



*“माहवारी सामान्य प्रक्रिया है किन्तु क्या हम विशेष योग्यजन मेंसटूयेटर्स की चुनौतियों के बारे में जानते हैं?”*

## माहवारी और “वे” लोग

माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, जो किशोरियों और अन्य मेंसटूयेटर्स (वे लोग, जिन्हें माहवारी होती है) में किशोरावस्था के दौरान शुरू हो जाती है। आज के इस दौर में व्यापक जागरूकता और राजकीय- सामाजिक संस्थाओं के प्रयासों के चलते माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर काफी खुलापन आया है और लोग धीरे धीरे इस विषय पर बात करने लगे हैं। रेल के कोच से लेकर समुदायिक- निजी शौचालयों में अब डस्टबीन भी दिखाई देने लगे हैं। कई संगठनों ने अपने शौचालयों में माहवारी प्रबंधन किट रखने भी शुरू किये हैं। किन्तु अभी भी कुछ मेंसटूयेटर्स हैं, जिनके लिए अलग से इस विषय पर काम करने की बहुत ज़रूरत है। विशेषकर वे लोग जो किसी प्रकार की शारीरिक विसंगति से जूझ रहे हैं या वे मेंसटूयेटर्स, जो देख नहीं सकते, जिन्हें चलने में या बैठने में परेशानी है और वे जो 'महिला' नहीं हैं।

### **ये समझना ज़रूरी है कि सभी शरीर एक जैसे नहीं होते**

माहवारी या किसी भी अन्य को समझने से पहले; हमें ये समझना ज़रूरी है कि सभी शरीर एक जैसे नहीं होते। और इसका ये मतलब भी नहीं कि इस से कोई पूर्ण या अपूर्ण की श्रेणी में आ सकता है या सकती है ! सभी अपने आप में पूर्ण हैं। हालाँकि यह बहुत ज़रूरी है कि पूर्ण या अपूर्ण की परिधि से परे समाज को सभी के लिए बिना किसी भेदभाव

के समावेशी होना होगा। कई महिलाएं हैं; जिन्हें माहवारी नहीं होती और इसका ये मतलब नहीं कि वे महिलाएं नहीं हैं!! इसी प्रकार कुछ महिलाएं शरीर के किसी एक अंग के ठीक से काम नहीं करने के चलते समाज में अलग थलग हो जाती हैं। खासकर वे किशोरियां जो देख नहीं सकती या चल नहीं सकती या जिनका शरीर तो उम्र के अनुसार विकसित हो रहा है किन्तु मन अभी भी बच्चा है !

ट्रांसजेंडर, ट्रांस मेन, नॉन बाइनेरी सहित ऐसे वर्ग भी हैं, जो समाज की स्त्री-पुरुष वाली बाइनेरी में फिट नहीं होते; किन्तु सतत रूप से माहवारी की प्रक्रिया से गुज़रते हैं।

## **न सही जानकारी, न समर्थन और न ही मार्गदर्शन !**

वे सभी मेंसट्रूयेटर्स, जो समाज में थोड़े से भी "भिन्न" दृष्टि से देखे जाते हैं; उन तक सही जानकारी को पहुँचाने के साधन और संसाधन दोनों कम हो जाते हैं। उदाहरण के तौर पर, दृष्टिहीन किशोरियों के लिए माहवारी को समझाने के लिए व्यापक शैक्षिक सामग्री की कमी है। ब्रेल लिपि या थ्री-डी तकनीक से बनी सामग्री या ऑडियो सामग्री की भी खासी कमी है।

वे सभी ट्रांसजेंडर या नॉन बाइनेरी जिनकी माहवारी किसी सामान्य महिला से कुछ हद तक अलग है, उनके लिए उत्पाद अथवा उनके सही उपयोग के बारे में जानकारी नहीं होती। माहवारी के दौरान होने वाले विभिन्न बदलावों, माहवारी पूर्व सिंड्रोम (प्री- मेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम), दर्द आदि से कैसे डील किया जाए; इस बारे में भी जानकारी नहीं होती। माहवारी की शुरूआत और रजोनिवृत्ति (मेनोपोज़/ माहवारी समापन) के समय आने वाली चुनौतियों को भी बताने वाले मौजूद नहीं होते। ऐसे में चिंता होना स्वाभाविक है।

