

## पाठ १

# महिला स्वास्थ्यका लागि गर्न सकिने कामहरू



तिम्ना श्रीमान्ले बालबच्चाहरू हेर्दिन्छन्, तिमी बैठक जान सकिहाल्छौं नि । श्रीमान् हुन् त यस्तो पो ।



धेरै ठाउँमा महिलाहरू तथा पुरुषहरूले महिला स्वास्थ्य सुधार गर्ने काम गरिरहेका छन् । यसरी काम गर्दा के के चुनौतीहरू हुन्छ, र समुदायहरूको सहकार्यबाट कसरी तिनलाई समाधान गर्ने थाहा पाउनु पर्छ । यसरी काम गर्दा र एकअर्काबाट धेरै कुराहरू सिक्न सकिन्छ । यस पुस्तकमा विभिन्न समुदायमा महिलाहरूले भोग्ने स्वास्थ्य चुनौतीहरूबारे विचार गरी र तिनीहरूको जीवन रक्षा कसरी गर्ने, महिला तथा बालिकाहरूको स्वास्थ्य सुधार कसरी ल्याउने तथा सम्पूर्ण समुदायको विकास गर्ने कार्यमा एक अर्कालाई कसरी सहयोग गर्ने भनेर छलफल गरिएको छ ।



**नेपालको सदूर पश्चिममा**, एक महिलाको सुत्केरी हुने क्रममा भएको मृत्युपछि समुदाय र स्वास्थ्यकर्मी मिलेर यस्तो दुःखद घटनालाई भविष्यमा नहोस् भनेर आमा समूहसँग काम गरेका छन्। सरकारले पनि मातृ मृत्यु दर घटाउन अनेक नीति बनाएको छ।

**कैलालीमा, ५० जना** किशोरीहरूले 'सशक्तीकरण क्लब' मा सँगै काम गर्छन्। त्यहाँ उनीहरूले नेतृत्व सीप, आत्मविश्वास र स्कूलमा रहनसक्ने वातावरण बनाउन एक आपसमा सहयोग गर्छन्। सम्बेदनशील शिक्षकको सहयोगमा, उनीहरूले आफ्ना आशा र सपनाहरूका साथसाथै दुर्व्यवहार सम्बन्धी अनुभवहरूकाबारे छलफल गर्छन्।



**नेपालमा** मात्र होइन अन्य देशमा पनि महिला सशक्तीकरणको काम भइरहेकोछ। **श्रीलङ्कामा**, स्वतन्त्र औद्योगिक क्षेत्रका कारखानाहरूमा काम गर्ने युवतीहरूले कारखानाबाट राती घर फर्कदा लुटपाट हुने समस्या भएपछि तिनीहरूको युनियनसँग मिलेर, तिनीहरूले कारखानाका मालिकहरूलाई औद्योगिक क्षेत्रदेखि आफ्नो घर सम्म बस चलाउन मञ्जुर गराएका छन्। त्यसो हुँदा उनीहरू सुरक्षित साथ घर पुग्छन् उनीहरूलाई घर पुग्न राती भएपनि डराउन पर्दैन।

**अफगानिस्तानमा** स्वास्थ्यकर्मीले पुरुषहरूलाई समेत आफ्ना श्रीमती/छोरीहरू गर्भवती वा प्रसूति हुँदा हुनसक्ने खतरनाक चिन्हहरू पहिचान गर्न सिकाउँछन्। पुरुषहरूले यस्तो सूचना श्रीमती परिवार र छिमेकीलाई पनि दिन्छन्। यस्तो नयाँ जानकारी पाउँदा, परिवारले आकस्मिक अवस्थामा कहाँ लैजाने निर्णय गर्न सक्छन्।

**दक्षिण अफ्रिकामा** 'जीवनका लागि दिदीबहिनीहरू' नामक संस्थाहरूका लघु ऋण प्राप्त गर्ने महिलाहरूले आफ्नो समूहका बैठकहरूमा पैसा सम्बन्धी सवालहरूका साथै दम्पति बीच सुरक्षित यौनको महत्वबारे जस्ता विषयमा पनि छलफल गर्छन्। यो संस्थाले आफ्नो व्यवसाय र ऋण दिने तथा असुली गर्ने कामहरू बाहेक लैङ्गिक भूमिका तथा यौन रोगको बारेमा जानकारी दिएर कसरी वच्ने र दाम्पत्य सम्बन्धलाई कसरी बढी परिपूर्ण बनाउनेबारे पनि जानकारी दिन्छ।

