PAPER NAME

001.pdf

WORD COUNT

5636 Words

CHARACTER COUNT

19589 Characters

PAGE COUNT

12 Pages

FILE SIZE

333.0KB

SUBMISSION DATE

Apr 28, 2026 2:04 PM GMT+5:30

REPORT DATE

Apr 28, 2026 2:04 PM GMT+5:30

7% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 6% Internet database
- 5% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 6% Submitted Works database

Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material
- Small Matches (Less then 14 words)

मासिक धर्म संबंधी वर्जनाएँ और किशोरियों की शिक्षा: सामाजिक न्याय के स्त्रीवादी विमर्श का समीक्षात्मक अध्ययन

वार्तिका चौबे[1] , अंकित यादव[2]

1. शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, मेल- vartikacby29@gmail.com
2. शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, मेल- ankitauscholar@gmail.com

---

सार (Abstract)

मासिक धर्म स्त्री शरीर की एक स्वाभाविक जैविक प्रक्रिया है, किंतु अनेक समाजों में इससे संबंधित सामाजिक वर्जनाएँ, मिथक एवं सांस्कृतिक निषेध किशोरियों के शैक्षिक अनुभवों को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करते हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य मासिक धर्म संबंधी वर्जनाओं का किशोरियों की शिक्षा पर प्रभाव सामाजिक न्याय एवं स्त्रीवादी दृष्टिकोण के परिप्रेक्ष्य में समीक्षात्मक रूप से विश्लेषित करना है। अध्ययन में सामाजिक निर्माणवाद, स्त्रीवादी सिद्धांत तथा अमर्त्य सेन के क्षमता दृष्टिकोण को सैद्धांतिक आधार के रूप में अपनाया गया है, जिससे मासिक धर्म को एक सामाजिक रूप से निर्मित अनुभव के रूप में समझा जा सके।

समीक्षित साहित्य से यह स्पष्ट होता है कि मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक धारणाएँ, विद्यालयों में स्वच्छ शौचालयों एवं सैनिटरी सुविधाओं की अनुपलब्धता तथा संवाद की कमी किशोरियों की विद्यालय उपस्थिति, शैक्षणिक सहभागिता एवं आत्मविश्वास को प्रभावित करती हैं। मासिक धर्म के दौरान विद्यालय से अनुपस्थिति, सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में सीमित सहभागिता तथा सामाजिक कलंक का भय उनके समग्र शैक्षिक विकास एवं नेतृत्व क्षमता को बाधित कर सकता है। यह स्थिति शिक्षा में समान अवसर एवं सामाजिक न्याय के मूलभूत सिद्धांतों के विपरीत है।

स्त्रीवादी दृष्टिकोण यह इंगित करता है कि मासिक धर्म से संबंधित वर्जनाएँ पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनाओं द्वारा निर्मित हैं, जो स्त्री शरीर एवं उसकी सामाजिक भूमिका को नियंत्रित करती हैं। इसके अतिरिक्त क्षमता दृष्टिकोण के माध्यम से यह समझा जा सकता है कि मासिक धर्म से संबंधित संरचनात्मक एवं संस्थागत बाधाएँ किशोरियों की शैक्षिक क्षमताओं एवं अवसरों को सीमित करती हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020 के समावेशी एवं जेंडर-संवेदनशील शिक्षण वातावरण के लक्ष्य के संदर्भ में यह आवश्यक है कि विद्यालयी अवसंरचना, जागरूकता कार्यक्रम एवं नीति-निर्माण प्रक्रियाओं में किशोरियों की आवश्यकताओं को समुचित रूप से शामिल किया जाए।

अतः प्रस्तुत अध्ययन यह प्रतिपादित करता है कि मासिक धर्म को केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य समस्या के रूप में न देखकर सामाजिक न्याय एवं शैक्षिक समानता के व्यापक परिप्रेक्ष्य में समझना आवश्यक है, ताकि किशोरियों की शैक्षिक निरंतरता एवं सशक्तिकरण सुनिश्चित किया जा सके।

कुंजी शब्द : मासिक धर्म वर्जनाएँ, किशोरियाँ, शिक्षा, सामाजिक न्याय, स्त्रीवादी विमर्श, क्षमता दृष्टिकोण, जेंडर समानता, मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन (MHM), विद्यालयी सहभागिता, NEP-2020

---

1. प्रस्तावना (Introduction)

मासिक धर्म (Menstruation) स्त्री शरीर की एक स्वाभाविक जैविक प्रक्रिया है, जो किशोरावस्था में हार्मोनल परिवर्तनों के परिणामस्वरूप प्रारंभ होती है और प्रजनन स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण संकेतक मानी जाती है (WHO, 2020)। सामान्यतः यह प्रक्रिया 10 से 19 वर्ष की आयु के मध्य प्रारंभ होती है, जिसे मेनार्क (Menarche) कहा जाता है, और यह किशोरियों के शारीरिक एवं सामाजिक जीवन में एक महत्वपूर्ण संक्रमणकाल का संकेत देती है (UNICEF, 2022)। यद्यपि यह एक प्राकृतिक एवं स्वास्थ्य-संबंधी प्रक्रिया है, तथापि विश्व के अनेक समाजों की भाँति भारतीय समाज में भी इसे सामाजिक वर्जनाओं, मिथकों एवं मौन के साथ जोड़ा जाता है, जिसके कारण मासिक धर्म को 'अशुद्धता' या 'गोपनीयता' के रूप में देखा जाता है (Bobel, 2019)।

विशेष रूप से किशोरावस्था में प्रवेश कर रही लड़कियों के लिए मासिक धर्म केवल शारीरिक परिवर्तन का संकेत नहीं होता, बल्कि यह सामाजिक बहिष्करण, मानसिक संकोच एवं शैक्षिक बाधाओं का भी कारण बनता है। UNICEF (2022) के अनुसार अनेक किशोरियाँ मासिक धर्म प्रारंभ होने से पूर्व इस प्रक्रिया के विषय में पर्याप्त जानकारी से वंचित रहती हैं, जिसके कारण पहली बार मासिक धर्म होने पर उनमें भय, भ्रम एवं असुरक्षा की भावना उत्पन्न होती है। Sivakami et al. (2019) के अध्ययन में पाया गया कि मासिक धर्म के दौरान सामाजिक मौन एवं संवाद की कमी किशोरियों में शर्म एवं आत्मग्लानि की भावना उत्पन्न करती है, जिससे उनका आत्मविश्वास प्रभावित होता है।

