# LIC HFL HRIDAY PROJECT

# जेंडर और माहवारी पर सामाजिक स्रोत व्यक्तियों की क्षमतावृद्धि के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल

Implementing Partner

MVDA

Mount Valley Development Association

स्वगृहाय अर्थसहाय:
LIC HFL
LIC HOUSING FINANCE LTD

Corporate Social Responsibility

## संस्था के बारे में

माउंट वैली डेवलपमेंट एसोसिएशन (एमवीडीए) एक गैर-लाभकारी स्वेच्छिक संस्था है जो अपने स्थापना से ही ज़मीनी स्तर (जल जंगल, जमीन) पर, शिक्षा, सतत कृषि विकास एवं आजीविका संवर्द्धन, प्राकृतिक संसाधन प्रबन्धन, महिला सशक्तिकरण, क्षमता विकास एवं जागरूकता जैसे क्षेत्रों में युवाओं,महिलाओं और बच्चों के साथ समुदाय के सामाजिक व आर्थिक विकास हेतु प्रयासरत है। संस्था अलग-अलग सहयोगी संस्थाओं और सरकार के साथ मिलकर पशुपालन, कृषि एवं गैर कृषि कार्य, स्थानीय उत्पादों का संग्रहण, प्रसंस्करण, सामुदायिक सुविधा एवं किसान सूचना केन्द्र के द्वारा बाजार ,उन्नत प्रजाति के बीज, खाद, कृषि यन्त्र एवं जानकारी उपलब्ध कराती है।

# जेंडर और माहवारी पर सामाजिक स्रोत व्यक्तियों की क्षमतावृद्धि

# विषय सूचि


| क्रमांक | विषय | पृष्ट क्रमांक |
|---|---|---|
| 1. | सेक्स और जेंडर | 1 |
| 2. | सत्ता एवं पितृसत्ता | 7 |
| 3. | माहवारी क्या है ? | 13 |
| 4. | गलत धारणाएँ एवं सच्चाई | 25 |
| 5. | माहवारी स्वच्छता प्रबंधन | 31 |

## मॉड्यूल के बारे में

माना जाता है कि मासिक धर्म लगभग सार्वभौमिक रूप से नकारात्मक सांस्कृतिक संकेतन धारण करता है। मासिक धर्म से संबंधित प्रथाओं, नियमों और वर्जनाओं के आसपास के सबसे लोकप्रिय प्रवचन इस विश्वास में अंतर्निहित हैं कि मासिक धर्म और विस्तार में, मासिक धर्म वाली महिलाएं महिलाएं स्वच्छता बनाए रखने में असक्षम हैं। मासिक धर्म की यह घटना आदिम समाज में रक्त से उत्पन्न भय का मुकाबला करने के लिए उठी हो सकती है।

इतने वर्ष बाद आज भी महिलाएं मासिक धर्म के दौरान पूर्ण रूप से सरलता के साथ स्वच्छता प्रबंधन में असक्षम है। यह ग्रामीण क्षेत्रों में उन महिलाओं के लिए और अधिक चिंताजनक हो जाता है जो गलत जानकारी, खराब सुविधाओं, शोषक सामग्री के सीमित विकल्प और भेदभावपूर्ण सामाजिक वातावरण के कारण घर, काम, या अन्य सार्वजानिक स्थानों पर मासिक धर्म सम्बंधित अच्छी और स्वच्छतापूर्ण व्यवहार को अपनाने में असफल रहती हैं। सुरक्षित स्वच्छता उत्पादों को एक विलासिता के रूप में माना जाता है, जिसके कारण महिलाएं सस्ते असुरक्षित विकल्पों का सहारा लेती हैं जो प्रकृति में अस्वच्छ होते हैं। यह समझना आवश्यक है कि मासिक धर्म एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, और सुरक्षित स्वच्छता उत्पादों तक पहुंच को हर महिला के अधिकार के रूप में देखा जाना चाहिए।

महिलाओं में अपने शरीर को लेकर भी अनभिज्ञता रहती है। उनके शरीर के प्रति लापरवाही, विशेषकर मासिक धर्म के समय, एक ऐसी समस्या है जिसे दूर किया जाना चाहिए। समुदाय में अपरिचितता की डिग्री- सीमा चरम पर है, जो की समाज को अप्राकृतिक व्यवहार की ओर धकेलती है। मासिक धर्म के बारे में ज्ञान आमतौर पर पीढ़ियों द्वारा पारित किया जाता है, जो अपने दृष्टिकोण में सांस्कृतिक और स्थानीय है- जो अनजाने में अक्सर मिथकों, अंधविश्वासों, वर्जनाओं और कलंक से जुड़ा होता है। इस प्रकार, मासिक धर्म के बारे में ज्ञान को बढ़ावा देने, मासिक धर्म स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित और स्वच्छ उत्पादों का समर्थन करने की आवश्यकता बढ़ रही है।

इसलिए, मासिक धर्म की व्यापक समझ को बढ़ावा देने के लिए, एमवीडीए ने एक मॉड्यूल विकसित किया है जो मासिक धर्म को प्रजनन चक्र के साथ सह-संबंधित जैविक प्रक्रिया के रूप में समझ विकसित करता है। मॉड्यूल महिलाओं को उनके शरीर के अंगों से परिचित होने में मदद करेगा और उन्हें यह एहसास दिलाएगा कि मासिक धर्म एक मासिक प्रक्रिया है जिसमें सुरक्षित प्रबंधन सुनिश्चित करने के लिए उत्पादों का उपयोग करना अति आवश्यक है।

## सहजकर्ता के लिए मार्गदर्शी बिंदु

सहजकर्ता के लिए यह आवश्यक है कि वे मार्गदर्शिका का अध्ययन प्रशिक्षण से पहले कर लें और सत्र के अनुसार प्रशिक्षण सामग्री एवं वितरण हेतु पठन-पाठन सामग्री की व्यवस्था कर लें। जब सहभागी अपना ज्ञान और अनुभव साझा कर रहे हो तब सहजकर्ता जानकारी फिर से पढ़ सकते हैं। सहभागिता, परिचर्चा एवं विमर्श को प्रोत्साहित करें पर साथ ही-

- व्यक्तिगत, धार्मिक, जातिगत, राजनीतिक टिप्पणी से बचें।
- अनावश्यक उदाहरण देने से बचें।
- मुद्दे से भटकाव को नियंत्रित करें।
- समय का ध्यान रखें। बहुत तेज या बहुत धीमा न हों।
- अनावश्यक बहस को रोकें।
- सहभागियों को बगल में बैठे साथियों से चर्चा के बजाय बड़े समूह में चर्चा करने को कहे।
- व्यक्तिगत या निजी उदाहरण के समय गोपनीयता के महत्व पर अवश्य चर्चा करें।

## प्रशिक्षण मार्गदर्शिका के उपयोग की प्रक्रिया

- प्रशिक्षण का संचालन खुशनुमा माहौल बनाते हुए करें।
- चर्चा की शुरुआत रोजमर्रा की बातों से करें गाँव-घर की चर्चा करते हुए इसे गतिविधि से जोड़ दें।
- प्रश्न या जानकारी पढ़े नहीं बल्कि उसे सहजता से पूछें या बताएं।
- एक प्रश्न का जवाब मिलने पर ही दूसरा प्रश्न पूछें, प्रश्न का जवाब न मिलने पर उदाहरण सहित प्रश्न दोहराये।
- जवाब सही होने पर उचित प्रतिक्रिया दें।
- सही जवाब नहीं मिलने पर मार्गदर्शिका में लिखित जवाब बताएं। सबसे पूछें क्या वे सहमत हैं।
- प्रश्न पूछने से पूर्व जवाब भी पढ़ लें। यह प्रश्न के उद्देश्य एवं संभावित उत्तर से अवगत कराएगा।
- पीयर लीडर्स का जवाब गलत होने पर या अतिरिक्त जानकारी के लिए संकेत दे।
- विभिन्न जानकारियों को आपस में जोड़ते हुए आगे बढ़ें। आवश्यकतानुसार स्पष्टीकरण दें।
- यदि दो विपरीत जवाब आतें हैं तो स्पष्टीकरण/जवाब का आधार पूछें और सही निष्कर्ष बताएं।
- जवाब स्वयं देने के बजाय दुसरे पीयर लीडर्स से जवाब निकालने का प्रयास करें।
- जो सहभागी कम भाग ले रहे हों उन्हें भाग लेने और अपनी विचारों को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करें।
- चर्चा के अंत में सत्र से संबंधी प्रतिक्रिया, सलाह लें।

आज की बैठक में अनीता दीदी नहीं आई हैं। उनके घर में पुरुष होने के बावजूद भी घर का सारा काम अनीता दीदी ही करती हैं। जिसके कारण वह बैठक में नहीं आ पाती हैं !!
दीदी, काम के इस असमान बंटवारे को समझने के लिए आप सभी को सेक्स और जेंडर के बीच के अंतर को समझना होगा।

# सेक्स और जेंडर

अवधि-2 घंटा

## सत्र का उद्देश्य

- सेक्स और जेंडर के भेद पर समझ बनाना।

## प्रशिक्षण प्रक्रिया के चरण

- प्रशिक्षण के प्रारंभ में सामाजिक बदलाव पर गीत का गान।
- गीत के बाद प्रतिभागी यों का परिचय। परिचय कई विधियों से किया जा सकता है जैसे:-
  - दो-दो प्रतिभागी यों का जोड़ा बनाकर एक-दूसरे का परिचय देना।
  - कार्ड पर अपना परिचय (नाम, गांव, कार्य अनुभव, जीवन का लक्ष्य, आदि) लिख कर अन्य प्रतिभागी यों के साथ साझा करना।
- परिचय के बाद प्रतिभागी यों की, प्रशिक्षण से अपेक्षा को जानना।
- पिछली बैठक/प्रशिक्षण में तय किये गए कार्यों के प्रगति की समीक्षा।
- खेल एवं गतिविधि के माध्यम से सेक्स और जेंडर के बीच के अंतर को समझाना।
- चर्चा के माध्यम से सेक्स और जेंडर के बीच के अंतर पर समझ विकसित करना।

## खेल एवं गतिविधि के माध्यम से सेक्स और जेंडर के बीच के अंतर को समझना

### 1.गतिविधि- केस स्टडी

नीचे एक घटना का विवरण लिखा गया है। आपको इस घटना की परिस्थिति को ध्यान में रखते हुए अपने संभावित जवाब लिखने है। घटना इस प्रकार है। एक पिता अपने पुत्र के साथ बाजार से अपने घर की ओर जा रहा था। पिता-पुत्र अपने दो पहिया वाहन पर सवार थे। अचानक रास्ते में उनके दो पहिया वाहन को सामने से एक दूसरे वाहन ने जोरदार टक्कर मार दी, टक्कर बहुत जबरदस्त थी दुर्घटना में पिता की घटना स्थल पर ही मृत्यु हो गई जबकि पुत्र गंभीर रूप से घायल हो गया।

तभी प्रत्यक्षदर्शियों द्वारा पुलिस थाने पर सूचना दी गई और निकट के अस्पताल से एम्बुलेंस आई। एम्बुलेंस की सहायता से घायल पुत्र को अस्पताल पहुंचाया गया। ड्यूटी डॉक्टर ने घायल लड़के को जैसे ही देखा तो वह आश्चर्य से बोला अरे ये तो मेरा ही लड़का है। आपको इन परिस्थितियों पर विचार कर करते हुए लिखना है कि आखिर उस ड्यूटी डॉक्टर ने ऐसा क्यों बोला।

उत्तर:- -----------------

------------------

प्रतिभागी जब केस स्टडी का अध्ययन करेंगे तो उनके मन में विभिन्न विचार आएंगें, ज्यादातर लोगों की सोच में डॉक्टर के बारे में पढ़ते ही एक छवि बनेगी कि डॉक्टर एक पुरुष होगा जिसने अपने कर्तव्यों की खातिर ऐसा बोला होगा लेकिन कुछ ही लोगों का ध्यान महिला की तरफ जाएगा कि डॉक्टर लड़के की माँ भी हो सकती है।

