

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी

सन्दर्भ सामग्री

(कक्षा ४ देखि १० सम्म अध्ययन/अध्यापनका लागि सहयोगी)



नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
जिल्ला प्रशासन कार्यालय
शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई, दाढ़

प्रकाशन सहयोग:

स्विस वाटर एन्ड स्यानिटेसन कन्सोर्टियम (स्विस रेडक्स, हेल्बेटास, तेर डे जोम)



नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र



प.सं.
च.नं.

फोन नं.
६६३०५८८
६६३४११९
६६३००८८
६६३०७९७

Email: info@moescdc.gov.np
www.mocedc.gov.np

मिति : २०७५।०२।०६

शुभकामना

शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ दाड (तलकालीन जिल्ला शिक्षा कार्यालय) ले कक्षा ४ देखि १० सम्मका विचारीहरू तथा शिक्षकहरूका लागि उपयोगी "महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री, २०७४" विकास गरी प्रकाशन गर्न लागेकामा खुशी लागेको छ ।

विचालय शिक्षाको गुणस्तर अभिवृद्धि गर्न विचालयको समग्र पक्षमा समेत सुधारको आवश्यकता पर्दछ । प्रभावकारी सिकाइ सहजीकरणका अतिरक्त व्यक्तिगत सरसफाई र स्वास्थ्य पनि महत्त्वपूर्ण हुन्दै । किशोरावस्था र यसवाट हुने परिवर्तन, महिनावारी हुंदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू, पूर्व तयारी, प्रजनन अड्डाहरूको सरसफाई, महिनावारी हुंदा अपनाउनुपर्ने व्यवहारहरू, स्यानटरी प्याडको व्यवस्थापन, महिनावारी चक्र र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन जस्ता विषय क्षेत्र समेटेर विशेषणरी छात्राहरूका लागि अत्यन्त उपयोगी विषयवस्तुहरू समावेश गरी विकास गरिएको महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री प्रभावकारी कार्यान्वयन हुने विश्वास लिएको छु ।

अन्त्यमा कक्षा ४ देखि १० सम्मका पाठ्यक्रममा आधिरित भई महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी शिक्षकका लागि बहुउपयोगी सन्दर्भ सामग्री विकास गर्ने शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ दाड र सन्दर्भ सामग्री प्रकाशनका लागि प्राविधिक सहयोग गर्ने स्विस बाटर एन्ड स्पानिटेसन कम्पोर्टियम प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु । आगामी दिनमा पनि विचालय शिक्षाको गुणस्तर अभिवृद्धिका लागि यस्तै सन्दर्भ सामग्री विकास हुने अपेक्षा गर्ने यस्ता कार्यको निरन्तरता र सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

जेठ, २०७५

2075-12-18
कृष्णप्रसाद काप्ति
कार्यकारी निदेशक



नेपाल सरकार

गृह मन्त्रालय

जिल्ला प्रशासन कार्यालय

शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ, दाङ



प.सं. २०७४/०७५

च.नं.

मिति: २०७५/२/१४

भनाई

किशोरावस्था मानव जीवनके विशेष तथा सबेदनशील अवस्था हो। यो अवस्थामा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक विकास र परिवर्तन हुने गर्दछ। किशोरावीको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकता अरु अवस्थामा भन्दा फरक हुने गर्दछ, तर नेपालमा यस अवस्थाको सबेदनशीलताप्राप्ति सकारात्मक सोचाइ र बफाइमा कमी देखिन्छ।

मुख्यतया किशोराहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको विकासका क्रममा हुने महिनावारीको बारेमा परिवार, समुदाय र स्वयम् किशोरीमा कम ज्ञान र गलत अभ्यास छ। महिनावारी र सो को स्वच्छता व्यवस्थापन बारे सही बुझाई र अभ्यास नहुना किशोरी तथा महिलाहरूमा विभिन्न यौन सइकम्प, यौन रोगाट पीडित हुनको साथै महिनावारी बारे भन्ने नाममा घरेवाली अलगौ किशोरी/महिलालाई बालात्कृत हुनुपर्ने, चिसोको कारण विरामी परेर वा सर्पेट टोकेर मत्यु हुने घरेवालू यस भरुहरूका छन्। अतः महिनावारी र सो को स्वच्छता व्यवस्थापनको विषयबारे परिवार, विशालय, समुदायमा छलफल गर्ने पनि आत्म नै आवश्यक छ।

यसै परिस्थितिलाई सम्बोधन गर्नै क्षेत्रीय खानेपानी सरसफाई तथा स्वच्छता समन्वय समर्पित र स्विस वाटर एन्ड स्प्रानिटेसन कन्सोर्टियमस्ट्रिस रेडक्स, हेल्मेटास, तेर डे जोम) को सहयोगमा क्षेत्रीय स्तरको महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी नीति वकालत कार्यालया वा जिल्लामा आयोजना गरिएको थिए, जहाँ १५ वर्षे दाड घोषणा पत्र विकास भयो। सो घोषणा पत्रको फिलो बुद्धामा 'महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी ज्ञान, सिप र व्यवहार सुनिश्चित गर्नका लागि देखिको पाठ्यक्रममा यस सम्बन्धी आधारभूत स्तरको ज्ञान समावेश गर्न, कक्षा ७, ८, ९ मा हाल भएको पाठ्यक्रमालाई व्यवहारीक हुनेगरी परिमार्जन गर्ने र यस सम्बन्धी शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न तालिमहरू सञ्चालन गर्न शिक्षा मन्त्रालयलाई अनुरोध गर्ने प्रतिवेदन गरियो। दाड घोषणा पत्रको उक्त बुद्धालाई कार्यान्वयन गर्ने सन्दर्भमा जिल्ला शिक्षा कार्यालयको आयोजना तथा स्विस वाटर एन्ड स्प्रानिटेसन कन्सोर्टियमको सहयोगमा जिल्लाका सम्पूर्ण सोलो व्यक्तिहरूको उपरियतीमा हालको पाठ्यक्रमको समीक्षा गरियो। समीक्षाको आधारमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्रीको मस्तूदा तयार भए पश्चित् सोलोई पूँता जिल्ला स्तरिय 'महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी विकास कार्यशाला' ले दियो। यसरी यस सामग्री विभिन्न गियार्हावाद, प्रशिक्षकहरू, विकास कार्यक्रम, शिक्षाकर्ता, विद्यार्थीहरू र सम्बन्धित अधिकारीहरूको विचारलाई संयोजन गरी तयार गरिएको हो। यस सामग्रीबाट किशोर- किशोरीहरूमे महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन बारेमा वास्तविक, सही र तथ्यगत ज्ञान सिप प्राप्त गरी आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्नेछन् भन्ने विश्वास लिइएको छ। यसको सही प्रयोगमा सबै पक्षको सहयोगको अपेक्षा राख्दै यो सन्दर्भ समर्पित लेखन तथा परिमार्जन कार्यमा सहयोग गरिदिन हुने सम्पूर्ण महानभावहरूलाई धन्यवाद व्यक्त गर्दछ। यस सामग्रीलाई यो स्वरूपमा ल्याउन आर्थिक तथा प्राविधिक रूपमा विशेष सहयोग गर्ने स्विस वाटर एन्ड स्प्रानिटेसन कन्सोर्टियम (स्विस रेडक्स, हेल्मेटास, तेर डे जोम) लाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छ। यो प्रकाशनले महिनावारी सम्बन्धी सीनता तोडन मदत गर्नेछ र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको लागि उपयुक्त बालावण सिर्जना गर्नेछ भन्ने विश्वास समत व्यक्त गर्दछ।

२०७५/१०७८
७६५१०७८
रमेश प्रसाद सेनाली
इकाइ प्रमुख

शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ, दाङ

यस सन्दर्भ सामग्रीको प्रयोग सम्बन्धी जानकारी

तह	विषय	यस शीर्षकमा रहेको पाठ शीर्षक	यस पुस्तिकामा समावेश भएको विषयवस्तु
कक्षा-४	स्वास्थ्य शिक्षा	सरसफाई	किशोरावस्था र परिवर्तन, महिनावारीको परिचय
कक्षा-५	स्वास्थ्य शिक्षा	व्यक्तिगत सरसफाई	महिनावारीको परिचय, महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु, पूर्व तयारी र उचित व्यवस्थापन
कक्षा-६	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा	किशोरावस्था, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य	शारीरिक परिवर्तन, महिनावारीको परिचय, महिनावारी हुँदाका लक्षणहरु, महिनावारी समयमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु, प्रजनन अंगाहरुको सरसफाई, महिनावारी व्यवस्थापन
कक्षा-७	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा	डिम्ब उत्पादन र रजस्वला	महिनावारी प्रक्रिया, महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने व्यवहारहरु, स्यानिटरी प्याडको व्यवस्थापन
कक्षा-८	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा	महिनावारी व्यवस्थापनका सामग्रीहरु तथा सामाजिक धारणाहरु	महिनावारी व्यवस्थापनका लागि सामग्री साधनहरु, महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा तथा बन्देजहरु
कक्षा-९	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा	रजस्वला	महिनावारीको विस्तृत प्रक्रिया, महिनावारी चक्र र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन
कक्षा-१०	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा	मर्यादित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी नीति नियम र भईरहेका प्रयासहरु	मर्यादित महिनावारी, मर्यादित महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी नीति नियमहरु तथा प्रयासहरु

कक्षा ४ का विद्यार्थीहरुका लागि

स्वास्थ्य शिक्षा विषय अन्तर्गत सरसफाइ शीर्षकमा

अध्यापन गराउन विकास गरिएको सामग्री



हामी सबैको जीवनमा शारीरिक विकासका विभिन्न चरणहरू हुन्छन्। हाम्रो जीवनमा शिशु, बालक, बालिका, किशोर, किशोरी, युवा, युवती हुँदै बढूँ हुन्छौं। सामान्यतः १० देखि १९ वर्षसम्मको उमेर समूलाई किशोरावस्था भनिन्छ। यस उमेर भित्रका केटालाई किशोर र केटीलाई किशोरी भनिन्छ। यो उमेरमा दुवैको शारीरिक र मानसिक विकास हुन्छ। केटीहरुमा करिब ९

देखि १५ वर्षको उमेर पुगेपछि पिसाब फेर्ने अड्ग (योनि) बाट रगत आउन सुरु गर्दछ। यसरी रगत बाहिरिनुलाई रजस्वला वा महिनावारी भनिन्छ। यो सबै उमेर पुगेका केटीहरुमा हुने गर्दछ। यसरी आउने रगत प्रत्येक महिनामा ३ देखि ८ दिनसम्म आउँछ र यो ४९/५० वर्षको उमेरसम्म हरेक महिना हुने गर्दछ। यो समयमा सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ र भित्री लुगाहरु जस्तै कट्टु, गन्जी/बनियान पनि नुहाइसकेपछि अनिवार्य रूपमा फेर्नुपर्छ।

महिनावारी हुँदा साथीहरुलाई जिस्काउनुको सट्टा सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ। आफूले नजानेका कुरा आफूभन्दा ठुला मान्छे, बुवा, आमा, दिदी, दाढ, भाउजू, साथीहरु, सर, मेडमसँग सल्लाह लिन डर मान्नु हुँदैन।

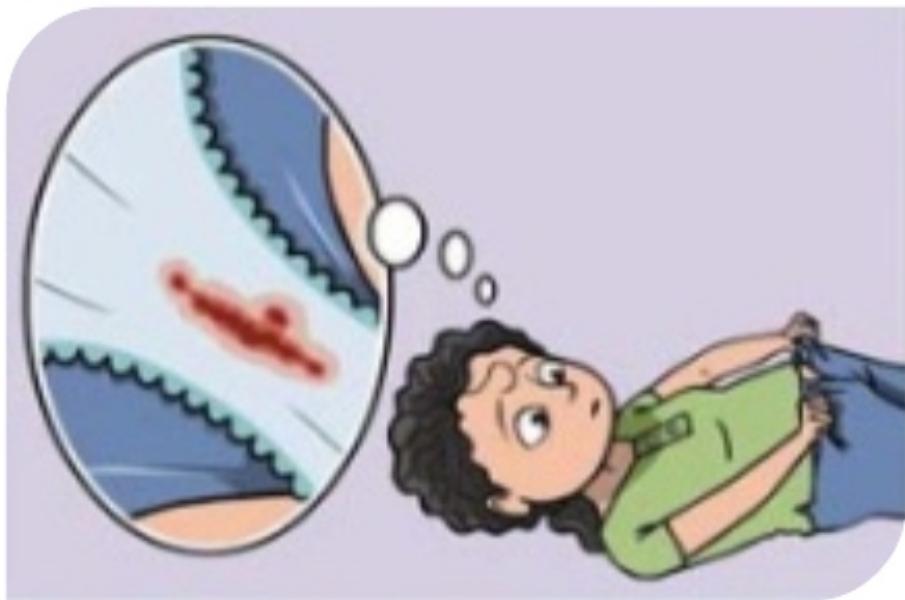
हामीले हाम्रो शरीरका विभिन्न अड्गहरु जस्तै हाम्रा दिसा पिसाब गर्ने अड्गहरु समेत दिनहुँ सफा गर्नुपर्छ। चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्नुपर्छ। दिसा पिसाब गरिसकेपछि अनिवार्य रूपमा चर्पीमा नै ती अड्गहरु राम्ररी पानीले पखाल्नुपर्छ। साथै साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ।



चित्र (ख)



चित्र (क)



चित्र देखाई प्रश्न सोच्दै स्पष्ट पार्नुहोस् ।

१. चित्र (क) मा एउटा केटीले के गरिरहेकी होलिन् ?

२. चित्र (ख) मा के देखेका छौ ? कसैले आफ्नो घर समुदायमा यस्तो अभ्यास देखेका छौ ?

चित्र (क) : पहिलो पटक महिनावारी हुँदाको जिज्ञासा !

पहिलो पटक महिनावारी हुँदा आश्चर्य लाग्न सक्छ, तर यो एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया नै हो । महिनावारीको बेला आत्तिनु हुँदैन । यसका लागि सही सरसल्लाह लिएर उचित व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

चित्र (ख) : महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएका प्याडहरु जथाभावी फाल्दै गरिएको ।

प्रयोग गरिएका प्याडहरु जथाभावी फाल्नु हुँदैन । यसले वातावरण प्रदूषित मात्र नभई स्वास्थ्यमा पनि असर पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले यसको उचित व्यवस्थापन गर्न निकै आवश्यक छ ।

अभ्यास

(क) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

१. दिसा पिसाव गरिसकेपछि ती अड्गहरुलाई के गर्नुपर्छ ?

२. चर्पीमा दिसा पिसाव गरिसकेपछि के ले हात धनुपर्छ ?

३. तिम्रो घरमा आमा, दिदी वा भाउजू महिनावारी भएको बेला के-के काममा सहयोग गछ्यौ ?

४. पहिलो पटक महिनावारी भएको बेला क-कसको सहयोग लिन सक्छ्यौ ?

(ख) जोडा मिलाऊ

खाना खानु अधि तथा फोहोर वस्तु छोएपछि		महिनावारी हुँदा रगत सोस्न प्रयोग गर्ने सफा कपडा
हरेक महिना योनिवाट रगत निस्कनु		साबुन पानीले हात धुने अभ्यास
प्याड		दिसा पिसाव गर्ने ठाउँ
चर्पी		शरीरका अड्ग
		महिनावारी

कक्षा: ५ का विद्यार्थीहरुका लागि

स्वास्थ्य शिक्षा विषयको व्यक्तिगत सरसफाइ शीर्षकसँग

सम्बन्धित रहेर अध्यापन गराउन विकास गरिएको सामग्री

शरीरलाई सफा र स्वस्थ राख्नका लागि गरिने कुनै पनि सरसफाइलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ। व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिएमा विभिन्न प्रकारका रोगहरू लाग्न सक्छन्। हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो बनाउन आफैले स्वस्थकर बानी र व्यवहार अपनाउनु पर्दछ। व्यक्तिगत सरसफाइ अन्तर्गत कपाल, नाक, मुख, दाँत, आँखा, कान, छाला, यौनअड्गा आदिको सरसफाइ पर्दछन्।

शरीरका विभिन्न अड्गाहरुको सफाइ गर्ने तरिका :

हाम्रो शरीर टाउको, जिउ, हात, खुटा आदि अड्गाहरू मिलेर बनेको छ। नाक, मुख, आँखा अनुहारका अड्गा हुन्। यी अड्गाहरु दैनिक वातावरणको सम्पर्कमा रहने हुँदा बढी फोहोर हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले यी अड्गाहरुको नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ। मुख धुँदा नाक र आँखा समेत राम्ररी धुनुपर्छ। आँखा सफा नभएमा चिप्रा लागी आँखा सम्बन्धी रोग लाग्न सक्छ। आँखा सफा गर्दा आँखा खुल्ला राखी सामान्य तापक्रम भएको सफा पानीले छ्याप्नु पर्छ। त्यस्तै नरम रुमाल सफा पानीमा भिजाएर नाक सफा गर्नुपर्छ।

हाम्रो मुखले बोल्ने, खाना खाने र दाँतले खाना चपाउने काम गर्दछ। हामीले खाएको खानेकुरा दाँतको कुनाकाप्चामा वा दुई दाँतको बिचमा अड्किन्छ। अड्केका खानेकुराहरु कुहीएर मुख गन्हाउने, रिँजा पाक्ने, दाँत दुख्ने आदि हुन्छ। त्यसैले हरेक दिन विहान र साँझ खाना खाइसकेपछि, मञ्जन लगाई नरम ब्रसले तलमाथि गरेर दाँत माझ्नु पर्दछ। गुलियो खाना खाइसकेपछि, तुरन्त मुख कुल्ला गर्नुपर्छ। हाम्रो शरीर सफा राख्न नुहाउनु पर्दछ। नुहाउनाले शरीरको बाहिरी भाग, छाला सफा हुन्छ। छाला सफा भएमा चिलाउने, खटिरा निस्कने जस्ता रोगहरुबाट बच्न सकिन्छ। नियमित नुहाएमा कपालमा चाँया, जुम्हा पर्ने आदि हुँदैन। शरीर सफा गर्दा दिसाव गर्ने अड्गलाई पनि राम्ररी सफा गर्नुपर्दछ। पिसाव गर्ने अड्गलाई यौनअड्गा वा जननेन्द्रिय भनिन्छ। शरीरका अन्य बाहिरी अड्गाहरु भन्दा यौन अड्गाहरु कोमल र संवेदनशील हुन्छन्। यी अड्गा लामो समयसम्म ढाकेर राखिने हुनाले समय समयमा पानीले राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ।

त्यसैगरी हात र खुट्टा धेरै चलाइने अङ्ग भएकोले अरु अङ्ग भन्दा बढी फोहोर हुन्छन् । फोहोर हातले खाना खाँदा पेट दुख्ने, आउँ पर्ने, पखाला लाग्ने आदि हुन्छ । खाना खानु अघि र पछि, फोहोर वस्तुहरू ढोए पछि, खेलेपछि, दिसा गरेपछि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ । हातखुट्टा धुँदा नड र औलाका कापहरु समेत मिचीमिची सफा गर्नुपर्छ । महिलाहरूले दिसा धुँदा पहिले पछाडिको भागको सफा गर्ने र त्यसपछि अगाडिको भाग (योनि तर्फ) सफा गर्नुपर्दछ ।

केटीहरूमा करिब ९ देखि १५ वर्षको उमेर पुरोपछि पाठेघरबाट योनी मार्ग हुँदै रगत आउन सुरु गर्दछ । यसरी रगत बाहिरिनुलाई रजस्वला वा महिनावारी भनिन्छ । रजश्वला हुने उमेर व्यक्ति अनुसार फरक हुन सक्छ । महिनावारी प्रत्येक महिनामा हुन्छ प्राय ४५ देखि ५० वर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ र यसरी आउने रगत प्रत्येक महिनामा ३ देखि ८ दिनसम्म आउँछ । त्यसैले महिनावारी भएको बेला सरसफाइमा अभ धेरै ध्यान दिनुपर्दछ । सो बेला उचित तरिकाले सरसफाइमा ध्यान दिइएन भने यौन रोगको सङ्क्रमण हुन सक्छ । त्यसैले यस्तो बेलामा योनिलाई दिनहुँ सफा पानीले धुने र आफूले नुहाउनुपर्दछ । नरम सफा सुतीको कपडा (कटनको कपडा) को प्याड बनाई प्रयोग गर्नुपर्छ वा बजारमा पाइने तथारी प्याड किनेर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्तो प्याडले

योनिबाट आएको रगत सोसेर अन्यत्र कपडामा लाग्न दिँदैन । दिनमा कम्तीमा २ पटक वा आवश्यकता अनुसार प्याड/कपडा फेर्नुपर्दछ । कपडा प्रयोग गरेको भए फेरेपछि राम्रोसँग साबुनपानीले धोएर खुल्ला घाममा सुकाउनुपर्दछ । यस्तो अवस्थामा पोसिलो खानेकुराहरु जस्तै: हरियो सागपात, तरकारी, फलफुल, दही, दुध र प्रशस्त मात्रामा पानीको सेवन गर्नुपर्छ साथै सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।



पहिलो पटक महिनावारी हुनु अघि थाहा पाइराख्नुपर्ने कुराहरुः

महिनावारी हुनुभन्दा अगाडि नै यसका बारेमा थाहा पाइराखेमा पहिलो पटक महिनावारी हुँदा सजिलै व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।

- हेरेक केटीहरुमा ९ देखि १५ वर्षको उमेर हुँदा कुनै पनि बेला महिनावारी सुरु हुन सक्छ। केटीहरुमा कहिले काहीं यो चक्र ढिलो चाँडो हुन सक्छ। ढिलो चाँडो हुने कुरा वंशानुगत गुण, खानपान, स्वास्थ्य अवस्था आदिमा निर्भर हुने गर्दछ।
- महिनावारी हुनु सामान्य र प्राकृतिक प्रक्रिया हो र यसको पूर्वतयारी गरे सहज तरिकाले उचित व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री, सरसफाइका तरिका, प्याड विसर्जन बारे उचित जानकारी हुनु पर्दछ।
- महिनावारी हुने कुरा एउटा गर्वको विषय हो। लाज, हीनताबोध गर्ने विषय होइन।



पूर्वतयारी र उचित व्यवस्थापनका लागि उल्लिखित जानकारीहरु परिवारका सदस्यहरु, स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवीका, शिक्षक/शिक्षिका वा आफूलाई विश्वासिलो लाग्ने साथी वा अरु जोसँग पनि यसका बारेमा जानकारी लिन सकिन्छ। महिनावारीका बारेमा सिकाउने वा सहयोग गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त व्यक्तिहरु उनीहरु नै हुन् जसले तपाईंको कुराहरु सुनी यसबाटे राम्ररी बताउन सक्छन्।

पछाडि देखाईएको चित्रबाट के बुझ्न सकिन्छ भन्ने बारेमा विद्यार्थी माझ प्रश्न राखेर पहिलो पटक महिनावारी हुँदा उनीहरुले परिवारका सदस्यहरुबाट कसरी सहयोग लिई उचित व्यवस्थापन गर्न सक्छन् भन्ने बताउनुहोस्।

चित्र (क): पहिलो पटक महिनावारी हुँदा आश्चर्य लाग्न सक्छ, तर यो एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो। यतिवेला आतिनु हुँदैन।

चित्र (ख): महिनावारीको उचित व्यवस्थापन सम्बन्धी परिवारका सदस्य वा आफूलाई विश्वासिलो लाग्ने साथी वा अरु जोसँग पनि यसको बारे सल्लाह लिनु पर्दछ।

चित्र (ग): महिनावारी व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री, सरसफाइ तरिका, प्याड विसर्जन आदि बारे उचित जानकारी लिनु पर्दछ।

चित्र (घ): सल्लाह अनुसार उचित रूपमा महिनावारी व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ र अर्को महिनावारीको लागि पूर्व तयारी गर्नुपर्दछ।

(୪)



(୫)



(୬)



(୭)



अभ्यास

(क) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

१. व्यक्तिगत सरसफाइ भन्नाले के बुझिन्छ ?
२. महिनावारी भएको बेला यौनअद्ग सरसफाइ नगर्दा के हुन सक्छ ?
३. महिनावारी हुँदा क-कसको सहयोग लिन सकिन्छ ?
४. महिनावारी स्वच्छताको कसरी उचित व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?
५. पहिलो पटक महिनावारी हुनु पूर्व के कुरा जानी राख्नुपर्छ र के-के पूर्वतयारी गर्न सकिन्छ ?

