किशोरीहरूमा हुने महिनावारीको प्रारम्भिक अवस्था र व्यक्तिगत सरसफाइ

टीका राई

प्रशिक्षक (जनसङ्ख्या शिक्षा) त्रिवेणी पब्लिक क्याम्पस, सभापोखरी, सङ्खुवासभा, पूर्वान्चल विश्वविद्यालय

इमेल: tika03036@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.3126/barunj.v2i01.78342

ORCID ID: 0009-0008-0122-0255

लेखसार

महिनावारी किशोरीहरूको जीवनमा एक महत्वपूर्ण जैविक प्रक्रिया हो, जसले उनीहरूको शारीरिक, मानसिक, र सामाजिक पक्षमा गहिरो प्रभाव पार्छ। यस अध्ययनले सभापोखरी गाउँपालिका वडा नं. ६ स्थित श्री त्रिवेणी माध्यमिक विद्यालयका कक्षा ६, ७, र ८ मा अध्ययनरत ४४ जना किशोरीहरूको महिनावारी अनुभव र व्यक्तिगत सरसफाइ सम्बन्धी व्यवहारलाई विश्लेषण गरेको छ। अध्ययनका प्रमुख निष्कर्षहरूमा, पहिलो पटक महिनावारी हुँदा ६१% किशोरीहरूले आमालाई जानकारी दिएका थिए, जसले आमासँगको निकट सम्बन्ध र समर्थनको महत्त्व दर्शाउँछ। त्यस्तै, २७% ले दिदीलाई र ११% ले साथीलाई जानकारी दिएका थिए, भने कसैले पनि गुरुआमालाई जानकारी दिएका थिएनन्। महिनावारीको संकेतको रूपमा, ६८% ले रगतको मात्रा बाहिर निस्कँदा थाहा पाएका थिए, जबकि १८% ले पेट दुखाइ, ९% ले खाना अरुचि, र ५% ले ढाड दुखाइ अनुभव गरेका थिए।व्यक्तिगत सरसफाइमा, ७७% किशोरीहरूले समय-समयमा प्याड परिवर्तन गर्ने गरेका थिए, १४% ले कपडा प्रयोग गर्ने र ९% ले समय-समयमा सफा गर्ने गरेका थिए। महिनावारी कपको प्रयोगबारे कुनै जानकारी नभएको पाइयो। प्रयोग गरिएको कपडा ९१% ले घाममा सुकाउने र ९% ले ओसिलो ठाउँमा सुकाउने गरेका थिए। खानपानमा, ६८% ले झोलिलो खाना, २७% ले पोषणयुक्त खाना, र ५% ले तातो पेय पदार्थ मात्र पिउने गरेका थिए।महिनावारीको समयमा अत्यधिक पेट दुख्दा, ८०% ले तातो झोलिलो पदार्थ खाने, ११% ले पेटमा गह्रौं वस्तु थिच्ने, ५% ले तातो पानीले सेकाउने, र ५% ले औषधि प्रयोग गर्ने गरेका थिए। विद्यालयमा महिनावारी भएमा, ६६% ले साथीलाई, २५% ले शिक्षकलाई जानकारी दिने र ९% ले घर जाने गरेका थिए। अत्यधिक रगत बगेमा, ६८% ले स्वास्थ्य केन्द्र जाने, २३% ले खपेर बस्ने, र ५% ले औषधि खाने गरेका थिए। अन्ततः, ७७% ले महिनावारीको समयमा आराम गर्ने र २३% ले नगर्ने बताएका थिए।यस अध्ययनले किशोरीहरूमा महिनावारी सम्बन्धी ज्ञान, व्यवहार, र व्यक्तिगत सरसफाइमा सुधार आवश्यक रहेको देखाएको छ। विशेषगरी, महिनावारी कपको प्रयोगबारे जानकारी अभाव, कपडा सुकाउने स्थानको छनोट, र महिनावारीको समयमा उचित खानपान र आरामको महत्त्वबारे थप शिक्षा र जनचेतना कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न आवश्यक देखिन्छ। यसले किशोरीहरूको स्वास्थ्य र कल्याणमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ।

शब्दकुन्जी: *महिनावारी, किशोरीहरू, प्रारम्भिक अवस्था, व्यक्तिगत सरसफाइ, स्वास्थ्य शिक्षा, जनचेतना*

परिचय

अध्ययनको पृष्ठभूमि

किशोरीहरूको जीवनमा महिनावारीको प्रारम्भ एक प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया हो, जुन शारीरिक विकाससँगै मानसिक र सामाजिक परिवर्तनहरूको संकेतक हो (Dasgupta & Sarkar, 2008)। महिनावारीको सुरुवाती चरणमा किशोरीहरूले अनुभव गर्ने शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनोंसँगै व्यक्तिगत सरसफाइ सम्बन्धी ज्ञान र व्यवहार अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ (भण्डारी, २०२३)। तर, नेपालजस्तो विकासोन्मुख मुलुकमा किशोरीहरू महिनावारीका बारेमा प्रायः असमझदारी, लाज र मिथकहरूले घेरिएका हुन्छन् (भट्टराई, २०२३; Garg & Anand, 2015)। किशोरीहरूले महिनावारीको सुरुवातदेखि नै व्यक्तिगत सरसफाइ र सुरक्षित अभ्यासको ज्ञान पाउन नसक्दा स्वास्थ्य समस्या, संक्रमण र आत्मविश्वासको कमी जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छन् (UNICEF, 2019)। ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्रमा किशोरीहरूको महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी ज्ञानमा ठूलो भिन्नता देखिन्छ, जहाँ अझै पनि सामाजिक वर्जना र सांस्कृतिक बन्देजले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पारिरहेको छ (Mahon & Fernandes, 2010; रेग्मी, २०८०)।

