

भाग— ९

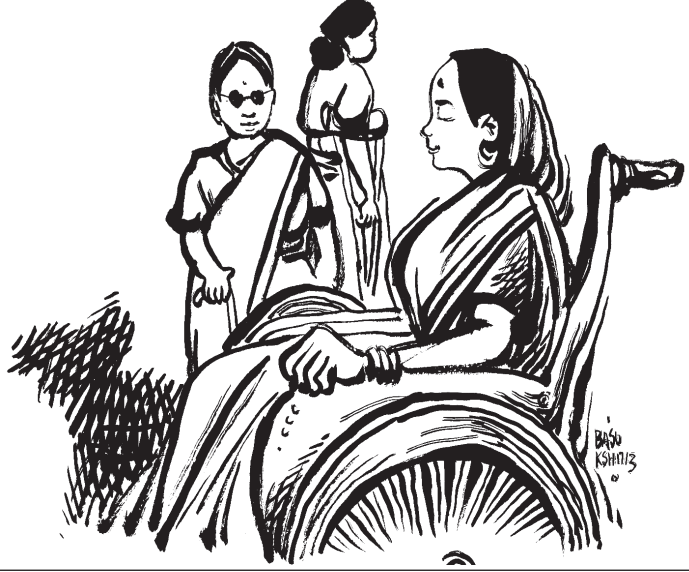
यस भागमा

आत्मसम्मान	१४०
आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह	१४१
विमारी भएको थाहा पाउने	१४१
छालाको स्याहार	१४२
व्यायाम	१४३
यौनिकता र यौन स्वास्थ्य	१४४
परिवार नियोजन	१४५
गर्भावस्था र अपाङ्गता	१४५
व्यक्तिगत सुरक्षा	१४६
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	१४७

हामीले यस अध्यायमा 'अपाङ्ग महिलाहरू' भन्नुको सट्टा 'अपाङ्गता भएका महिलाहरू' भन्ने शब्द प्रयोग गरेका छौं । यसो गर्नुको अर्थ हामी सबैलाई के जानकारीगराउन चाहान्छौं भने यद्यपि अपाङ्गताले महिलालाई कुनै निश्चित काम गर्न त रोक्नसक्छ, अन्यथा उनी पनि अन्य महिलाजस्तै हुन् । उनी पहिले महिला हुन्, त्यसपछि मात्र अरू ।

महिलाको अपाङ्गताको कारण जेसुकै होस् उनी पनि अन्य महिलासरह नै उत्पादनशील हुन सकिन्छन् । ती महिलालाई उनको क्षमताको विकास गर्ने मौका मात्र चाहिन्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरू



विश्वका प्रत्येक १० जना महिला मध्ये करिब १ जना महिलामा कुनै न कुनै किसिमको अपाङ्गता पाइन्छ। ती महिलाहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा हिंडुन, भ्याड उक्लन, हेर्न, सुन्न, सोच्न अथवा सोचेको कुरा लागू गर्न नसक्ने जस्ता कठिनाइहरू भोगिरहेका छन्। तीमध्ये कतिपय त बहिरा र अन्धासमेत छन्। उनीहरू सबलाङ्ग महिलाका तुलनामा आफूलाई कम अनुपयोगी र महत्त्वहीन ठानेर सामाजिक क्रियाकलापहरूमा भाग लिदैनन् र पछि हट्ने गर्छन्।

अपाङ्गता हुने कारणहरू के हुन् ?

समाजको रीतिरिवाज र अन्धविश्वासले अपाङ्गताकाबारेमा गलत सोचाइको विकास गराएको हुन्छ। उदाहरणका लागि कुनै महिलामा अपाङ्गता छ भने मानिसहरू त्यसलाई पूर्वजन्मको फल वा पापको सजाय भोग्नु परेको भन्ने ठान्छन्। कतै-कतै चाँहि अपाङ्गता सधैं भन्ने ठानेर मानिसहरू उनका छेउमा जान पनि डराउँछन्।

अपाङ्गता कुकर्मको फल होइन, धेरैजसो अवस्थामा यो रोकथाम गर्न सकिन्छ। हाम्रो जस्तो गरिब देशमा आपङ्गपन गरिबी लगायत अनेकौं कारणले हुन्छ भने अन्य कतिपय मुलुकमा त्यहाँ चलेका लडाइँ/युद्धहरूले पनि अपाङ्गपन हुने गरेको पाइन्छ।