मासिक धर्म से संबंधित अपर्याप्त जानकारी, स्वच्छता संसाधनों की कमी तथा सामाजिक निषेध किशोरियों की विद्यालय उपस्थिति एवं शैक्षणिक सहभागिता को प्रभावित करते हैं। विद्यालयों में सुरक्षित एवं निजी शौचालयों की अनुपलब्धता, जल आपूर्ति की कमी तथा सैनिटरी उत्पादों के सुरक्षित निपटान की व्यवस्था का अभाव किशोरियों के लिए मासिक धर्म के दौरान विद्यालय जाना कठिन बना देता है (UNESCO, 2014)। Van Eijk et al. (2016) द्वारा किए गए एक व्यवस्थित समीक्षा अध्ययन के अनुसार भारत में लगभग 24% किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान विद्यालय से अनुपस्थित रहती हैं। इसी प्रकार Garg et al. (2021) के अध्ययन में यह पाया गया कि लगभग 43% किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान विद्यालय से अनुपस्थित रहती हैं।

शिक्षा सामाजिक न्याय की स्थापना का एक महत्वपूर्ण माध्यम है, क्योंकि यह व्यक्तियों को समान अवसर, आत्मनिर्भरता एवं सामाजिक सशक्तिकरण प्रदान करती है (Rawls, 1971)। किंतु जब मासिक धर्म जैसी प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया के कारण किशोरियाँ शिक्षा से वंचित होती हैं, तब यह स्थिति लैंगिक असमानता एवं संरचनात्मक अन्याय का रूप ले लेती है (World Bank, 2022)। Sommer et al. (2016) के अनुसार मासिक धर्म से संबंधित सामाजिक एवं संरचनात्मक बाधाएँ किशोरियों की विद्यालय उपस्थिति, कक्षा में सहभागिता एवं शैक्षिक निरंतरता को प्रभावित करती हैं, जिससे उनके शैक्षिक विकास एवं भविष्य की संभावनाओं पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

इस संदर्भ में स्त्रीवादी विमर्श मासिक धर्म को एक निजी स्वास्थ्य समस्या न मानकर सामाजिक-राजनीतिक मुद्दा मानता है, जो स्त्री शरीर, सामाजिक मान्यताओं एवं शैक्षिक अवसरों के मध्य अंतर्संबंध को उजागर करता है (Bobel, 2019)। अतः यह अध्ययन मासिक धर्म संबंधी वर्जनाओं का किशोरियों की शिक्षा पर प्रभाव सामाजिक न्याय एवं स्त्रीवादी दृष्टिकोण से समीक्षात्मक रूप में प्रस्तुत करता है।

2. सैद्धांतिक रूपरेखा

प्रस्तुत अध्ययन मासिक धर्म संबंधी वर्जनाओं एवं किशोरियों की शिक्षा के मध्य अंतर्संबंध को समझने हेतु बहुआयामी सैद्धांतिक दृष्टिकोणों पर आधारित है। इस संदर्भ में सामाजिक निर्माणवाद, स्त्रीवादी सिद्धांत तथा क्षमता दृष्टिकोण को प्रमुख विश्लेषणात्मक आधार के रूप में अपनाया गया है। ये सैद्धांतिक प्रतिमान मासिक धर्म को केवल जैविक प्रक्रिया के रूप में न देखकर उसे सामाजिक, सांस्कृतिक एवं संस्थागत संरचनाओं द्वारा निर्मित अनुभव के रूप में समझने में सहायक हैं।

(क) सामाजिक निर्माणवाद

सामाजिक निर्माणवाद का सिद्धांत यह प्रतिपादित करता है कि मानव अनुभव एवं वास्तविकताएँ सामाजिक, सांस्कृतिक एवं भाषायी प्रक्रियाओं के माध्यम से निर्मित होती हैं। इस दृष्टिकोण के अनुसार शरीर से संबंधित अनुभव, जैसे मासिक धर्म, केवल जैविक प्रक्रियाएँ नहीं होते, बल्कि उनकी सामाजिक व्याख्या समाज की सांस्कृतिक मान्यताओं, धार्मिक विश्वासों एवं पारिवारिक परंपराओं

द्वारा निर्धारित होती है। भारतीय समाज में मासिक धर्म को 'अशुद्धता', 'गोपनीयता' अथवा 'लज्जा' के साथ जोड़कर देखा जाना इसी सामाजिक निर्माण की प्रक्रिया का परिणाम है। परिणामस्वरूप किशोरियाँ मासिक धर्म को एक प्राकृतिक स्वास्थ्य प्रक्रिया के बजाय सामाजिक रूप से नियंत्रित एवं निषिद्ध अनुभव के रूप में ग्रहण करती हैं। यह सामाजिक निर्माण उनके विद्यालयी अनुभवों, आत्मविश्वास तथा शैक्षिक सहभागिता को प्रभावित करता है।(Berger & Luckmann, 1966)

(ख) स्त्रीवादी सिद्धांत

स्त्रीवादी सिद्धांत मासिक धर्म से संबंधित वर्जनाओं को पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनाओं द्वारा निर्मित शक्ति-संबंधों के परिप्रेक्ष्य में समझता है। नारीवादी दृष्टिकोण के अनुसार स्त्री शरीर से जुड़े अनुभवों को सामाजिक रूप से नियंत्रित कर उन्हें सार्वजनिक जीवन एवं निर्णय-निर्माण प्रक्रियाओं से सीमित करने का प्रयास किया जाता है। मासिक धर्म से संबंधित मौन, मिथक एवं सामाजिक निषेध स्त्रियों की सामाजिक भूमिका एवं शैक्षिक अवसरों को प्रभावित करते हैं। विद्यालयी वातावरण में मासिक धर्म के विषय पर संवाद का अभाव किशोरियों में हीनभावना, संकोच एवं सामाजिक असुरक्षा की भावना उत्पन्न करता है, जिससे उनकी सक्रिय सहभागिता एवं नेतृत्व क्षमता प्रभावित होती है। अंतर्विभाजक स्त्रीवादी दृष्टिकोण यह भी इंगित करता है कि मासिक धर्म से संबंधित अनुभव सभी किशोरियों के लिए समान नहीं होते, बल्कि सामाजिक वर्ग, भौगोलिक स्थिति, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि एवं संस्थागत संसाधनों की उपलब्धता के आधार पर भिन्न-भिन्न रूप में प्रकट होते हैं।(Crenshaw, 1989; Bobel, 2019)

(ग) क्षमता दृष्टिकोण

क्षमता दृष्टिकोण, जिसे अमर्त्य सेन द्वारा प्रतिपादित किया गया है, सामाजिक न्याय एवं विकास के विमर्श में व्यक्तियों की वास्तविक स्वतंत्रताओं एवं अवसरों पर बल देता है। इस दृष्टिकोण के अनुसार शिक्षा तक पहुँच केवल औपचारिक नामांकन तक सीमित नहीं होती, बल्कि यह इस बात पर निर्भर करती है कि व्यक्ति को शिक्षा प्राप्त करने हेतु आवश्यक सामाजिक एवं संस्थागत संसाधन उपलब्ध हैं या नहीं। मासिक धर्म से संबंधित वर्जनाएँ, विद्यालयों में स्वच्छ शौचालयों एवं सैनिटरी सुविधाओं की अनुपलब्धता तथा सामाजिक कलंक किशोरियों की शैक्षिक क्षमताओं को सीमित करते हैं। ऐसी परिस्थितियों में किशोरियाँ विद्यालय में उपस्थित होने के बावजूद सीखने की प्रक्रिया में पूर्ण रूप से सहभागी नहीं हो पातीं। अतः क्षमता दृष्टिकोण के माध्यम से यह समझा जा सकता है कि मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक एवं संरचनात्मक बाधाएँ किशोरियों की शैक्षणिक उपलब्धि एवं अवसरों को किस प्रकार प्रभावित करती हैं, जिससे शिक्षा में समानता एवं सामाजिक न्याय के लक्ष्य बाधित होते हैं।(Sen, 1999; Nussbaum, 2000)

