GOVERNMENT OF NEPAL　　EUROPEAN UNION　　Ministry for Foreign Affairs of Finland

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सामग्री

ग्रामीण क्षेत्रमा महिनावारीको समयमा सुरक्षित स्यानिटरी प्याडको प्रयोग गर्ने प्रचलन नभएको कारणले उक्त अवधिमा महिलाहरुको शरीर र कपडा फोहोर भई व्यक्तिगत सरसफाइमा समस्या आउनुको साथै अन्य मानिसहरुको अगाडि देखिन समस्या हुनुको साथै महिलाहरुको आत्मसम्मानमा चोट परिरहेको अवस्था विद्यमान छ। त्यसैले व्यक्तिगत सरसफाइको कारणले आउने समस्याबाट छुटकारा पाउन तथा कपडा फोहर हुन नदिई महिनावारी हुँदा समेत सुरक्षित र निर्धक्क भई दैनिक क्रियाकलापहरु गर्न, विद्यालय, कार्यालय तथा अन्य सामाजिक कृयाकलापहरुमा सहभागि हुन समेत सहजताको लागि घरेलु स्तरमै सुरक्षित स्यानिटरी प्याड निर्माण गरि प्रयोग गर्न सकिन्छ। महिनावारीको समयमा फोहर कपडाको प्रयोगले संक्रमण हुन सक्छ। कपडा मात्र प्रयोग गर्दा पटक पटक कपडा फेर्नुपर्ने कारणले झंझट हुन जान्छ। त्यसैले घरेलु स्तरमा तयार गरिएको प्याड प्रयोग गरेमा यसको पुनः प्रयोग समेत गर्न सकिन्छ। ग्रामीण क्षेत्रमा बजारको प्याड किन्दा आर्थिक रुपले महंगो पर्ने, सहज रुपमा उपलब्ध नहुने र रसायन प्रयोग समेत हुन सक्ने भएको कारणले उपयोगी हुँदैन। महिनावारी स्वच्छतामा उचित ध्यान पुऱ्याउन नसक्दा विभिन्न प्रकारका यौन रोग, सेतोपानी बग्ने तथा पाठेघरको मुखको क्यान्सर समेत हुन सक्ने खतरा रहन्छ। महिनावारीको समयमा सरसफाइमा उचित ध्यान दिन सकिएमा यस्ता जोखिमहरुबाट सजिलै बच्न सकिन्छ।

वाताबरण मैत्री घरेलु सेनेटरी प्याड कसरी बनाउने ?

आवश्यक सामाग्रीहरु :

- सुतिको कपडा (३० से.मि. लम्बाई र २४ से.मि. चौडाई) दुई टुक्रा, प्लाष्टिक वा (पानी तैरिने कपडा-३० से.मि. लम्बाई र २४ से.मि. चौडाई)
- कैचि, सियो, धागो, चिट्बटन, स्केल वा फित्ता, सेतो कागज, रंगीन चक, मार्कर पेन

वातावरण मैत्री घरेलु सेनेटरी प्याड तयार गर्ने सचित्र चरणबद्ध बिधि:

१. प्याडको खोलको लागि ३० से.मि. लम्बाई र २४ से.मि. चौडाई भएको सुतीको नरम २ वटा कपडाको टुक्रा छनौट गर्ने (वा प्रयोग कर्ताको साईज अनुसार २५ देखि ३५ से. मि. सम्म समेत लम्बाई राख्ने सकिने)। यस प्रयोजनको लागि फलाटिनको कपडा समेत राम्रो हुन्छ। कपडाको टुक्रालाई जोडीमा उल्टो पारी ठीक नाप लिने।

२. उक्त कपडालाई लम्बाई ३० से.मि. हुने गरि बराबर दुई भागमा पट्याउने।

३. लम्बाई तर्फ पट्याईएको कपडालाई ठीक आधा हुने गरि चौडाई तर्फ पट्याउने।

१

२

३

वातावरण मैत्री घरेलु सेनेटरी प्याड तयार गर्ने सचित्र चरणबद्ध बिधि:

४. चौडाई तर्फ पट्याईएको कपडाको माथि पट्टीको भागमा ४.५ से.मि. चौडाई छोडेर तथा तल पट्टीको भागमा ४ से.मि. चौडाई छोडेर अंग्रेजी अक्षर L आकारमा काट्ने।

४

५

६

५. L आकारमा काट्दा ख्याल गर्नुपर्ने कुरा के छ भने पट्याईएको कपडाको जोडीएको भागमा नकाटेर पत्र भएको भागबाट काट्नु पर्दछ।

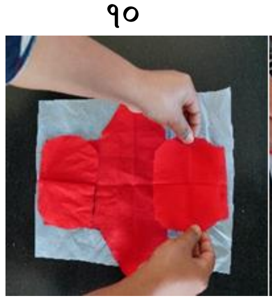
६. कपडा राख्ने खल्तिको लागि १२ से.मि. लम्बाई र ९ से.मि. चौडाई भएको अर्को कपडाको दुईटा टुक्रा काट्ने।

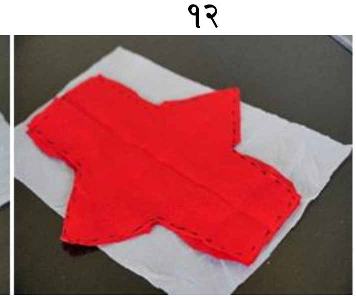
७

८

९

७. रगतलाई बाहिर अर्को कपडामा लाग्न नदिनको लागि ३० से.मि. लम्बाई तथा ९ से.मि. चौडाई भएको नरम खाले प्लाष्टिक काट्ने। (चित्रमा क्रमशः देखाए जस्तौ खल्तीको लागि दुईटा टुक्रा, काटिएको प्याडको आकार र प्लाष्टिकको टुक्रा तयार भयो)

१०

११

१२


८. सबै भन्दा पहिले काटिएको प्लाष्टिकको टुक्रा राख्ने। त्यस पछि काटिइएको कपडाको दुईटा मध्ये एउटा टुक्रालाई प्लाष्टिकको माथि जमिनतिर उल्टो भाग फर्काएर राख्ने। त्यसको माथि सानो कपडाको टुक्रा आकासतिर उल्टो फर्काएर तल्लो छेउ र माथिल्लो छेउमा राख्ने।

९. त्यसपछि माथिबाट अर्को काटिएको कपडाको टुक्रा आकाश तिर उल्टो भाग फर्काएर राख्ने। प्याडको चारै कुनामा सानो पिनले च्याप्ने ता कि सिलाउदा कपडा यताउति नखस्कियोस्।

१०. अब एक छेउबाट चारैतिर सिलाएर एक छेउ खुल्ला छोडी सुल्टो फर्काएर सिलाउने।

अब तयार भएको प्याडको खोलको छेउमा पेन्टिमा अड्काउन को लागि सानो चिट्बटन लगाउने। आफुलाई चाहिने सुरक्षित कपडा यसमा राखेर प्रयोग गर्न सकिने प्याड तयार भयो। यस्तो प्रकारको प्याड मेशिनबाट तयार गरी व्यवसायिक रुपमा उत्पादन गरी बिक्रि वितरण समेत गर्न सकिन्छ।

बिना कट्टु प्रयोग गर्न मिल्ने लामो प्याड तयार गर्ने तरिका

क. ४५ से.मि. लम्बाई र ९ से.मि. चौडाई भएको कपडा काट्ने ।

ख. कम्मरमा बाध्न मिल्ने फित्ताको लागि ३ से.मि. चौडाई र ९० से.मि. लम्बाईमा अर्को पिस काट्ने ।

