



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## मासिक धर्म के दौरान होने वाली स्वास्थ्य समस्याएँ

पूनम कुमारी, रिसर्च स्कॉलर  
गृहविज्ञान विभाग  
राँची विष्वविद्यालय, राँची, झारखंड

&

डॉ. आषा ई. एम. टोप्पो, असिस्टेंट प्रोफेसर  
गृहविज्ञान विभाग  
राँची विष्वविद्यालय, राँची, झारखंड

### Abstract

मासिक धर्म को माहवारी, रजोधर्म, मेंस्ट्रुअल साइकिल, एमसी और पीरियड्स के नाम से भी जाना जाता है। महिलाओं के शरीर में हार्मोन में होने वाले बदलाव की वजह से गर्भाशय से रक्त और अंदरूनी हिस्से से होने वाली रत्राव को मासिक धर्म कहते हैं। मासिक धर्म सबको एक ही उम्र में नहीं होता। लड़कियों को यह 8 से 17 वर्ष तक ही उम्र में हो सकता है कुछ विकसित देशों में लड़कियों को 12 या 13 साल की उम्र में पहला मासिक तौर पर 11 से 13 वर्ष की उम्र में लड़कियों का मासिक धर्म शुरू हो जाता है। लड़की की किस उम्र में मासिक धर्म शुरू होगा, यह कई बातों पर निर्भर करता है। लड़की के जीन्स की रचना, खान-पान, काम करने का तरीका, वह जिस जगह पर रहती है, उस स्थान की उँचाई कितनी है आदि पीरियड्स या मासिक धर्म महीने में एक बार आता है। यह चक्र सामान्य तौर पर 28 से 35 दिनों का होता है। महिला जब तक गर्भवती न हो जाये यह प्रक्रिया हर महीने चलती है। मतलब 28 से 35 दिनों के बीच नियमित तौर पर मासिक धर्म या माहवारी होती है। कुछ लड़कियों या महिलाओं को माहवारी 3 से 5 दिनों तक रहती है, तो कुछ को 2 से 7 दिनों तक। मासिक धर्म या माहवारी आने से पहले महिला के शरीर में कुछ लक्षण दिखाई पड़ते हैं जैसे माहवारी से पहले पेट में दर्द और ऐंठन की समस्या। मासिक धर्म शुरू होने के साथ डायरिया या उल्टी की समस्या भी हो सकती है। मासिक धर्म शुरू होने के साथ पेट में समस्या के अलवा खाने की इच्छा भी बढ़ जाती है। सामान्य दिनों की तुलना में माहवारी के दौरान महिलाएँ ज्यादा खाने लगती हैं। इस वजह से मासिक धर्म के दौरान कई बार वजह बढ़ने की भी संभावना रहती है। जब कोई लड़की किषोरावस्था में पहुँचती है तब उसके अंडाशय इस्ट्रोजन एवं प्रोजेस्ट्रोन नामक हार्मोन उत्पन्न करने लगते हैं। इन हार्मोन की वजह से हर महीने में एक बार गर्भाशय की परत मोटी होने लगती है। कुछ अनिषेचित डिम्ब उत्पन्न एवं उत्सर्जित करने का संकेत देते हैं। सामान्यतः अगर लड़की माहवारी के आसपास यौन संबंध नहीं बनाती है तो गर्भाशय की वह परत तो मोटी होकर गर्भावस्था के लिए तैयार हो रही थी, टूटकर रक्तस्राव के रूप में बाहर निकल जाती है। इसे मासिक धर्म कहते हैं। मासिक चक्र की वजह से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखते हैं। हर महीने ये हार्मोन शरीर को गर्भधारण के लिए तैयार कर देते हैं मासिक चक्र के दिन की गिनती पीरियड्स शुरू होने के पहले दिन से अगले पीरियड्स शुरू होने के पहले दिन तक की जाती है। लड़कियों में मासिक चक्र 21 दिन से 45 दिन तक का हाक सकता है। सामान्य तौर पर मासिक चक्र 28 से 35 दिन का होता है। मासिक धर्म के बारे में व्याप्त रहस्यों व मिथकों को दूर करने और इस विषय पर खुलकर बात करने के नजरिये को बदलने और लड़कियों, महिलाओं को सहयोग करने के लिए विशेष जागरूकता एवं शिक्षा की आवश्यकता है। इसी को ध्यान में रख कर दुनिया भर में विश्व मासिक धर्म स्वच्छ एवं स्वच्छता, दिवस 28 मई को मनाया जाता है।