## केस स्टडी पर चर्चा

| महिला द्वारा किये जाने वाले कार्य | पुरुष द्वारा किये जाने वाले कार्य |
|---|---|
| घर का कार्य करना | बाहर का कार्य करना |
| खेतों में निराई-गुड़ाई करना | फसल को बेचना एवं पैसे खर्च करना |
| बच्चों को जन्म देना एवं पालन-पोषण करना | पुरुष यह काम नहीं करते है |
| नर्स का कार्य महिला द्वारा किया जाना | पुरुष डॉक्टर होते है वह नर्स का कार्य नहीं करते है |

चर्चा के दौरान सहभागियों को कार्य के इस विभाजन पर अपने अनुभवों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि जेंडर के विषय पर प्रतिभागी यों के समझ को परखा जा सके।

## 2. खेल- पावर वॉक

- पहला चरण: बैठक में शामिल सहभागियों को दो समूह में बांटें, एक समूह को पुरुष एवं दूसरे समूह को महिलाओं की भूमिका निभाने के लिये कहें। ध्यान रहे समूहों को कोई भी भूमिका सौंपी जा सकती है।
- दूसरा चरण: सभी को एक पंक्ति में एक साथ खड़े होने के लिए बोले।
- तीसरा चरण: समाज में महिलाओं के प्रति भेदभाव को दर्शाने वाले निम्नलिखित वाक्यों को एक-एक करके पढ़ें -:

1. परिवार में आये पैसे को कहां खर्च करना है इसका निर्णय ले सकते हैं ?
2. स्वतंत्रता से अपनी शिक्षा का निर्णय ले सकते हैं ?
3. अपनी मर्जी से कभी भी घर के बाहर जा सकते हैं और देर रात तक घर से बाहर रह सकते हैं ?
4. अपनी पसंद के लड़के या लड़की से शादी कर सकते हैं ?
5. घर के बाहर दूसरे शहर में नौकरी करने की अनुमति मिल जाती है ?
6. परिवार की संपत्ति में आसानी से हिस्सेदारी मिलती है ?
7. गाँव के संसाधनों के निर्णय में मेरी भूमिका होती है ?
8. गर्भधारण का निर्णय ले सकते हैं ?
9. आराम और मनोरंजन के मौके मिलते हैं ?
10. किसानी के विभिन्न निर्णय, जैसे फसल, बाजार आदि ले सकते हैं ?

- चौथा चरण: हर वाक्य के वाचन के बाद खेल में शामिल सहभागि यदि वाक्य से सहमत हैं या कही गई बात वास्तविक सामाजिक परिस्थतियों में संभव है तो एक कदम आगे आने के लिये कहें और सहमत नहीं हैं अथवा संभव नहीं है तो एक कदम पीछे जाने के लिये कहें।
- पांचवा चरण: खेल के अंत में देखेंगे कि जो सहभागी पुरूष की भूमिका में थे वह कैसे आगे बढ़ते गये एवं जो महिला की भूमिका में थे वह कैसे धीरे-धीरे पीछे होते गये। जितनी ज्यादा दूरी होगी, वास्तविक सामाजिक परिस्थितियों में महिलाओं और पुरुषों के बीच उतनी ही असमानता भी होगी।

**कुदरत भेद बनाती है, भेद भाव नहीं। समाज कुदरत के बनाए भेद के आधार पर भेद भाव करने लगता है।**

**----कमला भसीन**

## पावर वॉक पर चर्चा हेतु कुछ सवाल

- क्या महिलाओं और पुरुषों के साथ समान व्यवहार किया जाता है ?
- पुरुष और महिलाओं के बीच भेद-भाव कौन करता है ?
- इस असमान व्यवहार या भेद-भाव के लिए कौन ज़िम्मेदार है ?
- जेंडरगत्त असमानता समाज में किस-किस प्रकार से देखी जा सकता है ?

चर्चा के दौरान सहभागियों को खेल के दौरान आगे या पीछे बढ़ते वक़्त कैसा अनुभव हुआ यह साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें। पीछे छूटने वालों में किसकी संख्या अधिक थी, महिलाओं कि या पुरूषों की, ऐसा क्यों होता है, इसके कारणों और समाधान पर चर्चा करें। प्रतिभागी यों को इसके उपरांत सेक्स और जेंडर के बीच अंतर को समझाएं।

| सेक्स (प्राकृतिक लिंग) | जेंडर (सामाजिक लिंग) |
|---|---|
| जन्म से और शारीरिक है | सामाजिक और सांस्कृतिक है और समाज द्वारा बनाया गया है |
| सेक्स हर समाज में एक ही रहता है | देश, समाज, परिवार, धर्म, संस्कृति और समय के आधार पर बदलता रहता है |
| स्त्री-पुरुष, किन्नर के प्राकृतिक अंतर को बताता है | प्राकृतिक अंतर को ऊंच-नीच का दर्जा देता है |
| सामान्यत: बदला नहीं जा सकता है (कभी कभार ऑपरेशन से बदला जा सकता है) | एक सोच है जो स्त्री-पुरुष के गुण, व्यवहार, भूमिका, अधिकार आदि को निर्धारित करता है |

इस तरह यह स्पष्ट है कि सेक्स एक जैविक शब्दावली है, जो स्त्री और पुरूष में जैविक अंतर को प्रदर्शित करती है। यह प्राकृतिक है तथा जन्मजात होता है। जबकि जेंडर शब्द स्त्री और पुरूष के बीच सामाजिक भेदभाव को दिखाता है। जेंडर शब्द इस बात की ओर इशारा करता है कि जैविक अंतर को छोड़कर जितने भी अंतर है वह सभी समाज द्वारा बनाए गए है और इन अंतरों को दूर किया जा सकता है।

यानी जैविक अंतर महिला और पुरूषों को किसी भी आधार पर कमजोर या ताकतवर साबित नहीं करता, इस अंतर के बावजूद दोनों में समानता है, किन्तु जेंडरगत भेदभाव महिलाओं को कमजोर मानता है और पुरूष को ज्यादा सुविधा एवं अधिकार देता है।

यहाँ यह समझना जरूरी है कि महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव के पीछे पूरी सामाजीकरण की प्रक्रिया है, जिसके तहत बचपन से ही लड़के-लड़की का अलग-अलग ढंग से पालन-पोषण किया जाता है। यह फर्क हम घरों में एवं आस-पास देख सकते हैं। लड़कियों को घर के अन्दर का काम-काज अच्छी तरह सिखाया जाता है, जबकि लड़कों को बाहर का। लड़कियों को दयालु, कोमल, सेवाभाव रखने वाली और घरेलू समझा जाता है और लड़कों को मजबूत, ताकतवर, सख्त और वीर समझा जाता है। समाज उन्हें परिवार का मुखिया मानता है। उन पर दबाव होता है कि कमाई करें, कठोर बने, परिवार में दबदबा बनाए रखें। उनसे अपेक्षा की जाती है कि वह रोएंगे नहीं इससे वह अपनी भावनाओं को दबा देते हैं वरना सभी उन्हें चिढ़ाएंगे।

कुल मिलाकर जेंडर आधारित भेदभाव न सिर्फ महिलाओं को, बल्कि पुरूषों को भी एक बने बनाए ढाँचे में जीवन जीने के लिए मजबूर कर देता है। इन हालातों को बदलना जरूरी है और बदलने के लिए इन्हें समझना जरूरी है ताकि महिलाओं एव बेटियों की जिन्दगी में भेदभाव और नाइंसाफी खत्म हो और बेटों पर भी कुछ खास गुण एवं व्यवहार थोपे न जायें। हमें यह समझना होगा की लड़के-लड़कियां, औरतें और पुरूष बराबरी के माहौल में ही मिलजुल कर आगे बढ़ सकते हैं।

## आगामी कार्ययोजना

प्रशिक्षण से सीखे सेक्स और जेंडर के बीच के फ़र्क को ज़मीनी स्तर पर समझाने हेतु एक कार्ययोजना तैयार करें।

जेंडर और सेक्स पर गहरी समझ विकसित करने के लिए, सहभागियों को यह वीडियो दिखाएं।
https://www.youtube.com/watch?v=y6WYBu7vuYY

पिछली बैठक में सेक्स और जेंडर के बीच का अंतर तो समझ आ गया परन्तु यह भेदभाव हमारे समाज में क्यूँ होता है? इसके लिए कौन ज़िम्मेदार है? पुरुष,महिला या और कोई?
दीदी, इन सवालों के जवाब को जानने के लिए आपको सत्ता और पितृसत्ता की धारणा को समझना होगा।

# सत्ता एवं पितृसत्ता

अवधि-2 घंटा

## सत्र का उद्देश्य

- सत्ता एवं पितृसत्ता पर समझ बनाना।

## प्रशिक्षण प्रक्रिया के चरण

- प्रशिक्षण के प्रारंभ में सामाजिक बदलाव पर गीत का गान।
- गीत के बाद प्रतिभागी यों का परिचय। परिचय कई विधियों से किया जा सकता है जैसे:-
  - दो-दो प्रतिभागी यों का जोड़ा बनाकर एक-दूसरे का परिचय देना।
  - कार्ड पर अपना परिचय (नाम, गांव, कार्य अनुभव, जीवन का लक्ष्य, आदि) लिख कर अन्य प्रतिभागी यों के साथ साझा करना।
- परिचय के बाद प्रतिभागी यों की, प्रशिक्षण से अपेक्षा को जानना।
- पिछली बैठक/प्रशिक्षण में तय किये गए कार्यों के प्रगति की समीक्षा।
- गतिविधि एवं वीडियो के माध्यम से सत्ता एवं पितृसत्ता पर समझ बनाना।
- चर्चा के माध्यम से सत्ता एवं पितृसत्ता पर समझ विकसित करना।

## वीडियो एवं गतिविधि के माध्यम से सत्ता एवं पितृसत्ता पर समझ बनाना

### 1. गतिविधि- केस स्टडी

चंचल की कहानी:

19 साल की चंचल को पास वाले गाँव के राजू से प्यार हुआ था। चंचल के घर वाले इस रिश्ते से नाखुश थे, कारण था कि दोनों के जाति-समुदाय अलग थे। इसके बावजूद चंचल-राजू मिलते बातें करते। इसे रोकने के लिए चंचल के परिवार ने चंचल की शादी पड़ोस के गाँव के रमेश के साथ तय की। 21 साल का रमेश, चंचल की पसंद नहीं था। चंचल की मर्जी तो राजू के साथ ही थी। वो छुप-छुप के राजू से मिलती थी। परिवार वाले चंचल के साथ बहुत हिंसा करने लगे।

वह उसे बात-बात में ताने देने लगे। उसके भाई ने उसका मोबाईल भी छिन लिया। चंचल के बाहर जाने पर भी पाबंदी लगा दी। चंचल अपने ही घर में मायूस और सहमी सी रहने लग गयी। उसे डर था कि घर वाले उसे ज़बरदस्ती उसकी शादी रमेश से करवा देंगे। इस जिन्दगी से त्रस्त होकर वह राजू के साथ घर से चली गई। फ़ोन कर घर वालों को बता दिया कि वह राजू के साथ है और वह उसकी चिंता न करें। उसके परिवार वालों ने उसे बहाने से घर वापिस बुला लिया। चंचल घर पहुँची तो राजू का परिवार और पंच बैठे थे। उन्होंने सब से पहले राजू और चंचल को अलग किया।

कुछ दिनों बाद इस मुद्दे पर दोनों गाँव के पंचों की बैठक हुई। उन्होंने चंचल को बैठक में बुलाया तक नहीं जहाँ वह अपनी मर्जी बता सके। उसे कहा गया कि पंचों में पुरुष ही निर्णय लेते हैं और ऐसी जगहों पर महिलाएं और लड़कियों की उपस्थिति की मनाही है। पंचों ने निर्णय लिया कि लड़की को इस तरह अपनी मर्जी से जीवनसाथी चुनने की छूट देना उचित नहीं होगा। पंच ने तुरंत दूर के किसी गाँव के अधेड़ उम्र के उसी समाज के आदमी से उसकी शादी तय कर दी। शादी को आनन-फानन में निपटा दिया गया और चंचल को दूर भेज दिया गया।

## केस स्टडी पर चर्चा हेतु कुछ सवाल

- लड़की को अपना जीवन साथी चुनने का छूट क्यों नहीं है ?
- लड़की ने जो किया वो सही था? अगर सही था तो क्यों? अगर सही नहीं था तो क्यों ?
- पंच किस विचारधारा, परंपराओं के आधार पर निर्णय लेते हैं ?
- पंच में कौन निर्णय करते हैं? महिलाओं की पंच में भागीदारी क्यों नहीं होती ?

