Impact Factor (SJIF): 6.092 E-ISSN: 2583-1615

International Journal of Research in Academic World

Received: 20/March/2023 IJRAW: 2023; 2(4):161-167 Accepted: 22/April/2023

मासिक धर्मः प्रबंधन एवं स्वच्छता का समाजशास्त्रीय अध्ययन (अलीगढ़ जनपद के महाविद्यालय की छात्राओं के विशेष संदर्भ में)

***[1]रजनी बघेल**

*[1]शोधार्थी, समाजशास्त्र विभाग, श्री वार्ष्णेय कॉलेज, डॉ0 भीमराव आम्बेडकर विश्वविद्यालय, आगरा, उत्तर प्रदेश, भारत।

सारांश

मासिक धर्म एक सामान्य प्राकृतिक एवं जैविक प्रक्रिया है जो लड़कियों और महिलाओं को पूर्णता प्रदान करती है। विश्व के विभिन्न समाजों में मासिक धर्म संबंधी सामाजिक एवं सांस्कृतिक निषेध, नियम और प्रथायें प्रचलित हैं जिसके कारण किशोर लड़कियों को मासिक धर्म के बारे में सही समय पर वास्तविक जानकारी नहीं मिल पाती। मासिक धर्म से संबंधित जागरूकता बढ़ाने के लिए विश्व में 28 मई को ''मासिक धर्म स्वच्छता दिवस'' मनाया जाता है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में स्नातक स्तर की छात्राओं को शामिल किया गया इसमें वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्ररचना का प्रयोग किया। इसमें निदर्शन रूप में चयनित 92 छात्राओं से स्वनिर्मित प्रश्नावली के माध्यम से आंकड़ों को एकत्रित किया। प्रस्तुत शोध निष्कर्ष में पाया गया कि अधिकांश लड़कियाँ मासिक धर्म के दौरान सामाजिक एवं सांस्कृतिक निषेधों का पालन करती हैं। इसके साथ ही 95% से अधिक लड़कियाँ पेटदर्द के साथ ही चिड़चिड़ापन और मूड खराब जैसी स्थिति का सामना करती है।

मुख्य शब्दः मासिक धर्म, सेनेटरी नैपकिन, मासिक धर्म स्वच्छता, मासिक धर्म प्रबंधन।

प्रस्तावना

मासिक धर्म लड़कियों एवं महिलाओं के जीवन की एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है। यह जैविक एवं प्राकृतिक प्रक्रिया लड़कियों एवं महिलाओं को पूर्णतः प्रदान करती है, इसके साथ ही मानव जीवन को सतत् रूप से चलाने को सुनिश्चित करती है।[1] लड़कियों में पहली बार मासिक धर्म की शुरुआत 9 से 16 वर्ष की आयु के बीच होती है। इस दौरान उनके शरीर से खून या रक्त स्त्राव उनके मासिक धर्म चक्र (महावारी) के अनुसार एक निश्चित अंतराल पर होता है। एक मासिक धर्म के आने के पहले दिन से शुरु होकर दूसरे मासिक धर्म आने तक का समय मासिक धर्म चक्र कहलाता है। सामान्यतः लड़कियों एवं महिलाओं को प्रत्येक माह लगभग 2 से 6 दिनों तक मासिक धर्म चलता है, यह मासिक धर्म चक्र लड़कियों एवं महिलाओं में सामान्य रूप से 28 से 32 दिनों तक का होता है।[2]भारतीय समाज में मासिक धर्म को एक जैविक एवं सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया नहीं मानकर कलंक के रूप में माना जाता है। यूनिसेफ संस्था के अनुसार दुनिया में प्रत्येक महीने लगभग 1.8 बिलियन लड़कियाँ एवं महिलाएं मासिक धर्म चक्र की प्रक्रिया से गुजरती हैं।[3]

भारतीय समाज में सामाजिक एवं सांस्कृतिक निषेध (टैबू), मिथक, वर्जनाऐं, प्रथायें किशोर लड़कियों को मासिक धर्म चक्र के बारे में वास्तविक जानकारी प्राप्त करने में बाधा का कार्य करती है। जिसके कारण लाखों लड़कियाँ मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य की देखभाल एवं स्वच्छता प्रबंधन करने में असमर्थ हैं।

