

ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು: ತಾರತಮ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ – ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಜ್ಯೋತಿ ಇ

ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಂಪಿ, ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ

ಸಾರಾಂಶ: (Abstract)

ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಟ್ಟು (menstruation) ಒಂದು ಸಹಜ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಿಯಮ-ನಿಷೇಧಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸಮಾನತೆ ಎದುರಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ತಾರತಮ್ಯವು ಕೇವಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿವೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದುರಾಗುವ ತಾರತಮ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನವು ಯುನಿಸೆಫ್, WHO, NFHS ಮುಂತಾದ ಮೂಲಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯಪದಗಳು (Keywords): ಮಹಿಳೆ, ಮುಟ್ಟು, ಆರೋಗ್ಯ, ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ, ಋತುಮತಿ.

ಪೀಠಿಕೆ

ಮಗುವಿನಿಂದ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವುದೊರಳಿಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಸರಿ ಸುಮಾರು 7ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ 19 ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುವುದು ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಭುಜ ಅಗಲವಾಗುವುದು, ಸೊಂಟ ಅಗಲವಾಗುವುದು, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬರುವುದು, ಯೋನಿಯ ಭಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು, ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿ,

Please cite this article as: ಜ್ಯೋತಿ, ಇ. (2025). ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು: ತಾರತಮ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ –ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ. ಪ್ರತಿಬಿಂಬ: ಮಲ್ಟಿಡಿಸಿಪ್ಲಿನರಿ ಕನ್ನಡ ರೀಸರ್ಚ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಐಐಎಂಆರ್‌ಡಿ, 7(1). ಪು.ಸಂ. 72-77

ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡನಾಳ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು, ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯ, ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು period ವೇಳೆ ಸಮರ್ಪಕ ಪೋಷಣೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೇಮಿಯಾದವರಾಗುತ್ತಾರೆ. **ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆ:** ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಬಳಸಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ – ಮೂತ್ರನಾಳ ಸೋಂಕು (UTI), ಪ್ರಜನನಾಂಗ ಸೋಂಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸಹಜ ರಕ್ತಸ್ರಾವ: Dysmenorrhea, PCOD/PCOS ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು, ದೇಹಾರೋಗ್ಯ: anemia, RTI, PCOS, dysmenorrhea, ಶಿಕ್ಷಣ ಹಿಂದುಳಿತತೆ, reproductive health ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡ ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಆಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾದಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಬಹುದು, ಇಷ್ಟವಾಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ, ಬೇಸರ, ಕೋಪ, ಅಳು, ಅಸೂಯೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಹ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮಗೇ ಕೀಳರಿಮೆ ಭಾವನೆ ಬರುವುದು, ಅದರಿಂದ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದು, ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆಗಿ ಇರಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಅದಷ್ಟೋ ಜನ ತಮ್ಮ ನೋವುಗಳನ್ನು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಪ್ಪಿರುವಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಹಗಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದಲ್ಲವು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಕೀಲಿ ಕೈ ಸಹ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಮುಟ್ಟಾದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀರಾ ಸಹಜ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಅಲಂಕರಿಸುವುದು, ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು, ಆಸೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಯಾರಾದರೂ ಭೇಡಿಸಿದಾಗ ಕೋಪ, ಇದಿರು ವಾದಿಸುವ ಭಾವನೆ, ಡಿಸೈನ್ ಜಡೆಗಳು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬೇರೆಯವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಿಸಲು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಾದರೂ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ನಮ್ಮ ಜವಬ್ದಾರಿ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ನನ್ನ ಗುರಿ, ನನ್ನ ಸಾಧನೆ ಎಲ್ಲವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಾಗ ನಮಗೆ ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳು ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- ಆತಂಕ, ಹೀನತೆ ಭಾವನೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಸಿತ.
- ಅಪಮಾನ ಭಾವನೆ: 'ಅಶುಚಿ' ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೀನತೆ ಭಾವನೆ.
- ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ: ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ರಜಾದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಳಂಕೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾರತಮ್ಯಗಳು

- ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು – ದೇವಾಲಯ ಪ್ರವೇಶ, ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು, ಪೂಜಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು ನಿಷೇಧ.
- ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧ – ಅಡುಗೆ, ಹಾಲು-ಹುಳಿ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಬಾರದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ.
- ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾತಿ ಕುಸಿತ – ಪೀರಿಯಡ್ಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 23% ಗ್ರಾಮೀಣ ಹುಡುಗಿಯರು ಶಾಲೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ (ಯುನಿಸೆಫ್ ವರದಿ, 2021).
- ಹಾಸ್ಯ, ಲಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವಿಡುವಿಕೆ.
- ಮುಟ್ಟನ್ನು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಕಳಂಕದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವಿಡುವಿಕೆ : ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮ :

ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟು ಎನ್ನುವ ಪದದೊಂದಿಗೆ ಶುರುವಾದ ನನ್ನ ಹುಡುಕಾಟ ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವ ತನಕ ಜೊತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಚನೆ ನನಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಜೊತೆಯಾಗಿರುವ ಅಪ್ಪ, ಅಣ್ಣ, ತಮ್ಮ, ಸಂಗಾತಿ ಮಾವ, ನಾನಾ ಪಾತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿರಬಹುದು? ಅವರು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು, ಮುಟ್ಟು ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯ ದೈಹಿಕ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಗಂಡಸರನ್ನು ಹೇಗೆ ತಟ್ಟಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಡೆಗೆ ಹೋಗಿರುವುದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಪರ್ಯಾಯ. ಆ ಪರ್ಯಾಯ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಿವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು ಎಂದರೆ ನಾನು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ತರುವುದರವರೆಗೆ ನನ್ನ ತಲುಪಿಸಿತು.

ಯಾಕೆಂದರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ತಾಯಿನ ಕಳಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದೇ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಆನಂತರ ನಾನು ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಸಹಜತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅದೊಂದು ಪೀಡೆ, ಅದೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ, ಅದೊಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಅದೊಂದು ಮೈಲಿಗೆ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಹ

ಕಂಡುಬಂತು. ಇನ್ನು ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಅವರ ಮನೆ, ಅವರ ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಆಚರಿಸಿದರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೇಳಲಾರದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿರುವುದು ಸಹ ಕಂಡುಬಂತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳು ನಿಷೇಧ, ಕೆಲವು ಊಟಗಳು ನಿಷೇಧ, ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟದಿರುವುದು ನಿಷೇಧ, ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ನಿಷೇಧ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಿಡದೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎನ್ನುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಳ ಸುತ್ತ ಭಯದ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

- ಹಬ್ಬ, ಆಟ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ದೂರ ಇಡುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯತ್ಯಯ: ಪೀರಿಯಡ್ಸ್ ವೇಳೆ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವಿಕೆ → ಶಿಕ್ಷಣ ಹಿಂದುಳಿದ ಸ್ಥಿತಿ.
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಸಿತ: ನಿರಂತರ ತಾರತಮ್ಯದಿಂದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಸಿತ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಹಿಂದುಳಿತ ಮಹಿಳಾ ಸಮುದಾಯ: anaemia, PCOS, infertility ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಸಂಶೋಧನಾ ಮಾಹಿತಿ

- ಯುನಿಸೆಫ್ (2021) ವರದಿ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ 12–19 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ 48% ಜನರು ಸರಿಯಾದ menstrual hygiene products ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.
- NFHS-5 (2019–21): ಗ್ರಾಮೀಣ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ 50% ಜನರು period ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.
- WHO (2020): ಆರೋಗ್ಯಕರ period management ಕೊರತೆಯಿಂದ 70% ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ reproductive tract infection (RTI) ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಪರಿಹಾರಗಳು

- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಕುರಿತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನಗಳು.
- ಸರ್ಕಾರದ ಯೋಜನೆಗಳು "Suvidha pads" (2018ರಿಂದ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ), ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಉಚಿತ sanitary napkin ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.
- ಕುಟುಂಬದ ತಾಯಿ-ತಂದೆ, ಸಹೋದರರು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವಿಕೆ
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು – ಉಚಿತ sanitary pads, incinerators, clean toilets.

ಕೆಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಡುಗಳು ಸಹ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಹಾಡು

ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟೆಂದೇಕೆ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ..

ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟೆಂದೇಕೆ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ

ಮುಟ್ಟಿನಿಂದಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಹುಟ್ಟು?

ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟೆಂದೇಕೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೊಂದುವಿರಿ

ಮುಟ್ಟಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಗುಟ್ಟು?

ಮುಟ್ಟು ಆಗದ ಹೆಣ್ಣು ಬಸಿರು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ

ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇನು?

ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆತ್ತಾಕೆ ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುತ್ತಿದ್ದೆ

ಭೂಮಿಯಲಿ ನಾವು ಇರುತ್ತಿದ್ದೇವೇನು?

ಮುಟ್ಟು ಸ್ರಾವಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜಕ್ರಿಯೆ

ಬೆವರು ಬಾಧೆಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲವೇನು?

ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ದೂರು ಅಟ್ಟುವುದೇಕೆ

ಅವಳು ಮಾಡಿದ ಘೋರ ಪಾಪವೇನು?

ಜಗದ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲ ದೇವ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದರೆ

ಮುಟ್ಟು ಕೂಡಾ ಪವಿತ್ರ ಅಲ್ಲವೇನು?

ದೇವರದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಶುಭದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ

ಸಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದರ ಅರ್ಥವೇನು?

ಮುಟ್ಟೆಂಬ ಸಹಜತೆಯ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ಅರಿತು

ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಯನು ನಾವು ಹೊಂದಬೇಕು

ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತ

ಮಾನವೀಯತೆಯಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು.

—ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಕಾರ್ಕಳ್

ಸಮಾರೋಪ

ಈಗಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ವಿಷಯವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಆಪ್ತವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮುಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆಯಿಂದ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಘನತೆಯನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಮುಟ್ಟನ್ನು ಅಶುಚಿ ಎಂದು ನೋಡುವ ಕಲ್ಪನೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಮಾನತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವಿಕೆ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಮುಟ್ಟು ಒಂದು ಸಹಜವಾದ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಅಶುಚಿ ಅಥವಾ ಕಳಂಕ ಎಂದು ನೋಡುವುದು ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗಿದೆ. ತಾರತಮ್ಯದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಎರಡೂ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಜಾಗೃತಿ + ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿ + ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಲುವು ಬದಲಾವಣೆ – ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯವೇ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಸಮಾನತೆಯ ಮೂಲ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

- ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ, ಸಿ. (2011). *ಖುಶುಚಕ್ರ (ಸಹಜ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ)*. ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ.
- ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ, ಕೆ.ವಿ. *ಖುಶುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಲಹೆಗಳು*. ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು.
- ಪ್ರೇಮ, ಜಿ.ಕೆ. (2013). *ಜಿನ್ನಿಗೆ ಕಾಡುಗೊಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂಕಥನ*. ಶ್ರೀ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕಾಶನ.
- National Family Health Survey (NFHS-5), 2019-21. Ministry of Health and Family Welfare, Government of India.
- UNICEF. (2021). Guidance on Menstrual Health and Hygiene. United Nations Children's Fund.
- World Health Organization (WHO). (2020). Adolescent health and menstrual hygiene management. WHO Publications.