- अपाङ्गताले विश्वका दश प्रतिशत महिलालाई दैनिक जीवनमा असर पारेको छ।
- यदि आमाले गर्भवती अवस्थामा राम्रो, पोषिलो खाना पाएकी छैनन् भने अपाङ्गता भएको बच्चा जन्मन सक्छ।
- यदि कुनै बच्चा या केटाकेटीले पोषणयुक्त खाना पाएन भने त्यो बालक सुस्त-मनस्थितिको तथा अन्धो बन्न सक्छ।
- फोहोर तथा खचाखच बस्तीको रहनसहनका साथै खानाको कमी र खोपहरू तथा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा नहुनाले पनि अनेक थरिका अपाङ्गताहरू हुन सक्छन्।
- विश्वमा अहिले भइरहेका युद्धहरूमा पुरुष या सिपाहीका तुलनामा बढीभन्दा बढी महिला या केटाकेटी नै मारिएका छन् या अपाङ्ग बनेका छन्।

अपाङ्गता हुने कारणहरूको रोकथाम गर्न सफल नै भइए पनि जन्मजात वा केही-केही मात्रामा महिलाहरूमा अपाङ्गता हुने गर्छ।



सयकडा १० जना महिलाको दैनिक जीवनलाई उनको अपाङ्गताले असर पारेको देखिन्छ।

आत्मसम्मान

तल छापिएको चिठ्ठी घाना भन्ने देशका अपाङ्गता भएका महिलाहरूले पठाएका हुन्। यसकारण विश्वका धेरैजसो समुदायमा अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई उनीहरूको महत्त्वबारे बोध गराउने चलन नै छैन।

हाम्रो संस्था सन् १९८९ मा स्थापना भएको हो। यो अपाङ्गता भएका महिलाहरूले उनीहरू जस्तै महिलाका लागि भलाइ गर्ने उद्देश्यले खोलिएको संस्था हो। यस संस्थामा हेर्न, सुन्न, बोल्न र हिँडुल गर्न नसक्ने २१ जना महिलाहरू छन्। हामी हाम्रो समस्या पत्ता लगाउन र त्यसको समाधान गर्ने बाटो पहिल्याउन महिनाको एक पटक बैठक बस्छौं।

हामी सबै अपाङ्गता भएका महिलामाथि भेदभाव भएको कुरामा सहमत छौं किनकि,

- हामी महिला हौं
- हामीसँग अपाङ्गता छ।
- हामी मध्य धेरै जसो गरिब छौं।
- हामी आफू मनपर्ने मानिससंग विवाह गर्न पनि पाउँदैनौं।



काम गर्ने ठाउँमा पनि हाम्रो 'गलत' पहिचान छ। शिक्षाको अवसर नै भए पनि अपाङ्गता भएका बालिका तथा महिलाहरूले प्रायः स्कूल जाने अवसर पाउँदैनन्। जस्तै अपाङ्गता भएका बच्चाहरूका लागि विशेष स्कूल खोलिए तापनि त्यहाँ छोरीहरूलाई कम पढाईन्छ।

हामीले कुनै प्रकारको तालिम पाउने सम्भावना पनि कमै छ। हामीहरूले यौनिक, शारीरिक र भावनात्मक उत्पीडनका अनुभवहरू पनि बोकेका छौं। "सबलाङ्ग" पुरुष तथा महिलाले जस्तो हामीलाई घरभित्र र समाजमा छलफल तथा निर्णय गरिने प्रक्रियामा हतपत्ती सहभागी गराइँदैन।

तर अहिले हाम्रो सबैभन्दा ठूलो समस्या भनेको आत्मसम्मानको अभाव रहेको छ। हामीलाई समाजले हाम्रो आफ्नो कुनै महत्त्व नभएको कुरा सिकाएको छ। सामान्यतः हामीहरू विवाह गर्न अयोग्य, बच्चा जन्माउन नसक्ने र महत्त्वपूर्ण काम गर्न नसक्ने ठानिन्छौं। त्यसकारण हामीलाई बेकामे तथा मूल्यहीन ठानिएको छ। हाम्रै आफ्नो परिवारमा पनि हाम्रो महत्त्व धेरै छ भनी प्रमाणित गराउन सकेमात्र हामीलाई परिवार तथा समाजले स्विकार गर्न सक्दछ।

– डोरमा हेन्करो, घाना



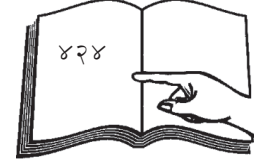
कुनै पनि महिला अपाङ्गता भएका हुन् वा सबलाङ्ग तिनलाई परिवार, स्कूल तथा समाजले राम्ररी सहयोग गरेका छन् भने उनमा स्वाभिमानको भावना हुन्छ। अपाङ्गता भएका कारणले उनलाई अरूभन्दा हेय दृष्टिले हुर्काइएको छ भने आफ्नो महत्त्व बुझेर काम गर्न उनलाई कठिनाई पर्दछ। यस्ता महिलाहरूलाई उनीहरू पनि काम गर्न सक्छन् भन्ने प्रेरणा दिएर उनीहरूमा हीनताबोध जागृत हुन नदिई आत्माबल बढाउनुपर्छ। यो काम गर्न सजिलो छैन तर विस्तारै अधि बढ्न सकिन्छ।

