

# माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

ट्रेनिंग मॉड्यूल 2019



माहवारी जैविक परियवक्ता का सामान्य  
और प्राकृतिक हिस्सा है!

Initiative by:



**Vardhman**

Delivering Excellence. Since 1965.

Implemented by:

**ai**

**action india**

## विषय सूची

पृष्ठभूमि  
प्रस्तावना  
प्रतिभागी और कार्य नीति  
प्रशिक्षक

### सत्र 1: किशोरावस्था और स्त्री प्रजनन अंग

किशोरावस्था क्या है  
शारीरिक बदलाव  
भावनात्मक बदलाव  
प्रजनन अंग

### सत्र 2: माहवारी, मान्यताएं और मिथक

ब्रेकिंग टैबूज  
मिथक  
फिल्म

### सत्र 3: माहवारी

माहवारी क्या है ?  
माहवारी चक्र क्या है ?  
सही और गलत व मोनोपोज  
माहवारी के दौरान स्वास्थ्य  
पोषक आहार

### सत्र 4: माहवारी और स्वच्छता

स्वच्छता के अभाव में जोखिम  
माहवारी के लिए विभिन्न उत्पाद  
माहवारी में प्रयोग की गई सामग्री का निपटान

## पृष्ठभूमि

दुनिया की आबादी के एक से अधिक पाँचवें भाग में प्रजनन आयु की महिलाएं शामिल हैं, अर्थात् वे महिलाएं जो माहवारी से होती हैं। एक महिला अपने जीवन के 38 से 40 साल माहवारी से होते हुए प्रजनन क्षमता के साथ व्यतीत करती है जो की पूर्णतः प्राकृतिक और सामान्य है तथा प्रजनन चक्र का हिस्सा है। सभी महिलाएं प्रजनन चक्र के अंत में वे रजोनिवृत्ति (मोनोपॉज) का अनुभव करती है।

प्रत्येक महिला का ये मौलिक अधिकार है कि वो माहवारी के दौरान, पूरी जानकारी के साथ बिना किसी शर्म और झिझक के माहवारी प्रबंधन के उपाय सुरक्षा और गरिमा के साथ प्राप्त करें। जबकि वास्तविकता में, माहवारी की शुरुआत से पहले या शुरुआत के समय महिलाओं और लड़कियों को आर्थिक संसाधनों की कमी और जानकारी के अभाव के कारण इसके बारे में कोई जानकारी नहीं होती। दुनिया के ज्यादातर संस्कृतियों में इस विषय पर खुले में बात करना वर्जित है, इसे गोपनीय व शर्म का विषय माना जाता है। परिणाम स्वरूप इस विषय पर महिलाओं और लड़कियों में जानकारी का अभाव रहता है और अनभिज्ञता और संसाधनों की कमी उन्हें जोखिम में डालती है।

एक अनुमान के अनुसार भारत में, 20 करोड़ महिलाओं को माहवारी स्वच्छता और उसके तौर-तरीकों के बारे में बहुत कम जानकारी है। इसके केवल 12 प्रतिशत भारतीय महिलाएँ और लड़कियाँ मार्केट में उपलब्ध उत्पादों का उपयोग करती है।

ऐतिहासिक रूप से, महिलाओं के शरीर और माहवारी से जुड़े मिथकों, नियमों और चुप्पी ने भारत में माहवारी स्वच्छता में सुधार लाने के उद्देश्य से की जाने वाली कोशिशों को निष्फल कर दिया है। बहुत से समुदाय माहवारी को अशुद्धता और पवित्र चीजों के प्रदूषण से जोड़कर देखते हैं। ये मान्यताएँ निषेधों और कभी-कभी महिलाओं के दैनिक जीवन की गतिविधियों पर लगने वाले विचित्र नियमों से जुड़ जाती हैं। उदाहरण के लिए सबसे आम प्रथाओं में से कुछ में अपने ही घर या रसोईघर में प्रवेश, खाना, पानी और पौधों को छूना या धार्मिक गतिविधियों में भाग लेने पर प्रतिबंध लगाना शामिल है।

ऐसी धारणाएँ और प्रथाएँ न केवल महिलाओं की गरिमा का उल्लंघन करती हैं बल्कि इनसे उनके कल्याण और स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव पड़ता है। संसाधनों एवं जानकारी के अभाव के कारण महिलाओं को बुनियादी स्वच्छता सामग्री और सुविधाओं तक पहुँच प्राप्त नहीं होने से स्थिति और खराब हो जाती है। कुछ मामलों में, महिलाओं को माहवारी से निकलने वाले खून के सोखने के लिए अस्वच्छ विकल्पों जैसे कि राख, अखबार, घासफूस, रेत या पुराने कपड़ों का प्रयोग करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। परिणामस्वरूप, प्रत्येक माहवारी मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक परेशानी से भरी होती है जिससे पूरे भारत में महिलाओं के दैनिक जीवन पर प्रभाव पड़ता है।

भारत में तेईस प्रतिशत लड़कियाँ युवावस्था तक पहुँचने के तुरंत बाद स्कूल जाना छोड़ देती हैं। स्कूलों में माहवारी के प्रबंधन संबंधी मूल सुविधाएँ मौजूद नहीं हैं। स्कूलों में माहवारी से संबंधित सामग्री, उसे बदलने के लिए स्थानों, शौचालयों में नल, पानी का और निपटान की सुविधाओं का न होना, एक लड़की की शिक्षा पर प्रभाव डाल रहे हैं। शर्म और चुप्पी के कारण स्वास्थ्य तथा माहवारी के बारे में लड़कियों के साथ बातचीत नहीं होती है।

## प्रस्तावना

एक्शन इंडिया ने अपने काम की 1976 में महिलाओं और युवाओं के बेतहर भविष्य देने व न्यायपूर्ण व्यवस्था को स्थापित करने के लिए की। एक्शन इंडिया का कार्य पूर्णरूप से जमीनी स्तर पर रहा है जहाँ लोगों को अपने हक के लिए लड़ने के लिए स्वयं आगे आने के लिए तैयार किया जाता है।

एक्शन इंडिया ने अपने काम की प्रारंभिक अवस्था में ही पाया कि महिलाएं जीवन के हर क्षेत्र में दोगुने दर्जे पर हैं चाहे वो शिक्षा का क्षेत्र हो, या स्वास्थ्य का। दिल्ली की जिन पुर्नवास बस्तियों में संस्था काम करती थी, वहाँ की लगभग प्रत्येक महिला प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित किसी न किसी बिमारी से ग्रसित थी। परिणाम स्वरूप उसके कार्य करने की क्षमता व उसका दैनिक जीवन दोनों प्रभावित होते थे। साथ ही ये महिलाएँ सही डाक्टर के पास पहुँचने में भी असमर्थ थी। इन परिस्थितियों को देखते हुए संस्था ने अपना स्वास्थ्य अपने हाथ का रास्ता चुना और अपने कार्यकर्ताओं को विधिवत प्रजनन स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में तैयार किया। कार्यकर्ताओं का प्रशिक्षण डाक्टर और वैद्य दोनों से हुआ और इस प्रकार संस्था में प्रजनन स्वास्थ्य के प्रति गम्भीरता से कार्य की शुरुआत हुई जिसका रिजल्ट हम संस्था की स्वास्थ्य से संबंधित 9 किताबों में पाते हैं।

माहवारी प्रजनन स्वास्थ्य का आधार है अतः एक्शन इंडिया 80 के दशक से इस विषय पर काम कर रही है। 2012 में स्वच्छ भारत अभियान के तहत 'माहवारी स्वच्छता प्रबंधन' के नये नाम और नई जानकारी के साथ भी संस्था जुड़ी और संस्था के दो कार्यकर्ताओं ने WSSCC द्वारा आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में हिस्सा लिया। जिसके उपरांत दिल्ली की पुर्नवास बस्तियों में व सरकारी स्कूलों में लगभग 1 लाख लोगों को इसकी जानकारी दी।

एक्शन इंडिया दिल्ली के साथ-साथ उत्तरप्रदेश के हापुड़ ब्लॉक के गाँवों में भी कार्यरत है। जहाँ आज भी माहवारी के दौरान लड़कियों और महिलाओं को कठिनाईयों का सामना करना पड़ता था। सस्ते व पर्यावरण के लिए सुरक्षित पैड उपलब्ध नहीं थे, अतः गंदा कपड़ा महिलाओं और लड़कियों के लिए जोखिम भरा, एकमात्र उपाय था। हापुड़ के गाँव की इस स्थिति का पता जब दूसरे कार्यक्रम से जुड़ी अमेरिकी स्कूली छात्राओं को चला तो उन्होंने, अपने स्तर पर फंड इकट्ठा

करके वहाँ सेनेटिरी पैड बनाने की मशीन लगाने में योगदान दिया। ये मशीन पैडमैन के नाम से मशहूर मुरुगथन द्वारा ईजाद की गई थी। इस मशीन में बने पैड बाजार में उपलब्ध अन्य पैड की तुलना में सस्ते व पर्यावरण के लिए सुरक्षित थे।

हापुड के काठीखेड़ा गाँव में लगी सेनिटरी पैड मशीन व उस पर कार्य करने वाली महिलाओं के जीवन पर गुनीत मोंगा व राईका ने एक लघु फिल्म का निर्माण किया 'Period.End of Sentence' । इस फिल्म को बनाने का उद्देश्य माहवारी व उस दौरान उपयोग में लाये जाने वाले पैड के इस्तेमाल के प्रति लोगों की सोच व नज़रिये को सामने लाना था, परन्तु ऑस्कर अवार्ड में बेस्ट शार्ट फिल्म का अवार्ड जीत कर फिल्म ने माहौल और विषय के प्रति लोगों का नज़रिया बदल दिया।

इस फिल्म के माध्यम से ही लुधियाना में स्थापित वर्धमान मिल की CSR Unit का ध्यान इस विषय पर गया और उन्होने अपनी फैक्टरी में काम करने वाली महिला वर्कर्स और सरकारी स्कूल में इस विषय पर जानकारी देने का निर्णय लिया। वर्धमान मिल अपने महिला वर्कर्स के प्रति बहुत संवेदनशील है, उनका अपने महिला वर्कर्स को माहवारी स्वच्छता प्रबंधन की जानकारी देना बहुत महत्वपूर्ण कदम है जिसमें एक्शन इंडिया प्रशिक्षण देने का कार्य करेगी।

## आभार

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन के इस प्रशिक्षण माइयूल को बनाने में एक्शन इंडिया के युवा कार्यक्रम के कार्यकर्ताओं मृदुला, शमीम, दीपमलिका, सावित्री व स्वास्थ्य कार्यकर्ता मनोरमा जी ने अपना सहयोग प्रदान किया। इसके साथ ही WSSCC की मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के लिए वॉश और स्वास्थ्य प्रशिक्षार्थियों के प्रशिक्षण की नियमावली व सीमावी द्वारा निर्मित माहवारी स्वास्थ्य ट्रेनिंग मैनुयूल से जानकारी ग्रहण की गई। चित्र इंटरनेट के माध्यम से लिये गये।

