Dignity Without Danger (DWD) अन्तर्गत
Global Action Nepal को संयोजकत्वमा Aasaman Nepal, Radha Poudel Foundation, Community Development Forum Nepal (CODEF) र Young Star Club को सहकार्यमा Solu F.M. द्वारा उत्पादित रेडियो कार्यक्रम, महिनावारी शिक्षा सम्बन्धी

रेडियो संवाद सँगालो

giz
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

DIGNITY WITHOUT DANGER

MHMPA NEPAL

Global ActionNepal

रेडियो संवाद सँगालो

सल्लाहकार : बाबु काजी श्रेष्ठ

संयोजन : सन्तोष महर्जन

लक्ष्मी धिताल

भाषा शुद्धाशुद्धी : शशी पौडेल खड्का

रेडियो कार्यक्रम निर्माण : सोलु एफ.एम, सोलुखुम्बु तथा योङ्ग स्टार क्लब, सोलुखुम्बु

सहकार्य : आसमान नेपाल

कोडेफ

एन एफ सि सि

राधा पौडेल फाउण्डेशन

योङ स्टार क्लब

प्रकाशन सहयोग : giz
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

समन्वय : DIGNITY WITHOUT DANGER MHMPA NEPAL

आभार

ग्लोबल एक्सन नेपाल बालबालिकाको शिक्षाको अधिकार सुनिश्चितताका लागि सन् १९९६ सालमा स्थापित एक राष्ट्रिय गैह्र सरकारी संस्था हो । शिक्षित बालबालिका मार्फत समृद्ध नेपालको कल्पना गर्दै यस संस्थाले आफ्ना गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । बालबालिकाको गुणस्तरीय शिक्षामा पहुँच अभिवृद्धि तथा सोको सुनिश्चितताका लागि स्थानीय तहदेखि प्रादेशिक हुँदै राष्ट्रिय तह सम्मका विभिन्न गतिविधिहरूलाई घनीभूत रुपमा अगाडि बढाइरहेको छ । सोही सिलसिलामा बालबालिकाको गुणस्तरीय शिक्षामा पहुँच र सो को सुनिश्चितताका लागि अब नयाँ ढङ्गले अगाडि बढाउन आवश्यक छ र संविधानमा समावेश भएको विषयलाई स्थानीय, प्रादेशिक र संघिय तहमा बन्ने कानून तथा नीतिहरूमा पनि सम्बोधन गर्न र गराउनको लागि पनि ग्लोबल एक्सन नेपाल तथा यसका साझेदार संस्थाहरूले हातेमालो गर्दै अगाडि बढिरहेको छ ।

नेपालको सन्दर्भमा महिनावारीको समयमा अझै पनि महिला र केटीहरूलाई अमानवीय र अपमानजनक व्यवहार भोगिरहेको हामी देख्न सक्छौँ । परम्परागत विश्वास र सांस्कृतिक अभ्यासहरूद्वारा महिनावारीको समयमा बहिष्करण अभ्यासहरू, कलङ्कहरू, विद्यालय तथा रोजगारीमा उपस्थिति हुन सकिरहेका छैनन् । सुसूचित योजना, नीति तथा कार्यक्रमको अभावमा महिला तथा बालिकाहरू महिनावारीको समयमा मानवीय मर्यादाबाट समेत वञ्चित भइरहेका छन् ।

यी र यस्ता मुद्दाहरूलाई, समाजमा लुकेर तथा लुकाइएका विषयहरूलाई प्रकाशमा ल्याउनका लागि ग्लोबल एक्सन नेपाल तथा अन्य साझेदार सस्थाहरूले Dignity Without Danger एक कार्यमुलक अनुसन्धानको आयोजना गरिएको थियो । उक्त परियोजना अन्तर्गत नै उत्पादन गरिएका महिनावारी सम्बन्धी छलफलहरूलाई लिपिबद्ध गरी प्रकाशन गर्ने जमर्को गरिएको छ । जस अन्तर्गत प्रस्तुत गरिएका महिनावारी, यस सम्बन्धी रहेका भ्रमहरू, गरिँदै आएका अभ्यासहरू तथा गर्ने सकिने र गर्नुपर्ने व्यवहारहरूले महिनावारी सम्बन्धी रहेका भ्रमहरू तथा अमानवीय व्यवहारहरूलाई परिवर्तन गर्न सहयोग पुग्ने विश्वास लिएका छौँ । रेडियो कार्यक्रमलाई यस रुपमा ल्याउनका लागि सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरू तथा प्रकाशनका निमित्त सहयोग गर्नुहुने Giz प्रति म हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

बाबु काजी श्रेष्ठ
निर्देशक
ग्लोबल एक्सन नेपाल

महिनावारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया

यव लक्ष्मी श्रेष्ठ
महिनावारी स्वच्छता विज्ञ
कोडेफ नेपाल

klxnf]k6s dlxgfjf/L xBf ls zf]/L cj:yfdf s]s:tf zf/Ll/s tyf dfgl;s ?kdf kl/jt{g b]vf kb{5g\<

सामान्यतया महिनावारी हुनु अगाडि एक प्रकारको इरिटेसन, चिटचिटाहापन हुने तथा भ्mनक्क रिस उठ्ने जस्ता प्रवृत्ति देखा पर्छन । पहिलो पटक महिनावारी हुँदा एक किसिमको डर तथा त्रास, लाज, कौतुहलता आदिको स्थिति सिर्जना हुन्छ ।

s]ls zf]/Lx¿nfO{To; ls l;dsf]zf/Ll/s tyf dfgl;s kl/jt{g cfpB5 eGg]s'/f hfgsf/L xG5 <

महिनावारीको विषयमा घर, परिवार, विद्यालय समाजबाट पहिल्यै जानकारी दियौँ भने मानसिक रुपमा तयार रहन्छन् र अहिले विभिन्न कार्यक्रम, विद्यालयमा दिइने शिक्षा तथा विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरूले गर्दा पनि केही हदसम्म जानकार रहेका हुन्छन् । विशेष गरी नेवारी परम्परा अनुसार किशोरी अवस्थामा महिनावारी हुनु पूर्व १२ दिन गुफा राख्ने चलन छ जुन महिनावारीको तयारीको लागि पूर्वशिक्षा पनि हो । १२ दिन गुफामा रहेको बेलामा पौष्टिक आहारा दिने, महिलाहरूले मात्र भेट्न पाउने, व्रतबन्ध गरेका पुरुषहरूलाई भेट्न नदिने गरिन्छ । जुन बेला गुफामा रहेकी किशोरीलाई महिनावारीको विषयमा पूर्व तयारी शिक्षा दिइन्छ र परम्परागत रुपमा सूर्यलाई साक्षी राखी सूर्य दर्शन गरेर मात्र पुरुषहरूको अनुहार हेर्ने चलन छ ।

s]dlxgfjf/L xg'k'j{To; ;DaGwL lzIff lbg'kb{5 <

महिनावारी हुनु पूर्व अनिवार्य रुपमा त्यस विषयमा शिक्षा दिनु पर्दछ । पूर्व शिक्षाले गर्दा किशोरीहरू म आत्म विश्वास बढ्छ, जसले गर्दा उनीहरू मानसिक रुपमा तयार रहन्छन् । महिनावारी सम्बन्धी पूर्व शिक्षा नपाएका किशोरीहरूमा एक किसिमको डर, त्रास पैदा हुन्छ । आफ्ना साथीभाइसँग कसरी फेस गर्ने भन्ने चिन्ता हुन्छ र कसरी सुरक्षित किसिमले प्याडको प्रयोग गर्ने तथा सरसफाइमा कसरी ध्यानदिने जस्ता कुराको ज्ञानमा कमी रहेको हुन्छ ।

klxnf]k6s dlxgfjf/L xBfv]/L ls zf]/LnfO{dgb]v 8/ nfUg] cQflng]xG5g\ o;nfO{;DalGwt ls zf]/Ln]s;/L Joj:yfkg ug{;S5g\ pgsf cleefjssf]

elÚsf s:tf]xg'k5{o:tf]a]hfdf -;dodf_ <

महिनावारी कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने कुरा सम्बन्धित किशोरीको आँट, उनले पाएको शिक्षा, घर परिवार तथा उनका साथीहरूले दिएका ज्ञानमा भर पर्दछ । घर परिवार तथा साथीहरूले यो सामान्य प्रकियाहो, किशोरी अवस्थामा प्रवेश गरेदेखि नियमित रुपमा भइरहन्छ आत्तिनु हुँदैन, पौष्टिक आहार तथा सरसफाइ व्यवस्थापनमा ध्यानदिनु पर्दछ भनी पहिले नै परामर्श दिनुपर्छ ।

dlxgfjf/Lsf]a]hfdf lszf]/Ln]3/ kl/jf/af6 s:tf]jftfj/0f kfpg'kb{5 <

यस्तो बेलामा घर परिवारले उनको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु पर्दछ, यो सामान्य प्रकिया हो । सामान्य पेट दुख्दा आत्तिनु हुँदैन भनेर हौसला दिनु पर्दछ । प्रशस्त पौष्टिक आहारमा ध्यान दिने तथा आराम गर्न दिने वातावरण सिर्जना घरपरिवारबाट गर्नु पर्दछ ।

सबै ठाउँमा महिनावरी हुँदा आफ्नो अभिभावकबाट माया पाउँछन् भन्ने छैन, कतिपय ठाउँमा महिनावारी हुने बेलामा आफ्नो घरमा नराखी परिवारबाट टाढा राखिन्छ, यस्तो अवस्थामा उचित माया नपाउने, आवश्यक पौष्टिक आहार नपाउने हुन्छ यस्तो बेलामा हुने शारीरिक तथा मानसिक समस्यहरूको बारेमा केही बताइ दिनुहोस् न ?

यस्तो बेलामा शारीरिक तथा मानसिक रुपमा नकारात्मक असर पर्दछ । यस्तो बेलामा गरिने छुवाछूतको व्यवहारले समाजप्रति नकारात्मक विचार जान सक्छ जुन असर पछिसम्म पनि पर्न सक्छ, महिला भएर जन्म लिएकोमा हीनताबोध हुन सक्छ । ती किशोरीले आफ्नो घर परिवार, समाज र संस्कारलाई नकारात्मक दृष्टिले हेर्न सक्छिन् र बदलाको भाव सिर्जना हुन सक्छ ।

cleefjs tyf lszf]/Lx¿nf0{s];Gb]z lbg rfxg'xG5 <

महिनावारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो, यो कुनै अभिशाप होइन । जुन महिला महिनावरी हुन्नन् उनी पूर्ण रुपमा महिला हुँदिनन् । महिनावारीलाई संस्कारसँग जोडेर भेदभावको व्यवहार गर्नु हुँदैन । जुन सुकै धर्म, संस्कार, समाज,जातीय सम्प्रदायमा रहेका भएता पनि यसलाई प्राकृतिक प्रकियाको रुपमा तथा गर्वको विषयको रुपमा लिनु पर्दछ । समाजमा रहेका अभिभावकहरूले यसलाई सम्मानको रुपमा लिएर विशेष सरसफाइ एवम् पौष्टिक आहारमा विशेष ध्यानदिनु पर्दछ । यदि हामीले महिनावारीको बारेमा राम्रो ज्ञान दिन सकेनौँ भने पछिसम्म पनि शारीरिक तथा मानसिक रुपमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।

महिनावारीको बेलामा परिवारसँगको संवाद निकै जरूरी छ

लक्ष्मी धिताल
महिनावारी स्वच्छता विज्ञ
ग्लोबल एक्सन नेपाल, DWD

dlxgfjf/Lnf0{ufpF/df ceª}klg nHhfsf]ljifosf ?kdf lnOG5, h;sf sf/0f cfdf / 5f]/L lar Tolt ;+jfb xFb}g, dlxgfjf/Lsf]ljifodf cfdf / 5f]/L lar ;+jfb xg lsg h?/L 5 <

घरपरिवारको सबैभन्दा नजिकको अभिभावक भनेको नै आमा हुन् । आमालाई पहिलो शिक्षिका पनि भनिने हुँनाले उनले शिक्षाका असल साथी, सहयोग बनी महत्वपूर्ण भूमिका निवार्ह गर्न सक्छिन् त्यसकारण आमा र छोरीका बिच खुलेर कुराकानी (संवाद) हुन सक्छ । आमाछोरीको बिचको संवादले महिनावारीको समयमा हुने शरीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने असरलाई कम गर्न सहयोग पुग्छ । आमा छोरीका बिचमा भएको संवादले महिनावारी प्रति सकारात्मक दृष्टिकोणको विकास हुन सक्छ ।

cfdf / 5f]/L lar dlxgfjf/L ;DaGwL s]s:tf ;+jfb ug{;lsG5 <

महिनावारी हुनु पूर्व किशोरी अवस्थामा पुगेकी छोरीलाई यस विषयमा तयार रहन आधारभूत ज्ञान दिनु पर्दछ । शारीरिक तथा मानसिक रुपले तयार रहनको लागि आवश्यक जानकारी गराउनु पर्दछ, । यो प्राकृतिक तथा नियमित प्रकिया हो । यसबाट डराउनु हुँदैन, महिनावारी हुँदा चिटचिटाहापन हुने, पेट दुख्ने जस्ता सामान्य लक्षणहरू देखिन सक्छन् भनी यसको सामना गर्न मानसिक रुपबाट तयार रहन सुझाव दिनु पर्दछ ।

lszf]/L cj:yfdf cfdfx¿n]cfkm\"h]ljutdf ef]u]sf ;sf/fTds tyf gsf/fTds cg'ej tyf 5'jf5"tsf Jojxf/sf s'/fx¿n]lszf]/Lx¿sf]dgf]j1fgdf s:tf]c;/ kfb{5 <