पहिलो खुड्किलो : अरूसित भेटघाट गर्नुहोस्, घरमा आउने पाहुना र छरछिमेकीको स्वागत गर्नुहोस्। सक्नुहुन्छ भने बजार जाने र मानिसहरूसित बातचित गर्ने गर्नुहोस्। यसो गर्दा अपाङ्ग र अरु महिलाहरूबीच खासै फरक नभएको महसुस हुन्छ। यसरी बाहिर जाने गर्नुभयो भने मानिससित भेटघाट गर्न र एकअर्कासँग कुरा गर्न सजिलो पर्छ।

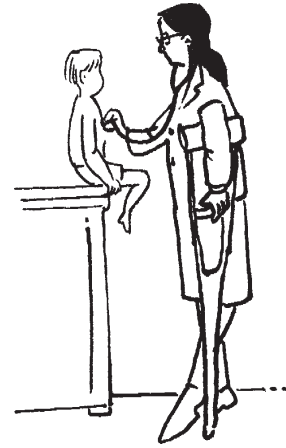
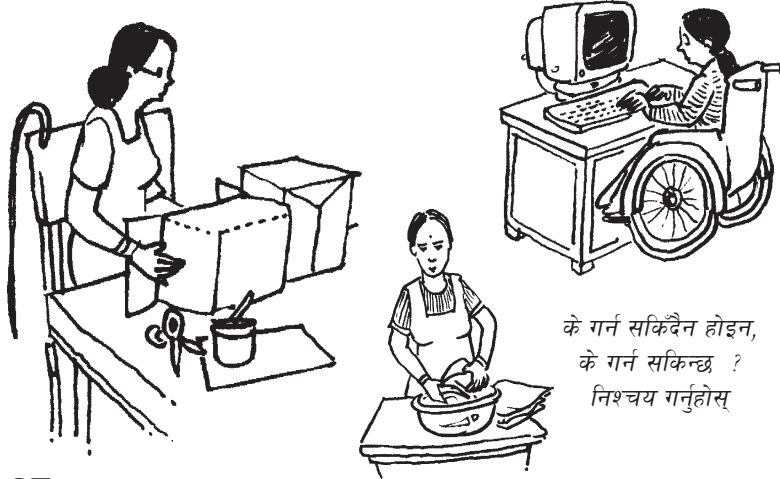
दोस्रो खुड्किलो : महिलाहरूको समूहमा घुलमिल हुनुहोस् । अरूसित कुरा गर्न थालेपछि आफ्ना सबल र दुर्बल पक्ष जान्न मद्दत पुग्छ । यस्ता समूहले महिलाहरूलाई निर्धक्क भएर कुरा गर्न सुरक्षित ठाउँ बन्दोबस्त गर्न सक्छ । समूहभन्दा बाहिर गर्न नसकिने कतिपय कुराहरू यस समूहभित्र गर्न सकिन्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूहमा सम्मिलित हुन अथवा त्यस्तो समूह बनाउन सक्रिय हुन सकिन्छ । त्यस्ता समूहमा अपाङ्गताले गर्दा आइपरेका समस्याहरूको बारेमा आफ्ना विचार र अनुभवहरू आदान-प्रदान गर्न गरेर दुःख र सुखमा एकअर्काको सहयोगी हुन सकिन्छ ।

कसरी आत्मनिर्भर बन्ने भनी एकअर्कामा सिक्न/सिकाउन पनि सकिन्छ । विश्वमा अपाङ्गता भएका महिलाहरू डाक्टर, नर्स, शिक्षक, व्यापारी, लेखक, किसान तथा सामुदायिक सङ्गठनकर्ताहरू समेत रहेका छन् । एकअर्काको सहयोगले अरू महिलाहरूले जस्तै सुनौलो भविष्य बनाउन सकिन्छ ।



सहयोगी समूह



अपाङ्गता भएकी महिलाका स्वास्थ्य समस्याहरू प्राविधिकरूपले रुपले अरू महिलाहरूका भन्दा खासै फरक हुदैनन् । ती समस्याहरूका बारेमा यस किताबका विभिन्न भागहरूमा चर्चा गरिएको छ । यहाँ भने अपाङ्गता महिलाहरूले अपाङ्ग भएका कारणले नै बेहोर्नु पर्ने स्वास्थ्य समस्याका बारेमा मात्र उल्लेख गरिएको छ ।

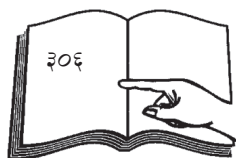
बिरामी भएको थाहा पाउने

अपाङ्गता भएका केही महिलाहरू आफूलाई कहिलेदेखि स्वास्थ्य समस्या सुरु भएको हो बताउन सक्तैनन् । (उदाहरणकै लागि पाठेघर संक्रमणको कारणले दुखेको महसुस गर्न नसक्ने पनि हुन्छन् तर आफ्नो योनीद्वाराबाट दुर्गन्धित पानी आएको छ भनी थाहा पाउन चाहिँ सक्छन् ।)

