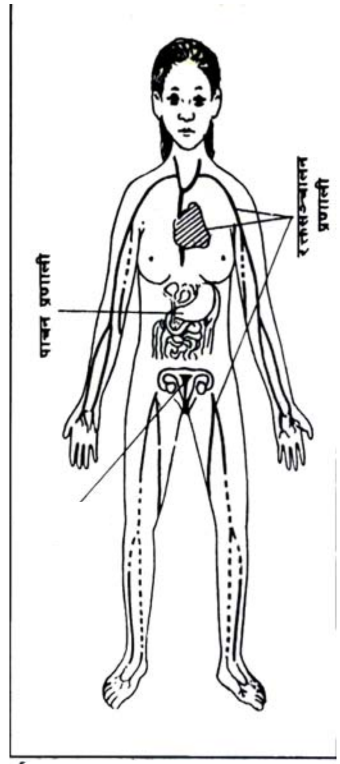
हाम्रो शरीरको बनोट

१. हाम्रो शरीरको बनोट



हामीले आफ्नो शरीरको बनोटको बारेमा राम्ररी जानकारी पाउनु पर्दछ । धेरै महिलाहरूलाई आफ्नो शरीरको भित्री अङ्ग र बाहिरी अङ्गको बारेमा राम्रो जानकारी हुँदैन । लाजको कारणले पनि महिलाहरूले आफ्नो शरीरलाई राम्रोसँग चिन्ने मौका पाएका हुँदैनन् । यिनै कारणले आफ्ना यौनाङ्गहरूमा लाग्ने रोगहरूको बारेमा पहिले त आफैले चालै पाउँदैनन् यदि चाल पाइहाले तापनि अर्कै रोग भनी बस्ने गरेको पाइन्छ। त्यसैले यस पुस्तकमा हामी महिलाको शरीरका बाहिरी र भित्री बनोटको बारेमा चर्चा गर्ने जमर्को गर्दै छौं ।

हाम्रो शरीर निम्नलिखित प्रणालीहरू मिली बनेको छ :

- अस्थिपञ्जर प्रणाली
- मांसपेशी प्रणाली
- रगत सञ्चार प्रणाली (रक्तसञ्चार)
- पाचन प्रणाली
- मलमूत्र प्रणाली
- स्नायु प्रणाली
- प्रजनन प्रणाली

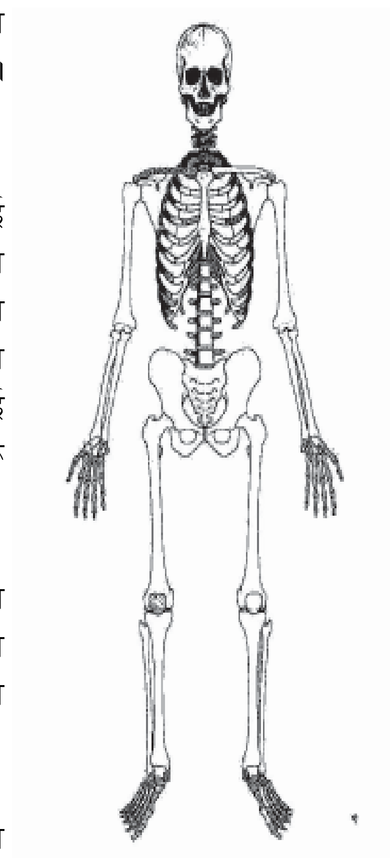
महिला र पुरुष दुवैमा रक्तसञ्चार प्रणाली, पाचन प्रणाली, स्नायु प्रणाली, अस्थिपञ्जर प्रणाली तथा मलमूत्र प्रणाली एकैनासका हुन्छन् । महिला र पुरुषमा फरक हुने प्रणाली भनेको प्रजनन प्रणाली हो ।

हाम्रो शरीर स-साना कोषहरू मिलेर बनेको छ। यस्ता कोषहरू फरक-फरक किसिमका हुन्छन् । एकै किसिमका कोषहरूको

समूहलाई तन्तु भनिन्छ। यस्ता तन्तुहरूले विशेष किसिमका कामहरू गर्दछन्। विभिन्न तन्तुहरू मिलेर हाम्रो शरीरका अङ्गहरू बन्दछन्। विभिन्न अङ्गहरू मिलेर हाम्रो शरीरको निश्चित प्रणाली बन्दछ। विभिन्न प्रणालीहरूले आ-आफ्ना कामहरू गर्दछन्। यस पुस्तकमा हामी हाम्रो शरीरका सबै प्रणालीहरूका भित्री अङ्गहरूको बारेमा छोटो जानकारी लिने छौँ। यसका साथै महिलाको प्रजनन प्रणालीको बनोट र कार्यका बारे पनि गहिरिएर बुझ्ने छौँ।

(क) अस्थिपञ्जर प्रणाली (Skeletal System)

हाम्रो शरीरका लागि रगत, मासु, छाला लगायतका तन्तुहरू जस्तै हाड पनि महत्त्वपूर्ण छ। हिँड्ने, डुल्ने, काम गर्ने, खाने जस्ता कार्यहरू हामी हाडको सहयोगबाट नै गरेका हुन्छौँ। त्यसैले हाम्रो शरीरलाई बुझ्नका लागि हामीले हाम्रो शरीरका हाडहरूको बारेमा पनि जानकारी राख्नु पर्दछ। हाडले हाम्रो शरीरको स्वरूप प्रदान गरेको हुन्छ।



हाडलाई अस्थि पनि भनिन्छ। त्यसैले हाडसम्बन्धी प्रणालीलाई अस्थिपञ्जर प्रणाली भनिन्छ। हाड शरीरको सबैभन्दा कडा भाग हो। हाम्रो खानामा हुने क्याल्सियम पदार्थ र घामको किरणबाट प्राप्त हुने भिटामिन 'डि' को कारणले हाड कडा हुन्छ। हाम्रो खानामा क्याल्सियमको कमी भयो भने हामीलाई हाड दुख्ने, हाम्रो हाड कमलो हुँदै जाने जस्ता विभिन्न समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन्।

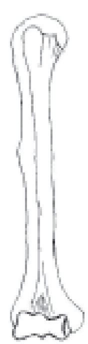
हाम्रो शरीरमा जम्मा २०६ वटा हाडहरू हुन्छन्। हाडहरूको स्वरूपका बारे थाहा पाउन हामीले आफ्नै शरीर छामेर पनि थाहा पाउन सक्छौँ। यिनीहरूको स्वरूपअनुसार निम्नलिखित ४ समूहमा विभाजित गरिएको छ -

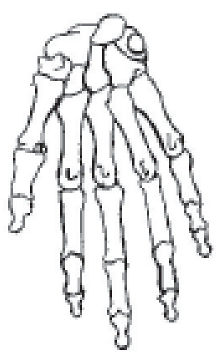
(१) लामो हाड : हाम्रो शरीरका कुर्कुच्चादेखि माथि चाकको जोर्नीसम्म र हत्केलाको जोर्नीदेखि पाखुराको जोर्नीसम्म रहेका हाडहरू लामा हाडहरू हुन्।

(२) **छोटो हाड :** हत्केलाका र पैतालाका हाडहरू यस समूहका हुन्। यी हाडहरू हामीले छाम्दा पनि थाहा पाउन सक्छौँ ।

(३) **चेप्टो हाड :** खप्पर, करङ, पाता, चाक र छातीको बीच भागमा रहेका हाडहरू चेप्टा हुन् । हाम्रो शरीरलाई राम्ररी छामेर हेर्‍यौँ भने हामीले यी हाडहरूका आकारप्रकार पत्ता लगाउन सक्दछौँ ।

(४) **अनियमित हाड :** हाम्रो शरीरका ढाड र मेरूदण्डको आधार साना हाडहरू अनियमित हुन् । यी अनियमित हाडहरूको बनावट छोटा हुन्छन् ।


लामो हाड


छोटो हाड

चेप्टो हाड

अनियमित हाड

हाडका कामहरू

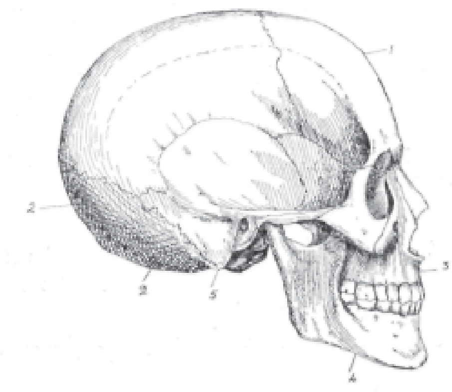
हाडहरूको सबभन्दा महत्त्वपूर्ण काम शरीरको आकार दिनु हो । त्यसैले हाम्रो शरीरका हाडहरूको पनि सबभन्दा महत्त्वपूर्ण काम भन्नु नै हाम्रो शरीरको आकार अथवा रूपरेखा तयार पार्नु हो । यसका अतिरिक्त मानव शरीरभित्र रहेका हाडका अन्य कामहरू निम्नानुसार छन् :

सुरक्षा : हाम्रो शरीरका अङ्गहरूलाई सुरक्षा गर्न हाडहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् । हाडहरूले हाम्रा संवेदनशील अङ्गहरूलाई ढाकेका हुन्छन् । जसरी गुफाको बनोटअनुसार गुफाभित्रका कुरा सुरक्षित हुन्छ त्यसै गरी हाम्रा मुटु, कलेजो, मृगौला, फोक्सो जस्ता महत्त्वपूर्ण अङ्गहरू शरीरभित्र हाडको गुफाभित्र सुरक्षित रहेका हुन्छन् । यसका साथै हाम्रा शरीरका हाडहरूले हाम्रो चाल व्यवस्थित गर्दछन् । हाम्रो शरीरमा रक्त उत्पादनमा पनि सहयोग गर्दछन् । साथै हाडभित्र रहेको रातोमासीले रातो रक्तकोष र अन्य रक्तकोषहरूको उत्पादन पनि गर्दछन् ।

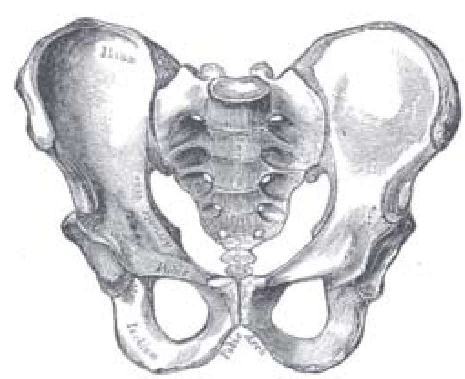
हाडहरूका साथै अस्थिपञ्जर प्रणालीभित्र जोर्नीहरू पनि हुन्छन् । दुई वा दुईभन्दा बढी हाडहरू जोडिने स्थानलाई जोर्नी भनिन्छ । जोर्नीहरूलाई चालको आधारमा तीन भागमा बाँडिएको छ ।

(१) अचल जोर्नी
(२) अर्धचल जोर्नी
(३) चल जोर्नी

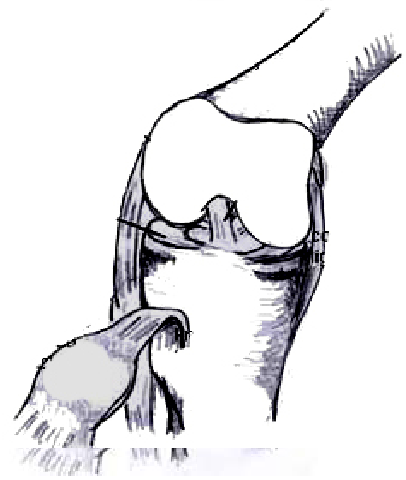
१) अचल जोर्नी : चल्न नसक्ने जोर्नीलाई अचल जोर्नी भनिन्छ । टाउकोको हाड, बङ्गाराका जोर्नीहरू, माथिल्लो बङ्गाराका हाडहरू यस समूहमा पर्दछन् ।



(२) अर्धचल जोर्नी : अलि-अलि चल्ने जोर्नीहरूलाई अर्धचल जोर्नी भनिन्छ । मेरूदण्डका बीचमा भएका जोर्नीहरू तथा पुठ्ठे हाडहरूलाई जोड्ने अर्धचल जोर्नी हुन् ।

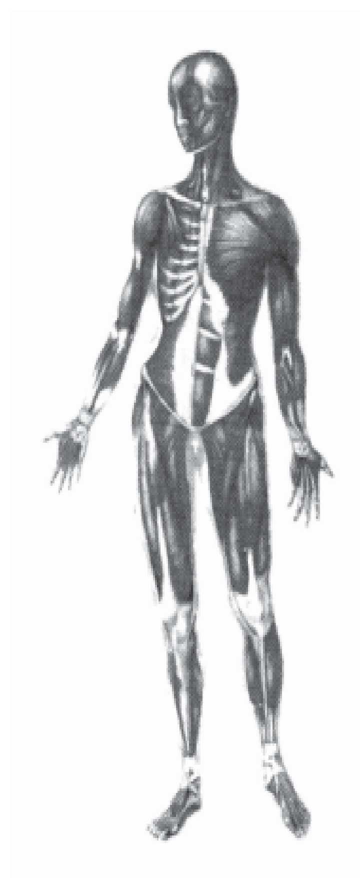


(३) चल जोर्नी : यस्ता जोर्नीहरू राम्ररी चल्न सक्दछन् । यस्ता जोर्नीहरूलाई पातलो झिल्लीले ढाकेको हुन्छ । पातलो झिल्लीले निकाल्ने रसका कारण यी जोर्नीहरू चलायमान हुन्छन् । यस रसले यी जोर्नीहरू हाडको घर्षणबाट हुने क्षतिलाई जोगाउँछ । उमेर बढ्दै जाँदा र शरीरमा क्याल्सियमको मात्रा कम भयो भने यी जोर्नीहरूमा विभिन्न समस्या उत्पन्न हुन्छन् । जस्तै :- जोर्नीका हड्डीहरू खिइन र दुख्न थाल्छन् । यस्तो समस्या उमेर बढ्दै गएका महिलाहरूमा बढी देखिए तापनि महिनावारी बन्द भइनसकेकाहरूमा पनि समस्या देखा पर्न सक्छ ।