### **महिलाको जीवन स्तर उठाएर स्वास्थ्य सुधार गर्ने**

यस पुस्तकमा संग्रहित घटना, कथा, तथा कार्यक्रम पढ्दै जाँदा, विभिन्न संगठन तथा समुदायका सदस्यहरूले महिला स्वास्थ्यका लागि अपनाएका विभिन्न कार्यहरूको बारेमा थाहा हुनेछ। यस्ता

कार्यक्रमहरू समुदायबीच एक छलफल गरेर तर्जुमा गरिएका हुन्छन् : महिलाहरूको स्थिति समाजमा के छ ? आमा, छोरी, छिमेकी, सहकर्मीहरू तथा समुदाय सदस्यहरूका रूपमा कसरी व्यवहार गरिन्छ ? विभिन्न जाति, सामाजिक तथा आर्थिक पृष्ठभूमिका महिलाहरूको स्वास्थ्य अवस्था कस्तो छ ? महिला स्वास्थ्यको राम्रो पार्ने के कस्ता बाधाहरू उत्पन्न हुन्छन् ? आदि प्रश्नहरू गरिन्छ ।

माथिका प्रश्नहरू विष्लेषण गर्दा महिला स्वास्थ्यसँग सरोकार राख्ने व्यक्ति तथा संगठकहरूले विभिन्न कार्य गर्न सक्छन्, जस्तै :

- महिला विरुद्धको हिंसालाई कमी कसरी गर्ने भनेर छलफल गर्ने । यस्तो भएमा महिलाहरूले बोल्न सक्छन्, उनीहरूका आवाजको सुनुवाई हुन्छ, उनीहरू निर्णय प्रक्रियामा सहभागी हुनसक्छन् तथा नेतृत्व तहमा आउँछन् ।
- स्वास्थ्य सेवामा कुनै पनि धर्म वा भाषाको आधारमा भेदभाव नभएमा महिलाहरूलाई आवश्यक पर्ने सहयोग पाउनेछन् ।
- महिलाको बढी कामको बोझ र गरिवीलाई कम गर्नका लागि विभिन्न नीति बनाएर सुधार तथा पुरुष सरह समान तलब दिलाउन आवाज उठाउन सकिन्छ ।



### सामूहिक छलफलबाट हुने जानकारी

महिला स्वास्थ्यबारेका हेस्पेरियनका पुस्तकहरू (महिलाका लागि डाक्टर नभएमा, अपाङ्गता भएका महिलाका लागि स्वास्थ्यसम्बन्धी पुस्तक) ले सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीलाई स्वास्थ्य कसरी राम्रो पार्ने समस्याहरू, बाधा हटाउने उपायहरू र जीवन रक्षा गर्ने व्यावहारिक ज्ञान र सीपहरू प्रदान गर्दछ । यी सामग्रीहरू समुदायका लागि अति नै उपयोगी भएका छन् । महिला र स्वास्थ्यकर्मीले यी सामग्रीहरूले



आफ्ना जीवन र समुदायमा परिवर्तन ल्याउन कसरी सहयोग पुऱ्याए भन्दै चिठीहरू पठाएका छन्। यस पुस्तकको लक्ष्य नै त्यस्ता महत्वपूर्ण काममा लागेका विभिन्न समूहहरूलाई ज्ञान दिएर महिलाको स्वास्थ्यमा सुधार गर्नु हो ।

यो पुस्तक लेख्दा धेरै मुलुकका महिला, पुरुष, युवा र वृद्धहरूले योगदान दिएका छन् । विभिन्न गैर सरकारी सस्थाले आफ्ना समुदायमा महिला स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कसरी गरे भन्ने बारेमा आफ्ना अनुभवहरू पनि लेखेका छन् । विश्वका भिन्न भिन्न क्षेत्रहरूका महिलाहरूको टोलीले त्यस्ता कथाहरू, कार्यक्रम र क्रियाकलापहरूलाई संकलन गरी महिला स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन गर्ने साभा लक्ष्य लिएर काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई र सस्थालाई जानकारी दिएका छन् ।

२३ मुलुकका महिला र पुरुषहरूको समूहहरूले यस नयाँ पाठ्य सामग्रीलाई पढेर तथा आ-आफ्ना समुदायमा ती क्रियाकलापहरू लागू गर्ने प्रयत्न गरेर सुभाब दिए । तिनीहरूको सुभावले यस्तो स्रोतसामग्री विकास गर्न सहयोग पुऱ्यायो । हामी आशा गर्छौं, तपाईंहरूले यस स्रोतसामग्रीलाई आफ्नो परिवेश अनुसार अपनाउन सक्नु हुनेछ ।