महिलाहरूले नै आफ्नो शरीरका बारेमा अरूले भन्दा बढी बुझ्न सक्दछन् । त्यसैले यदि शरीरमा अस्वाभाविक वा अष्टचारो भएको छ या शरीरमा कुनै प्रतिक्रिया देखापरेको छ अथवा कुनै भागमा दुख्यो भने यसको कारण के हो भन्ने पत्ता लगाउनुपर्छ । आवश्यक पत्र्यो भने परिवारका कुनै अन्य सदस्य, डाक्टर, नर्स, साथी या स्वास्थ्यकर्मीहरूसित सहयोग लिनुपर्छ ।

आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार गर्ने

► मेरुदण्डमा चोटपटक लागेको व्यक्तिको मृत्युको मुख्य कारण नै ओछ्यानमा घस्रिएर हुने घाउ (Pressure sores) हो ।



घाउको स्याहार

छालाको स्याहार

सँधैभरि वा अधिकांश समय बस्ने र सुत्ने गर्दा ओछ्यानमा जिउ घस्रिएर वा थिचिएर घाउ हुनसक्छ । खासगरी शरीरको हड्डी देखिने भाग कुर्सी या खाटका बीचमा निरन्तर रगेटिँदा रक्तनलीहरू थिचिएर छालामा राम्ररी रक्तसञ्चार हुन सक्दैन र यसैकारण घाउ बन्न सुरु हुन्छ ।

हलचल नगरी धेरै समय बस्दा पनि छालामा राता या नीला धब्बाहरू देखिन थाल्छन् । यसरी लगातार थिचिइ रह्यो भने शरीरभित्र घाउ हुँदै जान्छ र त्यो घाउ बाहिरतिर फैलिँदै जान्छ । उपचार नगरे छाला मर्न पनि सक्छ ।

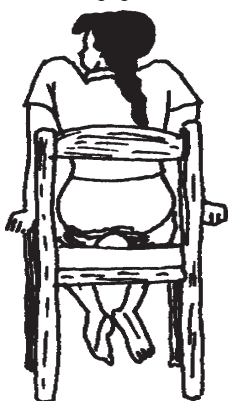
उपचार :

यस्तो घाउको उपचार गर्ने जानकारी ३०६ पेजमा हेर्नुहोस् ।

रोकथाम :

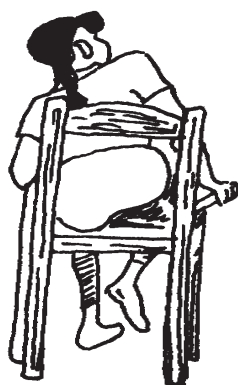
- दुईदुई घण्टामा कोल्टे फेर्ने, यदि चटपटाउन सकिन्न भने कसैसँग सुताइको आसन बदल्न सहयोग लिनुपर्छ ।

दिनभर बस्नु हुन्छ भने ...



... वा कहिले एकातिर कहिले अर्कातिर उठाउने गर्नुहोस् ।

बेलाबेला कुर्सीमा हातले टेकेर पिँधलाई उठाउने गर्नुहोस्...



- विछ्यौना नरम हुनुपर्छ । यसो गर्दा छालामा कम दबाव पर्छ । सुत्ने, बस्ने कुशन वा डसना बनाउँदा हाड नघोटिने बनाउन भित्रपट्टि तोरी या धान राखेर बनाउन सकिन्छ । तर त्यसभित्रको तोरी या धान बेलाबेलमा फेरिरहनुपर्छ ।
- दैनिक शरीरको सम्पूर्ण भाग परीक्षण गर्नुपर्छ । आफ्नो पछाडिपट्टिको भाग हेर्नलाई ऐना प्रयोग गर्न सकिन्छ । यदि त्यहाँ कुनै रातो या कालो दाग देखियो भने छाला सामान्य नदेखिएसम्म त्यो ठाउँ थिचिने गरी सुत्नु या बस्नु हुँदैन ।



स्वस्थ रहनका लागि खाना १६५
मासिक रक्तस्राव ४८
स्वस्थ रहन १४९

- फलफूल, सागसब्जी र प्रोटीनयुक्त खाना प्रशस्त खाने गर्नुपर्छ ।
- महिनावारी हुँदा रगत सोस्नका लागि एकदमै नरम कपडा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- हप्तामा २-३ चोटी नुहाउने प्रयास गर्नुपर्छ । आफ्नो छाला सुक्खा राख्ने पुछ्नु होस् तर नरगड्नु होस् । छालालाई नरम र कोमल बनाउने हुनाले तेलजस्ता वस्तु प्रयोग गरेर मालिस नगर्नुहोस् । छालामा कहिल्यैपनि रक्सीले मालिस नगर्नुहोस् ।