इस प्रकार उपर्युक्त सैद्धांतिक दृष्टिकोण मासिक धर्म संबंधी वर्जनाओं को सामाजिक न्याय एवं स्त्रीवादी परिप्रेक्ष्य में समझने के लिए एक समग्र विश्लेषणात्मक आधार प्रदान करते हैं, जो किशोरियों की शिक्षा में समावेशन एवं समान अवसर सुनिश्चित करने की दिशा में महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि उपलब्ध कराते हैं।

3. मासिक धर्म: अवधारणा और सामाजिक-सांस्कृतिक पृष्ठभूमि

मासिक धर्म (Menstruation) स्त्री शरीर की एक स्वाभाविक जैविक प्रक्रिया है, जो किशोरावस्था में हार्मोनल परिवर्तनों के परिणामस्वरूप प्रारंभ होती है और प्रजनन स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण संकेतक मानी जाती है। यह प्रक्रिया गर्भाशय की आंतरिक परत (Endometrium) के नियमित रूप से टूटने एवं रक्तस्राव के रूप में बाहर निकलने से संबंधित होती है, जो सामान्यतः 28 से 35 दिनों के अंतराल पर घटित होती है (WHO, 2020)। जैविक दृष्टिकोण से यह एक स्वास्थ्यकर एवं सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, किंतु सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भों में इसे अक्सर अशुद्धता, अपवित्रता एवं गोपनीयता से जोड़ा जाता है (Bobel, 2019)।

किशोरियों में मासिक धर्म का प्रथम अनुभव, जिसे मेनार्क (Menarche) कहा जाता है, केवल शारीरिक परिवर्तन का संकेत नहीं होता, बल्कि यह उनके सामाजिक एवं सांस्कृतिक जीवन में भी एक महत्वपूर्ण परिवर्तन का आरंभ करता है। अनेक समाजों में मासिक धर्म को स्त्रीत्व के प्रतीक के रूप में देखा जाता है, किंतु इसके साथ ही यह कई प्रकार की सामाजिक अपेक्षाओं एवं व्यवहारिक प्रतिबंधों को भी जन्म देता है (Sommer et al., 2016)।

भारतीय समाज सहित कई पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनाओं में मासिक धर्म को 'अशुद्धता' की अवधारणा से जोड़कर देखा जाता है। इसके परिणामस्वरूप मासिक धर्म के दौरान किशोरियों एवं महिलाओं को धार्मिक गतिविधियों, सामाजिक आयोजनों एवं

पारिवारिक सहभागिता से दूर रखा जाता है। अनेक समुदायों में उन्हें मंदिरों में प्रवेश करने, रसोई में भोजन पकाने अथवा पारिवारिक अनुष्ठानों में भाग लेने से रोका जाता है (Van Eijk et al., 2016)।

इस प्रकार मासिक धर्म केवल जैविक प्रक्रिया न होकर एक सामाजिक रूप से निर्मित (Socially Constructed) अनुभव बन जाता है, जो सांस्कृतिक मान्यताओं, धार्मिक विश्वासों एवं पारिवारिक परंपराओं द्वारा नियंत्रित होता है। सामाजिक निर्माणवाद (Social Constructionism) के अनुसार शरीर से संबंधित अनुभवों की व्याख्या समाज के सांस्कृतिक मूल्यों एवं मान्यताओं के आधार पर की जाती है (Bobel, 2019)।

मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक धारणाएँ किशोरियों के आत्म-बोध, लैंगिक पहचान एवं सामाजिक सहभागिता को भी प्रभावित करती हैं। UNICEF (2022) के अनुसार अनेक किशोरियाँ मासिक धर्म प्रारंभ होने से पूर्व इस प्रक्रिया के विषय में पर्याप्त जानकारी से वंचित रहती हैं, जिसके कारण पहली बार मासिक धर्म होने पर उनमें भय, भ्रम एवं असुरक्षा की भावना उत्पन्न होती है।

इसके अतिरिक्त मासिक धर्म से संबंधित मिथक एवं सामाजिक निषेध किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। सामाजिक चुप्पी एवं संवाद की कमी के कारण वे अपने अनुभवों को साझा करने में संकोच करती हैं तथा स्वयं के शरीर के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकती हैं (Sivakami et al., 2019)।

अतः स्पष्ट है कि मासिक धर्म की अवधारणा केवल जैविक नहीं है, बल्कि यह सामाजिक एवं सांस्कृतिक संदर्भों में निर्मित अनुभव है, जो किशोरियों के शैक्षिक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक विकास को प्रभावित करता है। सामाजिक न्याय आधारित शिक्षा के परिप्रेक्ष्य में इन सांस्कृतिक मान्यताओं एवं वर्जनाओं को समझना एवं चुनौती देना अत्यंत आवश्यक है।

4. मासिक धर्म संबंधी वर्जनाएँ: स्वरूप और प्रकार

मासिक धर्म संबंधी वर्जनाएँ (Menstrual Taboos) वे सामाजिक, सांस्कृतिक एवं संस्थागत निषेध हैं, जो मासिक धर्म को एक प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया होने के बावजूद अशुद्धता, गोपनीयता एवं सामाजिक दूरी से जोड़ते हैं। ये वर्जनाएँ पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनाओं में गहराई से निहित होती हैं और किशोरियों के दैनिक जीवन, व्यवहार, आत्मविश्वास तथा शैक्षिक अनुभवों को प्रभावित करती हैं (Bobel, 2019)।

विशेष रूप से किशोरावस्था में प्रवेश करने वाली लड़कियों के लिए ये वर्जनाएँ केवल व्यवहारिक प्रतिबंध नहीं होतीं, बल्कि उनके शरीर, पहचान एवं सामाजिक सहभागिता को नियंत्रित करने का एक माध्यम बन जाती हैं। Van Eijk et al. (2016) के अनुसार भारत में मासिक धर्म से संबंधित मिथक एवं सामाजिक निषेध किशोरियों में शर्म, संकोच एवं भय की भावना उत्पन्न करते हैं, जिसके कारण वे विद्यालयी एवं सामाजिक गतिविधियों से दूरी बनाने लगती हैं।

मासिक धर्म संबंधी वर्जनाओं को निम्नलिखित प्रमुख प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

