Ipas NEPAL Partners for Reproductive Justice

सामुदायिक रूपान्तरण र नेतृत्वको कथा

कथन संग्रह

© आइपास नेपाल
फेब्रुअरी २०२४
भगवतीमार्ग-१, नक्साल, काठमाडौं
सम्पर्क नम्बर : (९७७) ०१-४५२३१०१
वेबसाइट : nepal.ipas.org

@IpasNepal

@IpasNepal

@ipas-nepal

@IpasNepal

QR code

Ipas Nepal बारे थप जान्नको लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् ।

प्राक्कथन

समुदायमा विद्यमान यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार तथा सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धीका हानिकारक सामाजिक मान्यता, विभेद र लैङ्गिक हिंसाका बारेमा सामुदायिक सचेतीकरणका माध्यमबाट महिला तथा किशोरीहरुको सशक्तीकरण र आत्मशक्ति वृद्धि गर्दै प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर वृद्धि र सेवा विस्तारमा सहजीकरण गर्न समुदायमा स्व-परिचालित हुने जनशक्ति सामुदायिक अगुवाहरु हुन् । स्थानीय सरकारसँगको समन्वयमा समुदायको नेतृत्व लिन चाहने र समुदाय परिवर्तन प्रक्रियालाई उत्प्रेरित गर्न चाहने महिला तथा किशोरीहरुलाई सामुदायिक अगुवाहरुको रुपमा छनौट गरिएको थियो । हालसम्म आइपास नेपालले लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका २१ वटा गाउँपालिका र नगरपालिकामा १५२ जना सामुदायिक अगुवाहरुलाई रुपान्तरणीय सामाजिक परिचालन सम्बन्धमा तालिम दिई सफलतापूर्वक स्व-परिचालन गरेको छ ।

सामुदायिक अगुवाहरुको स्व-परिचालनबाट यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरण, लैङ्गिक समानता, जलवायु न्याय आदिका बारेमा समुदायमा भएको छलफल तथा अभ्यास र परिवर्तनका अवस्थाहरुलाई समस्या कथनको माध्यमबाट संकलन गरिएको थियो ।

यी समस्या कथनहरूले सामुदायिक अगुवाहरूको अनुभव, सिकाइ र सफलताहरूलाई आत्मसात् गर्न मद्दत गरेको छ । यी समस्या कथनहरूले क्षमता सुदृढीकरण, आत्मशक्ति वृद्धि र सुरक्षित गर्भपतन लगायत यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारको ज्ञान र बुझाइ बढाउन महिला र किशोरीहरूलाई परिचालन गर्ने महत्त्वलाई पनि प्रकाश पारेको छ । त्यसैगरी, यस समस्या कथनहरुका लेखकले आ-आफ्नो शब्दमा महिलाको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारप्रति आम समुदाय र स्थानीय सरकारलाई उत्तरदायी बनाउन आफूले वा सामुदायिक अगुवाहरुले पुऱ्याएको योगदानका बारेमा समेत चर्चा गर्नुभएको छ । समस्या कथनहरूमा हानिकारक सामाजिक र लैङ्गिक मान्यताहरूमा कमी र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारहरूको उपभोगको वृद्धिले सामुदायिक अगुवाहरुको परिचालनको प्रभावकारिता र कार्यकुशलतालाई पनि संकेत गर्दछ ।

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारका लागि सामाजिक आन्दोलन निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने र योगदान पुऱ्याउनु हुने स्थानीय सरकार, सामुदायिक अगुवाहरु तथा साझेदार संस्थाहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं ।

....

जगदिश्वर घिमिरे
राष्ट्रिय निर्देशक
आइपास नेपाल

विषय सूची

प्राक्कथन १

०१ समुदायको परिवर्तनका संवाहक ३

०२ पालिकाले गऱ्यो दायित्व बोध ५

०३ लैङ्गिक हिंसाको रोकथाम तथा प्रतिकार ७

०४ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका लागि सही सूचना र जानकारी ९

०५ सुरक्षित गर्भपतनले ल्यायो परिवारमा खुशी ११

०६ बालविवाह रोकियो १२

०७ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य महिलाको अधिकार १४

०८ परिवर्तनको झिल्को बाल्दै सामुदायिक अगुवाको तालिम १६

०९ गौरवान्वित छन् सामुदायिक अगुवाहरु १८

१० सम्झना कसरी अगाडि बढ्दै छिन् ? २०

११ समुदायमा महिला नेतृको रुपमा चिनिंदाको खुसी २२

१२ सामुदायिक अगुवाको सहयोगले बाँचेको जीवन २४

१३ सामुदायिक कक्षाले बढाएको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको ज्ञान २६

१४ सामुदायिक अगुवाको जगमा वडा सदस्य २८

१५ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारे चासो बढ्द ३०

१६ महिनावारीको स्वस्थ व्यवस्थापन गरौ, विभेद होइन ३२

१७ सुरक्षित गर्भपतन, महिलाको निर्णय ३४

१८ सुरक्षित गर्भपतनले जोगियो जीवन ३६

१९ सचेतना र पैरवीको संवाहक सामुदायिक अगुवा ३७

२० अनिच्छित गर्भ घट्दै, समुदायमा सचेतना बढ्दै ३९

२१ सुरक्षित गर्भपतनको अधिकार, शारीरिक स्वायत्तता ४०

२२ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सचेतनामा आत्मविश्वास ४२

२३ महिला हिंसा भए कानुनी प्रक्रियामा जाऔं ४४

२४ असुरक्षित गर्भपतनबाट होसियार ४६

२५ धन्न ज्यान जोगिया ४८

०१

समुदायको परिवर्तनका संवाहक

पप्पु सारु
सामाजिक परिचालक
शितगङ्गा नगरपालिका-१, अर्घाखाँची

आर्थिक तथा पारिवारिक अवस्थाका कारण पढ्न मन हुँदाहुँदै पनि आफ्नो पढाईलाई छोड्न बाध्य भएका आदर्श (नाम परिवर्तन) अर्घाखाँची जिल्लाको शितगङ्गा नगरपालिका वडा नं. १, सुवर्णखालमा बसोबास गर्दछन्। परिवारमा उनका आमा, बुबा, हजुरआमा र भाइ गरी पाँच जना रहेका छन्। आर्थिक रुपले विपन्न भए पनि पारिवारिक विश्वास र सद्भावमा भने उनको परिवार निकै सम्पन्न छ।

