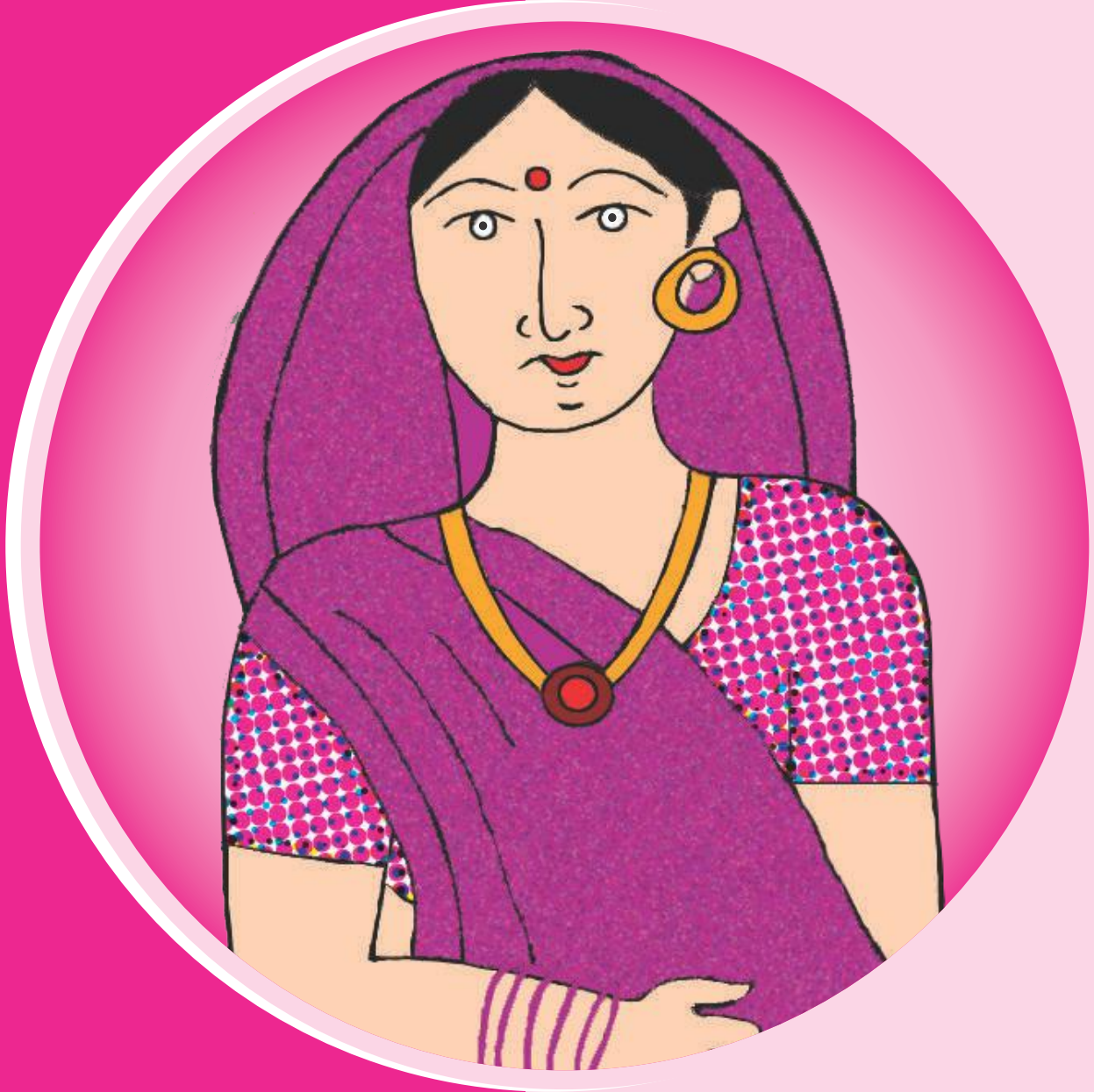


**Simavi**  
Basic health for all.



# माहवारी स्वच्छता संसाधन पुस्तिका



## लेखन

---

मलय कुमार

निदेशक कार्यक्रम

खुशींद इकराम अंसारी

वरीय कार्यक्रम अधिकारी

श्वेता सुमन

कार्यक्रम अधिकारी

## संपादन

---

बिनय फिदेलिस

निदेशक प्रशासन

स्वपन मजुमदार

कार्यकारी निदेशक



## पृष्ठभूमि

एक महिला को अपने जीवनकाल में आमतौर पर 40 सालों के लिए मासिक धर्म होता है। लेकिन हमारे बिहार राज्य के सुदूर ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाली ज्यादातर महिलाओं को माहवारी के बारे में जानकारी की कमी है। उन्हें इन दिनों की जरूरतों के लिए साफ पानी, धोने और सफाई के लिए सुरक्षित और निजी क्षेत्रों की कमी है और मासिक धर्म के दौरान प्रयोग में लाने वाली सामग्रियों की पहुँच नहीं है। साथ ही प्रयोग में लाई हुई माहवारी स्वच्छता सामग्री को सुरक्षित ढंग से नष्ट करने के तरीकों की जानकारी का अभाव है।

एक अनुमान के अनुसार भारत में, 20 करोड़ महिलाओं को मासिक धर्म/माहवारी स्वच्छता और तौर-तरीकों के बारे में बहुत कम समझ है। इसके अलावा केवल 12 प्रतिशत भारतीय महिलाएँ और लड़कियाँ बाजार में उपलब्ध सैनिटरी पैड की उपयोग करती हैं।

मासिक धर्म/माहवारी से जुड़ी भ्रान्तियों, निषेधों, मिथकों ने भारत में मासिक धर्म/माहवारी स्वच्छता में सुधार लाने के उद्देश्य से की जाने वाली प्रगतिशील पहलों को निष्फल कर दिया है। बहुत से समुदाय मासिक धर्म/माहवारी को अशुद्धता और पवित्र चीजों के प्रदूषण से जोड़कर देखते हैं। ये मान्यताएँ निषेधों और कभी-कभी महिलाओं के दैनिक जीवन की गतिविधियों पर लगने वाले विचित्र नियमों से जुड़ जाती हैं। उदाहरण के लिए सबसे आम प्रथाओं में से कुछ में अपने ही घर या रसोईघर में प्रवेश, खाना, पानी और पौधों को छूना या धार्मिक गतिविधियों में भाग लेने पर प्रतिबंध लगाना शामिल हैं।

ऐसी धारणाएँ और प्रथाएँ न केवल महिलाओं की गरिमा का उल्लंघन करती हैं बल्कि इनसे उनके कल्याण और स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव पड़ता है। संसाधनों एवं ज्ञान के अभाव के कारण महिलाओं को बुनियादी स्वच्छता सामग्री और सुविधाओं तक पहुँच प्राप्त नहीं होने से स्थिति और खराब हो जाती है। कुछ मामलों में, महिलाओं को मासिक धर्म/माहवारी के दिनों में कुछ अस्वच्छ विकल्पों जैसे कि राख, अखबार, घासफूस, रेत या पुराने चिथड़ों का प्रयोग करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। परिणामस्वरूप, महिलाओं के स्वास्थ्य एवं दैनिक जीवन पर प्रभाव पड़ता है।

भारत में 23% लड़कियाँ युवावस्था तक पहुँचने के तुरंत बाद स्कूल जाना छोड़ देती हैं। स्कूलों में मासिक धर्म/माहवारी के प्रबंधन संबंधी मूल सुविधाएँ मौजूद नहीं हैं। स्कूलों में मासिक धर्म से संबंधित सामग्री, उसे बदलने के लिए स्थानों, शौचालयों में नल/बहता हुए पानी का कोई स्रोत और निपटान की सुविधाओं का न होना, एक लड़की की शिक्षा पर प्रभाव डाल रहे हैं। निषेध और कलंक के कारण स्वास्थ्य तथा मासिक धर्म के बारे में लड़कियों और सम्मिलित के बीच बातचीत नहीं होती है।

मासिक धर्म स्वच्छता महिलाओं और लड़कियों के सम्मान और कल्याण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है और मूलभूत स्वच्छता, सफाई और प्रजनन संबंधी स्वास्थ्य सेवाओं का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है लेकिन, मासिक धर्म इससे जुड़े सांस्कृतिक नज़रिये के कारण अक्सर एक वर्जित मुद्दा रहा है, जिसमें यह विचार भी शामिल है कि मासिक धर्म वाली महिलाएँ और लड़कियाँ 'दूषित', 'गंदी' और 'अपवित्र' हैं।

ऐसी विषम सांस्कृतिक चुनौती का सामना करते हुए, बिहार वॉलेन्टरी हेल्थ एसोसिएशन पटना एवं सिमावी नीदरलैंड के सहयोग से 'मेकिंग द पीरीएड नर्मल' कार्यक्रम के तहत बिहार के ग्रामीण क्षेत्र के समुदाय में माहवारी स्वच्छता विषय पर जागरूकता कार्यक्रम चलाया जा रहा है। इस कार्य में जमीनी स्तर में कार्य कर रहे कार्यकर्ताओं की समझ बढ़ाने के उद्देश्य से इस मार्गदर्शिका को बनाया गया है जिससे वे नियमित रूप से चुप्पी में डूबे इस विषय और महिलाओं और लड़कियों के स्वास्थ्य, शिक्षा और आजीविका पर प्रभाव डालने वाले इस मुद्दे पर विश्वास के साथ बात करने में सक्षम हैं।