**हार्मोन में परिवर्तन**—मासिक चक्र के शुरू के दिनों में एस्ट्रोजन नामक हार्मोन बढ़ना शुरू होता है ये हार्मोन शरीर को स्वस्थ रखता है, खासतौर पर हड्डियों को मजबूत बनाता है। साथ ही इस हार्मोन के कारण गर्भाशय की अंदरूनी दीवार पर रक्त और टिषूज की एक मखमली परत बनती है, ताकि वहाँ भ्रूण पोषण पाकर तेजी से विकसित हो सकें। ये परत रक्त और टिषू से बनी होती है।

**ब्लीडिंग**—पीरियड्स के समय अक्सर यह मन में सवाल आता है कि ब्लीडिंग कितने दिन तक होना चाहिए, जिसे सामान्य माना जाए। पीरियड्स यानि माहवारी के समय निकलने वाला स्त्राव सिर्फ रक्त नहीं होता है। इसमें नष्ट हो चुके टिषू भी शामिल होते हैं। इसमें ब्लड की क्वांटिटी करीब 50 एमएल ही होती है।

पीरियड्स में कम्फर्टबल रहने के लिए महिलाएँ और लडकियाँ सेनेटरी पैड्स का ही ज्यादातर इस्तेमाल करती विदेशों की तरह टैम्पोन और मेंस्टुअल कप का इस्तेमाल हमारे यहां प्रचलित नहीं हुआ है, लेकिन आज भी दूरदराज के इलाकों और गांवों में रहने वाली महिलाएँ और पुरानी विचारधाराओं को मानने वाली महिलाएँ और लडकियाँ माहवारी में पुराने कपड़े और चादरों के टुकड़ों का इस्तेमाल करती हैं। बचने के लिए कॉटन कपड़ों का पीरियड्स के दौरान इस्तेमाल करती हैं, लेकिन इनकी वजह से इंफेक्शन होने का खतरा भी बना रहता है। अगर आप आज भी सेनेटरी पैड से ज्यादा कम्फर्टबल फील करती हैं तो आइए जानिए कपड़े के पैड इस्तेमाल करते हुए क्या-क्या एतियात बरतने की जरूरत है। कपड़े से बने ये पैड घर की पुरानी साड़ियों, तालियों या चादरों को काटकर बनाए जाते हैं। जो आरामदायक होने के साथ सस्ते भी पडते हैं साथ ही, ये कपड़े के पैड पर्यावरण के लिहाज से बेहतर या इको-फ्रेंडली होते हैं। इनको इस्तेमाल करने के बाद जलाकर खत्म भी किया जा सकता है, वहीं ज्यादातर लोग पैड को यूज में लेने के बाद ऐसे ही फेंक देते हैं जो कि पर्यावरण को द्रसित करता है। लेकिन एक ही कपड़े को दो से तीन बार यूज में लाने से गुप्तांग में इंफेक्शन बढ़ सकता है। कपड़े से बने पैड की बजाय सैनिटरी पैड के इस्तेमाल की वजह आराम और सुविधा है। इसमें कोई शक नहीं कि सैनिटरी पैड इस्तेमाल में काफी सुरक्षित होते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि कपड़े के पैड अच्छे नहीं होते। पुराने कपड़ों से बने पैड के इस्तेमाल से यूं तो सेहत से जुड़ी कोई परेषानियाँ नहीं होती, लेकिन आपको इनकी सही तरीके से साफ-सफाई का ध्यान रखना चाहिए। इसी तरह, कपड़ा सैनिटरी पैड की तुलना में कम देर तक फलो को सोख सकता है या कम समय तक टिकता है। इसलिए बार-बार और जल्दी-जल्दी पैड बदलना चाहिए। पीरियड्स में सिर्फ सुती या कॉटन कपड़ा इस्तेमाल करना अधिक सुविधाजनक होता है। इससे प्राइवेट एरिया में हवा भी आसानी से पहुँचती रहेगी और रैषेज का डर भी कम होगा। यहीं नहीं, कॉटन का कपड़ा पॉलिएस्टर जैसे बाकी प्रकार के कपड़ों से अधिक लिक्विड सोख सकता है, लेकिन, बहुत पुराने कपड़े के इस्तेमाल से बचें क्योंकि उससे आपको एलर्जी हो सकती है। कपड़ों के पैड बहुत जल्दी गीले होते हैं और इसीलिए रात में इनका इस्तेमाल थोड़ा झंझटभरा हो सकता है। इसी तरह, अगर गीले होने के बाद इन्हें बदला नहीं गया तो उनसे बदबू आने लगती है और गीलेपन की वजह से वैजाइना में इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि, पीरियड्स के दौरान साफ-सफाई का ध्यान रखकर आप इस खतरे से बच सकते हैं। साथ ही, इस्तेमाल करने से पहले और बाद में कपड़े से बने पैड को साबुन डिटर्जेंट से अच्छी तरह साफ करें और धूप में सुखने के बाद ही इनका दोबारा इस्तेमाल करें। इस तरह बैक्टीरिया और इंफेक्शन से बचना आसान होगा। पीरियड्स वैसे तो हर महिलाएँ को प्रतिमाह एक निश्चित समय पर होते हैं। यह महिला के कुछ कष्टकारी दिनों में से होते हैं। इस दौरान महिलाओं को अलग-अलग तरह की समस्या का सामना करना पडता है। कभी तेज दर्द तो कभी हैवी ब्लीडिंग जैसी कई समस्याओं से महिलाएँ दो चार होती हैं, तो चलिए आज हम आपको ऐसी ही कुछ समस्याओं के बारे में बता रहे हैं, जो महिलाओं को पीरियड्स के दौरान होती हैं।

