खण्ड-11, अंक-1, वर्ष-2023, मु0प्र0 134-137
D.O.I.: https://doi.org/10.22445/avsp.v11i1.21
SJIF (2023) : 8.124

Menstrual Hygiene: Indian Perspective

Sanjive Shukla[1] and Richa Shukla[2]
[1]Department of Zoology, B.S.N.V. P.G. College, Lucknow-226 001, U.P., India
[2]Department of Zoology, Navyug Kanya P.G. College, Lucknow-226 004, U.P., India
sanjiveshukla@gmail.com

Received: 31-08-2023, Accepted: 25-10-2023

Abstract- Menstrual cycle is a natural boon to women which uniquely enables them to create as well as sustain the life. Changing life style and tendency to discard our ancient knowledge without knowing it creating many physiological, biochemical and psychological disorders which are of global concern now a days. Present article discusses the scientific basis of "Rajaswala Paricharya" described in Ayurveda texts.

Key words- Menstrual Hygiene, Ritucharya, Ayurveda, Indian Knowledge System

मासिक ऋतु परिचर्या : भारतीय परिप्रेक्ष्य

संजीव शुक्ल[1] एवं ऋचा शुक्ला[2]
[1]प्राणि विज्ञान विभाग, बी0एस0एन0वी0 पी0जी0 कॉलेज, लखनऊ–226 001, उ0प्र0, भारत
[2]प्राणि विज्ञान विभाग, नवयुग कन्या पी0जी0 कॉलेज, लखनऊ–226 004, उ0प्र0, भारत
sanjive_shukla@gmail.com

सार– महिलाओं का मासिक चक्र प्रकृति प्रदत्त वह वरदान है जो उन्हें जीवन का सृजन एवं संवर्धन करने का अनूठा अवसर प्रदान करता है। बदलती जीवन शैली एवं बिना जाने पुरातन ज्ञान के अस्वीकरण के कारण नित नयी शारीरिक, जैव रासायनिक एवं मनोविकार जन्य बीमारियां उत्पन्न हो रही हैं जो कि विश्वस्तर पर चिंता का कारण है। प्रस्तुत लेख में आयुर्वेद साहित्य में वर्णित रजस्वला परिचर्या का वैज्ञानिक विवेचन किया गया है।

बीज शब्द– रजस्वला परिचर्या, ऋतुचर्या, आयुर्वेद, भारतीय ज्ञान परम्परा।

1.**परिचय–** मासिक चक्र महिलाओं को प्रकृति प्रदत्त वह वरदान है जिससे मानव जाति का सृजन होता है। यह छमता केवल महिलाओं के पास होती है, यही कारण है कि उनका प्रजनन तन्त्र पुरूषों की अपेक्षा जटिल होता है इसलिए उनकी विशिष्ट देखभाल अत्यन्त आवश्यक हो जाती है। बदलती जीवन शैली ने विश्वस्तर पर महिलाओं में अनेक बीमारियों जैसे पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज, पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिन्ड्रोम, डिस्मेनोरिया, एमिनोरिया एवं बाँझपन को बढ़ाया है।आधुनिक शोध अध्ययनों[17,18] में यह पाया गया है कि बहुत कसे कपड़े पहनने तथा सेनेटरी पैड के अत्यधिक प्रयोग से यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (यू0टी0आई0) से लगभग 50 प्रतिशत महिलाएं ग्रसित हैं, यह आगे चलकर बाँझपन का मुख्य कारण बन सकता है। आयुर्वेदिक साहित्य में रजस्वला परिचर्या का विशद वर्णन मिलता है[1,2,7]। परन्तु "नारीवादी" विचारधारा ने बिना उसका मर्म एवं उसके पीछे निहित विज्ञान को जाने व्यापक पैमाने पर उसका विरोध किया है। "प्रमाण का न होना किसी वस्तु के न होने का प्रमाण नहीं है", प्रमाण जुटाने पड़ते हैं, जो कि बहुत श्रमसाध्य कार्य होता है। वैज्ञानिक विधि भी किसी सिद्धाँत का खंडन करने के लिए प्रमाण की आवश्यकता मानता है अन्यथा हम एक मनमानी प्रक्रिया को जन्म देते हैं जो कि नितान्त अवैज्ञानिक है।

