मिती: जनवरी २५, २०२६

अनुरोध

वडा अध्यक्ष सहित सबैलाई नमस्कार !

तपाईहरुको मर्यादित महिनावारी मैत्री वडा बनाउने प्रतिबद्दताको म हृदय देखि सम्मान व्यक्त गर्दछु । यो निर्देशिकाको ढांचा कस्तो बनाउने, नेपाल सरकारको ढांचा कस्तो हुनुपर्छ, आफै तय गर्नुहोला । मलाई भन्दा यहाँहरुलाई धेरै अनुभव छ । यहाँ मर्यादित महिनावारी कसरी साझा सवाल हुनपर्छ, सबै क्षेत्र वा निकायले कन्जुस नगरी यसलाई बुलन्द बनाउनु पर्छ भन्ने कुरा मात्र उल्लेख गरेका छौ । हामी संगै नहुने भएकोले कतै कतै ब्याख्या पनि गरेका छौ किनभने बैज्ञानिक कारण थाहा पाइयो भने पैरवी गर्न धेरै सजिलो हुनेछ ।

यहि कामको आधारमा कार्य योजना, सूचक बनाउन सकिन्छ, बनाउनु होला । केहि गरी, कतै अप्ठ्यारो वा दुबिधा भयो भने हामी छदैछौ । शुरुको दिनदेखि भई आएका सबै बैठक, छलफल, कृयाकलापको रिपोर्ट पनि गर्दै जानु होला, ताकी भविष्यमा दुनियाँलाई भन्न वा देखाउन सकियोस ।

नयाँ इतिहास कोर्ने तपाईहरु सबैलाई हामी र हाम्रो समुहको तर्फबाट शुभकामना सहित अग्रिम बधाई पनि ।

राधा पौडेल फाउन्डेसन तथा मर्यादित महिनावारी नेपाल अभियान

मर्यादित महिनावारी मैत्री वडा बनाउन निर्देशिका

वडा: **कुनै पनि मर्यादित महिनावारीमा कार्यक्रम संचालन भएको वडा**

पालिका: **तातोपानी गाउँपालिका-जुम्ला, लालबन्दी नगरपालिका-सर्लाही**

मिती: **जनवरी २५, २०२६**

अभियान: **मर्यादित महिनावारीमैत्री वडा-स्थानीय सरकारको नेतृत्व र पहिचान**

मुख्य उद्देस्य:

वडा सरकारको नेतृत्वमा पहिलो `मर्यादित महिनावारी' मैत्री वडा निर्माण सिंगो पालिका सामाजिक न्याय र मानव अधिकारको लागि सफल पालिका निर्माण गर्ने |

बिशेष उद्देश्य:

१. देखिने र नदेखिने वा सबै किसिमका महिनावारी विभेदको पहिचान गर्ने
२. महिनावारी विभेदले अल्पकालीन र दीर्घकालीन निम्ताएका समस्याहरुलाई सम्बोधन गर्ने |
३. कम्तिमा पनि एक बर्ष भित्र घर, टोल, बिधालय हुँदै सिंगो वडा नै मर्यादित महिनावारी मैत्री घोषणा गर्ने |

मर्यादित महिनावारी मैत्री वडा घोषणा गर्नुपर्ने आधार:

१. सबै घरले महिनावारी भएका कारण देखिने वा नदेखिने, कुनै न कुनै किसिमको महिनावारी विभेद जस्तो मौनता, लाज, निषेध, खान, छुन, हिड्डुल, हेर्न आदि सित सम्बन्धित बार्नु पर्ने अभ्यास, दुर्व्यवहार, साधन र श्रोतबाट बन्चित ब्यबहार गरिरहेको भेटिएको छ | महिनावारी विभेद असमान शक्ति निर्माण, पितृसत्ता र बहिस्करणलाई सबली करण गर्ने भएकोले यो जटिल र बहुआयामिक छ |

   बिगत २५ बर्ष भन्दा लामो समयसम्म बिभिन्न संघ संस्थाहरुले करोडौ पैसा खर्च गर्दा पनि देखिने र नदेखिने महिनावारी विभेदको अभ्यास जस्ताको त्यस्तै रहनु, महिनावारी विभेदले दीर्घकालीन रुपमा बाल अधिकार, महिला अधिकार, मानव अधिकार, स्वास्थ्य, शिक्षा, जलवायु

न्याय आदि सबै क्षेत्रमा प्याठेघर लिएर जन्मिएका व्यक्तिहरुको जीवन चक्रभर नै प्रभाब पारीरहनु र महिनावारी विभेदको कारण सिंगो अछाम नै देश मात्र नभएर विश्वभर नै कुख्यात भएकोले महिनावारी विभेदलाई बृहत र संगठित रुपमा सम्बोधन गर्न आबश्यक ठहरिएको |

२. महिनावारी विभेदको कुनै एक अभ्यास मात्रले पनि कम्तिमा पनि ४ वा ४ भन्दा बढी संबिधानका मौलिक हकहरु जस्तो मर्यादापुर्वक जिउन पाउने अधिकार-१६ (१), समानतापुर्वक जीउन पाउने अधिकार -१७ (१), स्वतन्त्रतापुर्वक जीउन पाउने अधिकार -१८ (१,२,३), शोषण बिरुद्दको अधिकार -२९ (१,२,३), स्वस्थ्य बाताबरणको अधिकार -३० (१), आवासको अधिकार -३६ (१, २), खानाको अधिकार -३६ (१, २), सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन् अधिकार-३८ (३, ४), बाल अधिकार (३९) र सामाजिक न्यायको अधिकार (४२) हनन गर्ने भएकोले,

३. घरेलु हिंसा कसुर एन २०६६ अनुसार महिनावारी बिभेदले कम्तिमा पनि दुई वा दुई भन्दा बढी जस्तो यौनिक, शारीरिक, मनोबैज्ञानिक, स्रोत र सेवाबाट बन्चित अवस्था वा अभ्यास हो र यसले अन्य हिंसा जस्तो बाल बिवाह, बलात्कार आदिको कारण पनि महिनावारी विभेद भएकोले,

४. २०७४ मा राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी नीति (मस्यौदा), २०७४ मा महिनावारी कानुन, २०७६ मा लैगिक एन मा मर्यादित महिनावारी, २०८१ मा १६ औ पंच बर्षीय योजनाले पनि मर्यादित महिनावारी सम्बोधन गरेकोले

५. चैत्र ८, २०८१ मा राष्ट्रिय सभाले मर्यादित महिनावारी मा संकल्प प्रस्ताब सर्बसम्मतीले अनुमोदन गरी संघ, प्रदेश र स्थानिय सरकारले बाल बालिका, किशोर किशोरी, महिला, लैगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक,स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि, पर्यटन आदि सबै क्षेत्र र तहमा मर्यादित महिनावारीको मुलप्रवाहीकरण गर्दै देखिने र नदेखिने सबै किसिमका महिनावारी विभेदको अन्त्य गर्न आवश्यक भएकोले |

