किशोरीहरूमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक-साँस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू पदमकुमारी कार्की २०७३

किशोरीहरूमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक-साँस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू

शोधकर्ता

पदमकुमारी कार्की

क्याम्पस रोल्नं. : १०४

परीक्षा रोल नं : २१४०१९९

त्रि.वि.वि.दर्ता नं. : ९-३-२१४-०३४५-२०१०

शैक्षिक बर्ष : २०६७/०६८

त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षाशास्त्र सङ्काय

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभागअन्तर्गत स्नातकोत्तर तह (एम्.एड्.)

द्वितीय वर्षको जनसङ्ख्या शिक्षा (Pop.ED.598) पाठ्यांशको प्रयोजनार्थ प्रस्तुत शोधपत्र

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभाग

कोसीहरैंचा, मोरङ

२०७३

त्रिभुवन विश्वविद्यालयद्वारा सम्बन्धनप्राप्त

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस

SUKUNA MULTIPLE CAMPUS

(स्नातकोत्तर तह कार्यक्रम)

कोसीहरैंचा, मोरङ ☏ ०२१-५४५६१७

KOSHIHARAINCHA, MORANG ☏ ०२१-५४५७१७

स्था.: २०४८ फ्याक्स : ०२१-५४५७१७

(विश्वविद्यालय अनुदान आयोग बाट QAA प्राप्त) सूचना

बोर्ड सेवा १६१८०२१५४५७१७

सङ्ख्या Web site: www.sukuna.edu.np

चलानीनम्बर

विषय : मूल्याङ्कनका लागि शोधपत्र सिफारिस गरिएको सम्बन्धमा ।

श्री शोधपत्र मूल्याङ्कन समिति

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभाग

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस

कोसीहरैंचा, मोरङ

उपर्युक्त सम्बन्धमा यस क्याम्पसको शिक्षाशास्त्र सङ्काय, स्नातकोत्तर तह (M.Ed.) **स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभाग (Pop.Ed. 598)** का विद्यार्थी **पदमकुमारी कार्कीले किशोरीहरूमा पहिलोपटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक-साँस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू** शीर्षकको शोधकार्य मेरो प्रत्यक्ष निर्देशन र परिवेक्षणमा गर्नु भएको र निजको शोधकार्य र शोध लेखनबाट म सन्तुष्ट रहेकाले उक्त शोधपत्र वाह्य मूल्याङ्कनका लागि सिफारिस गर्दछु ।

शोधपत्र समावेश गरिएको मिति

इश्वी.सम्बत् : .....th 2017

.....

सान्तोष गौतम

शोध निर्देशक

त्रिभुवन विश्वविद्यालयद्वारा सम्बन्धनप्राप्त

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस
SUKUNA MULTIPLE CAMPUS

(स्नातकोत्तर तह कार्यक्रम)
कोसीहरैंचा, मोरङ ☏ ०२१-५४५६१७
KOSHIHARAINCHA, MORANG ☏ ०२१-५४५७१७
स्था.: २०४८

फ्याक्स : ०२१-५४५७१७
(विश्वविद्यालय अनुदान आयोग बाट QAA प्राप्त) सूचना
बोर्ड सेवा १६१८०२१५४५७१७

☏ ०२१-५४५६१७ E-mail: sukunac@yahoo.com
पत्र सङ्ख्या Web site: www.sukuna.edu.np
चलानीनम्बर

विषय : शोधपत्र मूल्याङ्कन गरी स्वीकृत गरिएको सम्बन्धमा ।

उपर्युक्त सम्बन्धमा सुकुना बहुमुखी क्याम्पसको शिक्षाशास्त्र सङ्काय, स्नातकोत्तर तह (M.Ed.) **स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभाग (Pop.Ed. 598)** का विद्यार्थी **पदमकुमारी कार्कीले किशोरीहरूमा पहिलोपटक रजस्वाला हुँदा देखिने सामाजिक-सांस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू** शीर्षकको शोधपत्र शोधनिर्देशक तथा सुपरिवेक्षकबाट वाह्य मूल्याङ्कनका लागि सिफरिस भई आएको हुँदा निजको शोधपत्र आवश्यक मूल्याङ्कन गरी स्वीकृत गरिएको छ ।

मूल्याङ्कन समिति

क्र. स.	नाम	पद	हस्ताक्षर
१.	जनार्दन गुरागाई	विभागीय प्रमुख	.....
२.	सन्तोष गौतम	शोध निर्देशक	.....
३.		वाह्य परीक्षक	.....

वाहृय परिक्षण गरिएको मिति :

इश्वी.सम्बत् :

कृतज्ञता ज्ञापन

त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षाशास्त्र संकाय स्नातकोतर तह दोस्रो वर्षको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभाग जनसङ्ख्या शिक्षाको कोड नं. (५९८) विषयको आंशिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने क्रममा झापा जिल्ला शिवसताक्षी न.पा. मा बसोवास गर्ने किशोरीहरुमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक-साँस्कृतिक र स्वास्थ्य पत्ता लागाउन शीर्षक राखी यस शोधपत्र तयार पारिएको छ ।

प्रस्तुत शोधपत्र तयार गर्ने क्रममा निर्देशकका रुपमा रहेर निर्देशन गर्नु हुने आदरणीय गुरु सन्तोष गौतम, तथा विभागिय प्रमुख श्री जनार्दन गुरागाईं प्रंति हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्दछु । त्यसैगरी प्रशासनिक रुपमा सहयोग गर्नुहुने क्याम्पस प्रमुख पीतकुमार श्रेष्ठ र सहायक क्याम्पस प्रमुख लक्ष्मीकुमार श्रेष्ठलाई विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । मलाई यो अध्ययनका लागि आवश्यक पर्ने सन्दर्भ सामग्रीहरु उपलब्ध गराई सहयोग पुऱ्याउनु हुने सुकुना बहुमुखी क्याम्पस पुस्तकालय परिवार, त्यस्तै नमुना छनौटमा परेरका सम्पूर्ण महानुभावप्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

यस अध्ययनलाई सहज तरिकाले सम्पन्न गर्नका लागि आवश्यक सुचनाहरु उपलब्ध गराई दिनुहुने पहिलो पटक रजस्वला भएका किशोरीहरु लगायत प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष रुपमा सहयाग गर्नुहुने सरोकारवालालाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । जीवनका विविध समस्याहरुलाई साम्य पार्दै शोधपत्र तयार पार्ने क्रममा आवश्यक सहयोग र प्रेरणा प्रदान गर्नु हुने मेरा बाबा आमा चन्द्रबहादुर कार्की र नर्वदा कार्की तथा परिवारका सम्पूर्ण सदस्य प्रति आभार प्रकट गर्दछु ।

अन्त्यमा यस शोध पत्रलाई कम्प्युटर टाइप गरी विशेष सहयोग पुऱ्याउने मोर्डन डिजिटल फोटो स्टुडियो तथा कम्युनिकेशन सेन्टर, सुकुना मोरङका प्रोप्राइटर योगेन्द्र दुलाललाई पनि धन्यवाद दिन चाहान्छु ।

पदमकुमारी

कार्की

शोधसार

झापा जिल्ला शिवसताक्षी न. पा. वडा नं. ९ का किशोरीहरुमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक-साँस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या पत्ता लागाउन भन्ने शीर्षक छनौट गरिएको छ । यसमा ४ वटा उद्देश्यहरु राखिएको छ । किशोरीहरुमा पहिलो पटक रजस्वला हुदाको उमेर पत्ता लगाउन, किशोरीहरुमा पहिलो पटक रजस्वला हुदाँ देखिने सामाजिक-साँस्कृतिक असर पत्ता लगाउन, स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या पत्ता लगाउन र व्यक्ति गत सरसफइ व्यावहारको अवस्था पत्ता लगाउनु ।

परिमाणत्मक ढाँचाको प्रयोग गरिएको छ । अध्ययन क्षेत्रका १०-१९ वर्ष उमेरका पहिलोपटक रजस्वला भएका ३५ जना किशोरीहरुलाई नमुनाको रुपमा छनौट गरिएको छ । यस अध्ययनमा सामान्य सम्भावना युक्त नमुना छनौट विधिको प्रयोग गरिएको छ । यसका लागि खुल्ला तथा बन्द प्रश्नावलीको माध्यमबाट अन्तरवार्ता र अवलोकनलाई अनुसन्धानका साधनको रुपमा प्रयोग गरिएको छ । तथ्याङ्क संकलनको साधन प्रयोग गरी संकलन गरिएको तथ्याङ्कलाई तालिकीकरण गरि व्याख्या विश्लेषण गरिएको छ साथै स्तम्भ चित्र तथा वृत्त चित्रको पनि प्रयोग गरिएको छ । नमुनामा परेका ३५ जना किशोरीहरु मध्ये विहानको समय पहिलोपटकको रजस्वला हुने १४ जना (४०%) पाइयो भने पहिलो पटकको रजस्वला चक्र शुरुहुदाँ सवैभन्दा बढी १३ वर्षको उमेरमा हुने पाइयो । व्याक्तिगत सरसफाईमा दैनिक रुपमा तीवटा सम्म प्याड फेर्ने १३ जना दैनिक रुपमा नुहाउने २५ जना ७१ % रहेको पाइयो । त्यसै गरी पहिलो पटक महिनावारी हुदाँ बार्नु पर्‍यो भन्ने २१ जना (६०%) रहेको पाइयो यसरी बार्नु पर्दा आ-आफ्नो सामाजिक-साँकृतिक मुल्य मान्यता अनुरुप क्षेत्री बाहुन समुदायमा बढी बार्नु पर्ने प्रचलन रहेको पाइयो । पौष्टिक आहार खानु पर्छ भन्ने कुरा थाहा हुने १६ जना (४६%) र थाहा छैन भन्ने १९ जना (५४%) रहेको पाइयो । भने पहिलोपटक रजस्वला शरु हुदाँ शारीरिक पिडा भयो भन्ने नै वढी ३२ जना (९१%) रहेको पाइयो । पहिलोपटक रजस्वला हुदाँ पेट दुख्ने, धेरै रगत बग्ने, चक्कर लाग्ने र यी माथिका सबै प्रकारको समस्या हुने गरेको पाइयो । शारिरीक पिडा भएको बेलामा उपचार गर्न स्वाथ्य चौकी जाने ९ जना (२६%) र घरमा नै समान्य उपचार गर्ने २६ जना (७४%) रहेको पाइयो ।

निर्ष्कषमा भन्नुपर्दा आजको २१ औ शताब्दीमा आइपुग्दा पनि महिनावारी भएको बेलामा बार्नु पर्ने यो उमेर परिपक्वता देखापर्ने शारीरिक विकास हो भन्ने थाहा हुदाँहुदैं पनि मनमा

रहेको अन्धविश्वासलाई अझ पनि हटाउन सकिएको छैन । यसको मुख्य कारण शिक्षा र चेतनाको कमि साथै सैद्धान्तिक ज्ञान भए पनि व्यवहारमा लागु नगरिएको अवस्था अझै उस्तै रहेको छ । महिनावारीको भएको समयमा शरीर शिथिल र आलस्य भएको वेलामा आवश्यक पोषणयुक्त खानेकुरा खानु पर्ने बेलामा त्यस्तो पोषणयुक्त खाने कुरा जस्तै (दुध, दही, घ्यु) आदी खाने कुरा समेत खान नदिने देखिन्छ ।

यी यस्ता मान्यताका कारण महिला तथा बालिका विरुद्ध हुने भेदभावपुर्ण व्यवहारलाई उन्मुलन गर्न गम्भीर भई सचेतनामुलक कार्यक्रम गाँउ गाँउमा नै प्रत्यक्ष रुपमा संचालन गर्नु पर्ने देखिन्छ ।

विषयसूची

	पृष्ठसङ्ख्या
घोषणा पत्र	क
सिफारिस पत्र	ख
स्वीकृति पत्र	
कृतज्ञताज्ञापन	घ
शोधसार	ङ
विषय सूची	छ
तालिकासूची	ट

परिच्छेद : एक

परिचय

१.१ अध्ययन पृष्ठभूमि	१
१.२ समस्याको कथान	३
१.३ अध्ययनको महत्व	४
१.४ अध्ययनको उद्देश्य	५
१.५ अध्ययनको परिसीमा	५
१.६ अध्ययनमा प्रयोग भएका शब्दावलीहरुको परिभाषा	६

परिच्छेद : दुई

सम्बन्धित साहित्यको पुनरावोलोकन र अध्ययनको अवधारणत्मक ढाँचा

२.१ सैद्धान्तिक साहित्य	७
२.२ व्यवहारिक साहित्य	१०
२.३ पुनरावलोकनको उपादेयता	१२
२.४ अवधारणात्मक ढाँचा	१२

परिच्छेद : तीन

अध्ययन विधि

३.१ अनुसन्धानात्मक ढाँचा	१४
३.२ अध्ययनको जनसङ्ख्या	१४

३.२.१ नमूना छनौट प्रक्रिया र नमुना १४
३.३ तथ्याङ्क संकलनका स्रोतहरू १४
३.१.१ प्राथमिक स्रोत १५
३.३.२ द्वितिय स्रोत १४
३.४ तथ्याङ्कका साधन १५
३.५ तथ्याङ्क सङ्कलनका साधनहरूको वैधता १५
३.६ तथ्याङ्क संकलन प्रक्रिया १५
३.७ तथ्याङ्कको व्याख्या र विश्लेषण प्रक्रिया १५

परिच्छेद : चार

नतिजाको व्याख्या र विश्लेषण

४.१ नमुना छनौटमा परेका किशोरीहरूको उमेरको अवस्था १६
४.२ पहिलो पटक रजस्वला हुने उमेरको स्थिति १६
४.३ पहिलो पटकको रजस्वला र दोस्रो पटकको रजस्वला विचको समय अन्तरको अवस्था १७
४.४ रजस्वला नियमित रुपमा हुन थालेको अवस्था १८
४.५ रजस्वला दोहोरिने समयवधिको अवस्था १९
४.६ पहिलो रजस्वला भएको समयको अवस्था २०
४.७ पहिलोपटक रजस्वला भएको स्थानको अवस्था २१
४.८ पहिलोपटक रजस्वला हुँदा भनिएको व्यक्तिको स्थिति २२
४.९ पहिलो पटक रजस्वला हुँदा डर लागे नलागेको अवस्था २३
४.१० पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा भएको अनुभवको अवस्था २३
४.११ रजस्वला हुन्छ भने कुरा पहिला थाहा भए नभएको अवस्था २४
४.१२ रजस्वला हुन्छ भने कुराको जानकारी पाउने माध्यम सम्वन्धी विवरण २५
४.१३ रजस्वला हुँदा रगत बग्ने समय अवधिको स्थिति २५
४.१४ रगत बग्दा मरिन्छ होला भन्ने डर लाग्ने र नलाग्नेको विवरण २६
४.१५ महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइको ज्ञान भए नभएको विवरण २७
४.१६ पहिलो पटक रजस्वला हुँदा प्रयोग गरेको प्याडको प्रकारको अवस्था २७
४.१७ रजस्वलाको समयमा दैनिक रुपमा प्याड फेर्नेको अवस्था २८

४.१८ प्रयोग गरिएको प्याडको सरसफाइ सम्बन्धी विवरण २९
४.१९ रजस्वला भएको बेला बार्ने नबार्नेको स्थिति ३०
४.२० महिनावारी भएको सम्बन्धमा नुहाउने सम्बन्धी विवरण ३०
४.२१ रजस्वला भएको समयावधिमा बार्नु पर्ने कामको स्थिति ३१
४.२२ रजस्वला भएको बेलामा बार्नु पर्ने समयावधिको स्थिति ३२
४.२३ पहिलो पटक रजस्वला भएको बेला बसेको ठाँउको अवस्था ३३
४.२४ रजस्वला भएको बेलामा पौष्टिक आहार खानु पर्छ भन्ने जानकारी भए नभएको अवस्था ३४
४.२५ पहिलो रजस्वलाको समयमा शारीरिक पीडा हुने नहुनेको अवस्था ३४
४.२६ पहिलो रजस्वलाको समयमा देखिएको शारीरिक पिडाको अवस्था ३५
४.२७ समस्या परेको वेलामा उपचार गरेको ठाउँको अवस्था ३६
४.२८ शारीरिक पीडा भएको बेलामा गरिएको उपचार सम्बन्धि विवरण ३७
४.२९ प्राप्ति र सारांश ३८
४.२९.१ प्राप्ति ३८
४.२९.२ सारांश ४१

परिच्छेद : पाँच

निर्ष्कष र सुझाब

५.१ निर्ष्कष ४३
५.२ सुझावहरू ४४
५.२.१ नीति निर्माण तहको लागि ४५
५.२.२ अभ्यास तहको लागि ४५
५.२.३ अनुसन्धान तहको लागि ४५
सन्दर्भ सामग्री
अनुसूचीहरू

तालिका सूची

तालिका नं.

