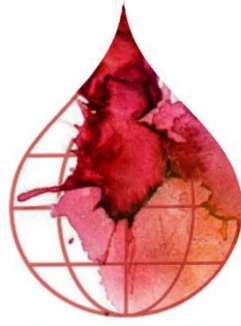


“महिनावारीका कुरा मर्यादा केन्द्रित भए मात्रै हुन्छ पूरा”

महिनावारी स्वास्थ्य दिवस २०२४



Dignified Menstruation

मे ५ २०२४



Global South Coalitior
For Dignified Menstruation

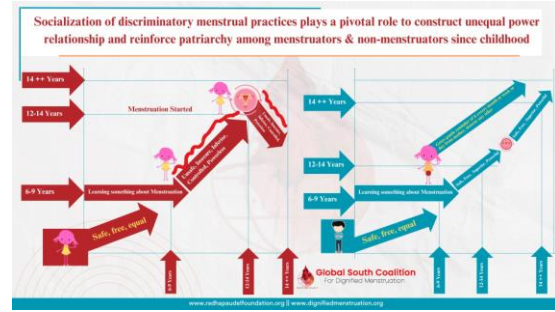


विषय सूची

महिनावारी विभेदन	३
मर्यादित महिनावारी	३
महिनावारी स्वास्थ्य दिवस	४
महिनावारी स्वास्थ्य दिवसको नारा	४
“महिनावारीको कुरा मर्यादा केन्द्रित भए मात्रै हुन्छ पूरा” यो नै किन?	४
क्रियाकलापहरु	४
व्यक्तिगत स्तरमा	४
संस्थागत स्तरमा	५
सम्पर्क	५

महिनावारी विभेदन

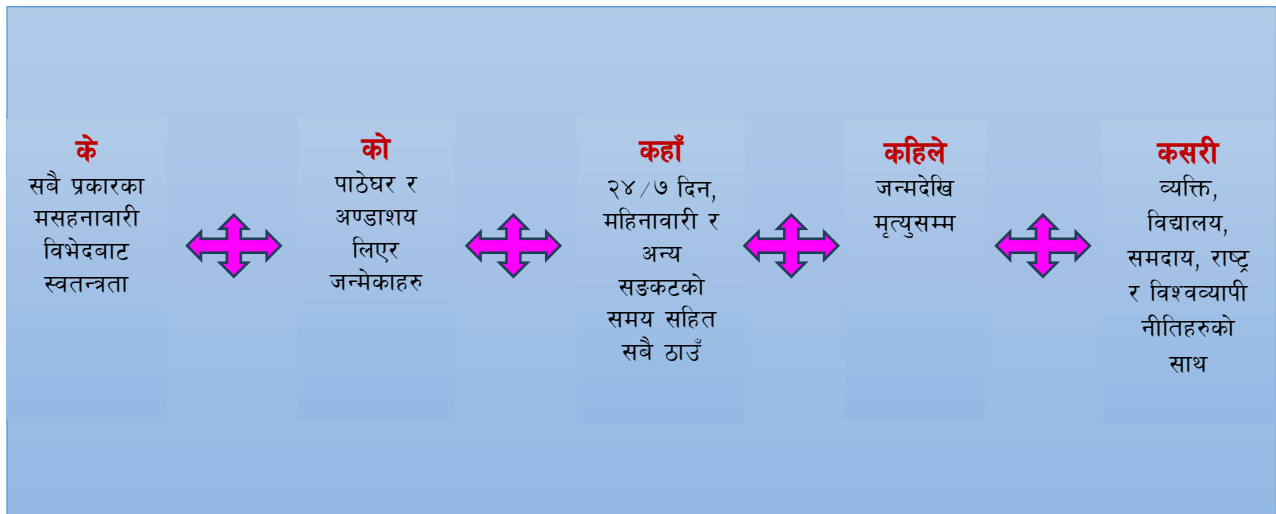
महिनावारी हुने¹ सबै व्यक्तिहरूलाई जीवनचक्रभरि महिनावारीसगँ सम्बन्धित कुनै पनि किसिमको विभेद जस्तै निषेध, लाज, प्रतिबन्ध, दुर्व्यवहार, हिंसा, स्रोत र सेवाहरूमा हुने निषेध र वञ्चितकरणको अवस्थालाई महिनावारी विभेद भनिन्छ [GSCDM2019](#) । यो एक प्रकारको यौन तथा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र मानव अधिकारको उल्लङ्घन हो । महिनावारीसगँ आवद्ध भएका विभेदित अभ्यासहरू विभिन्न नाम र स्वरूपमा विश्वभर अभ्यासित छन् । यो जटिल र बहुमुखी छ । यसले शक्ति र पितृसत्ताको निर्माण गर्न तथा आकार दिनका लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।



