

माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरीहरूमा महिनावारी सम्बन्धी ज्ञान Knowledge on menstruation among the girls of secondary school

खिमानन्द भण्डारी

उप प्राध्यापक, नेपाली विभाग
त्रि.वि, बुटवल बहुमुखी क्याम्पस

Email: khimanandabhandari@gmail.com

सार : माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरीहरूमा महिनावारी सम्बन्धी ज्ञान शीर्षकमा तयार पारिएको यो लेखको मुख्य उद्देश्य छात्राहरूमा महिनावारी र शिक्षाको वर्तमान अवस्था पत्ता लगाउने रहेको थियो। प्रदेश नं. ५ मा रहेका तराईका ४ जिल्ला तथा पहाडका ४ जिल्लाका माध्यमिक विद्यालय खासगरी कक्षा ९ र १० मा अध्ययनरत किशोरीहरू यस अध्ययनको कूल जनसंख्या हुन्। उपयुक्त कूल जनसंख्यामध्येबाट उद्देश्यमूलक नमूना छनौट विधिको प्रयोग गरी जम्मा ३२ वटा सरकारी विद्यालयमा अध्ययनरत छात्राहरूमध्ये न्यान्डम नमूना छनौट विधिको प्रयोग गरी कुल जम्मा ७६२ जना छात्राहरू यस अध्ययनको नमूना जनसंख्यामा परेका थिए। तथ्याङ्क सङ्कलनको लागि प्रश्नावलीलाई मुख्य साधनको रूपमा प्रयोग गरिएको थियो भने आवश्यकताअनुसार समूह केन्द्रित छलफल (FGD) पनि संचालन गरिएको थियो। महिनावारीको सम्बन्धमा तराईमा ५९ प्रतिशत र पहाडमा ५१ प्रतिशत छात्राहरूले आमाबाट ज्ञान लिने गरेको पाइयो। भने शिक्षक शिक्षिकाबाट ज्ञान लिनेको प्रतिशत २१ मात्र पाइयो। महिनावारीको समयमा सबैभन्दा धेरै ८५.१६ प्रतिशत तल्लो पेट दुख्ने र दोस्रो नम्बरमा ५३.११ प्रतिशत कम्मर दुख्ने लक्षण उत्तरदातामा पाइयो। महिनावारी हुने कारण सम्बन्धी उत्तरदाताको ज्ञान परीक्षण गर्दा ७० प्रतिशत छात्राहरूमा सही ज्ञान भएको पाइयो। भने ५ प्रतिशत छात्राहरूले पूर्वजन्मको पाप वा देवीदेउताको श्रापको कारण महिनावारी हुने कुरा बताएका थिए। अण्ड निष्काशनको समयवाधि सम्बन्धी ज्ञान परीक्षण गर्दा ६२ प्रतिशत छात्राहरूलाई कुनै ज्ञान नभएको पाइयो। महिनावारीको समयमा आउन सक्ने जटिलताहरू सम्बन्धमा उत्तरदाताको ज्ञान परीक्षण गर्दा ७१ प्रतिशतले योनीमार्ग र पाठेघरमा संक्रमण हुने कुरा बताए भने १४ प्रतिशतले अण्डाशय र पाठेघरमा क्यान्सर हुनसक्छ भनी बताए। महिनावारीको समयमा छुट्टै बस्नुपर्ने वा नछोड्ने कारण सम्बन्धमा उत्तरदाताको ज्ञानको परीक्षण गर्दा ४४.२ प्रतिशतले कुनै वैज्ञानिक कारण नभएकोले छुट्टै बस्नु आवश्यक छैन भनी सही जवाफ दिए भने १३.२ प्रतिशतले धार्मिक विश्वासअनुसार छुट्टै बस्नु उचित हो भनेका थिए।

मुख्य शब्द : महिनावारी, ज्ञान, छुट्टै, जटिलताहरू, पाप

Abstract : This study examined knowledge regarding menstruation among the girls of secondary school of province five, Nepal. All together 762 girls of were selected using

purposive sampling method from the randomly selected 32 secondary schools of province five. Questionnaire was the main tools for the data collection. Fifty nine percent girls of the Terai and fifty one percent girls of the Hill were received knowledge about menstruation from their mothers. Similarly the percent taking knowledge from teachers was 21. When testing the knowledge of the respondents regarding the reason of menstruation, it was found that 70 percent of the girls had correct knowledge. Five percent of the respondents were said that menstruation occur duo to sin of the previous birth or curse of the deities. When testing the knowledge about the period of egg release, 62 percent of the girls were found to have no knowledge. When examining the knowledge of respondents regarding the complications that may occur during menstruation, 71 percent said that infection can occur in the vagina and uterus, while 40 percent said that cancer can occur in uterus and ovaries. When examining the knowledge of the respondents regarding the reasons for staying separately or not touching during menstruation, 44% respondents were said that there is no scientific reason for seclusion.