**यो पुस्तक तपाईंहरूकै लागि हो:**

**प्रत्येक व्यक्तिले महिला स्वास्थ्यमा सहयोग पुऱ्याउन भूमिका खेल्न सक्छन् ।**

आछामकी एक प्रसूतिकर्मीले सुत्केरीलाई मद्दत गर्दागर्दै पनि प्रसूतिको क्रममा मृत्यु भयो । भविष्यमा यसरी महिलाको मृत्यु नहोस भनेर प्रसूतिकर्मीले केही नयाँ काम गर्ने विचार गरिन् । उनले विभिन्न व्यक्तिहरूसँग एकआपसमा मिलेर के कस्ता परिवर्तन गर्न सकिन्छ, सुत्केरी हुँदा महिलाको मृत्युलाई



कसरी कम गराउन सकिन्छ, भन्ने बारे छलफल चलाउन सुरु गरिन् । समुदायका मानिसहरू मिलेर बैठक आयोजन गरे, स्वास्थ्य केन्द्रमा गर्नु पर्ने आवश्यक परिवर्तनहरूबारे छलफल चलाए, जिल्लामा अस्पतालका व्यक्तिसँग सम्पर्कहरू गरे, महिलाहरू माथिको भेदभाव विरुद्ध चुनौति दिए र कानुनी संरक्षण उपायबारे जानकारी लिए । यी कामहरूका लागि उनीले आफूलाई जस्तै अन्य सामुदायिक संगठन मिलेर

काम गरे । उनले एक आपसमा मिलेर काम गर्न सक्ने व्यक्तिहरू भेला गर्न शुरु गरिन् । यसले गर्दा समाजमा सकारात्मक परिवर्तन आयो । प्रसुतिकर्मीको यो कामले प्रशंसा पनि भयो । समस्याहरूलाई समाधान गर्न सबैले योगदान दिन सक्छन् । विभिन्न व्यक्तिहरूसँग मिलेर काम गर्दा महिला स्वास्थ्य कसरी स्वस्थ रहने भन्ने उपाय पत्ता लाउन सकिन्छ, भनेर सबैले विचार गरे । यो पुस्तक सामुदायिक अगुवाहरू वा स्वास्थ्यकर्मीको लागि मात्र होइन, हरेक व्यक्तिका लागि हो ।

**यो पुस्तक सबै महिलाहरूका लागि हो ।**

महिलाले स्वास्थ्य समस्याहरूलाई बुझेर कसरी समाधान गर्ने भनेर काम गर्छन् तब तब महिलाको स्वास्थ्य राम्रो पार्न विभिन्न कार्यक्रम पनि बनाउन सक्छन् ।



**यो पुस्तक युवा वर्गका लागि हो,** किनकि

तिनीहरूले परिवर्तन ल्याउन भूमिका खेल्छन् । युवा वर्गले नै महिला र पुरुषको लागि एक आपसी सम्मान, विश्वास र स्वास्थ्य प्रवर्धन राम्रो पार्न उपायहरू निकालेर र लैंगिक समानतालाई बढावा पनि दिन्छन् ।

**यो पुस्तक पुरुषका लागि पनि हो,** किनकि पुरुषले महिलाहरू तथा बालिकाहरूको स्वास्थ्य र अधिकारको लागि पनि काम गर्नुपर्छ । महिलाहरूको स्वास्थ्य अवस्था सुधार भएमा मात्र समस्त समुदायको अवस्था सुधन्छ भन्ने कुरा अहिलेका पुरुषहरूले बुझिसकेका छन् ।

**यो पुस्तक ती स्वास्थ्यकर्मीको लागि पनि हो,** जसले आफ्नो काम रोगको उपचार गर्नु मात्र होइन कि रोगको रोकथाम गर्ने तथा स्वास्थ्य राम्रो पार्ने काम पनि हो भन्ने विश्वास राख्छ । स्वास्थ्य समस्याहरूका कारणहरूलाई समुदायद्वारा गरिने कार्यक्रम (Action) मा सहभागी हुने, स्वास्थ्यकर्मीले स्वस्थ नराम्रो हुने विभिन्न कारण पत्ता लगाउने र निराकरण गर्ने काम गर्छ । साथै महिला स्वास्थ्य सुधार गर्ने समुदायद्वारा आयोजित कामलाई प्रोत्साहन गर्ने तथा स्वास्थ्य सेवा राम्रो पार्ने विभिन्न गैर सरकारी संस्था र आमा समूहसँग पनि मिलेर काम गर्छ ।

**प्रत्येक महिलाले उचित र दक्ष स्वास्थ्य सेवा पाउनु पर्छ**

हरेक महिलाको स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकार छ । महिलाका लागि असल स्वास्थ्य हेरचाह/सेवा भन्नाले महिलाका जीवनका विभिन्न अवस्थाहरू किशोरावस्थादेखि वृद्ध उमेरसम्मको स्वास्थ्य सेवा पाउनु

