



वर्ष : १३ अंक : २ प्रकाशन वर्ष : २०६९

सयपत्री

नेपाली महिलाहरूले रूढीवादी सामाजिक/सांस्कृतिक परम्परामा परिवर्तन तथा स्थानीय जडीबुटीको समेत प्रयोग गरी स्वस्थ जीवनयापन गर्न सक्ने भन्ने उद्देश्य राखी महिला पुनःस्थापना केन्द्रले विगत १५ वर्षदेखि सामुदायिक महिलास्वास्थ्य कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ। त्यसैबेलादेखि नै हामीले महिला स्वास्थ्यसम्बन्धी यो त्रैमासिक पत्रिका “सयपत्री” प्रकाशन र वितरण गर्न थालेका हौं। विगत १४ वर्षको अवधिमा सयपत्री गाउँघरका दिदीवहिनीहरूको लागि उपयोगी पाठ्य सामग्री साबित भइसकेको छ। यसले महिला स्वास्थ्यका विविध पक्ष र स्वास्थ्यमा असर पार्ने तमाम विषयहरूलाई समेट्दै र सम्बोधन गर्दै आइरहेको छ। यस अङ्कमा हामीले महिलास्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारीमूलक विविध लेख, रचना र जानकारीमूलक सन्देश समावेश गरेका छौं।

नेपाली समाजमा हिंसा महिलाहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्ने प्रमुख कारक तत्त्व रहेको छ। तसर्थ महिलाहरूको मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यका लागि सबै प्रकारका हिंसाहरूको अन्त्य गरिनु पर्दछ। त्यसका लागि परिवार र समाजका सबै सदस्यहरू जुमुराउनु जरुरी छ। लैङ्गिक विभेदमा आधारित रूढीवादी मान्यता र प्रचलनमा समय सापेक्ष परिवर्तन ल्याई सूचना, सेवा र स्रोतहरूमाथि महिलाहरूको पनि पुरुषसह समान पहुँच र नियन्त्रण सुनिश्चित गर्ने संवैधानिक परिपाटीको व्यवस्था गर्न राज्यपक्ष र नागरिक समाज अगाडि सर्नु वाञ्छनीय छ। दासता र शोषणलाई संस्कृति ठान्ने र त्यसलाई मलजल गर्न कम्मर कस्ने मक्किएको मनोवृत्ति र व्यवहार नै हिंसाको पृष्ठपोषक भएकोले त्यस्तो मनोवृत्ति र व्यवहारलाई अन्त्य गर्न आम नागरिक जुमुराउनु परेको छ। नयाँ नेपाल निर्माणका लागि आवश्यक सामाजिक पुनःसंरचनाको यो पहिलो आधार बन्नु पर्दछ।

विषयसूची

किशोरावस्थाको गर्भ र प्रभाव	२
- सरज गुरुङ	
भाडाकी आमा (सरोगेट मटर) :	
एक छलफल	५
- विना पोखरेल	
पाठेघर भर्नेसम्बन्धी केही जानकारी	७
अज्ञानताका कारण महिलाहरूमा देखिने स्वास्थ्य समस्याहरू	
- कृष्ण कुमारी चौधरी	८

सम्पादक : डा. विनायक राजभण्डारी

प्रकाशन वर्ष : २०६९

प्रकाशक :

ओरेक नेपाल

बालकुमारी, ललितपुर

पो.ब.नं. : १३२३३

फोन : १-५००६३७३

ईमेल : ics@worecnepal.org

वेब : www.worecnepal.org

किशोरावस्थाको गर्भ र प्रभाव



सरज गुरुड
अध्यक्ष, ओरेक नेपाल

किशोरावस्था भनेको बाल अवस्था र प्रौढ अवस्थाबीचको अवस्था हो । विश्व स्वास्थ्य संगठनको परिभाषाअनुसार किशोरावस्था भनेको १० देखि १९ वर्षको उमेर समूह हो जसमा सोच्ने तरिका, धारणा, नैतिक स्तर तथा अन्य क्षमतामा परिवर्तनहरू आउँछन् । यी परिवर्तनहरूले व्यक्तिको व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामाजिक जीवनमा जीवनभर प्रभाव पार्दछन् । किशोरावस्थामा पुरुष र महिलामा विभिन्न शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू देखा पर्दछन् । किशोरावस्थामा पुरुषमा निम्न परिवर्तनहरू हुन्छन्

१. स्वरमा धोदोपन आउने
२. अनुहार, छाती, काखी तथा गुप्ताङ्गमा रौं देखापर्ने
३. अण्डकोषको रंग गाढा हुने तथा आकार ठूलो हुने
४. लिङ्गको आकार बढ्ने
५. शुक्रकिट उत्पादन हुन थाल्ने
६. स्वप्न दोष हुन थाल्ने
७. यौन जिज्ञासा बढ्ने
८. विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षित हुन थाल्ने इत्यादि ।

त्यस्तै किशोरावस्थामा महिलामा निम्न परिवर्तनहरू हुन्छन् :

१. स्वरमा सुरिलोपन आउने
२. स्तन बढ्ने
३. काखी तथा गुप्ताङ्गमा रौं देखापर्ने
४. छाला चिल्लो हुने
५. जाङ्ग (Hip) बढ्ने
६. अण्डाशयमा अण्डहरू परिवक्व हुने
७. योनीको रंग गाढा तथा बाक्लो हुन थाल्ने
८. योनी श्राव हुन थाल्ने
९. यौन जिज्ञासा बढ्ने

१०. विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षित हुने ।

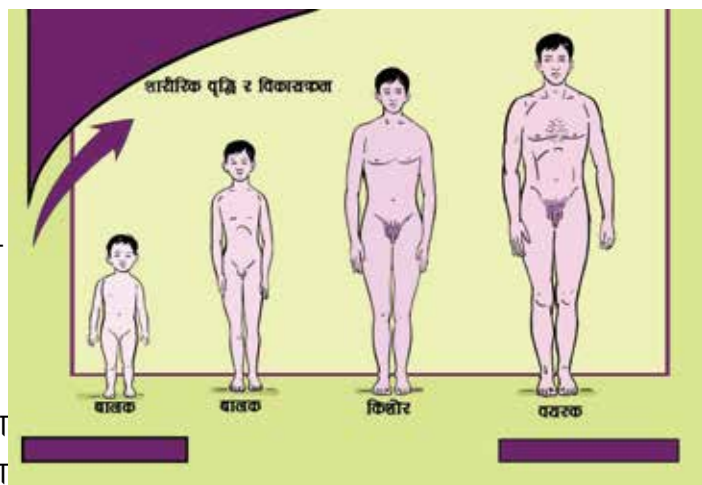
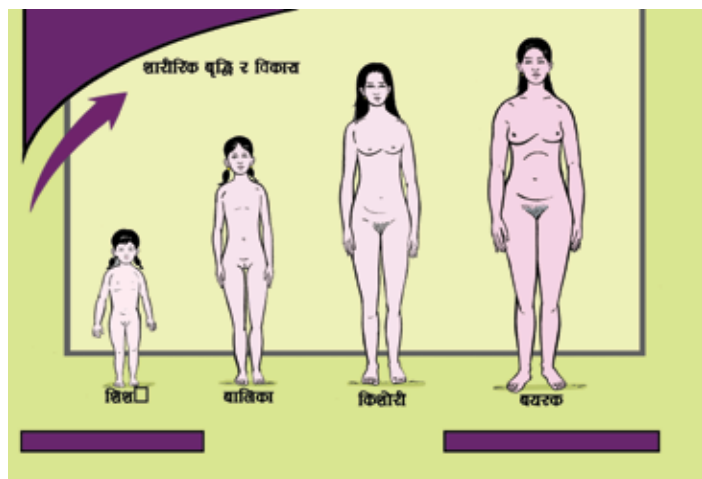
किशोरावस्थामा हुने माथि उल्लेखित परिवर्तनहरूप्रति व्यक्ति, परिवार तथा समाजको हेर्ने दृष्टिकोण फरक फरक हुन्छ । किशोरकिशोरी सोच्न थाल्दछन्, “म ठूलो भएँ, जान्ने भएँ” । जसको फलस्वरूप ऊ पूर्ण स्वतन्त्रता चाहन्छ । परिवारभन्दा साथीहरूसँग धेरै समय बिताउन चाहने, साथीहरूसँग रमाउने, उनीहरूको सल्लाह तथा भनाइ मान्ने हुन्छ । वास्तवमा शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक परिपक्वता पूर्णरूपमा भइसकेको हुँदैन, केवल विकास हुने क्रममा हुन्छ । परिवार र समाजले पनि किशोर-किशोरीलाई आवश्यकतानुसार व्यवहार गर्दछ । कुनै बेला तिमी ठूलो भयौ भन्दै वयस्कको भूमिका गराउँदछ भने कुनैबेला केटाकेटी भएर वयस्कको भूमिका गर्ने भन्दै हतोत्साहित गर्दछ । यी व्यवहारले किशोर-किशोरीमा एक प्रकारको अन्यौलता हुन्छ ।

