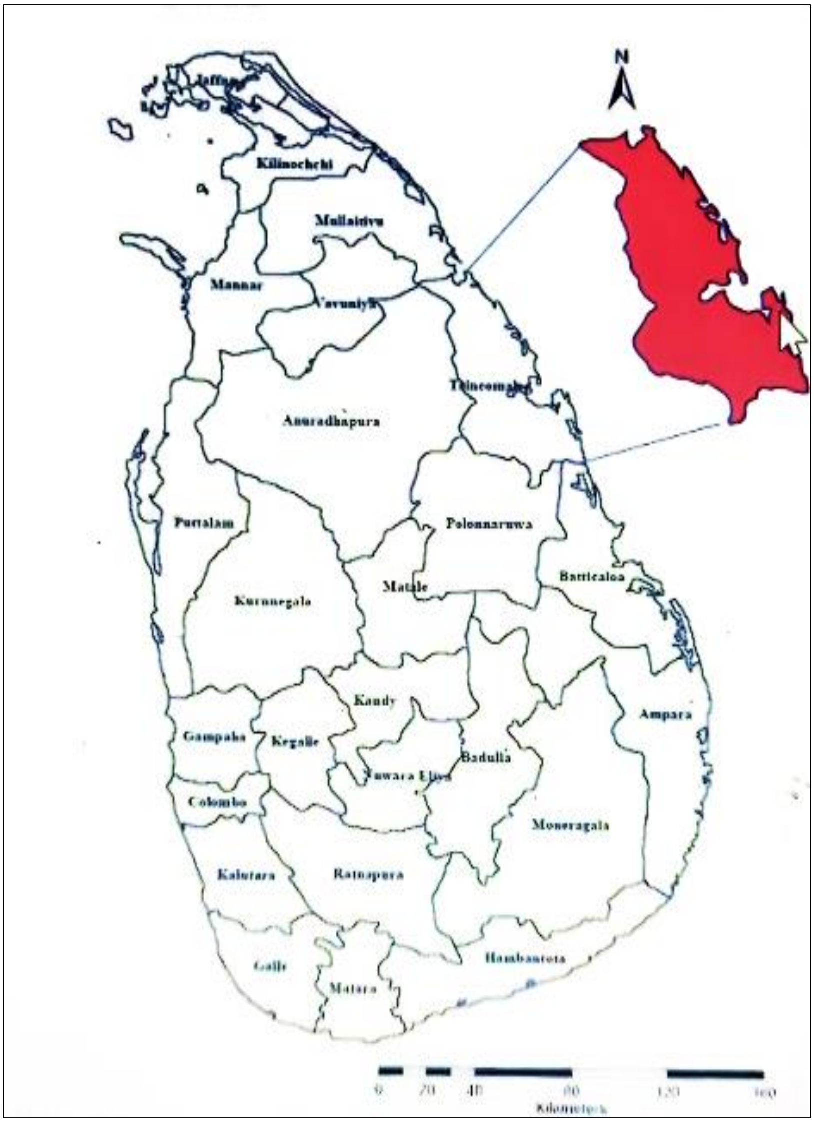
மாதவிடாய் சவால்களை வழிப்படுத்தல்

திருகோணமலை மாவட்டத்திலுள்ள முஸ்லிம் பெண் பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் கலாச்சாரம் ஆரோக்கியம் மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகள் பற்றிய விரிவான ஆய்வு

எம்.வை.மின்னதுள் சுஹ்ரா

மாதவிடாய் சவால்களை வழிப்படுத்தல்

திருகோணமலை மாவட்டத்திலுள்ள முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் கலாச்சாரம் ஆரோக்கியம் மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகள் பற்றிய விரிவான ஆய்வு



எம்.வை.மின்னதுல் சுஹிறா

The CAAPP Project

Supported by

AMBASSADE DE FRANCE À SRI LANKA ET AUX MALDIVES
Liberté Égalité Fraternité

In Partnership with

fpa SRI LANKA enriching relationships

Implimented by

RECDO

பொருளடக்கம்

அட்டவணைகள்.. I

வரைபுகள்..I

படங்கள்...I

சொற்சுருக்கம்..III

ஏற்புரை...IV

ஆவணச் சுருக்கம் V

1.0.அறிமுகம் 1-09

1.1 ஆய்வுப் பின்னணி 01

1.2 ஆய்வுப் பிரச்சினை 03

1.3 நோக்கம் 05

1.4 ஆய்வு முறையியல் 05

1.4.1. மாதிரி **05**

1.4.2 தரவு சேகரிப்பு **07**

1.4.3. தரவுப் பகுப்பாய்வு **08**

1.4.4. ஆய்வு மட்டுப்பாடு 09

2.0. கலந்துரையாடலும் முடிவும் 10- 68

2.1 சமூக- குடியியல் நிலை..10

2.2. மாதவிடாய் ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் மற்றும் கண்ணியம் பற்றிய இஸ்லாமிய போதனைகள் தொடர்பாக பெண்பிள்ளைகளிடையே காணப்படும் அறிவு மட்டம்...11

2.2.1. மாதவிடாய் பற்றி இஸ்லாம் முன்வைக்கும் போதனைகள் (குர்ஆன், ஹதிஸ்) பற்றிய மாணவிகளிடையேயான அறிவு நிலை.............11

2.2.2. மாதவிடாய் தொடர்பான கருத்து நிலைகளை சமய போதனைகளின் அடிப்படையில் மாணவிகள் புரிந்துள்ள விதம் 13

2.2.3. மாதவிடாய் தொடர்பான அம்சங்களில் சமயத்தின் அடிப்படையில் மாணவிகளது அறிவும் அனுபவங்களும்...14

2.2.3.1. குளிப்பு 14

2.2.3.2. மாதவிடாயின் சரியான முடிவு தேதியை அறிந்து கொள்வது 16

2.2.3.3. மாதவிடாய்க் காலத்தில் பெண்களுக்கு அனுமதிக்கப்படும் செயல் பாடுகள் தொடர்பான மாணவிகளின் சமயம்சார் பார்வை................18

2.2.3.4. மாதவிடாய் குறித்த சமய போதனைகளைப் பெறும் வழிமுறைகள்…20
வழிமுறைகள

2.3 பெண்பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் தொடர்பான கலாச்சார நடைமுறைகள் மற்றும் அவற்றின் தாக்கங்கள்……………………………………………………………21

2.3.1 முதல் மாதவிடாய் பற்றித் தெரிந்திருத்தல், தொடர்பான தகவல்களைப் பெறுதல் பற்றிய விழிப்பணர்வு…………………………………………………….....21

2.3.2. முதல் மாதவிடாய்ச் சடங்குகள் ……………..………………………….……**24**

2.3.2.1. குளிப்புச் சடங்கு 25

2.3.2.2. உணவுப் பழக்கங்கள் 27

2.3.2.3. முதியவர்களின் அறிவுரை 28

2.3.2.4. முதல் மாதவிடாய் மனவெழுச்சிகள் 29

2.3.3. மாதாந்த மாதாந்த மாதவிடாய் மற்றும் கலாசார நடைமுறைகள்………………..…30

2.3.3.1. மாதவிடாய் தொடர்பான மாணவிகளின் கருத்துநிலை.............................30

2.3.3.2. மாதவிடாய்க்கால மனவெழுச்சிகள்...31

2.3.3.3. மாதவிடாய் கால வலிகளும், நிவாரணிகளும்……...................................33

2.3.3.4. மாதவிடாயச் சுத்தம்...34

2.3.3.4.1. மாதவிடாயக் காலத்தின் போதான குளிப்பு 34

2.3.3.4.2. மாதவிடாய் முடிவடைந்த பின்னரான குளிப்பு 37

2.3.3.5. மாதவிடாய் காலத்தின் போதான செயல்பாடுகளும் செயல்பாட்டு மாற்றங்களும் ……………………………………………………………37

2.3.3.5.1. தவறவிடுகின்ற நாளாந்தச் செயல்பாடுகள் 37

2.3.3.5.2. உணவு……………………………..…39

2.3.3.5.3. வெளி இடங்களுக்குச் செல்லல்..…………………………..…….41

2.3.3.5.4. மனவெழுச்சி வெளிப்பாடுகள் ..…………………………..…42

2.3.3.5.5. தூங்கும் இடம்……………….………………………………..43

2.3.3.5.6. ஆடை ………………………………………………….……44

2.3.3.6. மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய சமூக இடைவினை கோலங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் ………………………………….……………46

2.3.3.6.1. மாதவிடாய்க்காக கேலி ……………………………………….46
2.3.3.6.2. மாதவிடாய் காலச் சிக்கல்களைப் பற்றி கலந்துரையாடுதல்......………………………….…………46
2.3.3.6.3. மாதவிடாய்க் கால தயாரிப்புக் கொள்வனவு இடங்கள்- விழிப்பணர்வகள் ………………...…………..47
2.3.3.6.4. மாதவிடாய் காலங்களில் மாதவிடாயின் போது பயன்படுத்தும் பொருட்கள;………..………………………49

2.4. நிறுவனங்களின் WASH (WASH - தண்ணீர், சுகாதாரம் மற்றும் சுகாதாரம் மற்றும் தகவல் வசதிகள் 51- 68

2.4.1. தகவல் வசதிகள்…………………………………………………………51
2.4.1.1. தகவல் பரிமாற்றம் - தகவல்களை ஆசிரியர்களுடன் சுதந்திரமாகவும் வெளிப்படையாகவும் பகிர்ந்து கொள்ளும் சூழல் ………..………………..53
2.4.1.2. சுகாதார நிலையம் அல்லது மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் சுகாதார முகாமைத்துவத்தில் பணிபுரியும் சமூக அமைப்புக்களுடன் செயலூக்க முான உறவைப் பேணல்…………………..…………………………54

2.4.2. நிறுவனங்களின் WASH வசதிகள் …………………………………….60
2.4.2.1. மாதவிடாயடன் தொடர்புடைய பொருட்களைப் பெறுதல்………...……60
2.4.2.2 நீரைப் பெறும் வசதி……………………...……………….…………63
2.4.2.3. இளைப்பாறுவதற்கான வசதிகள் …………………………….……...64
2.4.2.4. கழிப்பறை வசதிகள் ………………………………………………..… 66
2.4.2.5. மாதவிடாயக் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கான வசதிகள்…………....…..68

3.0 முடிவுரை…………………………………..………………………………70
4.0 பரிந்துரைகள்……………………………………….……………………...73
5.0 உசாத்துணைகள்…………………………………………...………………76

பிற்சேர்க்கை : வினாக்கொத்து: முதல்நிலைத் தரவு சேகரிப்பு…………………………….... 82

படங்கள்

படம் 01: மாதிரித் தெரிவுப் பிரதேசங்கள்……………………………………………………..06

அட்டவணைகள்

அட்டவணை 01: ஆய்வு மாதிரி ……………………………………………………………...07

அட்டவணை 02: முதல்நிலைத் தரவு சேகரிப்பு நுட்பம், கருவிகள் …………………………08

வரைபுகள்

வரைபு 01 -குர்ஆன் மூலமாக மாதவிடாய் பற்றிய அறிவைப் நேரடியாத் தெரிந்துள்ள நிலை………………………………………………………………11

வரைபு : 02 ஹதீத் மூலமாக மாதவிடாய் பற்றிய அறிவைப் நேரடியா தெரிந்துள்ள நிலை……………………………………………………………………..12

வரைபு: 03 சமயத்தின் அடிப்படையில் மாதவிடாய் பற்றிய மாணவிகளின் கருத்துநிலை…….14

வரைபு :04 மாதவிடாய் முடிவடைந்தவுடன் மேற்கொள்ளும் குளிப்பு முறை…………………15

வரைபு 05: மாதவிடாய் நாட்கள் ……………………………………………………..17

வரைபு 06: மாதவிடாய் பற்றித் தெரிந்த கொள்ளும் ஆதாரம்………………………………21

வரைபு 07: முதல் மாதவிடய் தொடர்பான தகவலைப் பெறல்………………………………..22

வரைபு 08 : மாதவிடாய் பற்றி முதலில் விளக்கியவர்கள்……………………………………24

வரைபு 09: முதல் மாதவிடாய் மனவெழுச்சிகள்……………………………………………29

வரைபு 10: சாதாரண மாதவிடாய் கால மனவெழுச்சிகள் …………………………………32

வரைபு 11: மாதவிடாய்பக் கால வலி வழமையான தூங்கும் இடம்…………………………33

வரைபு 12 : மாதவிடாயக் காலங்களில் பயன்படுத்தும் வலி நிவாரணிகள்…………………34

வரைபு 13: மாதவிடாய்க் காலத்தில் குளித்தல்……………………………………………..35

வரைபு -14: மாதவிடாய் காலக் குளிப்பு தொடர்பான நம்பிக்கைகள் ……………………....36

வரைபு 15 : மாதவிடாய் கால உணவுப் பழக்கங்கள்………………………………………39

வரைபு 16: மாதவிடாக் காலத்தில் வெளியில் செல்வது தொடர்பான நம்பிக்கைகள்………...42

வரைபு 17: மாதவிடாய்க் கால மனவெழுச்சிகள்..42

வரைபு 18: மாதவிடாய் காலத்தில் தூங்கும் இடம்..43

வரைபு 19: மாதவிடாயப் பொருட்களை கொள்வனவு செய்யும் இடங்கள் 49

வரைபு 20: மாதவிடாயப் பொருட்களை கொள்வனவில் ஏற்படும் நிதிச் சவால்கள..............50

வரைபு 21: மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய வாசிப்புப் பொருட்கள்.................................52

வரைபு 22: மாதவிடாய்ச் சுகாதாரம் தொடர்பான பயிற்சிகள்.....................................53

வரைபு 23: கல்வி நிலையங்களில் ஆசிரியர்களது மாதவிடாய் தொடர்பான விழிப்புணர்வு....54

வரைபு 24: ஆசிரியர்களுடன் மாதவிடாய் தொடர்பான விடயங்களைப் சுதந்திரமாகப் பகிர்ந்து கொள்கின்ற சூழல்..55

வரைபு 25: அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையங்களுடனான தொடர்புகள்..........................55

வரைபு 26: மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் முகாமைத்துவம் தொடர்பான சுகாதார நிலையங்களின் தொடர்புகள்..58

வரைபு 27: பாலியல் மற்றும் மறுஉற்பத்தி சுகாதாரம் மற்றும் உரிமைகள் தொடர்பான விழிப்பணர்வு..58

வரைபு 28: மாதவிடாய் முகாமைத்துவக் குழுக்கள்..59

வரைபு 29: பாதுகாப்பான கௌரவமான மாதவிடாய் நடைமுறைகள்..........................60

வரைபு 30: கல்வி நிலையங்களில் மாதவிடாய்ச் சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய பொருட்களுக்கான அணுகல் 61

வரைபு 31: கழுவுதற்கான நீர் சேமிப்பு வசதிகள்..63

வரைபு 32 பாடசாலைகளில் காணப்படும் நீர் சேமிப்பு வகைகள் மற்றும் வசதிகள்.............63

வரைபு 33: மாணவிகளுக்கான இளைப்பாறும் வசதிகள்..65

வரைபு 34: மாதவிடாய்க காலத்தில் பயன்படுத்துவதற்க காணப்படும் வசதிகள்..............66

வரைபு 35: கல்வி நிலையங்களிலுள்ள கழிப்பறைகளின் சுகாதார நிலை.......................67

வரைபு 36: மாதவிடாயக் கழிவுகளை முறையாக அகற்றும் நிலை................................68

வரைபு 37: மாதவிடாயப் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றும் வழிமுறைகள்.......................68

சொற் சுருக்கங்களின் பட்டியல்

HRW	மனித உரிமைக் கண்காணிப்பகம் (Human Rights Watch)
KAP	அறிவு, மனப்பான்மை மற்றும் செயல்பாடுகள்(Knowledge, Attitudes, and Practices)
MOH	சுகாதார மருத்தவ அலுவலகம் (Medical Office of Health)
NHS	சுகாதாரம் மற்றம் போசாக்கு மதிப்பீட்டு அறிக்கை (Nutrition and Health Survey)
RECDO	கிராமிய பொருளாதாரம் மற்றும் சமூக அபிவிருத்திக்கான நிறுவனம் (Rural Economic and Community Development Organization)
UNICEF	ஐக்கிய நாடுகளுக்கான சிறுவர் நிதியம் (United Nations Children's Fund)
WASH	நீர், சுத்தம்,மற்றும் சுகாதாரம் (Water, Sanitation, and Hygiene)
ZOE	வலயக் கல்வி அலுவலகம் (Zonal Office of Education)
CAAPP	மாதவிடாய் வறுமைக்கு எதிரான கூட்டு நடவடிக்கை Collective Action Against Period Poverty
FPASL	இலங்கை குடும்பக் கட்டுப்பாடு சங்கம் The Family Planning Association of Sri Lanka

முன்னுரை

இந்த ஆய்வானது, இலங்கையின் திருகோணமலை மாவட்டத்தில் உள்ள முஸ்லிம் மாணவிகளிடையே மாதவிடாய் சவால்களை எதிர்கொள்ளுதல்: மாதவிடாய் ஆரோக்கியம், கலாச்சார தாக்கங்கள் மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகள் குறித்த ஒரு விரிவான ஆய்வாகும். இந்த ஆய்வு பங்குதாரர்களான The Family Planning Association Of Sri Lanka (FPASL), Collective Action Against Period Poverty (CAAPP) ஆகியோரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், இலங்கை மற்றும் மாலை தீவுகளுக்கான பிரான்ஸ் தூதரகத்தின் நிதியுதவியுடனும் திருமதி எம்.வை. மின்னதுல் சுஹீரா அவர்களால், மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

மாதவிடாய் சவால்களை எதிர்கொள்ளுதல்: திருகோணமலை மாவட்டத்தில் உள்ள முஸ்லிம் மாணவிகளிடையே மாதவிடாய் ஆரோக்கியம், கலாச்சார தாக்கங்கள் மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகள் குறித்த இந்த ஆய்வானது, திருகோணமலை மாவட்டத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட முதன்மையான ஆய்வாக இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

இந்த அறிக்கையில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள், இந்நிறுவனங்களின் கருத்துக்களையோ, கொள்கைகளையோ அல்லது நிதி மற்றும் வழிகாட்டுதலை வழங்கிய நிறுவனங்களின் கருத்துக்களையோ பிரதிபலிக்கவில்லை. இந்த வெளியீட்டின் பதிப்புரிமை RECDO நிறுவனத்திற்குரியது. இந்த ஆய்வை முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ மறுபிரசுரம் செய்ய, ஆசிரியரின் மற்றும் வெளியீட்டாளரின் வெளிப்படையான அனுமதி பெற்ற பின்னரே அனுமதிக்கப்படும். மேலும், இதில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து விளக்கங்களும் கண்டுபிடிப்புகளும் ஆசிரியரின் தனிப்பட்ட பொறுப்பாகும்.

மாதவிடாய் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் இந்த ஆய்வை மேற்கொள்வதற்கும், அதை நிறைவு செய்வதற்கும் எமது நிறுவனத்திற்கு FPA Sri Lanka, The CAAPP Project மற்றும் இலங்கை மற்றும் மாலைதீவுகளுக்கான பிரான்ஸ் தூதரகம் ஆகியோரின் நிதி உதவியுடன் எனக்கு ஆதரவளித்த அனைவருக்கும் நான் நன்றி கூறுகிறோம். இந்த அறிக்கையானது, திருகோணமலை மாவட்டத்தில் உள்ள முஸ்லிம் மாணவிகளிடையே மாதவிடாய் ஆரோக்கியம், கலாச்சார தாக்கங்கள் மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகள் குறித்த விடயங்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பைச் செய்யும் என்று நாம் நம்புகின்றோம்.

நன்றி

ஜே.எம்.அஸார்
நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர்
ரேக்டோ நிறுவனம்

ஏற்புரை

மாதவிடாய் சவால்களை வழிப்படுத்தல் : திருகோணமலை மாவட்டத்திலுள்ள முஸ்லிம் பெண் பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் கலாச்சாரம் ஆரோக்கியம் மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகள் பற்றிய விரிவான இவ் ஆய்வை ஆய்வாளரான எம்.வை.மின்னதுல் சுஹிறா அவர்கள் மேற்கொண்டார்கள். இச்செயற்திட்டமானது, திருகோணமலை மாவட்டத்திலுள்ள RECDO நிறுவனத்தால் அமுலாக்கம் செய்யப்பட்டது. இதனை அமுல்படுத்தவதற்காக தொழிநுட்ப உதவிகள் மற்றும் வழிகாட்ல்களை பங்குதாரர்களான The Family Planning Association Of Sri Lanka (FPASL), CAAPP வழங்கியுள்ளனர். இதற்கான முழு நிதி ஆதரவை இலங்கை மற்றும் மாலைதீவுக்கான பிரான்சிய தூதரகம் வழங்கியுள் ளது. எனவே இவர்களுக்கு நான் RECDO நிறுவனம் சார்பாக மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

இந்த பெறுமதிமிக்க ஆய்வை ஆய்வை செம்மைப்படுத்த சிறந்த கருத்துரைகளை வழங்கிய Dr. Rashmira Balasuriya அவர்களுக்க நன்றி கூற விரும்புகின்றேன். இவ்வாய்வை மேற்கொள் வதற்காக பல்வேறு வழிகளில் வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு உதவிகளை தொடர்ச்சி யாக வழங்கிய குடும்பத் திட்டமிடல் நிறுவனத்தின் நிகழ்ச்சித் திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திருமதி ஜெயந்தி நடராஜா அவர்களுக்கு கட்டுரை ஆசிரியர் மிகுந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றார்.

இத்தகைய ஆதரவை வழங்கி பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் தொடர்பானதடைகளை இல்லா தொழிக்கும் முயற்சிகளில் நேரடியாகப் பங்கெடுத்துள்ள நிறுவனங்களுக்கு RECDO நிறுவனம் சார்பாக மிகுந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். இவ்வாய்வை மேற்கொள்ளும் போது, தனது முழுமையான கண்காணிப்பையும், ஆதரவையும், ஊக்குவிப்பையும் ஆய்வுக்கான தொழிநுட்ப உதவிகளையும் வழங்கிய நிறுவனப் பணிப்பாளர் முகம்மட் அஸார் மற்றும் அதன் ஒருங்கிணைப்பாளர் தானிஸ் அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இவ்வாய்வை திட்டமிட்ட காலத்தில் முடிப்பதற்காக வினாக்கொத்து மற்றும் கலந்துரையாடல் களில் வசதியளித்த ஆய்வு உதவியாளர்களான அனைவருக்கம் நன்றிகள். மேலும் இவ்வாய் வுக்கான தரவுகளைத் திரட்டுவதற்காக மாணவிகளிடமிருந்து தரவுகளைப் பெறுவதற்காக அனுமதியளித்து பாடசாலை மற்றும் மத்ரசாக்களில் அதற்கான ஏற்பாடுகளை ஏற்படுத்ததி தந்த நிர்வாகத்தினருக்கும் தகவல்களைத் உற்சாகமாக வழங்கிய மாணவிகளுக்கும், ஆய்வாளரின் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

மாதவிடாய், பெண்களுக்கான களங்கமல்ல. மாதவிடாயை சுகாதாரமாகவும், ஆரோக்கிய மாகவும், கொளரவமாகவும் எதிர்கொள்ளும் சமூகம் ஒன்றை உருவாக்கவதற்கான முயற்சியின் ஒரு படிநிலையாக இவ்வாய்வு அமைகின்றது. ஆய்வுகளின் ஊடாக உண்மைகளைக் கண்டறியும் இப்பணிகள் தொடர்வதற்கும், அதன் மூலமாக உண்மைகள் கண்டறியப்பட்டு பாதிப்புறக் கூடிய பெண்களையும், பெண்பிள்ளைகளயையும் பாதுகாப்பதற்கான கலந்துரையாடல் மற்றும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளுக்கான தேவையினையும், பெண்களும் பெண்பிள்ளைகளும் பெறுவதற்கான எதிர்காலத்தை நோக்கிச் செல்ல பணியாற்ற வேண்டும் என்கின்ற செய்தி யையும், அதன் தேவையினையும் நான் இங்கு வலியுறுத்திக் காட்டுகின்றேன்.

எம்.வை.மின்னதுல் சுஹிறா

சிரேஷ்ட ஆய்வாளர்

ஆவணச் சுருக்கம்

மாதவிடாய் என்பது, சுமார் 1.8 பில்லியன் பெண்கள் மற்றும் பெண்பிள்ளைகளால் உலகளவில் அனுபவிக்கப்படுகின்ற ஒரு முக்கிய உயிரியல் செயல்முறையாகும் (UNICEF, 2025). இது பெண்களின் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியத்தில் குறிப்பிடத்தக்க பங்கையும் வகிக்கின்றது, இருப்பினும், கலாச்சாரங்களில் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்ற களங்கம் மற்றும் தடைகள் ஆகியவற்றால் மாதவிடாயக் சூழப்பட்டுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. இவ்வகையில், காலத்தில் பெண்கள் மற்றும் பெண்பிள்ளைகள் பல்வேறு பாதிப்புக்களை எதிர்கொள்கின்றனர். இலங்கையில், சுமார் 4.2 மில்லியன் பெண்கள் மாதாந்தம் மாதவிடாயை அடைகின்றனர். இருப்பினும், அவர்களில் 30% மானோருக்கே மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருட்கள் நிலையாகக் கிடைக்கின்றன(Advocata Institute,2020). மாதவிடாய் வறுமையானது, கிராமப்பறங்களைப் பெருமளவில் பாதித்து வருகின்றது. கோவிட்-19 தொற்று நோய்க்குப் பிந்தைய சமூக-பொருளாதார சீர்குலைவுகளால் இதன் தாக்கம் மேலும் தீவிரப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.இருந்த போதிலும், சமூக-கலாச்சார, சமய மற்றும் நிறுவன காரணிகள் பெண்களின் மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதாரத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பது குறித்த விரிவான தேசிய அளவிலான ஆராய்ச்சிகள் குறிப்பிடத்தக்களவில் இன்னும் மேற்கொள்ளப்படவில்லை இல்லை என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

இவ்வகையில், இந்த ஆய்வு இலங்கையின் திருகோணமலை மாவட்டத்தில், குறிப்பாக தோப்பூர், மூதூர், கிண்ணியா, தம்பலகாமம் மற்றும் கந்தளாய் ஆகிய கிராமங்களில் உள்ள முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகள் மீது கவனம் செலுத்தியுள்ளது. மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தில் கலாச்சார, சமய மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகளின் செல்வாக்கை ஆராய்தலை இது நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தது. குறிப்பாக, மாதவிடாய் தொடர்பான இஸ்லாமிய போதனைகள் குறித்து பெண்பிள்ளைகளின் அறிவை மதிப்பிடுதல், மாதவிடாய் தொடர்பான கலாச்சார நடைமுறைகளை ஆராய்தல் மற்றும் பாடசாலை மற்றும் மதரஸாக்களில் வொஸ் (WASH- நீர்(Water), சுத்தம் (Sanitation) மற்றும் சுகாதாரம் (Health)) வசதிகளை மதிப்பிடுதல் ஆகியன முக்கிய நோக்கங்களில் அடங்கியிருந்தன. இவ்வாய்வின் கண்டுபிடிப்புகளானது, கிராமப்புற சமூகங்களில் முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகள் எதிர்கொள்ளும் பரந்த அளவிலான அனுபவங்கள் மற்றும் சவால்களை பிரதிபலித்துள்ளன. அவை சமூக-பொருளாதார, சமய மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான இயக்கவியலால் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

மாதவிடாயைச் சுற்றியுள்ள சமய மற்றும் கலாச்சார அம்சங்களானது, மாணவிகளிடையே கணிசமாக வேறுபட்டுள்ளன. குறிப்பாகப் மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் தூய்மை குறித்த அடிப்படை வழிகாட்டுதலை இஸ்லாம் வழங்கினாலும், பெண்பிள்ளைகளிடையே மாறுபட்ட அளவில் இவை பற்றிய புரிதல்கள் காணப்பட்டுள்ளன. 76.4% மான பெண்பிள்ளைகளிடம்

காணப்படும் மாதவிடாய் பற்றிய கருத்துக்களானது, சமய விளக்கங்களுடன் ஒத்துப் போயுள்ளன என்றாலும், 22.6% மாவர்களில் அவை வேறுபட்டுள்ளன. அதே போல, 35% மாணவர்கள் மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய சமயரீதியான கடமைகளைப் பற்றிய துல்லியமான அறிவைக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பது ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

சமய அடிப்படையில் பெற்றுள்ள அறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டு, நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் மாதவிடாயை அணுகுகின்ற விடயங்களிலும் வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. 70.8% மாவர்களிடையே மாதவிடாயச் சுத்தம், மாதவிடாய்க காலம், மதாவிடாயக் காலத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் நாளாந்தச் செயற்பாடுகள் பற்றி சமய விளக்கம் காணப்படுகின்றது , இருப்பினும் 57% மானவர்கள் சமய போதனைகளை விட குடும்ப மற்றும் சமூகத்தில் பெறப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் அவற்றைப் புரிந்து செயல்படுகின்ற தன்மை காணப்படுகின்றது.

பெண்பிள்ளைகள் மாதவிடாய் தொடர்பான சமய விளக்கங்களை 34% குடும்பம் , 25% கல்வி நிலையம், 6% சுயகற்றல், 1.8% ஊடகம் , 1.8% நண்பர்களிடமிருந்து கற்றுள்ளனர். குடும்பமே சமய விளக்கங்களை வழங்குவதில் அதிகளவு செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளது.

63% பிள்ளைகள் தமது மாதவிடாய்க்கு முன்னர் மாதவிடாய் பற்றிய தகவல்களை அறிந்திருக்கவில்லை. ஆயினும், 37% மானவர்கள் தமது சகோதரி, உறவினர்கள் , வகுப்பு நண்பிகள் மூலமாகத் தெரிந்திருந்தனர். இது முதல் மாதவிடாயின் போது, சங்கடம் (32.1%) மற்றும் சோகம் (28.6%), வெட்கமடைதல் (32%), கோபம் (2.6%), சோர்வு (6.8%), அசௌக ரியம் (4.7%), மற்றும் அசுத்தமான / அழுக்கான உணர்வு (2.6%) ஆகிய மனவெழுச்சிகளை அடைந்துள்ளனர். அதேவேளை, 9.8% மகிழ்ச்சி (9.8%) மற்றும் 3.8% ஆறுதலையும் அடைந்துள்ளனர். இம்மனவெழுச்சிகள் சமூக மற்றும் குடும்ப எதிர்பார்ப்புகளுடன் தொடர்புபட்டுள்ளன. இவ் அனுபவங்களை் தெளிவாக நினைவில் கொண்டுள்ளனர்.

முதல் மாதவிடயாயுடன் தொடர்புடைய கலாசாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சடங்குகள் 73.2% பெண்பிள்ளைகளுக்கு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இக்காலத்தில் தேங்காய் பால் அல்லது மஞ்சள் கலந்த தண்ணீரில் முதல்நாள் பெண்பிள்ளைகளை நீராட்டுவது, ஏழு நாட்களுக்கு பழைய ஆடைகளை அணிவிப்பது, விசேடமாக சமைக்கப்பட்ட உணவுகளை வழங்குவது, நெருக்கமான உறவினர்களின் (தாய், தாயின் சகோதரி, சகோதரி, தாயின் தாய்) வழிகாட்டுதலின் கீழ் மாதவிடாய் பற்றிய அறிவுரைகளை வழங்குவது, கலாசார பொருட் பரிமாற்றங்கள் மற்றும் ஏழாவது நாளில் மாதவிடாயிலிருந்து சுத்தமடையும் குளிப்பு, பச்சை அரிசி, பசுவின் பால் மற்றும் சர்க்கரை ஆகியவற்றின் கலவையான 'புக்கை' என்று அழைக்கப்படும் ஒரு சிறப்பு இனிப்பு உணவு தயாரிக்கப்பட்டு ஏழாவது நாள் உறவினர்களுக்கும் அண்டை வீட்டாருக்கும் விநியோகிப்பது , வசதியுள்ளவர்கள் பகலுணவு சமைத்து விநியோகிப்பது ஆகியன பிரதான சடங்குகளாக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

மாதவிடாயுடன் தொடர்பான தகவல்களை 42.2% மானோர் தங்கள் தாயிடமும், 44.3% மானோர் நெருங்கிய சகோதரிகள் மூலமும் அறிந்துள்ளனர். இது மாதவிடாய் தொடர்பான தகவல்களுக்கு பெண்பிள்ளைகள் அதிகமாகக் குடும்ப உறுப்பினர்களை நம்பியிருப்பதைக் சுட்டிக்காட்டுகின்றது. இத்தகவல்கள் பெரும்பாலும் தெளிவான சமய மற்றம் விஞ்ஞானரீதியான விளக்கங்களை கொண்டிருக்கவில்லை. இது நீண்டகாலமாக மாதவிடாய் பற்றிக் காணப்படுகின்ற தவறான கருத்துக்களையும் நிலைநிறுத்துவதாகக் காணப்படுகின்றன.

சாதாரண மாதவிடாய் காலத்தில் 61.8% உணவில் கலாசாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட கட்டுப்பாடுகளைப் பின்பற்றுவது குறைவு. இருப்பினும் ,38.2% மானோர் வழக்கமான உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றியுள்ளனர். அதே வேளை, 79.6% வர்கள் போசணையுள்ள உணவுகளை இக்காலத்தில் உட்கொள்ளவில்லை இதில், இக்காலகட்டத்தில் உணவின் மீதான ஆர்வக் குறைவு, மற்றும்,உடல் அசௌகரியம் , சில நம்பிக்கைகள் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன.

55.2% மாதவிடாய்கால உடல் அசௌகரியம், அதிகமாகத் தூங்க வேண்டும் என்கின்ற எண்ணங்கள். ஓய்வெடுக்க நினைக்கின்ற தன்மை ஆகிய காரணங்களால் வெளியிறங்குதலைத் தவிர்த்துள்ளனர். இருப்பினும் 44% தனிப்பட்ட கலாசார மற்றும் நம்பிக்கைகள் காரணமாக தமது வெளிச் செயல்பாடுகளைகளைத் தவிர்த்துள்ளனர்.

77.97% மான பெண்பிள்ளைகள் வழமையாகத் தூங்கும் இடங்களில் தூங்கினாலும், இவர்களில் 20.03% மான பிள்ளைகள் தூங்கும் போது மாதவிடாய் சுத்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, மேலதிக துணிகளைப் படுக்கையில் விரித்தல் ஆகிய கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டுள்ளனர். அதே நேரத்தில் 14% மானோர், அவர்களுக்குள் எழுகின்ற மாதவிடாய் என்பது அசுத்தம் எனும் எண்ணம் காரணமாக, மாற்று இடங்களில் தூங்கியுள்ளனர்.

86.73% மாணவர்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் எதிர்மறை மனவெழுச்சிகளான எரிச்சல்(38%), மன அழுத்தம் (16%), தனிமை (21%), சௌகரியம் (5%) அனுபவித்துள்ளனர். இருப்பினும், 9.65% எதுவித மனவெழுச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தவில்லை. இவற்றில் குடும்ப,உடல் காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன.

மாதவிடாய் தயாரிப்புகளுக்கான அணுகல் மற்றும் பயன்பாட்டில் பொருளாதாரக் காரணிகளை விட, சமூக-கலாச்சார காரணங்கள் கணிசமான பங்கைக் கொண்டுள்ளன. இதனால் மாதவிடாய் சுகாதார தயாரிப்புகளுக்கான அணுகல்கள் மாறுபட்டிருந்தது. 63.72% மான பெண்பிள்ளைகள் அவற்றை வாங்குவதில் குறிப்பிடத்தக்க சிரமங்களை எதிர்கொள்ள வில்லை. இருப்பினும் 36.28% மானவர்கள் எப்போதாவது நிதி சவால்களை எதிர் கொண்டுள்ளனர்.

இங்கு, 89.9% மான மாணவிகள் ஒரு தடைவை பயன்படுத்தும் பேடைப் (pad) பயன்படுத்தியுள்ளனர். பேட்கள் பிரதேசத்தில் இலகுவாகக் கிடைத்தல், இரத்தம் கசியாமல் பயமில்லாமல் முழுநாளும் இருக்கக் கூடியதாக இருத்தல், பயன்படுத்தவது , அகற்றுவது

இலகுவாக உள்ளமை, ஆகிய காரணங்கள் இதில் செல்வாக்குச் செலுத்தகின்றனர். இருப்பினும், 3.1% மீளப் பயன்படுத்தும் பேடையும், 8.6% மானோர், பேட் தட்டுப்பாடான வேளைகளில் துணிகளையும் பணன்படுத்தியுள்ளனர்.

மாதவிடாய் தொடர்பான தகவல் பரிமாற்றங்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகவுள்ளது. மாதவிடாய் பெண்களுக்குரிய இரகசியமான ஒன்றாகக் கருதப்படுவதனால் அதனை வெளிப்படுத்தி கலந்துரையாடும் நிலை காணப்படவில்லை. இருப்பினும், 10.8% பேர் மாதவிடாய் தொடர்பான கிண்டலை நெருங்கிய உறவினர்கள் நண்பர்களிடமிருந்து அனுபவித்துள்ளனர். இது அவமானம் மற்றும் உணர்ச்சி துயரங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

மாதவிடாய் தொடர்பான விடயங்களை அறிந்து கொள்வதற்கான கலந்துரையாடல்கள் மற்றும் சூழல்கள் குறைவாக காணப்பட்டுள்ளன. 13.35% மானோர் மட்டுமே கல்வி நிலையங்களில் திறந்த உரையாடல், சக ஆதரவு அல்லது மாதவிடாய் தொடர்பான விழிப்புணர்வு நிகழ்வுகளுக்கு உகந்த சூழல்களைப் பெற்றுள்ளனர். 43.23% மானோர் ஆசிரியர்களிடம் தகவல்களைப் பெற்றுள்ளனர்.

பாடசாலைகள் மற்றும் மதரஸாக்களில் உள்ள வாஷ் உள்கட்டமைப்பில் குறிப்பிடத்தக்க இடைவெளிகள் காணப்பட்டுள்ளன. 29.78% நிறுவனங்களில் மட்டுமே மாதவிடாய் சுகாதார தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்துவதற்கான வசதிகள் இருந்தன, 21.7% மாதவிடாய் பெண்களுக்கு ஏற்ற ஓய்வறைகளைக் கொண்டிருந்தன, மேலும் 42.75% மாதவிடாய் தயாரிப்புகளை வழங்கு வதற்கான நியமிக்கப்பட்ட பகுதிகளைக் கொண்டிருந்தன. இத்தகைய வசதிகள் உள்ள பாடசாலைகளில், 51.1% மாணவர்களுக்கு அவற்றை எவ்வாறு சரியாகப் பயன்படுத்துவது என்பது பற்றிய தகவல்கள் அவர்களுக்கு கிடைப்பதில்லை.

சோப்பு, சுத்தமான நீர், சிறுமிகளுக்கு தனி கழிப்பறைகள், மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய நப்(f)கின்களுக்கான உலர்த்தும் இடங்கள் மற்றும் அகற்றும் முறைகளுக்கான வசதிகள் குறைவாக உள்ளன. இது மாதவிடாய்க காலங்களில் பிள்ளைகளின் பாடசாலை வருகையை குறைத்தள்ளது. பாடசாலைகளுடன் ஒப்பிடும்போது மதரஸாக்கள் ஒப்பீட்டளவில் சிறந்த வசதிகளை வழங்குவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

கல்வி நிறுவனங்கள் மற்றும் ஏனைய சிவில் அமைப்புக்கள் மாணவர்களின் மதவிடாய் தொடர்பான விழிப்பணர்வுகளை வழங்குவதில் ஒத்துழைப்பு குறைவாக உள்ளது. 49.4% பேருக்கு மாதவிடாய் பற்றிய அடிப்படை சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரம் பற்றிய அறிவு இல்லை, இருப்பினம் இவர்கள் மாதவிடாய் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி மேலும் அறிய அதிக ஆர்வம் காட்டினர், மேலும் 100% கூடுதல் தகவல்களைப் பெற விருப்பம் தெரிவித்தனர். 20.3% பேர் எந்த விழிப்புணர்வு பயிற்சியையும் பெற்றிருக்கவில்லை. இந்த அறிவு இடைவெளி, மாதவிடாயை நம்பிக்கையுடனும் கண்ணியத்துடனும் நிர்வகிக்கும் பெண்களின் திறனை கடுமையாக மட்டுப்படுத்தியுள்ளது.

கண்டுபிடிப்புகளின் அடிப்படையில், இலங்கை முழுவதும் இளம் பருவ பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைப் புரிந்துகொள்வதற்கு தேசிய அளவிலான ஆய்வுகளின் அவசரத் தேவையை இந்த ஆய்வு எடுத்துக்காட்டுகிறது. அத்துடன், சமய மற்றும் பாடசாலைகளில் கட்டமைக்கப்பட்ட மாதவிடாய் சுகாதார திட்டங்களை உருவாக்கி செயல்படுத்த இந்த ஆய்வு வலுவாக பரிந்துரைக்கிறது. மேலும் மாதவிடாய் சுகாதாரக் கல்வியைப் பாடத்திட்டத்தில் இணைக்கப்படல் வேண்டும்.

அதே போல, சமூக அமைப்புகள் மற்றும் சுகாதாரத் துறைகளுடன் பாடசாலைகள் ஒருங்கிணைந்து, மாதவிடாய் சுகாதாரம், போசாக்கு மற்றும் சிறுமிகளின் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தும் வகையில், காலாண்டு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடத்துதல் வேண்டும்.

மாதவிடாயை வெட்கம் மற்றும் இரகசியம் என்ற கண்ணாடிகள் மூலம் அணுகாமல், மாதவிடாய் பெண்களின் அடிப்படை அம்சமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு, உடல், உளவியல், கலாச்சார மற்றும் சமயத் தடைகளை நிவர்த்தி செய்வதன் மூலமும், பாதுகாப்பான, கண்ணியமான மாதவிடாய் சுகாதார முகாமைத்துவத்திற்கான அணுகலை உறுதி செய்வதன் மூலமும், இலங்கையில் அதிக மாதவிடாய் சமத்துவம் மற்றும் பாலின உணர்திறன் கல்வி சீர்திருத்தத்தை நோக்கி நகர முடியும்.

1.0 அறிமுகம் (Introduction)

1.1 ஆய்வுப் பின்னணி (Background of the study)

மாதவிடாய் என்பது பெண்களின் இனப்பெருக்க செயல்முறைக்கு அடிப்படையாக அமைகின்ற ஒரு இயற்கையான ஒரு உயிரியல் செயற்பாடாகும் (ஐ.நா.,2023 ; உலக சுகாதார நிறுவனம், 2022). இது பெண்களின் சுகாதாரத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்புபடுகின்றது (UNFPA, 2022). இவ்வகையில், உலகம் முழுவதும், மாதாந்தம் 1.8 பில்லியன் பெண்கள் மாதவிடாயை அடைகின்றனர் (Human Rights Watch, 2022). இதனால், உலகளாவிய ஆரோக்கியம் மற்றும் பாலின சமத்தவத்தை நிலைநிறுத்துவதில் பெண்களினதும், பெண்பிள்ளைகளினதும் மாதவிடாய் தேவைகளை (requirements) முன்னுரிமைப்படுத்துவது (prioritization) அவசியமயுள்ளது.

இருப்பினும் ஆய்வுகளானது, உலகளாவிய சமூகங்களில் மாதவிடாயானது சமூக உயிரியல் காரணிகளின் செல்வாக்கிற்கு உட்படுவதாக சுட்டிக்காட்டுகின்றன. குறிப்பாக, மத்திய வருமானம், குறைந்த வருமானம் பெறும் நாடுகளிலுள்ள பெண்பிள்ளைகள் கலாசார நம்பிக்கைகள், களங்கம் ஆகியனவற்றால் தங்களது மாதவிடாயை மரியாதையுடன் ஆரோக்கியமான முறையில் பராமரிக்கம் உரிமை மறுக்கப்பட்டவர்களாக உள்ளனர் (Chandra-Mouli & Patel, 2017; UNICEF, 2023; Masatu, & Msoka, 2024). அதிகமான ஆசிய நாடுகளில், மாதவிடாய் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளானது, சமயம், பாலின விதிமுறைகள் மற்றும் கலாச்சார மரபுகளால் ஆழமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளன (பார்தியா, 2013 அஸீம், 1995). உதாரணமாக, நேபாளத்தில், பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் பெரும்பாலான பெண்கள் பொருட்களைத் தொடவோ அல்லது மற்றவர்களுடன் பழகவோ தடை விதிக்கப்பட்டு விலக்கி வைக்கப்படுகிறார்கள், சில சம்பவக்கற்கைகள் மாதவிடாய்க் காலங்களில் பெண்கள் மாட்டுத் தொழுவங்களில் வாழ வேண்டிய கட்டாயத்திற்குத் தள்ளப்படுவதனை அடையாளப்படுத்துகின்றன (அமாதியா மற்றும் பலர், 2018).இந்த கட்டுப்பாடுகள் சமூகங்களுக்கு ஏற்ப மாறுபடுகின்றன. உதாரணமாக, ஆப்கானிஸ்தானில், மாதவிடாய் காலத்தில் குளிப்பது கருவுறாமை மற்றும் உடல் வலிக்கு வழிவகுக்கும் என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் கலாச்சார நம்பிக்கைகள் ஊக்கப்படுத்தப்படுகின்றன. இதன் விளைவாக, இங்கு, சுமார் 70% பெண்கள் தங்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் குளிப்பதை தவிர்க்கிறார்கள் (யுனிசெஃப், 2022). இத்தகைய உதாரணங்களானது, பெண்கள் பல கலாச்சாரங்களில் மாதவிடாய் காரணமாக களங்கப்படுத்தப்பட்டு அவமானத்தின் ஆதாரமாக கருதப்படுகின்றமையை அடையாளப்படுத்தகின்றது.

அதே போல சமூகங்களில் மாதவிடாய் சயத்துடனும் நெருங்கிய தொடர்பைக் கொண்டிருக்கின்றமையால், பெண்கள் புறக்கணிக்கப்படக் காரணமாயுள்ளது (Budgen, 2013; Ahuja & Maninder, 2016; Hennegan et al., 2019). குறிப்பாக இஸ்லாம், கிறிஸ்தவம், இந்து சமயக் கலாசாரங்களில், மாதவிடாய்க் காலத்தில் பெண்கள் ‘அசுத்தமானவர்களாகக் கருதபபடுகின்றார்கள். இதனால், வழிபாட்டுத் தலங்களுக்குள் பிரவேசிப்பதனைச் சமயங்கள்

தடுக்கின்றன. (Mukherjee et al., 2020; Bhartiya, 2013; Azeem, 1995; Buckley& Carland, 2023; Avishai, 2008). உதாரணமாக, பல சமயங்களில், மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் ”துடக்கானவர்கள்” என்று கருதப்படுகிறார்கள், இதனால்தான் அவர்களை வழிபாட்டுத் தலங்களுக்குள் நுழைவதனைத் தடை செய்கின்றன (Mukherjee et al., 2020; Bhartiya, 2013). இத்தடைகளானது, சமயத்தின் தூய்மை, தூய்மையின்மையுடன் தொடர்புடையதாக காணப்பட்டாலும், அது நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும், பெண்களின் சமத்துவம், சமூக எல்லைகள் , அவர்களின் தரநிலைகள் மற்றும் அதிகாரத்தின் எல்லைகளைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன (Cohen, 2020).

இத்தகைய கட்டுப்பாடுகளானது, பெண்களின மாதவிடாய் செயற்பாடுகளை அவர்கள் கண்ணியமான முறையிலும், கொளரவமாகவும் நிர்வகிக்கின்ற உரிமையை திட்டமிட்ட முறையில் மறுப்பதாகக் குறிப்பிட முடியும் (UNICEF, 2023). இதற்கப்பால், இம்மாதவிடாய் என்பது பெண்களின் சுகாதாரத்துடன் தொடர்புபடுகின்றமையால், அவற்றை எவ்வாறு ஆரோக்கியமாகவும் மற்றும் பொருத்தமான முறையிலும் கையாள்வது என்பது பற்றிய அறிவும், செயல்பாடுகளும் பெண்களுக்கு அவசியமாயுள்ளது. இருப்பினும் விருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளிலுள்ள பெண்பிள்ளைகள் மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய குறைவான பொருள் வளம், குறைவான திறன் , குறைவான தகவல்கள் காரணமாகத் தமது மாதவிடயை முகாமை செய்வதில் சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர் (HRW, 2017(HRW, 2017; குஹ்ல்மான் மற்றும் பலர், 2017). குறிப்பாக, பாகிஸ்தான் , இலங்கை போன்ற நாடுகளில், கிராமப்பறப் பகுதிகளில் வாழும் பிள்ளைகள் வீட்டிலும், வெளியிலும் தமது மாதவிடாயை நிர்வகிப்பதில் குறைந்த வளங்கள் கொண்டிருப்பது, போதியளவு திறன்களின் பற்றாக்குறை, போதுமதனளவு தகவல்களினமை ஆகியனவற்றின் காரணமாக பல சிரமங்களை எதிர்கொள்கின்றனர் (Holmes.et.al., 2021 ; Gottlieb, 2020). ஊதாரணமாக, பெண்பிள்ளைகள் பேட்களை வாங்குவதற்கு அதிகளவு செலவு செய்ய வேண்டியுள்ளமையால், பழைய துணிகளை மாதவிடாயக் காலத்தில் பயன்படுத்தமு் நிலைக்குள் தள்ளப்படுகின்றனர். யை உருவாக்குகின்றது (Fayyaz et al., 2022). மேலும் இச்மூழலிலல், மாதவிடாய் குறித்த சரியான தகவல் மற்றமு் இறிவைப் பெறுவதும் பற்றாக்குறையாகவுள்ளது (Kuhlmann et al., 2017; Davis & MacIntyre, 2018).

மேற்குறித்த நிலமைகளின் அடிப்படையில் அவதானிக்கின்ற போது, மாதவிடாய் குறித்த போதிய தகவலும், சேவைகளும் இல்லாமையானது, பெண்களின் மாதவிடாய் ஆரோக்கியத்தை மோசமாக்கி, சமூகத்திலுள்ள பாலின சமத்துவ வேறுபாடுகளை மேலும் ஆழப்படுத்துகின்றது எனலாம். இத்துடன் இது பெண்களினதும், சிறுமிகளினதும் நலன்களையும், முன்னேற்றத்தையும் தடுக்கின்றது. எனவே,பிள்ளைகளின் மாதவிடாய்ச் சுகாதாரம் மற்றம் அதன் செயல்பாடுகளைப் பாதிக்கின்ற சமூக- கலாசார, சமய மற்றம் பொருளாதாரக் காரணங்களை அடையாளம் கண்டு, அவற்றில் தலையிடுவது அவசியமானதாகும்.

இவ்வகையில், இலங்கையில் அவதானிக்கின்ற போது ,சமூகக் கலாசார , சமய மற்றும் பொருளாதாரக் காரணிகள் பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் மற்றும் அதன் சுகாதாரம் ஆகியனவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்துவது பற்றிய விரிவான ஆய்வுகள் இதுவரை அடையாளம் காணப்படவில்லை. இருப்பினும் குறிப்பிடத்தக்க சில ஆய்வுகள் இலங்கையில் பெண்களின் மாதவிடாய் பற்றிய நிலைப்பாடுகளளை முன்வைக்கின்றன. உதாரணமாக, இலங்கையில், 4.2 மில்லியன் பெண்கள் மாதவிடாயை மாதாந்தம் அடைந்து கொள்கின்றனர். இவர்களில் 30% மானவர்கள் மட்டுமே மாதவிடா சுகாதாரப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தக் கூடியவர்களாகவுள்ளனர்(Goluhewage, 2023). அதே போல, சில பிரதேசங்களில், பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் , மாதவிடாய்ச் சுகாதாரம் தொடர்பான தகவலறிவானது மிகவும் குறைந்த மட்டத்திலேயே காணப்படுகின்றன. (Hettiarachchi, 2003; Thalagala,2014). அத்துடன், மாதவிடாய் காலங்களில் பெண்பிள்ளைகள் அதிகளவில் உடலியல், உளவியல் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கின்றனர் (Agampodi et al, 2008). அதே போல, பெண்களிடையே மாதவிடாய் வறுமை நிலையானது அதிகளவில் கிராமப்ப புறங்களில் காணப்படுகின்றன. கோவிட் காலத்தின் பின்னர் இது அதிகரித்துள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது (Hettiarachchi & Agampodi, 2023).

எனவே மேற்குறித்த விளக்கங்களை அவதானிக்கின்ற போது, இலங்கையில் பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய பல்வேறு விடயங்கள பற்றிப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இவ்வகையில் திருகோணமலை மாவட்டத்திலுள்ள முஸ்லிம் பெண் பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் சுகாதாரம், பண்பாட்டுச் செல்வாக்கு , நிறுவனங்களின் செல்வாக்கு ஆகியனவற்றை முன்னிலைப்படுத்தி இவ்வாய்வானது விரிவாக ஆராய்கின்றது.

1.2. ஆய்வுப் பிரச்சினை (Problem Statement):

இலங்கைச் சூழலில் அவதானிக்கின்ற போது, மாதவிடாய் பற்றிய ஆய்வுகள் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன (Kandaudaa et al, 2019; Hettiarachchi et al, 2023; FHB, 2015; UNICEF ,2016)). குறிப்பாக சில மாதவிடாய் வறுமை, மாதவிடாய் தொடர்பான சுகாதாரத் தகவலின்மை ஆகியன அதிகளவில் காணப்படுவது அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளது (KAP,2015). எனவே இவற்றில் தலையீடுசெய்யும் தேவையை ஆய்வகள் வலியுறுத்துகின்றன. இலங்கையில், 2007 ம் ஆம் ஆண்டு முதல் , பாடசாலைகளில் மாதவிடாய்ச் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்த பல திட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக யுனிசெப் கழிவறை வசதிகள், மாதவிடாய்க் கல்வி விழிப்பணர்வுத் திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தியது. இவ்வாறு முன்னெடுக்கப்பட்ட திட்டங்களின் பெறுபேறுகள் பாடசாலைகளில் 88% மான நீர்வசதிகளையும் , 98 % மான சுகாதார வசதிகளையும் கொண்டிருப்பதனை சுட்டிக்காட்டினாலும் (Nutition and Health branch survey, 2017), கிராம மற்றும் நகரப் பாடசாலைகளில் பெண்பிள்ளைகள் அவற்றை அணுகுவதில் பரந்த வேறுபாடுகள் நிலவுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது (UNICEF, 2018; Knowledge Attitudes and Practices (KAP) study, 2014).

எனவே மேற்குறித்த விளக்கங்களானது, கிராமப்பறங்களில் பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் அணுகலில் சிக்கல்காள் காணப்படுவதனை வலியுறுத்துகின்றன. இவ்வகையில், தேசிய மட்டத்தில், பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாயானது, சமூக, கலாசாரங்களுடன் தொடர்புபடுவதனையும், இத்தகைய செல்வாக்குகள் பாடசாலைச் சூழலிலும் தாக்கம் செலுத்துவதன் மூலம், பாடசாலைச் சூழலில், மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் குறித்த கல்வி மற்றும் செயல்பாடுகளில் அணுகலைத் தடுக்கின்ற சூழ்நிலைகளை உருவாக்குகின்றன (Angampodi et al., 2023; UNICEF, 2016; Hettiarachchi et al., 2023; Kandauda et al., 2020; Samarakoon et al., 2024). இது பெண்பிள்ளைகளைப் பாதிக்கின்றமையைப் புலப்படுத்தகின்றது.

இவ்வகையில், திருகோணமலை மாவட்டத்தில் பல்வேறு அமைப்புக்களுடன் (Rural Economic Community Development Organization (RECDO), சுகாதார நிலையம் , பாடசாலைகள்) பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் பற்றி நடாத்திய கலந்துரையாடல்களில், பிரதேசத்தில் காணப்படும் மாதவிடாயை அடிப்படையாகக் கொண்டு, சமயம் மற்றும் கலாசாரம் சார்ந்த மனப்பாங்குகளானது பெண்பிள்ளைகளின் உடல்நலம் , கல்வி மற்றும் சமூகப் பங்குபற்றலைப் பாதிக்கின்றன, தனிமை மற்றும் அவமதிப்புக்களை உருவாக்குகின்றன எனக் கண்டறியப்பட்டது. எனவே, இவ்விடயம் பற்றி விஞ்ஞான ரீதியாகக் கண்டறிய வேண்டிய தேவைப்பாட்டு நிலையை உணர்த்தியது.

இதே வேளை, இஸ்லமிய சமயம் மாதவிடாயை ஒரு இயற்கையான உடலியல் நிகழ்வாகக் கருதி, அனைவரும் மாதவிடாய் தொடர்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய துாய்மை தொடர்பான விடயங்களை வலியுறுத்தியுள்ளது. மாதவிடாய்க் காலங்களில் பெண்களின் உடல் , மற்றும் மனவெழுச்சி நிலைகளை கவனத்தில் கொண்டும், அவர்களது சுயகௌரவம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டும் சலுகைகளை வழங்கியுள்ளது (Al Quran, 2:222; Buhary: 1560; Nurain, Clawson, 2024). இருப்பினும், முஸ்லிம் சமுதாயங்களில் மாதவிடாயைச் சுற்றியுள்ள களங்கம் மற்றும் தவறான நம்பிக்கைகளானது, பெண்களையும், பெண்பிள்ளைகளையும் சுகாதார வசதிகளைப் பெறுதலைத் தடுக்கின்றது (Neyazi et al., 2021; Gottlieb, 2020). இது அவர்களின் உடல்நலப் பாதிப்பிற்கும், கல்வி தடைப்படுதலுக்கும் (Hettiarachchi et al., 2023; UNICEF, 2022; Neyazi et al., 2021), அவமதிப்பு மற்றும் கட்டப்படுகளுக்கு உட்படுதலுக்கும் (Malitha et al., 2020; Maqbool et al., 2019), சமூகப் பங்கேற்பிலிருந்தும் தடுக்கவும் வழிவகுக்கின்றது என்பதும் முன்வைக்கப்படுகின்றத. எனவே இங்கு இரண்டு வேறுபட்ட எிர்நிலைகள் மாதவிடாய் பற்றிய விடயத்தில் காணப்படுகின்றன.

மேற்குறித்த விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு இவ்வாய்வானது திருகோணமலை மாவட்டத்திலுள்ள முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையேயும் மாதவிடாய் தொடர்பான இதே வகையான நம்பிக்கைகள், செயல்பாடுகள் காணப்படுகின்றனவா என்பதனை ஆராய்வதற்கும், பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் , சுகாதார சவால்களை வெளிப்படுத்தவும் விஞ்ஞான ரீதியான ஆய்வொன்றின் அவசியத்தின் அடிப்படையில் இவ்வாய்வு அவற்றைக் கண்டறிய முயற்சித்தள்ளது.

1.3. நோக்கம் (Objective)

1.3.3 பிரதான நோக்கம்:

இலங்கை திருகோணமலை மாவட்டத்தில் உள்ள முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதாரத்தை பாதிக்கும் கலாச்சார மற்றும் சமய செல்வாக்கு மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகளை ஆராய்வது.

குறிப்பிட்ட சிறப்பு நோக்கம்

- முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே காணப்படும் மாதவிடாய் ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் மற்றும் கண்ணியம் பற்றிய இஸ்லாமிய போதனைகளின் அறிவை பரீட்சித்தல்.
- முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் தொடர்பான கலாச்சார நடைமுறைகளை அடையாளம் காணல்.
- திருகோணமலையில் உள்ள இஸ்லாமிய மதரஸாக்கள் மற்றும் பாடசாலைகளில் வோஷ் (WASH - தண்ணீர், சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரம்) வசதிகளின் நிலையை மதிப்பிடல்.

1.4. ஆய்வு முறையியல் (Methodology)

இவ்வகையில திருகோணமலை மாவட்டத்திலுள்ள முஸ்லிம் பெண் பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் தொடர்பான விடயங்கள் பற்றிய இவ்வாய்வானது ஒரு கலப்பாய்வாகக் மேற்கொள்ளப்பட்டள்ளது. இந்த ஆய்வினை மேற்கொள்வதற்காக தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலை மற்றும் மத்ரசா ஆகிய நிறுவனங்களின் தலைவர்களிடமிருந்தும், ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்ட மாணவிகளிடமிருந்தும் முறையான அனுமதி பெறப்பட்டு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

இவ்வாய்விற்கான தரவுகளானது எண்ணியல் மற்றும் பண்பியல் முறைகளினுாடாக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இவ்வகையில் இவ்வாய்விற்கான தரவு சேகரிப்பு நுட்பங்களாக, எண்ணியல் தரவு சோகரிப்பிற்காக மூடிய வினாக் கொத்து முறையும், பண்பியல் தரவு சேகரிப்பு நுட்பங்களாக, குழுக் கலந்துரையாடல், ஆழமான நேர்காணல் மற்றும் துறைசார்ந்தவர்களுடனான கலந்துரையாடல்கள் (KIIs), அவதானம் ஆகியன பயன்படுத்தப்பட்டன.

1.4.1. மாதிரி (Sample)

திருகோணமலை மாவட்டத்தின் நிர்வாக எல்லையினுள் முஸ்லிம்கள் செறிவாக வாழும் சுமார் 06 கிராமங்கள் உள்ளன (Divisional Secretariate, 2024). இக்கிராமங்களிலிருந்து ஆய்வுக்கான முதல்நிலைத் தகவல்களைப் போதுமானளவு பெறக்கூடிய கிராங்களைத் தெரிவு செய்ய வேண்டியிருந்தது. இது ஒரு சவால் மிகுந்த பணியாகவும் இருந்தது.

இருப்பினும் RACDO உறுப்பினர்கள், கிராம சேவகர்கள் , கல்வி அதிகாரிகள், அதிபர்கள் ஆகியவர்களுடனான கலந்துரையாடலின் பின்னர் நோக்க மாதிரியை அடிப்படையாகக் கொண்டு , முஸ்லிம்களின் சன அடர்த்தி, கிராமியத் தன்மை, பாடசாலைகளின் எண்ணிக்கை, மத்ரசாககளின் எண்ணிக்கை, கல்வி பயிலும் மாணவிகளின் எண்ணிக்கை, சமூக பொருளாதார, பண்பாட்டு அம்சங்கள் ஆகியனவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு , இவ்வாய்வக்குரிய பொருத்தமான கிராமங்களாக 05 கிராமங்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டன. குறிப்பாக தோப்பூர், முதுர், கிண்ணியா, தம்பலகாமம், கந்தளாய் ஆகிய பிரதேசங்கள் ஆய்வுக்கான மாதிரியைத் தெரிவு செய்வதற்கான பிரதேசங்களாக அடையாளப்படுத்தப்பட்டன. ஆய்வுப் பிரதேசங்கள் படம்- 01ல் காட்டப்பட்டுள்ளது.

படம்: 01

மாதிரித் தெரிவுப் பிரதேசங்கள்

இப்பிரதேசங்களில் காணப்படுகின்ற பாடசாலைகள், மத்ரஸாக்கள் அகியனவற்றிலிருந்து பிரபல்யமான பெண்கள் பாடசாலை, பெண்கள் மத்ரஸாக்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டன. குறிப்பாக ஒவ்வொரு கிராமங்களிலும் ஒரு பிரபலமான பாடசாலை மற்றும் ஒரு மதரஸா தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டன. இவ்வகையில் இங்கு சுமார் 3025 மாணவிகள் கல்வி பயில்கின்றனர் (ZOE,2024). இத்தகைய ஆய்வுச் சனத்தொகையில் , நோக்க மாதிரியின் அடிப்படையில், மாணவிகளைத் தேர்வு செய்வதற்காக குறிப்பிட்ட கல்வி நிலையங்களின் உதவியுடன், சில நியாயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மாதரித் தெரிவு இடம்பெற்றது.

குறிப்பாக, தரம் 10ல் கல்வி பயிலுகின்ற , 16 வயதுடைய பெண்பிள்ளைகள் மட்டும் ஆய்வுச் சனத்தொகையாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். இவ்வகையில், சுமார் 1025 மாணவிகள் காணப்பட்டனர். இவர்களில், தொடர்ச்சியாக கல்வி நிலையங்களுக்கு வருகை தருவோராக இருத்தல், குறைந்தபட்சம் இரண்டு ஆண்டுகளும், அதிகபட்சம் ஐந்து ஆண்டுகள் மாதவிடாய் அனுபவம் பெற்றிருப்பவராக இருத்தல், தெளிவாக விடயங்களை முன்வைப்பவராக இருத்தல், ஆய்வில் பங்கேற்கும் விருப்பம் கொண்டவராக இருத்தல், ஆகிய நியாயங்களின் அடிப்படையில் 1025 பேரிலிருந்து 341 பேர் ஆய்வு மாதிரியாகத் செய்யப்பட்டனர். ஆய்வு மாதரியின் விபரம் அட்டவணை - 01 ல் காட்டப்படுகின்றது.

அட்டவணை-01 : மாதிரி

Sample Distrubution-341								
S.No	Village	Place	Total Respondents					
			Total Students-School	Grade-10 students	Sample	Madrasa students	Age-16	Sample
1	Thoppur	Thoppur Fathima Ladies College	655	180	50			
		Hafsa Ladies Arabic college				65	22	5
2	Muthur	An Nahar Girls College	675	362	98			
		Muthur -Faleeliyya Ladies Collage				35	21	6
	Kinniya-	Kurinchakerni Girls MV	425	185	50			
3		Summiya Ladies Arabic College				225	165	45
4	Thambalagam am	Mullipothana Fathima Balika MV	475	162	44			
		Maimoona Ladies Arabic Collage				195	63	17
5	Kantale	Ayesha ladies M.V	275	95	26			
	Total		3025	984			271	
					268			73

1.4.2. தரவு சேகரிப்பு (Data Collection)

1.4.2.1.முதல்நிலைத் தரவு சேகரிப்பும் நுட்பங்களும் (Primary Data collection and Techniques)

இவ்வகையில், தெரிவுசெய்யப்பட்ட மாதிரியிலிருந்து எண்ணியல் தரவு சேகரிப்பிற்காக 246 பேரும், பண்பியல் தரவிற்காக 95 பேரும் உள்வாங்கப்பட்டனர். ஏண்ணியல் தரவில் வினாக்கொத்து முறைமூலம் 246 பேரிடமிருநது தரவு சேகரிக்கப்பட்டது. இந்த வினாக்கொத்தானது நேர்காண்பவரால் நிர்வகிக்கப்பட்டது அத்துடன், 80 பேர் குழுக் கலந்தரையாடலுக்கும், 15 பேர் ஆழமான கலந்துரையாடலுக்கும் உட்படுத்தப்பட்டனர். இதற்கு மேலதிகமாக தரவு சேகரிப்பில் 02 துறைசார் நிருணர்களுடனான கலந்துரையாடலும், அவதானமும் பயன்படுத்தப்பட்டது.

முல்நிலைத் தரவு சேகரிப்பிற்காக பல்வேறு மாதிரிகளுடன் கூடிய அணுகுமுறைகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. ஆய்வுக்கான பல்வேறு அம்சங்களைப் பரிசோதிக்கும் வகையில், பயன்படுத்தப்பட்ட நுட்பங்களையும், ஆய்வுக் கருவிகளையும் பின்வரும் அட்வணை 02 முன்வைக்கின்றது.

அட்டவணை- 02 : முதல்நிலைத் தரவு சேகரிப்பு நுட்பம், கருவிகள்

தொ.இல	தகவர் சேகரிப்பு நுட்பங்கள்	கருவிகள்	எண்ணிக்கை
1	பாடசாலை , மதரஸா மாணவிகளுடனான தகவல் சேகரிப்பு	மூடிய வினாக்கொத்து	246
2	பாடசாலை மாணவிகளுடனான குழுக்கலந்துரையாடல்	சிறு குழு சந்திப்புக்கள் (08) சந்திப்புகக்கள்	63
3	மத்ரஸா மாணவிகளுடனான குழுக்கலந்துரையாடல்	சிறு குழு சந்திப்புக்கள் (04) சந்திப்புகக்கள்	17
4	பாடசாலை ஆசிரியர், அதிபருடனான குழக் கலந்துரையாடல்	01 சந்திப்பு	4
5	வைத்தியர்க்ள, தாதிகளுடனான கலந்துரையாடல்	01 சந்திப்பு	3
6	பாடசாலை , மதரஸா மாணவிகளுடனான தகவல் சேகரிப்பு	ஆழமான நேர்காணல்	15

1.4.2.2. இரண்டாம்நிலைத் தரவு சேகரிப்பும் நுட்பங்களும் (Secondary Data collection and Techniques)

இரண்டாம்நிலைத் தரவுகளுக்ககா, திருகோணமலை மாவட்டத்திற்கான புள்ளிவிபரக் கைநூல், பிரதேசமட்ட புள்ளிவிபரக் கைநூல்கள் ஆகியன பயன்படுத்தப்பட்டன. அத்துடன் பிள்ளைகளின் மாதவிடாய், நிலை, சவால்கள், பண்பாட்டுத் தாக்கங்கள் பற்றிப் புரிந்து கொள்வதற்கக, இலங்கை மற்றும் உலகளாவிய மட்டங்களில் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வுக் கட்டுரைகள், அறிக்கைகள், நூல்கள் ஆகியனவும் பயன்படுத்தப்பட்டன.

1.4.3 தரவுப் பகுப்பாய்வு (Data Analysis)

பெறப்பட்ட தரவுகளானது ஆய்வின் இலக்குகளின் அடிப்படையில் பகுப்பாய்வுக்கு உட்படுத்தப்படட்து. குறிப்பாக பங்குபற்றினரின் பதில்களுக்கு அமைவாக பெறப்பட்ட வினாக் கொத்து மூலமான தரவுகளானது சமூக விஞ்ஞானத்திற்கான புள்ளிவிபரப் கணணிப் பகுப்பாய்வு மூலம் (IBM- Statistical Package for Social Sciences(SPSS) பகுப்பாய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்டது.

பண்பியல் தரவுகளானது, கருப்பொருள் பகுப்பாய்விற்கும் உட்படுத்தப்பட்டது. எண்ணக்கருப் பகுப்பாய்வில் பிரதானமாக, எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட விடயங்களின் அடிப்படையில் ஆரம்பக் குறியீடுகள் உருவாக்கப்பட்டன. இதனடிப்படையில், முதலாவதாக, முஸ்லிம்

பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் தொடர்பான சமய ரீதியான நம்பிக்கைகள், அறிவு, செயற்பாடுகள், ஆகியனவும், இரண்டாவதாக முஸ்லிம் பெண் பிள்ளைகளிடையே கலாச்சார நடைமுறைகள் தொடர்பாகவும், மூன்றாவதாக, கல்வி நிறுவனங்களில் மாதவிடாய் சுகாதார வசதிகள் மற்றும் முகாமை பற்றிய விடயங்கள் மூலக் குறியீடாக்கப்பட்டன. பின்னர் பெறப்பட்ட தரவுகளின் அடிப்படையில், ஒப்பீடு செய்யப்பட்டு, அவைகளுக்கிடையிலான தொடர்புகள் , மற்றம் விலகல்கள் அளவிடப்பட்டும் தரவுகள் பகுப்பாயப்பட்டன.

மேலும் , மூலக் கருப்பெருளுக்கு அமைய பொருள்ளை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேலும் மேலும் குழுக்களாக வகைப்படுத்தப்பட்டது. பின்னர் பிரதான விடயங்கள் விளக்கப்பட்டன ((Maguire and Delahunt 2017).

1.5. ஆய்வு எல்லை

திருகோணமலை மாவட்டத்திலுள்ள முஸ்லிம் பெண் பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் , பண்பாட்டுச் செல்வாக்கு மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகள் பற்றிய இவ்வானது, வளங்கள் மற்றும் காலம் ஆகியனவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பின்வரும் சில மட்டுப்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது.

1- பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் தொடர்பான பல அம்சங்களை ஆய்வக்குட்படுத்தக் கூடியதாக காணப்படினும், இவ்வாய்வானது, பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாயில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் சமய மற்றும் பண்பாட்டுச் செல்வாக்கு, மாதவிடாயச் சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியம் தொடர்பான நிறுவனங்களின் நடைமுறை ஆகிய அம்சங்களை மட்டும் ஆய்வுக்குட்படுத்தியுள்ளது.

-2. திருகோணமலை மாவட்டத்தில் பல கிராமங்களில் முஸ்லிம்கள் பரவலாக வாழ்ந்தாலும், இவ்வாய்வுக்கு முஸ்லிம்கள் பெரும்பான்மையாக செறிந்து வாழ்கின்ற பிரதேசங்கள் மட்டும் கவனத்தில் கொள்ளப்பட்டது.

-3. இப்பிரதேசங்களில், பாடசாலை , மற்றும் மத்ரசாக்களில் கல்வி பயிலுகின்ற , 15 தொடக்கம் 16 வயதுக்குட்பட்ட பெண் பிள்ளைகள் மாத்திரம் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளனர். மாணவிகள் மாத்திரம் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டள்ளனர்.

2.0 முடிவுகளும் கலந்துரையாடலும்

2.1 சமூகப் , பொருளாதார நிலை (Socio- Economic Conditions)

இவ்வாய்வினை மேற்கொள்ள வழங்கப்பட்ட 246 வினாக்கொத்துக்களில், 240 வினாக்கொத்துக்களுக்கு மட்டுமே பதிலளிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்ட மாணவிகளின் சமூக, பொருளாதார சூழ்நிலைகள் இங்கு விபரிக்கப்படுகின்றன.

இவ்வகையில், ஆய்வக்குட்படுத்தப்பட்ட பிள்ளைகளின் குடும்பப் பின்னணி பற்றி அவதானிக்கின்ற போது, வேறுபட்ட படித்தரங்களைக் கொண்ட கல்வித்தகையுடைய குடம்பங்களைக் காணமுடிகின்றது. இக்குடும்பங்களில் தரம் 1-5 வரையான கல்வித் தகைமையுள்ள பெற்றோரும் (தந்தை 3.8%, தாய் - 6.3%) , தரம் 6-10ம் தரக் கல்வித்தகையுள்ளவர்களும் (தந்தை- 12.7%, தாய்- 26.9%), சாதாரண தாரத்தையுடைய (தந்தை- 41.8% , தாய்- 37%) பெற்றோரும் காணப்படுகின்றனர். எனவே இங்கு அவதானிக்கின்ற போது, அதிகமான 55% ற்கு மேற்பட்ட பெற்றோர்கள், இரண்டாம் நிலைக் கல்வித் தரத்தைக் கொண்டவர்களாக உள்ளனர்.

அதே போல பெரும்பாலான 63.1% குடும்பங்களின் வருமானம் ரூபா 20,000.00 - ரூபா 60,000.00 ற்கும் இடைப்பட்டதாகக் காணப்படுகின்றது. இத்தகைய வருமானம் பெறும் குடும்பங்பங்களில் , தந்தையே (88%) பிரதான உழைப்பாளர்களாக உள்ளர். அதே வேளை, சில குறிப்பிடத்தக்க குடும்பங்களில் தாயும் வருமானத்தை ஈட்டுகின்ற தொழில்களில் ஈடுபடுள்ளனர். குறிப்பாக 22.8% மான தாய்மார்கள் வீட்டுடன் சார்ந்த பகுகுதிநேர, முழுநேர வேலைகள் மூலம் குடும்பத்திற்கான வருமானத்தை ஈட்டியுள்ளனர். அதே வேளை 72.8% மான தாய்மார் வீட்டைப் பராமரிப்பவர்களாகவும் உள்ளனர்.

இத்தகைய பின்னணியில், மாணவிகளின் குடும்வ மற்றும் வாழ்விட கட்டமைப்பை அவதானிக்கின்றபோது, குறிப்பாக இவர்கள் 05 வகையான கட்டமைப்பில் வாழ்கின்றனர். இவர்களில் பெரும்பாலான பிள்ளைகள் (78.2%), பெற்றோருடன் வசித்துள்ளனர். அதே நேரம் தாய்தலைமைக் குடும்பங்களில் (0.9%) மானவர்களும், தந்தை தலைமைக் குடும்பங்களில் 1.3% மானவர்களும், குறிப்பிடத்தக்க சிலர் (7.1%), பாதுகாவலர் குடும்பங்களிலும், ஏனைய 12.5% மானோர், நெருங்கிய குடும்ப உறவினர்களல்லாத பெற்றோரின் நண்பர்கள், நீண்டகால நட்பைக் கொண்டவரக்ளின் பராமரிப்பிலும் வசிப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இத்தகைய பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்புக்காகச் சென்றுள்ளமையால் வேறு பராமரிப்பில் மேற்குறித்த பிள்ளைகள் வசிக்கின்றனர்.

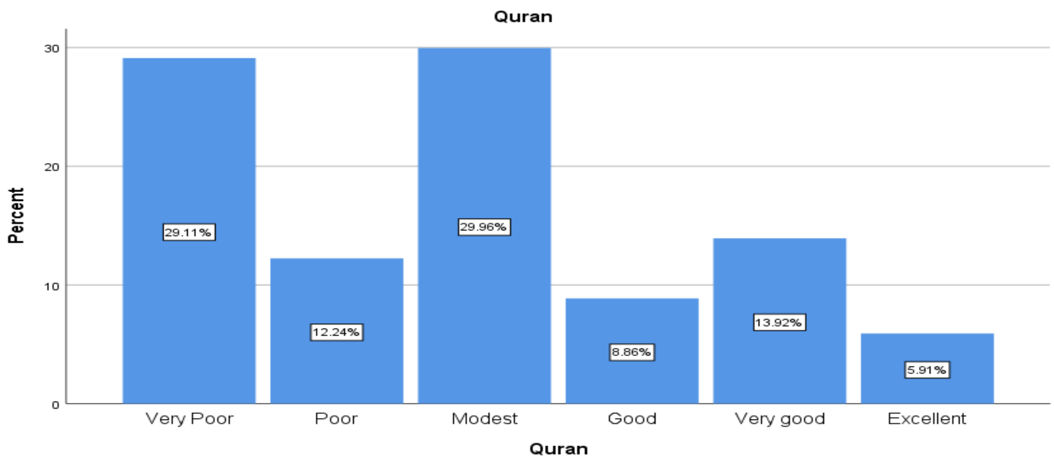
இப்பின்னணியை அடிப்படையாகக் கொண்டு மாணவிகளிடமிருந்து இம்முடிவுகள் பெறப்பட்டள்ளன.

2.2 மாதவிடாய் ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் மற்றும் கண்ணியம் பற்றிய இஸ்லாமிய போதனைகள் தொடர்பாக முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே காணப்படும் அறிவு நிலை

2.2.1. மாதவிடாய் பற்றி இஸ்லாம் முன்வைக்கும் போதனைகள் (குர்ஆன், ஹதித்) பற்றிய மாணவிகளிடையேயான அறிவு நிலை

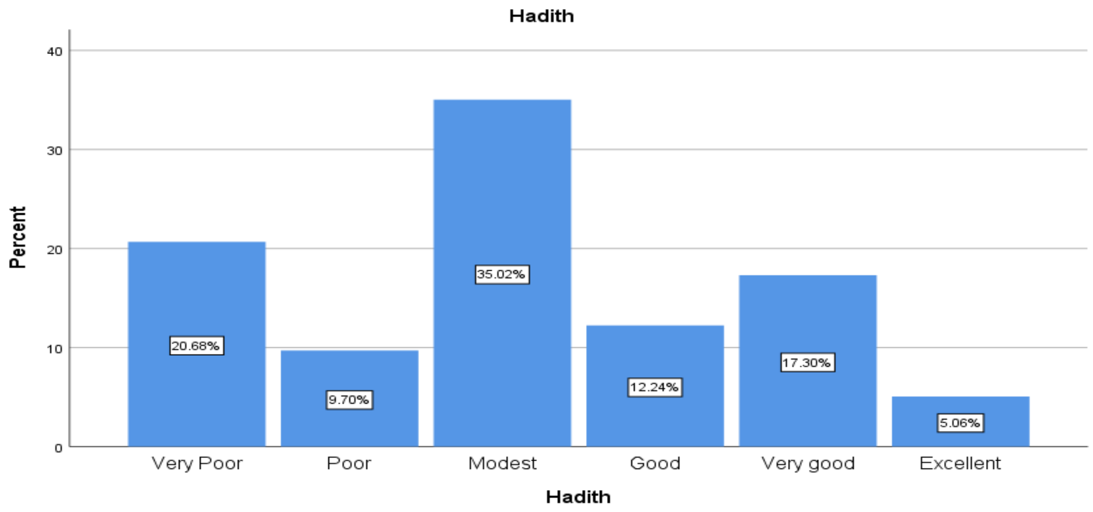
இஸ்லாம் மாதவிடாய் குறித்து பல்வேறு விடயங்களை குர்ஆன், ஹதீஸ் மூலம் முன்வைத்துள்ளன என்பதனை எல்லா மாணவிகளும் தெரிந்துள்ளனர். இத்தகவல்களை தமது தனிப்பட்ட மாதவிடாயை இஸ்லாமிய கண்ணோட்த்தில் அணுகுகின்ற முறைகளையும் அவர்கள் பின்பற்றகின்றனர். இருப்பினும் , மாதவிடாய் பற்றிய இஸ்லாமிய போதனைகளைள் தொடர்பான பூரணத்துவமான அறிவு தொடர்பில் மாணவிகளிடையே வேறுபட்ட நிலை காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக குர்ஆன் ((28.7%), மற்றும் ஹதீஸ் (34.6%) மூலமாக மாதவிடாய் பற்றிய அறிவைப் நேரடியாக சுயமாகத் தெரிந்துள்ள நிலையானது மாணவர்களிடையே மிகக் குறைந்தளிலேயே காணப்பட்டுள்ளது. கலந்துரையாடலில், மாதவிடாய் பற்றிய அறிவை நேரடியாகத் தெரிந்துள்ளவர்களில் அதிகமானவர்கள் மத்ரசாவில் கற்பவர்களாக காணப்பட்டனர். இருப்பினும் பாடசாலை மாணவிகளிடம் இத்தகைய மாதவிடாய் பற்றிய விளக்கங்களை தெரிந்துள்ள இவ்விகிதம் மிகக் குறைந்தளிலேயே காணப்பட்டது.இதனை வரைபுகள்- 01, வரைபு- 02 விளக்குகின்றன

வரைபு : 01 குர்ஆன் மூலமாக மாதவிடாய் பற்றிய அறிவைப் நேரடியா சுயமாகத் தெரிந்துள்ள நிலை



மூலம்: களஆய்வு, 2024

வரைபு : 02 ஹதீத் மூலமாக மாதவிடாய் பற்றிய அறிவைப் நேரடியா சுயமாகத் தெரிந்துள்ள நிலை



ஒப்பீட்டு ரீதியில் அவதானிக்கின்ற போது, பாடசாலை மாணவிகளை விட மத்ரஸா மாணவிகளிடம் மார்க்க அடிப்படையிலான பரந்த விளக்கங்கள் காணப்பட்டுள்ளன. பாடசாலையில் குறிப்பிட்ட இஸ்லாம் பாட அலகில் மாத்திரமே இது தொடர்பான தகவல்களை அதிகமான மாணவிகள் பெற்றுள்ளனர். இதனால் எல்லாப் பாடசாலைகளிலுமுள்ள 63.25% மான மணவிகளுக்கு குர்ஆன் , ஹதீஸ் அடிப்படையில் தெளிவான விளக்கங்களைப் அறிந்திருக்கவில்லை.

இது பற்றி மாணவி பார்ஹானா (பெயர் மாற்றப்பட்டள்ளது) விளக்கும் போது,

எனக்கு நேரடியாக குர்ஆனில், ஹதீதில் மாதவிடாய் பற்றிச் சொல்லியுள்ள விளக்கங்கள் பற்றித் தெளிவாகத் தெரியாது. அதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் வீட்டில் இல்லை. வகுப்பறையில் சமய பாடத்தில் படித்த இரண்டு, மூன்று ஹதீத்கள், குர்ஆன் வசனம் தெரியும். ஆயினும் அது பற்றித் தெளிவான ஆழமாகத் தெரியாது. வீட்டில் பருவமடைந்தபோது தாய் சொல்லித்தந்த விளக்கங்களையும் சேர்த்து மாதவிடாய் தொடர்பான அவசியமான மார்க்க விடயங்களைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துள்ளேன்.

எனவே இக்கூற்று மாதவிடாய் தொடர்பான சமய விளக்கங்களை குர்ஆன், ஹதீதிலிருந்து பெறுகின்ற தகவல்கள் மிகக் குறைவாகவே காணப்பட்டமையை அடையாளம் காண முடிகின்றது.

ஆயினும் மத்ரஸாக்களில் சட்டம் (சுத்தம்) தொடர்பான தனியான பாடத்தில் விரிவாக கற்பதனாலும். , மாதாந்த மார்க்க விழிப்பணர்வுக் கருத்தரங்குகளில், ஏனைய நிகழ்ச்சிகள் (வாராந்த மாணவ மன்றங்களில்) மூலம் அதிகளவில் இவை தொடர்பாக அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்புக்கள் காணப்பட்டமையாலும், இத்தகைய வேறுபட்ட விகிதம் காணப்பட்டது. இதனால் மத்ரஸாவில் கற்கின்ற மாணவிகளிடம் பாடசாலை மாணவிகளை

விட மாதவிடாய் தொடர்பான சமய நோக்கும் கருத்தும் செயல்பாடுகளும் பற்றிய கூடுதலான விளக்கங்கள் இருந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இதனை மாணவி சம்றுத் (பெயர் மாற்றப்பட்டள்ளத) குறிப்பிடுகையில்,

நான் தரம் 08 ல் மத்ரசாவுக்கு வரும்போது அடிப்படையான சில தகவல்களைத்தான் தெரிந்திருந்தேன். ஆயினும் கடந்த 02 வருடங்களாக மத்ரசாவில் மாதாந்தம் இடம்பெறுகின்ற மணவர் மன்றங்களில் மாதவிடாய் சுத்தம் , பற்றிய சில விடயங்களைத் தெரிந்து கொண்டேன். இதே போல 04 மதங்களுக்க ஒரு தடவை இடம்பெறுகின்ற விசேட கருத்தரங்குகளில் 02 தடவைகள் சட்டங்கள் பற்றிய விளக்கங்களில் விரிவாக மாதவிடாய் பற்றிய விளக்கங்களை அறிய முடிந்தது.

இக்கூற்று இம்மாணவிக்கு மாதவிடாய் தொடர்பான மேலதிக விளக்கங்களானது, மத்ரசாவில் கிடைத்துள்ளமையை வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

எனவே மாதவிடாய் பற்றி சமயம் முன்வைத்துள்ள விளக்கங்களைப் பற்றி மாணவிகள் புரிந்துள்ள அளவுகளில் வேறுபாடுகள் காணப்பட்டுள்ளன. பாடசாலை மாணவிகளை விட மத்ரசா மாணவிகளின் புரிதல் அளவு அதிகமாக காணப்பட்டுள்ளது.

2.2.2. மாதவிடாய் தொடர்பான கருத்து நிலைகளை சமய போதனைகளின் அடிப்படையில் மாணவிகள் புரிந்துள்ள விதம் :

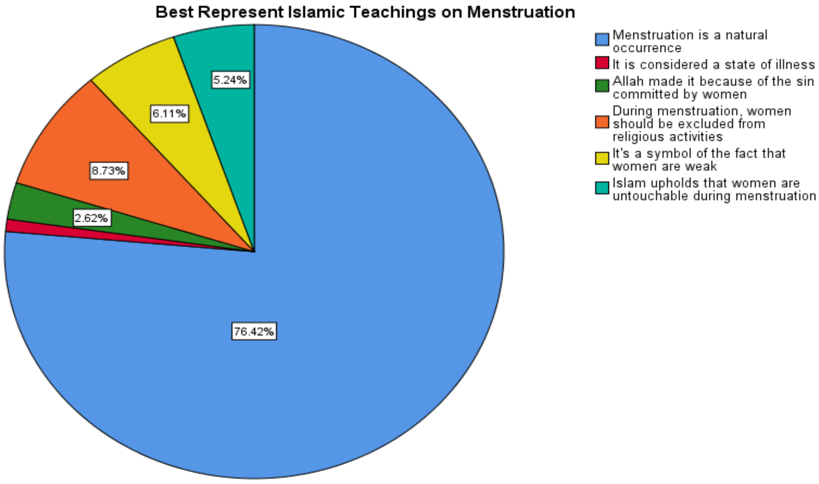
சமூகமட்டத்தில் , மாதவிடாய் தொடர்பாகப் பல்வேறு கருத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. இத்தகைய கருத்துக்களின் செல்வாக்கானது, அன்றாட வாழ்வில் தனிப்பட்ட மாதவிடாய் பற்றிய கருத்துக்களிலும் தாக்கம் செலுத்தகின்றது .

இஸ்லாம், மாதவிடய் என்பது ‘ஒரு நோய் நிலை’, ‘பாவத்தின் வெளிப்பாடு’, ‘மாதவிடாயுடையவர்கள் பலவீனமானவர்கள்’, ‘ மாதவிடாய்க் காலத்தில் பெண்கள் தீண்டத்தகாதவர்க்ள்’ என்கின்ற கருத்துக்களை இவ்வாய்வு முன்வைக்கவில்லை. இருந்த போதிலும், சில சமூகங்களில் மாதவிடாயை அடிப்படையாகக் கொண்டு பெண்களை விலக்குகின்ற, பலவீனமாகக் கருதுகின்ற நிலை காணப்பட்டுள்ளது. (Auda 2017; Woodlock, 2010).

இவ்வகையில் மாணவிகளின் தனிப்பட்ட மாதவிடாய் தொடர்பான கருத்து நிலைகளை அவதானிக்கம் போது, மார்க்க அடிப்படையில் மிகத் தெளிவாக அதிகமான மாணவிகள் (76.4%) ‘மாதவிடாய் என்பது இயற்கையானது என்பதனை சமயம் குறிப்பிடுகின்றது’ எனும் கருத்தைக் கொணடிருந்தனர். அதே வேளை, குறிப்பிடத்தக்க (22.6%) மாணவிகளிடம் சில வேறுபட்ட புரிதல்களும் காணப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக ‘மாதவிடாயின் போது பெண்களை சமய நடவடிக்கைகளில் இருந்து விலக்கி வைக்க வேண்டும் (8.7%), மாதவிடாய் என்பது, பெண்கள் பலவீனமானவர்கள் என்பதற்கான ஒரு அடையாளம் (6.1%) , மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் தீண்டத்தகாதவர்கள் என்று இஸ்லாம் வலியுறுத்துகிறது (5.2%),

பெண்கள் செய்த பாவத்தின் காரணமாகவே இறைவன் இதை உண்டாக்கினான் (2.6%) ஆகிய கருத்தக்களையும் இங்கு வெளிப்படுத்தினர். இதனை கீழ்வரும் வரைபு காட்டுகின்றது.

வரைபு: 03 சமயத்தின் அடிப்படையில் மாதவிடாய் பற்றிய மாணவிகளின் கருத்துநிலை



மாதவிடாய் தொடர்பாக சமயத்தின் அடிப்படையில் மாணவிகளிடையே 06 வகையான புலக்காட்சிகள் காணப்பட்டன. இவர்களில் 76.42% மானோரிடம் மாதவிடய் இயற்கையானது என்று சமயம் குறிப்பிடுகின்றது என்கின்ற கருத்து காணப்பட்டுள்ளது. இருந்த போதிலும் மாதவிடாய் பற்றிய சமயத்தில் குறிப்பிடப்படாத அம்சங்களை 23.58% மான மாணவிகள் சமயமக் கருத்தாதகக் கொண்டிருந்தனர். கலந்துரையாடலின் போது, இத்தகைய கருத்துக்களானது அவர்களைச் சுற்றியுள்ள சூழலிருந்து பெற்றுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இத்தகைய கருத்தக்களானது பாடசாலை மாணவிகளிடமே அதிகளவில் இத்தெளிவின்மைகள் காணப்பட்டன. இத்தகைய தெளிவின்மைகளில் மாணவிகளின் பெற்றோர்கள் மார்க்க ரீதியான விளக்கங்கள் பற்றிய தகவல் குறைந்தளவில் கொண்டுள்ளமையும், செவி வழியாக ஏனையோர் முன்வைககின்ற தகவல்களைக் கொண்டு மாதவிடாய் பற்றிய விளக்கங்களைப் புரிந்துள்ளமையும் காரணமாகவுள்ளது.

2.2.3. மாதவிடாய் தொடர்பான அம்சங்களில் சமயத்தின் அடிப்படையில் மாணவிகளது அறிவும் அனுபவங்களும்

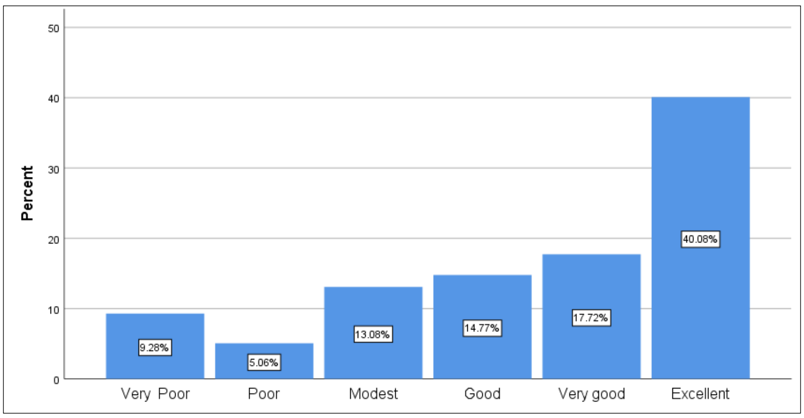
2.2.3.1. குளிப்பு:

இஸ்லாத்தில் சுத்தம் என்பது தனிமனித வாழ்வில் பிரதானமாகக் கருத்தப்படுகின்றது. குறிப்பாக, மாதவிடாயின் போது சுத்தமாக இருப்பது பற்றியும் அதே போல மாதவிடாய் முடிந்தவுடன் மேற்கொள்ளவேண்டிய கட்டாயக் குளிப்பையும்[1], மாதவிடாக் காலத்தை அடையாளம் காணல், மாதவிடாய்க் கால முடிவுறுத்தல் , குளிப்பதற்கான முறைமைகள் ஆகியன பற்றிய விளக்கங்களையும் தெளிவாக வழங்கியுள்ளதுடன், இவற்றைக் கட்டாயம் மேற்கொள்ளவும் வலியுறுத்துகின்றது (Al Quran, 2:222; Buhary: 1560). எனவே சமய அடிப்படையில் மாதவிடாய் முடிவடைந்த பின்னர் சுத்தமடைதல் என்பது கட்டாயமானதாகக் காணப்படுகின்றது.

இவ்வகையில் , பெண்மாணவிகளிடம், மாதவிடாய் நேரங்களில் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும், இதனால் குளிப்பது சிறந்தது என்கின்ற கருத்தும் செயல்பாடுகளும் பெரும்பாலானவர்களிடம் (70.8%) காணப்பட்டுள்ளது. இருந்தபோதிலும் குறிப்பிடத்தக்க மாணவிகளிடையே (28.15%) இக்காலத்தில் நாளாந்தம் குளிப்பது சிறந்ததல்ல எனும் கருத்துக் காணபப்ட்டமையால், அவர்கள் நாளாந்தம் குளிப்பதனைத் தவிர்த்துள்ளனர். உதாரணமாக, குளிப்பதனால், உடல் அதிக குளிர்ச்சியடையும், அதிக இரத்தம் வெளியாகும் என்கின்ற நம்பிக்கைகள் அவர்களிடம் பரவலாக காணப்பட்டன.

அதே வேளை, மாதவிடாய் முடிவடைந்த பின்னர் குளிப்பது ஒவ்வொருவரிலும் கட்டாயமான கடமை என்பதனை பெரும்பாலான மாணவிகள் (85.6%) குளிப்பு முறைகள் தொடர்பான தகவல்களை அறிந்திருக்கின்றனர். இருந்த போதிலும் , ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டவர்களில் 1/3 பகுதியினருக்கு (27.4%) கடமையான குளிப்புத் தொடர்பான சமய விளக்கங்கள் போதாமையாக இருந்தமையால், குளிப்பு முறைகள் பற்றிய செயல்பாடுகள் குறைவாக காணப்பட்டன. இதனை வரைபு 04 காட்டுகின்றது.

வரைபு :04 மாதவிடாய் முடிவடைந்தவுடன் மேற்கொள்ளும் குளிப்பு



[1] தனிப்பட்ட மனிதர்களின் நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் சுத்தம் என்பது பிரதானமாக இஸ்லாத்தில் வலியுறுத்தப்படுகின்றது. இவ்வகையில், இஸ்லாம் பிரதானமான அசுத்த வகைகளையும் அசுத்தமடைகின்ற சந்தர்ப்பங்களையும், அவற்றிலிருந்து சுத்தமடைவதற்கான வழிமுறைகளையும் பற்றி விளக்கியுள்ளது .இவ்வகையில் ஒருவரின் உடலில், அல்லது உடையில் இரத்தம் தோய்ந்திருப்பின், இருப்பின் அதன் மூலம் உடல் அல்லது உடை அசுத்த நிலையைக் அடைவதனையும், அவற்றிலிருந்து சுத்தப்படுத்தி சுத்தமடையும் படி விளக்குகின்றது. இவ்வகையில் மாதவிடாய்க் காலத்தில் இருக்கும் ஒரு பெண், இயற்கையாக இரத்தம் வெளியாகின்ற செயற்பாட்டுடன் தொடர்புபட்டிருப்பதனால், மாதவிடாய் முடிவடைந்தவுடன் கட்டாயமான குளிப்பை மேற்கொண்டு சுத்தமடைய இஸ்லாம் வலியுறுத்தகின்றது.

இம்மாணவிகள் தாயிடமிருந்து , தமது சூழலிலிருந்தும் (தாய், சகோதரி, உறவினர்கள், நண்பிகள் பாடசாலையில் இஸ்லாம் பாட அலகு) பெற்றுக் கொண்ட மார்க்க விளக்கங்களையே கடைப்பிடிததுள்ளனர். இருப்பினும் மத்ரஸா மாணவிகள் பாடசாலை மாணவிகள் போலவே அறிவை அனுபவத்தை தரம்-07 வரை கொண்டிருந்தாலும், தரம் 09 லிருந்து மத்ரஸாவில் மாதவிடாயக் குளிப்பு தொடர்பாகப் மேலதிக விளக்கங்களைப் பெற்றமையால், அவர்கள் மாதவிடாய் கட்டாயக் குளிப்பு தொடர்பாகத் தெளிவான புரிதலைக் கொண்டிருந்தனர்.

இது பற்றி மாணவி (சரீனா – பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) குறிப்பிடம் போது,

தரம் 08 வரை எனது சூழலில் கிடைத்த தகவலைக் கொண்டே நான் கட்டாயக் குளிப்பை மேற்கொண்டிருந்தேன். ஆயினும் கடந்த இரண்டு வருடங்களாக மத்ரஸாவில் பெற்ற தகவல்கள் மேலும் எனக்குத் தெளிவை வழங்கியமையால், இப்போது மாதவிடாய்க் குளிப்புப்[2] பற்றிய ஒரு தெளிவான விளக்கத்தைக் கொண்டுள்ளேன்.

