नायिका

अपने जीवन की

दिसंबर 2022 अंक - 4

चुप्पी तोड़ खुलकर बोल

(नारी और माहवारी)

बिहार सरकार

समाज में सुधार लाएंगे
मिलकर बाल विवाह, दहेज-प्रथा मिटाएंगे

बाल विवाह, दहेज उत्पीड़न से जुड़ी शिकायत के लिए 181 महिला हेल्पलाइन पर कॉल करें।

शिकायत या जानकारी के लिए अपने जिला पदाधिकारी, पुलिस अधीक्षक, अनुमण्डल पदाधिकारी, प्रखण्ड विकास पदाधिकारी, स्थानीय थाना, मुखिया/सरपंच/पार्षद, महिला हेल्पलाइन 181, स्वयं सहायता समूह, आंगनबाड़ी केन्द्र पर संपर्क करे।

महिलाओं और किशोरियों का साथी 181

किसी भी फोन या मोबाईल से निःशुल्क 181 डायल करें।

अभिभावक सरपंच मुखिया मौलवी पंडित आंगनबाड़ी सेविका लड़की

लड़की वालों के साथ हैं हम, दहेज-प्रथा के खिलाफ़ हैं हम

महिला एवं बाल विकास निगम, बिहार द्वारा जनहित में जारी

संकल्पना

नायिका यानि नाटक की प्रमुख महिला पात्र। इस पात्र पर नाटक के सफल मंचन की ज़िम्मेदारी होती है और नाटक की सफलता का श्रेय भी उसे ही मिलता है। महिलायें भी अक्सर नायिका के रूप में अपने परिवार की भलाई, भरण पोषण और देखभाल की ज़िम्मेवारी बखूबी निभाती है चाहे इसके लिए उसे कितने भी संघर्षों का सामना क्यों न करना पड़े। फर्क बस इतना है की असल ज़िन्दगी में सफलता का श्रेय किसी और को मिलता है और वह परदे के पीछे ही रह जाती है। इसका प्रमुख कारण हमारे समाज की पितृसत्ता आधारित मानसिकता है जो महिलाओं को आगे बढ़कर श्रेय लेने से रोकती है। बचपन से ही लड़का–लड़की की परवरिश और लालन–पालन में भेद कर, लड़कियों को घर के बाहर निकलने पर, पढ़ने पर, नौकरी करने पर पाबन्दी लगा दी जाती है। कभी परिवार की मर्यादा के नाम पर, तो कभी समाज का भय दिखाकर, तो कभी उसे पुरुषों से कमजोर बताकर। पहले पिता और भाई, फिर पति और अंत में बेटे के अधीन बनाकर उसकी इच्छाओं– सपनों और अधिकारों को कुचल दिया जाता है।

गर्डा लर्नर पितृसत्ता को परिभाषित करते हुए कहती हैं कि "पितृसत्ता, परिवार में महिलाओं और बच्चों पर पुरुषों के वर्चस्व की अभिव्यक्ति है।" इसका अर्थ यह नहीं है कि 'महिलाएं या तो पूरी तरह शक्तिहीन हैं या पूरी तरह अधिकारों, प्रभाव और संसाधनों से वंचित हैं।' इसका अर्थ यह भी नहीं है कि हर पुरुष हमेशा वर्चस्व की और हर महिला हमेशा अधीनता की स्थिति में ही रहती है। बल्कि जरूरी बात यह है कि इसके तहत यह विचारधारा प्रभावी रहती है कि पुरुष स्त्रियों से अधिक श्रेष्ठ हैं और महिलाओं पर उनका नियंत्रण होना चाहिए। पुरुष महिलाओं को अपनी संपत्ति के रूप में देखता है और जो महिलाएं इस व्यवस्था का अनुकरण करती है उन्हें कुछ सुविधाओं के साथ मान–सम्मान तमगों से भी नवाजा जाता है। किन्तु जो महिलाएं पितृसत्ता के कायदे–कानूनों व तौर–तरीकों को अपना सहयोग या सहमति नहीं देती हैं, उन्हें पथभ्रष्ट करार दे दिया जाता है।

महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए राज्य सरकार द्वारा कई कदम उठाये गए हैं जिसका उद्देश्य वैसी सामाजिक संरचनाओं को समाप्त करना है जो लड़का–लड़की में भेदभाव करती है और लड़कियों को आगे बढ़ने से रोकती है। बाल विवाह, दहेज़ भी ऐसी ही संरचनाएं है जो मानती हैं कि लड़कियों की शादी करने के अलावा, कोई अन्य विकल्प नहीं है। वे शादी की तैयारी के लिए घर के काम–काज़ करें और घरेलू जिम्मेदारियाँ उठाएँ। परन्तु प्रमाण बताते है किशोरियों के सशक्तिकरण के लिए, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि उनका विवाह कानूनी उम्र के बाद हो, उनके स्वास्थ्य एवं पोषण में सुधार हो, उन्हें सेकेण्डरी स्कूल जाने में सहायता मिले और उनके कौशलों का विकास हो जिससे वे अपनी आर्थिक योग्यता को साकार कर सकें और वह स्वस्थ, उत्पादक और सशक्त वयस्कों में परिवर्तित हो सकें।

आज जहाँ एक तरफ जरूरत है समाज को, खासकर पुरुषों को अपनी पुरानी सोच बदल कर महिलाओं को बराबर मानने और वैसा ही व्यवहार करने की तो दूसरी तरफ महिलाओं को भी नायिका बन अपने जीवन की कमान अपने हाथ में लेने की आवश्यकता है।

इल्म हुनर में...दिल दिमाग में
किसी बात में कम तो नहीं, पुरुषों वाले...
सारे ही अधिकारों की अधिकारी है,
कोमल है कमजोर नहीं तू, शक्ति का नाम नारी है
जग को जीवन देने वाली मौत भी तुझसे हारी है...
बहुत हो चुका...अब मत सहना
तुझे भविष्य को गढ़ना है
नारी को कोई कह ना पाए... अबला है, बेचारी है
कोमल है कमजोर नहीं तू, शक्ति का नाम नारी है
जग को जीवन देने वाली, मौत भी तुझसे हारी है।

नायिका
अपने जीवन की

अंक 4 वर्ष 2022

महिला एवं बाल विकास निगम द्वारा
प्रकाशित त्रैमासिक पत्रिका

प्रधान संपादक

श्रीमती हरजोत कौर बम्हरा
अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक

संरक्षक

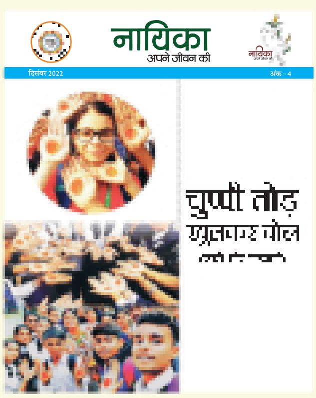
श्रीमती अलंकृता पांडे
श्री राजीव वर्मा

संपादकीय टीम

अविनाश उज्ज्वल
महालक्ष्मी कुमारी
सुमित सौरभ

संकलन, संपादन, शोध एवं डिजाइन

इक्विटी फाउंडेशन
पटना



मेरी कलम से...

नायिका के इस अंक 'नारी और माहवारी' का प्रकाशन राज्य की आधी आबादी के सुरक्षित माहवारी को बढ़ावा देने एवं इससे जुड़ी भ्रान्तियों के विरुद्ध जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से किया जा रहा है।

हमारे यहाँ बहुत बड़ी संख्या में लड़कियां माहवारी शुरू होने पर हर साल स्कूल छोड़ देती हैं और माहवारी के दौरान अनुपयुक्त स्वच्छता के कारण गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का शिकार होती हैं । इसके अलावा, परिवारों में पीढ़ियों से चली आ रही पुरातन प्रथाएं लड़कियों को सामान्य गतिविधियों में भाग लेने से रोकती हैं। माहवारी से सम्बंधित शोध यह बताता है कि माहवारी के दौरान स्वच्छता संबंधी जानकारी न होने के कारण शैक्षिक क्षेत्र में खासकर लड़कियों को बहुत नुकसान होता है। महीने के पांच दिन स्कूल से गायब रहती हैं। माहवारी से जुड़ी भ्रान्तियों और शर्म ने लड़कियों को बहुत नुकसान पहुंचाया है। इसके साथ शिक्षा, आय, स्वास्थ्य और प्रजनन भी माहवारी स्वच्छता प्रबंधन के अभाव में प्रभावित हुए हैं।

महिलाओं, विशेष रूप से बालिकाओं, के सामने आने वाली ऐसी चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। इसका संबंध सिर्फ स्वच्छता से नहीं है बल्कि बालिकाओं/महिलाओं की गरिमा की रक्षा से भी है। माहवारी स्वच्छता प्रबंधन उन्हें सुरक्षित रखने और अपने सपनों को पूरा करने का अवसर प्रदान करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। ग्रामीण क्षेत्रों में समग्र स्वच्छता कवरेज को बेहतर करने के अलावा, इस कदम का उद्देश्य महिलाओं व बच्चों की गरिमा को बढ़ावा देने के साथ-साथ स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सबंधी स्थायी लाभों को बनाए रखना भी है।

माहवारी हर महिला के जीवन का हिस्सा होता है। इस दौरान किशोरियों का शरीर कई तरह के शारीरिक, मानसिक व हॉर्मोनल बदलाव से गुजरता है, जिसके बारे में वो कई बार पूरी तरह समझ नहीं पाती और परेशानी में पड़ जाती हैं। कई महिलाएं इससे जुड़े सवाल पूछने से कतराती हैं। सुरक्षित माहवारी व स्वच्छता गतिविधियों को बढ़ावा देना न केवल सकारात्मक लैंगिक समानता की दिशा में एक सक्षम वातावरण प्रदान करेगा, बल्कि सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने में भी योगदान देगा। यह कदम घरों तथा स्कूलों में शौचालयों के निर्माण की आवश्यकता को रेखांकित करता है, जो कि माहवारी स्वच्छता का अभिन्न अंग है। "माहवारी स्वच्छता प्रबंधन", माहवारी के दौरान बरती जाने वाली स्वच्छता

से संबंधित सुरक्षित आदतों को प्रोत्साहित करेगा। माहवारी स्वच्छता प्रबंधन को ध्यान में रखते हुये स्कूलों एवं सार्वजनिक शौचालयों में सैनिटरी नैपकिन डिस्पेंसर तथा भस्मक स्थापित करने का आह्वान महिला एवं बाल विकास निगम के द्वारा किया जा रहा है।

स्वच्छ माहवारी–स्वस्थ रहेगी नारी!

हरजोत कौर बम्हरा
अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक,
महिला एवं बाल विकास निगम
बिहार

इस अंक में

लैंगिक समानता के संदेश के साथ वॉकथॉन– 30

बालिकाओं के उत्थान में बिहार अव्वल– 33

पॉश एक्ट के बारे में दिया गया प्रशिक्षण– 34

अनुक्रमणिका

बिहार ने सबसे पहले दिया था माहवारी अवकाश........ 1
हर किशोरी और महिला को स्वच्छ माहवारी का अधिकार...... 3
मील का पत्थर बनीं सेनेटरी पैड मशीन........................ 4
माहवारी: भ्रांतियां और उनके तथ्य.................................. 5
वर्जनाओं को तोड़ता 'रेड डॉट' 6
शिक्षा और शौचालय तय करते हैं हाइजीन.................. 8
जरूरी है माहवारी स्वच्छता प्रबंधन 12
माहवारी: सच से दूर है सच्चाई 15
"मैं क्यूं ना जाऊं मन्दिर? क्यूं ना धोऊं बाल?"............ 16
माहवारी अपशिष्ट प्रबंधन कर रहा नगर निगम........... 18
मानसिकता बदलने में फिल्मों की भूमिका..................... 21
खून का रंग तो लाल ही होता है.................................. 22
अतीत से सीखकर भविष्य को बदलना है..................... 23
सेनेटरी बैंक से लड़कियों ने दिखाई राह........................ 28
सेनेटरी नैपकिन बना कर बेचती भी हैं 29
वन स्टॉप सेंटर को सुदृढ़ किया जाएगा........................ 32
उत्पीड़न पर महिला पुलिसकर्मियों को प्रशिक्षण............ 36
शहरी क्षेत्र में लगेंगी सेनेटरी पैड वेंडिंग मशीन........... 37

ऐतिहासिक कदम

बिहार ने सबसे पहले दिया था माहवारी अवकाश

लैंगिक संवेदनशीलता की मिसाल 1992 से ही मिल रही छुट्टी

माहवारी अवकाश जैसा प्रगतिशील फैसला लेने वाला बिहार पहला राज्य है। आज से करीब 30 साल पहले बिहार के मुख्यमंत्री श्री लालू प्रसाद यादव ने महिलाओं को माहवारी अवकाश देते हुए महिलाओं के अधिकारों को लेकर लैंगिक संवेदनशीलता की ओर एक कदम उठाया था। भारत में माहवारी और उससे जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं की जानकारी अधिकतर महिलाओं को नहीं है। माहवारी पर हमारी धारणा आमतौर पर नकारात्मक और गलत है। साथ ही रूढ़िवादी सामाजिक धारणाओं की वजह से माहवारी के मुद्दे पर आज भी खुलकर बात नहीं होती है। पितृसत्ता ने सदियों की मेहनत के बाद माहवारी को 'गंदी बात' कहकर इसके खिलाफ बहुत सी गलत बातों को सही करार दे दिया है जिसकी वजह से माहवारी को कई लोग या तो 'बीमारी' मानते हैं, तो कोई इस दौरान औरतों को अपवित्र मानता है। जिस देश में महज 36 फीसद महिलाएं/लड़कियां माहवारी के दौरान सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल कर पाती हैं वहां माहवारी अवकाश का ज़िक्र अपने-आप में बहुत बड़ी बात है। यह बात उस वक्त और भी अहम हो जाती है जब मालूम चलता है कि आज से 30 साल पहले भारत का एक राज्य अपनी महिलाओं को साल 1992 से ही माहवारी अवकाश दे रहा है।

हम बात कर रहे हैं बिहार की। साल 1991 में तत्कालीन मुख्यमंत्री श्री लालू प्रसाद यादव ने केंद्रीय और राज्य स्तर पर समान वेतनमान के बीच विसंगतियों को दूर करने और सरकारी कर्मचारियों की तमाम मांगों को सुनने के लिए रात-रात भर बैठकें कीं। फिर माहवारी अवकाश की मांग को उन्होंने पूरी संवेदनशीलता से मान लिया। उनका यह कदम इतिहास में दर्ज हो चुका है। 2 जनवरी, 1992 में बिहार राज्य ने माहवारी अवकाश देते हुए उस जमाने में महिला सशक्तिकरण और लैंगिक संवेदनशील समाज की ओर एक बहुत बड़ा कदम उठाया था। यह फैसला इसलिए भी बहुत ज़रूरी हो जाता है क्योंकि आज से 30 साल पहले औरतें कामकाजी कर्मचारियों का एक छोटा सा हिस्सा थी और इसे बिहार राज्य ने लागू किया था।

साल 1990 के दौरान बिहार अराजपत्रित कर्मचारी महासंघ के अध्यक्ष रामबलि प्रसाद बताते हैं कि कैसे 1991 में उन लोगों ने बेहतर वेतन, महिलाओं के लिए शौचालय और क्रेच जैसी सुविधाओं के लिए 32 दिनों की हड़ताल की थी। उसी दौरान कुछ

फोटो: edition.cnn.com

महिलाओं ने इन सुविधाओं के साथ ही माहवारी के दौरान छुट्टी की मांग उठाई।

मुख्यमंत्री श्री लालू प्रसाद यादव ने उसे सुना और करीब पाँच मिनट के लिए चुप रहे और फिर इस पर सहमति जताते हुए कहा कि दो दिन छुट्टी दी जा सकती है और अपने अधिकारी को उसे नोट करने को कहा। वह बताते हैं कि श्री लालू प्रसाद यादव ने बिना किसी हिचकिचाहट के माहवारी अवकाश की इज़ाज़त दे दी। हालांकि इस फ़ैसले को कुछ खास मीडिया कवरेज नहीं मिली।

आज कार्यस्थल में लैंगिक रूप से संवेदनशील वातावरण, शौचालय, मैटरनिटी लीव, क्रेच की सुविधाओं के लिए महिलाएं संघर्ष कर रही हैं। वहीं, एक राज्य ने महिलाओं की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए उन्हें माहवारी अवकाश तक दे रखी है और उसके बारे में लोगों को जानकारी तक नहीं है। जब 2017 में मुंबई की एक मीडिया कंपनी ने महिला कर्मचारियों को माहवारी अवकाश दिया और 2020 में ज़ोमेटो ने इसकी घोषणा की तब जाकर बिहार चर्चा में आया। फेमिनिस्ट ऐंथ्रोपोलॉजिस्ट एमिली मार्टिन कहती हैं, "महिला की प्रजनन प्रणाली को एक विफलता के रूप में देखा जाता है क्योंकि अपनी माहवारी के दौरान हर महीने वे एग सेल्स को निकाल रही हैं जबकि पुरुष की प्रजनन प्रणाली स्पर्म पैदा कर रही है।"

बिहार में आम बात है अब 'उन दिनों' की छुट्टी

नीति आयोग में लोकनीति विशेषज्ञ उर्वशी प्रसाद का कहना है कि बिहार में महिलाओं का अनुभव अच्छा रहा है। ये अब वहां एक समान्य चीज़ बन गई है और आपको माहवारी के वक्त छुट्टी लेने के लिए कोई बहाने या कारण देने की ज़रूरत नहीं पड़ती। हालांकि जब पहली बार माहवारी अवकाश को मंजूरी मिली तो महिलाओं में इस छुट्टी को लेने में भी संकोच होता था। उस समय पटना यूनिवर्सिटी में इतिहास के पीजी विभाग में प्रोफ़ेसर रहीं प्रोफ़ेसर भारती एस कुमार ने यूनिवर्सिटी के स्तर पर इस लीव या छुट्टी को लेने की शुरुआत की थी।

उनका कहना है कि सरकार की तरफ से आदेश तो जारी हो गया था लेकिन यूनिवर्सिटी में इस अधिसूचना को नहीं लगाया गया था और वो कहीं फाइल में बस पड़ा हुआ था। जो हड़ताल हुई थी उसमें पटना यूनिवर्सिटी टीचर्स एसोसिएशन और फ़ेडेरेशन ऑफ़ यूनिवर्सिटी (सर्विस) टीचर्स एसोसिएशन ऑफ़ बिहार भी शामिल हुआ था। हम लोगों ने एसोसिएशन से भी पूछा कि इस बात पर सहमति बनी है न कि छुट्टी दी जाएगी, तो उन्होंने भी कहा कि ये फ़ैसला लिया जा चुका है और आदेश भी जारी किया जा चुका है। हम इस अवकाश को लेकर चर्चा करते थे लेकिन महिलाएं/शिक्षिकाएं इसे लेने में झिझक रही थीं। वे बताती हैं, "मैंने ये ठान लिया था कि मैं अपनी माहवारी के लिए छुट्टी लूंगी। जब मेरी माहवारी का समय आया तो मैंने इस बारे में चिट्ठी लिखी और मेरे विभाग के हेड को दी। उन्होंने पहले मेरी चिट्ठी को देखा और फिर मुझे। मैंने चिट्ठी तो दे दी थी लेकिन मेरे पांव कांप रहे थे और मुझे बहुत झिझक भी हो रही थी। क्योंकि हमने तो बचपन से कभी माहवारी के बारे में खुलकर किसी से बात ही नहीं की थी और न कोई करता था। उन्होंने उस चिट्ठी को साइन करके क्लर्क को बढ़ा दिया।" इसके बाद मैंने टीचर्स लेडीज़ क्लब में जाकर बताया कि हम जीत गए तो उन्होंने पूछा कि क्या मतलब? तो मैंने कहा कि मुझे छुट्टी मिल गई तो उन्होंने कहा कि अरे आपको मिल गई है तो हम भी अप्लाई कर सकेंगे। वे बताती हैं कि छुट्टी तो मिल गई थी और ये हमारा हक भी था लेकिन इस छुट्टी के लिए आवेदन देने में महिलाओं को झिझक थी और उस टैबू को तोड़कर निकलने में वक्त लगा लेकिन महिलाएं धीरे–धीरे आगे आईं और छुट्टी लेने लगीं।

साभार: hindi.feminisminindia.com/ www.bbc.com

हर किशोरी और महिला को है स्वच्छ माहवारी का अधिकार

अविनाश उज्ज्वल

माहवारी एक प्राकृतिक और जैविक प्रक्रिया है। लेकिन चुप्पी और सही जानकारी के अभाव में इसके बारे में खुलकर बात नहीं की जाती है। बिहार सरकार के द्वारा पिछले कुछ सालों में महिलाओं और किशोरियों के लिए चलाई जा रही पहल/योजनाओं के सकारात्मक परिणाम सामने आ रहे हैं।