लेखन: कृति पालीवाल

## प्रतिभागी

इस प्रशिक्षण सामग्री के माध्यम से हॉस्टल में रहने वाली महिलाओं और लड़कियों को माहवारी स्वच्छता प्रबंधन के बारे में जानकारी दी जाएगी। सम्भवतः ये महिलाएँ व लड़कियाँ 18 से 35 उम्र की होगी और माहवारी से होती होगी। ये सभी महिलाएँ व लड़कियाँ एक साथ रहती व काम अवश्य करती हैं, पर इनके पारिवारिक परिवेश अलग-अलग हैं। ये देश के विभिन्न प्रांतों व राज्यों से आती हैं जिनमें बिहार, झारखंड, उत्तरप्रदेश, हिमाचल व पंजाब आदि राज्य शामिल हैं। ये महिलाएँ व लड़कियाँ शहरी और ग्रामीण दोनों परिवेशों से आती हैं। इनकी शिक्षा का स्तर अलग-अलग है पर ये सभी आर्थिक रूप से सक्षम हैं और अपने परिवार का सहारा हैं।

इन महिलाओं व लड़कियों के अलग-अलग प्रांतों और पारिवारिक परिवेश से होने के कारण माहवारी के सन्दर्भ में इनके विचार व मान्यताएँ भी अलग-अलग ही होंगी। हो सकता है कुछ के लिए ये अपवित्र हो और कुछ के लिए शर्म की बात या फिर कुछ के लिए प्रत्येक माह आने वाली एक मुसीबत। ऐसे में सम्भव है कि ये माहवारी के दौरान घर से बाहर असहज महसूस करती हो या किसी को कोई शारीरिक कठिनाई होती हो और व झिझक के कारण कहने में असमर्थ हो। इन परिस्थितियों में अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा प्रदान की गई जानकारी उनके लिए बहुत महत्वपूर्ण होगी। जिसके माध्यम से वो माहवारी प्रक्रिया को समझेंगी और उसका निदान प्राप्त करने में समर्थ होगी।

## प्रशिक्षक

एक्शन इंडिया पिछले 42 सालों से महिलाओं और लड़कियों के साथ प्रजनन स्वास्थ्य के विषय पर कार्य कर रही है। एक्शन इंडिया का प्रत्येक प्रशिक्षक कम से कम 12 साल के अनुभव के साथ माहवारी स्वच्छता प्रबंधन के विषय में ट्रेनिंग देने में सक्षम है। इसके साथ ही एक्शन इंडिया के दो कार्यकर्ताओं ने 2012 में 'स्वच्छ भारत अभियान' के तहत जब WSSCC द्वारा, प्रशिक्षण भी ग्रहण किया है। ये प्रशिक्षण कार्यशाला, मुख्य रूप से प्रशिक्षकों के लिए, राज्य स्तर पर आयोजित की गई थी। एक्शन इंडिया के सभी प्रशिक्षक जमीनी स्तर पर, विभिन्न परिवेश के सभी प्रतिभागियों को प्रशिक्षण देने में पूर्ण रूप से सक्षम हैं। गई। चित्र इंटरनेट के माध्यम से लिये गये।

## सत्र 1: किशोरावस्था व प्रजनन अंग

किशोरावस्था प्रत्येक व्यक्ति चाहे वो लड़का हो या लड़की सभी के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण व परिवर्तनकारी समय होता है। यह वह समय होता है, जहाँ दोनों के शरीर में बाहरी और आंतरिक शारीरिक बदलाव हो रहे होते हैं साथ ही वे भावनात्मक बदलाव के दौर से भी गुजर रहे होते हैं। उन पर सामाजिक दबाव बढ़ने लगता है। यह जीवन का वो समय होता जब, अपने अन्दर होने वाले बदलावों की सही जानकारी उन्हें जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार करने के तैयार करते हैं और विश्वसनीय व्यस्क व्यक्ति के रूप में तैयार करते हैं।

सत्र का उद्देश्य: इस सत्र का उद्देश्य है लड़कियों और महिलाओं, किशोरावस्था में हो रहे बदलावों की जानकारी देना, उन्हें इस बात की जानकारी देना कि ये बदलाव पूर्ण रूप से प्राकृतिक व सामान्य है, इन बदलावों का कारण शरीर में हार्मोन्स की वृद्धि है न कि कोई अन्य कारण। प्रत्येक व्यक्ति बदलाव के इस दौर गुजरता है। ये बदलाव अपने साथ कुछ जिम्मेदारियाँ भी लाते हैं अपने और अपने शरीर के प्रति जिम्मेदारियाँ।

जिन किशोर लड़कियों को किशोरावस्था में होने वाले बदलावों व अपने प्रजनन अंगों की सही जानकारी होती है वे भविष्य में अक्सर जिम्मेदारीपूर्ण व स्वस्थ व्यवहार करती हैं। इस सत्र के तहत वे इन बदलावों को अपने प्रजनन अंगों को अपने सामाजिक परिवेश के साथ सामंजस्य मिलाते हुए समझेगीं।

सत्र	उद्देश्य	सामग्री	गतिविधि	अवधि	परिणाम
1 किशोरावस्था	किशोरावस्था किसे कहते हैं? जानना, उससे अपने आप को जोड़कर समझने का प्रयास करना	चार्ट पेपर, पेन	ग्रुप वर्क, चर्चा, प्रश्न-उत्तर	20 मिनट	जीवन के इस महत्वपूर्ण दौर में आने वाले बदलावों को समझेगीं और भावनात्मक परिवर्तनों के साथ सामाजिक जीवन में सामंजस्य मिलाने में सक्षम



					होगें।
2 शारीरिक बदलाव	शारीरिक बदलाव को समझना और सही गलत की भावना से निकलना	पोस्टर प्रश्नों की लिस्ट	ग्रुपवर्क चर्चा	1 घंटा	अपने शरीर में आ रहे/हुए बदलावों को स्वीकार करने में समर्थ होंगे और उनके प्रति सजग रहते हुए जिम्मेदार बनेंगे।
3 भावनात्मक बदलाव	अपनी इच्छाओं और भावनाओं में आ रहें बदलावों के कारणों को जानना	बदलावों की लिस्ट	ग्रुप वर्क चर्चा	30 मिनट	भावनाओं में हो रहे परिवर्तनों के कारणों की जानकारी होगी परिणामस्वरूप इनसे डरने की जगह तालमेल बनाने के लिए तैयार होंगे।
4 प्रजनन अंग और उनके कार्य	स्त्री के प्रजनन की रूपरेखा व उनके कार्य के बारे में जान पायेंगे।	स्त्री के बाहरी और आंतरिक प्रजनन अंगों का पोस्टर	चर्चा	1 घंटा	अपने शरीर के प्रति शर्म की भावना खत्म होगी और झिझक खुलेगी व कई मिथक दूर होगी।

### किशोरावस्था/यौवनावस्था

किशोरावस्था की सभी किशोरों के लिए होती है, लड़का और लड़की दोनों के लिए। ये युवाओं के जीवन का मुश्किल दौर होता है, मुख्य रूप से तब, जब उन्हें इसके बारे में बहुत कम और आधी अधूरी जानकारी हो।

**सत्र : किशोरावस्था को समझना**

**गतिविधि : ग्रुप वर्क, चर्चा व प्रश्न-उत्तर**

**समय : 20 मिनट**

**सामग्री : चार्ट पेपर**

इस गतिविधि में मुख्यतः चर्चा और प्रश्न-उत्तर के माध्यम से किशोरावस्था को समझायें।

**प्रश्न: किशोरावस्था क्या है ?**

उत्तर : यह जीवन का वह समय होता है जब लड़के और लड़कियों में शारीरिक बदलाव आते हैं, और एक लड़के का शरीर पुरुष के रूप में और लड़की का शरीर महिला के रूप में विकसित होता है, और वे बच्चे पैदा करने के योग्य हो जाते हैं। ये शारीरिक बदलाव आंतरिक और बाहरी दोनों रूप से होते हैं। ये बदलाव प्रत्येक लड़का लड़की में होते हैं और पूर्ण रूप से प्राकृतिक व सामान्य होते हैं।

**प्रश्न: ये बदलाव क्यों होते हैं ?**

उत्तर: ये बदलाव शरीर के अन्दर हार्मोन्स की तीव्र वृद्धि के कारण होते हैं। इन हॉर्मोन्स के कारण ही युवा, व्यस्क के रूप में परिवर्तित होते हैं। ये प्रक्रिया पूरी तरह से प्राकृतिक व सामान्य होती है।

**प्रश्न: इस अवस्था कि शुरुआत कब होती है और कब तक चलती है ?**

उत्तर: इस अवस्था की शुरुआत 9 से 12 साल की आयु में होती है और 15 से 18 साल तक चलती है। प्रत्येक लड़का लड़की अपने आप में अलग होता/होती है अतः उनमें बदलावों की शुरुआत व अंत में भी अन्तर होता है। इस अवस्था में ज्यादातर युवा अपनी लम्बाई में वृद्धि पाते हैं और इस अवस्था के अंत तक वे अपनी व्यस्क लंबाई को प्राप्त कर लेते हैं। लड़कियों में माहवारी की शुरुआत, इस अवस्था का सबसे बड़ा परिवर्तन होता है।

प्रशिक्षक प्रतिभागियों के मन की सभी शंकाओं को समाप्त करने के लिए उन्हें और प्रश्न पूछने और के लिए प्रेरित करें।

सत्र : शारीरिक बदलाव को पहचाना

गतिविधि : ग्रुप वर्क व चर्चा

समय : 1 घंटा

सामग्री : पोस्टर व बदलावों की लिस्ट

किशोरावस्था के दौरान लड़के और लड़की दोनों में शारीरिक परिवर्तन होते हैं, इन बदलावों को स्पष्टरूप से देखा जा सकती है और चिह्नित किया जा सकता है। इन बदलावों को समझने के लिए प्रतिभागियों के साथ ग्रुप वर्क करें। इस गतिविधि के दौरान माहौल में थोड़ी मस्ती शामिल होगी, जिससे प्रतिभागियों की झिझक कम होगी।

प्रतिभागियों को 2 ग्रुप में विभाजित करें।

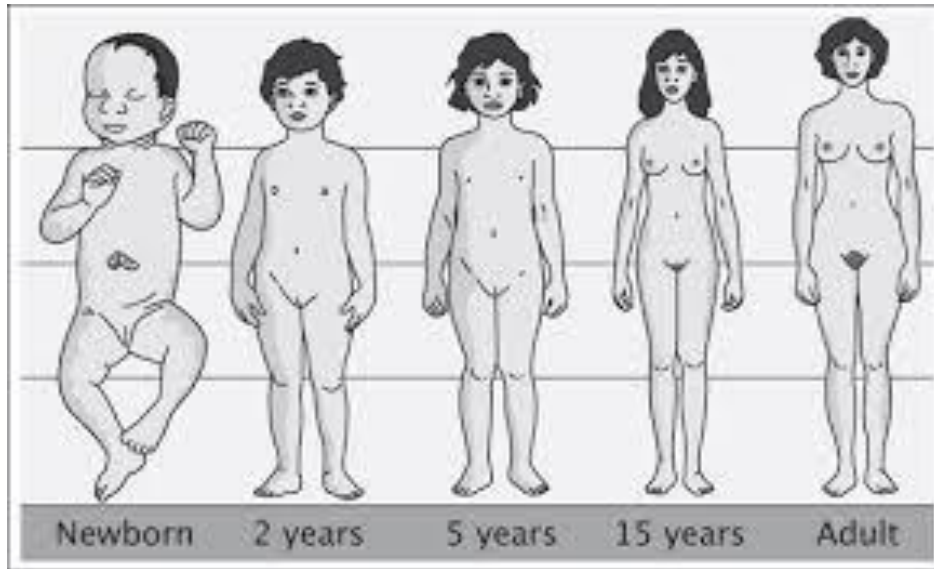
1. एक ग्रुप को लड़के के शारीरिक बदलाव व दूसरे को लड़कियों के शारीरिक बदलावों को चिह्नित करने के लिए कहें।
2. प्रत्येक ग्रुप को दो चार्ट पेपर व बोल्ड पेन दें, एक चार्ट पेपर पर यौनावस्था अर्थात् 9 से 11 साल की उम्र का और दूसरे पर यौनावस्था के बाद का 15 से 18 का चित्र बनाये और बदलावों को पहचानते हुए लिखने के लिए कहें।
3. प्रस्तुतिकरण के दौरान प्रत्येक ग्रुप को बदलावों को विस्तार से बताने के लिए कहें, क्या परिवर्तन हुए और कब हुए ?
4. चर्चा करें, क्या उन में किसी को अपने अन्दर हो रहे बदलावों के समय का कोई वाक्या याद है ?
5. प्रस्तुतिकरण के बाद प्रश्न उत्तर के बाद प्रशिक्षक चित्र के माध्यम से विस्तार से इन बदलावों पर बात करें।

