IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

मासिक धर्म स्वच्छता संबंधी निदानात्मक कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का अध्ययन

शोधार्थी – छाया इंगले
शोध केंद्र – स्कूल ऑफ सोशल साइंस, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर (म.प्र.)
शोध निर्देशक – डॉ. राजेंद्र कुमार शर्मा
सह प्राध्यापक, इंदौर स्कूल ऑफ सोशल वर्क, इंदौर

शोध सार

मासिक धर्म जैविक परिपक्वता की एक सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया है। किशोरियों व महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित महावारी अति आवश्यक है परंतु हमारे समाज में मासिक धर्म स्वच्छता जैसे विषय पर चर्चा करना वर्जित है। महिलाएँ स्वयं इसे टैबू मानती हैं और इस विषय पर सार्वजनिक रूप से बात करने में संकोच करती हैं। प्रस्तुत शोध में मासिक धर्म स्वच्छता संबंधी निदानात्मक कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का अध्ययन किया गया है। उपरोक्त तथ्यों के आधार पर प्रस्तुत शोध में सुझाव दिया गया है कि महावारी से जुड़ी समाज में प्रचलित सभी गलत धारणाओं व मिथकों को दूर करने के लिए किशोरी लड़कियों के साथ महावारी से संबंधित समस्याओं के बारे में चर्चा हो, उन्हें इसकी पूर्ण और उचित जानकारी मिले ताकि किशोरियों एवं महिलाओं को स्वच्छ व सुरक्षित महावारी के लिए अपनी आवश्यकता अनुसार बात रखने के लिए आत्मविश्वास प्राप्त हो सके।

प्रस्तावना

कोविड–19 महामारी के वजह से पीरियड्स के दौरान साफ सफाई से जुड़ी स्वच्छता संबंधी चुनौतियाँ बढ़ गई है, जिसके कारण विशेष रूप से सबसे गरीब समुदायों की वांछित महिलाओं और किशोरियों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इस बारे में जानकारी की कमी, मिथक व वर्जनाऐं, पीरियड्स के दौरान साफ सफाई के लिए जरूरी प्रोडक्ट तक सीमित पहुँच और खराब स्वच्छता अवसंरचना की वजह से भारत में महिलाओं और बालिकाओं के शैक्षिक अवसर, स्वास्थ्य और सामाजिक स्थिति पर मध्य असर पड़ रहा है। 28 मई को मासिक धर्म स्वच्छता दिवस की शुरुआत के तीसरे साल, यूनिसेफ इंडिया सभी लोगों में सुरक्षा एवं स्वच्छता को बढ़ावा देने हेतु Red Dot Challenge अभियान का नेतृत्व कर रहा है, जिसमें मशहूर हस्तियाँ और प्रभावशाली लोगों सहित सभी क्षेत्रों के

लोगों को सोशल मीडिया के द्वारा के द्वारा इस विषय पर अपनी बात रखने में हेतु प्रोत्साहित करना है।

'इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ' के 'भारत में स्कूलों में मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता की तत्परता' (2020) के परिणामों में पाया गया कि आधी से भी कम लड़कियों को मासिक धर्म की उम्र से पहले मासिक धर्म के बारे में जानकारी थी। परंतु स्कूलों के बंद होने से लाखों बच्चों का नुकसान हो रहा है। इसके अतिरिक्त, भारत में लड़कियों पर यूनिफॉर्म नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ अर्बन अफेयर्स के अध्ययन (2020) के शोध से पता चलता है कि शहरी क्षेत्रों में गरीब घरों की किशोरियों मासिक धर्म के दौरान जरूरत की उचित स्वच्छता सुविधाओं से वंचित है, जिससे हर दो में से एक किशोरी अपने मासिक धर्म के दौरान पैसे की कमी भी वजह कमी की वजह से सैनिटरी पैड या टैम्पोन का इस्तेमाल नहीं कर पाती है। हर माह मासिक धर्म के दौरान, कई किशोरियों को मासिक धर्म के पीछे के जैविक कारणों का पता नहीं होता है, और न ही वे अपने साथ अचानक होने वाले भेदभाव को समझ पाती है। भेदभाव और अलग रहने को मजबूर इन महिलाओं और किशोरियों के पास अपने मासिक धर्म को गरिमा के साथ प्रतिबंधित करने हेतु सुरक्षित, स्वच्छ और किफायती साधन मौजूद नहीं होते हैं। यूनिसेफ के क्षेत्र में अनुभव की वजह से यह बदल सकता है। सामुदायिक जागरूकता बढ़ाकर और मासिक धर्म के दौरान साफ सफाई के लिए जरूरी साधनों की आपूर्ति का समर्थन करके इस सोच में बदलाव लाना संभव है।

