

डिजिटल दीदी कार्यक्रम



माहवारी: हर घर समझदारी



डिजिटल दीदी कार्यक्रम

Year of publication 2022

This work is under a Creative Common Attribution 4.0 International License



Design & Layout by
Sandipa Mudi

Content & Review by
Md. Irfan Khan, Sana Afreen, Shehnaz & Rachna

Published and distributed by
Digital Empowerment Foundation

You can read the web version at www.defindia.org/publication

Contact
Digital Empowerment Foundation
House No. 44, 2nd Floor
Kalu sarai, New Delhi - 110016
Tel: 91-11-42233100
Email: def@defindia.net **URL :** www.defindia.org

प्रस्तावना

यह पुस्तक डिजिटल एम्पावरमेंट संस्था द्वारा डिजिटल दीदी कार्यक्रम के तहत हेल्थ सूचना प्रेन्योर के लिए प्रशिक्षण किट के रूप में तैयार किया गया है। इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य है कि हेल्थ सूचना प्रेन्योर इस पुस्तक के माध्यम से डिजिटल दीदी कार्यक्रम को पूरे भारत वर्ष में सफलता पूर्वक लागू करेंगी। डिजिटल एम्पावरमेंट फाउंडेशन पिछले 20 वर्ष से पूरे भारत वर्ष (24 राज्य, 135 जिले) में डिजिटल शक्तिकरण का कार्य कर रही है। इस दौरान संस्था ने एक शोध में पाया कि ग्रामीण भारत की आधी आबादी (महिलाएं एवं किशोरी) में माहवारी जैसे महत्वपूर्ण विषय की सही जानकारी ना होने के कारण ग्रामीण एवं अर्ध शहरी भारत की महिलाओं और लड़कियों को भिन्न-भिन्न प्रकार की स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

माहवारी से होने वाली समस्या को ध्यान में रख कर संस्था ने डिजिटल दीदी नामक कार्यक्रम की शुरुआत की है। डिजिटल दीदी का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण भारत की लड़कियों एवं महिलाओं को माहवारी के प्रति जागरूकता के साथ-साथ, नए-नए डिजिटल टूल से परिचित कराकर उन्हें डिजिटली शक्ति बनाना है, ताकि महिलाएं और लड़कियां आत्मनिर्भर बन सकें। इस पुस्तक के माध्यम से हम डिजिटल दीदी कार्यक्रम एवं इसके उद्देश्य के बारे में जान समझ सकते हैं एवं साथ ही साथ इस कार्यक्रम के माध्यम से होने वाली प्रशिक्षण की पूरी प्रक्रिया को भी आसानी से समझ सकते हैं। हमें उम्मीद है कि यह पाठ्यक्रम/पुस्तक माहवारी जैसे संवेदनशील मुद्दे पर बेहतर समझ बनाने में सकारात्मक भूमिका अदा करेगी।

UNICEF के द्वारा किये गए शोध में यह पता चला है की भारत में 71% लड़कियों को माहवारी आने से पहले इसके बारे में कोई जानकारी नहीं होती है। एक अन्य शोध जांच जो Dasra NGO संस्था ने 2019 में किया था उसमें यह सामने आया की 2.3 करोड़ लड़कियां हर साल माहवारी शुरू होने के पश्चात स्कूल छोड़ देती हैं, इस कारण से की उनके पास नहीं तो माहवारी में इस्तेमाल किये जानेवाले उत्पाद है और ना ही इसकी समझ बनाने वाली सही जानकारी।

सैनिटरी पैड को खरीदना, उन्हें फेंकने की जगह ढूंढना और खुद को स्वच्छ रखना हर महीने यह किशोरियों के लिए

एक मानसिक तनाव का कारण बन जाता है। यह तनाव उन किशोरियों और महिलाओं में और ज्यादा होता है जो आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग से आती हैं।

पितृसत्तात्मक सोच के कारण हमारे समाज में मासिक धर्म के बारे में जो उदासीनता और चुप्पी बनायीं गयी है, जो किशोरियों को आंतरिक रूप से लज्जित करती है, और उनकी दृष्टिकोण को प्रजनन अंगों और अपने शरीर के विकास के प्रति नकारात्मक महसूस करने पर बाधित कर देती है। 2018 में ग्लोबल सिटीजन (Global Citizen) द्वारा एक शोध में यह निकल कर आया है कि अपनी पहली माहवारी के बाद हर 5 में से 1 लड़की स्कूल जाना बंद कर देती है। यह एक बहुत ही बड़ी संख्या है जिसमें 20% लड़कियां शिक्षा से दूर हो जाती हैं, और परिणाम स्वरूप उनकी कम उम्र में शादी कर दी जाती है। इन कारणों से उनका भविष्य निरक्षरता, अन्धकार और मानसिक निर्भरता की ओर बढ़ जाता है।

ज़मीनी स्तर पर डिजिटल एम्पावरमेंट फाउंडेशन (DEF) संस्था 20 वर्ष से लोगों को जोड़ने का काम कर रही है, और अपने इस कार्यकाल में यह देखा है की सामुदायिक बैठकों के दौरान महिलाओं की उपस्थिति हमेशा से ही पुरुषों से कम रही है। इतना ही नहीं संस्था डिजिटल साक्षरता प्रदान करने के अभ्यास में जुटी हुई है परन्तु ऐसा देखा है की बहुत सारी लड़कियां माहवारी के पश्चात स्कूल जाना बंद कर देती हैं, और प्रायः इस का कारण माहवारी से होने वाली समस्याएं, उपकरणों की कमी, इससे जुड़ी हुई मान्यताएं एवं रूढ़िवादी सोच ही रही हैं। समाज में पुरानी रूढ़िवादी मान्यताएं और विचारधारा वर्षों से चकित हो नए रूपों में सामने आ रही हैं।

इन सोचों और मिथ्यों से उभार कर उन्हें सही जानकारी, बेहतर स्वास्थ्य, और माहवारी के प्रयोगी उपकरणों से संचार कराना ही डिजिटल दीदी कार्यक्रम का उद्देश्य है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए ही इस पुस्तक की संरचना की गयी है। हमारे स्वास्थ्य सूचना प्रेन्योर को इस पुस्तक के माध्यम से प्रशिक्षित किया जाएगा, उसके पश्चात इसका प्रयोग कर के वह प्रवर्तक और परिवर्तन-निर्माता बनेंगी जो समुदाय को प्रशिक्षण और जानकारी प्रदान करेंगी।

डिजिटल दीदी

एक अखिल भारतीय कार्यक्रम है जो महिलाओं को डिजिटली सशक्त बनाकर, आजीविका का अवसर प्रदान करता है जिससे महिलाओं के सशक्तिकरण को बढ़ावा मिलता है। यह कार्यक्रम महिलाओं के स्वास्थ्य की परीस्थिति को बेहतर करने के साथ साथ एक स्थायी और बार-बार उपयोग में लाये जाने वाला स्मार्टपैड का संचालन करने का प्रयास है।



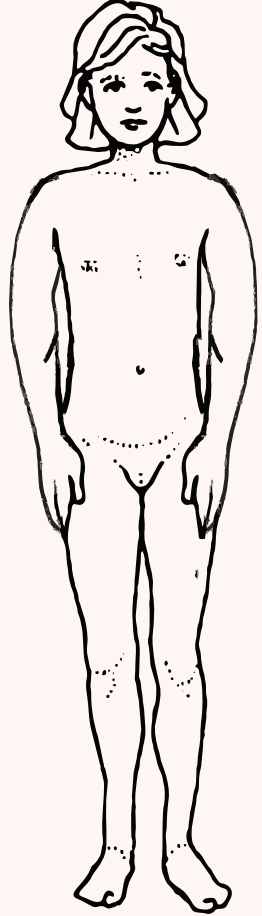
विषय सूची

- 6 पाठ-1: किशोर एवं किशोरी: शारीरिक बदलाव
- 8 पाठ-2: किशोर एवं किशोरी: मानसिक बदलाव
- 9 पाठ-3: माहवारी का प्रभाव: व्यक्तिगत
- 10 पाठ-4: माहवारी का प्रभाव: सामाजिक
- 11 पाठ-5: माहवारी क्या, क्यों, कैसे और कब?
 - 13 5.1: माहवारी क्यों है ज़रूरी?
- 14 पाठ-6: माहवारी प्रबंधन
 - 15 6.1: माहवारी मिथक या तथ्य
 - 18 6.2: बेहतर पोषण: बेहतर स्वास्थ्य
 - 20 6.3: माहवारी के दौरान इस्तेमाल किये जाने वाले उत्पाद
- 21 पाठ-7: डिस्पोजेबल पैड: व्यवहार और समस्याएं
- 22 पाठ-8: डिजिटल दीदी : माहवारी के समाधान
 - 24 8.1: स्मार्टपैड क्यों है ज़रूरी?
 - 25 8.2: स्मार्टपैड क्यों है स्मार्ट?

