में, बच्चे के पालने में सबकी शिरकत हो।

एक पिता का खत नवजात पुत्री के नाम

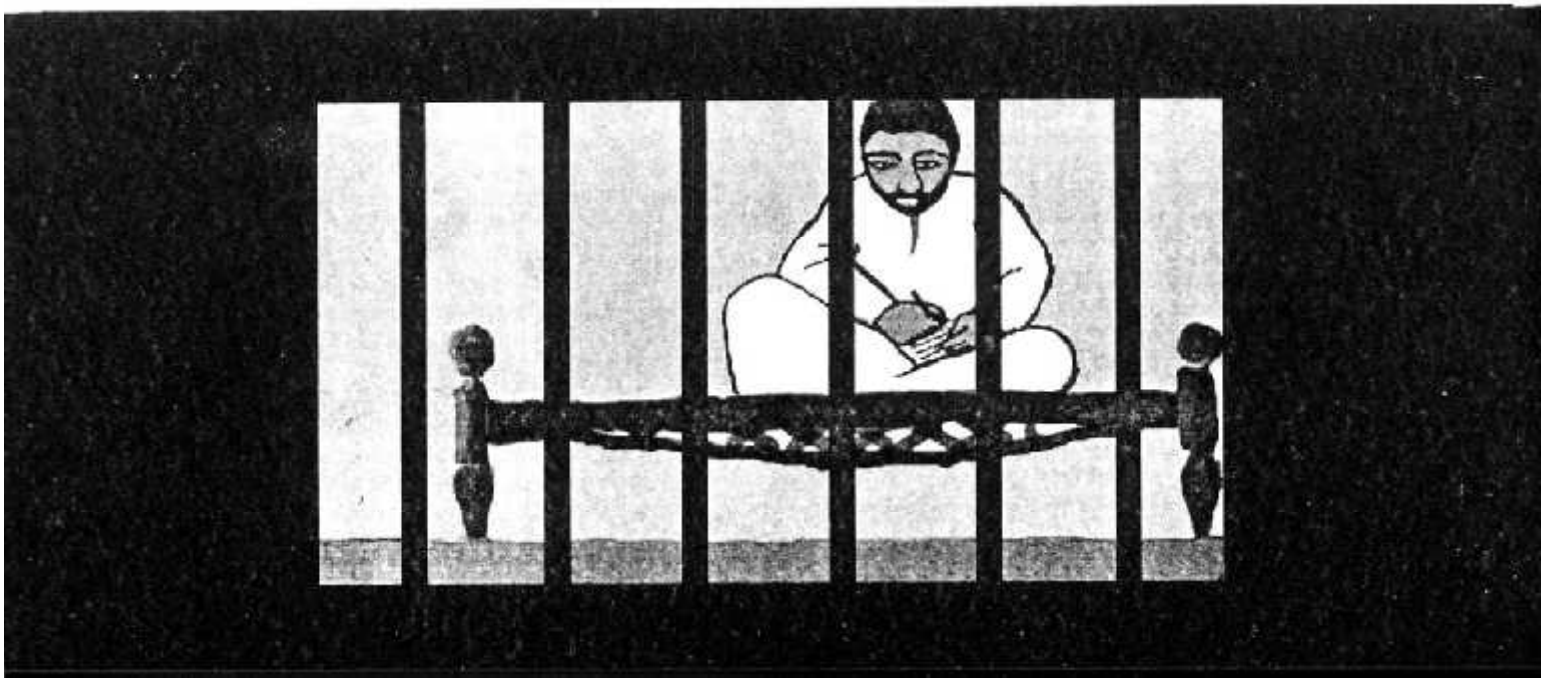
शहीद बलदेव सिंह मान

25 सितंबर 1986 की रात बलदेव सिंह मान की हत्या आतंकवादियों ने उस समय की जब वे अपने गाँव चिन्ना बग्गा (ज़िला अमृतसर) जा रहे थे।

