विज्ञान क्रिया में

स्टूडेंट हैंडआउट-2 : माहवारी को समझना – लड़कों के लिए एक मार्गदर्शिका

"मैं जितने भी लड़कों या पुरुषों को जानता हूँ, उनमें से कोई भी माहवारी के बारे में बात नहीं करता। तो फिर मुझे इसके बारे में क्यों जानना चाहिए?"

माहवारी (पीरियड्स) माँओं, बहनों, दोस्तों और सहपाठिनों को प्रभावित करती है। इसके बारे में जानने से आपको मदद मिल सकती है कि आप :

- समझ पाएँ कि माहवारी शरीर की एक स्वाभाविक और सामान्य जैविक प्रक्रिया है।
- माहवारी के बारे में प्रचलित पुराने मिथकों और ग़लत धारणाओं को मानने और उन्हें आगे फैलाने से बचेंगे।
- माहवारी के प्रति समाज के हानिकारक नज़रिए को तोड़ पाएँगे और दूसरों को भी इसे सहजता से स्वीकार करना सिखा पाएँगे।
- यह अच्छे से समझ पाएँगे कि आपके परिवार व स्कूल की लड़कियों और महिला सदस्यों को हर महीने किन परिस्थितियों से गुज़रना पड़ता है।
- माहवारी से गुज़रने वाली लड़कियों और महिलाओं के साथ असहज महसूस करने या उनका मज़ाक उड़ाने की बजाय उनके लिए मददगार बन पाएँगे।

"मैंने माहवारी के बारे में कई अवैज्ञानिक बातें सुनी हैं। मुझे क्या करना चाहिए?"

कई समुदायों में माहवारी को लेकर ऐसी पक्की धारणाएँ प्रचलित हैं, जो हो सकता है तथ्यात्मक तौर पर सच नहीं हों। अगर आपको ऐसी बातें सुनने को मिलती हैं कि *"माहवारी वाली महिलाएँ अपवित्र होती हैं"* अथवा *"उन्हें भोजन या पौधों को छूना नहीं चाहिए"*, तो याद रखें कि माहवारी एक जैविक प्रक्रिया है, अपवित्रता का संकेत नहीं।

- माहवारी के बारे में वैज्ञानिक रूप से सही जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करें।
- ऐसी धारणाओं पर शान्ति से ऐसे सवाल उठाएँ, जैसे, *"क्या इसके पीछे कोई वैज्ञानिक कारण है?"*
- दूसरों से बहस या उनका अपमान किए बिना सही तथ्य उनके सामने रखें।
- यह मान ही लें कि कुछ लोगों को अपने विचार बदलने में समय लग सकता है।

"मेरे परिवार में माहवारी को लेकर कोई बात नहीं करता। मैं इसके बारे में कैसे जान सकता हूँ?"

माहवारी के बारे में बात करना महत्त्वपूर्ण है। माहवारी अच्छे स्वास्थ्य का संकेत है, कोई गन्दी या शर्म की बात नहीं। हाँ, यह विषय संवेदनशील हो सकता है और इसलिए शुरुआत में असहज महसूस होना स्वाभाविक है। बातचीत शुरू करने के कुछ तरीक़े ये हो सकते हैं :

- बात करने के लिए ऐसा शान्त और निजी समय चुनें, जहाँ कोई और दख़ल न दे।
- यह समझाएँ कि आप इसके बारे में क्यों जानना चाहते हैं। जैसे आप कह सकते हैं, *"मैं समझना चाहता हूँ कि आप हर महीने किस स्थिति से गुज़रती हैं, ताकि मैं आपकी मदद कर सकूँ।"*
- अपने परिवार के सदस्यों को अपने अनुभव और भावनाएँ साझा करने के लिए प्रेरित करने हेतु ओपन-एंडेड (खुले) सवाल पूछें।
- हर बात को बिना हँसे या बिना किसी निष्कर्ष पर पहुँचे ध्यान से सुनें।
- यह स्वीकार करें कि परिवार की महिला सदस्य माहवारी के अपने अनुभव के कुछ हिस्सों को साझा नहीं करना चाहें। कुछ बातें निजी होती हैं और आपको सब कुछ जानने की ज़रूरत नहीं है।
- अपने परिवार की महिला सदस्यों को बताएँ कि आप उनकी हर सम्भव तरीक़े से मदद करने के लिए तैयार हैं।

"मैं इतना बड़ा नहीं हूँ कि बहुत कुछ कर सकूँ। फिर भी मैं माहवारी के दौरान अपने परिवार की महिलाओं की मदद कैसे कर सकता हूँ?"

मदद करने के लिए हमेशा कुछ बड़ा करने की ज़रूरत नहीं होती है। छोटे-छोटे ऐसे क़दम जिनमें देखभाल का भाव हो, भी बड़ा फ़र्क़ ला सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप यह कर सकते हैं :

- जब कोई महिला सदस्य आपसे बात करना चाहें, तो उन्हें ध्यान से सुनें और सहारा दें।
- अगर परिवार की कोई सदस्य थकी हुई हों, अस्वस्थ या चिड़चिड़ी महसूस करें, तो धैर्य रखें और उन्हें आराम करने का अवसर दें।
- घर के कामों जैसे खाना बनाना, सफ़ाई करना या छोटे बच्चों की देखभाल करने में हाथ बटाएँ।
- ज़रूरत पड़ने पर पानी, राशन या दवाइयाँ लाकर दें।
- अगर कहा जाए, तो सैनिटरी पैड या माहवारी से जुड़े अन्य उत्पाद ख़रीदकर लाएँ।

"लड़कों को आमतौर पर सैनिटरी पैड ख़रीदते हुए नहीं देखा जाता। क्या इसे ख़रीदना मेरे लिए अजीब नहीं होगा?"

