Original Article
ISSN (Online): 2582-7472

ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts
January-June 2023 4(1), 4474–4477

ASSESSMENT OF HEALTH PROBLEMS DURING MENSTRUATION AMONG RURAL ADOLESCENT GIRLS WITH REFERENCE TO RURAL AREA OF PUPRI ZONE OF SITAMARHI DISTRICT

ग्रामीण किशोरियों में मासिक धर्म के समय स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का आकलन, सीतामढ़ी जिला के पुपरी अंचल के ग्रामीण क्षेत्र के सन्दर्भ में

Neha Kumari [1], Kusum Kumari [2], Vidisha Mishra [3], Shweta Priyadarshini [4], Sangeeta Rani [5], Renu Kumari [6]

[1] Student, University Department of Home Science, B.R.A. Bihar University, Muzaffarpur
[2] Professor and Head, University Department of Home Science, B.R.A. Bihar University, Muzaffarpur
[3] Assistant Professor, Department of Home Science, R.B.B.M. College (A Constituent Unit of B.R.A. Bihar University, Muzaffarpur)
[4] Assistant Professor (Guest Teacher), University Department of Home Science, B.R.A. Bihar University, Muzaffarpur
[5] Professor, University Department of Home Science, B.R.A. Bihar University, Muzaffarpur
[6] Professor, University Department of Home Science, B.R.A. Bihar University, Muzaffarpur

ABSTRACT

English: The world's culture and civilization have originated in villages, no matter where those villages are, America, Africa, Asia or any continent. Our poets have also tried to realize the idea of a heaven on earth by expressing expressions like 'Aha! What is village life' or 'Bharat Mata Gram Vasini', but the reality of our today is that whatever may have been said in all the claims of development, our villages are still seen as backward lives. The menstrual hygiene practices of adolescent girls in rural areas are still influenced by social taboos and beliefs. Thus, it has become an obstacle to the objective of Swachh Bharat Mission, as well as a major producer of various vaginal diseases. 40 rural adolescent girls belonging to Pupri zone of Sitamarhi district (Bihar) were interviewed and the data was analyzed through statistical tools. Most of the girls had little knowledge about ideal MHM practices. Their technique of disposal of used sanitary pads was not environmental friendly. They pointed out the dire need of menstrual hygiene training programs in rural areas.

Hindi: विश्व की संस्कृति और सभ्यता गांवों में ही उदभूत हुई हैं वे गांव चाहे जहां के हों, अमेरिका, अफ्रीका, एशिया किसी भी महाद्वीप के क्यों न हो। हमारे कवियों ने भी 'अहा! ग्राम जीवन भी क्या है' या 'भारत माता ग्राम वासिनी' जैसे उदगार प्रकट करके धरती पर एक स्वर्ग जैसी किसी कल्पना को साकार करने की कोशिश की है पर हमारे आज की एक हकीकत यह भी है कि विकास के सारे दावों में भले ही कुछ भी कहा गया हो, हमारे गांव आज भी पिछड़े जीवन के रूप में देखे जाते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में किशोरियों की मासिक धर्म संबंधी स्वच्छता प्रथाएं अभी भी सामाजिक वर्जनाओं और मान्यताओं से प्रभावित है। इस प्रकार, यह स्वच्छ भारत मिशन के उद्देश्य में बाधा बन गया है, साथ ही यह विभिन्न योनि रोगों के एक बड़े उत्पादक भी बन गए हैं। सीतामढ़ी जिले के (बिहार) के पुपरी अंचल से संबंधित 40 ग्रामीण किशोरियों का साक्षात्कार लिया गया और सांख्यिकीय उपकरणों के माध्यम से डेटा का विश्लेषण किया गया। अधिकांश लड़कियों को आदर्श एमएचएम प्रथाओं के बारे में कम जानकारी थी। प्रयोग किए गये सैनिटरी पैड के निपटान की उनकी तकनीक पर्यावरण के अनुकूल नहीं थी। उन्होंने ग्रामीण क्षेत्रों में मासिक धर्म स्वच्छता प्रशिक्षण कार्यक्रमों की सख्त जरूरत बताई।

Keywords: Rural Adolescent Girls, Menstruation, Health-Problems, Sitamarhi District
ग्रामीण किशोरियाँ, मासिकधर्म, स्वास्थ्य-समस्याएँ, सीतामढ़ी जिला

DOI
10.29121/shodhkosh.v4.i1.2023.5487

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2023 The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.