चर्चा के दौरान सहभागियों से पूछे कि कहानी में आपने जो पढ़ा, क्या सार्वजनिक जीवन में भी ऐसा ही होता है ? परिवार और समाज के निर्णय सदैव पुरुष ही लेते हैं और निर्णय भी उन्हीं के पक्ष में रहते हैं। हर प्रकार के संसाधनों पर पुरूषों का नियंत्रण है चाहे वह पैसे, जमीन-जायदाद से संबंधित हो, इंसानी श्रम हो, शिक्षा हो, पद हो, औरत की प्रजनन शक्ति हो। सत्ता बनी-बनाई भावना नहीं है. व्यक्ति, समय और समाज के अनुसार बदलती रहती है।

जेंडर पर आधारित समाजीकरण (जिसमें जाति, वर्ग, धर्म आदि शामिल हैं) के जरिए परिवार में पितृसत्तात्मक विचारधारा को और अधिक पुख्ता किया जाता है, जिसमें स्त्रियां दोनों तरह की भूमिकाएं निभाती हैं - एक तो वह दूसरों की समाजीकरण करती हैं और दूसरे इस तरह से उनके स्वयं का भी समाजीकरण होता है।

सामाजिकरण की प्रक्रिया को समझने के लिये नीचे लिखे बिन्दुओं पर चर्चा करें-:

| माध्यम | सामाजिकरण |
|---|---|
| खेल-खिलौने | हमारे समाज द्वारा लड़कियों एवं लड़कों के खिलौनों को भी बांट दिया गया है। प्रशिक्षक इस पर समूह चर्चा कर विभिन्न प्रकार के खेल एवं खिलौनों की लिस्ट तैयार करें। इस लिस्ट से स्पष्ट होगा कि लड़कियों को वह खेल एवं खिलौने दिये जाते है जो घर में खेले जा सकें जैसे:- किचन सेट, गुड़ियों का खेल, रस्सीकूद, सेवा करने वाले खेल एवं अन्य। वहीं लड़कों को बंदूक, तलवार, फूटबाल, क्रिकेट, वीडियो गेम जैसे खेल-खिलौने दिए जाते हैं। |
| व्यवसाय (प्रोफेशन) | अकसर देखने में आता है कि लड़के जो खेल या खिलौनों से बचपन में खेलते है वह आगे चलकर उनके व्यवसाय में बदल जाते है। जबकि लड़कियों के खेल का उन्हें भविष्य में कोई लाभ नहीं मिलता है और वह चार दिवारों में कैद होकर रह जाती है। जैसे:- क्रिकेट, फूटबॉल, हॉकी एवं अन्य खेल जिन्हें लड़को द्वारा अपना व्यवसाय बना लिया जाता है। |
| रीति-रिवाज | हमारे समाज ने लड़कियों/महिलाओं एवं लड़कों/पुरुषों के लिये अलग-अलग रीति-रिवाज तय कर दिये है। समाज द्वारा लड़के के जन्म एवं कार्य को अधिक महत्व दिया जाता है जैसे- मान पूजा, शिक्षा एवं अन्य। जबकि लड़कियों के जन्म एवं कार्य को महत्व नहीं दिया जाता है। |

चर्चा के अंत में सहभगियों से पितृसत्तामक सामाजीकरण के सम्बन्ध में अपने अनुभवों के साझा करने को कहें और यह स्थापित करने का कोशिश करें की पितृसत्तामक सामाजीकरण ही महिलाओं के खिलाफ हो रहे भेद भाव का मुख्य कारण है।

**पितृसत्ता के खिलाफ आवाज उठाने वालों को इस से मिलने वाले फायदे इतने पसंद आते हैं कि वह इसकी बुराई देखते ही नहीं है।**

**----कमला भसीन**

## 2. वीडियो

प्रशिक्षक मोबाइल, लेपटॉप या प्रोजेक्टर के माध्यम से नीचे दी गई लिंक खोलकर वीडियो को प्रदर्शित करें। बेहतर होगा कि वीडियो को पहले से डाउनलोड करके रखें।

youtube.com/watch?v=q91lBm9uAjM&t=813s

उपरोक्त वीडियो दिखाने के बाद प्रतिभागी यों से पूछें कि -

- आपने वीडियो में क्या देखा ? क्या समाज में सत्ता पुरुषों के पास है ?
- क्या पुरुषों को महिलाओं पर हाँथ उठाने का अधिकार है ? अगर है, तो ये अधिकार उन्हें किसने दिया है ?
- क्या पितृसत्ता सिर्फ महिलाओं को नुकसान पहुंचाता है ? उदाहरण के साथ बताएं।
- क्या महिलाएं ही महिलाओं के खिलाफ हो रही हिंसा के लिए ज़िम्मेदार हैं ?

चर्चा के दौरान सहभागियों के जवाब सुनने के उपरांत उन्हें समझाएं कि महिलाओं के खिलाफ हो रही सभी प्रकार कि असमानता (आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक एवं मानसिक) के लिए मुख्यत: पितृसत्ता ही ज़िम्मेदार है। सत्ता यानी दूसरों पर नियंत्रण करना इंसान की सामान्य प्रवृत्ति मानी जाती है। स्त्री हो या पुरुष, हर कोई अन्य लोगों पर अपना प्रभुत्व जमाए रखना चाहता है। एक खास तबके का वर्चस्व बना रहे इसके लिए समाज के अन्य वर्गों पर नियंत्रण रखना जरूरी हो जाता है। इसका जाति, लिंग, धर्म, अमीरी-गरीबी के आधार पर दुरूपयोग किया जाता है। सत्ता और नियंत्रण किसी के हाथ में भी हो सकता है - स्त्री हो या पुरुष ।

पितृसत्तात्मक समाज में यह सत्ता पुरुष के माध्यम से चलती है। पितृसत्ता’ शब्द का अर्थ है पिता अथवा पुरुष का शासन। इसके अन्तर्गत पुरुष को स्त्रियों से श्रेष्ठ माना गया है तथा स्त्रियों को पुरुषों की सम्पत्ति का हिस्सा समझा गया है। पितृसत्ता को संस्थागत विश्वासों और ढ़ाँचों के माध्यम से पक्का किया जाता है और हिंसा तथा भय के जरिए इस पर नियन्त्रण रखा जाता है। हमारा सामाजिक ताना-बाना कुछ इस तरह का है कि परिवार का मुखिया पुरुष ही होगा, चाहे वह बड़ा हो या छोटा। इसमें पुरूषों को ज्यादा हक दिये जाते है और महिलाओं को उनके हकों से दूर रखा जाता है। इस व्यवस्था में स्त्री तथा पुरुष को समाज द्वारा बनाये गये नियमों के अनुसार चलना पड़ता है। इस व्यवस्था में पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक सभी क्षेत्रों में नियंत्रण करने निर्णय लेने और अपना अधिकार जताने की शक्ति पुरुषों के पास है।

यहाँ यह समझना जरूरी है कि समाज में पितृसत्ता को सामाजिक, सांस्कृतिक और धार्मिक व्यवहारों के जरिए संस्थागत् रूप देकर स्थायी बनाया गया है और साथ ही समाज की राजनीतिक, सामाजिक और आर्थिक प्रणालियों द्वारा उसे मान्यता भी दी गई है। इसलिए यह प्रक्रिया व्यवस्थित ढ़ंग से महिलाओं को अपने में समाहित करने के लिए बाध्य करती है और मूल्य तथा व्यवहार के स्तर पर पितृसत्ता के अन्य ढर्रों को मजबूत करती है। उदाहरण के तौर पर परिवार, जहाँ लिंग आधारित काम-काज का बँटवारा जन्म के साथ ही प्रारम्भ हो जाता है। लड़की-लड़के को इसी आधार पर ढाला जाता है। धार्मिक ढांचे जहाँ औरत व पुरुष के विवाह को धार्मिक रूप देकर औरतों पर वह सभी बंधन लगा दिए जाते हैं जिससे वह स्वयं का वजूद ही भूल जाती है।

इस तरह स्पष्ट है कि समाज में पितृसत्ता को सामाजिक, सांस्कृतिक और धार्मिक व्यवहारों के जरिए संस्थागत् रूप देकर स्थायी बनाया गया है। चूंकि समाज की सभी गतिविधियां पितृसत्ता पर आधारित होती है, इसलिए समाज में सभी या ज्यादातर लोग चाहे वह पुरूष हो या स्त्री, पुरूषप्रधान समाज के अनुसार ढ़लते जाते हैं। किन्तु इसका महिलाओं के अधिकार, अवसरों की उपलब्धता तथा उनके विकास पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। उन्हें इन सब से वंचित तो रखा ही जाता है, साथ ही उन्हें भेदभाव और अत्याचार सहने के लिए भी विवश होना पड़ता है।
चर्चा के अंत में यह स्थापित करने का प्रयास करें कि पंचायतों और ग्राम सभाओं में महिलाओं कि स्थिति को सुधारने की आवश्यकता है जिसमे पंचायत के विभिन्न हितधारक जैसे की सरपंच, पंचायत सचिव, एएनएम, आशा कार्यकर्ता और अन्य की अहम भूमिका है ताकि महिलाओं के मुद्दों पर चर्चा हो तथा उन्हें समाज के हर क्षेत्र में उचित स्थान प्राप्त करने का पूर्ण अवसर मिले।

## आगामी कार्ययोजना

पंचायत में मौजूद कोई दो ऐसी पितृसत्तात्मक व्यवस्था जो महिलाओं के विकास में अवरोध पैदा करती है और उनके लिए अवसरों को सीमित करती है, उनकी रोकथाम की योजना बनाएं।

जेंडर समानता पर गहरी समझ विकसित करने के लिए, सहभागियों को यह वीडियो दिखाएं।
https://www.youtube.com/watch?v=prVZMynm_0s

दीदी मैं खेल रही थी और अचानक मुझे मेरे कपड़ों पर एक लाल रंग का धब्बा दिखाई दिया ! ये खून कहाँ से आया है और मुझे कोई बीमारी तो नहीं हो गई है ?
बिल्कुल नहीं, सुहानी ! ये तो सभी लड़कियों को होता है और पूरी तरह से सामान्य बात है। इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए तुम्हे आंगनवाड़ी केंद्र पर जाना चाहिए।
आंगनवाड़ी केंद्र
छोड़ो शर्म और संकोच। पीरियड को ना मानो बोझ।
हर बुधवार एवं शुक्रवार

# बैठक-3

# माहवारी क्या है ?

अवधि-2 घंटा

## सत्र का उद्देश्य

- माहवारी पर समझ बनाना।

## प्रशिक्षण प्रक्रिया के चरण

- प्रशिक्षण के प्रारंभ में सामाजिक बदलाव पर गीत का गान।
- गीत के बाद प्रतिभागी यों का परिचय। परिचय कई विधियों से किया जा सकता है जैसे:-
    - दो-दो प्रतिभागी यों का जोड़ा बनाकर एक-दूसरे का परिचय देना।
    - कार्ड पर अपना परिचय (नाम, गांव, कार्य अनुभव, जीवन का लक्ष्य, आदि) लिख कर अन्य प्रतिभागी यों के साथ साझा करना।
- परिचय के बाद प्रतिभागी यों की, प्रशिक्षण से अपेक्षा को जानना।
- पिछली बैठक/प्रशिक्षण में तय किये गए कार्यों के प्रगति की समीक्षा।
- चर्चा एवं वीडियो के माध्यम से माहवारी पर समझ बनाना।

## वीडियो एवं गतिविधि के माध्यम से माहवारी पर समझ बनाना

### गतिविधि- केस स्टडी

अमीना की कहानी:

अमीना की उम्र 13 वर्ष है। पिछले कुछ समय से उसके शरीर में कई बदलाव हो रहे हैं। उसकी लम्बाई और वज़न में वृद्धि हो रही है, और शरीर के आकार में बदलाव हो रहा है। अपने शरीर और मन में हो रहे दूसरे बदलावों से भी अमीना बहुत परेशान है। उसे हर समय आइना देखना अच्छा लगता है, लेकिन जब भी वह मुहांसे अपने चेहरे पर देखती है, तो बहुत दुखी हो जाती है। कभी वह बहुत खुश रहती है तो कभी बिना किसी कारण ही रोने लगती है। अभी कुछ महीने पहले की बात है, जिस दिन उसे माहवारी की शुरुआत हुई। उस दिन अमीना बहुत घबरा गई थी। इसके पहले उसे माहवारी के बारे में कुछ भी नहीं पता था। कुछ दिन तक तो उसने इस बात को छुपाया।

