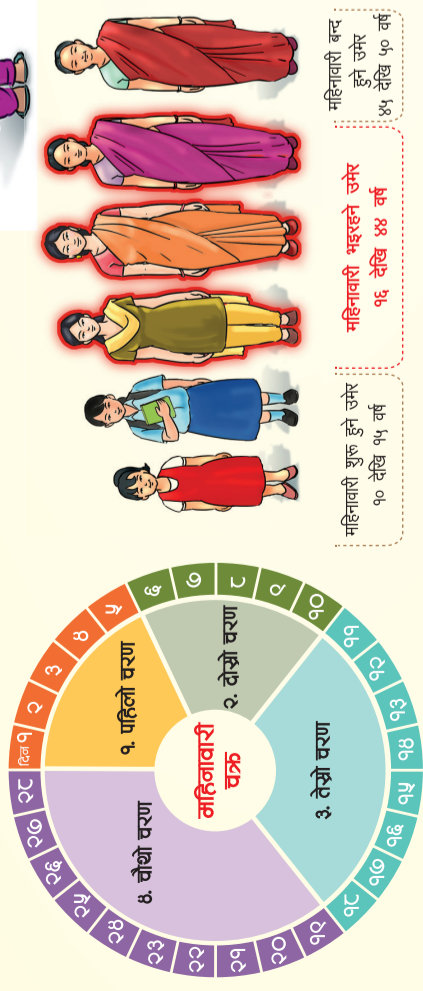


महिनावारीलाई बुझौं

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 महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । प्रजननयोग्य उमेरका हरेक स्वस्थ महिलाहरूमा महिनावारी हुने गर्दछ । यद्यपि हरेक महिलाहरूमा प्रत्येक महिना रक्तस्राव नहुन पनि सक्छ ।



१. पाठेघरको भित्तामा रहेको रक्तकोषिकाबाट बनेको फिल्ली (Endometrium) मासिक स्रावका रूपमा योनिद्वाराबाट बाहिर निस्कनु ।

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

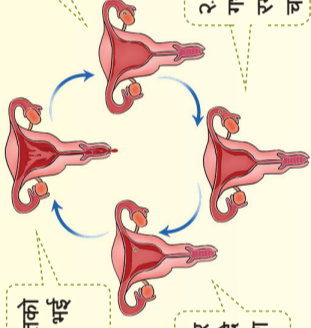
३. तेस्रो चरण (Ovulation) : डिम्बाशयबाट डिम्ब निष्कासन भएर डिम्बबाहिनी नली (fallopian Tube) मा आउनु ।

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 अघिल्लो चरणमा रक्तकोषिकाको यो फिल्ली मासिक स्रावका रूपमा बाहिर निस्कन्छ ।

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

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

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



३. डिम्ब गर्भाशयमा आइसकेको र रगतको लाइन अफ मोटो बन्दै गई महिनावारी हुने अन्तिम चरण

२. डिम्ब फेलोपियन ट्यूब हुँदै गर्भाशयमा जाने क्रमसँगै गर्भाशयमा रगतको लाइन 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 बुझ्नुपर्छ महिनावारी भएका महिलाहरूलाई पक्कै पनि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

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

• किशोरीको शरीरले डिम्ब उत्पादन गर्न थाल्छ (किशोरहरूमा शुक्रकीटको उत्पादन सुरु हुन्छ) ।

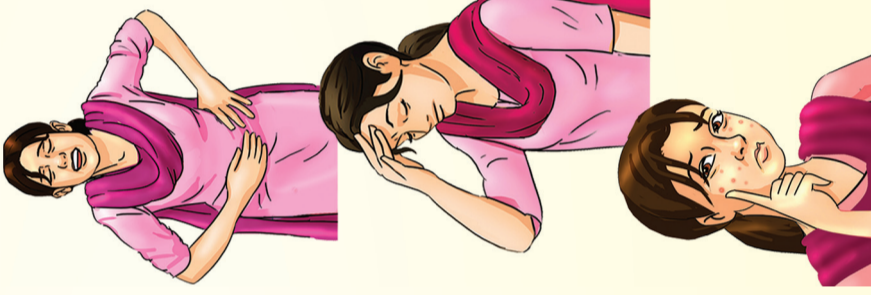
• बालबालिकाहरू बढेर जवान हुन्छन् र शिशु जन्माउन सक्ने हुन्छन् ।

