

## परिच्छेद : एक

### परिचय

#### १.१ अध्ययनको षष्ठभूमि

बच्चा पाउन सक्ने उमेरका केटी वा आइमाईहरूको मासिक रुपमा रजस्वला हुन्छन् । यसलाई नछुने भएको, पर सरेको वा महिनावारी भएको भनेर पनि भनिन्छ । केटीमा महिनावारी हुनुभन्दा दुई हप्ता अगाडी दुईवटा डिम्बाशयहरूमध्ये एउटामा डिम्बकोष बढ्दै जान्छ । यो डिम्ब पाठेघरको नलीद्वारा गर्भाशयतिर जान्छ । यस अवस्थामा विशेष किसिमका यौन हर्मोनहरूका प्रभावले रक्तनलीहरू तथा तन्तुहरू वृद्धि भएर पाठेघरको भित्रि तह नरम हुन पुग्दछ । यदि महिलाले पुरुषसँग सम्भोग भएको छ र पुरुषको शुक्रकिटले डिम्ब निशेचित भएको छ भने निशेचित डिम्ब डिम्बवाहिनी नली हुँदै गर्भाशयमा पुग्दछ, जहाँका पोषणतन्तुहरूद्वारा यो विकसित हुँदै जान्छ । यदि महिलाको अण्डाशयबाट निष्काशित डिम्ब शुक्रकिटद्वारा निशेचित भएको छैन भने गर्भाशयको भित्रि तह विशेष रुपमा निर्माण हुनु आवश्यक पढैन र महिनावारीका रुपमा यो विस्तारै योनीमार्गद्वारा बाहिर निस्कन्छ । यो अवस्था ४ देखि ६ दिनसम्म रहन्छ । यस अवस्थामा केही केटीहरू कमजोरी, अस्थिरता र उदासीपन अनुभव गर्दछन् । शरीरमा भएको रासायनिक परिवर्तनको कारणले यस्तो भएको हो । महिनावारी सुरु भएपछि यी तनावहरू आफैँ क्रमशः हराएर जान्छन् । महिलाहरू पूर्ण रुपमा स्वास्थ्य र स्वभाविक हुनुपर्दछ भन्ने कुराको प्रमाण मासिक रुपमा हुने रजस्वला नै हो (narinepal.com.np) ।

अधिकांश महिलामा २६-२८ दिनको महिनावारी चक्र भए पनि केही महिलामा २१-३५ दिनमा महिनावारी हुन सक्छ । नियमित तथा सामान्य प्रकारको महिनावारीमा तल - माथि हुनासाथ असामान्य मानिन्छ । यसको कारक किशोरी वा महिलाको उमेर समुह अनुसार फरक हुन सक्छ । असामान्य महिनावारीमा नियमित अन्तरालमा भए पनि बढ्ता रगत जाने, धेरै दिनसम्म रगत जाने वा दुवै स्थिति हुनसक्छ । दुई दिनभन्दा कम समयसम्म मात्र हल्का मात्रामा रगत जाने अवस्थालाई असामान्य महिनाको रुपमा लिइन्छ (ताम्रकार) ।

रजस्वला महिलाको जिवनमा हुने स्वाभाविक प्रक्रिया हो । सामान्यतया सानी बालिका बढ्दै परिपक्व हुने क्रममा यौवनावस्था अथवा तरुणावस्था पुगे पछि हरेक महिना उनको योनीबाट रक्तश्राव हुने प्रक्रियालाई रजस्वला अर्थात् महिनावारी भनिन्छ । महिनावारी हुने समय हरेक किशोरी

फरक फरक हुन सक्छ तर यो प्राय १२ देखी १६ वर्ष औषत १२ देखी १३ वर्षको बिचमा हुन्छ । महिनावारी शुरु हुनु भनेको महिला प्रजनन् गर्न सक्ने उमेरमा प्रवेश गरेको अवस्थाको सङ्केत पनि हो, महिनावारी नत कुनै बिरामी हो नत महिलालाई दिइएको श्राप वा अभिसाप हो । महिनावारी भनेको त प्राकृतिक नियम अथवा सृष्टिको सुरुवात हो । सामान्यतया महिनावारी सुरु भई नरोकिसकेको (करिब १२ वर्ष पुगेको र ४९ वर्ष ननाघेको ) र गर्भाधारण नगरेको स्वास्थ्य महिलाहरुमा हरेक महिना यो प्रकृया नियमित रुपमा भइरहन्छ (बिष्ट, २०६३) ।

त्यस्तै महिनावारी महिलाहरुमा हुने एक सामान्य प्रक्रिया हो । निषेचित डिम्बको डिम्बरोपण नभएको स्थितिमा योनिमार्गबाट रगत आउनुलाई हामी सामान्यतः महिनावारी , नछुने हुनु, पर सनु वा रजस्वला हुनु भनिन्छ, तर यसको सञ्चालन विशेष गरेर अन्तश्रावी प्रणाली (हार्मोनहरुको एक जटिल प्रणाली ) बाट हुन्छ । चिकित्सा क्षेत्रमा नलागेकाहरुलाई यो कुरा बुझ्न अलि गाह्रो पर्ने भए पनि पहिले यसैलाई बुझ्ने प्रयास गरौं । मष्तिष्कको hypothalamus भन्ने भाग पिट्युटरी ग्रन्थि र डिम्बाशयबाट निस्कने हार्मोनहरुले यसलाई सञ्चालन गर्छ । hypothalamus बाट निस्कने gonadotropin releasing hormone(GRH) को प्रभावमा पिट्युटरी ग्रन्थिले follicular stimulating hormone(FSH) र luteinizing hormone(LH) निकाल्छ । यी हार्मोनहरुकै प्रभावमा प्रजनन अंगहरुले काम गर्छन् (http://swasthajeeban.blogspot.com) । जसको चक्रलाई मुख्यत तिन चरणमा बाँड्न सकिन्छ :

पुर्व निष्काशन अवस्था : पुर्व निष्काशन अवस्थालाई folliclephase proliferative or estrogen पनि भनिन्छ । सुरुमा प्रोजेस्टेरोन तथा इस्ट्रोजनको मात्रा कम हुने भएकोले पाठेघरको भित्री तह तुहिन्छ र ३-६ दिनसम्म महिनावारीको रगत बग्दछ । यतिकवेला ६०-९० मिलिलिटर मात्र जान्छ । यस अवस्थामा डिम्बाशय विकासको क्रममा रहेको कोष बाट उत्पन्न इस्ट्रोजन हार्मोनले पाठेघरको भित्तालाई फेरी बाक्लो पार्न प्रभाव पार्दछ । हार्मोनले पाठेघरको भित्तामा रक्तनलहरु र ग्रन्थीहरु फेरी वृद्धि हुन थाल्छ ।

उत्तर निष्कासन अवस्था : अण्ड निष्कासन भएपछिको अवस्थालाई सेक्रेटरी फेज पनि भनिन्छ, अण्ड निष्कासन भएको स्थानमा बनेको कर्पस लुटेनमले प्रोजेस्टेरोन हार्मोनले पाठेघरको भित्तको ग्रन्थिहरुलाई पौष्टिक तत्वले भरिपुर्ण रस उत्पादन गर्नमा प्रभाव पार्दछ । यस अवस्थामा स्त्री गर्भाधान भएमा यसले भ्रूणलाई पौष्टिक पदार्थ प्रदान गर्दछ । यो अवस्था करिब १० दिनको हुन्छ । डिम्ब निषेचित नभएमा पुनः रजस्वला सुरु हुन्छ ।

श्राव अवस्था : अण्ड निषेचित नभएमा कर्पस लुटेनम नष्ट हुन थाल्दछ । जसले गर्दा रगतमा प्रोजेस्टेरोन र इस्ट्रोजिन हर्मोनको मात्र घट्छ र पाठेघरका भित्ताका घुमाउरा रक्तनलीहरु खुम्चिन्छन् र पाठेघरको भित्तामा अक्सिजनको आपूर्ति बन्द हुन्छ, फलस्वरूप पाठेघरको भित्तामा रहेका कोषहरु र रक्तनलीहरु फुट्न थाल्दछन् र पुनः रजस्वला सुरु हुन्छ । रजस्वला करिब ४ दिनको हुन्छ यसपछि पुनः अर्को चक्र सुरु हुन्छ (महर्जन , २०६८)

यदि डिम्ब निषेचित भएन भने प्रोजेस्टेरोन र इस्ट्रोजिनको मात्रा एक्कासि झर्छ ,जसको असरले पाठेघरको भित्रि तह फेरी तुहिन थाल्छ र अर्को महिनावारी सुरु हुन्छ । यस प्रक्रियाबाट महिनावारी सामान्यतः २८ दिनको हुन्छ र केही दिनको चाडो /ढिलोलाई पनि सामान्य मानिन्छ । कुनै महिला महिनावारी प्रत्येक २९ दिनको पनि हुन सक्छ भने कसैलाई यो ३५ दिन वा सो भन्दा बढी हुन सक्छ । यस्ता कुरा नियमित रुपमै भैरहेको छ भने केही चिन्ता लिनु पर्दैन । योनिबाट रगत आउन थालेको पहिलो दिनलाई एक दिन मानिन्छ र साधारणतया ३ देखी ५ दिन पछि दिनसम्म रगत बग्छ । एउटा महत्वपूर्ण कुरा के भने डिम्ब निस्किएको यस्तै १४ दिन पछि महिनावारी सुरु हुन्छ (<http://swasthaajeeban.blogspot.com>) .

किशोर अवस्था मानव विकासको चरणमा देखा पर्ने एक महत्वपूर्ण अवस्था हो । यो बालबालिका जन्मेर १२ वर्षको उमेर पार गरेपछि १९ वर्षसम्म रहन्छ । किशोर अवस्थामा जैविक गुण र सामाजिक ,सास्कृतिक परिवेश बीचको द्वन्द्वबाट विकास अवस्थाले बाल्यवस्थाको शारिरिक , मानसिक संवेगात्मक तथा सामाजिक विकासको परिपक्वतालाई प्रतिनिधित्व गर्दछ । यही परिपक्वताको प्रक्रियामा रजस्वला कार्य सुरु हुने गर्दछ (भट्टराई,२०६९) ।

किशोरावस्थामा पुगेपछि उनीहरुको शारिरिक ,मानसिक तथा सामाजिक परिवर्तनमा तिब्रता आउछ ।यो विकास तथा परिवर्तनको गति र मात्रालाई वश र भौगोलिक अवस्था वातावरण,सामाजिक अवस्था आदिले प्रभाव पारेको हुन्छ । यिनिहरुमा आउने परिवर्तनमा शारिरीक परिवर्तन अझ तिब्र गतिमा हुन्छ ।यसरी हुने शारिरीक परिवर्तन अर्न्तगत केटीहरुमा हुने परिवर्तन हो , रजस्वला अर्थात् महिनावारी चक्र रजस्वलालाई महिनावारी हुनु ,नछुने हुनु ,पर सनु मानसिक श्राव हुनु आदि विभिन्न नामले चिनिन्छ । सामान्यतया स्त्री यौवन अवस्थामा पुगेपछि हरेक महिना रजस्वला हुने भएकोले यसलाई मासिक श्राव भनिएको हो । यो स्त्री यौवन अवस्थामा पुग्दा प्राकृतिक रुपमा हुने प्रक्रिया हो,स्त्रीमा पहिलो पटक हुने रजस्वलालाई मेनार्की भनिन्छ । सामान्यतया १०-१४ वर्ष भित्रमा स्त्रीमा रजस्वला चक्र शुरु हुन्छ (पौडेल,२०७१)

यस प्रक्रियामा डिम्बाशयका क्रियाकलापमा कमी आएर प्रजनन् उमेरको अन्त्यतमा स्थायी रूपमा महिनावारी बन्द हुने परिस्थिति सिर्जना हुन्छ । यो क्रममा लगातार कम्तीमा १२ महिना सम्म महिनावारी हुदैन । नेपाली महिलाहरु सामान्यतया औसत ५० बषैमा रजोवृत हुने गरेका छन् । उमेर हुर्केपछि डिम्बाशयमा डिम्ब निखिएर ,टाउको भित्रको हाइपोथालामस ,पिट्युटरी ग्रन्थि र भित्रि पाठेघरको काममा शिथिलता आउँदा महिनावारी सुक्छ । महिनावारी सुकेपछि पुनः पाठेघर वा स्त्री जननेन्द्रियबाट रगत आउनु राम्रो लक्षण होइन । यस्तो अवस्थामा विभिन्न जाँच पड्तालबाट पाठेघर एवम यसको वरिपरिका अङ्गप्रत्यङ्गहरुमा क्यान्सर छ / छैन भनेर निरक्यौल गर्नुपर्छ । अपत्याशित रूपमा पाठेघरबाट रक्तस्राव भएका यो उमेर समुहका एकतिहाइ महिलामा जननेन्द्रियको क्यान्सर पाइएको छ । पाठेघरको भित्री तह चाउरिएका ,पाठेघरको मुख र डिम्बवाहिनी नलीमा क्यान्सर भएका ,पाठेघरको भित्रि तह चाउरिएका ,पाठेघरको मुखमा अल्सर भएका, पाठेघरमा लामो समय सम्म कपर टी राखेका महिलामा विना कारण पनि रक्तस्राव हुन सक्छ । यस्ता बिरामीलाई महिनावारी सुकेको समयावधि ,महिनावारी सुक्नु अगाडि बगेको रगतको मात्रा ,अवधि तथा अन्तराल ,आड खस्ने समस्या,इस्ट्रोजेनयुक्त कुनै औषधिको सेवन तथा नजिकको नातेदार कसैलाई पाठेघर तथा डिम्बाशयको क्यान्सर भए नभएको सोध्नुपर्छ । जननेन्द्रियको आन्तरिक परीक्षणबाट पनि ठम्याउन सकिन्छ । रगत जाँच ,भिडियो एक्सरे ,पाठेघरबाट मासु निकालेर एवम दुरबीनको सहायताले पाठेघर तथा पेट जाँचेर (हिस्टेरोस्कोपी तथा ल्याप्रोस्कोपी) पनि समस्या पत्ता लगाउन सकिन्छ । महिनावारी सुकेपछि महिलामा रक्तस्राव हुनाको कारण अनुसार उपचार गर्नुपर्छ । कारण पत्ता लागेन र रक्तस्राव पनि धेरै छैन भने बिरामीलाई नियमित निगरानीमा राखेर आवश्यक जाँचहरु दाहोयाइराखे पुग्छ । समस्या दोहोरिरहेमा पाठेघर तथा दुबैतिरको डिम्बाशय निकाल्ने शल्यक्रिया गर्नुपर्छ । कथकदाचित शल्यक्रिया पुर्व क्यान्सर लागेको हो निरक्यौल भएमा पाठेघर एवम यसको वरिपरि कुन अङ्गप्रत्यङ्गमा क्यान्सर लागेको हो सो बमोजिम थप केमोथेरापी उपचार वा रेडियोथेरापी (बिजुलीले सेक्ने) गर्नुपर्ने हुन्छ

(<http://nepalihimal.com/article/3749>)

यसरी महिलामा हुने रजस्वला कार्यले विद्यालय उमेरका छात्राहरुमा उनीहरुको अध्ययनमा प्रभाव आउने गरेको देखिएको छ । यसै सन्दर्भमा राजधानीकै एउटा विद्यालयमा कक्षा ५मा पढ्ने केही विद्यार्थी मध्ये एक छात्रा विद्यार्थीको खुट्टाको माथि काटेर रगत आएको छ भन्दै स्टाफ रुममा आए, रगत देखिएको पनि थियो । केही शिक्षकले के भएछ भनेर पट्टी बाँध्नका लागि 'फस्ट एड

किट' खोज्दै थिए । एउटी शिक्षिकाले कुरा बुझिन् र बाथरूममा लगेर धोइधाइ पारेर उनको अभिभावक बोलाएर घरतिर पठाइदिन् । वास्तवमा त्यो रजस्वला भएको थियो (गौतम,२०७३)

निशन्देह समाज परिवर्तनको संवाहक हो । यसले सर्पले काँचुली फेरे जस्तै पुराना र अनावश्यक कुराहरुलाई त्यागेर नयाँ र वैज्ञानिक कुरालाई आत्मसात गर्दै जानुपर्दछ । विगतमा कुनै चोटपटक बिना शरिरमा रगत आएकाले कुनै छुनु नहुने चलन चलेको भए पनि आजको दिनमा त्युको यथार्थ बुझिसकेपछि कुनै पनि प्रकारको कुरितिलाई परिमार्जन गर्दै परिवारलाई र व्यवहारलाई सहज र सरल बनाउनुपर्दछ । फेरी पनि रजस्वला हरेक दृष्टिले महिलाका लागि सुचनामुलक हुन्छ ,त्यसैले यो समयमा आफ्नो शरीरको सरसफाइमा ख्याल राख्नुको कुरामा छात्राहरु सचेत हुन जरुरी छ । यसबाट के पष्टि हुन्छ भने अझै पनि हाम्रो समाजमा अन्धविश्वास,कुरिति ,परम्परागत मुत्यमान्यता रहदै आएको देखिन्छ र रजस्वला सम्बन्धी पनि पुर्ण ज्ञान नभएको देखिन्छ । जसको कारणले सहपाठी मित्रहरु पनि ज्ञानको अभावको कारणले छात्राहरुलाई जिस्काउने गर्ने गरेको देखिन्छ । यसले छात्राहरुको अध्ययनलाई नकारात्मक असर पर्ने गरेको देखिन्छ । त्यसकारणले गर्दा छात्राहरुले रजस्वला हुदाँ विद्यालय नजाने ,विद्यालय गए पनि विचैमा विद्यालय छाडेर फर्कने गरेको पाइन्छ । रजस्वला अवस्थामा शारीरिक पिडा तथा मानसिक थकानका कारण छात्राहरुको रजस्वला समयमा अध्ययनलाई समय दिन नसक्ने र अध्ययनलाई प्राथमिकता नदिने गरेको देखिन्छ ।

## १.२ समस्याको कथन

शिक्षा ज्ञानको ज्योति हो । यो व्यक्ति तथा समाज परिवर्तनको एउटा आधार पनि हो महिलाको जीवन चक्रका कुनै समय पवित्र र कुनै समय अपवित्र भनेर छूटयाइन्छ । महिनावारी भएका बेला बार्नु पर्ने प्रचलन अझैपनि कुनै न कुनै रुपमा रहि रहेको भए पनि देशको पुर्वि भागको तुलनामा पश्चिमी भागमा अझै धेरै गाहो समस्याहरु रहेका छन् । अहिले पनि देशको पश्चिमी भागमा महिनावारी भएको बेलामा अधिकांश महिला एकलै गोठमा बस्नुपर्ने बाध्यता छ । रजस्वलाको समयमा अलगै बस्नुपर्ने ,सार्वजनिक पर्छेरा प्रयोग गर्न नपाइने ,दुध पिउन नपाउने फलफुल जन्य वनस्पति छोए हप्की दप्की सहनु पर्ने अवस्था पनि उस्तै छ । महिनावारीको समयमा घरमा बस्दा देवि देवता रिसाउने रुढीवादी मान्यता गाँउघरमा अझै पनि छ । त्सको मुलकारकतत्व हटाउने बलियो पहल कसैले पनि गरेको छैन । घर बाहिर एकलै बस्दा बलात्कृत हुने र जडगलका जनावरको सिकार बन्ने घटना कम भएका छैनन् ।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने जनसङ्ख्याको हिसाबले पुरुषको तुलनामा महिलाको जनसङ्ख्या बढी भएतापनि साक्षरता महिलाको तुलनामा पुरुषको बढी छ जसका विभिन्न कारणहरू छन् जसमध्ये २१ औं शताब्दीमा आइपुग्दा छात्रामा हुने रजस्वलाले अध्ययनमा कसरी समस्या परो ? विद्यालयमा छात्राका लागि के व्यवस्था छ ? छुट्टै बाथरुम तथा शौचालय ,सफा पानिको व्यवस्था छ, छैन ? यदि छैन भने शिक्षक तथा अभिभावक र विद्यार्थीले यस्तो सुविधाको आवश्यकता महसुस गरेका छैनन् ? यस्ता अनुत्तरीत प्रश्नको उत्तरको रूपमा रहेको अध्ययनमा पुगेको समस्याको कारण यो अध्ययन छात्रामा हुने रजस्वलाले विद्यालय अध्ययनमा पारेको प्रभावलाई समस्यामुलक शिर्षकको रूपमा लिइएको हो ।

### १.३ उद्देश्यहरू

- (क). छात्रामा हुने रजस्वला चकले शारीरिक तन्दुरुस्तीमा पारेको प्रभाव पत्ता लगाउन,
- (ख) छात्रामा हुने रजस्वला चकले विद्यालय उपस्थितिको अवस्था पत्ता लगाउन,
- (ग) छात्रामा हुने रजस्वला चकले शैक्षिक उपलब्धिमा पारेको असर पत्ता लगाउन ।

### १.४ अनुसन्धानात्मक प्रश्नहरू

- (क) के रजस्वला चकले शारीरिक तन्दुरुस्तीमा असर पार्दछ ?
- (ख) के रजस्वलाको समयमा छात्राहरू थकान महशुस गर्दछन् ?
- (ग) के रजस्वला भएको समयमा छात्राहरू विद्यालयमा उपस्थित हुन्छन् ?
- (घ) के रजस्वलाले छात्राको विद्यालय अध्ययनमा समस्या ल्याउँछ ?
- (ङ) के रजस्वला चकले छात्राहरूको शैक्षिक उपलब्धिमा कमि ल्याउँदछ ?
- (च) छात्राको रजस्वला चक र अध्ययन बिच कस्तो सम्बन्ध छ ?
- (छ) के छात्राहरूमा रजस्वला भएको समयमा शारीरिक तथा मानसिक असर पुग्दछ ?

## १.५ अध्ययनको महत्व

कुनै पनि अनुसन्धान वर्तमान अवस्थामा रहेको ज्ञान भन्दा नयाँ जानकारी वा सुचना पत्ता लगाउनका लागि सञ्चालन गरिएको हुन्छ। त्यसैगरी यस अध्ययनले छात्रामा हुने रजस्वलाले अध्ययनमा पारेको समस्या समाधान गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। यस अनुसन्धानले यस विषयसँग सम्बन्धित कार्यक्रम निमार्ण गर्न छात्रालाई रजस्वलाका समयमा गर्ने सरसफाईको अवस्था हरी सुभाऱव दिन छात्रामा रजस्वलाका कारण आइपर्ने समस्या पत्ता लगाइ समाधानका उपाय सुभाऱउन र पछिल्लो समयमा अनुसन्धान गर्ने अनुसन्धानकर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा मद्दत गर्ने छ। उक्त विद्यालयका छात्राहरुमा रजस्वला हुँदा हुने समस्या पत्ता लगाउन मद्दत गनुका साथै छात्राहरुमा रजस्वला हुँदा अध्ययनमा हुने समस्या पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने छ। यस अनुसन्धानबाट प्राप्त नतिजाले उक्त विद्यालयमा यस विषयसँग सम्बन्धित कार्यक्रम निमार्ण गर्ने स्थानिय निकायलाई सहयोग पुग्नेछ। यस अध्ययनले सरोकारवालाहरु तथा संघ संस्थाहरुलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि कार्यक्रम सञ्चालन गर्नमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ। यसका साथै यस अध्ययनले पछिल्लो समयमा अनुसन्धान गर्ने अनुसन्धान कर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा मद्दत गर्ने छ।

## १.६ अध्ययनको परिसिमा

कुनै पनि विषयको अध्ययन अनुसन्धान गर्ने क्रममा सबै क्षेत्र,विषयवस्तु र जनसङ्ख्यालाई समावेश गर्न सकिदैन। अध्ययन अनुसन्धान कार्यलाई सफलतापुर्वक निष्कर्षमुखी र परिणाममुखी बनाउन तथा सहि सुचना संङ्कलन गर्नका लागि निश्चित सिमा निर्धारण गर्नुपर्दछ। यस अनुसन्धान कार्यलाई सफल र परिणाममुखी बनाउनका लागि अनुसन्धानका सिमिततादलाई यसरी व्याख्या गरिएको छ :

यो अनुसन्धान छात्रामा हुने रजस्वला चकले शारीरिक तन्दुरुस्तीमा पारेको प्रभाव, विद्यालय उपस्थिति र शैक्षिक उपलब्धीको अवस्थाको बारेमा मात्र सिमित गरिने छ। यस अध्ययन अनुसन्धानमा रजस्वला सुरु भएका महिलाहरुमा मात्र सिमित हुनुका साथै सिमित स्रोत र साधनको प्रयोग गरिने छ। सुदुरपुर्वी हिमाली प्रदेश ताप्लेजुङ्ग जिल्लाको फुडलिङ्ग नगरपालिका वडा नं. ११ फावाखोलामा अवस्थित सिम्बु मा. वि. का कक्षा ८ देखि १२ सम्मका छात्राहरुमा सिमित गरिनेछ। यस अनुसन्धानको प्रकृती व्यापक र ठुलो जनसङ्ख्या साथै समय र खर्च पनि बढि लाग्ने अनुमान

गरिएको छ । आजको २१ औँ शताब्दीमा पनि विभिन्न कारणले गर्दा रजस्वलाको समयमा अनेक समस्या र प्रभाव देखिएको कारणले यस विषयमा अनुसन्धान गर्न लागिएको छ । यो अध्ययन अनुसन्धानमा एकल अन्तर्वार्ताको माध्यमबाट तथ्याङ्क लिई उद्देश्यमुलक नमुना छनोट विधिद्वारा अध्ययन गरिनेछ । यस अनुसन्धानमा कुल छात्रामध्ये बाट २८० जनामा मात्र सिमित गरिनेछ ।

### १.७ अध्ययनमा प्रयोग भएका शब्दावलीहरूको परिभाषा

**किशोरावस्था :** मानव विकासको एउटा चरण जुन बालबालिकामा १३ देखि १९ वर्षसम्म रहन्छ । UNESCO को परिभाषामा १०-१९ वर्ष उमेर समुह भनी परिभाषित गरेको ।

**मासिक श्राव :** सामान्यतया किशोरीहरू यौवन अवस्थामा पुगेपछि हरेक महिना रजस्वला हुने भएकोले यसलाई मासिक श्राव भनिन्छ ।

**मेनार्की :** स्त्रीमा पहिलो पटक हुने रजस्वला

**डिसमेनोरिया :** पिसाब सम्बन्धी रोग

**WHO :** World health organization

**DOHS :** Department of health service

**HIV :** Human immunodeficiency virus

**AIDS :** Acquired immuno deficiency syndrome

**RTI :** Respiratory tract infection

## परिच्छेद : दुई

### सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन र सैद्धान्तिक ढाँचा

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

#### २.१ सैद्धान्तिक साहित्यको पुनरावलोकन

##### (क) जैविक सिद्धान्त

जैविक सिद्धान्तको प्रारम्भ १९ सौ शताब्दी भएको थियो । मानव विकासलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू मध्ये रजस्वला पनि एक हो । जैविक सिद्धान्तको अनुसार मानव विकासको प्रक्रियालाई शारीरिक परिपक्वता तथा शारीरिक परिवर्तनहरू स्तन वृद्धि स्वरमा परिवर्तन , स्वप्न दोष , रजस्वला जस्ता कुराहरूले प्रभाव पारेको हुन्छ (ढकाल र कोइराला, २०६६) ।

##### (ख) सामाजिक सांस्कृतिक सिद्धान्त

कार्ल (१९८८) को सामाजिक सांस्कृतिक सिद्धान्त अनुसार “सामाजिक सुधारको लागि आवश्यक छ, शिक्षा प्रक्रियाको अध्ययन गर्दा समाजको अध्ययन गर्नुपर्दछ र सामाजिक नियन्त्रणको माध्यम पनि हो ” भन्ने विचार दिएका छन् । जसमा उल्लेख भए अनुसार परम्परागत रूपमा महिलाहरूमा गरिने विभेदका कुराहरू उल्लेख गरेको पाइन्छ । यस सिद्धान्त अनुसार हाम्रो समाजले महिलाहरूमा रजस्वलाका बेलामा कसैलाई छुनु हुदैन, दाजुभाइलाई देख्न हुदैन भने जस्ता भामक हल्ला फिँजाइ दिएको हुन्छ केही शिक्षित र बस्तुनिष्ठ सोच भएको परिवारमा बाहेक यसले पानी बाराबारको स्थिति सिर्जना गर्दछ । यसै कारण नछुने भएको बेलामा घरमा बस्नुहुदैन भनेर महिलाहरू गोठमा अर्थात परिवारबाट टाढा राख्ने पनि गरिन्दै आएको छ (गौतम, २०६३) ।

### (ग) दैविक तथा धार्मिक सिद्धान्त

मनुस्मृतिमा पनि महिनावारी बार्नुपर्छ भनिएको छ । चाणक्य नीतिले स्पष्टसंग भनेको छ कि महिनावारी भएका बेला महिला अशुद्ध हुने भएकाले उनीहरूलाई छुनुहुदैन । गरुड पुराणमा इन्द्र भगवान् रिसाउनु भयो ,रिसाउँदा एउटा रिसाएको भागचाहिँ आएर पाठेघरमा बस्यो त्यसैले यो अशुद्ध हुन्छ र यो बेला 'छुई' हुने भएकोले पुजा गर्नुहुन्न भनिएको छ । अर्को ऋषिपञ्चमीको त कुरै गर्नुपरेन ,वर्षभरिमा गरेको पापलाई शूद्धीकरण गर्न गरिएको पुजा हो, त्यो कृष्णप्रणालीमा यो भगवानले बनाएको कुरा हो , बार्ने र नबार्ने भनेको व्यक्तिको कुरा हो भनेर वैकल्पिक रूपमा राखिएको छ ।हुनत: रजस्वला प्रकृति जनित प्रक्रिया हो ।हाम्रो धार्मिक तथा परम्परागत मुल्यमान्यता अनुसार महिनावारी भएको ४ दिनसम्म खाना पकाउन नहुने ,५ दिन सम्म पठनपाठन ,पुजाआजा र मन्दिर प्रवेश रोक र ७ दिन सम्म पितृकार्यमा रोक लगाईन्छ (पौडेल, २०७४) ।

### (घ) विभिन्न विद्वानको सिद्धान्त

रजस्वला सम्बन्धी विभिन्न विद्वानहरूको आं-आफ्नो भनाई रहेको छ जस्लाई निम्ननुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

सन् १८६९ मा हैवलक एलिसले १२५ छात्रा माथि अध्ययन गर्दा आफ्नो पहिलो मासिक धर्मबारे ३६ जना यस बारे केहि पनि जान्दैन थिए ३९ जनालाई यस बारे हल्का आवास थियो र करिव आधा भन्दा बढी अन्जान थिए । सिमोन द बोउवारद्वारा लेखित 'द सेकेन्ड सेक्स' पुस्तकमा उल्लेख गरिएको यसै तथ्याङ्कलाई हेर्दा पनि मासिक धर्मबारे अधिकांस किशारीलाई थाहा हुदैन भन्ने बुझ्न सकिन्छ । आज युग परिवर्तनसँगै हाम्रो सोचमा परिवर्तन भएका छन् । यस्ता कुरा विद्यालयमै पनि पढाइन्छ तर पनि पहिलो पटक मासिक धर्म हुदाँ नारीले सजिलै स्वीकार गर्न सक्दैनन् ,त्यस माथि समाज धर्म र परम्पराले रजस्वला भएका स्त्रीमा ग्लानीको भावना पैदा गरिदिन्छ (पोख्रल, २०७१) ।

महिलाको मुत्रनली केवल ४ से.मी .हन्छ । जुन योनी तथा बाहिरी वरिपरिका पदार्थद्वारा सजिलै दुषित हुन जान्छ ,यसलाई बढदो इन्फेक्सनको सम्भावना बढी हुन्छ त्यसकारण महिलाहरूले प्रत्येक महिनावारीको अवधिमा स्वास्थ्यको उचित ख्याल राख्नुपर्छ (बज्रचार्य , १९९८) ।

शेर्पा (१९९६)को मकवानपुर जिल्लाका वयस्क किशोरीहरू माथि गरिएको अध्ययनले देखाएअनुार बहुसंख्यक उत्तरदाताहरूमा व्यक्तिगत सरसफाइको कमी भएको पाइएको छ । ६ जनामा

१ जना किशोरीहरूले उनको अर्को महिनावारीको सुरुवाती मिति बताउन सक्ने र धेरै जसोले ( ८०%)ले विशेषगरी रगत सोस्न सक्ने कपडाका टुकुरा प्रयोग गरेको पाइएको छ । केहि महिनावारी सम्बन्धी स्वास्थ्य समस्याहरू महिनावारी भएको बखत देखा पर्ने गरेका छन् । भोगेका धेरै समस्याहरू मध्ये डिसमेरिया ,तल्लो पेट दुख्ने ,ढाड दुख्ने समस्याहरू चाँहि साभा समस्याका रूपमा रहेको देखिन्छ ।उत्तरदाता किशोरीहरूको ठुलो समुहले पनि यूते समस्याहरू भोगेका थिए । तिनिहरूले भोगेका अरु समस्यामा पिसाब नलिको संक्रमण पनि प्रमुख थियो । ८ जना मध्ये १ जनामा गनाउने र २० जनामा जननन्द्रिय वरिपरिको भागमा घाउ वा अल्सरको समस्या रहेको बताउ थिए

तामाङ्ग ,(२००१) ले प्रस्तुत गरेको प्रतिवेदन अनुसार गुरुङ्ग समुदायमा महिनावारी प्रतिको सामाजिक -सास्कृतिक धारणा चाँह केही उदार रहेको पाइन्छ साथै केही पेशागत जातजातिमा पनि महिनावारी भएको बखत कुनै बन्धनमा बस्नु पर्ने वा छुट्टै एकलै बस्ने परम्परा नरहेको पाइएको छ । तथापि किशोरीहरूले पुजा पाठ गर्न, चोखो पानी छुन, चोखो पानी भर्ने मुल ढोकामा लिपपोत गर्न भने पाउदैनन् तर यसको विपरित क्षेत्री बाहुन समुदायमा भने बन्धनमा बस्नु पर्ने,चार दिन सम्म छुट्टै एकलै कोठामा बस्नु पर्ने चलन छ । यो अवधिमा केटीलाई भान्सा पस्ने ,खाना र पानी छुने अनुमति हुदैन । उनीहरू छुट्टै कोठामा गन्ध्र या राडीमा सुत्नु पर्ने हन्छ । उनीहरूमध्ये केहील गोठमा सुत्नु पर्दा पेट दुख्ने तथा हात खट्टा दुख्ने समस्या भएको बताइका छन् ।

तामाङ्ग ,(१९९७) को प्रतिवेदन अनुसार वयस्क किशोरीहरू तथा महिलाहरू ७५% लाई रजस्वला भएको बेला भान्सामा पस्न निषेध गरिन्थ्यो । साथै ति मध्ये लगभग ६०% ले बताए अनुसार उनीहरूलाई पुजापाठ गर्न वा पुजा स्थलमा प्रवेश गर्न निशेध गरिन्थ्यो । यसैगरि भन्डै आधा जति उत्तरदाताहरूले उल्लेख गरेअनुसार यो यस्तो अवस्था, जुनबेला उनीहरूलाई खानेपानी भर्न पनि निषेध गरिन्थ्यो । तुलनात्मक रूपमा तामाङ्ग समुदाय यस सन्दर्भमा अरु भन्दा विल्कुलै उदार देखिन्थे । उदाहरणको लागि आधा भन्दा कम उत्तरदाताहरूले (४५%) ले उल्लेख गरे अनुसार उनीहरूलाई भान्सा कोठामा पस्ने काम गर्न निषेध गरिन्थ्यो र केवल १७% ले बताए अनुसार उनीहरूलाई पनि पानी भर्न अनुमति दिइदैनथ्यो अर्को तर्फ उनीहरूलाई पुजापाठ गर्न वा पुजा सामग्री छुनमा समेत कडाइ गरेको बताउँथे ७९% बाहुन क्षेत्रीहरू समुदाय माभक्त माथि उल्लेखित दैनिक कार्यहरू गर्नमा महिनावारी भएका महिलाहरूलाई निषेध गरिए बाहेक गाई भैसी दुहुनमा पनि प्रतिबन्ध लगाएको साथै रजस्वला भएको बेलामा दुध खान पनि बन्देज लगाएको बताउँथे ।

किशोरीहरुमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक सांस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरु शिषकमा इलाम जिल्ला चमैता गा.वि.स का महिलाहरुमा शोधकर्ता अमर राईद्वारा तयार गरिएको शोधपत्रमा महिनावारी महिलाको जिवनमा हुने स्वाभाविक प्रक्रिया हो । सामान्यतया सानी बालिका बढ्दै परिपक्क हुने क्रममा यौवनावस्था अथवा तरुणावस्था पुगे पछि हरेक महिना उनकौ योनीबाट रक्तश्राप हुने प्रक्रियालाई रजस्वला अर्थात महिनावारी भनिन्छ । महिनावारी हुने समय हरेक किशोरी फरक फरक हुन सक्छ तर यो प्राय १२ देखी १६ वर्ष औसत १२देखी १३ वर्षको बिचमा हुन्छ । महिनावारी शुरु हुनु भनेको महिला प्रजनन् गर्न सक्ने उमेरमा प्रवेश गरेको अवस्थाको सङ्केत पनि हो महिनावारी नत कुनै विरामी हो नत महिलालाई दिइएको श्राप वा अभिसाप हो । महिनावारी भनेको त प्राकृतिक नियम अथवा सृष्टिको सुरुवात हो । सामान्यतया महिनावारी सुरु भई नरोकिसकेको (करिब १२वर्ष पुगेको र ४९वर्ष ननाघेको) र गर्भाधारण नगरेको स्वास्थ्य महिलाहरुमा हरेक महिना यो प्रकृया नियमित रुपमा भईरहन्छ ( बिष्ट, २०६३) ।

विवाहित महिलामा बढी सन्तान जन्माउदा र सुत्केरी अवस्थामा भोग्नु परेका समस्याहरु शिषकमा भूपा जिल्लाको बुद्धशान्ति गाउँपालिका व.डा.न .११ का महिलाहरुमा शोधकर्ता विजय लिम्बुद्वारा तयार पारिएको शोधपत्रमा नेपालको संविधान २०६३ संशोधन सहितमा महिला सम्बन्धि धारा ३८मा महिला भएका कारणबाट कुनै पनि किसिमको भेदभाव गरिने छैन भनिएको छ । स.न १९४८ डिसेम्बर १० को मानव अधिकारको विश्व व्यापी घोषणापत्रको धारा २५ को उपधारा १ मा भनिएको छ कि प्रत्येक व्यक्ति र निजको परिवार स्वास्थ्य र कल्याणको लागि जीवन स्तरको आवश्यक सामाजिक सेवाहरु पनि सम्मिलित छन् र विरामी असमर्थता ,बुढैशकाल वा निजकौ शक्ति बाहिरको कुनै परिस्थितिमा साधन अभाव भएमा सुरक्षाको अधिकार छ । व्यक्ति असक्त भएको अवस्थामा वा संबेदनशील अवस्थामा परिवारका सदस्यहरुको सहयोग र सद्भाव आवश्यक देखिन्छ (संयुक्त राष्ट्र सघ १९४८) ।

Valley Area Research Group (VARG)(2000) को निश्कर्ष अनुसार नेपालका धेरै समुदायहरुमा खासगरि बाहुन क्षेत्री समुदायका महिलाहरुलाई रजस्वला भएको समयावधि भरी अपवित्र मानिन्छ त्यसकारण सो अवधि भरी पुरुषलाई छुनु पनि अनुमति दिइदैन । दुवै लिङ्गका आधा भन्दा अलि बढी ५२% उत्तरदाताहरुको विश्वासमा यो पाप रहेको बताउँथे । लगभग १/६ ले भने अनुसार यसकले पुरुषको आयु घटाउँछ । अन्य ३% ले भने की पुरुषहरु विरामी हुन्छन् । दुवै लिङ्गका १/४ ले बताए अनुसार महिनावारी भएका महिलाले पुरुषलाई छोए केही हुन्न । भन्डै

१/४ पुरुषको २३.५ प्रतिशत पुरुषको तुलनामा १० प्रतिशत महिलाहरूले यस बारेमा आफुलाई केहि थाहा नभएको बताए ।

## २.२ व्यावहारिक साहित्यको पुनरावलोकन

अमेरिकाको W.S Department of Health education and welfare भन्ने संस्थाले सन् १९७३ मा ११ वर्षदेखी १६ वर्ष सम्मकका केटीहरूमा पहिलो पटक रजस्वला देखा पर्ने उमेरको सर्वेक्षण गरेको थियो जसलाई प्रतिशतमा यसरी व्याख्या गरेको छ । ११ वर्षको 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 प्रस्ट हुन्छ की महिनावारी वा रजस्वला हने उमेर ११ देखी सुरु भई १३ वर्षको उमेरमा पुग्दा सबैभन्दा बढी (६०%) लाई र १६ वर्षको उमेरमा पुग्दा (१००%) वा शतप्रतिशतलाई नै भइसक्ने बुझिन्छ ( गौतम र कोइराला, २०७३)

पौड्याल (२०००) ले शिक्षित र अशिक्षित नेवार महिलाहरूको (१५-४९) वर्ष माझ महिनावारीको सरसफाई व्यावहार सम्बन्धी तुलनात्मक अध्ययन गरेका छन् । सो अध्ययन अनुसार ती दुवै शिक्षित अशिक्षित महिलाहरूले प्रयोग गरेका प्याड ,पेन्टी र पेटिकोट साबुन पानीले धुने गरेका बताउँथे । त्यसमध्ये १५.३ प्रतिशत अशिक्षित महिलाहरूले मात्र आफ्ना दिदिबहिनी तथा आमाले प्रयोग गरेका प्याडहरू शेयर गर्दथे । लगभग ५४% अशिक्षित महिलाहरू र ३८.४% शिक्षित महिलाहरूले चाहिँ जननेन्द्रीय समस्याबाट पिडित हुने गरेको बताउँथे । खासगरि सेतो पानी बग्ने,चिलाउने ढाड दुख्ने पिसाब पोल्ने र पेट दुख्ने समस्या भाग्नु परेको देखाउँछन् ।

बस्नेत (१९९७) ले गरेको अध्ययन अनुसार ८३% महिलाहरूलाई २४ घण्टामा १/२ वटा प्याड आवश्यक पर्ने बताएका छन् । लगभग ८४% ले मलद्वार 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 स्वास्थ्यकर्मीबाट लिने गर्थे । ७५% ले प्रथम महिनावारी हुन अघि र १२% ले प्रथम रजस्वला भएपछि जानकारी ग्रहण गरेको बताउँथे । प्राय सबै महिलाहरू पेन्टीसित पुराना कपडाहरू प्याडको रुपमा प्रयोग गर्ने गरेको र प्रयोग भए पछि साबुन पानीले धोएर फेरी अर्को पटकका लागि त्यो कपडा सुरक्षित राख्ने गरेको बताउँथे ।

मोरङ्ग र सुनसरी जिल्लाका छनौटमा परेका ११ गा.वि.क का ग्रामिण महिलाहरु माभ महिनावारी भएको बेला गर्नु पर्ने सरसफाइको ज्ञान र अभ्यास सम्बन्धी एक अध्ययनले प्रष्ट पारेको छ । साधारणतय किशोरीहरुमा १३-१६ को उमेर बिचमा पहिलो पटक महिनावारी शुरु भएको बताउँथे । बहुसङ्ख्या (७७%) किशोरीहरुले पहिलो पटक रजस्वला हुँदा दुखको महसुस गरेको पाइयो । अधिकास किशोरीहरुमा तल्लो पेट दुख्ने समस्या भएको उल्लेख गर्दथे, लगभग सबै किशोरीहरुलाई मासिक श्राव सम्बन्धी जानकारी मासिक चक्रको अन्तर र रक्त श्रावको अवधि भरि सामान्य जानकारी भएको बताउँथे तर केवल १५ प्रतिशत महिलालाई मात्र आफ्नो यौवन अवस्थामा देखा परेका शारिरिक परिवर्तनको बारेमा थाहा भएको पाइयो । रजस्वलाको अवधिभरी सामान्य क्रियाकलापहरु गर्न सकिन्छ, भन्ने तथ्य धेरै महिलाहरु ७२ प्रतिशतलाई थाहा भएको पाइयो । आश्चर्यजनकका कुरा यो छ कि ८३ प्रतिशत महिलाले २४ घण्टामा आफुलाई १ वा २ वटा प्याड चाहिने कुरा बताएका थिए ।

किशोरीहरुमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक साँस्कृतिक र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरु शिर्षकमा इलाम जिल्ला चमैता गा.वि.स का महिलाहरुमा शोधकर्ता अमर राईद्वारा तयार गरिएको शोधपत्रमा महिनावारी महिलाको जिवनमा हुने स्वाभाविक प्रक्रिया हो । सामान्यतया सानी बालिका बढ्दै परिपक्क हुने क्रममा यौवनावस्था अथवा तरुणावस्था पुगे पछि हरेक महिना उनको योनीबाट रक्तश्राप हुने प्रक्रियालाई रजस्वला अर्थात महिनावारी भनिन्छ । महिनावारी हुने समय हरेक किशोरी फरक फरक हुन सक्छ तर यो प्राय १२देखि १६ वर्ष औसत १२देखि १३ वर्षको बिचमा हुन्छ । महिनावारी शुरु हुनु भनेको महिला प्रजनन गर्न सक्ने उमेरमा प्रवेश गरेको अवस्थाको सङ्केत पनि हो महिनावारी नत कुनै बिरामी हो नत महिलालाई दिइएको श्राप वा अभिसाप हो । महिनावारी भनेको त प्राकृतिक नियम अथवा सृष्टिको सुरुवात हो । सामान्यतया महिनावारी सुरु भई नरोकिसकेको (करिब १२वर्ष पुगेको २४९वर्ष ननाघेको) र गर्भाधारणनगरेको स्वस्थ महिलाहरुमा हरेक महिना यो प्रकृया नियमित रुपमा भईरहन्छ (राई २०७४) । रजस्वला चक्र करिब २८ दिनको हुन्छ । कसैमा केहि दिन अगाडि वा पछाडि हुन सक्छ एउटै व्यक्तिमा पनि एक चक्र कहिले लामो कहिले छोटो हुन सक्छ, रजस्वला शुरु भएको दिनलाई रजस्वला चक्र भनिन्छ । प्रत्येक २८ दिनमा रजस्वला हुने स्त्रीमा रजस्वला भएको करिब ४ दिनमा डिम्ब निष्काशन हुन्छ, रजस्वला करिब ५देखि ६ दिन सम्मको हुन्छ । यस बेला पाठेघरको भित्ता च्यातिएर रगत तथा श्लेष्म बाहिर बग्दछ । रजस्वलाबाट बग्ने रगत जम्दै न किन भने यसमा पाठेघरको भित्ताको एन्टिकोगुलाई मिसाएको हुन्छ । रजस्वलालाई तिन अवस्थामा अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

काठमाडौंको सरकारी विद्यालयमा महिनावारी स्वास्थ्य सम्बन्धी गरेको एक विवरणात्मक अध्ययनले देखाए अनुसार ९२ प्रतिशत ले रजस्वला भनेको मासिक रुपमा ४ देखी ६ दिनसम्म सामान्य रगतको प्रवाह हुनु हो, ८ प्रतिशतले यो शारिरिक विकार भनेर उत्तर भनेर उत्तर दिए । लगभग ९२ प्रतिशत उत्तरदाताहरूले रजस्वला वा महिनावारीको बारेमा आमाबाट जानकारी पाउने गरेको बताए , ८४ प्रतिशत रजस्वलाको समयभरि प्याडको रुपमा कपडाका टुक्राहरू प्रयोग गर्ने गरेको र १२ प्रतिशतले 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 विरायर नुहाउनु पर्थ्यो । लगभग ९४% जननेन्द्रियमा हुने समस्याहरू मासिक श्राप 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 (पाखेल, २००३) ।

खनाल, (१९९९)ले बताए अनुसार महिनावारी वा रजस्वला सुरु हुनु भनेको परिपक्क भएको ज्ञान नेपालका धेरै नै वयस्क केटी वा किशोरीहरूमा वास्तवमै कमी भइरहेको छ संगसगै चल्ने मनावैज्ञानिक परिवर्तनबारे उनीहरू अचेत छन् र अझ बढी उनीहरू त्यसबाट उत्पन्न हुने नकारात्मक परिणाम या कुराहरूको बारेमा बुबा आमा सँग छलफल गर्न असक्षम छन् । नकारात्मक अनुभूति र गलत सुचनाले RH लाई संकटमा पार्छ र किशोरीहरूलाई RTIS तथा अन्य जटिलताबाट खतरामा परिरहने छन् ।

### २.३ पुनरावलोकनको उपादेयता

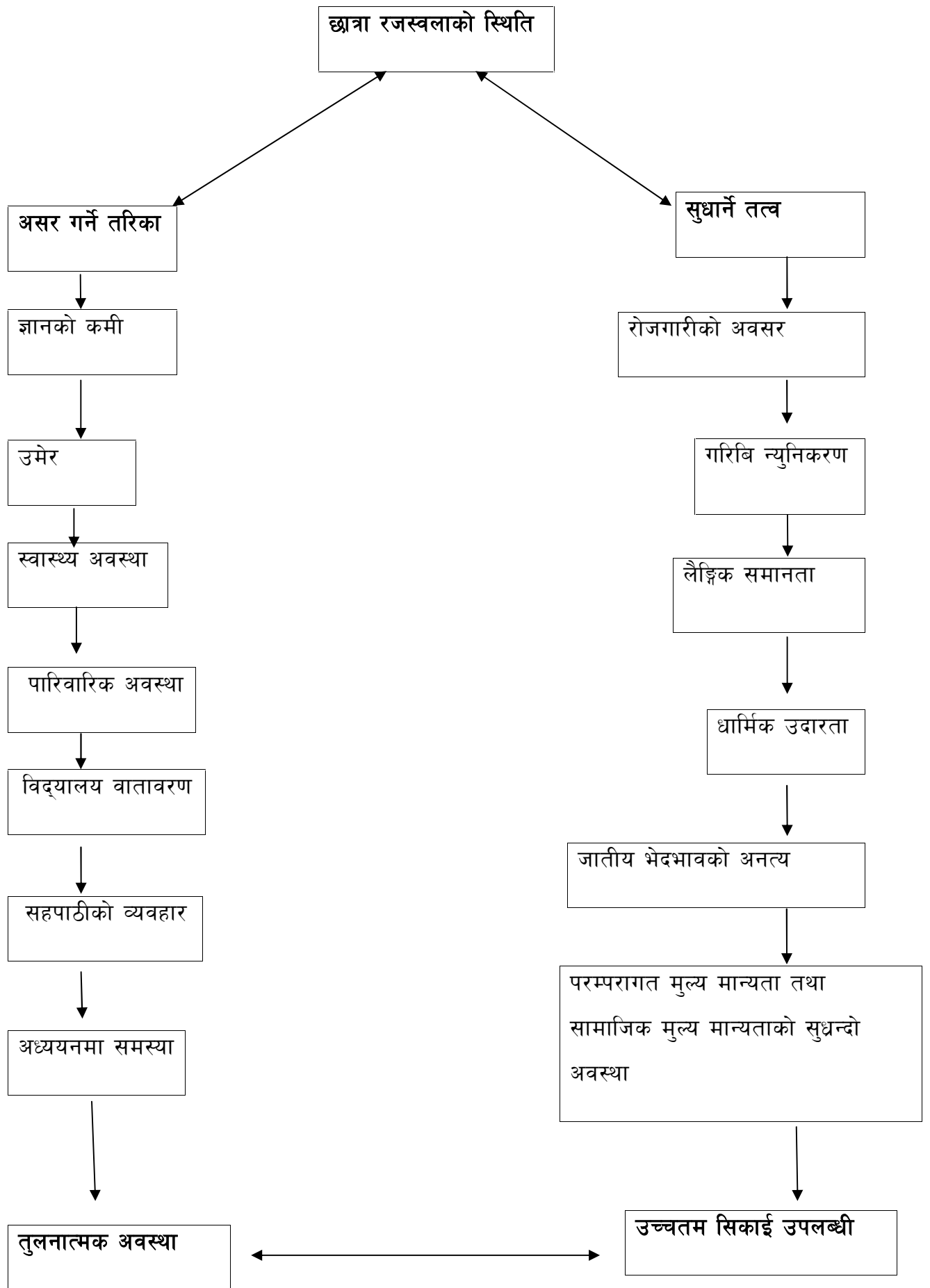
उपर्युत लेखकबाट यहाँ दिइएको अनुसन्धान तयार पार्न सहयोगी भयो । ताप्लेजुङ्ग जिल्ला फुडलिङ्ग नगरपालिका वडा नं. ११ मा अवस्थित सिम्बु मा वि मा अध्ययनरत माध्यमिक तहका छात्राहरूमा हुने रजस्वला चकले शारिरिक तन्दुरुस्तीमा पारेको प्रभाव पत्ता लगाउन, विद्यालय उपस्थितिको अवस्था पत्ता लगाउन र शैक्षिक उपलब्धिको अवस्था पत्ता लगाउन सहयोगी भयो । अध्ययनको पृष्ठभूमि, समस्याको छनौट, अनुसन्धानका उद्देश्यहरू , अध्ययनको सिमा निर्धारण गर्न र महत्वको बारेमा पनि यो क्रमैसँगले सहयोगी भयो । यसले अनुसन्धानकर्तालाई अनुसन्धान विधि प्रणालीको बारेमा संक्षिप्त अध्ययन तयार पार्न भरपुर सहयोग गरायो । यस अध्ययनमा तथ्याङ्कको

व्याख्या विश्लेषणमा मद्दत गयो जसले गर्दा अध्ययन क्षेत्रको छात्राहरुमा हुने रजस्वलाले अध्ययनमा कस्तो के - कस्ता प्रभाव पारेको छ भन्ने विषयमा खोज तथा अनुसन्धान गर्न सहज भएको छ ।

## २.४ अध्ययनको अवधारणात्मक ढाँचा

छात्राहरुको शिक्षामा प्रभाव पार्ने तत्व रजस्वला अर्थात महिनावारी पनि एक हो, जुन कुरा माथि उल्लेख गरिएका साहित्यको पुनरावलोकनबाट पनि प्रस्ट भइसकेको छ । यदि छात्राहरुमा रजस्वला हुदाँ विभिन्न रुढीवादी परम्पराको पछि नलाग्ने हो, भने उनीहरु शिक्षा लिनमा पुरुष सरह सहज रुपले सक्थे । उनीहरुलाई अध्ययन गर्ने वातावरण समय अनुसार अनुकूल भई शैक्षिक सहभागिताको सम्भावनालाई अझ मजबुत बनाउन सकिन्छ । त्यसैगरी सामाजिक र आर्थिक अवस्था प्रतिकूल छ भने यसले छात्राहरुको शिक्षामा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ र उनीहरु शिक्षाको ज्योतिबबाट बञ्चित हुन पुग्दछन् । प्रसिद्ध समाजशास्त्री कार्ल मार्क्सले बालबालिकाहरु शिक्षाको अवसरबाट बञ्चित हुनुपर्ने मुख्य कारण आर्थिक तत्व नै हो भन्ने तर्क अगाडी सारेका छन् (purkati, 2004) तसर्थ विभिन्न साधनहरुको प्रयोग गरि सङ्कलन गरिएका तथ्याङ्कलाई मार्क्स सिद्धान्तको आधारमा व्याख्या गरिने छ ।

रजस्वलाल चकले माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत छात्राहरुको अध्ययनमा पारेको प्रभाव सम्बन्धी के कस्ता तत्वहरुद्वारा प्रभावित हुन्छ भन्ने कुरामा वंशाणुगत गुण वातावरणीय प्रभाव , आर्थिक , सामाजिक तथा पारिवारिक तत्वद्वारा प्रभावित हुन्छन् । सैनिक बस्तीका किशारीहरुमा ज्ञानको कम उमेर , स्वास्थ्य समस्या सामाजिक सांस्कृतिक कारण चेतनाको कमी, आमाहरुबाट हस्तान्तरण हुने अन्धविश्वास रुढीवादी परम्परा र धेरै पुरानो प्रयासमा आधारित हुन्छन् । यदि उक्त समुदायको आर्थिक अवस्था राम्रो छ भने त्यो समस्याहरु कम हुन्छन् भने जस्तै उनीहरुको पेशा गरिबी र रोजगारी सामाजिक सांस्कृति तत्वहरुले पनि रजस्वला सम्बन्धी समस्याहरुलाई प्रभावित पार्छ । यस अध्ययनको अवधारणात्मक ढाँचालाई तल्लो पेजमा निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :



छात्रा रजस्वला स्थितिको अध्ययन गर्ने क्रममा असर पार्ने तत्वहरुमा ज्ञानको कमी ,स्वास्थ्य अवस्था ,पारिवारिक अवस्था, विद्यालय वातावरण, सहपाठीको व्यवहार जस्ता कुराहरुले असर गर्ने गरेको पाइयो भने यसका सुधारात्मक पक्षमा रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्नु, गरिबि न्युनिकरण, लैङ्गिक समानता, धार्मिक उदारता, जातीय भेदभावको अन्त्य, परम्परागत मुल्य मान्यता र सामाजिक मुल्य मान्यताहरु सुधन्द्ो अवस्था आदिको तुलनमात्मक अध्ययन गरि उच्चतम सिकाई उपलब्धीबारे अध्ययन गरि यस अवधाराणात्मक ढाँचाको व्याख्या तथा विश्लेषण गरिएको छ ।

## परिच्छेद : तिन

### अध्ययन विधि र प्रक्रिया

यस अध्ययनमा अनुसन्धानका उद्देश्यहरु पुरा गर्नका लागि गरिने खोजीको प्रक्रिया उल्लेखित गरिने छ। यसमा खासगरि अध्ययनको ढाँचा, नमुना छनोट प्रक्रिया, अध्ययनको जनसङ्ख्या, तथ्याङ्क सङ्कलनका साधनहरु, साधनको वैधता निर्धारण, तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रिया, विश्लेषण प्रक्रिया समय तालिका र अध्ययनका साधनहरु जस्ता विषयमा उल्लेख गरिएको छ।

#### ३.१ अध्ययनको ढाँचा र विधि

यो मुलत गुणात्मक र परिमाणात्मक अध्ययन ढाँचामा गरिने छ। यस अध्ययन सम्बन्धित विद्यालयमा अन्तवार्ता सुचीको माध्यमबाट सर्वेक्षण गरिने छ साथै उद्देश्य मुलक नमुना छनोट विधिको प्रयोग गरिएको छ।

#### ३.२ अध्ययनको जनसङ्ख्या

यस अनुसन्धान ताप्लेजुङ्ग जिल्ला फुडलिङ्ग नगरपालिका वाड न. ११ फावाखोलामा अवस्थित सिम्बु मा.वि.का कक्षा ८ देखी १२ सम्मका जम्मा ३४० छात्रा मध्ये २८० जना छात्रालाई जनसङ्ख्या नमुनाको रूपमा लिइएको छ।

#### ३.३ नमुना छनोट प्रक्रिया

यस अध्ययनमा उद्देश्यमुलक नमुना छनोट विधिको प्रयोग गरिने छ। छात्राहरुमा प्राय कक्षा ८ मा पुग्दा रजस्वला सुरु हुन सक्ने हुँदा ११ र १२ कक्षा चाहि विद्यालय स्तरमै उपलब्ध हुने र तथ्याङ्क उपलब्ध गर्न सहज हेने हुँदा उक्त जनसङ्ख्यामा अध्ययन गरिएको छ।

#### ३.४ अध्ययनको क्षेत्र

यस अध्ययन रजस्वलाले विद्यालयमा अध्ययनरत छात्राहरुको अध्ययनमा पारेका प्रभाव शीर्षकमा रही छात्रामा हुने रजस्वलाले समय पारेका प्रभाव पत्ता लगाउने, रजस्वला समयमा छात्राहरुको अध्ययनमा पुगेको प्रभाव समस्या समाधानका उपाय सुल्झाउनु यी उद्देश्यमा आधारित

भई ताप्लेजुङ्ग जिल्लाको फुडलिङ्ग नगरपालिका वडा न. ११ मा अवस्थित सिम्बु मा.वि का कक्षा ८ देखी १२ सम्मका छात्रामा अध्ययन गरिएको छ ।

### ३.५ तथ्याङ्क सङ्कलनका साधन र तरिका

यस अध्ययनलाई पुरा गर्नका लागि अध्ययनको उद्देश्य स्रोत साधन र समयलाई मध्यनजर गरि तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि अन्तर्वार्ता सुचीलाई मुख्य साधनको रूपमा लिइने छ । त्यसैगरि प्रत्यक्ष अवलोकनबाट प्राप्त भएको तथ्याङ्कलाई समेत समावेश गरिएको छ ।

### ३.६ साधनको वैधता निर्धारण

विश्वसनीय र वैध तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गर्न सुचना सङ्कलनका साधनहरू पनि विश्वसनीय र वैध हुनुपर्छ । तसर्थ तथ्याङ्कका साधनहरूलाई सानो समुहमा पुर्व परिक्षण गरी ती साधनहरूमा निहित कमिकमजोरी हटाइने छ । साथै विज्ञहरूबाट परिक्षण गराई उनीहरूले दिइएको सुझावको आधारमा आवश्यक सुधार गरी साधाको वैधता निर्धारण गरिएको छ ।

### ३.७ तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रिया

अध्ययन कार्य गर्ने क्रममा निर्माण गरिएको अन्तर्वार्ता सुचीको सहयोगमा अनुसन्धानकर्ता अध्ययन क्षेत्रमा गई नमुना छनौटमा परेका छात्रासँग प्रत्यक्ष भेटघाट गरी अन्तर्वार्ता लिई अवलोकन फारम भदैं अध्ययन सम्पन्नका लागि तथ्याङ्क संकलन गरिएको छ ।

### ३.८ तथ्याङ्क व्याख्या र विश्लेषण प्रक्रिया

अध्ययनका क्रममा नमुनाका रूपमा लिइएको कक्षा ८ देखी १२ सम्म अध्ययनरत २८० जना छात्रालाई अन्तर्वार्ता सुचीका माध्यमबाट प्राप्त भएको तथ्याङ्क लाई परिमाणात्मक अनुसन्धानद्वारा व्याख्या तथा विश्लेषण गरिने छ । उत्तरदाताबाट प्राप्त भएका तथ्याङ्कलाई व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत गर्न तालिकाको प्रयोग गरिएको छ

## परिच्छेद : चार

### नतिजा र छलफल

यस अध्ययनमा ताप्लेजुङ्ग जिल्लाको फुडलिङ्ग नगरपालिका वडा नं. ११ फावाखोलामा अवस्थित श्री सिम्बु मा.वि. का कक्षा ८ देखी १२ सम्मका महिनावारी भएका छात्राहरुमा रजस्वला चकले शारीरिक तन्दुरुस्तीमा पारेको प्रभाव पत्ता लगाउन , विद्यालय उपस्थितिको अवस्था पत्ता लगाउन र शैक्षिक उपलब्धिमा पारेको असर पत्ता लगाउन गरिएको थियो । यस अध्ययनमा २८० जना छात्राहरुमा के-कस्ता प्रभाव तथा असर देखा पर्दछन् भन्ने प्रश्नमा अधिकांसले पेट दुख्ने , रगत बढी गई पठनपाठन कार्यको लागी विद्यालय जान नसक्ने कुरा बताए जसको विस्तृत विवरण तल प्रस्तुत गरिएको छ :

#### ४.१ छात्रामा हुने रजस्वला चकले शारीरिक तन्दुरुस्तीमा पारेको प्रभाव

अध्ययन क्षेत्रका छात्राहरुमा रजस्वला सम्बन्धी अध्ययन अनुसन्धान गर्दा उनीहरुलाई रजस्वला हुदाँ डर लाग्ने कारण मनमा अनेक कुरा खेल्नु , मलाई मात्र यस्तो भएको हो कि अरुलाई पनि हुन्छ कसलाई भन्नु, कसैले थाहा पाएर जिस्काउने पो हो कि भनेर डर लाग्ने गरेको देखिन्छ । यस्तो हुनुमा आफ्ना छोरीहरुलाई आमाहरुले उमेर वृद्धिसँगै हुने शारीरिक परिवर्तनका बारेमा ज्ञान तथा अनुभव प्रदान नगर्नु , अज्ञानता , गरिबी , चेतनाको कमी रहेको पाइन्छ । महिनावारी भएको समयमा ४ देखी ६ दिन सम्म रगत बग्ने गर्दछ । सामान्य रुपमा ६० देखी ९० मिलिलिटर रगत बग्ने गर्दछ तर व्यक्ति पिच्छे यो फरक फरक हुन सक्छ । छात्राहरुले यस अवधिमा व्यक्तिगत सरसफाइमा आवश्यक ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ । यसको बारेमा आवश्यक ज्ञान नभएको खण्डमा संक्रमण हुने गर्दछ जसले गर्दा विभिन्न किसिमको समस्या आउने गर्दछन् । अध्ययन स्थलमा गरिएको अध्ययन अनुसन्धान रजस्वला चकले के कस्तो प्रभाव पर्ने गरेको छ र यसले माध्यमिक तहका छात्राहरुमा कस्तो प्रभाव पारेको छ भनि खोज तथा अनुसन्धान गरिएको छ । जसलाई निम्न उपशिर्षकमा अध्ययन गरिएको छ :

#### ४.१.१ छात्राको उमेरगत विवरण

यस अध्ययनको अध्ययन क्षेत्रमा रहेका छात्राहरुको उमेरगत विवरणलाई निम्नानुसार तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका १ : छात्राहरुको उमेरगत विवरण

छात्राको उमेर समुह	छात्राको सङ्ख्या	प्रतिशत
१२-१४	५०	१७.८५
१४-१६	७०	२५
१६-१८	८०	२८.५७
१८-२०	८०	२८.५७
जम्मा	२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकालाई हेर्दा यस अध्ययन क्षेत्रमा कक्षा ८ देखी १२ सम्म अध्ययन गर्ने छात्राहरुमा १२-१४ वर्ष उमेर समुहका १७.८५ प्रतिशत, १४-१६ वर्ष उमेर समुहका २५ प्रतिशत, १६-१८ वर्ष उमेर समुहका २८.५७ प्रतिशत र १८-२० वर्ष उमेर समुहमा २८.५७ प्रतिशत रहेको देखिन्छ ।

#### ४.१.२ रजस्वलाको समयमा हुने शारिरीक समस्याहरु

विकसित देशको तुलनामा विकासोन्मुख र अविकसित देशहरुमा चेतना र उचित शिक्षाको अभावबाट रजस्वला सम्बन्धी ज्ञानको अभाव रहेको देखिन्छ । जसका विभिन्न कारण भएता पनि छात्राहरुमा रजस्वला हुदाँ देखिने समस्याहरु एउटा जटिल समस्याको रुपमा रहेको छ । छात्रामा हुने रजस्वलाका समयमा भोग्नु परेका विभिन्न किसिमका शारिरीक तथा स्वास्थ्य समस्याहरु जस्तै : अधिक रक्तचाप, दुखाई, अत्याधिक पिडा, छुवाछुत रहेका छन् । छात्राहरुमा रजस्वला भएको बेलामा शारिर एमदमै आलस्य , शिथिल र कमजोरी हुने हुन्छ । यही क्रममा अध्ययन क्षेत्रका छात्रा विद्यार्थीहरुलाई रजस्वला हुदाँ कस्तो प्रभाव हुने गरेको छ भनी गरिएको प्रश्नमा प्राप्त विवरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका २ : रजस्वलाको समयमा हुने शारिरीक समस्याहरु

क्र.स.	रजस्वलाको समयमा हुने शारिरीक समस्याहरु	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	पेट दुख्ने र बढी रक्तश्राव हुने	९७	३४.६४
२	खाद्य वस्तु खान मन नहुने र वान्ता होला जस्तो हुने	५०	१७.८५
३	कमजोर हुने ,रिगटा लाग्ने,थकावटी महसुस हुने	८०	२८.५७
४	माथिको सबै हुने	५३	१८.९२
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिका अनुसार ताप्लेजुङ्ग जिल्लाको फुङलिङ्ग नगरपालिका वडा नं. ११ मा अवस्थित सिम्बु मा. वि मा अध्ययनरत कक्षा ८ देखी कक्षा १२ सम्मका छात्राहरुमा रजस्वला भएका २८० जना छात्रामा रजस्वला चकले के के प्रभाव पार्दछ भनि प्रश्न गर्दा नमुना छनोटका २८० जना मध्ये ३४.६४ प्रतिशत पेट दुख्ने बडी रक्तश्राव हुने ,१७.८५ प्रतिशत खाना खान मन नभई वान्ता होला जस्तो हुने, २८.५७ प्रतिशत कमजोर हुने रिगटा लाग्ने र १८.९२ प्रतिशत माथिको सबै हुने समस्या हुने बताए । यो समयमा रगत बाहिर निस्कने र शरिरमा रगतको मात्रा कम हुने भएकोले बढी पोसिलो खाना खाने र विशेषगरि आइरन र भिटामिन ए बढी भएको खाना खानुपर्ने कुरा चिकित्सा शास्त्रमा लेखिएको छ । रक्तअल्पताबाट बाँच्नका लागि यो समयमा अरु बेला भन्दा बढी खानपिनमा ध्यान पुयाउनुपर्ने कुरा परिवारका सबै सदस्यहरु सचेत हुनु पर्दछ । महिनावारीको समयमा छुवाछुत गर्न हुने वा नहुने भन्ने प्रथागत र परिवारगत धारणा हो । वैज्ञानिक रुपमा छुन नहुने कुनै आधार छैन । मानिसको शरिरबाट प्रत्येक लिन अनेक विकारहरुको वर्हिगमन भइरहेको हुन्छ । जस्तै :दिसा, पिसाव , सिगान , पसिना कानेगुजी आलि । रजस्वला पनि यस्तै एक शारिरीक अनावश्यक विकारको वर्हिगमन हो । यो रगतको रुपमा जाने भएकाले अलि फोहोर देखिन्छ । कहिलेकाहीं लगाएका कपडाहरुमा दाग वा टाटाहरु पारेर महिलाको व्यक्तित्वमा असर पार्ने हुदाँ अन्य आमदिनहरुको सरसफाइमा विषेश ध्यान दिनुपर्दछ । यि कुराहरुमा विषेश गरी साना नानीहरुलाई बढी सचेत बनाउनु जरुरी छ ।

### ४.१.३ रजस्वला समयमा देखा परेका प्रभावको उपचार गर्ने तरिका

रजस्वला समयमा देखा परेका प्रभावको के कस्तो तरिकाले उपचारको व्यवस्था कसरी गर्नुभयो भन्ने प्रश्नमा छात्राले दिएको उत्तरलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

क्र. स.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
	आराम गरेर	८०	२८.५७
२	औषधि खाएर	८०	२८.५७
३	तातो पानी खाएर	७०	२५
४	हल्का व्याम गरेर	५०	१७.८५
	जम्मा	२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा रजस्वला समयमा उत्पन्न पिडा निको पार्न के कस्तो उपचार गर्नु भयो भन्ने प्रश्नमा आराम गरेर भन्नेमा २८.५७ प्रतिशत, औषधी खाएर भन्नेमा २८.५७ प्रतिशत, तातो पानी खाएर भन्नेमा २५ प्रतिशत र हल्का व्याम गरेर भन्नेमा १७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

### ४.१.४ रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ प्रतिको धारणा

यस अध्ययनमा छात्राहरुमा रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाइको के कस्तो अवस्था रहेको छ भनि जानकारी लिन रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाइको किन आवश्यकता छ भनि सोधेको प्रश्नको उत्तर तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका ४ : रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ प्रतिको धारणा

क्र.स.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	स्वस्थ्य जिवन बिताउन	९५	३३.९२
२	सफा हुन, निरोगी हुन	१०७	३६.२१
३	माथिको सबै	६०	२०.५७
जम्मा		२६०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा २६० जना छात्रालाई रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाइको किन आवश्यक छ भनि सोधिएको प्रश्नमा स्वास्थ्य जिवन बिताउन भन्ने ३३.९२ प्रतिशत, सफा र निरोगी हुन भन्ने ३६.२१ प्रतिशत र माथिको सबै भन्ने २०.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

#### ४.२ छात्रामा हुने रजस्वला चकले विद्यालय उपस्थितिको अवस्था

छात्रामा हुने रजस्वला चकले छात्राहरूलाई अनेक किसिमका शारिरीक तथा मानसिक तनाव पैदा हुनुका साथै उनीहरूमा निरास र आलस्यपन देखिने भएकोले परिवार , छरछिमेक र शिक्षक वर्गहरूको पनि महत्वपूर्ण भुमिका रहने भएकोले सबैले यस विषयको बारेमा बुझेर छात्राको विद्यालय उपस्थितिलाई निरन्तरता दिनमा आ आफ्नो ठाउँबाट सहयोग गर्न जरुरी हुन्छ ।

अध्ययन स्थलमा रहेको छात्राहरूलाई तपाईंहरू रजस्वला भएको बेलामा विद्यालय जानुहुन्छ ? भनि साधिएको प्रश्नबाट प्राप्त तथ्याङ्कलाई निम्नानुसार तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका : ५ छात्रामा हुने रजस्वला चकले विद्यालय उपस्थितिको अवस्था

क्र. स	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत
१	विद्यालय जाने र पढने	१३०	४६.४२
२	विद्यालय नजाने र नपढने	१५०	५३.५७
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकामा विश्लेषण गर्दा २८० छात्रामा रजस्वला भएको समयमा पढने र विद्यालय जाने काम गछौं कि गदैनौं भनि प्रश्न गर्दा ४६.४२ प्रतिशतले जाने र पढने कुरा बताए भने ५३.५७ प्रतिशतले विद्यालय जान नसक्ने कुरा बताए त्यसको पछाडि छात्रामा हुने रजस्वलाले शारीरिक र मानसिक रूपमा प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा अध्ययनमा असर गर्ने कुरा प्रष्ट हुन सकिन्छ ।

#### ४.२.१ रजस्वला समयमा विद्यालयमा अनुपस्थिती दिनको विवरण

छात्रा रजस्वला भएपछि सो समयमा कति दिन विद्यालय जान सक्दैनन् भन्ने सम्बन्धमा छात्रा कति दिन कति जना विद्यार्थी विद्यालय नगई घरमै बस्नुपर्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ भन्ने जिज्ञासा मेटाउने प्रश्नको विवरणलाई निम्न तालिकामा देखाईएको छ ।

तालिका : ६ रजस्वला समयमा विद्यालयमा अनुपस्थिती दिनको विवरण

क्र.स .	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	२ दिन नजाने	११७	४१.७८
२	३ दिन नजाने	६५	२३.२१
३	४ दिन नजाने	५६	२०
४	अन्य	४२	१५
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकालाई मध्यनजर गर्दा २८० जना रजस्वला समयमा कति दिन सम्म विद्यालय जादैनौं भन्ने प्रश्नमा २ दिन सम्म जान्ने भन्ने ४१.७८ प्रतिशत, ३ दिन सम्म जान्ने भन्ने २३.२१ प्रतिशत, ४ दिन सम्म जान्ने भन्ने २० प्रतिशत र अन्य १५ प्रतिशत रहेको पाइयो । यस तालिकालाई विश्लेषण गर्दा लगभग एक तिहाइ छात्रा ३ दिन सम्म विद्यालय नजाने गरेको पाइयो ।

#### ४.२.२ रजस्वला समयमा विद्यालयको समयवधीको विवरण

उक्त विद्यालयमा २८० छात्रामा गरिएको सर्वेक्षणमा रजस्वला हुदाँ पुरा समय विद्यालयमा रहन सक्छौं भन्ने प्रश्नबाट प्राप्त जानकारी तलको विवरणमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ७: रजस्वला समयमा विद्यालयको समयवधीको विवरण

क्र.स.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	दिनभरी बस्न सक्छु	३०	१०.७१
२	दिनभरी बस्न सकिदैन	६०	२१.४२
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिका अध्ययन गर्दा ३० जना विद्यार्थीमा रजस्वला भएको बेला पुरा समय विद्यालयमा रहन सक्छौ भन्ने प्रश्नमा १०.७१ प्रतिशतले सक्छु भन्ने जवाफ दिएको पाइयो भने २१.४२ प्रतिशतले पुरा समय विद्यालयमा रहन नसक्ने कुरा बताएका छन् । प्राय विद्यार्थीहरु रजस्वला भएको बेलामा विद्यालय समयावधी भरी बस्न नसक्ने गरेको पाइन्छ । जसले गर्दा उनीहरुको अध्ययनमा नकरात्मक असर परेको देखिन्छ ।

#### ४.२.३ विद्यालयमा रजस्वला भएको समयमा अपनाउने उपायको विवरण

यस अध्ययनमा छात्राहरुलाई विद्यालयमा अचानक रजस्वला भएमा के गछौ भनि सोधिएको प्रश्नबाट प्राप्त जानकारीलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ८ : विद्यालयमा रजस्वला भएको समयमा अपनाउने उपायको विवरण

क्र. स	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	घर आउछु	१५०	५३.५७
२	विद्यालयमा बस्छु	७०	२५
३	प्याड किनेर लगाउछु	३०	१०.७१
४	अन्य	१०	३.५७
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकाको विश्लेषण गर्दा २८० जना छात्रामा विद्यालयमा अचानक रजस्वला भएमा के गछौ भनि प्रश्न साधदा घर आउछु भन्नेको सङ्ख्या ५३.५७ प्रतिशत, विद्यालयमै बस्छु भन्ने २५

प्रतिशत, प्याड किनेर लगाउछु भन्ने १०.७१ प्रतिशत र अन्य ३.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो यी कुराको मध्यनजर गर्दा अधिकांश विद्यार्थीलाई विद्यालयमा अचानक रजस्वला भएमा घर जानु पर्ने अवस्था रहेको छ ।

#### ४.२.४ रजस्वला समयमा परिवारले गर्ने व्यवहार

छात्राको अध्ययनमा अभिभावकको प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । २८० जना छात्रामा रजस्वला समयमा अभिभावकले कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ भन्ने प्रश्नमा विद्यार्थीले दिएको उत्तर निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ९ : रजस्वला समयमा परिवारले गर्ने व्यवहार

क्र.स.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	समान व्यवहार	४९	१७.५
२	दुर व्यवहार	६७	२३.९२
३	असल व्यवहार	१०६	३७.८५
४	छुवाछुत	५८	२०.७१
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा २८० जना छात्रा रजस्वलाका समयमा अभिभावकको कस्तो व्यवहार रहन्छ भन्ने प्रश्नमा समान व्यवहार भन्नेमा १७.५ प्रतिशत, दुर व्यवहार भन्नेमा २३.९२ प्रतिशत, असल व्यवहार भन्नेमा ३७.८५ प्रतिशत र छुवाछुत भन्नेमा २०.७१ प्रतिशत रहेको पाइयो जसले गर्दा अबै पनि हाम्रो समाजमा मानिसहरु उत्तिकै मात्रामा परम्परागत शैलीको कुरा प्रष्ट पार्न सकिन्छ ।

#### ४.२.५ रजस्वला भएको समयमा विद्यालयमा उपलब्ध सुविधा

विद्यालयमा भएको सेवा सुविधाले पनि विद्यार्थीको विद्यालय उपस्थितिमा प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । २८० जना छात्राहरुमा रजस्वला समयमा विद्यालयमा के के सुविधा छ भन्ने प्रश्नमा छात्राले दिएको उत्तरलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका १० : रजस्वला भएको समयमा विद्यालयमा उपलब्ध सुविधा

क्र. स.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	सफा पानीको व्यवस्था	१०३	३६.७८
२	प्याडको व्यवस्था	५५	१९.६४
३	केही पनि छैन	७१	२५.३५
४	अन्य	५०	१७.८५
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिका बाट यो प्रष्ट हुन्छ कि २८० जना छात्रामा गरिएको अनुसन्धानमा रजस्वला समयमा विद्यालयमा के के सुविधा छ भनि प्रश्न गरिएको थियो जसमा सफा पानी र बाथरूमको सुविधा भन्नेमा ३६.७८ प्रतिशत, प्याडको व्यवस्था भन्नेमा १९.६४ प्रतिशत, केही छैन भन्नेमा २५.३५ प्रतिशत, र अन्यमा १७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो । रजस्वला भनेको छात्राहरूको वास्तविकता के हो भने रजस्वला भएका बेला डिम्बाशयमा प्रयोगहीन भएका डिम्बहरू रगतको रूपमा योनीको माध्यमबाट बाहिर आउने भएकाले यो समयमा सरसफाइमा बढी ध्यान दिनुपर्दछ । राम्रोसँग नुहाइधुवाइ गर्नुको साथै नरम सेनटरी प्याडको प्रयोग गरेर त्यहाँबाट आउने रगत व्यवस्थापन गर्नु नै रजस्वला सरसफाइको मुख्य आवश्यकता हो । पुराना रजकणहरू बाहिर गएर नयाँ सिर्जना हुने भएकोले यो समयमा अन्डाशय, अण्डवाहिनी नली, पाठेघर अन्य समयमा भन्दा बढी संवेदनशिल हुने भएकोले सामान्यतया फोहोर र संक्रमित कपडाहरूलाई प्रयोग नगरी सुरक्षित र गुणस्तरीय कम्पनीले बनाएका प्याडहरू प्रयोग गर्नु स्वास्थ्यको लागि लाभदायक हुन्छ । जसबाट छात्राहरूको अध्ययनमा सुधार हुने देखिन्छ ।

#### ४.२.६ रजस्वला हुदाँका समयमा हुने हिचकिचावटको अवस्था

रजस्वला समयमा छात्रालाई विभिन्न किसिमका डर त्रास उत्पन्न हुने गर्दछ जसमा २८० जना रजस्वला भएका छात्राहरूको अध्ययन कसैले केहि भन्लाकी भन्ने प्रश्नमा विद्यार्थी उत्तरलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ११ : रजस्वला हुदाँका समयमा हुने हिचकिचावटको अवस्था

क्र.स.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	डर लाग्छ	१४५	५१.७८
२	डर लाग्दैन	४५	२०
३	वास्तै लाग्दैन	४९	१७.५
४	अन्य	३०	१०.७१
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा २८० जना छात्राहरुमा रजस्वला समयमा कसैले केही भन्दा भन्ने डर लाग्छ, कि लाग्दैन भन्ने प्रश्नमा डर लाग्छ भन्नेमा ५१.७८ प्रतिशत, डर लाग्दैन भन्नेमा २० प्रतिशत, वास्तै लाग्दैन भन्नेमा १७.५ प्रतिशत र अन्य १०.७१ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

#### ४.२.७ रजस्वला चक्रको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्ने माध्यमहरुको विवरण

रजस्वलाका बारेमा जानकारी पाउन विभिन्न साधनको आवश्यकता पर्दछ । यस सन्दर्भमा २८० जना छात्रालाई रजस्वलाका बारेमा कुन माध्यमबाट जानकारी लिन्छौं भन्ने प्रश्नमा छात्राले दिएको उत्तर निम्न तालिकाबाट प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका १२ : रजस्वला चक्रको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्ने माध्यमहरुको विवरण

क्र.स.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	स्वास्थ्य शिक्षा	१०२	३६.४२
२	रेडियो टिभी	८९	३१.७८
३	आमा,दिदि र भाउजु	७०	२५
४	थाहा नै नभएको	१९	६.७८
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकालाई अध्ययन गर्दा २८० जना छात्राहरुमा रजस्वलाका बारेमा के को माध्यमबाट जानकारी प्राप्त गर्छौं भन्ने प्रश्नमा स्वास्थ्य शिक्षाबाट भन्नेमा ३६.४२ प्रतिशत, रेडियो टिभी बाट भन्नेमा ३१.७८ प्रतिशत, आमा,दिदि र भाउजुबाट भन्नेमा २५ प्रतिशत र थाहा नै नभएको ६.७८ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

#### ४.२.८ रजस्वलाको समयमा विद्यालयमा भौतिक सुविधाको अवस्था

यस अध्ययनमा २८० जना छात्रामा रजस्वला भएका छात्राका लागि विद्यालयमा के के सुविधाको आवश्यकता पर्छ भन्ने प्रश्नमा छात्राहरूले दिएको नतिजालाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका १३ :रजस्वलाको समयमा विद्यालयमा भौतिक सुविधाको अवस्था

क्र.स.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	पानी तथा बाथरुम	५७	२०.३५
२	सफा चर्पी	७८	२७.८५
३	फोहोर फाल्ने भाडाँ	१०९	३८.९२
४	अन्य	३६	१२.८५
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण,२०७५

माथिको तालिकालाई मध्यनजर गर्दा २८० जना छात्रामा रजस्वलाका समयमा आवश्यक पर्ने सुरक्षा आवश्यक पर्छ भन्ने प्रश्नमा रजस्वला भएको बेलामा प्याड तथा अन्य परिवर्तन गर्नको लागि पानी तथा बाथरुमको व्यवस्था छ भन्नेमा २०.३५ प्रतिशत, रजस्वला अवस्था संवेदानात्क अवस्था भएको कारणले गर्दा संक्रमण हुने हुदाँ सफा चर्पी भन्ने २७.८५ प्रतिशत,रजस्वला समयमा प्रयोग गरिएको प्याडहरूको व्यवस्थापनको लागि फोहोर फाल्ने भाडो भन्ने ३८.९२ प्रतिशत, र अन्य मा १२.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो । यस तथ्याङ्कको आधारमा के भन्न सकिन्छ भने विद्यालयमा भौतिक सुविधाको राम्रो व्यवस्थापन गर्न सकेको खण्डमा छात्रा विद्यार्थीहरूले पनि रजस्वला भएको समयमा विद्यालय गई अध्ययन गर्न सक्ने देखिन्छ । रजस्वला भएको बेलामा विद्यालयको भौतिक सुविधाले पनि छात्रा विद्यार्थीहरूको अध्ययनमा प्रभाव पर्ने देखिन्छ ।

## ४.२.९ रजस्वलाको समयमा विद्यालयमा उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधा तथा उपचारको अवस्था

यस अध्ययनका क्रममा २८० जना छात्रामा गरिएको अनुसन्धानका विद्यालयमा छात्रामा अचानक रजस्वला भएका आवश्यक समस्याहरु समाधानका के गर्नु पर्छ भन्ने प्रश्नमा विद्यार्थीले दिएको उत्तर निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका १४ : रजस्वलाको समयमा विद्यालयमा स्वास्थ्य सुविधाको अवस्था

क्र. स	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	प्राथमिक उपचार	६७	२३.९२
२	स्वास्थ्य चौकी पुयाउने सेवा	४५	१६.०७
३	पेन्किलर र अन्य औषधी	९०	३२.१४
४	प्याड	७२	२५.७१
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकालाई अध्ययन गर्दा २८० जना छात्रामा रजस्वलाको अध्ययनका क्रममा विद्यालयमा छात्रामा अचानक रजस्वला भएमा आवश्यक समस्या समाधान गर्न के गर्नु पर्छ भन्ने प्रश्नमा प्राथमिक उपचारको व्यवस्थापन हुनु पर्दछ भन्नेमा २३.९२ प्रतिशत, स्वास्थ्य चौकी पुयाउने सेवा हुनु पर्दछ भन्नेमा १६.०७ प्रतिशत, पेन्किलर र अन्य औषधीको व्यवस्थापन हुनुपर्दछ भन्नेमा ३२.१४ प्रतिशत र प्याडको व्यवस्था हुनुपर्दछ भन्नेमा २५.७१ प्रतिशत रहेको पाइयो । यसरी रजस्वला भएको बेलामा विद्यालयबाट नै स्वास्थ्य सुविधा दिएमा छात्रा विद्यार्थीहरुको रजस्वलाले अध्ययनमा पर्ने प्रभावहरुको न्यनिकरण गर्न सकिन्छ ।

## ४.२.१० रजस्वला चकबाट हुने प्रभावको उपचार गर्न जाने स्थानको विवरण

छात्रामा रजस्वलाका समयमा विभिन्न समस्या उत्पन्न हुने गर्दछ । त्यसकारण यस अध्ययनमा रजस्वला समयमा उत्पन्न हुने समस्याको उपचार कसरी गछौ भनि सोधिएको प्रश्नमा विद्यार्थीले दिएको उत्तरलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका १५ : रजस्वला चक्रवाट हुने प्रभावको उपचार गर्न जाने स्थानको विवरण

क्र.सं	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	अस्पताल	८९	३१.७८
२	धामी	६८	२४.२८
३	आर्युवेद	१०७	३८.२१
४	कहि नजाने	१६	५.७१
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकाको विश्लेषण गर्दा २८० जना छात्रामा भएको यस अध्ययनमा रजस्वलाको समयमा हुने प्रभावको समाधान गर्न कहाँ उपचार गराउछौं भन्ने प्रश्नमा अस्पतालमा भन्नेको सङ्ख्या ३१.७८ प्रतिशत, धामी भन्नेको २४.२८ प्रतिशत, आर्युवेद भन्नेमा ३८.२१ प्रतिशत, र नजाने भन्नेमा ५.७१ प्रतिशत रहेको पाइयो।

#### ४.३ छात्रामा हुने रजस्वलाले शैक्षिक उपलब्धीमा पारेको असर

सबै मानिमा उमेरको परिपक्वता एउटै समयमा नहुने कसैमा छिटो कसैमा ढिलो हुने गर्दछ। यसको मुलकारण भने वंशाणुगत गुण तथा वातावरणीय प्रभाव साथै खानपान रहेको पाइन्छ। यसैको फलस्वरूप यहाँ पनि छात्राहरुको उमेर परिपक्वता देखापर्ने शारिरीक परिवर्तन अन्तर्गत पर्ने रजस्वला चक्रको सुरु पनि कसैमा छिटो र कसैमा ढिलो हुने गर्दछ। छात्राहरुमा रजस्वलाको समयमा अधिक रक्तचाप, दुखाई, अत्याधिक पिडा हुने भएकोले गर्दा अध्ययनमा समस्या आउने गर्दछ। उनीहरुलाई पारिवारिक व्यवहार तथा सरसफाइको आवश्यकता पनि पर्ने हुन्छ। जसका लागि सुविधायुक्त घर नहुन तथा विद्यालयमा छात्रालाई छुट्टै पानीको व्यवस्था सहितको शौचालय तथा बाथरुमको व्यवस्था नभएका कारण छात्रालाई रजस्वला भएको समयमा विद्यालय आउन कठिन हुने र यदी आइहाले पनि विचैमा घर फर्कनुपर्ने बाध्यात्मक परिस्थितिहरु नै समस्याको रुपमा उभिएका छन्। यही क्रममा छात्राहरुमा हुने रजस्वलाको कारण कस्तो समस्या भोग्नु भयो भनि गरिएको अनुसन्धानमा निम्नानसारको विवरण प्राप्त भएको छ :

तालिका १६ : छात्रामा हुने रजस्वलाले शैक्षिक उपलब्धीमा पारेको असर

क्र.सं.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	पढाइमा ध्यान नजाने	७९	२८.२१
२	विद्यालय अवधि सम्म बस्न नसक्ने	६०	२१.४२
३	विद्यालय जान नसक्ने	१००	३६.७१
४	गृहकार्य गर्न नसक्ने	४१	१४.६४
		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिका अनुसार छात्रा विद्यार्थीहरूलाई रजस्वलाले तपाइको अध्ययनमा कस्तो समस्या ल्याउने गरेको छ भन्ने प्रश्नबाट प्राप्त तथ्याङ्कलाई हेर्दा पढाइमा ध्यान दिन नसक्ने २८.२१ प्रतिशत, विद्यालय अवधिभर बस्न नसक्ने २१.४२ प्रतिशत, विद्यालय जान नसक्ने ३६.७१ प्रतिशत र गृहकार्य गर्न नसक्ने १४.६४ प्रतिशत रहेको पाइएको छ । यस तथ्याङ्कको आधारमा भन्दा छात्रा रजस्वलाले छात्राहरूको अध्ययनमा नकारात्मक असर पुऱ्याइएको देखिन्छ । जसको कारणले उनीहरूको अध्ययनमा समेत असर तथा समस्या आउने गरेको पाइन्छ ।

#### ४.३.१ रजस्वला चक्रको समयमा गर्ने अध्ययनको विवरण

यस अध्ययनको उद्देश्य प्राप्तिलाई मध्यनजर गरी छात्रालाई रजस्वला भएको समयावधिमा कि रजस्वला नभएको समयमा बढी अध्ययन गर्ने गरेका छौ अथवा दुवै समयमा नै अध्ययन गर्दछौ भनी अध्ययन स्थलका छात्रा विद्यार्थीहरूलाई सोधिएको प्रश्नमा प्राप्त भएको तथ्याङ्कलाई निम्नानुसार तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका १७ : रजस्वला चक्रको समयमा गर्ने अध्ययनको विवरण

क्र.सं.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	रजस्वला भएको बेला पढ्ने	५०	१७.८५
२	अरु बेला मात्र पढ्ने	१५०	५३.५७
३	दुवै बेला पढ्ने	८०	२८.५७
	जम्मा	२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकालाई मध्यनजर गर्दा २८० जना विद्यार्थीमा रजस्वला भएको समयको पढाई र अन्य समयमा भएका पढाईमा कुन प्रभावकारी होला भनि सोधिएको प्रश्नमा रजस्वला भएको बेलामा भन्नेको सङ्ख्या १७.८५ प्रतिशत, अरुबबेला भन्ने ५३.५७ प्रतिशत, दुवै बेला भन्ने २८.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो। सो कुराबाट यो प्रष्ट हुन्छ कि रजस्वला समयमा पढ्नका लागि उपयुक्त समय हो ।

### ४.३.२ रजस्वला चक्रको समयमा अध्ययन नगर्ने कारणहरु

अध्ययनमा २८० जना छात्राहरुमा रजस्वला भएको बेलामा अध्ययन नगर्ने कारणहरु सम्बन्धी विवरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका १८ : रजस्वला चक्रको समयमा अध्ययन नगर्ने कारणहरु