पछ्छ भन्ने हो । गर्भावस्थाको र प्रसूति सेवा महिलालाई चाहिन्छ तर महिला स्वास्थ्य भनेको त्यो भन्दा विस्तृत छ ।

स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारले स्वास्थ्य सेवा बाहेक अन्य क्षेत्र पनि समेट्छ । जस्तो कुनै महिला हिंसा गर्ने मानिससँग बस्छिन् भने उनलाई चोटपटक लागेपछि सेवा दिने क्लिनिक मात्र पर्याप्त हुँदैन उनलाई हिंसाबाट कसरी जोगाउने भन्ने पनि विचार गर्नुपर्छ । महिलालाई यौन रोग नलाग्न के गर्नु पर्छ भन्ने जानकारी चाहिन्छ तर उनको श्रीमान् जबर्जस्ती गर्छ भने त्यस्तो श्रीमान्बाट छुट्टिनु पर्छ । महिलालाई धुवाँको कारणले दम हुन्छ भने दमको औषधि मात्र गरेर हुँदैन धुवाँबाट पनि जोगाउनु पर्छ ।

## उपचार अभावमा गर्भवतीको मृत्यु



महिला स्वास्थ्यको उन्नतमा लागि जागोको समग्र उपचारको हेरिफेरबाट सरपुर्वाकारको अनुभवलाई प्रयोगमा ल्याउनु नै स्वास्थ्य विकासको मुख्य आधार हो ।

मृत्युको कारणले गर्दा गर्भवतीको मृत्यु हुनु अत्यन्तै दुःखको कुरा हो । यसको कारणले गर्दा गर्भवतीको मृत्यु हुनु अत्यन्तै दुःखको कुरा हो । यसको कारणले गर्दा गर्भवतीको मृत्यु हुनु अत्यन्तै दुःखको कुरा हो ।

गर्भवतीको मृत्यु हुनु अत्यन्तै दुःखको कुरा हो । यसको कारणले गर्दा गर्भवतीको मृत्यु हुनु अत्यन्तै दुःखको कुरा हो । यसको कारणले गर्दा गर्भवतीको मृत्यु हुनु अत्यन्तै दुःखको कुरा हो ।

हाल नेपालमा महिला स्वास्थ्यका समस्याहरूलाई सुधार गर्न औषधि तथा अस्पताल छान्नु तैपनि धेरै महिलाहरू रोकथाम र निको गर्न सकिने धेरै रोगबाट अभै ग्रसित छन् । गरिब महिलाले स्वास्थ्यको उपचार पाउन धेरै पैसा दिनुपर्छ । स्वास्थ्य सेवाको व्यवसायिककरण भएकोले धेरै महिलाहरू सजिलै सेवा उपचार गर्न पाउँदैनन् । सरकारको नीतिले सामाजिक क्षेत्रमा कम स्रोत दिन्छन् र सरसफाइ र पोषणमा र जनस्वस्थ्यका अन्य काममा त स्रोत नै कम छ ।

**यसले गर्दा गरीबहरूको स्वास्थ्य नराम्रो भएर उनीहरू भन्नु गरीबको मारमा पर्छन् ।**

यस पुस्तकका सूचना तथा क्रियाकलापहरूले स्थानीय तहमा समुदायहरूको स्वास्थ्यलाई सुधार गर्न सहयोग गर्छन् । यस पुस्तकले कसरी सामाजिक अवस्थामा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ र समुदायमा अभियान चलाउन सकिन्छ भन्ने ज्ञान दिन्छ । यो किताबको अध्ययन गरेपछि थाहा हुन्छ कि हामीहरू सबै मिलेर महिलाको स्वस्थ रहने अधिकारका लागि काम गर्ने आन्दोलनमा लागेका व्यक्ति हौं ।

**जड कारणहरूको सम्बोधन**

असल स्वास्थ्य भनेको महिलालाई रोग नहुनु मात्र होइन कि महिलाको शरीर, मस्तिष्क र चिन्तन पनि स्वस्थ रहनु हो । महिला स्वास्थ्यलाई उनको शरीरको बनावटले मात्र होइन, उनको

सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक अवस्थाले पनि प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। महिलाको स्वास्थ्य सुधार भन्नुको मतलब उनको स्वास्थ्य खराब हुने कारणहरू पत्ता लगाएर त्यसलाई हटाउनु पनि हो। यसमा गरिबी, लैङ्गिक तथा जातीय भेदभाव र अन्य प्रकारका थिचोमिचोहरूसमेत पर्दछन्। हुन त यस्तो कारणले असर पुरुषहरूलाई पनि असर पर्छ - तर समाजमा हैसियत कम हुने कारणले महिलाले समस्या बढी भोग्नु पर्छ। यस्तो आधारभूत असमानता भन्नाले-