	विवरण	पृष्ठसंख्या
१	नमुना छनौटमा परेका किशोरीहरू को उमेरको अवस्था	१६
२	पहिलो पटक रजस्वला हुने उमेरको स्थिति	१७
३	पहिलो रजस्वला र दोस्रो रजस्वला विचको समय अन्तरको अवस्था	१८
४	रजस्वला नियमित रुपमा हुन थालेको अवस्था	१९
५	रजस्वला दोहोरिने समयवधिको अवस्था	२०
६	पहिलो पटकको रजस्वला भएको समयको अवस्था	२१
७	पहिलो पटक रजस्वला हुँदाको स्थानको	२१
८	पहिलोपटक रजस्वला हुँदा भनिएको व्यक्ति स्थिति	२२
९	पहिलोपटक रजस्वला हुँदा डर लागेन नलागे अवस्था	२३
१०	पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा भएको अनुभवको अवस्था	२४
११	रजस्वला हुन्छ भने कुरा पहिला थाहा भए नभएको अवस्था	२४
१२	रजस्वला हुन्छ भन्ने कुराको जानकारी पाउने माध्यमसम्वन्धि विवरण	२५
१३	रजस्वला हुँदा रगत बग्ने समयावधिको स्थिति	२६
१४	रगत बग्दा मरिन्छ होला भन्ने डर लागे नलागे को विवरण	२६
१५	पहिलो पटक रजस्वला हुँदा प्रयोग गरेको प्याडको प्रकारको अवस्था	२८
१६	रजस्वलाको समयमा दैनिक रुपमा प्याड फेर्नेको अवस्था	२८
१७	रजस्वला भएको बेलामा बार्ने नबार्नेको स्थिति	३०
१८	महिनावारी भएको समयमा नुहाउने सम्बन्धी विवरण	३१
१९	रजस्वला भएको समयावधिमा बार्नु पर्ने कामको स्थिति	३२
२०	रजस्वला भएको बेलामा बार्नु पर्ने समयावधिको स्थिति	३२
२१	पहिलो पटक रजस्वला भएको बेलामा बसेको ठाँउको अवस्था	३३
२२	रजस्वला भएको बेलामा पौष्टिक आहार खानु पर्छ जानकारी भए नभएको	
२२	अवस्था	३४
२३	पहिलो रजस्वलाको समयमा शारीरिक पीडा हुने र नहुनेको अवस्था	३५
२४	पहिलो रजस्वलाको समयमा देखिएको शारीरिक पीडाको अवस्था	३६

२५ समस्या परेको वेलामा उपचार गरेको ठाउँको अवस्था ३६
२६ शारीरिक पीडा भएको बेलामा गरिएको उपचार सम्बन्धि विवरण ३७

चित्र सूची

चित्र नं. विवरण

पृष्ठसंख्या

१ व्यक्तिगत सरसफाइको ज्ञान भए नभएको विवरण २७
२ प्रयोग गरिएको प्याडको सरसफाई सम्बन्धी विवरण २९

परिच्छेद : एक

परिचय

१.१ अध्ययन पृष्ठभूमि

सामान्यतया किशोरावस्था भनेको वाल्यावस्थाबाट वयस्क हुने अवधि हो । केटा अथवा केटी आफ्नो वाल्यावस्था पार गरी वयस्क अवस्था तर्फ लम्किरहेको अवस्था नै किशोरावस्था हो । यसवेला उनीहरूमा शारीरिक , भावनात्मक र सामाजिक परिवर्तनको साथै यौन परिपक्कताको पनि विकास हुन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहलाई किशोरावस्था हो भनि परिभाषित गरिएको छ (विष्ट र जोशी, २०६३) । किशोरावस्थामा पुगेपछि उनीहरूको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक परिवर्तनमा तिव्रता आउछ । यो विकास तथा परिवर्तनको गति र मात्रालाई वंश र भौगोलिक अवस्था वातारण, सामाजिक अवस्था आदिले प्रभाव पारेको हुन्छ । यिनीहरूमा आउने परिवर्तनमा शारीरिक परिवर्तन अझ तिव्र गतिमा हुन्छ । यसरी हुने शारीरिक परिवर्तन अन्तर्गत केटीहरूमा हुने परिवर्तन हो, रजस्वला अर्थात महिनावारी चक्र रजस्वलालाई महिनावारी हुनु, नछुने हुनु, पर सर्नु, मानसिकस्राव हुनु आदि विभिन्न नामले चिनिन्छ । सामान्यतया स्त्री यौवन अवस्था पुगेपछि हरेक महिनामा रजस्वला हुने भएकोले यसलाई मासिक स्राव भनिएको हो । यो स्त्री यौवन अवस्थामा पुग्दा प्राकृतिक रुपमा हुने प्रकिया हो । स्त्रीमा पहिलो पटक हुने रजस्वलालाई मेनार्की भनिन्छ । सामान्यतया १०–१४ वर्ष भित्रमा स्त्रीमा रजस्वला चक्र शुरु हुन्छ ।

रजस्वला चक्र करिब २८ दिनको हुन्छ । कसै कसैमा केही दिन अगाडि या पछाडि हुन सक्छ । एउटै व्यक्तिमा पनि महिनावरी चक्र कहिले लामो कहिले छोटो हुन सक्छ । रजस्वला सुरु भएको दिनलाई रजस्वला चक्रको पहिलो दिन भनिन्छ (महर्जन, २०६८) ।

Department of health Education and Welfare (१९६३) ले ११ वर्ष देखि १६ वर्षसम्मका केटीका पहिलो रजस्वला देखा पर्ने उमेरको सर्वेक्षण गरेको थियो जसमा यस्तो देखिन्छ । ११ वर्षसमा (२०%), १२ वर्षमा (४०%), १३ वर्षमा (६०%), १४ वर्षमा (८०%) १५ वर्षमा (९०%) र १६ वर्षको उमेरमा १००% अर्थात १६ वर्षको उमेरमा पुग्दा सम्पूर्ण

किशोरीहरूमा पहिलो पटकको रजस्वला शुरु भइसकेको हुने देखाउँछ (गौतम र कोइराला, २०७३) ।

किशोरावस्था भरि शरीरको आकार, शक्ति र प्रजनन् क्षमतामा वृद्धि हुन्छ र दिमाग अझ सुक्ष्म सोचाइको लागि सक्षम हुन्छ । यसको अतिरिक्त शारीरिक परिवर्तनहरू संवेदनशील जैविक लगायत मनोवैज्ञानिक परिवर्तनहरू पनि देखा पर्दछन् । वुवा आमाहरू प्रायः प्रजनन् स्वास्थ्यको विषयमा कुरा गर्न इच्छुक हुदैनन् । शिक्षकहरू सोच्छन् की यो त बावुआमाले नै यौनिकता जस्तो संबेदनशील विषयमा आचरण गर्न सिकाउनु पर्ने हुन्छ । किशोर अवस्थाकाहरू सञ्चार माध्यमबाट मिश्रीत खवर पाउँछन् । त्यसकारण किशोर अवस्थाकाहरूलाई कसले सल्लाहा दिने ? प्रायः साथीहरू तर्फ साथीहरूनै सुचना तथा छलफलको महत्वपूर्ण स्रोत बन्छन् । यो जीवनको उपमार्ग हो जहाँ गरिएका छनौटहरू भविष्यको निम्ति निर्णायक हुन्छन् र गलत दिशा तर्फ बढी रहेका हुन सक्छन् (Friedman, 1995)।

WHO (1948) को परिभाषा अनुसार “प्रजनन् स्वास्थ्य भन्नाले शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तवरले पूर्ण स्वस्थ्य स्थितिमा प्रजनन् कार्य सम्पन्न भएको अवस्थालाई जनाउँछ र प्रजनन् प्रक्रियामा खाली रोगव्यधि तथा अन्य शारीरिक विकासमा नभएको अवस्था मात्र प्रजनन् स्वास्थ्य होइन” ।

वयस्क उमेरका किशोर किशोरीहरु निश्चित रुपमा संबेदनशील अवस्थामा रहन्छन् । तिब्र शहरीकरण, समय अगावै देखिने शारिरीक परिपक्वता, परिवर्तित आनिबानि र बढ्दो अन्तराष्ट्रिय आमसञ्चारको पहुँच जस्ता करणहरुले धेरै जसो विकासोन्मुख मुलुकहरूमा वयस्क किशोरकिशोरीहरु चाडैँ नै यौन क्रियाकलापमा संलग्न रहन्छन् । अधिकांश किशोरावस्थाकाहरू परम्परागत बन्धन र सीमाहरूको कारणले यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै जानकारी प्राप्त गर्न सक्दैनन् जसको परिणाम स्वरुप उनीहरु अनिच्छीत गर्भ धारण गर्न बाध्य हुन्छन् । जसले गर्दा उनीहरु विभिन्न रोग तथा विभिन्न संक्रमणहरुको सिकार साथै गैर कानुनी गर्भ पतन गराउन विवश छन् ।

विश्वमा तिब्र शहरीकरण भइ रहेको छ र मुल्याङ्कन प्रणालीहरू पनि परिर्वतन भई रहेका छन् । यहाँ लगभग विश्वव्यापि रुपमा १० देखि २४ वर्ष उमेर समुहका १.०५ अरव मानिसहरू त्यस्ता परिर्वनहरुबाट तिव्र रुपले प्रभावित भएका छन् । (WHO, 1997) किशोरावस्थालाई प्रजनन् जीवन भित्र प्रवेश गर्ने रुपमा परिभाषित गरिएको छ । हुनत

किशोरावस्था भित्रको परिर्वतन जैविक हो तर किशोरावस्थाको प्रकृति र अवधि मुख्यतया सामाजिक संरचनामा भर पर्दछ र यसर्थ संस्कृति अनुसार फरक फरक पर्दछ । महिनावारी किशोरीहरूमा देखिएको परिपक्वताको संकेत हो र स्वप्न दोष किशोरहरूमा हुने परिपक्ताको संकेत हो ।

१९९९ मा भारतमा सञ्चालन गरिएको वयस्क किशोरीहरुको महिनावरी तथा प्रजनन् समस्याको जनचेतना र स्वास्थ्य व्यवहार सम्बन्धी १३० जना पहिलो महिनारीको औसत उमेर १३.६ भएका किशोरीहरुमा गरिएको अध्ययनले ती किशोरीहरुमा महिनावारी प्रक्रिया सम्बन्धी चेतना, कमजोर भएको देखायो । डिसमेनोरिया सम्बन्धी तथा अनियमित श्राव साझा समस्या थिए । पहिलो महिनावारिको सुरुवातलाई मेनार्की अर्थात परिपक्व अवस्था भनिन्छ । यो परिपक्वता १० देखि १६ वर्षको विचमा देखा पर्छ यो परिवक्वताको अवस्था आनुवंशीक तथा वातावरणीय अनुभवहरूमा भर पर्दछ त्यस कारण रजस्वला सुरु हुनुमा प्रभाव पार्ने तत्वहरूमा परिवारको नाता सम्बन्ध बशं सामाजिक वर्ग, खानपान र वातावरण हुन मासिकश्राव सम्बन्धी असहज प्रक्रिया सित धेरै कथा तथा कर्मकाण्डहरू छन् । नेपालमा प्रायः किशोरावस्थाकाहरू यौनिकता तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको ज्ञान तथा चेतनको अभावमा चाँडो विवाह, चाँडो तथा लगातर बच्चा जन्माउने, असुरक्षित गर्भपतन, HIV AIDS जस्ता समस्याहरूसंग सामना गर्दछन् । त्यस्ता समस्याहरू गरीवी, निरक्षरता, विद्यालय छोड्ने, वालश्रमिक, लैगिक भेदभाव हिंसा लगायत चेलिबेटि बेच विखन तथा वेश्यवृति जस्ता सामाजिक समस्याहरू साथै कमजोर स्वास्थ्य तथा सेवा र सुचनाको अभावद्वारा ति समस्याहरू अझ खराव बन्छन् । ति समस्या मध्ये धेरैले किशोरावस्थाकाहरूको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई मात्र होइन । उनीहरूको दिर्घकालिन संवेदनशील आर्थिक तथा सामाजिक सम्पन्तालाई पनि प्रभाव पर्दछ । प्रजनन् अवस्थाको अत्माहत्या मध्ये २७.५ प्रतिशत किशोर अवस्थाको समुहमा पाइन्थ्यो (National Adolesecent health Development Strategy)। मातृमृत्यु दर र अस्वास्थता अध्ययन (DOHs, 1998) पेश गरे अनुसार मातृमृत्युको सार्थक अनुपात १८.९% किशोरी अवस्थाको समुहमा नै हुन्छ । किशोर अवस्थाका अधिकांश ६४% ले जव उनीहरू १५ देखि १७ वर्षको विचमा हुँदा पहिलो शारीरिक सम्पर्क गरेका हुन्थे । पुरुषहरूमा पहिलो शारीरिक सम्पर्कको उमेर १६.४ वर्ष भएको बेला र महिलाहरूको उमेर १६ वर्ष थियो ।

१.२ समस्याको कथान

झापा जिल्लाको शिवसताक्षी न. पा. वर्डा ९ मा रहेका ११-१६ वर्ष उमेरका पहिलो पटक रजस्वला भएको बेलामा के कस्ता सामाजिक-सांस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू रहे भनि अध्ययन गर्दा अझै पनि पहिलो पटक रजस्वला हुँदा बाबु माइतीको अनुहार हेर्न नहुने भनेर आफन्तको घरमा पठाउने चलन कायम नै रहेको र रजस्वला भएको समयमा बार्नु पर्ने रजस्वला भएको समय देखि ४ दिन सम्म कसैकसैले ७ दिन र केहि केहिले त २२ दिनसम्म नै बार्नु पर्ने साथै महिलाहरूलाई अरुले खाने भात, पानी छुन, निश्चित कामहरू गर्न बञ्चीत गर्ने यस अवधिमा कतिपय महिलाहरूलाई दूध खान फलफुलका बोट विरुवा छुन मन्दिर जान पुजाआज गर्न धार्मिक पुस्तक पढ्न समेत बञ्चित गरिन्छ । महिनावारी हुनुलाई अछुतो हुनु हो र यस अवधिमा उनीहरूले जे जे काम गरे पनि अशुद्ध हुन्छ भन्ने चलन नेपालको सवै क्षेत्रमा कुनै न कुनै रुपमा रहेको छ ।

बेल विवाह गर्दा गुन्यूचोलि दिदा महिनावारि सुरु हुनु भन्दा पहिले गर्न र दिन पाए धर्म हुने र गरेको फल पाउने नत्र धर्म पनि नहुने, गरेको फल पनि नपाईने भनेर महिलाको जीवन चक्रका कुनै समय पवित्र र कुनै समय अपवित्र भनेर छुट्याइन्छ । महिनावारि भएका बेलामा बार्नु पर्ने प्रचलन अझैपनि कुनै न कुनै रुपमा रहि रहेको भए पनि देशको पूर्वी भागको तुलनमा पश्चिमी भागमा अझै धेरै गाह्रो समस्याहरू रहेका छन् । अहिले पनि देशको पश्चिमी भागमा महिनावारी भएको बेलामा अधिकांश महिला एक्लै गोठमा बस्नुपर्ने बाध्याता छ । पहिले अविवाहिताले ९ र विवाहिताले महिनाको ७ दिन सम्म गोठमा विताउनु पर्थो भने अहिले पनि विवाहिताले ४ र अविवाहिताले ५ दिन सम्म गोठमा बस्नुपर्ने बाध्यता उस्तै छ । अलगै बस्ने सार्वजनिक पँधेरा प्रयोग गर्न नपाईने, दुध पिउन नपाउने, फलफुल जन्य बनस्पति छोइए हप्कीदप्की सहनु पर्ने अवस्था पनि उस्तै छ । महिनावारीको समयमा घरमा बस्दा देवीदेउता रिसाउने रुढीबादी मान्यता गाँउघरमा अझै पनि उहिरूपमा नै छदै छ । त्यसको मूलकारण विपन्नता, गरिवी र अशिक्षा रहेको निष्कर्ष अध्ययनले निकालेता पनि मूलकारक तत्व हटाउने बलियो पहल कसैले पनि गरेको छैन । घर बाहिर एक्लै बस्दा बलात्कृत हुने र जङ्गली जनावरको सिकार बन्ने घटना कम भएका छैनन् ।

महिनावारीको समयमा दुध, दहि, घ्यू, माछा, मासू जस्ता पोषिलो खानेकुरा खान दिइदैन चिकित्सकको अनुसार त्यसबाट महिलाको स्वास्थ्यमा त असर पर्छ नै उनीहरूबाट जन्मने

बालवालिका पनि कुपोषित ख्याउटे र कम तौलका हुन्छन् । त्यसैले यी यस्ता समस्याहरूले गर्दा यसलाई समस्याको रुपमा लिइ अध्ययन गरिएको छ ।

१.३ अध्ययनको महत्व

यस अध्ययन झापा जिल्लाको शिवसताक्षी न.पा. वडा न. ९ को सैनिक बस्तिको १०–१९ वर्ष उमेरका किशोरीहरूको पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा देखिएका सामाजिक-सांस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यासंग सम्बन्धित छ । यस अध्ययनको महत्त्व निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ ।

१. उक्त क्षेत्रका किशोरीहरूमा पहिलोपटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक-साँस्कृतिक, स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या पत्ता लगाउन सहयोग गर्ने छ ।

२. उक्त क्षेत्रका किशोरीहरूमा पहिलोपटक रजस्वला हुँदाको समय पत्ता लगाउन मद्धत गर्ने छ ।

३. उक्त क्षेत्रका किशोरीहरूमा पहिलोपटक रजस्वला हुने उमेर पत्ता लगाउन मद्धत गर्ने छ ।

४. प्राप्त नतिजाले उक्त क्षेत्रमा यस विषयसंग सम्बन्धित कार्यक्रम निर्माण गर्न स्थानिय निकायलाई सहयोग पुग्नेछ ।

५. यस अनुसन्धानले किशोरीहरुमा रजस्वला भएको समयमा गर्ने सरसफाई सम्बन्धी व्यवहारको अवस्था पत्तालगाउने मद्दत गर्ने छ ।

६. यस अनुसन्धानले किशोरीहरूमा पहिलोपटक रजस्वला हुँदा के–कस्ता समस्याहरू आइपर्दो रहेछ भन्ने कुराको जानकारी प्रदान गर्ने छ ।

७. यस अध्ययनले पछिल्लो समयमा अनुसन्धान गर्ने अनुसन्धान कर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्रीको रुपमा मद्धत गर्ने छ ।

१.४ अध्ययनको उद्देश्य

उद्देश्यले कुनै पनि कार्यलाई सफल रुपमा सम्पन्न गराउनका लागि मार्ग निर्देशन प्रदान गर्दछ । त्यसैले उक्त कार्यको लागि निम्न उद्देश्य राखिएको छ ।

क) किशोरीहरूमा पहिलोपटक रजस्वला हुँदाको उमेर पत्ता लगाउन ।

ख) किशोरीहरूमा पहिलोपटक रजस्वला हुँदा हुने समाजिक-साँस्कृतिक असर पत्ता लगाउन ।

ग) स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या पत्ता लगाउन ।

घ) व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारको अवस्था पत्ता लगाउन ।

१.६ अध्ययनको परिसीमा

नमुना छनौट गरेर गरिएको अध्ययनले सबै क्षेत्रलाई समेट्न सक्दैन त्यसैले जुनसुकैअध्ययन तथा अनुसन्धान कार्य सञ्चालन गर्दा अध्ययन गर्ने विषय बस्तुमा सिमा निर्धारण गर्न अवश्यक हुन्छ किनकी अध्ययन अनुसन्धानमा साधन स्रोत जनशक्ति बजेट र अनुसन्धान कर्ताको रुचि तथा क्षमता र अध्ययन क्षेत्रको समस्यालाई ध्यान दिनु पर्दछ त्यसैले यस अध्ययनको परिसीमा निम्नानुसार छन्

१. झापा जिल्लाको शिवसताक्षी न.पा. वडा न.९ को सैनिक वस्तिमा मात्र सीमित रहेको छ ।

२. उक्त न.पा.वडा न. ९ सैनिक वस्तिका १०-१९ वर्ष उमेर समूहका प्रथम पटक रजस्वला भएका किशोरीहरूमा मात्र सिमीत रहेको छ ।

३. किशोरीहरूमा प्रथमपटक रजस्वला हुने समय पत्ता लगाउन सीमित गरिएको छ ।

४. किशोरावस्थामा प्रथमपटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक–सांस्कृतिक र स्वास्थ्य अवस्थाहरू पत्ता लगाउन सीमित रहेको छ ।

५. शिवसताक्षी न.पा. वडा न. ९ को सैनिकवस्तीका १८० घरधुरीका १०-१९ वर्षका १०१ जना पहिलोपटक रजस्वला भईसकेका किशोरीहरूमध्ये ३५ जना किशोरीमा मात्र सीमित रहेको छ

६. जसले सबै महिलाहरुको प्रतिनिधित्व गर्न सक्दैनन् । यो अध्ययन अनुसन्धान गर्नेहरुको लागि सन्दर्भसामग्रीको रुपमा मात्र रहने छ ।

१.७ अध्ययनमा प्रयोग भएका शब्दावलीहरूको परिभाषा

किशोरावस्था : मानव विकासको एउटा चरण जुन वालवालिकामा १३ वर्ष देखि १९ वर्षसम्म रहन्छ । UNESCO को परिभाषामा १०-१९ वर्ष उमेर समूह भनी परिभाषा गरेको छ ।

मासिक श्राव : सामन्यतया किशोरीहरू यौवन अवस्थाम पुगेपछि हरेक महिना रजस्वला हुने भएकोले यसलाई मासिक श्राव भनिनछ ।