## चुप्पी को तोड़ना

सर्वप्रथम आये हुए प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए भाग लेने के लिए उनका धन्यवाद करने के बाद, कुछ सवालों का उपयोग करके माहवारी पर एक चर्चा आरंभ करें। हालांकि नीचे दिये गए सवाल भले ही विषय से असंबंधित प्रतीत हो रहे हों फिर भी ये सवाल मासिक धर्म के बारे में बातचीत में प्रतिभागियों को शामिल करने के उद्देश्य से चर्चा की आवश्यकता है।

### कुछ प्रश्नों का नमूना

प्रश्न	उत्तर
कौन-सी आयु में एक लड़की का मासिक धर्म शुरू हो जाता है?	कुछ लड़कियों को मासिक धर्म आना 9 या 10 वर्ष की आयु से ही शुरू हो जाता है और हो सकता है कि कुछ को अपनी पहली माहवारी कुछ साल बाद तक नहीं आती हो।
एक लड़की की माहवारी कितने दिनों तक चलनी चाहिए?	एक मासिक धर्म की अवधि हर लड़की में अलग-अलग होती है लेकिन आमतौर पर यह 3 से 7 दिन लम्बी होती है। हो सकता है कि एक लड़की को तीन दिन की माहवारी आती हो जबकि किसी दूसरी लड़की की माहवारी छह दिनों तक चले। कुछ मामलों में, माहवारी की अवधि हर महीने अलग-अलग हो सकती है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि पहले महीने, एक लड़की की माहवारी चार दिनों तक चले और फिर अगले महीने यह छह दिनों तक चल सकती है।
माहवारी के दौरान किस प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने से परहेज करना चाहिए?	कब्ज से बचने के लिए नियमित भोजन जैसे कि सब्जियाँ, रोटी, चावल, दालें, खूब सारा रेशेदार खाना खाएँ और खूब पानी पीएँ, क्योंकि कब्ज से मासिक धर्म के एंठन से होने वाले दर्द में वृद्धि हो सकती है। नमकीन खाद्य पदार्थों में कमी लाकर शरीर में पानी के अवरोधन को रोका जा सकता है।
मासिक धर्म के दौरान शरीर में कैसा महसूस होता है?	कभी-कभी एक लड़की माहवारी के समय के आसपास शारीरिक या भावनात्मक परिवर्तनों का अनुभव कर सकती है, जबकि हो सकता है कि दूसरों को मूड या शरीर में कोई बदलाव महसूस न हो। शारीरिक बदलावों में शामिल हैं: एंठन, दर्द, सूजन, वजन बढ़ना, भोजन की ललक, दर्दनाक स्तन, सिर दर्द, चक्कर आना या चिड़चिड़ापन। भावनात्मक बदलावों में शामिल हैं: चिड़चिड़ापन, आक्रामकता, क्रोध, चिंता या आतंक, भ्रम, एकाग्रता की कमी, घबराहट, तनाव, थकान या अवसाद।
क्या माहवारी के दौरान लड़कियाँ अस्वच्छ और अपवित्र होती हैं?	मासिक धर्म से संबंधित खून में कोई अपवित्रता नहीं होती है। सफाई और स्वच्छता मासिक धर्म प्रवाह से पैदा होने वाली किसी भी गंध या संक्रमण को दूर करने के लिए महत्वपूर्ण है।

क्या लड़कियों को केवल सैनेटरी पैड का इस्तेमाल करना चाहिए?	नहीं, साफ और सूखा सूती कपड़ा भी मासिक धर्म से निकालने वाले खून के अवशोषण के लिए एक पैड के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।
मासिक धर्म के कारण होने वाली ऐंठन से राहत के लिए क्या किया जा सकता है?	ऐंठन की स्थिति के आधार पर पेट पर या पीठ पर एक गर्म पानी की बोतल रखें। गुनगुने पानी से स्नान करें। कोई गर्म पेय पदार्थ पीएँ (जैसे कि चाय), सैर करें, पेट की मालिश या मसाज करें। अपनी कोहनियों और घुटनों पर बैठें ताकि आपका गर्भाशय नीचे लटके, इससे उसे आराम मिलता है। घुटनों को ऊपर उठाकर अपनी कमर के बल लेट जाएँ और उन्हें छोटे गोलाकार में घुमाएँ।

### मुख्य संदेश:

- मासिक धर्म/माहवारी बड़े होने का एक हिस्सा है।
- प्रत्येक महिला के लिए मासिक धर्म आना सामान्य बात है जिसमें भिन्न रूप से सक्षम महिलायें भी शामिल हैं।
- मासिक धर्म/माहवारी कोई महिलाओं से जुड़ा मसला नहीं है बल्कि यह एक सर्वव्यापी (सबसे जुड़ा) मसला है। आदमियों को भी इस बारे में जानने की जरूरत है। मासिक धर्म/माहवारी से जुड़े कई मिथक और गलतफहमियां हैं।



## किशोरावस्था एवं प्रजनन

### किशोरावस्था :

- (1) जीवन में “बदलाव” का समय है।
- (2) यह जीवन में “युवा” होने का समय है।
- (3) यह विपरीत लिंग के प्रति “आकर्षण” का दौर है।
- (4) यह जिज्ञासाओं, उत्सुकताओं एवं परेशानियों का समय होता है।

### किशोरावस्था की परिभाषा

1. किशोरावस्था यौवन के शुरू होने से लेकर प्रजनन परिपक्वता तक की अवधि है।
2. यह 10 से 19 वर्ष तक की आयु का समय है।
3. इस दौरान शारीरिक, भावनात्मक (विचार में, सोच में) एवं सामाजिक बदलाव होते हैं।
4. यौवन का अर्थ है – यौन परिपक्वता के वे बाहरी चिह्न जो पहली बार हो रहे हैं, अर्थात् महिलाओं में माहवारी आना, पुरुषों में वीर्य स्राव का शुरू होना।

### किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव :

किशोर	किशोरियाँ	किशोरावस्था में भावनात्मक / सामाजिक बदलाव
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. शारीरिक विकास में वृद्धि</li> <li>2. मांस पेशियों में वृद्धि</li> <li>3. त्वचा का चिकनी होना</li> <li>4. कंधों का चौड़ा होना</li> <li>5. आवाज में भारीपन</li> <li>6. जननांगों में विकास</li> <li>7. विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण</li> <li>8. मुँह, छाती पर बाल आना</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. शारीरिक विकास में वृद्धि</li> <li>2. स्तनों का बढ़ना</li> <li>3. त्वचा चिकनी होना</li> <li>4. कूल्हों का चौड़ा होना</li> <li>5. प्रजनन अंगों का विकास</li> <li>6. माहवारी आना</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. अपनी पहचान बनाना</li> <li>2. अपने शरीर के बारे में ध्यान देना</li> <li>3. स्वप्न की दुनिया में रहना</li> <li>4. दूसरे व्यक्ति का आकर्षण</li> <li>5. पल-पल में बदलाव</li> <li>6. स्फूर्ति व आरामदायकता रहित होना</li> <li>7. दूसरों की प्रमुख भूमिका</li> <li>8. घर वालों से मतभेद</li> </ol>

### किशोरावस्था की महत्ता

1. किशोर / किशोरियों की संख्या देश में / प्रदेश में वयस्कों की अपेक्षा अधिक है।
2. किशोरावस्था के कार्य सम्पूर्ण जीवन को प्रभावित करते हैं।
3. देश की प्रगति के लिये किशोर / किशोरियों पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिये।

### किशोरावस्था पर विशेष रूप से ध्यान देना क्यों आवश्यक है ?

3. कम आयु में विवाह, किशोरावस्था में गर्भधारण एवं गर्भपात से किशोरियों के स्वास्थ्य का खतरा बढ़ जाता है इसलिये किशोरावस्था के प्रति समाज की मानसिकता में परिवर्तन लाना समय की मांग है।
4. किशोरावस्था में जोखिम उठाने के अवसर प्राप्त करने की प्रेरणा मिलती है। किशोर / किशोरियाँ अपने प्रजनन और यौन संबंधी स्वास्थ्य के बारे में बहुत गलत व अपूर्ण जानकारी रखते हैं जो परिणाम स्वरूप नकारात्मक होती हैं।
5. किशोरावस्था में किशोर / किशोरियाँ अपने बदलावों को लेकर गलत धारणाएँ रखते हैं इसलिये यह अवस्था अति महत्वपूर्ण है जिससे किशोर / किशोरियों को सही जानकारी प्राप्त हो और वे परेशानी में न पड़े।
6. किशोरावस्था में अक्सर नकारात्मक दबाव समूह किशोरों को सामाजिक दुर्व्यवहार के लिये प्रेरित करता है जैसे छेड़छाड़, धूम्रपान करना, दूसरों का मजाक बनाना।

## जेन्डर हिंसा

### परिचय

सैक्स पुरुष तथा स्त्री के प्रजनन अंगों के कारण उनमें पाये जाने वाले जैविक तथा शारीरिक लक्षणों को कहते हैं। जेण्डर का अर्थ है समाज द्वारा बनाये गये कार्य, व्यवहार तथा गुणों के आधार पर पुरुष तथा स्त्री के बीच भेद। समाज पुरुष तथा स्त्री में कार्यों, जिम्मेदारियों तथा अधिकारों का बंटवारा करता है। स्त्री समाज में पालन-पोषण तथा देखरेख का कार्य करती है। इसके बावजूद आज भी समाज में उनको दुर्व्यवहार तथा शोषण का शिकार होना पड़ता है। प्रायः उनके मानवाधिकारों का हनन विभिन्न रूपों में किया जाता है। इसके कारण महिलाओं की मृत्युदर तथा बीमारी की दर बढ़ती ही जा रही है। महिलाओं तथा लड़कियों के विरुद्ध होने वाली हिंसात्मक गतिविधियों का प्रायः पता नहीं चल पाता क्योंकि अधिकांश घटनायें घरों के अन्दर होती हैं तथा कई समाजों में इन्हें रीति रिवाज के रूप में स्वीकार किया जाता है। लिंग समानता का अभिप्राय पुरुष तथा स्त्री का समाजिक वस्तुओं, सेवाओं तथा संसाधनों तक समान रूप से पहुंच होना तथा जीवन के सभी क्षेत्रों में समान अवसर प्राप्त करना है। लिंग समानता का अर्थ है कि पुरुष तथा स्त्री से समान रूप से व्यवहार किया जाय।