हाल में आए राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वे (एनएफएचएस–5) के अनुसार बिहार में 15–24 वर्ष आयु वर्ग की 58 प्रतिशत किशोरियां और महिलाएं सुरक्षित माहवारी के साधनों का इस्तेमाल करती हैं। यदि एनएफएचएस–4 के सर्वे से तुलना करें तो बिहार में सुरक्षित माहवारी के साधनों का उपयोग करने वाली किशोरियों और महिलाओं की संख्या में 27 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

बिहार का मुंगेर जिला इसमें सबसे आगे है। यहां यह आंकड़ा 80 प्रतिशत है, जो राष्ट्रीय औसत 77 प्रतिशत से भी ज्यादा है। बिहार में माननीय मुख्यमंत्री का महिला सशक्तीकरण पर विशेष ध्यान, किशोरियों के लिए चलाई जा रही योजनाओं, जेंडर संवेदनशीलता एवं जागरूकता के लिए चलाई जा रही पहल, इस प्रकार के सकारात्मक बदलाव के आधार हैं।

मुख्यमंत्री किशोरी स्वास्थ्य योजना के तहत, 7वीं से 12वीं कक्षा की सभी विद्यालय जाने वाली किशोरियों को माहवारी का बेहतर और सुरक्षित प्रबंधन के लिए सालाना 300 रुपये दिये जाते हैं।

भारत में बिहार पहला ऐसा राज्य हैं, जहां 2 जनवरी 1992 से महिला कर्मचारियों को 2 दिन की पीरियड्स के लिए सरकारी छुट्टी दी जाती हैं। यकीनन बिहार में 27 प्रतिशत का बदलाव काफी सुखद और सकारात्मक हैं पर राष्ट्रीय स्तर 75 प्रतिशत पर पहुँचने के लिए इसमें और भी सुधार करने की आवश्यकता है। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए वर्ष 2025 तक राष्ट्रीय औसत तक पहुँचने के लिए महिला एवं बाल विकास निगम के द्वारा माहवारी प्रबंधन पर एक रोड मैप बनाया जा रहा है, जिसका मुख्य उद्देश्य राज्य में सुरक्षित महावारी प्रबंधन को बढ़ावा देना और सही संसाधनों को अपनाने के बारे में जागरूक करना है। इसके माध्यम से कक्षा 6 से 12वीं तक की किशोरियों, चाहे वो स्कूल के अंदर हों या बाहर, एवं महिलाओं में माहवारी का प्रबंधन स्वच्छ तरीके से करने की योग्यता और क्षमता विकसित करना है। इसके तहत 3 मुख्य बिंदुओं पर कार्य किया जा रहा है–

➪किशोरियों और महिलाओं तक सही सूचनाओं की पहुँच एवं सक्षम वातावरण का निर्माण करना

➪माहवारी संबंधी सभी उत्पादों की जानकारी एवं उपलब्धता सुनिश्चित करना

➪माहवारी प्रबंधन हेतु साफ, स्वच्छ एवं सुरक्षित शौचालयों की उपलब्धता सुनिश्चित करना जिसमें साफ पानी के साथ साबुन और पैड निष्पादन की सुविधा उपलब्ध हो।

मील का पत्थर बनीं सेनेटरी पैड मशीन

स्कूलों में एक रुपए में ही लड़कियों को मिल रहा सेनेटरी पैड

बिहार के स्कूलों में सेनेटरी पैड मशीन लगवाने का राज्य सरकार का फैसला मील का पत्थर साबित हो रहा है। जहां पहले छात्राओं को पीरियड्स के कारण स्कूलों में काफी समस्याओं को सामना करता था तो कुछ मामले ऐसे भी सामने आए जिसमें छात्राएं पढ़ाई तक छोड़ देती थी। लेकिन सैनेटरी पैड मशीन और पीरियड्स के प्रति लोगों में जागरूकता के कारण अब काफी हद तक बदलाव आया है।

एनएफएचएस 5 की रिपोर्ट की माने तो हाई स्कूल जाने वाली 80 प्रतिशत लड़कियां माहवारी के दौरान कपड़े का उपयोग करती हैं। केवल 32 प्रतिशत लड़कियां ही सेनेटरी नैपकिन का उपयोग करती हैं। अब राज्य सरकार और विभिन्न स्वयंसेवी संस्थाओं की पहल पर स्कूलों में सेनेटरी पैड मशीन लगाई जा रही है जिससे केवल एक रुपए में ही लड़कियों को सेनेटरी पैड प्राप्त हो जाता है। इस पहल से न केवल स्कूल जाने वाली लड़कियों की संख्या में वृद्धि हुई है, बल्कि हाई स्कूल में पढ़ाई छोड़ने वाली लड़कियों की संख्या में भी काफी कमी आई है। शिक्षकों और लड़कियों दोनों का कहना है कि एक रुपए में स्कूल परिसर में ही पैड मिल जाने से उन्हें बाजार में जाकर पैड खरीदने की झिझक से निजात मिल गई है। इसके अलावा माता–पिता का भी नजरिया बदला है और वे भी अपनी बच्चियों को स्कूल जाने से नहीं रोकते हैं। न केवल स्कूलों में सेनेटरी पैड मशीन लगाई गई है बल्कि भस्मक यंत्र भी लगाया गया है जिससे इस्तेमाल हो चुके पैड का सुरक्षित निबटान करना भी आसान हो गया है।

सेनेटरी पैड वेंडिंग मशीन और भस्मक यंत्र के लग जाने से अब छात्राओं को प्रयोग में लाए गए पैड के डिस्पोजल की चिंता से भी निजात मिल गई है। सुपौल के त्रिवेणीगंज स्थित प्लस टू ललित नारायण लक्ष्मी नारायण बालिका उच्च विद्यालय में सेनेटरी पैड मशीन लगने से छात्राओं में खुशी है। प्रधानाध्यापिका पूनम यादव बताती हैं कि इससे समाज में जागरूकता भी आएगी। वहीं माहवारी के दौरान छात्राओं को जो समस्या उठानी पड़ती है, उसे सभी भली–भांति समझते ही हैं। इससे छुटकारा मिलेगा। छात्राओं को अब स्कूल में आसानी से एक रुपये यह उपलब्ध होगा।

माहवारीः भ्रांतियां और उनके तथ्य

डॉ. मीनू शरण
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ
पटना मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल

सभी महिलाओं को माहवारी के दौर से गुजरना पड़ता है लेकिन महिलाएं सार्वजनिक रूप से इस पर चर्चा करने से हिचकती हैं। माहवारी को लेकर महिलाओं में बहुत सारी भ्रांतियां रहती हैं। महिलाओं को यह जानना चाहिए कि माहवारी एक शारीरिक जैविक प्रक्रिया है। इसका अंधविश्वास से कोई लेना–देना नहीं है। महिलाओं के लिए जरूरी है कि वे माहवारी के बारे में पूरी वैज्ञानिक जानकारी रखें। यह न केवल उनकी शारीरिक तंदुरुस्ती के लिए आवश्यक है बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाए रखने के लिए बहुत जरूरी है। यहां जानते हैं माहवारी को लेकर फैली कुछ भ्रांतियों और उनके तथ्यों को–

भ्रांति–माहवारी प्रत्येक 28 दिनों पर आनी चाहिए

तथ्य : माहवारी का चक्र हर महिला पर अलग–अलग निर्भर करता है। माहवारी का चक्र 21 दिनों से लेकर 35 दिनों के बीच हो सकता है। माहवारी आने में थोड़ी देरी हो जाए तो इसका मतलब यह नहीं की आप गर्भवती हैं। यदि आपका पीरियड तय समय से थोड़ा देरी से आता है तो इसे लेकर घबराने की जरूरत नहीं है।

भ्रांति– माहवारी के समय सेक्स नहीं करना चाहिए

तथ्य : ज्यादातर लोग माहवारी के समय अपने पार्टनर के साथ सेक्स करना पसंद नहीं करते। लेकिन माहवारी के समय सेक्स करना मना नहीं है।

भ्रांति– माहवारी के समय आप गर्भधारण नहीं कर सकतीं हैं

तथ्य : यह धारणा सही है। आप माहवारी के समय भी गर्भधारण कर सकती हैं।

भ्रांति– माहवारी के समय खट्टा, तेल मसालायुक्त भोजन से परहेज

तथ्य : माहवारी के ऐंठन/मरोड़ से खट्टे खाद्य पदार्थों का कोई संबंध नहीं है। मसालेदार भोजन से पेट खराब हो सकता है लेकिन इससे माहवारी के दर्द पर असर नहीं पड़ता है।

भ्रांति– माहवारी के समय आपको व्यायाम नहीं करना चाहिए

तथ्य : माहवारी के समय व्यायाम मरोड़/ऐंठन को कम करता है क्योंकि व्यायाम मांसपेशियों में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है जिससे शरीर को आराम मिलता है।

भ्रांति– माहवारी के समय आराम करना चाहिए

तथ्य : माहवारी के समय शरीर से रक्त का स्राव होता है जिससे घबराने की जरूरत नहीं है। माहवारी के समय एक दिन में करीब चार चम्मच के करीब रक्त का स्राव होता है। महिलाएं अपना दैनिक काम आसानी से निपटा सकती हैं।

भ्रांति–प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम

तथ्य : महिलाएं वास्तव में पीएमएस के दौर से गुजरती हैं क्योंकि करीब 85 प्रतिशत महिलाएं ऐसे लक्षणों का अनुभव करती हैं।

भ्रांति– माहवारी का रक्त सामान्य रक्त से अलग होता है

तथ्य : माहवारी का रक्त सामान्य रक्त होता है। इसमें कुछ भी

भ्रम को तोड़ो

असामान्य नहीं होता। इसमें गर्भाशय का कुछ तत्व होता है परंतु वह गंदा नहीं होता है।

भ्रांति– माहवारी में नहाना अथवा बाल नहीं धोने चाहिए

तथ्य : माहवारी को लेकर यह भ्रम सदियों से है। समझा जाता है कि स्नान करने से रक्त का स्राव कमजोर पड़ जाएगा। लेकिन ऐसी कोई बात नहीं होती। माहवारी के समय स्वच्छता पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। आपको जब भी लगे कि स्नान करना जरूरी है तो आप स्नान कर सकती हैं।

भ्रांति– कुंवारियों को कॉटन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए

तथ्य : कई लोगों का मानना है कि कुंवारी लड़कियों को कॉटन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। भ्रांति यह भी है कि यदि कोई कुंवारी कॉटन का इस्तेमाल करती है तो उसका कौमार्य नष्ट हो जाता है। लेकिन वर्जिन उसे माना जाता है जिसने यौन शुचिता खोई न हो। योनि के अंदर कुछ भी नहीं डालना चाहिए। स्टरलाइज्ड कॉटन का इस्तेमाल करना चाहिए।

वर्जनाओं को तोड़ता 'रेड डॉट'

कोविड–19 महामारी की वजह से माहवारी के दौरान साफ–सफाई जुड़ी स्वच्छता संबंधी चुनौतियां बढ़ गई हैं, जिसके कारण विशेष रूप से सबसे गरीब समुदायों की वंचित महिलाओं और बालिकाओं के स्वास्थ्य बुरा असर पड़ता है। इस बारे में जानकारी की कमी, मिथक व वर्जनाएं, माहवारी के दौरान साफ–सफाई के लिए जरूरी प्रोडक्ट्स तक सीमित पहुंच और खराब स्वच्छता अवसंरचना की वजह से भारत में महिलाओं और बालिकाओं के शैक्षिक अवसर, स्वास्थ्य और सामाजिक स्थिति पर गहरा असर पड़ रहा है। 28 मई 2021 को माहवारी स्वच्छता दिवस की शुरुआत के तीसरे साल, यूनिसेफ इंडिया ने सभी लोगों में सुरक्षा एवं स्वच्छता को बढ़ावा देने हेतु #RedDotChallenge अभियान का नेतृत्व किया जिसमें माहवारी के दौरान जरूरी देखभाल और कोविड–19 का मुकाबला करना भी शामिल है। यह अभियान मशहूर हस्तियों और प्रभावशाली लोगों सहित सभी क्षेत्रों के लोगों को सोशल मीडिया के ज़रिए से इस मुद्दे पर आपनी बात रखने हेतु प्रोत्साहित करता है।

इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायर्नमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ के "भारत में स्कूलों में माहवारी के दौरान स्वच्छता की तत्परता" (2020) अध्ययन के परिणामों में पाया गया कि आधी से भी कम लड़कियों को माहवारी की उम्र से पहले माहवारी के बारे में जानकारी थी। पूरे भारत में स्कूलों के बंद होने की वजह से लाखों बच्चों को भारी नुकसान हो

भ्रम को तोड़ो

रहा है, साथ ही पीरियड्स को कैसे मैनेज किया जाए, इसकी जानकारी भी बहुत कम ही है।

इसके अतिरिक्त, भारत में लड़कियों पर यूनिसेफ और नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ अर्बन अफेयर्स के अध्ययन (2020) के रिसर्च से पता चलता है कि शहरी क्षेत्रों में गरीब घरों की लड़कियां माहवारी के दौरान जरूरत की उचित स्वच्छता सुविधाओं से वंचित हैं, जिसमें हर दो में से एक लड़की अपने माहवारी के दौरान पैसे की कमी की वजह से सैनिटरी नैपकिन या टैम्पोन का इस्तेमाल नहीं कर पाती। कोविड–19 वैक्सीन को लेकर बांझपन और माहवारी चक्र पर असर जैसी अफवाहों और फर्जी खबरों की वजह से भी काफी नुकसान पहुंचा, हालांकि इस तरह की सूचनाओं का कोई सबूत नहीं है। माहवारी से संबंधित गलत सूचना और मिथकों की वजह से महिलाएं और बालिकाएं मुफ्त टीकाकरण व स्वास्थ्य देखभाल जैसी जीवन रक्षक सेवाओं तक पहुंचने से वंचित नहीं रहनी चाहिए।

हर महीने माहवारी के दौरान, कई लड़कियों को माहवारी के पीछे के जैविक कारणों का पता नहीं होता है, और न ही वे अपने साथ अचानक होने वाले भेदभाव को समझ पाती हैं। भेदभाव और अलग रहने को मजबूर इन महिलाओं और बालिकाओं के पास अपनी माहवारी को गरिमा के साथ प्रबंधित करने हेतु सुरक्षित, स्वच्छ और किफायती साधन मौजूद नहीं होते हैं। यूनिसेफ के इस क्षेत्र में अनुभव कि वजह से यह बदल सकता है। सामुदायिक जागरूकता बढ़ाकर और माहवारी के दौरान साफ–सफाई के लिए जरूरी प्रोडक्ट्स की आपूर्ति का समर्थन करके, इस सोच में बदलाव लाना संभव है। #RedDotChallenge अभियान का उद्देश्य सोशल मीडिया का इस्तेमाल डिजिटल इन्फ्लुएंसर दीपा खोसला की 'पोस्ट फॉर चेंज' पहल के सहयोग से सामाजिक बदलाव के लिए करना है। दीपा के इस अभियान को दीया मिर्जा, डायना पेंटी और अदिति राव हैदरी जैसी कई अन्य हस्तियों ने भी आगे बढ़ाया है और इसने समाज में फैली चुप्पी को तोड़ने की भरसक कोशिश की है।

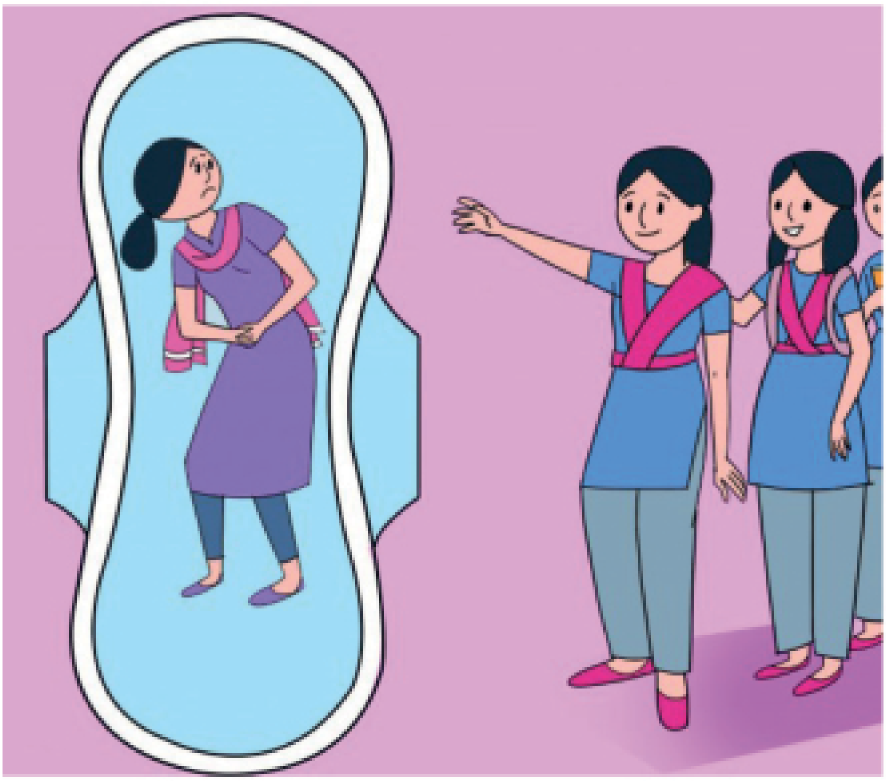
यूनिसेफ ने भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) के साथ मिलकर सभी महिलाओं और बालिकाओं को माहवारी के दौरान साफ–सफाई के लिए जरूरी अच्छी क्वालिटी के प्रोडक्ट्स मिलें, यह सुनिश्चित करने और इसके लिए मानदंड व मानक तय करना क्यों जरूरी है, इसपर चर्चा करने हेतु साझेदारी की है। इसके अतिरिक्त, पूरे भारत में यूनिसेफ द्वारा माहवारी स्वच्छता दिवस के दौरान बिहार, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और गुजरात में कई वेबिनार, प्रशिक्षण, पुस्तक विमोचन, प्रतियोगिताएं और परामर्श का आयोजन किया गया। महाराष्ट्र में, यूनिसेफ ने मुंबई, पुणे और नासिक के शहरी मलिन बस्तियों, गांवों और कोविड देखभाल केंद्रों में बालिकाओं, यौनकर्मियों, प्रवासियों और महिलाओं को 220,000 सैनिटरी पैड के वितरण का समर्थन किया है। स्वच्छता और सफाई के सुरक्षित तरीकों के बारे में लाखों लोगों तक इसका संदेश और समर्थन भी पहुंचाया जाएगा।

साभार : यूनिसेफ

फोटो: unsplash.com

शिक्षा और शौचालय तय करते हैं हाइजीन

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5) पर आधारित रिपोर्ट



स्कूल में बिताए गए वर्षों की संख्या, आवासन, सामाजिक आर्थिक स्तर, तथा शौचालय तक पहुंच और माहवारी के उत्पाद माहवारी के दौरान स्वच्छता के उत्पादों के प्रयोग को निर्धारित करते हैं।

बिहार सरकार ने ग्रामीण किशोरी लड़कियों के बीच माहवारी के प्रति जागरूकता बढ़ाने तथा उच्च गुणवत्ता वाली नैपकिन तक पहुंच, उपलब्धता और उपयोग बढ़ाने के लिए माहवारी स्वच्छता योजना (**MHS**) को आरंभ किया है।

डॉ. मधुरिमा राज

(स्वतंत्र पत्रकार एवं शोधकर्ता)

प्रभावी माहवारी स्वच्छता प्रबंधन (MHM) महिलाओं एवं लड़कियों की गरिमा, प्रजनन स्वास्थ्य और समग्र अवसरों के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। हालांकि यह दुनिया भर में सबसे कम प्राथमिकता वाली नीतियों और कार्यक्रमों में शामिल है। 2011 की जनगणना के अनुसार, भारत की कुल महिला जनसंख्या में से 53 प्रतिशत 15 से 49 वर्ष की महिलाएं और लड़कियां हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य का गंभीर विषय होने के बाद भी इतनी बड़ी जनसंख्या की माहवारी स्वच्छता की जरूरतों को भारत के हर सेक्टर में और व्यक्तिगत स्तर पर भी नकारा गया है। पूरे देश में महिलाओं को आज भी आरामदेह और गरिमापूर्ण माहवारी स्वच्छता प्रबंधन के लिए कई बाधाओं से गुजरना पड़ता है (विश्व बैंक, 2018)। इसका माहवारी का सामना कर रही महिलाओं और लड़कियों पर गहरा नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। माहवारी के दौरान खुद को व्यवस्थित करने की चुनौतियां उनकी आवाजाही, आजादी और व्यक्तिगत पसंद को बाधित करती हैं। इसका स्कूलों में उनकी उपस्थिति और सामुदायिक जीवन में भागीदारी पर भी व्यापक प्रभाव पड़ता है।

