DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

महिनावारीसम्बन्धी नेपालको अभियान

'मेन्स्ट्रुएक्सन' ले कसरी नेपालका किशोरी र महिलाको जीवन महिनैपिच्छे थप सहज बनाउँदै लगिरहेको छ

विषय सूची

प्राक्कथन रोल्याण्ड सेफर नेपालका लागि जर्मन राजदूत ३
प्राक्कथन डा. पुष्पा चौधरी ५
प्राक्कथन डा. मार्नी सोमर ६
परिचय ७

छाउपडीको प्राचीन प्रचलन ८

समस्याको आकार : केही तथ्य र तथ्याङ्क १०
छाउपडी प्रथाको अभ्यास ११
महिनावारीसम्बन्धी सामग्रीको पहुँच तथा उपयोग ११
अन्य बन्देजहरू १२
सरसफाइ १३

अहिलेसम्मको कथा १४
सुसूचित छनोटको अधिकार १७
महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य व्यवस्थापनको मुद्दालाई अग्रता दिँदा १८
एमएचएम प्याक्टिसनर एलायन्ससँग काम गदा १९

मेन्स्ट्रुएक्टिभिस्ट्स । एचएमएचलाई अघि बढाउने केही व्यक्तित्वहरू २०
सबैभन्दा ठूलो शीर्षक बनेको एमएचएम २१
असल तथ्याङ्कको आवश्यकता तथा मुद्दाहरूको बुझाइ २३
चलचित्र निर्माण मार्फत प्रतिबन्धात्मक अभ्यासहरूको प्रकटीकरण २५
पाँच दिन २७

पानी र सरसफाइ महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वच्छताको कुञ्जी २८
खानेपानी र सरसफाइका लागि नेपालको भूगोल सबैभन्दा ठूलो चुनौती २९
महिनावारीसम्बन्धी मुद्दालाई वास कार्यक्रमका माध्यमले सम्बोधन गर्दा ३१

सामाजिक अवरोधहरूसँग जुध्न शिक्षा ३२
सरकार एमएचएम मुद्दालाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्दैछ ३३

कार्यस्थलमा सचेतना र शिक्षा : बिदुर नगरपालिकाको उदाहरण ३४
महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापनबारे चेतना जगाउने काय ३५
एमएचएमका लागि विद्यालयलाई स्रोत विनियोजन ३६
युवाहरूसँग काम गदा ३८
सामाजिक निषेध तोड्न रेडियोको उपयोग ३९

आविष्कार, नवीनतम कार्य तथा दिगो समाधान ४०
सस्तो सेनिटरी प्याडको उत्पादन ४१
वातावरणमैत्री घरेलु पुनः प्रयोग हुने कपडाका सेनिटरी प्याड ४२
जागौं र लम्कौं 'Wake Up, Kick Ass' ४३
नेपालको पहिलो सेनिटरी नेप्किन भेन्डिङ्ग मेसिन ४५
मितिनी- किशोरीकी घनिष्ट साथी ४६

महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापनको प्रवर्द्धनमा निजी क्षेत्रको भूमिका ४८
महिनावारीका बखत प्रयोग हुने सामग्रीको सामाजिक बजारिकरण ४९
सार्वजनिक तथा निजी क्षेत्रबीच सेतु निर्माण ५१

निष्कर्ष ५२

डिसेम्बर २०१८ मा नेपालमा सम्पन्न मेन्स्ट्रुएक्सन समिटमा प्राविधिक कार्यसमूहहरूबाट पेस गरिएका सुझावहरू ५४
कार्यसमूह १ : शिक्षा सचेतना तथा सिकाइ ५५
कार्यसमूह २ : वास तथा शिक्षा ५५
कार्यसमूह ३ : नूतनकार्य तथा दिगोपना ५६
कार्यसमूह ४ : नीति तथा पैरवी ५६
कार्यसमूह ५ : अनुसन्धान तथा विश्लेषण ५७

सन्दर्भसूची तथा श्रोतहरू ५८
छपाइ ५९

प्राक्कथन
रोल्याण्ड सेफर
नेपालका लागि जर्मन राजदूत
जर्मन राजदूतावास, काठमाडौं, नेपाल ।

नेपालभर हरेक दिन लाखौं महिला तथा किशोरीहरू स्वच्छ ढङ्गले, सम्मानपूर्वक, सुरक्षा तथा आत्मविश्वासका साथ आफ्नो महिनावारीको व्यवस्थापन गर्दा उल्लेखनीय चुनौतीहरूको सामना गर्दछन् । गहिरोसँग जरा गाडेको साँस्कृतिक एवं धार्मिक विश्वास सँगसँगै महत्त्वपूर्ण पूर्वाधारको अभावका कारण यी चुनौतीहरू सिर्जित भएका हुन् । किशोरी तथा महिलाहरूको स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकार, शिक्षा र तिनको मानव अधिकारसागको सम्बन्धमा यी चुनौतीहरूले नकारात्मक प्रभाव पार्दछन् ।

तैपनि नेपाल फेरिँदैछ; स्वास्थ्य, शिक्षा र किशोरी तथा महिलाहरूको अस्वस्थ महिनावारी स्वच्छता तथा हानिकारक अभ्यासको सामाजिक परिणामका सम्बन्धमा सचेतना अभिबृद्धि भइरहेको छ। किशोरी तथा महिलाहरूले सामना गर्नुपर्ने चुनौतीहरूको जटिल चाङका साथसाथै ती चुनौतीलाई सम्बोधन गर्न नेपालमा भएका उल्लेख्य प्रगति दुबैको चर्चा यो प्रतिवेदनमा छ। पछिल्ला दशकमा महिनावारी ‘निषेधको विषय’ बाट देशव्यापी ‘महिनावारीसम्बन्धी अभियान’ मा परिवर्तित भएको छ। हाल नेपालमा भइरहेका विकासका पहलहरूमध्ये महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापन (एमएचएम) कार्यक्रम अग्रपङ्क्तिमा देखिन्छ।

निःशुल्क सेनिटरी प्याडमा विद्यालयस्तरमा सबै नेपाली छात्राको पहुँच हुनेछ भन्ने नेपाल सरकारको सन् २०१९ मे ३ मा जारी घोषणा यहाँ उल्लेख गर्न पाउँदा म हर्षित छु। नेपाल सरकार तथा यस अभियानमा संलग्न सबै कर्मठ कार्यकर्ता (activists) हरूको साझेदारका नाताले, जर्मन विकास नियोगले यस कदमलाई महिनावारीसम्बन्धी शिक्षामा सुधार ल्याउने एउटा अवसरको रुप लिएको छ साथै आर्थिक अभाव भएका धेरै किशोरीलाई सेनिटरी प्याडजस्ता महिनावारीसम्बन्धी सामग्री निःशुल्क उपलब्ध गराउने दिशामा एउटा ठूलो पाइला चालिएको ठान्दछ।

जेजस्तो आम्दानी भएकाका लागि पनि महिनावारीसम्बन्धी सामग्रीमाथिको पहुँच अधिकारका रुपमा स्थापित हुनुपर्दछ, त्यसैकारण हामी महिनावारीसम्बन्धी सामग्रीमा प्रत्येकको समान पहुँच सुनिश्चित गर्ने एउटा सर्वव्यापी पद्धति नेपालमा लागु गर्ने योजनाका साथ अगाडि बढिरहेका छौं। विद्यालयमा भर्ना भएका प्रत्येक छात्राका लागि सुलभ, यथेष्ट र गुणस्तरीय सेनिटरी प्याड उपलब्ध गराउनुका साथै फोहर विसर्जनको सुरक्षित तथा वातावरणीय दृष्टिले सशक्त संयन्त्रको व्यवस्था गरिनु पर्दछ।

जर्मनको नेपालसँगको विकास साझेदारीमा किशोरी र महिलाको स्वास्थ्य प्रमुख मुद्दामध्ये पर्दछ।

मेन्स्ट्रुएक्सन समिट
काठमाडौं, नेपाल
डिसेम्बर २०१८

महिनावारीसम्बन्धी लज्जावोध तथा गरिबीको अन्त्य । परिवर्तनका लागि प्रतिवद्धता

प्राक्कथन
डा. पुष्पा चौधरी
सचिव, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

सन् २०१८ डिसेम्बरमा नेपालको राजधानी काठमाडौंमा सम्पन्न मेन्सट्रुएक्सन समिट साँच्चै उत्साहजनक परिघटना थियो । कर्मठ कार्यकर्ताहरूदेखि लिएर सरकारका प्रतिनिधिहरू, गैससहरू, समुदायमा आधारित संगठनहरू, राजनीतिक नेताहरू, दातृ निकाय, किशोरी तथा अन्य युवाहरूसमेत ५०० बढीको संख्यामा रहेका सहभागीहरू महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापनको महत्त्वपूर्ण मुद्दालाई अघि बढाउन एकसाथ जुटेका थिए । नेपालभर ठूलो संख्यामा महिनावारीसँग सम्बन्धित विभिन्न क्रियाकलापहरू भइरहेको समयमा समिट कक्षको उत्साह र प्रतिबद्धताले महिनावारी हुने सम्पूर्णको जीवनमा रुपान्तरण ल्याउन सामूहिक प्रयासको शक्ति प्रदर्शन गरिरहेको थियो ।

नेपाल सरकारले हालसालै, सन् २०१९ मे ३ का दिन, विद्यालयस्तरका सबै नेपाली छात्राहरूले विद्यालयमा निःशुल्क सेनिटरी प्याड पाउने घोषणा गरेको छ । हामीलाई लाग्छ यो कार्यले महिनावारीसम्बन्धी शिक्षामा सुधार ल्याउने एउटा अवसरको सिर्जना गरेको छ साथै आफै किनेर प्रयोग गर्न नसक्ने धेरै किशोरीहरूमाझ प्याड जस्ता सेनिटरी सामग्री तथा महिनावारीसम्बन्धी अन्य सामग्रीहरू वितरण गर्ने सम्बन्धमा यो एउटा गतिलो कदम हो ।

आम्दानी जे जस्तो भए पनि सबैका लागि महिनावारीसम्बन्धी सामग्रीमाथिको पहुँच अधिकारका रुपमा स्थापित हुनुपर्दछ भन्नेमा हामी विश्वास गर्दछौं । त्यसैकारण हामी महिनावारीसम्बन्धी सामग्रीमा प्रत्येकको समान पहुँच सुनिश्चित गर्ने एउटा सर्वव्यापी पद्धति नेपालमा लागु गर्ने योजनाका साथ अगाडि बढिरहेका छौं । विद्यालयमा भर्ना भएका प्रत्येक छात्राका लागि निःशुल्क, यथेष्ट र गुणस्तरीय सेनिटरी तौलिया उपलब्ध गराउनुका साथै फोहर विसर्जनका लागि सुरक्षित तथा वातावरणीय दृष्टिले सशक्त संयन्त्रको व्यवस्था गरिनु पर्दछ ।

मेन्स्ट्रुएक्सन समिट २०१८

प्राक्कथन
डा. मार्नी सोमर
एसोसिएट प्रोफेसर, सोसियो-मेडिकलसाइन्सेस,
कोलम्बिया युनिभर्सिटी, संयुक्त राज्य अमेरिका

नेपालको राजधानी काठमाडौंमा सन् २०१८ डिसेम्बरमा सम्पन्न मेन्स्ट्रुएक्सन समिट एउटा निर्णायक परिघटना थियो । नेपालभर ठूलो संख्यामा महिनावारीसँग सम्बन्धित विभिन्न क्रियाकलापहरू भइरहेको समयमा समिट कक्षको उत्साह र प्रतिबद्धताले महिनावारी हुने सम्पूर्णको जीवनमा रुपान्तरण ल्याउन सामूहिक प्रयासको शक्ति प्रदर्शन गरिरहेको थियो ।

महत्त्वपूर्ण कुरा हो, मञ्चबाट बोल्ने हुन् अथवा प्रश्न गर्ने, सबैजसो वक्ताले किशोरी, महिला तथा महिनावारी हुने सबै जनालाई आफ्नो दिमागको अग्रभागमा र हामीले खास महत्त्व दिएको विषयलाई केन्द्रमा राखेर बोले, मानौं उनीहरू आफू आफ्नै जीवनका जानकार हुन् र तिनमा महिनावारी हुँदाको अनुभव छ ।

किशोरीहरू, महिलाहरू तथा महिनावारी हुने सबै मानिसले झेलिरहेका चुनौतीलाई बुझ्ने र सम्बोधन गर्ने विश्वस्तरीय चासो सानो स्वरुपमा १५ वर्ष जसो अघिबाट शुरु भएको हो । यसको प्रयोजन थियो- विद्यालय वा त्यसभन्दा बाहिर महिनावारी हुनेहरूको जीवन्त अनुभव समेट्ने, तिनीहरूको आवाज, पहिलो पटक महिनावारी हुँदाको तिनको कथा, उनीहरूको व्यवहारमा बन्देज लगाउने सामाजिक वातावरणमा महिनावारीको व्यवस्थापनसम्बन्धी विवरण, नुहाउने, महिनावारी हुँदा प्रयोग गरेको कपडा तथा अन्य सामग्री फेर्ने र महिनावारी भएका बखत प्रयोग गरिएका कपडाहरू स्वच्छतासाथ धुने, सुकाउने जस्ता काममा भौतिक अवरोध झेलेकाहरूको बयान सुन्नु । यस्ता मुद्दामाथि ध्यानाकर्षण गराउन कर्मठ कार्यकर्ता तथा स्थानीय संगठन अग्रपंक्तिमा रहेर काम गरिहेका छन्, साँचो अर्थमा नेपालभर सामाजिक तथा भौतिक वातावरण रुपान्तरणका लागि सरकार लाग्नु पर्दछ भनेर सचेतना जगाउन उनीहरू कडा परिश्रम गरिरहेका छन् । यसो गर्नाको उद्देश्य महिनावारी हुने सबै मानिसले सुरक्षित रुपमा, सजिलोसँग र सम्मानपूर्वक त्यसको व्यवस्थापन गर्न सकून् भन्ने हो । यस्तो आग्रहलाई स्वीकार गरेर सरकार पनि अगाडि आयो र निश्चित क्षेत्रमा भइरहेको सम्भावित जोखिमपूर्ण एकान्तबासको प्रचलन रोक्ने नीति बनाउने, महिनावारीसम्बन्धी थप राष्ट्रिय नीति तर्जुमामा लाग्यो । यस्तो निषेध गर्ने मुद्दालाई सरकारले लिनु, महिनावारीसम्बन्धी मुद्दासँग जोडिएको लाञ्छनालाई न्यूनीकरण गर्नु, र यस सन्दर्भमा व्याप्त मौनता प्रभावकारी तरिकाले भङ्ग गर्नुले आफैंमा धेरै महत्त्व राख्दछ ।

थप महत्त्वको कुरा के छ भने महिनावारीसँग सम्बन्धित मुद्दालाई सम्बोधन गर्ने नेपालको प्रतिबद्धताको महत्ता र शक्तिले नेपालको सीमा बाहिर समेत प्रभाव पार्दछ । नेपाल सरकार र यसका साझेदारहरू सँगसँगै कर्मठ कार्यकर्ता, सञ्चार जगतको काम गराइको मोडलले विद्यालय र त्यस बाहिर हुने महिनावारी, मानवीय आकस्मिकताको समयमा र त्यसपछि, लैङ्गिक असमानतालाई बढावा दिने र महिनावारी हुनेहरूको जोखिममा बृद्धि गर्ने खालका वन्देजहरूसँग जुध्ने कामले अन्य मुलुकका लागि समेत अनुकरणीय बाटो बनाइदिएको छ । यद्यपि यी प्रत्येक कामको असर छिमेकी देश र अझ टाढा रहेका महिनावारी हुने महिलाहरूको जीवनलाई प्रभावित गर्न र तिनको जीवनलाई आकार दिन यी कति टाढासम्म पुग्छन् भन्ने कुराको कहिल्यै मापन हुने छैन, त्यसो भन्दैमा यसले महिनावारी हुने विश्व समुदायको नेताको रुपमा नेपालको हैसियत घटाउने छैन । महिनावारी हुनेहरूले सामना गरिरहेको हानिकारक सामाजिक नियम तथा वातावरणीय अवरोधहरूलाई सम्बोधन गर्न नेपालले खेलिरहेको भूमिका, साथसाथै महिनावारीलाई उसले मानव जीवनको एउटा प्राकृतिक पक्षको रुपमा सहज ग्रहण समेत गरेर नेपाल र अन्य विश्व समुदाय दुवैको सरसफाइ, लैङ्गिक मुद्दा, स्वास्थ्य, शिक्षा, आर्थिक सशक्तिकरण र अझ परको क्षेत्रमा दिगो विकास लक्ष्य प्राप्त गर्ने प्रयत्न ज्यादै महत्त्वको छ ।

परिचय

महिनावारी एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो जसले किशोरीको नारीत्व प्रवेशको सङ्केत गर्दछ तापनि यस सम्बन्धमा संसारभर विभेदकारी प्रचलन तथा नीतिहरू विद्यमान छन् । नेपाल जस्तो निम्न आय भएका धेरै मुलुकहरूमा स्वच्छतापूर्वक, सुरक्षाका साथ, आत्मसम्मान राखेर र आत्मविश्वासपूर्ण तरिकाले महिनावारीको व्यवस्थापन गर्न किशोरीहरूले उल्लेख्य चुनौतीहरू झेल्नु पर्दछ । साँस्कृतिक अप्ठ्यारा र सही सूचनामा पहुँचको अभावले किशोरीहरूलाई महिनावारी भएका बखत समाजमा पूर्णरुपमा सहभागी हुनबाट रोक्दछ । यसका अतिरिक्त उपयुक्त शौचालय र स्वच्छतासम्बन्धी सुविधाहरूको अभावको अवस्थामा महिनावारी निकै नै मर्यादाहीन एवं पीडादायी बन्न सक्छ । महिनावारीसम्बन्धी सामग्री महङ्गा हुने, चाहिएको बेला नपाइने जस्ता कारणले धेरैतिरका किशोरीहरू फोहर थाङ्ना, खरानी वा सुकेका पात जस्ता अस्वस्थकर विकल्प रोज्न बाध्य हुन्छन् ।

सामाजिक, साँस्कृतिक तथा धार्मिक पक्षले महिनावारीसम्बन्धी धारणा र विश्वासलाई प्रभावित गर्न ठूलो भूमिका खेल्दछ । केही धार्मिक तथा साँस्कृतिक विश्वासका कारण नेपालको सुदूर तथा मध्य-पश्चिम क्षेत्रमा महिनावारी भएका महिलालाई अछुत, फोहोरी तथा अशुद्ध मानिन्छ जसका कारण महिनावारी अवधिभर उनीहरूले आपनो परिवारभन्दा अलगै एकान्तमा बस्नु पर्दछ । छाउपडी (हेर्नुस् पृष्ठ ८) भनेर जानिने यस्तो प्रचलनलाई नेपालको सर्वोच्च अदालतले सन् २००५ मा गैरकानुनी घोषणा गरी सन् २०१७ मा यसलाई आपराधिक कोटीमा राखेता पनि यो प्रचलन कायमै छ ।

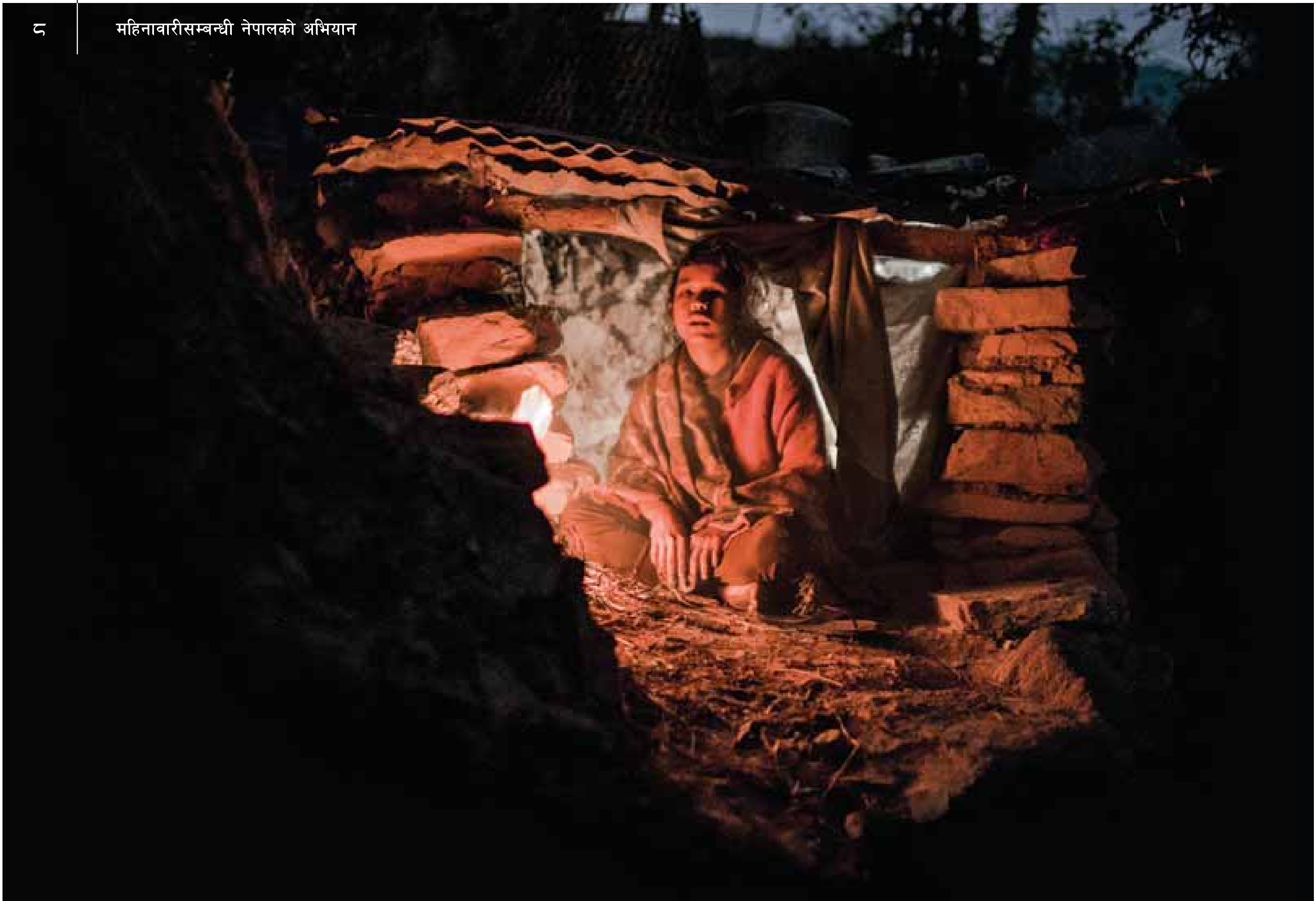
गहिरो जरा गाडेको साँस्कृतिक तथा धार्मिक विश्वासका कारण नेपालमा लाखौं महिला तथा किशोरीहरूले महिनावारीलाई व्यवस्थापन गर्न जटिल चुनौतीहरूसँग सामना गर्नु पर्दछ । यी चुनौतिहरूले तिनीहरूको स्वास्थ्य, शिक्षा तथा मानव अधिकारमा समेत नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्दछन् ।

यस प्रतिवेदनले केही चुनौतीहरू र त्यस्ता चुनौतीलाई सम्बोधन गर्न विगत केही वर्ष यता नेपालले गरेका उल्लेख्य उपलब्धिहरू र त्यस क्रममा लाखौं महिलाको जीवनमा आएको परिवर्तन दुवैको चर्चा गर्दछ । केही वर्ष अघिसम्म पनि केही मानिसले निषेधको विषय ठानेको महिनावारीसम्बन्धी आन्दोलन नेपालमा बिस्तारित भइरहेको छ र महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापन (एमएचएम)लाई विकासका पहलहरूमा अग्रस्थानमा राखिएको पाइन्छ ।