यह मार्मिक चिट्ठी उन्होंने एक हफ्ते पहले जन्मी अपनी बेटी के नाम लिखी थी।

"तेरा स्वागत करता हूँ," मेरी प्यारी बच्ची। तुम्हारे जन्म का समाचार तुम्हारी दादी से 18 तारीख (सितम्बर, 1986) को मिला। तुम्हारी दादी ने यह समाचार उतनी प्रसन्नता से नहीं बताया जितनी प्रसन्नता से यह समाचार उसने तुम्हारे स्थान पर लड़के के जन्म की स्थिति में मुझे दिया होता। क्योंकि तुम एक लड़की हो, इसलिए घर का माहौल तेरे जन्म से इतना खुशगवार नहीं हुआ। शोक रांतप्त ढंग से तुम्हारी ताइयों ने कहा, "अच्छा गुड्डी आ गई?" जैसे कि शायद इस प्रकार कुदरत ने मेरे साथ कोई बड़ा अन्याय किया हो। इस तरह के माहौल में तुम्हारे आगमन के बारे में मुझसे पूछा जा रहा है। तेरे तायों ने तो आज मेरे साथ इस बारे में कोई बात ही नहीं की। शायद वे इस बारे में कुछ भी न कहना बेहतर समझते हैं। कुछ कॉमरेड दोस्त जो मेरी विचारधारा से अवगत हैं, या इस प्रकार कह लो कि मेरी विचारधारा के साथ हैं तेरे जन्म की खुशी की बधाई देंगे और मुझ से तेरे जन्म की खुशी में पार्टी लेने के लिए कहेंगे। तेरी दादी ने तेरे नानकों (ननिहाल) की ओर से भेजे गए बधाई के पत्रों पर भी आश्चर्य व्यक्त किया है और हैरानी भरे लहज़े में पूछा है कि, "लड़कियों की काहे की बधाई होती है?" उसे यह गम है कि उसका "पुत्र" बढ़ा नहीं, बल्कि वह तो घट गया है। वह तभी "बढ़ता" यदि उसके घर पुत्र जन्म लिया होता।

मेरी बच्ची, मुझे इस सब पर कोई हैरानी नहीं हुई और क्योंकि मैं अच्छी तरह से जानता हूँ कि वर्तमान सामाजिक प्रणाली में लड़की एक बोझ समझी जाती है, ऋण का भार समझी जाती है। मैंने इस विषय पर बहुत कुछ पढ़ा और सुना था, और आज मैं खुद इस अनुभव में से गुज़र रहा हूँ। इससे बड़ा गम शायद तेरी दादी को इस कारण भी हो सकता है क्योंकि मैं उसकी नज़रों में बेकमाऊ तथा बेकार हूँ और शायद निकम्मा भी। इसलिए तुझे किसी कमाऊ और रोज़गार में लगे पिता की बेटी बनना चाहिए था।



इस समाज का यह व्यवहार तो सदियों से ऐसा ही चलता आ रहा है। औरत की गुलामी का यह सिलसिला भी जागीरदारी तथा पूंजीवादी व्यवस्था की ही पैदावार है।

मेरी बच्ची, तेरा पिता न तो निकम्मा है और न ही बेकमाऊ। वह इस समाज को बदलने की एक लड़ाई लड़ रहा है जिस समाज में तेरा जन्म एक खुशी भरी खबर नहीं बल्कि एक दुखभरी घटना माना जाता है। इसमें शक नहीं कि कई प्रगतिशील विचारों के लोगों ने भी, जो समाज के लिए पथ-प्रदर्शक तथा नायक के रूप में पेश आते रहे, व्यवहारिक जीवन में अपनी बेटियों के साथ वही व्यवहार किया जो घोर प्रतिक्रियावादी लोग किया करते हैं। लेकिन मैंने अपने जीवन को हमेशा ही इस तरह जीने का प्रण किया है कि जिसकी कथनी और करनी में कोई फर्क न आए।

प्यारी बच्ची, मेरे जीवन का उद्देश्य और मेरे द्वारा लड़ी जा रही लड़ाई शायद तुझे बहुत ही देर से, बड़ी होने पर समझ आए। शायद तेरी माँ को मैं आज तक नहीं समझा सका कि मेरे जीवन का जो समय उसकी नज़रों में नष्ट किया जा रहा है, कितने बुलंद इरादों की पूर्ति के लिए लगाया जा रहा है। मैं एक ऐसे समाज की रचना के लिए लड़ाई लड़ रहा हूँ जिसमें मानव के गले पड़ी गुलामी की जंजीरें टूटकर चकनाचूर हो जाएँ, दबे कुचले लोगों को इस धरती पर सुख मिल सके। भूख से मर रहे बच्चे, शरीर बेचकर पेट भरती औरतें, खून बेचकर रोटी खाते मजदूर, ऋण की गठरियों तले पिसते किसान, इन सबकी मुक्ति के लिए लड़ाई लड़ी जा रही है जिसमें तेरा पिता अपना विनम्र योगदान कर रहा है।