पाठ-1

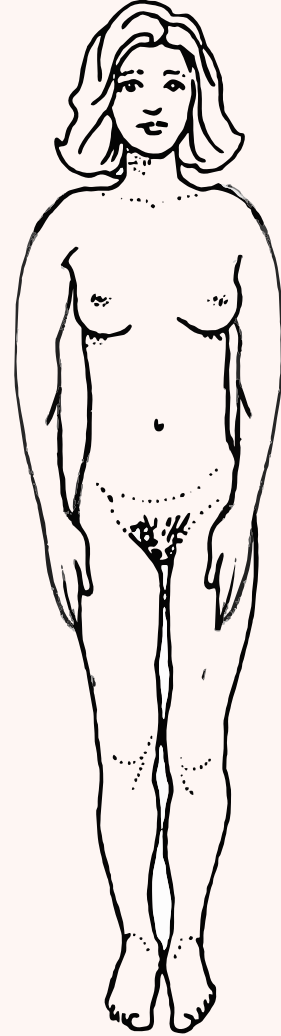
किशोरी: शारीरिक बदलाव

किशोरावस्था किसी भी मनुष्य के शरीर में सबसे ज्यादा परिवर्तन लाने वाली आयु है। इसमें किशोर और किशोरी दोनों के ही शरीर एवं स्वभाव में प्रमुख बदलाव आते हैं। इस आयु में ही उनके व्यक्तित्व का विवरण होता है। यहाँ पर होने वाले परिवर्तन किशोर एवं किशोरियों को वात्सल्य से विकसित कर यौवन की ओर ले जाते हैं। उनके इस विकास के पीछे शरीर में स्रावित होने वाले ग्रंथारस की मुख्य भूमिका होती है।



(8-10 साल)

कोड़ नहीं



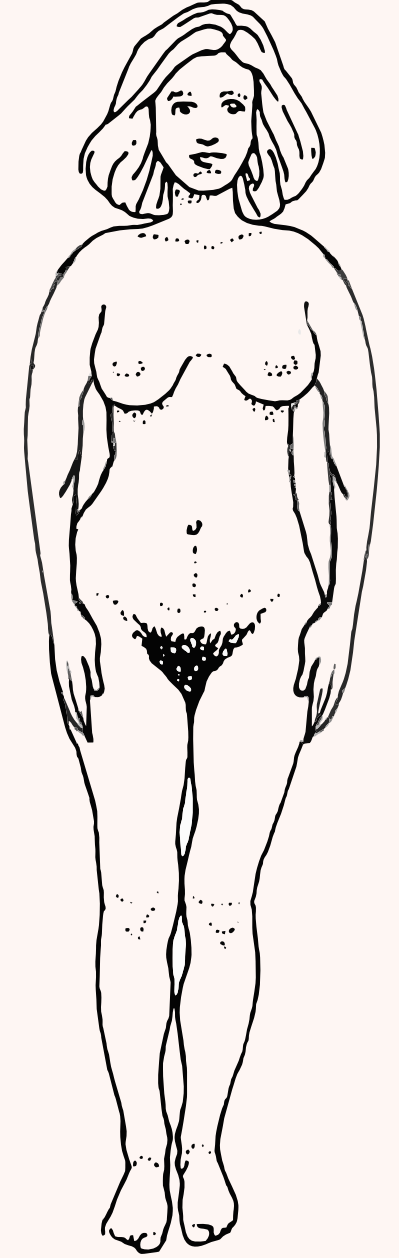
(11-12 साल)

निप्पल दिखाई देने के लिए विकसित होते हैं।
बगल, जघन बाल उगने लगते हैं,
मुहामें



(12-15 साल)

पहली माहवारी



(16 साल और ऊपर)

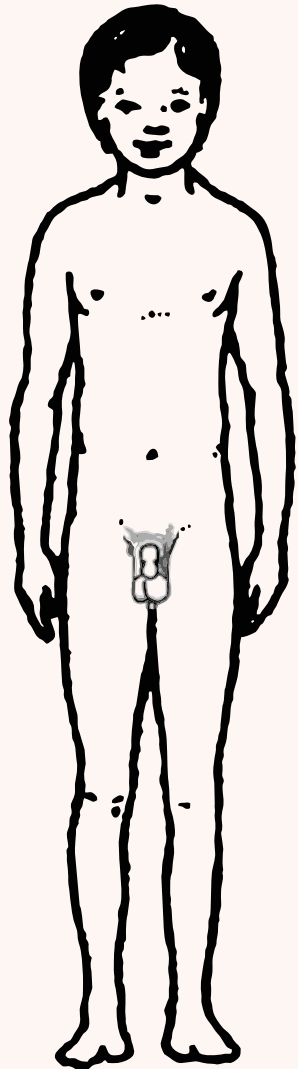
प्रजनन अंग और जननांग का विकसित होना

BABLI / बबली

किशोर : शारीरिक बदलाव

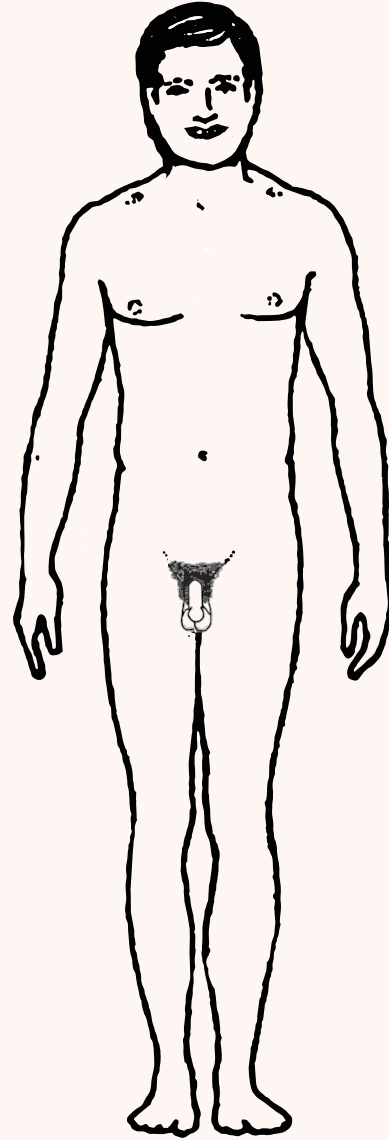
स्वप्नदोष क्या है ?

स्वप्नदोष एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें पुरुषों के शरीर से अनैच्छिक रूप से वीर्य का रिसाव हो जाता है। यह सामान्यतः सोते समय होता है। यह किशोरावस्था में पुरुषों में देखा जाता है। इसको गिला सपना भी कहते हैं।



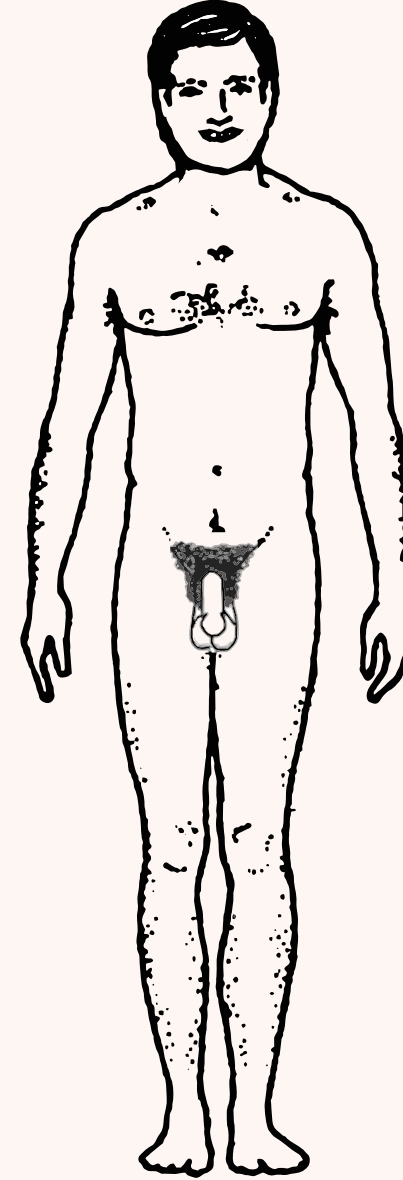
(8-10 साल)

कोइ नहीं



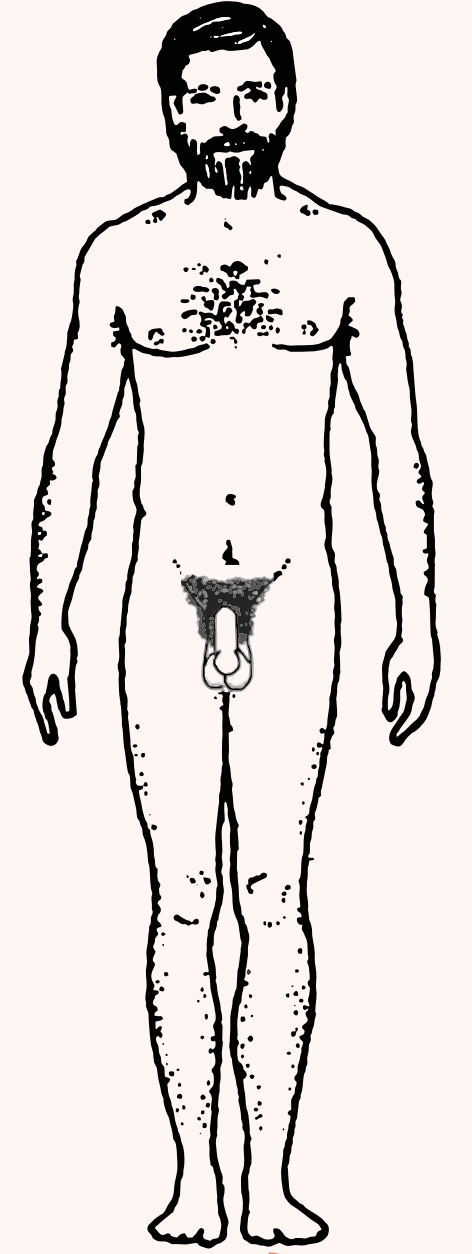
(11-12 साल)

जघन के बालों
चेहरे और गर्दन पर मुहामें
स्वप्नदोष



(12-15 साल)

गहरी आवाज
बगलों और जघन में बाल



(16 साल और ऊपर)