लिंग समानता में पुरुष तथा महिला की विभिन्न आवश्यकताओं पर विचार कर जिन सुविधाओं से महिलाएं अब तक वंचित रही हैं उनको वो सुविधायें दिलाने पर विशेष ध्यान दिया जाता है। इस प्रकार लिंग समानता के कारण महिला का सशक्तिकरण होता है। किशोर-किशोरियां भी इस प्रकार के लिंग आधारित भेद-भाव से अछूते नहीं होते हैं। किशोर-किशोरियों में होने वाले भेदभाव मुख्यतः निम्न क्षेत्रों में होता है-

- पोषण
- स्कूल तथा शिक्षा
- कार्य तथा मनोरंजन का समय
- व्यवसायिक कोर्स तथा रोजगार
- आय तथा मजदूरी
- सामाजिक एवं सांस्कृतिक छूट
- अधिकार तथा जिम्मेदारियां

### किशोर-किशोरियों में हिंसा

किसी व्यक्ति तथा किसी समूह के विरुद्ध शारीरिक बल अथवा शक्ति का जानबूझ कर प्रयोग करना हिंसा कहलाता है। विश्व में प्रतिवर्ष 15 लाख से भी अधिक लोगों की मृत्यु किसी न किसी प्रकार की हिंसा के कारण होती है। इसके अतिरिक्त हिंसा के कारण पीड़ित व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक गतिविधियां जीवन भर प्रभावित होती हैं जिसके कारण उसकी आर्थिक एवं सामाजिक उन्नति धीमी हो जाती है।

हिंसा किशोर-किशोरियों में विकलांगता का एक प्रमुख कारण भी है। इसका किशोर-किशोरियों के शारीरिक, मनावैज्ञानिक तथा भावनात्मक विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह किशोर-किशोरियों के वृद्धि तथा विकास, शिक्षा एवं रोजगार में बाधा पहुंचाता है तथा साथ ही साथ समाज में उनकी छवि को प्रभावित करता है। यह सत्य है कि किशोर-किशोरियों में हिंसा का प्रतिशत शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रों में दोनों लिंगों के प्रति बढ़ रहा है। हालांकि हिंसा से लिंगभेद के कारण महिलायें पुरुषों की अपेक्षा अधिक पीड़ित हो रही हैं।



## हिंसा के विभिन्न प्रकार

- (1) शारीरिक
- (2) मानसिक एवं भावनात्मक
- (3) यौनजनित
- (4) वंश तथा जाति आधारित

## लड़कियों के विरुद्ध हिंसा

लिंग आधारित हिंसा वह हिंसा है जो कि किसी व्यक्ति के साथ लिंग के आधार पर की जाती है। इसके कारण व्यक्ति के मूल अधिकारों, स्वतंत्रता, सुरक्षा, प्रतिष्ठा तथा समानता का उल्लंघन होता है। इससे व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता भी प्रभावित होती है।

यह महिला एवं पुरुषकी बीच असमानता को बढ़ाता है। लिंग आधारित हिंसा तथा महिला के विरुद्ध होने वाली हिंसा में आपस में संबन्ध होता है। अधिकांशतः इस प्रकार की हिंसा पुरुष द्वारा महिला एवं लड़कियों के साथ की जाती है। महिला अपने संपूर्ण जीवनकाल में लिंग आधारित हिंसा का सामना करती है।

## लिंग आधारित हिंसा - स्त्री के जीवन की अवस्थाएँ

अवस्था	हिंसा के प्रकार
जन्म से पूर्व	लिंग चयनित गर्भपात, गर्भावस्था में पिटाई, जबरन गर्भास्था
नवजात	नवजात लड़की की हत्या, भावनात्मक एवं शारीरिक उत्पीड़न, भोजन एवं चिकित्सीय देखभाल में भेदभाव
बाल्यावस्था	बाल विवाह, जननांगों को विकृत करना, पारिवारिक सदस्यों एवं अजनबियों द्वारा यौन शोषण, भोजन, चिकित्सीय देखभाल तथा शिक्षा में भेदभाव होना
किशोरावस्था	प्रेम प्रसंगों के दौरान हिंसा, आर्थिक कारणों से जबरन यौन संबन्ध बनाना (उदाहरण के लिए स्कूल की फीस), कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न, बलात्कार, यौन उत्पीड़न, माता-पिता की इच्छा से विवाह, मानव तस्करी
प्रजनन अवस्था	अंतरंग पुरुष साथी तथा संबन्धियों द्वारा शारीरिक, मानसिक तथा यौन उत्पीड़न, साथी द्वारा जबरन गर्भधारण करवाना, कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न, बलात्कार, विधवाओं का उत्पीड़न, तथा संपत्ति का हड़पना तथा यौन स्वच्छता की क्रियायें
अधिक उम्र में	विधवाओं का उत्पीड़न, संपत्ति का हड़पना, डायन का आरोप लगाना, छोटे पारिवारिक सदस्यों द्वारा शारीरिक एवं मनावैज्ञानिक हिंसा, भोजन एवं चिकित्सीय देखभाल में भेदभाव

## लड़कों के विरुद्ध हिंसा

हाल के कुछ वर्षों में लड़कों को भी समाज में विभिन्न प्रकार की हिंसाओं का सामना करते हुए देखा गया है। अधिकतर यह माता-पिता, पारिवारिक सदस्यों तथा साथियों की ओर से झगड़ों पर आधारित हिंसा होती है। हाल के समय में पुरुष यौन शोषण की घटनायें भी अधिक बढ़ी हैं। समाज में पुरुषत्व की भावना के कारण लड़कों में बलात्कार की घटनाएं सामान्यतः प्रकाश में नहीं आती। यौन हिंसा समाज में प्रभुत्व के कारण, समलिंगी भावना या विचारों के कारण तथा लिंग आधारित दृढ़ता के कारण होती हैं। इस प्रकार की व्यवस्था में पीड़ित पुरुष शक्तिहीन, कमजोर तथा नपुंसक समझे जाने के भय से चुप रहता है। जो पुरुष इस प्रकार के उत्पीड़न के शिकार होते हैं वे कमजोर समझे जाते हैं। जवान लड़के, किशोर पुरुष, तथा विकलांग पुरुषों में इस प्रकार की हिंसा से पीड़ित होने की संभावना अधिक होती है। अपने संबन्धियों में यौन उत्पीड़न आधारित हिंसा सर्वाधिक प्रचलित है। विशेषकर जबकि किसी पुरुष का किसी अन्य पुरुष से शारीरिक संबन्ध हों तो उसके अपने साथी द्वारा यौन शोषण की संभावना बहुत अधिक होती है। किशोरावस्था में पुरुष हिंसा के अन्य प्रकारों में शामिल हैं :

- घरेलू हिंसा
- कार्यस्थल (रोजगार करने वाले किशोर) पर हिंसा
- वंश एवं जाति आधारित हिंसा
- यौन हिंसा के विषय में बढ़ती हुई जागरूकता के कारण तथा पुरुषों के यौन उत्पीड़न को मान्यता मिलने के कारण पुरुष तथा लड़कों में

यौन शोषण पर बहुत से अध्ययन किये जा रहे हैं। इस प्रकार की यौन हिंसा को करने वाले मुख्यतः पुरुष हैं। बच्चों तथा जवान लड़कों के यौन शोषण की रिपोर्ट बताती है कि 97 प्रतिशत अपराधी पुरुष थे। प्रचलित धारणा के विपरीत अधिकांश पुरुष दुष्कर्मी स्वयं को विषमलैंगिक मानते हैं तथा महिलाओं के साथ सहमति के साथ यौन संबंध रखते हैं।

लड़कों का बलात्कार तथा यौन शोषण मुख्यतः पुरुषों की अधिकता वाली जगहों पर होता है जैसे कि सेना के संस्थान, खेलकूद में, डोरमिटरी आदि में। पुरुषों की अधिकता वाला वातावरण पुरुष द्वारा महिलाओं तथा अन्य पुरुषों का यौन शोषण करने हेतु उपयुक्त परिस्थितियां उत्पन्न करता है। इस प्रकार की हिंसात्मक प्रवृत्ति के बढ़ने के विभिन्न कारण हो सकते हैं जैसे कि स्पर्धा की भावना, हिंसा को एक संस्कार मानना तथा प्रभुत्व अथवा शक्ति प्रदर्शन। इस प्रकार की यौन हिंसा के परिणामस्वरूप लड़के तथा पुरुष कई प्रकार की बीमारियां जैसे अवसाद, मानसिक तनाव तथा अन्य भावनात्मक एवं शारीरिक समस्याओं से पीड़ित हो सकते हैं। इस प्रकार की घटना के बाद लड़के तथा पुरुषों में विभिन्न प्रकार के डर जैसे कि नपुंसक, अपनी लैंगिकता के विषय में शंकायें, समलैंगिकता, लज्जा भाव तथा नकारात्मकता के भाव से पीड़ित हो सकते हैं।

