Global South Coalition
For Dignified Menstruation

7TH INTERNATIONAL DIGNIFIED MENSTRUATION DAY

"Dignified Menstruation: Reclaim Inherent Dignity, Equity and Inalienable Rights"

8 December, 2025

#DignifiedMenstruation #DignifiedMenstruation2025 #IDMDay2025

www.radhapaudelfoundation.org | www.dignifiedmenstruation.org

सातौं अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउनको लागि

मार्गदर्शिका

"मर्यादा, समानता र मानव अधिकारको लागि मर्यादित महिनावारी"

८ डिसेम्बर, २०२५

परिचय

अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस

दक्षिण गोलार्दिय मर्यादित महिनावारी संजालले महिनावारीलाई मानव अधिकार र मर्यादाको आधारमा नवीतम मर्यादित महिनावारीको परिपूर्ण दृष्टिकोणले परिभाषित गरेको छ। यसै संजालद्वारा सन् २०१९ डिसेम्बर ८ बाट अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस सुरुवात गरिएको हो। यो अभियान महिनावारी विभेदको पीडा भोग्नु भएको, डा. राधा पौडेलको जीवन अनुभवबाट जन्मिएको हो। सानै उमेरदेखि महिनावारीका कारण कठोर विभेद सहनु परेको, यहाँसम्म कि आत्महत्याको प्रयास गर्नु भएको तीतो अनुभवकै कारण उहाँले महिनावारीलाई मानव अधिकारको सवाल बनाएर मर्यादित महिनावारीको अभियान सुरु गर्नुभएको हो।

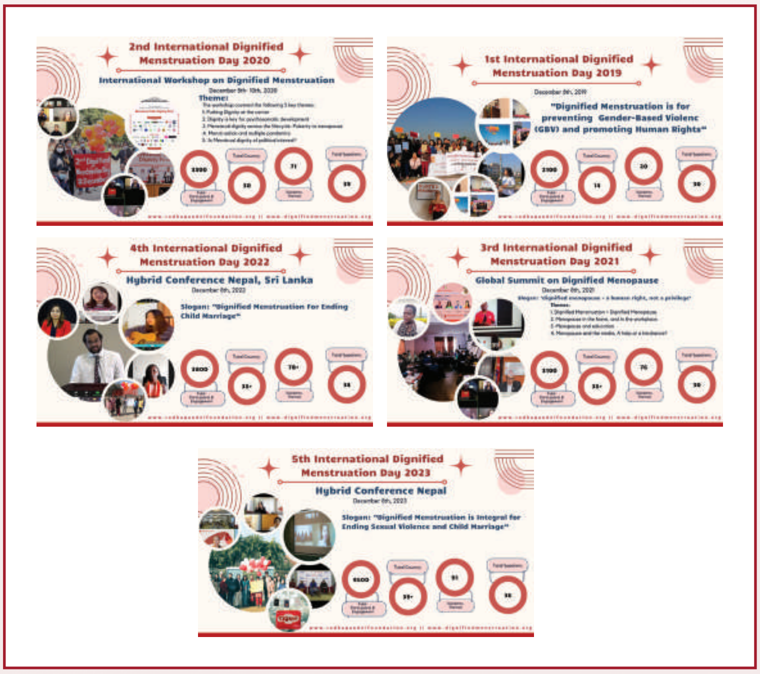
मर्यादित महिनावारी मानव अधिकारसँग जोडिएको विषय हो। यसले महिनावारीलाई स्वच्छता बाट मर्यादा र पाँच दिनको चक्र बाट जीवनचक्रीय दृष्टिकोण अपनाउदैं महिनावारी विभेदलाई लैङ्गिक तथा यौन हिंसाको रुपमा अन्त्य गर्न आह्वान गर्छ। यो महिनावारी हुने व्यक्तिहरु (पाठेघर र अन्डाशय लिएर जन्मेका व्यक्तिहरु) र महिनावारी नहुने व्यक्तिहरु (पाठेघर र अन्डाशय नलिई जन्मेका व्यक्तिहरु), दुवैका लागि जीवनका सबै पक्षहरुमा समानता र न्यायको लागि उपनिवेशबाट मुक्त, नवीतम, परिपूर्ण, रुपान्तरणकारी, नारीवाद, मानव अधिकार र जीवन चक्रिय दृष्टिकोण हो। मर्यादित महिनावारीले जवाफदेहिता, गौरव र शक्ति मार्फत महिनावारी हुने र नहुने व्यक्तिहरु बीच समान शक्ति संरचनाको निर्माण गर्दै पितृसत्ताको उन्मूलन, महिनावारी सामग्री र भौतिक पूर्वाधारहरु भन्दा अघि बढ्न प्रेरित गर्ने दृष्टिकोण हो।

