IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)
Volume 29, Issue 2, Series 5 (February, 2024) 37-45
e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845.
www.iosrjournals.org

किशोरियों में मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता का समाजशास्त्रीय अध्ययन

शोध–पत्र

छाया कुमारी (शोधकर्त्री)[1], डॉ. आरती कुमारी (असिस्टेंट प्रोफेसर)[2]

समाजशास्त्र विभाग, वनस्थली विद्यापीठ, नेवाई, टोंक, राजस्थान, जयपुर 304022

सार

मासिक धर्म एक जैविक प्रघटना है। परंतु भारतीय समाज में इसके दौरान सदियों से सामाजिक निषेध का पालन किये जाते हैं। मासिक धर्म को माहवारी, रजोधर्म, महिना, पीरियड्स के नाम से भी जाना जाता हैं। किशोरियों के शरीर में हार्मोन में होने वाले बदलाव की वजह से गर्भाशय से रक्त और अंदरूनी हिस्से से होने वाली स्त्राव को मासिक धर्म कहते हैं। मासिक धर्म सबको एक ही उम्र में नहीं होता है। किशेरियों को यह 8 से 17 वर्ष तक ही उम्र में हो सकता हैं। कुछ किशेरियों को 12 या 13 साल की उम्र में पहला मासिक सामान्यत: 11 से 13 वर्ष की उम्र में शुरू होता हैं। मासिक धर्म किस उम्र में शुरू होगा, यह कई बातों पर निर्भर करता हैं। मासिक धर्म के दौरान खान–पान, काम करने का तरीका, वह जिस जगह पर रहती हैं, उस स्थान की सफाई इत्यादि किस प्रकार का है यह महत्वपूर्ण होता है। यह चक्र सामान्य तौर पर 28 से 35 दिनो ं का होता हैं। अर्थात् 28 से 35 दिनों के बीच नियमित तौर पर मासिक धर्म या माहवारी होती हैं। कुछ किशेरियों को माहवारी 3 से 5 दिनों तक रहती हैं, तो कुछ को 2 से 7 दिनों तक। यह अध्ययन किशोरियों मे मासिक स्वच्छता पर आधारित है। इस अध्ययन के हेतु उद्देश्यपूर्ण निर्दश का प्रयोग किया गया है। शोध उपकरण के अंतर्गत साक्षात्कार अनुसूची का प्रयोग किया गया है। शोध तकनीक के अंतर्गत साक्षात्कार एवं अवलोकन विधि का प्रयोग किया गया है। यह शोधकार्य वर्णनात्मक एवं गुणातमक एवं मात्रात्मक अध्ययन पर आधारित है।

मुख्य बिंदू : मासिक धर्म शुरूआत की आयु, सामाजिक प्रतिबंध, स्वच्छता

Date of Submission: 06-02-2024 Date of Acceptance: 16-02-2024

परिचय

मासिक धर्म किशोरियों एवं महिलाओं के लिए एक प्राकृतिक व शारीरिक प्रक्रिया है, फिर भी यह सांस्कृतिक मिथकों से जुड़ा है जो अक्सर निषिद्ध चर्चा बिंदु होते हैं। सांस्कृतिक मिथक मासिक धर्म से जुड़ी वर्जनाएँ गोपनीयता को जन्म देती हैं। जिसके फलस्वरूप मासिक धर्म को "दूषित और घृणित" माना जाता है। इसके अतिरिक्त सैनिटरी पैड का प्रयोग और इसके निपटान के दौरान किशोरियों को शर्मिंदा महसूस होता है। मासिक धर्म से संबंधित शर्म किशोरियों के जीवनशैली को प्रभावित करती है (स्कूलर एट अल., 2005: 324)। मासिक धर्म की शुरुआत बचपन से नारीत्व में संक्रमण और एक किशोरी के शारीरिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक रूप से विकास का प्रतीक है। मासिक धर्म के दौरान शर्मिंदगी, आत्मविश्वास में कमी, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को उजागर करती है (स्टब्स, 2008: 58)। अपर्याप्त संरचनात्मक वातावरण, संसाधनों एवं जानकारी की कमी किशोरियों के आत्म–सम्मान, आत्मविश्वास, शिक्षा को प्रभावित करता है। जिसके फलस्वरूप स्वास्थ्य भी प्रभावित हो सकता हैं (चिन,2014)।