लड़के तथा पुरुषों के विरुद्ध इस प्रकार की हिंसा की रिपोर्ट कम की जाती है तथा इस प्रकार के पीड़ित व्यक्तियों की कोई देखभाल नहीं करता। वे लड़के एवं पुरुष जो इस प्रकार की हिंसा से पीड़ित होते हैं जिसके इलाज के लिए कोई भी कार्यक्रम अथवा कैम्प आदि नहीं लगाये जाते। इसके कारण वे समाज से और अधिक कट जाते हैं तथा समाज में उनके प्रति भ्रांतियां अधिक दृढ़ होती हैं। इस विषय पर जागरूकता फैलाने की जरूरत है।

### किशोर-किशोरियों में लिंग आधारित भेदभाव के लिए जिम्मेदार कारक

- स्तर - असुरक्षा, यौन सक्रिय उम्र
- शारीरिक कमजोरी- महिला पुरुष से शारीरिक रूप से कमजोर है
- समाज में पुरुष का प्रभुत्व
- यौन जबरदस्ती तथा सशक्तिकरण का अभाव
- सामुहिक एवं जानबूझकर किया जाने वाला बलात्कार
- मीडिया एवं विज्ञापन
- सामाजिक एवं सांस्कृतिक बाधाएँ

### लिंग आधारित हिंसा रोकने के उपाय

- बच्चों का कम उम्र में ही स्कूल भेजना सुनिश्चित करें
- लड़कियों की शिक्षा तथा सशक्तिकरण
- लड़के तथा लड़कियों दोनों को लिंग आधारित हिंसा की जानकारी देना

- लड़कियों को लिंग आधारित हिंसा रोकने के लिए विशेष कौशल सिखाना
- उनके अधिकारों जैसे कि स्वास्थ्य शिक्षा तथा सुरक्षा की जानकारी मुहैया कराना
- कानूनी सेवाओं तक आसानी से पहुंच
- समुदाय आधारित कार्यक्रम

## शोषण के प्रकार

शोषण कई प्रकार से हो सकता है-मौखिक, शारीरिक, यौन अथवा भावनात्मक जिनको बिल्कुल भी सहन नहीं करना चाहिए।

### यौन शोषण

- यौन शोषण वह होता है जब किसी व्यक्ति के न चाहते हुए भी उसे जबरन तथा डरा धमकाकर यौन क्रिया में प्रवृत्त कराया जाता है।
- एक स्वस्थ यौन संबन्ध में साथी के मन में इसका कोई भय, दबाव तथा परेशानी नहीं होती।

### भावनात्मक एवं मौखिक शोषण

- भावनात्मक एवं मौखिक शोषण को स्पष्ट करना कठिन होता है। इस प्रकार के शोषणों में प्रायः क्रोध में कही गयी बातें, दबी हुयी भावनात्मक प्रतिक्रियायें, बहला-फुसला कर बलात्कार करना तथा कोई अनुचित माँग करना शामिल होती हैं। मौखिक शोषण अक्सर अपमानित करने वाला होता है जिसमें शोषण करना वाला पीड़ित का उपहास करता है।
- भावनात्मक शोषण प्रायः मौखिक शोषण के कारण होता है। इस प्रकार के शोषण में शोषणकर्ता पीड़ित व्यक्ति को डरा धमाकर या बहला फुसला कर उसके जीवन पर पूर्ण नियंत्रण कर अपने वश में कर लेता है।

### शारीरिक शोषण

शारीरिक शोषण वह है जब कोई आपको शारीरिक चोट पहुंचाता है जैसे कि प्रहार करना अथवा कोई वस्तु आप पर फेंकना।

### शोषण का सामना करना

- मध्यम तरीके का शोषण परिहास के तौर पर सहजता से स्वीकार किया जा सकता है। (मध्यम या अधिक व्यक्ति के स्वभाव पर निर्भर करता है)
- यदि कोई एक सीमा से अधिक बढ़ जाता है तो दूसरे को उसे रोकने का पूर्ण अधिकार है।
- पीड़ित व्यक्ति को किसी ऐसे व्यक्ति से बात करनी चाहिए जिस पर उसे विश्वास होता है।
- अपनी सुरक्षा के लिए उचित कदम उठाएँ जैसे कि पुलिस से संपर्क करें (जहां पर भी उपलब्ध हो)

## स्त्री प्रजनन तंत्र

महिलाओं के प्रजनन तंत्र में दो मुख्य अंग होते हैं:

- (1) गर्भाशय (बच्चेदानी)
- (2) अंडाशय (बीजदानी)

गर्भाशय एवं अंडाशय दोनों ही अंदरूनी अंग होते हैं; योनि बाहरी अंगों से भगोष्ठ पर आकर मिलती है। योनि गर्भाशय से गर्भाशय ग्रीवा द्वारा जुड़ी होती है जबकि गर्भाशय फेलोपियन ट्यूब के माध्यम से अंडाशय से जुड़ा होता है। एक निश्चित अंतराल पर एक अंडाशय से एक अंडा निकलता है जो फेलोपियन ट्यूब से गुजरते हुए गर्भाशय में प्रवेश करता है।

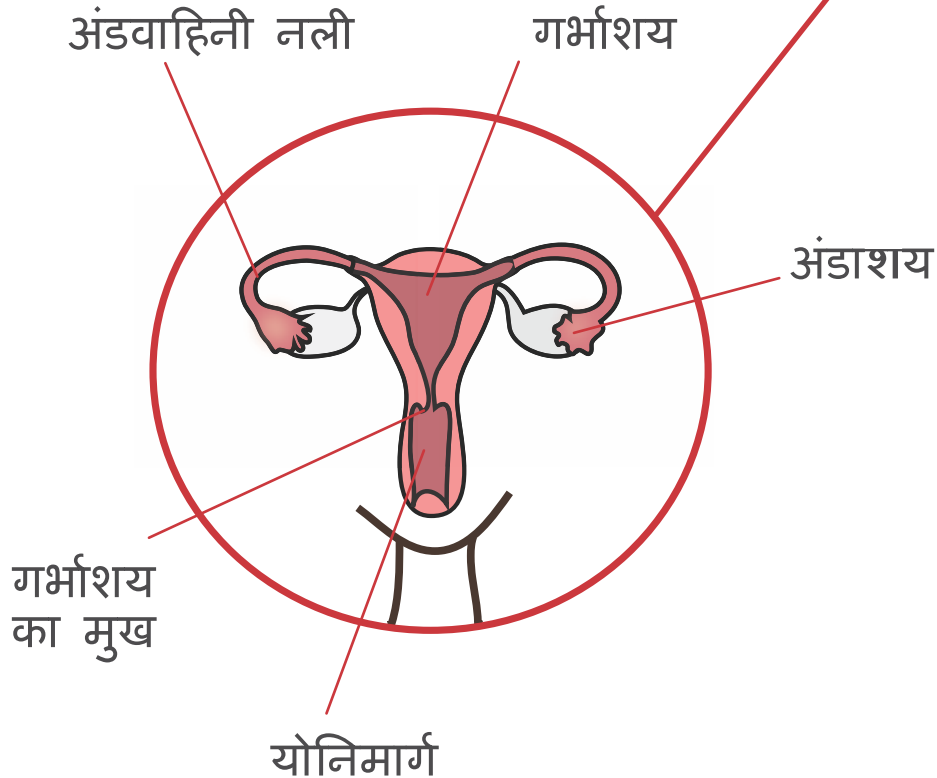
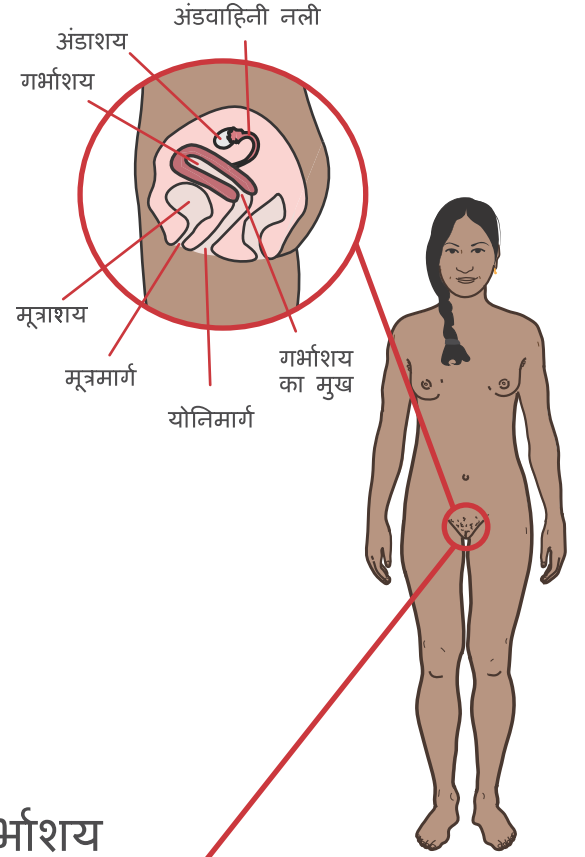
### योनि

योनि एक लचीली मांशपेशियों वाली नलिका होती है जो भगोष्ठों से लेकर गर्भाशय ग्रीवा तक पहुँचती है। योनि भगोष्ठों को गर्भाशय ग्रीवा से जोड़ती है।

### गर्भाशय ग्रीवा

यह गर्भाशय की मुख होती है जो एक नाक के सिरे के समान लगती है। गर्भाशय ग्रीवा की चिकनाई वाले तरल की मात्रा माहवारी के दौरान हार्मोन्स के स्तर में आने वाले बदलाव के कारण बदल जाती है।