सैनिटरी पैड का प्रचार एवं सरकारी प्रसास

महामारी की वजह से सैनिटरी प्रोडक्ट्स की सीमित उपलब्धता और लॉकडाउन के कारण महिलाओं और बालिकाओं पर बढ़ते दबाव, गरीबी और आवश्यक सेवाओं को प्राप्त करने में आ रही बाधाओं की वजह से आबादी के बड़े हिस्से पर प्रभाव पड़ता है और इससे स्थिति बदतर हुई है। यूनिसेफ महिलाओं और बालिकाओं तक सही जानकारी पहुँचाने के लिए अपने भागीदारों के साथ काम कर रहा है और सभी से मासिक धर्म से जुड़ी इस हानिकारक मिथक व वर्जनाओं को तोड़ने और मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता प्रबंधन में निवेश बढ़ाने, मासिक धर्म स्वच्छता पर जागरूकता फैलाने और संबंधित आपूर्ति तक आसान पहुँच सुनिश्चित करने हेतु साथ मिलकर काम करने का आवाह्न करता है। सैनिटरी नैपकिन के संबंध में प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि योजना के तहत इन केंद्रों पर सैनिटरी नैपकिन मात्र 1 रूपये में मिल रहे हैं इनका बाजार करीब 8 रूपये तक है।

मोदी सरकार ने लॉकडाउन के दौरान महिलाओं की समस्या को देखते हुए सामाजिक अभियान के तहत देश भर में 6300 से अधिक प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्रों में सेनेटरी नैपकिन उपलब्ध कराए हैं। गौरतलब है कि भारत सरकार ने महिलाओं के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए विश्व पर्यावरण

दिवस की पर 4 जून 2018 को "जन औषधि सुविधा ऑक्सोबायोडिग्रेडेबल सैनिटरी नैपकिन" लॉन्च करने की घोषणा की थी। देश के कई हिस्से खासकर ग्रामीण क्षेत्र आज भी ऐसे हैं जहाँ लड़कियों और महिलाओं को सेनेटरी नैपकिन मिलने में काफी दिक्कत होती है और बाजार में कीमत इतनी ज्यादा होती है कि इन्हें खरीदने में वह असमर्थ होती हैं। सरकार की इस पहल ने वंचित महिलाओं के लिए स्वच्छ, स्वस्थ और बेहतर सुविधा सुनिश्चित की है।

इसी दिशा में महावारी के प्रति जागरूकता लाने के लिए फिल्म "पैडमैन" का फिल्मांकन किया गया। लड़कियों और महिलाओं को इस गंदगी की वजह से और उन दिनों की दुश्वारियों में किन किन परेशानियों से गुजरना पड़ता है कुछ ऐसी ही कहानी को पैडमैन में फिल्माया गया है। फिल्म में समाज की कुरीतियों को, शर्म को, संवेदना को दिखाया गया है। इस फिल्म का उद्देश्य समाज में जागरूकता फैलाना था। यह फिल्म सस्ते सेनेटरी नैपकिन बनाने वाली मशीन का आविष्कार करने वाले अरुणाचलम मुरूगन के संघर्ष की सच्ची कहानी पर आधारित है।

दुर्भाग्यवश ग्रामीण इलाकों में मासिक धर्म पर बात नहीं की जाती है। महिला स्वास्थ्य और पितृसत्ता के तहत महिलाओं को उनके तन के भूगोल से ऊपर उठने की दिशा में "पीरियड अभियान" की शुरुआत की गई है। इस अभियान के तहत मासिक धर्म संबंधित स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधित पहलुओं से ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं को जागरूक करने का काम किया जाता है। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण इलाकों में महिलाओं और किशोरियों के बीच मासिक धर्म जैसे विषय जिन्हें आमतौर पर "गंदा" समझकर अक्सर छिपाया जाता है और इन पर बात नहीं की जाती है, इन धारणाओं को तोड़ते हुए इस विषय पर स्वस्थ बातचीत के प्रचलन को बढ़ावा देने हेतु मासिक धर्म से जुड़ी तमाम दकियानूसी बातों को खंडन का करने और स्वच्छ समाज की स्थापना करना है।

