NEW ERA AGRICULTURE MAGAZINE

स्वस्थ और स्वच्छ मासिक धर्म: नारी का मौलिक अधिकार

शिखा मौर्या[1] एवं डॉ. मुक्ता गर्ग[2]

सारांश:-

भारत में सामाजिक रूढ़िवादिता और सीमित सामाजिक नियम मासिक धर्म के मुद्दे पर बातचीत और शिक्षा को कठिन बनाते हैं। इस स्थिति के मद्देनजर, हाल ही में सर्वोच्च न्यायालय ने मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य और स्वच्छता को अनुच्छेद 21 (जीवन और गरिमा का अधिकार) के तहत एक मौलिक अधिकार के रूप में मान्यता दी। इसके साथ ही, आदेश दिया गया कि सभी सरकारी और निजी स्कूलों में सैनिटरी नैपकिन का वितरण और स्वच्छता को सुनिश्चित किया जाए। इस लेख का उद्देश्य स्कूली शिक्षा के संदर्भ में मासिक धर्म से जुड़े स्वच्छता और स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करना है।

परिचय:

मासिक धर्म प्रजनन स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण संकेत है और यह किसी बीमारी या अशुद्धता का प्रतीक नहीं है, बल्कि यह महिला शरीर की एक स्वस्थ जैविक प्रक्रिया है। माहवारी हॉर्मोनल बदलावों द्वारा नियंत्रित होता है और आमतौर पर किशोरावस्था से लेकर रजोनिवृत्ति तक हर महीने एक बार होता है। हाल ही में उच्चतम न्यायालय द्वारा मासिक धर्म को स्वास्थ्य और स्वच्छता अनुच्छेद 21 (जीवन और गरिमा का अधिकार) के तहत मौलिक अधिकार के रूप में औपचारिक रूप से मान्यता प्रदान किया गया। यह एक ऐतिहासिक फैसला लिया गया क्योंकि आज भी कई स्कूलों में छात्राओं के लिए बुनियादी व्यवस्थाएं जैसे- स्वच्छ जल, स्वच्छ शौचालय, सैनिटरी नैपकिन एवं वेंडिंग मशीन की व्यवस्था नही है जिसके कारण बहुत सी छात्राओं को स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

शिक्षा पर प्रभाव: स्कूल जाने वाली छात्राओं के लिए मासिक धर्म स्वच्छता का सीधा असर उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है, जो उनकी पढ़ाई की नींव है क्योंकि यह सीधे तौर पर एक छात्रा की स्कूल में उपस्थिति और उसके सीखने की क्षमता को प्रभावित करता है। जब स्कूलों में साफ शौचालय, पानी और सैनिटरी पैड जैसी बुनियादी सुविधाओं का अभाव होता है, तो लड़कियां पीरियड्स के दौरान संक्रमण के डर या कपड़ों पर दाग लगने की शर्म के कारण स्कूल जाने से कतराती हैं, जिससे उनकी पढ़ाई में हर महीने अंतराल

शिखा मौर्या[1] एवं डॉ. मुक्ता गर्ग[2]

[1]पी.एच.डी. (शोध छात्रा), मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग, सामुदायिक महाविद्यालय,

[2](सह-प्राध्यापक), मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग, सामुदायिक महाविद्यालय,

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर (उ.प्र.)

पैदा हो जाता है। यह अंतराल धीरे-धीरे उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को कमजोर करता है और कई मामलों में, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में, लड़कियां किशोरावस्था में पहुंचते ही स्थायी रूप से स्कूल छोड़ देती हैं (ड्रॉपआउट)। इसके अलावा, मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक वर्जनाएं और जानकारी की कमी उनके आत्मविश्वास को कम करती है, जिससे वे कक्षा की गतिविधियों या खेल-कूद में पूरी तरह भाग नहीं ले पातीं।

सरकारी एवं निजी विद्यालयों के लिए दिए गए दिशा निर्देश: न्यायालय द्वारा दिए गए दिशा निर्देश निम्न लिखित हैं -

- स्वच्छ जल, स्वच्छ शौचालय की व्यवस्था होनी चाहिए।
- शौचालय बालक एवं बालिकाओं के लिए अलग-अलग होना चाहिए।
- दिव्यांग छात्र-छात्राओं के लिए बाधा रहित शौचालयों का निर्माण होना चाहिए।
- सभी छात्राओं को मुफ़्त ऑक्सीबायोडिग्रेडेबल सैनिटरी नैपकिन उपलब्ध कराना होगा।

⇨ ऑक्सीबायोडिग्रेडेबल सैनिटरी नैपकिन, जो पर्यावरण के अनुकूल होते हैं जिन्हें जब अपघटित किया जाता है तो वह ऑक्सीजन के संपर्क में आकर स्वत: अपघटित हो जाते हैं।

- शौचालय में वेंडिंग मशीन की व्यवस्था होनी चाहिए।
- सेनेटरी नैपकिन के निपटान के लिए प्रत्येक स्कूल में अच्छी व्यवस्था होनी चाहिए।
- तीन महीने के के अंदर कोई भी स्कूल यदि दिए गए दिशा निर्देश का पालन नहीं करता है, तो उसकी मान्यता रद्द हो सकती है खासतौर से निजी विद्यालयों की। जो कि शिक्षा का अधिकार (Right to Education, RTE) के अनुच्छेद 19 के अन्तर्गत आता है।
- सरकारी स्कूलों में यदि शिक्षा के अधिकार के अधिकार का पालन नहीं होता है तो इसके लिए राज्य सरकार जिम्मेदार होगी।
- जिला शिक्षा अधिकारी को साल में एक बार स्कूलों का दौरा करना होगा।
- राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (National Council of Educational Research and Training, NCERT) और राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (State Council of Educational Research and Training, SCERT) को पाठ्यक्रम में मासिक धर्म हाइजीन के साथ-साथ किशोरावस्था, पीसीओडी और पीसीओएस से संबंधित जानकारी को शामिल करना होगा।
- राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग (National Commission for the Protection of Child Rights, NCPCR) और राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग (State Commission for Protection of Child Rights, SCPCR) को दिशा निर्देश दिया गया है, कि जो दिशा निर्देश दिए गए हैं वह लागू हो रहे हैं या नहीं इसकी निगरानी करनी होगी।

