किशोरावस्था एवं माहवारी चक्र : नैनीताल जिले की किशोरियों का एक अध्ययन

डॉ0 प्रियंका नीरज रूवाली*, सन्तोष चन्द्रा**

सारांश

किशोरावस्था लड़कियों के जीवन का वह समय होता है जिसमें उन्हें तमाम तरह के शारीरिक बदलवों से गुजरना पड़ता है। इस दौरान किशोरियां अपने शरीर में होने वाले बदलावों से अंजान होती हैं, जिस कारण से चिंता, उलझन, बेचैनी के साथ–साथ हर चीज के बारे मे जानने की उत्सुकता रहती है। किशोरियों को उनके परिवार के सदस्यों के द्वारा न तो बच्चा समझा जाता है न ही बड़ा। ऐसे में उनके लिए कोई भी लापरवाही घातक हो सकती है। किशोरावस्था के दौरान किशोरियों में माहवारी चक्र की शुरूआत होती है, जो उनके प्रजनन तंत्र के स्वास्थ्य होने का संकेत देती है तथा इसी दौरान उसे अधिक उचित देखभाल एवं परामर्श की आवश्यकता होती है। अचानक प्रजनन अंगों से रक्त आना उसे मानसिक रूप से विचलित कर सकता है। इसलिए यह अति आवश्यक है कि इस बारे मे किशोरी को पहले से ही जानकारी हो तथा साथ ही माहवारी मे अस्वच्छता से होने वाली बिमारियों व संक्रमण से उसका बचाव किया जा सके।

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य माहवारी से सम्बन्धित समाज में व्याप्त भ्रान्तियों को किशोरियो के माध्यम से जानना है। प्रस्तुत शोध पत्र में वर्णनात्मक शोध प्ररचना का प्रयोग किया गया है। तथ्य संकलन हेतु साक्षात्कार अनुसूची का प्रयोग किया गया है। द्वितीयक तथ्य संकलन हेतु सन्दर्भ पुस्तकें, पत्र–पत्रिकायें, समाचार पत्र एवं इंटरनेट का प्रयोग किया गया है।

मुख्य शब्दः माहवारी, माहवारी मे अस्वच्छता, किशोरावस्था, माहवारी चक्र, भ्रान्तिया

प्रस्तावना

किशोर 10 से 19 वर्ष के आयुवर्ग के युवा होते हैं। 2011 की जनगणना के अनुसार भारत की कुल आबादी में करीब 20 प्रतिशत किशोर हैं (25 करोड़ 30 लाख)। किशोर–किशोरियों की कुल आबादी का 11 प्रतिशत 10 से 14 वर्ष तथा करीब 10 प्रतिशत 15 से 19 वर्ष है। किशोरावस्था लड़कियों के जीवन का वह समय होता है जिसमें उन्हें तमाम तरह के शारीरिक बदलावों से गुजरना पड़ता है। इस दौरान किशोरियां अपने शरीर में होने वाले बदलावों से अंजान होती हैं, जिस कारण से चिंता, उलझन, बेचैनी के साथ–साथ हर चीज के बारे में जानने की उत्सुकता रहती है। किशोरियों को उनके परिवार के सदस्यों के द्वारा न तो बच्चा समझा जाता है न ही बड़ा। ऐसे में उनके लिए कोई भी लापरवाही घातक हो सकती है। किशोरावस्था के दौरान किशोरियों में माहवारी चक्र की शुरूआत होती है, जो उनके प्रजनन तंत्र के स्वास्थ होने का संकेत देती है तथा इसी दौरान उसे अधिक उचित देखभाल एवं परामर्श की आवश्यकता होती है। अचानक प्रजनन अंगों से रक्त आना उसे मानसिक रूप से विचलित कर सकता है। इसलिए यह अति आवश्यक है कि इस बारे में किशोरी को पहले से ही जानकारी हो तथा साथ ही माहवारी में अस्वच्छता से होने वाली बीमारियों व संक्रमण से उसका बचाव किया जा सके।