அதே போல பாடசாலை மாணவி மும்தாஜ் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) இவ்வாறு குறிப்பிடுகின்றார்.

கட்டாயக் குளிப்பப் பற்றி நான் பருவமடைந்தபோது என்கு தாய், சகோதரி சொல்லித் தந்நதனர். அத்துடன் இஸ்லாம் பாடத்திலும் கற்றிருந்தேன். இதனைக் கொண்டே நான் எனது குளிப்பை நிறைவேற்றி வருகின்றேன். ஆயினும் அவற்றில் குறைபாடுகள் உள்ளதாக உணர்கின்றேன். எனக்கு மார்க்கம் குறிப்பிடுகின்ற விடயங்கள் பற்றி மேலதிகமாக அறிய ஆர்வமாக உள்ளது....

மேற்குறித்த விளக்கங்களானது மாணவிகளின் கட்டாயக் குளிப்பு செயல்முறைகள் பற்றிய விடயங்களில் வேறுபட்ட அளவுகளில் மாணவிகளிடம் தகவல்கள் காணப்பட்டுள்ளன. இருந்த போதிலும், எல்லோரும் குளிப்புப் பற்றிய அடிப்படை விளக்கங்களை கொண்டிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

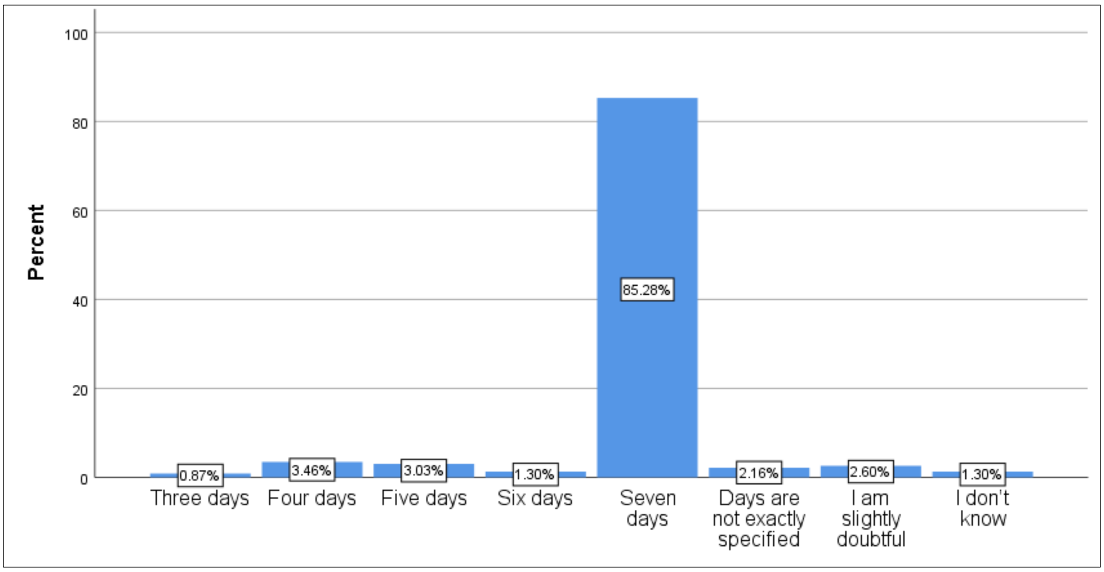
2.2.3.2. மாதவிடாய் முடிவடையும் முடிவு தேதியை அறிந்து கொள்வது:

அதே வேளை, 2% மான பாடசாலையில் கற்கின்ற மார்க்க பின்புலம் கொண்ட குடும்பத்திலுள்ள மாணவிகளிடம் ஏனைய பாடசாலை மாணவிகளை விட, மாதவிடாயின் சரியான முடிவு தேதியை அறிந்து கொள்வது பற்றி ஓரளவு தெளிவு நிலை காணப்பட்டது..

[2] மாதவிடாய்க் குளிப்பு – மாதவிடாயக் குளிப்ப என்பது, ஒரு முஸ்லிம் பெண்பிள்ளை மாதவிடாயக் கால இரத்தம் வெளியாகி முடிவடைந்த பின்னர் , உடலை நீரால் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தும் ஒரு செயல்முறை. இதனை மேற்கொள்வதற்கான படிநிலைகள் சமயத்தில் காணப்படுகின்றன(புகாரரி, 335 ; முஸ்லிம், 332). குறிப்பாக, மாதவிடாய் முடிவடைந்த பின்னர், உடலைச் சுத்தம் செய்யும் விடயத்தில் விரும்பத்தக்க முறையாக பலரால் மனதால் மாதவிடாய் முடிவடைந்து தன்னைச் சுத்தப்படுத்துகின்றேன் என்கின்ற எண்ணத்துடன் வுழச் செய்து, பின்னர், தலைமுடியின் நுணி நனையும் வரை நீருற்றி உடல் முழுவதனையும் கழுவுதல் (குளித்தல்) இவ்வாறான குளிப்பின் போது, உள்ளுறுப்பையும் முடிகளை சுகாதார முறையில் அகற்றி சுத்தப்படுத்துவதனை சமயம் சுகாதார நோக்கின் அடிப்படையில் முன்வைக்கின்றது.

அதே வேளை மாதவிடாயின் சரியான முடிவு தேதியை அறிந்து கொள்வது, அதன் பின்னர் கடமையான குளிப்பைக் குளிப்பது (57%) பற்றிய மார்க்க ரீதியான விளக்கங்களின்மை அதிகமானவர்களிடம் காணப்பட்டது. பெரும்பாலான (85.3%) மாணவிகள் மாதவிடாய் முடிந்த பின்னர் குளிக்கின்ற (சுத்தமடைகின்ற) நாட்களாக 07 நாட்களையும், இன்னும் சிலர் (3%) 05 நாட்களையும் கருதியுள்ளனர். இதனையே அவர்கள் தமது மாதவிடாய்க் காலமாகவும் கருதியுள்ளனர். ஆயினும் இங்கு பெரும்பாலானவர்களுக்கு நடைமுறையில் மிக அதிக மாதவிடர்க் காலமாக 06 நாட்களே காணப்பட்டன. அதே போல சிலரது மாதவிடாயக் காலமாக 05 நாட்களும் காணப்பட்டன. இருந்த போதிலும் பெரும்பாலானவர்கள் (85%) 07 வது நாளிலேயே குளித்துள்ளனர். இதற்கு இம்மாணவிகள் மாதவிடாய் காலத்தை 07 நாட்களாகக் கருதுகின்றமை காரணமாக அமைந்தது. இது சமயத்தில் காணப்படுகின்ற கருத்து என பெரும்பாலானவர்கள் (57%) நம்பியுள்ளனர். இதனால் நடைமுறையில் பெரும்பாலானவர்கன் சாதாரமாக மாதவிடாய் காலத்தை 07 நாட்களாகக் பின்பற்றியுள்ளனர். இது பற்றிய தெளிவான மார்க்க விளக்கம் இவர்களிடம் காணப்படவில்லை. இதனைப் வரைபு -05 விளக்குகின்றது.

வரைபு 05: மாதவிடாய் நாட்கள்



மார்க்க விளக்கத்தின்படி, மாதவிடாய் முடிவடைந்தவுடன் குளிப்பது அவசியமானது. ஏனெனில் குளித்த பின்னரே பெண்பிள்ளைக்கு தொழுகை கடமையாகின்றது. எனவே மாதவிடாய் முடிந்தும் குளப்பதனைத் தவிர்ப்பின், அது தொழுகையைப் பாதிக்கும்.

அதே போல, கலந்துரையாடலில், ஒழுங்கற்ற மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய குளிப்புப் பற்றிய சமய அறிவு அதிகமான (73.9%) மாணவிகளிடம் தெளிவாக காணப்படவில்லை. தனிப்பட்ட ரீதியில் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாயை எதிர்கொள்கின்ற 7.36% மான மாணவிகள் காணப்பட்டனர். இவர்களில் 4.21% தினர் இரத்தம் எப்போது வெளியாகுதல் முடிவடைகின்றதோ, அதன் பின்னரே குளிக்கும் நிலை காணப்பட்டுள்ளது. இது

மாணவிகளிடம் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்க் குளிப்புத் தொடர்பான தெளிவின்மையும் நிலவியுள்ளமையை எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

2.2.3.3. மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்களுக்கு அனுமதிக்கப்படும் செயல்பாடுகள் தொடர்பான மாணவிகளின் சமயம்சார்ந்த பார்வை.

மாதவிடயாக் காலத்தில் மேற்கொள்ள முடியுமான செயற்பாடுகள், மேற்கொள்ள முடியாத செயல்பாடுகள் தொடர்பான சமய அடிப்படை விளக்கங்களை மாணவிகள் கொண்டிருப்பினும் அவற்றில் சில மாறுபட்ட கருத்துக்களையும் கொண்டிருந்தனர். இத்தகைய கருத்துக்களுக்கான சமய ஆதாரங்கள் பற்றிப் பெரும்பாலான பாடசாலை மாணவிகளிடம் தெளிவான கருத்துநிலை காணப்படவில்லை. அதே வேளை, பெரும்பாலான மத்ரசா மாணவிகள் மாதவிடாய் காலத்தில் அனுமதிக்கப்படும் செயற்பாடுகள், அனுமதிக்கப்படாத செயற்பாடுகள் பற்றிய சமய ஆதாரங்கள் பற்றித் தெரிந்தவர்களாகவும் காணப்பட்டனர். இருப்பினும் ஒரு சிலர் இத்தகைய விடயங்கள் பற்றிய தெளிவில் பின்தங்கியவர்களாகவும் காணப்பட்டனர்.

உதாரணமாக் மாதவிடாய்க் காலத்தில் கூட்டு துஆவில் பங்கேற்பது தொடர்பில் குறிப்பிடத்தக்க மாணவிகளிடம் (54.6%))தெளிவு காணப்படிருப்பினும், 30.8% மானவர்களிடையே தெளிவற்ற நிலையும் காணப்பட்டது. இவர்களில் சிலர் (10.4%) மேற்குறித்த விடயத்தை அனுமதிக்க முடியாது என்கின்ற கருத்தைக் கொண்டிருந்தனர். சமய விரிவுரைகள் மற்றும் வகுப்புகளில் கலந்து கொள்ளல் (82%) , குர்ஆனைக் கேட்டல் அதன் அர்த்தங்களைப் விளங்கிக் கொள்ளல், (73.2%) துஆ வேண்டுதல் சமயம் தொடர்பான நூல்களைக் கொள்வனவு செய்தல் (76.9%) , இடையுறாது திக்ர் செய்தல் (73%), தர்மங்கள் வழங்குதல் (70.9%), போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளல் (70.7%) கணவன் மனைவியின் மடியில் சாய்ந்திருத்தல் அல்லது மனைவி கணவனின் மடியில் சாய்ந்திருத்தல் (32.6%) , மனைவியைத் தழுவுதல் (35.6%), மனைவியின் தலைமுடியை சீவுதல் (43.8%), போன்றனவற்றை மாதாவிடாக் காலத்திலும் மேற்கொள்ள முடியும் எனக் 50% மானவர்கள் கருதினர். இருந்த போதிலும் அவ்வாறு மேற்கொள்வது பொருத்தமல்ல என்றும் குறிப்பிட்ட சிலரிடையே கருத்துக்கள் காணப்பட்டன. இவ்வாறு மேற்கொள்ள முடியாது என்று குறிப்பிடுகின்றவர்களில் பலர் பாடசாலை மாணவிகளாக காணப்பட்டனர். இதில் இம்மாணவிகள் சூழலில் பெற்றுக் கொண்ட தகவல்கள் மற்றும் அனுபவங்கள் அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன.

அதே போல, தவாப் செய்தல் (71%), பள்ளிவாயலுக்குள் நுழைதல் (63.5%), உடலுறவில் ஈடுபடுதல் (44.1%) , கணவருடன் கட்டிலைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் (25.3%)ஆகியன தடுக்கப்பட்டுள்ளதாகக் சிலர் கருதியுள்ளனர். சமய அடிப்படை விளக்கங்களானது, மாதவிடாயக் காலத்தில் உடலுறவில் ஈடுபடுதலை முற்றாகத் தடுக்கின்றது (பகறா, 2:222;

IMANA, 2014). எனவே இங்கு மாதவிடாயக் காலங்களில் மேற்கொள்ளப்படும் செயல்பாடுகள் தொடர்பாக மாணவிகளிடையே வெவ்வேறான கருத்துக்கள் காணப்பட்டன.

இதே போல நடைமுறையிலுள்ள சில விடயங்களில் மார்க்கத்தின் விளக்கங்கள் பற்றி குறிப்பிடத்தக்க மாணவிகளிடம் ஒரு தெளிவற்ற நிலை , சந்தேகங்களும் காணப்பட்டன. குறிப்பாக 42.8% மானவர்களுக்கு உடலுறவில் ஈடுபடலாமா? இல்லையா? , கணவருடன் கட்டிலைப் பகிரிந்து கொள்ளலாமா? (46.8%), பள்ளிவாயலுக்குள் நுழையலாமா? (12.7%), கணவன் மனைவியின் மடியில் சாய்ந்திருத்தல் அல்லது மனைவி கணவனின் மடியில் சாய்ந்திருத்தல் (44.2%) , மனைவியைத் தழுவுதல் (35.6%), மனைவியின் தலைமுடியை சீவுதல் (33.0%) ஆகிய விடயங்களில் சந்தேகமுள்ளவர்களாக காணப்பட்டனர். இது இவர்களிடையே காணப்படுகின்ற மாதவிடாய் கால செயல்பாடுகள் தொடர்பான சமய விளக்கங்களின் போதகைமையை வெளிப்படுதின.

பாடசாலை மாணவிகளின் வீட்டுச் சூழலில் இவற்றை தெளிவாக விளக்கும் வகையில் அவர்களின் பெற்றோர் ஆதரவு வழங்கவில்லை என்பதனை இங்கு குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகக் கருத முடியும். பெரும்பாலான மாணவிகள் தமது தாயிடமே இவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொண்டுள்ளனர். அதே போல, பாடசாலைகளிலும் இவை தொடர்பான விளக்கங்கள் போதாமையாகக் காணப்பட்டது.

மத்ரசாக்களில் கிடைக்கின்ற மேலதிக விளக்கங்கள் மாதவிடாய் பற்றிய மார்க்க மேலதிக அறிவினை இவர்களுக்கு வழங்கியுள்ளன.இருந்தாலும், பாடசாலை மாணவிகளை விட, மத்ரஸா மாணவிகள் , அவர்களின் சூழலில் ஏனையவர்களிடமிருந்து (ஆசிரியர் , உயர்வகுப்பு மாணவிகள்) பெறுகின்ற அனுபவம், பாட விளக்கம் ஆகியனவற்றின் மூலம் பெறுகின்ற தவல்களைானது, மாதவிடாய் தொடர்பாக அதிக தகவல்களை கொண்டிருப்பதில் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன.

இருப்பினும், மதரஸா மாணவர்கள் பெரும்பாலும் மதரஸாவில் கட்டமைக்கப்பட்ட போதனைகள் மூலமாகவும், ஆசிரியர்கள் மற்றும் மூத்த மாணவர்களின் வழிகாட்டுதல் மூலமாகவும் அறிவைப் பெற்றுள்ளனர். இது பாடசாலை மாணவர்களை ஒப்பிடும்போது மத வழிகாட்டுதல்களைப் பற்றி மிகவும் விரிவான புரிதலைப் பெற வழிவகுத்துள்ளது.

சமய விளக்கத்தின் அடிப்படையில் நோன்பிருத்தல், தொழுதல், பாலுறவில் ஈடுபடுதல் ஆகியன மட்டுமே கட்டாயம் தவிர்க்கப்படுதல் வேண்டும் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது (Al Quran, 2:222; Buhary: 1560) . மேலும், இஸ்லாமிய சுத்தம்பற்றிய இஸ்லாமிய விளக்கங்களானது ஆண்களும் பெண்களும் அவர்களின் மாதவிடாய்க்குப் பின்னர் சுத்தப்படுத்தலை அடிப்படையாகப் பரிந்துரைக்கின்றது (Sahih Muslim part; 03, Hadith: 297, 578, 592). அந்த வகையில், பெண்களின் மாதவிடாய் காலங்களில் குறிப்பிட்ட சில சமய நிகழ்வுகள் (இறைவனைத் தொழுதல், நோன்பிருத்தல்) தவிர்க்கும் படியும், ஆயினும் நாளாந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கான தாராளமான அனுமதிகளையும் இஸ்லாம் வழங்கியுள்ளது (Nurain, Clawson, 2024 ; Al Quran2:222).

2.2.3.4. மாதவிடாய் தொடர்பாக சமய போதனைகளைப் பெறும் வழிமுறைகள்

பாடசாலையிலுள்ள 20.1%, மான மாணவிகள் பாடசாலையிலிருந்து மிகக் குறைந்தளவிலேயே தகவல்கள் பெற்றனர். அதே வேளை மதரசாக்களிலுள்ள 50.2% மானவர்கள் மத்ரசாக்களிலிருந்து தககவலைப் பெற்றனர். இங்கு, மாதாந்தம், அல்லது கிழமை நாட்களில் இடம்பறுகின்ற மார்க்க விளக்கவுரை நிகழ்வுகளில் இவைபற்றிக் . கற்றுக் கொண்டுள்ளனர். அதே போல, மத்ரஸாவிலுள்ள நண்பர்களிடமிருந்தும் சமய விளக்கங்களைத் தேவையான போது சில சந்தர்ப்பங்களில் பெறுவதும் இடம்பெற்றுள்ளது. இருந்த போதிலும் மத்ரசாக்களிலும் முழுமையாக மாணவிகள் தகவலைப் பெறவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆயினும் பாடசாலையில் இத்தகைய வசதிகள் காணப்படவில்லை. இவர்களில் மிகச் சொற்பமான (6.6%) வர்கள் சுய கற்றலில் ஊடாகத் தகவல்களைப் பெற்றுள்ளனர். பாடசாலைகளில் இத்தகயை சுயகற்றலும் மிகக் குறைவாகவே காணப்பட்டுள்ளன. சுய வாசிப்புக்கான குறிப்பிட்ட சில நூல்கள் மாத்திரம் குறிப்பிட்ட சில பாடசலைகளில் காணப்பட்டன. இருப்பினும் மாணவிகள் அவற்றை வாசிக்கும் பழக்கங்கள் காணப்படவில்லை. இத்தகைய நூல்கள் தொடர்பான வாசிப்புப் பற்றி ஆசிரியர்களின் வழிகாட்டுதல்களும் மிகக்குறைவாகவே காணப்பட்டன.

இது பற்றி மாணவி மமீமா (பெயர் மாற்றப்பட்டள்ளது) குறிப்பிடும் போது,

எமது பாடசாலையில் நூலகம் உண்டு. இருப்பினும் மாதவிடாய் தொடர்பாக வாசிப்பதற்கான நூல்கள் இல்லை. எனக்கு நூல்கள் வாசிக்கும் பழக்கம் உள்ளது. இருப்பினும் எனக்கு இதுவரை ஆசிரியர் மாதவிடாய் பற்றி காணப்படும் நூல்களைப் பற்றி சொன்னதும் இல்லை எனக்கு அவற்றை வாசிப்பதற்கு ஆர்வமாக உள்ளது....

மேலும் மற்றுமொருவர் ,

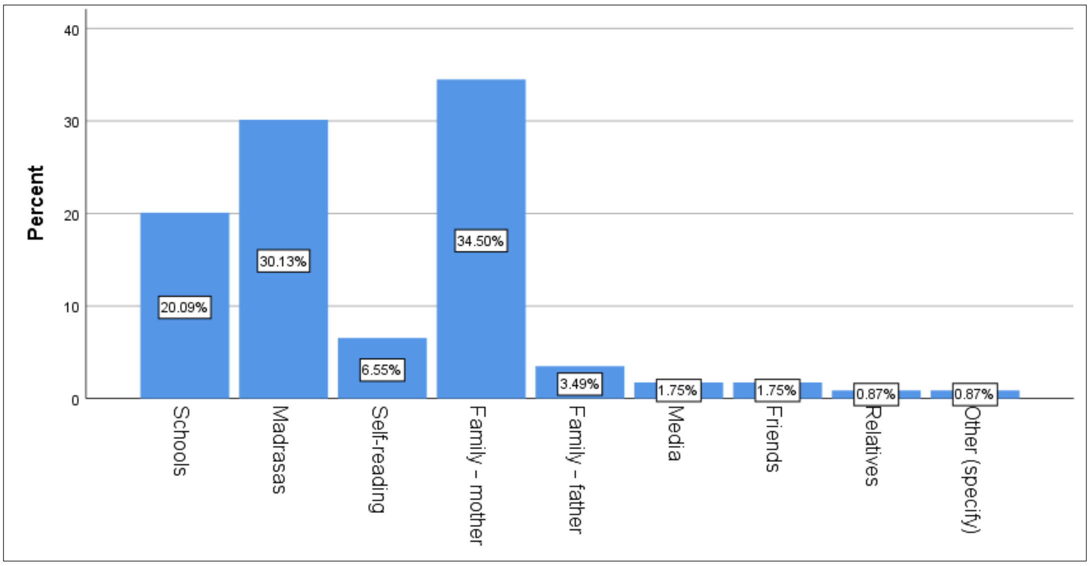
வகுப்பறையில், சமய, விஞ்ஞான பாடங்களில் இது பற்றி கற்றிருந்தாலும், மேலதிக தெளிவான விளக்கங்களுக்கு ஆசிரியர்கள் என்னை வழிகாட்டவில்லை. நூலகங்களிலும் வாசிப்பதற்கு இது தொடர்பான நூல்கள் எதுவுமில்லை. ஆனால் எனக்கு நூல்கள் கிடைக்குமாயின் ஆசிரியர்களிடம் கேட்பதனைவிட, அதிகமாக வாசித்தத் தெரிந்து கொள்வேன்....

மேற்குறித்த விளக்கங்கள் கற்றல் இடங்களில் காணப்படுகின்ற சுயவாசிப்பக்கான சூழலின்மை பற்றி அடையாளப்படுத்தியுள்ளது. மாணவிகள் சுயமாக வாசிப்பதற்கான ஆர்வமுள்ளவர்களாக இருப்பினும் இதற்கான வசதிகளின்மையால், மாதவிடாய் பற்றிய தகவல் குறைவாக இவர்களிடம் காணப்பட்டுள்ளது.

இருந்தபோதிலும் பாடசாலை மாணவிகளில் அதிகமானவர்கள் (34.5%) தாயிடமிருந்தே தகவல்களைப் பெற்றுள்ளனர். ஏனையோரிடம் அறிந்து கொள்வதற்கு வெட்கப்படல், மாதவிடாய் என்பது ரகசியமாகப் பார்க்கப்பட வேண்டிய விடயமாக சூழலில் கருதப்பட்டமை , கேட்பதில் காணப்படும் வெட்கம் ஆகிய காரணங்களால் தாயிடம்மிருந்து தகவககளைப் பெற்றுள்ளனர். முதல் மாதவிடாயின் போதான தாயின் பராமரின் அடிப்படையில், தாய்க்கு அதிகம் விளக்கங்கள் தெரியும் என இவர்கள் நம்பினர். இதனால் தாயிடமிருந்து தகவல்களைப் பெற்றனர்.

மேலும், ஊடகங்கள் (1.7%), நண்பர்கள் (1.75%), உறவினர்கள் (0.9%) மூலம் மிகக் குறைவாகவே தகவலைப் பெற்றுள்ளனர். வரைபு 06 மூலம் இதனை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

வரைபு 06: மாதவிடாய் பற்றித் தெரிந்த கொள்ளும் ஆதாரம்



இருந்தபோதிலும் 3.5% மானோர் தந்தையிடமிருந்தும் தகவல்களைப் பெற்றுள்ளனர். இவர்கள் தந்தை மார்க்கம் படித்தவராக இருக்கின்றமை, சில பிள்ளைகளின் தாய் வெளிநாடு சென்றுள்ளமையால் தந்தையிடம் பகிர்ந்து கொள்கின்ற வழமைகளும் குறிபிடத்தக்க பிள்ளைகளிடம் அவதானிக்க முடிந்தது.

பாடசாலை மற்றும் மத்ரசாக்களே மாதவிடாய் தொடர்பான தெளிவான, சரியான, உண்மைத்தன்மையான விளக்கங்களை வழங்குவதற்குப் பொருத்தமான இடமாகும். ஆயினும் இங்கு இத்தகைய வகிபாகத்தை பாடசாலைகளில் காணப்படவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

2.3.பெண்பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் தொடர்பான கலாச்சார நடைமுறைகள் மற்றும் அவற்றின் தாக்கங்கள்

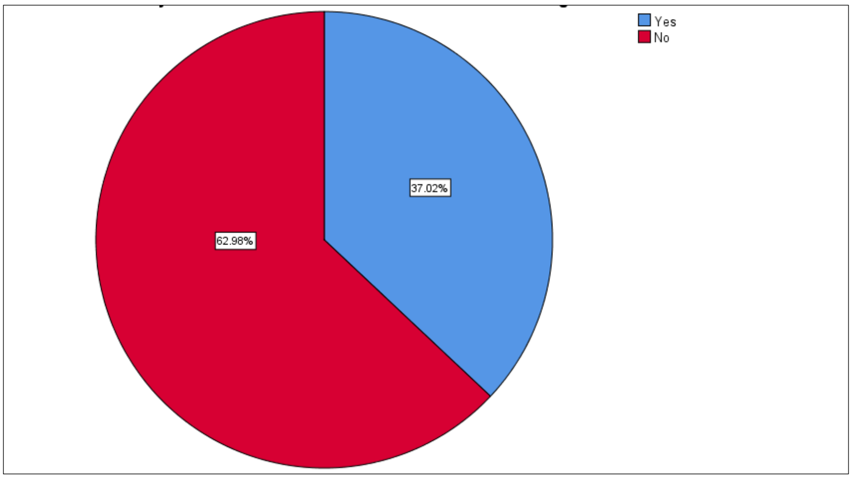
2.3.1 முதல் மாதவிடாய் பற்றித் தெரிந்திருத்தல், அது தொடர்பான தகவல்களைப் பெறுதல்

இப்பிரதேசத்தில் பெரும்பாலானவர்களின் பருவமடைதல் வயதானது 13 தொடர்க்கம் 14 வயதாகவுள்ளது (13- 31.9%, 14 -37.4%) . இருந்த போதிலும், 3.8%, மானவர்கள் வயது 9-10 லும், 4.7%மானோர் 11-12வயதிலும், 13.2% மானோர், 11- 12 வயதிலும், 8.5% மானோர் 14-15 களிலும் பருவமடைந்திருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பருவமடைதல் என்பது ஒரு இயற்கையான நிகழ்வு. சாதாரணமாக 11 வயதிலிருந்து் பெண்பிள்ளைகள் பருவமடைதல் ஆரம்பிக்கின்றது இக்காலத்தை உறுதிப்படுத்திக் கூறமுடியாது (உலக வங்கி, 2023) . இருப்பினும் பெண்பிள்ளைகள் பருவமடையும் போது, அதனை அவர்கள் இயல்பாக எதிர்கொள்வதற்கான ஆழுமையை முதலில் ஏற்படுத்துவது சிறந்தது. இது பிள்ளைகளை பல்வேறு உள , உடல் நெருக்கடிகளிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள உதவும். இருந்த போதிலும் இத்தகைய விடயம் நடைமுறையில் பெரும்பாலான சமூகங்களில் பின்பற்றப்படுவதில்லை. குறிப்பாக, ஆசிய நாடுகளில், பெரும்பாலான பிள்ளைகள் பருவமடைதலுக்கு முன்னர் பருவமடைதல் பற்றிய தகவல்களைக் கொண்டிருப்பது மிகக் குறைந்தளவிலேயே காணப்படுகின்றது. உதாரணமாக, பாகிஸ்தானில் அதிகமான பெண்பிள்ளைகளுக்கு (74%) பருமடைதலுக்கு முன்னர் பருவமடைதல் பற்றிய தகவல் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது (Neyazi, et al, 2022; Shah et al, 2023). இலங்கையிலும் 66% மான பிள்ளைகளுக்கு தமது முதல் மாதவிடாய் பற்றித் தெரிந்திருக்கவில்லை என்பதனை ஆய்வு முன்வைக்கின்றது (UNICEF, 2018).

இத்தகைய முடிவையே இப்பிரதேச்திலும் அவதானிக்க முடிகின்றது.

வரைபு 07: முதல் மாதவிடய் தொடர்பான தகவல் பெற்றுக் கொள்ளல்



மூலம்: கள ஆய்வு, 2024

குறிப்பாக மாணவிகளில் அதிகமானவர்களுக்கு (63%) பருவடடைதலுக்கு முன்னர் பருவமடைதல் தொடர்பான தகவல் தெரிந்திருக்கவில்லை. இவர்கள் பருவமடைந்த பின்னரே இவை பற்றிய விளக்கங்களை குறிப்பாக சகோதரிகள், தாய், மாமி ஆகியோர் வழங்கியுள்ளனர். எனவே அதிகமான மாணவிகள் தமது முதல் மாதவிடாய்க்கு முன்னர் மாதவிடாய் தொடர்பான முன் தகவலகளை அறிந்திருக்கவில்லை என்பது குறிப்பிடதத்கது.

இருந்தபோதிலும், ஆசிய நாடுகளில் சில பிள்ளைகள் முதல் மாதவிடாய்க்கு முன்னரே, அது பற்றித் தெரிந்திருந்தனர். உதாரணமாக இந்தோனேசியா (66%), நேபாள் (87.7%), ஆப்கானிஸ்தான் (53.3%) காணப்படுகின்றது. இருப்பினும் இந்தியாவின் கிராமப்புறங்களிலுள்ள 64% மான பிள்ளைகளுக்கு முதல் மாதவிடாய் பற்றி அதற்கு முன்னர் அவர்கள் தெரிந்திருக்கவில்லை ((Bhalerao et al, 2024).

எனவே , பெண்பிள்ளைகள் தமது முதல் மாதவிடாய்கு முன்னரேயே மாதவிடாய் பற்றிய தகவல்கள் அறிந்திருப்பது ஆசிய நாடுகளில் வேறுபடுகின்றன எனலாம். இவ்வடிப்படையில் இந்தியாவைப் போலவே ஆய்வுப் பிரதேசத்திலும் 63% அறிந்திருக்கவில்லை.

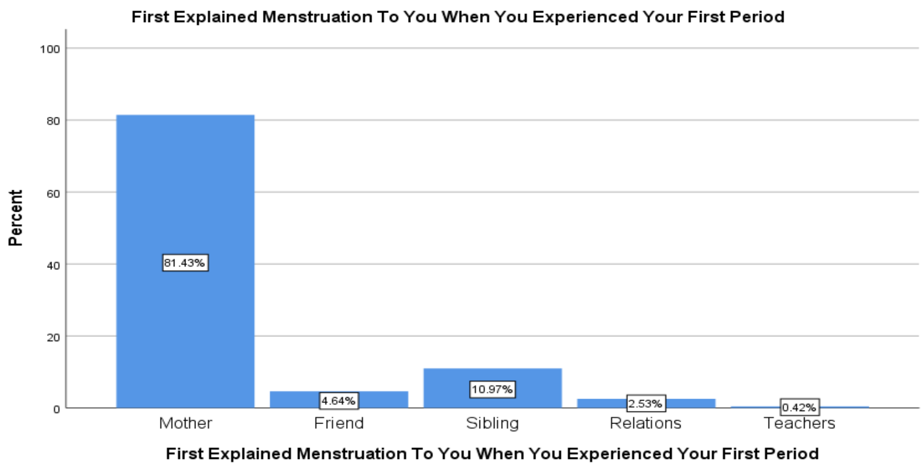
இருந்த போதிலும், 37.0% மாவர்கள் பருவமடைவதற்கு முன்னர் மாதவிடாய் பற்றி அறிந்திருந்தனர். குறிப்பாக, இம்மாணவிகளின் வீட்டில் , அயல்வீடுகளில், உறவினரின் குடும்பங்களில் இடம்பெற்ற பருவமடைதல் நிகழ்வுகள் மூலம் பெற்ற அனுபவம், மற்றும் தகவல்கள் மூலமாகவும், வகுப்பறையில் சக மாணவியின் பருவமடைதல் நிகழ்வுகள் ஆகியனவற்றின் மூலம் 'தனக்கும் பருவமடைதல் நிகழ்வு ஏற்படும்' எனத் தெரிந்திருந்தனர்.

இருப்பினும் மாணவிகள் பெற்றுள்ள இத்தகைய தகவல்களானது முழுமையாக கலாசாரம் சார்ந்த தகவல்களாகவே காணப்பட்டது. இங்கு பருவமடைதலுக்கு முன்னர் இத்தகைய நிகழ்வு பற்றி ஒரு முறையான சுகாதார மற்றும் சமய ரீதியான தகவல்கள் பிள்ளைகளிடம் காணப்படவில்லை என்பதனை கலந்துரையாடல் வெளிப்படுத்தியது.

எனவே இவவாய்வில், அதிகமான மாணவிகள் தமது முதல் மாதவிடாய்க்கு முன்னர் மாதவிடாய் தொடர்பான முன் தகவலகளை அறிந்திருக்கவில்லை என்பது குறிப்பிடதத்கது.

அதே போல, முதலில் பருவமடைந்த பின்னர் மாதவிடாய் பற்றிய தகவலை பெரும்பாலான மாணவிகள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடமே (தாய் 81.4%- சகோதரி 11.0%) பகிர்ந்திருந்தனர். நண்பர்கள் (4.6%), ஆசிரியர்கள் (0.4%) ஆகியோரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும் வழமை இங்கு மிகக் குறைவாகவே காணப்பட்டது.இவ்விடயத்தை வரைபு – 08 விபரிக்கின்றது.

வரைபு 08 : மாதவிடாய் பற்றி முதலில் விளக்கியவர்கள்



இருந்த போதிலும் இலங்கையில் ஏனைய ஆய்வுகளானது (Hettiarachchi et al., 2023; UNICEF, 2018) சமவயதுக் குழு, மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து அதிகமானவர்கள் (83.6%) மாதவிடாய் பற்றிய தகவ்லகளைப் பெறுவதனை சுட்டிக்காட்டுகின்றன. இவற்றை அவதானிக்கின்ற போது, இப்பிரதேசத்தில் பிள்ளைகள் மாதவிடாய் தொடர்பான தகவல்களைப் மிக நெருக்கமான குடும்ப உறுப்பினர்களிடமே பெற்றுள்ளனர்.

மாணவிகள் குடும்பங்களிலிருந்து தவல்களைப் பெற்றாலும், அவை உண்மையான சுகாதார ரீதியான , மற்றும் சமயத்தின் அம்சங்களை தெளிவாகக முன்வைக்கின்ற தகவலாக இருக்கவில்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

2.3.2 மாதவிடாய்ச் சடங்கு.

முதல் மாதவிடாய் என்பது பெண்களுக்கு ஒரு சடங்காகவே உலகில் பல சமூகங்களில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. குறிப்பாக, வளர்ந்த மற்றும் வளர்முக நாடுகளில் கிராமிய சமூகங்களில் இது முக்கிய விடயமாக மேற்கொள்ளபப்ட்டு வருகின்றது (Munan, 2021; Markstrom,2008) . இஸ்லாமிய சமயத்தில் இத்தகைய முதல் மாதவிடாய் என்பது ஒரு சடங்காக மேற்கொள்ளப்படுவது தொடர்பான எவ்விதமான கருத்துக்களும் இல்லை. இருப்பினும் இச்சமூகங்களில் மாதவிடாய்ச் சடங்குகள் காலாகாலமாகப் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றது.

இவ்வகையில் இப்பிரதேசத்தில், 73.2% மானோருக்கு மாதவிடாய்ச் சடங்குகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் 26.8% மாவர்களுக்கு சடங்குகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கவில்லை ஏன்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இவர்களில் சில குடும்பங்களில் தாய் வெளிநாடு சென்றுள்ளமையால் தந்தையின் பராமரிப்பிலுள்ளமை, இன்னும் சிலரின் குடும்பம் நன்கு படித்த கல்வி கற்றவர்கள் என்பதனால் சடங்குகளை விரும்பாமை, சிலர் சமய செயற்பாடுகளை கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்கின்றமை போன்ற காரணங்கள் இதற்குப் பிண்ணனியாக காணப்பட்டுள்ளன.

இவ்வாறு பிள்ளைகளுக்கு நடாத்தப்பட்ட சடங்குகள் பற்றி பார்க்கின்ற போது, பெரும்பாலும் எல்லாக் கிராமங்களிலும் சடங்குகளில் பொதுத் தன்மைகள் அதிகம் காணப்பட்டள்ளன. இங்கு ஆய்வுக்கட்படுத்தப்பட்ட கிராமங்கள் ஒவ்வொன்றும் அருகருகே அமைந்திருப்பதனால், ஒத்த பண்புகள் சடங்ககளில் பரவலாக காணப்பட்டுள்ளது. இவ்வகையில் முதல் மாதவிடாய் தொடர்பான குளிப்பு, உணவுப் பழக்கங்கள் ஆகியன பிரதானமாகவுள்ளன.

2.3.2.1.குளிப்பு

இவ்வகையில் முதல் பருவமடைதலின் போது, குளிக்கும் சடங்கு எல்லாக் பிள்ளைகளுக்கும் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. பருவமடைந்த முதல் நாளே தந்தை வழி உறவினர்கள், தாய்வழி உறவினர்கள் (மாமி – தந்தையின் சகோதரி, தாயின் சகோதரர் மனைவி, தாயின் தாய், தாயின் சகோதரி, தாயின் சகோதரரனின் மனைவி) ஆகியோர்களில் விரும்பியவர்கள் பெண்பிள்ளைக்கு குளிப்பாட்டும் சடங்கு பின்பற்றப்பட்டுள்ளது. குடும்பங்களில் காணப்படும் நெருக்கங்ளை அடிப்படையாகக் கொண்டு இது உள்ளது. பெரும்பாலான பிள்ளைகளுக்கு தாயின் தாய், சகோதரிகள் குளித்துள்ளனர். குளிப்பதற்கு சிலர் தண்ணீரில் தேங்காய்ப்பால் கலந்தும், பலர் மஞ்சள் கலந்த நீராலும் முதல் நாள் குளிப்பாட்டியுள்ளனர்.

குளித்த பின்பு பெரும்பாலான பிள்ளைகள் பழைய ஆடையை 07 நாட்களிலும் அணிந்துள்ளனர். சில பிள்ளைகள் குளித்து முதல் நாள் புது ஆடை அணிந்துள்ளர். இதில் அவர்களின் பொருளாதாரம் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. வசதியுள்ள பிள்ளைகள் இவ்வாறான புதிய ஆடை அணிந்துள்ளனர்..

முதலாவது நாள் குளித்து, பின்னர் 07 வது நாள் மாதவிடாய்க் குளிப்பைக் குளித்துச் சுத்தமாகியுள்ளனர். எல்லோரும் குளிப்பு முறை, தொடர்பான விளக்கங்களை தமது நெருங்கிய குடும்ப உறவினர் மூலம் (தந்தை வழி , தாய்வழி மாமி, தாயின் தாய், தந்தையின் தாய், தாயின் சகோதரி) ஆகியோர் முன்னிலைப்படுத்தப்ட்டனர். இவர்கள் மூலமே அறிந்து கொண்டுள்ளனர். இதன்போது, குளித்து தம்மைச் சுத்தப்படுத்தல் தொடர்பான விளக்கங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக மாதவிடாய் ஏற்படும் போது பேடைப் பயன்படுத்தவது, பிறப்புறுப்பை சுத்தப்படுத்துவது. ஆகியன விளக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆயினும் சிலர் குளிப்பின் போது மாதாந்தம் மாதவிடாய் முடிவடைந்த பின்னர் குளிக்கும் போது, உள்ளுறுப்பு உரோமங்களை அகற்றிக்[3] குளித்தல் தொடர்பான விளக்கங்கள்

[3] இஸ்லாத்தில், அந்தரங்க முடியை அகற்றுவது ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவருக்கும் சுத்தம், தனிப்பட்ட சுகாதாரம், அழகியல் கவர்ச்சி, மத ஒழுக்கம் மற்றும் நோய் தடுப்பு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய ஒரு நடைமுறையாக வலியுறுத்தப்படுகிறது (Sahih Muslim, 261). அதன்படி, மாதவிடாய்க்குப் பிறகு அந்தரங்க முடியை அகற்றுவதும் இஸ்லாமிய பாரம்பரியத்தின் ஒரு பகுதியாக கருதப்படுகிறது. இந்த நடைமுறை பெண்களுக்கு மன அமைதி மற்றும் ஆன்மீக தூய்மையை அளிப்பதாக நம்பப்படுகிறது (GHS, 2015).மருத்துவ ரீதியான ஆய்வுகளில் அந்தரங்க முடியை அகற்றுவதால், குறிப்பாக அடிக்கடி மற்றும் தீவிரமாக முடி அகற்றப்படும் போது, பல பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படுவதும் சுட்டிக்காட்ப்படுகின்றது. குறிப்பாக, சவரன் அல்லது ஷேவர்களைப் பயன்படுத்தும் போது, தோல் பிரச்சனைகள் மற்றும் பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுகளின் (STIs) ஆபத்து அதிகரித்துள்ளதாக சுட்டிக்காட்டுகின்றன (De Sutter et al., 2012; Osterberg et al., 2017), அத்துடன் வெட்டுக்கள், அரிப்பு மற்றும் பிற காயங்கள் ஏற்படுவதும் அதிகரித்துள்ளது (Swoboda et al., 2018). இந்த கண்டுபிடிப்புகள் அடிக்கடி முடி அகற்றும் நடைமுறைகளின் சாத்தியமான தீங்குகளை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன. இதற்கு மாறாக, நபிவழி பாரம்பரியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட இஸ்லாமிய நீதித்துறை, அந்தரங்க முடியை நாற்பது நாட்களுக்கு ஒரு முறையாவது அகற்ற வேண்டும் என்று

தெளிவாக 23.15% மானோருக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கவில்லை என்பதனை கலந்துரையடல் முன்வைத்துள்ளது. இதனால், சிலர் மாதாந்தக் குளிப்பின்போது அவற்றை அவசியம் நீக்கும் நடைமுறைகள் பின்பற்றாது, வேறு நாட்களில் அவற்றைப் பின்பறறியுள்ளனர்.

07 ம் நாள் குளித்த பின்னர், 68.42% மான பிள்ளைகள் குர்ஆனை ,முதலில் பார்க்குமாறும், 15.78% மானவர்கள் விளக்கை முதலில் பார்க்கமாறு பணிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது பிள்ளைகள் பிரகாசமான எதிர்காலத்தைப் பெறுவார் என்கின்ற நம்பிக்கை காரணமாகவுள்ளது. ஆயினும் பெரும்பாலானோர் தற்போது இத்தகைய நடைமுறைகளைப் பின்பற்றியிருக்கவில்லை என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

குளிப்புடன் இணைந்த மற்றுமொரு நிகழ்வாக குளித்த பின்னர், பெரும்பாலானலர்களின் பின்னர் வீட்டில் புக்கை (பச்சையரிசி, பசும்பால், சீனி கலந்து சமைத்தல்) சமைத்து அயலவர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கம் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டுள்ளது. சில வசதியுள்ள பிள்ளைகளின் குடும்பத்தினர் உறவினர்களுக்கு விருந்தளித்துள்ளனர்.

முதல் மாதவிடாயக் காலத்தில் இத்தகைய சடங்குகள் மேற்கொள்ளுதல் தொடர்பான எவ்விதமான போதனைகளும் இஸ்லாமிய மார்க்கத்தில் இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இருப்பினும் இத்தகைய சடங்குகள் இச்சமூகங்களில் காலாகாலமாகப் பின்பற்றப்பட்டு வந்துள்ளன.

இவ்வாறு முஸ்லிம் சமூகத்தில் பின்பற்றப்படுகின்ற இத்தகைய பருவமடைத்ல் தொர்பான சடங்குளில் பெரும்பாலான சடங்குகள் தமிழ்ச் சமூகப் பண்பாட்டில் பிரதானமாகக் காணப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது (அப்துல்ல,2004). இவ்வகையில் இப்பிரதேசங்களில் தமிழ்ச் சமூகமும் அருகே வசிப்பதனால், காலாகாலமாக ஏற்பட்டுள்ள பண்பாட்டுப் பரவல் காரணமாக தமிழ் சமூகத்திலுள்ள பல்வேறு சடங்குகள் முஸ்லிம் சமூகத்தில் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன. இத்தகைய சடங்குகள் முழுமையாக தமிழச் சமூகத்தின் பண்பாட்டுக் கூறுகளாக அல்லாமல் , முஸ்லிம் சமூக பண்பாட்டு அம்சங்களுடன் இணைந்த ஒரு பண்பாட்டுக் கலவையாக் முஸ்லிம் சமூகத்தில் பின்பற்றப்பட்மு வருகின்றது. இவ்வகையில் இத்தகைய மாதவிடாய்ச் சடங்குகளும் முஸ்லிம்களிடையே காணப்பட்டுள்ளன.

மேலும், 07 நாட்களுக்கிடையில் மாணவிகளின் வீடுகளுக்கு குடும்ப உறவினர்கள் வருகை தருவதும், பரிசுகளை வழங்கவதும் காணப்பட்டள்ளது. குறிப்பாக நகை, பணம், ஆடைகள்,

---

கூறுகிறது (Muslim, 2019). இந்த வழிகாட்டுதல் சுகாதாரம் மற்றும் அதிகப்படியான பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடைய சாத்தியமான தீங்குகளைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரு சமநிலையை பரிந்துரைக்கிறது எனலாம். இருப்பினும், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஆய்வுகள் சரியான முடி அகற்றுதலுடன் தொடர்புடைய சாத்தியமான நன்மைகளையும் குறிப்பிட்டுக்காட்டுகின்றன. பாதுகாப்பாக முடியகற்றும் போது, உடல் அபாயங்களை அதிகரிப்பதில்லை (Swoboda et al., 2018) என்றும், மேலும் பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்று தடுப்புவதில் ஒரு பங்கு வகிக்கலாம் என்றும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. கூடுதலாக, இது அதிக நேர்மறையான பிறப்புறுப்பு சுய-உணர்வு, அதிகரித்த பாலியல் தூண்டுதல் மற்றும் மேம்பட்ட பாலியல் செயல்பாடு (DeMaria & Berenson, 2013; Downs et al., 2018), அத்துடன் சுத்தம், கவர்ச்சி மற்றும் ஆறுதல் பற்றிய அகநிலை உணர்வுகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது (Herbenick et al., 2010).

ஆடைகளுக்கப் பொருத்தமான அணிகலன்கள், வீட்டுப் பாவனைப பொருட்கள் ஆகியன வழங்கப்பட்டள்ளன..

2.3.2.2. உணவுப் பழக்கங்கள்

பெரும்பாலான ஆசிய, கிராமிய சமூகங்களில் முதல் பருவமடைதலில் உணவுகளில் பல்வேறு கட்டுப்பாடுகள், தடைகள் ஆகியன பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன (Srivastava, 2011; Mohamed et. Al., 2018; Amatya et al., 2018).

_இவ்வகையில் ஆய்வப் பிரதேசத்திலம் உணவு நடைமுறைகள் பின்பற்றப்பட்டுள்ளன. பருவமடைந்த போது வழங்கப்பட்ட உணவுகளில் பாரம்பரிய உணவுப் வகைகள் காணப்பட்டுள்ளன. இவற்றில், பிரதேச ரீதியாக வேறுபட்ட சில குறிப்பிடத்தக்க உணவுப் பழக்கங்களும் காணப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக நிலரீதியாக அயற்கிராமங்களாகவுள்ள கிராமங்களில் (தோப்பூர், முதுார்,) ஒரே வகையான உணவு முறைகளும், (கிண்ணியா, தம்பலகாமமம், கந்தளாய்) ஆகிய அயற்கிராமங்களில் ஒரே வகையான சில உணவுப் பழக்கங்களும் காணப்பட்டுள்ளன.

இவ்வகையில் பொதுவாக பிள்ளகைளுக்கு குரக்கன் பிட்டு. பிரதான உணவாகவும், இன்னும் சில கிராமங்களில் களி (தானியத்துடன் பசுப்பால் கலந்த கூழ் கலவை) 07 நாளும் காலையில் உணவாக வழங்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் பகலுணவாக சோற்றுடன் முட்டை, ஈரல் கறி, இலைக்கறிச் சுண்டல் ஆகியன வழங்கப்பட்டுள்ளன. எல்லாக் கிராமங்களிலும் மீனுணவு எல்லோராலும் தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கு புலால் தன்மை , கிரந்தி ஆகியன காரணமாக பெரும்பாலானவரகளால் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. புரத உணவில் இறைச்சி , முட்டை மாத்திரம் வழங்ப்பட்டள்ளது. பால், பருப்பு ஏனைய தானிய வகைகள் பெருமளவில் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படவிலை .சில ஆசிய சமூகஙகளில், இத்தகைய பாலுணவுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன (Amatya et al., 2018).

அதே போல, உடல் பலம், இடுப்பு பலமடைதல், உடல் வலிமையடைதல், வயிற்று கிருமிகளை அழித்தல் ஆகியனவற்றுக்காக நல்லெண்ணெய், வேப்பெண்ணை ஆகியன 07 நாட்களும் 54.73% பிள்ளைகள் அருந்தியுள்ளனர். இது எல்லாக் கிராமங்களிலும் காணப்பட்டுள்ளது. இருந்த போதிலும், சில பிள்ளைகள் (12%) இவ்வெண்ணெய்களை அருந்த மறுத்தமையால் அவர்களது பெற்றோர் அவர்களுக்கு வழங்குவதனை தவிர்த்துள்ளனர்.