- पुरुषभन्दा महिलाको आर्थिक स्थिति कमजोर हुन्छ। जमिनमा उनको स्वामित्व हुँदैन र स्रोतहरूको पहुँचको कमी छ।
- महिलाहरूले आफूलाई सहयोग पुग्ने र सुरक्षा गर्ने शिक्षा र सीपहरू सिकेका छैनन्।
- महिलाहरूको महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सूचना र सेवामा पहुँच कम छ।
- गरिब महिलाहरूलाई, दलित, गाउँका महिलालाई भन्दा बढी मार पर्छ।

यस्तो बृहत् दृष्टिकोण/विचारले महिलाको कमजोर स्वास्थ्यका अन्तरनिहित कारणहरू बुझ्न र ती कारण हटाउन सहयोग पुऱ्याउँदछ। महिलाको स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने धेरै कारण छन्। कति कारण त अदृश्य हुन्छन् तर रूखको जरा जस्तै तिनीहरू जीवन र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्नलाई अति महत्वपूर्ण हुन्छन्।

रूखलाई पानी र मलिलो माटोबाट बञ्चित गराए जस्तै यदि महिला तथा बालिकाहरूलाई पनि ज्ञान, आर्थिक उन्नतिबाट वञ्चित गराए तिनीहरू स्वस्थ र हृष्टपुष्ट हुन सक्दैनन्।

**महिला स्वास्थ्यलाई समुदायलेनै चासो दिनुपर्छ।**

महिलाहरूले सुनाएका कथाहरूलाई राम्ररी विचार गरियो भने, महिला स्वास्थ्य समस्या उनको व्यक्तिगत समस्या मात्र होइन भन्ने थाहा पाइन्छ। महिला स्वास्थ्य समुदायको सरोकार हो।

महिलाका कमजोर स्वास्थ्यका जडहरूलाई सम्बोधन गरियो भने, महिला, उनको परिवार र पूरा समुदायलाई पनि फाइदा हुन्छ। कुनै पनि स्वस्थ महिलाको आफ्नो जीवन आफ्नै इच्छा अनुरूप बिताउन र आफ्ना उद्देश्यहरू प्राप्त गर्न के गर्नुपर्छ भन्ने निर्णय लिन सकिन्छन्। उनले आफ्नो कामले समुदायमा योगदान पुऱ्याउन सकिन्छन् र उनले स्वस्थ परिवारलाई आवश्यक पर्ने स्रोत बढाउन सकिन्छन्। महिला सशक्त भइन् भने उनका परिवार र समुदायको पनि फाइदा हुन्छ। महिलाहरूलाई दोस्रो दर्जाका नागरिकको व्यवहार गरियो भने सो समुदाय महिलाहरूको सिर्जनशीलता र सहभागिताबाट वञ्चित हुन्छ, र त्यस समुदायको विकास नै रोकिन जान्छ।

यस पुस्तकले महिलाको स्वास्थ्य र पूरा समुदायको स्वास्थ्यलाई सुधार गर्नका लागि समावेशी र बढी यथार्थपरक उपायहरू फेला पार्न सहयोग गर्नेछ। महिलाको असल स्वास्थ्य प्राप्त गर्न बाधा पुऱ्याउने यी अवस्थाहरूलाई सम्बोधन गरिए, तिनलाई निराकरण गर्न पनि सकिन्छ।

**सामुदायिक परियोजनामा महिलाहरू सहभागी भएमा महिलाको स्वास्थ्य, रोजगार र आम्दानीमा पहुँच, समान व्यवहार, शिक्षामा पहुँच नभएमा हिंसा रहित अवस्था, भएमा महिला स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ।**

### समुदायमा संगठित भएर काम गरिए चाँडै सफलता पाइन्छ:

स्वास्थ्य सुधार गर्ने कामले जनताहरूलाई एउटा साभ्ना सरोकार वरिपरि ल्याउँछ। समुदायले असल स्वास्थ्यका लागि पहिचान र बाधाहरू पन्छाउने क्रममा नै, संगठनहरू र आन्दोलन निर्माण पनि गरिन्छ, जसले तिनीहरूलाई एक ठाउँमा ल्याउँछ, कथाहरू तथा अनुभवहरू बाँड्नु गर्ने अवसर दिन्छ, र कामको