प्रत्येक समाज में सांस्कृतिक प्रथाओं के कारण किशोर और किशोरियों के बीच लैंगिक असमानता मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन में एक योगदान कारक है। मासिक धर्म से जुड़ी सांस्कृतिक वर्जनाएँ, कलंक और शर्म भी इस लैंगिक असमानता को प्रभावित करती हैं (कार्की, 2019)। माता–पिता मासिक धर्म के बारे में बात करने से कतराते हैं क्योंकि समाज में प्रचलित मौन संहिता सदियों से विद्यमान है। कई किशोरियां स्कूल में अनुपस्थित पाई जाती हैं। मासिक धर्म के दौरान कक्षा में एकाग्रता में कमी और स्कूल छोड़ने की दर में भी वृद्धि देखी जाती है। महंगे मासिक धर्म उत्पाद, और पानी और स्वच्छता सुविधाओं की कमीमासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन को प्रभावित करते हैं (आशा एट अल, 2019)। किशोरियों में मासिक धर्म एक प्राकृतिक घटना है, जिसमें परिपक्वता (10 से 12 वर्ष की आयु) से लेकर रजोनिवृत्ति (45 से 50 वर्ष की आयु) तक हर महीने 1–7 दिनों तक रक्त का बहाव होता है। औसतन हर महिला को मासिक धर्म का अनुभव होता है जो उसकी प्रजनन क्षमता का प्रतीक है। यह महिला आबादी की रुग्णता और मृत्यु दर से संबंधित एक महत्वपूर्ण पहलू है; क्योंकि मासिक धर्म के शरीर विज्ञान, विकृति विज्ञान और मनोविज्ञान को महिलाओं के स्वास्थ्य और कल्याण से जुड़ा हुआ पाया गया है (ओमिडवार और बेगम, 2010)।

साहित्य समीक्षा

कुमार एट अल. (2013) ने ग्रामीण किशोरियों के बीच मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाओं पर शोध किया वाराणसी, उत्तर प्रदेश में। अध्ययन से पता चलता है कि किशोरियों में जानकारी की कमी है। मासिक धर्म से पहले किशोरियों को जानकारी माताओं और बहनों से प्राप्त हुआ। हालाँकि, कम पढ़ी–लिखी किशोरियां मासिक धर्म स्वच्छता का प्रबंधन अच्छे से नहीं रख पाती हैं। स्कूलों में मासिक धर्म से संबंधित जानकारी नहीं दी जाती है। **खन्ना एवं गोयल (2005)** के अनुसार मासिक धर्म प्रथाओं और किशोरियों में प्रजनन रुग्णता के साथ इसके संबंध पर प्रकाश डाला गया। अध्ययन से पता चलता है कि किशोरियों को पहला मासिक धर्म के बारे में नहीं जानकारी नहीं थी। तीन चौथाई से भी ज्यादा मासिक धर्म के दौरान पुराने कपड़े का प्रयोग करने की सूचना दी गई और अधिकांश किशोरियां उसी का पुनः प्रयोग करती थी।

किशोरावस्था को किशोरियों के जीवन चक्र में एक विशेष अवस्था के रूप में मान्यता दी गई है। इस अवस्था में विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। गरीबी और इसके बीच सीधा संबंध दर्शाया गया है। 21वीं सदी में भी किशोरियां स्वास्थ्य के अपने बुनियादी अधिकारों शिक्षा, विकास और स्वतंत्रता से वंचित, होती हैं। किशोरियों की स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी आवश्यकता ज्यादातर नजरअंदाज किया जाता है। भारत में किशोरियों को कामुकता, प्रजनन और मासिक धर्म का ज्ञान बेहद सीमित है। मासिक धर्म की औसत आयु 13.4 वर्ष है, फिर भी शहरी और ग्रामीण दोनों ही 50प्रतिशत किशोरियां 12 वर्ष की हैं। 15 को इस बुनियादी जैविक प्रक्रिया की कोई समझ नहीं है (सीईडीपीए, 2001)।

