



सयपत्री



सम्पादकीय

स्वास्थ्य मानवको आधारभूत अधिकार हो भन्दा कुनै दुई मत छैन । नेपाल सरकारले स्वास्थ्यलाई आधारभूत अधिकारको रूपमा परिभाषित गरेको छ । तर, महिलामाथि हुने विभेदपूर्ण व्यवहार, र पितृसत्तात्मक साँचले ग्रसित हाम्रो समाजले महिला र पुरुषलाई दिएको विभेदपूर्ण भूमिकाको कारणले महिलाहरुको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव परिरहेको छ । महिला स्वस्थ हुनको लागि उनले शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक तथा राजनैतिक र यौनिक रूपमा स्वस्थ भई हिंसा रहित जीवनयापन गर्न पाउनु पर्छ । नेपालको आधा भन्दा बढी जनसंख्या ओगटेका महिलाहरुको स्वास्थ्य स्थिती हेर्दा अति नै जोखिमपूर्ण अवस्थामा छ । महिलाहरु स्वास्थ्य सेवाको पहुँचबाट बञ्चित छन् । उनीहरु आफ्नो स्वास्थ्य अधिकार सम्बन्धी निर्णय

गर्न सक्ने अवस्था नभएकोले महिला स्वास्थ्यलाई अधिकारका रूपमा स्थापित गराउन ओरेकले महिलामुखी दृष्टिकोण र अधिकारमुखी साँचले २६ वर्षदेखि समुदायदेखि राष्ट्रिय स्तरसम्म कार्यक्रमहरु गर्दै आइरहेको छ । महिला स्वास्थ्यका क्षेत्रमा महिलामुखी दृष्टिकोण राख्दै महिला स्वास्थ्य अधिकार सुनिश्चितताको लागि निरन्तर पहल गर्दै आएको छ । स्वास्थ्यलाई अधिकारको रूपमा स्थापित गराई स्वास्थ्य सम्बन्धी नीति, नियमहरुको प्रभावकारी कार्यान्वयनको लागि पैरवी गर्ने उद्देश्य अनुरूप, ओरेकले महिला स्वास्थ्य अधिकार सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । यसै पैरवीको निरन्तरता स्वरूप हामीले स्वास्थ्य पत्रिका सयपत्री निकाल्दै आएका छौं । सयपत्रीको यो अंक उपयोगी हुने छ भन्ने विश्वास व्यक्त गर्दछौं ।

सयपत्री

वर्ष १७, अंक १

सम्पादक : सुलोचना खनाल, नारायणी देवकोटा

लेआउट : नीमा घिमीरे

प्रकाशन वर्ष : २०७४



प्रकाशक :

ओरेक

बालकुमारी, ललितपुर

पो. ब. नं. १३२३३

फोन: ०७७-०१-५१८६०७३, ५१८६३७४

फ्याक्स : ०७७-०१-५००६२७१

ईमेल : ics@worecnepal.org

वेब : www.worecnepal.org

विषयसूची

महिलामा बढ्दो मानसिक स्वास्थ्य समस्या र समाधान

- डा. रेणु अधिकारी

पृष्ठ ३

महिला माथि हुने हिंसा र त्यसले ल्याउने स्वास्थ्य समस्या

- लक्ष्मी अर्याल

पृष्ठ ७

सिन्धुपाल्चोक, काभ्रे र उदयपुरमा स्वास्थ्य मेला सम्पन्न

पृष्ठ ८

विवाहलाई नबुझी सानो उमेरमा विवाह गर्दा

- दिपा धिताल

पृष्ठ ११

महिला स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक मनोविमर्ष तालिम

पृष्ठ १२

साहसी रस्मिता

पृष्ठ १३

महिलामा बढ्दो मानसिक स्वास्थ्य समस्या र समाधान



डा. रेणु अधिकारी

हाम्रो समाजमा सामान्यतया: स्वास्थ्य भन्नासाथ शरीरमा भएको पीडा, रोग लागेको वा नलागेको स्थिती र त्योसँग सम्बन्धित डाक्टर, अस्पताल र औषधी भन्ने बुझ्ने गरिन्छ। यो ठिकै भए पनि स्वास्थ्यलाई यति मात्रै बुझेर पुग्दैन। स्वास्थ्यलाई हाम्रो शरीरमा देखिने वा देखिएका पीडाका कारणहरूलाई बुझ्नु जरूरी हुन्छ। त्यसो भएमा मात्रै हामी सहि रूपमा स्वास्थ्य समस्या समाधान गर्न सक्दछौं।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार 'स्वास्थ्य भन्नाले त्यस्तो अवस्था हो, जस्मा मानिसहरूले आफु कुनै पनि रोग वा दुर्बलताको स्थितीमा नभएको मात्र नभै शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक (अध्यात्मिक) रूपमा पनि स्वस्थ भएको अनुभूत गर्दछन्'। हाम्रो देशले पनि स्वास्थ्यलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनको यही परिभाषालाई नै स्वीकार गरेको छ।

यो लेखमा म अहिले धेरै महिलाहरूमा देखिने गरेको टाउको दुख्ने, रिस उठ्ने, दिक्क लाग्ने, जस्ता समस्याहरू र तिनको समाधानको बारेमा लेख्दै छु। अहिले हाम्रो देशमा गाउँघर तीर धेरै महिलाहरूमा टाउको दुख्ने समस्या बढिरहेको देखिन्छ। टाउको दुख्ने, निन्द्रा नलाग्ने, मनमा कुरा खेल्ने, कसैसँग पनि बोल्न मन नलाग्ने, बोले पनि रिस उठ्ने, भर्कने जस्ता समस्या अहिले हामी धेरैले भोगिरहेका छौं। धेरैले त बाहिर औषधी पसलमा गएर औषधी ल्याएर खाने, सम्भव भएकाहरू अस्पताल गएर डाक्टर देखाउने गर्नु हुन्छ। औषधी त खानु हुन्छ र केही समय सम्म त ठिक हुन्छ।

तर, औषधी खान छोडेपछि दुखाई फेरि पहिलेको हुन्छ। यसरी औषधी खाँदा हामीले प्राय अनावश्यक औषधी खान पुग्छौं। फलस्वरूप, हाम्रो शरीरमा नचाहिने औषधी पर्दछ। हाम्रो टाउको एउटा कारणले दुखिरहेको हुन्छ, तर हामीले टाउको

दुख्ने कारणहरूको उपचार गर्न भन्दा दुखाई कम हुने औषधी खर्चिरहेका छौं। जसले हाम्रो शरीरमा फाइदा भन्दा बेफाइदा बढी हुन सक्छ। त्यसैले, कुनै पनि औषधी खानु भन्दा पहिले हाम्रो शरीरमा उक्त समस्या के कारणले गर्दा भएको हो? भनेर बुझ्नु पर्छ। अनि सोही अनुरूपको समाधानको उपाय खोज्नु जरूरी छ।

साँच्चिकै भन्ने हो भने टाउको दुख्ने, निन्द्रा नलाग्ने, मनमा कुरा खेल्ने, कसैसँग बोल्न मन नलाग्ने लगायतका समस्याहरू आफैमा रोग होइनन्। यी समस्याहरू हामी(महिला)लाई दोस्रो दर्जाको नागरिक सम्झने सामाजिक समस्याले पारेको मानसिक परिणाम हो। यसो भन्दा फेरी कतिपय स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तो उच्च रक्तचाप, अम्लपित्त, दिमागमा अस्वाभाविक वृद्धिहरू जस्ता विभिन्न समस्याहरूले पनि यस्तो हुन्छ, भन्ने पनि बिर्सनु हुन्न।

अहिले सम्मको महिलाहरूमा देखिएका स्वास्थ्य समस्याहरूलाई हेर्दा, विशेष गरि माथी उल्लेख गरिएका समस्याहरू समाजले महिलालाई हेर्ने दृष्टिकोणका कारण उनीहरू भित्र उत्पन्न भइरहेको र हुन सक्ने मानसिक सन्तापको परिणाम हो भन्ने पाएका छौं। त्यसैले यस्तो समस्याको समाधानका लागि, औषधी खाएर मात्रै हुँदैन। अब भनौं, यस्ता समस्याको समाधान औषधी होइन।