किशोरकिशोरी स्वयम्मा मानसिक तथा भावनात्मक परिपक्वता नआइसकेको अवस्था र त्यसमाथि परिवार तथा समाजको अन्यौलपूर्ण व्यवहारका कारण विभिन्न समस्याहरूको सामना गर्नुपर्दछ ।

ती समस्याहरूमध्ये प्रमुख निम्नानुसार छन् :

१. सडक दुर्घटना हुने
२. रुख तथा भीरबाट लड्ने
३. खेलकुदको कारण चोटपटक लाग्न सक्ने
४. कुपोषण हुने

५. श्रम शोषणमा पर्न सक्ने
६. भावनात्मक रूपमा अस्थिरता हुने
७. निर्णय गर्ने क्षमतामा कमी हुने
८. मद्यपान तथा लागू औषधको कुलतमा फस्न सक्ने
९. बेचबिखनमा पर्न सक्ने
१०. सामाजिक अपराध गर्न सक्ने
११. असुरक्षित यौन व्यवहारमा फँस्न सक्ने
१२. आर्थिक परनिर्भरता हुने
१३. बालविवाह गर्न सक्ने
१४. यौन शोषणमा पर्न सक्ने
१५. जबरजस्ती करणी
१६. हाडनाता करणी/बलात्कारमा पर्न सक्ने
१७. बलात्कारमा पर्न सक्ने
१८. अवाञ्छित गर्भ रहन सक्ने
१९. यौन संक्रमित समस्याहरूबाट पीडित हुन सक्ने
२०. एचआईभी/एड्सबाट सङ्क्रमित हुन सक्ने
२१. आत्महत्या/हत्या हुन सक्ने इत्यादि ।



किशोरी अवस्थामा हुने शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक समस्याहरूमध्ये अवाञ्छित गर्भको कारण हुने समस्याले किशोरीहरूको जीवनमा निकै नै नकारात्मक असर पारेको हुन्छ । सेभ द चिल्ड्रेनको एक प्रतिवेदन (सन् २०००) अनुसार हरेक वर्ष विश्वभरमा एक करोड तिस लाख शिशुहरू २० वर्षमुनिका आमाहरूबाट जन्मिन्छन् । त्यसमध्ये पनि ९० प्रतिशत शिशुहरू विकासोन्मुख मुलुकमा जन्मिन्छन् । विश्व स्वास्थ्य संगठन (सन् २००८) को प्रतिवेदनअनुसार दक्षिण एशियामा प्रतिहजार ७१ देखि ११९ जना किशोरीहरू गर्भवती हुन्छन् । त्यस्तै भारतमा प्रति हजार ७३ जना किशोरीहरू गर्भवती हुन्छन् । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय (सन् २००८) को प्रतिवेदनअनुसार नेपालमा २० प्रतिशत किशोरीहरू गर्भवती हुन्छन् । किशोरी अवस्थामा हुने गर्भका कारणहरू विभिन्न हुन सक्छन् । हाम्रो जस्तो मुलुकमा परम्परागत सामाजिक संस्कारको रूपमा रहेको बालविवाहको कारणलाई प्रमुख मान्न सकिन्छ । त्यस्तै अन्य प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष कारणहरूमा उमेरनुसार

यौन शिक्षा नपाउनु, अभिभावकको निर्देशन र हेरचाह कम हुनु, साथीहरूको दबावमा पर्नु, रक्सी तथा लागू औषधको प्रयोग गर्नु, मास मिडियाको प्रभाव, यौन शोषण, जबरजस्ती करणी (बलात्कार), हाडनाताकरणी इत्यादी पर्दछन् । सहमति, असहमति वा जबरजस्ती हुने असुरक्षित यौन सम्बन्धबाट किशोरावस्थामा गर्भ रहन्छ ।

हाम्रो समाजमा बालविवाहको कारण भएको गर्भ प्रायः जायज मानिए तापनि अन्य कारणहरूबाट भएको गर्भलाई नाजायज मानिन्छ । जायज/नाजायज जे भएता पनि किशोरावस्थामा हुने गर्भ आमा तथा गर्भमा रहेको बच्चा दुवैको लागि खतरायुक्त हुन्छ । त्यसैले त्यसलाई जायज मानिनु हुँदैन । विश्व स्वास्थ्य संगठन (सन् २००८) का अनुसार किशोरावस्थाको कारण किशोरीहरूमा २० देखि ३० वर्षको महिलाहरूमाभन्दा मातृ मृत्युदरको खतरा चार गुणा

बढी हुन्छ । किशोरावस्थामा हुने गर्भको कारण रक्त अल्पता, गर्भपतन, उच्च रक्तचाप, लामो प्रसव व्यथा लाग्ने, बच्चा भैसकेपछि अधिक रक्तस्राव हुन सक्ने, शिशु स्याहारसम्बन्धी ज्ञान र सीप कम हुने जस्ता समस्याहरू हुन सक्छन् । गर्भको कारण विशेषगरी किशोरीहरूको पढाइ छुट्ने, स्वतन्त्रतामा कमी, उचित ज्ञानको अभावमा असुरक्षित गर्भपतन हुन सक्ने र त्यसबाट उब्जने जटिल समस्याहरूबाट ग्रसित हुन सक्ने हुन्छ । कतिपय अवस्थामा पारिवारिक सहयोग नपाएको कारण शिशुको स्याहारको जिम्मेवारी एकल रूपमा लिनुपर्ने हुन सक्छ । त्यो सजिलो काम पक्कै होइन ।

मानसिक रूपमा पनि किशोरावस्थामा हुने गर्भले समस्याहरू ल्याउन सक्दछन् । जस्तै : डिप्रेसन हुने, फ्रस्ट्रेसन (निरासा) हुने, सोच्न तथा निर्णय गर्न नसक्ने, शिशुको जन्मपछि साइकोसिस हुने समस्याहरू हुन्छन् । कहिलेकाहीं त्यस्तै परिस्थितिमा किशोरीहरूले आत्महत्या गर्न सक्दछन् तथा हत्या पनि हुन सक्दछ ।

किशोरावस्थामा हुने गर्भले व्यक्तिगत तथा पारिवारिक तहमा प्रत्यक्ष असर पार्दछ । त्यसबाट समाज र राष्ट्र पनि अछुतो रहन सक्दैन । समाज र राष्ट्रलाई पनि किशोरावस्थामा हुने गर्भले असर