केही वर्ष अघिसम्म थोरै संस्थाले मात्रै यी मुद्दामा चासो राखेको देखिन्थ्यो तर अहिले ५० भन्दा बढी सार्वजनिक, निजी, सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरू कम्तिमा ८० वटा यस्ता पहलहरू (initiatives) मा कार्यरत छन् । दुई वर्षअघि बनाइएको एमएचएम प्र्याक्टिसनर एलायन्सले पनि आफ्नो समन्वयात्मक भूमिकामा सुधार गरेको छ जसले सदस्य संस्थाहरूलाई अनुभव तथा सूचना आदानप्रदानमा सबल पारेको छ र महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य तथा स्वच्छताको मुद्दालाई उठाउन सबलीकरण गरेको छ ।

यो प्रतिवेदनलाई एमएचएमको क्षेत्रमा गरिएका कामको समग्र सारांशका रुपमा लिइनु हुँदैन- यो आकारको प्रतिवेदनमा त्यो सम्भव पनि छैन- तापनि यसले सारांशगत रुपमा यस बेला गरिएका एमएचएम पहलहरूका उदाहरण प्रस्तुत गर्दछ । यो काम हालसम्म भएका प्रयास र पहलको अभिलेखीकरण गर्न र त्यसले एमएचएममा थप गति ल्याउन नेपाल भित्र र अन्यत्र प्रेरित गरोस् भन्ने अपेक्षाका साथ गरिएको छ ।

केही नीति निर्माता, शोधकर्ता, शिक्षाविद, विकास साझेदार, प्राविधिक तथा नवीनकार्य गर्नेहरू, युवा स्वयंसेवक र यस क्षेत्रमा क्रियाशील महानुभावहरूका अनुभव र प्रयत्नहरू धेरै हदमा उहाँहरूकै शब्दमा यो प्रतिवेदनमा समेटिएको छ । व्यक्त मत जीआईजेडका नभई उहाँहरूकै हुन् यद्यपि प्रत्येक किशोरी स्वास्थ्य, समृद्धि र सशक्तिकरणका हकदार छन् र अझ राम्रो महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापनको सुनिश्चितता ती उद्देश्य प्राप्त गर्ने एउटा बाटो हो भन्ने विश्वासमा हामी गोलबन्द भएका छौं ।



छाउपडीको प्राचीन प्रचलन

"जाडो याममा साह्रै चिसो हुन्थ्यो, गर्मी याममा तातो र मलाई निर्जलीकरण हुन्थ्यो । मेरो आधा जीवन बाख्राको गोठमा बित्यो जस्तो लाग्थ्यो । म स्वतन्त्र भई घर जानलाई आतुर थिएँ । अब मलाई बाख्राको गोठमा सुत्नु पर्दैन, म घर नजिकैको गोठमा बस्न पाउँछु । तर अझै पनि घर वा वस्तुलाई छुन पुगें र तिनलाई क्षति पर्न गयो भने म त्यहाँ खान सक्दिन । एकान्तबास कायमै छ ।"

छाउपडी व्यहोरेकी एक युवती भन्छिन् ।

↑ छाउ गोठमा बसेकि एक किशोरी

केही प्राचीन हठी विश्वास अनुसार केही दुर्गम क्षेत्रहरू, खासगरी नेपालको सुदूर पश्चिममा महिनावारी भएकी किशोरी वा महिलालाई फोहरी तथा अछुत मानिन्छ र तिनले छाउपडी प्रचलनको पालना गर्नु पर्दछ। महिनावारी अवधिभर उनले परिवारबाट अलग भएर बाखाको खोर वा झुप्रोमा सीमित हुनुपर्दछ।

यसका अतिरिक्त उनलाई निम्न काममा बन्देज रहन्छ :

→ पुरुषलाई छुन,
→ भान्सामा खाना बनाउन,
→ मन्दिरमा गएर पूजा गर्न,
→ प्रायः सार्वजनिक धारामा नुहाइधुवाइ गर्न,

उपरोक्त बन्देज तोडेमा निम्न कुरालाई क्षति हुने विश्वास गरिन्छ :

→ बस्तुभाउ,
→ बालीनाली
→ स्थानीय समुदायका मानिसलाई समेत।

महिनावारीका बखत महिला तथा किशोरीलाई छाउपडी झुप्रामा एकान्तबास गराउँदा तिनीहरू खतरापूर्ण तथा अस्वस्थ अवस्थामा हुन्छन्, त्यहाँ उनीहरू बिरामी पर्न सक्छन्, जाडोले कठ्याङ्ग्रिन सक्छन्, सर्पको टोकाइ, बलात्कारको शिकार हुन सक्दछन्, कहिले त तिनको ज्यानै समेत जान सक्छ। पश्चिम नेपालको बाजुरा जिल्लाबाट हालसालै यस्तै दुःखद समाचार आएको थियो- झ्याल नभएको एउटा छाउगोठमा निसासिएर ३५ वर्षीया अम्बा बोहरा र उनका १२ र ९ वर्षका दुई छोराको ज्यान गयो। साह्रै चिसो त्यस माटाको गोठमा तातो बनाउन आगो बालिएको थियो होला तर धुवाँमा निसासिएर तिनीहरूको ज्यान गयो।

ज्यादै चरम अवस्थाका यस्ता विश्वासका कारण किशोरी तथा महिलाको कहिलेकाहीँ ज्यानै जाने अवस्था आउँछ, तर सामान्य अवस्थामा समेत तिनीहरूलाई समुदायमा सहभागी हुन, शिक्षा र अन्य कामबाट समेत बञ्चित गराइन्छ। उदाहरणका लागि, तल दिइएका तथ्यले यस्तो अभ्यासका कारण छात्राहरूको विद्यालयमा उपस्थिति र तिनको पठनपाठनमा समेत नकारात्मक प्रभाव पारेको देखिन्छ।

सन् २००५ मा छाउपडीलाई आधिकारिक तवरले प्रतिबन्धित गर्नुका साथै सन् २०१७मा यसलाई आपराधीकरण (दोषी पाइएमा रु. तीन हजारसम्म जरिवाना र तीन महिनाको कैद) गरेपनि केही समुदायमा खासगरी पश्चिम नेपालमा यो प्रथा कायम छ।

यद्यपि छाउपडीको मुद्दाले नेपालमा एमएचएमको बहसलाई प्रभावित गर्न खोज्छ, यो धेरै प्रतिबन्धात्मक अभ्यास र अरु धेरै मुद्दामध्ये एक मात्र हो। स्वास्थ्य, स्वच्छता र अधिकार एकापसमा सम्बन्धित छन् तर महिनावारीकै कारण त्यस अवधिमा महिलाका अधिकारहरू संङ्कुचित पारिन्छ। धेरै शिक्षित र शहरिया महिलाले समेत अझै यस्ता बन्देजयुक्त प्रचलनको पालना गरेको पाइन्छ जसले यस्तो पूर्वाग्रह र व्यवहार परिवर्तन गर्ने कामलाई थप चुनौतीपूर्ण बनाउँछ।

समस्याको आकार: केही तथ्य र तथ्याङ्क

सन् २०१६मा आठ जिल्लाका ५२८ किशोरीको तुलनात्मक अध्ययनका लागि नेपाल-जर्मन स्वास्थ्य क्षेत्रका लागि सहयोग कार्यक्रमले सहयोग गरेको थियो जसलाई जर्मन संघीय आर्थिक सहयोग तथा विकास मन्त्रालयका तर्फबाट जीआईजेडले प्राविधिक सहयोग दिएको थियो । यस अध्ययनले देखाएका केही तथ्य साथै एमएचएम माथि अन्य अध्ययनबाट ‘महिनावारीसम्बन्धी सामग्रीमा पहुँच र उपयोग’ को अवस्था देखाएको छ । नेपालमा विभिन्न संगठनहरूले गरेका अध्ययनहरूले ‘छाउपडी प्रथाको अभ्यास’, ‘अन्य प्रतिबन्धात्मक व्यवस्था’ र ‘सरसफाइ’ सम्बन्धमा तथ्याङ्कहरू प्राप्त गरेको छ ।

छाउपडी प्रथाको अभ्यास

केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०१५

१५.५

सुदूर-पश्चिमी पहाडका प्रतिशत महिला तथा किशोरीहरू महिनावारी हुँदा छाउगोठमा बस्छन् ।

७१.२

मध्य-पश्चिम हिमालीभेगका प्रतिशत महिला तथा किशोरीहरू महिनावारीका बखत छाउगोठमा बस्छन् ।

महिनावारीसम्बन्धी सामग्रीको पहुँच तथा उपयोग

९०

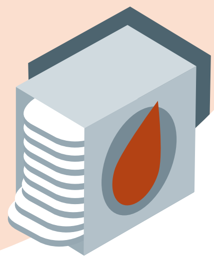
सुदूर-पश्चिमको दुर्गम क्षेत्रका प्रतिशत महिला तथा किशोरीहरू महिनावारी हुँदा प्याडका रुपमा अस्वस्थकर थाङ्नाको प्रयोग गर्छन् ।

७.५

मध्य-पश्चिम क्षेत्रका प्रतिशत महिला तथा किशोरीहरू महिनावारीमा प्रयोग हुने व्यापारिक सामग्रीहरू प्रयोग गर्दछन् ।

५

सुदूर-पश्चिम क्षेत्रका प्रतिशतभन्दा कम महिला तथा किशोरीहरू महिनावारीमा प्रयोग हुने व्यापारिक सामग्रीहरू प्रयोग गर्दछन् ।



नेपाल किशोरकिशोरी तथा युवा सर्वेक्षण २०११ का अनुसार नेपालका दुर्गम क्षेत्रमा महिनावारीसम्बन्धी सरसफाइ व्यवस्थापनको एक मुख्य समस्या स्यानिटरी प्याड लगायतका सरसफाइजन्य सुलभ वस्तुमा पहुँचको अभाव हो ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, २०११

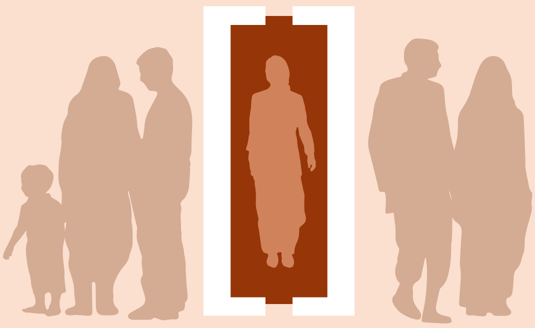
"सुरु सुरुमा म पुराना साडीका थाङ्ना प्रयोग गर्थें । तर प्रयोगपछि तिनलाई धोएर सफागरी सुकाउने काम एउटा ठूलो समस्याका रुपमा आउँथ्यो किनभने ती थाङ्ना देखेर जो कोहीले पनि मलाई महिनावारी भएको थाहा पाउँथ्यो । यस्तो कुरा अर्काले थाहा पाउनु आफ्ना लागि लज्जाबोधको कुरा हुन्थ्यो । यस्ता थाङ्ना भेटेर कसैले डढाइदियो भने आफूमा बाँझोपन आउँछ भन्ने अन्धविश्वास विद्यमान थियो । भर्खर महिनावारी भएकी १२-१३ वर्षकी किशोरीका लागि यस्तो कुरा एउटा खत सरह हुन्थ्यो । त्यसैले ती थाङ्नालाई धोएपछि घरभित्र वा अरु कपडाले छोपेर सुकाउने गरिन्थ्यो । यसो गर्दा ती थाङ्नाका टाला राम्ररी सुक्न पाउँदैन थिए र त्यसले सङ्क्रमण ल्याउँथ्यो ।"

रुवी राउत, वुका पिरियड पाइन्ट्सकी सह-संस्थापक- हेर्नुस् पृष्ठ ४३

"आफू किशोरी रहेका बेला महिनावारीको कुरा चल्नासाथ लजाएको र सकसमा परेको अनुभव मलाई छ। यो आफ्नो दिमागमा परेको छापको कुरा हो। भान्सामा वा पूजास्थलमा प्रवेश गर्ने सम्बन्धमा दोहोऱ्याएर विचार गर्ने हाम्रो अभ्यास कायम रहेसम्म त्यस्तो छाप हाम्रो दिमागमा कायम रहन्छ। यस्तो सोचलाई परिवर्तन गर्नु पर्दछ। महिनावारीको अवस्थामा प्रयोग हुने धेरै सस्तो प्याड समेत किन्न नसक्ने मानिसहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने भन्ने उपाय खोज्नु पर्छ। मैले बनाएको चलचित्रमा देखाइएकी एक महिलाका साथ दुई जोर लुगा मात्र थिए। महिनावारी भएका बखत उनी लुङ्गीलाई लगौंटीजस्तो बनाएर लगाउँथिन् र त्यसलाई अर्को दिन धुने गर्थिन्।"

निकिता चण्ढक, पूर्व मिस नेपाल २०१७। आफूले बनाएको चलचित्रमा छाउपडीसँग सम्बन्धित अभ्यास तथा धारणाहरू बुझ्न उनले ग्रामीण समुदायको भ्रमण गरेकी छन्।

अन्य बन्देजहरू



नेपालका २०४ किशोरीमाथि भएको अध्ययन:

८९ प्रतिशतले महिनावारी भएका बखत कुनै न कुनै प्रकारको बन्देजको अवस्था अनुभव गरेका छन्। (वाटरएड, २००९)

नेपालका १५ देखि २९ वर्षका महिला:

२५ प्रतिशत घरका अलग कोठामा बस्छन्। (केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०१५)

८.८ प्रतिशत अलग स्थानमा नुहाउँछन्। (केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०१५)

५७.६ प्रतिशत सामाजिक भेलामा सहभागी हुँदैनन्। (केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०१५)

"मेरो पहिलो महिनावारीको प्रारम्भिक उत्साह लगत्तै सकस र सन्त्रासमा रुपान्तरित भएको थियो । त्यसपछि मेरा दिनहरू 'पवित्र' र 'अपवित्र' मा विभक्त भए । यो कुरा गर्न लाजमर्दो विषय बन्यो । म जस्ती शहरिया किशोरीलाई यस्तो भयो भने ग्रामीण किशोरीलाई झन् कस्तो भयो होला ? छाउपडी गोठमा धुवाँमा निसासिएर एक किशोरीले मृत्युवरण गरेको हामीले सुन्यौं । हामी जस्ता किशोरीले यस्ता सामाजिक बन्देजको अवस्थाका कारण सधैं पीडित हुनु पर्‍यो ।"

मालविका न्यौपाने, १६, सन् २०१८ डिसेम्बरमा काठमाडौंमा आयोजित मेन्स्ट्रुएक्सन समिटलाई सम्बोधन गर्दै ।

"हाम्रो परिवार पूर्वी नेपालबाट आएको हो र हामी बौद्धमार्गी हौं । एक दिन एक बौद्ध सन्तकी छोरीले हाम्रो धर्ममा यस्तो प्रचलन छैन, महिनावारी एउटा नितान्त प्राकृतिक प्रक्रिया हो भनेर हाम्री आमालाई नसम्झाउँदासम्म म र मेरी बहिनीले पनि भान्सा घर तथा पूजास्थल प्रवेशमा लगाइएको बन्देज अवस्थाको पालना गर्दै आयौं । त्यसपछि हाम्री आमाले यस्तो बन्देज अवस्थाको अन्त्य गर्नु भयो, तर सत्य के हो भने त्यस पूर्व हामीले यस्ता कुरा जानेकै थिएनौं ।"

डा. लक्ष्मी तामाङ्ग
स्वतन्त्र अनुसन्धाता तथा परामर्शदाता

अहिलेसम्मको कथा

कैयौं घर तथा भवनहरू ध्वस्त पारेर मानिसलाई पुग्ने पानी, सरसफाइ वा स्वास्थ्य सेवा समेतको सुविधा नभएका अस्थायी बासमा सर्न बाध्य बनाउने २०१५ को विनाशकारी भूकम्प नै परिवर्तनका निम्ति एउटा कारक बन्न आयो । किशोरी तथा महिलाहरूले व्यवस्थापन गर्नु पर्ने महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छताजन्य चुनौतीहरूलाई त्यो विनाशले आक्रामक रुपमा सतहमा ल्याएर ती समस्याका बारेमा नवीन सचेतना जागरण गरायो ।

जीआईजेड मार्फत जर्मन विकास नियोग २०१५ देखि नेपालमा महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गरिरहेको छ। यस कार्यक्रमलाई जर्मन संघीय आर्थिक सहयोग तथा विकास मन्त्रालय (BMZ) ले आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराएको छ भने नेपालको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय यसको मुख्य कार्यान्वयनकर्ता निकाय रहेको छ।

भूकम्प पश्चात नुवाकोट, रसुवा र धादिङ जिल्लाका स्वास्थ्य संस्था तथा विद्यालयका ध्वस्त संरचनाको पुनर्निर्माण कार्यमा सघाउन नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले रिकभरी प्रोग्राम नेपाल (Recovery Programme Nepal– RPN) लाई जिम्मा दियो। यो पुनर्निर्माण प्रयाससँग जोडेर रिकभरी प्रोग्राम नेपालले विशेषत: महिलाहरूका लागि व्यावसायिक तालिम मार्फत समुदायको आर्थिक विकासमा समेत सघायो। धादिङ जिल्लाको सेमजोङ र नुवाकोट जिल्लाको सिक्रे गाउँ विकास समितिमा पुनर्निर्माण प्रयासमा सघाउन सुरुवाती पहल (start-up initiatives) कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि स्वास्थ्य क्षेत्र सहयोग कार्यक्रम मार्फत जर्मन विकास नियोगले रिकभरी प्रोग्राम नेपालसँग सहकार्य थाल्यो।

यी पहलहरूमध्ये एक थियो सस्तो सेनिटरी प्याडको उत्पादन। यस उत्पादनमा भारतको कोइम्बतुरका मुरुगनाथम अरुनाचलमको नवीन नमूनालाई प्रयोगमा ल्याइएको थियो। अरुनाचलमले साधारण तथा सञ्चालन गर्न सहज उत्पादन प्रणाली सिर्जना गरी त्यसको बजारीकरण गरेका थिए।

जीआईजेडले यस्ता दुई मेसिन खरिद गर्न सहजीकरण गर्नुका साथै सस्तो सेनिटरी प्याड तयार गर्न आवश्यक कच्चा पदार्थ उत्पादन तथा आपूर्ति गर्न दुई महिला सहकारीलाई प्राविधिक तालिम उपलब्ध गरायो। यीमध्ये पहिलो धादिङ जिल्लाको साना किसान महिला सहकारी थियो भने दोस्रो चाहिँ नुवाकोट जिल्लाको नमस्ते कृषि महिला सहकारी थियो। यी दुवै सहकारीको सम्पूर्ण नेतृत्व महिलाले गरेका छन् र प्रत्येकले आफ्नो उत्पादनको क्षेत्रमा हाल ४ देखि ८ जनासम्म महिलालाई रोजगारी दिएका छन्।

यो एउटा मेसिनको मूल्य करिब ३,५०० यूरो पर्दछ जसबाट ६ रुपियाँ मूल्य पर्ने प्याड प्रति दिन १,६०० थान (४८०,००० थान प्रति वर्ष) उत्पादन गर्न सकिन्छ। यी प्याडमा कुनै रसायन (chemicals) हुँदैन, सजिलै सड्ने खालका हुन्छन्। यिनलाई कपडाका न्यापकिनको विकल्पका रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

यो परियोजनाको मुख्य उद्देश्य सुलभ सेनिटरी प्याडलाई दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रका महिलाहरूको पहुँचमा पुऱ्याउन मद्दत गर्नुका साथै दिगो र मापनीय व्यापारिक नमूना मार्फत आम्दानीका साधन तथा आर्थिक सशक्तिकरण उपलब्ध गराउनु हो। यस पहलले महिलाहरूलाई प्याड उत्पादन र बजारीकरणमा संलग्न गराउनुका साथै महिनावारीसम्बन्धी बन्देजको अवस्था, मौनता र सामाजिक व्यवधानलाई सम्बोधन गर्न सघाउँछ।

↓ प्याडम्यान- श्री मुरुगनाथम (बिचका), जीआईजेड टिमसँग कोइम्बतुरमा (२०१६)

→ सस्तो सेनिटरी प्याड उत्पादन गर्ने दुबै सहकारीले महिलाहरूलाई रोजगारी दिएका छन् ।

दुवै सहकारीहरूले कारखानामा अनियमित विद्युत आपूर्ति, सीमित मानवीय स्रोत र कच्चा पदार्थको नियमित आपूर्तिको सुनिश्चितता जस्ता चुनौतीहरूसँग जुध्नु पऱ्यो ।

दुवै सहकारीले सस्ता सेनिटरी प्याडको उत्पादन सुरु गरेको एक वर्ष पश्चात सहकारी, जीआईजेड र चौधरी फाउण्डेशनबीचमा रणनीतिक साझेदारी स्थापित भयो । नेपालका ठूला उद्योगमध्येको एक, चौधरी ग्रुपको व्यावसायिक सामाजिक उत्तरदायित्व चौधरी फाउण्डेशनले बहन गर्दछ । यो साझेदारीको उद्देश्य सहकारीहरूका लागि सामाजिक रुपले समावेशी व्यापारिक मोडलमा सुधार तथा प्रवर्द्धन गर्नु थियो । व्यापारिक योजना विकास, व्यवस्थापन, बजारीकरण तथा वस्तु विकासका लागि चौधरी फाउण्डेसनले तालिम तथा सल्लाह दिने व्यवस्था थियो ।

यस पहलले राधा पौडेल फाउण्डेशन जस्ता धेरै संगठनलाई यो मोडेल अनुसरण गर्न तथा महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि दिगो विकल्प खोज्न उत्प्रेरित गरेको छ । खानेपानी आपूर्ति मन्त्री बिना मगरले पनि आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रमा सस्तो सेनिटरी प्याड उत्पादन मेसिन ल्याउनका लागि सहयोग गरेकी छन् ।

भूकम्प प्रभावित मध्य तथा सुदूर-पश्चिम क्षेत्रका ५०० विद्यालयमा महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापन गर्ने विद्यालयमा आधारित कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि अन्य विकास साझेदारहरूसँगको सहकार्यमा जर्मन विकास नियोगले समेत स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय र शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयलाई सहयोग प्रदान गरिरहेको छ । यो कार्यक्रम महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धमा छात्रछात्रालाई कसरी सुशिक्षित गर्ने भन्ने सम्बन्धमा शिक्षक तथा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तालिम प्रदान गर्नमा केन्द्रित छ । सामाजिक निषेधहरू (taboos) लाई सम्बोधन गर्न तथा परिवर्तनका लागि साझा बाटो पहिल्याउने उद्देश्यले सामुदायिक अगुवाहरूसँग संवाद चलाउनका लागि युवा नेतृत्वको सशक्तिकरण गर्न विद्यार्थी नेतृत्व कार्यक्रम पनि सुरु गरिएको छ । किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा अधिकार र महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वच्छता व्यवस्थापनसम्बन्धी अन्य सामग्री उपयोग गर्न सूचना प्रवाह गर्ने युवा तथा किशोरकिशोरी लक्षित मोबाइल एप तयार गरिएको छ ।

कपडाका पुनःप्रयोग गर्न सकिने सेनिटरी प्याड कसरी तयार गर्ने र महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वच्छता सामग्रीजन्य फोहोर विसर्जन कसरी गर्ने भन्ने विषयमा पनि यो विद्यालय कार्यक्रमले सिकाउँछ । यसका अतिरिक्त महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वच्छता व्यवस्थापन लगायत यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य एवम् अधिकारका बारेमा निश्चित सूचनाहरू जिल्लाका रेडियो स्टेसनहरूबाट प्रसारण गर्ने उद्देश्यका साथ सन् २०१६ मा युवा रेडियो परियोजना प्रारम्भ गरिएको थियो ।

→ विद्यालयमा महिनावारी स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापन सुधारका लागि विद्यालयमा आधारित कार्यक्रम स्थापित भएका छन् ।

