

सयपत्री

२०६८ वर्ष १३ अंक १



प्रकाशन वर्ष : २०६९

सम्पादक : डा विनायक राजभण्डारी

ले-आउट : कृष्ण कुमारी चौधरी

सम्पादकीय

नेपाली महिलाहरूले रूढीवादी सामाजिक/सांस्कृतिक परम्परामा परिवर्तन तथा स्थानीय जडीबुटीको समेत प्रयोग गरी स्वस्थ जीवनयापन गर्न सकौं भन्ने उद्देश्य राखी महिला पुनःस्थापना केन्द्रले विगत १४ 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 दिदीबहिनीहरूको 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 अड्कमा हामीले महिलास्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारीमूलक विविध लेख/रचना, रचना र सत्य कथा समावेश गरेका छौं।

नेपाली समाजमा हिंसा महिलाहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्ने प्रमुख कारक तत्व रहेको छ। तसर्थ महिलाहरूको मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यका लागि सबै प्रकारका हिंसाहरूको अन्त्य गरिनै पर्दछ। त्यसका लागि परिवार र समाजका सबै सदस्यहरू जुर्मुराउनु जरुरी छ। लैङ्गिक विभेदमा आधारित रूढीवादी मान्यता र प्रचलनमा समय सापेक्ष परिवर्तन ल्याई सूचना, सेवा र स्रोतहरूमाथि महिलाहरूको पनि पुरुषसरह समान पहुँच र नियन्त्रण सुनिश्चित गर्ने संवैधानिक परिपाटीको व्यवस्था गर्न राज्यपक्ष र नागरिक समाज अगाडि सन्नु 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 जुर्मुराउनु परेको छ। नयाँ नेपाल निर्माणका लागि आवश्यक सामाजिक पुनःसंरचनाको यो पहिलो आधार बन्नु पर्दछ।



प्रकाशक : ओरेक नेपाल
बालकुमारी, ललितपुर,
फोन: १-५००६३७३

सूचना

महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्रमा कार्यरत परामर्शदाता, महिला स्वास्थ्य नेटवर्कका सदस्यहरू तथा परामर्श केन्द्रबाट सेवा लिई स्वास्थ्य लीने गरेका महिला दिदीबहिनीहरूलाई आफ्नो जीवनकथा, था लेख रचना पठाई सयपत्री प्रकाशनलाई निरन्तरता दिन सहयोग पुर्याउनु हुन हामी हार्दिक अनुरोध गर्दछौं। आफ्नो रचनाका साथमा फोटोहरू पनि पठाउनु पर्नेछ। सयपत्री हरेक तीन-तीन महिनामा प्रकाशित हुन्छ। आनो जीवन कथा वा रचना पठाउने ठेगाना निम्नानुसार छ :

प्रकाशन शाखा

ओरेक नेपाल

ईमेल : publication@worecnepal.org
ics@worecnepal.org

विषयसूची

“फिस्टुला” महिला स्वास्थ्य अधिकार हनन्को एक परिणाम

- अविराम रोय ३

“बल्ल सुखको सास फेर्न पाईयो”

- सफल केश स्टडी ६

महिला स्वास्थ्यबारे केही जानकारीहरू

- ज्वाला कोलाक्षपती ७

सुदूरपश्चिमेली महिलाको अवस्था

- दिपा धिताल १०

महिला स्वास्थ्य अधिकार : संवैधानिक प्रावधान र ब्यवहारिक पक्ष

- विना पोखरेल १२

महिला स्वास्थ्य मेला सम्पन्न

छहारीले महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्रले महिला स्वास्थ्य तथा त्यस सम्बन्धी जानकारीमूलक सुचनाहरू प्रवाह गर्ने सोचले र महिलाहरूलाई हाम्रो शरीर हाम्रो अधिकार भन्ने महशुस गराई स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गर्ने विभिन्न संघ संस्थाहरूसँग समन्वय गरी ओरेक नेपाल छाहारी महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र, महिलाको निम्ति महिला मञ्च नेपालको समन्वयमा महिला स्वास्थ्य मेला सञ्चालन गरी समुदायमा स्वास्थ्य सम्बन्धि जनचेतना फैलाउने महिलाहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यप्रति संवेदनशिल बनाउने र अनौपचारिक क्षेत्रका महिला, आर्थिक अवस्था कमजोर भएका महिलाहरूलाई बढी भन्दा बढी सहभागी गराउने उद्देश्यले मिति २०६९।०३।८ गते तदनुसार २२ जुन २०१२ का दिन गंगबुको स्थित पासाडल्हामु मेमोरिएल क्याम्पसमा महिला स्वास्थ्य मेलाको आयोजना गरिएको थियो । जसमा १६२ जना महिलाहरूको सहभागिता रहेको थियो । उक्त मेलामा सुचनामूलक स्टलहरू, सयपत्री कुराकानी, परामर्श, निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण जडिबुटी प्रदर्शनी आदि कार्यक्रमहरू गरिएको थियो । स्त्री रोग विशेषज्ञ र फिजिसिएनमा गरी जम्मा १६२ जनाले स्वास्थ्य परीक्षण गराएका थिए । जसमा स्त्री रोग विशेषज्ञमा ६६ जना फिजिसिएनमा ९२ जना र एच.आई.भि.र एस.टि.आई. परीक्षण गर्ने ८ महिलाहरूलाई रगत जांच गर्नका लागि रेस्पेक नेपालमा रेफर गरिएको थियो । जसमध्ये पाठेघरको मुखमा संक्रमण हुने, सेतो पानी बग्ने समस्या, धेरै रगत बग्ने, महिनावारी समयमा नहुने, यौनीको संक्रमण, तल्लो पेट दुख्ने, पाठेघर खसेको, स्तन दुख्ने, पेट पोल्ने, टाउको आंखां दुख्ने, शरिर दुख्ने, रुघा खोकी, भ्नाडापखाला आदि स्वास्थ्य समस्या भएका महिलाहरू आएका थिए ।

“फिस्टुला”

महिला स्वास्थ्य अधिकार हननको एक परिणाम



- अविराम रोय

सामाजिक लैङ्गिक विभेदकै कारणले महिलाहरू शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, यौनिक तथा आर्थिक रूपले विभिन्न किसिमका हिंसा, लाञ्छना र पीडा सहन बाध्य छन् । यी नै विभिन्न प्रकारका हिंसाहरूका कारण महिलाको स्वास्थ्यमा बहुपक्षीय असर परेको पाइन्छ । फलस्वरूप हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख मुलुकमा मातृमृत्यु, बालमृत्यु, रक्तअल्पता, अइच्छित गर्भधारण र गर्भपतन, यौन रोग, पाठेघर खस्ने, फिस्टुला जस्ता महिला स्वास्थ्य समस्याहरू जटिल रूपमा रहेका छन् । प्रत्येक महिलाका लागि महिलामुखी दृष्टिकोणबाट गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको साथै स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने निर्धारकहरूमा पहुँच, सामिप्यता र ग्रहणता हुनु नै महिला स्वास्थ्य अधिकार हो । तर सामाजिक मूल्यमान्यता, भूमिका, परम्परागत सोच, स्रोत र साधनमाथिको पहुँच र नियन्त्रणको अभाव, पितृसत्तात्मक संरचनाले गर्दा महिलामाथि विभिन्न किसिमका हिंसा र विभेद हुने गर्दछ । यस्तै हिंसा र विभेदको उपज हो महिलाहरूमा निरन्तर पिसाव चुहिरहने समस्या “फिस्टुला”।