दुनिया में मासिक धर्म संबंधी सामाजिक एवं सांस्कृतिक निषेध, नकारात्मक प्रथाओं, मिथक, वर्जनाऐं के खिलाफ बोलने एवं जागरुकता बढ़ाने के लिए 28 मई को मासिक धर्म स्वच्छता दिवस मनाया जाता है। प्रत्येक वर्ष 28 मई को मासिक धर्म के बारे में जागरुकता फैलाने एवं सुरक्षा के साथ ही स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए यूनिसेफ इंडिया द्वारा रेड डॉट चेलेन्ज अभियान चलाया जाता है।

***Corresponding Author:** रजनी बघेल

जिसमें सामाजिक कार्यकर्ता, विभिन्न क्षेत्रों से जुडे प्रभावशाली व्यक्तियों एवं समाज के जागरुक व्यक्ति, सोशल मीडिया पर मासिक धर्म के बारे में अपने विचारों को साझा करते हैं जिससे जनमानस में इसके बारे में समझ बढ़े।

सरकारी प्रयास

भारत सरकार द्वारा समय–समय पर मासिक धर्म संबंधी विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से लोगों को जागरूक करने के लिए प्रयास किये जाते रहे हैं। सन् 2010 में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा ग्रामीण क्षेत्र की लड़कियों एवं महिलाओं के लिए मासिक धर्म प्रबंधन हेतु सेनेटरी नैपकिन (पैड) रियासती दरों पर उपलब्ध कराने के लिए पायलट योजना 'फ्री पैड योजना' का प्रारंभ बीस राज्यों के 152 जनपदों में आशाओं के माध्यम से 6 रुपये की दर से 6 सेनेटरी नैपकिन (पैड) बांटे गये। [5] इसके साथ ही सन् 2014 में केन्द्र सरकार द्वारा मासिक धर्म के समय स्वच्छता एवं युवा लड़कियों और महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार हेतु 'सबला योजना' को शुरु किया। इसके अलावा 'राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम' के माध्यम से मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता को भी इस कार्यक्रम का अभिन्न हिस्सा माना गया।

भारत में स्वच्छ भारत अभियान के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में मासिक धर्म स्वच्छता के प्रति जागरुकता बढ़ाने पर विशेष ध्यान दिया गया। जिसके अन्तर्गत सार्वजनिक शौचालयों में सेनेटरी नैपकिन (पैड) डिस्पेंसरी की भी स्थापना की गई। [6]

भारत में केन्द्र सरकार द्वारा लड़कियों एवं महिलाओं की महावारी संबंधी स्वास्थ्य के साथ ही स्वच्छता का ध्यान में रखते हुए 27 अगस्त 2019 को 'जन औषधि सुविधा आक्सो बायोडिग्रेडेबल सेनेटरी नैपकिन' की शुरुआत करने की घोषणा की। जिससे ग्रामीण एवं महंगे सेनेटरी नैपकिन खरीदने में असमर्थ महिलायें इन सरकारी जनऔषधि केन्द्रों से सस्ते दरों पर पैड खरीद सके। इसके लिए देश के सभी राज्यों में 6300 से अधिक 'प्रधानमंत्री जन औषधि केन्द्रों' में सस्ती दरों पर सेनेटरी नैपकिन उपलब्ध कराये। जिससे वंचित और जरुरतमंद लड़कियों और महिलाओं को बेहतर स्वास्थ्य मिल सके। [7]

शोध समीक्षा

सिन्हा और पाल ने अपने शोध पत्र में मासिक धर्म के दौरान होने वाले अपशिष्ट संचय के बारे में अध्ययन किया। इसमें पाया गया कि भारत में लगभग 121 मिलियन महिलाऐं एवं लड़कियों औसत रूप से आठ डिस्पोजल पैड उपयोग करने के बाद उन्हें कूडेदान में, नाले में, जलाकर, दफनाकर एवं शौचालय फ्लश में नष्ट करती हैं। यह शोध अध्ययन सेनेटरी नैपकिन (पैड) के बढ़ते उपयोग को ध्यान में रखते हुए ऐसे पैड बनाने पर ध्यान केन्द्रित करता है, जिनका बार–बार उपयोग हो सके जिसके परिणामस्वरूप पर्यावरण पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों को कम किया जा सके। [8]

