கலைப்பிரிவு மாணவிகளின் மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு, உளப்பாங்கு மற்றும் நடைமுறைச்செயற்பாடுகள் : ஹட்டன் கல்வி வலய (1C) பாடசாலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு மருத்துவ சமூகவியல் ஆய்வு

சு. ஸ்ரீயானி, சி. சிவகாந்தன்

shriyanisundararaj@gmail.com, sskanthan@univ.jfn.ac.lk

ஆய்வுச்சுருக்கம்

மாதவிடாய் என்பது பெண்களின் இனப்பெருக்க வயதில் தோற்றம் பெறும் இயல்பான ஒரு உடலியல் செயன்முறை ஆகும். மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்து பருவ வயதுப் பெண்களிடையே காணப்படும் குறைந்தளவான அறிவு, தவறான உளப்பாங்குகள் மற்றும் வழிகாட்டல்கள் மாதவிடாய் சுகாதார நடைமுறைகளைப் பாதிக்கின்றன. மேலும் ஹட்டன் கல்வி வலய 20 (1C) பாடசாலைகளில் க.பொ.த உயர்தர கலைப்பிரிவு மாணவிகள் மத்தியில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த அறிவு, உளப்பாங்கு மற்றும் நடைமுறைச் செயற்பாடுகளை மதிப்பிடுதல் ஆய்வின் பிரதான நோக்கமாகும். பாடசாலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட குறித்த ஆய்வில் விபரணக் குறுக்குவெட்டு கலப்பு முறைகள் (Descriptive cross- sectional mixed methods) ஆய்வு வடிவத்தைப் பயன்படுத்தி, நுவரெலியா மாவட்டத்தின் ஹட்டன் கல்வி வலயத்தின் 20 (1C) பாடசாலைகளில் 428 கலைப்பிரிவு மாணவிகள் அடுக்கமைக்கப்பட்ட எழுமாற்று மாதிரி நுட்பத்தின் அடிப்படையில் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. சுயமாக நிர்வகிக்கும் வினாக்கொத்து, நேர்காணல், விடய ஆய்வு மற்றும் குவிமையக் குழுக்கலந்துரையாடல் போன்றன மூலம் முதலாம் நிலைத் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டன. ஆய்வின் அனைத்துச் சந்தர்ப்பங்களிலும் ஆய்வு நெறிமுறைகள் பின்பற்றப்பட்டன. கணியம்சார் தரவுகள் SPSS (verson - 22); உதவியுடன் விபரணப் புள்ளிவிபரவியல் பகுப்பாய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்டது. பண்புசார்தரவுகள் கருப்பொருள் பகுப்பாய்விற்கும் உட்படுத்தப்பட்டது. ஆய்வின் முடிவுகளின்படி பெருந் தோட்டத்துறைப் பாடசாலைகளில் க.பொ.த உயர்தர கலைப்பிரிவு மாணவிகள் மத்தியிலான மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த சிறந்த அறிவு (21.5%) ஆக உள்ளது, திருப்திகரமான அறிவு (43.2%) ஆகவும், குறைந்த அளவிலான அறிவினை (35.3%) ஆனோரும் கொண்டுள்ளனர். மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த உளப்பாங்கு பற்றிய முடிவுகளில், மாதவிடாய் என்பது ஆண்களுக்குக் கூற விரும்பாத விடயமாகவும், மாதவிடாய்க் காலங்களில் எரிச்சலாகவும், பதட்டமாகவும், உற்சாகமற்ற பொழுதுகளாகவும் உணர்வதாகவும் வெளிப்படுத்தி உள்ளனர். மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான நடைமுறைச் செயற்பாட்டில் (86%) ஆனோர் பேட் (Pad) பயன்பாட்டினையும், (14%) ஆனோர் தனித் துணிப்பாவனையையும் மட்டும் பயன்பாட்டில் கொண்டுள்ளனர். மேலும் (77%) ஆனோர் மாதவிடாய்க் காலங்களில் கற்றல் செயல்பாடுகள் தடையாக உள்ளதாகக் குறிப்பிட்டனர். துணி அல்லது பேட்களை (60%) ஆனோர் ஒரு நாளில் நான்கு தடவைகள் மாற்றுகின்றனர். மாணவிகள் மத்தியில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த அறிவு, மனப்பாங்கு, நடைமுறைச் செயற்பாடுகளில் தீட்டு அல்லது துடக்கு போன்ற கலாசார நம்பிக்கைகளின் செல்வாக்கு அவர்களின் மாதவிடாய் சுகாதார முகாமைத்துவத்திற்குப் பாரிய சவாலாக உள்ளது. பாடசாலைகளில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான உரிய சுகாதாரக்கல்வியினை வழங்குவதன் மூலம் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த அறிவு, உளப்பாங்கு மற்றும் நடைமுறைச் செயற்பாடுகளில் முன்னேற்றத்தினை ஏற்படுத்த முடியும்.

திறவுச் சொற்கள்: தனியாள் சுகாதாரம், தீட்டு, பண்பாடு, பேட், கழிவறை வசதிகள்

ஆய்வுப் பின்புலம்

மாதவிடாய் என்பது ஒரு பெண்ணின் இனப் பெருக்க ஆண்டுகளின் தொடக்கத்தைக் குறிக்கிறது. மாதவிடாய் சுகாதாரம் என்பது "நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் மாதவிடாய்க் காலத்தில் நோய்களைத் தடுப் பதற்கான வழிமுறையும் தூய்மைப் பயிற்சி யும் ஆகும்" (Bhardwaj and Patkar,2004). ஒவ்வொரு நாளும் உலகளவில் 300 மில்லி யனுக்கும் அதிகமான பெண்கள் மாதவிடா யில் உள்ளனர். மேலும் உலகில் 43% ஆன பாடசாலைகளில் போதுமான கை கழுவும் வசதிகள் மற்றும் கழிவறை வசதிகள் இல்லை என்கின்றனர் (World Health Organization, 2019). இலங்கையிலும் மாதவிடாய் சார்ந்த சுகாதாரப் பாதிப்புகளை அதிகளவான பெண் கள் எதிர்கொள்வதுடன், இலங்கையின் பாட சாலைகளில் 20% இற்கும் குறைவான பாட சாலைகளிலேயே முறையான சுகாதார முகா மைத்துவ வசதிகள் பேணப்படுகின்றன அதி லும் 2019 ஆம் ஆண்டு தோட்டத்துறையில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் பற்றி மேலும் அறிய நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் 20% ஆன பெண்கள் மட்டுமே பாடசாலைகளில் மாதவிடாய் பற் றிக் கற்றுக்கொண்டுள்ளனர். அதே நேரத் தில் 68% பெண்கள் தங்கள் தாயிடம் இருந்து அதைப்பற்றிக் கற்றுக் கொண்டனர், இங் குள்ள பிரச்சினை என்னவென்றால் தாய்மார் களிடையே விழிப்புணர்வு நிலை குறைவாக இருப்பதாகவும் கலாசார நெறிமுறைகள் மற்றும் கட்டுக் கதைகளால் பாதிக்கப்படு வதாகவும் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது (Advocata Institute,2022). மேலும் மலையகத் தமிழ்ச் சமூகத்தில் பெண் பிள்ளைகள் வய துக்கு வருவதை (puberty) மிகப்பெரிய தீட்டு என்று நம்புவதால் ருதுவாதல் காலப் பகுதியில் பெண் பிள்ளைகள் மிகவும் கட்டுப் பாடுகள் மற்றும் சடங்கு சம்பிரதாயங்களைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும் (Sivakanthan,2009). அந்தவகையில் மலையகத் தமிழர்களின் வாழ்க்கை வட்டச் சடங்குகளில் பெண்களின் பூப்படைதல் சடங்கு குறித்த பண்பாட்டு நடை முறைகளில் தீட்டாக நோக்குதல் இன்று வரை தொடர்வதை அடையாளப்படுத்த முடியும். இவை பெருந்தோட்டப் பாடசாலைகளில் மாணவிகள் மத்தியிலான மாதவிடாய் சுகா தாரம் குறித்த அறிவு, உளப்பாங்கு மற்றும் நடைமுறைச் செயற்பாடுகளில் அதிகரித்த செல்வாக்கினையும் கொண்டுள்ளது.

ஆய்வுப் பிரச்சினை

பெருந்தோட்டங்களில் உள்ள பாடசாலை மாணவிகள் மாதவிடாய் சுகாதாரத்தினை உரிய முறையில் பேணுவதில் பல்வேறு பிரச் சனைகளுக்கு முகங்கொடுக்கின்றனர், இங்கு மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த அறிவு மற்றும் உளப்பாங்கு இரண்டும் பண்பாட்டு நடைமுறைகளுடன் தொடர்பினைக் கொண் டுள்ளமை மாதவிடாய் சுகாதார நடைமுறைச் செயற்பாடுகளில் எதிர்மறையான தாக்கத் தினை ஏற்படுத்துகின்றன. ஏனெனில் பெரும் பாலான பாடசாலைகளில் தேவையான சுகா தார வசதிகள், வளங்கள் மற்றும் மாதவிடாய்க் காலத்தில் பெண்களுக்கு திறம்பட உதவு வதற்கான தகவல்கள் இல்லை. மாத விடாய்க்கால சுகாதாரப் பொருட்களின் கிடைப்பனவு, மாதவிடாய் சுகாதார முகா மைத்துவத்தில் சமூக பண்பாட்டுத் தாக்கம், போதியளவு மலசலகூட வசதிகள் இன்மை, மற்றும் வீடு அல்லது பாடசாலையில் மாத விடாய் பாவனைப் பொருட்களை மாற்றுவதற் கும் மற்றும் கழுவுவதற்கும் சௌகரியமான இடங்களின்மை ஆகியவை மாணவிகளின் கற்றல் செயன்முறை மற்றும் மாதவிடாய் சுகா தாரத்தில் மோசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்து கின்றன. இவ்வாறான பிரச்சினைகள் பின்தங் கிய பெருந்தோட்டப் பாடசாலைகளில் உள்ள மாணவிகள் மத்தியில் அதிக அளவில் காணப்படவே செய்கின்றன. இங்கு சிறந்த கழிவறை வசதிகள், மாதவிடாய்க்கால பாவ னைப் பொருட்கள், கழுவும் வசதிகள், கழிவு களை அப்புறப்படுத்தும் வசதிகள் குறைந்த அளவிலேயே உள்ளன. குறித்த ஆய்வில் 20 பாடசாலைகளில் 3 பாடசாலைகளில் மட்டுமே பூரணமான மலசலகூட வசதி, நீர் வசதி, பேட்களை அகற்றும் வசதிகள் போன்றன உள்ளன. இவை சிறிதளவேனும் கிடைக்காமல் 8 பாடசாலைகள் அமைகின் றமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும். மேலும் தோட்டப்புறப் பாடசாலைகளில் கல்வி

கற்கும் மாணவிகளின் குடும்ப வருமானம் அவர்களின் மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த பாவனைப் பொருட்களினை அணுகுவதி லில் தாக்கத்தைச் செலுத்துகின்றது. பெருந் தோட்டங்களில் வாழும் மக்களின் பண் பாடுகள் மற்றும் மூட நம்பிக்கைகள், மாணவி களின் தாய்மார்களின் தலைமுறைகளைக் கடந்த தவறான வழிகாட்டுதல்கள் மாத விடாய்ச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் தாக் கம் செலுத்துவதை அடையாளப்படுத்த முடி கின்றது.

தென்னிந்திய மரபுகளின் தழுவல்களைக் கொண்ட மலையகத் தமிழர்களான இவர் களிடம் மாதவிடாய் சார்ந்த மூட நம்பிக்கை கள் காணப்படுகின்றன. எனவே மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பாக பாடசாலைகளில் க.பொ.த உயர்தர கலைப்பிரிவு மாணவி களின் மத்தியிலான அறிவு, உளப்பாங்கு மற் றும் நடைமுறைச் செயற்பாடுகளை மதிப்பிடும் நோக்குடன் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

ஆய்வின் நோக்கம்

பொது நோக்கம்

ஹட்டன் கல்வி வலய 20 (1C) பாடசாலைகளில் க.பொ.த உயர்தர கலைப்பிரிவு மாணவிகள் மத்தியிலான மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர் பான அறிவு, உளப்பாங்கு மற்றும் நடை முறைச் செயற்பாடுகளை மதிப்பிடல்.

