

मासिक धर्म स्वास्थ्य एक सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दा है

चर्चा में क्यों?

- ◆ हाल ही की एक घटना में, महाराष्ट्र के एक शहर के एक व्यक्ति ने कथित तौर पर अपनी 12 वर्षीय बहन की हत्या कर दी क्योंकि उसने गलती से उसके कपड़ों पर लगे मासिक धर्म के दाग को यौन संबंध का संकेत मान लिया था।
- ◆ यह घटना भारत के शहरी इलाकों में मासिक धर्म के बारे में गलत सूचना की सीमा का संकेत है।
- ◆ सरकारों और गैर-सरकारी संगठनों द्वारा कई पहलों के बावजूद भी वर्तमान में शहरी क्षेत्रों में कई कमियां अभी भी व्यापक रूप से देखने को मिलती हैं।

मासिक धर्म क्या होता है ?

- ◆ प्रत्येक माह महिलाओं में योनि से रक्तस्राव होता है, जिसे मासिक धर्म कहा जाता है। यह महिलाओं के शरीर के मासिक चक्र का प्राकृतिक हिस्सा है। मासिक धर्म के दौरान स्त्रियों के शरीर में निकलने वाले हॉर्मोन उनके गर्भाशय के अस्तर को उधेड़कर रक्त के द्वारा बाहर निकलते हैं।
- ◆ बाधा - यह माहवारी सामान्य शारीरिक प्रक्रिया होती है, लेकिन शर्म, कलंक और भेदभाव से घिरी रहती है।
- ◆ नतीजतन, महिलाओं को पीरियड्स और संबंधित उत्पादों के बारे में सटीक जानकारी प्राप्त करने, शौचालय का उपयोग करने और जरूरत पड़ने पर मदद मांगने में बाधाओं का सामना करना पड़ता है।
- ◆ ग्रामीण क्षेत्र अधिकतम गरीबी के केंद्र हैं जहाँ पिछड़े, अंधविश्वासों और असुरक्षित प्रथाओं का प्रचलन अधिक देखने को मिलता है, जबकि शहरी क्षेत्र प्रगतिशील हैं, जहाँ आधुनिक उत्पादों और संबंधित आवश्यकताओं तक पहुंच पाई जाती है।

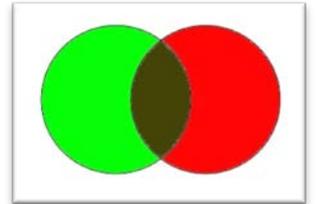
मासिक धर्म स्वच्छता में बाधाएं

- ◆ मासिक धर्म स्वच्छता पर कार्रवाई के लिए भारत अग्रणी रहा है। सरकारों, गैर सरकारी संगठनों और निजी क्षेत्र सभी ने जागरूकता फैलाने और मासिक धर्म संबंधी उत्पाद प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।
- ◆ फील्ड अंतर्दृष्टि और शोध से पता चलता है कि शहरी निवासियों के कुछ समूहों को कई तरह की सीमाओं का सामना करना पड़ता है जो उनके मासिक धर्म स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।
- ◆ पीरियड्स के प्रति जागरूकता अभी सीमित है, खासकर कम आय वाले समूहों के बीच। पीरियड्स के उत्पाद स्थानीय किराना दुकानों, केमिस्ट और ऑनलाइन चैनलों पर अधिक आसानी से उपलब्ध हो सकते हैं, लेकिन लज्जा के कारण कागज या काले प्लास्टिक की थैलियों में लिपटे रहते हैं।

- ◆ शहरी घरों में शौचालय देखने को मिलते हैं, कम आय वाली मलिन बस्तियों के निवासी, फुटपाथ पर रहने वाले और कुछ शैक्षणिक संस्थानों तथा कार्यस्थलों पर वर्तमान में शौचालय की सुविधा देखने को नहीं मिलती है या ऐसे शौचालय हैं जो आसानी से सुलभ, सुरक्षित या स्वच्छ और सुविधाजनक नहीं हैं।

आवधिक अवकाश पर बहस: योग्य या नहीं?