“फिस्टुला” योनीबाट निरन्तर रूपमा पिसाव वा दिसा वा दिसा पिसाव दुबै चुहिरहने समस्या हो । बच्चा जन्माउने लामो ब्यथा (८ देखि १२ घण्टाभन्दा लामो) हुँदा बच्चाको टाउको योनीमार्गमा धेरै समयसम्म रहन्छ त्यसो भएमा टाउकोले थिचेको योनीमार्गको भागमा रक्तसञ्चार बन्द हुन्छ । यसरी रक्तसञ्चार बन्द भएको भाग विस्तारै मर्दै जान्छ । यो भागको कमलो मासु मरेपछि त्यहाँ प्वाल पर्छ । यदि त्यस्तो प्वाल पिसाव थैली र योनीमार्गको बीचमा परेको छ भने योनी मार्गबाट निरन्तर पिसाव चुहिरहन्छ । यदि त्यस्तो प्वाल योनीमार्ग र दिसा थैलीको बीचमा छ भने योनीमार्गबाट दिसा चुहिरहन्छ । कहिलेकाहीँ यस्तो प्वाल दुबैतर्फ पर्दछ । त्यस्तो अवस्थामा दिसा र पिसाव दुबै योनीमार्गबाट चुहिरहन्छ ।

फिस्टुला हुनुको मुख्य कारणहरू:

- ८ देखि १२ घण्टाभन्दा बढी प्रसव ब्यथा लाग्नु र बच्चाको टाउको योनी मार्गमा धेरै बेरसम्म रहि रहनाले,
- बच्चा जन्माउने ब्यथा लागेपछि महिला तत्काल आवश्यक स्वास्थ्य सहयोग प्राप्त गर्न नसक्दा वा उक्त सहयोगका लागि परिवारका सदस्यहरूले निर्णयमा ढिलाई गर्दा,
- गर्भवती भएको वखत नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र सहयोग पाउने अधिकारबाट महिला बन्चित भई कम्तीमा ४ पटक स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य जाँच नगराउँदा,
- सुत्केरी हुँदा आवश्यक दक्ष प्राविधिकको सहयोग उपलब्ध नहुँदा,
- सानो उमेरमा बच्चा जन्माउँदा,
- परिवार नियोजनका साधनमा पहुँच र प्रयोग गर्ने बारे निर्णय लिन नसक्दा,
- विभिन्न खाले यौन हिंसाबाट पिडित हुनु,
- पाठेघर खसेका महिलाको शल्यक्रिया राम्ररी नहुँदा,
- बाल विवाह, बलात्कार र अन्य लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसाका घटनाहरूमा आवश्यक स्वास्थ्य उपचार र परामर्श सेवामा महिलाको पहुँचे नहुँदा ।

फिस्टुला समस्याको घटना अध्ययन

कविता नेपाल (नाम परिवर्तन) सामान्य परिवारको गाउँमा बस्ने ३९ वर्षीय विवाहिता महिला हुन् । १३ वर्षको सानो उमेरमा उनको विवाह भएको र विवाहको २ वर्षपछि सन्तान नभएको भन्दै उनको श्रीमानले अर्को विवाह गरे । चार वर्ष बसेपछि सौताले अर्को विवाह गरिन् । २३ वर्षको उमेरमा पहिलो पटक गर्भवती भएकी कवितालाई ५ दिन व्यथा लाग्दासम्म घरै राखियो । त्यसपछि उनलाई अस्पताल लगियो । तर डाक्टरले मृत बच्चा निकाले । १ वर्षपछि फेरि दोस्रो बच्चा जन्मने बेलामा उनलाई ३ दिन व्यथा लागुन्जेलसम्म घरमा राखेर पछि मात्र अहेवलाई देखाइयो, अहेवले घरमै बच्चा हुन्छ भनेपछि तीन दिन घरमा राखियो । व्यथा लागेको ६ दिनको दिन भोजपुर अस्पताल लगियो । त्यहाँ एक दिन राखेपछि त्यहाँपनि उनको उपचार सम्भव नभएको जानकारी डाक्टरले गराए । सातौं दिनमा कवितालाई प्लेनबाट विराटनगर कोसी अस्पतालमा लगियो । विराटनगर पुऱ्याउँदासम्म कविताको बच्चा पेटमा नै मरिसकेको रहेछ । डाक्टरले अप्रेसन गरी बच्चालाई टुक्रा टुक्रा पारी निकाल्यो । त्यति बेलादेखि नै कवितालाई पिसाब चुहिने (फिस्टुला) समस्या भएको थियो । फिस्टुला समस्या भएपछि विभिन्न प्रकारका मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू देखा परेको । रुने, पिर गर्ने, लाज लाग्ने, एक्लो महशुस गर्ने, घृणा गर्ने, कतै जान मन नलाग्ने, यौनाङ्ग पास्ने, पोल्ने घाउ हुने चिलाउने समस्याले गर्दा धेरै दुःख भोग्नुपरेको र दिर्घ रोगी भएर वस्तुपरेको समस्या उनले व्यक्त गरिन् ।

कमजोर शरीर भएकी कवितालाई घरमा भएका गाइभैसी खेतीपातीको जिम्मेवारी आइलाग्यो । यसरी १५-१६ वर्षसम्म हिंसित, विभेदित र कष्टपूर्ण जीवन बिताईरहदा फिस्टुला समस्याको निःशुल्क उपचार ओरेक नेपालले गर्दैछ भन्ने कुराको जानकारी ओरेक नेपालकै कार्यक्रमका एक बहिनीबाट उनले थाहा पाइन् र यस समस्याको उपचार धरान घोषा क्याम्पा निःशुल्क हुँदैछ भनेर जानकारी पाएर उपचारका लागि धरान घोषा क्याम्पा हस्पिटलमा आइन् । त्यहाँ अप्रेसनपछि राम्रो भएर मिति २०६९-३-१२ गतेका दिन डिस्चार्ज भएर गइन् । हाल १ छोरा, १ छोरी र आफू गरी ३ जना घरमा बस्छन् ।

“फिस्टुला” हुने कारक तत्वहरू :

- महिलालाई हेर्ने “विभेदपूर्ण दृष्टिकोण” उनको आफ्नो “शरीरमाथि आफ्नो नियन्त्रण” हुने वातावरण नहुनु, स्रोतहरूमाथि पहुँच र नियन्त्रण नभएको स्थिति ।
- प्रजनन कार्यमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने महिला पुरुष दुवैमा समानता र समान आदरपूर्ण व्यवहार नहुनु ।
- एकीकृत महिला स्वास्थ्य कार्यक्रमको अभाव, स्वास्थ्य नीति तथा कार्यक्रमहरू, स्वास्थ्य शिक्षा तथा सूचना प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन नहुनु ।

“फिस्टुला” हुनबाट कसरी जोगिन सकिन्छ ?

“फिस्टुला” रोगथामका लागि महिलामाथि हुने सबै प्रकारका हिंसाको अन्त्य भई व्यक्तिगत तहदेखि नीतिगत तहसम्म

महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार सुनिश्चित हुनु पर्दछ ।

- महिलाले सुत्केरी हुँदा दक्ष स्वास्थ्यकर्मी र प्राविधिकको सहयोग प्राप्त गर्न सक्ने वातावरण हुनु पर्दछ ।
- सानै उमेरमा विवाह नगर्ने र उमेर नपुगी बच्चा नजन्माउने ।
- किशोरी अवस्थादेखि नै यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र आफ्नो शरीरको बारेमा जानकारी दिने शिक्षाको व्यवस्था हुनु पर्ने ।
- गर्भवती महिलाले कम्तीमा ४ पटक गर्भ जाँच सहजरूपले गर्न सक्ने वातावरण निर्माण गर्ने ।
- गर्भवतीदेखि सुत्केरी अवस्थासम्म महिलाले उपयुक्त खाना, स्याहार सुसार र माया ममता तथा आवश्यक तयारीको व्यवस्था गर्ने ।
- सुत्केरी व्यथा लाग्ना साथ नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजाने ।
- बच्चा कहिले र कति जन्माउने भन्ने कुराको निर्णय महिलाले गर्न सक्ने वातावरण हुनु पर्ने ।
- पाठेघर खसेमा महिलाको शल्यक्रिया सही तवरले गर्ने तथा नियमित अनुगमनको व्यवस्था ।

