

४०० ४९९-सुभाषराव 'शाबदा'  
सर्व सेवा संघ-पुणे



(०६००००) मद्रास शाखा  
संस्था



१. सर्व सेवा संघ-पुणे



परिवार-सुख कैसे ?

लेखिका :

डॉ० रागिणी प्रेम (एम० डी०)

संशोधन संस्करण : दूसरा

पृष्ठानुमांश : ४,०००

वर्ष : २००२

प्रकाशक :

सर्व सेवा संघ-प्रकाशन

राजघाट, वाराणसी-२२१ ००१

अक्षर संयोजन :

आर० के० कर्मदार एण्ड प्रिण्टर

सर्व सेवा संघ प्रिंटर,

राजघाट, वाराणसी-२२१ ००१

सूत्रक :

मिनाल आफसेट

सिद्धपुर, वाराणसी

मूल्य : आठ रुपये

## PARIVAR SUKH KAISE ?

Writer

Dr. Ragini Prem (M. D.)

Price : Rs. 8/-

—लेखिका

सम्पन्न होता है।  
कल्याण के साथ-साथ समाज-कल्याण भी सहज  
इस शिक्षा का अविभाज्य अंग होने के कारण परिवार-  
समाज के प्रति कर्तव्यों के विषय में जागरूकता भी  
तरह निभाने की विद्या सीखने की व्यवस्था होती है।  
की व्यवस्था होती है और इन दोनों कामों को अच्छी  
की पूर्ति होती है। वंश चलता है, सबके भरण-पोषण  
अपमान से 'परिवार-नियोजन' विचार के तीनों अंगों  
बहाव, गहस्थी और वानप्रस्थ के विचारों को

दी शब्द

— डॉ० राजीव प्रेम

ही वास्तव में परिवार-सुख का विचार है।  
आनन्द और जिम्मेवारी दोनों की व्यवस्था का विचार  
कर देता है। इस प्रकार 'विवाह-संस्कार' में निहित  
जीव के पालन-पोषण की जिम्मेवारी की व्यवस्था भी  
साथ इस आकर्षण के फलस्वरूप पैदा होनेवाले नये  
करता है। अभिव्यक्ति का अवसर देता है और साथ ही  
स्त्री और पुरुष के बीच के आकर्षण को संस्कारित  
'परिवार' की नींव है 'विवाह संस्कार'। यह संस्कार

परिवार-सुख कैसे ?

राजवाट, वाराणसी-२२१ ००१

सर्व सेवा संघ-प्रकाशन

अविनाश बन्धु,

—संयोजक

जलन समस्या के निदान में भी सहयोग करेंगे।  
 को अमल में लायेंगे तो अपने परिवार के साथ-साथ देश को इस  
 का अध्ययन कर, इसमें दिखे गये सुझावों, सुझावों और पद्धतियों  
 पूरा विश्वास है कि सजग दम्पति, खासकर जब दम्पति इस पुस्तिका  
 पुस्तिका के प्रकाशन का अवसर लेकर गौरवान्वित किया है। इस  
 बहन डॉ० गीता प्रेम ने सर्व सेवा संघ-प्रकाशन को इस  
 है। भाषा सरल, सहज तो है ही।  
 चिन्तों के माध्यम से इसकी अनोखी एवं वैज्ञानिक पद्धति बतलायी  
 जनसंख्या की वृद्धि को कैसे नियंत्रित किया जा सकता है, आपने  
 लिखकर समाज और देशहित में उल्लेखनीय योगदान किया है।  
 (एम० डी०) ने 'परिवार-मुख कैसे ?' छोटी-सी पुस्तिका  
 वर्षों से समाज-सेवा के काम में सक्रिय डॉ० गीता प्रेम  
 है। इसी और जनसंख्या को बेलागम बढ़ती जाती है।  
 सरकार प्रचार-माध्यमों द्वारा लोगों में जागरूकता पैदा करती रही  
 हो पा रहा है। जनसंख्या की वृद्धि पर नियंत्रण हो, इसके लिए  
 के कारण सबको जीवनवाश्यक सुविधाएँ मिल पाना सम्भव नहीं।  
 सुविधा की आवश्यकता भी बढ़ रही है। लेकिन आर्थिक विषमता  
 स्वरूप रोजगार के अवसर, अन्न, वस्त्र-उत्पादन, निवास, चिकित्सा-  
 भारत की जनसंख्या तीव्र गति से बढ़ती जा रही है। परिणाम-

**प्रकाशक**

१८	बालक के हारेनु-मुम प्रवासे	३
०८	हलकनु-राबरेह	५
५४	हलक	२
०४	राबरेह एक हलक जुरि	३
७	राबरेह एक हलक जुरि-राबरेह	
	हलकनु-राबरेह एक राबरेसे	८
७	राबरेह एक हलकनु-हलकनु	४

**अवगुणवर्णित**

● अपने परिवार में सीमित संख्या में ही बच्चे चाहते हैं।  
सकता है, इसके विषय में सोचना उसका अपना कर्तव्य है। हर कोई  
बालक हों जिनके पालन-पोषण की जिम्मेदारी को वह ठीक से निभा  
अपनी गृहस्थी चलाने में वह करता है। उसके अपने परिवार में कितने  
और आनन्द प्राप्त किया। उसी बुद्धि का उपयोग अपना परिवार,  
सृष्टि से अपने उपयोग की नाना चीजें प्राप्त कीं और जीवन में सुख  
राष्ट्र का निर्माण किया। उसी बुद्धि का उपयोग कर चारों तरफ फैली  
उसके आधार से मनुष्य ने घर-परिवार की योजना की, समाज और  
सहारे काफ़ी कुछ निर्माण कर सकते हैं। बुद्धि एक बड़ी देन है।  
विशेषता ? मनुष्य दो पैरों पर खड़ा है, उसके हाथ हैं जो बुद्धि के  
प्राणियों में मनुष्य का अपना एक विशेष स्थान है। क्या है यह  
लिए नया जीव जन्म लेता है। वनस्पति से प्राणी भिन्न होता है।  
मनुष्य में ही नहीं, सभी जीव सृष्टि में वंश के चलते रहने के  
कितनी नयी संख्या जोड़ना उचित होगा ?  
वंश चलाने, जाति या समाज को बनाये रखने के लिए परिवार में  
है। फिर भी समय-समय पर यह सोचने की जरूरत पड़ती है कि  
संतति के सहारे वंश चलता है। परिवार और समाज कायम रहता

---

## १. जनसंख्या-नियंत्रण का विचार

निरंकुश बहती हुई आबादी का इलाज निरसन के पास है। आपस के झगड़े, युद्ध, महायुद्ध, अकाल आदि के बहाने बड़ी संख्या में आदमी मरते हैं। जीवन अस्त-व्यस्त होता है। परिश्रम से की हुई कमाई, विद्या, धन इत्यादि खो जाते हैं और मनुष्य को जीवन की व्यवस्था जटिल करने के लिए फिर से सारा प्रयास करना पड़ता है। भविष्य में आनेवाली ऐसी विपत्तियों की उलझन को टालने के लिए हम लोग सतर्क रहें, योजना बनाकर काम करें, यही विचार परिवार-नियोजन चाहती है।