नेपालमा महिनावारी सरसफाइ सम्बन्धी चेतना क्रमशः वृद्धि हुँदै गएको देखिए पनि, विद्यालय स्तरमै प्रभावकारी शिक्षा र संरचनाको अभाव अझै कायम छ (शर्मा, २०७५; Kuhlmann et al., 2017)। किशोरीहरूलाई सुरक्षित, स्वच्छ र मर्यादित महिनावारी अनुभव गराउने उद्देश्यले व्यवहारिक र वैज्ञानिक जानकारी आवश्यक छ, जसले उनीहरूको स्वास्थ्य र शिक्षा दुबैको गुणस्तरमा सुधार ल्याउने छ (Sommer et al., 2015; जोशी, २०८१)। तसर्थ, किशोरीहरूको महिनावारी प्रारम्भिक अवस्था र व्यक्तिगत सरसफाइको वर्तमान अवस्थाको अध्ययन सामाजिक र स्वास्थ्य नीति निर्माणका लागि अनिवार्य छ (Patel et al., 2006; World Bank, 2018)। महिनावारी प्रत्येक महिलामा हुने प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया हो, जुन किशोरावस्थामा प्रारम्भ हुन्छ र प्रजनन स्वास्थ्यको मुख्य आधारका रूपमा मानिन्छ। किशोरावस्थाको सुरुवात, सामान्यतया १० देखि १९ वर्षको उमेरका बीचमा हुने गर्दछ (भट्टराई, २०२३)। यस अवधिमा शरीरले विभिन्न भौतिक, मानसिक, र हार्मोनात्मक परिवर्तनहरूको सामना गर्दछ, जसले किशोरीहरूको स्वास्थ्य, जीवनशैली, र व्यवहारमा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्न सक्छ (जोशी, २०८१)। वहाँले दिनभन्दा कम वा सात दिनभन्दा बढी रक्तस्राव असामान्य हुने कुरा उल्लेख गर्दै किशोरीहरूको महिनावारी व्यवस्थापनमा व्यक्तिगत सरसफाई र सन्तुलित जीवनशैलीको महत्त्वलाई जोड दिनुभएको छ।महिनावारी प्रत्येक महिलामा मासिक रुपमा हुने चक्र हो (Dasgupta et al., 2008)। महिनावारी सामान्यतया किशोरावस्थाको १०-१९ वर्षको समय अवधिमा हुने गर्दछ। महिनावारीको समयवधि ३-७ दिनको हुने गर्दछ। महिनावारीको समयमा स्वस्थ रहनका लागि दैनिक रुपमा सरसफाई ,शरीर पोषणका लागि सन्तुलित खाना शारीरिक तथा मानसिक रुपमा आउन सक्ने विचलनतालाई कम गराई आफ्नो कार्यलाई निरन्तरतामा सहज गराउनका लागि आराम तथा व्यायामको आवश्यकता पर्दछ (शर्मा, २०७५)। स्वास्थ्य विज्ञको भनाई अनुसार महिनावारी महिनामा एक पटक हुने हुने चक्र हो। महिनावारी हरेक महिनाको २८-३५ दिनको अन्तरालमा हुने गर्दछ (रेग्मी, २०८०)। महिनावारीको समयमा दुई दिन भन्दा कम र सात दिन भन्दा बढी रगत बगेमा असामान्य मानिन्छ। तसर्थ विद्यमान समयमा किशोरीहरूमा हुने महिनावारीको प्रारम्भिक समयको अवश्था र व्यक्तिगत सरसफाईलाई जल्दोबल्दो समस्याको रुपमा लिइएको छ। महिनावारीका क्रममा रगत प्रवाह सामान्यतया ३ देखि ७ दिनको अवधिमा सीमित रहन्छ (Mahon et al., 2010)।

यस अवधिमा अपनाइने व्यक्तिगत सरसफाई र स्वास्थ्यकर उपायले किशोरीहरूको आत्मविश्वास, शारीरिक स्वास्थ्य, र मानसिक स्वास्थ्यलाई प्रत्यक्ष रूपमा असर गर्न सक्छ (भण्डारी, २०२३)। साथै, महिनावारीको अवधिमा शरीरलाई चाहिने ऊर्जा र पोषण आपूर्ति गर्न सन्तुलित आहार र आरामको आवश्यकता रहेको हुन्छ (UNICEF, 2019)। तर, अस्वास्थ्यकर वातावरण, स्वच्छता सम्बन्धी जनचेतनाको अभाव, र महिनावारीसँग सम्बन्धित सामाजिक वर्जनाले किशोरीहरूको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभावपारिरहेको छ (Sommer et al., २०१५)। त्यसैले सभापोखरी गाउँपालिकाको श्री त्रिवेणी माध्यमिक विद्यालयमा महिनावारीको प्रारम्भिक समयमा कसरी स्वस्थ रहेका रहेछन् भन्ने कुराको बारेमा कहीँ उल्लेख गरिएको छैन त्यहि आवश्यकतालाई मध्यनजर गरी माथिको सन्दर्भमा किशोरीहरूमा हुने महिनावारीको प्रारम्भिक समयमा कसरी स्वस्थ रहन्छन्, के – कस्ता विधि तथा उपायहरु अपनाएका छन् भन्ने कुरामा अध्ययन गर्नु रहेको छ।

किशोरीहरुको महिनावारीको प्रारम्भिक समयमा स्वस्थ कसरी रहन सकिन्छ भन्ने कुराहरुको विधि तथा उपायहरुमा ज्ञान दिलाउन सक्छ। यसैगरी किशोरीहरूमा महिनावारीबाट आउन सक्ने समस्याहरुलाई समाधान गर्न, परामर्श र जनचेतनामूलक बनाउन सहयोग पुर्याउँदछ। यो अध्ययन श्री त्रिवेणी माध्यमिक विद्यालयमा मात्र आधारित रहेको हुनाले भविष्यको समयमा अन्य ठाउँ, क्षेत्रहरुमा पनि किशोरीहरूमा हुने महिनावारीको प्रारम्भिक समयमा कसरी स्वस्थ रहीरहेका छन् भनि अनुसन्धान गर्नका लागि सहयोग पुर्याउन सक्ने छ।नेपालको ग्रामीण भेग, विशेष गरी सभापोखरी गाउँपालिकाको श्री त्रिवेणी माध्यमिक विद्यालयमा किशोरीहरूले महिनावारीको प्रारम्भिक समयमा अपनाएका उपाय र उनीहरूले भोग्नुपरेका समस्याहरूमा ठोस अनुसन्धानको अभाव छ। विद्यालयमा आवश्यक शौचालय तथा सरसफाई व्यवस्थापनको सीमितताले किशोरीहरूको महिनावारी व्यवस्थापनमा चुनौती सिर्जना गरेको छ। यस्तो अवस्थामा (UNICEF, २०१९) ले किशोरीहरूको महिनावारी व्यवस्थापनमा शिक्षा र चेतनामूलक कार्यक्रमलाई प्रमुख मानकका रूपमा स्वीकार गरेका छन्।

अध्ययनको उद्देश्य

यस अनुसन्धानका प्रमुख उद्देश्यहरू निम्नानुसार छन्:

- महिनावारीको समयमा किशोरीहरूले अपनाउने व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरूको पहिचान गर्नु।
- महिनावारीसँग सम्बन्धित समस्याहरूको व्यवस्थापनका उपायहरूको विश्लेषण गर्नु।
- स्वस्थ अभ्यासहरू स्थापित गर्न सन्देशमूलक सम्भावनाहरुको समीक्षा गर्नु।

यस अध्ययनले किशोरीहरूको महिनावारी व्यवस्थापन सम्बन्धी रणनीतिहरूलाई विशेष महत्त्व दिँदै व्यक्तिगत सरसफाई र स्वास्थ्यप्रद जीवनशैलीको अभ्यासमा योगदान दिनेछ। किशोरीहरूको व्यक्तिपरक अनुभवको आधारमा तयार गरिएको यस अनुसन्धानले विद्यालय, समाज, र नीतिगत तहमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सहयोग पुर्याउन सक्छ।

