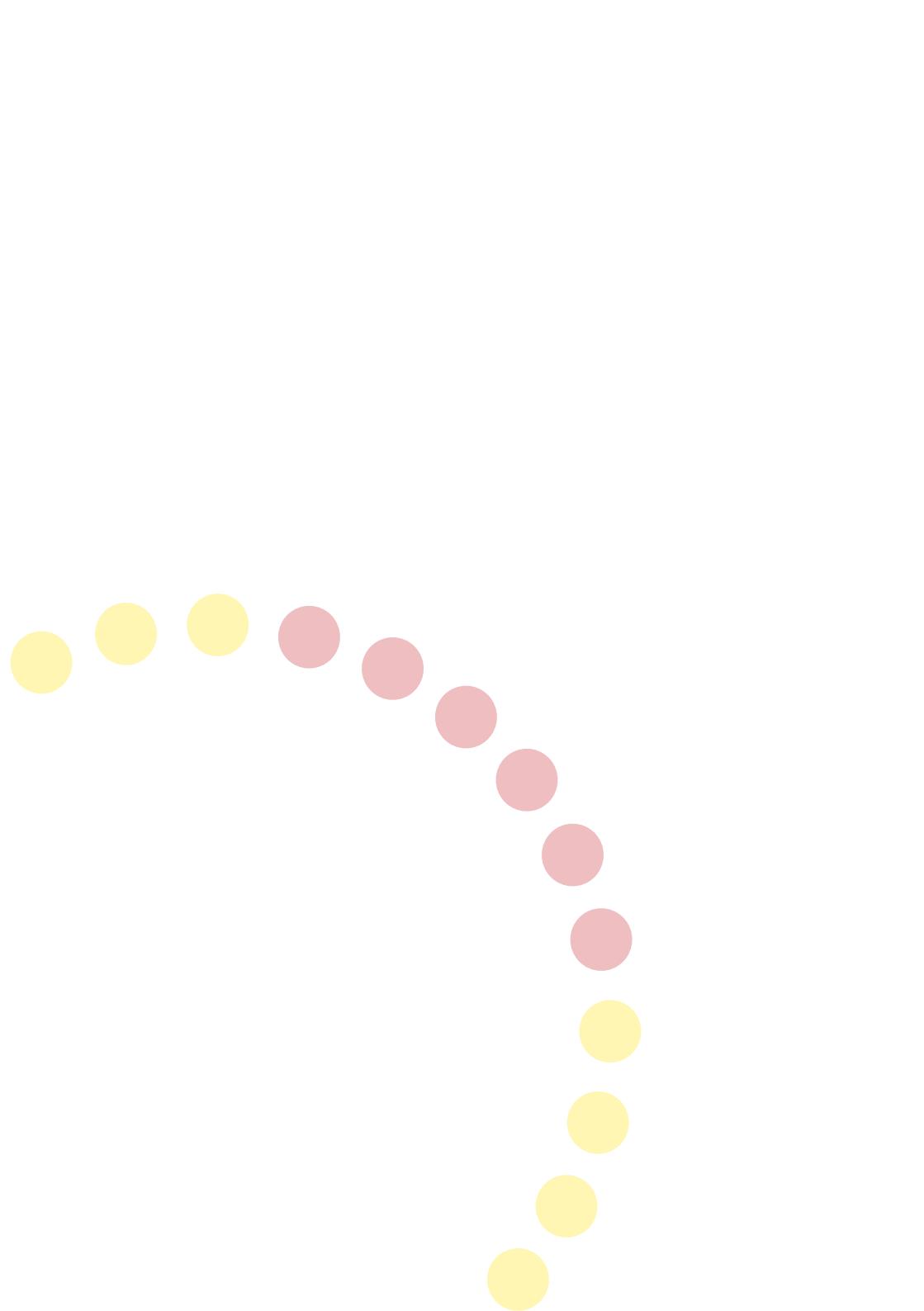


मासिक धर्म/माहवारी स्वच्छता प्रबंधन (एमएचएम) प्रयोगथाला संयोजक नियम पुस्तिका (मैन्यूअल)

v1.0



WSSCC
WATER SUPPLY & SANITATION
COLLABORATIVE COUNCIL



पंकज जैन
सचिव
Pankaj Jain
Secretary



भारत सरकार
पेयजल एवं स्वच्छता मंत्रालय
Government of India
Ministry of Drinking Water and Sanitation
12th Floor, Paryavaran Bhavan, C.G.O. Complex
Lodhi Road, New Delhi - 110 003
Tel. No. : 24362705 Fax : 24361062
E-mail : js.tsc@nic.in

मैं यह जानकर खुश हूँ कि की रिसोर्स सेन्टर पेयजल एवं स्वच्छता, सेन्टर फॉर गुड गर्वनेंस, उत्तराखण्ड माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर राष्ट्रीय स्तर पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण आयोजित कर रहा है तथा माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर तीन पुस्तकें वाटर सप्लाई एण्ड सैनिटेशन कोलेबोरेटिब काउन्सिल के सहयोग से प्रकाशित किया है यथा – (1) लैब मार्गनिर्देशिका (2) कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण की मार्गनिर्देशिका तथा (3) प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण की मार्गनिर्देशिका

स्वच्छता एवं सफाई महिलाओं की निजता, गरिमा, सुरक्षा एवं आत्मसम्मान से जुड़ा हुआ महत्वपूर्ण मुद्रा है। निर्मल भारत अभियान में महिलाओं की स्वच्छता की आवश्यकताओं पर विशेष बल दिया गया है तथा निर्मल भारत बनाने में महिलाओं की भागीदारी को सुनिश्चित करता है।