पार्दछ । तसर्थ यस समस्यामा कमी ल्याउन नितान्त आवश्यक छ । किशोरकिशोरी स्वयं, परिवार, समाज र राष्ट्रले आ-आफ्नो जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्दछ । किशोरकिशोरीहरूलाई उचित यौनशिक्षा दिनु, सुरक्षित यौन सम्बन्धबारे जानकारी दिनु, परिवार नियोजनको अस्थायी साधनहरूको सर्वसुलभ उपलब्धता सुनिश्चित गरिनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ । असुरक्षित यौनसम्पर्क भैहालेको खण्डमा नेपालको कानूनमा आधारित रहेर आवश्यक परामर्श सेवा तथा सुरक्षित गर्भपतन सेवाको व्यवस्था गर्नु राज्यको दायित्व हुन आउँछ । यस कार्यको लागि राज्यले स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई आवश्यक तालिम दिनुपर्ने तथा आवश्यक आधारभूत संरचनाको विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसको साथै ग्रामीणदेखि केन्द्रस्तरसम्म यस मुद्दामा सम्वेदनशील स्वास्थ्यकर्मीको उत्पादन गर्नु पनि उत्तिकै जरुरी देखिन्छ । किशोर किशोरी, परिवार तथा समाजले यस मुद्दालाई गम्भीरताका साथ लिनुपर्ने तथा राज्यद्वारा प्रदान गरिएका सेवा तथा सुविधाहरू लिनुपर्ने देखिन्छ ।

सम्पर्क शाखा कार्यालयहरू :

ओरेक छहारी, गंगबु, काठमाण्डौं
ईमेल: chhahari@worecnepal.org

ओरेक दाङ
तुल्सीपुर
ईमेल: dang@worecnepal.org

ओरेक कैलाली
हसनपुर, धनगढी
ईमेल: kailali@worecnepal.org

ओरेक धनुषा
पिडरिया माइस्थान, जनकपुर

ईमेल: dhanusha@worecnepal.org

ओरेक मोरङ्ग
जनपथटोल, विराटनगर
ईमेल: morang@worecnepal.org

ओरेक सिराहा
लाहान
ईमेल: siraha@worecnepal.org

ओरेक उदयपुर
राजावास, उदयपुर
ईमेल: udayapur@worecnepal.org

भाडाकी आमा



विना पोखरेल

भूमिका :

हाम्रो समाजमा महिलालाई अहिलेसम्म पनि दोस्रो दर्जाको नागरिकका रूपमा नै हेरिन्छ। कुनै कुनै पक्षमा केही परिवर्तन भएता पनि महिलाले विभिन्न रूपमा लाञ्छित हुने गर्दछ।



विवाह गरेको केही वर्षसम्म बच्चा नभएमा महिलालाई अलच्छिना वा बाँझो भनेर लाञ्छना लगाइन्छ। उनीहरूले विभिन्न मानसिक यातना सहनु पर्छ। बच्चा नपाउनुमा महिला मात्र दोषी नभइ पुरुषहरू पनि उत्तिकै दोषी हुनसक्दछन्। हाम्रो जस्तो पितृसत्तात्मक समाजमा बच्चा नहुनुमा महिलाको नै कमजोरी मानिन्छ र पुरुषहरूको कुनै प्रजनन जाँच नगराई महिलाहरूलाई विभिन्न प्रविधिहरू अपनाई बच्चा जन्माउन लगाइन्छ। यिनै अत्याधुनिक प्रविधिहरूमध्ये एक प्रमुख प्रविधि हो - अर्काको गर्भ भाडामा लिएर बच्चा जन्माउनु।

आज विश्वभर सन्तानोत्पादन गर्ने विषयमा धेरै समस्या, जटिलता र विविध प्रविधिहरूको प्रयोग भैरहेको पाइन्छ। यसमा खासगरी असिस्टेड रिप्रोडक्टिभ टेक्नोलोजी (ART) ले अहम् स्थान ओगटेको पाइन्छ। एआरटि भन्नाले कृत्रिम अर्थात् आंशिक रूपमा कृत्रिम तरिकाले गर्भधारण गर्न अपनाइने विधिहरूलाई बुझिन्छ। अर्को शब्दमा भन्दा एआरटि महिलाको बाँझोपनको अर्थात् सन्तानोत्पादनका लागि उपचार पद्धति हो। यहाँ हामी सरोगेट मदर याने सन्तानोत्पादनका लागि महिलाको गर्भाशयको व्यापारिक प्रयोगका बारेमा छलफल गर्ने जमर्को गर्दछौं।

हुन त हाम्रो जस्तो देशमा सरोगेट मदर भन्ने शब्द सुन्ने वित्तिकै धेरैलाई अचम्म लाग्न सक्छ। कतिपयले यो शब्दको बारेमा नै थाहा नपाएको हुनसक्दछ। सरोगेट मदरको अर्थ धेरै कमले मात्र बुझ्नेका/जानेका हुन सक्दछन्। सरोगेट मदर भन्नाले आफ्नो पाठेघर भाडामा दिएर बच्चा जन्माउने प्रक्रियालाई बुझिन्छ। यसको प्रचलन अन्य मुलुकहरूमा अहिले धेरै बढ्दै

छ। अन्य मुलुकको तुलनामा भारतमा यो प्रक्रिया बढी प्रचलनमा आएको देखिन्छ। नेपालमा पनि यो प्रक्रिया सुरु हुँदैछ भन्ने सुन्न थालिएको छ। अन्य मुलुकहरूमा महिलाको पाठेघर भाडामा लिएर बच्चा जन्माउनको लागि धेरै खर्च लाग्छ भने भारतमा सोही काम कम रकममा हुने गर्छ। नेपालमा सो कामका लागि सरोगेट मदर भन्ने महिलाले रु. ६००० सम्म लिने गरेको सुनिन्छ। कुनै कारणवश कोही महिलाहरूले बच्चा जन्माउन नसक्ने अवस्थामा अरु महिलाको पाठेघरमा आफ्नो श्रीमानको शुक्रकिट र आफ्नो अण्डा (डिम्ब) राखेर गर्भ धारण गराई बच्चा जन्माउने महिलालाई सेरोगेट मदर भनिन्छ। यस्तो गर्दा जुन महिलाले आफ्नो पाठेघरमा गर्भधारण गर्न तयार हुन्छिन् पहिला उनको आफ्नो अण्डा (डिम्ब) लाई निष्क्रिय गराउनु पर्दछ। सरोगेट मदर बन्नको लागि दुई प्रकारको प्रविधि अपनाइन्छ। पहिलो प्रविधिमा जुन महिलाले गर्भधारण गर्ने हो त्यो महिलाको नै डिम्ब र अन्य पुरुषको शुक्रकिट प्रयोग गरिन्छ भने दोस्रोमा चाहिँ (अण्डा) पनि अर्कै महिलाको राखेर गरिन्छ।

सरोगेटको प्रकार

सरोगेट २ प्रकारको हुन्छ।

१. जेष्टेशनल सरोगेट (Gestational Surrogate)
२. परम्परागत सरोगेट (Traditional Surrogate)

जेष्टेशनल (Gestational) सरोगेट भनेको कुनै महिलाले आफ्नो पाठेघरमा अरुको अण्डा (डिम्ब) र शुक्रकिट राखेर बच्चा पैदा गर्नु हो। यो प्रक्रिया इनभिट्रो फर्टिलाइजेशन (In vitro fertilization) IVF द्वारा गरिन्छ। IVF महिलाको अण्डा र पुरुषको शुक्रकिटलाई ल्यावमा राखेर निषेचन गराएर मात्र महिलाको पाठेघरभित्र राखिन्छ। यसरी जन्मिएको बच्चामा गर्भधारण गर्ने महिलाको कुनै लक्षण



