सशक्तिकरण का हथियार

No Copyrights

First Publication	May 1999 (2000 copies)
प्रथम संस्करण	मई 1999 (2000 प्रतियाँ)
Second Publication	April 2007 (3000 copies)
द्वितीय संस्करण	अप्रैल 2007 (3000 प्रतियाँ)

Text	: Bharati and Gouri
लेखक	: भारती और गौरी
Design and Layout	: Saroj Sager and Gouri
डिजाईन और रूपांकन	: सरोज सागर और गौरी
Illustration	: Dinesh and Ashok
चित्रांकन	: दिनेश और अशोक

Published by
action india
5/27A, Jangpura B, New Delhi-110014
Phone : 24374785, 24377470
E-mail : actionindia1976@gmail.com
Web : www.actionindiaworld.org

Printed by
SS Creation
09810721628

अनचाहे गर्भ के बोझ से आज़ाद जीवन

यह किताब किसके लिए?

नई जानकारी नई दिशा
लड़का हो या लड़की
जवान हो या बुजुर्ग
जिनके मन में है
उमंग और आशा

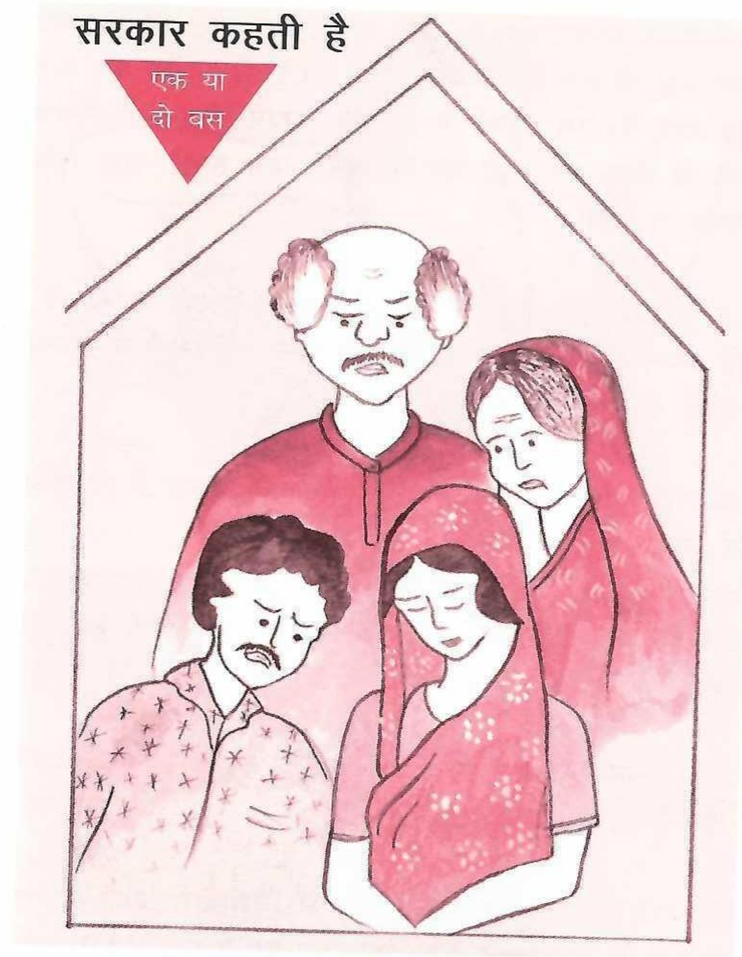
गर्भनिरोधक तरीके-एक नज़रिया

आज हर औरत अपनी सुरक्षा के लिए गर्भनिरोधक तरीकों की जानकारी पाना चाहती है। हमारे कब और कितने बच्चे होगें यह सिर्फ नसीब की बात नहीं है। आधुनिक विज्ञान ने आजकल गर्भनिरोधक तरीकों का अविष्कार किया है, जो हमें अनचाहे गर्भ से मुक्ति दिला सकते हैं।

किस उम्र में हमें इस जानकारी की जरूरत पड़ेगी, यह तो परिस्थिति पर निर्भर है। कानून का कहना है कि 18 साल की उम्र में लड़कियों की शादी कर सकते हैं, मगर हम सब जानते हैं कि आज भी कम उम्र में लड़कियों की शादी कर दी जाती है। हमारा मानना है कि कम उम्र में शादी हो भी गई तो गौना 18 साल के बाद ही करना चाहिए।

माँ बनने की क्षमता लड़की में माहवारी होते ही बन जाती है, मगर स्वास्थ्य की नजर से देखा जाए तो 18 साल से पहले लड़की में माँ बनने की पूरी तैयारी नहीं होती है। इसीलिए जब कम उम्र में लड़कियाँ दो-तीन बच्चे पैदा कर लेती हैं, तो उसकी अपनी शक्ति, अपनी सेहत के विकास के बदले बच्चों में चली जाती है इसलिए तो न बच्चे तन्दुरूस्त होते हैं और न ही माँ।

हम बच्चा कब चाहते हैं और कितने चाहते हैं? यह निर्णय लेने का अधिकार हमारा होना चाहिए, पर हकीकत यह है कि



मेरी कौन सुनता है?

सास कहे पैदा करो सिर्फ बेटा नहीं चाहिए बेटी
ससुर कहे वंश चलेगा बनेगा बुढ़ापे की लाठी

जब हमारे शरीर, हमारी कोख पर हमारा कोई भी नियंत्रण नहीं रहा तो हम सिर्फ बच्चा पैदा करने की मशीन बन कर रह जाते हैं। हम जानते हैं कि खुद अपने जीवन के निर्णय लेने के लिए हम तभी काबिल बनेंगे जब हमारे पास सही जानकारी होगी।

यह पुस्तिका हर औरत और मर्द के लिए लिखी जा रही है, जो अपने जीवन के निर्णय लेने की क्षमता अपने पास रखना चाहते हैं।

अगर आप शादी के बाद तुरन्त बच्चा नहीं चाहते हैं तो कौन से गर्भनिरोधक तरीके चुन सकते है?

अगर एक बच्चे के बाद दूसरे बच्चे के बीच में कुछ फासला देना चाहते हैं तो आप क्या कर सकते हैं?

अगर आपको और बच्चा नहीं चाहिए तो आप या आपके पति मिलकर क्या निर्णय लेंगे?

याद रखें कि इस फैसले को लेने की जिम्मेदारी सिर्फ औरत की नहीं है। हम देखते हैं कि आमतौर पर आदमी गर्भनिरोधक तरीके अपनाना नहीं चाहते हैं। वो इस बात को अपनी जिम्मेदारी ही नहीं मानते है। जब तक स्त्री व पुरुष मिलकर बच्चा पैदा और परवरिश करने की जिम्मेदारी नहीं लेते हैं तो क्या हम कह सकते हैं कि हम बराबर हैं?

