विद्यालय पाठ्यक्रममा मर्यादित महिनावारी

Dignified Menstruation

राधा पौडेल फाउन्डेसन,

२०८१

पाठ्यक्रमका बारेमा

भदौ १४, २०८१ मा माडी नगरपालिका, माडी चितवनमा 'मर्यादित महिनावारी सहित इको माडी निर्माणमा सरोकारवालाहरूसँग अन्तरक्रिया' एक दिवसीय कार्यक्रम नगरपालिकाले मर्यादित महिनावारी निर्माण गर्न प्रतिबद्धता जनाएदेखि यसको निर्माण गर्न उत्प्रेरित भइ यसको मस्यौदा पाठ्यक्रम माडी नगरपालिका लगायत अन्य पालिका जस्तो तातोपानी गाउँपालिका, जुम्ला, सुनवल नगरपालिका पश्चिम नवलपरासी, लालबन्दी नगरपालिका सर्लाहीलाई पठाइसकिएको छ ।

यो पुस्तक 'विद्यालय पाठ्यक्रममा मर्यादित महिनावारी' निम्न आधारमा तयार गरिएको छ ।

१. शिक्षा मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले निर्माण गरेको कक्षा एकदेखि कक्षा दशसम्म सबै विषयमा महिनावारीलाई मर्यादित बनाउन छुटेका विषयवस्तुका आधारमा (टेबलमा देखाईएको) छ ।

२. करिब ६-९ वर्षको बीचमा महिनावारी विभेदका अभ्यासहरू परिवार, सञ्चारमाध्यम आदिबाट केही नै केही थाहा पाउँछन् । पाठेघर लिएर जन्मिएका व्यक्तिहरू भविष्यमा मैले पनि यसरी नै महिनावारी हुनुपर्छ र अवलोकन गरिएका अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने कुराले अलिकति असुरक्षित, फरक, सानो, निम्छरो आदिको अनुभूति लिएर हुर्कन्छन् । पाठेघर नलिइ जन्मिएकाहरूमा कहिल्यै पनि महिनावारी विभेदको अभ्यास गर्न नपर्ने हुनाले सुरक्षित, ठुलो, शक्तिशाली महसुस गर्दै हुर्कन्छन् । यसरी असमान शक्ति सम्बन्ध र पितृसत्ताको निर्माण भइ यसले जीवनका सबै पक्षमा असर गर्छ त्यसैले यो निर्माण बिन्दु नै हस्तक्षेप गरेर मात्रै समानता र न्यायपूर्ण समाजको निर्माणको संस्कृति विकास गर्न सकिन्छ भन्ने आधारमा

३. मर्यादित महिनावारीको बारेमा कक्षा एकदेखि नै छलफल गराउन सकियो भने घर, विद्यालय, समुदाय, कार्यक्षेत्रमा हुने हिंसा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भन्ने आधारमा

४. मर्यादित महिनावारी-मैत्री वातावरणले लैङ्गिक समानता र सामाजिक न्याय प्राप्त गर्न सहजीकरण हुन्छ भन्ने आधारमा ।

कक्षा	सम्भावित उमेर	महिनावारी सम्बन्धी विकासात्मक सिकाइ	नेपाल सरकार, विज्ञान तथा प्रविधि, पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्धारा प्रकाशन भएको कक्षा १-३ वि.सं.२०७६, कक्षा ४-५ वि.सं. २०७८, कक्षा ६-८ वि.सं. २०७७, कक्षा ९-१० वि.सं.२०७८ मा समावेश गरिएको छ ।	जान्नु पर्ने कुरा
१	६	परिवार, सञ्चारबाट महिनावारी विभेद जान्न सुरु	हाम्रो सेरोफेरो-व्यक्तिगत सरसफाइ नङ काट्ने, कपाल कोर्ने, हात धुन	महिनावारीको रगत शुद्ध र सफा रगत जनाउने शब्दावली
२	७	परिवार, सञ्चारबाट थप महिनावारी विभेद बारे जान्ने	हाम्रो सेरोफेरो- व्यक्तिगत सरसफाइ- नङ काट्ने, कपाल कोर्ने, हात धुने, दाँत माझ्ने, कसरत गर्ने,	महिनावारीको रगत शुद्ध र सफा रगत र व्यवस्थापनको बारेमा साङ्केतिक रूपमा सिकाउने
३	८	परिवार, सञ्चारबाट महिनावारी विभेद थप तर्क सहित जान्नु जस्तो फूलमा पानी राख्यो भने फूल मर्छ	हाम्रो सेरोफेरो- व्यक्तिगत सरसफाइ- असल बानी जस्तोः मास्क लगाउने, नङ काट्ने, खाना खाने, लुगा धुने, दाँत माझ्ने,	मर्यादित महिनावारीको आधारभूत कुरा जनाउने गीत
४	९	परिवार, सञ्चारबाट महिनावारी विभेदको थप तर्क सहित जान्नु जस्तोः फूलमा पानी राख्यो भने फूल मर्छ । १-२ जना महिनावारी हुने ।	६ वटा विषयमध्ये स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला भन्ने विषयको पेज ७ मा महिनावारी व्यवस्थापनको कुरा उजेलीको घटनाद्वारा समावेश छ ।	मानसिक रूपमा तयारी बनाउनका लागि महिनावारी र महिनावारी सामग्रीको बारेमा सामान्य जानकारी
५	१०	करिब एक तिहाइ महिनावारी हुने	६ वटा विषयमध्ये स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला भन्ने विषयको पेज ९-११ मा महिनावारी हुँदा अपनाउनु पर्ने स्वस्थकर व्यवहार अन्तर्गत महिनावारी व्यवस्थापनको सामान्य जानकारी	महिनावारी र महिनावारी सामग्रीको बारेमा थप जानकारी

६	११	महिनावारी हुनेहरू बढ्ने	६ वटा अनिवार्य पुस्तकमध्ये स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला पुस्तकको ६३-६७ पेजमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य, महिनावारी विभेद र व्यवस्थापन सहित कपडाको प्याड घरमा नै कसरी बनाउने भन्ने बारेमा सिकाइएको छ ।	महिनावारी विभेद, जलवायु न्यायमा सम्बन्धको जानकारी
७	१२	झन्डै सबै महिनावारी हुने	६ वटा अनिवार्य पुस्तकमध्ये स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला पुस्तकको ६७-६९ पेजमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य, महिनावारी विभेद (छुट्टै ठाउँमा बस्ने) उल्लेख ।	रजनोवृत्ति र मर्यादित महिनावारी दिवस
८	१३	अपवादमा बाहेक सबै महिनावारी हुने	६ वटा अनिवार्य पुस्तक मध्ये स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला पुस्तकको ७१-७५ पेजमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यमा , महिनावारी को परिभाषा र व्यवस्थापन समावेश गरिएको छ ।	महिनावारी कानुन र बाल क्लबको भूमिका
९	१४	अपवादमा बाहेक सबै महिनावारी हुने	केही पनि समावेश छैन ।	मर्यादित महिनावारीका लागि पुरुषको भूमिका
१०	१५	अपवादमा बाहेक सबै महिनावारी हुने	केही पनि समावेश छैन ।	मर्यादित महिनावारीका लागि राज्यको भूमिका

यहाँ उल्लेख गरिएका विषयवस्तुहरूलाई विद्यालय वा नगरपालिकाले थप पाठचक्रमको रूपमा प्रयोग गर्न सक्छन् । आफ्नो परिवेश अनुसार विद्यालयले कक्षा एकदेखि दश कक्षासम्म नै समावेश गर्न पनि सक्छन्, आवश्यकता अनुसार विषय छानेर पनि गर्न सक्छन् ।

महिनावारी विभेदले असमान शक्ति निर्माण र पितृसत्ताको सबलीकरण कसरी गर्छ भन्ने अभ्यास नेपाल लगायत संसारभरका बालबालिका वा पौढहरूसँग तालिम (विधुतीय माध्यम तथा प्रत्यक्ष छलफल), अनुसन्धान आदिबाट प्राप्त जानकारीका आधारमा तयार गरिएको हो ।

सन् २०१७ को सेप्टेम्बर १५-१६ मा दाङको तुलसीपुरमा पाठचक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर लगायत अन्य सरोकारवालाहरूको परामर्शमा राधा पौडेल कै नेतृत्वमा पाठचक्रम तयार गरिएको थियो । लुम्बिनी र कर्णाली प्रदेशका केही विद्यालयमा लागु गरिएता पनि विविध कारणले त्यो पाठचक्रमले राष्ट्रियस्तरमा पूर्णत: कार्यन्वयन हुन सकेन ।

यो पाठ्यक्रम सजिलो निर्देशिका मात्रै हो । यसमा सबै कुराहरू समावेश गरिएको छैन । स्थानीय परिवेश अनुसार विषय शिक्षकले सहभागितामूलक विधिहरू प्रयोग गर्दै विद्यार्थीहरूलाई परिचालन गर्न सुझाव छ । मर्यादित महिनावारी नवीनतम अवधारणा भएकोले सबै कुरा एकैचोटी सुझाउनु पनि व्यवहारिक नभएकोले अन्य थप पुस्तकको खोजी गरी छलफल वा पठनपाठन गराउन पनि अनुरोध गर्दछु ।

यो पुस्तकको आंशिक वा कुनै भाग प्रयोग गर्दा अनुमति लीनुहुन अनुरोध छ ।

राधा पौडेल फाउन्डेसन,

विषयसूची

कक्षा १	३
पाठ १- म	३
पाठ २ - क	४
कक्षा २	५
पाठ १- महिनावारी	५
पाठ २- व्यक्तिगत सरसफाइ	६
कक्षा ३	७
पाठ १- र बाट रगत	७
पाठ २ : सँगसँगै छु	८
कक्षा ४	१०
पाठ १- महिनावारी	१०
पाठ २- महिनावारी व्यवस्थापन	११
कक्षा ५	१२
पाठ १- महिनावारी	१२
पाठ २- महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री	१३
कक्षा ६	१५
पाठ १- महिनावारी विभेद	१५
पाठ २- जलवायु न्याय	१७
कक्षा ७	१९
पाठ १- रजनोवृत्ति	१९
पाठ २ -महिनावारी दिवस	२१
कक्षा ८	२४
पाठ १- महिनावारी कानुन	२४
पाठ २ बाल क्लबको भूमिका	२६

कक्षा ९ २८

मर्यादित महिनावारिका लागि पुरुषको भूमिका २८

कक्षा १० ३०

पाठ मर्यादित महिनावारी प्रवर्द्धनमा राज्यको भूमिका ३०

कक्षा १

पाठ १- म

म -महिनावारी (आमा महिनावारी भएको सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

घरमा आमा महिनावारी हुनुहुन्छ ।

++

पाठ २ - क

क -कट्टु

हामीले कट्टु दिनहुँ फेर्नुपर्छ ।

(कट्टु फेरेको बच्चाको सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

++

कक्षा २

पाठ १- महिनावारी

म बाट महिनावारी, म बाट महिनावारी

चलिरहेछ संसार, भएर महिनावारी

(बच्चाहरू गाउँदै रमाउँदै गरेको सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

सफा, शुद्ध, पवित्र महिनावारीको रगत

हुँदैनन् सबै बिरामी देखिदा यो रगत

महिनावारीका नाममा विभेद नगरौँ

जरिवाना, जेल हुने, कानुन जानी राखौँ

दोष छैन कसैको, न धर्म न पाठेघरको

जुटौं, जुटौं उत्सव मनाऔं महिनावारीको

.

