

पाठ २

महिलास्वास्थ्यको लागि सजग समुदाय

महिला र बालबालिकाको स्वास्थ्य सुधारको कुरा आएपछि प्राय अस्पताल, औषधि, आदिको बारेमा बढी छलफल हुन्छ, विभिन्न सामाजिक कारणले गर्दा महिला स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरूको बारेमा पनि समुदाय जागृत हुनुपर्छ। महिला स्वास्थ्य सुधारको लागि काम गर्ने संस्थाहरूले पनि मिलेर काम गर्नु पर्छ। एकलैले कामगर्दा भन्दा सबैसँग मिलेर कामगर्दा सफलता छिटो पाइन्छ। अहिले नेपालमा कृषिमा काम गर्ने वा लघुउद्योग संचालित गर्ने महिला समुहले पनि महिला स्वास्थ्यको बारेमा छलफल गर्छन्। किनभने यो सबैको चासोको विषय हो।



यस पाठमा हामीले कसरी महिला स्वास्थ्यको सुधार ल्याउन विभिन्न संस्थाहरू मिलेर काम गर्न शुरु गरेर सफलता हासिल गरे भनेर छलफल गरेका छौं।

छाउपडी प्रथा

नेपालको मध्यपश्चिम तथा सुदूरपश्चिमका केही जिल्लाहरूमा छाउपडी प्रथा कायम छ। महीनावारी (छाउ) भएको समयमा निश्चित दिनसम्म महिला तथा किशोरीलाई घरबाट अलग्गै गोठमा राख्ने सामाजिक चलनलाई छाउपडी प्रथा भनिन्छ।



महिनावारी भएको समयमा मात्र होइन, सुत्केरी भएको समयमा पनि महिलालाई नवजात शिशुसहित छाउपडी गोठमा नै राख्ने गरिन्छ। छाउ हुँदा खान पकाउन नहुने, दूध, दही, घ्यूजस्ता खाद्यवस्तु खान तथा छुन नहुने र कसैलाई पनि नछोईकन अलग्गै बस्नुपर्ने चलन छ। छाउ हुँदा महिला तथा किशोरीहरूलाई राखिने भूयाल नभएको भुप्रो सामान्यतया चार-चार फिट लम्बाई र चौडाई भएको हुन्छ। सुत्केरी तथा महीनावारी हुँदा पौष्टिक भोजन पाउनु महिलाका लागि आवश्यकता मात्र नभै यो उनीहरूको मानवअधिकार हो। तर परम्पराको नाममा धेरै सङ्ख्यामा महिला तथा किशोरीहरूमाथि यस्तो विशेष अवस्थामा सामाजिक भेदभावपूर्ण व्यवहार हुने गरेको छ।

छाउगोठमा मृत्यु र बलात्कार

आछामको एक गाउँमा छाउगोठमा भगवती नामकी २२ वर्षीय युवती सुत्केरी क्रममा मृत्यु भयो। एक सुत्केरी वा महिनावारी हुँदा घरबाट बाहिर राख्ने चलनले स्वास्थ्यमा एकदम नराम्रो असर पर्छ भन्ने बारे त प्राय गाउँमा छलफल भइरहन्थ्यो। तर भगवतीको मृत्युले त सबैलाई झकझक्यायो। सुत्केरी भएपछि भगवती छौपडीमा बसेकि थिइन। उनी सुत्केरी भएको ५ औं दिन उनलाई धेरै ज्वरो आयो। उनको योनिबाट रगत पनि बग्न थाल्यो तर छाउगोठमा बसेको मानिसलाई छोए, देवता रिसाउँछन् भनेर कसैले पनि उनलाई उठाएर स्वास्थ्य चौकीमा लगें। सबै दुःखी भएर हेरेर बसे। त्यो दिन धेरै रगत बगेर भगवतीको मृत्यु भयो। त्यसको दुईदिन पछि बच्चाको पनि मृत्यु भयो।

नेपाल सरकारले मिति २०६३ बैशाख २६ मा छाउपडी प्रथालाई कुरीति भनेर घोषणा गरिसकेको छ। तर पनि समाजमा जरा गाडेर बसेको यस परम्पराका कारण मध्यपश्चिम र सुदूरपश्चिमका ठूलो सङ्ख्यामा किशोरी तथा महिलाहरूले भोग्नु परेको यस पीडालाई रोक्न सकिएको छैन।