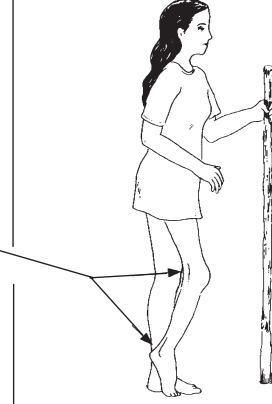


छाला दिनदिनै जाँच्नुहोस्

व्यायाम

कुनै-कुनै महिला (उदाहरणका लागि बाथ, हृदयाघात भई पक्षाघात भएका वा वृद्ध भएका) हरूलाई हातखुट्टाका जोर्नीहरू राम्ररी चलाउन कठिनाई पर्दछ। यस्तो भएमा धेरै समयसम्म हात वा खुट्टा नचलाउँदा कुनै-कुनै मांसपेशी छोटो हुनसक्छ या कुनै-कुनै अङ्ग राम्ररी तन्कन सक्दैन। छोटो मांसपेशीहरूका जोर्नीहरू दरा भएर तन्काउन र खुम्च्याउन नसकिने हुन्छन्। यसलाई संकुचन (Contracture) भनिन्छ। संकुचनको कारणले पीडा पनि हुनसक्छ।

यस्तो संकुचन हुन नदिन तथा मांसपेशीलाई बलियो बनाउन हरेक दिन हातखुट्टाको व्यायाम गराइदिने व्यक्ति खोज्नुहोस्। आफ्नो शरीरका प्रत्येक अङ्गहरू चलखेल गर्न सक्छन् सक्तैनन्, निश्चित गर्नुहोस्। यदि शरीरको कुनै भागमा पहिलेदेखि नै संकुचन भएको छ भने जोर्नीलाई सोभो पार्न कठिन हुन्छ तर तल देखाइएका व्यायामहरू गर्नाले त्यो संकुचनलाई कम गरी जोर्नीहरूलाई सजिलै चलाउन सक्ने र मांसपेशीहरूलाई मजबुत बनाउन मद्दत पुग्छ।



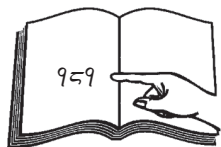
संकुचन हुन नदिने र मांसपेशी मजबुत बनाउने व्यायामका केही उदाहरणहरू	
अगाडिबाट गोडा उठाउने व्यायाम	<p>घुँडा खुम्च्याउने</p> <p>दह्रो पारेर उचाल्ने</p>
पछाडिबाट गोडा उठाउने व्यायाम	<p>पछिल्लि र खुम्च्याउने</p> <p>खुट्टा तन्काउने</p>
पैतालाको व्यायाम	<p>पैताला तनक्क तन्काउने</p> <p>विश्राम गर्ने</p>
पाखुराको व्यायाम	<p>खुम्च्याउने</p> <p>तन्काउने</p> <p>सिधा माथि उठाउने</p>
<p>महत्त्वपूर्ण कुरा : जोर्नी धेरै समय खुम्च्याइराखेको छ भने बिस्तारै व्यायाम गर्नुहोस्। सिधा पार्न एकै चोटी धेरै बल नगर्नुहोस्।</p>	

यौनिकता र यौनस्वास्थ्य

► तपाईंबाट अरूले फाइदा उठाउने कुरामा सजग हुनुहोस् नत्र हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बच्न तपाईंलाई कठिनाई पर्नसक्छ ।



हिंसा



यौन स्वास्थ्य

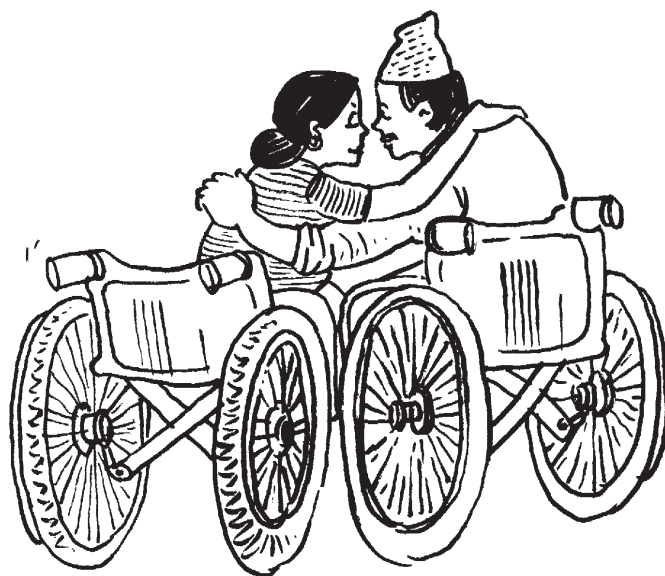
मान्छेहरू अपाङ्गता भएका महिलाहरूमा यौन चाहना हुँदैन र हुनु पनि हुँदैन भन्ने ठान्दछन् । अपाङ्गता भएका महिलाहरू मित्र, प्रेमिका तथा आमा नबनून् भन्ने धारणा राख्ने गर्छन् तर अरू महिलाहरू जस्तै अपाङ्गता भएका महिलाहरूमा पनि आत्मिय सम्बन्ध र यौन सम्पर्क राख्ने चाहना हुन्छ ।