2. **विवेचना–** आयुर्वेद ग्रन्थों जैसे सुश्रुत संहिता, चरक संहिता एवं वाग्भट्टजी के ग्रन्थों में रजस्वला परिचर्या का विशद वर्णन किया गया है[1,2,3,4]। उनके अनुसार, रजस्वला स्त्री को कुछ कार्य न करने की सलाह दी गयी है, जैसे अत्यधिक बातें न करना, शारीरिक संबंध न बनाना, स्नान न करना, दिन में न सोना, बालों में कंघी न करना, नाखून न काटना, तेल मालिश व चन्दन न लगाना एवं अधिक श्रम वाले कार्य न करना। यदि इन्हें सतही तौर पर देखा जाय तो ये अवैज्ञानिक लग सकते हैं परन्तु हमें यह समझना होगा कि आयुर्वेद में वात, पित्त एवं कफ दोषों के संतुलन के आधार पर स्वास्थ्य की कल्पना की गयी है जो कि अत्यन्त वैज्ञानिक है। सहज, खरगोश के रक्त जैसा लाल व कपड़े पर धब्बे न छोड़ने वाले वाला मासिक श्राव महिला के उत्तम स्वास्थ्य का परिचायक है। ऋतुकाल में पित्त बढ़ा हुआ होता है एवं वह मासिक

श्राव को निकलने में मदद करता है, यही कारण है कि शरीर को गर्म रखने को कहा जाता है अन्यथा रजोरोध (एमीनोरिया) की स्थिति उत्पन्न होकर अनेक बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं। नहाने से पित्त कमजोर होता है, इस दशा का अनुभव श्राव के दौरान स्वीमिंग पूल में नहाने पर अस्थायी रूप से रजोरोध के रूप में किया जा सकता है[3]। संभवतः यही कारण है कि भोजन करने के तुरंत बाद भी नहाने से मना किया जाता है क्योंकि जठराग्नि मंद पड़ जाती है। मासिक श्राव के दौरान गर्भाशय का मुख खुला रहता है। अतः नहाने से संक्रमण की संभावना भी अधिक रहती है। तनाव बढ़ने से बाल टूटने की संभावना बढ़ जाती है इसलिए कंघी न करना ही उचित होगा।

मासिक चक्र के दौरान "ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस" पैदा होता है[9,10,11,13] जिसमें ऑक्सीजन द्वारा अस्थिरमुक्त कण (फ्रीरेडिकल) बनते हैं[12]। परन्तु महिलाओं में पाया जाने वाला हार्मोन "ईस्ट्रोजेन" इनका प्रभाव समाप्त कर देता है। मासिक श्राव की अवधि में ईस्ट्रोजेन सबसे निम्नतर स्तर पर होता है और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ जाता है फलस्वरूप प्रतिरक्षा प्रणाली अत्यधिक कमजोर हो जाती है। यही कारण है कि पारम्परिक प्रणाली में इस दौरान भोजन के विषय में विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी जाती है तथा "हविश्यान्न" खाने की सलाह दी जाती है[6,7]। पहले पाँच दिन नमक, लाल मिर्च व छाछ दही का उपयोग वर्जित है। बिना नमक की मूँगदाल खिचड़ी, तिल, सूखा नारियल, गुड़, घी का सेवन उत्तम है। यह जानना अत्यधिक आवश्यक है कि नमक का सेवन ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को बढ़ाता है[13]। तिल में कैल्शियम, आयरन, वीटा कैरोटिन पाया जाता है जो कि श्राव के दौरान मरोड़ को कम करता है। उड़द दाल में बी–कॉम्प्लेक्स, विटामिन बी–6, थायमीन, पेन्टोथिनिक एसिड, राइबोक्लेविन, नियासिन व मूँगदाल में विटामिन–सी है जो एन्टीऑक्सीडेंट का कार्य करती है व कष्टार्तव (डिसमेनोरिया) को कम करती है साथ–साथ पोषण भी प्रदान करती है[11]। तिल, सूखा नारियल व गुड़ चबाने से लार अधिक बनती है, लार में एन्टीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। मासिक श्राव के दौरान हल्दी–पानी पीने की सलाह दी गयी है। हल्दी में पाया जाने वाला "करक्यूमिन" पदार्थ प्रबल एन्टीऑक्सीडेंट है[14]।

शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली के कमजोर होने के कारण इस काल में संक्रमण की अधिक संभावना होती है, संभवतः इसीलिए महिला को एकान्तवास की सलाह दी गयी है। आजकल के गतिशील युग में इसका पूर्णपालन संभव नहीं है पर स्वास्थ्य के लिए जितना कर लिया जाये वह ही अच्छा है। योनि का पीएच बैक्टीरिया संक्रमण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सामान्यतः यह 3 से 4 होता है परन्तु यदि यह बढ़ जाता है तो हानिकारक बैक्टीरिया बढ़ जाते हैं। आजकल सेनेटरी पैड का प्रयोग बढ़ता जा रहा है, सरकारें भी इसका व्यापक प्रचार–प्रसार कर रही हैं। इनमें उपयोग होने वाली प्लास्टिक, जैल, तमाम रसायन जैसे डाईऑक्सिन, थैलेट्स व सुगंधकारी रसायन ओवेरियस सिस्ट व कैंसर जैसी बीमारियां पैदा कर रही हैं।[8] सेनेटरी पैड का लम्बे समय तक प्रयोग योनि का पीएच बढ़ाकर हानिकारक बैक्टीरिया उत्पन्न कररहे हैं।[15]यहाँ यह बताना अत्यन्त आवश्यक है कि योनि से रसायनों का अवशोषण मुँह की अपेक्षा दोगुनी गति से होता है। इसलिए ढीलेढाले वस्त्रों की ही प्रयोग उचित है। मासिक श्राव के दौरान स्वच्छ, धुले कपड़े का प्रयोग अत्यन्त हितकारी है क्योंकि इससे हवा का प्रवाह बना रहता है। कामकाजी महिलाओं को कम से कम घर पर तो सेनेटरी पैड का उपयोग नहीं करना चाहिए। विभिन्न केमिकल युक्त घोल से योनि को साफ करना अत्यन्त घातक है इससे बचना चाहिए। यहाँ यह बताना आवश्यक है कि योनि एक स्व स्वच्छकारी (विशेष कोशिकाओं द्वारा) अंग है, वह प्राकृतिक रूप से अपनी सफाई कर सकती है।

अत्यधिक व्यायाम एवं श्रम साध्य कार्य वात व्याधि को बढ़ाते हैं तथा खिलाड़ियों में अत्यधिक श्रम के बाद टेस्टोस्टीरान नामक हार्मोन बढ़ जाता है, जो कि प्रजनन तन्त्र के कार्य में अनेक बाधाएं उत्पन्न करता है। महिलाओं के मस्तिष्क से गोनैडोट्रॉपिक रिलीज हार्मोन का श्रावण चक्रीय क्रम में होता है। मासिक चक्र को स्थगित करने वाली गोलियाँ हार्मोन प्रक्रिया में बाधा डालकर अनेकानेक बीमारियाँ उत्पन्न करती हैं। मासिक श्राव के समय स्थितिभ्रान्ति (डिसओरिएन्टेशन) की स्थिति रहती है, अतः इस समय महिलाओं को पूर्ण आराम व उचित देखभाल अत्यन्त आवश्यक है।

मानव शरीर से निकलने वाली गंध, जिसे विज्ञान की भाषा में "फेरोमोन" कहा जाता है, वह एक दूसरे के व्यवहार एवं ऋतुचक्र को प्रभावित करती है। कर्नाटक के रेशम उद्योग में जहाँ कीट पाले जाते है, ऐसा देखा गया है कि रजस्वला महिला के प्रवेश से कीट मर जाते हैं तथा महिलाएं स्वयं भी प्रभावित होती हैं। वह 30 वर्ष की प्रारम्भिक आयु में ही रजोनिवृत्ति (मीनोपॉज) की स्थिति में आ जाती हैं।[3] रेशम कीट महिलाओं में पित्त व वात की वृद्धि करते हैं, यदि लम्बे समय तक यह स्थिति रहती है तो मासिक चक्र बाधित होता है। फेरोमिन से सम्बन्धित "बारबरा मेक्लिन्टॉक" के अनुसंधान इस प्रकार के प्रभावों को प्रमाणित करते हैं तथा इस दिशा में अधिक शोध की आवश्यकता है। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस की स्थिति में शरीर पर धनात्मक आवेश उत्पन्न होता है यह ऋणात्मक आवेश को अपनी ओर आकृष्ट करता है व छूने वाले को अपनी ऊर्जा में ह्रास का अनुभव होता है। यही कारण है कि रजस्वला स्त्री को छूने से मना किया जाता है। यहाँ यह बताना आवश्यक है कि स्वस्थ दशा में शरीर पर ऋणात्मक व अस्वस्थ दशा में धनात्मक आवेश होता है। यही कारण है कि पारम्परिक प्रणाली में चटाई पर हल्दी–चूने का घोल लगाया जाता है।इस छारीय घोल के OH^- आयन मुक्त H^+ आयन से मिलकर महिला के चारों तरफ एक सुरक्षा कवच का निर्माण करते हैं जो कि उसे संक्रमण से भी बचाता है।[14]