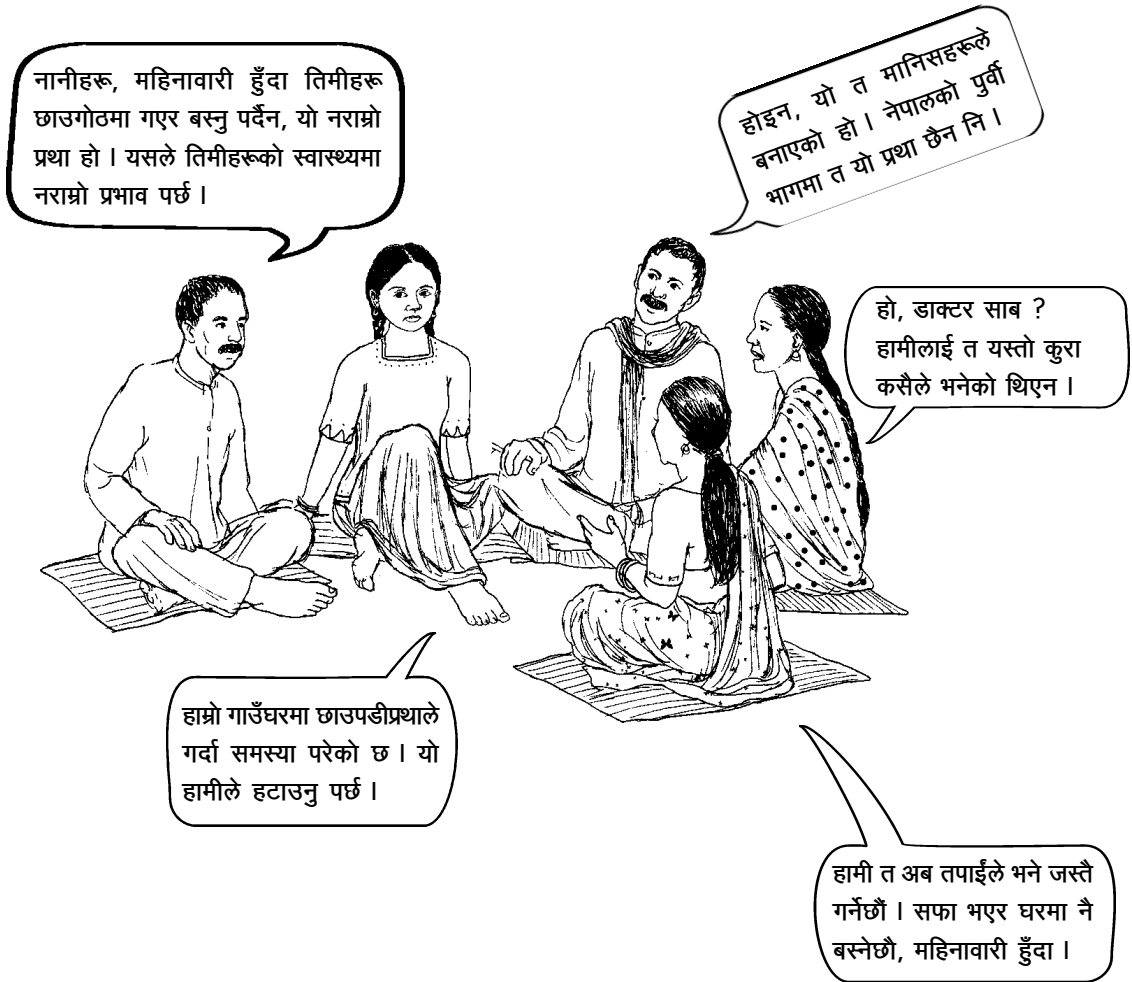
बझाङको छाउगोठमा पार्वती नामकी १७ वर्षीय किशोरी बसेकी थिइन उनी १० कक्षामा पढ्थिन् र एस.एल.सी को तयारी गर्दै थिइन्। छाउगोठमा मैनबती बालेर पढेको बेलामा उनको ढोका लात्ताले हानेर एक युवक आए र पार्वतीलाई बलात्कार गरेर भागे। पार्वती त रगत पच्छे भएर छाउगोठमा नै लडिन्। उनी कराउन पनि सकिनन्। भोलि पल्ट उनको हालत देखेर धन्न घरका मानिसहरूले अस्पताल लगे। केही बुढा पाकाहरू चाँही छाउगोठमा बसेकीलाई छुनहुँदैन भन्दै थिए। तर उनीहरूका कुरा कसैले वास्ता गरेनन्।