Key words : Menstruation, knowledge, seclusion.complications,sin

१. पृष्ठभूमि

विद्यालय शिक्षामा लैङ्गिक असमानता विकासोन्मुख देशहरूमा व्यापक देखिन्छ । छोरीलाई विद्यालय नपठाउँदाको प्रतिफल महिला साक्षरता र सशक्तीकरणको दर अत्यन्तै कमजोर देखिन्छ । विश्वव्यापी रूपमा प्राथमिक विद्यालयको भर्नादर समान देखिएतापनि माध्यमिक विद्यालयसम्म पुग्दा छात्राछात्रमा व्यापक असमानता पाइन्छ (किङ एण्ड हिल १९९३) । उदारहणका लागि नेपालमा ४६ प्रतिशत केटाहरू माध्यमिक तहमा भर्ना हुन्छन् भने केटीहरूको भर्ना प्रतिशत ३८ मात्र रहेको छ (नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २००१) परम्परागत रूपमा छात्राहरूलाई विद्यालय पठाउन नहुने मान्यता भएतापनि विगत केही दशकहरूमा छोरीलाई विद्यालय भर्ना गर्ने परिपाटी विकास हुदै गएको छ । धेरै अध्ययनले के देखाएको छ भने छात्राहरू नियमित विद्यालय जाँदा र विद्यालयको शिक्षा पूरा गर्दा पछि गएर आफ्नो परिवारको समेत शिक्षा स्वस्थ र सशक्तीकरणमा सकारात्मक प्रभाव परेको छ । महिलाहरूले महिनावारीको समयमा थुप्रै चुनौतिहरूको सामना गर्नुपरेको कारण शिक्षा आर्जनमा पनि त्यसले प्रभाव पारेको हुन्छ । प्राकृतिक रूपमा पुरुषकोभन्दा कमजोर शारीरिक संगठन त्यसमा पनि हरेक महिना महिनावारीबाट रगत बग्ने जस्ता चुनौतिबाट महिलाहरू प्रभावित हुन्छन् । महिनावारीमा निस्कने रगत व्यवस्थापन गर्नु पनि महिलाहरूको चुनौतिको विषय हो । कतिपय स्थानमा त प्याडको अभावमा पुराना भुत्रा कपडा प्रयोग गर्दा सङ्क्रमण भई अधिक रगत बगेर मृत्यु समेत हुनसक्छ । यसै सन्दर्भमा विश्व बैंकको प्रतिवेदन २००५ ले छात्राहरू महिनावारीको कारण प्रति ४ हप्तामा ४ दिन विद्यालय अनुपस्थित हुने र जसबाट विद्यालयको १० देखि २० प्रतिशत कक्षाहरू छुटाउने गरेको बताएको छ । वास्तवमा धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा व्यक्तिगत कारणबाट पनि महिनावारीको समयमा छात्राहरू विद्यालय अनुपस्थित हुने र शिक्षा प्राप्तीमा नकारात्मक असर पर्ने कुरामा दुई मत छैन ।

नेपालमा विभिन्न क्षेत्रमा बस्ने महिला विशेष गरी किशोरीहरू शिक्षाबाट वञ्चित हुनु, परिवारिक रोकावट, उत्पीडित तथा विभिन्न महिला विभेद प्रथा र रुढिवादी प्रवृत्तिका कारण पीडित भएका छन् (बुढाथोकी र पोख्रेल २०६८) । सन् १९९४ मा इजिप्टको राजधानी कायरोमा बसेको जनसङ्ख्या तथा विकास सम्बन्धी अन्तराष्ट्रिय सम्मेलन १९६८मा युवायवतीलाई प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी दिने एवम् शिक्षा दिने विषयमा छलफल

भई कार्यन्वयन पक्षमा लैजाने प्रतिबद्धता गरेपछि प्रजनन् स्वास्थ्यका विषयवस्तुलाई नेपालमा केही मात्रामा भए पनि प्राथमिकता दिन थालेको हो (मर्हजन २०६९)। विश्वको कूल जनसख्याको करिब २० प्रतिशत भाग किशोरकिशोरीले ओगटेको छ। नेपालको कूल जनसख्याको २३ प्रतिशत किशोर किशोरीले र ३२.५ प्रतिशत नवजात शिशुले ओगटेको छ। नेपालका १५देखि १९ वर्ष उमेर समूहका ४८.५ प्रतिशत महिलाले पहिलो विवाह गरिसकछन्। १४ वर्ष भन्दा कम उमेरका ११.५० प्रतिशत महिलाले पहिलो विवाह गरिसकछन्। सानो उमेरमा विवाह गर्दा के कस्ता प्रजनन् सम्बन्धी जटिलता आउछन् भन्ने बारेमा ज्ञान छैन। ४० प्रतिशत आमाले २० वर्ष नपुग्दै दुईवटा सन्तान जन्म दिन्छन् (बुढाथोकी र पोख्रेल २०६८)। नयाँ पुस्ताको लागि यो एउटा गम्भीर समस्या बनिरहेको छ। फेरि पनि नेपालमा महिनावारी समस्या सम्बन्धी खोजकर्ताहरू न्यून संख्यामा छन् (कार्की २०६५)। महिनावारी सामान्यतया ११ वर्षबाट सुरु हुन्छ। जसलाई मेनार्के भनिन्छ। राष्ट्रिय जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ का अनुसार नेपालमा पुरुषको तुलनामा महिलाहरू छिटो विवाह गर्दछन्। महिलाको विवाह गर्ने औषत उमेर १७.९ रहेको छ भने पुरुषहरूको २१.७ रहेको छ। उक्त सर्वेक्षणअनुसार किशोरीहरू औषत १७.९ वर्षमै यौनजन्य क्रियाकलापमा संलग्न हुन्छन्। ११ प्रतिशत किशोरीहरू १५ वर्ष नपुग्दै र १८ प्रतिशत किशोरीहरू १८ वर्ष नपुग्दै विवाहबन्धनमा बाधिन्छन्। त्यसैगरी १७ प्रतिशत किशोरीहरू १९ वर्ष नपुग्दै आमा बन्छन्। सर्वेक्षणको यो तथ्याङ्कलाई हेर्दा विद्यालय उमेर समूहका किशोरीहरूमा प्रजनन स्वास्थ्य समस्या एक जल्दोबल्दो समस्याको रूपमा रहेको मान्न सकिन्छ। यसै सन्दर्भमा प्रदेश न. ५ का पहाडी तथा तराई जिल्लाहरूमा छात्राहरूको महिनावारी र शिक्षासँग सम्बन्धित चेतनाको स्तर के कस्ता रहेका छन् भन्ने कुराको वास्तविकता पत्ता लगाई समाधानका उपायहरू खोजी गर्न यो अध्ययन केन्द्रित रहेको छ।