⇨ PCOD में अंडाशय (ओवरी) के अंदर कई छोटे-छोटे अपरिपक्व अंडे जमा हो जाते हैं, जो आगे चलकर सिस्ट जैसा रूप ले सकते हैं। इसे आमतौर पर हल्की स्थिति माना जाता है। सही खान-पान,

नियमित व्यायाम, वजन संतुलित रखना से इसे काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है। वहीं PCOS सिर्फ ओवरी की समस्या नहीं है, बल्कि यह पूरे शरीर के मेटाबॉलिज़्म को प्रभावित करने वाली स्थिति है। इसमें हार्मोनल असंतुलन ज़्यादा होता है, जिससे पीरियड्स की गड़बड़ी, गर्भधारण में दिक्कत, बार-बार मिसकैरेज, इंसुलिन रेजिस्टेंस, डायबिटीज़, हृदय रोग और यहाँ तक कि एंडोमेट्रियल कैंसर का खतरा भी बढ़ सकता है **(नेमा,पी.एट अल.,2024)**

वर्तमान आकड़े

NFHS-5 के आंकड़ों के अनुसार, 15-24 वर्ष की 77.3% महिलाएं अब स्वच्छ तरीकों का उपयोग करती हैं (जो पहले 57.6% था) । अभी भी देश की लगभग 25% (एक चौथाई) महिलाएं इन सुविधाओं से वंचित हैं।

भारत में मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन को बढ़ावा देने के लिए सरकारी योजनाएं

- निशुल्क और अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार अधिनियम (आरटीई) (2009) में स्कूलों में पीने के पानी और लिंग को अलग करने वाली स्वच्छता सुविधाओं के मानक शामिल हैं।
- **माहवारी स्वच्छता संवर्द्धन योजना:** माहवारी स्वच्छता में सुधार के लिए यह पहल 10 से 19 वर्ष की किशोरियों को ध्यान में रखती है। यह जागरूकता, सैनिटरी नैपकिंस की उपलब्धता और पर्यावरण की दृष्टि से उचित निपटान पर जोर देती है।
- **माहवारी स्वच्छता नीति:** यह सस्ती उत्पादों, लिंग-विशिष्ट शौचालयों (किशोरियों के लिए अलग शौचालय) और निपटान सुविधाओं को सुनिश्चित करती है। इसके साथ ही यह स्कूल के पाठ्यक्रम में माहवारी स्वच्छता शिक्षा को शामिल करती है।
- **प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि परियोजना (PMBJP):** 16,000 से ज्यादा जन औषधि केंद्रों पर ऑक्सो-बायोडिग्रेडेबल 'सुविधा' नैपकिन केवल 1 रुपये प्रति पैड में उपलब्ध कराया जाता है।
- **आशा (ASHA) नेटवर्क:** फ्रंटलाइन कार्यकर्ता सब्सिडी वाले पैकेट (6 नैपकिन के लिए 6 रुपये) वितरित करते हैं और सामाजिक मानकों को चुनौती देने के लिए मासिक सामुदायिक बैठकें आयोजित करते हैं।
- **महिला एवं बाल विकास पहल:** माहवारी स्वास्थ्य जागरूकता 'मिशन शक्ति' (बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ), 'राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम' (RKSK) और 'किशोरियों के लिए योजना' (SAG) का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

निष्कर्ष

मासिक धर्म से संबंधित स्वच्छता और स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत विषय नहीं, बल्कि सामाजिक न्याय और लैंगिक समानता का प्रश्न है। विद्यालयों में सुरक्षित, स्वच्छ एवं सहयोगी वातावरण सुनिश्चित करना आवश्यक है, ताकि कोई भी बालिका मासिक धर्म के कारण शिक्षा से वंचित न हो। जब तक हम मासिक धर्म को खुले संवाद, वैज्ञानिक दृष्टिकोण और संवेदनशील नीतियों के माध्यम से सामान्य नहीं बनाएंगे, तब तक वास्तविक शैक्षिक समानता संभव नहीं है। अतः यह

समय की मांग है कि स्वास्थ्य, शिक्षा और अधिकार, तीनों को एकीकृत दृष्टिकोण से देखा जाए।

संदर्भ

1. नेमा, पी., जोसेफ, जे., माल, पी., शुक्ला, ए. (2024). कॉलेज जाने वाली छात्राओं में लाइफस्टाइल और तनाव के कारण PCOS/PCOD. *इंडियन जर्नल ऑफ हेल्थ, सेक्सुअलिटी एंड कल्चर*, 10(स्पेशल),40-48
2. दृष्टि आई. ए. एस., (2026). मासिक धर्म स्वास्थ्य एक मौलिक अधिकार के रूप में
3. जोस, जॉ., खातून, सा., श्रीवास्तव, अ., सिंह, अं. (2025). "मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन: एक वर्तमान प्रथाओं, चुनौतियों और हस्तक्षेपों की व्यापक समीक्षा". *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स (आईजेसीआरटी)*,. खंड 13, अंक 10.