बच्चा तो है औरत की जिम्मेदारी
मैं क्यों करूँ इसमें अपनी मगज़मारी

कुँवारी माँ

हमारे देश में लाखों लड़कियाँ असुरक्षित तरीके से गर्भपात करवाते समय मर जाती है। इसमें से ज्यादातर वो लड़कियाँ हैं जो कुँवारी होने के कारण समाज की नज़र में बच्चा पैदा करने का हक नहीं रखती। समाज बिना शादी के बच्चा पैदा करने को नाजायज कहता है।

कच्ची उम्र में बहक गई मैं कर बैठी नादानी
अब क्या करूँ, कहाँ जाऊँ पेट में
पल रही प्यार की निशानी

खास स्थिति में लड़कियाँ अपनी जान भी दे देती हैं, घर से निकाल दी जाती हैं, कोठे पर पहुँचा दी जाती है। जिन्दगी शुरू होने से पहले ही तबाह हो जाती है। नाबालिग लड़की के साथ शारीरिक संबंध बनाना गैरकानूनी है। मर्दों को यह जानकारी होना बहुत जरूरी है, कि नाबालिग लड़की के साथ दोस्ती तो हो सकती है परन्तु शारीरिक संबंध होने पर बलात्कार का इल्ज़ाम लग सकता है। अगर लड़की की सहमति हो तो भी उसके माता-पिता लड़के पर मुकदमा दायर कर सकते हैं। क्योंकि नाबालिग की रज़ामन्दी कानून की नजर में कोई रजामन्दी नहीं है।

बालिग होने के बाद नौजवान लड़का या लड़की में आपसी दोस्ती व शारीरिक संबंध हो जाए तो उसके नतीजे की जिम्मेदारी दोनों पर होनी चाहिए। लड़कियों को खास कर अपनी सुरक्षा का ख्याल खुद रखना जरूरी है, क्योंकि अविवाहित माँ बनने के नतीजे का बोझ उसके ही कन्धों पर आ जाता है। हमारे समाज में इतनी आज़ादी नहीं है कि कुँवारी माँ का बच्चा सर उठा कर इस समाज में इत्मिनान से जी सके।

आधुनिक विज्ञान के आविष्कार की बदौलत अनचाहे गर्भ से हम अपने आप को बचा सकते हैं। यह शर्म की बात नहीं है, यह अश्लील बात भी नहीं है, इस पर गम्भीरता से चर्चा करने की जरूरत है।

अपने शरीर की जानकारी

"बच्चा कैसे कोख में ठहरता है, अगर बच्चा पैदा नहीं करना है तो उसे रोकने के उपाय क्या-क्या हैं। उसकी जानकारी सबके पास होनी चाहिए।"

कौन सा तरीका अपनाना है, यह निर्णय लेना तब तक सम्भव नहीं है जब तक "अलग-अलग" तरीकों के बारे में उनके फायदे और नुकसान की जानकारी खुद के पास ना हो।"

पुरूष और महिला दोनों मिलकर नए शिशु को धरती पर लाने की शुरूआत करते हैं। कोख में इसकी शुरूआत कैसे होती है, यह कैसे विकसित होता है। उसे हम अपनी आँखों से तो नहीं देख सकते हैं, पर यह कैसे होता है उसे हम समझ तो सकते ही हैं।

दस से सोलह साल के बीच किसी भी उम्र में लड़की को पहली माहवारी शुरू होते है। यानि अब वह माँ बनने की क्षमता रखती है। महीने में एक बार माहवारी होती है। यह जिस उम्र में भी शुरू हो तब से लेकर 45–55 साल की उम्र तक नियमित रूप से होती है।

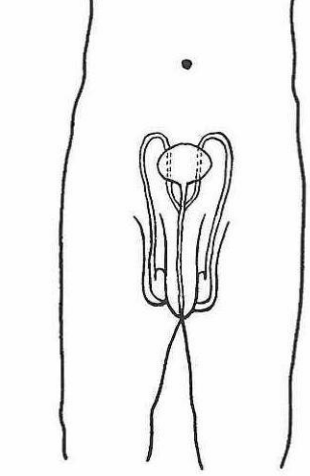
माहवारी चक्र 21 दिन से लेकर 40 दिन तक हो सकता है। यह हर औरत के शरीर के नियम पर निर्भर करता है। इस चक्र के दौरान शरीर से खून 3, 5 और 8 दिन तक जाना स्वाभाविक है। औरत की योनि से सफेद पानी जाता है यह योनि में नमी बनाए रखता है और यह योनि की स्वस्थता की पहचान है।

क्या आप जानते हैं कि आपका माहवारी चक्र कितने दिन का है ? अपने शरीर के नियम को जानों और पहचानो

(सफेद पानी जरूरत से ज्यादा और परेशान करने वाला हो तो यह अस्वस्थ धात् है। अगर धात् से खुजली हो, धात् बदबूदार हो तो तुरन्त डॉक्टर की सलाह लें।)

औरत के प्रजनन अंग

औरत के बच्चेदानी के दोनों तरफ दो अण्डकोष होते हैं। हर महीने एक बार एक अण्डकोष से और दूसरी बार दूसरे अण्डकोष से एक-एक अण्डाणु पककर निकलता है। यह अण्डाणु 24 से लेकर 36 घन्टे तक (1 से 1½ दिन) ही जिन्दा रहता है। पूरे माह में इसी समय पुरुष बीज से मिलन होने पर ही औरत माँ बन सकती है।



पुरुष के प्रजनन अंग

एक खास उम्र (12–16+) के बाद पुरुष के बीजकोष में करोड़ों बीजाणु पैदा होते हैं। यह बीजाणु वीर्य की थैली में जाकर ठहरते हैं। पुरुष अपने लिंग के जरिये जब वह पत्नी के साथ सम्भोग करता है तो, स्त्री के योनी मार्ग में डाल देता है। यह बीजाणु अपनी पूँछ के सहारे तैरते हुये औरत की बच्चेदानी के अन्दर से गुजर कर नलों में जाकर बैठ जाते हैं और अण्डाणु का इंतजार करते हैं।

उपजाऊ दिन

दो माहवारी के बीच में स्त्री का अण्डा फुटता है। पहली माहवारी खत्म हो जाने के बाद दूसरी माहवारी आने के 14 दिन पहले अण्डकोष से अण्डा फूटकर निकलता है।

क्या सम्भोग होने से ही बच्चा ठहर सकता है?
नहीं!

औरत का अण्डा पकने के बाद सिर्फ 24–36 घन्टे यानि एक से डेढ़ दिन जिन्दा रहता है और पूरे महीने में इसी दौरान ही बच्चा ठहर सकता है बाकि समय नहीं। जिस को बच्चा चाहिए वह इस बात का खास ध्यान रखें, और अगर बच्चा नहीं चाहिए तो इस समय पर परहेज करें।

बच्चा बनने की शुरूआत

पुरुष बीजाणु सिर्फ तभी औरत की कोख या नलों के अन्दर जाकर जिन्दा रह सकते हैं, (तीन से पाँच दिन तक) जब औरत का अण्डाणु पकने का समय करीब आ गया हो, बाकी समय पुरुष बीजाणु औरत की कोख के अन्दर चला भी जाता है तो तुरन्त मर जाता है। जब औरत का अण्डाणु पककर नलों में आता है। उन तमाम बीजाणुओं में से एक बीजाणु उसे फोड़कर अण्डाणु में समा जाता है। बाकी बीजाणु तुरन्त समाप्त हो जाते हैं, तभी नये जीवन (शिशु) की शुरूआत होती है।