சிறப்பு நோக்கங்கள்

ஹட்டன் கல்வி வலய (1C) பாடசாலைகளில் க.பொ.த உயர்தரம் கலைப்பிரிவு மாணவிகள் மத்தியில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த அறிவினை மதிப்பிடல்.

ஹட்டன் கல்வி வலய (1C) பாடசாலைகளில் க.பொ.த உயர்தரம் கலைப்பிரிவு மாணவி கள் மத்தியில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த உளப்பாங்கினை விபரித்தல்

ஹட்டன் கல்வி வலய (1C) பாடசாலைகளில் க.பொ.த உயர்தரம் கலைப்பிரிவு மாணவி கள் மத்தியில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த நடைமுறைச் செயற்பாடுகளை மதிப்பிடல்

ஆய்வு வினாக்கள்

1. ஏன் சுகாதாரக் கல்வியினை பாடசாலை கள் வழங்குகின்ற போதும் க.பொ.த உயர் தர கலைப்பிரிவு மாணவிகள் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த அறிவினை போதி யளவு கொண்டிருப்பதில்லை?
2. எவ்வாறு பெருந்தோட்டத்தில் சமூக, பண் பாட்டு நம்பிக்கைகளின் செல்வாக்கு மாத விடாய் சுகாதாரம் குறித்த அறிவு, உளப்பாங்கு மற்றும் நடைமுறைச்செயற் பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்து கின்றன?
3. எவ்வாறு மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர் பான அறிவு மற்றும் குடும்பத்தின் சமூகப் பொருளாதாரக் காரணிகள் போன்றன மாதவிடாய் சுகாதார நடைமுறைச் செயற் பாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன?
4. க.பொ.த உயர்தரத்தில் கல்வி கற்கின்ற போதும் மாதவிடாய்க் காலங்களில் மாத விடாய் குறித்த பண்பாட்டு நடைமுறை களை மாணவிகள் அதிகமாகப் பின் பற்றுவது ஏன்?

ஆய்வு முறையியல்

பாடசாலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட குறித்த ஆய்வில் விபரணக் குறுக்குவெட்டு கலப்பு முறைகள் (Descriptive cross -sectional mixed methods) ஆய்வு வடிவத்தைப் பயன் படுத்தி நுவரெலியா மாவட்டத்தின் ஹட்டன் கல்வி வலயத்தின் 20 (1C) பாடசாலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆய்வு மேற் கொள்ளப்பட்டது. ஆய்வுக்கான மாதிரியின் அளவு பின்வரும் மாதிரித்தெரிவிற்கான சூத் திரத்தின் அடிப்படையில் கணிப்பிடப்பட்டது.

N= Z.2
*P(100- P) /d2
N- Total number of subject to be studied
Z – 1.96* (type 1 error = 0.05)
P-Prevalence is 50%
D- Margin of error of 5%
N =1.96*50 (100-50) 152
N=384.16
But non – responsive sample = 10%
Sample size = 384.16*100/90

=426.86

Calculated sample size is 427

நுவரெலியா மாவட்டத்தின் ஹட்டன் கல்வி வலயத்தின்20(1C)பாடசாலைகளில்க.பொ.த உயர்தரத்தில் கலைப்பிரிவில் கற்கும் 428 மாணவிகள் அடுக்கமைக்கப்பட்ட எழுமாற்று மாதிரித்தெரிவின் அடிப்படையில் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஆய்வில் சுயமாக நிர்வகிக்கும் வினாக் கொத்து, நேர்காணல், விடய ஆய்வு, குவிமை யக் குழுக்கலந்துரையாடல் போன்றன மூலம் முதலாம்நிலைத் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டன. ஹட்டன் கல்வி வலயத் திணைக்கள அறிக்கை (2022), ஆய்வுக்கட்டுரைகள், சஞ்சிகைகள், நூல்கள் மற்றும் இணையத்தளத் தரவுகள் போன்றவற்றின் மூலமாகவும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

ஆய்வின் நெறிமுறைகள்

ஆய்வின் அனைத்துச் செயன்முறைகளிலும் ஆய்வின் நெறிமுறைகள் முழுமையாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப் பட்டது. க.பொ.த. உயர்தர கலைப்பிரிவு மாணவிகளில் 18 வயதிற்கு மேற்பட்டவர் களிடம் அறிந்து அளிக்கப்பட்ட ஒப்புதல் பெறப்பட்டும், 18 வயதிற்கு உட்பட்ட பெண் மாணவிகளிடம் அவர்களின் பெற்றோர் அல் லது சட்ட ரீதியான பாதுகாவலரிடம் எழுத்து மூலமான ஒப்புதல் பெறப்பட்ட பின்னர் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டன. ஆய்வுக்கு உட் படுத்தப்பட்டவர்களின் பங்குபற்றல் தற்காலி கமானதுமாதும் சுதந்திரமானதுமான பங்கு பற்றல் என்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டது. ஆய் வில் பங்குபற்றியவர்கள் ஆய்விலிருந்து வில கிச் செல்வதற்கும் பூரண சுதந்திரம் வழங்கப் பட்டது. குறித்த ஆய்வில் சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகள் ஆய்வினைத் தவிர்த்து ஏனைய செயற்பாடுகளுக்கும் ஒரு போதும் பயன் படுத்தப்படமாட்டாது என்பது உறுதிப்படுத் தப்பட்டது. ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்படுபவரின் தரவுகளின் இரகசியம் பேணப்படும் என்ப தனை அறிவித்து ஆய்வில் தரவுகள் சேக ரிக்கப்பட்டன. பெறப்பட்ட தரவுகளும் தக வல்களும் குறித்த ஆய்வின் இலக்குகள் அடையப்பட்டதன் பின்னர் பொருத்தமான முறையில் பாதுகாக்கப்படும் என்பதும் உறுதி செய்யப்பட்டன. ஆய்விற்காகச் சேகரிக் கப்பட்ட இலத்திரனியல் தரவுகள் கடவுச் சொற்கள் (pass word) இடப்பட்டு தரவுகளின் பாதுகாப்பு உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஆய்வின் பெறுபேறுகள் மற்றும் கலந்தாராய்தல்

ஆய்விற்காகப் பெறப்பட்ட கணியம்சார் தரவுகள் SPSS (Verson-22); உதவியுடன் விபரணப் புள்ளிவிபரவியல் பகுப்பாய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்டு அட்டவணைகள் மற்றும் வரிப்படங்கள் மூலம் ஆய்வின் முடிவுகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன, கலைப்பிரிவு மாணவிகளின் மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர் பான அறிவு, உளப்பாங்கு மற்றும் நடை முறைச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக நேர் காணல், விடய ஆய்வு, மற்றும் குவிமையக் குழுக்கலந்துரையாடல் ஆகியவற்றின் மூலம் சேகரிக்கப்பட்ட பண்புசார் தரவுகள் பிரவுன் மற்றும் கிளார்க் (2006) ஆகியோரின் அணுகு முறையைப் பின்பற்றிக் கருப்பொருள் பகுப்பாய்வு (Thematic analysis) மேற்கொள் ளப்பட்டது.

இதன்படி பண்புசார் தரவுகள் முறையாகப் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டு, அவற்றின் மூலக் கருத்துகள் உள்வாங்கப்பட்டன. பின்னர் “மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான உளப் பாங்கு,” “மாதவிடாய் தொடர்பான சமூக நம்பிக்கைகள்,” “மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த நடைமுறைச் செயற்பாடுகள்”, மற்றும் “மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகள்“ போன்ற ஆரம் பக் குறியீடுகள் உருவாக்கப்பட்டன. இக்குறி யீடுகள் பின்னர் விரிவான வகைகள் (categories) உருவாக்கப்பட்டு ஆழமான முறையில் கருப்பொருள் பகுப்பாய்வு மேற் கொள்ளப்பட்டது.

மாணவிகளின் சமூகக்குடித்தொகைக் காரணிகள்

அட்டவணை 1 இல் ஹட்டன் கல்வி வலய பாடசாலை மாணவிகளது சமூக மற்றும் குடித்தொகைக் காரணிகள் காட்டப்பட்டுள் ளன. மேற்குறித்த அட்டவணையில் க.பொ.த உயர்தர மாணவிகளில் 18 வயதுடைய

(51%) மாணவிகள் மற்றும் 19 வயதுடைய (35%) மாணவிகளே அதிகமாக உள்ளனர். அதிகளவான (55.4%) மாணவிகள் தரம் 12 இல் கல்வி கற்பதுடன் 88.8% மானோர் இந்து மதத்தையும் 11% கிறிஸ்தவ மதத்தையும் பின்பற்றுகின்றனர்.

அட்டவணை 1

சமூகக்குடித்தொகைப் பண்புகள்

சமூக மற்றும் குடித்தொகைப்	பண்புகள் (n=428)	எண்ணிக்கை	வீதம் (%)
வயது (வருடங்களில்)	17	46	10.7
	18	216	50.5
	19	149	34.8
	20	17	4.0
	மொத்தம்	**428**	**100**
சமயம்	இந்து	380	88.8
	கிறிஸ்தவம்	47	11.0
	பௌத்தம்	1	0.2
	மொத்தம்	**428**	**100**
கல்வி நிலை (தரம்)	தரம் 12	237	55.4
	தரம் 13	191	44.6
	மொத்தம்	**428**	**100**

(மூலம் : கள ஆய்வு, வினாக்கொத்து)

மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த பற்றிய அறிவு

அட்டவணை 2

மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த பற்றிய அறிவு

அறிவு மட்டம்	எண்ணிக்கை	வீதம் (%)
சிறந்த அறிவு	92	21.5
திருப்திகரமான அறிவு	185	43.2
குறைந்தளவிலான அறிவு	151	35.3
மொத்தம்	**428**	**100**

(மூலம் : கள ஆய்வு, வினாக்கொத்து)

அட்டவணை 2 இன்படி பாடசாலைகளில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்து மாணவிகள் மத்தியில், மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான வரை விலக்கணம், மாதவிடாய் ஏற்படக் காரணம், இனப்பெருக்க சுகாதாரம், மாதவிடாய் சுழற்சிக் காலம், மாதவிடாய் சுகாதார முகாமைத்துவம் குறித்த ஐந்து வினாக்களுக்கு விடையளித்ததன் ஊடாகப் புள்ளிகளிடப்பட்டு ஆய்வு முடிவுகள் பெறப்பட்டன. புள்ளிகள் 75≥ பெறப்பட்ட புள்ளிகள் சிறந்த அறிவு, 50-74 பெறும் புள்ளிகள் திருப்திகரமான அறிவு, குறைந்தளவான அறிவு 50< என்ற அடிப்படையில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பில் பெருந்தோட்டப் பாடசாலை க.பொ.த. உயர் தர கலைப் பிரிவு மாணவிகள் மத்தியில் சிறந்த அறிவு மிகக் குறைந்த அளவிலேயே (21.5%) காணப்பட்டது. திருப்திகரமான அறிவு (43.2%) காணப்படுகிறது. மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான குறைந்த அளவான அறிவினை (35.3%) ஆனோரும் கொண்டுள்ளனர். ஆய்வில் மாதவிடாய்ச் சுகாதாரம் பற்றி மாணவிகள் மத்தியில் குறைந்த அளவிலான அறிவும், திருப்திகரமான அறிவுமே அதிகமாக உள்ளது.

இலங்கையில் களுத்துறை மாவட்டத்தில் பத்தாம் வகுப்பு மாணவிகளிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு திருப்திகரமாக (25%) மட்டுமே காணப்பட்டதுடன் (75%) ஆனோர் திருப்திகரமற்ற அறிவினைக் கொண்டு காணப்பட்டனர் (Fernando and Jayawardana, 2022). மேலும் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் பற்றிய பல்வேறு அறிவியல் மற்றும் நடைமுறை அம்சங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வு இல்லாதது 60% மாணவிகளிடம் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த பூரண அறிவினைப் பெற பண்பாடு பிரதான தடையாக உள்ளது (Sukanya & Baskaran, 2020). மாதவிடாய் எங்கிருந்து வருகின்றது என்பதில் 59% ஆன மாணவர்கள் குறைவான அறிவினைக் கொண்டுள்ளனர் (Shah et al., 2023).