அதே போல 88.42% பிள்ளைகள் இக்காலத்தில் பழங்கள் உண்ணும் பழக்கங்களை நடைமுறையில் கொண்டிருக்கவில்லை. இருப்பினும், 11.57% குடும்பங்களில் பழங்களாக வாழைப்பழம், மாதுழம்பழம், ஈச்சம்பழம் ஆகியன பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்பட்டுளன்ளன.

இது பற்றி மாணவி விளக்கம் போது,

தொடர்ந்து 07 நாட்களும் காலையில் உணவு அருந்துவதற்கு முன்னர் வேப்பம் எண்ணெய் ஒரு தேக்கறண்டி பருகத் தந்தார்கள். எனக்கு விருப்பமில்லை. அதை அருந்தினால் எதிர்

காலத்தில் உடல்நோவு, வயிற்றவலி ஆகியன வராது என்றனர். இதன் பின்னர் பிட்டும் இறைச்சி அல்லது சிலவேளை முட்டையும் கறி உணவாகத் தந்தனர். பகலுணவாக, இறைச்சி, அதிகமாகத் தரப்பட்டது. பழங்கள் மிகக் குறைவாகவே உண்டேன்.

மேற்குறித்த கருத்தானது பாரம்பரிய உணவுமுறையில் பிள்ளைகளுக்கு பலவகை உணவுகள் வழங்கப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

2.3.2.3. முதியவர்களின் அறிவுரை

இவ்வகையில், குழுக்கலந்துரையாடல் முடிவின்படி, பருவமடைந்த பின்னர் வீட்டிலிருந்த 07 நாட்களும் கிடைக்கின்ற சந்தர்ப்பங்களில் வயது முதிர்ந்தவர்கள் மூலம் பெரும்பாலானவர்கள் (86.31%) அறிவுரைகளைப் பெற்றுள்ளனர். குறிப்பாக மூத்தவர்கள் (தாயின்தாய், தந்தையின் தாய்) ஆகியோர் முன்னரைப் போல வெளி இடங்களுக்கு தனியாகச் செல்லக் கூடாது, மாதவிடாய்க் காலங்களில் மாலை நேரங்களில் வெளி இடங்களுக்கு செல்லக் கூடாது, கெட்டவைகளின் பார்வை இருக்கும், பாய்தல், ஓடுதல் கூடாது. ஆகிய விடயங்களைப் பிரதானமாகப் பிள்ளைகளுடன் பகிர்ந்துள்ளனர். இத்தகைய அறிவுரைகள் எல்லாவற்றையும் மாணவிகளில் 78.94% தமது சிந்தனைகளில் வைத்திருந்தாலும், சில விடயங்களில் இவற்றைப் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ப இவற்றைப் பொருட்படுத்தாமலுமுள்ளனர். உதாரணமாக பெரும்பாலான (68.42%) மாணவிகள் பாடசாலை, வகுப்புக்கள், ஆகியனவற்றிக்கு தனியாகவும், சிலவேளை நண்பிகளுடனும் சென்றுள்ளனர்.

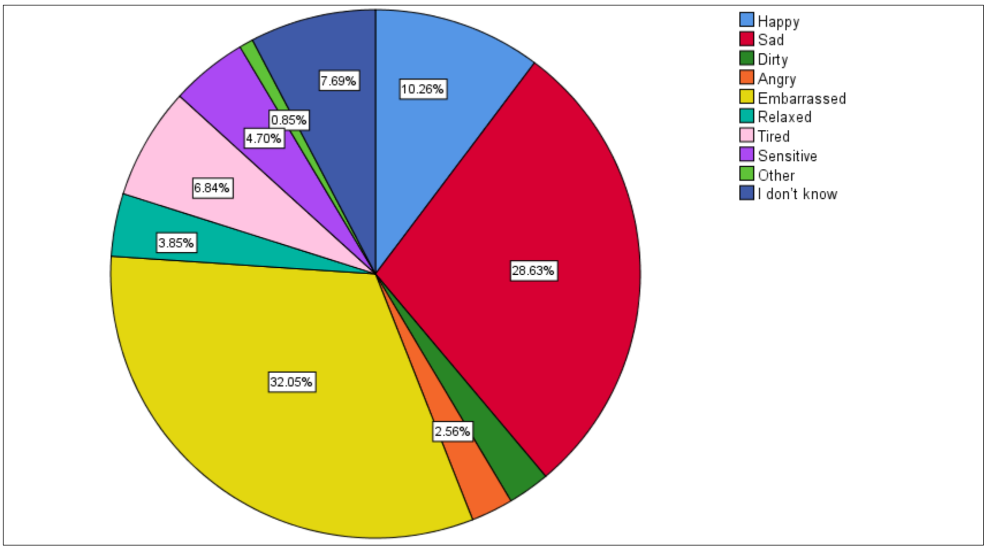
அதே வேளை மாதவிடாய்க் காலத்தில் மாதவிடாயின் போது பேடை தயார்படுத்துவது தொடர்பாக அதிகளவிலான பிள்ளைகளுக்கு (64.21%) தாய் , தாயின்சகோதரி (21.10%) சகோதரி (13.68%) விளக்கியுள்ளனர்.

2.3.2.4 முதல் மாதவிடாய் மனவெழுச்சிகள்

சமுதாயங்களில் முதல் மாதவிடாயின் போது பிள்ளைகள் எதிர்நிலை மனவெழுச்சிகள் வெளிப்படுத்துகின்றனர் (Meers . *et al.*, 2024 ; Pitangui et al., 2013 ; Kochhar & Ghosh, 2022)_. இவ்வகையில், ஆய்வுப் பிரதேசத்திலும், இத்தகைய நிலைகளை மாணவிகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர்.

இவற்றில், பெரும்பாலான மாணவிகள் பாதகமான மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொண்டுள்ளனர். இதனை வரைபு விளக்குகின்றது.

வரைபு 09: முதல் மாதவிடாய் மனவெழுச்சிகள்



மூலம்: களஆய்வு, 2024

மேற்குறித்த வகையில் 08 வகையான மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்தியுள்ளனர் . இவற்றில் சில மனவெழுச்சிகள் அதிகமானோரிடமும் சங்கடம் (32.1%), கவலை (28.6%) ஆகியனவும், கோபம் (2.6%), சோர்வான உணர்வு (6.8%) இனம்புரியாத உணர்வு (4.7%), அசுத்தம் என உணர்தல் (2.6%) ஆகிய மனவெழுச்சிகளும் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறு, முதல் மாதவிடாயிக் காலத்தில் ஏற்பட்ட மனவெழுச்சிகளை எல்லா மாணவிகளும் மறக்காமல் ஞாபகத்தில் கொண்டிருந்துள்ளனர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இது பற்றி குறிப்பிடும்போது,

விடுமுறை நாள் ஒன்றில், நான் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது, திடீரென எனது சட்டையின் பின்புறம் இரத்தம் காணப்பட்டமையால் நான் பெரும் சங்கடத்தை உணர்ந்தேன். இது எனக்குள் கவலைப்படுவதா?, பயப்படுவதா? அழுவதா ? என எனக்குள் ஒரு இனம்புரியாத உணர்வைக் கொடுத்தது. இதனை என்னால் இன்றும் மறக்க முடியாது….

பருவமடைதல் 71.57% பெண் பிள்ளைகளுக்குள் அச்சத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பதனை கலந்துரையாடல் வெளிப்படுத்தியது. பெரும்பாலான மாணவிகளுக்கு பருவமடைதல் தொடர்பான முன் அனுபவம் இன்மையாலும், திடீரென ஏற்பட்ட இரத்தம் வெளியாதல் காரணமாகவும், பல்வேறு எதிர் மனவெழுச்சிகளை அவர்களுக்குள் ஏற்படுத்தியுள்ளது. இத்தகைய மனவெழுச்சிகளானது, வீடுகளில் தாய், சகோதரிகள் மாதவிடாய் பற்றி விளக்கிய பின்னர், அத்தகைய நிலைகள் குறைவடைந்துள்ளததாகவும் குறிப்பிட்டனர்.

கிராமப்பறங்களில் அதிகமான பெண்பிள்ளைகளுக்கு பருவமடைவதற்கு முன்னர், பருவமடைதல் தொடர்பான விளக்கங்கள் தெரியாத நிலை காரணமாக இத்தகைய ஒரு எதிர்மனவெழுச்சிகளை பெண்பிள்ளைகள் எதிர்கொள்கின்றனர் (Kochhar & Ghosh, 2022;

Neyaz et al., 2022 ; Demmu et al., 2023) . இவ்வகையில், இலங்கையில் 75% மானவர்கள் முதல் மாதவிடாயின் போது, மாதவிடாயை அச்தமாகக் கருதுகின்றனர் (UNFPA, 2016). இருந்தபோதிலும் இவ்வாய்வுப் பிரதேசத்தில் மாதவிடாயை அசுத்தமாகக் கருதுகின்ற தன்மை மிகவும் குறைந்தளவியே (2.56%) மாணவிகள் கொண்டிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இருந்த போதிலும் சிலர் சந்தோசமும் (9.8%), ஆறுதலும் (3.8%) அடைந்திருந்தனர். இவர்களுக்குள் தமது உறவினர்களின் குடும்பங்களிலுள்ளவர்கள் பருவமடைந்தமையால் , தாமும் பருவமடைய வேண்டும் என்கின்ற எதிர்பார்ப்பு, வகுப்பிலுள்ள சகமாணவிகள் பருவமடைந்தமையால் தானும் பருவமடைய வேண்டும் என்கின்ற கருத்து ஆகியனவற்றின் காரணமாக இவர்கள் பருவமடைதலைச் சந்த்தித்த போது இத்தகைய சாதகமான மனோநிலைகளை அடைந்துள்ளனர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இது பற்றி மாணவி சகாமா (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) குறிப்பிடும் போது,

எனது வகுப்பில் தரம் 06 லேயே பலர் பருவமடைந்து விட்டனர். ஆவர்கள் பல கதைகளைச் சொல்லும் போது, எனக்குள் கவலை எழும். இருந்தாலும் நான் தரம் 08 லேயே பருவமடைந்தேன். பருவமடையாமல் இருந்த 04 பேரில் நானும் ஒருவர். இது எனக்கு அடிக்கடி கவலையை அளித்தது. நான் பருவமடையாது விட்டவிடுவேனோ என்கின்ற அச்சம் இருந்தது. இந்த வேளையில் நான் பருவமடைந்தமை எனக்குச் சந்தோசத்தைக் கொடுத்தது.

இவ்விளக்கமானது குறிப்பிட்ட சில மாணவிகளில் பருவமடைதல் சந்தோச மனவெழுச்சியையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது எனலாம். இருந்தாலும் மிகக் குறிப்பிட்டவர்களில் மாத்திரமே இது ஏற்கபட்டுள்ளது என்பதும், இவர்களுக்கு முன்னரே பருவமடைதல் தொடர்பாகக் கிடைத்த தகவல்களும் இவற்றில் செல்வாக்குச் செலுததியுள்ளன.

அதே போல, இன்னும் சில மாணவிகள் (7.7%) பருவமடைதல், மற்றும் இரத்தம் வெளியாதல் தொடர்பாக பெரிதாக அவற்றைச் சிந்திக்காமையால் எதுவித மனவெழுச்சிகளும் தமக்கு ஏற்படவில்லை எனவும், அது பற்றித் தெரியவில்லை எனவும் குறிப்பிட்டனர. ஏனெனில் வீட்டில் தாயின் பராமரிப்பின்மை , அவ்வாறான மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்தினாலும், அவற்றுக்கு பதிலளிக்கும் வகையிலான சூழல்கள் வீட்டிலின்மை, ஆகிய காரணங்களால், அத்தகைய மனவெழுச்சிகளை அவர்கள் வெளிப்படுத்தவில்லை எனலாம்.

2.3.3. மாதாந்த மாதவிடாய் மற்றும் கலாசார நடைமுறைகள்

2.3.3.1. மாதவிடாய் தொடர்பான மாணவிகளின் கருத்துநிலை:

மாதவிடாய் தொடர்பாக சமூகத்தில் காணப்படும் கருத்துக்கள் பெண்பிள்ளைகளின் புரிதல்கள் மற்றம் மனப்பாங்கில் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன. இவ்வகையில் மாதவிடாய் தொடர்பான கருத்துக்களை மாணவிகளிடம் அவதானிக்கின்ற போது, பெரும்பாலும் (72.8%) மாதவிடாய் என்பது பெண்கள் அனுபவிக்கும் இயல்பான ஒன்று என்கின்ற கருத்தினைக் கொண்டுள்ளனர். அதே வேளை குறிப்பிடத்தக்க சில பிள்ளைகளிடம் எதிர்நிலைப் புலக்காட்சிகளும்

காணப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக, சிலர் 'மாதவிடாய் ஒரு தூய்மையற்ற நிலை, எனவே அது அழுக்கு'(3.07%),'மாதவிடாய் ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு தண்டனை (0.44%) , 'மாதவிடாய் என்பது 'ஒரு பெண்ணுக்கு இழிவான விஷயம்' (0.44%) , 'பெண்கள் செய்த பாவத்திற்கு மாதவிடாய் ஒரு சாபம் (0.44%)', 'மாதவிடாய் என்பது பெண்ணுக்கு சங்கடமான ஒன்று','மாதவிடாய் உள்ள பெண்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே வரக்கூடாது (0.44%)' என்கின்ற கருத்தக்கள் இவர்களிடம் காணப்பட்டன.

அதே வேளை மாதவிடாய் பெண்களின் உரிமை, அவர்களுக்கு பொருத்தமான சுகாதாரத்தைப் பெறும் உரிமை உண்டு என்கின்ற கருத்தைக் 20.62% மாணவிகளிடம் காணப்பட்டது.

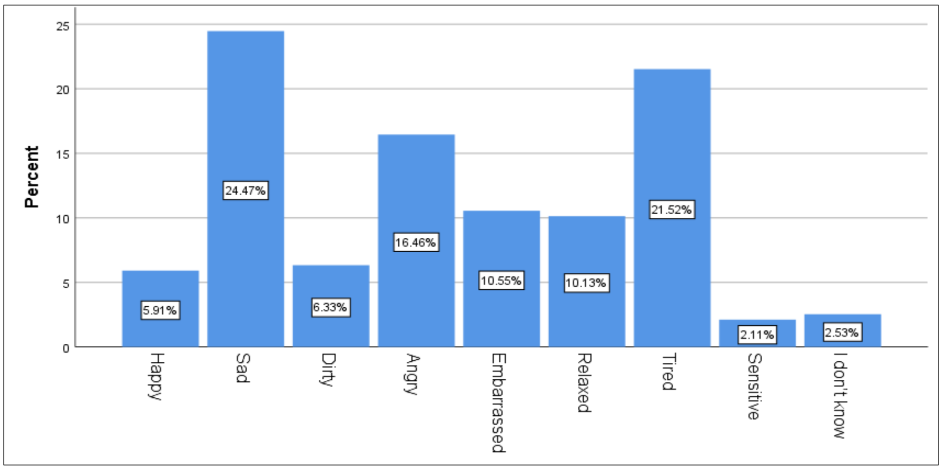
ஏனைய சமூகங்களில், மாதவிடாய ஏற்படும் பிள்ளைகள் சமூகத்தில் குறிப்பிட்ட காலத்தில் ஒதுக்கிவைக்கப்படும் நடைமுறைகள் காணப்படுகின்றன (Kumar & Srivastava, 2011 ; Mohamed et al., 2018; Bhalerao et al., 2024). ஆயினும் இங்கு, இந்நடைமறை வேறுபட்டுக் காணப்பட்டது.

எனவே இங்கு மாதவிடாய் என்பது ஒருவரில் இயற்கையாக நிகழ்வதனால், அதனைத் தமது குற்றமாகவோ, தவறாகவோ கருதுகின்ற நிலை 93.43% அதிகமானவர்களிடம் காணப்படவில்லை எனலாம்.

2.3.3.2. மாதவிடாய்க்கால மனவெழுச்சிகள்

சாதாரணமாக மாதாந்தம் ஏற்படும் மாதவிடாய் காரணமாக மிக அதிகமானவர்கள் (82.5%) எதிர்நிலை உணர்வுகளையே வெளிப்படுத்தியள்ளனர். பெரும்பாலானவர்கள் கவலை (24.5%), அசுத்தம் (6.3%) கோபம் (16.5%), சங்கடம் (10.5%), சோர்வு (21.5%), இனம்புரியாத உணர்வு (2.1%) நிலைகளைக் கொண்டிருந்தனர். இதனை வரைபு 10 காட்டுகின்றது.

வரைபு 10: சாதாரண மாதவிடாய் கால மனவெழுச்சிகள்



இதற்கு அடிப்படையில் மாதவிடாய்க காலங்களில் அவர்கள் எதிர்கொள்கின்ற உடல் உபாதைகள் பிரதான காரணிகளாக இருந்துள்ளன. இவை பிள்ளைகளில் மனவெழுச்சிப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தவதாகக் குறிப்பிடுகின்றது. இருந்தபோதிலும் சில மாணவிகள் (16%) மாதாந்த மாதவிடாயை சாதகமான மனஉணர்வுகளை ஏற்படுத்தும் ஒரு விடயமாகவும் குறிப்பிட்டள்ளனர். உதாரணமாக மகிழ்ச்சி (5.9%), ஆறுதலாக (10.1%) மானவர்கள் உணர்ந்துள்ளனர். ஏனெனில், இத்தகைய நிலைகளின் போது பாடசாலை செல்லாது வீட்டில் இருக்கலாம், வீட்டு வேலைகள், செய்யத் தேவையில்லை, விரும்பிய உணவுகளை உண்ணலாம், நன்றாகத் துாங்கலாம் ஆகியன இத்தகைய மனவெழுச்சிகளுக்கக் காரணியாக இருந்துள்ளன.

இவர்களில் 2.4% னோருக்கு எத்தகைய உணர்வுநிலைகளும் உருவாகவில்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இவர்களின் கருத்தப்படி, இவர்கள் மாதவிடாயை ஒரு பொருட்டாக கருதவில்லை. இதனைவிட தான் சார்ந்துள்ள சுமையான வீட்டுச் சூழல் சிலரில் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன. இன்னும் சிலருக்கு உடல் ரீதியாக அத்தகைய வெளிப்பாடுகளில்லாத நிலை காணப்பட்டுள்ளது. இதனால் மாதவிடாய் என்பது அவர்களுக்கு ஒரு பிரச்சினையாக இருந்ததில்லை என்பதனை வெளிப்படுத்தியுள்ளனர்.

அதே போல, மாதவிடாய்க் காலத்தில் 90% மான பெண்கள் அவர்களின் உடலில் ஏற்படுகின்ற ஹோர்மோன் காரணமாக சில மனோநிலைக் மாற்றங்களை எதிர்கொள்கின்றனர். (Kumar et al, 2011; Jeon & Baek, 2023). பெரும்பாலான பெண்கள் மாதவிடாயக் காலத்தில் 04 பிரதான மனசெழுச்சிகளை குறிப்பாக, வலுவான மனவெழுச்சிகள் சிலவேளை மாறுகின்ற மனவெழுச்சிகள், எரிச்சல் அல்லது கோபம், மனச்சொர்வு, அல்லத நம்பிக்கையிழத்தல், பதட்டம், ஆர்வமற்ற நிலை, ஆகிய மனவெழுச்சிகளை அடைகின்றனர் என்பதனை முன்னைய ஆய்வகள் வெளிப்படுத்தியுள்ன ((*Sharma et. al, 2018;* APA, 2023).

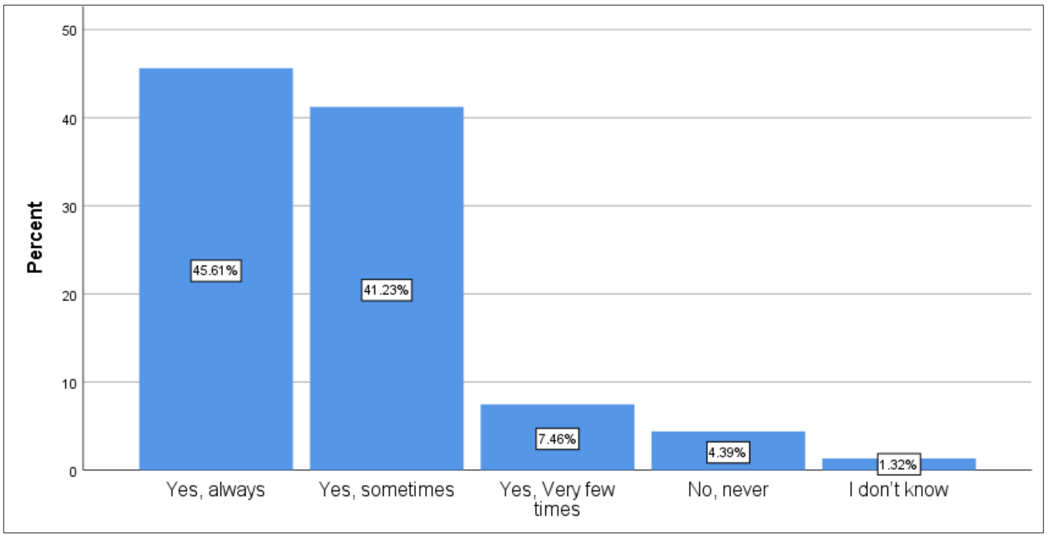
இத்தகைய வெளிப்பாட்டை ஒத்த வெளிப்பாடுகளை பெரும்பாலான மாணவிகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர்.

2.3.3.3. மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்களின் வலிகளும், நிவாரணிகளும்

மாதவிடாய் காலத்தில் பெரும்பாலான பெண்கள் உடல் வலி, வயிற்று வலி, பொதுவான உடல் பலவீனம் மற்றும் மனநிலை மாற்றங்கள் ஆகியனவற்றை அனுபவிக்கிறார்கள் (Sharma et.al,2008; Kandaudaet al, 2020). இத்தகைய விளைவுகளை இங்கும் காணமுடிகின்றது.

இவ்வகையில் ஆய்வுப் பிரதேசத்திலம் மாணவிகள் உடல்ரீதியான வலிகளை எதிர்கொண்டிருந்தனர். இதனை வரைபு -12 விளக்குகின்றது.

வரைபு 11 : மாதவிடாய்பக் கால வலி



பெரும்பாலானவரக்ள் (94.30%) தொடர்ச்சியாகவும், அடிக்கடியும், சிலவேளைகளிலும் வலிகளை எதிர்கொணடனர். இவர்களில் 45.6% மானோர், தொடர்ச்சியாக மாதாந்தம் வலிகளை அனுவித்துள்ளனர். குறிப்பாக இவர்கள் உடல்வலி , தலையிடி, வயிற்று வலி என்பனவற்றை அதிகமாக இவர்கள் அனுபவித்தள்ளனர். அதே நேரம் குறிப்பிட்ட சிலருக்கு தலைவலி, கால்வலி, வாந்தி , மயக்கம் என்பனவும் ஏற்பட்டுள்ளன. மேலும் சிலர் நெஞ்சுவலி, காய்ச்சல் என்பனவற்றையும் எதிர்கொண்டுள்ளனர். அதே வேளை 5.7% மானோர் இத்தகைய வலிகளை எதனையும் எதிர்கொள்ளவில்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

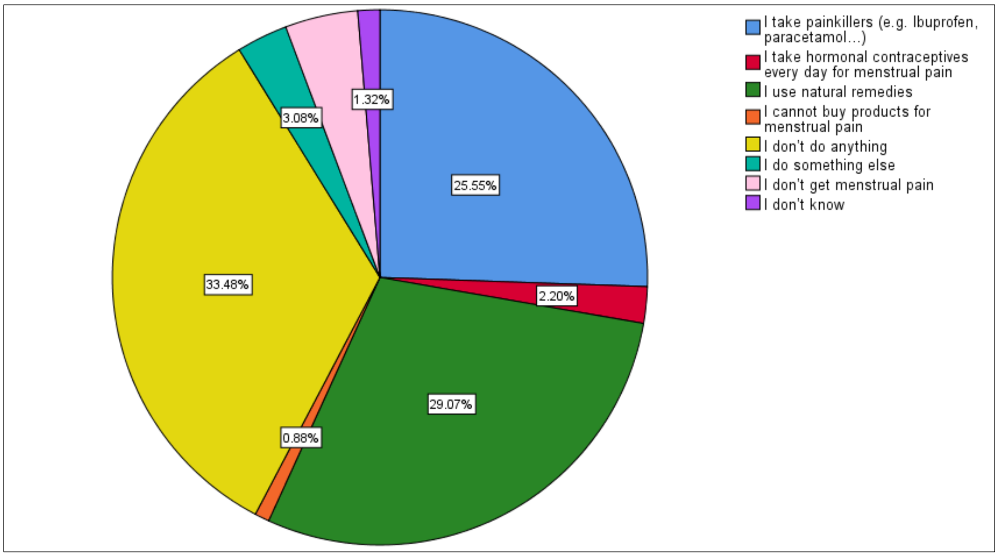
இத்தகைய வலிகளை எதிர்கொண்ட 33.5% மானவர்கள் இதற்கான நிவாரணிகள் பற்றித் தெரிந்திருக்கவில்லை. இதனால் வலிகளை தொடர்ச்சியாக மாதாந்தம் எதிர்கொண்டிருந்தனர். இருந்தபோதிலும் பெரும்பாலானவர்கள் (56.8%) ஏதோ ஒரு வகையில் வலிகளிலிருந்து நிவாரணம் தேடியிருந்தனர். குறிப்பாக வலிநீக்கம் வில்லைகளான பெணடோள், பெணடின், ஆகியனவற்றை உட்கொண்டுள்ளனர். இவர்களில் 23.2% மானவர்கள் இயற்கை மருத்துவங்களை குறிப்பாக 29.1% மான மத்ரசா மாணவிகள் கையாளண்டுள்ளனர்.

இது பற்றி குறிப்பிடும் போது,

தொடர்ச்சியாக வலிகள் ஏற்படுவதனால் சுடுநீர் அதிகளவில் அருந்துவது, வெந்தயம் ஊறவைத்து தண்ணீர் அருந்துவது , ஆகியனவற்றை பெரும்பாலும் மேற்கொள்வேன் அது எனக்க ஒரு இதமான உணர்வைக் கொடுக்கின்றது.

சிலர் (2.2%) ஹோர்மோன் தடைப் பொருட்களையும் பாவித்துள்ளனர். இவர்களுக்கு தொடர்ச்சியாக ஏற்படுகின்ற இரத்தப் போக்கு மற்றும், தொடர்ச்சிரயான வலி காரணமாக வைத்திய ஆலோசனையின் அடிப்படையில் இவ்ற்றைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

வரைபு 12: மாதவிடாயக் காலங்களில் பயன்படுத்தும் வலி நிவாரணிகள்



Source: Field data, 2024

2.3.3.4 மாதவிடாயச் சுத்தம்

3.3.4.1. மாதவிடாயக் காலக் குளிப்பு

சமூகத்தில் மாதவிடாய்க் குளிப்புத் தொடர்பாக இவர்களிடையே இரண்டு வகையான நடைமுறைகள் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன.

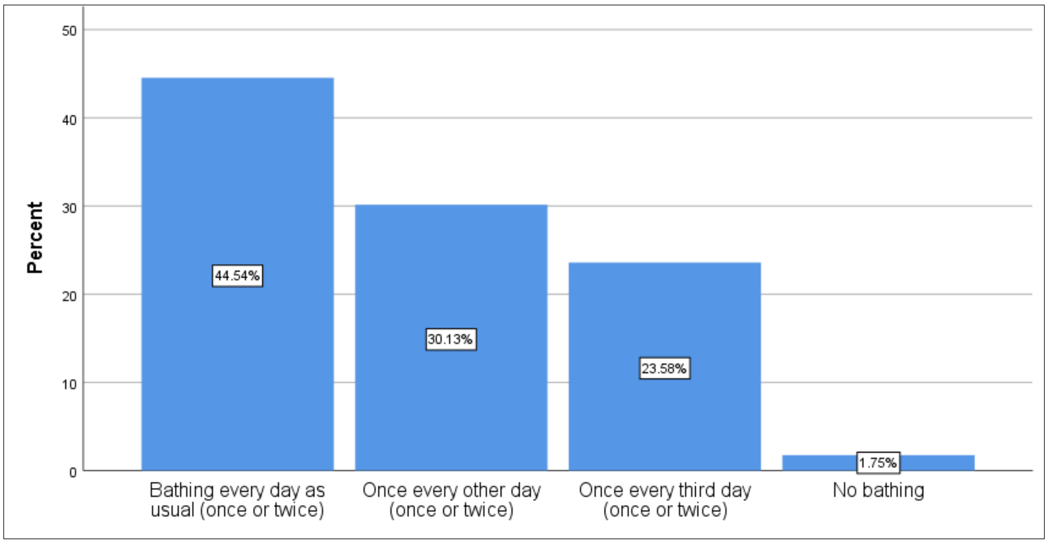
1. மாதவிடாக் காலங்களில் குளிப்பது
2. மாதவிடாய் முடிவடைந்த பின்னர் குளிப்பது.

இலங்கையில் கழுத்துறை 80% மான மாணவிகள் மாதவிடாயின் போது குளிக்கலாம் என்கின்ற விழிப்பணர்வு கொண்டுள்ளனர் என்பதனை ஆய்வு சட்டிக்காட்டுகின்றது AKP, 2015).

இவ்வகையில் இப்பிரதேசத்திலும் மாதவிடாயக் காலப்பகுதியில் குளிப்பது சுத்தமாக இருக்க உதவும் என்கின்ற கருத்து 98.25% மானவர்களிடம் காணப்பட்டுள்ளது. இருந்த போதிலும் இத்தகைய குளிப்பை குளிப்பதில் பலரிடையே குளிக்கும் நாட்களில் வேறுபாடுகள் காணப்பட்டுள்ளன.

மாதவிடாய்க்க காலத்தில் நாளாந்தக் குளிப்பு நாட்கள் தொடர்பாக மாணவிகளிடையே கருத்துக்களும், நடைமுறைகளும் காணப்பட்டுள்ளன. இவற்றில், மாதவிடாக் காலங்களில் குளிப்பது தொடர்பில் மாணவிகளின் கருத்துக்களைப் பின்வரும் அட்டவணை விளக்குகின்றது.

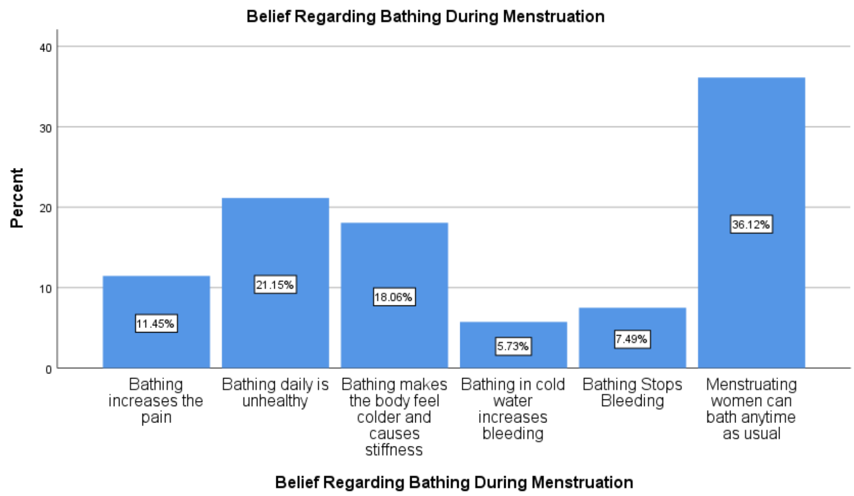
வரைபு 14 மாதவிடாய்க் காலத்தில் குளித்தல்



Source: Field data, 2024

மாதவிடாய்க் காலத்தில் குளிப்பதற்கான செயல்பாடுகளில் மாறுபாடுகள் காணப்பட்டுள்ளன. 98.25% மாணோர், மாதவிடாய்க் காலங்களில் குளிப்பதற்கான நடைமுறைகளைப் பின்பற்றியுள்ளனர். குறிப்பாக, 44.54% மானவர்கள் மாதவிடாய் நாட்களில் தினமும் குளிப்பதாகத் தெரிவித்துள்ளனர். இது, அவர்கள் தினமும் குளிக்க வேண்டிய பழக்கத்தை வளர்த்துள்ளது. 30.13%மாணவர்கள் ஒருமுறை மட்டுமின்றி இருமுறை குளிப்பதையே விரும்பினர். 23.58% மானவர்கள் மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை குளித்துள்ளனர். இத்தகைய குளிப்பு நடைமுறைகள் அவர்களிடமுள்ள நம்பிக்கைகளுடன் தொடர்புபட்டுள்ளது. இவ்வகையில், மாதவிடாய் நாட்களில் குளிப்பதுடன் தொடர்புடைய நம்பிக்கைகளை விளக்கப்படம் -15 காட்டுகிறது.

வரைபு -15: மாதவிடாய் காலக் குளிப்பு தொடர்பான நம்பிக்கைகள்



மாதவிடாய் பெண்கள் வழக்கமாக ஒவ்வொரு நாளும் குளிக்கலாம் என 36.12% கருதினர். 44.54% மானோர், நாளாந்தம் குளிக்கும் பழக்கமடையவர்களாக இருந்தமையால், அவர்களும் மாதவிடாய்க் காலங்களில் குளித்தலை மேறகொண்டிருந்தனர். அதே போல, 7.49% மானவர்களிடையே குளிப்பது இரத்தப்போக்கை நிறுத்தும் என்கின்ற நம்பிக்கை காணப்பட்டன. எனினும், 56.39% மான பிள்ளைகள் அவர்களிடம் காணப்பட்ட நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் நாளாந்தம் குளிப்பதனை விரும்பவில்லை. உதாரணமாக, குளிப்பது வலியை அதிகரிக்கிறது (11.45%), தினசரி குளிப்பது ஆரோக்கியமற்றது (21.15%), மற்றும் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது இரத்தப்போக்கை அதிகரிக்கிறது (5.73%) என நம்பியமை குறிப்பிடத்தக்கது.

எனவே இவர்களிடம் நாளாந்தம் குளிப்பது நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்கின்ற நம்பிக்கை அதிகமானவர்களிடம் (56.39%) காணப்பட்டள்ளது. எனவே இங்கு நளாந்தம் மாணவிகள் குளிப்பதில் அவர்களிடையே குளிப்பு தொடர்பாக நிலவுகின்ற கருத்துகக்ள்[4] செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன.

மத்திய வருமானம் பெறும் நாடுகளிலுள்ள இளப்பிள்ளைகள் சுகாதார செயல்முறைகளில் சமய, பண்பாட்டு சமூக நிலை காரணமாகவும், அவர்களுக்கக் கிடைக்கின்ற பிழையான தகவல்களின் ஊடகவும் பல சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர் (Chandra-Mouli, V.; Patel, 2017). குறிப்பாக இந்நாடுகளில், கிராமப் புறங்களிலுள்ள பிள்ளைகள் அதிகமாக பாடசாலைகளிலும், வீடுகளிலும் பிழையான நம்பிக்கைகள் மற்றும் தகவல் அறிவு போன்ற பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கின்றனர் (Kaur & Kaur,2018). உதாரணமாக பாகிஸ்தானில் மாதவிடய்க் காலத்தில் பெண்கள் அத்தகைய மாதவிடாக் கால குளிப்பு, சுத்தம் தொடர்பான , சுகாதார மற்றும் ஆரோக்கியம் , விளைவுகள் தொடர்பாகவும் போதியளவு தகவல்கள் இல்லாதவர்களாகவும், உள்ளனர் (Gottlieb, 2020).

இவ்வகையில் இப்பிரதேசத்திலும் மாணவிகளிடையே குளிப்பு தொடர்பான எதிர்நிலைக் கருத்தக்களையும், செயல்களையும் அவதானிக்க முடிகின்றது.

2.3.3.4.2. மாதவிடாய் முடிவடைந்த பின்னரான குளிப்பு

எல்லா மாணவிகளும் மாதவிடாய் முடிவடைந்த பின்னர் குளிப்பதனை கட்டாயக் கடமையாக சமயம் வலியுறுத்தகின்றது[5] என்பதனை வெளிப்படுத்தினர்.

---

[4] இஸ்லாம் சுத்தத்தை நலவாழ்வின் அடிப்படையாகக் கருதுகின்றத. இது கட்டாயமானதாகவும் வலியுறுத்தப்படுகின்றத. *(Al Qur'an, 5:7)*. குறிப்பாக சுத்தம் நம்பிக்கையில் அரைவாசி என்கின்றார். இது வணக்கத்தின் திறவுகோல் எனவும் குறிப்பிடப்படுகின்றது. இவ்விளக்கமானது முஸ்லிமின் முழுவாழ்வின் சுத்தததின் நிலைப்பாட்டை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. மேலும் ஆய்வுகளின் படி, மாதவிடாக் காலத்தில் குளிப்பது சிறந்த சுத்தம் மற்றம் சுகாதார முகாமைத்துவத்திற்கு உதவுகின்றது (Des et. Al., 2015). அத்துடன் உளவியல் ரீதியாக, குளிப்தால் கவலை, பதகளிப்பு, குறைவடைந்துள்ளது (Pound . et al., 2024).

[5] மாதவிடாய் முடிவடைந்த பின்னரான குளிப்பை குளிக்கும் முறை பற்றி விளக்குகின்றது.. இக்குளிப்பில் அடிப்படைய விடயங்களும், குறிப்பாக, கட்டாயக் குளிப்பை குளிக்கின்றேன் என

இவ்வகையில், மாணவிகள் மாதவிடாய்க் குளிப்புத் தொடர்பில் சமயம் சமயரீதியான அடிப்படை விடயங்களைப் பெரும்பாலானவர்கள் பின்பற்றியுள்ளனர். குறிப்பாக பாடசாலை மாணவிகள் வீட்டில் வழங்கப்பட்ட வழிகாட்லின் படி இவற்றை மேற்கொண்டுள்ளனர். இவர்களில் அதிகமானவர்கள் தாயிடமிருந்தும் (34.9%) , பாடசாலையிலிருந்தும் (20%) பெறறுகின்ற தகவலின் அடிப்படையில் இவற்றை மேற்கொண்டுள்ளனர். ஆயினும் மத்ரசா மாணவிகள் மாதவிடாயக் குளிப்புப் பற்றிய சட்ங்களை சமய நிறுவனத்தில் முறையாகவும், ஆழமாகவும் கற்றுளள்மையால், பாடசாலை மாணவிகளை விட 92% மான மத்ரசா மாணவிகள் மாதவிடாய்ச் சுத்தத்தை முழுமையாகக் கடைப்பிடித்துள்ளனர்.

2.3.3.5. மாதவிடாய் காலத்தின் போதான செயல்பாடுகளும் மாற்றங்களும்

2.3.3.5.1. தவறவிடுகின்ற நாளாந்தச் செயல்பாடுகள்

இஸ்லாமிய சமய அடிப்படைகள் தெளிவாக மாதவிடாயை ஒரு களங்கமாகவோ, விலக்கப்பட்ட விடயமாகவோ கருதவில்லை (Malitha et al, 2020 ; Maqbool et al, 2019). இருப்பினும், நடைமுறையில் பெண்களும், பெண்பிள்ளைகளும் சவால்களையும் கட்டுப்பாடுகளையும் எதிர்கொள்கின்றமையை ஆசியாவில் முஸ்லிம் சமூகங்களில் காண முடிகின்றது (Azeem, 1995; Enein, 2010; Ding et al., 2018).

இவ்வகையில் ஆய்வுப் பிரதேசங்களிலும் மாணவிகளின் நாளாந்த நடவடிக்ககைளில் மாதவிடாய் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளது. இங்கு பெரும்பாலானவர்கள் மாதவிடாயைக் ஒரு களங்கமாக, விலக்கப்படுபவர்காகக் கருதவில்லை. இருப்பினும் நாளாந்த நடவடிக்கைகளில் ஒரு தொய்வு நிலையை இவர்கள் எதிர்கொண்டிருந்தனர். பெரும்பாலானவர்கள் மாதவிடாய்க் காலங்க்ளில் சாதாரண நாட்களில் மேற்கொள்கின்ற செயல்பாடுகளில் அதிகமானவற்றை மேற்கொள்ளவில்லை. குறிப்பாக சமயம்சார்ந்து நாளாந்தம் மேற்கொள்கின்ற நடவடிக்கைகளான கூட்டுதுஆக்களில் பங்கெடுத்தல் , திக்ர்செய்தல் (83.1%), குர்ஆனைக் கேட்டல் (87.6%), சமய பாடவகுப்புக்களில் பங்கொள்ளல் (62.6%) கேியனவற்றைத் தவிர்த்துள்ளனர்.

அதே போல, மாதவிடாயின் முதல் நாட்களில் 86.7% பாடசாலைக்குச் சமூகமளிக்கவில்லை. ,அதே போலவே மத்ரசாவிலும் இக்காலங்களில் 81.9 % வகுப்புக்களுக்குச் சமூகமளிக்கவில்லை. ஆயினும், 13.3%மான மாணவிகள் பாடசாலைக்கும், 18.1%

மனதால் மொழிதல், பின்னர் வுழுச் செய்தல், பின்னர், சாதாரணமாகக் குளிப்பது போல தலையில் நீருற்றிக் குளித்தல்.இதற்கு மேலதிகமாக , உள் உறுப்புக்களிலுள்ள உரோமங்களை அகற்றுதல், நகம் வெட்டுதல், சவர்க்கார் இட்டு பிறப்புறுப்பை சுத்தம் செய்தல், சுத்தமான ஆடைகளை அணிதல் ஆகியனவற்றையும் குளிப்பின் போது பின்பற்றுவது சுத்தத்தை மேம்படுத்தும் என மார்க்க அறிஞர்கள் விளக்குகின்றனர்.

மத்ரசசாவிற்கும் சமூகமளித்துள்ளனர். இருப்பினும் இங்கு, அடுத்த அடுத்த நாட்களில் வகுப்புக்களில் கலந்து கொண்டுமுள்ளனர்.

இலங்கையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளானது (KPA,2014;UNICEF,2015) பெரும்பாலான (60%) பிள்ளைகள் மாதவிடாய் காலத்தில் பாடசாலைக்கச் சமூகமளிப்பது குறைாகக் காணப்படுகின்து என்பதனை வெளிப்படுத்தகின்றது. உடல்வலி, வயிற்று வலி , பொதுவான உடல் பலவீனம் மற்றும் மனநிலை மாற்றங்கள் அனுபவிக்கிறமை இத்தகைய சமூகமளிக்காமைககான காரணியாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது (Sharma et al, 2008; Kandauda et al, 2020).

அதே வேளை சமூகச் செயற்பாடுகளில் கலந்துகொள்வதில் பெரும்பாலானவர்கள் (91.1%) ஆர்வம் காட்டவில்லை. குறிப்பாக, பாடசாலையில் இடம்பெறுகின்ற விளையாட்டுக்களில் 85% மானவர்கள் பங்குககொளளவில்லை. இருப்பினும், முக்கியமான நிகழ்வுகள் எனின், அவற்றில் பெரும்பாலானவர்கள் பங்குகொண்டுள்ளனர். உதாரணமாக பரீட்சைக் காலங்களில் 81.4% மானவர்கள் பாடசாலைக்குச் சென்றுள்ளனர், அதே வேளை, 68.8% மாணவர்கள் கடைகளுக்குச் செல்லுதல், 71.9% மானவர்கள் உறவினர் வீடுகளுக்கச் செல்வதனைத் தவிர்த்துள்ளனர். அதே வேளை, குடும்பம் சார்ந்த நிகழ்வுகளில் மாணவிகளின் உடல்நிலையைப் பொறுத்தும், நிகழ்வுகளின் தன்மையைப் பொறுத்தும் அவற்றில் பங்குகொள்வதில் சில மாணவிகள் ஆர்வம் காட்டியுள்ளனர்.

மேற்குறித்தவற்றில், மாணவிகள் பங்குகொள்வதனைத் தடுக்கின்ற எதுவித விதிகளும் குடும்பங்களில் அமையவில்லை. இதனால் நிகழ்வுகளில் பங்குகொள்வதில் அவர்கள் அவர்களின் சூழ்நிலையைப் பெறுத்து பெரும்பாலானவர்கள் முடிவெடுத்துள்ளனர்.

இச்சமூகங்களில் மாதவிடாய் ஒரு களங்கமாகக் கருதப்படாமை , மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்பிள்ளைகள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு விலக்கி வைக்கும் நடைமுறைகள் முற்றாக காணப்படாமை ஆகிய காரணங்களால், இவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் குடும்பங்களில் இடம்பெறுகின்ற திருமண நிகழ்வு, மரண நிகழ்வுகளில் இயல்பாகவே் கலந்து கொண்டுள்ளனர். அதே போல, ஏனைய நிகழ்வுகளில் சந்தர்ப்பத்தைப் பொறுத்தும் கலந்துள்ளனர்.

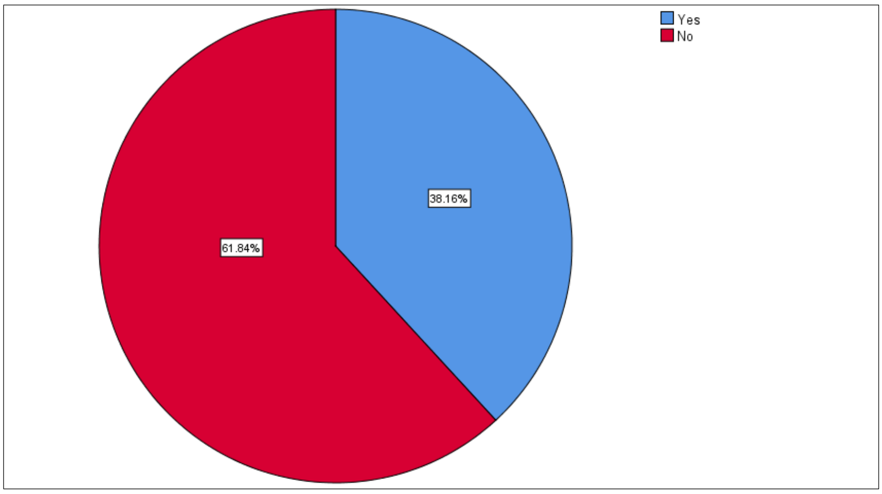
மேலும், மாதவிடாய்க காலங்களில் சாதாரணமாக செயல்படுவதனைப் போல பெரும்பாலானவரக்ள் (84.5%) செயல்படவில்லை. இதில் மாணவிகளின் உடல், உளக் காரணிகளே அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன. பெரும்பாலானவர்கள் - மாதவிடாக் காலத்தில் வழக்கமாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பதனை விட சோர்வாக இருந்துள்ளனர். தமது வேலைகளை முன்னரைவிடக் குறைவாக ஆற்றியுள்ளனர். பலருக்கு வேலைகள் தடைப்பட்டுள்ளன. பெரும்பாலானவர்களிடம் தனிப்பட்ட ரீதியில் சாப்பிடுதல், உறங்குதல், கற்றல், ஏனைய வெளிச் செயற்பாடுகள் ஆகியனவற்றில் ஆர்வம் காட்டுதல் குறைவாக காணப்பட்டுள்ளன.

இக்காலங்களில் , 37.20% மானோரின் உடைகள் துவைக்கும் பணிகளை வீட்டில் பெற்றோர் மேற்கொண்டுள்ளனர். அதே போல மத்ரசாக்களில் 71.23% மானோருக்கு நண்பிகள் மேற்கொண்டுள்ளனர். இருப்பினும் 25% மான பிள்ளைகள் , எவ்வித மாற்றங்களும் அவர்களுக்கு மாதவிடாயக் காலத்தில் ஏற்படாமையால், அவர்களே எல்லாவற்றையும் மேற்கொள்கின்றனர்.

2.3.3.5.2 உணவு

அதே போல, மாதவிடாய்க காலங்களில் பெரும்பாலானோரின் உணவுமுறைகளிலும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. இந்தக் காலகட்டத்தில் மாணவர்கள் உணவு விருப்பங்கள் மற்றும் நுகர்வு முறைகளில் மாற்றங்களை அனுபவித்துள்ளனர். இதனை வரைபு - 16 விளக்குகின்றது.

வரைபு 15 : மாதவிடாய் கால உணவுப் பழக்கங்கள்



வரைபின் படி, சிலர் (38.2%) வழமையான உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள விரும்பியுள்ளனர். . இருந்த போதிலும் பெரும்பாலானோர் (61.8%). அவற்றை மாற்றவில்லை. இவ்வாறு மாற்றிக் கொள்வதில் இக்காலப் பகுதியில் உணவில் விருப்பமற்றிருந்த தன்மை அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளது உணவை மாற்றிக்கொள்பவர்கள், சில உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்துள்ளனர். இவர்கள் அதிகமா சோடா, சுடுநீர் ஆகியனவற்றை அதிகளவில் அருந்தியுள்ளனர். இவர்களில் 12% மானோர் 02 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து அதிக நேரம் தூங்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டுடிருந்தமையால், உணவு உண்பதனைத் தவிர்த்துள்ளனர். பெரும்பாலும் இவர்கள் பிஸ்கட், ஏதாவது கொறிக்கும் உணவுகளை உட்கொண்டுள்ளனர்.

குறிப்பாக உணவுகளில் எண்ணெய் உணவுகள் தவிர்ப்பது, குளிரான , சூடான உணவுகளைத் தவிர்த்தல் ஆகிய பழக்கங்களை பின்பற்றவது குறைவாக காணப்பட்டது.