मेनार्की : स्त्रीमा पहिलो पटक हुने रजस्वलालाई मेनार्की भनिन्छ ।

डिसमेनोरिया : पिसाब सम्बन्धी रोग

WHO	World Health Organization
DOHS	Department of health services
HIV	Human Immunodificiency Virus
AIDS	Acquired Immuno Deficiency Syndrome
RTI	Respiratory Tract Infection

परिच्छेद : दुई

सम्बन्धित साहित्यको पुनरावोलोकन र अध्ययनको अवधारणत्मक ढाँचा

यस परिच्छेदमा यो अध्ययनसँग सम्बन्धित सामग्रीहरूको अध्ययन गरेर आवश्यक पर्ने आफ्नो विषय सँग मिल्ने विषयवस्तुको छनौट गरी लेखिएको छ । यस विषयको अध्ययनको क्रममा विभिन्न क्षेत्रका विषय विशेषज्ञद्वारा समय समयमा भएको जानकारीहरू विभिन्न अप्रकाशित थेसिसहरू, लेखहरू र अन्य पुस्तकहरू गहन अधययन गरी यस विषयसँग मिल्ने विषयवस्तु यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

२.१ सैद्धान्तिक साहित्य

महिनावारी महिलाको जीवनमा हुने स्वभाविक प्रक्रिया हो । सामान्यतया सानीबालिका बढ्दै परिपक्क हुने क्रममा यौनावस्थामा अथवा तरणावस्थामा पूगे पछि हरेक महिना उनको योनीबाट रक्तश्राव हुने प्रक्रियालाई रजस्वला अथवा महिनावारी भनिन्छ ।

महिनावारी हुने समय हरेक किशोरीमा फरक फरक हुन सक्छ तर यो प्रायः जसो ९ देखि १६ वर्ष औसत १२ देखि १३ वर्षको विचमा हुन्छ । महिनावारी शुरु हुनु भनेको महिला प्रजनन गर्न सक्ने उमेरमा प्रवेश गरेको अवस्थाको सङ्केत पनि हो । महिनावारी न त कुनै विरामी हो न त महिलालाई दिइएको श्राप वा अभिशाप हो । महिनावारी भनेको त प्राकृतिक नियम अथवा सृष्टिको सुरुवात हो । सामान्यतया महिनावारी सुरु भई नरोकिएको (करीब १२ वर्ष पुगेको र ४९ वर्ष ननाघेको) र गर्भधारण नगरेको स्वास्थ्य महिलाहरूमा हरेक महिना यो प्रक्रिया नियमित रुपमा भइरहन्छ (विष्ट, २०६३) ।

रजस्वला चक्र करिब २८ दिनको हुन्छ । कसैमा केहि दिन अगाडि या पछाडि हुन सक्छ । एउटै व्यक्तिमा पनि एक चक्र कहिले लामो कहिले छोटो हुन सक्छ । रजस्वला शूरु भएको दिनलाई रजस्वला चक्रको पहिलो दिन भनिन्छ । प्रत्येक २८ दिनमा रजस्वला हुने स्त्रीमा रजस्वला भएको करिब ४ दिनमा डिम्ब निष्कासन हुन्छ । अथवा अर्को रजस्वला सुरुहुनु चौथो दिन अगाडि डिम्ब निष्कासन हुन्छ । रजस्वला करिब ५ देखि ६ दिन सम्म हुन्छ । यस बेला पाठेघरको भित्ता च्यातिएर रगत तथा श्लेष्म बाहिर बग्दछ । रजस्वलाबाट बग्ने रगत जम्दैन किनभने यसमा पाठेघरको भित्ताले एन्टिकोगुलान्ट मिसाएको हुन्छ ।

रजस्वलालाई व्याख्या गर्न सजिलो पार्नको निम्ति यसलाई तीन अवस्थामा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

पूर्व निष्कासन अवस्था : पूर्व निष्कासन अवस्थालाई Proliferative or Estrogen phase पनि भनिन्छ । यस अवस्थामा डिम्बासयमा विकासको क्रममा रहेको कोष Follicle बाट उत्पन्न इस्ट्रोजन हर्मोनले पाठेघरको भित्तालाई फेरी बाक्लो पार्न प्रभाव पार्दछ । हर्मोनले पाठेघरका भित्तामा रक्तनलिहरु र ग्रन्थीहरु फेरी वृद्धि हुन थाल्दछ । पिट्यूटरीबाट उत्पन्न भएको ल्युटेनाइजीङग हर्मोनले Follicle लाई पूर्ण परिपक्व बनाइ डिम्ब निशेचन गर्न र कर्पसलुटेम विकसित गर्नमा प्रभाव पार्दछ । यो अवस्था करिब १४ दिनको हुन्छ । यो अवस्था डिम्ब निष्कासन भएपछि इस्ट्रोजिन उत्पादन भएपछि सकिन्छ ।

उत्तर निष्कासन अवस्था : अण्ड निष्कासन भएपछिको अवस्थालाई सेक्रेटोरी प्रोजेसटनल फेज पनि भनिन्छ अण्ड निष्कासन भएको स्थानमा बनेको कर्पस लुटेनमले प्रोजेस्टेरन हर्मोनले पाठेघरको भित्ताको ग्रन्थिहरुलाई पौष्टिक तत्वले भरिपूण रस उत्पादन गर्नमा प्रभाव पार्दछ । यस अवस्थामा स्त्री गर्भाधान भएमा यसले भ्रुणलाई पौष्टिक पदार्थ प्रदान गर्दछ । यो अवस्था करिब १० दिनको हुन्छ । डिम्ब निशेचित नभएमा पूनः रजस्वला सुरु हुन्छ ।

श्राव अवस्था : अण्ड निषेचित नभएमा कर्पस लुटेनम नष्ट हुन थाल्द छ । जसले गर्दा रगतमा प्रोजेस्टेरन र इस्ट्रोजिन हर्मोनको मात्र स्वाट्टै घट्छ र पाठेघरका भित्ताका घुमाउरा रक्तनलीहरु खम्चिन्छन् र पाठेघरको भित्तामा अक्सिजनको आपुर्ति बन्द हुन्छ फलस्वरुप पाठेघरको भित्तामा रहेका कोषहरु र रक्तनलीहरु फुट्न थाल्दछन् र पुनः रजस्वला सुरुहुन्छ । रजस्वला करिब ४ दिन हुन्छ यसपछि पुनः अर्को चक्र सुरुहुन्छ (महर्जन, २०६८) ।

सन् १८९६ मा हैवलक एलिसले १२५ छात्रा माथि अध्ययन गर्दा आफ्नो पहिलो मासिक धर्मबारे ३६ जना यस बारे केहि पनि जान्दैनथे थिए ३९ जनालाई यस बारे हल्का आवास थियो र करिव आधाभन्दा बाढी अञ्जान थिए । सिमोन द बोउवारद्वारा लेखित 'द सेकेन्ड सेक्स' पुस्तकमा उल्लेख गरिएको यसै तथ्याङ्कलाई हेर्दा पनि मासिक धर्म बारे अधिकांस किशोरीलाई थाहा हुँदैन भन्ने बुझ्न सकिन्छ । आज युग परिर्वतनसँगै हाम्रो सोचमा परिर्वर्तन भएका छन् । यस्ता कुरा विद्यालयमै पनि पढाइन्छ तर पनि पहिलो पटक मासिक धर्महुँदा नारीले सजिलै स्वीकर गर्न सक्दैनन् । त्यस माथि समाज धर्म र परम्पराले रजस्वला भएका स्त्रीमा ग्लानिको भावन पैदा गरिदिन्छ (पोखेल,२०७१) ।

बज्राचार्य (१९९८) ले व्याख्या गरे अनुसार महिलाको मुत्रनली केबल ४ सं.मी. हुन्छ । जुन योनी तथा बाहिरी वरिपरिका पदार्थद्वारा सजिलै दुषित हुन जान्छ, यसलाई बढदो इन्फेम्सन

भनिन्छ । अनि यसको कारकतत्व चाहि व्याक्टेरिया हो । मासिक, श्रावको समयमा बढ्दो इन्फेम्सनको सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसकारण महिलाहरूले प्रत्येक महिनावारीको अवधिमा स्वास्थ्यको उचित ख्याल राख्नुपर्छ ।

शेर्पा (१९९६) को मकवानपुर जिल्लाका वयस्क किशोरीहरू माथि गरिएको अध्ययनले देखाए अनुसार बहुसंख्यक उत्तरदाताहरूमा व्यक्तिगत सरसफाइको कमी भएको पाइएको छ । ६ जनामा १ जना किशोरीहरुले उनको अर्को महिनावारीको सुरुवाती मिति बताउन सक्ने र धेरै जसोले (८०%) ले विशेषगरी रगत सोस्नसक्ने कपडाका टुक्रा प्रयोग गरेको पाइएको छ ।केहि महिनावारी सम्वन्धी स्वास्थ्य समस्याहरु महिनावारी भएको वखत देखा पर्ने गरेका छन् । भोगेका धेरै समस्याहरू मध्ये डिसमेनोरीया, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, समस्याहरु चाँहि साझा समस्याका रुपमा रहेको देखिन्छ । उतरदाता किशोरीहरुको ठूलो समूहले पनि यस्तै समस्याहरु भोगेका थिए । तिनीहरुले भोगेका अरु समस्यामा पिसाव नलिको संक्रमण पनि प्रमुख थियो । आठ जना मध्ये एक जनामा गनाउने र २० जना मध्ये १ जनामा जननेन्द्रिय वरिपरिको भागमा घाउ वा अल्सरको समस्या रहेको बताउँथे छ ।

Tamang et. al (2001) ले प्रस्तुत गरेको प्रतिवेदन अनुसार गुरुङ्ग समुदायमा महिनावारी प्रतिको सामाजिक-साँस्कृतिक धारणा चाहि केहि उदार रहेको पाइएको छ साथै केही पेशागत जातजातिहरुमा पनि महिनावारी भएको वखत कुनै वन्धनमा वस्नु पर्ने वा छुटै एक्लै वस्ने परम्परा नरहेको पाइएको छ । तथापि किशोरीहरूले पुजा पाठ गर्न, चोखो पानी छनु, चोखो पानी भर्न मुल ढोकामा लिपपोत गर्न भने पाउदैनन् तर यसको ठिक विपरीत क्षेत्री बाहुन समुदायमा भने बन्धनमा वस्नु पर्ने, र चार दिन सम्म छुटै एक्लै कोठामा वस्नु पर्ने चलन छ । यो अवधिमा केटीहरुलाई भान्सामा पस्ने, खान पानी छुने अनुमति हुदैन । उनीहरु छुटै कोठामा गुन्द्रि या राडीमा सुत्नु पर्ने हुन्छ । उनीहरुमध्ये केहीले गुन्द्रिमा सुत्नु पर्दा पेट दुख्ने तथा हात खुटटा दुख्ने समस्या भएको वताएका छन् ।

Tamang, (1997) को प्रतिवेदन अनुसार वयस्क किशोरीहरू तथा महिलाहरू ७५% लाई भान्सामा पस्न निषेध गरिन्थ्यो । साथै ति मध्ये लगभग ६०% ले बताए अनुसार उनीहरूलाई पुजापाठ गर्न वा पूजा स्थलमा प्रवेश गर्न निषेध गरिन्थे । यसैगरी झण्डै आधा जति उतरदाताहरूले उल्लेख गरे अनुसार यो यस्तो अवस्था हो, जुनबेला उनीहरूलाई खानेपानी भर्न पनि निषेध गरिन्थ्यो । तुलनात्मक रुपमा तामाङ समुदाय यस सन्दर्भमा अरु भन्दा विल्कुलै उदार देखिन्थे । उदाहरणको लागि आधा भन्दा कम उतरदाताहरुले (४५%)

ले उल्लेख गरे अनुसार उनीहरुलाई भान्सा कोठामा पस्न काम गर्न निषेध गरिन्थ्यो र केवल १७% ले वताए अनुसार उनीहरूलाई पनि पानी भर्न अनुभति दिइदैनथ्यो अर्को तर्फ उनीहरूलाई पुजापाठ गर्न या पूजा सामग्री छुनमा समेत कडाइ गरेको बताउँथे । ७९% बाहुन क्षेत्रीहरू समुदाय माझ माथि उल्लेखित दैनिक कार्यहरू गर्नमा महिनावारी भएका महिलाहरूलाई निशेष गरीए वाहेक गाई भैसी दुहुनमा पनि प्रतिवन्ध लगाएको साथै रजस्वला भएको बेलामा दुध खान पनि बन्देज लगाएको बताउँथे ।

Valley Research Group (VARG) (2000) को निर्ष्कष अनुसार नेपालका धेरै समुदायहरूमा खासगरी बाहुन क्षेत्री समुदायका महिलाहरूलाई रजस्वला भएको समयावधि भरी अपवित्र मानिन्छन् त्यसकारण सो अवधि भरी पुरुषलाई छुन पनि अनुमति दिइदैन । दुवै लिङ्गका आधाभन्दा अलि बढी ५२% उत्तरदाताहरूको विश्वासमा यो पाप रहेको बताउँथे । लगभग १/६ ले भने अनुसार यसले पुरुषको आयु घटाउछ । अन्य ३% ले भने की पुरुषहरू विरामी हुन्छन् । तथापि दुवै लिङ्गका १/४ ले बताए अनुसार महिनावारी भएका महिलाले पुरुषलाई छोए केही हुन्न । झण्डै १/४ पुरुषको २३.५ प्रतिशत पुरुषको तुलनामा १० प्रतिशत महिलाहरुले यस बारेमा आफुलाई केहि थाहा नभएको बताए ।

२.२ व्यवहारिक साहित्य

अमेरिकाको W.S Department of Health education and welfare भन्ने संस्थाले सन् १९७३ मा ११ वर्ष देखि १६ वर्ष सम्मका केटीहरूमा पहिलो रजस्वा देखा पर्ने उमेरको सर्वेक्षण गरेको थियो जसलाई प्रतिशतमा यसरी व्याख्या गरेको छ । ११ वर्ष को उमेरमा (२०%), १२ वर्षको उमेरमा (४०%), १३ वर्षको उमेरमा (६०%) १४ वर्षको उमेरमा (८०%) १५ वर्षको उमेरमा (९०%) र १६ वर्षको उमेरमा (१००%) भनी नतिजा वा निष्कर्ष निकालेको छ । यसबाट यो प्रष्ट हुन्छ की महिनावारी वा राजस्वला हुने उमेर ११ देखि शूरु भई १३ वर्षको उमेरमा पुग्दा सवैभन्दा वढी (६०%) लाई र १६ वर्षको उमेरमा पुग्दा (१००%) वा शत प्रतिशतलाई नै भइसक्ने बुझिन्छ (गौतम र कोइराला, २०७३) ।

पौड्याल (२०००) ले शिक्षित र अशिक्षित नेवार महिलाहरूको (१५-४९ वर्ष) माझ महिनावारीको सरसफाई व्यावहार सम्बनधी तुलनात्मक अध्ययन गरेका छन् । सो अध्ययन अनुसार ती दुवै शिक्षित र अशिक्षित महिलाहरूले प्रयोग गरेका प्याड, पेन्टी र पेटिकोट सावुन पानीले धुने गरेको बताउँथे । त्यसमध्ये १५.३% अशिक्षित महिलाहरूले मात्र आफ्ना दिदीबहिनी तथा आमाले प्रयोग गरेका प्याडहरू शेयर गदर्थे । लगभग ५४% अशिक्षित

महिलाहरू र ३८.४% शिक्षित महिलाहरूले चाहिँ जननेन्द्रीय समस्याबाट पिडित हुने गरेको बताउँथे । खास गरी सेतो पानी बग्ने, चिलाउने ढाड दुख्ने पिसाब पोल्ने र पेट दुख्ने समास्या भोग्नु परेका देखाउँछ ।

बस्नेत (१९९७) ले गरको अध्ययन अनुसार ८३% महिलाहरूलाई २४ घण्टा मा १/२ वटा प्याड आवश्यक पर्ने बताएका छन् । लगभग ८४% ले मलद्वार र योनीद्वार बीचको भागलाई सफा र सहज राख्नु पर्छ भन्ने धारणा व्यक्त गरेको पाइएको छ । उनीहरूमध्ये एक तिहाइले आफ्ना आमाबाट सल्लाह लिने गरेका र ४२% ले साथीहरूबाट जानकारी लिने गरेका तर स्वास्थ्य कर्मीबाट जानकारी लिने थिएन । ७५% ले प्रथम महिनावारी हुन अघि र १२%ले प्रथम महिनावारी भएपछि जानकारी ग्रहण गरेको बताउँथे । प्राय सबै महिलाहरू पेन्टीसित पुराना कपडाहरू प्याडको रुपमा प्रयोग गर्ने गरेका र प्रयोग पछि सावुन पानीले धोएर फेरि अर्को पटकका लागि त्यो कपडा सुरक्षित राख्ने गरेको बताउँथे । मोरङ र सुनसरी जिल्लाका छनौटमा परेका ११ गा.वि.स का ग्रामीण महिलाहरू माझ महिनावारी भएको बेला गर्नु पर्ने सरसफाइको ज्ञान र अभ्यास सम्बन्धी एक अध्ययनले प्रष्ट पारेको छ । साधारणतय किशोरीहरूमा १३-१६ को उमेर बिचमा पहिलो महिनावारी शुरु भएको बताउँथे । बहुसङ्ख्या (७७%) किशोरीहरूले पहिलो पटक रजस्वला हुँदा दुखको महसुस गरेको पाईयो । अधिकंस किशोरीहरुमा तल्लो पेट दुख्ने समस्या भएको उल्लेख गर्दर्थे लगभग सबै किशोरीहरुलाई मासिक श्राव सम्बन्धी जानकारी मासिक चत्रको अन्तर र रक्त श्रावको अवधिको सामान्य जानकारी भएको बताउँथे तर केवल १५ प्रतिशत महिलालाई मात्र आफ्नो यौवन अवस्थामा देखा परेका शारीरिक परिर्वतर्नहरुको बारेमा थाहा भएको पाईयो । रजस्वलाको अवधि भरि सामान्य क्रियाकलापहरु गर्न सकिन्छ भन्ने तथ्य धेरै महिलाहरु ७२ प्रतिशतलाई थाहा भएको पाइयो । आश्चर्यजनका कुरा यो छ कि ८३ प्रतिशत महिलाले २४ घण्टामा आफुलाई १ वा २ वटा प्याड चाहिने कुरा बताएका थिए । काठमाण्डौको सरकारी विद्यालयमा महिनावारी स्वास्थ्य सम्बन्धी गरेको एक विवरणात्मक अध्ययनले देखाए अनुसार ९२% ले रजस्वला भनेको मासिक रुपमा ४ देखि ६ दिनसम्म सामान्य रगतको प्रवाह हुनु हो, ८% यो शारीरिक विकार भनेर उत्तर दिए । लगभग ९२% उत्तरदाताहरूले रजस्वला वा महिनावारीको बारेमा आमाबाट जानकारी पाउने गरेको बताए, ८४% रजस्वलाको समय भरी प्याडको रुपमा कपडाका टुक्राहरू प्रयोग गर्ने गरेको र १२% ले मात्र स्वास्थ्य बर्धक प्याड प्रयोग गरेको बताउँथे । यो अवधिभरी धेरै

