



यदि शुक्रकीट र डिम्बको मिलन भएन अथवा गर्भाधारण भएन भने पाठेघरको तह रगतको रुपमा बाहिर निस्कन्छ ।

8

फोटो साभारः



महिनावारी प्राकृतिक र स्वाभाविक प्रक्रिया हो र स्वस्थ अवस्थाको पनि चिन्ह हो तर यसको बारेमा सही जानकारी नहुँदा पहिलो पटक महिनावारी हुँदा धेरै किशोरीहरु अत्तिने गर्छन् र केहीले रोग लाग्यो भन्ने पनि सोच्छन् । त्यसैले बालिकाहरुलाई घरमा, स्कूलमा महिनावारी सुरु हुनुभन्दा अघि नै यसको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ । केहि समुदायमा आमा, दिदी, फुपुहरुले महिनावारीको बारेमा जानकारी दिने, कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा सिकाउने गर्छन् ।

महिनावारी हुँदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु -

पोषणयुक्त खाने कुरा -

महिनावारी भएको बेला शरीरबाट रगत बग्छ । त्यसैले बगेको रगतको क्षतिपूर्ति गर्न र शरीरलाई बलियो बनाउन पौष्टिक खाना सागसब्जी, तरकारी, फलफूल, दुध, दही, गोडागुडी, कोदो, फापर प्रसस्त मात्रामा खानु पर्छ । टुसा

उमारेको गोडागुडी, चाकु, फलामको भाँडामा पकाएको दाल, गहत आदिको प्रयोगले किशोरीहरुलाई स्वस्थ बनाउँछ । यसले रक्त अल्पताबाट बचाउँछ ।

व्यक्तिगत सरसफाइ -

महिनावारी भएको बेला सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । सरसफाइ भएन भने गन्हाउने सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, पिसाब पोल्ने तथा संक्रमण हुन सक्छ । सफाइको कमीले यौनाङ्गमा घाउ भई हिँड्न गाह्रो हुने हुन्छ ।

यसैले -

- यौनाङ्ग सफा पानीले धुनुपर्छ । रगत लागेको छ भने मनतातो पानी र साबुनले सफा गर्नुपर्छ । यो बेला पानीमा फिटकिरी हालेर पनि यौनाङ्ग सफा गर्न सकिन्छ ।
- महिनावारी भएको बेला नुहाउनु हुँदैन, कपाल कोर्नु हुँदैन भन्ने छ तर यो बेलामा सामान्य अवस्था जस्तै नुहाउन सकिन्छ ।

बगेको रगत व्यवस्थापन -

रगत बाहिर जथाभावी लाग्न, चुहिन नदिन कसैले सुती, घरेलु कपडाको टुक्रा त कसैले बजारमा पाइने प्याडहरु प्रयोग गर्ने गर्छन् । महिनावारी हुँदा घरमा भएका सामान

र घरेलु, सुती कपडाले घरेलु प्याड आफैले बनाउन सकिन्छ यो सजिलो, सस्तो र बारम्बार प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ ।

घरेलु प्याड बनाउने तरिका -

- नरम, सोस्ने र छिटो सुक्ने कपडाहरु सुतीको धोती, मलमलको कपडा, सिरकको खोल आदि सङ्गलन गर्ने ।
- ४ बित्ता लम्बाई र ३ बित्ता चौडाइको टुक्रा (रुमाल) बनाउने ।
- टुक्रा बनाएको कपडा साबुन पानीले राम्ररी धोएर घाममा सुकाउने ।
- टुक्रा कपडालाई पट्याउने (रगत सोस्नका लागि)
- रगत सोसिएर कट्टामा लाग्न नदिन पोलिथिनलाई दिएको चित्रको आकारमा काट्ने कम्तिमा ४-५ वटा जति यस्तो प्याडहरु बनाएर राख्ने ।



प्रयोग गर्ने तरिका -

- काटेको टुक्रा पोलिथिनलाई कट्टामाथि राख्ने र छेउमा निस्केको भागलाई दोवारेर नभर्ने बनाउने ।

- त्यसपछि पोलिथिनमाथि कपडाको प्याड राख्ने ।
- भर्न, सर्न नदिन बलियो सेफ्टी पिनले अगाडि पछाडि दुई छेउ अड्काउन सकिन्छ तर खुलेर घोचन सक्छ होशियार हुनु पर्छ । इलाष्टिक खुकुलो भइसकेको भन्दा कसिलो कट्ट भए प्याड अडिन्छ र सजिलो हुन्छ ।
- प्याड लगाउँदा लामो कम्मरसम्म पुग्ने र कसिलो कट्ट भए प्याड अडिन्छ र सजिलो हुन्छ ।
- प्याड ४-६ घण्टाको फरकमा फेरिरहुनु पर्दछ । नत्र भने संक्रमण हुने डर हुन्छ ।
- प्रयोग गरेको प्याडलाई राम्ररी खोलेर सफा पानी र साबुनले धोएर घाममा राम्रोसँग सुकाउनु पर्छ ।



फोटो साभारः परिवार स्वस्थ महाशाखा

- सुकिसकेपछि राम्ररी पट्ट्याएर अर्को पटकको प्रयोगका लागि सुरक्षित रुपमा राख्ने ।