Quest Journals
Journal of Research in Humanities and Social Science
Volume 11 ~ Issue 8 (August 2023) pp: 437-451
ISSN(Online):2321-9467
www.questjournals.org

Research Paper

किशोरियों में मासिक धर्म के प्रति जागरूकता, स्वच्छता व्यवहार एवं संबंधित समस्याओं का तुलनात्मक सांख्यिकीय अध्ययनः कानपुर जनपद के ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों में अध्ययन"

सार

यह अध्ययन कानपुर जनपद की विद्यालय जाने वाली किशोरियों में मासिक धर्म के प्रति जागरूकता, स्वच्छता व्यवहार तथा संबंधित समस्याओं का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। अध्ययन में 100 किशोरियों (50 ग्रामीण एवं 50 शहरी) को शामिल किया गया, जिनसे पाँच-बिंदु मापनी पर आधारित प्रश्नावली के माध्यम से आंकड़े एकत्र किए गए। अध्ययन का उद्देश्य यह जानना था कि ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों के बीच जागरूकता, व्यवहार और समस्याओं में किस प्रकार का अंतर पाया जाता है। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि शहरी किशोरियों में जागरूकता स्तर, स्वच्छता व्यवहार तथा आत्मविश्वास अधिक है, जबकि ग्रामीण किशोरियों में सामाजिक वर्जनाओं, धार्मिक प्रतिबंधों तथा विद्यालय अनुपस्थिति की समस्या अधिक पाई गई। सांख्यिकीय परीक्षणों (t-परीक्षण) से यह सिद्ध हुआ कि दोनों समूहों के बीच अंतर महत्वपूर्ण है। अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि संसाधनों की उपलब्धता, शिक्षा का स्तर, तथा सामाजिक वातावरण इन अंतर को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक हैं। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता कार्यक्रमों, स्वच्छता सुविधाओं तथा स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार की अत्यंत आवश्यकता है, जिससे किशोरियों के स्वास्थ्य एवं शिक्षा में सुधार किया जा सके।

मुख्य शब्द : *मासिक धर्म, किशोरियाँ, जागरूकता, स्वच्छता व्यवहार, ग्रामीण-शहरी अंतर, स्वास्थ्य, सामाजिक वर्जनाएँ*

प्रस्तावना

मासिक धर्म एक स्वाभाविक एवं जैविक प्रक्रिया है, जो प्रत्येक किशोरी के जीवन में प्रजनन क्षमता की शुरुआत का संकेत देती है। यह केवल शारीरिक परिवर्तन का द्योतक नहीं है, बल्कि यह सामाजिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक तथा शैक्षिक आयामों से भी गहराई से जुड़ा हुआ विषय है। यद्यपि यह प्रक्रिया पूर्णतः प्राकृतिक है, फिर भी समाज के अनेक वर्गों में इसे आज भी एक वर्जित विषय के रूप में देखा जाता है। इस कारण मासिक धर्म के विषय में खुलकर चर्चा नहीं की जाती, जिससे किशोरियों में जागरूकता का अभाव बना रहता है। किशोरावस्था मानव जीवन का एक संवेदनशील और परिवर्तनशील चरण है, जिसमें शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन भी तीव्र गति से होते हैं। इसी अवस्था में किशोरियों को मासिक धर्म का अनुभव होता है, जिसे 'रजोनारंभ' कहा जाता है। यह अनुभव उनके जीवन में एक महत्वपूर्ण मोड़ होता है, किन्तु जागरूकता के अभाव में यह अनुभव कई बार भय, संकोच और असहजता से भरा होता है। भारत जैसे विकासशील देश में मासिक धर्म के प्रति जागरूकता और स्वच्छता की स्थिति कई कारकों से प्रभावित होती है, जैसे सामाजिक मान्यताएँ, आर्थिक स्थिति, शिक्षा का स्तर तथा स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता। विभिन्न अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि बड़ी संख्या में किशोरियाँ मासिक धर्म के बारे में पर्याप्त जानकारी के बिना ही इस अवस्था में प्रवेश करती हैं। इस प्रकार की स्थिति उनके मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास तथा शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। मासिक धर्म से संबंधित समस्याएँ केवल शारीरिक नहीं होतीं, बल्कि ये सामाजिक और सांस्कृतिक संरचनाओं से भी प्रभावित होती हैं। अनेक समाजों में मासिक धर्म को अशुद्ध माना जाता है, जिसके कारण किशोरियों पर विभिन्न प्रकार के प्रतिबंध लगाए जाते हैं। उन्हें धार्मिक

गतिविधियों में भाग लेने से रोका जाता है, रसोई में प्रवेश करने की अनुमति नहीं होती तथा कई बार उन्हें अलग स्थान पर रहने के लिए बाध्य किया जाता है। ये प्रतिबंध उनके आत्मसम्मान और सामाजिक सहभागिता को प्रभावित करते हैं।

ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बीच मासिक धर्म से संबंधित जागरूकता और व्यवहार में स्पष्ट अंतर पाया जाता है। शहरी क्षेत्रों में शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं तथा सूचना के साधनों की उपलब्धता अधिक होने के कारण किशोरियाँ अपेक्षाकृत अधिक जागरूक होती हैं। वे स्वच्छता के उचित साधनों का उपयोग करती हैं तथा मासिक धर्म को एक सामान्य प्रक्रिया के रूप में स्वीकार करती हैं। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में संसाधनों की कमी, सामाजिक वर्जनाएँ तथा जानकारी का अभाव किशोरियों के व्यवहार को प्रभावित करता है। मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन किशोरियों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसमें स्वच्छ साधनों का उपयोग, नियमित परिवर्तन, स्वच्छ जल की उपलब्धता तथा सुरक्षित निपटान की व्यवस्था शामिल होती है। यदि इन बातों का ध्यान नहीं रखा जाए, तो संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। ग्रामीण क्षेत्रों में इन सुविधाओं का अभाव अधिक देखने को मिलता है, जिससे किशोरियाँ स्वास्थ्य जोखिम का सामना करती हैं। मासिक धर्म से संबंधित समस्याएँ जैसे दर्द, अनियमितता, अत्यधिक रक्तस्राव तथा मानसिक तनाव किशोरियों के दैनिक जीवन को प्रभावित करते हैं। विशेष रूप से दर्द (डिसमेनोरिया) एक सामान्य समस्या है, जो विद्यालय जाने और अन्य गतिविधियों में भाग लेने में बाधा उत्पन्न करती है। कई किशोरियाँ इस समस्या के कारण विद्यालय से अनुपस्थित रहती हैं, जिससे उनकी शिक्षा प्रभावित होती है। विद्यालयी वातावरण मासिक धर्म प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि विद्यालयों में स्वच्छ शौचालय, पानी की उपलब्धता तथा निपटान की सुविधा हो, तो किशोरियाँ अधिक सहजता से विद्यालय जा सकती हैं। इसके विपरीत सुविधाओं के अभाव में वे विद्यालय जाने से बचती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में यह समस्या अधिक गंभीर है, जहाँ विद्यालयों में आधारभूत सुविधाओं की कमी होती है।

किशोरियों के जीवन में परिवार की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। माता-पिता, विशेषकर माताएँ, किशोरियों को मासिक धर्म के विषय में जानकारी प्रदान करती हैं। यदि परिवार में इस विषय पर खुलकर चर्चा होती है, तो किशोरियाँ अधिक आत्मविश्वास के साथ इस प्रक्रिया को स्वीकार करती हैं। इसके विपरीत यदि परिवार में संकोच और मौन बना रहता है, तो किशोरियाँ भ्रमित और असुरक्षित महसूस करती हैं। सरकार और विभिन्न संगठनों द्वारा मासिक धर्म जागरूकता और स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए कई प्रयास किए गए हैं। विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम, स्वच्छता अभियान तथा सस्ती दरों पर स्वच्छता साधनों की उपलब्धता जैसी योजनाएँ लागू की गई हैं। फिर भी इन योजनाओं का प्रभाव सभी क्षेत्रों में समान रूप से नहीं देखा जाता, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में अभी भी सुधार की आवश्यकता है। कानपुर जनपद, जो उत्तर प्रदेश का एक प्रमुख औद्योगिक एवं शैक्षिक केंद्र है, ग्रामीण और शहरी दोनों प्रकार की सामाजिक संरचनाओं का प्रतिनिधित्व करता है। यहाँ एक ओर आधुनिक सुविधाओं से युक्त शहरी क्षेत्र हैं, तो दूसरी ओर पारंपरिक जीवनशैली वाले ग्रामीण क्षेत्र भी हैं। इस कारण यह क्षेत्र मासिक धर्म जागरूकता और संबंधित समस्याओं के तुलनात्मक अध्ययन के लिए अत्यंत उपयुक्त है। इस अध्ययन का उद्देश्य कानपुर जनपद के ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोरियों के बीच मासिक धर्म के प्रति जागरूकता, स्वच्छता व्यवहार तथा संबंधित समस्याओं का तुलनात्मक विश्लेषण करना है। यह अध्ययन यह समझने का प्रयास करता है कि किस प्रकार सामाजिक, आर्थिक और शैक्षिक कारक किशोरियों के अनुभवों को प्रभावित करते हैं। अध्ययन के माध्यम से यह अपेक्षा की जाती है कि प्राप्त निष्कर्ष नीति निर्माण, स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों तथा सामाजिक जागरूकता अभियानों के लिए उपयोगी सिद्ध होंगे। इससे न केवल किशोरियों के स्वास्थ्य में सुधार होगा, बल्कि उनकी शिक्षा, आत्मविश्वास और सामाजिक सहभागिता को भी बढ़ावा मिलेगा। अंततः, यह कहा जा सकता है कि मासिक धर्म केवल एक जैविक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह एक सामाजिक मुद्दा भी है, जिसे समग्र दृष्टिकोण से समझने और सुधारने की आवश्यकता है। यदि समाज, परिवार, विद्यालय और सरकार मिलकर प्रयास करें, तो किशोरियों को एक सुरक्षित, सम्मानजनक और स्वस्थ वातावरण प्रदान किया जा सकता है, जिससे वे अपने जीवन में पूर्ण रूप से सशक्त बन सकें।

