हाते पुस्तिका

म र मेरो महिनावारी

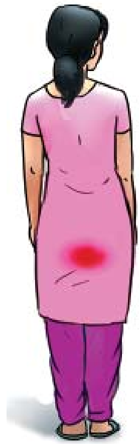
KOICA
People Peace Prosperity Planet

Good Neighbors International

PeaceWin
शान्तिदीप

KIRDARC
...together for social justice

१. परिचय



किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि किशोरीहरूमा आउने विभिन्न शारीरिक परिवर्तनहरू मध्ये महिनावारी पनि एक हो । प्रजनन ग्रन्थिहरूले उत्पादन गर्ने रागरसको प्रभावले गर्दा किशोरीहरूको पाठेघरबाट योनिद्वार हुँदै प्रत्येक

किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि यौन तथा प्रजनन प्रक्रियामा रागरसले गर्दा किशोरी तथा महिलाका प्रजनन अङ्गहरु सक्रिय हुन्छन् । यसै क्रममा पाठेघर को दुवैपट्टि भएका डिम्बाशयहरूले प्रत्येक महिना पालैपालो एक-एकवटा डिम्ब निष्कासन गर्दछन् । डिम्बबाहिनी नलीको माध्यमबाट डिम्ब गर्भाशयसम्म पुग्दछ । यसै बेला तन्तु र रक्तकोषिकाहरू गर्भाशयको भित्तामा जम्मा हुन थाल्दछन् तर महिलाले यो कुराको महसुस गर्न सक्दिनन् । परिपक्व भएर डिम्बाशयबाट निष्कासन भएको डिम्बको आयु सरदर ४८ घण्टा हुन्छ । यो अवधिमा पुरूषको

२. महिनावारी कहिलेदेखि कहिलेसम्म हुन्छ

शुक्रकीटसँग मिल्न गएमा गर्भधारण हुन्छ र शुक्रकीटसँग मिल्न नपाएमा डिम्ब निष्कृय हुन्छ, फुट्छ र महिलाको योनिद्वार हुँदै बाहिर निस्कन्छ । यो प्रक्रियालाई नै महिनावारी भनिन्छ । प्रत्येक महिना डिम्बको विकास हुने र पाठेघरको भित्ता बाक्लिने क्रम दोहोरिन्छ र रगत बग्दछ, यसैलाई महिनावारी चक्र भनिन्छ । महिनावारी चक्र पहिलो दिनबाट अर्कोपटक हुने पहिलो दिनसम्मका लाई भनिन्छ र धेरैजसो महिलाको महिनावारी चक्र २८ दिनको हुन्छ । यो चक्र २१ दिनदेखि ३५ दिनसम्मको हुन सक्दछ ।

अघिल्लो महिना महिनावारी भएको पहिलो दिनदेखि अर्को महिनावारी भएको पहिलो दिनसम्म जति दिनहरु भएका छन्, त्यसको हिसाब गरी महिनावारी चक्र निर्धारण गरिन्छ । यसबाट आगामी महिनामा कुन दिनबाट महिनावारी हुन्छ भन्ने जानकारी मिल्छ । यसलाई महिनावारी क्यालेण्डर पनि भनिन्छ ।

३ महिनावारी चक्र

किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि यौन तथा प्रजनन प्रक्रियामा रागरसले गर्दा किशोरी तथा महिलाका प्रजनन अङ्गहरु सक्रिय हुन्छन् । यसै क्रममा पाठेघरको दुवैपट्टि भएका डिम्बाशयहरूले प्रत्येक महिना पालैपालो एक-एकवटा डिम्ब निष्कासन गर्दछन् । डिम्बबाहिनी नलीको माध्यमबाट डिम्ब गर्भाशयसम्म पुग्दछ । यसै बेला तन्तु र रक्तकोषिकाहरू गर्भाशयको भित्तामा जम्मा हुन थाल्दछन् तर महिलाले यो कुराको महसुस गर्न सक्दिनन् । परिपक्व भएर डिम्बाशयबाट निष्कासन भएको डिम्बको आयु सरदर ४८ घण्टा हुन्छ । यो अवधिमा पुरूषको शुक्रकीटसँग मिल्न गएमा गर्भधारण हुन्छ र शुक्रकीटसँग मिल्न नपाएमा डिम्ब निष्कृय हुन्छ, फुट्छ र महिलाको योनिद्वार हुँदै बाहिर निस्कन्छ । यो प्रक्रियालाई नै महिनावारी भनिन्छ । प्रत्येक महिना डिम्बको विकास हुने र पाठेघरको भित्ता बाक्लिने क्रम दोहोरिन्छ र रगत बग्दछ, यसैलाई महिनावारी चक्र भनिन्छ । महिनावारी चक्र पहिलो दिनबाट अर्कोपटक हुने पहिलो दिनसम्मका लाई भनिन्छ र धेरैजसो महिलाको महिनावारी चक्र २८ दिनको हुन्छ । यो चक्र २१ दिनदेखि ३५ दिनसम्मको हुन सक्दछ ।

अघिल्लो महिना महिनावारी भएको पहिलो दिनदेखि अर्को महिनावारी भएको पहिलो दिनसम्म जति दिनहरु भएका छन्, त्यसको हिसाब गरी महिनावारी चक्र निर्धारण गरिन्छ । यसबाट आगामी महिनामा कुन दिनबाट महिनावारी हुन्छ भन्ने जानकारी मिल्छ । यसलाई महिनावारी क्यालेण्डर पनि भनिन्छ ।

प्रायः महिनावारी २८ देखि ३५ दिनमा हुन्छ । कसै कसैमा फरक पनि हुन सक्छ ।

महिनावारी चक्रलाई चार चरणमा बाँडेर हेर्न सकिन्छ :

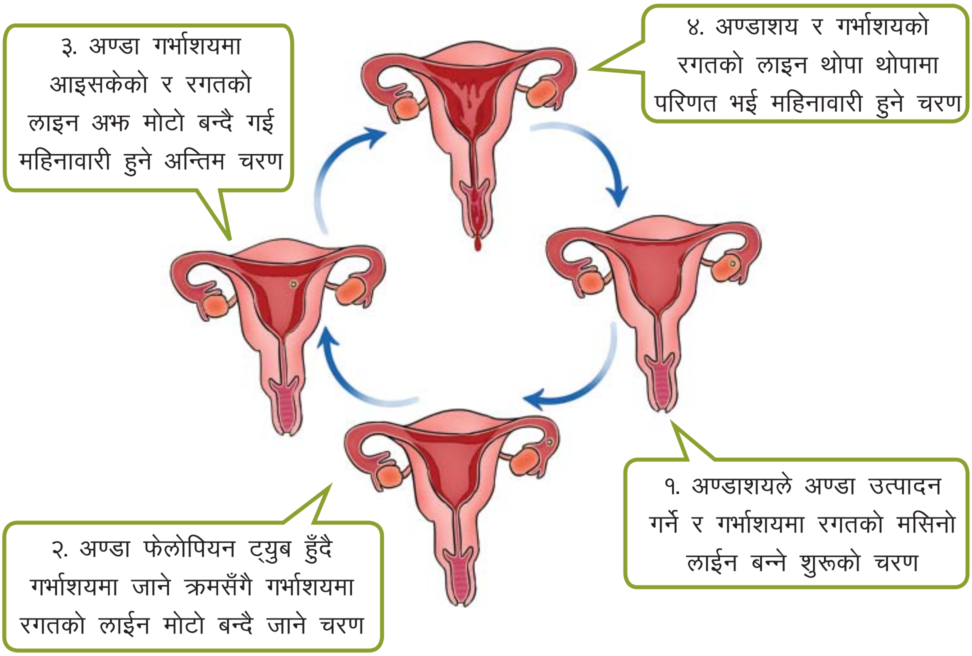
पहिलो चरण : पाठेघरको भित्तामा रहेको रक्तकोषिकाबाट बनेको झिल्ली (Endometrium) मासिक स्रावका रूपमा योनिद्वारबाट बाहिर निस्कनु ।

दोस्रो चरण : पाठेघरको भित्तामा रक्तकोषिकाको झिल्ली बन्ने क्रमको सुरूवात हुनु र झिल्ली क्रमशः मोटो बन्दै जानु ।

तेस्रो चरण (Ovulation) : डिम्बाशयबाट अण्ड निष्कासन भएर डिम्बबाहिनी नली (Fallopian Tube) मा आउनु ।

चौथो चरण : पाठेघरको भित्तामा बनेको रक्तकोषिकाको झिल्ली बढ्दै अत्यधिक मोटो बन्नु । यदि पाठेघरमा भ्रूणको निर्माण भएमा यो झिल्लीमार्फत भ्रूणलाई पोषण मिल्दछ तर धेरैजसो अवस्थामा पाठेघरमा भ्रूणको निर्माण हुँदैन । यसकारण महिनावारीको अघिल्लो चरणमा रक्तकोषिकाको यो झिल्ली मासिक स्रावका रूपमा बाहिर निस्कन्छ ।

हर्मोनका कारणले नियमित रूपमा हुने महिनावारी सामान्यतया हरेक २८ दिनमा हुन्छ । यो चक्र सात दिन अघिपछि पनि हुन सक्छ ।



४. किशोरावस्था

विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार किशोरकिशोरी भन्नाले १० देखि १९ उमेर समूहका व्यक्तिहरू हुन् । यो बाल्य र वयस्क अवस्था बीचको समयावधि हो जसमा शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक र यौनिक विकास हुन्छन् । हाइपोथेलामस (Hypothelamus) र पिट्युटरी (Pitutary) जस्ता विभिन्न ग्रन्थिहरूले निष्कासन गर्ने रागरसहरूले शारीरिक वृद्धि विकास हुन्छ । डिम्बाशय (Ovum), अण्डकोष (Testis) र पौरूष ग्रन्थि (Prostate Gland) बाट निस्कने रागरसहरूले स्त्री वा पुरूषको गुण निर्धारण गर्दछन् ।

सामान्यतया: किशोरावस्थाका सबै परिवर्तनहरू सबैजनामा एउटै उमेरमा आउँछन् भने हुँदैन । किशोरावस्थालाई पनि दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । पहिलो, पूर्व किशोरावस्था (१० देखि १४ वर्ष, र उत्तर किशोरावस्था १५ देखि १९ वर्ष । उस्तै प्रकारका परिवर्तन कसैलाई पूर्वकिशोरावस्था त कसैलाई उत्तर किशोरावस्थामा देखापर्न सक्दछ । अर्थात किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरू कसैमा छिटो र कसैमा ढिलो गरी देखा पर्दछन् ।

किशोरावस्थामा वाह्य (देख्न सकिने) र आन्तरिक (देख्न नसकिने) गरी दुई किसिमका शारीरिक परिवर्तनहरू हुन्छन् । जस्तैः श्वासप्रश्वास प्रणाली, पाचन प्रणाली, ग्रन्थि तथा मांसपेशीहरूको विकास भएको प्रत्यक्ष देखिदैंन । किशोरावस्थामा देखिने केही वाह्य परिवर्तनहरू निम्न अनुसार छन् :

किशोरावस्थामा देखिने केही परिवर्तनहरू

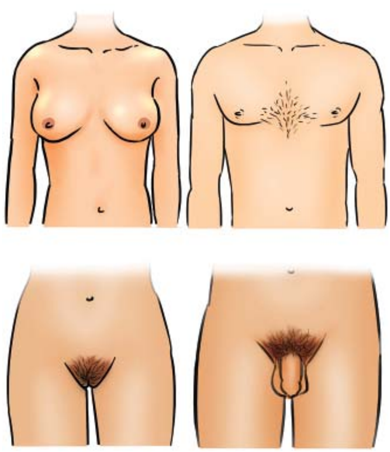
किशोर	किशोरी
• तौल छिटोछिटो बढ्नु, मांशपेशी कडा हुनु • हलक्क बढ्नु, काँध चौडा हुनु, छाती "V" आकारको हुनु र शरीर सुसङ्गठित हुँदै जानु • लामा हाडहरूको विकास रोकिनु • हातगोडामा मांशपेसी लाग्नु • शारीरिक बलमा वृद्धि हुनु • बढी पसिना आउनु र शारीरिक गन्धमा परिवर्तन आउनु • स्तनको मुन्टो वरिपरि वृद्धि हुनु • स्वर धोद्रो हुनु • डण्डिफोर आउनु • अनुहारमा दाह्री जुङ्गा आउनु, काखीमा र शरीरमा खासगरी पाखुरा र गोडा (खुट्टा) मा रौं आउनु • जननेन्द्रिय वरिपरि रौं आउनु • अण्डकोष तथा लिङ्गको आकारमा वृद्धि हुनु • लिङ्ग उत्तेजित हुनु र आफैं उत्तेजित हुने क्रम बढ्नु • वीर्य स्खलन शुरू हुनु • हलक्क उचाइ बढ्नु	• तौल छिटो छिटो बढ्नु, शरीर पुष्ट र सुसङ्गठित हुँदै जानु • लामो हाडहरूको विकास रोकिनु • तिघ्रा सोली आकारको हुनु • नितम्ब (पुट्ठा) चौडा हुनु • पसिना आउने क्रम बढनु तथा गन्धमा परिवर्तन आउनु • स्वरमा परिवर्तन आउनु वा स्वर अझै सुरिलो हुनु • छाला चिल्लो हुन थाल्नु र डण्डिफोर आउन सुरू हुनु • काखीमा, जननेन्द्रिय (योनि) वरिपरि र हात गोडामा रौं आउनु • महिनावारी शुरू हुनु • डिम्बहरूको उत्पादन शुरू हुनु • स्तनको विकास हुनु र आकारमा वृद्धि हुनु • पाठेघरको आकारमा वृद्धि हुनु • जननेन्द्रिय (योनि) को आकारमा वृद्धि हुनु

किशोरावस्था आउने संवेगात्मक (भावनात्मक) परिववर्तनहरू

- मन चञ्चल हुनु, लाज लाग्नु, तनाव बढ्नु, छिटो रिस उठ्नु, एक्कासि तनावग्रस्त भएर अप्रिय निर्णयहरु गर्नु
- आफू र अभिभावक/समाज बीच पुस्तान्तर भएको अनुभुति हुनु, अभिभावकहरु भन्दा बढी साथीहरूसँग आत्मियता बढ्नु
- साथीहरु बीच गहिरो सम्बन्ध राख्ने चाहना हुनु
- आफ्नै मूल्यमान्यताहरूको विकास शुरू हुनु, आफ्नै कुरा सही ठानेर जे कुरामा पनि बहस गर्न खोज्नु
- बढी गोपनीयता चाहनु, एक्लै बस्न मन पराउनु
- सैद्धान्तिक आदर्शका कुराहरूबाट बढी प्रभावित भएर दैनिक व्यवहारका कुराहरूप्रति विद्रोहको प्रदर्शन गर्ने प्रवृत्ति देखा पर्नु
- स्वतन्त्र हुने चाहना हुनु, परिवारसँग विद्रोह गर्न खोज्नु, आफूभन्दा ठूलाबडाले भनेको नमान्नु
- आफ्नो सुन्दरता (शारीरिक स्वरूप, उचाइ, मोटोपन तथा दुब्लोपन) बारे बढी चिन्तित हुनु
- अल्छी लाग्नु, सुती रहन मन लाग्नु जस्ता प्रवृत्तिहरु देखा पर्नु ।