और, उसे प्रसारित कर जनसंख्या की बढ़ती पर अंकुश लगाना को सरकार परिवार-नियोजन, परिवार-कल्याण कार्यक्रम कहती है। अनर्कल व्यवहार के लिए साधन-सुविधा उपलब्ध कराने के कार्यक्रम नियोजन करने की बात करते हैं। इस विचार को समझाने और उसके के नेता परिवार के आकार पर यानी परिवार में बच्चों की संख्या पर अपर्याप्त दिखायी दे रही है। यही परिस्थिति है जिसके कारण राष्ट्र से समाज-परिवार की खुशहाली की जो व्यवस्था बन पायी है वह बाजार की चाल, आदि सारी परिस्थितियों का सामना करते हुए सरकार और सूखा, अति वर्षा, बाहरी आक्रमण की सम्भावना, दुनिया के निवास, पानी, विकल्प-सुविधा की जरूरत भी बढ़ रही है। दूसरी साधन रोजगार के अवसर, अन्न, वस्त्र-उत्पादन, शिक्षा के अवसर तथा तेजी से बढ़ती जा रही है। एक ओर जनसंख्या की बढ़ती के साथ-आज अपने देश की स्थिति यह है कि जनसंख्या अपने क्रम में और खुशहाली के लिए जिम्मेवार होता है।

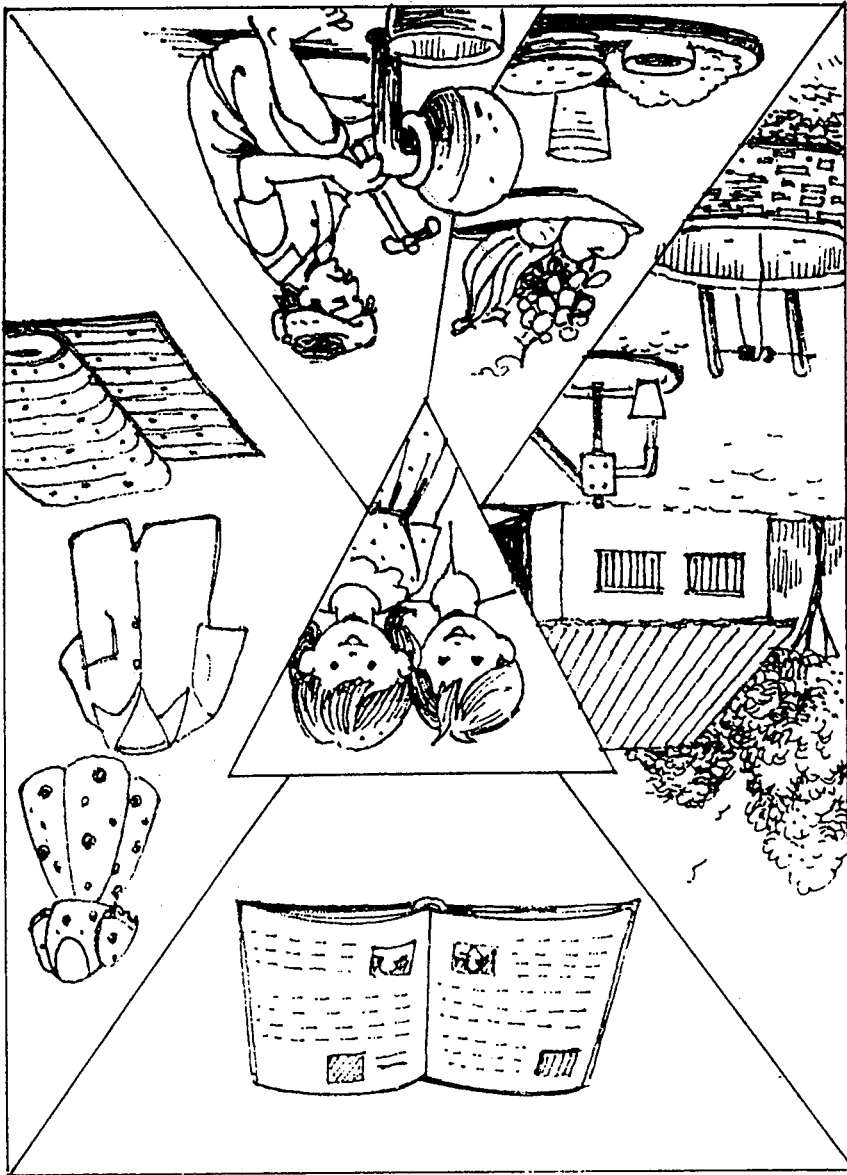
जैसे गृहस्थ अपने परिवार की देखभाल और खुशहाली के लिए जिम्मेवार होता है, वैसे ही राजा या सरकार अपने समाज की देखभाल

परिवार-कल्याण कार्यक्रम किसलिए ?

१. सरकार का परिवार-नियोजन



१. निम्न कक्षा



मनुष्य की मूलभूत आवश्यकताएँ

अभियान के मूल में है। सबकी विशेषताओं को सुनिश्चित करना, यही इस कार्यक्रम का लक्ष्य है।

सरकार का परिवार-नियोजन, परिवार-कल्याण कार्यक्रम किसलिए ?

की देखभाल से मुक्ति मिली। परिवार बनने की आवश्यकता कम  
 मायने में आती को स्वच्छन्द होने का मौका दिया। बड़े-बड़े माँ-पिता  
 में जीवन की आवश्यकताएँ सरकार की व्यवस्था ने पूरी की तो हमारे  
 भी विचारित करने लगी। इस सबका परिणाम यह हुआ कि एक अर्थ  
 व्यापारनीति के कारण जो लोग बेरोजगार हुए उन्हें बेरोजगारी भत्ता  
 विकल्प इत्यादि की जिम्मेवारी उठानी ली। बड़ी मशीनों के कारण या  
 बाल-बच्चों की पढ़ाई की, बड़े-बूढ़ों की देखभाल की एवं सबकी  
 दिना के लिए सरकार ने अपने ऊपर उनके कल्याण की यानी उनके  
 शेष के पास काफी कम पहुँचा। उनके पास नहीं पहुँचा उनको सन्तोष  
 धन कमया। यह धन तो कुछ थोड़े लोगों के पास अधिक पहुँचा,  
 काम पर गरीब देशों में बेचकर, धन विकसित कर कुछ देशों ने काफी  
 है। बड़ी मशीनों से बड़े पैमाने पर वस्त्र-उत्पादन कर और उसे महँगे  
 सरकारें जूट गयीं और प्रजा ने सोचा कि सुख तो घर पहुँच ही रहा  
 शिक्षण, उत्पादन, वितरण, बाजार आदि की व्यवस्था के काम में  
 भरपूर साधन-सामान और टाट-बटाट का सुख का साधन मानकर  
 को सुखी होने का एहसास नहीं होता। ऐसा क्यों ?  
 में सम्पन्नता और वैभव भी पर्याप्त है, फिर भी वहाँ के आम आदमी  
 कभी हुई है। कहीं-कहीं पर उसके घटने की आशंका है। इन देशों  
 दुनिया में आज ऐसे कई देश हैं जहाँ पर जनसंख्या की बहुतायत  
 यह भी एक सवाल है।  
 पर्याप्त साधन मिलने से क्या जीवन में सुख का अनुभव प्राप्त होगा ?  
 की कमी नहीं होगी, यह बात तो सत्य है। मगर जीवन जीने के लिए  
 की जनसंख्या सीमित रहेगी तो जीवन जीने के लिए साधन-सामान  
 व्यक्तियों पर वितर छोटा रहेगा, समाज का आकार छोटा रहेगा, देश