सुरुवात हुन्छ। महिला स्वास्थ्यको लागि काम गर्दा लैङ्गिक असमानता र महिला स्वास्थ्यका समस्याहरूका अन्य जड कारणहरूको सम्बोधन गरिन्छ। परिवर्तन गर्ने काममा विभिन्न व्यक्तिहरू सामेल भएमा, समुदाय शक्तिशाली बन्छ, र कामगर्न जोश पलाउँछ, यसै कारणले परिवर्तनका लागि जनता बढी सहभागी र संगठित हुन्छन् र राम्रा कार्य गर्न सक्षम हुन्छन्।





## विभिन्न क्रियाकलाप

**विषयवस्तुमा केन्द्रित छलफल:** कुनै समस्याहरू भएमा समाधान कसरी गर्ने भन्ने विचार गर्दा एक अर्काबीच कुराकानी हुनु आवश्यक छ। विषयवस्तुमा केन्द्रित छलफल गर्दा समस्याहरू गहिरिएर छलफल हुन्छ।



**खेल:** विभिन्न खेलहरू खेल्दा समूहहरूलाई के थाहा छ, के जान्नु

चाहेका छन् र तथा सिक्नु पर्ने कुराहरू के के छन् भन्ने थाहा पाइन्छ र रमाइलो तरिकाले छलफललाई सुरु गर्न सकिन्छ। यसले गर्दा छिटै सिक्न पनि सकिन्छ। समूहले धेरै गम्भीर विषयलाई छलफल गरेपछि यस्तो खेलले मानिसहरूलाई हसाउँछ र मन हलुको पाछ।

**अभिनय, कथावाचन र नाटक :** मनोरञ्जन र रमाइलो गर्दै समस्या पत्ता लगाउन र समाधान गर्न नाटक एउटा राम्रो कदम हो। सबैले आफ्ना अनुभवहरू भन्नु नाटक गर्न सक्छन् र अरुका अनुभवहरूलाई पनि कल्पना गर्न सक्छन्। कथा र नाटकमार्फत् छलफल गर्न सजिलो हुन्छ।



**समुदायको नक्सा बनाउने:** यसमा समुदायले आफ्ना समुदायमा के के अवस्था छ भन्ने बुझेर सो को आधारमा मिलेर एउटा नक्सा बनाउँछन्। नक्सा बनाउँदा जनताहरूलाई स्वास्थ्य समस्याहरू के के छन् भनी हेर्न सहयोग पुग्छ र छोटो समयमा समुदायका समस्याहरू कसरी परिवर्तन भए बुझ्न सक्छन्। नक्साले जनतालाई समुदायभित्रको नै उनीहरूलाई जानकारी नभएका महत्वपूर्ण स्रोतहरू र सबल पक्ष पहिचान गर्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछ।

**चित्रकला** : चित्रहरू प्रयोग गरेर पनि समस्याहरूको समाधानबारे छलफल शुरु गर्न सकिन्छ । यो लेखपढ गर्न नजान्ने व्यक्तिका लागि उनीहरूको भावना व्यक्त गर्ने र छलफलमा भाग लिने उपाय हो । भित्तामा लेखिएका चित्रले स्वस्थ भविष्यका लागि, समस्या बुझाउन र समुदायमा समाचार पुऱ्याउन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

**संचार माध्यम** : फिल्म, डकुमेन्टरी आदिबाट पनि लैगिक हिंसा, सशक्तीकरण औद्योगिक प्रदूषण आदिको बारेमा जानकारी दिन सकिन्छ । सामुदायिक रेडियोबाट ग्रामीण तथा शहरी दुवै क्षेत्रहरूमा महिलाका महत्वपूर्ण सवालहरू बारे छलफल गर्न सकिन्छ । यसरी विभिन्न माध्यमबाट धेरै जनालाई एकैचोटि ज्ञान र सूचना व्यापक रूपमा समुदायमा फैलाउन सकिन्छ ।

**नेपालमा अहिले आम संचार माध्यमले महिला स्वास्थ्यको बारेमा धेरै छलफल शुरु गरेको छ ।**

## महिला स्वास्थ्यका लागि जागरूकता

समुदायमा जनतालाई महिलाको स्वास्थ्य राम्रो पार्न के-के आवश्यकता छ भनी निर्णय गर्न र काम गर्न नेतृत्व विकास गराउन अति आवश्यकता हुन्छ ।