ஆயினும், சில உணவைத் தவிரத்தள்ளனர். குறிப்பாக மீனுணவுகள் இங்கு எல்லோராலும் தவிர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இக்காலங்களில், நீர் அருந்துவது, போசணைை உணவுகளை உண்பதும் மிகக்குறைவாகக் காணப்பட்டுள்ளது. 79.96% மான பிள்ளைகளளுக்கு வீடுகளில் மாதவிடாக் காலங்களில் விசேட போசனையான உணவுகளை பெற்றோர் வழங்கவில்லை. மிகக் குறைந்தளவிலானவர்களே (20.4%) போசாக்குணவை இக்காலப் பகுதியில் தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். போசனையான உணவுகள் முதல் மாதவிடாயின் போது மட்டுமே கிடைத்ததாகப் 92% மானவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

இது பற்றி மாணவி ஸெமிலா (பெயர் மாற்றப்பட்டள்ளது) கூறும்போது,

முதல் மாதவிடாயக் காலத்தின் போதே எனக்கு ஈரல், முட்டை, பழங்கள் கிடைத்தன. ஆயினும் இப்பொதெல்லாம் அப்படியில்லை. வீட்டில் நாளாந்தம் சமைக்கும் உணவுகளே கிடைக்கின்றன. இக்காலத்தில் அவற்றை உண்ண எனக்கு விருப்பமில்லை. இதனால் பல நேரங்களில் உணவு உண்பதனைத் தவிர்க்கின்றேன். சில நேரங்களில் மட்டுமே தாயிடம் ஏதாவது வாங்கிக் கேட்பேன். வீட்டுச் சூழ்நிலையும் அடிக்கடி கேட்க முடியாதுள்ளது…….

எனவே இங்கு பிள்ளைகளின் உணவு விடயத்தில் பெற்றோரின் கவனமும் குறைவாக இருக்கின்றது. அதே வேளை, குடும்பபத்தில் பெற்றோரின் போசாக்குணவு பற்றிய தெளிவின்மையும் பொருளாதார நிலையும் செல்வாக்குச் செலுத்தியிருக்கலாம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வளரும் நாடுகளில் உள்ள பெண்கள் மாதவிடாயை சரியாக நிர்வகிப்பதில் சிக்கல்களை எதிர்கொள்கின்றனர் . ஏனெனில் அவர்களுக்கு அடிப்படை வசதிகள் இல்லை தகவல், பொருத்தமான சூழல் மற்றும் ஆதரவு இன்மை காரணமாகவுள்ளது. அதே போல, குறைந்த வருமானமுடைய குடும்பங்களில் மாதவிடாய் பற்றிய குறைவான அறிவும் காணப்படுகின்றது. (Davis et al, 2018). இதனால், அவர்களின் கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் தனியுரிமைக்கான மனித உரிமைகள் ஆகிய அடிப்படையை இது பாதிக்கிறது (HRW, 2022; Kuhlmann et al, 2017).

அதே போல இன்னுமொரு மாணிவி இவ்வாறு குறிப்பிடகின்றார்,

நான் மாதவிடாய் காலத்தின் போது, அதிக நேரத்தைத் தூக்கத்தில் கழிப்பேன். தாய் உணவு உண்ணும் வேளைகளில் வந்து அழைப்பார். இருப்பினும் நான் உண்பதனைத் தவிர்ப்பதனால் அவர் விட்டு விடுவார். எனக்கு உணவை விட தூங்குவது ஆறுதலாக இருக்கும் என்பது தாய்க்குத் தெரியும்...

மேற்குறித்த கூற்றானது மாதவிடாயக் காலத்தில் பிள்ளைகளுக்கு உணவில் நாட்டமற்றுள்ளமையையும், அதனால் உணவைத் தவிர்த்துள்ளமைமையையும் விளக்கியுள்ளது. பெற்றோர் பிள்ளையின் விருப்பதிதற்கேற்ப செயற்படுவதனால், மாதவிடாய் காலத்தில் பிள்ளைகளின் உணவு மற்றும் போசாக்கில் தாக்கம் செலுத்தியுள்ளது. இவ்வாறு உணவை குறைவாக எடுப்பது உடல்சோர்வுக்குக் காரணமாக அமையாலாம். பெரும்பாலான

மாணவிகள் உணவுகளை சாதாரண நாட்களில் உட்கொள்வதனைவிட, குறைவாகவே உட்கொண்டுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

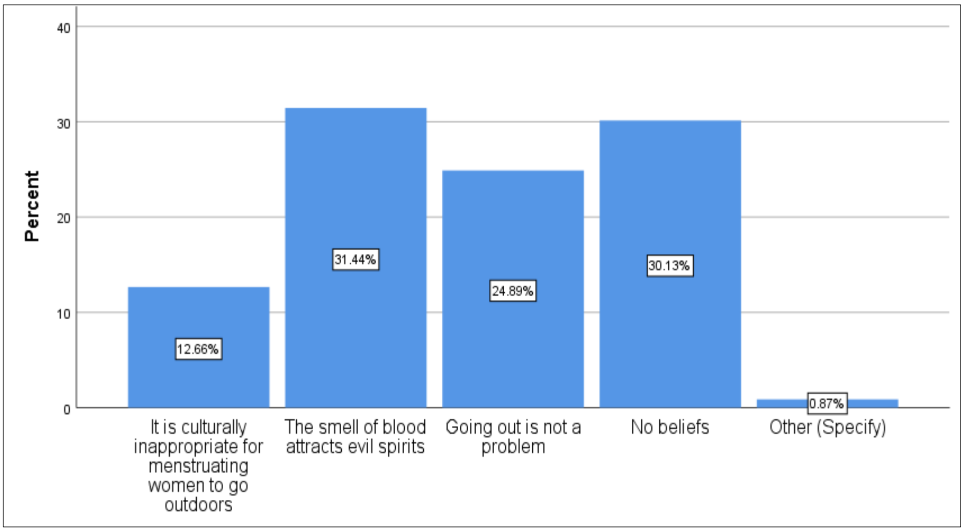
இங்கு, பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் காலத்தில் அவர்களின் உணவில் அதிக கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். இருப்பினும் 12% மான பிள்ளைகைளுக்கு தாய் மாதவிடாய்க காலத்தில் முட்டை, ஈரல் உணவுகளை வழங்குகின்றனர். இது ஒப்பீட்டு ரீதியில் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது. பிள்ளைகளின் மாதவிடாக் காலத்தில் தாய் கவனம் செலுத்துவது அவசியமாக உள்ளது.

2.3.3.5.3 வெளியில் செல்லுதல்

மாதவிடாய் காலத்தில் வெளியே செல்வது தொடர்பான நம்பிக்கைக்கம், வீட்டில் தங்கியிருத்தல் தொடர்பான கருத்துநிலைகளுக்கும், வீட்டில் தங்கியிருக்கும் போதான மனோநிலைக்கும் இடையில் நெருக்கமான தொடர்பு நிலவியுள்ளது. 44.10% மான பிள்ளைகள் வெளி இடங்களுக்கு சாதாரண நாட்களில் செல்வது போல செல்வதில் நாட்டமற்றவர்களாக காணப்பட்டுள்ளனர். இதற்கு அவர்களிடம் காணப்பட்ட தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகள் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன. அதே வேளை, (55.2%), மானவர்கள், மாதவிடாய்க் காலத்தில் வெளியில் செல்ல முடியும், அது பிரச்சினையயே இல்லை என் நம்பியிருந்தனர். இருந்த போதிலும் அவர்களும் வெளியிறங்கிச் செல்வது குறைவாகவே காணப்பட்டது.. ஏனெனில் இவர்களுக்கு ஏற்படும் உடல்வலி, வயிற்று வலி , வீட்டில் இருப்பதிலுள்ள சந்தோசம் (அதிக நேரம் தூங்கலாம், இளைப்பாறலாம் என்கின்ற எண்ணங்கள் ஆகியன இதில் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன.

அதே வேளை் குறிப்பிட்ட சில மாணவிகளிடம் (44.10%) வெளியே செல்லுதல் தொடர்பான சில நம்பிக்கைகளும் காணப்பட்டன. சமூகத்தில் மாதவிடாயக் காலத்தில் வெளியே செல்வது தொடர்ப்பாக இறுக்கமான் கட்டப்பாடுகள் , விதிமுறைகள் இல்லாவிடினும், சமூகத்தில் நிலவுகின்ற சில நம்பிக்கைகள் சிலரிடம் வெளியிறங்குவதில் நம்பிக்கை காணப்பட்டுள்ளமையை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. இவற்றை வரைபு 17 காட்டுகின்றது.

வரைபு 17: மாதவிடாக் காலத்தில் வெளி இடங்களுக்குச் செல்லல் தொடர்பான நம்பிக்கைகள்

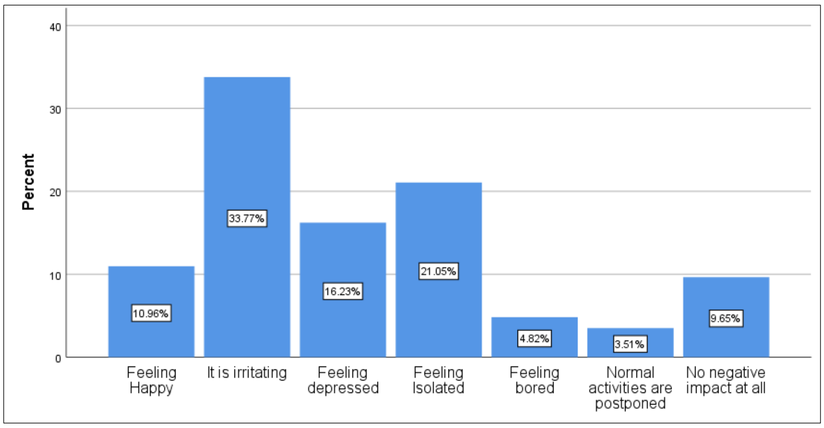


உதாரணமா, 31.44% மானோர் மாலை வேளையில், நண்பகல் வேளையில் வெளியில் செல்வதனால், கெட்ட ஆவிகளின் பார்வை உடல் துன்பத்தை ஏற்படுத்தும் என நம்பிக்கை கொண்டிருந்தனர். இருப்பினும், 55.02% மானோர் தேவைக்காக வீட்டை விட்டு வெளியில் சென்றுள்ளனர். உதாரணமாக பாடசாலைக்கு, பிரத்தியேக வகுப்புக்களுக்கச் செல்லல் ஆகியன வழமையாக இடம்பெற்றுள்ளன. இருப்பினும். உறவினர்கள் வீடுகளுக்குச் செல்வது, , விசேட நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்ளல் ஆகியனவற்றை அவர்களின் உடல்நிலையுடன் தொடர்புபடுத்தி முடிவுகளை எடுத்தள்ளனர். மரணவீடுகளுக்கு , திருமண வீடுகளுக்குச் சமூகமளிப்பதில், மாதவிடாய் ஒரு தடையாக இருக்கவில்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

2.3.3.5.4 மனவெழுச்சிகள்

இவ்வாறு மாணவிகள் மாதவிடாய் காலத்தில் வீடுகளில் தங்குகின்ற போது, அவர்களுக்குப் பல மனவெழுச்சிசார் பிரச்சினைகளும் ஏற்பட்டுள்ளதனை வரைபு காட்டுகின்றது.

வரைபு 17: மாதவிடாய்க் கால மனவெழுச்சிகள்



பெரும்பாலானவர்கள் (86.73%) எதிர்நிலை மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்தினர். இவற்றில் அதிகமானவர்கள் எரிச்சல் , தனிமையை உணர்தல் ஆகிய மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொணடிருந்தனர். இருந்தபோதிலும், 9.65% மான மாணவிகள் எத்தகைய மனவெழுச்சிகளையும் இக்காலப்பகுதியில் வெளிப்படுத்தவதில்லை என்பதனையும் இவ்வாய்வு முன்வைக்கின்றது.

மாதவிடாயைச் சுற்றியுள்ள உடலியல் பிரச்சினைகள் மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும். குறிப்பாக மாதவிடாயக் காலத்தில் அசௌகரியம் மற்றும் உடல் வலி (dysmenorrhea) என்பது ஒரு பொதுவான நிகழ்வு ஆகும் . இது பெண்களில் 45% முதல் 95% வரையான பெண்களில் காணப்படுகின்றது. இதனால் அவர்களின் மனவெழுச்சி நலன்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன (Proctor & Farquhar, 2006 Pitangui et al. 2103; Kochhar & Ghosh ,2022) என்பதனை ஆய்வகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. குறிப்பாக இந்தியாவின் கிராமப்பறங்களிலள்ள பெண்பிள்ளைகள் மாதவிடாய காலத்தில் அதிகளவில் மனஅழுத்தம்,

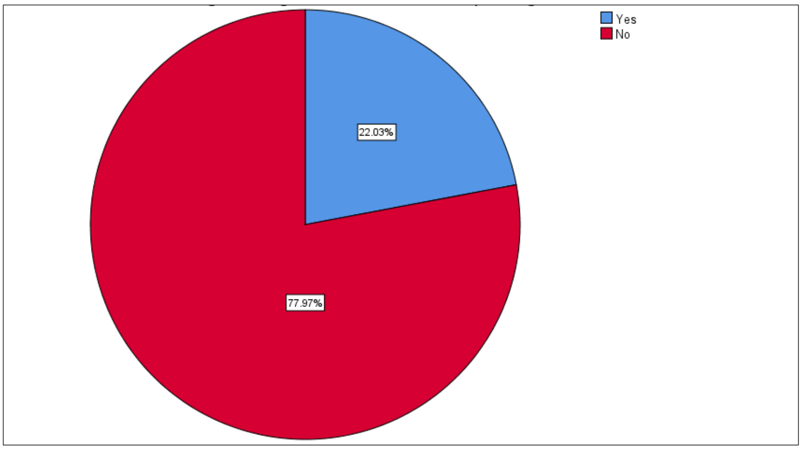
மனஅமைதியின்மை, எரிச்சலடைதல், கவலை , இனம்புரியாத சோகம்,கோபம் ஆகியனவற்றை வெளிப்படுத்தகின்றனர் (Bhalerao et al, 2024).

எனவே ஆய்வுப் பிரதேசத்திலும் பெரும்பாலான மாணவிகளும் மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொண்டிருநதமை குறிப்பிடத்தக்கது.

2.3.3.5.5 தூங்கும் இடம்

மேலும் மாதவிடாயுடன் தூங்கும் இடம் தொடர்புபடுகின்றது. இதன் அடிப்படையில், மாதவிடாய்க் காலங்களில் தூங்கும் இடங்கள் தொடர்பாக எவ்விதமான கட்டுப்பாடுகளோ , தடைகளோ அதிகமான வீடுகளில் காணப்படவில்லை. இதனால், பெரும்பாலானவர்கள் 77.97% மானோர் வழமையாத் தூங்கும் இடங்களிலேயே தூங்கியுள்ளனர். இதனை வரைபு 19 காட்டுகின்றது.

வரைபு 18: மாதவிடாய் காலத்தில் தூங்கும் இடம்



மூலம்: கள ஆய்வு, 2024

பொதுவாக குடும்பங்களில் நிலவிய பொருளாதார நிலையின் அடிப்படையில் பெரும்பாலானவர்கள் (86%) சாதாரண படுக்கையறைகளைப் பயனபடுத்தியுள்ளனர். இருப்பினும் 14% மானோர் தமது வீடுகளில் படுக்கையறைகள் இல்லாமையால், தூங்குவதற்காக வேறு இடங்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். குறிப்பாக, தூங்கும் நேரங்களில் முன் அறைகளிலும் , மண்டபத்தின் ஓரங்களிலும் தூங்கியுள்ளனர். இத்தகைய இடங்களில் தூங்குகின்றவர்களில் சிலர், மாதவிடாயக் காலத்தில் அத்தகைய இடங்களில் தூங்குவதில் ஏற்படுகின்ற அசௌகரிய நிலை காரணமாக , மறைவான வேறு இடங்களில் தூங்கியுள்ளனர்.

அதே வேளை 76% மான வீடுகளில் கட்டில்கள் அல்லது படுக்கையறைகள் சகோதரிகளால் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டுள்ளன. அதே வேளை மத்ரசா மாணவிகள் தமது வழமையான படுக்கைளையே பயன்படுத்தியுள்ளனர். அவற்றில் சில வசதிகளை மாதவிடாய்க் காலத்தில் மேற்கொணள்ளப்பட்டள்ளது. உதாரணமாக மேலதிக விரிப்புக்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

14.06% மானவர்கள் தாங்கள் சுயமாகவே வழமையாகத் தூங்கும் இடத்தை தவிர்த்துள்ளனர். இவர்கள் வழமையான இடங்களைத் தவிர்த்து நிலத்தில் தூங்குதல், பழைய துணிகளை பயன்படுத்தி நிலத்தில் தூங்கியுள்ளனர். நிலத்தில் தூங்குவதனால் உடல் வலி குறையும், வழமையான தூங்கும் இடமும் சுத்தமாக இருக்கும் எனும் நம்கிப்பை இவர்களிடம் காணப்பட்டது.

நேபாளத்தில் பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் காலத்தில் பல்வேறு கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படுகின்றன. இவ்வகையில் 21.1%மானோர் வீடுகளில் வழமையாகத் தூங்கும் படுக்கைகளில் மாதவிடாய்க காலத்தில் பயன்படுத்துவதில் அவர்களுக்குக் கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படுகின்றன (Jehan et.al., 2016; Thompson et al. 2019). மேலும்,சாதாரண நாட்களில் தூங்குவது போல, தூங்க முடியாமல் இடையூறுகளுக்குள்ளாகின்றது (Jeon & Baek,2023).

ஆயினும் ஆய்வுப் பிரதெசத்தில் வீடுகளில் தூங்கும் இடங்களுக்கான கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படவில்லை. இருப்பினும் சிலர் தமது சௌகரியங்களுக்கு ஏற்றவாறு தூங்கும் இடங்களை அமைத்துள்ளனர்.

3.3.5.6 ஆடை

அதே போல ஆடை விடயத்தை அவதானிக்கின்ற போது, சில சமூகங்களில் மாதவிடாய் ஒரு களங்கமாகவும், தூய்மையற்றதாகவும் கருதப்படுவதனால் , ஆடைகளில் கட்டப்பாடுகன் விதிக்கப்டுகின்றன. குறிப்பாக மாதவிடாயக் காலத்தில் அணிவதற்கான ஆடைகளை பயன்படுத்தல், வெளி இடங்களுக்கு புதிய அல்லது நல்ல ஆடைகளுடன் பயணிப்பதனைத் தவிர்த்தல் ஆகியன காணப்படுகின்றன (Garg & Anand, 2016; Ibrahim et al., 2024).

மாதவிடாய்க் காலத்தில் பயன்படுத்தம் உடைகள் தொடர்பான விடயங்களில் இப்பிரதேசத்தில் பெண்பிள்ளைகளுக்கு இறுக்கமான கட்டுப்பாடுகள் எதுவும் காணப்படவில்லை என்பதனை ஆய்வு வெளிப்படுத்தியுள்ளது. . இங்கு 83.33% மானர்கள் தமது நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப உடைகளைப் பயன்படுததியுள்ளனர். எல்லோரும் மாதவிடாய்க் காலத்தில் இரத்தம் வெளியாவதனால், அது அசௌகரியமான நிலை என நம்புகின்றனர். இதனால் அவர்வர்களின் சூழ்நிலைகளுக்கு அமைய உடைகளைத் தெரிவு செய்துள்ளனர்.

பெரும்பாலானவர்கள் வழமையாக அணியும் ஆடைகளையுயே இக்காலத்திலும் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

இருப்பினும் இத்தகைய ஆடைகளில் சில தெரிவுகளைக் 74% மானோர் கொண்டிருந்தனர். உதாரணமாக தளர்வான , அடைகளை, இருண்ட நிறமுடைய ஆடைகளையும் அதிகம் தெரிவு செய்துள்ளனர். இருப்பினும், பாடசாலைகளுக்கு, மற்றும் பிரத்தியேக வகுப்புக்களுக்கு, உறவினர் வீடுகளுக்குச் செல்லும் வேளைகளில் வழமை போல பயன்படுத்தும் ஆடைகளை பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

இது பற்றி விளக்கிய போது,

மாதவிடாயக் காலத்தில் வீட்டில் நான் மிகவும் மெல்லிய மற்றும், குளுகுளுப்பைத் தரக்கூடிய ஆடைகளையே அணிவேன். அது எனக்கு மிகவும் சௌகரியமாக உள்ளது. இருந்தாலும், வெளியில் செல்லும் சந்தர்ப்பங்களில், வழமைபோல ஆடைகளையே அணிகின்றேன் .வீட்டில் இதற்கு எதுவிதமான கட்டுப்பாடுகளும் இல்லை.

மேற்குறித்த விளக்கமானது, மாதவிடாயக் காலத்தில் சௌகரியங்களுக்கும், தேவைகளுக்கும் ஏற்ப ஆடைகளை அணிவதனை அடையாளப்படுத்த முடிகின்றது.

ஆயினும், மிகச் சொற்பமானவர்களே (16.67%) , மாதவிடாய்க் காலத்திற்கு என்ற அணியும் பழைய ஆடைகளை வீட்டில் அணிந்துள்ளனர்.

இதற்கு மேலதிகமாக கலந்தரையாடலில், 76.95%னவர்கள் மாதவிடாயடைய காலப் பகுதியில், விசேட தினங்களை எதிர்கொள்கின்ற போது, அத்தினங்களில் புதிய ஆடகளை அணிந்துள்ளனர். இருந்த போதிலும் 42.75% புது ஆடைகளை குறிப்பிடட் நேரத்திற்கு மாத்திரம் அணியும்பவர்களாகவும் உள்ளனர். ஏனையோர் எதுவித சங்கடமும் இன்றி புது ஆடைகளை அணிந்துள்ளனர். ஏனெனில், ஆடைகளை விசேட தினங்களில் அணிவது சிறப்பானது என்பதனால், அதனை அணிநதனர். இவர்களில் 13.30% மானோர் புது ஆடையில் இரத்தம தொயந்துவிடும் என்கின்ற அச்சம் காரணமாக தவிர்த்திருந்தனர்.

உலக சமூகங்களில் காணப்படுகின்ற மாதவிடாய் தொடர்பான பண்பாட்டு மரபுகள், மற்றும் களங்கங்களால் பெண்பிள்ளைகளைப் பாகுபாட்டுக்கு உட்படுகின்றன இதனால் அவர்கள் பாதுகாப்பற்ற சூழலுக்குள் தள்ளப்படுகின்றனர்((ElGilany, Badawi, and El-Fedawy 2005; Thompson et al. 2019). உதாரணமாக, நேபாளத்தில் பெண்பிள்ளைகள் தமது மாதவிடாயக் நேரங்களில் குடிசைகளில் தனியாக இருப்பதற்கு வற்புறுத்தப்படுகின்றனர், இதனை அரசு சட்டரீதியற்றதாகக் குறிப்பிடுகின்றது(Thompson et al. 2019).

இருந்தபோதிலும், இவ்வாய்வில், மாதவிடாய்க் காலப்பகுதியில், கலாசாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட கட்டுப்பாடுகளானது, பெரும்பாலான பெண்பிள்ளைகளின் உணவு, தூங்கும் இடம் மற்றும் ஆடைகள் ஆகியனவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்தியிருக்கவில்லை எனலாம். இருந்த போதிலும், குறிப்பிடத்தக்க பெண்பிள்ளைகள் கலாசார, உடல் மற்றும் தனிப்பட்ட விருப்பின் அடிப்படையில் அவர்களின் நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்பட்டிருந்தது இவ்வாய்வின் கண்டறிதலாகும்.

3.4 . மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய சமூக இடைவினை கோலங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள்

3.4.1. மாதவிடாய்க்காக கேலி

மாதவிடாக் காலத்தில் மாதவிடாயுடன் தொடர்பான கேலிகளை எதிர்கொள்ளும் நிலையானது அதிகளவில் இங்கு செல்வாக்குச் செலுத்தியிரக்கவில்லை எனலாம். இருப்பினும் மிகச் 10.8% மானோர் உடன்பிறந்த சகோதரர், சமவயது நண்பிகள் ஆகியோரால் சில சந்தர்ப்பங்களில் கேலி செயய்யப்பட்டுள்ளனர்.

அதே போல அதிகமான பிள்ளைகள அவர்களின் மாதவிடாய் தொடர்பாக உடன் பிறந்தவர்கள் , கல்விகற்கும் இடங்களிலுள்ள ஊழியர்கள் அறிவதனை விரும்பவில்லை . இவ்வாறு இவர்களுக்குத் தெரியவருகின்றபோது, பெரும்பாலான மாணவிகள் ஏதோ ஒரு வகையில் வெட்கப்படுதல் (31.2%), ஒரு வகையான குற்ற உணர்வு (12.8%), சங்கடத்தக்குள்ளாதல் (10%)ஆகியனவற்றை எதிர்கொண்டுள்ளனர்.

‘மாதவிடாய் என்பது பெண்கள் தொடர்புடையது. அது மறைக்கப்படல் வேண்டும் என்பது 35% மானவர்களின் கருத்தாகக் காணப்பட்டது. இவர்களில் குறிப்பிடத்தக்க சிலர் (22.4%) குடும்ப உறுப்பினர்கள் குறிப்பாக சகோதரர், தந்தை ஆகியவர்களுக்கத் தெரிய வரும்போது அது தமக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தவில்லை எனக் குறிப்பிட்டனர். ஏனெனில் அவர்கள் தமது குடும்ப உறுப்பினர்கள் என்றும், குடும்ப விடயங்கள் பற்றி அவர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் குறிப்பிட்டனர்.

3.4.2. மாதவிடாய் காலச் சிக்கல்களைப் பற்றி ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடுதல்

இவ்வகையில், மாதவிடாய் காலச் சிக்கல்களைப் பற்றி கலந்துரையாடுவதில் பெரும்பாலான பாடசாலை மாணவிகள் மாதவிடாய் தொடர்பான கலந்துரையாடலைத் தமக்கு நம்பகமானவர்கள், வெட்கப்படாமல் கலந்துரையாடக் கூடியவர்கள் என்கின்ற விளக்கத்தின் அடிப்படையில் நபர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். குறிப்பாக ஆசிரியரிடம் கலந்துரையாடுவது (பாடசாலை மாணவிகள் -15. % , மத்ரசா மாணவிகள் 15.2% சௌகரியமாகவுள்ளதாக குறிப்பிட்டனர். குறிப்பிடத்தக்கவர்கள் (பாடசாலை மாணவிகள்- 25.9%˙ மத்ரசா மாணவிகள் - 42.4%) ஆசிரியரடன் கலந்துரையாடுவது பொருத்தமில்லை என்பதனையும் வெளிப்படுத்தினர். இருந்த போதிலும் இவர்களில் 21% மானவர்கள், தேவைப்படும் பட்சத்தில் கலந்துரையாடவும் முடியும் என்கின்ற கருத்தையும் வெளிப்படுத்தினர்

எனவே இங்கு சூழ்நிலைகள் வேறுபட்டாலும் மாணவிகளிடம் காணப்படுகின்ற நம்பிக்கையானது , இவர்களில் பெரும்பாலாக தமது குடும்பத்திலுள்ள சசோதரிகள் (42.2%, மற்றும் தாய் (44.3%) ஆகியோரையே மாதவிடாய் சிக்கல்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடப் பொருத்தமானவர்களாக அடையாளப்படுததியுள்ளனர்.

இங்கு, ஆசிரியர்கள் மாணவிளுடன் மாதவிடாய் பற்றி, இயல்பாகப் கலந்துரையாடல்களை ஏற்படுத்தாமை, அதற்கான சூழ்நிலைகள் இல்லாமை ஆகியன மாதவிடாய் பற்றிய கலந்துரையாடலுக்கான ஒரு தடையாக கருதமுடியும். குழுக்கலந்தரையாடலில், பல மாணவிகளுக்கு மாதவிடாய் தொடர்பாகப் பல கேள்விகள் உள்ளமையும், அவற்றைக் கேட்பதற்கு மாணவிகள் ஆர்வமாயுள்மையும் இவ்வாய்வில் கண்டறியப்பட்டது.

இங்கு துனிப்பட்ட வகையில், மாதவிடாய் விடயங்களை சமவயதிலுள்ள நண்பிகளை விட சகோதரிகள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளனர். இதனால் இவர்களுக்கு நண்பிகள் மூன்றாவது

தெரிவாக இருந்துள்ளனர். இருப்பினும் ஒரு சில மாணவிகள் (33%) தமது தாய் , சகோதரிகள் சில வேளைகளில் நண்பிகளிடமும் பகிர்ந்துள்ளனர்.

ஆயினும் தமது சகோதரன், தந்தை ஆகியோரிடம் இது பற்றிக் கலந்துரையாட 91.6 % மானோர் விருபம்பவில்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இதற்கு அவர்களிடம் காணப்படுகின்ற சமூக வழக்கங்கள், ஒழுக்க விடயங்கள் , குடும்பம் சார்ந்த பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியன பற்றி அவர்களிடமுள்ள (91.6%) மனப்பாங்குகள் செல்வாக்குச் செலுத்தகின்றன எனலாம்.

அதே போல குறிப்பிட்டக் காட்டக்கூடிய சில பெண்பிள்ளைகள் (5.8%) ஆண் நண்பர்களுடனும் பாகிர்ந்து கொள்வது சௌாகரியமானது எனக் கருதியுள்ளமையும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. ஆண் நண்பார்கள் பெண்களின் பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக இவ்வாறு கலந்துரையாடியதாக இவர்கள் குறிப்பிட்டனர்.

அதே வேளை, சில மாணவிகள் யாரிடமும் கருத்துக்களைப் பரிமாறுவதில்லை. ஏனெனில் இவர்கள் மாதவிடாய் பற்றி ஏனையவர்களுடன் பேசுவதற்குள்ள சங்கடம், வெட்கம் ஆகியன செல்வாக்குச் செலுத்தகின்றன.

3.4.3 மாதவிடாய்க் கால தயாரிப்புக் கொள்வனவு- கொள்வளவு இடங்கள்- உணர்வு நிலை

மாதவிடாய் கால பராமரிப்பில் மாதவிடாய் உற்பத்திகளை வாங்குவது முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர்களே இந்த உற்பத்திகளை பெற்றுத் வழங்கியுள்ளனர். பெண்பிள்ளைகள் நேரடியாக கடைக்கு சென்று அவற்றை வாங்குவது மிகக் குறைவாகவே காணப்பட்டுள்ளது. 83.77% வீடுகளில், மாதவிடாயப் பொருட்களை வாங்குவதில் பெற்றோர்களின் கட்டுப்பாடுகள் காணப்பட்டுள்ளன. இதனால், பெண்பிள்ளைகள் தாங்களாகவே மாதவிடாய் உற்பத்திகளை சுதந்திரமாகக் பெறுகின்ற வாய்ப்புகள் இங்கு காணப்படவில்லை.

44.64% குடும்பங்களில், மாதவிடாய் உற்பத்திகள் முன்கூட்டியே சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளதனால், அவசியம் ஏற்பட்டபோது அவை எளிதாகக் பெண்பிள்ளைகளுக்கு கிடைத்தள்ளன. 9.65% மான குடும்பங்களில் பெண்பிள்ளை தாயின் பராமரிப்பில் இல்லாமை காரணமாக அவர்கள் பாட்டி (0.88%) அல்லது சில சந்தர்ப்பங்களில் தந்தை (8.77%) அவற்றை கொள்வனவு செய்துள்ளனர். இதே வேளை, 4.46% மான குடும்பங்களில், தந்தை மற்றும் சகோதரர்கள் அவசரச் சூழ்நிலைகளில் மட்டுமே மாதவிடாய் உற்பத்திகளை வாங்கிக் கொடுத்துள்ளனர்.

இங்கு பிள்ளைகள் தமது குடும்ப உறுப்பினர்களான சகோதரர் (தனக்கு மூத்தவர்), தந்தை ஆகியோரிடம் மாதவிடாயப் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்வதற்கும் விரும்பவில்லை. அவ்வாறு செய்வது வெட்கமாது என்றும், மறைக்கப்பட வேண்டிய விடயம் என்றும், மரியாதையற்ற செயலாகவும் பலர் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தயுள்ளனர்.

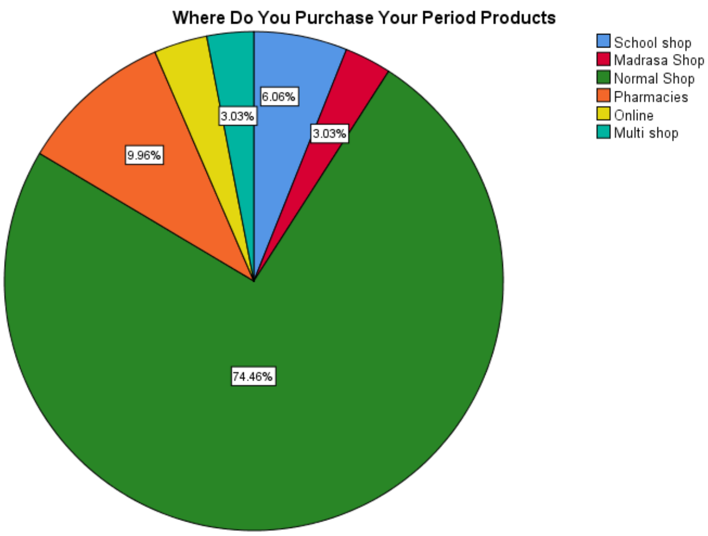
இது பற்றி மாணிவி குறிப்பிடும் போது,

வீட்டில் நானும் சகோதரியும் உள்ளமையால்,பேட் இரண்டு அல்லது நான்கு பக்கட்டுக்களாக மாதா மாதம் வாங்கி வைக்கப்படும். இவ்வாறு வாங்கி வைப்பதற்கு நான் தாயிடம் கூறுவேன். தாய் , தந்தையிடம் கூறி அவற்றை வாங்கி வைக்கின்றார். கடந்த மூன்று வருடத்தில் ஒரு தடவையையாவது நான் தந்தையிடம் கூறி பேடை வாங்கியதே இல்லை. அது சங்கடமும், வெட்கமான செயல். தந்தையிடம் கேட்பது மரியாதையல்ல என என்னுகின்றேன்…….

இருப்பினம் மிகக் குறைவாகவே திடீர்த் தேவையின் போது, பாடசாலைக்கு (6.1%) , மத்ரசாக்களுக்கு (3%) அருகாமையிலுள்ள கடைகளில் பிள்ளைகள் மிக ரகசியாக கொள்வனவு செய்துள்ளனர்.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் சாதாரண கடைகளிலேயே (74.5%) பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்துள்ளனர். எல்லாக் கிராமங்களிலும் சாதாரண கடைகளில் இலகுவாகக் கிடைக்கும் வகையில் மாதவிடாயப் பொருட்கள் காணப்பட்டுள்ளன. இதனால் ஏனைய இடங்களில் கொள்வனவு செய்வது குறைவாகக் காணப்பட்டது. குறிப்பாக, மருந்தகங்களில் (10%), சிலர் (3.5%) பல்துறை அங்காடிகளிலம் கொள்வனவு செய்துள்ளனர். இதனைப் படம் 20 விளக்குகின்றது.

Figure 19: Purchasing places of the menstrual product



சாதாரண கடைகளில் மாதவிடாய்ப் பொருட்களை கொள்வனவு செய்யும் வசதிகள் அதிகமாகக் காணப்பட்டாலும், மாணவிகளின் மாதவிடாயப் பொருட்களை வெளிப்படையாக வாங்குகின்ற மனோநிலை பெரும்பாலானோருக்கு இருக்கவில்லை. இவர்களிடையே காணப்படுகின்ற வெட்கப்படும் தன்மை (64.6%) , மாதவிடாயை ஒழுக்கத்துடன் தொடர்புபடுத்துகின்ற தன்மை (24.5%), அசௌகரியமானதாகக் கருதிய நிலை (16.2%) ஆகிய காரணங்களால் மாணவிகள் வெளிப்படையாகப் பெருட்களை கொள்வனவு

செய்வதில்லை. குறிப்பாக , சாதாரண கடைகளில் கூட மாதவிடாயப் பொருட்களை பத்திரிகைகளயில் பொதி செய்தே வழங்குகின்றனர்.

எனவே இங்கு மாதவிடாய் மறைக்கப்பட வேண்டியது என்கின்ற சிந்தனையை விநியோகத் தளங்கள் வழங்கியுள்ளது. இத்தகைய சமூகமயப்படுத்தல் செயல்முறையானது சமூகத்தில் மாதவிடயை வெளிப்படுத்திப் பேசமுடியாத விடயமாகக் கருத இடமளிக்க முடியும்.

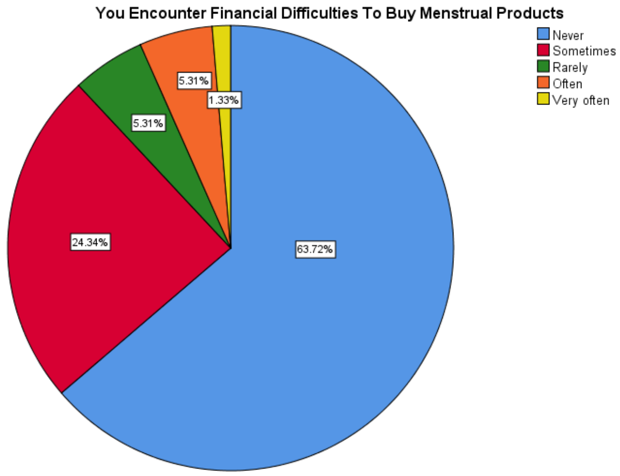
3.4.4. மாதவிடாய் காலங்களில் பயன்படுத்தும் பொருட்கள்

அதே போல மாதவிடாய் காலங்களில் மாதவிடாயின் போது பயன்படுத்தும் பொருட்கள் முக்கியமானது, இவ்வகையில், பெரும்பாலான மாணவிகள் (89.9%) ஒரு தடைவை பயன்படுத்தும் பேட்டையே பயன்படுத்தியுள்ளனர். சிலர் (3.1%) மீளப் பயன்படுத்தும் பேடையும், சிலர் (8.6%) பேட் தட்டுப்பாடான வேளைகளில் துணிகளையும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். கோவிட் காலப்பகுதியல் பேடுக்கான தட்டுப்பாடுகள் ஏற்பட்டு விலை அதிகமான காலங்களிலும் கூட அதிகமானவர்கள் சிக்கனமாகப் பேடையே பயன்படுத்தியுள்ளனர். (வழமையாக ஒரு நாளைக்கு 03 பயன்படுத்தியவர்கள் 02 பணன்படுத்தியுள்ளனர்). சாதாரணமாக மீளப் பயன்படுத்த முடியாத பேட்களானது, பிரதேசத்தில் இலகுவாகக் கிடைக்கப் கூடியதாக உள்ளமை, இரத்தம் கசியாமல் பயமில்லைமல் இருக்கக் கூடியதாக இருத்தல், இவறறைப் பயன்படுத்தவது , அகற்றுவது இலகுத் தன்மையானது ஆகிய காரணங்கள் பெரும்பாலானவர்கள் பேடைப் பயன்படுதக் காரணியாக இருந்துள்ளன.

அனுராதபுர மாவட்டத்திலுள்ள முஸ்லிம் பெண் பிள்ளைகளில் 54.6% மானோர் பேட் பாவித்துள்ளனர் ஆயினும் 48.1% பருத்தி சீலை பயன்படுத்துகின்றனர் (Hettiarachchi மற்றும் பலர், 2023).

இவ்வாறு மாதவிடாய் காலத்தில் மாதவிடாயுடன் தொடர்படைய தயாரிப்புகளை வாங்குவதில் எதிர்கொள்ளும் விடயங்களை அவதானிக்கின்ற போது, மாதவிடாய் தயாரிப்புகளை வாங்குவதில், நிதி சிக்கல்களை பெரும்பாலான மாணவிகள் (63.72%) ஒருபோதும் எதிர்கொண்டிருக்கவில்லை. இருப்பினும் 23% மானோர் சில நேரங்களிலேயே எதிர் கொண்டுள்ளனர். அவர்களின் பெற்றோர்களே வாங்கிக் கொடுக்கின்ற வழமை, . சில வீடுகளில் காலத்தை கணித்து பெற்றோர் வாங்கி சேமிப்பதும் இதற்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன. இருப்பினும், சில வீடுகளில் தேவைப்படும் போது பெற்றோரிடம் கூறி பிள்ளைகள் பெற்றுக் கொண்டுள்ளனர். இதனை வரைபு 20 முன்வைக்கின்றது.

வரைபு 20: மாதவிடாயப் பொருட்களை கொள்வனவில் ஏற்படும் நிதிச் சவால்கள்



Source: Field data, 2024

உலகளவில், 1.8 மில்லியன் பெண்கள் மாதவிடாயை மாதாந்தம் அடைந்து கொள்கினறனர். இவர்களில் 30% மானவர்கள் மட்டுமே மாதவிடா சுகாதாரப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தக் சூடிய வசதிகளைக் கொண்டுள்ளனர் (UNICEF, 2021). இலங்கையில் அண்மையில் வெளியான அறிக்கையில் (UNFPA, 2024), 2018ம் ஆண்டு இலங்கையில் பொருளாதார நெருக்கடிகளால் 41% மானோர; பேடைப் பயன்படுத்தவில்லை. எனினும், 2021 ல் -கொவிட் - 19 காரணமான ஏற்பட்ட பொருளாதார பொரளாதார நெருக்கடி நிலையால், குடும்ப வறுமை காரணமாக 92% மானவர்க் பேட் வாங்குவதனைச் சவாலாகக் கொண்டுள்ளனர் என்கின்றது.

இவ்வறிக்கையின் பிரகாரம் அவதானிக்கின்ற போது, இப்பிரதேசங்களில் இத்தகைய பொருளாதார நிதிச் சிக்கல்கள் காணப்பட்டாலும் , அவை பெரும்பாலான பிள்ளைகள் பேடைப் பயன்படுத்தவதில் தாக்கம் செலுத்தவில்லை எனலாம்.

அதே வேளை கலந்துரையாடலில் இப்பெற்றோர் அதனை வாங்குவதில் நிதிச் சிக்கலகளை எதிர்கொண்கின்றார்களா ? இல்லயைா? ஏன்பது பற்றி பெரும்பாலான பிள்ளைகளுக்குத் தெரியவில்லை என்பதும் இங்கு குறிப்பித்தக்கது. ஏனெனில், வீடுகளில் பேட் தாராளமாக இருப்பது வழமையாகவுள்ளது. இல்லாத காலங்களில் அவற்றை வாங்கிக் கொடுக்கும் வழமையும் வீடுகளில் காணப்படுவதனால், நிதிச்சிக்கல்கள் உள்ளனவா என்பது பற்றி 92% மானோருக்குத் தெரியவில்லை.

எனவே, இலங்கையில் மாதவிடாக் கால வறுமை 50% மாக இருந்த போதிலும், இ இப்பிரதேசத்தில் பெரும்பாலான குடும்பங்களில் (63.1%) மாதாந்த வருமானம் ரூபா 20,000.00 தொடக்கம் ரூபா 60,000.00 ற்கு உட்பட்டதாக இருந்துள்ள போதும். மாதவிடாயுடன் தொர்புடைய பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்வதில் வறுமை நிலை பெரும்பாலான மாணவிகளிடையே (57.6%) காணப்படவில்லை எனலாம்.

2.4. நிறுவனங்களின் WASH (தண்ணீர், சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரம்) மற்றும் தகவல் வசதிகள்

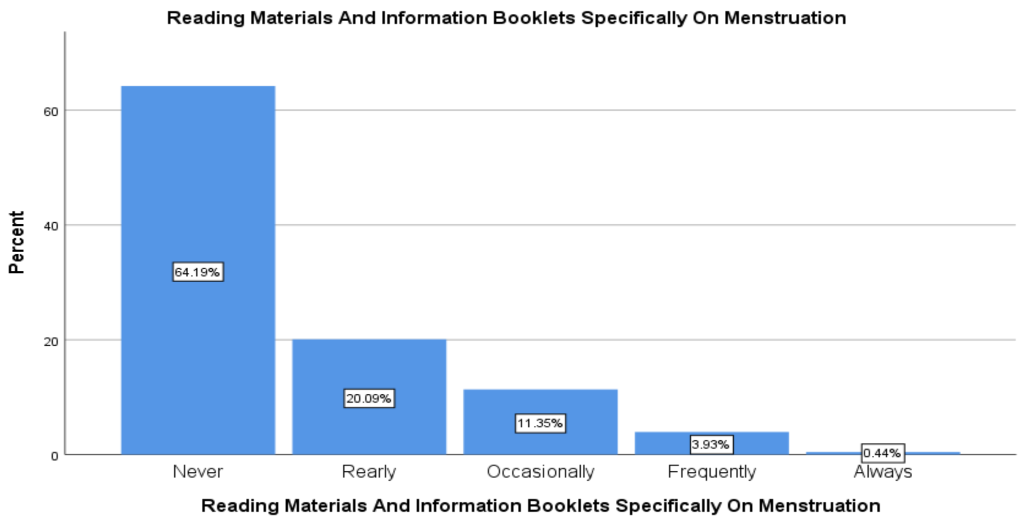
2.4.1. தகவல் வசதிகள்

2.4.1.1. மாதவிடாய்ச் சுகாதாரம் தொடர்பான தகவல்சார் பொருட்களை அணுகல்

மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான தகவல்களானது, பெண்களின் மாதவிடாயக் கால சுகாதாரத்தில் பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. இவ்வகையில், மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் என்பது மாதவிடாய் சுழற்சியுடன் தொடர்புடைய முழுமையான உடல், மன மற்றும் சமூக நல்வாழ்வின் நிலையாகும், இந்நிலைமையை ஏற்படுத்துவதில், தகவல் அணுகல், கல்வி ஆகியன பெரும் பங்காற்றுகின்றன (WHO, 2022).

இவ்வகையில், ஆய்வுப் பிரதேச்தில், கடந்த 06 மாதங்களில் அவதானிக்கின்ற போது, பெரும்பாலானவர்களுக்கு (64.19%), மாதவிடாய் தொடர்பான தகவல்களைப் பெறுவதற்கான கையேடுகள் கிடைக்கவில்லை. அதே போல பலருக்கு (20.9%) தகவல்கள் பெறுவதற்கான வாய்ப்பானது மிகக் குறைந்தளவிலேயே காணப்பட்டடுள்ளது. இவ்வகையில், குறிப்பிட்ட சில நிறுவனங்களிலுள்ள (பாடசாலை, மத்ரசா) நூலகங்களில் சில நூல்கள் மாத்திரம் கிடைக்கின்ற வாய்ப்புக்கள் காணப்பட்டன. ஒப்பீட்டு ரீதியில் பாடசாலைகளிலும், சில மத்ரசாக்களிலும் மிகக் குறைந்தளவிலேயே தகவல்கள் பெறும் வசதிகள் காணப்பட்டள்ளன. இதனைப் வரைபு 21 காட்டுகின்றதது.

வரைபு – 21: மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய வாசிப்புப் பொருட்கள்



Source: Field data, 2024

இவ்வரைபானது, 64.19% மானவர்கள் எதுவித வாசிப்பு பொருட்களையும் பெற்றுக் கொள்ளவில்லை , 0.44% மான மிகச் சொற்பமானவர்கள் மட்டுமே வாசிப்பு பொருட்களைப் பெற்றுள்ளனர் என்பதனை வெளிப்படுத்தியது.. எனவே இங்கு, வாசிப்புப் பொருட்களைப் பெறுவதில் மிகப் பாரிய இடைவெளி காணப்படுகின்றது. அதே வேளை, 20.09% மானோருக்கு

வாசிப்புப் பொருட்கள் கிடைப்பது அரிதாகவும்,11.34% மாணோருக்கு எப்போதாவதும் கிடைக்கம் நிலையும் காணப்பட்டுள்ளது.

வதானத்தில், இரண்டு பாடசாலைகள் மற்றும் 03 மத்ரசாக்களிலேயே மாதவிடாய் தொடர்பான சில நூல்கள் காணப்பட்டன. எனினும் அவற்றை மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கை யிலானவர்கள் மட்டுமே பயன்படுத்தியுள்ளனர். கல்வி நிலையங்களில், மாதவிடாய் பற்றிய விடயங்களை மாணவிகள் அவசியதம் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்கின்ற ஒரு சிந்தனை பற்றாக்குறையானது, இந்நிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தக் கூடும்.

இது பற்றி ஒருவர் பதிலளிக்கையில்,

எமது பாடசாலையிலுள்ள மனையியல் அறையில் காணப்படும் வாசிப்புப் பகுதியில், மாதவிடாய் பற்றிய நூல்கள் சிலவற்றைக் கண்டுள்ளேன். இருப்பினும் இதனை நான் வாசித்ததில்லை. ஏனெனில், அது பற்றி எனக்கு அவசியம் வாசிக்க வேண்டும் என்ற தகவல் தெரியாது.

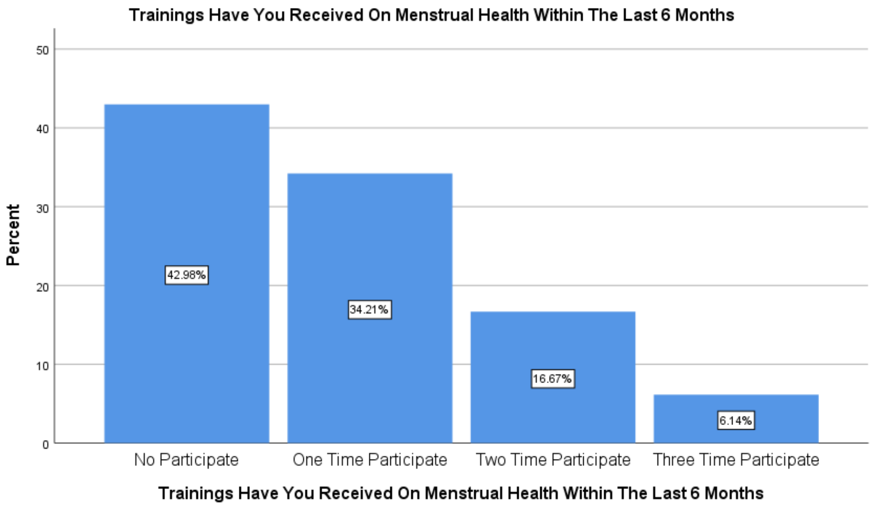
மேற்குறித்த விளக்கமானது மாதவிடாய் பற்றி மேலதிக தகவல்கள் மூலம் தெரிந்து கொள்வது அவசியம் என்பது தொடர்பான தகவலின்மையை மாணவிகளிடம் நிலவுவதனைக் காட்டுகின்றது.

