

मेरो पहिलो महिनावारी



महिनावारी स्वास्थ्य किन आवश्यक ?

विषय-सूची

पहिलो महिनावारी	७
महिनावारी हुँदा आवश्यक सरसफाईका साधनहरू	९
महिनावारी हुँदा कसरी व्यवस्थापन गर्ने	९
तपाईंको शरीरलाई के हुन्छ	१३
महिनावारी रगत के हो र यो कहाँबाट आउँछ ?	१४
महिला प्रजनन प्रणाली	१६
के यो वास्तवमै रगत हो ?	१७
टैबू (Taboo) के हो ?	१९
प्रीमैस्ट्रुअल सिंड्रोम(PMS) भनेको के हो ?	२०
महिनावारी क्यालकुलेटर के हो र यो किन प्रयोग गरिन्छ ?	२१
महिनावारीको चक्र गणना कसरी गर्ने	२२
स्यानेटरी प्याड कसरी प्रयोग गर्ने ?	२४
पुनः प्रयोग योग्य प्याड कसरी धुने ?	२४
स्यानेटरी प्याडहरू कसरी व्यवस्थापन गर्ने ?	२५
महिनावारीको समयमा कसरी नुहाउने र सफा रहने ?	२६
महिनावारीको दुखाइ कम गर्न कुन कुराले सहयोग गर्न सक्छ ?	२८
हिचकिचाउनु पर्ने वा लाज मान्नुपर्ने केहि छैन !	३२
महिनावारी चक्र क्यालकुलेटर	३३
महिनावारी सरसफाईका लागि पाँच महत्वपूर्ण सुझावहरू	३४
महिनावारी ट्याकर	३५

प्रस्तावना

महिला एवं किशोरीहरूले घर तथा विद्यालय दुबै स्थानमा महिनावारी सरसफाई व्यवस्थापन सम्बन्धि धेरै चुनौतिहरूको सामना गर्दै आएको कुरा अनुसन्धानले देखाएको छ। महिनावारी सम्बन्धि अन्धविश्वास, सचेतनाको कमी, सरसफाईको सुविधा तथा पर्याप्त पानीको अभाव र निर्मलीकरणजन्य सामानमा पहुँचको अभाव हुनु जस्ता चुनौतीहरूको कारणले गर्दा प्रायः महिलाहरू अस्वस्थ र अप्रभावकारी तरिकाले महिनावारीको व्यवस्थापन गर्न बाध्य छन्।

“मेरो पहिलो महिनावारी” महिनावारीको समयमा सफा र सुरक्षितरूपमा प्रयोग गर्ने महिनावारी सामग्रीका लागि मार्गदर्शक पुस्तिका हो।

हामी आशा गर्दछौं कि “मेरो पहिलो महिनावारी” ले मौनता तोड्न र महिनावारी स्वास्थ्यको बारेमा सबै महिलालाई सचेत तुल्याउन योगदान पुर्याउनेछ। स्वस्थ र सुरक्षित महिनावारी हामी सबैका लागि महत्वपूर्ण छ र हामी चाहन्छौं कि सबै महिलाहरू आफ्नो महिनावारीमा गर्व गरुन, यसलाई गर्व र मर्यादाका साथ सम्हाल्न सक्षम बान्न्।







मलाइका अलि लजाउदै जरालाई विस्तारै केहि भन्दै छिन् ।

क्षमा गर्नुहोस्, अञ्जली ऊता गईन्, तपाइलाई केहि चाहिएको हो ? म तपाइलाई के मदत गर्न सक्छु?

मलाई केहि गडबड भई रहेको छ, जस्तो लाग्यो'मेरो कट्टुमा केही रगत छ, यो कस्तो अचम्म हो ! मलाई चिन्ता लागिरहेको छ ! मलाई थाहा छैन अब के गर्ने !

मलाइका, चिन्ता नलिनुहोस् । मलाई विश्वास गर्नुहोस्, यो साधारण कुरा हो । यसलाई महिनावारी भनिन्छ र यो सबै केटीहरूमा हुने कुरा हो ।

ए हो र !

पहिलो महिनावारी

सामान्यतया, केटीहरूमा यौवन वा किशोरावस्थामा महिनावारी शुरू हुन्छ र यो विशेषगरी ९ देखि १९ वर्षको बीचमा हुने गर्दछ। यस समयमा उनीहरूले विभिन्न शारीरिक परिवर्तनहरूको अनुभव गर्ने गर्दछन्। जस्तै: स्तनको आकार बढ्नु, कम्मर फराकिलो हुनु र गुप्ताङ्ग वरिपरि तथा काखिमा रौं पलाउनु तथा हर्मोनको कारण भावनात्मक परिवर्तन हुनु आदि। महिला रजोनिवृत्तिमा नपुग्दासम्म महिनावारी जारी रहन्छ। सामान्यतया महिलाको ४५ वर्ष देखि ५५ वर्षको उमेर सम्ममा महिनावारी समाप्त हुन्छ।

महिनावारीलाई “रजस्वला”, “महिनावारी” वा “पिरियड”(Period) अथवा “मिन्स”(Mens) पनि भनिन्छ।

महिनावारीमा थप के अपेक्षा गर्ने ?

योनी श्राव, जो महिनावारी भन्दा फरक छ, सामान्यतया यो पहिलो महिनावारीको वरिपरि शुरू हुन्छ। यो महिनावारी भन्दा छ महिना अगावै शुरू हुन सक्छ। शरीरमा हर्मोनहरूको परिवर्तन सँगै योनी श्राव सुरु हुन सक्छ। यस्तो श्रावको प्रकार तपाईंको जीवनकालमा मासिक चक्रको अवधिमा फरक हुन सक्दछ। विभिन्न समयमा तपाईंले उक्त श्रावको मात्रा धेरै वा थोरै भएको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। योनी श्राव तपाईंको गर्भाशय, ग्रीवा र योनीको तरल पदार्थबाट बनेको हुन्छ। तपाईंको शरीरले अण्डाशयबाट अण्डा निस्कासन गर्दा तपाईंको योनी श्राव गाढा हुन्छ। यसरी योनी श्रावमा हुने परिवर्तनले प्रजनन क्षमता उच्च हुने समयलाई संकेत गर्दछ।



स्वस्थ योनी श्राव

सफा वा सेतो रंग हुनु

हल्का गन्ध हुनु

कहिलेकाँही तपाईंको कट्टामा पहेंलो रंगको दाग देखिनु

महिनावारी चक्र भरि श्रावको प्रकृतिमा परिवर्तन



असामान्य योनी श्राव

यदि तपाईंलाई यस्तो श्राव भयो भने डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस:

हरियो, खैरो वा पहेंलो देखिएमा

रंग र स्थिरतामा कुटीर चीज जस्तो देखिएमा

फोम वा फिज जस्तो देखिएमा

माछा, पिस्टको जस्तो वा अन्य कुनै कडा गन्ध भएमा

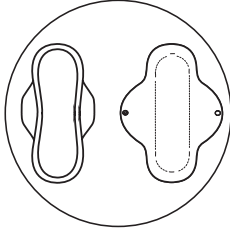
रगत मिसिएको वा खैरो देखिएमा

वा यदि योनी चिलाएमा

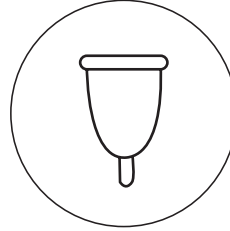


महिनावारी हुँदा आवश्यक सरसफाईका साधनहरु

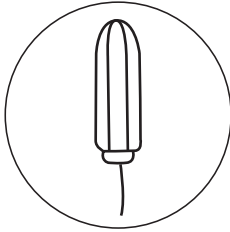
एकल प्रयोग र पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने
सेनेटरी प्याडहरू



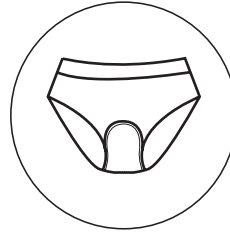
महिनावारी कप



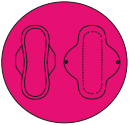
ट्याम्पन्स (Tampons)



महिनावारी कट्ट



महिनावारी हुँदा कसरी व्यवस्थापन गर्ने



यदि तपाईं प्याड प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, यसलाई तपाईंको कट्टमा टासेर राख्नुहोस्। तपाईंको योनी भित्र कहिले पनि कुनै सामग्री नराख्नुहोस् (ट्याम्पन वा कप मात्र तपाईंले योनीमा घुसाउनुपर्छ)। प्रत्येक दुईदेखि छ घण्टा भित्रमा कपडा, प्याड, कपास वा टिशू परिवर्तन गर्नुहोस्, वा यदि तपाईंलाई रक्त श्राव धेरै हुँदै गएको छ भने बारम्बार परिवर्तन गर्नुहोस्।

अन्य केटीहरू तथा महिलाहरू जस्तै: तपाईंकी आमा, दिदी-बहिनी, काकी, हजुरआमा, महिला साथी वा तपाईंको समुदायको अग्रज महिलाहरूसँग महिनावारीको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

नडराऊनुहोस् ! तपाईंको कट्टमा रगत देख्दा डर लाग्न सक्छ, तर यो एकदम सामान्य र प्राकृतिक हो। पहिलो पटक महिनावारी हुँदा यदि तपाईं स्कूलमा हुनुहुन्छ भने, महिला शिक्षक, महिला स्वास्थ्य-सेवीका वा आफ्नो केटी साथीलाई भन्नुहोस्।

गर्व गर्नुस ! तपाईंको शरीर एक युवतीको रूपमा विकसित हुँदैछ।

सुभावा !

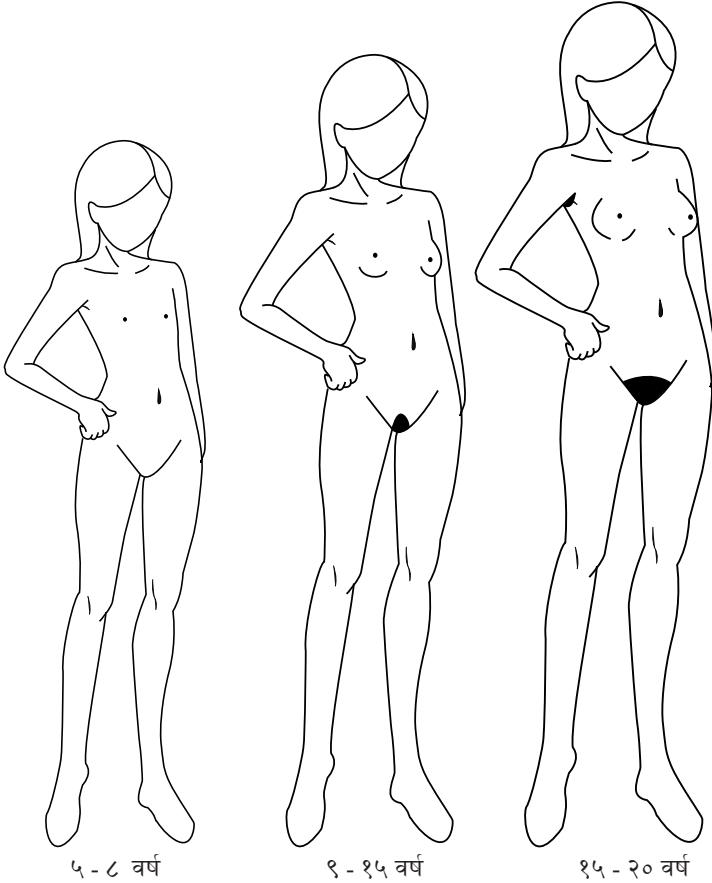
सम्भव भएसम्म महिनावारीका सामग्रीहरू सफा, चिसो र सुख्खा ठाउँमा भण्डार गर्नुपर्दछ, जुन ठाउँ धूलो, धुँवा र रसायनबाट मुक्त होस्।







तपाईंको शरीरमा के हुन्छ?



केटी हुकँदै गर्दा कस्तो शारीरिक, भावनात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरू देखिन्छन् ?

शारीरिक परिवर्तनहरू

- उचाई बढ्नु
- वजन बढ्नु
- डन्डिफोर आउनु
- काखी र योनाङ्ग वरिपरि रौं पलाउनु
- आवाज तिखो हुनु
- योनी र स्तन विकशित हुनु
- महिनावारी सुरु हुनु

भावनात्मक परिवर्तनहरू

- महत्वाकांक्षा / इच्छा / सपनाहरू
- लजालुपन
- दृढ विचार

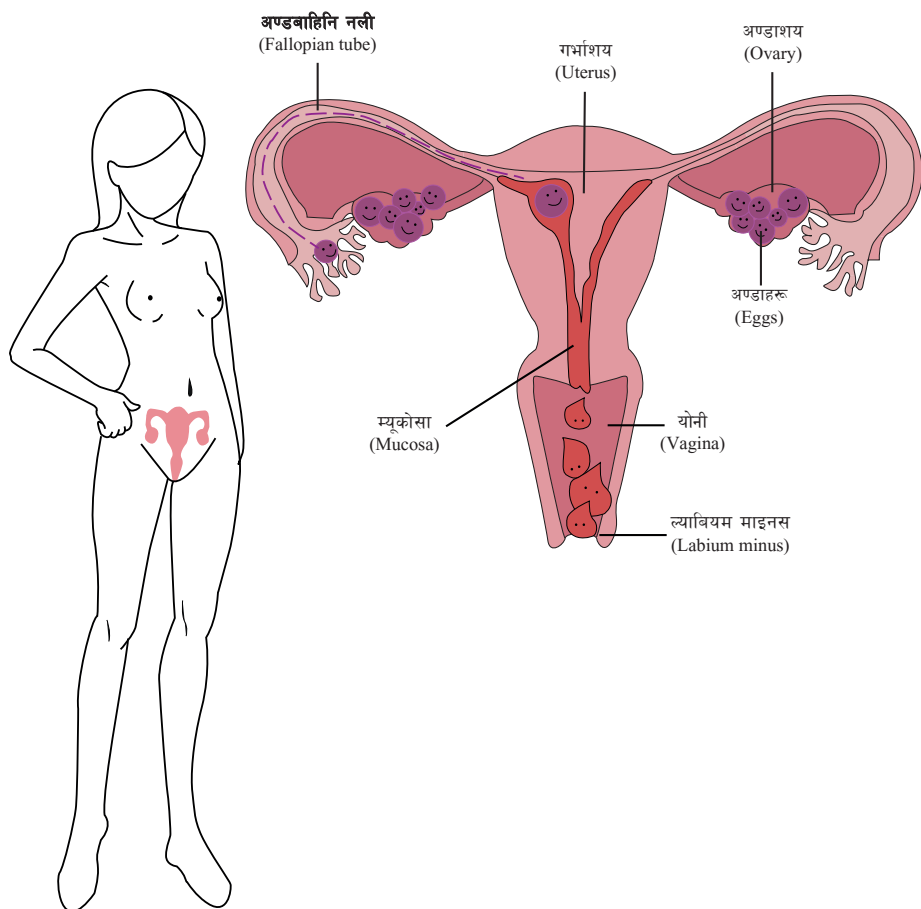
सामाजिक परिवर्तनहरू

- जिम्मेवारी
- व्यक्तिगत इच्छा
- स्वतन्त्रता र परीक्षण सीमाहरू खोज्नु

महिनावारी रगत के हो र यो कहाँबाट आउँछ ?

महिनावारी भनेको गर्भाशयबाट योनीको माध्यम हुँदै रगत र म्यूकोसाको नियमित श्राव हुनु हो ।

गर्भाशय एक खाली, नाशपाती आकारको अंग हो जुन गर्भावस्थामा भ्रूण र भ्रूणको पोषणको लागि जिम्मेवार हुन्छ । अण्डाको तयारी हुँदै गर्दा गर्भाशयको म्यूकोसा बाक्लो हुन्छ । यसले गर्भाशयलाई निषेचित अण्डामा समाउन मद्दत गर्दछ । यदि अण्डाशय निषेचित भएको छैन भने म्यूकोसा योनीबाट मासिक रगतको रूपमा बाहिर निस्कन्छ ।



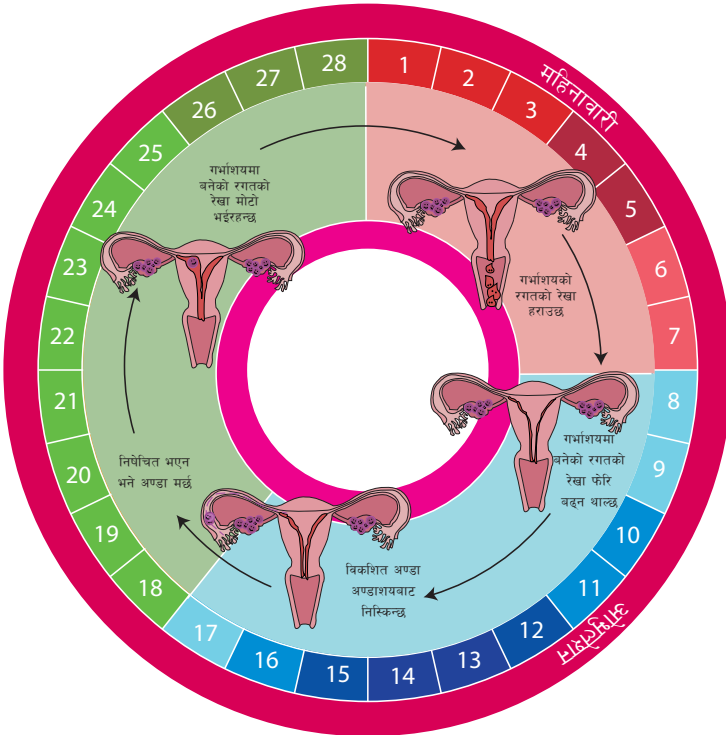


महिला प्रजनन प्रणाली

मासिक चक्र प्रायः २८ दिनको हुन्छ, तर यो २९ देखि ३५ दिनसम्म पनि हुन सक्छ। प्रत्येक चक्रमा अण्डा (ओभुलेशन) को विकास हुन्छ, जुन अण्डवाहिनि नलीको माध्यमबाट गर्भाशयमा पुग्छ। त्यसपछि गर्भाधानको लागि गर्भाशयको भित्ताहरूमा टिस्यु र रगतको रेखा बन्न सुरु हुन्छ। यदि अण्डा निर्घोचित भएको छैन भने, गर्भाशयमा बनेको रगतको रेखा योनीको माध्यमबाट रगतसँगै बाहिर निस्कन्छ। यस्तो रक्तश्राव सामान्यतया दुई देखि सात दिन सम्म रहन्छ। महिनावारी शुरू भए पछि, यस्तो चक्र प्रायः पहिलो या दोस्रो वर्ष सम्म नियमित रूपमा नहुन सक्छ।

महिनावारीका प्रभावहरू

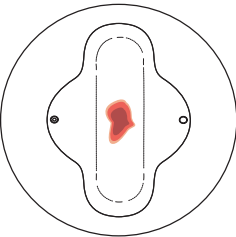
मासिक चक्रको रक्तश्रावभएको बखत वा हुनु भन्दा अगाडि धेरैजसो महिला वा किशोरीहरूमा पेट दुख्ने, थकान महसूस हुने, वाकवाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, कम्मर दुख्ने र सामान्य अण्डो महसूस हुने जस्तो समस्याहरू देखापर्न सक्छन्। हार्मोनमा हुने परिवर्तनको कारण उनीहरूले भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक परिवर्तनहरू जस्तै: उदासी, चिढीचढाहट, रिस उठ्ने जस्ता परिवर्तनहरू अनुभव गर्ने गर्दछन्। यो एक व्यक्तिदेखि अर्को व्यक्तिमा फरक हुन सक्छ र समय अनुसार परिवर्तन हुन सक्छ। रजोनिवृत्ति पछि, महिनावारी रोकिन्छ, जुन सामान्यतया ४५ देखि ५५ वर्षको बीचमा हुन्छ।





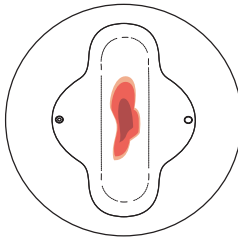
के यो वास्तवमै रगत हो?

मासिक श्राव रगत मात्र नभई गर्भाशय अस्तरको मिश्रण पनि हो । मासिक श्राव करीव ४ देखि १२ चम्चा सम्म हुनसक्छ र औसत महिलाको मासिक श्राव ३० देखि ४० मिलीलीटरसम्म हुन्छ । ६० मिलिलिटर भन्दा बढि रक्तश्राव भएमा त्यसलाई उच्च रक्तश्राव मानिन्छ । महिनावारीको शुरूमा रक्तश्राव थोरै हुन्छ, त्यसपछि केही समयको लागि अलि धेरै र फेरि थोरै हुँदै जान्छ । महिनावारीको शुरूमा मासिक श्राव खैरो रातो देखि मध्य गाढा रातो र अन्त्यमा हल्का वा खैरो रातो हुँदै परिवर्तन हुन्छ ।



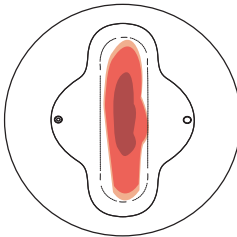
कम मात्रा

टिस्युमा पुछ्दा हल्का रगत मात्र वा १ घण्टा भित्र प्याडमा १ इन्च / २.५ से.मी. मात्र दाग हुनु



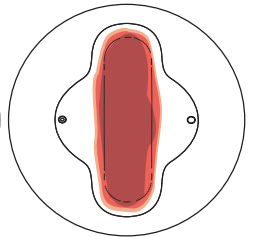
हल्का मात्रा

एक घण्टा भित्र एक प्याडमा ४ इन्च / १० से. मी. भन्दा कम दाग हुनु ।



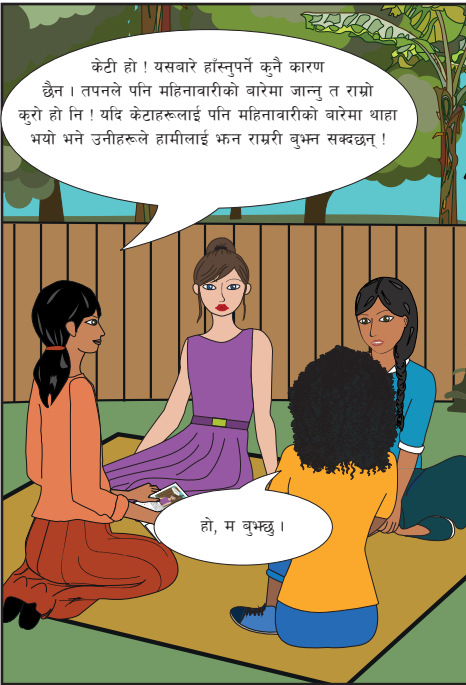
मध्यम मात्रा

एक घण्टा भित्र एक प्याडमा ६ इन्च / १५ से. मी. भन्दा कम दाग हुनु ।



भारी मात्रा

एक घण्टा भित्र पुरा प्याड भिज्नु ।





टैबू (Taboo) भनेको के हो?

टैबू त्यस्तो चीज हो जुन मानिसहरू कुरा गर्न मन पराउँदैनन् त्यसैले महिनावारीको विषयमा खुलेर कुरा कानी गर्न चाहँदैनन् । महिनावारी लाजमर्दो हुन्छ, र महिलाहरू आफ्नो महिनावारीको समयमा अशुद्ध हुन्छन् भन्नु एक पुरातनवादी सोच हो । तर यो सत्य होइन, महिनावारी महिलामा हुने एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो र महिनावारी भएका महिलाहरू अशुद्ध पनि हुँदैनन् ।

सामान्य भ्रम

महिनावारी हुँदा महिलाहरूले के के गर्न हुँदैन भन्नु

यस्ता भ्रमले गर्दा धेरै महिलाहरूले उनीहरूको दैनिक दिनचर्यामा अप्ठेरो भोगिरहन्छन् । महिलाहरूले गर्न हुँदैन भन्ने केही साभा भ्रमहरू:



धार्मिक कार्यहरूमा सहभागी हुन नपाउने



खाना पकाउन नहुने



स्कूल जान नहुने



पुरुषलाई छुन नहुने



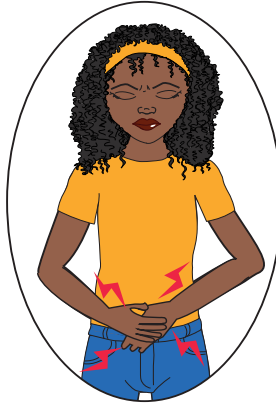
निश्चित प्रकारका खाना खान नहुने

प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम(PMS) भनेको के हो ?

प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम(PMS) को अर्थ महिनावारीहुनु पूर्व देखिने लक्षण हो । महिनावारीहुनु भन्दा पहिले सामान्यतया स्तनहरु दुख्ने वा भारी महसुस हुने, पेट फुलेको जस्तो महसुस हुने, टाउको दुख्ने, ढाड दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, तलतल लाग्ने गर्दछ । साथै शरिरमा हर्मोनको स्तर तल-माथी हुँदा सामान्य भन्दा फरक भावनात्मक परिवर्तन महसुस समेत हुने गर्दछ ।



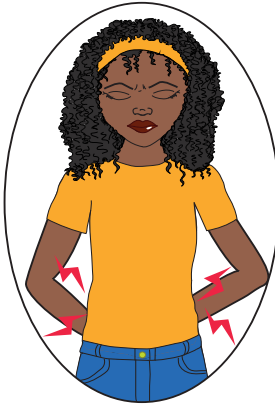
स्तन चर्किने/दुख्ने



पेट दुख्ने



टाउको दुख्ने



ढाड दुख्ने



डन्डिफोर देखिने



मुड परिवर्तन हुने



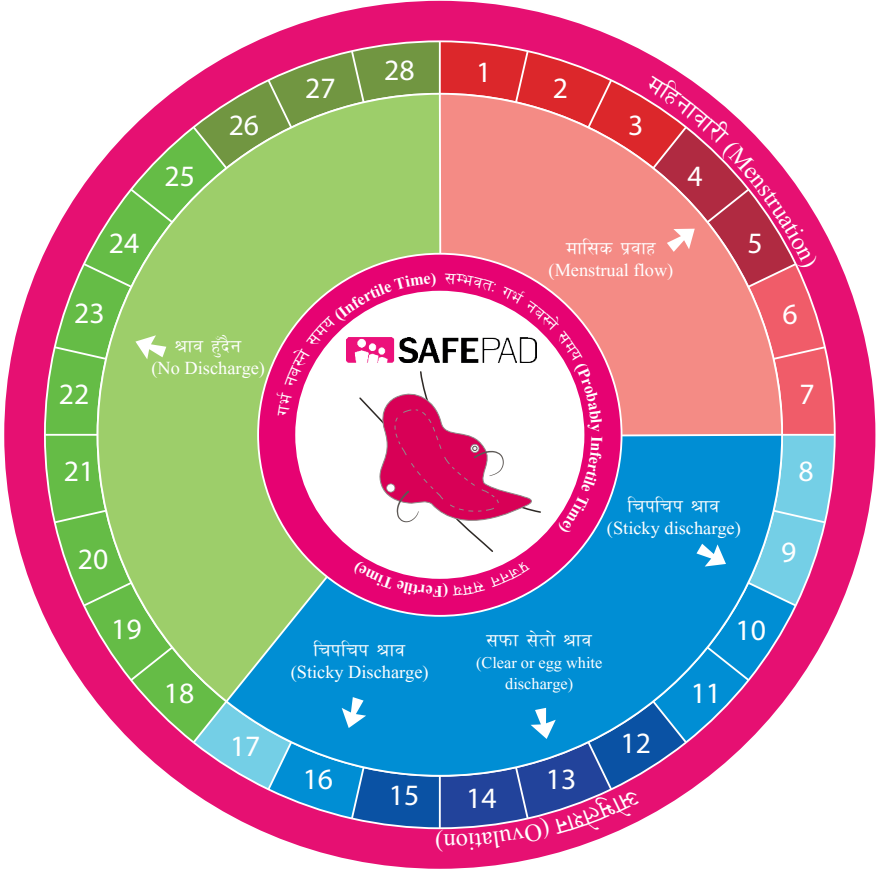
महिनावारी क्यालकुलेटर के हो र यो किन प्रयोग गरिन्छ ?

पिरियड क्यालकुलेटर एक सानो क्यालेन्डर वा तालिका हो जसले तपाईंको महिनावारी कहिले हुन्छ भनेर अनुमानित मिति तय गर्न मद्दत गर्दछ। जसले गर्दा तपाईंलाई त्यस समयमा पूर्व-तयार रहन मद्दत गर्दछ। तपाईंले पिरियड क्यालकुलेटरमा खोज्दा महिनावारी हुनसक्ने अनुमानित मिति थाहा पाउनु हुनेछ। जसले गर्दा तपाईंले सेनिटरी प्याड साथमा राखि आत्मविश्वासका साथ आफ्नो दैनिक काम गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंको मासिक चक्रको लम्बाई यो हो भने :	ओभुलेशन अवधि निम्न अनुसार हुन्छ :
२२ दिन	६-१० औं दिन
२४ दिन	८-१२ औं दिन
२६ दिन	१०-१४ औं दिन
२८ दिन	१२-१६ औं दिन
३० दिन	१४-१८ औं दिन
३६ दिन	२०-२४ औं दिन
४२ दिन	२६-३० औं दिन

महिनावारीको चक्र गणना कसरी गर्ने

महिनावारी चक्र तपाईंको पिरियडको पहिलो दिनमा शुरू हुन्छ। अर्को शब्दमा, महिनावारी चक्रको पहिलो दिन तपाईंको पिरियडको पहिलो दिन हो महिनावारी चक्रको दोस्रो दिन तपाईंको पिरियड को दोस्रो दिन हो र यस्तै यस्तै ।

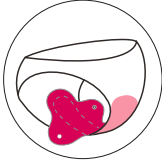


मानौं, तपाईंको मासिक चक्रको पहिलो दिन असार ४ गते हो र तपाईंलाई पाँच दिनसम्म रक्तश्राव भयो

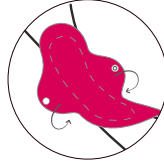
तपाईंको महिनावारी अवधि असार महिनाको लागि पाँच दिन हुन्छ। यदि तपाईंको अर्को महिनावारी श्रावण २ मा शुरू हुन्छ भने, तपाईंको महिनावारी चक्रको लम्बाई असार ४ देखि श्रावण ९ गते सम्म (तपाईंको अर्को अवधिको अघिल्लो दिन सम्म) हो। जसमा जम्मा दिनहरूको संख्या २८ दिन हुन जान्छ। यहाँ, तपाईंले आफ्नो अर्को महिनावारीको पहिलो दिन (श्रावण २) लाई गणना गर्नु हुँदैन, किनकि त्यो दिन अर्को मासिक चक्रको हिस्सा हो।



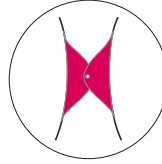
स्यानेटरी प्याड कसरी प्रयोग गर्ने ?



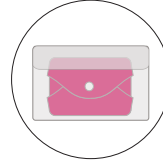
Safepad™ तपाईंको कट्टु भित्र राख्नुहोस् ।



Safepad™ को पखेटा तलतिर मोड्नुहोस् ।



पखेटा सँगै बटन लगाउनुस् ।

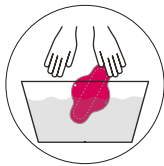


प्रयोग पछि, Safepad™ पद याउनुहोस् र नवृत्तासम्म भण्डारण व्यागमा राख्नुहोस् ।

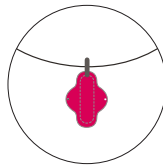
पुनः प्रयोग योग्य प्याड कसरी धुने ?



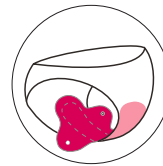
प्रयोग गरिएको Safepad™ लाई चिसो पानीमा २० मिनेट डिटर्जेंट वा साबुन पानीको साथ भिजाउनुहोस् । ब्लिच को उपयोग नगर्नुहोस् ।



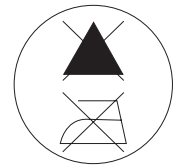
सफा पानीले धुनुहोस् ।



राम्रो हावा चल्ने ठाउँमा सुकाउनुहोस् ।

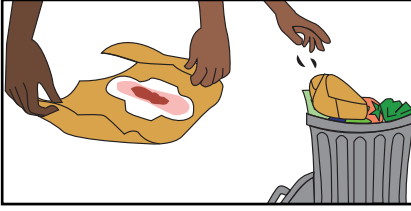


Safepad™ पूर्ण रूपमा सुकेपछि, पुनः प्रयोग गर्नुहोस् ।



Safepad™ लाई ब्लिच वा इस्त्री गर्नु हुँदैन ।

स्यानेटरी प्याडहरू कसरी ब्यवस्थापन गर्ने ?



डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू एक पटक प्रयोग गरिसकेपछि घरको साधारण फोहोर जस्तै व्यवस्थित तरिकाले फाल्नुपर्छ ।



Safepad™ धोएर कमिमा १०० पटक पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ (धुने निर्देशनहरू अनुसरण गरेको खण्डमा) । जब यो प्रयोग गर्न मिल्दैन, तब यसलाई घरका साधारण फोहोरको रूपमा पनि फाल्दा हुन्छ ।



महिनावारीको समयमा कसरी नुहाउने र सफा रहने



किशोरी तथा महिलाहरूले महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सफाईमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक छ

१. जननीन्द्रियहरु सफा राख्नुहोस्

महिनावारी हुँदा लेबिया बीचको छाला जस्तो सुक्ष्म स्थानहरूमा रगत प्रवेश गर्दछ र योनी द्वारको वरिपरि पाप्पो बनाउँदछ। अतः जहिले पनि यो अतिरिक्त रगत धुनु पर्छ। जसले योनी क्षेत्रबाट आउने गन्धलाई कम गर्दछ। यदि सम्भव भएसम्म प्याड परिवर्तन गर्नु अघि योनी र लेबिया राम्रोसँग धुनु पर्दछ।

यसरी धुँदा वा सफा गर्दा जहिलेपनि योनी तर्फबाट मलद्वार तिर सफा गर्नु पर्दछ। विपरित दिशामा कहिल्यै सफा गर्नु हुँदैन। विपरित दिशामा धुँदा यसले योनी र मूत्रमार्ग खुल्ने ठाउँमा मलद्वार बाट ब्याक्टेरिया निम्त्याई संक्रमण हुन सक्छ। यदि तपाईं प्याड परिवर्तन गर्नु अघि योनीको वरीपरी सफा गर्न सक्नुहुन्न भने, टिस्युको प्रयोग गरी राम्ररी पुछ्न नबिर्सनुहोस्।

२. कम्मर र तिघ्रा बीचको ठाउँलाई सुक्खा राख्नुहोस्

तपाईंको कम्मर र तिघ्रा बीचको ठाउँलाई सुक्खा राख्नु महत्वपूर्ण छ, ताकि तपाईंलाई कुनै पनि संक्रमण नहोस् वा योनीमा हुसी नआओस्।

३. योनीमा सफाईका साधनहरू प्रयोग नगर्नुहोस्

योनीको आफ्नै सफाई संयन्त्र हुन्छ जसले आवश्यक र अनावश्यक ब्याक्टेरियाहरूलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्दछ। साबुनले यसलाई धुँदा आवश्यक ब्याक्टेरियाहरू लाई मार्न सक्छ जसले संक्रमणको जोखिम बढाउँदछ। त्यसकारण, यस समयमा नियमित रूपमा नुहाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। नुहाउदा तपाईंले न्यानो पानीको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। बाहिरी भागहरूमा साबुन प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर तपाईंको योनी वा भल्भा भित्र साबुनको प्रयोग नगर्नुहोस्। डिओडोरन्टको प्रयोग गरेर नराम्रो गन्ध हटाउने कोसिस नगर्नुहोस्।



महिनावारीमा हुने पीडा नि ? मेरो महिनावारी हुँदा मैले केही दुखाई अनुभव गरेँ जुन एकदमै दर्दनाक थियो जसका कारण मैले भित्री कुरा जान्ने निर्णय गरे । तर अहिले मलाई त्यस्तो केहि नराधा अनुभव भएको छैन ।

दुर्भाग्यवश महिनावारीको समयमा हुने दुखाई किशोरी तथा महिलाहरूका साभा समस्या हुन् । यस्ता समस्याहरू तपाईंले महिनावारी हुनु भन्दा ठीक अघि वा महिनावारीको समयमा अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ । धेरै महिलाहरूले यस्तो बेला नियमित रूपमा दुखाई महसुस गर्ने गर्छन् ।



तर के हामी खेल र स्कूल जान सक्छौं ?



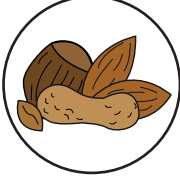
जारा बुझेर मुस्कुराउँछिन् ।

अवश्य पनि सक्छौं ! यो पूर्णतया प्राकृतिक प्रकृया हो । कहिलेकाही, मलाइका जस्तै हामी पनि महिनावारी हुँदा विभिन्न पीडाहरू महसुस गर्न सक्छौं । यस्तो पिडा हरेक केटीमा फरक-फरक हुन सक्छ । मलाई पीडा कम गर्ने केहि तरिकाहरू थाहा छन् । प्रायजसो: यस्ता पिडाहरू कम गर्न विभिन्न व्यायामहरूले मद्दत गर्न सक्छन् ।

महिनावारीको दुखाइ कम गर्न कुन कुराले सहयोग गर्न सक्छ ?

दुखाई कम गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन् । सबैभन्दा लोकप्रिय केहि तरिकाहरु निम्न अनुसार छन् :

स्वस्थकर खाना



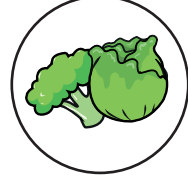
बदाम (Nuts)

बदाममा ओमेगा३ फ्याटि एसिड प्रशस्त पाईने हुँदा महिनावारी भएको समयमा तपाईंलाई यसले केहि सहज महसुस गर्न मद्दत गर्दछ ।



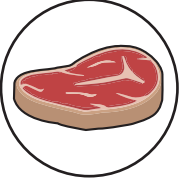
ताजा फलफूल

पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ र चुस्त राख्न महिनावारी हुनु पुर्व ताजा फलफुलहरु प्रशस्त खानुहोस् ।



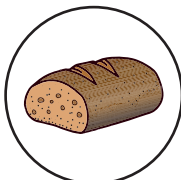
हरियो सागपात र तरकारीहरू

हरियो सागपात र तरकारीहरूमा आईरन र भिटामिन बी प्रशस्त पाईन्छ । यिनहरूमा पाईने रेसादार पदार्थले पाचन समस्याहरूसँग लड्न मद्दत गर्दछ ।



रातो मासु

महिनावारी हुँदा रक्तश्राव सँगै र गतमा आईरन पनि बग्ने हुँदा यस्तो वेला आइरनको मात्रा बढाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



अन्नहरु

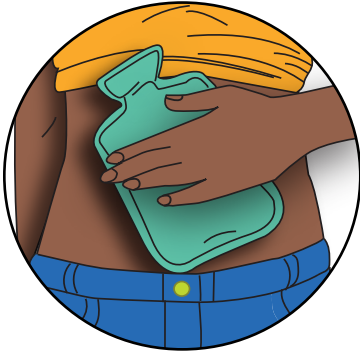
फलफुलमा जस्तै अन्नमा पनि फाइबर को मात्रा प्रशस्त पाईने हुँदा यसले पनि तपाईंको पाचन प्रकृया चुस्त र खल मद्दत पुर्याउछ ।



पानी

तपाईंको आन्तरिक शरीरलाई सफा गर्न धेरै पानी पिउनु उपयुक्त हुन्छ ।

न्यानोप्याड

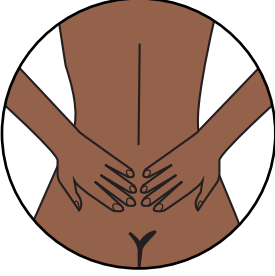


याद राख्नुहोस् !