कर्मकाण्डहरू गर्नबाट बञ्चित गरिन्थ्यो । यी मध्येमा ६६% लाई परिवारका पुरुष सदस्यहरूलाई भेट्न अनुमति थिएन ३०% लाई अध्यारो कोठामा राखिन्थ्यो । ३८% ले दैनिक नुहाउनु पर्थ्यो, ३४% ले चौथो दिनमा नुहाउनु पर्थ्यो र २८% ले दिन विराएर नुहाउनु पर्थ्यो । लगभग ९४% जननेन्द्रियमा हुने समस्याहरू मासिक श्राव स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित छन् भनेर सहमत हुन्थ्यो । ७३.७९% ले मुख्य मुत्र समस्याहरूमा पिसाब पोल्ने भनेर उत्तर दिए ६३.८२% ले सेतो पदार्थ बग्ने र ५५.३१% ले वरिपरि चिलाउने भनेर उत्तर दिए (Pokharel, 2003)।

खनाल (१९९९) ले बताए अनुसार महिनावारी वा रजस्वला शुरु हुनु भनेको परिपक्क भएको ज्ञान नेपालका धेरै नै वयस्क केटी वा किशोरीहरूमा वास्तवमै कमी भइरहेको छ सँगसगै चल्ने मनोवैज्ञानिक परिवर्तनहरूबारे उनीहरू अचेत छन् र अझ बढी उनीहरू त्यसबाट उत्पन्न हुने नकारात्मक परिणामा या कुराहरुको बारेमा बुवा आमासँग छलफल गर्न असक्षम छन् । नकरात्मक अनुभूति र गलत सूचनाले RH लाई संकटमा पार्छ र किशोरीहरू लाई RTIS तथा अन्य जटिलताहरूबाट खतरामा पारिरहने छन् ।

२.३ पुनरावलोकनको उपादेयता

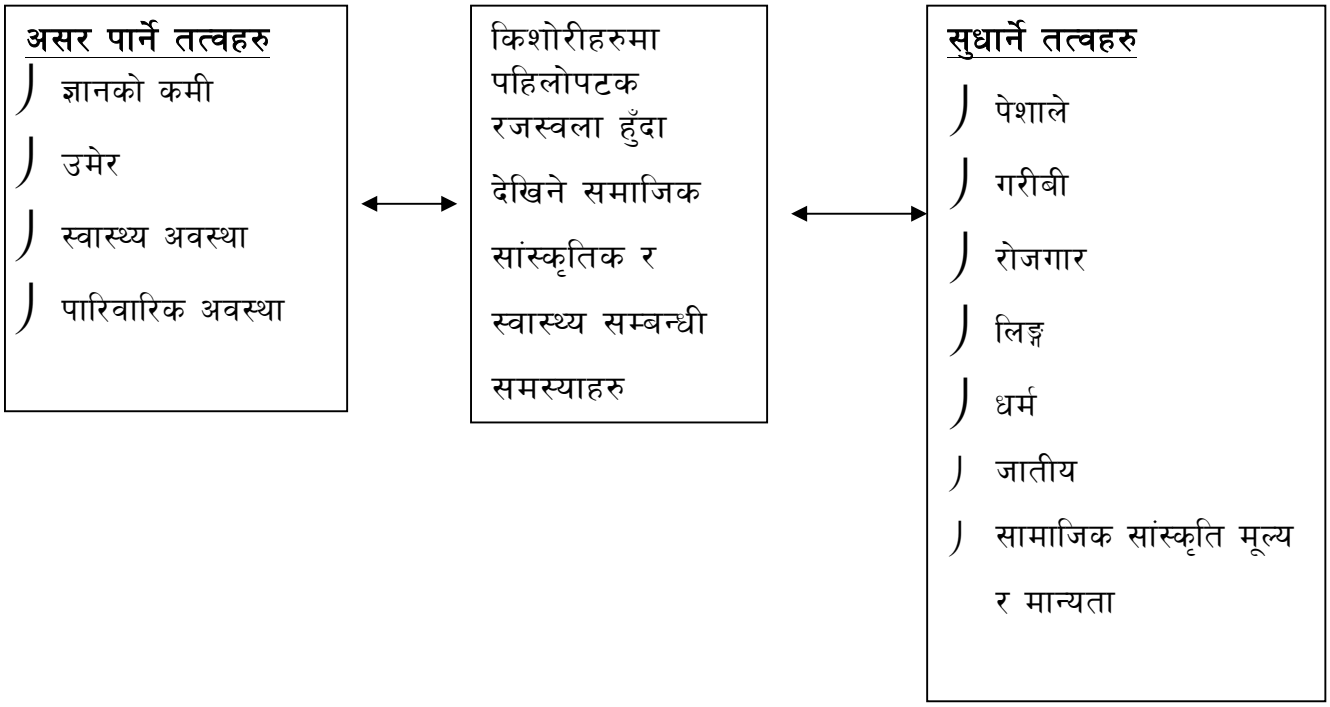
उपर्युक्त लेखबाट यहाँ दिइएको अनुसन्धान तयार पार्न सहयोगी भयो । झापा जिल्ला शिवसताक्षी न.पा. वडा नं. ९ सैनिक बस्तीका किशोरीहरूमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने समाजिक साँस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू थाहा पाउन सहयोगी भयो । समस्याको छनौट, अध्ययनको पृष्ठभूमि, अनुसन्धानका उद्देश्यहरू अध्ययनको सीमा निर्धारण गर्न र महत्वको बारेमा पनि यो क्रमैसँगले सहयोगी भयो । यसले अनुसन्धानकर्तालाई अनुसन्धान कार्य विधि प्रणालीको बारेमा संक्षिप्त अध्ययन तयार पार्न भरपुर सहयोग गरायो । जहाँ डाटा संकलनको कार्य विधि कार्य विधि र सामग्रीहरू डाटाको स्रोत, अनुसन्धान खाँका चिनि र छलफल गरी । अझ बढी यसले डाटाको व्याख्या र विश्लेषणमा मद्धत गऱ्यो जसमा किशोरीहरूको पहिलो पटक रजस्वला हुने उमेर र सामाजिक-सांस्कृतिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू बुझ्न अझ सजिलो भयो

२.४ अवधारणात्मक ढाँचा

झापा जिल्ला शिवसताक्षी न.पा. वडा नं. ९ को सैनिक बस्तीका किशोरीहरूमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदाको उमेर, र सामाजिक सांस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी के कस्ता तत्वहरूद्वारा प्रभावित हुन्छ भन्ने कुरामा वंशाणुगत गुण वातावरणीय प्रभाव आर्थिक,

सामाजिक तथा पारिवारिक तत्व द्वारा प्रभावित हुन्छन् । सैनिक बस्तीका किशोरीहरूमा ज्ञानको कमी कम उमेर, स्वास्थ्य समस्या सामाजिक सांस्कृति कारण चेतनाको कमी, आमाहरूबाट हस्तान्तरण हुने अन्धविश्वास रुढीवादी परम्परा र धेरै पुरानो प्रयासमा आधारित हुन्छन् । यदि उक्त समुदायको आर्थिक अवस्था राम्रो छ भने त्यो समस्याहरू कम हुन्छन् भने जस्तै उनीहरूको पेशा गरीबी र रोजगारी सामाजिक सांस्कृति तत्वहरूले पनि पहिलो पटकको रजस्वला सम्बन्धी समस्याहरूलाई प्रभावित पार्छ । जस्तै : लिङ्ग, धर्म जातीय तथा सांस्कृति मूल्य र मान्यताले दिए बमोजिम क्रियाकलाप गर्छन् ।

अवधारणात्मक ढाँचा



किशोरीहरूमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक-साँस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्वन्धी समस्याहरूमा ज्ञानको कमी, उमेर, स्वास्थ्य अवस्था तथा पारिवारिक तत्त्वहरू प्रमुख छन् । यि स्वतन्त्र चरहरू हुन् । किनकी यिनिहरूको उपस्थिती पहिले नै भएको हुन्छ ।

यिनिहरूलाई परिवारको पेशा, रोजगार, लिङ्ग, धर्म, जातिय तया सामाजिक मुल्यमान्यताहरूले पनि प्रभाव पार्दछ । किनकी यस्ता तत्वहरू प्रतिकुल हुदा प्रतिकुल प्रभाव र यि तत्वहरू अनुकुन हुदा सकारात्मक प्रभाव पर्ने हुन्छ ।

परिच्छेद : तीन

अध्ययन विधि

३.१ अनुसन्धानात्मक ढाँचा

अनुसन्धान एक नयाँ कुराको खोजी गर्नु हो । यस शोधपत्र तयार पार्ने क्रममा अनुसन्धानलाई उद्देश्यपूर्ण बनाउनका लागि वर्णनात्मक ढाँचा अवलम्बन गरिएको छ ।

३.२ अध्ययनको जनसङ्ख्या

यस अनुसन्धानमा झापा जिल्लाको शिवसताक्षी न.पा वडा न. ९ को सैनिक बस्तिका १०-१९ वर्ष उमेर समुहका पहिलोपटक रजस्वला भएका किशोरीहरू रहेका छन् ।
यस अनुसन्धानको लागि उक्त नगरपालिका वडा न. ९ मा रहेको सैनिक वस्तिका १८० घरधुरीमा १०१ जना रजस्वला भएका किशोरीहरू मध्ये ३५ जना रजस्वला भएका किशोरीहरू नमूनाको रुपमा लिएको छ ।

३.२.१ नमूना छनौट प्रक्रिया र नमुना

यस अनुसन्धानका लागि सम्भावनायुक्त नमूना छनौट विधि अन्तर्गत सामान्य सम्भावनायुक्त नमूना छनौट विधि अर्न्तगत चिट्ठा विधिको माध्यमबाट शिवसताक्षी न.पा. वडा न. ९ का पहिलो पटक रजस्वला भएका ३५ जना किशोरीहरूलाई नमूनाको रुपमा छनौट गरीएको छ ।

३.३ तथ्याङ्क संकलनका स्रोतहरू

यस अनुसन्धानमा विभिन्न तथ्याङ्क सङकलन गर्ने क्रममा निम्न स्रोतहरूको प्रयोग गरिएको छ ।

३.१.१ प्राथमिक स्रोत

यस अनुसन्धानमा आफ्नो नमूना छनौटमा परेका उत्तरदाताबाट प्रत्यक्षरुपमा सर्म्पक गरेर बन्द तथा खुल्ला प्रश्नावली मार्फत अन्तवार्ताबाट सङकलन गरिएको तथ्याङकनै प्राथमिक श्रोतको रुपमा लिइएको छ ।

३.३.२ द्वितिय स्रोत

यस अनुसन्धानलाई सहायक हुन सक्ने सन्दर्भ सामग्री, पत्रपत्रिका, लेख रचना, स्वास्थ्य चौकि, शिवसताक्षी न.पा वडा न. ९ को विभिन्न निकायबाट प्राप्त सूचना वा तथ्याङ्क द्वितिय स्रोतको रुपमा लिइएको छ ।

३.४ तथ्याङ्कका साधन

यस अनुसन्धानमा विभिन्न तथ्याङ्क संकलन गर्नका लागि बन्द तथा खुल्ला प्रकृतिका प्रश्नहरू निर्माण गरी अन्तर्वाता र अवलोकनको माध्यमबाट तथ्याङ्कहरू संकलन गरीएको छ ।

३.५ तथ्याङ्क सङ्कलनका साधनहरूको वैधता

कुनै पनि सर्वेक्षणमा प्रयोग हुने सामग्रीको वैधता जाँच्नका निम्ति पूर्वपरीक्षण गर्न आवश्यक हुन्छ । त्यसैले यस अनुसन्धानमा प्रयोग गरिने अनुसूचीको वैधताका लागि शिवसताक्षी न.पा. वडा नं. १० का १० जना पहिलो पटक रजस्वला भइसकेका किशोरीहरुलाई पूर्वपरिक्षण गरियो साथै अन्त्यमा थप सुधारका लागि सोध निर्देशकज्यू समक्ष पेश गरी आवश्यक सल्लाह र सुझाव लिई साधनहरुको बैधता कायम गरिएको छ ।

३.६ तथ्याङ्क संकलन प्रकिया

यस अनुसन्धानको विषयमा तथ्याङ्क सङकलन गर्ने कममा आफ्नो विषयको नमुना छनौटमा परेका झापा जिल्ला शिवसताक्षी न.पा वडा न.९ का पहिलोपटक रजस्वला भइसकेका किशोरीहरूसँग प्रत्यक्ष रुपमा भेटेर आफूले निर्माण गरेको अन्तरवार्ता सूचिबाट तथ्याङ्क सङकलन गरीएको छ ।

३.७ तथ्याङ्कको व्याख्या र विश्लेषण प्रकिया

यस शोधकार्यलाई समापन गर्नका लागि संकलन गरिएका आवश्यकीय तथ्य/तथ्याङ्कहरूको विश्लेषणमा तथ्याङ्कशास्त्रिय विधिको प्रयोग गरी प्राप्त जानकारी एवम सूचनाहरूलाई आवश्यक परेको स्थानमा तालिका, वृत्त चित्र तथा स्तम्भ चित्र निर्माण गरी वर्णनात्मक तरिकाले व्याख्या एवं विश्लेषण गरिएको छ । प्राप्त सूचनाहरूलाई तुलनात्मक रुपमा संख्यात्मक रुपमा देखाउने प्रयास गरिएको छ ।

परिच्छेद : चार

नतिजाको व्याख्या र विश्लेषण

यस अध्ययनमा झापा जिल्ला शिवसताक्षी न.पा. वडा नं.९ को सैनिक बस्तिमा रहेका १०-१९ वर्ष उमेर समुहका किशोरीहरूमा पहिलो पटक रजस्वला हुने उमेर पत्ता लगाउन, रजस्वला हुँदा देखिनै समाजिक-साँस्कृतिकअसर पत्ता लगाउन, स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्य पत्ता लगाउन र व्यक्तिगत सरसफाइ व्यवहारको अवस्था पत्ता लगाउन सञ्चालन गरिएको थियो । यस क्षेत्रका ३५ जना किशोरीहरूलाई रजस्वलाको समयमा के कस्तो समस्याहरू भयो भने र प्रश्न गर्दा अधिकाँश किशोरीहरूलाई पेट दुख्ने र केहीलाई धेरै रगत बग्ने र केहिलाई यी माथि उल्लेखि सबै समस्या भएको बताएका छन् जसको विस्तृत विवरण तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

४.१ नमुना छनौटमा परेका किशोरीहरूको उमेरको अवस्था

यस अध्ययनको नमुना छनौटमा परेका किशोरीहरुको उमेर बनोट सम्बन्धी विवरणलाई निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न. १ : नमुना छनौटमा परेका किशोरीहरू को उमेरको अवस्था

क्र. स.	उमेर समुह	संख्या	प्रतिशत
१	१०-१४	१८	५२
२	१५-१९	१७	४८
	जम्मा	३५	१००

स्रोत स्थलगत सर्वेक्षण : २०७३

माथिको तालिका अनुसार झापा जिल्लाको शिवसताक्षी वडा. न ९ को यस नमुना क्षेत्र भित्र परेका १०-१९ बर्ष उमेरका ३५ जना किशोरीहरू मध्ये १०-१४ वर्ष उमेर समुहका १८ जना (५२%), र १५-१९ वर्ष उमेर समुहको १७ जना (४८%) १ रहेका छन् ।

४.२ पहिलो पटक रजस्वला हुने उमेरको स्थिति

यस अध्ययन झापा जिल्लाको शिवसताक्षी वडा नं. ९ को सैनिक बस्तिमा रहेका ११ देखि १६ वर्ष उमेरको ३५ जना किशोरीहरूलाई तिम्रो पहिलो रजस्वला कति वर्षको उमेरमा भयो भनि प्रश्न गर्दा निम्नानुसारको विवरण प्राप्त भएको छ जसलाई निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं. २ : पहिलो पटक रजस्वला हुने उमेरको स्थिति

क्र.स.	उमेर	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	११	५	१४
२	१२	१०	२९
३	१३	१३	३७
४	१४	६	१७
५	१५	१	३
	जम्मा	३५	१००

स्रोत स्थलगत सर्वेक्षण :- २०७३

माथिको तालिका अनुसार झापा जिल्लाको शिवसताक्षी वडा नं. ९ को ११ -१६ वर्ष उमेरका ३५ जना किशोरीहरू मध्ये पहिलो पटक रजस्वला हुने उमेरमा ११ वर्षमा ५ जना १४ %, १२ वर्षको उमेरमा १० जना २९%, १३ वर्षको उमेरमा १३ जना ३७%, १४ वर्षको उमेरमा १७%, १५ वर्ष उमेरमा १ जना ३% पाइयो भने ११-१६ वर्ष उमेरका किशोरीहरू मध्ये सवै भन्दा धेरै १३ वर्षको उमेरमा १३ जान ३७% छन् भने सवै भन्दा कम १५ वर्षमा १ जना ३% रहेका छन् यसरी औषतमा भन्नु पर्दा १३ वर्षको उमेरमा धेरै जसो किशोरीहरूलाई पहिलो पटकको रजस्वला हुने गरेको पाइयो । यसरी हेर्दा सबै मनिसमा उमेरको परिपक्ता एउटै समयमा नहुने कसैमा छिटो कसैमा ढिलो हुने गर्दछ । यसको मुलकारण भने वंशानुगत गुण तथा वतावरणीय प्रभाव साथै खान पान रकहेको पाइन्छ । यसैको फलस्वरुप यहाँ पनि किशोरीहरूको उमेर परिपक्ता देखापर्ने शारिरीक परिर्वतन अर्न्तगत पर्ने रजस्वला चक्रको सूरु पनि कसैमा छिटो र कसैमा ढिलो हुने देखिन्छ भने यसको औषत उमेर भने १३ वर्ष रहेको पाइन्छ ।

४.३ पहिलो पटकको रजस्वला र दोस्रो पटकको रजस्वला विचको समय अन्तरको अवस्था

यस अध्ययन झापा जिल्लाको शिवसताक्षी न. पा. वडा न. ९ मा रहेको ११-१६ वर्ष उमेरका ३५ जना किशोरीहरूलाई पहिलो रजस्वला भएको कति समय पछि दोस्रो पटकको रजस्वला भयो भनी सोधिएको प्रश्नमा निम्नानुसारको जानकारी प्राप्त भएको छ । जसलाई निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न : ३ पहिलो रजस्वला र दोस्रो रजस्वला विचको समय अन्तरको अवस्था

क्र. स.	विवरण	जनसंख्या	प्रतिशत %
१	१ महिनाको फरक	१७ जना	४९

२	२ महिनाको फरक	४ जना	११
३	३ महिनाको फरक	५ जना	१४
४	४ महिनाको फरक	२ जना	६
५	५ महिनाको फरक	-	-
६	६ महिनाको फरक	५ जना	१४
७	दोहोरिएको छैन	२ जना	६
	जम्मा	३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकामा यस अध्ययन क्षेत्रको नमुना जनसंख्यामा परेका ३५ किशोरीहरूलाई पहिलो रजस्वला भएको कति समय पछि दोस्रो पटक भयो भनि सोधिएकोमा हुनेमा १ महिना पछि देखि नै हुनेमा १७ जना (४९%), २ महिना पछि हुने ४ जना (११%) ३ महिना पछि हुने ५ जना (१४%) ४ महिना पछि हुने २ जना (६%) ५ महिना पछि हुने एकजना पनि छैन भने ६ महिना पछि हुने जना ५ जना (१४%) र नमुनामा परेका २ जना किशोरीहरूको दास्रो पटक दोहोरीएको थिएन ।

