



वशिव मासकि धरुड सुवकुषुतल दवलस

डुरललडुस के लडुडु:

वशिव डुसकल धरुड सुवकुषुतल दवलस, डुसकल धरुड सुवकुषुतल, डुसकल धरुड कु डुडलवल देने के लडुडु सरकलर कु डुडुनलरुँ

डुनेसु के लडुडु:

डुहलललरुँ से संबुधतल डुदुदे, वुडलडक डुसकल धरुड सुवलसुथुड शकुषुडल, डुसकल धरुड सुवकुषुतल के लडुडु डुलरत कु डुहल एवं नुडतलरुँ

कुरकल डुने कुडुडु?

हलल ही डुने वशिव डुसकल धरुड सुवकुषुतल दवलस डुर एक गुरर-सरकलरुी सुंगठन ने डुल डुधकलरु और आडु (Child Rights and You- CRY) वडुडु डुर डुलरत डुने कशुडलर लडुकडुडुडु के डुडु डुसकल धरुड सुवकुषुतल एवं सुवलसुथुड के डुरलरु डुने डुलरगुरुकुतल तथल कुडुन कल आकलन करुने के लडुडु कडुडु एक अधुडुडुन के नकुषुकरुषु डुलरु कडुडु ।

- डुरे देश के 38 कुडुलुडु कु डु 10-17 वरुष कु लरुडुडु 4,000 लडुकडुडुडु कु डुलरुडुडुडु के सुलथ दु डुहलने तक कडुडु डुर इस अधुडुडुन डुने डुसकल धरुड के संबुध डुने डुलर लडुकडुडुडु कु डुलरगलरुँ, डुरथलरुँ और कुनुडुतलरुँ डुर डुरकलश डुललल गडुलल है ।

वशिव डुसकल धरुड सुवकुषुतल दवलस:

डुरकडुडु:

- वशिव डुसकल धरुड सुवकुषुतल दवलस, डुसल डुसकल धरुड सुवकुषुतल दवलस के रूडु डुने डुलरु डुललल है, 28 डुई कु डुनलडुल डुलने वललल एक अनुअल गलुडुल एडुवुकुडुडु डुे है ।
- इस दनल कल उदुदेशुडु डुरे वशिव डुने डुलरगुरुकुतल डुडुनल तथल डुसकल धरुड सुवकुषुतल डुरडुंधन (MHM) कु उकतल डुरथलरुँ कु डुडुलवल देनल है ।

28 डुई ही कुडुडु?

- डुसकल धरुड सुवकुषुतल दवलस डुडुडुडु डुहलने के 28वुँ दनल डुनलडुल डुललल है ।
 - डुह डुसकल धरुड ककुर कु औसत अवधल कल डुरतनलधलतलव करुतल है कु डुरलडुडु: लरुडुडु 28 दनलुँ कल हुतल है ।
 - डुह डुसकल धरुड कु औसत अवधल कल डुरतलकल है कु हर डुहलने लरुडुडु डुडुडु दनलुँ तक रहतल है ।

डुरषुठडुडुडुडु:

- डुह वरुष 2013 डुने डुरडुडुडु सुथतल NGO WASH United दवलरु शुरु कडुडु गडुल ।
- शुरुआत डुने इसे डुसकल धरुड के डुरलरु डुने डुलरगुरुकुतल डुडुनल के लडुडु 28 दवलसुडुडु सुशल डुडुडुडु अधुडुडुन के रूडु डुने शुरु कडुडु गडुल ।
- सकलरलतुडुक डुरतकलरुडुडु कल कलरुण 28 डुई, 2014 कु डुसकल धरुड सुवकुषुतल दवलस कु सुथलडुनल हुडु ।

थुडुडु:

- वरुष 2023 कु थुडुडु: "वरुष 2030 तक डुसकल धरुड कु डुलवन कल एक सुलडुनडुडु तथुडु डुनलनल (Making menstruation a normal fact of life by 2030) ।

डुहतुतुव:

- डुह डुहलललरुँ कु डुलरुई और गरडुडुल हेतु डुसकल धरुड सुवकुषुतल के डुहतुतुव डुर डुरकलश डुललतल है ।
- डुह उकतल डुसकल धरुड सुवकुषुतल वधलरुँ कु डुडुलवल देतल है:
 - सुवकुषु और सुरकुरषुतल डुसकल धरुड उतुडुडुडु कल उडुडुग करुनल ।
 - डुसकल धरुड के दुरलरुन वुडुकुतगलत सुवकुषुतल डुनलरु ररखनल ।
 - डुसकल धरुड कु डुसडुडुडु कु डुरडुलवु डुंग से डुरडुंधतल करुनल ।
- डुह वशुष रूडु से नडुन-आडु वलले सुडुडुडुडु कु डुसकल धरुड संबुधु उतुडुडुडु तक डुेहतर डुहुँक सुनशुकतल करुतल है ।
- डुह शरुीर, डुसकल धरुड ककुर और डुरडुननन सुवलसुथुडु के सुंदरुडु डुने कुडुन कल डुरुतुसलहतल करुतल है ।

प्रमुख बदि

- लगभग 12% युवा लड़कियों का मानना था कि मासिक धर्म भगवान का अभिषाप है या बीमारी के कारण होता है।
- 4.6% लड़कियों को मासिक धर्म के कारणों के बारे में कोई जानकारी नहीं थी।
- 84% लड़कियों ने मासिक धर्म को एक जैविक प्रक्रिया के रूप में सही पहचाना।
- 61.4% लड़कियों ने मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक शर्मिंदगी को स्वीकार किया।
- 44.5% लड़कियाँ सैनिटरी पैड की जगह घर में बने एब्जॉर्बेंट या कपड़े का इस्तेमाल करती हैं।
 - इसमें सैनिटरी पैड का उपयोग न करने के कारण झंझिक या संकोच, पैड के नपिटान में कठिनाई, खराब उपलब्धता और ज्ञान की कमी शामिल है।
- लड़कियों को मासिक धर्म की जानकारी उनकी माताओं, महिला मतिरों और बड़ी बहनों से प्राप्त होती है।

मासिक धर्म के संबंध में युवा लड़कियों के समक्ष चुनौतियाँ:

- मासिक धर्म के बारे में ज्ञान और जागरूकता की कमी।
- मासिक धर्म से संबंधित सामाजिक कलंक और वर्जनाएँ।
- सैनिटरी उत्पादों और उचित मासिक धर्म स्वच्छता संसाधनों तक सीमिति पहुँच।
- सैनिटरी पैड या अन्य मासिक धर्म उत्पादों को वहन करने हेतु वित्तीय बाधाएँ।
- अपर्याप्त स्वच्छता सुविधाएँ, विशेष रूप से स्कूलों और सार्वजनिक स्थानों में।
- प्रयुक्त सैनिटरी उत्पादों हेतु गोपनीयता और उपयुक्त नपिटान वधियों का अभाव।
- मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा और सहायता तक असमान पहुँच।
- मासिक धर्म के बारे में चर्चा करने पर साथियों का दबाव और शर्मिंदगी।
- परिवार के सदस्यों और समुदाय में खुले संवाद एवं समर्थन का अभाव।
- मासिक धर्म की परेशानी या दर्द के कारण दैनिक गतिविधियों में व्यवधान और भागीदारी पर प्रतबंध।

मासिक धर्म स्वच्छता हेतु भारत की पहल:

- स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा वर्ष 2011 में शुरू की गई मासिक धर्म स्वच्छता योजना का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में कशोर लड़कियों के बीच मासिक धर्म स्वच्छता को बढ़ावा देना है।
- वर्ष 2015 में [स्वच्छ भारत दशान्देश](#) में स्कूलों में मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन (MHM), सैनिटरी पैड, वेंडिंग एवं नपिटान तंत्र प्रदान करना और छात्राओं के लिये विशेष वॉशरूम सुनिश्चित करना शामिल था।
 - पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय द्वारा मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन (MHM) पर दशान्देश जारी किये गए थे।
- रसायन और उर्वरक मंत्रालय के तहत फार्मास्यूटिकल्स विभाग प्रधानमंत्री भारतीय जनऔषधिपरियोजना (PMBJP) लागू करता है, जो महिलाओं के लिये स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित करने की दशान्देश में एक महत्वपूर्ण कदम है।
 - इस परियोजना के तहत देश भर में 8700 से अधिक जन औषधि केंद्र स्थापित किये गए हैं जो 'सुविधा' नाम की 1 रुपए प्रति पैड की दर से ऑक्सो-बायोडिग्रेडेबल सैनिटरी नैपकनि उपलब्ध कराती है।
- भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने स्कूलों में मासिक धर्म स्वच्छता सुनिश्चित करने हेतु वर्ष 2022 में एक समान राष्ट्रीय नीतिका आह्वान किया, जिसका उद्देश्य सैनिटरी पैड, वेंडिंग एवं नपिटान तंत्र और छात्राओं के लिये विशेष वॉशरूम प्रदान करना है।
- विभिन्न राज्यों में कशोरियों को रियायती या मुफ्त सैनिटरी नैपकनि वितरित करने की अपनी योजनाएँ हैं, जैसे-अस्मिता योजना (महाराष्ट्र), उडान (राजस्थान), स्वच्छता (आंध्र प्रदेश), शी पैड (केरल), और खुशी (ओडिशा)।
- केरल और कर्नाटक राज्य सरकारें सैनिटरी नैपकनि के स्थायी विकल्प के रूप में मेंस्ट्रुअल कप का वितरण कर रही हैं।

आगे की राह

- व्यापक मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा:
 - मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में लड़कियों को शिक्षित करने, मथिकों को खत्म करने और सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिये स्कूलों में आकर्षक और सहभागी कार्यशालाओं का आयोजन करना।
 - मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा को पाठ्यक्रम में शामिल करना जिसमें मासिक धर्म चक्र, स्वच्छता प्रथाओं और भावनात्मक कल्याण जैसे वषियों को प्रदर्शित किया गया हो।
- सुलभ और वहनीय मासिक धर्म उत्पाद:
 - सभी लड़कियों तक मासिक धर्म उत्पादों की पहुँच सुनिश्चित करने के लिये स्कूलों, सामुदायिक केंद्रों और सार्वजनिक स्थानों पर पैड देना या सैनिटरी पैड के मुफ्त वितरण की वकालत करना।
 - सामर्थ्य और पर्यावरण संबंधी चिंताओं को दूर करने के लिये पुनः प्रयोज्य मासिक धर्म उत्पादों या पर्यावरण के अनुकूल विकल्प जैसे नवीन समाधानों को प्रोत्साहित करना।
- स्वच्छता सुविधाएँ:
 - मासिक धर्म उत्पादों तक आसान पहुँच के लिये सार्वजनिक स्थानों पर सैनिटरी पैड वेंडिंग मशीन या औषधि वितरित करने के लिये धन एकत्रित करना या साझेदारी करना।
- पुरुष सहयोगियों को शामिल करना:

- मासिक धर्म के बारे में सहानुभूति और समझ को बढ़ावा देना, कलंक की भावना को दूर करने तथा सहायक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिये लड़कों एवं पुरुषों के लिये कार्यशालाओं और जागरूकता कार्यक्रमों को आयोजित करना ।
- खेलकूद और शारीरिक गतिविधियाँ:
 - मासिक धर्म की असुविधा को कम करने और समग्र कल्याण में सुधार के साधन के रूप में शारीरिक गतिविधियों, खेल एवं योग को बढ़ावा देना, इस रूढ़िवादिता को तोड़ना कि मासिक धर्म लड़कियों की भागीदारी को प्रतर्बिंधित करता है ।

स्रोत: द द्रि

PDF Refernece URL: <https://www.drishtias.com/hindi/printpdf/world-menstrual-hygiene-day>

