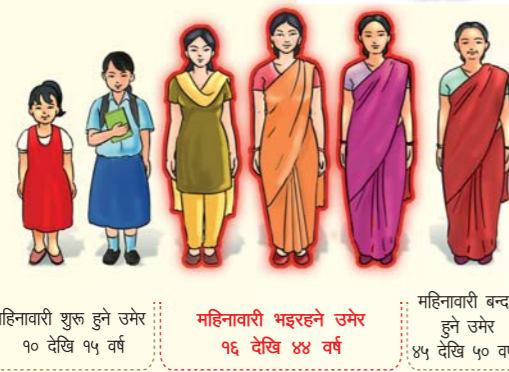
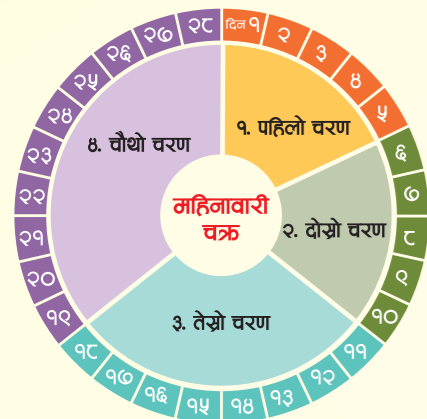
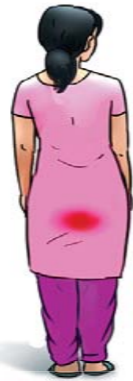


## महिनावारीलाई बुझौं

किशोरावस्थामा प्रवेश गरेसँगै शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक परिवर्तनहरू किशोरीहरूमा देखा पर्छन् । महिनावारी एक प्राकृतिक परिवर्तन हो जसमा रागरस (Hormone) को प्रभावले गर्दा डिम्बाशयबाट डिम्ब निष्कासन हुन्छ । यो डिम्ब शुक्रकीटसँग मिल्न नपाएमा पाठेघरको भित्री तहमा जम्मा भएका तन्तु रगतसँगै योनिबाट निस्कन्छ । महिनावारी चक्रमा डिम्बाशय, पाठेघर, योनि आदिको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । प्रजननयोग्य उमेरका हरेक स्वस्थ महिलाहरूमा महिनावारी हुने गर्दछ । यद्यपि हरेक महिलाहरूमा प्रत्येक महिना रक्तस्राव नहुन पनि सक्छ ।



१ पहिलो चरण : पाठेघरको भित्तामा रहेको रक्तकोषिकाबाट बनेको फिल्ली (Endometrium) मासिक स्रावका रूपमा योनिद्वारा बाहिर निस्कनु ।

२ दोस्रो चरण : पाठेघरको भित्तामा रक्तकोषिकाको फिल्ली बन्ने क्रमको सुरुवात । (यस अवधिमा यो फिल्ली क्रमशः मोटो बन्दै जान्छ) ।

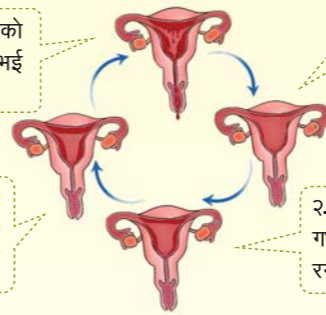
३ तेस्रो चरण (Ovulation) : डिम्बाशयबाट अण्ड निष्कासन भएर डिम्बाहिनी नली (fallopian Tube) मा आउनु ।

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

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

• पेटमा रहेको बच्चा बढ्नको निम्ति पाठेघरको भित्री तह बाक्लो हुनुपर्ने भएकाले गर्भवती महिलाहरूमा रक्तस्राव हुँदैन ।

४. अण्डाशय र गर्भाशयको रगतको लाइन थोपा थोपामा परिणत भई महिनावारी हुने चरण



१. अण्डाशयले अण्डा उत्पादन गर्ने र गर्भाशयमा रगतको मासिनो लाईन बन्ने शुरुको चरण

३. अण्डा गर्भाशयमा आइसकेको र रगतको लाईन अफ मोटो बन्दै गई महिनावारी हुने अन्तिम चरण

२. अण्डा फेलोपियन ट्युब हुँदै गर्भाशयमा जाने क्रमसँगै गर्भाशयमा रगतको लाईन मोटो बन्दै जाने चरण