२ समस्याको कथन

२१औँ सताब्दीमा आइपुग्दासम्म पनि हाम्रो समाजमा रहेको महिनावारीप्रतिको नकारात्मक दृष्टिकोणले छात्रा शिक्षामा पनि बाधा पुगेको छ। प्रजनन् स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्यको एउटा पाटोको रूपमा स्वीकार गर्न नसक्नुले प्रजनन स्वास्थ्यले स्वास्थ्य शिक्षालाई चुनौति दिएको छ। महिनावारीप्रतिको गलत बुझाइले गर्दा व्यक्तिमा देखा परेका विभिन्न महिनावारीसँग सम्बन्धित समस्यालाई लुकाएर राख्नुपर्ने स्थितिले व्यक्ति अकालमा मृत्युको मुखमा पुगेको उदाहण धेरै पाउन सकिन्छ। कलिलो उमेरका केटाकेटी पर्याप्त प्रजनन् स्वास्थ्य शिक्षाको अभावमा गलत कार्यमा संलग्न भई आफ्नो जीवनको अस्तित्व धरापमा पारी जीवनको लक्ष्यमा पुग्न नपाउँदै ज्यान गुमाउनु परेको छ। यस्तो अवस्था सृजना हुन नदिन किशोरीलाई यी समस्याबाट टाढा राखी सबल र सक्षम नागरिक बनाउन शिक्षा अपरिहार्य छ। त्यसकारण महिनावारीको कारणले शिक्षामा कुनै बाधा अड्चन आउन हुँदैन।

महिनावारी सम्बन्धी समस्या आज कुनै सिमित जिल्ला, क्षेत्र, देशको मात्र नभएर राष्ट्रिय समस्याको रूपमा उदाएको छ। प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी चेतनाको कमी र गलत अर्थको कारण केटीहरू अस्वस्थकर व्यवहार र गलत कार्यमा प्रवेश गरेका पाइन्छ। प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी विश्वव्यापी रूपमा देखिएका समस्याहरू छिटो विवाह र बालविवाह हुन्। महिनावारी के कारणले हुन्छ र महिनावारीको प्रजनन कार्यसँग के सम्बन्ध छ? भन्ने कुरामा स्पष्ट हुन नसक्दा केटीहरू असुरक्षित यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुने र बालविवाह तथा गर्भाधारणको चपेटामा पर्नेगरेका छन्। नेपाल बालविवाह गर्ने विश्वको १० औँ स्थानमा पर्छ भने एसियाको तेस्रो स्थानमा पर्छ (समचार नेपाल परिवेश २०७३।०४।१९)। यौनहिंसा, बलत्कार, असुरक्षित यौन व्यवहार, यौन हैरानी आदि यी विश्वव्यापी रूपमा देखिएका समस्याहरू हाम्रो देशमा पनि रहेका छन्। अझ बढी हाम्रो देशमा महिनावारीको गलत व्याख्याले गर्दा समस्या लुकाउने परिपाटी व्यापक छ। यी समस्याहरू अध्ययन क्षेत्रमा पनि हुन सक्ने भएकाले अध्ययन क्षेत्रका छात्राहरूमा महिनावारी शिक्षाको अवस्था के कस्तो छ भनी पत्ता लगाउन यो अध्ययन गरिएको छ।

हाम्रो समाजले महिनावारीलाई गलत रूपले विश्लेषण गर्दा व्यक्तिमा देखिएका समस्या दबाएर राख्नु पर्ने बाध्यतामा स्थिति छ । रजस्वलालाई स्वभाविक प्रक्रियाको रूपमा स्वीकार्न नसकी अछुतको संज्ञा दिई गोठमा बस्नुपर्ने, अझ पहिलो पटक रजस्वलाको सुरुवातमा छोरा मान्छेसँग देखिन हुँदैन भनी १५ दिन सम्म गोठमा लुकाएर राख्ने, यस्तो अवस्थामा छोरा मान्छेसँग छोड्न नहुने, दही, मही, दूध र ध्यू खाएमा देवीदेवता रिसाउछन् भन्ने मन्यताले गर्दा महिलाको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष रूपमा असर पारेको छ । रजस्वला र सुत्केरी भएको अवस्थामा गोठमा हिंस्रक जङ्गली जनावरले आक्रमण गरी अकालमा ज्यान जाने, असुरक्षित यौन व्यवहार पश्चातको परिमाणप्रति वेवास्ता गर्ने, यो जमातमा अनिश्चित गर्भधान, गर्भपतन एच्. आई भी एड्स, छिटो विवाह जस्ता समस्या आउने गर्दछ, जसको कारण पर्याप्त प्रजनन शिक्षाको अभाव हो । समाजमा रहेका महिनावारी तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू बढ्दै गएको अवस्थामा प्रजनन शिक्षाले केही मात्रामा भए पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । किशोरावस्थामा केटीलाई प्रजनन शिक्षा दिन स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषय अर्न्तगत माध्यमिक तहको पाठ्यक्रममा किशोरावस्थामा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा एकाइ राखिएको छ । पाठ्यक्रममा राखिएका विषयवस्तुहरूबाट छात्राहरूमा विकसित ज्ञान तथा व्यवहार के कस्तो छ ? त्यसैगरी महिनावारीको कारण छात्राहरूको शिक्षामा के कस्तो प्रभाव पारेको छ भन्ने सम्बन्धमा पनि अहिलेसम्म खासै अनुसन्धान नभएको वर्तमान सन्दर्भमा प्रदेश नम्बर ५ अन्तर्गतका विभिन्न जिल्लाहरूमा अध्ययनरत माध्यमिक तहका छात्राहरूमा महिनावारी पत्तालगाउने मुख्य अभिप्रायका

३. अनुसन्धान विधि र प्रक्रिया

कुनै पनि अध्ययन अनुसन्धानले निश्चित विधि र प्रक्रियालाई अनुसरण गर्नुपर्ने हुन्छ । अनुसन्धान विधि र प्रक्रिया अर्न्तगत अनुसन्धान ढाँचा अध्ययनको जनसङ्ख्या नमूना, नमूनाको आकार र छनौट प्रक्रिया तथा सङ्कलनका साधन, तथ्याङ्क सङ्कलन प्रकृया र तथ्याङ्कको विश्लेषण र व्याख्या समावेश गरिएको छ । यो अनुसन्धान पूर्णतया प्राथमिक तथ्याङ्कमा आधारित भएता पनि आवश्यकताअनुसार द्वितीय तथ्याङ्कहरू पनि प्रयोग गरिएको थियो ।

