रुबीको संसार

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन शिक्षा सामग्री

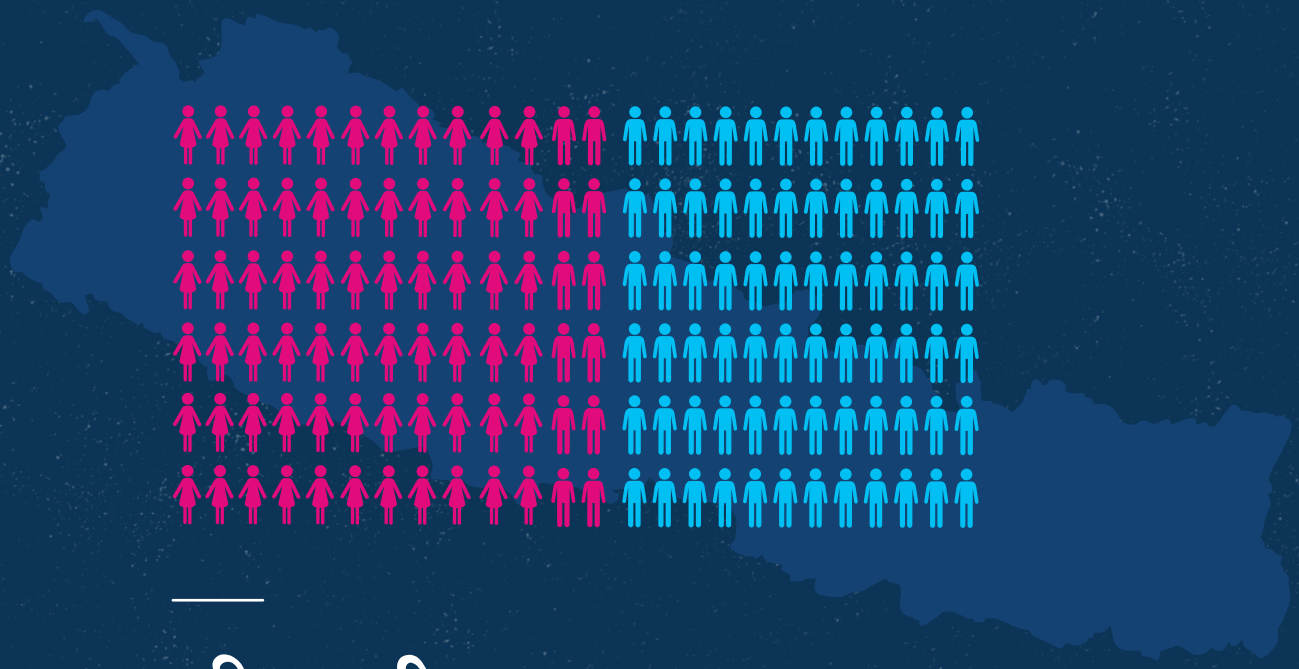
From the initiators of MH Day

28 May MENSTRUAL HYGIENE DAY

नेपालीकरण तथा परिक्षण :	ग्लोबल एक्सन नेपाल (ज्ञान)
सल्लाहकार :	बाबु काजी श्रेष्ठ
अनुवाद :	सन्तोष महर्जन
भाषा सम्पादन :	सुवर्ण कर्माचार्य
	दिवस भट्टराई
डिजाइन :	**WASH United**
प्रकाशक नेपाली :	ग्लोबल एक्सन नेपाल (ज्ञान)
प्रकाशन सहयोगी :	**GIZ Nepal**
प्रकाशन मिति :	मे २०२२

© WASH United

Learn more about the MHM Education Guide at
https://www.wash-united.org/mhm-guide/mhm-guide.html



महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन शिक्षा मार्फत बालिकाहरूको सशक्तीकरणमा सहयोग गर्नुहोस्

आफ्नो महिनावारी सुरक्षित, स्वच्छ तथा गोपनीय रुपमा व्यवस्थापन गर्नका लागि बालिकाहरूको सशक्तीकरणका निमित्त महिनावारी स्वास्थ्य तथा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी शिक्षाको विशेष महत्त्व छ तर विडम्बना, नेपालमा आजसम्म लाखौं बालिकाहरू आफ्नो पहिलो महिनावारी हुँदा यस सम्बन्धी ज्ञानबाट अझै विमुख छन् । आफ्नो प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया सम्बन्धी ज्ञानको अभावमा डर, चिन्ता तथा लाजको सामना गर्दैछन् । यसले गर्दा एकातिर बालिकाहरूको स्वास्थ्य जोखिममा पारेको छ भने अर्कोतिर महिनावारीका बेलामा धेरै बालिकाहरू विद्यालयमा गयल पर्ने तथा यौवन उमेरमा विद्यालय छाड्ने कारणले गर्दा उनीहरूको शिक्षामा सहभागी हुन पाउने शिक्षाको अधिकारमा समेत नकारात्मक असर पारेको छ । यस अवस्थामा परिवर्तन गर्न तपाईंले सहयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी प्रभावकारी तालिम दिएर तपाईंले बालिकाहरू समाजमा सशक्त, सक्षम तथा शिक्षामा समानरुपमा सहभागी हुनसक्ने स्वस्थ र उत्पादनमूलक तथा उनीहरूलाई स्वावलम्बी जीवन यापनको सुनिश्चितताका लागि सहयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन शिक्षा सामग्री बारेमा

–

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन शिक्षा सामग्री (जसलाई यस पछाडि सामग्री भनिएको छ) एक ठोस, प्रयोग गर्न सहज हुने एक सूचिपत्र (Check-list) हो जसले प्रशिक्षकहरू र बालिकाहरूलाई महिनावारी तथा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान दिन सबल एवं सक्षम बनाउन सक्दछ। यसका साथै महिनावारी अघि तथा महिनावारी पश्चात यसले बालिकाहरूलाई एक आपसमा सहयोग गर्न सक्रिय र शसक्तिकरण गर्दछ।

यस सामग्री WASH United को उत्पादन हो। यस सामग्रीको उत्पादन तथा निर्माण स्थानीय स्तरका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने साझेदारहरू, शिक्षक तथा प्रशिक्षकहरू र बालिकाहरूको सहभागितामा एकवर्षको दौरानमा भएको हो।

हाम्रो संस्था तथा यसका कामहरु तथा यस सामग्रीको बारेमा थप जानकारीका लागि www.wash-united.org/MHMGuide अथवा, तपाई निम्न ठेगानामा पनि पत्राचार गर्न सक्नु हुनेछ :
MHMGuide@wash-united.org

आभार
WASH United यस नेपाली संस्करण रुबिको संसारलाई प्रकाशनमा ल्याई महत्वपूर्ण योगदान दिने ग्लोबल एक्सन नेपाल प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ। यस संस्थाले यस सामग्रीलाई अनुवाद मात्र गरेनन् कि यसलाई नेपालको विभिन्न विद्यालयहरुमा परीक्षण गरेर हेरे। हामी अत्यन्त हर्षित छौं ग्लोबल एक्सन नेपालसंग हामी सहकार्य गर्नपुग्यौं।

Global ActionNepal(ज्ञान)

WASH United

© WASH United

अग्रेजी संस्करण जनवरी २०२१

सम्पूर्ण सर्वाअधिकार तथा सुरक्षित WASHUnited मा रहनेछ
यस सामग्रीलाई संस्थाको अनुमतिवेगर परिवर्तन गर्न पाईने छैन
यस सामग्रीलाई व्यापारीकरण तथा विक्री गर्ने उद्देश्यले उत्पादन गर्न पाईने छैन।

यस महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन शिक्षा सामग्रीका मुख्य विशेषताहरु

यस महिनावारी स्वच्छता शिक्षा निर्देशिकाले बालिकाहरूलाई महिनावारी भनेको के हो र गोपनीय, स्वच्छ तथा सुरक्षितरुपमा यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भन्ने सिकाउँदै एउटा सहज जीवन यात्रामा लैजाने छ। यसका लागि यस निर्देशिकाले विभिन्न गतिविधि, खेलहरू तथा शैक्षिक पोष्टरहरूको सहयोगमा कथासँग जोड्दै लग्न मद्दत गर्नेछ।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन शिक्षा निर्देशिकामा के फरक छ ?

प्रयोग गर्न सहज :
यो सामग्री प्रयोग गर्न सहज छ।
पूर्व ज्ञान तथा गहिरो तयारीको आवश्यकता पर्दैन।

शुल्क नलाग्ने :
यस निर्देशिका कार्यान्वयन गर्न चाहिने सम्पूर्ण सामग्रीहरू तपाईँसँग पहिले नै भएका सामग्रीहरू हुन्। थप चाहिने सामग्री भनेको एउटा बल र दुईवटा धागो मात्र हुन्।

एकीकृत र ठोस :
यस सामग्री १ घण्टा देखि १:३० घण्टासम्मको दुई सत्रहरूमा कार्यान्वयन गर्न सकिनेछ।

रमाइलो र सबैलाई समेटिने खालको :
यस निर्देशिकाले महिनावारी तथा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको शिक्षालाई रोमाञ्चक र रमाइलो बनाउँछ साथै प्रशिक्षणभर बालिकाहरूलाई सक्रियरुपमा संलग्न गर्दछ। तिनीहरूले यसलाई माया गर्नेछन् र तपाईँहरू सबैले एक सार्थक समय बिताउनु हुनेछ।

थप सहयोग : महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सन्दर्भ सामग्रीले प्रशिक्षकहरूलाई महिनावारी तथा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन बारे आवश्यक विस्तृत ज्ञान दिनेछ। यस सामग्रीले तालिमका दौरानमा सामना गर्नु पर्ने प्रश्नहरूको उत्तर दिनेछ र तालिम सत्रहरू सहजीकरणका लागि थप सल्लाह पनि दिनेछ। यदि तपाईँ महिनावारी स्वच्छता सन्दर्भ सामग्रीको पहुँचमा हुनुहुन्न भने पनि नआत्तिनुहोस्। यो तपाईँलाई सहयोगको लागि थप सामग्री हो र यस सन्दर्भ सामग्री नभएता पनि यसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ।

महिनावारी स्वास्थ्य शिक्षा सामग्रीलाई कसरी प्रयोग गर्ने :

तालिम तथा आवश्यक समयावधिको ढाँचा कसरी निर्माण गर्ने

तालिमलाई दुई सत्रमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

१ पहिलो सत्रमा अध्याय १ र २ समावेश गर्न सकिन्छ जसमा लगभग १ घण्टा ३० मिनेटको समय लाग्न सक्छ ।

२ दोस्रो सत्रले अध्याय ३ लाई समेट्दछ जसमा लगभग १ घण्टा समय लाग्नेछ ।

तालिमका लागि कसरी तयारी गर्ने

आफैलाई तयार गर्नुहोस् :
हामी तपाईंलाई यस निर्देशिकालाई राम्ररी अध्ययन गरी सत्रको तयारी गर्न सुझाव दिन्छौं । तपाईं अझ विस्तृत रुपमा तयारी गर्न चाहनुहुन्छ भने महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री पनि अध्ययन गर्न सुझाव दिन्छौं ।

आवश्यक सामग्रीहरू

A4(आकारको कागज, कलम अथवा पेन, ईरेजर, पेन्सिल कटर र रंगहरू अथवा बालिकाहरूलाई आफ्नै कपी वा स्टेशनरी सामग्री ल्याउन भन्नुहोस् ।
पहिलो सत्रका लागि, तपाईंलाई एक वा दुई डल्ला धागो (भएसम्म रातो, गुलाबी अथवा बैजनी रंगको) र एक जोडी कैंची आवश्यक पर्न सक्दछ । दोस्रो सत्रका लागि तपाईंलाई कागज र एक जोडी कैंचीको आवश्यकता पर्दछ ।

तालिम कहाँ गर्ने

तालिम विद्यालयको कुनै पनि स्थानमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ । कक्षा कोठा अथवा बाहिर खुल्ला स्थानमा । सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले सुरक्षित स्थान तयार गर्नु भएको छ, जहाँ अरूले बाधा पुऱ्याउन नसकोस् ।

सुरुवात कसरी गर्ने

सत्रको दौरान बालिकाहरूलाई गोलाकार अथवा अर्ध गोलाकार घेरामा बस्न लगाउने ।

सत्र सुरु गर्नुभन्दा पहिले सम्पूर्ण स्टेशनरी सामग्री गोलो घेराको बिचमा राख्नुहोस् ।

जहिल्यै पनि आफ्नो परिचयबाट सुरु गर्नुहोस् । त्यसपछि बालिकाहरूलाई पनि पालै-पालो आफ्नो परिचय दिन लगाउनुहोस् ।

परिचयको क्रममा महिनावारी र महिनावारी स्वच्छता बारेमा ब्याख्या नगर्नुहोला ।

सुझावहरु

- बालिकाहरूका लागि कथा पढ्नुहोस् । कथा पढ्ने क्रममा भाव व्यक्त गरि पढ्नुहोस् ।
- कुनै प्रश्न वा क्रियाकलाप गर्नु नपरेसम्म कथा बिचैमा नरोक्नुहोस् ।
- पाठमा वर्णन गरिएका सबै खेल तथा गतिविधिहरू सिकाउन तथा सबै प्रश्नहरू सोध्न जरुरी छ जसले गर्दा कथाको नतिजा प्राप्त गर्न सहयोग पुग्दछ । दिइएका विधि तथा सुझावहरूले गर्दा सम्पूर्ण गतिविधिहरू गर्न सहयोग पुग्नेछ ।
- प्रश्न सोध्दा बालिकाहरूले दिएका जवाफ ध्यान दिएर सुन्न निकै महत्त्वपूर्ण छ । बालिकाहरूले सही उत्तर नदिएता पनि ठिक छ । तपाईंले तत्काल उत्तर नदिनुहोस् अथवा यस प्रक्रियामा मूल्याङ्कन नगरिहाल्नुहोस् । प्रश्नको उत्तर कथा भित्र हुनसक्दछ
- यदि तपाईंलाई थप जानकारी चाहिएमा, महिनावारी स्वच्छता सन्दर्भ सामग्री हेर्नुहोस् ।
- सबै बालिकाहरूलाई समेट्नेप्रयास गर्नुहोस् र सक्रिय सहभागिताको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- यो निर्देशिकामा बालिकाहरूलाई देखाउनका लागि चित्रहरू पनि समावेश गरिएका छन् । यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने तपाईंले केही फोटोकपी पनि गर्न सक्नुहुन्छ अथवा बोर्डमा कोर्न पनि सक्नुहुन्छ ।

विषय क्रम

तालिम सत्र १ १

- क्रियाकलाप १ : आफ्नै चित्र कोर्नुहोस्

अध्याय १ २-१३

रुबीले महिनावारी हुनु एक सामान्य जैविक प्रक्रिया हो भनी महशुस गर्दछन् ।

- क्रियाकलाप २ : यौवनावस्थाका परिवर्तनहरू
- क्रियाकलाप ३ : मेरो कथा

अध्याय २ १४-२२

रुबीले महिनावारी हुनु अपवित्र होइन बरु राम्रो स्वास्थ्यको संकेत हो भनी बुझ्छिन् । साथै महिनावारी एक्लो प्रक्रिया होइन र बालिका, महिलाहरूले एकले अर्कालाई सहयोग गरेमा यसलाई व्यवस्थापन गर्न सहज हुनेछ ।

- क्रियाकलाप ४ : म चाहन्छु
- क्रियाकलाप ५ : धागो खेल

तालिम सत्र २ २३

अध्याय ३ २४-३८

रुबीले महिनावारी अवधिको रक्तस्राबलाई कुशलतापूर्वक स्वच्छता व्यवस्थापन गर्न प्रयोग गर्न सकिने सामग्रीहरूको बारे साथै महिनावारी हुनु लाज मान्नु पर्ने कुरा होइन भनी बुझ्छिन् ।

- क्रियाकलाप ६ : खुशीको घेरा
- क्रियाकलाप ७ : स्यानिटरी प्याड तथा कपडाको प्रयोग कसरी गर्ने
- क्रियाकलाप ८ : चलाख, प्रतिज्ञा - नलजाउने
- क्रयाकलाप ९ : आफ्नो महिनावारी हुने समयको पहिचान गर्नुहोस् ।

तालिम सत्र १

क्रियाकलाप १ : आफ्नै चित्र कोर्नुहोस्

अवधि : ५-७ मिनट
आवश्यक सामग्री : कागज र स्टेशनरी

उद्देश्य :

बालिकाहरुले आज सुन्ने रुबीको कथालाई परिकल्पना गर्न सहयोग गर्नु ।

सुरुवात कसरी गर्ने :

- सहभागीहरुलाई कागज वितरण गर्नुहोस् र गोलो घेराको बिचमा राखेको सामाग्रीको प्रयोग गरी आफ्नै चित्र कोर्न भन्नुहोस्
- रुबी ले जस्तै सबै बालिकाहरुले चित्रमा आफ्नो नाम लेख्नु पर्ने हुन्छ ।
  - सुझाव : रुबीको उमेर चित्र कोर्ने अन्य बालिकाको जस्तै समान हुनु पर्दछ । त्यसैले कोरिएको चित्र अनुसार रुबीको उमेर फरक फरक हुन सक्दछ , तथापि सम्पूर्ण चित्रका लागि रुबी नाम भने समान हुनेछ । कथाको लागि रुबीको उमेर १० वर्षको हो ।

अध्याय १

रुविले महिनवारी हुनु एक सामान्य
जैविक प्रक्रिया हो भनि महशुस गर्दछन्

मेरो नाम रुबी हो र म १० वर्षकी भएँ। मेरो एक दिदी पनि छिन्। उनको नाम मीना हो, उनी म भन्दा २ वर्षले जेठी छिन् र मेरो रोहित म भन्दा ३ वर्ष कान्छो छ। म मेरो आमा, बुवा तथा भाइ बहिनीसँगै बस्छु।

मलाई चित्र कोर्न, लुकामारी खेल्न र सबैभन्दा बढी पढ्न मन लाग्छ, तर मेरा धेरै साथीहरू छैनन्। दिदी पढाईमा उति राम्रो हुनुहुन्न। तर उनी खेलमा धेरै राम्रो तथा प्रख्यात छिन्।

मेरो भाइ सबै कुरामा राम्रो हुनका लागि अझै पनि धेरै कान्छो नै छ। मेरो दिदी र म धेरै नजिक छौं। मेरी दिदी व्याडमिन्ट खेल्छिन् र उनी विद्यालयको समूहमा पनि छिन्। उनी अन्तर विद्यालय स्तरीय खेलको लागि तयारी गर्दैछिन् र उनलाई मैले सक्ने जति सहयोग गर्दैछु। कहिले काही मैले उनको घरको काम गरिदिन्छु जसले गर्दा उनले खेलको अभ्यास गर्न पाउँछिन्।

खेलको दिन नजिक आउँदै गर्दा दिदी अझ धेरै अनुशासित बनिन्। तर खेलको तीन दिन पहिले केही भयो। उनी अभ्यासका लागि पनि गइनन् र घरमा नै बसी आमालाई कुरीरहिन्। जब आमा घर आउनुभयो, उहाँहरू विवाद गर्न थाल्नुभयो। मैले आमाले "अब चुपलाग मीना, यसबारेमा कुरा नगर" भनेको सुने। दिदी निराश भई र निरन्तर रोइरहिन्। मैले उनीसँग कुरा गर्न खोजे तर उनी मानिनन्। उनी आफै एउटा कुनामा बसिरहिन् र कसैसँग कुरा गरिनन्।

त्यस रात दिदी मसँग सुत्नु भएन । मेरी आमाले उनी अब तीन दिनसम्म छुट्टै सुत्नुपर्छ भन्नु भयो । म अलमलिएँ । घरमा के भइरहेको छ भनी मलाई केही थाहा थिएन । अर्को दिन दिदी विद्यालय जानु भएन र शिक्षकलाई दिनु भनी मलाई एउटा पत्र दिनुभयो । सञ्चो नभएको कारणले गर्दा सहभागी हुन नसकेको बारेमा जानकारी दिइन् । दिदीलाई के भएको हो भनेर मलाई एकदम डर लागिरहेको थियो ।

म पढाइमा राम्रो थिएँ तर मेरा धेरै साथीहरू भने छैन, म मेरा शिक्षकहरूसँग एकदम नजिक छु । मेरो कक्षा शिक्षकले म निराश भएको देख्नुभयो र के भयो भनी सोध्नु भयो । मैले दिदीले धेरै मेहनत गरेतापनि अब उनी प्रतियोगितामा सहभागी नहुने कुरा बताएँ । मेरो शिक्षकले दिदीलाई अर्को दिन विद्यालयमा ल्याउन र उनीलाई वहाँसँग भेट्नलाई भन भन्नुभयो ।

प्रश्न १

प्रशिक्षक : अब बालिकाहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् ।

“तपाईंहरूको विचारमा रुबीकी दिदी मीनालाई के भएको होला ?”

ल अब पत्ता लगाउँ, रुबीकी दिदीलाई के भएको भनेर है त ।

अर्को दिन दिदी मसँग स्कुल आउनुभयो । मलाई लाग्छ उनी निकै हाँसो उठ्दो तरिकाले हिड्दै थिइन् र एकदम कमजोर तथा निराश देखिन्थिन् । जब मेरो शिक्षकले उनलाई भेट्नु भयो, एकपल्ट फेरी उनको आँखामा आँसु थियो । हाम्रो शिक्षकले हामी दुवैलाई बस्न लगाउनु भयो ।

शिक्षक : तिमी किन निराश देखिन्छौ?
मीना : तपाईंलाई थाहा छैन, मलाई के भएको छ भनेर । मलाई लाग्छ यो कुनै रोग हो ।
शिक्षक : के तिमी मलाई बताउन सक्छौ ? तिमीलाई के भएको छ भनेर ।
म तिमीलाई सहयोग गर्न सक्छु कि ?

मीना शिक्षकसँग कानेखुसी गर्छिन् ।

शिक्षक : (मुसुक्क हाँस्दै) मीना तिमीलाई जे भएको हो नि, त्यो एकदमै सामान्य हो । त्यसलाई महिनावारी भनीन्छ ।
मीना : (अलमल पर्दै) साच्चै, के हो त्यो भनेको ?

प्रश्न २

प्रशिक्षक : बालिकाहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नु होला ।

“तपाईंहरू मध्ये कतिलाई थाहा छ, महिनावारी भनेको के हो ? तपाईंको आफ्नो भाषामा महिनावारीलाई के भनिन्छ ?”

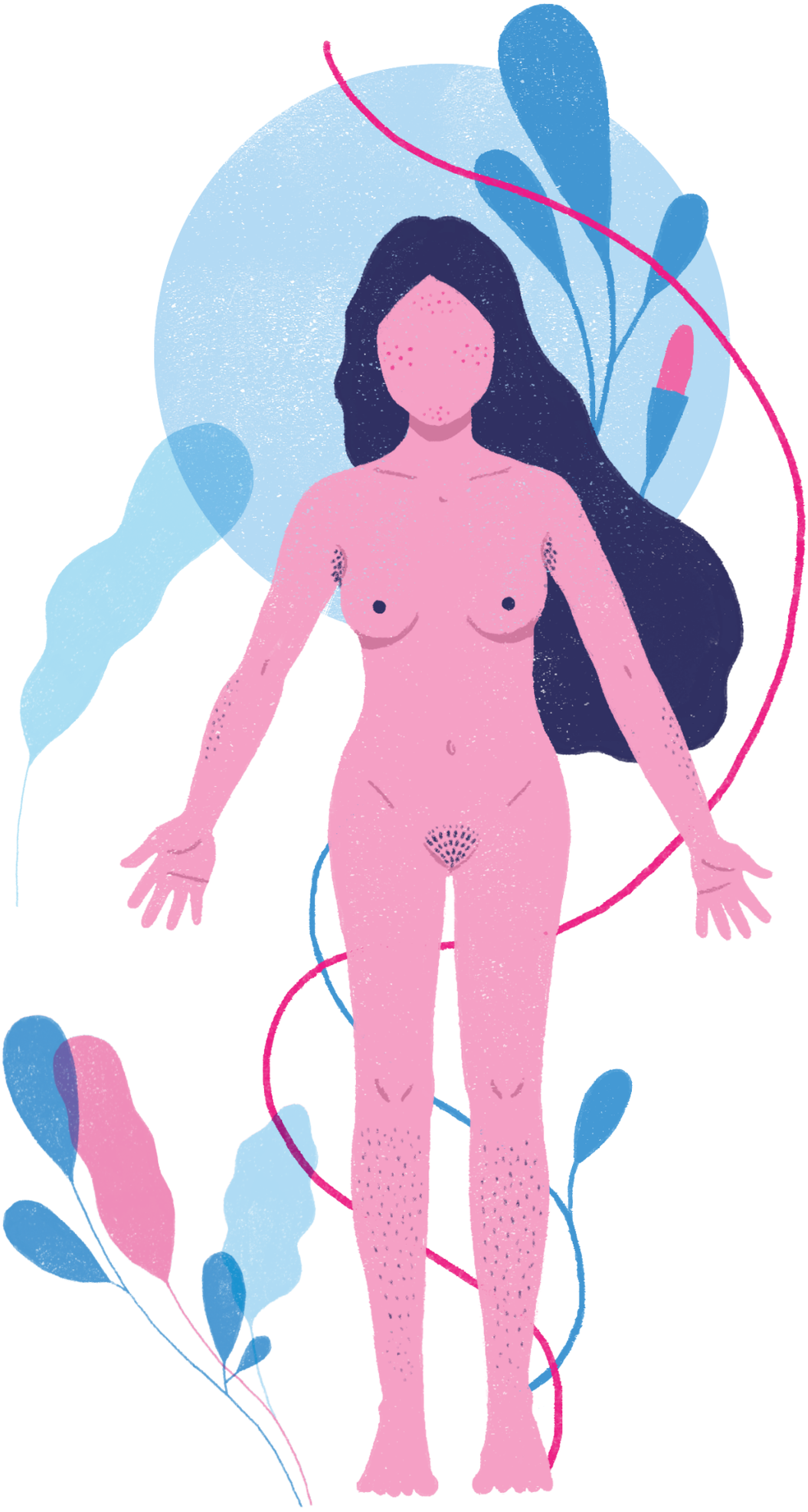
- सुझाव : बालिकाहरूले आफ्नो भाषा अनुसार महिनावारीलाई प्रयोग गर्ने शब्द कथामा महिनावारीको सट्टामा प्रयोग गर्नुहोस् ।

शिक्षक : महिनावारी तिम्री आमा, छिमेकी, काकी, विद्यालयका शिक्षिका, तिम्रा साथीहरू लगायत सबै महिलाहरूलाई हुन्छ ।
मीना : हामी सबैलाई के भएको हो ?
शिक्षक : लौ सुन, तिमीलाई के भइरहेको छ भनेर । मीना, तिमी ठुली हुँदै गइरहेकी छौ र तिमीमा शारीरिक परिवर्तन पनि हुँदै गइरहेको छ । यी परिवर्तनहरू शारीरिक विकासको एक भाग हो । यो अवस्थालाई यौवनावस्था भनिन्छ । के तिमीले आफ्ना आफ्नो शरीरमा भएको परिवर्तनको बारेमा मलाई बताउन सक्छौं ?

क्रियाकलाप २ : यौवनावस्थाका परिवर्तनहरु

समयावधि : ५-७ मिनेट
आवश्यक सामग्रीहरू : कागज र स्टेशनरी

उद्देश्य :
बालिकाहरुलाई आफ्नो शरीरमा भईरहेका परिवर्तन पहिचान, अवलोकन र वर्णन गर्न लगाउने



सुरुवात कसरी गर्ने :

- बालिकाहलाई विगतका वर्षहरुमा आफ्नो शरीरमा के के परिवर्तन भए भनेर सोच्न लगाउनुहोस् ।
  सुझाव : यदि बालिकाहरुलाई यो भन्न गाह्रो भएमा, उनीहरुलाई के तपाईंहरु चार वर्षको उमेरमा जस्तो हुनुहुन्छ अहिले पनि त्यस्तै हुनुहुन्छ त भनि सोध्नुहोस् । उनीहरुलाई के परिवर्तन भएको छ भनेर सोध्नुहोस्, के तपाईंको कपालहरु बढेको छ ? के कसैले चस्मा लगाउन थालेको छ ? आदि

- बालिकाहरुलाई उनीहरुले पहिलो सत्रमा बनाएको रुबीको चित्रमा यी परिवर्तनहरु लेख्न भन्नुहोस् अथवा यी परिवर्तनहरु वर्णन गर्नका लागि नयाँ चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।

- ध्यान दिएर हेर्नु होस् । सारंश गर्नु होस् र सबै सामु परिवर्तनहरुको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

सुझाव :

- बालिकाहरु तथा उनीहरुको यौवनावस्थाको परिवर्तनको अवस्था अनुसार, प्रस्तुत चित्रहरुमा भिन्न भिन्न परिवर्तनहरु प्रस्तुत गरिएको हुन सक्दछ ।

याद राख्नुहोस् :

- बालिकाहरुलाई आफ्नो चित्र प्रशिक्षकलाई देखाउन चाहनु हुन्छ कि भनी सोध्नुहोस् । यस्तो अवस्थामा तालिम सत्र १ को अन्तमा रुबीको चित्रहरु संकलन गर्नुहोस् र विशेष चित्रहरु (बढिमा २० वटा) वास युनाइटेडलाई MHMGuide@wash-united.org मा इमेल पठाउनुहोस् । यसले वास युनाइटेडलाई तथ्यांक संकलन गर्न सहयोग पुग्दछ र यस्ता सामग्री थप उत्पादन गर्न सहयोग पुग्दछ ।

शिक्षक : महिनावारी व्यक्तिको उचाइ तथा तौल बढ्नु जस्तै हुर्काइको एकभाग हो । यो तपाईंको शरीरले सामान्य रुपमा काम गर्दैछ र केही बिरामी तथा खराबी होइन भनी देखाउने एक सूचक पनि हो । यो भनेको महिनावारी असमान्य केही होइन वास्तवमा एउटा शुभ समाचार हो ।

रुवी : तर महिनावारी भनेको के हो ?

शिक्षक : एउटी महिलाको शरीर महिनावारी चक्रबाट गुज्रिन्छ, जुन नियमित चक्र हो र २८ दिनसम्म रहन्छ । महिनावारी चक्रको अन्तिम अवस्था भनेको रगत बग्ने अवस्था हो, जसलाई महिनावारी भनिन्छ । यसलाई रजस्वला पनि भनिन्छ । यो अवस्था सामान्य तया ३-५ दिनको रहन्छ र यदि २ देखि ७ दिन बिचको रहेतापनि यो पनि सामान्य नै हो । मीना १२ वर्षकी भएकीले उनी यो प्रक्रियामा जानु सामान्य नै हो । पहिलो महिनावारी ९-१४ वर्षको उमेर भित्र हुन सक्दछ । यदि यो केही वर्ष पहिले वा केही वर्ष पछाडि भएतापनि यो सामान्य नै हो ।

रुबी : हे भगवान ! दिदी तपाईंको रगत बगिरहेको छ भने अब मेरो दिदीलाई केही खतरा हुन्छ ?

शिक्षक : तिम्रो दिदीलाई केही हुँदैन । उनी सामान्य अवस्थामा छिन् । उनी अब प्रत्येक महिना यही अवस्थाबाट ३-५ दिन यसरी गुज्रनु पर्दछ ।

मीना : प्रत्येक महिना ?

शिक्षक : हो, प्रत्येक महिना - त्यसैले यसलाई मासिक चक्र वा महिनावारी भनिएको हो । शुरुमा यो केही अनियमित हुन्छ । महिनावारी चक्र नियमित हुनका लागि केही समय लाग्दछ । यो बालिकाको महिनावारी (.....) शुरु भएको बेलामा तथा कुनै महिलाको महिनावारी (.....) पूर्ण रुपमा बन्द हुने अवस्थामा अनियमित हुन सक्दछ । यो समयमा महिनावारी केही महिनाको अन्तरालमा पनि हुन सक्दछ भने कुनै बेलामा महिनाको एकपल्ट भन्दा बढी पनि हुन सक्दछ । तर यो सामान्य हो ।

मीना : त्यसो भए, यो कहिले रोकिन्छ त ?

शिक्षक : कुनै पनि महिला गर्भवती भएको अवस्थामा उनको महिनावारी रोकिन्छ ।
त्यसैगरी बच्चा जन्मेर स्तनपान गराएको केही महिनासम्म उसको महिनावारी रोकिन्छ । त्यस पश्चात पुनः उसको महिनावारी चक्र सुरु हुन्छ र उ ४२-४५ वर्ष हुन्जेलसम्म निरन्तर चलिरहन्छ । सो उमेर समूहमा महिनावारी चक्र अनियमित हुन्छ र अन्ततः पूर्णरुपमा बन्द हुन्छ ।

मीना : ओहो यो त राम्रो हो, कुनै बिन्दुमा पुगेर यो रोकिन्छ । (हाँस्दछ)

रुबी : ठिक छ, तर अहिले के भइरहेको छ ? रगत कताबाट आइरहेको छ ?

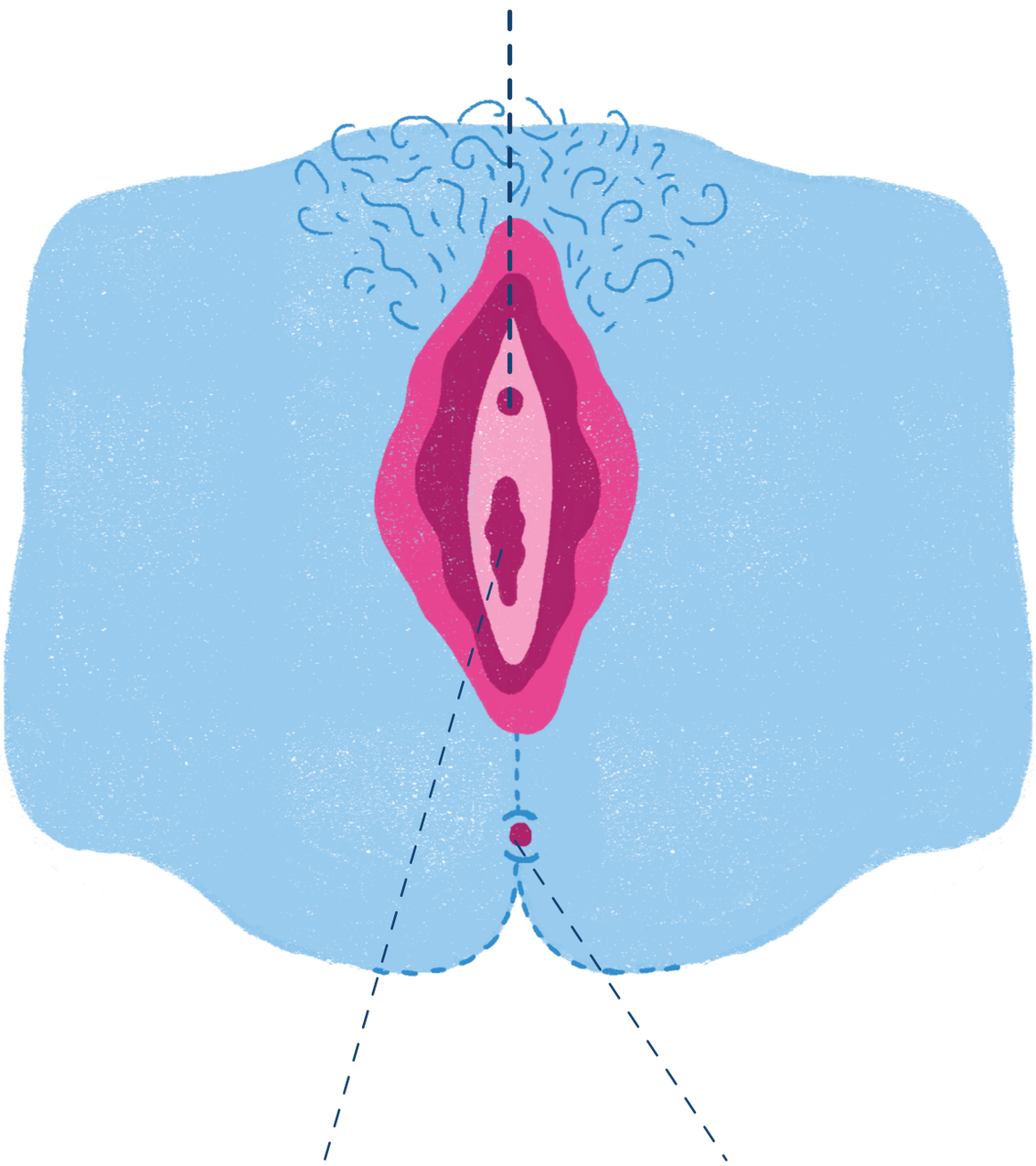
शिक्षक : महिनावारी चक्रको अन्तिम चरणमा, पाठेघरबाट थोरै मात्रामा रगत तथा स्नायु निष्कासन हुन्छ । यो रगत योनीद्वार हुँदै निस्कन्छ । महिलाको शरीरको तल्लो भागमा तीनवटा द्वारहरू हुन्छन् । पहिलो द्वारलाई मुत्रद्वार भनिन्छ, जहाँबाट पिसाब निस्कन्छ । दोस्रो द्वार योनीद्वार हो र यहाँबाट महिनावारीको समयमा रगत बाहिर निस्कन्छ । अन्तिम द्वारलाई मलद्वार भनिन्छ, जहाँबाट व्यक्तिको दिसा निष्कासन हुन्छ ।

रुबी र मीना : हामीसँग हाम्रो शरीरमा तीनवटा द्वारहरू रहेका हुन्छन् ?

शिक्षक : हो ।

महिला प्रजनन् अंगका तीनद्वारहरू

मुत्रद्वार
जहाँबाट पिसाब निस्कन्छ



योनी
मुत्रद्वार मुनीको द्वारलाई योनी भनिन्छ ।
महिनावारी रगत यही बाट निस्कन्छ ।

मलद्वार
जहाँबाट मल (दिसा) निस्कन्छ ।

क्रियाकलाप ३ : मेरो कथा

समयावधि : १० मिनेट

आवश्यक सामग्री : कागज र कलम अथवा पेन

उद्देश्य :

बालिकाहरूलाई महिनावारीको सुरुवातमा आफूले भोगेका चुनौतिहरुको बारेमा खुल्ला रुपमा कुरा गर्न सक्षम बनाउन

सुरुवात कसरी गर्ने :

- बालिकाहरूलाई बढीमा १० जनासम्म रहने गरी गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् । यदि सहभागीहरु १० जना भन्दा बढी भएमा धेरैवटा गोलो बनाउन सकिन्छ । एउटा गोलोमा एउटा बालिकालाई धागोको डल्ला दिनुहोस् ।

- धागोको एक छेउ आफूसँगै राखेर गोलोभित्र धागो अर्को साथीलाई पास गर्न लगाउनुहोस्, जसले गर्दा जालो जस्तै बुनिन्छ । यस क्रममा धागो अर्को साथीलाई पास गर्नुभन्दा पहिले प्रत्येक बालिकाले रुबीको कथाबाट के सिक्यौं? भन्ने कुरा सबैले सुनिने गरि भन्न लगाउने ।
  - सुझाव : प्रत्येक बालिकालाई धागो कम्तिमा १ पटक पुगेको सुनिश्चित गर्नुहोस् । धागो आफूसँगैको साथीलाई पास गन गर्न मिल्दैन । अर्को साथीलाई बल पास गर्ने क्रममा रुबीको कथाबाट सिकेको कुनै नयाँ जानकारी भन्न लगाउनुहोस् ।

अब जानौं है त रुबीकी दिदीलाई कस्तो भइरहेको छ भनेर ।

मीना : मिस, म किन बिरामी हुन्छु ? मेरो तिघ्रा दुख्छ र कहिलेकाही त्यहाँ डरलाग्दो गरी ऐंठन हुन्छ ।

शिक्षक: महिनावारी भएको बेलामा हाम्रो शरीररमा रागरसहरूको परिवर्तन हुन्छ । यसले गर्दा कसैलाई असजिलो हुन सक्दछ भने कसैलाई केही पनि नहुन सक्दछ । पेट दुख्नु, सुन्निएको जस्तो महसुस हुनु, तिघ्रा र ढाडको दुखाई हुनु सामान्य नै हो । कसैलाई टाउको दुख्ने, कब्जियत हुने, वाकवाकी लाग्नु, रिङ्गटा लाग्नु र कुनै अवस्थामा बेहोस पनि हुन सक्दछ । कसै कसैलाई महिनावारी अगाडी तथा पछि तनाव हुने, रिस उठ्ने र भावुक हुने हुनसक्दछ । कमजोर महसुस हुने, स्तनहरू तन्किनु र डण्डीफोर आउनु पनि सामान्य नै हो । कोही कोहीलाई यी कुनै पनि लक्षण देखिदैंन र सामान्य अवस्थामा जस्तै दैनिकी विताइरहेका हुन्छन् । यो पनि सामान्य अवस्था नै हो ।

मीना : त्यसो भए दुखाइ भएमा मैले औषधी खान सक्छु त ?

शिक्षक : डाक्टरसँग सल्लाह नगरी औषधी खान हुँदैन। आफ्नो पेटमा तातो पानीको बोटल वा तातो पानीले नुहाएर पनि दुखाई कम गर्न सकिन्छ। के तिमीलाई अब सुधार भइरहेको छ त ?

मीना : मलाई थाहा छ, मलाई जे भईरहेको त्यसमा मेरो दोष छैन र मैले केही गल्ती पनि गरेको छैन।
तर म अझै निराश छु कि मैले अन्तर विद्यालय प्रतियोगितामा भाग लिन पाउँदिन।

रुबी : म पनि साच्चै नै निराश छु।

शिक्षक : तिमी किन प्रतियोगितामा भाग लिन पाउँदिनौ ? कसै कसैलाई व्यायामले गर्दा दुखाइबाट मुक्ति पाउन तथा ठिक भएको महसुस पनि हुनसक्छ। तर आफ्नो पेटलाई प्रत्यक्ष रुपमा दवाव दिने गतिविधि गर्न भने त्याग्नु पर्दछ, आफूलाई सहज हुने शारीरिक गतिविधिहरूमा भने तिमी सहभागी हुन सक्छौं।

मीना : मेरो अभिभावकहरूले यसो गर्न कहिल्यै मान्नुहुन्न।

? प्रश्न ३ :

प्रशिक्षकले बालिकाहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्

"के रोलीले अन्तर विद्यालय ब्याड्मिन्टन प्रतियोगितामा भाग लिन हुन्छ त ?"

शिक्षक : तिमीले आफ्नी आमासँग कुरा गर्नुपर्दछ र उहाँलाई बुझाउनु पर्छ। महिनावारीको बेलामा मानिसहरूले तिमीलाई यो गर वा यो नगर भन्न सक्दछ, तर सत्य यो हो कि आफ्नो बारेमा के ठिक हो वा के बेठिक हो भनी निर्णय गर्न तिमी नै सबैभन्दा उपयुक्त व्यक्ति हौं। यदि तिमीलाई कुनै काम गर्न सहज लाग्दछ भने त्यो काम गर्दा हुन्छ। तिम्रो महिनावारीले तिमीलाई कुनै पनि काममा रोकावट हुनु हुँदैन।

रुबी : ल राम्रो भयो, हाम्री दिदीले अब प्रतियोगितामा भाग लिन सक्छिन् ?

अध्याय १ का सिकाइहरु

सहजकर्ताका लागि निर्देशन :
- अध्याय १ का सिकाइहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस्

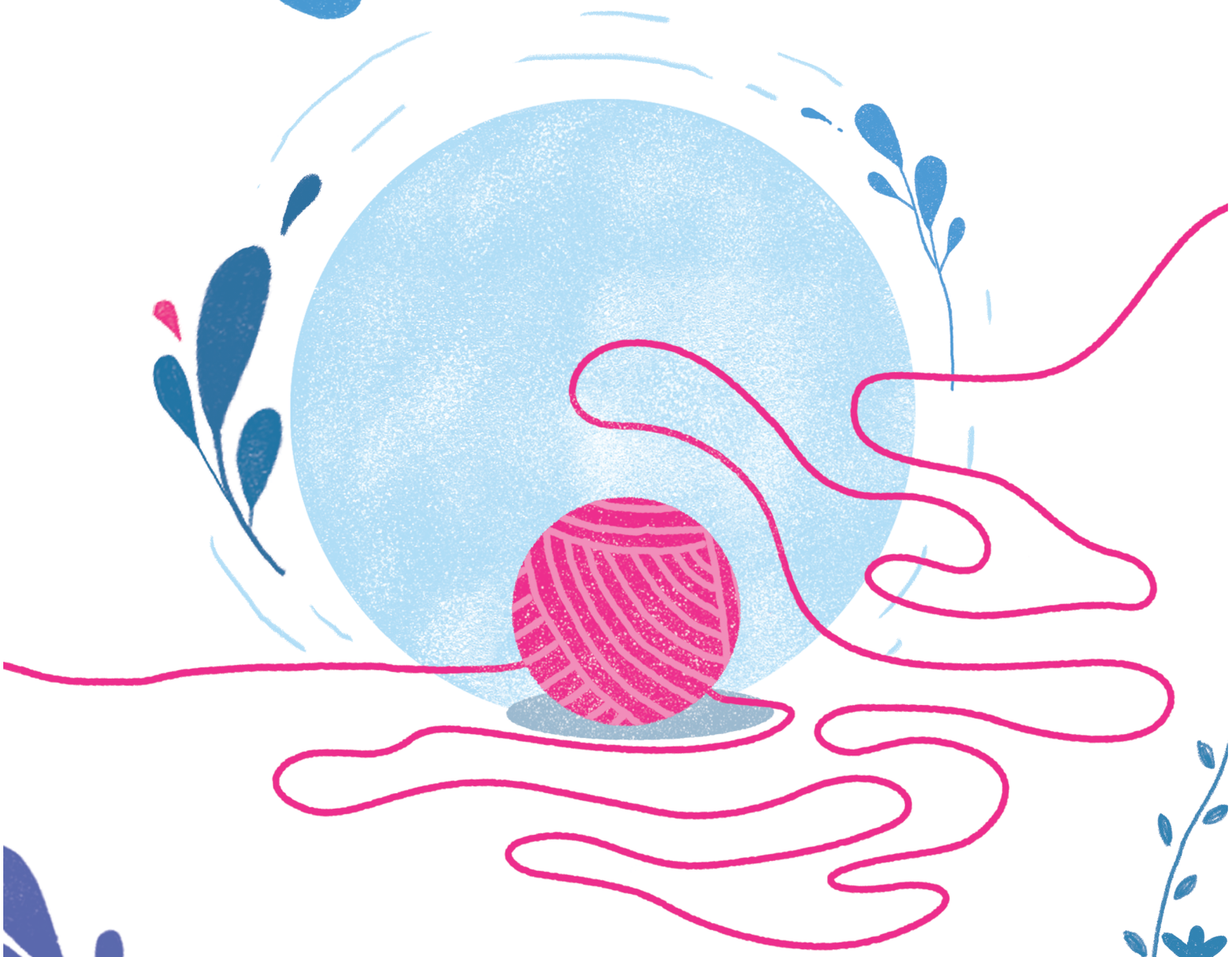
यस अध्यायका मुख्य सिकाइहरू

महिनावारी हुनु सामान्य हो,

यो स्वास्थ्य र खुशीको चिन्ह पनि हो, यो शुभ समाचार हो।

अध्याय २

रुबीले महिनावारी हुनु अपवित्र हुनु होइन, तर यो सु–स्वास्थ्यको संकेत हो भन्ने कुरा बुझ्नेछिन्। साथै, महिनावारी हुँदा एक्लो हुनुपर्दैन र महिला तथा बालिकाहरूले एकले अर्कालाई सहयोग गरेमा यसलाई व्यवस्थापन गर्न सहज हुन्छ।



केही दिनमा परीक्षा सुरु हुँदैछ र सबै बालबालिकाहरू आ-आफ्नो पढाइमा ब्यस्त छन् ।

मीनाले विद्यालय स्तरीय प्रतियोगितामा भाग लिन सकिनन् । रुबी निकै निराश भइन्, तर मीनाले जे भयो त्यसलाई ठिकै मानिन् । उसलाई थाहा छ कि उसको शिक्षकले भनेका कुराहरू उसको आमासँग निरन्तर रुपमा कुरा गरिरहनु पर्दछ । कुनै समय आउने छ, जुनबेला उसको आमा रिसाउनु हुनेछैन र यस्ता कुराहरूको बारेमा शिक्षकसँग कुरा गर्नेछैन भनी भन्नु हुनेछ । मीनालाई थाहा छ कि यो मात्र समयको खेल हो, जुन उसलाई उसको शिक्षकले पनि भनेको थियो । त्यसैले उनले हार मान्ने छैन । अहिले उनको आमाले उनलाई महिनावारी को बेलामा खेल्न दिनुहुन्छ, तर होस गर्न पनि भन्नुहुन्छ ।

जब उनको मनमा केही प्रश्नहरू आउँछ, उनी जवाफका लागि शिक्षककहाँ जान्छिन् र पछि आफ्नी आमासँग पनि कुराकानी गर्छिन् ।

अहिले परीक्षा तथा बिदा पनि सकिसकेको छ ।

रुबी : मैले आफ्नो शरीरमा परिवर्तनहरू याद गरेको छु। कहिँकतै म आफैभित्र बढ्दै गएकोमा निकै उत्साहित हुन्छु। कहिलेकाँही मरो कपाललाई करिश्मा मानन्धरको जस्तो मुलायम बनाउनका लागि कपाल मिलाउँदै ऐनाको अगाडी घण्टौं बिताउँछु। यसले काम त गर्दैन तर म आनन्दित महसुस गर्दछु।

हाम्रो कक्षामा आरुसी नाम गरेकी नयाँ केटी छिन्। उनको बुवाको सरुवा भएको कारणले उनी हाम्रो विद्यालयमा भर्ना भएकी थिइन्। मलाई उनी राम्री लाग्छ र म गोप्य रुपमा उसको प्रशंसा पनि गर्दछु। उसले मलाई त्यति ध्यान दिदिँन, त्यसैले म हिजोआज आफ्नो कपाल अलिक धेरैबेर कोर्ने गर्दछु।

एक बिहान म विद्यालय पुग्दा त्यहाँ ठूलो विवाद भइरहेको थियो । विद्यालयमा पुजाहुँदै थियो र हाम्रै कक्षाको कुनै केटीले आरुसीको महिनावारी (.....) भएकीले उसलाई सहभागी नगराउन भन्दै थियो । आरुसीले यस्ता कुराहरू नमान्ने र पूजामा सहभागी हुने कुरा बताइन् । यदि आरुसीले त्यसो गरेमा आफू बेस्सरी कराउने कुरा उक्त केटीले जवाफ फर्काइन् । वातावरण निकै नै असमञ्जस किसिमको थियो ।

यो साँचो हो कि महिनावारी को बेलामा दिदीलाई कुनै पनि समारोहमा सहभागी बन्न रोक लागाइन्थ्यो । उनी प्रायः बाहिर बस्थिन् वा हामीसँग आउँदिन थिइन् ।

अतः आज के गर्ने भन्ने कुरा र आरुसी, जोसँग म साथी बन्न चाहन्छु, उसलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने कुराको बारेमा मलाई केही थाहा भएन, तर झगडा अप्रिय हुँदै गइरहेको थियो ।

केटी १ : तिमीलाई यो बेला हामी अपवित्र हुन्छौ भनी थाहा छैन ? तिमीले पुरा विद्यालय नै अपवित्र बनाउँदैछौं ।
आरुसी : साच्चैं ? यो बाहेक तिमी अरु के सोच्छौ त ? अरु के के गर्न हुन्न ?
केटी २ : महिनावारी (.....) को बेलामा के तिमी नुहाउँछ्यौं ?
आरुसी : अँ म त नुहाउँछु ।
केटी २ : ल बर्बाद, अब तिम्रो पाठेघर पानीले भर्नेछ ।
आरुसी : कसरी ? मेरो पाठेघरमा पानी कसरी छिर्छ त ?
केटी ३ : के तिमी अचार पनि खान्छ्यौं ?
आरुसी : त्यती धेरै त होइन, तर मन परेको बेलामा थोरै खान्छु ।

केटी १ : तिम्रो मतलब, तिमी भान्छा कोठामा पनि पस्छौ ?
आरुसी : मेरी आमा काठमाडौंमा काम गर्नुहुन्छ। यदि मैले आफैले पकाइँन भने म भोकै पर्छु। मेरो बुवाले अरु पनि धेरै काम गर्नुपर्ने हुन्छ।
केटी २ : तिम्रो आमाबुवालाई केही पनि थाहा छैन, त्यसैले तिमीलाई ती सबै काम गर्न दिनुहुन्छ।
आरुसी : मेरो आमालाई सबै कुरा थाहा छ। उहाँ कामकाजी महिला हुनुहुन्छ र उहाँ आफ्नो सबै काम आफै गर्नुहुन्छ। यदि उहाँ भान्छाकोठामा नजाने हो भने खाना कसले बनाउँदछ ? मेरो बुवालाई पनि यो सबै कुरा थाहा छ। हामी सबै सँगै बस्छौं नि त। यदि मैले मेरो बुवालाई मलाई के हुँदैछ भनेर भनीन भने मलाई केही कुरा आवश्यक परेमा कसरी सहयोग गर्नु हुन्छ त ?
केटी १ : (अरु केटीहरूलाई) यो केटी हामी सबैभन्दा फरक देखिन्छिन्। तिमीलाई मन लाग्छ भने तिमीहरू यो केटीसँग साथी बन्न सक्छौ। म चाहिँ बन्दिन।

प्रश्न ४ :

प्रशिक्षक : बालिकाहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्

"आरुसीले आफ्नो महिनावारीको बेलामा जे गरिरहेकीछिन्, त्यो ठिक छ त ?"

रुबीलाई यो आफ्नो लागि मौका हो भनी थाहा छ। त्यसैले उनी आरुसीको नजिक जान्छिन् र भन्छिन् :
रुबी : नमस्कार, म रुबी। म पनि तिम्रै कक्षामा पढ्छु।
आरुसी : नमस्कार, म आरुसी।
रुबी : मैले सबैकुरा सुनें।
आरुसी : (निराश हुँदै) अब मैले के गर्ने ? यी केटीहरू कस्तो छुच्ची भएका ?
रुबी : आऊ, मसँग एउटा उपाय छ।

रुबी र आरुसीले कक्षा शिक्षक खोज्छिन् र सबै कुरा सुनाउँछिन्। शिक्षक कक्षामा आउनुहुन्छ।

शिक्षक : आज म तिमीहरूलाई एउटा विशेष कक्षा लिन लागेको छु, हुन्छ ?
विद्यार्थीहरू : (खुशी हुँदै) हुन्छ।
शिक्षक : मैले आज तिमीहरूमध्ये कसै कसैको विवाद भएको कुरा सुनें।
विद्यार्थीहरू : (सबैजना चुप लाग्दछन्। कानेखुशी गरेको मात्र सुनिन्छ)
शिक्षक : तिमीहरु आत्तिनु पर्दैन, आज हामी एउटा खेल खेल्नेछौं।
विद्यार्थीहरू : क्या रमाइलो।
शिक्षक : हामी महिनावारी भएका बेलामा, त्यस्ता के कुराहरू छन् जुन हामी गर्दैनौं ?

प्रश्न ५ :

प्रशिक्षक : बालिकाहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :

“त्यस्ता के कुराहरू छन् जुन तिमीहरूले महिनावारीको बेलामा गर्दैनौं वा गर्न छोडी दिन्छौं ?”

- सुझाव : यसबारेमा संक्षेपमा छलफल गर्नुहोस् र यस प्रश्नसँग सम्बन्धित अर्को क्रियाकलापमा जानुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : म चाहन्छु

समयावधि : १५ मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : कागज र स्टेशनरी

उद्देश्य :

बालिकाहरूलाई महिनावारी सम्बन्धि एक अर्काको गलत बुझाई, गरिरहेका अभ्यासहरूको बारेमा सिक्न र आफ्नो इच्छा साकार पार्न एक अर्कालाई सहयोग गर्न उचित स्थान प्रदान गर्ने ।

सुरुवात कसरी गर्ने :

- बालिकाहरूलाई महिनावारीको बेलामा उनीहरूले गर्न चाहने गतिविधि पहिचान गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
  - सुझाव : बालिकाहरूलाई कसैले रोक्ने, दबाव दिने अथवा उनीहरूले गरिरहेको कार्य जाँच्न नसक्ने किसिमको वातावरण सिर्जना गर्नुहोस् ।
- बालिकाहरूलाई आफ्नो महिनावारीको बेलामा के गर्न चाहनुहुन्छ भनि सोध्नुहोस् ।
  - सुझाव : सहभागीहरूले एक अर्काको नक्कल नगरेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- चाहनाहरूलाई संङ्कलन गर्नुहोस् र समान प्रकारका चाहनाहरूलाई समूह समूहमा राख्नुहोस् ।
  - सुझाव : जस्तै, चाहनाहरू निम्नानुसार हुन सक्दछन् :
    म खेल्न चाहन्छु, मलाई अचार तथा पिरो खान मनपर्छ, मलाई नुहाउन मन लाग्छ, मलाई खेल्न मन लाग्छ ।
- समूहमा राखेका चाहनाहरू पढ्नुहोस् र विशेष प्रकारकारका चाहनालाई ठूलो स्वरमा पढ्नुहोस् र जाँच्नुहोस् कि कुनै बालिकाहरूले त्यस प्रकारको चाहना पहिले नै अभ्यास गरिसकेका छन् कि ?
- कसैले पहिले नै अभ्यास गरिसकेका छन् भने तिनीहरूलाई सबैको सामु सुनाउनका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- महिनावारीको बेलाको बाधा तथा गलत धारणाहरूलाई कसैले पार लगाउनुभएको छ भने, उक्त कुरा सुनाउनका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- बालिकाहरूलाई आफ्नो चाहना पूरा गर्न एकले अर्कालाई कसरी सहयोग गर्न सक्छन् भनी छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
  - सुझाव : छलफललाई सकारात्मक तथा समाधान उन्मुख बनाउनुहोस् ।

शिक्षक : ल सबैले आवश्यक परेको बेलामा एकले अर्कालाई सहयोग गर्छु भनीवाचा गर्नुहोस् ।
के हामी सबैले बाचा गर्छौं त ?
विद्यार्थीहरू : हजुर, हामी गर्छौं ।

कक्षा पश्चात, रुबी एउटा कुनामा उभिएर हाँस्दै थिइन् । आरुसी उसको नजिक आउँछिन् र उनलाई बेस्सरी अंगालो मार्छिन् । उनीहरू अब साथी भइसकेको दुवैले बुझ्दछन् । रुबीका चाहना पुरा भइसकेको थियो ।

क्रियाकलाप ५ : धागो खेल

समयावधि : २० मिनेट
आवश्यक सामग्री : १ वा २ वटा धागोको डल्ला, भएसम्म चम्किलो रातो रंग)

उद्देश्य :
बालिकाहरूलाई हाल भइरहेको महिनावारीको पहिचान, बुझाई तथा प्रश्न गर्न अभ्यास सँगसँगै एक अर्कालाई सहयोग गर्दै केही निश्चित बाधाहरूबाट मुक्त हुन सक्षम बनाउनु ।

सुरुवात कसरी गर्ने :

- बालिकाहरूलाई बढीमा १० जनासम्म रहने गरी गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् । यदि सहभागीहरु १० जना भन्दा बढी भएमा धेरैवटा गोलो बनाउन सकिन्छ । एउटा गोलोमा एउटा बालिकालाई धागोको डल्ला दिनुहोस् ।

- धागोको एक छेउ आफूसँगै राखेर गोलोभित्र धागो अर्को साथीलाई पास गर्न लगाउनुहोस्, जसले गर्दा जालो जस्तै बुनिन्छ । यस क्रममा धागो अर्को साथीलाई पास गर्नुभन्दा पहिले प्रत्येक बालिकाले रुबीको कथाबाट के सिक्यौं? भन्ने कुरा सबैले सुनिने गरि भन्न लगाउने ।
  - सुझाव : प्रत्येक बालिकालाई धागो कम्तिमा १ पटक पुगेको सुनिश्चित गर्नुहोस् । धागो आफूसँगैको साथीलाई पास गन गर्न मिल्दैन । अर्को साथीलाई बल पास गर्ने क्रममा रुबीको कथाबाट सिकेको कुनै नयाँ जानकारी भन्न लगाउनुहोस् ।

- जालो बनिसकेपछि, उनीहरूले बनाएको उक्त जालोको महत्वको बारेमा बालिकाहरूलाई भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
  - सुझाव : त्यसको मतलब सबै बालबालिकाहरू प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा एक अर्कासँग जोडिएका छन् । सामूहिक रुपमा बलिया छन् । सबै महिनावारी भइसकेका छन् वा चाँडै हुँदैछन् ।

- प्रशिक्षकले धागोको एक छेउ काटिदिनुहोस् ।
  - अब सोध्नुहोस् : यसले के देखाउँछ ?
  - सुझाव : धागो जब काटिन्छ, जालो पनि भत्किन्छ । बालिकाहरू एक आपस बिचको सम्बन्ध पनि टुट्छ र कमजोर हुन्छ ।

- पुनः जालोमा जोडिन उपाय खोज्नुहोस् । यसका लागि बढिमा दुईजना बालिकाहरूले आफू बसिरहेको स्थान बदल्न सक्नेछन् ।
- पुनः जोडिएको जालोलाई भुईमा राख्न लगाउनुहोस् ।
  सहभागिहरूले अब धागोको सानो भाग काटेर आफ्नो साथीको नाडीमा बाँधिदिन सक्नु हुनेछ ।
  - सुझाव : प्रशिक्षकले बालिकाहरूले एकले अर्कालाई धागो बाँधिरहँदा, उक्त धागो एकले अर्कालाई महिनावारीको बेलामा परेका समस्याहरूलाई समना गर्न एकले अर्कालाई गर्ने सहयोग र प्रतिबद्धताको प्रतिक हो भनि भन्नुहोस् ।

- बालिकाहरूलाई एक अर्काको हात समातेर गोलो घेरामा उभिन लगाई तलको नारा ठूलो स्वरमा पढ्न लगाउनुहास्

“समाती एक अर्काको हात, अघि बढ्नेछौं हामी साथ साथ”

- प्रशिक्षकले यो प्रतिज्ञा तथा धागोको मद्दतबाट बालिकाहरू अब एक अर्कासँग जोडिइसकको कुरा बताउनु होस्।
  - सुझाव : बालिकाहरूले अब रुबिको कथा आफ्नो आमा, साथी र दिदी बहिनीहरूलाई सुनाई एक अर्कालाई सहयोग गर्न सक्दछन् र आफना महिनावारीका चाहनालाई पुरा गर्न बाटो पहिल्याउन सक्दछन्। कम्तिमा पनि पाँचजनालाई यो कथा सुनाई सकेपछि बालिकाहरूले आफ्ना साथीलाई आफ्नो नाडीमा बाँधिएको धागोलाई झिक्न सक्नेछन् भनेर बताउनुहोस्।

सहजकर्ताका लागि निर्देशन :

अध्याय २ का सिकाईहरू

यस अध्यायका मुख्य सिकाईहरू :

१. महिनावारी सम्बन्धी भावना तथा अनुभवहरू अपवित्र होइन, प्राकृतिक र स्वस्थ कुरा भन्ने भावना तथा अनुभवहरू परिवर्तन ।

२. महिनावारी म एक्लोलाई हुन्छ भन्ने पहिलेको प्रवृत्तिबाट सहयोगका लागि सबैजना सँगै हुन्छौं भन्ने प्रवृत्तिमा परिवर्तन ।

तालिम सत्र २

अध्याय ३

रुबी महिनावारीको समयमा निष्कासन हुने रगतलाई व्यवस्थित तथा स्वच्छ तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने सामग्रीहरूबारे परिचित हुन्छिन् । उनले महिनावारी भनेको लजाउनु पर्ने विषय होइन भनी बुझ्छिन् ।

प्रश्न ६

प्रशिक्षक : बालिकाहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्

“के तिमीले रुबीको कथा तथा उसको महिनावारीको चाहना बारे आफ्नो आमा, दिदी, बहिनी तथा साथीहरूलाई सुनायौं ?” जसले सुनाउनु भयो उसलाई हात उठाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : खुशीको घेरा

समयावधि : १० मिनट

उद्देश्य :

आफ्ना साथी तथा परिवार समक्ष रुबीको कथा सुनाउने बालिकाहरुलाई सम्मानित तथा कदर गर्न र अरुलाई पनि सोही अनुसार गर्न उत्प्रेरित गर्ने ।

सुरुवात कसरी गर्ने :

- आफ्ना आमा, दिदी, बहिनी अथवा साथीहरुलाई रुबीको कथा र उसको महिनावारी चाहनाको बारेमा सुनाउने बालिकाहरुलाई गालो घेरामा उभिन लगाउनुहोस्
- जसले कथा सुनाउन बाँकी छ उनीहरुलाई पहिलेको गालो घेरा भित्र सानो घेरा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- बाहिरी घेरामा उभिएका बालिकाहरुलाई भित्री घेरामा उभिएकाहरुलाई सहयोग गर्न लगाउनु होस् । भित्री घेरामा उभिएकाहरुले रुबीको कथा आफ्ना आमा, दिदी, बहिनी तथा साथीहरुलाई सुनाउनका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- बालिकाहरुलाई एक आपसमा घुलमिल भएर ठूलो घेरा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले एक पटक ताली बजाउँदा बालिकाहरुलाई गोलो घेरा भित्र एक पाइला जानका लागि भन्ने । प्रशिक्षकले दुई पल्ट ताली बजाउँदा एक पाइला पछाडि आइ पहिलेकै गोला अनुसार उभिन आग्रह गर्ने । प्रशिक्षकले तीन पल्ट ताली बजाउँदा तलको नारा ठूलो स्वरमा भन्न लगाउने ।

  “समाटी एक अर्काको हात, अघि बढ्ने छौं साथ साथ ।”

- यस कार्य पश्चात बालिकाहरुलाई पुनः गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।

शैक्षिक सत्र सकिन लागेको छ । परीक्षा नजिकै आउँदैछ र सबैजना पढाइमा ब्यस्त छन् । कक्षामा भएका अरु केटीहरूले पनि आरुसीलाई मन पराउन थालिसकेका छन् र उनीसँग साथी बन्न लागे ।

एकदिन, कक्षामा केटीहरू कानेखुसी गर्दै थिए । के भइरहेको एकिन थिएन, रुबी समूहमा गएर के भएको हो भनी जाँच्न जान्छिन् ।

सरीताको भर्खर महिनावारी सुरु भएको थियो । उसलाई के भएको थाहा थिएन, तर उनी डराइरहेकी थिइन् । उनले अब म मर्दैछु भनी सोच्दै थिइन् । सबभन्दा नराम्रो कुरा उनी आफैले आफैलाई नराम्रो कलङ्क लागेको मान्दै थिइन् । केटीहरूले उनीप्रति कुनै दया देखाइरहेका थिएनन् र कोहीले उसको मजाक पनि उडाउँदै थियो । सरीताको आँखामा आँसु टलपल भइरहेको थियो ।

रुबी सिधै आफ्नो शिक्षकलाई खोज्न हिडिन्, तर फेरी याद गरिन् कि उहाँ त आज विदामा बस्नु भएको छ । अर्को उत्तम उपाय के हुनसक्छ भन्ने उनलाई राम्रोसँग थाहा छ । त्यसैले उनी सिधै दोडेर आरुसी भएको ठाउँ खेल मैदानमा पुग्छिन् र आरुसीलाई झट्टै आफूसँग आउन भन्छिन् ।

आरुसी : रुबी, म खेलको बिचमै थिएँ । तिमीले के हुँदैछ भनी केही पनि नभनीकन किन तानेर ल्यायौ ? के भयो र ?
रुबी : अनि म के गरौं त ? सरीताको महिनावारी सुरु भएको कुरा म कसरी सबै जनाको अगाडि भनौं त ? त्यसैले तिमीलाई यहाँ बोलाएको मैले ।
आरुसी : ओहो ! कहिले भयो ?
रुबी : अहिले, भर्खरै । उनी कराउँदैछिन् र उसलाई सहयोग गर्न त्यहाँ कोही पनि छैन ।
आरुसी : पख, मलाई मेरो ब्याग ल्याउन देऊ ।

रुबी र आरुसीले सरीतालाई शौचालयमा लिएर जान्छिन् । दुवैले सरीतालाई आश्वास्त पार्न प्रयास गर्दछन् ।

रुबी : तिमी किन कराइरहेको ?
सरीता : मलाई डर लागिरहेको छ ।
रुबी : डराउनु पर्ने केही छैन सरीता, यो हामी सबै महिलालाई हुन्छ । यो किन हुन्छ भन्ने जान्नु चाहीं आवश्यक र महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
सरीता : यो किन हुन्छ त ?
रुबी : त्यसको लामो कथा छ, म तिमीलाई पछि भनौंला । तिमी ठिक हुन्छौं । लौ अब शौचालय गएर यो लगाऊ । (आरुसीले आफ्नो ब्यागबाट झिकेर स्यानिटरी प्याड दिन्छिन्)

आरुसी : हामी तिमीलाई यहीं बाहिर कुरिबस्छौं, हुन्छ ?
सरीता : (टाउको झुकाउँदै) हुन्छ ।

१० मिनेट भइसक्यो, रुबी र आरुसीले सम्झन्छन् कि सरीता त अझ शौचालय भित्रै छिन्

आरुसी : तिमी ठिक त छौं ?
सरीता : हजुर ।
आरुसी : त्यसो भए बाहिर आउ न त ।
सरीता : म आउन सक्दिन, आरुसी ।
आरुसी : किन ?
सरीता : म त लाजले भुतुक्कै हुन्छु, बाहिर आउन सक्दिनँ म ।
आरुसी : होइन, तिमीले हामीसँग लाज मान्नुपर्ने केही हुँदैन । बाहिर आऊ त ।
सरीता : (शौचालय भित्रै चुप लागेर बस्छे)
आरुसी : तिमी छिटो आउ सरीता, मलाई खेल मैदानमा जानु छ । मैले शिक्षकसँग अनुमति नै नलिई यहाँ आएकी हुँ ।
रुबी : के तिमीलाई थाहा छ ? आरुसीले तिमीलाई दिएको प्याड के गर्ने हो भनेर ?
सरीता : अहँ, थाहा छैन ।
आरुसी : म पनि कस्तो मूर्ख केटी रहेछु । ढोका खोल त सरीता, म भित्र आएर तिमीलाई भन्छु ।

सरीता रोइरहेकी थिइन् । उनलाई उसले हातमा लिइरहेको सेतो चीजलाई के गर्ने भन्ने केही थाहा थिएन । आरुसी शौचालयभित्र गइन् र उसलाई सम्झाउन थालिन् ।

आरुसी : ल हेर, म तिमीलाई देखाएर सिकाउँछु, स्यानिटरी प्याड कसरी प्रयोग गर्ने भनेर ।
ल अब म बाहिर जान्छु । तिमीले आफैले आफ्नो भित्री लुगामा यसरी टाँस्न सक्छौं, यसको पखेटालाई छेउ छेउमा तान्ने र पेन्टी वा कट्टुको भित्री भागमा तलतिर टाँस्ने ।

प्रशिक्षकका लागि : कपडा तथा प्याडका लागि अर्को पन्नामा देखाए जसरी कागजहरू काट्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : स्यानिटरी प्याड र कपडा कसरी प्रयोग गर्ने

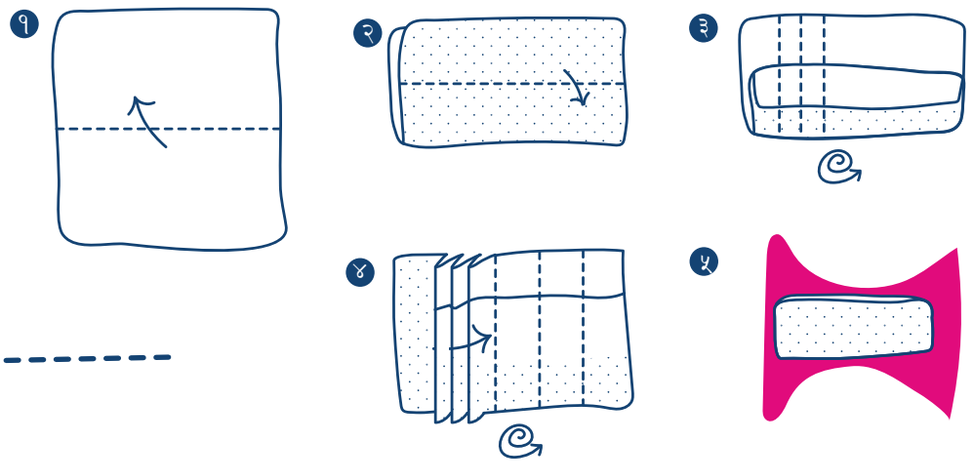
समयावधि : १५ मिनट
आवश्यक सामग्री : कागज र कैंची

उद्देश्य :
बालिकाहरुलाई स्यानिटरी प्याड र कपडाको प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।

सुरुवात कसरी गर्ने :

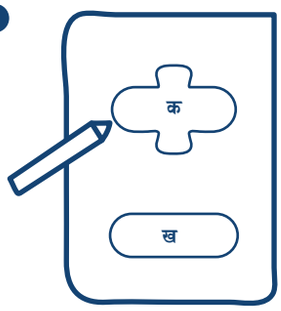
- प्याडको आकारमा काटिएको कागजको मद्दतबाट पेन्टी वा कट्टुमा राखी प्याडको प्रयोग कसरी गर्ने भनि प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
  - सुझाव : प्रशिक्षकले पखेटा सहित र पखेटा बाहेकको प्याडको प्रयोगको प्रदर्शन अनिवार्य छ । प्रदर्शनीका लागि प्याडको आकारमा काटिएको एउटै कागजको टुक्रालाई प्रयोग गर्न सकिनेछ ।
- यसका साथै अर्को पन्नामा देखाइए जसरी कपडालाई कसरी पट्याउने र कसरी प्रयोग गर्ने तरिका पनि देखाउनुहोस् ।

कपडालाई कसरी पट्याउने



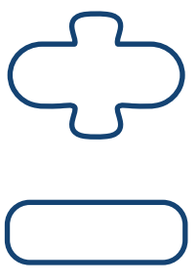
प्याड माथि कसरी राख्ने

१



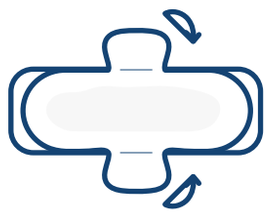
A4-size को कागजमा (क) र (ख) आकारको दुई वटा ढाँचा बनाउनुहोस् । यी ढाँचाहरू भित्री कट्टुमा राखिने प्याड र कट्टुको आधारको प्रतिनिधित्व गर्दछन् ।

२



ढाँचा (क) र (ख) लाई काट्नुहोस्

३



ढाँचा (क) लाई ढाँचा (ख) माथि राख्नुहोस् । धर्कोमा देखाइए जसरी पखेटालाई भित्रतिर पट्याउनुहोस् ।

४

अन्तिममा यस्तो देखिने छ ।

सरीता अझै पनि सम्झाउन गाह्रो हुने गरी रोइरहेकी थिइन् । रुबी र आरुसीलाई समस्या के हो भनी केही थाहा थिएन । त्यसपछि सरीताले भनिन् ।

सरीता : मैले भित्र कट्टु (पेन्टी) लगाएको छैन ।
रुबी र आरुसीलाई अब के गर्ने भनी केही थाहा भएन ।
रुबी : पेन्टी लगाएको छैन रे ? ल बर्बाद, सरीता, तिमीले दैनिक रुपमा पेन्टी लगाउनु पर्दछ । यसले तिमीलाई धेरै प्रकारका रोग लाग्नबाट पनि बचाउने भएकाले यो लगाउनु निकै महत्त्वपूर्ण छ ।

सरीता : तर अब के गर्ने त ?
रुबी : पहिला तिमी वाचा गर कि अबदेखि तिमीले पेन्टी जहिले पनि लगाउने छु भनेर ।।
सरीता : हुन्छ , तर मलाई अहिले त मद्दत गर ।
रुबी : ठिक छ, मेरो बिचारमा हामीले तिमीलाई अहिले घर लानु पर्ला ।

तिनीहरू दुवैले आफ्नो ब्यागको मद्दतले सरीताको जामा छोप्छिन् र उनीलाई घर लैजान्छन् ।