नआई जसको अण्डा (डिम्ब) र शुक्रकिट हो उसैको बंशाणु (gene) आउंदछ ।

परम्परागत (Traditional) सरोगेट भनेको जुन महिलाले गर्भधारण गर्ने हो त्यही महिलाको अण्डा (डिम्ब) मा अन्य पुरुषको शुक्रकिट राखी निषेचन गरिन्छ । यो इन्ट्रायुटेरिन इन्सेमिनेशन (Intrauterine insemination) IUI द्वारा गरिन्छ । यसमा पुरुषको सक्रिय शुक्रकिटलाई महिलाको पाठेघरभित्र प्रत्यारोपण (transfer) गरिन्छ ।

छलफल :

“निसन्तान दम्पतिका लागि” भनेर यस्ता विभिन्न प्रविधी र प्रक्रियाहरू आएका छन् । अन्य मुलुकभन्दा भारतमा सरोगेसी ब्यापारको रूपमा फष्टाउँदै गएको छ । त्यहाँ सरोगेटहरूलाई राख्नको लागि धमाधम पुनर्स्थापना गृहहरू खुल्दै गएका छन् । त्यहाँ सरोगेट मदरहरूलाई बच्चा नजन्मनुजेलसम्म राखिन्छ । एकातिर यो एकदमै ब्यापारिक रूपमा फैलदै गएको छ भने अर्कोतिर यो एकदमै चुनौतिको रूपमा पनि रहेको छ । भारतमा यो प्रक्रिया बढ्नुको मुख्य कारण अन्य देशहरूमा (अमेरिका, युरोप) भन्दा भारतमा कम खर्च लाग्नु नै हो । यो फष्टाउँदो ब्यापारले गर्दा दलालहरूले पैसा कमाउने मौका पाएका छन् भने रकम आएकोमा महिलाहरू पनि आफ्नो बच्चा पाउने भन्दा सरोगेट आमा बन्न चाहनेको संख्या पनि बढेको छ । किनकि धन कमाउने लोभमा उनीहरूले आफ्नो पाठेघर भाडामा दिने गरेका छन् । आयस्रोतको लागि यो राम्रो पनि होला तर अर्को तर्फ यो निकै जोखिमपूर्ण कार्य हो । यसले राम्रो पक्षभन्दा नराम्रो पक्षलाई बढी अझालेको छ । यसरी बच्चा जन्माउने क्रममा महिलाहरूले निकै जोखिम बेहोर्नुपर्छ । उनीहरूले सरोगेट भन्दा विभिन्न सर्तहरू मान्न बाध्य हुनुपर्दछ । सरोगेट आमा बन्नको लागि मानसिक र शारीरिक रूपमा स्वस्थ हुनुपर्ने, धूम्रपान गर्न नहुने, गर्भवती अवस्थामा कुनै औषधीहरू प्रयोग गर्न नपाउने, यति मात्र नभई संयुक्त राज्य अमेरिकामा त सरोगेट आमा बन्नको लागि विवाहित हुनुपर्ने र कम्तीमा एउटा बच्चा जन्माइसकेको हुनु पर्ने जस्ता सर्तहरू राखिन्छन् । त्यसका साथै बच्चा जन्माएपछि त्यो बच्चामा उक्त महिलाको कुनै अधिकार नहुने जस्ता शर्तहरू समेत राखिन्छन् । गर्भवती अवस्थाबाहेक सकेसम्म पहिलादेखि नै धूम्रपान नगर्ने, लामो समयसम्म कुनैपनि औषधी प्रयोग नगरेको

महिला खोज्ने काम गरिन्छ ।

सरोगेट आमा बन्न धेरै जोखिमपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा कतिपय महिलाहरूले बुझेका हुँदैनन् । उनीहरूले आम्दानी मात्र देख्छन् । उनीहरूलाई आफ्नो पाठेघर भाडामा दिई बच्चा जन्माउनका लागि आफूमाथि प्रयोग गरिने हार्मोनका साथै विभिन्न औषधिहरूले के-कस्तो असर गर्छ भन्ने कुराको कुनै ज्ञान र चासो हुँदैन । सरोगेट आमा बन्दा उनीहरूको शरीरमा भएको डिम्बलाई निष्कृत्य पारिएको हुन्छ । पछि बच्चा जन्माई सकेपछि पुनः त्यो डिम्बलाई सक्रिय बनाउन शल्यक्रियासमेत गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सरोगेट आमा बनुजेल वा बच्चा नजन्मनुजेलसम्म उनीहरूलाई सरोगेसी होममा राखेर राम्रो हेरचाह गरिन्छ । समय-समयमा पौष्टिक खानाहरू दिने, कुनै कामहरू गर्न नदिने गरिन्छ । महिलाले बच्चा जन्मापछि उसको बाबुआमालाई बुझाईन्छ । त्यसपछि त्यो महिलाको कुनै वास्ता गरिँदैन । सुत्केरी भइसकेपछि महिलाहरूले जुन किसिमको पोषिलो खाना खान पाउनुपर्ने वा आराम गर्न पाउनु पर्ने हो त्यो सबै कुराबाट महिलाहरूलाई बञ्चित गराइन्छ । यस्ता कारणले गर्दा महिलाको स्वास्थ्यमा निकै असर पर्न जान्छ । महिलाले आफ्नो शरीरको ख्याल नै नगरी आफ्नो परिवार र बालबच्चाको लागि भनेर यस्तो काम गरिरहेका हुन्छन् । कतिपय अवस्थामा उनीहरूले आफूले करारनामा गरेको पूरा रकम पनि पाउँदैनन् भनिन्छ बिचमा दलालले नै आधाभन्दा बढी रकम खाने गरेको पाईन्छ । अलिकति पाएको रकममा पनि महिलाले आफ्नो लागि केही गर्न पाउँदैनन् घरपरिवारका लागि खर्च गर्दैमा ठिक्क हुन्छ । यो महिलाहरूको लागि ठूलो विडम्बना हो । यसले गर्दा उनीहरूको आफ्नो अधिकार त परै जाओस् आफ्नो बालबच्चाको अधिकार पनि हनन् भईरहेको छ । उनीहरूले अहिलेसम्म पनि आफ्नो अधिकार लिन जानेका छैनन् । यति गर्दागर्दै पनि उनीहरूले दिनहुँ विभिन्न प्रकारको हिंसा खपिरहनु परेको छ । वास्वतमा बाध्यताबश सरोगेट मदर बन्नु वा बनाइनु महिलामाथि हुने हिंसाकै अर्को रूप हो । यसप्रकार सरोगेसीका सामाजिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक, आर्थिक, कानुनी पक्षहरूलाई उपयुक्त रूपमा सम्बोधन गरिनु अत्यावश्यक छ । यस विषयमा महिलावादी सङ्घ/संस्थाहरूले अति चाँडो आवाज उठाउन सक्रिय हुनु पर्ने बेला आइसकेको छ ।

पाठे घर भर्ने कारण, रोकथाम र उपचार

कस्ता महिलाहरूको पाठे घर भर्ने सक्दछ ?