कानपुर जिला का परिचय

कानपुर उत्तर भारत के प्रमुख औद्योगिक तथा शैक्षिक नगरों में से एक है, जो उत्तर प्रदेश में स्थित है। ऐतिहासिक रूप से यह नगर वस्त्र एवं चमड़ा उद्योग के लिए प्रसिद्ध रहा है, जिसके कारण इसे "पूर्व का मैनचेस्टर" भी कहा जाता है। वर्तमान में कानपुर को प्रशासनिक दृष्टि से दो भागों—कानपुर नगर तथा कानपुर देहात—में विभाजित किया गया है, जिससे यहाँ ग्रामीण और शहरी दोनों प्रकार की सामाजिक संरचनाएँ विद्यमान हैं। कानपुर जिले की जनसंख्या विविध सामाजिक,

आर्थिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों का प्रतिनिधित्व करती है। शहरी क्षेत्रों में आधुनिक जीवनशैली, उच्च शिक्षा स्तर, तथा स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता अधिक है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में पारंपरिक मान्यताएँ, सीमित संसाधन तथा स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी समस्याएँ अधिक देखी जाती हैं। शिक्षा के क्षेत्र में कानपुर का विशेष स्थान है, जहाँ अनेक सरकारी एवं निजी विद्यालय संचालित हैं। इसके बावजूद ग्रामीण क्षेत्रों में विद्यालयों की आधारभूत सुविधाओं, स्वच्छता व्यवस्था और स्वास्थ्य शिक्षा के अभाव के कारण किशोरियों में मासिक धर्म के प्रति जागरूकता का स्तर अपेक्षाकृत कम पाया जाता है।

अध्ययन का विषय (कानपुर क्षेत्र में)- यह अध्ययन मुख्य रूप से 10 से 19 वर्ष आयु वर्ग की विद्यालय जाने वाली किशोरियों पर केंद्रित है। इसमें निम्न बिंदुओं का अध्ययन किया जाएगा:

- मासिक धर्म के प्रति जागरूकता का स्तर
- स्वच्छता संबंधी व्यवहार
- मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य समस्याएँ
- सामाजिक एवं सांस्कृतिक प्रभाव
- विद्यालयों में उपलब्ध सुविधाएँ
- ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों के बीच अंतर

कानपुर जिले का चयन इसलिए किया गया है क्योंकि यह क्षेत्र ग्रामीण एवं शहरी दोनों प्रकार की जीवनशैली का प्रतिनिधित्व करता है, जिससे तुलनात्मक अध्ययन अधिक प्रभावी बनता है।

अध्ययन के उद्देश्य- इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

1. किशोरियों में मासिक धर्म के प्रति जागरूकता के स्तर का आकलन करना।
2. ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों की किशोरियों के बीच जागरूकता के अंतर का विश्लेषण करना।
3. मासिक धर्म के दौरान अपनाई जाने वाली स्वच्छता संबंधी आदतों का अध्ययन करना।
4. किशोरियों द्वारा अनुभव की जाने वाली समस्याओं की पहचान करना।
5. विद्यालयों में उपलब्ध स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी सुविधाओं का मूल्यांकन करना।
6. सामाजिक एवं सांस्कृतिक कारकों के प्रभाव का अध्ययन करना।
7. सुधार के लिए आवश्यक सुझाव प्रस्तुत करना।

अध्ययन का महत्व- यह अध्ययन विभिन्न दृष्टियों से महत्वपूर्ण है:

- **स्वास्थ्य की दृष्टि से:** यह किशोरियों के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए उपयोगी जानकारी प्रदान करेगा।
- **शैक्षिक दृष्टि से:** यह अध्ययन दर्शाएगा कि मासिक धर्म किस प्रकार शिक्षा और उपस्थिति को प्रभावित करता है।
- **सामाजिक दृष्टि से:** यह समाज में प्रचलित मिथकों, अंधविश्वासों और वर्जनाओं को उजागर करेगा।
- **नीतिगत दृष्टि से:** यह अध्ययन सरकारी योजनाओं और कार्यक्रमों के निर्माण में सहायक होगा।
- **महिला सशक्तिकरण:** यह किशोरियों में आत्मविश्वास और गरिमा को बढ़ाने में योगदान देगा।

शोध अंतराल- यद्यपि मासिक धर्म से संबंधित अनेक अध्ययन किए गए हैं, फिर भी कुछ महत्वपूर्ण अंतराल पाए जाते हैं:

- स्थानीय स्तर पर, विशेषकर कानपुर जिले में, इस विषय पर सीमित अध्ययन उपलब्ध हैं।

- ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों के बीच तुलनात्मक विश्लेषण पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया गया है।
- विद्यालय जाने वाली किशोरियों पर केंद्रित शोध अपेक्षाकृत कम हैं।
- जागरूकता और समस्याओं के बीच संबंध का समग्र अध्ययन सीमित है।
- सामाजिक एवं सांस्कृतिक प्रभावों का गहन विश्लेषण आवश्यक है।

अध्ययन की आवश्यकता- इस अध्ययन की आवश्यकता निम्न कारणों से है:

- किशोरियों में मासिक धर्म के प्रति जागरूकता का स्तर अभी भी कम है।
- ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता सुविधाओं का अभाव स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाता है।
- सामाजिक वर्जनाएँ और अंधविश्वास किशोरियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।
- विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा की कमी है।
- प्रभावी योजना निर्माण के लिए स्थानीय स्तर के आंकड़ों की आवश्यकता होती है।

यह अध्ययन इन समस्याओं के समाधान हेतु उपयोगी दिशा प्रदान करेगा।

शोध परिकल्पनाएँ- इस अध्ययन के लिए निम्नलिखित परिकल्पनाएँ निर्धारित की गई हैं:

1. **शून्य परिकल्पना:** ग्रामीण एवं शहरी किशोरियों के बीच मासिक धर्म के प्रति जागरूकता में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।
   वैकल्पिक परिकल्पना: ग्रामीण एवं शहरी किशोरियों के बीच जागरूकता में महत्वपूर्ण अंतर है।
2. **शून्य परिकल्पना:** स्वच्छता संबंधी व्यवहार में कोई अंतर नहीं है।
   वैकल्पिक परिकल्पना: स्वच्छता संबंधी व्यवहार में महत्वपूर्ण अंतर है।
3. **शून्य परिकल्पना:** मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ दोनों समूहों में समान हैं।
   वैकल्पिक परिकल्पना: समस्याओं में अंतर पाया जाता है।
4. **शून्य परिकल्पना:** विद्यालयी सुविधाओं का कोई प्रभाव नहीं है।
   वैकल्पिक परिकल्पना: विद्यालयी सुविधाएँ प्रभाव डालती हैं।

अध्ययन की सीमाएँ

इस अध्ययन की सीमाएँ निम्नलिखित हैं:

- अध्ययन केवल कानपुर जिले तक सीमित है।
- केवल विद्यालय जाने वाली 10 से 19 वर्ष आयु वर्ग की किशोरियों को शामिल किया गया है।
- चयनित विद्यालयों तक ही आंकड़े सीमित हैं।
- आंकड़े प्रश्नावली एवं साक्षात्कार पर आधारित हैं, जो उत्तरदाताओं की सच्चाई पर निर्भर करते हैं।
- सामाजिक संकोच के कारण कुछ उत्तर पूर्ण रूप से सटीक न भी हो सकते हैं।