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य किशोरियों में माहवारी के प्रभावी प्रबन्धन के तरीकों को जानना है। प्रस्तुत शोध पत्र में वर्णनात्मक शोध प्ररचना का प्रयोग किया गया है। अध्ययन का क्षेत्र नैनीताल जिले का भीमताल ब्लॉक है। भीमताल ब्लॉक के अन्तर्गत गाँवों की कुल संख्या 108 है तथा किशोरियों की संख्या 11076 है। अध्ययन हेतु नैनीताल जिले के भीमताल ब्लॉक के तीन ग्रामों – देवीधुरा, रूसी, बल्दियाखान का चयन लौटरी पद्धति के माध्यम से किया गया है। अध्ययन के उत्तरदाता इन तीन गाँवों की किशोरियां (10–19 वर्ष) हैं। उत्तरदाताओं के चयन हेतु संगणना पद्धति का प्रयोग किया गया है। तथ्य संकलन हेतु साक्षात्कार अनुसूची का प्रयोग किया गया है। द्वितीयक तथ्य संकलन हेतु सन्दर्भ पुस्तकें, पत्र–पत्रिकायें, समाचार पत्र एवं इंटरनेट का प्रयोग किया गया है।

* सह–प्राध्यापक, डी0एस0बी0 परिसर, कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल

** एम0एस0डब्लू0 चतुर्थ सेमेस्टर, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

तालिका – 1 किशोरियों की संख्या (2018)

क्रम सं0	गाँवों का नाम	किशोरियों की संख्या
1	देवीधुरा	32
2	रूसी	27
3	बल्दियाखान	15
	कुल	**74**

स्त्रोत – सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र भीमताल के तहत आर0के0एस0के0 कार्यक्रम से प्राप्त आँकड़े (2018)।

नोट – किशोरियों की मूल संख्या 76 थी, किन्तु 2 किशोरियां, एक किशोरी बल्दियाखान व एक किशोरी रूसी क्षेत्र से, बाहर होने के कारण क्षेत्र कार्य करते समय उपलब्ध नहीं हो पायीं। अतः अध्ययन के समय अब उत्तरदाताओं की संख्या 74 है।

अवधारणात्मक व्याख्या

किशोरावस्था – किशोरावस्था से तात्पर्य बाल्यावस्था तथा व्यस्कावस्था के बीच परिवर्तन काल से है। किशोरावस्था एडोलसेन्स नामक अंग्रेजी शब्द का हिन्दी का रूपान्तरण है, जिसका अर्थ है परिपक्वता की ओर बढ़ना अर्थात ''किशोरावस्था वह अवस्था है जिसमें मनुष्य बाल्यावस्था से परिपक्वता की ओर बढ़ता है।''

माहवारी – माहवारी या मासिक चक्र एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। यह एक ऐसा चक्र है जो भविष्य में लड़की को गर्भ धारण करने के लिए सक्षम बनाता है। मासिक चक्र एक ऐसा संकेत है कि किशोरी की प्रजननात्मक कार्य प्रणाली भली–चंगी और दुरूस्त है। यह चक्र आम तौर पर चार या पाँच दिन तक जारी रहता है, पर अपवाद के रूप में यह कम या ज्यादा भी हो सकते हैं। एक लड़की औसत रूप में एक बार मासिक चक्र में 50–80 मिलीग्राम रक्त का नुकसान उठाती है। इस अहम कार्य प्रणाली पर कार्य करना इसलिए आवश्यक है क्योंकि बड़ी संख्या मे किशोरियां अपनी माहवारी को लेकर चिन्तित रहती हैं, पर उनमें से ज्यादातर को आत्मविश्वास या सलाह की जरूरत होती है और स्वच्छता प्रबन्धन विषय पर भी जागरूक करने की जरूरत होती है।