लैंगिक असमानताओं का मासिक धर्म के महिलाओं व किशोरियों के जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अध्ययनों से पता चला है कि लैंगिक असमानताओं का मजबूत बंधन कई प्रकार के मान्यताएँ, परंपराएँ, मिथक, भ्रांतियाँ और वर्जनाएँ स्थापित करता है। ये बहुत जटिल हैं मासिक धर्म के दौरान पारंपरिक मान्यताओं, वर्जनाओं और गलत धारणाओं के कारण कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न होती है (बैरिडालीन, 2004)। मासिक धर्म के स्वच्छता के लिए स्वच्छ जल, स्वच्छता और स्वच्छता सेवाओं तक पहुंच की आवश्यकता है। चूंकि मासिक धर्म वाली किशोरियों को तुलनात्मक रूप से अधिक पानी का उपयोग करने की आवश्यकता होती है(कुमार, और कौर डब्ल्यूएसएससीसी,2013)। स्वच्छता के दृष्टिकोण से उपयोग की जाने वाली अवशोषक सामग्रियों के प्रकार, अवशोषक की बदलती पद्धतियाँ और जननांगों की पर्याप्त धुलाई अपर्याप्त जल आपूर्ति से शारीरिक परेशानी, दर्द, तनाव और यहां तक कि संक्रामक रोग भी हो सकता है (महोन और फर्नांडीस, 2010)। मासिक धर्म एक बहुत ही संवेदनशील मुद्दा रहा है। समाज में चारों ओर 'मौन' विद्यमान होता है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि मासिक धर्म शुरूआत होने के पश्चात किशोरियों को विद्यालय जाने से रोका जाता है। मासिक धर्म को विवाह का एक संकेत माना जाता (प्रसाद एवं शर्मा, 1972)। विलियम्स (1983)ने अपने अध्ययन में पाया कि एक तिहाई से अधिक किशोरियाँ मासिक धर्म के विषय में पुरुषों के बीच चर्चा करना उचित नहीं मानती थी समाज में विभिन्न प्रकार की मान्यता मौजूद थे।

केसर (2008) ने पाया कि मासिक धर्म के समय सांस्कृतिक मानदंड और धार्मिक वर्जनाए उपस्थित थे लोगों का कहना था मासिक धर्म के दौरान किशोरियों के इर्द गिर्द अक्सर बुरी आत्माओं भटकती है । ठाकुर (2014) ने अपने अध्ययन में पाया कि मासिक धर्म के दौरान किशोरियों एवं महिलाएं के साथ समाज में भेदभाव पूर्ण व्यवहार किया जाता है। एक कहावत है छुए छोपदी और चुई कुला प्रथा जिसका अर्थ है अपवित्र या अस्वच्छ महिला। मासिक धर्म के समय किशोरियों एवं महिलाओं को विभिन्न धार्मिक पहलू से वर्जित रखा जाता है। जिससे स्वास्थ्य, शिक्षा, सामाजिक आर्थिक विकास पर नाकारात्मक प्रभाव देखा गया। माटोलू (2011) के अनुसार मासिक धर्म के दौरान अन्धविश्वास भारत में हीं नहीं बल्कि पूरे विश्व में पाई जाती है।

पाटिल (2011) ने कहा मासिक धर्म से सम्बंधित मिथक किशोरियों के सर्वांगीण विकास को प्रभावित करती थी।