மாதவிடாய்ச் சுகாதாரம் தொடர்பான தகவல்களைப் பெண்பிள்ளைகள் பெறுவதானது மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாக உள்ளது (UNICEF, 2024) , இதனால் பெண்பிள்ளைகள் சமத்துவமற்ற வகையிலும், போதுமான மாதவிடாய்ச் சுகாதாரத்தைப் பெறுவதும் சவாலாக உ்ள்ளது.

எனவே ஆய்வுப் பிரதேசத்தில், பிள்ளைகளின் தகவல் பெறும் வசதகளின் வறுமை நிலையைக் வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

அதே போல, மாதவிடாயச் சுத்தம் தொடர்பான பயிற்சிகள், மற்றும் விழிப்பணர்வுகள் மூலம் தகவல் பெறுகின்ற நிலை மிகக் குறைவாகவே காணப்பட்டுள்ளது. இதனை படம் 22 விளக்குகின்றது.

வரைபு 22: மாதவிடாயச் சுத்தம் தொடர்பான பயிற்சிகள்



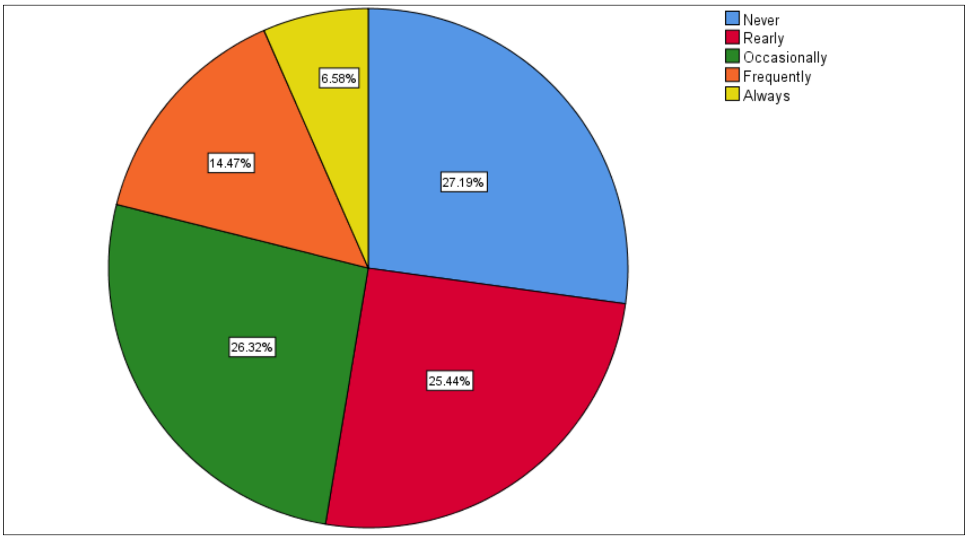
மாணவர்களில் 42.98% மானோர், கடந்த ஆறு மாதங்களில் எந்தவொரு மாதவிடாய் தூய்மை தொடர்பான பயிற்சியையும் பெறவில்லை. 57.02% மானோர் கடந்த மூன்று மாதங்களில் சுகாதார மையங்கள் வழங்கிய பயிற்சி கருத்தரங்குகளில் மட்டும் பங்கேற்றுள்ளனர் ஆனால் இந்த நிகழ்வுகள் பெரும்பாலும் தூய்மை நடைமுறைகளை மட்டுமே கவனத்தில் கொண்டு நடத்தப்பட்டன, மாதவிடாயைப் பற்றிய முழுமையான புரிதலை இது வழங்கவில்லை. 6.14% மாணவர்கள் மட்டுமே மாதாந்த சுகாதார விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்றுள்ளனர்.

2.4.1.2. வொஸ் தகவல் தகவல் பரிமாற்றம்- தகவல்களை ஆசிரியர்களுடன் சுதந்திரமாகவும் வெளிப்படையாகவும் பகிர்ந்து கொள்ளும் சூழல்

ஆசிரியர்களுடன் சுதந்திரமாகவும் வெளிப்படையாகவும் மாதவிடாய் தொடர்பான தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் சூழல் மற்றும் கலந்துரையாடல்கள் பற்றி அவதானிக்கையில், பாடசாலைகளிலும் மத்ரசாக்களிலும் மாதவிடாய் தொடர்பான விழிப்புணர்வுகளை மாணவிகள் ஆசிரியர்களிடமிருந்து பெறுவதற்கான அணுகல்களும் மிகக் குறைவாகவே காணப்பட்டுள்ளன.

குறிப்பாக, ஆசிரியர்கள் மூலம் விடயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளும் வசதிகளை 02 பாடசாலைகள் , 02 மத்ரசாக்கள் ஏற்படுத்தியிருப்பினும், நடைமுறையில், அதற்கான வாய்ப்புக்கள் குறைவாகவே காணப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக ஆசிரியர்கள் வகுப்பறைகளில் இத்தகைய விடயங்களை வழங்குவது எப்போதாவது இடம்பெற்றுள்ளது. சில நிறுவனங்களில் (27.19%) இத்தகைய விடயங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும், ஏனைய 72.81% கல்வி நிறுவனங்களில் ஆசிரியர்கள் மாணவிகளுடன் தகவல்களைப் பரிமாற்றம் செய்யும் வசதிகளைக் கொண்டிருக்கவில்லை. இதனை படம் - 24 காட்டுகின்றது.

வரைபு 24: மாணவிகளுக்கு ஆசிரியரால் வழங்கப்படும் விழிப்பணர்வு நிகழ்ச்சிகள்



Source: Field data, 2024

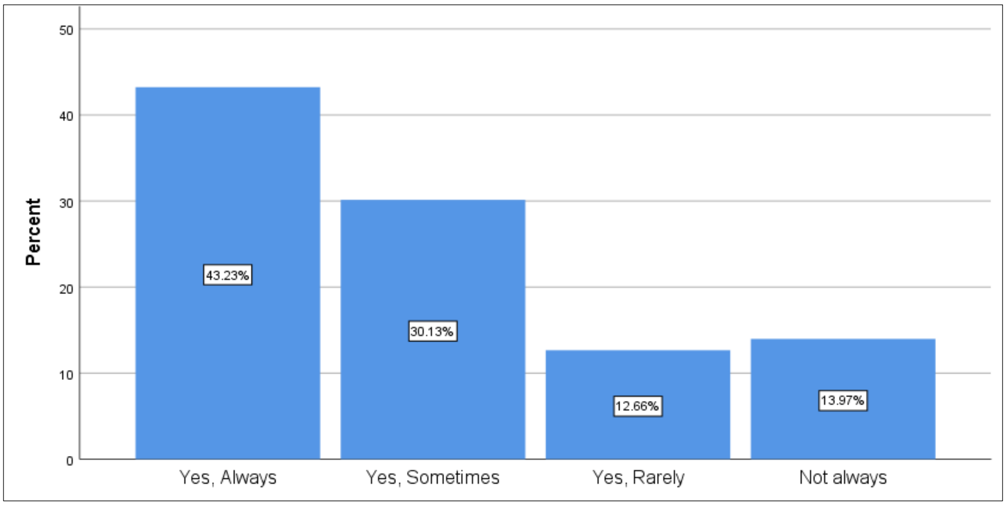
6.58% மானவர்கள் மட்டுமே ஆசிரியர்கள் மூலமாக விழிப்பணர்வு நிகழ்ச்சிகள் மூலம் தகவல்களைப் பெற்றுள்ளனர். இருப்பினும் 66.23% மானவர்கள் அரிதாகவே இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்றுள்ளனர். அதே வேளை 20.3% மான பெண்பிள்ளைகள் ஒருபோதும் தகவல்களைப பெற்றிருக்கவில்லை.. இது பெண்பிள்ளைகளின் தகவல் பெறும் வசதிகளின் இடைவெளியைக் காட்டுகின்றது.

எனவே இங்கு நீண்டகாலம் கல்வி நிலையங்களில் கற்கும் மாணவிகளுக்கு மாதவிடாய் பற்றிய தகவல்களை ஆசிரியர்கள் மூலம் பெறுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

ஆயினும் கலந்துரையாடலில், எல்லா மாணவிகளும் மாதவிடாய் என்பது, கட்டாயம் வாழ்க்கையடன் நெருங்கிய தொடர்புபடுவதனால் விரிவாக தகவல்களைப் பெறவேண்டும் என விரும்புகின்றனர் அத்துடன் தகவல்களைப் பெறவும் ஆர்கவமாகவும் உள்ளனர்.

இருந்த போதிலும், இங்கு பெரும்பாலான (43.23%) மாணவிகளின் கருத்துப்படி, மாதவிடாய் தொடர்பாக தனிப்பட்ட முறையில் ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. இருப்பினும் . மாணவிகளுக்கு யாரிடம் சென்ற தகவல்களைப் பெறமுடியும் என்கின்ற தெளிவின்மை அதிகமான இடங்களில் நிலவியுள்ளன. சில இடங்களில் அவை மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இதனால் எல்லா நேரங்களிலும் இவ்வாறு திறந்தளவில் கலந்துரையாடலை கல்வி நிலையங்களில் சாத்தியில்லாமலுள்ளது. இதனை பின்வரும் படம் விபரிக்கின்றது.

வரைபு 25: ஆசிரியர்களுடன் மாதவிடாய் தொடர்பான விடயங்களைப் சுதந்திரமாகப் பகிர்ந்து கொள்கின்ற சூழல்



மூலம்: கள ஆய்வு, 2024

மேற்குறித்த வரைவின்படி, 43.23% மாணவிகள் மட்டுமே மாதவிடாய் குறித்து ஆசிரியர்களுடன் தொடர்ந்து வெளிப்படையாகப் கலந்துரையாடியுள்ளனர். இருப்பினும்,

12.66% மானவர்கள் அரிதாகவே பங்கேற்றுள்ளனர். மேலும் 44.10மூ பேர் தேவைப்படும்போது மட்டுமே, சீரற்ற முறையில் கலந்துரையாடினர். எனவே, 66.76% பெண் மாணவிகள் ஆசிரியர்களுடன் வெளிப்படையான கலந்துரையாடல்களில் ஈடுபடவில்லை.

மிகக் குறிப்பிட்டளவில் கலந்துரையாடல்கள் இடம்பெற்றிருந்தாலும், இவை மாதவிடாய் குறித்து வெளிப்படையான கலந்துரையாடல்களாக அனைத்து கல்வி அமைப்புகளிலும் முறையாக நடத்தப்படவில்லை. சமயம் மற்றும் அறிவியல் போன்ற பாடங்களில் கூட, மாதவிடாய் என்பது பாடத்திட்டங்களில் சுருக்கமாக மட்டுமே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. , இது மாணவிகளின் தகவல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யப் போதுமானதாக அமையவில்லை.

வளரும் நாடுகளில் உள்ள பெண்கள் மாதவிடாயை சரியாக நிர்வகிப்பதில் சிக்கல்களை எதிர்கொள்கின்றனர் . ஏனெனில் அவர்களுக்கு சுகாதாரம் மற்றும் சுத்தம் போன்ற அடிப்படை விடயங்களை அறிந்து கொள்வதற்கான தகவல், ஆதரவு இல்லை. இதனால் அவர்களின் மாதவிடாய்ச் சுகாதாரத்தை இது பாதிக்கின்றது (HRW, 2022 ; Kuhlmann et al, 2017).

அதே வேளை மற்றுமொரு யுனிசெப் அறிக்கையானது (2024) மத்திய ஆசிய மற்றும் தென்னாசியப் பிரதேசங்களிலுள்ள இரண்டாம் நிலைப் பாடசாலைகளில் மாதவிடாய் தொடர்பான கல்வி பாடசாலைகளால் வழங்கப்படுகின்றன என்க் குறிப்பிடுகின்றது (UNICEF, 2024). மேலும், வளர்முக நாடுகளிலுள்ள கிராமப்பறங்களில், பிள்ளைகள் அதிகமாக பாடசாலைகளிலும், வீடுகளிலும் மாதவிடாய் தொடர்பான அறிவைப் பெறுவதற்கான வளப்பற்றாக்குறையைக் எதிர்கொள்கின்றனர் (Kaur & Kaur,2018). உதாரணமாக பாகிஸ்தானில் அதிகமான பெண்கள் மாதவிடாக் கால செயல்பாடுகள் , சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியம் , அதன் விளைவுகள் தொடர்பான போதியளவு தகவல்கள் இல்லாதவர்களாக உள்ளனர் (Gottlieb, 2020).

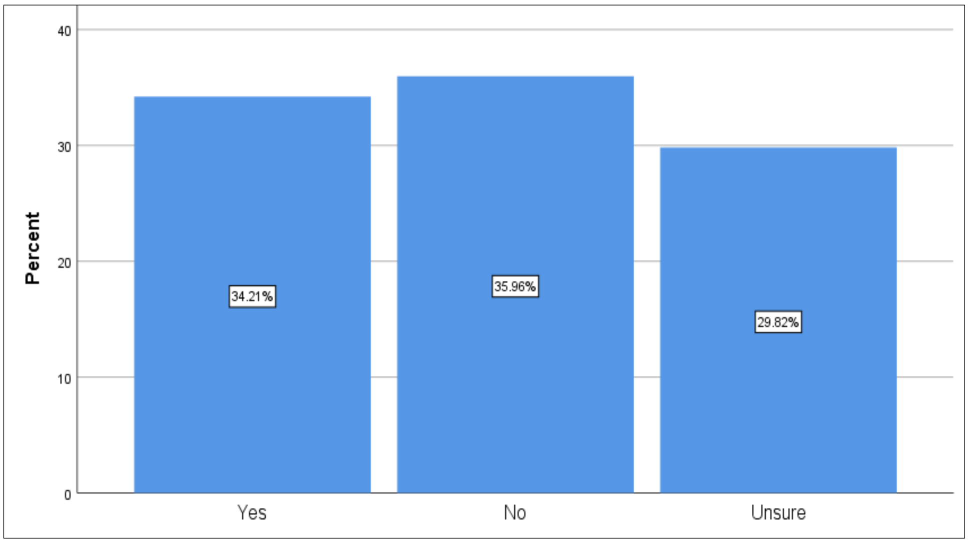
எனவே ஆய்வுப் பிரதேசத்திலும், மாதவிாய் தொடர்பான தகவல்களை கல்வி நிலையங்களில் மாணவிகள் பெறுவதற்கான வசதிகள் மிகவும் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன.

2.4.1.3. சுகாதார நிலையம் (MOH) அல்லது மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் மாதவிடாய் சுகாதார முகாமைத்துவத்தில் பணிபுரியும் சமூக அமைப்புகளுடன் செயலூக்கமான உறவைப் பேணல்

குறித்த 06 மாதங்களில், அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையம் (MOH) அல்லது மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் மாதவிடாய் சுகாதார முகாமைத்துவத்தில் பணிபுரியும் சமூக அமைப்புகளுடன் உறவைப் பேணும் வகையிலான தொடர்ச்சியான கலந்துரையாடல்களானது செயலூக்கமாக இடம்பெறவில்லை. குறிப்பாக இந்நிலையமானது, பாடசாலைகள் மற்றும் மதரஸாக்களில் மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் குறித்த குறிப்பிடத்தக்களவில் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடாத்ததவில்லை. 35.96% னோர், இந்த நிறுவனங்கள் மற்றும் அதன் செயல்பாடுகள் குறித்து விழிப்புணர்வு இல்லாதவர்களாக உள்ளனர். பங்கேற்பாளர்களில் 29.82% பேர் சுகாதார மையங்களால் வழங்கப்படும் சேவைகள் குறித்து

அறிந்திருக்கவில்லை, மேலும் 45.18% னோர் மாதவிடாய் ஆரோக்கியத்திற்கான சமூக அமைப்புகளின் பங்களிப்புகள் குறித்தும் அறிந்திருக்கவில்லை. இவ்வாறு மாதவிடாய் தொடர்பான விழிப்புணர்வு வழங்குவதில் உள்ள இந்த இடைவெளியானது, , இந்த நிறுவனங்களுக்குள் மாதவிடாய் தொட்பான சுகாதாரக் கல்வியை வழங்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் இல்லாததால் ஏற்பட்டிருக்கலாம், இது மாணவிகளுக்கு அவசியமான மாதவிடாய் தொடர்பான் தகவல்கள் மற்றும் ஆதரவை அணுகுவதைக் கட்டுப்படுத்தியுள்ளது.

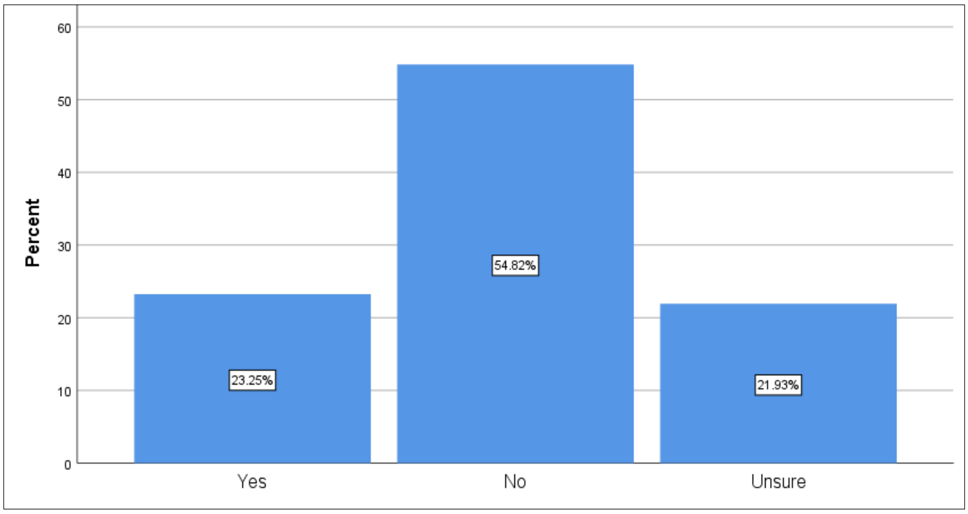
வரைபு: 25 அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையத்துடனான தொடர்பு



மூலம்: கள ஆய்வு, 2024

இருந்த போதிலும், சில மாணவிகள் (34.21%) சுகாதார நிலையங்கள் சில வேளைகளில் கல்வி நிலையங்கள் தொடர்புபடுகின்றன என்தனைக் குறிப்பிட்டனர். குறிப்பாக, 14 வயதுக்குரிய ஊளசி மருந்துதேற்றல், பற்சுகாதாரம், எயிடஸ் நோய்த்த தடுப்பு தொடர்பான நிகழ்ச்சிகளை இந்நிறுவனங்கள் நடாத்தியமையால் இத்தகைய தொடர்புகள் பற்றி தெரிந்திருந்தனர். இருந்த போதிலும், இத்தகைய நிலையங்களிலிருந்து மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதார மேலாண்மை, பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் மற்றும் உரிமைகள் தொடர்பான விளக்கங்களை வழங்கும் வகையிலான நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறவில்லை. இதனால் இவை பற்றிய தகவல்களைப் பெரும்பாலானோர் தெரிந்திருக்கவிலலை.. இவை பற்றி வரைபு -27 விளக்குகின்றது.

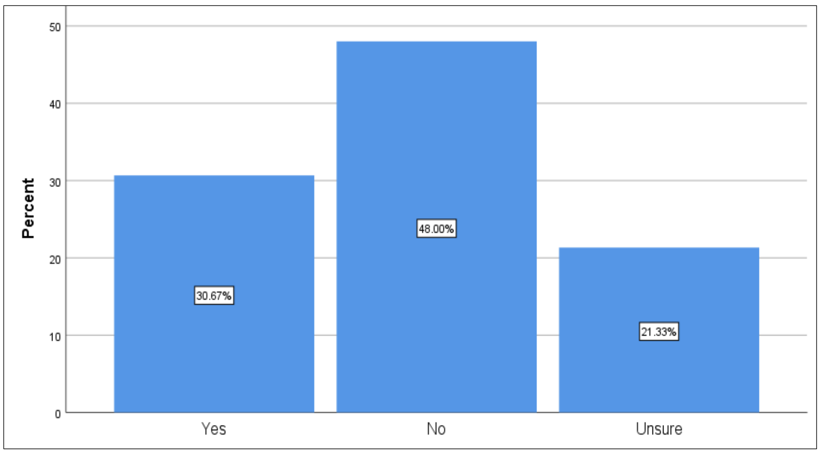
வரைபு 26: சுகாதார மையங்கள் மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் மேலாண்மை குறித்த விழிப்புணர்வை வழங்கியுள்ளதா?



மேற்குறித்த வரைபானது, மாதவிடாய்ச் சுகாமதாரம் மற்றம் முகாமைத்தவம் தொடர்பான விளக்கங்களை சுகாதார நிறுவனங்கள் வழங்கும் நிலையானது மிகக் குறைந்தளவிலேயே (22.25%) காணப்பட்டுள்ளன

பெண்பிள்ளைகளுக்கு மாதவிடாற் சுகாதாரம் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது அவர்களின் உரிமையாகும். இத்தகைய தகவலக்ள் அவர்களின் சுகாதாரத்தை மேலும் மேம்படுத்தும் (UNICEF, 2023; WHO,2022). அதிகமான ஆய்வகளானது , ஆசிய நாடுகளில் மாதவிடாய் தொடர்பாக குறைந்த தகவல்களைப் பெறுவதனால், அது அசவர்களின் சுகாதாரத்தில பாதிப்பை ஏற்படுத்தகின்றது என்பதனைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன (Gottlieb, 2020; UNICEF, 2024).

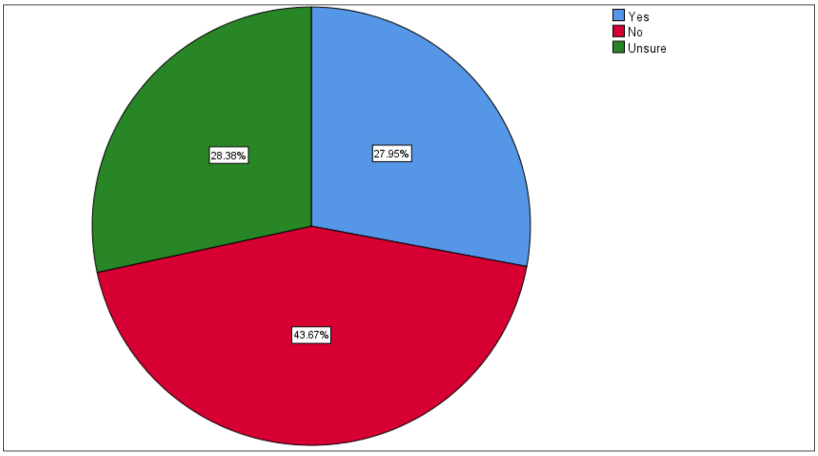
வரைபு 27: பாலியல் மற்றும் மறுஉற்பத்தி சுகாதாரம் மற்றும் உரிமைகள் தொடர்பான விழிப்பணர்வு



அதே போல, மேற்காட்டும் வரைபின் படி, 30.67% மானோர், அருகிலுள்ள நிலையங்கள் மூலம் தகவல்களைப் பெற்றாலும், அதிகமான மாணவிகளுக்கு (61.33%) பாலியல் மறு உற்பத்திச் சுகாதாரம் மற்றும் உரிமைகள் தொடர்பான தகவல்களை் கல்வி நிலையங்களுக்கு வழங்கும் செயல்பாடுகளை அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையங்கள் வழங்கவில்லை என்பதனை வெளிப்படுத்தியுள்ளன.

மேலும், ஆய்வுப் பிரதேசத்தில் பெண் பிள்ளைகளின் உரிமைகள் என்ற அடிபப்டையில், பாடசாலை மத்ரசாக்களில் மாணவிகள் அவர்களாகவே மாதவிடாய் தொடர்பாக கலந்துரையாடல், நிகழ்வுகளை ஒழுங்கமைத்தல், சுதந்திரமாக வெளிப்படுத்தும், தகவல்களைப் பெறும் வகையில் குழுக்களை அமைத்துச் செயல்படும் சூழல்கள் 30% மாகவே காணப்பட்டது. இத்தகைய செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் வகையிலான குழுக்கள் பெரும்பாலான (72.50%) பாடசாலை மற்றும் மத்ரசாக்களில் காணப்படவில்லை. அதே போல மாணவிகளுக்கு அது பற்றித் தெரிந்திருக்கவும் இல்லை. இதனை வரைபு -29 காட்டுகின்றது.

வரைபு 29: மாதவிடாய் முகாமைத்துவக் குழுக்கள்



Source: Field data, 2024

இருந்தாலும் சில பாடசாலைகளிலும், மத்ரசாக்களிலும் உயர்வகுப்பு மாணவிகளை குழுக்களாக அமைத்து பாடசாலையில் மாதவிடாய் கால மாணவிகளக்கு பேட் வழங்கல், வில்லைகள் வழங்கல், ஆகியனவற்றைப் பராமரித்துள்ளனர். ஆயினும் அத்தகைய குழுக்களானது செயல்பாடும் மிகக் குறைவாகவே காணப்பட்டுள்ளது.

இது பற்றி மாணவி பசீஹா (பெயர் மாற்றப்பட்டுளள்ளது) குறிப்பிடும் போது,

நான் மத்ரசாவில் மாணவத் தலைவியாக உள்ளேன். முதலுதவிக்கான பயிற்சியைப் பெற்றுமையால் குழுவாக ஒன்றிணைக்கப்பட்டுள்ளோம். இதனடிப்படையில் மாதவிடாயக் காலத்தில் மாணவிகளுக்கத் தேவையான உதவிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றோம்.

ஆயினும் மாதவிடாய் தொடர்பாக அமைக்கப்பட்ட குழுவாக நாங்கள் இல்லை. தேவையானவர்களுக்கு உதவி புரிகின்றோம்.

மேற்குறித்த விளக்காமனது, மாணவிகள் கல்விநிலையங்களில் மாதவிாடாய் தொடர்பான குழுக்களை அமைத்து நிர்வகிக்கின்ற நிலை காணப்படவில்லை என்பதனையும் . முதலுதவிஎன்ற அடிப்படையில் மாதவிடாயக் காலத்தில் மாணவிகளுக்கு உதவுகின்ற் செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளது .

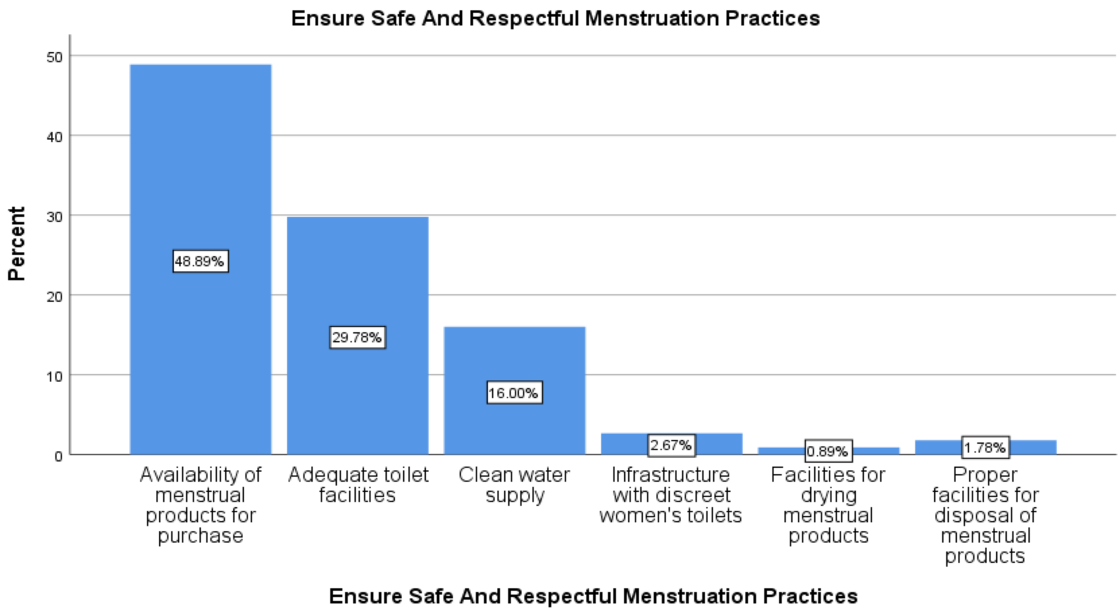
2.4.2. மாதவிடாயை முகாமை செய்யும் சூழல்

2.4.2.1. மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

மாதவிடாய்ச சுகாதாரத்தில் மாணவிகளுக்கு மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் அடிப்படையானதாகும். பாடசாலைகளிலும், மத்ரசாக்களிலும் நீண்ட நேரத்தைக் கழிக்கும் மாணவிகளுக்கு அவர்கள் மாதவிடாயுடன் இருக்கின்ற காலங்களில் இத்தகைய வசதிகள் அவர்களுக்க உடல் மற்றும் மனரீதியான சௌகரியங்களை வழங்கும்.

இவ்வயில், ஆய்வுப் பிரதேசங்களில் அவதானிக்கின்ற போது இத்தகைய வசதிகளைப் பெறுவது மிகவும் குறைவாகவே காணப்பட்டுள்ளன.இவ்விபரங்களை படம்-30 விளக்குகின்றது.

வரைபு 30 : பாதுகாப்பான கொளரவமான மாதவிடாய் நடைமுறைகள்



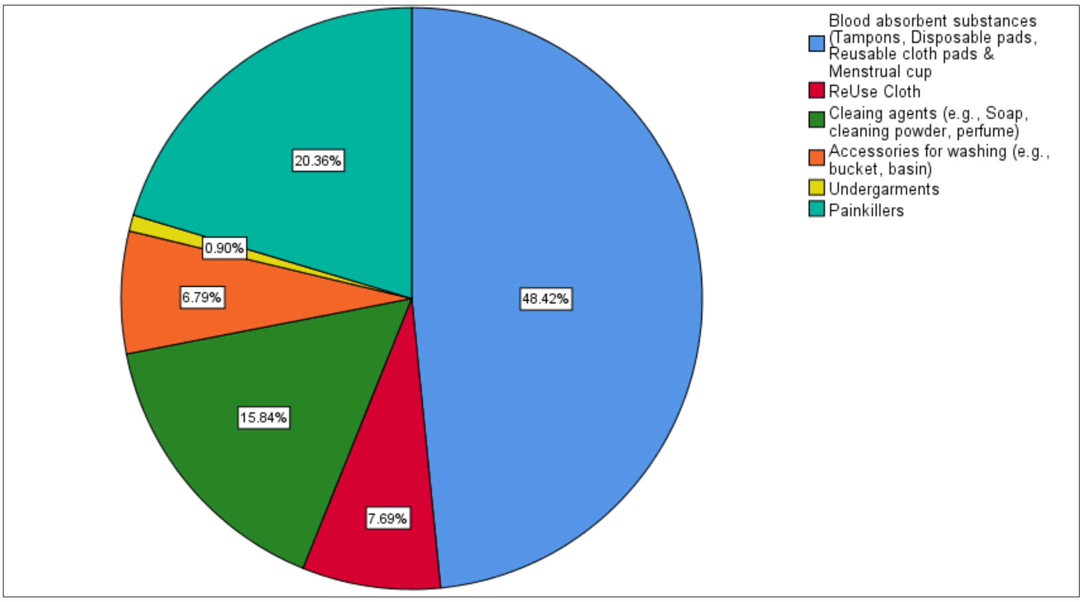
Source: Field data, 2024

வரைபுத் தகவலின் படி, பாதுகாப்பான கொளரவமான மாதவிடாய் நடைமுறைகளில் 48.89% மாதவிடாய்ப் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்வதற்கான வசதிகள் கல்வி நிலையங்கள் ஏற்படுத்தியுள்ளன. இருப்பினும் கழிப்பறை வசதிகள் (30%) , சுத்தமான நீர் வசதி (16%), மிகக் குறைவாகவே காணப்பட்டன. இவற்றிலும் குறிப்பாக பெண்பிள்ளைகள் மாதவிடாய்க் காலத்தில் கழிப்பறைகளை சுத்தமாகப் பயன்படுத்தம் வசதிகள் (3%), மாதவிடாய்ப்

பொருட்களை உலர்த்தும் வசதிகள் (0.085%) மாதவிடாய் கழிவுகளை அகற்றும் முறையான வசதிகள் (1.8%) லும் காணப்பட்டுள்ளது. இது பெண்பிள்ளைகள் தமது மாதவிடாயை கௌரவமாக மேற்கொள்வதற்குத் தடையாகவுள்ளன எனலாம்.

இங்கு, மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய பொருட்களை வாங்குவதற்கான சூழல் 48.89% மாகக் காணப்பட்டது. இருப்பினும் 42.75% மான கல்வி நிலையங்களுக்குள் அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான அணுகல்களில் குறைபாடுகள் காணப்பட்டன. பெரும்பாலான பாடசாலை யிகளில் பேட் (48.42%) மாத்திரம் பெற்றுக் கொள்ளும் வசதிகள் காணப்பட்டன. இருந்த போதிலும், வலி நிவாரணிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல் (20.36%), சுத்தப்படுத்தும் பொருட்க ளைப் பெற்றுக் கொள்ளல் (16%) போன்றன மிகக் குறைவாகவே காணப்படுள்ளன. இதனை வரைபு - 30 காட்டுகின்றது.

வரைபு 30: கல்வி நிலையங்களில் மாதவிடாய்ச் சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய பொருட்களுக்கான அணுகல்



Source: Field data, 2024

அவதானத்தில், பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் மாதவிடாக் காலத் தேவைகளுக்கான தனிப்பட்ட நோய் நிபாரணிகள் அடங்கிய முதலுதவிப் பெட்டிகளோ, வேறான வசதிகள், பொருட்கள் எந்தப் பாடசாலைகளிலும் இல்லை. அதே போல, மாதவிடாய்ப் பொருட்களைத் தயார் நிலையில் கொண்டுள்ள வசதிகளும் 40% கல்வி நிலையங்களிலேயே காணப்பட்டது. 35% மான கல்வி நிலையங்களிலேயே பேட் வசதி காணப்பட்டது. இருப்பினும், இவற்றை மாணவிகள் பெற்றுப் பயன்படுத்துகின்ற நடைமுறைகள் மிகக் குறைவாகவே காணப்படு கின்றது. காரணம் சில பாடசாலைகளில் மாதவிடாய்ப் பொருட்களைப் பெறும் வசதிகளானது, நூலகத்தில், ஆசிரியர் இளைப்பாறும் அறைகளில், அதிபர் அறையில் காணப்படுகின்றன. இச்சந்தர்ப்பங்களில் இவ்விடங்களுக்கச் சென்று ஆசிரியர்களிடம் கேட்டு அவற்றைப்

சுதந்திரமாகப் பெற்றுக் கொள்வது பொருத்தமற்றதாக மாணவிகள் கருதியமைால் அவற்றைப் பெறுவதனைத் தவிர்த்துள்ளனர். இதுபற்றி விளக்கம் போது,

பாடசாலையில் நூலகப் பொறுப்பாசிரியரிடம் மாதவிடாயப் பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வசதி உண்டு. இருப்பினும், நூலகத்தில் எல்லா நேரங்களிலும் ஏனைய மாணவிகள் இருப்பதனால், ஆசிரியரிடம் கேட்டுப் பெறுவது எனக்குச் சங்கடமாக உள்ளமையால், நான் வீட்டுக்கச் செல்வது வழமையாக உள்ளது.

இக்கருத்தானது, பாடசாலையில் மாதவிடாய்ப் பொருட்களைப் பெறுவதற்கான வசதியளிக்கப் பட்டிருந்தாலும், பொருத்தமான முறையில் அவ்வசதியளிக்கப்பட்டிருக்கவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அதே போல சில பாடசாலைகளில் (19.74%) இத்தகைய வசதிகள் எதுவுமில்லாமலும், சில பாடசாலைகளில் (20.61% சில வேளைகளில் மட்டும் பொருட்கள் கிடைக்கக் கூடியதாகவும் காணப்பட்டது. அதே வேளை குறிப்பிட்ட சில பாடசாலைகளில் கட்டாயம் தனிப்பட்ட முறையில் பேட்களை மாணவிகள் வைத்திருக்கப் பணிக்கப்பட்டனர். இதற்கு மேலதிகமாக சில பாடசாலைகளுக்கு அருகிலுள்ள கடைகளிலும் இலகுவாகப் பெறமுடியுமாக காணப்பட்டது.

2021 களுக்குப் பின்னர் பொருளாதார நெருக்கடி, பல இடங்களிலசவர்க்காரம், சீலைகள், காகிதங்கள், கைகழுவும் திரவங்கள் ஆகியனவற்றைப் விநியோகிப்பதில் தடைகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது என அறிக்கை குறிப்பிடுகின்றது (UNFPA, 2023). இவ்வகையில் கிராமியச் சூழலில் காணப்படுகின்ற இப்பாடசாலைகளில் நீண்டகாலமாக பொருளாதார நெருகக்டிக்கு முன்பிருந்தே இத்தகைய குறைபாடுகள் காணப்பட்டுள்ளதனை இவ்வாய்வு முன்வைக்கின்றது.

இதனால் மாதவிடாய் ஏற்படும் முதல் நாளில் பெரும்பாலான மாணவிகள் கல்வி நிலையங்களுக்குச் சமூகமளிப்பது மிகவும் குறைவாகக் காணப்பட்டது. இருந்த போதிலும் , மாதவிடாய்கு அடுத்தடுத்த நாட்களில் பாடசாலைக்கு மாணவிகள் சமூகமளித்துள்ளனர்.

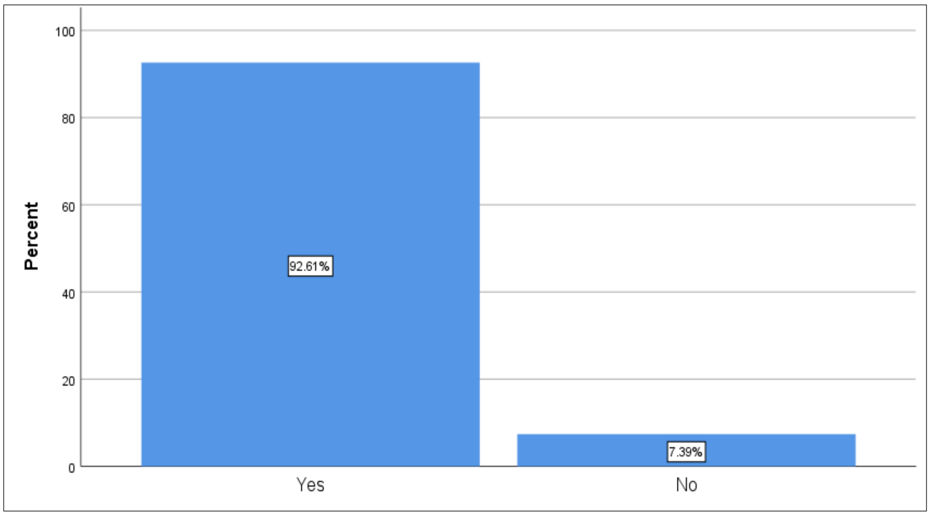
நிலைத்து நிற்கும் அபிவிருத்தி இலக்கானது (இலக்க 03), எல்லா வயதினருக்கமான சிறந்த சுகாதாரம் மற்றும் நலவாழ்வு பற்றி விபரிக்கின்றது. இதற்கு மேலதிகமாக, மாதவிடாய் சுகாதாரத்திற்கான ஆதரவை மேம்படுத்தல் பற்றி இலக்கு 05 விபரிக்கின்றது (SD, 2016). இவ்வகையில் இலங்கையிலும் இவை நடைமுறைப்படுத்தப்படுவது அவசியமாகும். இதிலும் கல்வி நிறுவனங்களில் பெண்பிள்ளைகளுக்கு இத்தகைய வசதிவாய்ப்புக்கள் அவசியம் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

இருந்த போதிலும் இத்தகைய வசதிகள் ஆய்வக்குட்படுத்தப்பட்ட கல்வி நிலையங்களில் குறைவாகவே காணப்பட்டுள்ளதனை இவ்வாய்வும் அடையாளப்படுத்தியுள்ளது.

4.4.2. நீரைப் பெறும் வசதி

இவை பற்றி விரிவாக அவதானிக்கின்றபோது, நீரைப் பெறும் வசதிகள் இங்கு அதிகமாகக் காணப்பட்டுள்ளன. ஏனெனில் இப்பிரதேசங்கள் நீர்வளம் உள்ள பிரதேசங்களாக இருப்பதனால் நீர்த் தட்டப்பாடு மிகவும் குறைவாக காணப்பட்டது.இதனால் 92.61% மான பாடசாலைகள் மற்றும் மத்ரசாக்களில் நீர் சேமிப்பு காணப்பட்டுள்ளது.

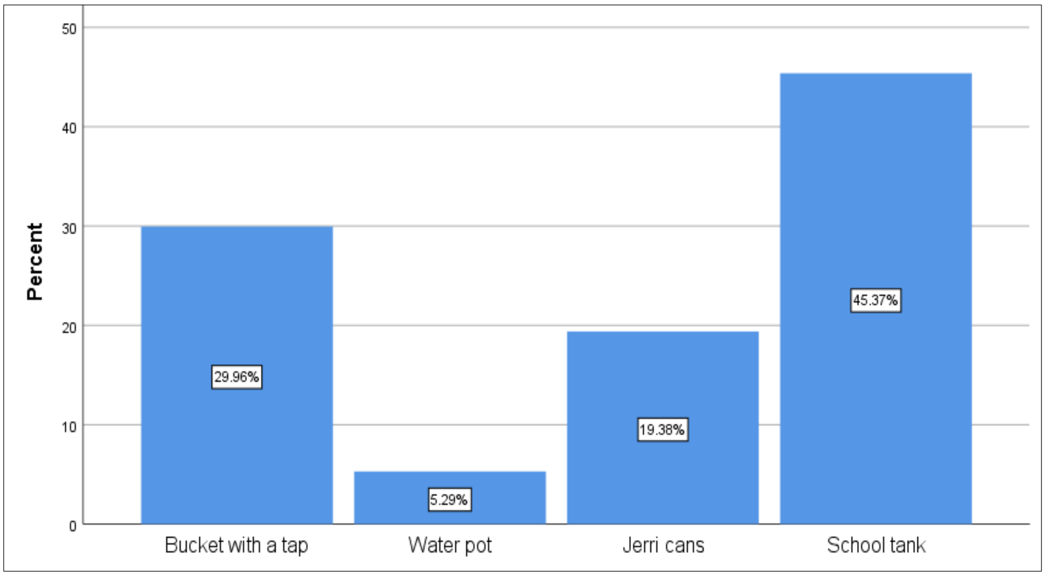
வரைபு 31: கழுவுதற்கான நீர் சேமிப்பு வசதிகள்



Source: Field data, 2024

உதாரணமாக பாடசாலைகளில் நீர் பல வழிகளில் சேமிக்கப்பட்டள்ளன. இதனை வரைபு காட்டகின்றது.

வரைபு -32 பாடசாலைகளில் காணப்படும் நீர் சேமிப்பு வகைகள் மற்றும் வசதிகள்



Source: Field data, 2024

மேற்குறித்த வகையில் ஆய்வுப் பிரதேசங்களில் நீர்வசதிகள் தாராளமாகக் காணப்பட்டுள்ளன. பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் தொட்டிகள் மூலம் நீர் சேமிக்கப்பட்டுள்ளது. நீர்வசதிகள் இவ்வாறு காணப்படுகின்ற போதிலும், மாதவிடாக் காலத்தில் மாணவிகள் பயன்படுத்தக்கூடிய வகையில், கல்வி நிலையங்களில் நீரரைப் பெறும் வசதிகள் காணப்படவில்லை.

உதாரணமாக தனிப்பட்ட வகையில் மாணவிகள் பேட் மாற்றிய பின்னர் கைகழுவும் பழக்கத்தை சாதாரணமாகப் பெரும்பாலானவர்கள் கொண்டிருந்தனர். இவ்வாறு கைகழுவும்போது, 84.6% மானவர்கள் சவர்க்காரம் , கைகழுவும் திரவ மருந்துப் பொருட்களை (4.39%), சானிடைசர் (5.70%) பயன்படுத்துவது வழமையாக காணப்பட்டது. அதே வேளை, பாடசாலைகளில் தாராளமாக நீர் வசதி காணப்படுகின்றது. இருப்பினும், மேற்குறித்த பேட் மாற்றிய பின் மாணவிகள் கைகழுவுவதற்கான பொருட்கள் நிலையங்களில் மிகக் குறைவாகக் காணப்பட்டன.

அதே போல, தாராளமாகக் கிடைக்க்கூடிய தண்ணீர் வசதியானது எல்லா இடங்களிலும் நீரக்குழாய் மூலம் பெறப்பட்டுள்ளது. குறிப்பிட்ட இடங்களில் மாணவிகளின் பொதுப் பாவனைக்காக நீர் வசதியளிக்கும் குளாய்கள் காணப்பட்டாலும், மாதவிடாய் காலத்தில் கைகழுவும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதற்கான நீர் வசதிகளோ, பெறுவதற்கான அணுகல்களோ 55% மான கல்வி நிலையங்களில் காணப்படவில்லை.

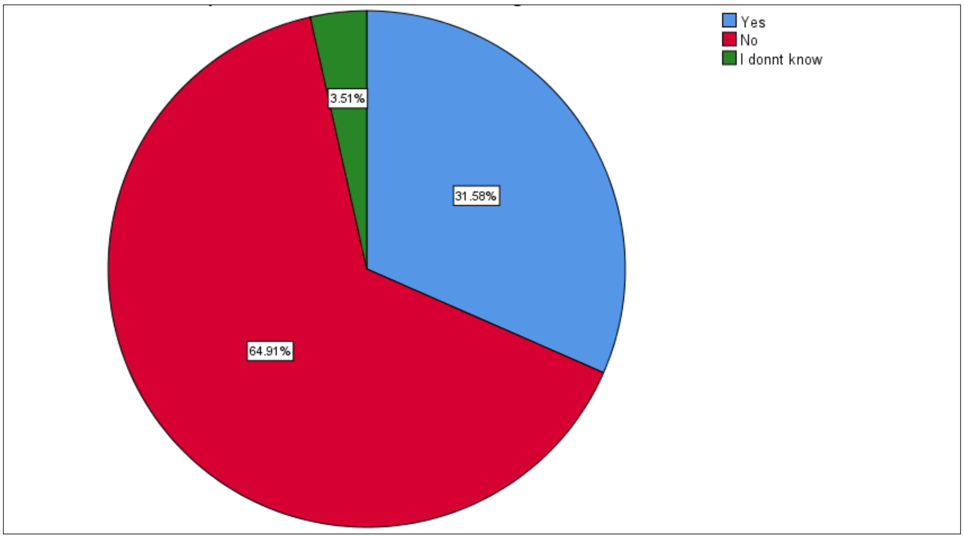
2.4.2.3. இளைப்பாறுவதற்கான வசதிகள்

அதே போல் மாதவிடாய்க் காலங்களில் கல்வி நிலையங்களில் அவர்கள் இளைப்பாறுவதற்கான வசதிகள் 68.42% மான நிலையங்களில் காணப்படவில்லை. இருப்பினும் 85% மாக இவ்வசதிகள் மத்ரசாக்களாகக் காணப்படுகின்றன. குறிப்பாக, மாதவிடாயக் காலங்களில் இளைப்பாறுவதற்கான அறைவசதிகள் எல்லாப் பாடசாலைகளிலும் நடைமுறையில் இல்லை. இதனால் எல்லா மாணவிகளும் இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் வீடுகளுக்குச் செல்கின்றனர். பெரும்பாலான மாணவிகள் வீடுகளுக்குச் செல்லவே விரும்புகின்றனர். இவ்வாறு செய்வதே வழமையாகவும் காணப்படுகின்றது.

மத்ரசாக்களில் மாணவிகள் தங்கிக் கற்பதனால், வகுப்பறைகளில் மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளின் போது மத்ரசாக்களில் காணப்படும் அறைகளை இவற்றுக்காககப் பயன்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். மாணவ விடுதி, வகுப்பறைகள் ஆகியன அருகாமையில் உள்ளமையால் இவ்வாறு அவற்றைக் இக்காலங்களில் கையாண்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இருப்பினும் பெண்கள் பாடசாலைகளாக உள்ளமையால், மாதவிடாய் தொடர்பான பிரச்சினைகள் நாளாந்தம் மாணவிகள் பாடசாலையில் எதிர்கொள்வதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகளவில் காணப்பட்டுள்ளன. இருப்பினும் மாதவிடாய் காலத்தில் மாணவிகள் இளைப்பாறும் வசதிகளை ஏற்படுத்தி பாடசாலை நேரங்களில் வீடுகளுக்குச் செல்லாது கல்வியைத் தொடர்வதற்கான வாய்ப்புக்களை 96% மான பாடசாலைகள் கொண்டிருக்கவில்லை இதனை வரைபு 33 காட்டுகின்றது.