साहित्य पुनरावलोकन

(1) संपादक मोंढ़े आभा (14 अप्रैल 2011) के अनुसार – महिलाओं का मासिक धर्म या माहवारी एक सहज वैज्ञानिक और शारीरिक क्रिया है। किशोरावस्था से शुरू होने वाली यह नियमित मासिक प्रक्रिया सामान्य तौर पर अधेड़ावस्था तक चलती रहती है, लेकिन भारत के ज्यादातर हिस्सों में मासिक धर्म के दौरान महिलाओं पर लगाई जाने वाली सामाजिक पाबन्दियों और अछूतों जैसे व्यवहार की वजह से हर महीने तीन चार दिनों का यह समय किसी सजा से कम नहीं है। माहवारी के दौरान महिलाएं न खाना पका सकती हैं और न ही दूसरों का खाना व पानी को छू सकती हैं। उन्हें मन्दिर व पूजा पाठ से भी दूर रखा जाता है। कई मामलों में उन्हें जमीन पर सोने के लिए कहा जाता है।

(2) जैन पंकज के अनुसार– स्वच्छता एवं सफाई महिलाओं की निजता, गरिमा, सुरक्षा से जुड़ा हुआ महत्वपूर्ण मुद्दा है। निर्मल भारत अभियान में महिलाओं की स्वच्छता की आवश्यकताओं पर विशेष बल दिया जाता है तथा निर्मल भारत बनाने में महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित करता है। माहवारी महिलाओं और लड़कियों के स्वास्थ्य तथा उनकी जीवन शक्ति का महत्वपूर्ण संकेतक है। इसका स्वच्छतापूर्वक प्रबन्धन गरिमा के साथ किया जाना अच्छे स्वच्छता एवं सफाई का अभिन्न अंग है।

(3) चन्द्रा पारूल (2016) के अनुसार– भारत में भले ही अभिव्यक्ति की स्वतन्त्रता हो, सोशल मीडिया पर बड़े–बड़े विषयों पर बहस हो, लेकिन मासिक धर्म पर आज भी लोग खुलकर बात करने से कतराते हैं। भारत अकेला ऐसा देश नहीं है जहाँ मासिक धर्म पर बात नहीं होती। इसे लेकर अजीब तरह की धारणाएं हैं, बल्कि कई जगहों पर ऐसी स्थिति है कि महीने के वो दिन महिलाओं के लिए नर्क भोगने जैसे होते हैं।

(4) सिंह नीतू (18 जून 2018) के अनुसार– जैसे ही पैडमैन फिल्म रिलीज होने की चर्चा शुरू हुई वैसे ही सोशल मीडिया पर सैनिटरी नैपकिन की हजारों तस्वीरें वायरल होने लगीं। माहवारी के इस जश्न और शोर शराबे से कोसों दूर उत्तर प्रदेश गाँव की एक ग्रहणी सुमन कटियार 44 वर्ष ने कहा, ''हमारे गाँव मे अभी भी रिश्तों का लिहाज़ है, ये सब बातें (माहवारी) अपनी बेटियों से कभी नहीं कीं, वे उन दिनों में कैसे रहती हैं ये हमें नहीं पता।'' सुमन देश की पहली महिला नहीं हैं जिन्होंने अपनी बेटी को माहवारी शुरू होने से पहले ये बताया नहीं कि उसे अपनी देख–रेख कैसे करनी है। सुमन की तरह लाखों माँएं अपनी बेटियों को माहवारी आने से पहले नहीं बताती हैं।

(5) अमर उजाला पिथौरागढ़ (27 अक्टूबर 2018) की रिपोर्ट के अनुसार– सीमांत जिले के कई गाँव ऐसे हैं जहाँ आज भी किशोरियों को माहवारी के दौरान स्कूल नहीं भेजा जाता है। इण्टर कॉलेज के रास्ते में चैमू देवता का स्थान होने के कारण माहवारी के दौरान परिजन उन्हें स्कूल नहीं जाने देते। विरोध करने पर परिजनों के फटकार सहने के अलावा छात्राओं के पास कोई दूसरा रास्ता नहीं होता है।

सारणी : 2
आयु के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

क्रम संख्या	आयु वर्ग	योग	प्रतिशत
01	10–12	19	26
02	13–15	28	38
03	16–19	27	36
	कुल योग	**74**	**100**