**तेज दर्द**—पीरियड्स के वो दिन यूं तो हर महिला के लिए कष्टभरे होते हैं, लेकिन कुछ महिलाओं को बहुत अधिक और असहलीन दर्द का सामना करना पडता है। ऐसे में महिला को पेट के निचले हिस्से में ऐंठनभरा दर्द होता है। साथ ही पीठ में भी दर्द का अहसास होता है। यह दर्द कई दिन पहले से शुरू हो सकता है या फिर माहवारी के पहले दिन से ही तेज दद्र होता है।

**समय से पहले माहवारी या पी एमएस**—प्री-मेन्स्टुअल अर्थात् पी एमएस एक ऐसी समस्या है जो माहवारी चक्र से जुड़ा होता है। पीएमएस पीरियड्स शुरू होने से एक दो सप्ताह पहले शुरू होता है। माहवारी शुरू होने पर लक्षण बंद हो जाते हैं। इन लक्षणों में महिला को सिरदर्द, पेट और पीठ दर्द, आदि का अहसास होता है।

**हैवी ब्लीडिंग (अधिक रक्तस्त्राव)**—अधिक रक्तस्त्राव की समस्या महिला को पीरियड्स के दौरान काफी परेषान कर सकती है। यह एक ऐसी, समस्या होती है, जिसके कारण महिला को पीरियड्स के दौरान बहुत अधिक रक्तस्त्राव होता है। यह रक्तस्त्राव इतना अधिक होता है कि महिला को हर घंटे में पैड बदलने की जरूरत पडती है।

**अनियमित माहवारी**—अमूमन महिला को पीरियड्स माह की एक निश्चित अवधि में होते हैं, लेकिन अनियमित माहवारी होने पर महिला के मासिक धर्म का समय सुनिश्चित नहीं होता। कई बार यह बेहद जल्दी—जल्दी होते हैं तो कई बार लंबे समय तक भी मासिक धर्म नहीं आता। वैसे जब लडकी को मासिक धर्म आना शुरू होता है तो शुरूआत में पीरियड्स अनियमित ही होते हैं, लेकिन बाद में समय के साथ—साथ वह नियमित होते चले जाते हैं।

**लंबा पीरियड**—आमतौर पर महिला के पीरियड तीन दिन से लेकर सात दिन तक चलता है। लेकिन अगर पीरियड सात दिन से भी अधिक चले तो वह लंबा पीरियड कहा जाता है। इस तरह की समस्या होने पर महिला को करीबन आठ से दस दिन तक माहवारी की समस्या का सामना करना पड़ता है।