४.४ रजस्वला नियमित रुपमा हुन थालेको अवस्था

रजस्वला चक्र सवै किशोरीहरुमा पहिलो पटक रजस्वला भए संगै नियमित रुपमा नहुन सक्छ कसैमा यो अर्को महिनाबाटै नियमित हुन्छ भने कसैमा २ /३ महिनाको फरकमा हुन्छ त कसैकसैमा ६ महिना पछि देखि मात्र नियमित रुपमा हुने गरेको पाइन्छ । जसको विवरणलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न. ४ : रजस्वला नियमित रुपमा हुन थालेको अवस्था

क्र. स.	विवरण	जनसंख्या	प्रतिशत
१	१ महिना देखि नै नियमित रुपमा हुने	१५ जना	४३
२	२ महिना देखि नै नियमित रुपमा हुन	४ जना	११
३	३ महिना देखि नै नियमित रुपमा हुन	६ जना	१७
४	४ महिना देखि नै नियमित रुपमा हुन	२ जना	६
५	५ महिना देखि नै नियमित रुपमा हुन	-	-
६	६ महिना देखि नै नियमित रुपमा हुन	६ जना	१७
७	भएको छैन	२ जना	६
	जम्मा	३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तलिकाबाट प्राप्त विवरणलाई विश्लेषण गर्दा यस अध्ययनको नमुना भित्र परेका ३५ जना जना किशोरीहरू मध्ये ३३ जनाको महिनावारी नियममतिरुपमा हुनथालेको र बाँकी २ जनाको नियमित नभएको तथ्य स्पष्ट भएको छ । त्यसमा १ महिना देखि नै नियमित रुपमा महिनावारी हुनेमा १५ जना (४३%) २ महिना देखि हुनेमा ४ जना (११%), ३ महिना देखि हुने ६ जना (१६%) ४ महिना देखि हुने २ जना (६%) र ५ महिना देखि एक जना पनि छैनन् भने ६ महिना देखि हुने (१७%) र नियमति रुपमा नभएको २ जना (६%) रहेको भेटियो ।

४.५ रजस्वला दोहोरिने समयवधिको अवस्था

उक्त समुदायका ३५ जना किशोरीहरूमा गरिएको सर्वेक्षण अनुसार तिम्रो महिनावारी कति दिनको समयवधिमा दोहोरिन्छ भनी सोधिएको प्रश्नबाट प्राप्त जानकारी तलको विवरणमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न. ५ : रजस्वला दोहोरिने समयवधिको अवस्था

क्र. स.	दिन	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	२६	४ जना	११
२	२८	२५ जना	७१
३	३०	१ जना	३
४	३२	३	९
५	३६	-	-
६	दोहोरिएको छैन	२	६
	जम्मा	३५ जना	१००

स्तलगत सर्वेक्षण २०६३

माथिको तालिकामा यस अध्ययन क्षेत्रको नमूना जनसंख्यामा परेका ३५ जना किशोरीहरूलाई तिम्रो रजस्वला कति समयमा दोहोरिन्छ भनी सोधिएको प्रश्नमा २ जनाको नदोहोरिएको र बाँकी ३३ जनाहरू मध्ये २६ दिनमा दोहोरिने ४ जना (११%) २८ दिनमा दोहोरिने २५ जना (७१%), ३० दिनमा दोहोरिने १ जना (३%)३२ दिनमा दोहोरिने ३ जना (९%)रहेको पाइयो ।

यसरी यस अध्ययन क्षेत्रका ३५ जना मध्ये २ जनाको नदोहोरिएको र बाँकी ३३ जनामा सवैभन्दा बढी २८ दिनमा दोहोरिने २५ जना (७१%) र सवै भन्दा कम ३० दिनमा दोहोरिने १ जना (३%) रहेको पाइयो ।

समान्यतया रजस्वला चक्र प्रत्येक महिनाको २८ दिनमा हुन्छ कसै कसैलाई एक दुई दिन अघि पछि पनि हुन्छ । यसको कारण खानपान महिनको गते बढि या घटि हुनु बंशानु गुण, हर्मोनको घटबढि र वातावरण रहेको पाइन्छ ।

४.६ पहिलो रजस्वला भएको समयको अवस्था

उक्त अध्ययनमा झापा जिल्ला शिवसताक्षी न.पा. वडा ९ को सैनिक बस्तिका ११-१६ वर्ष उमेरका ३५ जना किशोरीहरूलाई तिम्रो पहिलो रजस्वला कुन समयमा भएको थियो । भनी सोधिएको प्रश्नबाट आएको जानकारी तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न. ६ पहिलो पटकको रजस्वला भएको समयको अवस्था

क्र. स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	विहान	१४ जना	४०

२	दिउँसो	११ जना	३२
३	बेलुका	४ जना	११
४	राति	६ जना	१७
	जम्मा	३५ जना	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

उक्त माथिको तालिका अनुसार यस अध्ययनको नमुना भित्र परेका किशोरीहरूको पहिलो रजस्वला भएको समय विहानको समयमा रजस्वला हुने १४ जना (४०%) दिउँसोको समयमा हुने ११ जना (३२%), बेलुकाको समयमा हुने ४ जना (११%) र रातिको समयमा हुने ६ जना(१७%) रहेको पाइयो । विहानको समय हुने सबैभन्दा धेरै रहेको पाइयो ।

४.७ पहिलोपटक रजस्वला भएको स्थानको अवस्था

जनसंख्यामा परेका ३५ जना किशारीहरूलाई तिम्रो पहिलो महिनावारी हुँदा कुन स्थानमा भयो भनी सोधिएको प्रश्नबाट आएको जानकारी तलका विवरणमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न. ७ : पहिलो पटक रजस्वला हुँदाको स्थानको

क्र. स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	घरमा	२५ जना	७१
२	स्कुलमा	६ जना	१७
३	आफन्तकोमा	४ जना	१२
४	अन्य ठाँउमा	-	
जम्मा		३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिका अध्ययन गर्दा किशोरीहरूलाई पहिलो पटकको रजस्वला भइसकेको र यस अध्ययनको नमुना क्षेत्रभित्र परेका ३५ जना उत्तरदातालाई तिम्रो पहिलो रजस्वला हुँदा कुन स्थानमा भयो भनेर सोध्दा २५ जना (६१%) घरमा, ६ जना (१७%) स्कुलमा, ४ जना (१२%) आफन्तकोमा भएको रु अन्य ठाँउमा चाँहि १ जनाको पनि नभएको पाइयो । यहाँ सवै भन्दा कम ४ जनालाई आफन्तकोमा गएको बेलामा भएको पाइयो ।

घरमा नै भएको अवस्थामा पहिलो पटकको रजस्वला हुने किशोरीहरूको सङ्ख्या बढी हुनुमा नमुना जनसङ्ख्यमा परेका किशोरीहरू मध्ये सबैभन्दा बढिलाई विहान, वेलुका र

रातको समयमा भएको कारणले गर्दा किशोरीहरू घरमा नै रहने हुँदा घरमा नै रजस्वला हुनेको सङ्ख्या बढी भएको हो ।

४.८ पहिलोपटक रजस्वला हुँदा भनिएको व्यक्तिको स्थिति

उक्त समुदायका ३५ जना किशोरीहरूमा गरिएको सर्वेक्षण अनुसार पहिलोपटक रजस्वला हुँदा सर्वप्रथम भनिएको व्यक्तिको विवरणलाइ तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न : ८ पहिलोपटक रजस्वला हुँदा भनिएको व्यक्ति स्थिति

क्र. स.	विवरण	संख्या	प्रतिशत
१	आमालाई	१८ जना	५१
२	दिदीलाई	१० जना	२९
३	साथीलाई	६ जना	१७
४	भाउजुलाई	१ जना	३
जम्मा		३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण, २०७३

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा ३५ जना किशोरीहरूमा गरिएको सर्वेक्षण अनुसार उनीहरूको पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा १८ जना (५१%) ले आमालाई भनेको पाइयो भने, १० जनाले (२९%) दिदीलाई भनेको, ६ जना (१७%) ले साथीलाई भनेको पाइयो भने बाँकी १ जनाले अर्थात ३% ले भाउजुलाई भने पाइयो । यसरी हेर्दा सवैभन्दा बढिले आमालाई र सबैभन्दा कमले भाउजुलाई भनेको पाईयो । यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने आमा भनेको महान हुनु हुन्छ जसले सजिलै समस्यालाई हल गर्ने सल्लाह सुझाव दिनु हुनछ र ती पहिलो पटक रजस्लाह हुने सबै जनासंग घरमा भाउजु नभएको कारणले पनि हुन सक्छ सवै भन्दा कमले भाउजुलाई भनेको पाइएको छ ।

४.९ पहिलो पटक रजस्वला हुँदा डर लागे नलागेको अवस्था

झापा जिल्लाको शिवसताक्षी न. पा. वडा. न. ९ को सैनिक वस्तिका किशोरीहरूलाई पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा तिमिलाई कतिको डर लाग्यो कि लागेन भन्ने प्रश्नबाट निम्न जानकारी आएको छ । जसलाई तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न : ९ पहिलोपटक रजस्वला हुँदा डर लागेन नलागे अवस्था

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	डर लाग्यो	२५	७१
२	डर लागेन	१०	२९
	जम्मा	३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिका लाई विश्लेषण गर्दा नमूना जनसंख्यामा परका ३५ जना किशोरीहरूलाई पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा कतिको डर लाग्यो कि लागेन भनि शोधिएको प्रश्नमा २५ जना अर्थात ७१% ले डर लागेको भने त्यस्तै १० जना (२९%) ले चाँहि डर नलागेको बताए यसरी हेर्दा ७१% लाई डरलागेको र बाकी २९% लाई मात्र डर नलागेको अनुभव बताए । पहिलो अनुभावमा डर लाग्ने कारण मनमा अनेका कुरा खेल्नु, मलाई मात्र यस्तो भएको हो कि अरुलाई पनि हुन्छ कसलाई भन्नु , के भन्नु, कसरी भन्नु, कसैले थाहापाएर जिस्काउने पो हो कि भनेर डर लाग्ने बताए । यसो हुनुमा आफ्ना छोरीहरूलाई आमाहरूले उमेर वृद्धि संगै हुने शारिरीक परिवर्तका वारेमा ज्ञान तथा अनुभव प्रदान नगर्नु अज्ञानत, गरीबी, चेतनाको कमी रहेको पाइन्छ ।

४.१० पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा भएको अनुभवको अवस्था

यस अध्ययन शिवसताक्षी न. पा. नं. ९ मा रहेका पहिलो पटक रजस्वला भइसकेको नमुना क्षेत्रमा परेका ३५ जना किशोरीहरूलाई पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा कस्तो अनुभव भयो भनी सोधिएको प्रश्नको जवाफ तलको तालिकामा उल्लेख गरिएको छ ।

तालिका नं : १० पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा भएको अनुभवको अवस्था

क्र. स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत %
१	डर लाग्यो	२२	६३
२	असजिलो	५	१४
३	यो प्राकृतिक नियम हो	५	१४
४	हल्का न्यास्रो र सिकसीको	२	६
५	लाज लागेको अनुभव	१	३
	जम्मा	३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा जम्मा ३५ जना किशोरीहरू मध्ये २२ जना (६३%) लाई पहिलो पटक रजस्वला हुँदाको अनुभव डरलागेको बताए भने ५ जना (१४ %) लाई असजिलो भएको अनुभव बताए त्यसैगरी ५ जना (१४%) लाई यो प्राकृतिक नियम हो सबैलाई नै हुन्छ भन्ने लागेको बताएको छन् भने २ जना (६%) लाई हल्का न्यास्रो र सिक सिको भएको बताएका छन् र बाँकी १ जना (३%) ले चाँही लाज लागेको अनुभव बताएका छन् ।

४.११ रजस्वला हुन्छ भने कुरा पहिला थाहा भए नभएको अवस्था

रजस्वला स्वास्थ्य किशोरीहरुमा हुने शारिरीक परिर्वतर्न अर्न्तगत पर्छ । रजस्वला किशोरीहरु परिपक्व हुने संकेत हो । यसरी हुने परिर्वतका बारेमा अध्ययन क्षेत्रमा परेका किशोरीहरुले चासो राखेको पाइन्छ । जसको विवरण निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं. : ११ रजस्वला हुन्छ भने कुरा पहिला थाहा भए नभएको अवस्था

क्र. स.	विवरण	संङ्ख्या	प्रतिशत
१	थाहा थियो	२७ जना	७७
२	थाहा थिएन	८ जना	२३
	जम्मा	३५	१००

स्थलथत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा पहिलोपटक रजस्वला हुनभन्दा पहिला तिमिलाई यस्तो हुन्छ भन्ने थाहा थियो की थिएन भनि सोधिएका प्रश्नमा थाहा थियो भन्ने २७ जना (७७%) थियो भने, थाहा थिएन भन्ने ८ जना (२३%) रहेको पाइयो । यसरी हेर्दा प्रायः जसो

किशोरीहरूलाई आफ्नो शारिरीक वृद्धि विकास संग हुने परिवर्तनको बारेमा थाहा भएको वा चासो देखाएको पाइयो ।

४.१२ रजस्वला हुन्छ भने कुराको जानकारी पाउने माध्यम सम्वन्धी विवरण

शिवसताक्षी न. पा. वडा ९ को सैंनिक वस्तीका ३५ जना किशोरीहरूलाई महिनावारी हुन्छ भन्ने वारेमा के को माध्यमबाट थाहा पायौ भनी सोधिएको २७ जना ले थाहा छ भनेको थिए र तिमीहरूलाई के माध्यमबाट थाहा भयो भनी सोधिएको प्रश्नबाट प्राप्त उत्तरलाई निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं. : १२ रजस्वला हुन्छ भन्ने कुराको जानकारी पाउने माध्यमसम्वन्धि विवरण

क्र. स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	घर परिवारको सदस्यबाट	१६	५९
२	पुस्तकको माध्यमबाट	३	११
३	साथी बाट	८	३०
		२७	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकामा यस अध्ययनको नमुनामा परेका ३५ जना किशोरीहरू मध्ये २७ जनालाई रजस्वला हुन्छ भने बारेमा थाहा भएको पाइयो । घर परिवारको सदस्यको परिवारबाट थाहापाउने १६ जना (५९%) भने पुस्तकबाट थाहा हुने ३ जना (११%) र साथीहरूको माध्यमबाट थाहा हुनेमा ८ जना (३०%) रहेको पाइयो ।

४.१३ रजस्वला हुँदा रगत बग्ने समय अवधिको स्थिति

महिनावरी भएको समयमा ४ देखि ६ दिन सम्म रगत बग्ने गर्दछ । समान्य रुपमा ६० देखि ९० मिलि रगत बग्ने गर्दछ तर व्यक्ति पिछे यो फरक फरक हुन सक्छ । त्यसकारण किशोरीहरुले प्याड फेरि रहन आवश्यक छ साथै यस अवधिमा व्यक्तिगत सरसफाईमा आवश्यक ध्यान दिनु पर्दछ । ताकि यसले कुनै संक्रमण हुन नपाओस् । अध्ययको लागि छनौट गरिएको किशोरीहरुको भनाइलाई तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं. १३ : रजस्वला हुँदा रगत बग्ने समयावधिको स्थिति

क्र. स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	४ दिन रगतबग्ने	१२ जना	३४
२	५ दिन रगत बग्ने	७ जना	२०
३	६ दिन रगत बग्ने	५ जना	१४
४	७ दिन रगत बग्ने	११ जना	३२
	जम्मा	३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकामा पहिलो पटक रजस्वला भईसकेको ३५ जनामा ४ दिनसम्म रगतबग्ने १२ जना (३४%) जना ५ दिनसम्म रगत बग्ने ७ जना (२०%) ६ दिनसम्म रगत बग्ने ५ जना (१४%) र ७ दिन सम्म रगत बग्ने ११ जना (३३%) पाइयो ।

यसरी विश्लेषण गर्दा यस क्षेत्रका किशोरीहरूमा सबैभन्दा बढी ४ दिनसम्म रगत बग्ने पाइयो भने ५ र ६ दिन सम्म रगत बग्ने लगभगमा बरावरी जस्तै पाइयो भने ७ दिन सम्म रगत बग्ने ११ जना भेटियो भने ४ र ७ दिन सम्म चाहि समग्रमा धरै जना किशोरीको रगत बग्ने गरेको पाइयो ।

४.१४ रगत बग्दा मरिन्छ होला भन्ने डर लाग्ने र नलाग्नेको विवरण

यस अध्ययनमा किशोरीहरूलाई रजस्वलाको समयमा रगत बग्दा मरिन्छ भनेर डर लाग्यो कि लागेन भनी सोधिएको प्रश्नबाट प्राप्त जानकारीलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न : १४ रगत बग्दा मरिन्छ होला भन्ने डर लागे नलागे को विवरण

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	डर लाग्यो	१३	३७
२	डर लागेन	२२	६३
	जम्मा	३५	१००

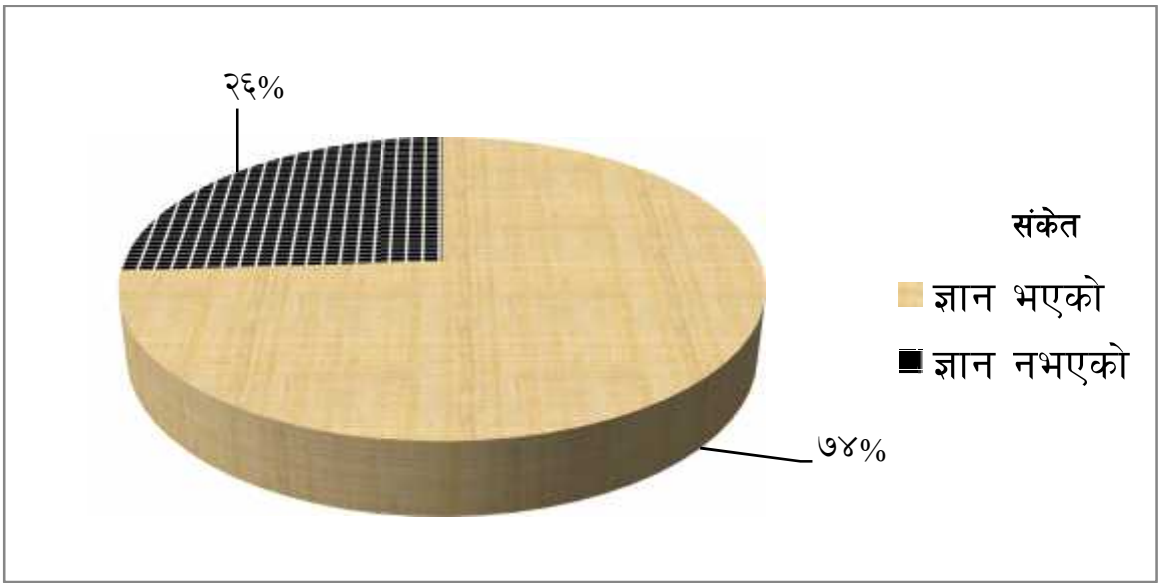
स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकामा यस अध्ययन क्षेत्रमा परेका ३५ जना किशोरीहरूलाई रजस्वला भएको बेलामा रगत बग्दा मरिन्छ भन्ने डर लाग्यो कि लागेन भनी सोध्दा १३ जना (३६%)ले लाग्यो भनेको पाइयो भने बाँकी २२ जनाले (६३%) लागेन भनी भनेको पाइयो ।