“फिस्टुला” को रोकथाम संभव छ र शल्यक्रियाद्वारा उपचार पनि संभव छ । त्यसका लागि हरेक महिला आफ्नो प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारप्रति सचेत रहनु आवश्यक छ । प्रत्येक नागरिकको अधिकारको सम्मान, सुरक्षा र परिपूर्ति गर्नु राज्यको दायित्व हो ।

फिस्टुलाको निःशुल्क उपचार

२०६८ पौष १७ देखि असार १६ गते सम्ममा ओरेक नेपालले ३८ जना फिस्टुला (महिलाहरूमा पिसाब चुहिने समस्या) फिस्टुलाको निःशुल्क उपचार तथा व्यवस्थापन गरेको छ । २९ जना उपचार गराएका महिलाहरूका साथै उनका परिवारका सदस्यहरूलाई परामर्श सेवा प्रदान गरी पुर्नस्थापना गर्न सहजीकरण गरेको छ । ओरेक नेपालले फिस्टुला उपचारको लागि ललितपुरको पाटन अस्पताल र धरानको वि.पि. कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानलाई सहयोग गर्दै आएको छ ।



“बल्ल सुखको सास फेर्न पाईयो”

म लाहानी चौधरीको जन्म कैलाली जिल्ला जोशीपुर गाविस वडा नं. ५ वरगदही गाँउमा २०२९ सालमा भएको थियो । गरिव परिवारमा जन्मिएकाले मेरो वाल्यकाल गाँउमै भेडा बाखा चराएर बितेको थियो । गरिबीका कारण मैले पढ्न लेख्न पाईन । उमेर बढ्दै जाँदा मेरो आमासँगै म पनि घरको काम गर्न थालें । १७ वर्षको उमेरमा मेरो आमावुवाले थापापुर गाविस वडा नं. १ वस्ने रामविलाश चौधरीसँग सामाजिक परम्पराअनुसार मागी विवाह गरिदिए । विवाह गरि गएको घरमा श्रीमान्, सासु, ससुरा सबैले माया र सहयोग गर्दथे । परिवार गरिव भए पनि अर्काको जग्गामा अधिया गरेर राम्रैसँग जीविका चलेको थियो । विवाह गरेको करिब २ वर्षपछि मेरो एउटा छोरो जन्मियो । लामो व्यथा लागेर घरमै जन्मिएको वच्चा जन्मिने वित्तिकै मर्न थाल्यो । त्यसपछि करिब २ वर्षसम्म मेरो सन्तान भएन । मलाई अब वच्चा नजन्मिने हो कि भनेर चिन्ता लाग्न थालेको थियो । गाँउमा पनि विवाह गरेको चार पाँच वर्ष भई सक्दा पनि फेरि वच्चा भएनन् भनेर कुरा काट्न थालेका थिए । करिब दुई वर्षपछि मेरो पेटमा पुनः गर्भ बस्यो । मेरो घरमा खुशियाली छायो । वच्चा जन्मिने बेला मलाई लामो व्यथा लाग्यो । नजिक अस्पताल पनि थिएन र अस्पताल लैजाने चलन पनि थिएन वरु गाँउकै तालिम नलिएका सुडेनीहरूले वच्चा जन्माउन सहयोग गर्न आँउथे । मैले परम्परागत रूपमा चल्दै आएको चलन अनुसार घरमै २/३ दिनको लामो व्यथा लागेर घरमै वच्चा जन्माएँ । जो मृत अवस्थामा जन्मेको थियो । वच्चा जन्मी सकेपछि मेरो योनीबाट पिसाव चुहिने थाल्यो । म त अचम्म भएँ । डर र लाजले गर्दा केही दिनसम्म कसैलाई भनिन केही दिनपछि सञ्चो भई हाल्ला भन्ने सोचेर लुकाएरबसें । तर पिसावले गर्दा शरिरबाट गन्ध आउने हुनाले अरुले पनि विस्तारै थाहा पाउन थालें । यसरी सबैले थाहा पाएपछि मलाई सबैले हेला गर्न थाले । मेरो नजिक कोही पनि बस्न मान्दैनथे । म बसेको ठाउँमा कोही आउँदैनथे र अरु बसेको ठाउँमा म जाँदा सबै उठेर जान्थे । मलाई साह्रै नरमाइलो लाग्थ्यो । असह्य भएपछि घर आएर एकलै रुन्थे । मेरो श्रीमान् रामविलाश त मेरा लागि भगवान नै थिए । मेरो यस्तो अवस्था हुँदा पनि उहाँले धेरै माया र सहयोग गर्नुहुन्थ्यो र समय समयमा सम्भाउनुहुन्थ्यो र मलाई एकलोपनको महसुस हुन दिनुहुँदैनथ्यो । हामीले हाम्रो भाग्य यस्तै हो भनी चित्त बुझाउँथ्यौं । मेरो शरीर गन्हाउँछ भनी घरबाट कहिपनि जाँदैन थिएँ । आफूलाई रोग नलाग्ने बेला दिनभरि सँगै बसेर गफ गरेका छिमेकीहरूले मलाई छि छि दुर्दुर गर्न थाले । मेरो घरमा छिमेकीहरू आउन छोडे । म कसैको घरमा जाँदा मसँग कोही नबस्ने राम्रोसँग नबोल्ने भएपछि म छिमेकी घरमा जान पनि हिच्कीचाउँथे । यसरी मलाई रोग लागेपछि फेरि कुनै गर्भ रहेन । मैले श्रीमान्लाई अर्को विवाह गर्नुस भनी समय समयमा भनि रहन्थे । तर मेरो श्रीमान्ले मलाई दुःख हुन्छ भनेर अर्को विवाह गर्नुभएन । मैले करिब १८-१९ वर्ष सम्म नारकीय जीवन व्यतित गरेँ । आफू नो गक्षले भ्याएसम्म धेरै ठाउँमा गएर उपचार गरेँ । ३-४ वर्ष पहिले नेपालगन्ज कोहलपुरमा गएर उपचार गराउँदा पाठेघर खराब छ भनेर अप्रेसन गरी पाठेघर फालिदिए । तर मेरो पिसाव चुहिने रोग भने निको भएन । अब त उपचार गर्न आर्थिक स्थितिले पनि नभ्याउने भएको थियो । हाम्रो सामान्य खेतीपाती र सिकर्मी काम गरेर जीवन निर्वाह भैरहेकोले ठूलो ठाउँमा गएर उपचार गर्न पनि सकेको थिएन । मिति २०६८ साल कार्तिक २१ गते ओरेक नेपाल, कैलालीद्वारा सञ्चालित महिला स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गत महिलाहरूलाई फिस्टुला सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम गरिएको थियो । सो कार्यक्रमका सहभागीहरूले पिसाव चुहिने समस्याबारे जानकारी गराएपछि ओरेकका कर्मचारीहरूले मलाई भेटी कुरा गर्दा आफूलाई फिस्टुला भएको थाहा भयो । ओरेक नेपालले निःशुल्क शल्यक्रिया गरिदिने जानकारी पाएपछि हुंगा खोज्दा देउता मिले जस्तो भयो हामीलाई । हामी दुवै श्रीमान् श्रीमती शल्यक्रिया गर्न ईच्छुक भई धनगढी आएर ओरेकको कार्यालयमा सम्पर्क गर्यौं । त्यहाँबाट सबै व्यवस्था मिलाएर म, मेरो श्रीमान् र ओरेक नेपालको कर्मचारी शल्यक्रियाको लागि मिति २०६८ साल मंसिर २६ गते काठमाण्डौं गयौं ।