सुसूचित छनोटको अधिकार

महिनावारीमा प्रयोग हुने प्याड, अवश्य नै महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वच्छता व्यवस्थापनको उपलब्ध, एक मात्र विकल्प पक्कै होइन, न त यो सबैका लागि उत्तम विकल्प नै हो । केही महिला महिनावारी कप (menstrual cups), ट्याम्पोन (tampons) तथा अन्य सामग्री रुचाउन सक्छन् । आफ्ना लागि उपयुक्त साधन महिला तथा किशोरीहरू स्वयंले छनोट गर्न पाउनु पर्छ, यद्यपि यस्तो छनोट प्राय साँस्कृतिक झुकाव, पानीको आपूर्ति, फोहर विसर्जन, सेनिटरी सामग्रीमा पहुँच तथा मूल्य आदिले निर्धारण गर्दछ ।

नयाँ समाधानका साथमा कहिलेकाहीँ झेल्नै पर्ने नयाँ चुनौती पनि देखा पर्छन् । उदाहरणका लागि, महिनावारीसँग सम्बन्धित सामग्रीमा सहज पहुँच तथा उपलब्धताले तिनको प्रयोगमा वृद्धि हुन जान्छ । यसो हुँदा प्रयोग भएका ती फोहर सामग्रीको सुरक्षित विसर्जनको समस्या आउँछ, यस्तो वातावरणीय तथा विश्वव्यापी समस्या नेपाल जस्तो गरीब मुलुकमा मात्रै होइन अन्य सम्पन्न मुलुकमा समेत बढेर गइरहेको छ । सरदर एक महिलाले आफ्नो प्रजननयोग्य जीवनमा दुई मिनिबस भरिने परिमाणमा महिनावारीसँग सम्बन्धित सामग्री प्रयोग गर्छन् भन्ने अनुमान गरिन्छ ।

> "किशोरी तथा महिलाहरू विकासका बहुमूल्य संवाहक हुन्, र तिनको सशक्तिकरणका लागि हामीले गर्न सक्ने सबैभन्दा सजिलो काम हो महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा स्वच्छता शिक्षामा तिनको पहुँच बृद्धि गर्नु र त्यसलाई अभ्यासमा ल्याउने सल्लाह दिनु ।"
>
> भ्यालरी ब्रोक् एल्भारेज्, बरिष्ठ प्राविधिक सल्लाहकार, स्वास्थ्य क्षेत्रका लागि सहयोग कार्यक्रम

जीआईजेड तथा एमएचएम प्र्याक्टिसनर एलायन्सले काठमाडौंमा सन् २०१८ डिसेम्बर ११ मा आयोजना गरेको मेन्स्ट्रुएक्सन समिटमा देशभरिबाट ५०० जनाभन्दा बढी सहभागी हुनुले नेपालमा महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य र स्वच्छता विषयले पाएको महत्त्व दर्शाउँछ। विगतमा मौनताको खास्टोले ढाकेका हानिकारक अभ्यासहरू तथा अवरोधका रुपमा रहेको महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य व्यवस्थापन अहिले आएर विकासको बहुआयामिक मुद्दा भएको छ।

← भ्यालरी ब्रोक् एल्भारेज्को स्वागत मन्तव्यको अंश। उहाँ जीआईजेड-स्वास्थ्य क्षेत्रका लागि सहयोग कार्यक्रमका बरिष्ठ प्राविधिक सल्लाहकार हुनुहुन्छ।

महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य व्यवस्थापनको मुद्दालाई अग्रता दिँदा

आफ्नो स्वागत मन्तव्यमा टिम लिडर तथा स्वास्थ्य क्षेत्रका लागि सहयोग कार्यक्रमका बरिष्ठ प्राविधिक सल्लाहकार भ्यालरी ब्रोक् एल्भारेज्ले दुई वर्ष अगाडि मात्रै किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास विषयमा पहिलो पटक नेपालमा राष्ट्रिय सम्मेलन आयोजित भएको र त्यसले मुलुकले व्यहोर्नु परेको महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य व्यवस्थापनका केही चुनौतीहरूलाई सतहमा ल्याएको तथा यससम्बन्धी पहलहरूलाई समन्वय गर्न एमएचएम प्र्याक्टिसनर एलायन्स बनाउन सफल भएको कुरा सहभागीलाई स्मरण गराउनु भयो। सन् २०१६ मा महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा स्वच्छताको क्षेत्रमा काम गर्ने संस्था एक हातमा गन्न सकिने थिए, अहिले आएर एलाइन्समा ५० संगठनहरू आबद्ध छन् र मुलुकभर ८० पहलहरू (initiatives)मा क्रियाशील छन्। भ्यालरी ब्रोक् एल्भारेज् भन्नुहुन्छ:

"अहिले नेपालमा महिला तथा किशोरीहरूका लागि सुसूचित छनौट प्रवर्द्धन गर्न- विशेषगरी ग्रामीण तथा दुर्गम क्षेत्रहरूमा- अनि महिनावारीसँग जोडिएका हानिकारक अवरोधहरूमाथिको मौनता भङ्ग गर्न साँचो प्रतिबद्धता आएको छ ...। हामीले मिलेर जे प्राप्त गर्न सक्छौं त्यो हाम्रो पहल र सोचभन्दा पर पुग्न सक्छ।"

सम्मेलनको प्रमुख वक्ताका रुपमा आफ्नो मन्तव्य राख्दै संयुक्त राज्य अमेरिकास्थित कोलम्बिया युनिभर्सिटीका सोसियो-मेडिकल साइन्सका एसोसियट प्रोफेसर डा. मार्नी सोमरले भन्नुभयो, "यो कोठा जसरी खचाखच छ, त्यो असाधारण हो। हामी यस मुद्दामा सन् २००४ देखि क्रियाशील छौं तर अहिले आएर मात्रै हामी यस्तो सहभागिता देख्न पाइरहेका छौं।" त्यहाँ उल्लेख्य संख्यामा सहभागी पुरुषहरूलाई स्वागत सम्बोधन गर्दै उहाँले भन्नुभयो, "उहाँहरू हाम्रा सहधर्मीहरू हुनुहुन्छ।"

विगत १५ वर्षमा विश्वस्तरमा महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य व्यवस्थापनमा ठूलो प्रगति भएको छ भन्दै उहाँले मूलत: पानी तथा सरसफाइको मुद्दा बिस्तारित हुँदै गएर सामाजिक, स्वास्थ्य, कानुन, लैङ्गिक तथा शैक्षिक जस्ता बहुमुखी मुद्दा बन्न पुगेको छ भन्नु भयो। यस मुद्दाले मान्यता पाइरहेको उल्लेख गर्दै डा. सोमरले भन्नुभयो, महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य व्यवस्थापन एउटा बहुआयामिक मुद्दा भएको छ जसले स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारी र समानता मात्रै होइन हाम्रो विश्वव्यापी दिगो विकास लक्ष्य प्राप्त गर्ने सक्षमतालाई समेत प्रभावित गर्दछ। यी मुद्दालाई सम्बोधन गर्ने नेपालको प्रयासको सराहनागर्दै यो संसारका अरु देशका लागि समेत नमूना बन्न पुगेको डा. सोमरले उल्लेख गर्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो, अबको प्रश्न "यहाँबाट हामी कता लाग्छौं ?" भन्ने रहेको छ।

"२००४ मा मैले यस मुद्दामा काम थाल्दा महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य व्यवस्थापन कुनै मुद्दा नै थिएन। दश वर्षमा धेरै परिवर्तन भयो। यस बेला धेरै मुलुकमा महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य नीतिहरू बनेका छन्। अन्तर्राष्ट्रिय दाताहरू यसको चर्चा गरिरहेका छन्। यो विद्यालयमा कुरा गर्ने विषय बनेको छ र त्यस्तै अवस्था छ सञ्चारमाध्यममा। के हाम्रो गन्तव्य टाढा छ ? निश्चित रुपमा, यस क्षेत्रमा समाधान र अनुभव अनि चुनौतीको चाङ छ।"

डा. सोमरले भन्नुभयो, छाउपडी जस्ता अभ्यासले सञ्चार माध्यममा शीर्षस्थान पाउँछन् किनभने यस्ता अभ्यास उग्ररुपमा छन्। खुसीको कुरा हो, यस्ता विषयमा मौनता तोडिएको र अवरोधहरू भत्किएको उल्लेख गर्दै उहाँले भन्नु भयो, "अझ चर्को चलनमा केन्द्रित हुँदा हाम्रा आम किशोरी तथा महिलाहरूले प्रत्येक महिना सामना गर्नु पर्ने मुद्दा ओझेलमा पर्न सक्छन् भन्ने कुरामा म चिन्तित हुन्छु।"

उहाँले महिनावारीसँग सम्बन्धित फोहोर विसर्जनको मुद्दा पनि उठाउनु भयो। उहाँका अनुसार यो "भयानक दुर्घटना उन्मुख छ। यी मुद्दासँग नभिडी तपाईं अगाडि बढ्न सक्नुहुन्न।"

यतिहुँदाहुँदै पनि हाम्रो गन्तव्य टाढा छ भन्दै डा.सोमरले तर आफू आशावादी रहेको उल्लेख गर्नुभयो। उहाँको कथन थियो,

"यो रातारात परिवर्तन हुँदैन, तर परिवर्तनहरू भइरहेका छन्। हामीले महिला र किशोरीलाई महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य व्यवस्थापनको कामलाई केन्द्रमा राख्नु पर्दछ र उनीहरूसँग परामर्श गर्नुपर्छ।"

मेन्स्ट्रुएक्सन समिटका बारेमा थप जानकारीका लागि हेर्नुस्:
health.bmz.de/events/Events_2018/menstruaction

एमएचएम प्र्याक्टिसनर एलायन्ससँग काम गर्दा

मेन्स्ट्रुएक्सन समिटलाई सम्बोधन गर्दै एमएचएम प्र्याक्टिसनर एलायन्सका संयोजक गुणराज श्रेष्ठले भन्नुभयो, महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापन (एमएचएम) मा कसरी सुधार ल्याउने भन्ने बारेमा एलायन्सले विगत दुई वर्षमा मुख्य मन्त्रालयहरूसँग छलफल गरेको थियो । समिटपूर्व र समिट अवधिभर एलायन्सका सदस्यहरूले सुझावहरू (हेर्नुस् पृष्ठ ५५) तयार गर्न एकसाथ काम गरेका थिए, यिनै सुझावहरू सन् २०१९/२० को कार्ययोजनाका आधार बन्नेछन् । एमएचएम मुद्दालाई अगाडि लाने र अन्ततः यसलाई कार्यान्वयनमा ल्याउन स्थानीयस्तरसम्म पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ यी मुद्दामाथि विचार गर्न सरकारसमक्ष प्रस्तुत गरिने छ ।

स्वास्थ्य क्षेत्रका लागि सहयोग कार्यक्रमका लागि प्रोग्राम म्यानेजर तथा मुख्य प्राविधिक सल्लाहकार डा. पाउल रुकर्टले भन्नुभयो, एलायन्सको एउटा हिस्सा हुन पाएकोमा जीआईजेड गौरवान्वित अनुभव गर्दछ र एलायन्सका काममा सहयोग गर्न प्रतिबद्ध छ

"किनभने महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वच्छताको राम्रो व्यवस्थापनले जीवनलाई रुपान्तरित गर्छ ।"

"यस मुलुकमा एमएचएम अभियानले गति लिइरहेको छ भनेर सरकारलाई देखाउनु महत्त्वपूर्ण छ ।" डा. रुकर्टले भन्नुभयो । "यी मुद्दाहरूमा सरकारको कार्यशैली खण्डित स्वरुपको छ- अलग अलग मन्त्रालय अलग अलग क्षेत्रमा काम गर्छन् तर एकापसमा समन्वय छैन । सरकार पनि यस अभियानको एउटा हिस्सा बन्नु पर्दछ र हामीलाई आशा छ अबको कदम कार्य योजना अनुसार हुनेछ ।"

यस प्रतिवेदनको बाँकी भागमा हामी एमएचएम प्र्याक्टिसनर एलायन्सका विभिन्न सदस्यहरूले गरिरहनु भएका विविध पहलहरूमध्ये केहीमा केन्द्रित हुनेछौं तथा तिनलाई भरथेग गर्ने केही महानुभावहरूसँग कुरा गर्नेछौं । हामीले नेपाल तथा अन्यत्रका केही मेन्स्ट्रुएक्टिभिस्टलाई पनि भेटेका छौं । उहाँहरूको अनुभव र विचारलाई उहाँहरूकै शब्दमा सँगालेका छौं । उहाँहरूबाट व्यक्त मत जीआईजेडका नभई उहाँहरूका निजी हुन् ।

↑ श्री गुणराज श्रेष्ठ, राष्ट्रिय संयोजक, एमएचएम प्र्याक्टिसनर एलायन्स ।

→ काठमाडौंमा भएको मेन्स्ट्रुएक्सन समिटका कार्ययोजनाको सुझावहरू बारे छलफल गर्दै डा. मार्नी सोमर ।

↓ डा. पाउल रुकर्ट भन्नुहुन्छ, एमएचएमले जीवन बदल्छ ।

मेन्स्ट्रुएक्टिभिस्ट्स एचएमएचलाई अघि बढाउने केही व्यक्तित्वहरू

पेमा लाकी
कार्यकारी निर्देशक, नेपाल प्रजनन स्याहार केन्द्र, प्रजनन स्वास्थ्य र परिवार नियोजनको क्षेत्रमा काम गर्ने, १९८८ मा स्थापित, नेपालको एक गैसस ।

सबैभन्दा ठूलो शीर्षक बनेको एमएचएम

"म आफूलाई मेन्स्ट्रुएक्टिभिस्ट मान्छु । सामाजिक बनौट, प्रचलन तथा विश्वासहरूले मलाई सधैं तान्छन् । मलाई लाग्छ यति बेला ती कुरा र जनस्वास्थ्यबीच सम्मिलन भएको छ । शक्तिहीन बनाउने र सिमान्तीकरणको प्रभाव स्वास्थ्य परिणामहरूमा ठूलो छ ।"

सुरु सुरुमा मैले, हामीले महिनावारी र स्वास्थ्य व्यवस्थापनबारे छलफल चलाउनु पर्छ भन्दा मानिस हाँस्थे र भन्थे, 'के तिमी गम्भीर छौ ?' यस विषयमा पटक्कै कुरा उठाइँदैन थियो । अहिले यो सर्वत्र मुख्य विषय बनेको छ । जोकोही पनि यस विषयमा कुरा गरिरहेको छ र धेरै संगठनहरू यस अभियानमा सामेल भएका छन् । यो ठूलो परिवर्तन हो जसलाई देखेर म हर्षित हुन्छु । यतिहुँदाहुँदै पनि महिनावारीसम्बन्धी अधिकार शिशु अवस्थामै छ र यसका अघिल्तिर प्रशस्त चुनौतीहरू छन् ।

नेपालको वास्तविकता के हो भने स्वच्छतामा पहुँचको विषय एक खाले पूर्वाग्रहग्रसित छ । कस्तो पीडादायी अवस्था छ भने धेरै महिलाहरू महिनावारी हुँदा सेनिटरी सामग्री चाहियो भन्न समेत सक्दैनन् । विभिन्न प्रतिबन्धात्मक व्यवस्थाका कारण महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य व्यवस्थापन ओझेलमा पर्दछ ।

यस्तो प्रतिबन्धात्मक मान्यता ग्रामीण क्षेत्रमा सबैभन्दा बलियो छ, धेरै महिलाका लागि, खासगरी पश्चिम नेपालमा, उनीहरूले जान्दै आएको कुरा नै त्यही हो ।

तर हामीले हालसालै काठमाडौंका १,५०० महिलाहरूमाझ गरेको अध्ययनले शिक्षित, शहरिया महिलाहरूमा समेत यस्ता प्रतिबन्धात्मक अभ्यास कायम छन्। यसले पूर्वाग्रह र विश्वास परिवर्तनको कामलाई थप चुनौतीपूर्ण बनाउाछ। समेत यस्ता प्रतिबन्धात्मक अभ्यास कायम छन्। यसले पूर्वाग्रह र विश्वास परिवर्तनको कामलाई थप चुनौतीपूर्ण बनाउँछ।

परिणामस्वरुप महिनावारीसँग सम्बन्धित अधिकारका सम्बन्धमा हामीले अरुका काममा प्रतिक्रिया जनाएर मात्र पुग्दैन, आफै काममा सक्रिय बन्न (proactive) आवश्यक हुन्छ। प्रभावकारी परिवर्तनका लागि हामीसँग सुस्पष्ट दृष्टिकोण हुनु पर्दछ, विचारमा परिवर्तन ल्याउने पनि त्यही हो। विद्यालयको पाठ्यक्रममा यी विषय समावेश गरेर, आवश्यक सूचना स्थानीय भाषामा प्रवाहित गरेर, स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा शिक्षकहरूलाई प्रभावकारी तालिम दिएर अपेक्षित परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ।

छाउपडीका विषयमा सचेतना अभिवृद्धिका लागि कानुन बनाइनु राम्रो हो तर त्यसको कार्यान्वयन कसरी हुन्छ भनेर हामी नियालिरहेका छौं। यो लागू गर्न निकै चुनौतीपूर्ण हुनेछ। छाउपडी प्रथाका कारण गत जाडो याममा एक महिलाले गाईको गोठमा कठ्याङ्ग्रिएर ज्यान गुमाइन्। तर यस्तो प्रतिबन्धात्मक चलनलाई निरन्तरता दिने ती महिलाका पति स्वयं यो कानुन कार्यान्वयन गराउने जिम्मेवारी पाएका स्थानीय प्रहरी जवान हुन्। त्यसैले नयाँ कानुनलाई स्वागत गर्दागर्दै पनि म वास्तवमा यसको कार्यान्वयन कसरी हुन्छ भनेर व्यग्रतापूर्वक हेरिरहेकी छु।

छाउपडी प्रथाका बारेमा प्रशस्त भ्रमहरू छन् जस्तो मलाई लाग्छ जसले यो बहसलाई र एक प्रकारका नेपाली महिलाहरूलाई धेरै प्रभावित गर्ने खतरा छ किनभने प्रतिबन्धात्मक अभ्यासहरूमध्येको एउटा कडी मात्रै हो छाउपडी, यस्ता गलत अभ्यास अरु धेरै छन्। महिनावारीसँग सम्बन्धित मुद्दाहरू पनि स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यापक मुद्दाहरूमध्ये को एक हिस्सा हुन्। स्वास्थ्य, स्वच्छता र अधिकार आपसमा गाँसिएका हुन्छन्, तर स्वास्थ्यमा प्रायशः सम्झौता हुने गर्दछ कारण महिनावारी हुने महिलाका अधिकार थोरै हुन्छन्।

एम्प्लिफाइड चेञ्जको (Amplified Change) आर्थिक सहयोगमा हामी सन् २०१९ बाट सुदूर-पश्चिम प्रदेशका २२ वटा रेडियो स्टेसन मार्फत एउटा रेडियो परियोजना चलाउने योजनामा छौं। सूचना प्रवाहका लागि नीति निर्माता, स्थानीय नेताहरू, धार्मिक अगुवाहरूलाई रेडियोको छलफल कार्यक्रममा सहभागी गराइनेछ। यी कार्यक्रम मार्फत नीति तथा तिनको कार्यान्वयन र त्यसले मानिसहरू र तिनका विश्वासलाई कसरी प्रभावित गर्दछ भनेर बुझाउने प्रयास हुनेछ। स्थानीय परामर्शदाताले सञ्चालन गर्ने एउटा हटलाइन पनि हुनेछ। मानिसले प्रश्न सोध्ने र उत्तर पाउने व्यवस्था हुनु पर्दछ। आफ्नो शरीरमा के के हुन्छ जान्न सघाउने महिलाहरूको संस्था हामीले बनाउनु पर्दछ।

पूर्वाग्रह परिवर्तन गर्ने मुख्य औजार शिक्षा हो। खासगरी महिनावारी शुरु हुनु पूर्व नै तपाईंले किशोरीहरूसँग कुराकानी गर्न भ्याउनु पर्दछ। नेपाल प्रजनन स्याहार केन्द्रमा पनि विभिन्न जिल्लामा वितरण गरिने महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य प्याकेज उत्पादन गर्ने काममा जीआईजेड र स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयसँग सहकार्य गरिरहेको छ। शिक्षक र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू छैठौं कक्षाका किशोरीहरूलाई तिनको महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा अधिकारबारे प्रशिक्षित गर्न सहकार्य गरिरहेका छन्। यो थालनी मात्रै हो। धेरै युवाहरू स्कूलभन्दा बाहिर छन् र निरक्षर पनि। तिनलाई सम्बोधन गर्न स्कूलका साथै अन्य प्रवेश विन्दु पहिल्याउन आवश्यक छ। साथै हामीले केटा मानिसहरूसँग पनि संवाद गर्नुछ, किनभने पछिगएर महिलामाथि प्रतिबन्धात्मक अभ्यास थोपर्ने यिनै पुरुषहरू हुन्छन्।

एमएचएम प्याक्टिसनर एलायन्स रणनीतिक सुस्पष्टताका लागि ठीक छ र मानिसलाई जोडिने अवसर दिन्छ। सामूहिक रुपमा गरिने पक्षपोषण (lobbying) थप सशक्त हुनजान्छ- खासगरी विविध क्षेत्रलाई एकापसमा जोडेर गर्ने कार्यमा। एलायन्सलाई अर्को चरणमा लैजान अब हामीले हाम्रा कामहरूलाई एकीकृत गर्नु पर्दछ।

हामीलाई एमएचएमको फराकिलो परिभाषा तथा फराकिलो छलफल र संलग्नता चाहिएको छ किनभने हामीले वहुपक्षसँग काम गर्नु छ। यसका लागि हामीले सरकारसँग घनिष्टतासाथ काम गर्नु पर्छ र मैले यस बेला सरकारलाई पनि यी विचारहरूका प्रति ग्रहणशील पाएको छु। यतिहँदाहुँदै पनि उपयुक्त नीति आउनु थालनी मात्रै हो। पूर्वाग्रह पखाल्नलाई धेरै समय लाग्दछ।"

www.nfcc.org.np

लक्ष्मी तामाङ्ग
एक स्वतन्त्र अनुसन्धाता तथा परामर्शदाता हुनुहुन्छ। उहाँ नेपाल नर्सिङ्ग परिषद्का बोर्ड सदस्य हुनुहुन्छ, साथै महिला पुनर्स्थापना केन्द्रका उपाध्यक्ष तथा पेरिनेटल सोसाइटी नेपालका सदस्य हुनुहुन्छ।

असल तथ्याङ्कको आवश्यकता तथा मुद्दाहरूको बुझाइ

"सन् २०१७ मा एमएचएम विषयमा म सबैभन्दा ठूलो एथ्नोग्राफिक (ethnographic) अनुसन्धानमा संलग्न भएको थिएँ। सूचनाहरू सहकर्मी तथा मुख्य प्रभावकर्ता (peer and key influencer) सँग लिइएका थिए। यो शोध पूर्वदेखि पश्चिमसम्म र उत्तरदेखि दक्षिणसम्म समेट्ने गरी १२ जिल्लाका विभिन्न जातजाति, जात र धार्मिक समूहमाझ गरिएको थियो। यो अध्ययन यस्तो विषयमा नेपालमा गरिएका अध्ययनहरूमध्ये सबैभन्दा ठूलो थियो। पीएसआईको आर्थिक अनुदानमा गरिएको यो अध्ययनको उद्देश्य किशोरीहरूको महिनावारीप्रतिको बुझाइलाई गहिरिएर आकलन गर्नु थियो। यस अध्ययनमा त्यस्ता किशोरीहरूको व्यवहार, विश्वास र अभ्यासका साथै तिनलाई यसरी प्रभावित गर्ने मुख्य कारकहरू र एमएचएमका उत्पादन तथा सेवाबारेको तिनको ज्ञान तथा तिनमा पहुँच समेत बुझ्नु थियो।"