देशमा महिलाहरू भित्र यस्तो समस्या धेरै देखिनु, आत्महत्या गर्ने महिलाहरूको संख्या वृद्धि हुनुले हाम्रो देशका महिलाहरू भित्र धेरै मानसिक समस्या छ, भन्ने देखाउँछ। हामी कहाँ मानसिक समस्या भन्ने बित्तिकै पागल (मानसिक सन्तुलन गुमाएको) भन्ने सोच आउँछ। त्यसैले हामी मानसिक समस्या आफुलाई भएको भनि मान्दैनौं वा भन्न पनि हिचक्याउँछौं। यस्तो सोच्नु गलत हो। सबै जनालाई केहि न केहि मानसिक समस्या हुन्छ।

भन् त्यसमा पनि हाम्रो जस्तो देशमा जहाँ कसैलाई जातको आधारमा त कसैलाई धनि र गरिब भएको आधारमा, कसैलाई अपांग भएको आधारमा वा महिला भएको आधारमा विभेद

गरिन्छ । त्यहाँ विभेदित व्यक्तिलाई पीडा हुन्छ । ऊ मानसिक रूपले पीडित बन्छ, यो स्वाभाविक हो । हाम्रो देशमा महिलाहरूलाई दोस्रो दर्जा नागरिकको रूपमा हेरिन्छ । उनीहरू अरुले 'के' भन्लान् भनेर सधैं सतर्क रहनु पर्छ । महिलाले कस्तो लगाउने, के खाने, कोसँग हिड्ने वा नहिड्ने जस्ता धेरै कुराहरू समाजको नजरले गर्ने गर्दछ ।

समाजमा महिलाले धेरै बोल्न हुँदैन, घरको कुरा र समस्या घरमै राख्नु पर्छ भन्ने मान्यता छ । अभिभावकले छोरीलाई विवाहमा ज्वाइँसँग मारे पाप पाले पुण्य भन्दै दान गर्ने चलन छ । जसले गर्दा घर भित्र महिलालाई गरिने विभेदको बारे उनले कसैसँग भन्न सकिदैनन् । भनिहाले पनि उनलाई नै नराम्रो मानिन्छ । यस्ता धेरै कारणहरूले महिलाहरू उकुस/मुकुस भएर बाँच्नु परिरहेको छ । यहि उकुस मुकुसका कारण नै महिलाहरूमा टाउको दुख्ने, भोक नलाग्ने वा धेरै खान मन लाग्ने, व्यवहारमा राती निन्द्रा नलाग्ने, छिट्टै रिस उठ्ने, एकहोरो हुने, भगडा गर्न मन लाग्ने, कसैको विश्वास गर्न मन नलाग्ने जस्ता समस्याहरू देखिन थाल्छन् ।

कहिले कहिँ त यस्ता समस्याहरू बढ्दै जाँदा मर्न मन लाग्ने समेत हुन सक्दछ । त्यसैले यस्ता समस्या आउन नदिन हामी सबैले बेलैमा सचेत हुन जरूरी छ । लामो समयसम्म समस्या भयो भने औषधी नै खान पर्ने हुन्छ । तर, सुरुदेखि नै काम गरियो भने समस्याको समाधान गर्न सकिन्छ । मानसिक रोग बाट सजिलै कम खर्च वा खर्च नै नगरी उपचार हुन सक्छ ।

के गर्न सकिन्छ त ?

यो लेखमा हामीले मानसिक स्वास्थ्यलाई केन्द्रित गरेर लेखिएको कारणले गर्दा मानसिक स्वास्थ्य राम्रो पार्न के गर्न सकिन्छ भन्नेबारे केन्द्रित छ । हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो राख्नका लागि हामीलाई राम्रो खाना, उपयुक्त वातावरणका साथै नियमित व्यायामको आवश्यकता हुन्छ । हामी धेरै महिलाहरू घर भित्र, र बाहिर खेतबारीमा काम गर्छौं । त्यसैले व्यायाम पुगिहाल्छ भन्ने हामीलाई लाग्छ । तर, त्यो गलत हो । हाम्रो शरीरलाई उमेरसँगै विशेष प्रकारको व्यायाम चाहिन्छ । शरीरका मांश पेशीहरू, हाड-जोर्नीहरूले नियमित सहि व्यायाम नपाए खिईने हुन्छ र दुख्न थाल्छन् । हामी महिलालाई सानै देखि व्यायाम गर्न सिकाइएको छैन । त्यसैले यसमा बानी लगाउन समय लाग्न सक्छ ।

हामी महिलाले के बुझ्नु पर्छ भने हामीलाई हामी आफैले माया गर्न पर्छ, त्यसैले बिस्तारै हामी आफैले व्यायामको बानी बसाल्नु पर्छ । व्यायामका लागि हामी योगा गर्न सक्छौं । यसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँछ । योगा भित्र योगासन (शारीरिक तन्दुरुस्तीका लागि, प्राणायाम-शारीरिक शुद्धी, मानसिक स्वास्थ्यका लागि र ध्यान मानसिक स्वास्थ्य र आनन्दका लागि गर्न सकिन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य राम्रो राख्नका लागि सबभन्दा पहिला त हामी सबै महिलाहरू संगठित भई महिलालाई हेर्ने विभेदकारी दृष्टिकोणमा परिवर्तन गर्न जरूरी छ । धेरै कारणले समाजमा रहेको दृष्टिकोण परिवर्तन गर्न सजिलो छैन । यसका लागि समय लाग्न सक्छ । फेरि यसरी दृष्टिकोण परिवर्तन गर्न अधि सार्ने महिलाहरूलाई समाजले राम्रो पनि मान्दैन । घर परिवारबाट पनि उनलाई हतोत्साह हुन सक्छ । घरपरिवारको सहयोग नपाउँदा यसरी अगाडी बढेका महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्दछ ।

कसैले पनि जिम्मा नलिने हो भने महिलालाई हेर्ने दृष्टिकोणमा कसरी परिवर्तन हुन सक्छ र ? परिवर्तन हुँदैन । पुस्तौँदेखि विभेदित भएका महिलाहरू आउँदो अरु पुस्ता पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्याका साथ बच्नु पर्ने अवस्था आउन सक्छ ।

त्यसैले हामीले दुई चरणमा काम गर्न जरूरी हुन्छ (यसमा दुईवटा स्केच राख्नु राम्रो हुन्छ होला) पहिलो व्यक्तिगत रूपमा र दोश्रो समुहगत रूपमा ।

व्यक्तिगत रूपमा

माथि लेखे जस्तै हाम्रो सामाजमा अहिलेसम्म छोरीलाई माया गर्ने, उसको स्वास्थ्यमा ध्यान दिने चलन थोरै छ । त्यसैले गर्दा हामी महिलाले आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल आफै गर्ने बानी गर्नु पर्दछ । वर्षौँदेखि हामीलाई अरुको ख्याल गर्न मात्रै सिकाइएको छ । महिला भएको कारण घर हेर्ने, छोराछोरी हेर्ने, परिवारका अरु सदस्यहरूलाई खुशी पार्न सकियो भने जीवन राम्रो हुन्छ भन्ने कुरा सिकाइएको छ । त्यसैले हामीलाई आफ्नो भन्दा अरुको बारेमा बढी चिन्ता लाग्दछ ।

हामी सधैं अरुलाई कसरी खुशी बनाउने मात्रै सोचिरहेका हुन्छौं । त्यसले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई कमजोर बनाएको छ ।

हाम्रो आत्म विश्वास कमजोर भएको छ । आफैँले आफ्नो शरीर को सम्मान गर्न सकेका छैनौं । मानसिक स्वास्थ्य राम्रो बनाउनका लागि यो स्थितीमा परिवर्तन जरुरि छ । जरूर हामीले अरुको पनि ख्याल गर्न पर्छ, छोरा छोरी पनि हेर्न पर्छ, घरका सबैलाई पनि खुशी बनाउनु पर्छ । तर, यो सबै काम गर्दै गर्दा आफुलाई पनि बिर्सनु हुन्न । आफुलाई पनि त माया गर्नपर्छ । आफैँलाई माया गर्नका लागि कम्तिमा एक घण्टा आफ्नो लागि समय निकाल्न जरुरी हुन्छ । यो एक घण्टामा हामी प्राणायाम खास गरि अनुलोम विलोम वा नाडी शोधन प्राणायाम गर्न सक्छौं । प्राणायाम तल दिइएको तरिकाबाट गर्न सकिन्छ ।