उमेरले २२ वसन्त पार गरिसकेका आदर्श जीवनमा कसरी अगाडि बढ्ने ? समाजमा आफ्नो र परिवारको पहिचान कसरी स्थापित गर्ने ? आर्थिक तथा सामाजिक रुपमा कसरी सबल बन्ने ? भन्ने बारेमा सधैं सोचमग्न हुन्थे। उनको मिहिनेत र निरन्तर प्रयासका कारण उनले समाज सेवा तथा वातावरण र संस्कृति संरक्षण समूह, अर्घाखाँचीमा सामाजिक परिचालकको जिम्मेवारी पाए। उनको त्यो सफलतामा परिवारका सदस्यहरु निकै खुशी भए र उनलाई राम्रो काम गरी समुदायमा परिवर्तनको संवाहक बन्न हौसला प्रदान गरे।

सामाजिक विकासका क्रियाकलाप तथा समुदायमा हुने भेला, बैठक आदिमा सहभागी भएर बोलेको र सहजीकरण गरेको खासै अनुभव नभएको मान्छे एकैचोटी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, लैङ्गिक समानता, जलवायु परिवर्तन जस्ता विषयहरुमा समुदायमा छलफल र सहजीकरण गर्न आदर्शलाई चुनौति पनि थियो। अझ भनौं लुकेका र लुकाइएका ती विषयहरुमा आफ्नै परिवार र समुदायका गतिविधिहरु केलाएर उनीहरुको धारणा र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन काम गर्नु चानचुने कुरो थिएन। काम गर्ने हुटहुटी भएको तर पर्याप्त ज्ञान र सीप नभएको अवस्थामा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, लैङ्गिक समानता, जलवायु परिवर्तन आदि विषयका आधारभूत कुराहरु सम्बन्धी पाँच दिनको तालिममा आदर्श सहभागी भए। तालिमले ज्ञानका साथै सहजीकरण गर्ने सीप पनि दियो जसले आदर्श भित्रको अन्तरनिहित शक्तिमा ऊर्जा थपी दियो। कहिले स्वास्थ्य चौकी त कहिले वडा कार्यालय, कहिले विद्यालयका शिक्षक त कहिले किशोर किशोरीहरुसँग भेटघाट, छलफल तथा सवाल सम्बोधन गर्न नीति निर्माता र नीति कार्यान्वयन गर्ने निकायहरुमा आवाज उठाउने गरेका छन्। समुदायमा भएका

> “तालिमले ज्ञानका साथै सहजीकरण गर्ने सीप पनि दियो जसले आदर्श भित्रको अन्तरनिहित शक्तिमा ऊर्जा थपी दियो। कहिले स्वास्थ्य चौकी त कहिले वडा कार्यालय, कहिले विद्यालयका शिक्षक त कहिले किशोरकिशोरीहरूसँग भेटघाट, छलफल तथा सवाल सम्बोधन गर्न नीति निर्माता र नीति कार्यान्वयन गर्ने निकायहरूमा आवाज उठाउने गरेका छन्।

खराब सामाजिक मुल्य मान्यताहरु पहिचान गरी सामाजिक सचेतीकरण गर्दै सामाजिक अभ्यास मार्फत् धारणा र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन र नीतिगत सवालहरुमा पैरवीका माध्यमबाट अधिकार स्थापना गर्न आदर्शले निरन्तर पहल गरिरहेका छन् ।

हाल आदर्शले समुदायमा रहेका सामुदायिक अगुवाहरुसँग मिलेर यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र जलवायु परिवर्तनका असर सम्बन्धमा सामाजिक सचेतीकरण अभियान सञ्चालन गरिरहेका छन् । आदर्शले प्रत्येक महिना सञ्चालन हुने सामुदायिक सत्रहरुमा सहभागी हुने र सामुदायिक अगुवाहरुलाई सहजीकरणमा सहयोग गर्ने गरेका छन् । पालिकाले तर्जुमा गर्न लागेको जलवायु अनुकूलन योजना निर्माणमा वडास्तरमा छलफल गरी जानकारी तथा तथ्याङ्क संकलनमा समेत आदर्शले महत्वपूर्ण योगदान गरेका छन् जसबाट पालिकाको जलवायु अनुकूलन योजना तयार भएको छ । यसका साथै आगामी आर्थिक वर्षको योजना माग गर्नका लागियत समुदायस्तरमा छलफल गरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र जलवायु अनुकूलन सम्बन्धी अत्यावश्यक कार्यक्रम र योजनाहरुको सूची तयार गरी वडा कार्यालयमा पेश गरेका छन् ।