अनुसन्धान विधि

यो अध्ययन गुणात्मक (Qualitative) र परिमाणात्मक (Quantitative) दुवै मिश्रित अनुसन्धान ढाँचामा आधारित रहेको छ। अनुसन्धानको उद्देश्य अनुसार किशोरीहरूको महिनावारीको प्रारम्भिक अवस्था र व्यक्तिगत

सरसफाईसम्बन्धी समस्याहरू पहिचान गर्न तथ्यांक सङ्कलन गरिएको छ। अध्ययनको विस्तृत विवरण निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ:

अध्ययन क्षेत्र र समयावधि

यस अनुसन्धानको अध्ययन क्षेत्र सभापोखरी गाउँपालिकाको श्री त्रिवेणी माध्यमिक विद्यालयलाई केन्द्रित रहेको छ। अध्ययन कार्य २०८१ सालको असोज महिनाको पहिलो हप्तामा सम्पन्न गरिएको थियो। अध्ययनस्थलको छनोट त्यहाँ अध्ययनरत किशोरीहरूको विविध वर्गीय, सामाजिक, र सांस्कृतिक पृष्ठभूमिमा आधारित रही गरिएको हो।

नमुना छनोट

विद्यालयमा कक्षा ६, ७, र ८ मा अध्ययनरत १०४ जना किशोरीहरूलाई प्रारम्भिक रूपमा पहिचान गरी त्यसमध्ये महिनावारीको प्रारम्भिक अवस्थाबाट प्रभावित ४४ जना किशोरीहरूलाई उद्देश्यपूर्ण (Purposive Sampling) विधिबाट नमूना रूपमा छनोट गरिएको थियो।

तथ्याङ्क सङ्कलनका उपकरण

तथ्याङ्क सङ्कलनको लागि संरचित प्रश्नावली (Structured Questionnaire) तयार गरी उत्तरदाताहरूसँग अन्तर्क्रिया गरिएको थियो । प्रश्नावलीमार्फत किशोरीहरूको व्यक्तिगत सरसफाईका अभ्यासहरू, महिनावारी व्यवस्थापनका विधिहरू, र यस अवधिमा देखिएका समस्याहरूबारे जानकारी लिइएको थियो।

तथ्यांक सङ्कलन प्रक्रिया

- **स्वीकृति लिने कार्य:**
  अध्ययन आरम्भ गर्नु अघि विद्यालयका प्रधानाध्यापकसँग आवश्यक स्वीकृति लिइएको थियो।
- **पूर्व जानकारी:**
  उत्तरदाताहरुलाई अनुसन्धानको उद्देश्य र उनीहरूको सहभागिता आवश्यकताको बारेमा स्पष्ट रूपमा जानकारी गराई सहमति प्राप्त गरिएको थियो।
- **अन्तरक्रिया प्रक्रिया:**
  किशोरीहरूसँग व्यक्तिगत रूपमा गोपनीयताको उच्च प्राथमिकता राख्दै प्रश्नावली भराउन सहयोग गरिएको थियो।

गोपनियता र नैतिक मान्यता

- अध्ययनका सबै उत्तरदाताहरूको नाम, थर, वा कुनै व्यक्तिगत पहिचान प्रकाशित गरिएको छैन।
- प्राप्त तथ्यांकलाई गोपनीय रूपमा राखी दोस्रो प्रयोगका लागि अनुमति नगरिएको हो।
- उत्तरदाताहरूका उत्तरलाई तोडमोड नगरिकन जस्ताको तस्तै विश्लेषण गरिएको छ।

विश्लेषणका विधि

तथ्यांकलाई परिमाणात्मक विधिबाट विश्लेषण गरिएको छ। प्राप्त तथ्यांकलाई गणनात्मक औजारहरूको प्रयोग गरी सांख्यिकीय परिणामहरू व्याख्या गरिएको हो।

सीमाहरू

यो अध्ययन एक विशेष विद्यालयमा सीमित भएको हुनाले यसको निष्कर्षलाई व्यापक रूपमा निस्कर्षको रूपमा लिन सीमितता हुन सक्दछ।

यो अध्ययन किशोरीहरूको महिनावारीको प्रारम्भिक अवस्था र व्यक्तिगत सरसफाईको अभ्यासहरूबारे महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध गराउने उद्देश्यले गरिएको हो। परिणामले सम्बन्धित समस्याका विभिन्न आयामहरू पहिचान गर्ने र भविष्यका अध्ययनहरूमा समेत योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

अध्ययनको महत्व

यो अध्ययन किशोरीहरूमा महिनावारीको प्रारम्भिक अवस्थामा स्वस्थ रहनका लागि अपनाउनुपर्ने विधि तथा उपायहरूबारे महत्वपूर्ण ज्ञान दिन सक्षम हुनेछ। यसले किशोरीहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्नेछ। अध्ययनको विस्तृत महत्त्वलाई निम्न बुँदाहरूमा व्याख्या गर्न सकिन्छ:

स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान अभिवृद्धि: महिनावारीको समयमा किशोरीहरूले स्वस्थ रहनका लागि अपनाउनुपर्ने व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरू र आहार व्यवस्थापन बारे व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गर्दछ।

समस्याको समाधानमा योगदान: महिनावारीका क्रममा किशोरीहरूले भोग्ने समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायहरूमाथि परामर्श तथा सचेतनामूलक उपायहरूको विकासमा सहयोग गर्दछ।

शैक्षिक संस्था र समाजमा प्रभाव: यो अनुसन्धान श्री त्रिवेणी माध्यमिक विद्यालयका किशोरीहरूमा आधारित भए तापनि यसको निष्कर्ष र सुझावले अन्य विद्यालय र समुदायहरूमा पनि प्रभावकारी प्रयोग गर्न सकिन्छ।

भविष्यका अनुसन्धानका लागि आधारशीला: यो अध्ययन आगामी अनुसन्धानहरूको लागि महत्त्वपूर्ण आधारभूत सामग्रीको रूपमा कार्य गर्नेछ। विशेषत: किशोरीहरूका विभिन्न समूहहरूमाझ महिनावारीका विषयमा हुने अध्ययनहरूलाई सहयोग पुग्नेछ।

समाजमा जनचेतना विकास: महिनावारीलाई अझ सकारात्मक र खुला विषयका रूपमा सम्बोधन गर्न समाजलाई उत्प्रेरित गर्दै किशोरीहरूमा हुने समस्याहरूलाई समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

नीति निर्माणमा योगदान: यस अनुसन्धानबाट प्राप्त निष्कर्षले महिनावारी व्यवस्थापनसम्बन्धी शिक्षण योजना, स्वास्थ्य नीति, र सरसफाईसँग सम्बन्धित कार्यक्रम निर्माणमा सरोकारवालाहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सक्दछ।

यो अध्ययन किशोरीहरूको महिनावारीसम्बन्धी मानसिक, शारीरिक, र सामाजिक पक्षहरूलाई मात्र होइन, समाजले

यसलाई कसरी सकारात्मक रूपमा हेर्ने भन्ने सोचलाई समेत प्रोत्साहन गर्न मद्दत पुर्याउनेछ।