जिस समय तुमने जन्म लिया है, पंजाब की धरती सांप्रदायिक आधार पर बँटी पड़ी है। कहीं लोग इसलिए मारे जा रहे हैं क्योंकि उनके सिरों पर केश नहीं हैं, तो कहीं इस कारण ज़िन्दा जलाए जा रहे हैं क्योंकि उनके सिरों पर केश हैं। धर्म के नाम पर मानवता की हत्या की जा रही है। लोगों को विभाजित करके, खून की होली खेलने में लगाकर, शैतान दूर बैठे हँस रहे हैं। मेरी बच्ची, जिस वक्त तुमने जन्म लिया है, तेरा पिता इन सियाह ताकतों के खिलाफ संघर्ष में व्यस्त है। ये सियाह ताकतें इस धरती से प्रकाश को ओझल कर देना चाहती हैं। रोशनी फैलाने वाले आफताबों को खत्म करना इनकी साज़िश है। मेरी बच्ची, इन साजिशों के विरुद्ध संघर्ष करना, शहादतें देना अत्यंत आवश्यक है। मैं दावे के साथ नहीं कह सकता कि मैं भी रोशनी की तलाश करते-करते इनके हाथों शहीद नहीं हो जाऊँगा। कुछ भी हो मेरी बच्ची, तुझे हमेशा अपने जीवन में इस बात पर गर्व होगा कि तुम एक ऐसे पिता की बेटी हो, जिसने इन आँधियों के विरुद्ध लड़ाई लड़ी थी। शायद तेरी ज़िन्दगी में मैं तुझे वे सुविधाएँ न दे सकूँ और न ही वे ज़िम्मेदारियाँ पूरी कर सकूँ जो एक पिता को बच्चों के लिए करनी चाहिए, लेकिन मेरे सिद्धांत की विरासत तेरे लिए सबसे अनमोल होगी। तुम एक ऐसे दिए की लौ हो, जिसे प्रकाश बाँटना है। देखना, कहीं ऐसे शैतानों से गुमराह न हो जाओ जो मानवता के लिए झोपड़ियाँ जला देने की साज़िशें रचते हैं।

युद्ध, मेरे लोगों का युद्ध, अवश्य जीता जाना है। शायद तुझे वे सियाह पहर न नसीब हों, जिनमें से मेरे लोग इस वक्त गुज़र रहे हैं। बलिदानों के बीज बोकर हम यहाँ एक ऐसे चमन की रचना कर डालें जिसमें तुम आज़ादी की हवा खा सको। यदि हम इस लड़ाई को जीत न भी सकें, तो मेरी बच्ची, तुम उस सच के लिए लड़ रहे काफिले की नायक बनने की कोशिश अवश्य करना। मैं कभी नहीं चाहूँगा कि तुम सिक्ख बनो, हिन्दू या मुसलमान बनो। इन सबसे ऊपर उठकर इन्सान बनने की कोशिश अवश्य करना। देखना, कहीं इन बँटवारों में तुम्हारी इन्सानियत न बँट जाए।

मेरी प्यारी बच्ची, इन कुछ शब्दों के ज़रिए, तेरे जन्म पर मैं यह संदेश भेज रहा हूँ। आशा है स्वीकार करोगी, और इस पर अमल भी करोगी। ये कुछ शब्द तेरी ज़िन्दगी की बुनियाद हैं, इन पर अपनी ज़िन्दगी के सपनों का निर्माण करना।

– तुम्हारा पिता

संदर्भ पुस्तकें

(हिन्दी)