महिनावारीको बेलामा विशेष गरी महिनावारी भएको ४ दिन सम्म गरिएको छुवाछूत, भेदभावका कुराहरू, भगवानसँग जोडिएर गरिने छुवाछूतको व्यवहारले एकदम नकारात्मक असर पार्दछ, उनीहरूमा एक किसिमको डर, त्रासको भाव सिर्जना हुन्छ । यस्तो डर, त्रासको स्थिति सिर्जना हुन नदिन र मानसिक तवरबाट तयार रहनको लागि पहिल्यै शिक्षादिनु पर्दछ ।

cfdfn]lbPsf]lz Iffn]5f/Lnf0{s :tf] ;dodf ;xofu k¥ofpb5 <

आमाले दिएको महिनावरी सम्बन्धी शिक्षाले पहिलो पटक महिनावारी हुँदाहुने शारीरिक पीडा, मानसिक तनाव, लाजतथा डर कम गर्न तथा शरीरमा हुने पिडा सहन तथा सेयर गर्न मद्दत गर्दछ । यसरी छोरीलाई मानसिक तथा शारीरिक रुपमा तयार रहन आमाको शिक्षाको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ ।

lxhf]cfh 5f]/Lx¿n]klg cf}krfl/s lz Iff ln/x]sf xG5g\o ; sf ;fy}cgf}krfl/s tj /af6 klg o; ;DaGwL lz Iff xfl ;n ug{ rfxG5\df 0G6/g\]6sf]dfWodaf6 hfgsf/Lx¿ k|Kt ug{ ;S5g\t/ cfdfn]lbg]lz Iff / oL cf}krfl/s tyf cgf}krfl/s lz Iffdf s] leGgtf 5 <

किशोरीको एकदम नजिकको अभिभाकत्व आमासँग रहेको हुन्छ । महिनावारीको बारेमा नजिकको साथी, शिक्षिका, विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरूबाट पनि ज्ञान लिरहेका हुन्छन् । सबैले दिने शिक्षाको महत्त्व रहेको हुन्छ तर आमा घर परिवारमा सँगै रहने हुनाले विशेष महत्त्व हुन्छ । महिनावारी शिक्षा घरको आमाबुबा बाट पहिला नै पाए भने पहिलो पटक महिनावारी हुनेबेलामा घरको कुनै पनि सदस्यलाई भन्न सजिलो हुन्छ ।

cfdf ;Fu dfq dlxgfjf/Lsf]af/]df vh]/ ;+jfb ug{ ;Sg]lsz f/Ln]s :tf]jftfj/0f kf]0g\eg]aa'f ;Fu klg vh]/ ;+jfb ug{ ;S5g\<

छोरीहरू बुबासँग खुलेर कुरा गर्ने वातावरण बनाउन आमाका महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । किशोरी अवस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन र महिनावारी हुने बेलाको शारीरिक तथा मानसिक पीडाको बारेमा बुवालाई जानकारी गराउनु पर्दछ र छोरीहरूलाई पनि बुवासँग खुलेर कुरा गर्ने वातावरण बनाउनुपर्दछ ।

aa'fn]5f]/L dlxgfjf/L ePsf]a]nfdf sg sg sfo{df ;xofu ug{ ;S5g\<

बुबाले छोरी महिनावारी भएको बेलामा उनलाई सरसफाइ तथा पौष्टिक आहारमा ध्यान दिन सक्छन् । विशेष गरी छोरीलाई आवश्यक पर्ने सरसफाइको सामान तथा प्याड जुटाइदिन, सरसफाइ व्यवस्थापनमा सहयोग गर्न सक्छन ।

लकडाउनले महिनावारी स्वच्छतामा पारेको असर र यसको न्यूनिकरणको पहल

गुणराज श्रेष्ठ
संयोजक
राष्ट्रिय महिनावारी सञ्जाल

sf]/f]gf efO/; lgoGq0f tyf Golgs/0fsf]nflu ;/sf/n]nfdf];do;Dd ns8fpg u¥of], clxn];Dd b]zsf sltko 7fpFdf lgif]wf1f hf/L /x]sf]5, sf]/f]gfn]dlxgfjf/L :jR5tfsf]ljifodf s:tf]c;/ kfl//x]sf]5<

लकडाउनले विषेश गरी राष्ट्र व्यापी रुपमा असर परिरहेको छ, असर विशेष गरी प्याड आयातमा पऱ्यो । महिनावारीको समयमा प्रयोग हुने स्यानिटेरी प्याड लगभग ८०% भन्दा बढी भारतबाट आयत भइहेको हुन्छ र बाँकी २०% जति स्वदेशमा उत्पादन हुन्छ । लकडाउनले प्राय सबै सिमानाहरू बन्द भएको अवस्था र अत्यावश्यक वस्तुहरू तथा खाद्यान्नहरू बाहेक अन्य सामग्रीहरू ढुवानीमा प्रतिबन्ध भएकोले स्यानिटेरी प्याडको आयातमा पनि असर पाऱ्यो । २०% स्वदेशमा उत्पादन हुनेमा पनि लकडाउनको कारणले विभिन्न कलकारखानाहरू बन्द रहेको हुनाले असर पाऱ्यो । लकडाउनको अवधिको केही समय पछि सरकारले अत्यावश्यक सामग्रीको उत्पादनमा केही लचकता देखायो । जसमा ४२ वटा अत्यावश्यक सामग्रीहरूको उत्पादन हुन थाल्यो । तर त्यो सूची भित्र महिनावारीको बेलामा प्रयोग हुने स्यानेटरी प्याडहरू परेनन्, जसले गर्दा लकडाउनको २ महिना पछि प्याडको अभाव हुन थालेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । पहिला नै जम्मा गरी राख्न सक्ने दिदीबहिनीहरूले खासै अभावको सामना गर्न नपरे तापनि निम्न आय भएका परिवारका दिदीबहिनीहरू तथा शारीरिक रुपले अपाङ्ग रहनु भएका दिदीबहिनीहरूलाई असर पर्न गएको हामीले तयार पारेको प्रतिवेदनबाट पनि देखिन्छ ।

sf]/f]gf efO/;sf]/f]syfd tyf lgoGq0fsf nflu ;/sf/n] u/]sf] ns8fpgn] dlxgfjf/Ldf :jR5tf Joj:yfkgdf k/]sf] c;/nf0{ Golg's/0fsf] nflu /fli6« dlxgfjf/L ;~hfnsf]tkm{f6 s]s:tf kbf; ug{]of]<

लकडाउनको कारणले स्यानिटेरी प्याडको स्वदेशी उत्पादनमा पनि रोक भयो र आयातमा पनि रोक भएकोले ठुलो असर पऱ्यो । आयातमा हामीले पहल गर्न नसक्ने भएता पनि स्वदेशमा रहेको उत्पादक हरुसँग हामीले छलफल गर्ने काम गऱ्यौँ । तर स्यानेटरी प्याड अत्यावश्यक वस्तुको सुचिमा नरहेको हुनाले उत्पादन गर्न सरकारबाट अनुमति नभएको कुराको जानकारी उत्पादकहरूबाट प्राप्तभयो । जसकारण राष्ट्रिय महिनावारी सञ्जालले महिनावारीको बेलामा

प्रयोग हुने स्यानेटरी प्याडलाई अत्यावश्यक वस्तुको सूचीमा राख्नको लागि प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यलयमा कोभिड तथा लकडाउनको कारणले भौतिक रुपमा भेट्न सम्भव नभएकोले इमेल तथा पत्रमार्फत ज्ञापन पत्र बुझाउने काम गरेका थियौँ । यसका साथै उच्चस्तरीय कोभिड व्यवस्थापन समितिमा पनि यो बारे जानकारी गराएका थियौँ । तर त्यसको खासै सुनुवाइ भएन । हामीले यो सम्बन्धी स्मरण गराउनको लागि दोश्रो पटक पनि प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् को कार्यलयमा र उच्च स्तरीय कोभिड व्यवस्थापन समितिमा जानकारी गरायौँ तर त्यसको पनि कुनै प्रतिक्रिया पाएनौँ । त्यतिबेला राष्ट्रको सम्पूर्ण ध्यान कोभिड व्यवस्थापन तथा नियन्त्रणमा लागेको थियो र महिनावारीको समस्यालाई सम्बोधन गरिएको देखिएन । त्यसकारण हामीले वैकल्पिक उपायका लागि जुन ठाउँमा प्याड बनाउँने उद्योग छ त्यहाँको स्थानीय निकायसँग समन्वय गरेर उत्पादन अनुमतिको लागि पत्रचार गर्‍यौँ । यसको लागि सञ्जालको सदस्य रहेको जस्मिन हाइजिनबाट उत्पादनको लागि मोरङ जिल्ला प्रशासनमा पत्रचार गर्‍यौ र मोरङ जिल्ला प्रशासन कार्यलयले उत्पादनको लागि अनुमति पनि दिनु भयो । कोभिडको उच्च जोखिम कायमै रहेको हुनाले उत्पान गर्ने कंम्पनीले घर घर गइसकेका कामदारहरूलाई कम्पनीमै बस्ने तथा खाने व्यवस्था मिलाएर, एक अर्को बिच भौतिक दूरीकायम गराएर, सबै जनाले मास्क तथा स्यानिटाइजरको प्रयोग तथा समय समयमा साबुनपानीले हातधुने व्यस्था मिलाएर उत्पादन प्रक्रिया अगाडि बढायो । पहिलाको भन्दा बढी उत्पादन गरेर नेपाल भरी वितरण गर्नु भयो । काठमाण्डौ उपत्यकाभित्र रहनु भएको लगभग १०० जना शारीरिक रुपले अपाङ्ग दिदीबहिनीहरूलाई आवश्यक स्यानिटेरी प्याड सञ्जालको सदस्य रहनु भएको उत्पादन कम्पनीहरूको जगेडा बाट वितरण गर्ने व्यवस्था मिलायौँ ।

sf]/f]gfsf]/f]syfd tyf lgoGq0fdf tTsfn ;Dej ePg eg]ce dlxgfjf/L ;DaGwL s]s:tf zf/Ll/s tyf dfgl;s ;d:ofx¿ b]vf kg{;Sb5<

कोरोनाको कारणले महिनावारी समस्या भएकासँग मात्र नभइ समग्र रुपमा विभिन्न समस्या भएकाहरूलाई मानसिक समस्या भएका तथ्यहरू बाहिर आएका छन् । यस लकाडाउन अवधिमा १४००–१५०० जनाले आत्माहत्या गरेका घटनाहरू बाहिर आइरेका छन् जसले गर्दा यसको नराम्रो मानसिक असर रेहेको छ भन्ने तथ्य निकाल्न सकिन्छ । अरु समस्याहरूसँगै महिनावारी समस्या पनि रहेको छ जसमा महिला दिदीबहिनीहरूले आफ्नो रुचिअनुसारको प्याड सजिलै नपाउनु पनि रहेको छ । अहिले स्वदेशमा नै प्रचुर मात्रमा उत्पादन भईरहेको छैन र अत्यावश्यक सामानको सूचीमा नपरेको हुनाले आयातमा सहजता छैन । त्यसैले बजारमा पनि अभाव रहेका पाइन्छ । यही क्रममा हाम्रो सञ्जालका केही सदस्यहरूले यो समस्या न्यूनिकरणका लागि नेपालका विभिन्न ठाँउहरूमा घरेलु प्याड बनाउने तालिमदिने र अर्को लामो समयसम्म पुनप्रयोग गर्न मिल्ने कटनको प्याड बनाउने तालिम दिनथाल्यौँ । कटनको पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड लगभग २ वर्ष सम्म टिकाउ हुने भएकोले जति लामो लकडाउन भएपनि असर नपर्ने देखियो ।

; /sf/n]ahf a]hfdf u/]sf]ns8fpg, lgif]wf1f / skmo{'sf]sf/0f ahf/df :og6]/L Kof8sf] cefj xFg yfn]sf]5 , o: tf]ahfdf Kof8 dfhft /fVg ;Sg]dlxnfsf] kl/jf/n]s: tf]elbdsf vr{g ;Sb5<

महिनावरी एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो, त्यसैले यसलाई ठुलो मुद्दा बनाइराख्नु पर्दैन । तर महिनावारीको बेलामा स्वच्छताको कुरा महत्त्वपुर्ण हुन्छ । लकडाउनले सबै परिवार घरमा नै बसिरहेका छौँ, साथीभाइसँग भेटघाट भएको छैन । परिवारको सदस्यहरूले महिनावारी भएको महिला दिदीबहिनीलाई मद्दत गर्नु पर्ने हुन्छ । स्थानीय रुपमा बनाएको कटनको प्याड प्रयोग गरेको छ भने त्यसलाई प्रयोग पश्चात राम्ररी साबुनपानीले धोएर घाममा राम्रोसँग सुकाउनु पर्दछ र पुनः यसलाई प्रयोग गर्न मिल्छ । तर हाम्रो समाजमा यसलाई लाजको रुपमा लिइन्छ र एउटा कुनामा लुकाएर सुकाइन्छ । जसले गर्दा त्यो प्याडले सङ्क्रमण ल्याउन सक्छ । त्यसकारण यस्तो महत्त्वपूर्ण कुरालाई लाज र सरमको रुपमा नलिई कसरी स्वच्छ रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा परिवारका सदस्यहरूले मद्दत गर्नु पर्दछ ।