अनुसन्धान ढाँचा

अनुसन्धान कार्यका लागि तयार पारिने बृहत् योजना तथा रणनीतिलाई नै अनुसन्धान ढाँचा भनिन्छ । यो अनुसन्धानमा परिमाणात्मक तथा गुणात्मक दुवै खालका तथ्याङ्कहरूलाई वर्णनात्मक ढाँचामा व्याख्या गरिएको छ ।

अनुसन्धानको कूल जनसंख्या, नमूना र नमूना छनौट प्रक्रिया

प्रदेश नं. ५ मा रहेका तराईका ४ जिल्ला रूपन्देही, नवलपरासी (बर्दघाट-सुस्ता पच्छिम), कपिलवस्तु र दाङ जिल्ला तथा पहाडका ४ जिल्ला पाल्पा, गुल्मी, अर्घाखाँची, प्यूठान जिल्लाका माध्यमिक विद्यालय खासगरी कक्षा ९ र १० मा अध्ययनरत किशोरीहरू यस अध्ययनको कूल जनसङ्ख्या हुन् । उपर्युक्त कूल जनसङ्ख्यामध्येबाट उद्देश्यमूलक नमूना छनौट विधिको प्रयोग गरी प्रत्येक जिल्लाका ४/४ वटा सरकारी माध्यमिक विद्यालय छनौट गरी जम्मा ३२ वटा सरकारी विद्यालयमा अध्ययनरत छात्राहरूमध्ये चान्दम नमूना छनौट विधिको प्रयोग गरी प्रत्येक विद्यालयका २४ जना छात्राहरूलाई छनौट गरी आवश्यक तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गरिएको थियो । यसरी छनौट गर्दा कूल ७६८ छात्राहरू छनौट भएकोमा ६ जना छात्राहरू महिनावारी नै नभएका परेकोले उक्त सङ्ख्या घटाउँदा जम्मा ७६२ जना छात्राहरू यस अध्ययनको नमूना जनसंख्यामा परेका थिए । ७६२ मध्ये ३७८ तराई र ३८८ पहाड तथा ३८० कक्षा ९ र ३८२ कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्राहरू रहेका थिए ।

तथ्याङ्क सङ्कलनका साधन र तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रिया

यस अनुसन्धानमा प्रश्नावलीको अतिरिक्त आवश्यकताअनुसार समूह केन्द्रित छलफल र अवलोकन पनि गरिएको थियो । आवश्यक तथ्याङ्क सङ्कलनको निमित्त छनौटमा परेका विद्यालयमा अनुसन्धान कर्ता स्वयम् उपस्थित

भई प्रत्यक्ष रूपमा संलग्न भई आवश्यक तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको थियो । प्रश्नावली भरिसकेपछि केही विद्यालयका कक्षा ९ र १० का खुलेर बोल्न सक्ने ५/५ जना छात्राहरूलाई महिला शिक्षकको सहयोगमा छनोट गरी छोटो समूह केन्द्रित छलफल चलाई आवश्यकताअनुसारका तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गरिएको थियो ।

४. तथ्याङ्कको व्याख्या र विश्लेषण

अध्ययन क्षेत्रबाट प्राप्त तथ्याङ्कलाई स्पष्ट पार्नका लागि उत्तरदाताको उत्तरलाई गहन अध्ययन गरी संपादन गरिसकेपछि त्यसलाई साङ्केतिकरण गरी कम्प्युटर कार्यक्रम एस.पी. एस. एस. १६ को सहायताले तालिकीकरण गरी उद्देश्य अनुसार विश्लेषण र व्याख्या गरिएको छ। विश्लेषण र व्याख्या गर्दा तथ्याङ्कको प्रकृतिअनुसार तालिकामा देखाई सबैले बुझ्न सक्ने गरी सरल भाषामा व्याख्या गरिएको छ ।

तालिका : १ उमेर र कक्षागत रूपमा उत्तरदाताको विवरण

उत्तरदाताको उमेर	कक्षा ९		कक्षा १०		जम्मा	
	सं.	प्र.	सं.	प्र.	सं.	प्र.
१४ वर्ष	१८१	४८	७९	२१	२६०	३४
१५ वर्ष	९३	२४	१६०	४२	२५३	३३
१६ वर्ष	६२	१६	११३	३०	१७५	२३
१७ वर्ष	४४	१२	३०	८	७४	१०
जम्मा	३८०	१००	३८२	१००	७६२	१००

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७६

तालिका १ मा उत्तरदाताको उमेर र कक्षागत विवरण देखाइएअनुसार यस अध्ययनमा कक्षा ९ का ३८० र कक्षा १० का ३८२ जना छात्राहरू समावेश रहेका छन् भने उमेरअनुसार १४ वर्षका २६०, १५ वर्षका २५३, १६ वर्षका १७५ र ७४ जना १७ वर्षका छात्राहरू रहेका छन् । यस अध्ययनमा सबैभन्दा धेरै १४ वर्ष समूहका छात्रा छनोटमा परेका छन् । त्यसैगरी सबैभन्दा कम १७ वर्षउमेर समूहका जम्मा ७४ जना छात्राहरू रहेका छन् ।

तालिका -२ उत्तरदातामा पहिलोपटक महिनावारी हुने उमेर सम्बन्धी ज्ञानको विवरण

कक्षा	पहिलो महिनावारीको उमेर सम्बन्धी ज्ञान								जम्मा
	११-१२ वर्ष	प्रतिशत	१२-१३ वर्ष	प्रतिशत	१३-१४ वर्ष	प्रतिशत	वर्ष १५ भन्दा माथी	प्रतिशत	
९	१२३	३२।४	१४१	३७।१	११०	२८।९	६	१।६	३८०
१०	११३	२९।६	१५१	३९।५	९४	२४।६	२४	६।३	३८२
जम्मा	२३६	३१	२९२	३८	२०४	२७	३०	४	७६२