सैनिटरी पैड या माहवारी से सम्बन्धित अन्य उत्पाद ख़रीदते समय झिझक महसूस होना स्वाभाविक है। लेकिन इसमें कुछ भी ग़लत या हास्यास्पद नहीं है। केवल इस बात पर ध्यान केन्द्रित करें कि किसी ऐसे व्यक्ति की मदद कर रहे हैं, जिसकी आप परवाह करते हैं। आप इसे इन तरीक़ों से आसान बना सकते हैं :

- यह याद रखें कि पैड ख़रीदना वैसा ही है जैसे साबुन, टूथपेस्ट या दवा ख़रीदना।
- दुकान में शान्त मन से जाएँ और साफ़ शब्दों में वह माँगें, जो चाहिए। आप सीधे-सीधे कह सकते हैं, *"कृपया सैनिटरी पैड का एक पैकेट दीजिए "* या यदि आपको ब्रांड का नाम मालूम है, तो वह बताएँ।
- ख़ुद को याद दिलाएँ कि दुकानदार रोज़ ये सामान बेचते हैं। आपको किसी तरह की कोई सफ़ाई देने की ज़रूरत नहीं है। आप कोई भी ग़लत या शर्मनाक काम नहीं कर रहे हैं।
- पहली बार किसी दोस्त को साथ ले जा सकते हैं। एक-दूसरे का साथ होने से हिम्मत बढ़ती है।
- इस बारे में सोचना कि आप शर्म को कम करने और किसी ऐसे व्यक्ति की मदद करने में कितनी सकारात्मक भूमिका निभा रहे हैं जिसकी आप परवाह करते हैं।

“कुछ लड़के माहवारी को लेकर मज़ाक उड़ाते हैं या लड़कियों को चिढ़ाते हैं। मुझे क्या करना चाहिए?”

माहवारी न तो गन्दी होती है और न ही शर्मनाक। माहवारी का शुरू होना या रुकना लड़कियों के हाथ में नहीं होता। इसको लेकर चिढ़ाने, हँसने या मज़ाक उड़ाने से सहपाठिनों को ठेस पहुँच सकती है और यह उन्हें अपमानित, शर्मिन्दा या असुरक्षित महसूस करा सकता है। इससे माहवारी को लेकर नुक़सानदायक धारणाओं और सामाजिक वर्जनाओं वाले रवैयों को भी बढ़ावा मिल सकता है। अगर आप ख़ुद मज़ाक न भी उड़ा रहे हों, लेकिन अगर आप इसको लेकर चुप हैं या साथ में हँस रहे हैं, तो यह भी बुलिंग को उकसावा देना है। आप इन तरीक़ों से मदद कर सकते हैं :

- माहवारी के बारे में अफ़वाहें या मज़ाक न फैलाएँ।
- यदि कोई माहवारी को लेकर मज़ाक उड़ाना शुरू करे, तो विषय बदल दें या फिर वहाँ से निकल जाएँ।
- यदि किसी सहपाठिन के कपड़ों पर दाग़ लग जाए या वह अस्वस्थ महसूस करे, तो उसे तंग न करें।
- यदि कोई और किसी लड़की को चिढ़ा रहा है, तो उसमें शामिल न हों। यदि आपको ऐसा कहने में कोई ख़तरा महसूस न हो, तो लड़की को परेशान करने वाले से शान्त मन से कहें, *“यह करना सही नहीं है। उसे अकेला छोड़ दो।”*

“मैं अपनी कक्षा की लड़कियों से ज़्यादा बातचीत नहीं करता। क्या फिर भी मैं माहवारी के दौरान उनकी मदद कर सकता हूँ?”

मदद करने के लिए हमेशा शब्दों की ज़रूरत नहीं होती। आप अपनी कक्षा में ऐसा माहौल बनाने में मदद कर सकते हैं, जहाँ माहवारी को सामान्य बात माना जाए। याद रखें, सम्मान और संवेदनशीलता हरेक के लिए स्कूल सुरक्षित बनाते हैं। आप कुछ ऐसे काम कर सकते हैं :

- माहवारी को किसी को अपमानित करने, दोषी ठहराने या अलग-थलग करने का कारण न बनाएँ।
- व्यक्तिगत सवाल न पूछें और न ही किसी की असहजता की ओर सबका ध्यान खींचें। अगर कोई सहपाठी असहज या चिन्तित दिख रही है, तो उसे उसकी इच्छानुसार रहने दें।
- अगर आप किसी के कपड़ों पर दाग़ देखते हैं, तो उसके बारे में कानाफूसी न करें, उस ओर इशारे न करें और इसे अफ़वाह का रूप न दें।
- अगर कोई शिक्षक मदद माँगती हैं, जैसे पानी लाने के लिए या किसी सहपाठी को बुलाने के लिए, तो बिना कोई मज़ाक या टिप्पणी किए चुपचाप सहयोग करें।

टिप्पणी : इस संसाधन में इस्तेमाल किए गए कार्टून श्रीकान्त केएस. के हैं तथा उनके सौजन्य से प्राप्त हुए हैं।

License: CC BY-NC-ND

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।

श्रीकांत केएस. स्वतंत्र रिसर्च कंसल्टेंट हैं। उनकी मुख्य दिलचस्पी रोगजनक-मेज़बान के सम्पर्क तरीकों में है। उनसे sriikis@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है।

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