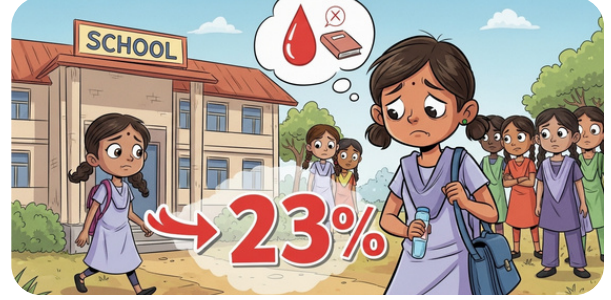




तरंग स्वास्थ्य समाचार

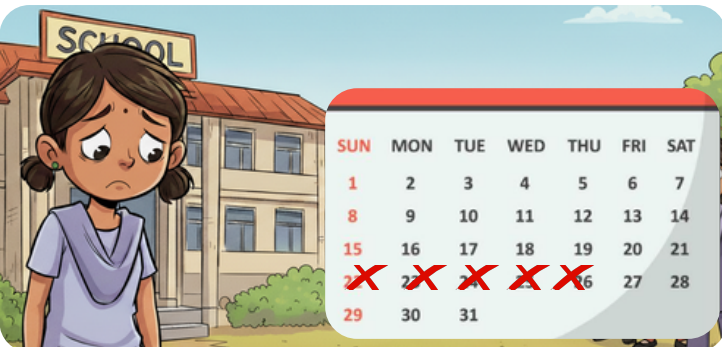
क्या आप जानते हैं ?

भारत में लगभग **23%** लड़कियाँ मासिक धर्म (पीरियड्स) शुरू होने पर स्कूल छोड़ देती हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमने उनके लिए सही सहायता प्रणाली नहीं बनाई है। आइए इसे मिलकर बदलें!



मासिक धर्म स्वच्छता क्या है ? (Menstrual Hygiene)

मासिक धर्म स्वच्छता को एक आसान मासिक अभ्यास के रूप में देखें, जो आपके दांतों को ब्रश करने या रोजाना नहाने की दिनचर्या के समान है। इसमें पैड, कपड़ा, मेंस्ट्रुअल कप या टैम्पोन जैसे साफ सैनिटरी उत्पादों का उपयोग करना शामिल है। इन सामग्रियों को हर 4-6 घंटे में बदलना याद रखें (हाँ, स्कूल में भी!), इन्हें छूने से पहले और बाद में साबुन से अपने हाथ धोएं, और इस्तेमाल की गई वस्तुओं का जिम्मेदारी से निपटान करें। यह एक सीधी प्रक्रिया है, लेकिन इसके लिए साफ पानी, गोपनीयता और सबसे महत्वपूर्ण रूप से शर्म से मुक्त ज्ञान की आवश्यकता होती है।



यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है ?

मासिक धर्म (पीरियड्स) के दौरान स्वच्छता की कमी सिर्फ असुविधाजनक ही नहीं, बल्कि **खतरनाक** भी है। यह प्रजनन संबंधी संक्रमण (infections), मूत्र संबंधी समस्याएं और दर्दनाक चकत्ते (rashes) पैदा कर सकती है। लेकिन सबसे दुखद बात यह है कि जब लड़कियों के पास उचित साधन या सहायक परिवार नहीं होते, तो वे स्कूल छोड़ देती हैं। हर महीने 5 दिन स्कूल न जाने का मतलब है कि संक्रमण और चकत्तों के कारण साल भर में लगभग **दो महीने की शिक्षा** का नुकसान! जब हम पीरियड्स के बारे में खुलकर बात नहीं करते या बुनियादी ज़रूरतें पूरी नहीं करते, तो हम उनके सपनों को तोड़ देते हैं। अच्छी स्वच्छता का अर्थ है कि आपकी बेटी स्वस्थ और आत्मविश्वासी बनी रहे, और उसे कभी भी अपने मासिक धर्म और अपने भविष्य में से किसी एक को न चुनना पड़े।