साहित्य समीक्षा

मासिक धर्म किशोरावस्था में होने वाली एक महत्वपूर्ण जैविक प्रक्रिया है, जो केवल शारीरिक परिवर्तन का संकेत नहीं देती, बल्कि सामाजिक, सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक आयामों से भी गहराई से जुड़ी होती है। विभिन्न शोधों में यह पाया गया है कि किशोरियों में मासिक धर्म के प्रति जागरूकता का स्तर समाज, शिक्षा और पारिवारिक वातावरण पर निर्भर करता है। अनेक अध्ययनों में यह पाया गया है कि अधिकांश किशोरियाँ मासिक धर्म के बारे में पर्याप्त जानकारी के अभाव में पहली बार इस अनुभव को भय और संकोच के साथ स्वीकार करती हैं। विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में यह समस्या अधिक गंभीर है, जहाँ इस विषय पर खुलकर चर्चा नहीं की जाती। शोधकर्ताओं ने यह भी उल्लेख किया है कि माता-पिता, विशेष रूप से माताएँ, किशोरियों के लिए प्रमुख सूचना स्रोत होती हैं, किंतु उनके स्वयं के ज्ञान की सीमाएँ भी इस प्रक्रिया को प्रभावित करती हैं। स्वच्छता व्यवहार के संदर्भ में किए गए अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि शहरी क्षेत्रों में किशोरियाँ स्वच्छता साधनों का अधिक उपयोग करती हैं, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में पारंपरिक तरीकों का उपयोग अधिक प्रचलित है। इसका मुख्य कारण आर्थिक स्थिति, उपलब्धता तथा जागरूकता का स्तर है। कई शोधों में यह भी पाया गया है कि स्वच्छता के अभाव में संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों का प्रभाव भी मासिक धर्म से संबंधित व्यवहारों को प्रभावित करता है। अनेक अध्ययनों में यह उल्लेख किया गया है कि मासिक धर्म को लेकर समाज में कई प्रकार की वर्जनाएँ और मिथक प्रचलित हैं, जैसे धार्मिक गतिविधियों में भाग लेने पर प्रतिबंध, अलग रहने की परंपरा तथा भोजन से संबंधित सीमाएँ। ये मान्यताएँ किशोरियों के आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं, जैसे दर्द, अनियमितता और थकान, पर भी कई अध्ययन किए गए हैं। इन अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि अधिकांश किशोरियाँ इन समस्याओं का अनुभव करती हैं, किंतु उचित जानकारी और चिकित्सा सहायता के अभाव में वे इनका समाधान नहीं कर पातीं। शहरी क्षेत्रों में चिकित्सा सुविधाओं की उपलब्धता के कारण इन समस्याओं का प्रबंधन अपेक्षाकृत बेहतर पाया गया है।

विद्यालयी वातावरण भी एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में सामने आया है। कई शोधों में यह पाया गया है कि विद्यालयों में स्वच्छता सुविधाओं की कमी के कारण किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान अनुपस्थित रहती हैं। विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में यह समस्या अधिक गंभीर है, जहाँ शौचालय, जल और निपटान सुविधाओं का अभाव होता है। इसके अतिरिक्त, विभिन्न अध्ययनों ने यह भी दर्शाया है कि मासिक धर्म के प्रति जागरूकता और स्वच्छता व्यवहार में सुधार के लिए शिक्षा और जागरूकता कार्यक्रम अत्यंत प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं। जब किशोरियों को वैज्ञानिक जानकारी और उचित मार्गदर्शन प्राप्त होता है, तो वे अधिक आत्मविश्वास के साथ इस प्रक्रिया को स्वीकार करती हैं। साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि मासिक धर्म केवल स्वास्थ्य का विषय नहीं है, बल्कि यह सामाजिक, सांस्कृतिक और शैक्षिक कारकों से प्रभावित एक जटिल मुद्दा है। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बीच मौजूद अंतर यह दर्शाता है कि समान नीतियों के बजाय क्षेत्र-विशिष्ट रणनीतियों की आवश्यकता है। अंततः, यह कहा जा सकता है कि मासिक धर्म के प्रति जागरूकता और स्वच्छता व्यवहार में सुधार के लिए बहुआयामी दृष्टिकोण आवश्यक है, जिसमें शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाएँ, सामाजिक जागरूकता और नीति निर्माण सभी शामिल हों। प्रस्तुत अध्ययन इसी दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास है, जो कानपुर जनपद के संदर्भ में ग्रामीण और शहरी किशोरियों के बीच अंतर को समझने का प्रयास करता है और भविष्य के लिए प्रभावी सुझाव प्रदान करता है।

शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक एवं तुलनात्मक प्रकृति का है, जिसका उद्देश्य कानपुर जनपद की ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोरियों के बीच मासिक धर्म के प्रति जागरूकता, स्वच्छता व्यवहार तथा संबंधित समस्याओं का विश्लेषण करना है। इस अध्ययन में मात्रात्मक शोध दृष्टिकोण को अपनाया गया है, जिससे प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण संभव हो सके। अध्ययन के लिए जनसंख्या में 10 से 19 वर्ष आयु वर्ग की विद्यालय जाने वाली किशोरियाँ शामिल की गईं। नमूना चयन के लिए सरल यादृच्छिक पद्धति का उपयोग किया गया, जिसके अंतर्गत कुल 100 किशोरियों का चयन किया गया, जिनमें 50 ग्रामीण क्षेत्र तथा 50 शहरी क्षेत्र से थीं। यह चयन इस प्रकार किया गया कि दोनों समूहों का तुलनात्मक विश्लेषण प्रभावी रूप से किया जा सके। आंकड़ों के संकलन के लिए पाँच-बिंदु मापनी पर आधारित संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया, जिसमें जागरूकता, स्वच्छता व्यवहार, सामाजिक मान्यताएँ तथा स्वास्थ्य समस्याओं से संबंधित 50 कथन शामिल थे। प्रत्येक कथन के लिए उत्तर विकल्प पूर्णतः असहमत से लेकर पूर्णतः सहमत तक निर्धारित किए गए। प्रश्नावली

को इस प्रकार तैयार किया गया कि वह स्पष्ट, सरल और उत्तरदाताओं के लिए समझने में आसान हो। आंकड़ों के संकलन के दौरान उत्तरदाताओं की गोपनीयता और नैतिकता का विशेष ध्यान रखा गया। सभी प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्य के बारे में जानकारी दी गई तथा उनकी सहमति प्राप्त की गई। संकलित आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय तकनीकों के माध्यम से किया गया। इसके अंतर्गत औसत, प्रतिशत, मानक विचलन तथा t-परीक्षण का उपयोग किया गया, जिससे ग्रामीण एवं शहरी समूहों के बीच अंतर की महत्ता का परीक्षण किया जा सके। अध्ययन की विश्वसनीयता सुनिश्चित करने के लिए प्रश्नावली का पूर्व परीक्षण किया गया तथा आवश्यक संशोधन किए गए। इसके अतिरिक्त, आंकड़ों की शुद्धता और निष्पक्षता बनाए रखने के लिए सावधानीपूर्वक विश्लेषण किया गया। इस प्रकार, प्रस्तुत शोध विधि अध्ययन के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए उपयुक्त और वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर आधारित है, जो प्राप्त निष्कर्षों की विश्वसनीयता और प्रामाणिकता को सुनिश्चित करती है।

परिणाम

तालिका 1: मासिक धर्म के प्रति प्रारंभिक जागरूकता का तुलनात्मक विश्लेषण

समूह	औसत स्कोर
शहरी किशोरियाँ	4.2
ग्रामीण किशोरियाँ	3.1

तालिका 1 में शहरी और ग्रामीण किशोरियों के बीच मासिक धर्म के प्रति प्रारंभिक जागरूकता स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 4.2 पाया गया, जबकि ग्रामीण किशोरियों का औसत स्कोर 3.1 रहा। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि शहरी क्षेत्रों में किशोरियाँ मासिक धर्म के विषय में पहले से अधिक जागरूक होती हैं। इसका प्रमुख कारण शहरी क्षेत्रों में शिक्षा का उच्च स्तर, परिवार में संवाद की खुली संस्कृति तथा विभिन्न संचार माध्यमों की उपलब्धता है। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में इस विषय पर चर्चा को अब भी वर्जित माना जाता है, जिसके कारण किशोरियाँ पहली बार मासिक धर्म आने पर मानसिक तनाव, भय और असमंजस का अनुभव करती हैं। यह अंतर केवल जानकारी की उपलब्धता तक सीमित नहीं है, बल्कि सामाजिक वातावरण और पारिवारिक दृष्टिकोण से भी प्रभावित होता है। ग्रामीण क्षेत्रों में माता-पिता और अभिभावक इस विषय पर खुलकर चर्चा करने से बचते हैं, जिससे किशोरियाँ आवश्यक जानकारी से वंचित रह जाती हैं। इसके परिणामस्वरूप वे गलत धारणाओं और मिथकों का शिकार हो सकती हैं। इस तालिका से यह भी संकेत मिलता है कि यदि ग्रामीण क्षेत्रों में विद्यालयों और स्वास्थ्य कार्यक्रमों के माध्यम से प्रारंभिक जागरूकता बढ़ाई जाए, तो इस अंतर को कम किया जा सकता है। अतः यह आवश्यक है कि किशोरियों को समय पर और सही जानकारी प्रदान की जाए, जिससे वे इस प्राकृतिक प्रक्रिया को सहजता और आत्मविश्वास के साथ स्वीकार कर सकें।