३. सुखी जीवन का विचार

वैर के चलते मन में बैठे भय ने युद्ध की सम्भावना को देखते और कारण है—वैभव और सत्ता की होड़ में अन्य देशों से मोल लिया कारण पानी भी विषाक्त हो गया। उनके मानसिक आतंक का एक करनेवाली वनस्पति और मछली मर गयी। रासायनिक गन्तियों के बड़े कल-कारखानों से निकली गन्तियों डाली जिससे पानी को शूद्ध का संकट उन्हें दिखायी दे रहा है। नदियाँ, समुद्रों में उन्होंने बड़े-हुआ कि निकट भविष्य में अब सूस लेने के लिए हवा की कमी निर्यात-सम्पदा का मनमाना दोहन किया। गन्तियों फैलायी, नतीजा यह मुनाफाखोरी और मनमानी की, अपने लिए अपने पास-पड़ोस की सम्पत्तियों के लोगों का मन आज आतंकित भी है। उन्होंने

ही सके ?

के लिए थोड़ा कष्ट उठाय जिससे जीवन में प्रेम, आदर, सहयोग प्राप्त करे ? या परिवार बनाकर अपनी स्वतंत्रता को थोड़ा सीमित कर दूसरे अन्य कठिन दिनों में व्यक्ति अपने को एकताकी और असहय महसूस तक अपना क्या उचित है ? बीमारी में, बुढ़ापे में तथा जीवन के को मिलती है। अब सवाल है कि स्वतंत्रता के विचार को इस हद जीवन में बढ़ती अस्थिरता, बिगड़ी मानसिकता ऐसे समाजों में देखने समय में धनी बनने की इच्छा से चोरी, धगड़े, धंड़त, नयी पीढ़ी के पड़नेवाले की असहयता का दुखी जीवन, नशा की बेहोशी, कम मिलता है। उसके परिणाम भी देखने को मिलते हैं। परिवार से अलग व्यवहार अपने देश के समाज के कुछ घटकों में आज देखने को परिवर्ती देशों के विवाह सम्बन्धी विचारों से मिलता-जुलता

साथ रहने की बात क्या ?

बने उतने दिन उसके साथ रहना क्या बुरा है ? शादी कर जीवनभर मिलेगी। विचार आगे बढ़ा और यह सँझा कि जितने दिन जिसके साथ तो पुरुष के साथ रहते हुए भी बच्चे को पालने के बंधन से मुक्ति पड़ता। महिलाओं ने सोचा, कि अगर बच्चा आने ही न दिया जाय दुनिया का आनन्द इसलिए ले पाता है कि उसे बच्चा पालना नहीं महसूस होने लगी। महिलाओं को लगने लगा, पुरुष घर के बाहर की

महत्त्व है।

संन्यास-आश्रम। परिवार-कल्याण के सन्दर्भ में पहले तीन आश्रमों को आश्रम, दूँसरा, गृहस्थ-आश्रम, तीसरा, वानप्रस्थ-आश्रम और चौथा, होने के बाद के जीवन को चार हिस्सों में बाँटा है। एक, ब्रह्मचर्य-कहा गया है। एक परिवार अवसर माना गया है। बाल्यावस्था समाप्त बहुत अच्छा व्यवहार बतलाया है। इस विचार में जीवन को आश्रम परिवार और समाज के सुख के लिए हमारे देश के बुजुर्गों ने एक है और इसलिए सब कुछ भरपूर होते हुए भी वे दुखी हैं।

में लोगों के मानसिक सुख का आधार कुछ टूट रहा है, कुछ टूट मानसिक सुख के यही आधार हैं। आज वैभवशाली परिवार के देवों बदले में मिलता है प्रेम, आदर, प्रोत्साहन, सहयोग और सहारा। है। त्याग करना पड़ता है, कुछ तपस्या करनी पड़ती है। मगर उसके में व्यक्ति को एक-दूसरे के गुणदोष को निभाने का कष्ट उठाना पड़ता की सोच ने जीवन को समझ करने का रास्ता दिखाया। इस व्यवस्था के बीच आपसी सौहार्द और सहयोग से जीना सिखाया। ग्राम-परिवार साथ जीने की प्रेरणा दी। 'परिवार' की कल्पना ने दो-तीन परिवारों की जोड़ी को आपस में एक-दूसरे के प्रति विश्वास और निष्ठा के की। इसीके आगे का चरण है—ग्राम-परिवार। 'विवाह' ने स्त्री-पुरुष समझकर हमारे पूर्वजों ने 'विवाह' और 'परिवार' व्यवस्था की खोज करने में बल देनेवाले प्रेम और सहयोग के फलते के महत्त्व को का कार्य, जीवन जीने हेतु जीवन में आनेवाली कठिनाइयों का सामना ऐसा लगता है कि स्त्री-पुरुष के बीच का आकर्षण, वंश चलाने

अगर यह विचार गलत है तो सही कौन-सा है ?