चौहान एवं अन्य (2021) ने भारत के विभिन्न राज्यों में उपयोग होने वाले सेनेटरी नैपकिन के प्रयोग को लेकर अध्ययन किया। शोध निष्कर्ष में पता चला कि भारत के विभिन्न गांवों में मासिक धर्म के दौरान अपनाये जाने वाली स्वस्थ आदतों का अभाव है, इस दौरान पर्याप्त रूप से स्वच्छता का ध्यान नहीं रखा जाता है। [9]

ठाकरे एवं अन्य ने अध्ययन में मासिक धर्म के दौरान होने वाले परेशानियों के संदर्भ में ग्रामीण एवं नगरीय क्षेत्र से संबंधित लड़कियों का तुलनात्मक अध्ययन किया। निष्कर्ष से स्पष्ट हुआ कि नगरीय लड़कियों की तुलना में ग्रामीण लड़कियों को मासिक धर्म के समय ज्यादा परेशानियों का सामना करना पड़ा क्योंकि ग्रामीण क्षेत्रों में किशोरियों में मासिक धर्म को लेकर जागरुकता का अभाव पाया गया साथ ही परिवारों का परम्परावादी सोच का होने के कारण उन्हें रुढ़िवादी विचारों का सामना करना पड़ा। [10]

शोध अध्ययन के उद्देश्य

1. स्नातक स्तर की छात्राओं के मासिक धर्म चक्र के व्यक्तिगत अनुभवों के साथ ही स्वच्छता संबंधी प्रबंधन का अध्ययन करना।
2. छात्राओं को मासिक धर्म के दौरान होने वाली समस्याओं का अध्ययन करना।

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध अध्ययन में वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध प्ररचना का प्रयोग किया गया। शोध के उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए प्राथमिक आंकड़ों को एकत्रित करने हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। इसके साथ ही विषय से संबंधित अन्य प्रकाशित शोध प्रबंध, शोध पत्र–पत्रिकाऐं, किताबें, सरकारी एवं गैर–सरकारी प्रकाशित रिपोर्टरों से द्वितीयक आंकड़ों को संकलित किया।

अध्ययन क्षेत्र एवं निदर्शन

प्रस्तुत शोध के अध्ययन का क्षेत्र अलीगढ़ जनपद है। श्री वार्ष्णेय महाविद्यालय में सत्र 2022–23 स्नातक प्रथम वर्ष में अध्ययनरत छात्राओं में से 100 छात्राओं को निदर्शन के रूप में चुना गया। निदर्शन के रूप में चयनित 100 छात्राओं में से आठ छात्राओं ने मासिक धर्म संबंधी विषय पर अपने अनुभव साझा करने से इंकार कर दिया। शोध अध्ययन हेतु 92 छात्राओं ने शोध संबंधी प्रश्नावली को पूर्ण भरकर वापस किया।

अध्ययन की सीमाएं

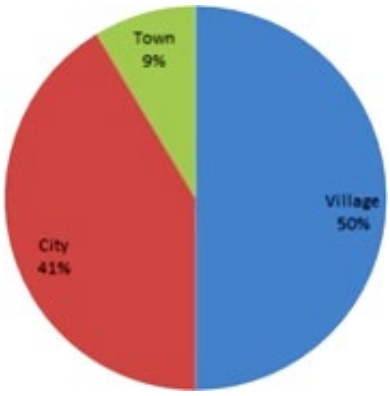
- प्रस्तुत शोध अध्ययन अलीगढ़ जनपद की छात्राओं तक सीमित है।
- इसमें सिर्फ महाविद्यालय जाने वाली स्नातक स्तर की छात्राओं को सम्मिलित किया गया।

आँकड़ों का वर्गीकरण एवं विश्लेषण

तालिका 1: उत्तरदाताओं का निवास आधारित वर्गीकरण

निवासी	संख्या	प्रतिशत
गाँव (Village)	46	00.50%
नगर (City)	38	41.30%
कस्बा (Town)	08	08.69%
कुल उत्तरदाता	92	100%

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि शोध में शामिल 50% छात्राऐं ग्रामीण क्षेत्र में निवास करती हैं। 41.30% छात्राऐं नगर तथा 08.69% छात्राऐं कस्बा की निवासी हैं।