माहवारी महिलाओं तथा लड़कियों के स्वास्थ्य तथा उनके जीवनशक्ति का महत्वपूर्ण संकेतक है। इसका स्वच्छता पूर्वक प्रबंधन गरिमा के साथ किया जाना अच्छे स्वच्छता एवं सफाई का अभिन्न अंग है। मुझे विश्वास है कि स्वच्छता एवं सफाई का अभियान युवा वर्ग में अधिक प्रभावशाली रहता है क्योंकि ये लोग लाभार्थी हैं तथा परिवार में व्यवहार परिवर्तन के कारक हैं। युवा वर्ग तेजी के साथ विकल्पों को स्वीकार करता है तथा अच्छे परिणामों को प्राप्त करने हेतु पद्धति तथा गतिशील कार्यप्रणालियों में सम्मति होता है। यद्यपि कुछ अग्रगमी परिवर्तन सम्भव हुए हैं, परन्तु इसमें वैकल्पिक प्रतिमान बनाने हेतु कार्य रूप में परिणति लाने का विचार नहीं मिलता है जो कि सफलता को सुनिश्चित करता है। वाटर सप्लाई एण्ड सैनिटेशन कोलेबोरेटिब काउन्सिल एवं उत्तराखण्ड अकादमी का यह प्रयास निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति में एक कदम है।

मैं आशा करता हूँ कि वाटर सप्लाई एण्ड सैनिटेशन कोलेबोरेटिब काउन्सिल एवं उत्तराखण्ड अकादमी समुदाय को जागृत करने, मजबूत करने तथा अपेक्षित परिणाम प्राप्त करने, विशेष रूप से महिलाओं एवं युवा वर्ग को सुरक्षित एवं स्वस्थ्य पर्यावरण तथा विकसित माहवारी स्वच्छता प्रबंधन के सुविधाओं को बताने में सफलता प्राप्त करें।

पंकज जैन
सचिव
पेयजल एवं स्वच्छता मंत्रालय
भारत सरकार, नई दिल्ली

प्रस्तावना

एक दशक से भी अधिक समय तक चले 'सम्पूर्ण स्वच्छता अभियान' के काम को आगे बढ़ाते हुए 2012 में निर्मल भारत अभियान का शुभारम्भ ग्रामीण भारत को 'निर्मल भारत' में रूपांतरित करने के लिए किया गया। इसे समुदाय संचालित तथा जन केन्द्रित रणनीतियों के द्वारा समुदाय के पूर्ण संतुष्टिकरण के सिद्धान्त को आधार बनाकर समुदाय में जागरूकता पैदा करने और स्वच्छता सेवाओं की सुविधाएँ उपलब्ध कराने और उनके प्रयोग की मांग को पैदा करने के लिए अपनाया गया है।

निर्मल भारत अभियान के प्रमुख लक्ष्य:

- ➡ ग्रामीण क्षेत्रों में सामान्य जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना।
- ➡ सन 2022 तक, ग्रामीण क्षेत्रों को निर्मल बनाने के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता के संतुष्टिकरण में तेजी लाना, जिससे देश की सभी ग्राम पंचायतें 'निर्मल' हो सकें।
- ➡ जागरूकता सृजन और स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से स्थायी शौचालय की सुविधा को बढ़ावा देने के लिए समुदायों और पंचायती राज संस्थाओं को प्रेरित करना।
- ➡ ग्रामीण क्षेत्रों में सर्व शिक्षा अभियान (एसएसए) के अन्तर्गत असंतृप्त स्कूलों और आंगनबाड़ी केंद्रों संतुष्ट को करते हुए वहाँ उचित स्वच्छता सुविधाएँ मुहैया कराना और छात्रों के बीच स्वच्छता, शिक्षा और स्वच्छता सम्बन्धी आदतों का सक्रिय प्रचार करना।
- ➡ पारिस्थितिकी के लिए सुरक्षित और स्थायी शौचालयों के लिए कम लागत और उपयुक्त प्रौद्योगिकी को प्रोत्साहन देना।
- ➡ समुदाय द्वारा प्रबंधित पर्यावरण स्वच्छता तंत्र को विकसित करना जो ग्रामीण क्षेत्रों में ठोस और तरल अपशिष्ट के प्रभावी प्रबंधन द्वारा समग्र ग्रामीण वातावरण को साफ रखने पर अपना ध्यान केन्द्रित करें।

निर्मल भारत अभियान में अपने उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों को शामिल करने पर महत्व दिया गया है और स्वच्छता सेवाओं को कमज़ोर वर्ग (जिसमें वे घर भी शामिल हैं जहाँ महिलायें घर की मुखिया हैं) तक पहुँचाने को, सुनिश्चित करने की आवश्यकता बताई गई है। यह पहल मॉड आधारित दृष्टिकोण पर आधारित है, जिससे ऐसी आधारभूत संरचना का निर्माण हो सके जिसको लोग चाहते हों तथा प्रयोग में लाने एवं उसकी देखभाल करने को तैयार हों। यद्यपि निर्मल भारत अभियान में मैं स्पष्ट रूप से मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन(एमएचएम) का उल्लेख एक विषय के रूप में नहीं किया गया है जिसका प्रभाव महिलाओं पर पड़ता हो। निर्मल भारत अभियान के लक्ष्य के अन्तर्गत आने वाली आधी जनसंख्या में से महिलाओं के जीवनकाल के 35 से 40 साल तक मासिक धर्म न केवल महिलाओं और लड़कियों के स्वास्थ्य और स्वच्छता को प्रभावित करता है बल्कि इससे पर्यावरण पर भी प्रभाव पड़ता है। इसका उल्लेख अलग से नहीं किया गया है तथापि हमारे प्रशिक्षण और जागरूकता बढ़ाने वाले प्रावधानों, व्यवहार बदलने वाले मॉडलों, कार्यक्रम लागू करने के तंत्रों और इसमें उपलब्ध वित्तीय व्यवस्थाओं तथा निर्मल भारत अभियान की स्थानीय स्तर पर व्याख्या, राज्य एवं उसकी क्रियान्वयन एजेन्सियों पर छोड़ा गया है। भारत में जल और स्वच्छता सेवाओं के वितरण की सफलता और स्थिरता के लिए यहाँ उपलब्ध क्षेत्र और शोध अध्ययनों से प्राप्त और नीतिगत अनुभवों, प्रबंधन और प्रबंधन संबंधी निर्णय लेने में महिलाओं की भागीदारी आवश्यक है।

