Vol. 1; Issue 2; January-April 2023; ISSN No. 2583-6994

9 पर्वतीय क्षेत्रों में मासिक धर्म संबंधी मिथक

आशीष कुमार पंत
शोधार्थी समाज शास्त्र विभाग
सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय, अल्मोड़ा

प्रो0 इला साह
विभागाध्यक्षा
सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय, अल्मोड़ा

प्रस्तावना

महिलाओं के लिए मासिक धर्म एक प्राकृतिक, स्वाभाविक व अनिवार्य प्रक्रिया है, जिसे रजोधर्म, मैनुस्ट्रल साइकिल, एम0सी0, पीरियड्स आदि अनेक नामों से जाना जाता है। यह किसी भी महिला के लिए युवावस्था की प्रथम सीढ़ी, सृष्टि की संरचना की नयी ताकत तथा मातृत्व सुख का प्रमुख आधार है। यह कब प्रारम्भ होगा यह महिलाओं के खान–पान, जीन्स, परिवेश तथा काम करने के तरीकों पर भी निर्भर करता है। चिकित्सकों के अनुसार इसकी शुरूआत 11 वर्ष से 14 वर्ष तक और समाप्ति 45 से 50 वर्षों तक मानी जाती है। माह में एक बार होने वाली यह प्रक्रिया 28 दिन के क्रम चक्र पर चलती है।

भारतीय समाज में महिलाओं की अनन्त समस्याओं के साथ ही मासिक धर्म के दौरान अपवित्रता संबंधी मिथक रूढ़िवादी परम्परा व्याप्त है। महिलाओं की इस प्रजनन शक्ति को नियंत्रित करने के लिए उसकी इस ताकत को 'छुआछूत' मानकर उसकी कमजोरी के रूप में प्रसारित किया गया, जो महिलाओं के स्वास्थ्य का सुविधाजनक स्थिति में नहीं होने का उत्तरदायी कारक रहा है। यह एक ऐसी अवधि होती है, जिसमें आराम के साथ–साथ खान–पान, स्वच्छता आदि का विशेष ध्यान रखना आवश्यक होता है। इसकी अनदेखी व उपेक्षा का सीधा प्रभाव महिलाओं के स्वास्थ पर पड़ता है, जिसके परिणाम घातक होते हैं।

पर्वतीय क्षेत्रों में विकास की गति विभिन्न कारणों से धीमी होती है, जिसमें पूर्व प्रचालित सांस्कृतिक परम्पराएँ भी एक हैं, क्योंकि यहाँ महिलाएँ एक निश्चित ढर्रे में जीवन यापन करने की आदि होती है और उससे हटकर चलना या सोचने की हिम्मत ही नहीं जुटा जाती हैं। उनकी मौन संस्कृति उन्हें हमेशा ऐसा करने से रोक देती हैं। अतः इनमें माहवारी के समय उत्पन्न समस्याएं इतनी जटिल हैं कि इसका सीधा प्रभाव इनके प्रतिकूल स्वास्थ पर दिखायी

पड़ता है और इसकी अनदेखी न केवल स्वयं महिला द्वारा बल्कि पारिवारिक जनों द्वारा भी की जाती है और परिणामों के रुप में इनमें अनेक प्रकार की बीमारियां तथा संक्रमण कुपोषण आदि को देखा जाता है।

प्रीति थपियाल ने अपने आलेख 'काम बनाम स्वास्थ्य' में माहवारी संबंधी मिथक को स्पष्ट करते हुए लिखा है– ''किसी भी महिला के लिए माहवारी एक स्वाभाविक प्रक्रिया है जिसे समाज ने छुआछूत मानकर महिलाओं की इस प्रजनन शक्ति को नियंत्रित कर कमजोरी के रूप में प्रचलित कर दिया। इस अवधि में उनके साथ खान–पान तथा पूजा–पाठ में भेदभाव किया जाता है।''

'A Study of menstrual hygiene and related physical and psychological problems among adolescent girl in Trivandrum' में एक रिपोर्ट के अनुसार 23 मिलियन युवतियां भारत में मेंस्टुअल पेन के कारण स्कूल छोड़ देती है।''

प्रभा पंत ने 'पर्वतीय ग्रामीण क्षेत्रों में नारी की स्थिति' में ग्रामीण क्षेत्र के सीमान्त क्षेत्र में निवासित लोगों में मासिक धर्म की समस्या को उल्लेखनीय करते हुए लिखा है– ''आज भी पर्वतीय क्षेत्रों लड़कियों के पहली बार रजस्वला होने पर उन्हें अछूतों की तरह 12 दिनों तक, दूसरी बार 15 तथा तीसरी बार 11 दिनों तक और अगली बार से 5 से 7 दिनों तक गोठ में रहना पड़ता है।''

ऋचा मिश्रा ने अपने आलेख में स्पष्ट किया है कि हमारे देश में केवल 88 प्रतिशत महिलाएँ ही सेनेटरी पैड खरीदती है। शेष के द्वारा कपड़ों का प्रयोग किया जाता है।

महन्त दिव्यागिरी का मानना है ''कि दकयानूसी सोच ने पीरियड्स को लेकर भ्रान्तियाँ पैदा कर दी है, जब कि ये मुद्दा सीधे सेहत व स्वच्छता से जुड़ा हुआ है। इसमें बच्चियों की पीड़ा को छिपाना नहीं बल्कि उन्हें हाइजीन का ख्याल रखना चाहिए''

जनरल ऑफ फेमिली कम्यूनिटी मेडिसन के द्वारा ''दिल्ली की 600 किशोरियां जो सरकारी स्कूलों में अध्ययनरत थी, का अध्ययन करने से पता चला कि इनमें से 40 प्रतिशत किशोरियाँ मासिक धर्म के समय स्कूल में अनुपस्थित रहती थी, जिसका कारण उक्त अवधि में होने वाली पीड़ा, चिंता, तनाव, रक्त का अधिक बहाव आदि था।''

दैनिक जागरण में काजल कुमारी ने लिखा है– ''इस विषय में खुलकर चर्चा होनी चाहिए। जो प्राकृतिक है उसके लिए शर्म कैसी? ग्रामीण समाजों में आज की प्रयोग किये जाने वाले साधनों के विषय में जानकर आश्चर्य होता है।

छात्रा रक्षिता ने अपने आलेख 'पहाड़ में न हो छूत प्रथा का चलन महिलाओं को मिले उचित सम्मान में लिखा है– ''जहां देश और दुनिया निरन्तर तरक्की कर रही है वहीं, हमारे पहाड़ में आज के समय में मासिक धर्म की प्रक्रिया को ''छूत'' मानने जैसी प्रथाओं का चलन है।''

उपरोक्त तथ्यों के आधार पर निष्कर्षतः कहा जा सकता है, कि मासिक धर्म संबंधी मिथ्यावादी, रूढ़िवादिता, कम–अधिक, प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष रुप से देश के अधिकांश हिस्सों में देखी जा सकती है। पर्वतीय क्षेत्रों में यह प्रक्रिया अधिक जटिल रुप में पायी जाती है इसके लिए सम्पूर्ण सामाजिक सांस्कृतिक व्यवस्था को एक विशेष पर्यावरण के रुप में देखा जा सकता है। जिसमें व्यक्ति जन्म से मृत्यु तक घिरा रहता है।

अध्ययन क्षेत्र

प्रस्तुत अध्ययन अन्वेषणात्मक व वर्णानात्मक शोध अभिकल्प पर आधारित है इसमें कुमाऊं मण्डल के जनपद अल्मोड़ा में स्थित हवालबाग ब्लाक के गुरना ग्राम में निवासित महिलाओं का चयन उत्तरदाताओं के रुप में किया गया है। यहाँ 93 परिवारों की कुल जनसंख्या 401 है जिसमें 208 महिलाएं तथा 193 पुरुष सम्मिलित हैं।

शोध की वैज्ञानिकता को ध्यान में रखकर 208 महिलाओं के 50 प्रतिशत को निर्देशन की लाटरी पद्धति के माध्यम से चयन किया गया है जिनकी कुल संख्या 104 है इसमें सम्मिलित महिलाएं 15 से 40 वर्ष की हैं जिनमें विवाहित 75 प्रतिशत तथा अविवाहित 25 प्रतिशत हैं, क्योंकि यह समस्या अविवाहित की तुलना में विवाहितों में अधिक पाई जाती है।

मासिक धर्म के समय प्रचलित मिथकों में महिलाओं का प्रतिशत समझा जाना, विभिन्न क्षेत्रों में उनके प्रवेश पर निषेध, निकलने वाले रक्त स्राव को अशुद्ध माना जाना, उनके अलग बैठने, खाने, अलग बर्तन, बिस्तर, स्थान संबंधी प्रतिबंध आदि अनेक ऐसे रूढ़िवादी मिथक प्रचलित हैं, जिसका सीधा प्रभाव महिला स्वास्थ्य पर पड़ता है और कई बार उसके घातक परिणामों को देखा जा सकता है। इसके लिए इस विषय पर खुलकर चर्चा करने में शर्म का तत्व सम्मलित होता है।

पीड़ादायक इस स्थिति में अपनी पीड़ा को छिपाना, मिथक परंपराओं का अंधानुकरण करना, यहाँ की महिलाओं ने मानव अपने जीवन का अंग बना लिया है, जिसमें प्रमुख होती है पारिवारिक सामाजिक ढांचे की मर्यादा को बनाए रखने की अनिवार्यता इसलिए वे अपनी मौन संस्कृति को बनाए रखते हैं जिसकी परिवार व समाज उनसे अपेक्षा करता है। अतः महिलाओं में व्याप्त रूढ़िवादी दकयानुसी मानसिकता वर्तमान वैज्ञानिक युग में भी इन पर्वतीय क्षेत्रों में किस प्रकार हावी है और महिलाओं पर उसके पड़ने वाले दुष्प्रभावों को निम्न शोध पत्र के माध्यम से व्यक्त करने का प्रयास किया गया है।

मासिक धर्म के समय निकलने वाले मराठी की प्रकृति अन्य अंगों से निकलने वाले रक्त के सामान ही होती है। इसमें पीड़ा, अलगाव, तनाव जैसी प्रक्रियाओं को देखा जाता है। उक्त अवधि में महिलाओं को पूर्ण आराम की आवश्यकता रहती है और उन्हें अलग बैठाने के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण भी यही रहा होगा, लेकिन चयनित उत्तरदाताओं में किसी को भी यह जानकारी नहीं थी कि मासिक धर्म के समय गर्भाशय से निकलने वाला रक्त अन्य अंगों से

निकलने वाले रक्त के समान ही होता है अशुद्ध नहीं। ऐसे लोगों का संपूर्ण 100 प्रतिशत पाया गया जबकि चयनित उत्तरदाताओं में साक्षरता का प्रतिशत 88.46 प्रतिशत है। उनका सामाजीकरण तो उक्त अवधि में महिलाओं को अपवित्र व अशुद्ध समझे जाने की मानसिकता के साथ होता है और उसी का अनुकरण उनकी परंपरा बन जाती है।

52.88 प्रतिशत महिलाओं द्वारा उक्त अवधि में पीड़ा, दर्द, तनाव होना स्वीकार किया गया है, लेकिन इस बात को ना तो वे किसी से साझा करती है और न कोई चिकित्सकीय परामर्श लेती है, क्योंकि ऐसा करने में उन्हें शर्मिंदगी महसूस होती है। 72.30 प्रतिशत में उक्त अवधि में जहां अलग बैठने की बात कहीं वहीं, 86.15 प्रतिशत नें धार्मिक स्थान, रसोईघर आदि में प्रवेश पर निषेध होने की बात कहीं है, लेकिन बाहरी जैसे जंगल से घास लकड़ी की व्यवस्था, पशुओं को चराने ले जाने या कृषि संबंधी कार्यों पर इनके लिए कोई निषेध नहीं होता, क्योंकि 72.30 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि वे चौथे दिन केवल रसोई वह मंदिर संबंधी कार्यों से ही मुक्त होते हैं जिन महिलाओं द्वारा इस प्रतिबंध को अस्वीकार किया गया है। उनमें अधिकांश अविवाहित, 15 से 25 वर्ष की आयु वर्ग तथा एकाकी परिवार की महिलाएं सम्मिलित हैं, लेकिन धार्मिक स्थानों में प्रवेश की निषेधता को सभी एकाकी, संयुक्त परिवारों में निवासित वैवाहिक/अविवाहित तथा चयनित प्रत्येक आयु वर्ग के द्वारा स्वीकार किया गया है। इसका कोई वैज्ञानिक कारण न होने के पश्चात भी इसका अनुकरण पारिवारिक सामाजिक प्रचलित परंपरा को माना गया है।

इतना ही नहीं अपवित्रता संबंधी मिथक अवधारणा के कारण उक्त अवधि में यदि किसी बच्चे या अन्य के द्वारा इन्हें स्पर्श किया जाता है (जाने अनजाने में) तो गोमूत्र छिड़क कर उसकी शुद्धि की जाती है। इस महामारी को धार्मिक कार्यों के समय रोकने के लिए बाजार में उपलब्ध दवा का प्रयोग किया जाता है। चिकित्सकों के अनुसार मासिक धर्म जो एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, को रोकने के लिए प्रयोग की जाने वाली दवा कब महिलाओं के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। 62 प्रतिशत उत्तरदाता दवा का प्रयोग करती पाई गई कारण धार्मिक कार्यों का शुद्धता पूर्वक संपादन माना जाना था।

45.19 प्रतिशत उत्तरदाता आज भी मासिक धर्म के समय घर में रखे गए अत्यधिक प्रयोग किए गए पुराने कपड़ों का प्रयोग करते है। इतना ही नहीं रक्तस्राव होने की स्थिति में इन्हीं कपड़ों को बार–बार धोकर किसका प्रयोग किया जाता है जिससे संक्रमण के साथ–साथ अन्य बीमारियों का भी भय रहता है चाहे महिलाएं कपड़े का प्रयोग करें, सेनेटरी पैड का या अन्य कोई साधन 79.81 प्रतिशत इनको बदलने की सही अवधि से अनभिज्ञ पाई गयी।

आज भी महिलाएं मासिक धर्म से संबंधित सामग्री को पुरुषों से मंगवाने में संकोच करती है। 69.24 प्रतिशत ने इस बात को स्वीकार किया कि पुरुषों से इस प्रकार की सामाग्री मंगाने में संकोच, शर्मिंदगी होती है और वे इसका साहस ही नहीं जुटा पाती हैं। जिन 30.76 प्रतिशत ने पुरुषों से इस सामाग्री को मंगाने की बात कहीं, उन्होंने केवल अपने पतियों से ही इसे मंगाने

की स्वीकार किया है। पिता, भाई, पुत्र से इस प्रकार की सामग्री नहीं मंगाई जा सकती ऐसा उत्तरदाताओं का मानना था।

पर्वतीय क्षेत्रों में साधनों की अनुपलब्धता, अज्ञानता व कमजोर आर्थिक स्थिति के कारण राज्य सरकार ने आशा कार्यकर्तियों द्वारा सस्ते दामों में सेनेटरी पैड कम दामों में घर–घर तक पहुंचाने की व्यवस्था की है, लेकिन 94.24 प्रतिशत महिलाओं कोक इसकी जानकारी ही नहीं थी इसलिए 96.16 प्रतिशत महिलाएं सरकारी योजनाओं से भी असंतुष्ट पाई गयी।

उपरोक्त ग्राम गुरना में निवासित महिलाओं में मासिक धर्म के समय प्रचलित मिथक रूढ़ीवादी परंपराओं का मुख्य कारण पूर्व प्रचलित सामाजिक पारिवारिक परिवेश को माना जा सकता है, जिन्हें बिना समझे ही महिलाओं द्वारा अपने जीवन का अनिवार्य अंग मान लिया जाता है। इसे बदलने की बात को स्वीकार करने के बाद भी इसका विरोध ना कर पाना, भेदभाव पूर्ण रवैया को चुपचाप स्वीकार कर लेना, आज के वैज्ञानिक रूप में अलग बैठना, खाना, सोना, धार्मिक स्थलों, रसोई संबंधी कार्यों में प्रवेश की निषेधता, अनेक प्रकार की शारीरिक, मानसिक पीड़ा के पश्चात चिकित्सकीय परामर्श ना लेना और ना ही इसे किसी से साझा करना इत्यादि सभी को मासिक धर्म संबंधी मिथक ही कहा जा सकता है।

महिलाएं भले ही उक्त अवधि में रसोई के काम नहीं करती लेकिन जंगल, पशुपालन संबंधी सभी कार्यों का उत्तरदायित्व उन पर होता है ये कैसी परंपरा है? इसका प्रमुख कारण महिलाओं में व्याप्त अज्ञानता व जागरूकता की कमी है। ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी शौचालयों और स्नानागृहों की कमी पाई जाती है। ऐसी स्थिति में मासिक धर्म के समय महिलाओं को अंधेरे में ही उठकर बाहर बहुत कम पानी में स्नान करना होता है, कपड़े धोने के लिए दूर जाना जैसी जटिल प्रक्रियाएं आज भी यहां विद्यमान है।

जो मासिक धर्म महिलाओं की प्रजनन शक्ति का सर्वाधिक महत्वपूर्ण आधार है उसे छुआछूत जैसी कमजोरी मानकर प्रचारित करना न केवल महिला स्वास्थ्य के लिए बल्कि संपूर्ण ग्रामीण समाज के लिए भी हानिकारक है। पर्वतीय क्षेत्र की महिलाएं कठोर परिश्रमी होती हैं, कृषि का अधिकांश कार्य उन्हीं के द्वारा संपन्न किया जाता हैं। यह केवल परिवार के लिए ही जीती एवं मरती है। स्वयं के लिए सोचने का तो उनके पास वक्त ही नहीं होता और मासिक धर्म के समय में वैज्ञानिकता के आधार पर जहां उन्हें आराम करने की नितांत आवश्यकता होती है उन्हें मात्र रसोईघर के कार्यों से मुक्त कर उनके जंगल व पशुओं संबंधी कार्यों का विस्तार कर कार्यबोझ और अधिक बढ़ा दिया जाना महिला स्वास्थ्य से खिलवाड़ है।

अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि महिलाओं को जागरूक होना नितांत आवश्यक है। यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो न अपवित्रता से संबंधित है, न भेदभाव से और ना ही किसी प्रकार के निषेध से। इस अवस्था में उनकी उपेक्षा या अनदेखी का उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा और उसके परिणाम गंभीर हो सकते हैं। मासिक धर्म संबंधी समस्याओं को पारिवारिक सदस्यों पुरुष मित्र या समूह में चर्चा करना न तो अपराध है, न ही शर्मिंदगी।

28 मई को पूरे दुनिया में मासिक धर्म स्वच्छता दिवस मनाया जाना महिलाओं में व्याप्त इस मिथक को दूर करना है। इसे मीडिया, परिचर्चा, शोध कार्य व विभिन्न नीतियों को निर्मित कर दूर किया जाना युवाओं के लिए महत्वपूर्ण है। स्कूली कक्षाओं में से वैज्ञानिक प्रक्रिया के रूप में दर्शाया जाना नितांत आवश्यक है ताकि इस रुढिवादी मानसिकता से निकला जा सके और वास्तविकता को समझा जा सके। महिलाओं के अनुकूल स्वास्थ्य के लिए यह नितांत आवश्यक है।

संदर्भ सूची

1. Surgeon, R. R. E. H. a. N. (2021, February 1). What is the average age a woman stops menstruating? MedicineNet. https://www.medicinenet.com/what_is_the_average_age_a_woman_stops_menstruating/article.htm
2. Thapliyal, P. (2006). 'Kaam Banam Swasthya'. Uttara Patrika, Nainital. pp. 15.
3. Pant, P. (2017). 'Parvateey Gramin Chetron me naari ki sthiti'. Uttara Patrika Talla Danya Nainital, pp. 10.
4. Kumar, A., & Srivastava, K., Cultural and Social Practices Regarding Menstruation among Adolescent Girls. Social Work in Public Health, 26(6), 594–604. https://doi.org/10.1080/19371918.2010.525144
5. Gunateet. (2019, January 10). पीरियड्स के दौरान महिला को घर से अलग बिना खिड़की वाली झोपड़ी में रखा, महिला और उसके दो बच्चों की मौत।

   Hindustan. https://www.livehindustan.com/international/story-nepal-woman-2-children-die-due-to-suffocation-in-menstruation-hut-2355202.amp.html
6. Sanmarg, & Sanmarg. (2023). माहवारी को लेकर सोच बदलना जरूरी, किसी भी स्वस्थ महिला के लिए माहवारी सामान्य प्रक्रिया।

   Sanmarg. Sanmarg. https://sanmarg.in/sanjivani/menstruation-and-taboo/
7. Sharma, A. (2022, May 28). This Menstrual Hygiene Day let's bust some period myths and taboos. Times of India Blog. https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/voices/this-menstrual-hygiene-day-lets-bust-some-period-myths-and-taboos/