

नई सोच की शुरुआत....



महावारी से आगे मेनोपॉज़: एक अनकही बात

“मेनोपॉज़ सिर्फ महावारी बंद होना नहीं, बल्कि शरीर में कई बदलावों का दौर है- फिर भी इसके बारे में बात इतनी कम होती है?”

महिलाएँ जानती हैं

- महावारी बंद हो जाती है।
- मूड बदलता है।
- शरीर में बदलाव आते हैं।
- आँखों की रौशनी कम होना।
- पीरियड अनियमित होना।

महिलाएँ जानना चाहती हैं

- क्यों होता है?
- लक्षण क्या हो सकते हैं?
- यह कब शुरू होता है?
- कब डॉक्टर से मिलना चाहिए?
- इसे कैसे संभालें?

“मुझे पता ही नहीं था कि इसे मेनोपॉज़ कहते हैं।”

— सर्वे में भाग लेने वाली 41 वर्ष की महिला ने बताया

ये बातचीत क्यों ज़रूरी हैं?

डर की जगह समझ पैदा करती हैं

गलत धारणाओं को असल अनुभवों से चुनौती देती हैं

किशोरियों को डराने के बजाय महावारी के लिए तैयार करती हैं

माओं को बिना झिझक और खुलकर बात करने का हौसला देती हैं

ऐसी सुरक्षित जगह बनाने में मदद करती हैं, जहाँ खुलकर बात हो सके

चुप्पी, शर्म और झिझक के बजाय सम्मान और गरिमा से जोड़ती हैं

यह अनुभव इज्जत, जानकारी, समझ और समाज से सवाल पूछने तक है।



यह जानकारी हमारे समुदायक लीडर्स ने समुदाय की महिलाओं से बातचीत करके जुटाई है। इस पहल को हमने अपने साथी संगठनों के साथ मिलकर किया, ताकि महावारी से जुड़े अनुभवों और सवालों को समझने और उन पर खुलकर बात करने की जगह बनाई जा सके

Martha Farrell Foundation

42, Tughlakabad Institutional Area, New Delhi

Visit our website : <https://www.marthafarrellfoundation.org/>

महावारी: कहानी संवाद समाज

महावारी के बारे में अक्सर चुप्पी, झिझक, शर्म, और गलत जानकारी का माहौल बना रहता है। इसका असर इस बात पर पड़ता है कि अलग-अलग पीढ़ियों की महिलाएँ अपनी महावारी और उससे जुड़ी ज़रूरी बातों को किस तरह समझती और अनुभव करती हैं।

मार्था फ़ैरल फाउंडेशन के किशोर और समुदायक लीडर्स ने आठ समुदायों की 45 महिलाओं से बातचीत कर उनके महावारी से जुड़े अनुभवों और समझ को दर्ज किया। इन बातचीत में महिलाओं की पहली महावारी से लेकर मेनोपॉज़ तक के अनुभवों को समझने की कोशिश की गई।

इन बातचीतों का उद्देश्य अलग-अलग पीढ़ियों की महिलाओं को अपने अनुभव साझा करने का अवसर देना, महावारी से जुड़े गलत धारणाएँ और रोक-टोक पर सवाल उठाना और महावारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को बेहतर ढंग से समझना था। साथ ही, ऐसे सुरक्षित माहौल बनाने पर जोर दिया गया जहाँ महिलाएँ बिना शर्म या झिझक के महावारी से जुड़ी अपनी बातें खुलकर साझा कर सकें।

इन संवादों से यह समझने में मदद मिली कि सामाजिक मान्यताएँ, परिवार में अपनाई जाने वाली परंपराएँ और सही जानकारी तक पहुँच आज भी महिलाओं के महावारी से जुड़े अनुभवों को किस तरह प्रभावित करती हैं।



हर अनुभव की अपनी आवाज़

8 समुदाय



9 किशोरी लीडर्स

7 महिला सामुदायिक लीडर्स

इंटरव्यू में शामिल महिलाएँ

32 महावारी से गुजर रही हैं

13 मेनोपॉज़ से गुजर रही हैं

16 -52 आयु

39 विवाहित
06 अविवाहित



पहली बार

माहवारी आने पर महिलाओं ने महसूस किया,

“मुझे लगा मैं बीमार हो गई हूँ,
किसी ने बताया ही नहीं था”

“एग्जाम हॉल में थी, समझ ही
नहीं आया की हुआ क्या”

“मैं बहुत डर गई थी मुझे
लगा कि कट गया है”



सबसे पहले किसने मदद की?

60%
बहन और दोस्त

30%
माँ और दादी

10%
सास

महावारी के साथ ज़िन्दगी



“दर्द के बाद भी काम और ज़िम्मेदारियाँ जारी रहती हैं
इसलिए, जो मिलता था, उसी से काम चलाना पड़ता था।”

पहले जहाँ अधिकतर महिलाएँ महावारी के दौरान पुराने कपड़े का इस्तेमाल करती थीं, वहीं आज कई महिलाएँ पैड के साथ-साथ कपड़े से बने पैड और साफ़ कपड़े जैसे विकल्पों को भी अपना रही हैं। कुछ महिलाओं का कहना है कि अब वे अपनी सुविधा, उपलब्धता और पसंद के अनुसार अलग-अलग विकल्पों का इस्तेमाल करती हैं। इस बदलाव के साथ महावारी के दौरान स्वच्छता, आराम और सुरक्षित तरीके से कपड़े या अन्य उत्पादों के इस्तेमाल को लेकर जागरूकता भी बढ़ी है। साथ ही, कई महिलाएँ अपनी बेटियों के साथ महावारी पर खुलकर बातचीत कर रही हैं और उन्हें अपनी जरूरत और सुविधा के अनुसार सुरक्षित विकल्प चुनने के लिए प्रोत्साहित कर रही हैं।

गलत धारणाएँ और रोक-टोक

हमें क्या-क्या बताया गया.....

“मुझे अलग बैठा
दिया जाता था”

“ऐसा लगता था
जैसे मैं ही गलत हूँ”

“मुझे अपने ही
पति से दूर रहना
पड़ता था”

“मंदिर और
रसोई में जाना
मना था”

“नहाने से मना
किया जाता था”



कई महिलाओं ने पाबंदियाँ, जानकारी
से पहले ही सीख ली थी।

दुनिया में महावारी की इस्तिथि

21 अरब

दुनिया भर में महिलाएँ और किशोरियाँ महावारी से गुजरती हैं, लेकिन महावारी से जुड़ी सेहत पर अभी भी बहुत कम ध्यान और शोध किया जाता है। स्वास्थ्य सेवाओं में भी इसे पर्याप्त जगह नहीं मिलती।



WHO (2026)

50 करोड़

महिलाओं और लड़कियों के पास महावारी के लिए जरूरी सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हैं। इनमें साफ पानी, स्वच्छता और सफाई की सुविधाएँ भी शामिल हैं।



WHO (2000-19)

1.8 अरब

हर महीने लोग महावारी से गुजरते हैं, लेकिन गरीबी, शर्म-झिझक और जानकारी ना होने के कारण लाखों लोग महावारी को सुरक्षित, साफ-सफाई के साथ और सम्मान से नहीं संभाल पाते।



WHO (2023)

ये आँकड़े बताते हैं कि महावारी से जुड़ी सही जानकारी, जरूरी सुविधाओं, स्वच्छता और सामाजिक सोच में आज भी बड़ी कमियाँ हैं, जिनका असर दुनिया भर में महिलाओं और लड़कियों पर पड़ता है।