के अनुभव से सीखा जाय तो विकास की यह दिशा गलत लगती है। विकास कहा जा रहा है। मगर दूर दृष्टि से देखा जाय और दूँसरी जीवन में स्वच्छंदता, वैभव बढ़ाने के विचार और व्यवहार को दे दिया।

आधुनिक दृष्टियों के उत्पादन और भण्डारण से खरी को निभाना हुए दृष्टियों को इस हद तक बढ़ाया है कि रक्षा के लिए बने

उलझनों का सामना करने में निराशा का अनुभव होता है। बच्चों को अपना बृहत्पा दुखदयी प्रतीत होता है। और तपनों को जीवन की देखने को मिलता है। इस अलगाव की पृथक व्यवस्था से मनुष्य को होगा, इसका चित्र आज विकसित यानी सम्पन्न देशों में अच्छी तरह पुरानी पीढ़ी और नयी पीढ़ी अलग-अलग रहने की क्या नुकसान लिखें लोगों की, आज अलग-अलग रहना चाहती है।

सम्पन्न देशों में और सम्पन्न समाज में दोनों पीढ़ियाँ, खासकर पढ़े-पढ़ी का आदर करना, आसान काम नहीं है। इस कठिनाई के कारण मुखियापन छोड़ना, और नयी पीढ़ी के लिए मतभेद के बावजूद पुरानी साथ सहयोगी की भूमिका निभानी होती है। पुरानी पीढ़ी के लिए सौपना तथा उनकी मार्गदर्शन और उत्साहवर्धन करते रहने के साथ-से होती है। इसमें प्रत्यक्ष दैनन्दिन कार्य की जिम्मेवारी नयी पीढ़ी को वानप्रस्थ-आश्रम की शुरुआत आती पीढ़ी के गृहस्थाश्रम प्रवेश का मिलजुल कर सामना भी करते हैं।

की सुरक्षा की भी चिन्ता करते हैं, और समाज पर आनेवाले संकटों पालन-पोषण करते हैं। जानवर, पेंड-पौधों और पानी के स्रोत आदि जिम्मेवारी की भी निभाते हैं। बच्चे, बड़े, बूढ़े, बीमार आदि की सेवा, गृहस्थ-आश्रम है। इस गृहस्थ-आश्रम में दोनों अपनी सामाजिक उनकी समझदारी बढ़ती है। और साथ-साथ सुख भी बढ़ता है। यही विश्वास बढ़ता है। मनुष्य स्वभाव और जीवन-सम्बन्धी नये ज्ञान से बसाते हैं। जिम्मेवारी उठते हैं। ज्ञान के प्रत्यक्ष प्रयोग से उनका अपना विवाह कर सहयोगी जीवन की शुरुआत करते हैं। अपनी गृहस्थी जीवन जीने के लिए आवश्यक ज्ञानप्राप्त के बाद स्त्री-पुरुष

(आत्मसंत) करेगा।

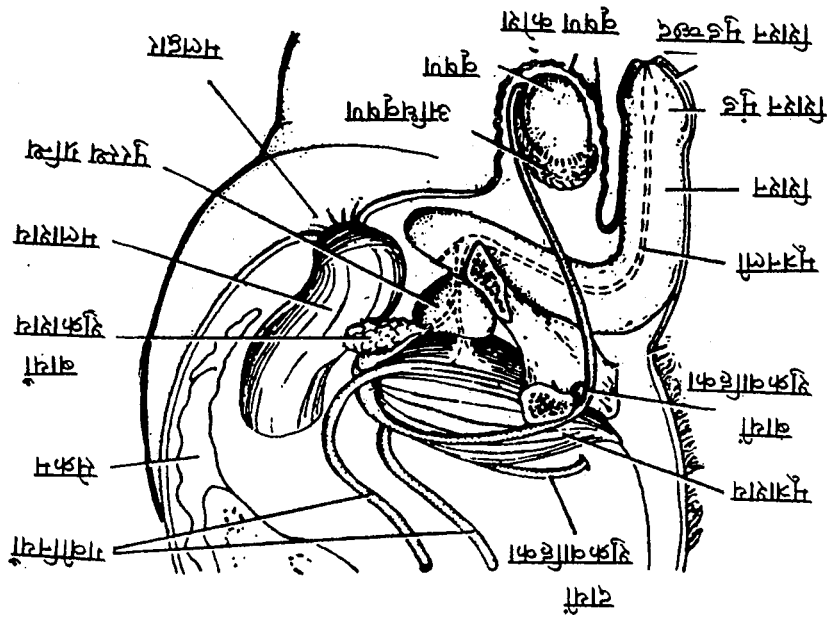
उत्तरदायित्व को समझेगा और आवश्यक मानवीय गुणों को ग्रहण प्राप्त करेगा। गुरु, परिवार तथा समाज और सृष्टि के प्रति अपने के विषय में ज्ञान प्राप्त करेगा और साथ ही जीवन जीने की कला एकपाती के साथ शरीर और ब्रह्म के सहारे अपने परिवार, परिस्थिति बहचद-आश्रम में यह माना गया है कि व्यक्ति मन की पूर्ण

जीवन में लाइ-व्यार, प्रोत्साहन का अभाव खलता है और खोयापन का सामना करना पड़ता है। इसके विपरीत अगर दो पीढ़ियाँ एक साथ रहती हैं तो दोनों को जीवन में आनन्द आ सकता है। इतना जरूर है कि इस प्रकार की व्यवस्था को निभाने में सहिष्णुता की यानी मेल से रहने की मन की तैयारी जरूरी होती है। मनुष्य को सुख देनेवाली मानवीय गुणों को प्राप्त करने का, उनका विकास करने का मौका संयुक्त (एकज) परिवार में ही अधिक मिलता है। व्यक्ति के जीवन में इन गुणों के विकास से समाज का भी भला होता है।

संयुक्त परिवार में बच्चों की व्यवस्था भी अच्छी होती है। बड़े-बूढ़ों के पास ज्ञान होता है, समय होता है और धैर्य भी होता है। बच्चे के पालन में इन्होंने सब चीजों की आवश्यकता होती है।

भारत देश के बुजुर्गों की परिवार सम्बन्धी सिखावन सुखी जीवन की चाबी है।

इसीके विधिपरम इस प्रकार की प्रणाली के अण्डकोश और स्त्री  
छोटी ग्रंथि विद्युत् शरीर के विकास-कार्य का नियंत्रण करती है।  
बननेवाले रसों के प्रभाव के कारण होते हैं। मस्तिष्क में स्थित एक  
निको-अवस्था में शरीर में दिखायी पड़नेवाले परिवर्तन शरीर में  
२२ वर्ष में पूरी हो जाती है।  
तैयारी लड़कियों में १६-१८ वर्ष की आयु में और लड़कों में २२-  
समय आकर्षण बढ़ता है। एक अर्थ में गर्हस्थधर्म (परिवार का सर-  
लड़का और लड़की के मन में एक-दूसरे के प्रति संकोच के साथ-  
है और साथ ही साथ अपने ऊपर का विश्वास जागता है। इसी समय  
कुछ करने की, असाध्य काम की साध्य कर दिखाने की प्रेरणा जाती  
लड़के-लड़कियों को अपने स्वतंत्र व्यक्तित्व का भाव होने लगता है,  
ही अन्तर नहीं आता। मन के भावों में भी परिवर्तन होता है। किशोर  
'किशोर-अवस्था' कहा जाता है। किशोर-अवस्था में सिर्फ शरीर में  
विशेषण दिखायी देने लगती हैं। जीवन की इस अवस्था को  
विकास चालू होता है। स्त्री-शरीर और पुरुष-शरीर की अपनी-अपनी  
बाद यानी करीब बारह वर्ष की आयु में प्रजनन की ईर्दियों का  
रवसन, पावन आदि, अपना विकास कर संक्षम हो जाती है, उसके  
के एक निश्चित समय के बाद। पहले शरीर की अन्य व्यवस्थाएँ ब्रह्मि,  
के समय से बनी रहती है, मगर यह व्यवस्था संक्षम बनती है जन्म  
है। स्त्री और पुरुष के शरीर में प्रजनन-कार्य की व्यवस्था तो जन्म  
पहले कि उसमें स्त्री-पुरुष दोनों के योगदान की आवश्यकता रहती  
प्रजा का निर्माण) कहा जाता है। इस प्रजनन-कार्य को विशेषण  
अपने जैसे जीव के पुनर्निर्माण के कार्य को प्रजनन (अपने जैसे