लिंग और अंडकोष का विकसित होना
चेहरे पर बाल और शरीर पे बाल आना

BUNTY/ बंटी

पाठ-2

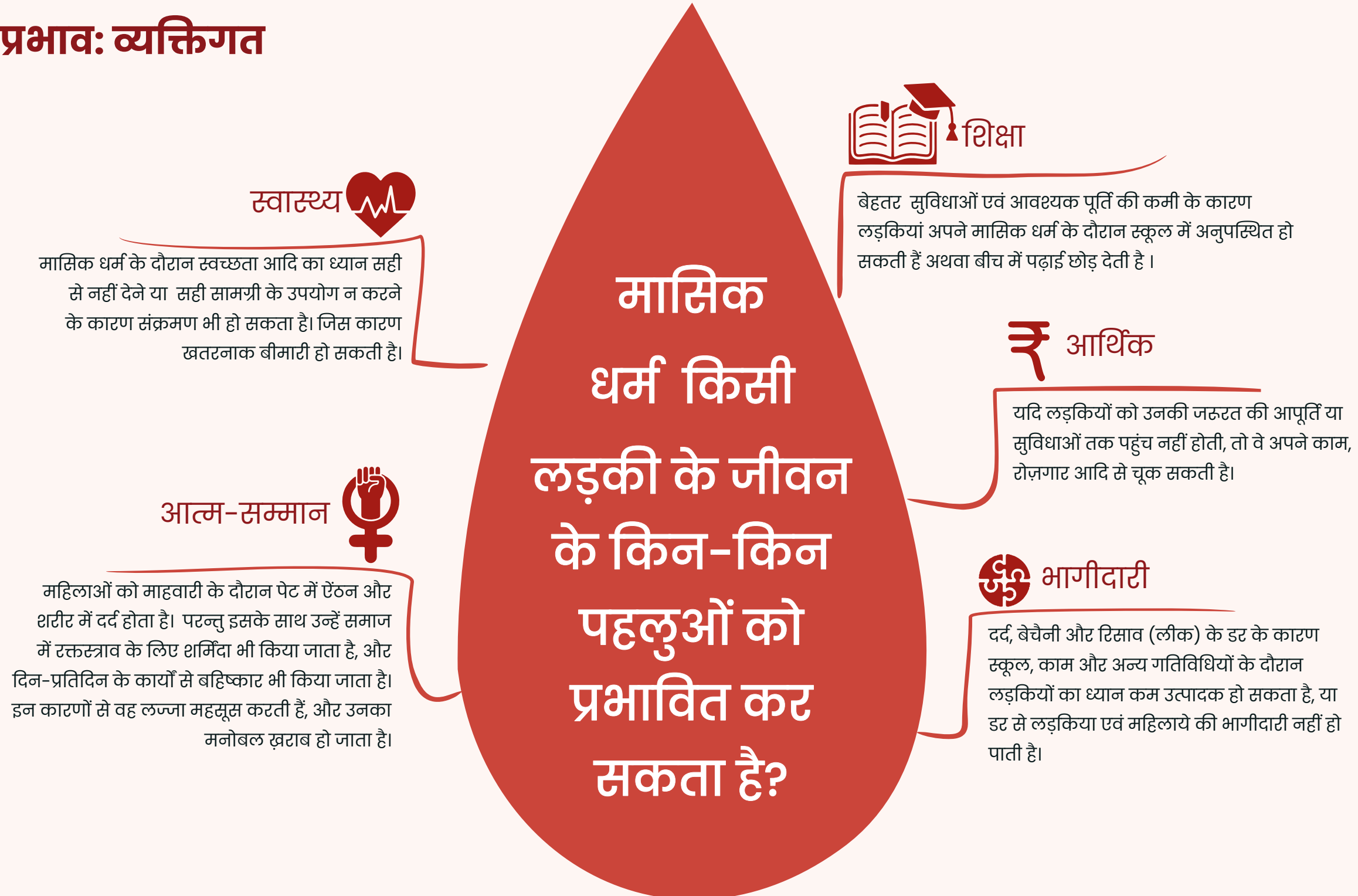
किशोर एवं किशोरी: मानसिक बदलाव

- आमतौर पर यह देखा गया है की किशोरावस्था में बच्चे के शरीर में होनेवाले बदलावों के कारण उनकी मनोस्तिथि अलग हो जाती है। इसका कारण उनके शरीर में ग्रंथारस का स्राव हो सकता है। शरीर के अंदर होनेवाले यह बदलाव, शारीरिक बदलावों का भी कारण बनते हैं।
- कुछ व्यावहारिक समस्याएं जो इस उम्र के किशोरियों में देखी जाती हैं उसमें मित्रों का प्रभाव अधिक हो जाता है, किशोर अपने पहचान बनाने की, और लोगों से सराहना लेने की अत्यधिक कोशिश करते हैं, कल्पनाएं बढ़ जाती हैं, और वास्तविकता से कुछ दुरी बन जाती है



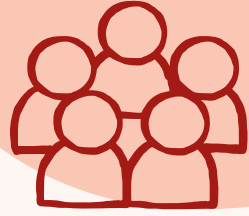
पाठ-3

माहवारी का प्रभाव: व्यक्तिगत



पाठ-4

माहवारी का प्रभाव: सामाजिक



सामाजिक भागीदारी

यदि महिलाओं को माहवारी के समय सही उत्पादों तक पहुँच नहीं हो तो उनकी सामाजिक भागीदारी खंडित हो जाती है, और इसके कारण उनकी समाज से दूरी बन जाती है।



उत्पादकता

माहवारी के समय सुविधाओं की कमी महिलाओं को मानसिक रूप से ग्रस्त कर सकती है जिसके कारण उनकी उत्पादकता (काम करने की क्षमता) कम हो सकती है।



घरेलू

कई समूहों में महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान घरेलू जिम्मेदारियों को पूरा करने से रोक दिया जाता है जिसके कारण उन्हें अपने घरों में प्रतिबंधों का सामना करना पड़ता है। मासिक धर्म के बारे में पितृसत्तात्मक धारणा और गलत धारणाओं की इस समस्या से निपटने के लिए, पुरुषों को यह समझने की आवश्यकता है कि मासिक धर्म सामान्य योनि रक्तस्राव है जो एक महिला के मासिक चक्र के हिस्से के रूप में होता है, और एक ऐसी प्रक्रिया है जिसका सामना उनके घरों में सभी महिलाओं (मां, बहन, बेटी और पत्नी सहित) द्वारा किया जाता है।



व्यापार

माहवारी की कठिनाइयों और बेहतर उत्पादों से दूरी महिलाओं की कार्यकारिणी को प्रभावित करता है, जिसके कारण श्रम बल में उनका प्रतिनिधित्व कम हो जाता है।

पाठ-5

माहवारी क्या, क्यों, कैसे और कब ?

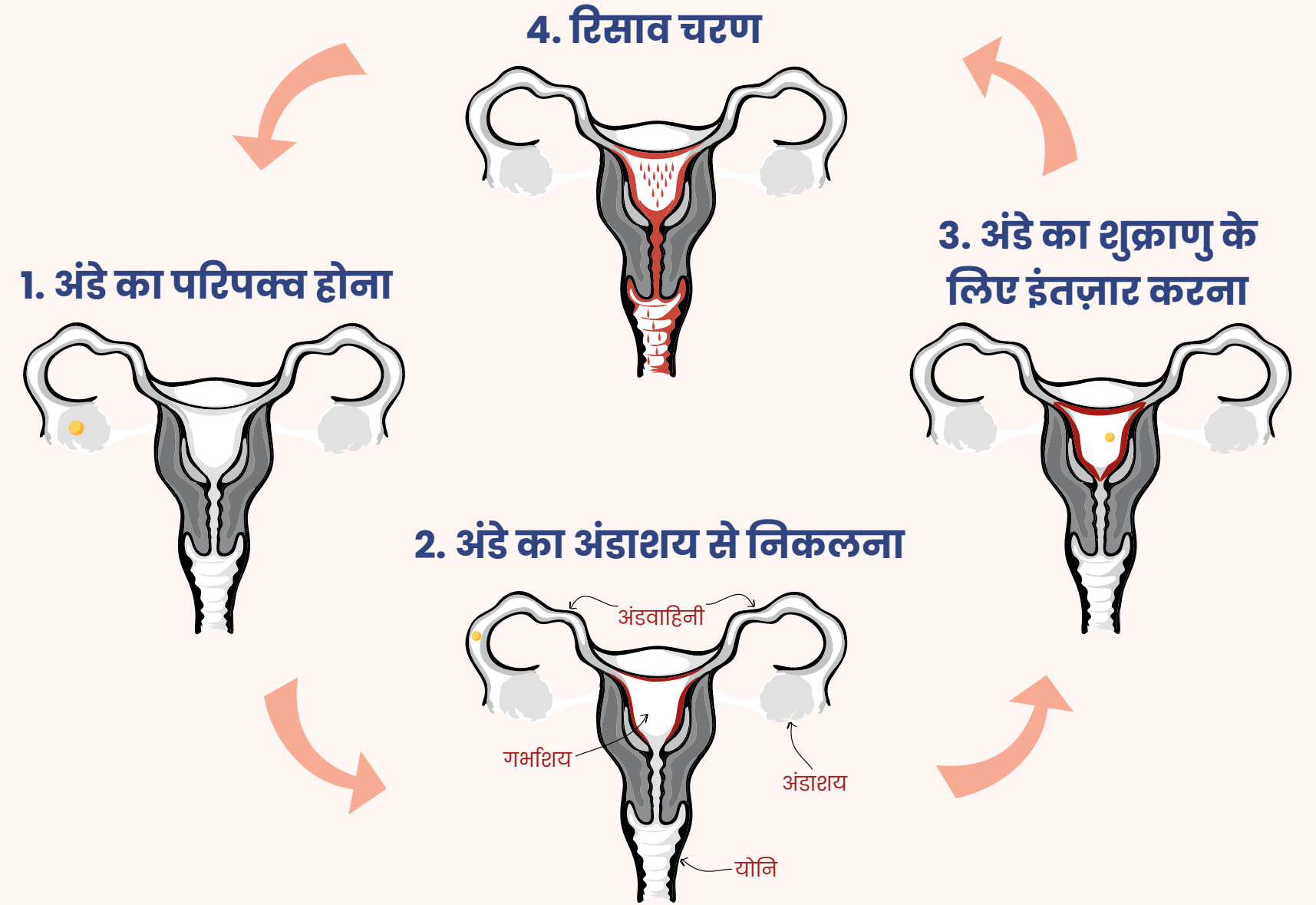
माहवारी महिलाओं के शरीर से खून के रिसाव को कहते हैं। रक्तस्राव एक मासिक प्रक्रिया है जो गर्भविस्था के दौरान को छोड़कर रजोनिवृत्ति (महिला में माहवारी का रुक जाना) तक जारी रहती है। जब महिलाएं 9 से 16 के आयु की होती हैं तो उस दौरान उनके अंडाशय में अंडा परिपक्व होने लगता है और मासिक तौर पर यह खून का रिसाव होता है। यह रिसाव ग्रंथिरस के स्राव से होता है। इस पुरे प्रक्रिया में एक अंडा, महिला के अंडाशय से निकल कर नली से होते हुए गर्भाशय में आ जाता है। यदि महिला के अंडे से शुक्राणु मिल जाते हैं तो वह गर्भवती हो जाती है, लेकिन जब ऐसा नहीं होता है, तब उस अंडे का शरीर में कोई काम नहीं होता तब वह अंडा फट जाता है, और वह गर्भाशय पर बनी हुई खून की परत के साथ योनि से बाहर निकल आता है।

