http://krishipravahika.vitalbiotech.org/

कृषि प्रवाहिका: ई-समाचार पत्रिका

e-ISSN: 2583 – 0430

कृषि-प्रवाहिका: ई-समाचार पत्रिका, (2025) वर्ष 5, अंक 11, 9-10

Article ID:498

पीरियड्स पर खुलकर बातचीत: अब समय है चुप्पी तोड़ने का

डॉ०अनुपम रानी विश्नोई

प्रवक्ता, जीव विज्ञान विभाग
आर० एस० एम० इण्टर कॉलेज,
धामपुर - 246761 (बिजनौर)

*अनुरूपी लेखक
डॉ०अनुपम रानी विश्नोई*

हमारे समाज में आज भी "पीरियड्स" या "मासिक धर्म" जैसे शब्द सुनते ही एक अजीब सी चुप्पी छा जाती है। यह वह विषय है जिस पर घर, स्कूल या समाज में खुलकर बातचीत करना अब भी मुश्किल माना जाता है। जबकि यह प्रक्रिया महिला शरीर की प्राकृतिक और आवश्यक जैविक प्रक्रिया है, जो नई सृष्टि का मार्ग प्रशस्त करती है। अब समय आ गया है कि हम इस विषय पर शर्म नहीं, समझ के साथ बात करें।

मासिक धर्म – एक प्राकृतिक चक्र

मासिक धर्म वह शारीरिक प्रक्रिया है जिसमें स्त्री के शरीर से हर माह अंडोत्सर्जन के बाद गर्भाशय की परत रक्त के रूप में बाहर निकलती है। यह चक्र आमतौर पर 28 से 30 दिनों का होता है और लगभग 4 से 5 दिन तक चलता है। यह स्त्री के स्वास्थ्य, हार्मोनल संतुलन और प्रजनन क्षमता का सूचक है। लेकिन दुर्भाग्य की बात यह है कि इस प्राकृतिक प्रक्रिया को आज भी "गंदा" या "अशुद्ध" समझा जाता है। यह सोच न केवल वैज्ञानिक दृष्टि से गलत है बल्कि महिलाओं के आत्मविश्वास पर भी चोट पहुँचाती है।

चुप्पी का परिणाम

भारत में आज भी अनेक बालिकाएँ अपने पहले मासिक धर्म से पहले इसके बारे में कुछ नहीं जानतीं। जब यह प्रक्रिया शुरू होती है, तो वे डर, संकोच और असमंजस में पड़ जाती हैं। माता-पिता, शिक्षक और समाज — सभी की जिम्मेदारी है कि वे किशोरियों को सशक्त और जागरूक बनाएँ, ताकि वे बिना डर और झिझक के अपने शरीर को समझ सकें।

स्वच्छता की अनदेखी – एक गंभीर समस्या: मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता की अनदेखी से संक्रमण, एनीमिया और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ग्रामीण इलाकों में आज भी कपड़ा, राख या घास का उपयोग किया जाता है जो बेहद अस्वास्थ्यकर है। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि हर लड़की को सेनेटरी पैड, मेंस्ट्रुअल कप या बायोडिग्रेडेबल नैपकिन की जानकारी और उपलब्धता मिले।

पुरुषों की भागीदारी आवश्यक

यह केवल महिलाओं का विषय नहीं है — पुरुषों की समझ और संवेदना भी उतनी ही जरूरी है। जब पिता, भाई, शिक्षक या सहकर्मी इस विषय पर खुलकर बात करेंगे, तभी समाज में असली बदलाव आएगा। संकोच के स्थान पर संवेदनशील संवाद ही बदलाव की पहली सीढ़ी है।

मिथक और अंधविश्वास तोड़ने होंगे

समाज में फैले कई मिथक आज भी महिलाओं को पीछे खींचते हैं —

- "पीरियड्स में लड़की अशुद्ध होती है।"×
- "इस दौरान मंदिर नहीं जा सकती।"×
- "खाना नहीं बनाना चाहिए।"×

ये सभी अवैज्ञानिक और अंधविश्वास पर आधारित धारणाएँ हैं। विज्ञान स्पष्ट रूप से कहता है

कि मासिक धर्म के दौरान महिला को केवल स्वच्छता और आराम की आवश्यकता होती है, न कि सामाजिक बहिष्कार की।

शिक्षा ही बदलाव की कुंजी है: विद्यालयों में स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल शिक्षा (**Life Skill Education**) के अंतर्गत मासिक धर्म पर खुली चर्चा होनी चाहिए। शिक्षकों को चाहिए कि वे इस विषय पर सहजता से बात करें ताकि छात्राएँ अपने शरीर के बदलाव को सामान्य मान सकें। साथ ही सरकार और समाज को मिलकर ऐसी योजनाएँ बनानी चाहिए जो मासिक धर्म स्वच्छता उत्पादों की सुलभता और वहनीयता सुनिश्चित करें।

निष्कर्ष: "पीरियड्स" कोई शर्म या अपराध नहीं — यह स्त्री की सृजनशक्ति का प्रतीक है। हमें यह समझना होगा कि यह विषय केवल महिलाओं के शरीर का नहीं, बल्कि मानवता के अस्तित्व का है। अगर हम इस पर खुलकर बात करेंगे, तो आने वाली पीढ़ियाँ स्वस्थ, आत्मविश्वासी और वैज्ञानिक सोच वाली बनेंगी।

- जब बेटियाँ अपने पीरियड्स पर बिना डर के बात करेंगी, तभी समाज सच में प्रगतिशील कहलाएगा।

लेखिका परिचय:

डॉ० अनुपम रानी विश्नोई जन्तु विज्ञान विभाग, आर० एस० एम० इण्टर कॉलेज, धामपुर - 246761 (बिजनौर) में प्रवक्ता हैं। वे महिला स्वास्थ्य, शिक्षा और सामाजिक जागरूकता विषयों पर कार्यरत हैं। उनका मानना है कि "ज्ञान और संवाद ही किसी भी सामाजिक परिवर्तन की सबसे सशक्त शक्ति हैं।"