किशोरावस्था के दौरान के दौरान कुछ बदलाव लड़के और लड़कियों दोनों में समान्य रूप से होते हैं, जैसे कि

- तेजी से लम्बाई में वृद्धि होना
- रीढ़ की हड्डी की वृद्धि ठहरना यानि हड्डियों का विकास पूरा हो जाना
- सारे स्थाई दाँत आ जाना
- त्वचा का तैलीय हो जाना

कुछ बदलाव लड़के और लड़कियों में अलग-अलग होते हैं। वे इस प्रकार हैं

लड़कियों में शारीरिक बदलाव	लड़कों में शारीरिक बदलाव
स्तनों का विकास होना	कन्धों की चौड़ाई बढ़ना
कूल्हों का चौड़ा होना	माँसपेशियों का विकास होना
कमर पतली होना	चेहरे पर मूँछें व दाढ़ी आना
बगल में बाल आना	बगल, छाती और जननांगों पर बाल आना
जननांगों के ऊपर बाल आना	शुक्राणुओं का बनने लगना
बाहरी एवं अंदरूनी जननांगों के आकार में वृद्धि होना	स्खलन या वीर्यपात शुरू होना
गर्भाशय एवं अंडाशय में वृद्धि होना	लिंग एवं अण्डकोषों का बढ़ना
महीने में बीजदानी से एक अण्डा पक कर बाहर निकलना	



#### भावनात्मक बदलाव

किशोरावस्था में शरीर के साथ भावनाओं और व्यवहार में भी बदलाव आता है। जीवन का ये दौर युवाओं का भविष्य निर्माण करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। ये बदलाव क्या है और क्यों है इन्हें इस गतिविधि के माध्यम से समझाएँ।

सत्र : भावनात्मक बदलाव

गतिविधि : ग्रुप वर्क

समय : 30 मिनट

सामग्री : बदलावों की लिस्ट

ग्रुप को तीन भागों में बांट दें, प्रत्येक ग्रुप को आपस में चर्चा करते हुए विचार करने के लिए कहें कि जब वे किशोरावस्था से गुजर रहे थे या हैं तो किस प्रकार का सामाजिक दबाव महसूस करते थे व किस प्रकार की भावनाएँ उन के मन में आती थी ?

ग्रुप को चर्चा के लिए कुछ बिन्दु प्रदान करें-

- अपने प्रति भावना में बदलाव
- माता-पिता के प्रति भावना में बदलाव
- दोस्तों के प्रति भावना में बदलाव व प्यार का अहसास।

1. ग्रुपों को नई भावनाओं का उल्लेख करते हुए इन बदलावों को प्रस्तुत करने के लिए कहें।
2. प्रस्तुतिकरण के दौरान प्राप्त हो रही नई भावनाओं और बदलावों को फ्लिप चार्ट या बोर्ड पर लिखें और इनमें से मुख्य रूप से प्राप्त भावनाओं का सकलन करें। ये निम्न प्रकार से होगी-
  - अत्यंत भावुक हो जाते हैं, भावनाओं में जल्दी-जल्दी बदलाव आता है।
  - नई और विभिन्न चीजों में रुचि रखते हैं जिसमें पहले रुझान नहीं होता था।
  - परिवार के सदस्यों की जगह दोस्तों का साथ ज्यादा पसंद आता है।
  - आत्मनिर्भर रहने की प्रवृत्ति बढ़ती है और महसूस होता है कि हमें कोई नहीं समझता है।
  - विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण महसूस करते हैं।
  - अपनी अलग पहचान बनाना चाहते हैं।
  - स्वतंत्र और आत्मनिर्भर बनना चाहते हैं।
  - विचारशक्ति का विकास होता है फिर भी भ्रमित रहते हैं।
  - अपने सुंदरता और व्यक्तित्व को लेकर चिंतित रहना।

3. प्रतिभागियों को बताये कि यह भावनाएं उत्पन्न होना एकदम सामान्य बात है। तथा इन बदलावों के प्रति चिंता हैरानी व सजगता भी सामान्य व स्वाभाविक है।
4. प्रतिभागियों को बताएं कि ये जो भावनाएं हम महसूस करते हैं उनमें से अधिकतर सामाजिक दबाव के कारण होती है। इस उम्र में महसूस किये जाने वाले दबाव मुख्यतः इस प्रकार के होते हैं:
  - लड़को से दोस्ती करने या न करने का दबाव
  - दोस्तों की बात मनाने का दबाव
  - सुंदर दिखने व फैशन के कपड़े पहनने का दबाव
  - पढ़ाई का दबाव
  - शादी का दबाव
  - घर के अन्दर रहने व घर के कार्य करने का दबाव
  - अपने व्यवहार को नियंत्रित करने का दबाव
5. चर्चा करें कि इन दबावों से उबरने के लिए परिवार के सदस्यों और दोस्तों से चर्चा करें और सकारात्मकता से इन परिस्थितियों का सामना करें।

### प्रजनन अंग व उनके कार्य

स्त्री और पुरुष दोनों को वो अंग जो प्रजनन, अर्थात बच्चे को जन्म देने की प्रक्रिया में शामिल होते हैं, वे प्रजनन अंग कहलाते हैं।

सत्र : प्रजनन अंगों की पहचान

गतिविधि : चर्चा व प्रश्न-उत्तर

समय : 1 घंटा

सामग्री : प्रजनन अंगों के चित्र

1. प्रतिभागियों से प्रश्न करें कि -  
क्या उन्हें प्रजनन का अर्थ पता है ?  
क्या उन्होंने पहले प्रजनन अंग का नाम सुना है ?  
क्या व अपने प्रजनन अंगों को जानते हैं ?
2. प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया को बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखें।
3. पोस्टर या एप्रेन के माध्यम से प्रशिक्षक, स्त्री के प्रजनन अंगों के बारे में सरलता से प्रतिभागियों को समझाएं।

स्त्री के प्रजनन अंग: स्त्री के वह अंग जो यौन संबंध बनाने, गर्भ धारण करने और शिशु के विकास में शामिल होते हैं वह स्त्री प्रजनन अंग कहलाते हैं। ये अंग आंतरिक और बाहरी दो भागों में विभाजित होते हैं।

अंडाशय- दो अंडाकार अंग या बीजदानी जो पेडू में स्थित होती हैं। इसमें लाखों की संख्या में अंड कोशिकाएं होती हैं। जो किशोरावस्था में हर महीने पक कर बाहर आता है जो निषेचित न होने पर नष्ट हो जाता है और पुरुष शुक्राणु के साथ निषेचित होने पर बच्चे का जन्म होता है।

गर्भाशय- गर्भाशय वह जगह है जहाँ गर्भवती होने पर बच्चा विकसित होता है, और गर्भवती न होने पर गर्भाशय की अन्दरूनी परत खून के रूप में झड़ कर माहवारी के रूप में बाहर आ जाती है।

दो नलिकाएँ या फैलोपियन ट्यूब्स- गर्भाशय के ऊपरी भाग से निकलने वाली दो पतली नलिकाएँ। ये अंडाशय से गर्भाशय को जोड़ती हैं। इन के ही द्वारा अंडाशय से अंडा चल कर गर्भाशय तक आता है।

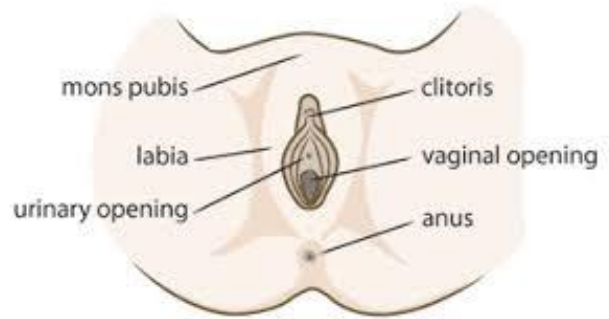
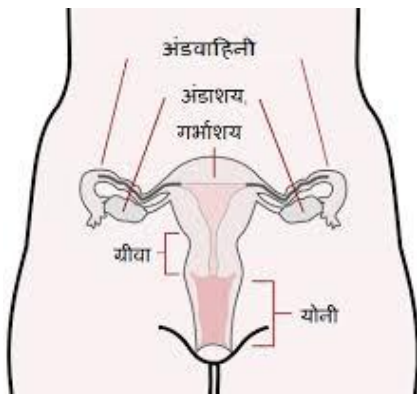
गर्भाशय मुख- इसे गर्भाशय ग्रीवा भी कहते हैं, ये गर्भाशय को योनि मार्ग से जोड़ता है।

योनि - ये योनिद्वार से शुरू होकर गर्भाशय के मुख तक जाने वाला मार्ग है। माहवारी आने का बच्चे के जन्म यही से होता है। संभोग के समय पुरुष लिंग भी यही प्रवेश करता है।

बाहरी अंग - स्त्री के बाहरी प्रजनन अंगों में तीन द्वार होते हैं। सबसे ऊपर मूत्र द्वार, मूत्र विसर्जन के लिए, बीच में योनिद्वार जिसके माध्यम से संभोग होता है व बच्चा और माहवारी बाहर आती है। मल द्वार, मानव मल त्याग करने के लिए, ये प्रजनन अंग का हिस्सा नहीं होता है।

टिट्नी, मूत्रद्वार के ऊपर छोटा मांस का टुकड़ा, जिसके छुने से महिला को सुख व उत्तेजना की अनुभूति होती है।

महिला के बाहरी प्रजनन अंग दो प्रकार के होठों से ढकी होती है। जिन्हें भगोष्ठ कहते हैं छोटे और बड़े भगोष्ठ।