त्यहाँ मेरो राम्रो उपचार भयो । उपचारपछि मेरो रोग निको भयो । मैले त जीवनभर रोग नै बोकेर सबैको अगाडि छि छि दुरदुर भएर बाँच्नुपछि भन्ने सोचेको थिएँ । तर ओरेक नेपालको सहयोगले मैले नयाँ जीवन पाएकी छु । हामी दुवै श्रीमान् श्रीमतीले फेरि नयाँ जीवनको सुरुवात गर्न लागेका छौं । मेरा छिमेकीहरू भन्छन् वास्तवमा ओरेक नेपालले तिम्रीलाई दोस्रो जीवन दिएको हो । काम त यस्तो पो गर्नुपर्छ । आजकाल मेरा अगाडि सबै जना आएर कुरा गर्न थालेका छन् । आज मैले पहिलेकै जस्तो खुशी भएर जीवन बिताईरहेकी छु ।

महिला स्वास्थ्यबारे केही जानकारीहरू



- ज्वाला कोलाक्षपती

हाम्रो समाज मूलतः रूढीवादी, पुरुषप्रधान सामाजिक, सांस्कृतिक अन्धविश्वासमा रूढिल्लिएको छ । बहुसंख्यक महिलाहरू शिक्षा, स्वास्थ्य तथा अन्य आधारभूत अधिकारहरूबाट बञ्चित छन् । फलस्वरूप आजसम्म पनि मातृमृत्युदरमा अपेकमी आउन सकेको छैन । अशिक्षा, गरिबी, रूढीवादी मान्यता, जनचेतनाको अभाव तथा रोग लुकाउने प्रवृत्तिले गर्दा गाउँघरमा मातृमृत्युदर बढिरहेको छ । बाल विवाह, उमेर नपुग्दै बच्चा जन्माउने, छोराको आशामा ७ - ८ जति पनि छोरी जन्माउने, सुत्केरी अवस्थामा चीसो गोठ तथा अँध्यारो कोठामा बस्नुपर्ने, धेरै कामको बोझ जस्ता समस्याहरू ग्रामीण भेगका महिलाहरूको नियति बनेको छ । महिनावारी भएको बेलामा वा सुत्केरी भएको अवस्थामा उचित स्याहार, सुसार, पोषिलो खाना र आराम गर्न नपाएको कारणले उनीहरूको स्वास्थ्य दिनप्रतिदिन खस्कँदै गएको छ । महिनावारी भएको बेलामा अन्धविश्वासको कारणले घरभित्रको काम गर्न नहुने, छुन नहुने भनेर तिरस्कार गरिन्छ । तर घर बाहिरको काम गर्न हुन्छ भनेर घाँस दाउरा गर्न पठाउने, गह्रौं भारीहरू बोक्न लगाउने गर्नाले उनीहरूमा पाठेघर खस्ने, सेतो पानी बग्ने जस्ता समस्याहरू देखिन्छन् । यस्तै गरेर महिनावारी भएको बेलामा सफा तथा स्वच्छ कपडाको प्रयोग नगर्ने, लाजको कारणले धोएको कपडा घाममा नसुकाउने गर्नाले संक्रमण भएर विभिन्न समस्याहरू हुने गर्दछन् । महिनावारी भएको बेलामा धेरै रगत जाने, तल्लो पेट धेरै दुख्ने, वा गन्हाउने पानी बग्ने भएमा लाज नमानी महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा अस्पतालमा गएर उपचार गराउनु पर्दछ । सुत्केरी भएको बेलामा कम्तीमा पनि एक महिना आराम गर्नुपर्ने हुन्छ । तर हाम्रो समाजमा सुत्केरी भएपछि सुत्केरी र बच्चाको स्वास्थ्यप्रति ध्यान नदिएर सुत्केरी भएको एक दुई दिनदेखि नै काम गर्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ । गाउँघरमा बस्ने महिलाहरूले घरभित्रको कामको साथै घरबाहिरका कामहरू जस्तै, घाँस दाउरा गर्ने, गोठ सफा गर्ने, गाई बस्तु चराउन जानु पर्ने हुन्छ भने शहरमा बस्ने महिलाहरूले श्रीमान् तथा छोराछोरीहरूलाई पकाएर खुवाउनु पर्ने, लुगा धुनुपर्ने जस्ता कामहरू गर्नु पर्ने हुन्छ । यसले गर्दा आमा र बच्चा दुबैको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ । सुत्केरी अवस्थामा धेरै टुकुक्क बसेर काम गर्दा पाठेघर खस्ने समस्या हुन्छ ।

महिला स्वास्थ्यसम्बन्धी केही तथ्यांक

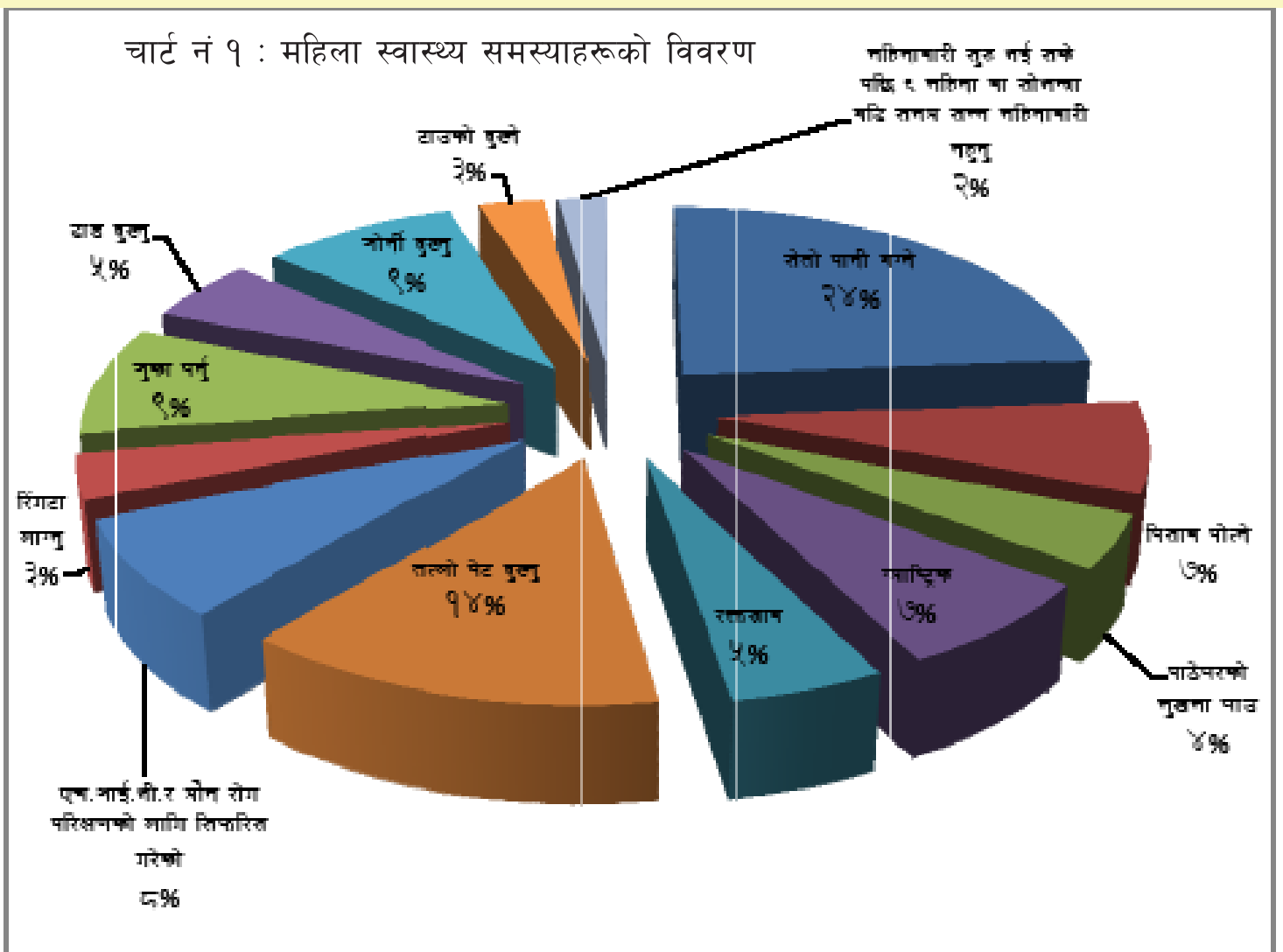
२०६९ असार ८ गते महिलाहरूको स्वास्थ्यलाई मध्यनजर गरी काठमाण्डौको गोङ्गबुमा महिला स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न गरिएको थियो । ओरेक नेपाल, छहारी महिला परामर्श केन्द्र, मेरीस्टोस, रेस्फेक, सुनोला भविष्य लगायत अन्य संस्थाहरूको संयुक्त आयोजनामा उक्त शिविरको पहिलो महत्वपूर्ण पक्ष स्टलमा राखिएका पोष्टरहरूमार्फत पितृसत्तात्मक सोच, संरचना र त्यसको आडमा महिलामाथि हुने हिंसा र विभेदपूर्ण व्यवहार अर्थात हिंसाको कारणले महिलाको स्वास्थ्यमा पर्न जाने शारीरिक, मानसिक र यौनिक समस्याहरूको बारेमा सूचना प्रवाह गरिएको थियो । यसै गरी महिलाहरूको स्वास्थ्य अधिकार सुनिश्चित हुन आफ्नो शरीरमाथिको नियन्त्रण र निर्णय गर्ने अधिकारको महत्वपूर्ण भूमिका साथै जडीबुटीबाट गरिने उपचार विधि र परामर्शबारे प्रस्तुती गरिएको थियो । डाक्टर, अ.न.मी.र परामर्शकर्ताहरूद्वारा महिलाहरूको स्वास्थ्य जाँच र उपचार गरिएको थियो । उक्त स्वास्थ्य शिविरमा १६२ जनाहरूले स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना लिनुका साथै तथा स्वास्थ्य परीक्षण गराएका थिए ।