OPEN ACCESS

How to cite this article (APA): Kumari, N., Kumari, K., Mishra, V., Priyadarshini, S., Rani, S., and Kumari, R. (2023). Assessment of Health Problems During Menstruation Among Rural Adolescent Girls, With Reference to Rural Area of Pupri Zone of Sitamarhi District. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts, 4*(1), 4474–4477. doi: 10.29121/shodhkosh.v4.i1.2023.5487

1. प्रस्तावना

भारतीय समाज में मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाओं को आज के आधुनिक समय में भी एक ऐसा विषय माना जाता है जिस पर खुले तौर पर चर्चा नहीं की जाती है। आज भी लोगों पर पड़े सांस्कृतिक एवं सामाजिक प्रभाव और सामाजिक प्रतिबंधों से घिरा होने के कारण किशोरी बालिकाओं को सही तरीके से मासिक धर्म सम्बंधित उपयुक्त ज्ञान देने में बहुत बड़ी बाधा है। अस्वच्छ मासिक धर्म से कई प्रकार के प्रजनन संबंधी संक्रमण और पेडू में सूजन संबंधी बीमारियाँ और अन्य जटिलताएँ हो सकती है। विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में माताएँ भी इस विषय पर अपनी बेटियों से बात करने में संकोच करती हैं। किशोरावस्था के दौरान हमारे शरीर में कई बदलाव आते हैं। यह अवस्था मासिक धर्म के रूप में भारी शारीरिक परिवर्तन एवं हार्मोनल परिवर्तन और प्रजनन अंगों के विकास का समय है। माहवारी की शुरुआत आठ साल की छोटी उम्र से लेकर किशोरावस्था में काफी देरी से भी आ सकती है। माहवारी महिला के शरीर की एक स्वस्थ और सामान्य प्रक्रिया है। माहवारी का उद्देश्य एक महिला के शरीर को गर्भ धारण के लिए तैयार करना होता है। फिर भी कई किशोरियों को मासिक धर्म के दौरान कलंक एवं उत्पीड़न और सामाजिक बहिष्कार का सामना करना पड़ता है।

सामान्य होने के बावजूद मासिक धर्म को दुनिया भर में कलंकित किया जाता है। ग्रामीण क्षेत्रों में मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाएं अभी भी अस्वास्थ्यकर है। ग्रामीण भारतीय महिलाएं मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ होने पर शायद ही कभी डॉक्टर के पास चिकित्सा सहायता के लिए जाती हैं। ग्रामीण किशोरियों को अपने शरीर एवं विशेष रूप से प्रजनन प्रणाली और इसकी कार्यप्रणाली के बारे में पर्याप्त और सही ज्ञान का अभाव होता है। ग्रामीण समुदाय में महिलाओं को सैनिटरी उत्पादों का उचित ज्ञान और उन तक पहुँच नहीं है और वे इन उत्पादों को खरीदने में असमर्थ हैं इसलिए आज के आधुनिक समय में भी वे घर में बने कपड़े के पैड का इस्तेमाल कर रही हैं।

मासिक धर्म स्वछता का प्रबंधन करने में असमर्थता के कारण उनके शारीरिक मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य साथ-साथ उनके सामाजिक विकास और शैक्षिक उपलब्धि पर गंभीर परिणाम होते हैं खराब माहवारी स्वास्थ्य से संक्रमण, जलन, डर्मेटाइटिस, पीएच-संतुलन में बदलाव और सर्वाइकल कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए किशोर महिलाओं के बीच मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य और स्वच्छता का प्रबंधन एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता का विषय है जिस पर तत्काल ध्यान देने एवं कार्यवाही करने की आवश्यकता है।