आदर्शको जीवनमा आएको यो परिवर्तन र उनले परिवार र समुदायमा गरेको सामाजिक रुपान्तरणका कामले निरन्तरता खोजेको छ । सामाजिक रुपान्तरण क्षणभरमा हुने कुरा होईन त्यसैले समुदायको मनोबृत्ति, धारणा र व्यवहारमा निरन्तर परिवर्तन आवश्यक छ जसको लागि निरन्तरको प्रयास र प्रयत्न महत्वपूर्ण हुन्छ । आदर्श जस्ता परिवर्तनका संवाहकहरुको सकारात्मक र संगठित प्रयासमा जोडबल थपिदिनु पनि अहिलेको आवश्यकता हो ।

शान्ता भण्डारी
सामुदायिक अगुवा
रम्भा गाउँपालिका-१, पाल्पा

पालिकाले गऱ्यो दायित्व बोध

रम्भा गाउँपालिकामा विगतमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारका कुरा स्वास्थ्य चौकीहरुमा मात्र सिमित भए जस्तो थियो। महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुले स्वास्थ्य आमा समूहहरुमा परिवार नियोजनका कुराहरु गर्ने गर्दथे तर त्यो बैठकमा सहभागी आमाहरुका बीचमा मात्र सिमित रहन्थ्यो। घरपरिवार र समुदायस्तरमा भने यो विषयमा कुरा गऱ्यो भने उसको चरित्र माथि नै शंका गर्ने अवस्था थियो। अझ सुरक्षित गर्भपतनको त कुरै हुँदैनथ्यो। पहिले कसैको अनिच्छित गर्भ रह्यो र गर्भपतन गर्ने कुरा भयो भने त कसको पाप बोकेर आएकी हो भनेर महिलामाथि लान्छना लगाउने र अभद्र व्यवहार गर्ने प्रचलन रहेको कुरा सामुदायिक अगुवाहरु बताउँछन्।

विगत एक वर्ष देखि गाउँको अवस्थामा परिवर्तन आएको छ। तालिम प्राप्त सामुदायिक अगुवाहरु समुदायमा स्व-परिचालित छन्। समुदायका महिला तथा पुरुषहरुमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा तथा लैङ्गिक समानताका विषयहरुमा छलफल हुने गरेको छ। हुँगी गाउँमा सञ्चालन भएको समुदाय सत्रले गाउँका महिला तथा पुरुषहरुमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना बढेको छ। समुदायका नकारात्मक सोचाइ र व्यवहारमा परिवर्तन आएको छ। परिवार नियोजनका साधनहरुको प्रयोगलाई सर्वसुलभ बनाउन र समुचित प्रयोग गर्न समुदाय अग्रसर भएको छ। सुरक्षित गर्भपतनलाई अनिच्छित गर्भ व्यवस्थापन सेवाको रुपमा लिने र समुदायमा स्वीकार्यता बढाउने काम भएको छ।

समुदायमा विस्तारै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सम्बन्धी हलचल हुन थाले पछि तालिम प्राप्त ५ जना सामुदायिक अगुवाहरु वडा हुँदै गाउँपालिकाको कार्यालयमा गयौं र समुदायमा भएका गतिविधि साथै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरु अवगत गराउन थालेको छन्। समुदायमा सचेतना जगाउने काम गर्नका लागि पालिकाबाट बजेट विनियोजनका लागि माग र आवाज समेत उठ्यो। प्रजनन स्वास्थ्य महिलाको मानव अधिकार हो यसलाई सुरक्षित र सुनिश्चित गर्नु राज्यको दायित्व हो भनेर पालिकामा निरन्तर बहस समेत गर्ने गरेका छन्। अन्ततः रम्भा गाउँपालिकाको कार्यालयबाट प्रत्येक वडास्तरमा महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धिका लागि रु २०,००० का दरले बजेट विनियोजन भएको छ। २०७९ चैत्र २३ गते सामुदायिक अगुवा र महिला प्रजननस्वास्थ्य समितिको अगुवाइमा रम्भा गाउँपालिका वडा नं. १ र ३ का ३५ जना महिलाहरुलाई एक दिने चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरियो। गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र स्वास्थ्य शाखा प्रमुखहरुको आतिथ्यतामा सञ्चालन गरिएको कार्यक्रम सामुदायिक

> **“प्रजनन स्वास्थ्य महिलाको मानव अधिकार हो यसलाई सुरक्षित र सुनिश्चित गर्नु राज्यको दायित्व हो भनेर सामुदायिक अगुवाहरूले पालिकामा निरन्तर बहस समेत गर्ने गरेका छन्। अन्ततः रम्भा गाउँपालिकाको कार्यालयबाट प्रत्येक वडास्तरमा महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धिका लागि रू २०,००० का दरले बजेट विनियोजन भएको छ।**

अगुवाद्वारा सहजीकरण भएको थियो। समुदायमा भएको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी धारणा र व्यवहारहरु माथि छलफल गरी यस सम्बन्धमा राज्यस्तरका नीति, नियम तथा प्रावधानहरुको बारेमा जानकारी दिने काम भएको थियो।

कार्यक्रमको अन्तमा गाउँपालिका अध्यक्षले आफ्नो मन्तव्यको क्रममा महिलाहरुमा आएको सचेतनाले पालिकालाई आफ्नो स्वास्थ्य नीति तथा ऐनमा परिमार्जन गर्दै लैजान मद्दत पुग्ने कुरा व्यक्त गर्दै यस्ता कार्यक्रमहरुलाई आगामी दिनमा बजेट थप्दै लैजाने र महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका र सामुदायिक अगुवाहरुको परिचालनलाई अझै परिस्कृत गर्दै लैजाने कुरामा जोड दिनु भएको थियो। यसले सामुदायिक अगुवा र समुदायमा आगामी दिनमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार स्थापित गर्न र त्यसको अभ्यास गर्न अनुकूल वातावरण बन्नेमा हौसला बढाएको छ।