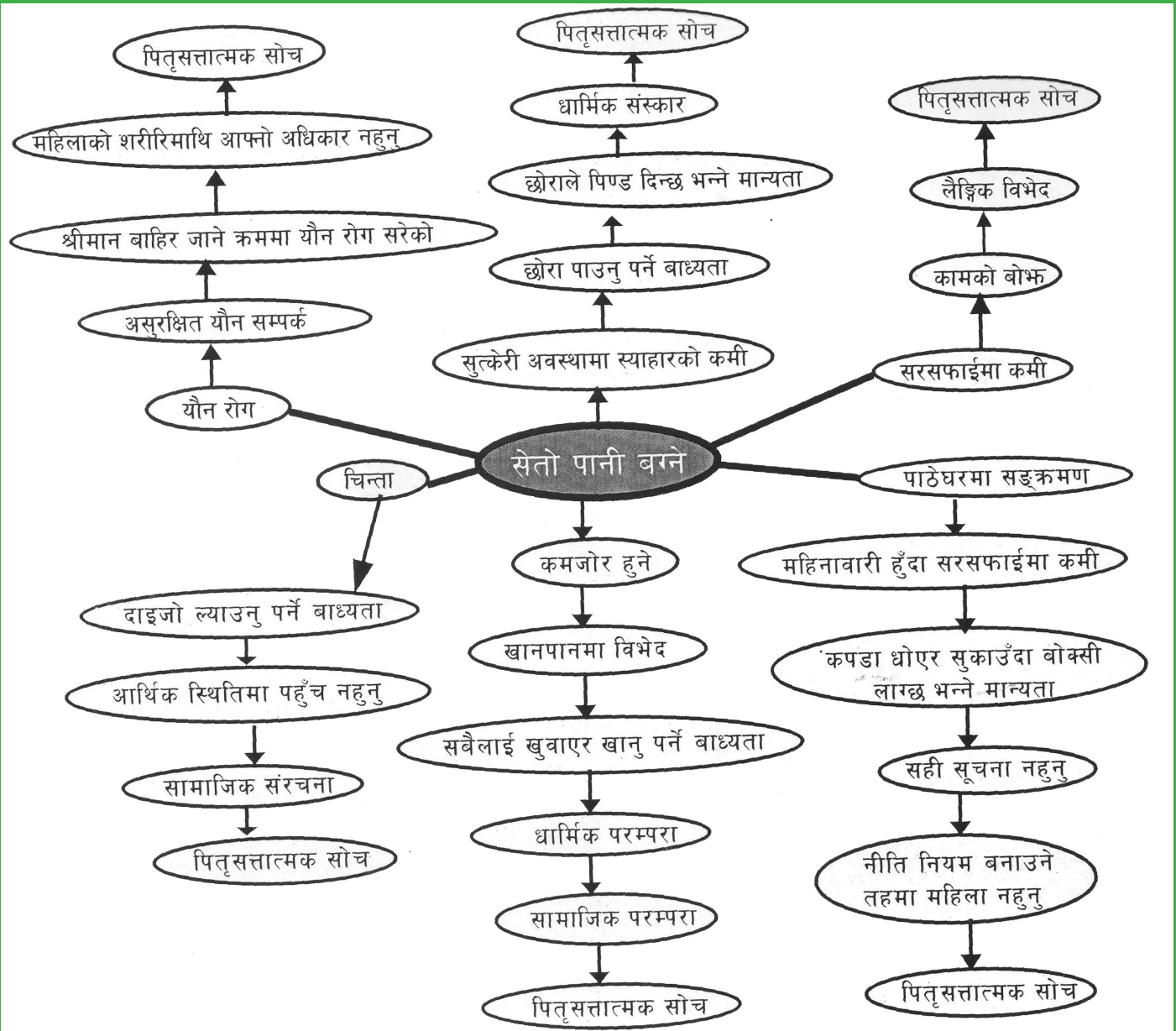
महिला स्वास्थ्य समस्याका कारक तत्वहरू

हाम्रो समाज पितृसत्तात्मक अथवा पुरुष प्रधान भएको कारणले महिलालाई दोस्रो दर्जाको रूपमा हेरिन्छ । महिलाहरूको स्वास्थ्य स्थिति कमजोर हुनुको मुख्य कारण शारीरिक संरचनालाई मानिन्छ । तर पुरुष र महिलाको शारीरिक भिन्नता प्राकृतिक भए पनि उनीहरूको स्वास्थ्य कमजोर हुनुको कारण शारीरिक होईन । यस्तो कमजोरीको मुख्य कारण हो हाम्रो संरचना, सोंच र जेण्डरको आधारमा गरिएको विभेदपूर्ण ब्यवहार । महिलामाथि हुने अत्याधिक कार्य बोझ महिलालाई दिईएको भूमिकाका कारण महिलाले बेहोर्न पर्ने तेहरो जिम्मेवारी अर्थात घरपरिवार, समुदाय तथा राज्य समेतले महिलालाई गरेको विभेद र त्यसबाट उत्पन्न हिंसाहरू महिला स्वास्थ्य समस्याका कारण हुन् । पुरुषले गर्ने सबै काम महिलाले गर्न सक्दछन् । तर महिलाले गर्ने सन्तान उत्पादनको काम पुरुषले गर्न सक्दैनन् । त्यसैले महिलाका विशेष स्वास्थ्य सरोकार र समस्याहरू छन् । यी समस्याहरूमध्ये शारीरिक र मानसिक हिंसाका कारण हुने महिला स्वास्थ्य पनि पर्दछन् । त्यसका धेरै कारणहरू छन् ।