## पुरुष जननीन्द्रिय

पुरुष शरीर में प्रजनन-व्यवस्था

लिंग है तब बाहरी दुनिया में जन्म लेता है। पावन, रक्त-आभरण, मलमूत्र-विसर्जन आदि की क्षमताएँ प्राप्त कर पाँच माह में मनुष्यरूप प्राप्त कर लेता है, और जब नौ माह में श्वसन, स्वयं विकास की क्षमता होती है। मूल में एक कण के रूप का भ्रूण एकत्र हो जाते हैं जो वहाँ नया रूप 'भ्रूण' कहलाता है। (भ्रूण) में बनते हैं वे अपने में अपूर्ण होते हैं। एक-दूसरे से मिलकर जब वे के लिए रस (हार्मोन) बनाता। अण्डकोश और अण्डाशय में जो बीज है बीज तैयार करना और दूसरा काम है प्रजनन के कार्य में सहयोग। अण्डकोश और अण्डाशय दो काम करते हैं। उनका एक काम करती है।

के अण्डाशय को अपना कार्य करने के लिए आदेश देती है, प्रवृत्त



रजकण बनने का काम सतत होता रहता है। मगर दोनों अणुशरीरों में से किसी एक में ही एक माह में एक रजकण तैयार होता है और

### स्त्री-शरीर में प्रजनन-कार्य-व्यवस्था

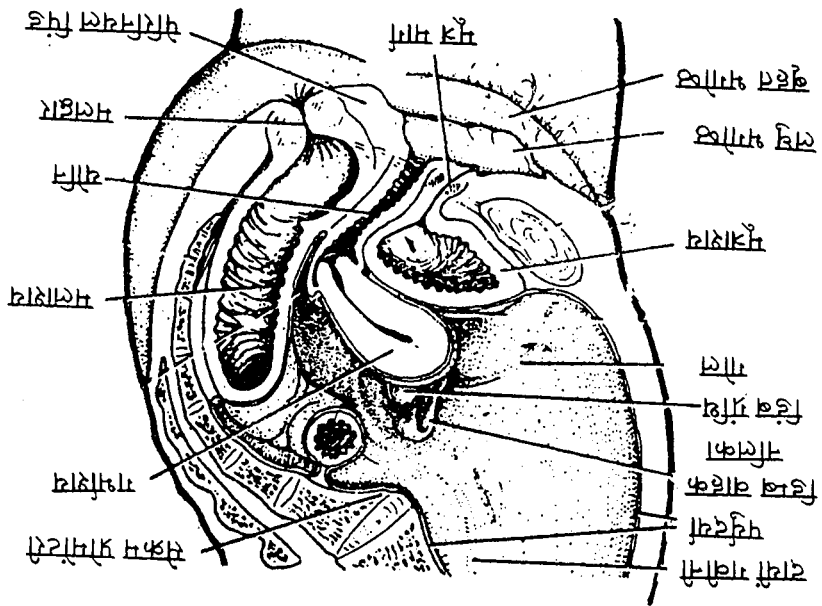
पुरुष-वैशिष्ट्य इसी रस के सहारे से होता है।  
है उसे टेस्टोस्टोन कहते हैं। श्रुक्राणु का निर्माण तथा दृढी-मूँछ आदि  
वर्षण में जो एक रस (हार्मोन) बनकर सीधे रक्त में मिल जाता  
रहता है।

नियोजन और प्रेरण करायें जाने के बाद दो माह तक पहुँच आवश्यक  
शक्ति एक-दो माह तक रहती है। और इसलिए पुरुष द्वारा परिवार-  
रहते हैं। मगर श्रुक्रवाहक नली के अन्तिम भाग में उनकी जीवनी-  
है। अर्जकल स्थान पर गिरे वीर्य में श्रुक्राणु २८ से ४८ घण्टे जीवित  
होते हैं। साथ और श्रुक्राणु के मिलने-जुलने द्रव को वीर्य (सीमेन) कहते  
पहुँचते हैं। श्रुक्राणु तो अत्यन्त सूक्ष्म कण है। साथ, द्रव, ये बहनेवाले  
के समय श्रुक्राणु और पुरुष ग्रंथि के स्रावों के साथ मूत्रमार्ग में  
हिस्से में आकर जमा रहते हैं। यहाँ पर पुष्ट होते हैं और उत्तेजना  
समय-समय पर तैयार हुए श्रुक्राणु श्रुक्रवाहक नली के अन्तिम  
है।

गाँठ-सी ग्रंथि मूत्र नली के शुरु के हिस्से को चारों तरफ घेरे रहती  
होती है। मूत्राशय के नीचे दूसरी रचना है पुरुष (प्रोस्टेट) ग्रंथि। यह  
की शैली (मूत्राशय/यूरिनरी ब्लैडर) के पीछे दोनों तरफ एक-एक  
है। एक रचना का नाम है श्रुक्राशय (सीमिनल वेसिकल्स), जो पेशाब  
यहाँ पर दो अन्य सहयक रचनाएँ हैं जो श्रुक्राणुओं को मदद करती  
में (पेल्विक केविटी) प्रवेश कर मूत्रवाहिनी (यूरथरा) में खुलती है।  
नली पेट की दीवार से होते हुए कमर की हड्डी के खोखले (श्रेणी)  
श्रुक्रवाहक (वास डेफरेन्स) नली मार्ग से आगे बढ़ते हैं। श्रुक्रवाहक  
में पहुँचते हैं। कुछ समय तक यहाँ रुक कर शक्ति पाते हैं और फिर  
रहते हैं। तैयार श्रुक्राणु अणुशरीर के साथ सटे अधिवर्षण (एपिथेलियमिस)  
दोनों अणुशरीरों (वर्षण/टेस्टिस) में श्रुक्राणु (स्पर्मेटोइडिया) बनते