पहिला उभिएर सिधा भएर बोल्न नसक्ने मान्छे अहिले पालिकामा गएर महिलाको प्रजननअधिकार उपभोगको लागि बजेट माग गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्ने अवस्था र हैसियतमा सामुदायिक अगुवाको भूमिकाले पुऱ्याएको छ। महिला दिदीबहिनीहरुले दुःखसुख बाँड्ने साथीकोरुपमा लिन थाल्नु भएको छ। स्वास्थ्य संस्था र पालिकाले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा काम गर्ने स्रोत व्यक्तिको रुपमा पहिचान दिन थाल्नु भएको छ। यसले पनि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार स्थापनाको अभियानमा आफुलाई समर्पित गर्न र प्रतिबद्ध रहन हौसला प्रदान गरेको छ। निरन्तर सचेतना बढाउन र खबरदारी गर्न लागिपर्नेछु।

०३

लैङ्गिक हिंसाको रोकथाम तथा प्रतिकार

भागरथी धामी
सामाजिक परिचालक
डडेल्धुरा

अमरगढी नगरपालिका वार्ड न. ८ कि एक जना किशोरीलाई उनको आफ़न्त अंकल पर्ने एक जना पुरुषले सधैं स्कुल जाने बाटोमा बसेर जिस्काउने गर्दा रहेछन्। ती किशोरी सधैं डराइ डराइ स्कुल जाने रहिछन्। मलाई हिंसा भयो भनौं भने एक त आफ्नै अंकल नाता पर्ने मान्छेले त्यस्तो गर्छ भनेर उल्टै गाली खाने अर्कोतर्फ बेईज्जति पनि हुने डरले उनी आँफै छटपटिएर, पिल्सिएर बसेकी रहिछन्।

एकदिन सामुदायिक अगुवा र किशोरी मञ्चकी एकजना मेडम विद्यालयमा आएर किशोरीहरुसँग यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरणका बारेमा छलफल कार्यक्रम गरेका रहेछन्। छलफलका क्रममा किशोरीहरुसँग यदी कसैले अनैतिक व्यवहार गर्‍यो भने सहेर बस्नु हुँदैन, बोल्नु पर्छ, प्रतिकार गर्नु

पर्छ । कानून छ, हिंसा गर्नेलाई कार्बाही हुन्छ, डराउन पर्दैन भनेर कानूनी प्रावधानहरु र प्रक्रियाहरुका बारेमा बताएका रहेछन् । कार्यक्रम सकिए पछि ती किशोरीले सामुदायिक अगुवा र किशोरी मञ्चकी मेडमसँग स्कुल जाने बेला अंकलले गरेको दुर्व्यवहार, अनैतिक क्रियाकलापको बारेमा बताईन् । यो लैङ्गिक हिंसा हो र यसलाई प्रतिकार गर्नु पर्छ भनेर उनीहरुले योजना बनाएछन् । लैङ्गिक हिंसा सहेर बस्नु हुँदैन प्रतिकार गरिहाल्नु पर्छ । सामुदायिक सत्रमा लैङ्गिक हिंसा, यसका प्रकारहरु, रोकथाम तथा न्यूनीकरणका प्रयासहरु र कानूनी प्रावधानहरुका बारेमा भएको छलफल हुने हुँदा किशोरीहरुमा आत्मबल बढाएको छ र प्रतिकार गर्न थालेका छन् ।

सधैं जस्तै ती किशोरी स्कुल जान निस्किन् । उनका अंकल पनि बाटो कुरेर बसेका रहेछन् । किशोरीलाई जिस्क्याउन र अभद्र व्यवहार गर्न थालिहाले । आज भने योजना अनुसार ती किशोरीका साथीहरु तयारी अवस्थामा थिए र घटनास्थलमा पुगिहाले । साथीहरुको साथ र बल पाए पछि ती किशोरीले उक्त अभद्र व्यवहार गर्ने अंकललाई प्रतिकार गरिन् । सामुदायिक अगुवा र किशोरी मञ्चकी मेडम पनि आइपुग्नु भयो । लैङ्गिक हिंसा जघन्य अपराध हो । कानुनी कारबाही गर्नुपर्छ, सजाय दिनुपर्छ भन्ने आवाज पनि उठ्यो । ती किशोरीका अंकलले गल्ती गरेको स्वीकार गरे र एकपटकलाई माफी दिन आग्रह गरे । अपराधमा माफी भन्ने हुँदैन तर गल्ती स्वीकार गरेको र अब आइन्दा यस्तो हर्कत कोही कसै माथि गर्दिन भनेर कान समातेर उठबस गरे पछि भने उनीहरुले एकपटकलाई माफी दिए ।

अहिले ती अंकल गाउँमा मुख देखाउन लाज हुन्छ भनेर भारत तिर गएका छन् । सामुदायिक अगुवा, किशोरी मञ्चकी मेडम र साथीहरुको सहयोगमा किशोरीको समस्या समाधान भएको छ र उनी निर्धक्कसँग विद्यालय जाने आउने गरेकी छिन् ।

> **“अमरगढी नगरपालिका वार्ड न. ८ कि एक जना किशोरीलाई उनको आफन्त अंकल पर्ने एक जना पुरूषले सधैं स्कुल जाने बाटोमा बसेर जिस्काउने गर्दा रहेछन् । ती किशोरी सधैं डराइ डराइ स्कुल जाने रहिछन् ।**