क्र.स.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	किताब छुन नभएर	८९	३१.७८
२	डर भएर	४०	१४.२८
३	शारीरिक तथा मानसिक पिडा भएर	७३	२६.०७
४	परिवार सहयोग नभएर	७८	२७.८५
जम्मा		२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकालाई अध्ययन गर्दा यो प्रष्ट हुन्छ कि २८० जना छात्रामा गरिएको अनुसन्धानमा रजस्वला भएका बेलामा अध्ययन गर्न नसक्नुका कारणहरु के के होलान भन्ने प्रश्नमा किताब छुन नभएर भन्नेको ३१.७८ प्रतिशत, डर भएर भन्नेमा १४.२८ प्रतिशत, शारीरिक तथा मानसिक पिडा भएर २६.०७ प्रतिशत र परिवारको सहयोग नभएर २७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

### ४.३.४ रजस्वला चक्रले अध्ययनमा हुने प्रभावको अवस्था

रजस्वला चक्रले अध्ययनमा हुने प्रभाव सम्बन्धि अध्ययनमा २८० जना छात्राहरुमा रजस्वलाले अध्ययनमा के कस्तो प्रभाव पार्दछ भन्ने प्रश्नमा उनीहरुकने उत्तरलाई जस्ताको त्यस्तै तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका १९ : रजस्वला चकले अध्ययनमा हुने प्रभावको अवस्था

क्र.स.	विवरण	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१	अध्ययनमा रुची कम	१४७	५२.५
२	अध्ययनमा असजिलोपनता	४५	१६.०७
३	सिकाई उपलब्धी कम	७०	२५
४	विद्यालयको उपस्थिति दर घट्ने	१८ जना	६.४२
	जम्मा	२८०	१००

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण, २०७५

माथिको तालिकामा यो प्रष्ट हुन्छ की २८० जना छात्रामा गरिएको अध्ययनमा रजस्वलाले अध्ययनमा के कसरी प्रभाव पार्दछ भन्ने प्रश्नमा अध्ययनमा रुची कम भन्नेमा ५२.५ प्रतिशत अध्ययनमा असजिलोपना भन्नेमा १६.०७ प्रतिशत, सिकाई उपलब्धी कम भन्नेमा २५ प्रतिशत र विद्यालयको उपस्थिति दर घट्ने ६.४२ प्रतिशत रहेको पाइयो यी कुराहरुलाई मध्यनजर गर्दा रजस्वलाले विभिन्न तरिकाले अध्ययनमा बाधा पुयाउने कुरालाई पुष्टि गर्न सकिन्छ ।

माथि उल्लेखित तथ्याङ्कहरुबाट प्राप्त विवरणहरुको आधारमा के भन्न सकिन्छ भने छात्रामा हुने रजस्वला चकबाट अध्ययनमा पार्ने प्रभाव नपरोस भन्नका लागि शिक्षामा सबैको पहुँच पुयाउनु पर्दछ, छाउपडि प्रथाको अन्त्य गर्नुपर्दछ, छुवाछुत मुक्त गर्नुपर्छ, रुढीबादी परम्परा र संस्कृतिको अन्त्य गर्नुपर्छ र नितिगत कुरालाई व्यवहारमा लागु गर्नुपर्दछ । छात्राहरुको किशोरावस्था भरि शरिरको आकार,शक्ति र प्रजनन् क्षमतमा वृद्धि हुन्छ र दिमाग अझ सुक्ष्म सोचाइको लागि सक्षम हुन्छ । यसका अतिरिक्त शारिरीक परिवर्तनहरु संवेदनशील जैविक लगायत मनोवैज्ञानिक परिवर्तनहरु पनि देखा पर्दछ । बुबा आमाहरु प्रायः प्रजनन् स्वास्थ्यको विषयमा कुरा गर्न इच्छुक हुदैनन् । शिक्षकहरु सोच्छन् की यो त बुबाआमाले नै यौनिकता जस्तो संवेदनशील विषयमा आचरण गर्न सिकाउनु पर्ने हुन्छ । जसले गर्दा छात्राहरुमा रजस्वलाप्रति सकारात्मक धारणाको विकास भई सहपाठी मित्रहरुमा पनि सहयोग गर्ने गर्दछ । फलस्वरूप उनीहरुलाई अध्ययन सहज हुने देखिन्छ ।

छात्रा उमेरमा प्रत्येक महिनाको एकपटक हरेक महिलाको पाठेघरबाट मासिक रक्तस्राव रगतसँगै पाठेघरको भित्री तहको कोषहरु तथा अन्य श्राव योनीद्वार हुँदै बाहिर आउँछ । यसलाई

मासिक स्राव, मासिक धर्म, महिनावारी, रजस्वला, नछुने हुने गासिक रक्तस्रावलाई ठाउँअनुसार आदि भनिन्छ । यो सामान्य स्वस्थ प्रक्रिया हो र महिलाको शरीर गर्भवती हुन फरक फरक नाम दिइन्छ । सक्षम अवस्थाको एउटा सङ्केत पनि हो । धेरै महिलाहरू मासिक रक्तस्रावलाई जीवनको सामान्य प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गर्छन् तर प्रायजसो उनीहरूलाई यस्तो किन हुन्छ र यो कहिलेकाहीं महिनावारी चक्र सबै महिलाहरूमा महिनावारी चक्र एकै किसिमको हुँदैन ।

यसरी गन्ती गर्दा अधिकांश महिलाहरूको महिनावारी चक्र २८ दिनको हुन्छ तर केही महिलाहरूमा २०-२२ दिन र केही महिलाहरूमा ४०-४५ दिनसम्मको महिनावारी चक्र पनि हुन्छ । यो सामान्य अवस्था नै हो ।

डिम्बाशयले बनाएको एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन नामक हार्मोनहरूको मात्राले नै मासिक चक्रभरिको अवधि परिवर्तन ल्याउँछ । मासिक चक्रको १४ दिनसम्म डिम्बाशयहरूले मुख्यतया एस्ट्रोजेन बनाउँछन् जसले पाठेघरमा रगत र तन्तुको बाक्लो तह बनाउँछ । यसै बेला महिला गर्भवती भइन् भने यो बाक्लो तह भ्रुण बस्ने नरम ओछ्यानको रूपमा विकास हुन्छ ।

यो चक्रको मध्यसमयमा पाठेघरको भित्री भागमा नरम तह बनेपछि कुनै एउटा डिम्बाशयबाट एउटा डिम्ब निस्कन्छ, जसलाई डिम्ब निष्कासन भनिन्छ । डिम्ब डिम्बावाहिनी नली हुँदै पाठेघरतिर आउँछ । त्यही समयमा महिला उर्वर भएकाले गर्भवती बन्न सकिन्छन् । यदि यस समयमा पुरुषसित यौन सम्पर्क भयो भने पुरुषको शुक्रकिट डिम्बसित मिल्छ । यसलाई गर्भधारण भनिन्छ र यो नै गर्भवती अवस्थाको सुरुवात हो । यो चक्रको मध्यसमयदेखि अर्को महिनावारी हुने समयसम्म महिलाको शरीरमा प्रोजेस्टेरोन उत्पादन हुन थाल्छ, जसले पाठेघरभित्रको नरम तहलाई गर्भधारण गर्न तयार बनाउँछ । गर्भ नरहेपछि पाठेघरभित्रको त्यो नरम तहको आवश्यकता रहँदैन । डिम्बाशयहरूले एस्ट्रोजेन तथा प्रोजेस्टेरोन उत्पादन गर्न बन्द गर्छन् र त्यो नरम तहको कोषहरू कमजोर भएर भत्किन्छ । यो चूँडिएर बग्ने रगत नै महिनावारी रक्तस्राव हो । यो रक्तस्रावसँगै डिम्ब पनि बाहिर निस्कन्छ । यसपछि अर्को नयाँ मासिक चक्र सुरु हुन्छ । त्यो मासिक स्रावपछि डिम्बाशयले फेरि अरू बढी एस्ट्रोजेन उत्पादन गर्न थाल्छ र पुनः अर्को तह बनाउन थाल्छ ।

यसरी सरसर्ती हेर्दा रजस्वला सम्बन्धी समस्याहरू निम्नानुसार प्रसस्तुत गर्न सकिन्छ यदि कुनै महिलालाई महिनावारीका समयमा कुनै समस्या परेको छ भने आफ्नी दिदी, बहिनी या साथीहरूसित यसबारेमा कुरा गर्नुपर्छ । त्यस्तो बेलामा उनीहरूलाई पनि त्यो समस्या परेको हुनसक्छ र उनीहरूले एक अर्कालाई मद्दत गर्न पनि सक्छन् । कुनै-कुनै बेला डिम्बाशयले डिम्ब निष्कासन गर्न नसकेमा शरीरले पनि प्रोजेस्टेरोन कम उत्पादन गर्छ । प्रोजेस्टेरोनको मात्राले रगत

कति पटक र कति मात्रामा बग्ने भन्ने कुरामा असर पाउँछ । भरखरै महिनावारी सुरु भएका किशोरीहरूमा वा दूध खुवाउन भरखर छाडेका आमाहरूमा मासिक चक्र केही महिना बिराएर पनि हुनसक्छ वा धेरै वा थोरै रगत बग्ने सक्छ तर केही समय पछि उनीहरूको महिनावारी नियमित र सामान्य नै हुन जान्छ । हर्मोनयुक्त परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने महिलालाई कहिलेकाहीं १५ दिनमा नै रक्त स्राव हुन थाल्छ । उमेर ढल्केका तर मासिक चक्र रोकिएनसकेका महिलाहरूलाई पनि यौवनावस्थामा हुने स्रावभन्दा बढी रगत बग्ने वा छिटोछिटो मासिक स्राव हुने गर्छ । जति मासिक चक्र रोकिने उमेर (रजोनिवृत्ति) नजिकिँदै जान्छ त्यति नै मासिक चक्र हप्तौं, महिनौका हिसाबले बिराउन थाल्छ । महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्ने गर्दछ, यस प्रक्रियामा तहलाई बाहिर धकेल्न पाठेघर खुम्चिन थाल्छ । त्यही धकेल्ने प्रक्रियाले नै तल्लो पेट अथवा ढाड दुखेको हुनसक्छ, जसलाई बाउँडिनु पनि भनिन्छ ।

यो दुखाइ रक्तस्राव हुनुअगाडि अथवा भइसकेपछि सुरु हुन्छ । यस्तो अवस्थामा को गर्ने ? भन्ने सन्दर्भमा तल्लो पेट हलुका तरिकाले मालिस गर्नुहोस् । यसो गर्दा कडा मांसपेशी नरम बन्छ । तातो पानीलाई रबरको थैली वा सिसाको बोतलमा राखेर तल्लो पेट वा ढाडमा सेक्नुहोस् अथवा बाक्लो कपडा तातोपानीमा भिजाएर पनि सेक्न सकिन्छ । अदुवाको धुलो राखेको तातो चिया पिउनुहोस् । यस्तो दुखाइका गाउँघरमा कुनै उपचारका तरिका छन् कि गाउँका अरू महिलाहरूलाई पनि सोध्नुहोस्, आफ्नो दैनिक काम जारी नै राख्नुहोस्, व्यायाम र घुमफिर गर्नुहोस्, हलुका खाले पीडानाशक औषधि खानुहोस्, आइबुप्रोफनले महिनावारीको पीडालाई कम गर्ने गर्दछ । यदि अत्यधिक रक्तस्राव भए वा कुनै घरेलु उपचारले काम गरेन भने कम मात्राको गभ्निरोधक चक्की ६ देखि १२ महिनासम्म सेवन गर्नुहोस् । यसका लागि पहिले स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग सल्लाह लिनु आवश्यक छ । महिनावारी हुने पूर्वलक्षणहरू कुनै - कुनै युवती र महिलाहरू महिनावारी हुनुभन्दा केही दिनअगाडि देखि नै अफेरो महसुस गर्न थाल्छन् । त्यो बेला उनीहरूमा महिनावारीमा हुने केही पूर्वलक्षणहरू देखापर्छन्, जसलाई महिनावारी हुने पूर्वलक्षणहरू भनिन्छ । जस्तै स्तन दुख्नु, तल्लो पेट दुख्नु, कब्जियत हुनु, थकित महसुस हुनु, तल्लो पेट वा ढाडका मांसपेशीहरू दुख्नु (बटारिनु), योनीको चिसोपनमा परिवर्तन हुनु, अनुहार चिल्लो हुनु वा डन्डीफोर आउनु, मन ठेगानमा नभएको जस्तो लाग्नु वा वैराग लाग्नु, लक्षणहरूमध्ये कुनै एक दुई लक्षण देखापर्छ भने कसै(कसैलाई भन्दा बढी जसो लक्षणहरू देखापर्न सक्छन् । यी लक्षणहरू प्रत्येक महिना फरक(फरक ढङ्गले पनि देखापर्न सक्छन् । धेरै महिलाहरू महिनावारी हुनुअगाडि बेचैन हुने कुरा बताउँछन् भने कोही महिलाहरूलाई त्यस्तो बेला भन्ने रचनात्मक काम गर्न मनलाग्ने गरेको पनि हुन्छ । यस्तोमा के गर्ने ? यी

उपायहरू, नुन कम खाने किनभने नुनले शरीरभित्र बढी पानी जम्मा हुने हुँदा तल्लो पेट टन्न भएजस्तो हुन्छ। कफी, चिया र कोकाकोलामा क्याफिन तत्त्व पाइने हुनाले त्वज तिनको प्रयोग कम गर्ने, प्रोटीन बढी भएको खाना (अण्डा, चना, मटर, भटमास माछामासु, दूध आदि बढी खाने। यस्तो खाना बढी खाँदा शरीरबाट पानी बाहिर जाने हुनाले तल्लो पेट कम भरिएको र कसिएको जस्तो हुँदैन। गाउँघरमा यस्तो बेला फाइदा हुने भनेर प्रयोग गरिने जडीबुटीको प्रयोग गर्ने, व्यायामले पनि महिनावारी हुने समस्याहरू समाधान गर्न सकिने छ।

## ४.४ प्राप्ति तथा सारंस

### ४.४.१ प्राप्ति

यस अनुसन्धानमा माध्यमिक तहमा अध्ययनरत छात्राहरूमा रजस्वला चक्रले पारेको प्रभाव सम्बन्धि शीर्षक छनौट गरिएको छ। ताप्लेजुङ्ग जिल्ला फुङ्लिङ्ग नगरपालिका वडा नं. ११ को फावाखोलामा अवस्थित श्री सिम्बु मा.वि. तेम्बेवामा अध्ययनरत कक्षा ८ देखि १२ सम्मका छात्रामा अध्ययन गरिएको छ। यसमा छात्रामा हुने रजस्वला चक्रले शारीरिक तन्दुरुस्तीमा पारेको प्रभाव पत्ता लगाउन, विद्यालयमा उपस्थितिको अवस्था पत्ता लगाउन र शैक्षिक उपलब्धिमा पारको असर पत्ता लगाउनका लागि छनौट गरिएको छ। यस अध्ययनको प्राप्तिलाइ तलका अनुच्छेदमा व्याख्या तथा विश्लेषण गरिएको छ :

यस फुङ्लिङ्ग नगरपालिका वडा नं. ११ मा अवस्थित श्री सिम्बु मा.वि. मा अध्ययनरत २८० जना रजस्वला चक्र सुरु भएका छात्राहरूमा अध्ययन गरिएको छ। जसमा बढी पेट दुख्नेमा ९७ जना अर्थात् ३४.६४ प्रतिशत रहेका छन् भने खाना खान मन नहुने र वान्ता होला जस्तो हुनेमा ४० जना अर्थात् १७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो साथै कमजोर हुने रिगंटा लाग्ने थकावटी महसुस हुनेमा ८० जना अर्थात् २८.५७ प्रतिशत र माथिका सबै लक्षणहरू देखापर्नेमा ५३ जना यानिकी १८.९२ प्रतिशत छात्राहरूमा रहेको छ। यस अनुसन्धानमा उद्देश्यमूलक नमुना छनोट विधिको प्रयोग गरेर अध्ययनबाट प्राप्त नजिताको प्राप्ति रहेको पाइन्छ। माथिको तथ्याङ्कलाई हेर्दा सबैभन्दा बढी समस्या पेट दुख्ने र बढी रक्तश्राव हुनेको सङ्ख्या देखिन्छ भने कम खाद्य बस्तु खान मन नहुने र वान्ता होला जस्तो हुनेको सङ्ख्या देखिन्छ। साथै यस विद्यालयमा अध्ययनरत छात्राहरूमा रजस्वला चक्रले अध्ययन क्षेत्रमा प्रत्यक्ष प्रभाव पारी शिक्षाको गुणस्तर समेतलाई प्रभाव पारेको आकलन गर्न सकिन्छ।

यस अध्ययनको नमूनामा परेका २८० जना माध्यमिक तहका छात्राहरू मध्ये रजस्वा भएको बेलामा विद्यालय जान नसक्नेको अवस्थामा अर्थात् रजस्वला समयमा देखा परेका प्रभावको उपचार गर्ने तरिकाका लागि सोधिएका प्रश्नहरू र उत्तरको विवरणलाई हेर्दा आराम गरेर भन्नेमा ८० जना अर्थात् २८.५७ प्रतिशत, औषधि खाएर भन्नेमा ८० जना, तातोपानी खाएर भन्नेमा ७० जना अर्थात् २५ प्रतिशत र हल्का व्याम गरेर भन्नेहरूमा ५० जना अर्थात् १७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो । यस विवरणलाई हेर्दा आराम गर्ने र औषधि खाएर रजस्वलाको पिडालाई कम गर्नेमा बराबर सङ्ख्यामा देखिन्छ भन्ने सबैभन्दा कम हल्का व्यायम गरेर रजस्वला चक्र पिडालाई कम गरेको पाइयो ।

रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाइको व्यावस्था के कस्तो रूपमा लिई गर्नहुन्छ भन्ने प्रश्नमा स्वास्थ्य जीवन विताउन भन्नेमा ३३.९२ प्रतिशत, सफा हुनु र निरोगी हुनु ३८.२१ प्रतिशत र माथिको दुवै भन्नेमा २८.५७ प्रतिशत छात्राहरू रहेको पाइयो । यसअध्ययनको अध्ययन क्षेत्रमा छात्राहरूको उमेरगत विवरणलाई हेर्दा १२-१४ वर्ष उमेर समूहका १७.८५ प्रतिशत अर्थात् ५० जना, १४-१६ वर्ष उमेर समूहका २५ प्रतिशत अर्थात् ७० जना, १६-१८ वर्ष उमेर समूहका २८.५७ प्रतिशत अर्थात् ८० जना र १८-२० वर्ष उमेर समूहका २८.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो । यसरी तथ्याङ्कलाई मध्यनजर गर्दा सफा र निरोगी हुनुमा भन्नेको सङ्ख्या बढी हुनुका साथै १६-१७ र १८-२० वर्ष उमेर समूहका छात्राहरू बढी मात्रामा अध्ययनरत अनुसन्धानमा र नमूनामा परेको पाइयो ।