- सुत्केरी अवस्थामा प्रशस्त मात्रामा पौष्टिक तत्व भएका खाना चाहिंदो मात्रामा खान नपाएकी महिलाहरू ।
- सुत्केरी भएको छ हप्ताभित्रै गह्रौं भारी बोक्ने महिलाहरू ।
- जननेन्द्रियको संक्रमण भएकी महिलाहरू ।
- धेरै बच्चा पाएका महिलाहरू, वर्षे पिच्छे बच्चा पाउने महिलाहरू ।
- धेरै खोकी लागेका महिलाहरू वा चुरोट खाने ।
- कुनै कुनै महिलाको सुत्केरीपछि (सुत्केरी भएको एघार दिनभित्रै) र पहिलो बच्चा पाउनासाथ पनि पाठे घर तल खस्न सक्दछ । कुनै कुनै महिलाको बच्चै नपाइकन पनि पाठे घर तल खस्न सक्दछ ।

महिलाहरूले पाठे घर तल भर्नेबाट कसरी बचाव गर्न सक्दछन् ?

- **पोषिलो खाना खाने** : सुत्केरी अवस्थामा पोषिलो खाना भन्नाले सागपात गोडा-गुडी, दूध, दही, फलफूल, अण्डा माछा, मासु आदि हुन् । पोषिला खाना गर्भवती र सुत्केरी महिलाको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- **भोल कुरा प्रशस्त मात्रामा खाने** : भोलिलो चिज धेरै खानाले दिसा कब्जियत हुँदैन, जसले गर्दा दिसा गर्दा बल गर्नु पर्दैन ।
- **गह्रौं चिज नउठाउने** : गह्रौं चिज उठाउनै परेमा घुँडा मारेर (घुँडा खुम्चाएर, दोबारेर), घुँडालाई

दरो पारेर उठाउनु पर्छ । निहुरेर उठाउन (कम्मर दोबार्न) हुँदैन । यस्तो अवस्थामा आफैले भारी उचाल्नु भन्दा, नजिकमा कोही भएमा सहयोग माग्नु राम्रो हुन्छ ।

- **गर्भवती हुँदा बढी आराम गर्नु पर्छ** : सुत्केरी हुने महिना लागेपछि हल्का खालको काम मात्र गर्ने र सम्भव भएसम्म बढी आराम लिने गर्नु पर्छ ।
- सुत्केरी व्यथा लामो लाग्न दिनु हुँदैन । सुत्केरी व्यथा १२ घण्टाभन्दा पनि लामो हुन लागेमा परिवारले स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह लिई हाल्नु पर्छ । व्यथा लामो लागेमा पेट र जननेन्द्रियका मांशपेशीहरूमा बढी दबाव पर्छ र मांशपेशीहरूलाई कमजोर बनाउँछ, जसको कारणबाट पाठे घर तल भर्ने सक्दछ ।
- सुत्केरी भई सकेपछि पनि कम्तीमा ६ हप्तासम्म आराम लिनु पर्छ । यतिबेला घरभित्रको हल्का काम गर्न सकिन्छ, तर गह्रौं चिज, पानीको गाग्री, ठूला ठूला भातका भाँडा आदि उठाउन हुँदैन ।
- पाठे घर तल भर्नेबाट बच्नको लागि विशेष प्रकारको व्यायामको आवश्यक हुन्छ । पाठे घर तल खस्ने मुख्य कारण नै पेट र जननेन्द्रियका मांशपेशीहरू बढी तन्केको र कमजोर भएकोले हो । तसर्थ यो समस्याबाट बच्नको लागि महिलाले जननेन्द्रियको व्यायाम गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । महिलाको जननेन्द्रियभित्र विशेष प्रकारको मांशपेशी हुन्छन्, जसलाई महिलाले खुम्चाउन सकिन्छन् । महिलाले यी मांशपेशीलाई नै पिसाब रोक्नको लागि प्रयोग गर्छिन् । पिसाबले चापेको बेला, कतै बसेर पिसाब गर्दै गर्दा, भवाट्ट कोही

मानिस आई पुग्यो भने हामीले जसरी पिसाब रोकेर जुरुक्क उठ्दछौं, त्यसैगरी यो व्यायाममा रोक्दै छोड्दै गर्ने । यसो गर्दा जननेन्द्रियको मांशपेशीहरू खुम्चेर कसिने हुन्छन् । यो व्यायाम गर्दा योनीलाई चुमुक्क कसी खुम्च्याउने र छोड्ने गर्नुपर्छ । यस्तो व्यायाम जहाँ पनि र जहिले पनि गर्न सकिन्छ । तर यो व्यायाम पिसाब फेर्दा कहिले पनि गर्न हुँदैन । यो व्यायाम गर्दा जब योनीलाई चुमुक्क पारेर कसिन्छ त्यसवेला १ देखि ३० सम्म गन्ने र खुम्चाउन छोड्ने । यो प्रक्रियालाई दश पटकसम्म दोहोर्‍याउने । यस प्रकारको व्यायाम दिनमा दुई पटक (बिहान र राती) गर्नुपर्छ ।

- कम्तीमा दुई-दुई वर्षको फरकमा मात्र बच्चा जन्माउनु पर्छ । त्यसैले यो बीचमा परिवार नियोजनको अस्थायी साधन प्रयोग गर्नुपर्छ । विभिन्न प्रकारका परिवार नियोजनको अस्थायी साधनहरू उपलब्ध छन् । तपाईंले आफूलाई मनपर्ने साधन छनोट गर्न सक्नुहुन्छ ।
- थोरै बच्चा पाउने : धेरै पटक गर्भवती हुँदा र बच्चा जन्माउँदा महिलाको जीउलाई बढी भार पर्छ र शरीर कमजोर भएर जान्छ । त्यसैले थोरै बच्चा जन्माएर पाठेघर तल खस्ने समस्याबाट बच्न सकिन्छ ।

पाठेघर तल झर्‍यो भने कसरी उपचार हुन सक्दछ ?

- पहिलो डिग्रीको पाठेघर झरेको महिलाहरूले व्यायाम गर्ने, टुक्रुक्क नबस्ने, गह्रौं भारी नउठाउने ।
- दोस्रो डिग्री पाठेघर झरेको महिलाहरूले चिकित्सकको सहयोगमा रिड पेसरी राख्ने, व्यायाम गर्ने, टुक्रुक्क नबस्ने, गह्रौं भारी नउठाउने ।

- तेस्रो डिग्री पाठेघर झरेका महिलारूहरूको पाठेघर तालिम प्राप्त दक्ष डाक्टरद्वारा पाठेघरलाई शल्यकृया गरेर भिक्नुपर्छ ।
- शल्यकृया गरेर पाठेघर भिक्नसकेपछि महिलाले साविकमा भैं सजिलोसँग कामकाज गर्न सकिन्छन् ।

पाठेघर तल झर्‍नबाट बचाउनको लागि परिवार र समुदायले के गर्न सक्दछन् ?