1. शरीर की जानकारी, काली फॉर विमेन, नई दिल्ली, 1989
2. बिटिया बड़ी हो गई, सूत्र, जगजीत नगर, हिमाचल प्रदेश
3. कोख, सूत्र, जगजीत नगर, हिमाचल प्रदेश
4. किशोरी बालिका, डॉ. अमला रामाराव, विहाई, नई दिल्ली
5. अनीमिया किट, चेतना, अहमदाबाद, गुजरात
6. विकल्प के सवाल – घरेलू व आयुर्वेदिक उपचार, वैद्य भाग्यवंती वर्मा, म.प्र. महिला मंच, देवास, 1992
7. अभिनव स्त्री रोग विज्ञान, डॉ. अयोध्याप्रसाद अंचल, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, उ.प्र., 1991
8. पितृसत्ता क्या है – कमला भसीन, जागोरी, नई दिल्ली, 1994
9. सबला – क्या यह सच है कि औरत औरत की दुश्मन है? है तो क्यों? अगस्त-सितंबर 1991
10. सहेली (1981-1995 की रिपोर्ट)
11. सामाजिक अध्ययन, कक्षा-8 (प्रायोगिक संस्करण) एकलव्य ग्रुप, मध्य प्रदेश पाठ्य पुस्तक निगम, भोपाल, 1996

(मराठी)

1. भारतवैद्य – डॉ. श्याम अष्टेकर, डॉ. रत्ना अष्टेकर, डिंडोरी, नासिक, महाराष्ट्र
2. हे मला माहित हव, विज्ञान संगठन, पूणे, महाराष्ट्र
3. आधुनिक बटवा, विज्ञान संगठन, पूणे, महाराष्ट्र, 1994
4. स्त्री आरोग्य, विज्ञान संगठन, पूणे, महाराष्ट्र, 1993
5. एक 'शापा' ची जन्मकथा, अरुणा देशपांडे, लोकवाङ्मय गृह, भूपेश गुप्ता भवन, 85, सयानी रोड, प्रभादेवी, मुंबई 400 024, 1994

(गुजराती)

1. स्त्रीओना दर्दो – वैद्य प्रगजी मोहनजी राठोड़, संस्कार साहित्य मंदिर, भावनगर, गुजरात, 1968

(अंग्रेज़ी)

1. Natural Healing in Gynaecology, Rina Nissim, Pandora Press, New York and London, 1986
2. Biology of Adolescence, Herant Katchadourian, W.H. Freeman & Company, San Francisco, 1977
3. My Body is Mine, Sabala & Kranti, Bombay, 1995
4. Women and Health, Lok Swasthya Parampara Samvardhan Samiti, Coimbatore, 1994
5. Black's Medical Dictionary, Willam A.R. Thompson, A & C Black, London, 1984
6. Gynaecology, V.A. Zagrebisa and A.M. Tonhinov, Mir Publishers, Moscow, 1989
7. Gynaecology Illustrated, A.D.T. Govan, C. Hodge and R. Callander, Longmen, Edinburg, 1985
8. How to Stay Out of the Gynaecologist's Office, Federation of Feminist Women Health Centre, USA
9. Homeopathic Home Remedies & First Aid Kit, Dr. K.S. Srinivasan, Plot No. 1253, 66th Street, Korattur, Madras 600 080, 1984
10. Iron Deficiency Anaemia, E.N. Maeyer, WHO, Geneva, 1989
11. You and Your Health, Teacher's Edition, Julius B. Richmond et. al., Scott, Foresman & Company, Illinois, USA 1977
12. You and Your Food, K.T. Achaya, National Book Trust, New Delhi, 1974
13. Banned and bannable drugs - Health action series 2 - Voluntary Health Association of India, 40 Institutional Area, New Delhi 110 016, 1989
14. My Body My Self - Lyndra Madaras and Area Madaras, Newmarket Place, 18, East 48 Street, New York, N.Y. 1017, 1993