६. महिनावारी विभेदले कम्तिमा पनि ४ वटा मानव अधिकार जस्तो मर्यादापुर्बक बाच्न पाउने, स्वतन्त्रतापुर्बक बाच्न पाउने, समानता र अबिभेद्को अधिकार हनन हुने भएकोले |

७. नेपाल सरकारले हस्ताक्षर गरेका अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार जस्तो , मानव अधिकार घोषणा पत्र (सन् १९४८), महिला तथा किशोरी माथी हुने सबै किसिमका भेदभाब बिरुद्दको सन्धि (सिडअ सन् १९७९), बाल अधिकार (सन् १९८९), अपांगता भएका व्यक्तिहरुको लागि अधिकार (सन् २००६) हरु महिनावारी विभेदका कारण हनन भैरहेकोले | दिगो विकास लक्ष्य २०३० अन्तगर्तका ९ भन्दा बढी लक्ष्य; लक्ष्य १ गरिबी, लक्ष्य २ भोकको अन्त्य, लक्ष्य ३ स्वास्थ्य, लक्ष्य ४ शिक्षा, लक्ष्य ५ लैगिक समानता, लक्ष्य ६ सफा पानी र स्वच्छता, लक्ष्य ८ मर्यादित काम, लक्ष्य १२ उपभोक्ता अधिकार, लक्ष्य १६ शान्ति र न्याय, प्राप्त गर्नको लागि

महिनावारी विभेद एक मुख्य बाधक भएकोले, मर्यादित महिनावारीमा काम गर्न अत्याबश्यक भएकोले ।

वडा कार्यालयले मर्यादित महिनावारी मैत्री वडा बनाउन गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु

महिनावारी विभेद सबै घरधुरीमा भएको, महिनावारी विभेद लैगिक हिंसा र मानव अधिकारको हनन हुनुको साथै रास्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा बदनाम भएको कारणले मर्यादित महिनावारीलाई बिशेष प्राथमिकताका साथ, घनिभूत रुपमा काम गर्न जरुरी छ । त्यसका लागि कम्तिमा पनि तल उल्लेखित कामहरु गर्नु जरुरी छ ।

सबै सरोकारवालाहरुलाई समाबेश गरेर वडा स्तरीय समन्वय समिति निर्माण गर्ने । समितिमा को-को रहने हेर्नको लागि अनुसूचीमा हेर्नु होला ।

- `मर्यादित महिनावारी' संकल्प प्रस्ताब (२०८१, चैत्र ८) वडा स्तरीय मर्यादित महिनावारी नीति र कार्यविधि बनाउनुपर्छ ।
- वडाको कर्मचारीहरुको मर्यादित महिनावारीमा क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।
- न्यायिक समिति, मेलमिलाप, मनोसमिजिक परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य, जलवायु न्याय आदि क्षेत्रको नीति तथा कार्यक्रम वा जिम्मेबारीमा मर्यादित महिनावारीलाई समाबेश गर्ने ।
- वडा स्तरीय मर्यादित महिनावारी कार्यनीति र कार्यविधिका आधारमा माथी उल्लेखित मर्यादित महिनावारी बिद्यालय निर्माण गर्न आफ्नो मातहतमा रहेका बिद्यालयको लागि बजेट, प्राबिधिक सहजीकरण, अनुगमन र मुल्याकन सघन र गंभिर रुपमा गर्नुपर्छ ।
- बिद्यालय र समुदायलाई जोडेर सिंगो वडालाई मर्यादित महिनावारी मैत्री वडा बनाउन समुदाय केन्द्रित क्रियाकलापहरु गर्ने;
    - वडामा `तपाईलाई मर्यादित महिनावारी मैत्री वडामा स्वागत छ' भनेर लेखिएको ब्यानर सबैले देखिने गरी टाँस गर्ने ।
    - वडा कार्यालयको भित्तामा, वडाका मुख्य-मुख्य ठाउँ वा टोलमा मर्यादित महिनावारी सम्बन्धी भनाइहरु पेन्ट वा टाँस गर्ने वा होर्डिंग बोर्ड राख्ने जस्तो-
        - तपाईको घरमा महिनावारी विभेद छ कि ?
          महिनावारी नभएको २४ सै घण्टा गरिने कुनै पनि एक क्रियाकलाप महिनावारी भएको कारणले एक क्रियाकलाप मात्र फरक गरिन्छ भने त्यो महिनावारी विभेद हो । यो मानव अधिकारको हनन हो ।

- कतै तपाइले महिनावारी विभेद गर्नु भएको त छैन ? यदि गर्नु भएको भए ३ महिना जेल, ३ हजार रुपियाँ जरिवाना वा दुवै गरिन्छ |
- तपाईलाई थाहा छ ?
  तपाईसंग पाठेघर त छैन, तर महिनावारीको रगतले जन्मिनुभएको हो | त्यसैले मर्यादित महिनावारी, हामी सबैको जिम्मेबारी हो | घर-घरलाई मर्यादित महिनावारी बनायौ |
- तपाईले कतै घरेलु हिंसा त गरिरहनु भएको छैन ?
  महिनावारी नभएको २५ दिनमा २४ सै घण्टा गरिने कुनै एक क्रियाकलाप मात्र पनि महिनावारी भएको समयमा गर्न दिनुभएको छैन, भने त्यो घरेलु हिंसा हो | त्यहाँ एकै पटक मानसिक हिंसा, शारीरिक हिंसा, यौनिक हिंसा वा स्रोत र साधनबाट बन्चित हिंसा भएको हुनसक्छ|

- वडाका जम्मा घरधुरी मध्य जम्मा पाठेघर लिएर जन्मिएकाको संख्या, त्यस मध्य महिनावारी हुने वा भैरहेका संख्या, महिनावारी सुकेका वा रजनोबृति भएकाको संख्याको अध्याबधि राख्ने |
- टोल टोलमा गरिने औपचारिक र अनौपचारिक भेटघाट, छलफलमा मर्यादित महिनावारीका बारेमा कम्तिमा पनि यी संदेश समाबेश गर्ने
  - महिनावारीको रगत सफा, शुद्ध, पबित्र रगत हो | यो रोग वा कमजोर अवस्था होईन |
  - यहि रगतले हामी सबै जन्मिएका हौ र लाखौ बर्षदेखि यो संसार चलिरहेको छ |
  - महिनावारी नभएको २५ दिन, महिनावारी भएको ५ दिन एकै व्यवहार गरिनुपर्छ | कुनै एकै मात्र ब्यबहार छुटाइयो भने त्यो महिनावारी विभेद हो |
  - महिनावारी विभेद घरेलु हिंसा र मानव अधिकारको हनन हो | यो दण्डनीय छ |
  - महिनावारी विभेद भएमा ३ महिना जेल, ३ हजार जरिवाना वा दुवै हुनसक्छ |
  - महिनावारी सुक्दै गर्दा, सुकिसकेपछी पनि भावनात्मक, सामाजिक, शारीरिक समस्याहरु समाधान गर्न मेनोपज वा रजनोबृतिको बारेमा पनि संगै छलफल गर्नुपर्छ |