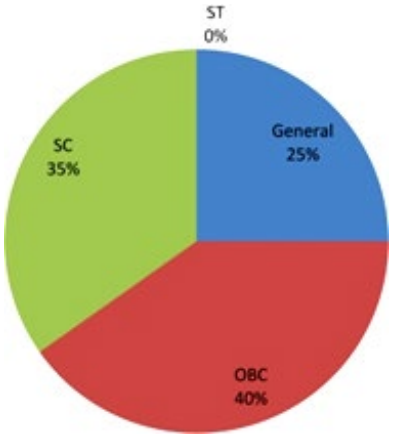


चित्र 1: उत्तरदाताओं का निवास आधारित वर्गीकरण

तालिका 2: उत्तरदाताओं का जाति आधारित वर्गीकरण

जाति	संख्या	प्रतिशत
अनारक्षित वर्ग (General)	23	25%
अन्य पिछड़ा वर्ग (OBC)	37	40.21%
अनुसूचित जाति (SC)	32	34.79%
अनुसूचित जनजाति (ST)	00	00%
कुल उत्तरदाता	92	100%

तालिका नं0–2 में प्रदर्शित जातिगत आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि 25% छात्राएं अनारक्षित वर्ग, 40.21% छात्राएं अन्य पिछड़ा वर्ग तथा 34.79% छात्राएं अनुसूचित जाति से संबंधित है।

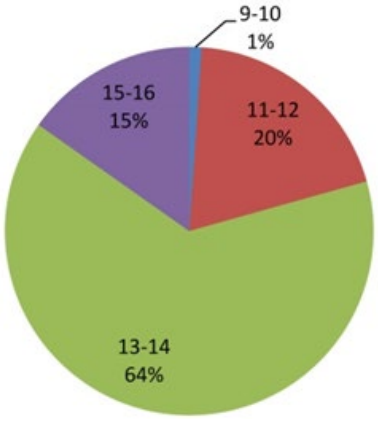


चित्र 2: उत्तरदाताओं का जाति आधारित वर्गीकरण

तालिका 3: प्रथम मासिक धर्म शुरु होने के समय आयु

आयु (वर्ष में)	संख्या	प्रतिशत
9–10	01	1.09%
11–12	18	19.56%
13–14	59	64.13%
15–16	14	15.22%
कुल उत्तरदाता	92	100%

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि शोध अध्ययन में शामिल सर्वाधिक 64.13% छात्राएं पहला मासिक धर्म शुरु होने के समय 13–14 वर्ष की थीं। इसके बाद 19.56% छात्राएं 11–12 वर्ष, 15.22% छात्राएं 15–16 वर्ष तथा केवल 1.09% छात्रा 9–10 वर्ष की थी।