किशोरावस्था आउने यौनिक परिववर्तनहरू

- यौन सम्बन्धी जिज्ञासा हुनु, यौन चाहना प्रकट हुनु तथा यौनसम्बन्धी कुराप्रति चासो बढ्नु
- महिनावारी, यौन सपना (स्वप्नदोष), हस्तमैथुन, स्तन तथा लिङ्गको आकार प्रति चासो बढ्नु र यी परिवर्तनहरू अस्वाभाविक ठानेर चिन्तित हुनु
- जननेन्द्रियमा आउने परिवर्तनहरूले कौतूहलता, जिज्ञासा र चासो बढ्नु
- जननेन्द्रियको आकारमा वृद्धि तथा परिपक्वता
- किशोरहरूमा लिङ्ग उत्तेजित हुने क्रम बढ्नु
- किशोरहरूमा शुक्रकीट उत्पादन शुरू हुनु र हस्त मैथुन गर्न मन लाग्नु
- किशोरीहरूमा महिनावारी शुरू हुनु
- किशोरीहरूमा डिम्ब परिपक्व हुन थाल्नु
- विपरित लिङ्गका व्यक्तिप्रति आकर्षण बढ्नु
- यौन आकर्षण बढ्न थाल्नु
- यौन सपना (स्वप्नदोष) हुनु
- यौन इच्छा शुरू हुनु र यौन व्यवहारको सुरूवात हुनु



किशोरावस्थामा हुने शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक र यौनिक परिवर्तनहरूले गर्दा किशोरकिशोरीहरु यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित जोखिममा पर्ने सम्भावना हुन्छ । यस्तो अवस्थाका किशोरकिशोरीहरूलाई समयमै उचित जानकारी, मनोपरामर्श दिएर उनीहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा पर्नसक्ने नकारात्मक असरबाट बचाउनु पर्दछ । समाजमा उनीहरूप्रति सकारात्मक व्यवहार अपनाउने, क्षमता अनुसारको पारिवारिक तथा सामाजिक जिम्मेवारी दिने र सहकार्य पनि गर्ने, नैतिक आचरणको विकास गराउने, लागुऔषधको प्रयोग, जोखिमपूर्ण यौनसम्बन्ध जस्ता नकारात्मक प्रभाव पर्ने व्यवहारबाट पर्नसक्ने जोखिमहरूका बारेमा जानकारी गराउनु पर्दछ । उनीहरूको जीवनलाई स्वस्थ र उत्पादक बनाउन सबैले प्रेरित गर्नुपर्दछ ।

५. महिनावारी हुनु पूर्व देखिने लक्षणहरू

महिनावारी हुनुभन्दा पहिलादेखि महिनावारी भइसक्दासम्म किशोरी तथा महिलाहरूमा विभिन्न किसिमका असहजताहरु वा लक्षणहरु देखिन सक्दछन् । प्रत्येक महिला वा किशोरीलाई भिन्दा भिन्दै लक्षणहरू देखिन सक्दछ । एकपटक देखिएको लक्षण अर्कोपटक नहुन पनि सक्छ । महिनावारी हुनुभन्दा पहिलादेखि महिनावारी भइसक्दासम्म किशोरी तथा महिलाहरूमा निम्न लक्षणहरु देखिन सक्दछन् :

महिनावारी हुनुपूर्व देखिन सक्ने लक्षणहरू

- तल्लो पेट दुख्नु
- डन्डीफोर आउन थाल्नु
- टाउको दुख्नु
- ढाड दुख्नु, मासंपेशी दुख्नु
- तनाव हुनु
- भावुक वा दिक्क हुनु
- निन्द्रा नपर्नु
- कुनै कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु
- स्तन कडा हुनु वा बढ्नु
- शरीरको तौल हल्का बढ्नु
- खाना नरूच्नु
- थकित हुनु

किशोरीहरु तथा महिलाहरूमा महिनावारी भैसकेपछि यी लक्षणहरु कम हुँदै जान्छन् ।

८. महिनावारी सम्बन्धी भ्रमहरू

शिक्षा र चेतनाको अभाव, लैङ्गिक विभेद, पछौटेपन तथा अन्य कारणहरूले महिनावारी सम्बन्धी भ्रमहरू समाजमा अझै व्याप्त छन् । यी भ्रमहरूका कारण किशोरी तथा महिलाहरूमाथि विभेद तथा हिंसा हुँदै आएको छ । हाम्रो समाजमा प्रचलित केही भ्रमहरू यस्ता छन् :

- महिनावारी हुँदा बग्ने रगत फोहोर हुन्छ
- भान्छामा जान, शौचालय र धाराको प्रयोग गर्न हुदैन
- महिनावारी भएकाले छोएको खाना र पानी अरूले खान हुदैन
- तरकारी र फलफूलका बोटबिरूवा, पुरूष आदिलाई छुन हुदैन
- घरबाहिर गोठ (छाउगोठ) मा सुत्नुपर्छ, घाममा बस्न हुदैन
- धर्मकर्ममा भाग लिन, धार्मिक स्थलमा जान, पूजापाठ गर्न हुदैन
- गाई दुहुन, दूध, दुग्धजन्य परिकार तथा प्रसाद खान हुदैन
- सामाजिक कार्यमा भाग लिन, सार्वजनिक भेला वा विद्यालय जान हुदैन

७. महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

मानिसको शरीरमा भएका अंगहरूले भिन्दाभिन्दै कामहरू गर्दछन् । जस्तै, आँखाले हेर्नु, मुखले खानु, कानले सुन्नु । त्यस्तै, भित्री अंगहरूले पनि भिन्दाभिन्दै काम गर्दछन् । महिलाहरूमा हुने प्रजनन अंगहरूले महिनावारी हुनुमा प्रत्यक्ष भूमिका खेल्दछन्, त्यसैले यो समयमा अरू बेलाभन्दा व्यक्तिगत सरसफाइमा बढी ध्यान दिनुपर्दछ । महिनावारीलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न नसकेमा पिसाबनली/प्रजनननली/ब्याक्टेरियाजन्य संक्रमण र अन्य यौनजन्य रोगहरू लाग्न सक्छन् । भरपर्दो र सुरक्षित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनले किशोरीहरूलाई आत्मविश्वासपूर्वक सहज जीवनयापन गर्न र पढाईमा एकाग्रता बढाउन, हाजिरी कायम गर्न र अध्ययन जारी राख्न मद्दत गर्दछ ।

महिनावारी सामान्य शारीरिक प्रक्रिया भएकोले दैनिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुनु पर्दछ । परिवार, साथीसँगी, विद्यालय, र समुदायको सहयोग लिएर महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । महिला तथा किशोरीहरूले निम्न लिखित बुँदामा ध्यान दिनु अत्यन्तै जरूरी छ :

१) सफा पानीको उपलब्धता, शौचालयको पहुँच र प्रयोग

सफा पानीको उपलब्धता र प्रयोग : नियमित नुहाउने, यौनाङ्गको सरसफाइ गर्ने, लुगा धुने, हात धुने, शौचालयको प्रयोग गर्दा सामान्य अवस्था भन्दा महिनावारीको बेला धेरै पानी चाहिन्छ । त्यसैले घर, विद्यालय र समुदायमा पानीको पर्याप्त व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

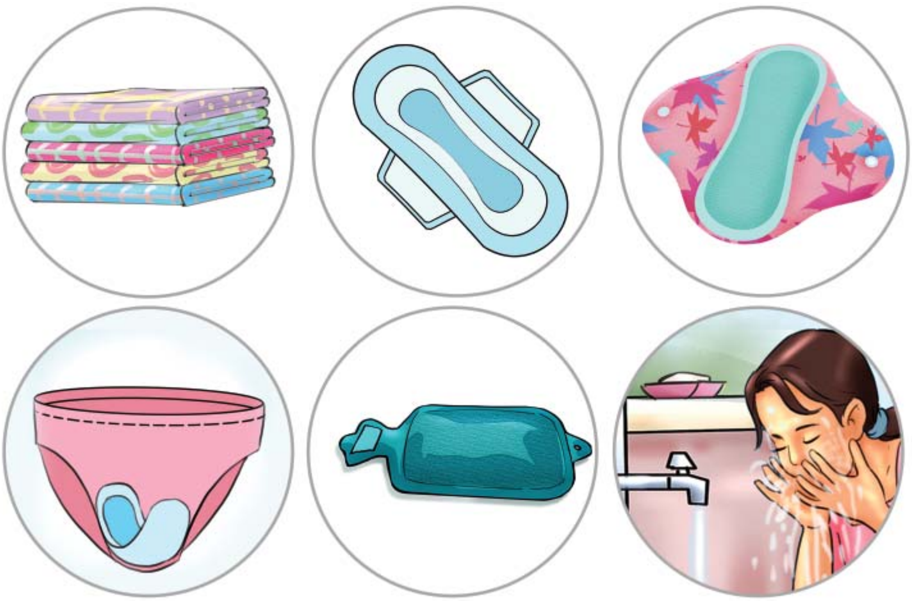
शौचालयको पहुँच र प्रयोग : महिनावारीको बेलामा प्रयोग गरिएको प्याड फेर्न, हात धुन र नुहाउनको लागि अन्य समयभन्दा शौचालयको प्रयोग धेरै हुने हुँदा घर, विद्यालय, कार्यस्थल र सार्वजनिक भवन तथा स्थलमा व्यवस्थित र छात्रा/महिलामैत्री शौचालय हुनुपर्दछ । घरमा भएको शौचालयमा पर्याप्त सफा पानी, साबुन, सफा तौलिया, पानी राख्ने बाल्टिन, जग, बिर्कोसहितको फोहोर फाल्ने भाँडो, ब्रस र चप्पलको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । शौचालयको प्रयोग गरिसकेपछि घरका सबैले शौचालय सफा गर्नुपर्दछ ।

विद्यालयमा छात्रा र शिक्षिकाको लागि छुट्टै शौचालयको व्यवस्था हुनुपर्दछ । शौचालयभित्र सफा पानी, साबुन, स्यानिटरी प्याड, प्याड फेर्ने सुरक्षित स्थान, प्याड फाल्ने बिर्कोसहितको भाँडो, प्याड राख्ने झोला या इनसिनेटर हुनुपर्दछ ।