ग. अगाडी चिट बटन लाउन वा फित्ता अड्काउनको निम्ति ३ से.मि. चौडाई हुने गरि र १६ से.मि. लम्बाईमा अर्को पिस काट्ने ।

घ. ९ से.मि. लम्बाई र १२ से.मि. चौडाई भएको अर्को २ पिस कपडा खल्ती बनाउनको लागि काट्ने ।

ङ. ३० से.मि. लम्बाई तथा १० से.मि. चौडाई भएको नरम प्लाष्टिक तयार गर्ने ।

च. अव सबैभन्दा तल प्लाष्टिक राख्ने त्यसपछि काटिएको कपडाको एक पिसको उल्टो भाग जमिन तिर फर्काएर राख्ने, त्यसपछि ३० से.मि. भित्रमा ८ से.मि.को फरकमा खल्तिको लागि काटिएको पिस राख्ने त्यसको माथि अगाडी तिर १६ से.मि. लम्बाईको फित्ता भित्रतिर दोब्ब्याएर राख्ने, त्यसको माथि अर्को लामो पिस आकाशतिर उल्टोभाग फर्काएर मिलाउने ।

छ. यसरी मिलाएर राखेपछि एक किनारबाट सिलाउने र चौडाई तर्फको पछाडीको भाग बाँकी राखी सुल्टो फर्काउने ।

ज. सुल्टो फकाईसके पछि ९० से.मि. लम्बाई तथा ३ से.मि. चौडाई भएको फित्तालाई पछाडीको खुला भागको भित्रबाट ४५ से.मि. बीचमा पारेर सिलाउने । जसले गर्दा कम्मरमा बाध्न सहयोग पुग्छ । अब लामो प्याड तयार भयो जसमा आफुलाई चाहिने आवश्यक कपडा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्तो प्रकारको प्याड कट्टु प्रयोग गर्ने बानी नपरेका वा प्रयोग गर्न नरुचाउने ग्रामीण क्षेत्रका जेष्ठ महिलाहरुको लागि उपयोगी देखिएको छ ।

घरेलु सेनेटरी प्याड प्रयोग गर्ने तरिका

- प्याड लगाएको ३ देखि ४ घण्टा वा त्यो भन्दा अगाडी आवश्यकता अनुसार भिजेको जस्तो लागेमा प्याड बदल्ने । प्याड बदल्दा भित्र राखिएको कपडा मात्र बदल्दा हुन्छ र प्याडको खोललाई पटक पटक प्रयोग गर्न मिल्छ ।
- प्याड बदली सकेपछि साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुने ।
- प्रयोग भइसकेको प्याड र आवश्यक भएमा प्याड राख्ने खोल समेत साबुन पानीले राम्ररी धोएर घाम पर्ने गरी डोरीमा सुकाउने । सुकाएका प्याडहरु पट्याएर सुरक्षित र सफा ठाँउमा राख्ने ।
- अर्को महिनावारी हुनु अगाडी राखिएका प्याडहरु पुनः प्रयोग गर्ने समयमा फेरि घाममा सुकाउने वा आईरन गर्ने ।
- ढुसी लागेको वा फोहोर कपडा वा घाममा राम्ररी नसुकेको कपडा प्रयोग गर्नु हुदैन यसले योनीमा संक्रमण वा अन्य रोग निम्त्याउछ ।
- यदि प्याड फाल्नु पर्ने अवस्था भएमा फोहोर प्याडलाई खाडलमा पुर्नु पर्दछ । जसले वातावरण सफा राख्न मदत गर्दछ ।