2. अध्ययन विधि

बिहार प्रदेश के 38 जिलों में से एक सीतामढ़ी जिला तिरहुत कमिश्नरी का एक हिस्सा है और नेपाल की सीमा के साथ स्थित है जो वर्तमान में पिछड़ा क्षेत्र अनुदान निगम (BRRGG) से धन प्राप्त कर रहा है। पुपरी बिहार के उत्तरी पूर्वी सीमा पर बसा हुआ सीतामढ़ी जिले का एक प्रखंड है जिसमें कुल 44 गाँव हैं, जैसे- आवापुर, बघारपुर, हरिहरपुर, हरदिया, इझीयत, कुसेल, सिमीयाही, आदि। पुपरी अंचल की ग्रामीण आबादी 1,56,473 है जिसमें कुल 14,842 महिला (किशोरियों की) जनसंख्या है जिनमें मात्र 26,653 ग्रामीण आबादी साक्षर हैं।

पुपरी अंचल की किशोरियाँ मेहनती, हँसमुख और मजबूत शरीर की हैं लेकिन समाजिक संस्कारों, रिवाजों, रीति-नीति को माननेवाली लज्जाशील है। उनमें साक्षरता की कमी है। वे अपने परिवार का सहयोग बढ़-चढ़ कर करती हैं लेकिन अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह भी है। मैंने ग्रामीण क्षेत्र से 40 किशोरियों, 20 विद्यालय जाने वाली और 20 विद्यालय नहीं जाने

वाली का यादृच्छिक प्रतिचयन विधि से साक्षात्कार हेतु चयन किया और कुछ प्रश्नों द्वारा मासिक धर्म संबंधित समस्या को जानने का प्रयास किया।

सहसंबंध दृष्टीकोण के साथ एक खोजपूर्ण सर्वेक्षण तकनीक का उपयोग करते हुए एक अर्ध-संरचित मासिक धर्म के समय होने वाले कष्टों से संबंधित प्रश्नावली का प्रयोग किया, जिसमें कुल 30 प्रश्न थे। जिनका अधिकतम स्कोर '120' न्यूनतम स्कोर '04' था। इसमें कष्ट की उपस्थिति और अनुपस्थिति, इसकी आवृत्ति, दर्द की तीव्रता और अनुभव किए गए लक्षण शामिल थे। नमूनाकरण विधि का उपयोग करते हुए विश्वसनीयता ज्ञात करने के लिए पुनः परीक्षण विधि का प्रयोग किया। माप की विश्वसनीयता स्थापित करने के बाद शरीर के वजन और ऊँचाई को मानक तराजू द्वारा मापा गया।

मैने विश्वासपूर्ण माहौल बनाकर उनसे कुछ प्रश्न किए। जैसे पौष्टिक खानों का मतलब क्या होता है? माहवारी के समय तुम क्या इस्तमाल करती हो, कपड़ा या पैड? माहवारी के दौरान एक लड़की को किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? माहवारी के दौरान परिवार के लोगों का तुम्हारे प्रति व्यवहार किस तरह का रहता है? क्या तुम लागों के साथ आंगनवाड़ी, आशा, जीविका दीदियों या कोई स्वास्थ्य कार्यकर्ती आदि से स्वास्थ्य संबंधी चर्चा परिचर्चा करती हो? क्या तुम आयरन, विटामिन, प्रोटिन आदि सम्बंधित सब्जियों एवं फलों का सेवन करती हो? मासिक धर्म के समय तुम्हें कौन-कौन से कष्ट होते हैं? मासिक धर्म के समय होने वाले कष्टों में तुम क्या उपचार, उपयोग और सावधानियां प्रयोग करती हो, आदि अन्य प्रश्न भी किए गए।