महिनावारी शिक्षा, मर्यादित महिनावारी व्यवस्थापन

अनुपा रेग्मी
कार्यक्रम संयोजक
राधा पौडेल फाउन्डेसन

dlxgfj/L ;Fa ;DalGwt sfo{qmdx¿ lsg k|efjsf/L xFb g ;s]sf]xf]nf <

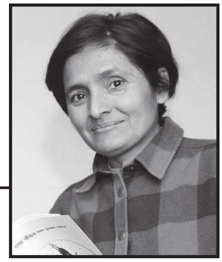
नेपालको संविधान २०७२ ले विभिन्न मौलिक हकहरू व्यवस्था गरेको छ । जस्तै स्वतन्त्रतापूर्वक बाँच्न पाउने हक, समानताको हक, छुवाछूत तथा भेदभाव विरुद्धको हक रहेका छन् । यस्ता थुप्रै अधिकारहरू जस्तै हाम्रो महिनावरीको अधिकार मानव अधिकार हो । यदि यो बन्देजमा राखियो भने त्यो हनन् भएको हो । अहिलेसम्म पनि महिला अधिकार मानव अधिकार महिनावारी अधिकार दमन भइरहेको छ । अहिले हाम्रो समाजमा कतिपय ठाउँहरूमा बालविवाह धेरै भइरहेको छ यो हुनुको मुख्य कारण एउटा परिवार भित्र भएको शक्ति संरचनाले गर्दा हो, जहाँ एउटी महिलाले आफूभन्दा सानो भाइको भन्दा कम अधिकार पाइरहेको हुन्छिन् । उनी परिवार भित्र नै दमनमा परिरहेकी हुन्छिन् । हाम्रो सामाजिक संरचना, शक्ति संरचनाले गर्दा खेरी त्यो बालविवाह बढी भइरहेको छ । हामीले गरिरहेको क्रियाकलाप जरा सम्म नगरी रुखको हाँगा बिगाँमा गर्‍यौं जुन हाँगा जति काट्यौं त्यति पलाउदै आउँदछ । तर हामीले जरामा काम गर्नु पर्दछ, जरामा काम गर्नु भनेको मर्यादित महिनावारीमा काम गर्नु हो । मर्यादित महिनावारीले महिनावारीको विषयमा मात्रै काम नगरी खानेपानी, सरसफाइ, स्वच्छ वातावरण र मानव अधिकार जस्ता सम्पूर्ण दृष्टिकोणबाट मर्यादित महिनावारीले काम गर्दछ । यसै कारणले अहिलेसम्म आएको आयोजना र गरिएको खर्चहरूले हाँगाहरूमा मात्र काम गरिएको देखिन्छ जरामा काम गरिएन । यदि मर्यादित महिनावारीमा काम गर्ने हो भने यो चुनौतीहरू पार गर्न सक्छौँ ।

dlxgfjf/L lz lffdf s]s :tf s'/fx¿ ;d]6g ;Sof]eg]dof{bt dlxgfjf/L of dof{bt dlxgfjf/Ldf ;3fp k¥ofpF <

एउटा प्याड मात्र बाँड्ने र महिनावारीको तालिममात्र दिनाले महिनावारीको विषयमा काम पूरा हुँदैन मर्यादित महिनावारीको विषयमा शिक्षा दिनु आवश्यक छ । प्याड बाँड्ने क्रममा त्यसको फाइदा बेफाइदा, मर्यादित महिनावारी भनेको के हो, मर्यादित महिनावारीको आवश्यकता किन छ, महिनावारी व्यवस्थापनका लागि के के सामग्रीहरू उपलब्ध छन्, महिनावारी हिंसा बोक्नु भयो भने के हुन्छ आदि समग्र कुराहरूको जानकारी गराएर आफूसँग भएको कार्यक्रम गर्दा मर्यादित महिनावारीको काम हुन्छ ।

मर्यादित महिनावारीमा नेपाल सरकारले २०७४ मा नै एउटा नीति बनाइसकेको छ । हामीसँग छाउपडी निर्देशिका छ त्यसलाई अलिकति परिमार्जित गर्नु आवश्यक देखिन्छ । छाउपडी निर्देशिकाले विशेष गरी सुदूर पश्चिमको महिनावरी समस्यालाई मात्र बुझिन्छ जबकि महिनावारी बार्ने चलन धेरै ठाउँमा छ । नीति अझै ड्राफ्ट छ त्यसलाई मन्त्री पारिषद् लैजानु पर्छ, यसका साथै महिनावारीको विषयमा काम गर्ने स्वास्थ्य मन्त्रालयमात्र हो जबकि खानेपानी मन्त्रालयले नीति बनाउने, शिक्षा मन्त्रालयले ४ कक्षादेखि ७ कक्षा सम्मको पाठ्यक्रम रिभिजन गर्ने, स्वास्थ्य मन्त्रालयले यसको स्वास्थ्यको पाटो हेर्ने, महिला मन्त्रालयले यसमा भएको विभेद र हिंसाहरूलाई कभर गर्ने, वातावरण मन्त्रालयले कसरी फोहर व्यवस्थापन गर्ने भनेर सबै मन्त्रालयहरूबाट काम गर्न थालियो भने मर्यादित महिनावारीलाई संस्थागत गर्न सकिन्छ ।

मर्यादित महिनावारी र यसका विभिन्न पक्षहरू



राधा पौडेल

k|Zg M doflbt dlxgfjf/L eg]sf]s]xf]/ o;sf dVo kIfx¿ s]s] xg\

मर्यादित महिनावारीको अर्थ महिनावारीको कारणले कुनै पनि प्रकारको विभेदबाट मुक्त (सामाजिक, भावनात्मक र व्यक्तिगत रुपमा) हुनु हो । एक महिनामा ३० दिन हुन्छ र महिनावारी ५ दिनको लागि हुन्छ । यसको मतलब के हो भने, किशोरी, महिला तथा लिङ्ग परिवर्तन गरेकाहरूलाई उनीहरूले एक महिनामा २५ दिनपाए जस्तै व्यवहार महिनावारी हुँदाका ५ दिनमा पनि पाउनुपर्छ । महिनावारी कै कारणले मात्र उनीहरूलाई समाजमा विभेद गरिनु हुँदैन ।

अझ भन्नु पर्दा महिनावारीलाई राजनीति र मानव अधिकारसँग जोडेर विश्लेषण गर्नु पर्दछ । यो केवल रक्तस्राव प्रक्रिया मात्र होइन । यो त बहुआयामिक प्रकृतिको जटिल प्रक्रिया हो, जसले व्यक्तिको आर्थिक, राजनीतिक, सामाजिक र वातावरणीय पक्षहरूमा समेत असर गर्दछ । त्यसैले महिनावारीको प्रक्रिया सांस्कृतिक, धार्मिक र सामाजिक पक्षहरूको सन्दर्भमा पनि विश्लेषण गरिनु पर्दछ जसले व्यक्तिको जीवनलाई अल्पकालीन र दीर्घकालीन दुवै प्रकारको प्रभाव पार्दछ । त्यसैल म जहिले पनि महिनावारी सम्बन्धी मुद्दालाई दिगो विकासको लक्ष्य (SDG), मानवअधिकार, राजनीतिक अधिकार र व्यक्तिगत मर्यादाको दृष्टिकोणबाट सम्बोधन गर्नु पर्छ भन्ने पक्षमा छु । यो एकदमै जटिल मुद्दा भएकोले हामीले यसलाई बहुआयामिक तरिकाले सम्बोधन गर्नु पर्दछ । विद्यालयमा प्याडहरू वितरण गरेर, चेतना जगाएर वा छाउ गोठहरू नष्ट गरेर मात्र यो समस्याको समाधान हुन सक्दैन । यो विषय त स्वास्थ्य, शिक्षा, पानी, सरसफाइ तथा दिगो विकास लक्ष्यसँग समेत जोड्नुपर्छ । तसर्थ मर्यादित महिनावारी हुनका लागि संविधानका १० वटा धारामा व्यवस्था भएका यससँग सम्बन्धित प्रावधानहरूको मुखले मात्र होइन हृदयदेखि मनन् गरी कामबाट पूरा गर्नुपर्दछ ।

o;sf]cy{doflbt dlxgfjf/L eg]sf]s]jn dlxgfjf/L dfq geP/, dfgjclwsf/, /fhgLlts clwsf/ / ;fdflhs clwsf/ nufotsf ;du|kIfx¿sf] ;d]6g xf]< hxfF;Dd d}n] a'e\]sf] lxF;fdf 9fsfs/f, 9fs/4, ;dfg, ;Lwf oF;Dd / nldfyf sf ;+ljwfg'sf] klg doflbt 9ª\un]a:g ;sf]; \eGg]xf]<

हो, हामीले यहाँ महिनावारीका पाँच दिनको मात्र कुरा गरेका छैनौँ । मैले त गर्भाधारण सुरु भएदेखि मृत्यु पछाडिसम्म महिलाहरूको सम्पूर्ण जीवनचक्रको नै कुरा गर्दैछौँ । हामी महिलाले महिनावारी कै कारण भेदभाव खेप्नु पर्दछ । मैले हाम्रो संस्कृतिमा पुरुषले महिलालाई समान

व्यवहार गर्दैनन् भन्ने धेरै अभ्यासहरू देखेकी छु । अरु त अरु महिलालाई मृत्युको संस्कार गर्न पनि समाजले विभेद गरेको छ । त्यस्तैगरी, मृत्यु पश्चात हुने वार्षिक रीतिथितिहरू गर्न पनि हाम्रो संस्कृतिले विभेद गरेको छ, यो सबै महिनावारीसँग जोडिएका छन् ।

s]of]lje]b ;a}; dbfo, ;+s[t, hftLo / ef}uf]lns lf]qx¿df ;dfg ?kdf nfu" xG5 <

मैले नेपालका ६२ भन्दा बढी जिल्लाहरूको भ्रमण गरिसकेको र विभिन्न धार्मिक समुदायका व्यक्तिहरूसँग छलफल गरेकी छु । लगभग सबै धर्म, समुदाय र संस्कृतिहरूमा फरक–फरक अभ्यासहरू प्रचलनमा छन् । नेपालमा हिन्दु, बौद्ध, मुस्लिम र क्रिष्टियन मुख्य धर्महरू हुन् । यी सबै धर्म र संस्कृतिमा भेदभावहरू छन् । कुनै धर्म र संस्कृतिमा ४० देखि ५० भन्दा बढी र केही धर्म र संस्कृतिमा १० देखि १५ वटा सम्म विभेदपूर्ण अभ्यासहरू भएको पाइन्छ । यसको मतलब के हो भने, सबै संस्कृतिमा महिनावारी सम्बन्धमा केही बढी वा कमको कुरा मात्र हो तर विभेदहरू कायमै छन् ।

नेपालमा जब हामी महिनावारीको बारेमा कुरा गर्दछौँ तब मानिसहरूले नेपालको सुदूरपश्चिमको बारेमा कुरा गर्न थाल्छन । तर कुरा त्यसो मात्र होइन । महिनावारी सम्बन्धी भेदभाव जताततै छ, कुरा त्यत्ति मात्र हो कि, सुदूरपश्चिममा महिनावारी सम्बन्धमा अरु ठाउँको तुलनामा त्यहाँ धेरै कुप्रथाहरू रहेका छन् र यो मिडियाले गरेको प्रचारबाजी र बढाइ चढाइको कारण पनि हो ।

मैले सुरुमा सोलुखुम्बुमा मानिसहरूसँग कुरा गर्दा त्यहाँ कुनै भेदभाव नभएको बताएका थिए, तर बिस्तारै छलफलको क्रममा उनीहरूले आफ्नो समुदायमा महिनावारीका सम्बन्धमा १० देखि १५ वटा सम्म भेदभावपूर्ण अभ्यासहरू भएको कुरा बताए । त्यस्तैगरी, रसुवामा पनि बौद्ध समुदाय अन्तर्गतको तामाङ समुदायमा समेत भेदभाव भेट्टाएँ । त्यसैले हामीले के बुझ्नु जरुरी छ भने, महिनावारी भनेको रगत बहने कुरा मात्र होइन, यो त आहार, अभ्यास, निषेध, भेदभाव, अधिकार र मर्यादासँग सम्बन्धित छ ।

तपाईं लामो समयदेखि नेपालमा मर्यादित महिनावारीको लागि काम गर्दै आउनु भएको छ । तपाईंले यस विषयमा नै काम गर्ने अन्य विभिन्न संघ संस्थाहरूका कार्यक्रम पनि देख्नुभएको छ । कृपया अन्य संघ संस्थाहरूले गरेको कामको प्रभावकारिताका बारेमा केही बताइ दिनुहोस् न ।

सरकारले हालै आफ्नो कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारीलाई संस्थागत रुपमा समावेश गरेको छ । अन्य गैह्र सरकारी संघ संस्थाहरू पनि यस भन्दा अघि महिनावारीको मुद्दालाई सम्बोधन गर्न सङ्गठित रुपमा लागि परेका थिएनन् । उनीहरू यस मुद्दामा कार्यरत त थिए तर खुल्न सकेका थिएनन् । सरकारले गत वर्ष नेपाललाई छाउपडी मुक्त देश घोषणा गर्‍यो र संयुक्त राष्ट्रसंघलाई डिसेम्बर ८ मा अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउन प्रस्ताव अघि सारेको