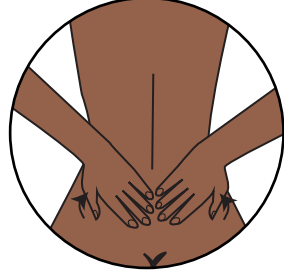
अत्याधिक दुखाई भएमा दुखाई कम गर्न डाक्टर सँग सल्लाह लिनुहोस् ।

दबावका बिन्दुहरू

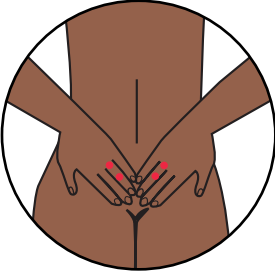
तपाईंको दबावका बिन्दुहरू कसरी पत्ता लगाउने र प्रयोग गर्ने



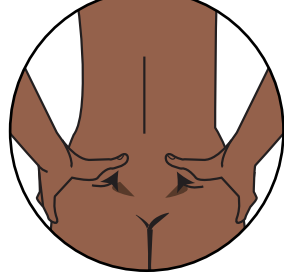
१. तपाईंको हातका हत्केलाहरू पिठ्युको तल्लो भागमा राख्नुहोस् र बीचको औलाहरू मेरुदण्डको फेदमा राख्नुहोस् ।



२. तपाईंका कान्छी औलाहरू लगभग छुने गरी हातहरूलाई "V" आकारमा राख्नुहोस् ।



३. चित्रमा देखाएजस्तै साईली औलाको २ ठाउँमा ४ वटा दबाव बिन्दुहरू हुन्छन् ।



४. तपाईंका औलाहरू प्रयोग गरेर, ती दबावका बिन्दुहरूमा थिच्नुहोस् र माथितिर बल लगाइ रहनुहोस् । यसाँ गर्दा तत्काल र हात महसुस हुनुपर्छ, तर लामो समयको राहतका लागि ५/१० सेकेन्ड सम्म यसरी दबाव दिईरहनु पर्दछ ।

याद राख्नुहोस !

दबाव बिन्दुहरू स्नायुका समूह हुन् । तपाईंले उक्त बिन्दुहरूमा पछाडिको अन्य भाग भन्दा अलि कडा महसुस गर्नुहुनेछ ।

स्नायुका समूहहरू के हुन् ?

स्नायुका समूहहरू सम्पूर्ण शरीरमा पाइन्छन् जुन स्नायुहरूको समूहसँग आबद्ध हुन्छ । यस्ता स्नायु समूहमा थिच्दा रगतको बहाव स्नायुहरूको माध्यम बाट बहन्छ, फलस्वरूप दुखाई कम हुने गर्दछ ।

व्यायाम

महिनावारीको पीडालाई कम गर्न



माछाको आकृति

यसले पछाडि, घाँटी, छाती र खुट्टाका मांसपेशीहरू तन्काउँछ। यसले महिनावारीसँग सम्बन्धित मांसपेशीहरूमा भएका दुखाइ कम गर्दछ।



धनुषको आकृति

यो आसनले महिनावारी सम्बन्धी समस्याहरू जस्तै: ढाड दुख्ने, थकान तथा तनाव हटाउन मद्दत गर्दछ। यसले शरीरको अगाडिको भाग तन्काउँछ।



ऊँटको आकृति

यो आसनले महिनावारीमा हुने ढाड दुखाइ कम गर्दछ र शरीरलाई आराम गर्न सहयोग पुर्याउँछ।



मोडको आकृति

यस आसनले पिट्यु, खुट्टा र पेटको मांसपेशीहरू तन्काउन सहयोग गर्दछ। यसले तल्लो ढाड दुखाइ कम गर्न पनि मद्दत गर्दछ।



टाउको देखि घुँडा अगाडि मोड्नु यो आसनले मेरुदण्ड, पिडुला, तिघ्रा र कौँध तन्काउँछ। यसले थकाबट, चिन्ता र टाउको दुख्ने जस्ता समस्याहरूबाट राहत प्रदान गर्दछ।





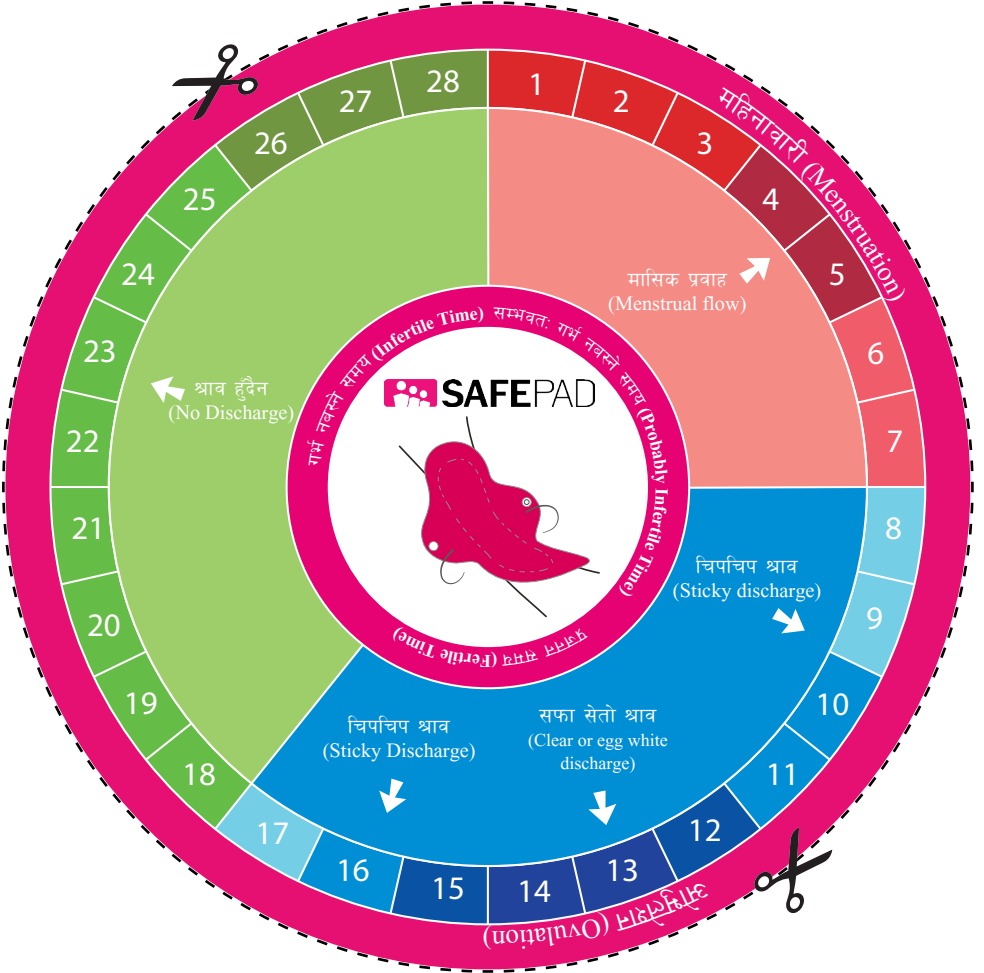
हिचकिचाउनु पर्ने वा लाज मान्नुपर्ने केहि छैन !