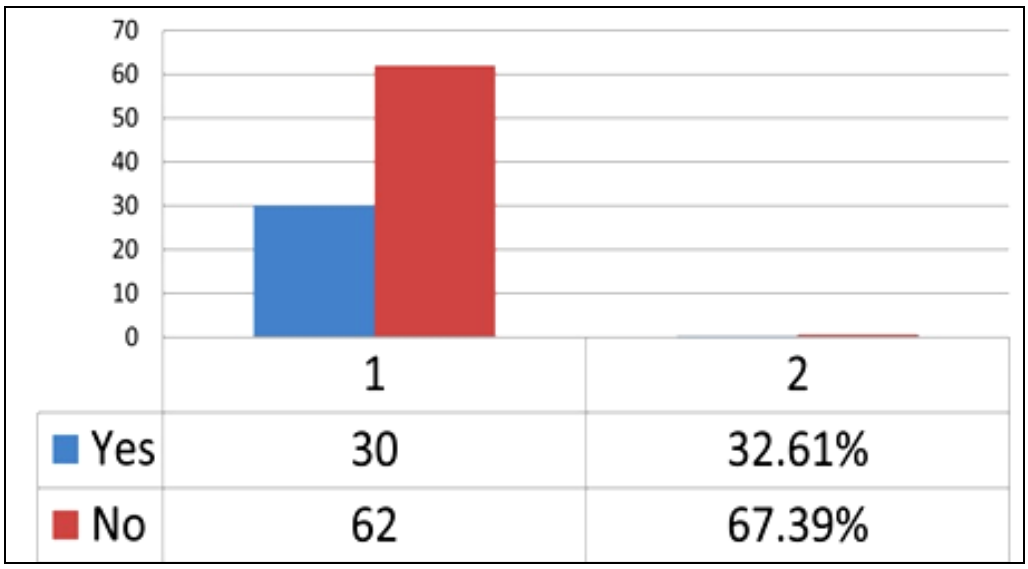


चित्र 3: प्रथम मासिक धर्म शुरु होने के समय आयु

तालिका 4: राजेदर्शन से पहले मासिक धर्म की जानकारी

	संख्या	प्रतिशत (%)
हाँ	30	32.61%
नहीं	62	67.39%

तालिका नं0–4 से स्पष्ट होता है कि अध्ययन में शामिल 67.39% छात्राओं माना कि उन्हें (जब तक स्वयं का मासिक धर्म चक्र शुरु नहीं हुआ) मासिक धर्म के बारे में पहले से कोई जानकारी नहीं थी। केवल 32.61% छात्राओं को थोड़ी बहुत जानकारी थी। शोध में शामिल 90% से अधिक छात्राओं ने बताया कि वो पहले मासिक धर्म शुरु होने पर बहुत रोई और डर गयी कि उन्हें कोई गंभीर बीमारी हो गयी है ऐसा पूर्व जानकारी के अभाव में हुआ था।

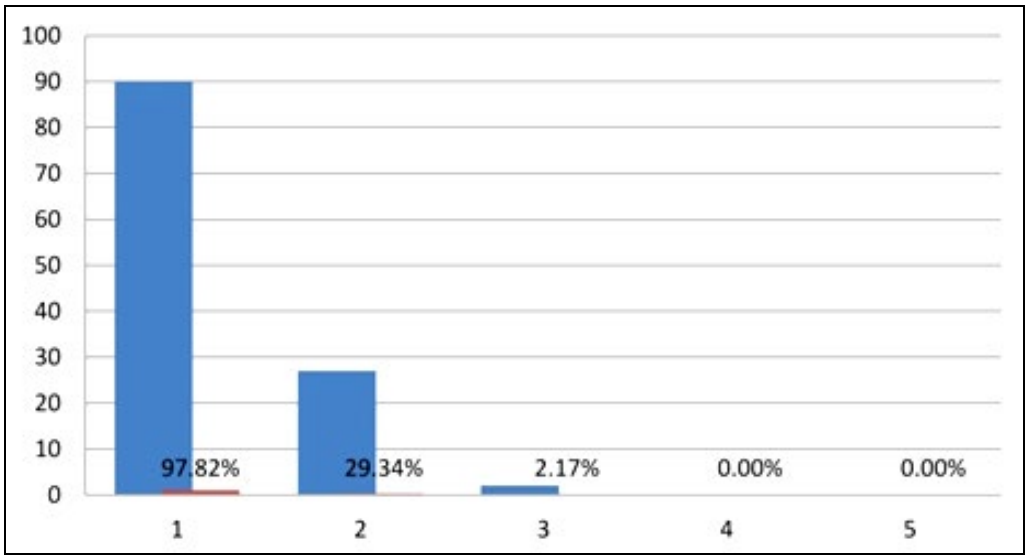


चित्र 4: राजेदर्शन से पहले मासिक धर्म की जानकारी

तालिका 5: मासिक धर्म प्रबंधन के लिए साधन का प्रयोग

साधन	संख्या	प्रतिशत (%)
सिर्फ सेनेटरी नैपकिन (पैड)	90 / 92	97.82%/100%
सिर्फ कपड़ा	27 / 92	29.34%/100%
सेनेटरी नैपकिन और कपड़ा दोनों	02 / 92	02.17%/100%
टम्पोन	00 / 92	00%/100%
मेस्टुअट कप	00 / 92	00%/100%

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि मासिक धर्म के दौरान अधिकांश 97.82% छात्राएं सेनेटरी नैपकिन (पैड) का प्रयोग करती है तथा 2.17% छात्राएं सिर्फ कपड़ा का प्रयोग करती है। जबकि 29.34% छात्राएं सेनेटरी नैपकिन एवं कपड़ा दोनों का प्रयोग करती है। इन्होंने कहा कि ये घर पर कपड़ा तथा बाहर जाने पर पैड का प्रयोग करती है। शोध अध्ययन में शामिल कोई भी छात्रा टैम्पून तथा मेस्टूअट कप का प्रयोग नहीं करती।