प्राप्ति र छलफल

यस खण्डमा सङ्कलित तथ्यांकलाई विश्लेषण गरी प्राप्त मुख्य नतिजाहरू र तिनको चर्चा गरिएको छ। अध्ययनले महिनावारीको प्रारम्भिक अवस्था र व्यक्तिगत सरसफाईका विभिन्न पक्षहरू उजागर गरेको छ।

तथ्याङ्कको प्रस्तुति

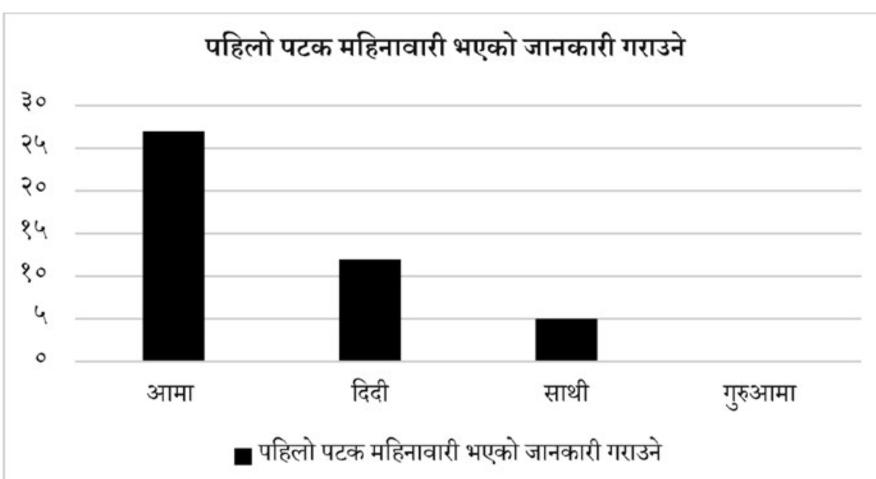
विद्यालय विवरण

- **अध्ययन क्षेत्र:** सङ्खुवासभा जिल्ला, सभापोखरी गाउँपालिका वडा नं. ६, श्री त्रिवेणी माध्यमिक विद्यालय।
- **विद्यार्थीहरूको सङ्ख्या:** कक्षा ६, ७, ८ मा अध्ययनरत कुल १०४ जना किशोरी, जस मध्ये ४४ जनाको महिनावारी शुरु भएकोछ।

तालिका नं. १

क्र.स.	पहिलो पटक महिनावारी भएको जानकारी गराउने	सङ्ख्या
१.	आमा	२७
२.	दिदी	१२
३.	साथी	५
४.	गुरुआमा	०

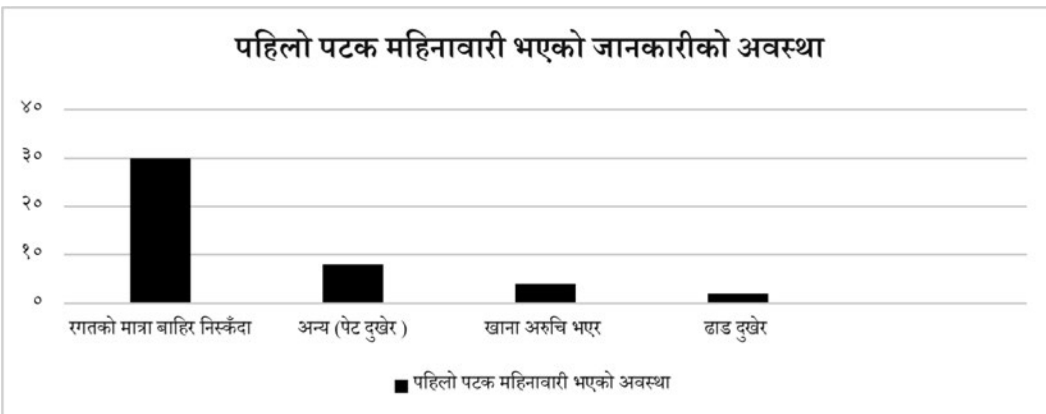
चित्र नं. १



तालिका नं. २

क्र.सं.	पहिलो पटक महिनावारी भएको जानकारीको अवस्था	सङ्ख्या
१.	रगतको मात्रा बाहिर निस्कँदा	३०
२.	अन्य (पेट दुखेर)	८
३.	खाना अरुचि भएर	४
४.	ढाड दुखेर	२

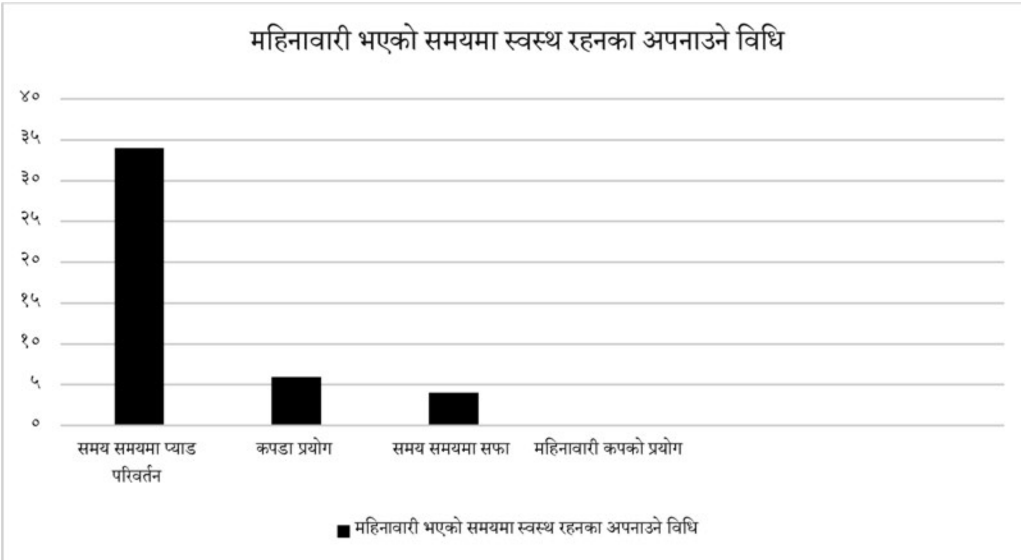
चित्र नं. २



तालिका नं. ३

क्र.सं.	महिनावारी भएको समयमा स्वस्थ रहनका अपनाउने विधि	सङ्ख्या
१.	समय – समयमा प्याड परिवर्तन	३४
२.	कपडा प्रयोग	६
३.	समय – समयमा सफा	४
४.	महिनावारी कपको प्रयोग	०