← **महीने में 5 दिन स्कूल नहीं जा पाते।**



लड़कियों को रसोई में नहीं जाना चाहिए



धार्मिक कार्यों में शामिल नहीं होना चाहिए



अचार नहीं छूना चाहिए,

सच्चाई:

बिल्कुल नहीं! इन पाबंदियों का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। मासिक धर्म सांस लेने जितना ही प्राकृतिक है और यह स्वास्थ्य की निशानी है, अशुद्धता की नहीं। ईमानदारी से कहें तो—ये मिथक हमारी बेटियों को नुकसान पहुँचाते हैं। मासिक धर्म (पीरिड्स) सांस लेने जितना ही प्राकृतिक है। यह स्वास्थ्य की निशानी है, अशुद्धता की नहीं। लड़कियाँ पीरिड्स के दौरान पौष्टिक भोजन (विशेष रूप से आयरन युक्त भोजन जिसकी उन्हें ज़रूरत होती है!) खा सकती हैं, नहा सकती हैं और बाल धो सकती हैं, व्यायाम कर सकती हैं, पढ़ाई कर सकती हैं, प्रार्थना कर सकती हैं और अपना सामान्य जीवन जी सकती हैं। जब हम उन्हें अलग-थलग करते हैं या उन्हें "अछूत" की तरह मानते हैं, तो हम उन्हें अपने ही शरीर पर शर्मिंदा होना सिखाते हैं। यह वह संदेश नहीं है जो हम उन्हें देना चाहते हैं।

पिता और पति:

आप बदलाव ला सकते हैं!

यहाँ एक बहुत प्रभावशाली बात है: जब पिता मासिक धर्म (पीरिड्स) को सामान्य मानते हैं, तो बेटियाँ आत्मविश्वासी बनकर बड़ी होती हैं। जब पति इन चर्चाओं में अपनी पत्नियों का समर्थन करते हैं, तो पूरे परिवार में सकारात्मक बदलाव आता है। आपकी भूमिका छोटी नहीं है—यह अनिवार्य है।



आज आप क्या कर सकते हैं!

स्वयं पहल करें: अगली बार सैनिटरी पैड खुद खरीदकर लाएँ—यह दिखाएँ कि इसमें शर्मिंदा होने वाली कोई बात नहीं है।

सीधी बात करें: अपनी बेटी के साथ एक सरल बातचीत करें: "पीरियड्स सामान्य हैं, और यदि तुम्हें किसी भी चीज़ की ज़रूरत हो तो मैं यहाँ हूँ"।

गलत परंपराओं को रोकें: अपने परिवार में किसी को भी हानिकारक पाबंदियाँ लागू करने से रोकें।

बुनियादी सुविधाएँ दें: सुनिश्चित करें कि आपके घर में पैड बदलने के लिए गोपनीयता और साफ पानी की सुविधा हो।

बेटों को शिक्षित करें: अपने बेटों को भी सम्मानजनक और सहयोगी बनना सिखाएं।

याद रखें: आपकी बेटी देख रही है कि आप कैसी प्रतिक्रिया देते हैं। उसे आप पर गर्व करने का अवसर दें। उसे दिखाएं कि असली ताकत एक-दूसरे का साथ देने में है, चुप रहने में नहीं। साथ मिलकर, हम केवल स्वच्छता नहीं सिखा रहे हैं—हम आत्मविश्वासी और स्वस्थ युवा लड़कियों की एक पीढ़ी तैयार कर रहे हैं।



तथ्य:

- मेंस्ट्रुअल कप 10 साल तक चलते हैं और सालाना लगभग ₹2000 बचा सकते हैं।
- भारत के कुछ राज्यों में, एक लड़की के पहले मासिक धर्म (periods) को एक सुखद मील के पत्थर के रूप में मनाया जाता है, जो उसके नारीत्व में प्रवेश का प्रतीक है।

हमें बताएं कि आप अगले न्यूज़लैटर में क्या पढ़ना चाहते हैं:

taranghealthalliance@gmail.com