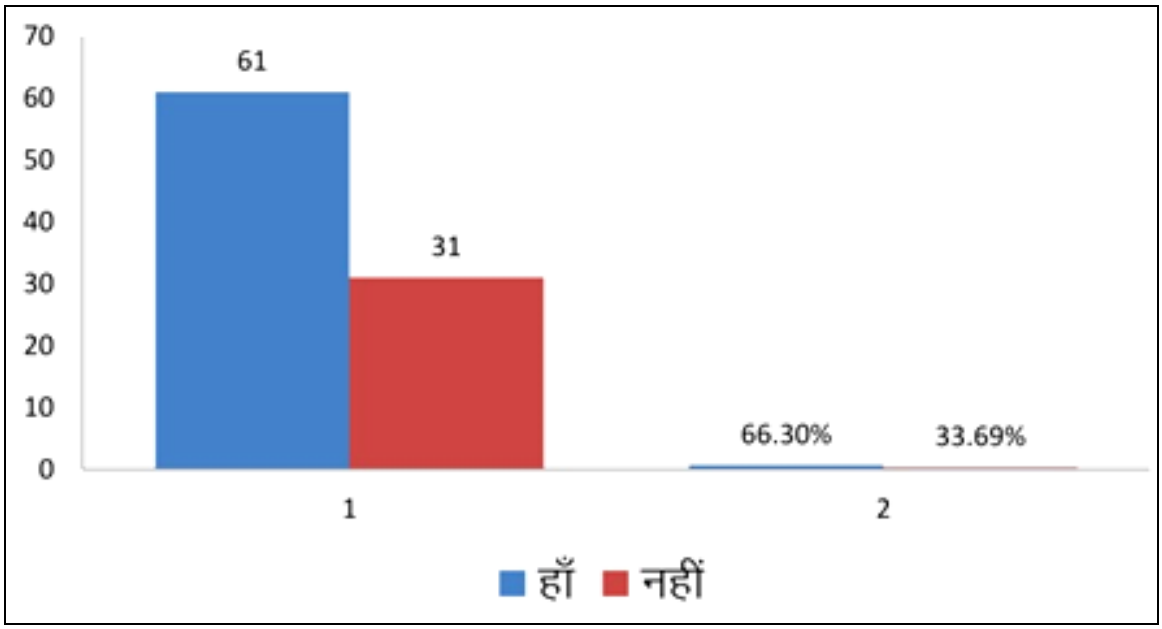


चित्र 5: राजेदर्शन से पहले मासिक धर्म की जानकारी

तालिका 6: मासिक धर्म के दौरान कॉलेज जाना

उत्तर	संख्या	प्रतिशत (%)
हाँ	61	66.30%
नहीं	31	33.69%

उपरोक्त तालिका में दिये गये तथ्यों से स्पष्ट है कि शोध अध्ययन में शामिल 66.30% छात्राएं मासिक धर्म के दौरान कालेज नहीं जाती जबकि 33.69% छात्राओं ने बताया कि जरूरी कक्षाएं होने पर वह कॉलेज जाती है।