(क) सांस्कृतिक एवं धार्मिक वर्जनाएँ

भारतीय समाज में मासिक धर्म को धार्मिक दृष्टिकोण से अक्सर अपवित्रता या अशुद्धता के रूप में देखा जाता है। कई समुदायों में मासिक धर्म के दौरान किशोरियों एवं महिलाओं को मंदिरों में प्रवेश करने, धार्मिक अनुष्ठानों में भाग लेने अथवा पूजा-पाठ करने से रोका जाता है। इसके अतिरिक्त उन्हें पारिवारिक एवं सामाजिक आयोजनों में भाग लेने से भी प्रतिबंधित किया जाता है।

यह स्थिति न केवल उनके सामाजिक आत्मविश्वास को प्रभावित करती है, बल्कि उन्हें स्वयं के शरीर के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने के लिए भी प्रेरित करती है। UNESCO (2014) के अनुसार ऐसी सांस्कृतिक मान्यताएँ किशोरियों में मासिक धर्म को 'गोपनीय' एवं 'लज्जाजनक' अनुभव के रूप में स्थापित करती हैं।

(ख) पारिवारिक एवं घरेलू वर्जनाएँ

कई परिवारों में मासिक धर्म के दौरान किशोरियों को रसोई में प्रवेश करने, भोजन पकाने अथवा परिवार के अन्य सदस्यों के साथ भोजन करने से रोका जाता है। कुछ समुदायों में उन्हें अलग कमरे में रहने या पृथक बिस्तर पर सोने के लिए बाध्य किया जाता है।

ऐसी घरेलू वर्जनाएँ किशोरियों में सामाजिक अलगाव की भावना उत्पन्न करती हैं तथा उनके आत्म-सम्मान को प्रभावित करती हैं (Sommer et al., 2016)। इसके परिणामस्वरूप वे स्वयं को परिवार एवं समाज से अलग महसूस करने लगती हैं।

(ग) शैक्षिक वर्जनाएँ

मासिक धर्म से संबंधित वर्जनाएँ किशोरियों के विद्यालयी जीवन को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती हैं। कई बार परिवार मासिक धर्म के दौरान लड़कियों को विद्यालय भेजने से बचते हैं। इसके अतिरिक्त खेलकूद, शारीरिक गतिविधियों एवं सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में भाग लेने से भी उन्हें रोका जाता है।

Garg et al. (2021) के अनुसार मासिक धर्म के दौरान विद्यालय से अनुपस्थिति किशोरियों की शैक्षणिक उपलब्धि एवं सहभागिता को प्रभावित करती है। विद्यालयों में मासिक धर्म के विषय पर संवाद का अभाव भी किशोरियों में संकोच एवं असुरक्षा की भावना को बढ़ाता है।

(घ) भाषायी एवं संचार संबंधी वर्जनाएँ

भारतीय समाज में मासिक धर्म पर खुलकर चर्चा करना अभी भी एक सामाजिक निषेध माना जाता है। परिवारों एवं विद्यालयों में इस विषय पर संवाद का अभाव किशोरियों को आवश्यक जानकारी एवं समर्थन से वंचित कर देता है।

अनेक किशोरियाँ मेनार्क (Menarche) से पूर्व मासिक धर्म के विषय में अनभिज्ञ रहती हैं, जिसके कारण पहली बार मासिक धर्म होने पर उनमें भय एवं भ्रम की स्थिति उत्पन्न होती है (UNICEF, 2022)। यह संचार-वर्जना मासिक धर्म को एक 'मौन अनुभव' के रूप में स्थापित करती है।

(ङ) संरचनात्मक एवं संस्थागत वर्जनाएँ

विद्यालयों एवं सार्वजनिक स्थलों पर स्वच्छ शौचालय, जल आपूर्ति एवं सैनिटरी उत्पादों की अनुपलब्धता भी एक प्रकार की संरचनात्मक वर्जना के रूप में कार्य करती है। UNESCO (2014) के अनुसार विद्यालयों में WASH सुविधाओं की कमी किशोरियों की विद्यालय उपस्थिति एवं सहभागिता को प्रभावित करती है।

ऐसी संस्थागत बाधाएँ मासिक धर्म के दौरान विद्यालय जाना किशोरियों के लिए असुविधाजनक एवं असुरक्षित बना देती हैं, जिसके परिणामस्वरूप वे विद्यालय से अनुपस्थित रहने लगती हैं।

(च) मनोवैज्ञानिक वर्जनाएँ

सामाजिक निषेध एवं मौन के कारण किशोरियों में मासिक धर्म के प्रति शर्म, भय एवं आत्मग्लानि की भावना विकसित होती है। यह मनोवैज्ञानिक दबाव उनके आत्मविश्वास एवं सामाजिक सहभागिता को प्रभावित करता है (Sivakami et al., 2019)।

उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि मासिक धर्म संबंधी वर्जनाएँ बहुआयामी रूप में कार्य करती हैं तथा किशोरियों के शैक्षिक एवं सामाजिक जीवन को प्रभावित करती हैं। अतः इन वर्जनाओं को समझना एवं उनका समाधान करना सामाजिक न्याय आधारित शिक्षा प्रणाली के लिए आवश्यक है।

5. किशोरियाँ और शिक्षा: एक संवेदनशील चरण

किशोरावस्था (Adolescence) मानव जीवन का एक संक्रमणकालीन चरण है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक स्तर पर तीव्र परिवर्तन होते हैं। यह अवस्था सामान्यतः 10 से 19 वर्ष की आयु के बीच मानी जाती है तथा इसी अवधि में किशोरियों में यौन परिपक्वता के साथ-साथ मासिक धर्म की शुरुआत होती है (WHO, 2020)। इस चरण में शिक्षा न केवल ज्ञानार्जन का माध्यम होती है, बल्कि आत्मविश्वास, आत्म-निर्णय क्षमता एवं सामाजिक सहभागिता के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

किशोरियों के लिए विद्यालय केवल औपचारिक शिक्षा का केंद्र नहीं होता, बल्कि यह उनके व्यक्तित्व निर्माण, सामाजिक पहचान एवं भविष्य की संभावनाओं के विकास का भी आधार बनता है। शिक्षा उन्हें लैंगिक समानता, आत्मनिर्भरता एवं सामाजिक सशक्तिकरण की दिशा में आगे बढ़ने का अवसर प्रदान करती है (UNESCO, 2014)।

हालाँकि, किशोरावस्था में मासिक धर्म की शुरुआत उनके विद्यालयी अनुभवों को प्रभावित कर सकती है। इस अवधि में अनेक किशोरियाँ शारीरिक असुविधा, मानसिक संकोच एवं सामाजिक दबाव के कारण विद्यालय जाने से बचती हैं। Sivakami et al. (2019) के अनुसार मासिक धर्म के दौरान किशोरियों में विद्यालय से अनुपस्थिति, कक्षा में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई तथा शिक्षकों एवं सहपाठियों से संवाद स्थापित करने में संकोच जैसी समस्याएँ देखी जाती हैं।

