

# महिनावारी



# पिलपबुक प्रयोग गर्ने तरिकाहरू

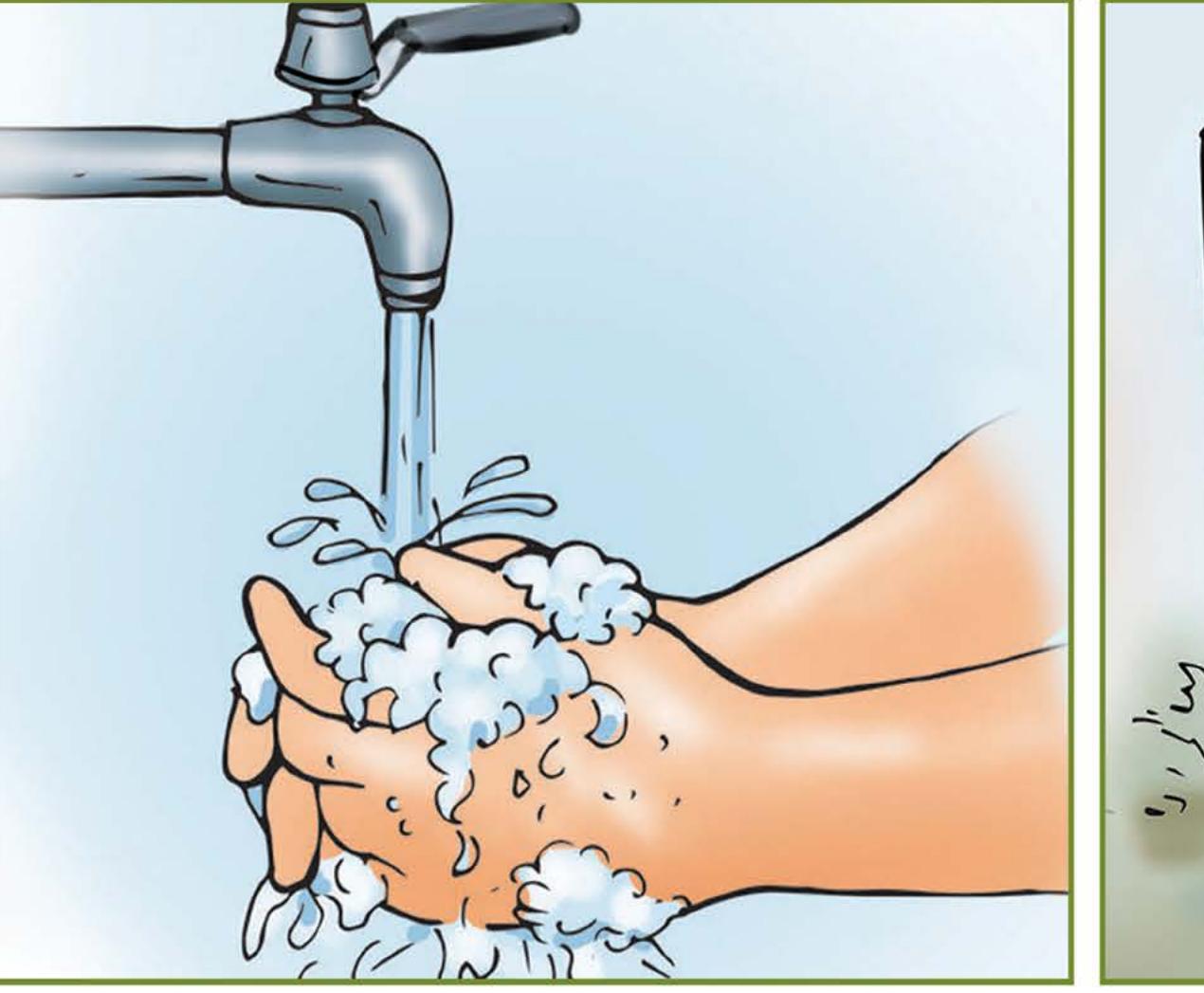
## पिलपबुक प्रयोगकर्ताहरूले गर्नुपर्ने कार्य

- ❖ पिलपबुक प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले नै पिलपबुकमा समावेश गरिएका विषयवस्तुबाटे अध्ययन गर्नुहोस् र सबै तस्वीरहरूले के मध्न खोजेको हो भन्ने कुरा पनि बुझ्नुहोस् ।
- ❖ पिलपबुकमा भएको विषयवस्तुको ऋग अनुसार नै प्रयोग गर्नुहोस् । ऋग मिलाएर प्रयोग नगरेको खण्डमा तालिम सत्रमा अन्तर्क्रिया गर्दा बुझाईको ऋग मंगा हुन सक्छ ।
- ❖ पिलपबुकको एकतर्फ चित्र समावेश गरिएको छ भने त्यस चित्रसँग सर्बानिधित विस्तृत सन्देश अर्को तर्फ राखिएको छ ।
- ❖ पिलपबुक प्रयोग गर्दा चित्र भएको पाना सहभागी तर्फ फर्काउनुहोस् । चित्रसँग सर्बानिधित सन्देश भएको पाना आफू तर्फ फर्काउनुहोस् । तालिम सत्र संचालन गर्दा चित्रको व्याख्या गर्न सजिलो हुन्छ ।

## एक अन्तर्क्रियात्मक सत्र संचालन गर्ने तरिका

- ❖ उपयुक्त समय र स्थान छोट गर्नुहोस् ।
- ❖ लक्षित समूहको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- ❖ स्थानको अवस्था हेरेर सहभागीहरूलाई सकेसर्न अर्ध जोलाकार गरी बस्नु लगाउनुहोस् ।
- ❖ सबैले पिलपबुक देखिने गरी आफू बस्ने ठाउँ सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- ❖ पिलपबुकलाई सहभागीहरूले सजिलोसँग देख्ने गरी कुनै टेबुल वा स्ट्याइलमा राख्नुहोस् । हातमा समातेर सत्र संचालन गर्नुपर्ने भएमा समय समयमा पिलपबुकलाई चारैतिरबाट पनि देखाउन सक्नुहुन्छ ।
- ❖ सत्र संचालन गर्दा विषयवस्तुसँग सर्बानिधित प्रश्नहरू सहभागीलाई सोहनुहोस् । सहभागीहरूको विचारलाई मध्यनजर गरी प्रश्नको समाधान खोज्ने प्रयास गर्नुहोस् । आफूले सोझै समाधान नदिनुहोस् ।
- ❖ सत्र संचालन हुँदा सहभागीहरूले तपाईंले भनेका कुराहरू बुकेका छन् कि छैन भन्ने कुराको जानकारी लिनुहोस् ।
- ❖ विषयवस्तुसँग सर्बानिधित सेवाहरूको जानकारी दिंदा, सहभागीहरूले कहाँ र कस्ता सेवाहरू पाउँछन् भन्ने कुराको जानकारी पनि दिनुहोस् ।
- ❖ सत्र संचालनको समयमा, सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिन नभुल्नुहोस् ।

## व्यक्तिगत सरसफाई

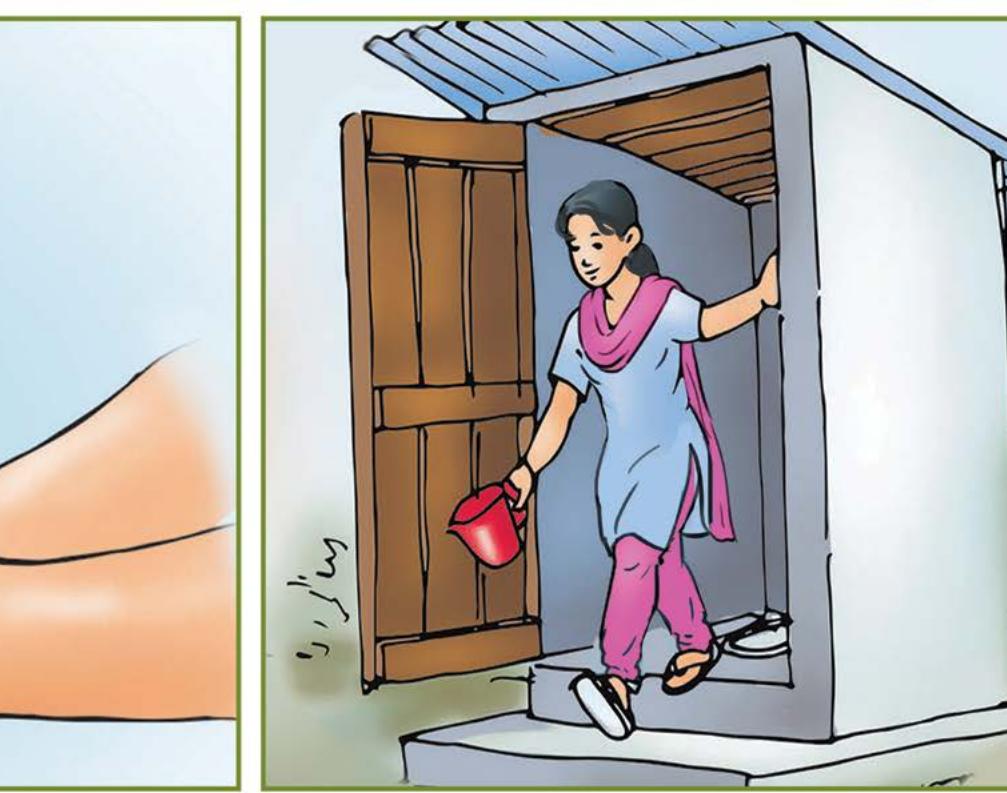
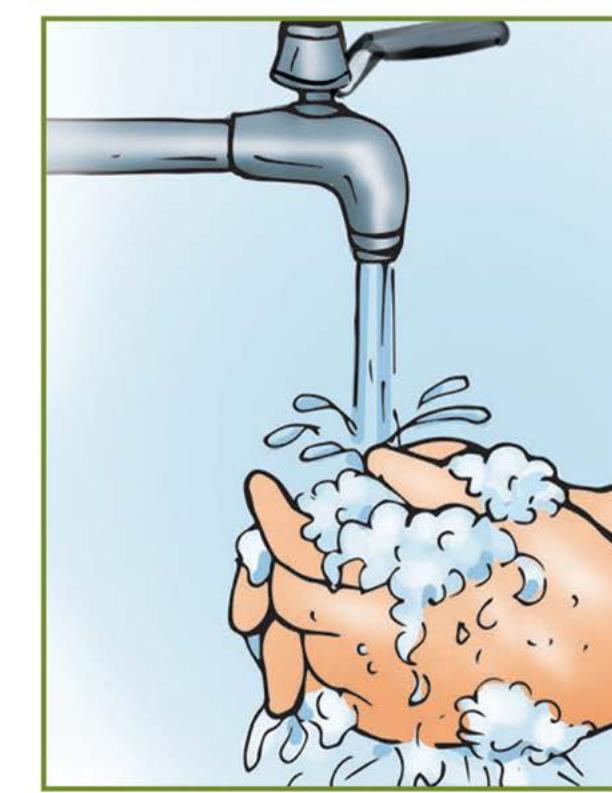