अगर बच्चा नहीं चाहिये तो

सम्भोग खारिज करना

बीजाणु और अण्डाणु को मिलने से रोकने का एक तरीका है कि पुरूष सम्भोग करते समय स्त्री के योनी मार्ग में वीर्य ना डाले। यानी वीर्य पतन के समय अपना लिंग बाहर निकाल ले।

कई बार यह असफल हो जाता है क्योंकि

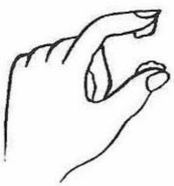
- पुरूष तनाव में आ जाता है।
- पुरूष के लिये यह जानना असम्भव हो जाता है कि उसका वीर्य कब छूटेगा। इस कारण मौके पर अपना लिंग निकाल लेना उसके नियंत्रण से बाहर हो जाता है। अगर निकालना चाहता भी है तो निकालते समय दो–तीन बूँद पानी गिर जाये तो उस बूँद मे इतने बीजाणु होते है कि उसके कारण गर्भ ठहर सकता है।
- लिंग जब सख्त हो जाता है। उस समय भी कई बार दो–तीन बूँद पानी गिर जाता है। उसमें बीजाणु रहने के कारण गर्भ ठहर सकता है।
- सम्भोग करते समय लिंग बाहर निकालने की प्रक्रिया में पुरुष को अपने आप को रोकना पड़ता है। जिसके कारण कई बार समय से पहले पानी गिरने की स्थिति पैदा हो जाती है।

उर्वर धातु्

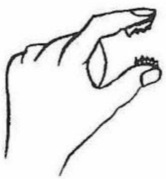
औरत खुद ही अपनी धातु् की जाँच कर सकते है। रोज अपने योनि मार्ग से दो अंगुलियों के बीच धातु् लेकर परख सकती हैं।

उर्वर दिन की पहचान इस प्रकार करें

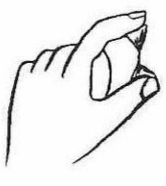
माहवारी खत्म हो जाए तो योनि कुछ समय तक सुखा रहता है, उस समय धातु् दिखाता नहीं है, यह धातु् उर्वर नही है।



कुछ समय बाद योनि से निकालने वाली धातु् अंगुलियों पर लग तो जाता है पर खीचने से खीचता नहीं, धातु् गाढ़ा होता है इस समय भी अण्डाणु पकने का समय नहीं होता है।



कुछ दिनों बाद धातु् दही जैसा गाढ़ा और चिपचिपा होता है। दो अंगुलियों के बीच खींचने से खींच कर टूट जाता है, इस समय में यह धातु् उर्वर नहीं है यानि अण्डाणु पका नहीं है।



जिस दिन धातु् को दोनो अंगुलियों के बीच रखकर खींचने से तार बन जाता है और धातु् पतला और पारदर्शी दिखता है तो समझो धातु् उर्वर है यानि अण्डाणु पककर निकलने ही वाला है या पककर फूट गया है।

रिदम मैथड

यह औरतों के लिये है।

- औरत को अपनी माहवारी चक्र का चार्ट रखकर उसका नियम यानी माहवारी चक्र कितने दिन का है समझना है।
- अपने उर्वर और अनुर्वर धातु् का पहचान करना है।
- उर्वर धातु् से अपने अण्डाणु पकने का समय पहचानना है।
- बच्चा नहीं चाहिये तो अपने उपजाऊ दिन में सम्भोग नहीं करना है।

  या पुरूष को निरोध इस्तेमाल करना चाहिए।

यह तरीका तभी कारगर हो सकता है जब औरत और मर्द के बीच समझदारी हो और दूसरे का सहयोग करते हों।

माहवारी चार्ट

	मई	जून	जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर
मंगलवार	1					
बुधवार	2			1		
वीरवार	3			2		
शुक्रवार	4	1		3		
शनिवार	5	2		4	1	
रविवार	6	3	1	5	2	
सोमवार	7	4	2	6	3	1
मंगलवार	8	5	3	7	4	2
बुधवार	9	6	4	8	5	3
वीरवार	10	7	5	9	6	4
शुक्रवार	11	8	6	10	7	5
शनिवार	12	9	7	11	8	6
रविवार	13	10	8	12	9	7
सोमवार	14	11	9	13	10	8
मंगलवार	15	12	10	14	11	9
बुधवार	16	13	11	15	12	10
वीरवार	17	14	12	16	13	11
शुक्रवार	18	15	13	17	14	12
शनिवार	19	16	14	18	15	13
रविवार	20	17	15	19	16	14
सोमवार	21	18	16	20	17	15
मंगलवार	22	19	17	21	18	16
बुधवार	23	20	18	22	19	17
वीरवार	24	21	19	23	20	18
शुक्रवार	25	22	20	24	21	19
शनिवार	26	23	21	25	22	20
रविवार	27	24	22	26	23	21
सोमवार	28	25	23	27	24	22
मंगलवार	29	26	24	28	25	23
बुधवार	30	27	25	29	26	24
वीरवार	31	28	26	30	27	25
शुक्रवार		29	27	31	28	26
शनिवार		30	28		29	27
रविवार			29		30	28
सोमवार			30			29
मंगलवार			31			30
बुधवार						31

हर महीने हम अपने चक्र का हिसाब रखने के लिये अपने शरीर को देखें। जिन दिनों में खून आता तारीख के हिसाब से लगा लें। योनि की जाँच कर के देखें, जिन दिनों धातु चाश्नी तार जैसा बने

माहवारी चार्ट

	नवम्बर	दिसम्बर	जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल
मंगलवार			1			1
बुधवार			2			2
वीरवार	1		3			3
शुक्रवार	2		4	1		4
शनिवार	3	1	5	2	1	5
रविवार	4	2	6	3	2	6
सोमवार	5	3	7	4	3	7
मंगलवार	6	4	8	5	4	8
बुधवार	7	5	9	6	5	9
वीरवार	8	6	10	7	6	10
शुक्रवार	9	7	11	8	7	11
शनिवार	10	8	12	9	8	12
रविवार	11	9	13	10	9	13
सोमवार	12	10	14	11	10	14
मंगलवार	13	11	15	12	11	15
बुधवार	14	12	16	13	12	16
वीरवार	15	13	17	14	13	17
शुक्रवार	16	14	18	15	14	18
शनिवार	17	15	19	16	15	19
रविवार	18	16	20	17	16	20
सोमवार	19	17	21	18	17	21
मंगलवार	20	18	22	19	18	22
बुधवार	21	19	23	20	19	23
वीरवार	22	20	24	21	20	24
शुक्रवार	23	21	25	22	21	25
शनिवार	24	22	26	23	22	26
रविवार	25	23	27	24	23	27
सोमवार	26	24	28	25	24	28
मंगलवार	27	25	29	26	25	29
बुधवार	28	26	30	27	26	30
वीरवार	29	27	31	28	27	
शुक्रवार	30	28		29	28	
शनिवार		29			29	
रविवार		30			30	
सोमवार		31			31	
मंगलवार						
बुधवार						

है उन में ●●●●● यह निशान लगा लें। जितने दिन खून आता है, उतने दिन यह निशान या गीलापन महसूस हो उसमें ●● यह निशान लगायें, इन्हीं दिनों बच्चा ठहर सकता है।

माला एन या माला डी

प्रतिदिन एक गोली

गर्भनिरोधक गोलियाँ कैसे काम करती है?