3. परिणाम

अधिकांश किशोरियों का मासिक धर्म 13 से 15 वर्ष की आयु के बीच हुआ था। लगभग 90% किशोरियाँ अविवाहित थी। लगभग 40% किशोरियाँ मासिक धर्म के समय स्वच्छ तरीकों का उपयोग करती हैं। 16 वर्ष की आयु के बाद जिन्हें मासिक धर्म होता है वे स्वच्छता विधियों को ज्यादा सही तरीके से अपनाती हैं। शिक्षित परिवार की किशोरियाँ मासिक धर्म की स्वच्छता संबंधी तरीकों का विशेष उपयोग करती हैं। कम संपत्ति वर्ग की तुलना में उच्च संपत्ति वर्ग की किशोरियाँ स्वच्छता विधियाँ का विशेष उपयोग करती हैं। जो किशोरियाँ मास-मीडिया के संपर्क में थी, उनमें स्वच्छता विधियों के विशेष उपयोग वाली 57% थी। मासिक धर्म के समय स्वच्छ तरीकों का विशेष उपयोग उन किशोरियों में अधिक था, जिन्होंने आंगनबाड़ी, आशा, जीविका दीदियों एवं स्वास्थ्य कर्मियों के साथ मासिक धर्म स्वच्छता के मुद्दों पर मुलाकात और चर्चा की।

अशिक्षित किशोरियों की तुलना में उच्च शिक्षा प्राप्त या माध्यमिक शिक्षा प्राप्त किशोरियों में स्वच्छ तरीकों को अपनाने की अधिक इच्छा दिखी। अस्वच्छ मासिक धर्म व्यवहार के पीछे गरीबी भी एक कारण है। सैनिटरी पैड की कीमत के कारण वह भारत के अधिकांश ग्रामीण परिवारों के लिए बेहद महंगा और अप्राप्य है जिसके कारण गरीब महिलाएं कपड़े या अन्य अस्वास्थ्यकर तरीकों का सहारा लेती है। ग्रामीण किशोरियों में मासिक धर्म से संबंधित विभिन्न अंधविश्वासों, मिथकों और विभिन्न प्रतिबंधों का पालन करना पड़ता है। ग्रामीण किशोरियों को मासिक धर्म की अवधि के दौरान अशुद्ध माना जाता है। उन्हें इस अवधि के दिनों में विद्यालय जाना छोड़ना पड़ता है जो उनकी पढ़ाई के साथ-साथ मानसिक स्थिति को भी प्रभावित करता है। आम ग्रामीण किशोरियों के लिए एक बड़ी समस्या पैड के उचित निस्तारण और स्वच्छता की है, जो विभिन्न प्रकार के योनि संक्रमणों के होने के लिए उत्तरदायी हैं जैसेः श्वेत-प्रदर, योनि और मूत्रमार्ग क्षेत्र में खुजली, योनि में जलन, आदि। मासिक धर्म की पीड़ा में वे दर्दनिवारक दवांए लेती हैं जिनके कई दुष्प्रभाव होते हैं। मासिक धर्म चक्र सिंड्रोम नामक बीमारी

के कारण मासिक धर्म शुरु होने से पहले किशोरियों को पेट के निचले भाग में दर्द, सिरदर्द, चक्कर आना, मनोदशा में परिवर्तन, उल्टी, दस्त, भूख न लगना, नींद न आना, कब्ज, आदि जैसी कुछ शिकायतों का सामना करना पड़ता है।

कई किशोरियों की माहवारी समय से नहीं होती और कईयों को माहवारी के दौरान अत्यधिक खून का स्त्राव भी होता है, जिस कारण उन्हें थकान व कमजोरी हो जाती है। ग्रामीण किशोरियों में कई को पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों के बारे में भी जानकारी नहीं होती। ग्रामीण क्षेत्र की किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने पर या तो उसे नजर अंदाज करती हैं या फिर चिकित्सीय परामर्श में विलम्ब करती हैं। उन्हें सरकार या पंचायत द्वारा चलायी जाने वाली मासिक धर्म सम्बन्धी स्वास्थ्य की जानकारी नहीं होती। कार्यक्रमों में माहवारी के संबंध में बात करने से वे संकोच करती हैं। अंदरूनी अंगों की स्वच्छता के प्रति शर्म महसूस करती हैं। परिणामतः वह गंदे कपड़े, कागज आदि का इस्तेमाल कर खुद को बीमारी का घर बना लेती हैं।