• स्तनको आकार बढ्दै जान्छ र कम्मरको आकार चौडा हुन थाल्छ ।

• शरीरमा रौंहरू उम्र्न 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 भइसकेको हुँदैन ।

महिनावारी सम्बन्धी समाजमा रहेका कठमहरू

• महिनावारी हुँदा बनेर रात फोहार 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 दुडुने, दूध, दुग्धजन्य परिकार तथा प्रसाद खानु हुँदैन

• सामाजिक कार्यमा भाग लिनु, सार्वजनिक भेला वा विद्यालय जानु हुँदैन

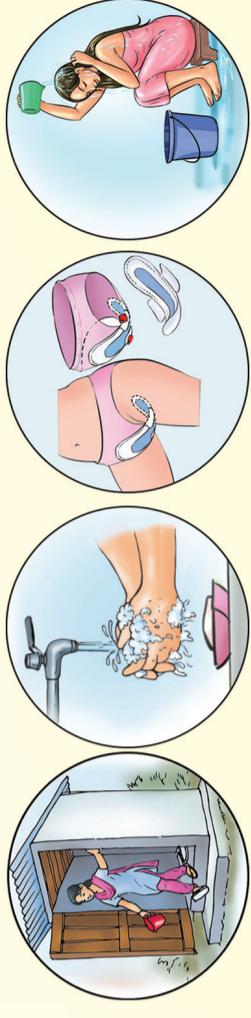
महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?

• 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 राम्रोसंग सफा गर्ने ।



महिनावारी सम्बन्धी ज्ञानकारी

- शौचालय प्रयोग गरेपछि र प्याड फेर्नुभन्दा पहिले वा फेरिसकेपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुने ।
- प्याड वा प्रयोग गरेको कपडा कन्तीमा ४ देखि ६ घण्टाको अन्तरालमा 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 वा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड कसैलाई प्रयोग गर्न नदिने ।
- बजारमा पाइने स््यानिटरी प्याडलाई प्रयोग गरिसकेपछि डस्टबिन या फोहोर फाल्ने भाँडोमा जम्मा गरी पुर्ने वा जलाउने ।
- महिनावारी हुँदा धेरै रगत बग्ने गर्दा शरीर कमजोर हुन सक्छ । यस्तो बेलामा पोषिलो, आइरनयुक्त फलफूल, माछामासु वा दूधदही, गेडागुडी, हरियो तरकारी र भोलिलो खानेकुराहरु 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 घरमा भएको चुनौती र समाधान

चुनौती	समाधान
परिवारले शौचालय प्रयोग गर्न नदिने	महिनावारी सम्बन्धी विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक कार्यक्रमद्वारा परिवारमा रहेको महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा वा भ्रमलाई कम गर्ने ।
परिवारले दूध तथा अन्य पोषिलो खानेकुरा खान नदिने	महिनावारी सम्बन्धी विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक कार्यक्रमद्वारा परिवारमा रहेको महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा वा भ्रमलाई कम गर्ने ।
परिवारले भित्र सुत्न नदिने/गोठमा बसाउने	महिनावारी सम्बन्धी विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक कार्यक्रमद्वारा परिवारमा रहेको महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा वा भ्रमलाई कम गर्ने ।

महिनावारी भएको बेला विद्यालयमा भएको चुनौती र समाधान

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

महिनावारी भएको बेला समुदायमा भएको चुनौती र समाधान

चुनौती	समाधान
सामुदायिक धारा प्रयोग गर्न नदिने	महिनावारी सम्बन्धी विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक कार्यक्रमद्वारा समुदायमा रहेको महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा वा भ्रमलाई कम गर्ने ।
छाउगोठमा बस्दा जंगली जनावरले आक्रमण गर्ने डर हुने	महिनावारी सम्बन्धी विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक कार्यक्रमद्वारा समुदायमा रहेको महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा वा भ्रमलाई कम गर्ने ।
मन्दिर अगाडिको बाटोबाट हिंडन नदिएर अर्को सुनसान बाटोबाट हिंडन लगाउने	महिनावारी सम्बन्धी विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक कार्यक्रमद्वारा समुदायमा रहेको महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा वा भ्रमलाई कम गर्ने ।