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका लागि सही सूचना र जानकारी

पल्लबी भुल
सामुदायिक अगुवा
के. आई. सिंह गाउँपालिका, डोटी

एक जना २३ वर्षकी महिला के.आई.सिंह गाउँपालिका वार्ड न. ४ वायलमा बसोबास गर्छिन्। श्रीमान, एक छोरा र छोरी गरी ४ जनाको परिवार रहेको उनको घरायसी आर्थिक अवस्था भने एकदमै कमजोर छ। दैनिक मजदुरी नगरी बिहान बेलुकीको छाक टार्न र घर खर्च चलाउन कठिन पर्छ। उनी इच्छा हुँदाहुँदै पनि सामाजिक काम र समूहका छलफल, बैठकमा सहभागी हुन परिस्थितिले मुस्किल पारेको महसुस गर्छिन।

एक दिनको कुरा हो उनको समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा छलफल कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सामुदायिक अगुवाहरुको टोली आयो। समुदायका आमा दिदी बहिनीहरु छलफल कार्यक्रममा सहभागी हुन तयार भए। उनी भने समुदायमा हुने छलफलमा बसेर केही सिक्ने चाहना त व्यक्त गरिन तर समय निकाल्न सक्छु कि सक्दिन भन्ने दोधारमा थिइन्। सामुदायिक अगुवाहरुले प्रजनन स्वास्थ्यका कुरा गर्ने हो, समस्याहरुमा छलफल गर्ने हो भनेर भने पछि जसरी पनि समय निकालेर सामुदयिक सत्रमा सहभागी हुने निधो गरिन् र आफ्नो नाम लेखाईन्।

सामुदायिक सत्रमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, लैङ्गिक समानता तथा लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरण आदिका बारेमा छलफल हुँदै गयो। उनी पनि छलफलमा सहभागी हुन थालिन्। सबैले आ-आफ्ना समस्याहरु पनि राख्दै गए र त्यसको समाधानका उपायहरुमा पनि छलफल भयो। ती महिला ९ हप्ताकी गर्भवती भएकी थिइन्। दुईवटा छोराछोरी भइसकेकोले त्यो गर्भ उनको इच्छाको गर्भ थिएन त्यसैले उनी सुरक्षित गर्भपतनको खोजीमा थिइन्। पर्याप्त सूचना र जानकारीको अभावमा कहाँ र कसरी सुरक्षित गर्भपतन सेवा पाइन्छ भन्ने उनलाई थाहा थिएन। श्रीमान पनि सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा अनभिज्ञ भएकोले बच्चा जन्माउनु नै ठीक छ भन्नेमा थिए। परिवार र समाजको डर पनि थियो कसैले केही नराम्रो भन्छन् की भनेर।

जब सुरक्षित गर्भपतन सेवाका कानूनी प्रावधानहरुको छलफल भयो र जानकारी भयो तब ती महिलालाई अनिच्छित गर्भलाई सुरक्षित तवरबाट गर्भपतन गर्न सकिने रहेछ भन्ने आशा एवं विश्वास बढ्यो। उनले श्रीमानसँग पनि सुरक्षित गर्भपतन

> **अहिले उनी र उनको परिवार स्वस्थ र सुरक्षित छ। यसरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धीको सूचना र जानकारीले उनको अनिच्छित गर्भको व्यवस्थापन भएको छ र उनी भन्छिन् "सूचना र जानकारी नै पहिलो सेवा रहेछ।"**

सेवाको बारेमा आफूले पाएको जानकारी सुनाइन् र सुरक्षित गर्भपतन गर्ने निधो गरेको कुरा सुनाइन् । १० हप्तासम्मको गर्भलाई नजिकको सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा सूचीकृत सेवा प्रदायकबाट सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिने र उक्त कुरा गोप्य रहने कुरा पनि बताइन् । अझ महिलाको एकल निर्णयमा सुरक्षित गर्भपतन गर्ने कानूनी प्रावधान भएको बारेमा पनि बताइन् । सन्तानको रहर पुगिसकेकोले दुवैजना सुरक्षित गर्भपतन गर्न जाने र त्यसपछि परिवार नियोजनको अस्थायी साधनको प्रयोग गर्ने निधो गरे ।

सामुदायिक अगुवासँगबाट सेवा प्रदायकको सम्पर्क नाम तथा फोन नम्बर लिएर उनी सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गईन र सरसल्लाह गरी सुरक्षित गर्भपतन सेवाको उपयोग गरिन् । परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गरिरहेकी छन् । अहिले उनी र उनको परिवार स्वस्थ र सुरक्षित छ । यसरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धीको सूचना र जानकारीले उनको अनिच्छित गर्भको व्यवस्थापन भएको छ र उनी भन्छिन् सूचना र जानकारी नै पहिलो सेवा रहेछ ।

सुरक्षित गर्भपतनले ल्यायो परिवारमा खुशी

रविना रोकामगर
सामुदायिक अगुवा
थवाङ्ग गाउँपालिका-३, मिरुल, रोल्पा

निशा बुढामगर (नाम परिवर्तन) घर रोल्पा जिल्लाको थवाङ्ग गाउँपालिका वडा नं. ३ मिरुलमा पर्दछ। ४५ वर्षकी निशाका २ छोरा र दुई छोरी छन्। उनका श्रीमान बैदेशिक रोजगारीमा छन्।