साभार : OBOs : The Boston Women's Health Book Collective

(ख) मांसपेशी प्रणाली



हाम्रो शरीरको झण्डै ४०% भाग मासु अर्थात् मांसपेशीले बनेको हुन्छ । मांसपेशी विभिन्न तन्तु समूहबाट बनेको हुन्छ । मांसपेशीमा भएका कोषहरू खुम्चन र फैलन सक्छन् । मांसपेशीमा रहेका केही विशेष तन्तुहरूबाट बनेका मांसपेशीहरू हाम्रो इच्छाअनुसार खुम्चन र फैलन्छन् भने केही तन्तुहरूको फैलने र खुम्चन्छन् कार्य हाम्रो अधीनमा हुँदैन ।

१. हाम्रो इच्छाअनुसार खुम्च्याउन र फैलाउन सकिने मांसपेशीहरू - दिसा, पिसाब गर्ने द्वारका वरिपरिका मांसपेशी, पेटको वरिपरि भागमा भएका मांसपेशीहरू
२. हाम्रो इच्छाअनुसार खुम्च्याउन र फैलाउन नसकिने मांसपेशीहरू - मुटु, कलेजो, पेटका केही मांसपेशी जस्ता विभिन्न मांसपेशीहरू

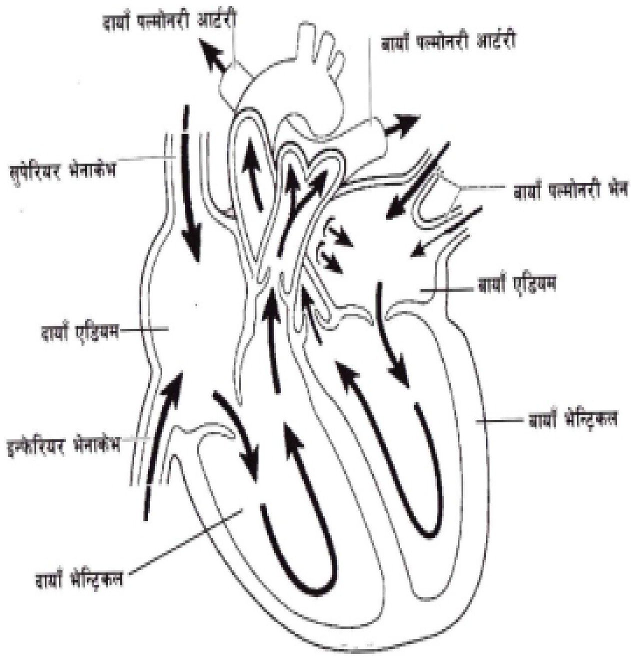
मांसपेशी प्रणालीका कार्यहरू

- मांसपेशीको सहायताले हामी श्वास फेर्न सक्दछौं ।
- हातगोडा चलाउन सक्छौं ।

- हाम्रो शरीरमा रक्तसञ्चार हुन्छ ।
- शरीरभित्र खाना पचाउने जस्ता कार्यहरू सम्पन्न हुन्छन् ।
- मांसपेशीहरूका कारण हाम्रो शरीरको बनावटमा सुन्दरता थपिएको हुन्छ ।
- मांसपेशीको सहायताले शरीर स्थिर हुन्छ ।
- हाम्रो शरीरको बनावटमा सुन्दरता थपिनुमा मांसपेशीकै महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ ।

(ग) रक्तसञ्चार प्रणाली

हाम्रा शरीरका विभिन्न आन्तरिक भागहरूलाई बाहिरी वातावरणसँग जोड्ने काम सञ्चार प्रणालीले गर्दछ । यस्तो सञ्चारको काम हाम्रो शरीरका दुईवटा प्रणालीले गर्दछन् । ती हुन्- रक्तसञ्चार प्रणाली र लासिका प्रणाली ।



हाम्रो रक्तसञ्चार प्रणाली निम्नलिखित अङ्गहरूद्वारा बनेको हुन्छ -

१) रगत
 (क) राता र सेता रक्तकणहरू
 (ख)) प्लाज्मा
२) रक्तनलीहरू
३) मुटु

रगत

हामी सबैको रगतको रङ रातो हुन्छ । रगतको ५५ प्रतिशत भाग तरल पदार्थ प्लाज्माले ओगटेको हुन्छ र बाँकी ४५ प्रतिशत रक्त कोषले ओगटेको हुन्छ । हरेक स्वस्थ एवम् वयस्क मानिसको शरीरको ६ देखि ८ प्रतिशत तौल रगतले ओगटेको हुन्छ । रगतमा सेतो र रातो दुई थरीका रक्तकोष हुन्छन् । रातो रक्तकोष अक्सिजन र कार्बनडाइअक्साइडको आदानप्रदानसँग सम्बन्धित

हुन्छ भने सेतो रक्तकणले शरीरमा प्रवेश गरेका ब्याक्टेरिया एवम् अन्य सूक्ष्म जीवाणुहरू र तिनीहरूबाट उत्पादित पदार्थहरूविरुद्ध लड्ने र शरीरलाई बचाउने भूमिका खेल्दछ। रगतको रातो रङ रगतमा हुने हेमोग्लोबिन भन्ने तत्त्वका कारणले हुन्छ। हेमोग्लोबिन एक प्रकारको प्रोटिन र फलाम तत्त्व मिलेर बन्दछ।

रगतको काम

- फोक्सोमा भएको शुद्ध हावा (अक्सिजन) लाई शरीरका सबै तन्तुहरूसँग र तन्तुहरूले उत्पादन गरेको कार्बनडाइअक्साइडलाई फोक्सोमा लगी निष्कासन गर्दछ।
- विभिन्न पोषक तत्त्वहरूलाई पाचन प्रणालीबाट सोसेर विभिन्न तन्तुहरूसम्म पुऱ्याउँदछ।
- शरीरका विभिन्न ग्रन्थीहरूद्वारा उत्पादित रागरसहरूलाई उनीहरूले कार्य गर्ने निश्चित ठाउँसम्म पुऱ्याउन मद्दत गर्दछ।
- कलेजो एवम् मांसपेशी जस्ता सक्रिय अङ्गहरूले उत्पादन गरेको तापलाई अन्य अङ्गहरूमा पुऱ्याउन मद्दत गर्दछ।
- शरीरले उत्पादन गरेका विकार वस्तुहरूलाई सम्बन्धित अङ्गमा पुऱ्याई निष्कासन गर्न मद्दत गर्दछ।
- चोटपटक वा अन्य कारणबाट रक्तनली टुटफुट भएमा उक्त ठाउँबाट रक्तस्राव बन्द गराउन मद्दत गर्दछ।
- गर्भस्थ शिशुलाई आमाको शरीरबाट खाने तत्त्व पुऱ्याई शिशुलाई वृद्धि गर्न मद्दत गर्दछ।
- महिनावारी भएको बखत योनीबाट रगत बाहिर निस्की प्रजनन सङ्केत दिन्छ।

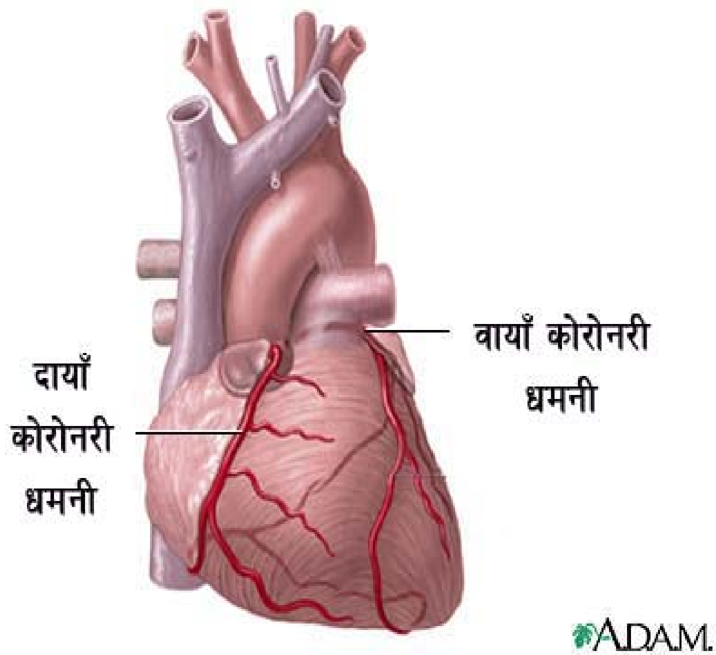
रक्तनली

मानव शरीरमा ३ किसिमका रक्तनलीहरू हुन्छन् :

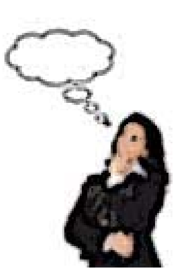
(१) धमनी (२) शिरा (३) केसिका

धमनी : मुटुबाट शरीरका विभिन्न भागमा शुद्ध रगत पुऱ्याउने रक्तनलीहरूलाई धमनी भनिन्छ।
शिरा : शरीरका विभिन्न भागहरूबाट मुटुतिर रगत लैजाने नलीहरूलाई शिरा भनिन्छ।
केसिका: ठूला धमनीहरू विभाजित हुन्छन्। ती साना धमनीहरू हाँगा छुट्टिएर केसिका बन्दछन्।

मुटु

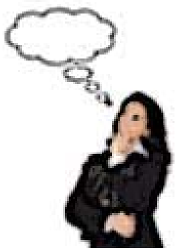


मुटु हाम्रो शरीरको बायाँपट्टि दुई फोक्सोहरूको बीचमा रहन्छ । सबै मानिसहरूको मुटु बन्द मुट्ठी जत्रो हुन्छ । मुटुको ढुकढुकी हाम्रो देब्रे स्तनको मुन्टोमुनि हामी सुन्न सक्दछौं । हामीले औंलाले छाम्दा त्यहाँ ढुकढुक हुन्छ । मुटुको ढुकढुकी हाम्रो सन्देशसँग जोडिएको हुन्छ । हामी खुसी हुँदा, यौन उत्तेजित हुँदा, डराउँदा हाम्रो मुटुको धड्कन छिटोछिटो चल्छ । हामी दुःखी हुँदा, हामीलाई धेरै पिर पर्दा मुटुभित्र कस्तो कस्तो भएजस्तो अनुभव हामीलाई लाग्दछ । मुटु हाम्रो शरीरको अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । हाम्रो शरीरको तौल, काम गर्ने तरिका, खानपान, व्यायाम जस्ता कुराहरूले मुटुलाई प्रभाव पार्दछन् । त्यसैले हामीले यस्ता कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनु पर्दछ ।

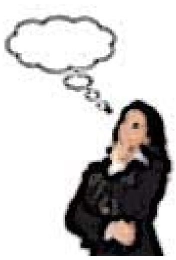


म अलिअलि पनि गह्रौं भारी बोकेर हिँड्न सक्दिन । भारी बोकेर अलिकति हिँड्दे भने मुटुको गति बढेर मुटु नै फुट्ला जस्तो हुन्छ, स्वाँ स्वाँ पनि बढ्छ । यस्तो किन हुन्छ भनी जँचाउँदा मलाई रक्तअल्पता भएको भनी डाक्टरले बताउनुभयो । पहिले त मुटुको कुनै समस्या भएको होला भनेर डर लागेको थियो । तर डाक्टरले रक्तअल्पता भएको हो डराउनु पर्दैन, खानामा फलाम तत्त्व बढी भएका खाद्यान्नहरु जस्तै कोदो, फापरको पिठो, फलामको ताप्केमा पकाएको मासको दाल, पालुङ्गोको साग, हरियो धनियाँ, कर्कलो जस्ता चिजहरु खाने र सक्दा कलेजो, अनार, किसमिस, बदामहरु पनि खाने त्यसपछि बिस्तारै ठीक हुन्छ भनेपछि मात्रै ढुक्क भएँ । तर डाक्टरकै भनाइअनुसार त्यस्तै लक्षणहरु मुटुसम्बन्धी अरु विभिन्न रोगहरुमा पनि हुन्छन् रे त्यसले मुटुसम्बन्धी यस किसिमका लक्षण हुँदा अलिअलि हिँड्दा पनि मुटुको ढुकढुक बढ्ने, स्वाँ-स्वाँ हुने

जस्ता समस्या उत्पन्न हुने रहेछ । यसो हुनासाथ डाक्टरकहाँ जँचाउन जानुपर्ने रहेछ भन्ने मैले बुझेँ ।