समाजशास्त्रीय सिद्धांत

समाजशास्त्रीय सिद्धांत एक रूपरेखा प्रदान करते हैं जिसमें सामाजिक अंतःक्रियाओं और व्यवहारों की जांच की जाती है। प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद समाजशास्त्र को एक अलग दृष्टिकोण प्रदान करता है। मीड (1934) ने प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद, पहली बार पेश किया और बाद में ब्लूमर (1986) द्वारा लोकप्रिय हुआ। यह समाज का एक परिप्रेक्ष्य, अर्थ पर आधारित छोटे पैमाने का दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। एक व्याख्या प्रक्रिया के कारण और, परिणामस्वरूप, अन्य अभिनेताओं के साथ सामाजिक संपर्क पुनः निर्मित होते रहते हैं। इस शोध में किशोरियों एवं समाज के कारण प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद लागू होता है। मासिक धर्म और स्वच्छता प्रबंधन के संबंध में विभिन्न अर्थ और व्याख्याएँ प्रस्तुत करते हैं जो किशोरियों के मासिक धर्म के अनुभव को प्रभावित करता है। प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद एक रूपरेखा है जो समाज को व्यवस्थित रूप में देखने का एक तरीका प्रदान करता है। पर्यावरण, समाज के भीतर वस्तुओं और व्यक्तियों के साथ तथ्यों की व्याख्या करके अर्थ और व्याख्या विकसित करने की अनुमति देता है। मासिक धर्म और स्वच्छता के बारे में जानकारी की कमी के कारण किशोरियों का स्वास्थ्य प्रभावित होता है। सामाजिक–सांस्कृतिक समाजों में, मासिक धर्म एक वर्जित

विषय है और प्रायः किशोरियों को मासिक धर्म के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं होती है(स्ट्राइकर, 1980:9)।

मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता प्रजनन स्वास्थ्य के लिए काफी महत्वपूर्ण हैं क्योंकि खराब प्रथाओं से प्रजनन पथ के संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है (दासगुप्ता और सरकार 2008,एवं मेहरा, 1995)। मासिक धर्म का रक्त को इकट्ठा करने के लिए अन्य सामग्रियों, जैसे पत्ते, प्रयुक्त कपड़े, पुराने सूती कपड़े और समाचार पत्र का उपयोग करना किया जाता है। मासिक धर्म के दौरान किशोरियां अपनी सुरक्षा स्वयं करती है। कूली के सिद्धांत में स्वयं में प्रतीक और समाज शामिल हैं, और यह तर्क दिया जा सकता है कि समाज के बीच यह अंतःक्रिया स्वयं करता है (मोहम्मद एट अल., 2020)। मीड ने जिस प्रकार मानव क्रिया एवं संघ की व्याख्या करने के लिए मानव की समझ को अनिवार्य माना है उसी प्रकार मासिक धर्म होनें से पहले किशोरियों में जानकारी होना अनिवार्य है। लूईस ड्यूमो ने पवित्रता एवम् प्रदूषण अपनी पुस्तक होमो हेरारकस (1966) में उल्लेख किया है। उन्होंने जिस प्रकार जाति स्तरीकरण के संदर्भ में पवित्रता एवं प्रदूषण का विश्लेषण किया है। उसी प्रकार किशोरियों की मासिक धर्म को पवित्रता एवं प्रदूषण से संबोधित किया जाता है। मासिक धर्म के दौरान किशोरियों को अपवित्र की श्रेणियों में रखा जाता है, जो प्रत्यक्ष रूप व अप्रत्यक्ष रूप से किशोरियां के जीवन को प्रभावित करता है।

शोध उद्येश्य

- किशोरियों के बीच मासिक धर्म स्वच्छता स्तर को जानना

शोध प्रश्न

- क्या मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता का ध्यान रखती हैं?

शोध महत्व

समाज में मासिक धर्म की धारणा और दृष्टिकोण में सुधार लाने के लिए यह शोध महत्वपूर्ण हैं। वर्तमान अध्ययन मासिक धर्म सवच्छता, जागरूकता कारकों की खोज है।

यह शोध किशोरियों को उसके शारीरिक और मानसिक पहलुओं में जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर सकता है। किसी भी समुदाय के स्वास्थ्य के लिए मासिक धर्म स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि स्वच्छता का खराब स्तर किशारियों के स्वास्थ्य का प्रभावित कर सकता है। इस अध्ययन का उद्देश्य मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता स्तर को जानना है। यह शोध कार्य इन सभी पहलुओं को समझने के लिए महत्वपूर्ण है।