आजभन्दा २ वर्ष अगाडि मैले सामुदायिक अगुवाको तालिम लिएर गाउँमा फर्के अनी समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा छलफल र सचेतीकरण गर्ने निधो गरी स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकमा कुरा सुरु गरैं। त्यसबेला समुदायका आमा दिदीबहिनीहरु उत्साहित भएर आमा समूहको बैठकमा सहभागी भए साथै छलफल कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने कुरामा सबैको सहमति भयो। निशा पनि समुदाय सत्रमा सहभागी भइन्। तालिममा सिकेका ज्ञान र सिकाइलाई समुदायमा प्रस्तुत गर्न पाउँदा एकप्रकारको आनन्द महसुस पनि भयो साथै समुदायको सिक्ने चाहनाले हौसला पनि बढ्यो। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार तथा सुरक्षित गर्भपतन सेवाका विषयमा छलफल गर्दै जाँदा निशा अलि भावुक भइन्। मैले उनलाई छुट्टै भेटेर कुरा गरैं अनि उनले आफ्नो समस्याको बेलीविस्तार लगाइन्।

निशाको श्रीमान बैदेशिक रोजगारीबाट छुट्टीमा घरमा फर्केछन्। उनीहरु बीच असुरक्षित यौन सम्पर्क भयो। परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग विना भएको यौन सम्पर्कका कारण निसाको गर्भ रह्यो। चार वटा सन्तान भइसकेकोले अर्को बच्चा जन्माउने उनीहरुलाई मन थिएन तर अनिच्छित गर्भ व्यवस्थापनको विकल्प पनि उनीहरुसँग थिएन।

सामुदायिक सत्रमा सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी भएका छलफल र जानकारीको आधारमा निशाले सुरक्षित गर्भपतन गर्ने निश्चय गरी थप सल्लाहका लागि सामुदायिक अगुवासँग भेट गरिन् र सेवा दिने स्वास्थ्य संस्था तथा सेवा प्रदायकको बारेमा जानकारी लिइन्। यी सबै सूचना र जानकारी पश्चात् निशा सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गएर सूचीकृत सेवा प्रदायकसँग छलफल गरी सुरक्षित गर्भपतन सेवाको उपयोग गरिन्। अनिच्छित गर्भको कारण लामो समय देखि मानसिक तनावमा रहेकी निशा सहज र सुरक्षित तवरबाट गर्भपतन गर्न पाएकोमा खुशी भइन्। सुरक्षित गर्भपतनले परिवारमा खुशी छाएको छ।

समुदायस्तरमा सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा यसरी छलफल र सचेतीकरण कार्यक्रमहरु सञ्चालन नभएको भए निशाले बाध्य भएर र नचाहँदा नचाहँदै बच्चा जन्माउनु पर्ने अवस्था हुने थियो। निशाजस्तै समस्यामा रहेका थुप्रै आमा दिदीबहिनीहरुको अवस्था पनि उस्तै हुने थियो। अझ कति त अकालमा ज्यान फाल्न बाध्य हुने थिए।

> **समुदायस्तरमा सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा यसरी छलफल र सचेतीकरण कार्यक्रमहरू सञ्चालन नभएको भए निशाले बाध्य भएर र नचाहँदा नचाहँदै बच्चा जन्माउनु पर्ने अवस्था हुने थियो।**

०६

बालविवाह रोकियो

सुशिला जोशी
सामुदायिक अगुवा
डडेल्धुरा

सामुदायिक अगुवाको तालिम लिएर आएको र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा समुदायमा सचेतना जगाउने दृढ विश्वासका साथ आफ्नै टोल छिमेकमा किशोरी तथा महिलाहरुलाई जागरुक बनाउन सामुदायिक सत्र सञ्चालन गरेँ । महिलाहरुको प्रजननअधिकार र लैङ्गिक हिंसाका बारेमा समुदायस्तरमा व्यापक छलफल सुरु भयो ।

सामुदायिक सत्र सञ्चालन भएको केही समयमा नै मेरो एकजना छिमेकीले छोरीको बिहे गर्न लागेको कुरा आयो । छोरीको बिहे गरिदिनु कुनै अनौठो कुरा त होईन तर उमेर नपुगी र छोरीको इच्छा बेगर बिहे गरिदिनु चाँहि अन्याय हो । भरखर १८ वर्ष पुगेकी छोरीको बिहे गरिदिने निर्णय गरेका रहेछन् परिवारले । छोरीलाई बढेपछि बिग्रन्छन्, समस्या हुन्छ, परिवारको बेइज्जत हुन्छ त्यसैले धेरै माइती घरमा राख्नु हुन्न भनेर जबरजस्ती बिहेको लागि कुरा गरेछन् । ती किशोरीले आफ्नो बिहे गर्ने उमेर पुगेको छैन र म पढ्न चाहन्छु भन्दा पनि घरपरिवारले बलजफ्ती बिहे छिनिदिएका रहेछन् । घरपरिवारमा भनेर नमाने पछि ती किशोरीले मसँग आएर सबै कुरा खुलेर बताइन् र भनिन् दिदी मलाई अहिले बिहे गर्न मन छैन मलाई पनि हजुर जस्तै पढ्न मन छ तर मेरो घरमा मान्नु हुन्न हजुरले मेरो घरमा गएर बुझाइदिनु म आहिले बिहे गर्दिन । उनका सबै कुरा सुनिसकेपछि यो त बालविवाह हो । बिहेवारी २० वर्ष पारी भनेर कानूनले भन्छ । ल हिँड तिम्रो परिवारसँग कुरा गरौं भनेर ती किशोरीलाई लिएर म उनको घरमा गएँ । उनको बुवा आमालाई भनें, “हेर्नुस् तपाईंहरुले छोरीको बिहेको कुरा गर्नु भएको रहेछ तर उनको उमेर १८ वर्ष मात्रै पुगेको छ। यति सानो उमेरमा बिहे गर्दिनु भयो भने तपाईंहरुलाई कानून लाग्छ। बालविवाह गर्नु गराउनु अपराध हो । तपाईंहरुलाई जेल सजाय हुन्छ र जरिवाना पनि हुन्छ। यसरी सानो उमेरमै बिहे गरिदिनाले उनको मानसिक, शारीरिक रुपमा असर पनि पर्न सक्छ त्यसैले उनलाई पढ्न दिनुस्। २० वर्ष पुगे पछि उनको इच्छा अनुसार सल्लाह