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७६

सामान्यतया महिनामा एकपटक २६ देखि ३० दिनको अन्तरालमा स्त्रीहरूको योनीमार्गबाट रगत बग्नुलाई नछुने भएको वा महिनावारी वा रजस्वला भएको भनिन्छ । महिनावारी कहिले हुन्छ भन्ने कुरा शारीरिक सुगठन, मानसिक अवस्था हावापानी, खानपिन, जाति तथा वंशमा भर पर्दछ (गिरी २०५९) पहिलोपटक रजस्वला भएको अवस्थालाई मेनर्की ९:भलबचअजभ० भनिन्छ । जुन साधारणतया ११-१३ वर्षको उमेरमा सुरु भई ४५-५० वर्षको उमेरमा पुगेर अन्त्य हुन्छ । त्यस अवस्थालाई मनोपौस भनिन्छ ।

तालिका २ मा पहिलो पटक महिनावारी हुने उमेर सम्बन्धी छात्राहरूको ज्ञानको विवरण देखाइएको छ जसमा सबैभन्दा बढी ३८ प्रतिशत छात्राहरूले १२-१३ वर्ष हो भनी बताएका छन् । त्यसैगरी ११-१२ वर्ष भन्ने छात्राहरूको प्रतिशत ३१ र १३-१४ वर्ष भन्ने छात्राहरूको प्रतिशत २७ देखिन्छ । यस तालिकामा १५ वर्षभन्दा माथिको समयलाई पनि ४ प्रतिशत छात्राहरूले रजस्वलाको उमेर हो भनी बताएका छन् । वास्तवमा रजस्वलाको सही उमेर १२ देखि १५ वर्ष भएतापनि कहिले काही हर्मोनल गडबडी तथा वंशाणुगत रोगको कारण १५ वर्षभन्दा पनि माथि जानसक्छ ।

निष्कर्षमा भन्दा अधिकांश छात्राहरूमा पहिलो पटक महिनावारी हुने उमेर सम्बन्धी ज्ञान रहेको पाइयो । यसो हुनुमा आफू महिनावारी भएको उमेरको आधारमा पनि उनीहरूमा ज्ञान भएको पाइएको हो ।

तालिका -३ महिनावारीका लक्षण सम्बन्धी उत्तरदाताको ज्ञानको अवस्था सम्बन्धी विवरण

लक्षणहरू	सङ्ख्या	प्रतिशत
रगत बग्ने	३९८	५२
खानाखान मन नलामे	३९	५
स्तन दुख्ने	४४	६
कमजोरी हुने	२२५	२९।५
तल्लो पेङ्ग दुख्ने	५४८	७७
जम्मा	७६२	१००

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७६

महिनावारी हुँदा अधिकांश लक्षण साभा प्रकृतिका भएता पनि केही लक्षणहरू व्यक्तिको शारीरिक अवस्था प्रजनन अङ्गहरूको उपयुक्त विकास तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू आदिका कारणबाट फरक फरक लक्षण देखिन सक्छन् । तालिका ३ मा महिनावारीका लक्षणहरू सम्बन्धी उत्तरदाताका ज्ञानको विवरण देखाइएको छ जसअनुसार तल्लो पेट दुख्ने पहिलो लक्षण हो भन्नेहरू ७७ प्रतिशत र योनीमार्गबाट रगत बग्ने भन्ने ५२ प्रतिशत छात्राहरू हुन्, २९.५ प्रतिशतले कमजोरी हुन्छ र ६ प्रतिशतले स्तन दुख्ने तथा ५ प्रतिशतले वाकवाकी लाग्छ भनी बताएका छन् ।

उपयुक्त तथ्याङ्कलाई विश्लेषण गर्दा लक्षणहरू सम्बन्धमा अधिकांश छात्राहरूले ज्ञान हासिल गरिसकेका छन् त्यसकारण उमेर सँगसँगै शरीरमा आउने शारीरिक परिवर्तनबाट डराउने आत्तिने र तर्सिने भई पढाइमा बाधा पर्ने अवस्था देखिदैन ।

तालिका -४ महिनावारीको समयमा रगत बग्ने सामान्य अवधि र रगतको मात्रा सम्बन्धमा उत्तरदाताको ज्ञानको विवरण

रगत बग्ने दिन सम्बन्धित ज्ञान	सङ्ख्या	प्रतिशत
३ दिनभन्दा कम	२५	१६
३-५ दिन	४५०	५९
५-७ दिन	१२५	१६
७ दिनभन्दा बढी	६२	९
जम्मा	७६२	१००
रगत बग्ने मात्रा सम्बन्धित ज्ञान	सङ्ख्या	प्रतिशत
घण्टामा एम.एल भन्दा कम	३५५	४७
३० देखि ८० एम.एल	२८६	३८

८० एम.एलभन्दा बढी	३१	४
थाहा नभएको	९०	११
जम्मा	७६२	१००

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७६

सामान्यतया महिनावारीको समयमाघ-छ दिन दिन सम्म रगत बग्ने र रगतको मात्रा पनि छण-देखि ८० एम एल सम्म बग्ने गर्दछ। कहिलेकाहीँ पाठेघरमा सङ्क्रमण भयो वा हर्मोनल गडबढी भयो भने अधिक दिन र अधिक मात्रामा पनि रगत बग्न सक्दछ। तालिका ४ ले महिनावारीको समयमा रगत बग्ने दिने र रगतको मात्रा सम्बन्धमा उत्तरदाताको ज्ञानलाई प्रतिनिधित्व गरेको छ। उक्त तालिकाअनुसार रगत बग्ने अवधि ३-५ दिनसम्म भन्ने छात्राहरूको प्रतिशत ५९ रहेको देखिन्छ र सबैभन्दा थोरै ९ प्रतिशत छात्राहरूले सात दिनभन्दा पनि बढी अवधि सम्म रगत बग्दछ भनी प्रतिक्रिया दिइएका छन्। वास्तवमा महिनावारीको अवधिमा रगत बग्ने दिन ३-५ दिनभन्दा भएकाले यस विषयमा छात्राहरू सचेत भएको पाइयो। त्यसै गरी ४१ प्रतिशत छात्राहरूले यस विषयमा अभिमान पनि अनभिज्ञ भएको देखिन्छ।