மாணவர்கள் மத்தியில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த நடைமுறைச் செயற்பாடுகள் குறித்த மதிப்பெண்ணைக் காட்டிலும் அறிவிற்கான மதிப்பெண் குறைவாக உள்ளது (Tshomo et al., 2021). பெண் பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் குறித்த அறிவு என்பது தாயின் கல்வியுடன் அதிகளவில் தொடர்பினைக் கொண்டமைகின்றது (Khanal et al.,2023)

மேற்குறித்த ஆய்விலும் சிறந்த அறிவு மிகக் குறைவாக உள்ளது. இங்கு மாணவர்களின் பெற்றோர்களின் கல்வி நிலை, மாதவிடாய்க்கு முந்தைய விழிப்புணர்வு இன்மை, பாடசாலைகளின் அமைவிடம் மற்றும் வசதி வாய்ப்புகள், பாடசாலை ஆசிரியர்களிடம் இருந்து மாதவிடாய் பற்றிய தகவல்களைப் பெறுதல் மற்றும் சமயம் ஆகியவை அறிவோடு தொடர்புடைய காரணிகளாக உள்ளன. இதனையே (Bandura,1977) இன் சமூகக் கற்றல் கோட்பாட்டில் மனிதர்கள் அறிவு ரீதியாக மட்டுமல்ல சமூக ரீதியாகவும் கற்றுக் கொள்கின்றனர் என்கின்றார். ஒருவனது அறிவு அவனது சுற்றுச்சூழல் மற்றும் நடத்தை முறைகளுடன் பிணைந்தது என்பது இங்கு பொருத்தமானதாக அமைகின்றது. அதே சமயம் ஆய்வில் பண்புசார் தரவுகள் வழியே பெறப்பட்ட முடிவுகளின் அடிப்படையில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த அறிவு, பாடசாலைகளின் கிராம, நகர வேறுபாடுகளுக்கு அமைவாக வேறுபட்டு அமைந்தது, அதிக அளவில் புவியியல் ரீதியாக தனிமைப்படுத்தப்பட்ட மிகத் தொலைவில் மற்றும் தோட்டப்பகுதிகளில் காணப்படும் பாடசாலைகளில் மாதவிடாய் குறித்த அறிவு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவிலேயே காணப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

மாதவிடாய் சுகாதாரம் பற்றிய பெண் மாணவிகளின் உளப்பாங்கு

அட்டவணை 3 க.பொ.த. உயர்தர கலைப் பிரிவு மாணவிகள் மத்தியிலான மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த உளப்பாங்கினை விளக்குகிறது. மாதவிடாய் வரும் போது ஆண்கள் கண்டு கொள்வார்கள் என்ற பயம் இருப்பதாக 69% ஆனோர் ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர். திடீரென ஏற்படும் குருதிப்போக்கு காரணமாக பயம் கொள்வதாக 53% ஆனோர் ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர். மாதவிடாய் தனக்கு வரும்போது என்பது சங்கடத்தை அளிப்பதாக 47% ஆனோர் ஒப்புக் கொள்ளும் அதேவேளை 40% ஆனோர் உடன்படாமலும் உள்ளனர். பெண்கள் தங்கள் மாதவிடாய் பற்றி ஆண் நண்பர்களிடம் பேசுவதை 76% ஆனோர் உடன்படவில்லை. பெண்கள் தங்கள் ஆடைகளில் இரத்தம் கசியும் என அதிகம் கவலைப் படுபவர்களாக 75% ஆனோர் உள்ளனர்.

மாதவிடாய் நேரங்களில் 66% ஆனோர் எரிச்சலாகவும் பதட்டமாகவும் உள்ளது என்கின்றனர். மாதவிடாய்க் காலங்களில் உற்சாகமாக உணர்வதில்லை என 71% ஆனோர் கூறியுள்ளனர். மாணவிகள் மாதவிடாய்க் காலங்களில் புனிதமின்றி உணர்வதாக 57.4% ஆனோர் உடன்படவில்லை அதே சமயம் 22% ஆனோர் உடன்படுகின்றனர். மாதவிடாய் என்பது தீட்டு என 18% ஆனோர் உடன்படும் வேளை 57.4% ஆனோர் இக்கூற்றுடன் உடன்படாது உள்ளனர். மாதவிடாய் காலங்களில் இறை வழிபாடு மற்றும் சுப காரியங்களில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என 36% ஆனோர் உடன்படுவதுடன் 50% ஆனோர் இக்கூற்றுடன் உடன்படாமல் உள்ளனர்.

அட்டவணை 3

மாதவிடாய் சுகாதாரம் பற்றிய உளப்பாங்கு

மாதவிடாய்க்கால உளப்பாங்கு	வலுவாக உடன்படவில்லை (Strongly disagree)	உடன்படவில்லை (Disagree)	உறுதியாக தெரியவில்லை (Not sure)	உடன்படுகின்றேன் (Agree)	வலுவாக உடன்படுகின்றேன் (Strongly agree)	மொத்தம்
1.எனக்கு மாதவிடாய் வரும்போது, ஆண்கள் கண்டுகொள்வார்களோ என்று பயமாக இருக்கிறது.	34 (7.9%)	43 (10.0%)	56 (13.1%)	204 (47.7%)	91 (21.3%)	428 (100%)
2.எனக்கு திடீரென இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால் அதை நான் கவனிக்காமல் இருக்கலாம் என்று எண்ணி பயப்படுகிறேன்.	61 (14.3%)	83 (19.4%)	58 (13.6%)	140 (32.7%)	85 (19.9%)	428 (100%)
3.பெண்கள் தங்கள் ஆடைகளில் இரத்தம் கசியும் என்று அதிகம் கவலைப்படுகிறார்கள்.	29 (6.8%)	39 (9.1%)	40 (9.3%)	136 (31.8%)	184 (43.0%)	428 (100%)
4.எனக்கு மாதவிடாய் உள்ளது என்பது எனக்குச் சங்கடத்தை ஏற்படுத்துகிறது.	51 (11.9%)	119 (27.8%)	57 (13.3%)	125 (29.2%)	76 (17.8%)	428 (100%)
5.மாதவிடாய் நேரங்களில் பெண்கள் எரிச்சலாகவும் பதட்டமாகவும் இருப்பார்கள்.	35 (8.2%)	39 (9.1%)	73 (17.1%)	156 (36.4%)	125 (29.2%)	428 (100%)
6.எனக்கு மாதவிடாய் வரும்போது நான் உற்சாகமாக உணர்கிறேன்.	144 (33.6%)	161 (37.6%)	86 (20.1%)	11 (2.6%)	26 (6.1%)	428 (100%)
7.நான் என் ஆண் நண்பர்களுடன் மாதவிடாய் பற்றிப் பேச விரும்புகிறேன்.	179 (41.8%)	147 (34.5%)	40 (9.3%)	34 (7.9%)	28 (6.5%)	428 (100%)
8.எனக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும் போது நான் அசிங்கமாகவும் மோசமாகவும் (புனிதமின்றி) உணர்கிறேன்.	158 (36.9%)	92 (21.5%)	82 (19.2%)	59 (13.8%)	37 (8.6%)	428 (100%)
9.பெண்களுக்கு மாதவிடாய் வருவது தீட்டு ஆகும்.	141 (32.9%)	105 (24.5%)	105 (24.5%)	55 (12.9%)	22 (5.2 %)	428 (100%)
10.மாதவிடாய்க் காலங்களில் நான் இறைவழிபாடு மற்றும் சுப காரியங்களில் ஈடுபடுவதனைத் தவிர்க்க வேண்டும்.	122 (28.5%)	92 (21.5%)	60 (14.0%)	93 (21.7%)	61 (14.3%)	428 (100%)

(மூலம் : கள ஆய்வு, வினாக்கொத்து)

குறித்த கணியம்சார் தரவுகளுக்கு வலுச் சேர்ப்பதாகவும் வேறுபாடுகளையும் வெளிப் படுத்தும் வகையிலும் பண்புசார் தரவுகள் காணப்படுகின்றன.

"எனக்கு எப்பவுமே ஒரு பயம் இருக்கும் எனக்கு யூனி.:.பார்ம்ல பட்ருமோ! எல்லாரும் பார்த்துருவாங்களோ! அப்படி என்ற பயம் இருக்கும் இதனால முன்னாடி போகக் கூட யோசிப்பேன்" (விடய ஆய்வு-2).

"எனக்கு இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை தான் பீரியட் வரும். அதனால் எனக்கு எந்த நேரத்தில் வரும் என்பதை நிச்சயத்துக் கொள்ள முடியாது, அதனால் சாதாரணமாக வயிறு வலித்தாலும் வந்து விடுமோ! என்ற பயம் எனக்குள் இருக்கும்" (விடய ஆய்வு-06).

"எப்பவுமே அந்த ஒரு பயம் இருக்கும். அடிக்கடி .:.பிரண்ட்ஸ் கிட்ட பின்னாடி பாரு என செக் பண்ணிக் கொண்டே இருப்போம். ஏன்னா பட்டுட்டா வெள்ளை யுனிபோர்மில் என்ன செய்வது? பஸ்ஸில் போகணும் தானே!" (விடய ஆய்வு-4).

"பீரியட் டைம் நைட்ல கத்தி இல்லாம வெளில போக வேணானு காளி சேட்டை புடிச்சி ஆட்டும்னு வீட்ல சொல்லுவாங்க அது பயமா இருக்கும்" (விடய ஆய்வு-10).

"ஆணி இல்லாட்டி பூண்டு சரி கைல எடுத்துக்கிட்டு, அடுப்பு சாம்பல் பூசிக்கிட்டுத் தான் பீரியட் டைம் 6 மணிக்கு அப்றம் பாதரூமுக்கே போகனும்னு அம்மா சொல்லு வாங்க" (விடய ஆய்வு-9).

பண்புசார் தரவுகளைத் தொகுத்து நோக்கும் போது மாதவிடாய்க் காலங்களில் மாணவி கள் மத்தியில் பய உணர்வு என்பது, மாத விடாய் ஏற்படும் போது தயார் நிலையில் இல்லாமல் இருத்தல், மாதவிடாயின் போது உடைகளில் கறை படிதல் மற்றும் அதனை யாரும் பார்த்து விடுவார்களோ என்ற பயம் அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. அதேசம யம் கணியம்சார் தரவுகளிலும் மாதவிடாய் வரும்போது ஆண்கள் கண்டுகொள்ளுதல் மற்றும் திடீரென ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு காரணமாக அதிக பயம் கொள்வதாக பெரும்பான்மையோர் ஒப்புக்கொண்டுள்ள னர். இவற்றுக்கு அப்பால் பண்புசார் தரவு களில் மாதவிடாய்க் காலங்களில் பண்பாட்டு பழக்கவழக்கங்களும் பய உணர்வினை ஏற்படுத்துவது மலையகத்தில் மாதவிடாய் சார்ந்த உளப்பாங்குகளில் பண்பாடு (மூட நம்பிக்கைகள்) தாக்கம் செலுத்துவதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

மாதவிடாய் நாட்கள் கொடுமையானது

"ஏண்டா பொண்ணாப் பொறந்தோம் அப் படின்னு யோசிக்கத் தோணும், பீரியட் டைம் இருக்கிற அஞ்சு நாளும் எப்ப முடியும்னு இருக்கும். அது மாதிரி ஒரு கஸ்டம் உலகத்திலேயே இல்லை என்று தோணும்" (விடய ஆய்வு-5).

"காரணம் இல்லாமல் கோபம் வரும், எந்த வேலையும் செய்ய எரிச்சலாக இருக்கும். சாதாரணமா செய்ற வேலைகள் கூட சில டைம் பதறிப் போய் செய்ய வேண்டி வரும்" (விடய ஆய்வு-3).

"அந்த நாள் ரொம்பக் கடினமா இருக்கும், எப்ப முதல் நாள் முடியும்னு தான் இருக்கும். அதுல உற்சாகமா இருக்கிறதுக்கு வாய்ப்பு இல்ல" (விடய ஆய்வு-3).

"இந்த நேரத்துல எனக்கு அதிகமா தோன்றது "ஏண்டா பொண்ணாப் பொறந்தோம் அப் படின்னு தான்". மாதவிடாய்க் காலத்தின் முதலாவது நாள் எனக்கு அதிகமாக வயிற்று வலி வரும். இந்த வலியை என்னால தாங்கிக் கவே முடியாது. ஏண்டா மாதவிடாய் ஏற்படுது அப்படின்னு தோணும்" (விடய ஆய்வு-6).