- ◆ जागरूकता में कमी, कलंक और शर्म, उत्पादों तक सीमित पहुंच, व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी, खराब शौचालय और पानी की सुविधा और पैड को निपटाने में कठिनाईयाँ चिंता, बेचैनी और संक्रमण और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती हैं।
- ◆ डिस्पोजेबल सैनिटरी पैड के बढ़ते उपयोग को देखते हुए मासिक धर्म अपशिष्ट प्रबंधन एक गंभीर चिंता का विषय है। कई शहरी आवासीय क्षेत्रों में नियमित कचरा संग्रह मौजूद है, लेकिन कम आय वाले क्षेत्रों में नहीं।
- ◆ जहाँ कचरा संग्रह तंत्र मौजूद है, उपयोगकर्ता पैड को अलग नहीं करते हैं। इसके बाद सफाई कर्मचारियों को अपने नंगे हाथों से कचरे को छांटने के लिए मजबूर होना पड़ता है। यह कार्य उनके स्वास्थ्य और सम्मान को कम करता है।
- ◆ शहरी भारत में मासिक धर्म सम्बन्धी स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद की जा सकती है, विशेष रूप से कम आय वाले समूहों और सार्वजनिक स्थलों पर।
- ◆ मासिक धर्म के बारे में जागरूकता कार्रवाई का एक प्रमुख स्तंभ है तथा हानिकारक सामाजिक और लैंगिक मानदंडों को दूर करने के प्रयासों के साथ-साथ इसे जारी रखा जाना चाहिए।
- ◆ पुनः प्रयोज्य और डिस्पोजेबल दोनों मासिक धर्म उत्पाद, विभिन्न एक्सेस चैनलों - खुदरा दुकानों, सामाजिक उद्यमों, सरकारी योजनाओं और गैर सरकारी संगठनों के माध्यम से अधिक उपलब्ध होने चाहिए। लोगों को उन उत्पादों को चुनने की जानकारी और अधिकार होना चाहिए जिनका वे उपयोग करना चाहते हैं।
- ◆ 'ग्रीन द रेड' जैसे नागरिक आंदोलन शहरी आबादी को मासिक धर्म के कप और कपड़े के पैड का उपयोग करने का समर्थन करते हैं ग्रीन द रेड आन्दोलन महिलाओं को स्वस्थ और टिकाऊ मासिक धर्म उत्पादों के बारे में जागरूक करने के लिए शुरू किया गया था।
- ◆ तेलंगाना और तमिलनाडु में 'शी शौचालय' और दिल्ली में 'गुलाबी शौचालय' सुरक्षित, निजी, स्वच्छ सुविधाओं के साथ आवश्यक सुविधाएं प्रदान करते हैं जो मासिक धर्म को प्रबंधित करने के लिए आवश्यक हैं।
- ◆ कचरा निस्तारण और प्रबंधन एक चुनौती बना हुआ है। इसके पश्चात कुछ आशाजनक प्रथाओं में महिला शौचालयों में कूड़ेदान और भस्मक का प्रावधान शामिल है, जो 'रेड डॉट अभियान' और 'पैडकेयर लैब्स' जैसी नवाचारों जैसी पहलों के माध्यम से स्रोत पर ही अपशिष्ट पृथक्करण को बढ़ावा देता है।



बंद अंतराल

- ◆ शहरी क्षेत्रों में कुछ प्रमुख कमियों को दूर नहीं किया गया है: शहरी क्षेत्रों में अपंजीकृत मलिन बस्तियों, फुटपाथों, शरणार्थी शिविरों और अन्य कमजोर स्थितियों में रहने वाले लोगों तक पहुंचना।

- ◆ कार्यस्थलों , औपचारिक और अनौपचारिक दोनों, पर काम करने वाली महिलाओं की मासिक धर्म की जरूरतों को पूरा करने की जरूरत है।
- ◆ मासिक धर्म अपशिष्ट प्रबंधन में नवाचारों के लिए समर्थन जारी रहना चाहिए जो सुरक्षित, प्रभावी और स्केलेबल है।
- ◆ **28 मई को मासिक धर्म स्वच्छता दिवस के रूप में चिह्नित किया गया है**, ताकि मासिक धर्म के स्वास्थ्य पर कथा को आकार दिया जा सके, जो व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सार्वजनिक स्वास्थ्य और सभी के मानवाधिकारों के लिए महत्वपूर्ण है।