इन गोलियों में इस्ट्रोजन और प्रोजिस्टिन की मात्रा होती है। इसको खाने से औरत के अण्डकोष से अण्डा पककर फूटता नहीं है। यह गोलियाँ दो प्रकार की होती हैं

खाने की विधि

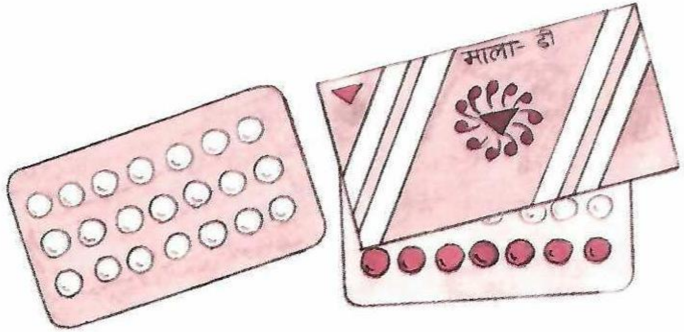
21 दिन वाली गोली

माहवारी का खून जिस दिन शुरू होता है उसके 7वें दिन से एक गोली दिन में एक बार खानी है फिर दूसरी माहवारी शुरू होने के तुरन्त बाद 7वें दिन फिर से करनी है।

28 दिन वाली गोली

28 गोलियों के पैकेट में क्रमानुसार गोलियाँ रहती हैं इसलिये रोज एक गोली खाना जरूरी है। यह गोली माहवारी के पहले दिन से खानी शुरू करनी है। किसी दिन अगर भूल गये तो दूसरे दिन दो गोली खा लेनी चाहिए। माहवारी के दौरान खाने वाली गालियों में आयरन रहने के कारण वह शरीर में खून की कमी को पूरा करती हैं।

यह गोली पहले बच्चे के जन्म को टालने का अच्छा तरीका है। औषधि का प्रभाव इसे खाते रहने के समय तक है और गाली का सेवन बंद करने पर बच्चा ठहर सकता है।



इन परिस्थितियों में गोली न खाने दें

खाने जाने वाली गोली का निम्नलिखित परिस्थितियों में सेवन नहीं करना चाहिए यदि-

- महिला की उम्र 35 साल से ज्यादा हो
- महिला का वजन ज्यादा हो
- आँखों व चमड़ी का रंग पीला हो
- बार-बार सिरदर्द की शिकायत हो
- दौरे पड़ते हो
- पैरों में सूजन हो
- स्तन में गाँठ हो
- माहवारी में गड़बड़ हो
- सांस की बीमारी हो

- शरीर में बार-बार दाने निकलते हों
- आँखे कमजोर हो
- पिछले प्रसव में टोक्सीमिया (हाथ-पैर में बहुत सूजन) जैसी परेशानी हुई हो
- निश्चित गर्भावस्था में
- योनी से खून बहने पर
- 6 माह से कम आयु के शिशु को स्तनपान कराने वाली महिला
- यदि महिला को टीबी हो और उसका उपचार चल रहा हो
- दिल की बीमारी, खून की कमी
- उच्च रक्तचाप
- मधुमेह (चीनी की बीमारी)
- अधिक तनाव की स्थिति में
- जिगर व पित्त की थैली में रोग
- किसी भी अंग में संदिग्ध/निश्चित कैंसर होने पर

सावधानी

- गोली खाने से अगर वजन बढ़े
- सरदर्द शुरू हो जाए
- दिल घबराने लगे
- माहवारी में खून ज्यादा जाने लगे तो तुरन्त डॉक्टरी सलाह लें।

अगर तीन महीने बाद यह समस्याएँ खत्म ना हो तो गोली खाना बन्द कर दें।
गोलियों का सेवन शुरू करने के तीन माह बाद डॉक्टर से सलाह लें।

सहेली
साप्ताहिक गोली

केन्द्रिय औषध अनुसंधान संस्थान, लखनऊ ने महिलाओं के लिए एक नई गर्भ-निरोधक गोली विकसित की है। इनमें सेंटक्रोमेन औषध शामिल है। यह बच्चों के जन्म में अंतर रखने का एक सुरक्षित तरीका है तथा जब गर्भधारण की इच्छा हो तो इसके इस्तेमाल को बंद किया जा सकता है।

इसका प्रयोग कैसे करें?

शुरू के तीन महीनों में—
माहवारी जिस दिन शुरू हो उस दिन पहली गोली लेनी है। तीन दिन बाद दूसरी गोली लेनी है। हर हफ्ते दो गोली तीन दिन का अन्तर रखते हुए लेनी है।

चौथे महीने से हफ्ते में एक निश्चित दिन पर एक ही गोली लेनी है।

शुरू-शुरू में इसको डॉक्टरों की देखरेख में लेना जरूरी समझा जाता है।
यह गोली तब तक ली जानी चाहिए जब तक बच्चा नहीं चाहिए।

सहेली का इस्तेमाल प्रजनन क्षमता वाली आयुवर्ग की वे सभी महिलाएँ कर सकती है जो बच्चा नहीं चाहती हैं या बच्चों में अन्तर रखना चाहती हैं।

सहेली किसको नहीं लेनी चाहिए

निम्नलिखित रोगों से पीड़ित महिलाओं के लिए सेंटक्रोमन के प्रयोग की सिफारिश नहीं की जाती–

- प्रसव के बाद प्रथम 7 महीने तक
- पीलिया या जिगर के रोग
- पुराना गर्भाशय ग्रीवा शोध या ग्रीवा के ज्यादा बढ़ जाने पर
- भयंकर एलर्जिक स्थिति में
- टी० बी० या गुर्दे के रोग में

सावधानी

पहले दो-तीन माह में माहवारी चक्र ज्यादा लम्बा हो जाता है।

यह गोली लेने के बाद अगर माहवारी में खून ज्यादा आने लगे, दर्द ज्यादा हो, कमजोरी महसूस हो, तो तुरन्त डॉक्टरी सलाह लें।

तीन माह के बाद भी तकलीफ कम न हो तो गोलियाँ लेना बंद कर दें।

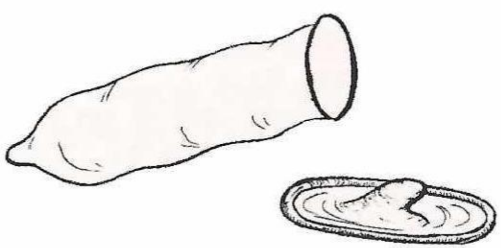
निरोध

निरोध एक अच्छे तथा पतले रबड़ का आवरण होता है जो गर्भ रोकने के लिए सम्भोग के समय पुरुषों द्वारा इस्तेमाल किया जाता है।

इसका इस्तेमाल कैसे करें?

पैकेट फाड़कर निरोध को बाहर निकालें। इसकी टिपनी को अंगूठें तथा पहली उगंली से पकड़कर कसकर दबाएं ताकि उसके अंदर की हवा निकल जाए। यह तरीका इसे फटने से बचाता है। अब निरोध को उत्तेजित लिंग पर सावधानीपूर्वक पूरी लम्बाई तक खोलकर चढ़ा लें। ऐसा सम्भोग से पहले करें।

निरोध न केवल एक सरल और सस्ता उपाय है बल्कि निरोध को इस्तेमाल करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेने की भी आवश्यकता नहीं होती है। यह बाजार में रियायती दरों पर सामाजिक वितरण कार्यक्रम के अंतर्गत कैमिस्ट, छोटे पंसारी तथा पनवाड़ी इत्यादि के माध्यम से बेचा जाता है।



क्या हम निसंकोच और बिना शर्म लिहाज से बाजार में जाकर निरोध खरीद सकते है?