- १० मिनेट गति योग गरेर शरीरलाई तन्काएर वा नाच्ने अनि यस्तो प्राणायाम गर्दा बढी फायदा हुन्छ ।
- प्राणायाम सके पछि एकछिन शान्त भएर अभ्र मिल्ने ठाउँ छ भने आँखा चिम्लेर शान्त भएर बस्नु वा शबासन (मुर्दा जस्तै हाल चल नगरी पल्टनु) मा पल्टनु सहयोगी हुन्छ ।

दोस्रो तरिका, हामी कुनै पनि माला लिएर कम्तिमा २० मिनेट मनमा अरुकुरा नसोची जप गर्न सक्छौं । पहिले १० मिनेट जति लामो सास, नाकबाट लामो सास लिएर नाइटो सम्म

पुर्याउने, त्यसरी नाइटो सम्म पुर्याउदा योनी पनि खुम्चेको याद गर्ने, अनि सास विस्तारै बाहिर फाल्ने । यसरी सास लिने र फाल्ने गरि सके पछि माला लिएर आफुलाई मन लागेको मन्त्र होस् वा व्यक्तिको नाम होस् जे भएपनि एकचित्त भएर जप गर्ने ।

दिनहुँ यसो गर्दा मनलाई शान्त बनाउँछ, शान्ति मिल्छ । यसको साथै हाम्रो घरमा पाइने घोट टाप्रेको पात अथवा ब्राह्मीलाई कम्तिमा दिनको १० वटा पात चपाएर खान सकिन्छ । गर्मी महिनामा अलिकति ब्रह्मीको पात, राम्ररी पखालेर, दुईवटा सुकुमेल राखेर पिनेर पानीमा मिसाएर अलिकति शक्कर राखेर सर्वत बनाएर खान सकिन्छ । यस्तो सर्वतले शीतलता दिनुका साथै मानसिक शान्ति दिन्छ ।

यसको साथै कम्तिमा दिनको २० मिनेट जति हिड्ने, गीत गाउने, नाच्ने, चित्र बनाउने, साथीहरूसँग कुरा गर्ने, मनपरेको खाना पकाउने, कविता रच्ने जस्ता आफुलाई भित्रैदेखि खुशी बनाउने काम गर्न सकिन्छ ।



अनुलोम विनुलोम गर्ने तरिका :

- दाहिने हातको बुढि औँलाले दाहिने नाक थुनेर देब्रे नाकले सास लिने ।
- देब्रे नाकले लिएको सास दाहिने नाकले



- फाल्ने । यसो गर्दा दाहिने हातको साँडली औँलाले देब्रे नाक थुन्ने ।
- यहि प्रकृया १५ मिनेटसम्म दोहोराउने ।

हामी कहाँ महिलाहरूलाई आफ्नो कुरा कहाँ गएर पोखुँ वा आफ्नो कुरो बुझ्ने कोहि पनि छैन जस्तो लाग्छ । तर त्यस्ता कुरा भन्ने न त ठाउँ छ, न त त्यस्ता कुरालाई सुनेर बुझिदिने व्यक्ति नै । त्यसैले गर्दा हामी महिला मन भित्र कुरा लुकाएर बस्न बाध्य हुन्छौं । यसले मानसिक स्वास्थ्यलाई अत्यन्तै प्रतिकूल प्रभाव पार्दछ । त्यसैले आफ्नो मनको कुरा खोल्न सक्ने एक जना साथी बनाउनु मानसिक स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै जरुरी हुन्छ । कसैले आफुलाई उसको मनको कुरा विश्वास गरेर भनेको छ, भने उक्त कुरा गोप्य राख्नु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हुन्छ ।

धर्म कै आधारमा भन्ने हो भने अरुको कुरा खोल्नु भन्दा ठुलो पाप केहि होइन भनिन्छ, त्यसैले यदि हामीलाई कुनै अर्कोले आफ्नो साथी मानेर आफ्नो मनको कुरो भन्छ भने कुनै आग्रह पूर्वाग्रह बिना उसको कुरा सुनेर गोप्य राख्ने हाम्रो जिम्मेवारी हो । यसका साथै हामी सबैले समुदाय स्तर देखि नै हरेक गाउँपालिकामा एउटा महिलाको कुरा बुझ्न सक्ने मानोविमर्श केन्द्र बनोस भनि सरकारसँग पहल गर्ने, दबाव दिने काम गर्न आवश्यक हुन्छ ।

समूहगत रुपमा

कतिपय समस्याहरू हामी व्यक्तिले मात्रै समाधान गर्न नसक्ने हुनाले सामूहिक रूपमा समाधान गर्नुपर्ने हुन्छ । महिलाहरू संगठित हुने, एकले अर्कालाई माया गर्ने, समूहमा रहेका महिलाहरूको समस्या सुन्ने, सुनाउनका लागि समूह भित्र विश्वासको वातावरण बनाउने, कहिलेकाँहि रमाइलो गर्न कार्यक्रम आयोजना गर्ने, आ-आफ्नो घरबाट पकाएर ल्याएर एक ठाउँमा भेटेर नाचगान गरेर पिकनिक मनाएर रमाइलो गर्न सकिन्छ ।

नाच्नु, एक अर्कासँग खुलेर कुरा गर्न, एकले अर्कालाई माया गर्न, दुख सुखमा साथ दिनु मानसिक स्वास्थ्यको लागि अत्यन्तै राम्रो हुन्छ । यसले हामीलाई खुसि र स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ । हाम्रो पहिले पहिलेको चलन कुनै पनि कार्यक्रममा नाच्ने, आफ्नो मनका भावनालाई गुथेर गीत बनाउने र गाउने, साथीभाईसँग मेलापातमा जाँदा र पानी लिन जाँदा गफ गर्ने कामहरू मानसिक स्वास्थ्यका लागि राम्रा प्रचलनहरू हुन् । त्यसैले अहिले पनि मौका मिले सम्म समूहमा रमाइलो गर्ने अनि त्यसको साथ साथै महिलाहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन

गर्ने काम सँगसँगै लग्न सक्दा राम्रो हुन्छ ।

महिलाहरू संगठित भएमा नेतृत्व लिने महिलाहरूलाई कसैले हेप्न वा केहि भन्न सक्दैनन् । अनि हामीले खोजेको परिणाम हाँसिल गर्न सकिन्छ । यसो हुन सक्दा हामी आफु पनि र आउने पिँढी पनि मानसिक रुपमा स्वस्थ भएर बाँच्न सक्ने आधार बन्न सक्छ ।

माथी उल्लेख गरिएका कामहरू गर्न सकियो भने हामीले मानसिक स्वास्थ्य जुन महिलाको स्वास्थ्यको आधार हो, त्यसलाई स्वास्थ्य राख्न सक्छौं र अहिले बढ्दै गईरहेको महिलाहरूको आत्महत्या, नैरास्यता, टाउको दुख्ने, निद्रा नलाग्ने जस्ता विभिन्न समस्याबाट मुक्ति पाउने वातावरण तयार हुन सक्छ ।

महिलाका स्वास्थ्य समस्या र उपचारका लागि प्रयोग गर्न सकिने स्थानीय जडिबुटी

समस्या: अनुहारमा चाँया पोतो आएमा

उपयोगी जडिबुटी: निम, घ्यूकुमारी

प्रयोग गर्ने तरिका: निमको ७ वटा पातलाई सफा ढुङ्गामा पिस्ने र घ्यूकुमारीको लेदोमा मिसाउने अनि विहान बेलुका अनुहारमा लगाई १५ मि. राख्ने र बेशनको पिठोले मुख धुने गरेमा अनुहारको चाँया कम हुन्छ ।