GOVERNMENT OF NEPAL

EUROPEAN UNION

Ministry for Foreign Affairs of Finland

बजारमा उपलब्ध महिवारी व्यवस्थापनका अन्य सामग्रीहरु

१. **सेनिटरी प्याड:** यो सामग्री बजारमा पाईने र महिनावारी हुँदा रगत व्यवस्थापनमा प्रयोग गरिने प्याड हो । यो तयारी अवस्थामा पाइने हुँदा बनाउने झन्झट हुदैन । यो प्याड पुनः प्रयोग गर्न मिल्दैन र बडीमा ४ घण्टा सम्म मात्र प्रगोग गर्न मिल्छ । यो प्याड खर्चिलो र ग्रामीण भेगमा अझैपनि सबैको पहुँचमा पुगेको छैन । यो बजारमा बिभिन्न साईजमा उपलब्ध छ । एक प्याकेट भित्र देखि १० वटा सम्म हुन्छन जसको मूल्य फरक फरक रहेको हुन्छ । यो प्याडको व्यवस्थापनमा विषेश ध्यान दिनुपर्दछ ।

२. **महिनावारी कप (Menstrual Cup):** यो एक सिलिकन वा रबरबाट बनाइएको लचिलो कप हो जसलाई महिनावारीको समयमा योनी भित्रराखी रगत संकलनका लागि प्रयोग गरिन्छ । यी कपहरु करिब १० बर्ष पुनः प्रयोग गर्न मिल्छन । एक चोटी किन्दाखेरी बढी मूल्य तिर्नु परे पनि महिनावारी उमेरभरि प्रयोग गर्न मिल्छ । यो सामग्री बतावरण मैत्री पनि मानिन्छ । तर यो सामग्री सबैको पहुँचमा सजिलै उपलब्ध छैन । हरेक पटक प्रयोग गरेपछि यो कपलाई तातोपानीमा उमाली निर्मलीकरण गर्नुपर्दछ ।

३. **टेम्पुन (Tampon):** टेम्पुन एक नरम कपासलाई थिचेर सानो आकारमा बनाइएको महिनावारी सामग्री हो । यसलाई सजिलैसँग रगत सोस्नका लागि योनी भित्र राख्न सकिन्छ । यो सामग्री पुनः प्रयोग गर्न मिल्दैन । प्रयोग गरेको ३ देखि ४ घण्टा भित्रमा बदल्नु पर्दछ । यसको व्यवस्थापन गर्न शौचालयमा फ्लस गर्न पनि सकिन्छ ।

महिनावारी पाप होइन, देवी देउताको श्राप होइन, यो त नियमित प्राकृतिक प्रक्रिया हो

महिनावारी भएको समयमा समेत पोषिलो खाना खान, पानीका धारा छुन र चर्पी प्रयोग गर्न हुन्छ ।

थप जानकारीको लागि सम्पर्क

परियोजना सहयोग इकाई:
अमरगढी नगरपालिका – ५ , डडेल्धुरा
सुदूरपश्चिम प्रदेश, नेपाल
फोन: + ९७७ -९६-४१०४१३/४१०४१४
फ्याक्स: + ९७७ -९६-४१०४१५
ईमेल: info@rvwrmp.org.np
www.rvwrmp.org.np

सम्पर्क कार्यालय:
मानभवन, जावलाखेल, ललितपुर , नेपाल
फोन: + ९७७ -१- ५५५०६२८/५५४३३०१
फ्याक्स: + ९७७-१-५५२१४१७

प्राविधिक सहयोग इकाईहरुः अछाम, बैतडी, बझाङ्ग, बाजुरा, डडेल्धुरा, दैलेख, दार्चुला, डोटी, हुम्ला र कैलाली

RVWRMP

ग्रामीण जलस्रोत ब्यबस्थापन परियोजना, तेस्रो चरण

FCG INTERNATIONAL

"यो सामग्री यरोपेली संघ र वैदेशिक मामिला मन्त्रालय, फिनल्याण्ड समेतको आर्थिक सहयोगमा उत्पादन गरिएको हो । यसमा व्यक्त गरिएका दष्टिकोणहरुले यरोपेली संघ वा वैदेशिक मामिला मन्त्रालय, फिनल्याण्डको आधिकारिक धारणा प्रतिबिम्बित गर्दैन ।"