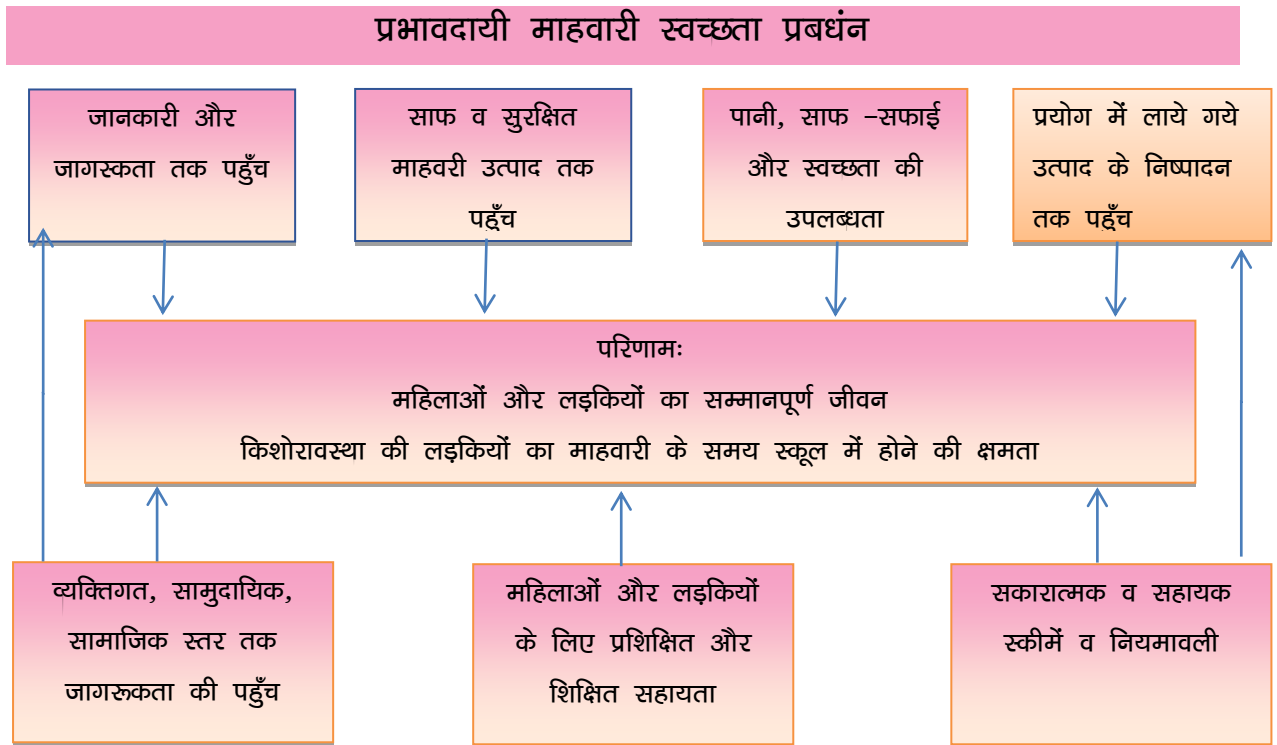




## माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

एक महिला अपने जीवनकाल में लगभग 450 माहवारी चक्रों से गुजरती है। माहवारी, महिला को बच्चे पैदा करने की शक्ति प्रदान करती है, जिससे जीवन चक्र आगे बढ़ता है परन्तु फिर भी विकासशील देशों में महिलाओं और लड़कियों को साफ पानी, उपयोग के लिए सही उत्पाद, उपयुक्त स्थान और उपयोग में लाई गई सामग्री के निपटान के सही जानकारी नहीं है।

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन के तहत विषय पर हम विस्तार से चर्चा करेंगे। जिसमें माहवारी क्या और क्यों, माहवारी स्वास्थ्य, माहवारी के दौरान स्वास्थ्य, उचित खानपान, माहवारी के दौरान स्वच्छता, माहवारी के दौरान आने वाले खून को एकत्रित करने के प्रावधान व इससे जुड़े मिथक व रिति- रिवाजों पर चर्चा करेंगे।



## सत्र 2: माहवारी, मिथक, मान्यता

किसी महिला व लड़की के जीवन में जितनी सामान्य माहवारी है, उतनी ही सामान्यता से उसके सांस्कृतिक नियम कानून उससे जुड़े हुए हैं। समाज कि विभिन्न संस्कृतियों में इससे जुड़ी उनके मान्यताएं व रीति-रिवाज प्रचलित हैं। वर्षों से महिलाएं अपने पारम्परिक रीति-रिवाजों का पालन, बिना किसी प्रश्न के किये आ रही हैं। साथ ही उसे अपनी बेटियों और बहुओं के माध्यम से पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ा रही हैं।

इस सत्र में हम प्रतिभागियों के बीच माहवारी शब्द के सन्दर्भ में शर्म व झिझक तोड़ने का प्रयास करेंगे। उनसे उनके समुदाय में प्रचलित मान्यताओं, परम्पराओं और मिथकों जानेगें व तर्क व विज्ञान के आधार पर उन्हें परखेंगे। आज के समय में से मान्यताएं क्या महत्व रखती हैं? पर चर्चा करेंगे।

विषय	उद्देश्य	सामग्री	गतिविधि	अवधि	परिणाम
1 ब्रेकिंग टैबूज	माहवारी से जुड़ी शर्म व झिझक को तोड़ना	पेपर कार्ड, पेन	प्रत्येक प्रतिभागी द्वारा कार्ड पर लिखना या चित्र बनाना	30 मिनट	सत्र का माहौल माहवारी के विषय पर चर्चा करने के लिए तैयार होगा। प्रतिभागियों के बीच की झिझक खत्म होगी।
2 मिथक व मान्यताएं	विभिन्न परिवेश के प्रतिभागियों के साथ विभिन्न प्रकार की सामाजिक नियमों पर चर्चा करना और उनमें से मिथको को अलग करते हुए मान्यताओं का वास्तविकता वर्तमान परिवेश में विश्लेषण करना।	चार्ट पेपर, बोल्ड पेन, डिप्ले बोर्ड, थम्बपिन  समाज में प्रचलित लिस्ट	ग्रुप वर्क, प्रस्तुतिकरण, चर्चा	1 घंटा	विभिन्न संस्कृतियों की मान्यताओं और परंपराओं से जानेगें और समझेंगे कि किस प्रकार देश की प्रत्येक संस्कृति में महिलाओं को नियंत्रित रखने के लिए उन पर रीतिरिवाजों को थोपा गया है और किस प्रकार हम आज भी बिना सोचे-समझे, बिना किसी प्रश्न, के उन्हें निभाते जा रहे हैं।

विषय : ब्रैकिंग टैबूज

गतिविधि : व्यक्तिगत अनुभव लिखना व चर्चा

समय : 30 मिनट

सामग्री : पेपर कार्ड व पेन

1. सभी प्रतिभागियों को गोलधारे में नीचे बैठने के लिए कहें, व सभी को एक-एक कार्ड व पेन दें,
2. प्रत्येक प्रतिभागी को माहवारी से संबंधित बात लिखने के लिए कहें ये प्रतिभागियों को बतायें की वे कुछ भी लिख सकते है कोई वाक्य, शब्द या प्रश्न।
3. उन्हें प्रोत्साहित करें कि वो माहवारी के सन्दर्भ में अपने पहले अनुभव को याद करते हुए लिखें।
4. उन्हें आश्वस्त करें कि कुछ भी गलत या सही नहीं है, इस गतिविधि का उद्देश्य चुप्पी तोडते हुए इस विषय पर बात की शुरुआत करना है।
5. प्रत्येक प्रतिभागी को अपने लिखे हुए कार्ड को जोर से पढ़ने के लिए कहें
6. प्रशिक्षक, प्रत्येक शब्द को बोर्ड पर लिखता जाए, इस प्रकार माहवारी के सन्दर्भ में बहुत सारे शब्द व प्रश्न प्रशिक्षक के सामने एकतित्र हो जाएंगे
7. प्रशिक्षक इन शब्दों पर प्रतिभागियों के साथ खुलकर चर्चा करें और आगे आने वाले सत्र के लिए खुला व सकारात्मक माहौल तैयार करें, जिसमें सभी प्रतिभागी स्वछंद रूप से हिस्सा लें।

विषय : मिथक और मान्यताएँ

गतिविधि : ग्रुप वर्क, प्रस्तुतिकरण, चर्चा

समय : 1 घंटा

सामग्री : चार्ट पेपर बोल्ड पेन

माहवारी पूर्ण रूप से एक जैविक व सामान्य प्रक्रिया है, जिसमें शरीर के अन्दर से रक्त यौनि के माध्यम से बाहर आता है। और जिस प्रकार यौनि और यौन संबंधों पर बात करना शर्म की बात है उसी प्रकार माहवारी को इसे अशुद्ध, अपवित्र माना जाता है। समाज में इससे जुड़ी अनेक मिथक व प्रथाएं प्रचलित हैं। जिन्हें बिना किसी सवाल के वर्षों से माना व मनाया जा रहा है, और जिन्होंने मान्यताओं और परंपरा का रूप ले लिया है।

इस गतिविधि के अंतर्गत हम प्रतिभागियों के साथ मिल कर देश के विभिन्न समुदायों और प्रांतों में मान्य मान्यताओं और प्रथाओं का आंकलन करेंगे और वास्तविकता और तथ्यों के आधार पर उन्हें परखेंगे।

1. प्रतिभागियों को छोटे-छोटे ग्रुप में विभाजित कर दें। प्रत्येक ग्रुप के प्रत्येक सदस्य को प्रक्रिया में भाग लेते हुए अपने यहाँ प्रचलित परंपराओं व मान्यताओं का उल्लेख करना है। चाहे वे इन्हें सख्त मानते हों या फिर परिवार का कोई अन्य सदस्य। प्रशिक्षक उदाहरण के माध्यम से उन्हें समझने में मदद कर सकते हैं।
2. प्रत्येक ग्रुप को अपना प्रस्तुतिकरण करने के लिए कहें, व प्रस्तुतिकरण के साथ चर्चा करें कि क्या ये मिथक सही हैं? वास्तविकता और तथ्यों के आधार प्रतिभागियों के साथ मिलकर उनका मुल्यांकन करें। साथ में दी गई तालिका का इस्तेमाल करें।
3. सभी प्रस्तुतिकरण हो जाने के बाद देखें कि कितनी मान्यताएँ हैं जो विभिन्न समाजों में समान रूप से मान्य हैं और किस प्रकार की मान्यताएँ हैं जो समुदाय विशेष हैं।
4. प्रतिभागियों से चर्चा करें कि वे इन मान्यताओं के आरे में अब क्या सोचते हैं? क्या वे अभी इनका पालन करेंगे? उनके लिए ये क्या मायने रखती हैं? इनके

न मानने से कुछ सही या गलत होने की आशंका है? क्या इस बारे में वे अपने परिवार व समुदाय में बात करेंगी।

5. वर्षों से चली आ रही परंपराओं व मान्यताओं को एक बार में तोड़ना आसान नहीं होता! अतः प्रतिभागियों को सोचने व समझने के लिए समय दें व आगे के सत्र में इन पर फिर से बात करें।