४.१५ महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइको ज्ञान भए नभएको विवरण

महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नु महत्वपूर्ण पक्ष हो यसको बारेमा ज्ञान हुन आवश्यक छ । व्यक्तिगत सरसफाइको ज्ञान भएनभएको विवरणलाई चित्रमा प्रयोग गरिएको छ :

चित्र नं. १ : व्यक्तिगत सरसफाइको ज्ञान भए नभएको विवरण



स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको चित्रलाई विश्लेषण गर्दा महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न अवश्यक छ भन्ने ज्ञान भएको २६ जना ७४ प्रतिशत रहेका छन भने ज्ञान नहुने ९ जना २६ प्रतिशत रहेको पाइयो । महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाई गर्न अतिआवश्यक छ किन कि यसले यौन अङ्गमा हुने संक्रमणबाट बचाउनुको साथै प्रजनन् स्वास्थ्यलाई पनि स्वस्थ्य बनाउन मद्दत गर्दछ ।

४.१६ पहिलो पटक रजस्वला हुँदा प्रयोग गरेको प्याडको प्रकारको अवस्था

अनुसन्धानको क्रममा उत्तरदाताहरुलाई रगत सोस्ने साधनको रुपमा प्रयोग गरिने प्याडहरुको प्रकारको बारेमा पनि सोधिएको थियो । जसको विवरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं. १५ : पहिलो पटक रजस्वला हुँदा प्रयोग गरेको प्याडको प्रकारको अवस्था

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	घरायसी	२०	५७
२	रेडिमेड	१५	४३
जम्मा		३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकामा यस अध्ययन क्षेत्रको नमुनामा परेका ३५ जना किशोरीहरूलाई पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा कुन प्याडको प्रयोग गऱ्यो भनी सोध्दा घरयसी प्याडको प्रयोग गर्ने २० जना (५७%) र रडिमेड प्याडको प्रयोग गर्ने १५ जना (४३%) रहेको पाइयो ।

सामान्यतया किशोरीहरुले महिनावारी हुँदा सफा वा जिवणु रहित रगत सोस्ने कपडा वा प्याडको प्रयोग गर्नु पर्दछ किनभने त्यस बखत संकक्रमणको संभावना हुन सक्छ । बजारमा पाइने रेडिमेट प्याड नै प्रयोग गर्नु पर्छ भन्ने छैन् घरमा नै उपलब्ध हुने कपडा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर सो कपडा भने एकदम सफा हुनु पर्छ ।

४.१७ रजस्वलाको समयमा दैनिक रुपमा प्याड फेर्नेको अवस्था

प्याड फेर्नु पर्ने अवस्था रगत बगाईको परिमाणामा भर पर्ने गर्दछ । महिनावारी भएको बखत सामान्यत ८० मिलि रगत बग्दछ त्यसर्थ किशारीहरुले दिनको २ पटक प्याड फेर्नु पर्दछ । अध्ययनको नमुनामा परेका किशोरीहरुलाई गरिएको प्रश्नमा उनीहरुको भनाईलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न : १६ रजस्वलाको समयमा दैनिक रुपमा प्याड फेर्नेको अवस्था

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	दिनको १ पटकमात्र	१	३
२	दिनको २ पटकमात्र	९	२६
३	दिनको ३ पटकमात्र	१३	३७
४	दिनको ४ पटकमात्र	१२	३४
जम्मा		३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

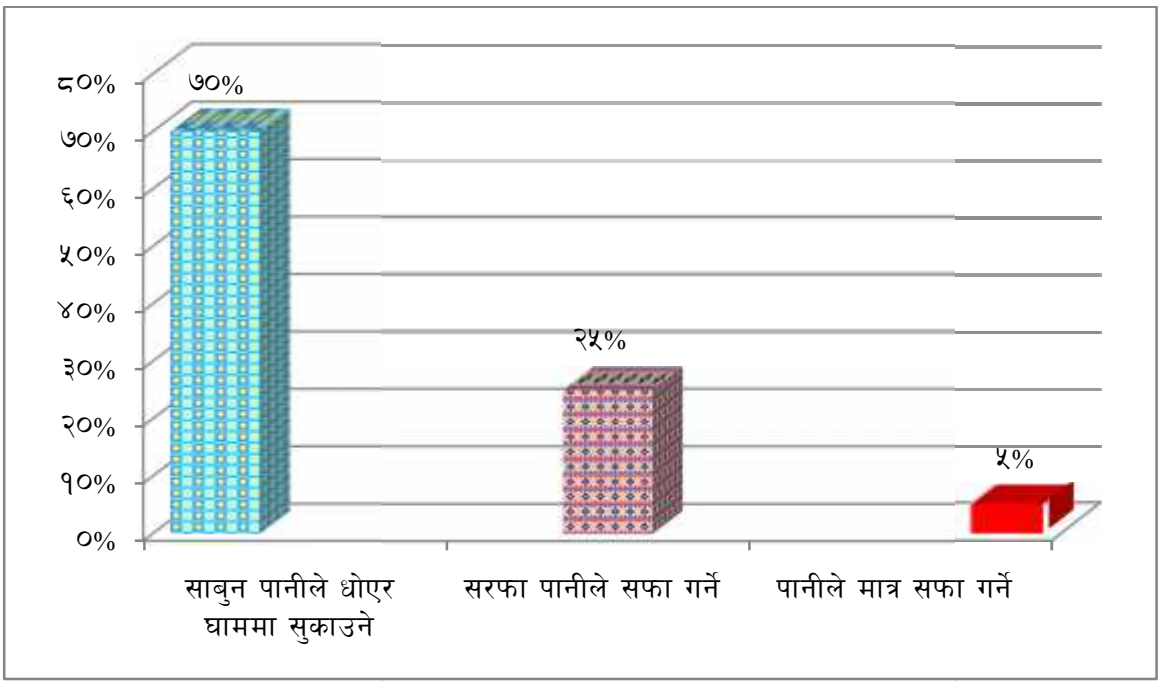
माथिको तालिकामा अध्ययन क्षेत्रका नमुना जनसङ्ख्यामा परेको ३५ जना किशोरीहरूलाई रजस्वलाको समयमा दैनिक रुपमा कतिपटक सम्म प्याड फेऱ्यौ भनी सोधिएको प्रश्नमा १

जना (३ %) दैनिक १ पटक मात्र प्याड फेर्ने गरको पाइयो । भने ९ जना (२६%) ले दैनिक रुपमा २ पटक सम्म प्याड फेर्ने गरेको बताए भने १३ जना (३७%) ले दैनिक रुपमा ३ पटक सम्म प्याड फेर्ने गरे बताए त्यसै गरी १२ जना अर्थात ३४% ले दैनिक ४ पटक प्याड फेर्ने गरेको बताए । प्याड फेराईको यो अनुपात हेर्दा महिनावारी भएको बेला प्रचुर मात्रमा रगत बग्ने गरेको देखाउँछ ।

४.१८ प्रयोग गरिएको प्याडको सरसफाइ सम्बन्धी विवरण

महिनावारीको समयमा २० जना उत्तरदाताहरुले घरायसी प्याडको प्रयोग गर्ने गरेको बताएका छन् यसरी प्रयोग गरिएको प्याडलाई सरसफाइ गर्ने विवरणलाई तलको चित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

चित्र नं. २ : प्रयोग गरिएको प्याडको सरसफाई सम्बन्धी विवरण



माथिको चित्रलाई विश्लेषण गर्दा घरायसी प्याडको प्रयोग गर्ने २० जना मध्ये १४ जना ७० प्रतिशतले साबुन पानीले सफागरेर घाममा सुकाउने गरेको बताए भने ५ जना २५ प्रतिशतले सर्फ र पानीले सफा गर्ने गरेको बताए भने बाकीँ १ जना ५ प्रतिशतले मात्र पानीले सफा गर्ने गरेका बताएका छन् । यस बाट के प्रष्ट हुन्छ भने साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाए पछि त्यसमा भएका जिवाणुहरु नष्ट हुने र पुन प्रयोगमा ल्याउन पनि सकिने तर पानीलेमात्र पखालेर राखेका प्याडमा भने जिवाणुहरु रहिरहने र पुन त्यसलाई प्रयोग गऱ्यो भने संकक्रमण हुने सम्भावना बढि हुन्छ ।

४.१९ रजस्वला भएको बेला बार्ने नबार्नेको स्थिति

यस अध्ययन शिवसताक्षी वडा न. ९ मा रहेका किशोरीहरूलाई महिनावारी (रजस्वला) भएको समयमा तिमीले बार्नु पर्‍यो कि परेन भनी सोधिएको प्रश्नमा दिएको उत्तरलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं १७ : रजस्वला भएको बेलामा बार्ने नबार्नेको स्थिति

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	बार्नु पर्‍यो	२१	६०
२	बार्नु परेन	१४	४०
जम्मा		३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा रजस्वला भएको समयमा तिमीले बार्नु पर्‍यो की परेन भनी सोधिएको प्रश्नको उत्तरमा २१ जना (६०%) ले बार्नु पर्‍यो भनि बताए भने १४ जना (४०%) ले बार्न परेन भनी बताएका छन् । माथिको तालिका बाट प्राप्त तथ्याङ्कबाट के प्रष्ट हुन्छ भने आज २१ औ शताब्दिमा आइपुग्दा पनि हाम्रो देशमा भने अझै पनि महिलाहरूले महिनाबारी भएको समयमा बार्नु परेको नै देखिन्छ । हाम्रो समाजमा विभिन्न जातजाति, धर्म, परम्परा, चालचलन र सँस्कृति मान्ने परम्परा कायम नै छ समाजमा विभिन्न समुदायका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । ति मध्ये क्षेत्री बाहुन समुदायमा बासोबास गर्ने किशोरीहरूमा अझै पनि महिनावारी बार्ने प्रचलन कायम नै रहेको पाइन्छ । तुलनात्मक रुपमा किँरात समुदायहरूमा महिनावारीको समयमा मन्दिर जान पुजा आजा गर्न चाहि केहि हदसम्म बार्ने गरेको पाइन्छ तर अन्य दैनिक काम काज गर्नमा कुनै त्यस्तो रोकतोक रहेको पाइदैन ।

४.२० महिनावारी भएको सम्बन्धमा नुहाउने सम्बन्धी विवरण

महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न अति आवश्यकछ । यस्तो बेला व्यक्तिगत सरसफाईमा राम्रो संग ध्यान दिएन भने रोग तथा संक्रमण हुन सक्छ । व्यक्तिगत सरसफाई अर्न्तगत पर्ने महत्वपूर्णसाधनको रुपमा नहाउनु पर्ने रहेको छ । जसको विवरणलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं. १८ : महिनावारी भएको समयमा नुहाउने सम्बन्धी विवरण

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत

१	दैनिक नुहाउने	२५	७१
२	दिन विराएर	५	१४
३	तीन दिनमा नुहाउने	४	१२
४	चार दिन	१	३
	जम्मा	३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा दैनिक नुहाउने २५ जना ७१ प्रतिशत रहेका छन भने दिन विराएर नुहाउने ५ जना १४प्रतिशत रहेका छन् तीन दिनमा नुहाउने ४ जना १२ प्रतिशत रहेका छन् । ४ दिनमा नुहाउने १ जना ३ प्रतिशत रहेका छन् । यो तथ्याङ्कबाट प्रष्ट हुन्छ की उत्तर दाताहरुको व्यक्तिगत सरसफाइ राम्रो भएको पाईन्छ । जसले उत्तरदाताहरुको स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव परेको पाइएको छ ।

४.२१ रजस्वला भएको समयावधिमा बार्नु पर्ने कामको स्थिति

समान्यतया आफुले दैनिक रुपमा गरी रहेको कार्यलाई गर्न हुदैन भनेर गर्न नदीनु वा रोक लागाउनु लाइनै बार्नु भन्ने बुझिन्छ । यस अध्ययनको नमुना छनौटमा परेका ३५ जना किशोरीहरूले पहिलो पटक रजस्वला भएको समयमा के कस्ता कार्य बार्नु पर्‍यो र त्यसरी बार्नु पर्ने कामको विवरणलाई तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं. १९ : रजस्वला भएको समयावधिमा बार्नु पर्ने कामको स्थिति

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	घरको कामकाज गर्न	-	-
२	धार्मीक कार्य गर्न	१७	४९
३	दुध माछा मासु फलफुल खान	-	-
४	माथिको सवै	१८	५१
	जम्मा	३५ जना	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकाबाट यो प्रष्ट हुन्छ की घर धन्दा गर्न धार्मिक कार्य गर्न र शरिरको लागि आवश्यक पर्ने पौष्टिक पदार्थ जस्तै दुध, माछामासु र फलफुल खान सबै बार्नु पर्ने १८ जना ५१% र घरधन्दा गर्न दुध, माछामासु र फलफूल खान चाहि नबार्ने तर धार्मिक कार्य गर्नको लागि बार्नु पर्ने १७ जना ४९% रहेको पाइयो प्रस्तुत तथ्याङ्कबाट प्रष्ट हुन्छ की अझै पनि दुध खायो भने पाप लाग्छ धार्मिक कार्य गर्न झन नहुने र घरधन्दा अर्थात खाना बनाउन नहुने र आफु भन्दा ठूलो व्यक्तिहरूलाई दियो भने पाप लाग्छ भन्ने मान्यता समाजमा अझै पनि उस्तै रहेको पाइयो ।

४.२२ रजस्वला भएको बेलामा बार्नु पर्ने समयावधिको स्थिति

यस अध्ययनको नमुना जनसङ्ख्यमा परेका ३५ जना किशोरीहरू मध्ये २१ जनाले रजस्वला भएको समयमा बार्नु परेको बताए उनीहरूले यसरी रजस्वला बार्नु पर्ने समय अवधिको विवरणलाई तल तालिकाम प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका नं. २० : रजस्वला भएको बेलामा बार्नु पर्ने समयावधिको स्थिति

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	४ दिन सम्म बार्नु पर्ने	५	२४
२	५ दिन सम्म बार्नु पर्ने	६	२९
३	७ दिन सम्म बार्नु पर्ने	८	३८
४	२२ दिन सम्म बार्नु पर्ने	२	९
	जम्मा	२१ जना	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकामा पहिलो पटकको महिनावारी हुँदा बार्नु पर्नेमा २१ जनामध्ये ४ दिन सम्म बार्नु ५ जना (२४%), ५ दिन सम्म बार्ने ६ जना (२९%) ६ दिन सम्म बार्ने एकजना

पनि छैनन् भने ७ दिन सम्म बार्नु पर्ने सबैभन्दा बढी ८ जना (३८%)र २२ दिन सम्म नै बार्न २ जना (९%) रहेको पाइयो ।

पहिला पहिलाको समयमा नेपालको पूर्वी क्षेत्रमा पनि महिनावारी बार्ने प्रचलनमा एकदमै कडाइका साथ कार्यन्वयन गरिन्थ्यो भने हाल आएर शिक्षाको प्रचार प्रशारको कारणले गर्दा केहि हद सम्म त्यस्तो महिनावारि बार्ने प्रचलनमा सुधार आए पनि पूर्ण रुपमा भने सुधार आएको छैन । जुन घरमा बुढाबुढि हजरबुवा हजुरआमाहरू हुनुहुन्छ उहाँहरूको रुढीबादि अन्धविश्वासलाई भने अझै पनि पूर्ण रुपमा तोड्न नसकिएको कुरालाई यस अध्ययनले प्रष्ट पार्छ की नमुनामा परेका ३५ जना मध्ये २१ जना किशोरीहरूले महिनावारी भएको समयमा बार्नु पर्ने बताएको पाईयो ।

४.२३ पहिलो पटक रजस्वला भएको बेला बसेको ठाँउको अवस्था

यस अध्ययनमा शिवसताक्षि ९ को सैनिक बस्तीमा रहेका किशोरीहरूलाई पहिलो पटक रजस्वला भएको बेला तिमी काहाँ बस्यै भनीसोधिएको प्रश्नबाट प्राप्त जनकारीलाई निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका नं : २१ पहिलो पटक रजस्वला भएको बेलामा बसेको ठाँउको अवस्था

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	घरमा	२६	७४
२	आफन्तकोमा	९	२६
	जम्मा	३५ जना	१००%

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकामा यस अध्ययन क्षेत्रमा परेका ३५ जना किशोरीहरू मध्ये घरमा नै बस्ने २६ जना (७४%) रहेको पाइयो भने आफन्तकोमा गइ बस्ने ९ जना (२६%) रहेको पाइयो । यसरी हेर्दा पहिलो रजस्वला हुँदा घरमा बस्नु हुदैन बाबुमाइतिको मुख हेर्नु हुदैन भन्ने प्रचलन केही हदसम्म हटे पनि पूर्ण रुपमा भने अझै पनि हटाउन नसकिएको कारणले गर्दा अझै पनि आफन्तको घरमा गई बस्नु पर्ने बाध्यता छ ।

४.२४ रजस्वला भएको बेलामा पौष्टिक आहार खानु पर्छ भन्ने जानकारी भए नभएको अवस्था

पहिलो पटक रजस्वला भएको किशोरीहरूलाई रजस्वला भएको समयमा पौष्टिक आहार पनि खानु आवश्यक छ किन की रजस्वलाको समयमा शरिरी एकदम कमजोर आलस्य

साथै क्यालसीयमको कमि हुने जस्ता करणले गर्दा पैष्टिक आहार खान आवश्यक छ । पौष्टिक आहार खानु पर्छ भन्ने जानकारी भए नभएको विवरणलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं. २२ : रजस्वला भएको बेलामा पौष्टिक आहार खानु पर्छ जानकारी भए नभएको अवस्था

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	जानकारी भएको	१६	४६
२	जानकारी नभएको	१९	५४
	जम्मा	३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा रजस्वला भएको समयमा पौष्टिक खाने कुरा खानु पर्छ भन्ने जानकारी भएको १६ जना ४६% जानकारी नभएको भन्ने १९ जना अर्थात ५४% रहेको पाइयो । प्रस्तुत तथ्याङ्कबाट प्रष्ट हुन्छ की अझै पनि किशोरीहरूमा ज्ञान तथा चतनाको कमि साथै पारिवारीक वातावारण गरिवी जस्ताकारणले गर्दा रजस्वला भएको समयमा पौष्टिक आहार खानुपर्छ भन्ने कुराको जानकारी नभएको सङ्ख्या नै बढी देखियो ।

४.२५ पहिलो रजस्वलाको समयमा शारीरिक पीडा हुने नहुनेको अवस्था

पहिलो पटकको रजस्वलाको समयमा शारीरिक पीडा भयो की भएन भनेर सोधिएको प्रश्नको उत्तरमा दिएको जानकारी तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न. २३ : पहिलो रजस्वलाको समयमा शारीरिक पीडा हुने र नहुनेको अवस्था

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	शारीरिक पीडा भयो	३२	९१
२	शारीरिक पीडा भएन	३	९
जम्मा		३५ जना	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकामा यस अध्ययन क्षेत्रमा परेका ३५ जना किशोरीहरूलाई पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा शारीरिक पिडा भयो की भएन भनी सोधिएको मा ३५ जना मध्ये ३२ जना (९१%) किशोरीहरूले शारीरिक पडि भएको बताए भने बाकि ३ जनाले अर्थात ९% मात्र कुनै शारीरिक पीडा नभएको बताए ।