समुदायमा विभिन्न व्यक्तिहरूले महिलाहरूको खराब स्वास्थ्यका कारणहरू पहिचान गर्न सक्ने र समाधान फेला पार्न सक्छन् । यसरी छलफल गर्दा सबैलाई समान रूपले बोल्न लगाउनुपर्छ । नपढेका सहभागीले पनि धेरै जानकारी दिन सक्छन् । उदाहरणका लागि, परिवारका लागि खाना पकाउने र सरसफाइ गर्ने सबै काम गरेर घर बाहिर काम गर्नु पर्दा कति समस्या हुन्छ भनेर महिलाको अनुभव छलफल गर्न सकिन्छ । ती महिलालाई यति धेरै कामहरूको व्यवस्था कसरी गर्ने भन्ने जानकारी हुन्छ, कामको बोभले स्वास्थ्यमा कसरी असर पर्छ भन्ने धेरै ज्ञान पनि हुन्छ । तिनीहरूले आफ्ना अनुभवहरू बाँडेर र कसरी यसबाट बच्ने भनेर छलफल गर्न सकियो भने सबै सहभागीले सिक्छन् । समस्याबारे समुदायको ज्ञान संग्रह गर्न, समस्याहरू किन विद्यमान छ भनी छलफल गर्न र समुदायलाई सोच्नको लागि, समस्याको जराहरू पत्ता लगाउन प्रयत्न गर्न र त्यस्तो समस्यालाई हटाउन के गर्ने भनेर यस्तो छलफलले सिकाउँछ ।

## तनावले शरीरलाई के असर पाछ ?

- तनाव एक शारीरिक प्रतिक्रिया हो र यो हुँदा शरीर भित्रका विभिन्न आन्तरिक रस पैदा हुन्छन् ।
- यसले मुटुको ढुकढुकी, रक्तचाप, स्वासप्रश्वासलाई असर गर्छ । यसले गर्दा रिस उठ्ने, काम गर्न मन नलाग्ने भोक नलाग्ने आदि हुन्छ ।



के बेकारको कुरा सुनाइरहेको यसबेला त म लुगाफाटा धोइसक्थे होला छोड मलाई ।



यस छलफल अन्तमा मैले पढाएको विषयवस्तु तपाईंहरूले शरीरलाई तनावले कसरी असर पर्दछ भन्नेबारे कतिको सम्झनु भयो भन्नेबारे प्रश्न सोध्छु ।

तनाव हुँदा महिलालाई के-के हुन्छ । म १३ वर्षको उमेरदेखि नै काममा जानु अघि नै खाना पकाउन विहानै ४ बजे उठ्ने गर्थे र अहिले पनि त्यस्तै गर्छु । रातमा मलाई रिँगटा लाग्छ तर मैले के पो गर्न सक्छु र ?

मेरी आमालाई डाक्टरकहाँ जाने समय नै छैन । उनलाई थाकेर एक क्षण बसेको पनि देखेको छैन । धेरै महिलाहरूले यसरी नै आफू विरामी परेका बेला पनि अरुको सेवा सुश्रूषा गर्छन् तर त्यसो गरेर कसरी काम गर्न सकिन्छ र ।

मेरो हात भाँचिदा मैले मेरो हाकिमलाई भन्न सकिन जागिरबाट निकाली दिन्छ कि भन्ने डर थियो । यसैले हात निको भएन, त्यसैले अहिले पनि यो हात म राम्ररी चलाउन सकिँदैन । अर्को कारखानाका मान्छेहरूको त विरामी विदाका लागि संघर्ष गरे रे ।



लौ अर्को समुदायका महिलाले तनावलाई कसरी व्यवस्थित गरे भन्ने बारे कुरा गरौं । जानकारी भएपछि परिवर्तनका लागि के गर्न सकिन्छ- जसले पूरै फरक ल्याउँछ- भन्ने कुरा पत्ता लगाएर काम गर्न सकिन्छ ।

यस पुस्तकमा भएका जानकारीले विभिन्न विधिहरू/काइदाहरूले समुदायका महिलालाई संगै राखेर उनीहरूको जीवनलाई कसरी सुधार गर्न सकिन्छ, भनेर छलफल गरी सहयोग पुऱ्याउँछन् । महिला स्वास्थ्यसम्बन्धी खाली किताबी ज्ञान छलफल गरेर मात्र हुदैन । व्यवहारमा लागु गर्न सक्ने ज्ञानको खाँचो हुन्छ ।

आफूले अनुभव गरेका समस्याहरू खोजविन गर्न महिला स्वास्थ्यमा के कस्ता समस्या छन् र कसरी समुहमा काम गर्दा समस्या समाधान गर्न सकिन्छ, भनेर जानकारी लिन सकिन्छ ।

### एक अर्काबाट कसरी सिक्ने र प्रोत्साहन लिने ?

हामीले उल्लेख गरिसकेका छौं कि धेरै मुलुकहरूको समस्याले यस पुस्तकलाई पढेर, क्रियाकलापहरू अभ्यास गरेर तथा उनीहरूको सुझावहरू पठाएर राम्रो बनाएका छन् । साथै यस संस्थाले पठाएका कथाहरूले व्यावहारिक ज्ञानले पनि यो किताबमा भन्नु उज्यालो थपेको छ ।