शोध समस्या

किशोरियों में मासिक धर्म एक प्राकृतिक घटना है, जो (10 से 12 वर्ष की आयु) से लेकर रजोनिवृत्ति (45 से 50 वर्ष की आयु) तक हर महीने 1–7 दिनों तक रक्त का बहाव होता है। औसतन हर महिला एवं किशेरियों को मासिक धर्म का अनुभव होता है जो उसकी प्रजनन क्षमता का प्रतीक है (ओमिडवार और बेगम, 2010)। मासिक धर्म को निषेध के रूप में देखा जाता है। इसके बारे में सार्वजनिक रूप से बात नहीं की जाती है जो पारंपरिक मान्यताओं से जुड़ा हुआ है, वहीं दूसरी ओर आज भी मासिक धर्म स्वच्छता का ध्यान नहीं रखा जाता है। अधिकांश समाजों में, किशोरियों के मासिक धर्म के दौरान वर्जनाओं का पालन किया जाता है। साथ ही जागरूकता स्तर भी कम पाए गए है (सोमर, एट अल., 2015)। इन समस्याओं को केंद्र में रखते हुए यह शोध कार्य एक पहल है।

शोध प्रविधि

इस अध्ययन के हेतु उद्येश्यपूर्ण निर्दश का प्रयोग किया गया है। शोध उपकरण के अंतर्गत साक्षात्कार अनुसूची का प्रयोग किया गया है। शोध तकनीक के अंतर्गत साक्षात्कार एवं अवलोकन विधि का प्रयोग किया गया है। यह शोधकार्य वर्णनात्मक एवं गुणातमक एवं मात्रात्मक अध्ययन पर आधारित है। प्रस्तुत शोध कार्य के हेतु बिहार के मधेपुरा जिले के आलमनगर गांव की 10–19 वर्ष की 30 किशोरियों का चयन किया गया है।

तथ्य विश्लेषण

मासिक धर्म की शुरूआत की आयु के आधार पर उत्तरदात्रियों का वर्गीकरण

आयु वर्ग	संख्या	प्रतिशत
10 से 12 वर्ष	12	40
13 से 15 वर्ष	10	33.33
16 से 18 वर्ष	8	26.66
कुल योग	30	100

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि अधिकांश किशोरियों (40 प्रतिशत) में मासिक धर्म की शुरूआत 10 से 12 वर्ष में हुई है। इन किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता कम देखी गई। ये किशोरियां कम उम्र के कारण मासिक धर्म स्वच्छता का विशेष ध्यान नहीं रख पाती हैं। इन किशोरियों में जागरूकता का भी अभाव है। किशोरियों में सेनिटरी पैड के बारे में भी जानकारी की भी कमी दृष्टिगोचर हुआ। भारत में किशोरियों को कामुकता, प्रजनन और मासिक धर्म का ज्ञान बेहद सीमित है। मासिक धर्म की औसत आयु 13.4 वर्ष है, फिर भी शहरी और ग्रामीण दोनों ही 50 प्रतिशत किशोरियां 12 वर्ष

की हैं। 15 को इस बुनियादी जैविक प्रक्रिया की कोई समझ नहीं है (सीईडीपीए, 2001)।

रसोई गृह में प्रवेश के आधार पर उत्तरदात्रियों का वर्गीकरण

उत्तरदात्रियों का वर्गीकरण	संख्या	प्रतिशत
हाँ	9	30
नहीं	21	70
कुल योग	30	100

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि अधिकांश किशोरियां(70प्रतिशत) मासिक धर्म के दौरान रसोई गृह में प्रवेश नहीं करती हैं। है। ऐसी मान्यताएं है कि रसोई गृह में लक्ष्मी का निवास होता हैं इसलिए मासिक धर्म के दौरान रसोई गृह में प्रवेश वर्जित होता है। जिसके फलस्परूप मासिक धर्म के दौरान अति कठिनाईयों का सामना करना पडता है। इस प्रकार का वर्जनाओं से किशोरियों का खान–पान भी प्रभावित होता है। वाटरेड, ओआरजी (2012) के अध्ययन में पाया गया कि मासिक धर्म से सम्बंधित अंधविश्वास पालन किए जाते हैं जैसे कि धार्मिक स्थल में न जाना, रसोई गृह में न जाना, पूजा सामग्रियों को न छूना, गाय का घी न छूना, बाल न धोना, इत्यादि हैं।