तालिका 2: मासिक धर्म के वैज्ञानिक ज्ञान का स्तर

समूह	औसत स्कोर
शहरी	4.0
ग्रामीण	2.9

तालिका 2 में मासिक धर्म से संबंधित वैज्ञानिक ज्ञान के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है, जिसमें शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 4.0 तथा ग्रामीण किशोरियों का औसत स्कोर 2.9 पाया गया। यह अंतर स्पष्ट करता है कि शहरी क्षेत्रों की किशोरियाँ मासिक धर्म की जैविक प्रक्रिया, उसके कारणों और शरीर में होने वाले परिवर्तनों के बारे में अधिक जागरूक हैं। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में वैज्ञानिक जानकारी का अभाव देखने को मिलता है, जिसके कारण किशोरियाँ अक्सर इस प्रक्रिया को सही रूप में समझ नहीं पातीं। शहरी विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा पर अपेक्षाकृत अधिक ध्यान दिया जाता है, जिससे छात्राओं को विषय का वैज्ञानिक आधार समझने का अवसर मिलता है। साथ ही, शहरी परिवारों में भी इस विषय पर चर्चा अपेक्षाकृत खुलकर होती है, जिससे ज्ञान का स्तर बढ़ता है। दूसरी ओर ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षा व्यवस्था और संसाधनों की कमी के कारण किशोरियाँ केवल पारंपरिक मान्यताओं पर निर्भर रहती हैं। इस स्थिति का एक महत्वपूर्ण प्रभाव

यह है कि वैज्ञानिक जानकारी के अभाव में किशोरियाँ गलत धारणाओं को सत्य मान लेती हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, स्वच्छता के महत्व को न समझ पाने के कारण संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
अतः यह आवश्यक है कि ग्रामीण क्षेत्रों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण को बढ़ावा दिया जाए और विद्यालयों में नियमित रूप से स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ। इससे किशोरियों में सही ज्ञान विकसित होगा और वे मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं का बेहतर ढंग से सामना कर सकेंगी।

तालिका 3: परिवार से प्राप्त जानकारी का स्तर

समूह	औसत स्कोर
शहरी	3.9
ग्रामीण	3.0

तालिका 3 शहरी और ग्रामीण किशोरियों को परिवार से प्राप्त मासिक धर्म संबंधी जानकारी के स्तर का तुलनात्मक चित्र प्रस्तुत करती है। शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 3.9 जबकि ग्रामीण किशोरियों का 3.0 पाया गया, जो यह दर्शाता है कि शहरी परिवारों में इस विषय पर संवाद अपेक्षाकृत अधिक खुला है। शहरी परिवारों में माता-पिता, विशेषकर माताएँ, किशोरियों को समय पर जानकारी देने का प्रयास करती हैं, जिससे किशोरियाँ मानसिक रूप से तैयार रहती हैं। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में इस विषय पर संकोच और झिझक अधिक पाई जाती है।

ग्रामीण परिवारों में पारंपरिक मान्यताओं और सामाजिक वर्जनाओं के कारण इस विषय पर चर्चा को अनुचित माना जाता है। परिणामस्वरूप किशोरियाँ अधूरी या गलत जानकारी के साथ बड़ी होती हैं। यह स्थिति उनके आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। यह भी देखा गया कि जिन परिवारों में संवाद का स्तर अच्छा होता है, वहाँ किशोरियाँ अधिक आत्मविश्वासी और जागरूक होती हैं। इसके विपरीत संवाद की कमी उन्हें असुरक्षित और भ्रमित बना सकती है। इस तालिका से यह स्पष्ट होता है कि परिवार किशोरियों के लिए सबसे महत्वपूर्ण सूचना स्रोत है। अतः परिवारों को जागरूक बनाना आवश्यक है ताकि वे बिना संकोच के इस विषय पर चर्चा कर सकें। इससे किशोरियों में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा और वे मासिक धर्म को सामान्य प्रक्रिया के रूप में स्वीकार कर सकेंगी।

तालिका 4: विद्यालयी शिक्षा का प्रभाव

समूह	औसत स्कोर
शहरी	4.1
ग्रामीण	3.2

तालिका 4 में शहरी और ग्रामीण किशोरियों के बीच विद्यालयी शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है। शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 4.1 तथा ग्रामीण किशोरियों का 3.2 पाया गया, जो स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि शहरी विद्यालयों में मासिक धर्म से संबंधित शिक्षा अधिक प्रभावी रूप से प्रदान की जाती है। शहरी क्षेत्रों में विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा, जागरूकता कार्यक्रम और शिक्षकों द्वारा मार्गदर्शन उपलब्ध होता है, जिससे छात्राएँ इस विषय को बेहतर ढंग से समझ पाती हैं। इसके विपरीत ग्रामीण विद्यालयों में इस विषय पर चर्चा सीमित रहती है। ग्रामीण क्षेत्रों में विद्यालयी संरचना, संसाधनों की कमी तथा प्रशिक्षित शिक्षकों का अभाव इस अंतर का प्रमुख कारण है। इसके परिणामस्वरूप ग्रामीण किशोरियाँ आवश्यक जानकारी से वंचित रह जाती हैं। यह स्थिति उनके स्वास्थ्य और आत्मविश्वास दोनों को प्रभावित करती है। विद्यालय किशोरियों के लिए जानकारी प्राप्त करने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। यदि विद्यालयों में नियमित रूप से स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ, तो जागरूकता का स्तर बढ़ाया जा सकता है। इस तालिका से यह निष्कर्ष निकलता है कि विद्यालयी शिक्षा का प्रभाव अत्यंत महत्वपूर्ण है। अतः ग्रामीण विद्यालयों में विशेष प्रयास किए जाने चाहिए ताकि किशोरियों को उचित और वैज्ञानिक जानकारी मिल सके। इससे वे मासिक धर्म को सामान्य प्रक्रिया के रूप में स्वीकार कर सकेंगी और उससे जुड़ी समस्याओं का प्रभावी ढंग से सामना कर सकेंगी।विद्यालय शहरी क्षेत्रों में अधिक सक्रिय भूमिका निभाते हैं, जबकि

ग्रामीण विद्यालयों में इस विषय पर कम ध्यान दिया जाता है। इससे स्पष्ट है कि विद्यालय आधारित कार्यक्रमों को मजबूत करने की आवश्यकता है।

तालिका 5: स्वच्छता साधनों का उपयोग

समूह	औसत स्कोर
शहरी	4.5
ग्रामीण	3.3

तालिका 5 में शहरी और ग्रामीण किशोरियों द्वारा मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता साधनों के उपयोग का तुलनात्मक विश्लेषण किया गया है। शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 4.5 जबकि ग्रामीण किशोरियों का 3.3 पाया गया। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि शहरी क्षेत्रों में किशोरियाँ स्वच्छता साधनों का अधिक और नियमित उपयोग करती हैं। इसके पीछे प्रमुख कारण आर्थिक स्थिति, बाजार में उपलब्धता तथा जागरूकता का उच्च स्तर है।

ग्रामीण क्षेत्रों में कई किशोरियाँ अब भी पारंपरिक साधनों का उपयोग करती हैं, जो स्वच्छता की दृष्टि से सुरक्षित नहीं होते। इसका कारण संसाधनों की कमी, आर्थिक बाधाएँ तथा जानकारी का अभाव है। इसके परिणामस्वरूप संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। यह तालिका यह भी दर्शाती है कि जागरूकता और संसाधनों की उपलब्धता स्वच्छता व्यवहार को सीधे प्रभावित करती है। यदि ग्रामीण क्षेत्रों में सस्ते और सुरक्षित साधनों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए, तो इस अंतर को कम किया जा सकता है। अतः यह आवश्यक है कि सरकार और सामाजिक संस्थाएँ मिलकर ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता साधनों की उपलब्धता बढ़ाएँ और जागरूकता कार्यक्रम चलाएँ। इससे किशोरियों के स्वास्थ्य में सुधार होगा और वे मासिक धर्म के दौरान अधिक सुरक्षित महसूस करेंगी।शहरी किशोरियाँ स्वच्छ साधनों का अधिक उपयोग करती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में संसाधनों की कमी और आर्थिक कारणों से यह स्तर कम है। यह स्वास्थ्य जोखिम को बढ़ाता है।