पिछले कुछ समय से देश में मेन्स्ट्रुअल हेल्थ और हाइजीन के बारे में जागरूकता फैलाने का काम तेजी से चल रहा है। सरकारी कार्यक्रम, एनजीओ, सोशल मीडिया यहां तक की पैडमैन, जैसी फिल्में भी इसी मुद्दे पर जनता को जानकारी देने के काम में लगे हैं। इसके बावजूद पिछले वर्ष पीरियड्स को लेकर जागरूकता के अभाव की वजह से एक युवा महिला को अपनी जान गवानी पड़ी। सैनिटरी नैपकीन या दूसरे सुरक्षित विकल्पों की जगह एक को बार—बार इस्तेमाल करने से उसे जानलेवा इंफेक्शन हो गया था। अहमदनगर जिले की रहने वाली 28 वर्षीय महिला को पूणे के रूबी हॉल क्लिनिक में गंभीर हालात में भर्ती कराया गया। महिला के पति एक गरीब किसान थे, जिन्होंने उसे इमरजेंसी में भर्ती कराया। महिला को भयानक पेट दर्द, लो ब्लड प्रेशर और तेज बुखार की शिकायत थी। जांच में पता चला कि महिला को बीमारी की वजह पीरियड्स में एक ही कपड़े को बार—बार इस्तेमाल करना था। इसकी वजह से महिला को टॉक्सिक शॉक सिंड्रोम हो गया था जो बैक्टीरिया के इंफेक्शन से होने वाली एक घातक बीमारी है। रूबी हॉल क्लिनिक पूणे के डॉक्टर अभीजीत लोढा का कहना था कि महिला को पहले ही गंभीर सेप्सिस हो गया था उसे 106 डिग्री बुखार था और वह शौक में थे। उसका बीपी इतना लो था कि नापा ही नहीं जा सका। सेप्सिस और जरूरी अंगों के नाकाम होने की वजह से उसकी मौत हो गई।

मासिक धर्म स्वच्छता दिवस की शुरुआत वर्ष 2013 में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य रक्षा द्वारा की गयी थी। नेशनल फेमिली हेल्थ सर्वे में दावा किया गया है कि देश में 24 प्रतिशत लड़कियों को मासिक धर्म के कारण स्कूल नहीं जाने दिया जाता। इसके लिए जागरूकता का अभाव, गरीबी और सैनिटरी नैपकिन तक उनकी पहुंच न होना जिम्मेदार है।

सावन शर्मा, चंडीगढ़ 2016, के शोध अनुसार भारत में माहवारी के दौरान अभी भी 75.2 प्रतिशत महिलाएं कपड़ा प्रयोग करती हैं। 16.5 प्रतिशत लोकल स्तर पर बनाया गया नैपकीन प्रयोग करती हैं। 30 प्रतिशत ने बताया कि वह सैनिटरी नैपकिन भी प्रयोग करती हैं। वल्ड हेल्प आर्गनाइजेशन द्वारा, केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय, पंजाब इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट फॉर पॉपुलेशन साइंस 2016 द्वारा किए गए सर्वे में यह पाया गया कि माहवारी के दौरान महिलाओं में कई स्वास्थ्य संबंधी दिक्कत आती थी। इससे मिलते—जुलते अन्य सर्वे, जिसमें पंजाब में सैंपल साइज 7031 था में कुंवारी लड़कियों से सवाल जबाब किए गए। उनसे बीते तीन माह में कुंवारी लड़कियों की माहवारी को लेकर आ रही दिक्कतों, गर्भ निरोधकों, सेक्सुअल ट्रांसमीटिड इंफेक्शन पर भी सवाल जबाब किए गए। हर पांच महिला या आँकड़ों में कहे तो 22 प्रतिशत महिलाओं को माहवारी में कोई न कोई समस्या थी। दस में से नौ महिलाओं या यूं कहे कि 91.4 प्रतिशत महिलाओं को माहवारी के दौरान काफी दर्द होता था। 7 प्रतिशत महिलाओं को असामान्य माहवारी थी। कई महिलाओं को बहुत कम अवधि तक ही माहवारी के दौरान काफी ज्यादा रक्तस्राव होती थी।