सेतोपानी बग्नेको मुख्य कारण कमजोर हुनु हो । कमजोर हुनुको कारण खानपिनमा विभेद हुनु, समयमा खान नपाउनु, चिन्ता लाग्नु, सरसफाईको कमी हुनु वा यौन रोग लाग्नु आदि हो ।

यसरी सरसती हेर्दा यो समस्या शारीरिक जस्तो देखिएता पनि यसलाई महिला स्वास्थ्य अधिकारको दृष्टिले हेर्दा यसको मुख्य कारण समाजमा विद्यमान रीतिरिवाज, संस्कृति र पितृसत्तात्मक सोंचको प्रभाव रहेको देखिन्छ ।





निष्कर्ष

अहिले महिला स्वास्थ्यको बारेमा धेरै संघसंस्थाहरूले काम गर्दै आएका छन् । गैर-सरकारी संस्थाले गरेका गोष्ठीहरू, तालिमहरू, सेमिनारहरू तथा अन्य चेतनामूलक कार्यक्रमहरूले तथा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविरहरूको आयोजनाले गाउँ तथा समुदायहरूमा चेतनाको लहर फैलिन थालेको छ । उनीहरूमा महिला स्वास्थ्यको बारेमा धेरै ज्ञान बढिरहेको पाइन्छ । महिलाहरू पनि आफ्नो समस्या नलुकाएर लाज नमान्ने भन्ने तथा उपचार गराउन सक्ने भएका छन् । निम्न आर्थिक अवस्थाको कारणले आफ्नो उपचार गराउन नसकेको अवस्थामा यस्ता स्वास्थ्य शिविरहरूले धेरैलाई यी समस्याहरूबाट मुक्ति दिलाएको पाइन्छ । धामी भाँकीहरूलाई दिइने स्वास्थ्यसम्बन्धी शिक्षा तथा तालिमले गर्दा उनीहरूमा राम्रो चेतना आएको छ । त्यसले गर्दा उनीहरूकहाँ आएका समस्याहरूलाई उनीहरूले नै अस्पताल जान सल्लाह दिई रिफर गरेको पाइएको छ ।

सुदूरपश्चिमी महिलाको अवस्था

नेपालको सुदूरपश्चिमी पहाडी भेगमा रहेको बैतडी, दाचँलाका महिला दिदीबहिनीहरूको अवस्था हामीले केलाएर हेर्नौं भने दर्दनाक रहेको पाइन्छ। अहिले पनि उनीहरू शिक्षा, स्वास्थ्य, चेतना हरेक क्षेत्रमा बन्चित छन्। अहिले पनि महिनावारी भएपछि छाउपडि गोठमा बस्न बाध्य छन्। महिनावारी वा सुत्केरी भएपछि गोठमा बस्नु पर्ने, कसैलाई छोइन नहुने र सुत्केरी हुदा नुन खान नहुने जस्ता परम्पराले जकडेर राखेको छ। यही विषयमा गरेको कुराकानी यहाँ प्रस्तुत गर्दैछु।

महिनावारी हुँदाको समस्या

स्थानीय १६ वर्षीय १ जना धनकुमारी विष्टसँग महिनावारीसम्बन्धी केही प्रश्न र उत्तर उहाँकै शब्दमा तल उल्लेख गरिएको छ।

१. पहिलो पटक महिनावारी कति वर्षमा भएको थियो ?

- १२ वर्षको उमेरमा मरो पहिलो पटक महिनावारी भएको थियो।

२. महिनावारी भएको बेला कहाँ बस्नु भएको थियो ?

- घरपछाडिको गोठमा बसेकी थिए। छोरा मान्छे (पुरुष) को मुख हेर्न हुँदैन भन्ने मान्यता भएकाले अहिले पनि म महिनावारी भएको बेलामा छोरा मान्छेको मुख हेर्दिनँ।

३. कति कक्षामा पढ्नु हुन्छ ?

- म अहिले १० कक्षामा पढ्दै छु।

४. महिनावारी हुँदा के गर्न हुन्छ ?

- महिनावारी हुँदा अरुलाई छुईन्छु भनेर ४ दिनसम्म स्कूलै जान्छु।

५. महिनावारी भएपछि छाउपडिमा बस्दा डर लाग्दैन ?

- महिनावारी भएपछि ४ दिनसम्म निन्द्रा लाग्दैन किनकि घरदेखी टाढा एकलै बस्नु पर्छ। मलाई किन छुई हुदो हो जस्तो लाग्छ। छुई हुँदाको दिन आउन थालेपछि डर लाग्न थाल्छ, पहिले त रुँदै बस्थे। अहिले त बानी परिसकेको छ।

धनकुमारी विष्टसँग भएको वार्तालापपछि त्यहाँको महिला स्थिति दर्दनाक र अति संवेदनशील रहेको बुझ्न सकिन्छ। महिलाहरूको हक हित र अधिकारको वकालत गर्नेहरूको लागि यो तथ्यले पश्चिमी महिलाहरू सशक्तीकरणको क्षेत्रमा कतिको अगाडि पुऱ्याइएछन् भन्ने देख्न पाइन्छ किनभने छाउपडिमा बस्दा सर्पले डस्ने, रातको अवस्थामा वलात्कृत

पर्ने, पौष्टिक आहाराको कमी र महिलाले सरसफाई गरेको देख्नै नसक्ने समाज धनकुमारी जस्ता हजारौ युवतीहरूको प्रगतिको पथहरूलाई रोक्न/छेक्न लागिपरिरहेको देख्न सकिन्छ । यस्ता कुरीरिलाई परिवर्तन गर्न हामीले कसलाई पखिरहेका छौं ?

सुत्केरी हुँदाको समस्या

(जयमति विष्ट अहिले ४७ वर्षको हुनु भएको छ । यस पश्चिमी क्षेत्रमा सुत्केरी हुँदा कस्तो कस्तो समस्या आउँदो रहेछ भन्ने विषयमा उहासँग भएको कुराकानी उहाँकै शब्दमा प्रस्तुत छ ।)

१. दिदी तपाईंको कति बच्चा बच्ची छन् ?

मेरो ५ वटा बच्चा छन् ।

२. सुत्केरी कहाँ हुनु भयो ?

मैले वनमा बच्चा जन्माएकी हुँ, एउटो मात्र कहाँ हो र सबै नै वनमा जन्माएकी हुँ ।

३. हजुरलाई सुत्केरी हुँदा घरमा राख्नु भएन ?

- कहाँ घरमा राख्नु नि । बहिनी दुःख थियो सधैंको दाउरा, घाँस अनि उकाली, ओराली, घरमा बस्न पाईन्थ्यो र घरमा बच्चा जन्माउने ?

४. तपाईंलाई कुनै समस्या परेन त वनमा बच्चा जन्माउँदा ?

- समस्या त किन नहुने ? तर पनि त्यति धेरै महसुस भएन ।

५. पहिलो बच्चा कति वर्षमा जन्माउनु भएको थियो ?

- पहिलो बच्चा १५ वर्षमा जन्मिएको थियो । म त्यतिबेला दाउरा काट्न जंगल गएकी थिएँ । त्यहीं जन्मियो ।

६. त्यसो भए बच्चा र दाउरा दुवै ल्याउनु भयो ?

- दाउराको भारी वनमा नै छोडें । बच्चा मात्र लिएर आएकी थिएँ । अनि छोरो पाएँ भन्दै मख्ख पर्दे आएकी थिएँ । गोठमा पो बस्ने ठाँउ दिनु भयो । त्यसपछि ९ दिनसम्म कसैले पनि छुनु भएन अनि ६ महिनासम्म नुन पनि खान दिए । किनभने आमाले ६ महिनाअगाडि नुन खायो भने बच्चा मर्छ भन्ने कुरा सासुले भन्नु भएको थियो । यस्तै गरेर ५ वटै बच्चा जन्माए, अनि हुर्काए पनि ।

६.साल नाल केले काट्नु भयो त ?