साहित्य समीक्षा –

लाओमे, ए.एस. स्टर्न, आर. कूपर्स डी (2018) ने अपना शोध "फैक्टर्स अफेक्टींग मेंस्ट्रूअल हाइजीन् एंड देयर इम्प्लीकेशंस फार हेल्थ प्रमोशंस" शीर्षक के अन्तर्गत अपना शोध किया तथा शोध के निष्कर्षों के अनुसार गरीबी, अशिक्षा और अज्ञानता जैसे कारक है जो मेंस्ट्रूअल हाइजीन् की प्राप्ति में बाधक है। मेंस्ट्रूअल हाइजीन् नहीं होने से स्वास्थ्य सेवाओं पर असर होता है किशोरी बालिकाओं को मेंस्ट्रूअल हाइजीन् नहीं मिलने से वे संक्रमण का शिकार होती हैं और जीवनभर के लिए प्रजनन समस्याओं से ग्रस्त होकर देश के भविष्य की राह में बाधा होती है। ठाकरे एट एल (2018) के शोध के अनुसार किशोरियों में मासिक धर्म अक्सर खराब प्रथाओं एवं संबंधी समस्याओं से जुड़ा होता है। प्रस्तुत अध्ययन नागपुर की स्कूल जाने वाली किशोरियों पर किया गया जिसमें शहरी व ग्रामीण किशोरियों की मासिक धर्म संबंधित समस्याओं का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ

कि ग्रामीण किशोरियों को अधिक समस्याओं का सामना करना पड़ा है क्योंकि उनमें अज्ञानता थी व उनके परिवार में शिक्षा के अभाव की वजह से उन्हें उनकी रूढ़िवादी विचारों को सहन करना पड़ा।

नीलसन (2020) ने "स्वच्छता संरक्षण" : हर महिला का स्वास्थ्य अधिकार पर अपने अध्ययन में अस्वच्छ प्रथाओं और महिलाओं के स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव का विश्लेषण किया है। अध्ययन से पता चलता है कि मासिक धर्म के दिनों के दौरान अपर्याप्त सुरक्षा के कारण 12 वर्ष से 18 वर्ष की आयु वर्ग की किशोरियों को प्रत्येक माह में 5 दिवस की छुट्टी लेनी पड़ती है। इनमें से कुछ किशोरियों ने मासिक धर्म शुरू होने के बाद स्कूल छोड़ दिया था। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्यकर मासिक धर्म प्रथाओं के कारण 70 प्रतिशत से अधिक महिलाओं को अपने जीवनकाल में किसी न किसी प्रकार का प्रजनन पथ संक्रमण (RTI) होता है। अच्यूतन के. मुधुपलानी, एस. कोलिल, वी.के. बी. श्रीसुथम के, श्रीदेवी ए. (2021) ने अपना शोध "केले के छिलकों से सैनेटरी पैडः भारत में स्वच्छ माहवारी के लिए–सुविधाजनक एवं स्विकार्यता" विषय पर पूर्ण किया। उन्होने शोध के परिणामों के आधार पर यह प्रतिपादित किया की हमें हमारे देश के उपलब्ध संसाधनों की मदद से सुविधाजनक मेंस्ट्रूअल हाइजीन् की बात करना होगी। उन्होंने केले के छिलकों से सेनेटरी नैपकीन बनाने का ब्लुप्रिंट प्रस्तुत किया जिससे कम से कम खर्च में हम हमारे देश की किशोरियों को मेन्सुरल हायजीन की सौगात दे सकें। चौहान, एस. कुमार, पी. ढिल्लन, पी. श्रीवास्तव, एस. (2021) ने अपने शोध को "यूस आफ सैनेटरी नैपकीन्स अमंग एडोलेसेन्ट गर्ल्स" शीर्षक से पूरा कर प्रस्तुत किया। शोध में शोधार्थी ने देश के विभिन्न भागों में प्रयुक्त होने वाले सैनेटरी नैपकीन के प्रयोग की बात की। शोध के निष्कर्षानुसार हमारे देश के गांवों में स्वच्छ तथा स्वास्थ्य आधारित मेंस्ट्रूअल हाइजीन् अभी हमारे देश में प्रतिपादित नहीं हो पाया है।