चित्र १ : महिनावारी विभेद र शक्ति र पितृसत्ताको निर्माण

मर्यादित महिनावारी

मर्यादित महिनावारी भनेको महिनावारी हुने व्यक्तिहरूको जीवनचक्रसगँ सम्बन्धी कुनै पनि प्रकारका विभेदहरूबाट मुक्तिको अवस्था हो जसमा निषेध, लाज, दुर्व्यवहार, प्रतिबन्ध, हिंसा र सबै विविध अवस्थाहरूमा स्रोत र सेवाहरू नपाउने अवस्थाबाट स्वतन्त्रता पाउने विषय समावेश छ [GSCDM2019](#) । महिनावारी विभेद कुनै दिन वा एक दिनको घटना मात्र नभई यसले प्रणालिगत र लाक्षणिक असर गर्दछ । तसर्थ, यो महिनावारी हुने व्यक्तिको लागि बाल्यकाल देखि मृत्यु सम्म हप्ताको चौबिसै घण्टा र ३६५ दिन भरि चिन्ताको विषय हो र केहि संस्कृतिहरूमा मृत्यु पछि पनि लागू हुन्छ । मानवीय दृष्टिकोणले मर्यादित महिनावारी, महामारी र प्रकोपको अवस्थामा अझ महत्त्वपूर्ण र जरुरी छ । जहाँ सबै सार्वजनिक र नजि संस्थाहरूमा महिनावारी हुने व्यक्तिहरूलाई हेरचाह, सेवा र सामग्री व्यवस्थापनमा समान पहुँच चाहिन्छ ।



चित्र २ : मर्यादित महिनावारीको चित्र

¹ पाठेघर र अण्डाशय लिएर जन्मेका व्यक्तिहरू

महिनावारी स्वास्थ्य दिवस

राधा पौडेल फाउण्डेसन (RPF) ले मुख्यतया नेपाल र विश्वमा मर्यादित महिनावारीमा वकालत गर्दै आएको छ।

नेपालमा “मर्यादित महिनावारी अभियान नेपाल (DMC Nepal)” मार्फत ७ वटै प्रदेशमा र विश्वमा दक्षिण गोलार्धिय मर्यादित महिनावारी संजाल मार्फत ३५ भन्दा बढी देशहरूमा ८४ वटि सदस्य संस्थाहरू मार्फत मर्यादित महिनावारीमा वकालत गर्दै आएको छ। महिनावारी विभेद यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारहरूको पहुँचका लागि मुख्य बाधाहरू मध्ये एक हो (चित्र ३)। सुरुदेखि नै, RPF/GSCDM ले मे २८ लाई

महिनावारी स्वास्थ्य दिवस (MH Day) को रूपमा “महिनावारीका कुरा मर्यादा केन्द्रित भए मात्रै हुन्छ पूरा” भन्ने नाराका साथ मनाउँदै आएको छ। महिनावारी विभेद जटिल र बहुआयामिक प्रकृतिको छ। महिनावारी विभेदको बारेमा गहिरो मौनता र अज्ञानताले असमान शक्ति सम्बन्ध निम्त्याउँछ, जसले गर्दा महिनावारी हुने व्यक्तिलाई कमजोर बनाउँछ, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, महिनावारी स्वास्थ्य र व्यवस्थापन लगायतका अधिकारहरूको पहुँचका लागि महिनावारी विभेद बाधा बनेको छ।

महिनावारी स्वास्थ्य दिवसको नारा

“महिनावारीका कुरा मर्यादा केन्द्रित भए मात्रै हुन्छ पूरा”

“महिनावारीका कुरा मर्यादा केन्द्रित भए मात्रै हुन्छ पूरा”, यो नै किन ?