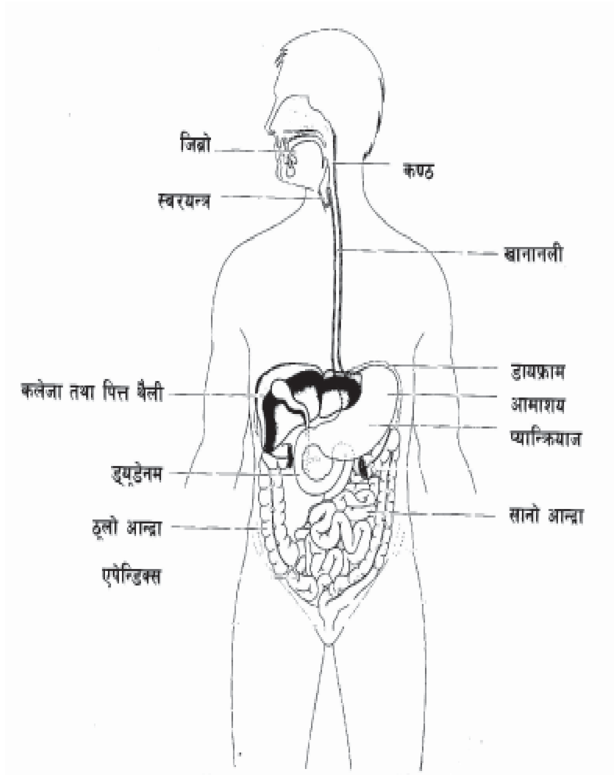
केही समयदेखि मलाई मुटु दुखेजस्तो हुन्छ, कसैले ठूलो स्वरले बोल्यो कि मुटुको ढुकढुकी बढिहाल्छ । डर लागिरहन्छ । मुटु नै चिसो भएजस्तो हुन्छ । हाम्रो घरमा अशान्ति मच्चिन थालेपछि मलाई यस्तो भएको हो । विगत २ वर्षदेखि खपिसक्नु भएको छैन । मेरो लोग्नेको व्यवहार फेरिएको छ । ऊ अलिकति केही भयो कि बोल्दैन । मेरो विरुद्धमा कुरा गरेर सबै छोराछोरीलाई भड्काइसकेको छ । त्यसैले छोराछोरी पनि मैले भनेको सुन्दैनन् । उनीहरूको आनीबानी ठीक छैन । उनीहरूले मप्रति गर्ने व्यवहार पनि ठीक छैन । मलाई जे पायो त्यही भन्ने, नगन्ने, मेरो इज्जत नगर्ने उनीहरूको बानी नै बसिसकेको छ । साह्रै पिर लाग्छ । आफ्नो मनलाई आफैं कति सम्झाउँछु तर यो मन मान्दैन । छोराछोरीले ठूलो स्वरमा बोल्यो कि मेरो मुटुको धड्कन बढ्छ । मुटु नै चिसो भएर आउँछ । साच्चै भनूँ भने म बाहिर गएँ भने मलाई घर आउनै मन लाग्दैन । तर के गरूँ ? जाने ठाउँ कहीँ छैन । कहाँ जाऊँ ? रातभरि निद्रा लाग्दैन, कोल्टे परेर रोएर बिताउँछु । यस्तो भएपछि मेरो मुटु दुख्न थाल्छ । साह्रै गाह्रो हुन्छ । कति पटक मुटु रोग विशेषज्ञलाई देखाइसकें उनीहरूले केही पनि भएको छैन भन्छन् । मनोरोग हो, चिन्ता कम गर्नुस् भन्दछन् । चिन्ताले पनि मुटुलाई यसरी प्रभाव पार्दो रहेछ भनी मैले मेरो आफ्नै अनुभवबाट बुझेँ ।



मलाई सानैदेखि मुटुको समस्या छ । सानोमा रुँदा म निलो भएर बेहोस हुने गरेको मलाई राम्ररी सम्झना छ । बिस्तारै अलिअलि हिँड्दा पनि मुटु ढुकढुक गर्ने, स्वाँस्वाँ हुने गर्दछ । जँचाउँदा डाक्टरले मेरो मुटुमा प्वाल छ भनेर भन्नुभयो । हाम्रो परिवारका सबै सदस्यहरू डराए । उमेरसँगै त्यो बढ्दै गयो । म २० वर्षकी हुँदा मेरो मुटुको अपरेसन भयो । त्यसपछि अहिले राम्रो छ । मुटुको गति बढ्ने, स्वाँ-स्वाँ हुने जस्ता कुराहरू भएमा जँचाउन जानैपर्छ भन्नेमा मेरै अफ्नो अनुभवबाट मैले थाहा पाएँ । अनि मेरो जस्तो समस्या विभिन्न कारणले हुँदो रहेछ र त्यसलाई हेल्चेक्र्याइँ गर्न हुँदो रहेनछ भन्ने पनि थाहा पाएँ ।

(घ) पाचन प्रणाली

हामीले खाएका कुराहरू पचाउने र पचेका खानेकुराहरूबाट आवश्यक पदार्थ सोसिने कार्य पाचन प्रणालीद्वारा हुन्छ ।



पाचन प्रणालीका अङ्गहरू

१. मुख
२. कण्ठ
३. खानानली
४. आमाशय (पेट)
५. सानो आन्द्रा
६. ठूलो आन्द्रा र मलद्वार

मुखदेखि मलद्वारसम्मको नली एकअर्कासँग जोडिएका हुन्छन् । यसलाई पाचन नली भनिन्छ ।

पाचन प्रणालीका यी प्रमुख अङ्गहरूका साथै पाचन प्रणालीभित्र ३ जोडा र्‍याल ग्रन्थीहरू, कलेजो, पित्त थैली, प्यान्क्रीयाज जस्ता ग्रन्थीहरू पनि हुन्छन् ।

पाचन प्रणालीका प्रमुख कार्यहरू

- खाना पाचन नलीमा लैजाने ।
- मुखमा भएको खाना घाँटी, कण्ठ, पेट, आन्द्रा हुँदै मलद्वारसम्म पुर्‍याउने ।
- खाना पचाउने कार्य जस्तै दाँतले चपाएर मसिनो बनाउने, मसिना खानालाई पित्त जस्ता शरीरभित्र उत्पादन हुने रासायनिक पदार्थहरूसँग मिसाउँदै अझै मसिना टुक्रा/कणहरूमा विभाजित गर्ने ।
- खानामा रहेका पोषिलो पदार्थहरूलाई आन्द्राको भित्ताद्वारा सोस्ने ।
- नसोसिएका विकारहरूलाई मलद्वारबाट बाहिर फाल्ने ।

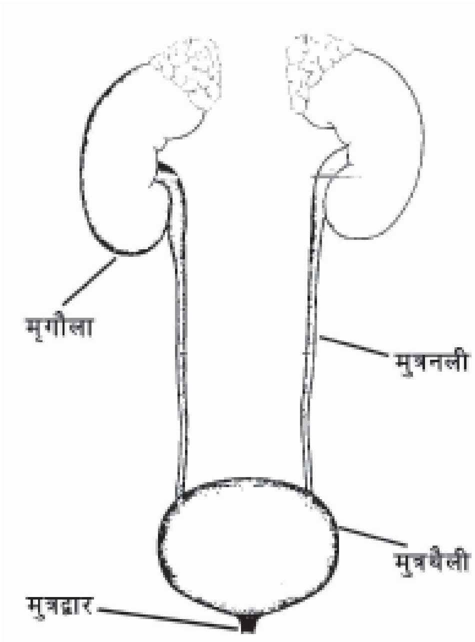
पाचन प्रक्रिया

पाचन क्रिया मुखबाट सुरु हुन्छ । हामीले खाएको कुरा दाँतले चपाएर मसिनो पार्दछ । हाम्रो मुखभित्र रहेको र्‍याल ग्रन्थीबाट निस्किएको र्‍याल खानामा मिसिएर खानालाई नरम र निल्न सजिलो बनाउँछ। त्यसपछि खाना घाँटी (कण्ठ) अन्ननली हुँदै पेटमा पुग्दछ। पेटमा विभिन्न पाचन रसहरू निस्केर खानामा मिसिन्छ र त्यहाँ केही मात्रामा पाचन क्रिया हुन्छ । त्यसपछि खाना **ड्यूडेनम**मा जान्छ । यहाँ **प्यान्क्रीयाज**बाट आएको रस खानामा मिसिन्छ र खानामा भएको प्रोटिनलाई पचाउने काम गर्दछ। यसपछि खाना बिस्तारै अगाडि बढ्दै, विभिन्न पाचन रसहरूसँग मिसिँदै जान्छ । त्यस्ता पाचन रसहरूले खाना पचाउन मद्दत गर्दछन् ।

हाम्रो आन्द्रा आफै खुम्चने र फैलने गर्छ । आन्द्राको यस कार्यले खानालाई पाचन रससँग राम्ररी मिसाउँदै खानालाई तल तल लैजान्छ। यस प्रक्रियामा खानामा भएका पोषिला तत्त्वहरू सानो आन्द्रामा सोसिन्छन् । नपचेका र शरीरलाई आवश्यक नपर्ने खानाहरू ठूलो आन्द्रा हुँदै मलद्वारको बाटोबाट दिसा बनेर बाहिर निस्कन्छ। यस प्रकार मुखबाट सुरु भएको पाचन प्रक्रिया मलद्वारमा गएर अन्त्य हुन्छ ।

(ङ) मलमूत्र प्रणाली

हामीले खाएको पदार्थबाट निस्केका ठोस रूपका विकारहरू ठूलो आन्द्राले दिसाको रूपमा बाहिर निकाल्छ । त्यसैले मल प्रणालीभित्र ठूलो आन्द्रा र मलद्वार पर्दछन्। त्यसै गरी हाम्रो शरीरबाट निस्केका तरल रूपको विकार वस्तुलाई फाल्नका लागि **मृगौला**ले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। यसरी मृगौलाबाट शरीरमा रहेको तरल रूपको विकार वस्तुलाई पिसाबको रूपमा बाहिर फाल्ने प्रणालीलाई **मूत्र प्रणाली** भनिन्छ ।



मृगौला : यिनीहरू हाम्रो शरीरको पछाडिपट्टि दायाँ र बायाँ गरी दुईवटा हुन्छन् । यिनीहरू सिमी आकारका गाढा रातो रङका हुन्छन् ।

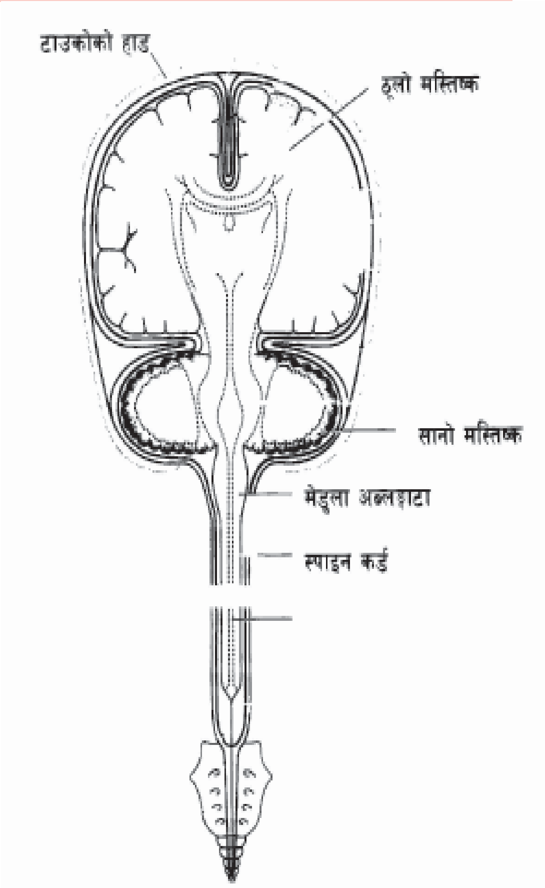
मूत्रनली : यिनीहरू मृगौलाबाट निस्केर तल जान्छन् । यिनीहरू पनि दायाँबायाँ गरी दुईवटा हुन्छन् ।

मूत्रथैली : मूत्रथैली एउटा हुन्छ । यो पाठेघरमाथि हुन्छ ।

मूत्रद्वार : मूत्रद्वार योनीद्वारभन्दा माथि हुन्छ । यहाँबाट पिसाब बाहिर निस्कन्छ । पुरुषको मूत्रद्वार लिङ्गको टुप्पोमा हुन्छ ।

पढ्ने बेलामा हामी आफू लजाएर हाम्रो शरीरका बारेमा राम्रो जानकारी लिएका रहेनछौं भन्ने मलाई महिला स्वास्थ्य तालिमको क्रममा आफ्नो शरीरका बारेमा जानकारी लिँदासम्म थाहा थिएन । म २५ वर्षकी हुँदासम्म पनि मलाई हाम्रो महिनावारी हुँदा रगत बग्ने प्वाल र पिसाब निस्कने प्वाल छुट्टाछुट्टै हुन्छ भन्ने थाहा थिएन । यो कुरा थाहा पाएपछि मलाई अचम्म लाग्यो । आफ्नो शरीरमाथि आफै गर्व गर्न मन लाग्यो । यसरी आफ्नो शरीरको बारेमा राम्रो जानकारी भए आफूले आफैलाई सशक्त भएको अनुभूति हुँदो रहेछ ।

(च) स्नायु प्रणाली



स्नायु प्रणाली शरीरको एक महत्त्वपूर्ण प्रणाली हो । शरीरका विभिन्न भागहरूका आन्तरिक सञ्चारको व्यवस्था स्नायु प्रणालीबाट नै हुन्छ । देख्ने, सुन्ने, बुझ्ने, तातो, चिसो, नुनिलो, पिरो, गुलियो, भोक र प्यासको अनुभव स्नायु प्रणालीकै कारणले हुन्छ । स्मरण शक्ति, मुटुको ढुकढुकी, श्वास फेर्ने विभिन्न अङ्गहरू परिचालन गर्ने कामहरू स्नायु प्रणालीबाट हुन्छ ।

स्नायु प्रणालीभित्र निम्नलिखित अङ्गहरू पर्दछन् :