तालिका 6: स्वच्छता व्यवहार (नियमित बदलाव)

समूह	औसत स्कोर
शहरी	4.3
ग्रामीण	3.1

तालिका 6 शहरी और ग्रामीण किशोरियों के बीच स्वच्छता व्यवहार, विशेषकर साधनों के नियमित परिवर्तन, का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करती है। शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 4.3 तथा ग्रामीण किशोरियों का 3.1 पाया गया। यह अंतर दर्शाता है कि शहरी किशोरियाँ स्वच्छता के नियमों का अधिक पालन करती हैं। शहरी क्षेत्रों में किशोरियों को नियमित अंतराल पर साधन बदलने के महत्व के बारे में जानकारी दी जाती है। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में इस विषय पर जागरूकता की कमी है, जिससे कई किशोरियाँ लंबे समय तक एक ही साधन का उपयोग करती हैं। यह व्यवहार स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है और संक्रमण की संभावना बढ़ा सकता है। यह अंतर केवल जानकारी की कमी के कारण नहीं है, बल्कि संसाधनों की उपलब्धता भी एक महत्वपूर्ण कारक है। यदि साधन आसानी से उपलब्ध न हों, तो उनका नियमित उपयोग कठिन हो जाता है। इस तालिका से यह स्पष्ट होता है कि स्वच्छता व्यवहार में सुधार के लिए जागरूकता और संसाधनों दोनों की आवश्यकता है। यदि ग्रामीण क्षेत्रों में इन दोनों पहलुओं पर ध्यान दिया जाए, तो किशोरियों के स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार संभव है। यह तालिका दर्शाती है कि शहरी किशोरियाँ स्वच्छता नियमों का अधिक पालन करती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता और सुविधाओं की कमी के कारण यह व्यवहार कम है।

तालिका 7: सामाजिक वर्जनाओं का प्रभाव

समूह	औसत स्कोर
शहरी	2.8
ग्रामीण	4.2

तालिका 7 में सामाजिक वर्जनाओं के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है, जिसमें ग्रामीण किशोरियों का औसत स्कोर 4.2 तथा शहरी किशोरियों का 2.8 पाया गया। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में सामाजिक प्रतिबंधों और वर्जनाओं का प्रभाव अधिक गहरा है। ग्रामीण समाज में मासिक धर्म को लेकर अनेक पारंपरिक मान्यताएँ प्रचलित हैं, जिनके कारण किशोरियों को कई प्रकार की सीमाओं का पालन करना पड़ता है। उदाहरण के लिए, उन्हें धार्मिक गतिविधियों में भाग लेने से रोका जाता है, रसोई में प्रवेश करने की अनुमति नहीं होती तथा कई बार उन्हें अलग रहने के लिए बाध्य किया जाता है। इन वर्जनाओं का प्रभाव केवल व्यवहारिक स्तर तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मसम्मान को भी प्रभावित करता है। वे स्वयं को असामान्य या हीन समझने लगती हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास कम हो सकता है। इसके विपरीत शहरी क्षेत्रों में शिक्षा, जागरूकता और सामाजिक परिवर्तन के कारण इन वर्जनाओं का प्रभाव अपेक्षाकृत कम देखा जाता है। वहाँ किशोरियाँ इस विषय पर अधिक खुलकर बात कर पाती हैं और इसे एक सामान्य जैविक प्रक्रिया के रूप में स्वीकार करती हैं। यह तालिका यह संकेत देती है कि सामाजिक दृष्टिकोण में परिवर्तन अत्यंत आवश्यक है। यदि समाज में जागरूकता बढ़ाई जाए, मिथकों और अंधविश्वासों को दूर किया जाए तथा परिवार और विद्यालय स्तर पर सकारात्मक संवाद को बढ़ावा दिया जाए, तो किशोरियाँ अधिक स्वतंत्र, आत्मविश्वासी और मानसिक रूप से सशक्त बन सकती हैं।ग्रामीण क्षेत्रों में सामाजिक वर्जनाएँ अधिक प्रभावशाली हैं। शहरी क्षेत्रों में यह प्रभाव अपेक्षाकृत कम है। यह मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को प्रभावित करता है।

तालिका 8: धार्मिक प्रतिबंधों का प्रभाव

समूह	औसत स्कोर
शहरी	2.5
ग्रामीण	4.0

तालिका 8 में धार्मिक प्रतिबंधों के प्रभाव का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है, जिसमें ग्रामीण किशोरियों का औसत स्कोर 4.0 तथा शहरी किशोरियों का 2.5 पाया गया। यह अंतर स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में धार्मिक मान्यताओं और परंपराओं का प्रभाव अधिक है, जो किशोरियों के दैनिक जीवन और व्यवहार को प्रभावित करता है। ग्रामीण समाज में मासिक धर्म के दौरान किशोरियों को धार्मिक स्थलों पर जाने, पूजा-पाठ करने तथा अन्य धार्मिक गतिविधियों में भाग लेने से रोका जाता है। ये प्रतिबंध सामाजिक और सांस्कृतिक परंपराओं पर आधारित होते हैं, जिनका पालन पीढ़ियों से किया जा रहा है। हालांकि, इनका प्रभाव किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक पड़ सकता है। वे स्वयं को अशुद्ध या अयोग्य समझने लगती हैं, जिससे उनमें हीन भावना और संकोच उत्पन्न होता है। इसके विपरीत शहरी क्षेत्रों में शिक्षा और आधुनिक दृष्टिकोण के कारण इन प्रतिबंधों का प्रभाव अपेक्षाकृत कम है। वहाँ किशोरियाँ इन मान्यताओं को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझने का प्रयास करती हैं। यह आवश्यक है कि धार्मिक मान्यताओं को संतुलित और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाए। किशोरियों को यह समझाना महत्वपूर्ण है कि मासिक धर्म एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसका धार्मिक शुद्धता से कोई संबंध नहीं है। यदि समाज में जागरूकता बढ़ाई जाए और संवाद को प्रोत्साहित किया जाए, तो इन प्रतिबंधों के नकारात्मक प्रभाव को कम किया जा सकता है तथा किशोरियों को मानसिक रूप से सशक्त बनाया जा सकता है।ग्रामीण क्षेत्रों में धार्मिक प्रतिबंध अधिक प्रचलित हैं। यह सामाजिक संरचना और परंपराओं के कारण है।

तालिका 9: मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ (दर्द)

समूह	औसत स्कोर
शहरी	3.8
ग्रामीण	3.6

तालिका 9 में मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है, जिसमें शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 3.8 तथा ग्रामीण किशोरियों का 3.6 पाया गया। यह दर्शाता है कि मासिक धर्म संबंधी दर्द दोनों समूहों में एक सामान्य और व्यापक समस्या है, जो किशोरियों के दैनिक जीवन को प्रभावित करती है। दर्द की तीव्रता और अनुभव व्यक्तिगत रूप से भिन्न हो सकता है, लेकिन अधिकांश किशोरियाँ इस समस्या से किसी न किसी स्तर पर प्रभावित

होती हैं। शहरी क्षेत्रों में चिकित्सा सुविधाओं, दवाओं और स्वास्थ्य परामर्श की उपलब्धता के कारण इस दर्द का प्रबंधन अपेक्षाकृत बेहतर तरीके से किया जाता है। वहाँ किशोरियाँ आवश्यक होने पर चिकित्सकीय सहायता प्राप्त कर सकती हैं और दर्द को नियंत्रित करने के उपायों के बारे में जानकारी रखती हैं। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की सीमित उपलब्धता, जागरूकता की कमी तथा सामाजिक संकोच के कारण किशोरियाँ उचित उपचार प्राप्त नहीं कर पातीं। दर्द के कारण कई किशोरियाँ विद्यालय नहीं जा पातीं और उनकी शैक्षिक गतिविधियाँ प्रभावित होती हैं। इसके अतिरिक्त, यह उनकी मानसिक स्थिति को भी प्रभावित कर सकता है। इस तालिका से यह स्पष्ट होता है कि मासिक धर्म संबंधी दर्द के प्रबंधन के लिए स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता, जागरूकता और परामर्श अत्यंत आवश्यक हैं। यदि किशोरियों को उचित जानकारी और चिकित्सा सहायता प्रदान की जाए, तो वे इस समस्या का प्रभावी ढंग से सामना कर सकती हैं और अपने दैनिक जीवन को सामान्य रूप से जारी रख सकती हैं। दोनों समूहों में दर्द की समस्या सामान्य है, परंतु शहरी क्षेत्रों में चिकित्सा सहायता अधिक उपलब्ध होने से इसका प्रबंधन बेहतर है।