परंपराओं व मान्यताओं का तथ्यों के आधार पर मूल्यांकन

परंपरा व मान्यताएं	वैज्ञानिक तथ्य
माहवारी में प्रयुक्त उत्पाद को जलाने या दफनाने से महिला बांझ हो जाती है।	SWM 2016 दिशानिर्देशों के अनुसार, माहवारी उत्पाद कचरा प्रबंधन, स्थानीय सरकार पर निर्भर करता है। स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार इसका निपटारा किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए गाँवों इत्यादि में गड्ढा खोद कर व खाद बना कर इसका निपटारा किया जा सकता है।
माहवारी के दौरान महिला का दही, टंडा खाना नहीं खाना चाहिए	टंडा खाना त्वचा के पास स्थिति खून को गाढ़ा कर देता है, जिसके परिणाम स्वरूप दर्द होने के की संभावना रहती है। साथ ही खट्टा व तीखा खाना भी कुठ महिलाओं व लड़कियों के लिए हानिकारक हो सकता है क्योंकि ये पचने में समय लेता है और दर्द का कारण बन सकता है।
महिलाओं व लड़कियों को माहवारी के दौरान ज्यादा अच्छा खाना, खाना नहीं चाहिए इससे ज्यादा खून जाता है।	माहवारी के समय महिलाओं और लड़कियों के शरीर में से 4-5 चम्मच खून जाता है। इस समय उन्हें तला हुआ और तैलीय भोजन नहीं लेना चाहिए इससे आंतों पर दबाव पड़ता है। माहवारी के समय दर्द से बचने के लिए कैल्शियम व लौहत्व से भरपूर भोजन लेना चाहिए।
माहवारी शुरू होने का अर्थ है कि लड़की शादी योग्य हो गई है।	भारतीय कानून के अनुसार लड़की की शादी की उम्र 18 है। जबकि माहवारी की शुरुआत उसके खानपान, शारीरिक संरचना व अनुवांशिक रूप निर्भर करती है। माहवारी की शुरुआत के बाद भी लड़कियों का शरीर, किशोरावस्था के परिवर्तनों से गुजरता है। उसके बाद ही

	वह शारीरिक रूप से विवाह के लिए तैयार होती है।
माहवारी के दौरान सेक्स नहीं करना चाहिए।	ऐसा कहा जाता है कि माहवारी के दौरान सेक्स करने से बचना चाहिए क्योंकि इन दिनों गर्भाशय व योनि बहुत संवेदनशील होते हैं व उसमें संक्रमण का खतरा रहता है। साथ ही शरीर में दर्द होने व बढ़ने की संभावना भी हो सकती है क्योंकि इन दिनों शरीर में परिवर्तन हो रहे होते हैं।
माहवारी के दौरान महिलाओं और लड़कियों को बाल व नाखून नहीं काटने चाहिए।	बाल व नाखून काटने का माहवारी से कोई संबंध नहीं है। इन्हें अपनी सुविधा के अनुसार कभी भी काटा जा सकता है।
माहवारी में इस्तेमाल किये गये कपड़े को जमीन में दबा देना चाहिए, नहीं तो बुरी आत्माएं खून की तरफ आकर्षित होती हैं।	इस कथन में कोई वास्तविकता नहीं है सम्भवतः इसका इस्तेमाल माहवारी उत्पाद के सही निपटान को करने के लिए किया जाता होगा।
माहवारी के दौरान महिला को रसोई में नहीं जाना चाहिए।	पहले समय में ये नियम पालन किया जाता था जब रसोई का काम सिर्फ महिलाओं की जिम्मेदारी थी, अतः माहवारी के दौरान उन्हें आराम देने के लिए ये नियम बनाया गया होगा, साथ ही माहवारी के दौरान संक्रमण होने की ज्यादा संभावना होती है अतं स्वच्छता पर ध्यान देना अनिवार्य है। माहवारी के दौरान खाना बनाने व रसोई में जाने से कोई नुकसान नहीं होता, ये पूर्ण रूप से व्यक्तिगत इच्छा पर निर्भर है।
इस दौरान महिला को अलग व जमीन पर सोना चाहिए	माहवारी का और अकेले व किसी के साथ सोने का आपस में कोई संबंध नहीं है।
माहवारी के दौरान महिला व लड़कियों को धार्मिक कार्यक्रमों में हिस्सा नहीं लेना चाहिए।	ये एक सामाजिक पांबंदी है जिसका वास्तविकता और विज्ञान से कोई संबंध नहीं है।

## सत्र 3 : माहवारी

माहवारी जैविक परिपक्वता का सामान्य और प्राकृतिक हिस्सा है। यह लड़कियों के जीवन में आने वाले सबसे बड़े बदलाव का सूचक है, जोकि उन्हें गरिमा प्रदान करता है और परिपूर्ण बनाता है। फिर भी इससे जुड़ी शर्म व झिझक, महिलाओं को इसे मौलिक अधिकार के रूप में प्राप्त करने से रोकती है। परिणामस्वरूप, देश की 80 प्रतिशत महिलाएं व लड़कियां सही जानकारी, सही उत्पाद और स्वच्छता के अभाव में जीवन व्यतीत करती है। जिससे उनके शारीरिक मानसिक व आर्थिक जीवन पर बुरा प्रभाव पड़ता है और उनका जीवन जोखिम में होता है। इस सत्र में हम जानेगें कि माहवारी क्या है? क्यों होती है? माहवारी चक्र क्या है? माहवारी की समाप्ति अर्थात मोनोपोज। साथ ही माहवारी के दौरान सामान्य स्वास्थ्य और उचित खानपान के बारे में भी जानेगे।

विषय	उद्देश्य	सामग्री	गतिविधि	अवधि	परिणाम
1 माहवारी	माहवारी क्या है ? और क्यों होती है ? जान पायेगें	चार्ट पेपर, प्रश्न उत्तर, पेपर कार्ड	प्रत्येक प्रतिभागी के द्वारा प्रश्न व चर्चा	1 घंटा	माहवारी के होने के जैविक कारण से परिचित होगें और अपने प्रश्नों के उत्तर मिलने से शंका मुक्त होगें
2 माहवारी चक्र	माहवारी चक्र के माध्यम से एक महिने से दूसरे महिने तक के पूरे की प्रक्रिया को समझेगें	माहवारी के चित्र	चित्रों के माध्यम चक्र की प्रक्रिया को समझाना	45 मिनट	माहवारी चक्र को विस्तार से समझेगें अपने शरीर के नियम को भी जानेगें।
3 माहवारी चक्र बनाना	प्रत्येक प्रतिभागी अपना द्वारा माहवारी चक्र बनाना, जिससे माहवारी की प्रक्रिया और बेहतर तरीके से समझा जा सकें	पेपर और कलर पेंसिल	प्रतिभागियों के द्वारा माहवारी चक्र बनाना	20 मिनट	अपने शारीरिक विज्ञान को जानेगी और अनचाहे गर्भ से भी बचने का प्रयास कर सकती है।

4	माहवारी की अवधि, मात्रा उसकी शुरुआत संबंधित शंकाओं का उत्तर देना।	प्रश्नों की लिस्ट	चर्चा	30 मिनट	माहवारी से संबंधित सभी शंकाओं का हल मिलेगा और माहवारी से जुड़े डर से मुक्ति मिलेगी	
5	मोनोपोज	माहवारी की समाप्ति की प्रक्रिया को जानेगें	चार्ट पेपर, बोल्ड पेन	चर्चा	30 मिनट	मेनोपोज की अवस्था और उस दौरान होने वाली दिक्कतों से परिचित होगी।
6	माहवारी के दौरान अन्य स्वास्थ्य	माहवारी के दौरान होने वाले दर्द व भावनात्मक बदलावों को समझना और इसके उपाय	चार्ट पेपर और घरेलू उपायों और एक्सरसाइज की लिस्ट	ग्रुप वर्क	45 मिनट	प्रत्येक प्रतिभागी अपने शारीरिक नियम के अनुसार उपायों का अपना कर, माहवारी को सहज बना सकता है।
7	पौष्टिक आहार	सही स्वास्थ्य के लिए सही खानपान, अनिमिया से बचाव के लिए उचित पौषक आहार	खाद्य वस्तुओं की उनकी गणवत्ता के आधार पर लिस्ट, बोर्ड व मार्कर	चर्चा	1 घंटा	महिलाओं और लड़कियों के लिए अधिक आयरन की आवश्यकता के महत्व को समझेगी, और रसोई में उपलब्ध समान से ही अच्छी सेहत के बारे में जानेगी।

9 से 18 साल की अवस्था को किशोरावस्था कहते हैं। जिसमें लड़के और लड़की दोनों में शारीरिक व भावनात्मक बदलाव होते हैं। ये बदलाव किशोरों को युवा से युवक/युवती के रूप में परिवर्तित करते हैं। इस अवस्था में ही लड़कियों में माहवारी की शुरुआत होती है जो कि उनके जीवन का सबसे बड़ा बदलाव होता है। माहवारी की शुरुआत उन्हें प्रजनन शक्ति प्रदान करती है और वे माँ बनने योग्य हो जाती हैं।



विषय : माहवारी क्या है ?

गतिविधि : प्रश्न-उत्तर, चर्चा

समय : 1 घंटा

सामग्री : प्रश्न-उत्तर तालिका

- सभी प्रतिभागियों को सत्र में खुले रूप से सीखने सिखाने की प्रक्रिया में शामिल होने के लिए कहें।
- उन्हें माहवारी के बारे में प्रश्न पूछने के लिए कहें बिना किसी हिचकिचाहट व शर्म के। प्रतिभागियों द्वारा पूछे गये प्रश्नों को बोर्ड पर लिखें और उनके प्रश्नों के उत्तर, प्रश्नोत्तर तालिका के माध्यम से प्रदान करें।

### माहवारी क्या है ?

माहवारी (जिसे मासिक धर्म या मासिक चक्र भी कहते हैं, क्योंकि यह महिने में एक बार ही होता है) कि शुरुआत लड़कियों में प्रजनन अंगों की परिपक्वता का संकेत है। माहवारी वह प्रक्रिया है जिसमें समयानुसार, नियमित रूप से हर महीने रक्त और गर्भाशय की अंदरूनी परत टूट कर योनि से बाहर निकलती है। गर्भाशय स्त्री के शरीर में पेट के निचले भाग (पेड़ू) में स्थित होता है।

पेड़ू में एक छोटी सी नाशपाती के आकार का मांसपेशियों से बना गर्भाशय होता है। गर्भाशय के ऊपरी सिरे पर दोनों तरफ एक-एक नली होती है जिसे अण्डवाहिनी कहते हैं। अण्डवाहिनी के खुले सिरे की तरफ अण्डकोष होता है जिसमें लाखों की संख्या में अंडे होते हैं। जब लड़की किशोरावस्था में पहुँचती है तब से हर महीने, दोनों में से किसी एक अण्डकोष में एक अण्डा बाहर आता है। और इस दौरान शुक्राणु के साथ निषेचन न होने पर, बच्चे के लिए तैयार गर्भाशय पर चढ़ी खून की परत, रक्त स्राव या कतरों के रूप में योनि के रास्ते बाहर आ जाती है। इसे ही माहवारी कहते हैं।

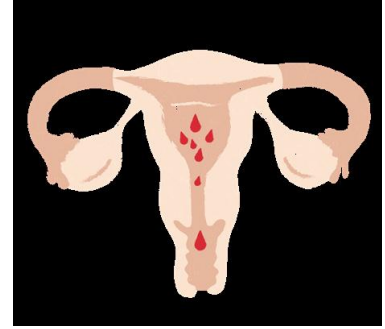
#### मुख्य संदेश:

- मासिक धर्म/माहवारी बढ़े होने का एक हिस्सा है।
- प्रत्येक महिला के लिए मासिक धर्म आना सामान्य बात है जिसमें भिन्न रूप से सक्षम महिलाएँ भी शामिल हैं।
- मासिक धर्म/माहवारी कोई महिलाओं से जुड़ा मसला नहीं है बल्कि यह एक सर्वव्यापी (सबसे जुड़ा) मसला है।
- आदमियों को भी इस बारे में जानने की जरूरत है।
- मासिक धर्म/माहवारी से जुड़े कई मिथक और गलतफहमियाँ हैं।

विषय : माहवारी चक्र विस्तार से  
गतिविधि : चित्रों के माध्यम से चचा  
समय : 45 मिनट  
सामग्री : माहवारी चक्र के चित्र

