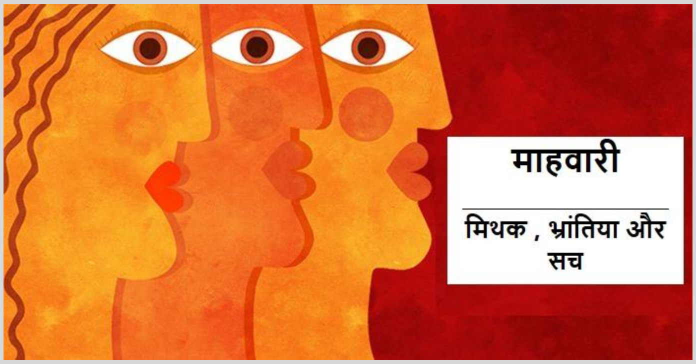

मिथक , भ्रांतिया	सच
✘ कई समाज ये मानते हैं कि महिला शापित है और उसकी माहवारी अवधि के दौरान सभी बुरी चीज़ों की द्योतक है ।	✓ जबकि माहवारी मूत्र या शौच के समान एक मानव शरीर का एक बिल्कुल सामान्य जैविक कार्य है और किसी बाहरी शाप या विष के साथ कुछ भी लेना देना नहीं है ।
✘ माहवारी अवधि आप अयोग्य और अशुद्ध है, कृपया मंदिर में प्रवेश न करें !	✓ यौवन को प्राप्त करने पर, महिला गर्भाशय समय समय पर भ्रूण को पोषित करने के लिए ऊतकों की परत बनाती है। जब वे गर्भवती नहीं होती है, तो शरीर को कुशनिंग, ऊतक से बाहर निकलता है और फलस्वरूप कुछ खून भी निकलता है, जिसे आप अपनी माहवारी के दौरान देखते हैं!अधिकतर दूसरों की धार्मिक भावनाओं के सम्मान के रूप में इन प्रथाओं का पालन किया जाता है !
✘ मासिक धर्म के दौरान महिला या युवती के आस पास होने से खाना या अचार ख़राब हो जाता है !	✓ ऐसी बातों का का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है !
✘ सामान्य रक्त अच्छा; मासिक धर्म रक्त खराब '!	✓ मासिक धर्म के दौरान निकला रक्त अशुद्ध नहीं होता है बल्कि बहुत सामान्य है!बल्कि मासिक धर्म का खून गर्भाशय की परत के ऊतक के साथ मिश्रित योनि से निकलता है जो सामान्य खून से थोड़ा भिन्न होता है जो कि किसी भी ऊतक के साथ मिश्रित नहीं होता है।
✘ मासिक धर्म के दौरान स्नान नहीं करना चाहिए!	✓ 'जबकि नहाना आप को स्वच्छ और स्वस्थ्य रखता है !
✘ माहवारी के दौरान रसोईघर में प्रवेश नहीं करना चाहिए!	✓ माहवारी के दौरान रसोई में प्रवेश किसी को नुकसान नहीं पहुंचाएगा। स्वच्छता का ध्यान दिया जाना चाहिए ! मासिक धर्म के दौरान महिलाओं को सामान्य दिनों की तरह खाना पका सकती है !

मासिक धर्म अवशोषण के अस्वास्थ्यकर और स्वास्थ्यकर तरीके !

अस्वास्थ्यकर	**स्वास्थ्यकर**
गोबर, पत्ते, अखबार, प्लास्टिक की थैलियाँ ,टिश्यू, टॉयलेट पेपर,रुई इत्यादि !	डिस्पोजेबल सैनिटरी नैपकिन ,पुनः उपयोग किये जाने वाली सैनिटरी नैपकिन

निम्न मानवाधिकार मासिक धर्म से जुड़े हुए है !

- लड़कियों और महिलाओं की मासिक धर्म से सम्बंधित स्वच्छता उत्पादों तक पहुंच नहीं होती है, तो वे अक्सर अन्य हानिकारक पदार्थों (पत्ते, अखबार इत्यादि)का उपयोग करने के लिए मजबूर होती है, जिससे प्रजनन संक्रामक (आरटीआई) जैसी स्थिति उत्पन्न होती है!
- लड़कियां माहवारी के दौरान 5 दिन स्कूल नहीं जाती , जिस से उनकी शिक्षा प्रभावित होती है !
- माहवारी से संबंधित भ्रांतिया और मिथक के कारण अक्सर लड़कियों और महिलाओं को लड़कों और पुरुषों से कमतर आँका जाता है !
- लड़कियां और महिलाएं माहवारी के दौरान गोपनीयता और सुरक्षित स्वच्छता की व्यवस्था में कमी से प्रभावित होती है !
- महिला कर्मचारी कार्यस्थल में कार्य करने में दिक्कत आती है क्योंकि कार्य स्थल पर पर्याप्त शौचालय और स्वच्छता सुविधाओं की कमाई होती है !

उपरोक्त समस्याओं को देखते हुए और महिलाएं अपने अधिकार का उपयोग कर सके ! संस्था द्वारा "मितवा " परियोजना की शुरुआत की गयी है! परियोजना का उद्देश्य मासिक धर्म से सम्बंधित मुद्दों पर जागरूकता फैलाना है और युवतियों और महिलाओं में उचित सेनेटरी नैपकिन के उपयोग को बढ़ावा देना है !

"मितवा " के माध्यम से हम मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन और स्थायी विकास लक्ष्यों (एस डी जी)को प्राप्त करने के कटिबद्ध है !

९,प्रेम कुञ्ज आदर्श कॉलोनी, शोहरतगढ़ सिद्धार्थनगर , उत्तर प्रदेश

फ़ोन: +९१- ८३१८५५९४९६, ७५७०००२४१८,

/indiases **/sesindia** **http://sesindia.org**