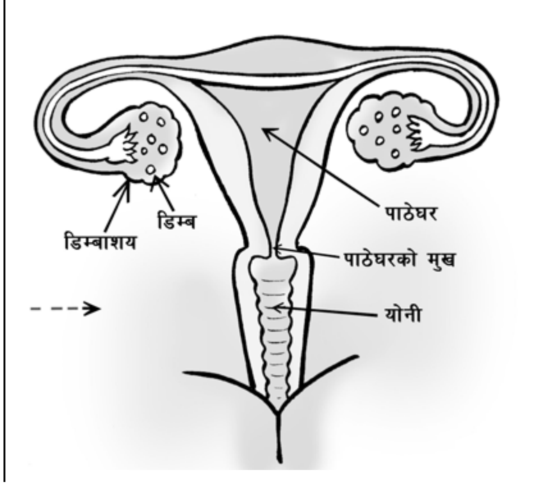
(१) मस्तिष्क (२) सुषुम्ना (३) न्युरोन

(छ) प्रजनन प्रणाली

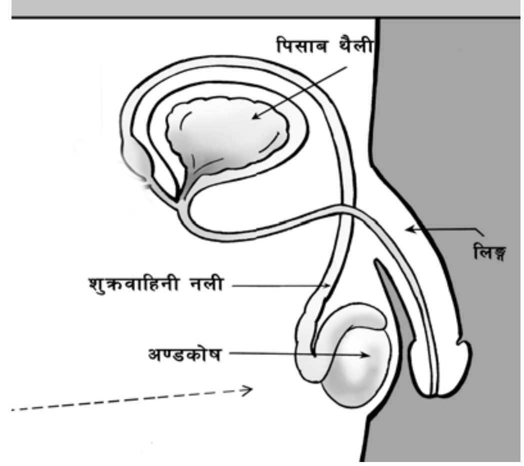
महिला र पुरुषका प्रजनन प्रणालीबाहेक अन्य सबै प्रणालीहरू भित्र रहेका अङ्गहरूको काम समान हुन्छ। अङ्ग पनि समान हुन्छन्। मूत्र प्रणालीको मूत्रद्वार फरक हुन्छ। अन्यथा अन्य सबै अङ्गहरू र तिनका कार्यहरू समान हुन्छन्।

महिला र पुरुषका प्रजनन प्रणाली फरक हुने र त्यसभित्र रहेका अङ्गहरूका कामहरू पनि फरकफरक हुन्छन्। यस पुस्तकमा महिलाको शरीरको बनोट भन्ने भागमा हामीले विस्तारमा महिलाका प्रजनन अङ्गका बारेमा जानकारी लिन्छौँ। त्यही क्रममा हामीले हाम्रो शरीरलाई हेरेर त्यसबाट कसरी आफ्नो शरीरलाई चिन्न सक्छौँ भन्नेबारे विस्तृत रूपले जानकारी लिने छौँ। यसका साथै पुरुषका प्रजनन अङ्गहरूका बारे सामान्य जानकारीसमेत एकअर्कामा बाँड्ने छौँ।

महिलाका प्रजनन् अङ्गहरू

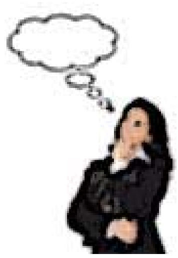


पुरुषका प्रजनन् अङ्गहरू



शरीरको राजनीति

पितृसत्तात्मक संरचनामा महिलालाई दोस्रो दर्जामा स्थापित गर्नका लागि आफ्नो शरीरलाई आफूले चिन्ने मौका समेत दिइएको छैन। प्रजनन अङ्ग, तिनका कार्य जस्ता आधारभूत जानकारीहरू दिने संयन्त्रको अभाव छ। महिलाका शरीरहरूका बारे धेरै मिथ्या प्रचारहरू छन्। महिलाहरू पुरुषभन्दा कमजोर छन् भन्ने स्थापित गराउन समाजमा धेरै उखानहरू प्रचलनमा छन्। एकातिर हाम्रो शरीरका बारे हामीलाई जानकारी छैन भने अर्कोतिर हाम्रो शरीर कमजोर छ, अपवित्र हुन्छ भन्ने मान्यताका साथ हामीलाई हुर्काइएको छ। सोहीअनुसार व्यवहार गरिन्छ। हाम्रो शरीर कमजोर छ भनी स्थापित गराउन समाजमा विभिन्न खाले मान्यताहरू प्रचलनमा ल्याइएका छन्। सोहीअनुरूपका उखान टुक्का प्रचलित छन्। फलस्वरूप हामी महिला आफैले पनि हाम्रो शरीर कमजोर हो कि ? भन्ने भ्रममा परेर महिलासम्बन्धी विभिन्न सामाजिक मान्यताहरू हुबहु पालना गर्दछौँ। हामी कमजोर छौँ, हामी अरूमा आश्रित छौँ (शारीरिक कारणले पनि) भन्ने मान्न थाल्दछौँ। समय समयमा हाम्रो शरीर अपवित्र छ भन्ने मान्यता स्थापित गर्दछौँ। सोहीअनुरूप व्यवहार गर्न थाल्दछौँ। फलस्वरूप आफ्नो आत्मविश्वास गुमाउन पुग्दछौँ। आफ्नो शरीरलाई माया गर्न छाड्छौँ। आफू पुरुषभन्दा कमजोर छौँ, हामी बाँच्नका लागि पुरुषमा आश्रित हुनु पर्दछ भन्ने मान्यता आत्मसात् गर्न पुग्दछौँ। यसको असर हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा पार्दछ। यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पारेको छ। साँच्चै भन्नुपर्दा महिलालाई तल्लो दर्जामा राखिराख्न र पितृसत्तात्मक मूल्यमान्यतालाई स्थापित गर्न हाम्रो शरीरमाथि गरिएको राजनीति हो। तसर्थ हामीले हाम्रो शरीर कमजोर होइन तर कमजोर छ भनी आत्मसात् गराउन हाम्रो शरीरमाथि राजनीति किन र कसरी गरिएको छ भन्नेबारे बुझ्न "हाम्रो शरीरमाथि गरिएको राजनीति" बुझ्नु जरूरी छ।"



मेरो श्रीमान्को मृत्युपछि मलाई केही वर्षसम्म साह्रै गाह्रो भयो। दुईवटा बच्चाबच्ची कसरी पाल्ने भन्ने लागेर साह्रै पिर पर्थ्यो। जहिले पनि मेरो शरीर कमजोर छ; लोग्ने मानिसको सहाराविना मैले घर कुनै हालतमा पनि चलाउन सक्दिन भन्ने लागिरहन्थ्यो। मेरी आमाले पनि त्यसै भन्नुहुन्थ्यो। मेरा आफ्ना सबैले यो कमजोर महिला अब कसरी बाँच्छिन् भन्ने बारेमा चिन्ता गरिरहन्थे। त्यसैले त झन् म एकदमै कमजोर छु जस्तो मलाई लाग्थ्यो। मैले भित्रैदेखि मेरो शरीर पुरूषको शरीरभन्दा कमजोर छ भन्ने कुरा आत्मसात् गरिसकेकी थिएँ। एकदिन मैले महिला स्वास्थ्य तालिममा सहभागी हुने मौका पाएँ। त्यहींबाट आफूलाई बुझ्ने र चिन्ने मौका पाएँ। मैले आफ्नो शरीरलाई बुझ्दा म आफू कुनै पनि प्रकारले पुरूषभन्दा

(शारीरिक र मानसिक रुप दुवै प्रकारले) कमजोर रहेनछु भन्नेमा स्पष्ट भएँ । त्यसपछि मलाई आफैभित्र उज्यालोको अनुभूति भयो । मभित्र म कमजोर छैन, म जे पनि गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास जागेर आयो । मैले आफूलाई अत्यन्तै बलियो भएको अनुभूति गरेँ । अहिले मेरो जीवन परिवर्तन भएको छ । म काम गर्छु । आफ्नो घर, परिवार र बच्चाहरुको व्यवस्थापन म आफैले राम्ररी गरेकी छु । मलाई सानैदेखि महिलाको शरीर पुरूषकोभन्दा कमजोर हुन्छ, उनीहरु केही गर्न सक्दैनन् भनी हुर्किएको कारणले नै म कमजोर हुन पुगेकी थिएँ भन्नेमा म प्रस्ट भएकी छु । अब म त्यस्तो गलत कुरा मेरी छोरीलाई कहिल्यै सिकाउने छैन । अरुलाई पनि आफ्नो छोरीहरुको शरीर र दिमाग पुरूषहरुको भन्दा कमजोर हुन्छ भन्ने गलत कुरा कहिल्यै पनि नसिकाउन अनुरोध गर्दछु ।

समाज, परिवार, घर र राज्यद्वारा विभिन्न मान्यता र नीतिहरू अवलम्बन गरी हामी महिलालाई दोस्रो दर्जामा स्थापित गराइएको छ। यसका लागि महिलाका सम्बन्धमा धेरै प्रकारका सामाजिक, सांस्कृतिक मान्यताहरू स्थापित भएका छन्। महिलाको कामलाई कम मूल्य र मान्यता दिइन्छ। महिलाको उत्पादन, हिँडडुल गर्न पाउने अधिकारमा नियन्त्रण गरिएको छ। यसका बारेमा हामीले महिला स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू (भाग-१) मा छलफल गरिसकेका छौँ।

यसका साथै महिलालाई दोस्रो दर्जामा राख्नका लागि महिलाको आफ्नो शरीरमाथिको आफ्नै नियन्त्रणको अधिकारलाई पनि नियन्त्रित गरिएको छ। सदीऔँदेखि महिलाका शरीरका सम्बन्धमा विभिन्न खाले मान्यताहरू स्थापित गरिएका छन् । कहिले धर्म, संस्कृतिका नाममा, कहिले महिलाले गर्ने कामका आधारमा, कहिले उनका जैविक प्रकार्यहरू (Physiological Functions) का आधारमा उनको शरीर कमजोर छ, अपवित्र छ भन्ने भान पारिएको छ। यसले कतिपय स्थितिमा महिला आफैलाई पनि पुरुषको भन्दा आफ्नो शरीर कमजोर छ, अपवित्र छ भन्ने लाग्दछ। यसले महिलाको आत्मविश्वास, स्वास्थ्य र व्यवहारमा प्रभाव पारेको छ। हाम्रो स्वास्थ्य सेवामा महिलाको पहुँच पुगेको छैन । **त्यसैले महिलाको स्वास्थ्यमा सकारात्मक परिवर्तनका लागि हामीले दुई तहमा रहेका सोच, व्यवहार र नीतिहरूमा परिवर्तन गर्नु जरूरी छ । ती हुन् :**

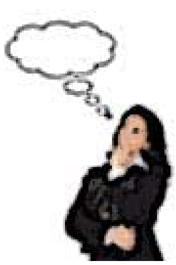
१) व्यक्तिगत तहमा
२) नीतिगत तहमा ।

नीतिगत तहमा कहाँ ? के ? र कसरी ? परिवर्तन गर्नु जरूरी छ भन्ने बारे हामीले धेरै चर्चा गरिसकेका छौँ। यस पुस्तकमा हामीले आफूलाई बुझी व्यक्तिगत तहमा कस्ता परिवर्तनहरू गर्न

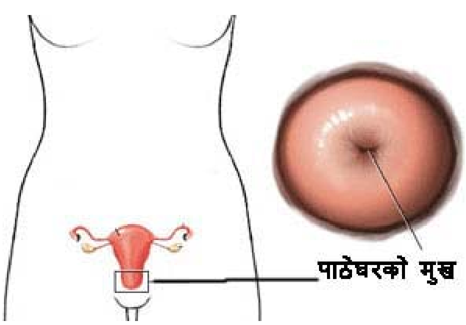
सक्छौँ र हाम्रो शरीरका बारेमा हामीभित्र रहेको जानकारीहरूलाई आफ्नो शरीरलाई आफैले हेरेर, अनुभूत गरेर बुझ्ने प्रयास गर्दछौँ र त्यही अनुभवहरू यहाँ राख्ने छौँ। हाम्रो शरीरलाई हामी संयुक्त रूपमा बुझ्ने प्रयास गर्ने छौँ।

हामी धेरै महिलाहरूले आफ्नो शरीरका बारेमा जानकारी प्राप्त गरेपछि अत्यन्तै सशक्त भएको अनुभूति गरेका छौँ ।

आफ्नो शरीरलाई अझ बढी माया गर्न आफ्नो शरीरको बारेमा पूर्ण जानकारी हुनु आवश्यक छ। हाम्रो शरीरलाई गहिरिएर बुझ्नका लागि हामीले हाम्रो शरीरलाई चिन्नु पर्दछ; माया गर्नु पर्दछ। आफ्नो शरीरलाई माया गरेर हेर्‍यौँ, छाम्यौँ र आफ्ना अङ्गहरूलाई छोएर, हेरेर बुझ्न खोज्यौँ भने हामी आफैले आफ्नो शरीरका बारेमा जानकारी लिन सक्दछौँ। यसरी आफूले आफ्नै शरीरलाई हेरेर बुझ्दा हामी आफू सशक्त भएको अनुभूति गर्दछौँ। आफ्ना भित्री अङ्गहरूलाई आफ्ना आँखाले देख्दा आफ्नो शरीरलाई अझै बढी माया गर्न मन लाग्दछ। किताबले दिएको ज्ञानका साथै अनुभव गरेको ज्ञानले हामीलाई बढी स्पष्ट बनाउँछ। प्राप्त सूचनाले सशक्त बनाउँछ।