यस अध्ययनको नमूनामा परेका २८० जना रजस्वला चक्र सुरु भएका छात्राहरूमा रजस्वला भएको बेलामा विद्यालय जाने र पढ्नेमा १३० जना अर्थात् ४६.४२ प्रतिशत, विद्यालय नजाने र नपढ्नेमा १५० जना अर्थात् ५३.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो । यहाँका धेरै जसो विद्यार्थीहरू रजस्वला चक्रको बेलामा विद्यालय नजाने भेटियो । यस अध्ययन अनुसन्धानमा छात्रा रजस्वाला भए पछि सो समयमा विद्यालय अनुस्थिति विवरणमा २ दिन नजाने ४१.७८ प्रतिशत अर्थात् ११७ जना, ३ दिन २३.२१ प्रतिशत अर्थात् ६५ जना, ४ दिन नजाने २० प्रतिशत अर्थात् ५६ जना र अन्यमा १५ प्रतिशत अर्थात् ४२ जना रहेको पाइयो । उक्त नतिजालाई हेर्न हो भने छात्राहरू विद्यालय जाने र पढ्नेको सङ्ख्या कम हुन आएको छ । विद्यालयमा २ दिन सम्म नजानेको संख्या बढी रहेको पाइयो भने अन्य कुरा सामान्य नै रहेको पाइएको छ ।

विद्यालयमा अचानक रजस्वला भएमा के गछौं भन्ने प्रश्नको जवाफमा छात्राले घर आउछु १५० जना अर्थात ५३.५७ प्रतिशत, विद्यालयमा बस्छु भन्नेमा ७० जना अर्थात २५ प्रतिशत, प्याड किनेर लगाउनु भन्नेमा ३० जना अर्थात १०.७१ प्रतिशत र अन्यमा १० जना अर्थात ३.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो । विद्यालयमा अचानक रजस्वला भएमा घर आउछु भन्नेको संख्या बढी रहेको पाइयो । किनकी सबै ठाउँमा प्याडको व्यवस्था नभएको कारण छात्राहरू घर फर्कन बाध्य हुने भन्ने कुराको प्रमाणित गर्न सकिनुका साथै छात्रामा रजस्वला चक्र समयमा पूरा समय विद्यालयमा बस्न नसकि पढाइमा बाधा भएको कुरालाई प्रष्ट पार्न सकिन्छ ।

रजस्वला भएको समयमा अभिभावकको व्यवहार कस्तो हुन्छ भन्ने प्रश्नमा समान व्यवहार भन्नेमा ४९ जना अर्थात १७.५ प्रतिशत, दुर व्यवहार भन्नेमा ६७ अर्थात २३.९२ प्रतिशत, असल व्यवहार भन्नेमा १०६ जना अर्थात ३७.८५ प्रतिशत र छुवाछुत भन्नेमा ५८ जना अर्थात २०.७१ प्रतिशत रहेको पाइयो । उक्त तथ्याङ्कलाई हेर्दा असल व्यवहार गर्नेको सङ्ख्या बढी रहेको पाइयो । यसरी हेर्दा अभिभावकको व्यवहारले पनि छात्राले अध्ययनको स्तर निर्धारण गर्दछ । रजस्वला भएको समयमा विद्यालयमा सुविधाको अवस्था के कस्तो छ भन्ने प्रश्नमा सफा पानी र बाथरूमको व्यवस्था भन्नेमा १०३ जना अर्थात ३६.७८ प्रतिशत, प्याडको व्यवस्था भन्नेमा १९.६४ प्रतिशत, केही पनि छैन भन्नेमा २५.८५ प्रतिशत र अन्यमा १७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो । यसरी हेर्दा सफा पानीको व्यवस्था छ भन्नेको सङ्ख्या बढी रहेको पाइयो ।

रजस्वला समयमा कसैले केही भन्ला कि भन्ने डर लाग्छ भन्ने प्रश्नमा डर लाग्छ भन्नेमा १४५ जना अर्थात ५१.७८ प्रतिशत, डर लाग्दैन भन्नेमा ४५ जना अर्थात २० प्रतिशत, बास्तै लाग्दैन भन्नेमा ४९ जना अर्थात १७.५ प्रतिशत र अन्य ३० जना अर्थात १०.७१ प्रतिशत रहेको पाइयो । यसलाई हेर्दा हाम्रो समाज अझै पनि रूढीवादी परम्परा मै पो छ कि जस्तो अनुभव गर्न सकिन्छ । कारण रजस्वला जस्तो सामान्य कुरामा पनि विद्यार्थीहरूलाई हरेक समस्या हुने र उनीहरू विद्यालयमा निर्धक साथ बस्न नसक्ने वातावरण त सिर्जना भएको छैन भन्ने ? वाचक चिन्ह खडा हुन सक्ने र छात्राहरूलाई रजस्वला चक्रको समयमा दैनिक गुजार्न समेत कठिन भएको अनुमान गरिएको छ ।

रजस्वला सम्बन्धी जानकारी कहाँबाट प्राप्त गछौं भन्ने प्रश्नमा स्वास्थ्य शिक्षाबाट भन्नेको संख्या १०२ जना, रेडियोबाट भन्नेको संख्या ८९ जना, आमा, दिदि, भाउजुबाट भन्नेमा ७० जना र अन्य भन्नेमा १९ जना रहेको पाइयो । यसलाई मध्यनजर गर्दा सबैभन्दा बढी जानकारी लिने भनेको

स्वास्थ्य शिक्षाबाट पाइयो । रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाई किन गरिन्छ भन्ने प्रश्नमा स्वास्थ्य जिवन विताउन भन्नेको संख्या बढी रहेको पाइयो । साथै रजस्वलाको समयमा विद्यालयमा स्वास्थ्य सुविधाको अवस्था कस्तो छ भन्ने प्रश्नमा प्राथमिक उपचारको व्यवस्था भन्नेमा ६७ जना अर्थात २३.९२ प्रतिशत, स्वास्थ्य चौकी पूयाउने सेवा छ भन्नेमा ४५ जना अर्थात १६.०७ प्रतिशत, पेन्किलर र अन्य औषधीको व्यवस्था छ भन्नेमा ९० जना अर्थात ३२.१४ प्रतिशत, प्याड छ भन्नेमा ७२ जना अर्थात २५.७१ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

रजस्वला चक्रबाट हुने प्रभावको उपचार गर्न जाने स्थानको विवरणलाई अध्ययन गर्दा अस्पताल गएर उपचार गर्ने ८९ जना अर्थात ३१.७८ प्रतिशत, धामी कहाँ जाने ६८ जना अर्थात २४.२८ प्रतिशत, आयुर्वेद १०७ जना अर्थात ३८.२१ प्रतिशत र अन्य १६ जना अर्थात ५.७१ प्रतिशत रहेको पाइयो । यो नतिजालाई विश्लेषण गर्दा आयुर्वेद अथवा घरेलु औषधी उपचार गर्नेको सङ्ख्या बढी रहेको पाइयो भने सबैभन्दा थोरै माथि उल्लेख भए भन्दा अन्तय रिकाले उपचार गर्ने गरेको पाइयो । उल्लेखित उद्देश्य नं. १ र २ लाई अध्ययन गर्दा छात्रामा हुने रजस्वला चक्रले शारीरिक तन्दुरुष्टिमा र विद्यालय उपस्थितिको अवस्थालाई निरक्यौल गरी अध्ययन अनुसन्धान गर्न सकिनुका साथै उद्देश्य पूरा गर्न सकियो ।

छात्रामा हुने रजस्वला चक्रले शैक्षिक उपलब्धिमा पारेको असरको अवस्थालाई अध्ययन गरी छात्रालाई यस शीर्षकमा सोधिएको प्रश्नमा पढाइमा ध्यान नजाने भन्नेमा ७९ जना अर्थात २८.२१ प्रतिशत, विद्यालय अवधि सम्म बस्न नसक्ने ६० जना अर्थात २१.४२ प्रतिशत, विद्यालय जान नसक्ने १०० जना ३५.७१ प्रतिशत, गृहकार्य गर्न नसक्ने ४१ जना अर्थात १४.६४ प्रतिशत रहेको पाइयो । यहाँ छात्रा रजस्वला चक्र समयमा विशेष गथरी विद्यालय जान नसक्ने सङ्ख्या बढी रहेको पाइयो । रजस्वला चक्रको समयमा गर्ने अध्ययनको विवरणलाई अध्ययन गर्दा रजस्वला भएको बेला ५० जना अर्थात १७.८५ प्रतिशत, अरुबेला १५० जना अर्थात ५३.५७ प्रतिशत, दुबैबेला ८० जना अर्थात २८.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

रजस्वला चक्रको समयमा अध्ययन नगर्ने कारणहरू के के हुन भनि प्रश्न गर्दा छात्राले दिइएको उत्तर किताब छुन नभएर भन्नेमा ८९ जना अर्थात १४.२८ प्रतिशत, शारिरीक तथा मानसिक पिडा भएर भन्नेमा ७३ जना अर्थात २६.०७ प्रतिशत र परिवार सहयोग नभएर भन्नेको संख्या ७८ जना अर्थात २७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो । रजस्वला चक्रले अध्ययनमा हुने प्रभावको अवस्था कस्तो छ भन्ने प्रश्नमा छात्राले दिइएको उत्तर विद्यालयमा अचानक भएर भन्नेमा १४७

जना अर्थात ५२.५ प्रतिशत, छुट्टै बस्तु परेर भन्नेमा ४५ जना अर्थात १६.०७ प्रतिशत, पोसिलो खानेकुरा नखाएर भन्नेमा ७० जना अर्थात २५ प्रतिशत र अन्यमा १८ जना अथवा ६.४२ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

माथि उल्लेखित तथ्याङ्कलाई विश्लेषण गरी एकमुष्ट रूपमा यसको प्राप्ति भन्नु पर्छ रजस्वला चक्रले छात्राहरूको विभिन्न पक्षमा प्रभाव पार्ने र उनीहरूलाई शिक्षाको अवसरबाट बञ्चित हुन पनि सक्ने खालका प्रभावहरू र अवस्थाहरू अध्ययनको रूपमा पत्ता लगाउन सकियो छात्राहरूमा रजस्वला चक्रले मनोवैज्ञानिक रूपमा प्रभाव पार्नुका साथै शारिरीक र शैक्षिक जगतमा पनि उत्तिकै प्रभाव रहेको छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्न सकिन्छ साथै रूढीवादी परम्परामा समाज अहिले सम्म पनि उत्तिकै मात्रामा रहेको पाइयो । मानिसको सुक्ष्म सोचका कारण छात्राहरू छात्रको तुलनामा विद्यालयमा कम उपस्थिति हुन, लगाउने डराउने र साथीभाई प्रतिको व्यवहारबाट पनि प्रभावित भई घरमै बस्नु पर्ने बाध्यता रहेको थाहा पाइयो ।

#### ४.४.२ सारांश

आजको २१ औं शताब्दिमा आईपुग्दा पनि महिलाको शैक्षिक अवस्था कमजोर रहेको स्पष्ट छ । समाजमा रहेको परम्परागत सोचलाई निरन्तरता दिनुका साथै विभिन्न सामाजिक सांस्कृतिक मुख्य मान्यताहरूले प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा महिला को सवाङ्गीणपक्षमा प्रभाव पारिरहेको पाईन्छ । सरकारी गैर सरकारी संघ सस्थाबाट महिलाहरूमा हुने गरेको असमान व्यवहारलाई कम गर्न कहिला सहभागिता तथा समानुपातिक प्रतिनिधित्वको सिद्धान्त अख्तियार गर्दै राज्यले संविधानमा निति गत व्यवस्थाको सुचिकृत गरेको छ यस अध्ययनममा ८ देखि १२ कक्षा सम्म अध्ययनरत २८० जना छात्रा लाई अध्ययनको जनसंख्याको रूपमा लिई उद्देश्यमुलक नमुना छनोट विधि प्रयोग गरी अन्तरर्वाता सुचिको प्रयोग गरी सो स्थानमा छात्राहरूमा रजस्वलाले पारेको समस्या पत्ता लगाउन र रजस्वलाले छात्राको अध्ययनममा पुगेका समस्या समाधानका उपाय सुझाउने वारेमा अध्ययनको निश्चित उद्देश्य विधि सिमा भित्र रहेर यो अध्ययन र छात्राको उत्तरलाई सारांशको रूपमा उल्लेख गरिन्छ ।

ताप्लेजुङ्ग जिल्ला फुङ्लिङ नगरपालिका वडा नं. ११ फावाखोलामा अवस्थित श्री सिम्बु मा.वि.मा अध्ययनरत २८० जना माध्यमिक तहका रजस्वला चक्र सुरु भएका छात्राहरूमा गरिएको

छ। यो अध्ययन अनुसन्धान अनुसार मउेरगत विवरणलाई हेर्दा १६ वर्ष देखि २० वर्ष उमेर समूहका छात्राहरू ८० जना अर्थात् २८.५७ प्रतिशत छात्राहरू नमूनाको रूपमा रहेको पाइयो। त्यसैगरी उनीहरूलाई विशेष गरी रजस्वला चक्र समयमा पेट दुख्ने र बढी रक्तश्राव हुने ३४.६४ प्रतिशत रहेको पाइयो भने खाद्य वस्तु खान मन नहुने र वान्ता होला जस्तो हुने १७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो। २८.५७ प्रतिशत छात्राहरू रजस्वला चक्रको समयमा आराम गर्ने र रजस्वला चक्रको पिडालाई कम गर्ने गरेको पाइयो। रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाईको अवस्थालाई हेर्दा ३८.२१ प्रतिशत सफा हुन र निरोगी हुन भन्ने पाइयो भने माथिको सबै भन्नेमा २८.५७ प्रतिशत रहेको पाइएको छ।

छात्रामा हुने रजस्वला चक्रले छात्राहरूको विद्यालय उपस्थितिको अवस्था हेर्ने हो भने विद्यालय जाने र पढ्ने ४६.४२ प्रतिशत र नजाने नपढ्ने ५३.५७ प्रतिशत रहेको छ। छात्राको विद्यालय अनुपस्थिति दिनको विवरण अनुसार २ दिन नजाने ४१.७८ प्रतिशत र ४ दिन सम्म नजाने २० प्रतिशत रहेको देखिन्छ। अचानक विद्यालयमा रजस्वला भएमा ५३.५७ प्रतिशत छात्राहरू विद्यालयबाट घर आउने रहेछन् जस्वला समयमा परिवारले असल व्यवहार गर्नेमा ३७.८५ प्रतिशत र छुवाछुत गर्नेमा २०.७१ प्रतिशत रहेको छ। रजस्वला भएको समयमा विद्यालयमा सफा पानीको व्याख्या ३६.७८ प्रतिशत छात्रमा मात्र रहेको पाइन्छ। रजस्वला चक्र समयमा कसैले केहि भन्ने डर लाग्ने ५१.७८ प्रतिशत रहेको देखिन्छ साथै जानकारीको मध्यम विद्यार्थी भएको कारणले गर्दा स्वास्थ्य शिक्षा नै रहेको छ। विद्यालयमा स्वास्थ्य सुविधाको बारेमा अध्ययन गर्दा प्राथमिक उपचार २३.९२ प्रतिशत छ भने पेन्किलर र अन्य औषधी भन्नेको ३२.१४ प्रतिशत रहेको पाइन्छ। रजस्वला चक्रबाट हुने प्रभावको उपचार घरेलु औषधी अर्थात् आयुर्वेद ३८.२१ प्रतिशत छ। छात्रामा हुने रजस्वला चक्रको शैक्षिक उपलब्धिमा पारेको असरमा विद्यालय जान नसक्ने ३५.७१ प्रतिशत र गृहकार्य गर्न नक्सने १४.६४ प्रतिशत रहेको देखिन्छ। रजस्वला चक्रको समयमा र अरू बेलामा गर्ने अध्ययनको बारेमा कुरा गर्दा रजस्वला भएको बेला १७.८४ प्रतिशत अरूबेला ५३.७८ प्रतिशत रहेको पाइन्छ। रजस्वला चक्रको समयमा अध्ययन नगर्ने कारणहरूमा किताब छुन नभएर भन्नेमा ३१.७८ प्रतिशत, डर भएर १४.२८ प्रतिशत हुनाका साथै परिवार सहयोग नभएर २७.८५ प्रतिशत रहेको छ। रजस्वलाले अध्ययनमा हुने प्रभावको अवस्थामा विद्यालय अचानक भएर भन्नेमा १४७ जना अर्थात् ५२.५ प्रतिशत र पोसिलो खानेकुरा नखाएर ७० जना २५ प्रतिशत रहेको छ। उक्त विवरण अध्ययन क्षेत्रबाट प्राप्त तथ्याङ्कलाई विश्लेषणसंगै तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

यस सोध पत्रको निर्माणको क्रममा शैक्षिक अवस्था समाजमा रहेको सामाजिक-सास्कृतिक मुल्य र मान्यता रुढीवादी, अन्धविश्वासका कारण किशोरीहले रजस्वलाका समयमा बेहोरनु पर्ने देखिन्छ, । तुलनात्मक रूपमा क्षेत्री, ब्रामाण समुदायमा विभेद र दुर व्यवहार छात्रामा रजस्वला समयमा किरात समुदायमा बढी रहेको पाईन्छ, । रजस्वला समयमा के कस्ता शारीरिक पिडा हुदो रहेछ भन्ने कुराको समेत अध्ययन गरिएको छ । समग्रमा भन्नुर्पदा शिक्षा, सामाजिक, सास्कृतिक, मुल्यमान्यता, आर्थिक स्थिति, परमपरागत सोचाई रुढीवादी अन्धविश्वास आदी पक्षले गर्दा अरु बढी छात्राको शारिरिक पिडा,परिवारको व्यवहार, विद्यालयको सुविधा, खानाको आधार व्यवहार, परिवारिक सम्बन्ध , स्वास्थ्य सुविधा, स्वास्थ्य शिक्षा आदीमा निभर रहेर छात्राको अध्ययन अगाडि बढने देखिन्छ ।

## परिच्छेद पाँच

### निर्कर्ष र सुभाव

#### ५.१ निष्कर्ष

यस अध्ययनमा ताप्लेजुङ्ग जिल्ला फुडलिङ्ग नगरपालिका वडा नं. ११ मा रहेको फावखोला गाउँमा अवस्थित श्री सिम्बु मा.वि. तेम्बेवामा अध्ययनरत कक्षा ८ देखि कक्षा १२ सम्मका अध्ययनरत छात्रा नभूनाको रूपमा नमुनमको रूपमा छनोट गरिएको छ। छात्रमा हुने रजस्वलाले अध्ययनमा पार्ने समस्या सामाजिक मुल्य मान्यता सास्कृतिक रितिरिवाजले पनि निर्धारण गर्दछ। यसलाई परिवारिक सम्बन्ध, आधुनिकीकरण जीवन सैलीले पनि प्रभाव पार्दछ। रजस्वला समयमा छात्राले विभिन्न समस्या सामना गर्नु पर्दछ। जसले गर्दा अध्ययनमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा असर पुगिरहेको हुन्छ।