- यस समस्या हुनुमा महिलाको मात्र नभएर पुरुष र परिवारको पनि हो । त्यसैले यसको बारेमा खुलस्त रूपमा छलफल गर्ने गर्नु पर्दछ । महिलालाई दोषी सम्झनु हुँदैन, पाठेघर तल खस्नु उनको दोष होइन । धेरै महिलाहरू पाठेघर तल खसेपछि लाजले कसैलाई नभनी एकलै दुःख भोगिबसेका हुन्छन् । यस अवस्थामा उनका श्रीमानले र परिवारले उनलाई सहयोग गर्न सक्छन् ।
- श्रीमान र परिवारका अन्य सदस्यहरूले घरको काममा सघाएर तथा गह्रौं भारी महिलालाई नबोकाएर सहयोग गर्न सक्दछन् ।
- महिलाको लागि स्वास्थ्य सेवाको खोजी गर्ने कार्यमा परिवार र छिमेकीले सहयोग गर्नुपर्छ । “महिलाको स्वास्थ्य भनेकै परिवारको स्वास्थ्य हो र परिवारको स्वास्थ्य भन्नु नै समुदायको स्वास्थ्य हो” भन्ने कुरा सबैले बुझ्नु पर्छ । समुदायमा महिला विरामी भई केही गर्न नसक्ने भएमा समुदायकै उत्पादकत्व घट्न जान्छ । उनका बच्चाले पनि दुःख पाउँछन् । तसर्थ छर-छिमेकीले आवश्यक परेको बेलामा पैसा सापट दिएर वा महिलाको सानो बच्चालाई आफुले हेर विचार गरिदिएर पनि पाठेघर तल झरेकी महिलालाई स्वास्थ्य संस्थामा उपचारको लागि पठाउनु पर्दछ ।

अज्ञानताका कारण महिलाहरूमा देखिने स्वास्थ्य समस्याहरू



कृष्ण कुमारी चौधरी

समाजमा देखिने धेरैजसो स्वास्थ्य समस्याहरू महिलाहरूका पनि स्वास्थ्य समस्या हुन्। यसका अलावा महिलाले प्रजनन प्रणालीमा भएको भिन्नता, महिला र पुरुषप्रति रहेको फरक सामाजिक मान्यताहरू, कामको विभेदपूर्ण विभाजन जस्ता विभिन्न विभेदपूर्ण मान्यताहरूका कारण महिलाहरूका केही विशेष स्वास्थ्य सरोकारहरू र समस्याहरू हुन्छन्। यस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू महिलाहरूले अरु कसैलाई भन्न नसक्ने वा नचाहने हुन्छन्। महिलाका यिनै समस्याहरूलाई मध्यनजर गरी ओरेक नेपालद्वारा समुदायमा महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्रहरू खोलिएका छन्। यस परामर्श केन्द्रमा समस्या भएर आउनु भएका महिलाहरूसँग लिइएको घटना अध्ययन यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

दाङ्की कविता (नाम परिवर्तन) आफ्नो जुनी बदलिएको कुरा यसरी व्यक्त गर्दछिन्। उनको विवाह आमाबुवाले १५ वर्षको उमेरमा गरेर पठाइदिए। विवाह भएको अर्को वर्षमै उनले बच्चा जन्माइन्। पहिलो बच्चाकै पालामा उनलाई कसैले सुभावा/सल्लाह नदिएर हो वा उनको घरको कामले हो, बच्चा जन्मेको ४ दिनमै पानी बोकेर ल्याउँदा उनको पाठेघर खसेछ। तर उनले यो कुरा कसैलाई भन्नुहुँदैन भनेर लुकाएर राखिन्। त्यसपछि त्यस्तै अवस्थामा उनले अरु ६ वटा छोराछोरी जन्माइन्। त्यसबेलासम्म पनि उनको पाठेघर पहिले त थोरै भरिएको थियो पछि गएर एकदमै धेरै तल झर्‍यो। उनले त्यस बेलासम्म यो कुरा कसैलाई पनि बताइनन्।

उनी बसेको गाउँमा ओरेक नेपालले महिला समूह गठन गरेको रहेछ। उनी त्यो समूहमा आबद्ध भइन्। उनी त्यस समूहको बैठकमा पुगेर आफ्नो समस्या व्यक्त गरिन् - **“मेरो पाठेघर खसेको छ, सेतो पानी बग्छ”**। त्यसपछि त्यहाँ जम्मा भएका महिला दिदीबहिनीहरूबाट महिलाको त्यस्तो समस्या भएको अवस्थामा ओरेक नेपालद्वारा सञ्चालन गरिएको महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्रमा गएर जँचाउन सल्लाह पाइन्। त्यसपछि एकदिन उनी महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्रमा गइन् र आफ्नो सबै समस्या बताइन्। त्यसपछि उनलाई

अलि हल्का महसुस भयो। त्यस ठाउँमा उनी जस्तै धेरै महिलाहरू पनि उनको जस्तै समस्या लिएर आएको थाहा पाइन्। उनलाई यस समस्याको समाधान रहेछ भन्ने कुरा पनि जानकारी भयो। जाँच गर्दा आफ्नो पाठेघरमा घाउ पनि भएको थाहा पाइन्। मान्छेको अगाडि बस्दा गन्ध आउने र बस्न नसक्ने स्थिति रहेछ। परामर्शकर्ताहरूबाट उनले निमपानी र बेटाडिनको प्रयोग गर्न सल्लाह पाइन्। त्यसले ठिकै भइरहेको थियो। समय समयमा परामर्श केन्द्रमा गएर परामर्श लिएर आउँथिन्। एकदिन उनलाई परामर्शकर्ता दिपा धितालले आफ्नै घरमा आएर काठमाण्डौं मोडेल मेडिकल अस्पतालको सहयोगमा पाठेघरको अप्रेसन शिविर घोराहीमा संचालन हुँदैछ त्यहाँ गएर अप्रेसन गर्नुहोस् भन्ने जानकारी पाएर उनको श्रीमान र घरपरिवारलाई भन्नुपर्छ भनेको हुँदा परामर्शकर्ताले उनको श्रीमान र घरपरिवारलाई सम्झाइ बुझाइ त्यसपछि उनको अप्रेसन भयो र अहिले उनलाई नयाँ जीवन पाएको महशुस भैरहेको छ। **१६ वर्षदेखि खसेको पाठेघर अहिले ६० वर्ष पुग्दा फालेपछि उनी नयाँ जीवन पाए जस्तो लागेको बताउँछिन्**। अब उनलाई भर्खरै १६/१७ वर्षको उमेरमा पुगेको भान भैरहेको छ। अन्य महिला दिदीबहिनीहरूलाई पनि यस्तै समस्या परेको छ भने आफ्नो रोगलाई लुकाएर नराखौं, र

सकेसम्म चाँडै नै उपचार गरौं भन्ने सल्लाह दिन्छिन् ।

दाङ्की कोपिला (नाम परिवर्तन) उनी सानोमा घरको काममा व्यस्त हुने गर्थिन् । उनको दाइ भाई स्कूल पढ्थे तर उनलाई घाँस दाउरा र मेलापात गर्नुपर्थ्यो । उनले आमा बुबासँग पढ्छु भनी अनुरोध गर्दा छोरीमान्छेले पढ्नु हुँदैन भन्नु हुन्थ्यो । उनलाई छोरा भएर जन्मेको भए त पढ्न पाउँथे होला जस्तो लाग्थ्यो । उनलाई १५ वर्षकै उमेरमा उनका आमा बुबाले ठूलो परिवारमा विवाह गरिदिनु भयो । त्यहाँ उनलाई धेरै काम गर्नुपर्थ्यो । सकिनसकी घरको काम गरेर सासुससुरा अनि श्रीमानलाई खुसी पार्नु पर्दथ्यो । तर उनको कामको मान्यता नै हुँदैनथ्यो । उनले १६ वर्षको उमेरमा छोरी जन्माइन् । पहिले त छोरी जन्माइ भनी अपशब्दहरू प्रयोग गर्न थालियो तर १८ वर्षको उमेरमा फेरि अर्की छोरी जन्माइन् । सुत्केरी हुँदा पेट भरी खान दिइँदैन थियो र नानाभाँती गालिगलौज गर्न थालियो । श्रीमान र सासुससुराले छोरा पाइनस् भन्ने आरोप लगाउँदै अर्की विवाह गर्ने निधो गरे । त्यसपछि उनी २० वर्ष नपुग्दै सौता ल्याइहालें । छोरा चाहिँ नपाउने, काम पनि गर्न नसक्ने अनि भात चाहिँ १ थाल खाने भनेर गाली गर्ने गर्थे । उनलाई गाली र सौता थपेपछि कहिले भोकै बस्नु पर्‍यो त कहिले घरबाहिर बस्नु पर्‍यो । अनि कहिले घरबाट समेत निकालिनु पर्‍यो । उनको तल्लो पेट दुख्थ्यो । जँचाउने पैसा पनि थिएन । छोरीहरू ठूला हुँदै गए । जेनतेन छोरीलाई पढाउन थालिन् । घरबाट सधैंको लागि छोरीहरूसँगै सानो भुपडिमा बस्न बाध्य बनाइयो । उनीसँग **शरीर जँचाउने पैसाले छोरीहरूको लागि कापी, कलम किन्न हुन्छ भन्दै दुखेको बेलामा घोप्टो पर्दै सहेर बस्थिन्** । उनको पेट फुलेर ठूलो भएको थियो । त्यसैबखत ओरेक नेपालले २०६४ पौष ११ र १२ गते दाङ्को श्रीगाउँ गाविसमा महिला स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरेको थियो, त्यही शिविरमा गएर जँचाउदा डाक्टरले तुरुन्तै अप्रेसन गर्नुपर्छ भनेर उनलाई नेपालगञ्ज पठाइयो । एक हप्ताभित्रै भयो भने बचाउन सकिन्छ नत्र गाह्रो छ भनेपछि उनी घरमा गएर छोरी जुवाईलाई भनेर उनीहरूकै सहारामा नेपालगञ्ज गइन् । त्यहाँ डाक्टरले जाँच गर्ने वित्तिकै तुरुन्तै अप्रेसन गर्ने व्यवस्था मिलाई अप्रेसन गरियो र उनको पाठेघरमा भएको ३ केजीको

