



वशिव मासकि धर्म स्वच्छता दविस

प्रलिमिस के लयि:

वशिव मासकि धर्म स्वच्छता दविस, मासकि धर्म स्वच्छता, मासकि धर्म को बढावा देने के लयि सरकार की योजनारुँ

मेन्स के लयि:

महलियाओँ से संबंघति मुद्दे, व्यापक मासकि धर्म स्वास्थय शकिषा, मासकि धर्म स्वच्छता के लयि भारत की पहल एवं नीतयिाँ

चरचा में कयौँ?

हाल ही में वशिव मासकि धर्म स्वच्छता दविस पर एक गैर-सरकारी संगठन ने बाल अधकिार और आप (Child Rights and You- CRY) वषिय पर भारत में कशोर लडकयिाँ के बीच मासकि धर्म स्वच्छता एवं स्वास्थय के बारे में जागरूकता तथा ज्ञान का आकलन करने के लयि कयि गए एक अधययन के नषिकरष जारी कयि ।

- पूरे देश के 38 ज़िलों की 10-17 वरष की लगभग 4,000 लडकयिाँ की भागीदारी के साथ दो महीने तक कयि गए इस अधययन मासकि धर्म के संबंघ में युवा लडकयिाँ की धारणाओँ, प्रथाओँ और चुनौतयिाँ पर प्रकाश डाला गया है ।

वशिव मासकि धर्म स्वच्छता दविस:

परचिय:

- वशिव मासकि धर्म स्वच्छता दविस, जसै मासकि धर्म स्वच्छता दविस के रूप में भी जाना जाता है, 28 मई को मनाया जाने वाला एक एनुअल ग्लोबल एडवोकेसी डे है ।
- इस दनि का उद्देश्य पूरे वशिव में जागरूकता बढाना तथा मासकि धर्म स्वच्छता प्रबंधन (MHM) की उचति प्रथाओँ को बढावा देना है ।

28 मई ही कयौँ?

- मासकि धर्म स्वच्छता दविस पाँचवें महीने के 28वें दनि मनाया जाता है ।
 - यह मासकि धर्म चक्र की औसत अवधि का प्रतिनिधित्व करता है जो प्रायः लगभग 28 दनिाँ का होता है ।
 - यह मासकि धर्म की औसत अवधि का प्रतीक है जो हर महीने लगभग पाँच दनिाँ तक रहता है ।

पृष्ठभूमि:

- यह वरष 2013 में जर्मनी स्थति NGO WASH United द्वारा शुरु कयिा गया ।
- शुरुआत में इसे मासकि धर्म के बारे में जागरूकता बढाने के लयि 28 दविसीय सोशल मीडिया अभियान के रूप में शुरु कयिा गया ।
- सकारात्मक प्रतिक्रिया के कारण 28 मई, 2014 को मासकि धर्म स्वच्छता दविस की स्थापना हुई ।

थीम:

- वरष 2023 की थीम: "वरष 2030 तक मासकि धर्म को जीवन का एक सामान्य तथ्य बनाना (Making menstruation a normal fact of life by 2030) ।

महत्त्व:

- यह महलियाओँ की भलाई और गरमा हेतु मासकि धर्म स्वच्छता के महत्त्व पर प्रकाश डालता है ।
- यह उचति मासकि धर्म स्वच्छता वधियिाँ को बढावा देता है:
 - स्वच्छ और सुरक्षति मासकि धर्म उत्पादों का उपयोग करना ।
 - मासकि धर्म के दौरान व्यक्तगत स्वच्छता बनाए रखना ।
 - मासकि धर्म की समस्या को प्रभावी ढंग से प्रबंधति करना ।
- यह वशिष रूप से नमिन-आय वाले समुदायों की मासकि धर्म संबंधी उत्पादों तक बेहतर पहुँच सुनिश्चति करता है ।
- यह शरीर, मासकि धर्म चक्र और प्रजनन स्वास्थय के संदर्भ में ज्ञान को प्रोत्साहति करता है ।

प्रमुख बदि

- लगभग 12% युवा लड़कियों का मानना था कि मासिक धर्म भगवान का अभिषाप है या बीमारी के कारण होता है।
- 4.6% लड़कियों को मासिक धर्म के कारणों के बारे में कोई जानकारी नहीं थी।
- 84% लड़कियों ने मासिक धर्म को एक जैविक प्रक्रिया के रूप में सही पहचाना।
- 61.4% लड़कियों ने मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक शर्मिंदगी को स्वीकार किया।
- 44.5% लड़कियाँ सैनिटरी पैड की जगह घर में बने एब्जॉर्बेंट या कपड़े का इस्तेमाल करती हैं।
 - इसमें सैनिटरी पैड का उपयोग न करने के कारण झंझिक या संकोच, पैड के नपिटान में कठिनाई, खराब उपलब्धता और ज्ञान की कमी शामिल है।
- लड़कियों को मासिक धर्म की जानकारी उनकी माताओं, महिला मतिरों और बड़ी बहनों से प्राप्त होती है।

मासिक धर्म के संबंध में युवा लड़कियों के समक्ष चुनौतियाँ:

- मासिक धर्म के बारे में ज्ञान और जागरूकता की कमी।
- मासिक धर्म से संबंधित सामाजिक कलंक और वर्जनाएँ।
- सैनिटरी उत्पादों और उचित मासिक धर्म स्वच्छता संसाधनों तक सीमिति पहुँच।
- सैनिटरी पैड या अन्य मासिक धर्म उत्पादों को वहन करने हेतु वित्तीय बाधाएँ।
- अपर्याप्त स्वच्छता सुविधाएँ, विशेष रूप से स्कूलों और सार्वजनिक स्थानों में।
- प्रयुक्त सैनिटरी उत्पादों हेतु गोपनीयता और उपयुक्त नपिटान वधियों का अभाव।
- मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा और सहायता तक असमान पहुँच।
- मासिक धर्म के बारे में चर्चा करने पर साथियों का दबाव और शर्मिंदगी।
- परिवार के सदस्यों और समुदाय में खुले संवाद एवं समर्थन का अभाव।
- मासिक धर्म की परेशानी या दर्द के कारण दैनिक गतिविधियों में व्यवधान और भागीदारी पर प्रतबंध।

मासिक धर्म स्वच्छता हेतु भारत की पहल:

- स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा वर्ष 2011 में शुरू की गई मासिक धर्म स्वच्छता योजना का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में कशोर लड़कियों के बीच मासिक धर्म स्वच्छता को बढ़ावा देना है।
- वर्ष 2015 में [स्वच्छ भारत दशान्देश](#) में स्कूलों में मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन (MHM), सैनिटरी पैड, वेंडिंग एवं नपिटान तंत्र प्रदान करना और छात्राओं के लिये विशेष वॉशरूम सुनिश्चित करना शामिल था।
 - पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय द्वारा मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन (MHM) पर दशान्देश जारी किये गए थे।
- रसायन और उर्वरक मंत्रालय के तहत फार्मास्यूटिकल्स विभाग प्रधानमंत्री भारतीय जनऔषधिपरियोजना (PMBJP) लागू करता है, जो महिलाओं के लिये स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित करने की दशान्देश में एक महत्वपूर्ण कदम है।
 - इस परियोजना के तहत देश भर में 8700 से अधिक जन औषधि केंद्र स्थापित किये गए हैं जो 'सुविधा' नाम की 1 रुपए प्रति पैड की दर से ऑक्सो-बायोडिग्रेडेबल सैनिटरी नैपकनि उपलब्ध कराती है।
- भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने स्कूलों में मासिक धर्म स्वच्छता सुनिश्चित करने हेतु वर्ष 2022 में एक समान राष्ट्रीय नीतिका आह्वान किया, जिसका उद्देश्य सैनिटरी पैड, वेंडिंग एवं नपिटान तंत्र और छात्राओं के लिये विशेष वॉशरूम प्रदान करना है।
- विभिन्न राज्यों में कशोरियों को रियायती या मुफ्त सैनिटरी नैपकनि वितरित करने की अपनी योजनाएँ हैं, जैसे-अस्मिता योजना (महाराष्ट्र), उडान (राजस्थान), स्वच्छता (आंध्र प्रदेश), शी पैड (केरल), और खुशी (ओडिशा)।
- केरल और कर्नाटक राज्य सरकारें सैनिटरी नैपकनि के स्थायी विकल्प के रूप में मेंस्ट्रुअल कप का वितरण कर रही हैं।

आगे की राह

- व्यापक मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा:
 - मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में लड़कियों को शिक्षित करने, मथिकों को खत्म करने और सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिये स्कूलों में आकर्षक और सहभागी कार्यशालाओं का आयोजन करना।
 - मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा को पाठ्यक्रम में शामिल करना जिसमें मासिक धर्म चक्र, स्वच्छता प्रथाओं और भावनात्मक कल्याण जैसे वषियों को प्रदर्शित किया गया हो।
- सुलभ और वहनीय मासिक धर्म उत्पाद:
 - सभी लड़कियों तक मासिक धर्म उत्पादों की पहुँच सुनिश्चित करने के लिये स्कूलों, सामुदायिक केंद्रों और सार्वजनिक स्थानों पर पैड देना या सैनिटरी पैड के मुफ्त वितरण की वकालत करना।
 - सामर्थ्य और पर्यावरण संबंधी चिंताओं को दूर करने के लिये पुनः प्रयोज्य मासिक धर्म उत्पादों या पर्यावरण के अनुकूल विकल्प जैसे नवीन समाधानों को प्रोत्साहित करना।
- स्वच्छता सुविधाएँ:
 - मासिक धर्म उत्पादों तक आसान पहुँच के लिये सार्वजनिक स्थानों पर सैनिटरी पैड वेंडिंग मशीन या औषधि वितरित करने के लिये धन एकत्रित करना या साझेदारी करना।
- पुरुष सहयोगियों को शामिल करना:

- मासिक धर्म के बारे में सहानुभूति और समझ को बढ़ावा देना, कलंक की भावना को दूर करने तथा सहायक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिये लड़कों एवं पुरुषों के लिये कार्यशालाओं और जागरूकता कार्यक्रमों को आयोजित करना ।
- खेलकूद और शारीरिक गतिविधियाँ:
 - मासिक धर्म की असुविधा को कम करने और समग्र कल्याण में सुधार के साधन के रूप में शारीरिक गतिविधियों, खेल एवं योग को बढ़ावा देना, इस रूढ़िवादिता को तोड़ना क मासिक धर्म लड़कियों की भागीदारी को प्रतर्बिधति करता है ।

स्रोत: द हट्टि

PDF Refernece URL: <https://www.drishtiiias.com/hindi/printpdf/world-menstrual-hygiene-day>