समस्या: भिटामिन चाहेमा

उपयोगी जडिबुटी: घण्टी फूल, अमला

प्रयोग गर्ने तरिका: घण्टी फूल वा अमला आफू संग जे छ त्यो र सख्खर ल्याउने र सफा बट्टामा तल सख्खर राख्ने अनि घण्टी फूल वा अमला राख्ने फेरी सख्खर राख्ने तह मिलाउदै फेरि माथीबाट सख्खर राख्ने र विको लगाएर राख्ने । २० दिन पछि खान योग्य हुन्छ । तयारी भिटामिन विहान बेलुका १,१ चम्चा खाने गरेमा यसले रक्त अल्पता र कमजोरी पन हटाउँछ ।

समस्या: ग्याष्ट्रिक भएमा

उपयोगी जडिबुटी: हरो, बरो, अमला, गुर्जो

प्रयोग गर्ने तरिका: हरो बरो अमलाको त्रिफला बनाई विहान बेलुका १,१ चम्चा खाने र गुर्जोको लहराको टुक्रा बनाई सुपारी जस्तो मुखमा राखी खाने साथै पानी प्रसस्त मात्रामा खाने ।

महिला माथि हुने हिंसा र त्यसले ल्याउने स्वास्थ्य समस्या



लक्ष्मी अर्याल

नेपाली समाज सदियों देखि परम्परागत मुल्य मान्यता तथा संस्कार र संस्कृतिमा चल्दै आएको छ । जसका कारण महिलाहरूलाई दोश्रो दर्जाको नागरिक तथा पुरुषको व्यक्तिगत सम्पत्तिको रूपमा व्यवहार गरिएको पाईन्छ । यसैको उपजका रूपमा महिलाहरूले विभिन्न खालका हिंसाहरू प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा अनुभव गरिरहेका छन् । कतिपय अवस्थामा महिलाहरूले पनि हिंसालाई हिंसाको रूपमा नलिएको तथा यो व्यवहार मैले गरेको गल्ती तथा परिवारको सदस्यले गरेको कुरालाई बाहिर ल्याउनु हुँदैन भन्ने मानसिकताको कारणले गर्दा सकेसम्म हिंसाका घटनाहरूलाई लुकाईएको पाईन्छ । कोहीले असह्य भई बाहिर ल्याएमा पुनः हिंसा खप्नुपर्ने बातावरण पनि हाम्रो समाजमा छँदैछ । त्यसैले पनि महिलाहरूले आफुमाथि भएका हिंसा, भेदभाव तथा दुव्यवहारलाई आफ्नो भाग्य मै लेखिएको भनेर स्वीकार गरी नारकीय जीवन विताईरहेका छन् । कतिपयले पीडालाई बाहिर ल्याउँदा पुनः पीडित भई घर तथा समाजमा नै आश्रय नपाई बस्नुपरिरहेको छ ।

महिलाहरू माथि हिंसा हुनुको कारण समाजले महिलाहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण, महिलालाई दिईएको दोस्रो दर्जा तथा महिलाहरूलाई व्यक्तिगत सम्पत्तिका रूपमा हेरिनु मुख्य रहेको छ । एकातिर महिलाहरू विभिन्न प्रकारका हिंसा, विभेद तथा असमानताका शिकार भएका छन् भने अर्कोतिर ती हिंसा असमानता तथा विभेदका उपज रूपमा विभिन्न प्रकारका शारीरिकको साथै मानसिक रोगको पनि शिकार भईरहेका छन् । हाल नेपाली समाजमा महिलाहरूमा अत्याधिक टाउको दुख्ने रोगको समस्या देखिएको छ । यो पनि हिंसाको उपजको रूपमा मान्न सकिन्छ । किनकी महिलाहरूलाई समाजले दोश्रो दर्जाको नागरिकको रूपमा स्थापित गरेको कारण उनीहरू माथि भएका हिंसाका घटना तथा भेदभावलाई उनीहरू कसैसंग पनि खुलेर भन्न सक्ने अवस्था छैन ।

घर परिवारको कुरा बाहिर लगे ईज्जत जाने डर एकातिर कायमै छ भने अर्कोतिर आफ्नो समस्या सेयर गर्ने नजिकको व्यक्ति पनि कोहि छैन । माईतीमा समेत उनीहरू आफ्नो समस्या पोख्न सक्दैनन् । किनकी छोरीलाई सानै उमेरदेखि नै परिवार भित्रको कुरा कसैलाई पनि सुनाउनु हुँदैन भनेर सिकाइएको छ । 'जसले परिवारको कुरा बाहिर लैजान्छ ऊ संस्कार नभएकी महिला हो' भन्ने कुरा हाम्रो मस्तिष्कमा जकडिएका कारण पनि कहिं कतै कसैलाई गर भन्ने आँट गर्दैनन् महिलाहरू । मानसिक तनाव भेल्ले नसकी आत्महत्या गरेको तथा मानसिक असन्तुलन गुमाएका धेरै घटनाहरू हाम्रो समाजमा प्रशस्तै भेटिन्छन् । अहिले हाम्रो समाजमा आत्महत्या बढ्नुको एउटा कारण यो पनि हो ।

अहिले धेरै महिलाहरूलाई तल्लोपेट, ढाड, कम्मर दुख्ने तथा पाठेघर सम्बन्धी समस्या रहेको छ । किनकी महिलाहरूको शरीरमाथि पुरुषको नियन्त्रण छ । महिलाको शरीरलाई उपभोगको बस्तुको रूपमा हेरिनुका कारण अनिच्छित यौनसम्बन्ध, महिनावारी तथा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूले पाउने स्याहार, पोषणयुक्त खानाको कमी, महिलाको स्वास्थ्य समस्या तथा परिवारको प्राथमिकतामा नपर्नु र विभिन्न खाले दोहोरो जिम्मेवारी तथा कार्यभारका कारण उनीहरू स्वयंले पनि आफ्नो समस्यालाई प्राथमिकतामा नराख्ने गरेको पाइन्छ । साथसाथै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पहुँचको कमी र स्वास्थ्य संस्था स्वयं महिला मैत्री नहुने कारणहरूले गर्दा महिलाका स्वास्थ्य समस्याहरू दिनानुदिन बढ्दो छ ।

एकातिर दिनानु दिन यसरी महिलाहरूको स्वास्थ्य स्थिति विग्रँदो अवस्थामा रहेको छ भने अर्कोतिर महिलाहरूले त्यहि परिवार तथा समाजकै परिणाम कारण स्वरूप थप हिंसा व्यहोर्नु परेको छ । एउटा पुरुषले वैदेशिक रोजगारमा गएको अथवा देशभित्रै अन्य स्थानमा गएर अन्य महिलासँग असुरक्षित यौन सम्बन्ध राखी पुनः घरकी श्रीमतीलाई एच आई भी एड्स तथा

यौनजन्य संक्रमण जस्ता रोगहरु साँच्चै । त्यसको सबैभन्दा पीडा भोग्ने व्यक्ति उसकी श्रीमती हुन्छन् । जो घरमा त्यहि पतिका लागि आफ्नो यौवन तथा जीवन साँचेर बसेकी हुन्छन् । यसमा ती महिलाको के दोष ? तर त्यहि महिलालाई दोषी देख्ने हाम्रो संरचना दोषी होइन र ? किन सधैं पीडा भोग्ने महिलाहरु मात्रै हुन्छन् ?

अहिले हाम्रो नेपाल सरकार महिलाहरुलाई स्वतन्त्र रुपमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा गएर काम गर्न समेत बन्देज लगाएको छ । महिलाहरु बाहिर गएर काम गर्दा शोषण हुन्छ, बलात्कार हुन्छ, विभिन्न रोगहरु लाग्छ भन्ने सरकारको तर्क रहँदै आएको छ । तर, एउटा हजुरबुवा जस्तो व्यक्तिले आफ्नै काखमा हुर्किएकी ५ बर्षे नातिनीलाई बलात्कार गरेका घटना समाचारको रुपमा आउँछन्/आइरहन्छन् । महिला तथा बालिकाहरु माथि भएका धेरैजसो यौन दुर्व्यवहार तथा बलात्कारका घटनाका दोषीहरु घरपरिवारकै सदस्यहरु हुने गरेको अनुसन्धानहरुले देखाएका छन् । ओरेकले निकालेको महिला हिंसाको घटना विश्लेषण वार्षिक पुस्तक अन्वेषीको डाटा अनुसार पनि महिलाहरु माथि भएका यौन हिंसा, बलात्कार र यौन दुर्व्यवहारका घटनाका मुख्य दोषी परिवारका सदस्य तथा नजिकका आफन्त तथा नातेदारहरु भएको तथ्यांकले देखाएको छ । यस्ता घटनालाई के संज्ञा दिने ?