जल आपूर्ति सहयोग परिषद (डब्ल्यूएसएससीसी) द्वारा पांच राज्यों में, 2012 में 12000 महिलाओं और लड़कियों के साथ विद्यालयों और मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन प्रयोगशाला (डब्ल्यूएसएससीसी द्वारा डिजाइन की गई) में किए गए प्राथमिक शोध में भी लड़कियों की जैविक आवध्यकताओं से जुड़ी सुविधाओं और सेवाओं की मांग की पुष्टि की गई। एमएचएम प्रयोगशाला 'निर्मल भारत यात्रा' के दौरान सन् 2012 में एक बड़े कार्यक्रम का हिस्सा थी जिसका आयोजन 'वाष यूनाटेड' और 'विधीकसैंड' द्वारा भारत सरकार के साथ सञ्जोदारी में किया गया था। यह यात्रा निर्मल भारत के तीन प्रमुख बिन्दु थे—खुले में शौच रोकना, साबुन से हाथ धोना और मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन पर जागरूकता फैलाना।

डब्ल्यूएसएससीसी एमएचएम प्रयोगशाला हजारों महिलाओं और लड़कियों तक पहुँची जिसमें अर्धम् गूँज और डिजिटल एमपॉवरमेंट फाउंडेशन जैसी कई छोटी और मध्यम आकार की संस्थायें शामिल हैं। घर, स्कूल, कार्य और खेल के दौरान हजारों महिलाओं और लड़कियों की ओर से व्यक्ति स्पष्ट और ऊँची आवाजों को एमएचएम प्रयोगशाला में सम्मिलित हजारों पुरुषों और लड़कों ने भी अपना समर्थन दिया। ये आवाजें इस प्रकार व्यक्त की गई—आईये इस बारे में बात करें, आईये इसके लिए कुछ करें ताकि हम अपने मासिक धर्म का प्रबंधन गर्व और सम्मान के साथ कर सकें और इस्तेमाल की गई मासिक धर्म संबंधित सामग्री का निस्तारण पर्यावरण को नुकसान किये बिना करें। सरकार की पेरैकारी उसके संसाधनों और महत्वाकांक्षाओं के साथ जुड़कर, इससे संबंधित संदेश और सेवाओं को ग्रामीण भारत की महिलाओं और लड़कियों तक पहुँचाने के लिए एक आदर्श मंच प्रदान करता है। डब्ल्यूएसएससीसी बेहतर समझ, जानकारी संज्ञा करने, परामर्श, प्रशिक्षण और मासिक स्वच्छता पर समर्थन के लिए स्थानीय और राज्य सरकारों, प्रसार कार्यकर्ताओं, शिक्षकों, प्रशिक्षकों, पेयजल एवं स्वच्छता तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के साथ वर्धा से बेतिया तक एक समग्र शक्ति के रूप में कार्य किया है। प्रशिक्षकों को यह बात बिल्कुल स्पष्ट थी कि यह कार्यक्रम नया नहीं है पर इससे लोगों का जु़जाव नहीं था। प्रत्येक राज्य की लड़कियों और महिलाओं ने एमएचएम प्रयोगशाला में हुए चर्चाओं को, उनके जीवन में हो रही पहली बार की ऐसी महत्वपूर्ण घटना के रूप में बताया। इस कार्यक्रम में महिलाएं एवं लड़कियों मासिक चक्र के बारे में समझ पा रही थीं और सुरक्षित स्वच्छता व्यवहारों तथा सामग्री के पुनः प्रयोगों एवं उसके निस्तारण के बारे में सीख रही थीं।

इस सामग्री के विकास, परीक्षण और टिप्पणियों को पाँच राज्यों में विभिन्न आयु समूहों, फोकस समूहों और अलग-अलग वर्गों (जिसमें स्कूल भी शामिल थे) में परस्पर बैठकर की गई चर्चा के आधार पर प्रकाशन हेतु तैयार किया गया है। डब्ल्यूएसएससीसी द्वारा लेखकों की एक कार्यशाला फरवरी 2013 में मुम्बई में आयोजित की गई जहाँ एमएचएम प्रयोगशाला सहायकों, डिजाइनरों, प्रशिक्षकों और विशेषज्ञों को नियमावली और उपकरणों की एक शृंखला विकसित करने के लिए एकत्रित किया गया था। एमएचएम के परिषेक्ष्य में विकलांगता विशेषज्ञ विशेष रूप से प्रजगत साहित्य के सम्बंधित एवं प्रकापित कराने हेतु आमन्त्रित थे। विभिन्न विशेषज्ञों के नामों के लिए 'आभार' अनुभाग देखें।

इस सामग्री को तैयार करने में इसे पढ़ने तथा आसानी से प्रयोग करने को ध्यान में रखा गया है। यह गुणवत्ता और संदेशों को बिना किसी त्रुटि के समस्त महिलाओं और लड़कियों तक इसे पहुँचाने में संलग्न सेवा प्रदाताओं, अस्थायी कार्यकर्ताओं, सामुदायिक कार्यकर्ताओं, शिक्षकों, अभिभावकों और सहयोगियों द्वारा कुषलतापूर्वक एवं प्रभावी तरीके से प्रयोग के लिए बनाया गया है। यह केवल स्वच्छता, पानी और सफाई तक ही सीमित नहीं है बल्कि यह आराम, गर्व, सम्मान, आत्मविश्वास और इससे संबंधित मांग को पैदा करने की बात करता है ताकि महिलाएँ और लड़कियाँ हर समय बिना किसी शर्म और डर के समाज में गौरव के साथ जी सकें।

महिलाओं और लड़कियों को मासिक धर्म होता है और इससे अगली पीढ़ी का जन्म होता है। जैविक प्रकृति की इस प्रक्रिया पर हमारी समझ को गहरा बनाने के लिए और इससे जुड़े गर्व और आत्मविश्वास (जो इसका स्वाभाविक हिस्सा होना चाहिए) के लिए इसका और इससे जुड़ी सामग्री का प्रकाशन किया गया है। मासिक धर्म का प्रबंधन एवं इससे जुड़ी स्वच्छता जीवन का एक महत्वपूर्व हिस्सा है और इन व्यवहारिक आयामों को यह प्रकाशन सरल बनाना चाहता है ताकि महिलाओं को गरिमा और गोपनीयता के साथ महीने के किसी भी समय साफ और आरामदायक सुविधायें उपलब्ध हो सकें। नीतिनिर्माताओं, प्रशिक्षकों, विकास के साझीदारों नागरिक समाज के सदस्यों, शिक्षाविदों, मीडियाकर्मियों और समुदाय के नेताओं को इस प्रकाशन के उपयोग करने के लिए आमंत्रित किया जाता है ताकि मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन से जुड़े बदलाव को बढ़ाया और विस्तारित किया जा सके। यह पूरे देश में चल रहे निर्मल भारत अभियान में महिलाओं, लड़कियों और युवा लोगों की सक्रिय भागीदारी को बढ़ावा दे सकता है। हमें आशा है कि यह सामग्री आपको चुप्पी तोड़ने और इसकी चर्चा करने में सहायता प्रदान करेगी ताकि शर्म की जगह गर्व ले और मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन प्रत्येक विद्यालय, स्वास्थ्य केन्द्रों, कार्यस्थलों एवं विभिन्न परिवहन केन्द्रों और मकानों के मानविक्रीकरण एवं निर्माण का हिस्सा हो।