स्वस्थ रहनको लाभि निर्मन बानीबेहोरा अपनाउनु  
पर्दछ :

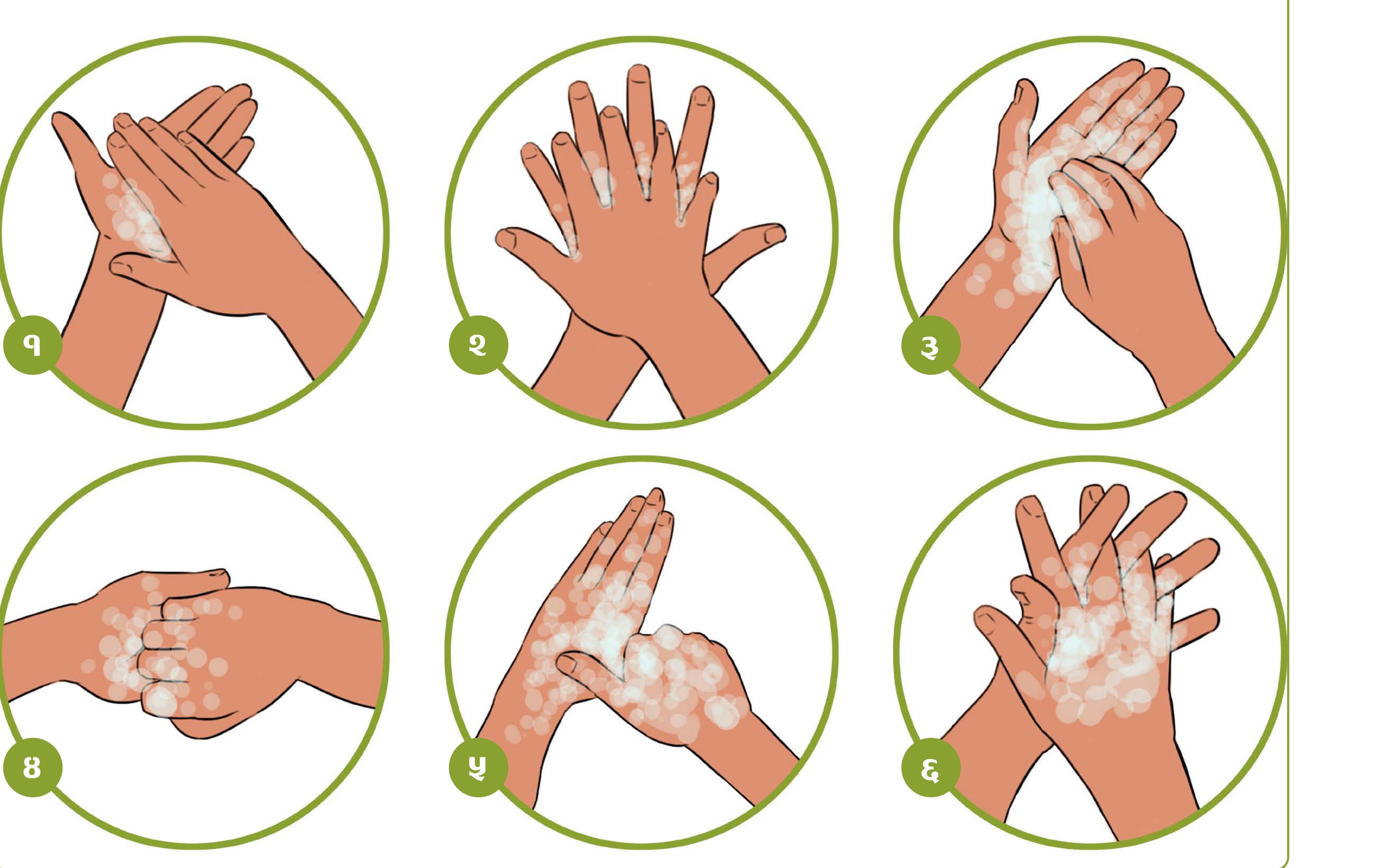
- ❖ नियमित नुहाउने
- ❖ हातधुने
- ❖ सफा लुगा लगाउने
- ❖ शौचालयको प्रयोग गर्ने
- ❖ सफा खानेपानी प्रयोग गर्ने

व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिएमा सरुवा रोगहरु  
जस्तै: कोमिड - १९, भाङ्डापखाला लाङ्जनबाट बच्न  
सकिन्छ । महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत  
सरसफाइमा अझ बढी ध्यान दिनु पर्दछ ।

## व्यक्तिगत सरसफाई

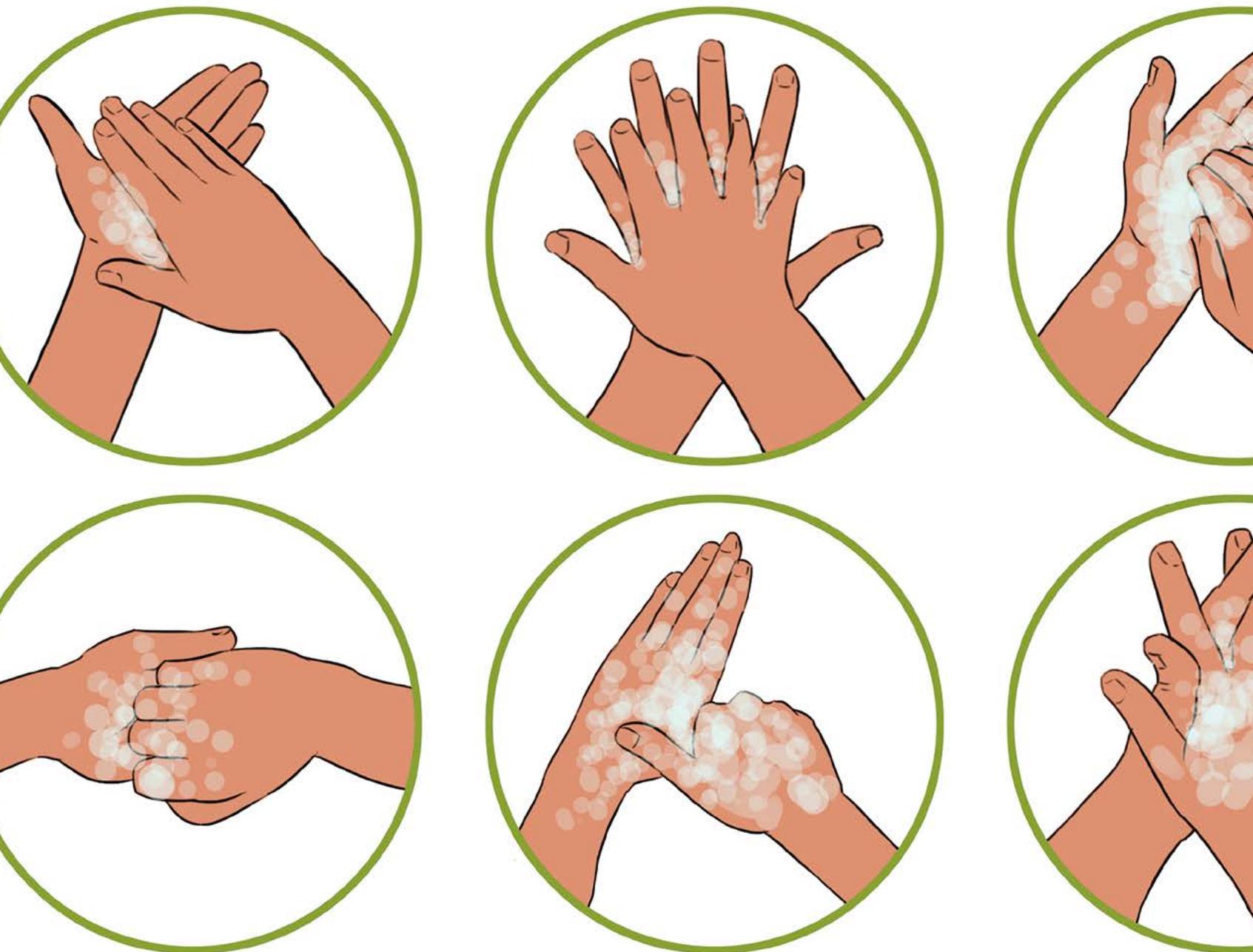


## हात धुने क्रमबद्ध चरण

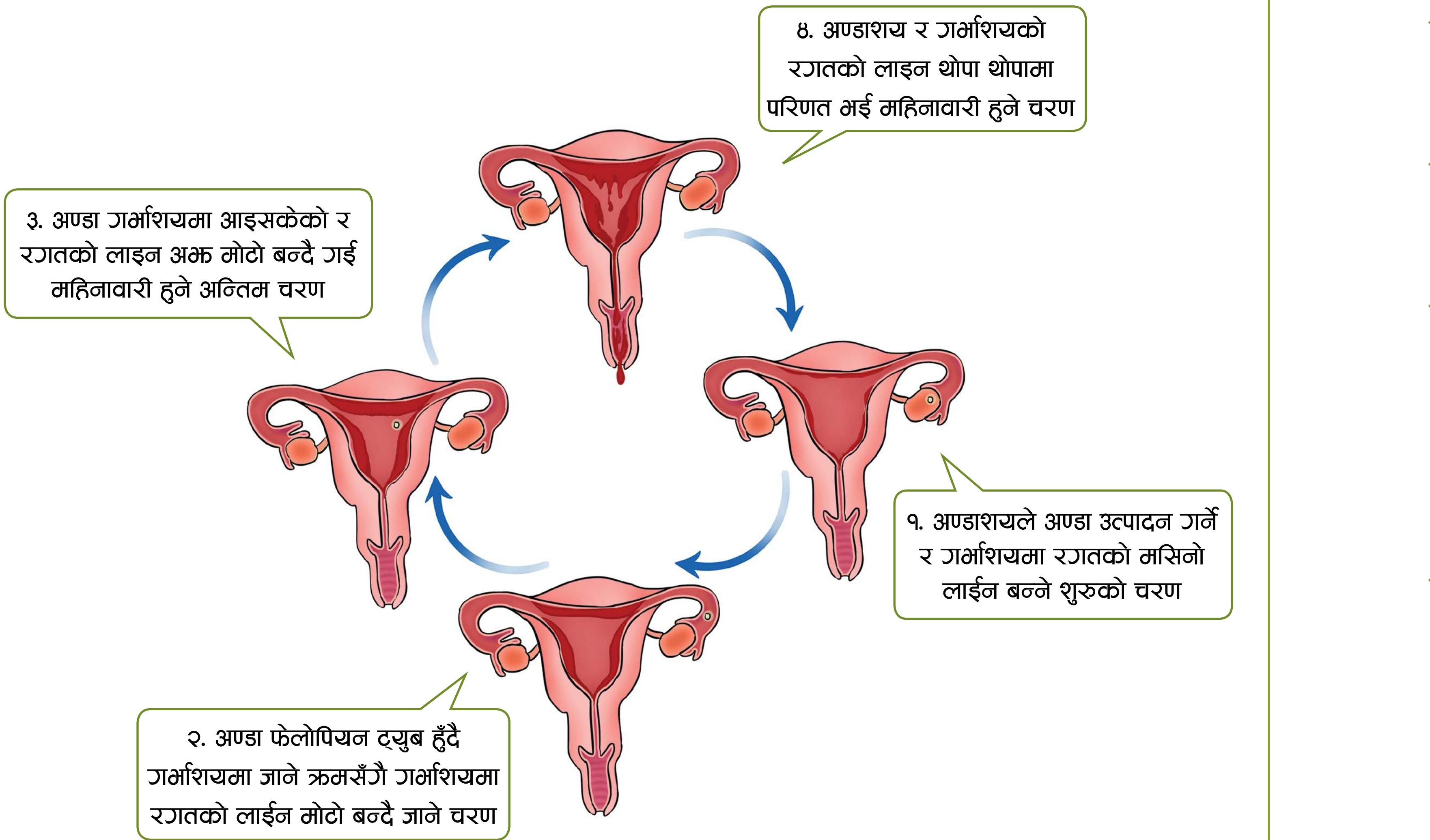


## हात धुने क्रमबद्ध चरण

राक्री नघोएको हातबाट धेरै किसिमका सरुवा रोगहरु लाग्न सक्ने हुँदा २० सेकेण्डसरम साबुनपानीले मिचीमिची हात धुनुपर्दै ।



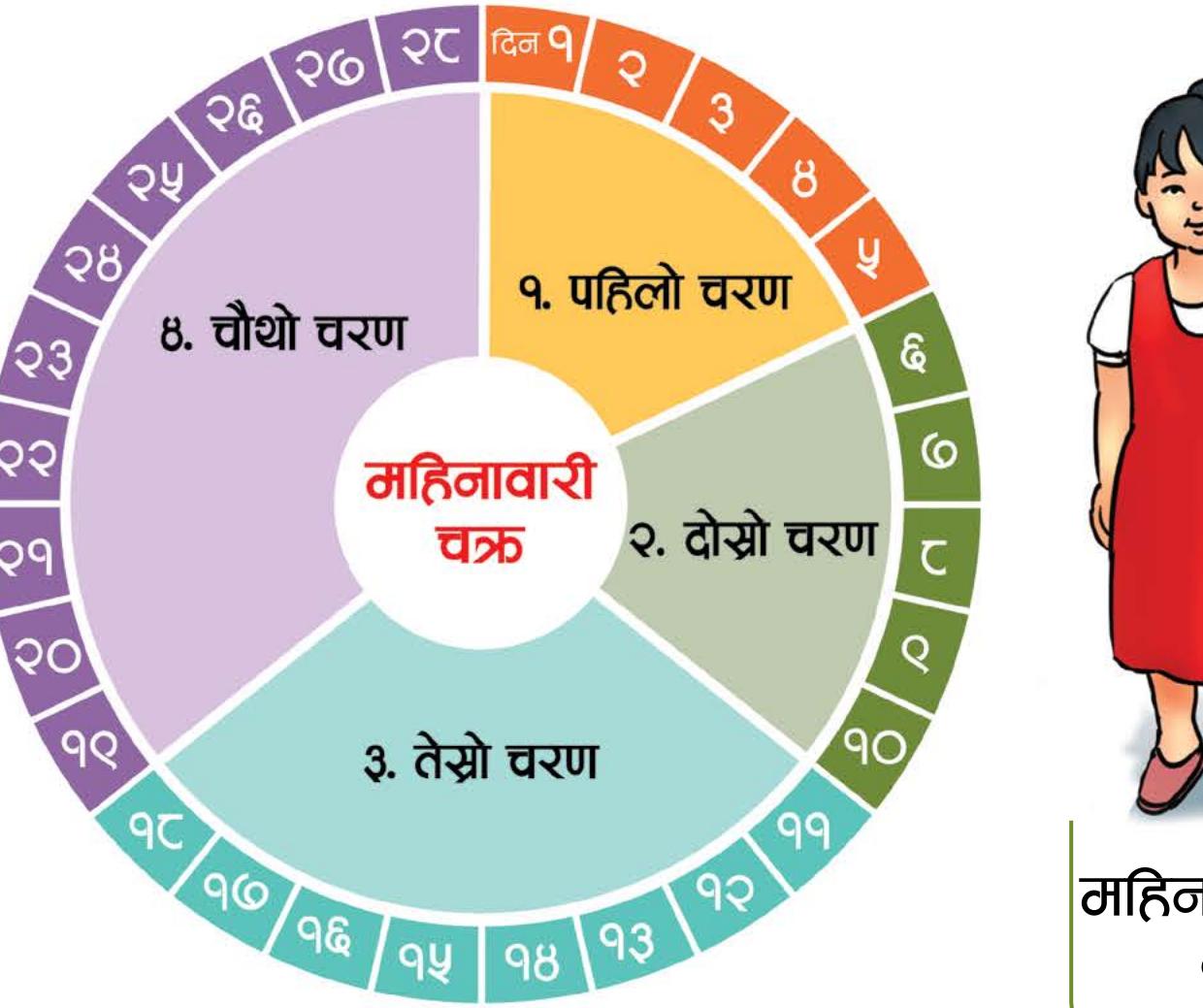
## महिनावारी भनेको के हो, यो कसरी हुन्छ, कहिले हुन्छ भन्ने बारे बुझौ



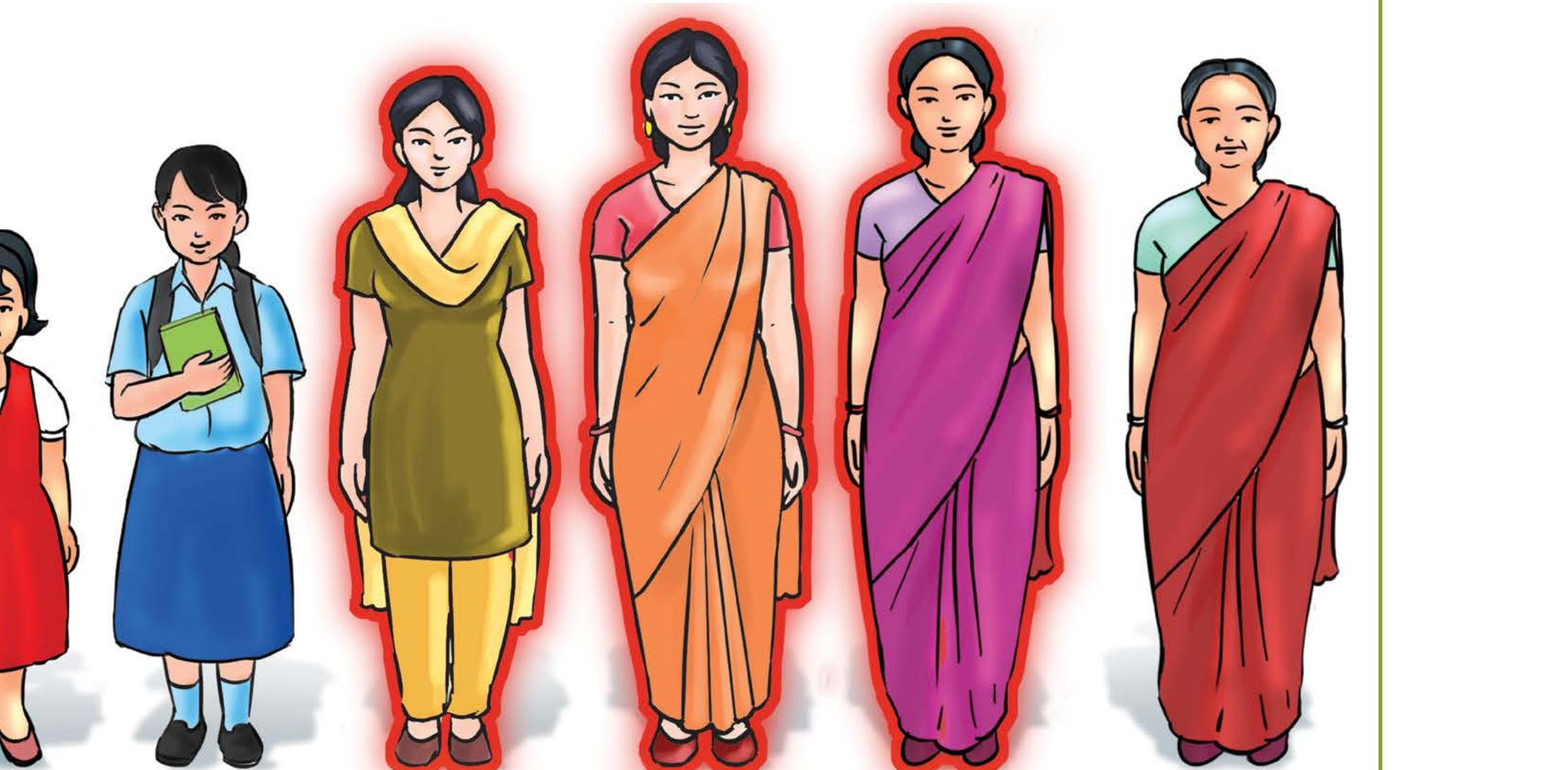
## महिनावारी भनेको के हो, यो कसरी हुन्छ, कहिले हुन्छ भन्ने बारे बुझौ