- बालबालिकाहरु (पाठेघर लिएर जन्मिएका र पाठेघर नलिएर जन्मिएका)

  जन्मिएको छ महिनादेखि नै आमा महिनावारी हुने, घरमा महिनावारी विभेदको अभ्यास गर्ने गरेकोले आमासँग चिसो, सिमित लुगामा सुत्नुपर्ने, आमाले भान्सामा आफैले झिकेर खान, पिउने नपाउने, फलफुल, दुध/दुधजन्य खानेकुरा खान नपाउने हुँदा स्तनपान र पोषणयुक्त खानेकुरामा कमी हुने, आमासँग सुत्न नपाउने वा सुत्यो भने चिसो पानीले बिहानै नुहाएर परिवारको अन्य सदस्यसँग मिसिन पाइने आदि सबै क्रियाकलापले बालबालिकाको बाच्न पाउने, सुरक्षित हुन् पाउने अधिकार हनन भएको हुनाले बालबालिका अधिकार कार्यविधि परिमार्जन गर्ने र मर्यादित महिनावारी समाबेश गरी हरेक बाल अधिकारको कार्यक्रममा अनिबार्यरुपमा मर्यादित महिनावारी समाबेश गर्ने |

  त्यसैगरी बालबालिकाहरु पाठेघर लिएर वा नलिएर जन्मिएका हुन्, दुबैले घर-घरमा महिनावारी विभेदको अभ्यास गरेकोले उमेर नपुगी वा शारीरिक र मानसिक रुपमा परिपक्क नभईकन, जानी नजानी, हात पोल्दै, घर पोल्दै, खानेकुरा पोखाउदै काम गर्नुपर्ने भएकोले बालबालिकाको अधिकार हनन भएको हुनाले बालबालिका संरक्षण कार्यविधि परिमार्जन गर्ने र मर्यादित महिनावारी समाबेश गरी हरेक बाल अधिकारको कार्यक्रममा अनिबार्यरुपमा मर्यादित महिनावारी समाबेश गर्ने |

  महिनावारी विभेदका कारण महिनावारी हुने व्यक्ति वा बालिकाहरु सहभागिता जस्तो भान्सा वा अन्य छलफलमा सहभागी हुनबाट बन्चित हुने भएकोले बाल अधिकारको कार्यक्रममा अनिबार्यरुपमा मर्यादित महिनावारी समाबेश गर्ने |
- आफ्ना साथीसंगी महिनावारी हुनुपुर्ब नै पाठेघर लिएर जन्मिएका वा नजन्मिएका बालबालिकामा महिनावारीका बारेमा बैज्ञानिक तथ्य सुसुचित गर्दै उनीहरुमा आत्मविश्वास निर्माण गर्नको लागि बाल क्लब, युवा क्लब, आमा, धामी वा अन्य समुहहरुमा मर्यादित महिनावारीको बिभिन्न सवालमा नियमित, बृहत छलफल वा बार्ता गर्नुपर्छ | त्यसो भयो भने महिनावारी हुनेहरु हतोत्सायी हुनेछैनन, महिनावारी नहुनेहरुले महिनावारी हुनेहरुलाई हेला गर्ने, विभेद गर्ने छैनन |
- स्कुल वा घर जहाँ हुन्छ पहिलोपटक महिनावारी हुन्छ, त्यहि शिक्षक, साथी वा छिमेकिहरु मिलेर सानो उत्सब मनाउने संस्कारको थालनी गर्ने | उत्सब मनाउने भनेको सबैलाई थाहा दिने, सबैजना बिशेषगरेर जेष्ठ नागरिक वा परिवारको सदस्यसंगै बसेर महिनावारीको बारेमा छोटो छलफल गर्ने, केहि समस्या छ कि सोधखोज गर्ने, आवश्यक परे सहयोग गर्ने हो (केक काट्ने, खर्च गर्ने भनेको हैन) |

- समुदायलाई मर्यादित महिनावारीमा छलफल गराएर कम्तिमा पनि ३-५ महिनाभित्र वा त्यो भन्दा पहिले महिनावारी हुनेहरुले प्रयोग गर्ने घर वा गोठहरुको बैकल्पिक प्रयोग गर्नसक्ने वाताबरण तयार गर्ने |
- त्यसैगरी महिनावारी हुँदा प्रयोग गर्ने धारा, खोल्साको प्रयोग सबैले सराबरी गर्ने |
- बाल बिबाह न्यूनीकरणको सबै कार्यक्रममा महिनावारी विभेद बाल बिवाह गराउने मुख्य कारण भएको कुरा हिसाब गरेर देखाउदै (५ दिन X १२ महिना= ६० दिन वा दुई महिना-बाल बिवाहको खण्डमा हेर्नु होला), मर्यादित महिनावारीका बारेमा सघन तरिकाले अनिबार्य छलफल गर्ने |
- स्वास्थ्य संस्थामा पनि मर्यादित महिनावारीका बारेमा माथी उल्लेख गरिए झैँ सूचना सम्प्रेषण गर्नुका साथै सहज स्वास्थ्य सेवाको ब्यबस्थापन गर्ने |
- दिगो विकास लक्ष्यका १७ वटा लक्ष्यमा ९ वटा लक्ष्यहरु महिनावारी विभेदका कारण प्राप्त नहुने भएकोले दिगो विकास समबन्धि सबै कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारीलाई अनिबार्य समाबेश गर्ने |
- वडामा सबै क्षेत्र जस्तो कृषि, पर्यटन शिक्षा आदि सबै क्षेत्रमा काम संस्था, क्लब, समूहहरुमा मर्यादित महिनावारी नीति र कार्यविधि, आचारसहिंता बनाएर लागु गर्ने |
- एचआईभी र यौन रोग लगायत प्रजनन स्वास्थ्यको मूल ढोका मर्यादित महिनावारी भएकोले यी कार्यक्रमहरु गर्दा मर्यादित महिनावारीलाई केन्द्रित गर्दै गर्नुपर्ने |
- सार्बजनिक संस्थाहरुलाई पनि मर्यादित महिनावारी मैत्री संस्था बनाउनको लागि सूचकहरु समाबेश गर्ने |
- पलास्टिक रहित वडा बनाउने सन्दर्भमा महिनावारी सामग्रीमा भएको पलास्टिक रोक्न, वातावरण र जलवायु परिबर्तनलाई रोकथाम गर्न कुहिने खालको महिनावारी सामग्री प्रयोग गर्ने बाताबरण निर्माण गर्ने | स्थानीय स्तरमा कुहिने वा पुन प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडको उद्दोग खोली वा खोल्न सहजीकरण गरी रोजगार बृदिसंगै वाताबरणको संरक्षण गर्ने |
- वाताबरण र जलवायु न्यायका लागि महिनावारी विभेदले बाधक बन्ने भएकोले सबै कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारी समाबेश गर्ने |
- मर्यादित महिनावारी मानसिक स्वास्थ्यको आधार भएकोले मानसिक स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित सबै कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारी केन्द्रित कार्यक्रम गर्ने |
- मर्यादित महिनावारीको मुख्य आधार र नेतृत्व बालबालिका, किशोर किशोरी, युवाहरुको भएकोले उनीहरुको कार्यक्रम र जिम्मेवारीमा मर्यादित महिनावारी केन्द्रित गर्ने |