थियो । नेपालमा महिनावारी सम्बन्धी मुद्दामा काम गरेको १८ वर्षको इतिहास हामीसँग छ । सुरुमा मानिसहरूमा महिनावारीकाबारेमा अज्ञानता, मौनता र भेदभावका कारणले विषेश गरी सुदूरपश्चिममा केन्द्रित थिए । मानिसहरूले महिनावारीको मुद्दालाई गोप्य र व्यक्तिगत मुद्दा ठानेर सरकारका प्रतिनिधि, राजनीतिक नेताहरू, सञ्चारकर्मीहरू, धार्मिक नेताहरू र झाक्रीहरूसँग समेत कुरा गर्न नसक्दा यो मुद्दा ओझेलमा परेको थियो । तर अब महिनावारी सम्बन्धी मुद्दा मानवअधिकार, शिक्षा, स्वास्थ्य, र मर्यादाको विषयसँग जोडिएर आएको छ । सरकारले पनि महिनावारीको मुद्दालाई विभिन्न पाँच मन्त्रालय (शिक्षा, खानेपानी, स्वास्थ्य, वातावरण र महिला तथा बालबालिका)हरूका मुख्य कार्यक्रमहरू मार्फत यस विषयलाई मूल प्रवाहीकरण गर्न सुरु गरेको छ र देशको हरेक समुदायमा छलफल गर्नका लागि एउटा मुख्य एजेण्डा बनाएको छ । त्यसैले विश्वले सशक्तीकरण, लैङ्गिकता यौनिकता, शान्ति, र दिगो विकासका सवालमा महिनावारीलाई मान्यता दिनेछ भन्नेमा म धेरै आशावादी छु ।

मेनुका ढुंगाना
पत्रकार, कान्तिपुर दैनिक अछाम
जिल्ला, सामाजिक कार्यकर्ता

(यो घटना स्थानीय सरकारको पहलमा छाउगोठ ध्वस्त पारेपछिको नेपालको सुदूरपश्चिमको स्थिति र उदाउँदा चुनौतीहरू विषयमा केन्द्रित छ)

k[g ‼ ut jif{ ;/sf/n] xhf/f}F5fpuf]7 ‼j:t kf¥of]. To;kl5 :yfgLo txaf6 ;/sf/sf]Tof] sfo{sf]Jofks cfnf]rgf klg eof]. 5fpuf]7nf0{‼j:t kfl/;s]kl5 ;/sf/n]u/]sf] sfdsf]kl/0ffd s]eof]/ clxn]sf]Toxf]Esf]cj:yf s:tf]5 <

गत वर्ष अछाम जिल्लामा २२ वर्षकी युवतीको छाउगोठमै भएको अवस्थामा मृत्यु भयो । त्यसैगरी गत वर्ष मात्र छाउगोठमा मर्नेहरूको संख्या १३ जना भएको तथ्याङ्क हामीसँग छ । गृह मन्त्रालयले सुदूरपश्चिमका जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरूलाई सबै छाउगोठहरू ध्वस्त पार्न निर्देशन दियो र जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरूले पालिकाहरूसँग समन्वय गरी छाउगोठहरू ध्वस्त पारे । यति मात्र होइन सरकारले महिनावारीको बेलामा छाउगोठमा बस्ने महिला र बस्न बाध्य बनाउने व्यक्तिलाई समेत ३ महिनासम्म जेल पठाउन सक्ने कानून पनि ल्यायो । एकातिर सरकारको यो कार्यको सराहना गरियो भने अर्को तिर स्थानीय मानिसहरूद्वारा ठूलो आलोचना पनि भयो । केही पालिकाहरूले उक्त समयमा छाउगोठ मुक्त पालिका भनी घोषणा पनि गरे । गृह मन्त्रालयले यो कुप्रथाको विरुद्धमा समुदाय स्तरमा सचेतना जगाउन जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरूलाई निर्देशन पनि दियो । सुरुमा छाउगोठ ध्वस्त पार्ने बेलामा प्रहरी प्रशासन सँगसँगै हिडेका जनप्रतिनिधिहरू केही समयपछि स्थानीय जनताको आलोचनाको कारणले गर्दा उनीहरूले छाउगोठ ध्वस्त पार्ने काममा आफ्नो सहभागिता जनाउन नै छोडिदिए । यसरी अछाम जिल्लामा मात्र भएका ३३,००० छाउगोठ मध्ये त्यस समयमा ६,००० मात्र ध्वस्त पारिएका थिए र कोरोना महामारीको कारणले गर्दा यो काम बन्द भयो ।

त्यो बेलाको छाउगोठ ध्वस्त पार्ने अभियानको सरकारी टोलीमा प्रशासनले गरेको कारवाहीको नतिजा हेर्नको लागि म पनि सहभागी भएकी थिएँ । हामी छाउपडी व्यापक रुपमा प्रचलनमा छ भनिएको बराला भन्ने दुर्गम स्थानमा जाँदा अचम्मको अभ्यास भेटियो । महिनावारी हुँदा महिलाहरू छाउगोठमा भेटिएनन् । धामीझाँक्रीहरूले पनि महिलाहरूलाई महिनावारी हुँदा घरभित्रै बस्न सुझाव दिन थालेको भन्ने कुरा सकारात्मक भएको भन्ने पाइयो । यो वास्तवमै प्रभावशाली कदम लाग्यो । तर हामीलाई शङ्का के लाग्यो भने कतै महिलाहरूलाई महिनावारी हुँदा छाउगोठको सट्टा अन्य कुनै जोखिमपूर्ण वैकल्पिक ठाउँहरूमा राख्ने त गरेका छैनन् ? तर हामीले शङ्का मात्र गरेका हौँ यथार्थ भने पत्ता लगाउन सकेनौँ ।

केही समयपछि, स्थानीय मानिसहरूले छाउगोठ ध्वस्त पार्ने सरकारी कदमको आलोचना गर्न थालेपछि पालिकाका प्रतिनिधिहरू र राजनीतिक नेताहरू छाउगोठ ध्वस्त पार्ने काममा संलग्न हुन छाडे । हामीले उनीहरूसँग त्यसको कारण जान्न खोज्दा उनीहरूको जवाफ थियो यदि उनीहरू यो काममा संलग्न भए भने उनीहरूले जनताको विश्वास गुमाउने छन् र आगामी निर्वाचनमा उनीहरू हार्ने छन् । अहिले पालिकाहरूले पनि छाउगोठको अनुगमन गर्न छोडिसकेका छन् । पालिकाहरूले छाउगोठ अनुगमनलाई आफ्नो प्राथमिकतामा राखेका छैनन् । त्यस्तैगरी, केही नेताहरूले सार्वजनिक रुपमै छाउगोठ ध्वस्त पार्नु उनीहरूको प्राथमिकता नभएको बताएका छन् । उनीहरूको तर्क छ, छाउगोठमा बस्ने महिलाहरू उनीहरूका मतदाता हुन् र यदि महिनावारी हुँदा छाउ बार्न रोक्ने हो भने नेताहरूले छाउ बार्ने महिला र उनको परिवारको भोट नपाउन सक्छन् ।

kflnsfsf k|tlglwx¿ tyf /fhgLlts g]tfx¿n] 5fpuf]7 Wj:t ug{ ;/sf/L cleofgaf6 s]xL ;dosf] cGt/fnd}xft leems]/ cgudg g}ug{5fl8;s]sf] cj:yfdf, pgLx¿nfO{g}of]sk|yfsf]lj?4df hfu?stf sfo{qmddf cu|;/tf lng] lhDd]jf/L lbOPsf]5 . oxL cj:yfdf s]xL kflnsfx¿n]5fpuf]7dQm kflnsf 3f]f0ff u/]sf 5g . o;nfO{s]eg]/ aemg]<

अहिले अछाममा १० वटा पालिका छन र यी मध्ये ५ वटाले छाउगोठ मुक्त पालिका घोषणा गरिसकेका छन् । बाँकी ५ वटाले २०२१ को अप्रिलमा घोषणा गर्ने तयारी गरेका थिए । कोरोनाका कारणले गर्दा घोषणा कार्यक्रम स्थगित भयो । त्यसपछि न त जनप्रतिनिधिले अनुगमन नै गरेका छन नत अभियान सञ्चालन नै । पालिकाहरू लोकप्रियताको लागि घोषणा गर्न हतारमा देखिन्छन् तर घोषणापछि त्यसको अनुगमन तथा अन्य निरन्तर गर्नु पर्ने काम भने गर्दैनन् । केही वर्ष अगाडि ७५ वटा गाउँ विकास समिति भएकामा ७५ मध्ये ३१ वटा गा.बि.स.ले छाउगोठ मुक्त भएको घोषणा गरेका थिए । तर विडम्बनाको कुरा छाउगोठमा मरेका अधिकांश घटनाहरू छाउगोठ मुक्त घोषणा गरिएका गाविसहरूमा फेला परेका थिए । जनताका प्रतिनिधिहरूले छाउपडी प्रथा रोक्न कुनै दृढ इच्छाशक्ति देखाएको पाइँदैन । अछाममा भण्डै ६०० निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरू छन् । उनीहरूका छोरी, बुहारी र आफन्तहरू पनि छन् । जनप्रतिनिधिहरूले चाहने हो भने, उनीहरूले आफ्नै घरबाट अनुगमन सुरु गरी कुप्रथा रोक्न पहल गर्न सक्छन् । तर प्रतिनिधिहरूले यो उनीहरूको परम्परा र सांस्कृतिक व्यवहारको रुपमा परिणत भै सकेकोले यसलाई रोक्न नसकिले बताउँछन् । यति सम्म कि, उनीहरूले आफ्ना परिवारका सदस्य तथा आफन्तहरूलाई छाउगोठमा बस्न पनि रोकेका छैनन् । राजनीतिक व्यक्तिहरूले पनि छाउगोठमा को बस्छन् र को बस्दैनन् भनेर पनि कसैलाई जानाकारी दिंदैनन् ।

dh'sL ck/fw ;+xtf @)&$ n]5fpk8L ky|f ckgfpg]jf ckgfpg afWo kfg{]JolSt b'j}nfO{;hfo xg]Joj:yf u/]sf]5 . c5fd lhNnfdf sfof{jogsf]cj:yf s:tf] 5 <

अछाम जिल्लामा केही जागरूकता सम्बन्धी कार्यक्रहरू भएका छन् तर यी कार्यक्रमहरू प्रभावकारी देखिएका छैनन् । छाउपडी अभ्यासको निरन्तरता जागरुकताको अभावको कारणले भएको होइन । यो त मान्छेहरूले आफ्नो अभ्यासलाई परिवर्तन गर्न नचाहेकोले भएको हो । यो प्रथा राम्रो होइन । छाउपडी नबसे पनि केही फरक पर्दैन भन्ने जान्दाजान्दै पनि अर्काको डरले गर्दा अभ्यास गर्ने गर्छन् । यदि तपाईँ २०, ३० जना महिलाको कार्यक्रममा गएर छाउपडी क–कसले बस्ने गर्नुभएको छ भनेर सोध्नुभयो भने कसैले पनि मैले बस्ने गरेकी छु भन्दैनन् । उनीहरूलाई यो अभ्यास सामाजिक अपराध हो र कारवाहीको विषय बन्छ भन्ने थाहा छ तर उनीहरू साँझ छाउ बार्न गोठ गएर बस्छन् । यो मात्र होइन केही महिला र राजनीतिक नेताहरूले कार्यक्रममा गएर छाउपडी विरुद्धमा लामो भाषण दिन्छन तर महिनावारी हुँदा आफैँ महिनावारी बार्न छाउगोठमा जाने गरेको मलाई थाहा छ । यतिसम्म कि, छाउगोठ भत्काइ सके पनि कतिपयले महिनावारी हुँदा घर बाहिर बस्ने र कतिपयले त्रिपाल टाँगेर छाउ बार्ने गरेका छन् । छाउपडी विरुद्धको अभियानमा लाग्ने महिला र पुरुषहरू सबैलाई छाउपडीको अभ्यास गऱ्यो वा गर्न लगायो भने कानूनत के परिणाम भोग्नु पर्छ भन्ने पनि थाहा छ । त्यसैले उनीहरू त्यसका पक्षमा खुल्न सक्दैनन् तर आफू महिनावारी भए भने महिलाहरू छाउगोठ जान्छन् । यहाँ भनाइ र गराइमा बिल्कुलै भिन्नता छ । उनीहरूले नै समाजमा भ्रम सिर्जना गरेका छन् । त्यसैले यहाँ प्रभावकारी परिवर्तनहरू देखिएका छैनन् ।

tkf0{h]5fpuf]7 gi6 ug{cleofg Psbd /fd|]xf]/ xfdLn]z tk|tzt glthf xg]{ s}xL ;do kv{g'k5{eGg]eof]. dlxgfjf/L xbF 3/leq}a:g]cEof;df dlxnfx¿ sf] ;fx;nf0{g/Gt/tflbg tyf km|]/ 5fpuf]7 aGg glbg tkf0{sf]cfkm\gf]kqsfl/tfsf] b[i6sf]0fdf s]s]ug{h?/L 5 h:tf]nfU5 <