एनएफएचएस 5 के आंकड़े बताते हैं कि ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं की तुलना में शहरी क्षेत्रों की महिलाएं माहवारी के दौरान हाइजीन के साधनों का उपयोग अधिक करती हैं। स्कूल जाने के वर्षों की संख्या, आवास, सामाजिक–आर्थिक स्तर, तथा शौचालय तक पहुंच और

माहवारी के उत्पाद बिहार में माहवारी के दौरान स्वच्छता के उत्पादों के प्रयोग को निर्धारित करते हैं। भारत में हुए कई क्षेत्रीय अध्ययनों में ये बात सामने आई है कि माहवारी के दौरान अपनाई जाने वाली खराब और अस्वच्छ आदतें कई प्रकार की यूरोजेनिटल बीमारियों से जुड़ी हैं। यूएसएड, 2014 की एक रिपोर्ट में बताया गया है कि माहवारी के दौरान साफ–सफाई का ध्यान नहीं रखने के कारण जननांगों में संक्रमण के मामलों में 70 प्रतिशत तक की वृद्धि हुई है। इतना ही नहीं, स्कूलों में अनुपस्थिति, ड्रॉप–आउट और जेंडर असमानता के उपेक्षित किए जाने वाले परिणामों के अलावा खराब माहवारी स्वच्छता प्रबंधन (MHM) सार्वभौमिक शिक्षा को लेकर एमडीजी–2 और जेंडर समानता तथा महिला सशक्तिकरण पर एमडीजी–3 की प्राप्ति को भी खतरे में डाल सकता है (वाटर एड, 2012)।

माहवारी के दौरान स्वच्छता के उपायों को अपनाने में एनएफएचएस 4 से लेकर एनएफएचएस 5 तक आए बदलाव

एनएफएचएस 5 के आंकड़ों के अनुसार, मुंगेर सबसे अच्छा प्रदर्शन करने वाले जिलों में रहा जहां 80.2 प्रतिशत महिलाओं ने माहवारी के दौरान सुरक्षित और स्वच्छ तरीकों को अपनाया। इसके बाद भागलपुर (75.6%), पटना (74.3%), गया (72.8%), रोहतास (72.3%), और बेगूसराय (70.7%) आते हैं। अररिया (36.4%) किशनगंज (39.8%) और पूर्वी चम्पारण (41.5%) के बाद सबसे खराब प्रदर्शन करने वाले जिलों में रहा। समस्तीपुर (58.7%) और कैमूर (58.9%) राज्य औसत (58.8%) के करीब आने की कोशिश में रहे।

बिहार में माहवारी स्वच्छता के उपायों को प्रभावित करने वाले कारक

एनएफएचएस 5 की रिपोर्ट में बताए गए संकेतकों के आधार पर बिहार के शहरी और ग्रामीण इलाकों में महिलाओं द्वारा माहवारी स्वच्छता के उपायों को प्रभावित करने वाले कारकों को निम्न बिंदुओं से समझा जा सकता है–

शिक्षा– शिक्षा का माहवारी के बारे में जागरूकता, स्वच्छता और सुरक्षित आदतों से सीधा संबंध है और इसे एनएफएचएस 5 के आंकड़ों से जाना जा सकता है। यह बताता है कि देश के जिन दो राज्यों पुडुचेरी (99.1%) और अंडमान एवं निकोबार (98.9%) में माहवारी की स्वच्छ आदतों को अपनाने का प्रतिशत सबसे ज्यादा है, वहां महिला साक्षरता की दर भी क्रमशः 80.67

प्रतिशत तथा 82.43 प्रतिशत रही है। इसके उलट सबसे निचले पायदान पर रहने वाले राज्यों में महिला साक्षरता की दर काफी कम रही है।

बिहार के संदर्भ में, एनएफएचएस 5 के आंकड़े दर्शाते हैं कि स्कूल में बिताए गए समय की संख्या और माहवारी के दौरान अपनाई गई स्वच्छ आदतों के बीच भी बड़ा संबंध है। जहां लड़कियों/महिलाओं ने स्कूली शिक्षा नहीं पाई थी, वहां केवल 29.9 प्रतिशत महिलाओं/लड़कियों ने ही माहवारी के स्वच्छ उपायों को अपनाया था। जबकि यही प्रतिशत 82.1 था जहां महिलाओं या लड़कियों ने करीब 12 साल तक की स्कूली शिक्षा पाई थी। इसी तरह स्कूलों में बिताए गए समय की अवधि 5 से 12 साल तक होते–होते माहवारी के दौरान स्वच्छता के उपायों को अपनाने वाली महिलाओं और लड़कियों की संख्या भी 35.4 प्रतिशत से बढ़कर 72.7 प्रतिशत देखी गई। इससे पता चलता है कि हाई स्कूल तक की शिक्षा प्राप्त महिलाओं व लड़कियों में माहवारी के दौरान सुरक्षित और स्वच्छ प्रथाओं को अपनाने की आदत ज्यादा देखी गई।

आवास

महिलाओं के शहरी या ग्रामीण परिवेश में रहने का भी माहवारी की स्वच्छ आदतों को अपनाने पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। जैसा कि विदित है, शिक्षा का स्वच्छता और सुरक्षित आदतों से सीधा संबंध है और शिक्षा का स्तर शहरी क्षेत्रों में ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में अधिक रहा है, इसलिए जाहिर तौर पर गांवों में माहवारी के दौरान स्वच्छ आदतों को अपनाने का चलन कम है। 2011 की जनगणना के अनुसार, बिहार में गांवों में महिला साक्षरता की दर जहां 49 प्रतिशत रही है, वहीं शहरों में यह 71 प्रतिशत है और इसका असर माहवारी के दौरान अपनाए जाने वाले साधनों पर भी दिखता है।

शौचालय की सुविधा

घरों में निजी तौर पर शौचालय का होना या न होना माहवारी के दौरान स्वच्छता प्रबंधन के उपायों को अपनाने को निर्धारित करता है। चूंकि सेनेटरी पैड को बदलने के लिए शौचालय का होना अनिवार्य है, इसलिए जिन घरों में शौचालय नहीं हैं वहां की महिलाएं और लड़कियां स्वच्छ और सुरक्षित उपायों को नहीं अपना पाती हैं। ऐसे में शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में शौचालयों की उपलब्धता और पहुंच में अंतर माहवारी स्वच्छता प्रबंधन में असमानता को परिभाषित करता है। एनएफएचएस–5 की रिपोर्ट में कहा गया है कि बिहार में गांवों में जहां 45.7 प्रतिशत घरों में शौचालयों की सुविधा मौजूद है वहीं शहरी इलाकों में इसकी दर 69.2 प्रतिशत है।

आर्थिक स्थिति और सामर्थ्य

माहवारी के दौरान महिलाएं एवं युवतियां स्वच्छ और सुरक्षित आदतों को अपना रही हैं या नहीं, यह उनकी आर्थिक स्थिति और खरीदने की क्षमता पर भी निर्भर करता है। एनएफएचएस–5 की रिपोर्ट के अनुसार, आर्थिक रूप से समर्थ महिलाएं और परिवार इन साधनों का उपयोग अधिक करती हैं और इनकी संख्या कमजोर आर्थिक स्थिति वाली महिलाओं की तुलना में लगभग दोगुनी है। आम तौर पर महिलाओं की खरीदने की क्षमता उस राज्य की समग्र आर्थिक स्थिति पर भी निर्भर करती है। मध्य प्रदेश और बिहार जैसे कमजोर आर्थिक स्थिति वाले राज्यों में महिलाओं का माहवारी के दौरान स्वच्छता के उपायों को कम संख्या में अपनाए जाने के पीछे यह भी एक बड़ी वजह है।

पहुंच और उपलब्धता

माहवारी के उत्पादों तक पहुंच और उनकी उपलब्धता भी इस दौरान स्वच्छता प्रबंधन के कारकों को निर्धारित करते हैं। आम तौर पर शहरी इलाकों की दुकानों में ये आसानी से मिल जाते हैं लेकिन गांवों में लड़कियों की इन तक पहुंच नहीं हो पाती है। इसकी वजह से वे माहवारी के दौरान हाइजीन का पालन नहीं कर पाती हैं। बिहार के तीन जिलों– गया, पूर्णिया और सीतामढ़ी के आंकड़े बताते हैं कि गांवों में सेनेटरी पैड की अनुपलब्धता लड़कियों के सामने बहुत बड़ी बाधा है। यहां तक कि आशा और आंगनबाड़ी कार्यकर्ताएं भी हमेशा इन्हें उपलब्ध कराने में सक्षम नहीं हो पाती हैं। गांवों के बाजार में इन उत्पादों की पहुंच और उपलब्धता नहीं होने के कारण लड़कियों के खाते में सरकार द्वारा 300 रुपए की सहायता राशि डाले जाने के बाद भी वे अपने लिए माहवारी स्वच्छता के उपायों को खरीद नहीं पाती हैं। बिहार में एनएफएचएस–5 की रिपोर्ट को देखने के बाद कहा जा सकता है कि शहरी क्षेत्रों की महिलाएं और लड़कियां ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं एवं लड़कियों की तुलना में मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के उपायों को अपनाने में ज्यादा सक्षम हैं और इसलिए स्वास्थ्य एवं अन्य विकास के मामले में आगे हैं। उनकी सामाजिक–आर्थिक स्थिति में सुधार लाकर और शिक्षा एवं शौचालय की व्यवस्था को और उन्नत बनाकर इस मोर्चे पर लड़कियों की मदद की जा सकती है।

ठीक से जानो

जरूरी है माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

12 प्रतिशत स्त्रियां वाणिज्यिक स्वच्छता उत्पादों का उपयोग करती हैं

एक महिला को अपने जीवनकाल में कुल मिलाकर 40 सालों के लिए माहवारी होती है। लेकिन विकासशील देशों में रहने वाली ज्यादातर महिलाओं को साफ पानी, धोने और सफाई के लिए सुरक्षित और निजी क्षेत्रों, माहवारी रक्त का अवशोषण करने वाली सामग्री या प्रयोग में लाई हुई माहवारी स्वच्छता सामग्री को सुरक्षित ढंग से नष्ट करने के लिए सही स्थानों तक पहुँच प्राप्त नहीं 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 वाणिज्यिक स्वच्छता उत्पादों का उपयोग करती हैं।

ऐतिहासिक रूप से, महिलाओं के शरीर और माहवारी से जुड़ी भ्रान्तियों, निषेधों और कलंक ने भारत में माहवारी स्वच्छता में सुधार लाने के उद्देश्य से की जाने वाली प्रगतिशील पहलों को निष्फल कर दिया है। बहुत से समुदाय माहवारी को अशुद्धता और पवित्र चीजों के प्रदूषण से जोड़कर देखते हैं। ये मान्यताएं 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।

बुनियादी स्वच्छता सामग्री तक पहुंच का अभाव

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 माहवारी से निकलने वाले रक्त के अवशोषण के लिए अस्वच्छ विकल्पों जैसे कि राख, अखबार, घासफूस, रेत या पुराने चिथड़ों का प्रयोग करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। परिणामस्वरूप, प्रत्येक माहवारी मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक आघात से भरी होती है जिससे पूरे भारत में महिलाओं के दैनिक जीवन पर प्रभाव पड़ता है।

भारत में 23 प्रतिशत लड़कियाँ युवावस्था तक पहुँचने के

तुरंत बाद स्कूल जाना छोड़ देती हैं। स्कूलों में माहवारी के प्रबंधन संबंधी मूल सुविधाएँ मौजूद नहीं हैं। स्कूलों में माहवारी 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 माहवारी के बारे में लड़कियों और सम्मिलित के बीच बातचीत नहीं होती है। माहवारी 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, माहवारी इससे जुड़े सांस्कृतिक नजरिये के कारण अक्सर एक वर्जित मुद्दा रही है, जिसमें यह विचार भी शामिल है कि माहवारी वाली महिलाएं और लड़कियां 'दूषित', 'गंदी' और 'अपवित्र' हैं।

दोतरफा काम करने की जरूरत

विशेषज्ञों के अनुसार इस पर दोतरफा काम करने की जरूरत है। पहले तो यह जानना होगा कि समाज में इस कलंक–कथा की जड़ें कहां तक फैली हैं और कैसे निम्न और मध्यम आय वाले देशों में लड़कियों और महिलाओं को इस कलंक–कथा की पीड़ा को सहना पड़ता है। इसी के साथ इस मुद्दे और कलंक–कथा के वास्तविक रूप का लेखनों और व्याख्यानों आदि के माध्यम से खुलासा करना होगा। भारत में 2012 में हुई निर्मल भारत यात्रा महिलाओं और खासकर लड़कियों को माहवारी संबंधी स्वच्छता के बारे में जागरूक करने के लिए की गई थी। 51 दिनों तक चले इस कारवां में माहवारी स्वच्छता प्रबंधन (मैंस्ट्रूएल हाईजिन मैनेजमेंट – एमएचएम) शिक्षा के लिए बनी प्रयोगशाला में 12,000 लड़कियों ने भाग लिया और 747 सर्वेक्षण पूरे किए गए जिसमें चौंकाने वाले तथ्य सामने आए। हर तीसरी लड़की ने यही कहा कि उसे एमएचएम स्वच्छता संबंधी कोई जानकारी नहीं है। 73 फीसदी ने तो उसे शरीर से निकलने वाला गंदा खून बताया।

खराब स्वच्छता प्रबंधन से संक्रमण का खतरा

खराब माहवारी स्वच्छता, बैक्टीरियल व जेनोसिस जैसे संक्रमणों को बढ़ावा दे सकती है, लेकिन यह ज्ञात नहीं है कि यदि खराब माहवारी स्वच्छता व्यवहार बढ़ते हैं तो सभी प्रजनन मार्ग संबंधी संक्रमण होने का खतरा या विभिन्न आबादी समूहों में प्रजनन मार्ग संबंधी संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है।

सैनेटरी उत्पादों से होने वाले स्वास्थ्य जोखिम

बड़ी बहुराष्ट्रीय कम्पनियों द्वारा निर्मित सैनेटरी सामग्री की आमतौर पर यह सुनिश्चित करने के लिए कड़ाई से जांच की जाती है कि वे अतिसंवेदनशील प्रतिक्रियाओं का कारण न बनें। हालांकि, विशिष्ट संवेदनशील त्वचा वाली लड़कियाँ और महिलाएँ माहवारी स्वच्छता उत्पादों से (विशेष तौर पर त्वचा पर नमी के साथ लंबे समय तक सम्पर्क या रगड़ के परिणामस्वरूप) प्रतिक्रिया होने का अनुभव कर सकती हैं। कुछ महिलाओं को वाणिज्यिक उत्पादों में गंधकों को दूर करने और/या अवशोषकता को बढ़ाने के लिए डाले गये योजकों से एलर्जी जैसी प्रतिक्रिया हो सकती है। बड़े पैमाने के निर्माता अपने उत्पादों में अवशोषकता को और स्वीकार्यता को बढ़ाने के लिए लगातार विकास कर रहे हैं लेकिन ऐसे उत्पादों की कीमत बहुत–सी महिलाओं और लड़कियों की पहुंच के बाहर हो सकती है। स्थानीय रूप से बनाये गये उत्पाद अक्सर सस्ते हो सकते हैं और अधिकांश महिलाओं द्वारा स्वीकार्य हो सकते हैं। हालांकि यह प्रत्येक उत्पादक के हित में है कि उनके उत्पाद स्वीकार्य हों और सफाई वाली जगहों पर पैक किये और बेचे जाते हों।

खराब स्वच्छता कई अधिकारों का उल्लंघन

माहवारी स्वच्छता का निम्न स्तर मतलब कई अधिकारों को एक साथ नकारना; गरिमा, समानता, स्वास्थ्य, अमानवीय और शर्मनाक व्यवहार से आज़ादी, गालियां और हिंसा। स्कूलों में अध्यापक भी एमएचएम पर बात नहीं करना चाहते। माहवारी स्वच्छता के लिये इस्तेमाल किए जाने वाले विकल्पों के रूप में हालांकि बहुत सारी चीजें सामने आईं। लेकिन सबसे ज्यादा पैड को ही वरीयता मिली। हालांकि निर्मल भारत यात्रा के दौरान किए गए सर्वेक्षण में लड़कियों ने कपड़े को ही ज्यादा सुरक्षित और सही बताया। पैड और कपड़े के अलावा कप पर भी चर्चा हुई।

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन के अनसुलझे सवालों को सुलझाने में बिज़नेस की बड़ी भूमिका उभरकर आई। अगर व्यवसायी अपने कामगारों को सस्ते पैड मुहैया कराने की रणनीति अपनाएं तो बेहतर एमएचएम से उनका ही मुनाफ़ा बढ़ेगा। स्वास्थ्य विभाग के साथ जुड़कर पोलियो वैक्सीन करने के समय बच्चों की माताओं को एमएचएम संबंधी शिक्षा दी जा सकती है। नीतिगत बदलाव लाकर विभिन्न विभाग एक दूसरे के साथ मिलकर काम कर सकते हैं, विशेषज्ञों और ग्रासरूट संस्थाओं की मदद ली जा सकती है।

साभारः www.wsscc.org

माहवारी है:

- एक संकेत कि एक लड़की परिपक्वता की ओर बढ़ रही है।
- एक महिला की योनि के माध्यम से गर्भाशय की भीतरी सतह से ऊतक और रक्त का बहना।
- इस 'माहवारी' को माहवारी, पीरियड, और मासिक रक्तस्राव भी कहा जाता है, मासिक धर्म जैविक परिपक्वता का एक सामान्य और प्राकृतिक हिस्सा है।
- जब निषेचन नहीं होता है तब यह खून और ऊतक गर्भाशय से निकलते हैं।
- एक स्वस्थ गर्भाशय की मासिक आत्म–स्वच्छता।

माहवारी क्या है

- माहवारी बड़े होने का एक हिस्सा है।
- प्रत्येक महिला के लिए माहवारी आना सामान्य है जिसमें भिन्न रूप से सक्षम स्त्रियां भी शामिल हैं।
- माहवारी कोई महिलाओं से जुड़ा मसला नहीं है बल्कि यह एक सर्वव्यापी मसला है।
- पुरुषों को भी इस बारे में जरूरी बातों को जानने की जरूरत है।
- माहवारी से जुड़े कई मिथक और गलतफहमियाँ समाज में व्याप्त हैं।

माहवारी बीमार पड़ना, बीमारी, संक्रमण, नुकसानदेह, गंदा, शर्मनाक, अस्वच्छ या नकारात्मक सोच नहीं है।

माहवारी के बारे में तथ्य:

- माहवारी के पहले चक्र को 'रजोदर्शन' कहा जाता है।
- माहवारी के पहले कुछ साल बहुत नियमित नहीं होते हैं।
- कुछ लड़कियों में पहली माहवारी नौ साल की उम्र से ही शुरू हो जाती है।
- कुछ महिलाओं को प्रत्येक 28 दिनों पर माहवारी होती है, जबकि अन्यों के चक्र बड़े (36 दिन) या छोटे (21 दिन) होते हैं।
- अक्सर माहवारी दो से सात दिनों तक चलती है, जिसमें माहवारी के बहाव का औसत समय पांच दिन होता है।

माहवारी की शुरुआत से पहले या शुरू होने पर सामान्य लक्षण:

- शरीर की सामान्य कमजोरी; शरीर भारी महसूस होता है।
- चक्कर आना, उल्टी, ऐंठन/पेट के निचले हिस्से में दर्द।
- सिरदर्द, बढ़े हुए, दर्दनाक स्तन, बुखार।
- पीठ में दर्द, चिड़चिड़ापन, अवसाद, थकान, मुँहासे, आदि।

माहवारी स्वच्छता ज़रूरी है क्योंकि:

- संक्रमण से बचाती है।
- शरीर की दुर्गंध को रोकती है।
- महिलाओं को स्वस्थ्य बने रहने में सक्षम बनाती है।
- महिलाओं को आत्मविश्वासी महसूस करने और सारा दिन ताजा महसूस करने में सक्षम बनाती है।

खराब माहवारी स्वच्छता को कम करने के तरीके

- स्वच्छता के बारे में शिक्षा और प्रचार
- नौजवान लड़कियों की शिक्षा (प्राथमिक और उसके बाद)।
- यौनि मुख और हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोना।

कैसे बदलेगी सोच

माहवारी: सच से दूर है सच्चाई

चाहे बात अरब के देशों की हो, चीन की हो, अमेरिका–अफ्रीका की हो या फ्रांस–जर्मनी की, माहवारी को लेकर हर जगह कोई न कोई भ्रांति, वर्जना या रोक–टोक ऐसी मिल ही जाती है कि लोग ये मानते चले जाने को विवश रहते हैं कि माहवारी किसी बीमारी से कम नहीं। जैसे कि चीन के लोग मानते हैं कि शरीर से निकलने वाला मवाद या अपशिष्ट तो गंदा है ही, माहवारी का रक्त सबसे घिनौना है, क्योंकि ये अजन्मे गर्भ का रक्त होता है।

दामिनी यादव
(लेखिका एक स्वतंत्र पत्रकार हैं।)

अभी कुछ ही समय बीता है इस बात को, जब सबरीमाला मंदिर में सभी आयुवर्ग की महिलाओं के प्रवेश का मामला एक बार फिर से गरमा गया था। इस मंदिर में पहले बारह साल से अधिक और पचास साल से कम आयुवर्ग की महिलाओं का प्रवेश वर्जित था, यानी जिस आयुवर्ग में महिलाओं को माहवारी होती है। मंदिर की इस पाबंदी को कोर्ट में चुनौती दी गई थी, जिसमें सुप्रीम कोर्ट का फैसला महिलाओं के पक्ष में आया था और सभी आयु वर्ग की महिलाओं को मंदिर में प्रवेश की अनुमति मिल गई थी। ज़ाहिर है, इस बात का कड़ा विरोध होना था, क्योंकि ये मामला धर्म की सत्ता को चुनौती देने का था, लेकिन हैरानी भी और दुख भी इस बात का था कि इस फैसले का विरोध करने वालों में बड़ी संख्या स्वयं महिलाओं की ही थी। भारत में आज भी इस बात में कुछ नया नहीं है कि माहवारी के दौरान औरतें पूजा–पाठ से दूर रहती हैं। वे अचार छूने से परहेज़ करती हैं, क्योंकि वे मानती हैं कि इससे अचार खराब हो जाएगा। मानो माहवारी न हुई, कोई खतरनाक घिनौना संक्रमण हो गया!