शोध अध्ययन के उद्देश्य

1. ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं एंव किशोरियों के लिए उच्चगुणवत्ता युक्त सैनिटरी पैड के उपयोग को बढ़ावा देने हेतु शासन एंव स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा किए गए प्रयासों का अध्ययन।

शोध परिचय

प्रस्तुत शोध में महिलाओं की सामाजिक व मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया गया है साथ ही स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा महिलाओं को सैनिटरी पैड की उपलब्धता कराने में किए गए प्रयास व पर्यावरण के अनुकूल सुरक्षित निपटान प्रक्रिया का अध्ययन किया गया है।

अध्ययन क्षेत्र– प्रस्तुत शोध अध्ययन खरगोन जिले की सनावद तहसील के ग्रामीण क्षेत्र में सम्पन्न किया गया है।

निर्देशन का आकार – शोध कार्य हेतु सनावद तहसील का ग्रामीण क्षेत्र हमारा अध्ययन क्षेत्र होगा, अध्ययन के लिए 10 पंचायत चुनी गयी, प्रत्येक पंचायत से एक गाँव का चयन किया गया और प्रत्येक गाँव से 30 महिलाओं एवं किशोरियों को अध्ययन के लिए चुना गया ।

ग्राम पंचायत के नाम – बड़ूद, बासवां, मोगावां, बैड़िया, रावेरखेड़ी, हिरापुर, राहतकोट, डूडगाँव, कातोरा, भूलगॉव।

अध्ययन का समग्र – शोध कार्य हेतु अध्ययन के समग्र के रूप में सनावद तहसील के ग्रामीण क्षेत्र के अंतर्गत आने वाली महिलाओं एवं किशोरियों पर केंद्रित रहा।

क्या आपको स्वयं सेवी संस्थाओं द्वारा सैनिटरी पैड से संबंधित जानकारी प्राप्त होती है?

स्वयं सेवी संस्थाओं द्वारा सैनिटरी पैड से संबंधित जानकारी	संख्या	प्रतिशत
हाँ	39	13
नहीं	155	51.7
पता नहीं	106	35.3
योग	300	100%

स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा सैना सैनिटरी पैड से संबंधित जानकारी के सदंर्भ में 13 प्रतिशत उत्तरदाताओं को जानकारी प्राप्त होती है, 51.7 प्रतिशत उत्तरदाताओं को इस प्रकार की जानकारी प्राप्त नहीं होती है तथा 35.3 प्रतिशत उत्तरदाताओं को पता नही है कि उनके क्षेत्र में कोई शिविर का आयोजन होता है।

सरकार द्वारा आंगनवाड़ियों के जरिये सैनिटरी वितरित किए जाते हैं, क्या आप इससे अवगत हैं?

सरकार द्वारा आंगनवाड़ियों के जरिये सैनिटरी वितरित किए जाना	संख्या	प्रतिशत
हाँ	122	40.7
नहीं	178	59.3
योग	300	100%

सरकार द्वारा आंगनवाड़ियों के जरिये सैनिटरी वितरित किए जाते हैं, के संबंध में 40.7 प्रतिशत उत्तरदाता स्वीकार करते हैं कि उनके क्षेत्र में आंगनवाड़ियों के जरिये सैनिटरी वितरित किए जाते हैं, तथा 59.3 प्रतिशत उत्तरदाता स्वीकार करते हैं कि उनके क्षेत्र में आंगनवाड़ियों के जरिये सैनिटरी वितरित नहीं किए जाते हैं।

क्या आपके क्षेत्र में स्वच्छता कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है?

क्षेत्र में स्वच्छता कायक्रमों का आयोजन	संख्या	प्रतिशत
हाँ	87	29
नहीं	133	44.3
पता नहीं	80	26.7
योग	300	100%

अध्ययन क्षेत्र में स्वच्छता कार्यक्रमों के आयोजन के संदर्भ में 29 प्रतिशत उत्तरदाता स्वीकार करते है कि उनके क्षेत्र में स्वच्छता कार्यक्रमों का आयोजन होता है, 44.3 प्रतिशत उत्तरदाता अस्वीकार करते है तथा 26.6 उत्तरदाताओं को पता नही है।