### उदाहरणका लागि:

पाकिस्तानमा पुरुषको एक समूहले गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहन र सुरक्षित प्रसवलाई समीक्षा गरे । उनीहरूले तान्जानियाको घटना पढेर प्रसवावस्थामा आकस्मिक परिवहन व्यवस्था गर्ने काममा संलग्न हुन प्रोत्साहन पाए । यस काममा सहभागी भएका पुरुषले महिला स्वास्थ्य राम्रो पार्ने काममा निरन्तरता दिइरहेका छन् र पाकिस्तान आकस्मिक प्रसवावस्थामा सेवा सुविधाका लागि व्यवस्थापन गरिरहेका छन् । यसले गर्दा महिलाहरूलाई धेरै सजिलो भएको छ ।

लाइवेरियामा महिला स्वास्थ्य राम्रो पार्न र लैङ्गिक हिंसा कम गर्ने कार्य स्थल क्षेत्र सर्वेक्षण गरिएको थियो । गरीब गाउँमा कार्यरत एउटा समूहले नेपाल र घानाका घटनाहरूबाट प्रोत्साहित भएर, यौन शोषण र बालिका शिक्षाको महत्वबारे छलफल गर्न थाले । आमा र शिक्षकहरूको फोरम बनाउन समुदायमा बालिकाहरूको स्वास्थ्य राम्रो पार्न विभिन्न कार्यक्रम गरे । साथसाथै नचाहेको गर्भधारण रोक्न परिवार नियोजन साधन प्रयोग गर्ने कामलाई प्रोत्साहन दिन युवा व्यक्तिलाई लक्षित गरेर विभिन्न अभियान पनि चलाए ।

भारतमा महिलाहरू र पुरुषहरूको एउटा समूहले लैङ्गिक र स्वास्थ्यको पुनरावलोकन गरी पढेर महिलाहरूको कामको बोझले गर्दा स्वास्थ्यमा पार्ने समस्या बारे कार्यशाला गोष्ठीमा छलफल गरे त्यसपछि महिलाले पनि पुरुषसहर कृषिमा लगेकाहरूले ज्याला पाउनु पर्छ भनेर नीति निर्माणकर्ताहरूसँग माग गरे ।

विभिन्न व्यक्तिले पनि यस पुस्तकमा भएका कथाहरू र कार्यक्रमबाट प्रेरणा लिनेछन् भन्ने हामीलाई लागेको छ। साथसाथै, हाम्रा प्रयासहरूले हामीलाई एकदिन नजिकै ल्याउनेछ- साथै विभिन्न कार्यक्रम गरेर महिलाहरूको स्वास्थ्य सुधार गर्न संस्थाहरू एकजुट हुनेछन् भने कुरामा हामी विश्वस्त छौं।

हामीले यो बारेमा समुदायमा छलफल गरेका छौं र तिनीहरूले सामुदायिक बैठकमा यस सवालबारे छलफल गर्नुपर्छ।

पुरुषले दैनिक ज्याला रू. ८०० पाउछन् तर महिलाले त्यसको आधा रू. ४०० मात्र। वास्तवमा महिला पुरुष बराबर नै काम गर्छन् नि।



यसरी काम गर्न समय र साहसको पनि आवश्यकता पर्छ। साथै समान खालको परिस्थिति र विभिन्न दृष्टिकोणहरू भएका व्यक्तिहरू संगै काम गर्दा चुनौती पनि हुनसक्छ। त्यस्ता चुनौतीहरू सामना गर्न महिलाहरू, पुरुषहरू, युवा तथा वृद्धहरू र जीवनका सबै क्षेत्रका व्यक्तिहरूले स्वीकार गरी महिला तथा बालिकाहरूको स्वास्थ्य र अधिकारहरू प्रवर्द्धन गर्दैछन्। हामी यस्ता उदाहरणीय कामले नै प्रेरित छौं र समुदायबीच पनि प्रेरित हुनेछ भने आशा गर्छौं।

काम गर्दा स्थानीय रूपमा भएका संघर्षलाई हेर्दा सुस्त रूपले परिवर्तन भइरहेको अनुभव हुन्छ तर वास्तवमा हाम्रो साना साना कामले पनि महिला स्वास्थ्यको कार्यमा महत्वपूर्ण योगदान दिइरहेको हुन्छ।

**जनताको लागि स्वास्थ्य मानवताको सम्मान, सबैका लागि स्वास्थ्यको लागि काम गर्नुपर्छ नाफाका लागि होइन। महिला स्वास्थ्यको लागि सबै मिलेर काम गरौं।**