- बिद्यालय, कार्यालयसंग जोड्न घर-घर गर्दै, टोल-टोल हुँदै वडा लाई मर्यादित महिनावारी बनाउन सजिलो हुने भएकोले वडा भित्र भएका सबैखाले संस्था, संजाल, क्लबमा मर्यादित महिनावारीलाई प्राथमिकता राख्ने र काम गर्ने निर्णय गर्ने ।
- अपांगता भएका महिनावारी हुने व्यक्तिहरु झन् धेरै विभेदमा पर्ने भएकोले अपांगता अधिकार कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारीलाई समाबेश गर्ने ।
- दलित अधिकार प्राप्त गर्न महिनावारी विभेदले दोहोरो बाधा गराउने भएकोले दलित सम्बन्धित सबै कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारी समाबेश गर्ने (घरभित्र मान्छे भएर बाचेपछी घर बाहिर मान्छे भएर बाच्नको लागि पैरवी र बचाई सहज हुन्छ)|
- सबै जात, क्षेत्रमा भएका धामी झाक्री, जेष्ठ नागरिकहरुको कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारीलाई जोड्दै मर्यादित महिनावारीको महाअभियानमा धामी झाँक्री, जेष्ठ नागरिकलाई अगुवाई गर्न सहजीकरण गर्ने ।
- विपद, महामारीका समयमा पाठेघर लिएर जन्मिएकाहरु दोहोरो-तेहोरो विभेदमा पर्ने भएकोले विपद, महामारी रोकथाम र ब्यबस्थापनको योजना तह देखि नै मर्यादित महिनावारीलाई समाबेश गर्ने|
- प्रहरीलाई महिनावारी कानुनको बारेमा जानकारी गराउने र घरेलु हिंसाको घटनामा महिनावारी विभेदको सम्बन्ध अनुसन्धान गर्ने ।
- वडामा भए गरेका काम प्रचारप्रसार गर्न सामाजिक संजालको प्रयोग गर्ने । जस्तो मर्यादित महिनावारी मैत्री वडा (वडा नं लेख्ने), तातोपानी गाउँपालिका, जुम्ला/ लालबन्दी नगरपालिका, सर्लाही- Dignified Menstruation Friendly Ward (write the number of ward), Tatopani Gaupalika, Jumla/Lalbandi Nagarpalika Sarlahi त्यसैगरी स्थानीय संचारको परिचालन गर्ने ।
- मर्यादित महिनावारी सम्बन्धि संदेश, सकारात्मकरुपमा संप्रेषण गर्न परिवेश अनुसार टोल टोलमा सामुदायिक क्रियाकलाप जस्तो नाटक, छलफल किताब पढ्ने, बार्ता वा अन्तरक्रिया, चित्रकला आदि गर्दै एकै संदेशहरु दोहोराएको दोहोराई गर्ने ताकी सबैले सजिलै सम्झना र ब्यबहारमा लागु गर्न सकुन ।
- वडाले महिनावारी ब्यबस्थापन दिबस मे २८ र मर्यादित महिनावारी दिबस वडाको बार्षिक क्यालेन्डरमा राखिकन, बिभिन्न कार्यक्रम गरी डिसेम्बर ८ मनाउने ।
- मर्यादित महिनावारी मैत्री घर, टोललाई सम्मान तथा पुरस्कृत गर्ने । वडाबाट प्रदान गरिने सामाजिक सेवामा थप सहजीकरण गर्ने ब्यबस्था गर्ने ।

- मर्यादित महिनावारी सम्बन्धि किताबहरु किन्ने। वडामा भएको पुस्तकालयलाई पनि मर्यादित महिनावारी मैत्री पुस्तकालय बनाउने।
- मर्यादित महिनावारीलाई प्रयटन र अर्थसँग जोडेर होम स्टे संचालन गर्न सकिने लगायत अन्य बिकल्पहरु खोजी गरी अभियान अघि बढाउने। धेरैजसो तालिम संचालन वडा स्तरमा नै आयोजन गर्ने।
- वडाका होटेल, चौतारा, महिला स्वयं सेविका, धामी झाक्रीको घरमा पनि मर्यादित महिनावारी सम्बन्धी संदेशहरु टाँस गर्ने।
- वडामा चल्ने यातायातका साधनहरुमा पनि मर्यादित महिनावारी सम्बन्धि संदेश संप्रेषण गर्न सकिन्छ।
- प्रदेश, संघ, गाउ पालिका महासंघ, मेल्लेख गाउपालिकालाई मर्यादित महिनावारी भए गरेका कामहरुको प्रतिबेदन पठाउने। गाउ पालिकाको मुल्यांकन सूचकमा मर्यादित महिनावारी थप गर्न पैरवी गर्ने।

<u>बिद्यालयको अभियानको नाम: बिद्यालयमा म बाट महिनावारी कार्यक्रम</u>

१. बिद्यार्थीहरुलेहरुले कम्तिमा ४ बर्ष देखि महिनावारी विभेद आमा, काकी, दिदी, फुपु, हजुरआमा, हजुरबा आदिबाट देखेर जान्ने, सानै उमेरदेखि डर देखाई संस्कृति, धर्म, देवता, सामाजिक प्रतिष्ठासंग जोडेर महिनावारी विभेदको अभ्यास गर्न बाध्य बनाई चलन वा बानीमा जोडिदिने भएकोलेजुन उमेरबाट महिनावारी विभेद सिक्छन त्यहि उमेरबाट मर्यादित महिनावारीको बारेमा सिकाउन अत्याबश्यक छ, जुन बिद्यालयबाट मात्र संभव छ। त्यसैले मर्यादित महिनावारी मैत्री बिद्यालय बनाउन वडा, बिद्यालय ब्यबस्थापन समिति र बिद्यालयले कम्तिमा पनि देहायबमोजिम गर्नुपर्ने आधारभूत कामहरु;