"பரிட்சை, விளையாட்டு, மாலை வகுப்பு டைம்ல ரொம்பக் கஸ்டப்படுவோம். அப்போ உட்காந்து இருக்கவே சங்கடமாக பீல் பண்ணுவோம்" (குவிமையக் குழுக் கலந் துரையாடல்-3).

"அந்த நாள் உற்சாகமாக இருக்க முடியுறது இல்ல, உடம்பும் மனசும் சோர்வாகத் தான் இருக்கும்" (விடய ஆய்வு-8).

பண்புசார் தரவுகளைத் தொகுத்து நோக்கும் போது மாதவிடாய்க் காலங்களில் மாணவி

களின் உளப்பாங்கு எரிச்சல் மற்றும் பதட்ட மாகவும் உள்ளதுடன் அவர்கள் மாதவிடாய் நாட்களைச் சங்கடமாகவும் உற்காகமற்ற பொழுதுகளாகவும் விரைவாகக் கடக்க முயல் வது மாதவிடாய்க் கால உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்தில் தாக்கங்களை வெளிப் படுத்துகின்றன. இவை கணியம்சார் தரவு களிலிருந்து மாறுபட்ட வகையில் அமையப் பெறுகின்றன. மாதவிடாய் தனக்குச் சங் கடத்தை அளிப்பதில்லை என மாணவிகளில் 40% ஆனோர் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

மறைக்கிறது தான் பிரச்சினையே! மாதவிடாய் பற்றி Boys உம் தெரிஞ்சிக்கனும்

"Boys உம் பீரியட்ஸ் பத்தி தெரிஞ்சுக்கணும் அப்போ தான் இது நக்கல் அடிக்கிற விசயம் இல்லனு தெரியும், பீரியட்ஸ் பத்தி சகஜமாப் பேச விருப்பம். ஆனா பேசும்போது மத்த வங்க தப்பா பாப்பாங்களோன்னு பயமா வும் இருக்கும்" (குவிமையக் குழுக்கலந்துரை யாடல் - 2)

"வீட்ல உள் உடுப்பு, மாதவிடாய்த் துணி எல்லாம் மறைச்சித் தான் காயப்போடனும். Boys பாக்கக் கூடாதுனும் சொல்லுவாங்க. ஆனா எனக்கு அதுல ஈடுபாடு இல்ல, Boys க்கும் தெரிய வேண்டியது தான் இது. மறைச்சு வைக்கிறது தான் பிரச்சினையே!" (குவிமை யக் குழுக்கலந்துரையாடல் -1)

"இதலாம் பொம்பளைங்க இரகசியம். ஆம் பளைகளுக்கு தீட்டு அதலாம் நமக்குள்ள தான் பேசனும். வீட்டுக்கு தூரம்னு வீட்டு ஆம் பளைகளுக்குத் தெரியாம இருக்குறவ தான் பொம்பளனு சொல்லுவாங்க. நா அதெல் லாம் காதுல வாங்குறதே இல்ல" (குவிமை யக் குழுக்கலந்துரையாடல் -1).

கணியம்சார் தரவுகளின் படி மாணவிகள் தங்கள் மாதவிடாய் பற்றி ஆண் நண்பர்களிடம் பேசுவதைப் பெரும்பான்மையானோர் உடன் படவில்லை. ஆனால் இவற்றில் இருந்து மாறுபட்ட வகையில் பண்புசார் தரவுகளைத் தொகுத்து நோக்கும் போது மாதவிடாய் குறித்து ஆண்களிடம் திறந்த மனதுடன் பேச விரும்பும் போக்கு காணப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

மாதவிடாய்த் தீட்டு பொல்லாதது

"நா பீரியட் டைம் சுத்தமா இருந்தாலும் நம்மள ஒதுக்கி வைக்கிறது, நம்ப உடம்பால சுத்தமாக இருந்தாலும் உள்ளத்தால புனித மான டைம்மா நினைக்க முடியல" (குவிமை யக் குழுக்கலந்துரையாடல்-1).

"மாதவிடாய் தீட்டு பொல்லாததுன்னு சொல்லிச் சொல்லி அது ஒரு வகையில் நம்ம உள்ளுக்கே அது பதிந்து இருக்கு, அதனால அதை நாங்க காரணம் இல்லாமலே நம்புறோம்" (விடய ஆய்வு-4).

"மாதவிடாய்க் காலத்தில் தீட்டுனு ஒதுக்கி வைக்குறதையும் இறைவணக்கங்கள் குறித்த தடைகள் ஒரு சில மதம் சார்ந்தோர்கிட்ட தான் இருக்கு, இது நம்மளா உருவாக்கிக் கிட்ட வழக்கம்கிறதால இந்த விடயங்களுடன் முழு மையாக உடன்படவில்லை" (விடய ஆய்வு-6).

இலங்கையில் ஏனைய தமிழ்ச் சமூகங்களில் (யாழ்ப்பாணம்), இறப்பு தொடர்பான சடங்கே தீட்டாகப் பார்க்கும் வழமை முற்றிலும் மாறு பட்டு மலையகத் தமிழ்ச் சமூகத்தில் இளம் பெண்கள் மத்தியில் மாதவிடாய் முதன் முதலில் ஆரம்பித்தலை (ருதுவாதல்) மிகப் பெரிய தீட்டு என்று நோக்கப்படுகின்றது (Sivakanthan,2009).

மாதவிடாய் குறித்த சமூகக் கருத்துக்கள் அறிவுரையா? அச்சுறுத்தலா?

"இந்த மூட நம்பிக்கைகளில பொதுவா நம் பிக்கை இல்லை. ஆனால் சாமி கும்பிடாத, சாமிரூமுக்குப் போகாதை அப்படின்னு சொல்லும் போது எரிச்சல் வரும். ஆனால் எதிர்த்துப் பேசவும் முடியாது" (விடய ஆய்வு-2).

"நம்ம பீரியட் காலத்தில குழந்தையைத் தூக் கினால் குழந்தை தூங்காமல் சினிங்கிக் கிட்டே இருக்குமுன்னு சொல்லுவாங்க. அப் படித் தூக்கினால் தலையில நுனி முடிய தண்ணில தொட்டு பாப்பாவுக்கு மூணு தரம் திட்டி சுத்திப் போடுவாங்க. அதுக்கு அப்புறம் தான் குழந்தையைத் தூக்கச் சொல்லுவாங்க. ஆசையா இருந்தாக் கூட

அக்கா குழந்தையைத் தூக்க மாட்டேன்" (குவிமையக் குழுக்கலந்துரையாடல்-2).

"துளசி செடி மற்றும் பூஞ்செடி அதெல்லாம் தொடக்கூடாதுன்னு சொல்லுவாங்க. அதே மாதிரி மரக்கறித் தோட்டத்துல மரக்கறி எடுக் குறதுக்கோ மரக்கறித் தோட்டத்துக்குள்ள போறதோ கூடாதுன்னு சொல்லுவாங்க" (குவிமையக் குழுக்கலந்துரையாடல்-2).

"எனக்கு சடங்கு சுத்தின பிறகு எத்தனையோ முகம் தெரியாத சொந்தங்களும் "இனிதான் நீ கவனமா இருக்கணும்", "எந்தப் பொடியனை யும் ஏறெடுத்துப் பார்க்கக் கூடாதுன்னு", எத்தனையோ அறிவுரைகளைச் சொன் னாங்க. அது அறிவுரைகளா? அச்சுறுத்தலா? இப்ப வரைக்கும் எனக்குத் தெரியல" (விடய ஆய்வு-8).

கணியம்சார் தரவுகளின் வழி பெண்கள் மாத விடாய்க் காலங்களில் புனிதமின்றி உணர் தல், மாதவிடாயினைத் தீட்டாகப்பார்த்தல், மாதவிடாய்க் காலங்களில் இறைவழிபாடு மற்றும் சுப காரியங்களில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்தல் ஆகியவற்றில் அரைவாசிக்கும் அதிகமானோர் உடன்படாமல் உள்ளனர். இவற்றினை ஒத்த வகையில் பெறப்பட்ட பண்புசார் தரவுகளின் கருப்பொருள் பகுப் பாய்விற்கு அமைவாகப் பாடசாலை மாணவி களில் பெரும்பான்மையானோரிடம் மாத விடாய்க்கால உளப்பாங்கு என்பது சமய மற்றும் சமூகப் பண்பாட்டுக் காரணிகளால் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளன. மலையகத் தமிழ்ச் சமூகத்தில் மாதவிடாய்சார் மூட நம்பிக்கை கள் அதிகளவில் தாய்மார்களால் பெண் பிள்ளைகளுக்கு கடத்தப்படுகின்றன. இவை இன்றும் மாதவிடாய் பற்றி ஆண்களிடம் கூறவோ வெளிப்படுத்தவோ கூடாத ஒன்றாக உள்ளமைக்கு அடிப்படையாகவும் உள்ளது. அதிகளவான பாடசாலை கலைப்பிரிவு மாண விகள் மாதவிடாய் குறித்த சமயப் பண்பாட்டு நம்பிக்கைகள் குறித்த உளப்பாங்குகளில் தீட்டு, தலைக்கு குளிக்கக் கூடாது போன்ற மாதவிடாய் சார்ந்த சமூக மற்றும் பண் பாட்டு விடயங்களில் வலுவாக உடன்படாத வர்களாகக் காணப்பட்டனர்.

இலங்கையின் களுத்துறை மாவட்டத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய் வின் முடிவுகளில் நேர்மறையான சிலமுடிவு கள் பெறப்பட்டுள்ளன. மாதவிடாய்க் காலங் களில் வரும் இரத்தம் தூய்மையற்றது என்ற உளப்பாங்குகளைக் கொண்டுள்ளவர்கள் (88.3%) ஆக உள்ளனர் (Fernando and Jayawardana,2022). பெரும்பாலான பெண்கள் (90%) மாதவிடாயக் காலங்களில் கலாசாரக் கட்டுப்பாடுகளை அனுபவிக்கின்றனர், குறிப் பாக கோவிலுக்குச் செல்லுதல், வீட்டுச் சடங்குகள், பூஜைகள், சமயச்சடங்குகள், உணவுகளைச் சமைத்தல் போன்றவற்றில் வலுவாகப் பேணப்படுகின்றன (Khanal et al.2023). இது பெருந்தோட்டத்துறைப் பாட சாலைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட குறித்த ஆய்வில் (18%) ஆக உள்ளமை குறிப் பிடத்தக்க விடயமாகும். பெண்கள் மாத விடாய் என்பது தூய்மையற்ற ஒன்றாக 28% ஆனோர் கூறுவதுடன் அவற்றைப் பற்றி தாய், சகோதரி என பெண்களுக்குள்ளே பேசி முடிப்பதனையே விரும்புகின்றனர் (Sanober Fazal Shaf,2023). இவற்றிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டு குறித்த ஆய்வில் பெருந்தோட்டப் பாடசாலை மாணவிகள் மாதவிடாய் குறித்து ஆண்களிடம் பேச விரும்புவதாக 14% ஆனோர் மட்டுமே கூறுவதுடன் பண்புசார் தரவுகள் வழி ஆண்களிடம் பேச வேண்டிய விடயமே மாதவிடாய் என வலுவாகக் கூறப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

மாதவிடாய்க் காலங்களில் பெண்கள் தீய ஆவிகள் மற்றும் நோய்களால் அதிகம் பாதிக் கப்படுவார்கள் அவர்களின் மாதவிடாய்க் கறை குடும்பத்திற்கு சங்கடத்தை ஏற்படுத் தும். மாதவிடாய்க் காலங்களில் வெளியே செல்லக் கூடாது போன்ற சமூகப் பண்பாட்டு நடைமுறைகள் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த தவறான உளப்பாங்குகளுக்கு அடிப் படையாக அமைகின்றன (Mumtaz et. al., 2019). குறித்த ஆய்விலும் மாதவிடாய் சுகா தாரம் குறித்த மனப்பாங்கில் சமூக பண்பாட்டு நம்பிக்கைகள், குடும்பங்களில் மூட நம்பிக் கையுடனான தவறான சமூகமயமாக்கல் போன்றன மாதவிடாய் சுகாதாரத்தில் அதிக செல்வாக்கினைக் கொண்டுள்ள போதும்