पाठ २- व्यक्तिगत सरसफाइ

सुन सुन भाइबहिनी ध्यान दिएर सुन ।　　(प्यानमा पिसाब पारेको सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

पिसाब फेर्दा पार ठ्याक्कै पार प्यानमा ।

खलल पानी खन्याउ सफा गर प्यान ।

अर्को व्यक्ति आउँदा नमानोस् है घिन ।

दिन दिनै फेर कट्टु अनि सफा कट्टु लगाऊ ।

लाज हुन्न कट्टु चर्को घाममा सुकाऊ ।

तीन घण्टा सुकेपछि कट्टु सफा हुन्छ ।

निरोगी बन्न, सफा कट्टु सधैँ लाउनुपर्छ ।

कक्षा ३

पाठ १- र बाट रगत   (सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

र....र.... र.....र बाट रगत

सबै जन्मिएको रगत

महिनावारीको रगत

हजुरबुबा, काका, मामा, भाइ जन्मिएको रगत

हजुरआमा, बहिनी सबै जन्मिएको रगत

र....र.... र....र बाट रगत

सबै जन्मिएको रगत

महिनावारीको रगत

पण्डित, धामी, नर्स, नेता जन्मिएको रगत

पन्डितिनी, धमिनी सबै जन्मिएको रगत

र....र....र....र बाट रगत

सबै जन्मिएको रगत

महिनावारीको रगत

वैज्ञानिक, कलाकार जन्मिएको रगत

शिक्षक, खेलाडी सबै जन्मिएको रगत

र....र.... र....र बाट रगत

सबै जन्मिएको रगत

महिनावारीको रगत ।

पाठ २ : सँगसँगै छु

सँगसँगै...सँगसँगै...

महिनावारी भाछु, सँगसँगै छु

महिनावारी भाछु, सँगसँगै छु

सँगसँगै सँगसँगै

सँगसँगै सँगसँगै

महिनावारी भाछु, सँगसँगै छु (पानमा पारेर भएको सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

महिनावारी भाछु सँगसँगै छु

दाइको जँगा जस्तै आको, मेरो पनि रगत

ओ...दाइको जुँगा जस्तै आको मेरो रगत

त्यो रगतले अघि बढ्छ, हाम्रो सारा जगत

हाम्रो सारा जगत

सँगसँगै सँगसँगै

सँगसँगै सँगसँगै

ओ...महिनावारी भाछु, सँगसँगै छु

महिनावारी भाछु, सँगसँगै छु

रोकतोक केही छैन मन परेको खाछु

रोकतोक केही छैन मन परेको खाछु

सबै ठाउँमा फुरफुर गरी, म पुगेको हुन्छु

सँगसँगै सँगसँगै

सँगसँगै सँगसँगै

महिनावारी भाछु, सँगसँगै छु

ओ...महिनावारी भाछु, सँगसँगै छु

हजुरआमा, हजुरबाकी म त प्यारी नानी

नानी, नानी

हजुरआमा, हजुरबाकी म त प्यारी नानी

एकैछिन छोड्नु हुन्न आत्तिन्छेकी भनी

सँगसँगै सँगसँगै

सँगसँगै सँगसँगै

ओ...महिनावारी भाछु, सँगसँगै छु

महिनावारी भाछु, सँगसँगै छु

सँगसँगैसँगसँगै ओ..

सँगसँगै सँगसँगै ओ...

सँगसँगै सँगसँगै छु, म सँगसँगै छु, सँगसँगै छु ।

.

कक्षा ४

पाठ १- महिनावारी (महिनावारी भएको पाठेघर देखिने चित्र बनाउने)

महिनावारी पाठेघर लिएर जन्मिएका व्यक्तिहरू हुन्छन् ।

पाठेघर लिएर जन्मिने भनेका व्यक्ति बालिका, किशोरी महिला, पारलिङ्गी पुरुष र क्विर हुन् ।

करिब १०-१६ वर्षभित्र पहिलो महिनावारी हुन्छ ।

धेरै जसो महिनावारी हुने उमेर भनेको १२ वर्ष हो ।

धेरैजसोमा महिनावारीको रगत ५ दिनसम्म निस्कन्छ । ३ देखि ७ दिनसम्म निस्कनुलाई पनि सामान्य मानिन्छ ।

त्यसैगरी एउटा महिनावारीदेखि अर्को महिनावारीको अन्तर धेरैजसोमा २८ दिनको हुन्छ तर २१ देखि ३५ दिनको अन्तरमा नियमित हुने गरेको छ भने सो चक्रलाई पनि सामान्य मानिन्छ ।

आफ्नो महिनावारी सामान्य भैरहेको छ कि छैन भनेर महिनावारी डायरी राख्न सकिन्छ । परिवारका सबै सदस्यले महिनावारी हुने सदस्यको महिनावारीको बारेमा थाहा पाउन सक्यो भने धेरै फाइदा हुन्छ ।

वंश, खानेकुरा, घर, स्कुलको वातावरण आदिको कारण महिनावारी सुरु हुने, महिनावारी सुक्ने उमेर फरक फरक हुन्छ । महिनावारीको चक्र पनि फरक पर्छ ।

पाठेघर लिएर नजन्मिएका व्यक्ति जस्तो बालक, किशोर, पुरुष पनि महिनावारीको रगतले जन्मिएका हुन् ।

यो संसार नै महिनावारीका कारण चलिरहेको छ । अघि बढिरहेको छ ।

महिनावारीको रगत सफा, शुद्ध, पवित्र रगत हो । यो कुनै रोग वा कमजोरी अवस्था होइन ।

कसैकसैलाई महिनावारी हुँदा, महिनावारी सुक्दै गर्दा सहयोग चाहिनसक्छ ।

सहयोग चाहिएको छ कि भनेर सोधीसोधी मर्यादापूर्वक सहयोग गर्नुपर्छ ।

महिनावारीको विषयलाई लिएर कसैले कसैलाई हेला होचो गर्नु, हेप्नु, छुइछाइ गर्नु, विभेद गर्नु सामाजिक अपराध हो ।

पाठ २- महिनावारी व्यवस्थापन

कक्षा ४ मा पढ्दै गर्दा कुनै कुनै बालिका साथी महिनावारी हुन सक्छिन् ।

महिनावारी हुँदा पाठेघरको भित्री तहमा नयाँ बनेको पत्र च्यातिएर रगत निस्कन्छ ।

त्यसरी निस्किएको रगत बिस्तारै योनी हुँदै बाहिर निस्कन्छ ।   (सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

यसरी बाहिर निस्कदा कसैले पहिले नै पेट, ढाड दुखे जस्तो महसुस गर्न सक्छन् । कसैलाई भने पत्तो नै हुँदैन ।

कसैकसैले कटटुमा केही भिजेजस्तो वा चिसो महसुस गर्न सक्छन् । चर्पी गएर आफ्नो कटटुमा हेरेर थाहा पाउन सकिन्छ ।

कहिलेकाहीँ थाहा नै नपाइकन पनि कपडामा वा बेन्चमा लाग्न सक्छ ।

यसरी रगत देख्दा आत्तिने, डराउने अचम्मित हुने हुनसक्छ ।

यो रगत सफा, शुद्ध, पवित्र रगत हो । यसरी रगत निस्कनु प्राकृतिक हो ।

प्राकृतिक कुरा हामी फेर्न बदल्न सक्दैनौं तर व्यवस्थापन गर्न सक्छौँ ।

छात्रा, छात्र वा शिक्षक जो नजिक छ उसैले व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्नुपर्छ ।

जिस्काउने, हेप्ने, छोइछाइ गर्नु हुँदैन भनेर भन्नु हुँदैन ।

कुहिने खालको महिनावारी प्याड लगाउन सिकाउनु पर्छ ।

प्याड कम्तीमा ४ घन्टामा फेर्नुपर्छ । यौनाङ्ग सफा गर्दा जहिले पनि अगाडिबाट पछाडितिर एकोहोरो गर्नुपर्छ । त्यसो गर्दा दिशाघरतिरको फोहोर पिसाबघरतिर जानबाट रोक्न सकिन्छ ।

सफा गरिसकेपछि साबुन पानीले राम्रोसित हात धुनुपर्छ ।

पुनः प्रयोग गर्ने खालको कुहिने वा जैविक प्याड हो भने सफा गरेर चर्को घाममा, झुन्डाएर कम्तीमा पनि ३ घण्टा सुकाउनु पर्छ ।

महिनावारी र प्याडको व्यवस्थापन गर्न गाह्रो भयो वा केही नजानेको जस्तो भयो भने सोध्न लजाउनु वा डराउनु पर्दैन ।

प्रकृतिले दिएर महिनावारी भएर नै आफ्नो शरीर बलियो बनाउन र संसार चलाउन सहयोग गरेको छ भन्ने बिर्सनु हुँदैन ।