(ख) ठिक बेठिक छुट्याऊ :

१. गुलियो खाने कुरा खाई सके पछि मुख कुल्ला गर्नुपर्छ ।
२. महिनावारी एक सामान्य प्रक्रिया होइन ।
३. महिनावारी भएका बेला सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्दैन ।
४. महिनावारीमा प्रयोग गरिएका कपडा धोएर घासमा सुकाउनु पर्छ ।
५. महिनावारी हुनु लाज सरमको अवस्था हो ।

कक्षा ६ का विद्यार्थीहरुका लागि

स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषयको किशोरावस्था, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य शीर्षकसँग सम्बन्धित रहेर अध्यापन गराउन विकास गरिएको सामग्री

उमेरको बढ़िसँगै हामीमा विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन हुन्छन् । यी सबै परिवर्तनहरू आउनु सामान्य हुन् । सबैले यी परिवर्तनहरू अनुभव गर्दछन् तर केहीले ढिलो अनुभव गर्दछन् त केहीले चाडो अनुभव गर्दछन् ।

पुरुषहरुमा देखिने शारीरिक परिवर्तनहरु

- उचाइ बढने, तौल छिटो छिटो बढने
- मांसपेशी कडा हुने, छाती, काँध चौडा हुने
- छाती, हात, खुटाटा, काखीको वरिपरि रौं आउने
- आवाजमा परिवर्तन आउने
- जनेन्द्रीय अंगहरु वरपर रौं आउने
- अनुहारमा दाढ़ी, जुङ्गा आउने
- अण्डकोष तथा लिङ्गको आकार बढने



महिलामा देखिने शारीरिक परिवर्तनहरु

- उचाइ बढने, तौल छिटो छिटो बढने
- नितम्ब चौडा हुने
- जनेन्द्रीय वरपर रौं आउने
- छाती बढने र अधिक संवेदनशील हुने
- आवाजमा परिवर्तन आउने
- काखीमा रौं आउन थाल्ने
- महिनावारी सुरु हुने
- पाठेघरको आकारमा बढ़ि हुने

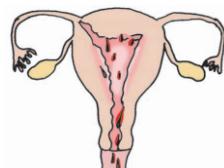


महिनावारी :

महिलाहरुमा हरेक महिना सामान्यतया प्रत्येक २८ दिनको अन्तरालमा योनिबाट रगत बग्ने गर्दछ, जसलाई रजस्वला वा महिनावारी भनिन्छ । सामान्यतया ९ देखि १५ वर्ष उमेर पुगेपछि यो प्रक्रिया सुरु भई करिब ४९/५० वर्षको उमेरसम्म हुने गर्दछ । संसारका सबै महिलाहरुमा महिनावारी हुने गर्दछ, त्यसैले यसलाई अन्यथा लिनु हुदैन । यो गर्व गर्ने विषय हो ।

महिनावारी हुँदाका सामान्य लक्षणहरु:

महिनावारी सुरु हुनु अघि शारीरिक र भावनात्मक लक्षणहरु अनुभव हुनसक्छ, जसलाई प्रिमेन्स्ट्रुअल सन्ड्रोम (Pre-Menstrual Syndrome) भनिन्छ ।





- रिंगटा लाग्नु
- वाकाकाकी लाग्नु
- वान्ता हुनु
- थकाई लाग्नु

- स्तन कडा हुनु वा स्तन दुख्नु
- डर लाग्नु, रिस उठ्नु, निराश पनको विकास हुनु, शडका लाग्नु
- जएकान्तमा बस्न मन लाग्नु

- पेट दुख्नु
- कम्मर वा ढाड दुख्नु
- टाउको दुख्नु
- जिउ फुल्ने

माधिका यी सबै लक्षणहरु सबैमा देखिन्छन् भन्ने पनि होइन । व्यक्तिपिच्छे कमबेसी पनि हुन्छ ।

महिनावारीको समयमा स्वास्थ्य सहजताका लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरु:

महिनावारी सामान्य र नियमित प्रक्रिया भएकाले आतिइहाल्नु पर्दैन । यस्ता समस्याहरु प्राय आफै निको हुने गर्दछन् । यदि जटिलता बढ्दै गएमा समाधानका लागि निम्न उपायहरु अपनाउन सकिन्छ ।

- पर्याप्त आराम गर्ने र तल्लो पेट हलुका तरिकाले मालिस गर्ने,
- पेट र ढाडमा रबरको थैली वा बोतलमा तातो पानी (सहन सक्ने गरी) राखेर सेक्ने,
- आफूलाई सजिलो लाग्ने हल्का काम / व्यायाम गर्ने,
- सामान्य हिँडुल गर्ने,
- पोसिलो खानेकुराहरु जस्तै: दालको रस, दुध, फलफुल आदि खाने,
- पर्याप्त पानीको सेवन गर्ने,
- मन तातो पानीले नुहाउने,
- आफ्नो अवस्थाबारे दिदी, भाउजू, आमा बुवा, दाइ, बहिनी, साथीहरु, सर, मेडमलाई भन्ने र उपयुक्त सल्लाह लिने,
- धेरै पीडा भएमा स्वास्थ्यकर्मीहरुसँग परामर्श तथा उपचार गर्ने ।

तर निम्न कार्यहरु गर्नुहुदैन :

- सामान्य दुखाइमा दुखाइ कम गर्न सकभर औषधिको सेवन नगर्ने,
- तनाव र चिन्ता नसिने,



- ग) धेरै नुनिलो, अमिलो र चिल्लो पिरो खानेकुरा नखाने,
 घ) चिया, कफी, कोकाकोला जस्ता पेयपदार्थ नपिउने,
 ङ) धुमपान र मद्यपान नगर्ने ।

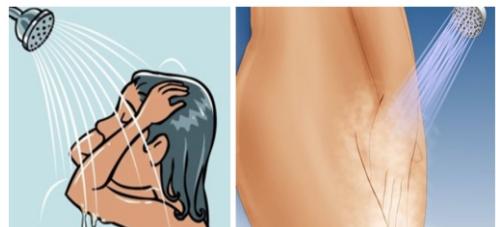
महिनावारीको समयमा प्रजनन अड्गाहरूको सरसफाइ :

महिलाहरूले अन्य समयमा भन्दा महिनावारी भएको समयमा प्रजनन अड्गाहरूको सरसफाइमा बढी ध्यान दिनुपर्दछ । यसबेला सरसफाइको कमी भएमा प्रजनन अड्गाहरूमा विभिन्न रोग लाग्न सक्छन् । त्यसेले महिनावारी हुँदा दैनिक नुहाउने तथा योनि र त्यसको वरिपरिको भाग दिसापिसाब गरिसकेपछि, प्याड फेर्न बेलामा र फेरिसके पछि पटक पटक धुनुपर्दछ ।



महिनावारीको बेला निस्किने रगत सोस्नका लागि के गर्ने ?

सामान्यतया महिनावारीको बेला योनिबाट निष्कासन हुने रगत सोस्नका लागि घरमा भएका नरम सफा कपडा (सुतीको कपडा) को प्याड बनाई प्रयोग गर्नुपर्दछ वा बजारमा पाइने तयारी प्याड किनेर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



कपडा प्रयोग गरेको भए पुनः प्रयोग गर्नका लागि उक्त कपडा राम्रोसँग साबुनपानीले धोई सुख्खा हुने गरी घाममा सुकाउनुपर्दछ । सम्भव भएमा साबुन पानीले सफा गरिसकेपछि किटनाशक (जस्तै डेटोल) मिसाएको पानीमा २० मिनेट जति डुवाएर घाममा सुकाउँदा अझै सुरक्षित हुन्छ । प्रयोग भएका प्याड वा कपडालाई जथाभावी फ्याक्नु हुदैन । दिनमा कम्तिमा २ पटक वा आवश्यकता अनुसार प्याड/कपडा फर्नुपर्दछ । कपडा प्रयोग गरेको भए फेरेपछि राम्रोसँग साबुनपानीले धोएर खुल्ला घाममा सुकाउनुपर्दछ ।



स्यानिटरी प्याड (Sanitary Pad) भनेको के हो ?

स्यानिटरी प्याड महिनावारी हुँदा रगत सोस्नका लागि प्रयोग गरिने वस्तु हो । यो घरमा नै बनाउन पनि सकिन्छ र बजारमा तयारी अवस्थाको किन्न पनि पाइन्छ । यी प्याडहरु प्रयोग गर्दा काम गर्न सहजता हुने अन्य बहिरी कपडाहरुमा रगत नलाग्ने भएकाले हाल धेरै महिलाहरुले महिनावारीको समयमा प्याड प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।



महिनावारीको समयमा किशोरहरुले गर्न सक्ने सहयोग:

१. महिनावारी प्राकृतिक प्रक्रिया भएकोले यसलाई सकरात्मक रूपमा लिने ।
२. महिनावारी सम्बन्धमा केटा र केटीहरु बिच खुलेर छलफल गर्ने वातावरण सृजना गर्ने ।
३. महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि विद्यालयमा आवश्यक सामग्रीहरुको व्यवस्था गर्ने आवश्यक सहयोग गर्ने ।

अभ्यास

१. महिनावारी भनेको के हो ? यो सामान्यतया कति दिनको अन्तरालमा हुने गर्दछ ?
२. महिनावारीका चारवटा लक्षणहरु लेख ।
३. महिनावारीको समयमा स्वास्थ्य सहजताका लागि अपनाउन सकिने उपायहरु के-के हुन् ?
४. महिनावारीको समयमा गर्न नहुने कुराहरु के-के हुन् ?
५. महिनावारीको बेला सरसफाइको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुको सूची तयार गर ।
६. महिनावारीको बेला किशोरहरुले गर्न सक्ने सहयोगी भूमिकाहरुको सूची बनाऊ ।

परियोजना कार्य दिनहोस् ।

१. महिनावारी हुँदा सामान्यतः खाने गरेका खानेकुराहरु र त्यस बेला गरिने कामहरु बारे कस्तीमा ५ जना महिलाहरुसँग सोधपुछ गरी लेख ।
२. महिनावारी भएको बेला रगत सोस्नका लागि के-कस्ता वस्तुहरु प्रयोग गर्ने गरिएका छन् ? कति कति समयमा फेर्ने गरेका छन् ? कुन किसिमको प्याड प्रयोग गर्न सहज हुने गरेको छ ? भन्ने बारे कस्तीमा ५ जना महिलाहरुको अनुभव लेख ।
३. तिम्रो विद्यालयमा छात्रा मैत्री (छात्रालाई सजिलो हुने) शौचालय छ, कि छैन ? छ भन्ने प्रयोगको अवस्था कस्तो छ ? यदि शौचालय प्रयोगको अवस्था राम्रो छैन भने शौचालय प्रयोगको अवस्था राम्रो बनाउन वा शौचालय नै बनाउन के गर्न सकिन्छ ? सुझाव पेस गर ।

कक्षा ७ का विद्यार्थीहरुका लागि

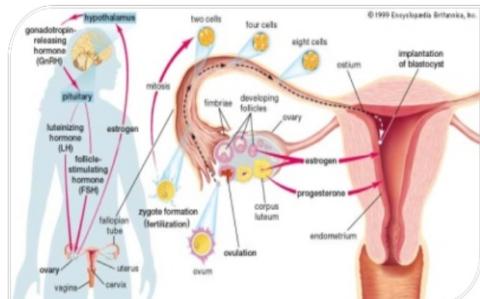
स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषयसँग सम्बन्धित रहेर

डिम्ब उत्पादन र रजस्वला शीर्षकमा अध्यापन गराउन विकास गरिएको पाठ

प्रायजसो ९ देखि १५ वर्षको उमेरमा रजस्वला/महिनावारी सुरु हुने भए तापनि व्यक्तिपिच्छे यो फरक हुन सक्छ। महिनावारी सुरु हुनुलाई मेनार्क (Menarche) भनिन्छ। महिलाहरु ४५ देखि ५० वर्षको उमेर पुरोपछि महिनावारी बन्द हुन्छ, जसलाई रजान्त (Menopause) भनिन्छ।

महिनावारी हुनका लागि केही हर्मोनहरुको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने गर्दछ। मस्तिष्कको पिट्युटरी ग्रन्थी (Pituitary Gland) ले फोलिकल स्टिम्लेटिड हर्मोन (Follicle stimulating Hormone) र ल्युटिनाइजिङ हर्मोन (Luteinizing Hormone) निकाल्छ। यी दुवै हर्मोनहरुले डिम्बाशयहरुमा रहेका फोलिकल्सलाई प्रभाव पार्दछ। फलस्वरूप हरेक महिना प्राय एउटा फोलिकल परिपक्व हुन्छ। उक्त फोलिकलमा डिम्ब (Ovum) रहेको हुन्छ। यसका साथै डिम्बासयले एस्ट्रोजेन (Oestrogen) र प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) नामका दुई हर्मोनहरु उत्पादन गर्दछ।