4. चर्चा

'मासिक धर्म' में जानकारी की कमी गलतफहमियाँ और भेदभावों को बढ़ाने के साथ ही मासिक धर्म के बारे में जानने और स्वस्थ आदतें विकसित करने के अवसर से रोकते हैं। किशोर महिलाओं के बीच मासिक धर्म से संबंधित, स्वास्थ्य और स्वच्छता का प्रबंधन एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता का विषय है।

हम मानव एक ऐसी दुनिया की कल्पना करते हैं, जहां हर लड़की सीख सके, खेल सके और अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सके। सभी किशोरियों की स्वास्थ्य और स्वच्छता की आवश्यक्ताओं को पूरा करना मनाव अधिकारों, गरिमा, और सार्वजनिक स्वास्थ्य का एक बुनियादी मुद्दा है। मासिक धर्म चक्र किशोरी स्वास्थ्य के लिए एक मूल्यवान संकेतक है। अनियमित मासिक धर्म मधुमेह, थायरॉयड समस्याओं और सीलिएक रोग जैसी स्थितियों का संकेत हो सकता है। मासिक धर्म स्वच्छता न केवल स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण है, बल्कि यह महिलाओं और बालिकाओं की शिक्षा और गरिमा को भी प्रभावित करता है। मासिक धर्म स्त्री की प्रजनन क्षमता का आधार है, इसे लेकर जागरूकता और स्वच्छता पर महिलाओं को विशेष ध्यान देना चाहिए।

ग्रामीण भारत में किशोरियों के बीच मासिक धर्म के दौरान स्वच्छ तरीकों के उपयोग को बढ़ाने के लिए इस आबादी के वंचित उपसमूहों की पहचान करना आवश्यक है ताकि नीति निर्माता उन पर अपने प्रयासों को केंद्रित कर सकें।

5. निष्कर्ष

मासिक धर्म स्वास्थ्य या माहवारी स्वास्थ्य न केवल व्यक्तिगत स्वच्छता का विषय है बल्कि एक सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दा भी है जिस पर सरकार की ओर से तत्काल ध्यान देने एवं कार्रवाई करने की आवश्यकता है।

मासिक धर्म के समय होने वाली स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने के लिए हमें शिक्षा, जागरूकता अभियान, नीतिगत सुधार, अवसंरचना सुधार और बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ी एक व्यापक रणनीति की आवश्यकता है। माहवारी को रूढ़ि मुक्त करके, सस्ते सैनिटरी उत्पादों को सुनिचित करके और व्यापक माहवारी स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करके हम ग्रामीण किशोरियों में माहवारी स्वच्छता को बेहतर बना सकते हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों में माहवारी संबंधित जो भी भ्रांतिया फैली हुई हैं, उन्हें दूर करने का प्रयास होना चाहिए। नकरात्मक विचारों को चुनौती देना आवश्यक है। स्कूलों में महिला अनुकूल सुविधाओं को बढ़ाके लैंगिक समानता को अपनाकर, मासिक धर्म और

मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन पर एक पाठयक्रम लागू करके, कई स्वास्थ्य संबंधी जो सरकारी कार्यक्रम शुरू हुए हैं। उन तक संपूर्ण किशोर महिला आबादी की पहुँच बनाकर और एएनएम, आशा, जीविका एवं आंगनबाड़ी जैसे समूहों को मासिक धर्म सम्बन्धी स्वास्थ्य प्रशिक्षण प्रदान करके ग्रामीण क्षेत्रों में मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता को बढ़ावा दे सकते हैं। पुरुषों को भी स्त्रियों का सहयोग करना चाहिए, उनकी परेशानियों और जरूरतों को सुनना और समझना चाहिए। ऐसे समय में पुरूषों को बाजार से सैनेटरी नैपकिन भी खरीद कर लाना चाहिए। मासिक धर्म संबंधी उत्पादों पर सब्सिडी दी जानी चाहिए ताकि हर लड़की या महिला इन्हें आसानी से खरीद सके। गैर सरकारी संगठनों को भी ग्रामीण लोगों को मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन, घरों में शौचालयों के महत्व, हाथ धोने, खराब स्वच्छता के कारण प्रजनन पक्ष में बीमारियों आदि के बारे में शिक्षित करने के लिए आगे आना चाहिए। किशोरियों को स्वस्थ भोजन के विकल्पों का चुनाव करना चाहिए। ढेर सारा पानी और अन्य पर्दथों का सेवन करके हाइड्रेटेड रहना चाहिए। दर्द को नियंत्रित करने के लिए दर्द निवारक की जगह अन्य विकल्पों जैसे गर्म पानी की थैली या सुखदायक चाय, आदि का प्रयोग करना चाहिए।