ये सब बातें करते हुए हम ये तक याद नहीं रखते कि माहवारी केवल भारतीय महिलाओं को ही नहीं होती है। विदेशी महिलाएं भी हर महीने इस मासिक चक्र से गुज़रती हैं।

वर्तमान समय में ये पुरानी मान्यताओं और वर्जनाओं को तोड़ भी रही हैं। अक्सर इस विषय में बात करते हुए प्रगतिशील लोग कह देते हैं कि माहवारी तो पूरी दुनिया में हर महिला को होती है, लेकिन इस दौरान वे तो अछूत नहीं बना दी जातीं। दरअसल ये बात अधूरा सच है। प्रसिद्ध लेखिका सिमोन द बोउवार ने कहा था कि औरत का चेहरा पूरी दुनिया में एक सा ही है। ये उन्होंने पूरी तरह से सही कहा था। चाहे बात अरब के देशों की हो, चीन की हो, अमेरिका– अफ्रीका की हो या फ्रांस–जर्मनी की, माहवारी को लेकर हर जगह कोई न कोई भ्रांति, वर्जना या रोक–टोक ऐसी मिल ही जाती है कि लोग ये मानते चले जाने को विवश रहते हैं कि माहवारी किसी बीमारी से कम नहीं। जैसे कि चीन के लोग मानते हैं कि शरीर से निकलने वाला मवाद या अपशिष्ट तो गंदा है ही, माहवारी का रक्त सबसे घिनौना है, क्योंकि ये अजन्मे गर्भ का रक्त होता है। इसी तरह कैथोलिक धर्म की मान्यता के अनुसार माहवारी के दौरान महिलाएं अशुद्ध हो जाती हैं और ये एक बड़ी वजह रही कि ईसाई धार्मिक मान्यता वाले देशों में महिलाएं लंबे समय तक ऊंचे ओहदों से दूर रखी गईं। कहने का मतलब ये है कि केवल ये कह देना कि माहवारी से जुड़ी भ्रांतियां और रूढ़िवाद सिर्फ भारत तक ही सीमित है, सही

नहीं है। इस विषय में अनु भारतीय की किताब 'मैन्स्ट्रूएशन, रिलिजन एंड सोसायटी' और इसी जैसी कई और किताबें समस्या से जुड़े मनोविज्ञान को समझने में बहुत मददगार साबित होती हैं। फिर भी पूरे अध्ययन से एक बात तो साफ हो ही जाती है कि इस समस्या का समाधान हमारे पूरे समाज की मानसिकता में छिपा है।

असल में आज भी शहरों तक में अगर किसी दुकान पर सैनेटरी पैड मांगा जाए तो उसे काली थैली में लपेटकर, छिपाते हुए पकड़ाया जाता है और गांव में तो सैनेटरी पैड इस्तेमाल ही न के बराबर होते हैं। हम ये बात एक शहर में बैठकर लिख रहे हैं, इसलिए इस पर यकीन करना भी मुश्किल लगता है कि भारत के बहुत से हिस्सों में महिलाएं माहवारी के दौरान सूखा हुआ गोबर, सूखे पत्ते, राख जैसी चीज़ें तक इस्तेमाल करती हैं। माहवारी के दौरान शहरों में भी बहुत सी महिलाएं आर्थिक अभाव में कपड़ा इस्तेमाल करती हैं, लेकिन ये कड़वा पहलू कम ही लोग जानते हैं कि एक बार की माहवारी के दौरान इस्तेमाल हो चुकने के बावजूद इसी कपड़े को महिलाएं धो–धोकर कई बार इस्तेमाल करती हैं।

ये बार–बार इस्तेमाल हुआ कपड़ा ही अनेक महिलाओं में भयानक संक्रमण का कारण बन जाता है तो ज़रा सोचकर देखिए कि जो महिलाएं मजबूर हैं सूखा गोबर, सूखे पत्ते, राख जैसी चीज़ें इस्तेमाल करने के लिए, उनका हश्र क्या होता होगा। हमारे देश का एक बड़ा वर्ग अभी भी 'वंचित वर्ग' के अंतर्गत ही आता है, जिसके लिए दो समय की रोटी भी नियमित मिलना एक चुनौती है। ऐसे में माहवारी के दौरान इस्तेमाल करने के लिए पैड खरीदना उनकी स्थिति का घिनौना मखौल है। माहवारी से होने वाले दर्द के बावजूद, गांवों ही नहीं, शहरी महिलाएं भी बिस्तर पर लेटकर आराम नहीं करतीं, बल्कि अपने रोज़मर्रा के कामों में ही लगी रहती हैं। कुछ महिलाओं को दर्द नहीं भी होता, लेकिन अधिकांश महिलाओं को न सिर्फ दर्द होता है, बल्कि ये दर्द ऐसा होता है, जो उन्हें सीधा खड़ा तक नहीं होने देता, लेकिन फिर भी ये महिलाएं न सिर्फ सीधी खड़ी होती हैं, बल्कि अपने परिवार की रीढ़ की हड्डी की तरह तनी होती हैं, सारे कामों को सुचारू रूप से अंजाम देती हुई। हां मगर, इन्हीं जिम्मेदारियों के साथ ही साथ सहनी हैं पाबंदियां भी। तकलीफ तो शहरी महिलाओं की भी कम नहीं है, लेकिन गांव की महिलाएं आज भी कठिन शारीरिक श्रम करती हैं।

माहवारी के कारण उनकी तकलीफ का हम अंदाज़ा तक नहीं लगा सकते। कितनी ही बच्चियां इन पांच–छह दिनों में स्कूल तक नहीं जा पाती हैं, क्योंकि उनके पास पैड नहीं होते हैं। हालांकि कई संस्थाएं इस दिशा में काफी राहत कार्य करने की कोशिश कर रही हैं। वे स्कूलों में जाकर बच्चियों को मुफ्त पैड बांटती हैं, ताकि वे बच्चियां पैड की उपयोगिता समझकर उसे इस्तेमाल करें और नियमित रूप से स्कूल जाएं, ताकि उनकी पढ़ाई खराब न हो। ये कोशिश तो अच्छी है, मगर अधूरी है। जिस देश में आज भी हजारों–लाखों बच्चे 'मिड डे मील' के लालच में स्कूल जाते हैं, वहां

"मैं क्यूँ ना जाऊँ मन्दिर?" "क्यूँ ना धोऊँ बाल?"

"आज मैं देख रही थी, दीदी सुबह से परेशान सी हैं, कुछ छिपाने की कोशिश कर रही थीं। ज़रा गर्मी से [illegible] करती है और मुँह लटका कर [illegible] देती है। कोई बहस या सवाल भी नहीं कर रही। आज हमारे साथ खेल भी नहीं रहीं, बस अकेले में बैठ कर ऐसी उधेड़ बुन में लगी हुई हैं। आज दिन में इनको एक–दो बार सिर नीचे करके रोते देखा था, [illegible] जैसे रो रही हो। मम्मी ने धीरे से पूछा 'दीदी को क्या हुआ?' 'कुछ नहीं, इसकी तबियत ठीक नहीं है, पेट में दर्द है' मम्मी ने बताया।

[illegible] कुछ [illegible] है, कुछ अजीब सा लग रहा है बार–बार कुछ गीला–गीला लग रहा है। क्या है ये? किससे पूछूँ? ये कोई बीमारी तो नहीं? [illegible] पैसी पकड़, नहाने गयी तो कपड़ों को जल्दी से पीछे छुपाकर डाल दिया, और [illegible] जैसे मुसीबत खत्म हो गयी। बाहर आकर सोचा मम्मी से पूछूँगी मगर शब्द ही नहीं मिले, कहाँ से आया ये, इसको क्या कहूँगी, नहीं समझ आया। [illegible] के [illegible] नहीं बता [illegible] भले ही हम [illegible] और [illegible] हैं [illegible] कोई भी कैसे बताएगा मम्मी को?

कुछ दिन निकल गए इसी तरह। [illegible] ने भी [illegible] पर कुछ नहीं पूछा, [illegible] नहीं [illegible] सिर [illegible] ऐसी चीज़ों पर बात करना नहीं चाहता [illegible] मालूम सा मन बस ऐसे थोड़ा डर कर रह जाता और [illegible] जाए, खून का बहना गंदा सा लगता था [illegible] कहाँ से आ रहा है मुझे बिलकुल समझ नहीं आ रहा था। तब तक 'पीरियड्स' जैसे शब्द नहीं पता थे मुझे।

[illegible] हमने [illegible] मुझे समझ क्यूं नहीं आया था कि [illegible] बीमारी होने वाली है, क्यूं मैं इतनी लापरवाह हो गयी? क्यूं [illegible] नहीं [illegible] बड़ी बार [illegible] हुआ था?

कैसे बदलेगी सोच

पैड की उपयोगिता अभी भी ज्यादातर लोगों की समझ में नहीं आएगी। उनके लिए ये बेकार का खर्च है, जिसे हर कोई अफोर्ड नहीं कर सकता। माहवारी तो हर महीने होती है, मुफ्त पैड थोड़ी न हमेशा मिलते रहेंगे! इसके साथ ही इस वर्ग में सैनेटरी पैड इस्तेमाल न किए जाने की एक और वजह ये भी है कि पैड कैरी करने के लिए पेंटी पहनना जरूरी है, जबकि इस वंचित वर्ग के लिए तो अंडरगारमेंट्स एक 'लग्जरी या विलास है, जरूरत नहीं। जरूरत तो 'रोटी की होती है और कपड़ा तो सिर्फ इतनी मिल जाना ही काफी होता है, जितने में शरीर छिप जाए। सैनेटरी पैड, उसके लिए अंडरगारमेंट्स, ये सब उनके लिए पूरी तरह से फजूलखर्ची है। कपड़े को ही वे बेस्ट ऑप्शन मानती हैं, क्योंकि कपड़ा तो बार-बार धोकर, सूखाकर फिर से इस्तेमाल किया जा सकता है, जबकि पैड तो एक बार इस्तेमाल कर लेने के बाद फेंकना ही पड़ता है।

समाधान में छिपी है समस्या भी

माहवारी के दौरान सैनेटरी पैड को बढ़ावा देकर महिलाओं को संक्रमण से बचाने और उनके लिए इन पांच-छह दिनों को सहज बनाने की बात तो अपनी जगह ठीक है, लेकिन इसी के साथ जो एक खतरा पूरी दुनिया पर लगातार बढ़ रहा है, उसकी सिरे से अनदेखी हो रही है। वह खतरा है प्लास्टिक का। सभी जानते हैं कि प्लास्टिक रोज़मर्रा के जीवन में जितनी सुविधा देता है, उससे ज्यादा ये पर्यावरण पर खतरे को बढ़ा रहा है, क्योंकि प्लास्टिक को नष्ट करना एक चुनौती है, जिसे हम अभी हल नहीं कर पाए हैं। ऐसे में माहवारी के दौरान जितने सैनेटरी पैड इस्तेमाल होंगे, उतनी ही प्लास्टिक शीट भी बढ़ती जाएंगी, क्योंकि हर पैड में प्लास्टिक शीट का इस्तेमाल होता ही है। इसके अलावा माहवारी के पांच-छह दिनों में पैड इस्तेमाल करने से प्लास्टिक लगातार त्वचा के संपर्क में रहती है, जोकि खुद अपने-आप में एक बड़ा खतरा है।

साभार: grehlakshmi.com

अब तो लगता है ये लास्ट स्टेज है, जरूर कैंसर हो गया होगा। अब मैं नहीं बचूंगी। किसी तरह हिम्मत करके मम्मी के पास पहुँची। चिपक कर खूब रोयी मम्मी से। "क्या हुआ बेटा?" मम्मी ने पूछा। "मम्मी, मुझे ब्लीडिंग हो रही है"। "ये तो सबको होती है एक उम्र के बाद। बेटा ये तो नार्मल है।" मम्मी ने बड़ी सादगी से कह दिया। इसके बारे में ज्यादा बात नहीं करना, कोई समस्या हो तो मुझसे अकेले में बात कर लेना। पापा या भाई को पता न चले.. और पता नहीं कितनी नसीहतें। डरी-सहमी सी मैं मन में ढेरों सवाल लिए बैठी थी। मगर कुछ भी पूछना नहीं चाहती थी। कुछ भी अच्छा नहीं लग रहा था। मुझे आज समझ आया कि दीदी उस दिन ऐसे क्यूँ बिहेव कर रही थी। मम्मी अंदर गयीं और कपड़े का एक पैड बनाते हुए बाहर निकलीं, मुझे सिखा रही थीं कि कैसे बनाना और यूज़ करना है। किसी काम में मन नहीं लग रहा था, बार बार बाथरूम जा रही थी। जरा दिन पहले उछलने कूदने वाली एक शरारती लड़की आज घर के किसी कोने में छुपकर बैठना चाहती थी।

जी हाँ, ऐसे ही होती है menarche(माहवारी की शुरूआत) 80% लड़कियों के साथ हमारे देश में। ऐसा ही होता है ज्यादातर लड़कियों के साथ। आज भी ये बात क्यों समझ नहीं आयी कि जब हर लड़की को होता है, तो हम छुप छिपके क्यूं रोते हैं?

क्यूँ ये बेताल सिर पर बैठ जाता है?

"अगर ये नॉर्मल है, भगवान ने दिया है तो हमें शर्म क्यूँ आनी चाहिये?"

"क्या ये किसी को भी पसंद नहीं, या बस मेरे साथ ही ऐसा होता है?"

"मैं क्यूं ना जाऊं मन्दिर?"

"क्यूं ना धोऊँ बाल?"

या "क्यूं ना छूऊं अचार?"

और जाने क्या-क्या।"

ऐसा ही होता आ रहा है सदियों से, फिर जवाब कहां है?

जवाब पाने के लिए सवालों को जिंदा रखना होगा, और बार बार पूछना होगा खुद से भी और समाज से भी।

साभार: www.india.com

पटना के शहरी स्थानीय निकायों के लिए माहवारी अपशिष्ट प्रबंधन कर रहा नगर निगम

पटना में सैनिटरी पैड के अपशिष्ट भार का अनुमान लगाना

पटना में प्रजनन आयु वर्ग की महिलाओं की संख्या

13,79,977

जनगणना 2011–27,59953 के अनुसार पटना में महिलाओं की कुल जनसंख्या का आधा

पटना में सैनिटरी पैड का उपयोग करने वाली युवतियों का अनुपात

10,25,323

एनएफ़एचएस–5 शहरी आंकड़े: पटना की 74.3% युवतियों ने सैनिटरी पैड का उपयोग किया

प्रत्येक माहवारी में उपयोग होने वाले सैनिटरी पैड का औसत संख्या

8

भारत से उपलब्ध लिखित सामग्री पर आधारित

पटना में प्रति माह उपयोग होने वाले पैड की कुल संख्या

82,02,583

पैड का उपयोगकरने वाली महिलाओं की संख्या और प्रत्येकमाहवारी में उपयोग होने वाले पैडकी संख्या

प्रतिवर्ष उपयोग होने वाले पैड की कुल संख्या

9,84,30,999

प्रति व्यक्ति प्रति वर्ष 12 माहवारी का औसत

बिहार सरकार द्वारा खासकर किशोरियों में माहवारी स्वच्छता प्रबंधन में सुधार लाने के लिए कई कदम उठाए जा रहे हैं। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस) के दो चरणों, यानी एनएफएचएस 4 (2015–16) और एनएफएचएस 5 (2019–2020) के बीच ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में सैनिटरी पैड के उपयोग की दरों में बढ़ोतरी से सरकार के प्रयासों की झलक स्पष्ट दिखाई पड़ती है। पटना सहित बिहार के शहरी क्षेत्रों में 74.7% युवतियाँ सैनिटरी पैड का उपयोग कर रही हैं। पटना शहर में उपयोग हो रहे अपशिष्ट श्रेणी में शामिल होने वाले सैनिटरी पैड की सटीक संख्या की कोई जानकारी उपलब्ध नहीं है। शहर में सैनिटरी पैड को फेंके जाने की अनुमानित संख्या का आकलन शहर में प्रजनन आयु वर्ग की महिलाओं की संख्या के उपलब्ध आंकड़े (जनगणना 2011 के अनुसार), सैनिटरी पैड का उपयोग करने वाली महिलाओं का अनुपात (पटना के लिए एनएफएचएस–5 फैक्टशीट से) और प्रत्येक माहवारी पर उपयोग होने वाले सैनिटरी पैड की औसत संख्या के आधार पर किया जा सकता है। पटना शहर में प्रतिवर्ष अनुमानित 9.8 बिलियन पैड फेंके जाने की संभावना रहती है। पीएमसी पटना में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन का निराकरण करने के लिए वचनबद्ध है। शहर में माहवारी अपशिष्ट, जो कि ठोस अपशिष्ट का भाग है, का निराकरण करना (ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम, 2016 के अनुसार), प्रभावी और सुरक्षित प्रबंधन के लिए समाधानों के समूह का एक प्रमुख अंग है।

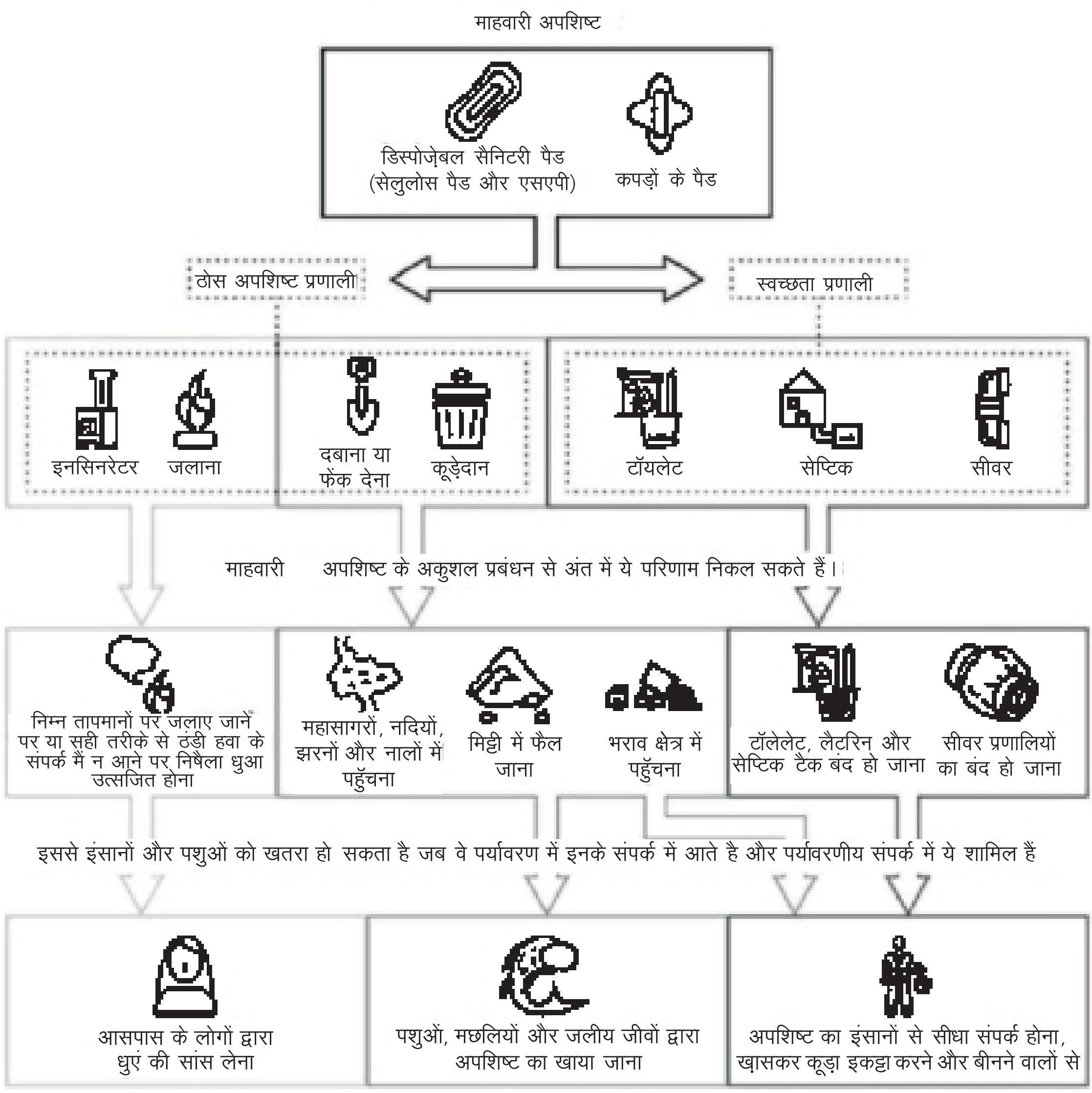
माहवारी के कचरे को संबोधित करने की ज़रूरत क्यों है?