यदि जन्मजात वा सानै छँदा अपाङ्गता भएको भए आफूमा यौन आकर्षण छ भन्ने कुरा मान्न कठिन पर्नसक्छ । यस्तो अवस्थामा अपाङ्गता भएका अन्य महिलाहरूले कसरी यौन सम्बन्धी डरहरू हटाउन सफल भए भने बारेमा छलफल गरेर पनि धेरै कुरा जान्न सकिन्छ । तर यी कुरा बुझेर पनि आफ्नो सानै देखिको विस्वास हटाउन समय लाग्छ ।

यदि भर्खरै अपाङ्गता भएको छ भने अपाङ्गता हुनु भन्दा अगाडि यौनको चाहना राख्ने वा यौन सम्बन्ध भैसकेको व्यक्ति हुनसक्छ तर अपाङ्गता भैसकेपछि यौनकार्यलाई नियमित गर्न सकिँदैन भन्न हिचकिचाउन सक्नुहुन्छ । अपाङ्गताको कारणले आफूमा यौन सम्बन्धका लागि आकर्षण नरहेको विचार आउन सक्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाले यौनिकताबारे लेखिएका कुराहरू पढ्दा त्यही ज्ञान पाउँछन् जुन सबलाङ्ग महिलाहरूले प्राप्त गर्छन् । त्यस्ता महिलाहरूले असल र भर पर्न सकिने शिक्षक-शिक्षिका, स्वास्थ्य कार्यकर्ता र अन्य अपाङ्गता भएका महिलाहरूसँग यौनिकताबारेमा छलफल गर्ने प्रयास गर्नुपर्दछ ।

अपाङ्गता भएका जोडी (दम्पति) ले एकअर्कालाई प्रसन्न राख्न अनेक प्रयोगहरू गर्नुपर्छ । जस्तै- सम्भोगको समयमा हात वा जननेन्द्रियमा कुनै संवेदनशीलता उब्जेन भने कान, घाँटी वा स्तन जस्ता शरीरका अरू अङ्गहरूको स्पर्शले पनि यौनइच्छा जगाउन सक्छ । यसरी पनि अपाङ्गताले हुनसक्ने यौनअसुविधालाई कम गर्न सकिन्छ वा यस क्रममा आसन बदलेर पनि आनन्द लिन सकिन्छ । जोडीका बीच यौनका बारेमा खुलेर चर्चा हुने गरेको छ भने यौन सम्बन्ध अरू सन्तुष्टिपूर्ण हुन्छ ।



परिवार नियोजन

धेरैजसो अपाङ्गता भएका युवतीहरू यौन र परिवार नियोजनको बारेमा केही थाहा नपाइकनै हुर्कन्छन् । अझ अपाङ्गता भएका कतिपय महिलाहरू त यौनआनन्दको अनुभूतिविना नै गर्भवतीसमेत बन्छन् । तर यौन सम्पर्क राख्दा तपाईं गर्भवती हुन चाहदिनन् भन्ने परिवार नियोजनको साधनका बारेमा जानकारी लिएर, ती साधन प्रयोग गर्नु पर्छ ।

परिवार नियोजनको कुनचाहिँ विधि उपयुक्त हुन्छ भनेर निर्णय गर्न तलको मार्गनिर्देशन उपयोगी हुनसक्छ :











हृदयाघात भइसकेको छ अथवा हिँडुल गर्न सकिन्न भने चक्की (पिल्स), सुई, इम्प्लान्ट (नरप्लान्ट) जस्ता हार्मोनयुक्त विधि अपनाउनु हुँदैन । यसले रगतमा असर गर्नसक्छ ।

यदि पेटको छालामा छुँदा छोएको अनुभव हुँदैन भने आईयुडी (Intra-Uterine Device) प्रयोग नगर्नुहोस् । आईयुडी राख्दा राम्रो-सँग राखिएन भने वा यौनरोग लाग्ने खतरा छ भने संक्रमण हुनसक्छ । छाला लाट्रिएका कारण संक्रमण भएको पनि थाहा हुँदैन ।

यदि हात राम्ररी चल्दैन भने अवरोधक विधिहरू जस्तै डायफ्राम वा फिंज चक्की प्रयोग गर्न गाह्रो हुन्छ । पतिसँग ती साधनहरू प्रयोग गर्नका लागि सहयोग लिनु सकिन्छ ।

यदि अपाङ्गतामा समयानुसार परिवर्तन आईरहन्छ भने, त्यसैअनुसार परिवार नियोजनको विधि पनि बदल्नुपर्छ ।