म आफैले पनि ७ वर्षसम्म यो गलत अभ्यास गरेकी छु । यो मेरो लागि मेरो जिन्दगीको असाध्यै दर्दनाक समय हो । अब छाउगोठलाई नष्ट गरिसकिएको छ र कुनै पनि हालतमा फेरि बन्न दिनु हुँदैन । यदि त्यहाँ छाउगोठको कुनै संरचना नै भएनभने कम्तिमा पनि महिलाहरू महिनावारी हुँदा पनि घरको आसपासमै हुने छन् । यसको अलावा, हामीहरूले पुलिस, प्रशासन, पालिकाका प्रतिनिधिहरू, राजनीतिक नेताहरू र अभियानमा संलग्न अभियान कर्ताहरूसँग मिलेर अनुगमनलाई अगाडि बढाउनुपर्छ । यदि हामीले यो गरेनौँ भने, फेरि छाउगोठ बन्ने र पुरानै अभ्यासले निरन्तरता पाउन सक्छ । त्यस्तैगरी, यदि आवश्यक नै पऱ्यो भने प्रशासनलाई कानूनबमोजिम कारबाहीको अभ्यास गर्न लगाउनु पर्छ ।

प्याड सिलाई प्रशिक्षणका अनुभवहरू

लक्ष्मी महर्जन

Kof8 agfpg]k|z lf0f ln0/xg'ePsf]o ; sf] ; ?jft s ; /L ug{eof]<

एक जना साथीले बाहिर बाट प्याड बनाउँन सिक्नु भएको रहेछ, उहाँ हामीसँग जोडिन आउनु भएपछि हामीले पनि बनाउँन सिक्यौं ।

Kof8 agfpg]sfd ; Sg slt lbg nfUg]/xF5 <

सिलाई सिकिसकेको मानिसलाई सिक्न धेरै समय लाग्दैन । १, २ दिन लाग्छ तर गुणस्तर निकाल्न अलि बढी समय लाग्छ ।

sk8fsf]Kof8sf]lgdf0f s ; /L xG5 <

सुरुमा यो लाइनरबाट सुरु हुन्छ । लाइनरमा आवश्यक आकारमा काटिन्छ र सर्जर मेसिनमा सिलाइन्छ । लाइनर तयार भइसके पछि सिल तयार गर्नु पर्दछ । कपडा दोबारी काटेर सिलाई गरिन्छ र बटन हालिन्छ र तयार गरिन्छ ।

Pp6f Kof8 leq s]s]xG5 <

सामन्यतया एउटा प्याड भित्र सिल्ड, लाइनर, रुमाल, साबुन, अंडरवेयर र एक जिप लक हुन्छ ।

Kof8sf]slt ?kof{kb{5 <

प्याड २ किसिमको छ Long/standard , Standard को ७५0.00 र Long को ७६0.00 पर्दछ । एक पटक किने पछि २, ३ वर्षसम्म प्रयोग गर्न सकिने हुनाले किफायती तथा सस्तो पर्दछ ।

of]Kof8 slt ; do ; Dd kl|fu ug{ldN5 <

एक पटक लिए पछि २, ३ वर्षसम्म प्रयोग गर्न मिल्छ ।

ahf/df ljleGg k|sf/sf Kof8x¿ kf0G5 . tL dWo]o ; k|sf/sf]Kof8 kl|fu ubf{xg] km0bf tyf a]km0bf sf]af/]df s]xL atfO{lbgxf]; \<

बजारमा किनेको प्याडहरूमा विभिन्न प्रकारका रसायनहरू प्रयोग भएको हुन्छ । तर यस प्रकारको प्याडमा कुनै रसायन प्रयोग भएको हुँदैन । प्रयोग गर्नु अगाडि र प्रयोग भएपछि सफासँग साबुनपानीले धुनु पर्दछ जसले गर्दा प्याड थप सुरक्षित हुन्छ ।

Kof8 agfpg' cufl8 sk8fsf]5gf}6 s ; /L ug{xG5 <

सिल बनाउन कटनको कपडा लिन्छौं, लाइनर बनाउन फलाटिनको कपडा छान्नु पर्दछ ।

l ; n / nf0g/n]s]sfd u5{<

सिलले रगत छेक्ने काम गर्दछ । रगतलाई चुहिन दिँदैन, लाइनरले रगतलाई थाम्दछ ।

Kof8nf0{kbf]u kl5 s ; /L ; kmf ug{; lsG5 <

प्याड प्रयोग गरेपछि सिल परिवर्तन गरी राख्न आवश्यक छैन । तर लाइनर प्रत्येक २ घण्टामा सफा गर्नु पर्दछ । सफा गरी घाममा सुकाउनु पर्दछ जसले गर्दा किटाणु नष्ट हुन्छ ।

Ps Kofs]6df slt j6f nf0g/ xG5 <

एक प्याकेटमा ८ वटा लाइनर हुन्छ । रगतको फ्लो अनुसार एक वा दुई वटा लाइनर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कपडाको प्याड प्रयोग गरिरहनु भएका दिदीबहिनीहरूसँग गरिएको कुराकानी

kbf]u s tf{! l jdnL, sfe]

अहिलेको किशोरीहरू कपडाको प्याड समय समयमा धोएर प्रयोग गर्नु पर्ने हुनाले झन्झट मान्दछन् तर हामी जस्तो अलि उमेर गएको महिलाहरूलाई यो नै मन पर्छ । बजारमा पाइने अन्य प्याडहरूमा रसायनहरू प्रयोग हुन्छ तर कपडाको प्याडमा रसायन प्रयोग भएको हुँदैन । राम्रोसँग धोएर प्रयोग गर्न मिल्छ । पहिलापहिला पुरानो कपडा काटेर प्रयोग गर्दथ्यौं जुन प्रयोग गर्ने बेलामा खस्ने सम्भावना पनि हुन्थ्यो । तर अहिलेको कपडाको प्याडमा खिपहुने हुनाले खस्ने तथा सर्ने डर हुँदैन र धोएर धेरै पटक प्रयोगमा ल्याउन सक्ने हुनाले सस्तो पनि पर्न जान्छ ।

kbf]u s tf{@, rdGtL du/fGtL, ; bgf}nf]ahf/, wflbË

१२ (१३ वर्षको उमेरमा महिनावारी भएको थियो । त्यति बेलामा अन्डरवेयर पनि लगाउने चलन थिएन । धेरै गाह्रो समय थियो । पुरानो कपडा च्यातेर लगाउने चलन थियो । पुरानो कपडाहरू पनि लगाउन सक्ने क्षमता नहुँदा धेरै गाह्रो हुन्थ्यो । नयाँ कपडा किनेर लगाउन सक्ने क्षमता त्यति बेलामा थिएन । अहिले मेरा नानीहरूले कपडाको प्याड प्रयोग गर्नुहुन्छ, जुन खस्ने डर पनि हुँदैन । खिप प्रयोग गरेको हुन्छ जसले गर्दा खेल खेल्ने बेलामा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । हामीले बजारमा पाउने प्याडहरू प्रयोग गरिसके पछि फाल्नु पर्ने हुनाले खर्चले धान्न सक्दैन भन्ने कुरा नानीहरूलाई तथा नजिकको दिदीबहिनीहरूलाई समेत भनेर यो कपडाको प्याड प्रयोग गर्न सल्लाहदिने गरेकी छु ।

kþf[µs tf{#, ;~h'anfdL, sh]vfgL

बजारमा विभिन्न किसिमका प्याडहरू त पाइन्छन् तर यो महङ्गो पर्न जान्छ । प्रयोग गरेर फाल्नु पर्ने हुँनाले वातावरणमा पनि असर गर्दछ । कपडाको प्याड एक पटक प्रयोग गरेपछि धोएर धेरै पटक प्रयोग गर्न सक्ने हुनाले पैसाको पनि बचत हुन्छ । वातावरणमा कुनै किसिमको नराम्रो असर पार्दैन ।

t/sf/L pdfg[xftn];]g6f0h/ tyf Kof8 l;nfP/ 3/ Jojxf/ rnfpg'ePsf]Ps ;kmn dlxnf >LdtL rgdtL du/fGtL sf]syf

स्यानिटाइजर बनाउनुभन्दा अगाडि थोरै थोरै तरकारी व्यापार गर्थें । मलाई त्यति बेला घर परिवारभन्दा बाहिरका मानिसहरूसँग कसरी बोल्ने भन्ने थाहा थिएन । काठमाडौँमा बसेर कतै कसैसँग चिनजान थिएन । कोठाबाट तरकारी बेच्ने ठाँउ बाहेक अन्त कतै जाने ठाउँ थिएन । छोराछोरी एल के.जी यु के.जी मा पढ्ने बेलामा तरकारी बेचेको थोरै थोरै पैसाले सिसाकलम, कापी किनिदिन्थेँ भने स्कुलको खर्च श्रीमान्ले गाडी चलाएर कमाएको पैसाले तिर्नु हुन्थ्यो । सधैँ तरकारी बेचेर कमाएको थोरै पैसाले पछि बच्चाहरू ठुलो भएपछि कसरी पुऱ्याउने होला भनेर चिन्ताले सताउँदथ्यो । जसले गर्दा मनमा एक किसिमको डर तथा त्रास पैदा हुन्थ्यो ।

स्यानिटाइजर बनाउन सिकेर स्यानिटाइजर बनाउन थाले पछि धेरै सहज भयो । तरकारी बेचेर कमाएको पैसा भन्दा दशौँ गुणा बढी आम्दानी हुन थाल्यो । बाहिरको मानिस साथीभाइ, दिदीबहिनीसँग बोलचाल र चिनजान हुन थाल्यो । तरकारी बेचेर महिनामा ३, ४ हजार कमाईमा चित्त बुझाएकोमा स्यानिटाइजरबाट महिनाको २७ हजारसम्म आम्दानी हुन थाल्यो । मेहनत अनुसारको फल पाउँदै गएँ । प्याड सिलाउने काममा परिवारको सदस्यले समेत सहयोग गर्न थाल्नु भयो जसले गर्दा काममा अझ धेरै हौसला मिल्दै गयो ।

३ बच्चाकी आमा चनमतीको जेठो छोरो कक्षा ९ जेठी छोरी ७ र कान्छी छोरी ५ कक्षामा पढ्छन् । बच्चाहरूलाई कापीकलमको अलवा अन्य आवश्यक खर्च चाहिएमा आफैले दिन सक्ने भइन् । आफ्नो तथा बच्चाहरूको सानोतिनो खर्च गर्न श्रीमान्को आश गर्न नपर्ने भएको छ, जसले गर्दा मनखुसी हुनुका साथै काममा थप जाँगर पनि चल्न थाल्यो । कतै बाहिर जानु पऱ्यो भने खर्चको लागि श्रीमान्को आश गर्नु नपर्ने भयो जसले गर्दा बचतमा धेरै सहजता आयो । अलिअलि बचत भएको पैसा र श्रीमान्को कमाइले अहिले धादिङ्गमा घर बनाउन थाल्नु भएको छ ।

पहिला आफू किशोरी अवस्थामा हुँदा महिनावारीको बेलामा एउटा कपडाको टुक्रा पनि पाउन मुश्किल परेको अहिले कपडा सिलाउने मेसिन चलाएर कपडाको प्याड बनाउन जानेको छु र प्रयोग पनि गर्नु भनेर अहिलेका किशोरीहरूलाई पनि सिकाउन सक्ने भएकी छु । यसमा धेरै खुसी पनि छु र श्रीमान्ले पनि धेरै हौसला दिइरहनु भएको छ ।

सेनिटरी प्याड,
यसको उपयोग तथा व्यवस्थापनको उपयोग

रुबिना छन्त्याल
प्रजनन् हेरचाह केन्द्र नेपाल

k|Zg M ha xfdL dof{bt dlxgfjf/Lsf]s'/f u5f}+;]g6/L Kof8 cfkm ;]cfkm 5nkmnsf] ljifo aGg kU5 . dof{bt dlxgfjf/Lsf]af/]df s'/f ubf{ ;]g6/L Kof8nfO{dxŒj lbg'sf]sf/0f s]xf]<

म महिनावारी शब्दबाटै कुरा सुरु गर्न चाहन्छु । यो एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो । महिनावारीका बेलामा जो सुकैले पनि घरमा उपलब्ध हुन सक्ने विभिन्न किसिमका सामग्रीहरूको प्रयोग गर्न सक्दछन् । धेरैजसो नेपाली महिलाहरुले महिनावारीको बेला कपडाको प्रयोग गरेको पाइन्छ । अहिले नेपालमा धेरै किसिमका प्याडहरू उपलब्ध छन् तर अझ पनि लगभग ८० प्रतिशत नेपाली महिलाले महिनावारी हुँदा कपडाका सामग्रीहरू नै प्रयोग गर्दछन् । जब सरकारले स्कुलहरूमा निःशुल्क प्याड वितरण सुरु गऱ्यो, त्यसपछि बल्ल प्याडको माग बढेको हो ।

k|Zg M To ; f]eP *) k|t z t dlxnfn]dlxgfjf/Lsf]a]nf sk8fsf]k|bf]u u5{g <

हो, ८० प्रतिशत महिलाहरूले महिनावारीको बेला कपडा नै प्रयोग गर्दछन् । नेपाल सरकारले भर्खरै मात्र स्कुलहरूमा वितरण गर्ने प्याडहरू वातावरणमैत्री हुनुपर्ने घोषणा गरेको छ । त्यस सम्बन्धी गाइडलाइन बनाउँदै गरेको बताइएको छ । यसै सन्दर्भमा कालीकोटमा भएको एक कार्यक्रममा एक सहभागीले बडो मार्मिक भनाइ राखेका थिए । उनकाअनुसार कालीकोटमा चामल आपूर्ति गर्न त गाह्रो छ भने त्यस्तो जिल्लामा कसरी बायोडिग्रेडेबल प्याडहरू व्यवस्थापन गर्न सकिएला ? महिनावारीका सम्बन्धमा विचारणीय पक्षहरू धेरै छन् । यो व्यक्तिको अधिकार र छनोटसँग जोडिएको विषय पनि हो । हामीले प्याडको प्रयोग गर्ने व्यक्तिको ज्ञानको बारेमा पनि विचार गर्नुपर्छ । प्याड वा कपडाको छनोट गर्ने र प्याडको प्रयोग पछिको व्यवस्थापन सम्बन्धी अधिकारको पनि सम्मान गर्नुपर्छ । त्यसैले हामीले हाम्रो कार्यक्रम दिगो छ कि छैन भन्ने बारेमा पनि उत्तिकै सोच्नुपर्छ ।

k|Zg M t/ ha xfdL dlxgfjf/Lsf]af/]df s'/f u5f}F sk8fsf] ; 66fdf Kof8sf]k|bf]udf hf]8 lbG5f}F. o ; sf]d t na xfdL Kof8nfO{dxŒj lb0/x]sf 5f}F/ ck|[o lf ?kdf dof{bt dlxgfjf/Lsf nflu Kof8 g}cfjZos 5 eGg]lsl ; dsf]; "rgf k|jfx ul//x]sf xf}*