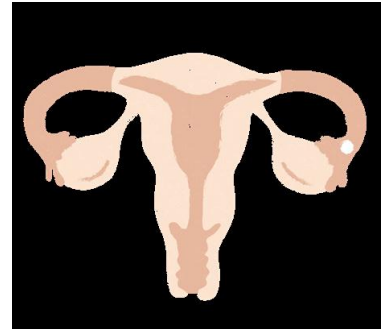
### माहवारी चक्र 1 से 7 दिन

माहवारी चक्र की शुरुआत माहवारी के पहले दिन से होती है। माहवारी के दौरान 2 से 7 दिनों तक रक्तस्राव हो सकता है। यह प्रत्येक महिला व लड़की के अपने शरीर नियम पर निर्भर करता है।



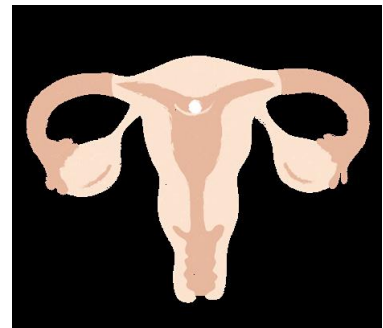
### माहवारी चक्र 8 से 15 दिन

इन दिनों अंडाशय से एक अंडा निकलता है। और धीरे-धीरे फैलोपिन ट्यूब के माध्यम से गर्भाशय की ओर जाने लगता है। वहीं दुसरी तरफ गर्भाशय में अंडे से बच्चे के विकास के लिए खून की परत तैयार होने लगती है। यदि गर्भाशय में पहुँचने से पहले अंडा पुरुष के शुक्राणु के द्वारा निषेचित होता है तो महिला या लड़की गर्भवती हो सकती है। माहवारी चक्र के दौरान 12वें से 15वें दिन को उर्वरक दिनों के रूप में जाना जाता है। इन दिनों पुरुष शुक्राणु से सम्पर्क में आने महिला गर्भवती हो सकती है।



### माहवारी चक्र 16 से 28 दिन

यदि अंडा पुरुष शुक्राणु द्वारा निषेचित नहीं होता है और गर्भाशय की परत का विकास होता रहता है। अर्थात् उसकी सतह बनती रहती है। और समय आने पर अपने आप टूट कर खून के रूप में योनि से माहवारी के रूप में बाहर आ जाती है और इस प्रकार दूसरे माहवारी चक्र की शुरुआत होती है। अंडा भी नष्ट हो जा है।



**विषय : माहवारी चक्र बनाना**

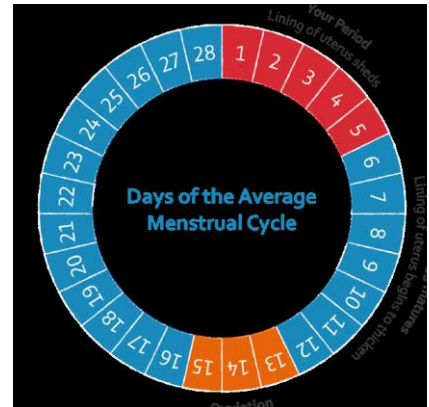
**गतिविधि : कलेंडर के अनुसार अपना माहवारी चक्र बनाना**

**समय : 20 मिनट**

**सामग्री : पेपर कार्ड, कलर पेन**

इस गतिविधि महिलाओं और लड़कियों दोनों के लिए लाभदायक है। महिलाएं अपने माहवारी कलेंडर के द्वारा असमय गर्भवती होने के खतरे से बच सकती हैं। व लड़कियाँ जिन्हें, अभी माहवारी होनी शुरू हुई है वे माहवारी आने से पहले मासिक रूप से तैयार हो सकती हैं साथ ही इस दौरान होने शरीर के अन्दर होने वाली प्रक्रिया को भी समझ सकती हैं।

1. प्रत्येक प्रतिभागी को एक पेपर कार्ड व कलर पेन दें, और उन्हें कलेंडर का उदारहण देते हुए समझाए कि कलेंडर में महिने के 30 दिनों को देखते हुए चक्र बनायें।
2. जिस दिन उन्हें माहवारी की शुरुआत होती है उस पर बड़ा X बनाये और जिस दिन खत्म होती है उस दिन के लिए छोटा X अपने उर्वरक दिन (12 से 15वाँ दिन) पहचाने हुए वहाँ O लिखें।
3. उन्हें एक माहवारी खत्म होने से दूसरी माहवारी शुरू होने के बीच के दिन गिनने के लिए कहें। प्राप्त दिनों के आधार पर ही उन्हें अपने माहवारी चक्र की अवधि का पता लगेगा। प्रतिभागियों को यह प्रक्रिया प्रत्येक महिने करने के लिए कहें।



### **सफेद पानी**

अक्सर लड़कियाँ व महिलाएँ अपनी योनि से निकलने वाले सफेद पानी के बारे में चिन्तित रहती हैं। उनके लिए ये जानना आवश्यक है कि योनि से निकलने वाला सफेद साफ पानी एक सामान्य बात है। महिला के उर्वरक दिनों में इसकी मात्रा थोड़ी बढ़ जाती है और ये गाढ़ा हो जाता है, इसे धात कहा जाता है। माहवारी आने की तिथि से पहले भी कुछ लड़कियाँ या महिलाएँ ज्यादा स्राव की बात कहती हैं, इसे पीरियड डिस्चार्ज कहते हैं। इसका रंग धुंधला होता है और ये शरीर में प्रोजेस्टेरोन नामक रसायन के बढ़ने से होता है। ये एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है। यदि धात या सफेद पानी की मात्रा बहुत अधिक हो अर्थात् उससे कपड़े भी खराब होने लगे या फिर उसका रंग भूरा, हरा होने लगे और उसमें बदबू आने लगे तो, ये संक्रमण की निशानी है। इन परिस्थितियों में डाक्टर को तुरन्त सम्पर्क करना चाहिए।

## स्पॉटिंग

कई महिलाएँ व लड़कियाँ स्पॉटिंग अर्थात खून की कुछ बूँदें अपने अंडरविचर पर पाये जाने की शिकायत करती हैं। और वे इसके संदर्भ में चिंतित होती हैं। स्पॉटिंग, अंडरविचर पर दिखने वाले हल्के लाल या लाल रंग के खून के धब्बे होते हैं। माहवारी के आने से पूर्व होने वाली स्पॉटिंग एक सामान्य प्रक्रिया है। कुछ महिलाओं और लड़कियों को स्पॉटिंग के माध्यम से ही माहवारी की शुरुआत होती है व एक-दो दिन बाद सामान्य ब्लिडिंग आने लगती है।

यदि माहवारी के अतिरिक्त महिने में कभी स्पॉटिंग होती है, तो ये सामान्य नहीं है। स्पॉटिंग के अनेक कारण हो सकते हैं और इसके लिए डाक्टर से सम्पर्क का चाहिए। स्पॉटिंग के निम्न कारण हो सकते हैं-

- कोई अन्य बिमारी व उसकी दवाईयों का प्रभाव
- गर्भनिरोधक गोली
- गर्भाशय का संक्रमण
- गर्भाशय में गांठ
- गर्भाशय का कैंसर

**विषय : माहवारी व सही गलत की अवधारणाएं**

**गतिविधि : प्रश्न-उत्तर**

**समय : 30 मिनट**

**समग्री : बोर्ड व माकर**

- माहवारी चक्र को समझने के बाद आवश्यक है कि इससे जुड़ी सही-गलत अवधारणाओं पर भी चर्चा की जाए। अपनी माहवारी को लेकर प्रतिभागियों के मन में संदेह व सवाल होते हैं उन्हें दूर करने का प्रयास किया जाएगा।
- प्रतिभागियों को सवाल पूछने के लिए कहें।
- प्रशिक्षक उन सवालों को बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखें।

#### **सम्भवतः प्राप्त प्रश्न:**

माहवारी कब शुरू होनी चाहिए ?

माहवारी प्रक्रिया आमतौर से 9 से 14 वर्ष की आयु में शुरू हो जाती है, कुछ लड़कियों में ये 15 से 16 वर्ष की आयु में भी शुरू होती है। ये मुख्य रूप से शारीरिक विकास व खानपान निर्भर करता है।

माहवारी की शुरुआत की उम्र में बदलाव आ रहा है, आज से लगभग 15 से 20 साल पहले माहवारी की शुरुआत की औसत उम्र 14 से 16 वर्ष थी, परन्तु आज ये 9 से 14 वर्ष हो गई है। इस बदलाव के पीछे अनेक वैज्ञानिक कारण हैं जैसे हमारे आसपास के वातावरण में बदलाव, खानपान के तरीके व वस्तुओं में बदलाव उनमें कैमिकल की मात्रा का अधिक होना साथ ही लड़कियों की सोच व भावनाओं में अधिक परिपक्वता भी, इस बदलाव का कारण है।

माहवारी कितने दिनों तक होनी चाहिए ?

माहवारी 2 से 8 दिनों हो सकती है इसका नियम प्रत्येक महिला और लड़की के लिए अलग-अलग होता है।

यदि माहवारी नहीं होती तो क्या करना चाहिए ?

माहवारी न आने का अर्थ है गर्भवती होना, परन्तु यदि आप गर्भवती नहीं हैं तो भी कुछ कारण हो सकते हैं माहवारी न आने के जैसे-किसी प्रकार का मानसिक दबाव व चिंता, वनज घटना या बढ़ना, बीमार होना, दवाईयों का साईड इफेक्ट इत्यादि।

क्या माहवारी पुरुषों को भी होती है ?

नहीं, पुरुषों को माहवारी होती है क्योंकि उनके प्रजनन अंग अलग प्रकार से कार्य करते हैं।

यदि 18 साल की होने पर भी माहवारी न हो तो क्या करें ?

यदि 18 साल का होने पर भी माहवारी न हो तो डाक्टर को सम्पर्क करना चाहिए और माहवारी न होने के कारण जानने चाहिए।

माहवारी एक बार शुरू होने बाद बहुत समय तक न हो तो क्या करें ?

