गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय
पंतनगर, जिला– ऊधमसिंह नगर (उत्तराखण्ड)

विद्यालय में बालिकाओं को माहवारी के प्रति जागरूकता हेतु प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन

पन्तनगर। 30 अप्रैल 2025। बालिकाओं को मासिक धर्म स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से विश्वविद्यालय के सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय के द्वारा आईसीएसएसआर प्रोजेक्ट' हैडिंग टॉर्च ऑफ प्लेनेट अर्थ टू स्कूल एंड यूनिवर्सिटी स्टूडेंट ऑफ़ उत्तराखंड के अंतर्गत बालनिलियम जूनियर हाई स्कूल एवं आदर्श राजकीय बालिका इंटर कॉलेज, पन्तनगर मे प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य किशोरियों को मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य स्वच्छता और सामाजिक भ्रांतियां के बारे में सही से जानकारी देना था। इस कार्यक्रम में दोनों विद्यालयों के 166 नामांकित बालिकाओं ने भाग लिया। इस कार्यक्रम के दौरान विषय विशेषज्ञ डा. दीपा तोमर आयुर्वेदाचार्य ने बालिकाओं के साथ मासिक धर्म से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर खुलकर चर्चा की, जिसमें उन्होंने माहवारी क्या है, इसका शारीरिक और मानसिक प्रभाव, स्वच्छता के उपाय जैसे कि सेनेटरी नैपकिन का सही उपयोग और निपटान, वर्जनों से कैसे निपटा जाए, सफेद पानी आना, कमजोरी का होना, खून की कमी होना, खानपान के तरीके, महामारी के दौरान होने वाले शारीरिक पीड़ा, मूड स्विंग, आदि विषयों पर सरल भाषा में बालिकाओं को जानकारी दी, उन्होंने बताया कि कैसे सही देखभाल न करने से संक्रमण जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान बालिकाओं ने खुलकर अपने सवाल पूछे और विशेषज्ञों ने उन्हें वैज्ञानिक एवं व्यवहारिक उत्तर दिए । डा. छाया शुक्ला सह प्राध्यापक ने कहा कि मासिक धर्म के बारे में खुलकर बात करना आज भी एक चुनौती है लेकिन यह आवश्यक है की लड़कियों को सही जानकारी मिले ताकि वह अपने स्वास्थ्य के प्रति सजक रहे। इस कार्यक्रम के दौरान बालिकाओं को निशुल्क सेनेटरी नैपकिन वितरित किए गए, और उपयोग की विधि भी बताई गई इस दौरान नंदिनी कक्षा नवीं की बालिका ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम विद्यालय में पहली बार हुआ है जिसमें हमें खुलकर अपनी बात कहने और समझने का अवसर मिला। समस्त कार्यक्रम डा. पूनम एवं पर्यवेक्षक डा. छाया शुक्ला के संयोजन द्वारा आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम के अंतर्गत बालनिलियम जूनियर हाई स्कूल, पन्तनगर की प्रधानाचार्य एवं सभी शिक्षकगण एवं सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय के विद्यार्थी मौजूद रहे। संपूर्ण कार्यशाला के दौरान प्रथम दृष्टया विद्यालय की छात्राओं में खून की कमी, विटामिन बी 12 एवं कैल्शियम की कमी, पेट में कीड़े आदि की समस्यायों की भी काफी संभावना दिखाई दी, जिन पर तुरंत ध्यान देना इन बालिकाओं की स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

इसी कार्यक्रम के द्वितीय चरण में सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय के प्रथम वर्ष की विद्यार्थियों हेतु एक व्याख्यान शाला का भी आयोजन किया गया, जिसमें विषय विशेषज्ञ के रूप में डा. वर्तिका चौहान विश्वविद्यालय मेडिकल ऑफिसर ने विद्यार्थियों को स्वस्थ रहने के मूल मंत्र की विस्तृत जानकारी प्रदान की। उन्होंने कहा कि हमारा स्वास्थ्य ही हमारी असली पूंजी है। स्वस्थ मन और स्वस्थ शरीर के द्वारा ही हम अपने वांछित लक्ष्य की प्राप्ति आसानी से कर सकते हैं। स्वस्थ रहने के लिए नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, भरपूर नींद, व्यक्तिगत स्वच्छता, योग एवं मेडिटेशन आदि प्रमुख है। किसी बीमारी से ग्रसित होने की स्थिति में डॉक्टर से परामर्श एवं उनकी सलाह का पालन अवश्य किया जाना चाहिए। विद्यार्थीयों को जीवनशैली से जुड़ी हुई आवश्यक बातों पर भी डा. चौहान द्वारा विस्तृत प्रकाश डाला डालते हुए कहा गया कि अनुशासित जीवन शैली द्वारा ही हम अपने स्वास्थ्य को संरक्षित कर सकते हैं।