- ४ वटा बच्चा जन्माउँदा दाउरा घाँस काट्न जंगल गएकी थिए र साथमा हँसिया खुर्पासँगै थियो । त्यसैले नाबी काटे अनि अन्तिमको पालमा केही पनि थिएन । त्यतिबेला गाई ग्वाला गएकी थिएँ । अनि बच्चाको नाभी काट्न केही नपाउँदा हुड्गाले थिचेर छिनाले । साडिको टुकाले नाबी बाधेर गाईसँगै बच्चा पनि ल्याएकी हुँ ।

यसरी आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक रूपमा पिछडिएका छन् । सुदूर पश्चिमेली महिलाहरू । यिनीहरूका यी यथार्थ दर्दहरू मेटाउन राज्यपक्ष र नागरिक समाजले जुमुराउने बेला कहिले हो ?

महिला स्वास्थ्य अधिकार : संवैधानिक प्रावधान र व्यावहारिक पक्ष



- विना पोखरेल

महिला स्वास्थ्य भन्नाले कुनै पनि महिलाले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, राजनैतिक र यौनिक रूपमा स्वस्थ भई हिंसारहित जीवनयापन गर्न सक्ने अवस्था हो । स्वस्थ भएर बाँच्न पाउनु हरेक नागरिकको मानव अधिकार हो । सबै मानव अधिकार महिला अधिकार हुन् । महिला स्वस्थ रहनको लागि उनको अधिकार सुनिश्चित हुनु पर्दछ । नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३ मा महिला स्वास्थ्य अधिकार सम्बन्धी निम्नानुसारका प्रावधानहरू रहेका छन् ।

- अन्तरिम संविधान २०६३ को भाग ३ मौलिक हक अर्न्तगत धारा १६ मा वातावरण तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी हकको व्यवस्था गरिएको छ । यसकै उपधारा (२) अनुसार प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट कानूनमा व्यवस्था भएबमोजिम आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क रूपमा पाउने हक छ ।
- अन्तरिम संविधान २०६३ को धारा २० मा महिलाको हकको उपधारा (२) मा प्रत्येक महिलालाई प्रजनन स्वास्थ्य तथा प्रजनन सम्बन्धी हक हुनेछ भनेर उल्लेख गरिएको छ ।
- अन्तरिम संविधान २०६३ को धारा २० कै उपधारा (३) मा कुनै पनि महिला विरुद्ध शारीरिक, मानसिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य गरिने छैन, यस्तो कार्य भए/गरेमा कानूनद्वारा दण्डनीय हुनेछ भनिएको छ ।

अन्तरिम संविधानमा यस्ता प्रावधानहरू रहेता पनि व्यावहारिक रूपमा ती प्रावधानहरू लागू भएका छैनन् । निःशुल्क स्वास्थ्य उपचारको ब्यस्था गर्ने भनिए पनि विरामी भएर स्वास्थ्य चौकमा जाँदासमेत डाक्टरको त के कुरा कुनै स्वास्थ्यकर्मी नै भेटिदैनन् । स्वास्थ्यकर्मी भेटीहाले पनि निःशुल्क बाँड्ने भनेको कुनै औषधिहरू हुँदैनन् ।

अर्कोतिर महिलालाई शारीरिक, मानसिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसा भएमा कानुनी सजाय हुनेछ भनिएको छ । तर यो पनि केवल कागजी घोषणाको रूपमा मात्र रहेको छ । कानुनी दण्ड सजाय सजिलै हुने भए शायद महिलाले कुनै प्रकारको हिंसा भोग्न बाध्य हुनु पर्ने थिएन । पीडित सधैं पीडित भएर रहन्छ पीडक सधैं फुक्का भएर हिँड्दछ । सजिलो तरिकाले न्याय नपाउने भएको कारणले गर्दा महिलाहरू आफूमाथि भएको हिंसालाई भित्रभित्रै लुकाएर राख्ने गर्दछन् । आफूमाथि भएको हिंसालाई बाहिर ल्याउने वित्तिकै उनीहरू घरबाट र समाजबाट नै निकालिन्छन् । यसको लागि उनीहरूले पहिला आफूलाई सुरक्षित हुने स्थान खोज्नु पर्दछ । यो महिलाहरूको लागि ठूलो चुनौती भएको छ । यसैले उनीहरू विभिन्न रोगको शिकार हुन पुग्छन् । यति मात्र नभई उनीहरूले आफूलाई लागेका रोगहरू समेत लुकाएर राख्ने गर्दछन् । यी सबै कारण र हाम्रो पितृसत्तात्मक समाजको संरचनाले गर्दा महिलाहरूले आफूमाथि भएको हिंसालाई लुकाएर राख्ने गर्दछन् । न्यायमा महिलाको सहज पहुँच नहुने र महिलाले सहजै आवश्यक स्वास्थ्य सेवा तथा परामर्श चाहेको समय र क्षेत्रमा पाउन नसक्ने अवस्थालाई ध्यानमा राखी ओरेक नेपालले समुदायका महिलाहरूको स्वास्थ्य सेवामा पहुँच बढाउने उद्देश्यले महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्रहरूबाट स्वास्थ्य सेवा तथा परामर्श जस्ता सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

महिला स्वास्थ्यलाई अधिकारका रूपमा नै स्थापित गर्ने ओरेकको अभियानले महिलामुखी दृष्टिकोण तथा अधिकारमुखी सोंचबाट समुदाय तथा राष्ट्रियस्तरसम्म काम गर्दै आइरहेको छ । महिला स्वास्थ्य क्षेत्रमा भएका यी विभिन्न अभावका स्थितिलाई सम्बोधन गर्न 'आफ्नो सहयोग आफैँ गरौँ' भन्ने मान्यताबाट समुदायमा महिलाहरूको अगुवाइ र स्थानीय निकायको सहयोगमा महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्रहरूको स्थापना गरिएको छ । यी परामर्श केन्द्रमा परामर्श उपलब्ध गराउनुका साथै महिलाहरूलाई सशक्त बनाउँदै आफूमाथि भएको हिंसाको बारेमा सचेत हुने तथा संगठित आवाज उठाउने र हिंसालाई बाहिर ल्याउनका लागि सहयोग गर्दै आइरहेको छ । परामर्श केन्द्रले लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसा र महिला स्वास्थ्यको अन्तरसम्बन्धका बारेमा जानकारी, मनोविमर्श सेवा, स्थानीय जडिबुटिको उपयोगिताको बारेमा समेत जानकारी दिँदै आएको छ । महिला स्वास्थ्य र सेवामा महिलाहरूको पहुँचका लागि सञ्चालित महिला स्वास्थ्य शिविरमा देखिएका कतिपय घटनाले महिला स्वास्थ्य अधिकारको लागि सरकारले गरेका प्रयत्नहरूलाई प्रभावकारी पार्नु पर्ने देखाएका छन् ।

२०६९ असार ८ गते ओरेक नेपालले सञ्चालन गरेको महिला स्वास्थ्य शिविर सेवा लिन १५८ महिलाहरूमध्ये ७० वर्षिय एक वृद्ध महिलाको स्वास्थ्य अवस्था निकै जटिल देखिएको थियो (हेर्नुहोस् घटना विवरण) ।