रगतको डल्लो निकालियो । दुई दिन मात्र ढिला गरेको भए त्यही रगतको डल्लो उनको पेटभित्र नै फुटेर उनी मर्ने रहिछिन् । उनलाई ओरेक नेपालले नयाँ जीवन दिएको भैं लाग्छ ।

सायद ओरेक नेपालले महिला स्वास्थ्य शिविरनरोखेको भए आज यो संसारमा उनी रहने थिइन् होला । त्यो शिविरले उनलाई नयाँ जीवन दियो । उनले आफू जस्ता दुःखमा परेका र रोगलाई कुण्ठित पारेर बसेका दिदीबहिनीहरूलाई आफू स्वस्थ भए अरुलाई स्वस्थ गराउन सकिन्छ भनेर आफ्नो स्वास्थ्यको राम्रो ख्याल गर्न आग्रह गर्छिन् ।

खोटाङ्की मनमाया (नाम परिवर्तन) हाल ३५ वर्षकी भइन् । उनी निरक्षर छिन् । उनको परिवारमा ४ दाजु भाई, ३ दिदीबहिनी, बुबा, आमा गरी जम्मा ९ जना छन् । त्यसमा आफू जेठी छोरी, गरिब आर्थिक अवस्था, पहाडको ठाउँ, वस्नका लागि घर घडेरी र १ वर्ष दिनसम्म खान पुग्ने जग्गा जमिन भएको अवस्था थियो । त्यतिखेर पहाडमा छोरीलाई पढाउने चलन थिएन र बुबा आमाले आफूलाई पढाउनु भएन । २१ वर्षको उमेरसम्म माइतमा वस्दा घाँस, दाउरा, खेतीपाती गर्दै वितेको थियो । २१ वर्षको उमेरमा २२ वर्षको केटासँग विवाह गरेर अर्काको घरमा पठाइ दिनु भएको थियो । घर तिर वस्नका लागि घर घडेरी र वर्षदिन सम्म खान पुग्ने जग्गा रहेको र पछि छुट्टिएपछि ससुरा बुबाले वस्नका लागि घर र अलिकति जग्गा गरी खानका लागि दिनु भएको छ । त्यसमा उब्जिएको अन्नले वर्ष दिन सम्म खान पुग्दैन र अर्काको अदिया बढीया गरेर खाने गरेकी हाल परिवारमा आफू श्रीमान २ छोरा र १ छोरी गरी जम्मा ६ जना छन् ।

उनलाई फिस्टुला समस्या भएको १० महिना भएको छ । लामो व्यथा लागेर अन्तिम बच्चाको पालामा वा पाँचौ बच्चाको पालामा उनले फिस्टुला समस्या भोग्नु परेको बताउँछिन् । उनले आफू गर्भवती भएको बेलामा ३ पटक हेल्पोष्टमा गएर डाक्टरी जाँच गरेकी थिइन् । उनलाई बेलुका ८-९ बजे देखि व्यथा लागेको ११ बजेतिर बच्चाको टाउको बाहिर निस्केको तर बच्चा जन्मन चाहिँ गाह्रो भएको कारणले गर्दा वेहोस अवस्थामा उहाँलाई दिक्तेल हस्पिटल लगेको र विहान

७ बजे तिर मरेको बच्चा ६ पनको बाहिर निकालेको र १० दिनसम्म हस्पिटलमा नै बसेको र त्यसपछि घर आउनु भएको । घर आएको ५ दिनदेखि पिसाव चुहिन थालेको । पिसाव चुहिएको भोलिपल्ट यस समस्याको उपचारका लागि धरान घोषा क्याम्प हस्पिटलमा आउनु भएको र १९ दिनसम्म हस्पिटलमा बसेकी थिइन् । त्यतिखेर भर्खरै बच्चा जन्मिएको र मधुमेह भएको कारणले गर्दा अप्रेसन गर्न मिलेको थिएन् ।

उनलाई फिस्टुला समस्या भएपछि पनि परिवारले राम्रो सहयोग गर्ने गरेको, छरछिमेकीहरूले पनि कुनै खालको हिंसा नगरेकोले छरछिमेकीको घर जान कुनै खालको अप्ठ्यारो नलाग्ने, जाने, आउने गरेको बताउँछिन् ।

उनलाई सबैले सहयोग गरेतापनि फिस्टुला समस्या भए पछि पानी जति खायो उति पिसाब बग्ने भएको कारणले गर्दा पानी कम खाने गरेको र त्यसैले गर्दा शरीरमा पानीको मात्रा कम भइ पेट बढी पोल्ने, शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने वा जलवियोजन को समस्या, शरीर दुब्लो, पातलो भएको अवस्था छ । जसले गर्दा पिर गर्ने, चिन्ता लिने, भोक नलाग्ने, निन्द्रा नलाग्ने, दिक्क लाग्ने, अब के होला जस्तो लागेर मनमा कुरा खेलिराख्ने भयो । यसरी कपडा लगाउँदा पास्ने, पोल्ने, घाउ हुने, जस्ता समस्याहरू देखा परेको थियो । यस्ता समस्या भएको वेलामा तातो पानीले धोएर मलम, नरिवलको तेल लगाउने गरेकी थिइन् ।

ओरेकले निःशुल्क फिस्टुला समस्याको उपचार गरिरहेको कुरा -मिना दिदीले भनेकोले उपचारका लागि हस्पिटल आएको उनको भनाई थियो ।

-मनोविमर्श कर्ता : मीना दाहाल

सप्तरीकी सुनिता हाल उनी २७ वर्षकी भइन् । उनको परिवारमा जम्मा ६ जना हुनुहुन्थ्यो - ३ दिदी बहिनी, १ भाई, बाबा र आमा समेत गरी । आर्थिक अवस्था वस्नका लागि १७ धुर घडेरी र घरमात्र भएको । अर्काको खेती अधियामा लगाएर खाने गरेको थियो । आफू गरिब भएको कारणले र आमा विरामी भएकोले गर्दा बुबा आमाले छोरीहरू कसैलाई पनि पढाउन नसक्नु भएको र आफूले पढ्न नपाएको उनले बताइन् । माइतमा रहँदा