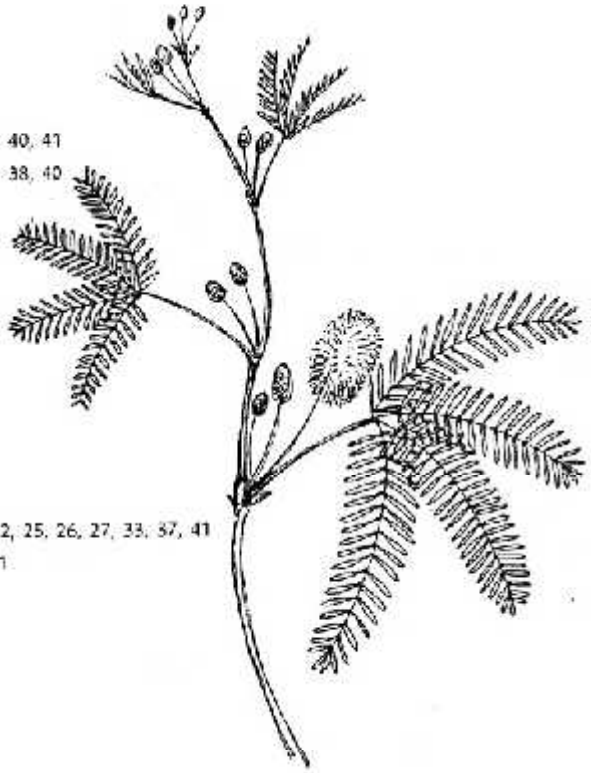
पुस्तक आपको कैसी लगी अपने विचार हमें जरूर लिखिएगा जिससे हम पुस्तक में आवश्यक सुधार कर सकें।

शब्द सूची

(अक्षर क्रमानुसार)