स्त्री प्रजनन अंग



## महिलाओं के प्रजनन तंत्र में दो मुख्य अंग होते हैं:

- (1) गर्भाशय (बच्चेदानी)
- (2) डिम्बाशय (बीजदानी)

गर्भाशय एवं डिम्बाशय दोनों ही अंदरूनी अंग होते हैं; योनि बाहरी अंगों से भगोष्ठ पर आकर मिलती है। योनि गर्भाशय से गर्भाशय ग्रीवा द्वारा जुड़ी होती है जबकि गर्भाशय फेलोपियन ट्यूब के माध्यम से डिम्बाशय से जुड़ा होता है। एक निश्चित अंतराल पर एक डिम्बाशय से एक अंडा निकलता है जो फेलोपियन ट्यूब से गुजरते हुए गर्भाशय में प्रवेश करता है।

### योनि

योनि एक लचीली मांसपेशियों वाली नलिका होती है जो भगोष्ठों से लेकर गर्भाशय ग्रीवा तक पहुँचती है। योनि भगोष्ठों को गर्भाशय ग्रीवा से जोड़ती है।

### गर्भाशय ग्रीवा

यह गर्भाशय की मुख होती है जो एक नाक के सिरे के समान लगती है। गर्भाशय ग्रीवा की चिकनाई वाले तरल की मात्रा माहवारी के दौरान हार्मोन्स के स्तर में आने वाले बदलाव के कारण बदल जाती है।

### फेलोपियन ट्यूब (डिम्ब वाहिका नलिका)

ये संकरी एवं लगभग 4 इंच लम्बी नली होती है जो अंडाशय से निकलने वाले अंडे को **फेलोपियन ट्यूब (डिम्ब वाहिका नलिका)**

ये संकरी एवं लगभग 4 इंच लम्बी नली होती है जो अंडाशय से निकलने वाले अंडे को गर्भाशय तक ले जाती है। इस नलिका के मुँह उंगलियों के समान होते हैं जो अंडे को सुरक्षित गर्भाशय तक ले जाते हैं। अंडे का निषेचन फेलोपियन नलिका में तब होता है जब वह पुरुष के शुक्राणु से मिलता है।

### गर्भाशय

गर्भाशय मुट्ठी के आकार की रेशेदार मांसपेशियों का बना अंग होता है जो आकार में लगभग तीन इंच लम्बा और दो इंच चौड़ा होता है। गर्भाशय की अंदरूनी दीवार पर इन्डोमेट्रियम नामक पतली सी झिल्ली होती है। यह झिल्ली माहवारी के दौरान रक्तस्राव के साथ घुल कर योनि से बाहर निकल जाती है। इन्डोमेट्रियम पुरुष शुक्राणु से निषेचित हो गए अंडे को पोषण देता है, जिससे भ्रूण का विकास होकर बच्चे का शरीर आकार ग्रहण करता है।

### डिम्बाशय (अंडाशय / बीजदानी)

डिम्बाशय बच्चेदानी के दोनों ओर अवस्थित होते हैं। प्रत्येक डिम्बाशय बादाम के दाने के जैसा होता है। लड़कियों / महिलाओं के शरीर के भीतर हजारों बगैर निषेचित अंडा होता है। पिट्युटरी ग्रंथि से निकलने वाले हार्मोन डिम्बाशय तक पहुँचते हैं और वह अंडों को उत्पन्न करने को तैयार हो जाता है। डिम्बाशय तीस वर्षों से ज्यादा समय तक परिपक्व अंडे तैयार करते रहते हैं। डिम्बाशय का अन्य महत्वपूर्ण काम है ओएस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोनों का स्राव करना। यह अंडे की वृद्धि और उन्हें परिपक्व करने में मदद करते हैं।

## माहवारी क्या है?

लड़कियों में पहली माहवारी 9 से 16 साल की उम्र के बीच हो सकती है। यह खून का स्राव उनके माहवारी चक्र के अनुसार एक अंतराल पर होता है। किशोरावस्था में जब लड़की को पहली बार माहवारी आती है तो उसे अंग्रेजी में 'मेनार्की' कहते हैं।

### माहवारी क्यों होती है?

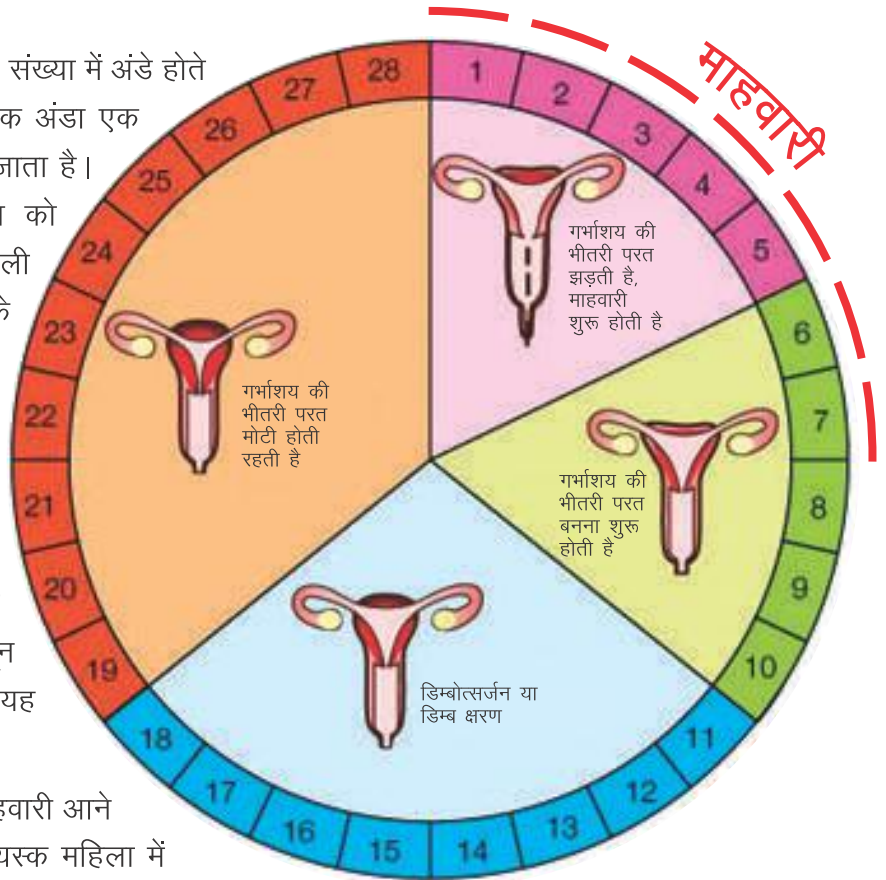
जन्म होते समय लड़कियों के डिम्बाशय में हजारों की संख्या में अंडे होते हैं। किशोरावस्था के दौरान 21-40 दिनों बीच, एक अंडा एक अंडाशय से निकल कर फिलोपियन ट्यूब में पहुंच जाता है। जब अंडा अंडाशय से निकलता है उस अवस्था को ऑव्यूलेशन कहते हैं। जैसे ही अंडा फिलोपियन नली तक पहुंचता है उसी दौरान गर्भाशय (बच्चेदानी) के भीतरी दिवारों पर खून की छोटी-छोटी कोशिकाओं का मुलायम गद्देदार परत तैयार हो जाती है। यदि इस समय अंडे का संपर्क पुरुष शुक्राणु से हो जाता है तो भ्रूण की जन्म होती है। यह भ्रूण बच्चेदानी में बढ़ने लगता है। इस समय यह परत उस भ्रूण को पोषण देता है। यदि अंडा शुक्राणु से नहीं मिलता तक यह परत टूटने लगती है। परत के टूटने से खून निकलता है जो योनि द्वार से बाहर निकल आता है। यह स्राव ही माहवारी का खून है।

एक माहवारी के पहले दिन से शुरू होकर दूसरी माहवारी आने तक का समय माहवारी चक्र होता है। ज़्यादातर वयस्क महिला में यह चक्र 28 से 32 दिनों का होता है। माहवारी ज़्यादातर 3 से 7 दिनों तक रहती है, हालांकि यह भी अलग-अलग किशोरियों / महिलाओं में अलग-अलग होती है। माहवारी के दौरान, एक महिला को 2 से 4 बड़े चम्मच (30-59 मिलीलीटर) तक खून निकलता है।

### माहवारी चक्र

1 से 7 दिन : मासिक स्राव की शुरुआत को मासिक चक्र की शुरुआत होना माना जाता है। माहवारी आमतौर पर पाँच दिनों के आसपास तक होती है लेकिन 3 दिनों की कम अवधि से लेकर 7 दिनों की लम्बी अवधि तक भी हो सकती है। आम तौर पर हर माहवारी के दौरान 2-4 बड़े चम्मच खून निकल जाते हैं और यह इस बात पर निर्भर करता है कि खून का स्राव किस तेजी से हो रहा है। 8 से 14 दिन : दो में से एक अंडाशय से एक अंडा निकलता है और गर्भाशय की भीतरी दीवार पर अस्तर बनाना आरंभ हो जाता है। एक मासिक चक्र के दौरान केवल एक ही अंडा निकलता है। अंडा धीरे-धीरे फेलोपियन ट्यूब से गुजर कर गर्भाशय की ओर जाता है। यदि अंडा गर्भाशय तक पहुँचने के पहले ही एक शुक्राणु द्वारा निषेचित हो जाता है, तब लड़की गर्भवती हो जाती है।