आफ्नो सहयोग आफैं गरौँ भन्ने मान्यताबाट सञ्चालित महिला स्वास्थ्य तालिममा मैले आफ्नो भित्री अङ्गहरुको बारे चिन्ने मौका पाएँ । आफ्नो शरीर लाई आफूले चिन्न अनि बुझ्नका लागि हामी सम्पूर्ण सहभागीहरुले आफ्ना भित्री र बाहिरी प्रजनन अङ्गहरु आफैले हेरेका थियौं । ऐना, टर्चलाइट र स्पेकुलमको सहायताले मैले पनि मेरो पाठेघरको मुख देखैं । सानो गोलाकार सानो मुखसहितको मेरो पाठेघरको मुख मलाई कुनै बच्चाको अनुहार जस्तो लाग्यो । म अत्यन्तै रोमाञ्चित भएँ । त्यस दिन मेरो महिनावारी भएको ६ दिन भएको थियो । पाठेघरको मुखबाट अलिअलि रगत पनि निस्केको देख्दा मेरो आफ्नो शरीरमाथि मैले गर्व गरें । त्यसले मलाई अत्यन्तै सबल बनायो । त्यो अनुभूति म शब्दबाट बयान गर्न सक्दिनँ ।



- महिला स्वास्थ्य तालिमका सहभागीको अनुभव

तालिमका सहभागीहरूले जस्तै अरू महिलाहरूलाई पनि आफैले आफ्नो शरीर छोएर, हेरेर बुझ्न मन लाग्छ भने उनीहरू आफैले आफ्नो शरीरको जाँच गर्न सक्दछन् ।

यसरी आफूले आफ्नो शरीरलाई हेरेर बुझ्दा हामीमध्ये धेरैले आफूलाई सशक्त भएको अनुभूति गरेका छौँ । आफ्नो शरीरलाई अझै बढी माया गर्न मन लागेको कुरा व्यक्त गरेका छौँ । त्यसैले आफ्नो शरीर आफै हेरेर जाँच गर्नेले आफैले हेरेर तल दिइएको जानकारीका साथ आफ्नो कुन अङ्ग कहाँ छ ? कस्तो देखिन्छ भन्ने जानकारी लिन सक्दछन् । हेर्न नचाहनेले तल दिइएको जानकारी आफ्नो शरीरलाई बुझ्न सक्दछन् ।

यसरी आफ्नो शरीरलाई आफै बुझ्न हामी शरीरको नक्शाङ्कन गर्ने तरिका अपनाउन सक्छौँ ।

शरीरको नक्शाङ्कन

आफ्नो जाँच आफैले गर्ने तरिका

स्पेकुलमद्वारा पाठेघरको जाँच आफै गर्न सकिन्छ ।

आफ्नो शरीरको जाँच आफैले गर्न चाहनेहरूका लागि एउटा सजिलो ठाउँ छान्ने । त्यहाँ एउटा सफा गुन्द्री अथवा दरी ओछ्याउने । त्यसमा आफू बस्ने । त्यसपछि आफ्नो कम्मरमा तकिया राखेर आफूलाई सजिलो बनाउने। एउटा ऐना, एउटा स्पेकुलम र एउटा ठूलो टर्च लाइटको व्यवस्था गर्ने। आफू पल्टेर आफ्नो योनी अगाडि ऐना राख्ने, योनीद्वारभित्र सफा स्पेकुलम (आफूले आफैलाई जाँच गर्ने, सधैँ सफा र कीटाणुरहित बनाएर प्रयोग गर्नु पर्दछ। सकेसम्म आफूले प्रयोग गर्ने स्पेकुलम आफूले मात्रै प्रयोग गर्नु पर्दछ । स्पेकुलम प्रयोग गरेपछि क्लोरिन पानीमा १० मिनेटसम्म डुबाउने । त्यसपछि पखालेर साबुन पानीले धुने अनि स्यामलोनमा डुबाएर राख्ने । त्यसपछि सुकाएर राख्ने । प्रयोग गर्ने बेलामा निर्मलीकरण (कीटाणुरहित) गरी मात्रै प्रयोग गर्नु पर्दछ। अनि ऐना नजिक योनीद्वारको भित्रसम्म उज्यालो पुग्ने तवरले टर्च बाल्ने। यो काम हामी आफै वा हाम्रा नजिकको विश्वासिलो साथी वा महिला स्वास्थ्य परामर्शकर्ताको सहयोगमा गर्न सक्दछौँ । ऐनामा योनीद्वार र भित्रसम्म गएको स्पेकुलमको सहायताले पाठेघरको मुख देखिन्छ । प्लाष्टिकको स्पेकुलम भएमा योनीद्वारका भित्ताहरू देखिन्छन् । योनीद्वार देखिन्छ। प्रजनन अङ्गका बाहिरी भागहरू देखिन्छ।

याद गर्नुहोस् : आफ्नो जाँच आफैले गर्ने स्पेकुलम प्रयोग गर्नुअगाडि सधैँ निर्मलीकरण गरिएको हुनु पर्दछ ।

शरीरको यात्रा

शरीरको यात्रा एउटा रोमाञ्चक अनुभव हो । शरीरको नक्शाङ्कन गरी बाहिरबाट शरीर भित्रमा कुन-कुन अंगहरु कहाँ कहाँ छन् भन्ने ठहर गर्न सकिन्छ । यस पश्चात हामी हाम्रो शरीरको भित्री अङ्गहरुको बारेमा जानकारी आफ्नो जाँच आफै गर्ने माध्यमबाट शरीरको यात्रा सुरु गरी लिन सक्दछौँ ।

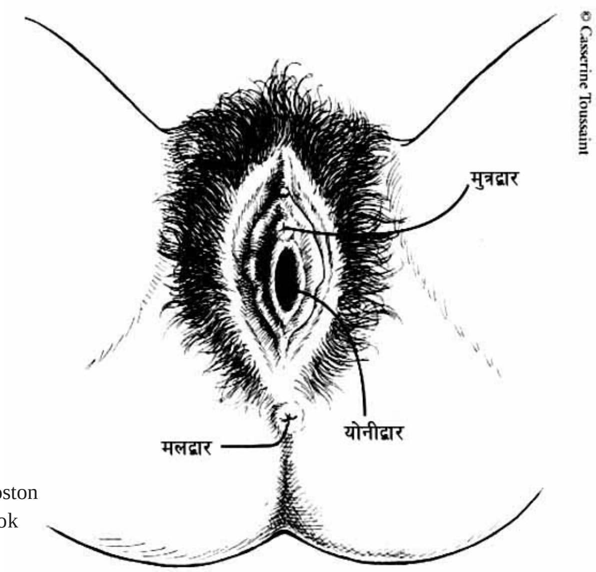
शरीरका भागहरूलाई निम्नअनुसारले बाँडेर हेर्दा हाम्रो शरीरलाई बढी बुझ्न र हाम्रो शरीरका बारे बढी जानकारी प्राप्त गर्न सक्दछौँ :

१. निकास वा प्रवेशद्वारहरू :– हाम्रो शरीरको तलबाट हेर्दा हाम्रो शरीरमा तीनवटा प्वालहरू अर्थात् प्रवेशद्वारहरू हुन्छन् । ती हुन् : योनीद्वार, मूत्रद्वार र मलद्वार

२. ती द्वारहरूको तल र बाहिरपट्टिका भागहरू – योनीद्वारको मुख (Vulva) योनीमाथि भएका रौँहरू, योनीमाथिको उठेको भाग, चाकको हाडलाई जोड्ने हाड (Pubic Symphsis), ठूलो ओठ (Labia Majora), सानो ओठ, पेरीनियम (मूलधार) (Perineum) र भेस्टिब्युल ।

३. योनी र यसका छिमेकीहरू – यस भागमा यी अङ्गहरू पर्दछन् :- योनी, हाइमीन (पातलो झिल्ली), पिसाब नलीपछाडिको नरम भाग, पाठेघरको मुख, पुच्छर हाडको उठेको भाग ।

१. प्रवेश/निकासद्वारहरू (ENTRANCES, Exits)



साभार : OBOs : The Boston Women's Health Book Collective

प्रवेश/निकाशद्वारहरू			
बोलीचालीको नाम	**Anatomical नाम**	**काम/ भूमिका**	**आफूले देख्न सकिन्छ?**
योनीद्वार	Introitus	योनीको प्रवेश मार्ग	सकिन्छ
पिसाब फर्ने प्वाल	पिसाबद्वार (Meatus)	पिसाब निष्कासन, त्यहाँबाट भित्र प्रवेश हुँदा पिसाबको थैली जहाँ पिसाब जम्मा हुन्छ, त्यहाँसम्म पुग्न सकिन्छ ।	सकिन्छ
दिसा गर्ने प्वाल गुदद्वार	Anus	दिसा निष्कासन, ठूलो आन्द्राको अन्तिम भाग दिसा थैलीको द्वार	सकिन्छ ।

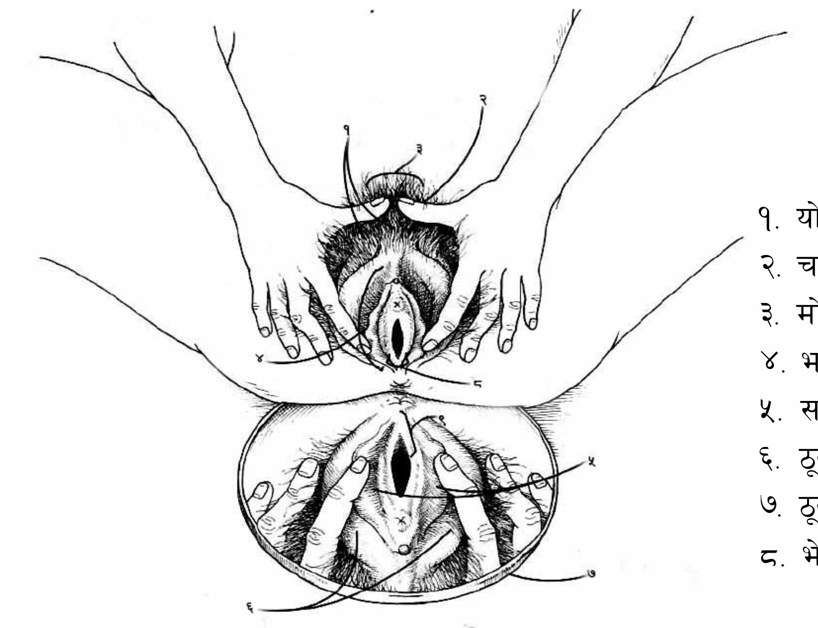
नोट

१. पहिलो प्वाल – योनीद्वार (Introitus) – यो योनीद्वार हो । यसले योनीभित्र प्रवेश गर्न र गराउन मद्दत गर्दछ । महिनावारी भएको बेलामा रगत बाहिर निस्कन्छ । यसै द्वारबाट सामान्य अवस्थामा (अप्रेसन नगरी) बच्चाहरू निस्कन्छन् । यस ठाउँमा महिनावारी भएको बेला Tampoon राख्न सकिन्छ । यहाँभित्र औंला राख्न सकिन्छ, जाँच्ने स्पेकुलम राख्न सकिन्छ, लिङ्ग पस्न सक्दछ ।

२. दोस्रो प्वाल–पिसाब फेर्ने प्वाल :– यहाँबाट हाम्रो पिसाब निस्कन्छ ।

३. तेस्रो प्वाल–दिसा गर्ने प्वाल (गुदद्वार) :– यो प्वालबाट हाम्रो दिसा, पाद निस्कन्छ । यो प्वालमा पनि औंला, जाँच्ने सामान, लिङ्ग या अन्य कुराहरू पसाउन सकिन्छ ।

२. निकासद्वारहरूका तल र बाहिरतिरका भागहरू



१. योनीमाथि रहेको रौं
२. चाकको हाडको जोर्नी
३. मोनस प्युविस
४. भल्भा
५. सानो ओठ
६. ठूलो ओठ
७. ठूलो देखाउने ऐना
८. भेस्टिब्युल

On the Outside (or Just Beneath)

बाहिरी भागहरू			
बोलीचालीको नाम	Anatomical नाम	काम/ भूमिका	आफूले देख्न सकिन्छ ?
यौनाङ्ग, योनी, वुर, पापा	भल्भा, योनी	यौनाङ्गका विभिन्न भागहरू भएको एउटा क्षेत्र । यसले हाम्रो यौन अङ्गहरूको संरक्षण गर्दछ।	सकिन्छ
जाँठा रौं	Pubic hair	यौन सम्पर्कको बखतमा हुन सक्ने घर्षण चिडचिडाहटपनबाट बचाव गर्दछ।	
Mound	Mons, Mons Veneris, Mons Pubic	प्युविक हाडलाई छोप्ने छाला र बोसो हो । यसले यौन सम्पर्कको बेलामा हुन सक्ने घर्षणबाट बचाउँछ।	सकिन्छ
Pubic bone चाकको हाड	Pubic symphysis	चाकका हाडहरूको जोर्नी । यसलाई पत्ता लगाउन आफ्नो चाकको हाड (Trip) मा हात राख्ने र V आकारमा यो हाडलाई भेट्टाउँदै योनीतर्फ हात ल्याउने ।	सकिन्छ।

साभार : OBOs : The Boston Women's Health Book Collective

बाहिरी ओठ	ल्याबिया म्याजोरा	भित्री ओठलाई सुरक्षित राख्दछ ।	सकिन्छ ।
भित्री ओठ	ल्याबिया मिनोरा	यौन उत्तेजनाको समयमा सुन्निन्छ ।	सकिन्छ ।
गुदद्वार र योनीद्वारको बीचको भाग (Perineum)	Perineum	योनीद्वार र गुदद्वारको बीचको भाग । बच्चा जन्मने बेलामा तन्कन्छ ।	सकिन्छ ।
Vestibule		सानो ओठहरूको बीचको भाग । यो भागमा मूत्रद्वार र योनी रहन्छ ।	सकिन्छ ।

नोट:

१. योनी र योनीद्वारको फरकलाई राम्ररी बुझ्नु पर्दछ । यी दुई उस्तै-उस्तै हुन् भनी अलमलिन सकिन्छ । तर दुवै एकै होइनन् फरक–फरक हुन् भन्ने बारेमा स्पष्ट हुनु पर्दछ । योनी भनेको हामीले देख्ने यौनाङ्गको बाहिरी भाग हो । यसलाई हामी सजिलै देख्न सक्दछौं । यौनाङ्ग भन्नाले धेरै अङ्गहरू बुझिन्छ । योनीद्वार भनेको हाम्रो शरीरको एउटा भाग मात्रै हो । यो हाम्रो शरीरभित्र रहेको छ । धेरै अवस्थामा मानिसहरूले योनी र योनीद्वार दुवैलाई एउटै हो भन्ने गर्दछन् ।

२. वुर, पापा जस्ता शब्दहरू योनीको अर्को नाम हुन् । यस्ता शब्दहरू महिलालाई खसाल्ने, होच्याउने, गिज्याउने हिसाबले प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । यो बुझेर कतिपय स्थितिमा महिलाहरू आफूले गौरवका साथ यी शब्दहरू प्रयोग गरी शब्दलाई होच्याएर प्रयोग गर्नेहरूलाई चुनौती दिने गरेका छन् । कतिपय लाज मानेर यी शब्दहरू प्रयोग गरेको मन पराउँदैनन् ।

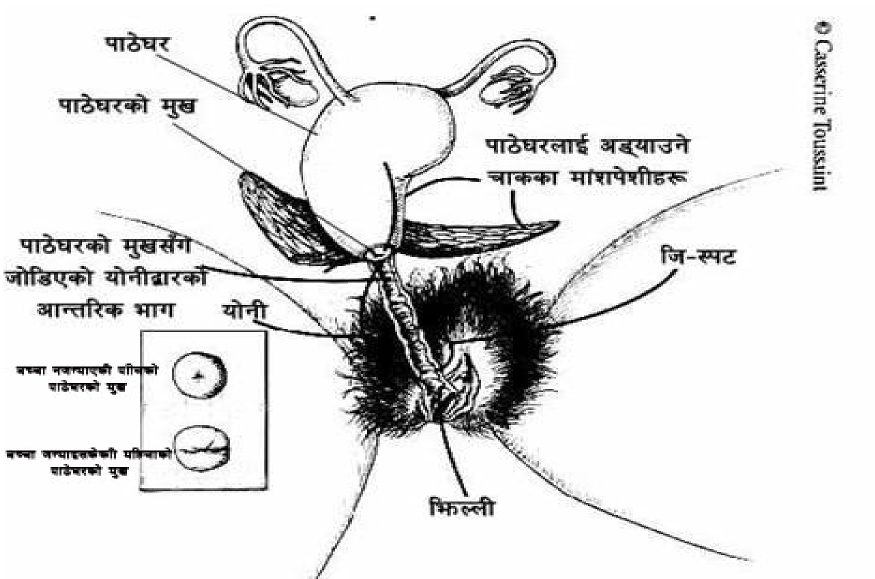
३. योनीलाई हेर्नु भनेको हाम्रो शरीरका बारेमा बुझ्नु, जान्नु मात्रै होइन, आफ्नो शरीरलाई ध्यान दिनु पनि हो । यस्तो राम्रो बानीको विकास गर्नु आवश्यक छ । यसो गर्न सक्दा हामीलाई आफ्नो शरीर सामान्य अवस्थामा कस्तो देखिन्छ भन्ने स्पष्ट हुन्छ । केही असामान्य देखिनासाथ हामी स्वास्थ्यकर्मीकहाँ गएर सुझाव लिन सक्दछौं ।

४. चरमसुख प्राप्त गर्न सकिने ठाउँहरू : शरीरको बारेमा जानकारी लिने क्रममा यस भागको जानकारी अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ । यस भागमा यौनाङ्कुर, यौनाङ्गको टुप्पा, यौनाङ्कुरको ग्रन्थी रहन्छन् ।

५. शरीरको जानकारीको क्रमको अर्को महत्त्वपूर्ण कडी हाम्रो शरीरभित्र रहेका अङ्गहरूको बारे जानकारी लिनु हो । यस भागमा पाठेघर, डिम्बवाहिनी नली र डिम्बाशयहरू पर्दछन् ।

६. अर्को महत्त्वपूर्ण अङ्ग हाम्रो स्तन हो । स्तनको मुन्टो, मुन्टो वरिपरिको कालो भाग, कालो भागमा रहेका मसिना ग्रन्थीहरू, स्तनभित्र रहने बोसो, तन्तुहरू तथा दुग्ध उत्पादन ग्रन्थीहरू समेतलाई बुझ्नु पर्दछ ।

३.योनी र यसका छिमेकी अङ्गहरू (The Vagina and its Neighbour)



साभार : OBOs : The Boston Women's Health Book Collective

योनी र यसका छिमेकी अङ्गहरू			
सामान्य नाम	**Anatomical नाम**	**काम/ भूमिका**	**के हामी आफै देख्न सक्छौं ?**
योनी (बच्चा जन्माउने मार्ग)	Vagina (योनीद्वार)	महिनावारी भएको बेला रगत र बच्चा जन्माउँदा बच्चा निस्कने द्वार । महिनावारी भएको बेला Tampoon राख्ने स्थान, यौन सम्पर्कको बेला पुरुषको लिङ्ग रहने स्थान, परिवार नियोजनका लागि लुप राख्ने द्वार, Diaphram राख्ने द्वार ।	सक्छौं ।
झिल्ली	Hymen (झिल्ली)	योनीद्वारको वरिपरि रहेको पातलो झिल्ली	कहिलेकाहीं यसका बचेका भाग देख्न सक्छौं ।
G-Spot	Urethral sponge/Perineal sponge	योनीको माथिल्लो (Front) भित्तामा रहेका उत्तेजित हुन सक्ने तन्तु, चरम सुख र आनन्द दिने स्थान	देख्न सकिन्न तर कहिलेकाहीं औंलाले अनुभूति गर्न सक्छौं ।

	Fornix (योनीको भाग)	योनीको पछिल्लो छेउ, पाठेघरको मुखको नजिकको भाग	स्पेकुलमको सहायताले देख्न सक्छौं ।
पाठेघरको मुख (Cervix)	पाठेघरको मुख (Cervix)	योनीतर्फबाट पाठेघर जाने मार्ग बच्चा जन्माउने बेलामा तन्कन्छ ।	स्पेकुलमको सहायताले देख्न सक्छौं ।
Pelvic floor muscle	Pubococcygeus (PC) muscle (चाकका मांसपेशीहरू)	Pelvic organ हरूलाई support गर्छ ।	सक्दैनौं ।

नोट

१. हामीले हाम्रो योनीभित्र एक वा दुईवटा औंला राख्दा दुख्यो अथवा अप्ठ्यारो भयो भने लामो श्वास फेर्नुपर्छ, चाकको मांसपेशीलाई खुकुलो पार्नुपर्छ र अझ सजिलो बनाउन जेली जस्तो चिप्लो पदार्थ प्रयोग गर्नु पर्दछ । यसरी औंला राख्दा दुख्यो भने हामीले के बुझ्नु पर्दछ भने या त हाम्रो योनी सुख्खा छ वा हामीले औंला गलत कोणबाट राखेका छौं । त्यस्तो अवस्थामा लामो श्वास फेर्ने वा चिप्लो पदार्थ प्रयोग गर्नु सहयोगी हुन सक्दछ ।

२. हामीले हाम्रो योनीद्वारमा रहेको पातलो झिल्लीलाई देख्न पनि सक्छौं नदेख्न पनि सक्छौं । यो झिल्ली हामीले गर्ने विभिन्न क्रियाकलापहरूका कारण आफै च्यातिन वा हराउन सक्दछ । व्यायाम, महिनावारी भएको बेला ट्याम्पुनको प्रयोग वा यौन क्रियाकलापका कारणले पनि यो हराउन सक्छ । हाइमन छ वा छैन भन्ने कुराले हामी यौन क्रियामा संलग्न छौं वा छैनौं भन्ने स्पष्ट निर्धारण गर्न सक्दैनौं । हाइमनलाई हेरेर मात्रै सम्बन्धित महिलाले सम्भोग गरेको छ वा छैन भनी भन्न सकिँदैन ।

३. सुख्खा वा भिजेको अवस्था : योनीभित्र हामीले हाम्रो औंला घुसायौं भने (औंला घुसाउँदा योनीभित्र सानो वृत्त आकारमा घुमाउने वा बिस्तारै भित्र राख्ने वा बाहिर निकाल्ने गर्दा) औंला योनीभित्र बिस्तारै चिप्लँदै गरेको अनुभूति गर्न सक्दछौं । योनीका भित्ताहरू सुख्खादेखि लिएर नमीपूर्ण रहेको अनुभूति गर्न सक्छौं । हाम्रो योनी कति नमीपूर्ण रहेको छ भन्नेबारे हाम्रो आ–आफ्नो शरीरअनुसार भर पर्दछ । कोही महिलाहरूको अत्यन्तै नमीपूर्ण हुन्छ भने कसैको बढी सुख्खा हुन्छ । त्यसै गरी हाम्रो महिनावारी चक्रको आधारमा पनि हाम्रो योनी कहिले बढी सुख्खा वा बढी नमीपूर्ण हुन सक्दछ । यौन कार्यमा संलग्न हुँदा, उत्तेजना आउँदा योनी नमीपूर्ण हुन्छ ।

४. G-Spot : Urethal Sponge भनेको योनी नजिक रहेको एउटा विशेष क्षेत्र हो । हामीमध्ये केहीलाई हाम्रो G-Spot कहाँ छ भन्ने थाहा हुन्छ भने कसैलाई त्यसबारे पत्ता लगाउन चुनौतीपूर्ण लाग्न सक्दछ । G-Spot (Named for Dr. Ernest Grafenberg जसले सबभन्दा पहिला यसको बारेमा लेखे ।) हाम्रो शरीरभित्र रहेको एउटा भाग हो । यो हाम्रो पिसाब नलीतिर खास गरी पिसाब फेर्ने प्वालको वरिपरि हुन्छ । योनीको अगाडिको भित्तालाई थिच्दा हामीले यसको बारेमा अनुभूति गर्न सक्दछौँ । यस क्षेत्रलाई हामीले चलायौँ भने यसले हामीलाई यौन उत्तेजित बनाउने, यौनसुख दिने हुन्छ । यो खास गरी हाम्रो योनीको आधा भागमा रहन्छ । यो पत्ता लगाउन पाठेघरको मुखसम्म पुग्नु पर्दैन । यसको बारेमा पत्ता लगाउन कतिपय स्थितिमा महिलाहरूले अप्ठ्यारो अनुभूति गर्दछन् भने पत्ता लगाएपछि यस स्थानलाई लुकेर रहेको हीरा भनी कतिपयले वर्णन पनि गरेका छन् ।

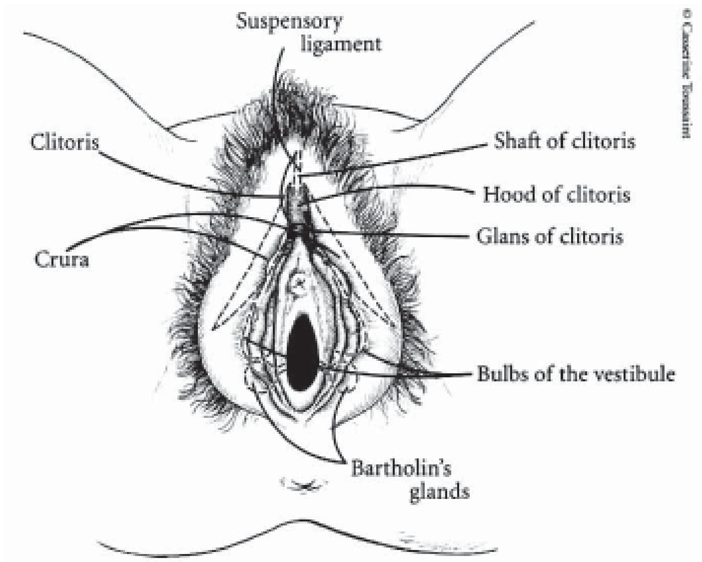
५. मुस्कान (A rosebud or a Smile) :– पाठेघरको मुख बिस्तारै मुस्काएको मुख जस्तो देखिने भएकोले यसलाई मुस्कान भनिएको पनि हो । यो पाठेघरभित्र जाने र बाहिर आउने द्वार हो । योनीद्वारबाट बच्चा नजन्माएका महिलाहरूमा यसको रूप गुलाबको कोपिला जस्तो हुन्छ । बच्चा जन्माएका महिलाहरूको हकमा भने यसको आकार मुस्काएको मुख जस्तो हुन्छ । पाठेघरको मुख (Cervix) छुँदा नाकको टुप्पा जस्तो साह्रो हुन्छ । योनीभित्रको अरू भाग जस्तो नरम नहुने कारणले गर्दा यसलाई छुट्याउन सजिलो हुन्छ । महिनावारी चक्रअनुसार पाठेघरको मुख कहिले साह्रो कहिले नरम हुने गर्दछ ।

पाठेघरको मुख बच्चा जन्माउने बेलाबाहेक सधैँ पाठेघरको मुखबाट निस्कने स्राव (mucous) ले ढाकिएको हुन्छ । लिङ्ग, लिङ्ग जस्तो वस्तु वा औँला केही पनि यस भित्र प्रवेश गर्न सक्दैन । त्यसैले साधारण अवस्थामा यसबाट पाठेघरभित्र अन्य केही छिर्न सक्दैन । तर कतिपय स्थितिमा असुरक्षित गर्भपतन गर्नेहरूले जबरजस्ती यसभित्र केही छिराउन खोज्दछन् । यो अत्यन्तै गलत हो । यसले धेरै महिलाहरूको ज्यान लिइसकेको छ । त्यसैले हामीले यसमा सतर्क हुनु जरुरी छ ।