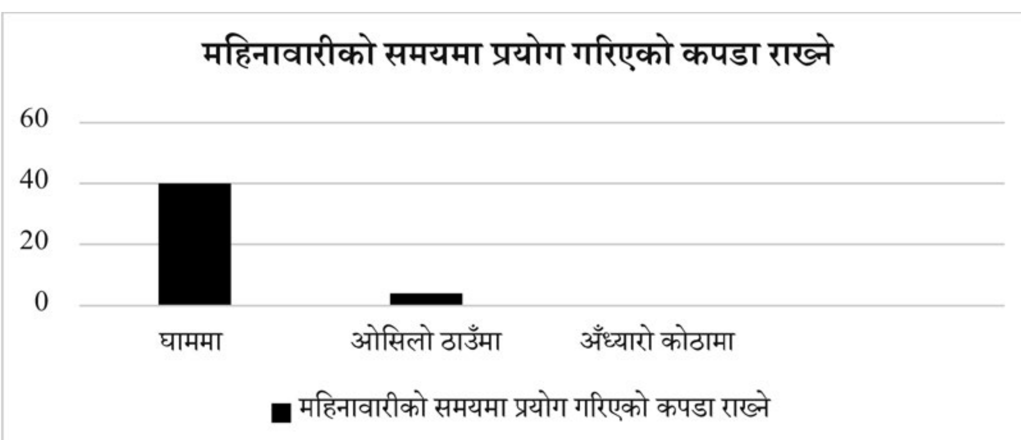
चित्र नं. ३



तालिका नं. ४

क्र.सं.	महिनावारीको समयमा प्रयोग गरिएको कपडा राख्ने	सङ्ख्या
१.	घाममा	४०
२.	ओसिलो ठाउँमा	४
३.	अँध्यारो कोठामा	०

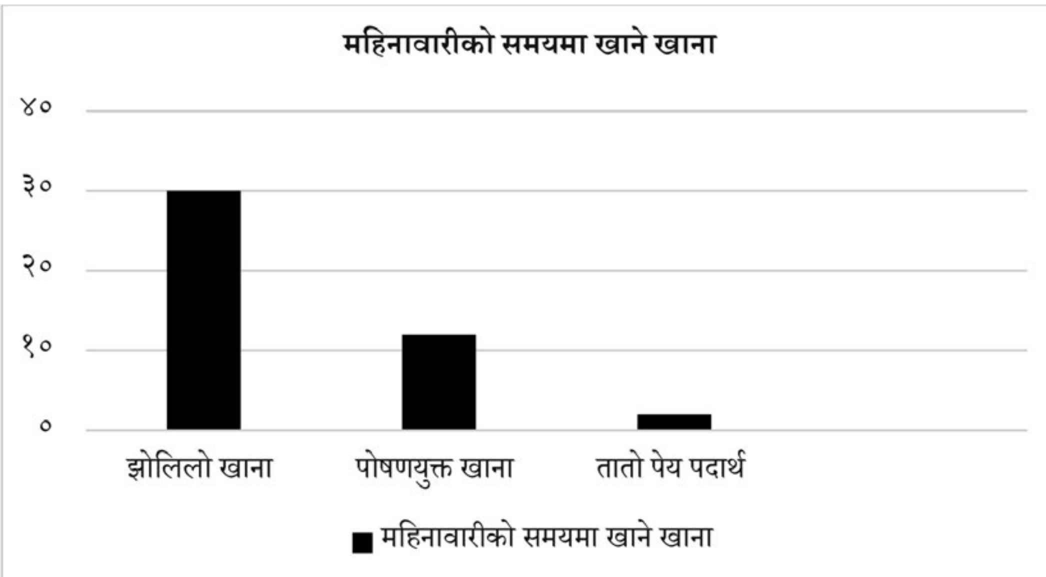
चित्र नं. ४



तालिका नं. ५

क्र.सं.	महिनावारीको समयमा खाने खाना	सङ्ख्या
१.	झोलिलो खाना	३०
२.	पोषणयुक्त खाना	१२
३.	तातो पेय पदार्थ	२

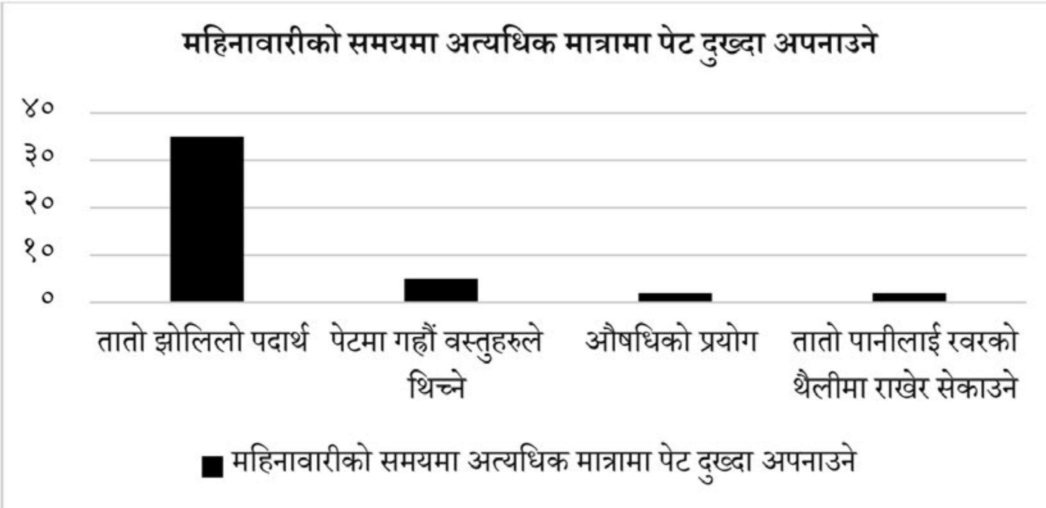
चित्र नं. ५



तालिका नं. ६

क्र.सं.	महिनावारीको समयमा अत्यधिक मात्रामा पेट दुख्दा अपनाउने	सङ्ख्या
१.	तातो झोलिलो पदार्थ	३५
२.	पेटमा गह्रौं वस्तुहरुले थिच्ने	५
३.	औषधिको प्रयोग	२
४.	तातो पानीलाई रवरको थैलीमा राखेर सेकाउने	२

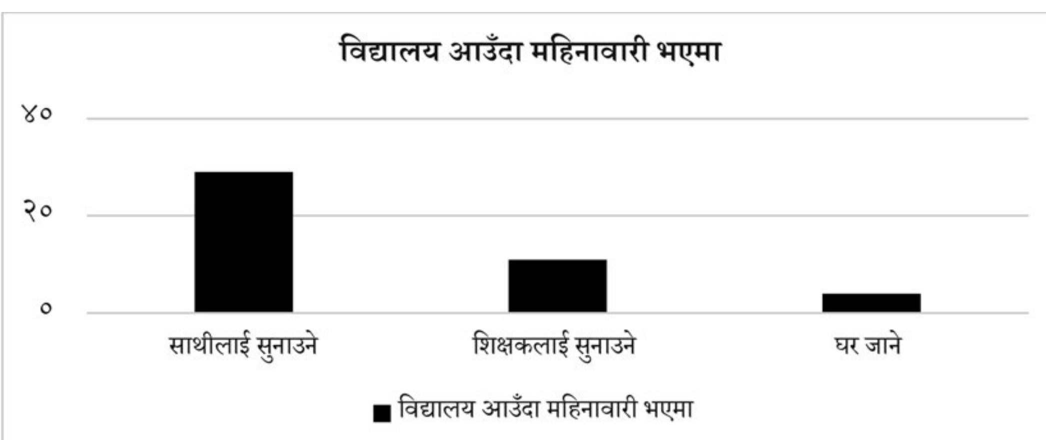
चित्र नं. ६



तालिका नं. ७

क्र.सं.	विद्यालय आउँदा महिनावारी भएमा	सङ्ख्या
१.	साथीलाई सुनाउने	२९
२.	शिक्षकलाई सुनाउने	११
३.	घर जाने	४