सैनिटरी पैड एवं कपड़े के प्रयोग के आधार पर उत्तरदात्रियों का वर्गीकरण

उत्तरदात्रियों का वर्गीकरण	संख्या	प्रतिशत
सैनिटरी पैड	7	23.33
पुराने कपड़े	23	76.66
कुल योग	30	100

उक्त सारणी संख्या 4.3.3 उपलब्ध तथ्यों के अनुसार सर्वाधिक किशोरियां (76.66 प्रतिशत) मासिक धर्म के रक्त को अवशोषित करने के लिये पुराने कपड़े का प्रयोग करती हैं जबकि कुछ किशोरियां सैनिटरी पैड का प्रयोग करती हैं। सर्वाधिक किशोरियाँ का कहना है कि, पारिवारिक आय कम होने के कारण सैनिटरी पैड खरीदने में असमर्थ होती हैं। उनको सैनिटरी पैड का प्रयोग करना भी नहीं आता है। मासिक धर्म स्वास्थ्य और मासिक धर्म स्वच्छता पर उचित जानकारी की कमी और मासिक धर्म रक्त प्रवाह

को अवशोषित करने की एक प्रभावी विधि तक अपर्याप्त पहुंच के साथ–साथ पर्याप्त स्वच्छता और गोपनीयता की कमी, विशेष रूप से सार्वजनिक स्थानों पर मासिक धर्म स्वच्छता को सक्षम करने के लिए एक बड़ी सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या प्रस्तुत करती है। परंतु अधिकांश किशोरियां मासिक धर्म का रक्त अवशोषित करने के लिए अस्वच्छ तरीके का प्रयोग करती है।

निष्कर्ष

अध्ययन क्षेत्र में विशेष रूप से जागरूकता का अभाव पाया गया है जो, किशोरियों के जीवन को प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित किया है। प्रायः किशोरियां सैनिटरी पैड के स्थान पर पुराने कपड़े का प्रयोग करती है

मासिक धर्म व डिसमेनोरिया के दौरान किशोरियां रसोई गृह में प्रवेश नहीं करती हैं। (40 प्रतिशत) में मासिक धर्म की शुरूआत 10 से 12 वर्ष में हुई है। इन किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता कम देखी गई। ये किशोरियां कम उम्र के कारण मासिक धर्म स्वच्छता का विशेष ध्यान नहीं रख पाती हैं। इन किशोरियों में जागरूकता का भी अभाव है। किशोरियों में सेनिटरी पैड के बारे में भी जानकारी की भी कमी दृष्टिगोचर हुआ। मीड ने जिस प्रकार मानव क्रिया एवं संघ की व्याख्या करने के लिए मानव की समझ को अनिवार्य माना है उसी प्रकार मासिक धर्म होनें से पहले किशोरियों में जानकारी होना अनिवार्य है। लूईस ड्यूमो ने जिस प्रकार जाति स्तरीकरण के संदर्भ में पवित्रता एवं प्रदूषण का विश्लेषण किया है। उसी प्रकार किशोरियों की मासिक धर्म को पवित्रता एवं प्रदूषण से संबोधित किया जाता है। मासिक धर्म के दौरान किशोरियों को अपवित्र की श्रेणियों में रखा जाता है, जो प्रत्यक्ष रूप व अप्रत्यक्ष रूप से किशोरियां के जीवन को प्रभावित करता है।

सुझाव

सामाजिक स्तर पर :हमारे भारतीय समाज के लोगो को मासिक धर्म के प्रति एक ऐसा दृष्टिकोण का निर्माण करना चाहिये जो किशोरियो व महिलाओ के स्वास्थ्य के हित में हो। समाज में विशेष प्रकार के मान्यताए व टैबू को हटाना चाहिये जो वैज्ञानिक रूप से अतार्किक हो। चुंकि आज कि किशोरिया ही कल की जननी है अतः इसके स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। सामाजिक स्तर पर एक समूह का निर्माण करना चाहिये जो किशोरियो को मासिक धर्म तथा इससे सम्बंधित समस्याओ के बारे में जागरूक कर सके जिससे गांव के कोणे–कोणे तक इसकी सूचना मिल पाएगी। शैक्षिक स्तर पर मासिक धर्म से जुड़ी जानकारी प्रदान करने के हेतु पांचवी कक्षा से पाठ्यक्रम में किशोरियो व किशोर के स्वास्थ्य पर चर्चा को शामिल करना चाहिये