पाठेघरको मुखभित्र असुरक्षित तवरले केही पसाएर असुरक्षित गर्भपतन गर्नु, मृत्युलाई निम्त्याउनु हो । तसर्थ यसको विरोध गरौँ । कसैलाई गर्न र गराउन नदिऊँ ।

सचेत बनौँ; सचेत बनाऔँ ।

४. चरम सुखका लागि भूमिका खेल्ने अङ्गहरू



साभार : OBOs : The Boston Women's Health Book Collective

यौनकार्यमा संलग्न हुने तथा चरम सुखका लागि भूमिका खेल्ने अङ्गहरू			
साधारण नाम	**Anatomical नाम**	**काम/भूमिका**	**हामी देख्न सक्छौं/सक्दैनौं**
१) यौनाङ्कुर	क्लीटोरियस, यसका विभिन्न भाग हुन्छन् जुन तल उल्लेख गरिएका छन् ।	यौन उत्तेजना र चरमसुख दिने	केही भाग देख्न सक्छौं ।
Hood माथिको भाग	Hood of clitoris	यौनाङ्कुरको टुप्पो सबैभन्दा संवेदनशील भाग । यस भागमा हजारौं स्नायुहरू रहन्छन् । यसले संवेदनाको अनुभूति दिन्छ ।	सक्छौं ।
	Shaft of clitoris	यो धागो जस्तो हुन्छ । यसभित्र रक्त नलीहरू हुन्छन् जुन यौन उत्तेजनाको बखतमा भरिन्छन् ।	सकिन्न तर अनुभूति गर्न सक्छौं ।
	Suspensory Ligament (part of clitoris)	यसले Shaft लाई डिम्बाशयको तन्तु (Ligament) सँग जोड्छ जुन चाकको हड्डीतिर गएको हुन्छ ।	सक्दैनौं
खुट्टाहरू	Crura		
२) पाठेघर	Uterus (पाठेघर)	यहाँ महिनावारी हुने बेलामा रगत बन्छ । बच्चा बढ्न सक्छ ।	सक्दैनौं

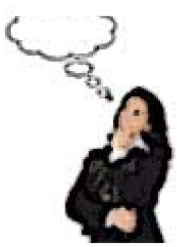
	Fundus (पाठेघरको भाग)	पाठेघरको माथिको भाग सक्दैनौं
३) नलीहरू	डिम्ब वाहिनी नली	डिम्बाशय र पाठेघरलाई जोड्ने भाग । सक्दैनौं यहाँ गर्भाधान प्रक्रिया सुरु हुन्छ ।

नोटहरू :

१. हामीले पाठेघर, डिम्ब वाहिनी नली र डिम्बाशयहरूको चित्र हेरी यी भागहरू हाम्रो शरीरभित्र कहाँ छन् भन्ने बारे स्पष्टसँग अनुभूति गर्न सक्दैनौं । पाठेघरको मुखदेखि पाठेघरको आधार सुरु हुन्छ । पाठेघरको मुख ऐना र स्पेकुलमको सहायताले देख्न सकिने हुँदा हामी पाठेघरको मुख हेरेर त्यसको पछाडि पाठेघर हुन्छ र त्यसैसँग जोडिएर दायाँबाट डिम्ब वाहिनी नली र डिम्बाशय रहन्छन् भन्ने अनुमान गर्न सक्दछौं ।

२. नछोडाएको कागजी बदाम, वा ठूलो खाले अङ्गुरको दानाको आकारमा पाठेघरका दायाँबायाँ तर अलिकति तल रहेको अङ्गलाई डिम्बाशय (Ovary) भनिन्छ । तिनीहरू कम्मरभन्दा करिब चारदेखि पाँच इन्चसम्म तल रहन्छन् ।

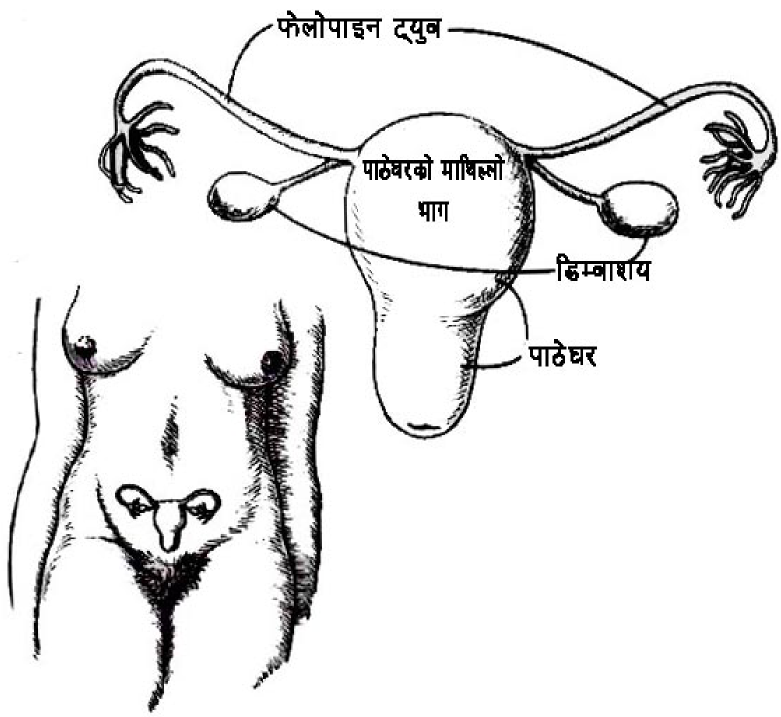
३. डिम्ब वाहिनी नली : डिम्ब वाहिनी नली डिम्बाशयको नजिकैबाट सुरु भएका हुन्छन् । त्यहाँबाट सुरु भई वृत्ताकारमा तल झर्दै यिनीहरू पठेघरको दायाँतिरको कुनामा पुगी अन्त्य हुन्छन् ।



"मरा यानाङ्गमा एउटा साना खाम्रका घाउ जस्ता आएका थिया । त्या कस्ता देखिन्थ्यो मलाई थाहा थिएन । त्यो नदेखेको कारण पनि चाल पाइन । तर छाम्दा दुख्दैनथ्यो । त्यसै खटिरा आएको होला भन्ने लागेर वास्ता गरिन । अलिपछि रगत जँचाउदा पो थाहा भयो, मलाई त भिरङी (सिफलिस) भएको रहेछ । त्यो सानो खटिरा त्यसकै लक्षण रहेछ । पछि डाक्टरलाई जँचाउदा मैले यस्तो खटिरा आएको थियो त भनें तर कस्तो देखिन्थ्यो भन्न सकिन । डाक्टरले मलाई तपाईंले त्यो खटिरा देख्ने बित्तिक्कै यहाँ आउनुपर्ने भनी भन्नुभयो । तर जे होस् अलिकति ढिलो भए पनि खटिरा देखिएको कारण जँचाउन आउनुभयो । सिफलिसको उपचार सम्भव छ भनी डाक्टरले भन्दा म ढुक्क भएँ । आफ्नो शरीरलाई समय-समयमा हेर्ने गर्दा केही सामान्य तथा असामान्य स्थिति रहेको बारे थाहा पाउन सकिन्छ । शरीरको अवस्था हेरेर जँचाउन जानुपर्ने या नपर्ने भन्ने बारे आफैलाई थाहा हुन्छ । त्यसैले आफ्नो शरीरको बारेमा थाहा पाउन सकिएमा अरुको सहयोगविना नै हाम्रो अवस्थाबारे हामीलाई जानकारी हुने कुरा मैले त्यतिबेला अनुभूति गरें ।"

५. प्रजननका भित्री अङ्गहरू

- पाठेघर
- डिम्बवाहिनी नली
- डिम्बाशय



पाठेघर (Uterus)

पाठेघर प्रजनन प्रणालीको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो। यो खोक्रो हुन्छ। गर्भावस्थामा यसभित्र बच्चा बस्छ र हुर्किन्छ। पाठेघर मूत्र थैलीको पछाडि र दिसा थैलीको अगाडि रहेको हुन्छ। पाठेघरको लम्बाइ करिब ८ से.मी., चौडाइ ५ से.मी. र मोटाइ २.५ से.मी. हुन्छ। यो नासपाती आकारको हुन्छ। सामान्यतया पाठेघर एउटा हुन्छ तर कहिलेकाहीँ केही महिलाहरूमा विभाजित दुईवटा पाठेघर पनि पाइन्छ। यस्तो स्थिति भनेको नगण्य हो। पाठेघरभित्र महिनावारी हुने रगत पनि बन्दछ। पाठेघरलाई सामान्यतया तीन भागमा बाँड्न सकिन्छ -

१. पाठेघरको माथिल्लो भाग (Fundus) : यो पाठेघरको सबैभन्दा माथिल्लो भाग हो। यो डिम्ब वाहिनी नलीसँग जोडिने भाग हो। यो करिब १ से.मी. जति लामो हुन्छ।
२. पाठेघरको शरीर (Body or Corpus) : यो पाठेघरको मध्य भाग हो। यो सबभन्दा ठूलो भाग हो। यो करिब ३.५ से.मी. लामो हुन्छ। यसका दुवै छेउमा डिम्ब वाहिनी नलीहरू खुलेका हुन्छन्।

३. पाठेघरको शरीर र मुखलाई जोड्ने साँघुरो भाग (Isthmus) : यो पाठेघरको सबैभन्दा साँघुरो भाग हो । यो करिब ०.५ से.मी. लामो हुन्छ । पाठेघरलाई हामीले बाहिरबाट देख्न सक्दैनौं । गर्भ रहेको पाठेघरको वृद्धि राम्रो भएमा १० हप्ताको गर्भदेखि भने बाहिरबाट छामेर पाठेघरको उचाइ पत्ता लगाउन भने सक्दछौं ।

डिम्ब वाहिनी नली

पाठेघरको दुवै छेउमा एकएकवटा मांसपेशीय नली हुन्छन् । यिनलाई डिम्ब वाहिनी नली भनिन्छ । प्रत्येक नली करिब १० से.मी. जति लामा हुन्छन् । यी नलीहरूले डिम्बाशयबाट उत्पादित डिम्बलाई पाठेघरसम्म लग्ने काम गर्दछन् । यसरी लग्ने क्रममा प्रायःगरी डिम्ब बाहिनी नलीको सबभन्दा लामो र फराकिलो भाग जसलाई एम्पुला भनिन्छ त्यहाँ डिम्ब निषेचित हुन्छ । डिम्ब वाहिनी नलीकै माध्यमबाट पुरुषको वीर्यमा रहेको शुक्रकीट एम्पुलासम्म आउँछ र डिम्ब निषेचित हुन्छ ।

कुनैकुनै महिलामा कहिलेकाहीँ यसरी निषेचित भएको डिम्ब पाठेघरतिर नगई त्यहीँ बढ्न थाल्दछ । जसलाई डिम्ब वाहिनी नलीमा हुने गर्भाधान (Ectopic Pregnancy) पनि भन्दछौं । यसरी पाठेघरभित्र नभई नलीमा गर्भाधान भयो भने भ्रूण केही हप्ता बढ्न त बढ्छ तर पछि बढ्न सक्दैन । बरु नली नै फुट्न सक्छ । रक्तस्राव बढी हुन सक्छ । महिलाको शरीरलाई खतरा हुन सक्दछ । त्यसैले हामी गर्भवती भयौं तर गर्भ बढेन, बीच बीचमा रगत आएजस्तो भयो भने तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ ।

डिम्बाशय (Ovaries)

डिम्बाशय प्रजनन प्रणालीको अन्य अङ्गभैंm प्रमुख अङ्ग हो । यो दुईवटा हुन्छ र पाठेघरको दायाँबायाँ गरी बसेको हुन्छ । प्रत्येक डिम्बाशयलाई एकएकवटा लिगामेन्टले पाठेघरको माथिल्लो भागसम्म जोडेको हुन्छ । हरेक महिना डिम्बाशयबाट एउटा परिपक्व डिम्ब निस्कन्छ । उक्त डिम्ब निषेचित भए गर्भ रहन्छ । नत्र महिनावारीको रगतसँग बाहिर निस्कन्छ । डिम्बाशयमा हाम्रो महिनावारी र गर्भलाई प्रभाव पार्ने विभिन्न रागरसहरूको उत्पादन हुन्छ । यी डिम्बाशयलाई हामीले बाहिरबाट देख्न सक्दैनौं ।

हाम्रो शरीरलाई हेर्दा			
साधारण बोलीचालीको नाम	**Anatomical नाम**	**काम/भूमिका**	**हामी देख्न सक्छौं/सक्दैनौं**
पाठेघर, गर्भाशय	पाठेघर (Uterus)	महिनावारीमा निस्कने रगत बन्दछ। भ्रूणको वृद्धि हुन्छ।	सकिन्न
डिम्बबाहिनी नली	फेलोपाइन ट्युब (Fallopian tube)	डिम्बाशय र पाठेघरलाई जोड्छ। गर्भाधान हुन सक्छ।	सकिन्न
डिम्बाशय	डिम्बाशय (Ovaries)	डिम्बहरू रहन्छन्, विकसित र परिपक्व हुन्छन्, शरीरलाई आवश्यक पर्ने रागरस उत्पादन गर्दछन्।	सकिन्न

नोट :