उपरोक्त सारणी में सूचनादाताओं को तीन वर्गों में बाँटा गया है, कुल प्रतिभागियों की सख्या 74 है। उपरोक्त सारणी के अनुसार आयुवर्ग 10–12 वर्ष में 19 किशोरियां शामिल हैं, जिनका प्रतिशत 26 है। 13–15 आयुवर्ग में 28 है, जिनका प्रतिशत 38 है एवं 16–19 आयुवर्ग में 27 किशोरियां प्रतिभाग कर रही हैं, जिनका प्रतिशत 36 है। अतः उक्त सारणी से यह ज्ञात होता है कि सर्वाधिक किशोरियां आयुवर्ग 13–15 एवं 16–19 आयुवर्ग में हैं।

सारणी : 3
माहवारी चक्र आरम्भ होने के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

क्रम संख्या	आयु वर्ग	हाँ	नहीं	योग
01	10–12	0	19	19
	प्रतिशत	0	26	
02	13–15	22	6	28
	प्रतिशत	30	8	
03	16–19	27	0	27
	प्रतिशत	36	0	
	कुल योग	**49**	**25**	**74**
	प्रतिशत	**66**	**34**	

उपरोक्त सारणी में दर्शाया गया है कि कुल उत्तरदाताओं में से 66 प्रतिशत उत्तरदाताओं को माहवारी चक्र शुरू हो गया है तथा 34 प्रतिशत उत्तरदाताओं (किशोरियों) में अभी इसकी शुरूआत नहीं हुई है। अतः उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि आयुवर्ग 10–12 में 26 प्रतिशत किशोरियों के अलावा आयुवर्ग 13–15 में भी 8 प्रतिशत किशोरियों को अभी माहवारी चक्र शुरू नहीं हुआ है। इन किशोरियों को भी शरीर की जैविक अवस्थाओं के विषय में इसी आयु में जागरूक करना आवश्यक है, जिससे वे भविष्य में माहवारी चक्र शुरू होने पर घबरायें नहीं सामान्य रहें।

सारणी : 4

माहवारी चक्र की जानकारी के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

क्रम संख्या	आयु वर्ग	हाँ	नहीं	योग
01	10–12	02	17	19
	प्रतिशत	03	23	
02	13–15	25	3	28
	प्रतिशत	34	04	
03	16–19	27	0	27
	प्रतिशत	36	0	
	कुल योग	**54**	**20**	**74**
	प्रतिशत	**73**	**27**	**100**

उपरोक्त सारणी में दिखाया गया है कि सभी उत्तरदाताओं में से 73 प्रतिशत को इस विषय पर जानकारी थी या इसके बारे में सुना था। 27 प्रतिशत उत्तरदाताओं को इसकी कोई जानकारी नहीं थी। अतः इस सारणी से ज्ञात होता है कि 100 प्रतिशत उत्तरदाताओं में कुछ उत्तरदाता वो भी थे जिनको माहवारी चक्र शुरू नहीं हुआ पर परिवार में सुन कर या देखकर उनको इस विषय में जानकारी थी।

सारणी : 5

माहवारी चक्र शुरू होने से पहले इस जानकारी को प्राप्त करने के आधार पर वर्गीकरण

क्रम संख्या	जानकारी का स्त्रोत	योग व प्रतिशत
1	**माता**	37
	प्रतिशत	68.60
2	**बड़ी बहन**	08
	प्रतिशत	15.00
3	**सहेलियां**	05
	प्रतिशत	9.00
4	**सोशल मीडिया**	0
	प्रतिशत	0
5	**अन्य**	04
	प्रतिशत	7.40
	योग	54
	प्रतिशत	100

उपरोक्त सारणी के अनुसार 68.60 प्रतिशत उत्तरदाताओं को माता द्वारा जानकारी दी गई थी तथा 15.00 प्रतिशत को बड़ी बहन द्वारा इसी प्रकार 9.00 प्रतिशत को सहेलियों द्वारा इसकी जानकारी दी गई थी व 7.40 प्रतिशत को एन.जी.ओ. व पुस्तकों आदि के माध्यम से जानकारी मिली।