यी दुई घटनापछि ती गाउँहरूमा सबै छाउगोठ भत्काइए। हुन त कति बुढाहरू चाहिँ यसरी छाउगोठ भत्काए महिलाहरू महिनावारी हुँदा घरमा नै बसे भने राम्रो हुँदैन भन्दै थिए।

तर धेरै पुरुष महिलाहरू मिलेर यो कुप्रथा चाहिँ हटाउने नै विचार गरे । त्यसपछि सुत्केरी हुँदा महिलालाई तातो गरेर घरमा नै राख्न थालियो । किशोरीहरू पनि छाउगोठमा जानु नपर्ने भए पछि त खुशी भए ।

यो घटनाको बारेमा पत्रिकामा छापिएपछि अन्य गाउँका महिला र संस्थाहरू पनि छाउगोठ भत्काउन तत्पर भए ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले पनि महिनावारीको बारेमा स्कूलमा कक्षा लिन थाले । किशोरीहरूले पनि छाउ हुनु महिनावारी हुनु कुनै पाप होइन । यो बेलामा त पौष्टिक खाना खानु पर्छ सफा सुग्घर बस्नु पर्छ भन्ने बुझे ।



छाउपडीको बारेमा गाउँघरमा महिला स्वयंसेविका र आमा समूहमा पनि कुराकानी गर्न थाले ।

म छाउ गोठमा बस्दा त कस्तो बिरामी भएकी थिएँ । चिसोले गर्दा । त्यहाँ ओढ्ने ओछ्याउने पनि केही थिएन ।

यही कारणले हाम्रो जिल्लाको महिलाको स्वास्थ्य पनि राम्रो छैन । हामीलाई बाहिरका मानिसले त १६ वौं शताब्दिका मान्छे भन्छन् ।

हामीहरूले हाम्रो दिदी बहिनीलाई यसरी छाउगोठमा राख्ने कुप्रथा हटाउनु पर्छ ।

हामीहरूले छाउगोठमा बस्ने दुःख पायौं, अब हाम्रो छोरीहरू त यस बाट मुक्त हुनुपर्छ ।

यो प्रथा त देवताको पाला देखि चली आएका कसरी हटाउने ?



छाउप्रथा हटाउने बारेमा नेपाल सरकारले विभिन्न निर्देशन पनि दिएको छ। महिला बालबालिका कल्याण समितिले पनि छाउपडी प्रथा हटाउन विभिन्न कार्यक्रम चलाएको छ।



गर्भवतीको स्वास्थ्य: सुदूर पच्छिमको आछाम जिल्लामा लक्ष्मी नामकी २० वर्षीय महिला गर्भवती भइन्। उनलाई धेरै काम गर्नु पर्थ्यो। खान पनि राम्ररी पाउदिन थिइन्। उनलाई रगतको कमी भयो। गर्भवती भएको बेला केरा, मेवा खान हुँदैन भन्न अन्ध विश्वासले उनले बारीमा भएको केरा पनि खान सकिनन्। ९ महिना भएपछि उनलाई बेथा लाग्यो। उनलाई स्वास्थ्यचौकीमा त लगे। बच्चा पनि भयो तर बच्चा साह्रै सानो थियो। लक्ष्मीको शरीरबाट धेरै रगत बगेपछि उनलाई आछामको बयलपाटामा रहेको अस्पताल लगियो। अस्पतालमा पुग्दा उनको शरीरबाट धेरै रगत बगिसकेको थियो। उनलाई हतनपत रगत चढाइयो। दुई दिनसम्म लगातार रगत दिएपछि बल्ल लक्ष्मीको जीवन बच्यो तर बच्चा चाहिँ धेरै सानो भएकोले बचाउन सकिएन। “कुन पापले मैले बच्चा गुमाउनु पयो” भनेर लक्ष्मी रुन्छिन। तर, यो पापको कारण होइन कि अन्धविश्वासको कारणले भएको थियो।