माहवारी अपशिष्ट का संबंध माहवारी के खून और योनि तथा गर्भाशय से होने वाले स्राव से है और साथ ही, यह माहवारी के खून को सोखने या इकट्ठा करने के लिए उपयोग होने वाली माहवारी सामग्री के बारे में भी है। माहवारी सामग्रियों या उत्पादों में कपड़ा, डिस्पोज़ेबल सैनिटरी पैड, टैम्पोन और माहवारी कप शामिल हैं। अपशिष्ट के असुरक्षित प्रबंधन से, जिसमें माहवारी अपशिष्ट भी शामिल है, पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य दोनों ही प्रभावित होते हैं। पटना में जनसंख्या का घनत्व ज्यादा है और यह एक विकासशील शहरी केंद्र है। इस शहर के विकास के लिए यहाँ की जनसंख्या के स्वास्थ्य और आसपास के पर्यावरण को सुनिश्चित करना अत्यंत महत्वपूर्ण होगा।

माहवारी अपशिष्ट का अपर्याप्त और अनुचित प्रबंधन पर्यावरण को प्रभावित कर सकता है।

–माहवारी अपशिष्ट, खासकर सैनिटरी पैड को अनुचित तरीके से जलाने से विषैले उत्सर्जन होते हैं और फलस्वरूप वायु प्रदूषण बढ़ जाता है।

अकुशल माहवारी अपशिष्ट प्रबंधन के आशय



–माहवारी अपशिष्ट को खुले में और जलाशयों में फेंकने से मिट्टी और पानी के स्रोत दूषित हो जाते हैं।
–अपशिष्ट के अकुशल प्रबंधन से शहर में जल–निकास और सीवर प्रणालियाँ अवरुद्ध हो सकती हैं।
–अकुशल अपशिष्ट प्रबंधन से शहर की स्वच्छ सर्वेक्षण रैंकिंग प्रभावित होती है।

उपयोग हो चुके माहवारी उत्पादों को सही तरीके से न फेंकने और प्रबंधित करने पर लड़कियों और महिलाओं के स्वास्थ्य पर कई तरह से प्रभाव पड़ता है।

–लंबे समय तक और अस्वच्छ तरीके से माहवारी उत्पादों का उपयोग करना (यानी लड़कियों द्वारा अनुशंसित से ज्यादा समय के लिए माहवारी उत्पादों का उपयोग करना, स्कूल के दौरान लड़कियों द्वारा अपनी माहवारी सामग्रियाँ नहीं बदलना),
–स्कूल में माहवारी और माहवारी के खून से जुड़े कलंक, कपड़ों पर दाग लगने, माहवारी उत्पादों को बदलने और फेंकने को लेकर चिंता
–लिंग आधारित हिंसा के प्रति ज्यादा असुरक्षितता (खासकर यदि निराकरण समाधान आसानी से उपलब्ध नहीं हैं)
–माहवारी के दौरान कई दिनों के लिए स्कूल और नौकरी से छुट्टी लेना
–असुरक्षित निराकरण अभ्यास (उपयोग किए गए उत्पादों को शौचालय में, खुले में, स्थानीय जलाशयों में फेंकना, सतही तौर पर दबाना, खुले में जलाना, उपयोग हो चुके पैड का अस्वच्छ भंडारण करना)

पटना की ठोस अपशिष्ट कार्यनीति के भाग के रूप में माहवारी अपशिष्ट के लिए समाधान शामिल करने से पीएमसी और निर्वाचित अधिकारी समस्त प्रकार के अपशिष्टों को प्रभावी रूप से प्रबंधित कर पाएँगे और इस प्रकार से अपनी जनसंख्या और आसपास के पर्यावरण के स्वास्थ्य और कल्याण में अपना सहयोग दे पाएँगे। माहवारी अपशिष्ट के सुरक्षित प्रबंधन का संबंध उपयोग हो चुके माहवारी उत्पादों के निराकरण और व्यवहार के ऐसे तरीके से है जो माहवारी होने वाले लोगों को और/या उन लोगों को क्षति नहीं पहुँचाता है जो माहवारी अपशिष्ट के प्रबंधन में प्रत्यक्ष रूप से शामिल हैं; और यह तरीका पर्यावरण को भी क्षति नहीं पहुँचाता है (भूमि, वायु और जल स्रोतों के संबंध में)।

ठोस अपशिष्ट प्रबंधन पर पटना का ध्यान बनाए रखते हुए, ठोस अपशिष्ट, माहवारी उत्पादों और अपशिष्ट प्रबंधन समाधानों, जैसे इनसिनरेटर के लिए इस वर्तमान नीति और नियामक रूप–रेखा को समझकर माहवारी अपशिष्ट प्रबंधन को संबोधित किया जा सकता है। इसके बाद संभव और मापनीय समाधानों की पहचान करना और क्रियान्वयन पर विचार–विमर्श करना जरूरी है। माहवारी अपशिष्ट के समाधान ठोस अपशिष्ट प्रबंधन के समाधानों का अनुकरण करते हैं जिसमें उत्पादित अपशिष्ट की मात्रा में कमी लाना, स्रोत पर अपशिष्ट का पृथक्करण और अपशिष्ट का अनुप्रवाह प्रबंधन शामिल है।

सुरक्षित माहवारी अपशिष्ट प्रबंधन के लिए जागरूकता अभियान संदेशों में निम्न बातों पर ध्यान दिया जा सकता है:
–माहवारी अपशिष्ट क्या है
–माहवारी अपशिष्ट को सुरक्षित तरीके से क्यों फेंकना और दूसरे अपशिष्ट से अलग करना जरूरी है
–माहवारी अपशिष्ट को कैसे सुरक्षित रूप से फेंका जा सकता है
–अलग किया गया अपशिष्ट कैसे स्वास्थ्य और खुशहाली एवं स्वच्छ, सुरक्षित वातावरण में योगदान देता है।

साभार: यूएनएफपीए और वाटरएड इंडिया द्वारा विकसित संक्षिप्त विवरण, मई 2022

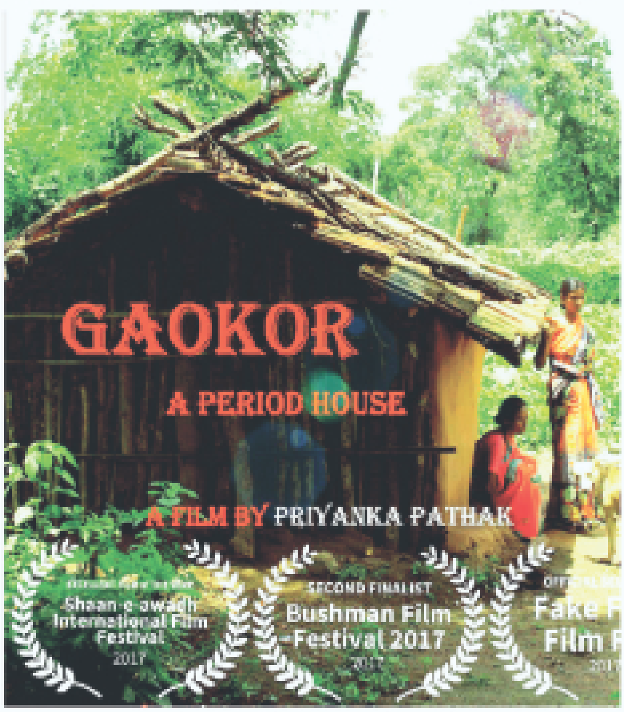
मानसिकता बदलने में फिल्मों की भूमिका

महिलाओं के जीवन में माहवारी उनकी प्रकृति से जुड़ी प्रक्रिया है। हर साल 28 मई को पूरी दुनिया में "माहवारी स्वच्छता दिवस" (Menstrual Hygiene Day) मनाया जाता है। इसकी शुरुआत साल 2014 में जर्मन एनजीओ "वॉश यूनाइटेड" (WASH United) ने की थी। इसको मनाने के पीछे का उद्देश्य लड़कियों/महिलाओं को पीरियड्स यानी महीने के उन पांच दिनों में स्वच्छता और सुरक्षा के लिए जागरूक करना है। हमारे समाज में फिल्मों का भी इसमें बड़ा योगदान रहा है।

पैडमैन– पैड मैन साल 2018 में रिलीज़ हुई कॉमेडी–ड्रामा फिल्म है, जिसके लेखक–निर्देशक आर. बाल्की है। इस फिल्म में अक्षय कुमार, सोनम कपूर और राधिका आप्टे मुख्य भूमिकाओं में नज़र आए। फिल्म अरुणाचलम मुरुगनांथम के जीवन पर आधारित है, जो तमिलनाडु के एक सामाजिक कार्यकर्ता हैं, जिन्होंने कम लागत वाली सैनिटरी नैपकिन मशीन बनाकर ग्रामीण भारत में माहवारी स्वच्छता की अवधारणा में क्रांति ला दी।

पीरियड: एन्ड ऑफ सेंटेंश– ग्रामीण भारत में महिलाओं की माहवारी पर बनी इस फिल्म ने 91वें अकादमी अवार्ड्स में डॉक्यूमेंट्री शॉर्ट सब्जेक्ट कैटेगरी में ऑस्कर अवार्ड जीता है। पुरस्कार विजेता फिल्म निर्माता रेका ज़ुहताबची ने शॉर्ट फिल्म का निर्देशन किया है, इसका निर्माण भारतीय निर्माता गुनीत मोंगा की सिख एंटरटेनमेंट द्वारा किया गया है। डॉक्यूमेंट्री फिल्म दिल्ली के बाहर हापुड़ गांव के बारे में है, जहां महिलाएं एक शांत क्रांति का नेतृत्व करती हैं, क्योंकि वे माहवारी के गहरे कलंक से लड़ती हैं। पीढ़ियों से, इन महिलाओं के पास सैनिटरी पैड तक पहुंच नहीं थी, जो स्वास्थ्य मुद्दों और लड़कियों के स्कूल छोड़ने का कारण बनती है। जब गाँव में एक सैनिटरी पैड वेंडिंग मशीन लगाई जाती है, तो महिलाएँ अपने समुदाय का सशक्तिकरण करते हुए अपने पैड्स का निर्माण और मार्केटिंग करना सीखती हैं। ये अपने ब्रांड का नाम "FLY" रखती हैं।

गौकोर: ए पीरियड हाउस– वास्तविक रीति–रिवाजों पर आधारित इस फिल्म की लेखक–निर्देशक प्रियंका पाठक है। फिल्म की कहानी रानी नाम की एक 14 साल की लड़की है, जिसने 30 साल के बलदेव के साथ शादी की। शादी के 1 दिन पहले उसकी माहवारी शुरू हो जाती है, इसलिए बलदेव बहुत परेशान है। उनका परिवार एक नई दुल्हन के स्वागत के बजाय उसके साथ अछूत व्यवहार करता है। उसे रीति–रिवाजों के कारण गाँव के किनारे पर बनी झोपड़ी में 4 दिन रहना चाहिए। गाँव के बाहर एक झोपड़ी जहाँ लड़कियों और महिलाओं को माहवारी के दौरान भगा दिया जाता है, जिसे गौकोर कहा जाता है। गौकोर की स्थितियों में सुधार



करने के लिए कदम उठाए गए हैं, लेकिन अभ्यास को समाप्त करने के लिए नहीं। यह फिल्म महिलाओं के मानवीय अधिकार का गंभीर उल्लंघन दिखाती है।

मेंस्ट्रुअल एज्यूकेशन फिल्म– आधिराज कृष्णा और निरव पुरोहित के निर्देशन में बनी इस फिल्म को वैभव द्विवेदी, आधिराज कृष्णा और विनय चौरसिया ने लिखा था। यह फिल्म स्कूल जाने वाली किशोरियों की माहवारी पर आधारित है। फिल्म के जरिये किशोरियों को माहवारी के प्रति जागरुक करने की एक बेहतरीन और सराहनीय कोशिश की गई है।

"महीनाः ए स्टोरी अबाउट फादर–डॉटर रिलेशनशिप"– "महीना" वीर नामक एक व्यक्ति की कहानी है, जो अपनी 13 साल की बेटी, जग्गू के साथ रहता है। उनकी पत्नी की 10 साल पहले मृत्यु हो गई थी। फिल्म एक पिता और एक बेटी के कोमल रिश्ते से संबंधित है जब वीर को पता चलता है कि जग्गू को पहली बार माहवारी हुई है। फिल्म में बताया गया है कि वीर जग्गू को माहवारी के बारे में कैसे समझाता है क्योंकि जग्गू को पता नहीं है कि यह क्या है। केनेथ देसाई, आयुषी सांगले, मल्हार अटकेकर, संगीता भारती, इशान अरोरा की भूमिकाओं वाली इस फिल्म को तनीषा अग्रवाल ने निर्देशित किया है और सौरभ म्हात्रे फिल्म के निर्माता है।

yourstory.com से साभार

खून का रंग तो लाल ही होता है

माहवारी न हुई बीमारी हो गई। वह भी छूत की बीमारी। बचपन में सुना था टीबी छूत की बीमारी है। बड़े होते–होते यकीन हो गया कि नहीं ये छूने से नहीं होती और न ही टी.बी. के रोगी के साथ रहने से होती है। फिर एक और बीमारी आई एड्स, हाहाकार मच गया। लेकिन तब तक दिमाग खुद भी चौकन्ना रहने का आदी हो चुका था। सो जानकारी जुटाई, जानकारों से खूब सवाल पूछे और यकीन हो गया कि ये बीमारी हाथ मिलाने से नहीं होती।

इन सबके बारे में जागरूकता फैलाने में अहम भूमिका निभाई विज्ञान ने और कई विज्ञापनों ने। लेकिन 'उन दिनों के बारे में' तो बस खुसर–फुसर ही होती रही। और तो और बेहद आधुनिक माध्यम टेलीविजन पर भी प्रतीकात्मक विज्ञापन ही बने। जैसे एक विज्ञापन जिसमें अंगूठी एक स्विमिंग पूल में गिर जाती है। अब अंगूठी जिसकी थी वो लड़की पीरियड्स की वजह से स्वीमिंग पूल में कैसे जाए, लेकिन उसने परेशान होने के बजाए बड़े ही स्टाइल और कॉन्फिडेंस से "डोंट वरी" लिखा हुआ एक पैकेट निकाला! तब मैंने सोचा कि आखिर सैनिटरी पैड के विज्ञापन में स्विमिंग पूल का क्या काम? लेकिन फिर खुद ही मेरे मन ने कहा, बेशर्म लड़की पीरियड का खून कैसे दिखाया जा सकता है!

संध्या द्विवेदी
(लेखिका एक स्वतंत्र पत्रकार हैं।)

खैर एक और विज्ञापन आया जिसमें पैड की गुणवत्ता और क्षमता के प्रदर्शन के लिए नीले रंग के लिक्विड का इस्तेमाल किया गया। कई प्रश्नचिह्न दिमाग में तैरने लगे कि खून दिखाने के लिए नीला रंग क्यों? यू.के. की बॉडीफार्म नाम की कंपनी ने इस धारणा को तोड़ने का काम किया है। यकीन मानिए इस विज्ञापन को कई बार देखा। न जाने क्यों दिल को अजीब सा सुकून मिला। मन ही मन व्यंग्य भी किया, चलो कम से कम किसी को तो समझ आया कि पीरियड के खून का रंग लाल होता है। पहली बार किसी सैनिटरी पैड के विज्ञापन में खून का रंग लाल ही दिखा।

www.ichowk.in में पूर्व प्रकाशित आलेख।

अतीत से सीखकर भविष्य को बदलना है

ग्यारह साल की निधि कुमारी को अभी तक माहवारी नहीं हुई है। लेकिन अगर उससे पूछे कि माहवारी क्यों और कैसे होती है तो वह बिना पलक झपकाए जवाब दे पाएगी। बिहार के सीतामढ़ी जिले के कुसुमरी गांव में अपने घर में बैठी निधि कहती है, "दीदी (बड़ी बहन) ने मुझे इसके बारे में सब बताया है, ये जब भी शुरू होगा, मैं इसके लिए तैयार हूं!" जब उसकी बड़ी बहन भारती कुमारी उसे देखकर मुस्कुराई, तो निधि हंस पड़ी। भारती को विश्वास था कि उसकी छोटी बहन को उसी दुविधा का सामना नहीं करना पड़ेगा जो उसे करना पड़ा था।

भारती बिहार ग्रामीण आजीविका परियोजना के तहत एक स्वयं सहायता समूह (एसएचजी) नेटवर्क जीविका में एक सामुदायिक मोबिलाइज़र हैं, जो महिलाओं के बीच माहवारी स्वच्छता प्रबंधन (एमएचएम) की वकालत करती हैं। वह माहवारी के दौरान स्वच्छता की अच्छी आदतों के महत्व और अच्छे स्वास्थ्य के साथ इसके संबंध के बारे में बात करती हैं; वह माहवारी के बारे में उन मिथकों को भी दूर करती हैं, जिन पर वह हाल तक खुद विश्वास करती थीं।

अज़ेरा प्रवीण रहमान

बेहतर भविष्य की योजना बनाने के लिए अतीत की ओर देखना

रीगा ब्लॉक के कुसुमरी गांव में अपने दो कमरों के घर में बैठ भारती ने कहा, "काश, माहवारी के बारे में मैं अब जो कुछ जानती हूं, उसे उस समय जानती जब पहली बार मुझे पीरियड हुए थे।" भारती अब 20 की हैं, और उन्हें 13 वर्ष की उम्र में माहवारी शुरू हुई थी। वह उस समय स्कूल में थी और अचानक उनकी सहेली ने उनकी स्कर्ट पर एक लाल धब्बे की ओर इशारा किया। "मुझे नहीं पता था कि माहवारी क्या होती है। मैं शर्मिंदा थी, भ्रमित थी, डरी हुई थी। बाद में हमारी शिक्षक ने मुझे घर जाने के लिए कहा"।

घर पहुँचने पर, इस युवा लड़की ने खुद की ठीक से जांच की, उसे लगा कि उसने खुद को कहीं चोटिल कर लिया है और इसलिए खून बह रहा था। अंत में वह अपनी माँ के पास पहुँची। भारती ने याद करते हुए कहा, "मेरी मां ने मुझे कपड़े का एक टुकड़ा दिया और कहा कि मैं इसके बारे में किसी को न बताऊं।" बाद में उसे बताया गया कि हर महीने ब्लीडिंग होगी और यह सभी महिलाओं को होता है। उन्होंने कहा, "मुझे सख्ती से यह भी कहा गया था कि महीने के उस समय किसी भी अचार को न छुऊं, अगर मैं ऐसा करती हूं तो अचार खराब हो जाएगा।" यूनिसेफ की एक रिपोर्ट में पाया गया था कि 71 प्रतिशत