> **“हेर्नुस्, तपाईंहरूले छोरीको बिहेको कुरा गर्नु भएको रहेछ तर उनको उमेर १८ वर्ष मात्रै पुगेको छ । यति सानो उमेरमा बिहे गर्दिनु भयो भने तपाईंहरूलाई कानून लाग्छ । बालविवाह गर्नु गराउनु अपराध हो । तपाईंहरूलाई जेल सजाय हुन्छ र जरिवाना पनि हुन्छ ।**

गरेर बिहे गरिदिनुस् । उनी आफ्नो खुट्टामा आफै उभिन्छिंन्, कमाउने हुन्छिन् र तब मात्र बिहे गर्दिनु भयो भने उनको भविष्य सुखमय बन्छ ।" मैले कानूनी कुरा सहित सम्झाए पछि ती किशोरीका आमा बुवाले मनन गरे । छोरीको बालविवाह गर्ने कुरा बन्द गरे । ती किशोरीको बुवाले भनें, "हामीहरुलाई यति धेरै कुरा थाहा थिएन । हामीले त झण्डै अपराध गर्न पो खोजेका रहेछौं । हाम्रो आखा खोल्दिएकोमा तिमीलाई धेरै धेरै धन्यवाद नानी ।"

हानीकारक सामाजिक मूल्य र मान्यताका कारण छोरीलाई बोझ ठान्ने, अर्काको घरमा जाने त हो नी भनेर गरिने जुन विभेद र अन्याय छ, अझ बालविवाह गरिदिएर छोरीहरुको जीवन समाप्त पारिदिने जुन खराब प्रचलन छ त्यसको विरुद्धमा समुदायमा सचेतना जगाउनु र बालविवाह रोकेर एउटी किशोरीको जीवनमा खुशी ल्याउन योगदान गर्न पाउनुमा एउटा सामुदायिक अगुवाको नाताले गर्व महसुस भएको छ ।

०७

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य महिलाको अधिकार

मीना मरासिनी भट्टराई
सामुदायिक अगुवा
भूमिकास्थान नगरपालिका-९, अर्घाखाँची

म अहिले ३८ वर्षको भएँ । मेरो विवाह १८ वर्षको उमेरमा भएको थियो । अझ भन्नुपर्दा बालविवाह भएको थियो । बिहे गरेको २ वर्षमा नै छोरीको जन्म भयो । श्रीमान पनि कामको सिलसिलामा विदेश जाने आउने गर्न थाल्नु भयो । दिनचर्या राम्रैसँग चलेको थियो । यस्तैमा ४ वटा सन्तान भए । जीवनमा थुप्रै उतार चढावहरु हुँदा रहेछन् । जस्तो परेपनि खप्नुपर्ने रहेछ । दुईवटा सन्तान गुमाउनुको पीडाले सधैँ सताउँछ ।

पारिवारिक समस्याहरु जे जति भएपनि मानिस सामाजिक पनि बन्नु पर्ने रहेछ । म पनि समुदायमा दिदीबहिनीहरुसँग घुलमिल हुने, दुःखसुखका कुराकानीहरु गर्ने, जीवनका भोगाइहरु बुझ्न थालेँ । यसैक्रममा मैले दुई वर्ष अघि सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी तालिम लिने अवसर पाएँ । तालिममा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, लैङ्गिक समानता तथा लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरणमा विषयहरुमा सिकाइ भयो ।

तालिमबाट फर्केपछि समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी कुराहरुमा छलफल गर्न थालेँ । समुदायमा यौन प्रजननका कुरा खुलेर

गर्न सकिने अवस्था थिएन। समुदायमा व्यापकरुपमा अन्धविश्वास थियो। यौनका कुरा गर्नेहरु बिग्रेका मानिस हुन् भन्ने प्रचलन थियो। उनीहरुलाई हेयभावले हेरिने गरिन्थ्यो। त्यसैले पनि होला सुरुका दिनमा मलाई खुलेर यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनका कुरा गर्न अलि अप्ठेरो महशुस भयो। सुरुमा कुरा थाल्नै गाह्रो हुने अझ समुदायका पुरातनवादी व्यक्तिहरुले यी यो पनि बिग्रिन थालिछे भनेको सुन्दा के गरौं कसो गरौं भएर भित्रैबाट उकुसमुकुस हुन्थ्यो। विस्तारै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य महिलाको मानव अधिकार हो यसमा मैले डराउनु हुँदैन, समुदायमा महिला माथि हुने गरेका विभेद र अन्यायको विरुद्धमा आवाज उठाउनु पर्छ भनेर हिम्मत गरें र खुलेर कुरा गर्न थालें। पारिवारिक विभेद, सेवा र अवसरबाट बञ्चित समुदायका महिलाहरु पनि समस्याहरुमा खुलेर छलफल गर्न थालें। यसले मलाई काम गर्न अझ बल थप्यो। परिवार र समाजमा भएका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धीका विकृति, विसंगतिहरु विरुद्ध संगठित छलफल गरेर परिवर्तनको सुरुवात भएको छ। सुरक्षित गर्भपतनलाई पापको रुपमा लिने र लान्छना लगाउने अवस्थामा परिवर्तन आएको छ। समुदायमा सचेतना बढेको छ।