- ❖ किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि किशोरीहरूमा आउने शारीरिक परिवर्तनहरू मध्ये महिनावारी पनि एक हो । किशोरीहरूका पाठेघरबाट योनि हुँदै प्रत्येक महिना ५ देखि ७ दिनसम्म रगत बजदछ । यसरी रगत बज्नुलाई महिनावारी वा रजस्वला भएको भनिन्छ । यसलाई छाउ, छुई, पर सर्नु, नछुने हुनु, बाहिर हुनु आदि पनि भनिन्छ ।
  - ❖ महिनावारी एक सामान्य जैविक प्रक्रिया हो । यसले एक किशोरी वा नारी, प्रजनन (बच्चा जन्माउन) को लागि सक्षम भएको जनाउँछ । तर महिनावारी शुरु हुनु भनेको विवाह वा गर्भाधारणको लागि परिपक्व हुनु चाहिँ होइन । २० वर्ष पुऱ्योपछि मात्र विवाह वा गर्भाधारण गर्नु (पेटमा बच्चा बस्नु) पर्दछ ।
  - ❖ महिनावारी भएको दुई हप्तापछि दुई मध्ये एउटा अण्डाशयबाट अण्डा निस्कन्छ र डिम्बबाहिनी हुँदै गर्भाशयमा पुऱ्यदछ । यही समयमा, तन्तु र रक्तकोषिकाहरू गर्भाशयको भितामा बन्न थाल्दछन् तर यो कुरा महसुस भने हुँदैन । यो बेला सम्भोग भएमा, अण्डासँग वीर्य मिल्न गर्ई गर्भ रहन सक्छ जसलाई गर्भवती भएको भनिन्छ । तर अण्डासँग वीर्य मिलेन भने गर्भाशयको भितामा बनिरहेका तन्तु र रक्तकोषिकाहरू विस्तारै त्यहाँबाट छुटिन्छन् र योनिद्वारबाट रगतको रूपमा बाहिर निस्कन्छ ।
  - ❖ महिनावारीमा बाक्लो रगत देखिनु, रगतको ढिक्का देखिनु सामन्य हो । सुतेर वा पल्टेर उद्दा प्राय यस्तो देखिन्छ । महिनावारीको रक्तश्रावको रड गाढा रातो, गुलाबी र खैरो हुन्छ । यौवन अवस्थामा महिनावारी नहुँदा पनि सेतो पानी बज्नु सामान्य हो । तर धेरै पहेलो र गन्हाउने पानी बजेमा कुनै संक्रमणको लक्षण हुन सक्छ । त्यसैले त्यस्तो देखिएगा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा गर्ई परीक्षण गराउनु पर्दछ ।
-

# महिनावारी चक्र



महिनावारी शुरु हुने उमेर  
१० देरि १५ वर्ष



महिनावारी भइरहने उमेर  
१६ देरि ४४ वर्ष

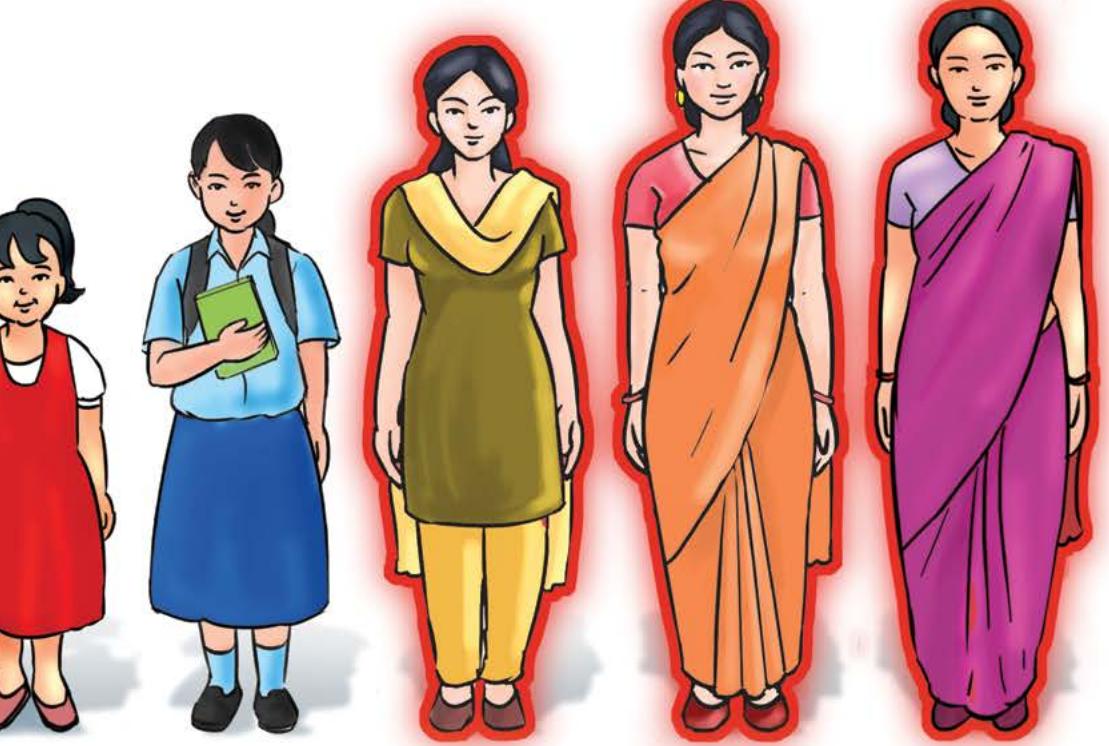
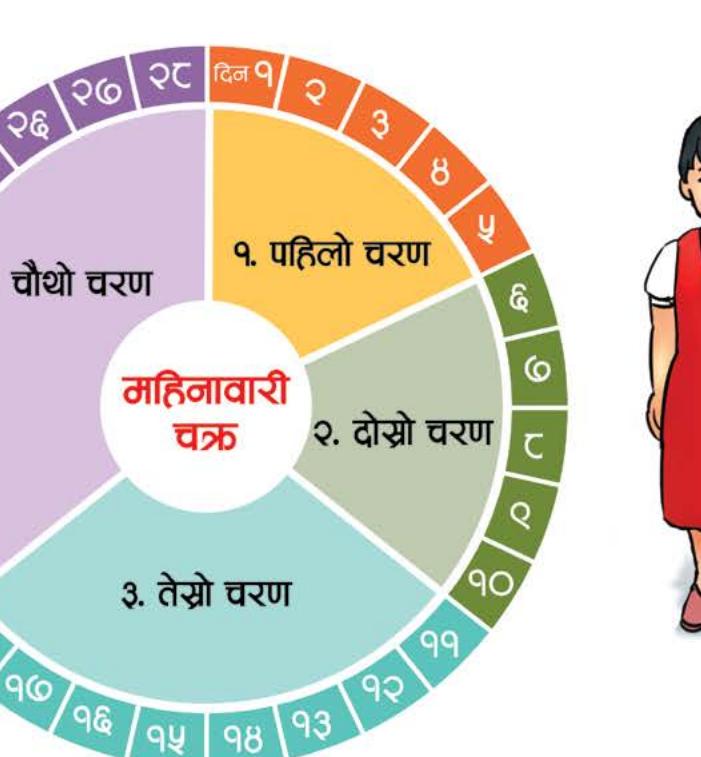
महिनावारी बन्द  
हुने उमेर  
४५ देरि ५० वर्ष

- ❖ पहिलो चरण : पाठेघरको भितामा रहेको रक्तकोषिकाबाट बनेको मिल्ली (Endometrium) मासिक स्रावका रूपमा योनिद्वारबाट बाहिर निस्कनु ।
- ❖ दोस्रो चरण : पाठेघरको भितामा रक्तकोषिकाको मिल्ली बन्ने क्रमको सुरुवात हुनु र मिल्ली क्रमशः मोठो बन्दै जानु ।
- ❖ तेस्रो चरण (Ovulation) : डिम्बाशयबाट अण्ड निष्कासन भएर डिम्बाहिनी नली (Fallopian Tube) मा आउनु ।
- ❖ चौथो चरण : पाठेघरको भितामा बनेको रक्तकोषिकाको मिल्ली बढ्दै अत्यधिक मोठो बन्नु । यदि पाठेघरमा भूणको निर्माण भएमा यो मिल्लीमार्फत भूणलाई पोषण मिल्दछ तर धेरैजसो अवस्थामा पाठेघरमा भूणको निर्माण हुँदैन । यसकारण महिनावारीको अधिल्लो चरणमा रक्तकोषिकाको यो मिल्ली मासिक स्रावका रूपमा बाहिर निस्कन्छ ।

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

# महिनावारी चक्र

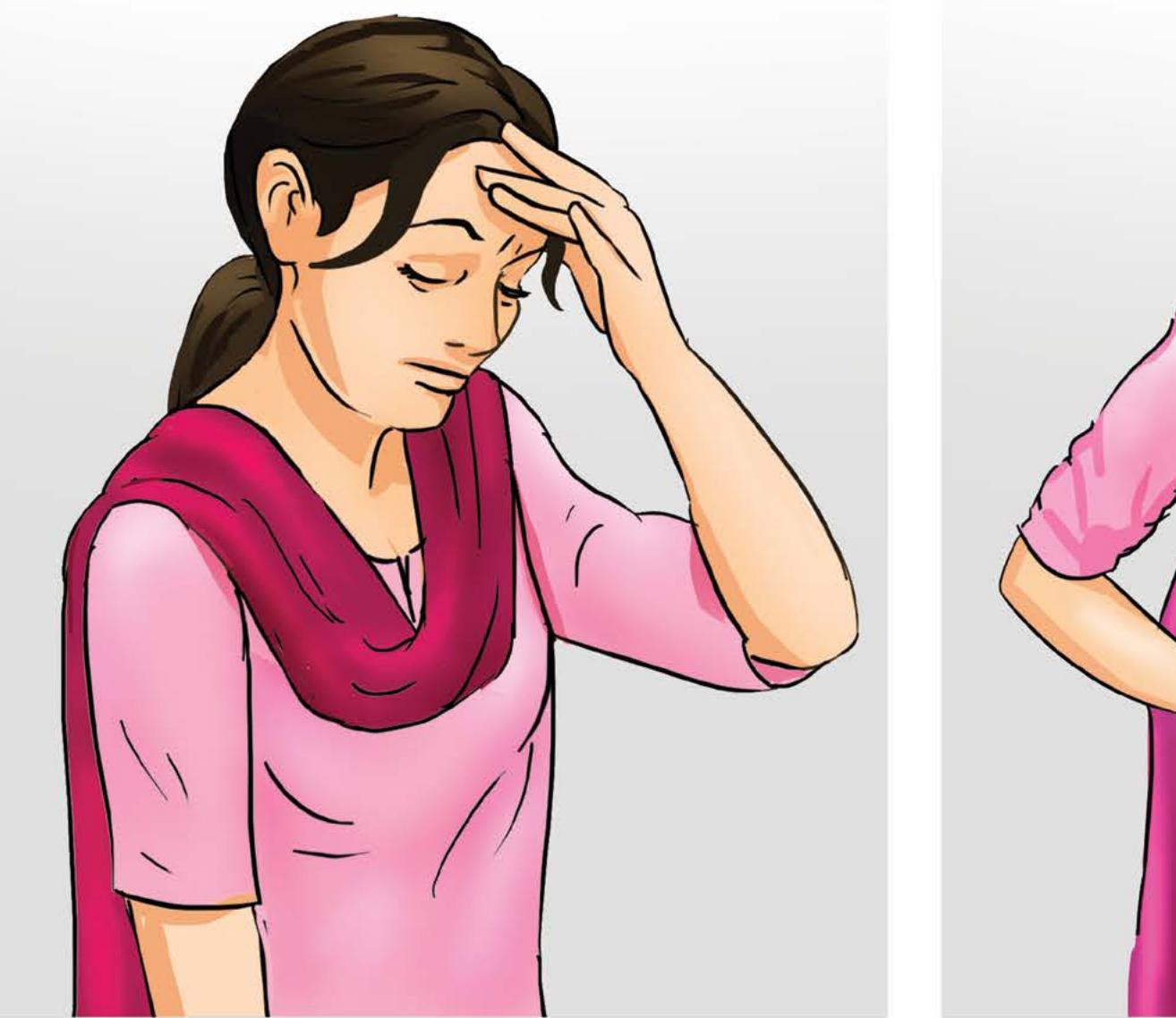
धेरैजसो किशोरीहरूमा १० देरि १५ वर्ष भित्र महिनावारी शुरु हुन्छ र ४५ देरि ५० वर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ । सामान्यतया महिनावारी २८ दिनको फरकमा हुन्छ । तर कसैकसैमा २१ देरि ३५ दिनको बीचमा पनि हुन सक्छ ।



- ❖ पहिलो चरण : पाठेघरको भितामा रहेको रक्तकोषिकाबाट बनेको मिल्ली (Endometrium) मासिक स्रावका रूपमा योनिद्वारबाट बाहिर निस्कनु ।
- ❖ दोस्रो चरण : पाठेघरको भितामा रक्तकोषिकाको मिल्ली बन्ने क्रमको सुरुवात हुनु र मिल्ली क्रमशः मोठो बन्दै जानु ।
- ❖ तेस्रो चरण (Ovulation) : डिम्बाशयबाट अण्ड निष्कासन भएर डिम्बाहिनी नली (Fallopian Tube) मा आउनु ।
- ❖ चौथो चरण : पाठेघरको भितामा बनेको रक्तकोषिकाको मिल्ली बढ्दै अत्यधिक मोठो बन्नु । यदि पाठेघरमा भूणको निर्माण भएमा यो मिल्लीमार्फत भूणलाई पोषण मिल्दछ तर धेरैजसो अवस्थामा पाठेघरमा भूणको निर्माण हुँदैन । यसकारण महिनावारीको अधिल्लो चरणमा रक्तकोषिकाको यो मिल्ली मासिक स्रावका रूपमा बाहिर निस्कन्छ ।

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

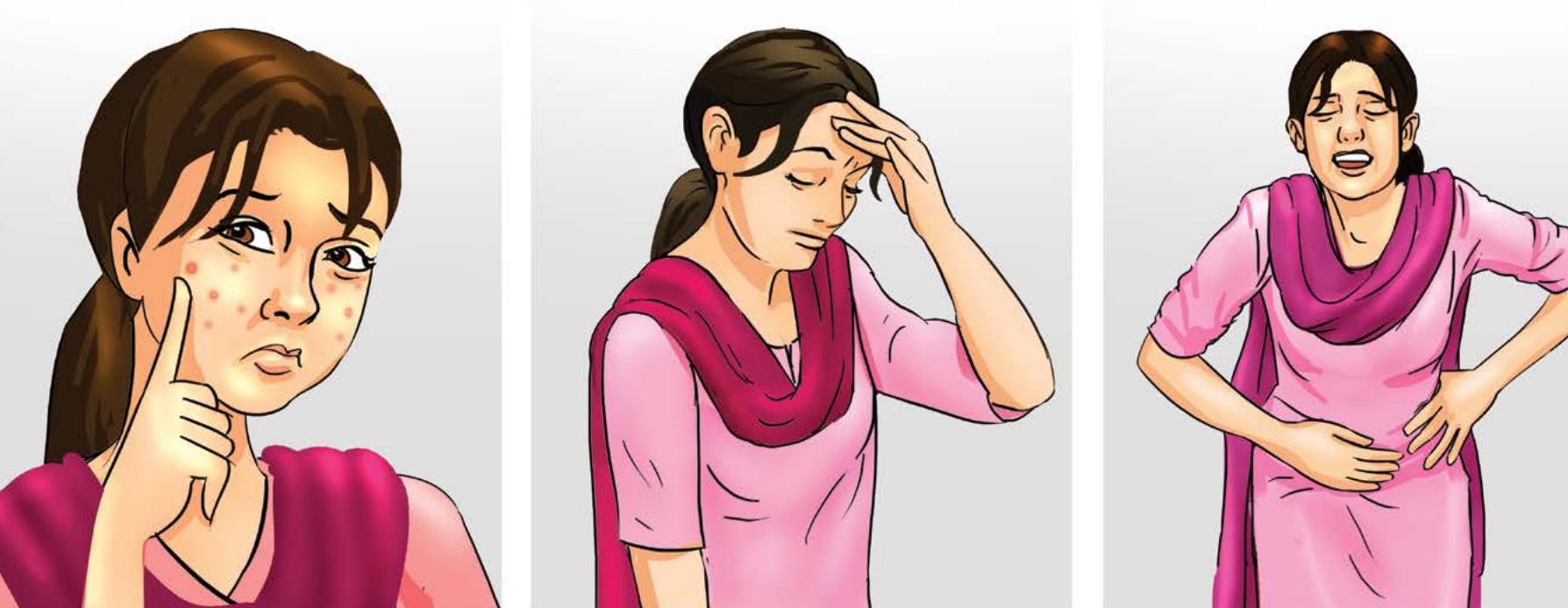
## महिनावारीको बेला किशोरी र महिलाहरूमा देखिने लक्षणहरू



## महिनावारीको बेला किशोरी र महिलाहरूमा देखिने लक्षणहरू

महिनावारी हुनुभन्दा पहिलादेखि महिनावारी भइसकदासरम किशोरी तथा महिलाहरूमा विभिन्न किसिमका असहजताहरू वा लक्षणहरू देखिन सकदछन् । सबै महिलाहरूमा यस्ता सबै लक्षणहरू भए देखिन्दैनन् । यी लक्षणहरू मध्ये कुनै कसैलाई त कुनै अरुमा देखिन्छन् । त्यसैगरी कुनै एक महिलालाई कुनैबेला एक प्रकारको लक्षण तथा अर्को पटक अर्को प्रकारका लक्षणहरू देखिन पनि सकदछन् । महिनावारी हुनुभन्दा अघि र महिनावारी भई सकेपछि किशोरी तथा महिलाहरूमा निर्भन लक्षणहरू देखिन सकदछन् :

- ❖ तनाव महशुस हुने, भावुक हुने वा दिवक लाग्ने
- ❖ स्तन कडा हुने वा केही बढ्ने, दुख्ने
- ❖ शरीरको तौल हल्का बढ्ने
- ❖ तल्लो पेट दुख्ने
- ❖ डन्डीफोर आउने
- ❖ ढाँड, कर्मर दुख्ने, मासंपेशी दुख्ने
- ❖ दिसा गर्ने समयमा गडबडी हुने



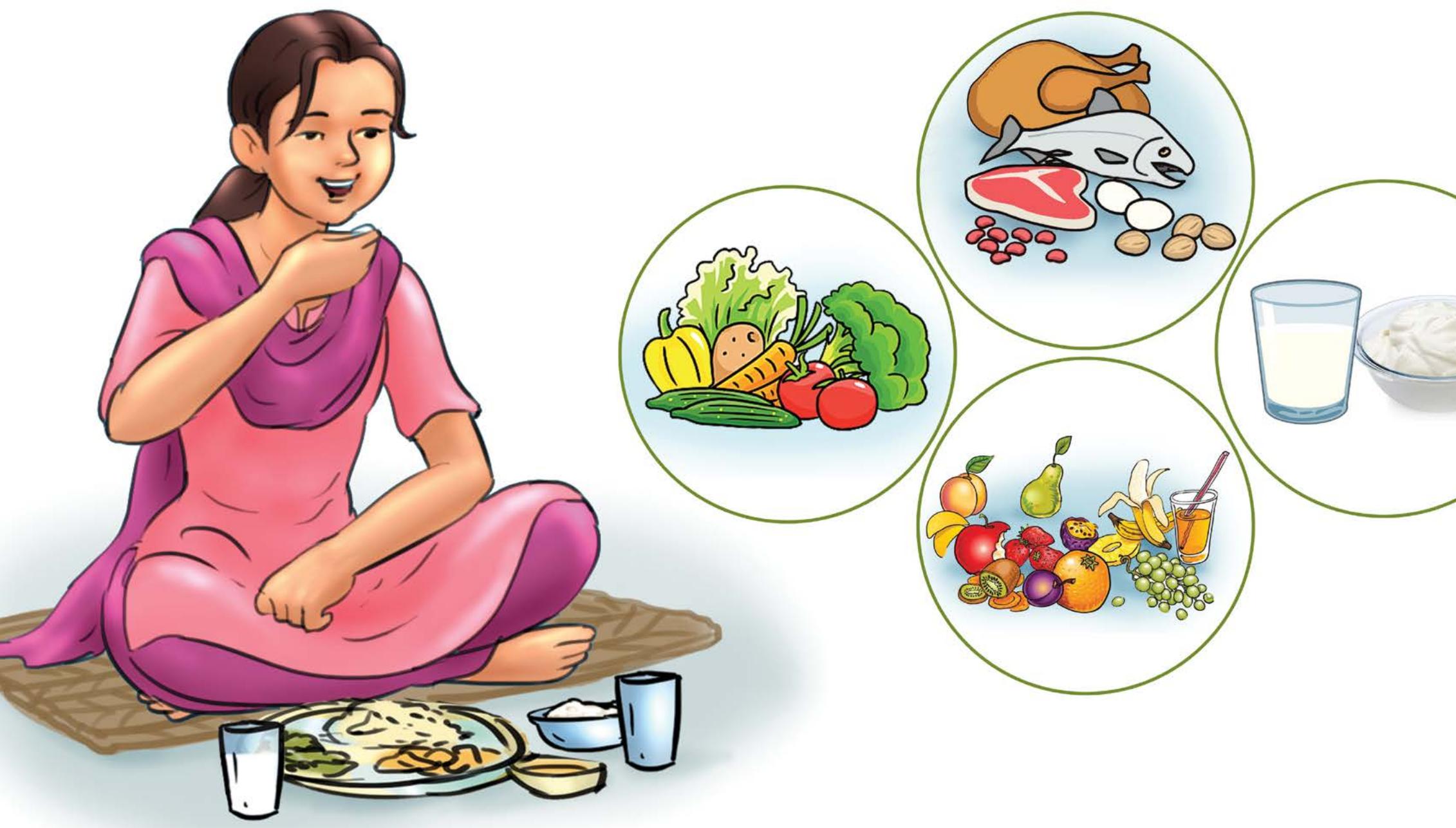
नोट: सहभागी मध्येबाट १ वा २ जनाको अनुभव सुन्ने ।

## महिनावारी र पोषण

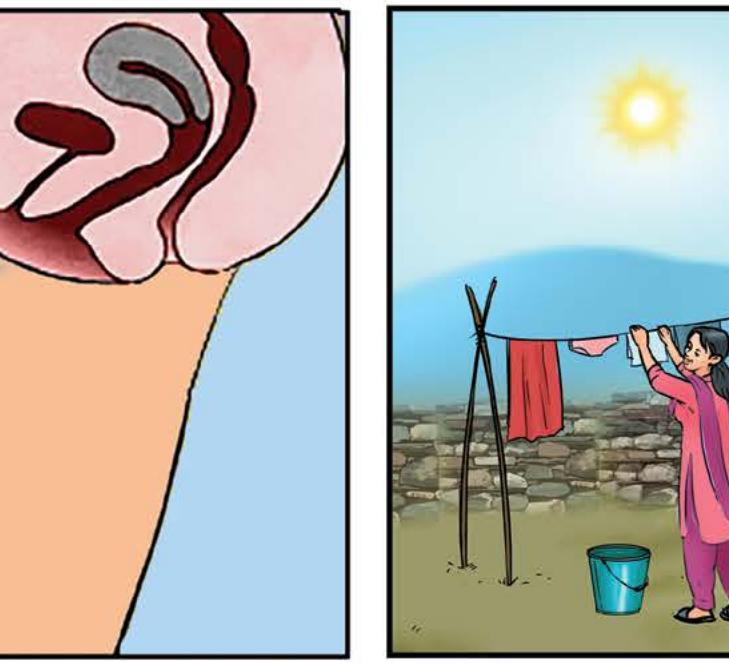
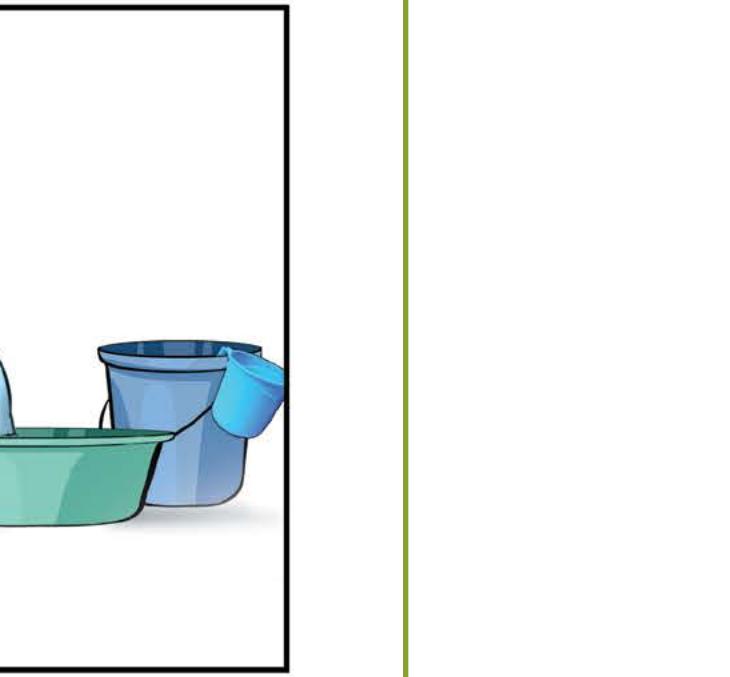


## महिनावारी र पोषण

महिनावारी हुँदा धेरै रगत बजन गई शरीर कमजोर हुन सक्छ । यस्तो बेलामा पोषिलो आइरनयुक्ट फलफूल, माछामासु वा दूधदही, गेडागुडी, हरियो तरकारी र खोलिलो खानेकुराहरु प्रशस्त रखाने ।



# महिनावारी स्वास्थ्य र सरसफाई



# महिनावारी स्वास्थ्य र सरसफाई

## महिनावारी स्वास्थ्य र सरसफाई

मानिसको शरीरमा भएको अंगहरूले मिन्दामिन्दै कामहरु गर्दछन् । जस्तै, आँखाले हेचु, मुखले खानु, कानले सुन्नु । त्यस्तै, मित्री अंगहरूले पनि मिन्दामिन्दै काम गर्दछन् । महिलामा भएका प्रजनन अंगहरूले महिनावारी गराउन भूमिका रेल्दछन् ।

## महिनावारी स्वच्छता किन जरूरी छ ?

महिनावारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो, यो कुनै रोग होइन तर यसको राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न नसकेमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरु निरितन सक्दछन् ।

- ❖ भरपर्दो र सुरक्षित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सामग्रीहरूले महिला तथा किशोरीहरूलाई सहज जीवनयापन गर्न आउमिश्वास बढाउँछ ।
- ❖ उचित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको गर्नाले पिसाबनली/प्रजनननली/ब्यावटेरियाजन्य संक्रमण र अन्य रोगहरु लाग्न सक्दैन ।
- ❖ महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनले छात्राहरुका हाजिरी कायम गरी पढाईमा एकाग्रता बढाउनुका साथै विद्यालयमा रहन रद्द गर्दछ ।
- ❖ महिनावारीको समयमा स्वच्छता व्यवस्थापन गर्नाले उक्त समयमा सफा र स्वस्थ रहन रद्द गर्दछ ।