जिसमें एक अध्याय मासिक धर्म से सम्बंधित जानकारी की भी हो जिससे किशोरियो व किशोर दोनो मासिक धर्म के बारे में जागरूक होंगे।

REFRENCES

[1]. Asha, A. C., Karim, N. B., Bakhtiar, Md. and Rahaman, S. (2019). Adolescent athlete's knowledge, attitude and practices about menstrual hygiene management in BKSP, Bangladesh. Asian Journal of Medical and Biological Research, No. 5, pp. 126-137.

[2]. Baridalyne, N., & Reddaiah, V. P. (2004). Menstruation: Knowledge, beliefs and practices of women in reproductive age group residing in an urban resettlement colony of Delhi. Health and Population: Perspectives and Issues , 27 (1), 9- 16.

[3]. Centre for Development and Population Activities .(2001).Adolescent girls in India choose a better future :An impact assesment .CDEPA, Washington.

[4]. Chin, L. (2014). Period of shame: The effects of menstrual hygiene management on rural women and girls' quality of life in Savannakhet, Laos. Lund University. Master's thesis.

[5]. Dasgupta, A., & Sarkar, M. (2008). Menstrual hygiene: How hygienic is the adolescent girl? Indian Journal of Community Medicine , 33 (2), 77-80.

[6]. Dhingra, R., Kumar, A., & Kour, A. (2009). Knowledge and practices related to menstruation among tribal (Gujjar) adolescent girls. Studies on Ethno Medicine , 43-8.

[7]. Karki, T. B. and Khadka, K. (2019). Cultural barrier at the time of menstruation: Perspective from girl students. Nepal Journal of Multidisciplinary Research, No. 2, pp. 16-20.

[8]. Khanna ,Anoop&Goyal R.S.(2003). Reproductive health of adolescents in Rajasthan :A situational analysis . Unpublished report , Indian Institute f Health Management Research ,Jaipur.

[9]. Kumar, S.A., Aaradhana, B. and Nidhi, M. (2013). Knowledge, attitude and practices about menstruation among adolescent females in Uttarakhand. Journal of Medical Science, No. 3, pp. 19-22.

[10]. Mahon, T., & Fernandes, M. (2010). Menstrual hygiene in South Asia: A neglected issue for WASH (water, sanitation and hygiene) programmes : A WaterAid report. London: Wateraid. Mehra, E. S. (1995). Adolescent Girl: An Indian Prespective. New Delhi: Mamta Health Institute for Mother and Child.

[11]. Omidvar, S., & Begum, K. (2010). Factors influencing hygienic practices during menses among girls from south India- A cross sectional study. Factors influencing hygienic practicesInternational Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health , 2 (12), 412.

[12]. Schooler, D., Ward, L. M., Merriwether, A. and Caruther, A. S. (2005). Cycles of shame: Menstrual shame, body shame, and sexual decision-making. The Journal of Sex Research, No. 42, pp. 324-334.

[13]. Sommer, M., Hirsch, S. J., Nathanson, C. & Parker, G. R. (2015). Comfortably, Safely and Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management as a Public Health Issue. American Journal of Public Health, Vol 105, No. 7, July, pp. 1301-1311.

[14]. Stryker, S. (1980). Symbolic interactionism. The Benjamin Cummings Publishing Company, Inc.

[15]. Stubbs, M. L. (2008). Cultural perceptions and practices around menarche and adolescent menstruation in the United States. New York Academy of Science, No. 1135, pp. 58-66.

[16]. Mohammed, H. (2013). The Effects of Dysmenorrhea on Quality of Life of Technical Secondary School Girl. Medical Journal Cairo University, Vol.81(2),83-90.

[17]. Dumont, Louis. (1966). Homoheirarchicus; The Caste System and Its Implications. Chicago: University of Chicago Press. Rawat publication.

[18]. Patil R, Agarwal L, Khan MI, et al. (2011). Beliefs about menstruation. a study from rural Pondicherry. Indian Journal of Medical Specialties 2: 23 26.