अर्चन पाटकर

कार्यक्रम प्रबंधक, नेटवर्किंग और ज्ञान प्रबंधन,
जल आपूर्ति सहयोग परिषद्

आभार

यह प्रकाशन निम्न विशेषज्ञों (जो मुम्बई में आयोजित एक लेखन कार्यशाला में इसी उद्देश्य से इकट्ठा हुए थे) द्वारा सहयोगपूर्ण तरीके से लिखा गया था: लहमी मूर्ति, मारिया फरनेंडिज, विजय गावडे, उर्मिला चनम, वैशाली चन्द्रा, कृष्णा रामावत, शिवांगनी टंडन, वेदा जेचारिया, विनोद मिश्रा, अर्चना पाटकर (डब्ल्यूएसएससीसी)। यह प्रकाशन डब्ल्यूएसएससीसी के जेनेवा स्टॉफ के मूल्यावान सुझावों द्वारा भी लाभान्वित हुआ है जिसमें जेलडा चेनोविच, एन्ड्रयू कैनीगिरि, डेविड मेष्टू, वर्षा शर्मा और डविड ट्रूना शामिल हैं।

अस्वीकरण

यह प्रकाशन जल आपूर्ति एवं स्वच्छता सहयोग परिषद (डब्ल्यूएसएससीसी) और भारत सरकार द्वारा मिलकर बनाया गया है। हालांकि किसी भी गलती या चूक की जिम्मेदारी केवल डब्ल्यूएसएससीसी की होगी। इस रिपोर्ट में दी गई टिप्पणियों और सहयोग के लिए पानी, स्वच्छता, सफाई, प्रजनन, यौन स्वास्थ्य और शिक्षा से जुड़े भारत के प्रतिनिधियों और अन्यों का कृतज्ञतापूर्ण आभार। इसमें इस विषय पर पहले से उपलब्ध सामग्री को भी शामिल किया गया है।

© 2013 जल आपूर्ति और स्वच्छता सहयोग परिषद्

यह रिपोर्ट और डब्ल्यूएसएससीसी के अन्य प्रकाशन www.wssc.org पर उपलब्ध हैं।

डिजाइन और प्रकाशन: एसीडब्ल्यू, लंदन, यूके

2. प्रस्तावना
3. यह कैसे काम करती है?
5. एमएचएम प्रयोगशाला सामग्री
7. प्रयोगशाला चल
8. फोकस समूह चर्चाएं
10. पैड बनाना और उसका प्रबंधन
14. कंगन बनाना

कुंजी

सामग्री



चित्र



महत्वपूर्ण



जानकारी



कदम—कदम



प्रस्तावना

एक महिला को चालीस वर्ष के अपने जीवनकाल में लगभग हर महीने पाँच से छह दिनों तक मासिक धर्म होता है जो कि करीब 3000 दिनों या लगभग आठ साल के बराबर है। यद्यपि दुनिया की आधी आबादी पर इस महत्वपूर्ण घटना का सीधा प्रभाव पड़ता है और मानव जीवन चक्र में इसकी निर्णायक भूमिका है। इसके बावजूद मासिक धर्म/माहवारी अब भी एक ऐसा विषय है जिसकी अरबों लोग चर्चा तक नहीं करते हैं।

मासिक धर्म द्वारा पैदा हुई शर्म और गोपनीयता के कारण इसके साथ जुड़ी हुई जरूरतों को कई देशों में नजरअंदाज़ किया जाता है। इसका मतलब है स्वच्छता एवं स्वास्थ्य सेवाएँ अक्सर मासिक धर्म वाली महिलाओं और लड़कियों की आवश्यकताओं को पूरा करने में विफल रहती हैं। अस्वच्छता और हानिकारण आदतें, समझ और ज्ञान न होने के परिणामस्वरूप पैदा होती हैं। इस विषय से जुड़ी चुप्पी मासिक आघात, दर्द और अपमान के लिए जिम्मेदार है। मासिक धर्म केवल एक महिला से जुड़ा मामला नहीं है बल्कि यह एक सामाजिक और मानवाधिकार का मसला है।

यह पुस्तिका विकित्सकों को एमएचएम प्रयोगशाला कार्यक्रम आयोजित करने में सहायता करने के लिए तैयार की गई है जो मासिक धर्म स्वच्छता के विषय को अंधेरे से बाहर लाता है। यह सरल एवं प्रभावी दृष्टिकोण का उपयोग करता है जो इस निषिद्ध मुद्दे को बड़े पैमाने पर और विविध भौगोलिक सीमाओं के संदर्भ में सामने लाता है। अलग-अलग सांस्कृतिक संदर्भों में इसका उपयोग विविध रूप में किया जा सकता है।



एमएचएम प्रयोगशाला का उद्देश्य सरल है: मासिक धर्म को गर्व की बात समझना और महिलाओं एवं लड़कियों को चुपचाप सहते रहने की रिति से बचाने में सहायता करना। यह प्रयोगशाला महिलाओं और लड़कियों को सुरक्षित और स्वच्छ मासिक धर्म प्रबंधन (एमएचएम) द्वारा और साथ ही साथ सुरक्षित पुनः उपयोग और माहवारी स्वच्छता उत्पादों के निपटान द्वारा उन्हें अपने कल्याण के लिए एक बुनियादी हिस्से पर नियंत्रण पाने लिए सक्षम बनाती है। किसी भी प्रयोगशाला कार्यक्रम की यह एक व्यवहारिक आवश्यकता है कि वह एक ऐसे स्वागतपूर्ण और प्रभावशाली वातावरण का निर्माण करें जहाँ प्रतिमार्गी अर्थपूर्ण ढंग से कार्यशाला में शामिल हो सकें। यह भी आवश्यक है कि आप अपनी कल्पना शक्ति का उपयोग करते हुए प्रशिक्षण में विचारों के आदान-प्रदान (बातचीत) और सीखने का समग्र, उच्च दृश्यता वाले, प्रेरक और स्फूर्तिदायक वातावरण का निर्माण करें।