- अनुर्वर धात – ग्रीवा से उत्पन्न ऐसी गाढ़ी धात जिसमें से होकर शुक्राणु गर्भाशय में प्रवेश नहीं कर पाते और योनि में ही मर जाते हैं।
- अंत:स्रावी रस (Hormones) – अंत:स्रावी ग्रंथियों द्वारा स्रावित रस जो खून द्वारा अलग-अलग अंगों तक पहुंच कर कुछ विशेष काम करवाते हैं।
- अंडकोश (Testis)– वह थैली जिसमें पुरुष बीज या शुक्राणु और पुरुष अंत:स्रावी रस बनते हैं।
- अंडवाहिनियाँ (Fallopian Tubes) – गर्भाशय के दाएँ-बाएँ से निकली नलियाँ जिनके ज़रिए अंडाणु गर्भाशय में प्रवेश करता है।
- अंडाणु (Ovum) – स्त्रीबीज जो औरत के अंडाशय में पाया जाता है।
- अंडाशय (Ovary) – एक तरह की अंत:स्रावी ग्रंथि जो ईस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरोन नाम के रस स्रावित करती है। इसमें अंडाणु पाए जाते हैं।
- अंडोत्सर्ग (Ovulation)– परिपक्व अंडाणु का फूट कर अंडवाहिनी में प्रवेश करना।
- ईस्ट्रोजन (Estrogen)– अंडाशय द्वारा स्रावित रस जो गर्भाशय की अंदरूनी परत को मोटा और ग्रीवा द्वारा स्रावित धात को चिकना करता है।
- एड्रीनल ग्रंथि (Adrenal Gland) – गुर्दे के ऊपर स्थित यह अंत:स्रावी ग्रंथि शरीर को तनाव व खतरे की स्थिति का सामना करने के लिए तैयार करती है।
- एफ.एस.एच. – फॉलिकल स्टिम्युलेटिंग हारमोन – पीयूष ग्रंथि द्वारा स्रावित रस जो अंडाशय में अंडाणु को परिपक्व होने के निर्देश देता है।
- ऊतक (Tissue) – कोशिकाओं के ऐसे समूह जिनकी संरचना और काम एक जैसे होते हैं।
- उर्वर धात – अंडोत्सर्ग के दौरान ग्रीवा में उत्पन्न चिकनी, लचीली, पारदर्शी धात जिसमें शुक्राणु ज़्यादा समय तक जीवित रह सकते हैं।
- कुपोषण (Malnutrition)– कई लोगों को उनकी शारीरिक ज़रूरतों के मुताबिक पेट भर भोजन नहीं मिलता। पर्याप्त भोजन न मिलने से शरीर पर कई तरह के दुष्प्रभाव पड़ते हैं। कुपोषण का बच्चों, किशोरी लड़कियों व महिलाओं पर विशेष प्रभाव पड़ता है।
- कोशिका (Cell) – शरीर की सबसे छोटी इकाई।
- खून की कमी (Anemia)– खून में पर्याप्त मात्रा में हिमोग्लोबिन का नहीं बनना।
- गर्भधारण (Conception)– भ्रूण का गर्भाशय की अंदरूनी परत पर टिक जाना।
- गर्भाशय (Uterus) – एक मज़बूत फैलने वाली मांसपेशियों से बनी थैली जो भ्रूण को सुरक्षित रखती है।
- गर्भाशय की अंदरूनी परत (Endometrium) – गर्भाशय के भीतर की एक नर्म झिल्ली जिस पर गर्भ ठहरता है। किशोरावस्था के आगमन पर झिल्ली नियमित अवधि पर बनती और माहवारी के साथ झड़ती रहती है।
- ग्रीवा (Cervix) – गर्भाशय का मुँह, जो एक तरफ से गर्भाशय और दूसरी ओर से योनि से जुड़ा रहता है।
- थाइरॉइड ग्रंथि (Thyroid Gland) – गर्दन में स्थित यह अंत: स्रावी ग्रंथि शरीर के कई तरह के काम करती है। यदि थाइरॉइड ग्रंथि द्वारा स्रावित रस पर्याप्त न हो तो उसका असर बच्चे के विकास पर पड़ सकता है।
- निषेचन (Fertilization) – अंडाणु और शुक्राणु के मिलने से एक नए जीव के बनने की शुरुआत होना।
- प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) – अंडाशय द्वारा स्रावित रस जो ग्रीवा द्वारा स्रावित धात को गाढ़ा करता है और एक ऐसा पदार्थ बनाता है जिससे भ्रूण को पोषण मिलता है।
- पीयूष ग्रंथि (Pituitary Gland) – मस्तिष्क में पाई जाने वाली अंत:स्रावी ग्रंथि जिसके द्वारा स्रावित कई रस अलग-अलग अंगों को प्रजनन के काम करने के निर्देश देते हैं।
- पुटिका (Follicle) – कोशिकाओं की एक गुब्बारे जैसी थैली जिसके भीतर अंडाणु होता है।
- भ्रूण (Foetus) – गर्भाशय में पल रहा बच्चा।
- भगशिश्न (Clitoris) – महिला के बाहरी जनन अंगों पर पाया जाने वाला एक अत्यन्त संवेदनशील अंग जिसके उत्तेजित होने पर सुख मिलता है।
- माहवारी (Menstruation) – गर्भाशय के अस्तर का झड़ना, इसे 'दूर बैठना', 'कपड़े से होना', 'चूल्हे के बाहर होना', एवं 'एम.सी.' जैसे नामों से भी जाना जाता है।
- माहवारी चक्र (Menstrual Cycle) – एक माहवारी के रक्तस्राव के पहले दिन से दूसरी माहवारी के पहले दिन तक का समय।
- योनि (Vagina) – गर्भाशय से ग्रीवा के माध्यम से जुड़ा रहता है। इसी से माहवारी का खून और बच्चा बाहर आते हैं।
- योनि पटल (Hymen) – योनि के मुँह पर बनी एक झिल्ली जो अक्सर उसे आंशिक रूप से ढक देती है। यह झिल्ली कभी-कभी अपने-आप भी फट जाती है।
- ल्युटनाइज़िंग हारमोन (Lutenising Hormone) – पीयूष ग्रंथि द्वारा स्रावित रस जो अंडाशय में पाए जाने वाले अंडाणु को फूट कर अंडनली में जाने का निर्देश देता है।
- लिंग (Penis) – पुरुषों का पेशाब का रास्ता और प्रजनन अंग।
- वीर्य (Semen) – एक चिकना द्रव जो शुक्राणु को पोषण देता है व तैरने में मदद करता है।
- शुक्रनलियाँ (Sperm Duct) – वे नलियाँ जो शुक्राणुओं एवं वीर्य को अंडकोश से लिंग तक पहुँचाती हैं।
- शुक्राणु (Sperm) – पुरुष बीज जो पुरुष के अंडकोश में पाया जाता है।