परिवार नियोजन

	कन्डम		पिल्स
	शुक्रकिटनाशक फिंज चक्की		इम्प्लान्टस
	डायफ्राम		सुई
	महिला कन्डम		आईयुडी
	लगातार दूध चुसाउनु		म्यूक्स विधि



► कन्डमले गर्भ रोक्ने मात्र होइन, एचआईभी/एडसलगायत यौन रोगहरूको रोकथाम गर्छ ।



परिवार नियोजन

गर्भ र अपाङ्गता

अपाङ्गता भएका महिलाले पनि गर्भवती भएर स्वस्थ र हृष्टपुष्ट बच्चा जन्माउन सक्छन् । त्यस्ता महिलाहरूलाई खास गरेर लौरो टेकेर हिँडनुपर्ने र शरीरलाई राम्रोसँग चलाउन नसक्ने अपाङ्गता भएकाहरूलाई यहाँ केही सुझाव दिएको छ :

- पेट बढ्दै जाँदा शरीरको सन्तुलनमा पनि परिवर्तन आउँदै जान्छ । यस्तो बेलामा लौरो वा ट्विबल चियरको प्रयोग गरेर लड्नुबाट बच्न सकिन्छ ।
- कतिपय गर्भिणी महिलाहरूलाई कब्जियत हुनसक्छ । यस्तो बेलामा कहिलेकाँही राम्ररी दिसा निर्खार्न डूस विधि (Bowel Program) अपनाउन सकिन्छ । (पेज नं. ३७२ मा हेर्नुहोस्) ।
- प्रसव व्यथा लागेको बेला व्यथाको दुखाइ थाहा पाउन सकिन्न । भएन भने तल्लो पेटको आकार बदलिएको हेरेर तल्लो पेट खुम्चिएको (Contraction) गन्नुपर्छ ।
- जोर्नीहरू अररो हुनुबाट बचाउन र मांसपेशीहरू बलियो बनाउन पेज नं. १४२ को व्यायाम सकेसम्म गर्नुपर्छ ।
- गर्भ र प्रसवबारे अरू जानकारीका लागि पेज नं. ६७ हेर्नुहोस् ।



व्यक्तिगत सुरक्षा



आत्म सुरक्षा

सपाङ्गता तुलनामा अपाङ्गता भएका महिलाहरू आत्म रक्षाका लागि अलि कमजोर हुने हुँदा हिंसा र दुर्व्यवहार बढी हुन सक्ने हुन्छ। तर अपाङ्गता भएकी एउटी महिलाले आफ्नो सुरक्षाका लागि धेरै कुराहरू गर्न सक्छिन्। ती महिलाहरूले तल लेखिएका कुराहरूमा ध्यान दिएमा धेरै नै मद्दत पुग्न सक्छ :

- यदि तपाईं कुनै सार्वजनिक स्थानमा हुनुहुन्छ, र कसैले तपाईंलाई आक्रमण गर्‍यो भने मद्दतका लागि जोडले कराउनुहोस्।
- वैसाखी, लौरो वा हातमा जे छ त्यसले आक्रमणकारीमाथि प्रहार गर्नुहोस्।
- आइलाग्ने मान्छे परिवारको सदस्य नै रहेछ भने त्यसबारे घरको अर्को सदस्यलाई जानकारी दिनुहोस्। यसबारेमा अपाङ्ग भएका महिलाहरूको समूहमा छलफल गर्नु पनि राम्रो हुन्छ।



सुस्त मनस्थिति भएका महिलाहरूका लागि विशेष हेरचाह

ढिलो कुरा बुझ्ने वा ढिलो सिकने सुस्त मनस्थिति भएका महिलाहरूलाई विशेष हेरचाहको आवश्यकता पर्दछ। उनीहरू सामान्य किसिमले आफ्नो सुरक्षा गर्नसक्दैनन्।

यदि परिवारमा यस्ता महिलाहरू छन् भने उनीहरूलाई दुराचारी मान्छेका बारेमा खुला रूपमा बताउनुपर्छ। कस्तो बेलामा कसरी छोएको वा समातेको आशय के हुन्छ, खुला रूपमा भन्नुपर्छ। सार्वजनिक वा एकान्त स्थलमा कसरी सुरक्षित हुने भन्ने बताउनुपर्छ। उनीहरूलाई मन नपर्ने कुरा कसैले गरेको वा भनेको रहेछ घरका सदस्यलाई त्यो कुरा बताई दिनुपर्छ। कसरी 'नाई' भनेर उम्कने वा कसरी आफ्नो सुरक्षा गर्ने भन्ने कुरा सिकन उनीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ।