बाखा चराउँदै, खेतीपातीको काम गर्दै, घाँस दाउरा काट्दै १८ वर्षको उमेरमा बुबा, आमाले सौतामाथि २६ वर्षको केटालाई विवाह गरेर दिनु भयो । पहिलो श्रीमतिबाट सन्तान नभएको कारणले गर्दा श्रीमानले दोस्रो विवाह गरेको थियो । विवाह गरेको १० दिनका दिन आमा पनि वित्तु भयो । घरतिर बस्नका लागि घर घडेरी र ८ कठ्ठा जग्गा जमिन थियो । त्यो जमिनमा उब्जिएको अन्नले ८-९ महिनासम्म खान, पुग्ने गरेको र परिवारमा जम्मा ८ जना रहनु भएको, सासु, जेठाजु, जेठानी, जेठाजुका २ छोरी, श्रीमान, आफू र आफ्नो एक छोरी गरी । सौता चाहीं २-३ महिनामा १०-१५ दिन घरमा बस्ने अरु समय माइतैमा बिताउने गरेको अवस्था छ ।

उहाँलाई फिस्टुला समस्या भएको ४ महिना भएको थियो । दोस्रो बच्चाको पालामा उनले फिस्टुला समस्या भोग्नु परेको छ । बच्चा अप्रेसन गरेर निकाल्दा उनले फिस्टुलाको समस्या भोग्नु परेको थियो । १ बजे देखि २ बजेसम्म उनलाई अलि अलि व्यथा लाग्न थालेको अवस्था थियो । ३ वजेदेखि अलिक धेरै व्यथा बढेको र ४ बजेतिर एम्बुलेन्स बोलाएर (उनको भनाइमा) सरकारी हस्पिटलमा लगेको र त्यस ठाउँमा १ घण्टा राखेपछि धनुषा हस्पिटलमा रिफर गरिदिनु भएको थियो । बेलुका ९ बजेतिर उनी धनुषा हस्पिटलमा वेहोस अवस्थामा पुगेकी थिइन् । त्यहाँ १ बजे तिर अप्रेसन गरेर मरेको बच्चा निकालिएको थियो । उनको अप्रेसन गरेको ३ दिनपछि मात्र होस आएको थियो । होसमा आउँदा थाहा पाइन् अप्रेसन गरेर पाइप लगाएको थियो । अप्रेसन गरेको ४ दिनपछि पिसाव बाहिर जान थालेको थियो । यो समस्या डेढ महिनामा ठिक हुन्छ, ठिक भएन भने यो समस्याको उपचार घोषामा हुन्छ त्यहीं जानु पर्छ भनेर सिरहाको डाक्टरले भन्नु भएको थियो । ४ महिनासम्म पनि राम्रो नभएकोले गर्दा उनी उपचारका लागि धरान घोषा क्याम्प हस्पिटल गइन् । बच्चा पेटमा मरेको बेला उनले गाउँको सानो क्लिनिक चलाएर बसेको डाक्टरलाई ३ पटक जाँच गराएकी थिइन् । तर हस्पिटलमा गएर डाक्टरी जाँच गराएकी थिइएनन् ।

उनीलाई फिस्टुला समस्या भएपछि परिवारले अहिलेसम्म

राम्रो सहयोग गरेको छ। छरछिमेकहरूले पनि त्यस्तो कुनै खालको हिंसा गरेका छैनन्। यो समस्या भएपछि जति धेरै पानी खायो त्यति नै बढी पिसाब लाग्ने भएकोले गर्दा उनले पानी कम खाने गर्थिन्। यसरी पानी कम खाँदा शरीरमा पानीको मात्रा कम भएर पिसाब पोल्ने समस्या भएको थियो। शरीर दुब्लो र पातलो भएको थियो।

उनलाई फिस्टुला समस्या भएपछि विभिन्न खालका मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू देखा परेका थिए। उनलाई कसरी राम्रो हुने होला, के गर्नु, कसो गर्नु, जस्तो लाग्ने, पीर गर्ने, चिन्ता लाग्ने, दिक्क लाग्ने गरेको थियो। उनले यस समस्याको व्यवस्थापन कपडालाई प्याडको रूपमा प्रयोग गर्ने। यसरी सधैँ प्याड लगाउनु परेको कारणले गर्दा पाछ्ने, पोल्ने, घाउ हुने गरेको छ। यसरी समस्या भएको बेलामा पानीले धोएर तेल लगाउने गर्नु गर्थिन्। यो समस्याले गर्दा उनले शारीरिक समस्याका साथै मानसिक तनाव भेट्नु परेको थियो।

फिस्टुला समस्याको अप्रेशन घोपामा हुन्छ भनेर धनुषा हस्पिटलको डाक्टरले भन्नु भएकोले उपचारका

लागि उनी धरान घोपा हस्पिटलमा गएको थिइन्। घोपा हस्पिटलमा आएपछि डा. मोहन रेग्मीले त्यस समस्याको अप्रेशन निःशुल्क हुन्छ भन्नुभयो। त्यसैले उपचार गर्नका लागि हस्पिटलमा नै बसिन् र अहिले उनको उपचार भइरहेको छ।

- मनोविमर्श कर्ताको नाम : मीना दाहाल

समाजमा महिलालाई दिएको दोस्रो श्रेणीको स्थान, उनको शरीरलाई हेर्ने दृष्टिकोण र महिलाको शारीरिक बनोटका कारण महिलाहरू यस्ता समस्याबाट पीडित हुनु परेको छ। यसका लागि महिलालाई आवश्यकपर्ने सेवाहरूको लागि विशेष व्यवस्था आवश्यक हुन्छ। यही आवश्यकतालाई अनुभूत गरी ओरेक नेपालले समुदायमा आधारित खालीखुट्टे महिला स्वास्थ्यकर्मीको अगुवाइमा केही जिल्लाहरूमा महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्रहरू खोली महिलाहरूको स्वास्थ्य समस्या निर्मूल गर्न योगदान गरिरहेको छ। यस्ता खालका महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्रहरू राज्य स्तरबाट सञ्चालन गरिनु जरुरी हुन्छ भन्ने ओरेकको ठम्याइ छ र स्थानीय महिलाहरूको माग छ।

महिलामाथि हिंसा नगरौं

नगरौं है हिंसा पुरुष र महिलामा
हिंसाविरुद्ध चेतना ल्याऔं सबैको घरदैलोमा
सामाजिक भेदभाव र रूढीवादी कुरा
महिलाहरूले पाउने हक हुनुपर्छ पूरा।

पुरुष चाहीं देशविदेश घुम्न जान पाउँछन्।
महिलाहरू सधैँभरी खेतवारी र बनपाखामा धाउँछन्
ढीकी जाँतो दाउरा घाँस अनि मेलापात
मेशिन जस्तो खटनुपर्छ यी नारीको जात।

मान्छे एउटै रगत किन हिंसा हुन्छ ?
भेदभाव र हिंसाले गर्दा महिलाको मन रुन्छ
पीडित छन् सबै महिला हिंसाको कारणबाट
विभेद र हिंसालाई हटाउनुपर्छ हाम्रो समाजबाट

सबैमाथि समानताको व्यवहार गर्नुपर्छ
पुरुष समान महिलालाई अधिकार हुनुपर्छ।
महिलामाथि हुने हिंसालाई आजैदेखि त्यागौं
महिलाहरू एकजुट भई हिंसाविरुद्ध चेतना जगाऔं।

- ज्ञानु नेपाली
खाँबु ३, कुभिण्डे,
उदयपुर