शोध निष्कर्ष

भारत में कई कारकों के कारण चुनौतीपूर्ण स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कारकों में पर्याप्त स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी, निरक्षरता, खराब सामाजिक आर्थिक स्थिति, पोषण संबंधी कमियां और पारंपरिक मान्यताए शामिल हैं। अत्यधिक स्वास्थ्य अभाव अक्सर यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। किशोरियों के प्रजनन स्वास्थ्य में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण सहित उनकी समग्र स्वास्थ्य देखभाल शामिल है।

भारत की आबादी का लगभग पांचवां हिस्सा 10–19 साल के बिच यानी किशोर उम्र में है। किशोरावस्था (10–19 वर्ष) विकास की एक महत्वपूर्ण अवस्था है। यह वयस्कता और तेजी से शारीरिक विकास, मनोवैज्ञानिक परिवर्तन, सेक्स और कामुकता के लिए, विशेष रूप से हस्तमैथुन से संबंधित, निशाचर उत्सर्जन और मासिक धर्म को चिह्नित करने वाली अवधि होती है। इस अवधि के दौरान किशोरियों को अधिक पोषण संबंधी आवश्यकताएँ होती हैं। लेकिन अनुसूचित जनजाति में आर्थिक कमज़ोरी के चलते अक्सर इसे नज़रअंदाज कर दिया जाता है, जिससे कई स्वास्थ्य संबंधी खतरे पैदा हो जाते हैं। यह महिलाओं में व्यापक रूप से प्रचलित एनीमिया का एक प्रमुख कारण रहा है। इसके अलावा, लड़कियों को कम उम्र में शादी करने के लिए मजबूर किया जाता है जो उनके स्वास्थ्य को गंभीर रूप से कमजोर करता है।

मासिक धर्म और मासिक धर्म प्रथाओं को अभी भी कई सामाजिक, सांस्कृतिक और धार्मिक प्रतिबंधों का सामना करना पड़ता है जो मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के मार्ग में एक बड़ी बाधा हैं। देश के कई हिस्सों में अनुसूचित वर्गों के इलाकों में किशोरियां मासिक धर्म के बारे में तैयार और जागरूक नहीं हैं, इसलिए उन्हें घर, स्कूल और कार्यस्थल पर कई कठिनाइयों और चुनौतियों का

सामना करना पड़ता है। इस तथ्य के बावजूद कि पानी और स्वच्छता के क्षेत्र में बड़े विकास हुए हैं, किशोरियों और महिलाओं की जरूरतों और आवश्यकताओं की अनदेखी की जाती है।

किशोरियाँ मासिक धर्म को अलग तरह से प्रबंधित करती हैं जब वे घर पर या बाहर होती हैं; घरों में, वे मासिक धर्म उत्पादों को घरेलू कचरे और सार्वजनिक शौचालयों में फेंक देते हैं और घुटन के परिणामों को जाने बिना उन्हें शौचालयों में बहा देते हैं। इसके अलावा, पुनरू प्रयोज्य स्वच्छता उत्पादों या केले के रेशे, बांस के रेशे, समुद्री स्पंज, जलकुंभी, और इसी तरह की सामग्री से बने प्राकृतिक स्वच्छता उत्पादों के उपयोग पर जोर देने के लिए जागरूकता पैदा की जानी चाहिए। लेकिन इससे उत्पन्न हुए पर्यावरण प्रदूषण और उनसे जुड़े स्वास्थ्य खतरों के बारे में शिक्षित और जागरूक हुई किशोरियाँ इस बात का अब विशेष ध्यान रखती है।

शोध अध्ययन के द्वारा यह ज्ञात हुआ कि परिवार में आज भी पुरानी मान्यताओं के कारण एवं परिवार कि आर्थिक स्थिति दयनीय होने के कारण महावारी के समय मे किशोरियाँ सेनेटरी पैड को खरीदने एवं उसका उपयोग करने में असमर्थ रहती हैं एवं उसकी जगह पर वे कपड़े का उपयोग करती है, जो कि स्वास्थ्य की दृष्टि से बिल्कुल भी ठीक नहीं है। किशोरियाँ अज्ञानता एवं स्वास्थ के प्रति जागरूक न होने की वजह से अक्सर अपने मासिक धर्म या माहवारी के दौरान स्वच्छता का ध्यान नहीं रखती हैं। ऐसा करने वाली किशोरियाँ इस बात से अनजान रहती हैं कि इसके गंभीर परिणाम भी हो सकते हैं। यही वजह है कि माहवारी यानी पीरियड्स के दौरान सफाई रखने की सलाह दी जाती है। अज्ञानता और पैसे बचाने के चलते वे कई बार माहवारी के समय सैनिटरी नैपकिन का प्रयोग नहीं करतीं। वह इस समय कपड़े का प्रयोग करना ही बेहतर समझती हैं, क्योंकि ऐसा करना उनके लिए आसान होता है, हालांकि ऐसा करते समय वो अनजाने में ही सही अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रही होती हैं। अतः यह आवश्यक है कि किशोरियों को स्वास्थ एवं स्वच्छता से संबंधित संपूर्ण जानकारी होना चाहिए।