- सम्पर्क व्यक्ति तोक्ने-सकेसम्म हेड शिक्षक भए राम्रो (महिला शिक्षक वा स्वास्थ्यको शिक्षक नै हुनुपर्छ भन्ने छैन। आफुलाई अध्यावधिक बनाई राख्ने, सृजनशील, सक्रिय जुनसुकै शिक्षक भए हुन्छ)।
- विद्यालयमा भईआएका कामहरु परिमार्जन गर्ने जस्तो - बालबालिकाले पालना गर्नुपर्ने बुंदामा `महिनावारी विभेदको अभ्यास गर्दिन" भन्ने नयाँ बुंदा थप्ने
- शिक्षकले पालना गर्नुपर्ने बुंदामा पनि `म मर्यादित महिनावारी' अभ्यास गर्छु, `मर्यादित महिनावारी'को बारेमा समुदायमा वकालत गर्छु भन्ने बुंदा थप्ने।

- भित्तामा मर्यादित महिनावारी सम्बन्धि भनाइहरु लेख्ने -

  जस्तो-

  १. महिनावारीको रगत सफा, शुद्द, पबित्र रगत हो| महिनावारी हुनु कमजोर हुनु होइन | कुनै रोग होइन |त्यहि रगतले हामी सबै जन्मिएका हौ |

  २. महिनावारीलाई लिएर महिनावारी नभएको २५ दिनमा गरिने कृयाकलाप कुनै एउटा मात्र पनि छुटायो भने त्यो महिनावारी विभेद हुन्छ | महिनावारी विभेद मानव अधिकारको हनन हो | यो दण्डनीय छ |

  ३. महिनावारी विभेद गरेमा तीन महिना जेल, ३ हजार जरिवाना वा दुवै हुनसक्छ |

  ४. महिनावारी भएको समयमा कुनै पनि विभेद नगर्नु वा महिनावारी नभएको २५ दिनमा गरिने क्रियाकलापहरु एकै नास गर्नु वा ३० दिन नै एकै ब्यबहार गर्नु मर्यादित महिनावारी हो | मर्यादित महिनावारी मानव अधिकार हो |

  ५. पाठेघर लिएर जन्मिएका व्यक्तिहरु महिनावारी हुने, पाठेघर नलिकन जन्मिएका व्यक्तिहरु महिनावारीको रगतबाट जन्मिने भएकोले मर्यादित महिनावारी हामी सबैको जिम्मेवारी हो |

  ६. महिनावारीको रगत ब्यबस्थापन गर्न प्रयोग गरिने सामग्रीहरु जस्तो कुहिने महिनावारी प्याड, नकुहिने महिनावारी प्याड, कपडाको टालो, कट्टुमा टासिने महिनावारीको टालो, महिनावारी कट्टु, टेम्पुन, महिनावारी कप, महिनावारी डिक्स, लंगुटि आदिको चित्र र कम्तिमा पनि २-२ वटा फाइदा बेफाइदाको चित्र वा चार्ट बनाएर टास्ने |

  ७. महिनावारी मर्यादित भयो भने रजनोबृति पनि मर्यादित बनाउन सहज हुन्छ |

- हरेक दिन स्कुलको प्राथना गर्दा, महिनावारीसंग सम्बन्धित गीत जस्तो म बाट महिनावारी वा संगसंगै छु पालैपालो गाउने (गीत अनुसूचीमा राख्नु होला) |
- हरेक दिन कम्तिमा पनि एक जना महिनावारी हुने र अर्को नहुने बिद्यार्थीलाई मर्यादित महिनावारीको बारेमा केहि न केहि जस्तो गीत, कविता, अनुभुती, सफलताको कथा, घर परिवारसंग मर्यादित महिनावारी संग सम्बन्धित सकारात्मक अनुभब आदि बोल्न लगाउने |
- बिद्यार्थी मार्फत हरेक घर-घरमा मर्यादित महिनावारीको बहस, छलफल चलाउने |
- अतिरिक्त क्रियाकलाप गर्दा कम्तिमा महिनावामा एउटा बिषय मर्यादित महिनावारी केन्द्रित भएर गर्ने |

- खेलकुदलाई पनि मर्यादित महिनावारीसंग जोड्दै मर्यादित महिनावारी मैत्री खेल भन्ने ब्यानर टास्ने | खेलकुद कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दा महिनावारी गीत, मर्यादित महिनावारी मैत्री खेल किन र कसरी हो करीब ५ मिनेट ब्याख्या गरेर शुरु गर्ने |
- मर्यादित महिनावारीमा अतिरिक्त पाठ्यक्रम बनाउने | स्थानीय पाठ्यक्रम बनुन्जेल राधा पौडेल फाउन्डेसनले बनाएको जुम्ला, सर्लाही र माडी चितवनमा प्रयोग भैरहेको पाठ्यक्रम प्रयोग गर्ने |
- महिनावारी विभेदले कसरी बालिका वा महिनावारी हुने व्यक्तिहरुको सिकाईमा बाधक बनेको छ भन्ने तथ्य सबै निकायलाई अबगत गराउदै बिद्यालयमा सबैले देख्ने गरी टाँस गर्ने

४ बर्ष	महिनावारी विभेदको बारेमा केहि न केहि थाहा पाउछन्	महिनावारी नहुनेहरुले आफुलाई पबित्र, शक्तिशाली,ठुलो महसुस गर्दै हुर्कने भने महिनावारी हुनेहरु म ठुलो भएपछी महिनावारी हुन्छु, आमाले गरे जस्तै गर्नुपर्छ म सानो, अपवित्र, शक्तिविहीन हु, सहनु पर्छ भने मनोविज्ञान सहित हुर्कने	
५-११ बर्ष	जम्मा ७ बर्षसम्म, हरेक दिन घर, टोलमा महिनावारी विभेदका बिभिन्न तरिका, कारण जान्दै जान्छन	महिनावारी नहुनेहरु घरमा नै भनेको नमान्ने, महिनावारी हुनेहरुलाई हेप्ने, आफ्नो काम आफै नगर्ने, थाहा नपाउने गरी विभेद वा हिंसा गर्दै हुर्कन्छन भने महिनावारी हुनेहरु जति धेरै महिनावारी विभेदका बारेमा थाहा पाउछन त्यति नै धेरै सानो, अपवित्र, शक्तिविहीन, पिडित हुँदै हुर्कन्छन	
१२ बर्ष	सालाखाला १२ बर्षमा पाठेघर लिएर जन्मिएकाहरु महिनावारी हुन्छन र कम्तिमा पनि ५-११ दिनसम्म महिनावारी विभेदको अभ्यास आफैले अनुभूत गर्छन जहाँ उनीहरुले आफु झन् कमजोर, शक्तिबिहिन, मान्छे बन्न नपाएको महसुस त गर्छन नै बिद्यालय जान नपाउदा पढाई, मनोबिज्ञान सबै कमजोर हुन्छ	यो क्रम कम्तिमा ५ दिन हरेक महिना दोहोरिन्छ	उनीहरु बिद्यालय जाँदा पनि ५ दिन २४ सै घण्टा बाधा पुगेको हुन्छ जस्तो राती उठ, कसैले नदेख्ने गरी महिनावारीको रगत ब्यबस्थापन गर- टाढाको वा छुट्टै खोला वा धारामा जाउ, लुकी लुकी धोउ, सुकाउ, गृहकार्य गर्न नभ्याउ, खाना समयमा खान नपाउ, दुइटा डबल कट्टु, सुरुवाल वा प्याड लगाउ, कुनो वा अध्यारोमा बस, पानी काम खाउ, रगत देखियो भनी सोच, लुकी लुकी हेर, चर्पी अब्यबस्थित,