एवेरटीन मेनस्ट्रुअल 2018, सर्वे में यह सामने आया कि भारत में 46 प्रतिशत महिलाएं मासिक धर्म के दौरान काम से अनुपस्थित रहती हैं। जहां एक और सैनिटरी प्रोडक्ट चुनते हुए सुविधा 52 प्रतिशत पर सबसे बड़े प्रमुख कारण के रूप में उभरा, वहीं सर्वेक्षण में यह भी देखा गया है कि 83 प्रतिशत महिलाएं पीरियड्स को सुखदायी बनाने के लिए नए प्रोडक्ट्स को नहीं खोज रही हैं। 79 प्रतिशत महिलाओं ने माना की पीरियड्स के दौरान उनके कपड़े पहनने के स्वभाव में परिवर्तन आ जाता है और उन्हें यह चिंता रहती है कि क्या पहने और क्या नहीं। जानकारी के इस अभाव की वजह से महिलाओं को माहवारी में काफी दिक्कत झेलनी पड़ती है। सर्वे में पाया गया की लगभग 49 प्रतिशत को साल में एक से ज्यादा बार पीरियड्स के दौरान किसी—न—किसी स्त्रीरोग का शिकार होना पड़ा इनमें से 42 प्रतिशत महिलाओं को तो साल में तीन से ज्यादा बार यानी संक्रमण की समस्या रहती है।

यूनिसेफ के विशेषज्ञों 2012, के अनुसार उत्तरप्रदेश में 60 फीसदी छात्राएं अपनी पीरियड्स के कारण स्कूल जाना छोड़ देती हैं। इसका मुख्य कारण पानी और टॉयलेट का इंतजाम न होना। विशेषज्ञों का कहना है कि यदि इन दिनों उन्हें स्वस्थ माहौल दिया

जाए तो वे बीमारी और संक्रमण से बच सकती हैं। सर्वे में सामने आया कि 86 फीसदी लड़कियां अपनी पहली माहवारी के लिए तैयार नहीं होती हैं, क्योंकि उन्हें इसके बारे में पता ही नहीं होती है। वहीं, जानकारी के अभाव में 64 फीसदी लड़कियों के मन में इसके प्रति डर होता है।

## उद्देश्य

मासिक धर्म के दौरान होने वाली विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अध्ययन।

## शोध विधि

सैनिटरी नैपकिन जिसका नाम सुनकर लोग संकुचित होने लगते हैं, क्योंकि ये महिलाओं के मासिक धर्म से जुड़ा है और इस संबंध में कोई बात भी नहीं करना चाहता है तथा किशोरियों सैनिटरी नैपकिन खरीदने के लिए भी झिझक महसूस करती हैं। अतः इस संबंध में शोध को करने से लोगों के बीच जागरूकता आयेगी। इस शोध को झारखंड राज्य के राँची जिला के रातू ब्लॉक के अंतर्गत आने वाले बाजपूर गाँव से प्रदत्त का चुनाव किया गया एवं इस शोध में आँकड़ों को प्रस्तुत करने के लिए इंटरनेट, पुस्तक और पत्रिकाओं को शामिल किया गया है और अवलोकन पद्धति व साक्षात्कार विधि द्वारा आँकड़ों को एकत्र किया गया है।

## परिणाम

मासिक धर्म लड़कियों एवं महिलाओं को अनेक स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ता है। द्वितीयक स्रोतों से यह देखने को मिला है कि अधिकांश महिलाओं स्वास्थ्य संबंधित समस्या जैसे लम्बी अवधि तक मासिक धर्म नहीं होने पर कभी-कभी बॉझपन, कैंसर जैसी बड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। किशोरियां मासिक धर्म के दौरान स्कूल जाना छोड़ देती हैं क्योंकि बहुत से स्कूल में शौचालय एवं पानी का व्यवस्था नहीं होती है। उन पाँच दिनों में स्कूल या घर से बार कहीं भी जाने से कतराती हैं। नियमित मासिक धर्म नहीं होने पर मोटापा, जो सभी बीमारियों का जड़ है। उसका सामना करना पड़ जाता है। देखा जाए तो यह बहुत विकट समस्या है। जिसका निदान पाना बहुत जरूरी है। किशोरियों में कपड़े पहनने के स्वभाव में परिवर्तन आ जाता है तथा उनका स्वभाव भी चिड़चिड़ा हो जाता है तथा स्वभाव में परिवर्तन आ जाता है। किशोरियों को जानकारी के अभाव की वजह से काफी दिक्कत झेलनी पड़ती है और अधिक स्थिति खराब होने के कारण कपड़ा अन्य सामग्री इस्तेमाल करती है इस कारण से उन्हें संक्रमण का सामना करना पड़ता है। किशोरियों को कोई भी स्कूल या संस्था से निःशुल्क सैनेटरी नैपकीन नहीं मिलता है तथा दुकान से भी खरीदने में शर्मिंदगी महसूस करती है।