शोध सुझाव –

1. स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन भी जनजाति स्वास्थ्य के विकास का आधारभूत पक्ष है। इसके माध्यम से जनजाति समुदाय में आधुनिक चिकित्सा पद्धति की आवश्यकता और अंधविश्वास से मुक्ति की सीख दी जा सकती है। जागरूकता के सकारात्मक परिणामों से ही जनजाति स्वास्थ्य की दशा को बेहतर बनाया जा सकता है।
2. किशोरियों को शिक्षित करने से उनके परिवार एवं समुदायों के विकास को प्रभावित करने वाले निर्णय लेने की क्षमता का भी विकास होता हैं। अतः लड़कियों को सशक्त बनाकर सामाजिक सुधार करने में मदद मिल सकती है।

3. शिक्षा और स्वास्थ्य के बीच का रिश्ता कभी भी आसान नहीं होता है। किशोरियों का खराब स्वास्थ्य न केवल निम्न शैक्षिक प्राप्ति का परिणाम है, यह शैक्षिक असफलताओं का कारण भी बन सकता है एवं स्कूली शिक्षा में बाधा उत्पन्न कर सकता है। स्वास्थ्य की स्थिति, अक्षमता और अस्वास्थ्यकर व्यवहार सभी का शैक्षिक परिणामों पर प्रभाव पड़ता हैं।

4. किशोरियों के परिवार की आय भी स्वास्थ्य एवं शिक्षा में महत्तवपूर्ण भूमिका निभाते हैं। क्योंकि उच्च आय वाले परिवार अधिक आसानी से स्वस्थ भोजन खरीद सकते हैं, नियमित रूप से व्यायाम करने के लिए समय निकाल सकते हैं, और स्वास्थ्य सेवाओं और परिवहन के लिए भुगतान कर सकते हैं। इसके विपरीत, नौकरी की असुरक्षा, कम मजदूरी, और कम शिक्षा से जुड़ी संपत्ति की कमी व्यक्तियों और परिवारों को कठिन समय के दौरान और अधिक कमजोर बना सकती है–जिससे खराब पोषण, अस्थिर आवास और चिकित्सा आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं हो सकती है। इसलिए सरकार को इस बात को ध्यान में रखकर समय–समय पर योजनाऐं बनानी चाहिए।

5. सरकार को किशोरियों के स्वास्थ्य एवं उनके शैक्षणिक विकास का प्रभाव परिवार, समाज एवं देश पर किस तरह प्रभाव पड़ता है उसको भी शिविरों के आयोजनों के माध्यम से किशोर, किशोरियों एवं उनके परिवार को बताना चाहिए जिससे कि ज्यादा से ज्यादा परिवार किशोरियों के शैक्षणिक विकास को भी उतना ही महत्व है जितना कि वह किशोरों के शैक्षणिक विकास का ध्यान रखते हैं।

6. सरकार को ज्यादा से ज्यादा ऐसे कार्यक्रमों की पहल करनी चाहिए जिससे कि किशोरियों के स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को ध्यान में न रखने के कारण कौन–कौन सी बीमारियां उत्पन्न हो सकती है उसके बारे में किशोरियों एवं उनके परिवार के सदस्यों को पहले से जागरूक किया जा सके।

7. सरकार ऐसे शिविरों का आयोजन विद्यालयों में कर सकती है क्योंकि विद्यालय ही एक ऐसी जगह होती है जहाँ पर किशोरियों का शैक्षणिक विकास संभव है। अगर किशोरियाँ स्वच्छ एवं स्वस्थ रहेंगे तो ही उनका मन शिक्षा में भी ज्यादा से ज्यादा लग सकेगा एवं वह शैक्षणिक उपलब्धियाँ भी हासिल कर सकेंगी क्योंकि हम एक स्वस्थ एवं स्वच्छ मन से ही किसी भी काम में फिर चाहे वह पढ़ाई ही क्यों न हो में पूर्ण रुप से मन लगा सकते हैं एवं उपलब्धियाँ हासिल कर सकते हैं।