16 से 28 दिन : यदि अंडा शुक्राणु से निषेचित नहीं होता है तब गर्भाशय की दीवार तबतक मोटी होती रहती है जबतक न हार्मोन के स्तर पर अचानक गिरावट आती है। अन्त में यह अस्तर टूट जाता है और अगली माहवारी शुरू हो जाती है।



## माहवारी चक्र के चरण :

माहवारी चक्र के चार चरण होते हैं -

### प्रथम चरण :

माहवारी चक्र का पहला चरण है कि वास्तविक माहवारी की शुरुआत हो जाए। माहवारी शुरू होने का पहला दिन ही माहवारी चक्र का पहला दिन माना जाता है।

### दूसरा चरण :

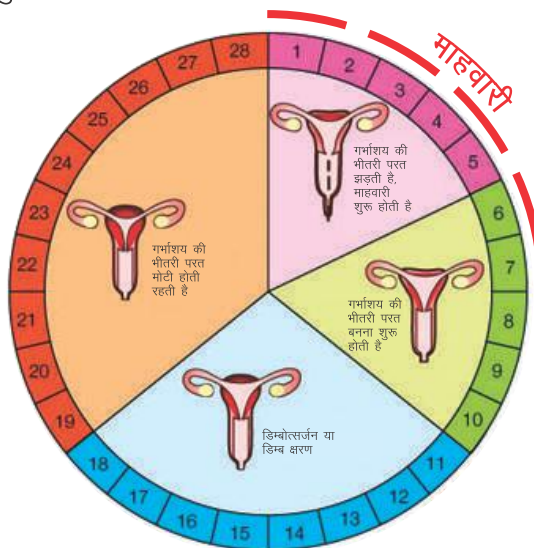
दूसरा चरण माहवारी के समाप्त होने के आखिरी दिन से शुरू होता है। दोनों अंडाशयों में से एक अंडाशय एक अंडा तैयार करने लगता है जो आखिरकार फेलोपियन ट्यूब में निसृत होगा। गर्भाशय का अस्तर (इन्डोमेट्रियम) अंडा के लिए तैयारी करता हुआ मोटा होना शुरू कर देता है।

### तीसरा चरण :

तीसरे चरण को अंडोत्सर्जन (ऑव्यूलेशन) के रूप में जाना जाता है। यह माहवारी चक्र के लगभग बीच के समय में होता है (28 दिनों के चक्र का 14वां दिन)। एक परिपक्व अंडा अंडाशय से निकलता है और फेलोपियन ट्यूब में प्रवेश करता है। माहवारी के इस चरण में संभोग करने पर गर्भवती हो जाने की प्रबल संभावना होती है। गर्भाशय की दीवार भी अंडे को ग्रहण करने के लिए तैयार रहती है।

### चौथा चरण :

चौथे चरण के दौरान फेलोपियन ट्यूब से गुजरते हुए अंडा गर्भाशय की ओर बढ़ता है। जबकि गर्भाशय की भीतरी दीवार का अस्तर (इन्डोमेट्रियम) मोटा होता रहता है। गर्भाशय की दीवार का मोटा होते रहना प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के बढ़े हुए स्तर की कारण से होता है, जो अंडोत्सर्जन की वजह से शुरू हो जाता है। अगर इस चरण पर अंडा का शुक्राणु द्वारा निषेचन नहीं हो पाता है तो यह अस्तर टूटने लगता है और फिर से नया माहवारी चक्र शुरू हो जाता है।



## माहवारी के समय साफ सफाई

- माहवारी के समय हर रोज अच्छी तरह साबुन से नहाना चाहिए और अपने नीजी अंगों की साफ सफाई पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए।
- साफ सुथरे कपड़े पहनना चाहिए।
- कपड़े या नैपकिन बदलने से पहले और बाद में हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।
- सुती कपड़े का ही उपयोग करना चाहिए, सेन्थेटिक कपड़े से खुजली या संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है।
- इस्तेमाल किए गए नैपकिन/पैड का दुबारा उपयोग नहीं करना चाहिए।
- यहि कपड़े का पैड उपयोग कर रहें हैं तो कपड़े को अच्छी तरह साबुन से धोकर खुली धूप में सुखाना चाहिए।
- एक कपड़े को ज्यादा दिन तक (2 महिने से अधिक) उपयोग नहीं करना चाहिए।
- अत्यधिक खून का स्राव होने पर पैड को दिन में कम से कम चार बार बदलना चाहिए।
- धुली हुई कपड़ों को दोबारा उपयोग में लाने के लिए किसी सुखी जगह पर किसी थैली के अन्दर रखना चाहिए।





## सैनिटरी पैड क्या है?

सैनिटरी पैड एक स्वच्छ व सुरक्षित पैड है जिसका इस्तेमाल माहवारी के खून को सोखने के लिए किया जाता है। माहवारी के दौरान इस पैड का इस्तेमाल कर सकती हैं ताकि वे सहजता से अपना सामान्य कार्य करती रह सकें। एक बार के इस्तेमाल के बाद सैनिटरी पैड को नष्ट कर देना चाहिए।

सैनिटरी पैड दो तरह के होते हैं :

चिपकने वाला सैनिटरी पैड : पैड के सबसे निचले हिस्से में कागज चिपका होता है जो उखड़ जाता है और फिर उसे पैंटी में चिपकाया जाता है।

बगैर चिपकने वाला सैनिटरी पैड : इसका इस्तेमाल पैंटी के साथ या उसके बिना किया जा सकता है। इन पैडों में खासतौर से बना प्लास्टिक का बेल्ट होता है जिसमें लूप लगे होते हैं। इस पैड में एक अतिरिक्त बैग होता है जो लम्बे फ्लैप से ढंका रहता है और जो लूप के भीतर चला जाता है।

### सैनिटरी पैड के क्या फायदें हैं?

- सैनिटरी पैड दोबारा इस्तेमाल करने वाले कपड़े से ज्यादा आसान और सहज होता है। इसे आसानी से नष्ट किया जा सकता है।
- सैनिटरी पैड के बीच के स्तर में खून सोखने की क्षमता होती है। इसकी वज़ह से सूखेपन का एहसास रहता है।
- बार-बार के बदलने से संक्रमण होने की संभावना में कमी होती है।
- हर उम्र की औरत इसका इस्तेमाल आसानी से कर पाती है।
- माहवारी स्वच्छता के बारे में किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
- एक बार पैड भीग जाए तो उसे तुरन्त बदलना चाहिए। यदि ऐसा न हो तो इससे जांघों में खुजली हो सकती है, जिससे संक्रमण हो सकता है।
- सैनिटरी पैड को साफ और सूखे जगह पर रखना चाहिए।
- शरीर और निजी अंगों को रोज़ साफ करना, धोना आवश्यक है।
- माहवारी के दौरान गुप्तांग के बाहरी भाग को समय-समय पर धोना चाहिए, जिससे वहां लगा खून साफ हो जाये। इसके साथ ही जब भी पैड बदलें साबुन से हाथ धोना चाहिए।
- यदि पैंटी में माहवारी के धब्बे लग गए हों तो उसे तुरन्त बदल देना चाहिए नहीं तो इससे वहां बैक्टीरिया पनपने का खतरा होता है जिससे संक्रमण फैलने की संभावना होती है।
- यदि सैनिटरी पैड तुरन्त उपलब्ध नहीं है तो साफ कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिए।
- यदि सैनिटरी पैड तुरन्त उपलब्ध नहीं है तो ऐसे में क्या किया जाय?
- सैनिटरी पैड माहवारी स्वच्छता रखने में बहुत ही सहज और इस्तेमाल का सरल तरीका है, मगर संभव है कि समय पर यह उपलब्ध न हो। इन स्थितियों में कपड़े के पैड का इस्तेमाल किया जा सकता है। कई औरतें रूई में लिपटे कपड़े का पैड या तह किये कपड़े का भी इस्तेमाल करती हैं।

## कपड़े का पैड इस्तेमाल करने में ध्यान रखें :

1. कपड़े का पैड बनाने के लिए साफ सूती व हल्के रंग के कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिए। सिन्थेटिक कपड़े से बने पैड माहवारी के स्राव को नहीं सोखेंगे और इससे खुजली भी होने लगती है।
2. अत्यधिक खून के स्राव में कपड़े के पैड को एक दिन में कम से कम 4 बार बदलना चाहिए।
3. कपड़े के पैड को अलग से साबुन से धोना चाहिए और उसे धूप में सुखाना चाहिए।
4. धुले हुए कपड़े को दोबारा इस्तेमाल के लिए सूखी जगह पर किसी थैली के अन्दर सुरक्षित रखना चाहिए।

## पैड को कैसे नष्ट करें?

सैनिटरी पैड को सुरक्षित तरीके से नष्ट करना आवश्यक है। लड़कियों/महिलाओं को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे इस्तेमाल किए गए पैड को पुराने अखबार में लपेटकर ऐसे कूड़ादान में डालें जो रोज खाली किये जाते हों। जहाँ कूड़ा रोज नहीं उठाया जाता वहाँ पैड को जमीन के गड्ढे में दबाना या जला देना चाहिए। उन्हें सावधान करना चाहिए कि वे इस्तेमाल किये पैड को झाड़ियों या खुली जगहों में न फेंके। यदि एक ही जगह पर लम्बे समय तक इस्तेमाल हुए पैड इक्टा होने लगेंगे तो इनमें से बदबू आने लगेगी और यह कीटाणुओं के पनपने की जगह बन सकता है। पैड को शौचालय में भी नहीं डालना चाहिए। इनसे नालियाँ भी जाम हो सकती है और निकासी में दिक्कत आ सकती है।