पहली बार माहवारी होने के बाद 1 साल तक माहवारी न आना सामान्य बात है। या फिर शुरू में माहवारी की नियमित न होना भी सामान्य बात है क्योंकि माहवारी चक्र को स्थापित होने में थोड़ा समय लगता है।

### मोनोपाज

मोनोपाज, वह अवस्था है जब महिला को माहवारी आनी बंद हो जाती है और वो गर्भवती नहीं हो सकती। मोनोपाज 40 से 50 की उम्र में कभी भी हो सकता है। 100 में से 1 महिला को ये 40 साल की आयु से पहले होता है जिसे प्रीमच्योर मोनोपोज कहते हैं। मोनोपाज में कई बार माहवारी पूर्ण रूप से एक बार में ही रुक जाती है, और कई बार रुकने के कुछ महीने बाद फिर शुरू हो जाती है व फिर रुक जाती है। इसकी प्रक्रिया भी प्रत्येक महिला के लिए अलग-अलग होती है।

प्रत्येक महिला के साथ मोनोपाज होने से पहले उसके शरीर में इससे जुड़े लक्षण दिखने लगते हैं। ये लक्षण कई साल पहले भी शुरू हो सकते हैं। ये इस प्रकार हैं:

- अत्यधि गर्मी लगना
- रात को रोते हुए पसीना आना
- नींद न आना
- योनि में सूखापन
- उदासी/ चिड़चिड़ापन
- सेक्स में अरुचि
- याददाश्त में कमी
- अत्यधिक ब्लीडिंग

इन लक्षणों में कोई न कोई लक्षण प्रत्येक महिला को प्रभावित करता है। पर यदि ये इनते ज्यादा बढ़ जाये कि प्रतिदिन के जीवन पर असर डालने लगे तो इस स्थिति में डाक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।

मोनोपाज एक अवस्था है जो प्रत्येक महिला के जीवन में आती हैं और इस समय भी महिला को मानसिक व शारीरिक बदलाव के दौर से गुजरना पड़ता है जैसा कि माहवारी की शुरुआत में होता है। परिवार का सहयोग इस समय सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होता है।

विषय : माहवारी के दौरान स्वास्थ्य (दर्द, बिलिंडिंग, मनोदशा)

गतिविधि : चर्चा व उपायों की सूची।

समय : 30 मिनट

सामग्री : उपायों की सूची

माहवारी चक्र की प्रक्रिया प्रत्येक माह महिलाओं और लड़कियों को शारीरिक व मासिक रूप से प्रभावित करती हैं। मुख्य रूप से युवा लड़कियों को, क्योंकि उनके शरीर में ये एक बहुत बड़ा बदलाव होता है। वे सामाजिक परिस्थितियाँ जिस पर वह खुल कर बात नहीं कर पाती है। लड़कियाँ अपने मन में उठ रहे प्रश्नों को पूछने के लिए स्वतंत्र नहीं होती हैं, उनके साथ विभिन्न प्रकार की रोकटोक की जाती है जिसके परिणाम स्वरूप उनमें अनेक भावनात्मक बदलाव देखे जाते हैं।

किसी-किसी को माहवारी शुरू होने के एक दो दिन पहले या माहवारी के समय पेट, कमर या टांगों में दर्द होता है, यह एक सामान्य समस्या है। जिसके लिए गर्म पानी से सेक व मालिश की जा सकती है। अत्यधिक दर्द होने पर डॉक्टर से सम्पर्क करें, किसी अन्य के परामर्श से दवा का प्रयोग न करें।

इन समस्याओं को कुछ हद तक घरेलू उपायों द्वारा हल किया जा सकता है:

पेट व कमर में दर्द : ये माहवारी के दौरान होने वाली सबसे आम समस्या है इसके लिए कुछ घरेलू उपाय इस प्रकार हैं।

गुड़ और अजवायन की चाय : चाय के लिए पानी उबालें ,उसमें गुड़, अजवायन डाल कर अच्छे से उबालें और अंत में थोड़ी चायपत्ती डाल कर उबालें। अंत में चाय को धीरे-धीरे पीयें।

चक्की चलाने की एक्सरसाइज : दोनो पैरों को खोल कर जमीन पर बैठें और अपने दोनो हाथों को मिलाकर क्लाक वाइस और एंटी क्लाक वाइस इस प्रक्रिया को 5 मिनट तक करें।

ज्यादा ब्लीडिंग : ज्यादा ब्लीडिंग हो रही हो तो सुबह नाश्ते में खीर का उपयोग करे।

विषय : पौष्टिक आहार

गतिविधि : चित्रों के माध्यम से चर्चा

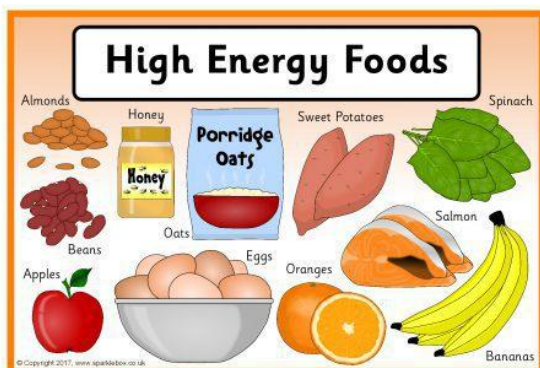
समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, पेन, खाद्य पदार्थ के चित्र

पितृसत्तात्मक समाज में जहाँ स्त्री को पुरुष से दोगुना समझा जाता है वहाँ सबसे ज्यादा भेदभाव उसके खानपान को लेकर किया जाता है। बचपन में भाई से कम खाना, शादी के बाद परिवार के खाने के बाद शेष बचा हुआ खाना। जबकि वास्तविकता में स्त्री को पुरुषों से ज्यादा पोषण की आवश्यकता होती है क्योंकि उसे माहवारी, गर्भावस्था व स्तनपान की जिम्मेदारी निभानी होती है। पर्याप्त भोजन के अभाव में महिलाओं में कमजोरी, थकान और एनीमिया की शिकायत आमतौर पर पाई जाती है। एनीमिया महिलाओं और लड़कियों की सबसे बड़ी समस्या है जो आगे चलकर गर्भावस्था में और भी बढ़ जाती है, जिससे उन्हें और उनके बच्चों को खतरा भी हो सकता है।

गतिविधि के दौरान प्रतिभागियों को छोटे ग्रुप में विभाजित करें और उन्हें चार्ट पर उनके द्वारा खाये जाने वाले भोजन का उल्लेख करने के लिए कहें। साथ ही ये भी बतायें कि किस समय कौन सी चीज खाते हैं। उन्हें बतायें कि माहवारी के दौरान महिलाओं और लड़कियों को पर्याप्त मात्रा में आयरन युक्त भोजन की आवश्यकता होती है। जिससे वे माहवारी के दौरान बाहर निकले पोषण को पूरा कर सकें। इन भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ मुख्य रूप से पालक, मछली, दाल, चावल व रोटी शामिल है। साथ ही पर्याप्त मात्रा में पानी भी पीयें।

प्रतिभागियों को खाद्य पदार्थों को उनकी विशेषता के आधार पर बाँटकर चित्र के माध्यम से समझाए। खाद्य पदार्थों को तीन भागों में विभाजित किया जाता है :



शक्तिवर्धक खाद्य पदार्थों - जिनके खाने से शरीर का कार्य करने की ऊर्जा/ताकत मिलती है।





वृद्धि देने वाले खाद्य पदार्थ - इन्हें खाने से शरीर का विकास होता है।



शरीर की सुरक्षा करने वाले पदार्थ - ये भोजन शरीर को आंतरिक रूप से मजबूत बनाता है और बिमारियों से लड़ने की शक्ति देता है।

प्रतिभागियों को आहार तालिका के माध्यम से बतायें कि किस प्रकार का भोजन हमें दिन में खाना चाहिए। जिससे शरीर को सम्पूर्ण आहार व ऊर्जा मिलें।

सुबह का नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना
अंकुरित अनाज (दाल, चना, सोयाबिन, लोबिया इत्यादि) दलिया रोटी-सब्जी फल दही अण्डा	दाल रोटी हरी सब्जियां मांस मछली मीठा सलाद	खिचड़ी दलिया दूध

## सत्र 4: माहवारी और स्वच्छता

माहवारी के दौरान स्वच्छता सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। माहवारी के दौरान स्वच्छता का अभाव महिलाओं और लड़कियों को संक्रमणों के साथ जोखिम में डालता है। विकासशील देशों में माहवारी के दौरान स्वच्छता और सुरक्षा का अभाव है। इसके पीछे अनेक कारण हैं जैसे जानकारी की कमी, साफ और सुरक्षित संसाधनों की कमी, विषय के प्रति शर्म व चुप्पी। इत्यादि।

इस सत्र में हम व्यक्तिगत स्वच्छता, माहवारी के दौरान प्रयोग में आने वाले संसाधन, उनके निपटान पर जानकारी प्राप्त करेंगे।

सत्र	उद्देश्य	सामग्री	गतिविधि	अवधि	परिणाम
1 माहवारी के दौरान स्वच्छता व अस्वच्छतापूर्ण व्यवहार	माहवारी के दौरान शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझना। अस्वच्छ आदतों को और उनके परिणामों को जानना	बोर्ड व मार्कर, अस्वच्छ आदतों व परिणामों की लिस्ट, स्वच्छ व्यवहार का चार्ट	चर्चा	1 घंटा	जाने-आनजाने में किये जा रहे अस्वच्छ व्यवहार को जानेगें उसके दुष्परिणामों को समझते हुए, अपनी आदतों में बदलाव करेंगे।
2 माहवारी के लिए उपलब्ध संसाधन	सुगम माहवारी के लिए सही उत्पाद का चुनाव	बोर्ड, मार्कर, चार्ट पेपर उत्पादों की लिस्ट	ग्रुप वर्क व चर्चा	1 घंटा	माहवारी के रक्त को एकत्र करने के लिये इस्तेमाल किये जाने वाले विभिन्न उत्पादों के फायदे और नुकसान के बारे में जानेगी और अपनी आर्थिक स्थिति अनुरूप उसका

					इस्तेमाल कर पायेगी।
3 निपटान	प्रयोग में लाये गये उत्पाद का सही प्रकार से निपटान	चित्र	चर्चा	45 मिनट	प्रयोग में लाये गये उत्पाद का सही प्रकार से निपटान का तरीका सीखेंगी, जिससे पर्यावरण साफ और सुरक्षित रहें।

माहवारी के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण है। इस दौरान योनि में अधिक गीलापन होता है जिसके परिणाम स्वरूप वहाँ संक्रमण शीघ्र होने की संभावना ज्यादा होती है। विकासशील देशों में माहवारी के दौरान होने वाले संक्रमण, महिलाओं व लड़कियों के लिए बड़ा खतरा है। हम जाने-अनजाने अनेक ऐसी असावधानियाँ करते हैं जिसके परिणाम खतरनाक हो सकते हैं। अतः माहवारी के दौरान स्वच्छता को अपने व्यवहार में शामिल करना अनिवार्य है।

विषय : माहवारी के दौरान स्वच्छता व अस्वच्छतापूर्ण व्यवहार

गतिविधि : चर्चा और जानकारी

समय : 1 घंटा

सामग्री : स्वच्छता व अस्वच्छतापूर्ण व्यवहार की लिस्ट

प्रतिभागियों से निम्न प्रश्न पूछें:

1. वे माहवारी के दौरान क्या इस्तेमाल करती है ?
2. पैड को कितनी बार बदलती है ?
3. हाथ किस से धोती है ?
4. क्या वे रोज नहाती है ?
5. आंतरिक वस्त्र कहाँ सुखाती है ?