माहवारी से हम समझते हैं की महिला के शरीर से खून का रिसाव। परन्तु, माहवारी इससे कहीं अधिक जटिल प्रक्रिया है जिसमें एक महिला का शरीर बहुत सारी गतिविधियों से गुजरता है। माहवारी को समझने के लिए जरूरी है की हम पुरे चक्र को जानें।



एक माहवारी चक्र में 4 मुख्या प्रक्रियाएं होती हैं। इन प्रक्रियाओं को हम अलग-अलग चरण से समझते हैं।

1. अंडे का परिपक्व होना: इस चरण में पियूष ग्रन्थ से ग्रंथारस का रिसाव होता है, जो की अंडाशय को संकेत देता है की अब अंडे के परिपक्व होने की प्रक्रिया को शुरू करने का समय आ गया है। और इस संकेत के बाद, पियूष ग्रन्थ और अंडाशय दोनों ही अलग-अलग ग्रंथारसों को स्रावित करते हैं, और इसके कारण अंडा अब अंडाशय में परिपक्व हो जाता है।
2. अंडे का अंडाशय से निकलना (अण्डोत्सर्ग): माहवारी चक्र के इस चरण में अंडवाहिनी के अंत में बने झालर अंडे को अंडाशय से निकाल कर अंडवाहिनी में ले आते है। यह पुरे समय गर्भाशय की दीवार गाढ़ी होती जाती है। अंडे के अंडाशय से निकलने वाली प्रक्रिया को अण्डोत्सर्ग कहते हैं।
3. अंडे का शुक्राणु के लिए इंतज़ार करना : अण्डोत्सर्ग के बाद भी ग्रंथारस का स्राव जारी रहता है, ताकि अण्डवाहिनी में बैठे अंडे को शुक्राणु से निषेचित होने के लिए समय मिल सके। परन्तु जब ऐसा नहीं होता है, तब अंडा और गर्भाशय पर चढ़ी हुई खून की परत झड़ने लगती है। और महिला का शरीर पहले चरण क लिए फिर से नियमित रूप से तैयार हो जाती है।
4. रिसाव चरण: इस चरण के समय महिला के शरीर से खून का रिसाव होता है जो की आमतौर पर 2-8 दिन तक चलता है। जब महिला के गर्भाशय से खून का रिसाव बंद हो जाता है तब उसके शरीर में अगले चक्र क लिए परिवर्तन चूरु हो जाते हैं। यह परिवर्तन महिला के शरीर के 3 हिस्सों के परस्पर क्रिया के माध्यम से होता है। यह तीन हिस्सों का नाम है पियूष ग्रंथ, अंडाशय और गर्भाशय।



पाठ-5.1

माहवारी क्यों है ज़रूरी?

सही माहवारी एक स्वस्थ महिला की पहचान है। माहवारी ज़रूरी है क्योंकि इससे पता लगता है की महिला के शरीर के अंदर होने वाली प्रक्रियाएं समस्त रूप से काम कर रही है। माहवारी चक्र यदि सही समय पर हो रहा है तो इसका यह पर्याय है की ग्रंथारस का स्राव सही मात्रा में हो रहा है, और उसके शरीर में माहवारी चक्र के बदलाव नियमित रूप से हो रही है।



माहवारी चक्र इसलिए भी ज़रूरी है क्योंकि यह संकेत है की महिला का शरीर अब यौन प्रजनन के लिए तैयार होने की प्रक्रिया की ओर प्रारम्भ हो चुका है। मासिक चक्र केवल एक पहलु है उस विकास का जो यौन प्रजनन के लिए महिला को संभावित रूप से विकसित करता है।

पाठ-6

माहवारी प्रबंधन

माहवारी के समय, अपनी सेहत को सही रखने और संक्रमण से बचने के लिए हर महिला को कुछ प्रबंधन कर लेने चाहिए जिससे वह उस दौरान अपनी सहायता करने में सक्षम रहें। प्रबंधन जैसे:



- स्मार्ट पैड या साफ़ कपड़े जो खून की रिसाव को संभाल सके



- पेट में ऐंठन या दर्द (cramps) को कम करने के लिए गरम पानी का थैला (हॉट वॉटर बैग)



- साबुन, डिटर्जेंट इस्तेमाल किये गए पैड या कपड़े को धुलने के लिए



- साफ़ और स्वच्छ जगह धुले हुए पैड या कपड़े को सुखाना

माहवारी मिथक या तथ्य

तथ्य:

अचार सिर्फ पानी से भीगे हाथ से छूने से खराब होते हैं। जो आपको रसोईघर में जाने और खाना पकाने से खुद को रोकने की कोई आवश्यकता नहीं है।

1.

मिथक:

अचार को छूने की अनुमति नहीं दी जाती है, क्योंकि वह खराब हो जाएगा ?



तथ्य:

योनि से निकलने वाले इस खून में योनि के टिश्यू, सेल्स, और एस्ट्रोजन हॉर्मोन के कारण बच्चेदानी में खून और प्रोटीन की बनी परत के टुकड़े होते हैं। ये सारी चीजें पहले बच्चेदानी में जमा होती हैं और माहवारी के खून के रूप में शरीर से बाहर निकल जाती है क्योंकि शरीर को इनकी ज़रूरत नहीं होती।

2.

मिथक:

पीरियड में निकलने वाला खून गंदा होता है।



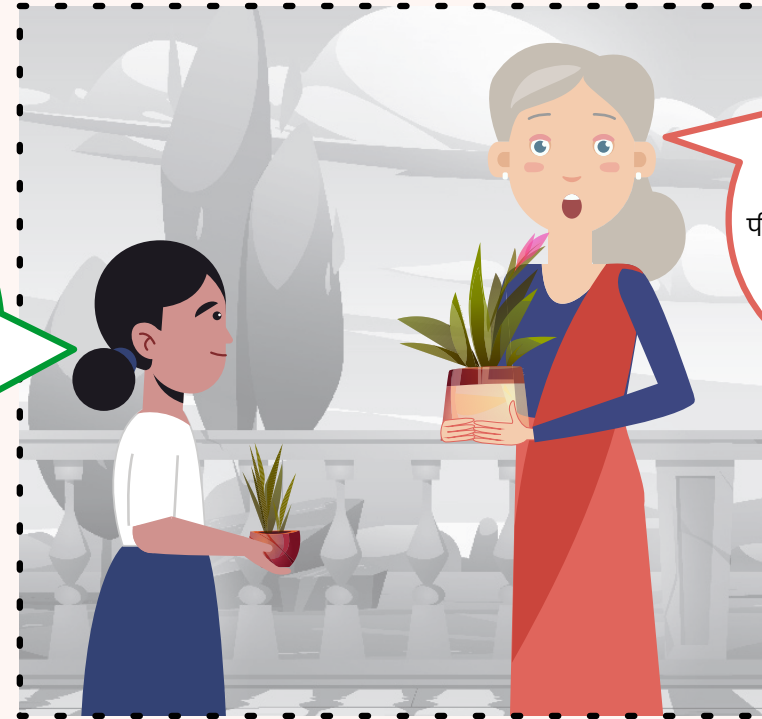
3.

तथ्य:

ऐसा बिल्कुल नहीं है, पीरियड्स के दौरान एक महिला साधारण जीवन जी सकती है, और पौधों को छूने से वो मरेंगे नहीं। पीरियड्स के दौरान एक महिला को सबसे ज्यादा देखभाल की ज़रूरत होती है।

मिथक:

पीरियड्स के दौरान पौधों को ना छुएं, क्योंकि वह मर जाएंगे ?



माहवारी मिथक या तथ्य

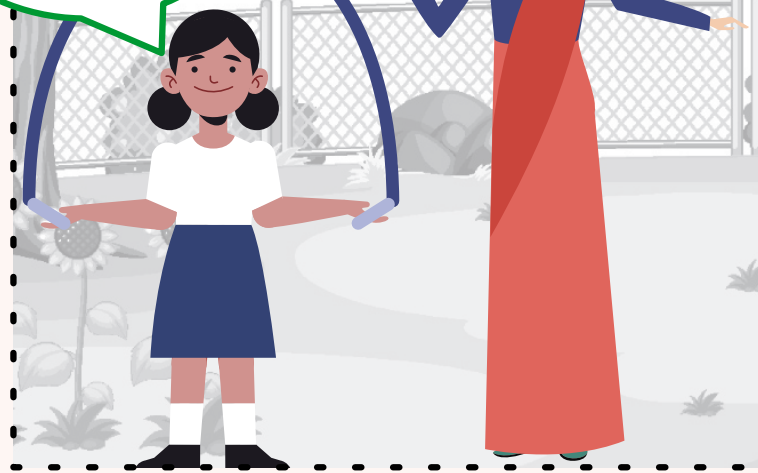
तथ्य:

ऐसा हर केस में हो, ये जरूरी नहीं है। पीरियड्स के दौरान शारीरिक गतिविधियाँ या कसरत, योगा करने से दर्द से आराम मिलता है। कई महिलाओं की इस दौरान तबीयत ज्यादा खराब होती है, उन्हें आराम की सलाह दी जाती है।

4.