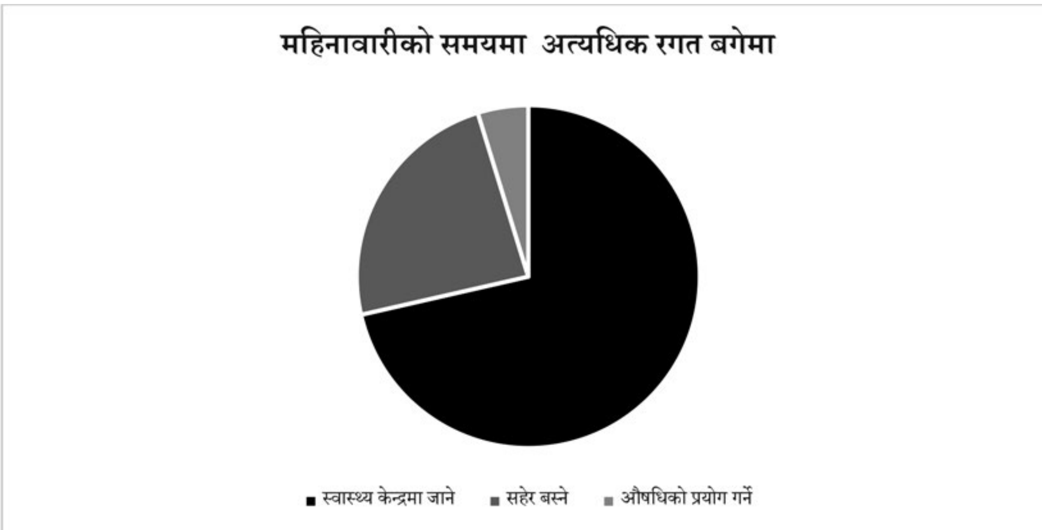
चित्र नं. ७



तालिका नं. ८

क्र.सं.	महिनावारीको समयमा अत्यधिक रगत बगेमा	सङ्ख्या
१.	स्वास्थ्य केन्द्रमा जाने	३०
२.	सहेर बस्ने	१०
३.	औषधिको प्रयोग गर्ने	२

चित्र नं. ८



प्राप्त नतिजाहरूको विस्तृत छलफल

किशोरीहरूमा महिनावारीको प्रारम्भिक अवस्था र व्यक्तिगत सरसफाई सम्बन्धी अध्ययनबाट थुप्रै महत्वपूर्ण तथ्यहरू उजागर भएका छन्। पहिलो पटक महिनावारी भएपछि कसलाई जानकारी दिने भन्ने सन्दर्भमा अधिकांश किशोरीहरूले (६१.३६%) आफ्नै आमालाई जानकारी दिने गरेका छन्। यसले आमा र छोरीबीचको आत्मीय सम्बन्ध र विश्वासलाई स्पष्ट देखाउँछ। दिदीलाई जानकारी दिनेहरूको सङ्ख्या २७.२७% रहेको छ भने साथीलाई मात्र ११.३६% ले जानकारी दिएका छन्। आश्चर्यजनक रूपमा गुरुआमालाई भने कसैले पनि जानकारी नदिएको देखिन्छ, जुन विद्यालय र शिक्षकहरूको संवेदनशीलताको कमी वा किशोरीहरूमा लाज, डर वा संकोचको संकेत हुन सक्छ।

महिनावारी सुरु भएको थाहा पाउने मुख्य माध्यम रगतको बहाव (६८.१८%) नै हो भन्ने तथ्यले किशोरीहरूमा यौन र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रारम्भिक ज्ञान अपर्याप्त रहेको देखाउँछ। थोरै किशोरीहरूले पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने र खाने इच्छा घट्ने जस्ता शारीरिक लक्षणमार्फत थाहा पाएको बताएका छन्, जुन जैविक संकेतप्रतिको उनीहरूको संवेदनशीलतालाई दर्शाउँछ।

शारीरिक सरसफाईतर्फ हेर्दा ७७.२७% किशोरीहरूले स्यानिटरी प्याड प्रयोग गर्ने गरे पनि महिनावारी कपबारे जानकारी नभएको पाइन्छ। यसले ग्रामीण वा शहरी किशोरीहरूमा सुरक्षित र दिगो स्वास्थ्य प्रविधिको पहुँच अभाव देखाउँछ। प्रयोग भइसकेको कपडा ९०.९०% किशोरीहरूले घाममा सुकाउने गर्दछन्, जुन सरसफाईका हिसाबले सकारात्मक अभ्यास हो। यसले उनीहरूको स्वास्थ्य सचेतना र सरसफाईप्रतिको प्राथमिकतालाई स्पष्ट गर्छ।

पोषण र स्वास्थ्य व्यवहारतर्फ, महिनावारीका समयमा ६८.१८% किशोरीहरूले झोलिलो खाना खाने गरेका छन्, जुन सजिलै पच्ने र शरीरलाई पानीको सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्ने पोषण व्यवहार हो। साथै, केही किशोरीहरूले तातो पेय पदार्थ र पोषणयुक्त खाना सेवन गर्ने उल्लेख गरेका छन्, जुन स्वास्थ्यप्रति सकारात्मक सोचको प्रतिफल हो।

विद्यालयमा महिनावारी भएमा ६५.९०% किशोरीहरूले साथीलाई जानकारी दिने गरेका छन्। साथै, स्यानिटरी प्याड प्रयोग गरेपछि कक्षामा निरन्तर बसिरहने व्यवहारले विद्यालयमा सुरक्षित र सहयोगी वातावरणको संकेत गर्दछ। यसले किशोरीहरूमा महिनावारीलाई सामान्य स्वास्थ्य प्रक्रियाका रूपमा लिन थालेको स्पष्ट संकेत दिन्छ।

समग्रमा, अध्ययनले किशोरीहरूमा महिनावारी सम्बन्धी थोरै मात्र आधारभूत जानकारी रहेको र शारीरिक सरसफाईमा सकारात्मक अभ्यास भए तापनि अझ धेरै व्यवहारिक तथा प्राविधिक ज्ञान आवश्यक रहेको देखाएको छ। साथै, विद्यालय र घर दुवै क्षेत्रमा खुला संवाद र उचित स्वास्थ्य शिक्षा आवश्यक छ।