फिर जब मां को पता चला तो उन्होंने अमीना को थोड़ा-बहुत समझाया। मां से यह बात करने में उसे संकोच होता है। खुशी उसकी सबसे अच्छी सहेली है, लेकिन वह भी इस बारे में कुछ नहीं जानती। उसे तो खुद ही माहवारी के दौरान साफ-सफाई न रखने से संक्रमण हो गया था। कपड़ा या पैड कैसे ठीक तरीके से इस्तेमाल किया जाए, अमीना को यह बात बताने वाला कोई नहीं। अक्सर उसे माहवारी के दौरान घर पर ही रहना पड़ता है, क्योंकि स्कूल में कपड़ा बदलने की जगह नहीं है। वैसे तो घर पर भी उसे यही दिक्कत आती है। फिर पैड खरीदना भी एक समस्या है। गांव में या आस-पास तो कहीं पैड मिलते नहीं। हाट-बाजार के दिन वह पास के कस्बे में जाती भी है तो वहां दुकान से पैड खरीदने में उसे संकोच होता है। माहवारी के समय कभी-कभी अमीना को पेट के निचले हिस्से में तेज़ दर्द होता है। इन सब बातों के बारे में अमीना को जानकारी देने वाला कोई नहीं है।

## केस स्टडी पर चर्चा हेतु कुछ सवाल

- पिछले बैठकों में जेंडर और सेक्स के समझ को आप अमीना की कहानी से कैसे जोड़ेंगे ?
- माहवारी जैसे विषय पर हमारे समाज में सही जानकारी का आभाव क्यों है ?
- यौवनावस्था (प्यूबर्टी) क्या होता है ? इस दौरान लड़कियों में कौन-कौन से शारीरिक और भावनात्मक बदलाव होते हैं ?
- माहवारी क्या है ? क्या यह कोई बीमारी या समस्या है या फिर एक प्राकृतिक प्रक्रिया है ?

## प्यूबर्टी (यौवनावस्था की शुरुआत होना) क्या है?

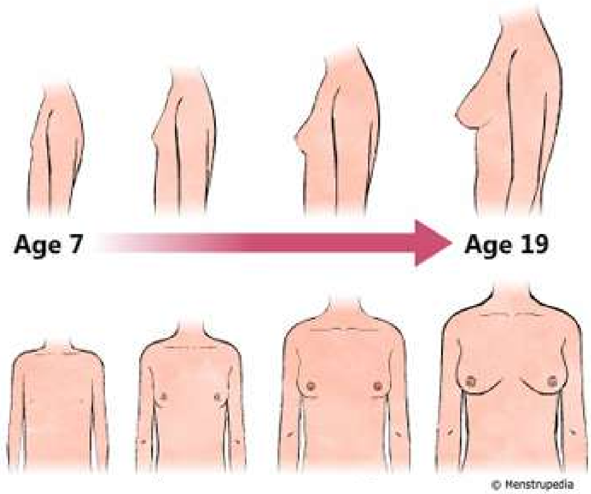
प्यूबर्टी विकास की एक ऐसी अवस्था है जिससे लगभग सभी लोग होकर गुजरते हैं। यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जिसमे इंसान बच्चे से वयस्क या किशोर बनते हैं। 8 से 13 वर्ष की आयु की लड़कियों और किशोरियों और 10 से 15 वर्ष की आयु के लड़कों और किशोरों में कई शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं क्योंकि वह एक बच्चे से बड़े होकर अंतत: एक वयस्क बन जाते हैं। किशोरावस्था की यह अवधि, इस दौरान होने वाले सभी परिवर्तनों के साथ, यौवनावस्था के रूप में जानी जाती है।

प्यूबर्टी के बारे में एक बात हमेशा याद रखें, कि यह एक सामान्य प्रक्रिया है, आम बात है और यह लगभग हर इंसान के साथ होता है। इसका मतलब है कि आपके माता-पिता, दादा-दादी, भाई-बहन, दोस्त, आदि सभी के साथ यह हुआ है।

## लड़कियों में यौवनावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तन

### 1. स्तनों का विकास

8-13 वर्ष की उम्र के बीच लड़कियों और किशोरियों के स्तन विकसित होने लगते हैं। स्तन एक शंकु (कोन) की तरह दिखते हैं जिसका आधार छाती पर और शीर्ष निप्पल पर होता है। यह संभव है कि एक स्तन दूसरे की तुलना में तेजी से बढ़ता है लेकिन जब तक स्तन पूरी तरह से विकसित हो जाते हैं तब तक उनके आकार और रूप में अंतर कम हो जाता है। अधिकांश लड़कियों और किशोरियों के लिए दो स्तनों के आकार और रूप में एक छोटा सा अंतर होता है जो स्थायी और पूरी तरह से सामान्य होता है।

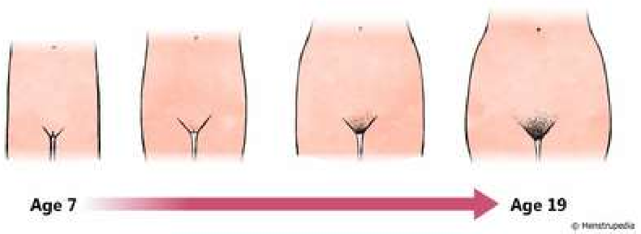



### 2. बगल में बालों का दिखना

यौवनावस्था के दौरान लड़कियों और किशोरियों के बांह के गड्ढों में बाल उगने लगते हैं

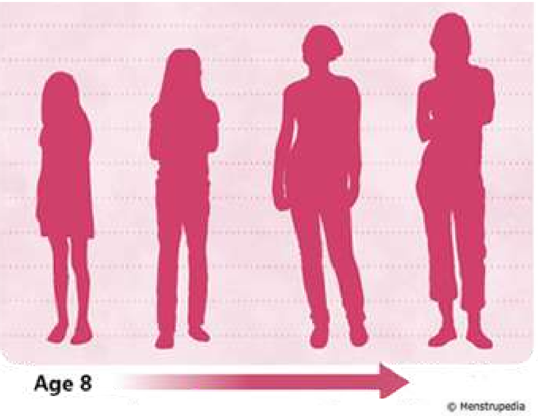
### 3. कमर का चौड़ा होना और जघन (प्यूबिक) बालों का दिखना

यौवनावस्था के वर्षों के दौरान, एक लड़की और किशोरि के कमर चौड़े हो जाते हैं और जननांग क्षेत्र में बाल बढ़ने लगते हैं। जननांग क्षेत्र में बालों को जघन बाल के रूप में जाना जाता है।



## 4. ऊंचाई में तेज़ी से वृद्धि (ग्रोथ स्पर्ट)

यौवनावस्था के दौरान लड़कियों की ऊंचाई में तेज वृद्धि का अनुभव होता है। इसे ग्रोथ स्पर्ट के रूप में जाना जाता है। जब तक वह 16 वर्ष की होती है, तब तक वह अधिकतम ऊंचाई का लगभग 98% प्राप्त कर लेती है, जिससे वह अंततः बढ़ेगी।




## 5. मासिक धर्म की शुरुआत

मासिक धर्म एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें एक यौन रूप से परिपक्व लड़की या एक महिला का शरीर उसकी योनि के माध्यम से थोड़ी मात्रा में रक्त और ऊतक (टिशू) छोड़ता है। मासिक धर्म एक सामान्य प्रक्रिया है जिससे हर स्वस्थ और यौन रूप से परिपक्व लड़की और महिला को महीने में एक बार आम तौर पर गुजरना पड़ता है। मासिक धर्म की पहली घटना को मेनार्चे कहा जाता है और यह उस उम्र को चिह्नित करता है जब लड़कियां यौन रूप से परिपक्व हो जाती हैं। आम तौर पर मेनार्चे 9 से 14 वर्ष की उम्र के बीच होता है और अलग-अलग आधार पर बदलता रहता है।

**हर साल 28 मई को मेन्सटुअल हाइजीन पर जागरूकता फ़ैलाने के लिए, विश्व मासिक धर्म स्वच्छता दिवस मनाया जाता है।**

# लड़कियों में यौवनावस्था के दौरान होने वाले भावनात्मक परिवर्तन

## 1. अत्यधिक संवेदनशील महसूस करना

यौवनावस्था के दौरान, चूंकि शरीर में कई बदलाव होते हैं, इसलिए उनके बारे में असहज महसूस करना और अपनी शारीरिक बनावट को लेकर अत्यधिक संवेदनशील हो जाना आम बात है। फलस्वरूप, आप आसानी से अपने स्वभाव में चिड़चिड़ापन महसूस कर सकते हैं, अपना आपा खो सकते हैं या उदास महसूस कर सकते हैं। व्यवहार में होने वाले परिवर्तनों के बारे में जागरूक होना और किसी ऐसे व्यक्ति से इस बारे में बात करना उपयोगी होगा जिससे आप बात करने में सहज हों ।

## 2. अपनी पहचान को ढूंढ़ना

चूंकि आप एक वयस्क बनने की प्रक्रिया में हैं, आप यह जानने के लिए इच्छुक हो सकते हैं कि एक व्यक्ति के रूप में आपको क्या विशिष्ट बनाता है। एक सामान्य प्रवृत्ति यह भी है कि आप अपने परिवार के सदस्यों की तुलना में अपने दोस्तों के साथ अधिक जुड़ते हैं।

## 3. साथियों का दबाव (पीयर प्रेशर)

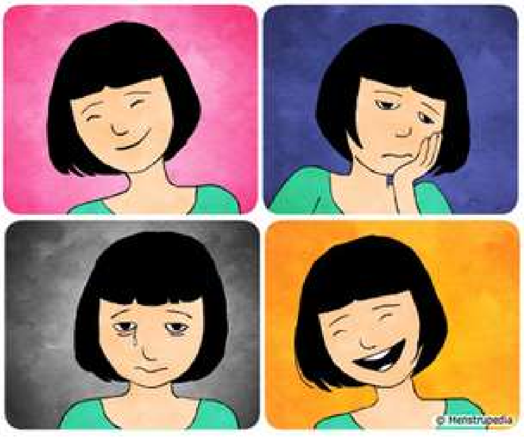
यौवनावस्था की शुरुआत के साथ, आपके दोस्तों के साथ आपकी बातचीत बढ़ेगी। आपके दोस्तों का समूह और आप मीडिया में जो देखते हैं , उससे प्रभावित होने की संभावना है। आप जो देखते हैं उसके आधार पर आप अक्सर यह जान सकते हैं कि आपके कपड़े, आपकी भाषा और यहां तक कि आपके व्यवहार कैसे उससे प्रभावित होता है ।

## 4. विचारों में ताल-मेल न होना

किशोर अवस्था में आप, एक बच्चे के रूप में कैसे थे और एक वयस्क के रूप में कैसा बनना चाहते हैं, इस सवाल पर उलझ सकते हैं । उदाहरण के तौर पर, क्या आप अपनी रुचियों को छोड़ना चाहते हैं जो आपके पास एक बच्चे के रूप में थी ताकि आप अपने दोस्तों के साथ घुल-मिल सकें। परिणामस्वरूप आप उलझा हुआ महसूस कर सकते हैं और स्पष्टता की तलाश कर सकते हैं।

## 5. मूड स्विंग

आप अक्सर या कभी-कभी अपने मूड में अत्यधिक बदलाव का अनुभव कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, कभी-कभी आपका मूड आत्मविश्वास से भर जाएगा और थोड़े समय में चिड़चिड़ापन और उदास हो जायेगा। किसी की भावना में इस निरंतर परिवर्तन को मूड स्विंग्स कहा जाता है। यह शरीर में हार्मोन के स्तर में बदलाव और यौवनावस्था के दौरान होने वाले अन्य परिवर्तनों का कारण हो सकता है।