कक्षा ५

पाठ १- महिनावारी

छोराहरूको दारी जुँगा पनि एकै चोटी आउँदैन । उनीहरू परिपक्क हुँदै जाँदा पहिले रेखी बस्छ अनि १-२ वर्षमा दारी जुँगा आउँछ, कसैको पातलो, कसैको बाक्लो आफ्नो वंशको गुण अनुसार हुन्छ ।

(सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

छोरीहरू पनि परिपक्क हुँदै गएपछि उनीहरूको पाठेघरको भित्री तहमा अर्को नयाँ पत्र बनेको हुन्छ । त्यो पत्र बच्चालाई पाठेघरमा ९ महिनासम्म बस्दा हुर्काउन बनेको पत्र हो । बिस वर्षअघि, मानसिक, शारीरिक रूपमा विकास नहुने र कानुनी रूपमा पनि विवाह गर्न बन्देज गरिएको छ । यसरी विभिन्न कारणले बच्चा नबन्ने भएपछि नयाँ बनेको पत्र च्यातिन्छ । यसरी च्यातिदा आउने रगत महिनावारीको रगत हो ।

महिनावारीको रगत सफा, शुद्ध, पवित्र रगत हो । यो हुनु कुनै रोग वा कमजोरी अवस्था होइन ।

तर, समाजमा महिनावारीको बारेमा खुलेर कुराकानी नगर्ने, महिनावारीको रगतलाई फोहोर, अशुद्ध वा अपवित्र वा कमजोरीको रूपमा व्याख्या गरेको पाइन्छ । महिनावारी, महिनावारीको रगत, महिनावारी भएको व्यक्ति, उसले प्रयोग गरेको सामग्रीलाई लिएर छुइछाइ गर्नु, हेप्नु, सामाजिक अपराध हो । महिनावारी हुने व्यक्तिलाई खानेकुरामा कुनै किसिमको एलर्जी छैन भने मन परेको जुनसुकै खानेकुरा खान हुन्छ । महिनावारी नभएको करिब २५ दिनमा २४ सै घण्टा गरिने क्रियाकलापहरू महिनावारी भएको करिब पाँच दिनमा पनि गर्न सकिन्छ ।

महिनावारी हुनेहरू अधिकांश जस्तो सयमा ८५ जनालाई महिनावारी हुँदैछु भन्ने करिब २४ घण्टा अघि थाहा हुन्छ । हल्का तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, के के खान मन लागेजस्तो, के के तनाव भएजस्तो, दिशा पातलो वा कब्जियत, टाउको दुखे जस्तो आदि केही न केही लक्षण हुनसक्छ । महिनावारी भएको केही घन्टामा यस्ता लक्षणहरू हराएर जान्छन् । यस्ता लक्षणहरू देखिदा वा महिनावारी हुँदा जे काम जस्तो पढ्ने वा कार्यालयमा पढाउने वा अन्य केही गरिरहेको जुनसुकै काम नियमित रूपमा गर्न सकिन्छ ।

त्यसैगरी बाँकी रहेका १५ मध्ये १० जनाले माथि उल्लेख गरिएका महिनावारीका पुर्वलक्षणहरू अलिक कडा महसुस गर्न सक्छन् । यस्तो अवस्थामा प्राथमिक उपचार गरेर सजिलो बनाउन सकिन्छ । आफूलाई एलर्जी भएको बाहेक मन लागेको खानेकुरा खाने, सुत्ने, हिँड्ने, सङ्गीत सुन्ने, साथीसँग कुरा गर्ने, तातो पानीको बोतलले सेक्ने, हलुका पटुका बाँध्ने, जसरी हुन्छ आफ्नो सोचलाई फरक विषयमा केन्द्रित गर्ने गरेमा केही घन्टामा नै आराम हुनसक्छ । केहीलाई सिटामोल वा दुखाइ कम गर्ने औषधि खान पर्ने पनि हुनसक्छ । सकेसम्म औषधि नखाएको राम्रो किन भने हरेक औषधिले हाम्रो शरीरलाई असर गरेको हुन्छ ।

अब, सय जनामा बाँकी भएका करिब ५ जनामा बेस्सरी पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, चिन्ता पर्ने, बान्ता हुने, रुन मन लाग्ने, दिक्क लाग्ने, उदासी हुने आदि जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन् । यस्ता लक्षण

महिनावारी हुनुभन्दा कम्तीमा पनि एक हप्ता पहिले देखिन्छन् र कम्तीमा पनि एक हप्तापछिसम्म रहन्छन् । यस्तो लक्षण महिनावारी भएर भएको भन्दा पनि व्यक्तिमा पहिले नै रोग भएकोले यस्तो भएको हुनसक्छ । यस्ता व्यक्तिहरूले राम्रो सुविधा भएको स्वास्थ्य संस्थामा गएर उपचार गराउनुपर्छ । यस्तो किसिमको लक्षण देखियो भन्दै हेला होचो गर्ने, विभेद कहिल्यै कसैलाई पनि गर्नुहुँदैन ।

विद्यार्थीहरू आफैँले यसको लक्षण पहिचान गर्न सक्छन् र शिक्षक र अभिभावकलाई सूचना दिने र बेलैमा उपचार गर्न सहजीकरण गर्न पनि सक्छन् ।

महिनावारीलाई लिएर कुनै पनि किसिमको विभेद भयो भने त्यो सामाजिक अपराध हो । नेपालको संविधानको हक पनि हनन भएको हुन्छ । यो दण्डनीय छ । नेपालको कानुन अनुसार त्यस्तो अपराध गर्नेलाई तीन महिना जेल, तीन हजार रुपियाँ जरिवाना वा दुवै हुनसक्छ ।

यस्तो किसिमको विभेद हिंसा नहोस् भनेर हरेक अङ्ग्रेजी क्यालेन्डरको डिसेम्बर ८ लाई संसारभर नै मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउन थालिएको छ । जुन नेपालबाट सुरु गरिएको दिवस हो ।

पाठ २- महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री

कक्षा ५ मा पढ्दै गर्दा धेरै जसो बालिका साथी महिनावारी हुन सक्छन् ।

महिनावारी अभ्यासको बारेमा पहिले नै विद्यालयमा छलफल, कुराकानी भयो भने महिनावारी हुने बालिका वा किशोरीलाई मात्र नभएर सिङ्गो समाजलाई नै फाइदा हुन्छ ।

महिनावारीको रगतलाई व्यवस्थापन गर्न बजारमा १० प्रकारका सामग्री पाइन्छ । जो निम्न किसिमका छन् । (महिनावारी सामग्रीको देखिने चित्र बनाउने)

१. **महिनावारी डिस्क** - कुनै सामान छोपेझैं रगत आउने भाग भजैनामा राखिएको हुन्छ ।

२. **महिनावारी कटटु -** अन्य कटटु जस्तै कटटु मात्र लगाए हुन्छ ।

३. **महिनावारी कप** - पाठेघरको मुखमा मिल्नेगरी राखिन्छ, जसमा रगत जम्मा हुन्छ, भरिएपछि फालेर सफा गरेर सुख्खा भएपछि पून:प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

४. **महिनावारी टेम्पुन** - महिनावारी भएपछि भजैनामा राख्ने र धागो चाहिँ बाहिर हुन्छ ।

५. **महिनावारी प्याड** - यो प्याड दुई प्रकारको हुन्छ ।

कुहिने खालको - यो सजिलै २- ४ महिनामा कुहिन्छ । यो सल्लाको रूखको बोक्रा वा केराको थामबाट बनाएको हुन्छ । यो नेपालमा पनि बन्छ । नेपालमा सबैभन्दा पहिले राधा पौडेल फाउन्डेसन र महिलाका लागि सक्रिय मञ्च चितवनले सन् २०१८ देखि चितवनमा बनाउन थालेको छ ।

नकुहिने खालको - यस्तो खालको प्याडमा प्लाष्टिक र रासायनिक पदार्थ मिसिएको हुन्छ । जुन कुहिनको लागि २००- १००० वर्ष लाग्छ ।

६. **महिनावारी लँगौटी** - आगाडिदेखि पछाडि कम्मरसम्म पुग्ने लामो कपडालाई लँगौटी जस्तो बनाएर लगाइन्छ । यो सबैभन्दा पुरानो अभ्यास हो ।

७. **नयाँ कपडाको टालो -** सधैंझैं लगाएको कटटुको सहायतामा च्यापेर लगाउन सकिन्छ । यो झन्डै हाते रुमालको साइजमा नयाँ कपडाबाट बनाउन सकिन्छ ।

८. **पुरानो कपडाको टालो** - घरमा प्रयोग गरिएका, झुक्राझुक्री ननिस्किएको नरम सुतीको कपडा जस्तो साडी वा सिरकको खोलबाट पनि बनाउन सकिन्छ ।

माथि उल्लेख गरिएका कुनै पनि महिनावारी सामग्री सय प्रतिशत सुरक्षित छैनन् । त्यसैले आफूलाई कुनै पनि किसिमको असर नगर्ने, जल जमिन, जङ्गल, हावालाई असर नगर्ने, स्थानीयस्तरमा उत्पादन भएको गुणस्तरीय महिनावारी सामग्रीका लागि सबैले ध्यान दिनु जरुरी छ ।

प्याड किन्दा महिला भएको पसलमा मात्र किन्ने, लुकाएर घर लैजाने, लुकाएर प्रयोग गर्ने, कटटु टाला धुँदा-सुकाउँदा लुकाएर सुकाउने, लुकाएर भण्डारण गर्ने, महिनावारी सामग्री व्यवस्थापन गर्न ढाट्नु पर्ने

वा झगडा गर्नुपर्ने अभ्यास विभेदित अभ्यास हुन् । अमर्यादित अभ्यास हुन् । यस्ता अभ्यासलाई दोहोरिन दिनु हुँदैन ।

त्यसैगरी बजारको प्याड लगाए मात्र राम्रो इज्जतिलो भइन्छ, सभ्य भइन्छ भन्ने सोच पनि त्याग्नुपर्छ ।

हरेक परिवारले आफ्नो परिवारमा कति जना पाठेघर लिएर जन्मिएका व्यक्ति छन्, को को महिनावारी हुन्छन्, उनीहरूले कस्तो सामग्री प्रयोग गर्छन्, ती सामग्रीलाई लिन कति बजेटको आवश्यक पर्छ भन्ने बारेमा जानकारी राखी खाद्यपदार्थझैँ अनिवार्य सामग्रीका रूपमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

कक्षा ६

पाठ १- महिनावारी विभेद

वर्षौंदेखि देख्दै, सुन्दै र गर्दै आएको महिनावारी सम्बन्धी अभ्यासलाई विभेद मान्न कतिपय व्यक्ति वा समुदायलाई गाह्रो महसुस हुनसक्छ । यस्तो हुनु स्वाभाविक पनि हो, किन भने केही समयअघि महिनावारीको बारेमा विज्ञान वा स्वास्थ्य पढ्नेहरूले मात्र पढ्ने गर्थे । (समावेशी छलफल देखिने चित्र)

बिरामी हुँदा स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्दा पनि लजाउने, एकदम गाह्रो भएपछि मात्र स्वास्थ्यकर्मीकोमा जाने अवस्था थियो । यस्तो अवस्था अझै पनि सहर र पढेलेखेकाहरूमा देख्न सकिन्छ । यस्तो हुनुको मुख्य कारण व्यक्ति-व्यक्तिहरूमा रहेको डर हो । यस्तो डर महिनावारीका विषयमा खुलेर कुरा नगर्नाले भएको हो । घरमा, स्कुलमा, समुदायमा, राज्यस्तरमा मौनता रहिरह्यो भने यसले अज्ञानतालाई पनि बढावा दिन्छ । मौनता र अज्ञानता मिसिएर समाजमा डर उब्जाउने फरक-फरक कारण देखाएर महिनावारी विभेदको अभ्यास गर्न डर देखाउने वा बाध्य पार्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ । अन्ततः समाज तैं चुप, मैं चुप गरेर विनाप्रश्न महिनावारी विभेदका विभिन्न अभ्यासहरू गर्छ । अझै समाजमा यस्ता अभ्यासलाई संस्कार, संस्कृति, धर्म, इज्जत आदिका नाममा निरन्तर गर्न, गराउन बाध्य पारिन्छ ।

माथि उल्लेखित अवस्था आउनु महिनावारी प्राकृतिक अनिवार्य प्रक्रिया हो भनेर बृहत् छलफल कुराकानी नहुनाले हो । हामीले अघिल्ला कक्षाहरूमा नै महिनावारीको रगत सफा, शुद्ध, पवित्र रगत हो, यो कुनै रोग वा कमजोरी अवस्था हैन, यसले नै संसार अघि बढिरहेको छ, हामी सबै चाहे महिला, पुरुष वा ट्रान्सजेन्डर जो भए पनि, जहाँको भए पनि महिनावारीको रगतले जन्मिएको हो भन्ने कुरा छलफल गरिसकेका छौं । यस्ता प्राकृतिक र सत्य कुराहरूको छलफल घर, स्कुल, समुदाय, कार्यालयहरूमा निरन्तर गर्न सकियो भने एकैचोटी धेरै किसिमका महिनावारी विभेद हटाउन सकिन्छ । कक्षा ६ मा पढ्दै गरेका विद्यार्थीहरूले आ-आफ्नो घरमा कुराकानी, छलफल मात्र गरे पनि महिनावारी विभेद हटाउन धेरै मद्दत मिल्नेछ । यसरी आफ्ना साथी, आमाबुबा, हजुरआमाहजुरबुबा, बहिनी भाइसँग खुलेर कुराकानी गर्नु नै वार्ता गर्नु हो ।

तपाइँका कति साथीहरूले मेरो घरमा त छैन, हामीले टेलिभिजनमा देखे जस्तो गोठ मेरो घरमा छैन, त्यसैले मेरो घरमा छैन, म त अर्कै धर्म मान्छु, मेरो जात अर्कै हो त्यसैले मेरोमा महिनावारी विभेद छैन भन्दै कुराकानी गर्न मन नगर्लान् ? वा कुरा गर्ने साथीलाई हेप्न सक्छन् होला ?

कसैको घरमा महिनावारी विभेद रहेछ भने पनि लाज मान्नु हुँदैन तर कुराकानी गर्न सुरु गर्नुपर्छ । साथी-साथीले एक अर्काको घरमा कुराकानी गर्न मद्दत गर्नुपर्छ ।

प्रायजसो मैले वा मेरो घरमा महिनावारी विभेद छ कि छैन भन्ने नै बुझ्न, बुझाउन जरुरी छ । यदि महिनावारी नभएको करिब २५ दिनमा २४ सै घण्टा गरिने क्रियाकलापहरू महिनावारी हुने करिब ५ दिनमा नियमित तरिकाले गर्न सकिन्छ वा पाइन्छ भने त्यो महिनावारी विभेद नगरेको अवस्था हो । अर्थात् त्यो व्यक्ति वा परिवारलाई मर्यादित महिनावारीमैत्री व्यक्ति वा परिवार मान्न सकिन्छ यदि कुनै एक कुरा मात्र छुट्टिएको छ भने त्यो महिनावारी विभेद हो ।

धेरैजसो मानिसहरू नदेखिने महिनावारी विभेदलाई महिनावारी विभेद नै मान्दैनन् । जस्तैः कोही मानिसहरू महिनावारी भएका समयमा भान्सामा जाँदैनन्, अमिलोजन्य खानेकुरा खाँदैनन्, घरमा बा-छोरी वा आमा-छोरा वा घरपरिवारसँग खुलेर कुरा गर्दैनन्, महिनावारी हुँदा प्रयोग गरेको कटटु वा कपडा लुकेर छुट्टै धुन्छन्, सुकाउँछन्, छुट्टै ओछ्यानमा सुत्छन् भने त्यो महिनावारी विभेद हो ।

महिनावारी विभेद हुनलाई देखिनु पर्छ भन्ने छैन । धनी देशहरू जस्तो अस्ट्रेलिया, अमेरिका, बेलायत आदिमा पनि हाम्रो काठमाडौं वा पुर्वी, मध्य नेपालमाभैँ भट्ट हेर्दा नदेखिने खालको महिनावारी विभेद छ । महिनावारी विभेदको तरिका वा स्वरूप वा नाम भूगोल, भाषा, राजनैतिक, सामाजिक, आर्थिक अवस्थाले फरक पार्छ । त्यसैले सबै ठाउँको महिनावारी विभेद एउटै हुन्छ वा हुनुपर्छ भन्ने छैन ।

जे जस्तो भए पनि महिनावारी हुने व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक वा स्रोत र साधनको पहुँचमा असर गर्छ, हीनताबोध बनाउने वातावरण सिर्जना हुन्छ भने त्यो महिनावारी विभेद हो ।

कतिपय मानिसहरूले मेरो इच्छाले मैले यस्तो अभ्यास गरेको हो, मलाई यस्तो अभ्यास गर्दा मलाई आराम हुन्छ वा मन पर्छ भनेर तर्क गरेको पनि सुनिन्छ । यसरी सोच्नु महिनावारी कै बारेमा राम्रोसित नबुझ्रेर नै हो । जस्तो: महिनावारी भएका बेला म छुट्टै बस्छु, मलाई यस्तै मन पर्छ भन्नेहरू भोक लागेका समयमा भान्सामा गएर सधैंभैँ आफैँ खाना खान सकेनन् भने उनीहरू स्वतन्त्र वा सम्मानित भएर बाँच्न त सकेनन् नि ! अर्थात् समयमा खाना खान नपाएका कारण उनीहरूलाई टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने हुनसक्छ । बिरामी परेँ भनेर अर्कै औषधि खान सक्छन् जुन स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुँदै होइन । जहिले पनि किन, मुख्य कारण के हो भन्ने प्रश्न गर्न छोड्नु हुँदैन ।

महिनावारी विभेद जसले जसरी अभ्यास गरेपनि यो सामाजिक अपराध हो । यो मानव भएर बाँच्न पाउने अधिकारको हनन हो । यो लैङ्गिक हिंसा हो । यसको विरुद्धमा जहाँजहाँ जस्तो घर, स्कुल, समुदाय, कार्यालय, क्लब आदि सकिन्छ त्यहीत्यही छलफल, कुराकानी, वार्ता गरेर अन्त्य नै गर्नुपर्छ । महिनावारीकै रगतले यो संसार अघि बढिरहेको छ, यसको महिमा नबुझ्रेर विभेद गर्ने अभ्यास अन्त्य हुनुपर्छ । सबै मिलेर अन्त्य गर्नुपर्छ ।

पाठ २- जलवायु न्याय

भाइ बहिनीहरूलाई जलवायु सङ्कट, जलवायु परिवर्तन, जलवायु न्याय यी ठुल्ठुला शब्द हुन् हामी अझै साना छौँ, ठुलो भएपछि कुरा गरौँला भन्ने लागेको त छैनन् नि ? (सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

जलवायु परिवर्तन भएर जलवायु सङ्कट भैरहेको छ अनि हामी सबै मिलेर जलवायु न्यायको लागि जहाँ जसरी सम्भव छ, काम गर्न जरुरी छ किनभने जलवायु परिवर्तनले अहिलेको दिनचर्यामा असर परेको छ । यदि यसलाई सम्बोधन गर्न ढिलो भयो भने भविष्यमा जोखिम हुनसक्ने सङ्केत देखिसकेको छ ।

जलवायु परिवर्तन गराउने कारणहरू मध्ये महिनावारीको रगत व्यवस्थापन गर्दा प्रयोग गरिने सामग्री र यसको विसर्जन पनि पर्न आउँछ ।