चक्रको बिच समयमा ल्युटिनाइजिङ हर्मोन एकासी वृद्धि हुन्छ। जसले डिम्बलाई अभ परिपक्व हुन र बाहिर निस्कन मद्दत गर्दछ। परिपक्व डिम्ब फोलिकल्सबाट बाहिर निस्कने क्रियालाई डिम्ब निष्काशन (Ovulation) भनिन्छ। डिम्ब निष्काशन भएपछि यौन सम्पर्क भएमा गर्भ रहन सक्छ।



गर्भ रहेमा डिम्ब निर्माण तथा निष्काशन कार्य क्षणिक रूपमा बन्द हुन्छ, भने गर्भ नरहेमा मासिक रूपमा हुने महिनावारीको माध्यमबाट उक्त डिम्ब रगतसँगै योनि मार्गबाट बाहिर जान्छ। यस्तो रगत २ देखि ८ दिनसम्म आउने गर्दछ र आफै बन्द हुन्छ। रजस्वला/महिनावारी हुँदा पाठेघरबाट रगत र अन्य तन्तुहरु पाठेघरको मुख एवं योनिमार्ग हुँदै बाहिर निस्कन्छ। यस अवस्थामा नियमित योनी सफा गर्नुका साथै शरीरका अन्य अड्गा तथा कपडामा रगत नलागोस् भन्नका लागि योनिमा घरमा नै बनाइएको वा बजारमा पाइने प्याड वा नरम र सफा कपडा प्रयोग गर्नुपर्दछ। यदि कपडा प्रयोग गरेको भए त्यसलाई राम्रोसँग सफा गरेर पारिलो घाममा सुकाई पुनःप्रयोग गर्न सकिन्छ। प्रयोग गरिएको प्याडलाई जथाभावी नफ्याँकी सुरक्षित तरिकाले बिसर्जन गर्नुपर्दछ।

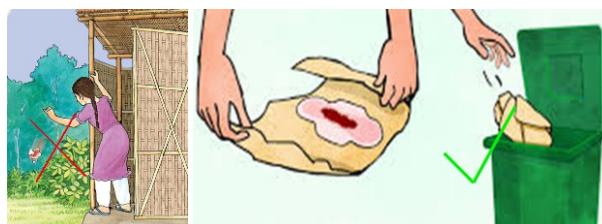
महिनावारी भएको बेला अपनाउनुपर्ने सरसफाइयुक्त व्यवहारहरू :

१. दैनिक नुहाउने र सफा पानीले यौनाङ्गको सरसफाइ गर्ने ।



२. रगत सोस्नका लागि सुतीको सफा र सुख्खा कपडा वा प्याड प्रयोग गर्ने ।

३. प्रयोग भएको प्याड भए जथाभावी नफाली फोहोर सङ्कलन गरी निश्चित खाडल वा भाँडोमा फाल्ने ।



४. आवश्यकतानुसार प्याड फेर्ने र यदि पुनःप्रयोग गर्ने प्याड भए सावुनपानीले राम्ररी धोएर खुल्ला घाममा सुकाउने ।

५. प्याड फेरेपछि, प्याड धोएपछि सावुनपानीले राम्ररी हात धुने ।



महिनावारीको समयमा प्रयोग भएको स्थानिटरी प्याडको व्यवस्थापनः

रगत सोस्नका लागि प्रयोग भएका प्याड वा कपडालाई जथाभावी प्याँक्नु हुँदैन । जथाभावी प्याँकेमा वातावरणमा प्रदुषण हुनुका साथै विभिन्न रोगहरुको सङ्क्रमण हुन सक्छ । त्यसैले निम्नानुसार व्यवस्थापन गर्नु जरुरी हुन्छः

- निश्चित साइजको खाडल (सामान्यतया ०.५ मिटर लम्बाई, ०.५ मिटर चौडाई र १ मिटर गहिराई) बनाइ त्यसमा फाल्ने ।
खाडल भरिन थालेपछि यसलाई पुर्ने ।
अर्को पटकको प्रयोगका लागि नयाँ खाडल बनाउने ।
- खाडल बनाउने जमिन नभएमा सो प्याडलाई राम्ररी पोको पारी फोहर व्यवस्थापन गर्ने स्थानमा प्याँक्ने वा आगोमा जलाउने ।
- विद्यालयमा प्याड विसर्जन गर्न लागि (इन्सिनेटर) सुविधा प्रदान गर्ने फोहर व्यवस्थापन गर्ने ।



अभ्यासः

१. महिनावारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो भन्ने कुरा पुष्टि गर ।
२. महिनावारीको समयमा के कस्ता सरसफाईयुक्त व्यवहारहरु अपनाउनु पर्दछ ?
३. महिनावारीको समयमा प्रयोग भएका प्याड वा कपडाको उचित व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य दिनहोस् ।

१. महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि तपाईंको विद्यालयमा के के संरचनाहरु बनेका छन् र त्यसको सञ्चालन र नियमितता सम्बन्धी भएका व्यवस्थाहरुबाटे विद्यालयमा रहेका संरचनाहरुको अवलोकन तथा सर/मेडमहरुसँग सोधी सूची तयार गर ।
२. महिनावारीको समयमा प्रयोग गरिएका स्थानिटरी प्याडका कपडाहरु कहाँ प्याँक्ने अभ्यास छ ? कस्तीमा ५ जना महिलासँग छलफल गरी सो को सूची तयार गर ।

कक्षा ८ का विद्यार्थीहरुका लागि स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषय अन्तर्गत महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरु तथा सामाजिक धारणाहरु शीर्षकमा अध्यापन गराउन विकास गरिएको सामग्री

महिनावारी भनेको के हो भन्ने विषयमा अधिल्ला कक्षाहरुमा पनि केहि चर्चा गरिसकेका छौं । महिलाहरुको जीवनमा प्रजनन क्षमता रहन्व्येलसम्म हुने यस नियमित प्रक्रियामा मुख्यतः सरसफाइको ख्याल गर्नुपर्दछ । महिनावारी प्रक्रियामा निस्कने रगतको उचित व्यवस्थापन गर्न विभिन्न सामग्री वा साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । हालसम्म बढी प्रयोगमा आएका केहि सामग्री / साधनहरुको यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

(क) घरेलु स्तरमा बनाइने प्याड

महिनावारी हुँदा आउने रगतले शरीरको भाग र कपडा मैला हुनबाट बचाउन घरमा नै सुती कपडाबाट प्याड बनाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

घरेलु स्तरमा प्याड (पुनःप्रयोगजन्य प्याड) तयार गर्न आवश्यक पर्ने सामग्रीहरु :

- प्याडको कभर (खोल) तथा खोलको खल्ती बनाउन केही बाक्लो सुतीको कपडा
- खोल भित्र प्याडको रूपमा रगत सोस्नका लागि प्रयोग गरिने सफा सुतीको कपडा
- कैंची
- सियो र धागो वा लुगा सिउने मेसिन
- चुटपुटे बटन वा टाँक
- नमूना तयार पार्नको लागि कागज
- स्केल
- रड्गीन चक



घरेलु स्तरमा सुतीको कपडाको प्याड (पुनः प्रयोगजन्य प्याड) बनाउने तरिका:

- प्याडको खोलको लागि २६ से.मि. लम्बाइ र चौडाइ बराबर भएको २ वटा कपडाको टुक्रा र खोलको खल्तीका लागि १२ से.मि. लम्बाइ र ९ से.मि. चौडाइ भएको कपडा लिनुहोस् र खोलको लागि काटिएका कपडाका दुवै टुक्रालाई २/२ पटक फोल्ड गर्नुहोस्।



- खुला पत्र बाहिर पर्ने गरी १ इन्च छोडी दुईवटै खोलको लागि तयार पारिएको दुईवटै टुक्रा काटनुहोस्।



- खोलका लागि तयार पारिएको टुक्राको माथि खल्तिका लागि तयार पारिएको कपडालाई फोल्ड गरि माथिल्लो र तल्लो किनारामा राख्नुहोस् त्यसको माथि अर्को खोलको टुक्रालाई उल्टो पारी राख्नुहोस्।



- तल र माथिको किनारा छोडेर सिलाउनुहोस् र सिलाइसकेपछि उल्टाउनुहोस् र बाँकी रहेको तल र माथिको किनारा पनि सिलाउनुहोस्।



- सिलाइसकेपछि छेउको भागमा चुटपुटे बटन वा टाँक लगाउनुहोस्। यसरी पुनः प्रयोगजन्य प्याडको खोल तयार गरिन्छ र आवश्यकता अनुसार सुतीको कपडाको प्याड बनाएर खोलको प्रयोग गर्न सकिन्छ।



पुनः प्रयोगजन्य प्याडको प्रयोग गर्ने तरिका:

- प्याड लगाएको ४/५ घण्टापछि वा भिजेको जस्तो लागेमा वा आवश्यकतानुसार प्याड बदल्ने ।
- प्रयोग भइसकेको भित्री प्याड र आवश्यक भए प्याड राख्ने खोल समेत साबुन पानीले राम्ररी धोएर घाम पर्नेगरी डोरीमा सुकाउने ।
- सुकाइएका प्याडहरु पट्याएर सुरक्षित र सफा ठाउँमा राख्ने ।
- अर्को महिनावारी हुनु अगाडि राखिएका कपडाहरु पुनःप्रयोग गर्ने समयमा फेरी घाममा सुकाउने वा आइरन गर्ने ।



(ख) बजारमा पाइने प्याडः

यो पनि महिनावारी हुँदा रगत सोस्नका लागि प्रयोग गरिने प्याड हो । यो बजारमा तयारी अवस्थामा पाइने हुँदा यसलाई बनाउने भन्नक्ट हुँदैन । यो प्याड पुनः प्रयोगजन्य हुँदैन ।



(ग) महिनावारी कप (Menstrual cup):

यो एक सिलिकन वा रबरबाट बनाइएको लचिलो कप हो जसलाई महिनावारीको समयमा योनि भित्र राखी रगत सङ्कलनका लागि प्रयोग गरिन्छ । यी कपहरु १० वर्ष सम्म पुनः प्रयोग गर्न मिल्दछ ।



(घ) टेम्पोन (Tampon):

टेम्पोन एक नरम कपासलाई थिचिएर सानो आकारमा बनाइएको एक महिनावारी सरसफाई सामग्रीको हो । यसलाई सजिलैसँग रगत सोस्नका लागि योनि भित्र राख्न सकिन्छ ।



महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा तथा बन्देजहरु:

हाम्रो नेपाली समाजमा महिनावारी सम्बन्धी धेरै गलत धारणा तथा बन्देजहरु रहेका छन् । जसले महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन गर्न बाधा सृजना गरेको छ । यसै सम्बन्धमा विद्यार्थी र शिक्षक/शिक्षिका बिच भएको वार्तालाप यस प्रकारको छ ।

नोट:

- यस वार्तालापलाई राम्रो छलफलका रूपमा लैजान ७ जना छात्र/छात्रा छनौट गरी ७ वटा प्रश्नहरुको चिट एक/एक वटा दर्दि सोधन लगाएर जवाफ दिन पनि सकिन्छ ।
- विद्यार्थी र शिक्षक/शिक्षिकाको छलफल पछि महिनावारी भएको बेला समाजमा आफूले भोगेका/भोगिहरहेका अनुभवहरु (दुःख, कष्ट, सामाजिक बन्देजहरु, कुरीति) र त्यस अवस्थाबाट बच्न वा सुधारका लागि गरेका क्रियाकलापहरुबाटे विद्यालयकै एकजना शिक्षिकालाई उपस्थित गराई भन्न लगाउनुहोस् ।

१. के महिनावारीको समयमा केटी/महिला अशुद्ध हुन्छन् ?

महिनावारी भएकै कारण कुनै पनि केटी/महिला अशुद्ध हुँदैनन् किनभने यो एउटा सामान्य र नियमित प्रक्रिया हो । जसले महिला प्रजनन रूपमा स्वस्थ रहेको सङ्केत गर्दछ । शिशु गर्भाशयमा हुर्कनका लागि यस प्रक्रियाको मुख्य भूमिका हुन्छ । महिला गर्भवती नभएमा मासिक रूपमा यो रगत पाठेघरबाट योनि मार्ग हुँदै बाहिर निस्कन्छ । रगत निस्केकै कारण केटी/महिला असुद्ध भने हुँदैनन्, तर यस समयमा सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।



२. के महिनावारी भएको बेला दुध, दही, घिउ, माछ्च, मासु आदि खानुहुँदैन ?