यो कुरा सत्य होइन । यो विषय प्रयोगकर्ता व्यक्तिको छनोटको कुरा हो । यो सामाजिक परिवेश, वातावरण र व्यक्तिको छनोटमा निर्भर गर्ने कुरा हो । छनोट कर्ताहरूसंग धेरै विकल्पहरू हुन्छन् र उनीहरूले आफ्नो चाहना र आवश्यकता बमोजिम प्रयोग गर्न सक्दछन् । प्याडहरूको मात्रप्रचार प्रसार गर्नु राम्रो होइन तर हाम्रो भूमिका भनेको प्रयोगकर्ताहरूलाई धेरैभन्दा धेरै विकल्पहरूको बारेमा जानाकारी दिनु हो र उनीहरूले आफूले चाहेको उपयुक्त सामग्रीको छनोट गर्ने हो । उदाहरणका लागि, महिनावारी कपको सुरुआत भर्खर भएको छ तर प्रयोगकर्ताले मन पराएभने प्रयोग गर्न सक्दछन् । विकल्पहरू प्रयोगकर्ताको आवश्यकता, पहुँच, खर्च गर्नसक्ने उनीहरूको क्षमता र ती वस्तुहरूको उपयोगितामा निर्भर गर्दछ । त्यसकारण मेरो विचारमा धेरैभन्दा धेरै उत्पादन र विकल्पहरूको बारेमा जानकारी दिनु राम्रो हो तर त्यसो भन्दैमा एउटा वा केही उत्पादनको मात्र प्रचारप्रसार गर्न भने हुँदैन ।

k|Zg – tkfO{n]*) k|tzt gk|fnL dlxnfn]cem}klg dlxgfjf/L xbf sk8fsf]kbfu ul//x]sf 5g\eGg]eof] sk8fsf]kg – kbfu s;/L ug{/ slt ;dosf]cGt/fndf ugk{5{eGg]s'/f atfO{lbg ;SgxG5 ls <

सामान्यतया, महिनावारी भएको बेलामा चाहे त्यो प्याड होस् वा कपडा ४ देखि ६ घण्टाका बिचमा फेर्नु पर्दछ । यदि कपडाको प्रयोग भएको छ भने, त्यो धेरै राम्रोसंग धुनु पर्छ र घाममा राम्रोसँग सुकाउनु पर्छ । प्याडको प्रयोगमा पनि कपडाको जस्तै ४ देखि ६ घण्टाको अवधिमा फेर्नुपर्छ र प्याडहरू व्यवस्थित तरिकाले विसर्जन गर्नु पर्दछ ।

k|Zg – tkfO{n]$ b]v ^ 306fdf Kof8 km]gk{5{eGg]eof] bu{l u|dL0f 7fp{sf dlxnfx¿n]nfdf];do;Dd Pp6}nuf jf Kof8 kbfu ub{5g\. pgLx¿nfO{Kof8x¿ lsGg k};f klg xb{g . olb ltgLx¿n]o;/L nfdf];do Pp6}Kof8 jf sk8f kbfu ul//xbf s]s:tf ;d:ofx¿sf];fdgf ugk{g{xG5 <

हो, यदि तिनीहरूले महिनावारी हुँदा लामो समयसम्म कपडा वा प्याडहरू बदलेनन् भने, संक्रमण हुने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले समय समयमा प्याड फेरिरहनु जरुरी हुन्छ ।

k|Zg – kbfu ul/Psf Kof8x¿ s;/L Joj:yfkg ugk{5{<

प्रयोग गरिसकेका प्याडहरूलाई सही रुपमा व्यवस्थापन गर्न धेरै जरुरी छ । त्यस्ता कपडा वा प्याडलाई घर वा सडकबाट कम्तिमा पनि ७० फिट टाढा राम्ररी पोको पारेर फ्याँक्नु राम्रो हुन्छ । यदि पालिकाहरूले फोहर फाल्ने साधनको व्यवस्था गरेको भए त्यस्ता कपडा वा प्याडहरूलाई राम्रोसँग प्लाष्टिकमा पोको पारेर अन्य फोहरसँग पनि फाल्न सकिन्छ । तर त्यस्ता सुविधाहरू छैनन् भने, ६ देखि ८ इन्च गहिरो र ४ देखि ६ इन्च फराकिलो खाल्डो खनेर त्यो फोहर गाड्न सकिन्छ । यो गर्नका लागि ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने भनेको, बच्चाहरूको पहुँच तथा घर र सडक भन्दा टाढा हुनु पर्दछ ।

k[g Kof8sf]; /lIft kbfy{ / kbfy{ kl5 Tof; sf]plrt Joj:yfkgsf]af/]df tkfO{sf] sy}; ePmfj 5ls <

महिनावारी हुँदा बजारिया प्याडको प्रयोग गर्ने कि, कपडा भन्ने छनोट गर्ने अधिकार व्यक्तिको हो । हामी कसैलाई पनि महिनावारी हुँदा यी सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस भन्न सक्दैनौं । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको प्याड वा कपडा जे प्रयोग गरेपनि ४ देखि ६ घण्टासम्ममा फेर्नु पर्दछ र फंगलइन्फेक्सनबाट सुरक्षित हुनु पर्दछ । यदि कसैले प्याडको रुपमा प्रयोग गर्न कपडाको छनोट गर्दछन भने अनिवार्य रुपले राम्रोसँग धोएर घाममा सुकाउनु पर्दछ । यसको अलावा प्रयोगकर्ताले जस्तोसुकै साधनको प्रयोग गरे पनि प्रयोग पछि उक्त साधनको राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्ने उत्तरदायित्व पनि लिनुपर्दछ ।

महिनावारीको कारणले भेदभाव :
मर्यादित बनाउने तरिकाहरू र राजनीतिक नेतृत्वको भूमिका

कल्पना राई
उपाध्यक्ष
दूधकुण्ड नगरपालिका, सोलुखुम्बु

k[Zg M b]zsf w/}\ efux¿df cem}klg dlxnfx¿ dlxgfjf/Lsf] ;dodf cnUu} a:gkb{5 . ;fh'vDa' lhNnf, cem} ljz]if u/L tkfO{sf] kflnsfdf tkfO{n] s:tf lsl;dsf k|yfGwx¿ b]Vg'ePsf] 5 <

महिनावारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यो महिलाहरूको किशोरी अवस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनको उपज हो । सोलुखुम्बु जिल्लामा जनजातिहरूको जनसङ्ख्याको बाहुल्यता छ । जनजाति समूहका मानिसहरूले महिनावारीलाई एक प्राकृतिक प्रक्रियाको रुपमा लिन्छन् । त्यसैले महिनावारी भएका बेला महिलाहरूले भेदभावको सामना गर्नु पर्दैन । सोलुखुम्बुमा सुदूरपश्चिममा हामीले सुनेको जस्तो छाउपडी बार्ने कुनै किसिमको चलन पनि छैन र भेदभाव पनि हुँदैन तर हिन्दु समाजमा भने कुनै न कुनै किसिमको भेदभाव हुँदै आएको पाइन्छ । उदाहरणको लागि महिलाहरूलाई महिनावारीको समयमा मन्दिर र भान्सामा जाने अनुमति हुँदैन । त्यस्तै गरी, हिन्दु समुदायका परिवारमा किशोरीहरूले पहिलो पटक महिनावारी भएका बेला आफ्नो घरमा बस्नु हुँदैन भन्ने विश्वास रहेको छ । त्यसैले महिनावारी हुँदा किशोरीहरूलाई त्यो अवधि भरका लागि आफन्तको घरमा पठाइन्छ । अक्सर गरेर, आफ्नो घर परिवार भन्दा टाढा गएर अर्काको घरमा बस्नु पर्दा किशोरीहरूले आफ्नो स्वास्थ्य र सेनिटरी समस्याहरूको सामना गर्नु पर्दछ । यो ठ्याक्कै सुदूरपश्चिमको छाउपडी जस्तो त होइन तर यो पनि त्यही परम्पराको अंश भने पक्कै हो ।

k[ZgM tkfO{n] eGg'eof]ls, dlxgfjf/Lsf a]nfdf tkfO{sf] If]qdf klg ef]efj ePsf] b]vG5 . tkfO{sf] If]qdf sg ;dbfosf dlxnfx¿nfO{ dlxgfjf/L xF'bf a9L ef]efj xF'g]ub{5 <

सोलुखुम्बु जिल्लामा आदिवासी र जनजाति समूहमा त्यस्तो कुनै भेदभावपूर्ण प्रचलन छैन । तर दक्षिणी भागको आदिवासी तथा जनजातिका मानिसहरूले पनि हिन्दु (ब्राह्मण, क्षेत्री) परम्परालाई नै अपनाइरहेकाले त्यही अनुरुपको महिनावारीको अभ्यास गरिरहेका छन । ब्राम्हण, क्षेत्रीले जस्तै किराँतीहरूले पनि महिनावारी हुँदा भान्सामा प्रवेश नगर्ने तथा पूजाआजा समेत गर्दैनन् ।

k[Zg M To:tf s]sf/0fx¿ 5g\ h;n] To:tf k|yfGwx¿sf nflu ef]dsf lgjf{x ub{5g <

मेरो दृष्टिकोणमा मुख्य रुपमा यो शिक्षा र चेतनाको अभावको कारणले भएको हो । केही शिक्षित व्यक्तिहरू पनि चेतना स्तरकै कमीका कारणले त्यस्तो अभ्यासको पालना गरिरहेका छन् ।

k|Zg M ;/sf/n]ut jif{5fpk8L k|yfx¿ w]/}kþf{udf /x]sf lhNnfx¿df 5fpuf]7x¿ Wj:t kf/]/ hgr]tgf ;DaGwL sfo{qmx¿ ;~rfng u¥of] . tkfO{sf] kflnsfdf dlxgfjf/L ;DaGwL e|þefj tyf unt k|rngx¿ /f]Sgsf] nflu sf]} sfo{qmdx¿ nfu"ul/Psf lyP<

अहिले नगरपालिकाभित्रका सबै स्कुले छात्राहरूलाई सेनिटरी प्याड प्रदान गरेको छ । तर केन्द्र सरकारले पहल गर्नु अघि नै हामीले आफ्नो नगरपालिकाभित्र यो कार्यक्रम सुरु गरिसकेका थियौँ । हामी प्रत्येक ३, ४ महिनामा, हरेक स्कुलमा पुगेर सेनिटरी प्याड वितरण गर्ने र किशोर किशोरीहरूलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिने प्याडहरू बनाउन र प्रयोग गर्न शिक्षा र सिप प्रदान गर्दछौँ । हामी हाम्रा फोकल पर्सनहरूलाई परिचालन गरी किशोर किशोरीहरूलाई महिनावारी विशुद्ध शारीरिक र प्राकृतिक परिवर्तनहरूको परिणाम हो भन्ने विषयमा सचेत गराउँछौँ । हामी उनीहरूलाई प्रचलनमा ल्याइएका प्रतिबन्धहरू समुदायका कुप्रथाहरू मात्र हुन् भनी बुझाउने काम पनि गर्छौं ।

k|Zg M of]t tkfO{sf]gu/kflnsfsf]cj:yf eof] ;du|lhNnfsf]cj:yf s]s:tf] 5<

जिल्लामा महिनावारीको बारेमा मात्र कुनै जागरुकता सम्बन्धी कार्यक्रम गरिएको छैन तर हामीले अन्य सामाजिक जागरुकता कार्यक्रमको साथ साथै यो मुद्दालाई पनि अघि सारेका छौँ ।

k|Zg M tkfO{sf] ljrf/df dlxgfjf/L ;DaGwL e|þefjn] sf]{Lx¿sf] hLjgdf s ;/L k|efj kf5{<