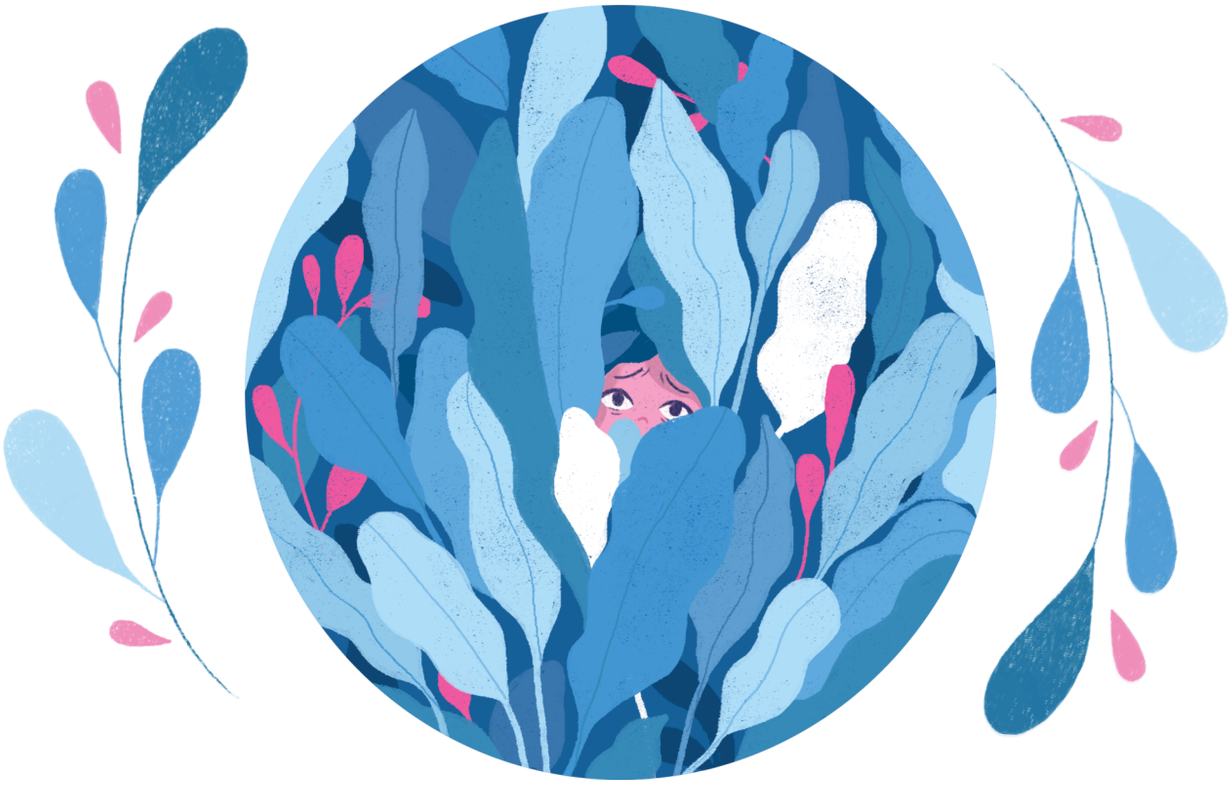
त्यसपछाडिका तीन दिनसम्म सरीता विद्यालय आइनन् । रुबी र आरुसीलाई त्यसको कारण थाहा थियो । उनीहरूलाई यो जानकारी थियो कि, सरीता फर्केपछि उनलाई शिक्षक कहाँ लैजानुपर्छ ।

जब सरीता विद्यालय फर्किइन्, उनी घर गएपछिको घटनाको बारेमा आरुसी र रुबीसँग कुरा गर्न त्यती इच्छुक थिइनन् । रुबीले उसलाई शिक्षक कहाँ गएर कुरा राख्न भनिन्, तर उनी मानिनन् । आफ्नो यस्तो व्यक्तिगत कुराको बारेमा शिक्षकसँग कुरा गर्न उनले साह्रै लाज मानिन् ।

केही समयपछि, रुबीले आफ्नो शिक्षकलाई सरीता भएको ठाउँमा बोलाएर ल्याइन ।

शिक्षक : सरीता, के तिमी म सँग केही कुरा गर्न सक्छौ ?
सरीता : (लाजमान्छे, उनी बोल्दिन)
शिक्षक : तिमीले किन लाज मानेकी ?
सरीता : त्यसै ।
शिक्षक : तिमीलाई अहिले जे भइरहेको छ, त्यसबाट म विगत १० वर्षदेखि गुज्रिरहेकी छु ।
सरीता : के ? यो फेरी पनि दोहोरिन्छ ?
रुबी : हो, अब प्रत्येक महिना यस्तै हुन्छ ।
सरीता : हे भगवान ! म त यो भएर अब सकियो भन्ने ठानेको थिएँ ।

रुबी : तिमी ३ दिनसम्म विद्यालय किन नआएको ? तिम्री आमाले तिमीलाई घरमै बस्न भन्नुभयो कि ?



सरीता : होइन, विद्यालय जान मेरी आमाबाट केही रोकावट भएन । म आफै डराएकी थिएँ ।
शिक्षक : डर, के बाट ?
सरीता : यदि मैले मेरो लुगा फेरी फोहर गरें भने भनेर, यदि म साथीहरुलाई गन्हाए भने ?
म यसबारेमा फेरी केही सोच्न पनि सक्दिनँ ।
शिक्षक : सुन, महिनावारी भनेको तिमी हुर्कंदै गएको प्रतीक हो । आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाई गर्दाखेरी तिमीले आफ्नो योनी सफा पानीले दैनिक रुपमा धुनु पर्दछ र महिनावारी को समयमा अझ धेरै ख्याल गर्नु पर्दछ । सफा गरिसकेपछि सफा रुमाल वा सुक्खा कपडाले राम्ररी पानी सुक्ने गरि पुछ्नु पर्दछ । साथै दैनिकरुपमा नुहाउनु पर्दछ । आफ्नो शरीररलाई दैनिक रुपमा सफा गर्नु निकै नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । आफ्नो महिनावारीको बेलामा प्रत्येक ४ घण्टामा तिमीले प्रयोग गर्ने कपडा वा स्यानिटरी प्याड परिवर्तन गर्नुपर्दछ । यसो गरेमा कुनै पनि अनावश्यक गन्धहरू आउँदैन ।
रुबी : हामीले जहिले पनि पेन्टी लगाउनु पर्दछ । पेन्टीलाई साबुन पानीले सफा गरी धुनु पर्दछ भनेर मीना दिदीले मलाई भन्नुहुन्थ्यो ।

शिक्षक : त्यो एकदम सही कुरा हो । त्यसका साथै महिनावारी भएको बेला तिमी विद्यालयमा पनि उपस्थित हुनु पर्दछ । यदि तिमी प्रत्येक महिना ३ दिनसम्म विद्यालयमा गयल भयौ भने पढाइमा पछाडि पर्नेछौ, त्यसैले सरीता तिमी एकदम ठिक छौं, ल अब मसँग भन त मेरो महिनावारी सुरु भएको छ, अब म लजाउने होइन बरु चलाख बन्नु छ ।

सरीता : (विस्तारैं) मेरो महिनावारी सुरु भएको छ, अब म लजाउने होइन बरु चलाख बन्नु छ ।

शिक्षक : अब प्रस्टसँग ठूलो स्वरमा भन

सरीता : (हाँस्छिन्) । मेरो महिनावारी सुरु भएको छ, अब म लजाउने हैन बरु चलाख बन्नु छ ।

क्रियाकलाप ८ : चलाख, लजालु होइन - प्रतिज्ञा

समय : ५ मिनट

आवश्यक सामग्री : आवाज रेकर्ड गर्नका लागि मोबाइल फोन

उद्देश्य :

बालिकाहरुलाई महिनावारीसम्बन्धी भएको लाजको भावनालाई हटाउन उत्प्रेरित गर्न ।

सुरुवात कसरी गर्ने :

- प्रशिक्षकसँग आवाज रेकर्ड गर्नका निमित्त आफ्नो मोबाइल फोन हुनुपर्दछ ।
- आफ्नो महिनावारी सुरु भइसकेका बालिकाहरुलाई तलको नारा ठूलो स्वरमा भन्न लगाउनुहोस् :

> **"मेरो महिनावारी शुरु भइसकेको छ । म लजाएर होइन, सोचेर काम गर्न जरुरी छ ।"**

- बालिकाहरु जसको महिनवारी शुरु भएको छैन, उनीहरुलाई तलको नारा ठूलो स्वरमा भन्न लगाउनुहोस् :

> **"अब मलाई थाहा छ, म लजाएर होइन, सोचेर काम गर्न जरुरी छ ।"**

  - सुझाव : यदि बालिकाहरु लजाए र सानो स्वरमा नारा भनेमा, पुनः ठूलो स्वरमा भन्न लगाउनुहोस् ।

ऐच्छिक :

- अडियो फोर्मेटमा आवाज रेकर्ड गर्नुहोस् र वास युनाइटेडलाई WASH United on MHMGuide@wash-united.org मा पठाउनुहोस । यसे वास युनाइटेडलाई तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न सहयोग गर्दछ, जसले गर्दा थप सामग्री उत्पादन गर्न सहयोग पुग्दछ ।

कक्षा कोठामा सरीता शिक्षकले भन्नु भएको कुरा सोच्दै थिइन् । महिनावारी भएको बेलामा लजाउनु पर्ने कुनै निश्चित कारण नै छैन किनकी महिनावारी एक सामान्य जैविक प्रक्रिया हो । त्यसो भए किन आत्तिने ? यो भन्न निकै सजिलो छ तर गर्न गाह्रो ।

जब उनी कक्षा कोठामा पुगिन् प्रायः सबैलाई उनी विद्यालय किन आइनन् भन्ने कुरा थाहा भइसेको थियो । उसका साथीहरूले कुरा गर्न थाले पनि उनले याद गरिन् कि उनी अब कत्ति पनि लाज वा डर मानिरहेकी थिइनन् । उसको मिल्ने साथी सबिनाको पनि केही महिना अगाडि महिनावारी शुरु भएको थियो । कक्षा पश्चात सबिनाले उनलाई सोधिन् ।

सबिना : तिमी किन विद्यालय नआएकी ?
सरीता : मैले सोचें कि मैले आफैलाई अपवित्र बनाएँ ।
सबिना : तिमीले प्याड प्रयोग गरिनौं त ?
सरिता : नाई, मैले कपडा प्रयोग गरें ।
सबिना : ओहो, कपडा त खराब हो नि । यसले रोग लाग्न सक्दछ । म प्याडको प्रयोग गर्दछु । एउटा प्याड लगाएमा दिनभरिलाई पुग्छ र कुनै अप्ठेरो मान्नु पर्ने अवस्था पनि आउँदैन ।
सबिना : साँच्चै, यो आरामदायी छ त ? अनि तिमीले प्रयोग गरिसकेको प्याडलाई के गर्छौ त ? आरुसीले मलाई पनि एउटा प्याड दिएकी थिई तर प्रयोग गरिसकेपछि कता फाल्ने भनेर म निकै डराएकी थिएँ ।
सबिना : आ, म त जहाँ मन लाग्यो त्यहीं फाल्छु । प्रायः जसो विद्यालय आउने बाटोमा कतैतिर फाल्छु ।
सरीता : छि छि, त्यसरी जता मन लाग्यो त्यता फाल्नु हुँदैन नि तिमीले ।
सबिना : त्यसो भए म के गरौं त ? मान्छेले देख्ने गरी फाल्ने त ?
सरीता : मलाई लाग्छ यसरी बाटोमा फाल्नु ठिक होइन । म आरुसीलाई सोध्छु प्याड कसरी विसर्जन गर्ने ? उसले के गर्छे भनेर ।

सरीताले आरुसी र रुबीलाई आवाज दिन्छे र उनीहरू आउन्जेलसम्म कुर्छे ।

प्याडलाई कसरी विसर्जन गर्ने

सरीता : आरुसी, एउटा प्याड कति समयसम्म टिक्छ ? के दिनभरीलाई हुन्छ ?
आरुसी : होइन । तिमीलाई यो कसले भन्यो ? यो त ४ देखि ५ घण्टा सम्मलाई मात्र पुग्छ । यो भन्दा बढि समयसम्म प्रयोग गरेमा संङ्क्रमण हुन सक्दछ ।

सरीता : के प्याड कपडा भन्दा सुरक्षित छैन त ?

आरुसी : मेरो पनि त्यही प्रश्न थियो । त्यसपछि मैले थाहा पाएँ, दुवै सुरक्षित र हानिकारक पनि हुन सक्दछ । हामीले कसरी प्रयोग गर्दछौं त्यसमा भर पर्दछ । प्रयोग गर्ने कपडा सुतीको हुनु पर्दछ । त्यो सफा, राम्ररी धोएको र घाममा राम्ररी सुकाएको हुनुपर्दछ । कपडालाई घाममा राम्ररी सुकाएर मात्र प्रयोग गर्दा सुरक्षित हुन्छ । यदि यसलाई राम्ररी पट्याएर पेन्टीमा राम्रोसँग प्रयोग गरेमा दाग पनि लाग्दैन र तिमीले कपडा र प्याड दुवै फेर्न चाहिं पर्दछ ।

१. कपडा | २. पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड | ३. एक पटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड | ४. मेन्स्टुरल कप | ५. टेम्पुनस

स्यानिटरी प्याड प्रत्यक तीन घण्टामा परिवर्तन गर्नु पर्दछ त्यसैले धेरै जनाले यसलाई खरिद गर्न पनि नसक्ने हुन सक्छ । त्यसैले मैले विद्यलयमा प्याड प्रयोग गर्दछु भने घरमा कपडा प्रयोग गर्दछु ।

सरीता : तर यसमा पनि धेरै समस्या हुने रहेछ ।

आरुसी : किन ?

सरीता : कपडालाई घाममा सुकाउनु पर्ने र प्याडलाई बाहिर फाल्नु पर्ने ? म के चाहि गरौं त ?

आरुसी : यसबारेमा धेरै नसोच । महिनावारी (.....) सामान्य हो । प्रत्यक महिलामा यो प्रत्यक महिना हुन्छ । यसबारेमा लजाउनु पर्ने कुनै कारण नै छैन । कपडालाई घाममा सुकाउँदा विभिन्न रोगबाट बचाउँछ जुन राम्रो हो । त्यसै गरी प्रयोग भइसकेको प्याडलाई प्रयोग भइसकेको कागजमा पोको पारी फोहर फाल्ने ठाउँमा फाल्नु हो । यसो गरेमा लाज मान्नु पर्ने अवस्था त आउँदै आउँदैन ।

सरीता : डस्टविनमा ठिक छ ? त्यसो भयो भने मेरो महिनावारी भएको कसैले पनि थाहा पाउँदैन नि ?

