गतिविधि शीट : माहवारी से जुड़ी आम धारणाएँ– मिथक या तथ्य ?

बातचीत के नियम (ऊँची आवाज़ में पढ़कर सुनाएँ) :

- सम्मानजनक भाषा का उपयोग करें।
- सवालों का स्वागत है, लेकिन किसी का मज़ाक न उड़ाएँ।
- कुछ बातों को निजी रखना या न बताना ठीक है। केवल वही बातें साझा करें, जिन्हें बताने में आप सहज महसूस करते हैं।

क्या करना है :

नीचे दी गई तालिका में माहवारी के बारे में कुछ ऐसी बातें दी गई हैं, जो अक्सर सुनने को मिलती हैं। अपने किसी एक सहपाठी के साथ जोड़ी बनाएँ और बारी-बारी से हर वाक्य को बोलकर पढ़ें। फिर आपस में चर्चा करें कि यह मिथक है या तथ्य और समझाएँ कि ऐसा क्यों।

क्रमांक	माहवारी के बारे में जो आपको सुनने को मिल सकता है	मिथक/तथ्य	क्यों ?
1.	माहवारी बीमारी का संकेत है।		
2.	पैड या कपड़े का इस्तेमाल करने से बीमारी हो जाती है।		
3.	माहवारी में दर्द होने का मतलब है कि शरीर में कोई गम्भीर गड़बड़ी है।		
4.	माहवारी के दर्द को चुपचाप सहन करना चाहिए।		
5.	सभी लड़कियों को माहवारी एक ही उम्र में शुरू होती है।		
6.	हर महीने माहवारी हमेशा एक ही तारीख़ को आनी चाहिए।		
7.	तनाव, बीमारी या यात्रा की वजह से माहवारी की तारीख़ें प्रभावित हो सकती हैं।		
8.	हर लड़की के लिए माहवारी के अनुभव एक जैसे होते हैं।		
9.	माहवारी के दौरान हर तरह की शारीरिक गतिविधियों से परहेज़ करना चाहिए।		
10.	लड़कियों को अपनी माहवारी की बात सबसे छिपानी चाहिए।		
11.	माहवारी को लेकर बात करना शर्मनाक है।		
12.	माहवारी के बारे में चर्चा करने से 'बुरे व्यवहार' को बढ़ावा मिलता है।		
13.	माहवारी का ख़ून 'गन्दा' या 'अशुद्ध' होता है।		
14.	माहवारी के दौरान लड़कियों को अलग कमरे में सोना चाहिए।		
15.	माहवारी के दौरान लड़कियों को खाने-पीने की चीज़ें नहीं छूनी चाहिए और न ही भोजन बनाना चाहिए।		

क्रमांक	माहवारी के बारे में जो आपको सुनने को मिल सकता है	मिथक/तथ्य	क्यों?
16.	माहवारी के दौरान लड़कियों को प्रार्थना (पूजा) नहीं करनी चाहिए और न ही पवित्र स्थानों (जैसे मन्दिर आदि) के अन्दर जाना चाहिए।		
17.	अगर माहवारी के दौरान लड़की पौधों को छू ले या उनके पास चली जाए, तो वे सूख जाते हैं या मर जाते हैं।		
18.	लड़कों को माहवारी के बारे में जानने की कोई ज़रूरत नहीं है।		
19.	माहवारी से जुड़े उत्पाद ख़रीदना शर्म की बात है।		

सोचें और चर्चा करें :

प्रश्न-1. इनमें से किस कथन ने आपको सबसे ज़्यादा आश्चर्यचकित किया? कौन-सी बातें आपको पहले से ही मालूम थीं?

प्रश्न-2. आपने यह कैसे तय किया कि कोई कथन मिथक है या तथ्य है? इसमें विज्ञान की क्या भूमिका थी?

प्रश्न-3. क्या माहवारी के बारे में आपके मन में ऐसे कोई सवाल हैं, जो यह तय करने में मदद करेंगे कि इनमें से कौन-से कथन मिथक हैं और कौन-से तथ्य? उन्हें यहाँ दर्ज करें।

प्रश्न-4. आप क्या सोचते हैं कि माहवारी से जुड़े मिथक कैसे बनते हैं और किस तरह प्रचलित हो जाते हैं?

प्रश्न-5. आपके विचार में माहवारी से जुड़े मिथक स्वास्थ्य, स्कूल में भागीदारी और आत्मविश्वास को कैसे प्रभावित करते हैं?

प्रश्न-6. क्या आप माहवारी से जुड़े किसी एक ऐसे मिथक के बारे में सोच सकते हैं, जिसे प्रमाण के साथ चुनौती दी जा सकती है? आप यह कैसे करेंगे?

प्रश्न-7. क्या आप किसी ऐसे मिथक के बारे में सोच सकते हैं, जिसे चुनौती देना अधिक कठिन हो सकता है? क्यों?

प्रश्न-8. आपने माहवारी के बारे में क्या कोई ऐसी बात भी सुन रखी है, जो ऊपर दी गई तालिका में नहीं है? उसे नीचे दी गई तालिका में दर्ज करें।

क्रमांक	माहवारी के बारे में मैंने जो सुना है	मिथक/तथ्य	क्यों?

प्रश्न-9. इस गतिविधि को पूरा करने के बाद **स्टूडेंट हैंडआउट-1** और **स्टूडेंट हैंडआउट-2** को पढ़ें। क्या आपने कोई नई बात सीखी या आश्चर्य करने वाली बात देखी?

i wonder... Rediscovering school science

रचनाकार :

चित्रा रवि अज़ीम प्रेमजी यूनिवर्सिटी, बेंगलूरु में कार्यरत हैं। उनसे chitra.ravi@apu.edu.in पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनीता रावत राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय चौकौनी, रुद्रपुर, ऊधम सिंह नगर, उत्तराखण्ड में प्रधानाध्यापिका हैं। उनसे anitarawat7988@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : जयजीत अकलेचा **पुनरीक्षण :** उमा सुधीर **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय