मासिक धर्म संबंधी जागरूकता एवं पारंपरिक मान्यताएँ: विद्यालय जाने वाली किशोरियों का एक अध्ययन

सपना आर्या [1], प्रोफेसर प्रियंका नीरज रुवाली [2]
[1] शोध छात्रा समाजशास्त्र विभाग, डी. एस. बी. परिसर, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल (उत्तराखण्ड)
[2] प्रोफेसर समाजशास्त्र विभाग, डी. एस. बी. परिसर, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल, (उत्तराखण्ड)

शोध सारांश-

मासिक धर्म एक जैविकीय प्रक्रिया है, जो किशोरियों में किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों में सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन है, फिर भी भारतीय समाज में इसे अशुद्ध, कलंकित, और शर्मिंदगी के रूप में देखा जाता है और इस विषय पर सार्वजनिक रूप से बात करने पर संकोच किया जाता है। प्रस्तुत शोध पत्र में किशोरियों के मासिक धर्म संबंधी जागरूकता एवं व्यवहार तथा किशोरियों द्वारा मासिक धर्म के दौरान अपनाई जाने वाली पारंपरिक मान्यताओं एवं प्रतिबंधों का उनकी शिक्षा तथा मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है। यह शोध राजकीय बालिका इंटर कॉलेज, भवाली, जनपद नैनीताल (उत्तराखंड) की कक्षा 6 से 8 तक अध्ययनरत कुल 62 किशोरियों में से सरल यादृच्छिक प्रतिचयन की लॉटरी विधि द्वारा चयनित 31 (50 प्रतिशत) किशोरियों पर आधारित है। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात होता है कि किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वच्छता जागरूकता का स्तर संतोषजनक है, तथा किशोरियों को प्रथम मासिक धर्म से पहले रजोदर्शन की जानकारी थी, जानकारी का प्राथमिक मुख्य स्रोत उनकी माताएँ थीं, विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा एवं स्वच्छता कार्यक्रमों के बाद किशोरियों की मासिक धर्म संबंधी धारणाओं में परिवर्तन हुए हैं, परंतु किशोरियों द्वारा मासिक धर्म के दौरान मंदिर तथा धार्मिक स्थलों में न जाना यह दर्शाता है कि समाज में आज भी सामाजिक पारंपरिक मान्यताएँ एवं वर्जनाएँ विद्यमान हैं जिनका किशोरियों की शिक्षा एवं स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

मुख्य शब्द: मासिक धर्म, किशोरावस्था, मासिक धर्म स्वच्छता, विद्यालय, पारंपरिक मान्यताएँ।

प्रस्तावना-

विश्व स्वास्थ्य संगठन **(डब्ल्यू. एच. ओ.)** ने किशोरावस्था को 10 से 19 वर्ष के बीच की आयु के वर्ग के रूप में परिभाषित किया है।[1] किशोरावस्था, लैटिन शब्द 'एडोलेससेरे' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'परिपक्व' होना। यह व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक विकास के बीच की संक्रमणकालीन अवस्था होती है।[2] (डब्ल्यू. एच. ओ.) के अनुसार किशोरावस्था बचपन और वयस्कता के बीच का जीवन काल है। इस दौरान किशोरियों में शारीरिक, मानसिक, व संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं, जिसमें मासिक धर्म की शुरुआत सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तनों में से एक है जो किशोरियों में उनके किशोरावस्था के वर्षों के दौरान होती है। मासिक धर्म एक सामान्य एवं सार्वभौमिक शारीरिक प्रक्रिया है, जो प्रजनन जीवन चक्र का महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन भारतीय समाज में मासिक धर्म को धार्मिक-सांस्कृतिक वर्जनाओं के कारण अशुद्ध, कलंकित, शर्मिंदगी की घटना माना जाता है, जिसके कारण मासिक धर्म के दौरान

Published: 20 July 2026
DOI: https://doi.org/10.70558/SPIJSH.2026.v3.i7.45836
Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

किशोरियों की गतिविधियों पर अनावश्यक प्रतिबंध लगा दिए जाते हैं।[3] सामान्य तौर पर मासिक धर्म की जानकारी किशोरियों को उनकी माँ द्वारा तथा बहनों व साथियों से मिलती है, जो सामान्यतः कम व कभी-कभी गलत भी होती है। जिसके चलते किशोरियों में प्रयाप्त जानकारी का अभाव, अशुद्धता, शर्मिंदगी की भावना उत्पन्न होती है, जिसके कारण किशोरियाँ मासिक धर्म संबंधी समस्याओं जैसे; (प्रतिबंध तथा भेदभाव, मासिक धर्म स्वच्छता का ज्ञान, स्वच्छता उत्पादों) आदि पर खुलकर बात नहीं कर पातीं, इससे सामान्यतः किशोरियों में मासिक धर्म के संबंध में जागरूकता और स्वच्छता का अभाव होता है, जिसके कारण किशोरियों के स्वास्थ्य पर संक्रमण का खतरा बढ़ता है। इसके साथ ही मासिक धर्म की धार्मिक-सांस्कृतिक वर्जनाएँ किशोरियों के सामाजिक, मानसिक, शैक्षिक, और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है, जो किशोरियों के समग्र विकास में बाधा है।[4]

किशोरियों का पहला, मासिक धर्म (मेनार्की) 'रजोदर्शन' 11 से 15 वर्ष की आयु के बीच होता है, जिसकी औसतन आयु 13 वर्ष की होती है, और आमतौर पर ये 50 वर्ष की आयु में समाप्त हो जाता है, जिसे (मेनोपॉज) 'रजोनिवृत्ति' कहा जाता है। (Dasgupta, A., & Sarkar, M. (2008).[5] किशोरियों तथा वयस्क महिलाओं को रजोनिवृत्ति आने तक, प्रत्येक माहः औसतन 3 से 5 दिनों (कम से कम 2 दिनों या 7 दिनों) तक मासिक धर्म आते हैं। (Acharya, D. (2022).[6]

मासिक धर्म स्वच्छता दिवस (एमएचडी): प्रत्येक वर्ष 28 मई को मनाया जाता है, इसकी शुरुआत (वॉश) द्वारा 2013 में की गई थी और (एमएचडी) को पहली बार 2014 में मनाया गया था। जिसका उद्देश्य विश्व स्तर पर अच्छे मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के महत्व को देना है।[7]

मासिक धर्म और सतत विकास लक्ष्य: मासिक धर्म सतत विकास लक्ष्य के 3, 4, 5 और 6 लक्ष्यों के साथ भी गहराई से जुड़ा है।[8]

- अच्छा स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन (एसडीजी-3)
- समान गुणवत्तापूर्ण शिक्षा (एसडीजी-4)
- लैंगिक समानता (एसडीजी-5)
- स्वच्छ जल और स्वच्छता (एसडीजी-6)

मासिक धर्मः भारतीय दृष्टिकोण- भारत में सामाजिक-सांस्कृतिक गतिशीलता, मासिक धर्म के संदर्भ में निरंतर बदल रही है, परंतु यह भारतीय संदर्भ के धार्मिक प्रथाओं एवं सांस्कृतिक प्रथाओं में गहराई से जुड़ी है। जिसका प्रभाव आज के सामाजिक जीवन पर पड़ रहा है, जो किसी भी समाज के लिए सामाजिक प्रगति में एक बाधा है, क्योंकि समाज में मासिक धर्म को 'कलंक' (अशुद्ध, वर्जित) के रूप में देखा जाता है। जिसका आधार हिंदू धर्मशास्त्रों में देखने को मिलता है। हिंदू धर्म भारत में सबसे अधिक माने जाने वाला धर्म है, हिंदू धर्मशास्त्र का आधार धार्मिक ग्रंथों, वेद, पुराणों, तथा साहित्यों से मिलता है। इसके अलावा, इनमें कुछ लोककथाएँ भी हैं, जो महिलाओं के मासिक धर्म के दौरान अपनाई जाने वाली सांस्कृतिक प्रथाओं से संबंधित हैं। महिलाओं व किशोरियों को मासिक धर्म क्यों होता है, इस विषय पर एक लोककथा भगवान **'इन्द्र के श्राप'** के बारे में हैं; इस कथा के अनुसार, इन्द्र द्वारा एक ब्राह्मण की हत्या की गई थी, जिसके श्राप को महिलाओं ने अपने ऊपर लिया था। जिसके कारण महिलाओं को मासिक धर्म होता है। **(Mishra, H. (2024).**[9]

हिंदू धर्मग्रंथों में, मासिक धर्म को 'रजस्वला दोष' के नाम से जाना जाता है। हिन्दू धर्म में मासिक धर्म को 'तामसिक' कहा जाता है, तामसिक को अशुद्ध कहा गया है। इन दिनों, मासिक धर्म से गुजरने वाली महिलाओं व किशोरियों

को अशुद्ध और अपवित्र माना जाता है। यही कारण है कि महिलाओं और किशोरियों को मासिक धर्म के दौरान पूजा स्थानों, रसोई, तथा पवित्र धार्मिक गतिविधियों में जाने से रोका जाता है। यह प्रथाएँ व गतिविधियाँ समाज कि रूढ़िवादिता को दिखाती है, जिसका कहीं न कहीं बुरा प्रभाव किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है, वे समाज में अपने को असहज व हीन की भावना से देखती है, जिसके कारण किशोरियों में आत्मनिर्भरता की कमी, शर्मिंदगी, उदासीनता तथा चिड़चिड़ापन होने लगता है। इसका बुरा प्रभाव किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ शिक्षा पर भी पड़ता है, कई किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान विद्यालय नहीं जाती जिसका नकारात्मक प्रभाव किशोरियों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर पड़ता है।

मासिक धर्मः सामाजिक दृष्टिकोण- मासिक धर्म का सामाजिक दृष्टिकोण, मासिक धर्म का केवल जैविकीय प्रक्रिया के रूप में अध्ययन नहीं करता, बल्कि यह मासिक धर्म के सामाजिक- सांस्कृतिक अनुभवों के आधार पर अध्ययन करता है। इसके द्वारा मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक वर्जनाओं, प्रथाओं, कलंक, लैंगिक असमानता, किशोरियों के शारीरिक व मानसिक अनुभवों के आधार पर इनके सामाजिक कारणों का अध्ययन करता है। यह सामाजिक कारण इस बात को दिखाते हैं कि विभिन्न समाजों और समुदायों में मासिक धर्म को किस प्रकार देखा जाता है, और इस विषय पर लोगों के क्या विचार हैं। किस प्रकार किशोरियों को मासिक धर्म संबंधी जानकारी मिलती है, और कहाँ से मिलती है, चाहे वह जानकारी औपचारिक (विद्यालय), से प्राप्त हो या अनऔपचारिक (परिवार, मित्र, मीडिया) से प्राप्त होती है। **Martin, E. (1987).**[10] ने अपनी पुस्तक **'द वुमन इन द बॉडी'** में"मासिक धर्म के बारे में बताया कि सांस्कृतिक मान्यताएँ इस बात को आकार देती हैं कि लड़कियाँ अपने शरीर, अपनी भूमिकाओं और दुनिया में अपनी जगह को कैसे समझती हैं। इस प्रकार हम सामाजिक दृष्टिकोण के आधार पर किशोरियों के मासिक धर्म संबंधी सामाजिक-सांस्कृतिक परंपरागत मान्यताओं और अनुभवों को समझ सकते हैं।

मासिक धर्म के संबंध में विद्यालय की भूमिका- जिस प्रकार परिवार, बच्चों के प्राथमिक समाजीकरण का मुख्य स्रोत है, उसी प्रकार विद्यालय, बच्चों के समाजीकरण का द्वितीयक मुख्य स्रोत है। मासिक धर्म के संबंध में विद्यालय की भूमिका महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि यही वह स्थान होते हैं जहाँ किशोरियों को मासिक धर्म के संबंध में परिवार समूह के बाद (मासिक धर्म की जागरूकता, स्वच्छता ज्ञान, स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता, स्वच्छता उत्पादन के साधन, तथा मासिक धर्म के प्रति गलत धारणाओं को दूर करने) आदि शिक्षा दी जाती है। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह जानना है कि किशोरियों का मासिक धर्म के संबंध में जागरूकता का स्तर क्या है, तथा किशोरियों द्वारा मासिक धर्म के दौरान किस प्रकार के पारंपरिक मान्यताओं एवं प्रतिबंधों का पालन किया जाता है जो उनके शिक्षा एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते है।

साहित्य समीक्षा

भूधगांवकर एवं सह-लेखकों[11] ने शोध पत्र "इम्पैक्ट ऑफ स्ट्रक्चर्ड एजुकेशन रिगार्डिंग मेंस्ट्रुअल हाइजीन प्रैक्टिस अमंग एडोलसेंट गर्ल्स" में किशोरियों में मासिक धर्म के संबंध में संरचित शिक्षण कार्यक्रम से पहले और बाद में मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाओं, ज्ञान एवं व्यवहार में शिक्षा कार्यक्रम के प्रभाव का आकलन किया। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात होता है कि शिक्षण कार्यक्रम से पहले अधिकांश किशोरियों को स्वच्छता संबंधी बहुत कम जानकारी थी तथा वे अस्वच्छ एवं पारंपरिक प्रथाओं का पालन करती थीं। संरचित शिक्षण कार्यक्रम के बाद किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता का ज्ञान एवं व्यवहार में वृद्धि हुई है। इससे यह ज्ञात होता है कि विद्यालय स्तर पर नियमित स्वच्छता संबंधी कार्यक्रम का आयोजन किया जाना चाहिए, जिससे किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ सके।

उज़ोएची एवं सह-लेखकों[12] ने शोध पत्र "मेंस्ट्रुएशन अमंग इन-स्कूल एडोलसेंट गर्ल्स एंड इट्स लिटरेसी एंड प्रैक्टिसेज़ इन नाइजीरिया: ए सिस्टेमेटिक रिव्यू" में नाइजीरिया की स्कूली किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी जागरूकता एवं ज्ञान, स्वच्छता तथा व्यवहार का अध्ययन किया। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात होता है कि अधिकांश किशोरियों को अपने पहले मासिक धर्म के बारे में जानकारी नहीं थी, जिससे उन्हें भय, शर्म तथा भ्रम जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ा। मासिक धर्म संबंधी जानकारी का प्रमुख स्रोत उनकी माताएँ थीं, जबकि विद्यालय की भूमिका अपेक्षाकृत कम थी। अध्ययन में यह भी पाया गया कि अधिकांश किशोरियों का मासिक धर्म के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण था, जिसका प्रमुख कारण सामाजिक-सांस्कृतिक मिथक एवं जागरूकता की कमी थी।

दासगुप्ता एवं सह-लेखकों[13] ने शोध पत्र "मेंस्ट्रुअल हाइजीन: हाउ हाइजीनिक इज़ द एडोलसेंट गर्ल?" में पश्चिम बंगाल के सिंगूर स्थित एक ग्रामीण माध्यमिक विद्यालय की किशोरियों के मासिक धर्म स्वच्छता ज्ञान एवं व्यवहार का अध्ययन किया। अध्ययन में पाया गया कि अधिकांश किशोरियों को मासिक धर्म के बारे में पहली जानकारी अपनी माँ व बहन से प्राप्त हुई, जबकि विद्यालय की भूमिका सीमित थी। अध्ययन के निष्कर्षों से पता चलता है कि अधिकांश किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान सैनिटरी पैड का उपयोग करती हैं, लेकिन कुछ किशोरियाँ अभी भी पुराने कपड़े या अन्य असुरक्षित साधनों का प्रयोग करती हैं। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता एवं ज्ञान का स्तर मध्यम है, यद्यपि विद्यालय आधारित स्वास्थ्य शिक्षा व अभिभावकों, विशेषकर माताओं की सहभागिता से किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता की जागरूकता एवं व्यवहार को सुधारा जा सकता है।

चालियावाला एवं सह-लेखकों[14] ने"ए नैरेटिव रिव्यू ऑफ इंटरवेंशन्स ऑन मेंस्ट्रुअल हेल्थ फॉर एडोलसेंट गर्ल्स इन रूरल इंडिया" अध्ययन में ग्रामीण भारत की किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाओं को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों का अध्ययन किया। आँकड़ों से ज्ञात हुआ कि ग्रामीण भारत में 24% किशोरियाँ मासिक धर्म शुरू होने के दौरान स्कूल छोड़ देती हैं, इसका मुख्य कारण सामाजिक-सांस्कृतिक कलंक व वर्जनाएँ, आर्थिक सीमाएँ, आवागमन पर प्रतिबंध तथा विद्यालय में जल, स्वच्छता और शौचालय जैसी सुविधाओं की कमी है। इन कारणों से किशोरियों के स्वास्थ्य तथा शिक्षा पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अध्ययन के निष्कर्षों से यह भी ज्ञात होता है कि यदि विद्यालय में मासिक धर्म संबंधी जागरूकता, स्वास्थ्य शिक्षा, व्यवहार परिवर्तन संबंधी संचार, पर्याप्त स्वच्छता सुविधाएँ उपलब्ध कराई जाएँ तो किशोरियों के शिक्षा तथा समग्र जीवन में महत्वपूर्ण सुधार किया जा सकता है।

वर्मा एवं सह-लेखकों[15] ने"नॉलेज एंड प्रैक्टिसेज़ अबाउट मेंस्ट्रुअल हाइजीन अमंग हायर सेकेंडरी स्कूल गर्ल्स" में वाराणसी के उच्च माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत किशोरियों के मासिक धर्म संबंधी ज्ञान और मासिक धर्म स्वच्छता संबंधी व्यवहार का अध्ययन किया। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात होता है कि अधिकांश किशोरियों को मासिक धर्म के बारे में पहले से जानकारी थी, तथा अधिकांश किशोरियों ने मासिक धर्म को सामान्य शारीरिक प्रक्रिया का रूप बताया है। अध्ययन में पाया गया कि सामान्यतः सभी किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान सैनिटरी पैड का इस्तेमाल करती हैं, जबकि कुछ किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान पुराने कपड़े का उपयोग करती हैं।

रविंद्रनाथ एवं सह-लेखकों[16] ने शोध पत्र"असेसमेंट ऑफ नॉलेज, एटीट्यूड, एंड प्रैक्टिस ऑफ मेंस्ट्रुअल हाइजीन अमंगस्ट स्कूल स्टूडेंट्स इन रूरल इंडिया"में महाराष्ट्र के रत्नागिरी जिले के 450 लड़के, 361 लड़कियाँ तथा 20 शिक्षकों के बीच मासिक धर्म संबंधी ज्ञान, दृष्टिकोण तथा व्यवहार का आकलन किया। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात होता है कि शिक्षकों में मासिक धर्म संबंधी ज्ञान एवं दृष्टिकोण सकारात्मक तथा सर्वाधिक था, जबकि लड़कों में जागरूकता और सकारात्मक दृष्टिकोण का स्तर कम था। अधिकांश छात्राएँ सैनिटरी पैड का उपयोग करती हैं तथा कुछ छात्राएँ अभी भी असुरक्षित पारंपरिक साधनों का उपयोग करती हैं। अध्ययन से यह भी ज्ञात होता है कि ग्रामीण

क्षेत्रों में मासिक धर्म संबंधी गलत धारणाओं और मिथकों को दूर करने के लिए विद्यालय आधारित स्वास्थ्य शिक्षा को और अधिक सुदृढ़ किए जाने की आवश्यकता है।

शोध अंतराल: उपर्युक्त साहित्य के अध्ययन से ज्ञात होता है कि पूर्व में किए गए अध्ययनों में किशोरियों के मासिक धर्म संबंधी जागरूकता, स्वच्छता तथा व्यवहार का अध्ययन किया गया है। परंतु मासिक धर्म के दौरान किशोरियों द्वारा अपनाई जाने वाली पारंपरिक मान्यताओं एवं प्रथाओं तथा इनका किशोरियों की शिक्षा एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के अध्ययन का अभाव है। प्रस्तुत शोध पत्र में इसी अंतराल को भरने का प्रयास किया गया है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. विद्यालय जाने वाली किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी जागरूकता एवं ज्ञान के स्तर का अध्ययन।
2. मासिक धर्म के दौरान अपनाई जाने वाली पारंपरिक मान्यताओं एवं प्रतिबंधों का किशोरियों की शिक्षा तथा मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

शोध पद्धति: प्रस्तुत शोध पत्र विद्यालय जाने वाली किशोरियों की मासिक धर्म संबंधी जागरूकता तथा किशोरियों द्वारा अपनाई जाने वाली पारंपरिक मान्यताओं एवं प्रतिबंधों का उनकी शिक्षा तथा मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव पर आधारित है। शोध अध्ययन हेतु राजकीय बालिका इंटर कॉलेज, भवाली, जनपद नैनीताल (उत्तराखंड) की कक्षा 6 से 8 तक अध्ययनरत कुल 62 किशोरियों में से सरल यादृच्छिक प्रतिचयन की लॉटरी विधि द्वारा चयनित 31 (50 प्रतिशत) किशोरियों को चयनित किया गया है। अध्ययन में वर्णनात्मक शोध अभिकल्प का उपयोग किया गया है। शोध पत्र में प्राथमिक तथा द्वितीयक दोनों प्रकार के तथ्यों का संकलन किया गया है, प्राथमिक तथ्यों का संकलन साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से किया गया, तथा द्वितीयक तथ्यों के संकलन हेतु अध्ययन से संबंधित पुस्तकों, सरकारी दस्तावेजों, शोध पत्रों, शोध प्रबंध, तथा प्रतिवेदनों का उपयोग किया गया है।

विश्लेषण:

तालिका संख्या- 1

उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकी विशेषताएँ

क्रम. सं.	जनसांख्यिकी विशेषताएँ	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	**प्रथम मासिक धर्म के समय आयु**		
	11-12 वर्ष	7	22.58%
	13-14 वर्ष	16	51.61%
	15-16 वर्ष	8	25.81%
2	**निवास क्षेत्र**		
	ग्रामीण	18	58.06%
	शहरी	13	41.94%

3	**परिवार के प्रकार**		
	संयुक्त	10	32.26%
	एकल	21	67.74%
4	**धर्म**		
	हिन्दू	25	80.65%
	मुस्लिम	6	19.35%

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि कुल 31 उत्तरदाताओं में 16 (51.61%) किशोरियों का प्रथम मासिक धर्म 13-14 वर्ष की आयु के बीच प्रारंभ हुआ, इसके अतिरिक्त 8 (25.81%) किशोरियों का 15-16 वर्ष की आयु के बीच तथा 7 (22.58%) किशोरियों का 11-12 वर्ष की आयु के बीच प्रारंभ हुआ। निवास क्षेत्र के आधार पर 18 (58.06%) किशोरियाँ ग्रामीण क्षेत्र तथा 13 (41.94%) किशोरियाँ शहरी क्षेत्र से थी। परिवार के प्रकार के अनुसार 21 (67.74%) किशोरियाँ एकल परिवार तथा 10 (32.26%) किशोरियाँ संयुक्त परिवार में निवास करती हैं। धर्म के आधार पर 25 (80.65%) किशोरियाँ हिन्दू धर्म तथा 6 (19.35%) किशोरियाँ मुस्लिम धर्म से संबंधित हैं। इससे यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश किशोरियों का प्रथम मासिक धर्म 13-14 वर्ष की आयु में प्रारंभ हुआ, अधिकांश किशोरियाँ ग्रामीण क्षेत्र, अधिकांश किशोरियाँ एकल परिवार तथा सर्वाधिक किशोरियाँ हिन्दू धर्म से हैं।

तालिका संख्या- 2

प्रथम मासिक धर्म (रजोदर्शन) से पूर्व मासिक धर्म के प्रति जागरूकता

क्रम. सं.	रजोदर्शन से पूर्व मासिक धर्म की जानकारी	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	19	61.29%
2	नहीं	12	38.71%
कुल		**31**	**100%**

(उद्देश्य 1)- उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि कुल 31 उत्तरदाताओं में 19 (61.29%) किशोरियों को प्रथम मासिक धर्म (रजोदर्शन) शुरू होने से पूर्व जानकारी थी, जबकि 12 (38.71%) किशोरियों को रजोदर्शन शुरू होने पूर्व जानकारी नहीं थी। इससे स्पष्ट होता है कि परिवार एवं विद्यालय द्वारा किशोरियों को समयपूर्वक मासिक धर्म संबंधी सही जानकारी उपलब्ध कराने की आवश्यकता है।

तालिका संख्या- 3

मासिक धर्म की जानकारी का प्राथमिक स्रोत

क्रम. सं.	जानकारी का प्राथमिक स्रोत	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	माता	16	51.61%

2	बहन	5	16.13%
3	मित्र	8	25.81%
4	शिक्षिका	2	6.45%
5	स्वास्थ्य कार्यकर्ता	0	0%
6	सोशल मीडिया	0	0%
कुल		**31**	**100%**

(उद्देश्य 2)- उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि कुल 31 उत्तरदाताओं में 16 (51.61%) किशोरियों को मासिक धर्म संबंधी प्राथमिक जानकारी उनकी माताओं से प्राप्त हुई, 5 (16.13%) किशोरियों को बहनों से, 8 (25.81%) मित्र, तथा 2 (6.45%) ने शिक्षिकाओं को मासिक धर्म संबंधी जानकारी का प्रथम स्रोत बताया। इससे स्पष्ट होता है कि परिवार, विशेषकर माता, किशोरियों के मासिक धर्म संबंधी प्राथमिक जानकारी का प्रमुख स्रोत है।

तालिका संख्या- 4

मासिक धर्म के दौरान प्रयुक्त अवशोषक

क्रम. सं.	**प्रयुक्त अवशोषक**	**उत्तरदाताओं की संख्या**	**प्रतिशत**
1	सैनिटरी पैड	29	93.55%
2	कपड़ा	2	6.45%
कुल		**31**	**100%**

(उद्देश्य 2)- उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि कुल 31 उत्तरदाताओं में 29 (93.55%) किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान सैनिटरी पैड का उपयोग करती हैं, जबकि 2 (6.45%) किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान कपड़े का उपयोग करती है। इससे स्पष्ट होता है कि अधिकांश किशोरियाँ मासिक धर्म स्वच्छता के प्रति जागरूक है और सुरक्षित स्वच्छता उत्पादन का उपयोग करती हैं। फिर भी कुछ किशोरियाँ द्वारा कपड़े का उपयोग यह दर्शाता है कि समाज में पारंपरिक मान्यताएँ तथा स्वच्छता उत्पादों की उपलब्धता की समस्याएँ अभी भी विद्यमान हैं।

तालिका संख्या- 5

मासिक धर्म के दौरान अपनाई जाने वाली प्रमुख पारंपरिक मान्यताएँ एवं प्रतिबंध

क्रम. सं.	**पारंपरिक मान्यताएँ एवं प्रतिबंध**	**उत्तरदाताओं की संख्या**	**प्रतिशत**
1	रसोई में प्रवेश न करना	0	0%
2	मंदिर/धार्मिक स्थलों में प्रवेश न करना	19	61.29%
3	भोजन या आचार को स्पर्श न करना	0	0%
4	अलग सोना	0	0%
5	उपर्युक्त सभी प्रतिबंधों का पालन	0	0%
6	कोई भी पारंपरिक प्रतिबंध नहीं अपनाती	12	38.71%
कुल		**31**	**100%**

(उद्देश्य 3)- उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि कुल 31 उत्तरदाताओं में 19 (61.29%) किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान मंदिर तथा धार्मिक स्थलों में प्रवेश नहीं करतीं, जबकि 12 (38.71%) किशोरियों ने किसी भी प्रकार के पारंपरिक मान्यताओं और प्रतिबंधों का पालन नहीं करती हैं। इससे स्पष्ट होता है कि शिक्षा एवं जागरूकता के कारण कुछ किशोरियाँ मासिक धर्म संबंधी प्रतिबंधों का पालन नहीं करती, फिर भी अधिकांश किशोरियों का मासिक धर्म के दौरान धार्मिक गतिविधियों में भाग न लेना यह दर्शाता है कि पारंपरिक मान्यताएँ एवं प्रतिबंध समाज में आज भी विद्यमान हैं।

तालिका संख्या- 6

मासिक धर्म संबंधी मान्यताओं एवं प्रतिबंधों का शिक्षा एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

क्रम. सं.	शिक्षा एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	विद्यालय में अनुपस्थित रहना	18	58.06%
2	कक्षा में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होना	4	12.90%
3	शर्म एवं संकोच का महसूस होना	2	6.45%
4	मासिक तनाव होना	7	22.58%
कुल		**31**	**100%**

(उद्देश्य 3)- उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि कुल 31 उत्तरदाताओं में 18 (58.06%) किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान विद्यालय में अनुपस्थित रहती हैं, 7 (22.58%) किशोरियों को मासिक धर्म से संबंधित प्रतिबंधों से मानसिक तनाव होता है, 4 (12.90%) किशोरियों को कक्षा में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है तथा 2 (6.45%) किशोरियों को मासिक धर्म के दौरान शर्म एवं संकोच महसूस होता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि मासिक धर्म से जुड़ी पारंपरिक मान्यताएँ एवं प्रतिबंध किशोरियों की शिक्षा एवं मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं।

तालिका संख्या- 7

विद्यालय शिक्षा एवं जागरूकता कार्यक्रम के बाद मासिक धर्म संबंधी धारणाओं में परिवर्तन

क्रम. सं.	मासिक धर्म संबंधी धारणाओं में परिवर्तन	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	31	100%
2	नहीं	0	0 %
कुल		**31**	**100%**

(उद्देश्य 3)- उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि कुल 31 (100%) किशोरियों ने स्वीकार किया कि विद्यालय शिक्षा एवं जागरूकता कार्यक्रम के बाद उनकी मासिक धर्म संबंधी धारणाओं में सकारात्मक परिवर्तन हुआ हैं। इससे यह स्पष्ट होता है कि विद्यालय द्वारा प्रदान की जाने वाली स्वास्थ्य व स्वच्छता शिक्षा किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वच्छता एवं व्यवहार को विकसित करने तथा सामाजिक पारंपरिक मान्यताओं एवं धारणाओं में परिवर्तन लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।

निष्कर्ष-

उपर्युक्त विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि मासिक धर्म केवल एक जैविकीय प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह सामाजिक एवं सांस्कृतिक आयामों से भी गहराई से जुड़ा है, जो परिवार, विद्यालय, सामाजिक मान्यताओं द्वारा निर्मित एवं नियंत्रित होता है। विद्यालय जाने वाली किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी जागरूकता का स्तर संतोषजनक पाया गया तथा स्वच्छता व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिला है, फिर भी अधिकांश किशोरियों द्वारा मासिक धर्म के दौरान मंदिर तथा धार्मिक गतिविधियों में न जाना यह दर्शाता है कि आधुनिक शिक्षा एवं बढ़ती जागरूकता के बाद भी मासिक धर्म संबंधी पारंपरिक मान्यताएँ एवं प्रतिबंध आज भी समाज में विद्यमान हैं, जिनका किशोरियों की शिक्षा एवं स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ है कि विद्यालय शिक्षा एवं जागरूकता कार्यक्रम के बाद किशोरियों की मासिक धर्म संबंधी धारणाओं में सकारात्मक परिवर्तन हुआ है, सामान्यतः विद्यालय न केवल किशोरियों को शिक्षा प्रदान करने का माध्यम है, बल्कि किशोरियों के समग्र विकास के लिए एक महत्वपूर्ण संस्थान है। अंततः कहा जा सकता है कि परिवार, विद्यालयों, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, नियमित स्वास्थ्य शिक्षा व पर्याप्त स्वच्छता सुविधाओं तथा समाज के संयुक्त प्रयासों के माध्यम से मासिक धर्म संबंधी जागरूकता को और अधिक बढ़ाया जा सकता है, साथ ही पारंपरिक मान्यताओं और प्रतिबंधों को कम करके किशोरियों के स्वास्थ्य, शिक्षा तथा समग्र विकास को और अधिक सुदृढ़ किया जा सकता है।