यस अध्ययनले हामीलाई आमा, धार्मिक अगुवा, धामीझाँक्री जस्ता मुख्य प्रभावकर्ताले किशोरीहरूको सामाजिक अवस्था एवं महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य तथा स्वच्छताका विषयमा कसरी प्रभाव पार्दछन् भन्ने बुझ्न र नेपालमा एमएचएमसँग सम्बन्धित अभ्यासहरूलाई पर्गेल्न सघायो । यस्ता धेरै अभ्यासहरूलाई बल दिनेमा आमा, परिवार, धार्मिक अगुवाहरू रहेको पाइयो भने तुलनात्मक रुपमा शिक्षकहरूको प्रभाव कम देखियो । अध्ययनका मुख्य निष्कर्षमध्ये- छाउपडी जस्ता प्रतिबन्धात्मक अभ्यासलाई सघाउनेमा भय र तिनको पालना भएन भने भगवानले दण्डित गर्दछन् भन्ने धार्मिक विश्वास मुख्य रहेको देखियो ।

प्रतिबन्धात्मक अभ्यासको व्यापकता देखेर हामी चकित भयौं- कतिसम्म भने कतै कतै त महिनावारी भएको अवस्थामा किशोरीहरूलाई कुनै पुस्तक पढ्नबाट समेत रोकिँदो रहेछ, धार्मिक पुस्तक मात्रै होइन, सबैखालका ।

यस्ता अभ्यासहरू साधारणतः पश्चिम नेपालमा हिन्दु धर्मसँग जोडिएको पाइएता पनि अध्ययनले क्षेत्र क्षेत्रमा यस्तो प्रभावको तह फरक देखायो । पश्चिम नेपालमा यसको स्वरुप ज्यादै कठोर देखियो भने तराइतिरका हिन्दुहरूमा सामान्य मात्रै, महिनावारीप्रतिको निषेधको अवस्था (taboos) पनि यस भेगमा खासै देखिएन ।

मेरा बुबा भन्ने गर्नुहुन्थ्यो व्यापक विविधताका कारण हामी नेपालका मानिस सबै नवागन्तुक जस्ता छौं ।

हामीले के पनि पायौं भने विगतमा यस्ता प्रतिबन्धात्मक अभ्यासहरू पहाडे उच्च जातिहरूमा बढी थियो । जात प्रथालाई कमजोर पार्ने प्रयासहरू भएर विभिन्न जातजातिकाहरूको छ्यासमिसे बसाइ बढेसँगै अन्य जातिहरूमा समेत महिनावारीका बखत हुने प्रतिबन्धात्मक अभ्यासहरूमा वृद्धि भएको देखियो । राजधानी काठमाडौंका सुशिक्षित परिवारमा समेत यस्ता अभ्यास नरम स्वरुपमा नै सही, विद्यमान रहेको भेटियो ।

मलाई लाग्छ सन् २०१५ को भूकम्प धेरैका लागि एउटा निर्णायक बिन्दु सावित भयो । धेरै अन्तर्राष्ट्रिय तथा स्थानीय गैससहरूले त्यसपछि ट्वाइलेट पेपर, डिस्पोजेवल प्याड जस्ता सामग्री वितरण गरे, धेरैले त्यसपूर्व त्यस्ता सामग्री देखेका थिएनन् वा उनीहरूको पहुँचमा थिएन । यद्यपि वातावरणका लागि यस्ता सामग्री असल होइनन् किनभने तिनको सुरक्षित तथा स्वच्छ विसर्जन सामान्यतया उपलब्ध छैन । मैले यस्ता प्याड खोलामा फ्याँकेको देखेकी छु जुन खोलाको पानी अलिक तल गएपछि खानमा प्रयोग हुन्छ ।

“यो सबै पूर्वाग्रहसँग सम्बन्धित छ- हामीले हाम्रो सामाजिक चिन्तन प्रणालीमा क्रान्ति नल्याएसम्म केही परिवर्तन हुनेवाला छैन ।”

www.worecnepal.org

सारा बाउमन
युनिभर्सिटी अफ पिटर्सबर्गकी विद्यावारिधिकी विद्यार्थी हुन् जो सन् २०१५ देखि नेपालमा छाउपडी विषयमा शोध गरिरहेकी छिन् । आफ्नो शोध कार्यको एक हिस्साका रुपमा उनी कञ्चनपुर जिल्लाका १६-१८ उमेरका सात किशोरीसँग मिलेर काम गरिरहेकी छिन् । ती किशोरीहरूलाई महिनावारीसम्बन्धी आफ्नै अनुभवमा आधारित चलचित्र बनाउन तालिम दिइएको छ । ती किशोरीहरू विभिन्न जात, धर्म र विश्वासमा आस्था राख्ने छन् । चलचित्रमा उनीहरू महिनावारीसँग सम्बन्धित प्रचलनहरूलाई देखाउँछन् र छाउपडी प्रथा हानिकारक छ भन्ने निष्कर्ष निकाल्छन् । त्यो चलचित्रको *(https://vimeo.com/239271038)* डिसेम्बरमा अन्तर्राष्ट्रिय माउन्टेन फिल्म फेस्टिवलमा प्रथम प्रदर्शन भयो । ती किशोरीहरू अहिले त्यस्ता अभ्यासहरूविरुद्ध पैरवी गरिरहेका छन् र आफ्नो क्षेत्रका युवाहरूलाई समेत त्यसमा परिचालन गरिरहेका छन् ।

चलचित्र निर्माण मार्फत प्रतिबन्धात्मक अभ्यासहरूको प्रकटीकरण

"शोध परियोजनामा हाम्रो उद्देश्य व्यवहार परिवर्तन गर्ने थिएन, प्रकटीकरण प्रक्रिया मात्रै देखाउनु थियो । चलचित्र बनाउने क्रममा हामीले छाउपडी प्रथा नभएका ठाउँमा समेत धेरै कथाहरू भेट्यौं, प्रतिबन्धात्मक अभ्यासका जटिल तथा सुक्ष्मातिसुक्ष्म विवरण पायौं । उदाहरणका लागि, उनीहरूलाई सार्वजनिक धाराको प्रयोगमा समेत रोक लगाइएको थियो । जात, धर्म, सामाजिक मान्यता तथा दबाब यसका प्रमुख कारक देखिन्छन् ।

यद्यपि यस्ता अभ्यास महिलाले पालना गरेता पनि हामीले पुरुषहरूलाई पनि परिवर्तनका लागि आवाज उठाउन परिचालित गर्नु पर्दछ । किशोर तथा पुरुषहरूको महिनावारीप्रतिको धारणा तथा ज्ञानको आकलन गर्नका लागि हामी सन् २०१९मा एउटा नमूना परियोजना बनाउँदैछौं । त्यसको नतिजा हामी एमएचएम प्याक्टिसनर एलायन्ससँग पनि बाँड्नेछौं ।

चलचित्र बनाउने प्रक्रिया रमाइलो भयो भनेर सोध्दा ती युवतीहरूले आफ्नो संस्कृति देखाउँदा, छाउपडी र महिनावारीसँग सम्बन्धित अन्य विश्वास तथा अभ्यासबारे कुरा गर्न पाउँदा आफूहरू खुसी भएको कुरा बताए ।

त्यस चलचित्रले हाम्रो आफ्नै जीवनमा धेरै परिवर्तन ल्यायो । प्रतिबन्धात्मक अभ्यासहरू परिवर्तन गर्ने कार्यमा त्यो चलचित्र पहिलो पाइला थियो । छाउपडी निर्मूल पार्न गाह्रो होला तर हामीले चलचित्र बनाएको दुई वर्षयता परिवर्तनहरू भएका छन् । प्रतिबन्ध विगतमा १० दिनसम्म चल्थ्यो भने अब त्यो ४/५ दिनमा झरेको देख्न सकिन्छ । छाउपडी गोठहरू अचेल घर नजिकै बनाउन थालिएकाले एक्लोपनमा कमी आएको छ । परिवारको हेराइमा पनि परिवर्तन आएको छ । अचेल हामी सार्वजनिक धारामा नुहाइधुवाइ गर्न सक्छौं जुन कुरा विगतमा पाइँदैन थियो । मन्दिर प्रवेश गर्न त अझै पाउँदैनौं तर त्यसको परिक्रमा गर्न पाइन्छ ।

विगतको दाँजोमा अचेल महिनावारी भएको बेलामा पनि किशोरीहरू विद्यालय जान पाउँछन्, यसो हुँदा तिनको पढाइ छुट्दैन ।

हामी आफै आमा भएपछि हाम्रा छोरीलाई छाउपडी पठाउँदैनौं र अन्य प्रतिबन्धात्मक अभ्यास पालनाका लागि दबाब दिँदैनौं । तर यो काम हामीले मात्रै गरेर फत्ते हुँदैन । पुरानो पुस्ताको पूर्वाग्रह पखाल्न बाहिरी संगठनको सहयोगको आवश्यकता पर्छ ।”

↓ सहकार्यमा आधारित चलचित्र निर्माण परियोजना, कञ्चनपुर जिल्ला

दीपा बोहरा सदस्य, वर्ड वारियर्स, काठमाडौं अवस्थित कविता समूह

पाँच दिन

आमाले नौ महिनासम्म आफ्नो गर्भमा धारण गरेपछि आमा र शिशुले एक अर्काबाट छुट्टिनु पर्छ भनेर नेपालको संविधानमा लेखिएको छैन ।

त्यसकारण प्राकृतिक प्रक्रियाका रुपमा आउने महिनावारीले आमालाई आफ्नी छोरीबाट र छोरीलाई आफ्नी आमाबाट हरेक महिना पाँच दिनका लागि छुटाउनै पर्छ भनेर म कसरी पत्याउँ ?

आमा, तिमीलाई थाहा छ नि तिम्रो देब्रे हात मेरो सिरानी र दाहिना हात मेरो गर्मीको च्यादर हो ।

तिमीलाई थाहा छ राति मेरो छेउमा कसैलाई देखिन भने म डराउँछु । मध्यरातमा म शौचालय गएँ पिच्छे तिमी उठेर मेरो साथी बन्छ्यौ र म निवृत्त नहुन्जेल पर्खन्छ्यौ ।

पुनः म तिम्रो गर्भमा छु भन्ने सम्झ । यो सुरक्षित छ र म सधैं सपना देखिरहन सक्छु ।

तर यो परम्परा किन यति निर्दयी छ ? यसलाई सपनामा देख्दा पनि म बिउँझन्छु ।

राति आउने कुकुर र स्यालका आवाजले मेरा कानका जालीमा प्रहार गर्छन् ।
म मध्यरातमा काम्न थाल्छु । म तिमीसँग छातीमा लपक्कै टाँसिन चाहन्छु, आमा,
तर मेरो छेउमा कोही हुँदैन- न मेरो सिरानी न गर्मीको च्यादर । म बत्ती समेत बाल्न सक्दिन, त्यो मेरो पहुँच बाहिर हुन्छ । मैले सुन्न सक्ने फगत ती रुखा आवाजहरू हुन् र मैले छाम्दा भेट्ने केवल भुइँका ती खस्रा र पातला झुत्ता ।

आमा, तिमीलाई थाहा छ म हरेक महिना १० पटक ३० वटा चक्की निल्छु ।
तिमीलाई थाहा छ उच्च रक्तश्राव, ढाडको दुखाइ र पेटको वेदनाबाट म कति सताइन्छु ।
र म सधैं चाहन्छु मेरो सिरानी अलिकति तोरीको तेलका साथ मेरो ढाडभरि, कम्मर र पेटमा घुमोस्, र मेरो च्यादरले ती पाँच दिन मलाई हाम्म गराओस् ।

तर तिमी मलाई सधैं तिम्रो छेउको नरम बिछ्यौनाको साटो त्यो खस्रो भुइँ देखाउँछ्यौ ।
तिमी मलाई पाँच दिनका लागि छुट्टै थाल, छुट्टै ग्लास दिन्छ्यौ । तिनलाई लिएर म भान्साघरको दैलो पछाडि उभिन्छु । "त्यहाँभन्दा यता नआऊ," तिमी भन्छ्यौ ।
त्यो सुन्दा लाग्छ मेरो मुटुमा छुरा धसिँदैछ । म भावुक हुन्छु । हो, तिमी मेरो आफ्नै आमा हौ, तिमीले मलाई नौ महिनाको बास आफ्नै गर्भमा दिएकी हौ । तिमीले मलाई आफ्ना स्तन चुसायौ । तर अहिले आएर पाँच दिनका लागि तिम्रो भान्साको सानो कुनो र तिम्रो ओछ्यानको एक छेउ पनि मेरा लागि हुन्न भन्छ्यौ ।

पाँच दिनलाई घृणा गर्न थाल्दा म १२ की मात्र थिएँ ।
अहिले म २० नाघ्दैछु र अझै म ती पाँच दिनलाई घृणा गर्छु ।
यो जनवरी हो, म पाँच दिनको प्रतीक्षामा छु ।
यो डिसेम्बर हो, म फेरि तिनै पाँच दिनको प्रतीक्षामा छु ।

तर मैले मेरी आमालाई अझै परिवर्तन गर्न बाँकी छ ।

कहिले त सोच्छु, मलाई बोध हुन्छ संसार परिवर्तन गर्नु- बत्ती बाल्नुजस्तै-
मेरो पहुँचभन्दा बाहिर छ । कतै म झुटो सपना त देखिरहेकी छैन ?
त्यसपछि मैले मेरो सामुन्नेमा देख्ने सबै प्रश्नचिन्ह मात्र हुन् ।
एउटा मात्रै होइन, कति कति .....

पानी र सरसफाइ महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वच्छताको कुञ्जी

नवीन कुमार शाही
कर्णाली एकीकृत ग्रामीण विकास तथा अनुसन्धान केन्द्रका वास टीम लिडर हुनुहुन्छ । यो संस्था अति दुर्गममध्येको एक क्षेत्रमा काम गर्न १९९९ मा स्थापित गैसस हो र एमएचएम प्र्याक्टिसनर एलायन्सको सदस्य पनि हो ।

खानेपानी र सरसफाइका लागि नेपालको भूगोल सबैभन्दा ठूलो चुनौती

"सरकारी पक्षबाट लामो समयदेखि उपेक्षा गरिएका यी दुर्गम क्षेत्रमा खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता (वास) सेवा प्राप्त गर्नमा भूगोल सबैभन्दा ठूलो चुनौतीका रुपमा रहेको छ । यहाँ दिइने सेवा धेरै खर्चिलो हुन्छ, यहाँ सचेतनाको कमी छ, आवश्यक सेवाको कमी छ र स्रोत तथा जवाफदेहिताको पनि अभाव छ ।

वास सेवा उपलब्ध गराएर ती समस्यासँग जुध्ने प्रयास हाम्रो संस्थाले गरिरहेको छ । उपलब्ध स्रोतले भ्याएसम्म हामी विद्यालयमा छात्रालाई शिक्षा दिने र समुदायमा महिलालाई स्वच्छता सिकाउने काम गरिरहेका छौं । यस्ता सेवा दिनु पर्छ भनेर सरकार समक्ष पनि जोडतोडले पैरवी गरिरहेका छौं ।

एमएचएम पनि एउटा सामाजिक मुद्दा हो, वास एक्लैले यसलाई सम्बोधन गर्न सक्दैन । जरा गाडेर बसेका सामाजिक अवरोधहरू छन् । धेरै शक्तिहरू मिलेर एकसाथ रणनीतिक रुपले काम गर्नु पर्ने हुन्छ, स्थानीयस्तरमा बहुसरोकारावालाहरूको प्लेटफर्मलाई सहजीकरण गर्नु पर्ने हुन्छ र सरकारलाई जवाफदेही बनाउनु पर्छ ।

एलायन्सले राष्ट्रिय स्तरमा समन्वय गर्न सघाएको छ र हामीलाई हाम्रो काममा प्रेरित गर्दछ किनभने यसले विभिन्न दाताहरूलाई, संस्थाहरूलाई, सरकार र निजी क्षेत्रलाई समेत एउटा थलोमा ल्याउने गर्दछ । एलायन्सका सबै सदस्यहरूले आफ्ना अनुभव, उत्तम अभ्यास, स्रोत, अभिलेखीकरण र पद्धतिहरू आदानप्रदान गर्दछन्, हामी औजार र सन्देशहरू समेत एउटा छातामुनि राखेर आदान प्रदान गर्न सक्छौं । यसले एमएचएमलाई उच्च महत्त्व दिएर राष्ट्रिय तथा सरकारी तहसम्म पुऱ्याउन सघाउँछ–

एलायन्सको अध्यक्षता सरकारले गर्छ, र केन्द्रीय सरकारले यी मुद्दालाई गम्भीर रुपमा लियो भने हामीलाई स्थानीय तहमा सघाउँछ । त्यसकारण एलायन्स एउटा असल औजार र हाम्रा लागि एउटा मञ्च पनि हो । हाम्रो आवाजलाई एक बनाउनु छ ।

एमएचएम मुद्दाहरूमा सही तथ्याङ्क र अनुगमनको आवश्यकता छ र एलायन्समा सँगसँगै काम गर्दा यसमा सहयोग पुग्छ । सन्देश तथा अभियानहरू उपयुक्त हुन आवश्यक छ, त्यसैगरी नेपालका विभिन्न क्षेत्रका लागि सान्दर्भिक हुन आवश्यक छ । यसो भए स्थानीयको अपनत्व तथा सहयोग प्राप्त हुन्छ ।

महिलाका आवाज पनि सुनिन जरुरी छ । धेरै महिलाहरू आफ्नो महिनावारी चक्रलाई बुझ्दैनन् वा यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो भनेर जान्दैनन् । हाम्रो अध्ययनले देखाएको छ, ७० प्रतिशतभन्दा बढी किशोरी तथा महिलाले महिनावारीका बेला कुनै प्याड प्रयोग गर्दैनन्, यसको कारण सचेतनाको कमी, अनुपलब्धता वा महङ्गो पर्नाले हुनसक्छ । दुर्गम क्षेत्रमा त्यस्ता सामग्री खरिद गर्न तिनले धेरै हिँड्नु पर्दछ । त्यसैले धेरै किशोरी तथा महिलाहरूका लागि यी व्यवहारिक समस्या हुन् ।

धेरै विद्यालयमा उपयुक्त शौचालय र पानीको सुविधा छैन । छात्राहरूले विद्यालय पुग्न तीन घण्टासम्म हिड्नु पर्छ अनि त्यहाँ न शौचालय हुन्छ, न पानी- लैङ्गिकमैत्री शौचालयको त कुरै भएन । जहाँ यी सुविधा पुगेका हुन्छन् त्यहाँ पनि पैसाको अभावमा त्यसको व्यवस्थापन राम्रो रहादैन । छात्र र छात्रा एकसाथ लाइनमा बसेर पर्खंदा छात्राहरू जिस्क्याइने चलनका शिकार हुन पुग्छन् । परिणामस्वरुप छात्राहरूले हरेक महिना महिनावारीका बखत पाँच दिन विद्यालय छाड्छन् जसको गहिरो असर तिनको पठनपाठनमा पर्छ ।

कर्णालीका ७० प्रतिशत महिला छाउपडी बस्छन् र महिनावारीको अवधिभर घरबाट टाढा हुन्छन् । तर हामीले यहाँ काम गर्न थालेपछि यो संख्यामा ४० प्रतिशतले कमी आएको छ । कुनै समुदाय त छाउपडीमुक्त घोषित भएका छन् । महिनावारीसम्बन्धी सामाजिक प्रतिवन्धहरू आवश्यक छैनन् भन्ने सन्देश दिन हामीले परम्परागत अगुवा, धामीझाँक्रीसँग संवाद गर्ने जस्ता विविध रणनीति अपनायौं । एमएचएम शिक्षामा किशोर तथा वयश्कपुरुष दुबैलाई सहभागी गरायौं, स्थानीय स्तरमा राजनीतिक कार्यकर्तालाई समेत सामेल गऱ्यौं । अर्को कुरा व्यापार व्यवसाय स्थापनामा सघाएर महिलाहरूको सशक्तिकरण गर्नेबारे प्रयत्नशील छौं । एमएचएमबारे सचेतना अभिबृद्धि गर्न मिडिया तथा सामाजिक सञ्चार अभियान पनि प्रभावकारी देखिन्छन्, दुर्गम गाउँमा समेत हरेकका हातमा मोबाइल फोन पुगेको छ ।

यस अभियानलाई विकेन्द्रीकरणले पनि सघाएको छ किनभने स्थानीय सरकारले यी मुद्दाहरूमा चासो दिन थालेका छन् । यसबाट राजनीतिक साथका लागि हामीलाई निकै अवसर जुटेको छ । अब केन्द्रभन्दा प्रदेश र स्थानीय तहबाट सेवा प्रवाह गर्नेतर्फ हाम्रो ध्यान जान आवश्यक छ । स्थानीय तथा केन्द्रीय तहमा 'फोकल पोइन्ट' जनशक्ति राख्न आवश्यक छ । नीतिहरू कागजमा मात्रै सीमित भए र कार्यान्वयनमा आएनन् भने त्यसको कुनै अर्थ छैन । तिनलाई स्थानीय तहमा कार्यान्वयनमा ल्याउनु पर्दछ ।"

https://kirdarc.org

रुबिका श्रेष्ठ
नलेज म्यानेजमेन्ट कोअर्डिनेटर
हेल्भिटास नेपाल, एक स्वतन्त्र स्वीस विकास संगठन

महिनावारीसम्बन्धी मुद्दालाई वास कार्यक्रमका माध्यमले सम्बोधन गर्दा

"पश्चिम नेपालमा हामी महिनावारीसम्बन्धी मुद्दालाई वास कार्यक्रम अन्तरगत सम्बोधन गर्ने प्रयत्न गरिरहेका छौं । हामी विद्यालयको खानेपानी तथा सरसफाइ सुविधामा सुधार गरिरहेका छौं, साथै एमएचएमजन्य फोहोर विसर्जन सुविधा पनि थप्दैछौं ।

हामी समुदायमा स्वच्छता साक्षरता कक्षाहरू सञ्चालन गरिरहेका छौं- विभिन्न सामग्री कसरी प्रयोग गर्ने जसले गर्दा मानिसले घरमा तयार गरिएका कपडा वा पुनःप्रयोग नहुने प्याडमध्ये के चलाउने भन्ने निर्णय गर्न सकुन् । आपूर्ति व्यवस्था सुदृढ नभएका कारण अवश्य नै त्यस क्षेत्रमा सबै प्रकारका सामग्री उपलब्ध छैनन् तथापि हामी उनीहरूलाई सूचना र परीक्षणका लागि नमूना सामग्रीहरू दिइरहेका छौं ।

घरेलु प्याड कसरी तयार, प्रयोग र सुरक्षित रुपमा सफा गर्ने भन्ने विषयमा हामी मानिसलाई अनुशिक्षण गरिरहेका छौं । महिनावारीसम्बन्धी विभिन्न प्रतिबन्धात्मक व्यवस्थाका कारण धेरै किशोरी तथा महिला घाममा प्याड सुकाउन सकसमा पर्छन् । तिनीहरू ती प्याडलाई अरु कपडाले छेकेर वा ढाकेर सुकाउँछन् । म पनि विद्यालयमा हुँदा महिनावारीका बखत त्यसै गर्थें किनभने त्यस्ता लुगा आमाबुबा, दाजुभाइ तथा छरछिमेकीले देख्ने गरी सुकाउन मलाई असजिलो लाग्थ्यो । त्यसकारण ग्रामीण क्षेत्रका किशोरीहरूलाई यस्ता कुरामा हामीले सुशिक्षित गर्नु पर्छ ।

तर किशोरीहरूलाई सुशिक्षित गरेर मात्रै पुग्दैन किनभने यी कुरा गहिरोसँग जरा गाडिएका साँस्कृतिक मुद्दाहरू भएकाले किशोरीहरू एक्लैले तिनमा परिवर्तन ल्याउन सक्दैनन् । हामीले समुदायसँग पनि मिलेर काम गर्नु पर्दछ ।

सबैभन्दा ठूलो चुनौती चाहिँ गहिरोसँग जरा गाडिएको छाउपडीसँग सम्बन्धित साँस्कृतिक विश्वास तथा अन्य निषिद्ध कार्यहरूलाई निमिट्यान्न पार्नु हो जसले गर्दा किशोरीहरूले दुध जस्ता पौष्टिक आहार लिन सकून् । मानिसहरू अझै यी कुरा ग्रहण गर्न तयार छैनन् । तिनीहरूको विश्वास छ महिनावारी भएका महिलाले घिउ खाए वा छाउपडी अपनाइनन् भने नानाभाँति हुन्छ र तिनले पालेका पशुहरू मर्छन् । यस्ता विश्वास र वर्जित कार्यहरू निमिट्यान्न पार्न सहज छैन । महिनावारीमा प्रयोग हुनसक्ने सामग्रीका बारेमा कुरा चलाउनु यस्ता मुद्दाका बारेमा छलफलका लागि प्रवेश बिन्दु हुन सक्दछ र त्यस विषयमा देखिने मौनता भङ्ग गर्ने बाटो हुन सक्छ ।