महिनावारी हुने भनेको शरीरबाट मासिक रूपमा रगत जाने भएकोले अरुबेला भन्दा कमजोरी र पीडादायी हुन्छ । यस अवस्थामा भनै पोसिलो खानेकुराको आवश्यक पर्दछ । विशेष गरी आइरनयुक्त खानेकुराहरु, सागसब्जी, दुध, दही, घिउ खानु पर्दछ । त्यसैगरी पानी र झोलिलो खानेकुराहरु पनि प्रशस्त मात्रामा खानु पर्दछ ।



३. महिनावारी हुँदा केटीले बुवा, दाइ, भाइहरुलाई देखे/छोएमा वा उनीहरुले देखे/छोएमा के हुन्छ ?

यो हाम्रो समाजले चलाएको पुरानो नराम्रो चलन हो तर रजस्वला भएको बेला बुवा, दाइ, भाइहरुलाई देखे/छोएमा वा उहाँहरुले देखे/छोएमा कसैलाई पनि केही हुँदैन, कुनै पनि अशुभ हुँदैन ।



४. के रजस्वला भएकी महिला/केटीले आफ्नो नियमित सुन्ने विस्तरामा सुन्नु हुँदैन ?

सुन्नु हुन्छ । हाम्रो कहीं समाजमा रजस्वला भएपछि आफ्नो नियमित सुन्ने विस्तरामा सुन्न दिइन्न । भुईंमा सुताइन्छ, साँगुरो कोठामा, कतै कतै त पशु गोठ/छाउगोठमा सुताइन्छ तर यो सबै गलत हो । यस व्यवहारले भनै जोखिम निम्त्याउँछ । घम्सने जीव, जङ्गली जनावरको आक्रमण भई ज्यानै जान सक्ने सम्भावना हुन्छ । सरसफाइ व्यवहार अपनाई आफ्नै विस्तरामा सुन्नु पर्दछ ।



५. के महिनावारी भएको बेला पूजा कोठा/धार्मिक स्थल वा धर्म सम्बन्धी हुने गतिविधिहरूमा जानु वा पूजाआजा गर्नु हुँदैन ?

पूजा सम्बन्धी कार्य गर्न सकिन्छ, पूजाकोठामा जान र पूजा गर्न पनि सकिन्छ तर आफ्नो सरसफाइको विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ। समाजमा भएको चालचलन अनुसार त रजस्वला भएको बेला पूजा गरे, पुजा कोठामा गए, धार्मिक कार्यक्रमहरूमा सहभागी भए देउता रिसाउँछन् भन्ने धारणा छ तर त्यसो केही पनि हुँदैन। पूजा गर्दा, पूजा वा धार्मिक कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुँदा भगवान् रिसाउनु पनि हुँदैन।

६. महिनावारी भएको बेला बोटविरुवा, सागापात, पानीका मुहान, धाराहरु, खाना पकाउने भाँडाहरु छुनु हुँदैन ?

सबै कुराहरु छुन सकिन्छ। समाजमा भएका चाल चलन अनुसार बोटविरुवा छोए विरुवा ओइलाउँछन् रे, खाना तथा पानी छोए अशुद्ध हुन्छ रे तर त्यसो केही पनि हुँदैन, सरसफाइ गरी छुन वा खाना पकाउन वा सबै गर्न सकिन्छ।

७. महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएको प्याड जलाउने वा गाडेमा त्यस महिलामा बाँझोपन हुन्छ र ?

बाँझोपन हुँदैन। बाँझोपन र प्याड जलाउने कार्यमा कुनै सम्बन्ध हुँदैन। वरु प्रयोग गरिएको प्याड जथाभावी प्याँकेमा मानिसलाई असर गर्न सक्छ। त्यसैले सही तरिकाले बिसर्जन गर्नुपर्दछ।

प्रयोग गरिएको प्याडलाई जम्मा गरेर आधा/आधा मिटर लम्बाइ र चौडाइ एवं एक मिटर गहिरो खाडल खनी करिव २ वर्षसम्म त्यसमा फालन सकिन्छ र भरिएपछि सम्भव भए १ किलो जति गोबर हालेर त्यस खाडललाई पनुपर्दछ, र अर्को पटकको लागि अर्को स्थानमा खाडल बनाइ त्यसै प्रक्रियाले प्रयोग गर्नुपर्दछ।

यदि त्यसो सम्भव नभए, प्रयोग गरिएका प्याडलाई एक बाल्टीमा जम्मा गर्ने र प्रत्येक महिनावारी चक्रको सङ्कलन गरिसकेपछि फोहोर सङ्कलकलाई दिन सकिन्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. महिनावारीको समयमा प्रयोग गरिने स्थानीय प्याड बनाउन आवश्यक पर्ने सामग्रीहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।
२. महिनावारीको समयमा प्रयोग गरिएको पुनः प्रयोगजन्य प्याडलाई फेरि प्रयोगको लागि सफा गरिने विधि लेख्नुहोस् ।
३. तपाइंको समुदायमा महिनावारीको समयमा कुन साधन/सामग्री प्रयोग गर्ने अभ्यास छ र किन ?
४. महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा तथा व्यवहार हटाउन तपाइंले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नसक्नुहन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

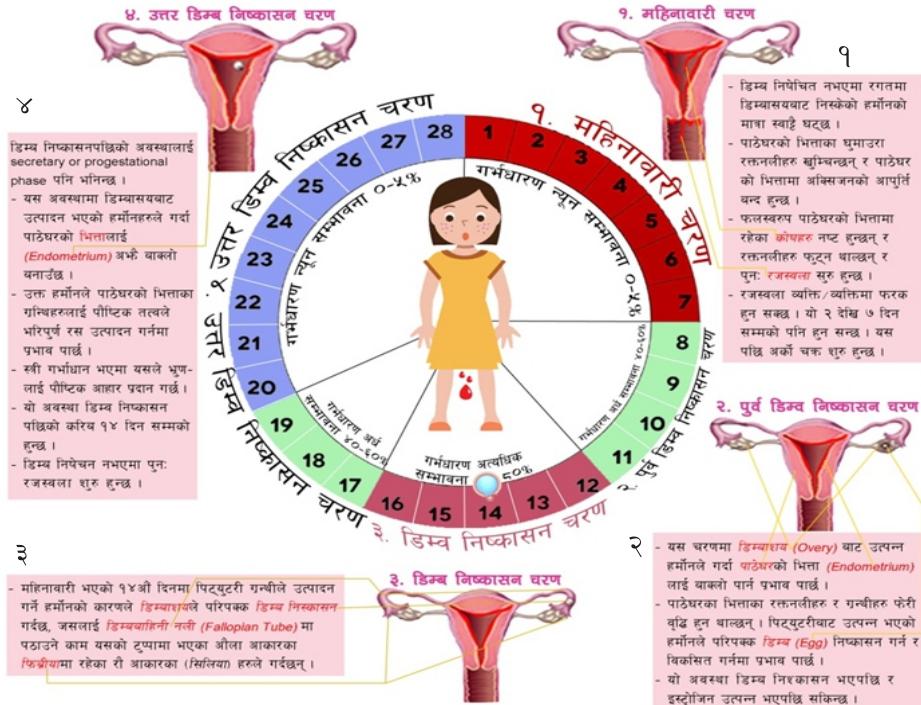
१. स्थानीयस्तरमा उपलब्ध सामग्रीहरुको प्रयोग गरी कम्तीमा २ वटा घरेलु स्तरको पुनः प्रयोगजन्य प्याड तयार पारी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
२. तपाइंको समाजमा महिनावारीका सन्दर्भमा भए गरेका गलत भनाइ र अभ्यासहरुबाटे समुदायका ५ जना महिलाहरुसँग छलफल गरी सूची तयार गर्नुहोस् ।

कक्षा ९ का विद्यार्थीहरुका लागि

स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषयको रजस्वला

शीर्षकसँग सम्बन्धित रहेर अध्यापन गराउन विकास गरिएको सामग्री

किशोरावस्थामा प्रवेश गरेदेखि सामान्यतया ४५ देखि ५० वर्षको उमेरसम्म हरेक महिना महिलाहरुको पाठेघरबाट योनी मार्ग हुँदै रक्तस्राव हुने प्रक्रियालाई रजस्वला भनिन्छ। यसलाई पर सर्नु, छुई हुनु, नछुने हुन, महिनावारी हुनु, सासिक स्राव हुनु पनि भनिन्छ। सामान्यतया यो प्रक्रिया हरेक महिनामा दोहोरिने हुँदा यसलाई रजस्वला चक्र पनि भनिन्छ। यो चक्र सामान्यतया २८ देखि ३० दिनको हुन्छ। केही महिलाहरुमा महिनावारी केही दिन चाँडो हुन्छ भने कसैलाई केही दिन ढिलो हुन सक्छ।



मस्तिष्कमा रहेको हाइपोथलामस (Hypothalamus) ले गोनाडोट्रोफिक रिलिजिड हमोन उत्पादन गर्दछ। यसको प्रभावमा पिट्युटरी ग्रन्थीको अगाडिको भागले Follicle Stimulating Hormone (FSH) र Luteinizing Hormone (LH) निकाल्छ। यी हमोनले अण्डाशयमा रहेको फोलिकललाई प्रभाव पार्ने भएकाले प्रत्येक महिना एउटा फोलिकल परिपक्व हुन्छ र त्यसभित्र अण्ड रहेको हुन्छ। FSH/LH को प्रभावमा अण्ड परिपक्व हुँदै ती हमोनको प्रभावमा अण्डाशयले

एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोन उत्पादन गर्दछ । यी हर्मोनका कारण पाठेघरको भित्ता बाक्सिलाईर गर्भधारण गर्न अनुकूल वातावरण सिर्जना गर्दछ । पाठेघरको भित्ता बाक्सिलने प्रक्रिया महिनावारीको रक्तस्राव बन्द भएको लगतै सुरु हुन्छ र चक्रको विच समयमा तीव्र रहन्छ । अण्ड निष्काशन पछि पाठेघरभित्र बाक्सिलाईको तहले सेतो प्रकारको चिल्लो पदार्थ निकाल्छ । यी प्रक्रिया रक्तस्राव नहुन्नेल भझरहन्छ । रजस्वला चक्रको करिब विचको समयमा LH हर्मोन एकासी वृद्धि हुन्छ । यसले फोलिकल भित्र परिपक्व हुँदै गरेको अण्डलाई अभ परिपक्व बनाइदिन्छ, र फोलिकल बाहिर निष्कन मट्ट गर्दछ । परिपक्व अण्ड फोलिकल बाहिर निस्कने प्रक्रियालाई अण्ड निष्काशन भनिन्छ । अण्ड निष्काशन पछि उक्त अण्डबाहिनी नलीमा आउँछ । यस बेलामा यौन सम्पर्क भएमा पुरुषको शुक्रकीट अण्डसँग मिलन भई गर्भधारण हुन्छ । यदि अण्ड निसेचन हुन सकेन भने उक्त अण्ड पाठेघरतिर आउँछ र ७ घण्टासम्ममा मर्दछ । गर्भधारण भएमा पाठेघरको भित्तामा निर्माण भएको तह रहिरहन्छ, तर गर्भधारण नभएमा अण्डाशयको कर्पु लुटियम (Corpus Luteum)ले हर्मोन उत्पादन गर्न छाड्छ । हर्मोन उत्पादन बन्द भएपछि पाठेघरको भित्तामा भएको रगत निसेचित हुन नपाएको अण्ड योनिमार्ग भई बाहिर निस्कन्छ । यस प्रक्रियालाई रजस्वला भनिन्छ ।

महिनावारीका लक्षणहरू:

स्तन ग्रहीं हुनु वा दुख्नु, तल्लो पेट दुख्नु, कब्जियत हुनु र थकित हुनु रजस्वला हुन लाग्नुका लक्षण हुन् । यस्तो बेला ढाडका मांसपेशी दुख्ने, योनिको चिसोपनामा परिवर्तन आउने, अनुहार चिल्लो हुने वा डन्डिफोर आउने वा मन बेचैन हुने लक्षण देखिन सक्छन् । यस अवस्थामा पेट दुख्ने, कम्मर दुख्ने, सन्चो नहुने, रगत धेरै बग्ने भएमा रिङ्गटा लाग्ने जस्ता समस्या देखा पर्दछन् । त्यस्तै रिस उठ्ने, बोल्ल मन नलाग्ने, उदास हुने, चिन्ता हुने आदि पनि हुन्छ ।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन भनेको के हो ?