रुवी : (व्यङ्गपूर्ण तरिकाले) के तिम्रो परिवारले डस्टविनमा के फालेको छ भनेर खोतलेर हेर्छ त ?

सरीता : मैले फालेको बेलमा कसैले देख्यो भने के हुन्छ नि ?
आरुसी : देख्यो भने देख्यो । यो एक पटकको कुरा मात्र हैन, प्रत्यक महिना दोहोरिन्छ । तिमीले यसमा बानी पार्न मात्र पर्दछ । तिम्री आमासँग कुरा गर, सबै कुरा विस्तारमा भन र राम्रो उपाय छान ।
सरीता : यो कुरा सुन्दा त निके धेरै काम जस्तो पो छ त । यो सुकाउँने र फाल्ने काम नभए कति जाति हुन्थ्यो नि ।
आरुसी : तिमीलाई थाहा छ ? म पछिल्लो पटक बिदा बनाउन काठमाडौं जादा मेरी आमाले इन्टरनेटमा महिनावारीको बेलामा प्रयोग गर्न मिल्ने बजारमा पाइने अन्य थुप्रै सामग्रीको देखाउनु भएको थियो । जस्तै महिनावारी कप, टेम्पोन, पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड र कुहिएर जाने प्याड ।
सरीता : तिनीहरु सबै के हुन् नि ?
आरुसी : मलाई पनि त्यसबारेमा त्यती थाहा छैन । मेरी आमा मलाई पछि भेट्न आउँदा सोधेर भन्छु नि त । मेरी आमालाई उनि हस्पिटलबाट आउँदा हामीले पनि हेर्नका लागि ति सामग्रीहरु ल्याउन भन्छु नि त ।
रुबी : वाउ, तिम्री आमा आउँदा त अब त म पनि साह्रै खुसी हुने भए ।

रुबि जब साझ घर फर्किन्छिन्, उनले साह्रै थकानको महसुस गर्दछिन् । उनिले दैनिक रुपमा गर्नुपर्ने कार्य गर्दछिन् र एकछिन आरम गरेर पढ्नका लागि बस्दछिन् । उनले केही अचम्मको महसुस गर्दछिन्, आफ्नो खुट्टाको बिचबाट केही बगेको जस्तो महसुस गर्दछिन् । उनि उफ्रिन्छे र शौचालय तिर जान्छे । उनि ठूलो स्वरमा कराउँछिन् ।
रुबी : मीना दिदी..... आमा.....
मीना : (शौचालय तिर दौडदै) के भयो ?

प्रश्न ७

प्रशिक्षक : सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्

"तपाईंहरूको विचारमा रुबीलाई के भएको होला ?"

रुबी : मेरो महिनावारी शुरु भएछ ।
मीना : के तिमी डराइरहेकी छौ?
रुबी : छैन, तर मलाई सहयोग गरन ।
मीना : म तिम्रो लागि प्याड ल्याइदिन्छु । म हेर्छु, तिमीले कति राम्रोसित तालिम लिएकी रहिछ्यौं ।

शौचालयबाट दुवैजना हाँस्दै बाहिर निस्किन्छन् र आमालाई भन्न जान्छिन् । यसपालि आमाले दुवैलाई अंङ्गालो हाल्छिन् र भन्छिन् :
आमा : अब तिम्रो महिनावारी सुरु भयो, त्यसैले अब तिमी लजाउने होइन बरु चलाख हुनुपर्दछ ।
मीना : देख्यौ मेरो तालिम । मैले त आमालाई पनि सिकाइदिएँ त ।
रुबी : मीना, आमा, आत्तिनु पर्दैन । म त चलाख भइसकेको छु नि त । म वाचा गर्दछु कि म लजाउँदिन र अरुलाई पनि सहयोग गर्छु ।

प्रशिक्षकका लागि : पेज २१ र २२ महिनावारी शुरु भइसकेका विद्यार्थीहरूसँग मात्र गर्नुहोला । अन्यथा पेज २४ मा जानु होला ।

आमा : तिम्रो महिनावारीको समयलाई पहिल्याउनु पर्दछ । तिमीले आफ्नो पात्रोमा चिन्ह लगाएर पनि गर्न सकिन्छ ।
मीना : त्यसो भए एउटा सँगै बनाऊँ न त ।

क्रियाकलाप ९ : तिम्रो महिनावारीलाई पहिल्याउ

समयावधि : १० मिनेट
आवश्यक सामग्री : कागज, स्टेशनरी

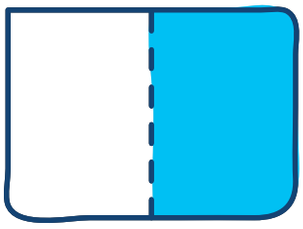
उद्देश्य :

१ बालिकाहरुलाई आफ्नो महिनावारी सजिलो तथा कुशलतापूर्वक पहिल्याउन सहयोग गर्नु

सुरुवात कसरी गर्ने :

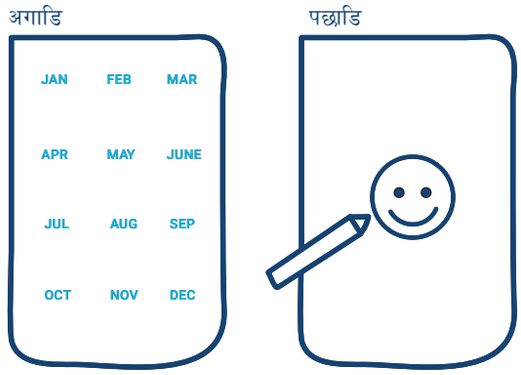
- उपस्थित सम्पूर्ण बालिकाहरुलाई कागज वितरण गर्नुहोस् ।
- सो कागजलाई आयातकार रुपमा दुई टुक्रामा काट्न लगाउनुहोस् ।
- दुवैलाई सँगै हुनेगरी टाँस्नुहोस् । सो कागजमा एउटा भागमा हाँसो अङ्कित चित्र र अर्को भागमा महिना मात्र देखाउने गरी पात्रो बनाउन लगाउनुहोस् ।
- पात्रो बनाउँदा त्यसको तल्लो भागमा महिनाको नाम पनि लेख्न मिल्ने गरी खाली ठाउँ हुनेगरी बनाउन लगाउनु होस् ।
- प्रत्येक महिनाको मुनि गोलो घेरा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- बालिकाहरुलाई आफ्नो महिनावारी शुरु भएको मिति गोलो भित्र र जम्मा महिनावारी भएको दिन गोलो घेरा बाहिर लेख्नका लागि भन्नुहोस् ।
  - सुझाव : यदि कुनै बालिकाको महिनामा एक भन्दा धेरै पटक महिनावारी भएमा उसले उक्त महिनाको मुनी एक भन्दा धेरै गोलो घेरा बनाउन सक्छन् । लेख्ने क्रममा बालिकाहरुले आफूलाई सजिलो हुने भाषा प्रयोग गर्न सक्दछन् ।
- आफूले बनाएको पात्रो आफूभन्दा बाहेक ५ जना महिलाहरुलाई सुनाउनका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
  - सुझाव : महिनावारी सुरु नभएका बालिकाहरुले आफ्नो पात्रो आफ्ना साथी वा दिदीहरुलाई उपहारका रुपमा दिन सक्नेछन् ।

१



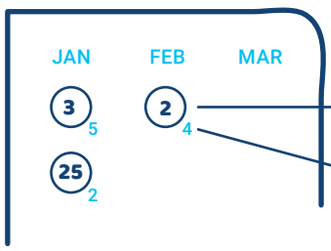
A4 साइजको कागज लिनुहोस्, दुई भागमा काट्नुहोस् ।
दुवै भागलाई सँगै पर्ने गरी टाँस्नुहोस् ।

२



बालिकाहरुलाई एक भागमा हासीरहेको अनुहार र अर्को भागमा महिना मात्र उल्लेख गरी पात्रो बनाउँन भन्नुहोस् । अब तपाईको पात्रो तयार भयो ।
यसको प्रयोग अर्को चरणमा ब्याख्या गरिएको छ ।

३



यो महिनामा आफ्नो महिनावारी सुरु भएको दिन लेख्नुहोस् र गोलो बनाउँनुहोस्

चित्रमा देखाए जसरी जम्मा महिनावारी भएको दिन गालो घेरा बाहिर लेख्नुहोस् ।

रुवी : त्यो त ठिक छ । तर मैले यो किन गर्ने ?
आमा : पात्रोको सहायताले तिम्रो महिनावारी चक्र कति लामो छ र तिम्रो महिनावारी कति दिनसम्म हुन्छ भनी थाहा पाउन सजिलो हुन्छ । त्यसोभए सोही अनुसार तिमीले तयारी गर्न पनि सक्छौ ।
मीना : महिनावारी पात्रोको सहायताबाट मैले मेरो महिनावारी चक्र २९ दिनको हुन्छ भनी थाहा पाएँ । कहिलेकाँही यो २८ वा ३० दिनको पनि हुन्छ । पात्रोको सहायताबाट मेरो अर्को महिनाको महिनावारिको दिनको आङ्कलन गर्न सक्छु र ती दिनहरूमा विद्यालयमा आकस्मिक प्रयोगका लागि प्याड पनि बोकेर जान्छु । देख्यौं रुबी, यो परिवारमा तिमी मात्र एक्लो चलाख व्यक्ति छैनौं नि ।
रुबी (हाँस्छे) : मीना, तिमीलाई दिदीको रुपमा पाउँदा म निकै खुशी छु ।

अध्याय ३ का सिकाइहरु :

सहजकर्ताका लागि निर्देशन :
- अध्याय ३ का सिकाईहरूलाई सारांश गनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

यस अध्यायका प्रमुख सिकाइहरू :

१. महिनावारी कुनै लजाउनु पर्ने विषय होइन । सोंचहरुबाट बुझाईमा परिवर्तन गर्नु पर्दछ ।

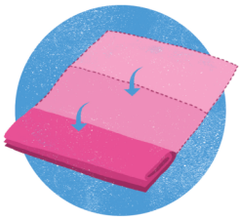
२. यो तपाईंको छनौंट हो

महिनावारीको बेलाको रगतलाई व्यवस्थापन गर्न कुन सामग्रीको प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा तपाईंको छनौट हो । कुनै पनि सामग्री अर्को भन्दा राम्रो वा नराम्रो भन्ने हुँदैन । सामग्री राम्रो वा नराम्रो भन्ने कुरा तपाईंले उक्त सामग्रीलाई कति स्वच्छ रुपमा प्रयोग गर्नुहुन्छ भन्ने कुरामा भर पर्छ । बालिकाहरूलाई आफ्नो महिनावारीको बेलामा स्वच्छ व्यवहार अभ्यास गर्न सम्झाउनुहोस् ।

प्रत्येक बालिकाहरूले आफ्नो लागि के उपयुक्त हो भनी अनुभव गर्नु पर्दछ ।

समाप्त

महिनावारी स्वच्छताका सामग्रीहरू

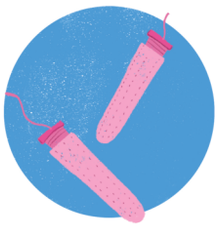


१. कपडा

२. पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड

३. एक पटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड

४. मेन्स्टुरल कप

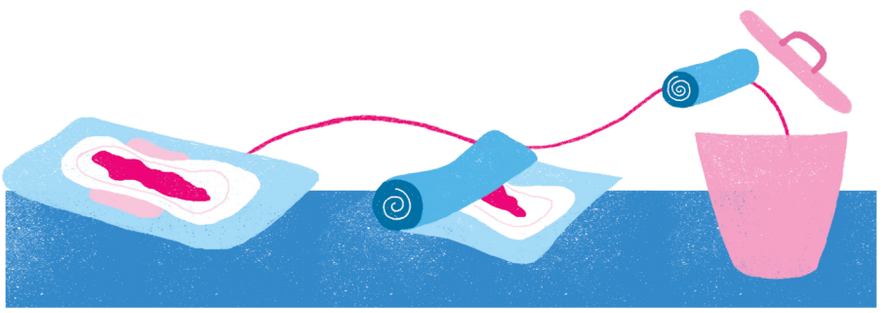


५. टेम्पुनस

महिनावारीमा प्रयोग हुने सामग्रीहरु कसरी प्रयोग र विसर्जन गर्ने

कपडा

प्रयोग गरेको ३ देखि ४ घण्टा पछाडि, साबुन र पानीले राम्रोसँग धुनुहोस्। घाममा सुकाउनुहोस्। घामले हानिकारक जिवाणु मार्न सहयोग गर्दछ।



एक पटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड

प्याड प्रयोग गरेका ४ देखि ५ घण्टा पछाडि स्यानिटरी प्याड फाल्नुहोस्। उपलब्ध भएसम्म यसलाई इन्सिनिरेटरमा फाल्नु पर्दछ अथवा यसलाई कागजमा पोको पारेर डस्टबिनमा फाल्नु पर्दछ।

टिपोटहरू :