- उमेर बढेसँगै महिलाहरूको महिनावारी बन्द हुन्छ, ४५ देखि ५० वर्षको उमेरमा प्रायः महिलाहरूको महिनावारी रोकिन्छ ।
- हर्मोनको समस्या भएका वा उपचारको क्रममा प्रजनन अङ्गहरू डिम्बाशय तथा पाठेघर हटाइएका महिलाहरूमा महिनावारी हुँदैन ।

## तपाईंलाई थाहा छ ?

पुरुषहरूमा महिनावारी हुँदैन किनकि उनीहरूको प्रजनन अङ्ग महिलाको भन्दा फरक हुन्छ । हामीहरू बीच यति धेरै समानता छ तर पनि हामी कति फरक छौं । यही अन्तरले हामीहरूलाई एक अर्काको परिपूरक बनाउँछ । तपाईं पुरुष हुनु भएकाले कहिले पनि महिनावारीको अनुभव गर्न सक्नुहुन्न तर महिनावारीको विषयमा यति कुरा बुझेपछि महिनावारी भएका महिलाहरूलाई पक्कै पनि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

जब शरीरमा अन्य समयमा भन्दा बढी हर्मोन बन्न थाल्छ, तब यौवन अवस्थाको शुरुवात हुन्छ । यसले गर्दा किशोरी/युवतीको शरीरमा निम्न परिवर्तनहरू हुन्छन् ।

- किशोरीको शरीरले डिम्ब उत्पादन गर्न थाल्छ (किशोरहरूमा शुक्रकीटको उत्पादन सुरु हुन्छ) ।
- बालबालिकाहरू बढेर जवान हुन्छन् र शिशु जन्माउन सक्ने हुन्छन् ।
- स्तनको आकार बढ्दै जान्छ र कम्मरको आकार चौडा हुन थाल्छ ।
- शरीरमा राँहरू उम्रन थाल्छन् ।
- हर्मोन परिवर्तनको कारणले महिनावारीको समयमा र महिनावारीभन्दा केही दिनपूर्व छालामा डण्डीफोर र दाग आउन थाल्छन् ।
- शारीरिक परिवर्तनका अतिरिक्त भावनात्मक अनुभूतिहरू हुनु । जस्तै क्षणभरमै खुसी, दुःख, रमाइलो र नैराश्यता अनुभव गर्नु ।



• शरीरमा डिम्ब उत्पादन सुरु भएर महिनावारी हुँदा किशोरीहरू बच्चा जन्माउन तयार भइसकेको ठान्नु गलत हो किनकि उनीहरूमा अन्य आवश्यक शारीरिक र मानसिक विकास भैसकेको हुँदैन ।

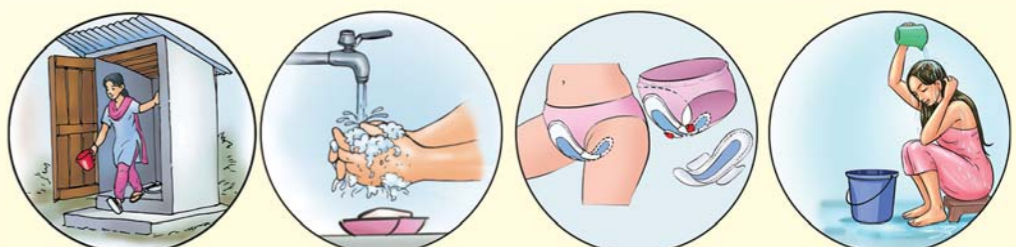
## महिनावारी सम्बन्धी समाजमा रहेका भ्रमहरू

- महिनावारी हुँदा बग्ने रगत फोहोर हुन्छ
- भान्छामा जानु, शौचालय र धाराको प्रयोग गर्नु हुँदैन
- महिनावारी भएकोले छोएको खाना र पानी अरूले खानु हुँदैन
- तरकारी र फलफूलका बोटबिरुवा, पुरुष आदिलाई छुनु हुँदैन
- घरबाहिर गोठ (छाउगोठ) मा सुत्नुपर्छ, घाममा बस्नु हुँदैन
- धर्मकर्ममा भाग लिनु, धार्मिक स्थलमा जानु, पूजापाठ गर्नु हुँदैन
- गाई दुहुने, दूध, दुग्धजन्य परिकार तथा प्रसाद खानु हुँदैन
- सामाजिक कार्यमा भाग लिनु, सार्वजनिक भेला वा विद्यालय जानु हुँदैन



## महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?

- सरसफाइमा अरु बेला भन्दा बढी ध्यान दिने ।
- व्यवस्थित र सफा शौचालय, सफा पानी, साबुनको उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने ।
- स्यानिटरी प्याड, रगत सोस्ने सफा कपडा, पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड र कट्टु आदिको प्रयोग गर्ने ।
- हरेक दिन नुहाउने र यौनाङ्ग पनि राम्रोसँग सफा गर्ने ।



शौचालय प्रयोग गरेपछि र प्याड फेर्नुभन्दा पहिले वा फेरिसकेपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुने ।

प्याड वा प्रयोग गरेको कपडा कम्तीमा ४ देखि ६ घण्टामा फेर्ने ।

धेरै रगत बगेको अवस्थामा आवश्यकतानुसार प्याड फेर्ने ।

पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड, कपडा र कट्टु (पेन्टी) साबुनपानीले धोएर घाममा सुकाउने ।

आफूले प्रयोग गरेको कपडा या पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड कसैलाई प्रयोग गर्न नदिने ।

बजारमा पाइने स्यानिटरी प्याडलाई प्रयोग गरिसकेपछि डस्टबिन या फोहोर फाल्ने भाँडोमा जम्मा गरी पुर्ने वा जलाउने ।

महिनावारी हुँदा धेरै रगत बग्नु गर्दा शरीर कमजोर हुन सक्छ । यस्तो बेलामा पोषिलो आइरनयुक्त फलफूल, माछामासु वा दूधदही, गेडागुडी, हरियो तरकारी र भोलिलो खानेकुराहरू प्रशस्त खाने ।

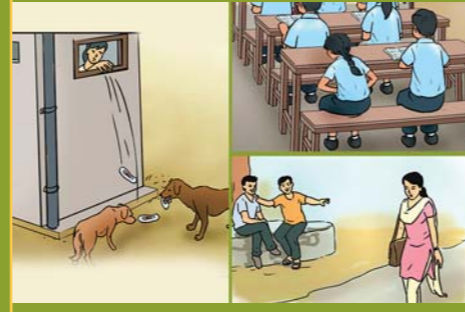
महिनावारीको समयमा हुने शारीरिक दुखाई कम गर्न हल्का व्यायाम गर्ने, तातोपानीले सेक्ने, मालिस गर्ने र धेरै दुखेमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने ।



## महिनावारी भएको बेला विद्यालयमा भएको चुनौती र समाधान

### चुनौती

- विद्यालयमा व्यवस्थित शौचालय र पानी नहुने
- कक्षाकोठामा किशोरी पेट दुखेर बस्नु पर्ने
- महिनावारी हुँदा लुगामा लागेको रगतको दाग देखेर मानिसहरूले जिस्काउने



### समाधान

- महिनावारी मैत्री व्यवस्थित शौचालय निर्माण गर्ने
- विद्यालयमा भएको आराम गर्ने कोठाको उचित व्यवस्थापन गर्ने
- महिनावारी सम्बन्धी शिक्षा प्रदान गर्ने, रगत व्यवस्थापनको तरिका सिकाउने र महिनावारी व्यवस्थापन व्यवहारमा अवलम्बन गर्ने/गराउने



## महिनावारी भएको बेला विद्यालयमा भएको चुनौती र समाधान

### चुनौती

- सामुदायिक धारा प्रयोग गर्न नदिने
- छाउगोठमा बस्दा जंगली जनावरले आक्रमण गर्ने डर हुने
- मन्दिर अगाडिको बाटोबाट हिँड्न नदिएर अर्को सुनसान बाटोबाट हिँड्न लगाउने



### समाधान

- महिनावारी सम्बन्धी विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक कार्यक्रमद्वारा परिवारमा रहेको महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा वा भ्रमलाई कम गर्ने ।



## महिनावारी भएको बेला घरमा भएको चुनौती र समाधान

### चुनौती

- परिवारले शौचालय प्रयोग गर्न नदिने
- परिवारले दूध तथा अन्य पोषिलो खानेकुरा खान नदिने
- परिवारले भित्र सुत्न नदिने/गोठमा बसाउने



### समाधान

- महिनावारी सम्बन्धी विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक कार्यक्रमद्वारा परिवारमा रहेको महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा वा भ्रमलाई कम गर्ने ।



# महिनावारी सम्बन्धी जानकारी