त्यसैगरी उक्त तालिकामा महिनावारीको समयमा बग्ने रगतको मात्रा सम्बन्धमा सबैभन्दा धेरै ३८ प्रतिशत छात्राहरूले मात्र सही ज्ञान ३० देखि ८० एम.एल भनी बताएका छन् र ३० मि.लि भन्ने ४७ प्रतिशत रहेका छन्। ११ प्रतिशत छात्राहरूले आफूलाई थाहा नभएको बताएका छन्। यसरी हेर्दा ६२ % छात्राहरू महिनावारीको समयमा बग्ने रगतको मात्रा सम्बन्धमा अनभिज्ञ देखिन्छन्।

तालिका- ५ महिनावारी हुने कारण सम्बन्धी उत्तरदाताको कक्षागत ज्ञान

कारण सम्बन्धी शन	कक्षा ढ		कक्षा ज्ञण		जम्मा	
	सं.	प्र.	सं.	प्र.	सं.	प्र.
प्राकृतिक र जैविक कारण	९१	२४	१०३	२७	१९४	२५
पूर्वजन्मको पाप	१८	५	७	२	२५	३
देवीदेउताको श्राप	९	२	४	१	१३	२
यौन परिपक्वताको सङ्केत	१६२	४३	२६८	७०	५३०	७०
जम्मा	३८०	१००	३८२	१००	७६२	१००

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७६

सामान्यतया केटीहरूको ११ देखि १२ वर्षको उमेरबाट १६ वर्षसम्म डिम्बाशय, फालोसियन ट्युब र पाठेघरको विकास हुन्छ। केटीहरूको यौन लक्षणको सूचकको रूपमा प्रथम रजस्वलालाई लिइन्छ। पिट्युटरी ग्रन्थीले उत्पादन गर्ने फोलिकल रिस्टमुलेटिड हर्मोनको प्रभाव तथा यौन ग्रन्थीबाट उत्पन्न हुने एस्टोजिन हर्मोनको कारण केटीहरूमा यौन परिपक्वता आउछ। तालिका ५ ले महिनावारी हुने कारण सम्बन्धमा छात्राहरूको ज्ञानलाई कक्षागत रूपमा स्पष्ट पारेको छ। उक्त तालिकाअनुसार दुई तिहाइभन्दा बढी छात्राहरूले महिनावारी यौन परिपक्वताको सङ्केत हो भनेका छन् भने २५ प्रतिशत छात्राहरू प्राकृतिक र जैविक कारण हो भनेका छन्, बाँकी ५ प्रतिशत छात्राहरूले पूर्वजन्मको पाप र देवीदेवताको श्राप हो भनी बताएका छन्। २१औँ शताब्दी, विज्ञान र प्रविधिको युग भनेतापनि केही छात्राहरू अन्धविश्वासमा रुमालिइरहेको पाइनु त्यति संतोषजनक होइन। यस तथ्याङ्कलाई कक्षागत रूपमा विशलेषण गर्दा कक्षा ९ भन्दा १० का छात्राहरू बढी सचेत भएको पाइयो जुन स्वाभाविक पनि छ।

तालिका -६ अण्ड निष्काशनको समयवाधि सम्बन्धमा कक्षागत ज्ञान ।

अण्ड निष्काशनको समय सम्बन्धी ज्ञान	कक्षा ९		कक्षा १०		जम्मा	
	सं.	प्र.	सं.	प्र.	सं.	प्र.
९ दिनसम्म	१०४	२७।५	६३	१६।५	१६७	२२
१०-१६ दिन	१२४	३२।६	१६६	४३।५	२९०	३८
१७-२८ दिन	१००	२६।४	१२०	३१।५	२२०	२९
थाहा नभएको	५२	१३।५	३३	८।५	८५	११
जम्मा	३८०	१००	३८२	१००	७६२	१००

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७६.नोट सं- सङ्ख्या, प्र- प्रतिशत

हरेक २६-२८ दिनमा चक्रको रूपमा दोहोरिरहने महिनावारी विशेषत अण्ड निष्काशन प्रक्रियासँग सम्बन्धित छ । सामान्यतया रजस्वला भएको १४ दिनमा अण्ड निष्काशन हुने भएतापनि यसको अवाधि ९ देखि १८ दिनसम्म तल माथि पनि हुनसक्छ । तालिका ६ ले अण्ड निष्काशनको समय सम्बन्धमा छात्राहरूको ज्ञान स्पष्ट पारेको छ । कक्षा ९का छात्राहरूमध्ये ३२ प्रतिशतलाई मात्र अण्ड निष्काशनको सही समयवाधि थाहा भएको पाइयो । त्यसैगरी कक्षा ९ का १३.५प्रतिशत र कक्षा १० का ८.५प्रतिशत छात्राहरूले थाहा नभएको प्रतिक्रिया जनाएतापनि समग्रमा ६२ प्रतिशत छात्राहरूलाई अण्ड निष्काशनको समयवाधि सम्बन्धमा कुनै ज्ञान नभएको पाइयो । तथ्याय सङ्कलनको क्रममा केही छात्रहरूले त अण्ड निष्काशन भन्ने शब्द थाहा नभएर शाब्दिक अर्थसमेत सोधेका थिए । कक्षा ९ र १० को पाठ्यक्रममा प्रजनन स्वास्थ्यको विषयवस्तु राखिएता पनि छात्राहरू यस सम्बन्धमा अनभिज्ञ हुन त्यति राम्रो होइन । यसको मूलकारण प्रजनन स्वास्थ्यका विषयवस्तु कक्षामा खुलेर पढाउन स्वास्थ्य शिक्षा विषयको शिक्षकको सट्टा अन्य विषयका शिक्षकले अध्यापन गराउने परिपाटीलाई लिन सकिन्छ ।

तालिका- ७ महिनावारीको समयमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू र आउनसक्ने समस्याहरू सम्बन्धमा उत्तरदाताको कक्षागत ज्ञानको विवरण