அவற்றினைச் சவாலிற்கு உட்படுத்தும் போக்கும் மாணவிகள் மத்தியில் காணப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

4.4 மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த நடைமுறைச் செயற்பாடுகள்

அட்டவணை 4

மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த நடைமுறைச் செயற்பாடுகள்

		எண்ணிக்கை	வீதம்(%)
மாதவிடாய்க் காலங்களில் உபயோகிக்கும் பொருட்கள்	பேட் (Sanitary napkin)	370	86.4
	துணிகள் (cloths)	58	13.6
	மொத்தம்	**428**	**100**
(பேட் பாவனைத் தெரிவு)			
பேட்களை முறையாக அகற்றும் வசதிகள்	ஆம்	354	95.7
	இல்லை	16	4.3
	மொத்தம்	**370**	**100**
பேட்களை அகற்றும் முறைகள்	குப்பைத் தொட்டியில் இடுதல்	10	2.8
	மலசல கூடத்தில் இடுதல்	46	13.0
	எரித்தல்	207	58.5
	புதைத்தல்	85	24.0
	ஆற்றில் இடுதல்	6	1.7
	மொத்தம்	**354**	**100**

(மூலம் : கள ஆய்வு, வினாக்கொத்து)

அட்டவணை 4 பெருந்தோட்டப் பாடசாலைகளில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த கலைப்பிரிவு மாணவிகள் மத்தியிலான நடைமுறைச் செயற்பாடுகளை விளக்குகின்றது. மிக அதிகளவானோர் (86.4%) மாதவிடாய்க் காலங்களில் பேட் பாவனையை நடைமுறையில் கொண்டுள்ளனர். துணிப் பாவனையை மட்டும் (13.6%) ஆனோர் தெரிவு செய்து உள்ளனர். இவர்களில் பேட் பாவனைக்கு உரியவர்களில், (96%) ஆனோர் பேட்களை முறையாக அகற்றும் வசதிகளைக் கொண்டுள்ளனர். இவர்கள் அதிக அளவில் பேட்களை எரித்தல் (59%), புதைத்தல் (24%), மலசல கூடத்தில் இடுதல் (13%) போன்ற முறைகளைக் கையாளுகின்றனர். ஆனாலும் பேட்களை முறையாகவும் சுகாதாரமான முறையில் அகற்றுவது தொடர்பில் கலைப் பிரிவு மாணவிகளுக்கு உரிய சுகாதார விழிப்புணர்வுத் திட்டங்கள் பாடசாலைகளில் வழங்கப்படவேண்டும்.

குறித்த கணியம்சார் தரவுகளுக்கு வலுச்சேர்க்கும் வகையில் பண்புசார் தரவுகளும் அமையப்பெற்றுள்ளன.

பேட் யூஸ் பண்றது ஈசி கரச்சல் இல்லை

"ஆரம்பத்துல நான் துணி தான் யூஸ் பண்ணினேன். துணி யூஸ் பண்றது கொஞ்சம் கஸ்டமாக இருந்துச்சு. பிறகு துணி யூஸ் பண்றனால கிருமித் தொற்றுகள் ஏற்படும் அப்படின்னு தெரிஞ்சுக்கிட்டதால பிறகு பேட் வாங்கி யூஸ் பண்றதுக்கு ஆரம்பிச்சேன்" (விடய ஆய்வு-07).

"பேட் யூஸ் பண்ண கொஞ்சம் இலகு, துணியா இருந்தா கழுவனும், பேட் வீசிடலாம்" (விடய ஆய்வு-4)

"பேட் பக்கட் அடிக்கடி மாத்தினா 2 நாள்ல முடிஞ்சுடும். மாதம் 2 பக்கட் சரி வேணும்" (விடய ஆய்வு-6)

"பேட் தான் யூஸ் பண்றது அதுலயும் விலை குறைவாக உள்ளது தான் வாங்குவோம்" (விடய ஆய்வு-10)

“பேட்ல பெரிய பக்கட் 2 சரி மாசம் வேணும்” (விடய ஆய்வு-13)

பண்புசார் தரவுகளைத் தொகுத்து நோக்கும் போது மாதவிடாய்க் காலங்களில் மாணவி களின் மாதவிடாய் சுகாதார நடைமுறைச் செயற்பாடுகளில் அதிகளவானோர் பேட் பாவனையினைக் கொண்டுள்ளனர். அதே போல் கணியம்சார் தரவுகளின் வழியும் பெரும்பான்மையானோர் பேட் பாவனை யையே கொண்டிருக்கின்றனர்.

துணிப் பாவனை தாக்குப் பிடிக்கும்

“எனக்கு மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு இரண்டு கிழமைகளுக்கு மேல் தொடர்ந்து இருப்பதால் என்னால் பேட் பாவனை மட் டும் போதுமானதாகக் காணப்படாது. நான் பாடசாலை போகும் பொழுது பேட்டும் வீட் டில் இருக்கும்போது துணியையும் பயன் படுத்துவேன் (விடய ஆய்வு-7).

“ஒரு பேட் பக்கட்ல 10 பேட் இருக்கும் ஒரு நாளைக்கு 6 தடவை மாத்தினா, 2 நாளுக்கு 1 பக்கட் போதாது கடைசி நாள் துணியும் தான் பாவிக்கிறது” (விடய ஆய்வு-5).

“பேட் ஐ விட துணிப் பாவனை ஓவர் பீலிடிங் இருக்கப்போ தாங்கும் பேட் அடிக்கடி மாத் தணும். அது கஸ்டம்” (விடய ஆய்வு-9).

“வீட்ல இருக்கப்போ துணி தான் யூஸ் பண்றது” (விடய ஆய்வு-2).

“பேட் இல்லாட்டி துணி தான் யூஸ் பண் ணுவேன்” (விடய ஆய்வு-12).

கணியம்சார் தரவுப் பகுப்பாய்வின் வழி மாத விடாய்க் காலங்களில் மாணவிகளின் மாத விடாய் சுாகதார நடைமுறைச் செயற்பாடு களில் மாதவிடாய்க் காலங்களில் குறைந் தளவானோர் மட்டுமே துணிப் பாவனை யினைக் கொண்டுள்ளனர். ஆனால் கருப் பொருள் பகுப்பாய்வின் அடிப்படையில் தொகுத்து நோக்கும்போது மாணவிகள் மத்தியில் அதிகரித்த இரத்தப்போக்கு, பேட் களின் விலையேற்றம், பேட்களின் பற் றாக்குறை போன்றன மாதவிடாய்க் காலங் களில் மாணவிகள் துணியைப் பயன்படுத்தக் காரணங்களாக அமைகின்றன.

மாதவிடாய்க்கால அணையாடைகளை அகற்றும் முறைகள்

“அம்மா பேட்களையும் துணிகளையும் கண்ட இடத்தில் போடவும் வெளிப்படையாக வைக் கவும் கூடாது எனத் திட்டுவார். அதனால் எல் லாவற்றையும் சேர்த்து இறுதி நாள் எரித்து விடுவேன் அல்லது புதைத்து விடுவேன்” (விடய ஆய்வு-10).

“பாவிச்ச பேட் கவர்லயே சுத்தி தனியா ஒரு பேக்ல போட்டு மாதவிடாய் முடிய யாரும் இல்லாத இடத்தில் போய் எரிச்சிட்டு வரு வேன். எரிக்கும் போது வர்ற புகை யாரு மேலயும் படக்கூடாதுனு சொல்லுவாங்க” (விடய ஆய்வு-4).

“புதைக்க குழி எல்லாம் வெட்டனும் கஸ்டம் தானே அம்மா லாம்பு எண்ணெய் வாங்கி வைப்பா. நான் கடைசி நாள் வெளிய அடுப் புல போட்டு எரிச்சுடுவேன்” (விடய ஆய்வு-08).

“அம்மா எல்லாத்தையும் சேர்த்து குப்பையு டன் எரிப்பார்” (விடய ஆய்வு-2).

“தோட்டத்துல குழி வெட்டி பேட் எல்லாம் போட்டு புதைச்சிடுவேன்” (விடய ஆய்வு-02).

பாடசாலைகளில் பேட் அகற்ற வசதி இல்லை

“எங்க ஸ்கூல பத்தி பார்த்தா எல்லா இடத் திலையும் டெப் செஞ்சு வச்சிருக்காங்க. ஆனா எல்லா இடத்திலும் தண்ணீர் வராது. எங்க ஸ்கூல்ல பொறுத்த வரைக்கும் தண்ணி வசதி குறைவாகவே தான் காணப்படுது. அது மட்டும் இல்லாம முறையான விதத்தில் பேட் பக்கெட்டுகளை அகற்றுவதற்கான வசதியும் குறைவாகத் தான் காணப்படுது” (விடய ஆய்வு-10).

“மத்தபடி ஸ்கூல்ல மூன்று பாத்ரூம் தான் இருக்கு ஆனா அந்த மூணுலையுமே கதவு உடைந்து தான் இருக்கு. கதவுல தரப்பாள் உடைஞ்சி இருந்தா பரவாயில்லை முழுசாக் கதவே உடைஞ்சிருந்தா எப்படி உள்ளுக்குப் போக முடியும். அதுவும் கீழ தான் இருக்கு. கீழ கதவு உடைந்து இருக்கப்போ உள் ளுக்குப் போனா மூணாவது மாடில இருந்து

பசங்க பார்க்க முடியும். உள்ளுக்கு யார் இருக்காங்கன்னு அப்ப எப்படி வொஸ்ரூம் போக முடியும்?" (விடய ஆய்வு-7).

"நாங்க சரியான கஸ்டப்படுவோம் யூரின் பாஸ் பண்ணக் கூட சில டைம் பொறுக்க முடியாது போகும்போது அட்ஜஸ்ட் பண்ணி அதற்குள்ளேயே நாங்க போறது தான். ஆனால் தண்ணி வசதியும் இல்லை. டெப் உடைஞ்சிருச்சி தண்ணியே தொறந்தா நம்ம முழுக்க நனைச்சுத் தான் வெளியே வர ணும். அதனால இந்த பைப்ல தண்ணி எடுக் கிறதே. இல்ல. ஸ்கூலுக்கு காலைல வச்சுக் கிட்டு வர்ற பேட் மாத்துறதுக்கு வசதி இல்லை" (விடய ஆய்வு-13).

கணியம்சார் தரவுகளின்வழி மாதவிடாய்க் காலங்களில் மாணவிகளின் நடைமுறைச் செயற்பாடுகளில் பாவனைப் பொருட்களை அப்புறப்படுத்தலில் எரித்தல் முறையினையே அதிகளவானோர் பின்பற்றுகின்றனர். கருப் பொருள் பகுப்பாய்வின் அடிப்படையில் நடை முறையில் மாதவிடாய்க் காலங்களில் மாத விடாய்ப் பாவனைப் பொருட்களை எரித் தலுடன் புதைக்கும் வழிமுறையும் பின்பற்றப் படுகின்றதுடன்பெரும்பாலும்பேட்கள்மற்றும் துணிகளை அப்புறப்படுத்தல் செயற்பாடுகள் பண்பாட்டு நடைமுறைகளுடன் வலுவான தொடர்பினைக் கொண்டு காணப்படு வதனை நோக்க முடியும். இதில் தாய் மாரின் இறுக்கமான வழி நடத்தல்கள் சமூக மயமாக்கல் பிரதான இடம் வகிக்கின்றது. மேலும் மாதவிடாய்க் காலங்களில் மாத விடாய் பாவனைப் பொருட்களை உரிய முறையில் அகற்றுவதற்கான வசதிகள் பாடசாலைகளில் பூரணமாக இல்லை என்பது பண்புசார் தரவுகளின் வழி கண் டறியப்பட்டுள்ளன. மேலும் நேரடி அவ தானத்தின் வழி 20 பாடசாலைகளில் வெறும் 2 பாடசாலைகளில் மட்டுமே போதியளவு நீர் வசதியுடன் கூடிய மலசலகூட வசதிகள் காணப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