लक्ष्मीको शिशुको मृत्युले गाउँ घरका गर्भवती महिलाहरू पनि केही जागरुक भए। महिला स्वयं सेविकाहरूले पनि गर्भवती महिलाहरू आइरन चक्कीको साथै, दाल, गहुँ, कोदो, आलु, गोडा गुडी,

तिल, चाकु आदि घरमा भएका खाने सल्लाह दिए । कति महिलाहरूले आइरन चक्की खाँदा वाकवाक आएको भनेर छोडेका थिए । उनीहरूलाई महिला स्वयं सेविकाले बेलुका खाना खाएपछि आइरन चक्की खाए कम वाकवाक लाग्छ भनेर सुभाष दिए ।

यसरी गर्भवती महिलाहरूलाई महिला स्वयं सेविका र स्वास्थ्य चौकीमा पनि कसरी रगतको कमीबाट बच्ने भने सल्लाह दिइयो । अनि गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य राम्रो भयो । यसरी गाउँमा सबैले मिलेर काम गर्दा महिला स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सकिने रहेछ ।

महिला स्वयं सेविका दिदीले समय समयमा छलफल गर्दा महिला स्वास्थ्य कसरी राम्रो पार्ने भनेर छलफल गर्नुपर्छ । गाउँ घरमा गर्भवती महिलाहरू को छन् पत्ता लगाउनु उनीहरूको काम हो । ।

यसरी महिला स्वयं सेविका र गाउँका महिलाहरू मिलेर स्वास्थ्यको बारेमा छलफल गर्दा यी विभिन्न विषयमा पनि मुद्दाहरू उठाउँछ ।



लक्ष्मीको स्वास्थ्य राम्रो पार्न के गर्न सकिन्छ

लक्ष्मीको बच्चाको मृत्यु भएपछि, सासू र लोग्ने पनि साह्रै दुःखी भए। महिला स्वयं सेविका पनि लक्ष्मीको घरमा आइन्। अब फेरि यस्ता घटना नदोहोरियोस् भनेर उनले सासूसँग छलफल गरिन्।

महिला स्वयं सेविका

लक्ष्मीलाई रगतको कमी भएको रहेछ। उनलाई गर्भावस्थामा फलफूल, दाल आदि खान नदिएर यस्तो भयो। फलामको चक्कीले मात्रै त रगत बन्दैन।



बुढी सासू

साह्रै बुद्धि पुगेन। घरमा फलफूल भएर पनि खान दिएनौं। गल्ती भयो। फलामको चक्की पनि उनले वाकवाक लाग्यो भनेर खाइन्।