मिथक:

पीरियड्स के दौरान शारीरिक प्रतिक्रिया (फिजिकल एक्टिविटी) नहीं करनी चाहिए?



तथ्य:

अक्सर ये कहा जाता है कि पीरियड्स के दौरान बाल नहीं धोने चाहिए। लेकिन ऐसा नहीं है, बाल धोने से आपको थोड़ी राहत मिलती है। ऐसा माना जाता है कि बाल धोने से शरीर का तापमान नॉर्मल हो जाता है और सही से ब्लूडिंग नहीं हो पाती है। लेकिन इसका कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है। यदि किसी को बाल धोने से असुविधा होती है तो वह पीरियड्स के समय ऐसा ना करे

5.

मिथक:

पीरियड्स के दौरान बाल नहीं धोने चाहिए ?



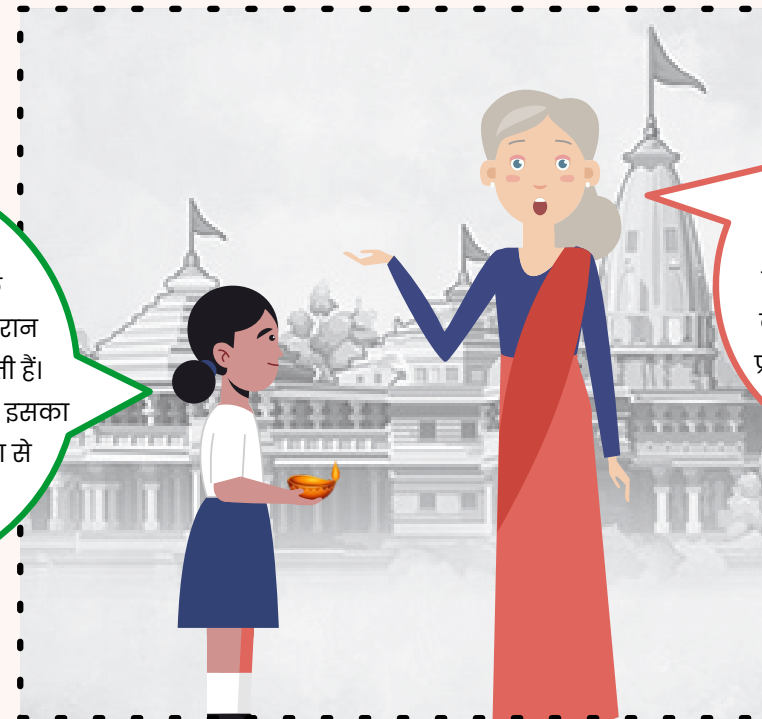
6.

तथ्य:

यह केवल एक सांस्कृतिक मान्यता है कि पीरियड्स के दौरान महिलाएं अशुद्ध या अपवित्र होती हैं। पीरियड्स एक जैविक प्रक्रिया है, इसका धार्मिक भावनाओं या स्वच्छता से कोई संबंध नहीं है।

मिथक:

माहवारी के दौरान प्रार्थना करने या धार्मिक स्थल में प्रवेश करने से प्रतिबंधित ?



माहवारी मिथक या तथ्य

तथ्य:

पीरियड्स और आत्माओं का कोई सम्बन्ध नहीं है, ऐसा कुछ भी नहीं होता। यह मान्यता पुराने समय में थी, जब लोग ऐसा कहते थे की बाहर जाने से, पेड़ पौधों के करीब जाने से, अकेले रात को रास्ते में निकलने से एवं बाल खोल कर घूमने आदि से महिलाओं के ऊपर बुरी आत्माओं का साया आ सकता है, और यह असर पीरियड्स के दौरान और बढ़ने की सम्भावना होती है।

7.

मिथक:

मासिक धर्म के दौरान महिलाएं बुरी आत्माओं के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं



तथ्य:

इस बात का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है की पीरियड्स के दौरान खट्टी चीजें नहीं खाना चाहिए। परन्तु यह बात जरूरी है की पीरियड्स के समय महिलाएं पोषित और संतुलित आहार का सेवन करें। पीरियड्स के समय महिलाओं के शरीर को पोषण की अधिक जरूरत होती है, इसलिए जंक फूड / खट्टी चीजें खाने से बचना चाहिए।

8.

मिथक:

पीरियड्स के दौरान खट्टी चीजें नहीं खाते



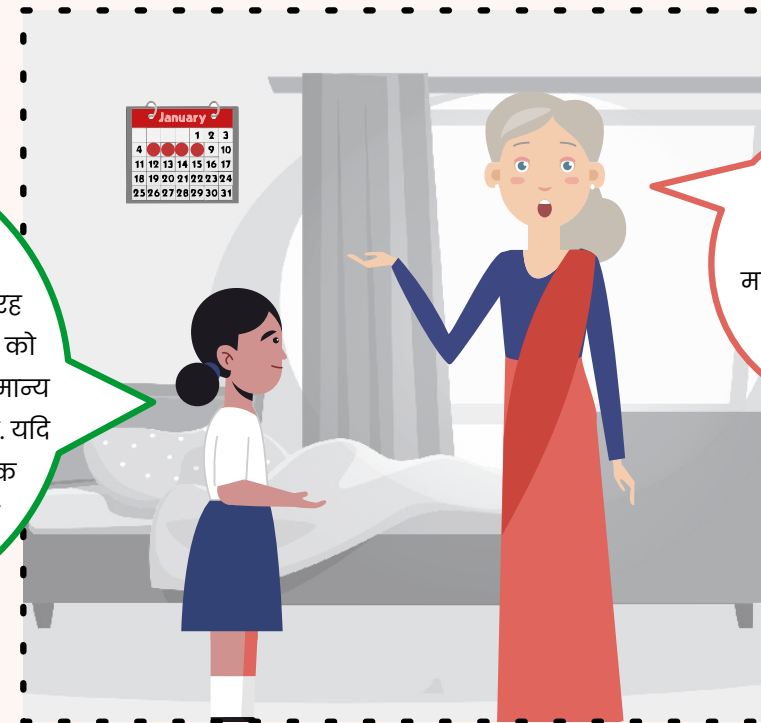
9.

तथ्य:

हर महिला के मासिक धर्म का एक अलग चक्र होता है और ये पूरी तरह शरीर पर निर्भर करता है कि महिलाओं को कितने समय तक माहवारी हो रही है सामान्य चक्र की अवधि 2 से 8 दिनों तक होती है. यदि आपको 2 से कम या 8 दिनों से अधिक माहवारी होती है, तो आपको डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए.

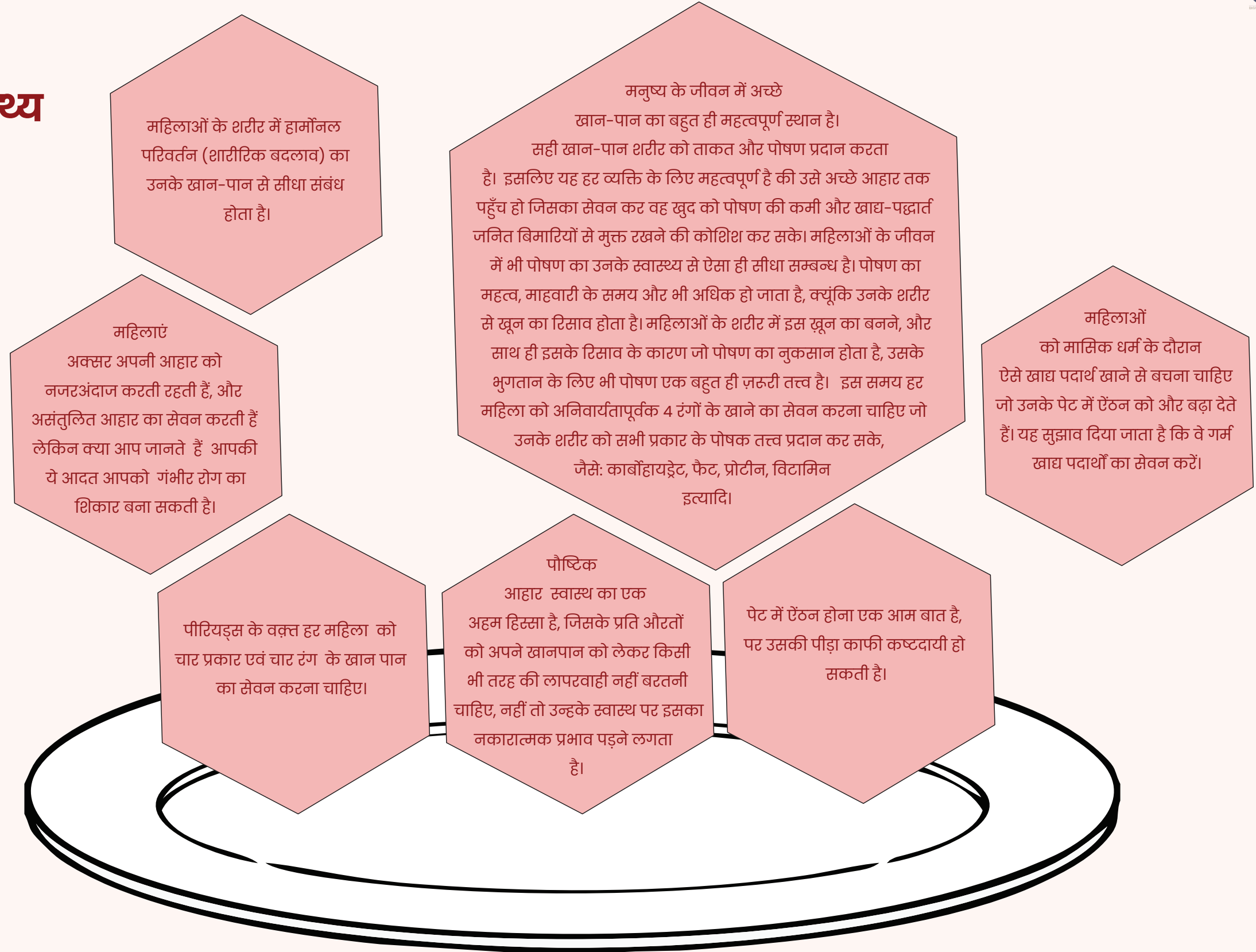
मिथक:

माहवारी सिर्फ चार दिनों तक होना चाहिए

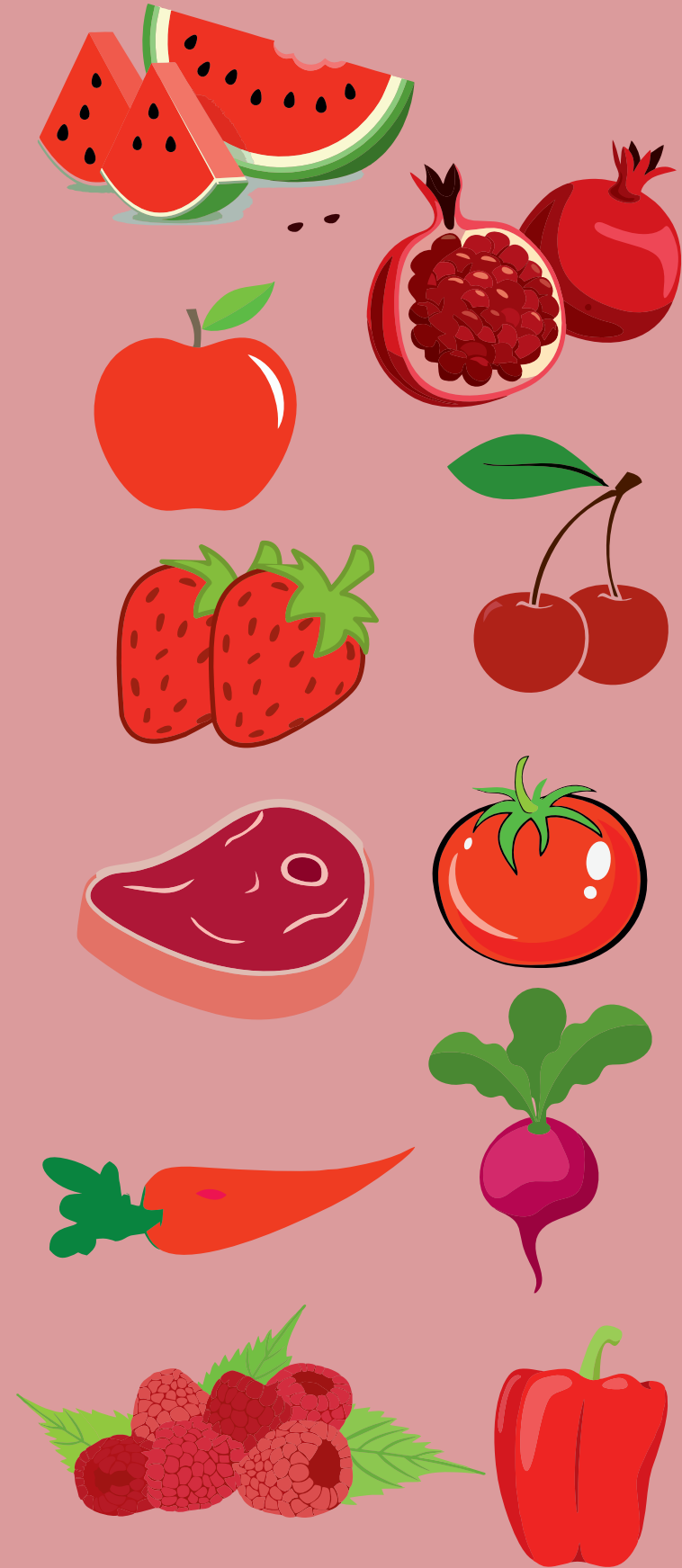
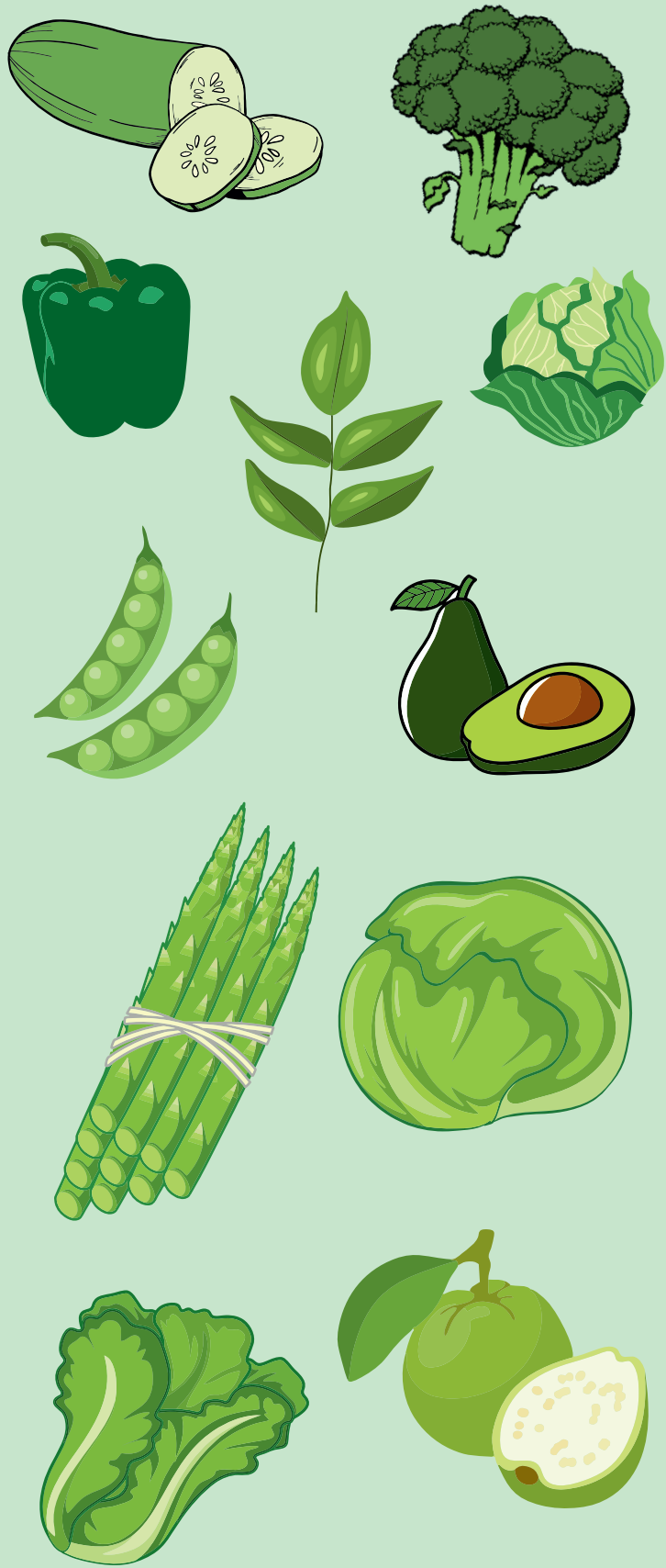


पाठ-6.2

बेहतर पोषण = बेहतर स्वास्थ्य



रंगों के माध्यम से जाने पोषण



पाठ-6.3

माहवारी के दौरान इस्तेमाल किये जाने वाले उत्पाद

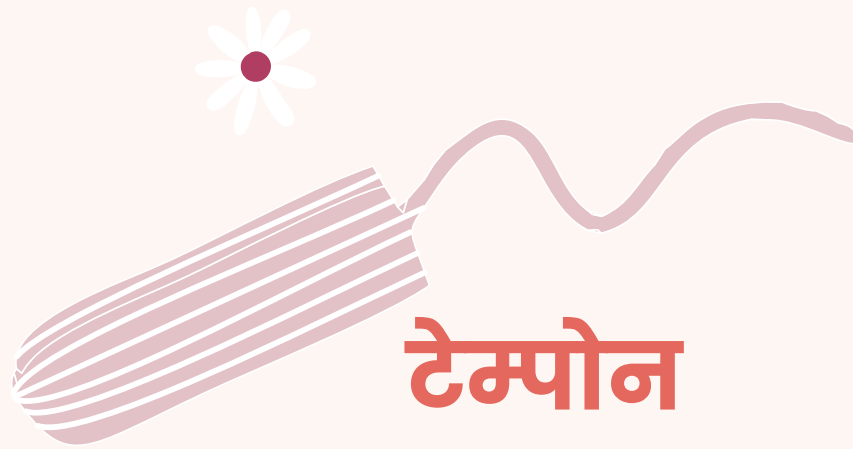


डिस्पोजेबल
पैड

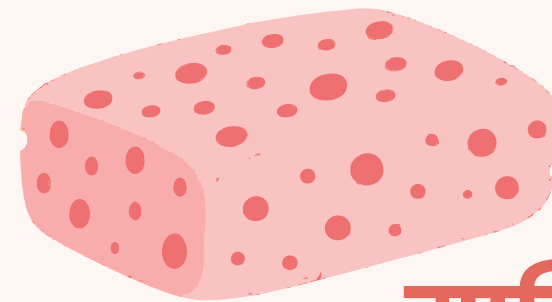
मासिक
कप



क्लॉथ पैड



टेम्पोन



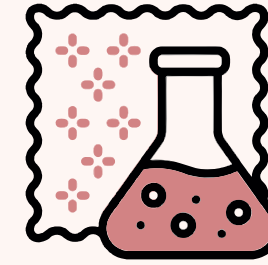
मासिक
स्पंज

पाठ-7

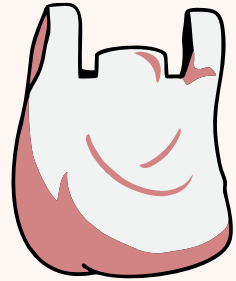
डिस्पोजेबल पैड: व्यवहार और समस्याएं



गंध न्यूट्रलाइज़र और अन्य कृत्रिम सुगंध वाले सुगंधित सैनिटरी पैड में अज्ञात रसायनों का संयोजन होता है, जो रक्तप्रवाह में प्रवेश कर सकते हैं और दुष्प्रभाव पैदा कर सकते हैं। सतह पर, वे त्वचा को भी परेशान करते हैं, जिससे एलर्जी और प्रतिक्रियाएं होती हैं।