## माहवारी के लिए पहले से तैयारी:

महिलाओं एवं लड़कियों में एक बार जब माहवारी शुरू हो जाती है, तब उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे आने वाली अगली माहवारी की तैयारी पहले से ही शुरू कर दें। इसमें यह भी शामिल है कि वे अपने माहवारी चक्र के प्रति पहले से जानें और खून चलने के समय के लिए तैयार रहें। लड़कियों में शुरूआती कुछ सालों में माहवारी अनियमित रहती है इसलिये उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि आने वाली माहवारी स्राव के लिए वे पहले से सतर्क रहें। यदि वे स्कूल जाने वाली लड़कियाँ हैं और लम्बे समय के लिए घर से बाहर रहने वाली हैं तो अपने साथ सैनिटरी पैड ज़रूर रखें।



## माहवारी के दौरान समस्याएं एवं तकलीफें

- 1. माहवारी के दौरान सिर या पेट में दर्द :** माहवारी के दिनों में थोड़ा दर्द होना स्वाभाविक है। यदि दर्द ज्यादा हो तो इसका कारण है इन दिनों शरीर प्रोस्टाग्लान्डिन्स नामक हार्मोन का सामान्य से ज्यादा मात्रा में बनना। इससे उल्टी का एहसास होना, सिर दर्द या पेट में दर्द होने जैसी तकलीफें होने लगती है। साधारणतः यह तकलीफें एक या दो दिनों तक रहती है। इन तकलीफों से छुटकारा पाने के लिए लड़कियों/महिलाओं को एक बोतल में गरम पानी लेकर उसे छोटे तौलिए से लपेटकर पेट दर्द की जगह पर रखना, पेट की मालिश, अदरक वाली गरम चाय का सेवन करना चाहिए।
- 2. माहवारी समय से न होना :** जब माहवारी की शुरुआत होती है, तो पहले कुछ सालों में चक्र में अनियमितता रह सकती है। वे बहुत छोटे (3 सप्ताह पर) या बड़े (6 सप्ताह पर) हो सकते हैं। किसी किशोरी लड़की को एक साल में तीन या चार माहवारी ही हो सकती है। एक लड़की का चक्र प्रायः 2 से 3 सालों में नियमित हो पाता है।
- 3. माहवारी के दौरान अत्यधिक खून का स्राव होना :** जो माहवारी 8 दिनों या उससे ज्यादा रहती है, जिसमें एक घंटे में ही पैड पूरी तरह से भीग जाती है या खून के स्राव में ज्यादा मात्रा में खून के थक्के निकलते हैं, उसे अत्यधिक माहवारी कहते हैं। किशोरियों में ऐसा होना आमतौर पर पाया जाता है क्योंकि इन दिनों उनके शरीर में हार्मोन का थोड़ा असंतुलन होता है। यदि यह नियमित तौर पर होता है और लड़की का शरीर कमजोर हो जाता या थक जाता है तो इसका मतलब है कि शरीर में जितना खून बन रहा है उससे ज्यादा मात्रा में खून शरीर से निकल जा रहा है। इस अवस्था में लड़की को तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

### अन्य सामान्य तकलीफें

1. चिड़चिड़ापन
2. भारीपन महसूस होना, यह प्रायः शरीर में पानी की मात्रा के एकत्रित होने से होता है।
3. सिर दर्द और पेट में ऐठन
4. छाती में दर्द व भारीपन महसूस होना
5. कुछ समय के लिए वजन बढ़ना

उपरोक्त लक्षण माहवारी शुरू होने के 5 से 7 दिन पहले शुरू हो सकते हैं और जैसे ही माहवारी का खून निकलना शुरू होता है तो यह तकलीफें कम/समाप्त हो जाती हैं। खाने में कम नमक का इस्तेमाल एवं पालक आदि हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल जो कम मीठे हों और अधिक रेशेदार हों, का भरपूर सेवन करने से लाभ हाता है।

सैनिटरी पैड का इस्तेमाल व उसका निपटारा : लड़कियाँ और औरतें माहवारी के खून को सोखने के लिए बहुत से तरीके अपनाती हैं। इन सब में ज्यादा कपड़े का इस्तेमाल है जो तह लगाकर अन्दरूनी पैंटी में लगाया जाता है या फिर कमर में रस्सी बांधी जाती है और कपड़े के दोनो सिरों को आगे और पीछे इसी रस्सी से टिकाया जाता है। इसे दोबारा भी इस्तेमाल किया जाता है।

ज्यादातर कपड़े को अच्छी तरह धोया नहीं जाता, खुले धूप में इस शर्म से नहीं सुखाती कि कहीं कोई देख न लें, इससे कपड़ा नम रह जाता है और दोबारा इस्तेमाल से संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है। अतः यह बहुत जरूरी है कि जिस कपड़े का इस्तेमाल किया जा रहा हो उसे अच्छी तरह साबुन से धो कर धूप में सुखाया जाए जिससे कपड़ा कीटाणु/जीवाणु मुक्त हो सके।

## माहवारी चक्र की अनुपस्थिति:

माहवारी की अनुपस्थिति प्राकृतिक वजहों से हो सकती है या किसी बीमारी या संक्रमण की वजह से ऐसा हो सकता है।

माहवारी रूक सकती है:

- गर्भावस्था और बच्चे को दूध पिलाने के दौरान
- हार्मोन्स के असंतुलन के कारण, असंतुलित खान-पान, तैलीय आहार लेने, जंक फूड खाने, दिमागी चोट लगने, नर्वस ब्रेकडाउन होने, गर्भनिरोधकों का इस्तेमाल, मधुमेह, टीबी जैसे रोग हो जाने के कारण।
- 'अल्प माहवारी' शब्द का इस्तेमाल किया जाता है यह बताने के लिए कि माहवारी के दौरान अत्यंत कम खून बह रहा हो या माहवारी दो दिनों से भी कम अवधि के लिए हुई हो। ऐसा एनीमिया, हार्मोनो के असंतुलन गर्भाशय में जन्मजात गड़बड़ी के कारण हो सकता है।

## निम्नलिखित कारण माहवारी से संबंधित दर्द को गंभीर बना सकते हैं:

- तनाव, भय या अप्रिय परिवेश
- माहवारी के प्रति भय होना और उसे गंदा समझना
- गर्भाशय ग्रीवा की वृद्धि सही ढंग से न होना और उसका कम बढ़ना (छोटा मुँह रह जाना)
- गर्भाशय में गांठ या रसौली हो जाना
- गर्भनिरोधकों का इस्तेमाल करना
- कब्ज या आलसीपन रहना

## माहवारी के दौरान अपनाये जानी वाली अच्छी आदतें :

- हल्की कसरत करना
- टहलना
- गर्म पेय पदार्थ पीना
- पेंडू पर गर्म पानी भरी बोतल या रबर की थैली से सेंक लगाना
- दर्द से राहत पाने के लिए गर्म पानी में पैर डुबाए रखना
- दर्द के प्रबंधन में सांस की कसरत और ध्यान करना मददगार हो सकता है।
- श्रोणि प्रदेश की हड्डियों को मजबूत बने रहने के लिए कैल्सियम और लौह तत्वों की जरूरत पड़ती है। लड़कियाँ जब जवान हो रही होती हैं, तब उन्हें दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सहिजन के पत्ते, दूध और अंडों जैसे आहार ग्रहण करने की अनुशंसा की जाती है।
- कब्ज से बचे रहने के लिए सलाद, फल और भरपूर मात्रा में सब्जियाँ खानी चाहिए क्योंकि इनमें प्रचूर मात्रा में रेशे होते हैं।
- माहवारी के दौरान खान-पान की आदतें
- एनीमिया से बचाव के लिए
- रोज लौह तत्व और विटामिन सी से भरपूर आहार।
- साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड (आई एफ ए) की गोली।



# कमजोरी एवं खून की कमी से बचाव के लिए साग-सब्जियाँ, फल एवं देसी आहार



पालक साग



मेथी साग



बथुआ साग



लाल साग



सरसो साग



पत्तेदार प्याज



कच्चा केला



टमाटर



कुम्हड़ा



करेला



गाजर



चुकन्दर



आंवला



नींबू



अंकुरित चना



अंकुरित मूंग



पका केला



पका पपीता



अमरूद



दूध



कलेजी



मछली



मडुआ का रोटी



तिल का लड्डू



गुड़

## भ्रांतिया और उनकी सच्चाई

**भ्रांती :** माहवारी के दौरान लड़कियों या महिलाओं को कुछ खास आहार नहीं खाने चाहिए जैसे दही, सब्जियाँ, ठंडा पानी, खट्टी भोज्य सामग्री आदि।)

**सच्चाई :** माहवारी के दौरान लौह तत्व युक्त आहार करना चाहिए ताकि माहवारी में होने वाले रक्तस्राव से हो रहे लोहे की कमी की भरपाई हो सके। साथ ही कैल्शियम से भरपूर ताजे फल और अन्य खाद्य पदार्थ ग्रहण करते रहना चाहिए।

**भ्रांती :** माहवारी के दौरान ठंडा खाना खाने से पेट में मरोड़ उठने लगेगा।

**सच्चाई :** ठंडा खाना खाने से पेट में कोई मरोड़ नहीं उठेगा। बासी खाना न खाएं।

**भ्रांती :** माहवारी शुरू होने का अर्थ है कि वह शादी करने के लिए तैयार हो गई है।

**सच्चाई :** किसी लड़की की माहवारी शुरू हो जाने के बाद भी उसके शरीर का विकास होता रहता है। 18 वर्ष की उम्र होने के पहले ही उसकी शादी हो जाने और बच्चा पैदा हो जाने से माँ और बच्चे, दोनों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं।