शुक्राणु और रजकण के मिलने से बना भ्रूण (गर्भ) विरत अपने विकास का काम चालू करता है। मगर उसके अपने पास सीमित आहार होता है और इसलिए उसे वहाँ (गर्भाशय में) पहुँचना होता है जहाँ पर उसके पालन-पोषण और सुरक्षा की व्यवस्था रहती है। रजकण तैयार करने के साथ-साथ अण्डाशय में ही तरह के रस इंस्ट्रोजन व प्रोजेस्ट्रॉन तैयार होते हैं जो रक्त द्वारा गर्भाशय में पहुँचकर उसकी दीवार में भ्रूण (गर्भ) के स्वागत की तैयारी में एक गुद्गुदा गर्दा-सा तैयार करते हैं। गर्भाशय में भ्रूण न पहुँचा तो उसके स्वागत में बने गर्दे को व्यर्थ मानकर शरीर उसे मासिक रक्तस्राव के रूप में योनिमार्ग से शरीर के बाहर निकाल देता है और नये रजकण के तैयार होने की सूचना मिलने पर पुनः नये भ्रूण के स्वागत की तैयारी

चित्र संख्या ३



### स्त्री जननेन्द्रिय

दिलवाहाक नली (रजकणवाहाक नली मार्ग) से गर्भाशय की ओर आगे बढ़ता है। तैयार होने के बाद रजकण २४ घण्टे तक ही जीता है। इसी अवधि में शुक्राणु से वह मिल पाया तो 'भ्रूण' बनता है।

कि मनुष्य सोच-समझकर अपने व्यवहार को ठाले।  
 शरीर की रचना व कार्य-व्यवस्था में स्वास्थ्य-रक्षा का प्रावधान है बशर्ते  
 जटिल तो है मगर बहुत ठंग से आयोजित है। बात बहुत स्पष्ट है।  
 बंध को चालू रखने के लिए रची गयी यह प्रजनन की व्यवस्था  
 सफलता से बना सकते हैं अन्यथा एक और बच्चा आ जाता है।  
 पति-पत्नी परहेज से रहे तब तो वे अगले बच्चे के जन्म की योजना  
 और उसका रूपान्तर गर्भ में नहीं हुआ। अगर ऐसी सूचना मिलने तक  
 रक्तस्राव तो सिर्फ इतना ही बताया है कि रजकण बनना चालू हुआ  
 कब चालू होगी इसका अन्दाज लगाना असम्भव है। योनि से होनेवाला  
 लिए जागृत खाली है। प्रसूति के बाद पुनः रजकण बनने की प्रक्रिया  
 घट जाती है। जिससे शरीर को पता चलता है कि अब नये गर्भ के  
 है। गर्भावस्था में रक्त में बड़ी इन्स्ट्रोजेन प्रोजेस्टेरोन रसों की मात्रा भी  
 व्यवस्था अत्यन्त आवश्यक है। प्रसूति के बाद गर्भाशय खाली हो जाता  
 विकास होने लगता है तब अण्डाशय में नये रजकण नहीं बनते। यह  
 जब रजकण का रूपान्तरण भ्रूण में होता है और गर्भाशय में उसका  
 पर रहता है।

साथ पूरे शरीर में घूमते हैं। स्त्री-शरीर का वैशिष्ट्य उन्हीं के आशय  
 कहते हैं। अण्डाशय में बने रक्त द्वारा गर्भाशय में पहुँचने के साथ-  
 करने लगता है। ऐसा प्रति माह होता है। इसलिए इसे 'मासिक धर्म'

प्रथम बच्चे के आगमन के बाद दूसरे बच्चे का आगमन कब हो  
इसकी योजना बनाने समय दो मुद्दों पर विचार करना आवश्यक है।  
पहला और दूसरा बच्चा इनकी आपस में एक जोड़ी बने, वे आपस  
में खुलमिल सकें, खेल सकें इतना ही अन्तर उनमें होना चाहिए। इससे  
अधिक अन्तर होगा तो उनके आकर्षण-केन्द्र, खेल और बौद्धिक स्तर  
इनमें ज्यादा अन्तर हो जाता है और फिर उनको एक-दूसरे का साथीपन  
नहीं मिल पाता। मित्रता नहीं बनती। दो बच्चों के बीच २ से ३ वर्ष

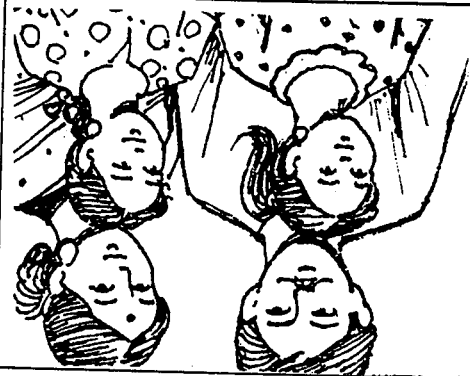
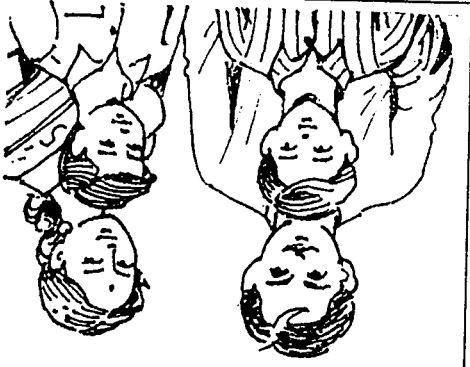

हो यही ठीक होता है।

उम्र में तथा बड़ी उम्र में विवाह होने के बाद अपने समय से बच्चा  
की हड़दड़ी के कम लचीले होने के कारण ऐसा होता है। इसलिए सही  
के विकास में अर्थरूपन के कारण, और बड़ी उम्र में शरीर तथा कमर  
और कठिनई की सम्भावना रहती है। छोटी उम्र में शरीर और जिनोन्टियाँ  
स्त्री गर्भवती होती है तो गर्भावस्था तथा प्रसूति, दोनों में अधिक कष्ट  
१५ वर्ष की आयु में या बड़ी उम्र में यानी २५-२६ वर्ष के बाद उमर  
की उम्र के विषय में सोचना जरूरी है। छोटी उम्र में यानी १३ से  
बच्चे को जल्दी या देर में बुलाने के विषय में सोचते समय पत्नी  
होता है कि पति-पत्नी सोचते हैं कि बच्चा कुछ देर में आये तो अच्छा।  
मन में बच्चे के जल्दी आगमन की अपेक्षा रहती है। कभी-कभी ऐसा  
युवावस्था में विवाह होने पर पति-पत्नी और इनके घरवाले के  
के साथ ही परिवार की योजना यानी परिवार-नियोजन शुरू होता है।  
विषय में, यानी विवाह के विषय की सोच। परिवार बसाने के विचार  
करना, इसके विषय की सोच। और, दूसरा है अपने जीवन साथी के  
हर एक की सोचना होता है। एक है जीविका के लिए कौन-सा काम  
युवावस्था में प्रवेश करने के साथ-साथ दो कर्षों के विषय में