अस्वस्थकर अभ्यासबाट आउनसक्ने समस्याहरू	कक्षा ९		कक्षा १०		जम्मा	
	सं.	प्र.	सं.	सं.	प्र.	सं.
योनीमार्ग र पाठेघरमा सङ्क्रमण	२९१	७६।६	२५१	६५।७	५४२	७१।१
बाभोपनाको विकास	३२	८।६	३३	८।६	६५	८।५
पाठेघर र अण्डाशयमा क्यान्सर	३५	९।२	७३	१९।२	१०८	१४।२
सङ्क्रमण, रगत बन्नुको कारण मृत्यु	२२	५।६	२५	६।५	४७	६।२
जम्मा	३८०	१००	३८२	१००	७६२	१००

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७६

महिनावारीको समयमा सरसफाइ र खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । प्रजनन अङ्गको राम्रो सरसफाइमा हुन नसकेमा वा उपयुक्त किसिमको परिवर्तन योग्य सेनेटरी प्याड प्रयोग नगरेमा पाठेघर तथा डिम्बाशयमा सङ्क्रमण भई प्रजननसँग सम्बन्धित रोगहरू बाभोपन तथा क्यान्सर समेत हुने खतरा हुन्छ । तालिका ७ मा महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत स्वच्छता अपनाउन नसकेमा विकसित हुने स्वास्थ्य समस्याको बारेमा छात्राहरूको ज्ञानलाई प्रष्ट्याइएको छ । यस सम्बन्धमा कक्षा ९का ७६.६ प्रतिशत र कक्षा १०का ६५.७प्रतिशत छात्राहरूले योनीमार्ग र पाठेघरमा सङ्क्रमण हुन्छ भनी बताएका थिए भने सबैभन्दा कम ६.२ % छात्राहरूले सङ्क्रमणका कारण रगत बगेर मृत्यु हुन्छ भनी बताएका

थिए । त्यसैगरी बाँभोपन बिकसित हुन्छ र पाठेघर तथा अण्डाशयमा क्यान्सर हुन्छ भन्नेको प्रतिशत क्रमशः ८.५ र १४.२ रहेको पाइयो । यस सम्बन्धमा कक्षा १०का भन्दा कक्षा ९का छात्राहरू अझ बढी सचेत भएको पाइयो ।

तालिका -८ महिनावारीको समयमा छुट्टै बस्नु पर्ने कारण (बार्नुपर्ने) सम्बन्धमा उत्तरदाताको ज्ञानको विवरण

छुट्टै बस्नुको कारण सम्बन्धी ज्ञान	सङ्ख्या	प्रतिशत
शारीरिक रूपमा कमजोर हुनाले	३१०	४०।७
दैविक श्राप	१४	१।९
धार्मिक विश्वास	१०१	१३।२
छुट्टै बस्नु आवश्यक छैन	३३७	४४।२
जम्मा	७६२	१००

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७६

हिन्दू समाजमा महिनावारीको समयलाई नछुने भएको वा पर सरेको भन्ने प्रचलन पनि छ । वास्तवमा महिनावारीको समयमा महिला कमजोर हुने सरफाइमा विशेष ध्यान दिनु पर्ने जटिल कामहरू लगाउन नहुने र यो बेलामा यौन सम्पर्क गर्न पनि उचित नहुने भएकोले पर सरको वा नछुने भएको भनी संस्कारगत व्याख्या अत्यन्तै उपयोगी देखिन्छ तर यसलाई केवल धार्मिक मान्यतासँग मात्र जोडने प्रचलन रहेको सन्दर्भमा तालिका ८ लाई विशलेषण गर्दा ४४.२ प्रतिशत छात्राहरूले महिनावारीमा अलग्गै बस्नु पर्ने कुनै कारण छैन । यो अनावश्यक हो भनेका थिए भने ४०.७ प्रतिशत छात्राहरूले यस बेलामा शारीरिक रूपमा कमजोर हुने हुँदा भारी काम नलगाउने गरी छुट्टै बस्नु राम्रो हो भनी बताएका थिए । त्यसैगरी १३.२ प्रतिशतले धार्मिक दृष्टिले छुट्टै बस्नु उपयुक्त हो भनेका थिए भने १.९ प्रतिशत अर्थात १४ जना छात्राहरूले त देवीदेउताको श्राप हो भनी बताएका थिए । यसरी हेर्दा दुई तिहाइभन्दा बढी छात्राहरू महिनावारीको समयमा छुट्टै बस्ने प्रचलन वैज्ञानिक दृष्टिले ठीक नभएको अनावश्यक भन्फट लगाइएको मान्दछन् । समूह केन्द्रित छलफल गर्दा तराईका थारु समुदाय र पहाडका मगर समुदायले यो समयमा छुट्टै बस्ने वा बार्ने भन्ने कुरा प्रचलन नै नरहेको बताएका थिए ।

५. निष्कर्ष

विद्यालयतहको कक्षा ९ र १० मा अध्ययन गर्ने छात्राहरू १३-१७ वर्ष उमेर समूहका छन् जुन उमेर महिनावारीको सुरुवातको समय विद्यालय शिक्षामा यसको प्रभाव प्रत्यक्ष रूपमा पर्दछ । यस अध्ययनबाट पहाडमा भन्दा तराईमा छिटो महिनावारी हुने निष्कर्ष निस्किएको छ । छात्राहरूले महिनावारीको विषयमा प्रमुख रूपमा आमाबाट ज्ञान लिने गर्दछन् । महिनावारीको समयमा तल्लो पेट दुख्ने समस्या अधिकांश छात्राहरूमा रहेको र कहिलेकाहीँ त्यही कारण विद्यालय जान पनि नसक्ने अवस्था भएको पाइयो । पहिलोपटक रजस्वला हुने उमेर सम्बन्धी अधिकांश छात्राहरूले ज्ञान हासिल गरेको भएता पनि कति रगत बग्दछ र कति दिन सम्म रगत बग्दछ र अण्ड निष्कासन कहिले हुन्छ भन्ने बारेमा धेरै जसो छात्राहरू अनभिज्ञ नै देखिए । महिनावारीको समयमा छुट्टै बस्नुपर्ने कारणहरू सम्बन्धमा धार्मिक एवं सांस्कृतिक प्रभाव रहेको पाइयो । अधिकांश छात्राहरू महिनावारीको समयमा आफ्नो घरमा बस्ने गरेको भएतापनि गोठमा बस्ने र छाउपडीमा बस्ने परम्परा पनि अद्यापि कायमै रहेको पाइयो । धार्मिक विश्वासले महिनावारीमा प्रभाव पारिएकोले पूजाकोठा, भान्साकोठा र बागबगैँचा बार्ने गरेको पाइयो । महिलाप्रति छुवाछुत र भेदभाव नेपाली समाजमा अझै पनि कायम रहेको छ । महिनावारीमा प्रयोग गर्ने सामग्री तयारी प्याड गाँउ गाँउमा पुगी सकेको र यस सम्बन्धमा अधिकांश छात्राहरूमा चेतना भइसकेको पाइयो ।