प्रत्येक प्रयोगशाला कार्यक्रम कम-से-कम तीन घंटे तक चलता है और यह चार भागों में बँटा होता है:

1. फोकस समूह चर्चाओं (एफडीजीज) का उपयोग करते हुए मासिक धर्म के बारे में सीखना।
2. मासिक धर्म का प्रबंधन सीखना, जैसे पैड बनाना।
3. कंगन बनाना और प्रतिज्ञा लेकर चुप्पी तोड़ना।
4. निपटान के विकल्पों पर दृश्य प्रस्तुति देखना।

इन गतिविधियों में भाग लेने के कई तरह के परिणाम हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- मासिक धर्म के विज्ञान को समझना।
- मासिक धर्म के प्रबंधन के लिए उपलब्ध विभिन्न उत्पादों के बारे में जागरूकता।
- सुरक्षित निपटान के तरीकों का ज्ञान।
- मासिक धर्म पर चुप्पी तोड़ने और सांस्कृतिक निषेधों को हटाने में विश्वास।

लक्ष्य समूह

यह प्रयोगशाला मुख्य रूप से लड़कियों एवं महिलाओं के लिए है, लेकिन कुछ अनुभाग पुरुषों और लड़कों के लिए भी खुले हैं। प्रयोगशाला में पुरुषों को आकर्षित करने के तरीके खोजना एक चुनौतीपूर्ण विचार की तरह लग सकता है लेकिन इसे अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए। आखिरकार पुरुषों और लड़कों को अक्सर 'महिलाओं के मुद्दों' के बारे में उत्सुकता होती है। हो सकता है कि उनके बारे में पूछने में पुरुषों और लड़कों को डर लगता हो या शर्म आती हो। यह प्रयोगशाला उन्हें एक गैर-आलोचनात्मक परिवेश में इस विषय को देखने, सुनने और सीखने के लिए दुर्लभ अवसर देती है।

संयोजक की कुशलतायें

एक सफल प्रयोगशाला संयोजक होने के लिए एमएचएम से जुड़े नैतिक मुद्दों की पूरी समझ होनी चाहिए। आप में कार्यशाला संचालन का कौशल एवं स्थानीय भाषा का ज्ञान होना चाहिए। अगर आप केवल महिलाओं के लिए कार्यशाला का आयोजन कर रहे हैं तो एक महिला समन्वयक को अपने साथ जरूर रखें। यहाँ हमें टेन्ट के प्रत्येक अनुभाग की तस्वीरों की आवश्यकता होगी। अनुभाग संख्या तीन के लिए जब हम तस्वीरें खींचेंगे तब हमें पैड का प्रदर्शन करने के लिए मेज के पीछे एक कपड़ा जरूर रखना चाहिए।



प्रत्येक प्रयोगशाला में उसकी अपनी विशेष तौर पर तैयार की गई सामग्री या एक किट बैग होना चाहिए—जिसमें निम्नलिखित चीजें शामिल हैं:

- तंम्बू (टैन्ट)
- पोस्टर और प्रदर्शन सामग्री
- फोकस समूह चर्चा में प्रयोग के लिए प्रशिक्षण सामग्री: किट में शामिल प्रत्येक चीज की तस्वीरें जिसमें एक मासिक धर्म चक्र, कावद पिलप बुक, तंम्बू (टैन्ट) के लिए तस्वीरें और निपटान के तरीकों के लिए दृश्य सामग्री
- पैड के इस्तेमाल का प्रदर्शन करने के लिए गुड़िया
- कंगन बनाने के लिए सामग्री
- क्यूरेटिड सैनेटरी सामग्री का प्रदर्शन
- गूंज पैड, टैम्पॉन, कप्स





तम्बू (टैन्ट) के लिए अतिरिक्त सामग्री

प्रत्येक संयोजक को प्रयोगशाला का अत्यधिक फायदा उठाने के लिए और तम्बू (टैन्ट) के सर्वोत्तम प्रयोग के लिए कई प्रकार की चीजें इकट्ठी करनी पड़ती हैं, जो किट बैग में नहीं दी जाती हैं। इनमें शामिल हैं: कुशन, कुर्सियाँ (केवल उन लड़कियों/महिलाओं/पुरुषों के लिए जो भिन्न रूप से सक्षम या विकलांग होने के कारण बैठ नहीं पाते हैं), दरियाँ, पीने का पानी, स्टैंड पर खड़े होने वाले पंखे, टेबल, स्क्रीन/विभाजक (तीन वर्गों में तम्बू विभाजित करने के लिए), गदिदयाँ, पैड सुखाने के लिए तार, कचड़े के डब्बे, एक पेटीकोट और कई तरह की सैनेटरी पैड और तौलिये।



तम्बू (टैन्ट) को लगाना

हमेशा अच्छी दृश्यता वाला एक साफ स्थान तलाशे, जहाँ प्रदर्शन ठीक से दिखाई दे और जो काफी भीड़ (लगभग 50 लोग प्रति दिन) को आकर्षित कर सके। एक अपेक्षाकृत सपाट सतह की तलाश करें जो सूखी हो और तम्बू के आयाम को समायोजित कर सके (यानि पर्याप्त रूप में बड़ी हो और, यदि किसी छत के नीचे हो, ताकि तम्बू (टैन्ट) उसके अन्दर आराम से फिट हो जाये)। स्वारूप्य और सुरक्षा कारणों से, और दूसरों से एक सामान्य सिष्टा के नाते सुनिश्चित करें कि तम्बू (टैन्ट) का प्रवेश या बाहर निकलने का रास्ता किसी इमारत या त्योहार की जगह को न अवरुद्ध करता हो न ही जनता के मार्ग में बाधा पैदा करता हो। साथ ही यह भी सुनिश्चित करें कि जो लोग तम्बू (टैन्ट) के अन्दर या बाहर लाइन लगाकर खड़े हैं वे संभावित खतरों या जोखिमों से सुरक्षित हों।