संदर्भसूची

World Health Organization. Adolescent Health. Available at: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Kumar, R. (2020, February 21). Adolescent. Retrieved from vikaspedia: https://en.vikaspedia.in/viewcontent/health/women-health/adolescent-health-1/adolescent-health?lgn=en

Jhadi, N., Dakhode, S., & Choudhari, S. (2020). Menstruation Awareness Activities' for Improving the Knowledge, Awareness and Practices Regarding Menstrual Hygiene among Adolescent Girls: A Study Protocol. *Journal of Pharmaceutical Research International, 33*(61B), 154-160. https://journaljpri.com/index.php/JPRI/article/view/5392/10793

Majeed, J., Sharma, P., Ajmera, P., & Dalal, K. (2022). Menstrual hygiene practices and associated factors among Indian adolescent girls: A meta-analysis. *Reproductive Health, 19*(1), 148. https://doi.org/10.1186/s12978-022-01453-3

Dasgupta, A., & Sarkar, M. (2008). Menstrual hygiene: How hygienic is the adolescent girls?. *Indian Journal of Community Medicine, 33*(2), 77-80. DOI:10.4103/0970-0218.40872

Acharya, D. (2022). Knowledge and practices regarding menstruation among adolescent girls of Umuri Village, Koraput District, Odisha. *International Journal of Science and Research (IJSR), 11*(8), 195-200.

https://www.ijsr.net/getabstract.php?paperid=SR22801161731

Vidal, B. (2025, May 28). *Menstrual Hygiene Day: Global Action for Period Dignity*.

Retrieved form TRVST: https://www.trvst.world/mind-body/menstrual-hygiene-day/

Sustainable Development Goals Resource Centre. (n.d.). Menstrual hygiene.

https://sdgresources.relx.com/menstrual-hygiene

Mishra, H. (2024). Menstrual socialization a study of post menarche phenomenon amongst adolescent girls in Chandigarh, Department of Sociology, Panjab University, Chandigarh. https://shodhganga.inflibnet.ac.in/handle/10603/648976

Martin, E. (1987). The woman in the body: A cultural analysis of reproduction. Beacon Press. https://openlibrary.org/books/OL7944813M/Woman_in_the_Body#details

Bhudhagaonkar, J., & Shinde, M. (2014). Impact of structured education regarding menstrual hygiene practice among adolescent girls. *International Journal of Science and Research, 3*(5), 244-252. https://share.google/8JaatXjSAWV1Xenez

Uzoechi, C. A., Parsa, A. D., Mahmud, I., Alasqah, I., & Kabir, R. (2023). Menstruation among In-School Adolescent Girls and Its Literacy and Practices in Nigeria: A Systematic Review. *Medicina*, *59*(12), 2073. https://doi.org/10.3390/medicina59122073

Dasgupta, A., & Sarkar, M. (2008). Menstrual hygiene: How hygienic is the adolescent girls?. *Indian Journal of Community Medicine, 33*(2), 77-80. DOI:10.4103/0970-0218.40872

Chaliawala, K. S., & Dubey, P. (2025). A narrative review of interventions on menstrual health for adolescent girls in rural India. *Boston Congress of Public Health Review (BCPHR), 2026*(94). https://doi.org/10.54111/001c.138060

Verma, P., Ahmad, S., & Srivastava, R. K. (2013). Knowledge And Practices About Menstrual Hygiene Among Higher Secondary School Girls. *Indian Journal of Community Health, 25*(3), 265–271. https://iapsmupuk.org/journal/index.php/IJCH/article/view/326

Ravindranath, W., Ravindranath, V., & Chopade, R. R. (2023). Assessment of knowledge, attitude, and practice of menstrual hygiene amongst school students in rural India. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology, 12*(9), 2633–2639. https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20232469