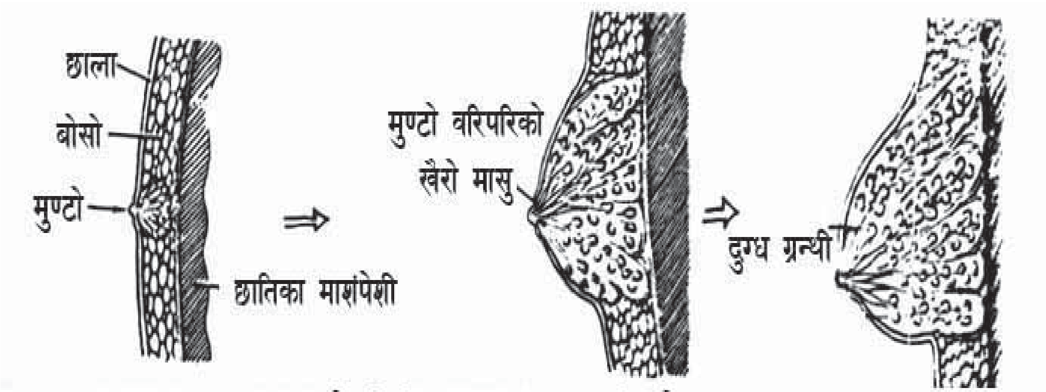
१. पाठेघर, डिम्ब बाहिनी नली र डिम्बाशयको चित्र मात्रै हेर्दा यी अङ्गहरू हाम्रो शरीरको कहाँ रहेका हुन्छन् भनी ठम्याउन गाह्रो हुन सक्छ। आफ्नो शरीर आफैले स्पेकुलमको माध्यमबाट जाँच गरी हेर्दा हामीले ऐनाबाट पाठेघरको मुख देख्न सक्दछौं, यसलाई छुन र अनुभूत गर्न सक्दछौं। त्यो देखेर, छोएर, ठ्याक्कै त्यसकै निरन्तरताको रूपमा अलि पछाडि पाठेघर रहन्छ भनी हामीले बुझ्न सक्दछौं।

२. डिम्बाशयहरू एउटा बदामको दाना वा ठूलो अङ्गुरको दाना जत्रो हुन्छन्। यी पाठेघरको दुईतिर तर अलि तल्लो भागमा रहेका हुन्छन्। हाम्रो शरीरमा हेर्दा यी हाम्रो कम्मरको ४ देखि ५ इन्चसम्म तल रहन्छन्।

३. डिम्ब बाहिनी नलीहरू डिम्बाशयकै नजिकबाट सुरु हुन्छन्। तलतिर घुमेर पाठेघरमा आई टुङ्गिन्छन्। डिम्बाशयहरू डिम्ब बाहिनी नलीसँग जोडिएका जस्ता देखिए पनि वास्तवमा यिनीहरू जोडिएका हुँदैनन्। डिम्ब बाहिनी नली र डिम्बाशयको बीचमा अलिकति खाली ठाउँ हुन्छ। यही खाली ठाउँका कारण डिम्बाशयबाट निस्केपछि परिपक्व डिम्ब खुला रूपले तैरन पाउँछ। यसरी खुला रूपले तैरिरहेको डिम्बलाई डिम्ब बाहिनी नलीको टुप्पोमा रहेको मसिनो औंला जस्तो भागले आफूतिर तान्दछ र डिम्ब बाहिनी नलीभित्र प्रवेश गराउँछ, जहाँ डिम्ब शुक्रकीट (जुन पाठेघरको माध्यमबाट डिम्ब बाहिनी नलीको सबभन्दा फराकिलो भागमा आउन सक्छ) सँग भेट्छ र निषेचित हुन्छ।

हाम्रा स्तनहरू

महिलाको शरीरमा स्तनले अत्यन्तै महत्त्व राख्दछ । महिलाको स्तनका बारेमा सामाजिक-सांस्कृतिक धेरै भनाइहरू छन् । महिलाको स्तन कत्रो छ त्यसको आधारमा महिलालाई सुकेकी, फुकेकी, लोग्नेमान्छेको जस्तो शरीर भएकी या साह्रै ठूलो स्तन भएकी, झर्के आदि भनी नामकरण गरिन्छ । महिलाको स्तनको आकारप्रकारको आधारमा महिला कामुक छ वा छैन भनी आँकलन गर्ने चलन छ । यस्ता व्यवहारहरू महिलामाथि हुने हिंसा हो भनी पुलिसमा उजुरी हाल्न गए भने उल्टो सबैले गिल्ला गर्दछन् । महिलासमेत यो कुरा साधारण हो भनी उजुरी गर्न चाहँदैनन् । आफ्नो स्तनको आकारका कारण कतिपयमा हीनताबोधसमेत हुन्छ । महिलाको स्तनको बारेमा यत्ति धेरै चर्चापरिचर्चा भए तापनि कतिपय महिलाहरू आफैलाई पनि आफ्नो स्तनको बारेमा जानकारी छैन । स्तनको महत्त्व र यसले व्यक्तित्व तथा मानसिकतामा कस्तो प्रभाव पार्दछ भन्ने समेत जानकारी छैन ।



स्तनको भित्रि संरचना र बृद्धिको क्रम

यदि तपाईंले आफ्नो स्तन कहिल्यै राम्ररी हेर्नु भएको छैन भने हेर्न थाल्नुहोस् । उमेर, महिनावारी चक्र आदिअनुसार स्तनको रूप, रङ, आकार र अनुभूति (Texture, feel) हरू फरक हुन्छन् । त्यसकारण सामान्यतया हाम्रो स्वस्थ स्तन कस्तो हुन्छ ? कस्तो अवस्थामा कस्तो परिवर्तन हुन्छ ? त्यसको बारेमा थाहा पाउनु जरुरी हुन्छ ।

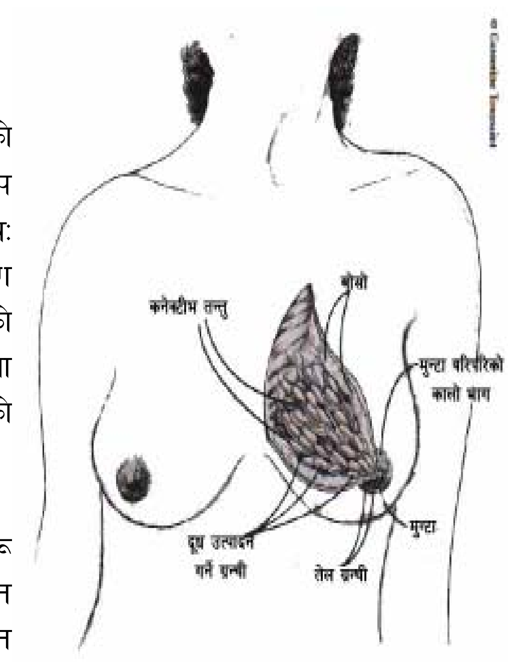
ऐनाअगाडि उभिएर आफ्ना स्तनहरू हामीले हेर्‍यौं भने हाम्रा दुईवटा स्तनहरू समान देखिँदैनन् । कहिले कसैको देब्रेभन्दा दाहिने स्तन अलि सानो वा ठूलो देखिन्छ । त्यसै गरी हामीले नियमित रूपमा हेर्‍यौं भने हाम्रो स्तनको आकार पनि उमेरअनुसार परिवर्तित हुँदै गएको देख्छौं । हाम्रो उमेर बढ्दै जाँदा छालामा भएको खुम्चने र तन्कने शक्ति कम हुन्छ, त्यसपछि स्तनहरू झुलिन थाल्दछन् । यसको साथै उमेर सँगसँगै हाम्रा स्तनमा भएका दूध ग्रन्थीहरू सानो हुँदै जान्छन् । यसको कारणले पनि स्तन

झोल्लिन पुग्दछ। खास गरी महिनावारी बन्द भएपछि स्तनभित्रका दूध ग्रन्थीहरू बढ्न छाड्ने हुँदा स्तन झोल्लिने प्रक्रिया छिटो हुन थाल्दछ।

शरीरमा उत्पादन हुने रागरसहरू, महिनावारी हुने बखतमा डिम्बाशयबाट उत्पादन हुने रागरसहरूका कारण महिनावारीको चक्रसँगै हाम्रो स्तनको आकारप्रकार संवेदनाहरूमा पनि परिवर्तन हुन्छ। धेरै महिलाहरू महिनावारी हुने एक-दुई दिनअगाडि आफ्ना स्तनहरू भरिएको र अलि ठूलो भएको अनुभव हुने गरेको बताउँछन्। यस्तो बेला कतिपय महिलाहरूले आफ्ना स्तनहरू दुखेको तथा त्यो दुखाइ काखीसम्म पनि भएको अनुभव गर्दछन्। त्यसै गरी गर्भवती भएको बेला, बच्चालाई दूध खुवाउने बेला स्तनहरू भरिला र ठूला हुन्छन्, यौन उत्तेजनाको बेलामा पनि धेरै महिलाहरूले आफ्ना स्तनहरू ठूलो भएर आएको, भरिएको अनुभूत गर्दछन्। स्तनहरूभित्र बोसोजन्य तन्तुहरू रहन्छन्। यस्ता तन्तुहरूले नै स्तनको आकार निर्धारण गर्दछन्। स्तनमा बोसोजन्य तन्तुहरूको मात्रा धेरै वा थोरै हुने भन्ने कुरा उक्त व्यक्तिको खानदानी (आमा, हजुरआमा) शारीरिक संरचनामा पनि निर्भर गर्दछ।

स्तन वृद्धि

बालिकाहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गर्न लाग्दा उनीहरूको स्तनमा रहेका दूध ग्रन्थीहरू बढ्न थाल्दछन्। फलस्वरूप उनीहरूको स्तनको आकार बढ्दछ। दूध ग्रन्थीहरू प्रायः सबै महिलाहरूमा बराबर हुन्छ, त्यसकारण किशोरावस्थामा दूध ग्रन्थीहरू वृद्धिका कारणले स्तनको आकार बढेको भए तापनि स्तनहरूको आकारको भिन्नता दूध ग्रन्थीका कारणले नभई स्तनमा रहेको बोसो पदार्थको मात्राले निर्धारण गर्दछ।



Parts of the Breast

साभार : OBOs : The Boston Women's Health Book Collective

स्तनमा कतै कडा र कतै नरम भागहरू हुन्छन्। छाम्दा ठाउँठाउँमा भिन्न प्रकारको अनुभूति हुन सक्दछ। विभिन्न स्थानमा विभिन्न खाले संवेदना हुन सक्छन्। आफैले गर्ने आफ्नो स्तनको नियमित परीक्षणले यस बारेमा आफूलाई थाहा हुन्छ। केही असामान्य अवस्था उत्पन्न भएमा बेलैमा पहिचान गर्न सजिलो हुन्छ ***(विस्तृत जानकारीको लागि आफ्नो स्तन आफै परीक्षण गर्ने तरिका हेर्नुहोस्)।***

स्तनका भागहरू			
नाम	**कहाँ रहन्छ ? कस्तो देखिन्छ ?**	**काम/भूमिका**	**के आफैले देख्न सकिन्छ ?**
कालो गोलाकार भाग (areola)	यो स्तनको मध्य भागमा रहन्छ । यसले दूधको मुन्टालाई वरिपरि घेरेको हुन्छ । यो कालो/खैरो (व्यक्तिको रङअनुसार) हुन्छ भने यो भागको छालाको रङ स्तनको अरू भागको छालाको रङभन्दा गाढा हुन्छ । यस भागमा स-साना फोकाहरू वा एकदुईवटा रौँहरू पनि हुन सक्दछन् । धेरैजसो गर्भावस्थामा यो भाग अरू बेलाभन्दा बढी गाढा रङको देखिन्छ ।	यसले स्तनको मुन्टालाई वरिपरि घेर्छ । यस भागमा स्तनको मुन्टालाई अड्याउने मांसपेशी पनि रहेको हुन्छ । यस मांसपेशीले नै स्तनको मुन्टालाई जाडो हुँदा, बच्चालाई दूध खुवाउँदा वा यौन कार्यको बेलामा ठाडो राख्दछ । आमाको दूध खाँदा मुन्टा मुखमा राखेर यो भाग समेतलाई च्यापेर बच्चाले मुख बन्द गर्दछ, दूध खान्छ ।	सकिन्छ
मुन्टा (Nipple)	यो स्तनको केन्द्रबिन्दु हो । यो च्याप्टो भित्रतिर गएको वा बाहिर निस्केको हुन सक्दछ ।	यहाँ दूधनलीहरूको खोल्ने भाग रहेको हुन्छ । यस ठाउँमा धेरै वटा मसिना मसिना दूधनलीका द्वारहरू रहेका हुन्छन् ।	सकिन्छ
बोसो तन्तु	स्तनभरि नै रहन्छ	यसले दूध ग्रन्थिहरूलाई घेरेर राख्दछ र बचावट गर्दछ ।	सकिन्न
connective Tissue	स्तनभरि	यसले स्तनलाई आकार दिन सघाउँछ । दूध उत्पादन ग्रन्थी, दूध बाहिनी नली तथा स्तन भित्रका अरू संरचनाहरूलाई आधार दिन्छ । अडिन सहयोग गर्दछ ।	सकिन्न
दूध उत्पादन ग्रन्थीहरू (mammary gland)	दूध उत्पादक थैली तथा दूध नलीहरूबाट बनेको हुन्छ ।	बच्चालाई दूध खुवाउने बेलामा दूधलाई मुन्टासम्म लग्छ । कतिपय स्थितिमा दूध नखुवाउने बखतमा पनि स्तनमा तरल पदार्थ उत्पादन हुन्छ ।	सकिन्न