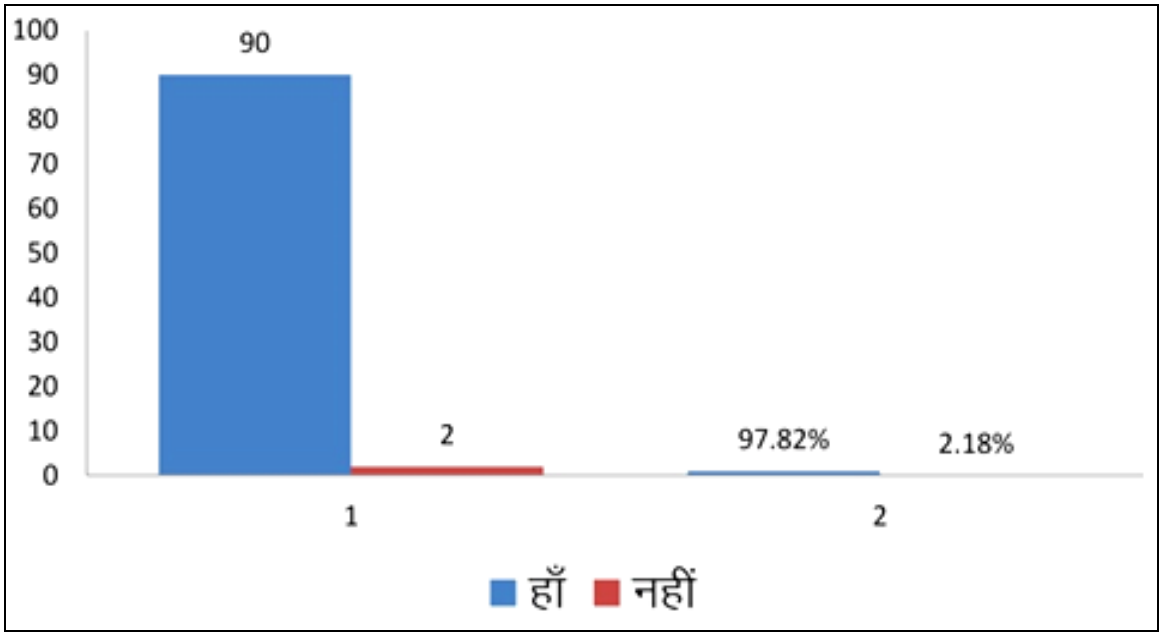


चित्र 6: मासिक धर्म के दौरान कॉलेज जाना

तालिका 7: मासिक धर्म के दौरान सामाजिक बंदिशे/नियमों/निषेध का पालन

उत्तर	संख्या	प्रतिशत (%)
हाँ	90	97.82%
नहीं	02	02.18%

उपरोक्त आंकड़ों में विश्लेषण से स्पष्ट है कि अधिकांश छात्राएं सामाजिक एवं सांस्कृतिक बंदिशे, नियमों और निषेधों का पालन करती हैं।

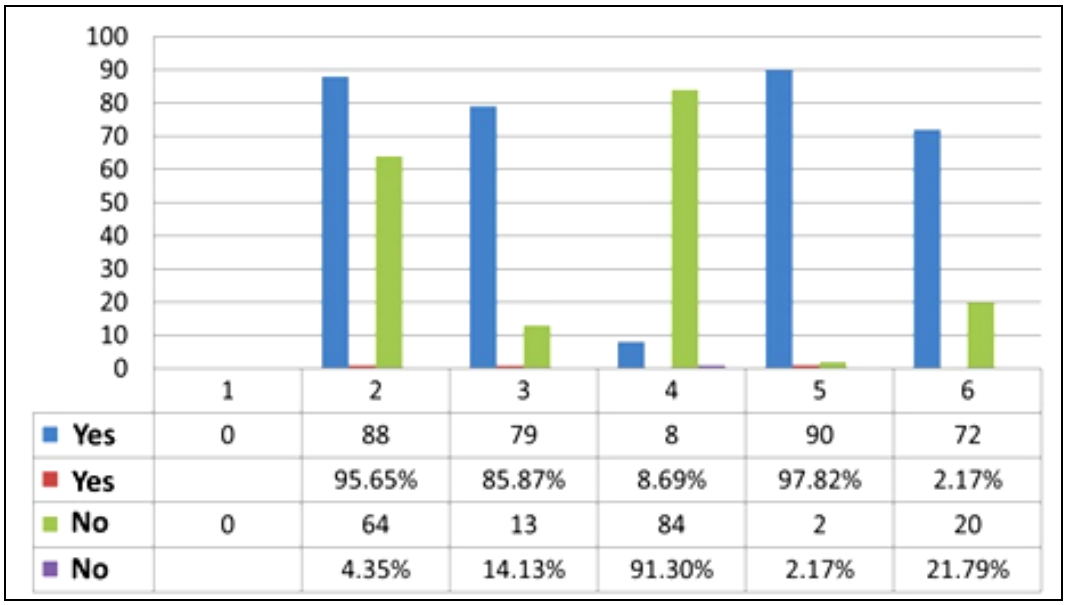


चित्र 7: मासिक धर्म के दौरान सामाजिक बंदिशे/नियमों/निषेध का पालन

तालिका 8: मासिक धर्म के दौरान होने वाली समस्याएं

समस्याऐं	हाँ		नहीं	
	संख्या	प्रतिशत (%)	संख्या	प्रतिशत (%)
पेट दर्द	88 / 92	95.65%	64 / 92	04.35%
चिड़चिड़ापन / मूड खराब	79 / 92	85.87%	13 / 92	14.13%
सिर दर्द / बुखार	08 / 92	08.69%	84 / 92	91.30%
कपड़ों पर दाग होने का डर	90 / 92	97.82%	02 / 92	02.17%
पैड खरीदते समय शर्मिंदगी / झिझक महसूस होना	72 / 92	78.26%	20 / 92	21.79%