आफ्ना नजिकका साथि र आफन्तहरुबाटै भोग्नुपरेका पीडाहरु उपयुक्त वातावरणको अभावमा बाहिर ल्याउन सकेका छैनन भने कतिपय मुस्कलले बाहिर आए पनि शक्तिको आडमा घटनाहरुलाई दबाइन्छ । यी कुराहरुले गर्दा पनि यस्ता घटनाहरु खुलेर बाहिर आउन सक्दैनन् । तर, महिलाको स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्वमा नराम्ररी असर पारिरहेका हुन्छन् ।

देशमा लोकतन्त्र स्थापना भएको छ । नेपाल सरकारले थुप्रै मानव अधिकार सम्बन्धी सन्धि तथा सम्झौतामा हस्ताक्षर पनि गरेको छ । नेपालको संविधान २०७२ ले लैंगिकताका सवालमा दक्षिण एशियाकै प्रगतिशील संविधान हामीसँग छ । तर, कानुनी रुपमा हामी केही अगाडी भएता पनि कानुन कार्यान्वयनको पक्षमा हामी धेरै पछाडी रहेका छौं । सबैभन्दा ठुलो समस्या भनेको हाम्रो समाजमा रहेको मुल्यमान्यताले कानुनी कार्यान्वयन पक्षलाई पनि प्रभाव पारिरहेको छ । त्यसका लागि सामाजिक संरचनामै परिवर्तन गर्न जरुरी छ । सम्पूर्ण महिलाहरुले समग्र रुपमा महिला अधिकार तथा विशेष गरी आफ्नो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारको स्वतन्त्र रुपमा प्रयोग गर्ने वातावरण जबसम्म बन्दैन तबसम्म महिलाका समस्याहरु ओभेलमै परिरहनेछन् ।

सिन्धुपाल्चोक, काभ्रे र उदयपुरमा स्वास्थ्य मेला सम्पन्न

स्वास्थ्य भन्नाले रोग नलाग्नु वा विरामी नपर्नु मात्र नभई शारीरिक मानसिक सामाजिक तथा संवेगात्मक रुपले पनि स्वस्थ रहेको अवस्थालाई स्वास्थ्य भनिन्छ । स्वास्थ्य मानव जीवनको एक अभिन्न अंग हो । मानिस स्वस्थ रहेन भने कुनै पनि कार्यहरु सहज ढंगबाट सम्पन्न गर्न सक्दैन त्यसैले सबै व्यतिहरुले आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्छ वा आफ्नो स्वास्थ्य प्रति सधैं सचेत रहनुपर्छ । यसैलाई मध्यनजर गर्दै ओरेकले आफ्नो स्थापना कालदेखि नै समुदायमा स्वास्थ्य अधिकारबाट बन्चित भएका महिलाहरुलाई उनीहरुको स्वास्थ्य समस्याको बारेमा वकालत गरी विभिन्न माध्यमबाट उनीहरुलाई स्वस्थ जीवन निर्वाहमा सहज वातावरण सिर्जना गर्दै उनीहरुले आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरु नहिचकिचाईकन भन्न सक्ने बनाएको छ । यसका लागि हामीले (ओरेकले) विभिन्न स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित पोष्टर, पर्चा र पमप्लेट आदि प्रयोगमा





ल्याई अभ् सहाज तरिकाबाट बुझ्न सक्ने बनाएका छन् ।

यसै सन्दर्भमा पछिल्ला तीन महिनामा ओरेकले फागुनदेखि जेठ १० गतेको विचमा विभिन्न पाँच स्थान (उदयपुर, काभ्रे र सिन्धुपाल्चोक,)मा निशुल्क स्वास्थ्य शिविर र स्वास्थ्य मेलाको आयोजना गरेको छ । ओरेकको उदयपुर शाखा कार्यालय, मानव अधिकार तथा बातावरण केन्द्र (हुरेन्डेक)को समन्वय तथा आर्थिक सहयोग र जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय उदयपुर को आयोजनामा महिला स्वास्थ्य शिविर यहि २०७३ फागुन १ गतेबाट शुरु भई फागुन ३ गते सम्पन्न भएको थियो । उक्त शिविरमा प्रजनन स्वास्थ्य अन्तर्गत पाठेघरको मुखमा क्यान्सर छ या छैन चेकजाँच, तल्लो पेट दुख्ने, सेतो पानी बग्ने र आड खसेका महिलाहरुका लागि निशुल्क परामर्श सेवा, मनोविमर्श सेवा दिइएको थियो । स्वास्थ्य शिविरमा जम्मा २१३ जना सेवाग्राहीहरु आएका थिए जसमध्ये १८ जनाको तेस्रो डिग्री र ४ जनाको चौथो डिग्री पाठेघर खसेको र अरुको सामान्य स्वास्थ्य समस्या रहेको पाइएको थियो ।

साथै ओरेकले एकल रुपमा मिति २०७३ चैत्र १४ गते सिन्धुपाल्चोकको विष्णुदेउटारमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर र स्वास्थ्य मेलाको आयोजना गरेको थियो । कार्यक्रममा १२६ जनाले आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराउनु भएकोमा निम्न अनुसार महिलाहरुको गम्भिर समस्या देखिएको थियो । जसमा पहिलो डिग्री पाठेघर खसेका ४ जना, सेतो पानी बग्ने समस्या भएका ७ जना, मुत्र थैलीको संक्रमण भएको १ जना तल्लो पेट दुख्ने समस्या भएका ३ जना, ढाड दुख्ने समस्या भएका ४ जना, रक्त अल्पता भएका १ जना, मानसिक समस्या भएका ३ जना, ग्याष्ट्रिकको समस्या भएका ९ जना गरि अस्पताल रिफर गरि एको थियो ।

त्यसै गरि २०७३ चैत्र १६ गते काभ्रेको पात्लेखेतमा पनि ओरेकले एकल रुपमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर र स्वास्थ्य प्रदर्शनीको आयोजना गरेको थियो । कार्यक्रममा १७० जना उपस्थित भएकोमा १६१ महिला र नौ जना पुरुषले आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराएका थिए । जसमा पहिलो डिग्री पाठेघर खसेका ११ जना, दोस्रो डिग्री पाठेघर खसेका ४ जना, तेस्रो डिग्री पाठेघर खसेका ३ जना, सेतो पानी बग्ने समस्या भएका २४ जना, पाठेघरको संक्रमण भएका १७ जना, पिसाब थैलीको संक्रमण भएका ३ जना, तल्लो पेट दुख्ने समस्या भएका ४ जना, ढाड दुख्ने समस्या भएका ४ जना, मानसिक समस्या भएका ३, ग्यास्ट्रिक भएका २ जना, रक्त अल्पता भएका १ जनालाई अस्पताल जान सल्लाहल दिइएको थियो ।

त्यसै गरि ओरेक शाखा कार्यालय उदयपुर र जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय उदयपुरको संयुक्त आयोजनामा महिला स्वास्थ्य शिविर यहि २०७४ साल वैशाख १८ गते चौदण्डीगढी वडा नं. २ मा आयोजना गरिएको थियो । स्वास्थ्य शिविरमा ९२ जना महिलाले आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराएका थिए । जसमध्ये २१ जनाको पहिलो डिग्री पाठेघर खसेको, १६ जनाको दोस्रो डिग्री र ६ जनाको तेस्रो डिग्री पाठेघर खसेको पाइएको थियो भने २ जना महिलाहरुमा क्यान्सरको आशंकामा अस्पतालमा रिफर गरिएको थियो ।