नियोजन का ही एक अंग मान लेना चाहिए।  
 मिले, इसके लिए प्रयत्न हीना चाहिए। इस खास विना की भी परिवार-  
 बच्चे को हमउम्र बच्चों के साथ रहने-खेलने के अधिकाधिक अवसर  
 में उदासी न बढ़े। दूसरे बच्चे के आगमन में ज्यादा देर हुई तो पहले  
 पहले बच्चे के साथ विशेष मैत्री करनी चाहिए, जिससे उसके मन  
 देखभाल के लिए परिवार के अन्य सदस्यों को समय देना चाहिए और  
 आराम मिले, इसकी विना विशेष करनी चाहिए। पहले बच्चे की  
 अगर दूसरा बच्चा जल्दी आता है तो माँ को पोषक आहार मिले,  
 निजरना पड़ता है।

नहीं, और ऊपर से दो छोटे बच्चों को सम्भालने की उलझन से भी  
 शरीर में आधी कमजोरी और शकवट को ठीक होने का मौका मिलता  
 आगमन माँ के लिए भी अच्छा नहीं होता। कारण प्रसव अवस्था में  
 नहीं और एक उलझन-सी पैदा हो जाती है। दूसरे बच्चे का जल्दी  
 करता है। असन्तोष के मूल कारण का पता आसानी से बड़ों को चलता  
 मन में असन्तोष रहता है। बच्चा अपना असन्तोष अपने हंग से व्यक्त  
 जाने के कारण उसे माँ का सहवास और प्रेम कम मिल पाता है। उसके  
 पाता है और शरीर कमजोर होता है। माँ का ध्यान दूसरे बच्चे में बँट  
 स्वास्थ्य पर उसका गलत परिणाम होता है। उसे माँ का दूध कम मिल  
 भी आ सकता है। ऐसा जब कभी हो जाता है जब पहले बच्चे के  
 रखी तो दूसरा बच्चा पहले बच्चे की आयु एक वर्ष की होने के पहले  
 दूसरे बच्चे की योजना न बनायी और उसके लिए सावधानी न  
 उत्पन्न होता है।

करने का कम मौका मिल पाता है। व्यक्तिव के विकास में अवरोध  
 का मन रखने के लिए अपनी बात छोड़ना आदि गुणों का विकास  
 नहीं पड़ता है। दूसरे के स्वभाव से मेल करना, हर मान लेना, दूसरे  
 अकेलापन महसूस करता है। उसे जो चाहे वह मिलता है। बौटना  
 भी उतना ठीक नहीं है। कारण परिवार संयुक्त न हो तो बच्चा  
 आगमन को पूर्णरूप से टालने का भी कुछ लोग सोचते हैं। यह विचार  
 का अन्तर ठीक रहता है। आजकल पढ़े-लिखे वर्ग में दूसरे बच्चे के

<p>सन्तोष है दो लड़की</p>	
<p>सन्तोष है दो लड़का</p>	
<p>सन्तोष है एक लड़का एक लड़की</p>	

दूसरे बच्चे के आगमन के बाद तीसरे के आगमन के विषय में सोचना चाहिए और किसी कारण से बुलाने का विचार हो तो दूसरे और तीसरे के बीच वही ठाढ़-तीन वर्ष का अन्तर होना चाहिए। वर्तमान में देश के सामने जनसंख्या में अधिक बढ़ती की समस्या है। इस समस्या को समझकर परिवार में दो से अधिक बच्चे न बुलाना

देहान्त के बड़े-बुजुर्गों से बात करने पर पता चलता है कि एक बच्चे के जन्म के बाद उसके स्वाभाविकी होने तक (दो वर्ष तक) पूर्ण संयम से रहने का प्रयत्न रहा है। इसी तरह पहला बच्चा फिशरीयवस्था में आ जाने के बाद पूर्ण रोक के लिए भी संयम अपनाया गया है। घर के कुछ रीतिरिवाज ऐसे बनाये गये कि संयम करने में मदद मिले। अपनी इच्छा-वासना की पूर्ति में विवेक और संयम दम्पति के जीवन की सुखी बनाते हैं।

#### ४. संयम

४. संयम
१. यौनि में वीर्य के गिरने पर रोक
२. गर्भशय्य की गर्भधारण की क्षमता में अवरोध
३. रजकणों के बनने पर रोक

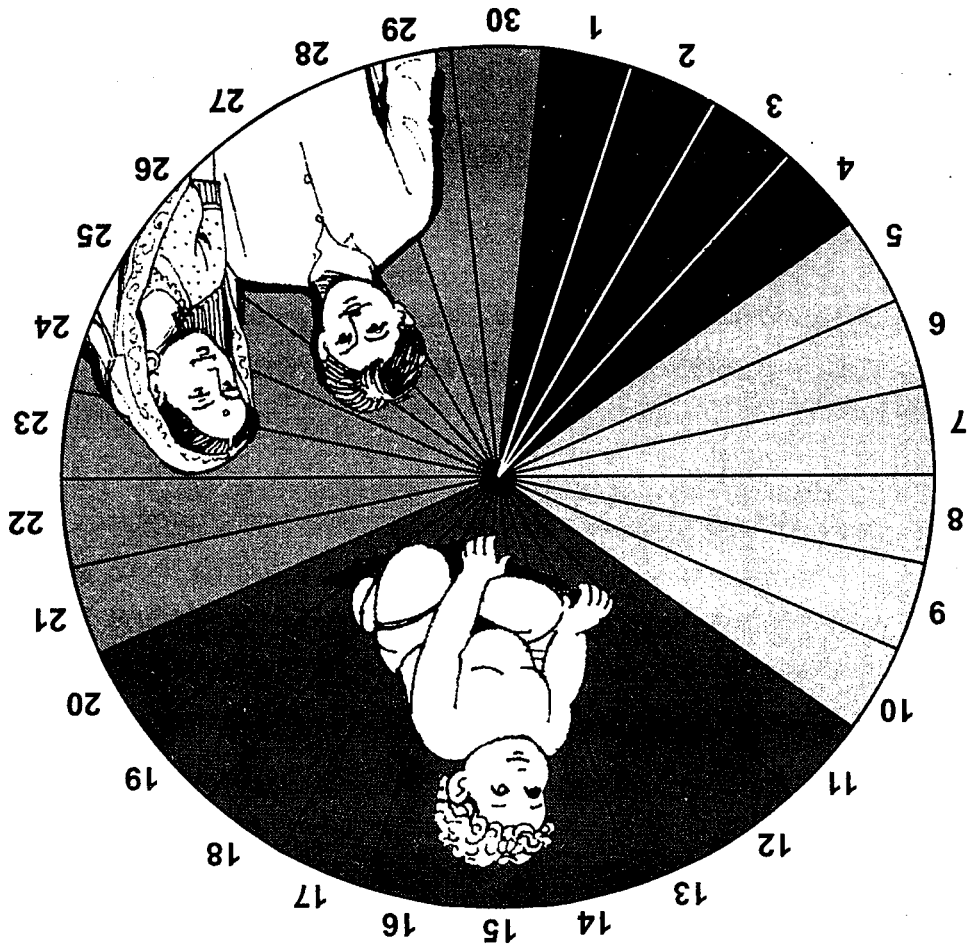
अस्थायी गर्भ-नियमन के उपाय नीचे दिये अनुसर हैं :