इंडैक्स



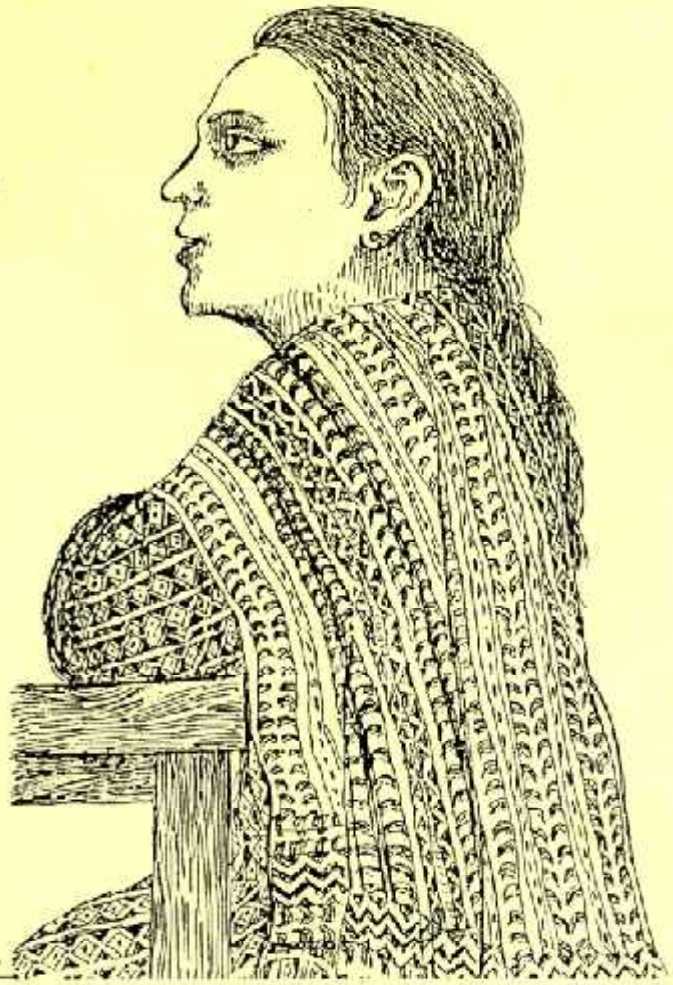
अंडकोश 20
अंडवाहिनी/ अंडनली 7, 10, 11, 18, 19
अंडाणु 7, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 40, 41
अंडाशय 6, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 25, 26, 27, 37, 38, 40
अंडोत्सर्ग 17, 24, 25
अंतःस्रावी ग्रंथियां 6, 7, 36, 37
आसन 34, 35
इस्ट्रोजन 7, 27, 39, 40
एड्रीनल ग्रंथि 38, 40
कुपोषण 38, 39, 55
कोख 7, 8, 9
कोशिका 19, 21, 27, 49, 54
खून की कमी 38, 39, 48, 50, 51, 55
गर्भ 9, 27
गर्भाशय 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 33, 37, 41
ग्रीवा (गर्भाशय का मुंह) 10, 11, 12, 13, 15, 17, 24, 25, 26, 37, 41
ग्रोथ हारमोन 7
जनन अंग 20, 37, 54, 55
थायरॉइड ग्रंथि 38, 40
घात 15, 17
अनुर्वर 27
उर्वर 18, 27
निषेचन 19, 21, 41
पीयूष ग्रंथि 6, 7, 37
पुटिका 15
पेशाब
खुजली 53
जलन 53, 55
प्रोजेस्टेरोन 7, 27, 39, 40
प्रोलेक्टिन 7
फॉलिकल स्टिम्युलेटिंग हारमोन (एफ. एस. एच) 7
बच्चेदानी 9, 10, 16, 32, 37, 41, 54
भगशिश्न 13
भ्रूण 22, 41
माहवारी 7, 17, 47, 48, 53
अनुभव 5, 28, 29, 44, 45
क्या है 14, 25
मान्यताएं 42, 43
सफाई 31
समस्याएं 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41
हारमोन 6, 7, 40, 53
माहवारी चक्र 14, 15, 26, 27, 36, 38, 40, 54
माहवारी चक्र बंद होना 27
मुँहासे 1, 4, 6, 52
योनि 8, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 22, 25, 27, 31, 37, 53, 54, 55
योनि पटल 13
ल्यूटनायजिंग हारमोन (एल. एच.) 7
वीर्य 19
शुक्राणु 7, 18, 19, 20, 41
शुक्रनली 20
स्तन 6, 7, 36, 37, 46, 47
सफेद पानी 7, 15, 54, 55
ट्रायकोमोनस 55
वीस्ट 55
सबेशियस ग्रंथि 52
सेबम 52
हारमोन 6, 7, 40, 53