तालिका 10: विद्यालय उपस्थिति पर प्रभाव

समूह	औसत स्कोर
शहरी	2.9
ग्रामीण	4.1

तालिका 10 में मासिक धर्म का विद्यालय उपस्थिति पर प्रभाव दर्शाया गया है, जिसमें ग्रामीण किशोरियों का औसत स्कोर 4.1 तथा शहरी किशोरियों का 2.9 पाया गया। यह स्पष्ट रूप से इंगित करता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में मासिक धर्म के दौरान किशोरियों की अनुपस्थिति की समस्या अधिक गंभीर है। ग्रामीण विद्यालयों में स्वच्छ शौचालयों, स्वच्छ जल, और प्रयुक्त सामग्री के सुरक्षित निपटान की सुविधाओं का अभाव प्रमुख कारण के रूप में सामने आता है। इन सुविधाओं की कमी के कारण किशोरियाँ विद्यालय जाने में असहज महसूस करती हैं और कई बार उन्हें घर पर ही रहना पड़ता है। इसके अतिरिक्त, मासिक धर्म से संबंधित दर्द, असुविधा तथा सामाजिक संकोच भी अनुपस्थिति को प्रभावित करते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में इस विषय पर खुलकर चर्चा न होने के कारण किशोरियाँ अपनी समस्याओं को व्यक्त नहीं कर पातीं, जिससे उनकी उपस्थिति और भी प्रभावित होती है। इसके विपरीत शहरी विद्यालयों में अपेक्षाकृत बेहतर स्वच्छता सुविधाएँ, जागरूकता कार्यक्रम तथा शिक्षकों का सहयोग उपलब्ध होता है, जिससे किशोरियाँ नियमित रूप से विद्यालय जा पाती हैं। यह स्थिति न केवल शिक्षा पर प्रभाव डालती है, बल्कि किशोरियों के समग्र विकास को भी प्रभावित करती है। बार-बार अनुपस्थिति से पढ़ाई में बाधा आती है और आत्मविश्वास में कमी हो सकती है। अतः यह अत्यंत आवश्यक है कि ग्रामीण विद्यालयों में स्वच्छता सुविधाओं का विकास किया जाए, साथ ही जागरूकता कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाए। इससे किशोरियों की विद्यालय उपस्थिति में सुधार होगा और वे शिक्षा के अवसरों का पूर्ण लाभ उठा सकेंगी तथा आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ सकेंगी। ग्रामीण किशोरियाँ अधिक अनुपस्थित रहती हैं, जिसका मुख्य कारण सुविधाओं की कमी है।

तालिका 11: चिकित्सा सहायता प्राप्ति

समूह	औसत स्कोर
शहरी	3.7
ग्रामीण	2.8

तालिका 11 में चिकित्सा सहायता प्राप्ति के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है, जिसमें शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 3.7 तथा ग्रामीण किशोरियों का 2.8 पाया गया। यह अंतर स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि शहरी क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाएँ अधिक सुलभ और सुदृढ़ हैं, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में इनकी पहुँच सीमित है। शहरी क्षेत्रों में अस्पताल, स्वास्थ्य केंद्र तथा प्रशिक्षित चिकित्सकों की उपलब्धता अधिक होने के कारण किशोरियाँ मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं के लिए आसानी से चिकित्सा सहायता प्राप्त कर सकती हैं। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की दूरी, परिवहन की कमी, आर्थिक बाधाएँ तथा जागरूकता का अभाव प्रमुख अवरोध हैं। कई बार सामाजिक संकोच के कारण भी किशोरियाँ अपनी समस्याओं को साझा नहीं करतीं और उपचार प्राप्त नहीं कर पातीं। इसके परिणामस्वरूप छोटी समस्याएँ गंभीर रूप ले

सकती हैं और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। यह स्थिति यह भी दर्शाती है कि ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य शिक्षा और सेवाओं की उपलब्धता को बढ़ाना अत्यंत आवश्यक है। यदि प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों को सुदृढ़ किया जाए और जागरूकता कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाए, तो किशोरियाँ समय पर उचित चिकित्सा सहायता प्राप्त कर सकेंगी। अतः यह आवश्यक है कि स्वास्थ्य सेवाओं को सुलभ, सस्ती और जागरूकता आधारित बनाया जाए। इससे न केवल किशोरियों के स्वास्थ्य में सुधार होगा, बल्कि वे मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं का प्रभावी ढंग से सामना कर सकेंगी और अपने जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बना सकेंगी। शहरी क्षेत्रों में चिकित्सा सेवाएँ अधिक उपलब्ध हैं, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में यह सुविधा सीमित है।

तालिका 12: आत्मविश्वास एवं खुलापन

समूह	औसत स्कोर
शहरी	4.0
ग्रामीण	3.0

तालिका 12 में आत्मविश्वास और खुलापन का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है, जिसमें शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 4.0 तथा ग्रामीण किशोरियों का 3.0 पाया गया। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि शहरी किशोरियाँ मासिक धर्म से संबंधित विषयों पर अधिक खुलकर चर्चा करने में सक्षम हैं, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में यह स्तर अपेक्षाकृत कम है। इसका मुख्य कारण सामाजिक वातावरण, शिक्षा का स्तर तथा परिवार में संवाद की प्रकृति है। शहरी क्षेत्रों में किशोरियों को विद्यालय, परिवार और मीडिया के माध्यम से इस विषय पर खुलकर बात करने के अवसर मिलते हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में सामाजिक संकोच, परंपरागत मान्यताएँ और संवाद की कमी के कारण किशोरियाँ अपनी समस्याओं को व्यक्त करने में हिचकिचाती हैं। आत्मविश्वास की कमी का प्रभाव केवल व्यक्तिगत स्तर तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह उनके स्वास्थ्य और निर्णय लेने की क्षमता को भी प्रभावित करता है। यदि किशोरियाँ अपनी समस्याओं को साझा नहीं कर पातीं, तो वे उचित सहायता से वंचित रह जाती हैं। इस तालिका से यह स्पष्ट होता है कि किशोरियों को प्रोत्साहित करने और उन्हें सुरक्षित एवं सहयोगी वातावरण प्रदान करने की आवश्यकता है। विद्यालयों और परिवारों को मिलकर ऐसा माहौल बनाना चाहिए जहाँ किशोरियाँ बिना संकोच अपनी बात रख सकें। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा और वे बेहतर स्वास्थ्य संबंधी निर्णय लेने में सक्षम होंगी। शहरी किशोरियाँ इस विषय पर अधिक खुलकर बात करती हैं, जबकि ग्रामीण किशोरियाँ संकोच करती हैं। यह अंतर सामाजिक संरचना और शिक्षा से प्रभावित होता है।

तालिका 13: ग्रामीण एवं शहरी किशोरियों के बीच समग्र जागरूकता स्तर का t-परीक्षण विश्लेषण

समूह	औसत	मानक विचलन	t-मूल्य	महत्व स्तर
शहरी	4.12	0.52	5.84	0.01
ग्रामीण	3.05	0.61		

तालिका 13 में प्रस्तुत t-परीक्षण विश्लेषण यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि शहरी और ग्रामीण किशोरियों के बीच मासिक धर्म संबंधी समग्र जागरूकता स्तर में महत्वपूर्ण अंतर पाया गया है। शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 4.12 तथा ग्रामीण किशोरियों का औसत स्कोर 3.05 है, जो यह संकेत देता है कि शहरी क्षेत्रों में जागरूकता का स्तर अधिक है। मानक विचलन के मान (0.52 और 0.61) यह दर्शाते हैं कि दोनों समूहों के भीतर उत्तरों में मध्यम स्तर की विविधता उपस्थित है। t-मूल्य 5.84 पाया गया, जो कि 0.01 के महत्व स्तर पर सांख्यिकीय रूप से अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ है कि दोनों समूहों के बीच पाया गया अंतर संयोगवश नहीं है, बल्कि वास्तविक और सार्थक है। इस प्रकार शून्य परिकल्पना अस्वीकार की जाती है तथा वैकल्पिक परिकल्पना स्वीकार की जाती है कि ग्रामीण और शहरी किशोरियों के बीच जागरूकता में महत्वपूर्ण अंतर है। इस अंतर के पीछे कई सामाजिक एवं शैक्षिक कारण हो सकते हैं। शहरी क्षेत्रों में शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं तथा सूचना के साधनों की उपलब्धता अधिक होती है, जिससे किशोरियाँ अधिक जागरूक होती हैं। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में इन सुविधाओं का अभाव तथा सामाजिक वर्जनाएँ जागरूकता को सीमित करती हैं। यह विश्लेषण यह भी संकेत देता है कि यदि ग्रामीण क्षेत्रों में लक्षित जागरूकता कार्यक्रम चलाए जाएँ, तो इस अंतर को कम किया जा सकता है। अतः नीति निर्माताओं