लक्ष्मी

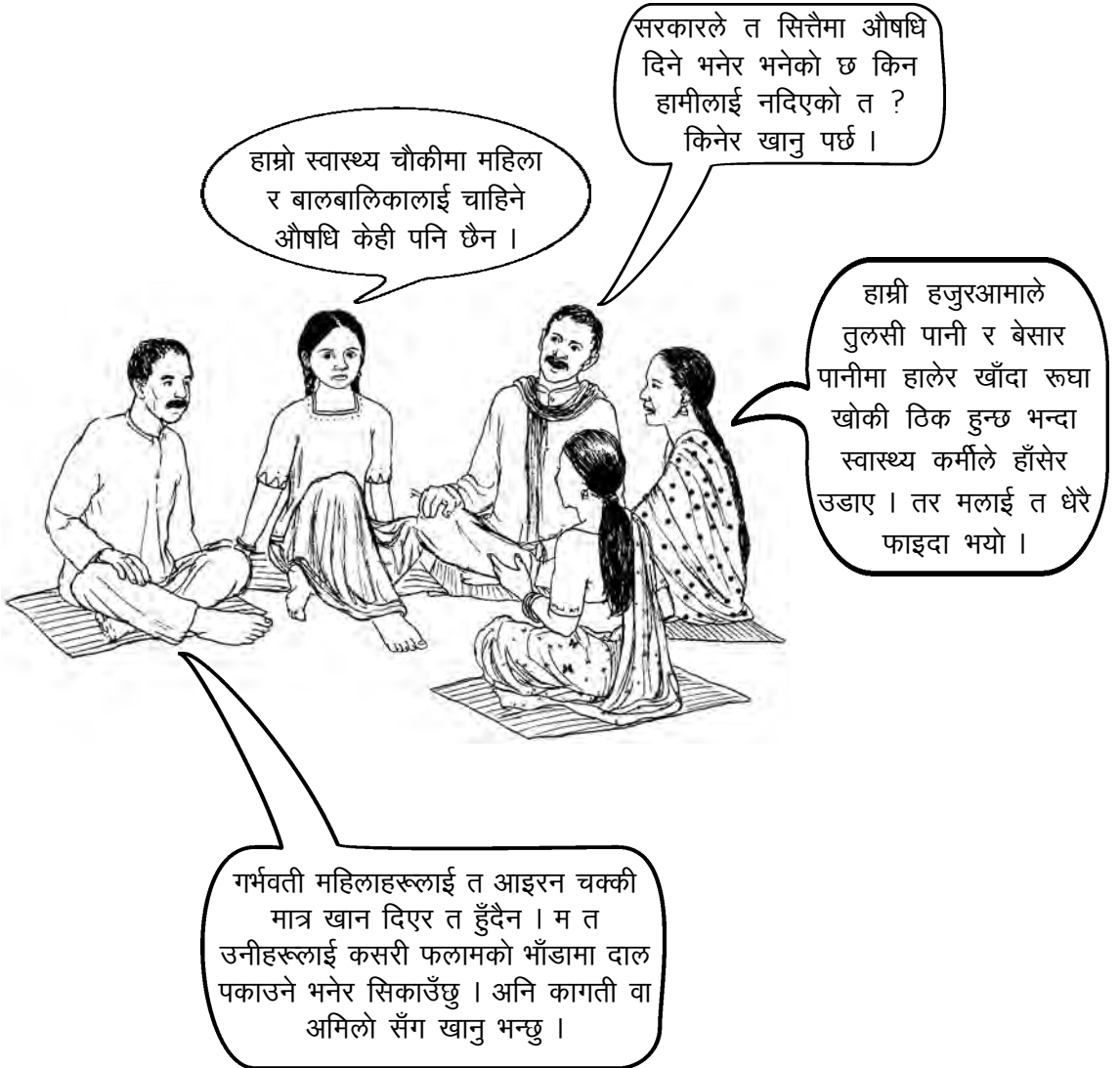
के गर्नु मेरो भाग्यमा बच्चा रहेनछ। म त अभागी रहेछु।



स्वास्थ्यकर्मी

त्यस्तो होइन लक्ष्मी, तिमीले अब केही समय आराम गर। अर्को चोटि गर्भवती हुदाँ बढी बोझ पर्ने काम नगर्ने, दाल रोटी फलफूल खाने गर्नु पर्छ।

भविष्यमा आइपर्ने समस्याबाट बच्न र अरुलाई पनि बचाउन सकिन्छ, भन्ने बारे समूहमा छलफल :



समस्याहरूको छलफल गाउँघरमा आमा समूहले र महिला स्वयं सेविकाहरूले समय समयमा समस्याहरूको बारेमा छलफल गर्नुपर्छ । यसरी छलफल गर्दा परम्परागत ज्ञान, हजुरआमाहरू व्यावहारिक रूपमा सिकाउने कुराको पनि जानकारी आदान प्रदान गर्नु पर्छ ।



स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारको बारेमा जानकारी:

महिला स्वयं सेविका, डाक्टर र केही महिला पुरुषहरू बसेर गाउँघरमा कसरी स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या समाधान गर्ने भनेर छलफल गर्न लागेका छन् ।

स्थानीय नेत्री

ठिक करा गर्नु भयो डाक्टर साबले ।
यो बनाउन धेरै समय पनि लाग्दैन ।
सबैले ४-५ घण्टा काम गरे पुगिहाल्छ ।
बुढाबुढी बालबालिका र बिरामी मान्छे
बाहेक सबैले काम गरे त
पुगिहाल्छ ।

