'माहवारी स्वछता' दिवस (मेन्स्ट्रुअल हायजिन डे)

हम भारतीय परंपरा को दर्शाते हुए बहुत सारे दिन मनाते है । कुछ त्यौहार के रूप में, कुछ किसी की याद रूप में या कुछ इतिहास को रेखांकित करने वाले दिनों के रूप में । जैसे – दिवाली त्यौहार है जो हर साल आता है । २ अक्तूबर गाँधी जयंती उनके जन्म दिन के याद में और १५ अगस्त स्वतंत्रता दिवस जिस का इतिहास हम सब जानते हैं । आज–कल ऐसे दिन भी मनाये जाते है जिससे जनता में जागरूकता का काम हो । जैसे– पर्यावरण दिन । जो हमें पर्यावरण को बचाने के कार्य में सहभागी होने के लिए जागरुक बनाने की कोशिश करता है । वैसे ही महिलाओं के 'माहवारी' के बारे में समाज में जागरूकता लाने के लिए 'माहवारी' स्वास्थ्य/ स्वछता दिन (मेन्स्ट्रुअल हायजिन डे) मनाया जाता है ।

मेन्स्ट्रुअल हायजिन डे हर साल २८ मई को मनाया जाता है । इसकी शुरुवात २०१४ में हुई । इसका उद्देश्य जनसामान्यों में फैले मेन्स्ट्रुएशन से जुड़े गलत विचारों को सही रास्ता दिखाना और मेन्स्ट्रुएशन के दिनों में स्वास्थ्य का ख्याल रखने की जानकारी देकर जागरूकता करना है । इसकी शुरुवात जर्मनी स्थित 'वाश युनायटेड' (WASH United- Water Sanitation & good Hygiene) नामक संस्था ने की थी । इन दिनों में खुद का ख्याल ना रखना अनेक महिलाओं की समस्याओं की जड़ है । यह एक ऐसी बात है जिसके बारे में खुले बात करना भी लडकियां/ महिलाए जायज नहीं मानती हैं । इस संस्था ने भारत में भी माहवारी स्वास्थ्य विषय पर अनुसन्धान किया । जिसमें नजर आया कि करीबन ४२% महिलाओं को सेनेटरी नैपकिन के बारे में पता नहीं था । कुछ महिलाएँ यह भी नहीं जानती थी कि मेन्स्ट्रुएशन होता कहाँ से है ? बहुत सारी लड़कियां अपने पहले मेन्स्ट्रुएशन पर डर गयी थी । उनके अनुसन्धान के मुताबिक दुनिया में हर तीन महिलाओं में से एक को अच्छे शौचालय की सुविधा नहीं मिलती है । माहवारी में स्वछता रखना यह ऐसा विषय है जो स्वास्थ्य विभाग, पानी विभाग और स्वछता विभाग से उपेक्षित रहा है । साथ ही आरोग्य एवं शिक्षा विभाग से भी ।

इन दिनों में अगर साफ़ सफाई का ध्यान नहीं रखा गया तो जनन तंत्र से जुडी बिमारियों का सामना करना पड सकता है । भारत में आज भी कई भागों में रसोई घर में आना और माहवारी के दौरान महिला के हाथ से बना हुआ खाना खाने का मना बोलते हैं। कहीं पर नहाना भी मना किया जाता है । ये महिलाए स्वास्थ्य जागरूकता से कोसों दूर हैं । स्कूलों में अच्छे शौचालय ना होने के कारण बच्चियां स्कूल छोड़ देती हैं । शौचालय हो भी तो सफाई न होने के कारण या उससे सम्बंधित वस्तुओं को फेंकने की व्यवस्था न होने के कारण भी स्कूल छोड़ना आम बात है । इस परिस्तिथि में आवश्यक वस्तुएं जैसे – नैपकिन्स उपलब्ध होने की बात तो बनती ही नहीं है ।

इन सभी समस्याओं के बारे में सोचने के लिए, लोगों को/संस्थाओं को इकठ्ठा करने के लिए मेन्स्ट्रुअल हायजिन डे की शुरुवात हुयी है । २८ मई चुनने का कारण था कि महिलाओं का मेन्स्ट्रुअल सायकल करीबन २८ दिनों का होता है और करीबन ५ दिन मेन्स्ट्रुएशन होता है । इन्हें जोड़कर दिन मिल गया २८/५ यानि २८ मई । २०१६ साल के मेन्स्ट्रुअल हायजिन डे का मूल विषय या 'माहवारी में स्वछता कि जानकारी: मुख्य मानवीय अधिकार है ।' (Menstrual Hygiene is Fundamental to Realizing Human Rights!) और इस साल यानि २०१७ का विषय है 'शिक्षा' (Education)... चलो शुरुआत हम करते है।