एक अन्य पक्ष जिस पर नारीवादी व राजनीतिज्ञ बहुत चर्चा करते हैं वह है इस दौरान मंदिर में प्रवेश निषेध व पूजा पाठ न करने की। यदि

हम सूक्ष्मता से विवेचन करें तो यह सलाह है न कि निषेध। मंदिर मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं भुक्तिदायक (सांसारिक) एवं मुक्तिदायक (परमार्थिक) यह उनके प्राणप्रतिष्ठा के दौरान किये गये संकल्पों पर निर्भर करता है। भुक्तिदायक मंदिरों में जाने से कोई रोक नहीं है, जैसे शिव, देवी व कामाख्या मंदिर परन्तु विशिष्ट मंदिरों में जहाँ पर उच्च चक्र जागृत होकर उर्जा का प्रवाह ऊपर की ओर हो जाता है, न जाने की सलाह दी जाती है। मासिक श्राव के समय उर्जा का प्रवाह नीचे की तरफ होता है यदि इसे उल्टा जाता है तो रजोरोध व रिट्रोग्रेड मेन्शट्रुएशन की स्थिति आ सकती है। यह मासिक श्राव गर्भाशय, फैलोपियन ट्यूब व अण्डाशय में जाकर जमा हो सकता है तथा गर्भाशय की कोशिकाएं अन्य स्थानों पर चिपककर "एन्डोमेट्राइटिस" व कैंसर जैसी बीमारियां उत्पन्न करती हैं, जिनका उपचार बहुत कठिन है। संभवतः यही कारण है कि कुछ विशिष्ट मंत्र जो उच्च चक्रों को जागृत करते हैं, उनका प्रयोग न करने की सलाह दी गयी है। इस संदर्भ में महिलाओं के व्यक्तिगत अनुभव उपलब्ध हैं, इन आंकड़ों को इकट्ठा कर व्यापक अनुसंधान की आवश्यकता है। मस्जिद व चर्च जाने पर इस प्रकार के प्रतिबंध नहीं हैं क्योंकि इस प्रकार की प्राण प्रतिष्ठा का वहाँ पर अभाव है। ईसाइयों में "होली कम्यूनियन", जिसे ईसा का शरीर व रक्त माना जाता है, लेने की मनाही है व मुसलमानों में मासिक श्राव के दौरान नमाज व रोजे रखने की मनाही है। यद्यपि विज्ञान वैयक्तिक अनुभव को प्रमाण नहीं मानता तथापि इस प्रकार के आंकड़ों का एकत्रीकरण व विश्लेषण आवश्यक है।

सामान्यतः इस प्रक्रिया पर बातचीत नहीं की जाती तथा कुछ लोग इसे पाप भी मानने लगे हैं, यह अत्यन्त लज्जाजनक स्थिति है। मासिक धर्म वह प्रक्रिया है जिसमें महिला को स्वास्थ्य लाभ करने का अवसर प्रतिमाह प्राप्त होता है, वह देवीतुल्य होती है एवं जीवनदायिनी होती है। संभवतः इसी कारण भारत के अनेक राज्यों के ग्रामीण क्षेत्रों में अभी भी "रजोधर्म उत्सव" मनाया जाता है, जैसे–होसिंगेया आरती–कर्नाटक, पोप्पुनीराहुवीरा–तमिलनाडु, समर्थ–आन्ध्रप्रदेश व असम इत्यादि। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल में प्रकाशित रिपोर्ट में स्पष्ट है कि कोलम्बिया की जिन महिलाओं ने रजोधर्म संस्कार पूरे नहीं किये उनमें संस्कार पूरे करने वाली महिलाओं की अपेक्षाकृत कष्टार्तव (डिस्मेनोरिया) की शिकायत अधिक पायी गयी।[16] आज भी ग्रामीण भारत की महिलायें इस प्रक्रिया को बहुत सहजता व प्रसन्नता के साथ अपनाती हैं और शहरी महिलाओं की अपेक्षा अधिक स्वस्थ हैं। पाठकों से निवेदन है कि वह सिनू जोजेफ लिखित "ऋतुविद्या" पुस्तक अवश्य पढ़े।[3]