छात्रा रजस्वलाले शारीरिक तन्दुरषतीमा पारेको प्रभाव पेट दुख्ने र बढी रक्तश्राव हुने ३४.६४ प्रतिशत कमजोर हुने रिगटा लाग्ने, थकावटी महसुस हुने २८.५७ प्रतिशत, माथिका सबै १८.९२ प्रतिशत रहेको पाइयो भने रजस्वला समयमा प्रभावको उपचार गर्ने तरिकामा आराम गरेर २८.५७ प्रतिशत, औषत खाएर २५.५७ प्रतिशत तातो पानी खाएर २५ प्रतिशत, हल्का व्याम गरेर १७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो। त्यसैगरी रजस्वला समयमा व्यक्तिगत रसफाइमा स्वस्थ जीवन विताउने ३३.९२ प्रतिशत सफा हुने, निरोगी हुने ३८.२१ प्रतिशत र माथिको सबै २८.५७ प्रतिशत भेटियो। विद्यालय उपस्थिनिको अवस्थामा विद्यालय जाने र पढ्ने ४६.४२ प्रतिशत, विद्यालय नजाने र नपढ्ने ५३.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो। रजस्वला समयमा विद्यालयमा अनुपस्थिति दिन विवरण ४१.७८ २ दिन नजाने २३.२१ प्रतिशत ३ दिन सम्म जान नसक्ने २० प्रतिशत ४ दिन सम्म जान नसक्ने भने १५ प्रतिशत अन्य भेटियो। विद्यालयमा रजस्वला भएको समयमा अपनाउने उपायमा घर आउछु ५३.५७ प्रतिशत, विद्यालयमा बस्छु २५ प्रतिशत र प्याड किनेर लगाउछु १०.७१ प्रतिशत पाइयो। रजस्वला समयमा परिवारले गर्ने भुमिकामा समान व्यवहार १७.५ प्रतिशत, दुर व्यवहार २३.९२ प्रतिशत, असल व्यवहार ३७.८५ प्रतिशत, छुवाछुत २०.७१ प्रतिशत रहेको पाइएको छ। रजस्वला भएको समयमा विद्यालयको सुविधामा सफा पानीको व्यवस्था ३६.७८ प्रतिशत, प्याडको व्यवस्था १९.६४ प्रतिशत, केहि पनि छैन २५.३५ प्रतिशत रहेको छ। रजस्वला समयमा कसैले केहि भन्ला भन्ने डरको लाग्दैन २० प्रतिशत, वास्तै लाग्दैन १७.५ प्रतिशत रहेको

देखिन्छ । रजस्वा चक्रको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्ने माध्यमहरू स्वास्थ्य शिक्षा ३६.४२ प्रतिशत रेडियो टिभि ३१.७८ प्रतिशत, आमा दिदी र भाउनु २५ प्रतिशत रहेको देखिएको छ । रजस्वा समयमा विद्यालयमा भौतिक सुविधाको अवस्थामा पानी तथा बाथरूम २०.३५ प्रतिशत, सफा चर्पी २७.८५ प्रतिशत, फोहोर फाल्ने भाडाँ ३८.९२ प्रतिशत रहेको पाइयो । रजस्वा चक्रको समयमा विद्यालयमा स्वास्थ्य सुविधाको अवस्थामा प्राथमिक उपचार २३.९२ प्रतिशत, स्वास्थ्य चौकी पुऱ्याउने सेवा १६.०७ प्रतिशत पेन्किलर र अन्य औषधी ३२.१४ प्रतिशत र प्याड २५.७१ प्रतिशत रजस्वा चक्रबाट हुने प्रभावको उपचार गर्न जाने स्थानमा अस्पताल जाने ३१.७८ प्रतिशत, धामी २४.२८ प्रतिशत, आयुर्वेद अर्थात घरेलु औषधीमा ३८.२१ प्रतिशत रहेको पाइयो । छात्रामा हुने रजस्वा चक्रले शैक्षिक उपलब्धिमा पारेको असरका बारेमा हेर्दा पढाईमा ध्यान नजाने २८.२१ प्रतिशत, विद्यालय अवधिसम्म बस्न नसक्ने २१.४२ प्रतिशत, विद्यालय जान नसक्ने ३५.७१ प्रतिशत र गृहकार्य गर्न नसक्ने १४.६४ प्रतिशत रहेको पाइन्छ । रजस्वा चक्रको समयमा गर्ने अध्ययनको विवरण अध्ययन गर्दा १७.८५ प्रतिशत रजस्वा भएको बेलामा अध्ययन गर्दा ५३.५७ प्रतिशत अरु बेला, २८.५७ प्रतिशत दुवै बेलामा गर्ने देखिन्छ भने रजस्वा चक्रको समयमा अध्ययन नगर्ने कारणहरू ३१.७८ प्रतिशत किताब छुन नभएर, १४.२८ प्रतिशत डर भएर, २६.०७ प्रतिशत शारिरीक तथा मानसिक पिडा भएर, २७.८५ प्रतिशत परिवार सहयोगी नभएर रहेको पाइन्छ । अन्त्यमा रजस्वा चक्रले अध्ययनमा हुने प्रभावको अवस्थामा विद्यालयमा अचानक भएर ५२.५ प्रतिशत, छुट्टै बस्नु परेर १६.०७ प्रतिशत र पोसिलो खानेकुरा नखाएर २५ प्रतिशत रहेको पाइन्छ । जसको मुख्य कारण अन्धविश्वास, अशिक्षा, अचेना नै प्रमुख कारण रहेको निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ ।

## ५.२ सुभावहरू

छात्रामा हुने रजस्वालाले चक्रले अध्ययनमा पार्ने प्रभाव सम्बन्धी ताप्लेजुङ्ग जिल्लाको फुङ्लिङ्ग नगरपालिका वडा नं. ११ फावाखोलामा रहेको फावाखोला गाउँमा अवस्थित श्री सिम्बु मा.वि. तेम्बेवामा अध्ययनरत कक्षा ८ देखि कक्षा १२ सम्मका अध्ययनरत २८० जना छात्रासँग गरिएको अन्ततरवार्ताको माध्यम र प्रत्यक्ष अवलोकनबाट प्राप्त गरिएको प्रभाव र निष्कर्षका आधारमा सुभावहरू प्रस्तुत गरिएको छ ।

आजको विश्व परिवर्तनशिल समय संगसंगै सुचना र प्रविधिको तिब्र विकास भइरहेको परिपेक्षमा यसै किसिमले आज अरु सुविधा भोगी भई विश्वलाई नै सानो कोठामा कैद गर्न सफल

भएको छ । जसवाट अनावश्यक ज्ञान, सिप र नयाँ सुचना २१ औं शताब्दिको विश्वव्यापीकरणको लहरसँगै हामी पनि आज समय र परिस्थितिलाई बुझ्दै हिंडन सिकनु पर्छ तर हाम्रो देश र समाज यस्तो पहुच वाट टाडा रहेको र जसको गर्दा समाजमा आभैपनि अशिक्षा अन्धविश्वास रुडीवाजी परम्पराले हामी ग्रसित भएका छै । यस्तो अवस्थामा शिक्षित मानवले अशिक्षित कम पहुचमा रहेको र विषयवस्तुसँग कम ज्ञान भएका मानिसहरूलाई आवश्यक मात्रमा सहि ज्ञान भएका मानिरहरूले सल्लाह सुझाव दिनुपर्ने खाचो देखिन्छ ।

### ५.२.१ निति निर्माण तहको लागि सुझाव

सरकारले वनाएको छाउपडी निर्देशिका २०६४ कडाइका साथ पालना गर्नु पर्ने देखिन्छ । छाउपडि मुक्त गा वि स भनि घोषणा गरिएपनि अझैपनि त्यसलाई पुण रुपमा व्यवहारमा ल्याउन सकेको अवस्था देखिदैन, अझै त्यसलाई पुण रुपमा व्यवहारमा ल्याउन सकेको अवस्था देखिदैन, अझै कति छात्रले छाउपडि गोठ मा नै ज्यान जोखिमा पारेर अङ्गभङ्ग हुनु परेको, शारिरीक तथा मानसिक यातना भोग्नुको साथै ज्यानै गुमाउने गरेको अवस्था हाम्रो सामु छलङ्ग छ । यस्ता प्रथा उन्मुलन गर्नका लागि छात्रलाई विभिन्न सचेतना मुलक कार्यक्रम गाउँ गाउँमा नै सञ्चालनमा ल्याउनु पर्ने र विद्यालयका पाठयक्रममा पनि यस्ता कुराहरूलाई समावेश गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

### ५.२.२ अभ्यास तहका लागि सुझाव

सरकारले वनाएका विभिन्न नितिहरूलाई पुण रुपमा सरकारले कार्यनयन गर्नुपर्ने देखिन्छ । त्यसका लागि गाउँ स्तरमा छात्रा शिक्षा , प्रजनन् तथा रजस्वला स्वास्थ्य शिक्षा जस्ता विविध कार्यक्रमहरू संचालन गर्नुपर्ने देखिन्छ । रजस्वला भएका वेलामा शरीर एकदमै आलस्य हुने विभिन्न समस्या उत्पन्न भै पिडा हुने हुदा अभिभावकको पनि भरपुर सहयोग र मायाको आवश्यक पैष्टिक आहारा, व्यायाम र आराम र सुरक्षाको व्यवस्था गर्नुपर्छ । छात्रहरूलाई रजस्वलाका सम्बन्धमा आफना कुरा खुलेर राख्न प्रेरित गर्नु पर्छ । रजस्वला सम्बन्धि जनचृतनामुलक कार्यक्रमहरू संचालन गर्नु पर्छ ।

### ५.२.३ अनुसन्धान तहको लागि सुझाव

यस्तो अनुसन्धान अपाङ्गता भएका छात्रामा पनि गर्नुपर्ने देखिन्छ । सरकारी स्तरबाट पनि महिलाको यैन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धि अनुसन्धान गर्नु पर्ने देखिन्छ । अनुसन्धान जाति जनजाति बिच तुलना गरेर गर्नु पर्ने देखिन्छ । आर्थिक, धार्मिक, सास्कृतिक परम्पराको कारणले छात्रहरूको रजस्वलामा आईपरेका समस्याहरू खोजी गर्नु पर्ने देखिन्छ । महिनावारि कम समयमा बढी रगत बग्ने रिङ्गटा लाग्ने, महिनावारि गडबडी हुने, पेट दुख्ने आदि समस्या समाधानमा अनुसन्धान गर्नु पर्ने देखिन्छ । छात्राहरूको सामाजिक आर्थिक अवस्थालाई अपेक्षकृत रूपमा माथि उकास्न नसक्नुका कारणहरूको खोजि गर्नुपर्छ ।

## सन्दर्भसूची

अर्याल, सरोज (२०७५), *दलित समुदायमा प्रजनन् स्वास्थ्यको अवस्था*, सुकुना बहुमुखी क्याम्पस  
अप्रकाशित शोधपत्र

कार्की, पदमकुमारी (२०७३) *किशोरीहरुमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक सांस्कृतिक  
स्वास्थ्यसम्बन्धि समस्याहरु*, सुकुना बहुमुखी क्याम्पस सुन्दरहरैचा मोरङ

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

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

ताम्रकार, सुमनराज (२०७४), *रजोनिवृत्तिपछिको रक्तश्राप* : जगदम्बा प्रेश

गौतम, रामप्रसाद (२०७३), *महिनावारी र प्रभागत भ्रमका समस्या*, काठमाडौं : राजधानी दैनिक

घमिरे, विन्दु (२०७४), *छात्रामा हुने रजस्वलाले विद्यालय अध्ययनमा पारेको प्रभाव*, सुकुना बहुमुखी  
क्याम्पस

पौडेल, राधा (२०७४), *छाउगोठ भत्काउने अधिकार छैन*, काठमाडौं अन्नपूर्ण ।

प्रोखेल, भरत (२०७९), *रजस्वलाबारे सामाजिक मान्यता*, नागरिक न्युज, २० फाल्गुन २०७३

राई, अमर (२०७२), *किशोरीहरुमा पहिलो पटक रजस्वला हुँदा देखिने सामाजिक सांस्कृतिक स्वास्थ्य  
सम्बन्धि समस्याहरु*, सुकुना बहुमुखी क्याम्पस सुन्दरहरैचा मोरङ

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

विष्ट, प्रेमसिंह र जोशी, महेन्द्रराज (२०६३) *जनसङ्ख्या अध्ययन*, काठमाडौं : भुडिपुराण प्रकाशन,  
बागबजार

लिम्बु, विजय (२०७३), *बिवाहित महिलामा बढी सन्तान जन्माउँदा गर्भावस्था र सुत्केरी अबस्थामा,  
सुकुना बहुमुखी क्याम्पस सुन्दरहरैचा मोरङ*

सुवेदी, संगीता (२०७१) *विवाहित महिलामा कम उमेरमा गर्भधारण गर्दा हुने समस्या*, सकुना बहुमुखी क्याम्पस अप्रकाशित शोधपत्र

ज्ञवाली, दामोदर (२०६७) *जनसङ्ख्या शिक्षा सिद्धान्त र दर्शन* काठमाडौं : सनलाईट पब्लिकेशन

Karki ,A.(2068B.S) *Human sesuality and reproductive Health*,kathamandu : pairbi parakasan

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

Ministry of health and population ,2012. *Nepal Demographic and Health Survey*,2011. Goverment of Nepal, Kathamandu:New ERA, publication

Ministry of Health, 2003. *Nepal Demographic and Health survey*, 2001. Kathamandu,Nepal:New ERA publication

Pokharel, B.(2003), *Study on Age And Praactice of adolescence on menstruan hygiene* An Unpublished M.Ed thesis T.U. kritipur

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

WHO (1994) *Challenges in Reproductive Health Research*.Geneva.Biennial Report.

WHO (1992)*Women Health and development*, WHO:gevena.

<http://nepalihimal.com/article/3749>

<http://narinapal.com.np>

<http://swasthsjeeban.blogspot.com/2013/06/blog-post-27.html>

<http://annpurnapost.com/news-details/75860>

## माध्यमिक तहमा अध्ययनरत छात्राहरुमा रजस्वला चकले पारेको प्रभाव

### छात्राका लागि प्रश्नावलि

१. तिम्रो नाम के हो ?

.....

२. तिमि कति कक्षामा पढ्छौ ?

.....

३. तिमि कति वर्षको भयौ ?

.....

४. रजस्वला चक भनेको के हो ?

क) पाकृतिक नियम      ख) कसैले दिएको श्राप      ग) पाप      घ) अभिसाप

५. रजस्वलाले के के समस्या निम्त्याउँ ?

क) पेट दूखेर बढि रक्तश्राव हुनु      ख) खानेकुरा खान मन नलाग्ने

ग) कमजोर हुने र रिङ्गटा लाग्ने      घ) माथिका सबै

६. रजस्वलाले तिम्रो अध्ययनमा कस्तो समस्या ल्याउने गरेको छ ?

क) पढाइमा ध्यान नजाने      ख) विद्यालय अवधिसम्म बस्न नसक्ने

ग) विद्यालय जान नसक्ने      घ) गृहकार्य गर्न नसक्ने

७. रजस्वला भएको समयमा पढ्न विद्यालय जान सक्छौ कि सक्दैनौ ?

क) विद्यालय जान्छु र पढ्छु      ख) विद्यालय जादिन

८. रजस्वला भएको समयमा कति दिनसम्म विद्यालय जादैनौ ?

क) २ दिन      ख) ३ दिन      ग) ४ दिन      घ) ५ दिन

९. रजस्वला भएको बेलामा पुरा समय विद्यालयमा बस्न सक्छौ ?

क) सक्छु      ख) सक्दिन

१०. विद्यालयमा अचानक रजस्वला भएमा के गछौ ?

क) घर जान्छु      ख) विद्यालयमा बस्छु      ग) प्याड किनेर ल्याउँछु      घ) अन्य

११. रजस्वला भएको समयमा अध्ययन नगर्नुको कारण के के हुन् ?

क) किताब छुन नभएर      ख) डर भएर

ग) शारीरिक तथा मानसिक तनाव भएर      घ) परिवारको सहयोग नभएर

१२. तिमिलाई रजस्वला भएको बेला थकावटको महसुस हुन्छ कि हुदैन ?

क) धेरै मात्रामा हुन्छ      ख) अलिअलि मात्रामा हुन्छ

ग) केहि पनि हुदैन      घ) अन्य

१३. तिमिलाई रजस्वला समयमा भएको पढाई र अन्य समयमा भएको पढाई कुन प्रभावकारी हुन्छ जस्तो लाग्छ ?

क) रजस्वला भएको समयमा      ख) अन्य समयमा

ग) उस्तै लाग्छ      घ) अनुभव गरेकै छैन

१४. रजस्वलाले अध्ययनमा के कसरी समस्या ल्याउँछ ?

क) विद्यालयमा अचानक भएर      ख) छुट्टै बस्नु परेर

ग) पोसिलो खानेकुरा नखाएर      घ) अन्य

१५. रजस्वला भएको समयमा विद्यालयमा के सुविधा छ ?

क) छुट्टै बाथरूम र सफा पानीको व्यवस्था छ      ख) प्याडको व्यवस्था छ

ग) केही हुदैन      घ) अन्य

१६. रजस्वला समयमा तिम्रो घरपरिवारमा कस्तो व्यवहार गर्नु हुन्छ ?

क) समान व्यवहार      ख) दुर्व्यवहार

ग) असल व्यवहार      घ) छुवाछुत

१७. रजस्वला समयमा विद्यालय जाँदा कसैले केही भन्लान भन्ने डर लाग्छ ?

क) डर लाग्छ      ख) डर लाग्दैन

१८. रजस्वला चक्र र अध्ययन बिच कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ?

क) निकट सम्बन्ध      ख) दुर सम्बन्ध

ग) थाहा छैन      घ) अन्य

१९. तिमिलाई रजस्वला चकले विद्यालय उपस्थितिमा प्रभाव पार्दछ ?

क) पार्दछ      ख) पार्दैन

२०. रजस्वलाको बारेमा कहाँबाट जानकारी पायौ ?

क) स्वास्थ्य शिक्षा      ख) रेडियो टि .भि

ग) आमा, दिदि भाउजु      घ) अन्य

२१. रजस्वला शिक्षाको माध्यम कुन उपयुक्त हुन्छ ?

क) शिक्षाको माध्यम      ख) सञ्चारको माध्यम

ग) स्वयम सेविका      घ) पत्राचार

२२. विद्यालयमा रजस्वला समयमा के के भौतिक सुविधाको आवश्यकता पर्दछ ?

क) पानी तथा बाथरूम      ख) सफा चर्पि ग) फोहोर हाल्ने भाडो      घ) अन्य

२३. रजस्वला समयमा उत्पन्न पिडा निको पार्न के कस्ता उपचार गर्यौ ?

क) आराम      ख) औषधि      ग) तातो पानी पिएर      घ) हल्का व्याम गरेर

२४. रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न किन आवश्यक छ ?

क) स्वास्थ्य जिवन जिउन      ख) सफा हुन      ग) निरोगी हुन      घ) अन्य

२५. विद्यालयमा छात्रामा अचानक रजस्वला भएमा आवश्यक के गर्न आवश्यक छ ?

क) प्राथमिक उपचार      ख) स्वास्थ्य चौकी पुयाउन

ग) पेनकिलर र अन्य औषधी      घ) प्याडको व्यवस्था