इसके अतिरिक्त विद्यालयों में जेंडर-संवेदनशील वातावरण की कमी, स्वच्छ शौचालयों एवं सैनिटरी उत्पादों की अनुपलब्धता किशोरियों के लिए शिक्षा प्राप्त करना चुनौतीपूर्ण बना देती है (Sommer et al., 2016)। कई बार मासिक धर्म के दौरान साथियों द्वारा उपहास या सामाजिक कलंक का भय भी उनके आत्मविश्वास एवं सहभागिता को प्रभावित करता है।

NFHS-5 (IIPS, 2021) के अनुसार भारत में किशोरियों की विद्यालय उपस्थिति मासिक धर्म के दौरान प्रभावित होती है, जिससे उनकी शैक्षणिक उपलब्धि एवं निरंतरता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। यह स्थिति दीर्घकालिक रूप से उनके शैक्षिक अवसरों एवं कैरियर संभावनाओं को सीमित कर सकती है।

इस प्रकार किशोरावस्था में शिक्षा एक अत्यंत संवेदनशील चरण है, जिसमें मासिक धर्म से संबंधित सामाजिक एवं संरचनात्मक बाधाएँ किशोरियों के समग्र विकास को प्रभावित कर सकती हैं। सामाजिक न्याय आधारित शिक्षा प्रणाली के लिए यह आवश्यक है कि वह किशोरियों के इन अनुभवों को समझते हुए एक समावेशी एवं जेंडर-संवेदनशील शिक्षण वातावरण विकसित करे।

6. मासिक धर्म वर्जनाओं का किशोरियों की शिक्षा पर प्रभाव

मासिक धर्म से संबंधित सामाजिक वर्जनाएँ किशोरियों की शिक्षा पर प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष दोनों प्रकार से प्रभाव डालती हैं। यद्यपि मासिक धर्म एक स्वाभाविक जैविक प्रक्रिया है, तथापि इससे जुड़ी सामाजिक मान्यताएँ एवं संरचनात्मक बाधाएँ किशोरियों के विद्यालयी अनुभवों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। अनेक अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि मासिक धर्म के दौरान सामाजिक निषेध, संवाद की कमी तथा स्वच्छता सुविधाओं का अभाव किशोरियों की विद्यालय उपस्थिति एवं शैक्षणिक सहभागिता को बाधित करता है (Sommer et al., 2016)।

Van Eijk et al. (2016) द्वारा किए गए एक व्यवस्थित समीक्षा अध्ययन के अनुसार भारत में लगभग 24% किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान विद्यालय से अनुपस्थित रहती हैं। इसी प्रकार Garg et al. (2021) के अध्ययन में यह पाया गया कि लगभग 43% किशोरियाँ मासिक धर्म के समय विद्यालय नहीं जातीं। विद्यालय से नियमित अनुपस्थिति उनके शैक्षणिक प्रदर्शन, कक्षा में सहभागिता तथा सीखने की निरंतरता को प्रभावित करती है।

मासिक धर्म वर्जनाओं के प्रभाव को निम्नलिखित प्रमुख आयामों में समझा जा सकता है:

(क) विद्यालय उपस्थिति में कमी

मासिक धर्म के दौरान किशोरियाँ शारीरिक असुविधा, दर्द एवं मानसिक संकोच के कारण विद्यालय जाने से बचती हैं। इसके अतिरिक्त विद्यालयों में सुरक्षित एवं निजी शौचालयों की अनुपलब्धता तथा सैनिटरी उत्पादों के निपटान की व्यवस्था का अभाव उनकी अनुपस्थिति का प्रमुख कारण बनता है (UNESCO, 2014)। NFHS-5 (IIPS, 2021) के अनुसार भारत में किशोरियों के बीच मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन (MHM) से संबंधित संसाधनों की उपलब्धता एवं उपयोग में स्पष्ट असमानताएँ पाई जाती हैं, जो अप्रत्यक्ष रूप से उनकी विद्यालय उपस्थिति एवं शैक्षणिक सहभागिता को प्रभावित कर सकती हैं।

(ख) शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रभाव

विद्यालय से नियमित अनुपस्थिति के कारण किशोरियाँ पाठ्यक्रम की निरंतरता बनाए रखने में कठिनाई अनुभव करती हैं। इससे उनके परीक्षा परिणाम एवं शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। Sommer et al. (2016) के अनुसार मासिक धर्म से संबंधित असुविधा एवं सामाजिक दबाव के कारण किशोरियों की सीखने की क्षमता एवं कक्षा में सहभागिता प्रभावित होती है।

(ग) विद्यालय छोड़ने की संभावना में वृद्धि

मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक वर्जनाएँ दीर्घकालिक रूप से किशोरियों के विद्यालय छोड़ने की संभावना को बढ़ा सकती हैं। विद्यालयी वातावरण में असुविधा, सामाजिक कलंक एवं संसाधनों की कमी उन्हें शिक्षा से विमुख कर सकती है (World Bank, 2022)। यह स्थिति विशेष रूप से ग्रामीण एवं वंचित समुदायों में अधिक देखी जाती है।

(घ) मनोवैज्ञानिक प्रभाव

मासिक धर्म को लेकर सामाजिक मौन एवं मिथकों के कारण किशोरियों में शर्म, भय एवं आत्मग्लानि की भावना विकसित हो सकती है। यह मनोवैज्ञानिक दबाव उनके आत्मविश्वास एवं सामाजिक सहभागिता को प्रभावित करता है (Sivakami et al., 2019)। विद्यालय में साथियों द्वारा उपहास या सामाजिक कलंक का भय भी उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

(ङ) नेतृत्व एवं सहभागिता में कमी

मासिक धर्म के दौरान खेलकूद, सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों एवं नेतृत्व कार्यक्रमों में भाग लेने से रोकना किशोरियों की सामाजिक एवं शैक्षिक सहभागिता को सीमित करता है। इसके परिणामस्वरूप उनके व्यक्तित्व विकास एवं नेतृत्व क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है (Sommer et al., 2016)।

उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि मासिक धर्म वर्जनाएँ किशोरियों की शिक्षा में एक अदृश्य किन्तु प्रभावशाली बाधा के रूप में कार्य करती हैं। यह स्थिति शिक्षा के अधिकार एवं समान अवसर के सिद्धांतों का उल्लंघन करती है तथा सामाजिक न्याय की अवधारणा के विपरीत है। अतः शिक्षा प्रणाली में जेंडर-संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाना अत्यंत आवश्यक है।

7. सामाजिक न्याय की अवधारणा और शिक्षा

सामाजिक न्याय (Social Justice) का तात्पर्य समाज में समान अवसर, गरिमा, सहभागिता एवं संसाधनों के न्यायसंगत वितरण को सुनिश्चित करना है। यह अवधारणा इस विचार पर आधारित है कि प्रत्येक व्यक्ति को उसकी सामाजिक, आर्थिक या लैंगिक पृष्ठभूमि की परवाह किए बिना समान अधिकार एवं अवसर प्राप्त होने चाहिए। Rawls (1971) के अनुसार सामाजिक न्याय समाज में संस्थागत व्यवस्थाओं के माध्यम से संसाधनों एवं अवसरों के निष्पक्ष वितरण पर आधारित होता है, जिससे वंचित वर्गों को भी समान विकास के अवसर मिल सकें।