3. **निष्कर्ष–** आयुर्वेदिक ग्रन्थ जो कि चिकित्सा एवं विज्ञान के शास्त्र हैं[5] उन्हें हिन्दू ग्रन्थ कहकर विरोध करने की परम्परा अत्यन्त दुःखद है। पुराना है इसलिए अच्छा है यह ठीक नहीं है, शोध व नवाचार निरन्तर चलते रहना चाहिए। परन्तु बिना किसी ठोस अनुसंधान के इनका विरोध एक नये स्तर के "वैज्ञानिक अंधविश्वास" को जन्म देता है और फार्मा कम्पनियों व सेनेटरी उत्पाद कम्पनियों की ही हित साधता है। हमें "नारीवादी" विचारधारा के स्थान पर "स्त्रियोचित" दृष्टिकोण अपनाना होगा। इसके लिए हमारी नयी पीढ़ी, जो कि नीर–क्षीर विवेक से सम्पन्न हो, को आगे आना होगा और जनजाग्रति फैलानी होगी ताकि भारत की शक्तिस्वरूपा महिलाएं स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर भारत को विश्व में अग्रणी पंक्ति में खड़ा करने की महती भूमिका निभा सकें।

4. **आभार–** लेखक प्रो0 यू0डी0 शर्मा, अ0प्रा0 प्रोफेसर, प्राणि विज्ञान विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ, के प्रोत्साहन एवं मार्गदर्शन के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

References

1. Shastri, Ambikadutta (2002) sushruta Samhita, vol. 1 & 2, Chaukhamba Press, Varanasi.
2. Shastri, Kashinath and Chaturvedi, Gorakhnath (1969) CharakSamhita. Vol. 1 &2, Chaukhamba Vidyabhavan, Varanasi.
3. Joseph, Sinu (2023) Ritu Vidya, Notion Press-India, Singapore & Malaysia.
4. Ackernecht, E. W. (1955) A short history of medicine, The John Hopkins Press.
5. Pococke, E. (2015) India in Greece, Rupa Publications, India, Original Edition, 1852.
6. Shinde, S. T. (2023) Reformation of reproductive health using havishyanna in Rajaswala Charya, Ayushdhara, vol. 10, no. 4, pp. 53-58.
7. Pandey, P. (2023) Rajaswala paricharya-with modern perspective, World J. of Pharmaceutical & Medical Research, vol. 9, no. 10, pp. 65-67.
8. Pank, Chan Jin, Barakant, Rudra et al. (2019) Sanitary pads and diaper contain higher phthalate contents than those in common commercial plastic products, Reprod. Toxicol., vol. 84, pp. 114-121.
9. Cornelli, U., Belcaro, Gianni et al. (2013) Analysis of Oxidative stress during menstrual cycle, Reproductive Biology & Endocrinology, vol. 11, p. 74.
10. Pizzino, G., Irrera, Natasha, Cucinotta, Maria Paola wt al. (2017) Oxidative stress: Harms & benefits for human health, Oxidative Medicine & Cellular Longivity ID 8416763, 13 pages.

11. Rao, Venkata S., Ravikiran, V.S. and Vijaysree, M. (2011) Oxidative stress and antioxidant status in primary dysmenorrhea, J. Clinical & Diagnostic Research, vol. 5, no. 3, pp. 509-511.
12. Agarwal, A., Allamaneni, S.S. (2004) Role of free radicals in female reproductive diseases and anisted reproduction, Reprodu. Biomed., vol. 9, no. 3, pp. 338-347.
13. Kitiyakara, C. Chabrashvili, T. et al. (2003) Salt intake oxidation stress and renal expression of NADPH oxidase & dismutase, J. Am. Soc. Nephrol., vol. 14, no. 11, pp. 2775-2782.
14. Cokly, H. H., Taylor, A. et al. (1998) Effect of Turmeric, Turmerin and Curcumin H2O2 induced renal epithelium (LLC-Pk 1) Cell Injury, Free Radical Biol. Med., vol. 24, pp. 49-54.
15. Seibel, Machelle (2010) Menstruation, infection and ph connection, www.buisiness.com, Feb. 17.
16. Zulugaga, G. and Anderson, N. (2013) Initiation rites menasche and self reported dysmenorrhoeva among indigenous women of the Colombian Amazon: A cross sectional study, BMJ Open 2013, e 002012.
17. The India Express August 03, 2017, your clothes can spike chances of urinary infection.
18. Omli, R., Stokes, L.H. et al. (2010) Pad per day use, urinary incontinence & Urinary heat infection in nursing home residents, Age Ageing, vol. 39, no. 5, pp. 549-554.