इन सभी मेंसट्रूयेटर्स के लिए एक समर्थन और मार्गदर्शन का अभाव नज़र आता है। माहवारी जैसे विषय; जिस पर पहले ही एक आम चर्चा का अभाव है, उस पर सामाजिक परिभाषा की "सामान्य" महिला के अतिरिक्त सभी मेंसट्रूयेटर्स के लिए समर्थन और मार्गदर्शन की कमी स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। भेदभाव, साथियों और समाज की समझ में कमी इन सभी मेंसट्रूयेटर्स के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मसम्मान पर बहुत नकारात्मक प्रभाव डालती हैं।

विशेष योग्य जन की सहायता-देखभाल करने वाले परिवारजनों या साथियों के प्रशिक्षण की कमी भी अक्सर देखी जाती है। ऐसे में बातचीत में सही शब्दों के इस्तेमाल नहीं करने या देखभाल के दौरान ध्यान नहीं रखने से मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर देखा गया है।

## **सुविधाएं ही नहीं !**

तीन दृश्यों की कल्पना कीजिये-

1. कल्पना कीजिये कि आपके पैर ठीक से काम नहीं करते और आपको माहवारी के दौरान अपने उत्पाद को बदलने के लिए शौचालय जाना है। इस स्थिति में आप व्हीलचेयर पर शौचालय तक कैसे पहुंचेगी और दिन में कम से कम 4-5 बार अपना उत्पाद कैसे बदलेंगी !
2. आप देख नहीं सकते और आपके कपड़ों पर माहवारी का "दाग" लगा है। समाज की "हंसी और हिकारत" के बीच सही उत्पाद (पेड अथवा कपड़ा अथवा कप या कोई और) का चयन और उसे ठीक से उपयोग करने के लिए आप स्वयं को कितना सहज (कम्फर्ट) पाएंगी?

३. आप एक ट्रांस-मेन हैं। आप जन्म के बाद से ही अपने शरीर के साथ तारतम्य नहीं बिठा पा रहे और अब आप एक पुरुष के तौर पर अपनी पहचान रखते हैं। चूँकि आपके शरीर में गर्भाशय है तो आपको माहवारी भी होती है। आपके शौचालय में उपयोग किये गए पेड के निस्तारण की सुविधा नहीं है।

इन तीन कल्पनाओं के साथ हम समझ सकते हैं कि हमारे समाज विशेष योग्यजन के लिए कितने तैयार हैं? सामाजिक, मानसिक, सांस्कृतिक, वैचारिक और ढांचागत- इन सभी में “विशेष योग्य-जन” जाने-अनजाने में हाशिये पर धकेल दिए जाते हैं! सीढ़ियाँ, रैंप की कमी, छोटे दरवाज़े, छोटे शौचालय, शौचालयों में डस्टबीन नहीं होने आदि जैसी कई ढांचागत कमियाँ विशेष योग्यजनों के रोज़मर्रा के काम में बड़ी रूकावट के तौर पर सामने आती हैं।

माहवारी के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता बनाये रखना एक बड़ी चुनौती है। इन्हें मासिक धर्म उत्पादों को बदलने या खुद को साफ करने जैसे कार्यों में संघर्ष करना पड़ सकता है। सुलभ सुविधाओं और उचित सहायता की कमी इन कठिनाइयों को और बढ़ा देती है।

## क्या हो उपाय ?

- **सबके लिए सुलभ स्वच्छता सुविधाएं:** शौचालयों को इस तरह से डिजाइन किया जाये कि वे सभी के लिए सहज, सुलभ हो। रैंप और रेलिंग, बड़े दरवाज़े और बड़े शौचालय सभी के लिए सहज हो सकते हैं। अगर जेंडर न्यूट्रल शौचालय हो तो सबसे बेहतर ताकि उसे हर लिंग और जेंडर के लोग उपयोग कर पाएंगे। ब्रेल दिशा-निर्देशों का उपयोग करके इन्हें अधिक उपयोगी बनाये जा सकते हैं।

- **समावेशी शैक्षिक कार्यक्रम:** ऑडियो, ब्रेल और छूकर समझने योग्य (थ्री-डी ) जैसे कई प्रारूपों में शैक्षणिक और प्रशिक्षण सामग्री विकसित करके विविध श्रेणियों के विशेष योग्यजन मेंसटूयेटर्स को माहवारी के बारे में सटीक जानकारी पहुंचाई जानी चाहिए, जो उनके लिए सरलता पूर्वक समझी जा सके। विभिन्न प्रकार के मेंसटूयेटर्स और उनकी आवश्यकताओं के बारे में सामाजिक स्तर पर भी जागरूकता निर्माण का कार्य करना चाहिए।