यसरी पहिलोपटक रजस्वला हुने ३५ जना किशोरीमध्ये ३२ जना (९१%) ले शारीरिक पीडा भएको बताएको तथ्यबाट प्रष्ट हुन्छ की प्राय जसो सबै किशोरीहरूलाई पहिलोपटक रजस्वला हुँदा कुनै न कुनै प्रकारको शारीरिक पीडा हुँदोरहेछ भन्ने कुरा थाहाँ हुन्छ । यसो हुनुको कारण शरिरमा आएको अचानक परिवर्तन र हर्मोनको गडबडीले गर्दा भएको पाईयो ।

४.२६ पहिलो रजस्वलाको समयमा देखिएको शारीरिक पिडाको अवस्था

महिनावरी एउटा सामान्य प्राकृतिक घटना हो जसमा कुनै समस्याहरु एवम जटिलताहरु नहुनु पर्ने हो तर धेरै जसो किशोरीहरुले प्रसस्तै समस्याहरु भोगिरहेका छन् जसले गर्दा शारिरीक र मानसिक तनाव उत्पन्न गराउँछ । यहि बुदालाई मध्यनजर गर्दै उत्तरदाताहरुलाई महिनावारीको अवधिमा उनीहरुले भोग्ने गरेका समस्याहरुको विवरणलाई तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका न. २४ पहिलो रजस्वलाको समयमा देखिएको शारीरिक पीडाको अवस्था

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	पेट दुख्ने	१७	५३
२	धेरै रगत बग्ने	४	१३
३	चक्कर लाग्ने	३	९
४	माथिको सबै	८	२५
	जम्मा	३२ जना	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

उत्तरदाताहरुमध्ये ३२ जनाले विभिन्न प्रकारका शारिरीक पिडा भोगेको बताएका छन् महिनावरि भएको बेलामा देखा पर्ने विभिन्न शारिरीक पिडाहरु मध्ये १७ जना ५३% लाई पेट दुख्ने गरेको बताए । जसको कारण चाहि गर्भासय संकुचन हुनु रहेको छ । अत्याधिक रक्तश्राव पनि अर्को समस्या रहेको छ जसमा ४ जना १३% रहेका छन् जसको प्रमुख कारण हर्मोनको गडबडी रहेको पाईयो । ३ जना ९% मा चक्कर लाग्ने समस्या रहेको पाइयो जसको प्रमुख कारण चाहि शारिरीक आलस्यता साथै कमजोरी रहेको पाईयो भने यी माथि देखिएका सवै समस्या हुनेमा ८ जना २५% रहेको पाईयो ।

४.२७ समस्या परेको वेलामा उपचार गरेको ठाउँको अवस्था

शारिरीक पिडा भएको बेलामा उपचार गर्न तिमि कहाँ गयौ भनि शोधिएको प्रश्नमा निम्न अनुसारको जानकारी प्राप्त भएको छ :

तालिका नं. २५ : समस्या परेको वेलामा उपचार गरेको ठाउँको अवस्था

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	स्वास्थ्य चौकी	९	२६
२	घर	२६	७४
	जम्मा	३५	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा रजस्वलाको समयमा शारिरीक पिडा हुँदा उपचार गर्न स्वास्थ्य चौकी जाने ९ जना अर्थात २६% र घरमा नै सामन्य उपचार गर्ने २६ जना अर्थात ७४% रहेको पाईयो यसो हुनुको मुख्य कारण स्वास्थ्य चौकीको उपलब्धताको अभाव र

गरीबी हुन साथै घरमा नै सामान्य उपचार गर्नुमा यो सामान्य कुरा हो यो सबैलाई हुन्छ र हर्मोनको घटबढीको कारणले गर्दा भएको भनेर स्वास्थ्य चौकी नगएको पाइयो ।

४.२८ शारीरिक पीडा भएको बेलामा गरिएको उपचार सम्बन्धि विवरण

पहिलो पटक रजस्वला भएको अवस्थामा हुने शारिरीक पिडालाई कम गर्ने उपचार विधि एवम् व्यावस्थापनको बारेमा विभिन्न प्रश्नहरु सोधिएको थियो जसको विवरणलाई निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरीएको छ :

तालिका न. २६ शारीरिक पीडा भएको बेलामा गरिएको उपचार सम्बन्धि विवरण

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	आराम गरेरे	१७	५३
२	औषधी खाएर	५	१६
३	तातो पानी खाएर	१०	३१
जम्मा		३२ जना	१००

स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा धेरै जसो उत्तरदाताहरुले आराम गर्ने गरेको बताए ५३%ले आराम गरेर रजस्वला भएको समयको पिडा कम गर्ने गरेको बताए ३१% ले तातो पानी पिएर पिडा कम गर्ने गरेको बताए १६% ले विभिन्न औषधि खाने गरेको बताए । अत्याधिक रक्तश्रावको कारणले किशोरीहरुले कमजोरी महसुस गर्ने गर्दछन् चाहे त्यो शारिरीक कमजोरी होस वा मानसिकरुपमा त्यस बखत उनीहरुलाई हौसला दिनु र सहयोग गर्न आवश्यक

छ ।

४.२९ प्राप्ति र सारांश

४.२९.१ प्राप्ति

यस अनुसन्धान पहिलोपटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक-सांस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्वन्धी समस्याहरू शिर्षक छनौट गरिएको छ । झापा जिल्ला शिवसताक्षी न.पा. वडा न. ९ को सैनिक वस्तिका १०-१९ वर्ष उमेर समूहका किशोरीहरूमा पहिलोपटक रजस्वला हुँदा के-कस्ता सामाजिक- सांस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्वन्धी समस्याहरू भए र पहिलोपटक कति वर्षको उमेरमा रजस्वला चक्र सुरु भयो भन्ने उद्देश्य छनौट गरिएको छ । यस अनुसन्धानका लागि झापा जिल्ला शिवसताक्षी न.पा. वडा न. ९ का १०१ जना किशोरीहरूमध्ये ३५ जना पहिलोपटक रजस्वला भइसकेको किशोरीहरूलाई सांभावना युक्त नमुना छनौट विधि अन्तर्गत सामान्य सम्भावना युक्त नमूना छनौट विधि प्रयोग गरी छनौट गरिएको छ । यस अध्ययनबाट प्राप्त नतिजालाई प्राप्तिको रुपमा प्रस्तुत गरीएकोम छ ।

१. यस अध्ययनको नमूनामा परेका ३५ जना किशोरीहरूमध्ये ५ जना (१४%) ११ वर्षको उमेरमा पहिलो पटक रजस्वला हुने पाइयो भने त्यसैगरी १२ वर्षको उमेरमा १० जना (२९%) १३ वर्षको उमेरमा १३ जना (३७%), १४ वर्षको उमेरमा ६ जना (१७%) र १५ वर्षको उमेरमा १ जना (३%) पाइयो । यसमा सबै भन्दा बढी १३ बर्षको उमेरमा हुने १३ जना (३७%) रहेको पाइयो भने सबैभन्दा कम १५ वर्षको उमेरमा हुने १ जना (३%) जना पाइयो ।

२. यस अध्ययनको नमूनामा परेका ३५ जना किशोरीहरू मध्ये पहिलोपटकको रजस्वला र दोस्रो पटकको रजस्वला बिचको समय अन्तरमा १ महिनाको फरकमा हुने १७ जना (४९%) २ महिनाको फरकमा ४ जना (११%), ३ महिनाको फरकमा ५ जना (१४%) ४ महिनाको फरकमा हुने २ जना (१४%) र नदोहोरिएको २ जना (६%) रहेको पाइयो । जसमा सवै भन्दा धेरै १ महिनाको फरकको दोहोरिने १७ जना (४९%) र सबैभन्दा कम ४ महिनाको अन्तरमा दोहोरिने २ जना (६%) र दोहोरिएको छैन भन्ने २ जना (६%) नै रहेको पाइयो ।

३. रजस्वला चक्र नियमित रुपमा हुन थालेको १ महिना देखि नै नियमित रुपमा हुने १५ जना (४३%) २ महिना देखि नियमित रुपमा ४ जना (११%), ३ महिना देखि नै नियमित रुपमा हुने ६ जना (१७%) ४ महिना देखि हुने २ जना (६%) ५ महिनामा नियमित

रुपले हुने छैनन् भने ६ महिना देखि हुने ६ जना (१७%) र नियमित रूप हुन थालेको छैन २ जना (६%) रहेको पाइयो ।

४. रजस्वला दोहोरीने समयावधि सबैको एउटै समयमा नहुने र फरक फरक समयमा हुने हुँदा नमुना छनौटमा परेका ३५ जना किशोरीहरू मध्ये २६ दिनमा हुने ४ जना (११%), २८ दिनमा हुने २५ जना (७१%), ३० दिनमा हुने १ जना (३%) ३२ दिनमा हुने ३ जना (९%) दोहोरिएको छैन २ जना (६%) रहेको पाइयो पहिलो रजस्वला भएको समयको अवस्थामा विहान वेलुकाको समयमा हुने १४ जना (४०%) दिउसो ११ जना (३२%) वेलुकाको समयमा हुने ४ जना (११%) रातीको समयमा ६ जना (१७%) रहेको पाइयो । पहिलोपटक रजस्वला भएको स्थानको अवस्थामा घरमा हुने २५ जना(६१%) स्कुल गएको समयमा हुने ६ जना (१७%) आफन्तकोमा हुने ४ जना (१२%) रहेको पाइयो । सबैभन्दा धेरै घरमा भएको अवस्थामा हुने पाइयो ।

५. पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा डर लाग्ने अनुभव वताउँने २२ जना (६३%) असजिलो अनुभव हुने ५ जना (१४%) यो प्राकृतिक नियम हो भन्ने ५ जना (१४%), हल्का न्यास्रो र सिकसिको लागेको अनुभव हुने १ जना (३%) रहेको पाइयो ।

६. रजस्वला हुन्छ भन्ने पहिला थाहा थियो कि थिएन भन्ने प्रश्नमा थाहा थियो भन्ने २७ जना (७७%) र थाहा थिएन भन्ने ६ जना (२३%) रहेको पाइयो । त्यसैगरी यदि रजस्वला हुन्छ भन्ने थाहा थियो भने के को माध्यमबाट थाहा भयो भन्ने प्रश्नबाट प्राप्त नतिजामा घर परिवारको सदस्यबाट भन्ने १६ जना (५९%), पुस्तकको माध्ययमबाट ३ जना (११%) साथी को माध्यमबाट ८ जना (३०%) रहेको पाइयो । रजस्वलाको समयमा रगत बग्ने समयावधिको स्थितिमा ४ दिनसम्म रगत बग्ने १२ जना (३४%) ,५ दिन सम्म रगत बग्ने ७ जना (२०%) ६ दिन सम्म रगत वग्ने ५ जना (१४%),७ दिन सम्म रगत बग्ने ११ जना (३२%)रहेको पाइयो ।

७. महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न अवश्यक छ भन्ने ज्ञान भएको २६ जना ७४ प्रतिशत रहेका छन भने ज्ञान नहुने ९ जना २६ प्रतिशत रहेको पाइयो । महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाई गर्न अतिआवश्यक छ किन कि यसले यौन अङ्गमा हुने संक्रमणबाट बचाउनुको साथै प्रजनन् स्वास्थ्यलाई पनि स्वस्थ्य बनाउन मद्दत गर्दछ ।

८. पहिलो पटक रजस्वला भएको समयमा घरायसी प्याडको गर्ने २० जना(५७%) र रेडिमेड प्याडको प्रयोग गर्ने १५ जना (४३%) रहेको पाइयो । रजस्लाको समयावधिमा दैनिक रूपमा प्याड फेर्नेमा दिनको १ पटक प्याड फेर्ने १ जना ३% दैनिक २ पटक प्याड फेर्ने ९ जना २६% दैनिक रुपमा ३ पटक प्याड फेर्ने १३ जना ३७% त्यसै गरी दिनको ४ पटक सम्म प्याड फेर्ने १२ जना ३४% रहेको पाइयो ।

९. विश्लेषण गर्दा घरायसी प्याडको प्रयोग गर्ने २० जना मध्ये १४ जना ७० प्रतिशतले साबुन पानीले सफागरेर घाममा सुकाउने गरेको बताए भने ५ जना २५ प्रतिशतले सर्फ र पानीले सफा गर्ने गरेको बताए भने बाकीँ १ जना ५ प्रतिशतले मात्र पानीले सफा गर्ने गरेका बताएका छन् । यस बाट के प्रष्ट हुन्छ भने साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाए पछि त्यसमा भएका जिवाणुहरु नष्ट हुने र पुन प्रयोगमा ल्याउन पनि सकिने तर पानीलेमात्र पखालेर राखेका

१०. दैनिक नुहाउने २५ जना ७१ प्रतिशत रहेका छन भने दिन विराएर नुहाउने ५ जना १४प्रतिशत रहेका छन् तीन दिनमा नुहाउने ४ जना १२ प्रतिशत रहेका छन् । ४ दिनमा नुहाउने १ जना ३ प्रतिशत रहेका छन् । यो तथ्याङ्कबाट प्रष्ट हुन्छ की उत्तर दाताहरुको व्यक्तिगत सरसफाइ राम्रो भएको पाईन्छ । जसले उत्तरदाताहरुको स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव परेको पाइएको छ ।

११. रजस्वलाको समयमा ४ दिन सम्म वार्ने ५ जना (२४%), ५ दिन सम्म वार्ने ६ जना (३९%), ६ दिन सम्म वार्ने एक जना पनि छैनन भने ७ दिन सम्म वार्ने ८ जना (३८%) र २२ दिनसम्म नै बार्नु पर्ने २ जना (९%) सम्म रहेको पाइयो ।

१२. रजस्वलाको समयमा बार्नु पर्ने काममा घरको सामान्य कामकाज देखि लिएर धार्मिक कार्य गर्न सम्म नै वार्नु पर्ने १८ जना ५१% रहेको पाइयो भने धार्मिक कार्य गर्न मात्रै वार्नु पर्ने १७ जना ४९% रहेको पाइयो । पहिलो पटक रजस्वला भएको बेलामा कहाँ बस्यौ भनि सोधिएको मा घरमा नै बस्ने २६ जना ७४% आफन्तकोमा गई बस्ने ९ जना २६ % भेटियो ।

१३. रजस्वलाको समयमा पौष्टिक आहार खानु पर्छ भन्ने जानकारी हुनेमा १६जना ४६% र पौष्टिक आहार खानु पर्छ भन्ने जानकारी नहुनेमा १९ जना ५४% रहेको पाइयो । पहिलो पटक रजस्वला भएको समयमा शारीरिक पिडा भयो कि भएन भनी गरिएको

प्रश्नमा शारिरिक पिडा भयो भन्ने ३२ जना ९१ % र शारीरिक पिडा भएन भन्ने ३ जना ९% रहेको पाइयो ।

१४. पहिलो रजस्वला भएको शारीरिक पिडामा पेट दुख्ने १७ जना ५३ % धेरै रगत वग्नेमा ४ जना १३% चक्कर लाग्ने ३ जना ९ % माथिका सबै प्रकारको समस्या हुने ८ जना २५% रहेको देखियो ।

१५. समस्या भएको समयमा उपचार गर्न स्वास्थ्य चौकी जाने ९ जना २६% घरमा नै सामान्य उपचार गर्ने २६ जना ७४% रहेको पाइयो शारीरिक पिडा भएको समयमा कस्तो उपचार गऱ्यौ भनि सोधिएकोमा आराम गरेर भन्ने १७ जना ५३% औषधि खाएर ५ जना १६ % तातो पानी खाएर १० जना ३१ % भन्ने रहेको पाइयो ।

४.२९.२ सारांश

आजको २१ औं शताब्दीमा आइ पुग्दा पनि महिलाको शैक्षिक अवस्था कम्जोर रहेको स्पष्ट छ समाजमा रहेको परम्परागत सोचलाई निरन्तरता दिनुका साथै विभिन्न सामाजिक-साँस्कृतिक मुल्य मान्यताहरूले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा महिलाको सर्वङ्गीण पक्षमा प्रभाव पारिरहेको पाइन्छ । सरकारी, गैर सरकारी संघ सस्थाबाट महिलाहरूमा हुने गरेको असमान व्यवहारलाई कम गर्न महिला सहभागिता तथा समानुपतिक प्रतिनिधित्वको सिद्धान्त अख्तियार गर्दै राज्यले संविधानमा उत्त कुराको व्याख्या गर्ने प्रयास गरेता पनि पुरा रुपमा सफल हुन नसकिरहेको अवस्था छ ।

झापा जिल्ला शिवसताक्षी न.पा. वडा नं. ९ मा रहेका १० देखि १९ बर्ष उमेरका पहिलो पटक रजस्वला भइसकेका किशोरीहरूलाई अध्ययन जनसङ्ख्यको रुपमा लिइ संरचित अर्न्तवर्ता सुचिको प्रयोग गरि सो स्थानका किशोरीहरूमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदाको उमेर पत्ता लगाउन साथै सामाजिक-साँस्कृतिक असर पत्ता लगाउन, स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या पत्ता लगाउन र व्यक्तिगत सरसफाइ व्यवहारको अवस्था पत्ता लगाउन, बारेमा अध्ययनको निश्चित उद्देश्य विधि सिमा भित्र रहेर यो अध्ययन गर्ने काम गरिएको छ । जसमा उत्तरदाताहरूको पहिलो पटक रजस्वला भएको उमेर सम्बन्धी विवरण, समय सम्बन्धी जानकारी, पहिलो र दोस्रो पटक रजस्वला दोहोरिने अवधि सम्बन्धी विवरण, रजस्वला हुन्छ भन्ने बारेमा जानकारी भए नभएको विवरण, रजस्वला हुन्छ भन्ने कुराको जानकारी पाउने माध्यम सम्बन्धी विवरण, पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा भनिएको व्यक्तिको विवरण, रजस्वला भएको स्थान सम्बन्धी विवरण, रजस्वला भएको समयमा बसिएको ठाउँको विवारण, रजस्वला भएको समयमा प्रयोग गरिएको प्याडको विवरण,

रजस्वला भएको समयमा बार्नु पर्ने नपर्ने को विवरण, रजस्वला भएको समयमा बार्नु पर्ने कामको विवरण, रजस्वला भएको समयमा बार्नु पर्ने समयावधिको विवरण, रजस्वलाको समयमा पौष्टिक आहार खानु पर्छ भन्ने जानकारी भए नभएको विवरण, रजस्वला भएको समयमा शारिरीक पिडा हुने नहुनेको विवरण, शारीरीक पिडाको अवस्था सम्बन्धी विवरण, पिडा भएको बेलामा उपचार गराउने ठाउँको अवस्था सम्बनधी विवरण, पिडाको बेलामा गरिएको उपचार सम्बन्धी विवरण र उक्त विवरण अध्ययन क्षेत्रबाट प्राप्त तथ्याङ्कहरूलाई व्याख्या विश्लेषण संगै तालिकीकरण, स्तम्भ चित्र र वृत्त चित्रमा प्रस्तुत गर्ने काम गरिएको छ ।