महिनावारी भनेको पूर्ण रूपमा स्वस्थ र प्राकृतिक प्रकृया हो, यद्यपि मानिसहरु यसको बारेमा कुरा गर्न हिचकिचाउछन् । यो संवेदनशील विषय हो, जसले महिला र केटीहरूलाई नकारात्मक प्रभाव पार्नुका साथै लाज र अष्टयारोमा पनि पार्दछ । उदाहरणको लागि, पुरुष पसलेहरुले सेनिटरी प्याड पसलमा नराख्ने वा राखेपनि नदेख्ने गरि राख्ने गर्छन्, किशोरीहरु पसलमा सेनिटरी प्याड छ भनेर सोध्न पनि हिचकिचाउने गर्छन् । महिनावारी र प्रजनन बीचको सम्बन्धको कारण आमाहरू आफ्ना छोरीहरूसँग खुलेर कुरा गर्दैनन्, शिक्षकहरूलाई प्रजनन सम्बन्धि शिक्षा दिन अनुमति नदिन पनि सक्छन् । तर, तपाईंले महिनावारीलाई सामान्य र प्राकृतिक विषयको रूपमा व्यवहार गरेर अनावश्यक लाज र हिचकिचाहटको अन्त्य गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । साथै, तपाईंले महिला र किशोरीहरूलाई आफैमा गर्व गर्ने वातावरण बनाईदिन समेत मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।

#breakthesilence

#nomoretabo

चक्र गणना



महिनावारी सरसफाईका लागि पाँच महत्वपूर्ण सुझावहरु



महिनावारी सरसफाई सम्बन्धी ५ महत्वपूर्ण सल्लाह

१. सफा कट्टु प्रयोग गर्नुहोस् र यसलाई नियमित रूपमा परिवर्तन गर्नुहोस् ।
२. प्याड वा टेम्पन नियमित रूपमा परिवर्तन गर्नुहोस् (प्रत्येक ६ घण्टामा एक पटक) ।
३. सम्भव भएसम्म प्रत्येक पटक शौचालय गएपछि र पिसाब फेरेपछि सफा पानीले (साबुन नभएको) गुप्ताङ्ग धुनुहोस् । सम्भव नभएको खण्डमा कम्तिमा ट्वाईलेट पेपर वा टिस्यु पेपरले सफा गर्नुहोस् ।
४. खुट्टा बीचको ठाँउ सुक्खा राख्नुहोस्, अन्यथा तपाईंलाई काछ लाग्ने (घाउ हुने र पोल्ने) हुन सक्छ ।
५. योनीको आफ्नै सफाई संयन्त्र छ, र यसमा बाह्य सरसफाईका साधन जस्तै डिओडोरन्ट वा साबुन प्रयोग गर्नु हुँदैन भन्नेकुरा ध्यानमा राख्नुहोस् ।

- सुरक्षित रहौं, स्वतन्त्र बनौं -



महिनावारी ट्रयाकर

वर्ष: _____

वैशाख	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
जेठ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
असार	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
साउन	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
भदौ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
असोज	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
कात्तिक	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
मंसिर	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
पुष	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
माघ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
फागुन	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
चैत	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

वर्ष: _____

वैशाख	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
जेठ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
असार	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
साउन	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
भदौ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
असोज	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
कात्तिक	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
मंसिर	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
पुष	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
माघ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
फागुन	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
चैत	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Connect with us

MAKING A REAL PROMISE

www.facebook.com/realreliefway

www.twitter.com/realreliefway

www.linkedin.com/company/real-relief

plus.google.com/+realreliefway

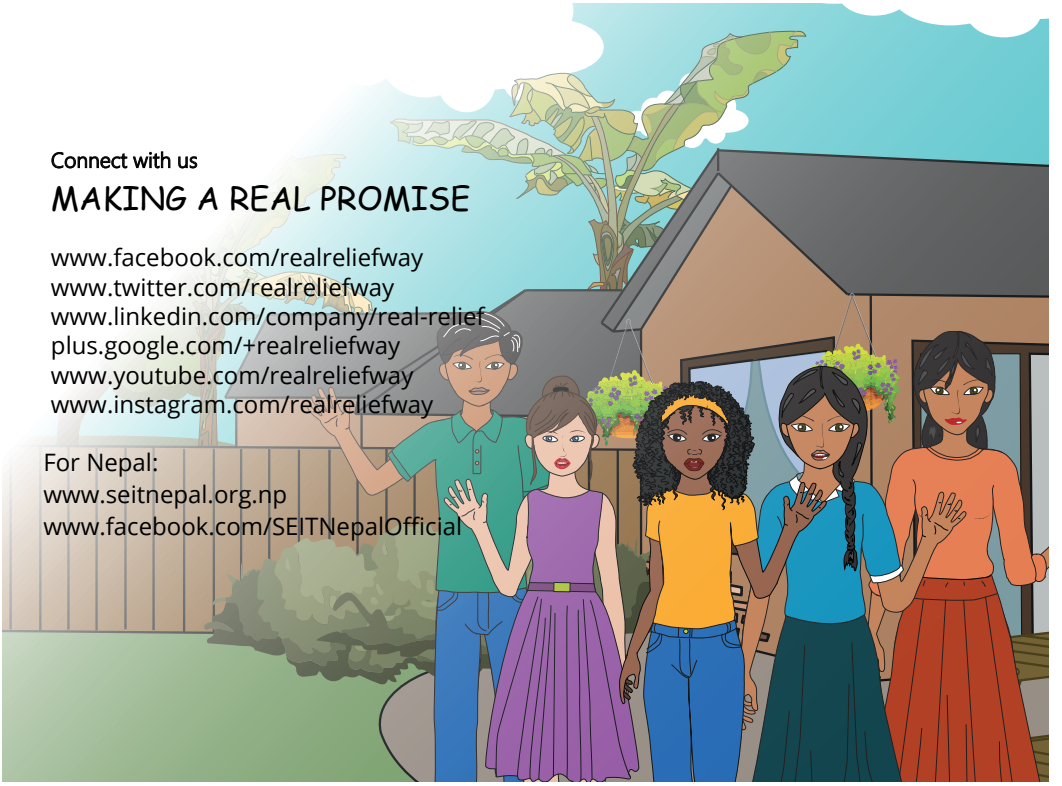
www.youtube.com/realreliefway

www.instagram.com/realreliefway

For Nepal:

www.seitnepal.org.np

www.facebook.com/SEITNepalOfficial



" यो पुस्तकले हाम्रो Real Relief का कर्मचारी सदस्य, मध्यस्तकर्ता, साभेदार र विश्वभरका शिक्षकहरूको सामूहिक प्रयासलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ ।"

विपेश योगदान दिनुहुने निम्न उल्लेखित Real Relief का सदस्यहरूलाई म व्यक्तिगत रूपमा धन्यवाद दिन चाहान्छु ।"

ट्रिने एन्जलाइन सिग, प्रबन्ध निर्देशक, Real Relief

पिरयोजना अवधारणा:

कथा र पुस्तक:

डिजाईन अवधारणा र आवरण:

ट्रिने एन्जलाइन सिग रेचल केरूबो

मल्गोर्जुता वाल्ब्रुक, जेनेट स्तुरिस र फया थ्राने

फया थ्राने



Real Relief

Essen 26 | 6000 Kolding | Denmark
T +45 7556 1650 | F +45 7556 1658
info@realreliefway.com
www.realreliefway.com