शिक्षकः

हो नि अस्पताल, सडक
राम्रो भए, विद्यार्थी विरामी
हुँदा पनि लैजान सजिलो
हुन्छ ।

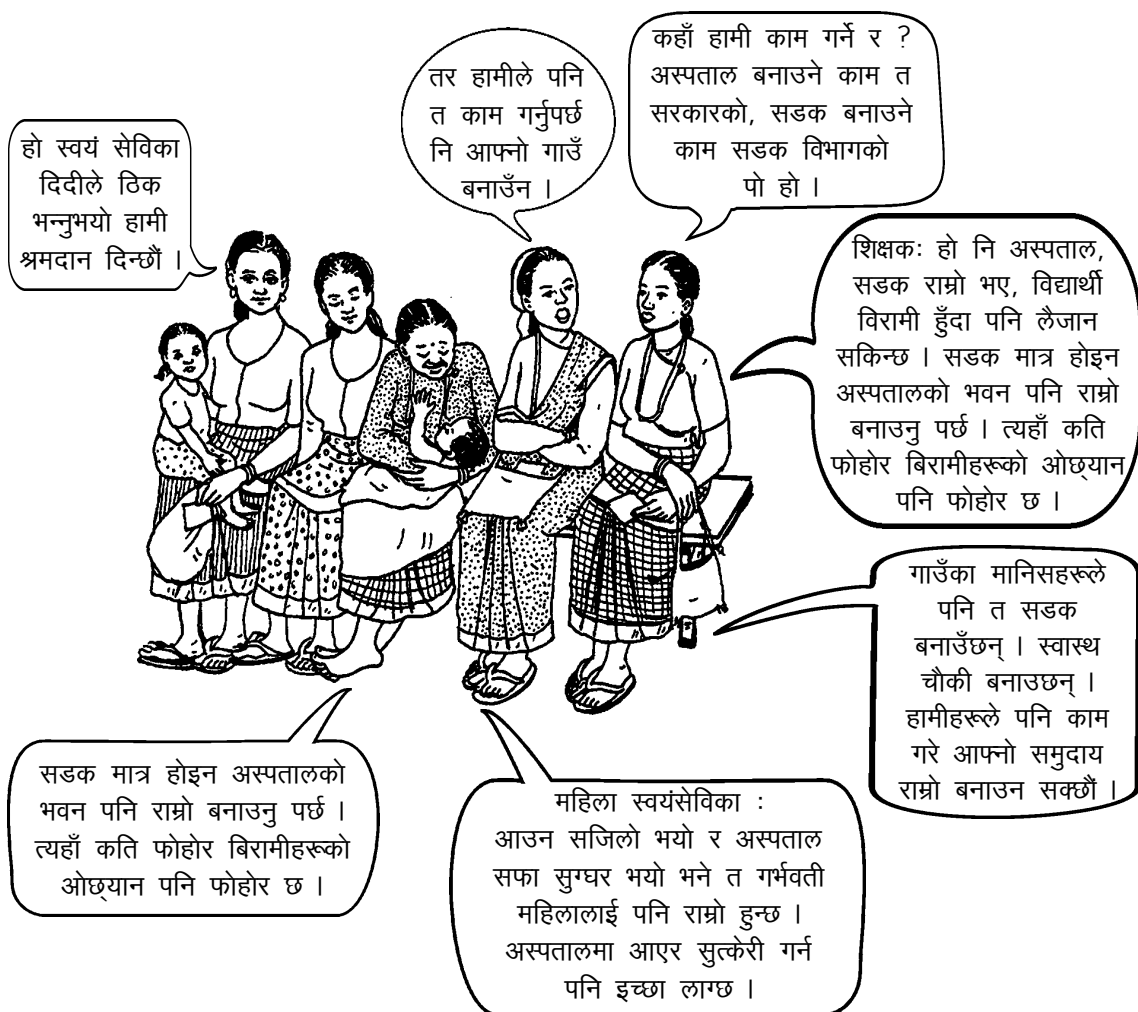
अरु गाउँका
मानिसहरूले
पनि त सडक
बनाउँछन् ।
स्वास्थ्य चौकि
बनाउँछन् ।
हामीहरूले पनि
काम गरे
आफ्नो समुदाय
राम्रो बनाउन
सकौं ।

**बुढी महिलाः**

सडक मात्र होइन
अस्पतालको भवन
पनि राम्रो बनाउनु
पर्छ । त्यहाँ कति
फोहोर छ ।
बिरामीहरूको
ओछ्यान पनि
फोहोर छ ।

स्वास्थ्यकर्मी

यहाँको अस्पताल राम्रो बनाउन सरकारको मुख
मात्र ताकेर हुँदैन । समुदायले पनि मद्दत गर्नु
पर्छ । हेर्नेस् अस्पताल आउने सडक भत्केको
छ । बिरामी ल्याउँदा गाह्रो हुन्छ । सबै मिलेर
श्रमदान गरे कति राम्रो हुन्छ ?