कार्यस्थल लगायत सार्वजनिक भवनहरूमा महिलाको लागि छुट्टै शौचालय हुनुपर्छ । शौचालयमा सफा पानी, साबुनको व्यवस्था हुनुका साथै फोहोर प्याड फाल्ने बिर्कोसहितको भाँडो या विसर्जन गर्ने ठाउँको व्यवस्था हुनु पर्दछ ।

२) महिनावारी सामग्रीको उपलब्धता र प्रयोग

महिनावारी सामग्री : महिनावारी हुँदा निस्कने रगतको राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न बजारमा पाइने स्यानिटरी प्याड, सफा सुतीको कपडा, पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाको प्याड, कट्टु, नुहाउने र लुगाधुने साबुन, हट व्याग तथा दुखाई कम गर्ने औषधि आदि जस्ता सामग्रीहरूको व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।

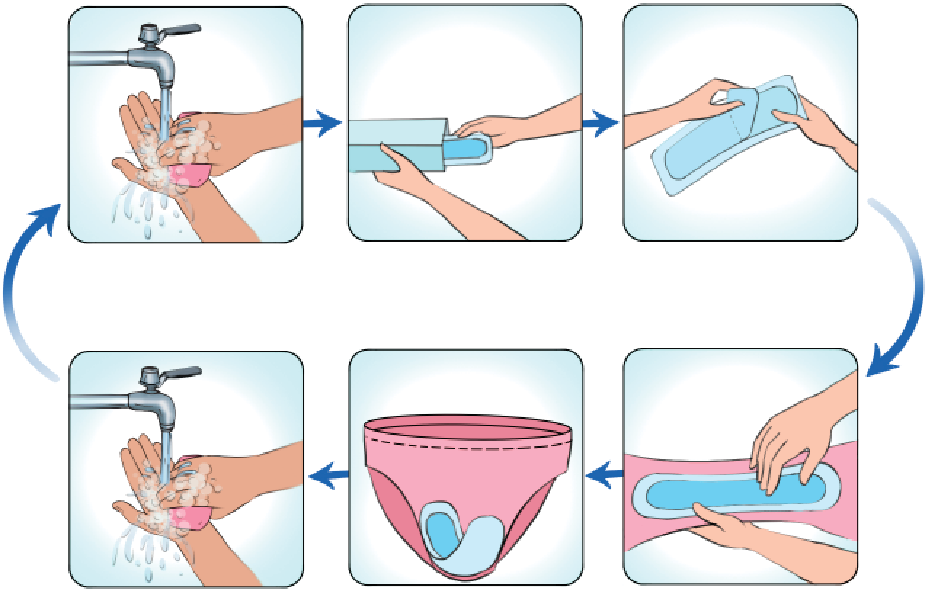


महिनावारी सामग्री प्रयोग विधि :

- प्याड फेर्नुभन्दा पहिले र फेरिसकेपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ ।
- ४ देखि ६ घण्टाको अन्तरालमा स्यानिटरी प्याड या कपडा या पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड फेर्नुपर्छ ।
- बजारमा पाइने स्यानिटरी प्याडको प्रयोग गर्न लागेको हो भने सबभन्दा पहिले प्याडमा टाँसिएको कागजलाई हटाउनुपर्छ र कट्टुको भित्री भागमा टाँस्नुपर्छ ।
- स्यानिटरी प्याड फेर्नुपर्ने भएमा कट्टुबाट प्याडलाई निकालेर पट्याउनुपर्छ । कागज वा पुरानो पत्रिकामा बेरेर नचुहिने झोलामा हाली फोहोर फाल्ने भाँडोमा राख्नुपर्छ ।

विद्यालयमा प्याड फेर्नु परेमा फोहोर फाल्ने भाँडो वा इन्सिनेटरमा फाल्नु पर्दछ ।

- प्रयोग गरेको स्यानिटरी प्याडलाई चर्पी या पानी जाने पाइपमा फाल्नु हुदैन ।
- घरमा उपलब्ध सफा सुती कपडा या पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड प्रयोग गर्न लागेको हो भने सबभन्दा पहिले प्याड वा कपडालाई कट्टुको मद्दतले अड्याउनुपर्छ ।
- प्रयोग गरेको कपडा, पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड, कट्टु तथा अरू भित्री लुगालाई रगतको टाटो नदेखिने गरी साबुन पानीले राम्रोसँग धोएर घाममा सुकाउनुपर्छ ।
- राम्रोसँग नधोएको र नसुकेको कपडा, प्याड र कट्टुले यौनजन्य संक्रमण हुन सक्दछ ।



३) महिनावारी सामग्री व्यवस्थापन र विसर्जन :

महिनावारीको समयमा प्रयोग गरेको प्याडलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन र विसर्जन गर्नुपर्छ । जथाभावी प्याड फ्याँक्नाले आफू बस्ने वातावरण फोहोर र दूषित बन्छ ।

- बजारमा पाइने स्यानिटरी प्याडलाई प्रयोग गरिसकेपछि डस्टबिन या फोहोर फाल्ने भाँडोमा जम्मा गरी गहिरो खाल्डो खानेर पुर्नु या जलाउनु पर्दछ ।
- विद्यालयको शौचालयमा इनसिनेटर उपलब्ध भए त्यसमा प्याड फाल्ने वा डस्टबिनमा फाल्नुपर्दछ ।
- शौचालय वा डस्टबिनको सुविधा नभएको ठाउँ या सार्वजनिक स्थलमा जाँदा प्रयोग गरेको प्याडलाई कागजले बेरेर झोलामा राखी घर ल्याएर विसर्जन गर्नुपर्दछ ।