## निष्कर्ष एवं सुझाव

- किशोरियों को मासिक धर्म के समय स्वभाव में काफी परिवर्तन आ जाता है तथा घर से बाहर जाने में क्या पहन के जाएं, इस बात में भी अधिक विचार करती हैं।
- आर्थिक स्थिति खराब होने के कारण तथा दुकान में खरीदने की झिझक से किशोरियां सैनेटरी नैपकीन नहीं उपयोग कर पाती हैं तथा कपड़ा एवं अन्य सामग्री उपयोग करने तक उनके स्वास्थ्य में प्रभाव पड़ता है।
- मासिक धर्म के समय किशोरियों को शरीर में दर्द, ऐंठन, उल्टी होना तथा बहुत सारी समस्याओं का सामना करनी पड़ती है।
- किशोरियों में जागरूकता तथा अप्रशिक्षित होने के कारण वह पहली बार मासिक धर्म होने के समय किसी से विचार विमर्ष नहीं कर पाती हैं तथा अज्ञानता के कारण कपड़े एवं किसी भी सामग्री का उपयोग कर लेती हैं और उनके स्वास्थ्य पर उसका बुरा प्रभाव पड़ता है।
- सैनिटरी नैपकीन समय में ना बदलने और साफ-सफाई नहीं रखने से इन्फेक्शन का खतरा बना रहता है।
- अगर कोई स्वास्थ्य संबंधित समस्या पीरियड्स के दौरान उत्पन्न होती है तो घर में ही घरेलू उपचार करके ठीक करने की कोशिश करते हैं तथा विशेषज्ञ के पास जाने में झिझक महसूस करते हैं तथा अपनी समस्या को नहीं बताते हैं। इन समस्याओं पर गंभीरता से सोचने की जरूरत है अगर आँकड़े देखा जाये तब 100 में से 95 किशोरियां समस्या ग्रस्त रहती हैं।
- इन्फेक्शन से दूर रखने और खराब गंध से बचने के लिए अपने शरीर की साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिए।
- माताओं को मासिक धर्म होने के पहले किशोरियों को जागरूक करना चाहिए।

- कम-से-कम पहले 2 दिनों में सैनिटरी नैपकीन हर 3 से 4 घंटे में बदलना चाहिए।
- किशोरियों में जागरूकता लाने के लिए स्कूलों में वर्कशाला एवं सेमीनार में जानकारी देनी चाहिए।
- मासिक धर्म के विषय में खुलकर बात नहीं की जाती तथा लडका एवं लडकी को साथ में पढना चाहिए।

### संदर्भ ग्रंथ

- शिक्षा मंत्रालय सर्वेक्षण (2015) <https://www.haribhoomi.com>
- भव कमलेश 10 जनवरी 2016, सर्वे में बोली 75 फीसदी महिलाएं अभी भी माहवारी में करती हैं कपडा प्रयोग, जागरण हिन्दी न्यूज।
- रावत सीमा, 5 मार्च 2017, पीरियड्स में सैनेटरी पैड की जगह कपडे के पैड यूज करना सही हैं या नहीं? हिन्दी ब्लड सफाई समाचार।
- अमर उजाला ई-पेपर, 24 नवम्बर 2018, जानिए, मासिक धर्म चक्र क्या होता हैं।
- समाचार 4 मीडिया ब्यूरो, 11 जून 2018, “पीरियड्स के दिनों में महिलाओं की एक्टिविटी को लेकर हुआ सर्वे ये कहता हैं।”
- यूनिसेफ के विशेषज्ञों के अनुसार 30 मई 2018, <https://www.indiatv.in.com>
- जैन मिताली, 25 फरवरी 2020, “पीरियड्स होने पर अक्सर महिलाओं को होती हैं यह समस्याएं” प्रभा साक्षी समाचार।