बड़ी हो गयी हो।  
 के अत्युत्पन्न बच्चे परिवार में आ गये हों और दम्पति की उम्र भी कुछ सकता है। आर्पेशन-पद्धति तब अपनायी चाहिए जब दम्पति की इच्छा अन्तर तय करने के लिए और पूर्ण रोक के लिए भी किया जा संतति-नियमन की पद्धतियों का उपयोग दो बच्चों के बीच का दृष्टि से संतति-नियमन की पद्धतियों की खोज बहुत पहले से जारी है। से सहवास टालें, इसमें कठिनाई है। इस कठिनाई को हल करने की उठता है। जितने दिन बच्चा नहीं चाहिए उतने दिनों तक पति-पत्नी पूर्णरूप विषय में निर्णय करने के बाद विचार के अनुकूल आचरण का मुर्दा परिवार में बच्चों की कुल संख्या और उनके आगमन के समय के भी बन सकती है।

चलता है और बुढ़ापे में जैसे लड़का सहारा बन सकता है वैसे लड़की ही ठीक है। लड़का व लड़की दोनों का मन समान है। वंश दोनों

चित्र संख्या ५

४ दिन माहवारी के होते हैं  
 बच्चा रहने की संभावना के समय है  
 इन दिनों बच्चा नहीं रहता है, जब २८ या ३० दिनों में माहवारी नियमित आता है।  
 इन दिनों में बच्चा रहता है।



**सुरक्षित कालचक्र**  
 परिवार नियोजन के संदर्भ में



इस पद्धति में यह ध्यान रखना होता है कि वीथ निकले इसके पहले दम्पति अलग हो जायँ। दूसरा तरीका है बाजार में मिल रही रबर की टोपी 'निरोध' का पुष्प द्वारा उपयोग। इसमें सावधानी यह रखनी है कि निरोध कमजोर रबर का न बना हो और उसमें कोई छेद

## २. यौनि में वीथ के निरने पर रोक

कहा जाता है।

की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। इस समय विधि को 'सुरक्षित काल' रखना दम्पति को सम्भव होगा तो उन्हें गर्भ-निरोध के अन्य साधनों दिखायी पड़ने के दिन से ११वें दिन से २०वें दिन तक पूर्ण समय ऐसा अनुमान लगाते हैं। सुरक्षा की दृष्टि से अगर मासिक रक्तस्राव मासिक दिखायी देने के दिन से १४वें दिन तक होना चाहिए, आगे-पीछे भी हो सकता है। इसलिए जिनका मासिक नियमित है उसके का अन्दाज ही किया जा सकता है। कभी उसका समय एक-दो दिन यानी कुल तीन दिन परहेज के हुए। आगे होनेवाले मासिक रक्तस्राव का एक दिन और बाद के दो दिन में यौनि में वीथ नहीं पड़ना चाहिए। २४ घण्टे जीवित रहते हैं। इसलिए रजकण के तैयार होने के पहले टल सकता है। एक बात यह है कि रजकण ४८ घण्टे और श्रुक्ण नहीं पड़ेगा तो श्रुक्ण और रजकण का मिलना और भ्रूण का बनना बाहर निकलता है। इसके आगे-पीछे दो-दो दिन अगर यौनि में वीथ दिखायी देने के १४वें दिन रजकण तैयार होकर अण्डाशय से दिन पहले यानी माह के मध्य में यानी पहले बार का मासिक रक्तस्राव रूप से जब २८-३० दिनों में आता है तब अगले मासिक के १४ रजकण बनने के समय का पता कैसे लगायें ? मासिक रक्तस्राव नियमित भ्रूण नहीं बनेगा, बच्चा नहीं आयेगा। अब सवाल यह उठता है कि एक-दूसरे से दूर रहा जाय तो रजकण का श्रुक्ण से मिलन नहीं होगा, यह हुआ कि अगर रजकण के तैयार होने के समय संयम बरता जाय, हुआ तो १४ दिन बाद मासिक रक्तस्राव दिखायी पड़ता है। मतलब रहता है। रजकण तैयार होने पर अगर गर्भ में उसका रूपान्तर नहीं

अणुशोध प्रतिमाह एक एक दो तरह के रस इंस्ट्रोजन व प्रोजेस्ट्रोन बनाता है। जिनकी मदद से गर्भाशय गर्भ के स्वभाव को तैयारी करता है। गर्भावस्था में बनी गर्दी भी प्रोजेस्ट्रोन बनाती है। इस रस की रक्त में हुई वृद्धि नये रजकण के बनने पर रोक लगाती है। इसी तथ्य का सहारा लेकर इन दो रसों की गोलियों का प्रयोग गर्भ-निरोध के लिए करते हैं। यह गोलियाँ मासिक चार्ज होने के ५वें दिन से २१वें दिन तक लेना पड़ता है। गोलियाँ बन्द करने पर ६-७ दिनों में मासिक रक्तस्राव दिखायी देता है। बाजार में ८० गोलियों के पत्ते मिलते हैं। गोलियाँ प्रतिदिन लेनी होती हैं। २१ गोलियों में दवा होती है और शेष साढ़ी गोलियाँ रहती हैं।

### २. रजकण के बनने पर रोक

हुआ है। इसलिए अब इसकी चर्चा भी बन्द है। बदलना पड़ता है। मगर यह भी विश्वसनीय और निर्दोष साबित नहीं वर्षों से 'कॉपर टी' का उपयोग चालू हुआ है। दो-तीन वर्ष बाद इसे स्त्रिक लॉप के दोषों को देखते हुए उसके स्थान पर इधर कुछ दृष्टि से परेशान रहती थीं।

जाती थी। इस पद्धति को अपनाते-वहलियाँ अधिकतर बहनें पेट-कमर के रक्तस्राव होता था। कभी सूजन और मवाद बनने की क्रिया चालू हो पेट के अन्दर खुला पड़ा रहता था और लॉप के कारण अक्सर अधिक चलता था और गर्भ रह जाता था। कभी 'लॉप' गर्भाशय को छेदकर प्रभावित नहीं रहता। एक तो इसके अपने आप निकल जाने का पता नहीं, 'लॉप' गर्भाशय में रखा जाता था। इस पद्धति से गर्भनिरोध-कार्य विशेष कुछ वर्ष पहले एक स्त्रिक का बना रूपावतार आकार का हुआ

### ३. गर्भाशय की गर्भधारण-क्षमता में अवरोध

में थी। मगर उसकी कठिनाइयों के कारण अब उसकी चर्चा नहीं है। (इयाम), गर्भाशय के मुँह पर लगाने के लिए कई वर्ष पहले उपयोग न हो। उसका उपयोग ठीक प्रकार से करें। (इस तरह की एक टोपी