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकांश 95.65: छात्राओं को पेट दर्द की समस्या का सामना करना पड़ता है, इसके साथ ही 85.87% छात्राओं ने स्वीकार किया कि इस दौरान उनका अधिक चिड़चिड़ापन तथा मूड खराब होता है। शोध में शामिल लगभग सभी 97.82% छात्राओं को कपड़ों पर दाग लगने का डर लगा रहता है। जबकि 78.26% छात्राएं को सेनेटरी नैपकिन (पैड) खरीदते समय शर्मिंदगी अथवा झिझक महसूस होती है।



चित्र 8: मासिक धर्म के दौरान होने वाली समस्याएं

निष्कर्ष

- शोध अध्ययन में नगरीय क्षेत्र की तुलना में ग्रामीण क्षेत्र की लड़कियों का प्रतिशत अधिक था।
- सामान्य एवं अनुसूचित जाति की तुलना में अन्य पिछड़ा वर्ग की लड़कियों का प्रतिशत अधिक था। अनुसूचित जनजाति को कोई भी लड़की शोध में शामिल नहीं थी।
- शोध में शामिल उत्तरदाताओं में से प्रथम मासिक धर्म शुरु होने के समय सर्वाधिक लड़कियाँ 13–14 आयु वर्ग थी।
- शोध अध्ययन में शामिल लगभग 67% लड़कियों को मासिक धर्म के बारे में पहले से जानकारी नहीं थी जिसके परिणामस्वरूप उनमे पहले मासिक धर्म होने पर वह बहुत डर गयी कि कही उन्हें कोई गम्भीर बीमारी हो गयी, वो अब ठीक नहीं होगी। यह सब पूर्ण जानकारी के अभाव में हुआ।
- शोध निष्कर्ष से स्पष्ट है कि लगभग सभी 98% लड़कियाँ मासिक धर्म के दौरान सेनेटरी पैड का प्रयोग करती है। जबकि प्रतिशत के करीब लड़कियाँ पैड उपलब्ध न होने की स्थिति में तथा अक्सर घर पर रहने पर कपड़े का प्रयोग भी कर लेती हैं। टैम्पून और मेस्टुअल कप का प्रयोग किसी भी लड़की द्वारा नहीं किया गया क्योंकि वह इसे असुविधाजनक मानती है।
- शोध निष्कर्ष में पाया कि आधे से अधिक लड़कियाँ मासिक धर्म के दौरान सामाजिक एवं सांस्कृतिक निषेधों, नियमों व बंदिशों का पालन करती है।
- शोध निष्कर्ष से स्पष्ट था कि 95% से अधिक लड़कियों को पेट दर्द के साथ ही खराब मूड एवं चिड़चिड़ापन का सामना करना पड़ा। इसके साथ ही 98: से लगभग लड़कियों को कपड़ों पर दाग लगने का डर लगा रहता है। 78% से अधिक लड़कियों को सेनेटरी नैपकिन खरीदते समय शर्मिंदगी एवं झिझक

महसूस हुई। इसके पीछे यह वजह है कि भारतीय समाज में इस विषय पर खुलकर चर्चा नहीं होती।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. Icef.org/document/guidence menstrual – health – and hygine.
2. माहवारी स्वच्छताः संसाधन पुस्तिका (Srhralliance.in)
3. https://news.un.org/en/story/2023/05/1137067
4. Jalan. A., (2020) "A Sociological study of the stigma and silences around menstruation," Vantage: *Journal of thematic Analysis*, New Delhi PP. 77-65.
5. Press information Bureau. GOI. Government Approves Scheme for menstrual Hygiene 1.5 Crore Girls to get low cost sanitary Napkins 2010.
6. https://www.thehindu.com/new/national/sc-centre-to-uniform-national-Policy-to-provide-Sanitery-Pads-for girls-in-school-in-india/article 66720191.ece.
7. https://pib/gov.in/pressReleasepage.aspx?PRID=1630082
8. Sinha h., s Paul, B. (2018) mentrual health management in India: *The concerns Indian Journals of Public Health*. 62(2):71-74
9. Chauhan (2021), Examing the predictors of use of sanitary napkins among adolescent girls: A multilevel approach.
10. PLO Sone Apl 30: 16(4)
11. doi : 101371/Journal.pone.0250788A