घरमा जाउ, खाना समयमा खान नपाउने, झिकेर खान नपाइने, सुत्ने ठाउ चिसो, थोरै लुगा, ढोका चुक्कुल नभएकोले डर आदि कारणले सुत्न नसक्नु | जहाँ ६६ दिन दिन पढाई/सिकाई बाधा भएको हुन्छ |

	पहिलो पटक महिनावारी हुँदा	११ दिन
	११ महिना महिनावारी हुँदा X ५ दिन	५५ दिन
१३ बर्ष	१२ महिना X ५ दिन	६० दिन
१४ बर्ष	१२ महिना X ५ दिन	६० दिन

१४ बर्ष सम्म आइपुग्दा १८६ दिन अर्थात् ६ महिना पढाई/सिकाईमा प्रत्यक्ष्य असर गर्छ | यतिखेरसम्म प्राथमिक तहमा राम्रो भएको बिद्यार्थीलाई बिषय लाग्न थाली सकेको हुन्छ | घरमा कामको बोझ पनि प्राय जसो बढ्ने हुन्छ | महिनावारी हुने व्यक्ति भएकोले घर समाजले पनि प्राथमिकतामा राख्दैन, हेप्छ, मान्छे बन्न दिन्न | स्वयं महिनावारी हुने व्यक्तिलाई पनि ४ बर्ष देखि मनोविज्ञानमा गढेर रहेको सानो, कमजोर, शक्तिविहीन भन्ने भाव बलियो भएर जाने, पढ्न मन नलाग्ने र बिस्तारै जिन्दगीको सपना नै मर्दै जान्छ अन्तमा आफै भागेर बिहे गर्ने वा परिवारले गरिदिने हुन्छ तर समाजले सामाजिक संजाल र मोबाइललाई दोष लगाउने भएको छ |

जम्मा ६६ दिन

महिनावारी नहुनेहरुले आफु पबित्र, शक्तिशाली, स्वतन्त्र महसुस गर्दै शक्ति र स्वतन्त्रताको दुरुपयोग पनि गर्न सक्छन जस्तो आफ्नो काम आफै नगर्ने, महिनावारी हुनेहरुको अनुरोध वा आबश्यकतालाई बेवास्ता गर्ने वा दुर्व्यवहार गर्ने |

- मर्यादित महिनावारी मैत्री महिनावारी सामग्री प्रयोग गर्ने | अर्थात् महिनावारी सामग्रीको प्रयोग गर्दा प्रयोग गर्ने व्यक्तिको स्वास्थ्य र आर्थिक, वातावरण, सिंगो पृथिवीको बचावट गर्दै महिनाको २५ दिन र ५ दिन एकै बनाउन मद्दत गर्ने महिनावारी सामग्री मात्र मर्यादित महिनावारी मैत्री सामग्री हुन्छ भन्ने कुरा बिद्यार्थीलाई शिक्षण गर्ने |
- पाठेघर नलिइकन जन्मिएका बिद्यार्थीहरु नमुना बिद्यार्थीका रुपमा चयन गर्दै नेतृत्वप्रदान गर्ने र टोल टोलमा मर्यादित महिनावारीमा बहस वा क्रियाकलाप गर्ने (उनीहरुलाई प्रोत्साहन गर्ने |)

- बिद्यालयले महिनावारी व्यवस्थापन वा स्वास्थ्य दिबस-मे २८ र मर्यादित महिनावारी दिबस बिद्यालयको बार्षिक क्यालेन्डरमा राखिकन, बिभिन्न कार्यक्रम गरी डिसेम्बर ८ मनाउने |
- कुनै बालबालिकालाई महिनावारी विभेदका कारण बिद्यालय अनुपस्थित भएको हो भने अभिभावकसंग बिसेष परामर्श गर्ने | आबश्यक पारे बालबालिका क्लब, ब्यबस्थापन समिति, शिक्षक, वडाका कर्मचारी गएर घरभेट गर्ने |
- बिद्यालयमा कुनै पनि किसिमको महिनावारी विभेद भएको खण्डमा छलफल ल्याएर त्यस्ता गतिबिधि निरुत्सायी गर्ने/निर्मुल गर्ने नीति बिद्यालयले अबलम्बन गर्ने |
- प्राथमिक उपचारको कार्यविधिलाई परिमार्जन गरी, महिनावारी भएका समयमा कुनै स्वास्थ्य समस्या देखिएको अबस्थामा प्राथमिक उपचारको ब्यबस्था गर्ने, आबश्यक परे स्वास्थ्य संस्था प्रेषण गर्ने बुंदा समाबेश गर्ने (बिद्यालयमा बेड, तातोपानी भएको नुहाउने कोठा बनाउनेका निरुत्साही गर्ने किनभने महिनावारी कमजोर हो भन्ने भाषा वा महिनावारी विभेद स्थापित हुन्छ, जुन गलत हो) |
- बिद्यालयको फोहोर ब्यबस्थापन कार्यविधिलाई परिमार्जन गरी प्रयोग गरिएको महिनावारी सामग्री ब्यबस्थापन समाबेश गर्ने |
- अपांगता भएका व्यक्तिहरुका लागि मर्यादित महिनावारीका पठन सामग्री उत्पादन गर्ने (यस्ता सामग्री उत्पादन गर्न गर्न कुनै सवाल केन्द्रित संस्थासंग सहयोग माग्न सकिन्छ भने बहिराहरूको लागि केहि सामग्री राधा पौडेल फाउन्डेसनले बनाएको छ)|
- बिद्यालयको खानेपानी तथा चर्पीको कार्यविधिलाई परिमार्जन गरी महिनावारी हुने व्यक्तिहरुको लागि अनुकुल हुने जस्तो चुकुल भएको, फराकिलो, कट्टु, प्याड फेर्न मिल्ने, पानीको ब्यबस्था भएको, अपांगता भएको वा पारलिंगी पुरुषलाई पनि प्रयोग गर्न मिल्ने खानेपानी तथा चर्पी समाबेश गर्ने |