प्रतिभागियों के उत्तरों को बोर्ड पर लिखें। अब उन्हें लिस्ट के अनुसार अस्वच्छतापूर्ण व्यवहार के बारे में लिस्ट के माध्यम से जानकारी दें। साथ ही स्वच्छतापूर्ण व्यवहार के बारे में भी बताये।

व्यवहार	स्वस्थ जोखिम
गंदे सैनिटरी पैड	सामग्रियाँ बैक्टीरिया से स्थानीय संक्रमण हो सकता है या वह योनि तक पहुँचकर गर्भनाल में प्रवेश कर सकता है।
पैड को बदलना	गीले पैड में जलन हो सकती है और त्वचा फटी होने पर यह संक्रमण का कारण हो सकता है।
योनि में गंदी सामग्री का घुसाना	बैक्टीरिया की गर्भाशय ग्रीवा और गर्भाशय नाल/गुहा तक पहुँचने की संभावना होती है।
ज्यादा सोखने वाले टैम्पोन का इस्तेमाल	टॉक्सिक शॉक सिन्ड्रोम
जब मासिकस्राव न हो तब टैम्पॉन का प्रयोग करना; उदाहरणार्थ योनि स्राव के अवशोषण हेतू।	यह योनिमार्ग में जलन और योनि के असामान्य स्राव के लिए चिकित्सीय परामर्श लेने में भी देरी का कारण बन सकता है।

शौच या मूत्रत्याग के बाद पीछे से सामने की तरफ पोंछना।	शौच के द्वारा बैक्टीरिया के योनि; या मूत्र मार्ग तक पहुँचने की संभावना बढ़ जाती है।
असुरक्षित यौन संबंध	इससे यौन संचारित संक्रमणों या मासिक धर्म के दौरान एचआईवी या हैपेटाइटिस बी का संभावित जोखिम बढ़ जाता है।
प्रयोग में लाए हुए सैनिटरी सामग्री या खून का असुरक्षित निपटान।	दूसरों को संक्रमित करने का वातावरण को दूषित करना।
बार-बार योनि में बलपूर्व/दबाव से पानी डालना।	इससे गर्भाशय नाल में बैक्टीरिया पहुँच सकता है।
सैनिटरी कपड़े को बदलने के बाद हाथ नहीं धोना।	इससे हैपेटाइटिस बी या योनि संक्रमण हो सकता है।

### प्रजनन मार्ग से संबंधित संक्रमण

लड़कियाँ और महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान संक्रमण का अधिक जोखिम हो सकता है।

प्रजनन मार्ग से जुड़े सामान्य संक्रमणों में से कुछ हैं:

- बैक्टीरिया के कारण होने वाली योनि की बीमारी
- कैनडीडा वंश की फंफूदी के कारण होने वाला योनि संक्रमण
- क्लामीडिया
- ट्रिचोमोनस वैजिनैलिस
- गोनोरिया
- सिफलिस
- हैपेटाइटिस बी
- एचआईवी
- मूत्र मार्ग का संक्रमण (यूटीआई-UTI)
- पेडू में जलन की बीमारी (पीआईडी-PID)
- योनिशोथ

यद्यपि माहवारी एक महिला या लड़की को संक्रमण के प्रति अतिसंवेदनशील बनाती है किंतु यौन संचारित संक्रमण (STI) केवल असुरक्षित संभोग से होते हैं। प्रजनन मार्ग संबंधी संक्रमण (RTI) में यौन और गैर-यौन संचारित संक्रमण, दोनों शामिल हैं।

### स्वच्छतापूर्ण व्याहार

यद्यपि माहवारी के समय महिलाओं और लड़कियों के प्रजनन अंग अतिसंवेदनशील होते हैं और उन में संक्रमण होने का खतरा दुगुना होता है। इसलिए महिलाओं के लिए आवश्यक है कि वे अपने प्रजनन अंगों की स्वच्छता का सदैव ध्यान रखें। इसके लिए कुछ दिशा निर्देश :

- योनि को दिन में एक या दो बार अवश्य धोयें
- गुनगुने साफ पानी का प्रयोग करें
- योनि को सिर्फ बाहर से धोयें
- बहुत ज्यादा खुशबु वाले साबुन का इस्तेमाल न करें।
- प्रतिदिन साफ अंडरवियर पहने
- पैड को प्रत्येक 4 से 5 घंटे में बदलें।
- रात में मोटे पैड का इस्तेमाल करें
- सुबह उठते ही पैड बदलें
- रोज नहायें
- पैड बदलने के बाद हाथ साबुन से धोयें
- स्वच्छ कपड़े पहने
- कपड़ों को मुख्य रूप से अंदरूनी वस्त्रों को धूप में सुखायें।

**विषय :** माहवारी के दौरान उपयोग होने वाले उत्पाद व उनकी समीक्षा  
**गतिविधि :** चर्चा और जानकारी  
**समय :** 1 घंटा  
**सामग्री :** उत्पाद व उनकी की लिस्ट

माहवारी के दौरान होने वाले रक्त स्राव का एकत्रण एक बड़ा विषय है, क्योंकि इस रक्त के एकत्रण के लिए महिलाएं व लड़किया अपनी आर्थिक स्थिति और उपलब्ध संसाधनों के आधार पर विभिन्न चीजों का इस्तेमाल करती हैं। इनमें कपड़ा, रुई, पैड शामिल हैं, पर भारत में कई ऐसी जगह भी हैं जहाँ महिलाएं राख, सूखे पत्ते आदि भी प्रयोग में लाती हैं। जिसके परिणाम उनके स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होते हैं।

इस सत्र में हम महिलाओं द्वारा प्रयोग किये जाने वाले उत्पादों की समीक्षा करेंगे और उनके लाभ/हानि व उन पर होने वाले आर्थिक व्यय को जानेगे।

उत्पाद	लाभ	हानि
सूती कपड़े से बने पैड	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. आसानी से उपलब्ध</li> <li>2. कम कीमत/कोई कीमत नहीं</li> <li>3. धोने लायक/दुबारा इस्तेमाल योग्य</li> <li>4. बिना अंडरवियर के पहने जाने योग्य</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. जल्दी भीग जाते हैं।</li> <li>2. बदलने में कठिनाई</li> <li>3. बार-बार प्रयोग में लाने से जांघों के बीच रगड़ पैदा करता है</li> <li>4. गलत तरीके से धुलाई, सुखाना और भंडारण, संक्रमण का कारण बनता है</li> <li>5. भार पड़ने पर पैड के गिरने का खतरा</li> </ol>
सैनेटरी नैपकिन 1. पॉलीमर 2. लकड़ी का गूदा	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. सुरक्षित और स्वच्छ</li> <li>2. सोखने की अत्यधिक क्षमता।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. महंगा</li> <li>2. प्राकृतिक तरीके से सड़ने वाला नहीं,</li> </ol>

<p>3.रुई 4.जैल</p>	<p>3. सुविधाजनक 4. बदलने में आसान 5. साथ ले जाने में आसान 6. आसानी से उपलब्ध (कुछ दूर दराज के ग्रामीण क्षेत्रों को छोड़कर) 7. वजन में हल्का</p>	<p>जिससे निपटान मुश्किल हो जाता है 3. एक की नैपकिन का लम्बे समय तक उपयोग संक्रमण और बीमारियों का कारण बनता है दुबारा प्रयोग करने योग्य नहीं 4. यदि नैपकिनों को शौचालयों/नालियों में फेंका जाए तो यह उन्हें जाम कर सकता है 5. पर्यावरण संबंधी प्रदूषण का कारण बन सकता है</p>
<p>टैम्पोन</p>	<p>1. लाने ले जाने में आसान 2. प्रयोग के बाद दिखाई नहीं देता 3. गीलेपन का अहसास नहीं</p>	<p>1. कुछ महिलाओं को अन्दर करने में परेशानी 2. प्रयोग के समय बहुत ज्यादा स्वच्छता का ध्यान 3. ज्यादा रक्त स्राव के समय बार-बार बदलना 4. बहुत लम्बे समय तक योनि में रहने से संक्रमण का खतरा</p>
<p>माहवारी कप</p>	<p>1. एक बार खरीदने के बाद लम्बे समय तक इस्तेमाल किया</p>	<p>1. पहली बार खरीदने में मंहगा 2. उपयोग में थोडा</p>



	<p>जा सकता है</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. कई बार प्रयोग में लाया जा सकता है</li> <li>3. लम्बे समय तक इस्तेमाल किया जा सकता है।</li> <li>4. वातावरण के लिए सुरक्षित</li> </ol>	<p>असहज, मुख्यतः पहली बार</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. प्रयोग के बाद स्वच्छता का ज्यादा ध्यान, अन्यथा संक्रमण का खतरा</li> <li>4. जिन्होंने संभोग नहीं किया उनके लिए उपयोग मुश्किल</li> </ol>
--	---	--

## फ्लाई

### निपटान

माहवारी के खून से सनी सामग्री पर्यावरण को दूषित कर सकती है और बीमारियाँ फैला सकती है यदि उनका ठीक से निपटान न किया जाए, इसलिए माहवारी के कचरे के सही निपटान की जरूरत पर ध्यान देना अति महत्वपूर्ण है।

**विषय : निपटान**

**गतिविधि : चर्चा व चित्र के माध्यम से समझ बनाना**

**समय : 45 मिनट**

**सामग्री : निपटान की विभिन्न प्रकार की विधियों के चित्र**

प्रतिभागियों से पूछें कि वे इस्तेमाल की गई सामग्री का किस प्रकार निपटान करते हैं। उनके उत्तरों को बोर्ड पर लिखें व निपटान के विभिन्न प्रकारों के बारे में विस्तार से बतायें।

**1 गहराई में दबाना:** प्रयोग में लाए गए कपड़े और सैनेटरी नैपकिन को एक सामान्य गड्ढे में दबाया जा सकता है।

- एक गहरा गड्ढा (0.5 मीटर चौड़ा x 0.5 मीटर लम्बा x 1 मीटर गहरा) खोदें।
- इस आकार का एक गड्ढा दो साल तक चलता है। एक बार इसके भरने पर दूसरा गड्ढा खोदा और प्रयोग में लाया जा सकता है।
- ऐसे गड्ढों को पानी के स्रोत (हैंडपंप, ट्यूबवेल, खुले कुएँ, तालाब, जलाशय और नदियों) से कम से कम सात मीटर की दूरी पर खोदा जाना चाहिए।

**2. खाद बनाना :** यह गहराई से दबाने का एक बेहतर रूप है।

- एक गड्ढे (0.5 मीटर चौड़े ग 0.5 लम्बे ग 1 मीटर गहरे) में बेकार कपड़े और सैनेटरी नैपकिन को पत्तियों, अन्य गीले जैव ईंधन और गोबर के घोल के साथ दबा दें।
- हर बार कपड़े और सैनेटरी नैपकिनों को नष्ट करते समय अतिरिक्त सामग्री डालते रहने की जरूरत है।
- इस सामग्री को मिट्टी की एक परत से ढक दें।

**3. जलाकर भस्म करना:**

प्रयोग किए हुए कपड़े और सैनेटरी नैपकिनों को जलाने की सलाह नहीं दी जाती है क्योंकि यह प्रक्रिया जहरीले यौगिकों का उत्सर्जन करती है। इसलिए इसका उपयोग केवल तभी किया जाना चाहिए जब कोई अन्य व्यावहारिक विकल्प न हो।

#### 4. कूड़े (कूड़ेदान में डालना)में फैकना

सामग्री के निपटान का यह तरीका सबसे ज्यादा सुलभ है जिसके कारण ज्यादातर महिलाएं व लड़कियाँ द्वारा प्रयोग में लाई गई सामग्री को फैकने के कूड़ेदान का प्रयोग ही किया जाता है।

कपड़े, सैनटरी नैपकीन को अखबार या कागज के टुकड़े में लपेटकर ही कूड़ेदान में फैकना चाहिए।

कूड़ेदान पर ढक्कन लगें होने चाहिए ताकि इस्तेमाल की गई सामग्री पर मक्खियाँ न बैठें।

#### 5. इंसिनेरेटर

ये बिजली से चलने वाला उपकरण होता है, जिसे सिर्फ पैड को जलाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसमें प्रयोग किये गये पैड को सीधे, बिना किसी चीज में लपेटें डालते हैं और कुछ ही सेकेंड में वो पूरी तरह से जल कर खत्म हो जाता है। इसका इस्तेमाल मुख्यरूप से ऑफिस, स्कूल, हॉस्टल इत्यादि में किया जाता है।