8. किशोरियाँ अगर स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के महत्व को जान सकेंगे तो वह आगे आने वाले समय में बहुत सारी ऐसी बीमारियों से बच सकेंगी एवं दूसरों को भी इसके लिए शिक्षित एवं जागरूक कर सकेंगे।

References

1. Chawla J, Matrika The Mythic Origins of the Menstrual Taboo in the Rig Veda. 1992. [Last accessed on 2014 Aug 09].

2. Garg, S. and Anand, T. (2015) Menstruation related myths in India: strategies for combating it. *Journal of Medicine and Primary Care*. Vol. 4 (2), pp.184-186.

3. Jalan et., al. (2020) A Sociological Study of the Stigma and Silences around Menstruation. Journal of Thematic Analysis. *A Multidisciplinary Publication of Centre for Research, Maitreyi College, University of Delhi*. Volume 1, Issue 1 pp.47-54.

4. Juyal, R. Kandpal, SD and Semwal, J. (2015) Social Aspects of Menstruation Related Practices in Adolescent Girls of District Dehradun. *Indian Journal of Community Health*. Vol. 25, No. 3, pp. 45.

5. Kaur K, Arora B, Singh GK, Neki NS. (2012) Social beliefs and practices associated with menstrual hygiene among adolescent girls of Amritsar, Punjab, India. *J Int Med Sci Acd.* 25:69–70

6. Kaur et al. (2018) Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. *Journal of Environmental and Public Health***.**

7. Kumar A, Srivastava K. (2011) Cultural and social practices regarding menstruation among adolescent girls. *Soc Work Public Health.* 26:594–604.

8. Kumari, S. (2017) Social, Cultural and Religious Practices During Menstruation. *Jharkhand Journal of Development and Management Studies* XISS, Ranchi, Vol. 15, No.3, pp. 7451-7459.

9. Norman O' Flynn (2006) Menstrual symptoms: the importance of social factors in women's experiences. *British Journal of General Practice*. Vol. 1 (56), pp. 950-957.

10. Patil R, Agarwal L, Khan MI, Gupta SK, Vedapriya, Raghavia M, et al. (2011) Beliefs about menstruation: A study from rural Pondicherry. *Indian J Med Specialities.* 2:23–6.

11. Poureslami M, Osati-Ashtiani F. (2002) Assessing knowledge, attitudes, and behavior of adolescent girls in suburban districts of Tehran about dysmenorrhoea and menstrual hygiene. *J Int Womens Stud.* ;3:51–61.

12. Press Information Bureau, GoI. Government Approves Scheme for Menstrual Hygiene 1.5 Crore Girls to Get Low-Cost Sanitary Napkins. 2010.

13. Puri S, Kapoor S. (2006) Taboos and Myths associated with women health among rural and urban adolescent girls in Punjab. *Indian J Community Med.* 31:168–70.

14. Rama et., al. (2017) Social impact of menstrual problems among adolescent school girls in rural Tamil Nadu. *International Journal of Adolescent medicine and Health*. Vol. 30 (5), pp. 88.

15. Sharma et. al. (2008) Problems Related to Menstruation and Their Effect on Daily Routine of Students of a Medical College in Delhi, India. *Asia Pacific Journal of Public Health*. Vol. 20, Issue 3, pp. 234-241.

16. Singh, M. Rajoura, OP and Honnakamble, RA (2019) Patterns and problems of menstruation among the adolescent school girls of Delhi: a cross-sectional study. *International Journal of Community Medicine and Public Health. Vol. 6 No.6, pp. 56*

17. Thakre, et., al (2012) Urban-Rural Differences in Menstrual Problems and Practices of Girl Students in Nagpur, India. *Indian Paediatrics*. Vol. 49, pp. 733-735.

18. Varghese, Prakash and Viswanath (2019) A Study to Identify the Menstrual Problems and Related Practices among Adolescent Girls in Selected Higher Secondary School in Thiruvananthapuram, Kerala, India. *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology*, 11(1):13-16.