किशोरियां माहवारी के बारे में तब तक अनजान रहती हैं जब तक कि उन्हें माहवारी शुरू नहीं हो जाती, भारती उनमें से एक थी। मिथकों और वर्जनाओं के साथ, इस विषय पर चुप्पी, युवा लड़कियों को माहवारी के दौरान अपने दैनिक जीवन को व्यवस्थित करने के बारे में अनिश्चित बना देती है। यह उन्हें माहवारी संबंधी स्वास्थ्य चुनौतियों के प्रति संवेदनशील बना देती है, स्कूलों से अनुपस्थिति की ओर ले जाती है, यहां तक कि स्कूल छुड़वा भी देती है।

परिवर्तन की शुरुआत

इन सभी चुनौतियों के बावजूद, भारती, जो अब कॉलेज में स्नातक की पढ़ाई कर रही हैं, आगे बढ़ी और उन्होंने अपनी पढ़ाई नहीं छोड़ी। एसएचजी नेटवर्क के साथ उनके जुड़ाव ने उनमें आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद की, लेकिन एमएचएम पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम ने भारती को अपने परिवार और अन्य लोगों के लिए कार्यभार संभालने और भविष्य की दिशा को बदलने में सक्षम बनाया।

जॉनसन एंड जॉनसन और यूनिसेफ द्वारा समर्थित, इस प्रशिक्षण कार्यक्रम को एक स्थानीय गैर सरकारी संगठन, नव-अस्तित्व फाउंडेशन द्वारा सितंबर 2021 में सामुदायिक

मोबिलाईजर के लिए आयोजित किया गया था। इसके माध्यम से भारती ने माहवारी स्वच्छता प्रबंधन की बारीकियों को समझा– जैसे कि पीरियड्स के दौरान स्वच्छ शोषक सामग्री का उपयोग करना कितना महत्वपूर्ण है और इस दौरान अच्छा पोषण कितना जरूरी है। उसने यह भी पाया कि माहवारी के संबंध में उसे बताई गई बहुत सी बातें, जैसे कि इस दौरान बाल न धोना, अचार न छूना आदि सिर्फ मिथक थे।

प्रभावित होकर भारती ने अपने मोबाइल फोन पर ट्रेनर का व्याख्यान देते हुए एक वीडियो बना लिया। जब वह घर वापस आईं तो उनकी बहन निधि ने उनका फोन लिया और वीडियो देखने लगी। भारती ने कहा, "उसके बाद निधि के पास बहुत सारे सवाल थे और मैंने हर बात का जवाब दिया। मैं तब तक जान चुकी थी कि लड़कियों को अपने शरीर के बारे में जागरूक होना जरूरी है ताकि वे अपने स्वास्थ्य और अपने जीवन पर नियंत्रण रख सकें।" एक तरंग प्रभाव की तरह, भारती के माहवारी के स्वास्थ्य के बारे में अब चुप न रहने के निर्णय ने अन्य युवा लड़कियों में जागरूकता की लहर फैला दी। निधि, जो अब अधिक जागरूक थी, ने अपने दोस्तों को इसके बारे में बताया– उनमें से किसी को भी माहवारी शुरू नहीं हुई थी और न ही इसके बारे में कोई जानकारी थी। जहां तक खुद की बात है, भारती अपने माहवारी के दौरान सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल करती हैं और बाजार जाकर खुद एक पैकेट खरीदने से नहीं हिचकिचाती हैं।

निधि ने अपनी बड़ी बहन को चिढ़ाते हुए कहा, "वह (भारती) प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद निश्चित रूप से अधिक बातूनी और आत्मविश्वासी हो गई हैं।" बिहार के अकेले रीगा प्रखंड में एमएचएम पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम 167 सामुदायिक मोबिलाईजर तक पहुंचा और उनके माध्यम से 25,000 से अधिक महिलाओं तक। भारती की वकालत ने उनकी मां को माहवारी के दौरान स्वच्छता की अच्छी आदतों को अपनाने में भी मदद की है। "वह अब मुझे मेरे पीरियड्स के दौरान अचार की बोतलों को छूने से नहीं रोकती!" वह युवा लड़की मुस्कुराई।

साभार: www.unicef.org

सेनेटरी पैड बनाने का प्रशिक्षण।

1200 लड़कियों को किया जागरूक

"हर महीने, जब मुझे पीरियड होते हैं तो मैं एक सप्ताह तक स्कूल नहीं जा पाती हूं। इससे मैं पढ़ाई में बहुत पीछे हो जाती हूं।" ज्यादातर स्कूलों में शौचालय चालू हालत में नहीं होते हैं। कई लड़कियों के घरवाले सेनिटरी पैड खरीदने में सक्षम होते हैं, लेकिन फिर भी वे उन्हें कपड़ा इस्तेमाल करने के लिए कहते हैं। किशनगंज की मरियम भी उन्हीं में से थी। जाहिर है, स्कूलों से लड़कियों के ड्रॉप आउट का ये एक बड़ा कारण है। हर महीने एक सप्ताह स्कूल से अनुपस्थिति का मतलब है कि साल में तीन महीने उसकी पढ़ाई बाधित रहती है। अंततः यही स्थिति लड़कियों के ड्रॉप आउट का कारण बनती है।

बिहार में काम कर रही एक संस्था लड़कियों को माहवारी के समय बरती जाने वाली साफ–सफाई के साथ–साथ उन्हें यौन एवं प्रजनन अंगों के संक्रमण से बचने और स्वच्छता के सही तरीके अपनाने के लिए लंबे अरसे से काम कर रही है। इस संस्था ने 30 गांवों की 1200 से अधिक लड़कियों को किशोरी यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जागरूक किया है और इसके लिए अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र का इस्तेमाल किया है। संस्था ने इस बारे में एक सत्र आयोजित कर लड़कियों के साथ–साथ उनके माता–पिता, सामुदायिक और धार्मिक नेताओं से भी बात की, क्योंकि लड़कियों पर इन सबका बड़ा दबाव था। इसके अच्छे परिणाम सामने आए। सभी ने इसमें बढ़–चढ़ कर हिस्सा लिया। लड़कियों ने साथ बैठकर दोबारा इस्तेमाल की जा सकने वाले सेनेटरी पैड भी बनाए। इससे अपेक्षाकृत कमजोर आर्थिक वर्ग की लड़कियों व महिलाओं को माहवारी में स्वच्छ रहने का उपाय मिल गया।

साभार: www.youthkiawaaz.com

नया दौर

मुस्कान की 'बीमारी'

मनु कुमारी
प्रखण्ड शिक्षिका
मध्य विद्यालय सुरीगाँव
बायसी, पूर्णिया

प्रखण्ड शिक्षिका के रूप में मेरी बहाली को दो महीने ही हुए होंगे। हर रोज की तरह मैं गुरुवार को कक्षा 7 में हिंदी पढ़ा रही थी। तभी सभी बच्चों के बीच में मेरी नजर उस लड़की को ढूंढ रही थी जो पढ़ाई में अच्छी थी, जिज्ञासु और मिलनसार थी। वह दो दिनों से विद्यालय नहीं आ रही थी। मैंने उसके बारे में उसके घर के काफी निकट रहने वाली बच्चियों से पूछा तो उसने कहा "मैडम उसको बीमारी हो गया है।" दो दिन पहले तो वह बिल्कुल ठीक थी आज उसे अचानक कौन सा बीमारी हो गया। मैंने निश्चय किया कि मैं प्रधानाध्यापक से अनुमति लेकर उससे मिलने जाऊंगी। मध्यावकाश में मैं एक–दो बच्चियों के साथ उसके घर गयी। उसके घर में परिवार के सभी लोग थे। मैंने उसकी मां से कहा कि हम मुस्कान से मिलने आये हैं। क्या हुआ है उसे? उन्होंने धीरे से कहा! "पेट में बेमारी हय गेलकी मैडम! घोरे छैक।" मैंने कहा "बुलाइये ना?" वह नहीं आ रही थी। उसकी भाभी से पूछने पर बताया, ""मैडम येम सी हो गया है।" इतना दर्द हुआ कि मुंह सूख गया चलिये दिखाते हैं। फिर जैसे मैं अन्दर गयी तो देखी वह दर्द से बेहोश जैसे पड़ी है, उसके बाल सब बिखरे हैं। मैंने कहा, "क्या हुआ मुस्कान? मैडम बिमारी हो गया।" दवा ली कोई? "नहीं, मैडम गरम पानी से सेंक ली हूँ, थोड़ा राहत है लेकिन अन्दर ही अंदर तीव्र दर्द है और कमजोरी भी।" मैंने कहा कि घबराने की कोई बात नहीं ये सब बातें सामान्य हैं। ठीक हो जाएगा। इत्तेफाक से मेरे पर्स में दर्द निवारक गोली मेफटल स्पॉस 250 एमजी था। मैंने उसे आधा गोली दे दी पानी के साथ और कहा अभी पांच मिनट में आराम होगा। उधर से एक महिला बोली "हमलोग गोली नहीं देते हैं नोकसान करेगा तब?" माहवारी होना लड़कियों एवं उसके पूरे परिवार के लिए बहुत खुशी की बात है। शारीरिक और मानसिक बदलाव लड़के–लड़कियों दोनों में होते हैं। लड़कों की आवाज भारी हो जाती है, दाढ़ी, मूंछे आना शुरू हो जाता है। और लड़कियों में माहवारी का आना, स्तनों का बढ़ना, मानसिक परिपक्वता का विकास होता है। यह उत्तम स्वास्थ्य, सम्मान एवं भविष्य में एक स्वस्थ माँ बनने का संकेत है। इससे लड़कियों का, नारियों का मान, सम्मान, एवं गरिमा में निखार आता है। मैं जब इन बातों को बता रही थी बहुत सारी महिलायें हमको घेर लीं। सबने मेरी बातों को ध्यान से सुना। थोड़ी ही देर में मुस्कान का दर्द ठीक हो गया वह उठकर बैठ गयी और बाल संवारने लगी। बहुत खुश हुई हमें देखकर।

लड़कियों का पलायन रोका

प्रीति कुमारी
कन्या मध्य विद्यालय,
मऊ, विद्यापति नगर,
समस्तीपुर

बात उन दिनों की है जब मैंने विद्यालय में योगदान किया था। मेरा विद्यालय ग्रामीण परिवेश में स्थित है और इसमें अधिकांश लड़कियाँ मजदूर वर्ग से आती हैं। बच्चे मुझसे मिलकर काफी खुश लग रहे थे। लेकिन कहीं न कहीं मुझे कुछ खल रहा था। और मेरी परेशानी का कारण था, लड़कियों का विद्यालय से पलायन। मैं देख रही थी कि वर्ग छठी तक नियमित विद्यालय आने वाली लड़कियाँ 7वीं तक आते–आते आधी और 8वीं में उससे भी कम हो जा रही थीं। विद्यालय में मेरी भूमिका देखकर विद्यालय प्रबंधन ने मुझे 8वीं का वर्ग शिक्षक नियुक्त किया और मेरे कन्धे पर यह जिम्मेवारी रख दी गई कि बच्चियों का पलायन आपको रोकना है।

एक लड़की थी पूनम। वो पढ़ने में काफी अच्छी थी। पढ़ाई के साथ–साथ विद्यालय के अन्य क्रियाकलापों में भी वह बढ़–चढ़ कर हिस्सा लेती। कुछ दिनों से उसने भी विद्यालय आना बन्द कर दिया था। मैं अनायास ही उसके घर की ओर बढ़ चली। मैं जब वहाँ पहुँची, मुझे देख वह काफी खुश हुई पर जब मैंने उससे विद्यालय नहीं आने का कारण पूछा तो वह उदास हो गई। मैंने उससे प्यार से उसकी समस्या के बारे में पूछा और उसे विश्वास दिलाया कि मैं उसकी समस्या का समाधान हरहाल में करूँगी। तब उसने बताया कि माहवारी के कारण ही वो विद्यालय नहीं आ पाई। उसकी बातों ने अचानक ही मेरी आँखें खोल दी और मुझे आगे का रास्ता मिल गया। इसके बाद मैं और भी लड़कियों के घर गई, सबके साथ लगभग यही समस्या थी। मैंनें सबको समझा–बुझा कर विद्यालय आने को कहा और बताया कि हम विद्यालय में ही कोई रास्ता निकालेंगे। अगले दिन कक्षा पूरी तरह से भरी हुई थी। मैंने उस पूरे दिन बच्चियों को खेल–खेल में माहवारी के बारे में जानकारी दी। बच्चियों को मासिक चक्र, माहवारी के कारण होनेवाली कमजोरी, नैपकिन तथा पैड का प्रयोग, माहवारी के समय सफाई पर विशेष ध्यान देना, गंदे कपड़े का उपयोग नहीं करना, आदि के बारे में विस्तार से बताया। इसी समय विद्यालय में मीना मंच तथा बाल संसद का गठन हुआ। मैंनें चुन–चुन कर उन्हीं बच्चियों को मीना मंच का सदस्य बनाया। पूनम को सर्वसम्मति से मीना घोषित किया गया और यह निर्णय लिया गया कि किसी भी लड़की के साथ यदि कोई दिक्कत हो तो उसे मीना मंच की बच्चियाँ अपने स्तर से समाधान करेंगी। मेहनत रंग लाई। मीना मंच तथा बाल संसद की सहायता से कक्षा में उपस्थिति काफी बढ़ गई।

शगुफ्ता ने तोड़ी झिझक

रीना कुमारी
प्राथमिक विद्यालय
सिमलवाड़ी, प. टोला,
बायसी, पूर्णिया

बात उन दिनों की है, जब मदरसा परीक्षा चल रही थी। मैं वहां वीक्षक के रूप में प्रतिनियुक्त थी। बच्चियों की परीक्षा हॉल में परीक्षा चल रही थी। दूसरी पाली की परीक्षा शुरू हुई ही थी कि मैंने देखा एक बच्ची कुछ बोलना चाह रही थी लेकिन बोल नहीं पा रही थी। मैं जब उसके पास उसका अटेंडेंस लेने के लिए पहुंची तो मैंने उससे पूछा क्या कोई दिक्कत है? उसने कहा, नहीं मैम। लेकिन मैंने उसके बैठने के तरीके को देख समझा कि उसके पास कोई चीट पुर्जा तो नहीं है? लेकिन उसके पास कुछ भी नहीं था। मैंने चेक किया। मैं निश्चिंत हो गई किंतु वह थोड़ी थोड़ी देर में अपने कॉपी पर कभी लिखती, कभी कुछ सोचने लगती। मैंने उसके व्यवहार का आकलन किया। फिर मैं उसके पास गई, मैंने पूछा क्या नाम है तुम्हारा? उसने बताया जी मैम शगुफ्ता। मैंने कहा, "वाह! बहुत बढ़िया। बहुत सुंदर नाम है तुम्हारा।" फिर मैंने उससे पूछा कि उसे कोई समस्या है क्या। बार–बार पूछने पर भी जब उसने मुझे कुछ नहीं बताया, तो मैंने सामने जाकर सबके लिए एनाउंस किया कि जिस किसी भी लड़कियों के साथ कुछ भी समस्या है तो वह प्लीज हमें बोल दो, किसी के सर में दर्द हो रहा है या अन्य कोई भी शारीरिक समस्या है तो बताए?

शगुफ्ता इतनी शर्मीली लड़की थी कि वह कुछ बताना नहीं चाह रही थी। मैंने उससे पूछा, तुम सही में बता दो तुम्हें क्या प्रॉब्लम है तो उसने मुझे बताया, "मैडम जी! मेरे साथ थोड़ी समस्या है, मझे समय से पहले पीरियड आ गयी है, मुझे पता नहीं था। मैं बिना किसी तैयारी के परीक्षा देने आई हूँ। कृप्या आप मेरी मदद करें।" मैंने कहा, "कोई बात नहीं शगुफ्ता। ऐसा होता है घबराओ नहीं। मैं तुम्हें सेनेटरी पैड मंगवा देती हूं। कोई दिक्कत नहीं है।" मैं तुरंत कमरे से निकली। चपरासी संतोष भैया को कुछ रुपए देते हुए बोली, भैया मुझे अच्छी कंपनी के सेनेटरी पैड ला दीजिए, वे थोड़ी देर में ही ला दिये। मैंने शगुफ्ता के हाथों में पैड थमाते हुए, मुस्कुराते हुए कहा, "तुम्हारी समस्या का समाधान।" वह हाथों में लेते हुए धन्यवाद बोली और इतनी खुश हो गई कि मैं बता नहीं सकती। हम शिक्षक– शिक्षिका भी कभी–कभी बच्चों की मन की बातों को नहीं समझ पाते हैं। जरूरत है उनके मन को समझने की, उनकी इच्छाओं को जानने की। यदि हम उसके साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार करेंगे तो स्वाभाविक है वह हमारे साथ जरूर खुलकर बोलने का प्रयास करेंगी। अतः हम सभी लड़कियों से यह कहना चाहेंगे कि उन्हें अपनी चुप्पी को दूर करना है।

जिज्ञासा से जानकारी तक

लवली वर्मा
प्राथमिक विद्यालय
छोटकी रटनी, हसनगंज
कटिहार

बात मेरे गाँव की है। श्रेया एक बहुत जिज्ञासु लड़की थी। वह मेरे पड़ोस में रहती थी। वह तीन बहनों में सबसे छोटी थी। उसकी बड़ी बहन मेरी सहेली थी। एक बार श्रेया की दोनों बहनों के साथ मैं बात कर रही थी। उन्होंने कहा, "पता है। आजकल श्रेया माँ से कुछ अलग तरह के प्रश्न पूछती है।" मैंने कहा, "कुछ अलग तरह के प्रश्न से तुम्हारा मतलब क्या है।" तब उन्होंने कहा माहवारी से संबंधित प्रश्न होते हैं। उन्होंने कहा हम महीने के उन पांच दिनों में कुछ अलग तरह से चुपचाप रहते हैं। यह सब देखकर उसके अंतर्मन में कई सवाल उठ खड़े होते हैं। इन सवालों के उत्तर वह अपनी माँ से पूछती है। आखिर उनकी बहनों को महीने के इन पांच दिनों में ऐसा क्या हो जाता है। मैंने उनलोगों को समझाया कि क्या होगा अगर हम उसकी जिज्ञासा को जानकारी तक पहुंचा दें। तब उसे आगे परेशानी नहीं होगी। वह उन परिस्थितियों का सामना कर पाएगी।

एक दिन श्रेया को लेकर उनकी दोनों बहनें मेरे यहाँ आयीं। बातों–बातों में मैंने कहा चलो एक–दूसरे से सवाल पूछते हैं। मैंने जान–बूझकर श्रेया को कहा कि पहले तुम्हारी बारी है। तब उसने मुझसे कई सवाल पूछे। अंत में उसने माहवारी से संबंधित प्रश्न पूछ ही दिया। अब हमारी बारी थी उसे समझाने की। अब हम सभी चटाई पर बैठ गए। मेरी बात माहवारी के परिचय से शुरू हुई। तुम्हारी बहनों को कोई गंभीर समस्या नहीं हुई है। यह स्थिति माहवारी कहलाती है। माहवारी को 'पीरियड्स','मासिक धर्म','ब्लीडिंग','मेंस्ट्रूएशन' भी कहते हैं। माहवारी गर्भधारण का भी संकेत देता है। माहवारी के दौरान महिला के गर्भाशय से योनि द्वारा रक्तश्राव होता है। यह रक्तस्राव 2–5 दिन या फिर 2–7 दिनों तक चलता है। एक महिला को चाहिए कि माहवारी के दौरान वह स्वयं का ख्याल रखे और इसमें परिवार की भी भूमिका अहम है। माहवारी आने से पहले महिला के शरीर में कुछ लक्षण दिखाई देते हैं। इससे घबराने की जरूरत नहीं है। बस देखभाल करना है। माहवारी कोई समस्या नहीं परंतु माहवारी न होना एक समस्या है। मेरी इन बातों को वह बहुत ध्यान से सुन रही थी। पर अचानक उसने मुझसे पूछा की दीदी मैं तो समझ गयी पर एक बात मेरी समझ से बिल्कुल परे है। उसकी माँ उसकी बहनों से उन पांच दिनों में कहती हैं कि अचार मत छूना, तुलसी माता को जल मत देना, किचन में प्रवेश मत करना और भी बहुत कुछ। तब मैंने उसे बताया कि ये सारी बातें मिथक और अंधविश्वास है। ऐसा कुछ भी नहीं होता है।