किन डिसेम्बर ८?

डिसेम्बर ८ मा अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउनुको मुख्य दुई कारणहरु:

१. नोभेम्बर २५ देखि डिसेम्बर १० सम्म महिला हिंसाविरुद्ध संयुक्त राष्ट्रसंघको १६ दिने अभियानको १४औं दिनमा पर्ने,

२. डिसेम्बर महिनालाई मानव अधिकार महिनाको रुपमा मनाइने भएकाले।



महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयसँगको सहकार्यमा २०१९ मा पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस मनाइएको थियो जहाँ महिला मन्त्रालयले डिसेम्बर ८ लाई मर्यादित महिनावारी दिवसको रुपमा अनुमोदन गरेको थियो। त्यसपछि महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय, राष्ट्रिय महिला आयोग र राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगसँगको सहकार्यमा दोस्रो अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवसको अवसरमा २०२० मा डिसेम्बर ८-१० सम्म मर्यादित महिनावारीमा पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय कार्यशाला आयोजना गरिएको थियो। तेस्रो अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस राष्ट्रिय महिला आयोग र चौथो अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस एड्स हेल्थकियर फाउन्डेसनको सहकार्यमा मनाइएको थियो। त्यस्तै, पाँचौं अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस एम्प्लीफाइ चेन्ज, एड्स हेल्थकियर फाउन्डेसन, सेती फाउन्डेसन, प्लान इन्टरनेशनल, ग्लम्ए सँगको सहकार्यमा मनाइएको थियो। छैटौं अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस एम्प्लीफाइ चेन्ज, एड्स हेल्थकियर फाउन्डेसन, सेती फाउन्डेसन, बँम-फ्रान्सेली सरकार, इक्विपप्, फोस पर्मिनिस्टा, PSI युरोप, UNDP, WWF सँगको सहकार्यमा मनाइएको थियो।

मार्गदर्शिका उद्देश्य

यो मार्गदर्शिकाले तपाईंलाई आफ्नै कार्यक्रम वा अभियान आयोजना गर्न सहयोग पुग्ने तयारी सामाग्रीहरु, मार्गदर्शनहरु र ढाँचाहरु प्रदान गर्दछ।

प्रस्तावित गतिविधिहरु

महिनावारीलाई मानव अधिकारको विषय, यौनिक तथा लैङ्गिक हिंसा, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ र अधिकार जस्तो मुद्दाहरुसँग जोडेर मर्यादित महिनावारीलाई प्रवर्द्धन गर्न प्रतिबद्ध व्यक्ति, संस्था, संजाल वा गठबन्धन जो कोहीले पनि सातौं अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवसको मूल नारा **"मर्यादा, समानता र मानव अधिकारको लागि मर्यादित महिनावारी"** सहित मनाउन सकिन्छ। तर पनि, यो प्रतिबद्धता र स्रोतहरूको उपलब्धतामा निर्भर गर्दछ।

यदि तपाईंको कुनै पनि संस्थामा आबद्धता छैन भने:

१. सामाजिक अभियान: फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ट्वीटर, ब्लग, टिकटक, थ्रेड र लिंक्डइन जस्ता विभिन्न सामाजिक संजालहरुमा दक्षिण गोलार्दिय मर्यादित महिनावारी संजाल/ राधा पौडेल फाउन्डेसनको पोस्ट सेयर गर्ने वा पुन: सेयर गर्ने।

नोट: ह्यासट्याग प्रयोग गर्न नबिर्सिनुहोस्। जस्तै: #dignifiedmenstruation, #DignifiedMenstruation2025.