## 6. यौन भावनाओं को महसूस करना

यौवनावस्था वह चरण है जिसके बाद आप यौन परिपक्वता विकसित करते हैं। यौन परिपक्वता आपके जीवन का वह चरण है जब आपके बच्चे हो सकते हैं। यौन परिपक्वता का एक पहलू सेक्स के बारे में उत्सुक होना और उन लोगों के शरीर के बारे में भी जानना है, जिनकी ओर आप आकर्षित होते हैं। यौवनावस्था की शुरुआत के साथ, एक लड़के या लड़की के लिए लोगों के प्रति यौन रूप से आकर्षित होना सामान्य बात है।

## गतिविधि के माध्यम से भावनात्मक एवं शारीरिक परिवर्तन पर समझ

### गतिविधि-1

यौवनावस्था के दौरान लड़के और लड़कियों में होने वाले शारीरिक एवं भावनात्मक बदलाव को कागज पर लिख कर चिट बना लें। प्रतिभागी यों को लड़के और लड़कियों के दो समूह में बांटे। प्रत्येक समूह से एक प्रतिभागी  का चयन करें और उसे चिट निकालने को कहें। यदि प्रतिभागी  लड़का है तो उसे वह चिट दी जाएगी जिसमें यौवनावस्था के दौरान लड़कियों में होने वाले परिवर्तन का उल्लेख्य है और इसी तरह प्रतिभागी यदि लड़की है तो उसे वह चिट दी जाएगी, जिसमें यौवनावस्था के दौरान लड़कों में होने वाले परिवर्तन का उल्लेख्य है। जो भी चिट में लिखा है उसे प्रतिभागी को अभिनय करके बाकी प्रतिभागी यों को समझाना है। खेल का उद्देश्य यह है कि प्रतिभागी यों को यौवनावस्था के दौरान शारीरिक एवं भावनात्मक बदलाव के बारे में कितनी जानकारी है और वह कितना खुलकर इस मुद्दे पर बात कर पाते हैं, इसे समझना।

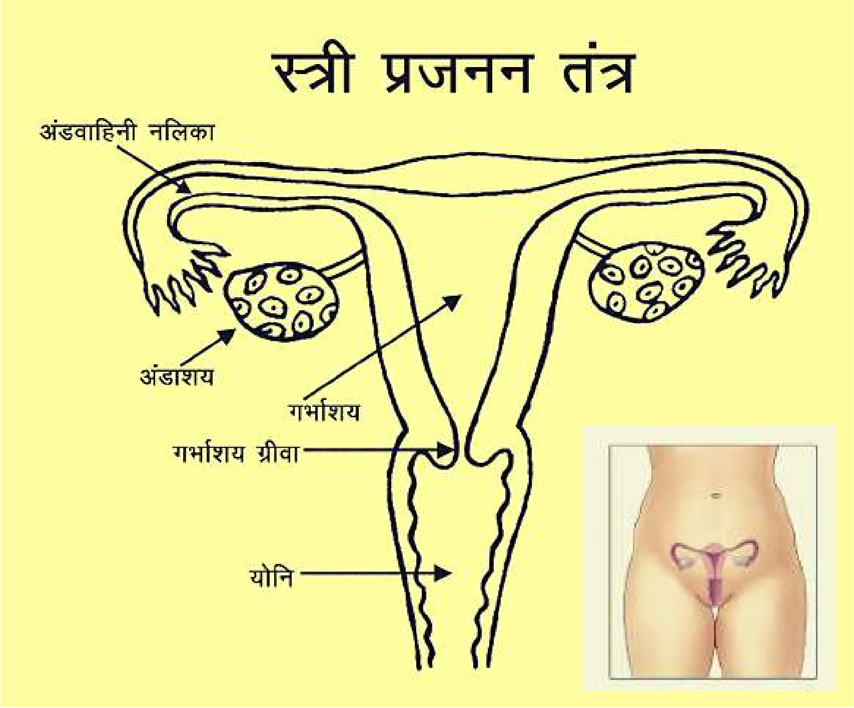
### गतिविधि-2

इस सत्र में बातचीत के लिए दो अलग-अलग उम्र की लड़कियों और एक महिला को बुलाएं। एक छोटी लड़की को बुलाएँ जो लगभग 8 से 9 वर्ष की हो और जिसने किशोरावस्था में प्रवेश ना किया हो। एक ऐसी लड़की को बुलाएँ जो लगभग 13 से 14 वर्ष की हो, वह किशोरावस्था में प्रवेश कर गई है और जिसका शारीरिक विकास शुरू हो गया है। पूर्ण विकसित महिला खुद शिक्षिका हो सकती है। प्रतिभागीयों के सामने इन तीनों से खड़े रहने का आग्रह करें और पूछें की इन तीनो में उन्हें शारीरिक रूप से क्या-क्या अंतर दिखाई दे रहा है? प्रतिभागी यों का झिझक तोड़ने की कोशिश करें। शुरुआत में कुछ शारीरिक परिवर्तन प्रशिक्षक खुद भी बता सकतें हैं, जैसे लंबाई में परिवर्तन/ वजन का बढ़ना/ स्तनों का उभरना आदि। इन परिवर्तनों को बोर्ड पर उम्र के अनुसार तीन अलग-अलग कॉलमों में लिखें। कोशिश यह होनी चाहिए कि प्रतिभागी ज्यादा से ज्यादा शारीरिक परिवर्तन खुद ही बता पाएँ। हर परिवर्तन के बारे में प्रशिक्षक प्रतिभागी यों को विस्तार से समझाएँ।

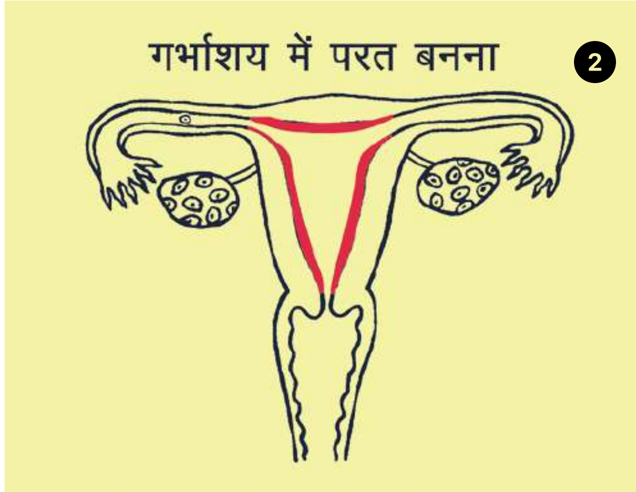
चूंकि इन विषयों पर बात करना टैबू है, इसलिए प्रशिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि प्रतिभागी यों के लिए अपने अनुभव साझा करने के लिए अनुकूल वातावरण हो। ऐसे वातावरण के लिए प्रशिक्षक माहवारी के विषय को जेंडर और सेक्स की अवधारणा से जरूर जोड़ें। इसके बाद प्रशिक्षक माहवारी के बारे में समझाएं।

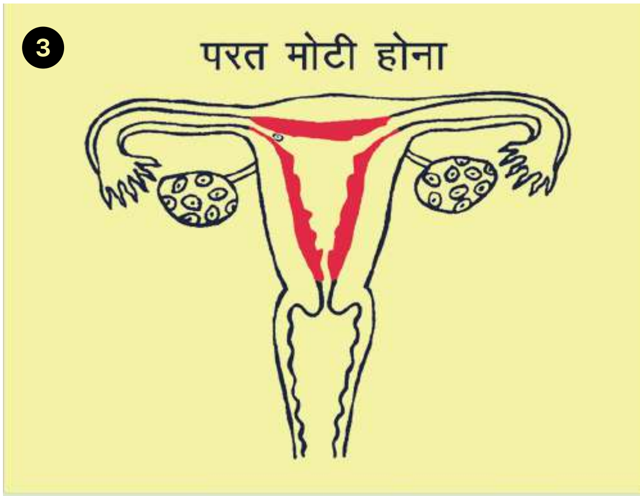
## माहवारी क्या है और कैसे होता है ?

प्रशिक्षक प्रतिभागी यों को बताएँ कि जब लड़की किशोरावस्था में प्रवेश करती है तो उसके शरीर में बाहरी बदलाव के साथ-साथ शरीर में आंतरिक बदलाव भी होते हैं जिससे महीना/माहवारी आता है। इस बदलाव का जुड़ाव स्त्री प्रजनन अंग से है। प्रशिक्षक इस सत्र में स्त्री प्रजनन अंग और माहवारी को समझाएँ।




- स्त्री प्रजनन तंत्र में दो मुख्य अंग होते हैं: (1) **गर्भाशय** (बच्चेदानी), जो विकसित हो रहे भ्रूण को पनाह देता है और योनि तथा गर्भाशय से होने वाले स्राव को पैदा करता है तथा पुरूषों के शुक्राणुओं को फेलोपियन नलिका से गुजारता है; (2) **अंडाशय** (अंडायाय / बीजदानी), जो अंडा या बीज को पैदा करता है।
- **गर्भाशय** को बच्चेदानी भी कहते हैं। यह मुट्ठी के आकार का बना एक अंग होता है जिसमें भ्रूण बड़ा होकर बच्चे का रूप ले लेता है।
- **अंडाशय** बादाम जैसी एक छोटी ग्रंथि है जो गर्भाशय के दोनों तरफ एक-एक होती है। इन दोनों अंडाशयों में हजारों की संख्या में छोटे-छोटे अंडाणु होते हैं। यही अंडाणु बाद में विकसित होकर बच्चे में परिवर्तित होते हैं।
- **अंडवाहिनी नलिका** अंडाशय से निकलने वाले अंडा को गर्भाशय तक ले जाती है।
- **योनि** लचीली मांसपेशियों वाली नलिका होती है। अलग-अलग स्त्रियों में योनि की गहराई अलग-अलग हो सकती है।



1. जब लड़की 9 से 14 वर्ष की हो जाती है तो जैसे लोगों को घूमने का मन करता है वैसे इन अंडाशय के अंडों का भी करता है और हर महीने एक अंडा किसी एक थैली से निकल पड़ता है और नलिका के रास्ते बच्चेदानी में पहुँच जाता है, जो नाशपाती के आकार का होता है।
2. बच्चेदानी या गर्भाशय एक अंग है जिसमें गर्भधारण होने पर बच्चा पलता है। बच्चेदानी के अंदर एक मोटी गुदगुदी परत बनती है, जो की खून और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। यह परत एक भ्रूण को पोषक तत्त्व एवं सुरक्षा प्रदान करता है। यदि बच्चेदानी से निकलने के दो दिन के अंदर अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से हो जाए तो गर्भधारण हो सकता है।
3. यदि अंडा शुक्राणु से नहीं मिलता है तब यह परत टूटने लगता है। परत के टूटने से खून निकलता है जो योनि द्वार से बाहर निकल आता है। यह स्राव माहवारी का खून है। इसी को **महीना/माहवारी** कहते हैं। एक माहवारी के पहले दिन से शुरू होकर दूसरी माहवारी आने तक का समय **माहवारी चक्र** होता है ।

## माहवारी के बारे में कुछ महत्वपूर्ण बातें

### 1.माहवारी एक स्वाभाविक प्रक्रिया है

माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। माहवारी का शुरू हो जाना इस बात का संकेत है कि अब बालिका का शरीर धीरे-धीरे गर्भधारण के लिए तैयार हो रहा है। माहवारी होना कोई शर्म या संकोच की बात नहीं। यह तो एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जो हर स्त्री के शरीर में होती है।

### 2.माहवारी के दिनों में सामाजिक प्रतिबन्ध

माहवारी के दौरान किशोरियों पर कई प्रतिबन्ध लगाए जाते हैं। उन्हें खाने और पानी को छूने, रसोई व मन्दिर में जाने आदि के लिए मना किया जाता है। लेकिन इन बातों का कोई वैज्ञानिक या तार्किक आधार नहीं है।

### 3.माहवारी के दिनों में शारीरिक परेशानियां

माहवारी के समय पर पेट या पेडू में दर्द का अनुभव हो सकता है। ऐसे में गर्म पानी की थैली के सेक करने से फायदा हो सकता है। ज्यादा दर्द होने या बहुत खून जाने पर निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पर या डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।

### 4.एनीमिया तथा आयरन की गोली

बड़ी संख्या में किशोरियां एनीमिया यानी खून की कमी से ग्रस्त रहती हैं। माहवारी के कारण किशोरियों के शरीर में खून की कमी और भी बढ़ जाती है। नियमित रूप से आयरन फोलिक एसिड की एक गोली लेने से यह कमी पूरी हो जाती है इसके अलावा किशोरियों को अधिक आयरन युक्त खाना जैसे कि हरी पत्तेदार सब्जियां, गुड़, लोहे की कड़ाही में बना खाना आदि चीज़ें खानी चाहिए। इस के साथ ही आयरन युक्त खाने में नींबू निचोड़ कर खाने से इन पदार्थों में मौजूद आयरन शरीर में ज्यादा मात्र में पहुंचता है।