मर्यादित महिनावारी मैत्री स्वास्थ्य संस्था

- स्वास्थ्यकर्मीहरुको मर्यादित महिनावारीमा क्षमता अभिबृद्धि गर्ने (महिनावारी सामग्री वा प्याडको बारेमा सिकाउनु वा महिनावारी सम्बन्धी स्वास्थ्य उपचार गर्दैमा मर्यादित महिनावारी हुँदैन) |
- स्वास्थ्य संस्थालाई मर्यादित महिनावारी मैत्री बनाउन मर्यादित महिनावारी सम्बन्धि वडा र बिद्यालयमा राखिएका संदेशहरु स्वास्थ्य संस्थाको भित्तोमा टाँस गर्ने |

- स्वाथ्य सेवा लीन आउने जुन उमेर समूहको, पाठेघर भएको नभएको जो सुकै सेवा ग्राहीलाई मर्यादित महिनावारीको बारेमा अनिबार्य छलफल , प्रश्नोत्तर गर्ने ।
- महिनावारी हुँदा, महिनावारी सुक्दै गर्दा महिनावारीसंग जोडिएको स्वास्थ्य समस्याको रेकड HMIS को कैफियतमा भने पनि राख्ने र HMIS परिमार्जन गर्न पहल गर्ने ।
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकहरुको मर्यादित महिनावारीमा क्षमता अभिवृद्धि गर्ने । उनीहरु मार्फत आमा समुह, टोल संस्थाहरुमा मर्यादित महिनावारी घर घर पुराउने ।
- वाताबरण मैत्री महिनावारी प्याड बिसर्जन प्रणाली बनाउने -जस्तो कि एक मान्छे भन्दा गहिरो खाडल बनाएर वडा भरको जम्मा गर्ने वा अन्य बैकल्पिक उपाय अबलम्बन गर्ने ।

मर्यादित महिनावारी मैत्री कृषि कार्यकम

- कृषि समूहहरुमा चाहे पाठेघर लिएर जन्मिएको वा नजन्मिएको जो जो भए पनि हरेक बैठकमा मर्यादित महिनावारीमा छलफल गर्ने ।
- महिनावारी भएका कारणले बीउ बिजन नछुने, बिरुवा नरोप्ने, फलफुल तरकारी नटिप्ने आदि जस्ता विभेदित अभ्यासहरु अन्त्य गर्दै मर्यादित महिनावारी मैत्री कृषि कार्यक्रम गर्ने ।
- यदि छुट्टै कार्यालय छ भने स्वास्थ्य वा बिधालयमा जस्तै मर्यादित महिनावारी सम्बन्धि संदेशहरु टास गर्ने ।

मर्यादित महिनावारी मैत्री खानेपानी, सरसफाई

- खानेपानी तथा सरसफाई कार्यालयका कर्मचारीको मर्यादित महिनावारीमा क्षमता अभिबृद्धि गर्ने ।
- खानेपानी तथा सरसफाई समूहहरुमा चाहे पाठेघर लिएर जन्मिएको वा नजन्मिएको जो जो भए पनि हरेक बैठकमा मर्यादित महिनावारीमा छलफल गर्ने ।
- पानीको धारा, चर्पी पाठेघर लिएर जन्मिएकाहरुको लागि मर्यादित किसिमले निर्माण गर्ने;

-ढोका, झ्याल छ कि छैन, चुकुल छ भएको हुनुपर्छ । हावा आवतजावत हुनुपर्छ ।

- सफा, सुक्खा, पानी, साबन, फोहोर ब्यबस्थापनको ब्यबस्था हुनुपर्छ कुनैपनि सक्रमणको जोखिममुक्त हुनुपर्छ ।

-धारा, चर्पी प्रयोग गर्ने व्यक्तिले महिनावारी नभएको २५ दिन र महिनावारी भएको ५ दिन एकै गर्ने वा महिनावारी विभेदबाट पूर्णत मुक्त भएको हुनुपर्छ ।

- यदि खानेपानी तथा सरसफाई कार्यालय छुटै छ भने स्वास्थ्य वा बिधालयमा जस्तै मर्यादित महिनावारी सम्बन्धि संदेशहरु टास गर्ने ।

मर्यादित महिनावारी मैत्री पोषण कार्यक्रम

- पोषणका कर्मचारीको मर्यादित महिनावारीमा क्षमता अभिबृद्धि गर्ने ।
- कुपोषणको चक्रलाई तोड्न पोषणका हरेक समुह- समुहमा मर्यादित महिनावारीको छलफल व्यापक गर्ने ।
- महिनावारी विभेदको कारण बालबालिका कसरी कुपोषण को चक्रमा पर्छन भन्ने तथ्यांक टोल टोलमा टाँस गर्ने वा छलफल व्यापक गर्ने ।

<u>महिनावारी विभेदको कारण बालबालिका कसरी कुपोषणको चक्रमा पर्छन ।</u>

- बच्चा जन्मिएको कम्तिमा ६ महिनामा महिनावारी शुरु हुन्छ ।
- महिनावारी भएपछि-घर/भान्सा, पानी,फलफुल, दुध/दुध जन्य फलफुल आदिबाट बन्चितीकरण शुरु हुन्छ ।

पहिलो बर्ष ५ दिन X ६ महिना = ३० दिन वा एक महिना
दोर्श्रो बर्ष ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना
तेश्रो बर्ष ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना
चौथो बर्ष ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना
पाचौ बर्ष ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना
छैठो बर्ष ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना
सातौ बर्ष ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना
आठौ बर्ष ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना
नवौ बर्ष ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना
दशौ बर्ष ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना

एघारौ बर्ष   ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना

बार्हौं बर्ष   ५ दिन X १२ महिना = ६० दिन वा २ महिना

- १२ बर्षको हुँदा - **२३ महिना वा करीब दुई बर्ष** पोषणयुक्त खानेकुरा बाट बन्चित हुन्छन |
- १२ बर्ष पुग्दा आफै खानाको जोहो गर्न सक्ने हुन्छन | तर यतिन्जेल दिर्घ कुपोषणले समातिसकेको हुन्छ |

  यदि पाठेघर लिएर जन्मेको रहेछ भने १२ बर्षको वरपर आफ्नै महिनावारी (सालाखाला) हुनसक्छ र पोषणयुक्त खानेकुराको बन्चितीकरण दोहोरिन्छ | कुपोषण, रक्तअल्पता हुन्छ | यसका कारण अन्य वा थप स्वास्थ्य समस्या देखिन्छन |

मर्यादित महिनावारी केन्द्रित बाल बिवाह अन्त्यको अभियान

- बाल बिवाह अन्त्यको अभियानमा सग्लन सबै सम्पर्क व्यक्ति, अभियन्ताको मर्यादित महिनावारीमा क्षमता अभिवृद्धि गर्ने |
- नेपालको झन्डै आधा शताब्दीको लामो बाल बिवाह अन्त्यको अभियानमा महिनावारी विभेद बाल बिवाह गराउने मुख्य कारण हो (बिद्यालयको भूमिका अन्तर्गत गरिएको गणितको प्रयोग गर्दै) भन्ने बिषय स्पस्ट पार्दै हरेक छलफल, कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारीको गहन छलफल गर्ने |
- महिनावारी विभेदको कारण खासगरी बालिकाहरु कसरी बाल बिवाहको चक्रब्यूहमा पर्छन भन्ने तथ्यांक टोल टोलमा टाँस गर्ने