वैशाख ३१ गते उदयपुरको रौतामाई गाउँपालिकाको वडा नं. २ भुटारमा गरिएको १ दिने महिला स्वास्थ्य मेला (शिविर)मा १३३ जनाले आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराएका थिए । जसमध्ये २६ जनाको पहिलो डिग्री पाठेघर खसेको, ३६ जनाको दोस्रो डिग्री र पाँच जनाको तेस्रो डिग्री पाठेघर खसेको पाइएको थियो भने १ जनाको पाठेघरको संक्रमण आशंकामा अस्पताल जान सल्लाह दिइएको थियो ।

शिविरमा उपचार पछि कुराकानीको माध्यमबाट उनिहरुको समस्या बताउन सक्ने बातावरणको सिर्जना गरिएको थियो । कुराकानीमा महिलाहरुसँग उसको बाल्यकाल देखिको हुर्काई बढाई, शिक्षा, पहिलो पटकको महिनावारी हुँदाको उमेर, महिनावारी हुँदा अर्काको घरमा बसे नबसेको, त्यस समयमा कस्तो स्याहार सुसार पाएको, विवाह गर्दाको उमेर, श्रीमानको पेशा, आर्थिक स्थिति, पहिला बच्चा जन्माउंदाको उमेर, हालको जिवित जन्म, गर्भ खेर गए नगएको, हालको

परिवार संख्या, गर्भावस्थामा स्वास्थ्य जाँच गर्न अस्पताल गए नगएको, गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा कस्तो स्याहार सुसार पाएको, बच्चाहरु घरैमा जन्माएको या अस्पतालमा जन्माएको, हाल सम्म परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरे नगरेको आदि विषयमा कुराकानी गरिएको थियो ।

पाँचै स्वास्थ्य मेलाहरुमा लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसाले महिलाको प्रजनन स्वास्थ्यमा पार्ने असर/परिणामहरुको, महिला र किशोरीहरुलाई प्रजनन स्वास्थ्य तथा व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व र उपायहरुका, महिलाहरुमा देखिने विभिन्न प्रजनन स्वस्थ्य समस्याहरुका बारेमा अभिमुखीकरण, महिलाहरुको आवश्यकता अनुसारको आधारभूत स्वस्थ्य सेवा प्रदान गर्ने मेलामा मुख्य उद्देश्य रहेको थियो ।

कार्यक्रमा जडिबुटीको प्रयोग कुन समस्याको लागि कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा पनि प्रदर्शन विधिद्वारा स्पष्ट पारिएको थियो । जसमा हाम्रै गाउँ घरहरुमा पाइने जडिबुटीहरु जस्तै तितेपाती, घोडताप्रे, दुबो, सयपत्री फूल, घण्टीफूल, कुरिलो, बो भो, हरो, बरो, पाखनबेत, अदुवा, लसुन, तुलसीपात, निमपत्ता, मेथी जस्ता जडिबुटीहरुको उपयोगको बारेमा जानकारी दिईएको थियो । जानकारीका साथै कुन औषधी कति मात्रा, कति पटक, कुन विधिबाट प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा पनि स्पष्ट रुपमा बताईएको थियो ।

पाँचै स्वास्थ्य सिविरमा स्वास्थ्य जाँच गरे पछि अस्पताल रिफर गरिएका विरामीको समस्या र संख्याको जानकारी निम्न अनुसार छ ।

समस्या	संख्या
पाठेघरको मुखको संक्रमण	२४
सेतो पानी बग्ने/चौन रोग	३१
पिसाबको संक्रमण	४
तल्लो पेट दुख्ने र अनियमित महिनावारी	७
ग्याष्ट्रिक	११
पहिलो डिग्री पाठेघर खसेको	६२
दोस्रो डिग्री पाठेघर खसेको	६४
तेस्रो डिग्री पाठेघर खसेको	१८
ढाड दुख्ने	८
रक्तअल्पता	१
मानसिक स्वास्थ्य समस्या	६
जम्मा	२३६



विवाहलाई नबुभी सानो उमेरमा विवाह गर्दा



- दिपा धिताल

हाम्रो समाज सदियौं वर्ष देखि विद्यमान रहेका पितृसत्तात्मक मुख्य मान्यतामा आधारित धार्मिक र साँस्कृतिक चाल चलनहरू सञ्चालित हुँदै आएका छन् । यीनै मान्यताहरूका कारण महिलाहरूले बाल्यावस्थामा बुबाको, युवावस्थामा श्रीमानको र बृद्धावस्थामा छोराको संरक्षणमा रहनुपर्ने हुन्छ । पितृसत्तात्मक सोच कै कारणले पनि सामाजिक, आर्थिक, शैक्षिक, राजनैतिक क्षेत्रको कुरा त छोडौं घरपरिवारको नेतृत्व र निर्णयमा पनि मालिकाको पहुँच नपुगिरहेको अवस्था छ ।

अझै पनि महिलालाई घरभित्र मात्र सिमित राख्न खोजिन्छ र सार्वजनिक क्षेत्रमा सहभागी हुने भन्दा घरमै बसेर काम गर्ने महिलालाई मात्र असल छोरी, बुहारी, श्रीमती, आमा, सासुको संज्ञा दिइन्छ । यहि पितृसत्ताले निर्माण गरेको 'असल' को परिभाषा अनुसार हामी पनि समाजमा असल छोरी, बुहारी बन्नको लागि हरक्षण प्रयासरत रहन्छौं । तर, हाम्रा प्रयासहरूले सफलता पाउन मुस्किल पर्छ । अनि हामी निराश भइरहेका हुन्छौं । अनि आफैलाई दोष लगाउँदै 'मेरो जीवन धिक्कार छ', 'मैले बाँचेर के गर्ने?', 'मेरो पछाडि कोहि छैन', जीवन अन्धकार छ भन्ने धारणा हाम्रो मनमा आउँछ । उदाहरणको लागि यहाँ रमाको कथा जोड्न चाहन्छु ।

कक्षा नौमा अध्ययनरत १९ वर्षकी रमा (नाम परिवर्तन) पढाइमा अब्बल थिइन् । अनि स्कूलमा पनि सबैजना साथिहरूसँग राम्रो व्यवहार गर्ने भएकोले सबै साथीहरूको प्रिय थिइन् । रूढीवादी र अन्धविश्वासको संस्कारमा हुर्किएका उनका बुवाले एकदिन रमालाई केटासाथिसँग बोलेकै कारणले नराम्ररी कूटपीट गरे । जसले गर्दा उनको मनमा आफ्नो पारिवारप्रति नकरात्मक सौँचाई आउन थाल्यो । रमाले परिवारबाट आफू एक्लो भएको महशुस गर्छिन् । यसै समयमा पाएको साथ र किशोरावस्थाको विपरित लिङ्गप्रतिको आकर्षणले गर्दा ९ कक्षा पढ्दा पढ्दै उनी प्रेम गर्न पुगिन्छन् । यसरी घरपरिवारले गरेको आफूप्रतिको अविश्वासले गर्दा १४ वर्षको कलिलो उमेरमा नै अन्तरजातीय विवाह गर्दछिन् । केही समयसम्म श्रीमान र उसका घरपरिवारले उनलाई राम्रो व्यवहार गरे । त्यसैले माइतीबाट बुवा उनलाई फर्काउन आउँदा पनि मानिनन् । दुईचार दिन पाएको श्रीमानको माया, सासु, ससुराको साथले उनलाई आफूले संसार नै जितेको जस्तो अनुभव हुन थाल्दछ ।

विवाह गरेको एक वर्ष नपुग्दै उनको गर्भ रहन्छ । कलिलै उमेरमा रहेको गर्भको कारणले गर्दा उनले पहिला जसरी राम्रोसँग काम गर्न पनि सकिनन् । काम गर्न नसके पछि श्रीमान र सासुले उनलाई कूटपीट गर्ने, खान नदिने, शारीरिक तथा मानसिक यातना दिन थाले । हिजो सम्म राम्रो गर्ने श्रीमानबाट अहिले नराम्रो व्यवहार हुन थाल्यो । सासुको व्यवहार पनि फरक हुन थाल्यो । दिनरात खटिएर काम गर्दा पनि गर्भावस्थामा पेटभरि खान पनि पाइएनन् । उनको दिनरात रोएर बिताउन थालिन । जब प्रसवपीडा ले सताउँन थाल्यो, कलिलै उमेरमा रहेको गर्भ, गर्भावस्थामा उचित स्याहार सम्भार नपाएको कारणले गर्दा पुरै २ दिन व्यथा लाग्दा पनि बच्चा जन्मिएन ।