## 5.माहवारी चक्र की अवधि

हर किशोरी/महिला की माहवारी चक्र अवधि अलग-अलग होती है। ज्यादातर किशोरियों/महिलाओं का माहवारी चक्र 28 दिन का होता है। इसलिए ऐसा लगता है जैसे माहवारी हर महीने एक बार होता है। कुछ किशोरियों/महिलाओं का माहवारी चक्र सिर्फ 21 दिन का हो सकता है, वहीं कुछ किशोरियों/महिलाओं का माहवारी चक्र 35 दिन का भी हो सकता है। यानी कुछ किशोरियों/महिलाओं को महीने में दो बार भी माहवारी हो सकता है, जबकि कुछ को 2 महीने में एक बार भी। अगर माहवारी नियमित रूप से होने के बाद अचानक 90 से ज्यादा दिनों तक ना हो तो यह शरीर में कुछ परेशानी की वजह से हो सकता है ,ऐसे में डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक है ।

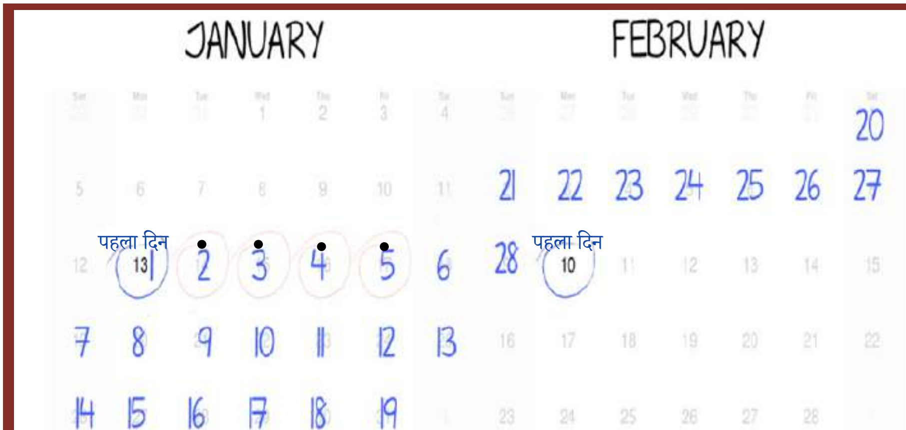
**अगले माहवारी की तारीख**

**=**

पिछले माहवारी की तारीख

**+**

माहवारी चक्र की अवधि




**अगला माहवारी 13 जनवरी के 28 दिन बाद, यानि की 10 फ़रवरी को हो सकता है**

## आगामी कार्ययोजना

प्रशिक्षक प्रतिभागी यों को नीचे दिए गए वीडियो को दिखाएं एवं उन्हें माहवारी से सम्बंधित अनुभवों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

माहवारी पर गहरी समझ विकसित करने के लिए, सहभागियों को यह वीडियो दिखाएं।
https://bit.ly/3QkK756

दीदी मुझे आंगनवाड़ी केंद्र से माहवारी पर जानकारी तो प्राप्त हुई परन्तु मेरी माँ कहती हैं कि माहवारी के दौरान रसोई घर में नहीं आना चाहिए। क्या ये सच है ?
बिल्कुल नहीं, सुहानी ! ये एक मिथक है और हमे इसके प्रति जागरूक रहने की ज़रूरत है। आओ इस विषय पर और चर्चा करते हैं।
आंगनवाड़ी केंद्र
माहवारी बढ़ती हुई लड़कियों के शरीर में होने वाले बदलावों की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है।
इसके बारे में बात
से झिझकें नहीं।
www.mohfw.gov.in

# बैठक-4

# गलत धारणाएँ एवं सच्चाई

अवधि-2 घंटा

## सत्र का उद्देश्य

- माहवारी से सम्बन्धित गलत धारणाएँ एवं सच्चाई से अवगत कराना।

## प्रशिक्षण प्रक्रिया के चरण

- प्रशिक्षण के प्रारंभ में सामाजिक बदलाव पर गीत का गान।
- गीत के बाद प्रतिभागी यों का परिचय। परिचय कई विधियों से किया जा सकता है जैसे:-
    - दो-दो प्रतिभागी यों का जोड़ा बनाकर एक-दूसरे का परिचय देना।
    - कार्ड पर अपना परिचय (नाम, गांव, कार्य अनुभव, जीवन का लक्ष्य, आदि) लिख कर अन्य प्रतिभागी यों के साथ साझा करना।
- परिचय के बाद प्रतिभागी यों की, प्रशिक्षण से अपेक्षा को जानना।
- पिछली बैठक/प्रशिक्षण में तय किये गए कार्यों के प्रगति की समीक्षा।
- चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से माहवारी से सम्बन्धित गलत धारणाएँ एवं सच्चाई से अवगत कराना।

## गतिविधि के माध्यम से गलत धारणाएँ एवं सच्चाई समझाना

### गतिविधि

प्रतिभागी यों को उत्तर-दक्षिण दिशा में सीधी लाइन में खड़े रहने के लिए कहें और प्रशिक्षक को एक-एक कर मिथक को पढ़ने के लिए कहें। प्रत्येक मिथक पर अगर प्रतिभागी सहमत है तो बाईं ओर बढ़ें, और अगर असहमत है तो दाईं ओर। अंत में कुछ प्रतिभागी बाईं ओर और कुछ दाईं ओर मिलेंगे। प्रतिभागी यों से उनके सहमत या असहमत होना का कारण पूछें। इस खेल का मुख्य उद्देश्य प्रतिभागी यों को माहवारी से सम्बन्धित गलत धारणाएँ एवं सच्चाई से अवगत कराना है।

| मिथक | सच्चाई |
|---|---|
| माहवारी के दौरान किशोरियों / महिलाओं को कुछ खास आहार नहीं खाने चाहिए (जैसे दही, सब्जियाँ, ठंढा पानी, खट्टी भोज्य सामग्री आदि।) | जिन किशोरियों / महिलाओं को माहवारी हो रही हो उन्हें लौह तत्व से समृद्ध आहार ग्रहण करना चाहिए ताकि माहवारी के दौरान होने वाले रक्तस्राव से होने वाले आयरन की कमी की भरपाई हो सके। साथ ही कैल्शियम से भरपूर ताजे फल और अन्य खाद्य पदार्थ ग्रहण करते रहने से वह स्वस्थ रह पाएंगी। |
| किसी किशोरी /महिला की माहवारी शुरू होने का अर्थ है कि वह शादी करने के लिए तैयार हो गई है। | किशोरियों / महिलाओं की माहवारी शुरू हो जाने के बाद भी उसके शरीर का विकास होता रहता है। 18 वर्ष की उम्र होने के पहले ही उसकी शादी हो जाने और बच्चा पैदा हो जाने से माँ और बच्चे, दोनों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। |
| माहवारी के दौरान किशोरियों / महिलाओं को खाना नहीं बनाना चाहिए। | एक किशोरी /महिला माहवारी होते रहने के दौरान भी खाना बना सकती हैं लेकिन उसे उस दौरान अपनी व्यक्तिगत साफ-सफाई का अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए । |
| माहवारी के दौरान किशोरियों / महिलाओं को अपने परिवार के सदस्यों से अलग हट कर खाना, खाना चाहिए। | माहवारी के दौरान किशोरियों / महिलाओं को अपने परिवार के साथ खाना खाने में कोई दिक्कत नहीं है। |

| मिथक | सच्चाई |
|---|---|
| माहवारी के दौरान किशोरियों / महिलाओं को किसी धार्मिक कार्यक्रम में भाग नहीं लेना चाहिये। | धार्मिक स्थलों पर जाने के बारे में माहवारी के दौरान किशोरियों / महिलाओं के लिए अलग-अलग निर्देश हो सकते हैं लेकिन ऐसी कोई खास वजह नहीं है कि वह धार्मिक कार्यक्रमों में भाग न ले सकें। माहवारी के दौरान वह अशुद्ध नहीं होती हैं। |
| माहवारी का खून किशोरियों / महिलाओं को कमजोर और अस्वस्थ बना देता है । | हालांकि किशोरियाँ /महिलाएँ माहवारी के दिनों में थकान महसूस करती है लेकिन नियमित रूप से माहवारी होते रहना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है। |
| माहवारी के दौरान किशोरियों / महिलाओं को किसी को छूना नहीं चाहिए। | माहवारी के दौरान किशोरियाँ /महिलाएँ बेझिझक किसी को भी छू सकती हैं। माहवारी होना कोई गंदी बात नहीं है इसलिए किसी को माहवारी के बारे में शर्मिंदा नहीं करना चाहिए। |
| उपयोग में लाई गई सेनिटरी सामग्रियों को जलाने या गाड़ देने से बांझपन हो जाता है। | उपयोग में लाई गई सेनिटरी सामग्रियों को जला देना या गाड़ देना उन्हें साफ-सुथरे और सुरक्षित तरीके से निबटाने का बेहतर तरीका है। |

## गतिविधि पर चर्चा हेतु कुछ सवाल

- प्रतिभागी यों से पूछें की उनकी जानकारी का मुख्य श्रोत क्या है ?
- क्या माहवारी जैसे विषय पर समाज में बातचीत न होने के कारण भ्रांतियां फैलती हैं?
- क्या संचार के माध्यम से इस विषय पर भ्रांतियों को दूर किया जा सकता है ?

चर्चा के दौरान सहभागियों के जवाब सुनने के उपरांत उन्हें समझाएं कि माहवारी जैसे विषय पर लोग खुलकर बात नहीं करते। हमारे समाज में इसे किशोरियों / महिलाओं का व्यक्तिगत मामला माना जाता है। पुरुष तो दूर, खुद महिलाए भी इस विषय पर आपस में खुलकर बात नहीं करना चाहतीं। ऐसे वातावरण में स्वास्थ्य कार्यकर्ता जैसे एएनएम, आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की अहम भूमिका हो जाती है। अपनी किशोरावस्था के दौरान महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं ने भी ऐसी स्थितियों का सामना किया होगा। इसलिए वह किशोरियों की भावनाओं और समस्याओं को समझ सकती है और उन्हें आसानी से सुलझा सकती हैं।

कई बार स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा किशोरियों / महिलाओं की बैठक होने के बाद वह घर जाकर अपने परिवार के लोगों को बताती हैं कि आज अमुक विषय पर बात हुई, तो परिवार वाले समझ नहीं पाते कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता ऐसे विषय पर उनके साथ बातचीत क्यों कर रही है। इसलिए यह अच्छा होगा कि उनके साथ माहवारी, प्रजनन स्वास्थ्य जैसे विषयों पर बातचीत करने से पहले स्वास्थ्य कार्यकर्ता उनके परिवारों तथा समुदाय को इसके बारे में अवगत करा दें।

प्रतिभागी यों को बताएं कि किशोरियों / महिलाओं के साथ संचार क्यों जरूरी है। आज की किशोरियां कल की माताएं है। किशोरियों का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तो आगे चलकर गर्भावस्था के दौरान उनका तथा बाद में उनके बच्चों का स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। इसके साथ साथ संचार के माध्यम से माहवारी के प्रति भ्रांतियों को भी दूर किया जा सकता है। प्रशिक्षक अपनी जानकारी को पर्याप्त रूप से बेहतर बनाने में प्रयासरत रहे ताकि किशोरियों को सही संदेश देने तथा उनकी भ्रांतियों को दूर करने में सक्षम रहे। किशोरियों के साथ संचार करने में संवेदनशीलता का ध्यान रखना, बातचीत का सही माहौल बनाना, सुनने तथा प्रोत्साहित करने की कला का प्रयोग करना, किशोरियों को दोस्त बनाना और उनका संकोच दूर करना, गोपनीयता बनाए रखना, निर्णय लेने में किशोरियों की मदद करना, जरुरत पड़ने पर परिवार का परामर्श करना तथा सही सूचना देते हुए भ्रांतियों को दूर करना जरूरी है।