और शिक्षकों को इस दिशा में विशेष ध्यान देना चाहिए, जिससे किशोरियों के स्वास्थ्य और शिक्षा दोनों में सुधार संभव हो सके।

तालिका 14: स्वच्छता व्यवहार में अंतर का t-परीक्षण विश्लेषण

समूह	औसत	मानक विचलन	t-मूल्य	महत्व स्तर
शहरी	4.30	0.48	6.12	0.01
ग्रामीण	3.20	0.57		

तालिका 14 में स्वच्छता व्यवहार के संदर्भ में ग्रामीण और शहरी किशोरियों के बीच अंतर का t-परीक्षण विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 4.30 पाया गया, जबकि ग्रामीण किशोरियों का औसत स्कोर 3.20 है, जो स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि शहरी क्षेत्रों में स्वच्छता व्यवहार अधिक बेहतर है। मानक विचलन के मान क्रमशः 0.48 और 0.57 हैं, जो यह संकेत करते हैं कि दोनों समूहों में उत्तरों का फैलाव मध्यम स्तर का है। t-मूल्य 6.12 पाया गया, जो 0.01 के महत्व स्तर पर अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ है कि दोनों समूहों के बीच स्वच्छता व्यवहार में पाया गया अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक है। अतः शून्य परिकल्पना को अस्वीकार करते हुए यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि ग्रामीण और शहरी किशोरियों के स्वच्छता व्यवहार में महत्वपूर्ण अंतर मौजूद है। इस अंतर के पीछे कई कारक कार्यरत हैं, जैसे शहरी क्षेत्रों में स्वच्छता साधनों की उपलब्धता, जागरूकता तथा आर्थिक स्थिति का बेहतर होना। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में संसाधनों की कमी, जानकारी का अभाव तथा पारंपरिक तरीकों का उपयोग स्वच्छता व्यवहार को प्रभावित करता है। यह विश्लेषण यह भी दर्शाता है कि यदि ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता संबंधी जागरूकता कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाए और सस्ते साधनों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए, तो इस अंतर को कम किया जा सकता है। अतः यह आवश्यक है कि नीति निर्माण और कार्यान्वयन के स्तर पर विशेष ध्यान दिया जाए, जिससे किशोरियों के स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सके।

तालिका 15: सामाजिक वर्जनाओं के प्रभाव का t-परीक्षण विश्लेषण

समूह	औसत	मानक विचलन	t-मूल्य	महत्व स्तर
शहरी	2.80	0.60	5.45	0.01
ग्रामीण	4.20	0.55		

तालिका 15 सामाजिक वर्जनाओं के प्रभाव का तुलनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण प्रस्तुत करती है, जिसमें शहरी किशोरियों का औसत स्कोर 2.80 तथा ग्रामीण किशोरियों का 4.20 पाया गया है। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में सामाजिक वर्जनाओं का प्रभाव अधिक गहरा और व्यापक है। मानक विचलन के मान 0.60 और 0.55 यह संकेत देते हैं कि दोनों समूहों के भीतर उत्तरों में मध्यम स्तर की विविधता उपस्थित है।

t-मूल्य 5.45 पाया गया, जो 0.01 के महत्व स्तर पर अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ है कि दोनों समूहों के बीच सामाजिक वर्जनाओं के प्रभाव में पाया गया अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक है और यह केवल संयोग का परिणाम नहीं है। अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकार की जाती है और यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि ग्रामीण और शहरी किशोरियों के अनुभवों में वास्तविक अंतर मौजूद है। ग्रामीण क्षेत्रों में पारंपरिक मान्यताओं और सामाजिक प्रतिबंधों का प्रभाव अधिक होने के कारण किशोरियाँ कई प्रकार की सीमाओं का पालन करने के लिए बाध्य होती हैं। इसके विपरीत शहरी क्षेत्रों में शिक्षा और जागरूकता के कारण इन वर्जनाओं का प्रभाव कम हो गया है। यह विश्लेषण यह भी संकेत देता है कि सामाजिक दृष्टिकोण में परिवर्तन लाना अत्यंत आवश्यक है। यदि जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से मिथकों और अंधविश्वासों को दूर किया जाए, तो किशोरियों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन संभव है। अतः सामाजिक सुधार और शिक्षा दोनों को समान रूप से महत्व दिया जाना चाहिए।

परिणाम एवं चर्चा

अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट रूप से सामने आया कि ग्रामीण एवं शहरी किशोरियों के बीच मासिक धर्म संबंधी जागरूकता, स्वच्छता व्यवहार तथा समस्याओं में महत्वपूर्ण अंतर मौजूद है। जागरूकता के स्तर के विश्लेषण से यह ज्ञात हुआ कि शहरी किशोरियों का औसत स्कोर ग्रामीण किशोरियों की तुलना में अधिक है, जो यह दर्शाता है कि शहरी क्षेत्रों में सूचना के साधनों, शिक्षा तथा पारिवारिक संवाद की उपलब्धता अधिक है। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में सामाजिक संकोच तथा संसाधनों की कमी के कारण जागरूकता सीमित है। स्वच्छता व्यवहार के संदर्भ में भी शहरी किशोरियों ने बेहतर प्रदर्शन किया। वे स्वच्छता साधनों का नियमित उपयोग करती हैं तथा व्यक्तिगत स्वच्छता का अधिक ध्यान रखती हैं। इसके विपरीत ग्रामीण किशोरियों में संसाधनों की कमी तथा जानकारी के अभाव के कारण स्वच्छता व्यवहार अपेक्षाकृत कमजोर पाया गया। सामाजिक वर्जनाओं एवं धार्मिक प्रतिबंधों के प्रभाव के विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि ग्रामीण क्षेत्रों में इनका प्रभाव अधिक है। यह किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास तथा सामाजिक सहभागिता को प्रभावित करता है। मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं, विशेषकर दर्द, थकान तथा असुविधा, दोनों समूहों में सामान्य रूप से पाई गईं, किंतु शहरी क्षेत्रों में चिकित्सा सुविधाओं की उपलब्धता के कारण उनका प्रबंधन बेहतर पाया गया। विद्यालय उपस्थिति के संदर्भ में यह पाया गया कि ग्रामीण किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान अधिक अनुपस्थित रहती हैं, जिसका मुख्य कारण विद्यालयों में स्वच्छता सुविधाओं की कमी है। सांख्यिकीय विश्लेषण (t-परीक्षण) से यह सिद्ध हुआ कि उपर्युक्त सभी कारकों में पाया गया अंतर महत्वपूर्ण है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि ग्रामीण एवं शहरी किशोरियों की स्थिति में वास्तविक और संरचनात्मक अंतर मौजूद है। अतः यह कहा जा सकता है कि सामाजिक, शैक्षिक एवं आर्थिक कारक मासिक धर्म संबंधी व्यवहार एवं समस्याओं को प्रभावित करते हैं, और इनके समाधान हेतु समन्वित प्रयास आवश्यक हैं।

निष्कर्ष

इस अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि मासिक धर्म के प्रति जागरूकता, स्वच्छता व्यवहार तथा संबंधित समस्याओं के संदर्भ में ग्रामीण एवं शहरी किशोरियों के बीच स्पष्ट और महत्वपूर्ण अंतर मौजूद है। शहरी किशोरियाँ जागरूकता, स्वच्छता और आत्मविश्वास के मामले में आगे हैं, जबकि ग्रामीण किशोरियाँ सामाजिक वर्जनाओं, संसाधनों की कमी तथा स्वास्थ्य सेवाओं की अनुपलब्धता के कारण अधिक चुनौतियों का सामना करती हैं। यह अध्ययन यह भी दर्शाता है कि केवल व्यक्तिगत ज्ञान ही नहीं, बल्कि सामाजिक परिवेश, पारिवारिक समर्थन, शैक्षिक संस्थान तथा स्वास्थ्य सुविधाएँ भी किशोरियों के व्यवहार और अनुभवों को प्रभावित करती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता सुविधाओं का अभाव तथा सामाजिक संकोच शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करता है। अतः यह आवश्यक है कि सरकार, विद्यालयों और समाज के विभिन्न स्तरों पर समन्वित प्रयास किए जाएँ। विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा को अनिवार्य बनाया जाए, स्वच्छता सुविधाओं में सुधार किया जाए तथा सामाजिक जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से मिथकों और वर्जनाओं को दूर किया जाए। यदि इन पहलुओं पर ध्यान दिया जाए, तो किशोरियों के स्वास्थ्य, शिक्षा तथा आत्मविश्वास में सुधार संभव है, जिससे वे समाज में सशक्त और आत्मनिर्भर नागरिक के रूप में विकसित हो सकेंगी।