हाम्रो आशा छ एलायन्सका सबै सदस्य मिलेर काम गर्ने हो भने छाउपडी उन्मूलन गर्न सकिन्छ । तर हामी एक्ला एक्लैले यो फत्ते गर्न सक्दैनौं, नेपाल सरकारले यसको नेतृत्व लिनु पर्दछ ।"

www.helvetas.org/en/nepal

सामाजिक अवरोधहरूसँग जुध्न शिक्षा

सुमन अधिकारी सिलवाल
पाठ्यक्रम अधिकृत, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

सरकार एमएचएम मुद्दालाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्दैछ

"हाम्रो जिम्मेवारी ६ देखि १६ वर्षका किशोरकिशोरीका लागि पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार गर्नु हो, तिनमा एमएचएम तथा प्रजनन् स्वास्थ्य समेत समेटिएको हुन्छ ।

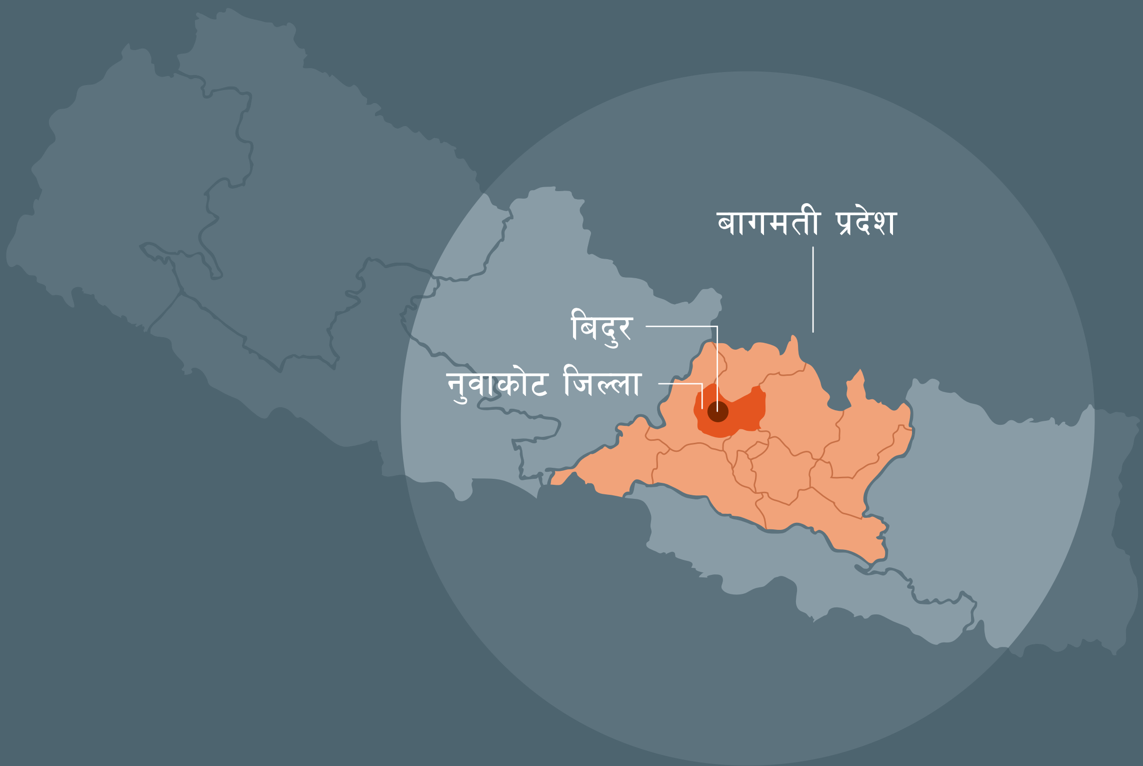
हामी यस विषयमा भएको पैरवीका कारण यसो गरिरहेका छौं, र हामी यसो गर्न प्रतिबद्ध छौं । पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक अद्यावधिक गर्न र व्यावसायिक तालिमका लागि सरकारले बजेट विनियोजन गरेको छ । धेरैजसो सार्वजनिक विद्यालयका शिक्षकहरूलाई तालिम दिइसकिएको छ । हाम्रा पाठ्यपुस्तकमा छाउपडीका बारेमा सामग्री छ जसले यसलाई खराब प्रथा भएको देखाउँछ । समय लाग्न सक्छ तर हामी प्रतिबद्ध छौं र थालनी गरिसकेका छौं । पूर्वाग्रह हटाउन र एमएचएममा सुधार ल्याउन शिक्षाले कुन्जीको काम गर्दछ ।

यतिहुँदाहुँदै पनि कार्यान्वयन पक्ष केही कमजोर रहेको कुरा म स्वीकार गर्दछु । नकारात्मक सोच तथा ज्ञानको कमीका कारण सूचना हस्तान्तरण कठिन भइरहेको छ । व्यवहार परिवर्तन गर्न अझै चुनौतीहरू छन् । विकेन्द्रीकरणले मद्दत गरेको छ, तर यसले कडा समन्वय प्रयासको आवश्यक छ ।

हाम्रो आउँदो पुस्ता अझ सचेत हुनेछन् र त्यहाँबाट परिवर्तन अवश्य हुन्छ ।"

कार्यस्थलमा सचेतना र शिक्षा : बिदुर नगरपालिकाको उदाहरण

बिदुर नगरपालिका बागमती प्रदेश अन्तर्गत पर्ने नुवाकोट जिल्लाको प्रशासनिक सदरमुकाम हो । यहाँको जनसंख्या ६० हजारको हाराहारीमा छ । भूकम्पले यस क्षेत्रलाई नराम्ररी प्रभावित गरेको थियो, त्यहाँका धेरै स्वास्थ्य संस्था, विद्यालय तथा निजी घर भत्किएका वा क्षतिग्रस्त भएका थिए । काठमाडौंको नजिकै भए पनि सडक र सञ्चारको दुरावस्थाका कारण यहाँ पुनर्निर्माण कार्य कठिन भएको छ ।



सानुमाया राना
स्वास्थ्य संयोजक, बिदुर नगरपालिका
नुवाकोट, बागमती प्रदेश
राना नर्स हुनुहुन्छ र उहाँले लामो समय
सुरक्षित मातृत्व अभियानमा बिताउनु भएको छ ।

महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापनबारे चेतना जगाउने कार्य

"बिदुर नगरपालिकामा- नेपालको सुदूर पश्चिम क्षेत्रमा भन्दा विपरित- महिनावारीका बखत सामान्यतः महिलाहरूलाई घर बाहिर होइन घरमै रहन दिइन्छ । तर यो समयमा पनि ग्रामीण क्षेत्रका महिलाहरूले खेतबारीमा खन्ने, वस्तुभाउका लागि घाँस काट्ने जस्ता बलका काम गर्नु पर्दछ ।

साधारणतः शहरी क्षेत्रका केही महिलाले मात्रै सेनिटरी प्याड खरिद गरी प्रयोग गर्ने गर्दछन् । अधिकांश ग्रामीण महिलाको प्याड किन्ने औकात हुँदैन र थोत्रा थाङ्ना प्रयोग गर्न बाध्य हुन्छन् । महिनावारीका बखत स्वच्छ रहनु पर्छ भन्ने चेतना कम पाइन्छ । आफू नर्स भएकाले म घरमा मानिसहरूलाई महिनावारी एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो भन्थें तर यति भन्न पनि गाह्रै हुन्थ्यो । एक युवतीका रुपमा पनि मैले आमालाई प्रचलन परिवर्तनका लागि सम्झाउने प्रयास गरें । तर यो ज्यादै कठिन थियो । सुविधाहरू थिएन, त्यसैले महिनावारीका बखत विद्यालय, घर र पछि कार्यालयतिर पनि समस्या हुन्थ्यो ।

म एक सशक्त महिला हूँ र म विश्वास गर्छु पैरवी (advocacy) यसको उत्तर हो- पैरवी अरु महिला र विद्यालयका लागि । परिवर्तन हुँदैछ, तर गति भनेजस्तो तीव्र छैन ।

मैले देखें, सन् २०१५ को भूकम्प पश्चात् पहिले अवरोधका रुपमा रहेको महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छता व्यवस्थापनको मुद्दाले निकै चर्चा पाएको छ र धेरै संस्थाले यसप्रति चासो देखाइरहेका छन् । नुवाकोटको भूगोल चुनौतीपूर्ण छ, एमएचएमका लागि आवश्यक मुख्य कुरा पानीको दिगो आपूर्ति हो, यसले धोइपखाली गरिने स्वच्छताका लागि महत्त्व राख्दछ । त्यो नै मुख्य प्राथमिकता पनि हो ।

हाम्रो स्वास्थ्य शाखा यी मुद्दामा चेतना अभिबृद्धिका लागि प्रयासरत छ । गत वर्ष समारितन पर्स इन्टरनेशनल नामको अन्तर्राष्ट्रिय गैससले किशोरकिशोरीका लागि महिनावारीसम्बन्धी अनुशिक्षण कार्यक्रम गऱ्यो । यसमा सबै स्वास्थ्य संस्था तथा स्वास्थ्यकर्मीलाई परिचालित गरिएको थियो र उनीहरू विद्यार्थीहरूलाई महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छता विषयमा प्रशिक्षित गर्न आफूलाई पायक पर्ने सबै विद्यालयमा पुगेका थिए । जीआईजेडले पनि नुवाकोटमा हामीलाई एमएचएम मुद्दामा तालिम दिएर सहयोग गरेको छ । हामीले एमएचएमका विषयमा सचेतना अभिबृद्धिका लागि मे महिनामा महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य दिवसका अवसरमा सरकारी कर्मचारी, गैसस पदाधिकारी, स्वाथ्यकर्मी तथा विद्यार्थीको सहभागिता रहेको ऱ्याली निकालेका थियौं ।

सन् २०१७ मे महिनामा हामीले मेयर, उपमेयर, वडाअध्यक्ष, शिक्षकहरूको एउटा बैठक आयोजना गरेर एमएचएम एउटा महत्त्वपूर्ण मुद्दा हो र यसका लागि हामीले पनि केही गर्नु पर्छ भन्ने निर्णय गराउन सफलता पायौं । यस मुद्दामा कुरा मात्रै गर्नुभन्दा पदाधिकारीहरूले दुर्गम क्षेत्रहरूमा गएर त्यहाँको अवस्था अवलोकन गर्नु आवश्यक छ । देखेर बुझ्न् भनेर मेन्सट्रुएक्सन समिटमा भाग लिन गत डिसेम्बरमा मैले मेयर, उपमेयर, शिक्षक सहितको मेरो टिमलाई लिएर काठमाडौं गएँ ।

माथिल्लो तहका मानिसलाई समावेश नगरेसम्म कुनै प्रभाव देखाउन सकिँदैन ।"

गीताकुमारी दाहाल
उप-प्रमुख, बिदुर नगरपालिका
नयाँ संविधानले उप-प्रमुखलाई धेरै नयाँ अधिकार दिएको छ। गीता कानुनी तथा आर्थिक समितिको अध्यक्ष हुनुहुन्छ र उहाँलाई नगरभित्र अनुगमन तथा गैससँग समन्वयको जिम्मेवारी समेत दिइएको छ।

एमएचएमका लागि विद्यालयलाई स्रोत विनियोजन

"विकेन्द्रीकरणले स्थानीय सरकारलाई किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र एमएचएमलाई सम्बोधन गर्न सशक्तिकरण गरेको छ।

सबै जना- किशोरी, आमा र शिक्षकहरू एमएचएमका बारेमा अझ सचेत हुनुपर्छ किनभने यसले सबैसँग चासो राख्छ।

स्थानीय महिला तथा कन्याहरूमध्ये खालि १५ देखि २० प्रतिशतले मात्रै सेनिटरी प्याड खरिद गर्न सक्छन्। अरुले पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाको प्रयोग गर्छन्, त्यसलाई राम्रोसँग धोएर मात्रै प्रयोग गर्दा पैसाको बचत र वातावरणको अनुकूल हुन्छ।

सेनिटरी प्याड महङ्गो मात्रै छैन, तिनमा केन्द्र सरकारले कर समेत लगाउँछ किनभने त्यो आयात गरिने वस्तु हो। हामीसँग स्थानीय स्तरमा त्यो कर घटाउने अधिकार छैन।

अहिलेसम्म महिनावारीका बारेमा धेरै प्रचलन तथा परम्परागत सोचलाई परिवर्तन गर्न हामी सक्षम भएका छैनौं- पुराना मान्यता छँदैछन् र तिनको अनुशरण भइरहेको छ।

“जे मापन गरिन्छ त्यो पूरा हुन्छ”
महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

शिक्षा व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (EMIS)को उपयोग गरेर विद्यालयको अनुगमन खाका अनुरुप प्रत्येक विद्यालयमा खानेपानी सरसफाइ तथा स्वच्छता (वास)को अनुगमन गर्नुपर्ने प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनसम्बन्धी सूचकहरू

दिगो विकास लक्ष्य अन्तर्गत विद्यालयमा वास कार्यक्रम अनुगमनका लागि विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा युनिसेफको उदयीमान संयुक्त अनुगमन कार्यक्रमका सेवा सिँढी

खानेपानी	सरसफाइ	स्वच्छता
उन्नत सेवा अतिरिक्त मापदण्डमा गुणस्तर, परिमाण, निरन्तरता र सबै प्रयोगकर्तासम्म पहुँच समावेश गर्न सकिने (राष्ट्रियस्तरमा परिभाषित हुनु पर्ने)	**उन्नत सेवा** अतिरिक्त मापदण्डमा प्रति शौचालय विद्यार्थी अनुपात, महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वच्छता सुविधा, सफाइ, सबै प्रयोगकर्तासम्मको पहुँच र मलमूत्र व्यवस्थापन पद्धति समावेश गर्न सकिने (राष्ट्रियस्तरमा परिभाषित हुनु पर्ने)	**उन्नत सेवा** अतिरिक्त मापदण्डमा स्वच्छता शिक्षा, समूहमा हात धुने, महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वच्छता सामग्रीहरू र सबै प्रयोगकर्तासम्म पहुँच (राष्ट्रियस्तरमा परिभाषित हुनु पर्ने)
आधारभूत सेवा सर्वेक्षणको समयमा विद्यालयमा सुधार गरिएको मुहानको पानीको उपलब्धता	**आधारभूत सेवा** विद्यालयमा छात्र र छात्राका लागि छुट्टाछुट्टै सुधारिएको स्वच्छता सुविधा (सर्वेक्षणको समयमा पहुँच, चालुअवस्थाको तथा गोप्य)	**आधारभूत सेवा** सर्वेक्षणको समयमा साबुन पानी सहित हातधुने सुविधा
सीमित सेवा सुधारिएको मुहानको खानेपानी तर सर्वेक्षणको समयमा उपलब्ध नभएका	**सीमित सेवा** विद्यालयमा छात्र र छात्राका लागि छुट्टाछुट्टै नभएको वा सर्वेक्षणको समयमा प्रयोगमा नआएको सुधारिएको स्वच्छता सुविधा	**सीमित सेवा** हातधुने पानीको सुविधा भएको तर सर्वेक्षणको समयमा साबुन नभएको
सेवारहित नसुधारिएको मुहानको पानी वा पानीको स्रोत नै नभएको विद्यालय	**सेवारहित** नसुधारिएको स्वच्छता सुविधा वा स्वच्छता सुविधा रहित विद्यालय	**सेवारहित** विद्यालयमा हातधुने सुविधा नभएको वा पानी उपलब्ध नभएको

उन्नत सेवा
- सूचनामा पहुँच
- शौचालयको सफाइ
- सबै कक्षमा पानी र साबुनको उपलब्धता
- बिर्को भएका फोहरदानी
- विसर्जन संयन्त्र
- चालु बत्ती
- आपतकालीन महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वच्छता व्यवस्थापन सामग्री

आधारभूत सेवा

४ दिगो विकास लक्ष्यसेवा

- स्वच्छता सुविधा छात्रछात्राका लागि प्रयोग गर्न लायक:
  - शुलभ
  - चालुअवस्थाको
  - गोप्य
- साबुन पानी सहित हात धुने सुविधा भएको।

४ गुणस्तरीय शिक्षा

लक्ष्य ४.ए: बालबालिका, फरक क्षमता भएका, तथा लैङ्गिकताका दृष्टिले सम्वेदनशील शैक्षिक पूर्वाधार बनाउने वा सुधार गर्ने र सबैका लागि सुरक्षित, अहिंसायुक्त, समावेशी तथा प्रभावकारी सिकाइ वातावरण उपलब्ध गराउने।

सूचक ४.ए.१: (एफ) छात्रछात्राका लागि छुट्टाछुट्टै आधारभूत सरसफाइ सुविधा र (जी) आधारभूत हात धुने सुविधा (वास सूचक परिभाषा अनुरुप) विद्यालयहरूको अनुपात।

६ स्वच्छ पानी तथा सरसफाइशिक्षा

लक्ष्य ६.२: सन् २०३० सम्ममा, आवश्यकता अनुरुप तथा समतामूलक सरसफाइ तथा स्वच्छता हासिल गर्ने महिला तथा किशोरी र कमजोर अवस्थामा रहेकालाई विशेष ध्यानमा राखेर सबैका लागि सरसफाइ तथा खुला दिसाको अन्त्य गर्ने।

सूचक: विद्यालयका लागि वास सूचकहरूको लागि ४.ए.१ हेर्नुस्।

↑ विद्यालयहरूले सबै किशोरकिशोरीहरूको माथि पहुँचको लागि उत्तम वातावरण बनाउँछ र महिनावारीसम्बन्धी लाञ्छना र गलत अवधारणालाई साँस्कृतिक रुपमा संवेदनशील तरिकाले सम्बोधन गर्दछ। विद्यालयहरूलाई सरसफाइ सुविधा भएको महिनावारी मैत्री स्थानको रुपमा रुपान्तरण गर्न र रजस्वला र महिनावारीसम्बन्धी सूचनाको सजिलो पहूँचको लागि शिक्षा मन्त्रालयसँग सामर्थ्य र जिम्मेवारी हुन्छ। श्रोत: *GIZ Fit for School, https://bit.ly/2LHuyHU*

महिनावारी हुनथालेकी किशोरी यौन कार्यका लागि तयार भएको मानिसहरू ठान्दछन्, त्यसैले उसलाई उसका साथी र शिक्षकले फरक ढंगले हेर्न थाल्दछन्।

महिनावारी हुन थालेका किशोरीमाथि महिला शिक्षकले समेत विभेद गर्न खोज्छन्, र किशोरीहरूले सेनिटरी प्याड माग्दा कहिले काहीँ उनीहरू ठुलो स्वरमा झर्किन्छन्। यो मानसिक तथा भावोत्तेजक हिंसाको एउटा स्वरुप हो र अझै हामी किशोरीहरूका लागि सहयोगी किसिमको वातावरण बनाउन सक्षम भएका छैनौं। अहिले हामी किशोरी र शिक्षक दुबैलाई एमएचएमबारे तालिम दिने विषयमा सोचिरहेका छौं जसले गर्दा परेका बेला सहयोग माग्न किशोरीहरूलाई सहज होस्।

तर केही वर्ष अघिको तुलनामा महिला तथा किशोरी धेरै सचेत भएका छन् र महिनावारीका बेला स्वच्छतामा विशेष ध्यान दिने गर्दछन्। सफा लुगा या सेनिटरी प्याड प्रयोग गर्नु असल हो भन्ने तिनलाई थाहा छ। हामीसँग आकस्मिक अवस्थाका लागि विद्यालयमा प्याडको व्यवस्था छ, त्यसकारण महिनैपिच्छे छात्राहरूले केही दिनलाई विद्यालयमा अनुपस्थित रहनु पर्दैन। यतिहुँदाहुँदै पनि, विद्यालयमा रहेको छात्रा शौचालयमा पानीको समुचित व्यवस्था नहुनाले, समस्या कायम छ। कुनै पनि छात्राले महिनावारी भएकाले विद्यालय जान सक्दिन भनेर चिन्ता लिनु पर्ने अवस्था भने छैन।

विद्यालयमा आकश्मिक रुपमा वितरण गरिने सेनिटरी प्याडका लागि बजेट करिब २,००० यूरो बजेट आवश्यक छ र प्याड वितरणलाई निरन्तरता दिनका लागि विद्यालयमा बजेटको व्यवस्था गरिने छ। तर सेनिटरी प्याडको यस्तो नि:शुल्क वितरण दीर्घकालीन समाधान होइन, यसरी सधैं गर्न सकिँदैन। हामीले दिगो समाधान खोज्नै पर्छ। पानी नभए केही चल्दैन। लैङ्गिक मैत्री पूर्वाधार आवश्यक हुन्छ। विद्यालयको निर्माण यो जनामा यी कुरा छैनन् भने स्थानीय पदाधिकारीले त्यसलाई अस्वीकृत गरिदिन्छन्। हरेक विद्यालयमा पानीको सुनिश्चितताले प्राथमिकता पाउनु पर्छ।

यसका अतिरिक्त, भावनात्मक चोट तथा एमएचएम मुद्दाका सन्दर्भमा हुने विभेद समेतका बारेमा मनोसामाजिक परामर्श दिने व्यवस्था हामीले भर्खरै शुरु गरेका छौं। तालिम दिएर पाँचजना परामर्शदाता तयार गरी एउटा सहकारीमा सेवा दिन थालेका छौं तर नगरपालिकाभरि यसलाई फैलाउने हाम्रो योजना छ। हामी व्यवहार तथा सोचमा परिवर्तन ल्याउन बाल एवं बहुविवाह विरुद्धमा समेत अभियान चलाइरहेका छौं। हामी क्षमता विकास गरेर महिलाको सशक्तिकरण गर्न चाहन्छौं।”

रस्मिता पौडेल
प्राविधिक सल्लाहकार तथा फोकल पर्सन
किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास कार्यक्रम, जीआईजेड

युवाहरूसँग काम गर्दा

“बिदुर नगरपालिकाको ६० हजार जनसंख्यामध्ये १० देखि १२ हजार किशोरकिशोरी छन् र तिनीहरू जीआईजेडले शुरु गरेको विद्यालय लक्षित किशोरकिशोरी स्वास्थ कार्यक्रमको मुख्य केन्द्रमा रहनेछन् । आकस्मिक अवस्थामा प्रयोगका लागि प्याड किनेर केही विद्यालयहरूमा निःशुल्क वितरण गर्न सकोस् भनेर जीआईजेडले नगरपालिकाको बजेटमा सहयोग उपलब्ध गराएको छ । केही विद्यालयमा किशोरीहरूले आफुले
प्याड प्रयोग गरेपछि सोधभर्ना गर्नुपर्ने व्यवस्था छ भने कहिं निःशुल्क वितरण गरिंदैछ ।

धेरै परिवर्तनहरू भएका छन् । मुख्य चुनौती मानिसको सोचाइ परिवर्तन गर्नु हो जो गर्न निकै कठिन छ । जे भएपनि हामीले संस्कृतिको सम्मान गर्नु पर्दछ र साथ साथै सकारात्मक परिवर्तनका लागि उत्साहित गर्नु छ ।

भूकम्प पछिको पुनर्निर्माण कार्यमा पूर्वाधारमा सुधार गरेर किशोरी मैत्री तथा अपाङ्गता मैत्री संरचना बनाउने एउटा अवसर प्राप्त छ तर सरकारले यस्ता मुद्दामा खासै ध्यान दिएको पाइँदैन । यसरी एमएचएममा सुधार ल्याउने एउटा अवसर गुम्दै गएको छ । नगरपालिकाका धेरै स्वास्थ्य संस्थामा लैङ्गिक मैत्री शौचालय छैनन् । पूर्वाधार भएकामा पनि मर्मत सम्भार गरिएको छैन वा गम्भीरतापूर्वक यस विषयलाई लिइएको छैन । पुरुषहरूलाई छलफलमा सहभागी गराउन आवश्यक छ । हामी केटाहरू, पुरुष शिक्षकहरूलाई र नीति निर्माताहरूलाई बहसमा सहभागी गराइरहेका छौं ।