सभापोखरी गाउँपालिका–६, श्री त्रिवेणी माध्यमिक विद्यालयका कक्षा ६, ७, र ८ मा अध्ययनरत किशोरीहरूसँग प्रत्यक्ष भेटघाट, अन्तर्वार्ता र प्रश्नावलीका माध्यमबाट सङ्कलन गरिएको तथ्यांकको विश्लेषणबाट प्रस्ट हुने विषयवस्तुहरूको विवरण प्रस्तुत गरिएको छ।

पहिलो पटक महिनावारी भएको कुरा कसलाई भनियो

महिनावारीजस्तो व्यक्तिगत र संवेदनशील विषय कसलाई भन्ने निर्णय व्यक्तिको सामाजिक तथा सांस्कृतिक अवस्थाबाट प्रभावित हुने कुरा स्पष्ट भएको छ। तथ्यांकअनुसार, २७ जनाले आमालाई पहिलो पटक महिनावारीको कुरा सुनाएको देखियो। यसले आमासँग खुला रूपमा कुराकानी गर्न सहज महसुस हुने कुरा दर्साउँछ। यस्तै, १२ जनाले आफ्नी दिदीलाई, ५ जनाले साथीलाई, तर कुनै पनि किशोरीले गुरुआमालाई यस विषयमा जानकारी नदिएको देखियो।

पहिलो पटक महिनावारी भएको कुरा थाहा पाउने आधार

महिनावारी भएको थाहा पाउने आधारका सम्बन्धमा, रगतको मात्रा बाहिर निस्कँदा मात्र थाहा पाउनेको सङ्ख्या ३० जना थियो। पेट दुखेर ८ जनाले, खाना अरुची भएर ४ जनाले, र ढाड दुखेर मात्र २ जनाले महिनावारीको थालनी भएको बुझ्ने गरेको देखिन्छ।

महिनावारीका बेला व्यक्तिगत सरसफाइ र स्वास्थ्यबारे अभ्यास

महिनावारीको समयमा स्वास्थ्य र सरसफाइसम्बन्धी व्यवहार विश्लेषण गर्दा ३४ जना किशोरीहरूले समय-समय (प्रत्येक ४-६ घण्टा) मा प्याड परिवर्तन गर्ने गरेको पाइयो। ६ जनाले कपडाको प्रयोग गरी सरसफाइ गर्ने गरेका छन्। तर, महिनावारी कप प्रयोगसम्बन्धी कुनै जानकारी नपाएको तथ्य झल्कियो।

कपडाको सुकाउने बानी

महिनावारी भएको समयमा प्रयोग गरिएको कपडालाई घाममा सुकाउनु उचित मानिन्छ । ४० जना किशोरीहरूले घाममा कपडा सुकाउने गरे तापनि ४ जनाले ओसिलो ठाउँमा कपडा सुकाएको देखियो । यसले सरसफाइ र स्वास्थ्यप्रति चेतना अझै अपूरो रहेको संकेत गर्छ ।

महिनावारीको समयमा खानपानको ध्यान

महिनावारीका बेला झोलिलो खाना सेवन गर्ने किशोरीहरूको सङ्ख्या ३० जना छ भने पोषणयुक्त खाना खाने १२ जना छन् । केवल २ जनाले तातो पेय पदार्थ पिउने गरेका छन् । यसले खानपानसँग स्वास्थ्यको सम्बन्धका बारेमा जानकारी आवश्यक रहेको देखाउँछ ।

पेट दुख्दा अपनाइएको उपाय

महिनावारीका समयमा पेट दुख्दा तातो झोलिलो पदार्थ पिउनेको सङ्ख्या ३५ जना रहेको छ । यस्तै, ५ जनाले पेटमा गह्रौं वस्तुले थिच्ने, २/२ जनाले तातो पानी र औषधि प्रयोग गर्ने गरेको तथ्य पत्ता लागेको छ ।

विद्यालयमा महिनावारी भएमा गर्ने अभ्यास

विद्यालयमा महिनावारी भएमा साथीलाई सुनाउने २९ जना किशोरी छन् भने शिक्षकलाई सुनाउने ११ जना रहेको देखियो । ४ जनाले भने घर फिर्ता हुने गरेका छन् ।

अत्यधिक रक्तश्रावका बेला अपनाइने उपाय

महिनावारीका क्रममा अत्यधिक रक्तश्राव हुने ३० जनाले स्वास्थ्य केन्द्र जानु उचित ठान्छन् । १० जनाले खपेर बस्ने र २ जनाले औषधिको सहारा लिने गरे तापनि स्वास्थ्य सेवाप्रति सबैको पहुँच सुनिश्चित नभएको पत्ता लाग्यो ।

आराम गर्ने अभ्यास

महिनावारीका समयमा शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई ध्यान दिँदै ३० जनाले अन्य समयमा भन्दा बढी आराम गर्ने गरेको तथ्यांकले देखाउँछ । १० जनाले भने कुनै आराम नगरी दैनन्दिन कामकाज निरन्तरता दिएका छन् ।

उपयुक्त सरसफाइ, खानपान, र मानसिक स्वास्थ्यका लागि महिनावारी व्यवस्थापनमा सुधार आवश्यक छ । सरसफाइका सामग्रीको पहुँच बढाउनु, स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षाको वृद्धि गर्नु र सामाजिक सोच परिवर्तन गर्नुले यी किशोरीहरूलाई स्वस्थ, आत्मविश्वासी र सशक्त बनाउन सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।

सुझाव

यस लेखमा किशोरीहरूमा हुने महिनावारीको प्रारम्भिक अवस्था र व्यक्तिगत सरसफाईको बारेमा यो अनुसन्धानबाट किशोरीहरूमा हुने महिनावारी हुनु भन्दा पहिले नै महिनावारीको बारेमा शिक्षा दिई मानसिक रुपमा पूर्व तयारी गराउन

आवश्यक रहेको छ जसले गर्दा महिनावारीको समयमा देखा पर्न सक्ने लक्षणहरुको बारेमा जानकारी प्राप्त गरी रगतको मात्रा बाहिर आएपछि थाहा गरेको समस्यालाई समयमा नै व्यवस्थापन गर्नका लागि सचेत भई सो समयमा शारीरिक, मानसिक रुपमा आउन सक्ने विचलनतालाई सहज रुपमा सहजीकरण गर्न सक्छन् साथै महिनावारीको सम्बन्धमा उनीहरु खुलेर आफ्ना आमा, दिदी, साथी र विश्वास लाग्ने आफन्तहरुसँग कुरा गर्न सक्ने हुन्छन् जसले गर्दा उनीहरुमा आत्मबल बढाउन पनि सहयोग पुग्दछ साथै शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ रहन र सो प्रति सकारात्मक धारणाको विकास गर्न, सन्तुलित खाना, आराम तथा व्यायामको व्यवस्था, दैनिक स्वस्थ सरसफाई, र तनावमुक्त जीवनयापन गर्नका साथै घर तथा विद्यालयमा महिनावारी हुँदा के – कसरी समस्या समाधान गर्ने भन्ने कुराहरुको बारेमा जानकारी हुन सक्दछ। जसका लागि निम्न कुराहरुमा ध्यान दिन आवश्यक रहेको देखिन्छ।