பண்புசார் தரவுகளின் கருப்பொருள் பகுப் பாய்விற்கு அமைவாக பாடசாலை மாணவி களில் பெரும்பான்மையானோரிடம் மாத விடாய்க்கால நடைமுறைச் செயற்பாட்டில் அதிகளவுபேட் பயன்பாடுகாணப்படுகின்றது. அதேசமயம் துணிப்பாவனையும் காணப்படு கின்றன. இதேபோல் களுத்துறை மாவட் டத்தில்மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்விலும் (50%) இற்கும் அதிகமானோர் பேட் மற்றும் துணி இரண்டினையும் பயன்படுத்துபவர்களாக உள்ளனர் (Fernando & Jayawardana, 2022). கணியம்சார் தரவுகளில் பேட்களை அகற்றும் வசதி பெரும்பான்மையோரிடம் காணப்படுகின்றபோதும் பண்புசார் தரவு களில் நேர் எதிராக பெரும்பான்மையானோ ரிடம் பேட் மற்றும் துணிகளை அகற்றுவதில் சிரமங்களை எதிர்கொள்வதாகக் கூறியுள் ளனர். நேரடி அவதானத்தின் அடிப்படையில் 20 பாடசாலைகளில் 18 பாடசாலைகளில் பேட் களை முறையாக அகற்றும் வசதிகள் காணப் படவில்லை. மேலும் புறநகர் மற்றும் நகர்ப் பகுதிகளில் உள்ள 3 பாடசாலைகளில் உள்ள மாணவர்களிடமே பேட்களை அகற்று வதில் பூரணமான வசதியும், பேட்களை மலசல கூடம் மற்றும் குப்பைத் தொட்டி களில் இடுபவர்களாக உள்ளனர். பெரும் பாலான பெருந்தோட்ட கிராமியப் பாட சாலைகளில் பேட்களை அகற்றும் வசதிகள் கிடைப்பதில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

அட்டவணை 5

மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த நடைமுறைச் செயற்பாடுகள்

(ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தெரிவுகள்)	(மாதவிடாய்க் காலங்களில் துணிப்பயன்பாடு)	எண்ணிக்கை	வீதம்(%)
துணியைத் தொடர்ச்சியாகப் பயன்பாட்டில் வைத்திருக்கும் கால அளவு	மாதம் மாதம் துணிகளை மாற்றிப் பயன்படுத்துதல்	25	34.2
	ஒரே துணிகளை உலர்த்தி மாதம் பயன்படுத்துதல்	2	2.7
	ஒரு நாளுக்கு ஒரே துணியைப் பயன்படுத்தல்	4	5.5
	ஒரு நாளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட துணிகளைப் பயன்படுத்துதல்	42	57.6
	மொத்தம்	**73**	**100**

துணிகளை உலர்த்தும் முறைகள்	சலவைத்தூள் அல்லது சோப் பயன்படுத்திக் கழுவுதல்	49	34.0
	துணிகளை வெந்நீரில் அவித்தல்	17	11.8
	துணிகளை டெட்டோல் இட்டுக் கழுவுதல்	20	13.9
	துணிகளை வெயில்படும் இடங்களில் திறந்த வெளியில்	17	11.8
	உலர்த்துதல்	41	28.5
	உடைகளுக்குள் மறைத்து உலர்த்துதல்	**144**	**100**
	மொத்தம்		
மாதவிடாய்க் காலத்தில் பேட் அல்லது துணிகளை மாற்றும் கால அளவு	ஒரு நாளைக்கு 6 முறைகள்	17	4.0
	ஒரு நாளைக்கு 4 முறைகள்	104	24.3
	ஒரு நாளைக்கு 3 முறைகள்	259	60.5
	ஒரு நாளைக்கு 2 முறைகள்	48	11.2
	மொத்தம்	**428**	**100**

(மூலம்: கள ஆய்வு, வினாக்கொத்து)

அட்டவணை 5 பெருந்தோட்டப் பாடசாலை மாணவிகள் மத்தியிலான மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த நடைமுறைச் செயற்பாடுகளை விளக்குகின்றது. மாதவிடாய்க் காலங்களில் துணிப் பயன்பாட்டினைத் தெரிவு செய்தவர்களில் அதிகளவானோர் (58%) ஒரு நாளில் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட துணிகளைப் பயன்படுத்துபவர்களாக உள்ளனர். சிலர் மாதம் மாதம் துணிகளை மாற்றிப் பயன் படுத்துவதுமாக (34%) உள்ளனர். மாதவி டாய்க் காலங்களில் பயன்படுத்தும் துணி களை அதிகளவானோர் (34%) சலவைத்தூள் அல்லது சோப் பயன்படுத்திக் கழுவுகின்ற னர். குறைந்த அளவிலானோரே வெந்நீரில் அவித்தல், டெட்டோல் இட்டுக் கழுவுதல், வெயில் படும் திறந்த வெளியில் உலர்த்துதல் போனற சுகாதார நடைமுறைகளைப் பின் பற்றுபவர்கள் (14%) இற்கும் குறைவாக உள் ளனர். மேலும் தங்களது மாதவிடாய் துணி களை உடைகளுக்குள் மறைத்து உலர்த்து பவர்களாக (29%) ஆனோர் உள்ளனர். பேட் அல்லது துணிகளை மாதவிடாய்க் காலங்களில் மாற்றும் கால அளவில் பாடசாலை மாணவிகளில் அதிகளவானோர் (61%) ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறைகள் மாற்றுகின்றனர். ஒரு நாளைக்கு ஆறு முறைகள் மாற்றுபவர்கள் (11%) ஆனோர் மட்டுமே ஆகும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மாத்திரமே பேட் அல்லது துணிகளை மாற்றுபவர்கள் (24%) ஆக உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும். அவற்றிலும் இரண்டு முறையில் குறைவாக மாற்றுபவர்களும் (4%) உள்ளனர். மேற்குறித்த கணியசார் தரவு களுக்கு வலுச்சேர்க்கும் வகையில் கருப் பொருள் பகுப்பாய்வு அமையப்பெறுகின்றது.

மாதவிடாய்க் கால துணியைக் கழுவக் கூட ஆயிரம் கதைகள் சொல்லுவாங்க

“துணிகளைக் கழுவும் போது 6 மணிக்கு முன் கழுவச் சொல்லி அம்மா சொல்லுவா. துணிகளைக் கழுவும் வாளி, சோப் பயன்பாட்டினைத் தனியாக வைத்திருக்க வேண்டும் . துணிகளை யாரும் பார்க்காமல் கழுவிக் காய வைத்து எடுக்க வேண்டும்; இப்படி துணிகளைக் கழுவக் கூட ஆயிரம் கதைகள் சொல்லுவாங்க” (விடய ஆய்வு-5)

“நான் ஒரு நாளைக்கு ஒரு துணிதான் பயன்படுத்துவேன். அதை எரித்து விடுவேன், மீண்டும் கழுவிப் பயன்படுத்துவது இல்லை” (விடய ஆய்வு-9).

“கறை பட்ட துணிகளைக் கழுவும் போதும் அதை உலர்த்தும் போதும் நிறைய கஸ்டம் இருக்கும். எப்படின்னா கறையுள்ள துணி யைக் கழுவத் தனி சோப் தான் யூஸ் பண் ணனும். அத வேற எதுக்கும் யூஸ் பண்ணக் கூடாது. துணிகளில் இருந்து கழுவும் போது வாற கறை தண்ணிய சுத்தமாக கழுவி விடனும் இல்லாவிடின் அந்தக் கறை நீரில் பாம்பு மற்றும் ஏனைய உயிரினங்கள் தீண்டக் கூடாதுன்னும் அது திருமணத்துக்குப பிறகு குழந்தைப் பாக்கியத்தை இல்லாம செய் யும்னு சொல்லுவாங்க”(விடய ஆய்வு-11).

துணிகளை மறைத்து காயப்போட வேண்டும்

“துணிகளை வீட்டின் முன்னாடியோ, கொடி களில் பரப்பியோ போட வேண்டாம் என்று அம்மா கூறியுள்ளார். அதனால் உடைகளுக் குள் மறைத்தே காயப் போடுவேன்” (விடய ஆய்வு-4)

"அதோட துணியக் கழுவிக் காய வைக்கும் போது எல்லா உடுப்புகளோட கலந்து போடக் கூடாதுன்னு குறிப்பா அப்பா, சகோ தரங்களுக்குத் தெரியாம மறைவா போட ணும்னு சொல்லுவாங்க. இது துணிய நல்லாக் காய வைக்க எனக்குத் தடையாய் இருந்துச்சு" (விடய ஆய்வு-8)

"இந்தக் காலத்தில் வந்து நம்ம என்னமோ சுத்தம் இல்லாம இருக்குற மாதிரி இதை எடுக்காத! அதை யூஸ் பண்ணாத இத யூஸ் பண்ணாத! கொஞ்சம் தள்ளிவிடு! தம்பி யூஸ் பண்ற உடுப்பெல்லாம் தனியா கழுவித் தனியாக் காயப் போடு? எல்லாரும் பாக்குற மாதிரி காயப்போடாத! அப்ப நான் அதனால எனக்கு ஒழுங்கா வெயில் இல்லாத இடத்தில் காயப் போட்டா அந்தத் துணி ஈரமாய் இருக்கும். ஒழுங்கா காயாது. இதனால் ஈரத் தோட எனக்குப் பல நோய்கள் வரலாம். வீட் டுக்குப் பின்னாடி போடு முன்னாடி போடாத, அப்படின்னு சொல்லுவாங்க இதெல்லாம் எரிச்சலா யோசிக்கிறன்" (விடய ஆய்வு-6)

கருப்பொருள் பகுப்பாய்வு அடிப்படையில் நோக்கும்போது துணிப் பயன்பாட்டின் போது அதிகளவு தவறான வழிகாட்டல், பண் பாட்டு மூட நம்பிக்கைகள் மாதவிடாய் சுகா தார நடைமுறைகளில் தாக்கத்தினை ஏற் படுத்துகின்றன. அதே போல் கணியம்சார் தரவுப் பகுப்பாய்வுகளிலும் துணிகளை வெயில்படும் இடங்களில் உலர்த்துதல் வெறும் 11% ஆனோர் மட்டுமே மேற்கொள் ளுவதுடன் மறைவான இடங்களில் துணி களுக்குள் மறைத்து உலர்த்துவது 28% ஆக உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

அடிக்கடி பேட் மாத்த கஸ்டம்

"ஸ்கூல் வரும் போது வைக்கிற பேட் வீட் டுக்குப் போய்ட்டுத் தான் மாத்தனும். ஸ்கூல்ல அடிக்கடி மாத்த கஸ்டம் தானே, பேட் அகற்ற வசதி இல்ல அதோட தண்ணீர் பிரச்சினை" (விடய ஆய்வு-2)

"வீட்ல இருக்கப்போ மாத்த ஈசி, 5 தடவை கள் சரி மாத்துவோம்" (குவிமையக் குழுக் கலந்துரையாடல்-1)

"ஒரு நாளைக்கு 6 தடவைகள் மாத்தனுனா எனக்கு 4 நாள் பீரியட் ஆகும். அப்போ 24 பேட் வேணும். அதனால ஒரு நாளைக்கு 3 அல்லது 4 தடவைகள் தான் மாத்துறது" (விடய ஆய்வு-6)

"மழை டைம்ல உள்ளாடை, துணி உலர்த் துறது கஸ்டம். அதனால அடிக்கடி மாற்றுவது கஸ்டம்" (விடய ஆய்வு-12)

"வீட்ல இருந்து டாய்லட் தூரமாக இருக்குது. இரவு நேரம் மற்றும் மழை காலத்தில் பேட், துணிகளை மாத்துறதுல கஸ்டம்" (விடய ஆய்வு-6)

கணியம்சார் தரவுபகுப்பாய்வின் வழி பேட் களை ஒரு நாளைக்கு 3 தடவைகள் மாற்று பவர்கள் தான் அதிகளவில் உள்ளனர். மேலும் பேட்களை ஒரு நாளைக்கு 4 மற் றும் 6 தடவைகள் மாற்றுபவர்கள் குறைவாக உள்ளமை உரிய நேரத்தில் பேட்களை அகற்றுவதில் உள்ள மோசமான மாதவிடாய் சுகாதார நடைமுறையை வெளிப்படுத்து கின்றது. இதற்கான அடிப்படைக் காரணங் கள் பண்புசார் தரவுபகுப்பாய்வின் வழி வெளிப்படுத்தப்பட்டன. மாணவர்களுக்கு பாடசாலைகளில் போதியளவு மாதவிடாய் சுகாதார உட்கட்டமைப்பு வசதிகள் இன்மை, வீட்டில் மலசலகூடம் தொலைவில் அமை தல், மழைக்காலம், பேட்களின் விலை யேற்றம் மற்றும் பேட்களின் கிடைப்பனவில் உள்ள சிக்கல்கள் போன்றன அடையாளப் படுத்தப்பட்டன.