सारणी : 6
माहवारी चक्र के दौरान उपयोग में लाई जाने वाली सामग्री के आधार पर वर्गीकरण

क्रम संख्या	आयु वर्ग	कपड़ा	सैनिटरी नैपकिन	अन्य	महवारी चक्र शुरू नहीं हुआ
01	10–12	0	0	0	19
02	13–15	0	22	0	6
03	16–19	1	26	0	0
	योग	**1**	**48**	**0**	**25**

उपरोक्त सारणी से ज्ञात होता है कि सभी उत्तरदाता सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करते हैं। आयुवर्ग 16–19 में एक किशोरी ने कहा वह सैनिटरी नैपकिन उपलब्ध नहीं होने पर कभी–कभी कपड़ा भी प्रयोग करती है।

सारणी : 7
सैनिटरी नैपकिन को प्रयोग करने के समय के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

क्रम संख्या	आयु वर्ग	5–6 घंटे	1 दिन	1 दिन से अधिक	महवारी चक्र शुरू नहीं हुआ	योग
01	10–12	0	0	0	19	19
	प्रतिशत	0	0	0	26	26
02	13–15	14	7	1	6	28
	प्रतिशत	19	10	1	08	38
03	16–19	22	5	0	0	27
	प्रतिशत	30	06	0	0	36
	योग	**36**	**12**	**1**	**25**	**74**
	प्रतिशत	**49**	**16**	**1**	**34**	**100**

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि सभी उत्तरदाताओं में अर्थात 66 प्रतिशत उत्तरदाताओं में 49 प्रतिशत सैनिटरी नैपकिन को 5–6 घंटे प्रयोग करते हैं। अन्य 16 प्रतिशत एक दिन तक प्रयोग करते हैं, केवल 1 उत्तरदाता ने अगले दिन बदलने की बात कही। अतः उपरोक्त सारणी से ज्ञात है कि अधिकतर उत्तरदाता सही समय पर सैनिटरी नैपकिन बदलते हैं।

सारणी : 8

सैनिटरी नैपकिन निस्तारण करने के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

क्रम संख्या	आयु वर्ग	कूड़ेदान में	जंगल / गधेरे में	कहीं भी / सार्वजनिक स्थल पर	अभी माहवारी चक्र शुरू नहीं हुआ	योग
01	10–12	0	0	0	19	19
	%	0	0	0	26	26
02	13–15	10	12	0	6	28
	%	13.5	16.5	0	08	38
03	16–19	13	13	1	0	27
	%	17.5	17.5	1	0	36
	कुल योग	**23**	**25**	**1**	**25**	**74**
	%	**31**	**34**	**1**	**34**	**100**

उपरोक्त सारणी के विश्लेषण से ज्ञात होता है कि 66 प्रतिशत उत्तरदाताओं जिनको माहवारी चक्र प्रारम्भ हो चुका है उनमें से 31 प्रतिशत ने कहा कि प्रयोग किये गये सैनिटरी नैपकिन के निस्तारण के लिए कूड़ेदान का प्रयोग करते हैं। 34 प्रतिशत ने कहा कि वे सैनिटरी नैपकिन प्रयोग करने के बाद जंगलों / गधेरे में फेंक देते हैं। एक उत्तरदाता ने बताया वह इसे कहीं भी टॉयलेट में बहा देती है। अतः उपरोक्त सारणी से ज्ञात होता है सैनिटरी नैपकिन का प्रयोग करने के बाद अधिकतर प्रतिभागी जंगलों / गधेरे में फेंक देते हैं, जो कि पर्यावरण के लिए बहुत हानि का विषय है और एक प्रतिभागी जानकारी की कमी के कारण सैनिटरी नैपकिन को कहीं भी टॉयलेट में बहा रही थी।

सारणी : 9

इस दौरान विद्यालय जाने के आधार पर वर्गीकरण

क्रम संख्या	आयु वर्ग	हाँ	नहीं	महवारी चक्र शुरू नहीं हुआ	योग
01	10–12	0	0	19	19
	प्रतिशत	0	0	26	26
02	13–15	22	0	6	28
	प्रतिशत	30	0	08	38
03	16–19	27	0	0	27
	प्रतिशत	36	0	0	36
	कुल योग	**49**	**0**	**25**	**74**
	प्रतिशत				**100**