महिला तथा किशोरीहरुले महिनावारी हुँदा निस्किएको रगत सोस्नका लागि सफा सामग्रीको प्रयोग, प्रयोग गरिएको सामग्रीलाई परिवर्तन गर्नका लागि गोप्य स्थानको व्यवस्था, आवश्यक सरसफाइका लागि साबुन र पानीको उपलब्धता तथा प्रयोग र उपयोग भएको सामग्रीको विसर्जनका लागि सुविधाको सुनिश्चितता हुनु नै महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन हो ।

विद्यालयस्तरमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन:

- छात्रा/शिक्षिकाहरुको लागि चुक्कुल सहितको छुट्टै शौचालयको व्यवस्था मिलाउने,
- छात्रा शौचालयसँग जोडेर प्याड विसर्जन गर्ने सुविधा (इन्सिनेटर) को व्यवस्था मिलाउने,
- योनि तथा हातधुने सुविधाको लागि प्रयाप्त पानी तथा साबुनको व्यवस्था मिलाउने,

- आकस्मिक महिनावारी भएको बेला प्रयोग गर्नका लागि विद्यालयमा प्याडको उपलब्धताको व्यवस्था मिलाउने,
- बालक्लब / जुनियर रेडक्रस सर्कल (जुरेस) लगायत सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमा महिनावारी सम्बन्धी भएको व्यवस्थापनवारे जानकारी तथा प्रयोग सम्बन्धी अभिमुखीकरण गर्ने,
- सरसफाइ / महिनावारी सरसफाइ सामग्री व्यवस्थापनकालागि कोषको अनिवार्य स्थापना तथा नियमितता / वृद्धि भइरहेको सुनिश्चित गर्ने,
- महिनावारी अवस्थामा तथा अन्य जटिल अवस्थाहरूका लागि आरामकोठा (सम्भव भए बिस्तरा सहितको) को व्यवस्था मिलाउने,
- महिनावारीका कारण अत्यधिक दुखाइभई औषधि लिनैपर्ने अवस्थाका लागि विद्यालयमा नै स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिन सकिने व्यवस्था गर्ने,
- सरसफाइ सुविधाहरु (शौचालय, पानीका धाराहरु, हात धुने बेसिन, ढल निकास, इन्सिनेरेटर आदि) लाई चालु अवस्थामा राख्नका लागि मर्मत सम्भार सामग्रीहरूको (Tools) अनिवार्य व्यवस्था गर्नुका साथै उक्त सामग्रीहरु प्रयोग / नियमित अभ्यासका लागि अभिमुखीकरण / तालिम सञ्चालन गर्ने,
- विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना गरी महिनावारी सम्बन्धी दिवसहरु मनाउने,
- सरसफाइ तथा मर्मत सम्भारको लागि बारिक कार्ययोजना निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि वा महिनावारी अवस्थामा स्वयं छात्रा / महिलाहरूको भूमिका:

- नियमित / दैनिक नुहाउने र सफा लुगा फेर्ने,
- रगत सोसनकालागि प्याड (बजारमा पाइने सेनिटेरी प्याड वा घरमै सुतीको कपडाबाट पुनःप्रयोग गर्ने प्याड) को प्रयोग गर्ने,
- प्याड ४-५ घण्टाको अन्तरालमा वा आवश्यकता अनुसार फेर्ने र फेरि सकेपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुने,
- प्याडको रूपमा कपडाको प्रयोग गरिएको भए प्रयोग भइसकेपछि राम्ररी साबुनपानीले धोएर खुल्ला धाममा सुकाउने। धामले राम्ररी नसुकेको भए आइरन लगाई सुख्खा पारेर मात्र पुनः प्रयोग गर्ने,
- बजारमा उपलब्ध प्याडको प्रयोग गर्ने भए त्यसको म्याद समाप्त मिति (Expiry date) जाँच गरेर मात्र प्रयोग गर्ने र प्रयोग गरिसकेपछि जथाभावी नफ्याक्ने, खाडल खनेर गाड्ने वा इन्सिनेरेटरमा मात्र प्याँक्ने,
- पर्याप्त पानी र तरल पदार्थ जस्तै: तातो पानी, दालको रस, दुध, दही आदि पिउने,

- शारीरिक पीडा भएमा हल्का कसरत गर्ने, तातोपानीमा गोडा डुबाउने, रबर व्यागले पेट सेक्ने,
- गट्टैं काम नगर्ने र लामो यात्रामा नजाने,
- आकस्मिक रूपमा प्याडको खाँचो पर्ने भएकोले सहज तरिकाले भेट्टिने गरी सुरक्षित स्थानमा पहिले नै भण्डारण गर्ने,
- रजस्वलाई स्वभाविक प्रक्रियाका रूपमा लिई यस बारेमा आमा, दिदी, भाउजू आदि रजस्वला भइसकेका महिलासँग नडराई छलफल गर्ने र पुरुष सदस्यसँग पनि लाज नमानी सहयोग लिने/व्यवहार गर्ने,
- विद्यालयमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी सुविधाहरु तथा सामग्रीहरुको व्यवस्था गर्न आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्ने,
- महिनावारी सम्बन्धी विद्यालयमा भएको सुविधावारे साथीहरुसँग छलफल गर्ने र समुदायमा पनि प्रचार प्रसार गर्ने।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि परिवारको भूमिका:

- महिनावारीको बारेमा आफ्ना सन्तानलाई पूर्व ज्ञान तथा जानकारी दिने,
- महिनावारी सम्बन्धी भएका अनुभव आदानप्रदान गर्ने,
- आफ्ना सन्तानले समस्याहरु बताउन उचित बातावरण कायम गर्नका साथै समस्याको उचित जानकारी तथा व्यवस्थापन गर्ने,
- अन्धविश्वास हटाउदै समयमा नै सही जानकारी र उचित परामर्श दिने,
- आरामकालागि समय दिने, खानपानमा विशेष ध्यान दिने,
- प्याडको प्रयोग उचित व्यवस्थापन गर्नका लागि सहयोग गर्ने र व्यक्तिगत स्वच्छता कायम गर्न परामर्श दिने,
- पानी, साबुन प्याड र अन्य सामग्रीको उपलब्धता गराउने,
- घरका पुरुष सदस्यहरुसँग पनि लाज नमारी समस्या भन्ने र सहयोग लिने।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि साथीहरुको भूमिका:

- आफ्नो साथीलाई प्याड किन्न, तातो पानी तताउन आदि कार्यमा सहयोग गर्ने,
- विद्यालयमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सामग्री (पानी, साबुन, प्याड, डस्टिवन आदि) को व्यवस्था गर्न सहयोग गर्ने,
- समस्या सुनिदिने र बुझिदिने साथी बन्ने,
- मनोवैज्ञानिक सहयोग गर्ने।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि शिक्षक शिक्षिकाको भूमिका:

- महिनावारीको बारेमा छात्रा/छात्रलाई पूर्व ज्ञान तथा जानकारी दिने,
- महिनावारी चक्र र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको बारेमा विद्यार्थीलाई विस्तृत जानकारी दिने,
- महिनावारीका बारेमा खुलेर कुरा गर्न मिल्ने वातावरण सिर्जना गर्ने,
- विशेष गरी छात्रहरुको अस्विकार्य व्यवहार जस्तै बदमासी, जिस्काउने आदिमा नियन्त्रण गर्ने,
- आधारभूत तथा माध्यमिक विद्यालयहरुमा स्वास्थ्यकर्मीद्वारा महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धि आवधिक रूपमा कक्षा सञ्चालन तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गर्ने व्यवस्था मिलाउने।
- विद्यालयहरुले विद्यालयहरुमा अध्यनरत किशोरीहरु बिच अन्तर विद्यालय अन्तरक्रिया तथा अनुभव आदन-प्रदान कार्यक्रम सञ्चालन गराउने।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि आवश्यक तल दिइएका सुविधाहरु उपलब्ध गराउने:
 - छात्रामैत्री शौचालय (प्याड फाल्न वा जलाउनकालागि उचित ठाँउ (ईन्सिनेटर) को व्यवस्था र कपडा धुने ठाउँको व्यवस्था भएको) व्यवस्थापन गर्ने,
 - हातधुने ठाउँ र पर्याप्त पानीको व्यवस्थागर्ने,
 - शौचालय सरसफाइका लागि ब्रस, हर्पिक, जस्ता सामग्रीहरुको व्यवस्था गर्ने।
 - विद्यालयमा नै प्याड उपलब्ध गराउने
 - समुदायमा भए गरेका महिनावारी सम्बन्धी गलत धारण र अभ्यास न्यूनीकरण गर्न विभिन्न चेतनामूलक कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने।

नोट: कक्षा सञ्चालनको क्रममा विद्यार्थीहरुलाई स्पष्ट पार्नुपर्ने थप जानकारी:

किशोरावस्थामा विपरीत लिङ्ग तर्फ आकर्षण बढ्नु, यौन चाहना बढ्नु सामान्य हो, तर उमेर नपुगीकन यौन सम्पर्क राख्नु, बच्चा जन्माउन भने गलत कुरा हो । यस्ता व्यवहारहरुले गर्दा सानै उमेरमा गर्भ रहन गई विवाह बन्धनमा बाँधिनु पर्ने बाध्यता आउन सक्छ; जसले गर्दा भविष्य निर्माणमा रुकावट आउँछ । उमेर नपुगी बच्चा जन्माउँदा आमा र बच्चाको जीवन नै सडकटमा परी जीवन गुमाएका पनि छन् । हाम्रो समाजले विवाह पूर्व शारीरिक सम्बन्ध राख्ने, बच्चा जन्माउन आदिलाई सहजै स्वीकार पनि गर्दैन । त्यसैले आफ्नो संवेगलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्दछ र आफ्नो मुख्य काममा ध्यान दिनु पर्दछ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेखुहोस्।

१. महिनावारी चक्रको सचित्र वर्णन गर्नुहोस्।
२. अण्ड निष्कासनको सचित्र वर्णन गर्नुहोस्।
३. महिनावारीको समयमा देखिने लक्षणहरु के के हुन् ? लेखुहोस्।
४. महिनावारीको अवस्थामा एउटा साथीले निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिकाको सूची तयार गर्नुहोस्।
५. विद्यालय स्तरमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन गर्न के-कस्ता सुविधाहरु हुनु जरुरी छ ? सूची तयार गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

१. समाजका ५/५ जना किशोर/किशोरी, विवाहित पाका महिला र पुरुषलाई सोधेर तलका प्रश्नका वारेमा जबाफ सङ्कलन गरी प्रजनन् शिक्षा शीर्षकमा एउटा छोटो टिपोट तयार पार्नुहोस्।
क) किशोर किशोरीलाई प्रजनन अड्ग र तिनका काम सम्बन्धी जानकारी दिन हुन्छ कि हुँदैन?
हुन्छ भने किन हुन्छ? हुँदैन भने किन हुँदैन?
ख) तपाइँको समाजमा रजस्वला हुँदा महिलालाई के कस्तो व्यवहार गरिन्छन्?
ग) महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि घर परिवारको भूमिका कस्तो रहनु पर्द्द ?