समुदायमा महिला स्वास्थ्य राम्रो हुनको लागि कसरी काम गर्ने ?

सुदूर पच्छिम आमा समूह र महिला स्वयं सेविका मिलेर छौपडी प्रथा हटाउने निर्णय भयो । किनभने छौपडीमा बस्दा जाडोले कठ्यांग्रिएर केही महिलाहरू विरामी भए, दुई सुत्केरी महिलाको त मृत्यु नै भयो । एउटी किशोरी बलात्कृत भइन । यस्तो कुप्रथाले गर्दा समाजमा समस्या परेको हुनाले नै स्वयं सेविकाहरूले जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयमा लेखेर पठाए अनि स्वास्थ्य चौकीका मानिसहरू आएर त्यस समुदायमा छलफल गरे ।



सबैले मिलेर यो प्रथा हटाउन विचार गरे । विभिन्न वडामा समिति बनउने निर्णय भयो । प्रत्येक समितिमा ५-५ जना सदस्यहरू रहने भए । समितिहरू एक ठाउँमा जम्मा भएपछि अस्पतालमा र नेतालाई गएर भेटे ।

यसरी कुप्रथा हटाउन के-के गर्नु पर्छ भनेर एउटा कार्यक्रम बनाएर सबैले छलफल गरे ।

- हामीले कुप्रथा हटाउन खोजेको कारण के हो ?
- हामीले को-को संग यसको बारेमा कुरा गर्नुपर्छ ?
- यस्तो कुप्रथा हटाउन हामीले के-के गर्नुपर्छ ?

- स्रोत कहाँबाट जुटाउने
- यो कुप्रथा हटेपछि के फाइदा हुन्छ ?

गाउँका स्वयं सेविकाले यो विषयमा काम गर्न समिति बनाउने विचार गरे । महिला समिति, किशोर, किशोरी, समिति, धर्म गुरुको समिति आदि । प्रमुख जिल्ला अधिकारीले विभिन्न गा.वि.स मा गएर छाउपडी प्रथा विरुद्ध जन चेतना जागृत गराउन कार्यक्रम बनाए । स्वास्थ्य चौकीका स्वास्थ्यकर्मी, अस्पतालका नर्स डाक्टरले पनि यो विषयमा वडा, स्कूलमा गएर कार्यक्रम गरे । छ महिना यसरी कार्यक्रम गरेपछि मानिसहरूले छाँपडी प्रथा हटाए, कति ठाउँमा छाउपडी पनि भत्काए । महिनावारी हुँदा महिला र किशोरीलाई घर भित्रै राख्ने चलन पनि ल्याए ।



महिला स्वयं सेविका
हो, डाक्टर साब हामी पनि यो हटाउनै
पर्छ भनेर लागेका थियौं ।
बल्ल सफल भयो ।

स्वास्थ्यकर्मी
छौपडीमा बस्ने चलन हटाउनै पर्छ ।
पछिल्लो ३ महिनामा मैले यो विषयमा
स्कूलमा पनि कार्यक्रम गरेको हुँ ।

यसै गरेर विभिन्न समस्यालाई छलफल गरी समाधान गर्न सकिन्छ । जस्तो :

- बालबालिकाको कुपोषण हटाउन के-के गर्न सकिन्छ ?
- महिला गर्भवती हुँदा उनलाई स्वस्थ राख्न के-के खान दिनुपर्छ ?
- स्वास्थ्यचौकीमा कर्मचारी आएनन् भने सबै जम्मा भएर कहाँ जानुपर्छ ?

आदि समस्यालाई लेखेर पत्र पत्रिकामा पठाएर सरकारलाई पनि दबाव दिनुपर्छ ।