व्यथा लागेको ३ दिन पछि परिवार र गाउँलेको सहयोगमा स्वास्थ्यचौकीमा गइ छोरीलाई जन्म दिइन् । त्यति लामो व्यथा पछि उनलाई भएको अफठेरो नसम्भिक सासुले छोरी जन्माएको भनेर वचन लगाउँदा उनलाई बच्चा जन्माउँदा भन्दा पनि बढी पीडा हुन्छ । पछि सुत्केरी अवस्थामा पनि उनी माथि यति अत्याचार भयो त्यो सहन नसकेर रमाले घर छोडेर हिँडिन् । उनले आत्महत्याको योजना बनाइन् । तर, छोरीको मुख हेरेर आत्महत्या गर्नुमात्र समस्याको समाधान होइन भनेर मनलाई बाँधी माइतीघरमा गइन् । तर, पहिला बुवाले भनेको नमानी अन्तरजातीय विवाह गरेको कारण बुवाले पनि उनी र छोरीलाई स्वीकार गर्न मान्नु भएन र 'मेरा लागि यीनीहरू मरिसके' भन्ने भनाइले उनलाई त्यहाँ बस्न मन लागेन । तर, भाउजुले रमालाई सम्झाइ बुझाइ गरिसकेपछि उनी त्यहाँ बस्न थालिन् । माइतीबाट पनि आफूले राम्रो व्यवहार नपाएपछि उनलाई जीवनदेखि निराशा हुन भएकै थिइन् । पछि उनका श्रीमान उनलाई र छोरीलाई लिन आउँछन्, माइतिमा पनि राम्रो व्यवहार नपाएको र जाने अर्को ठाउँ नभएको कारण उनी आफूलाई हँला गर्ने श्रीमानको घरमा बाध्य भएर जान्छिन् ।

अहिले उनी भन्छिन्, 'शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक रूपमा परिपक्व नै नभई, विवाहको अर्थ नै नबुभी सानै उमेरमा विवाह गरेको कारणले गर्दा नै आफूले जीवनमा अनेकौं दुःख, कष्ट सहनुपरेको छ ।'

रमा मात्रै नभई हाम्रो समाजमा यस्ता कैयौं उदाहरणहरू छन् । कतिपय अवस्थामा परिवारका सदस्यले किशोरावस्थामा हुने परिवर्तन र विपरित लिङ्गी प्रतिको आकर्षणलाई नकरात्मक तरिकाले बुझिदिँदा र कतिपय अवस्थामा आफ्नै गल्तीले गर्दा पनि सानै उमेरमा विवाह हुने गरेको छ । अनि सानै उमेरमा विवाह गरे पछि गर्भवति हुने, पढाई छुट्ने र अत्याधिक कार्य बोभका साथै किशोरीहरू विभिन्न समस्या भोगिरहेका छन् । त्यसैले यस्ता समस्याहरू दोहोरिन नदिन शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक रूपमा परिपक्व भए पछि मात्रै आफू शिक्षित र आत्मनिर्भर भएर विवाह गरे महिलाहरूले भोग्ने यस्ता समस्यामा कमि आउन सक्छ ।

महिला स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक मनोविमर्ष तालिम



तालिमको क्रममा गरिएको क्रियाकलाप

अनेकतामा एकता छ र एकतामा बल छ भन्ने नाराका साथ समुदाय स्तरमा काम गरिरहेका महिलाहरु बिचमा १० दिने तालिम सम्पन्न भएको छ । तालिमको मुख्य उदेश्य महिलाको स्वास्थ्य र स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरु बारे धारणागत स्पष्टता ल्याउनुका साथै स्व हेरचाहका प्रविधि र विधिहरुको प्रयोग मार्फत आफ्नो स्वास्थ्यमा नियन्त्रण गर्नको लागि सीप प्रदान गर्ने रहेको थियो । तालिम ओरेक नेपालको शाखा कार्यालय उदयपुरको राजाबास तालिम केन्द्रमा मिति २०७३/११/२४ देखि २०७३/१२/३ सम्म संचालन भएको थियो । उक्त तालिममा दाङ, रुकुम, मोरग, उदयपुर, सुनसरी सल्यानबाट पहिले तालिम लिइ सकेका महिला परमर्शकर्ता र ओरेकसँग आबद्ध भएका नयाँ सहभागी गरि १९ जना महिलाहरुको सहभागिता रहेको थियो । उक्त तालिममा सहजकर्ता श्री डा. रेणु अधिकारी, लीला खनाल र दिपा धितालले प्रशिक्षण दिनुभएको थियो ।

तालिमका विषय बस्तुमा म को हुँ ?, समाजले मलाई को भनेर चिन्दछ ?, लैंगिकता र लिंगबारे जानकारी र लैंगिकतामा आधारित हिंसा, लैंगिकतामा आधारित विभेदका कारण महिलाको स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभाव, महिला र पुरुषको शारीरिक बनावट, समुदायमा भएका समस्याहरु र तिनको समाधान, नाभी विज्ञान, रेकी, सम्बन्ध, आत्म सम्मोहन, महिला स्वास्थ्य भनेको के हो र महिलाको स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरु, महिनावारी, प्रजनन स्वास्थ्य, यौन स्वास्थ्य, यौन अधिकार, प्रजनन अधिकार, यौनिकता, प्रजनन स्वास्थ्यका तत्वहरु, मनोसामाजिक समस्या, मनोसामाजिक मनोविमर्ष, मनोसामाजिक मनोविमर्ष सम्बन्धी आधारभूत सीपहरु, स्व-हेरचाह र तनाव व्यवस्थापन बारे छलफल गरिएको थियो ।

तालिम पश्चात हरेक जिल्लाको छुट्टा छुट्टै कार्ययोजना तयार गरिएको थियो । सभागीहरुले तालिमको कुरा व्यवहारमा लागु गर्ने प्रतिद्धता व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

साहसी रस्मिता

-लक्ष्मी अर्याल



व्यवहार हेदै भाई बहिनीको स्याहार सुसार गर्दै उनले एस.एल.सी पास गरेकी थिइन् ।

२० वर्षमा विवाह गरेकी उनले २१ वर्षमै पहिलो बच्चा जन्माएकी थिइन् । पुनः २ वर्षको फरकमा अर्को बच्चा जन्माएकी रस्मिता विवाहपछि सहयोगी श्रीमान र परिवारका कारण जीवनमा सुखको अनुभव गरेको बताउँछिन् । उनका श्रीमान आर्मीमा भएको कारण दोश्रो बच्चा जन्माउँने समयमा उनलाई निकै गाह्रो भएको थियो । घरपरिवारमा सहयोग गर्ने मानिस पनि कोही थिएनन् । त्यसैले उनि एकलै घरबाट निस्किएर अस्पताल गएकि थिइन् । गाउँको बाटोमा सार्वजनिक यातायातको सहजता नहुने हुनाले उनी रिक्ता ट्रकको पछाडी बसेर स्वास्थ्य चौकी गएकि थिइन । ट्रकमा नै बच्चा जन्मन थाले पछि ट्रक रोक्न लगाई एकलै बाटाको घरमा आफुले बच्चा जन्माएको उनी बताउँछिन् ।