रुखसार को मिली मदद

डॉ. स्नेहलता द्विवेदी आर्या

मेरा विद्यालय आर्थिक और सामाजिक रूप से अति पिछड़े इलाके में है। लगभग सभी छात्र–छात्रायें मुस्लिम हैं। छात्राओं के जागरण और उन्मुखीकरण का कार्य चल रहा था। सप्तम वर्ग में छात्राओं को माहवारी के बारे में मैं बता रही थी। इस वर्ग की अधिकतर छात्राओं को मैं नाम से भी जानती थी। रुकसाना प्रवीण, मेहरुनिशा, प्यारा खातून, चांदनी खातून, रुखसार प्रवीण, सलीमा खातून, इलीमा खातून इत्यादि। कुछ के तो मासिक धर्म शुरू हो गए थे जबकि कुछ के नहीं हुए थे। लेकिन माहवारी सबको होती है, इसकी जानकारी सभी को थी।

मैं जब बता रही थी कि महिलाओं में एक उम्र के बाद मासिक धर्म अर्थात् माहवारी की जैविक क्रिया का होना सामान्य घटना है, इसमें किसी आश्चर्य या दैविक कृपा या अपराध जैसी कोई बात नहीं है, तभी रुखसार ने इधर–उधर देखना शुरू किया, वो मुझसे नजर नहीं मिला रही थी। मैंने डपटते हुए पूछा। वह शर्माते हुए बोली कि आखिर औरतों को ही क्यों होता है .. अल्लाह ने मर्दों को क्यों नहीं..। मैंने कहा पुरुषों के शरीर की विशिष्ट रचना है और उनकी प्रजनन संबंधी क्रियाएं स्त्री से भिन्न है, इसलिए उनमें यह संभव नहीं है। सोचो हमें ऊपरवाले ने विशेष शक्ति दी है हम सृष्टि का सृजन करते हैं, इसलिए हम विशिष्ट हैं। मैंने कहा, ''सुनो! हमलोगों को जब माहवारी होती है तो शरीर से अवांछित रक्त का स्राव होता है। यह महीने में तीन से पांच दिनों तक रह सकता है। उन दिनों हमें सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए और कपड़े नहीं पैड प्रयुक्त करने चाहिए। थोड़ी देर बाद मैंने देखा रुखसार मेरे आस– पास घूम रही थी। मैंने पूछा क्या बात है, उसने कहा, ''मैडम जी जो बात आप हमलोगों को बताए यह सब तो हम लोग के अब्बा–अम्मी को बताना चाहिए ना। वो पैड का इंतजाम हमलोग तो नहीं करते ना!'' बच्ची ने सहमते हुए जो बात कही निश्चित रूप से दमदार थी। मैंने कहा ''मैं परसों शाम को 3 बजे तुम्हारी अम्मी से मिलने आउंगी।'' तय समय पर मैं रुखसार के साथ गई। वहां 15–20 महिलाएं इकट्ठा थीं। हमारी वार्ता लगभग एक घंटे तक चली। कुछ महिलाओं ने सामान्य प्रश्न किए, कुछ ने लोक–लाज की बात की। मेरे सामने बैठी सबीना खातून की आँखें डबडबा गईं। पूछने पर पता चला कि बहुत कम उम्र में ही सबीना की बच्चेदानी में इंफेक्शन के कारण उन्हें कोई संतान नहीं हुई और उनके शौहर ने इस बहाने दूसरा निकाह कर लिया। आज वो अपने घर में पराई ज़िंदगी जी रही है, उनके मायके में भी कोई नहीं है। मैंनें सबीना को ढांढस बंधाया और सभा सम्पन्न हुई।

रजोनिवृत्ति के बारे में जाना

पवित्री देवी
पद– सीएम, जीविका
गांव– भवदेवपुर
पंचायत– भवदेवपुर
ब्लॉक– रीगा

मेरा नाम पवित्री देवी है और मैं रीगा में सीएम के पद पर कार्यरत हूं। मेरी उम्र 55 साल है। कुछ साल पहले अचानक मुझमें काफी बदलाव होने लगे, जैसे कि चिड़चिड़ापन, कुछ भी अच्छा नहीं लगना, कभी मेरा महीना नहीं आना, तो कभी–कभी महीने में दो बार आना। कभी खूब हंसने का मन करता तो कभी खूब रोने का। मेरे बच्चे भी कभी–कभी कहने लगते कि मैं पागल हो गई हूं। तबीयत भी खराब रहती थी। मेरे पति ने मुझे डॉक्टर को भी दिखाया लेकिन उसने कहा कि मुझे कोई समस्या नहीं है। मेरी वजह से घर में सब परेशान रहते लेकिन मुझे पता नहीं चल पा रहा था कि मुझे आखिर हुआ क्या है। एक दिन मैं तीन दिवसीय माहवारी स्वच्छता कार्यक्रम में प्रशिक्षण लेने गई। वहां अमृता मैडम ने बताया कि रजोनिवृति के समय जब माहवारी खत्म होने लगती है तब मन में बहुत उलझनें रहती हैं। चिड़चिड़ापन होता है। उस समय घर के लोगों को उनका खास ध्यान रखना चाहिए। जब मैम ने बताया कि ऐसा 45–55 साल की उम्र के बीच होता है, तब मुझे पता लगा कि मेरे साथ भी यही समस्या थी। मैं भी रजोनिवृति से गुजर रही थी। घर जाकर मैंने अपने परिवार के सभी लोगों को इसके बारे में बताया। मैंने अपनी रिश्तेदारों को भी बताया ताकि समय आने पर उन्हें मेरी तरह किसी परेशानी का सामना नहीं करना पड़े। इतना ही नहीं, बैठक में जाने पर मैं अन्य दीदीयों को भी रजोनिवृति के बारे में बताती हूं।

माहवारी के नायक

रीगा प्रखंड के योगवाना पंचायत में जीविका में बुक कीपर नंदलाल कुमार ने अपनी पत्नी को प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेने और समझने के लिए प्रेरित किया।

रीगा प्रखंड के भवदेवपुर पंचायत में जीविका के बुक कीपर मनोज कुमार की पत्नी भी जीविका से जुड़ी हुई हैं। इन्होंने रजोनिवृति के समय अपनी पत्नी का ध्यान रखा और उन्हें उनके स्वास्थ्य के प्रति सचेत रखा।

सीतामढ़ी में जीविका के बी.पी.एम. के पद पर कार्यरत राजकुमार ने माहवारी स्वच्छता कार्यक्रम में बहुत मदद की। उन्होंने प्रशिक्षण कार्यक्रम से प्राप्त जानकारी को अपने परिवार और समाज में भी लोगों को बताया।

एक कदम आगे

सेनेटरी बैंक से लड़कियों ने दिखाई राह

हरदिया गांव में 12 लड़कियां बनीं 'पैड वुमेन'

बिहार के नवादा जिले के हरदिया गांव में 12 लड़कियों के एक समूह ने माहवारी के दौरान स्वच्छता के उपायों को अपनाने के साथ–साथ दूसरी लड़कियों और महिलाओं को भी इस बारे में जागरूक करने के लिए बड़ा कदम उठाया है। स्वच्छ माहवारी के संकल्प के साथ पूरे गांव की लड़कियों को राह दिखा रहे इस समूह को आज "पैड वुमेन" के नाम से भी जाना जाता है। एक संस्था के सहयोग से इन किशोरियों ने महिलाओं और लड़कियों के प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी हासिल की और उसे अपने आस–पास की लड़कियों को भी बताने का फैसला किया। इसी क्रम में उन्होंने एक किशोरी क्लब का गठन किया। एक बार क्लस्टर कोऑर्डिनेटर ने ध्यान दिया कि क्लब की एक लड़की लंबे समय से बैठक में नहीं आ रही है। पता चला कि वह अपनी माहवारी की परेशानियों और दर्द के कारण बैठक में नहीं आ पा रही है। इसके बाद समूह ने इस अति महत्वपूर्ण विषय को अपने एजेंडे में शामिल कर लिया। लड़कियों और महिलाओं को माहवारी से जुड़ी भ्रांतियों और उस दौरान बरती जाने वाली स्वच्छ आदतों के बारे में बताया जाने लगा।

किशोरी क्लब की प्रमुख सीमा कुमारी ने कहा कि हमें जो विषय सबसे जरूरी लगा वह था माहवारी के दौरान सेनेटरी पैड का इस्तेमाल। हमें इसके बारे में थोड़ी–बहुत जानकारी तो थी लेकिन उतना काफी नहीं था। दीदी ने बताया कि माहवारी के दौरान कपड़ा और अन्य अस्वास्थ्यकर साधनों का प्रयोग करने से हम खतरनाक संक्रमण का शिकार हो सकते हैं। उन्होंने माहवारी के दौरान स्वच्छ आदतों के महत्व के बारे में बताया और यह भी कि इससे हमारी शिक्षा और जीवन उत्थान पर कितना असर पड़ सकता है। इस जानकारी के बाद हमने एक सामूहिक फैसला लिया कि सभी लड़कियों तक सेनेटरी पैड पहुंचाएंगे। इसके लिए हमने अपने पॉकेट मनी से एक–एक रुपए की बचत कर सेनेटरी नैपकिन के लिए एक फंड का निर्माण किया और 'सेनेटरी बैंक' का निर्माण किया। अपने फंड से हम सेनेटरी नैपकिन खरीदते और समूह की लड़कियों को देते। जो लड़कियां एक रुपए का भी योगदान नहीं कर पाती थी उन्हें हम निःशुल्क पैड देने लगे। इस तरह बहुत सारी लड़कियों तक पैड आसानी से पहुंचने लगा। थोक में पैड खरीदने से वो सस्ती भी पड़ती थीं। शुरू–शुरू में लड़कियों के परिवार वाले जो उन्हें इन कामों में समय बिताने से मना करते थे, बाद में उन्होंने लड़कियों का साथ देना शुरू कर दिया क्योंकि उन्हें भी माहवारी के दौरान स्वच्छता का महत्व समझ में आने लगा था। सीमा ने बताया कि जो लड़कियां पहले कपड़ा, राख या अन्य चीजों का इस्तेमाल करती थीं, उन्हें भी उससे होने वाले खतरे की समझ हो गई और वे भी सेनेटरी पैड के इस्तेमाल के लिए आगे आने लगीं। सेनेटरी बैंक गठित करने और लड़कियों को अपने स्वच्छता अधिकारों के प्रति जागरूक बनाने के बाद उनमें अपने शरीर और अधिकारों को लेकर भी जागरूकता आई है। उनमें आत्मविश्वास बढ़ा है और उनकी आवाज मुखर हुई है। इसका बड़ा असर उनकी शिक्षा और शादी की उम्र पर भी पड़ा है। लड़कियों ने आस–पास के प्रखंडों में बाल विवाह के 45 मामलों में दखल दिया और बच्चियों के माता–पिता से मिलकर उन्हें बाल विवाह के बुरे नतीजों के बारे में बताया। उन्होंने कड़ी दलील दी और उनके प्रयासों से इन विवाहों को रोका जा सका।

साभार: www.dailyo.in

सेनेटरी नैपकिन बना कर बेचती भी हैं

आम तौर पर आज भी जिस विषय पर महिलाएं खुलकर बात करने में संकोच करती हैं, उसी 'सेनेटरी नैपकिन' के इस्तेमाल पर जागरूकता के साथ–साथ महिलाओं को रोजगार की नई राह दिखा रही हैं कटिहार के रश्मि प्रिया। बिना किसी सरकारी या एनजीओ की मदद से रश्मि अपनी टोली के साथ मजबूत इरादे के दम पर सुदूर इलाके की महिलाओ को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक कर रही हैं। उन्होंने 80 महिलाओं को रोजगार से भी जोड़ कर उन्हें नई दिशा दिखाई है। रश्मि प्रिया कहती हैं कि अन्य क्षेत्र में काम करने के दौरान उनके सामने ये बात आई थी कि महिला और किशोरी आज भी माहवारी के दौरान घरेलू कपड़ा इस्तेमाल करने के कारण बीमार हो रही हैं। कुछ मामले में तो जान भी चली गई या बच्चेदानी खराब होने की बाते सामने आई। फिर रश्मि ने अपनी टोली के साथ मिलकर इस विषय पर ही काम करना शुरू कर दिया।

एक किराये के मकान में चल रहे जगरूकता सह व्यवसाय के बारे में अगर बात करें तो रश्मि कोई एनजीओ नहीं चलाती हैं बल्कि वो घरेलू महिलाओं के साथ मिल कर छोटे मशीनों की सहायता से अपना दिया हुआ नाम 'टेक केयर' के लेबल में सेनेटरी नैपकिन को पैक कर सुदूर इलाकों तक अपनी टोली के साथ सेनेटरी नैपकिन बेचती भी हैं। हर पैकेट की बिक्री के हिसाब से महिलाओं को कमीशन मिलता है जिससे उनसे जुड़ी महिलाओ को आर्थिक लाभ भी मिलता है। रश्मि के साथ जुड़ी महिला नूर जहां खातून, सारिका देवी, रजनी देवी, मोनी देवी, मंजू, रिंकू कहती हैं कि पहले शुरुआती दौर में इस विषय पर सुदूर इलाके में जा कर बात करना भी बहुत कठिन होता था पर रश्मि की ट्रेनिंग ने राह बदल दी।

महिलाएं बताती हैं कि रश्मि प्रिया कटिहार की 'पैड वीमेन' हैं। आदिवासी बहुल समाज में ग्रामीण महिलाएं कहती हैं कि पहले तो इस विषय पर बहुत जानकारी नहीं थी पर जब जानकारी हुई भी तो बाजार दूर होने के कारण और गांव–मोहल्ले के दुकान से सामाजिक लाज से सेनेटरी नैपकिन खरीदने में झिझक होती थी। ग्रामीण प्रतिनिधि किरण यादव कहती हैं कि उनसे भी जब रश्मि द्वारा ऐसे विषय पर सामाजिक जागरूकता के लिए मदद मांगी गई थी तो पहले तो थोड़ा झिझक हुआ पर जब उन्होंने अपने समाज की महिलाओं से इस विषय पर बात की तो सभी ने जागरूकता के लिए उत्साह दिखाया और अब उन्हें रश्मि

की टोली का सहयोग कर अच्छा लग रहा है। रश्मि कहती हैं कि फिलहाल कुछ कमी के कारण वो अपना ये अभियान कटिहार के ही नगर क्षेत्र के कुछ हिस्सों में और सुदूर गांव इलाके में चला रही हैं लेकिन आने वाले दिनों में वो अपना ये जागरूकता अभियान और रोजगार को पूरे बिहार में ले जाना चाहती हैं।

पंचायत में बना सेनेटरी नैपकिन प्लांट

भोजपुर के गांवों में मुखिया सुषुमलता और अन्य के प्रयासों के बाद अब माहवारी के बारे में बात करना कलंक की बात नहीं रह गई है। जिलाधिकारी रोशन कुशवाहा की पहल पर तीन पंचायतों में न केवल महिलाओं को माहवारी के बारे में जागरूक किया जा रहा है बल्कि जगदीशपुर प्रखंड के दांवा पंचायत में पैड के निर्माण के लिए सेनेटरी नैपकिन प्लांट का निर्माण भी किया गया है और अब उसकी बिक्री की जा रही है। महिला मुखिया सुषुमलता ने बताया कि इस प्लांट से हर रोज करीब 5 हजार पीस नैपकिन बनाने का लक्ष्य है। यह प्लांट भोजपुर की आधी आबादी के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। पहले तो महिलाओं में बहुत ज्यादा झिझक थी। लेकिन फिर पर कई कार्यशालाएं आयोजित की गईं, जिसके बाद स्थितियां बदलने लगी। अब इस प्लांट में 20 महिलाओं को रोजगार भी मिला है। माताएं अब अपनी बेटियों को भी माहवारी से जुड़ी भ्रांतियों और तथ्यों के बारे में बता रही हैं।

लैंगिक समानता के संदेश के साथ वॉकथॉन

महिला एवं बाल विकास निगम ने कराया आयोजित, 700 विद्यार्थियों सहित वॉकथॉन में शामिल हुए 2000 से अधिक लोग

पटना। महिला एवं बाल विकास निगम, बिहार के द्वारा लैंगिक समानता और महिलाओं के प्रति किसी भी प्रकार की हिंसा के विरुद्ध एकजुटता के लिए चिड़ियाखाना के गेट नम्बर–2 से लेकर हज भवन होते हुए राजधानी वाटिका तक वॉकथॉन का आयोजन किया गया। इस वॉक का उद्देश्य लैंगिक हिंसा के बारे में आम लोगों और युवाओं को जागरूक करना था।

आयोजन का शुभारम्भ विकास आयुक्त, बिहार श्री विवेक कुमार सिंह के द्वारा अपर मुख्य सचिव, शिक्षा विभाग, अपर मुख्य सचिव खान एवं भूतत्व सह अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक, महिला एवं बाल विकास निगम, प्रधान सचिव, सामान्य प्रशासन विभाग, प्रधान सचिव, पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग, सचिव, ग्रामीण विकास विभाग, निदेशक, समाज कल्याण विभाग, मुख्य कार्यपालक पदाधिकारी, जीविका, जिलाधिकारी, पटना, प्रमुख, यूनिसेफ, बिहार, आईएएस वाइफ एसोसिएसन के सदस्यों, बिहार महिला उद्योग संघ के सदस्यों एवं अन्य गणमान्य अतिथियों की उपस्थिति में हरी झंडी दिखाकर किया गया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए विकास आयुक्त, बिहार श्री विवेक कुमार सिंह ने कहा कि लैंगिक असमानता का तात्पर्य लैंगिक आधार पर महिलाओं के साथ भेदभाव से है। पुरुषों को महिलाओं के प्रति अपने दृष्टिकोण में बदलाव लाना चाहिए ताकि लैंगिक समानता के मार्ग में आने वाली चुनौतियों को दूर किया जा सके। यह महत्वपूर्ण है कि महिलाएं हर क्षेत्र में समान रूप से आगे

आएं ताकि लैंगिक समानता को बढ़ावा मिल सके और महिलाओं को पुरुषों के समान सभी तरह के अधिकार मिल सके। अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक, महिला एवं बाल विकास निगम श्रीमती हरजोत कौर बम्हरा, ने कहा कि महिलाओं के प्रति किसी प्रकार की भेदभाव और हिंसा के लिए एक विकसित और सभ्य समाज में कोई स्थान नहीं है। हम सब को अपने आसपास महिलाओं के साथ होने वाले किसी भी प्रकार के भेदभाव और हिंसा के प्रति एकजुट होकर आवाज़ उठाना चाहिए। हम सब को मिलकर महिलाओं के लिए एक समावेशी वातावरण बनाने की जरूरत है।

इस आयोजन में विकास प्रबंधन संस्थान, सेंट जेवियर कॉलेज, पत्रकारिता विभाग, पटना विश्वविद्यालय, एमिटी यूनिवर्सिटी, नारी गुंजन, एन के एस पब्लिक स्कूल, एनसीसी, उड़ान, मिलेनियम वर्ल्ड स्कूल, कॉलेज ऑफ कॉमर्स, आर्ट एवं साइंस, बिहार बाल भवन किलकारी, खान एवं भूतत्व विभाग, जीविका, समेकित बाल विकास निदेशालय सहित विभिन्न सरकारी विभागों के कर्मी से लेकर लगभग 700 बच्चों सहित 2000 से ज्यादा लोगों ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम के दौरान सेंट जेवियर कॉलेज के छात्रों द्वारा लैंगिक समानता और महिला सश-क्तिकरण विषय पर एक नुक्कड़ नाटक की प्रस्तुति भी दी गयी। कार्यक्रम के दौरान एनसीसी उड़ान के साइकिल दस्तों और ड्रम वादक टीम के द्वारा प्रस्तुतिकरण किया गया।

महिलाओं के प्रति किसी प्रकार की भेदभाव और हिंसा के लिए एक विकसित और सभ्य समाज में कोई स्थान नहीं है। हम सब को अपने आसपास महिलाओं के साथ होने वाले किसी भी प्रकार के भेदभाव और हिंसा के प्रति एकजुट होकर आवाज़ उठाना चाहिए।

कार्यक्रम का समापन इको पार्क में हुआ। कार्यक्रम के सभी प्रतिभागियों को लैंगिक समानता विषय पर बने टीशर्ट, टोपी और बैच वितरित किया गया। कार्यक्रम के अन्त में सुश्री प्रिया सौरभ के द्वारा धन्यवाद ज्ञापन किया गया। इस दौरान रेड एफएम के रेडियो जॉकी उमंग भी उपस्थित रहे।

वन स्टॉप सेंटर को सुदृढ़ किया जाएगा

"जेंडर ट्रांसफोर्ममेटिव नीति राज्य की आर्थिक विकास की कुंजी"