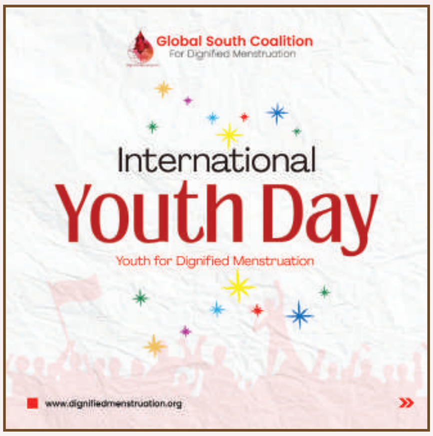
२. तपाईंले सातौं अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवसको नारा पत्रपत्रिकामा वा यस वर्षको नारालाई संकेत गर्ने कुनै पनि सन्देशमा लेख्नुहोस् र आफ्नो सामाजिक सञ्जालमा हाल्नुहोस्।
नोटट: दक्षिण गोलार्दिय मर्यादित महिनावारी संजाल/ राधा पौडेल फाउन्डेसन उल्लेख गर्न र ह्यासट्याग (#) प्रयोग गर्न नबिर्सनुहोस्।

यदि तपाईं संस्थाको प्रतिनिधित्व गर्दै हुनुहुन्छ भने अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउन:

- यस वर्षको नारामा केन्द्रित वेबिनार, र्‍याली, रेडियो कार्यक्रम, अन्तरक्रिया कार्यक्रम वा कुनै पनि प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने,
- जिंगलहरु बजाउने वा संस्थाबाट गर्न सक्ने कुनै पनि गतिविधिहरु गर्ने,
- उपलब्ध स्रोतसाधनको आधारमा पोस्टर, भिडियो, ब्यानर, पर्चा वा अन्य कुनै सामग्री तपाईंको संस्थाको लोगो साथै मर्यादित महिनावारी र दक्षिण गोलार्दिय मर्यादित महिनावारी संजालको लोगो सहित बनाउनुहोस्।
- बनाउनु भएको सामग्रीहरु संस्थाको सामाजिक संजालमा, दक्षिण गोलार्दिय मर्यादित महिनावारी संजाल/ राधा पौडेल फाउन्डेसनलाई उल्लेख गरी, माथि साझा गरिएको अनिवार्य ह्यासट्यागहरु प्रयोग गरि हाल्नुहोस्।

अन्य अवसरहरु

हामी सबैले वर्षभरि, हप्ताको २४/७ दिन मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउन सक्छौं। यसको लागि विशेष दिनको प्रतिक्षामा बस्नु आवश्यक छैन; हामी हरेक दिन, हरेक क्षण यसलाई मर्यादित महिनावारी दिवसको रुपमा मनाउन सक्छौं।
दक्षिण गोलार्दिय मर्यादित महिनावारी संजालले अन्य दिवसहरु पनि मनाउँछ, जस्तै अक्टोबर ११ मा अन्तर्राष्ट्रिय बालिका दिवस, डिसेम्बर १ मा HIV दिवस, डिसेम्बर ३ मा अन्तर्राष्ट्रिय अपाङ्गता दिवस, विश्व वातावरण दिवस, विश्व प्रेस स्वतन्त्रता दिवस आदि। त्यसैले, कुनै पनि दिवसलाई मर्यादित महिनावारीको पक्षमा उभिने अवसरको रुपमा लिन सकिन्छ।



मुख्य सन्देशहरु:

यस वर्षको नारासँगै, मर्यादित महिनावारीको बुझाइ स्पष्ट पार्न र मर्यादित महिनावारीको आवाज मजबुत बनाउन कुनै पनि योजनाबद्ध गतिविधिहरुमा अन्य सन्देशहरु थप्न सकिन्छ। मुख्य सन्देशहरुको केही उदाहरणहरु निम्न छन्:

- मर्यादित महिनावारी हामी सबैको जिम्मेवारी।
- मर्यादित महिनावारी मानव अधिकारको विषय हो।
- महिनावारी विभेद मानव अधिकारको हनन् हो।
- महिनावारी विभेद यौनिक तथा लैङ्गिक हिंसाको रुप हो।
- महिनावारी विभेदले असमान शक्ति सम्बन्ध र पितृसत्ताको निर्माण
- मर्यादित रजोनिवृत्ति मानव अधिकार हो, विशेषाधिकार होइन।
- मर्यादित महिनावारी भनेको महिनावारी विभेदलाई अन्त्य गर्ने
- मर्यादित महिनावारी भनेको महिनावारी हुने व्यक्तिहरुको लागि लैËक समानता र सामाजिक समावेशीकरण सुनिश्चित गर्ने अन्तरविषयगत मुद्दा हो।
- मर्यादित महिनावारी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार

डिसेम्बर ८-१०, २०२५मा मर्यादित महिनावारी सिकाइ सम्मेलन

यस वर्ष ३ दिने सिकाइ सम्मेलन डिसेम्बर ८-१०, २०२५ सम्म नेपालको काठमाडौंमा आयोजना हुँदैछ। यसको उद्देश्य महिनावारी विभेदमा गहिरो रूपमा गाडिएको प्रणालीगत असमानता र पितृसत्तालाई उन्मूलन गर्न मर्यादित महिनावारी अभियानलाई आकार दिन सबै इच्छुक व्यक्ति, संस्था र सञ्जालहरूलाई एकसाथ ल्याउनुको साथै ७ औं अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउनु हो।
मर्यादित महिनावारी सिकाइ सम्मेलन, सबै अभियन्ताहरू, विशेष गरी नारीवाद, मानव अधिकार, जलवायु न्याय, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार, र लैङ्गिक हिंसामा व्यापक रूपमा संलग्न व्यक्तिहरूका लागि रुचीको विषय हो। अहिलेसम्म, मर्यादित महिनावारीले विश्वकोशमा प्रवेश गर्नुको साथै, दक्षिण गोलार्दिय मर्यादित महिनावारी संजाल/ राधा पौडेल फाउन्डेसनले नीति र मिडियामा नयाँ दृष्टिकोण, धेरै भाषाहरूमा पुस्तकहरु र पुस्तक अध्यायहरूमा योगदान, र राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय तालिमहरू, वेबिनारहरू, र अनुसन्धानहरू, साथै CSWs, UN GR 41, आदिमा प्रस्तुतीकरणहरु र प्रतिवेदनहरु प्रस्तुत गरेको छ।

धेरै दाताहरू, गैरसरकारी संस्थाहरू, निजी क्षेत्रहरु र शैक्षिक संस्थाहरुले आ-आफ्नो क्षेत्रमा यसका सिद्धान्तहरु र मूल्यहरुलाई अपनाउन थालेका छन्। तसर्थ, यो मानव अस्तित्वमा रमाउन, हाम्रा उपलब्धिहरुको कदर गर्न र मर्यादित महिनावारीको भविष्यको अभियानलाई पुन: रूप दिन, अपाËता भएका महिनावारी भएका महिलाहरू, LGBTQIA++ र सबै क्षेत्रका अभियन्ताहरू, विशेषज्ञहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, मिडिया, दाताहरू, कम्पनीहरु र संयुक्त राष्ट्र संघ आदिलाई भेला गर्ने उपयुक्त समय हो।

थप जानकारीको लागि: यहाँ थिच्नुहोस्
दर्ता गर्नको लागि: यहाँ थिच्नुहोस्

Dignified Menstruation

सातौं अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस

"मर्यादा, समानता र मानव अधिकारको लागि मर्यादित महिनावारी"

८ डिसेम्बर, २०२५

सम्पर्क विवरण

दक्षिण गोलार्दिय मर्यादित महिनावारी संजाल

dignifiedmenstruation.org
dignifiedmenstruation2019@gmail.com
+977-9840964904/+977-9849596298