**भ्रांती :** माहवारी के दौरान किसी लड़की या औरत को अपने बाल या नाखून नहीं काटने चाहिए।

**सच्चाई :** जिस लड़की या औरत को माहवारी शुरू हो चुकी है वह सामान्य तरीके से अपने बाल और नाखूनों को काट सकती हैं।

**भ्रांती :** माहवारी के दौरान खून सोखने के लिए इस्तेमाल में लाए गए पुराने कपड़ों को जमीन में गाड़ दिया जाना चाहिए क्योंकि बुरी आत्माएं खून की तरफ आकर्षित हो जाएंगी।

**सच्चाई :** यह अंध विश्वास है। हाँ, इस्तेमाल किए गए कपड़े या पैड को पर्यावरण की दृष्टि से सुरक्षित तरीके से जरूर नष्ट करना चाहिए। यह कोई जरूरी नहीं है कि माहवारी के दौरान इस्तेमाल में लाए गए कपड़ों को जमीन में गाड़ दिया जाए। उन्हें जलाया भी जा सकता है या जमीन में गाड़ कर या अन्य तरीके से निबटाया जा सकता है।

**भ्रांती :** माहवारी के दौरान मीठा शर्बत पीने से रक्त का बहाव और तेजी से होने लगेगा।

**सच्चाई :** मीठा शर्बत पीने से माहवारी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

**भ्रांती :** माहवारी के दौरान लड़कियों या औरतों के द्वारा पौधों को छूने से वे सूख जाते हैं, दूध जम जाता है और आईने अपनी चमक खो देते हैं।

**सच्चाई :** माहवारी के दौरान छूने से पौधों, दूध और आईनों पर ऐसा कोई भी दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है।

**भ्रांती :** यदि माहवारी के दौरान किसी गाय को छूदे, तो गाय बांझ हो जाती है।

**सच्चाई :** यह गलत धारना है गाय को उस दौरान छूने से कुछ नहीं होता।

**भ्रांती :** माहवारी के दौरान स्त्रियों या लड़कियों को खाना नहीं बनाना चाहिए ।

**सच्चाई :** एक लड़की या औरत माहवारी होते रहने के दौरान भी खाना बनाती रह सकती हैं लेकिन उसे अपनी व्यक्तिगत साफ-सफाई का अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए ।

**भ्रांती :** माहवारी होते रहने के दौरान औरतों और लड़कियों का अपने परिवार के सदस्यों से अलग हट कर खाना चाहिए ।

**सच्चाई :** माहवारी के दौरान लड़कियाँ या औरतें अपने परिवार के सदस्यों के साथ सामान्य रूप से खाना खा सकती हैं ।

**भ्रांती :** माहवारी के दौरान लड़कियों या औरतों को अलग सोना चाहिए ।

**सच्चाई :** ऐसी कोई वजह नहीं है कि माहवारी के दौरान लड़कियाँ या औरतें अलग सोएँ ।

**भ्रांती :** माहवारी के दौरान लड़कियों या औरतों को किसी धार्मिक कार्यक्रम में भाग नहीं लेना चाहिये ।

**सच्चाई :** ऐसी कोई वजह नहीं है कि वे धार्मिक कार्यक्रमों में भाग न ले सकें । माहवारी के दौरान स्त्रियाँ या लड़कियाँ अशुद्ध नहीं होती हैं ।

**भ्रांती :** माहवारी का खून खराब खून है ।

**सच्चाई :** माहवारी का खून स्वच्छ खून है, जिसमें गर्भाशय की भीतरी दीवार से अलग हुए अस्तर के घुले हुए कण मिले होते हैं ।

**भ्रांती :** माहवारी का खून बदबूदार होता है ।

**सच्चाई :** यदि दिन भर में सेनिटरी पैड को समय समय पर बदला जाए तो इसमें किसी प्रकार की दुर्गंध नहीं आएगा ।

**भ्रांती :** माहवारी का खून औरतों को कमजोर और अस्वस्थ बना देता है ।

**सच्चाई :** लड़कियाँ और औरतें माहवारी के दिनों में थकान महसूस करती हैं लेकिन नियमित रूप से माहवारी होते रहना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है ।

**भ्रांती :** माहवारी होते रहने के दौरान नहाने या शरीर को धोने से संक्रमण या बांझपन हो सकता है ।

**सच्चाई :** माहवारी के दौरान नहाना या शरीर को साफ-सुथरा रखना बहुत जरूरी है । यह औरतों को संक्रमित हो जाने से बचाता है ।

**भ्रांती :** माहवारियों के बीच के समय के दौरान यौन संबंध बनाना सुरक्षित रहता है ।

**सच्चाई :** जिन औरतों का मासिक चक्र 28 से 32 दिनों के बीच होता है, वे 8वें से 19वें दिन के बीच या मासिक चक्र के बीचो-बीच गर्भवती हो सकती हैं । यह यौन संबंध बनाने का सबसे असुरक्षित समय होता है ।

**भ्रांती :** उपयोग में लाई गई सेनिटरी सामग्रियों को जलाने या गाड़ देने से बांझपन हो जाता है ।

**सच्चाई :** उपयोग में लाई गई सेनिटरी सामग्रियों को जला देना या गाड़ देना उन्हें साफ-सुथरे और सुरक्षित तरीके से निबटाने का बेहतर तरीका है ।

पुरुषों और लड़कों की समुदाय में अपनी पत्नी, महिला रिश्तेदारों, मित्रों, विद्यार्थियों, ग्राहकों

और सहकर्मियों का उनकी मासिक धर्म स्वच्छता का समर्थन करने से जुड़ी बातों में एक विशिष्ट भूमिका होती है ।

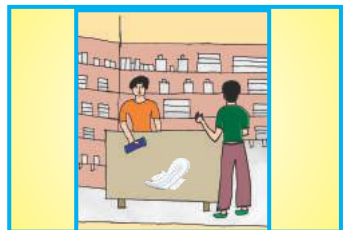
## माहवारी स्वच्छता प्रबंधन (एमएचएम) में पुरुषों की भागीदारी

### भूमिकाओं में शामिल हैं:

- नकारात्मक विचारों को चुनौती देना ।
- माहवारी स्वच्छता व्यवहारों पर जानकारी लेना और देना ।
- सुनिश्चित करना कि महिलाएँ और लड़कियाँ सैनेटरी सामग्री खरीदने में सर्मथ हैं और उन तक उनकी पहुंच है ।
- मासिक धर्म का गोपनीयता और सम्मान के साथ स्वच्छता प्रबंधन के लिए पानी और स्वच्छता पर लगी रूकावटों पर ध्यान देना ।
- महिलाओं की माहवारी में पुरुष कौन-कौन सी भूमिका निभा सकते हैं ?
- पुरुष पैड का चयन अपने आर्थिक स्थिति के अनुसार कर सकते हैं ।
- पुरुष दुकानदार के कारण ज्यादातर महिलाएँ पैड खरीदने में शर्म महसूस करती हैं ऐसी स्थिति में घर के पुरुष का फर्ज है कि वह महिलाओं के लिए पैड खरीदें ।
- अधिकतर पुरुषों ने यह उचित पाया कि मासिक धर्म के दौरान औरतों की गतिविधियों पर प्रतिबंध नहीं होना चाहिए ।

### हमारे दैनन्दिन जीवन में माहवारी के दौरान पुरुषों की भागीदारी :

- माहवारी के दौरान महिलाओं को बहुत सारे तकलीफ एवं परेशानियाँ होती हैं, यह सही है कि पुरुष खुद को स्त्री के स्थान नहीं ला सकता लेकिन माहवारी के दौरान खास कर जब महिलाओं का बहुत ज्यादा पेट दर्द, सर दर्द, थकान और चिड़चिड़ापन हो तो उनकी इस अवस्था को महसूस कर सकता है ।
- ऐसे समय में पुरुषों को चाहिए की वह स्त्री के साथ अपना प्यार और सहानुभूति बनाए रखें । वह सारी बातें उनसे करें जिससे उनका आत्मबल बढ़े । इसके साथ स्त्रीयों के खान-पान का बहुत ध्यान रखें ।
- पुरुषों की अहम भागीदारी घर के कामों में हाँथ बटाने से भी होती है । इन दिनों सारे भारी काम पुरुषों को ही करना चाहिए । इससे स्त्रीयों को आराम करने का समय मिले गा ।
- बहुत सारे काम और सहायता के साथ-साथ पुरुषों की सबसे बड़ी भूमिका होनी है घर के अन्दर शौचालय के निर्माण में । इन दिनों स्त्रीयों को घर से बाहर जाने में जो कठिनाई और बेपर्दगी होती है उनका पूरा ख्याल और उपाय पुरुषों को ही लगाना है ।
- स्त्रीयों अगर पुरुषों से अपने मासिक धर्म के बारे में बात करें तो पुरुषों को इसमें भाग लेना चाहिए और उनकी परेशानियाँ और जरूरतों को सुनना और समझना चाहिए । ऐसे समय में पुरुषों को बाजार से सैनेटरी नैपकिन भी खरीद कर लाना चाहिए क्योंकि ज्यादातर महिलाएँ पुरुष दुकानदार से सैनेटरी नैपकिन खरीदने में शर्म महसूस करती हैं ।









बिहार वालेन्ट्री हेल्थ एसोसिएशन  
गंगा अपार्टमेन्ट के समीप  
एल.सी.टी. घाट, मैनपुरा  
पटना - 800 001  
बिहार

**Simavi**  
Basic health for all.