यह बाजार में रियायती दरों पर सामाजिक वितरण कार्यक्रम के अंतर्गत कैमिस्ट, छोटे पंसारी तथा पनवाड़ी इत्यादि के माध्यम से बेचा जाता है।
साधारण निरोध सरकारी डिस्पेंसरी में मुफ्त मिलता है।
नया चिकनाईयुक्त निरोध ज्यादा अच्छा है पर मँहगा है।

निरोध पुरुषों के इस्तेमाल करने के लिये

पुरुष निरोध लगाकर सम्भोग करता है तो अण्डाणु और बीजाणु का मिलन नहीं हो पाता है।

क्या कोई औरत सम्भोग से पहले मर्द से निरोध इस्तेमाल करने की माँग कर सकती है? सवाल लिहाज या शर्म का नहीं है अगर बच्चा नहीं चाहिए तो कहने में क्या हर्ज है।

असफलता

- सही रूप से ना पहन पाना।
- कई बार निरोध पहनने से पहने पुरुष के वीर्य की एक-दो बूंद निकल जाती है और निरोध के ऊपर लग जाती है। एक या दो बूंद वीर्य में इतनी मात्रा में बीजाणु रहते हैं कि गर्भ ठहर जाता है।
- कई बार निरोध फट जाता है।

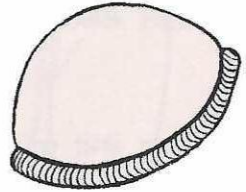
यह तरीका सुरक्षित है, पुरुष इसे सही तरीके से इस्तेमाल करें तो–

- बच्चा रोका जा सकता है।
- किसी भी प्रकार के प्रजनन अंगों की छूत (जो सम्भोग से फैलने वाला है) से बचा जा सकता है।
- HIV/AIDS जैसी जानलेवा खतरनाक स्थिति से सुरक्षित रहा जा सकता है।

डायफार्म एवं बीजाणु नाशक क्रीम

महिलाओं के इस्तेमाल के लिये

यह बहुत ही अच्छी (जो नुकसान नहीं करता) क्वालिटी वाली नरम रबड़ से बनने वाली चीज है। इसकी शक्ल छोटी सी गोल कटोरी नुमा है। इसके चारों तरफ थोड़ा मोटा छल्ला रहता है। यह भी बहुत लचीला और मुड़ने वाला होता है।



इसका साईज इतना ही बड़ा होता है कि आसानी से योनी मार्ग से अन्दर जाकर बच्चेदानी के मुँह के आसपास गोल दायरे में बैठ जाता है। औरत इसे अपने ही हाथों से योनी मार्ग के रास्ते अपनी बच्चेदानी के मुँह में बिठा सकती है।

डायफार्म के साथ एक दवा जो टियूब में रहती है का इस्तेमाल करना जरूरी है। टियूब की दवा बीजाणु को मारने का काम करती है। इसका नाम भी बीजाणु मार दवा है।

यह दवा कैसे काम करती है?

डायफार्म अन्दर डालने से पहले उसके अन्दर यह दवा भरकर डाली जाती है। सम्भोग के दौरान बीजाणु योनी से अन्दर जाकर डायफार्म का सामना करते हैं। ज्यादातर रास्ते बन्द होने के कारण बीजाणु अन्दर जा ही नही पाते हैं। कुछ बीजाणु अगर तैर कर डायफार्म के अन्दर घुस भी जाते हैं तो दवा के कारण मर जाते हैं।

इसके इस्तेमाल का तरीका

- रात को सम्भोग से पहले इसे बच्चेदानी के मुँह में बिठा देना चाहिये। यह औरत के शरीर में 6–8 घन्टे रह सकता है।
- इसे सही रूप से इस्तेमाल किया जाये तो एक बार अन्दर जाने के बाद चलने-फिरने में कोई तकलीफ नहीं होती है।
- यह तरीका भारत में खुलेरूप से सरकारी अस्पतालों में नहीं मिलता है।
- यह दुकानों में भी नही मिलता है।
- यह सिर्फ ''परिधि'' संस्था द्वारा मिल सकता है।

इसका सही प्रयोग

- महिलाओं को पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिये।
- अपनी बच्चेदानी के नाप के अनुसार डायफार्म लेना चाहिए (हर औरत के अपने शरीर की बनावट के अनुसार बच्चेदानी तथा उसका मुँह का साईज होता है।)
- डायफार्म को साफ और सुरक्षित जगह पर रखना चाहिए।

किसे नहीं अपनाना चाहिये

- जिसकी बच्चेदानी नीचे खिसकी हुई हो।

यह एकदम सुरक्षित है। इसका कोई भी बुरा असर शरीर पर नहीं पड़ता है।

सम्भोग से फैलने वाली छूत की बीमारी से बचाव होता है।

कॉपर-टी

एक बच्चा हो जाने के बाद ही इसे लगाना चाहिए

कॉपर-टी एक अग्रेंजी शब्द 'टी' की शक्ल की बनी होती है। कॉपर-टी बच्चों के जन्म में तीन वर्ष का अन्तर रखने का एक सुविधाजनक उपाय है। यदि अधिक समय तक गर्भ को रोकना अपेक्षित हो तो चौथे वर्ष में नई कॉपर-टी लगवानी चाहिए ताकि यह ठीक प्रकार से कार्य करती रहे। इस प्रकार कॉपर-टी एक सुविधाजनक तरीका है।

कॉपर–टी का काम

कॉपर-टी बच्चेदानी के अन्दर रहने के कारण बार-बार भ्रूण को बच्चेदानी के अन्दर बैठने या जमने नहीं देती है। जिसके कारण बार-बार भ्रूण गिरने के कारण बच्चा नहीं ठहर पाता है।

इसे कैसे लगवाएँ

कॉपर-टी डॉक्टर अथवा महिला स्वास्थ्य वीजिटर/सहायक नर्स द्वारा महिला के गर्भाशय में लगाई जाती हैं पूरी प्रक्रिया में केवल कुछ मिनट का समय लगता है। इसे लगवाने के लिए अस्पताल में दाखिल होना जरूरी नहीं है। कॉपर-टी लगवाने वाली महिलाएँ तत्काल घर जा सकती है और अपना रोजमर्रा का कार्य कर सकती हैं।