पीरियड्स एक लड़की के जीवन का स्वाभाविक स्वस्थ हिस्सा है। उन्हें व्यायाम करने, मौज मस्ती करने और जीवन का आनंद लेने के रास्ते में नहीं आना चाहिए। यदि किशोरियों के पास मासिक धर्म के बारे में प्रश्न है तो अपने डॉक्टर, माता-पिता, स्वास्थ्य शिक्षक, स्कूल, नर्स या बड़ी बहन से जरूर पूछे। किशोरियों और महिलाओं को स्वस्थ और प्रसन्न रहना जरूरी है क्योंकि वह स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगी तो समस्त जगत और मानवता भी स्वस्थ और प्रसन्न रहेगी।

संदर्भ

- भारत में मासिक धर्म संबंधी मिथकः इनसे निपटने की रणनीतियाँ, सुनीला गर्ग और तनु आनंद, नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडीसिन-2015 जून-जर्नल फैमिली मेडीसिन एंड प्राइमरी कोर अप्रैल, पृष्ठ-184-186
- किशोरावस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी पर किशोरियों से बातचीत आंगनबाड़ी सेविकाओं। आशाओं के लिए मॉड्यूल राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार, वर्ष- 2014, 58 से 01, लेखक एवं संपादन, अमिताभ पाण्डेय।
- भारत में ग्रामीण समाज संस्करण-2016 डॉ. राजेश त्रिपाठी, स्वनिर्देशित अध्ययन सामग्रीदूर-वर्ती अध्ययन एवं सतत् शिक्षा केन्द्र, महात्मा गाँधी चित्रकूट श्रमोदय विश्वविद्यालय, चित्रकूट, सतना, पृष्ठ 01-से 48
- किशोरियों में मासिक धर्म संबंधित शारीरिक एवं मानसिक चुनौतियाँ एवं उनका समाधान मेधा -गुप्ता द अन्सिएनट आयुर्वेदा मैग्जीन दिसम्बर-इशू ,२०२१--9, पृष्ठ 01-से 10
- कब सुधरेगा भारत की प्रामीण महिलाओं का स्वास्थ्य रमेश सिंह यादव Down To Earth Magazine--2020/04/07पृष्ठ05-01-
- ग्रामीण भारत में किशोर महिलाओं के बीच मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाएँ। एक क्रॉसअनुभागीय अध्ययन आदित्य सिंह-, महाश्वेता चक्रवर्ती, ए० सिंह-बीएमसी सार्वजनिक स्वास्थ्य पत्रिका अंक- 22, आलेख संख्या 2126 -वर्ष 10-01-पृष्ठ 2022
- मासिक धर्म स्वच्छता, प्रबंधन और अपशिष्ट निपटानः विकासशील देशों की लड़कियों महिलाओं द्वारा सामना की जाने बाली प्रथाएँ राजनबीर कौर, कंवलजीत कौर, राजिंदर कौर पर्यावरण और सार्वजनिक स्वास्थ्य जर्नल वॉल्यूम 10-01-पृष्ठ 2018/02/20-2018
- माहवारी स्वच्छताः संसाधन पुस्तिकामलय कुमार ", खुर्शीद इकराम अंसारी, खेता सुमन BVHA पटना, 2020, पृष्ठ 01-से 26