महिला एवं बाल विकास निगम, बिहार सरकार, की अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक, श्रीमती हरजोत कौर बम्हरा, तथा भूटान, यूएनएफपीए की निदेशक और भारत प्रतिनिधि सुश्री एंड्रिया एम. वोज्नार के बीच पटना में 22 सितंबर 2022 को बैठक आयोजित की गई। बैठक का उद्देश्य यूएनएफपीए और महिला एवं बाल विकास निगम के साथ हुए एमओयू की साझेदारी को समझना और सशक्त करना है।

श्रीमती हरजोत कौर बम्हरा ने सुश्री एंड्रिया एम. वोज्नार के साथ बातचीत में जेंडर ट्रांसफोर्ममेटिव नीति की आवश्यकता पर जोर देते हुए कहा कि यह नीति राज्य में आर्थिक विकास की कुंजी है। यूएनएफपीए और डब्ल्यूसीडीसी के बीच साझेदारी के बारे में उन्होंने कहा कि जेंडर आधारित हिंसा से पीड़ित महिलाओं को तत्काल सहयोग प्रदान करने के लिए बिहार के सभी 38 जिलों में वन स्टॉप सेंटर को मजबूत करने और उनका सर्वेक्षण करने में यूएनएफपीए, निगम को सहयोग करेगा। इसके साथ ही POSCH ACT (कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न– रोकथाम, निषेध और निवारण अधिनियम, 2013) के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए विभागों में आंतरिक समितियों (आई–सी) और स्थानीय समितियों (एल–सी) को मजबूत करेगा तथा 2015 में बने राज्य महिला सशक्तिकरण नीति की समीक्षा करेगा ताकि नीति के कार्यान्वयन में तेजी लाई जा सके।

सुश्री वोज्नार ने आगे कहा कि चाणक्य नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी (CNLU), अनुग्रह नारायण सिन्हा इंस्टिट्यूट ऑफ सोशल स्टडीज (ANSISS), बिहार राज्य विधिक सेवा प्राधिकार (BSLSA) जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों और सामाजिक विज्ञान और कानून के क्षेत्र के अन्य विशेषज्ञों के साथ साझेदारी करके बिहार में जेंडर पर एक पूल ऑफ़ रिसोर्स विकसित करने की आवश्यकता है। सुश्री वोजनार ने आगे साझा किया कि यूएनएफपीए राज्य भर में जेंडर समावेशी जीपीडीपी और स्लम विकास को बढ़ावा देना चाहेगी। यूएनएफपीए, समाज में प्रचलित लैंगिक भेदभाव को बदलने और लैंगिक समानता के लिए महिला संगठनों, युवा संगठनों और सामुदायिक समूहों को एक साथ जोड़ कर कार्य करेगी। सुश्री वोजनार ने साझा किया कि अनुग्रह नारायण सिन्हा इंस्टिट्यूट ऑफ़ सोशल स्टडीज (ANSISS) के साथ, हम लैंगिक आंकड़ों में अंतर को कम करने की कोशिश करेंगे जो नीतिगत स्तर पर योजना निर्माण को प्रभावित करता है, साथ ही इन आंकड़ों का उपयोग सरकारी विभागों की क्षमता को मजबूत करेगा।

सुश्री कीर्ति, राज्य प्रमुख, यूएनएफपीए, बिहार ने अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक, डब्ल्यूसीडीसी को बिहार के विकास हेतु लक्ष्यों को प्राप्त करने में यूएनएफपीए को पूर्ण समर्थन देने के लिए धन्यवाद व्यक्त किया।

बालिकाओं के उत्थान में बिहार अव्वल

योजनाओं के बेहतर क्रियान्वयन के लिए माइक्रो लेवल प्लानिंग, अनुश्रवन और प्रासंगिक प्रचार–प्रसार की भूमिका अहम

पटना के होटल मौर्या में महिला एवं बाल विकास निगम (डब्ल्यूसीडीसी) द्वारा यूनिसेफ, सेव द चिल्ड्रेन एवं प्लान इंटरनेशनल के संयुक्त तत्वाधान में 27 सितंबर 2022 को ''सशक्त बेटी, समृद्ध बिहार'' "Towards Enhancing the value of Girl Child" विषय पर एक दिवसीय राज्यस्तरीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का उद्घाटन बिहार के विकास आयुक्त श्री विवेक कुमार सिंह के द्वारा महिला एवं बाल विकास निगम की अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक श्रीमती हरजोत कौर बम्हरा, सचिव, समाज कल्याण विभाग, श्री प्रेम सिंह मीणा, यूनिसेफ बिहार की प्रमुख सुश्री नफीसा बिंते शफीक, सेव द चिल्ड्रेन के राफे एजाज़ हुसैन एवं अन्य गणमान्य अतिथियों की उपस्थिति में दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया।

विकास आयुक्त श्री विवेक कुमार सिंह ने अपने मुख्य संबोधन में कहा कि बिहार सरकार के द्वारा महिलाओं और बालिकाओं के उत्थान के लिए बेशुमार पहल की गई हैं। चाहे महिला पंचायतों या सरकारी नौकरियों में रिजर्वेशन हो, चाहे परिवार में शांति लाने के लिए शराबबंदी हो अथवा चाइल्ड मैरिज और दहेज़ प्रथा के खिलाफ कानून। योजनाओं में अपेक्षित परिणाम सुनिश्चित करने के लिए, हमें पहले सूक्ष्म स्तर पर मुद्दों का पता लगाने की जरूरत है और फिर उसका समाधान करने के लिए एक समेकित दृष्टिकोण को लागू करने की आवश्यकता है। योजनाओं

की साक्ष्य आधारित निगरानी भी बहुत महत्वपूर्ण है। जिस इंडिकेटर पर हम पीछे हैं उसका एविडेंस बेस्ड मॉनिटरिंग करना और इसकी कमियों को पहचान कर समस्या का समाधान करना होगा। उन्होंने प्रचार–प्रसार के महत्व पर बल देते हुए कहा कि उपयुक्त गुणवत्तापूर्ण प्रचार–प्रसार सामग्री विकसित की जानी चाहिए।

महिला एवं बाल विकास निगम की अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक श्रीमती हरजोत कौर बम्हरा ने कहा कि राज्य सरकार की विभिन्न योजनाओं का उद्देश्य लैंगिक असमानता को खत्म करना है और पिछले कुछ वर्षों में काफी प्रगति हुई है। हालांकि, अकेले सरकार सभी लिंग–संबंधी मुद्दो को संबोधित नहीं कर सकती है और इसलिए, समुदाय सहित सभी हितधारकों को एक साथ काम करने की आवश्यकता है। इसी को ध्यान में रख कर हमारे माननीय मुख्यमंत्री ने भी समाज सुधार यात्रा के माध्यम से सामाजिक परिवर्तन का आह्वान किया है। सामाजिक परिवर्तन से आर्थिक विकास सुनिश्चित करना आसान है। जहां पर शिक्षा की रोशनी दूर तक चली गई है उन जिलों में बाल विवाह कम है। उन्होंने लड़कियों से आगे आने और जेंडर बैरियर तोड़ने के लिए स्वयं निर्णय लेने का आह्वान किया।

अकेले सरकार सभी लिंग–संबंधी मुद्दों को संबोधित नहीं कर सकती है और इसलिए, समुदाय सहित सभी हितधारकों को एक साथ काम करने की आवश्यकता है।

यूनिसेफ बिहार की प्रमुख सुश्री नफीसा बिंते शफीक ने कहा कि लड़कियों की स्थिति को बदलने के लिए लड़कियों की शिक्षा में निवेश करना महत्वपूर्ण है। लैंगिक समानता का अहसास कराने के लिए पुरुषों और लड़कों को शामिल करने की आवश्यकता है। राज्य सरकार की साइकिल योजना की प्रशंसा करते हुए उन्होंने कहा कि यह योजना उनके गृह देश बांग्लादेश में भी लागू की गई है। कई सरकारी योजनाओं के बावजूद, हमारे क्षेत्र के दौरों के दौरान यह देखा गया है कि माता–पिता बालिकाओं के लिए अनुदान राशि का उपयोग नहीं कर रहे हैं, बल्कि अन्य चीजों पर खर्च कर रहे हैं। यूनिसेफ के कार्यक्रम मूल्यांकन एवं अनुश्रवन विशेषज्ञ श्री प्रशन्ना एश ने अपने प्रस्तुतिकरण में बिहार के विभिन्न सरकारी एवं गैर सरकारी आंकड़ों का हवाला देते हुए बिहार में लड़कियों की स्थिति पर विस्तार से चर्चा की। कार्यक्रम की शुरुआत में सेव द चिल्ड्रेन के राफे एजाज हुसैन ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कार्यशाला की रूप–रेखा पर प्रकाश डाला।

तकनीकी सत्र के दौरान किशोर–किशोरी समूह की बच्चियों ने लड़कियों की शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा, माहवारी प्रबंधन से जुड़े मुद्दों पर अपने सवाल रखे जिसका उत्तर विशेषज्ञों एवं वरीय सरकारी पदाधिकारियों के द्वारा दिया गया। कार्यक्रम के अंत में यूनिसेफ के कार्यक्रम प्रबंधक श्री शिवेंद्र पांड्या ने धन्यवाद ज्ञापन दिया। साथ ही सभी अतिथियों और प्रतिभागियों ने बेटे–बेटियों के बीच फर्क नहीं करने का और बेटियों के स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा, एवं सुरक्षा के बारे में समाज को जागरूक करने का संकल्प लिया। कार्यशाला के अंतिम सत्र में सभी प्रतिभागियों को 4 समूहों में बाँट कर सोशल नोर्म्स, इंफ्रास्ट्रक्चर/सेफ्टी, इनेब्लिंग एनवायरनमेंट और सुरक्षा पर समूह कार्य किया गया।

पॉश एक्ट के बारे में दिया गया प्रशिक्षण

कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न को लेकर प्रशिक्षण में 160 प्रतिभागी हुए शामिल

पटना में सरकारी विभागों में पॉश एक्ट के तहत गठित आंतरिक समिति के सदस्यों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन महिला एवं बाल विकास निगम एवं यू.एन.एफ.पी.ए के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। इस कार्यशाला का उद्देश्य कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न अधिनियम 2013 (पॉश एक्ट) के विभिन्न पहलुओं के बारे में प्रशिक्षित और जागरूक करना था। दो दिनों तक चले इस प्रशिक्षण कार्यशाला में बिहार के 25 विभागों के आंतरिक समिति के सदस्य सहित सहित लगभग 160 लोग उपस्थित रहे।

"कार्यस्थलों को महिलाओं के लिए सुरक्षित और बेहतर एवं लैंगिक रूप से संवेदनशील बनाने के लिए बिहार सरकार प्रतिबद्ध है। इसके लिए जरूरी है कि महिलाओं को, कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न अधिनियम, 2013 के विभिन्न प्रावधानों के बारे में जागरूक किया जाए"। उक्त बातें महिला एवं बाल विकास निगम की अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक ने पॉश अधिनियम पर प्रशिक्षण कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहीं। उन्होंने आगे कहा कि यौन उत्पीड़न की स्थिति में प्रायः महिलाओं को यह जानकारी नहीं होती कि उन्हें कहाँ शिकायत करनी है, किससे शिकायत करनी है, इस कानून के प्रावधान क्या हैं और इस कानून के अंतर्गत उनके अधिकार क्या हैं? महिलाओं को किसी भी प्रकार

के यौन उत्पीड़न की स्थिति में लिखित शिकायत देनी होती है, साथ ही इसमें महिला को प्रमाण देने की आवश्यकता नहीं होती बल्कि आरोपी पर स्वयं को निर्दोष सिद्ध करने की जिम्मेदारी होती है।

कमजोर वर्ग, अपराध अनुसन्धान विभाग की अपर पुलिस महानिदेशक श्रीमती आर. मलारविजी ने कहा कि सबसे महत्वपूर्ण है कि महिलाएं कार्यस्थल पर यौन हिंसा के मुद्दे पर बात करना शुरू करें। इसके साथ ही इन मुद्दों को संवेदनशीलता और गंभीरता के साथ सुनने एवं उन पर उचित कारवाई करने की भी आवश्यकता है। यह भी जरूरी है कि आंतरिक समिति किसी प्रकार की शिकायत पर कार्रवाई के दौरान पूर्वाग्रह से मुक्त रहे।

तकनीकी सत्र के दौरान कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम, 2013 पर कार्य करने वाली प्रमुख संस्था विशाखा के प्रतिनिधि श्री भरत ने चर्चा की शुरुआत इस कानून के बनने के पीछे के कारणों पर चर्चा से की। इस दौरान उन्होंने बताया कि यह एक्ट सुप्रीम कोर्ट के विशाखा दिशा–निर्देश के तथ्यों पर आधारित है। उन्होंने इसके उद्देश्य, इसके अंतर्गत आने वाले कार्यस्थल, उत्पीड़न के प्रकार, इस कानून के विभिन्न प्रावधानों के बारे में विस्तार से बताया। इस कानून के तहत संगठित के साथ ही असंगठित कार्यस्थल भी आते है, इस बारे में भी जानकारी दी गई।

इंस्टिट्यूट ऑफ डेवलपमेंट स्टडी, जयपुर की प्रोफेसर कंचन माथुर ने उदाहरण के माध्यम से समझाया कि कैसे कई बार महिलाएं भी नहीं समझ पाती कि उनके साथ जो व्यवहार हुआ है वो इस अधिनियम का उल्लंघन है या नहीं। उन्होंने उदाहरण के माध्यम से प्रतिभागियों को यौन हिंसा की परिभाषा को व्यापक रूप से समझाया। कार्यशाला के दौरान आतंरिक समिति की जिम्मेदारियों और भूमिकाओं के बारे में बताया कि कैसे हम सब महिलाओं के प्रति संवेदनशील होकर इस पूरी प्रक्रिया को पूरा कर सकते हैं। परिचर्चा के दौरान आतंरिक समिति के सदस्यों ने अपने अनुभव साझा किये।

भूमि एवं राजस्व विभाग के आंतरिक समिति की सदस्य श्रीमती ममता रानी ने कहा कि मुझे यह जानकारी नहीं थी कि इस समिति को सिविल कोर्ट का दर्जा है और रोकथाम पर भी इस समिति को ध्यान देना चाहिए। कारा विभाग के आंतरिक समिति की सदस्य श्रीमती नमिता झा ने कहा कि आज की इस कार्यशाला के दौरान मुझे पता चला कि कानून और आंतरिक समिति की जानकारी ऐसी जगह पर लगाना जरुरी है, जो आसानी से सबको दिख सकें। कार्यशाला के दौरान निगम के कार्यकारी निदेशक श्री अजय कुमार श्रीवास्तव, निदेशक, श्री राजीव वर्मा, प्रशासी पदाधिकारी, सुश्री पूनम कुमारी, यूएनएफपीए की इफ्फत अंजुम सहित अन्य उपस्थित रहे।

उत्पीड़न पर महिला पुलिसकर्मियों को प्रशिक्षण

यौन उत्पीड़न और घरेलू हिंसा से महिलाओं के संरक्षण पर मिली जानकारी

महिला एवं बाल विकास निगम के द्वारा यूएनएफपीए के तकनीकी सहयोग से महिला पुलिसकर्मियों एवं पदाधिकारियों के लिए कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न और घरेलू हिंसा विषय पर 17–18 नवंबर 2022 को कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस दो दिवसीय कार्यशाला में महिला पुलिसकर्मियों को कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न और घरेलू हिंसा कानून के बारे में जागरूकता के सम्बन्ध में जानकारी प्रदान की गई।

कार्यशाला को संबोधित करते हुए निगम की अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक ने कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न एवं घरेलू हिंसा एक्ट के बारे में बताया। उन्होंने आंतरिक शिकायत समिति की रचना एवं कार्यप्रणाली के बारे में जानकारी दिया। उन्होंने महिला पुलिसकर्मियों को कार्यक्षेत्र में मनोवैज्ञानिक रूप से मजबूत रहकर अपने दायित्व के निर्वहन करने की सलाह दी। यूएनएफपीए की राज्य प्रमुख सुश्री कीर्ति ने कहा कि सभी पुलिस थानों में आंतरिक समिति के सदस्यों का नाम पदनाम मोबाइल नंबर, दीवाल पर लगे होने चाहिए ताकि पीड़िता को पता चले कि कार्यस्थल पर किसी प्रकार के दुर्व्यवहार की स्थिति में वे कहां जाए, किससे बात करें। स्वयंसेवी संस्था मजलिस की अधिवक्ता सुश्री औड्री डिमेलो एवं सुश्री मल्लिका वर्मा ने घरेलू हिंसा पर प्रकाश डालते हुए आईपीसी की सम्बंधित धाराओं एवं उन धाराओं में वर्णित प्रावधानों के बारे में बताया। उन्होंने यह भी बताया कि घरेलू हिंसा के अंतर्गत शारीरिक हिंसा, मौखिक हिंसा, आर्थिक हिंसा और सेक्सुअल हिंसा संबंधी केस आते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि यदि इस तरह के मामले आते हैं तो किसके पास जायें। 'मजलिस' की सुश्री नीरजा भटनागर ने एक वीडियो दिखा कर प्रतिभागियों के साथ चर्चा करते हुए केस स्टडी के माध्यम से कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न को विस्तृत रूप से प्रतिभागियों को समझाया। उन्होंने कहा कि केवल यौन हिंसा ही नहीं कार्यस्थल की भी परिभाषा व्यापक है। उन्होंने बताया कि कार्यस्थल का मतलब केवल निजी या सरकारी कार्यालय नहीं बल्कि हर जगह महिलाओं के लिए एक कार्यस्थल है।

कार्यशाला के दौरान नारी गुंजन की संस्थापक पदमश्री सुधा वर्गीस, महिला एवं बाल विकास निगम के कार्यकारी निदेशक अजय कुमार श्रीवास्तव, निदेशक राजीव वर्मा, प्रशासी पदाधिकारी सुश्री पूनम कुमारी, सहित यूएनएफपीए की प्रतिनिधि इफ्फत अंजुम भी उपस्थित रहीं। दो दिनों तक चली कार्यशाला में लगभग 120 महिला पुलिसकर्मी एवं पदाधिकारियों ने भाग लिया।

शहरी क्षेत्र में लगेंगी सेनेटरी पैड वेंडिंग मशीन

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन का राज्यस्तरीय क्रियान्वयन प्रारंभ, प्रथम चरण में कन्या विद्यालयों, सचिवालय एवं समाहरणालय में लगेगी मशीन

माहवारी पर राज्यस्तरीय रोड मैप के निर्माण और उसके क्रियान्वयन से जुड़े फैसले लेने के लिए विकास आयुक्त की अध्यक्षता में संबंधित सभी विभागों के साथ हुई उच्चस्तरीय बैठक के आलोक में माहवारी स्वच्छता प्रबंधन हेतु राजधानी पटना के सचिवालय में 19 महिला शौचालयों, सभी 38 जिलों के शहरी क्षेत्र के कुल 225 कन्या मध्य और उच्च विद्यालयों, बिहार के सभी 534 कस्तूरबा कन्या आवासीय विद्यालय एवं सभी 38 जिलों के समाहरणालय एवं जिला पुलिस लाइन में एक–एक सेनेटरी पैड वेंडिंग मशीन एवं भस्मक मशीन का अधिष्ठापन किए जाने का निर्णय लिया गया है।

इसी के साथ अन्य विभागों जैसे स्वास्थ्य, शिक्षा, समाज कल्याण अल्पसंख्यक कल्याण, अनुसूचित जाति–अनुसूचित जनजाति कल्याण विभाग, जीविका के लिए 200 चीफ मास्टर ट्रेनर का प्रशिक्षण महिला एवं बाल विकास निगम के द्वारा किया जा रहा है। इसी के आलोक में निगम द्वारा 21 से 24 नवंबर तक चार दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। चार दिनों तक चली इस कार्यशाला में दो अलग–अलग सत्रों में शिक्षा विभाग, अल्पसंख्यक कल्याण विभाग एवं जीविका के 70 चीफ मास्टर ट्रेनर के लिए माहवारी स्वच्छता प्रबंधन कार्यक्रम पर विस्तृत प्रशिक्षण यूनिसेफ के सहयोग से किया गया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए निगम की अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि आप सभी इस प्रशिक्षण के पश्चात अपने–अपने संबंधित विभागों में मास्टर ट्रेनरों को प्रशिक्षित करेंगे और हमें उम्मीद है कि आपके माध्यम से हम आगे लाखों लोगों तक माहवारी के बारे में सही जानकारी और सूचना पहुंचाने में सफल साबित होंगे।

महिला एवं बाल विकास निगम, बिहार

समाज कल्याण विभाग

2, [illegible] प्रसाद राय पथ, [illegible] रोड,
पटना, बिहार 800028