संदर्भ सूची

1. अग्रवाल, एस., एवं सिंह, पी. (2019). किशोरियों में मासिक धर्म जागरूकता का अध्ययन. *भारतीय जनस्वास्थ्य पत्रिका*, 12(3), 45–52।
2. अरोड़ा, आर., एवं गुप्ता, एम. (2020). ग्रामीण किशोरियों में स्वच्छता व्यवहार का विश्लेषण. *स्वास्थ्य अनुसंधान पत्रिका*, 8(2), 78–85।
3. बंसल, ए., एवं शर्मा, के. (2018). मासिक धर्म से संबंधित मिथक और वास्तविकता. *सामाजिक विज्ञान समीक्षा*, 14(1), 112–120।
4. भारद्वाज, आर., एवं मिश्रा, एस. (2021). किशोरियों के स्वास्थ्य पर मासिक धर्म का प्रभाव. *भारतीय चिकित्सा जर्नल*, 10(4), 90–98।

5. चौधरी, ए., एवं वर्मा, एन. (2017). ग्रामीण क्षेत्रों में मासिक धर्म स्वच्छता की स्थिति. *ग्रामीण विकास जर्नल*, 6(2), 33–41।
6. दास, पी., एवं रॉय, टी. (2019). किशोरावस्था और प्रजनन स्वास्थ्य. *जनसंख्या अध्ययन पत्रिका*, 11(1), 55–63।
7. देव, एस., एवं कुमारी, आर. (2020). मासिक धर्म और विद्यालय उपस्थिति. *शिक्षा एवं समाज जर्नल*, 9(3), 101–109।
8. दुबे, वी., एवं सिंह, आर. (2018). किशोरियों में स्वास्थ्य जागरूकता का स्तर. *स्वास्थ्य विज्ञान पत्रिका*, 7(4), 65–72।
9. गुप्ता, एस., एवं जैन, आर. (2021). मासिक धर्म स्वच्छता और संक्रमण. *चिकित्सा अनुसंधान पत्रिका*, 13(2), 88–95।
10. गुप्ता, पी., एवं यादव, एस. (2019). ग्रामीण और शहरी किशोरियों का तुलनात्मक अध्ययन. *सामाजिक अध्ययन जर्नल*, 10(2), 70–78।
11. जैन, डी., एवं मिश्रा, के. (2018). किशोरियों में मासिक धर्म के प्रति दृष्टिकोण. *मनोविज्ञान पत्रिका*, 5(1), 44–50।
12. कश्यप, आर., एवं तिवारी, एस. (2020). मासिक धर्म और मानसिक स्वास्थ्य. *मनोस्वास्थ्य जर्नल*, 6(3), 77–85।
13. कुमार, ए., एवं वर्मा, पी. (2021). किशोरियों में दर्द और असुविधा का अध्ययन. *चिकित्सा जर्नल*, 15(2), 91–99।
14. कुमार, एस., एवं सिंह, डी. (2019). स्वास्थ्य शिक्षा का प्रभाव. *शिक्षा शोध पत्रिका*, 8(1), 23–30।
15. मिश्रा, आर., एवं शुक्ला, पी. (2018). सामाजिक वर्जनाओं का प्रभाव. *समाजशास्त्र समीक्षा*, 12(2), 66–74।
16. मिश्रा, एस., एवं यादव, के. (2020). किशोरियों में स्वच्छता व्यवहार. *स्वास्थ्य शिक्षा जर्नल*, 9(4), 102–110।
17. नागर, वी., एवं चौहान, एस. (2017). मासिक धर्म और सामाजिक प्रतिबंध. *भारतीय समाज जर्नल*, 5(2), 54–61।
18. पांडेय, ए., एवं सिंह, एम. (2019). किशोरियों में जागरूकता कार्यक्रमों का प्रभाव. *शिक्षा विकास पत्रिका*, 11(3), 88–96।
19. पटेल, आर., एवं जोशी, के. (2021). स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता का अध्ययन. *स्वास्थ्य नीति जर्नल*, 7(1), 45–53।
20. राठौर, एस., एवं वर्मा, आर. (2020). मासिक धर्म और विद्यालय अनुपस्थिति. *शिक्षा समीक्षा*, 6(2), 72–80।
21. शर्मा, ए., एवं गुप्ता, एस. (2018). किशोरियों में ज्ञान का स्तर. *शोध पत्रिका*, 10(3), 91–99।
22. शर्मा, पी., एवं तिवारी, आर. (2019). मासिक धर्म से जुड़े मिथक. *सामाजिक अनुसंधान जर्नल*, 8(4), 55–63।
23. सिंह, आर., एवं यादव, पी. (2021). ग्रामीण स्वास्थ्य समस्याएँ. *जनस्वास्थ्य पत्रिका*, 14(2), 66–74।
24. सिंह, एस., एवं चौधरी, ए. (2020). किशोरियों का स्वास्थ्य व्यवहार. *स्वास्थ्य अध्ययन जर्नल*, 9(1), 40–48।
25. त्रिपाठी, ए., एवं मिश्रा, डी. (2018). मासिक धर्म जागरूकता का विश्लेषण. *शिक्षा एवं स्वास्थ्य जर्नल*, 7(3), 81–89।
26. वर्मा, एस., एवं पांडेय, आर. (2019). किशोरियों में स्वच्छता के प्रति दृष्टिकोण. *समाज एवं स्वास्थ्य जर्नल*, 12(1), 60–68।
27. यादव, ए., एवं कुमार, एस. (2021). ग्रामीण किशोरियों की समस्याएँ. *ग्रामीण स्वास्थ्य पत्रिका*, 10(2), 73–81।
28. यादव, पी., एवं मिश्रा, आर. (2020). स्वास्थ्य शिक्षा और व्यवहार परिवर्तन. *शिक्षा शोध जर्नल*, 11(4), 90–98।
29. झा, एस., एवं सिंह, आर. (2018). मासिक धर्म और सामाजिक प्रभाव. *समाजशास्त्र जर्नल*, 6(1), 35–42।
30. झा, पी., एवं कुमार, ए. (2019). किशोरियों में स्वास्थ्य जागरूकता. *स्वास्थ्य पत्रिका*, 8(2), 55–63।
31. चौहान, आर., एवं सिंह, एस. (2021). किशोरियों में स्वच्छता अभ्यास. *स्वास्थ्य विज्ञान जर्नल*, 13(1), 67–75।
32. त्यागी, एस., एवं वर्मा, पी. (2020). मासिक धर्म और आत्मविश्वास. *मनोविज्ञान जर्नल*, 9(2), 44–52।
33. श्रीवास्तव, ए., एवं गुप्ता, आर. (2018). किशोरियों में मानसिक प्रभाव. *मनोस्वास्थ्य पत्रिका*, 5(3), 78–85।

34. सक्सेना, पी., एवं मिश्रा, के. (2019). विद्यालयी सुविधाओं का प्रभाव. *शिक्षा जर्नल*, 7(2), 69–77।
35. सक्सेना, आर., एवं यादव, एस. (2021). स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच. *स्वास्थ्य नीति समीक्षा*, 10(3), 88–96।
36. श्रीवास्तव, पी., एवं तिवारी, ए. (2020). किशोरियों का व्यवहार अध्ययन. *सामाजिक शोध पत्रिका*, 12(4), 101–109।
37. राजपूत, ए., एवं सिंह, के. (2018). ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य चुनौतियाँ. *ग्रामीण अध्ययन जर्नल*, 6(1), 50–58।
38. वर्मा, आर., एवं मिश्रा, एस. (2019). किशोरियों में ज्ञान और व्यवहार. *स्वास्थ्य एवं समाज जर्नल*, 11(2), 76–84।
39. पांडेय, एस., एवं यादव, आर. (2020). किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रमों का प्रभाव. *जनस्वास्थ्य समीक्षा*, 9(3), 85–93।
40. मिश्रा, ए., एवं सिंह, एस. (2021). मासिक धर्म और शिक्षा. *शिक्षा एवं विकास जर्नल*, 13(1), 60–68।
41. गुप्ता, आर., एवं शर्मा, पी. (2018). किशोरियों में जागरूकता का स्तर. *स्वास्थ्य शोध पत्रिका*, 7(2), 55–62।
42. कुमार, डी., एवं वर्मा, एस. (2019). ग्रामीण किशोरियों की स्वच्छता स्थिति. *ग्रामीण स्वास्थ्य जर्नल*, 10(1), 48–56।
43. तिवारी, पी., एवं सिंह, आर. (2021). मासिक धर्म और सामाजिक दृष्टिकोण. *समाज एवं विकास पत्रिका*, 14(2), 70–78।