कक्षा ५ मा हामीले महिनावारी रगत कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा त छलफल गरिसकेका छौँ । यदि प्लाष्टिक भएको महिनावारी सामग्री रहेछ भने त्यसलाई माटोमा गाड्दा त्यो कुहिन २०० देखि १००० वर्ष लाग्छ । सोच्नुस् त ! तपाईँ र तपाईँको आउने पुस्ताको भविष्य ? एउटा महिनावारी हुने व्यक्तिले (महिला, पारलिङ्गी पुरुष) महिनावारी हुने उमेरभर महिनावारी प्याड लगाउने हो भने करिब १५० किलो लगाउन सक्छन । यसले जमिनको तापक्रम पनि बढाउन सक्छ । यदि त्यो प्याड जलाउने हो भने त्यसबाट निस्कने ग्याँसले कार्बन उत्सर्जन गर्छ जुन हाम्रो जलवायु र वातावरणको लागि झनै नराम्रो हुन्छ । कसैकसैलाई लाग्न सक्छ, यसलाई कसैले नदेख्ने गरी पानीको स्रोत जस्तो खोलामा फालिदिउँ ? यसरी खोलामा फालियो भने यसले पानीलाई प्रदुषण गर्दै पानीमा बाँच्ने जीवलाई हानी गर्छ । कोहीकोहीले ढलमा वा खाल्टामा कालो प्लाष्टिकले बेरेर फाल्न पनि सक्छन् यसरी फाल्दा प्लाष्टिक दोहोरो रूपमा जान्छ अनि ढल, नाली बुझिन्छ । कसैकसैले चर्पीमा नै फालिदिएका पनि हुन्छन् जसले चर्पी नै बुझिएर दुःख पाइन्छ ।

हामीले कुनै पनि महिनावारी सामग्री रोज्नु भन्दा पहिले सजिलो मात्र भन्दा पनि आफू बाँचिरहेको वातावरण र भविष्यका पुस्ताको वातावरण कसरी जोगाउन सकिन्छ ? जलवायु परिवर्तनको असर कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनेर हरेक क्षण सोच्नु जरुरी छ ।

हामीले अन्तर्राष्ट्रिय वातावरण दिवस मनाएर, रूख बिरुवाको पात टाँसेर प्रोजेक्ट कार्य गरेर वा हरियो रङको कपडा लगाएर जलवायु र वातावरणलाई न्याय गर्न सकिदैन ।

घरमा महिनावारी हुने सदस्य कति जना छन्, उनीहरूले कस्तो किसिमको महिनावारी सामग्री प्रयोग गर्छन्, त्यसको व्यवस्थापन, भण्डारण र विसर्जन कसरी गर्छन् थाहा पाउनु जरुरी छ । रासायनिक पदार्थ र प्लाष्टिकमुक्त महिनावारी सामग्रीका लागि राज्यको के नियम छ, कस्तो खालको सामग्रीलाई राज्यले गुणस्तरीय सामग्री भनेको छ त्यसको जानकारी लिनु र आफ्नो परिवार र साथीहरू छलफल गरिरहनु पर्छ । महिनावारी सामग्रीका बारेमा नयाँनयाँ अनुसन्धान भैरहेको हुनाले नयाँनयाँ ज्ञान प्राप्त गर्दै आफूलाई पनि वातावरण र जलवायु अनुकूलन गर्दै लैजानुपर्छ ।

पालिकाले प्लाष्टिक फ्री, इकोमैत्री पालिकाहरू बनाएको वा बनाउन घोषणा गरेको पनि भाइ बहिनीहरूले सुनेका हुनसक्छौँ, जुन सुखद् कुरा हो । त्यसैगरी वातावरण र जलवायु न्यायमा विभिन्न

कार्यक्रमहरू गरेका हुनसक्छन् । ती कार्यक्रममा पालिकाभर महिनावारी हुने संख्या, महिनावारी सुक्दै गरेको संख्या र उनीहरूका लागि कस्तो कस्तो प्रावधान छ खोजीनिती गर्नु बालबालिकाको पनि दायित्व हो ।

कक्षा ७

पाठ १- रजनोवृत्ति

हरेक महिनावारी हुने व्यक्तिहरूको महिनावारी रोकिन्छ । महिनावारी रोकिन थालेको एक वर्ष पुगेपछि मात्र रजनोवृत्ति भएको मानिन्छ । बोलिचालीको भाषामा महिनावारी सुक्यो पनि भनिन्छ । महिनावारी भईरहदा पनि जस्तो ४० वर्षको उमेरदेखि नै रजनोवृत्तिका लक्षण देखिएको वा अनुभव गरेको हुनसक्छ । जसरी महिनावारी हुँदा विभिन्न कुराहरूले फरक पार्छ त्यसैगरी रजनोवृत्तिलाई पनि धेरै कुराहरूले फरक पार्छ । त्यसैले कसैको ४५ वर्ष त कसैको ५० वर्षमा महिनावारी सुक्छ । सामान्यतः रजनोवृत्तिको लागि ४७ देखि ५१ वर्षको उमेरलाई सामान्य मानिन्छ तर यदि कुनै कारणवश पाठेघर अप्रेसन गरेर निकाल्नु पऱ्यो भने रजनोवृत्ति हुने गर्दछ । यस्तो किसिमको रजनोवृत्तिलाई सर्जिकल रजनोवृत्ति भनिन्छ । प्राकृतिक रूपमा हुने रजनोवृत्तिलाई प्राकृतिक रजनोवृत्ति भनिन्छ । कुनै अन्य रोगको उपचार गर्दा उपचारको असरका कारणले हुने रजनोवृत्तिलाई रासायनिक रजनोवृत्ति भनिन्छ । जुनसुकै प्रकारको रजनोवृत्तिमा पनि सामान्य, मध्यम र कडा खालका रजनोवत्तिका लक्षण देखिन सक्छन् ।

(सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

प्राकृतिक रजनोवृत्तिमा रजनोवृत्ति अनुभव गर्नुपूर्व नै रजनोवृत्तिका विभिन्न लक्षणहरू देखा परेका हुन्छन् अर्थात् व्यक्ति महिनावारी भइरहेको हुन्छ तर उसले थाहा पाउने र नपाउने गरी पूर्व रजनोवृत्तिका लक्षण देखा परेका हुन्छन् । रजनोवृत्तिमा पनि उसको आमा वा दिदीको जस्तै मेरो पनि हुनुपर्छ भनेर सोच्नु हुँदैन तर चनाखो चाहिँ हुनुपर्छ ।

रजनोवृत्ति हुँदै गर्दा महिनावारी हुने व्यक्तिमा शारीरिक, भावनात्मक, तथा सामाजिक लक्षणहरू देखिन सक्छन् । शारीरिक लक्षणमा चिडचिडाहट हुने, निन्द्रा गढबडी हुने, जोर्नी दुख्ने, ढुकढुकी बढेको महसुस हुने, छाला, आँखा, यौनाङ्ग सुख्खा हुने तथा चिलाउने, पिसाब रोक्न गाह्रो हुने, टाउको दुख्ने आदि देखिन सक्छन् । त्यसैगरी भावनात्मक लक्षणमा एक्लो महसुस हुने, आत्मबल वा आत्मविश्वास घटेको महसुस हुने, रमाइलो वा हाँसो ठट्टा गर्न मन नलाग्ने, रुन मन लाग्ने, एक्लो महसुस हुने, उदासीपन आउने, मर्न पाए हुन्थ्यो जस्तो भावनाहरू आउने जस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । यस्ता शारीरिक र भावनात्मक लक्षणका कारण पारिवारिक, सामाजिक सम्बन्धमा उतारचढाव आउने, वर्षौं गर्दै आएको काम गर्न पनि कठिन हुने जस्ता लक्षण देखिन सक्छ । यी अवस्था सबैलाई फरक फरक अवस्थामा देखिन सक्छ वा कसैलाई नदेखिन वा अनुभूति नहुन पनि सक्छ । कसैले कडा रूपमा महसुस गरेका हुन पनि सक्छन् ।

तर, समाज जति महिनावारी हुने कुरामा लुकेर नै भए पनि चासो राख्छ त्यति नै रजनोवृत्तिको बारेमा चासो राख्दैन । रजनोवृत्तिका बारेमा पनि मौनता, अज्ञानता, लाज तथा कलङ्कका रूपमा लिने, हेलाहोचो गर्ने, पारिवारिक, सामाजिक सम्बन्धहरू बिग्रने सम्भावना देखिन्छ । कतिपय अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीहरूले पनि मानसिक रोगका रूपमा उपचार गरेको देखिन्छ जुन नर्सिङ, चिकित्सा, जनस्वास्थ्यको पाठ्यक्रममा रजनोवृत्तिका सामाजिक सोच र अभ्यासहरूको बारेमा अनदेखा गर्नुको परिणाम हो ।

विद्यार्थीहरूले आफ्ना हजुरआमा, आमा, काकी, फुपू आदिले रजनोवृत्तिको लक्षणबाट दुःख पाएको महसुस गर्न सक्छन् भने विद्यालयमा महिला शिक्षकहरूले उहाँहरूको अवस्थालाई जतिसक्दो पहिचान गर्न, सहयोग गर्न, समुदायमा सचेतना जगाउने काममा विद्यार्थीहरूको अहम् भूमिका रहन्छ ।

पाठ २ -महिनावारी दिवस

महिनावारी खासमा एक उत्सव हो । प्रकृतिले दिएको उत्सव । यो संसार चलाउने उत्सव । यसको महिमा जति नै गरे पनि कम हुन्छ ।   (सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

तर, हाम्रो जुनसुकै समाजमा पनि महिनावारीसँग जोडेर मौनता, निषेध, विभेद, हिंसा आदि गर्ने अभ्यास छ । कतै खाने कुरामा वञ्चित गरिन्छ । कतै छुने कुरामा गरिन्छ । कतै हेर्ने कुरामा गरिन्छ । कतै हिँडडुल गर्ने कुरामा गरिन्छ त कतै लगाउने महिनावारी सामग्रीमा गरिन्छ । कतै खाने, छुने, हेर्ने, हिँडडुल गर्ने, लगाउने सामग्रीमा गरिन्छ ।

कतै सजिलै देखिन्छ । कतै देखिदैन । एकैछिन कुराकानी गर्नुपर्छ वा केही समय अवलोकन गर्नुपर्छ । कतै लामो सूची हुन्छ । कतै छोटो सूची हुन्छ ।

कोही छुट्टै कोठामा बस्छन् र खाने, हिँडडुल गर्ने, छुने, हेर्ने अभ्यास महिनावारीका कारणले छुट्टै गर्छन् । कोही एउटै कोठाको कुनामा छुट्टिएर बस्छन् र खाने, हिँडडुल गर्ने, छुने, हेर्ने अभ्यास फरक गर्छन् । ठुलो टेलिभिजन, छिटो इन्टरनेट, जोडिएको चर्पी र नुहाउने कोठा भएको घरमा बस्छन् तर खाने, हिँडडुल गर्ने, छुने, हेर्ने अभ्यास महिनावारी भएकै कारण फरक गर्छन् भने त्यो महिनावारी विभेद हो ।