नेपाल सरकारलाई कार्यार्थ बुझाउने कार्ययोजना लागि सुझावहरू तयार गर्नका लागि जीआईजेडले एमएचएममा काम गर्ने एलायन्स सदस्य र गैससहरूलाई सहयोग गरिरहेको छ ।”

रुपा अर्याल
प्रमुख कार्यकारी अधिकृत,
मिक्स एफ एम, बिदुर नगरपालिका

सामाजिक निषेध तोड्न रेडियोको उपयोग

"नुवाकोट, रसुवा, धादिङ र मकवानपुरमा यस रेडियोका सबै उमेर समूहका करिब ३० हजार श्रोता छन् । हामी समाचार, संगीत, सूचनामूलक अन्तर सम्वाद आदि मिश्रित कार्यक्रमहरू प्रशारण गर्छौं, किशोरकिशोरीले प्रायः सन्देश तथा फोन गर्छन् ।

समाचार स्टेशन भएकाले र हामीसाग पैसा तथा विज्ञता नभएका कारण महिनावारी सम्बन्धी स्वास्थ्य तथा स्वच्छता जस्ता विषयमा आफ्नै विशेषज्ञ सामग्रीहरू उत्पादन गर्न हामीलाई गाह्रो छ । हामीले प्रशारण गरिरहेका कार्यक्रममध्ये जीआईजेडले उपलब्ध गराएको १६ श्रृंखलाको किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास विषय एक हो । यसका श्रृंखलाहरूमा प्रेम तथा अनुराग, सम्बन्ध, तरुणावस्था, महिनावारी स्वास्थ्य व्यवस्थापन, यौनजन्य व्यवहार, गर्भनिरोध र यौन तथा प्रजनन अधिकार जस्ता विषय समेटिएका छन् । यसका हरेक श्रृंखलाको ४० मिनटको प्रशारण प्रत्येक शुक्रबार अपरान्ह ५:१५ बाट र शनिबार बिहान ११ बजेबाट हुन्छ । मलाई विश्वास छ यस्ता कार्यक्रमले फरक पार्छ र मानिसलाई पहिले खासै चर्चा नगरिएका अप्ठ्यारा विषयमा प्रशिक्षित तथा सुसूचित हुन मद्दत गर्छ ।

विगतमा महिनावारी भएका महिला तथा किशोरीलाई पुरुषहरूले खाने तथा सुत्ने स्थानमा खान वा सुत्न मनाही थियो । अहिले धेरै परिवर्तन आएको छ र महिनावारी भएका महिला तथा किशोरीले पनि नुहाइधुवाइ गरेर घरका सबै काम गर्न हुन्छ भनेर समाजका पाका मानिसहरूले समेत भन्न थालेका छन् ।

महिनावारी त्यस्तो कुरा हो जो सबै महिलामा हुन्छ । हाम्रो समुदायमा हामीले भन्न थालेका छौं, 'यो समस्या होइन प्राकृतिक प्रक्रिया हो ।"

आविष्कार, नवीनतम कार्य तथा दिगो समाधान

नेपालमा पछिल्ला दिनमा धेरै प्रकारका अवधारणा तथा समाधानहरूलाई मध्यनजर र विकास गर्ने काम भइरहेको छ जसमा धेरै प्रकारका सस्ता पुनःप्रयोग गर्न सकिने अथवा सजिलै सड्ने महिनावारीसम्बन्धी प्याडका साथै विभिन्न प्रकारका महिनावारीमा उपयोग हुने कप, पुनःप्रयोग हुने खालका महिनावारी भएका बेला प्रयोग गर्ने कछाड, महिनावारी सामग्री राख्ने बाकस र सूचना प्रसार गर्ने मोबाइल एप्स पर्छन् । नेपालमा पहिलो पटक सेनिटरी प्याड बिक्री गर्ने मेशिन पनि वितरण भइरहेको छ, त्यसैगरी नवीन प्रयोगको रुपमा सेनिटरी प्याड फाल्ने भाँडो भेला गर्ने स्किम विकास गरिएको छ । यसका साथै महिनावारीसम्बन्धी चित्र पुस्तिका प्रयोगमा ल्याउने परियोजना र महिनावारीसम्बन्धी मुद्दामा अन्तरक्रियात्मक रंगमञ्चको उपयोग गर्नेबारे विचार भइरहेको छ । यस परिच्छेदमा हामी यिनै पहलका केही हस्तीहरूका कुरा प्रस्तुत गर्छौं ।

← काठमाडौंमा डिसेम्बर २०१८ मा सम्पन्न मेन्स्ट्रूएक्सन समिटको नवीनतम सामग्रीहरूको मेलामा प्रर्दशनीमा राखिएका महिनावारीमा प्रयोग हुने कप तथा सूचना सामग्रीहरू

मनिका बुढाथोकी
जीआईजेडले सहयोग गरेको महिला सहकारीकी निर्वाचित अध्यक्ष नुवाकोटको सिक्रे गाविसमा सस्तो सेनिटरी प्याड बनाउँदै हुनुहुन्छ । धादिङ्को सेम्जोङ गाविसमा रहेको सहकारी र सिक्रे गाविसमा रहेको यो सहकारी, भारतको कोइम्बातोरका मुरुगानाथन अरुनाचलनले विकसित गरेको साधारण र चलाउन सजिलो मेसिनबाट सस्तो सेनिटरी प्याड उत्पादन गर्ने प्रारम्भिक पहल (start-up initiatives) लाई कार्यान्वयन गर्न जीआईजेडले छनोट गरेको छ ।

सस्तो सेनिटरी प्याडको उत्पादन

"नेपालको सुदूर पश्चिममा जस्तो कठोर छाउपडीको प्रचलन हाम्रोतिर छैन । परम्परागत रुपमा हाम्रो समुदायमा महिनावारी भएका महिला वा किशोरीलाई पूजास्थलमा र भान्सामा खाना बनाउने काममा लगाइँदैन । तर घरमा अरु कोही महिला सदस्य नभएको अवस्थामा भने भान्सामा खाना बनाउने तथा सरसफाइ गर्ने काम उनीहरूले नै गर्दछन् । पहिलो पटक महिनावारी हुँदा त्यस्ति किशोरीलाई पाँच छ दिन गुफामा राखिन्छ । गुफा भनेको घरको कुनै अलग कोठा हो जहाँ सूर्यको उज्यालो नछिरोस् भनेर झ्याल ढोकामा मोटो पर्दा लगाइन्छ । त्यसपछि उनीहरू नुवाइ धुवाइ गर्छन् र तिनलाई तिनका बाले उपहार सहित आशीर्वाद दिन्छन् । त्यसपछि उनीहरूलाई अरु सदस्यसँग उठबस गर्न बन्देज रहँदैन ।

महिनावारीका बखत म कहिले कपडा प्रयोग गर्छु अथवा यात्रामा वा लामो समय घरबाहिर रहनुपर्दा सेनिटरी प्याड समेत प्रयोग गर्छु । मेरी छोरीले भने पहिलो महिनावारीदेखि नै सेनिटरी प्याड प्रयोग गर्दै आइरहेकी छ । प्रयोगपछि फोहोर प्याडलाई हामी जमिनमा पुर्छौं ।

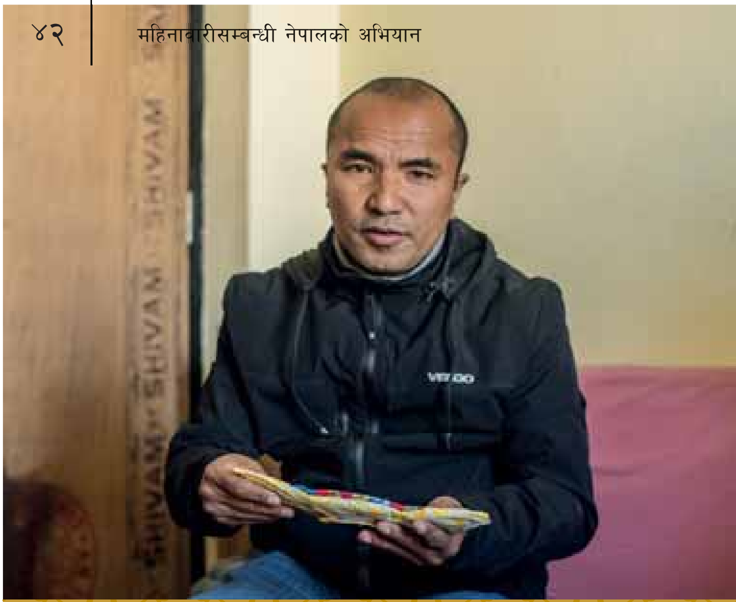
स्थानीय सेनिटरी प्याड खुल्नु अघि नै मैले तिनका बारेमा सुनेकी थिएँ तर त्यो यहाँ नपाइने भएकाले छोरीले काठमाडौंबाट मगाइदिन्थी । अचेल म स्थानीय उत्पादन नै प्रयोग गर्छु ।

हाम्रो सहकारीले उत्पादन गरेको सस्तो सेनिटरी प्याड हामी ५० रुपियाँमा बिक्री गर्छौं । प्याड किन्न महिलाहरू सहकारीमै आउँछन् अथवा मगाउँछन् किनभने हामीले तिनलाई कतै पसलमा राखेका छैनौं । हामीले हाम्रो उत्पादनको बजारीकरण गरेका छैनौं किनभने हामी सय हाराहारीका सदस्यको गफगाफमै त्यसको प्रचार हुन्छ र नयाँ कसैसँग भेट हुँदा भने हामी त्यसको कुरा गर्छौं । हाम्रो उत्पादन लिने धेरैजसो स्थानीय महिला नै हुन्, अन्यत्रबाट एकाध मात्रै आउँछन् किनभने वर्षायाममा बाटोघाटोको समस्या हुन्छ ।

हामीले अप्रिल २०१६बाट उत्पादन थालेको हो, दैनिक दुई तीन घण्टा स्वयंसेवी रुपमा काम सघाउन सहकारीका सदस्यहरू आउँछन् । अहिलेसम्म स्थायी कामदार राख्नका लागि आवश्यक पैसा सहकारीसँग छैन । नाफा हुनथालेपछि हामी पनि काम गर्नेलाई ज्याला दिन सक्ने हुनेछौं । यो एकदमै सहयोगी सिद्ध हुनेछ किनभने यो प्याड एकाइमा काम थाल्नुपूर्व मेरो आम्दानी मैले बारीमा उत्पादन गरेका वस्तुमै सीमित थियो ।

यो व्यवसाय चलाउने, बजारीकरण गर्ने तथा हाम्रो दैनिक आम्दानी तथा खर्चको हिसाब राख्ने सम्बन्धमा हामीलाई चौधरी फाउण्डेशनबाट तालिम दिइएको छ, त्यसलाई जीआईजेडले सहयोग गरेको छ । यो तालिमपश्चात हामी यस क्षेत्रका पसलहरूमा हाम्रो उत्पादनको बजारीकरण गर्ने योजनामा छौं । हामी यी उत्पादनलाई विद्यालयहरूमा दिने र विद्यार्थीहरूलाई तिनको उपयोगबारे जानकारी दिने तयारीमा छौं ।

ज्यादै सुखद कुरा के छ भने केही समय अघि स्वास्थ्य मन्त्रालय र जर्मन विकास नियोगका बरिष्ठ अधिकारीहरू हाम्रो उत्पादन इकाइको भ्रमणमा आउनु भयो, त्यसरी नै अरु संस्थाहरूबाट पनि चासोका साथ हाम्रो काम हेर्न आइरहनु भएको छ र सञ्चारमाध्यममा समेत हामीले निकै स्थान पाइरहेका छौं ।"

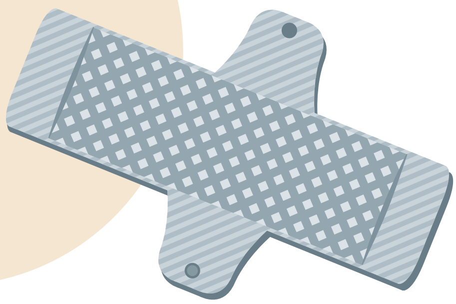


↑ एक्सपोज नेपालले उत्पादन गरेका पुनःप्रयोग हुने प्याड ।

ज्ञान महर्जन
काठमाडौंमा रहेको यौनजन्य हिंसा तथा शोषण र महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छताको क्षेत्रमा कार्यरत गैसस एक्स-पोज नेपालका अध्यक्ष हुनुहुन्छ । एक्स-पोज नेपाल हाल काठमाडौं उपत्यकाका २२ महिला समूहसँग सहकार्यरत छ ।

↑ केटाहरूले पनि महिनावारीका बारेमा जान्नु पर्दछ ।

वातावरणमैत्री घरेलु पुनः प्रयोग हुने कपडाका सेनिटरी प्याड



“शहरका धेरै महिला तथा किशोरीहरू पनि एमएचएम मुद्दाबाट पीडित छन् तर उनीहरू यसको चर्चा गर्दैनन्, यो गाउँको मात्र समस्या होइन । २२ महिला समूहलाई हामी वतावरणमैत्री, पुनः प्रयोग हुने कपडाका सेनिटरी प्याड बनाउने तालिम दिइरहेका छौं किनभने प्याड विसर्जनबाट हरेक महिना हजारौं टन फोहर उत्पादन भइरहेको छ । हामी त्यस्ता पुनः प्रयोग हुने प्याड महिलाहरूसँग खरिद गर्छौं र यताका पसलमा बिक्री गर्छौं । यसबाट महिलाले केही आम्दानी गर्छन्, उनीहरूको सशक्तिकरणमा सघाउ पुग्छ र परिवारमा उनीहरूको इज्जत बढ्छ । हामी उनीहरूलाई आम्दानी बढाउन उत्साहित गर्छौं ।

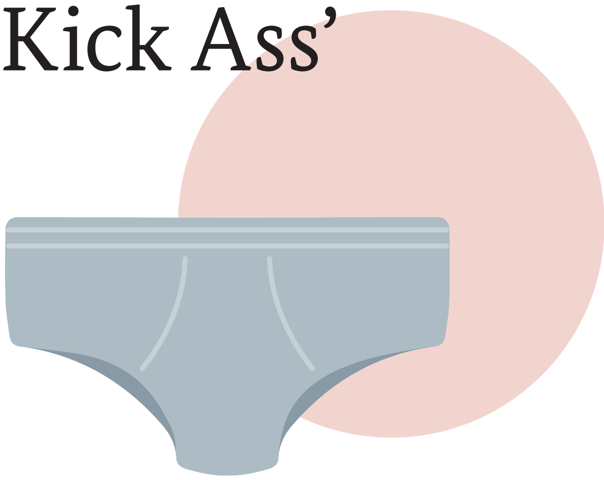
पुनःप्रयोग हुने प्याडमा रङ्गिन कपडाका दुई टुक्रा रहन्छन्, ती प्याडकारुपमा पट्याइन्छन् र अर्को कपडाको खोलभित्र राखिन्छन् । हामी त्यसलाई आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउनुका साथै त्यसलाई दिइएको ढाँचामा कसरी सिलाउने भनेर महिलाहरूलाई तालिम दिन्छौं । हामी दुई प्रकारका प्याड उत्पादन गर्छौं- सामान्य र रात्रिकालीन अलिक बाक्लो । सबै सामग्री धुन सकिने खालका हुन्छन् र तिनलाई घाममा सुकाउन सकिन्छ । हामी तिनको प्रयोग र सफा गर्ने तरिका समेत महिलालाई सिकाउँछौं ।

हामी किशोर र वयश्क पुरुषहरूलाई समेत महिनावारीका बारेमा जान्न र सचेत रहन उत्साहित गर्छौं । अन्यथा विभेदीकरणसँग हामी जुध्न सक्दैनौं । महिनावारी महिलाको मात्रै समस्या होइन, यो हामी सबैको समस्या हो किनभने हामी सबैका आमा, दिदीबहिनी, पत्नी र छोरीहरू छन् ।”

www.xposenepal.org.np

रुबी राउत
वुका यूकेमा रहेको महिनावारीमा उपयोगी पुन:प्रयोग गर्न मिल्ने पाइन्ट उत्पादन गर्ने पहिलो कम्पनी वुका वेयरकी प्रमुख कार्यकारी तथा सहसंस्थापक हुनुहुन्छ। २० वर्षिया रुबी नेपालमै जन्मेर हाल यूकेमा बस्नु हुन्छ।
वुका (WUKA- Wake Up and Kick Ass) एक वर्ष अघि धेरैको सहभागितामा छ हजार पौण्डको लागतमा स्थापना भएको हो।

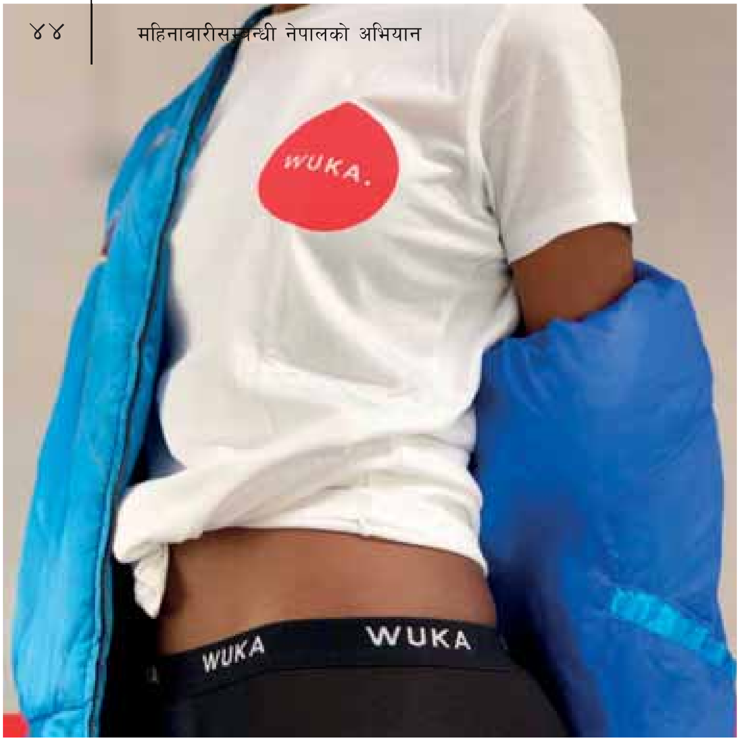
जागौं र लम्कौं
'Wake Up, Kick Ass'



"वुकाले पुन:प्रयोग गर्न सकिने महिनावारीका बेला लगाउने भित्री वस्त्र तयार गर्दछ जसलाई टेम्पोन तथा प्याडको सट्टामा प्रयोग गर्न सकिन्छ। वुका पाइन्ट यस्तो भित्री वस्त्र हो जसले महिनावारीमा खास काम गर्छ, अरु सामग्रीले जस्तै सघाउने मात्रै गर्दैन। कुरा के हो भने हामीले कम फोहोर उत्पादन गर्नुपर्छ। यूकेमा मात्रै प्रति वर्ष २ लाख टन टेम्पोन र प्याड ल्याण्डफिलमा पुग्छ, यो ठूलो परिमाणको फोहर हो। म साँच्चैकी वातावरणको पक्षपाती भएकाले यस्ता सबै उत्पादनलाई विस्थापित गर्ने भित्री कपडा बनाउनेबारे सोच्न थालें, परिणामस्वरुप दिगो, वातावरणमैत्री जीवन चाहने तथा महिनावारीमा आरामदायी दिन बिताउन इच्छुकका लागि विकल्प भेटिन पुग्यो।

महिनावारीलाई नकारात्मक भावमा लिने गरिन्छ। महिनावारीका बखत हर्मोनको घटबढले तपाईंलाई भावुक बनाउँछ, त्यस बेला शारीरिक पीडा हुन्छ, सामाजिक अवरोधहरू हुन्छन् र वातावरणीय बोझ समेत। त्यसकारण जब हामी यस्तो सामग्रीको तयारीमा थियौं, म यसलाई बडो सकारात्मक स्वरुप दिन तल्लिन थिएँ। तपाईंले ती सबै कुराको अनुभव गर्दागर्दै पनि तपाईं आफू महिला हो र महिनावारीका बखत पनि आफूले चाहेको जेसुकै गर्न सक्छु भन्ने शक्ति तपाईंमा छ भने तपाईंलाई रोक्ने कुनै तागत हुँदैन। वुकाको जागौं र लम्कौंको सन्देशलाई सधैं अनुभव गरिरहौं।

हामीले प्रशस्त अनुसन्धान गऱ्यौं। पहिलो छ महिना कपडाको खोजमै बित्यो- बजारमा पाइने कपडामध्ये कुन चाहिँ बढी तरलपदार्थ आफूमा सोस्न सक्ने र नचुहिने खालको हुन्छ होला भनेर। नभन्दै हामीले यस्तो अद्‌भुत कपडा भेट्यौं जुन यूकेमा मात्रै बन्छ र त्यसले आफ्नो तौलको २०० गुणा बढी पानी सोसेर राख्न सक्दछ। त्यो कपडा वास्तवमा भूमिगत तार बिछ्याउने काममा प्रयोग हुन्छ- तारलाई पानीबाट जोगाउन- र केही पानी छेक्ने कपडाका रुपमा तर त्यसअघि कहिल्यै महिनावारीका बेला



प्रयोग गरिने सामग्रीको रुपमा यसको उपयोग गरिएको थिएन। यो कृतिम रेशा हो तर पुनःप्रयोग हुन्छ।

त्यो कपडा उत्पादकसँग कपडामा प्रयुक्त सामग्रीबारे कुरा गर्दा त्यसमा सुक्ष्म जीवाणु विरोधी तत्व भएकाले हामीले त्यसमा थप कुनै रसायन लगाउनु नपर्ने जानकारी पायौं। यसरी त्यस्तो गुण भएको र सजिलोसँग धुन सकिने कपडा पाउनु आफैमा ठूलो कुरा थियो।

यो कपडा भेटेपछि मैले एउटा पुरानो सिलाइ मेसिन किनें र सुपरमार्केटबाट एक जोर पाइन्ट पनि। अनि तरलपदार्थ सोस्ने, चुहिने नचुहिने कुरा प्रयोगात्मक रुपमा हेरेर त्यो पाइन्ट आफैं प्रयोग गर्न थालें, धुँदा मैला पनि सरक्क गयो।

सफलताको कुन्जी निजीक्षेत्रलाई संलग्न गराउनुमा थियो। अनुभवी मानिसलाई के कसरी गर्ने र के सफल हुन्छ भन्ने ज्ञान हुन्छ। यसरी मिलेर काम गर्नु नै उत्तम बाटो थियो। मलाई लाग्छ एउटाको नाफाबाट अर्कोलाई अनुदान दिने काममा सम्भावनाहरू छन् र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाले पनि अनुदान सहयोग गरे महिलाहरूले त्यो भित्री वस्त्र (underwear) सुलभ मूल्यमा पाउँछन्। उनीहरू हाम्रो पहुँचभन्दा टाढाका महिलासम्म पुग्न सक्छन्। शुरुशुरुमा जतिसक्दो धेरै किशोरीहरूसम्म पुग्न वासमा काम गर्ने अरु संस्थासँग सहकार्य गर्न आवश्यक हुने भयो।