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि जिन उत्तरदाताओं को माहवारी चक्र शुरू हो गया है वे माहवारी चक्र के दौरान विद्यालय जाते हैं।

सारणी : 10

माहवारी चक्र महिलाओं को ही होने के आधार पर जानकारी के अनुसार उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

क्रम संख्या	आयु वर्ग	हाँ	नहीं	योग
01	10–12	0	19	19
	प्रतिशत	0	26	26
02	13–15	9	19	28
	प्रतिशत	12	26	38
03	16–19	15	12	27
	प्रतिशत	20	16	36
	कुल योग	**24**	**50**	**74**
	प्रतिशत	**32**	**68**	**100**

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि 32 प्रतिशत प्रतिभागियों ने हाँ में उत्तर दिया तथा कहा कि उनको जानकारी है कि माहवारी चक्र महिलाओं में क्यों होता है तथा 68 प्रतिशत प्रतिभागियों ने इस विषय पर जानकारी नहीं होने की बात कही है। उपरोक्त सारणी से ज्ञात होता है कि अधिकतर किशोरियों को यह पता ही नहीं है कि यह प्रक्रिया महिलाओं को ही क्यों होती है।

सारणी : 11

लड़कियों में माहवारी चक्र शुरू होने के समय की जानकारी के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

क्रम संख्या	आयु वर्ग	10 से कम	10–13 वर्ष	13 से अधिक	पता नहीं	योग
01	10–12	0	0	0	19	19
	प्रतिशत	0	0	0	26	
02	13–15	0	14	10	04	28
	प्रतिशत	0	19	14	05	
03	16–19	0	14	12	01	27
	प्रतिशत	0	19	16	01	
	कुल	0	28	22	24	74
	प्रतिशत	0	38	30	32	100

उपरोक्त सारणी के अनुसार 38 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने 10–13 वर्ष में माहवारी चक्र होने की बात कही। 30 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने 13 वर्ष से अधिक पर हाँ कहा। इसी प्रकार 32 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने इस विषय पर पता नहीं कहा। 16–19 वर्ष की 1 उत्तरदाता ने पता नहीं उत्तर दिया। 10–12 वर्ष की उत्तरदाताओं को इस विषय पर जानकारी नहीं है। उपरोक्त सारणी से ज्ञात होता है कि जिन उत्तरदाताओं को अभी माहवारी चक्र शुरू नहीं हुआ है वे अधिकतर ये नहीं बता पाए कि माहवारी चक्र किस वर्ष में शुरू होता है।