कॉपर–टी लगवाने की सलाह उन महिलाओं को नहीं दी जाती जिन्हें निम्न परेशानियाँ हैं –

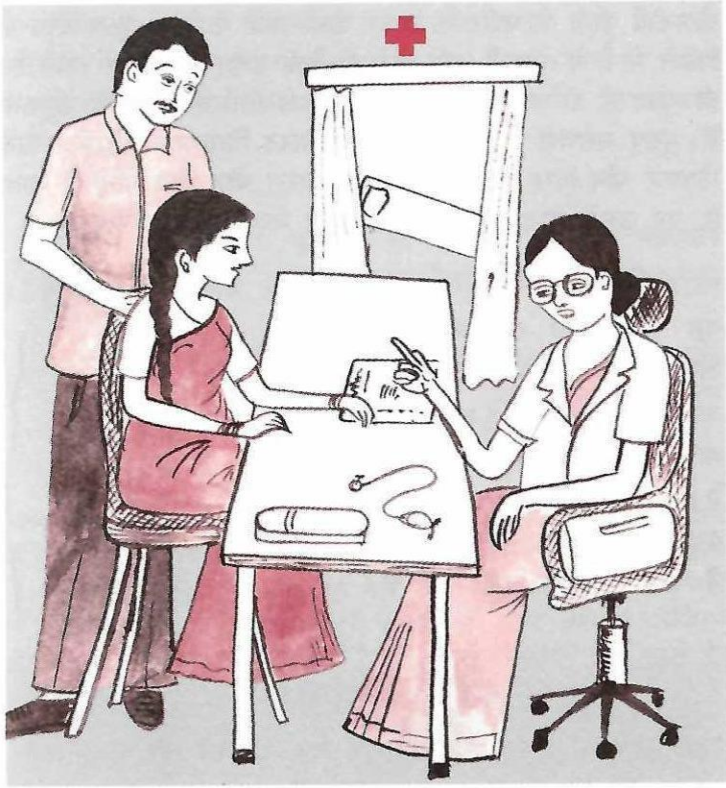
- प्रजनन अंगों में छूत की बीमारी हो
- माहवारी में अत्यधिक खून जाना
- बच्चेदानी में गाँठ
- बच्चेदानी में रसोली
- गर्भाशय में कैंसर
- खून की कमी (अनिमिया)
- हाल ही में गर्भापात हुआ हो
- बच्चेदानी के मुँह में छूत की बीमारी या छाले
- सांस रुकने अथवा छाती के दर्द की शिकायत
- रक्तस्राव की अनियमितताएँ
- पेट के निचले हिस्से में दर्द
- बार-बार कच्चा बच्चा गिरना (दो बार से अधिक)

कॉपर–टी लगवाने के बाद माहवारी में ज्यादा खून जा सकता है।

सावधानी

अगर तीन माह से ज्यादा समय तक खून ज्यादा बह रहा हो।
कमर, पीठ में दर्द हो।
बच्चेदानी में चुभन महसूस हो रही हो।
सम्भोग के समय चुभन या दर्द महयूस हो।
तो डॉक्टरी सलाह लें और कॉपर–टी निकलवा दें।

गर्भपात गर्भनिरोधक का कोई तरीका नहीं है



नहीं चाहिए बच्चा तो, कोई गर्भनिरोधक अपनाओ
करवा कर गर्भपात, शरीर को नुकसान मत पहुँचाओ

नसबन्दी

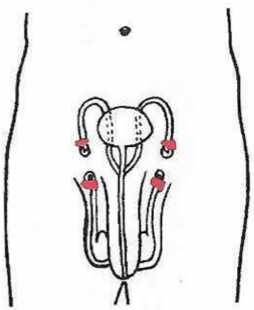
अगर आपको और बच्चे नहीं चाहिए तो यह आखिरी तरीका है।

पुरुष नसबन्दी

बीजकोष पुरुष के शरीर के बाहर दोनों जांघो के बीच पुरुष लिंग के पिछले भागों में होता है, पर वीर्य की थैली शरीर के अन्दर रहती है। बीजकोष से दो बारीक नसें इन बीजों को वीर्य की थैली में पहुँचाती हैं। पुरुष नसबंदी में इन दो नसों को काट दिया जाता है फिर उसे मोड़कर बाँध दिया जाता है। जिसके कारण बीज वीर्य योनी में जाता है, पर उसमें बीज ना रहने के कारण बच्चा नहीं ठहरता है।

नसबंदी कराने से 8 दिन पहले सम्भोग करना बंद कर दें

यह एक छोटा सा ऑप्रेशन है। इस ऑप्रेशन में 20-30 मिनट लगते हैं, जल्दी आराम मिल जाता है। इस नसबन्दी के बाद पुरुष में कोई कमजोरी नहीं आती है। सम्भोग में रुकावट नहीं आती है। वजन उठाने, साईकिल या रिक्शा चलाने में कोई नुकसान नहीं होता है।



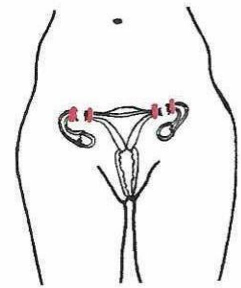
सावधानी

इस ऑप्रेशन (पुरुष नसबंदी) के बाद 15 दिन तक पुरुष को-

- कोई भारी वजन नहीं उठाना है।
- साईकिल या रिक्शा नहीं चलाना है।
- उचित आराम और पौष्टिक खाना खाना चाहिए।
- सम्भोग तीन महीने तक नहीं करना चाहिए।

स्त्री नसबंदी

स्त्री का अण्डकोष बच्चेदानी के दोनों तरफ रहता है। दोनो तरफ दो नले होती हैं। अण्डा पककर फूटता है और इन नलों के अन्दर से बच्चेदानी की तरफ सरकता है। इन नलों में ही बीजाणु के मिलने के बाद बच्चा बनने की शुरूआत होती है। यह सभी अंग औरतों के पेट के निचले हिस्से के अन्दर होते हैं। स्त्री नसबंदी में दोनों नलों को काटकर मोड़ दिया जाता है और मजबूती से बाँध दिया जाता है, ताकि अण्डाणु और बीजाणु का मिलन ना हो पाए।



यह किस तरह से होती है

1. दूरबीन से पेट का एक ईंच काटकर किया जाता है। इसमें एक टाँका लगता है।
2. ऑप्रेशन थियेटर के अन्दर बेहोश करके, पेट को थोड़ा ज्यादा काटकर किया जाता है। इसमें तीन टाँके लगते हैं।

चेतावनी

सरकारी अस्पताल में सफाई न हो तो नसबन्दी करवाते समय इन्फेक्शन हो सकता है। नसबंदी करवाने के बाद पीट या कमर में दर्द रह सकता है, वजन बढ़ सकता है। आठ दिन बाद जाँच करवाना न भूलें और कोई भी शिकायत हो तो तुरन्त डाक्टरी सलाह लें अगर आपका ऑप्रेशन बिगड़ता है और बच्चा ठहर जाता है तो कानूनी कार्यवाही कर सकते हैं।

सावधानी

- स्त्री नसबंदी में औरत को 3 माह तक सावधानी बरतनी चाहिये।
- पहले माह तक वजन नहीं उठाना है
- पौष्टिक भोजन और ज्यादा आराम करना है।
- तीन माह तक सम्भोग नहीं करना चाहिए।
- पेट पर किसी तरह का दबाव नहीं देना चाहिए।

गर्भ निरोधक सुईयाँ

गर्भ निरोधक सुई (इंजेक्शन) खतरनाक है 1990 के दशक में हमारे देश की सरकार ने गर्भनिरोधक सुईयों को परिवार नियोजन कार्यक्रम में शामिल करने की योजना बनाई थी, तर्क यह था कि गर्भनिरोधक गोलियाँ गरीब अनपढ़ महिलाओं के लिये कठिन है, क्योंकि सौ कामों में उलझी रहने के कारण रोज गोली खाना उन्हें याद नही रहता है। इसलिये सुई लगवाने से उनकी इस समस्या का हल हो सकता है।