- ➡ यस अध्ययनबाट किशोरीहरूमा हुने महिनावारीको अवस्था र व्यक्तिगत सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान दिई स्वस्थ र दिर्घ जीवनका लागि प्रारम्भिक समयमा गर्न सकिने विभिन्न उपायहरुबारे पूर्व समयमा नै छलफल तथा परामर्शको व्यवस्था मिलाउनुपर्ने।
- ➡ स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई अतिरिक्त समय उपलब्ध गराई जनचेतनामुलक कार्यक्रम संचालन गराउनु पर्ने।
- ➡ स्वास्थ्य शिक्षकका माध्यमद्वारा पनि समय-समयमा सो विषयमा भएका समस्या सम्बन्धि छलफल, परामर्श तथा समस्या समाधानमा सहयोग पुर्याउनका लागि आवश्यक समय उपलब्ध गराउनु उपर्युक्त हुनेछ।
- ➡ विद्यालयमा सकेसम्म विद्यालय नर्सको व्यवस्थापनमा जोड दिनुपर्ने।
- ➡ विद्यालयमा महिनावारीको समयमा प्रयोग गर्न उपर्युक्त हुने खालको स्यानिटरी प्याड उपलब्ध गराउनका लागि सम्बन्धित स्वास्थ्य विभागले सहयोग गर्नुपर्ने जसका लागि स्थानीय निकायले विशेष अनुगमन गरी आवश्यक मात्रामा स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरु तय गरी व्यवहारीक रुपमा कार्यन्वयन गराउन सहयोग गर्नु आवश्यक रहेको छ।

यसरी माथि उल्लेखित कुराहरुमा सम्पूर्ण तह तथा सम्बन्धित पक्षहरुबाट जिम्मेवारी पूर्ण ढंगबाट कार्यहरु अगाडी बढाउन सकेको खण्डमा माहिनावारीको प्रारम्भिक समयमा स्वस्थ रहन गर्नुपर्ने उपाय तथा व्यक्तिगत सरसफाई व्यवस्थित बनाउनका साथै अन्य समयमा देखापर्न सक्ने समस्याहरुलाई पनि सहज रुपमा समाधान गरी स्वस्थ सिर्जनशील नागरिक निर्माण गर्न सकिन्छ।

निष्कर्ष

यस अध्ययनले किशोरीहरूमा महिनावारीको प्रारम्भिक अवस्थाबारे महत्त्वपूर्ण जानकारी प्रदान गरेको छ। महिनावारी पहिलोपटक हुँदा किशोरीहरूले आमालाई बढी भरोसा गर्ने पाइएको छ भने दिदी र साथीलाई पनि केही हदसम्म विश्वास गरेका छन्। गुरुआमाको भूमिकाको अभाव देखिन्छ। महिनावारीको शुरुवात हुने संकेत र समस्या जस्तै रगतको मात्रा, पेट दुखाइ, र खाना अरुचि प्रमुख छन्। महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाईको सामान्य ज्ञान धेरै किशोरीहरूसँग भए पनि प्याड प्रयोग गर्ने प्रचलन उच्च छ तर महिनावारी कपजस्ता आधुनिक तरिका अझै अल्पज्ञात छ। महिनावारीमा प्रयोग गरिएको कपडा घाममा सुकाउने चलन प्रचलित छ, तर केहीले ओसिलो ठाउँमा सुकाउने जस्तो गलत अभ्यास गरिरहेका छन्। स्वस्थकर खानेकुरा जस्तै झोलिलो र पोषणयुक्त खानामा ध्यान दिइए

पनि महिनावारीका समयमा हुने पेट दुखाइ र अन्य शारीरिक समस्या समाधानका लागि परामर्श वा उपचारमा ध्यान दिने चलन अपर्याप्त छ।

यस अध्ययनले किशोरीहरूलाई व्यक्तिगत सरसफाईको ज्ञान, महिनावारी सम्बन्धी सही र व्यावहारिक उपायहरू, तथा सान्दर्भिक परामर्श र स्वास्थ्य सेवाको पहुँच बढाउन आवश्यक रहेको देखाएको छ। यो निष्कर्षले यस क्षेत्र र अन्य ठाउँका किशोरीहरूको महिनावारी व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउने सम्भावना छ।

सन्दर्भसूची

नेपाली सन्दर्भहरू

आमसंचार (२०७५) महिनावारी सरसफाई र जानकारी। https://aamsanchar.com/2018/07/05/49889/

जोशी, निशा (२०८१) महिनावारीमा सरसफाइको महत्व र अवस्था, स्वास्थ्य खबरपत्रिका। https://swasthyakhabar.com/story/58268

थापा, चिना (२०२१) मर्यादित महिनावारी : प्याडमा केन्द्रित जिम्मेवारी र सोच, सुनौलो नेपाल। https://sunaulonepal.com/content/338980/

भण्डारी, खिमानन्द (२०८१) माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरीहरूमा महिनावारी सम्बन्धी ज्ञान, कलादर्पण, १३(१), ३५–४२। https://www.nepjol.info/index.php/kaladarpan/article/view/55242

रेग्मी, सरला (२०८०) किशोरीहरुमा महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धि जानकारी बढ्दो. केन्जो खबर। https://www.kenjokhabar.com/details/5614

अङ्ग्रेजी सन्दर्भहरू

Dasgupta, A., & Sarkar, M. (2008). Menstrual hygiene: How hygienic is the adolescent girl? *Indian Journal of Community Medicine*, 33(2), 77–80. https://doi.org/10.4103/0970-0218.40872

Garg, S., & Anand, T. (2015). Menstruation related myths in India: Strategies for combating it. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 184–186. https://doi.org/10.4103/2249-4863.154627

Kuhlmann, A. S., Henry, K., & Wall, L. L. (2017). Menstrual hygiene management in resource-poor countries. *Obstetrical & Gynecological Survey*, 72(6), 356–376. https://doi.org/10.1097/OGX.0000000000000443

Mahon, T., & Fernandes, M. (2010). Menstrual hygiene in South Asia: A neglected issue for WASH (water, sanitation and hygiene) programmes. *Gender & Development*, 18(1), 99–113. https://doi.org/10.1080/13552071003600083

Patel, V., Tanksale, V., Sahasrabhojanee, M., Gupte, S., & Nevrekar, P. (2006). The burden and determinants of dysmenorrhoea: A population-based survey of 2262 women in Goa, India. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 113(4), 453–463. https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2006.00874.x

Sommer, M., Ackatia-Armah, N., Connolly, S., & Smiles, D. (2015). A comparison of the menstruation and education experiences of girls in Tanzania, Ghana, Cambodia and Ethiopia. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 45(4), 589–609. https://doi.org/10.1080/03057925.2013.871399

UNICEF. (2019). Guidance on menstrual health and hygiene. *United Nations Children's Fund (UNICEF)*. https://www.unicef.org/documents/guidance-menstrual-health-and-hygiene