अंत में तम्बू (टैन्ट) लगाने से पहले त्योहार आयोजकों से पूर्व स्वीकृति लेना न भूलें।

प्रयोगशाला कार्यक्रम को चलाने की एक चरण दर चरण निर्देशिका

एक एमएचएम प्रयोगशाला के लिए काफी कम व्यवस्था की आवश्यकता होती है और इसके कार्यक्रम को चलाना आसान होता है। निम्नलिखित चरण दर चरण निर्देशिका आपको दर्शाती है कि कम से कम झंझट के साथ इसे कैसे करना है:

1. लड़कियों/लड़कों/महिलाओं/आदमियों को तम्बू (टैन्ट) के बाहर लाइन लगावाएँ।
2. जैसे ही वे तम्बू (टैन्ट) में प्रवेश करते हैं वैसे ही दो फोकस समूह चर्चा प्रशिक्षक उनका अभिवादन करते हैं और उन्हें समूहों में बॉट देते हैं जो आठ सहभागियों से अधिक न हो (समुदाय और सांस्कृतिक संवेदनशीलताओं के आधार पर, केवल महिलाएँ एवं लड़कियाँ और/या लड़के एवं आदमियों को अलग—अलग बॉट दें)।
3. प्रत्येक फोकस समूह चर्चा को 30 मिनट तक चलाएँ। इसमें प्रत्येक सत्र के अंत में प्रतिभागियों को अपनी शंकाएँ स्पष्ट करने या उन्हें सवाल पूछने के लिए 15 मिनट उपलब्ध होने चाहिए। प्रशिक्षक जितना संभव हो सके प्रतिभागियों को विभिन्न सत्रों द्वारा चर्चा में शामिल करें और उनके मौजूदा ज्ञान और अनुभव का पता लगाने के उद्देश्य से सत्र को संवादात्मक बनाने के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें।
4. फोकस समूह चर्चा के बाद प्रतिभागियों को पैड बनाने वाले स्थान की ओर स्थानांतरित कर दें।
5. पैड बनाने वाले (लगभग 10 मिनट तक के) प्रदर्शन सत्र का परिचय दें।
6. फोकस समूह चर्चा प्रशिक्षक पैडों का पुनः प्रयोग और उनके सुरक्षित निपटान का तरीका समझाता है इसमें लगभग 5 मिनट लगते हैं।
7. प्रतिभागी फिर तम्बू (टैन्ट) के बाहर बने कंगन बनाने वाले क्षेत्र की ओर चले जाते हैं। यहाँ वे विशेष कंगन बनाना सीखेंगे जो एक महिला होने के गर्व का प्रतीक है। कंगन बनाकर वे नारीत्य के भाव का जश्न मनाते हैं।

कुछ मिनट अपना और प्रयोगशाला का परिचय देने में और प्रतिभागियों से परिचित होने में लगायें। एमएचएम प्रयोगशाला में कई तरह के लोग अलग-अलग आयु समूहों, सामाजिक पृष्ठभूमियों, शैक्षणिक क्षमताओं, पेशों और धर्मों से आते हैं, इसलिए प्रतिभागियों के बारे में कुछ सवाल पूछने से आपको न केवल उनकी पृष्ठभूमि की जानकारी मिलेंगी बल्कि यह एक चुप्पी तोड़ने वाले की तरह भी काम करता है।

आमतौर पर शुरुआती सवाल निम्न होते हैं:

- ↳ आप कहाँ से हैं?
- ↳ आप क्या करते हैं, जैसे कि शिक्षा, काम, भूमिका आदि?
- ↳ आप कौन से स्कूल या कॉलेज जाते हैं?
- ↳ आप प्रयोगशाला के स्थान से कितनी दूरी पर रहते हैं?
- ↳ आपको प्रयोगशाला के बारे में कैसे पता चला?

इस मूल जानकारी के साथ, अब आप चर्चा को प्रतिभागियों के विषय के बारे में ज्ञान/जानकारी के साथ जोड़ सकते हैं जैसे कि वे मासिक धर्म चक्र के बारे में क्या जानते हैं?, उनका कपड़ा/पैड प्रयोग करने संबंधी व्यवहार क्या है?, और इस्तेमाल किए हुए पैडों को वे नष्ट करने के लिए कौन से तरीके अपनाते हैं? (वैकल्पिक)

विषय को समझाने और उदाहरण देकर बताने के लिए उपलब्ध प्रशिक्षण सामग्री जैसे कि मासिक धर्म चक्र और कावद पिलप बुक का उपयोग करें।

पिलप बुक में दी गई तस्वीरें बचपन से लेकर व्यस्कता तक शरीर में होने वाले बदलावों को काल्पनिक रूप से समझाने में मदद करेंगी। इससे उन्हें शरीर के बाहरी बदलावों को समझने में सुविधा होती है। 'उन्हें बताओं, दिखाओं नहीं वाला दृष्टिकोण मासिक धर्म के विषय में प्रतिभागियों का बात करना आसान कर देता है।



मासिक धर्म चक्र, मासिक धर्म के 'कैसे' को समझने में सहायता करता है जिससे प्रतिभागी महावारी चक्र को अच्छा से समझ पाते हैं। चक्र का उपयोग दर्द, रक्त, ऊतकों और गर्भाशय की दीवार के रक्तस्राव के रूप में बाहर निकलने वाले रक्त पर सवालों के जवाब देने में सहायता करता है और गर्भाधन के बारे में ऊत करने के लिए एक कड़ी प्रदान करता है।

एक बार फिर, यह क्रमिक दृष्टिकोण संबंधित निषेधों पर चर्चा के लिए उचित वातावरण प्रदान करता है।



प्रशिक्षक नोट:

- प्रशिक्षक का ध्यान ठीक से बनाए रखने, के लिए सही ऊँचाई वाली जगह का चुनाव करें। याद रखें कि हो सकता है कि कुछ प्रतिभागियों ने अपने शरीर को विस्तार से न देखा हो, इसलिए बचपन से व्यस्कता में जाने तक शरीर में होने वाले बदलावों का वर्णन करने के लिए दृश्य चित्रों का उपयोग करें।
- अपने सत्र के दिशानिर्देशन में सहायता के लिए संदर्भ हेतु मासिक धर्म/माहवारी पर प्रशिक्षण मैन्यूअल का प्रयोग करें (मारिया का मैन्यूअल)।