यस्तै यस शोधपत्रको निर्माणको क्रममा शैक्षिक अवस्था समाजमा रहेको सामाजिक - साँस्कृतिक मुल्य मान्यता रुढीबादि अन्धविश्वासका कारण किशोरीहरूले रजस्वलाको समयमा वार्नु पर्ने देखिन्छ त्यसै गरि तुलनात्मक रुपमा क्षेत्री बाहुनको समुदायमा किँरात समुदायमा भन्दा धेरै नै बार्नु पर्ने प्रचलन रहेको पाइन्छ । पहिलो पटक रजस्वला भएको समयमा के कस्ता शारिरीक पिडा हुँदो रहेछ भन्ने कुरा समेत अध्ययन गरिएको छ । समग्रमा भन्नु पर्दा शिक्षा सामाजिक साँस्कृतिक मुल्य मान्यता आर्थिक स्थिति परम्परागत सोचाइ रुढीबादी अन्धविश्वास आदि पक्षहरूले गर्दा अझै पनि किशोरीहरूले पहिलो पटक रजस्वला भएको समयमा बार्नु पर्ने, आफन्तकोमा गएर बस्नु पर्ने र पहिलो पटक रजस्वला हुँदा २२ दिन सम्म नै बार्नु परेको पनि भेटिन्छ । अझै पनि किशोरीहरुलाई पहिलो पटक रजस्वला भएको समयमा पौष्टिक आहार खानु पर्छ भन्ने जानकारी नहुने नै बढी देखिन्छ भने रजस्वलाको समयमा शारिरीक पिडा हुनेको सङ्ख्यानै बढि रहेको पाइन्छ ।

परिच्छेद : पाँच

निर्ष्कष र सुझाब

५.१ निर्ष्कष

यस अध्ययन झापा जिल्ला शिवसताक्षी न. पा. वडा न. ९ मा रहेका ११-१६ वर्ष उमेरका पहिलो पटक रजस्वला भएका किशोरिहरूलाई नमुनाको रुपमा छनौट गरिएको छ । पहिलो पटक रजस्वला हुने उमेर समान्यतया ११ वर्ष देखि नै भएको पाइयो तर । सबैभन्दा बढि १३ वर्षको उमेरमा भएको पाइयो । पहिलो पटक रजस्वला भएपछि अर्कौं पटकको रजस्वला चक्र १ महिनाको फरकमा हुने सबैभन्दा बढि भेटियो भने १ महिनादेखि नै रजस्वला नियमित रुपमा हुने बढि पाइयो । रजस्वला चक्र दोहोरिने समय अवधि २८ दिनमा हुने भएको बढि रहेको भेटियो भने पहिलो पटक रजस्वला हुँदा विहानको समयमा हुने बढि र बेलुकाको समयमा भन्ने कम रहेको देखियो । पहिलो पटक रजस्वला हुँदा घरमा नै हुने भएको अवस्थामा हुने २५ जना सबैभन्दा बढि र सबैभन्दा कम आफन्तकोमा गएको बेलामा हुने भटियो पहिलो पटक रजस्वला हुँदा सबैभन्दा बढिले आमालाई भनेको पाइयो । डर लाग्यो कि लागने भन्ने साधिएको प्रश्नमा सबैभन्दा बढि डर लाग्यो भन्ने भेटियो । पहिलो पटक रजस्वला हुँदा डर लागेको अनुभव बताउने सबैभन्दा बढि २२ जना र लाज लागेको अनुभव बताउने सबैभन्दा कम १ जना भेटियो । रजस्वला हुन्छ भन्ने कुरा थाहा थियो भन्ने नै रहेको पाइयो । रजस्वला हुन्छ भन्ने कुराको जानकारी माध्यममा घरपरिवारको सदस्यहरूबाट नै थाहा पाउने बढि रहेको पाइयो । रजस्वलाको समयमा ४ दिनसम्म रगत बग्ने सबै भन्दा बढि १२ जनामा रहेको पाइयो । त्यसैगरी रगत बग्दा मरिन्छ होला भन्ने डर लाग्यो कि लागेन भनेर सोधिएकोमा लागेन भन्ने नै सबैभन्दा बढि पाइयो भने रजस्वलाको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइको ज्ञान हुने सवै भन्दा बढि २६ जना रहेको पाइयो । पहिलो रजस्वला हुँदा घरायसी प्याडको प्रयोग गर्ने नै बढि गरेको पाइयो । प्रयोग गरिएको प्याडको सरसफाइ सम्बन्धी विवरणमा साबुन पानीले सफा गरेर घाममा सुकाउने बढी १४ जना ७० प्रतिशत रहेको पाइएको छ ।

रजस्वला भएको बेलामा दैनिक ३ पटक सम्म प्याड फेर्ने बढि भएको पाइयो । दैनिक रुपमा नुहाउन बढि २५ जना ७१ प्रतिशत रहेको पाइएको छ । त्यसैगरी रजस्वला भएको समयमा बार्नुपार्यो भने २१ जना रहेको पाइयो । रजस्वला भएको कति दिनसम्म बार्नु पर्यो भनि सोधिएकोमा ७ दिन सम्म बार्नु पर्‍यो भन्ने सबैभन्दा बढि पाइयो । घरको काम

धार्मिक कार्य साथै दुध खान समेत बार्नु पर्ने बढी भेटियो । त्यसै गरी पहिलो पटक रजस्वला भएको बेलामा कहाँ बस्यो भन्ने घरमा नै सबैभन्दा बढि २६ जना रहेको पाइयो । रजस्वला भएको बेलमा पौष्टिक आहार खानु पर्छ भन्ने जनकारी नरहेको बढी पाइयो । पहिलो पटकको रजस्वला भएको बेलामा कुनै प्रकारको शारीरिक पिडा भयो कि भएन भनी सोधिएकोमा पिडा भयो भन्ने नै धेरै ३२ जना रहेको पाइयो । त्यसरी शारीरिक पीडा भएको बेलामा घरमा नै सामान्य उपचार गर्ने बढी २६ जना रहेको पाइयो । शारीरिक पीडा हुँदा सबैभन्दा बढिलाई पेट दुख्ने समस्या भएको बताउने पाइयो भने शारीरिक पीडा भएको बेलामा आराम गरेर उपचार गरेको बताउने सबैभन्दा बढी १७ जना रहेको पाइयो । यस क्षेत्रका किशोरीहरूमा पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा बार्नु पर्ने नै बढि भएको र अझै पनि २ जनाले २२ दिनसम्म बार्नु परेको र आफन्तको घरमा गई बस्नु परेको बताउने ९ जना रहेको पाईयो । यसबाट के प्रष्ट हुन्छ भने अझै पनि मानिसमा अन्धविश्वास रुढिवादी परम्परा कायम नै रहेको देखिन्छ ।

५.२ सुझावहरू

पहिलो पटक रजस्वला भएको समय, उमेर र सामाजिक-सांस्कृतिक र शारीरिक समस्या सम्बन्धी झापा जिल्लाको शिवसताक्षी न.पा. वाड नं. ९ मा रहेको सैनिक बस्तीमा बसोबास गर्ने ३५ जना पहिलो पटक रजस्वला भएका किशोरीहरूसंग गरिएको अन्तक्रिया प्रश्नावली अर्न्तवाताका माध्यमबाट प्राप्त गरिएको समस्या र निर्ष्कषका आधारमा निम्न अनुसारको सुझव प्रस्तुत गरिएको छ ।

आजको विश्व परिर्वतनशील समय सँगसँगै सुचना र प्रविधिको तिब्र विकास भइरहेको अवस्था छ । यहि किसिमले आज धेरै सुविधा भोगि भई विश्वलाईनै सानो कोठामा कैदै गर्न सफल भएको छ । जसबाट आवश्यक ज्ञान सीप र नयाँ समाचारहरु प्राप्त भइरहेको छ । २१ औँ शताब्दीको विश्वव्यापिकरणको लहर सँगै हामी पनि आज समय र परिस्थितिलाई बुझ्दै हिड्न सक्नु पर्दछ तर हाम्रो देश र समाज यस्तो पहुँचबाट टाढा रहेको छ । जसले गर्दा समाजमा अझै पनि अशिक्षा अन्धविश्वास रुढिवादी परम्पराले हामी ग्रसित भएका छौ । यस्तो अवस्थामा शिक्षित मानवले अशिक्षित, कम पहुँचमा रहेका र विषयवस्तुसँग कम ज्ञान भएका मानिसहरुलाई आश्यक मात्रमा सहि ज्ञान भएका मानिसहरुले उचित सल्लाह सुझाव दिनु पर्ने खाँचो देखिन्छ ।

५.२.१ नीति निर्माण तहको लागि

सरकारले बनाएको छाउपडी प्रथा निर्देशिका २०६४ कडाइका साथ पालना गर्ने देखिन्छ । छाउपडी प्रथा मुक्त गा. वि. स. भनि घोषना गरिएपनि अझै त्यसलाई व्यवहारमा ल्याउन सकिएको देखिदैन अझै कति किशोरीहरूले छाउपडी गोठमा नै आफ्नो प्राण त्याग गरिरहेको अवस्था छ । यस्ता प्रथा उन्मुलन गर्नका लागि किशोरीहरूलाई विभिन्न सचेतनामुलक कायक्रम गाँउ गाँउमा नै संचालनमा ल्याउनु पर्ने आवश्यक्ता देखिन्छ ।

५.२.२ अभ्यास तहको लागि

सरकारले बनाएका विभिन्न नितीहरूलाई कार्यान्वयन गनु पर्ने देखिन्छ त्यसका लागि गाँउ स्तरमा किशोरी शिक्षा, प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा, जस्ता विविध कार्यक्रमहरू संचालन गर्नुपर्ने देखिन्छ । रजस्वला भएको बेलामा शरीर एकदमै आलस्य कमजोरी हुने भएको हुँदा यस्तो बेलामा आवश्यक पौष्टिक आहार खाने तथा आराम गर्ने व्यवस्था गर्नु पर्छ ।

५.२.३ अनुसन्धान तहको लागि

यस्तो अनुसन्धान तह सरकारी स्तरबाट अन्य क्षेत्रमा पनि संचालन गरेर त्यहाँका किशोरीहरूको रजस्वला हुँदाको समय, उमेर र सामाजिक-सांस्कृतिक तथा शारीरिक पीडा सम्बन्धी स्थिति र त्यस बाट पर्ने असर पत्ता लगाउन मद्दत पुग्ने छ । साथै म भन्दा पछिका अनुसन्धान कर्ताका लागि सहयोगी सन्दर्भ सामाग्री हुनेछ । सहरीया र ग्रामिण किशोरीहरूका लागि, अनि धेरै जाति तथा धार्मिक समुदाय को विचमा तुलना गर्न मद्दत पुग्नेछ ।

सन्दर्भसूची

अर्याल, सरोज (२०७०), *दालित समुदायमा प्रजनन् स्वास्थ्यको अवस्था* सुकुना ब. क्याम्पस अप्रकाशित शोधपत्र

उपाध्याय, श्रीप्रसाद *(२०५५), नेपालको प्राचीन तथा मध्यकालीन इतिहास,* काठमाडौः रत्न पुस्तक भण्डार भोटाहीटी ।

कार्की, राजेन्द्र (उपप्राध्यापक) (२०६९), *महिनावारी बार्ने प्रचलनको जड र महिलालाई गरिने व्यावहार प्रति उठेका प्रश्नहरु,* सुकुना सौरभ

खत्री, शिवराज (१० मंसीर २०७३) *छाउगोठमै महिला,* अन्नपूर्ण टुडे, राष्ट्रिय साप्ताहिक

गौतम, सुर्यप्रसाद र कोइराला, सिताराम (२०७३) *शिक्षा सम्बन्धी आधारभुत ज्ञान,* काठमाडौ : सोपान प्रकाशन प्रा.लि डिल्लिबजार

पा.वि.के (२०६७) *वृहत यौनिकता शिक्षा शिक्षक सन्दर्भ सामग्री* सानोठिमी, भक्तपुर

पौडेल, सिता (२०७०) *किशोर अवस्थाको विवाहले अमा र बच्चाको स्वस्थ्यमा पारेको असर* अप्रकाशित शोधपत्र, शिक्षा शास्त्र संकाय, सुकुना बहुमुखी क्याम्पस ।

पोखेल, भारती (२०७१) *रजस्वलाबारे सामाजिक मान्यता,* नागरिक न्युज, २० फाल्गुन २०७३

महर्जन, श्यामकृष्ण (२०६८) *मानव यैनिकता र प्रजनन् स्वास्थ्य,* कीर्तिपुर : सनलाइट प्रकाशन ।

विष्ट, प्रेमसिंह र जोशी, महेन्द्रराज (२०६३) *जनसंख्या अध्ययन* काठमाण्डौं: भुडिपुराण प्रकाशन, बागबजार ।

सुवेदी, संगीता (२०७१) *विवाहित महिलामा कम उमेरमा गर्भधारण गर्दा हुने समस्या,* सुकुना ब. क्याम्पस अप्रकाशित शोधपत्र

ज्ञावली, दामोदर (२०६७), *जनसंख्या शिक्षा सिद्धान्त र दर्शन,* काठमाडौ : सनलाईट पब्लिकेशन,

Karki, A. (2068B.S) *Human Sexuality and Reproductive Health*, Kathmandu: Pairabi Parakashan

Khanal, K.(1999), *Adolesence reproductive Health in Nepal*, FPAN jouranal of RH, Vol.1, PP 45-53

Paudel, R. (2000), *conducted a comparative study on practice of menstruan hygiene among educated and uneducated Newar women.* An Unpublished M.Ed thesis. T.U. Kritipur.

Pokharel, B. (2003), *Study on Age and practice of Adolescence on menstruan hygiene,* An Unpublished M.Ed thesis. T.U. Kritipur.

VARG (2000) *Study of Valley Research Group.*, Reports.

Tamang, A., (1997) *The study on adolescence on RH by CREHPA.* An Unpublished M.Ed thesis. T.U. Kritipur.

Timalsina, A. K. (2015) *Knowledge and practice of menstruation Among Adolescent girla in Chamar and Doam Community in Kalaiya Bara.* An Unpublished M.Ed thesis. T.U. Kritipur.

Ministry of Health and Population, 2012.*Nepal Demographic and Health Survey, 2011.* Government of Nepal, Kathmandu: New Era, Publication.

Ministry of Health, 2002. *Nepal Demographic and Health Survey 2001.* Kathmandu, Nepal:New ERA Publication.

WHO (1994) Challenges in Reproductiv Health Research. Geneva. Biennial Reports.

WHO (1992) Women Health and decelopment, WHO: Geneva.

किशोरीहरूमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक, साँस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू

अनुसुची : १

अन्तर्वार्ता सूची

घरसंख्या : **मिति :**

घरमूलीको नाम : **गणकको नाम :**

जिल्ला : **गाउँको नामः**

---

(१) तिम्रो नाम के हो ?

(२) तिमी कति बर्षको भयौ ?

(३) तिमी कति कक्षामा पढ्छै ?

(४) तिम्रो पहिलो रजस्वला कति वर्षमा भयो ?

(५) रजस्वला शुरु भएको हाल कति वर्ष भयो ?

(६) पहिलो रजस्वला भएको कति महिना पछि दोस्रो पटक दोहोरियो ?

(७) कति समय पछि देखि तिम्रो रजस्वला चक्र नियमित हुन थाल्यो ?

(८) हाल कति दिनमा दाहोरिन्छ ?

क) २६ ख) २८ ग) ३२ घ) ३६

(९) पहिलो पटक रजस्वला कुन समयमा भएको थियो ?

क) विहान ख) दिउँसो ग) वेलुका घ) राति

(१०) पहिलो पटक रजस्वला कुन स्थानमा भयो ?

क) घरमा ख) स्कुलमा ग) आफन्तकोमा घ) अन्य ठाँउमा

(११) पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा तिमिले कसलाई भन्यो ?

क) आमालाई ख) दिदिलाई ग) भाउजुलाई घ) साथीलाई

(१२) पहिलो पटकको रजस्वला हुँदा तिमिलाई कतिको डर लाग्यो कि लागेन ?

क) लाग्यो ख) लागेन

(१३) पहिलो पटक रजस्वला हुँदा कस्तो अनुभव भयो ?

(१४) रजस्वला हुन्छ भन्ने कुरा पहिला थाहा थियो कि थिएन ?

क) थियो ख) थिएन

(१५) थियो भने कसरी थाहा भयो ?

क) पुस्तकबाट ख) साथी बाट ग) घरपरिवारका सदस्हरूबाट

(१६) पहिलो पटक रजस्वला हुँदा तिमिलाई कति दिनसम्म रगत बग्यो ?

क) ४ दिन ख) ५ दिन ग) ६ दिन घ) ७ दिन

(१७) यसरी रगत बग्दा मरिन्छ होला भन्ने डर लाग्यो कि लागेन ?

क) लाग्यो ख) लागेन

(१८) घरमा रजस्वला हुँदा त ठिकैछ अन्य ठाँउमा भयो भने अरुले देखेर के भन्लान भनेर डर लाग्यो कि लागेन ?

क) लाग्यो ख) लागेन

१९) रजस्वला भएको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न आवश्यक छ ?

क) छ ख) छैन

(२०) पहिलो रजस्वला हुँदा तिमिले कस्तो प्याड को प्रयोग गऱ्यौ ?

क) घरायसी प्याड ख) रेडिमेड

२१) तिमीले प्रयोग गरेको प्याडलाई कसरी सफा गऱ्यौ ?

क) साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाएर ख) सर्फ पानीले

ग) पानीले मात्र

(२२) रजस्वलाको समयमा तिमिले दिनको कति पटक सम्म प्याड फेऱ्यौ ?

क) एक पटक ख) २ पटक ग) ३ पटक घ) ४ पटक

२३) रजस्वला भएको समयमा तिमीले दिनमा कति पटक नुहाउने गऱ्यौ

(२४) पहिलो पटक रजस्वला हुँदा तिमिले बार्नु पऱ्यो कि परेन ।

क) पऱ्यो ख) परेन

(२५) यदि पऱ्यो भने कति दिन सम्म बार्नु पऱ्यो ?

क) ४ दिन ख) ५ दिन ग) ६ दिन घ) ७ दिन ङ) २२ दिन

(२६) पहिलो पटक रजस्वला हुँदा तिमिले के के बार्नु पऱ्यो ?

क) घरको कामकाज गर्न ख) धार्मीक कार्य गर्न
ग) दुध माछा मासु फलफुल खान घ) माथिको सबै

(२७) पहिलो पटक रजस्वला हुँदा तिमि कहाँ बस्यौ ?

क) घरमा ख) गोठमा ग) आफन्तकोमा

२८) रजस्वला भएको समयमा पौष्टिक आहार खानु पर्छ भन्ने कुरा थाहा छ ?

क) छ ख) छैन

(२९) पहिलो पटक रजस्वला भएको समयमा शारीरिक पिडा भयो कि भएन ?

क) भयो ख) भएन

(३०) यदि भएको भए कस्तो पिडा भयो ?

क) पेट दुख्ने ख) वाकवाक लाग्ने ग) चक्कर लाग्ने घ) धेरै रगत बग्ने ङ) माथिका सबै

३१) समस्या परेको बेलामा उपचार गर्न कहाँ गयौ ?

क) स्वास्थ्य चौकी ख) घरमा सामान्य उपचार

ग) धामिझाँक्री

(३२) समस्या भएको बेला कस्तो उपचार कसरी गर्नु भयो ?

क) आराम गरेर ख) औषधी खाएर ग) तातो पानि खाएर