दो प्रकार की सुईयाँ हैं :

1. डेपो प्रोवेरा -यह हर तीन माह की अंतराल में लगता है।
2. नेट एन -यह हर दो माह में लगवाई जाती है।

देश में चल रहे नारी आंदोलन ने इसका जमकर विरोध किया था, उनका कहना था यह बहुत ही खतरनाक गर्भ निरोधक तरीका है इस सुई में जो रसायन डाला जाता है वह एक बार खून से मिल जाये तो उससे होने वाले नुकसान को दो या तीन माह (जिस सुई की जो अवधि) है के अंदर ठीक करना किसी के बस की बात नही है।

गर्भ निरोधक गोली में वही रसायन होते हैं पर उसका असर प्रतिदिन का होता है अगर तकलीफ महसूस हो तो गोली खाना बंद करने से वह जल्दी ठीक भी हो जाता है। पर, यह सुईयाँ सीधे खून में मिल जाती हैं एवं उसका असर लंबे समय तक झेलना पड़ता है।

आओ जाने इसे लगाने की विधि क्या है?

डेपोप्रोवेरा क्या है?

यह एक प्रोजेस्टीन नामक रसायन से बना है, इसे सुई (इंजेक्शन) द्वारा शरीर में लगाया जाता है जिसका असर तीन माह तक रहता है। तीन माह बाद फिर से यह सुई लगवानी पड़ती है। इसके लिए यह तर्क दिया जाता है कि जब तक दूसरा बच्चा नही चाहिये हर तीन माह बाद यह सुई लगवाते रहो।

जिन औरतों को पहले से यह शिकायत है तो उन्हें यह नहीं लगवानी चाहिए:

- सिर दर्द-अध-सिरी (माईग्रेन)
- मधुमेह-परिवार में किसी को तो नही है
- पैर की पिण्डलियों में दर्द
- दिल की बीमारी
- डिप्रेशन (तनाव) की शिकायत
- लीवर (जिगर) की बीमारी, पीलिया
- बीमारी के कारण कुछ दवा ले रहे हो
- ब्लड प्रेशर हो
- पहले ली गई डेपो प्रोवेरा के कारण
- माहवारी में गड़बड़ियाँ शुरू हो गई हो

डेपो प्रोवेरा लेने के बाद शरीर में होने वाले बदलाव के लक्षण

- माहवारी में अनियमितता होना

- माहवारी में ज्यादा खून जाना
- माहवारी बंद हो जाना
- हाथ पैरों में सूजन
- ज्यादा धात् जाना
- संभोग में दर्द
- सिर दर्द
- चक्कर आना
- कमर और पीठ में दर्द
- वजन बढ़ना
- बालों का झड़ना
- दिल धड़कना
- पिण्डलियों में दर्द
- हाजमा खराब होना
- पेट के निचले हिस्से में दर्द
- जोड़ों में दर्द
- मतली होना
- आँखों की रोशनी कम होना
- पेडू में दर्द
- मुँह में झाईयाँ आना
- संभोग की इच्छा खत्म होना

अगर ऊपर लिखे गये लक्षणों को नजरअंदाज करेंगे और लंबे समय तक इस सुई को लें तो इससे निम्न स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं-

बाँझपन

इस रसायन के असर से अंडकोष में अंडा पकने में रूकावट

के कारण माहवारी ही बंद हो सकती है, ऐसी स्थिति में बाद में कभी भी बच्चा पैदा होने में कठिनाई आ सकती है और कभी बच्चा पैदा ही न हो यह स्थिति भी पैदा हो सकती है।

छाती में कैंसर

इस गर्भ निरोधक के कारण छाती में कैंसर होने का खतरा पैदा हो सकता है। यह उन महिलाओं के लिये ज्यादा हो सकता है जिन्होंने 35 उम्र के नीचे इसका इस्तेमाल किया हो। 25 साल की उम्र में महिलाओं की छातियाँ भरी हुई होती है जिसके कारण कैंसर की जाँच करके पता नही लगाया जा सकता है कि कैंसर की शुरूआत हो रही है या नहीं।

हड्डियों का कमजोर होना

शरीर में हाथ पैरों की हड्डियाँ खोखली हो सकती हैं जिसके कारण थोड़ी सी ठोकर से हड्डी टूट सकती है।

नेट एन

यह भी प्रोजेस्टीन रसायन से बनी हुई सुई है। इसे हर दो माह के अंतराल में लगाये जाने की बात कही जाती है। इसे लगवाने से पहले डेपो प्रोवेरा की तरह ही जाँच होना जरूरी है।

इन दोनों सुईयों का इस्तेमाल इन महिलाओं को कभी भी नहीं करना चाहिये, जिन्हें:

- एक साल पहले पीलिया हुआ हो।
- बच्चे को दूध पीला रही हो।
- अधसिरी (माईग्रेन) की शिकायत हो।

- मधुमेह (डाईबिटिस) हो या परिवार में माँ-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी में से किसी को इसकी शिकायत रही हो।
- पित्ताशय में कोई तकलीफ हो

नॉरप्लांट क्या हैं?

आज हमारी सरकार गर्भ निरोध के लिये पाँच साल तक के असरदार टीके का प्रचार कर रही है जिसका नाम है "नॉरप्लांट"। नॉरप्लांट रबड़ की छः नलियों से बना हुआ है। इन नलियों में एक रसायन भरा रहता हैं। (प्रोजेस्टीन)। ये नलियाँ औरत की बांयी बाजू में कोहनी से ऊपर अंदर चमड़ी की सतह के नीचे लगायी जाती है। हर समय इन नलियों से रसायन निकलकर आपके खून में रिसता रहेगा और पाँच साल तक गर्भ निरोध का काम करता रहेगा। पाँच साल के खत्म होते ही नॉरप्लांट को निकलवा देना जरूरी है। इसे निकलवाने के बाद भी दो साल तक बच्चा पैदा होने की संभावना नही है। यानि सात साल तक बच्चा पैदा होने की कोई संभावना नही होती। बचे हुए रसायन से खतरा इस बात का है कि आपका बच्चा गर्भाश्य में बड़ा होने की बजाय अंड प्रवाहित करने वाली नली में बड़ा होने लगेगा जिसके कारण नली फट जाती है, और पेट में दर्द होने लगता है अगर तुरंत ऑपरेशन न करवाया जाये तो जान का खतरा हो सकता है।

जिन औरतों का पहले से निम्न शिकायतें हैं, उन्हें यह नहीं लगवाना चाहिए:

- अगर आप गर्भवती हैं, आप बच्चे को दूध पिलाती हैं।

- आपको जिगर की बीमारी जैसे पीलिया हुआ हो, आपको कभी गर्भावस्था के दौरान पीलिया हुआ हो।
- आपकी माहवारी नियमित व स्वस्थ न हो, आपको सफेद पानी की शिकायत हो, आपको खून की कमी हो।
- आपको दिल की या रक्तचाप की समस्या हो, आपको मधुमेह (शुगर) की बीमारी हो।
- आप तपेदिक, मिर्गी अथवा मानसिक बीमारी की शिकार हों और इनके इलाज के लिये दवाईयाँ ले रही हों।
- कम से कम आपके पास एक बच्चा होना जरूरी है, आपकी उम्र 20 साल से 35 तक होना जरूरी है।
- अगर आप गर्भनिरोधक गोलियाँ ले रही हों तो उसके तीन माह बंद करके ही नॉरप्लांट लग सकता है।