सुस्तमनस्थितिका महिला तथा किशोरीहरूलाई यौनसम्पर्कबाट सार्ने रोगहरू र गर्भधारण बारे पनि राम्ररी बताउनुपर्छ। यसबाट कसरी जोगिने भन्ने जानकारी दिनुपर्छ (पेज २६३ र २२६ हेर्नुहोस्)। तर सुप्तमनस्थितिका महिला र किशोरीहरूलाई कैदीलाई जस्तो व्यवहार कदापि गरिनु हुन्न। सुरक्षित रहेको अवस्थासम्म उनीहरूलाई घरबाहिर वा बजार वा खेतवारीमा जान दिनुपर्छ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरूको जीवनस्तर उकास्नका निमित्त उनीहरूलाई स्वास्थ्य शिक्षा तथा स्वतन्त्र रूपमा हिँडडुल गर्न सक्ने क्षमता र रोजगारीको अवसर चाहिन्छ। यी चिजहरूको प्राप्तिका लागि सबभन्दा पहिला त अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूह निर्माण गरिनुपर्छ। समुदायमा परिवर्तन गरेर सबैको जीवनलाई उकास्न सक्ने निर्णय गरिनुपर्छ। समूहमा बसेर समुदायभित्र सबैको जीवनलाई उकास्न के-के कुराहरूमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ भनेर निर्णय लिन सकिन्छ।

केही सुझावहरू

- लेखपढ गर्न नसक्ने महिलाहरूका लागि साक्षरता कक्षा सुरु गर्नुहोस्।
- आयआर्जन हुने परियोजनाहरूको थालनी गर्न (कम ब्याज दरको ऋण वा अनुदानबाट) कोष खडा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसले रोजगारीको सिर्जना गर्नसक्छ।
- समूहका रूपमा, स्थानीय प्रशासन (निकाय) मा निम्न मागहरू गर्नुहोस् :
 - गाउँमा खानेपानीको आपूर्ति, स्वास्थ्य चौकी र विद्यालयको निर्माण गरेर अन्धा तथा बहिराहरूलाई यी सेवाहरू सुगम र सुलभ बनाइयोस्।
 - अपाङ्गताबारे बढी जानकारीका निमित्त पाउन सकिने पुस्तकालय स्थापना गर्न सहयोग गरियोस्।
 - अपाङ्गहरूलाई उचित सहयोग र आवश्यक उपकरणहरू उपलब्ध गरियोस्। समूहले के गर्नसक्छ भन्नेबारे अरू स्पष्ट हुन घाना देशका महिला समूहको कार्य हेरौं :

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

► समूहले मिलेर के के काम गर्ने भनेर छलफल गर्नुपर्छ सबैजनाको एक मत भएपछि कुनै काम गरियो भने सफलता हासिल हुन्छ।

यस समूहमा आवद्ध भएपछि हामीले जीवनको एउटा नयाँ मूल्य, अर्थपूर्ण बाटो र आफ्नो अधिकारका लागि सङ्गठित हुने एउटा अवसर पाएका छौं।

सबैजसो सदस्यहरूले बुन्ने, सिउने, मैनबत्ती बनाउने, जुता मर्मत गर्ने, डालो बुन्ने र टाइप गर्नेजस्ता सीपहरू सिकेका छौं।



हाम्रा अन्य कार्यकलापहरू यस्ता छन् :

- अपाङ्गता भएका महिलाहरू सामुदायिक गतिविधिमा संलग्न हुने।
- अपाङ्गता भएकाहरूलाई सहयोगी (उपयोगी) हुनसक्ने सामग्री र अवसरको छनोटका लागि अविभावक तथा शिक्षकहरूसँग छलफल गर्ने।
- सदस्यहरूलाई आवश्यक पर्ने टिबलचियर, काम गर्ने उपकरण र अपाङ्गतालाई सहयोगी हुने सामान (Disability aids) उपलब्ध गराउन अन्य सहयोग प्राप्तिका लागि आवश्यक आर्थिक स्रोतको खोजी गर्ने।

अपाङ्गता भएका महिलाहरूबीचको मित्रता र विश्वासले अनेक नयाँ विचारहरू जन्माउँछ। हामी हाम्रै प्रयत्न-बाट उत्साहित भएका छौं र आफ्नै लागि समूह चलाइरहेका छौं। यसले हामीलाई अपाङ्गता भएका महिलाहरूको छवि उज्ज्वल बनाउन मद्दत मिलेको छ।

माथिका महिलाहरूले जस्तै समूहमा काम गर्दा तपाईंलाई पनि स्वतन्त्र र उत्पादनशील जीवन प्राप्त हुन्छ। आफ्नो इच्छा बेगर तपाईंले घरभित्रै थुनिएर बस्नुपर्दैन। जीवनमा एउटा सपना सजाउनुहोस्। त्यो सपना एउटा रोजगारी हुनसक्छ अथवा एउटा कुनै व्यक्तिसँग राम्रो सम्बन्ध हुनसक्छ अथवा आमा बन्ने चाहना पनि हुनसक्छ। त्यसलाई पूरा गर्न कोसिस गर्नुहोस्।