कक्षा १० का विद्यार्थीहरुका लागि
स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषय अन्तर्गत मर्यादित महिनावारी स्वच्छता
व्यवस्थापन सम्बन्धी नीति नियम र भइरहेका प्रयासहरु शीर्षकमा
अध्यापन गराउन विकास गरिएको सामग्री

मर्यादित महिनावारी

कुनै पनि महिलाले महिनावारी भएको बेला सरसफाई युक्त अथवा महिनावारी स्वच्छता सुविधाहरु उपयोग गरि स्वतन्त्रतापूर्वक सम्मानित जीवन जिउन पाउने अवस्था नै मर्यादित महिनावारी हो । स्वास्थ्य शिक्षा, खाने पानी, सरसफाई, वातावरण, सशक्तीकरण, शान्ति, मर्यादित महिनावारी र विकास लक्ष्यलाई सँगसँगै समष्टिगत रूपमा लग्न सक्नु पर्छ तबमात्रै दिगो विकास हुन्छ । जुन कुरालाई नेपालको संविधानमा पनि उल्लेख गरिएको छ ।

मर्यादित महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी नीति नियमहरु:

- वि.सं. २०६१ मा नेपाल सर्वोच्च अदालतले छाउपडी समाप्त गर्नका लागि कानुन गठनको लागि नेपाल सरकारलाई निर्देशन दिएको थियो ।
- नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३५ को उपधारा ४ बमोजिम प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ, खानेपानी तथा सरसफाइमा पहुँचको हक हुनेछ । धारा ३८ को उपधारा २ बमोजिम प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी हक हुनेछ । धारा ३८ कै उपधारा ३ महिला विरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परम्परा, प्रचलन वा अन्य कुनै आधारमा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण गरिने छैन । त्यस्तो कार्य कानुन बमोजिम दण्डनीय हुनेछ र पीडितलाई कानुन बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुनेछ ।
- वि.सं. २०६४ मा महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालयद्वारा छाउपडी प्रथा उन्मुलन निर्देशिका अनुमोदन भएको छ ।
- वि.सं. २०७४ मा छाउपडीलाई अपराधिक संहिता बिल संसदद्वारा पारित र दोषीलाई तीन महिनाको जेल र रु. ३ हजार सम्मको जरिवाना गरिने उल्लेख गरिएको छ ।
- यो पुस्तक तयार गरेको अवस्थासम्म मर्यादित महिनावारीसँग सम्बन्धित राष्ट्रिय नीतिको मस्यौदा निर्माण गरिएको छ ।

मर्यादित महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी गरिएका प्रयासहरूः

निर्माण भइसकेका कानुनी व्यवस्थाहरुको कार्यान्वयन गर्न गराउन तथा आवश्यक थप व्यवस्थाहरुको सुनिश्चितता गर्न सरकारी निकाय तथा गैर सरकारी निकायहरु, नागरिक समाज आदिबाट विभिन्न प्रयासहरू भइरहेका छन् । विभिन्न निकायहरुबाट चेतानामूलक गतिविधहरू, महिनावारीका सम्बन्धमा भएगरेका गलत धारणा र व्यवहार न्यूनीकरण गर्न विभिन्न अभियानहरू सञ्चालन भइरहेका छन्, तर अझै पनि अपेक्षाकृत उपलब्धि हासिल हुन सकेको पाइदैन । यसै सन्दर्भमा भएका केही प्रयासहरुलाई यहाँ समेट्ने प्रयास गरिएको छ ।

- ☞ वि.सं. २०७३ माघ २३-२४ गतेमा क्षेत्रीय खानेपानी सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धी समिति र स्विस वाटर तथा स्यानिटेसन कन्सोर्टियमको नेतृत्वमा दाडमा आयोजित क्षेत्रीय स्तरको महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी नीति वकालत कार्यशालामा १८ जिल्लाका ८२ जनाको सहभागिता भई १५ बुँदे दाड घोषणपत्र जारी गरियो । सो को विस्तृत विवरण **अनुसूची १** मा रहेको छ ।
- ☞ वि.सं. २०७३ माघ २७ -२८ गतेमा खानेपानी तथा सरसफाइ मन्त्रालयको नेतृत्व तथा खानेपानी तथा सरसफाइ सहयोगी परिषद् (WSSCC) को सहयोगमा महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी कार्यरत विभिन्न निकायहरुको सहभागितामा राष्ट्रिय नीति निर्माण परामर्श कार्यशाला आयोजना गरियो ।
- ☞ वि.सं. २०७३ फागुन ९-१५ गते खानेपानी तथा सरसफाइ मन्त्रालयको नेतृत्वमा काठमाडौँमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको महिनावारी सम्बन्धी प्रशिक्षकहरुको प्रशिक्षण तालिम सञ्चालन गरियो ।
- ☞ वि.सं. २०७३ फागुन १४-१५ गते क्षेत्रीय खानेपानी सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धी समिति तथा क्षेत्रीय अनुगमन तथा सुपरिवेक्षण कार्यालयको नेतृत्वमा सुर्खेतमा आयोजित ‘खानेपानी सरसफाइ तथा स्वच्छता दिगोपनाका लागि क्षेत्रीय सम्मेलन’ मा महिनावारी सन्दर्भमा गरिएको छलफल तथा दाड घोषणपत्रको निष्कर्षलाई स्वीकार गर्दै ३० बुँदे सुर्खेत घोषणापत्र जारी भयो । सो को विस्तृत विवरण **अनुसूची २** मा रहेको छ ।
- ☞ वि.सं. २०७४ वैशाख १५ गते राष्ट्रिय स्तरको महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन अभ्यासकर्ता समूह (Menstrual Hygiene Management Practitioners Alliance-MHM PA) गठन भयो जसमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा कार्यरत विभिन्न सङ्गठनहरू सम्बद्ध रहेका छन् ।
- ☞ जिल्ला स्तरमा जिल्ला शिक्षा कार्यालय, दाड र रोल्पामा महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी पाठ्यक्रमको थप सन्दर्भ सामग्रीका लागि विभिन्न बैठक, कार्यशालाको आयोजना भई यहाँको हातमा रहेको महिनावारी स्वच्छता व्यवस्था सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री तयार गरियो ।

अभ्यासः

- तपाइँको घरमा महिनावारी सम्बन्धमा के कस्ता गलत धारणा र अभ्यासहरु भएको पाउनु भएको छ। बुँदागत रूपमा लेखि सो को न्यूनीकरण गर्न यहाँको के प्रयास रहन सक्छ? उल्लेख गर्नुहोस्।
- तपाइँको समुदायमा कुन-कुन संस्थाहरुले महिनावारी सम्बन्धी के कस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरेका छन्? सूची तयार गर्नुहोस्।
- महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी कानुनमा भएका कुनै पाँच व्यवस्थाहरु उल्लेख गर्नुहोस्। यहाँको विचारमा के यी व्यवस्थाहरुको कार्यान्वयन भएको छ? यदि छैन भन्ने लाग्छ भने किन कार्यान्वयन नभएको होला? टिप्पणी गर्नुहोस्।

नोटः विद्यार्थीहरुमा महिनावारी सम्बन्धी थप जानकारी गराउन र सचेतना दिन अन्तर्राष्ट्रिय महिनावारी दिवसका दिन (28 May) दिवस मनाउने वा अन्य दिनमा समेत यो अभ्यास गर्ने व्यवस्था मिलाउने, कक्षा ४ देखि माथिका सबै विद्यार्थीहरुलाई चौरमा भेला गराउने, छात्र र छात्राहरुको समूह बनाएर आमने सामने उभिन लगाउने र तल उल्लेख भए अनुसार नाराहरु एकसाथ लगाउने।

- | | |
|---|----------------------------------|
| क) छात्राहरुः “महिनावारी छ,” | छात्रहरुः “हामी छैँ” |
| ख) छात्राहरुः “महिनावारी छैन” | छात्रहरुः “हामी पनि छैनौँ” |
| ग) छात्राहरुः “महिनावारी स्वच्छता” | छात्रहरुः “हाम्रो जिम्मेवारी” |
| घ) छात्राहरुः “महिनावारी विभेद” | छात्रहरुः “हामी गछौँ खेद” |
| ड) छात्राहरुः “महिनावारी सम्बन्धी शिक्षाद्वारा” | छात्रहरुः “परिवर्तन हुन्छ सारा” |
| च) छात्राहरुः “महिनावारी सम्बन्धी मौनता” | छात्रहरुः “भड्ग गराँ, भड्ग गराँ” |
| छ) छात्राहरुः “महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणालाई” | छात्रहरुः “आजैदेखि अन्त्य गराँ” |
| ज) छात्राहरुः “महिनावारी बारे” | छात्रहरुः “खुलेर कुरा गराँ” |

नेपालको सविधानको धारा ३५ को उपधारा ४ वर्षोंमिम खानेपानी र सरसफाइको पहुँचको हकलाई सुनिश्चित गरेको छ । धारा ३८ मा “महिलाको हक” सम्बन्धी उपधारा (१), (२) र (३) अनुसार महिला भएकै कारणबाट कुनै पनि किसिमको भेदभाव नगरिने, प्रत्येक महिलालाई प्रजनन स्वास्थ्य तथा प्रजजनन सम्बन्धी हक हुने तथा महिला विरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परम्परा, प्रचलन् वा अन्य कुनै आधारमा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिसाजन्य कार्य वा शोषण गरिने छैन । साथै घरेल हिंसा विरुद्धको कसुर सजाय ऐन २०६६ ले समेत उक्त दफालाई सम्बोधन गरेको छ । त्यस्तो कार्य कानुन बमोजिम दण्डनीय हुनेछ र पीडितलाई कानुन बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुनेछ भनी उल्लेख गरिएको छ । सविधानको यसै धाराको मर्म प्रतिकूल नेपालमा धार्मिक तथा सांस्कृतिक मान्यतामा विश्वास गरी महिला तथा किशोरीहरू नियमित प्राकृतिक-जैविक प्रकृत्या स्वरूप सुल्की र महिनावारी हुँदा भेदभाव गर्ने तथा देशका विभिन्न भागहरूमा घरबाट बाहिर छाउउपडी गोठ वा गाईवस्तुको गोठमा बस्नुपर्ने, कुवा, पंधरो, धारो, विद्यालय जस्ता सार्वजनिक स्थानमा जान नपाउने, दुध, दीनी, छ्यु जस्तो पोखिलो खानाबाट बचित हुनुपर्ने; ओडाने ओढ्याउने लुगा कपडामा पनि भेदभाव गरिने र महिनावारी भएका अधिकांश महिला तथा किशोरीहरूले घरको कामको सदृश खेतवारीमा बलको काम गर्नुपर्ने प्रचलनका कारण लैङ्गिक विभेद, शोषण र हिंसाको परिवेशले प्रश्न एाको अवस्था विद्यमान छ । यसै सन्दर्भलाई मध्यनजर गर्ने नेपाल सरकारले सन् २०३० सम्म दिगो विकास लक्ष्य हासिल गर्न तयार गरिएका राष्ट्रियस्तरका क्षेत्रगत विकास योजनाका प्रयासहरू तथा लक्ष्यहरू अनुसार

क) माध्यमिक तहसम्म छात्राहरूको विद्यालय उपस्थिति दरमा वृद्धि गर्न,

ख) महिनावारी हुँदा गरिने विभेदको अन्त गर्न,

ग) स्वच्छ पिउनेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छतामा सबैका लागि पर्याप्त र समतामूलक पहुँच पुर्याउन र

घ) महिला, छात्रा तथा संकटासन्न अवस्थामा रहेकालाई आत्मसम्मानका साथ मानव अधिकारको प्रत्याभूति गर्न, आज मिति २०७३ माघ २४ गतेका दिन हामी देहायका सरकारी तथा गैर सरकारी संघ/संस्थाहरूका पदाधिकारी/सरोकारवालाहरूले क्षेत्रीय खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता समन्वय समिति, मध्यपश्चिमसंसागको समन्वयमा आयोजित क्षेत्रीय कार्यशालाको निचोडको रूपमा “दाढ़ घोषणा पत्र २०७३” जारी गरी निम्नानुसारको प्रतिवेदना कार्यान्वयन गर्ने ऐक्यवद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

१. हरेक विद्यालयमा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको दीपों पहुँच हुने गरी महिनावारी व्यवस्थापन सहितको सुविधायुक्त शैचालयको सुनिश्चितता गर्ने, साथै छात्राहरूको शैचालयमा स्यानिटेरी प्याड सुरक्षित विसर्जनका लागि उपयुक्त फौहोर व्यवस्थापनका निर्मित आवश्यक व्यवस्था गर्ने ।
२. महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी ज्ञान, सिप र व्यवहार सुनिश्चित गर्नका लागि कक्षा ४ देखिको पाठ्यक्रममा यस सम्बन्धी आधारभूत स्तरको ज्ञान समावेश गर्ने कक्षा ७, ८, ९ मा हाल भएको पाठ्यक्रमलाई व्यवसायिक हुनेगरी परिमार्जन गर्ने र यस सम्बन्धी शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न तालिमहरू सञ्चालन गर्न शिक्षा मन्त्रालयलाई अनुरोध गर्ने ।
३. हरेक विद्यालयमा स्थानीय स्रोत, साधनहरूको समेत उच्चतम प्रयोग गर्दै आवश्यक मात्रामा स्यानिटेरी प्याडको उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने ।
४. गाविस / नगरपालिका, जिल्ला, क्षेत्रीय र केन्द्रीय तहसम्म महिनावारी स्वच्छताका क्षेत्रमा काम गर्ने स्थानीय निकाय, सम्बन्धित सरकारी कार्यालयहरू, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरू र नागरिक समाज सबैले संयुक्त रूपमा सञ्चालन गर्ने कियाकलापहरूलाई एकिकृत रूपमा कार्यान्वयनमा लैजान संयुक्त संयन्त्रको व्यवस्था गर्ने ।
५. हरेक निकायबाट सञ्चालन हुने विद्यालय सरसफाइ कार्यक्रम अन्तर्गत महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका प्राविधिक विषयलाई आधारभूत मापदण्ड विकास गरी एकरूपता ल्याउदै कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने ।
६. हरेक विद्यालयमा बाल क्लबहरू गठन गरी सरसफाइ तथा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि छात्र छात्राको भूमिका हुनेगरी विभिन्न कियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने ।
७. महिनावारी स्वच्छताका लागि हरेक विद्यालयले अतिरिक्त कियाकलापहरूसंग एकिकृत गरी कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने तथा यसका लागि आवश्यक मात्रामा उचित स्यानिटेरी प्याडको सहज उपलब्धताका लागि दिगो व्यवस्थापन गर्ने ।
८. छाउउपडी गोठ भएका गाउँहरूमा त्यसको उन्मुलनका लागि सामाजिक दबाव सिर्जना गर्न सरकारी सेवा र सुविधाहरूसँग एकिकृत गरी स्थानीय निकायहरूसँग सहकार्य गर्ने ।