चूँकि माहवारी जैसे विषय पर लोग खुलकर बात नहीं कर पाते हैं इसलिए इस विषय पर समाज में भ्रांतियां फैलती हैं। ऐसे में भ्रांतियों को दूर करने के लिए किशोरियों / महिलाओं के सवालों का जवाब देना महत्वपूर्ण है। प्रशिक्षक सत्र के अंत में नीचे दी गई गतिविधि के माध्यम से माहवारी से संबंधित भ्रांतियों से लड़ने में संचार के महत्व को स्थापित कर सकते हैं और सवाल- जवाब का सही माहौल बना सकते हैं।

एक गत्ते का बॉक्स (कार्टन) लें। उसपर रंगीन कागज आदि चिपका कर उसे सजा दें। बॉक्स के ऊपर एक खांचा बना दें जिससे उसमें चिट्ठियाँ/ पुर्जियाँ डाली जा सकें। माहवारी पर बातचीत के किसी भी सत्र के अंत में किशोरियों / महिलाओं को यह खाली बॉक्स दिखाएँ एवं उनसे कहें कि जिसके मन में कोई ऐसा प्रश्न आ रहा हो जिसे वह पूछने में झिझक रहीं हों वैसे प्रश्नों को कभी भी एक कागज पर लिखकर इस बक्से में डाल सकती हैं। उन्हें अपना नाम लिखने की आवश्यकता नहीं है। यह बक्सा किसी निश्चित स्थान पर एक सप्ताह तक या एक नियत तिथि तक रखा रहेगा। उनसे अगली बार बातचीत करने से पहले बक्सा खोलकर सारे प्रश्नों की पुर्जियाँ प्रशिक्षक निकाल लें और उनका सही जवाब तैयार कर लें। कुछ प्रश्न बेतुके हो सकते हैं या कुछ प्रश्नों का उत्तर देना आपको असहज कर सकता है, लेकिन याद रखें कि आप भी इस उम्र से गुजर चुकी हैं, अतः किशोरियों / महिलाओं के प्रति पूरी सहानुभूति एवं धैर्य रख सभी प्रश्नों का उत्तर छात्राओं के उम्र के अनुरूप दें।

## आगामी कार्ययोजना

स्वास्थ्य कर्मियों के साथ बैठक कर किशोरियों / महिलाओं के लिए संचार के माध्यम से माहवारी के प्रति भ्रांतियों को दूर करने के लिए एक विस्तृत योजना तैयार करें।

**माहवारी के प्रति भ्रांतियों को दूर करने एवं सही जानकारी के लिए, प्रशिक्षक मेन्स्ट्रूपीडिया कॉमिक का इस्तेमाल कर सकते हैं।**

https://www.menstrupedia.com/mpedia-comic/hindi

दीदी माहवारी से सम्बंधित भ्रांतियों के प्रति मैं अब जागरूक हो गई हूँ और दूसरों को भी जागरूक करुँगी। अब क्या आप मुझे माहवारी स्वच्छता प्रबंधन के बारे में बताएंगी ?
बिल्कुल बताऊँगी सुहानी क्योंकि माहवारी स्वच्छता प्रबंधन किशोरियों/महिलाओं के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।
आंगनवाड़ी केंद्र
साफ-सफाई पूरी तो खुशियाँ कैसे रहें अधूरी

# माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

अवधि-2 घंटा

## सत्र का उद्देश्य

- माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर समझ बनाना।

## प्रशिक्षण प्रक्रिया के चरण

- प्रशिक्षण के प्रारंभ में सामाजिक बदलाव पर गीत का गान।
- गीत के बाद प्रतिभागी यों का परिचय। परिचय कई विधियों से किया जा सकता है जैसे:-
    - दो-दो प्रतिभागी यों का जोड़ा बनाकर एक-दूसरे का परिचय देना।
    - कार्ड पर अपना परिचय (नाम, गांव, कार्य अनुभव, जीवन का लक्ष्य, आदि) लिख कर अन्य प्रतिभागी यों के साथ साझा करना।
- परिचय के बाद प्रतिभागी यों की, प्रशिक्षण से अपेक्षा को जानना।
- पिछली बैठक/प्रशिक्षण में तय किये गए कार्यों के प्रगति की समीक्षा।
- चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर समझ बनाना।

## गतिविधि के माध्यम से माहवारी स्वच्छता समझाना

### 1.गतिविधि- केस स्टडी

गुरप्रीत को करीब तीन-चार महीने पहले माहवारी शुरू हो गई थी। लेकिन यह बात उसने शर्म और डर से किसी से नहीं बताई थी। माँ से भी नहीं। मन ही मन वह घबराई रहती मगर किसी से कुछ न कहती। माहवारी के समय कहीं से भी मिला कोई भी पुराना कपड़ा इस्तेमाल कर लेती थी। शुरू के दो-तीन महीने तक तो वह किसी तरह इसको झेलती रही, लेकिन अब उसे वहाँ पर खुजली होने लगी थी। खुजली धीरे-धीरे बढ़ते गई। खुजली रोक पाना इतना आसान नहीं था। अब उसे समझ में नहीं आ रहा था कि वह किससे यह बात बताए ? छिपाए रखने के कारण वह और भी असमंजस में थी।

## केस स्टडी पर चर्चा हेतु कुछ सवाल

- गुरप्रीत किस बात से परेशान थी ?
- क्या गुरप्रीत अपनी समस्या के बारे में किसी को नहीं बताकर गलत कर रही थी ?
- अगर तुम गुरप्रीत की जगह होती तो क्या करती ?

चर्चा के दौरान सहभागियों के जवाब सुनने के उपरांत उन्हें माहवारी स्वच्छता समझाएं। वैसे तो महिलाओं के प्रजनन तंत्रों की बनावट उनमें संक्रमण के ख़तरे को हर समय बनाये रखते हैं, परन्तु मासिक चक्र के दौरान किया जाने वाला व्यवहार खतरे को और बढ़ा देता है। इसलिए माहवारी चक्र के दौरान महिलाओं या किशोरियों के लिये निम्न स्तरों पर स्वच्छ व्यवहार को अपनाना जरूरी होता है।

## 1. प्रजनन अंगों की स्वच्छता बनाये रखना

वैसे तो महिलाओं एवं किशोरियों को हमेशा अपने प्रजनन अंगों की स्वच्छता के प्रति सचेत रहना चाहिये पर माहवारी चक्र के दौरान यह और भी जरूरी हो जाता है। माहवारी चक्र के दौरान प्रजनन अंगों में स्वच्छता बनाये रखने के लिये जरूरी है

- माहवारी के समय हर रोज अच्छी तरह साबुन से नहाना चाहिए और अपने नीजी अंगो की साफ सफाई पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए।
- साफ सुथरे कपड़े पहनना चाहिए।
- कपड़े या सैनिटरी पैड बदलने से पहले और बाद में हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।
- सुती कपड़े का ही उपयोग करना चाहिए. सेनथेटिक कपड़े से खुजली या संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है।
- इस्तेमाल किए गए सूती कपड़े / पैड का दुबारा उपयोग नही करना चाहिए।

## 2. रक्त स्राव को सोखने वाले साधन की स्वच्छता बनाये रखना

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन का महत्वपूर्ण पहलू रक्त स्राव को सोखने के लिये उपयोग किये जाने वाले साधन का स्वच्छ होना है। साधन का उपयोग करते समय जरूरी है

- रक्त स्राव को सोखने के लिये अगर सूती कपड़े का उपयोग कर रहें है तो 3 माह से अधिक उसी कपड़े का उपयोग न करें।

- कपड़े को उपयोग के बाद साबुन या डिटर्जेंट पावडर से अच्छे से धोयें और सीधे धूप में सुखायें। ध्यान रहे की उपयोग करने से पूर्व कपड़े में नमी न हो।
- अगर पैड का उपयोग कर रहे हैं तो 4 से 8 घंटे बाद पैड को अवश्य बदलें और अधिक गीलापन होने पर भी पैड को बदलें।
- अगर मेंस्ट्रुअल कप का उपयोग कर रहे हैं तो कप को गर्म पानी में उबालकर कई बार इस्तेमाल कर सकतें हैं।
- मेंस्ट्रुअल कप को लगाने या निकालने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन से साफ़ करें और कप को कभी भी इधर उधर न रखें।

## 3. मानसिक रूप से संतुष्ट रहना

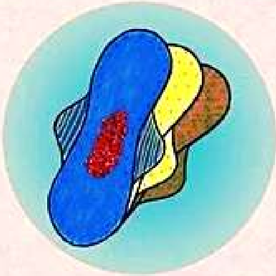
मानसिक स्तर पर भी काफी उतार चढ़ाव होते हैं जैसे, गुस्सा आना, उदासी आना, चिड़चिड़ाहट होना, अकेले रहना, किसी चीज में मन न लगना आदि। मानसिक स्तर पर चलने वाले यह उतार चढ़ाव शारीरिक परिवर्तनों को भी दिशा देने का कार्य करते हैं। इसलिये जरूरी है कि इस दौरान हम मानसिक रूप से संतुष्ट रहें जिसके लिये जरूरी है कि:-

- अपने पसंदीदा कार्य में समय लगाना।
- परिवार के सदस्यों के साथ हंसी मजाक में शामिल होना।
- स्वयं को हल्का रखने के लिये व्यायाम करना ।
- रात को कम से कम 8 घण्टे की नींद लेना ।

## माहवारी के दौरान प्रयोग में आने वाले उत्पाद

एक बार जब किशोरियों में माहवारी शुरू हो जाती है, तब उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि वह आने वाली अगली माहवारी की तैयारी पहले से ही शुरू कर दें। इसमें यह भी शामिल है कि वह अपने माहवारी चक्र के प्रति पहले से जानें और खून स्राव के समय के लिए तैयार रहें। किशोरियों में शुरूआती कुछ सालों में माहवारी अनियमित रहती है इसलियें उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि आने वाली माहवारी स्राव के लिए वह पहले से सतर्क रहें। यदि वह स्कूल जाने वाली लड़कियाँ हैं और लम्बे समय के लिए घर से बाहर रहने वाली हैं तो अपने साथ सैनिटरी नैपकिन ज़रूर रखें। हमे किशोरियों को माहवारी के दौरान प्रयोग में आने वाले सभी उत्पादों के बारें में जानकारी देनी चाहिए ताकि वह विकल्पों में से स्वेच्छा से उत्पादों का चयन कर पाएं। प्रशिक्षक प्रतिभागी यों को माहवारी के दौरान उपयोग होने वाले उत्पादों के बारे में जानकारी दें।

## सूती कपड़ा

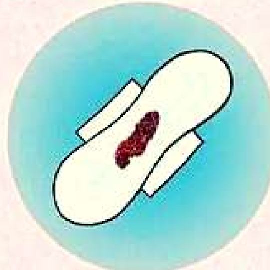


आप माहवारी के स्राव को सोखने के लिए साफ सूती कपड़े से बने पैड भी प्रयोग कर सकती हैं। इसके लिए आप एक साफ कपड़ा लें, उसे लंबी पैड जैसे आकार में मोड़ लें और अंडरवियर के अंदर की ओर इस तरह से रखें कि वह योनिमार्ग को पूरी तरह से ढक ले।

**प्रयोग के बाद पैड को साफ करने का तरीका:**

१) कपड़े के पूरी तरह से भीग जाने पर, पैड को बाहर निकालें और इसे नमक मिले ठंडे पानी में भिगो दें।
२) भिगोने के बाद, कपड़े को अच्छी तरह से धो लें। किटाणुओं को पूरी तरह खत्म करने के लिए धुले कपड़े को सूरज की सीधी रोशनी में सुखाएँ।
३) हर बार पैड को प्रयोग करने के बाद धोने के लिए यही प्रक्रिया अपनाएँ।

## सैनिटरी पैड



सैनीटरी पैड को अंडरवियर के अंदर की ओर इस तरह से रखा जाता है कि यह योनिमार्ग को पूरी तरह से ढक लेता है और योनि से निकलने वाले माहवारी के स्राव और बलगम आदि को सोख लेता है।