महिनावारी अभ्यासहरू जटिल र बहुआयामिक छन् र यसले धेरै रूपहरू लिएको छ, जसले विभेद र मानव अधिकारको उल्लङ्घन गर्दछ। अहिले सम्मको महिनावारी अभियानहरूले मुख्यतया महिनावारी सामाग्री, पूर्वाधार, व्यवस्थापन र स्वास्थ्य जस्ता पक्षहरूमा बढि केन्द्रित छन्। यसबाहेक, यस अभियानहरूले मानव अधिकारका सिद्धान्तहरू र जीवनचक्रिय दृष्टिकोणसँग पूर्ण रूपमा पङ्क्तिबद्ध गरेको छैन। यी अन्तरहरूलाई प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्न, महिनावारीको विषयमा कुराकानी गर्नको लागि र प्राथमिकता दिनको लागि “महिनावारीका कुरा मर्यादा केन्द्रित भए मात्रै हुन्छ पूरा” भन्नेमा विषयमा पहल गर्न आवश्यक छ। यस्ता पहलहरूले महिनावारी विभेदका जटिलताहरू पत्ता लगाउन, मानव अधिकार र समग्र जीवन चक्रको दृष्टिकोणसँग पङ्क्तिबद्धतामा सुनिश्चित गर्दछ।

क्रियाकलापहरू

महिनावारी स्वास्थ्य दिवस २०२४ लाई मनाउन व्यक्तिगत र संस्थागत स्तरबाट नै “महिनावारीका कुरा मर्यादा केन्द्रित भए मात्रै हुन्छ पूरा” भन्ने विषयमा विभिन्न गतिविधिहरू गर्न सकिन्छ।

व्यक्तिगत स्तरमा

तपाईंको सामाजिक संजाल जस्तै फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टाग्राम, लिंकडइन, युट्यूब र अन्य सामाजिक संजाल मार्फत GSCDM/RPF ले पोस्ट गरिएको पोस्ट पुनः साझा गर्ने उदाहरणका लागि:

फेसबुक: [DMC Nepal](#), [GSCDM](#), [RPF](#), [Dr. Radha Paudel](#)²

ट्विटर: [GSCDM](#) , [RPF](#), [Dr. Radha Paudel](#)



चित्र ३: महिनावारी विभेद र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार

² डा. राधा पौडेलको व्यक्तिगत सामाजिक सञ्जालले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

लिंकडइन: [GSCDM](#), [Dr. Radha Paudel](#)

वेबसाइट: [GSCDM](#), [RPF](#)

युट्युब: [GSCDM](#), [RPF](#)

पोस्टरहरू पुनः साभवा गर्दा ह्यासट्यागहरू (#) प्रयोग गर्ने, उदाहरणका लागि: #MHD2024, #MHMDay, #MenstrualTalkDignityFirst, #DignifiedMenstruation2024 यस्तो गर्नाले तपाईंले कहाँ र के गरिरहनुभएको छ भनेर हामीलाई थाहा पाउन मद्दत गर्दछ।

संस्थागत स्तरमा

- तपाईंले तपाईंको संस्थाको स्रोतको आधारमा पोस्टर, भिडियो, ब्यानर, पर्चा, वा अरु केहि स्रोतको उत्पादन गर्न सक्नुहुन्छ र त्यसमा आफ्नो संस्थाको चिन्ह र मर्यादित महिनावारीको चिन्ह राख्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले कुनै पनि कार्यक्रम जस्तै वेबिनार, ज्याली, सडक नाटक, प्यानल छलफल, नीतिगत संवाद, अन्तरक्रिया कार्यक्रम, रेडियो कार्यक्रम आदि “महिनावारीका कुरा मर्यादा केन्द्रित भए मात्रै हुन्छ पूरा” भन्ने नारामा सञ्चालन गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले GSCDM र RPF को चिन्ह पनि राख्न सक्नुहुन्छ र सामाजिक संजालमा राख्दा # गर्न नबिसिनु होला। जस्तै #MHD2024, #MHMDay, #DignifiedMenstruation2024, #MenstrualTalkDignityFirst.

राधा पौडेल फाउण्डेशनले AIDS Healthcare Foundations सँग साभेदारी गर्ने हुदाँ अन्य # पनि प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ जस्तै #MHD2024, #MenstrualTalkDignityFirst, #AHFNepal, #AHF, #GirlsAct.

सम्पर्क

दक्षिण गोलार्धिय मर्यादित महिनावारी संजाल

वेबसाइट: <https://dignifiedmenstruation.org/>, <https://www.radhapaudelfoundation.org/>

इमेल: dignifiedmenstruation2019@gmail.com, rpaudelfoundation@gmail.com

व्हाट्सएप: +९७७-९८४०९६४९०४, +९७७-९८४९५९६२९८



चित्र ४: व्यक्तिगत स्तरको पोस्टरको नमुना



चित्र ५: पोस्टरको नमुना