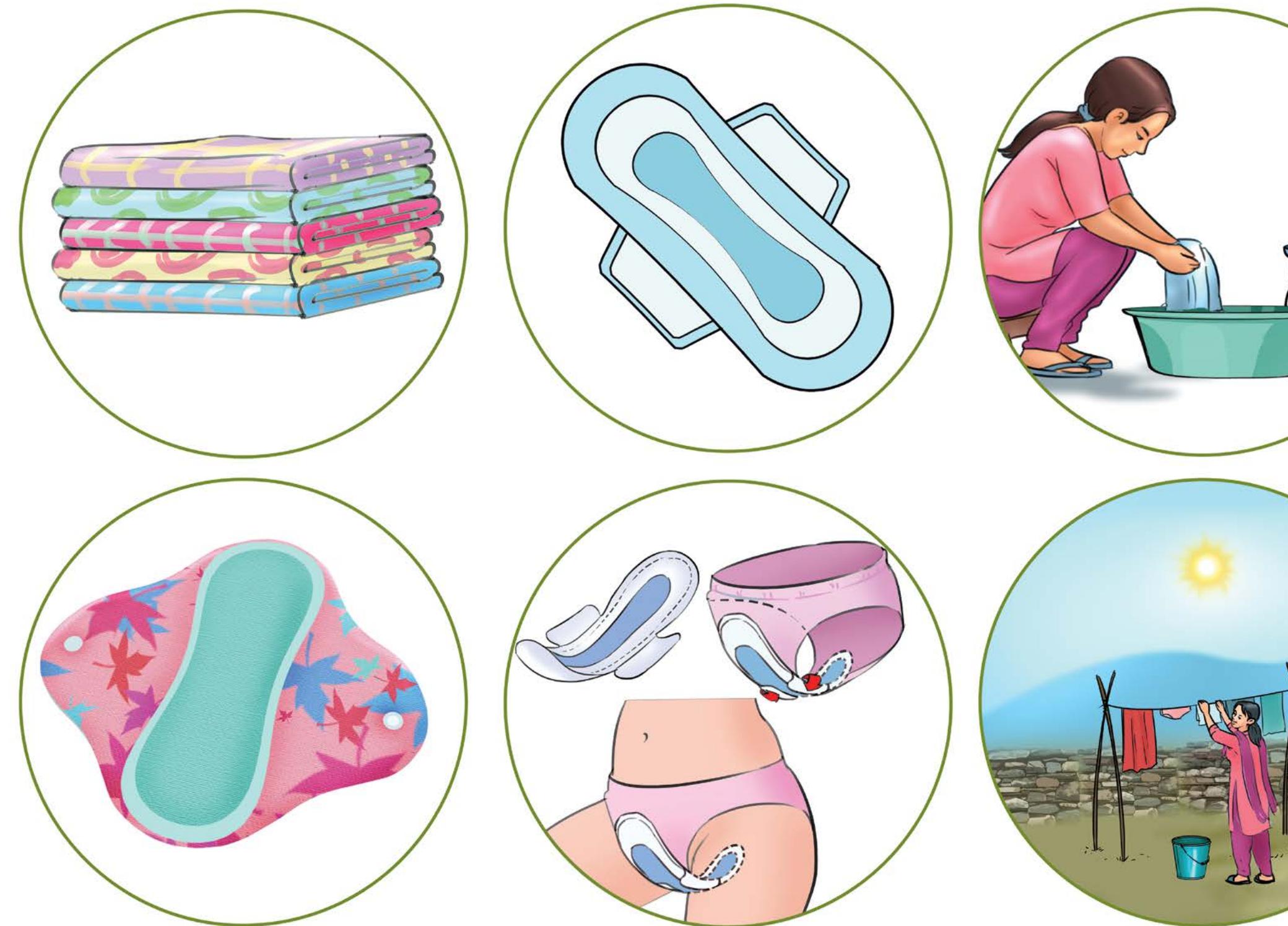


## महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

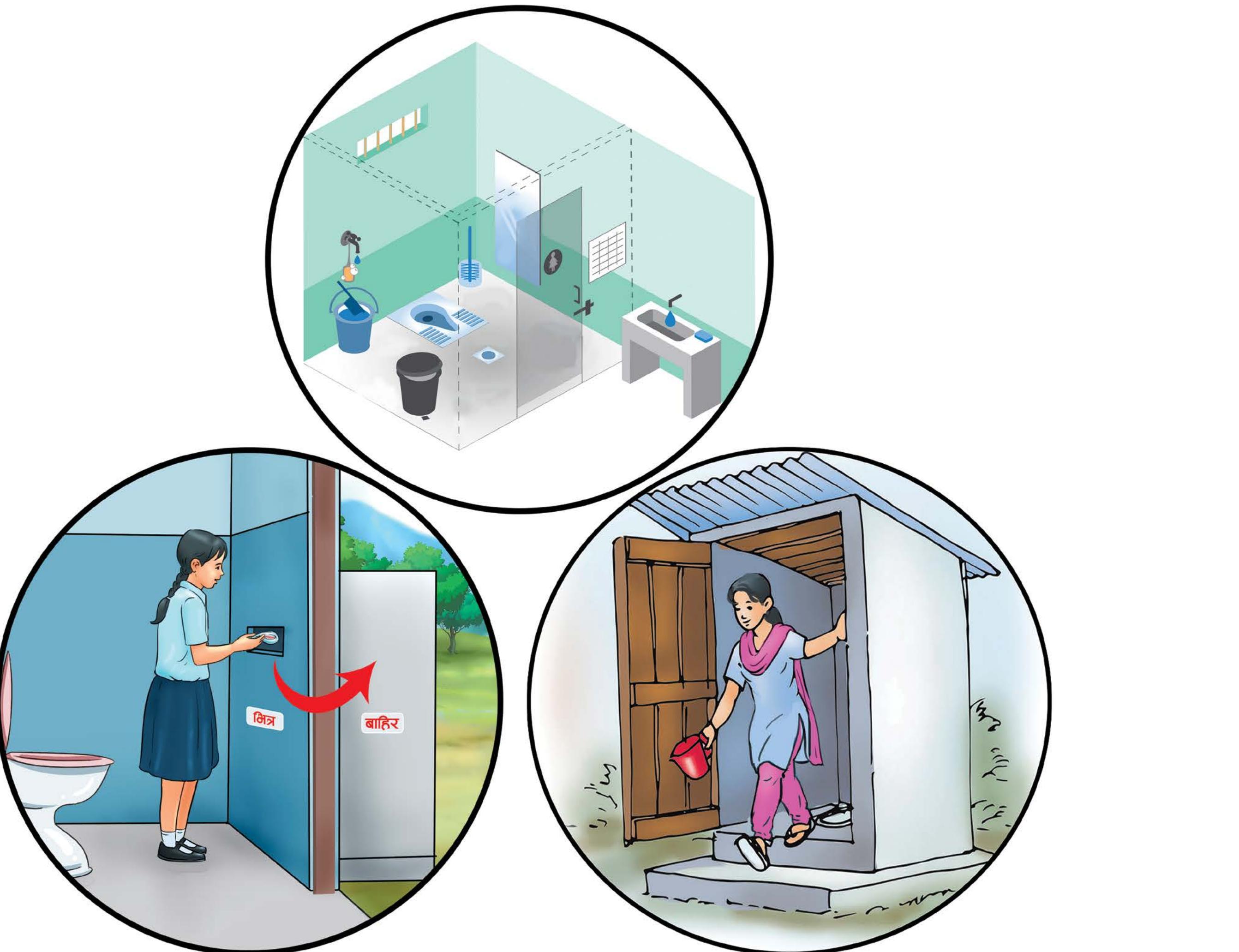


## महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

- ❖ महिनावारी हुँदा निरक्ने रगतको राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । यसको लागि सफा सुतीको कपडा, पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड वा बजारमा पाइने सेनेटरी प्याडको प्रयोग गर्नु पर्छ । प्याड वा कपडालाई अइयाउनको लागि कट्टुको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- ❖ प्रयोग गरेको कपडा, पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड, कट्टु तथा अरु भित्री लुगालाई साबुन पानीले राम्रोसँग धोएर घाममा सुकाउनु पर्छ ।



## घर तथा विद्यालयमा शौचालयको प्रयोग

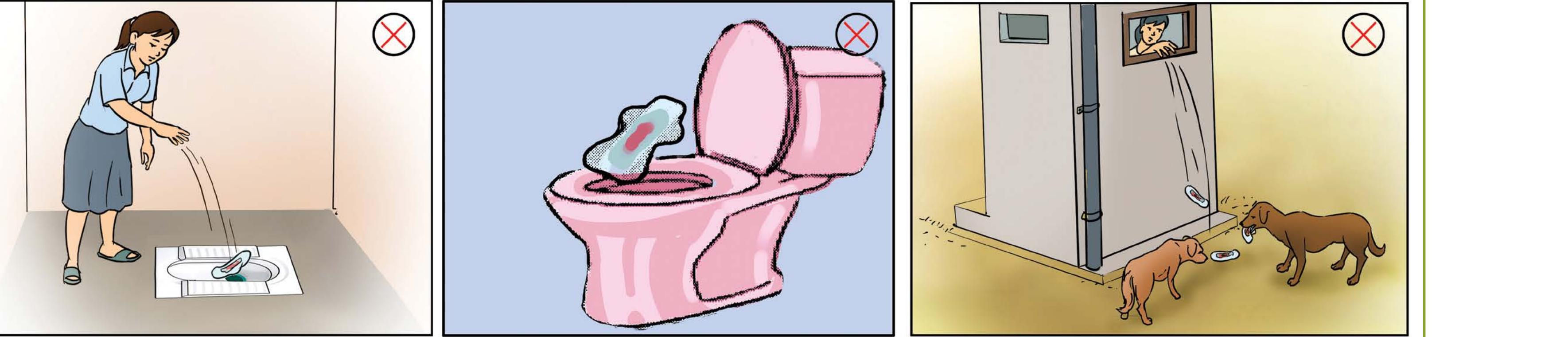
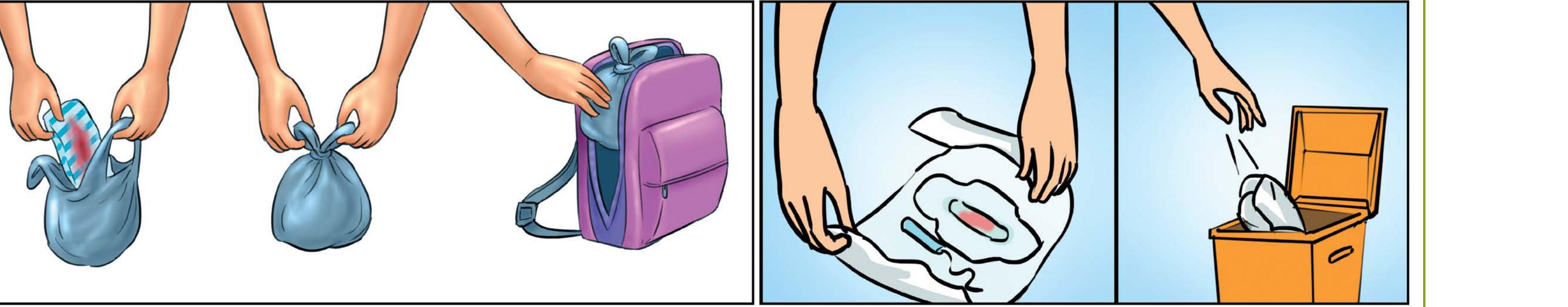


## घर तथा विद्यालयमा शौचालयको प्रयोग

- ❖ महिनागारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न घर तथा विद्यालयमा भएको शैलचायमा पर्याप्त पानी, साबुन, फोहोर फाल्ने भाँडा (डस्टबिन) को व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- ❖ विद्यालयको शौचालय प्रयोग गर्दा प्रयोग गरिएको प्याडलाई इनिसनेटर वा डस्टबिनमा फाल्नुपर्छ ।
- ❖ प्रत्येक पल्ट शौचालय जाँदा सफा पानीले यौनाङ्ग धुनुपर्छ ।
- ❖ पिसाबनली र अन्य यौनाङ्गको संक्रमणको जोखिमलाई कम गर्न सफा शौचालयको प्रयोग गर्नुपर्छ ।