शिक्षा सामाजिक न्याय की स्थापना का एक महत्वपूर्ण माध्यम है, क्योंकि यह व्यक्तियों को ज्ञान, कौशल एवं आत्मनिर्भरता प्रदान करती है। शिक्षा के माध्यम से सामाजिक असमानताओं को कम किया जा सकता है तथा लैंगिक समानता को बढ़ावा दिया जा सकता है (UNESCO, 2014)। विशेष रूप से किशोरियों के संदर्भ में शिक्षा उन्हें सामाजिक सशक्तिकरण, आत्मविश्वास एवं निर्णय क्षमता विकसित करने का अवसर प्रदान करती है।

हालाँकि, जब मासिक धर्म जैसी प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया के कारण किशोरियाँ विद्यालय से अनुपस्थित रहती हैं या शिक्षा से वंचित हो जाती हैं, तब यह स्थिति सामाजिक न्याय के मूल सिद्धांतों का उल्लंघन करती है। मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक वर्जनाएँ एवं संरचनात्मक बाधाएँ शिक्षा तक उनकी पहुँच को सीमित कर देती हैं, जिससे लैंगिक असमानता एवं सामाजिक बहिष्करण की समस्या उत्पन्न होती है (Sommer et al., 2016)।

अतः सामाजिक न्याय आधारित शिक्षा प्रणाली के लिए यह आवश्यक है कि वह किशोरियों के अनुभवों एवं आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए जेंडर-संवेदनशील नीतियाँ एवं संरचनात्मक सुधार लागू करे। इस प्रकार शिक्षा को एक समावेशी एवं समानतामूलक प्रणाली के रूप में विकसित किया जा सकता है, जो सभी के लिए समान अवसर सुनिश्चित करे।

8. स्त्रीवादी विमर्श में मासिक धर्म और शिक्षा

इस अध्ययन में मासिक धर्म संबंधी वर्जनाओं को समझने हेतु अंतर्विभाजक स्त्रीवाद (Intersectional Feminism) के सैद्धांतिक दृष्टिकोण को अपनाया गया है, जो यह प्रतिपादित करता है कि लैंगिक असमानताएँ सामाजिक वर्ग, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, भौगोलिक स्थिति एवं संस्थागत संरचनाओं के साथ अंतर्संबंधित होती हैं (Crenshaw, 1989)। स्त्रीवादी विमर्श (Feminist Discourse) मासिक धर्म को केवल एक जैविक प्रक्रिया के रूप में नहीं, बल्कि एक सामाजिक एवं राजनीतिक अनुभव के रूप में देखता है। नारीवादी दृष्टिकोण के अनुसार मासिक धर्म से जुड़ी वर्जनाएँ पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनाओं द्वारा निर्मित हैं, जिनका उद्देश्य स्त्री शरीर एवं उसकी सामाजिक भूमिका को नियंत्रित करना है (Bobel, 2019)। इस प्रकार मासिक धर्म से संबंधित मौन, मिथक एवं निषेध स्त्रियों के अनुभवों को अदृश्य बनाते हैं तथा उन्हें सार्वजनिक जीवन एवं शिक्षा से वंचित करते हैं।

शिक्षा के संदर्भ में स्त्रीवादी दृष्टिकोण यह तर्क प्रस्तुत करता है कि विद्यालयी वातावरण में मासिक धर्म से संबंधित संवाद का अभाव किशोरियों की सहभागिता एवं आत्मविश्वास को प्रभावित करता है। मासिक धर्म को 'गोपनीय' या 'लज्जाजनक' विषय के रूप में प्रस्तुत किया जाना किशोरियों में हीनभावना एवं सामाजिक असुरक्षा की भावना उत्पन्न करता है (Sommer et al., 2016)। परिणामस्वरूप वे कक्षा में सक्रिय सहभागिता से बचती हैं तथा विद्यालयी गतिविधियों में भाग लेने से संकोच करती हैं।

नारीवादी शिक्षा दृष्टिकोण इस बात पर बल देता है कि मासिक धर्म से संबंधित ज्ञान एवं जागरूकता को पाठ्यक्रम, शिक्षक प्रशिक्षण एवं विद्यालयी संस्कृति का अभिन्न हिस्सा बनाया जाए। इससे न केवल किशोरियों के आत्मविश्वास में वृद्धि होगी, बल्कि लैंगिक समानता एवं सामाजिक न्याय को भी बढ़ावा मिलेगा। अतः स्त्रीवादी विमर्श मासिक धर्म को एक शैक्षिक एवं नीतिगत मुद्दे के रूप में पुनर्परिभाषित करने की आवश्यकता पर बल देता है।

9. भारतीय एवं अंतरराष्ट्रीय साहित्य की समीक्षा

भारतीय एवं अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि मासिक धर्म प्रबंधन (Menstrual Health Management – MHM) किशोरियों की शिक्षा से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा हुआ है। UNESCO (2014) एवं UNICEF (2022) की रिपोर्टों के अनुसार मासिक धर्म से संबंधित जागरूकता की कमी, सामाजिक वर्जनाएँ तथा विद्यालयों में स्वच्छ शौचालय एवं सैनिटरी सुविधाओं का अभाव किशोरियों की विद्यालय उपस्थिति एवं सहभागिता को प्रभावित करता है। Van Eijk et al. (2016) के अध्ययन में पाया गया कि भारत में लगभग 24% किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान विद्यालय से अनुपस्थित रहती हैं। NFHS-5 (IIPS, 2021) के अनुसार भारत में 15–19 वर्ष आयु वर्ग की किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन (MHM) से संबंधित संसाधनों की उपलब्धता एवं उपयोग में स्पष्ट असमानताएँ पाई जाती हैं, जो अप्रत्यक्ष रूप से उनकी विद्यालय उपस्थिति एवं शैक्षणिक सहभागिता को प्रभावित कर सकती हैं। भारतीय संदर्भ में अधिकांश शोध स्वास्थ्य-केंद्रित हैं, जबकि सामाजिक न्याय एवं अनुभव-आधारित अध्ययन अपेक्षाकृत सीमित हैं। अतः इस क्षेत्र में स्त्रीवादी एवं शैक्षिक दृष्टिकोण से और अधिक शोध की आवश्यकता है।

अधिकांश उपलब्ध अध्ययन स्वास्थ्य-केंद्रित दृष्टिकोण तक सीमित हैं, जबकि मासिक धर्म संबंधी वर्जनाओं के शैक्षिक एवं सामाजिक न्याय आयामों पर केंद्रित स्त्रीवादी विश्लेषण अपेक्षाकृत सीमित हैं, जो इस अध्ययन की प्रासंगिकता को रेखांकित करता है।