सबैभन्दा पहिलो कुरा त सबै किशोरीहरूले महिनावारीको बारेमा सही जानाकारी प्राप्त गर्न पाएका छैनन् । १३, १४ वर्षको उमेर भनेको अध्ययनको दृष्टिकोणबाट पनि धेरै उत्पादनमूलक उमेर हो भने यसै बेला उनीहरूले महिनावारीको पनि सामना गर्नु पर्दछ । पहिलो महिनावारीका बेलामा धेरैजसो किशोरीहरू डराउने, लजाउने र मानसिक तनावमा समेत पर्ने हुन्छन् । मेरो पहिलो महिनावारीको बेलामा मलाई पनि त्यस्तै भएको थियो । यसै कारणले किशोरीहरू स्कुलमा नियमित हुन समेत सक्दैनन् । अर्कोतर्फ, प्याडको अभावका कारण, केटीहरूलाई महिनावारी सरसफाइमा चुनौती यथावत छ । महवपूर्ण कुरा के हो भने, किशोरीहरू महिनामा कम्तिमा तीन चार दिन महिनावारी कै कारणले स्कुलमा अनुपस्थित रहनु पर्ने बाध्यता भएका कारण पढाइमा समेत कमजोर भएका छन् । यसको साथै महिनावारी सम्बन्धी गलत अभ्यासहरूका कारणले किशोरी तथा महिलाहरूको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा असर गर्दछ ।

k|Zg M tkfO{n]eg]adf]hd, dlxgfjf/L ;DaGwL e]befj dlxnfx¿sf]ljsf;sf]nflu afws xf]eg] tkfO{h:tf /fhgLlts JolStn]To:tf s'k|yfx¿nfO{pGd'ng ug{sf]nflu s]s]ug{k5{eGg]nfU5 <

छाउपडी उन्मूलन कार्यक्रम सरकारको पहल मध्येको एक प्रशंसनीय कार्य हो । शिक्षा र चेतना मूलक जागरण महिनावारी सम्बन्धी कुप्रथाहरूलाई उन्मूलन गर्ने प्रमुख साधन हुन् । त्यस्तै गरी, आवश्यक पऱ्यो भने महिनावारी सम्बन्धी भेदभाव विरुद्ध नियमन गर्न बनेका विद्यमान कानूनहरू प्रभावकारी रुपले लागू गर्नु पर्दछ । अर्को सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा भनेको स्कुल स्तरमा यौन शिक्षा प्रदान गर्नु हो । हामीहरूले किशोरीहरूलाई सचेत गराइ गलत परम्पराको उन्मूलन गर्न स्कुल स्तरीय पाठ्क्रममा यौन शिक्षालाई समावेश गर्नुपदर्छ ।

k|Zg M cGTodf, tkfO{€? s];Gb]z lbg rfxgxG5 <

महिनावारी किशोरावस्थामा हुने एक शारीरिक परिवर्तनको परिणाम हो । हामीले यो प्रक्रियालाई सामान्यरुपमा लिनु पर्दछ । जसरी केटाहरूको अनुहारमा दाह्रीजुँगा आउछ त्यसैगरी, केटीहरूमा महिनावारीको प्रक्रिया सुरु हुन्छ । महिनावारी सम्बन्धी खराब प्रचलनहरू जसले महिलाहरूको चौतर्फी विकासमा बाधा पुऱ्याउँछन् त्यो कदापि स्वीकार्य हुन सक्दैन । यस्ता किसिमका कुप्रथाहरूको उन्मूलनमा पुरुषहरूको पनि सहभागिता हुन जरुरी हुन्छ । यो केवल महिलाहरूको मात्र कुरा होईन, पुरुषहरूको लागि पनि त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ । तर यति भन्दैमा परिवर्तन भन्ने कुरा बाहिरबाट आउँदैन, पहिले आफैबाट सुरु गरौं । हामी महिनावारी सम्बन्धी भेदभाव उन्मूलनको अभियानमा एक अंश बन्नु पर्ने हुन्छ ।

महिनावारी सम्बन्धी मुद्दा र नयाँ पाठ्यक्रम

सुमन सिलवाल
पाठ्यक्रम अधिकृत
पाठ्यक्रम विकाश केन्द्र

k|Zg M gofF kf7\oqmd rf8} cfpb}5, kf7\oqmddf dlxgfjf/L ;DaGwL d2f s ;/L ;dfj]z ul/Psf]5 < s[kof o; af/]df s]xL atfOlbg ;Sg'xGYof]ls <

हो, हामीले राष्ट्रिय पाठ्क्रम फ्रेमवर्क अर्न्तगत नयाँ पाठ्यक्रम अपनाएका छौँ जुन हाल परीक्षण भइरहेको छ । हामीले गत वर्ष ग्रेड १ देखि ३ सम्मको पाठ्यक्रम तयार गरिसकेका छौं र यस वर्षदेखि ग्रेड ४ देखि ८ सम्मको पाठ्यक्रम विकास गर्दै छौँ । यस समय हामीले किशोर किशोरी हुनुपूर्वको र किशोर किशोरी अवस्थाको मुद्दाहरूको सम्बोधन गर्ने गरी महत्त्व दिएका छौँ । त्यसैले हामीले यौन र प्रजननशिक्षा, महिनावारी सरसफाइ र मानसिक स्वास्थ्य जस्ता विषयहरूलाई समावेश गरेका छौँ । त्यस्तैगरी, कक्षा १ देखि ३ सम्मको लागि, स्वास्थ्य, स्वच्छता र सरसफाइ जस्ता विषयहरू अपनाएका छौं भने, कक्षा ४ देखिको हकमा महिनावारी लाई पनि समावेश गरेका छौँ । विभिन्न सरोकार वालाहरूको सल्लाह बमोजिम, कक्षा ४ को लागि महिनावारीको बारेमा परिचय मात्र दिने किसिमले महिनावारी स्वास्थ्य, सरसफाइ र सरसफाइको परिचयात्मक भागको रुपमा समावेश गरेका छौँ । कक्षा ५ देखि ७ सम्म विस्तारै हामीले अन्धविश्वास, गलत धारणा, व्यवस्थापन सम्बन्धी कठिनाइहरू र महिनावारीका बेलामा परिवारका सदस्यहरूले खेल्नुपर्ने भूमिका आदिको उल्लेख गर्नुका साथै कक्षा ८ देखिको पाठ्यक्रममा प्याड डिस्पोजल गर्ने तरिका, कपडाबाट प्याड बनाउने कला आदिका बारेमा र कक्षा ९ देखि १२ सम्मको पाठ्यक्रममा महिनावारीसँग सम्बन्धित विषयलाई एक वैकल्पिक विषयको रुपमा समावेश गरेका छौँ जुन, प्रजनन स्वास्थ्य अध्याय अन्तर्गत महिनावारी व्यवस्थापन र सर–सफाइलाई मुख्य रुपले उल्लेख गरिएको छ ।

k|Zg M dlxgfjf/Lsf ;Gbe{df w]/}ed, cGwljZjf;, sk|yf, e]befj / aGb]hx¿ 5g . o; ljifodf ;r]tgf tyf hfu?stf cfjZos 5 . s]gofF kf7\oqmdn]oL ;d:ofx¿nfO{ ;Daf]wg ug{;S5 <

हामीले स्वास्थ्य, स्वच्छता, सरसफाइ र रचनात्मक कला नामको विषयको पाठ्यक्रममा महिनावारीको मुद्दालाई पनि समावेश गरेका छौँ । हामीले विषयको क्रेडिट घण्टाको भारको आधारमा सरोकारवालाहरू, सरकारी तथा गैह्र सरकारी संस्थाका प्रतिनिधि, सामाजिक तथा धार्मिहरू समूहका नेताहरू, शिक्षा मन्त्रालयका प्रतिनिधिहरू, शैक्षिक गतिविधिमा संलग्न अभियानकर्ताहरू र

शिक्षा क्षेत्रका विज्ञहरू समेतबाट प्राप्त भएका सुझावहरूलाई समावेश गर्ने प्रयास गरेका छौँ । हामी पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक विकास गर्ने क्रममा पनि छौँ । त्यस्तै गरी, हामी शिक्षकको मार्ग निर्देशन र अन्य सन्दर्भ सामग्री पनि तयार गर्दैछौँ जसले गर्दा शिक्षण – सिकाइ प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ ।

k[Zg M Jojxf/df, lzIfsx¿ dlxgfjf/Lsf af/]df s IffdfJofks ?kdf 5nkmn ug{ clgR5'S b]vG5 / nfh dfGb5g\. lzIfsx¿n]kf7\ok':tsdf ;dfj]z ul/Psf ;fdu|x¿sf cfwf/df ;fdfGo lzIff lbG5g\. ljBfyL{x¿ To;}df kO{lge{ xg afWo 5g\. o; ;Gbe{df tkfO{n]o; kf7\oqmdnfO{sfof{jog ug{s]s] rg'fl}tLx¿ b]VgxG5 <

पाठ्यक्रम भनेको यस्तो कागजात हो जुन बच्चाहरूले आफ्नो कक्षा र स्तर अनुसारको आधारमा के सिक्नु पर्दछ भन्ने विषयमा सुझाव दिन्छ । यो दृष्टिकोणबाट हेर्दा वर्तमान समयमा पाठ्यक्रम धेरै प्रभावकारी देखिएको छैन । तर पनि हामी पाठ्यक्रमद्वारा अपेक्षित सिकाइका परिणामहरू कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा शिक्षकहरूलाई प्रशिक्षणद्वारा सशक्त बनाउने काम गर्दैछौं । यसका लागि हामी शिक्षकहरूलाई सन्दर्भ सामग्री, अडियो भिजुअल र विभिन्न संगठनहरूद्वारा प्रकाशित अन्य सन्दर्भ सामग्रीको उपयोग गर्न, विषयवस्तुलाई बुझ्न र विद्यार्थीहरूलाई त्यसै अनुरुप पढाउन प्रोत्साहित गर्दछौँ । हामी शिक्षक र विद्यार्थी दुवैलाई विद्यालयभित्र र बाहिर दुवै अवस्थामा यो विषय बुझ्नको लागि प्रोत्साहित गर्दछौँ । साथसाथै, हामीले पाठ्यक्रमको अपेक्षा पूरा गर्न शिक्षक, विद्यार्थी र सम्बन्धित सबै सरोकारवालाहरूको सक्रिय सहभागिताको पनि अपेक्षा गर्दछौँ ।

k[Zg M cGTodf, ha laBfyL{x¿ of]ljifo ;dfj]z ePsf]kf7\ok':ts k|Kt ug{;'? u5{g\To; a]hf tkfO{Fjifo lzIfsx¿nfO{s];'emfj lbg rfxg'xG5 <

अहिले यो पाठ्यक्रम कक्षा १ मा सुरु भई सकेको छ र कक्षा २, ३ र ६ मा परीक्षण भइरहेको छ । परीक्षण सकिए पछि यो तुरुन्तै लागू हुन्छ । हामीले यसलाई विस्तारै लागू गर्दै सन २०२३ सम्ममा सबै तहमा लागू गरी सक्नेछौं । यो अवधिसम्म सबै स्कुल र विद्यार्थीहरूले पाठ्यपुस्तकहरू प्राप्त गर्नेछन् र यो पूर्ण रुपले कार्यान्वयनमा ल्याइने छ । परीक्षण विद्यालयका शिक्षकहरूले यसलाई कार्यान्वयन गर्न प्रशिक्षण पाउँछन र सञ्चालित कक्षाका शिक्षकहरूलाई टट, एम टट र प्रदेश स्तरीय टट, स्थानीय स्तरको टट आदि उपलब्ध गराइनेछ र उनीहरूलाई निर्धक्क भई यो विषयमा सिकाउन सक्षम बनाइनेछ । यस कार्यका लागि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र (CEHRD) र शैक्षिक तालिम केन्द्र (ETC) को भूमिका यहाँ धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

शौचालयमा आवश्यक सुविधाहरू, महिनावारी सरसफाइ र महिला मैत्री शौचालयको अभावमा पर्ने कठिनाइहरू

विनोद शर्मा
प्रदेश नं का WASH संयोजकतथा
यू. एन. झापाका जिल्ला संयोजक

kbfu]s tf{dWo] zf}rfnox¿df s]s:tf ;ljwfx¿ cfjZos xG5g\

विशेष गरी, प्रयोगकर्ता मैत्री शौचालयहरूमा ५ वटा आवश्यक सुविधा हुनु पर्दछ । पहिलो, शौचालय उपयुक्त र अशक्त मानिसहरू, विशेषगरी शारीरिक अशक्त सहित सबै व्यक्तिहरूको लागि सहज र पहुँच योग्य हुनु पर्दछ । त्यस्तै दोस्रो, शौचालय गोप्य हुनु पर्दछ, जसमा भेन्टिलेसन र बत्ती अनिवार्य रुपमा हुनु पर्दछ । त्यसमा पनि यदि महिलाले प्रयोग गर्ने हो भने, त्यो शौचालयमा आफ्नो गोपनीयता कायम रहन्छ भन्ने कुरामा उनीहरू विश्वस्त रहन सक्ने हुनु पर्दछ । तेस्रो, शौचालयमा साबुन, प्याड तथा शौचालयमा प्रयोग गर्ने पेपर राख्नको लागि कन्टेनर, प्याड फेर्न मिल्ने ठाँउ, आवश्यकता अनुसार शरीरका अंगहरू धुन मिल्ने ठाँउ, पानी र साबुन समेत हुनुपर्दछ । चौथो, सेनिटरी प्याडहरूलाई उचित ढङ्गले डिस्पोज गर्ने प्रविधि र पाँचौंमा सबै प्रकारका प्रयोगकर्ताहरूको सहज पहुँच र आवश्यक न्यूनतम सुविधाहरू हुनुपर्दछ । यी चिजहरूले शौचालय प्रयोगकर्तालाई प्रयोग गर्न सहज बनाइ दिन्छ ।

:s'ndf jf cGo sfo{;fj{hlgs :yfgdf dlxgfjf/L];/;kmfO Joj:yfkgsf]nflu dlxnf d}qL zf}rfno pknAw xg'lsg cfjZos 5 <