कॉटन का इस्तेमाल सभी पैड्स में नहीं किया जाता है। कुछ पैड सिंथेटिक सामग्री से बने होते हैं और इनमें ऐसे रसायन होते हैं जो साफ और सफेद दिखने के लिए ब्लैच किए जाते हैं, जिससे गीलापन, रुकावट और गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा हो सकता है।



सैनिटरी पैड अक्सर खुद को 'लीकप्रूफ' के रूप में विज्ञापित करते हैं, पैड के नीचे एक अभेद्य प्लास्टिक की परत के साथ जो तरल या हवा को गुजरने की अनुमति नहीं देता है। प्लास्टिक नमी और गर्मी को फँसाता है, एक ऐसा वातावरण बनाता है जो खमीर और बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देता है। यह संवेदनशील व्यक्तियों को जलन, झनझनाहट और दर्द का अनुभव करने का कारण भी बन सकता है।



सैनिटरी नैपकिन 4-5 घंटे से अधिक उपयोग कर सकते हैं, लेकिन इससे दुर्गंध, रैशेज और खुजली हो सकती है, जिससे चलना मुश्किल हो सकता है।



शारीरिक गतिविधि करने वाली महिलाओं को डिस्पोजेबल पैड के प्लास्टिक के कारण इसका उपयोग करने में सुविधा हो सकती है। शारीरिक गतिविधियों के दौरान डिस्पोजेबल पैड के इस्तेमाल से महिलाओं को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। और असुविधा हो सकती है



वे पर्यावरणीय रूप से खतरनाक भी हैं और लैंडफिल में इकट्ठा हो जाते हैं और उनमें उपयोग किए जाने वाले रसायन ज्यादातर गैर-बायोडिग्रेडेबल होते हैं।

पाठ-8

डिजिटल दीदी : माहवारी के समाधान

डिजिटल दीदी कार्यक्रम का उद्देश्य हेल्थ सूचना प्रेन्योर का एक केंद्र तैयार करना है। DEF (डिजिटल एम्पावरमेंट फाउंडेशन) का कार्य जिन स्थानों में संचालित हो रहा है, उन क्षेत्रों में सूचना प्रेन्योर (डिजिटल दीदी) कार्यक्रम के माध्यम से मासिक धर्म को लेकर महिलाओं एवं किशोरी बालिकाओं तक स्वच्छता और डिजिटल साक्षरता के साथ-साथ स्मार्ट पैड पहुंचाने का एक अनूठा पहल किया जाएगा। डिजिटल दीदी कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण भारत की लड़कियों एवं महिलाओं को उनके स्वास्थ्य प्रति जागरूकता के साथ-साथ आज की इस आधुनिक युग में नए-नए डिजिटल टूल से परिचित कराकर उन्हें डिजिटली शक्त बनाना है ताकि महिलाएं और लड़कियां आत्मनिर्भर बन सकें।

लक्ष्य समूह: किशोरी एवं महिलाये

लक्ष्य: डिजिटल दीदी कार्यक्रम के माध्यम से लगभग 350 महिलाओं को हेल्थ सूचना प्रेन्योर बना कर एक स्थायी रोजगार मुहैया कराना।

कार्यक्रम का उद्देश्य

- सुदूर ग्रामीण अंचल की महिलाओं को हेल्थ सूचना प्रेन्योर बनाकर उन्हें समुदाय में डिजिटल अर्थव्यवस्था के साथ जोड़ना।

- स्मार्ट पैड के उपयोग के माध्यम से स्वच्छता एवं स्वास्थ्य पर जागरूकता प्रदान करना।

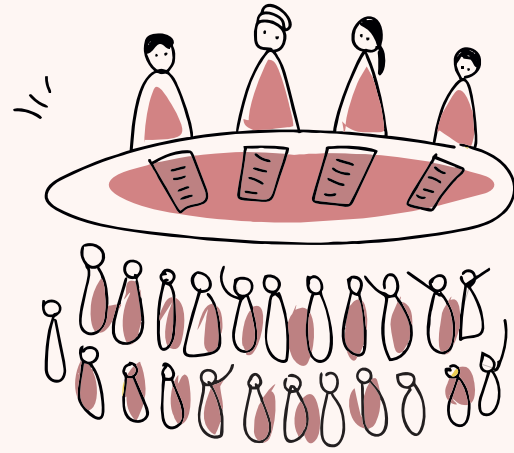
- चैटबॉट आधारित शिक्षण प्रबंधन प्रणाली के माध्यम से डिजिटल साक्षरता प्रदान करना।

- महिलाओं को स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक कर सामाजिक और आर्थिक बाधाओं को दूर करने में सक्षम बनाना।

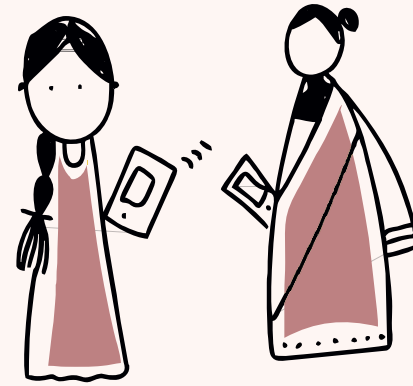
- हेल्थ सूचना प्रेन्योर 35000 महिलाओं और किशोरियों को डिजिटल प्रशिक्षण प्रदान कर उन्हें स्मार्ट पैड के नियमित उपयोग के प्रति जागरूक कर स्मार्टपैड वितरण एवं बेचेगी।

- प्रत्येक एचएसपी अपने गांव में 100 महिलाओं और किशोरी बालिकाओं को प्रशिक्षित कर जोड़ेगी।

गतिविधियां



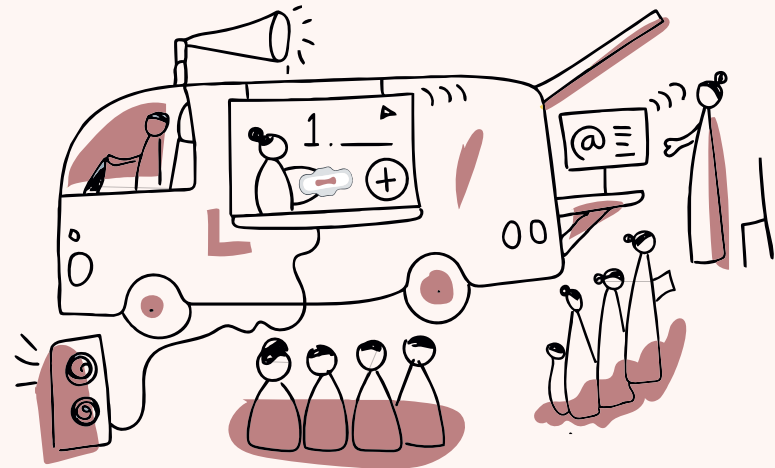
• सामुदायिक बैठक



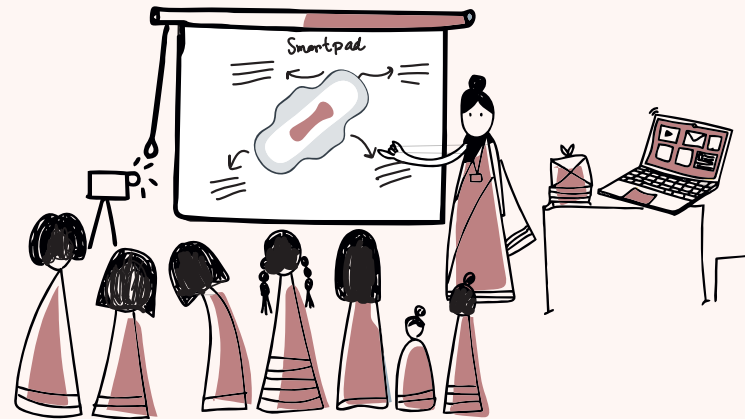
• LMS चैटबॉट प्रशिक्षण



• स्मार्टपैड वितरण



• जागरुकता शिविर



• प्रशिक्षण



• काउन्सलिंग सेशन एवं परामर्श आदि

पाठ-8.1

स्मार्टपैड क्यों है ज़रूरी?