जड़ी-बूटी आदि के तकनीकी नाम

हिन्दी नाम	तकनीकी नाम	अंग्रेजी नाम
1. ग्वार पाठा, कुमारी	*Aloe vera / Aloe barbadensis*	Aloe
2. लाजवंती, छुई-मुई	*Mimosa pudica*	Touch-me-not
3. गुलांच, गुड़बेल, गुडुची	*Tinospora cordifolia*	Gulancha Tinospora
4. मेथी	*Trigonella foenum-graecum*	Fenugreek
5. पलाश	*Butea monosperma*	Flame of the forest
6. जासुंद, गुड़हल, जासौन	*Hibiscus rosa-sinensis*	Shoe flower
7. सोंठ	*Zingiber officinale*	Dried ginger
8. काली मिर्च	*Piper nigrum*	Black pepper
9. पिपली	*Piper longum*	Indian long pepper
10. नीम	*Azadirachta indica*	Margosa tree
11. धनिया	*Coriandrum sativum*	Coriander
12. जीरा	*Cuminum cyminum*	Cumin seeds
13. शतावरी	*Asparagus racemosus*	Asparagus
14. आंवला, आमला	*Emblica officinalis*	Indian gooseberry
15. सौंफ	*Foeniculum vulgare*	Fennel seeds
16. ऊलटकंबल	*Abroma augusta*	Devil's cotton
17. मुलहठी	*Glycyrrhiza glabra*	Liquorice
18. हर्रड, हरीतकी	*Terminalia chebula*	Ink nut
19. बहेड़ा	*Terminalia bellirica*	-
20. हींग	*Ferula asafoetida*	Asafoetida
21. तिल	*Sesamum indicum*	Sesame seeds
22. भिंडी	*Abelmoschus esculentus*	Lady's finger
23. केला	*Musa paradisiaca*	Banana, Plantain
24. चूना	Calcium Hydroxide	Lime
25. सेंधा नमक	-	Sodium Chloride Impure
26. गुड़	-	Jaggery
27. समुद्रफेन	Ossepiae	Cuttle-fish bone

जा,
तेरे स्वप्न बड़े हों।
भावना की गोद से उतरकर
जल्द पृथ्वी पर चलना सीखें
चाँद-तारों-सी अप्राप्य सच्चाइयों के लिए
रूठना-मचलना सीखें
हँसें
मुस्कुराएँ
गाएँ
हर दिए की रोशनी देखकर ललियाएँ
उंगली जलाएँ
अपने पाँवों पर खड़े हों।
जा,
तेरे स्वप्न बड़े हों।

दुष्यंत कुमार



आप इस पुस्तक के ज़रिए जो इतनी महत्वपूर्ण जानकारी हासिल कर रही हैं, वह पुस्तक आप तक पहुँचाने में मदद की है **'भारत पेट्रोलियम कॉरपोरेशन'** ने। इस किताब को विकसित किया है **'एकलव्य'** ने। भारत पेट्रोलियम के नाम से तो आप भलीभांति परिचित होंगी। हाँ वही भारत पेट्रोलियम जिनके पेट्रोल पम्प पर आप स्कूटरों, रिक्शा, मोटरों आदि को पेट्रोल या डीज़ल भरवाते हुए देखती हैं। खाना बनाने के लिए रसोई गैस तो भारत पेट्रोलियम देता ही है साथ ही स्टोव जलाने के लिए केरोसिन भी। जिन सड़कों पर आप चलती हैं वे डामर की सड़कें बनाने के लिए डामर भी भारत पेट्रोलियम देता है और जिन हवाई जहाज़ों को आसमान में उड़ता देखकर आप खुश होती हैं उनके लिए ईंधन भी भारत पेट्रोलियम देता है।

जीवन के हर अंग में आप भारत पेट्रोलियम को अपने साथ पाएँगी। व्यवसाय के साथ भारत पेट्रोलियम सामाजिक कार्यों में भी हमेशा आगे रहता है। चाहे आपदग्रस्तों की सहायता करनी हो या गाँवों को सुविधाएं उपलब्ध करानी हो। यह पुस्तक आप तक पहुँचाना भी भारत पेट्रोलियम के शिक्षा प्रसार का एक अंग है।

आप सभी को जीवन में सफलता पाने के लिए बहुत सारी शुभकामनाएँ।

Bharat Petroleum

ISBN 81-87171-18-9

मूल्य 40 रुपये