सहरमा, पढेलेखेको, धनी मानिसहरूले महिनावारी विभेद गरिरहेका हुन्छन् । महिनावारी नभएको २५ दिन र महिनावारी भएको ५ दिनमा एक मात्र क्रियाकलाप महिनावारीको कारणले फरक गरिन्छ भने त्यो महिनावारी विभेद हो ।

धेरै मानिसहरूले महिनावारी विभेद हिन्दु धर्मालम्बीहरूमा मात्र छ भन्ने सोच्छन् तर त्यो गलत हो । अधिकांश ठुला मानिएका धर्ममा महिनावारी विभेदको अभ्यास छ मात्रै नाम, स्वरूप र गाम्भीर्यता फरक छ । यदि कोही व्यक्ति वा परिवार विभेदमा रहेनछ भने नेपालको संविधानले खोजेको न्यायसङ्गत समाज त्यही हो ।

महिनावारी नभएको दिनहरूमा गरिने क्रियाकलापमा, महिनावारी भएको कारणले जुनसुकै क्रियाकलाप फरक गरिन्छ वा छुटचाइन्छ भने त्यो महिनावारी विभेद हो । जस्तो इरेजर चोर्ने पनि चोर हो, ज्यामिती बाकस चोर्ने पनि चोर हो । के चोऱ्यो, कति चोऱ्यो फरक कुरा हो तर चोर त चोर नै हो त्यसैले मेरो घरमा छुट्टै गोठ छैन त्यसैले मैले महिनावारी विभेद गरेको छैन भन्ने गलत कुरा हो ।

धेरै मानिसहरूलाई पश्चिम नेपालका केही जिल्लाहरूमा स्थानीय भाषामा महिनावारीलाई बोलिने शब्द छाउपडी मात्रै महिनावारी विभेद हो भन्ने छ । त्यो गलत हो । अछामी भाषामा महिनावारीलाई छाउपडी भनिन्छ । महिनावारी भएको समयमा बस्ने ठाउँ कहाँ हुन्छ भन्दा गोठ भन्ने त्यहाँको भूगोल, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाले गरेको कुरा हो ।

जे जसरी महिनावारी विभेदको अभ्यास गरेपनि त्यो लैङ्गिक हिंसा हो । मानव अधिकारको हनन हो । त्यसैले महिनावारीसँग प्रत्यक्ष जोडिएर संसारभर तीन प्रकारको दिवस मनाइन्छ ।

१. रजनोवृत्ति दिवस

२. महिनावारी स्वास्थ्य दिवस

३. मर्यादित महिनावारी दिवस

रजनोवृत्ति दिवस

रजनोवृत्तिसँग जोडिएका सबै विभेदलाई अन्त्य गर्दै रजनोवृत्तिलाई मानव अधिकारको रूपमा सम्बोधन गर्न हरेक वर्षको अक्टोबर १८ तारिखलाई रजनोवृत्ति दिवस भनेर मनाइन्छ । जुन सन् २००९ बाट सुरु गरिएको हो ।

महिनावारी स्वास्थ्य दिवस

यो दिवस जर्मनबाट सन् २०१४ बाट सुरु भएको हो । यसलाई महिनावारी सरसफाइ वा स्वच्छता दिवस पनि भनेर चिनिन्छ । महिनावारीको रगत शुद्ध रगत भएकोले यसलाई सरसफाइ वा स्वच्छता भन्नु महिनावारीको रगतलाई फोहोर भन्ने सन्देश जाने भएकोले महिनावारी स्वास्थ्य दिवस भनेर मनाउन थालिएको छ । महिनावारी स्वास्थ्य भन्नाले महिनावारीका कारणले देखिने स्वास्थ्य समस्याहरूको समयमा नै पहिचान र उपचार गर्नु भन्ने बुझिन्छ ।

मर्यादित महिनावारी दिवस

महिनावारीसँग जोडिएका सबै खाले विभेदलाई अन्त्य गर्ने दिवसको रूपमा मानिन्छ । लैङ्गिक हिंसा र मानव अधिकारको हनन भएको मान्यता अनुरूप डिसेम्बेर ८ लाई मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउन थालिएको हो । यो दिवस नेपालबाट सन् २०१९ मा सुरु भएको हो । यसको सुरुवातकर्ता भरतपुर ८, चितवन निवासी राधा पौडेल हुन् । उनले बाल्यकालदेखि नै महिनावारी विभेदको विरुद्धमा काम गर्दै आएकी थिइन् । यो दिवस संसारभर नै मनाइन्छ ।

मर्यादित महिनावारी यस्तो अवधारणा हो कि जहाँ महिनावारीलाई जोडेर खाना, छुन, हिँडडुल गर्न, देख्न, लुगा धुन सुकाउन, संरचना, महिनावारी सामग्री आदिसँग सम्बन्धित देखिने र नदेखिने सबै किसिमको महिनावारी विभेदको अन्त्यको अवस्था हो । महिनावारी विभेद महिनावारी हुनुअघि, महिनावारी हुँदै गर्दा, महिनावारी सुक्दै गर्दा (रजनोवृत्ति), महिनावारी सुकिसकेपछिको अवस्थालाई लिएर गरिने मौनता, निषेध, लाज, कलङ्क, दुर्व्यवहार, बन्देज, हिंसा, स्रोत र साधनबाट वञ्चित अवस्थालाई जनाउँछ । महिनावारीको बारेमा कुरा नगर्नु वा मौनता हुनु पनि महिनावारी विभेद हो । महिनावारी विभेद विभिन्न नाम, स्वरूप र गाम्भीर्यतामा संसारभर नै छ तर यसको बारेमा खुलेर बहस भएको छैन । महिनावारीलाई ठाउँ, भाषा अनुसार जस्तोः झोर्ले, ज्वाज्वालापा, सेवारो, रामराम, प्रणाम, गुण मर्निङ भनेझैँ महिनावारीलाई नेपालमा झन्डै दर्जन भन्दा बढी नामबाट सम्बोधन गरिन्छ भने झन्डै ५००० भन्दा बढी नामबाट संसारभर सम्बोधन गरिन्छ । अग्रेजीमा मिन्सुरेसन र नेपालीमा महिनावारी बाहेक

अरू नामले बोलाउनु पनि एक प्रकारको महिनावारी विभेद हो । महिनावारी नभएको २५ दिनमा गरिने सबै खालको क्रियाकलाप महिनावारी भएको ५ दिनमा पनि गर्न सकिन्छ/पाइन्छ भने त्यो महिनावारी मर्यादित भयो भनेर बुझ्न सकिन्छ । यदि एउटा मात्र काम फरक भयो भने त्यो महिनावारी विभेद भयो वा मर्यादित भएन । जस्तो इरेजर चोर्ने र ज्यामिती बक्स चोर्ने दुवै चोर भए जस्तो त्यस्तै महिनावारी सुक्दै गर्दा हेलाहोचो गरियो भने पनि त्यो महिनावारी विभेद हो । अर्को भाषामा मर्यादित महिनावारी भनेको मान्छे भएर बाँच्न पाउने अधिकार पनि हो । यो मानव अधिकार हो । संवैधानिक अधिकार पनि हो ।

कक्षा ८

पाठ १- महिनावारी कानुन

अघिल्ला पाठमा तिमीहरूले महिनावारी विभेद जटिल छ भन्ने बारेमा थाहा पाइसकेका छौ । एकै परिवारको सदस्यहरूमा पनि महिनावारी सम्बन्धमा सोच्ने र अभ्यास गर्ने तरिका फरक-फरक हुनसक्छ । कसैले महिनावारीको रगतलाई लिएर व्यवहार गर्लान् भने कसैले महिनावारी हुने व्यक्तिलाई त कसैले महिनावारी हुने व्यक्तिले छुने, खाने आदि कुरालाई लामो समयसम्म महिनावारीको प्राकृतिक प्रक्रिया, यसको फाइदा वा विभिन्न अवयवहरूका बारेमा छलफल नगरेकोले पनि महिनावारी विभेदको प्रकृति बहुमुखी छ । यसलाई सिधा लाइनमा हिँडेकोझैँ विश्लेषण र सम्बोधन गर्न सकिँदैन ।

(सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

महिनावारी हुने व्यक्तिहरू नहुने वा नपुग्ने कुनै ठाउँ वा क्षेत्र नै हुँदैन । भलै महिनावारी हुने व्यक्तिहरूको संख्या कहिले धेरै हुन्छ कहिले थोरै हुन्छ । महिनावारी वा महिनावारी हुने व्यक्ति वा उसको गतिविधिलाई लिएर कुनै पनि किसिमको हेलाहोचो, छुइछाइ, वा कुनै देखिने वा नदेखिने खालको विभेद भएमा यसलाई सामाजिक अपराध मानिन्छ । सामाजिक अपराध दण्डनीय छ ।

नेपालको मुलुकी अपराध सहिंता २०७४ को दफा १६८ को, उपदफा ३, ४ मा यस्तो प्रकृतिको विभेद गर्न नहुने, यदि गरेको खण्डमा तीन महिना जेल, तीन हजार रुपियाँ जरिवाना वा दुवै हुनसक्ने कुरा उल्लेख छ । यदि महिनावारी विभेद सार्वजनिक पदमा रहेको व्यक्तिले गरेको खण्डमा यो दण्ड दुई गुणा हुने कुरा पनि उल्लेख छ ।

यो कानुन नेपालको संविधानको मौलिक अधिकारसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छ । महिनावारी विभेदको कुनै एक अभ्यास मात्र गर्दा पनि कम्तीमा पनि दुई वा दुई भन्दा बढी मौलिक हक हनन भएको हुन्छ । जस्तो यदि महिनावारी भएको कारणले भान्सामा घरका अन्य परिवारसँगै पकाउन वा सँगै बसेर खान दिइँदैन भने मौलिक हकहरू जस्तो सम्मानपूर्वक जिउन पाउने अधिकार, स्वतन्त्रताको अधिकार, समानताको अधिकार, खानाको अधिकार, सहभागिताको अधिकार, पानीको अधिकार, स्वास्थ्यको अधिकार हनन भएको हुन्छ । हाम्रो समाजमा धर्म वा परम्परा वा इज्जतको लागि महिनावारी भएको बेला वा महिनावारी हुनु अघि वा पछि यी र यस्तै प्रकृतिको कम्तीमा पनि दर्जन भन्दा बढी विभेदकारी अभ्यास गरिएको हुन्छ । हरेक अभ्यासमा मौलिक हकलाई एकएक गरेर हेर्ने वा विश्लेषण गर्ने हो भने माथि उल्लेख गरिएका मौलिक हकहरू दर्जनौं पटक हनन भएको हुन्छ । यसर्थ महिनावारी विभेद संवैधानिक अधिकारको हनन पनि हो । त्यसैले महिनावारीलाई मर्यादित बनाउन विद्यालयतहदेखि घनीभूत रूपमा छलफल गराउन आवश्यक छ ।

हामी सबैले बुझ्नु पर्ने कुरा के हो भने पाठेघर लिएर जन्मिएका जो कोही वा जुनसुकै परिवेशका मानिसहरू कुनै शल्यक्रिया वा औषधिको प्रयोग गरिएको छैन भने उनीहरू महिनावारी हुन्छन्, उनीहरू

गर्भवती हुनसक्छन्, उनीहरू स्तनपान गराउन सक्छन्। त्यसैले उनीहरूको थप अधिकार छ। त्यो अधिकार कसैले दया, माया भन्दा पनि मानव अधिकार, संवैधानिक अधिकार हो। यस्तो अधिकारको लागि हामी सबैले घर-घरबाट कुरा गर्न जरुरी छ।

पाठ २ बाल क्लबको भूमिका

कक्षा आठमा आइपुग्दा भाइ बहिनीहरूले पक्कै पनि बाल क्लबको सदस्यता लिनु भएको वा कुनै कार्यक्रममा सहभागी भएको हुनुपर्छ । तपाईंहरूलाई थाहा छ -मर्यादित महिनावारी बाल अधिकार पनि हो । (सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

पाठेघर लिएर जन्मिएको आधारमा जन्मिने बित्तिकैदेखि हेलाहोचो नगर्ने, महिनावारीका कारण आमा मार्फत पोषणयुक्त खानेकुरामा पहुँच तथा खान पाउने, बालबालिकाको बाँच्न पाउने अधिकार भित्र पर्दछ । त्यसैगरी संरक्षण अधिकार भित्र विद्यालयमा महिनावारीमैत्री संरचना, महिनावारी र रजनोवृत्तिको बारेमा सही सूचना वा जानकारी पाउनुपर्दछ । विकासात्मक बाल अधिकार भित्र महिनावारी, मर्यादित महिनावारी, महिनावारी कानुन, जैविक महिनावारी सामग्री, महिनावारी मैत्री संरचना पर्दछ । बालबालिकाहरूको सहभागी हुन पाउने अधिकारहरू महिनावारीका कारण हनन हुनुहुँदैन । जस्तोः भान्सामा सँगै बसेर पकाउने/खाने, विद्यालय जाने, घर वा छिमेकमा भएका सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागिता हुन पाउनु पर्दछ ।

धनी, शिक्षित, सहरका बालिकाहरू विशेषगरेर पहिलो पटक महिनावारी भएका समयमा ३-९ दिनसम्म स्कुल जान नपाएको अवस्था छ भने अधिकांश घरमा महिनावारी भएका समयमा केही निश्चित ठाउँमा जान नदिने, केही खास खानेकुराहरू खान नदिने, केही खास खास व्यक्ति वा कुराहरू हेर्न वा छुन नदिने विभेदित अभ्यास गरेको पाइन्छ । यी अभ्यास हजुरआमाहजुरबालाई सम्मान गर्ने वा चित्त नदुखाउने वा धर्म वा संस्कृति आदि जे जे नाममा गरिए वा गर्न लगाइए पनि बाल अधिकारको सिधै हनन भएको हुन्छ ।

उनीहरूले पोषणयुक्त खानेकुरा खान पाउँदैनन् । कम्तीमा पनि महिनाको ५ दिन पढाइ वा सिकाइमा ध्यान पुऱ्याउन सक्दैनन् । म किन पाठेघर लिएर जन्मिए होला भन्ने हीन भावले हुर्कन बाध्य हुन्छन् । यी सबै खाले अवस्था बाल अधिकारको हनन हो । अघिल्लो कक्षामा छलफल गरेझैँ मानव अधिकारको हनन हो । घरेलु हिंसा हो । समष्टिगत रूपमा मानव अधिकारको हनन हो ।

ठाउँ, परिवेश अनुसार बाल क्लबले महिनावारीलाई मर्यादित बनाउन विभिन्न खालका छलफल वा सामाजिक क्रियाकलाप गर्न सक्छन् । सबैभन्दा सजिलो त आफू जो सुकै भए पनि आफ्ना घरमा भएका महिला सदस्य जस्तो हजुरआमा, आमा, दिदीका बारेमा महिनावारी हुनुपूर्व कस्तो बुझाइ थियो, पहिलो पटक महिनावारी हुँदा कस्तो अनुभूति भयो, के के गर्नु भयो र अहिले के के गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने छलफल गर्न सकियो भने महिनावारी सम्बन्धमा भएको मौनता तोड्न सजिलो हुन्छ ।

यसका अतिरिक्त गीत, कविता, निबन्ध, चित्रकला प्रतियोगिता, नाटक, ऱ्याली, भित्तेलेखन आदि क्रियाकलाप गर्न सक्छन् । उनीहरूले वयस्कहरूको सहयोग लिएर, विद्यालय परिवारलाई परिचालन गरेर स्थानीय सरकारको बाल अधिकार, मानव अधिकार, सशक्तीकरण आदि अन्तर्गतको बजेट अन्तर्गत विभिन्न कार्यक्रम गर्न सक्छन् ।

आजभोलि कतिपय बाल क्लब वा स्थानीय सरकार कुनै गैर सरकारी संस्थाको प्रभावमा परेर मर्यादित महिनावारी छुट्टै कार्यक्रम हो जस्तो पनि गरेको देखिन्छ । वास्तवमा यो नबुझेर हो । चाहे जुनसुकै

कार्यक्रम होस् महिनावारीलाई मर्यादित नबनाइकन ती कार्यक्रमको खास नतिजा निकाल्न सकिदैन भन्ने कुरा हामीले अघिल्ला पाठहरूमा छलफल गरिसकेका छौँ । जस्तो बालविवाह वा दाइजो वा यौन दुर्व्यवहार अन्त्य गर्नको लागि त हरेक पाठेघर लिएर जन्मिएकाहरूले आत्मविश्वास, आफ्नो शरीर माथि निर्णय गर्न सक्ने हुन जरुरी छ भने पाठेघर नलिइ जन्मिएकाहरूले म महिनावारीको रगतले जन्मिएको हो भन्ने सत्य आत्मसाथ गरेर कुनै पनि हिंसा र विभेदको विरुद्धमा उभिन जरुरी छ, तब मात्र साँचो अर्थमा सामाजिक रूपान्तरण हुन्छ । विद्यालयको वार्षिक पात्रोमा मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउनुका साथै अन्य क्रियाकलाप पनि समावेश गरेर व्यवस्थित तरिकाले कार्यकम गर्न सकियो भने बढी प्रभाकारी हुन्छ ।

कक्षा ९

मर्यादित महिनावारीका लागि पुरुषको भूमिका

पुरुष भन्ने बित्तिकै पाठेघर नलिएर जन्मिएका व्यक्ति भन्ने बुझ्नु पर्छ । पाठेघर भएका तर पुरुषको पहिचान भएका वा पारलिङ्गी पुरुष यहाँ समावेश भएका छैनन् किन भने उनीहरू जन्मिदा पाठेघर लिएर जन्मिएका व्यक्तिहरूमा पर्दछन् जुन हामीले पहिले नै छलफल गरिसक्यौं ।

(सङ्केत देखिने चित्र बनाउने)

पुरुषहरू महिनावारी त हुँदैनन् किन उनीहरूलाई महिनावारीको बारेमा थाहा पाउन र काम गर्न पर्‍यो होला भन्ने जिज्ञासा हुनसक्छ । हरेक पुरुषहरू महिनावारीको रगतबाट जन्मिन्छन् त्यसैले उनीहरूको महिनावारीलाई मर्यादित बनाउन भूमिका रहन्छ ।

धेरै मानिसहरूलाई पुरुषहरू हिंस्रक हुन् भन्ने लाग्नसक्छ किनभने समाचारमा अधिकांश पुरुषहरू पाठेघर हुने व्यक्तिहरू माथिको हिंसामा सग्लन भएको देखिन्छ र सुनिन्छ पनि । यहाँनेर हामीले के बुझ्नुपर्छ भने सबै पुरुषहरू जन्मिदै हिंस्रक भएर जन्मिएका हुँदैनन् र सबै पुरुषले हिंसा पनि गर्दैनन् ।

समाजले उनीहरू कसरी महिनावारीको रगतले जन्मिएका हुन्छन्, महिनावारी हुने व्यक्तिहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ, कुनै पनि महिनावारी हुने व्यक्तिमाथि भएको जुनसुकै हिंसा विरुद्ध बोल्नुपर्छ भनेर नसिकाएका कारण उनीहरू हिंस्रक बन्न पुगेका हुन् त्यो कुनै एक पुरुषको भन्दा पनि हाम्रो पुरुषलाई हुर्काउने समाजको दोष हो ।

तसर्थ, विशेष गरेर विद्यालयले यो सवालमा बृहत् छलफल गराएर नमुना बालक वा पुरुषहरूको संख्या बढाउन जरुरी छ ।

पाठेघर लिएर वा नलिएर जन्मिएका सबै किसिमका व्यक्तिहरू सबैभन्दा पहिले मानव हुन् । जुनसुकै अवस्था वा पहिचान लिएर जन्मिएको भए पनि उसले मान्छे भएर बाँच्न पाउने मानव अधिकार, संवैधानिक अधिकार हो र यो सबैको बराबर हुन्छ भन्ने बुझ्न र बुझाउन जरुरी छ ।

त्यसैगरी परमपरागत रूपमा अधिकांश निर्णय प्रक्रियामा पुरुषहरू छन् जस्तो: घरमा बाले, स्कुलमा अधिकांश पुरुष हेडसर, देशमा प्रधानमन्त्री आदि । यसरी निर्णायक पदमा रहेका पुरुषहरूको परिचालन गरेर महिनावारी हुनेहरू माथि हुने हिंसा, विभेद न्यूनीकरण गर्न, भएका हिंसा विभेदमाथि कानुनी कार्बाही गर्न पनि पुरुषको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ ।

महिनावारीलाई मर्यादित बनाउनका लागि सुनवल नगरपालिका, पश्चिम नवलपरासीका समिर परियार नेपालका मर्यादित महिनावारीमा काम गर्ने अग्रणी पुरुष हुन् । उनले बाल क्लबमा रहँदादेखि नै महिनावारीलाई मर्यादित बनाउन घरमा, छिमेकमा, विद्यालयमा काम गर्न थालेका थिए । काम गर्ने दौरानमा चुनौतीहरू त आएका थिए तर वार्ता, छलफलबाट उनले आफूलाई असल पुरुषका रूपमा स्थापित गर्दै लगे ।

उनले आफ्नी आमाले महिनावारी भएका समयमा भान्सामा नजाने, पूजाआजा नगर्ने, छोइछिटो गर्ने, आदि महिनावारी विभेदको अभ्यास गरेको देखेर दुःखीत भएका थिए । त्यसैले उनले स्व-अध्ययन र विद्यालयबाट आफ्नो नेतृत्व निखार्दै लगेर महिनावारीलाई मर्यादित बनाउने अभियानमा अब्बल साबित गरे । उनकै पहलमा घरलाई मर्यादित महिनावारी घर बनाउन घर परिवारलाई सिकाए । बुझाए । आफ्नी बहिनी पहिलो पटक महिनावारी हुँदा उत्सव मनाए । हरेक चाडपर्वमा पनि मर्यादित महिनावारी-मैत्री चाडपर्वका लागि अभ्यासरत छन् र सबैलाई सामाजिक सञ्जालबाट मर्यादित महिनावारी समाज बनाउन पनि अपिल गर्छन् । नेपाल सरकार, खेलकुद तथा युवा मन्त्रालय यसरी नमुना पुरुष भएर मर्यादित महिनावारीमा काम गरकाले उनलाई एक लाख रुपियाँ र प्रमाण पत्र सहित २०८० सालको युवा पुरस्कार पनि प्रदान गरेको छ ।

परम्परावादी सोच र पितृसत्तात्मक सोच बदल्न समिर जस्तै धेरै बालक तथा पुरुषहरूको आवश्यकता छ । तपाइँको स्कुलमा, बाल क्लबमा, छिमेकमा यस्ता बालक तथा पुरुषहरू को को हुनुहुन्छ खोजी-खोजी उहाँहरूबाट सिक्नुहोस् है !

कक्षा १०

पाठः मर्यादित महिनावारी प्रवर्द्धनमा राज्यको भूमिका

मर्यादित महिनावारी प्रवर्द्धन गर्न राज्यको मुख्य भूमिका हुन्छ जहाँ स्थानीय सरकारको झनै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ किनभने मर्यादित महिनावारी संवैधानिक अधिकार हो । यसको लागि नेपाल सरकारले राष्ट्रिय नीति २०७४ बनाएको छ । कानुन पनि छ । लैङ्गिक ऐन २०७६ होस् वा १६ औं पञ्चवर्षीय योजनमा होस् मर्यादित महिनावारी प्रवर्द्धनको बारेमा उल्लेख गरिएको छ । अझै स्थानीय सरकारले विद्यालयलाई मर्यादित महिनावारीको प्रवर्द्धनमा खास भूमिका खेल्नु पर्ने कुरा उल्लेख गरेको छ ।

यसका अतिरिक्त विद्यालयमा मर्यादित महिनावारी प्रवर्द्धनका लागि महिनावारी सामग्री (वितरण तथा व्यवस्थापन) कार्यविधि, २०७६ अनुसार पनि स्थानीय सरकारको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ ।

तपाईंको पालिकाको प्रमुखसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम राखेर के के गरिएको छ, के के गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा समूहमा प्रतिवेदन तयार गरेर प्रस्तुत गर्नुहोस् है त ।

राज्यले मर्यादित महिनावारीमा काम गर्नुपर्ने आधार

१. नेपालको संविधानको मौलिक हकहरू मध्ये १४ वटा मौलिक हकसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित

२. वि.स.२०७४ मा राष्ट्रिय महिनावारी नीति अनुरुप

३. मुलुकी अपराध संहिता ऐन २०७४ को दफा १६८ को उपदफा ३, ४ र ५ अनुरुप दण्डनीय : देखिने र नदेखिने किसिमको महिनावारी विभेदका बारेमा ३ महिना जेल, रु ३००० जरिवाना वा दुवै हुन सक्ने ।

४. वि.स. २०७६ मा सरकारी विद्यालयमा महिनावारी प्याड निःशुल्क वितरणको सुरुवात

५. वि.स. २०७६ मा अन्तर्राष्ट्रिय महिनावारी दिवस, ८ डिसेम्बरमा मनाउन नेपालबाट सुरुवात

६.वि.स. २०७६ मा छाउपडी गोठ अन्त्य गर्दै मर्यादित महिनावारीको देश बनाउने उद्घोष र मर्यादित महिनावारी प्रवर्द्धन

७. वि.स. २०७७ मा ३ दिने अन्तर्राट्रिय कार्यशाला गोष्ठीको आयोजना : आयोजक- महिला मन्त्रालय र मानव अधिकार आयोग

८. वि.स. २०७६ मा मर्यादित महिनावारीलाई लैङ्गिक समानता ऐनमा समावेश : मर्यादित महिनावारी-मैत्री विद्यालयको अवधारणा

९. १६ औं पञ्चवर्षीय योजनामा मर्यादित महिनावारी समावेश गरिएको छ ।

मर्यादित महिनावारी-मैत्री विद्यालय/शैक्षिक संस्थाहरूको लागि परिक्षण सूची

सूचक	✔	X
के तपाईंको शैक्षिक संस्थामा महिनावारीको बारेमा स्वतन्त्र रूपमा बोलिन्छ ?		
के विद्यार्थीहरूले कुनै पनि समयमा महिनावारीको बारेमा छलफल गर्न सक्छन् ?		
के कर्मचारीहरूले कुनै पनि समयमा महिनावारीको बारेमा छलफल गर्न सक्छन् ?		
के तपाईंको शैक्षिक संस्थाले छात्रालाई महिनावारीसम्बन्धी समस्या भएमा तपाईंलाई कुनै पनि समयमा जोसुकैसँग समस्याको माग अनुमति दिन्छ ?		
के तपाईंको विद्यालयमा प्रवेशद्वार वा मुख्य प्रवेशद्वारमा "हाम्रो मर्यादित महिनावारी-मैत्री विद्यालय/कलेज/विश्वविद्यालयमा तपाईंलाई स्वागत छ" भनी घोषणा गरिएको ब्यानर छ ?		
के तपाईंको विद्यालयले "महिनावारीको रगत सफा र पवित्र छ" वा "महिनावारीको रगत यस पृथ्वीमा हाम्रो अस्तित्वको मुख्य कारण हो" वा "हामी सबै महिनावारीको रगतबाट जन्मेका हौं" जस्ता मर्यादित महिनावारी सम्बन्धी उद्घोषहरू राख्छ ?		
के तपाईंको विद्यालयमा कार्यालय, कक्षा कोठा वा अन्य ठाउँमा महिनावारीको सरसामानहरूका फाइदा र बेफाइदाको पोस्टर छ ?		
के तपाईंको विद्यालयले महिनावारी सम्बन्धी भेदभावलाई मानव अधिकारको उल्लङ्घन हो भन्ने धारणा राख्छ ?		
के तपाईंको विद्यालयमा महिनावारी सम्बन्धी विभेद विरुद्ध आवाज उठाउनका लागि आचारसंहिता छ ?		
के तपाईंको विद्यालयमा मर्यादित महिनावारीलाई प्रोत्साहन गर्ने नियमित कार्यक्रम वा कुनै विशेष गतिविधि छ ?		
के तपाईंको विद्यालयले मर्यादित महिनावारीलाई प्रवर्द्धन गर्न बजेट छुट्याएको छ ?		
के तपाईंको विद्यालयमा केटी र महिलाका लागि छुट्टै शौचालय छ ?		
के केटीहरू र महिलाहरूका लागि शौचालयले राम्ररी काम गर्ने र तिनीहरूलाई सुरक्षित राख्न ढोका र झ्यालहरूका ताल्चा लगाइएको छ ?		
के तपाईंको शौचालयमा पानीको उचित आपूर्ति छ वा पानीको बाल्टिन राखिएको छ ?		
के तपाईंको विद्यालयमा महिनावारीका भएकाका लागि उचित फोहोर व्यवस्थापन प्रणाली छ ?		
के तपाईंको विद्यालयले महिनावारी भएकालाई छनौट गर्न स्थानीय रूपमा उत्पादित, वातावरण-मैत्री सरसामानहरूको व्यवस्था गर्दछ ?		
के विद्यालयले अभिभावकसँग मर्यादित महिनावारीबारे छलफल गर्छ ?		
कुनै पनि प्रकारको महिनामारी भेदभावको सामना गर्ने विद्यार्थीलाई सुविधा दिन विद्यालयसँग विशेष कार्यक्रम छ ?		
के विद्यालयमा मर्यादित महिनावारीको बारेमा छलफल गर्न असहज मान्ने विद्यार्थी र/वा परिवारहरूका लागि सुदृढीकरण कार्यक्रम छ ?		
के विद्यालयले मर्यादित महिनावारीसँग सम्बन्धित गतिविधिहरूमा रजोनिवृत्तिलाई पनि समावेश गर्दछ ?		
के विद्यालयको पाठ्यक्रममा महिनावारी र रजोनिवृत्तिलाई समावेश गरिएको छ ?		
के विद्यालयमा महिनामारी र रजोनिवृत्ति हुने कर्मचारीहरूका लागि लचिलो कार्य नीति छ ?		
के विद्यालयमा मध्यम वा गम्भीर महिनावारीका लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्ने प्रावधान रहेको छ ?		