## प्याडको व्यवस्थापन र विसर्जन



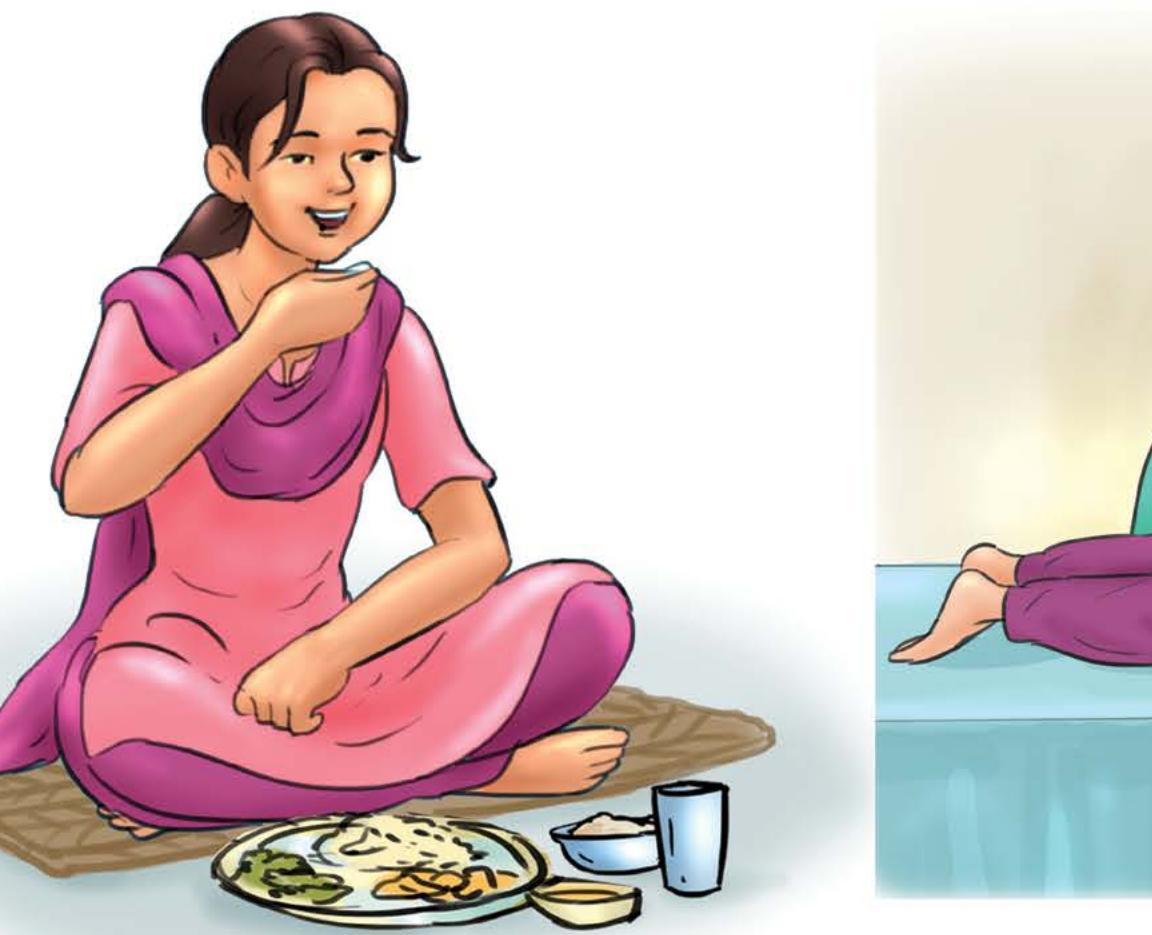
## प्याडको व्यवस्थापन र विसर्जन

महिनावारीको समयमा प्रयोग गरेको प्याडलाई राग्रोसँग व्यवस्थापन र विसर्जन गर्नुपर्छ । जथाभावी प्याड पर्यावरणले आफू बस्ने वातावरण फोहोर र दृष्टित बन्छ ।

- ❖ बजारमा पाइने सेनिटरी प्याडलाई प्रयोग गरिसकेपछि फोहोर फाल्ने भाँडो (इस्टबिन) मा जर्मा गरी पुर्नु वा जलाउनुपर्छ ।
- ❖ घर बाहिर या विद्यालयमा हुँदा कपडाको प्याड फेर्नु पर्दा फोहोर प्याडलाई कागजले बेरेर झोलामा राखेर ल्याउनुपर्छ र साबुनपानीले धोएर घाममा सुकाउनुपर्छ ।



## महिनावारीको बेलामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु



## महिनावारीको बेलामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- ❖ ४ देखि ६ घण्टाको फरकमा प्याड वा प्रयोग गरेको कपडा फेर्नुपर्छ । धेरै रङत बँडेको बेलामा छिठो छिठो पनि फेर्न सकिन्छ ।
- ❖ महिनावारी भएको बेला पोषिलो आइरनयुक्त फलफूल, माषामासु, दूधदही, गोडागुडी, हरियो तरकारी र झोलिलो रखानेकुराहरु प्रशस्त रखानुपर्छ ।
- ❖ महिनावारीको समयमा हुने शारीरिक दुखाई कम गर्न नलका व्यायाम गर्ने, तातोपानीले सेवने, मालिस गर्ने र धेरै दुखेमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।



# महिनावारी भएको बेला घरमा भएको चुनौती र समाधान

## चुनौती



## समाधान



# महिनावारी भएको बेला घरमा भएको चुनौती र समाधान

## चुनौती

परिवारले शैचालय प्रयोग गर्न नदिने

परिवारले दूध तथा अन्य पोषिलो खानेकुरा खान नदिने

परिवारले मित्र सुत्न नदिने/गोठमा बसाउने

## समाधान

महिनावारी सर्बबन्धी विभिन्न जनचेतनामूलक कार्यक्रमद्वारा परिवारमा रहेको महिनावारी सर्बबन्धी गलत धारणा वा भ्रमलाई कम गर्ने ।

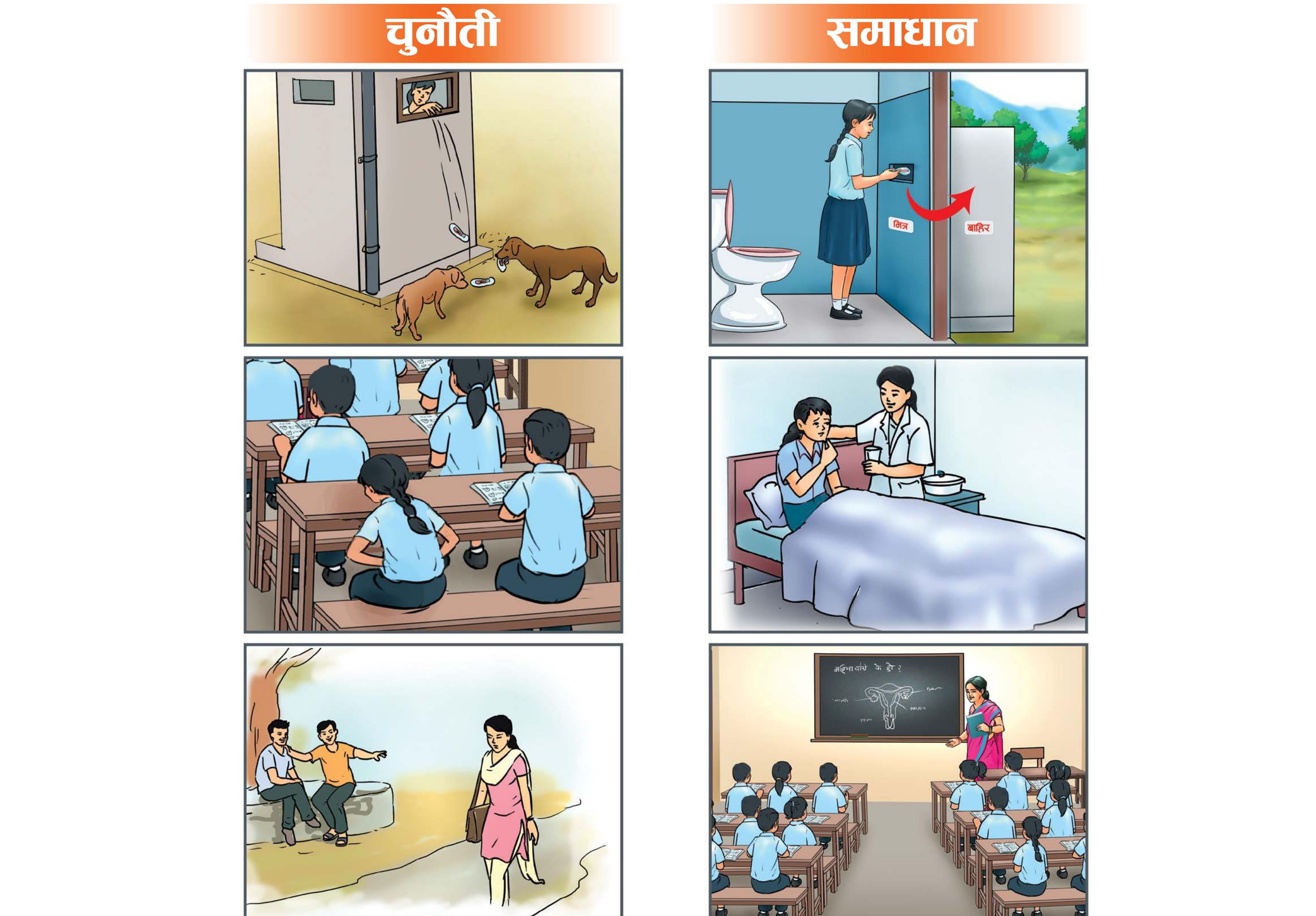
## चुनौती



## समाधान



# महिनावारी भएको बेला विद्यालयमा भएको चुनौती र समाधान



# महिनावारी भएको बेला विद्यालयमा भएको चुनौती र समाधान

चुनौती	समाधान
विद्यालयमा व्यवस्थित शौचालय र पानी नहुने	महिनावारी मैत्री व्यवस्थित शौचालय निर्माण गर्ने
कक्षाकोठामा किशोरी पेट दुखेर बस्नु पर्ने	विद्यालयमा भएको आराम गर्ने कोठाको उचित व्यवस्थापन गर्ने
महिनावारी हुँदा लुगामा लागेको रगतको दाग देखेर मानिसहरूले जिरकाउने	महिनावारी सरबनधी शिक्षा प्रदान गर्ने, रगत व्यवस्थापनको तरिका सिकाउने र महिनावारी व्यवस्थापन व्यवहारमा अवलम्बन गर्ने/गराउने



# महिनावारी भएको बेला समुदायमा भएको चुनौती र समाधान

## चुनौती



## समाधान



# महिनावारी भएको बेला समुदायमा भएको चुनौती र समाधान

## चुनौती

सामुदायिक धारा प्रयोग गर्न नदिने

छाउँगोठमा बस्दा जंगली जनावरले आक्रमण गर्ने डर हुने

मनिदर अगाडिको बाटोबाट हिंग नदिएर अर्को सुनसान बाटोबाट हिंग लगाउने

## समाधान

महिनावारी सर्बजनी विभिन्न जनचेतनामूलक कार्यक्रमद्वारा समुदायमा रहेको महिनावारी सर्बजनी गलत धारणा वा भ्रमलाई कम गर्ने ।

## चुनौती



## समाधान