जलवायु न्याय कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारी

- जलवायु न्यायमा काम गर्ने ब्यक्तिहरुको मर्यादित महिनावारीमा क्षमता अभिबृद्धि गर्ने |
- जलवायु परिबर्तनले देखिने खडेरी, अति वर्षा, बाढी पहिरो, पानीको स्रोत सुक्ने आदि अबस्थामा पाठेघर लिएर जन्मिएका व्यक्तिहरुको आबश्यकता र अधिकारलाई केन्द्रित बहस र क्रियाकलापहरु गर्ने | उदाहरणको पानीको मूल सुक्यो, पानी लीन टाढा वा राती नै जान पर्यो भने महिनावारी हुने व्यक्ति नै जान पर्ने अभ्यासलाई परिबर्तन गरी अन्य व्यक्तिलाई पठाउने अभ्यासको विकास गर्ने | त्यस्ता व्यक्ति वा घरलाई पुरस्कृत

गर्ने गर्नुपर्छ | घरमा गरिने पैसा नआउने कामको बोझ महिनावारी हुनेहरुलाई मात्र गराउने परम्परालाई परिबर्तन गर्न पुरस्कार, सम्मान मार्फत परिबर्तन गर्नुपर्छ |

- जलवायु न्यायको सबै तहको कार्यक्रममा योजना तह देखि नै मर्यादित महिनावारीलाई समाबेश गर्ने |

मर्यादित महिनावारी मैत्री गैर सरकारी संस्था

- माथी उल्लेख गरिएका मर्यादित महिनावारीमा काम गर्नुपर्ने आधारहरुका कारण हरेक गैर सरकारी संस्थाले मर्यादित महिनावारीमा काम गर्नुपर्छ | मर्यादित महिनावारी संकल्प प्रस्ताब २०८१ को कार्यन्वयन गर्ने हरेक संस्थाको दायित्व हो | त्यसैले ती संस्थाहरुले सबै भन्दा पहिले आफ्नो संस्थाको नीति बिशेष गरेर लैगिक समानता वा सामाजिक समाबेशी नीति, वित्तीय नीति, लगायत सबै नीति र कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारीलाई मूलप्रबाहीकरण गर्नुपर्छ |
- यदि माथी उल्लेख गरिएका कुनै पनि कार्यक्रम जस्तो बाल बालिका, स्वास्थ्य, वा शिक्षा वा महिला केन्द्रित काम हो भने झनै सजिलो भयो | वडालाई माथी उल्लेख गरिए झैँ कार्ययोजना, निर्देशिका बनाउन आर्थिक, भौतिक सहयोग गर्ने |
- आफ्नो संस्थाले प्रतिनिधित्व गर्ने सबै तहका कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारीलाई मूल प्रवाहिकरण गर्दै लैजाने |

मर्यादित महिनावारी मैत्री राजनीति दल

- नेपालको संबिधान अन्तर्गत स्थापना भएका सबै राजनीतिक दलले आफ्नो नीति र कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारी समाबेश गर्नुपर्छ |
- दलका कर्मचारी र सदस्यहरुलाई मर्यादित महिनावारीमा क्षमता अभिवृद्धि गराउनुपर्छ |
- दलको कार्यालय बिद्यालय वा वडा कार्यालय झैँ मर्यादित महिनावारी मैत्री हुनुपर्छ |

नोट: वडामा माथी उल्लेखित कार्यक्रम बाहेक अन्य कार्यक्रम हुँदैछ भने पनि मर्यादित महिनावारी समाबेश गर्नुपर्छ | जस्तो बाटो खन्ने काम छ भने पाठेघर लिएर जन्मिएका को को सहभागी हुन्छन, महिनावारी हुने उमेरका छन् भने उनीहरुलाई मर्यादित भएको महसुस गराउन सहज गर्नुपर्छ |

२. बजेटको ब्यबस्थापन

- माथी उल्लेख गरे झैँ यो वडा सरकारको नेतृत्वमा मर्यादित महिनावारी साझा, मानव अधिकारको सवाल कार्यक्रम हो | त्यसैले बाल बालिका, किशोर किशोरी, अपांगता, स्वास्थ्य, शिक्षा आदि सबै क्षेत्रबाट केहि प्रतिशत रकम छुट्टाएर काम गर्नुपर्दछ |
- यो क्षेत्रमा काम गर्ने संघ संस्थासंग समन्वय गरेर पनि केहि बजेटको ब्यबस्थापन गर्न सकिन्छ |
- अन्य बैकल्पिक उपाय पनि गर्न सकिन्छ | होम स्टे, प्याड उद्धोग, वा अन्य कुनै माध्यम हुनसक्छ |

राधा पौडेल फाउन्डेसन/मर्यादित महिनावारी अभियानको भूमिका

- प्राबिधिक रुपमा चाहिने सल्लाह जस्तो यो निर्देशिका तयार गर्न सहयोग गर्ने
- बिद्यालयमा मर्यादित महिनावारी पाठ्यक्रम, अन्य पठन सामग्री उपलब्ध गराउने |
- संकल्प प्रस्ताब लगायत अन्य नीति वा एनको बारेमा छलफल गराउने, सामग्री उपलब्ध गराउने |
- मर्यादित महिनावारीको तालिम (अनलाइन वा अफलाइन (भौतिक) सहजीकारण गर्ने) | अफ लाइन तालिममा तालिम हुने ठाउंमा लाग्ने बस्ने, खाने, तालिम खर्च (यातायात बाहेक) सहयोग गर्ने
- डकुमेन्ट्री बनाउने
- रास्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा पैरवी गर्ने |
- वडाका क्रियाकलापहरुलाई मर्यादित महिनावारी अभियान नेपालको राष्ट्रिय संजालमा आबद गराउने |

अनुसूची

सँगसँगै…सँगसँगै….
सँगसँगै छु, महिनावारी भाछु,

सँगसँगै छु, महिनावारी भाछु |

दाइको जँगा जस्तै आको, मेरो पनि रगत
त्यो रगतले अघि बढ्छ, हाम्रो सारा जगत
रोकतोक केही छैन मन परेको खाछु
सबै ठाउँमा फुफुर गरी, म पुगेको हुन्छु
हजुरआमा, हजुरबाकी म त प्यारी नानी
एकैछिन छोड्नु हुन्न आत्तिन्छेकी भनी

१. म बाट महिनावारी

म बाट महिनावारी, म बाट महिनावारी
चलिरहेछ संसार, भएर महिनावारी

………

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
जुटौँ, जुटौँ उत्सव मनाऔँ महिनावारीको ।