பண்புசார் தரவுகளின் கருப்பொருள் பகுப் பாய்விற்கு அமைவாக மாதவிடாய்க் காலங் களில் துணிப் பயன்பாட்டின் போது ஆரோக்கியமற்ற தனியாள் சுகாதாரத்தை (Personal hygiene) மாணவர்கள் கடைப் பிடிப்பதாக உள்ளது. பேட் மற்றும் துணி களை மாற்றும் கால அளவின் நீடிப்பு, மாற்றும் தடவைகளின் எண்ணிக்கை குறை வாக உள்ளன. இவை குறித்து கருப் பொருள் தரவுப்பகுப்பாய்வுகளிலும் பெண் களின் ஆரோக்கியமற்ற மாதவிடாய் சுகா தாரத்துக்கு குடும்பங்களின் பிழையான வழிகாட்டல் மற்றும் பண்பாட்டு நம்பிக்கை

கள் காரணமாக அமைகின்றன, துணி களுக்குள் மறைத்து உள்ளாடைகள் மற்றும் மாதவிடாய் துணிகளை உலர்த்தி மாதம் மாதம் பயன்படுத்த மாணவிகள் சமூகமய மாக்கப்படுவதை அடையாளப்படுத்த முடி யும். இங்கு Bandura (1977) கூறுவது போன்று ஒரு சமூகக் கற்றல் இடம்பெறுகின்றது, அது பண்டூரா கூறுவது போன்ற வலுவூட்டல் குறித்த நேர்மறையான வழிகாட்டல் அல்ல மாறாக அது தாய்மார்களின் தவறான வழிகாட்டல் அது மாணவிகளின் மாதவிடாய் சுகாதார நடைமுறைச் செயற்பாட்டை நேர் எதிராகப் பாதிக்கின்றது. மாதவிடாய் தொடர்பான கலாசார நம்பிக்கைகள் மற்றும் சமூகத் தடைகள் பெண்களின் ஆரோக்கியமான மாதவிடாய் சுகாதார நடைமுறையில் தாக் கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன (Czerwinski, 1996), (Kamaljit et al.,2012), (Sommer and Sahin,2013). பெரும்பாலான மாதவிடாய் குறித்த தகவல்கள் சமய நிறுவனங்கள், சகாக்கள் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் வழி கடத்தப்படுவதோடு அவை தவறான புரிதல்களால் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளன. அது சிறந்த மாதவிடாய் சுகாதார நடைமுறைகளில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றன (Sommer et al., 2015, Shah et al., 2023).

அட்டவணை 6

மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த நடைமுறைச் செயற்பாடுகள்

		எண்ணிக்கை	**வீதம்(%)**
பேட்களை கொள்வனவு செய்வதில் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளுதல்	ஆம்	247	57.7
	இல்லை	181	42.3
	மொத்தம்	**428**	**100**
ஆம் எனின் காரணம்	குடும்ப வறுமை நிலை	62	25.1
	பேட்களின் விலை ஏற்றம்	86	34.8
	கடைகளில்வாங்குவதற்கு தயக்கம்	71	28.7
	உள்ளூர்கடைகளில் கிடைக்கப் பெறாமை	27	10.9
	ஒவ்வாமை	1	0.5
	மொத்தம்	**247**	**100**
மாதவிடாய் சுகாதாரத்தை உறுதி செய்தல்	ஆம்	338	79
	இல்லை	90	21
	மொத்தம்	**428**	**100**
மாதவிடாய் சுகாதாரத்தை உறுதி செய்யும் முறைகள் (பல் தெரிவுகள்)	உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்	32	5.8
	சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுதல்	183	30.0
	போசாக்கான உணவை உண்ணுதல்	151	27.3
	அதிகளவான நீர் பருகுதல்	188	33.9
	மொத்தம்	**554**	**100**

(மூலம் : களஆய்வு, வினாக்கொத்து)

அட்டவணை 6 பெருந்தோட்டப் பாடசாலை க.பொ.த. உயர்தர கலைப்பிரிவு மாணவி களின் மாதவிடாய் சுகாதாரம் சார்ந்த நடைமுறைச் செயற்பாடுகளை விளக்குகின் றது. பேட்களைக் கொள்வனவு செய்வதில் (58%) ஆனோர் சிக்கல்களை எதிர்கொள் கின்றனர். அவர்களில் வறுமை காரணமாக (25%) ஆனோரும், பேட்களின் விலையேற் றம் காரணமாக (34.8%) ஆனோரும், கடை களில் வாங்குவதற்கு தயக்க நிலையில் (28.7%) ஆனோரும், மேலும் உள்ளூர்க் கடைகளில் கிடைக்கப் பெறாமல் (10.9%) ஆனோரும் உள்ளனர். மாதவிடாய் காலங்களில் தனியாள் சுகாதாரத்தை உறுதி செய்பவர்களாக (79%) ஆனோர் உள்ளனர். அவர்களில் மாதவிடாய் சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுதல் (30%), போசாக்கான உண வினை உண்ணுதல் (27.3%), அதிகளவான நீர் பருகுதல் (33.5%), போன்றவற்றின் ஊடாக ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய் கின்றனர். மிகக் குறைந்த அளவிலா னாரே (5.8%) உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுகின் றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும். மேற்குறித்த கணியசார் தரவுகளுக்கு வலுச்சேர்க்கும்

வகையிலும் மாறுபட்ட வகையிலும் கருப் பொருள் பகுப்பாய்வு அமையப்பெற்றுள் ளது.

கடையில பேட் வாங்குறதுக்குத் தயக்கம்

"கடையில Boys இருக்கப்ப பேட் வாங்குறது ஒரு மாதிரி இருக்கும்"(குவிமையக் குழுக் கலந்துரையாடல் - 2)

"கடையில போயிட்டு Boys கிட்ட பேட் பக் கெட் வாங்குறதுக்கு ரொம்ப கூச்சமா இருக் கும். அதனாலேயே Boys இருக்குற கடை களுக்குப் போகாம Girls இருக்கிற கடையாத் தேடிப் போயிட்டு பேட் வாங்கிட்டு வருவேன்" (விடய ஆய்வு-4)

"கடையில பேட் வாங்குறதுக்குக் கொஞ்சம் தயக்கமா இருக்கும். சங்கடமா இருக்கும்" (விடய ஆய்வு-5)

"பேப்பர்ல சுத்தி வாங்குறது ஏன்னு தெரியாது ஆனா பழகிட்டே" (விடய ஆய்வு-8)

கணியம்சார் தரவுப் பகுப்பாய்வுகளுக்கு அமைவாக பேட்களைக் கொள்வனவு செய் வதில் உள்ள சிக்கல்களில் குடும்ப வறுமை அதிகமாக உள்ளது, அதே சமயம் கடை யில் பேட் வாங்குவதில் காணப்படும் தயக்க நிலையும் அதிகமாக உள்ளமை குறிப்பிடத் தக்கதாகும். இவை கருப்பொருள் பகுப்பாய் வின் வழி அதிகமாக அடையாளப்படுத் தப்பட்டுள்ளன. இதற்கு மாதவிடாய் குறித்த சமூகப் பண்பாட்டு நடைமுறைகளுடன் கூடிய தவறான சமூகமயமாக்கல் அடிப்படையாக அமைகின்றன.

பேட்களின் விலையேற்றம்

"உள்ளூர் கடையில டவுன் கடையை விட 20 ரூபா கூட்டித் தான் பேட் விற்கிறார்கள். சில சமயம் உள்ளூர் கடைகளில் பேட் இருக்கிறது இல்லை" (விடய ஆய்வு-12)

"இப்போ பேட் இருக்கிற விலையில் பேட் வாங்குவதற்கு ரொம்பச் சிக்கலா இருக்கு" (விடய ஆய்வு-3)

"ஆரம்பத்துல 100 ரூபாய்க்கு பேட் இருந்தது, இப்போ 340 ரூபா வரை கூடி இருக்கு" (விடய ஆய்வு-7)

"270 ரூபாய்க்கு குறைந்துள்ள பேட்களில் பஞ்சுகள் நீண்ட நேரம் மாதவிடாயைத் தாக்குப் பிடிப்பது இல்லை" (விடய ஆய்வு-3)

"வீட்ல மூன்டு பெண் பிள்ளைகள் இருக் கப்போ, பேட் 3 பக்கற் வாங்க மாசம் 1040 ரூபா செலவாகும், வீட்டில் ஒரு நாள் வரு மானமே 1000 ரூபா கூட கிடைக்கிறது இல்லை. எப்படி பேட் வாங்க முடியும்?" (விடய ஆய்வு-4)

கணியம்சார் தரவுப் பகுப்பாய்வுகளுக்கு அமைவாக பேட்களின் விலையேற்றம் காரணமாக பேட்களைக் கொள்வனவு செய்ய முடியாதவர்களாக 35% ஆனோர் காணப்படு கின்றனர். அதேபோல் கருப்பொருள் பகுப் பாய்வின் அடிப்படையிலும் பேட்களின் விலை யேற்றம் வீட்டின் வறுமை நிலை இரண்டும் இணைந்த வகையில் பேட்களைக் கொள் வனவு செய்வதில் பாரிய தாக்கம் செலுத்து வதுடன். இது மாதவிடாய்க் காலங்களில் போதியளவான பேட்களின் கிடைப்பனவில் தாக்கம் செலுத்துவதாக அமைகின்றன.

சாப்பாடு மேல விருப்பம் இருக்காது

"எனக்கு அந்த டைம் சாப்பாடு மேல பெரிய விருப்பம் இருக்காது. எனக்கு சாப்பாட்டைப் பார்த்தாலே சாப்பிடத் தோன்றாது. அதனால நான் அந்த டைம் சாப்பிட விரும்ப மாட்டேன்" (குவிமையக் குழுக்கலந்துரையாடல்-2).

"என்ன சாப்பிட்டாலும் குமட்டி வாந்தி வரும். இதனால சாப்பிட விருப்பம் இல்லை" (குவிமையக் குழுக்கலந்துரையாடல்-2).

"என்ன நல்ல சாப்பாடு என்ட்டாலும் அந்த டைம் சாப்பிட முடியாது" (விடய ஆய்வு-4)

மாதவிடாய்க் காலங்களில் மாணவிகள் போசாக்கான உணவு நுகர்வினைக் கொண் டுள்ளதாக 27.3% ஆனோர் மட்டுமே கூறியுள் ளனர். இவை கருப்பொருள் பகுப்பாய்விலும் கண்டறியப்பட்டது. மாதவிடாய்க் காலங் களில் பேசாக்கான உணவுகளை நுகர்வது குறைவாகவும் அதே சமயம் உணவின் மீதான வெறுப்புணர்வு, தவறான உணவுப்

பழக்கவழக்கங்கள் போன்றன மாதவிடாய்க் கால சுகாதார நடைமுறைகளைப் பாதிப்ப தாக உள்ளன.

பீரியட் டைம் ஸ்கூல்ல காலையில உடற்பயிற்சி செய்றது இல்லை

"காலைல பிரேயர் க்கு பீரியட் டைம் போகாம விட்டுருவோம். அப்புடியே உடற்பயிற்சியும் செய்ய மாட்டோம்" (விடய ஆய்வு-11)

"அந்த டைம் நடக்கவே கஸ்டம். அப்றம் எங்க உடற்பயிற்சி எல்லாம் செய்றது" (விடய ஆய்வு-06)

"பீரியட் டைம் உடற்பயிற்சி செய்றதோ! வேகமா ஓடுறதோ! வேகமா நடக்குறதோ நிறைய இரத்தப் போக்கு வரச் செய்யும்னு அதெல்லாம் செய்றது இல்ல" (விடய ஆய்வு-09)

"அந்த டைம் படுத்துத் தூங்கத் தான் விருப்பம். ஆடாமல் அசையாமல் இருந்தால் தான் வலி தெரியாது" (விடய ஆய்வு-13)

கணியம்சார் தரவுப் பகுப்பாய்வின் வழி வெறும் 6% ஆன மாணவிகள் மட்டுமே மாதவிடாய்க் காலங்களில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றனர். கருப்பொருள் பகுப்பாய்வு முடிவுகளிலும் க.பொ.த. உயர்தரத்தில் கற் கும் போதும் உடற்பயிற்சி என்பது மாத விடாய்க் காலங்களில் அவசியமற்ற ஒன் றாகவே மாணவிகள் கருதுகின்றமை குறிப் பிடத்தக்கதாகும். இது மாதவிடாய் சுகா தாரம் குறித்த அறிவானது சமூகப் பண் பாட்டு நடைமுறைகளால் கட்டமைக்கப் பட்டுள்ளமையை வலியுறுத்துகின்றது. ஆனாலும் ஆரோக்கியமாள வாழ்க்கைப் பாணிக்கு இத்தகைய நம்பிக்கைகள் உகந் தவையல்ல.