- प्रयोग गरेको प्याडलाई शौचालय, ढल, पानीको फाइप, जँगल, खेतबारी वा खुल्ला ठाउँमा जथाभावी रूपले फ्याँक्नु हुँदैन ।

४) महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

घरमा : परिवारका सबै सदस्यहरूले मिलेर किशोरी तथा महिलाहरूका लागि

- व्यवस्थित र सुविधा सम्पन्न शौचालयको व्यवस्था गर्ने ।
- प्रयोग गरेको कपडा तथा घरेलु प्याड धुने ठाउँ र सुकाउनका लागि राम्रोसँग घाम लाग्ने ठाउँको व्यवस्था गर्ने ।
- फोहोर विसर्जन गर्न चाहिने आवश्यक सामग्री उपलब्ध गर्ने ।
- महिला तथा किशोरीलाई नुहाउनका लागि स्वच्छ र सफा ठाउँको व्यवस्था गर्ने ।
- अघिपछि भन्दा पोषिणयुक्त सन्तुलित खानेकुराहरू दूध, दही, फलफूल, माछामासु खान दिने ।
- बस्नको लागि घरभित्र सफा र सुरक्षित ठाउँको प्रबन्ध गर्ने र पर्याप्त आराम गर्न दिने ।
- महिनावारी वा प्रजनन स्वास्थ्य समस्याका बारेमा परिवारका सदस्यहरूसँग खुलेर कुरा गर्न र सहयोग लिन सक्ने वातावरण बनाइ दिने ।

विद्यालयमा : शिक्षक, छात्र, अभिभावक, शिक्षक अभिभावक संघको पदाधिकारी मिलेर छात्रा तथा शिक्षिकाहरूका लागि

- छात्र र छात्राको लागि लैङ्गिकमैत्री र महिनावारीमैत्री शौचालयको व्यवस्था गर्ने ।

- पानीको उचित र पर्याप्त व्यवस्था गर्ने ।
- शौचालयमा फोहोर फाल्ने भाँडो र इनसिनेटरको व्यवस्था गर्ने ।
- आवश्यक परेको बेला प्रयोग गर्नका लागि स्यानिटरी प्याडको व्यवस्था गर्ने ।
- छात्रा र शिक्षिकाहरूको लागि आराम कक्षको निर्माण गर्ने ।
- महिनावारी स्वच्छता सामग्रीको व्यवस्था गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र महिनावारी सम्बन्धी शिक्षा प्रदान गर्ने ।

३) व्यक्तिगत सरसफाइ :

महिनावारी भएको समयमा अरू समयमा भन्दा बढी सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्दछ । यो समयमा धेरैबेरसम्म एउटै प्याड प्रयोग गर्ने र राम्रोसँग सरसफाइ नगर्दा विभिन्न किसिमका ढुसी (fungus) उत्पन्न भई संक्रमण हुन सक्दछ । त्यसका लागि घर बाहिर हुँदा जगेडा प्याड साथमा हुनु आवश्यक छ । कपडा या पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड, कट्टु तथा आफूले लगाएको लुगाहरू सफासँग धोएर घाममा राम्रोसँग सुकाएको हुनुपर्दछ । प्याड र कट्टु सुकाउँदा त्यसलाई ढाक्नु हुँदैन । त्यसै गरेर महिनावारी भएको बेलामा बग्ने रगत तथा अरु बेलामा योनिबाट प्राकृतिक रूपमा निष्कासन हुने रसहरूलाई राम्रोसँग पानीले सफा गर्नुपर्दछ । सफाइ गर्ने भनेर साबुन, सफा गर्ने रासायनिक पदार्थहरु कहिलै पनि योनिको भित्री भागमा प्रयोग हुँदैन । अन्यथा योनि भित्रको प्राकृतिक अवस्थामा गडबडी भएर संक्रमण हुन सक्दछ । महिनावारीको बेला किशोरी र महिलाहरूले नियमित नुहाउनु पर्दछ ।

४) पोषणयुक्त सन्तुलित खानपान र पर्याप्त आराम

महिनावारी हुँदा धेरै रगत बग्न गई शरीर कमजोर हुने हुँदा यस्तो बेलामा प्रशस्त पोषिलो आइरनयुक्त फलफूल, माछामासु वा दूधदही, गेडागुडी, हरियो तरकारी र झोलिलो खानेकुराहरु खानुपर्दछ । खानपानको व्यवस्थापनको लागि परिवारका सदस्यहरूले विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । गह्रुँगो भारी बोक्ने/उचाल्ने र कडा व्यायाम गर्ने जस्ता शरीर मा बल पर्ने काम गर्नु हुँदैन ।

महिनावारीको समयमा हुने शारीरिक दुखाई कम गर्न सामान्य शारीरिक व्यायाम गर्ने, तल्लो पेट धेरै दुखेमा पेटमा हल्का मालिस गर्ने, रबरको थैली वा बोतलमा तातोपानी राखेर सेक्ने गर्नुपर्दछ । बढी रगत बगेमा वा तल्लो पेट धेरै दुखेमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार औषधि सेवन गर्नुपर्दछ ।

८. पूर्व परीक्षा प्रश्नावली

सही उत्तरहरूमा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस् ।

१. विश्व स्वास्थ्य संगठनको परिभाषा अनुसार किशोरावस्था भन्नाले मानिसको कुन उमेर समूहलाई जनाउँछ ?