उपसंहार

प्रस्तुत लघु शोध पत्र के तहत भीमताल ब्लॉक के तीन ग्रामों देवीधुरा, रूसी, बल्दियाखान क्षेत्र की किशोरियां (10–19 वर्ष) हैं जिसके तहत सर्वाधिक किशोरियां 13–15 व आयुवर्ग 16–19 में हैं। ये सभी किशोरियां हिन्दू धर्म से सम्बन्ध रखती हैं जिसमें 66 प्रतिशत किशोरियां सामान्य जाति की और 34 प्रतिशत किशोरियां अनुसूचित जाति से आती हैं। उक्त सभी किशोरियां शिक्षित हैं और शिक्षा ग्रहण कर रही हैं। इस अध्ययन में सभी प्रतिभागी ग्रामीण क्षेत्रों से आती हैं। किशोरियों ने माहवारी चक्र के विषय में यह तथ्य सामने आया कि क्षेत्र की कुल सभी किशोरियों में से 66 प्रतिशत को ही माहवारी चक्र शुरू हुआ है जबकि 34 प्रतिशत को अभी माहवारी चक्र शुरू नहीं हुआ है। अध्ययन से ज्ञात हुआ कि इस विषय पर जानकारी दोनों के लिए होना बहुत आवश्यक है पर कुछ किशोरियों ने यह शुरू नहीं होने के बाद भी इससे सम्बन्धित उत्तर दिये यह इसलिए नहीं कि उनको जागरूकता है बल्कि इसलिए कि पुरानी परम्परागत धारणाएं जिसमें उनकी माताएं माहवारी के दौरान अलग रहती हैं और छूत लगने पर शुद्धि हेतु गौ मूत्र का प्रयोग किया जाता है। घरों में यही सब किशोरियों ने देखा/समझा है। माहवारी चक्र की जानकारी के साथ ही शोध से यह ज्ञात हुआ कि अधिकतर किशोरियों को माहवारी चक्र 13–14 वर्ष की आयु में शुरू हुआ है तथा 50 प्रतिशत किशोरियों को माहवारी चक्र शुरू होने से पहले जानकारी थी। अन्य 16 प्रतिशत किशोरियों के लिए यह सदमे व डराने वाला अनुभव था क्योंकि उनको माहवारी चक्र शुरू होने से पूर्व इसकी जानकारी नहीं थी। जिन किशोरियों को जानकारी थी किशोरियों की माँ/सहेलियों/बड़ी बहनों के द्वारा पूर्व में ही इसके बारे में बता दिया गया। माहवारी के दौरान सभी किशोरियां सैनिटरी नैपकिन का प्रयोग करती हैं। प्रस्तुत शोध अध्ययन से पता चला कि ज्यादातर किशोरियां 5–6 घन्टे सैनिटरी नैपकिन का प्रयोग करती हैं पर कुछ इसे 1 दिन तक भी प्रयोग करती हैं। इन्हें स्वच्छता प्रबन्धन की पूर्ण जानकारी नहीं होना भी इसका एक कारण हो सकता है। पहाड़ी क्षेत्रों के अन्तर्गत अधिकतर किशोरियां सैनिटरी नैपकिन प्रयोग करने के बाद गधेरों में व जंगल में फेंक देती हैं। पहाड़ी क्षेत्रों में गधेरे बरसाती जल का स्त्रोत होते हैं इस प्रकार यह जल दूषित करने के साथ ही पर्यावरण के लिए भी हानिकारक है। सैनिटरी नैपकिन निस्तारण के विषय पर किशोरियों को अधिक जागरूक करने की आवश्यकता है। इस दौरान सभी किशोरियां विद्यालय जाती हैं और माहवारी चक्र शिक्षा प्राप्त करने में बाधक नहीं है। इसके साथ ही किशोरियों से यह पूछने पर कि महिलाओं को ही माहवारी क्यों होती है तो 32 प्रतिशत किशोरियों को इस बात की पूर्ण जानकारी नहीं थी और माहवारी कब शुरू होती है? इस प्रश्न का उत्तर वे किशोरियां नहीं दे पाईं जिनको यह चक्र शुरू नहीं हुआ था। ज्यादातर किशोरियों को यह जानकारी थी कि यह चक्र 4–7 दिन तक चलता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

(1) अमर उजाला पिथौरागढ़ (27 अक्टूबर 2018) पीरियड आने पर यहाँ बेटियों को नहीं भेजा जाता स्कूल, वजह पढ़ेंगें तो इंसानियत से उठ जायेगा भरोसा– http://www.amarujala.com ऐक्सेस किया– 14.04.2019

(2) जैन पकंज : (मासिक धर्म/माहवारी प्रबन्धन एम0एच0एम0 प्रयोगशाला संयोजक पुस्तिका) (मैन्यूअल) http://www.wsscc.org ऐक्सेस किया 26.05.2019।

(3) संपादक मोंढ़े आभा (14 अप्रैल 2011) माहवारी और छूआछूत का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं – http://www.dw.com

(4) सिंह नीतू (18 जून 2018) माहवारी : आखिर उन दिनों की बातें बच्चियों को कौन बतायेगा – http://www.gaonconnection.com

(5) चन्द्रा पारूल (28 मई 2016) छूकर तो देखो अचार खराब नहीं होगा – http://www.ichowk.in