அந்த டைம் தலையில குளிக்கக் கூடாது

"பீரியட் வந்தா மூணு நாள் தலைக்கு குளிக் கக் கூடாது தானே" (விடய ஆய்வு-3)

"பீரியட் டைம் கடைசி நாள் தான் தலைக்கு குளிக்கிறது" (விடய ஆய்வு-3)

"பீரியட் டைம் இடுப்போட கழுவுவேன் மத்தபடி தலைக்கு குளிக்க வேணாம்னு அம்மா சொல்லுவாங்க" (விடய ஆய்வு-3)

கணியம்சார் தரவுப்பகுப்பாய்வின் வழி தனி யாள் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதாக 30% ஆனோர் கூறிய போதும் கருப்பொருள் பகுப் பாய்வின் வழி தலைக்கு குளித்தல் போன்ற தனியாள் சுகாதாரத்தைப் பேணுதல் சமூக பண்பாட்டு நம்பிக்கைகள் மற்றும் தவறான வழிகாட்டல்கள் போன்றன மாதவிடாய் சுகா தார நடைமுறைகளைப் பாதிப்பதாக உள்ளன.

தொகுத்து நோக்கும்போது கணியம்சார் தரவுப் பகுப்பாய்வின் வழி மாதவிடாய் காலங் களில் தனியாள் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்பவர்களாக (79%) ஆனோர் உள்ளனர். ஆனால் கணியம்சார் தரவுப் பகுப்பாய்வு அடிப்படையில் மாதவிடாய் சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுதல், போசாக்கான உணவினை உண்ணுதல், உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் போன்ற வற்றின் ஊடாக ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்வதில் சமூகப் பண்பாட்டு நம் பிக்கைகள் மற்றும் தவறான வழிகாட்டுதல் பிரதான வகிபாங்குகளைக் கொண்டுள்ளன.

இலங்கையின் மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருட்கள் மீதான 52% வரி விதிப்புத் தாக் கம் குறிப்பாக குறைந்த வருமானம் ஈட்டும் குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்களில் 50% ஆன பெண்களைப் பாதிக்கின்றது (Advocata Institute, 2019). இலங்கையில் மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருட்களின் அதிக விலை பெண் களின் கல்வி, சுகாதாரம், மற்றும் வேலை வாய்ப்பில் நேரடித் தாக்கங்களை ஏற்படுத் தியுள்ளன (Chadha, 2020).

மேற்குறித்த பெருந்தோட்ட பாடசாலை களில் க.பொ.த. உயர்தர கலைப்பிரிவு மாணவர்களை மையப்படுத்திய ஆய்விலும் பேட்களைக் கொள்வனவு செய்வதில் குடும்ப வறுமை (25.1%), பேட்களின் விலையேற்றம் (34.8%) என பெண்கள் மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்ய இடர் படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும். பெண் களின் மாதவிடாய் சுகாதார நடைமுறைகள் பேட்களின் விலையேற்றத்தால் கட்டுப்படுத் தப்படுகின்றது (Lee, 2002).

முடிவுரை

ஆய்வின் பெறுபேறுகளைத் தொகுத்து நோக்குமிடத்து பெருந்தோட்டப் பாடசாலை களில் க.பொ.த உயர்தர கலைப்பிரிவு மாணவிகள் மத்தியில் மாதவிடாய் சுகாதா ரம் குறித்த சிறந்த அறிவு 21.5% ஆன மாணவிகள் மட்டுமே கொண்டிருக்கின்றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும். மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த உளப்பாங்கு களில், பாடசாலை மாணவிகள் மத்தியில் மாதவிடாய்க் கறை களை ஆண்கள் கண்டு கொள்ளுதல் மற்றும் திடீரென ஏற்படும் குருதிப்போக்கு தொடர் பான அதிகரித்த பயம் மற்றும் கவலை உள்ளது. மேலும் மாதவிடாய்க் காலங்களில் பெரும்பான்மையான பெண்கள் உற்சாக மற்ற நிலையில் எரிச்சலாகவும் பதட்ட மாகவும் உணர்கின்றனர். அதேசமயம் சமய மற்றும் பண்பாட்டு நம்பிக்கைகளில் எதிர் மறையான உளப்பாங்கினையும் மாணவி கள் கொண்டுள்ளனர். மாதவிடாய்க் காலங் களில் சுகாதார நடைமுறைகளில் பாடசாலை மாணவிகள் அதிகளவில் பேட் மற்றும் பேட் டுடன் துணிகள் இரண்டையும் பயன்படுத்து கின்றனர். பேட்களை முறையாக அகற்றும் வசதிகளைக் கொண்டுள்ள அதே சமயம் சுகாதார நடைமுறைகளைக் குறைவாகவே பின்பற்றுகின்றனர். துணி மற்றும் பேட் களை மாற்றும் கால அளவில் சீரற்ற தன்மையும் ஆரோக்கியத்தை நாடிச்செல் லும் நடத்தை குறைவாகவும் உள்ளது. பேட் களைக் கொள்வனவு செய்வதில் பேட்களின் விலையேற்றம், குடும்ப வறுமை, கொள் வனவு செய்வதில் உள்ள தயக்கம் போன் றன அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. குறித்த ஆய்வில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த அறிவு, உளப்பாங்கு மற்றும் நடைமுறைச் செயற்பாடுகளில் சிறந்த மாற்றங்களை அடைவதற்கு மாணவி கள் மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் தனி யாள் சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுதல் தொடர் பான சுகாதார விழிப்புணர்வுகள் பாடசாலை மட்டங்களில் தொடர்ச்சியாக வழங்கப்படுதல் வேண்டும் என்பதனையும் ஆய்வு பரிந் துரைக்கின்றது.

உசாத்துணைகள்

Adinma, E.D, Adinma, J , (2008). Perceptions and practices on menstruation amongst Nigerian secondary school girls, Afr J Reprod Health, 12(1), 74–83.

Advocata Institute. (2022). Taxing menstrual hygiene products in Sri Lanka: A policy analysis. Advocata Institute. https://adrasrilanka.org/wp-content/uploads/2022/03/Tax-Study_Revised.pd

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bharadwaj, S., & Patkar, A. (2004). Menstrual hygiene and management in developing countries: Taking stock. Junction Social Development Consultants. Retrieved from https://www.wsp.org/Hygiene-Sanitation.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa.

Chadha, N. (2020, March 11). The cost of being a Sri Lankan woman: Menstrual hygiene is very expensive. Sri Lanka Brief. https://srilankabrief.org/the-cost-of-being-a-sri-lankan-woman-menstrual-hygiene-is-very-expensive.

Czerwinski, B. S. (1996). Adult feminine hygiene practices. Applied Nursing Research, 9(3), 123–129. https://doi.org/10.1016/S0897-1897(96)80218-7.

Deshmukh, V., Sandhu, G. K., Rachakonda, L., Gakde, M., & Anturkar, S. P. (2019). Knowledge, attitudes and practices (KAP) on girls' menstruation and their association with socioeconomic factors in Aurangabad, India. International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology, 8(3), 976–982.

Fernando, W. M. P. A., & Jayawardana, P. L. (2022). Knowledge, attitudes and practices on menstrual hygiene and associated factors among Grade 10 schoolgirls in the district of Kalutara, Sri Lanka. Journal of the College of

Community Physicians of Sri Lanka, 28(4), 646–658. https://doi.org/10.4038/jccpsl.v28i4.8604.
Khanal, G., Shrestha, N., Adhikari, K., & Ghimire, U. (2023). Menstruation hygiene management among secondary school students of Chitwan, Nepal: A cross-sectional study. BMC Women's Health, 23, 395. https://doi.org/10.1186/s12905-023-02494-x.
Hemachandra, D. K. N. N., & Manderson, L. (2009). Menstrual problems and health seeking in Sri Lanka. Women & Health, 49(5), 405–421. https://doi.org/10.1080/03630240903238636.
Kamaljit, K., Arora, B., Singh, G. K., & Neki, N. S. (2012). Social beliefs and practices associated with menstrual hygiene among adolescent girls of Amritsar, Punjab, India. Journal of the International Medical Sciences Academy (JIMSA), 25(2), 69–70.
Kandauda, I.c, Bandara, S, Tennakoon, & Gunathilale.T, (2020). Awareness of menstrual symptoms and related problems among school Girls in Kandy Municipal council : a descriptive study, Sri Lanka, Journal of obstetrics and gynaecology, 42(3), 99-104.
Kuhlmann, A., Henry, K., & Lewis Wall, L., (2017). Menstrual hygiene management in resource- poor countries, Obstetrical and Gynaecological survey, 133(2), 356-376.
Lee, S. (2002). Health and sickness: The meaning of menstruation and premenstrual syndrome in women's lives. Sex Roles, 46(1–2), 25–35. https://doi.org/10.1023/A:1016033517659.
Mumtaz, Z., Sivananthajothy, P., Bhatti, A., & Sommer, M. (2019). "How can we leave the traditions of our Baab Daada": Socio-cultural structures and values driving menstrual hygiene management challenges in schools in Pakistan. Journal of Adolescence, 76, 152–161. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.07.008.
Poureslami, M., & Osati-Ashtiani, F. (2002). Assessing knowledge, attitudes, and behavior of adolescent girls in suburban districts of Tehran about dysmenorrhea and menstrual hygiene. Journal of International Women's Studies, 3(2), 51–61.
Shah, S. F., Punjani, N. S., Rizvi, S. N., Sheikh, S. S., & Jan, R. (2023). Knowledge, attitudes, and practices regarding menstrual hygiene among girls in Ghizer, Gilgit, Pakistan. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(14), 6424. https://doi.org/10.3390/ijerph20146424.
Sivakanthan, S. (2009). Social values, beliefs, and changes of rites of passage of the Tamils in the plantation community. In K. Atukorala et al. (Eds.), The plantation sector in transition: Research on the upcountry plantation sector in Sri Lanka (pp. 60–81). Peradeniya: Department of Sociology, University of Peradeniya.
Sommer, M., Ackatia-Armah, N., Connolly, S., & Smiles, D. (2015). A comparison of the menstruation and education experiences of girls in Tanzania, Ghana, Cambodia and Ethiopia. Compare: A Journal of Comparative and International Education, 45(4), 589–609. https://doi.org/10.1080/03057925.2013.871399.
Sommer, M., & Sahin, M. (2013). Overcoming the taboo: Advancing the global agenda for menstrual hygiene management for schoolgirls. American Journal of Public Health, 103(9), 1556–1559. https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301374.
Sukanya, L., & Baskaran, R. (2020). Knowledge, attitude and practices regarding menstrual hygiene among adolescent school girls in Thandalam, Tamil Nadu. International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences, 11(4), 1703–1708. https://doi.org/10.26452/ijrps.v11iSPL4.4358.
Tshomo, T., Gurung, M. S., Shah, S., Gil-Cuesta, J., Maes, P., Wangdi, R., & Tobden, J. (2021). Menstrual hygiene management—Knowledge, attitudes, and practices among female college students in Bhutan. Frontiers in Reproductive Health, 3, Article 703978. https://doi.org/10.3389/frph.2021.703978
World Health Organization. (2019). WHO global water, sanitation and hygiene:

Annual report 2019. Neyork: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240013391.
Wijesiri, H. S. M. S. K., & Suresh, T. S. (2013). Knowledge and attitudes towards dysmenorrhea among adolescent girls in an urban school in Sri Lanka. Nursing & Health Sciences, 15(1), 58–64. https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2012.00736.x.