**कैसे प्रयोग करें :**

१) ज़्यादातर सैनीटरी पैड में बाहर की ओर एक चिपकने वाली पट्टी लगी रहती है जो अंडरवियर पर चिपक जाती है। इस पट्टी से बाहर की ओर विंगज बने होते जिन्हे मोड़ कर चिपकाया जा सकता है ताकि ये अपने स्थान पर बने रहें।
२) पैड के पूरी तरह से भीग जाने पर, लगभग हर 4 से 8 घंटों में सैनीटरी पैड बदल लेना चाहिए।
३) निकालने के बाद, पैड को एक पुराने अखबार में लपेट लें और कूड़ेदान में फेंकें।
४) पैड को कभी भी शौचालय के फ्लश में न डालें, इससे शौचालय का पाइप बंद हो सकता है और बाथरूम पानी से भर सकता है।

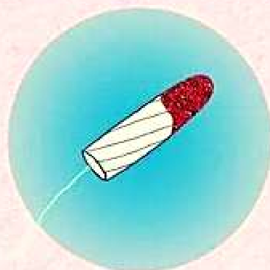
## मेंस्ट्रुअल कप

मेन्स्ट्रयल कप बार-बार प्रयोग किया जा सकने वाला उत्पाद है जिसे योनि के अंदर रखा जाता है। माहवारी के दौरान होने वाला रक्तस्राव और बलगम, योनि से ही सीधे इस कप में इकक्टे हो जाते हैं।

**प्रयोग की विधि :**

१) प्रयोग में लाने से पहले इस कप को 3 से 5 मिनट तक पानी में उबाल कर सुखा लें।
२) कप को पहले आधे में और फिर एक चौथाई आकार में मोड़ लें।
३) अपनी टांगों को फैला लें और मुड़े हुए कप को योनि में डाल दें।
४) कप को योनि में लगा रहने दें और इसके खुलने की आवाज़ को सुनने की कोशिश करें। खुल जाने की आवाज़ से आप निश्चिंत हो सकती हैं की कप खुल कर लग गया है और वैक्यूम बन गया है। अब योनि से होने वाला स्राव बाहर नहीं गिरेगा।
५) इस कप को हर 6 से 12 घंटे में बाहर निकाल कर खाली किया जा सकता है और फिर से प्रयोग में लाया जा सकता है।
६) कप को बाहर निकालने के लिए इसे हल्के से दबा कर पकड़े और बाहर की ओर निकाल लें।
७) एक ही कप को 3 से 10 साल तक प्रयोग में लाया जा सकता है। हर बार माहवारी खत्म होने के बाद कप को उबाल लें और किसी सूखी जगह पर रख दें।

## टैम्पून



टैम्पॉन तरलता को सोखने वाले पदार्थ से बना कैप्सुलनुमा आकार का होता है जिसे स्राव को सोखने के लिए सीधे योनि के अंदर लगाया जाता है। यह योनिमार्ग से स्राव के बाहर निकलने से पहले ही उसे सोख लेता है।

**प्रयोग की विधि:**

१) टैम्पॉन को अपनी तर्जनी अंगुली और अंगूठे से पकड़ें।
२) टैम्पॉन के नीचे की ओर एक धागा लटका रहता है। टैम्पॉन को लगाने से पहले इस धागे को जांच लें।
३) अपने पैर फैला कर खड़ी हों और टैम्पॉन को मध्यम अंगुली से धक्का देते हुए योनि में डाल लें।
४) अपनी मध्यम अंगुली को अब पीछे हटा लें और देख लें की टैम्पॉन में लगा धागा योनि से बाहर लटक रहा हो। टैम्पॉन को हटाते समय यह धागा प्रयोग में लाया जाता है।
५) टैम्पॉन को अधिक से अधिक 6 घंटों तक ही योनि में रहने देना चाहिए क्योंकि ज़्यादा समय तक रखने से संक्रमण होने का जोखिम रहता है।
६) टैम्पॉन के पीछे लगे धागे को खींच कर इसे बाहर निकालना चाहिए और प्रयोग हो चुके सैनीटरी पैड की तरह ही इसे भी कूड़े में फेंकना चाहिए।
७) टैम्पॉन को कभी भी शौचालय के फ्लश में न बहाएँ।

महिलाओं एवं किशोरियों को कार्यस्थल, स्कूल और घर पर माहवारी स्वच्छता प्रबंधन सुविधाओं तक पहुंच हासिल करने में कई तरह की समस्याओं और चुनौतियों का सामना करती हैं। प्रशिक्षक निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा करे

## 1.कार्यस्थल पर चुनौतियाँ

- अपर्याप्त शौचालय सुविधाएँ।
- सैनेटरी कपड़ों को बदलने, धोने या साफ करने के अवसरों या सुविधाओं की कमी।
- पुरुष कर्मचारियों के साथ मासिक धर्म संबंधी मुद्दों पर चर्चा करने में कठिनाई।
- माहवारी के कारण होने वाले पेट दर्द के कारण काम पर ध्यान देने में कठिनाई।
- सैनेटरी सामग्री या दवाईयों की कमी।

## 2.स्कूल में चुनौतियाँ

- सैनेटरी सामग्री या दवाईयों की कमी।
- सवालों के जवाब देने के लिए खड़े होने में असक्षम होने सहित ध्यान एवं सहभागिता में कमी
- गंदे हुए कपड़ों, वस्त्र और हाथों को धोने और सुखाने के लिए सुविधाओं की कमी की वजह से माहवारी के दौरान स्कूल से अनुपस्थिति।
- माहवारी के दौरान निकले खून का पता दूसरों को न चल जाए इसीलिए शौचालय नहीं जाना।
- खेलों से अलग रहना।

# आगामी कार्ययोजना

प्रशिक्षक माहवारी स्वच्छता प्रबंधन में पुरुष एवं किशोरों की भागदारी पर चर्चा करें।

**माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर गहरी समझ विकसित करने के लिए, सहभागियों को यह वीडियो दिखाएं।**

https://tinyurl.com/2p875jpa

## तोड़-तोड़ के बंधनों को

तोड़-तोड़ के बंधनों को देखो बहनें आती हैं
ओ देखो लोगों देखो बहनें आती हैं।
आयेंगी, जुल्म मिटायेंगी, वो तो नया जमाना लायेंगी

तारीकी को तोड़ेंगी वो खामोशी को तोड़ेंगी
हाँ मेरी बहनें अब खामोशी को तोड़ेंगी
मोहताजी और डर को वो मिलकर पीछे छोड़ेंगी
हाँ मेरी बहनें अब डर को पीछे छोड़ेंगी
निडर, आज़ाद हो जायेंगी, अब वो सिसक सिसक के न रोयेंगी
तोड़-तोड़ के बंधनों को.....

मिल कर लड़ती जायेंगी वो आगे बढ़ती जायेंगी
हाँ मेरी बहनें अब आगे बढ़ती जायेंगी
नाचेंगी और गायेंगी वो फ़नकारी दिखायेंगी
हाँ मेरी बहनें अब मिलकर खुशी मनायेंगी
गया ज़माना पिटने का जी अब गया ज़माना मिटने का
तोड़-तोड़ के बंधनों को.....

बहनें पढ़ने जाएंगी और अपना ज्ञान बढ़ाएंगी
हां मेरी बहनें अब अपना मान बढ़ाएंगी
हां मेरी बहनें अब अपना मान बढ़ाएंगी
नये ज्ञान की रोशनी वो घर घर तक पहुंचाएंगी
हां मेरी बहनें अब हर घर को महकाएंगी
दीप जलेंगे समता के जी अब गीत चलेंगे समता के
तोड़-तोड़ के बंधनों को देखो बहनें आती हैं.......

**दरिया की कसम मौजों की कसम**

दरिया की कसम मौजों की कसम
ये ताना-बाना बदलेगा
तू खुद को बदल तू खुद को बदल
तब ही तो जमाना बदलेगा

तू चुप रहकर जो सहती रही
तो क्या ये ज़माना बदला है
तू बोलेगी मुंह खोलेगी
तब ही तो ज़माना बदलेगा

दस्तूर पुराने सदियों के
ये आये कहां से क्यों आये
कुछ तो सोचो कुछ तो समझो
ये क्यों तुमने हैं अपनाये

ये पर्दा तुम्हारा कैसा है
क्या ये मज़हब का हिस्सा है
किसका मज़हब कैसा पर्दा
ये यब मर्दों का किस्सा है

आवाज़ उठा क़दमों को मिला
रफ्तार ज़रा कुछ और बढ़ा
मशरिफ़ से उठे मग़रिब से उठो
उत्तर से उठो दक्षिण से उठो
फिर सारा ज़माना बदलेगा

**(हिन्दुस्तान और पाकिस्तान की महिलाओं द्वारा एक वर्कशॉप में रचित,कव्वाली की धुन पर ) जागोरी**

## तू ज़िन्दा है

तू जिन्दा है तो जिदंगी की जीत में यकीन कर
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला ज़मीन पर
तू जिन्दा है........

ये गम के और चार दिन सितम के और चार दिन
ये दिन भी जायेंगे गुजर, गुज़र गये हज़ार दिन
कभी तो होगी इस चमन में भी बहार की नज़र
अगर नहीं है स्वर्ग तो उतार ला ज़मीन पर
तू जिन्दा है.......

सुबह-शाम के रंगे हुए गगन को चूमकर
तू सुन जमीन गा रही है कब से झूम-झूम कर
तू आ मेरा श्रृंगार कर तू आ मुझे हसीन कर
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला ज़मीन पर
तू ज़िन्दा है ...

हज़ार भेस घर के आयी मौत तेरे द्वार पर
मगर तुझे न छल सकी चली गई वो हार कर
नई सुबह के संग सदा तुझे मिली नही डगर
अगर कहीं है तो स्वर्ग तो उतार ला ज़मीन पर
तू जिन्दा है...

हमारे कारवां को मंज़िलों का इन्तज़ार है
ये आंधियों ये बिजलियों की पीठ पर सवार है
तू आ कदम मिला के चल चलेंगे एक साथ हम
अगर कहीं है तो स्वर्ग तो उतार ला ज़मीन पर
तू ज़िन्दा है.......

ज़मीं केपर ट में पली अगन पले हैं जुलजुले
टिके न टिक सकेंगे भूख, रोग के सैलाब ये
मुसीबतों के सिर कुचल बढ़ेंगे एक साथ हम
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला ज़मीन पर
तू जिन्दा है ......

बुरी है आगपर ट की बुरे है दिल के दाग ये
न दब सकेंगे एक दिन बनेंगे इन्कलाब ये
गिरेंगे जुल्म के महल बनेंगे फिर नहीं मगर
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला ज़मीन पर
तू ज़िन्दा है......

**शंकर शैलेन्द्र**

## **मुंह सी के अब जी ना पाऊंगी**

मुंह सी के अब जी ना पाऊंगी
ज़रा सब से ये कह दो।
विष पी के अब जी ना पाऊंगी
ज़रा सब से ये कह दो।

मैया कहे बिटिया सीस झुकाना - 2
सर को मैं ऊंचा उठाऊंगी... जरा सब से
अपने को अब ना झुकाऊंगी... ज़रा सब से

बापू कहे बिटिया पढ़ने न जाना - 2
अपना मैं ज्ञान बढ़ाऊंगी... ज़रा सब से
अपना मैं मान बढ़ाऊंगी... जरा सब से

भैया कहे बहना चौखट न लांधो - 2
चार दीवारी को गिराऊंगी... ज़रा सब से
पिंजरों से पीछा छुड़ाऊंगी... ज़रा सब से

शास्तर कहें, पिता पति हैं स्वामी - 2
अब ना गुलामी, कर पाऊंगी... ज़रा सब से
रिश्ते बराबर के बनाऊंगी... ज़रा सब से

दुनिया कहे मुनिया मन की ना करना -2
मन को ना अब मैं दबाऊंगी... ज़रा सब से
अपने ही सपने सजाऊंगी... ज़रा सब से

**कमला भसीन, जया श्रीवास्तव**

# नोट्स

## सतत विकास लक्ष्य 5 – लैंगिक समानता

लैंगिक समानता स्थापित करना और सभी महिलाओं एवं लड़कियों को सशक्त बनाना।

माउंट वैली डेवलपमेंट एसोसिएशन, ग्राम दोणी, पोस्ट ऑफिस
मैघाधार, घनसाली, टिहरी गढ़वाल, उत्तराखंड, 249155
इमेल : contact@mvda.org.in

Implementing Partner

M.V.D.A

Mount Valley Development Association

LIC HFL
LIC HOUSING FINANCE LTD

Corporate Social Responsibility