सन्दर्भसामग्री सूची

कार्की, अशोककुमार (२०६७), *मानव यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्य*, काठमाण्डौ पैरवि प्रकाशन ।
 खाती, नरेन्द्रबहादुर, ज्ञावाली, केशब (२०७३), *सामाजिक अध्यन शिक्षण*, काठमाण्डौ पच्छिम सेती प्रकाशन ।
 जनसंघर्ष साप्ताहिक, बुटवल मिडिया प्रकाशन प्रा.ली.वर्ष २६ अङ्क ११ (२०७२/५२७)
 नेपालको प्रशासनिक विभाजन, विकिपेडिया. <https://en.wikipedia.org/wiki/Province..> No. 5 .

Retrieved on dated 2074/2/12

- निउरे, ध्रुवप्रसाद (२०६९), *अनुसन्धान पद्धति*, काठमाण्डौ : क्वेष्ट पब्लिकेसन ।
 पन्त जनकराज (२०१२), *क्याम्पस तहका विद्यार्थीहरूमा यौन व्यवहार र एच. आई. भि.एड्स सम्बन्धी अध्ययन*,
 रुपन्देही: अप्रकाशित स्नातकोत्तर शोध पत्र स्वास्थ्य शिक्षा विभाग बुटवल बहुमुखी क्याम्पस ।
 पौडेल, भोजराज (२०६९), *माध्यमिक विद्यालय तहका विद्यार्थीको प्रजनन स्वास्थ्यको चेतना सम्बन्धी अध्ययन*
अर्घाखाँची, अप्रकाशित स्नातकोत्तर शोध पत्र स्वास्थ्य शिक्षा विभाग बुटवल बहुमुखी क्याम्पस ।
 बि.बि. सी. नेपाली सेवा (२०७३), समाचार काठमाण्डौ
 बुढाथोकी, चित्रबहादुर र पोखरेल, मुकुन्दराज (२०६८), *मानव यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्य*, काठमाण्डौ : पिनाकल
 पब्लिकेशन ।
 मर्हजन, श्यामकृष्ण (२०६९), *मानव यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्य*, काठमाण्डौ : सनलाइट पब्लिकेसन ।
 राना, रमेश (२०६९), *यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य*, काठमाण्डौ : ज्ञानकुञ्ज प्रकाशन ।
 स्वास्थ्य जनसंख्या तथा वातावरण शिक्षा, (२०७३) पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी भक्तपुर ।
 श्रेष्ठ, दीर्घराज (२०६८), *राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय परिप्रेक्ष्यमा प्रजनन स्वास्थ्य*, ललितपुर : सिग्मा सेन्टर अफसेट प्रेस
 Bhandari, T.R. et all (2014), *Abortion Practic in Nepal*, Shree Chitra Tirunal Institute for Medical Science and
 technology:Kerala,India
 Budhamagar, P. (2073). *Health problems During Menstruation among Secondary Level School Girls*. Unpublished
 thesis. Faculty of education Butwal Multiple Campus. Butwal, Rupandehi
 Ghimire, P. (2009). *Knowledge's Practice on Menstruation hygiene among Secondary Levels of Nuwakot*. Unpublished
 thesis, HPPE, T.U. Kathmandu.
 Karki, A.K. (2060). *Foundation of Reproductive Health*, Kathmandu: Chheties Publication.
 Katuwal, M.K. (2008) *R.H care practice Menstruation among Secondary Level School Girls of Kathmandu*. Unpub-
 lished Master's thesis, CDPS, T.U., Kartipur, Kathmandu.
 Khadka, A. (2010). *Menstruation and its effect on Psycho-physical health among Secondary Levels of girls in Birjung*
Sub-metropolitan. Unpublished thesis, HPPE, T.U. Kathmandu.
 Koirala, P. and G.C., S. (2011). *Menstruation among Nepalese adolescent girls. Bachelor of Health Degree programme*
in nursing school, Science health and sport Retrieved from <http://dmnirmal-tripod.com/pdf>.
 Maharjan, S.K. (2073). *Human sexuality and reproductive health*, Kathmandu: Seen light Publication , Kritipur, Nepal.
 National Population Census (2011). Central Bureau of Statistics Retrieved from <http://www.cbs.gov.np>.
 NDHS. (2016). *Nepal Demographic and health survey . Nepal Ministry of health and population*, New EPA and ICP International.
 Paudel, P. (2013). *Psychological Problems during menarche among adolescent girls in Sangachock VDC Sindupal-*
chock. Unpublished thesis, HPPE, T.U. Kathmandu.
 Sharma, P. (2013). *Psychological problems during menarche among adolescent girls in Sangachock VDC Sindupal-*
chock. Unpublished thesis, HPPE, T.U. Kathmandu.
 Sapkota, D., Sharma, D., Budathoki, S.S., Pokhrel, H.P. (2013). *Knowledge and practices reciting menstruation school*
going adolescents of Rural Nepal, Journal, Kathmandu Medical College. Volume 2 No. 3, 5th July September 2013.
 Tuitui, R., & Suwal S.N. (2066), *Maternal Child & Reproductive Health*: Makalu Publication House: Kathmandu.
 UN (2017), *World Population data sheet United Nations* from <https://www.populationmatters.org>
 UNICEF, (2009). *Child Friendly school manual New York*, 244 www.unicef.org/publications/index-49574.html.
 Wagle, B.P., Bhandari, K., Acharya, D. (2068). *Foundation of health*, Kathmandu: Pinacal Publication.