क) १३-१९ वर्ष ग) १०- २४ वर्ष
ख) १०-१९ वर्ष घ) १० - २० वर्ष

२. किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू के-के हुन् ?

क) जननेन्द्रियमा रौँ पलाउनु ग) उचाइ बढनु
ख) स्वर परिवर्तन हुनु घ) माथिका सबै

३. महिलाका प्रजनन अंगहरू कुन कुन हुन् ?

क) अण्डाशय ग) डिम्बाशय
ख) पाठेघर घ) (ख) र (ग)

४. महिनावरी भनेको के हो ?

क) महिलाको पाठेघरबाट योनि मार्ग हुँदै रगत बाहिर निस्कने ग) लिङ्गबाट रगत बग्नु
ख) योनिबाट सेतो पानी बग्न घ) माथिका सबै

५. महिनावारी कुन उमेरबाट शुरू हुन्छ ?

क) १०-१९ वर्ष ग) १५- २० वर्ष
ख) ९-१६ वर्ष घ) १३ -२० वर्ष

६. महिनावारी हुनु अघिका लक्षणहरू के के हुन् ?

क) पेट दुख्ने, डण्डीफोर आउने, ढाड दुख्ने, तनाव महसुस हुने ।
ख) खाना नरूच्ने , कब्जियत हुने, दिक्क लाग्ने ।
ग) निन्द्रा लाग्ने, पखाला लाग्ने । घ) माथिका सबै

७. महिनावारीमा हुने दुखाइलाई कसरी सजिलोसँग व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

क) औषधि खाएर ग) तातो पानीको बोतलले सेकेर
ख) व्यायाम गरेर घ) माथिका सबै

८. महिनवारी कति दिनसम्म हुन्छ ?

क) २- ५ दिन ग) ३- ५ दिन
ख) २-७ दिन घ) ५ -७ दिन

९. महिनावारी कुन उमेरमा रोकिन्छ ?

क) ३५-४५ वर्ष ग) ४५-५५ वर्ष
ख) ४०-४५ वर्ष घ) ५० -५५ वर्ष

१०. महिनावारी चक्र भनेको के हो ?

क) महिनावारी शुरू भएको दिनदेखि अर्को महिनावारी भएको पहिलो दिनसम्म

ख) प्रत्येक ३०-३० दिनमा हुने प्रक्रिया ग) महिनावारी हुनु नै महिनावारी चक्र हो

घ) माथिका सबै

११. महिनावारी चक्र कति दिनको हुन्छ ?

क) ३-७ दिन ग) २१-३५ दिन

ख) २०-२५ दिन घ) २८-३५ दिन

१२. महिनावारी हुँदा प्रयोग गरेको साधन कति समयमा फेर्नुपर्छ ?

क) ६-९ घण्टा ग) ३-५ घण्टा

ख) ४-६ घण्टा घ) दिन १ पटक

१३. महिनावारी हुँदा प्रयोग गरेको साधनलाई (प्याड) कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

क) डस्टबिनमा फाल्ने ग) गाड्ने

ख) जलाउने घ) ढलमा फाल्ने

१४. महिनावारी भएको बेलामा व्यायाम गर्न हुन्छ

क) हुन्छ ख) हुँदैन

१५. यौनिको सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?

क) साबुन पानीले ग) स्याम्पु, जेलले

ख) सफा पानील घ) पाउडर र स्प्रे लगाएर

१६. कति समयसम्म हात धुनु पर्छ ?

क) कम्तिमा १० सेकेण्ड ग) कम्तिमा ३० सेकेण्ड

ख) कम्तिमा २० सेकेण्ड घ) कम्तिमा ४० सेकेण्ड

१७. महिनावारी हुँदा भान्साकोठा भित्र प्रवेश गर्नु हुदैन भन्ने धारणा छ । यसका कारणहरू

क) सामाजिक बन्देजका कारण ग) जैविक कारण

ख) शारीरिक कारण घ) माथिका सबै

समूहगत छलफल

महिनावारी हुँदा गरिने बन्देजहरू मान्नु पर्छ भन्ने समूहगत छलफलका लागि प्रश्नहरू

क) महिनावारी हुँदा के-के बन्देजहरू मान्नु पर्छ वा मान्नु पदैन ?

ख) यदि हामीले यी बन्देजहरूलाई पालना गरेनौ भने के हुन्छ ?

ग) बन्देजहरूले गर्दा तपाईको जीवन, समुदायमा र राष्ट्रलाई के कस्तो असर पर्दछ ?

घ) हामीले यस्ता बन्देजहरूलाई कसरी हटाउन वा कम गर्न सक्दछौ ?

KOICA
People Peace Prosperity Planet

Good Neighbors International

PeaceWin
शान्तिदीप

KIRDARC
...together for social justice