मैले आज गरेको छलफलमा एक जनाले नेपालको सुदूर पश्चिममा धेरै मानिसले भित्री वस्त्र प्रयोग गर्दैनन् भने। त्यो सुनेर म छक्क परें र दुःखी पनि भएँ किनभने मलाई भित्री वस्त्र त सबैले लगाउँछन् भन्ने लाग्थ्यो। खासमा भन्ने हो भने, एउटा परिवारमा एउटा भित्री वस्त्र छ भने त्यसलाई महिनावारीका बखत उनीहरूले पालैसँग लगाउँछन्- आमा छोरीले वा सासु बुहारीले। उनीहरूलाई नियमित प्रयोग गर्न भित्री वस्त्र उपलब्ध गराएर यसको थालनी गर्न सकिन्छ भन्ने लाग्यो साथै यो स्वच्छता र सफाइका लागि हो भनेर तिनलाई बुझाउन सकियो भने पछि उनीहरू प्याड नै प्रयोग गर्न थाले भने पनि त्यही भित्री वस्त्रमा राखेर लगाउन सक्छन्।

सामाजिक निषेधहरू जन्मैबाट हाम्रो दिमागमा जरा गाडेर बसेका हुन्छन्। केवल विपन्न तथा ग्रामीण भेगका महिला मात्र होइनन् धेरै शहरिया, उच्च ओहोदाका महिला पनि कुनै न कुनै निषेधित अभ्यासमा अभ्यस्त पाइन्छन्, छाउपडी जस्तो टाढा गाईगोठमा सर्ने नहोला तर घरमा पनि अलग सुत्ने वा अरुको खाना नछुने जस्ता।

परिवर्तन भित्रैबाट आउनु पर्दछ। हामीले आफ्नो कथा अर्कालाई सुनाउनु पर्छ, त्यो प्रतिध्वनित हुन्छ र अरु पनि आफ्ना कथा सुनाउन थाल्छन्।

यो 'मी टू' (MeToo) अभियान होस् अथवा घरेलु हिंसा, संसारले थाहा पाउनु पर्छ जसले गर्दा हामी नजिकिन्छौं र त्यसको अन्त्यका लागि सहकार्यमा जुट्छौं।

पाका मानिसहरूलाई हाम्रो समाजमा भगवान सरह मान्छन्, त्यसकारण कसैले पनि म किन यसो गरिरहेछु भनेर सोध्दैन। साँस्कृतिक रूपमा यो धेरै गाह्रो छ। हामीले पाका मानिसहरूलाई बुझाउन सक्नु पर्छ कि हामी महिनावारी हुँदा फोहोरी वा अशुद्ध हुँदैनौं भनेर। युवाहरू परिवर्तनका लागि उत्सुक छन्- केटाहरू समेत के भइरहेको छ भनेर जान्न चाहन्छन् किनभने हामी सबै समाजमै बस्छौं। हामीले अवश्य पनि आचरण परिवर्तन गर्नु आवश्यक छ। किशोरीहरूले अझ बढी प्रश्न गर्नुपर्छ।"

https://wuka.co.uk

जेस्सेलिना राणा र सुभाङ्गी राणा
प्याडटूगो (Pad2Go) का संस्थापकहरू हुनुहुन्छ, प्याडटूगो एउटा सामाजिक पहल, जसले बजारमा किन्न पाइने सेनिटरी प्याड भेन्डिङ्ग मेसिन (vending machines) नेपालमा पहिलो पटक भित्रायो । जेस्सेलिना आफ्नो दूरदृष्टि बताउाछिन् ।

नेपालको पहिलो सेनिटरी नेप्किन भेन्डिङ्ग मेसिन

"हालसालै दिल्लीको नेशनल ल युनिभर्सिटीबाट स्नातक गरेर नेपाल फर्केपछि मेरा साथीहरू र म स्वयंले सामग्री बिक्री गर्ने मेसिनको प्रयोगबाट सेनिटरी नेप्किन मुलुकभरी सहज रुपमा उपलब्ध गराउन सकिने सम्भावना देख्यौं ।

प्याडटूगोका मेसिनहरू नेपालमा बनेका होइनन् । हामीले भारतबाट ल्याउनु पर्‍यो यद्यपि हामी तिनलाई नेपालमै बनाउन चाहन्छौं ।

यो मेसिन चलाउन एकदमै सजिलो छ । यो हातले चलाइने भएकाले व्याट्री वा बिजुली आवश्यक पर्दैन । एउटा टोकन राखेर त्यसको समाउने गाँठो घुमाउनासाथ एउटा नेप्किन बाहिर निस्कन्छ ।

हामीले मेसिनलाई नेपाली रुपियाँ राखेर चल्ने बनाउन खोज्यौं तर त्यो धेरै खर्चिलो देखियो, त्यसैले टोकन प्रयोग गर्ने भयौं । त्यस्तै शुरुमा हामीले यी मेसिन विद्यार्थीले पैसा लिएर जान नपाउने स्कूल तथा कलेजमा राख्न चाह्यौं, त्यसो गर्दा टोकनको प्रयोग बढी सहज देखिन्थ्यो । टोकन कुनै डयुटीमा भएको स्टाफ, शौचालय सफा गर्ने मानिस अथवा शिक्षक वा रिसेप्सनिस्ट जो नजिक र भेट्न सहज हुन्छ उसको जिम्मा दिए भयो ।

हाम्रो व्यापार मोडल अनुसार मेसिन स्कूल वा कार्यालयलाई भाडामा दिने र न्याप्किनलाई बजारमा भन्दा कम मोलमा बिक्री गर्ने थियो । हाम्रो काम काठमाडौंबाट शुरुभयो तर हामी राजधानी बाहिर जान चाहन्थ्यौं । हामी जतिसक्दो धेरै मेसिन ल्याउन चाहन्थ्यौं तर त्यस्ता मेसिनबारेको सूचना सम्बन्धमा हामीले अझै धेरै काम गर्नु पर्नेछ, त्यस्तै व्यवस्थापनमा पनि । सामाजिक सञ्चारले हाम्रा लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । हामी हाम्रो बजारीकरण सामाजिक सञ्चारमार्फत नै गरिरहेका छौं ।

हामी एउटा मोडेल बनाउने उपाय खोज्दैछौं- हामी यसलाई रबिनहुड इफेक्ट भन्न रुचाउँछौं- आम्दानीलाई पुन:वितरण गर्ने जसले गर्दा आर्थिक असमानता कम हुन्छ । हाम्रो मेसिनबाट तपाईंले प्याड किन्नुभयो भने त्यसको नाफाबाट हामी बाजुराको स्कूलमा शौचालय बनाइदिन्छौं । त्यहाँको महिला साक्षरता सबभन्दा कममध्येमा पर्छ ।"

www.facebook.com/pad2go.np/

↓ नेपालको पहिलो सेनिटरी प्याड भेण्डिङ्ग मेसिन ।

↓ प्याडटुगो मेसिनलाई विद्यालय तथा कार्यालयहरूलाई भाडामा दिइन्छ

विवेक सिंह ठकुरी
२००६ मा स्थापित काठमाडौंमा रहेको मित्र समाज नामक एक गैससका कार्यकारी निर्देशक हुनुहुन्छ । मित्र समाज, हाल परामर्शदाता संस्थाका रुपमा सामुदायिक तथा निजी क्षेत्रमा अनुसन्धान, क्षमता विकास तथा सञ्चार अभियानमा कार्यरत छ ।

मितिनी- किशोरीकी घनिष्ट साथी

→ मितिनीका बिनहरू रेस्टुराँ र कार्यालयहरूले भाडामा लिन्छन् ।

"महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य हाम्रो कामको एउटा अङ्ग हो । हामीलाई सबैभन्दा बढी चिनाउने हाम्रो पहल हो मितिनी, सन् २०१५ मा शुरु गरेको सामाजिक उद्यमशीलता । मितिनी भनेको किशोरीको घनिष्ट साथी ।

नेपालका ४१ प्रतिशत छात्रा आफ्नो महिनावारीको समयमा हरेक महिना केहि दिन विद्यालय आउँदैनन् भन्ने तथ्याङ्क इन्टरनेटमा भेटेपछि यससम्बन्धी सोच बनेको हो । यो शैक्षिक सत्रको १५ देखि २० प्रतिशत बराबर हुन्छ, त्यसको अर्थ हो उनीहरू निम्न श्रेणीमा उत्तीर्ण हुन्छन् र तिनलाई काम पाउन गाह्रो हुन्छ । त्यस लगत्तै हामीले एमएचएम माथि अलिक ठूलो समूहमा गरेको अध्ययनले त्योभन्दा कम (करिब २१ प्रतिशत) छात्रा महिनावारीका समयमा स्कूलमा अनुपस्थित रहन्छन् भन्ने देखायो, यो अघिल्लो अनुमानभन्दा कम थियो । यसले हामीलाई यस सम्बन्धमा राम्रो अध्ययन र तथ्याङ्क आवश्यक छ भन्ने देखायो, र यस विषयमा हामीले केही गर्नैपर्छ भन्ने मलाई लाग्यो ।

विसर्जन गरिएका सेनिटरी प्याड संकलन सेवा थाल्नेबारे सोच्न थाल्यौं र एउटा रेस्टुराँमा सम्पर्क गर्‍यौं । तर संयोग कस्तो भयो भने कसैले आफूले प्रयोग गरेको प्याड शौचालयमा हालिदिएकाले रेस्टुराँको सिस्टम तेस्रो पटक बन्द भएको हँदा त्यसलाई खुलाउन निकै तोडफोड र खर्च हुने कुराबारेमा उनीहरू पहिले नै सोचिरहेका थिए ।

नेपालमा सेनिटरी प्याड विसर्जन गर्ने भाडो (Bin- बिन) बजारमा पाइँदैन, त्यसकारण हामीले तिनलाई बाहिरबाट ल्याएर राम्रो स्टिकर आदि बनाउनु पर्ने भयो । हामीले यसका लागि निजी क्षेत्रलाई अनुरोध गर्ने भयौं किनभने दान वा परोपकार धेरै समय टिक्दैन साथै यो सेवा पनि हामी निजी क्षेत्रलाई बेच्ने कोसिसमा छौं । त्यै भएर अहिले सबै कुरा एकदम ठीकठाक होस् भन्ने हाम्रो चाहना हो ।

बिनहरू हाम्रा सम्पत्ति भए र तिनलाई हामीले हामीसँग सम्झौता गर्ने कार्यालय र रेस्टुराँहरूमा राख्यौं । हामीले प्रति बिन प्रति महिना दुई हजार रुपियाँ शुल्क तोक्यौं । थप बिन चाहिए रु ५०० मात्र, किनभने मुख्य खर्च संकलनमा हुने हो । हाम्रा सफाइ कर्मचारी एक दिन बिराएर जान्थे र प्रयोग गरेर बिनमा राखेका प्याड संकलन गरी ल्याएर अटोक्लेभ गर्थे । यो धेरै खर्चालु हुन्छ तर वातावरणका कारण विश्व स्वास्थ्य संगठनले यस्ता कुरा जलाउन सिफरिस नगर्ने भएकाले हामीसँग अर्को विकल्प थिएन । निर्मलीकरण भएपछि त्यो फोहर सम्बन्धित ल्याण्डफिल सिस्टममा जान्थ्यो । हामी अर्को विकल्प खोज्दै छौं । यस्तो फोहर विसर्जनको समस्या विश्वले सामना गरिरहेको छ र हामी पनि त्यसै गर्दैथियौं ।

मितिनी फोहर विसर्जन पहलबाट आएको नाफाले विद्यालयमा हुने छात्रा अनुपस्थिति घटाउने उद्देश्यले प्याड किनेर विद्यालयमा निःशुल्क वितरण गरिन्छ ।

छात्राहरूका लागि हामी रमाइला कार्यक्रम पनि गर्छौं विद्यालयमा । हामीले 'रमाइलोका लागि चार दिन' भन्ने अभियान पनि सामाजिक सञ्जालमा चलायौं जसमा सेलिब्रेटीहरूले हाम्रा मुद्दामा बोले । यस अभियानको उद्देश्य मौनता भङ्ग गरी महिनावारीका बारेमा बोल्ने हो । हामीले हालसम्म काठमाडौं वरपरका सयभन्दा बढी विद्यालयमा सेनिटरी प्याड बैंक स्थापना गरेका छौं र उनीहरूले हामीलाई भनेपछि एउटा अनाथालयमा पनि काम गरिहेका छौं । हामी भविष्यमा सेनिटरी प्याड बनाउने एउटा मेशिन ल्याउनेबारे समेत सोचिरहेका छौं ।

मितिनीले दाताको सहयोग स्वीकार गर्दैन, यसलाई आफै आत्मनिर्भर हुने कार्यक्रमका रुपमा बनाइएको छ । हामी दातामा आश्रित हुन चाहँदैनौं । 'नेपालीहरूद्वारा नेपालीकै लागि' जस्तो केही गर्ने सपना छ । तर अहिले आएर हामीसँग महिनावारी स्वास्थ्यसम्बन्धी अरु केही पहलहरू छन् जसलाई वाटर एडले आर्थिक सहयोग गरेको छ । त्यसैगरी जीआईजेडको सहयोगमा अर्को नयाँ काम सुदूर पश्चिम क्षेत्रमा हामी गर्न गइरहेका छौं जहाँ जनस्वास्थ्य अधिकृत, विद्यालयका स्वास्थ्य फोकल पर्सन, शिक्षक, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी तथा विद्यार्थीहरूलाई चाखलाग्दा र रमाइला तालिमहरू दिइनेछ ।

हाम्रो विचारमा यस्ता काममा निजी क्षेत्र समेतको बहुपक्षीय संलग्नता आवश्यक हुन्छ । तर कुनै बिन्दुमा पुगेपछि भने राज्य अगाडि आउनु पर्दछ- हामी अगुवा नमुना मात्रै हौं, हामीसँग मुलुकको सबैभन्दा दुर्गम स्थानमा काम गर्ने स्रोत हुँदैन ।"

https://mitrasamaj.org/mitini/

↓ मितिनीका सरसफाइ कर्मचारीहरूले प्रयोग गरेका सेनिटरी प्याडहरू अटोक्लेभद्वारा निर्मलीकरण गर्दछन्

महिनावारीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा स्वच्छता व्यवस्थापनको प्रवर्द्धनमा निजी क्षेत्रको भूमिका

जीवलाल पोखरेल
सिआरएस कम्पनीका म्यानेजिङ डाइरेक्टर भन्नुहुन्छ, सस्ता प्याड र कप जस्ता महिनावारीका बखत प्रयोग गरिने सामग्रीको वितरणमा निजी क्षेत्रले ठुलो भूमिका खेल्न सक्दछ। सिआरएस कम्पनि यूएसआइडीको आर्थिक सहयोगमा सन् १९७८ मा जन्मेको हो, पछि गएर यो मुनाफा नकमाउने कम्पनीमा रुपान्तरित भयो जसले सरकारको परिवार नियोजनका प्रयासहरूमा सघाउने गर्दछ। यसले गर्भ निरोधका सामग्रीहरूको सामाजिक बजारीकरण गर्छ र यस्ता सामग्रीको ५० प्रतिशतभन्दा बढी र नेपालमा चलाइने सबै प्रकारका कण्डमको ४५ प्रतिशत हिस्सा सिआरएस मार्फत बितरण गरिन्छ।

महिनावारीका बखत प्रयोग हुने सामग्रीको सामाजिक बजारिकरण

“दाताको ध्यान किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्यतिर सरेकाले हामी हाम्रो मार्केटिङ सामग्रीमा महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छता सामग्रीसमेत थप्नेबारे विचार गरिरहेका छौं। शुरुमा हामी १०० प्रतिशत सड्ने सेनिटरी प्याडको सामाजिक बजारिकरण तथा प्रवर्द्धन गर्ने सोचमा छौं। महिनावारीको समयमा प्रयोग हुने अन्य प्याडहरू प्लास्टिकबाट बन्ने भएकाले ती सड्दैनन् र वातावरणीय समस्याका वस्तु बन्न पुग्छन्। सजिलै सड्ने खालका प्याड हामी आफैं उत्पादन गर्दैनौं तर बाँस र केराको दाम्चाका रेसाबाट बनेका १०० प्रतिशत सड्ने सामग्री खरिद गर्नेछौं। त्यसका लागि हामी ग्लोबल टेण्डर गर्नेछौं।

यस काममा हाम्रो ध्यान सुदूर पश्चिम नेपाल जस्ता गरिबी व्याप्त क्षेत्रमा केन्द्रित हुने छ जहाँ छाउपडी र अन्य सामाजिक निषेधका कारण सबैको ध्यान गइरहेको छ। हामी छाउपडीलाई लक्षित गर्दैनौं- त्यसका बारेमा कुरा गर्छौं तर हाम्रो मुख्य उद्देश्य त्यस प्रचलनमा परिवर्तन ल्याउनु होइन। सुदूर पश्चिममा नेपालका अन्य भागको तुलनामा सेनिटरी न्याप्किनको प्रयोग न्यून भएकाले हामी त्यता जान लागेका हौं।

जर्मन विकास बैंक (केएफडब्ल्यु)बाट आर्थिक सहयोग पायौं, र यस बेला जर्मन विकास सहयोगले दुर्गम क्षेत्रमा मातृ तथा शिशुको हेरचाहको अवस्थामा सुधार ल्याउन पश्चिम र सुदूर पश्चिममा रेफरल अस्पताल निर्माण गरिरहेको छ । त्यस कार्यक्रमको एउटा पक्षका रुपमा उनीहरूले मूलतः गर्भनिरोध सामग्रीको सामाजिक बजारिकरण कम्पोनेन्ट पनि राखेका छन् तर अब महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छता सामग्री पनि थप्न गइरहेका छन् । सुरुमा केएफडब्ल्यु (KfW) परियोजना सुदूर पश्चिम/प्रदेश ७ का चारवटा जिल्लाहरूमा केन्द्रित हुनेछ तर बिस्तारै यी सजिलै सड्ने उत्पादन नेपालभर पाइने गरी हामी देशभर काम गर्नेछौं ।

सिआरएस मुनाफा नकमाउने संस्था हो, त्यसैले महिनावारीमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको मूल्य दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रका मानिसले खरिद गर्न सक्ने गरी निर्धारण गर्ने सम्बन्धमा हामीले सर्वेक्षण गरेका छौं ।

हामीले सर्वेक्षण गरे अनुसार आठ वटा प्याड भएको एक पाकेटको दाम ४० देखि ४५ रुपियाँ हुनेछ । व्यापारिक प्रयोजनले ल्याइएका नसड्ने खालका निर्यातित प्रिमियम ब्रान्डको दाम त्यस क्षेत्रमा २०० रुपियाँजति पर्छ । अनुदान दिएर भए पनि हामी सड्ने खालका प्याडको मूल्य ५० रुपियाँभन्दा कमै कायम गर्नेछौं ।

अधिकांश नेपाली घरलाई रेमिट्यान्सले धानिरहेको अवस्थामा अधिकांश घरधुरीलाई प्रति महिना ४० देखि ५० रुपियाँ छुट्याउन गाह्रो पर्दैन । तर सस्तो उत्पादन प्रदान गर्नका साथै हामी वातावरणीय पक्षलाई पनि सम्बोधन गर्न चाहन्छौं । सुदूर पश्चिममा हामी चार जिल्लाका विद्यालयलाई लक्षित गरिरहेका छौं ।

हामी स्थानीय गैससमसँग मिलेर काम गर्ने योजना बनाइरहेका छौं । यस कार्यक्रम अन्तर्गत शिक्षकलाई तालिमका माध्यमले महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छताका बारेमा ज्ञान, सीप तथा स्रोत दिनेछौं, उनीहरू आफ्नो विद्यालयमा फर्केर त्यहाँ महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छता पढाउनेछन् । महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छताका बारेमा सर्प र सिँढी जस्ता सरल खेलका माध्यमले शिक्षण प्रक्रियालाई अन्तरक्रियात्मक बनाउने प्रयासमा गरिरहेका छौं । यी खेललाई परिष्कार गरेर महिनावारीसम्बन्धी पुराणकथा, सामाजिक निषेध र गलत अवधारणाहरूलाई सम्बोधन गर्ने खालका तथा रमाइलो गर्दै सिक्ने खालको बनाइने छ । साथसाथै यी काममा छात्रा मात्रै होइन छात्रलाई समेत संलग्न गराइने छ ।

मलाई लाग्छ ठुलो चासोका रुपमा रहेको सामग्रीको उपलब्धता तथा मूल्यलाई सम्बोधन गर्ने कुरामा निजी क्षेत्रले ठूलो भूमिका खेल्न सक्दछ । नेपाल सरकारले निजी क्षेत्रलाई तिनको वार्षिक आम्दानीको १ प्रतिशत जति व्यावसायिक सामाजिक उत्तरदायित्वमा खर्च गर्न लगाउन सक्नु पर्दछ । कम्पनीहरूले यस्तो खर्च महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छता प्रवर्द्धनमा लगाउन सक्छन् । अझ मैले सोचेको त के हो भने निजी क्षेत्रले एउटा क्षेत्र वा विद्यालयमा नेतृत्वदायी भूमिका खेलोस् किनभने निजी क्षेत्रको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ ।

सिआरएसको मुलुकभर बलियो वितरण प्रणाली छ- हामी करिब ९० प्रतिशत फार्मेसीहरूसँग काम गर्छौं र साथसाथमा किराना पसलजस्तो गैरपरम्परागत बजारमा पनि । हामीसँग राम्रो बितरण प्रणालीको सञ्जाल विद्यमान रहेकाले सिआरएसले महिनावारीका बखत प्रयोग गरिने सामग्रीहरूको उपलब्धता प्रवर्द्धनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाउन सक्दछ । हामी स्थापित र विश्वासिलो ब्राण्ड पनि हौं, त्यो पनि सहयोगी हुन्छ ।

हामी महिनावारीमा प्रयोग हुने सड्ने प्याडको ठाउँमा आयातित कपको विकल्प पनि सोचिरहेकाछौं, हाल उपलब्ध कप धेरै महङ्गो पर्दछ । त्यसको मूल्य २३ यूरो पर्दछ, त्यसैले हामीले लक्षित गरेको क्षेत्रमा त्यो फलदायी हँदैन । तर मैन्स्ट्रुएक्सन समिटमा एक भारतीयलाई मैले भेटेको थिएँ जसले तिनलाई भारतीय रुपियाँ २०० (करिव २.५ यूरो) मा बिक्रि गर्दछन् । त्यसैले समिट पछि मेरो पहिलो कामका रुपमा यहाँ डाइरेक्टरहरूसँग त्यसबारे कुरा गरेर तिनको राय बुझ्ने प्रयास गरें । हामी सेनिटरी प्याड र कपलाई एकसाथ लान सक्छौं, रोजाइ उपभोक्ता महिलाहरूको हो । तिनलाई जे सजिलो लाग्छ त्यो प्रयोग गर्न तिनले पाउनु पर्छ । हाम्रो काम महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छता व्यवस्थापनमा अभिबृद्धि गर्ने हो, कुनै सामग्री सुझाउने होइन ।

मलाई लाग्छ समन्वय, अभिलेखीकरण तथा स्रोत आदानप्रदान र अनुसन्धानका सम्बन्धमा एमएचएमका काम गरिरहेका सबै संगठनहरूमाझ समन्वय गर्नमा एलायन्सको ठूलो भूमिका रहन्छ । मानिस एक्ला एक्लै काम गरिरहेका छन्, यस्तोमा काममा दाहोरोपन आउनसक्छ, त्यसैले हाम्रो क्षमतालाई हामीले एक ठाउँ राखेर काम गर्ने हो भने एक्लाएक्लैले गरेभन्दा धेरै उपलब्धि हासिल गर्नेछौं । एलायन्सबारे म ज्यादै आशावादी छु । हामीले सरकारसँग नीति निर्माणमा पनि काम गर्नु पर्दछ, यो काम एलायन्सले गर्न सक्दछ ।"

www.crs.org.np

मेरिना रञ्जित

नेपालको सबैभन्दा ठूलो निजीक्षेत्रका कम्पनिमध्ये एक चौधरी ग्रुपको सामाजिक पहल, चौधरी फाउण्डेशनका असिस्टेन्ट जनरल म्यानेजर हुनुहुन्छ। फाउण्डेशन विभिन्न सामाजिक व्यवसाय विकास, जीविकोपार्जन, सीप विकास, स्वास्थ्य, शिक्षा, संस्कृति तथा सम्पदा आदि विषयगत क्षेत्रमा काम गर्दछ। यसले आफ्ना काम लोकोपकारी मात्र नभएर दिगो बनुन् भन्नेमा ध्यान दिन्छ।

सार्वजनिक तथा निजी क्षेत्रबीच सेतु निर्माण

"जगका रुपमा, हामीले केही वर्षअघिबाट महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य तथा स्वच्छताका बारेमा कुरा गर्न थालेका हौं।

तर उस बेला हामी आफैले महिनावारी सम्बन्धी मुद्दामा खुलेर खासै बोल्न सकेनौं। यो व्यापारिक बोर्डको कार्यकक्ष भएकाले महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छताका बारेमा कुरा गर्न हामी हिचकिचायौं।

यस विषयमा बोल्न थाल्दा देखिएका समिति पदाधिकारीका अनुहारको मलाई अहिले पनि सम्झना हुन्छ!