समुदायों, स्कूलों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ जागरूकता निर्माण कार्यक्रमों द्वारा रूढ़िवादिता को खत्म करने और सभी मेंसटूयेटर्स के लिए समावेशी वातावरण को बढ़ावा देने में मदद मिल सकेगी।

- **सही उत्पाद चयन में मदद और सब्सिडी:** माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। समाज के हर तबके में इसके प्रबंधन को लेकर विभिन्न उपाय और उत्पादों की एक पूरी श्रृंखला है। सेनेटरी पैड्स, सूती कपड़ा, कपड़े के पुनः उपयोग योग्य पैड्स, कप, स्पंज, टेम्पोन, मैपल पैड्स, माहवारी डायपर आदि जैसे उत्पाद मौजूद हैं।

सरकारों को चाहिए कि वे सही प्रेक्टिस और सही उत्पादों के लिए जागरूकता कार्यक्रम चलायें। सही माहवारी प्रबंधन उत्पादों के लिए वित्तीय सहायता या सब्सिडी प्रदान करने से ये वस्तुएं विशेष योग्य-जन मेंसट्यूटर्स के लिए अधिक किफायती और सुलभ हो जाएंगी, जिससे यह सुनिश्चित होगा कि वे अपने माहवारी प्रबंधन को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकें।

जैसलमेर में रेत से बने पैड्स, मराठवाड़ा के गांवों में राख के पैड्स, मध्यप्रदेश के आदिवासी इलाकों में सूखी घास का उपयोग, नेपाल और गढ़वाल में चोपड़ी (माहवारी की झोपड़ी) प्रथा जैसी असुरक्षित प्रेक्टिस भी जारी है; जिसे सही किया जाना आवश्यक है।

## चलते चलते,

हर साल 04 जनवरी को विश्व ब्रेल दिवस मनाया जाता है। यह दिवस दृष्टिहीन लोगों के अधिकारों के लिए भी जाना जाता है। दिल्ली निवासी साध्वी ठुकराल; जो पेशे से एक डिजायनर है, ने अपनी इंटरनेशनल के दौरान दृष्टिहीन किशोरियों के माहवारी स्वास्थ्य और प्रबंधन प्रशिक्षण के लिए "कहानी हर (Her) महीने की" नाम से एक टैराकोटा किट तैयार किया। किट में श्री-डी टाइल्स पर माहवारी से जुड़े विविध पहलुओं और प्रबंधन उपायों को बेहतरी से समझाया



गया है। साथ ही में प्रत्येक अंग से जुड़ी प्रक्रिया को ब्रेल लिपि में अंकित किया गया है। दिल्ली की एक संस्था ने शारीरिक रूप से अक्षम मेंसट्यूटर्स के लिए एक खास कुर्सी बनाई है, ताकि वे अपने पैड आसानी से बदल सकें। छत्तीसगढ़ में भारत एल्युमिनियम कम्पनी अपने सामाजिक सरोकारों के साथ दृष्टिहीन और सुन-बोल नहीं सकने वाले किशोर-किशोरियों के साथ विशेष कार्यक्रम चलाकर उन्हें इस विषय पर संवेदनशील बना रही है। उदयपुर की एक संस्था "अपने मेंसट्यूटर्स को पहचानो" पुस्तिका द्वारा समाज में जागरूकता निर्माण के लिए काम कर रही है।

छोटे स्तरों पर हो रहे ऐसे प्रयासों को एक मंच पर लाकर उन्हें व्यापक रूप से प्रसारित करने की आवश्यकता है; ताकि मेंसट्यूटर्स अपने आप को अलग-थलग नहीं माने और पूरे आत्मविश्वास और सम्मान के साथ जी सकें।

आलेख: ओम (अर्बन95 परियोजना टीम, उदयपुर में कार्यरत)

(फोटो साभार- पेज १-सामंथा रेंडेल द्वारा डिजाईन; पेज ३- लेखक ओम द्वारा स्पेशल स्कूल में सत्र के दौरान क्लिक/आवश्यक अनुमति सहित; पेज ४- 'कहानी हर महीने की' किट, द्वारा साध्वी ठुकराल- विकल्प डिजाईन से साभार)