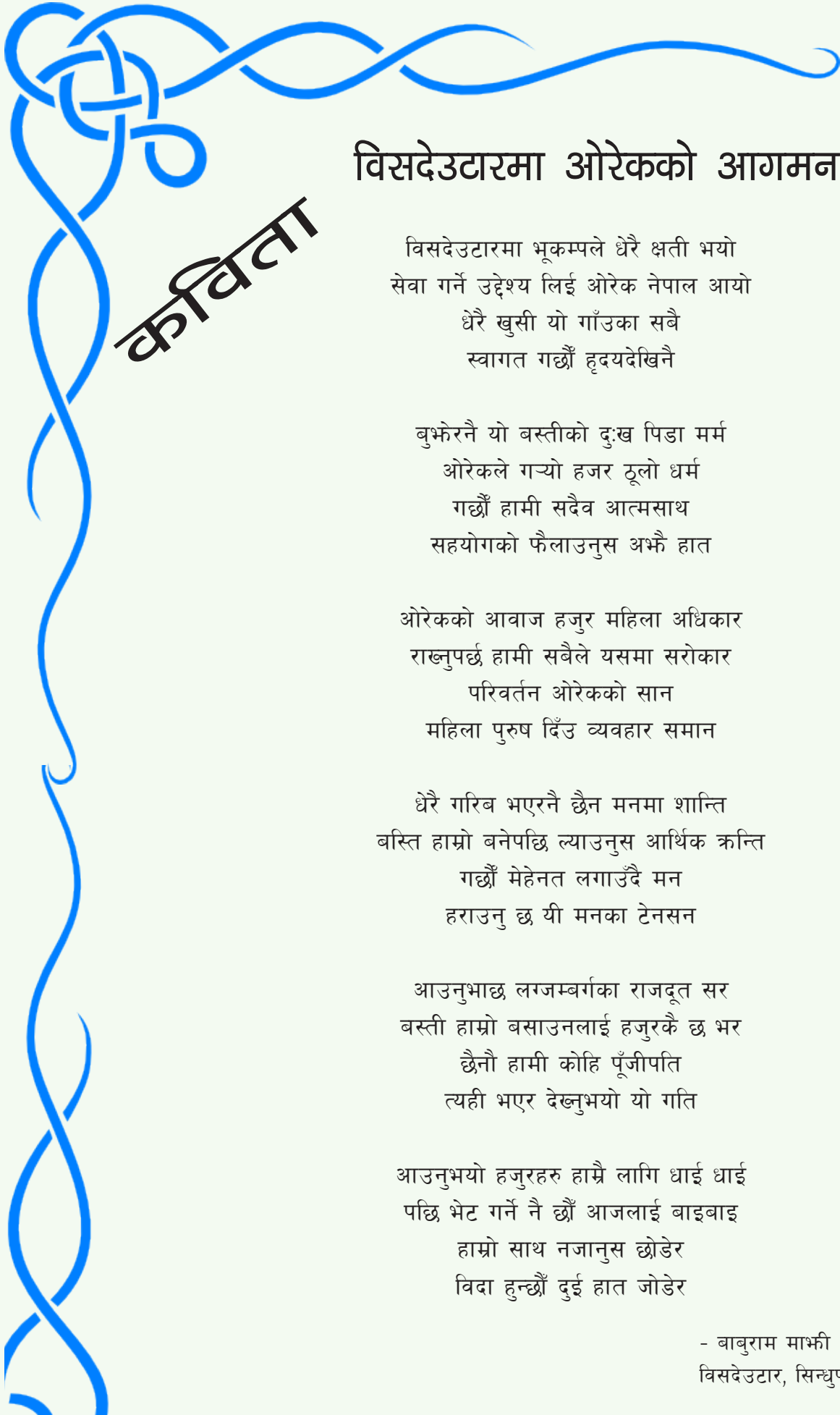
रस्मिता धादिङ्ग जिल्लामा जन्मिएकी हुन् । हाल उनी श्री जल देवी महिला कृषक सहकारी संस्था लिमिटेड खरी ३ धादिङ्गमा आबद्ध छिन् ।

सानै उमेरदेखि आमाको पीडालाई नजिकैबाट देखेकी रस्मिता आफ्नो बाल्यकाल संभ्रिदै भन्छिन्, 'बुबाले ईण्डियामा गएर काम गर्नु हुन्थ्यो । घरमा आएको बेलामा बुबाल र आमालाई कुटपिट गर्दा धेरै नराम्रो लाग्थ्यो ।' रस्मिताकि आमाले घर बाट बाहिर निस्कन पाउनु भएन, किनकी उहाँ असाध्यै राम्री हुनुहुन्थ्यो । अनि रस्मिताका बुबालाई आमा बाहिर निस्केको मन पर्दैनथ्यो । कहिलेकाँही आमा घरबाट निस्कँदा बुबाले थाहा पाउनु भयो भने अरुसँगको नाजायज सम्बन्ध भएको लाञ्छना लगाउने र कुटपिट गर्ने गरेको रस्मिताले देखेकी थिइन् । त्यो देखेर उनको मनमा सधै बुवाप्रति आक्रोश पैदा हुने गरेको र आमाको पीडा देखी असह्य हुने गरेको उनी बताउँछिन् । गर्भावस्थामा पनि बुवाबाट आमाले पिटाई खाने गरेको र समयमा उपचार गर्न नपाउँदा तथा आमाको समस्यालाई परिवारले सामान्य मानिदिँदा आमाले बच्चा जन्माउँदा साल अड्किएर हस्पिटल लाँदै गर्दा उनकी आमाको बाटोमै मृत्यु भएको थियो । आमाको मृत्यु पछि सानै उमेर देखि घर

उनी भन्छिन्, 'बच्चा जन्माएको घरमा कोही नभएको हुँदा वरिपरिका छिमेकीहरुले यहाँ 'को' आएर बच्चा जन्मायो भनेर मलाई घेरे, कोही बच्चाको नाल काट्नका लागि सामान लिएर आए, कोही मलाई सहयोग गर्न थाले । स्वास्थ्यकर्मीले मलाई धेरै समस्या देखाएको थियो तर यसरी अनायासै बाटैमा बच्चा जन्माउँदा मलाई धेरै खुशी लाग्यो । त्यसपछि म परिवारका सदस्यहरुलाई बोलाएर घर फर्किए ।'

हाल रस्मिताको १० वर्षको छोरी र छ वर्षको छोरा छन् । उनका श्रीमान आर्मीमा भएको तथा उनीमाथि कसैको दवाव नभएकोले आफुलाई स्वतन्त्र महसुस गरेको उनको भनाई छ ।

रस्मिता भन्छिन्, 'हाम्रो समाजमा मेरी आमा जस्तै धेरै महिलाहरु छन् । जो महिला भएकै कारणले हिंसामा परेका छन् । त्यसैले मेरी आमाले जे भोग्नु भयो, जसरी ज्यानै गुमाउनु भयो । त्यस्तो कसैलाई नहोस् । हिंसामा कोही पनि नपर्नु । महिलाहरु आफ्नो जीवनको बारेमा आफै निर्णय लिनसक्ने होउन् भन्ने उनी चाहन्छिन् ।'



कविता

विसदेउटारमा ओरेकको आगमन

विसदेउटारमा भूकम्पले धेरै क्षती भयो
सेवा गर्ने उद्देश्य लिई ओरेक नेपाल आयो
धेरै खुसी यो गाँउका सबै
स्वागत गछौं हृदयदेखिनै

बुभ्फेरनै यो बस्तीको दुःख पिडा मर्म
ओरेकले गच्यो हजर ठूलो धर्म
गछौं हामी सदैव आत्मसाथ
सहयोगको फैलाउनुस अभै हात

ओरेकको आवाज हजुर महिला अधिकार
राख्नुपर्छ हामी सबैले यसमा सरोकार
परिवर्तन ओरेकको सान
महिला पुरुष दिँउ व्यवहार समान

धेरै गरिब भएरनै छैन मनमा शान्ति
बस्ति हाम्रो बनेपछि ल्याउनुस आर्थिक क्रन्ति
गछौं मेहेनत लगाउँदै मन
हराउनु छ यी मनका टेनसन

आउनुभाछ लगजम्बर्गका राजदूत सर
बस्ती हाम्रो बसाउनलाई हजुरकै छ भर
छैनौं हामी कोहि पूँजीपति
त्यही भएर देख्नुभयो यो गति

आउनुभयो हजुरहरु हाम्रै लागि धाई धाई
पछि भेट गर्ने नै छौं आजलाई बाइबाइ
हाम्रो साथ नजानुस छोडेर
विदा हुन्छौं दुई हात जोडेर

- बाबुराम माफी
विसदेउटार, सिन्धुपालचोक