स्मार्ट पैड डीजीकरघा द्वारा निर्मित एक रसायन मुक्त कपड़े का बना हुआ पैड है जो पूरी तरह से इस्तेमाल के लिए सुरक्षित है। स्मार्टपैड हमें बेहतर स्वास्थ्य के साथ-साथ LMS चैटबॉट के तहत डिजिटल साक्षरता , डिजिटल वित्तीय साक्षरता आदि प्रदान करता है। आइये यहाँ स्मार्टपैड की खूबियों के बारे में जानते हैं:

- प्रयोग करने के बाद स्मार्टपैड को बहुत आसानी से नष्ट किया जा सकता है, इसका पर्यावरण पर असर नहीं पड़ता है।
- स्मार्ट पैड आरामदायक होते हैं
- इसमें किसी प्रकार की कोई रसायनिक पदार्थ नहीं होती, इसलिए इससे संक्रमण कम होता है
- स्मार्ट पैड सेहत के साथ समझौता नहीं करता आपको अप्राकृतिक कपड़ों और प्लास्टिक से बचाता है
- स्मार्ट पैड त्वचा पर नर्म होती है, क्योंकि इसमें प्लास्टिक नहीं होता, यह रैशेस, कट्स का कारण नहीं होता है
- स्मार्ट पैड का ध्यान रखा जाना चाहिए, इसलिए, अपने चक्र के दौरान अपने कपड़े के पैड को धोना बेहद ज़रूरी है.
- स्मार्ट पैड स्वच्छ (हाइजीनिक) है
- स्मार्टपैड को साफ पानी से धुल कर अच्छी तरह से सूखा कर बार बार इस्तेमाल किया जा सकता है।
- स्मार्ट पैड अधिक सांस लेने वाले पैड होते हैं। दुर्गन्ध को रोकते हैं, और त्वचा को परेशानियों से दूर रखते हैं

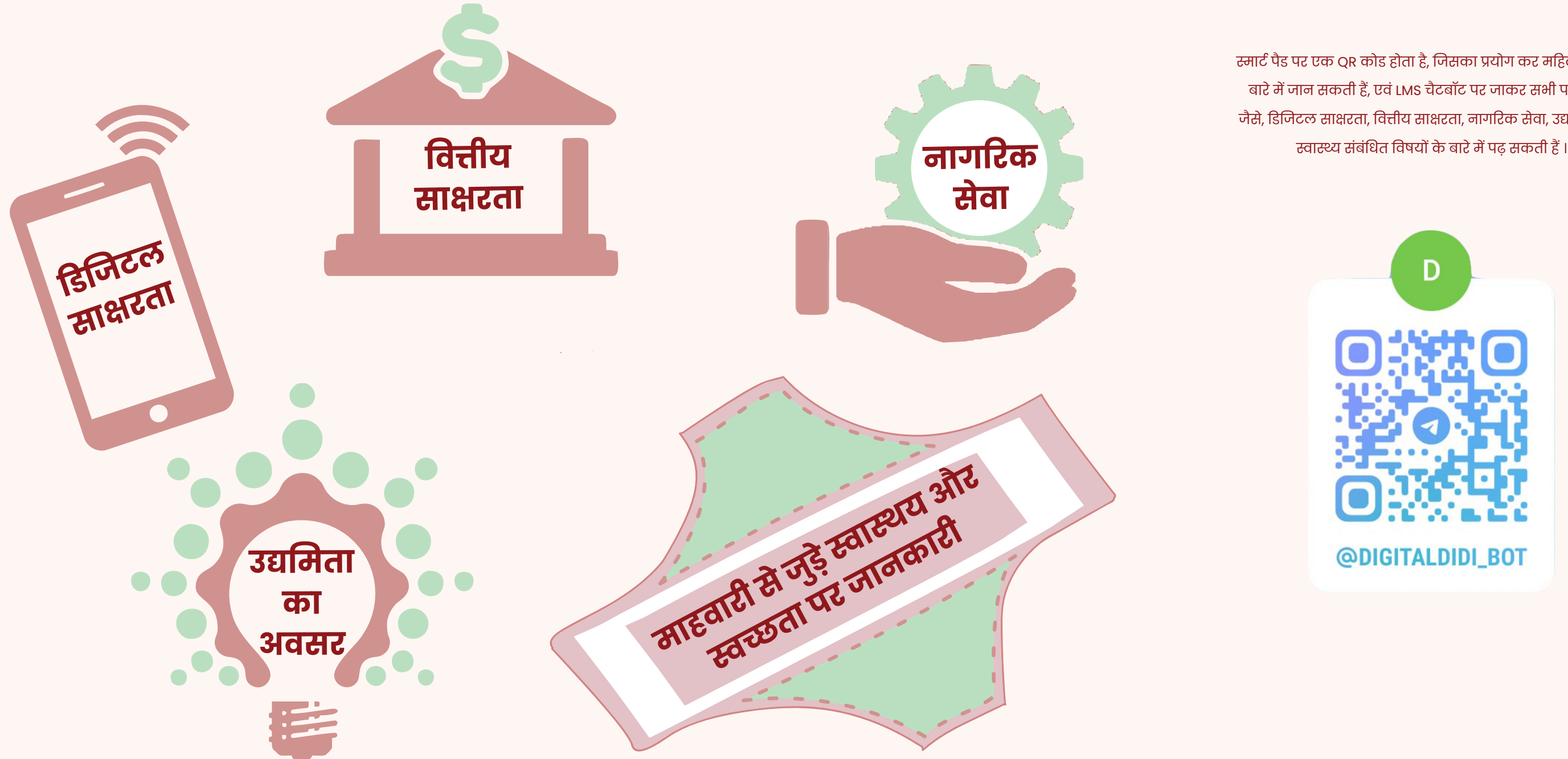


पाठ-8.2

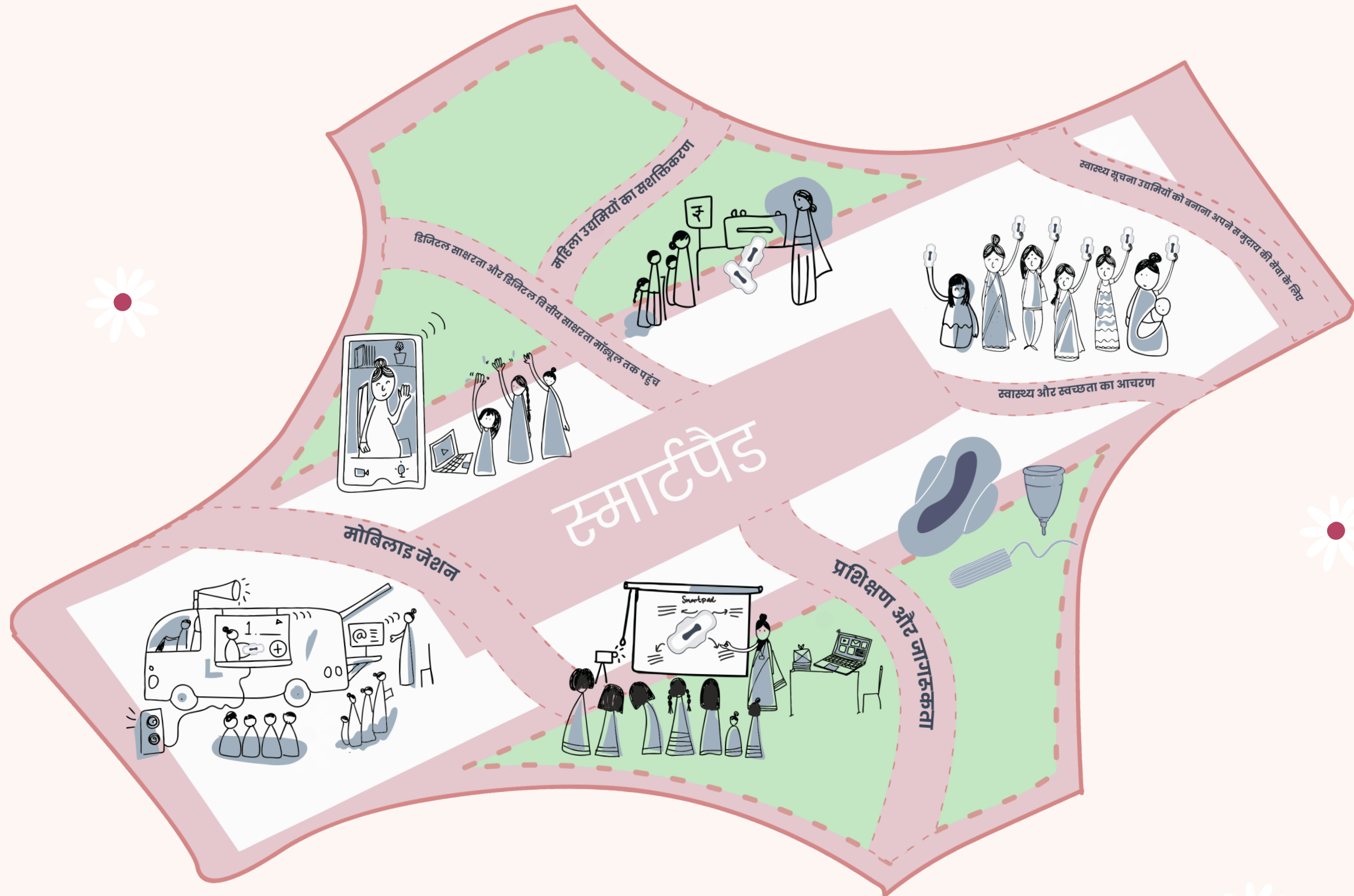
स्मार्ट पैड, स्मार्ट क्यों है ?

स्मार्ट पैड इसलिए स्मार्ट है, क्योंकि यह सिर्फ एक पैड नहीं है, बल्कि एक बहुमुखी सोच है।

स्मार्ट पैड के स्मार्ट होने का कारण है इसके माध्यम से आनेवाले जानकारी और अवसर।



स्मार्ट पैड पर एक QR कोड होता है, जिसका प्रयोग कर महिलाएं उसके बारे में जान सकती हैं, एवं LMS चैटबॉट पर जाकर सभी पाठ्यक्रम जैसे, डिजिटल साक्षरता, वित्तीय साक्षरता, नागरिक सेवा, उद्यमिता और स्वास्थ्य संबंधित विषयों के बारे में पढ़ सकती हैं।





Email: irfankhan@defindia.org | URL: www.digitaldidi.org



Email: def@defindia.net | URL: www.defindia.org