10. विश्लेषण एवं विमर्श

समीक्षित साहित्य के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि मासिक धर्म संबंधी वर्जनाएँ किशोरियों की शिक्षा में एक अदृश्य किन्तु प्रभावशाली बाधा के रूप में कार्य करती हैं। यद्यपि शिक्षा को सामाजिक न्याय एवं लैंगिक समानता की स्थापना का प्रमुख माध्यम माना जाता है, तथापि मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक मान्यताएँ एवं संरचनात्मक बाधाएँ किशोरियों की विद्यालयी सहभागिता को सीमित करती हैं (Sommer et al., 2016)।

विद्यालयों में स्वच्छ शौचालय, जल आपूर्ति एवं सैनिटरी उत्पादों की अनुपलब्धता जैसी संरचनात्मक समस्याएँ मासिक धर्म के दौरान किशोरियों के लिए शिक्षा प्राप्त करना कठिन बना देती हैं (UNESCO, 2014)। इसके अतिरिक्त सामाजिक मौन एवं संवाद की कमी के कारण किशोरियाँ अपने अनुभवों को साझा करने में संकोच करती हैं, जिससे उनमें आत्मविश्वास की कमी एवं सामाजिक अलगाव की भावना उत्पन्न हो सकती है (Sivakami et al., 2019)।

स्त्रीवादी दृष्टिकोण से देखा जाए तो मासिक धर्म से संबंधित वर्जनाएँ पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनाओं द्वारा निर्मित हैं, जो स्त्री शरीर एवं उसकी सामाजिक भूमिका को नियंत्रित करती हैं (Bobel, 2019)। विद्यालयी वातावरण में जेंडर-संवेदनशीलता की कमी एवं नीति निर्माण में किशोरियों की सीमित भागीदारी इस समस्या को और अधिक जटिल बनाती है।

अतः यह आवश्यक है कि शिक्षा प्रणाली मासिक धर्म से संबंधित सामाजिक एवं संरचनात्मक बाधाओं को पहचानते हुए एक समावेशी एवं जेंडर-संवेदनशील वातावरण विकसित करे। इस दिशा में नीतिगत हस्तक्षेप एवं जागरूकता कार्यक्रम सामाजिक न्याय की स्थापना में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

11. शैक्षिक एवं नीतिगत निहितार्थ

मासिक धर्म संबंधी वर्जनाओं का किशोरियों की शिक्षा पर पड़ने वाले प्रभावों को ध्यान में रखते हुए शिक्षा प्रणाली में जेंडर-संवेदनशील नीतिगत हस्तक्षेप आवश्यक हैं। विद्यालयों में मासिक धर्म स्वास्थ्य एवं स्वच्छता (Menstrual Health Management – MHM) से संबंधित जागरूकता कार्यक्रमों को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाना चाहिए, ताकि किशोरियों को इस प्राकृतिक प्रक्रिया के विषय में वैज्ञानिक एवं सकारात्मक दृष्टिकोण प्राप्त हो सके (UNESCO, 2014)।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 समावेशी एवं जेंडर-संवेदनशील शिक्षण वातावरण के निर्माण पर बल देती है, विशेष रूप से विद्यालयी अवसंरचना में सुरक्षित शौचालयों एवं स्वास्थ्य-अनुकूल सुविधाओं की उपलब्धता के माध्यम से किशोरियों की शिक्षा में निरंतरता सुनिश्चित करने की आवश्यकता को रेखांकित करती है (MoE, 2020)। इसके अतिरिक्त शिक्षकों के लिए जेंडर-संवेदनशील प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए, जिससे वे मासिक धर्म से संबंधित मुद्दों पर संवेदनशील एवं सहायक भूमिका निभा सकें (Sommer et al., 2016)। विद्यालयों में सुरक्षित एवं स्वच्छ शौचालय, जल आपूर्ति तथा सैनिटरी उत्पादों की उपलब्धता सुनिश्चित करना भी अत्यंत आवश्यक है, जिससे किशोरियों की विद्यालय उपस्थिति एवं सहभागिता में वृद्धि हो सके (World Bank, 2022)।

नीति निर्माण की प्रक्रिया में किशोरियों की सहभागिता को भी बढ़ावा दिया जाना चाहिए, ताकि उनकी आवश्यकताओं एवं अनुभवों को समुचित रूप से समझा जा सके। इस प्रकार समावेशी एवं लैंगिक-संवेदनशील शैक्षिक नीतियाँ सामाजिक न्याय एवं लैंगिक समानता की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

12. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि मासिक धर्म संबंधी वर्जनाएँ किशोरियों की शिक्षा में एक अदृश्य किन्तु अत्यंत प्रभावशाली सामाजिक अवरोध के रूप में कार्य करती हैं। यद्यपि मासिक धर्म एक स्वाभाविक जैविक प्रक्रिया है, तथापि इससे जुड़ी सामाजिक मान्यताएँ, सांस्कृतिक निषेध एवं संरचनात्मक बाधाएँ किशोरियों की विद्यालयी उपस्थिति, शैक्षणिक सहभागिता एवं आत्मविश्वास को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती हैं (Sommer et al., 2016)।

समीक्षित साहित्य से यह भी स्पष्ट होता है कि विद्यालयों में स्वच्छ शौचालयों, जल आपूर्ति एवं सैनिटरी उत्पादों की अनुपलब्धता जैसी संरचनात्मक समस्याएँ किशोरियों के लिए मासिक धर्म के दौरान शिक्षा प्राप्त करना कठिन बना देती हैं (UNESCO, 2014)। इसके अतिरिक्त सामाजिक मौन, संवाद की कमी तथा मासिक धर्म से जुड़े मिथक एवं रूढ़ियाँ किशोरियों में शर्म, भय एवं आत्मग्लानि की भावना उत्पन्न करती हैं, जिससे वे विद्यालयी गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने से बचती हैं (Sivakami et al., 2019)।

स्त्रीवादी दृष्टिकोण से देखा जाए तो मासिक धर्म से संबंधित वर्जनाएँ पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनाओं द्वारा निर्मित हैं, जो स्त्री शरीर एवं उसकी सामाजिक भूमिका को नियंत्रित करने का कार्य करती हैं (Bobel, 2019)। जब मासिक धर्म जैसी प्राकृतिक प्रक्रिया के कारण किशोरियाँ शिक्षा से वंचित होती हैं, तब यह स्थिति सामाजिक न्याय एवं समान अवसर के मूलभूत सिद्धांतों का उल्लंघन करती है।

अतः यह आवश्यक है कि शिक्षा प्रणाली मासिक धर्म से संबंधित सामाजिक एवं संरचनात्मक बाधाओं को पहचानते हुए एक समावेशी एवं जेंडर-संवेदनशील वातावरण विकसित करे। विद्यालयों में मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा, सुरक्षित आधारभूत सुविधाओं की उपलब्धता तथा जेंडर-संवेदनशील नीतियों का प्रभावी क्रियान्वयन किशोरियों की शैक्षिक निरंतरता एवं सशक्तिकरण को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