வரைபு 33: மாணவிகளுக்கான இளைப்பாறும் வசதிகள்



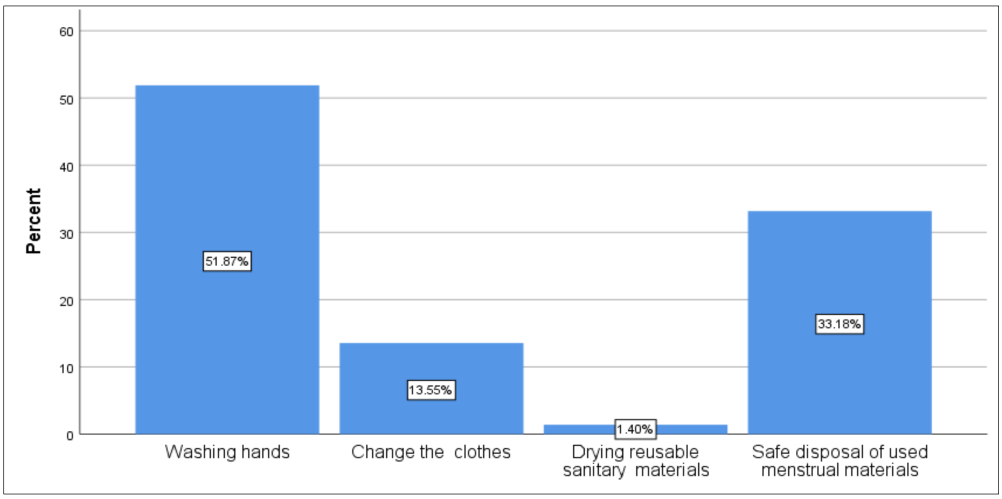
Source: Field data, 2024

எனவே கல்வி நிலையங்களில் நோக்குகின்றபோது மாதவிடாயை கௌரவமாக் கருதி , இதற்கான வசதிகளை மாணவிகளுக்குச் செய்து வழங்கும் வசதிகளை பெரும்பாலான நிலையங்கள் கொண்டிருக்கவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

பாடசாலையில் காணப்படும் குறைந்த மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய வசதிகளானது இது மாணவிகளின் கல்வி அடைவில் செல்வாக்குக் செலுத்துகின்றது (Ishikura et al, 2020).

அதே நேரம் மாதவிடாய்க் காலத்தில் தனிப்பட்ட ரீதியில் மாணவிகள் கை கழுவுதல். தேவைப்படின் பேடை மாற்றுதல்(13.55%), உலர்த்ததல் (1.40%), பாதுகாப்பாக மாதவிடாய்ப் பெருட்களை அகற்றுவதற்கான வசதிகள்(33.18%) ஆகியனவற்றக்கான வசதிகளும் குறைவாகவே காணப்பட்டன.

வரைபு 34: மாதவிடாய்க காலத்தில் பயன்படுத்துவதற்க காணப்படும் சுத்தமம் தொடர்பான வசதிகள்



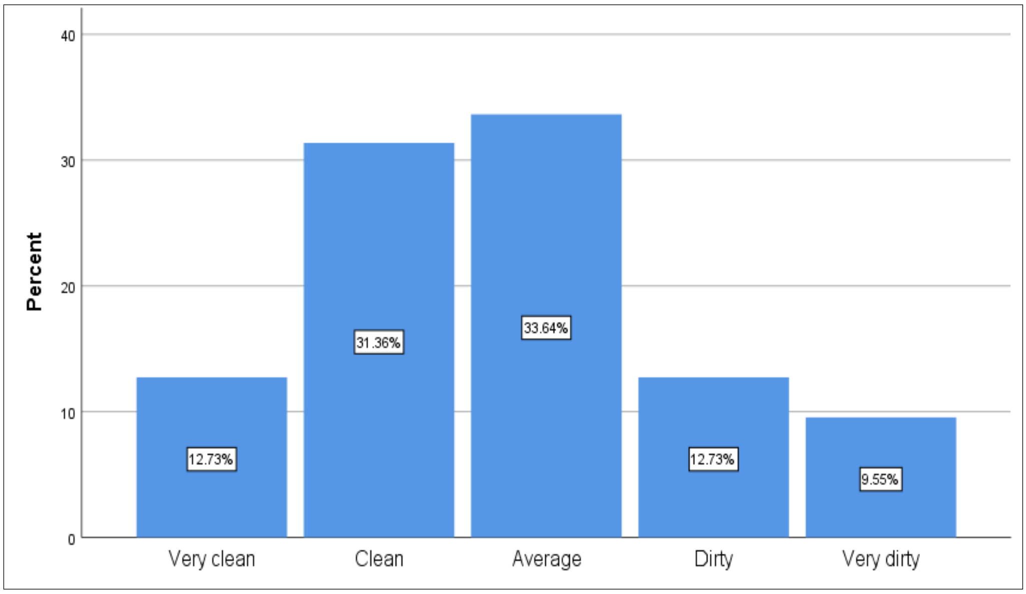
Source: Field data, 2024

குறிப்பாக 51.87% கைகழுவுவதற்கான நீர் வசதி உண்டு . ஆயினும் ஆடைமாற்றுவதற்கான வசதி (13.55மு), பேட்களை உலர்த்தும் வசதிகள் (1.4மு) காணப்பட்டுள்ளது. அவதானத்தில், முறையான கைகழுவும் பேசின், தனியாக குளியலறையில் கைகழுவுவதற்கான இடம் ஆகியன மிகவும் பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் இல்லை.

2.4.2.4. கழிப்பறை வசதிகள்

கல்வி நிலையங்களிலுள்ள கழிப்பறைகள் பற்றிப் பார்க்கின்றபோது, பொதுக் கழிப்பறைகள் காணப்படுகின்றன. ஆயினும் இவை தூய்மையற்ற நிலையில் காணப்படுகின்றமையால், பெரும்பாலான மாணவிகள் கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்துவதில்லை. கழிப்பறை வசதிகளின் தன்மைகளை இவ்வரைபு காட்டுகின்றது.

வரைபு 35: கல்வி நிலையங்களிலுள்ள கழிப்பறைகளின் சுகாதாரநிலை



குறிப்பாக, கழிப்பறை வசதிகளை அவதானிக்கின்றபோது, பெரும்பாலான இடங்களிலுள்ள கழிப்பறைகளின சுத்தமானது ஏற்றக்கொள்ளப்பட்ட தர அடிப்படையை[6] விட, மிகக் குறைந்த மட்டத்திலேயே (12.73%) காணப்பட்டன. பெரும்பாலான கழிப்பறைகள் நாளாந்தம் சுத்தப்படுத்தவது குறைவாகக் காணப்பட்டது. வளர்ந்த பெண்பிள்ளைகளுக்கென தனியான கழிப்பறை வசதிகள் அதிகமான பாடசாலைகளில் காணப்படவில்லை. பொதுவாக எல்லாத்

[6] இலங்கையில், பாடசாலை சிறுவர் சிறுமியர்களின் கண்ணியத்தை உறுதி செய்யும் வகையில்,பாடசாலையின் கழிப்பறைகளுக்கான தரநிர்ணயம் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் அடிப்படையில், தரமானதும் பெண்களுக்கென்று தனித்தனியான காற்றோட்மான , தொடர்ச்சியாக நீர்விந்தியோகிக்கும் தன்மையுள்ள கழிப்பறைகள், சோப்பு பொருத்தப்பட்ட கை கழுவும் வசதிகள கெண்ட , சரியான முறையில் கழிவுகளை அகற்றும் வசதிகள் கொண்டிருத்தல், , மாதவிடாயச் சுகாதாரத்திற்கான வசதிகளைக் கொண்டிருத்தல், பராமரிப்பு மற்றும் மேற்பார்வை ஆகியன தொடர்ச்சியாக இருத்தல் .என்பன தரநிர்ணமக் காரணிகளாக முன்வைக்கப்படுகின்றது (Public Health Council of Sri Lanka ,2025; Save the Children ,2011; UNICEF Sri Lanka, 2011).

தர மாணவிகளும் பயன்படுத்துகின்ற கழிப்பறைகளாகவே காணப்படுகின்றன. இதனால், தொடர்ச்சியாக சுத்தமாக இருப்பது மிகக் குறைவாகக் காணப்பட்டது. மாணவிகளை கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்தும் தடுத்துள்ளது. இதனால், மாதவிடாய்க் காலங்களில் அதிகமான மாணவிகள் வீடுகளுக்குச் சென்றுள்ளனர்.

இந்நிலையை றினோசா (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) இவ்வாறு விளக்குகின்றார்.

மாதவிடாய்க் காலங்களில் பாடசாலையில் நீண்டநேரம் செலவிடுவதனால், குறைந்தது ஒரு தடைவையாவது கழிப்பறை செல்லவேண்டும் போல இருக்கும். ஆயினும் நான் பாடசாலைக் கழிப்பறைக்கு நான் செல்வதில்லை. ஏனெனில், கழிப்பறைகள் சுத்தமாக இருப்பது மிகவும் குறைவு. இதனால், முடியுமானவரை சகித்துக் கொள்வேன். முடியாது விடின் வீட்டிற்குச் செல்வேன்.

இவ்விளக்கமானது கழிப்பறை சுத்தமாக இல்லாத நிலையையும், மாதவிடாய்க் காலத்தில் கழிப்பறைக்குச் செல்வது மாணவிகளுக்கு அவசியமாக உள்ளமையையும் வெளிப்படுத்தகின்றது.

இலங்கையில் பாடசாலைகளில் கழிப்பறை வசதிகள் ஓரளவு பூர்த்தி செயப்பட்டிருந்தாலும், அவற்றை கண்காணிக்கின்ற, சுத்தமாக வைத்திருக்கின்ற நடைமுறைகள் குறைவாகவே பாடசாலைகளால் பின்பற்றப்படுகின்றன. குறிப்பாக கழுத்துறைப் பிரதேசத்திலுள்ள பாடசாலைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் (KP study, 2015) குறைந்தளவு மாதவிடாய் சுகாதார முகாமைத்துவம் பேணப்படுகின்றமை சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலையை ஆய்வுப் பிரதேசத்திலும் அவதானிக்க முடிகின்றது.

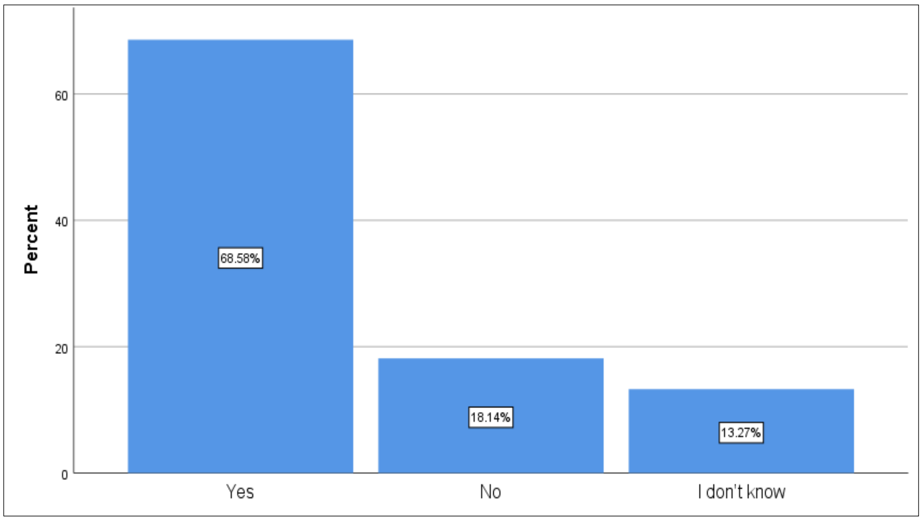
விருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளிலுள்ள 200 மில்லியன் பெண்களும் பெண் பிள்ளைகளும் பொது இடங்களில் தனிப்பட்ட சுகாதாரத்ததையும், சுத்தமான நீரையும் பெறுவதில் சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர் (Crofts & Fisher, 2012).

இருப்பினும் ஆய்வுப் பிரதேசத்தில், ஒப்பீட்டு ரீதியில் பெரும்பாலான மத்ரசாக்களில் மலசல கூடங்கள் சுத்தமாக இருந்துள்ளமை அவதானிக்கப்பட்டது. இங்கு மாணவிகளே மலசலகூடங்களை நாளாந்தம் நேர அட்டவணைப்படி (காலை, மாலை) சுத்தப்படுத்தி யுள்ளனர். இது அவர்களின் சேவையாகக் கருதப்படுகின்றது. இங்கு மாணவிகள் தங்கிக் கற்கின்றவர்களாக உள்ளமையாலும் , சமயரீதியில் சுத்தம் அடிப்படையாகக் கருதப்படுகின்ற காரணங்களாலும் இங்கு கழிப்பறைகள் சுத்தமாக உள்ளன. அதே வேளை சில மத்ரசாக்க ளில் இவற்றைக் சுத்தப்படுத்த பணியாளர்கள் பணிக்கமர்த்தப்பட்டுள்ளனர். ஆனால் பாடசாலைகளில் இத்தகைய நடைமுறைகள் சாதாரணமாகப் பின்பற்றப்படவில்லை. குறிப்பிட்ட சில பாடசாலைகளில் பாடசாலையிலுள்ள பறச் சுத்தத்தை பராமரிப்பவர்கள் மலசலகூடங்களைப் பராமரிக்கின்றனர். ஆயினும் இவை தொடர் கண்காணிப்புக்க உட்படுத்தப்படவில்லை. ஏன்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

2.4.2.5. மாதவிடாயக் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கான வசதிகள்

அதே போல, மாதவிடாயக் கழிவுகளை அகற்றுகின்ற விடயங்கள் தொடர்பாக பார்க்கின்ற போது, பொதுவாக அதிகமான இடங்களில் கழிவுகளை அகற்றுகின்ற முறைமைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. இருந்தபோதிலும் குறிப்பிடத்தக்க (18.14%) நிலையங்களில், இவ்வாறு கழிவுகளை அகற்றாத கல்வி நிலையங்களும் காணப்பட்டன் சிலர் அகற்றப்படுகினறதா? இல்லையான என்பதனைப் பற்றித் தெரியாதவர்களாகவும் இருந்துள்ளனர்.

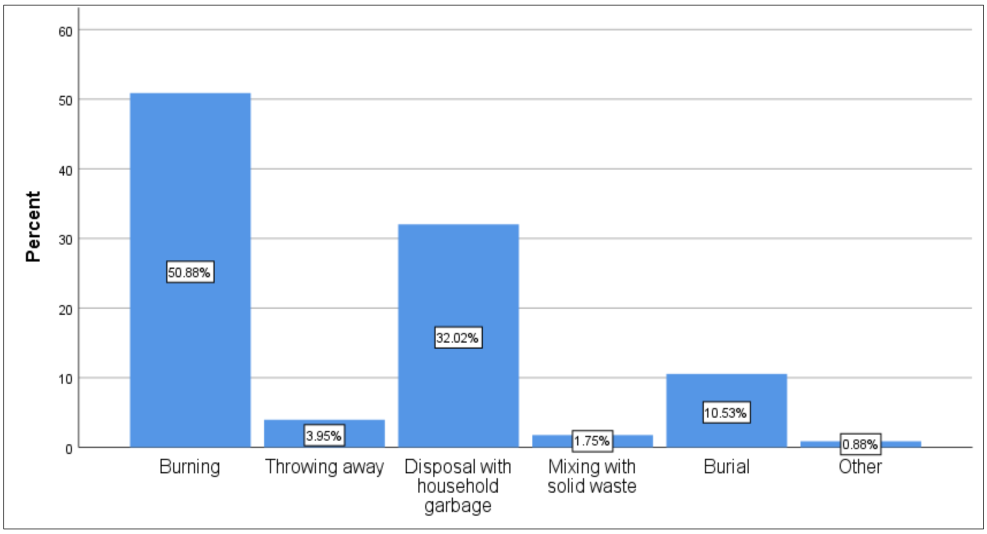
வரைபு 36: மாதவிடாயக் கழிவுகளை முறையாக அகற்றும் நிலை



Source: Field data, 2024

இவ்வாறு அகற்றப்படும் கழிவுகளில் பல முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. இத்தகைய கழிவகற்றும் செயன்முறையில் பல்வேறு முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. இதனை பின்வரும் வரைபு விளக்குகின்றது.

வரைபு 37: மாதவிடாயப் பொருட்களை அகற்றும் வழிமுறைகள்



Source: Field data, 2024

இப்பிரதெசங்களில் 50.88% மாக குப்பைகளுடன் சேர்த்து மாதவிடாயப் பொருட்களும் எரிக்கப்பட்டுள்ளன. இருந்தாலும் மாணவிகள் அதிகமானோர் அத்தகைய பாடசாலைக் குப்பைகளுடன் மாதவிடாய் கழிவுகளை இடுவதில்லை. சில மாணவிகள் (32%) தமது கழிவுகளை வீட்டுக்கு கொண்டு சென்று வீட்டுக் கழிவுகளுடன் அகற்றுகின்றனர். ஆயினும் இவற்றில் சரியான முறையில் கழிவகற்றல் செயன்முறை கடைப்பிடிக்கப்படவிலை என்பதும் குறிப்பிடத்தககது. சில பாடசாலைகளில் வாரத்தில் 02 தடைவைகள் கழிவுகளை அகற்றும் பணி (திங்கள், செள்ளி) மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

மேற்கறித்த இத்தகைய சூழ்நிலைகளை மாணவிகள் அவதானிப்பதன் காரணமாக 92% மான மாணவிகள் மாதவிடாயக் காலத்தில் பாடசாலைக்குச் சமூகமளிக்க விரும்பவில்லை.

KPA (2015) ஆய்வும் பாடசாலைகளில் காணப்படும் சுகாதார வசதி வாய்ப்புக்கள் குறைந்தளவில் காணப்படுகின்ற நிலையானது மாணவிகளின் வருகையில் செல்வாக்குச் செலுத்தகின்றது.

இவ்வாய்விலும் மாணவிகளின் முதல் நாள் வருகையில் அவர்களின் உடல்ரீதியான மற்றும் மனவெழுச்சி ரீதியாகத் தாக்கம் செலுத்தினாலும், மாதவிடாயின் அடுத்தடுத்த நாட்களில் பாடசாலைக்கு வருகை தருவதில், பாடசாலையில் காணப்படுகின்ற சுகாதார மேலாண்மைக் குறைபபாடுகள் செல்வாக்குகச் செலுததியுள்ளன. எவ்வாறாயினும் மாணவிகளின் அடிப்படைத் தேவையான இதனைப் சரியாகவும், முறையாகவும் பூர்த்தி செய்கின்ற பொறிமுறை பொதுவாக கல்வி நிறுவனங்களில் இல்லை எனலாம்.

3.0 முடிவுவுரை (Conclusion)

இலங்கை திருகோணமலை மாவட்டத்தில் உள்ள முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதாரத்தை பாதிக்கும் கலாச்சார மற்றும் சமய தாக்கங்கள் மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகளை பற்றிய முடிவுகளை இவ்வாய்வு வழங்குகின்றது.

இவ்வகையில் இவ்வாய்வின் பிரதான கண்டுபிடிப்பாக, முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே காணப்படுகின்ற சமய , கலாசார மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகளின் செல்வாக்குகளானது அவர்களின் மாதவிடாயச் சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பதில் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளது.

இவ்வகையில் முதலாவது துணைக் கண்டுபிடிப்புகளாக இஸ்லாமிய போதனைகளானது, மாதவிடாய் ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் மற்றும் கண்ணியம் பற்றி தெளிவான விளக்கங்களை வழங்கினாலும், மாதவிடாய் பற்றிய இஸ்லாமிய போதனைகள் (குர்ஆன்- 28.7%), ஹதீஸ்- 34.6%) தொடர்பான பூரணத்துவமான அறிவு தொடர்பில் மாணவிகளிடையே வேறுபட்ட நிலைகள் காணப்பட்டுள்ளன.

76.42% மாணவிகள் இஸ்லாத்தில் மாதவிடாய் ஒரு இயற்கையான செயலாகும் எனப் புரிந்திருந்தாலும், 22.6% மானவர்கள் தவறான புரிதல்களையும் கொண்டிருந்தனர். . இத்தகைய தவறான நம்பிக்கைகள், பாடசாலைச் சூழல், வீடுகள் ஆகியனவற்றில் கிடைக்கின்ற தகவல் குறைபாடுகளால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

மேலும், மாதவிடாயானது தூய்மையுடன் தொடர்புடைய விடயம் என்பதனை 86.57% மானோர் ஏற்றுக் கெண்டாலும், இவர்களில், 63.1% மானோர் இவ்விளக்கங்களுக்கு பின்னால் உள்ள சமய ஆதாரங்கள் பற்றிய தெளிவின்மையைக் கொண்டுள்ளனர். இதனால், மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய சுத்தம், அதன் நடைமுறைகள் , பழக்கங்களைப் பற்றிய சமயரீதியான விழிப்புணர்வில் வேறுபாடுகளை வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். இவை அவர்களை வேறுபட்ட கருத்தக்களுக்கும், செயல்பாடுகளுக்கும் வழிவகுத்துள்ளன.

இவ்வாய்வின் இரண்டாவது துணைக் கண்டுபிடிப்பாக, மாணவிகளிடையே மாதவிடாயுடன் தொடர்புபடுகின்ற கலாசரச் செல்வாக்குகள் பரந்தளவில் வேறுபடுகின்றன என்பதனை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. குறிப்பாக, மாதவிடாயை அடிப்படையாகக் கொண்ட தனித்துவமான சடங்குகள், நம்பிக்கை, நடத்தைகள், பொருள்சார் அம்சங்கள் பின்பற்றப்பட்டுள்ளன. இத்தகைய அம்சங்கள் அவர்களின் உடல், உள, சமூக, கல்வி செயல்பாடுகளில் சாதகமான மற்றும் பாதகமான முறையில் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன.

இவ்வகையில், முதல் மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய கலாசார நடைமுறைகள் 73.2% மான மாணவிகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன. இருப்பினும் 26.8% மானோரில் இவர்களின் குடும்பங்களில் காணப்படும் கல்வி, சமய அறிவு , சூழ்நிலைகள் ஆகியன கலாசாரச் செல்வாக்கை நிராகரித்துள்ளன. கலாசாரச் சடங்குகள் பெரும்பாலான மாணவிகளில் குளித்தல் மற்றும் உணவுப் பற்றிய கட்டுப்பாடுகளை உள்ளடக்கியவையாக காணப்பட்டன. இச்சடங்குகளானது கலாசார ரீதியாக முக்கியத்துவம் கொண்டிருந்தாலும், அவை இஸ்லாமிய சமயத்தால் கட்டாயமாக்கப்பட்டவை அல்ல என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இது சமய , பிரதேச அடையாளங்களை உள்ளடக்கிய, உள்ளூர் பழக்கங்களின் கலவையாகப் பிரதிபலித்துள்ளன.

முதல் மாதவிடாயின் போது மாணவிகள் வெளிப்படுத்திய மனவெழுச்சி வெளிப்பாடுகள் பெரும்பாலும் எதிர்மறையாக இருந்தன. அவமானம் (32.1%) மற்றும் பதட்டம் (28.6%) போன்ற உணர்வுகள் மிக அதிகமாக காணப்பட்டன. சில மாணவிகள் மகிழ்ச்சி (9.8%) போன்ற சாதகமான மன உணர்வுகளையும் அனுபவித்துள்ளனர். அத்துடன் , 44.3% மான மாணவிகளுக்கு மாதவிடாய் பற்றிய வழிகாட்டல்களை வழங்குவதில் தாய்மார்கள் முக்கிய பங்காற்றியிருந்தனர் இதே வேளை, 3.5% மானோர் தந்தை, பாட்டி, தாயின் சகோதரி ஆகியோரில் தங்கியிருநதுள்ளனர்.

நாளாந்தச் செயல்பாட்டுடன் தொடர்புடைய உணவு, ஆடை, நம்பிக்கைகள், வெளி இடங்களுக்குச் செல்லுதல் போன்றவற்றில் கலாசாரத் தாக்கம் கணிசமானளவு குறைவாக உள்ளது. மாணவிகளின் உடல்நிலை , மன வெழுச்சிகள், சூழ்நிலைகள் போன்றன

பெரும்பானாரோல் மேற்குறித்த விடயங்களை மேற்கொள்வதில் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன. எனவே கலாசார நடைமுறைகள் , மாணவிகளின் தனிப்பட்ட முடிவுகளானது மாணவிகளின் மாதவிடாய்ச சுகாதாரம், போசணை மற்றும் கௌரவத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. எனவே, மாணவிகளுக்கு மாதவிடாயக் கால நாளாந்த செயற்பாடுகளை ஆரோக்கியமான முறையில் மேற்கொள்வதற்கான கல்வி அவசியப்படுகின்றது.

அதே போல மாதவிடாய் காலங்களில் மாதவிடாயின் போது பயன்படுத்தம் பொருட்கள் 89.9% மான மாணவிகள் ஒரு தடைவை பயன்படுத்தும் பேட்டையும், 3.1% மானோர் மீளப் பயன்படுத்தும் பேடையும், 8.6% மானோர், பேட் தட்டுப்பாடான வேளைகளில் துணிகளையும் பணன்படுத்தியுள்ளனர். இங்கு, மாணவிகள் கிராமப்புறப் பிரதேசத்தில் வசிப்பவர்களாக இருப்பினும், 63.1% மான மாணவிகளின் குடும்பத்தில் பொருளாதார நிதிச் சிக்கல்கள் காணப்பட்டலும் கூட மாதவிடாச் சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரத்தை வலுப்படுத்தும் பேட்களைப் பயன்படுத்துவது வரவேற்கத்தக்கது. அதே வேளை, பேட்கள் பிரதேசத்தில் இலகுவாகக் கிடைதல், இரத்தம் கசியாமல் , பயமில்லைமல் முழுநாளும் இருக்கக் கூடியதாக இருத்தல், பயன்படுத்தவது , அகற்றுவது இலகு, ஆகிய காரணங்கள் இவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன. இலங்கையில் மாதவிடாக் கால வறுமை 50% மாக இருந்த போதிலும், , இத்தகைய மாதவிடாய் தயாரிப்புகளை வாங்குவதற்கு நிதி சிக்கல்களை பெரும்பாலான மாணவிகள் 63.72% எதிர்கொளளளவில்லை. இருப்பினம், 24.34% மானோர் சில வேளைகளில் மட்டுமே சவால்களை எதிர்கொண்டுள்ளனர். எனவே மாதவிடாயுடன் தொர்புடைய பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்வதில் வறுமை நிலை 57.6% மானவர்களிடையே காணப்படவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது

மாதவிடாயை பெண்மாணவிகள் கொளவமாக முகாமை செய்வதற்கான வசதிகளை வழங்குவதில் அதிக இடைவெளிகள் கல்வி நிலையங்களில் நிலவியுள்ளன என்பது மற்றமொரு துணைக் கண்டுபிடிப்பாக இவ்வாய்வு முன்வைக்கின்றது. குறிப்பாக, மாதவிடாய் சுகாதாரம் சுத்தம் , ஆரோக்கியம் தொடர்பான தகவல்களை 64.19% மாணவிகள் கல்வி நிலையங்களிலிருந்து பெறவில்லை. இருப்பினும், இவர்களில் 20.9% மாணவிகள் சுகாதாரம் தொடர்கான தகவல்களைப் பெற்றிருந்தாலும் அவை மாதவிடாய்ச சுகாதாரம் தொடர்பாண பூரணத்துவமான தகவலாக அமையவில்லை. அதே வேளை இக் கல்வி நிறுவனங்கள் அமைந்துள்ள அனைத்துப் பிரதேசங்களிலும் சுகாதார நிலையங்கள் மற்றும் சமூக சேவை நிலையங்கள் காணப்படுகின்றன. அத்துடன், மாதவிடாய்ச் சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடைய விழிப்புணர்வுகளை வழங்கக் கூடிய இலக்குக் குழுக்களை பாடசாலை கொண்டுள்ளன. இருப்பினும், மாணவிகளுக்கான மாதவிடாடன் தொடர்புடைய நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் திருப்தியளிக்கம் வகையில் அமுல்படுத்தப்படவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மாதவிடாய் பொருட்களை பெறுவதற்கான தெளிவான தொடர்புகளும் வழிகளும், பாடசாலைகளில் 48.89% மட்டுமே காணப்பட்டுள்ளன. இருப்பினும், இப்பொருட்கள் அதிபர்

அலுவலகம், நூலகம், ஆசிரியர் ஓய்வறைகளில் காணப்படுவதனால், அவற்றை மாணவிகளால் இலகுவாக அணுகு முடியவில்லை. இத்தகைய நடைமுறை கல்வி நிலையங்களில் பொருத்தமற்ற அணுகுமுறையாக உள்ளது. அதே வேளை, சில பாடசாலைகளில் மாணவிகள் சுயமாக வகுப்பறைகளில் தனிப்பட்ட முறையில் வைத்திருக்க ஆசிரியர்களால் ஊக்குவிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது வெற்றியும் அளித்துள்ளது. ஆயினும் மாணவிகள் பாடசாலைக்குச் சமூகமளிப்பது, பாடசாலையை விட்டும் பாடசாலை நேரங்களில் வீடுகளுக்கச் செல்லும் நடைமுறைகள் எல்லாக் கல்வி நிலையங்களிலும் அதிகமாகவு காணப்பட்டுள்ளன. இதற்கு ஏனைய மாதவிடாய் வசதிகளின் குறைபாடுகள் காரணமாயுள்ளன. குறிப்பாக, மாதவிடாய்க காலத்தில் ஓய்வெடுப்பதற்கான தனித்துவமாக ஒதுக்கப்பட்ட ஓய்வறைகள் (35%) பாதுகாப்பான கழிப்பறை வசதிகள் (30%), சுத்தமான நீரைப் பெறும் வசதி (16%), கழிப்பறையிலுள்ள உள்வசதிகள் (3%) , பாதுகாப்பாக மாதவிடாயப் பொருட்களை அகற்றும் வசதி (1.8%) ஆகியன மிகக் குறைந்தளவில் காணப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய வசதிகளின் குறைபாடுகளானது, மாணவிகளுக்கு மாதவிடாயக் காலத்தில் பாடசாலையில் நீண்ட நேரம் நேரத்தைக் கழிப்பதற்கு சவாலாக அமைந்துள்ளது.

மற்றொரு கண்டுபிடிப்பாக, , மத்ரசா மற்றும் பள்ளிகள் இடையே சுகாதார நடைமுறைகளில் வேறுபாடுகளை இவ்வாய்வு வெளிப்படுத்தியுள்ளது. மதரசாக்களில் மாணவிகள் நாளாந்த அட்டவணைப்படி, கழிப்பறைகளை பராமரிக்கப்பட்டள்ளது, தொடர் கண்காணிப்புக்கள் இடம்பெற்றுள்ளது. இதனால் அவை சுத்தமான கழிவறைகளைக் கொணடுள்ளன. ஆயினும் இத்தகைய சுகாதார நடைமுறைகள் பாடசாலைகளில் முறையாகக் கடைப்பிடிக்கப்படவில்லை. இது பாடசாலைகளில் இருக்கின்ற கழிவறைகளை பராமரிக்கவும் முடியாத சூழ்நிலையை உருவாக்கியுள்ளன.

அதே போல, மாதவிடாய் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கான ஏற்பாடுகள் 68% மாகக் காணப்படினும், அதற்கான வசதிகளை வழங்கல், கழிவுகளை முகாமை செய்தல், கண்காணித்தல் ஆகியன மிகக் குறைந்தளவில் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் கழிவுகளை அகற்றும் வழிமுறைகளும் மாறுபட்டுள்ளன. எனவே இங்கு கழிவுகளை முகாமை செய்வதற்கான ஒரே வகையான பொருத்தமான நடைமுறைகள் அவசியமாக உள்ளது.

இப்பார்வையில், இவ்வாய்வானது, கல்வி நிறுவனங்களில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான கல்வி, சுகாதார வசதிகள் மற்றும் சுகாதார நடைமுறைகளில் முக்கியமான மேம்பாடுகளை உறுதி செய்ய வேண்டியுள்ளதைக் காட்டுகிறது. பெண்மாணவிகள் கல்வி நிலையங்களில் அவர்களின் மாதவிடாயின் போது ஆதரவு பெறுவதற்கு, எதிர்காலத்தில் இந்நிறுவனங்களில் சுகாதார வசதிகள், பொருத்தமான, சுகாதாரமான கழிவறைகள், அணுகக்கூடிய வகையிலான மாதவிடாய் பொருட்கள், ஓய்வெடுக்பதற்கான வசதிகள் மற்றும் கழிவு அகற்றும் பொறிமுறைகள் போன்ற பாலின உணர்வுபூர்வமான கட்டமைப்புகள் மிகவும் அவசியமானவை. மேற்குறித்த இக்குறைபாடுகளை தீர்க்கும் நடவடிக்கைகளானது, பெண் மாணவிகளின் உடல்சார்ந்த வசதிகளை மேம்படுத்த உதவுவதுடன், மாதவிடாயை அனுபவிக்கும் மாணவிகளின் மரியாதையை உறுதிப்படுத்தவும், மதிக்கப்படும் சூழலை

உருவாக்கவும் வழிவகுக்கும். இது அவர்களின் பாடசாலை வருகையை தொடர்ந்து ஊக்குவிக்கவும் உதவும்.

4.0. பரிந்துரைகள் (Recommendations) :

இந்த ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகளின் அடிப்படையில், கண்டறியப்பட்ட சிக்கல்களைத் தீர்க்கவும், பயனுள்ள தலையீடுகளுக்குப் பங்களிக்கவும் பல பரிந்துரைகள் இங்கு இவ்வாயவ முன்மொழிகின்றது. மாதவிடாய் தொடர்பாகப் பெண்பிள்ளைகள் எதிர்கொள்ளும் உடல், உளவியல், கலாச்சார மற்றும் மத ரீதியான சவால்களை இந்த ஆய்வு எடுத்துரைக்கிறது. இலங்கையில் பெண்களின் மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் குறித்த ஒரு விரிவான, நாடு தழுவிய பரிசோதனையின் அவசியத்தை இது அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது.

இந்த ஆய்வானது மாதவிடாய் தொடர்பாக பெண்பிள்ளைகள் எதிர்கொள்ளும் உடலியல், உளவியல் மற்றும் கலாசாரத்துடன் தொடர்புடைய் சவால்களை விளக்குகிறது. இது இலங்கையிலுள்ள ஏனைய பிரதேச, சமய, இனங்களிலுள்ள பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் சுகாதாரம், ஆரோக்கியத்தைத் பரிசோதிக்க வேண்டிய ஒரு தேவையை உணர்த்துகின்றது. இதனால் , இவ்வாய்வானது, பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் தொடர்பான பலதரப்பட்ட அம்சங்களைப் புரிந்து கொண்டு, மேலும் ஆழமான ஆய்வுகள் மேற்கொள்ள பரிந்துரைக்கின்றது.

I. இந்த ஆய்வு மேலதிக ஆய்வப் பார்வைக்கும் தூண்டுவதனால், குறிப்பாக, மாதவிடாயின் உடலியல் சவால்கள் (மாதவிடாயின் உயிரியல் செயல்முறைகள், மாதவிடாயின் ஆரம்பம் (menarche), அனுபவிக்கும் அறிகுறிகள் மற்றும் இது கர்ப்பத்துடன் எவ்வாறு தொடர்புபடுகின்றது) குறித்தும், பெண்பிள்ளைகள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் குறித்தும் மேலதிக ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதை இந்த ஆய்வு பரிந்துரைக்கிறது.

II. மாதவிடாய் குறித்த விழிப்புணர்வை உயர்த்துவதற்கான முக்கிய தளங்களாக பாடசாலைகளும் மதரஸாக்களும் கருதப்படுகின்றன. எனவே, கல்வி நிறுவனங்களில் புத்தகங்கள், கையேடுகள், விளக்க கையேடுகள் மற்றும் ஒலி-காட்சி உதவித் தொகுப்புகள் போன்ற மாதவிடாய் தொடர்பான வளங்களை வழங்க இவ்வாய்வு பரிந்துரைக்கின்றது. பெண்பிள்ளைகள் இந்த வளங்களை பயனுள்ளதாக பயன்படுத்துவதற்கு உற்சாகப்படுத்துவதற்காக குறிவைக்கப்பட்ட செயல்பாடுகள் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களாக வடிவமைக்கப்பட்டு நடைமுறையில் கொண்டுவருவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளளவும் பரிந்துரைக்கின்றது.

III. பருவமடைதல் தொடர்பான முன்கூட்டிய தகவல்களானது மாணவிகளின் பதட்டம், அச்சத்தைக் குறைக்கும். எனவே பாடசாலை மட்டத்தில் தரம் 06 லிருந்து மாணவிகளுக்கு ஆரோக்கியமான மாதவிடாய் பற்றிய விழிப்பணர்வுகளை வழங்குவதற்கான நடவடிக்கைகளை அவசியமெனப் பரிந்துரைக்கின்றது.

IV. மாதவிடாய்ச் சுத்தம் தொடர்பாக சமய ரீதியானதும், சுகாதார ரீதியானதுமான முறையானதும், சரியானதுமான அறிவூட்டல்கள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

V. மாதவிடாய் என்பது அனைத்துப் பெண்களும் அனுபவிக்கும் ஒரு இயற்கையான செயல்முறை என்பதால், வீடுகளில் மாதவிடாய் சுகாதார நடைமுறைகளை வலுப்படுத்தப்பட பெற்றோர்களுக்கு சமய ரீதியான, சுகாதார மற்றும் கல்வி ரீதியான விழிப்புணர்வை வழங்கப்பட பரிந்துரைக்கிறது.

VI. மாதவிடாய் ஒரு இயற்கையான செயல்முறை, அதை மறைக்கப்பட்ட அல்லது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய விடயமாகக் கருதக்கூடாது என்பதை வலியுறுத்தி, மாவட்ட அளவில் சமூக மட்டத்திலான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

VII. கல்வி நிறுவனங்கள் அருகிலுள்ள சுகாதார மையங்களுடனும், மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் அதன் முகாமைத்துவத்தில் நிபுணத்துவம் பெற்ற சமூக அமைப்புகளுடனும் செயலூக்கமான தொடர்புகளை ஏற்படுத்த ஊக்குவிக்கப்படுதல் வேண்டும். இது பெண் மாணவர்களிடையே மாதவிடாய் குறித்த புரிதலை மேம்படுத்தவும், அதைப் பற்றிய நேர்மறையான அணுகுமுறைகளை வளர்க்கவும் உதவக்கூடியது. இதனால், காலாண்டு தோறும் விழிப்புணர்வு அமர்வுகளை ஏற்பாடு செய்வதை நடைமுறைப்படுத்தல் வேண்டும்.

VIII. கிராம மட்டத்தில் உள்ள பாடசாலைகளில், பெண் மாணவிகளுக்கு மாதவிடாய் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு ஆதரவாக, சுகாதார வசதிகள் மற்றும் சுகாதாரப் பொருட்கள் கிடைப்பதை உறுதி செய்வது உட்பட, போதுமான பொருள் ஏற்பாடுகளை செய்வதில் விசேட கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும்.

IX. மேலும், மாதவிடாய் குறித்த புரிதலையும், மாதவிடாய் காலப் பெண்களிடம் அனுதாபத்தையும் அதிகரிக்க, ஆண் பள்ளி மாணவர்கள் மற்றும் ஆண் சமூக உறுப்பினர்களை உள்ளடக்கி ஆண் ஈடுபாட்டை அதிகரிக்க வேண்டும்.

5.0 உசாத்துணைகள் (References)

Agarwal, N., Soni, N., Singh, S. P., & Soni, G. P. (2018). Knowledge and practice regarding menstrual hygiene among adolescent girls of rural field practice area of RIMS, Raipur (C. G.), India. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 7(6), 2317. Retrieved from https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20182342

Al Quran 2:222. Surah Baqara.

Amatya. P, Ghimire. S, Callahan. K.E, Baral. B.K, Poudel. K.C. (2018). Practice and lived experience of menstrual exiles (Chhaupadi) among adolescent girls in far-western Nepal. *PLoS ONE*. 13(12):1–18. Retrieved from doi: 10.1371/journal.pone.0208260

Auda.S, Jasser.M. (2017). Reclaiming the mosque: The role of women in Islam's house of worship. Swansea, UK: Claritas Books.

Azeem., S.A. (1995). Women in Islam versus women in the Judaeo-Christian tradition: The myth and the reality. Islam. World Islamic Network Press: Malaysia

Betsu, B.D., Medhanyie, A.A., Gebrehiwet, T.G. and Wall, L.L., 2024. Menstrual hygiene management interventions and their effects on schoolgirls' menstrual hygiene experiences in low and middle countries: A systematic review. *Plos one*, *19*(8), p.e0302523.

Bhalerao. V, Gotarkar. S, Muneshwar. K, Vaishnav.D., L. (2024). A Cross-sectional study to assess the mental health problems during menstrual cycle among adolescent girls in the rural area of Wardha District [version 1; peer review: awaiting peer review]. *F1000Research*. **13**:436

Bhartiya, Aru. (2013). Menstruation, Religion and Society. *International Journal of Social Science and Humanity* 3 (6): 523–27.

Bhusal CK. Practice of menstrual hygiene and associated factors among adolescent school girls in Dang district, Nepal. *Adv Prev Med*. (2020) 1:1–7. doi: 10.1155/2020/1292070

Buckley, A. and Carland, S. (2023), Triple Roles, Worship, and Period Shaming: How Muslim Women Maintain Belonging and Connection in Ramadan. *J Sci Study Relig*. 62. 869- 897. Retrieved from 884. https://doi.org/10.1111/jssr.12873

Chandra-Mouli, V., Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene, and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health.* 14(1), 1–16. Retrieved from https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6

Cohen. I. (2020). Menstruation and Religion: Developing a Critical Menstrual Studies Approach. 2020 Jul 25. In: Bobel C, Winkler IT, Fahs B, et al., editors. The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies [Internet]. Singapore: Palgrave Macmillan.

Davis, J. MacIntyre, A. Odagiri, M. Suriastini, W. Cordova, A. Huggett, C. Agius, P.A, Faiqoh; Budiyani, A.E. Quillet, C. (2018). Menstrual hygiene management and school absenteeism

among adolescent students in Indonesia: Evidence from a cross-sectional school-based survey. *Trop. Med. Int. Health*. 23, 1350–1363.

DeMaria, A. L., & Berenson, A. B. (2013). Prevalence and correlates of pubic hair grooming among low-income Hispanic, Black, and White women. *Body Image*, *10*(2), 226-231.

Ding. M, Johnston. A.N.B, Mohammed. O.A, Luong. K, Massey. D. (2018). Do consumers who identify as Muslim experience culturally safe care (CSC) in the Emergency Department (ED)? A *scoping review*. 21(3):93-98.

Divisional Secretariat. (2024). Statistical data of Trincomalee District.Trincomalee, Srilanka.

El-Gilany AH, Badawi K, El-Fedawy S. (2005). Menstrual hygiene among adolescent schoolgirls in Mansoura, Egypt. *Reprod Health Matters*.13(26):147–52. Retrieved from DOI: 10.1016/S0968-8080(05)26191-8

Enein, A. B.H, Aboul-Enein.F.H. (2010). The cultural gap delivering health care services to Arab American populations in the United States. J Cult Divers. *Spring*. 17(1):20-3.

Fernando.A., Pushpa.L, Jayawardana. (2018). 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*. pp 698-707.

Gaither, T. W., Awad, M. A., Murphy, G. P., & Eisenberg, M. L. (2014). Epidemiology of Pubic Hair Grooming Injuries Presenting to U.S. Emergency Departments. *Urology*, *84*(1), 17–23.

Garg S, Anand T. (2015). Menstruation related myths in India: strategies for combating it. *Family Med Prim Care.* 4(2): 184–186.

Gottlieb, A. (2020). Menstrual taboos: Moving beyond the curse. In The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies. Springer Nature Singapore Pte Ltd.: Singapore.

Hennegan,,J. Shannon. A.K, Rubli. J, Schwab. K.J, Melendez-Torres. G.J. (2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: a systematic review and qualitative metasynthesis. *PLoS Med*. 16(5): e1002803.

Hettiarachchi1.A, Agampodi.T, Agampodi.S. (2023), Period poverty in rural Sri Lanka; Understanding menstruation hygiene and related health issues to empower women. *Anuradhapur*a *Medical Journal*. 17(2). 25-28. Retrieved from https://orcid.org/0000-0003-3752-8637

Herbenick, D., Dodge, B. (2010). Women's pubic hair removal: prevalence and correlates in a nationally representative sample in the United States. *Journal of Sexual Medicine*, *7*(11), 3322–3330.

Human Rights Watch. (2017 April). Going to the Toilet When You Want Sanitation as a Human Right. Introduction: Sanitation as a Human Right Retrieved from: https: //www.hrw.org/report/2024/04/19/goingtoilet-when-you-want/sanitation-human-right

Holmes K, Curry C, Ferfolja. T. (2021). Adolescent menstrual health literacy in low, middle and high-income countries: a narrative review. *Int J Environ Res Public Health* .18(5):2260.

Ibrahim. Z, Panchpor. P, Nurain.N, Clawson.J. (2024). Islamically, I am not on my period": A Study of Menstrual Tracking in Muslim Women in the US 686, Pages 1 – 16. Retrieved from https://doi.org/10.1145/3613904.3642006

Idris.M., Hussain.S. Ahmad.N. (2021). Relationship between Parents' Education and their children's Academic Achievement. *Journal of Arts and Social Sciences* 7(2), 2020. Pp 82-91

Ilana Cohen (2020). Menstruation and Religion: Developing a Critical Menstrual Studies Approach. C.Bobel et al. (eds.), The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies, Retrieved from https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_11

Imam al-Nawawi (2019). Sharh Sahih Muslim and Al-Arba 'in al-Nawawiyya. Sahih Muslim: Hadith 258. Darussalam Publishers: KSA.

Ishikura. I.A, Hachul. H, Pires. G.N, Tufik. S, Andersen. M.L. (2020). The impact of primary dysmenorrhea on sleep and the consequences for adolescent academic performance. *Journal of Clinical Sleep Medicine* .16(3): 467-8.

Jehan, S., Auguste, E., Hussain, M., Pandi-Perumal, S. R., Brzezinski, A., Gupta, R., Attarian, H., Jean-Louis, G., & McFarlane, S. I. (2016). Sleep and Premenstrual Syndrome. *Journal of sleep medicine and disorders*, 3(5), 1061. Retrieved from https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28239684/

Jeon, B., & Baek, J. (2023). Menstrual disturbances and its association with sleep disturbances: a systematic review. BMC women's health, 23(1), 470- 484. Retrieved from https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37658359/

Kandaudaa, S, Bandarab, S, Tennakoonc, T. Gunathilaked. (2020). Awareness of menstrual symptoms and related problems among school girls in Kandy Municipal area: A descriptive study. Sri Lanka Journal of Obstetrics and Gynaecology. 42(3). 99-104. Retrieved from DOI: http://doi.org/10.4038/sljog.v42i3.7955 Vol. 42, No. 3, September 2020 99.

Kaur, R.; Kaur, K.; Kaur, R. (2018). Menstrual hygiene, management, and waste disposal: Practices and challenges faced by girls/women of developing countries. *J. Environ. Public Health*. 2018, 1730964.

Kochhar, S., & Ghosh, S. (2022). Impact of menstruation on physical and mental health of young adolescent girls. *International Journal of Health Sciences*, 6(S2), 6693–6713. Retrieved from https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS2.6627

Kuhlmann. A.S., Henry, K.; Wall, L.L. (2017). Menstrual hygiene management in resource-poor countries. Obstet. Gynecol. Surv. 72, 356

Kumar A, Srivastava K. (2017). Cultural and Social Practices Regarding Menstruation among Adolescent Girls. *Social Work in Public Health*. 2011;2(6):594–604, Retrieved from doi: 10.1080/19371918.2010.525144

Maqbool .M, Khan .M, Mohammad .M, Adesina. M.A, Fekadu. G. (2019). Awareness about reproductive health in adolescents and youth: *a review. Journal of Applied Pharmaceutical Sciences and Research.*27 (1).

Masatu, H. S. & Msoka, E. (2024). How social cultural and belief affect girl students' menstrual hygiene management. Journal of Research Innovation and Implications in Education, 8(1), 234 – 241. Retrieved from https://doi.org/10.59765/pwfvi4279.

McGawley.K, Sargent.D., Noordhof, Badenhorst.C.E., Julian. R., Govus. A.D. (2023). Improving menstrual health literacy in sport, Journal of Science and Medicine in Sport, Volume 26(7).351-357
Retrieved from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244023001433

Meers, J. M., et al. (2024) Interaction of sleep and emotion across the menstrual cycle. *Journal of Sleep Research*. 3 (36). 234-248. Retrieved from doi.org/10.1111/jsr.14185.

Michael, J,Iqbal, Q,Haider, S, Khalid, A, Haque, N., Ishaq, R., Bashaar, M. (2020). Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta, Pakistan. *BMC Women's Health*., 20. 1–8.

MoE. (2007) .School Health Promotion Programme. Department of Education. Srilanka.

MoE .(2010). Norms for the Provision of Facilities. Department of Education. Srilanka.

MoE and UNICEF (2015) Sri Lanka WASH in Schools HandBook. Provincial and Zonal Department of Education. Srilanka.

Mukherjee, A, et.al (2020). Perception and practices of menstruation restrictions among urban adolescent girls and women in Nepal: a cross-sectional survey. *Reproductive Health* 17(1). 81-96

Mulugeta Demmu, Y., Shifera, G. M., Ayana, G. M., Adare, D., Yazew, B., Damtew, Y. T., & Geremew, A. (2023). Menstrual hygiene management and associated factors among adolescent school girls in gursum district, Eastern Ethiopia: Institution-based a cross-sectional study. BMC Women's Health, 23(328), 1–7. Retrieved from https://doi.org/10.1186/s12905-023-02461-6

Neyazi, A. Faizi, G.Afzali, H. Ahmadi, M. Razaqi, N.Frough, Z.Bhattacharya, S. (2021). Assessment of Knowledge, Attitude and Practice about the Menstruation among Secondary School Girls in Herat, Afghanistan—A Cross-Sectional Study. Retrieved from https://www.researchsquare.com/article/rs-847912/v1

Osterberg, E. C., Gaither, T. W., Mostafavi, H., Ku, J. H., & Eisenberg, M. L. (2016). Association Between Pubic Hair Grooming and Sexually Transmitted Infections: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sexually Transmitted Infections*, *92*(6), 486–491.