यो एकदमै महत्त्वपूर्ण प्रश्न हो । हामीले यसै विषयमा झापादेखि बाजुरासम्मका १,३१,००० परिवारमा सर्वेक्षण गरेका थियौँ । यी नमूनाहरू मध्ये, १,१७,४९१ जना महिला तथा किशोरीहरू महिनावारी हुने उमेरका हुन् । यो अध्ययनबाट हामीले के कुरा पत्ता लगायौँ भने, २,३१,९१ किशोरीहरू महिनावारी हुँदा पनि स्कुलमा नियमित रुपले गइरहेको पाइयो, त्यस्तै गरी १६,५४२ जना कहिले स्कुल जाने तथा कहिले नजाने गरेको पाइयो र ३१,३९२ जना भने महिनावारी भएको बेलामा सधैँ अनुपस्थित हुने गरेको पाइयो । यसको प्रत्यक्ष सम्बन्ध स्कुलमा शौचालय, सरसफाइ, डस्टबिन, शौचालयको आकार र पानीको उपलब्धता हुनुमा छ । यसले किशोरीहरूको स्कुलको निरन्तरतामा सिधा प्रभाव पार्दछ । विद्यालयमा जुन किशोरीहरू अनुपस्थित भए उनीहरूले विद्यालय जान नसक्नुमा दिएका कारणहरू मध्ये पहिलो कारण, सेनिटरी प्याडको उपलब्धता नहुनु, दोस्रो कारण भनेको सेनिटरी प्याड उपलब्ध भएता पनि स्कुलमा प्याड फेर्न मिल्ने ठाउँ नहुनु, त्यसको कारण उनीहरू दिनभर पिसाब गर्नबाट बञ्चित रहनु पर्ने भयो । यदि पिसाब नगरी बस्नै नसक्ने अवस्था भएमा स्कुलबाट भागेर घर जानुपर्ने बाध्यता हुने भयो । तेस्रो भनेको,

उनीहरूलाई प्याड परिवर्तन गर्न मिल्ने ठाँउ भएता पनि, प्याड राख्ने डस्टबिन नहुनु वा, डिस्पोज गर्ने सुविधान हुँदा उनीहरूले फेरेको प्याड झोलामा हालेर घरमा फिर्ता ल्याउनु पर्ने बाध्यता हुनु । यसरी झोलामा हाल्दा, झोला र पुस्तक दुवै दूषित हुन्छ । यसको अलावा, महिनावारीका विषयमा सल्लाह सुझाव लिनका लागि आफ्नै साथीहरू, सहजकर्ता र शिक्षकहरूको सहज उपलब्धताको अभावमा किशोरीहरूमा तनाव, चिन्ता बढ्ने तथा अन्य त्यस्तै समस्याहरू देखिएका छन् । यी सबै अवस्थाहरूले के प्रमाणित गर्छ भने, सुविधा सम्पन्न शौचालयले किशोरीहरूको नियमित पठन पाठनमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ, जुन गुणस्तरीय तथा निरन्तर सिकाइ प्रक्रियासँग सिधै सम्बन्धित छ । समस्या परेपनि नबोल्नु भनेको मौन संस्कृतिलाई प्रोत्साहन दिनु हो । यस्ता किसिमका मौन संस्कृतिका कारणले किशोरीहरूले स्कुलमा भोग्नु परेका आफ्ना समस्याहरू अभिव्यक्त गर्न सक्दैनन् किनभने, त्यस्ता समस्याहरू परे बताउनु हामी समस्याको समाधान गरौँला भनेर हौसला प्रदान गर्ने फोकल शिक्षकहरूको विद्यालयमा अभावको अवस्था विद्यमान छ ।

;fdbflos ljBfnox¿df ;a}";ljwfx¿ ;lxt sf] zf}rfno pknAw u/fpg] s ;sf] lhDd]jf/L xf]<

पहिले विद्यालयहरू नै यसको लागि जिम्मेवार थिए भने, विद्यालय सुधार योजनाको कार्यान्वयन गराउन मद्दत गर्नेमा जिल्ला शिक्षा कार्यालय जिम्मेवार थियो ।

अहिले, स्कुलले स्कुलको पानी र सरसफाइ समितिसँग समन्वय गदर्छ र समितिले त्यसै बमोजिमको योजना तयार गरी आफ्नो सम्बन्धित पालिकालाई योजना पठाउने व्यवस्था छ । तर दुर्भाग्यवस, पालिकाहरूको नीति र कार्यक्रममा यस सम्बन्धी कुनै स्पष्ट प्रावधान नभएकाले यो पालिकाहरूसँगको स्कुलको सम्बन्ध र पालिकाको चाहनामा निर्भर गर्दछ, न कि, गर्नै पर्ने वाध्यता । त्यसैले यो स्कुल, स्कुलको पानी र सरसफाइ समिति तथा पालिकाको संयुक्त जिम्मेवारी हो तर यी सबैको समन्वय गरी समस्याको समाधान गर्न सजिलो भने छैन ।

;/sf/n]lszf/Lx¿sf nflu :shx¿df Kof8sf]Joj:yf u/]sf]5, t/ Jojl:yt tl/sfn]Kof8sf] kbfu ug{kfpg]lsl;dsf] zf}rfnosf] ;ljwf eg]5g . o:tf] cj:yfdf :shdf ;/;kmfOsf]Joj:yf ug{Kof8 kbfustf{lszf/L, lzIfs / cleefjsx¿sf]eldsf s]xg ;S5 <

केही पालिकाहरूले विद्यालयमा प्याडको व्यवस्था गरिसकेको र केहीले विद्यालयसँग समन्वय गरिरहेको कुरा हामीले जानाकारी पाएका छौं ।

पहिलो भनेको, सेनिटरी प्याडकै अभाव हो । दोस्रो भनेको, सेनिटरी प्याड त छ तर किशोरीहरूलाई त्यसको प्रयोग गर्न, गोप्य राख्ने ठाउँ तथा डिस्पोजल गर्न मिल्ने सुविधायुक्त शौचालय छैन । अर्को भनेको स्कुलमा शौचालय नै छैन वा भएता पनि पानी र अन्य आवश्यक सुविधा छैन । अर्को भनेको, प्रदेश १ मा जम्मा २ प्रतिशत विद्यालयमा मात्र प्याड डिस्पोज गर्ने सुविधा रहेको छ, जसले पुरै नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दछ । प्रत्येक स्कुलले तीन वस्तुहरूको

सुनिश्चितता गर्नुपर्दछ । पहिलो, प्याड आवश्यक परेमा उपलब्ध गराउन सक्नुपर्दछ । दोस्रो, प्रत्येक स्कुलमा महिनावारी फोकल शिक्षक हुनु पर्दछ । यसले स्कुलमा सेनिटरी प्याड आवश्यक हुँदा सोधखोज गर्न लाजमान्ने किशोरीहरूलाई सहयोग गर्नको लागि साथी सहयोगी समूह वा बाल क्लबहरू सिर्जना गर्न मद्दत गर्छ । तेस्रो, प्रयोग भइसकेका प्याडहरूको व्यवस्थित ढङ्गले विसर्जन गर्नु । स्कुलहरूले प्याड डिस्पोज गर्न आवश्यक व्यवस्था वा अन्य वैकल्पिक व्यवस्था गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीहरू आफ्ना शिक्षकहरू तथा अभिभावकहरूसँग महिनावारी सम्बन्धी समस्याहरूको बारेमा खुलस्तसंग कुरा राख्ने मामलामा जिम्मेवार छन् भने, स्कुलहरूले, गम्भीरता र इमान्दारीताका साथ किशोरीहरूका समस्याहरू बुझेर समाधानको लागि स्थानीय सरकारसँग समन्वय गर्नुपर्दछ । त्यस्तैगरी, पालिकाहरू यस मुद्दालाई राष्ट्रिय मुद्दाको रुपमा लिई सम्बोधन गर्न जिम्मेवार बन्नु पर्दछ । अतः यस मुद्दाको उचित सम्बोधनका लागि अन्य सबै जिम्मेवार व्यक्ति तथा निकायहरूले कसैलाई पनि पछि नछाडौं भन्ने सिद्धान्तलाई व्यवहारमा परिणत गर्नको लागि यस मुद्दालाई समर्थन गर्नु पर्दछ ।

भौगोलिक क्षेत्र, जातीय सम्प्रदाय, धार्मिक तथा सांस्कृतिक रीतिरिवाजअनुसार पनि महिनावारीको समयमा गरिने भेदभाव कतै कम र कतै धेरै भएको पाइन्छ ।

निशा सिंह
महिनावारी फोकल पर्सन
आस्मान नेपाल

kþ}z @ sf lhNnfx¿df dlxgfjf/Lsf] ;dodf ul/g]Jojxf/ s:tf]5 t < kþ}z @ df ;LdfGt s[t ;dbfo;Fu dlxgfjf/L :jR5tf Joj:yfkg lf}qdf sfd ubf{sf] cgeÚj s:tf]5 <

आस्मान नेपालले धनुषा र महोत्तरी जिल्लाको तराईमा मुसहर लगायत सीमान्तकृत समुदायमा काम गरिरहेको छ । यस संस्थाको थुप्रै विषयगत क्षेत्रहरू मध्ये महिनावारी शिक्षा पनि एक रहेको छ । हामीले धनुषा जिल्लाको हरेक पालिकाभित्र जिल्लाका सीमान्तकृत क्षेत्रहरूमा महिनावरी हुने उमेर समूहमा गएर समूहमा छलफल गर्ने गरेका छौँ । उहाँहरू समक्ष informal accelerated program भनेर मुसहर समुदायको महिलाहरूको लागि महोत्तरीमा कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ । यो कार्यक्रमको दौरानमा extra education को रुपमा सुरक्षित महिनावारी भनेको के हो ? मर्यादित महिनावारी भनेको के हो ? महिनावारी भएको बेलामा पालना गरिरहेको नियमहरू के के हन्? सुरक्षित महिनावारीको लागि के हुनु पर्दछ भन्ने कुरामा आवाज उठाउँदै काम गर्दै आइरहेका छौं । नेपालको भौगोलिक रुपले जुन सुकै ठाउँ भएतापनि कुनै न कुनै तवरबाट महिनावारी भएको बेलामा विभेद रहेको पाइन्छ । कार्यक्रमको दौरानमा फरक यति पायौं कि शिक्षित परिवारबाट आएको महिला प्रतिनिधिहरूले राम्रो किसिमको Mensuralproduct प्रयोग गरिरहेका पायौँ । विभेदको सामना भने जुनसुकै समूह वा क्षेत्रबाट प्रतिनिधत्व गर्नु भएको महिलाहरूले भोग्नु भएको पाइयो । त्यसैले महिनावारीको समयमा उहाँहरूले सम्मानपूर्वक जिउन पाउने अधिकार पाउनु भएको छैन ।

Dignity Without Danger परियोजना एक परिचय

Dignity Without Danger एक अनुसन्धानात्मक परियोजना हो । यसलाई Global Challenge Research Fund (GCRF) मार्फत ब्रिटिस एकेडेमीले अनुदान सहायता प्रदान गरेको छ । यस परियोजनाले संयुक्त अधिराज्य तथा नेपालका अनुसन्धानकर्ताहरूलाई एक ठाउँमा ल्याई महिनावारीको सम्बन्धमा रहेका विश्वास र अभ्यासका जटिलताहरूलाई सहयोगी साझेदारहरू मार्फत अन्वेशण गर्न खोजिएको छ । जस अन्तर्गत िष्खभचउययि व्यजल :ययचभ ग्लष्खभचकष्तथ, वइब्ब ग्लष्खभचकष्तथ या ियलमयल र त्रिभुवन विश्व विद्यालय तथा ग्लोबल एक्सन नेपालेका संयोजनामा अन्य ५ वटा गैह्र सरकारी संस्थाहरूले स्थानिय स्तरमा अनुसन्धान कार्यान्वयन गरिएको थियो ।

यस परियोजनाले महिनावारीको सन्दर्भमा रहेका विश्वास र विभिन्न ज्ञानहरू, प्राय: लुकाईएका र नभनिएका कुराहरूलाई उजागर गर्न साझेदारी कार्यमूलक अनुसन्धान गरिएको थियो । यसले परम्परागत विश्वास व्यवस्थाहरू र भिन्न भिन्न अभ्यासहरूलाई उजागर गर्न सातै प्रदेशमा अनुसन्धान गरिएको थियो । यसले हामीलाई र हाम्रा साझेदारहरूलाई नेपालमा मर्यादित महिनावारीलाई प्रवर्द्धन गर्न र महिनावारीको समयमा बहिष्करणको अभ्यास गर्ने समुदायलाई मर्यादित महिनावारीका व्यवहारहरूलाई प्रयोग गर्न प्रभावचित गर्न पनि खोजिएको छ ।

परियोजना अन्तर्गत नै रही सोलु एफ.एम., सोलुखुम्बुसँग साझेदारी गर्दै परियोजनाका साझेदारहरू ग्लोबल एक्सन नेपाल र योङ स्टार क्लबले रेडियो कार्यक्रमको उत्पादन पनि गरिएको थियो । यस रेडियो कार्यक्रम, २९ अन्य एफ.एम.हरूसँगको साझेदारीमा राष्ट्र व्यापी नै प्रसारण गरिएको थियो ।

संयोजन:

Global ActionNepal(गान)

सहयोग:

giz
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

DIGNITY WITHOUT DANGER

सहकार्य:

Aasaman Nepal
✓ Education
✗ Child Labor

CoDeF

NFCC