इस प्रकार मासिक धर्म को एक व्यक्तिगत स्वास्थ्य समस्या के बजाय सामाजिक न्याय एवं शैक्षिक समानता के व्यापक संदर्भ में समझना आवश्यक है, ताकि शिक्षा प्रणाली वास्तव में समावेशी एवं न्यायसंगत बन सके। विशेष रूप से समावेशी शिक्षा के संदर्भ में विद्यालयी अवसंरचना, जेंडर-संवेदनशील शिक्षण वातावरण एवं मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा का एकीकृत क्रियान्वयन राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के उद्देश्यों की प्राप्ति में सहायक सिद्ध हो सकता है।

13. भविष्य के शोध की संभावनाएँ

मासिक धर्म संबंधी वर्जनाओं एवं किशोरियों की शिक्षा के मध्य संबंध को समझने के लिए भविष्य में बहुआयामी एवं अंतःविषयक शोध की आवश्यकता है। अब तक इस क्षेत्र में अधिकांश अध्ययन स्वास्थ्य-केंद्रित रहे हैं, जबकि सामाजिक न्याय एवं स्त्रीवादी दृष्टिकोण से अनुभव-आधारित शोध अपेक्षाकृत सीमित हैं। अतः भविष्य में परिघटना-शास्त्रीय (Phenomenological) अध्ययनों के माध्यम से किशोरियों के वास्तविक अनुभवों, भावनाओं एवं विद्यालयी जीवन पर मासिक धर्म के प्रभाव को गहराई से समझा जा सकता है (Sommer et al., 2016)।

विद्यालय-आधारित गुणात्मक शोध, जैसे केस स्टडी एवं सहभागी अवलोकन, भी इस विषय के सामाजिक एवं सांस्कृतिक आयामों को उजागर करने में सहायक हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में तुलनात्मक अध्ययन कर यह समझा जा सकता है कि मासिक धर्म संबंधी वर्जनाएँ विभिन्न सामाजिक संदर्भों में किस प्रकार भिन्न रूप से कार्य करती हैं।

नीति क्रियान्वयन से संबंधित अनुसंधान भी अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, ताकि यह मूल्यांकन किया जा सके कि विद्यालयों में लागू मासिक धर्म स्वास्थ्य कार्यक्रमों एवं जेंडर-संवेदनशील नीतियों का किशोरियों की शिक्षा पर क्या प्रभाव पड़ रहा है (UNESCO, 2014)।

वर्तमान समय में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) आधारित जागरूकता कार्यक्रमों एवं भारतीय ज्ञान प्रणाली (IKS) के साथ जेंडर शिक्षा के समन्वय पर भी शोध की संभावनाएँ हैं, जो सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील एवं तकनीकी रूप से प्रभावी समाधान प्रदान कर सकते हैं। इस प्रकार भविष्य के शोध इस विषय की व्यापक समझ विकसित करने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge.* Anchor Books.

Bobel, C. (2019). *The managed body: Developing girls and menstrual health in the global south.* Palgrave Macmillan.

Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum, 1989*(1), 139–167.

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

Deshpande, T. N., et al. (2018). Menstrual hygiene among adolescent girls – A study. *Journal of Family Medicine and Primary Care.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6293884/

Garg, S., Anand, T., & Menon, I. (2021). Menstrual hygiene practices among adolescent girls in India: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 10*(4), 1568–1575.

International Institute for Population Sciences (IIPS) & ICF. (2021). *National Family Health Survey (NFHS-5), 2019–21: India.* Mumbai: IIPS.

Jewitt, S., & Ryley, H. (2014). It's a girl thing: Menstruation, school attendance, spatial mobility and gender inequalities. *Geoforum, 56*, 137–147.

Kuhlmann, A. S., Henry, K., & Wall, L. L. (2017). Menstrual hygiene management in resource-poor countries. *Obstetrical & Gynecological Survey, 72*(6), 356–376.

McAllister, J. (2025). Where is menstruation in global health policy? *Global Public Health.*

Ministry of Education. (2020). *National Education Policy 2020.* Government of India.

Nussbaum, M. C. (2000). *Women and human development: The capabilities approach.* Cambridge University Press.

Rawls, J. (1971). *A theory of justice.* Harvard University Press.

Sen, A. (1999). *Development as freedom.* Oxford University Press.

Sivakami, M., van Eijk, A. M., Thakur, H., et al. (2019). Effect of menstruation on girls and their schooling. *Journal of Global Health, 9*(1).

Sommer, M., & Sahin, M. (2013). Overcoming the taboo: Advancing menstrual hygiene management for school girls. *American Journal of Public Health, 103*(9), 1556–1559.

Sommer, M., Hirsch, J. S., Nathanson, C., & Parker, R. G. (2016). A time for global action: Addressing girls' menstrual hygiene needs in schools. *PLOS Medicine, 13*(2).

UNESCO. (2014). *Puberty education and menstrual hygiene management.* Paris: UNESCO Publishing.

UNFPA. (2022). *Menstrual hygiene among adolescent girls: Key insights from NFHS-5.* https://india.unfpa.org/en/publications

UNICEF. (2018). *Guidance on menstrual health and hygiene.* New York: UNICEF.

UNICEF. (2019). *Guidance on menstrual health and hygiene.* New York: UNICEF.

UNICEF. (2022). *Menstrual hygiene management in schools: Global baseline report.* New York: UNICEF.

UNICEF. (2023). Menstrual hygiene management. https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene

Van Eijk, A. M., Sivakami, M., Thakur, H., et al. (2016). Menstrual hygiene management among adolescent girls in India: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open, 6*(3).

World Bank. (2022). *Menstrual health and hygiene.* Washington, DC: World Bank.

World Health Organization (WHO). (2020). *Adolescent health guidelines.* Geneva: WHO.

World Health Organization (WHO). (2024). *Global report on menstrual health and hygiene in schools.*

7% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 6% Internet database
- 5% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 6% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	anthroholic.com Internet	<1%
2	sampleswritting.blogspot.com Internet	<1%
3	Bhupen Barman. "Chapter 9 A Cross-Sectional Study of the Knowledge,... Crossref	<1%
4	Oliver Cumming, Tom Slaymaker. "Equality in Water and Sanitation Ser... Publication	<1%
5	Queen's University of Belfast on 2026-03-25 Submitted works	<1%
6	classace.io Internet	<1%
7	erepository.uoeld.ac.ke Internet	<1%
8	University of Massachusetts - Amherst on 2025-11-05 Submitted works	<1%

9	policyjournalofms.com Internet	<1%
10	University of East Anglia on 2023-09-11 Submitted works	<1%
11	bristoluniversitypressdigital.com Internet	<1%
12	evaw-global-database.unwomen.org Internet	<1%
13	jik.ub.ac.id Internet	<1%
14	iosrjournals.org Internet	<1%
15	nluo.ac.in Internet	<1%