नॉरप्लांट लगाने से क्या-क्या बीमारी हो सकती है

- नॉरप्लांट का असर दिमाग के कई हिस्सों पर पड़ता है आप मानसिक रूप से परेशानी महसूस करेगीं।
- आपको दिल व रक्तचाप की बीमारी हो सकती है व दिल का दौरा भी पड़ सकता है।
- आपको माहवारी बंद हो जाने, बार-बार माहवारी होने व दो चक्रों के बीच खून जाने की शिकायत पैदा हो सकती है।
- आपके अंडकोष में फोड़ा हो सकता है। कभी-कभी इन फोड़ों के मवाद को निकालने के लिये ऑपरेशन भी करना पड़ सकता है।
- साथ ही नॉरप्लांट से आपको तेज सिरदर्द की शिकायत हो सकती है और मुहाँसे भी निकल सकते हैं।

- शरीर पर आदमियों की तरह बाल उग सकते हैं और झड़ भी सकते हैं।
- बेढंगे रूप से वजन घट-बढ़ भी सकता है। आपके शरीर की नसों में गाँठ भी पड़ सकती है।
- चमड़ी में पित्त व खुजली की शिकायत भी हो सकती है।

नॉरप्लांट लगवाने व हटवाने के समय खतरे

यह एक छोटे ऑपरेशन के द्वारा लगाया जाता है। पाँच साल बाद इसे निकलवाने के बाद कोई गारंटी नही है कि औरत गर्भधारण कर सकेगी या नहीं

बांझपन होने का भी खतरा है

अगर लड़की (बच्चा) पैदा हो तो उसमें जनन विकृति हो सकती है। लंबे समय में जो खतरे होंगे उनकी जानकारी डॉक्टरों को भी नही है। इसे लगवाने व निकलवाने के लिये विशेष डॉक्टर की जरूरत होती है क्योंकि इसके लिये बहुत सावधानी की जरूरत होती है।

यह गर्भ निरोधक सुईयाँ लगवाने के बाद, अगर किसी महिला को यह महसूस हो कि

- वजन 10 किलो बढ़ गया
- माहवारी में खून का बहना अनियमित हो गया हो तो अगली सुई न लगवायें

इन तीनों गर्भ निरोधकों के विरोध में देश के कोने-कोने से महिला संगठनों ने एकजुट होकर आंदोलन किये। उन की

मांग थी यह तीनों गर्भ निरोधक महिला विरोधी हैं इसलिये इस पर प्रतिबंध लग जाना चाहिये। विदेशों में महिलाओं ने अपने माहवारी में ज्यादा खून जाना तथा अनियमित माहवारी की शिकायत को लेकर आंदोलन किया जिसके कारण उन देशों में इन पर प्रतिबंध लगा चुका है। कुछ महिला संगठनों ने इसके खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में याचिका भी दायर की थी। जिसके फलस्वरूप सन् 2002 में हमारे देश की सरकार ने इसे अपने परिवार नियोजन कार्यक्रम से हटा लिया था।

महिला एवं परिवार कल्याण मंत्रालय का यह बयान था कि यह सुईयाँ अब परिवार नियोजन कार्यक्रम से हटा ली गई हैं, पर नीजि स्वास्थ्य केन्द्रों (प्राईवेट डाक्टरों, व नर्सिंगहोम) में उपलब्ध रहेगीं, जो भी महिला इसका उपयोग करना चाहती वह इन सुईयों का लाभ उठा सकती है।

आज यह सुईयाँ बाजार में उपलब्ध है इसलिये हमारे लिये यह जानकारी (लाभ या फायदा) व्यापक रूप से महिलाओं में बाँटना जरूरी हो गया है। उम्मीद है इन सुईयों के विषय में जानकारी (फायदा-नुकसान) को समझते हुए ही किसी महिला को इसका इस्तेमाल करना चाहिये।

हमारी राय है कि इन सुईयों का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिये।

इस पुस्तिका के माध्यम से हम बहनों को जानकारी देने की कोशिश कर रहे हैं, ताकि वह अपनी जिन्दगी में गर्भ निरोधक का सही चुनाव कर सकें।

दोनों के प्यार और सहयोग से, आबाद होता है परिवार
दोनों मिलकर बनते हैं, बच्चों के परवरिश के जिम्मेदार

यह पुस्तिका बनाने का आधार है हमारे चौदह सालों से महिला स्वास्थ्य पर करने के अनुभव व जानकारी।

इस पुस्तिका में हमने जानबूझ कर खतरनाक गर्भ निरोधक जो हारमोन युक्त सुई है (इस्ट्रोजन, प्रोजेस्ट्रेन हारमोन) के विषय में पहले बात नहीं करना चाहते थे। हमारी जानकारी के अनुसार यह सुईयाँ खतरनाक हैं। सुई द्वारा दवा सीधी खून में मिल जाने के कारण औरत के शरीर पर हो रहे नुकसान को रोका नहीं जा सकता है। ऐसी खतरनाक सुईयों का हम विरोध करते हैं।

आज सन् 2007 में इस पुस्तिका की मांग को ध्यान में रखते हुये हम उन गर्भ निरोधक सुईयों के बारे में भी जानकारी देना चाहते हैं जोकि हमने पहले नहीं दी थी। यह जानकरी हम बहनों की मांग पर इस पुस्तिका में दे रहे हैं क्योंकि बहनों का कहना है कि हम इसे इस्तेमाल नहीं करेगें पर हमें इसके बारे में जानकारी होना जरूरी है।

हमारी इस पुस्तिका को पढ़कर आप लोगों को थोड़ी सी भी मदद मिले तो हमें खुशी होगी।

कानून की नज़र में शादी की उम्र 18 साल है। शारीरिक स्वस्थता के लिए 18 साल की उम्र से पहले लड़की को माँ नहीं बनना चाहिए। इस उम्र को हमने प्राथमिकता दी है। हमारी उम्मीद है कि यह किताब किसी भी उम्र की बहन को उनकी जरूरत अनुसार मदद करने में कामयाब होगी।

गर्भ निरोधक सभी तरीकों में से कौन सा तरीका औरत अपनाएगी। यह उसका अपना खुद का निर्णय होना चाहिये यह औरत तभी कर सकती है जब हर गर्भ निरोधक तरीके के नुकसान और फायदे के बारे में वह पूरी तरह से वाकिफ हो। सुरक्षित गर्भनिरोधक हमारा हक है।

घरेलू हिंसा से महिला संरक्षण विधेयक, 2005

ये घर को नही तोड़ेगा

बल्कि घर के आपसी रिश्तों में शांति पूर्ण माहौल बनाएगा

कोर्ट के आदेशों पर पुरुष को हिंसात्मक रवैय्या बदलना होगा। अन्यथा कोर्ट के आदेशों के उल्लंघन पर एक साल की सजा या 20 हजार रुपये जुर्माना व दोनों भी हो सकते हैं।

पुरुष हमारा साथ दें

आओ मिलकर हिंसा को खत्म करें।