जीआईजेड आफ्नो स्वास्थ्य क्षेत्र कार्यक्रम अन्तरगत दुई स्थानमा स्थानीय सेनिटरी न्याप्किन उत्पादन गर्दैछ भन्ने थाहा पाएपछि हामीले उनीहरूसँग मिलेर काम गर्न थाल्यौं। ती सहकारीलाई मेशिनरी औजार सञ्चालनसम्बन्धी प्राविधिक तालिम दिइएको थियो तर उनीहरूलाई सामाजिक उद्यम कसरी चलाउने भन्ने तालिम दिइएको थिएन। त्यसकारण त्यहींनिर हामी छिर्यौं- उनीहरूलाई सामाजिक व्यवसाय सञ्चालनका लागि हिसाबकिताब राख्ने, काम गर्ने मानिसको व्यवस्थापन आदि जस्ता आधारभूत आवश्यकताबारे तालिम दिन। हामीले जीआईजेड टिमका लागि आवश्यकता अनुकूल (custom-made) कार्यक्रमको खाका तयार गरिदियौं। त्यसका अतिरिक्त, भूकम्प प्रभावित क्षेत्रमध्ये एक ठाउँमा जहाँ हामी पुनर्निर्माणमा सघाइरहेका थियौं, महिनावारीसम्बन्धी स्वच्छतामा एउटा सानो नमूना परियोजना सुरु गर्‍यौं। यस कामको हिस्साका रुपमा हामीले हातले सिलाएको पुनःप्रयोग हुने कपडाको नेप्किन (बजारमा पाइने जस्तै विसर्जनीय प्याड बनाउन सघाउने जीआईजेडको प्राविधिक पहल विपरित) बनाउन एउटा महिला समूहलाई तालिम दियौं। यो १५ दिने तालिम थियो।

केही समयका लागि महिनावारीमा प्रयोग हुने कप जस्ता विकल्पमा पनि हामी विचार गरिहेका छौं ...

एउटा संस्थाका रुपमा हामीले हाम्रो साामजिक उद्यम विकास शाखा अन्तर्गत यसलाई प्रवर्द्धन गर्नमा रुचि राख्यौं किनभने महिनावारीसम्बन्धी सामग्री विसर्जनका विषयमा वातावरणीय पक्षमा सचेतनामा अभिवृद्धि भइरहेको छ। यी कप सबैको पहँचमा हुनुपर्छ र हामी तिनको उत्पादन कम लागतमा नेपालमा नै कसरी गर्न सकिन्छ भनेर खोज गर्न उत्सुक छौं। व्यक्तिगत रुपमा र एउटा संस्थाको दृष्टिकोणबाट समेत हामी यस्तो खोज गर्न चाहन्छौं किनभने यसले हाम्रो वातावरणलाई थप सहयोग पुग्छ। महिनावारीसम्बन्धी उत्पादनमा कर छुट गर्ने सम्बन्धमा पनि हामीले सरकारसँग पैरवी गर्नु पर्छ- ती विलासिताका सामग्री होइनन् आवश्यकताका वस्तु हुन्। हामीहरू आफूलाई निजी क्षेत्र र सार्वजनिक क्षेत्रबीचको सेतु ठान्दछौं र त्यहाँ साझेदारी हुनु पर्दछ। सार्वजनिक क्षेत्रमा प्रशस्त पैरवी र अनुसन्धान भएको छ तर यसलाई व्यवसायसँग मिसाउनु पर्दछ। यस्तो सन्धि सधैंजसो विकास क्षेत्रमा छुट्ने गर्दछ। सूचना पहुँचयोग्य र आदानप्रदान गरिएको हुनुपर्छ र यो काम हामी एलायन्सको माध्यमबाट गर्न सक्दछौं।"

www.chaudharyfoundation.org

निष्कर्ष

विगत एकाध वर्षमा नेपालमा गरिएका एमएचएम पहलहरूमध्ये केहीको यो संक्षिप्त विवरणबाट यो क्षेत्र बहुआयामिक तथा तीव्र परिवर्तनउन्मुख छ भन्ने प्रस्ट हुन आउँछ ।

एमएचएम प्याक्टिसनर एलायन्सको गठनले सार्वजनिक तथा निजी दुबै संगठन र एमएचएमको क्षेत्रमा कार्यरत मानिसहरूलाई महिनावारीसम्बन्धी अधिकारका लागि अरुले गरेका काममा प्रतिक्रिया मात्रै व्यक्त गर्नुको साटो आफैं काममा अग्रसर बन्न सघाउँछ, त्यस्तै यसले प्रस्ट दृष्टिकोण बनाउन र खासगरी नयाँ सामग्री विकास तथा वितरण गर्नका साथै महिनावारीसम्बन्धी सामग्री माथि विलासी सामानमा जस्तो लगाइएको करका विरुद्ध अभियान गर्नका लागि सक्षम बनाउँछ। निजी कम्पनीहरू समेत नेपालको कानुनले व्यवस्था गरेअनुरुप आफ्नो व्यावसायिक सामाजिक उत्तरदायित्व प्रतिबद्धताको एक अंशका रुपमा एमएचएम पहलहरूमा सहभागी हुन वा आर्थिक सहयोग गर्न थालिरहेका छन्। धेरै प्रकारका सार्वजनिक तथा निजी संगठनहरूलाई एलायन्सको छातामुनि ल्याइनाले एमएचएमको महत्त्वपूर्ण अभ्यास समुदाय (Community of Practice) निर्माण भएको छ, साथै परियोजना तथा कार्यक्रमहरूले आफैं भित्र र एकापसमा तुलना, आलोचनात्मक विचार प्रवाह, तर्क विश्लेषण तथा ज्ञानग्रहणका लागि बाटो खोलिदिएर ज्ञान हस्तान्तरणको संस्कृतिलाई सबलीकरण गर्न यो बृहत्तर समन्वय उपयोगी माध्यम भएको छ।

प्रभावकारी परिवर्तन अधिक राजनीतिक तथा सार्वजनिक चासो, बहुपक्षीय प्रयासहरू मार्फत नै आउन सक्छ। महिनावारी हुने महिला तथा किशोरी माथि विभेदको न्यूनिकरण, व्याप्त मौनता भङ्ग गरेर र किशोरी तथा महिलाको अधिकार एवं समाजमा तिनको महत्त्वपूर्ण भूमिकाप्रतिको मानिसको पुरानो सोचमा परिवर्तन गरेर मात्र हुनसक्छ। यो काम सामूहिक प्रयासबाट मात्र हुन सक्दछ, विद्यालयभित्र र बाहिर पनि सचेतना, सूचना तथा पैरवी आवश्यक छ। यसका लागि प्रसङ्गोचित सूचना स्थानीय भाषाहरूमा प्रवाह गर्न, नीति निर्माताहरूलाई सक्रिय सहभागी गराउनका लागि सम्वाद मञ्च स्थापनाका साथै महिनावारीलाई धर्म तथा परम्परासँग गाँस्ने चलनलाई चुनौती दिन आवश्यक छ। महिनावारीसम्बन्धी स्वास्थ्य र स्वच्छता स्वास्थ्यको नै बृहत्तर मुद्दा हो भन्ने तथ्यलाई सबैले स्वीकार्ने अवस्था बनाउन आवश्यक छ। स्वास्थ्य, स्वच्छता र अधिकार एक अर्कामा सम्बन्धित छन् तर स्वास्थ्यमाथि प्राय सम्झौता हुन्छ किनभने धेरैजसो महिनावारीको अवस्थामा रहेका महिलाका अधिकार सीमित गरिन्छ।

सुरुदेखि नै सड्ने वा पुनः प्रयोग हुने/महिनावारीसम्बन्धी घरेलु सामग्रीमा जोड दिएर र कुशल नेतृत्व तथा दृष्टिकोणका साथ महिनावारीसम्बन्धी कप जस्ता नयाँ प्रविधि उपयोगमा उत्सुकता जगाएर नेपाल अरु मुलुकहरूका लागि अनुकरणीय उदाहरण बन्न सक्दछ। यो प्रगतिलाई निरन्तरता दिनका लागि चाल्नुपर्ने अर्को कदम हो यो शक्तिको दोहन गरेर त्यसलाई अर्थपूर्ण कार्य योजना (Plan of Action) मा रुपान्तरित गर्नु। धेरै प्रगति भएको छ तथापि हामीले गर्नु पर्ने अझ धेरै छ भन्नेमा शंका छैन।

डिसेम्बर २०१८ मा नेपालमा सम्पन्न मेन्स्ट्रुएक्सन समिटमा प्राविधिक कार्यसमूहहरूबाट पेश गरिएका सुझावहरू

मुख्य सुझावका सारांशहरू कार्यसमूहबाट समिटको पूर्ण बैठकमा पेस भएका थिए । समग्र सुझावहरूलाई नेपाल सरकारसाग थप छलफलका लागि सन् २०१९/२० को एमएचएम कार्ययोजनाका रुपमा विकसित गरिनेछ ।

कार्यसमूह १

शिक्षा सचेतना तथा सिकाइ

सहजकर्ता: गङ्गा गौतम, सहप्राध्यापक, त्रिवि ।
अन्तर्राष्ट्रिय वक्ता: मारियन टेलियर, कार्यकारी निर्देशक, WoMena
राष्ट्रिय वक्ताहरू: सन्ध्या चौंलागाईं, वाटरएड नेपाल,
श्रीलता राणा, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, सामुदायिक आँखा तथा स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कार्यक्रम,
नवीन शाही, कर्णाली एकीकृत ग्रामीण विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र

मुख्य सुझावहरू

एलायन्स सदस्यहरूले उत्पादन गरेका एमएचएम शिक्षा तथा सचेतना स्रोतहरूको एकत्रीकरण गर्नुपर्छ ।

एमएचएम सम्बन्धमा उमेर मिल्दो तथा मनोरञ्जनात्मक सूचना सामग्री उत्पादन गर्नुपर्छ ।

विद्यालय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा एमएचएमसम्बन्धी अनुगमन संयन्त्रयुक्त सामग्री समावेश गर्नुपर्छ ।

पहलहरूसम्बन्धी सूचना सहितको घटना क्यालेन्डर एलायन्सले प्रकाशित गर्नुपर्छ जसबाट कसले के गरिरहेको छ भन्ने कुरा सबै सदस्यहरूमा जानकारी होस् ।

परिभाषित लक्षित समूह सहितको एमएचएमसम्बन्धी अनौपचारिक शिक्षाको व्यवस्था हुनुपर्छ ।

महिनावारीसम्बन्धी निषेध तथा सामाजिक खत विरुद्ध लड्न केन्द्र, प्रदेश र स्थानीयस्तरमा सचेतना अभियान चलाउनुपर्छ ।

कार्यसमूह २

वास तथा शिक्षा

सहजकर्ता: विवेक बल्ल, स्वच्छता प्रवर्द्धन अधिकृत, दान चर्च एड
अन्तर्राष्ट्रिय वक्ता: यान-क्रिस्टोफ स्लेन्क, वास पोलिसी एड्भाइजर, जीआईजेड
राष्ट्रिय वक्ताहरू: सुवेक्षा पौडेल, सिनियर म्यानेजर, पोसिवल हेल्थ,
फुर्वा मोक्तान, सरसफाइ तथा स्वच्छता विशेषज्ञ, केयर नेपाल

मुख्य सुझावहरू

एमएचएम सेवाका लागि सरकारको वार्षिक बजेटभित्रै बजेट विनियोजन हुनुपर्छ ।

सार्वजनिक संस्था-खासगरी विद्यालयहरूमा रहने सरसफाइ सुविधाहरू महिलामैत्री बनाइनु पर्छ ।

दिगो, सस्तोसुलभ तथा वातावरणमैत्री एमएचएम सामग्रीको प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ ।

प्रतिबन्धात्मक व्यवस्थाहरूलाई किशोरी तथा महिलाको स्वास्थ्य र कल्याणका बाधकका रुपमा लिनुपर्छ ।

एमएचएम सेवाहरूको अनुगमनमा थप ध्यान दिनु पर्ने तथा तथ्यमा आधारित योजना तर्जुमा गर्दा तथ्याङ्कको उपयोग गरिनु पर्छ ।

समुदायमा आधारित स्वास्थ्य कार्यकर्ता समग्र योजना तर्जुमा तथा स्थानीय स्तरमा एमएचएम सेवा प्रवाहका कुञ्जी हुन् ।

कार्यसमूह ३

नूतनकार्य तथा दिगोपना

सहजकर्ताः सुष्मा थापा, फ्रिलान्सर
अन्तर्राष्ट्रिय वक्ताः जेनी ह्याम्पटन, लेखिका तथा कर्मठ कार्यकर्ता, वर्ल्ड मेन्स्टुअल नेटवर्क
राष्ट्रिय वक्ताः राजेश भगत, नेपालस्थित सिआरएस सोसल मार्केटिङ कम्पनी

मुख्य सुझावहरू

महिनावारीमा प्रयोग हुने प्याड सस्तो र वातावरण मैत्री हुनुपर्छ ।

वातावरणीय फोहरको मुद्दा सम्बोधन गर्न महिनावारीमा प्रयोग हुने प्याड सड्ने खालको हुनुपर्छ र महिनावारीमा प्रयोग हुने कप उपयोगमा प्रेरित गर्नुपर्छ ।

महिनावारीमा प्रयोग हुने सामग्रीमाथिको निर्यात शुल्क तथा बिक्रीकर छुट गरिनु पर्छ ।

शौचालय एमएचएम मैत्री, सफा, गोप्य तथा उपयुक्त हुनु पर्दछ ।

आवश्यकताअनुकूलको वातावरण मैत्री फोहोर व्यवस्थापन सुविधा हुनुपर्दछ ।

कार्यसमूह ४

नीति तथा पैरवी

सहजकर्ताः गुणराज श्रेष्ठ, राष्ट्रिय निर्देशक, वाटर सप्लाइ एण्ड स्यानिटेशन कोल्याबोरेटिभ काउन्सिल
अन्तर्राष्ट्रिय वक्ताः ग्लोरिया लिहेमो, युनिसेफ, पाकिस्तान
राष्ट्रिय वक्ताः उद्धव खकुरेल, राष्ट्रिय प्रजनन स्याहार केन्द्र

मुख्य सुझावहरू

अभिप्रायलाई मूर्तरुप दिन कार्ययोजना सहितको समन्वयात्मक एमएचएम नीति तर्जुमा गरिनुपर्छ ।

सरकारका सम्बन्धित सबै मन्त्रालय (महिला तथा किशोरकिशोरी, शिक्षा तथा स्वास्थ्य, खानेपानी तथा सरसफाइ) समेतको सहभागिता हुनेगरी बहुसरोकारवाला छलफलको आवश्यकता छ ।

सरकारको नीतिलाई प्रदेश तथा स्थानीय तहसम्म लैजानु पर्दछ ।

महिनावारीसम्बन्धी सामग्रीमा कर छुट गरिनु पर्दछ ।

महिनावारीसम्बन्धी फोहरको सुरक्षित विसर्जनलाई सुनिश्चित गर्न यस्ता सामग्रीको प्रयोगको नक्साङ्कन गरी, खासगरी ग्रामीण क्षेत्रमा, के गर्दा उचित हुन्छ निर्क्योल गर्नुपर्छ ।

कार्यसमूह ५

अनुसन्धान तथा विश्लेषण

सहजकर्ता: विशेषता श्रेष्ठ, सह–प्रमुख अनुसन्धानकर्ता, रुस्टरलजिक
अन्तर्राष्ट्रिय वक्ता: डा. मार्नी सोमर, एसोसिएट प्रोफेसर, मेलमान स्कूल अफ पब्लिक हेल्थ, कोलम्बिया युनिभर्सिटी
राष्ट्रिय वक्ताहरू: सलिना गुरुङ्ग, कार्यक्रम संयोजक, बियोण्ड बेजिङ कमिटी
हरिशोभा गुरुङ्ग, एसएनभि नेपाल ।

मुख्य सुझावहरू

महिनावारीलाई महिलाको मात्रै मुद्दा हो भनेर नलिई यसलाई सबैको मुद्दाका रुपमा लिनु पर्छ ।

लक्षित समुदायका सम्बन्धमा अनुसन्धान र ज्ञानको दुरीलाई सम्बोधन गरिनुपर्छ ।

हालसम्म बढ्ता ध्यान किशोरकिशोरीमा गएको देखिन्छ, अब यसलाई कामदार महिला, अपाङ्गता भएका तथा अन्य समूहसम्म पनि लैजानु पर्छ किनभने आवश्यकता आ-आफ्नै हुन्छन् ।

महिनावारीको थालनी र अन्त्य दुबैलाई सम्बोधन गर्न आवश्यक छ ।

अनुसन्धान परियोजनाहरू फराकिला हुनुपर्छ र केन्द्रीकृत परियोजनाको प्रभाव र दोहोरोपनामाथि विचार गर्नुपर्छ, यसले प्रायः एउटै लिङ्ग, उमेर र जातिमा केन्द्रित हुनेगर्छ ।

सन्दर्भसूची तथा श्रोतहरू

WEBSITE: MHM PA Nepal and MHM Summit 2018
www.myhealthrightsfuture.com

VIDEO: TED-Talk by A. Muruganantham: How I started a sanitary napkin revolution!
www.youtube.com/watch?v=zkQL7UJYDIY

HIGHLIGHT VIDEO: MenstruAction 2018
www.youtube.com/watch?v=pnsWuUfszVU

ARTICLE: The monthly exile: Making life better for menstruating girls and women
health.bmz.de/events/In_focus/The_monthly_exile

ARTICLE: Fighting discriminatory practices and 'period poverty' / Making life better for girls and women in Nepal – month after month
health.bmz.de/events/In_focus/fighting_discriminatory_practices_period_poverty

SuSanA LINK COLLECTION: MHM – An overview of a neglected issue
www.susana.org/en/knowledge-hub/resources-and-publications/library/details/2657

VIDEO: Rebuilding life from rubble – A short video show how Nepal's women helped their communities recover after the earthquake in 2015.
health.bmz.de/events/News/Rebuilding_life_from_rubble

ANIMATED EDUCATIONAL VIDEO: Menstrual health and hygiene management in Nepal
https://www.youtube.com/watch?v=OoBAnhVaJ1U

छपाइ

प्रकाशन
Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

रजिष्टर गरिएका कार्यालयहरूः बोन र एस्कबर्न, जर्मनी

स्वास्थ्य क्षेत्रको लागि सहयोग कार्यक्रम
सानेपा, ललितपुर
काठमाण्डौं, नेपाल
टेलिफोन नं. +९७७ १ ५९०५१२८
s2hsp@giz.de
www.giz.de/nepal

प्रकाशन मिति
मे, २०१९

लेखनः
रुथ इभान्स, भ्यालरी ब्रोक् एल्भारेज्

डिजाइन
क्रिष्टिन लुइड्के, माल्जवेइ, बर्लिन, जर्मनी

सम्पादन
यान-क्रिष्टोफ स्लेन्क, सोफी डेलामोठ

अनुवाद सम्पादन
राजु प्रजापति, समी पाण्डे, जीआईजेड, स्वास्थ्य क्षेत्रको लागि सहयोग कार्यक्रम, नेपाल

तस्बिरः
बार्बरा फ्लेस्क (गाता, पृष्ठ १६, ३५, ३८, ३९, ४१, ४२ तलको, ५२), क्लिकम्यान प्रडक्सन्स, नेपाल (पृष्ठ ४, ८, ११, १२, १३, १८, १९, २१, २५, २७, २९, ३१, ३३, ३६, ४२, ४६, ४९, ५१), जीआईजेड/क्रिष्टियन ग्रेइटमान (पृष्ठ १५), जीआईजेड नेपाल (पृष्ठ ४, १७, १९), जीआईजेड/राजु प्रजापति (पृष्ठ २३), जीवन आले (पृष्ठ ४०, ४३, ४५माथिल्लो, ५४), लिसा ह्यानकुक (पृष्ठ ६), मित्र समाज (पृष्ठ ४७), प्याडटुगो (पृष्ठ ४५ तल्लो), सारा बाउमान (पृष्ठ २६), विकिपेडिया/मञ्जू शाक्य (पृष्ठ १४), वुका (पृष्ठ ४४)

जीआईजेड यस प्रकाशनका सामग्रीप्रति उत्तरदायी छ।

जर्मन संघीय आर्थिक सहयोग तथा विकास मन्त्रालय (बिएमजेड)का निमित्त

कृतज्ञता

मेन्स्ट्रुएक्सन समिट २०१८ तथा यो प्रकाशनलाई “स्वास्थ्य क्षेत्रको लागि सहयोग कार्यक्रम” ले सह-आयोजन/सञ्चालन गरेको थियो। कार्यक्रम एमएचएम प्याक्टिसनर नेपालको सदस्य हो। यसको कार्यान्वयन जर्मन संघीय आर्थिक सहयोग तथा विकास मन्त्रालय (बिएमजेड)को तर्फबाट जीआईजेडले गरेको थियो।

योजना तर्जुमा समिति सदस्यहरूः भ्यालरी ब्रोक् एल्भारेज्, गुणराज श्रेष्ठ, रस्मिता पौडेल, सोफी डेलामोठ, मेधा शर्मा, शिवु श्रेष्ठ, तोबियास भोल्ज।

जीआईजेड सहयोग टोलीः संगीता थापा, टेरेसा राई, राजु प्रजापति, डा. अर्पना बिसी कलौनी, दानबहादुर खड्का, मान गुरुङ, पुजा मल्ल, तेजबहादुर सिम्खडा, मदन कोइराला।

कार्यक्रम सञ्चालक तथा मोडरेटरः योस्ट वाग्नर, मन्दिरा महर्जन, माल्विका सुब्बा

अन्तर्राष्ट्रिय वक्ताः डा. मार्नी सोमर, अजित शर्मा, डा. पाउल रुकर्ट, भ्यालरी ब्रोक् एल्भारेज्, मारियम टेलियर, ग्लोरिया लिहेमो, यान-क्रिस्टोफ स्लेन्क।

राष्ट्रिय वक्ताः गुणराज श्रेष्ठ, निकिता चण्ढक, दीपा बोहरा, माल्विका न्यौपाने, प्राविधिक कार्य समूह।

प्यानलिस्टः बन्दना राणा, सुष्मा दाहाल, रुवी राउत, ताजिन हुस्सैन

जीआईजेड अन्तरवार्ता दिने, वक्ता, सहजकर्ता, सहभागी सबैमा धन्यवाद दिन चाहन्छ। त्यसैगरी श्री गुणराज श्रेष्ठ (राष्ट्रिय संयोजक) र एमएचएम प्याक्टिसनर एलायन्स नेपालका सबै साझेदार सदस्यहरूलाई पनि धन्यवाद छ।

जीआईजेड सेक्टर प्रोग्राम सस्टेनेबल स्यानिटेशन (सस्टेनेबल स्यानिटेसन एलायन्स (सुसाना)को साझेदार)ले यस प्रकाशनको सम्पादन तथा विश्वभर वितरणमा सहयोग गरेको थियो। त्यसका साथै “स्वास्थ्य क्षेत्रको लागि सहयोग कार्यक्रम” तथा एमएचएम प्याक्टिसनर एलायन्स नेपालले सन् २०१५ देखि, खासगरी वास तथा स्वास्थ्यको क्षेत्रमा, नेपालमा भएका क्रियाकलाप विश्वव्यापी मुद्दा अनुरुप भएको सुनिश्चित गर्दै आएको छ।

www.giz.de/nepal