Patel, H. R., & Patel, R. R. (2016). A cross-sectional study on menstruation and menstrual hygiene among medical students of Valsad, Gujarat. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, *5*(12), 4297–4302. https://doi.org/10.18203/2320-

Pitangui, A. C. R., Gomes, M. R. D. A., Lima, A. S., Schwingel, P. A., Albuquerque, A. P. D. S., & de Araújo, R. C. (2013). Menstruation Disturbances: Prevalence, Characteristics, and Effects on the Activities of Daily Living among Adolescent Girls from Brazil. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 26(3), 148–152. Retrieved from https://doi.org/10.1016/j.jpag.2012.12.001

Rachel Woodlock. (2010). Female Muslim Converts and Access to Mosques in Melbourne, Australia. *Journal of Muslim Minority Affairs* · 30(2). 265–278. DOI: 10.1080/13602004.2010.494076

Ramees Abdulla. (2004). Handling Diversity. Netherland International Relations. Netherland.

Rizkia, M., Ungsianik, T. (2019). Improving Female Adolescents' Knowledge, Emotional Response, and Attitude toward Menarche following Implementation of Menarcheal Preparation Reproductive Health Education. *Asian Pac. Isl. Nurs*. J. 4, 84–91.

Rouzi, A. A., Berg, R. C., Turkistani, J., Alamoudi, R., Alsinani, N., Alkafy, S., ... & Others (2018). Practices and complications of pubic hair removal among Saudi women. *BMC Women's Health*, *18*, 172.

Samarakoon.N, Samarakoon.P, Pelenda.I. (2024) Exploring women's hygiene practices in underserved communities: A case study in Elapatha rural area, Sabaragamuwa province, Sri Lanka, *International Journal of Science and Research Archive*. 11(01), 1235–1242 DOI: Retrieved from https://doi.org/10.30574/ijsra.2024.11.1.0145

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. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 20, 6424.
Retrieved from https:// doi.org/10.3390/ijerph20146424

Sherzai.A. (2021 June). Ending the stigma and silence around menstrual hygiene in Afghanistan, Unicef block. https://www.unicef.org/afghanistan/stories/breaking-taboos

Thomson J, Amery F, Channon M, Puri M. What's missing in MHM? Moving beyond hygiene in menstrual hygiene management. Sex Reprod Health Matters. 2019 Dec;27(1):1684231. doi: 10.1080/26410397.2019.1684231. PMID: 31816271; PMCID: PMC7888089.

UN. (2023 May). Menstrual Hygiene Day: Putting an end to period poverty; Global perspective Human stories. Retrieved from https://news.un.org/en/story/2023/05/1137067

UNICEF. (2023). Knowledge, Attitudes, Practices, Behaviour (KAPB) Study on School WASH Program. Sri Lanka.

UNICEF. (2022 January). Menstrual Hygiene. Gender Inequality, Cultural Taboos and Poverty Can Cause Menstrual Health Needs to Go Unmet. Retrieved from https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene.

UNICEF. (2024). Joint Monitoring Programme (JMP) report - Progress on drinking water, sanitation, and hygiene in schools 2000-2023: special focus on menstrual health – compiles data on global progress towards achieving universal access to safe drinking water, sanitation, and hygiene (WASH). https://www.unicef.org/press-releases/10-fast-facts-menstrual-health-schools

UNICEF. (2016). Manual on Hygiene Promotion in Schools Teachers Guidebook. Sri Lanka

UNICEF. (2018). Annual Report – Sri Lanka; UNICEF Sri Lanka MHM Update. Sri Lanka

UNICEF. (2021). WASH for School Children: State-of the- art in Afghanistan, Bangladesh, Bhutan, India, Maldives, Nepal, Pakistan and Sri Lanka (provisional draft).

Vashisht A, Pathak R, Agarwalla R, Patavegar BN, Panda M. School absenteeism during menstruation amongst adolescent girls in Delhi, India. *J Family Community Med*. (2018) 25(3):163–8. doi: 10.4103/jfcm.JFCM_161_17

World Health Organization. (2023 September). *Adolescent health and development*. Promoting adolesent wel-being. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health

World Bank. (2018 June). Menstrual Hygiene Management Enables Women and Girls to Reach Their Full Potential. World Bank.
Retrieved from https://www.worldbank.org/en/news/feature/2018/05/25/menstrual-hygiene-management.

World Health Organization. (2021). Adolescent Sexual and Reproductive Health & HIV/AIDS among Young People: Compendium of Institutions in India. WHO Regional Office for South-East Asia. Retrieved from https://apps.who.int/iris/handle/10665/204767.

Younis. I., Ibrahim. M.A., Abd Alrahman. A.A. (2018). Effect of Body Hair Removal on Female Sexual Function. *Benha Journal of Applied Sciences (BJAS).* (3)1. 17-20. http://bjas.bu.edu.eg

Zonal Office of Education. (2024). Statical report of Student Ppulation of Trincomalee. Trincomalee.

மாதவிடாய் சவால்களை வழிப்படுத்தல் : திருகோணமலை மாவட்டத்திலுள்ள முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் கலாச்சாரம் ஆரோக்கியம் மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகள் பற்றிய விரிவான ஆய்வு

பிரகடனம்:

நாங்கள், கிராமிய பொருளாதார மற்றும் சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம் (RECDO), திருகோணமலையில் பாதிக்கப்படக்கூடிய சமூகங்களுக்கு சேவை செய்வதற்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு அமைப்பாகும். இலங்கை மற்றும் மாலைதீவில் உள்ள பிரான்ஸ் தூதரகத்தின் நிதியுதவியுடன், இலங்கை குடும்பக் கட்டுப்பாடு சங்கத்தின் ஊடாக நாங்கள் தற்போது ஆய்வு நடத்தி வருகிறோம். ஆய்வின் நோக்கம் கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

பிரதான நோக்கம்:

இலங்கை திருகோணமலை மாவட்டத்தில் உள்ள முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதாரத்தை பாதிக்கும் கலாச்சார மற்றும் சமய தாக்கங்கள் மற்றும் நிறுவன நடைமுறைகளை ஆராய்வது.

துணை நோக்கங்கள்:

- மாதவிடாய் ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் மற்றும் கண்ணியம் பற்றிய இஸ்லாமிய போதனைகளின் அறிவை முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே ஆய்வு செய்தல்
- முஸ்லிம் பெண்பிள்ளைகளிடையே மாதவிடாய் தொடர்பான கலாச்சார நடைமுறைகள் மற்றும் அவற்றின் தாக்கங்களை அடையாளம் காணல்
- திருகோணமலையில் உள்ள இஸ்லாமிய மதரஸாக்கள் மற்றும் பாடசாலைகளில் கழுவும் (WASH - தண்ணீர், சுகாதாரம் மற்றும் சுகாதாரம்) வசதிகளின் நிலையை மதிப்பிடல்.

இந்த நோக்கங்களை அடைந்துகொள்ள, அதனுடன் தொடர்புடைய தகவல்கள் மற்றும் தரவுகளானது வினாக்கொத்துக்கள் மூலமாக சேகரிக்கப்படும். இதற்காகப் பயிற்சி பெற்ற நேர்காணல் செய்பவரால் வினாக்கள் கேட்கப்படும். நீங்கள் அசௌகரியப்படும் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்க வேண்டியதில்லை. இதற்கான செயல்முறை ஒரு மணிநேரம் வரை ஆகலாம், உங்கள் ஒத்துழைப்பை நாங்கள் பெரிதும் பாராட்டுகிறோம்.

ரகசியத்தன்மை:

சேகரிக்கப்படும் தரவுகள் மற்றும் தகவலக்ளின் நம்பகத் தன்மை பேணப்படுவதுடன், அவை ஆய்வு நோக்கங்களுக்காக மட்டும் பயன்படுத்தபப்டும். இவற்றின் கண்டுபிடிப்புக்கள் வெளியிடப்படலாம். ஆத்துடன் குறிப்பிட்ட விடயங்களில் காணப்படும் பிரச்சினைகள் தொடர்புடைய நிறுவனங்களுடனான ஆதரித்துவாதிடல் நோக்கங்களுக்காகவும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

பயன்கள்:

இந்த ஆய்வில் பங்கேற்பவர்கள் நேரடி நிதிப் பலன்களைப் பெற மாட்டார்கள். இருப்பினும், பெறப்பட்ட தகவல்கள் திருகோணமலையில் உள்ள பெண் பிள்ளைகள் மத்தியில் மிக உயர்ந்த மாதவிடாய் கௌரவத்தை உருவாக்குவதற்கு பங்களிக்கும் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கிறோம். உங்கள் சம்மதம் பாராட்டுக்குரியது.

பதிலளிப்பவர் ஒப்புதல்: இந்த ஒப்புதல் படிவத்தின் உள்ளடக்கத்தைப் படித்து புரிந்து கொள்ள எனக்கு வாய்ப்பு அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஒப்புதல் படிவத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நோக்கங்களுக்காக நான் வழங்கிய தரவு மற்றும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு நான் இதன் மூலம் ஒப்புக்கொள்கிறேன்.

பதிலளிப்பவரின் பெயர்: ....

கையொப்பம் : ....

நிறுவன தலைவரின் கையொப்பம்:

உள்ளடக்கம்

பிரிவு 1: சமூகபொருளாதாரத் தகவல்

பகுதி 2: மாதவிடாய் பற்றிய இஸ்லாமிய போதனைகள்

பிரிவு 3: முஸ்லிம் பெண் பிள்ளைகளிடையிலான கலாச்சார நடைமுறைகள் மற்றும் விளைவுகள்

பிரிவு 4: மாதவிடாய் சுகாதாரக் கையாடளும் வசதிகள்

பிரிவு 1: சமூக-பொருளாதாரத் தகவல்

1.1 பதிலளிப்பவர் தகவல்

அ. வயது:..

ஆ. தரம்:..

இ. கிராமத்தின் பெயர்: ....

ஈ. D.S.பிரிவு:..

உ. G.N.பிரிவு:...

அ. பாடசாலை மாணவி ☐

ஆ. மதரஸா மாணவி ☐

1.2 கல்வி நிலை

1.2.1. உங்கள் தற்போதைய கல்வி நிலை என்ன? (ஒன்றைத் தெரிவுசெய்க)

அ) தரம் 9

ஆ) தரம் 10

1.2.2. உங்கள் தந்தையின் அதி கூடிய கல்வி நிலை என்ன? (ஒன்றைத் தெரிவுசெய்க)

அ) ஆரம்பப் பள்ளிக் கல்வி மட்டும் (தரம் 1-5)

ஆ) இரண்டாம் நிலைக் கல்வி மட்டும் (6 முதல் 10 வரை)

இ) சாதாரண தரம் (சா/த)

ஈ) உயர்நிலை (உ/த)

உ) பட்டதாரி

ஊ) முதுகலை

எ) மேலே எதுவும் இல்லை

இ) உங்கள் தாயின் உயர் கல்வி நிலை என்ன? (ஒன்றைத் தெரிவுசெய்க)

அ) ஆரம்பப் பள்ளிக் கல்வி மட்டும் (தரம் 1-5)

ஆ) இடைநிலைக் கல்வி மட்டும் (6 முதல் 10 வரை)

இ) சாதாரண தரம் (சா/த)

ஈ) உயர்நிலை (உ/த)

உ) பட்டதாரி

ஊ) முதுகலை

எ) மேலே எதுவும் இல்லை

1.3 உங்கள் குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலை

1.3.1. உங்கள் குடும்ப மாத வருமானம் என்ன? (ஒன்றைத் தெரிவுசெய்க)

அ) ரூபா . 20,000 வரை

ஆ) ரூபா. 20,000 – 40,000

இ) ரூபா. 40,000 – 60,000

ஈ) ரூபா. 60,000 – 80,000

உ) ரூபா. 80,000 – 100,000

ஊ) ரூபா. 100,000 மேலே

தொழில் நிலை

1.4.1. உங்கள் தந்தையின் தொழில் நிலை என்ன? (ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும்)

அ) முழுநேரத் தொழில்புரிபவர்

ஆ) பகுதிநேர தொழில்புரிபவர்

இ) சாதாரண தொழிலாளி

ஈ) சுயதொழிலில் ஈடபடுபவர்

உ) வீட்டு பொறுப்பாளர்

ஊ) தன்னார்வலர் /தொண்டர்

எ) வேலையில்லாதவர்

ஏ) மற்றவை

(குறிப்பிடவும்):...

அ) 1.4.2. உங்கள் தாயின் தொழில் நிலை என்ன? (ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும்)

அ) முழுநேரத் தொழில்புரிபவர்

ஆ) பகுதிநேர தொழில்புரிபவர்

இ) சாதாரண தொழிலாளி

ஈ) சுயதொழிலில் ஈடுபடுபவர்

உ) வீட்டு தலைவி

எ) தன்னார்வலர் / தொண்டர்

ஏ) வேலையில்லாதவர்

ஐ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்): ………………………………………………………..

1.5. வாழும் சீரமைப்பு

1.5.1. நீங்கள் யாருடன் வசிக்கிறீர்கள்? (ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும்)

அ) பெற்றோர்களுடன் (இருவருடனும்)

ஆ) தாயுடன் மட்டும்

இ) தந்தையுடன் மட்டும்

ஈ) பாதுகாவலர் குடும்பத்துடன்

பகுதி 2: மாதவிடாய் பற்றிய இஸ்லாமிய போதனைகள்

2.1.1. மாதவிடாய் தொடர்பான இஸ்லாமிய போதனைகள் குறித்த உங்கள் அறிவின் அளவை பின்வரும் ஆதாரங்களில் இருந்து அளவிடுக:

	மிக குறைவு	குறைவு	சாதாரணம்	நன்று	சிறந்தது	மிக சிறந்தது
மாதவிடாய் காலத்தில் குளித்தல்						
மாதவிடாய் முடிந்த பிறகு குளிக்கும் முறை						
மாதவிடாயின் சரியான முடிவு தேதியை அறிந்து கொள்வது						
பிந்தைய ஒழுங்கற்ற இரத்தப்போக்கு.						
ஒழுங்கற்ற இரத்தப்போக்கின் போது குளித்தல்						

மாதவிடாய் தொடர்பான இஸ்லாமிய போதனைகள் பற்றிய அறிவு	மிக குறைவு	குறைவு	சாதாரணம்	நன்று	சிறந்தது	மிக சிறந்தது
குர்ஆன்						
ஹதீஸ்						

2.1.2. பின்வரும் கூற்றுகளில் எது மாதவிடாய் குறித்த இஸ்லாமிய போதனைகளை சிறப்பாக பிரதிபலிக்கிறது? (பல் தேர்வு)

அ. மாதவிடாய் என்பது இயற்கையான நிகழ்வு.

ஆ. இது ஒரு நோயாக கருதப்படுகிறது.

இ. பெண்கள் செய்த பாவத்தின் காரணமாக அல்லாஹ் அதை உண்டாக்கினான்.

ஈ. மாதவிடாயின் போது பெண்களை சமய நடவடிக்கைகளில் இருந்து விலக்கி வைக்க வேண்டும்.

உ. பெண்கள் பலவீனமானவர்கள் என்பதன் அடையாளம்.

ஊ. மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் தீண்டத்தகாதவர்கள் என்று இஸ்லாம் வலியுறுத்துகிறது

2.1.3. மாதவிடாய் தொடர்பான பின்வரும் அம்சங்களைப் பற்றிய உங்கள் அறிவு அனுபவங்கள்

(ஒவ்வொன்றையும் 1 முதல் 5 வரை மதிப்பிடவும், 1 " மிகவும் குறைவானது" மற்றும் 5 "சிறந்தது")

2.1.4. மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்களுக்கு அனுமதிக்கப்படும் செயல்பாடுகள் (ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்: 1. அனுமதிக்கப்படவே இல்லை, 2. ஓரளவு அனுமதிக்கப்படுகிறது, 3. முழுமையாக அனுமதிக்கப்படுகிறது, 4. எனக்கு உண்மையில் தெரியாது)

மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்களுக்கு அனுமதிக்கப்படும் செயல்பாடுகள்	அனுமதிக்கப்படவே இல்லை	ஓரளவு அனுமதிக்கப்படுகிறது	முழுமையாக அனுமதிக்கப்படுகிறது	எனக்கு உண்மையில் தெரியாது
கூட்டு துஆவில் பங்கேற்பது				
சமய விரிவுரைகள் மற்றும் வகுப்புகளில் கலந்து கொள்ளல்.				
மினாவிலும் அர.ஃபாவிலும் தங்குதல்.				
தவாப் செய்தல்				
குர்ஆனைக் கேட்டல் அதன் அர்த்தங்களைப் விளங்கிக் கொள்ளல்				
துஆ வேண்டுதல் சமயம் தொடர்பான நூல்களைக் கொள்வனவு செய்தல்				
இடையுறாது திக்ர் செய்தல்.				
பள்ளிவாயலுக்குள் நுழைதல்				
தன் கணவருடன் ஒரே படுக்கை விரிப்பைப் பகிர்ந்துகொள்வது				
ஒரே மெத்தை விரிப்பினை குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பகிர்தல்				
உடலுறவில் ஈடுபடுதல்.				
கணவன் மனைவியின் மடியில் சாய்ந்திருத்தல் அல்லது மனைவி கணவனின் மடியில் சாய்ந்திருத்தல்				
மனைவியைத் தழுவுதல்.				
மனைவியின் தலைமுடியை சீவுதல்				
சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பது.				
பள்ளிப் போட்டிகளுக்குப் பயணம்.				
உடற்பயிற்சி.				
சமூகத் தொண்டு புரிவது				

2.1.5. இஸ்லாம் சாதாரணமாக ஒரு மாதவிடாய்க் காலத்தை எவ்வளவு காலம் எனக் குறிப்பிடுகின்றது?

அ) மூன்று நாட்கள்.
ஆ) நான்கு நாட்கள்.
இ) ஐந்து நாட்கள்.
ஈ) ஆறு நாட்கள்.
உ) ஏழு நாட்கள்.
ஊ) நாட்கள் சரியாகக் குறிப்பிடப்படவில்லை.
எ) எனக்கு சற்று சந்தேகம்
ஏ) எனக்குத் தெரியாது.

2.1.6. மாதவிடாய் குறித்த சமய போதனைகளை எந்த ஆதாரங்களில் இருந்து பெறுகிறீர்கள்? (பல தேர்வு)

அ) பள்ளிகள்
ஆ) மதரஸாக்கள்.
இ) சுய வாசிப்பு.
ஈ) குடும்பம் - தாய்.
எ) குடும்பம் - தந்தை.
ஏ) ஊடகம்.
ஒ) நண்பர்கள்
ஓ) உறவினர்கள்.
ஔ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்)..

பிரிவு 3: முஸ்லிம் பெண் பிள்ளைகளிடையே கலாச்சார நடைமுறைகள் மற்றும் விளைவுகள்

3.1.1. உங்களுக்கு முதல் மாதவிடாய் ஏற்பட்டபோது உங்களுக்கு எத்தனை வயது?...................

அ. 9 - 10 ஆண்டுகளுக்கு இடையில்
ஆ. 10 - 11 ஆண்டுகளுக்கு இடையில்
இ. 11 - 12 ஆண்டுகளுக்கு இடையில்
ஈ. 12-13 ஆண்டுகளுக்கு இடையில்
உ. 13 - 14 ஆண்டுகளுக்கு இடையில்
ஊ. 14-15 ஆண்டுகளுக்கு இடையில்
எ . மற்றவை குறிப்பிடு)..

3.1.2. முதல் முறையாக மாதவிடாய் ஏட்படுவதட்க்கு முன், அதுபற்றிய ஏதேனும் தகவல்கள் உங்களிடமிருந்ததா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

3.1.3. உங்களுக்கு முதல் மாதவிடாய் ஏற்பட்டபோது உங்களுக்கு முதலில் விளக்கியது யார்?

அ) தாய்

ஆ) நண்பர்

இ) சகோதர சகோதரிகள்

ஈ) உறவினர்

எ) ஆசிரியர்கள்

ஏ) பக்கத்து வீட்டுக்காரர்

ஐ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்)........

3.1.4. நீங்கள் உங்களது முதல் மாதவிடாயின்போது, எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்?

அ) மகிழ்ச்சியாக

ஆ) கவலையாக

இ) அசுத்தமாக

ஈ) கோபமாக

உ) சங்கடமாக

ஊ) நிதானமாக

எ) சோர்வாக

ஏ) உணர்ச்சிமிக்கதாக

ஒ) மற்றவை

ஓ) எனக்குத் தெரியாது...

3.1.5. நீங்கள் மாதவிடாயின்போது, மேற்குறித்தவாறு வழக்கமாக எவ்வாறு உணர்கிரீர்கள்?

அ) மகிழ்ச்சியாக

ஆ) கவலையாக

இ) அசுத்தமாக

ஈ) கோபமாக

உ) சங்கடமாக

ஊ) நிதானமாக

எ) சோர்வாக

ஏ) உணர்ச்சிமிக்கதாக

ஒ) மற்றவை

ஓ) எனக்குத் தெரியாது...

3.1.6. உங்கள் முதல் மாதவிடாயின் போது உங்களுக்குச் சடங்குகள் செய்யப்பட்டதா?

அ. ஆம்
ஆ. இல்லை

3.1.7. மாதவிடாய் காலத்தில் நீங்கள் பின்வருவனவற்றில் எவற்றைத் தவறவிட்ட அனுபவமுள்ளது?

அளவுகோல்: 1.இல்லவே இல்லை 2.அரிதாக 3.சில நேரங்களில் 4.அடிக்கடி 5.மிகவும் அடிக்கடி

மாதவிடாய் கால செயல்பாடுகள	மாதவிடாய் கால செயல்பாடுகள்	இல்லை	அரிதாக	சில நேரங்களில்	அடிக்கடி
பாடசாலைக்கு சமூகமளித்தல்					
மதராசாவிற்கு சமூகமளித்தல்					
சமூக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்					
கூட்டு துஆவில் பங்கேற்பது					
மத விரிவுரைகள் மற்றும் வகுப்புகளில் கலந்து கொள்ளுதல்					
குர்ஆனைக் செவிதாழ்த்தி கேட்டல்					
நிலையான திக்ர் செய்தல்					
மஸ்ஜிதுக்குள் நுழைவது					
விளையாட்டுப் போட்டிகள் போன்ற நிகழ்வுகளில் கலந்துகொள்வது					
பரீட்சைகளுக்கு சமூகளித்தல்					
கடைக்குச் செல்லல்					
அண்டைவீட்டிக்கு செல்லல்					
நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்வது: விளையாட்டுப் போட்டிகள்					

3.1.8 உங்கள் மாதவிடாய் காரணமாக உங்களது வழக்கமான செயல்பாடுகள் தடை செய்யப்பட்டால், அது உங்களை எப்படி உணரவைக்கிறது? (பல் தேர்வு)

அ) மன அழுத்தம்/ உற்சாகமின்மை

ஆ) குற்றம்

இ) துன்பம்

ஈ) எரிச்சலடைதல்

உ) மேலே எதுவும் இல்லை

ஊ) எனது வழக்கமான செயல்பாடுகள் தடை செய்யப்படவில்லை

எ) எனக்கு உறுதியாக தெரியவில்லை

3.1.9. யாராவது உங்களை மாதவிடாய்க்காக கேலி செய்ததுண்டா?

அ) ஆம், அடிக்கடி

ஆ) ஆம், சில நேரங்களில்

இ) ஆம், அரிதாக

ஈ) இல்லை

3.1.10 உங்களுக்கு மாதவிடாய் வருவதை உங்கள் ஆண் சக ஊழியர்கள் அல்லது உடன்பிறந்தவர்கள் அறிந்தால் நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள்? (பல் தேர்வு)

அ) அவமானம்

ஆ) குற்ற உணர்வு

இ) அழுக்கு

ஈ) மற்றவை

உ) ஆண் சகாக்கள் அல்லது உடன்பிறப்புகளுக்கு இது தெரிந்தால் பரவாயில்லை

3.1.11 உங்களது மாதவிடாய்க் கால தயாரிப்புகளை எங்கே வாங்குகிறீர்கள்? (பல் வகை வினாக்கள்)

அ) பள்ளி கடை

ஆ) மதரஸா கடை

இ) சாதாரண கடை

ஈ) மருந்தகங்கள்

உ) ஆன்லைன்

ஊ) பல்பொருள் சந்தை

எ) வேறு நபர்கள் எனக்கு வாங்கித் தருகின்றார்கள்

ஏ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்)..

3.1.12 மாதவிடாய் தயாரிப்புகளை வாங்குவதற்கு அல்லது கேட்பதற்கு வெட்கப்படுகிறீர்களா?

அ) ஆம், எப்போதும்

ஆ) ஆம், சில நேரங்களில்

இ) இல்லை, இல்லை

ஈ) எனக்குத் தெரியாது

3.1.13 மருந்தகங்கள் அல்லது வேறு எந்த சந்தையிலிருந்தும் உங்களது மாதவிடாய்க்கான பொருட்களை வாங்குவது எவ்வளவு வசதியானது?

அ) வசதியாக இல்லை

ஆ) சற்று வசதியாக

இ) வசதியானது

ஈ) மிகவும் வசதியானது

3.1.14 மருந்தகங்கள் அல்லது சந்தைகளில் இருந்து பீரியட் தயாரிப்புகளை வாங்குவது உங்களுக்கு வசதியாக இல்லை என்றால், என்ன காரணம்? (பல தேர்வு)

அ) அவமானம்

ஆ) களங்கம்

இ) ஒழுக்கம் தொடர்புடையது

ஈ) சமூக விதிமுறைகள்

உ) மற்றவை(குறிப்பிடவும்): ....

3.1.15 பின்வரும் நபர்களுடன் மாதவிடாய் காலச் சிக்கல்களைப் பற்றி கலந்துரையாடுவது எந்த அளவிற்கு உங்களுக்கு வசதியாக உள்ளது?

அளவு: 1. வசதியாக இல்லை 2. ஓரளவு வசதியாக இல்லை 3. மிதமாக வசதியாகவுள்ளது 4. சௌகரியமானது 5. மிகவும் சௌகரியமானது

தனிநபர்கள்	வசதியாக இல்லை	ஓரளவு வசதியாக இல்லை	மிதமாக வசதியாகவுள்ளது.	சௌகரியமானது	மிகவும் சௌகரிய மானது
ஆசிரியர்					
விடுதி காப்பாளர்					
தாய்					
தந்தைகள்					
பெண் உடன்பிறப்புகள்					
ஆண் உடன்பிறப்புகள்					

நண்பர்கள் (பெண்)					
நண்பர்கள் (ஆண்)					

3.1.16 உங்கள் மாதவிடாய் பிரச்சனைகளை உங்கள் தந்தை அல்லது ஆண் உடன்பிறந்தவர்களிடம் கலந்துரையாட உங்களுக்கு வசதியாக இல்லை என்றால், என்ன காரணம்? (பல்வேறு தேர்வு)

அ) அவமானம்

ஆ) களங்கம்

இ) ஒழுக்கம் தொடர்புடையது

ஈ) சமூக விதிமுறைகள்

உ) வேறு ஏதேனும்

3.1.17. உங்களது மாதவிடாயின் போது பின்வரும் எந்தப் பொருட்களை அதிகம் பயன்படுத்துகிறீர்கள்?

பொருட்கள்	இல்லவே இல்லை	அரிதாக	சில நேரங்களில்	அடிக்கடி	மிகவும் அடிக்கடி
டம்பான்கள்					
அகட்டும் அணையாடை (Pad)					
மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய துணி அணையாடைகள்					
மாதவிடாய் கோப்பை					
ஆடைகள்					
மாதவிடாய் உள்ளாடைகள்					
மாதவிடாய் பஞ்சி					
கழிப்பறை காகிதம்					
மற்றவை குறிப்பிடு):					

3.1.18 மாதவிடாய் தயாரிப்புகளை வாங்குவதற்கு எவ்வெப்போது நிதி சிக்கல்களை எதிர்கொள்கிறீர்கள்?

அ) ஒருபோதும் இல்லை

ஆ) சில நேரங்களில்

இ) அரிதாக

ஈ) அடிக்கடி

உ) மிக அடிக்கடி

3.1.19 நீங்கள் நிதி ரீதியான சவால்களை எதிர்கொள்கின்ற போது, உமது அனுபவம் யாது?

அ) நான் மிகவும் கவலைப்படுகிறேன்

ஆ) அணையாடைக்கு (Pad) பதிலாக துணியைப் பயன்படுத்துகிறேன்

இ) நான் பயன்படுத்த விரும்பாத அணையாடையை (Pad) நிறுத்த நினைக்கிறேன்

ஈ) வீட்டை விட்டு வெளியே செல்வதை தவிர்க்கிறேன்

உ) பரிந்துரைக்கப்படாத பொருட்களைப் பயன்படுத்தல்

ஊ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்): ....

3.1.20 பின்வருவனவற்றில் எது மாதவிடாய் குறித்த உங்கள் சமூகக் கண்ணோட்டத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது? (பல தேர்வு)

அ) மாதவிடாய் என்பது பெண்கள் அனுபவிக்கும் இயல்பான ஒன்று

ஆ) ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் ஆரோக்கியமான மாதவிடாய் உரிமை உள்ளது

இ) மாதவிடாய் பெண்களுக்கு போதுமான சுகாதார வசதிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்

ஈ) மாதவிடாய் ஒரு தூய்மையற்ற நிலை, எனவே அது அழுக்கு

உ) மாதவிடாய் ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு தண்டனை

ஊ) மாதவிடாய் என்பது ஒரு பெண்ணுக்கு இழிவான விஷயம்

எ) பெண்கள் செய்த பாவத்திற்கு மாதவிடாய் ஒரு சாபம்

ஏ) மாதவிடாய் என்பது பெண்ணுக்கு சங்கடமான ஒன்று

ஒ) மாதவிடாய் உள்ள பெண்கள்.'.பெண்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே வரக்கூடாது.

ஓ) மாதவிடாய் இரத்தமானது அழுக்கு இரத்தம்.

3.1.21. உங்களுக்கு மாதவிடாய் வலி வருகிறதா?

அ) ஆம், எப்போதும்

ஆ) ஆம், சில நேரங்களில்

இ) ஆம், மிகச் சில முறை

ஈ) இல்லை, ஒருபோதும்

உ) எனக்குத் தெரியாது

3.1.22 மாதவிடாய் வலி ஏற்படும்போது என்ன செய்வீர்கள்?

அ) நான் வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக்கொள்கிறேன் (எ.கா. பாராசிட்டமால்...)

ஆ) மாதவிடாய் வலிக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஹார்மோன் கருத்தடை பொருட்களை எடுத்துக்கொள்கிறேன்

இ) நான் இயற்கை வைத்தியத்தைப் பயன்படுத்துகிறேன்

ஈ) மாதவிடாய் வலிக்கான பொருட்களை என்னால் வாங்க முடியாது

உ) நான் எதுவும் செய்யவில்லை

ஊ) நான் வேறு ஏதாவது செய்கிறேன்: ....

எ) நான் மாதவிடாய் வலி உணர்வதில்லை

ஏ) எனக்குத் தெரியாது

3.1.23. மாதவிடாயின் போது உங்கள் உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ள எதிர்பார்க்கிறீர்களா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

3.1.24 உங்கள் பதில் ஆம் எனில், உங்கள் வீட்டில் அடிக்கடி நிகழ்ந்த மாற்றங்கள் எவை? (பல் தேர்வு)

அ) சைவ உணவுகளை மட்டுமே உட்கொள்ளுதல்

ஆ) தினசரி உணவு உட்கொள்ளலைக் குறைத்தல்

இ) சத்தான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது

ஈ) எண்ணெய் உணவுகளை தவிர்ப்பது

உ) காரமான உணவைத் தவிர்ப்பது

ஊ) குளிர் பானங்களை தவிர்த்தல்

எ) அதிக சூடான பானங்களைத் தவிர்ப்பது

ஏ) தயிர் போன்ற திரவ பானங்களை தவிர்த்தல்

ஒ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்): ....

3.1.25 மாதவிடாயின் போது நீங்கள் எத்தனை முறை குளிப்பீர்கள்?

அ) வழக்கம் போல் தினமும் குளித்தல் (ஒருமுறை அல்லது இரண்டு முறை)

ஆ) ஒவ்வொரு நாளும் ஒருமுறை (ஒருமுறை அல்லது இரண்டு முறை)

இ) மூன்றாவது நாளுக்கு ஒருமுறை (ஒருமுறை அல்லது இரண்டு முறை)

ஈ) குளிப்பதில்லை

3.1.26 மாதவிடாயின் போது குளிப்பது தொடர்பாக பொதுவான நம்பிக்கையை அடையாளப்படுத்தவும் (பல்வேறு விருப்பம்)

அ) குளிப்பது வலியை அதிகரிக்கிறது

ஆ) தினமும் குளிப்பது ஆரோக்கியமற்றது

இ) குளித்தால் உடல் குளிர்ச்சியாகி விறைப்பை உண்டாக்கும்

ஈ) குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதால் இரத்தப்போக்கு அதிகரிக்கிறது

உ) குளித்தால் இரத்தப்போக்கு நிறுத்தப்படும்

ஊ) மாதவிடாய் பெண்கள் வழக்கம் போல் எப்போது வேண்டுமானாலும் குளிக்கலாம்

3.1.27. மாதவிடாய் காலத்தில் நீங்கள் வெளியே செல்வது தொட்பாக எவ்வகையான நம்பிக்கைகளை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள்? (பல் தேர்வு)

அ) மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் வெளியில் செல்வது கலாச்சார ரீதியாகப் பொருத்தமற்றது

ஆ) இரத்தத்தின் வாசனை தீய ஆவிகளை ஈர்க்கிறது

இ) வெளியே செல்வது ஒரு பிரச்சனையல்ல

ஈ) நம்பிக்கை இன்மை

உ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்): ....

3.1.28 மாதவிடாய் காலத்தில் நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்பட்டால், அது உங்கள் உணர்வுகளை எவ்வாறு பாதிக்கும்?

அ) மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறேன்

ஆ) இது எரிச்சலூட்டும்

இ) மனச்சோர்வு உணர்வு

ஈ) தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்கிறேன்

உ) சலிப்பாக உணர்கிறேன்

ஊ) சாதாரண நடவடிக்கைகள் ஒத்திவைக்கப்படுகின்றன

எ) எதிர்மறையான தாக்கம் இல்லை

3.1.29 மாதவிடாய் காலத்தில் நீங்கள் தூங்கும் வழக்கமான இடத்தை மாற்றுகின்றீரா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

3.1.30 மாதவிடாய் காலத்தில் நீங்கள் வுழக்கமாக உறங்கும் இடத்தை மாற்றினால், நீங்கள் எங்கே தூங்குவீர்கள்?

அ) படுக்கையறை (தரை)

ஆ) வீட்டின் ஒதுங்கிய பகுதி

இ) சமையலறையில்

ஈ) வாழ்க்கை அறையில்

உ) வேறு

(குறிப்பிடவும்):...

3.1.31 நீங்கள் வழக்கமாக தூங்கும் இடத்தை மாற்றினால், அது உங்கள் உணர்வுகளை எவ்வாறு பாதிக்கிறது? (பல் தேர்வு)

அ) தனிமைப்படுத்தப்பட்ட உணர்வு

ஆ) எரிச்சல் உணர்வு

இ) அழுத்தமாக உணர்கிறேன்

ஈ) மாற்றம் இல்லை

உ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்):

………………………………………………………………

பிரிவு: 4 மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை வசதிகள்

4.1 மாதவிடாய் பொருட்கள்

4.1.1. பின்வருவனவற்றில் எது உங்கள் பாடசாலை/ மத்ரஸாவிற்கு பொருந்தும் என்பதைக் குறிப்பிடவும்:

அ) அரசுக்கு சொந்தமானது

ஆ) ஒரு தனியார் அமைப்பு அல்லது தொண்டு நிறுவனத்தால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது

இ) நகர்ப்புறம்

ஈ) கிராமப்புறம்

உ) அரை நகர்ப்புறம்

ஊ) முதன்மை நிலை

எ) இரண்டாம் நிலை

ஏ) ஆண் மற்றும் பெண் இருவரும்

ஒ) பெண்- மட்டும

4.1.2 குறிப்பாக மாதவிடாய் சார்ந்த வாசிப்புப் கருவிகள் மற்றும் தகவல் சிற்றேடுகளைப் பெறுகிறீர்களா?

அ) ஒருபோதும் இல்லை

ஆ) அரிதாகக் கிடைக்கின்றது

இ) எப்போதாவது கிடைக்கின்றது

ஈ) அடிக்கடி கிடைக்கின்றது

உ) எப்போதும் கிடைக்கின்றது

4.1.3 மாதவிடாய் குறித்து வாசிப்புப் கருவிகள் மற்றும் தகவல் சிற்றேடுகளைப் எவ்வப்போது பெறுகிறீர்கள்?

அ) இல்லை

ஆ) ஒரு தடைவ

இ) இரண்டு தடைவை

ஈ) மூன்று தடவை

உ) 4 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவை

4.1.4. கடந்த 6 மாதங்களில் மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான எத்தனை பயிற்சிகளைப் பெற்றுள்ளீர்கள்?

அ) இல்லை

ஆ) ஒரு தடைவை

இ) இரண்டு தடவைகள்

ஈ) மூன்று தடவைகள்

உ) 4 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள்

4.1.5. பாடசாலை/மத்ரஸாவில் ஆசிரியர்கள் மாதவிடாய் சம்பந்தமாக விழிப்புணர்வு வழங்கும் நடைமுறைகள் உள்ளதா?

அ) ஒருபோதும் இல்லை

ஆ) அரிதாக

இ) எப்போதாவது

ஈ) அடிக்கடி

உ) எப்போதும்

4.1.6. ஆம் எனின், கடைசியாக மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் தொடர்பாக உமது பாடசாலை/ மத்ரஸா ஆசிரியர்களால் எப்போது கல்வியூட்டப்பட்டீர்கள்?

அ) ஒருபோதும் இல்லை

ஆ) 3 மாதங்களுக்கும் குறைவானது

இ) 3 - 6 மாதங்கள்

ஈ) ஆறு மாதங்களுக்கும் மேலாக

உ) கடந்த மாதத்திற்குள்

ஊ) எனக்குத் தெரியாது

4.1.7 மாதவிடாய் குறித்த தகவல்களை ஆசிரியர்களுடன் சுதந்திரமாகவும் வெளிப்படையாகவும் பகிர்ந்து கொள்ளும் சூழல் உள்ளதா?

அ) ஆம், எப்போதும்

ஆ) ஆம், சில நேரங்களில்

இ) ஆம், அரிதாக

ஈ) எப்போதும் இல்லை

4.1.8. உங்கள் மதரஸா/ பாடசாலையானது அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையம் (MOH) அல்லது மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் மாதவிடாய் சுகாதார முகாமைத்துவத்தில் பணிபுரியும் சமூக அமைப்புகளுடன் செயலூக்கமான உறவைப் பேணுகிறதா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

இ) உறுதியாக தெரியவில்லை

4.1.8. மாதவிடாய் சுகாதாரம் பற்றி பேச (MOH) அதிகாரி உங்கள் / பாடசாலை / மதராசாவிற்கு வருகை தருகின்றனரா?

அ) ஒருபோதும் இல்லை

ஆ) 6 மாதங்களுக்கு முன்பு

இ) 3-6 மாதங்களுக்கு முன்பு

ஈ) 1-3 மாதங்களுக்கு முன்பு

உ) கடந்த மாதத்திற்குள்

ஊ) எனக்குத் தெரியாது

4.1.9. மாதவிடாய் பற்றி கலந்துரையாடுவதற்கு சமூக நிறுவனம் வருகை தந்துள்ளதா?

அ) ஒருபோதும் இல்லை

ஆ) 6 மாதங்களுக்கு முன்பு

இ) 3-6 மாதங்களுக்கு முன்பு

ஈ) 1-3 மாதங்களுக்கு முன்பு

உ) கடந்த மாதத்திற்குள்

ஊ) எனக்குத் தெரியாது

4.1.10 உங்கள் மதரஸா/ பள்ளியில் மாதவிடாய் தொடர்பான சுகாதார முகாமைத்துவ அமைப்பு காணப்படுகின்றதா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

இ) உறுதியாக தெரியவில்லை

4.1.12 மாதவிடாய் தொடர்பான பிரச்சனைகளை நீங்கள் பாடசாலை/ மத்ரஸா ஊழியர்கள அல்லது ஆசிரியர்களிடம் கடைசியாக எப்போது கலந்துரையாடினீர்கள் ?

அ) ஒருபோதும்

ஆ) 6 மாதங்களுக்கு முன்பு

இ) 3-6 மாதங்களுக்கு முன்பு

ஈ) 1-3 மாதங்களுக்கு முன்பு

உ) கடந்த மாதத்திற்குள்

ஊ) எனக்குத் தெரியாது

4.1.13 மாதவிடாய் சுகாதார முகாமைத்துவம் தொடர்பாக உங்கள் ஆசிரியர்களால் வழங்கப்படும் உதவி அல்லது வழிகாட்டுதலில் நீங்கள் எவ்வளவு திருப்தி அடைகிறீர்கள்?

அ) மிகவும் அதிருப்தி

ஆ) அதிருப்தி

இ) நடுநிலை

ஈ) திருப்தி

உ) மிகவும் திருப்தி

4.1.14 பின்வரும் தலைப்புகளில் நீங்கள் எப்போதாவது சுகாதார பயிற்சியாளர்கள் அல்லது MOH மூலம் பயிற்சி பெற்றிருக்கிறீர்களா?

அ) மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதார மேலாண்மை

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

இ) உறுதியாக தெரியவில்லை

ஆ) பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் மற்றும் உரிமைகள்

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

இ) உறுதியாக தெரியவில்லை

4.2 தனிப்பட்ட சுகாதாரம்

4.2.1 பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதையான மாதவிடாய் நடைமுறைகளை உறுதிப்படுத்த பாடசாலை மற்றும் மதரஸாக்களில் என்ன வசதிகள் உள்ளன? (பல தேர்வு)

அ) மாதவிடாய்க்கான பொருட்களை வாங்குவதற்கான வசதிகள்

ஆ) போதுமான கழிப்பறை வசதிகள்.

இ) சுத்தமான நீர் வழங்கல்.

ஈ) பெண்களுக்குச் சாத்தியமான கழிப்பறைகள் கொண்ட உள்கட்டமைப்பு.

உ) மாதவிடாய் தயாரிப்புகளை உலர்த்துவதற்கான வசதிகள்.

ஊ) மாதவிடாய் தயாரிப்புகளை அகற்றுவதற்கான சரியான வசதிகள்

4.2.2. பேட் மாற்றிய பின் கைகளை கழுவும் பழக்கம் உள்ளதா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

4.2.3 ஆம் எனில், நீங்கள் எவ்வகையான கைகழுவும் பொருட்களைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்? (பல் தேர்வு)

அ) சோப்பு

ஆ) கைகழுவும் திரவ மருந்துப் பொருட்களை

இ) சானிடைசர்

ஈ) தண்ணீர்

உ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்):

4.2.4. உங்கள் மாதவிடாய்க்குப் பயன்படுத்தும் தயாரிப்புக்களை எத்தனை முறை மாற்றுகிறீர்கள்?

அ) ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை
ஆ) ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை
இ) ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைக்கு மேல்
ஈ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்): ....

4.3 வசதிகள் – பொதுவானது

4.3.1. உங்களுக்கு மாதவிடய்குப் பயன்படுத்தம் சுகாதார பொருட்களை வழங்குவது யார்? (பொருந்தும் அனைத்தையும் அடையாளமிடவும்)

அ) நானே
ஆ) தாய்
இ) தந்தை
ஈ) சகோதரி
உ) சகோதரர்
ஊ) நண்பர்
எ) மூத்த பெண் ஆசிரியர்
ஏ) பெண் கிராமத் தலைவர்
ஒ) NGO (குறிப்பிடவும்)
ஓ) உறவினர்
ஔ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்): ....

4.3.2. உங்கள் பாடசாலை/மத்ரஸாவில் மாதவிடாய் பொருட்களை பயன்படுத்துவதற்காக தயார் நிலை வசதிகள் உள்ளனவா?

அ) ஆம், எப்போதும்
ஆ) ஆம், சில நேரங்களில்
இ) ஆம், அரிதாக
ஈ) எப்போதும் இல்லை

4.3.3. நீங்கள் மாதவிடாய் பொருட்களை எவ்வாறு அகற்றகின்றீர்கள்? (பல தேர்வு)

அ) எரித்தல்
ஆ) தூக்கி எறிதல்
இ) வீட்டுக் குப்பைகளில் போடுதல் / மத்ரஸாக் குப்பைகளில் போடுதல்
ஈ) திடக்கழிவுகளுடன் கலத்தல்
உ) புதைத்தல
ஊ)மற்றவை: ....

4.3.4. பாடசாலை/மத்ரஸாவில் மாதவிடாய் பொருட்கள் முறையாக அகற்றப்படுவதை உறுதி செய்வதற்கான ஏற்பாடுகள் உள்ளதா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

இ) எனக்குத் தெரியாது

4.3.5 பாடசாலை/ மத்ரஸாவில் எத்தகைய மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான பொருட்கள் கிடைக்கின்றன? (பல தேர்வு)

அ) இரத்தத்தை உறிஞ்சும் பொருட்கள் (டம்பன்கள், அகற்றக்கூடிய பேட்கள்,

ஆ) மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய துணி மற்றம் மாதவிடாய் கோப்பை

இ) துப்புரவு முகவர்கள் (எ.கா, சோப்பு, சுத்தம் செய்யும் தூள், வாசனை திரவியம்)

ஈ) கழுவுவதற்கான பாகங்கள் (எ.கா., வாளி, பேசின்)

உ) உள்ளாடைகள்

ஊ) வலி நிவாரணிகள்

4.3.6. உமது பாடசாலை / மத்ரஸாவில் மாதவிடாக் காலத்தில் பெண்பிள்ளைகள் இளைப்பாறுவதற்கான அறைகள் உள்ளதா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

இ) எனக்குத் தெரியாது

4.3.7. உமது பாடசாலை / மத்ரஸாவில் மாதவிடாக் காலத்தில் பெண்பிள்ளைகள் இளைப்பாறுவதற்கான அறைகள் உள்ளதா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

இ) எனக்குத் தெரியாது

4.3.8. உங்கள் பாடசாலையில் / மத்ரஸாவில் அவசரகாலத்தில் மாதவிடாய்ப பொருட்கள் வழங்கப்படுகின்றதா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

4.3.9 மாதவிடக்குள்ளான பெண்பிள்ளைகளுக்கு தனி இடங்கள் உள்ளதா?

அ) கைகள் கழுவுவதற்கான இடங்கள்

ஆ) ஆடைகளை மாற்றுவதற்கான இடங்கள்

இ) மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய சுகாதார பொருட்களை உலர்த்துதும் இடங்கள்

ஈ) பயன்படுத்தப்பட்ட மாதவிடாய் பொருட்களை பாதுகாப்பாக அகற்றும் இடங்கள்

4.4 வசதிகள் - கழிப்பறை

4.4.1. உங்கள் பாடசாலையில் போதுமானளவு கழிப்பறை வசதிகள் உள்ளதா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

4.4.2. இல்லை எனில், கழிப்பறையாக நீங்கள் பயன்படுத்தும் மாற்று வழிகள் யாவை?

அ) பொதுக்கழிப்பறை வசதி (பொதுமக்கள் பயன்படுத்தம் கழிப்பறை)

ஆ) திறந்தவெளிகளைப் பயன்படுத்தல்

இ) மற்றவை:...................................

4.4.3. கழிப்பறைகளின் தூய்மையைப் பற்றி உங்கள் ஒட்டுமொத்த கருத்து என்ன?

அ) மிகவும் சுத்தமானது

ஆ) சுத்தமான

இ) சராசரி

ஈ) அழுக்கு

உ) மிகவும் அழுக்கு

4.4.4.கழிவறைகளை தொடர்ந்து கண்காணித்து சுத்தம் செய்வதற்கான வசதிகள் காணப்படுகின்றதா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

4.5 வசதிகள் - தண்ணீர்

4.5.1. பாடசாலையில் கழுவுதற்கான தண்ணீர் வசதிக்கான நீரைப் பெறும் பிரதான வழி எது? (பல தேர்வு)

அ) ஆழ்துளை கிணறு

ஆ) பாதுகாப்பான கிணறு.

இ) பாதுகாப்பற்ற கிணறு

ஈ) சுத்திகரிக்கப்பட்ட டிரக் தண்ணீர்

உ) சுத்திகரிக்கப்படாத டிரக் தண்ணீர்

ஊ) ஆறு/சதுப்பு நீர்

எ) மழைநீர் சேகரிப்புத் தொட்டிகள்

ஒ) மற்றவை (குறிப்பிடவும்): ....

4.5.2. பாடசாலை/மத்ரஸாவில் போதுமான நீர் சேமிப்பு வசதிகள் உள்ளதா?

அ) ஆம்

ஆ) இல்லை

4.5.3. ஆம் எனில், பாடசாலையில் எந்த வகையான நீர் சேமிப்பு வசதிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன?

அ) ஒரு குழாய் கொண்ட வாளி

ஆ) தண்ணீர் பானை

இ) ஜெர்ரி கேன்கள்

ஈ) பாடசாலைத் தொட்டி

தகவலுக்கு நன்றி

THE COLLECTIVE ACTION AGAINST PERIOD POVERTY (CAAPP) PROJECT

The CAAPP Project

Supported by

AMBASSADE DE FRANCE À SRI LANKA ET AUX MALDIVES
Liberté
Égalité
Fraternité

In Partnership with

Implimented by

Rural Economic and Community Development Organization
(RECDO)

No. 481, Main Street, Kantale
Trincomalee

T.P : 0264312343 email: recdosl@gmail.com www.recdo.org