पैड बनाना और उसका प्रबंधन

1
2
3

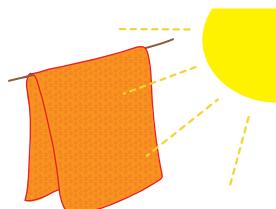
इस सत्र में सहभागी साफ, स्वच्छ, पर्यावरण के अनुकूल सैनेटरी नैपकिन बनाना सीखते हैं। सैनिटरी उत्पाद बनाने के लिए वे सबसे पहले कपड़े के प्रकार की जाँच और सूती कपड़े (पेटीकोट, सूती बनियानों, चादरों, तौलियों आदि) के स्रोत की पहचान करते हैं।

घर में सैनेटरी नैपकिन बनाने का प्रदर्शन करने के लिए यह 10 चरणों वाली निर्देशिका का पालन करें:

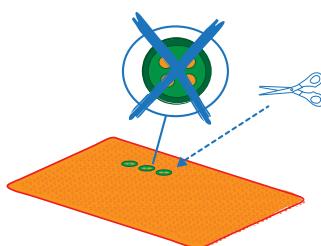
- गर्म पानी और साबुन से कपड़े का एक टुकड़ा साफ करें। यदि कपड़ा पुराना है और एक लंबे समय से प्रयोग में नहीं लाया गया है तो उसे साफ/स्वच्छ बनाने के लिए एंटीसेप्टिक धोल का उपयोग करें (ध्यान रखें कि बहुत से सहभागी एंटीसेप्टिक धोल का खर्च का वहन नहीं कर सकते हैं)।



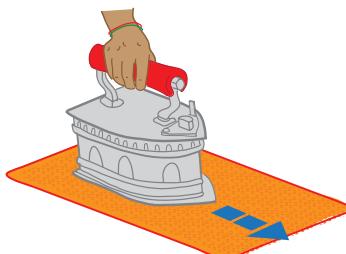
- कपड़ा किसी भी संक्रमण पैदा करने वाले रोगाणु या जीवाणुओं से मुक्त हो यह सुनिश्चित करने के लिए इसे सीधे धूप में सुखाएँ।



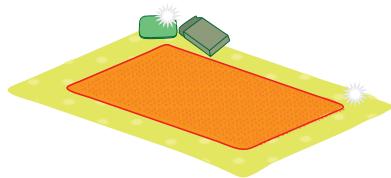
- यह सुनिश्चित करना बहुत महत्वपूर्ण है कि कोई भी कढ़ाई, हुक, बटन, धातु या कोई अन्य बाहरी सामग्री हटा दी गई हो क्योंकि कपड़े पर रह गई कोई भी सामग्री बहुत खतरनाक हो सकती है।



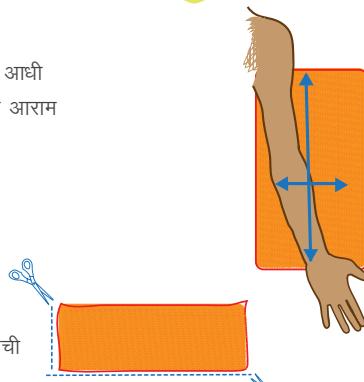
- यदि आवश्यक हो तो यह सुनिश्चित करने के लिए की कपड़ा नमी से युक्त है, उसे प्रेस कर लें।



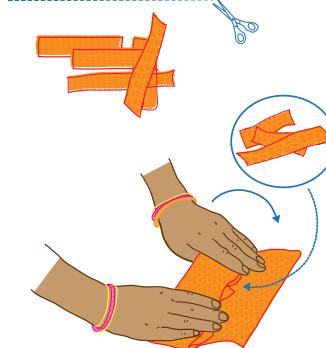
5. कपड़े को एक साफ जगह पर रखें।



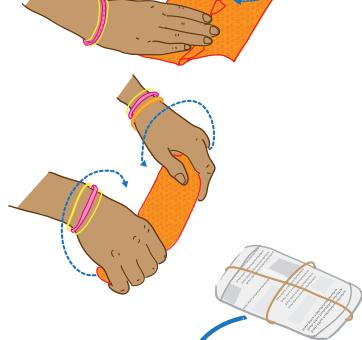
6. कपड़े को लगभग एक बाँह की लम्बाई तक और आधी बाँह की चौड़ाई तक मापें (आकार को अपने निजी आराम और सुविधा के अनुसार कम या ज्यादा कर लें)।



7. आराम और बेहतर अवशोषण के लिए कपड़े से बची कतरनों को पैड को भरने के लिए बचा लें।



8. कतरनों को पैड के बीच में रखें। एक तरफ कटाई के ऊपर लम्बाई में $1/3$ कपड़े को मोड़ लें और दूसरी तरफ भी यही दोहराये ताकि एक लम्बा आयताकार बन जाए।



9. इसे समाप्त करने के लिए दोनों खुले किनारों को चौड़ाई की ओर से मोड़ दें।



10. इन पैडों को कागज से लपेटकर सूखी और साफ जगह पर रखें और हो सके तो एक साफ बक्से या डिब्बे में रखें। यह सुनिश्चित करें कि पैड चूहों, दीमक और अन्य जीवाणुओं के बचा रहें।

उपयोग और देखभाल

एक बार जब आप यह चर्चा कर चुके हों कि घर पर सैनेटरी पैड कैसे बनाया जाए तब आप सैनिटरी पैड के प्रबंधन पर चर्चा करें। प्रतिभागियों को बताई जाने वाली महत्वपूर्ण बातें इस प्रकार हैं:

- पैडों को माहवारी के आने के सम्भावित दिन से दो दिन पहले एक बैग या अन्य पहुँच वाले स्थान पर रखा जाना चाहिए।
- एक दिन में जरूरत के अनुसार, पैड को कम से कम 3-4 बार बदलें।
- उपयोग में लाये जा चुके पैडों को रखने के लिए हमेशा अपने साथ कोई कागज या थैला रखें।
- उपयोग में लाये हुए पैडों को ठड़े पानी में साबुन से धोया जाना चाहिए और फिर उन्हें एंटीसेप्टिक घोल से जीवाणु रहित करना चाहिए या उबलते पानी के साथ खंगालना चाहिए।
- पैड को सीधे धूप में एक तार पर डाला जाना चाहिए और एक साफ सूखे स्थान पर रखा जाना चाहिए जब तक कि वह पूरी तरह सूख न जाएँ (इस बात को समझाने के लिए तम्बू (टैन्ट) में लगी तार पर पैड को टाँग दें)।



निपटान

प्रतिभागीयों को समझाएँ कि पैड के अन्दर सूती कतरने हर बार प्रयोग के बाद फेंकी जा सकती हैं और जरुरत होने पर बदली जानी चाहिए। इस बात पर जोर डालें कि किसी अन्य कचरे के निपटान की तरह इसका निपटान भी पूरी जिम्मेवारी से किया जाना जरूरी है। आगे प्रयोग में लाई जा चुकी कतरनों और पैडों के निपटारे के लिए निम्नलिखित सलाह के बारे में बातचीत करें :

1. जमीन में एक छोटा-सा गड्ढा खोदें और उसमें पैड दबा दें।
2. यदि जमीन उपलब्ध न हो, तो पैड को कागज में लपेटें और एक ऐसे कचरे के डिब्बे में फेंके जिसे नियमित रूप से खाली किया जाता हो (घर पर ऐसा करते समय एक बाहर रखा हुआ डिब्बा ठीक होगा)।
3. यदि पैड का कपड़ा फट गया है, कठोर हो रहा है या आसानी से साफ नहीं किया जा सकता है तो उसे फेंक दें।

प्रतिभागीयों को याद दिलाएँ कि पैडों का निपटान निम्न जगहों पर न करें:

- पानी के किसी स्रोत में।
- पानी के किसी स्रोत के पास।
- एक खुले क्षेत्र में।
- खेल के मैदानों या ऐसी जगहों पर जहाँ सामुदायिक आयोजन होते रहते हैं।
- शौचालयों में।



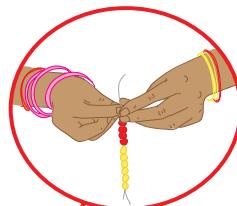
कंगन बनाना

प्रयोगशाला की समापन गतिविधि कंगन बनाना है—यह एक प्रतीकात्मक कार्यवाई है जो प्रतिभागियों के मन में दिनभर की घटनाओं की एक हृदयस्पर्शी यादगार बन जाती है। इस सत्र को आगे बढ़ाने के लिए लाल और पीले रंग के मोतियों की टोकरियों के साथ दो स्वयंसेवकों को प्रयोगशाला के बाहर बैठने के लिए कहें—फिर सोलह प्रतिभागियों को स्वयंसेवकों के साथ टोकरियों के आसपास बैठाया जा सकता है।

इस गतिविधि में प्रतिभागियों से पूछा जाता है कि उनका मासिक धर्म/माहवारी कितने दिनों तक होती है (जवाब आमतौर पर दो से सात दिन होता है)। व्यक्तिगत जवाब के आधार पर, उसे उतने ही लाल मनके उठाने को कहें। उदाहरण के लिए, यदि एक प्रतिभागी का मासिक धर्म 5 दिन तक रहता है तो वह पाँच लाल मनके उठायेगी।

इसके बाद प्रत्येक प्रतिभागी को मासिक धर्म/माहवारी के दिनों को 28 में से घटाने को कहें (एक महिला के मासिक धर्म चक्र में दिनों की संख्या)। एक बार उसके ऐसा करने के बाद, वह उतनी संख्या में पीले मनके उठाती है। उदाहरण के लिए, यदि प्रतिभागी का मासिक धर्म पाँच दिनों तक चलता है तो यह संख्या होगी $28 - 5 = 23$ । इसलिए, वह 23 पीले मनके उठाएगी।

एक बार जब सभी प्रतिभागियों के पास 28 मनके पहुँच जाते हैं तो उन्हें इन मनकों को पिरोने के लिए नारियल की डोरी दें। सिरों को बांधने के बाद यह कंगन पहनने के लिए तैयार है।

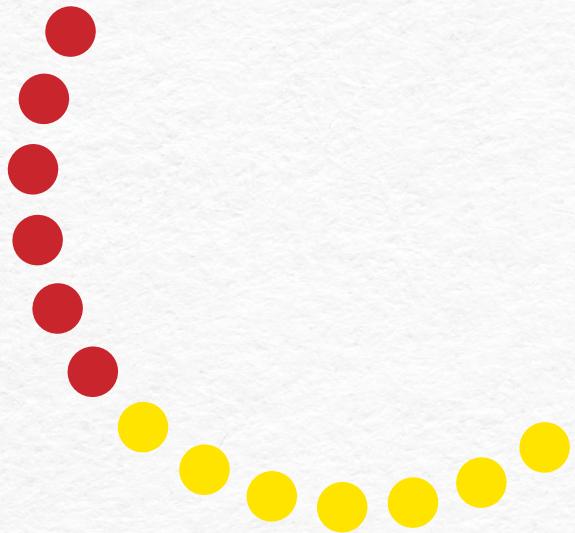


थिंड़ज्ञा

कंगन बनाने के सत्र का समापन और प्रयोगषाला कार्यक्रम का अंत एक प्रतिज्ञा से होता है। प्रतिभागियों को अपने कंगन कलाईयों में पहनने, उसे पकड़ने और इकट्ठे निम्नलिखित प्रतिज्ञा लेने के लिए प्रोत्साहित करें :

अब मैं मासिक धर्म पर चुप्पी नहीं बरतूँगी ।
 अब मुझे शर्म नहीं बल्कि गर्व है ।
 मैं इस मासिक धर्म पर घर में और बाहर भी बात करूँगी ।





जल आपूर्ति एवं स्वच्छता सहयोग परिषद्

15 चिमिन लुइस हूनेन्ट
1202 जिनेवा
स्विटजरलैंड

दूरभाष +41 22 560 8181
फैक्स +41 22 560 8184
WWW.WSSCC.ORG
WSSCC@WSSCC.ORG



WSSCC
WATER SUPPLY & SANITATION
COLLABORATIVE COUNCIL