९. छाउपडी जस्तो गलत प्रथा सम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धि गर्न अभिभावक, धामी, झाँकी, पुरोहित, मौलाना आदिहरुलाई अभिमुखीकरण, विशेष तालिमहरूको आयोजना गर्दै उनीहरु मार्फत गाउँघरमा सन्देश प्रवाह गर्ने ।
१०. महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी स्थान तथा समाज विशेष सूचना, सञ्चार तथा शैक्षिक सामग्रीको प्रकाशन एवं प्रचार प्रसार गर्ने ।
११. जनचेतना बढ्दि गर्नका लागि स्थानीय सञ्चार माध्यमहरू (एफ.एम, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका) को स्थानीय भाषा तथा संस्कृतिलाई समेट्दै यस विषयलाई प्राथमिकता दिई प्रचार प्रसार गर्ने ।
१२. महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनमा नमूनायोग्य कार्य गर्ने महिला तथा पुरुषहरुलाई (एक गाउँ एक नमूनायोग्य कार्य) सम्मान तथा पुरस्कृत गर्ने ।
१३. स्थानीयस्तरमा विद्यमान विभिन्न समूह तथा क्लबहरू (आमा समूह, बाल क्लब) आदिमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको प्रभावकारी क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने । यसका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका समेत परिचालन गर्ने ।
१४. जिल्ला खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता/गाउँ खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छताको पूर्ण सरसफाइ कार्ययोजनामा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी सूचकहरूको निर्धारण गरी कार्यक्रम र बजेटको व्यवस्था गर्न पैरवी गर्ने ।
१५. विद्यालय स्तरीय योजनाहरूमा यस कार्यक्रमलाई समावेश गरी सरसफाइका सूचकहरू अन्तर्गत महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका सूचकहरू समेत समावेश गरी विद्यालय निरिक्षक एवं स्रोत व्यक्तिहरूले संयुक्त रूपमा अनुगमन गर्ने ।

अनुसूची : २

सुर्खेत घोषणा-पत्र २०७३

नेपालको संविधानको धारा ३५ ले खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छतालाई मौलिक हक्कको रूपमा सुनिश्चित गरेको छ । सन् २०१६ देखि २०३० सम्म दिगो विकास लक्ष्य हाँसिल गर्न नेपाल सरकारद्वारा तयार गरिएका राष्ट्रियस्तरका क्षेत्रगत विकास योजनाका प्रयास तथा लक्ष्य अनुसार गामीण तथा शहरी क्षेत्रमा सुरक्षित पिउने पानी, सरसफाइ तथा स्वच्छतामा सबैका लागि, सधैँका लागि प्रयाप्त एवं समता मूलक पहुँचमा अभिवृद्धि गर्न मिति २०७३ फाल्गुण १३ गतेका दिन हामी देहायका सरकारी, दातृ निकाय, गैरसरकारी निकाय निकाय तथा सम्बद्ध सरोकारवालाहरूले दिगो खानेपानी, पूर्ण सरसफाइ र स्वच्छता प्रवर्द्धनका लागि 'सुर्खेत घोषणा' पत्र २०७३' जारी गरी पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन गर्न गराउन साभा प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं ।

१. यस क्षेत्रमा खुला दिसा मुक्त घोषणा गर्न बाँकी जिल्लाहरूलाई आगामी ०७४ साल असार मसान्त भित्रमा खुल्ला दिसा मुक्त जिल्ला घोषणा योग्य बनाउनेछौं ।
२. यस क्षेत्रका जिल्लाहरूको खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता रणनीतिक कार्ययोजना तयार गरी वर्षमा कम्तीमा दुई पटक जिल्ला खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता समन्वय समितिमा समीक्षा एवं परिमार्जन गरी लागू गर्नेछौं ।
३. खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छताका क्षेत्रमा भएका असल अभ्यास तथा सिकाइहरूलाई एकीकृत गरी सबै सरोकारवालाहरूले प्रचार प्रसार तथा वृहत्तर क्षेत्रलाई समेट्ने गरी कार्यान्वयन गर्नेछौं ।
४. खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा पारदर्शिता तथा जवाफदेहितालाई बढावा दिनेछौं ।
५. खानेपानी सरसफाइ तथा स्वच्छता क्षेत्रमा आनीवानी प्रवर्द्धन गर्न तथ्य पूरक सूचना, शिक्षा तथा संचार सामग्रीहरूको प्रयोग समन्वयात्मक रूपमा गर्नेछौं ।
६. घरायसी तहमा सुरक्षित पानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धी आनीवानीमा सुधार गर्न, खानेपानी र सरसफाइको दिगो पूर्वाधार र सेवा प्रवाहमा सुधार गर्न तथा स्वास्थ्य र शैक्षिक संस्थाहरूमा नियामित खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको सुविधा कायम गर्न ऐक्यवद्धता जाहेर गर्दछौं ।
७. पूर्ण सरसफाइका लागि स्वच्छकर चर्पीको प्रयोग, सुरक्षित पानी, सुरक्षित खाना, सफा घर आगन, सफा समुदाय प्रवर्द्धन गर्दै सबैको लागि (अशक्त, अत्यकालीन समस्या भएका व्यक्तिहरू समेत) अभियानमा ऐक्यवद्धता जाहेर गर्दछौं ।

८. पुर्ण सरसफाइको प्रवद्धन तथा दिगोपनाका लागि सरोकारहरु (आम सञ्चार, निजी क्षेत्र, सरकारी तथा गैर सरकारी) को क्षमता विकास गर्नेछौं।
९. सरकारी कार्यालयहरु, सार्वजनिक भवन तथा स्थानहरुका शौचालयमा महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापन र सबून पानीले हात धुने सुविधा सहितको लैझिगिक तथा अपाडग मैत्री शौचालय अनिवार्य निर्माण गर्नेछौं र जीर्ण भएका शौचालयहरुलाई मर्मत सुधार तथा स्तरोन्नति गरी सन्वालनमा ल्याउनेछौं।
१०. जिल्ला स्थित सबै सरकारी एवं गैरसरकारी कार्यालयहरुमा सर्वजनिक भवन तथा स्थानहरुमा सेवाग्राहीको लागि स्वच्छ पिउने पानी तथा सुविधाको अनिवार्य व्यवस्था गर्नेछौं।
११. शहरी क्षेत्रको फोहोर तथा दिसाजन्य लेदोलाई स्रोत देखि विर्सजन, प्रशोधन तथा पुनःप्रयोग सम्म व्यवस्थापन गर्न स्थानीय नियमहरुको अनिवार्य प्रयोग तथा उपयुक्त प्रविधिको प्रयोग गरी प्रभावकारी सेवा प्रवाह गर्नेछौं।
१२. सहरको दिगो सरसफाइ र फोहोर पानी व्यवस्थापनका लागि बजेट तथा कार्यान्वयनको संयन्त्र सहित नहरी सरसफाइ योजना बनाइ कार्यान्वयन गर्नेछौं।
१३. स्रोतमै फोहोर न्यूनीकरण गर्नका लागि रणनीतिक योजना बनाई स्थानीय स्तरमा कार्यान्वयन गर्नेछौं।
१४. सहरी क्षेत्रका सार्वजनिक स्थान, समारोह स्थलहरु तथा अत्यकालीन बसाइ सराइ गरेका मानिसहरुका लागि स्वच्छकर, लैझिगिक तथा अशक्त मैत्री सरसफाइ र सबून पानीले हात धुने सुविधाको दिगो व्यवस्थापन गरी यस्ता कार्यमा नीजी क्षेत्रको सहभागिता सुनिश्चित गर्नेछौं।
१५. खानेपानीको पहुँच नपुगेको समुदायहरुको पहिचान गरी खानेपानीमा सहज पहुँच गराउनेछौं।
१६. विद्यमान जलउपयोग गुरुयोजनालाई कार्यान्वयन गरी ग्रामीण समुदायलाई प्रयाप्त मात्रामा खानेपानी उपलब्ध गराउनेछौं।
१७. नेपाल सरकारको प्रावधान बमोजिम नयाँ बन्ने खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना निर्माण गर्दा निजी धारा वितरणको अवधारणालाई कार्यान्वयन गर्नेछौं।
१८. दीर्घकालिन सेवा प्रवाहका लागि खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता समितिहरुको सामाजिक, वित्तिय तथा प्राविधिक क्षमताको विकास गर्नेछौं।
१९. खानेपानी आयोजनाहरुको निर्माण प्रश्चात नियमित सञ्चालनका लागि खानेपानी तथा सरसफाइ डिभिजन/सबै डिभिजन कार्यालयहरुमा जिल्ला मर्मत सम्भार तथा निरीक्षण एकाई स्थापना गर्नेछौं।
२०. खानेपानी स्रोतको दिगो प्रयोगका लागि खानेपानी योजना निर्माण गर्ने निकायहरुले जिल्ला जलस्रोत समितिमा खानेपानी अयोजना दर्ता गर्न सहजीकरण गर्नेछौं।
२१. जिल्लामा खानेपानी आयोजनाहरुको पुर्ण सन्वालनका लागि रणनीति तयार गरी आर्थिक लगानीको वार्षिक योजना प्राथमिकीकरण तथा अनुगमन प्रक्रियालाई कार्यान्वयनमा ल्याउनेछौं।
२२. खानेपानी सुरक्षा योजना तयार गरी पानीको गुणस्तर सुधार गर्दै पानीका मुहानहरुको पुनर्भरण, सुरक्षा र संरक्षणमा जाड दिनेछौं।
२३. सहरी खानेपानीको सेवामा दिगोपना र सुरक्षाका खानेपानी व्यावसायिक योजना तयार गरी कार्यान्वयनमा ल्याउनेछौं।
२४. स्वास्थ्य सेवा संस्थाहरुमा खानेपानी तथा सरसफाइ सुविधाको दिगो प्रवर्धनका लागि मर्मत संभार कोष स्थापना गरी कार्यान्वयनमा ल्याउनेछौं।
२५. सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुमा २४ सै घण्टा खानेपानीको सुविधा सहित कम्तीमा साबुनपानीले हातधुने सुविधा भएका प्रयोग मैत्री शौचालय निर्माण गर्नेछौं।
२६. स्वास्थ्य संस्थाहरुलाई खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता व्यवहार अपनाएको संस्थाको रुपमा घोषणा गर्नेछौं।
२७. सडकमणि नियन्त्रण तथा स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहरलाई प्रभावकारी रुपमा व्यवस्थापन गरी सडकमणको दरलाई घटाउनेछौं।
२८. खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता क्षेत्रगत विकास योजना र विद्यालय खानेपानी तथा सरसफाइ मार्ग निर्देशकामा उल्लेख भए अनुसार स्टार पद्धति लाई अवलम्बन गरी हरेक जिल्लाको प्रत्येक स्रोतकेन्द्र तहमा कम्तिमा एक वटा विद्यालयलाई थ्री स्टार विद्यालयको रुपमा विकास गरी अन्य विद्यालयरुमा समेत क्रमिक रुपमा लाग गर्नेछौं।
२९. सबै विद्यालयमा व्यवहार उपयोगी स्वच्छता र महिला महिनावारी शिक्षा दिने व्यवस्था मिलाइ दैनिक रुपमा शौचालय, कक्षा कोठा र विद्यालय परिसर सफा गर्ने व्यवस्था मिलाउनेछौं।
३०. मिति २०७३ माघ २४ गते दाढ घोषणा पत्रमा भएको विद्यालयमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी उल्लेख भएका रणनीतिहरुमा ऐक्यबद्धता जनाउनेछौं।