एक महिलाको १९ वर्षको उमेरमा पहिलो बच्चा खेर गएपछि २१ वर्ष र २३ वर्षमा दुई छोराहरू घरमा नै जन्माएकी थिइन् । सुत्केरी स्याहार पनि राम्रो नपाएकी उनको कान्छो छोरा जन्मिएको ३ महिनामा नै पाठेघर खसेपछि त्यतिबेला गाउँको आजिले रिड प्रेसरी राखिदिएका थिए । तर उनको रिड फेर्नु पर्ने समय अगावै आजिको मृत्यु भएकोले उनलाई रिड फेर्नु पर्छ भन्ने कुरा पनि थाहा भएन । उनले लाजले गर्दा अरुसँग पनि कुरा नखोलेकोले ३३ वर्षसम्म पाठेघरमा सोही रिड राखि राखेको छ । ३३ वर्षसम्म लुकाएर राखेको पीडा उनले सहन नसकेर उनी परामर्श सेवा लिन आइन् । उनलाई निरन्तर पिसाव चुहिरहने समस्या र केही मात्रामा सेतो पानी बग्ने समस्या समेत छ । लाज मर्नु पर्ने कुरा अरुलाई सुनाउनु भन्दा त बरु मर्नु वेश हुन्छ भन्ने कुरा गरेकी उनलाई स्वास्थ्य परामर्शकर्ताले एक घण्टा परामर्श गरेर चाँडो भन्दा चाँडो थापाथली प्रसुती गृहमा जाँच गराएर आवश्यक सेवा लिन र ओरेक नेपालमा सम्पर्क गरी निरन्तर सहयोग लिनको लागि आउन अनुरोध गरिएको थियो ।

महिलाले आफ्नो स्वास्थ्य समस्यासमेत अरूसमक्ष राख्न लाज मान्ने, भन्न डराउने र समस्या लिएर दुःखी जिन्दगी बाँच्न बाध्य हुने परिस्थितिले के पनि दर्शाउँछ भने समुदायमा ओरेकले सञ्चालन गरेको महिला स्वास्थ्य परामर्श सेवा हरेक गाविसमा सञ्चालन हुनु आवश्यक छ । त्यसो भएमा महिलाहरूले आफ्नो समस्या आफ्नै गाउँ ठाउँमा अनुकूल समयमा आफूले चिने जानेको महिला परामर्शकर्ता समक्ष अभिव्यक्त गर्न सक्नेछन् । महिला परामर्श सेवा केन्द्र भएका उदयपुर, सिरहा र दाङका महिलाहरू अहिले आफ्ना यस्ता समस्या सहजै राख्न सक्छन् । मुलुकभरका महिलाहरूले यस्ता महिला स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र आ-आफ्ना गाविसमा स्थापना र सञ्चालन गर्न गाविस र जिविसमा पहल गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । सरकारले पनि यो सवाललाई सम्बेदनशीलपूर्वक आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराउनु जरुरी छँदैछ । ओरेक नेपालले पछिल्ला बीस वर्षदेखि यसमा जोड दिँदै आएको छ ।

महिला स्वास्थ्यमा उपयोगी केही औषधिहरू

१. ठूलो ओखति

प्रयोग गर्ने भाग : जरा र हाँगा

उपयोग : महिनावारी गडबडी, धेरै रगत बग्ने, जीउ दुखेमा

तरिका/मात्रा : ठूलो ओखतिलाई कुटेर धुलो बनाउने र आधा चम्चा विहान र बेलुका दिनमा दुई पटक १५ दिनदेखि ३ महिनासम्म लगातार खानाले महिनावारी गडबडी र धेरै रगत बग्ने समस्या राम्रो हुन्छ ।

२. पदमचाल

प्रयोग गर्ने भाग : जरा र हाँगा

उपयोग : महिनावारी गडबडी, तल्लो पेट दुख्ने, जिब्रोमा घाउ वा घाँटी दुख्ने

तरिका/मात्रा : जिब्रोमा घाउ वा घाँटी दुख्ने समस्यामा सुपारीको जस्तो टुक्रा बनाएर सुकाएको पदमचालको टुक्रा सुपारीको रूपमा विहान बेलुका ७ दिनसम्म खाने ।

३. पाखनभेद

प्रयोग गर्ने भाग : जरा

उपयोग : ग्याष्ट्रिक, धेरै रगत बग्ने, तल्लो पेट दुख्ने, महिनावारी गडबडी, सारचूर्णमा

तरिका/मात्रा : पाखनभेदको जरालाई टुक्रा पारेर सुपारीको रूपमा विहान बेलुका खानाले ग्याष्ट्रिकलाई र माथि भनिएका समस्यामा पनि फाइदा गर्दछ ।

४. घण्टी फूल

प्रयोग गर्ने भाग : फूल

उपयोग : तल्लो पेट दुख्ने, महिनावारी गडबडी हुने ।

तरिका/मात्रा : तीनवटा फूललाई कुटेर रस निकाल्ने र एक गिलास दुवोको रसमा मिसाएर विहान बेलुका खानाले तल्लो पेट दुख्ने र महिनावारी गडबडीको समस्यामा फाइदा गर्दछ ।

५. दुवो

प्रयोग गर्ने भाग : पञ्चाङ (जरा, डाँठ, फूल, फल र पात)

उपयोग : धेरै रगत बग्ने, महिनावारी गडबडी हुने, तल्लो पेट दुख्ने, पिसाव पोल्ने र स्मरण शक्ति कम भएकोमा

तरिका/मात्रा :

१. एक मुठी दुवोलाई सफा पानीमा राम्रोसँग सफा गरी रस निकाल्ने र एक गिलास पानीमा मिसाउने । त्यसमा घ्यूकुमारीको रस मिसाएर एक चम्चा लगाएर १५ दिनदेखि ३ महिनासम्म विहान विहान १ पटक खानाले माथिका समस्यालाई फाइदा गर्दछ ।

२. दुवोको ७ वटा मुन्टा सफा स्वच्छ पानीमा सफा गरेर दैनिक खानाले स्मरण शक्तिको विकासमा सहयोग गर्दछ ।

६. घोडताप्रे

प्रयोग गर्ने भाग : पात, जरा, डाठ, फूल, फल

उपयोग : पिसाव पोल्ने, स्मरण शक्ति बढाउने र छारे रोग

तरिका/मात्रा :

१. १ मुठी दुवो र १ मुठी घोडताप्रेको पातलाई पानीमा सफा गरेर धोई कुटेर रस निकाल्ने र १० देखि २० मि.लि. (१-२ चिया चम्चा) सम्म विहान बेलुका खानाले पिसाव पोल्ने र छारे रोगलाई राम्रो गर्दछ ।

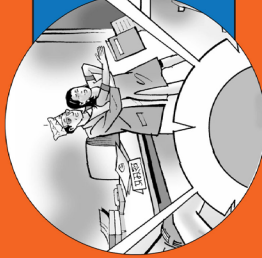
२. ७ वटा पात विहान खाली पेटमा चपाएर दैनिक खानाले स्मरण शक्ति बढाउन मद्दत गर्दछ ।



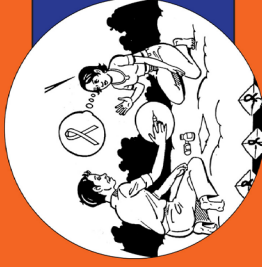
किशोरावस्थामा जान्ने पर्ने कुराहरू



यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य
असुरक्षित यौन सम्पर्क र गर्भपतनबाट बच्न र बचाउन यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिऔं/ दिऔं ।



यौन दुर्व्यवहार/ बलात्कार
यौन दुर्व्यवहार अपराध हो। यौन दुर्व्यवहार हुन नदिउं । चुप नबसौं, प्रतिकार गरौं !



लागुपदार्थ दुर्व्यवहारी
यसबाट बच्न र अरुलाई बचाउन यसको बारेमा पूर्णरूपले जानकारी लिऔं/ दिऔं ।



बेचविखन/ ओसारपसार
घर छाड्नुअघि आफू जाने ठाउँ र कामका बारेमा पूर्ण जानकारी लिने गरौं ।



लैङ्गिक समानता
लैङ्गिक समानताका लागि अगुवाइ गरौं !!