म अहिले घरपरिवार र समुदायमा मात्र होइन वडा कार्यालयमा पनि गएर महिला हकहितका कुरा गर्न थालेकी छु। महिलाहरुको प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारका लागि समुदाय सत्रमा भएका छलफलको आधारमा वडामा योजना मागको निवेदन पेश गरेकी छु। हरेक क्षेत्रमा काम गर्दा महिलाको हितको विषयमा छलफल चलाउने गरेकी छु।

यसरी समुदायमा काम गर्दै जाँदा अहिले मलाई सबैले समुदायको अगुवा भनेर चिन्छन्। समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै सोधखोज गर्नु परेमा वा समस्या आएमा मलाई सोध्ने गर्दछन्। समुदायको यौन जीवन सुखमय बनाउन आफूले जानेका र कानूनले दिएका कुराहरु बताउनमा समय दिने गरेको छु, त्यसैमा रमाउने गरेको छु। समाज र पालिकास्तरमा पनि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले जस्तै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा समुदायस्तरको स्रोत व्यक्तिको रुपमा पहिचान बनाएको छु। आगामी दिनमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका विषयमा समुदायमा सचेतना जगाउने र समस्याको समाधानमा सहभागी भई सामाजिक रुपान्तरणको संवाहक बनिरहनेछु।

> **“यसरी समुदायमा काम गर्दै जाँदा अहिले मलाई सबैले समुदायको अगुवा भनेर चिन्छन्। समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै सोधखोज गर्नु परेमा वा समस्या आएमा मलाई सोध्ने गर्दछन्।**

०८

परिवर्तनको झिल्को बाल्दै सामुदायिक अगुवाको तालिम

हुमा थापामगर
सामुदायिक अगुवा
मलारानी गाउँपालिका-८, अर्घाखाँची

विद्यालय जीवनमा यौन तथा प्रजननका बारेमा कक्षामा पढाई हुँदा घोसे मुन्टो लगाउने र अनुहार रातोपिरो हुने गरेको सम्झना आउँछ अहिले । परिवार र समाजमा यौन तथा प्रजननका बारेमा खुलेर कुराकानी नहुने भएर पनि होला विद्यालयमा शिक्षकहरु पनि यी विषयमा खासै खुलेर पढाउँदैनथे र विद्यार्थीहरुलाई ल आफै पढ भनेर छोडिदिन्थे ।

दुई वर्ष अघि जव स्वास्थ्य संस्था र वडाकार्यालयले मलाई सामुदायिक अगुवाकोरुपमा छनौट गरी तालिममा पठायो र तालिममा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र लैङ्गिक समानताका विषयमा छलफल भयो तव मलाई यी विषयहरुमा धेरै जानकारी प्राप्त भयो साथै यी कुराहरु त लुकाएर राख्ने कुरा होइन रहेछ भन्ने बोध भयो ।

तालिमको अन्तमा कार्ययोजना बन्यो जसमा घर फर्केपछि समुदायमा छलफल गर्ने र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा सामुदायिक सत्रहरु सञ्चालन गर्ने कुरा थियो । घर फर्किंदै गर्दा मन भरी कुरा खेल्न थाले । मैले समुदायमा गएर कसरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनका कुरा भन्ने होला ? समाज परिवर्तन गर्न सकुँला की नसकुँला ? कता कता मनमा डर पनि लाग्यो ।

घर फर्केपछि वडाअध्यक्षसँग भेट भयो र उहाँले ल अव समुदायमा तिम्रो काम सुरु गर भन्नु भयो । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग मिलेर स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक बोलाइयो । समूहको बैठकमा सुरुमा त यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका कुरा थाल्न नै अकमक्क जस्तो भयो । शरिर कामे जस्तो महशुस भयो । विस्तारै हिम्मत बटुलेर तालिमको सिकाइलाई सम्झेर कुरा गर्न थालेँ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले पनि सहयोग गर्नु भयो । सहभागी आमा दिदीहरुले पनि चासो दिनु भयो जसले गर्दा छलफल गर्न अलि सहज भयो । त्यसपछिका दिनहरुमा त मजासँग खुलेर छलफल हुन थाले । समुदायमा भएका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धीका समस्याहरुमा छलफल गरी यी समस्याहरुलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ? समुदायमा सबैलाई जानकारी गराउनु पर्दछ भनेर आ-आफ्नो तर्फबाट परिवार र समुदायमा सचेतीकरण गर्ने निर्णय गरियो र सोही अनुसार काम पनि भयो । यसरी नै समुदाय सत्र सञ्चालन भई रह्यो ।

दुई महिना अगाडिको कुरा हो मेरो देवरानी नाता पर्ने एकजना महिलाको अनिच्छित गर्भ रहेछ । दुई वटा छोरा र छोरी भईसकेकोले त्यो गर्भलाई उनले जन्माउन चाहेकी रहिनछन् । मसँग आएर के गर्ने होला ? कसरी सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिन्छ ? कहाँ जानुपर्छ ? आदि जिज्ञाशा राखिन् । मैले पनि उनलाई सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गएर सुरक्षित गर्भपतनको सेवा लिन पाईन्छ । त्याहाँ सूचीकृत सेवा प्रदायकले गोपनियता कायम गरी सुरक्षित गर्भपतन सेवा दिन्छन् भनेपछि उनी ढुक्क भएर स्वास्थ्य संस्थामा जाने र सुरक्षित तवरबाट गर्भपतन गराउने कुरा गरिन् । मलाई पनि सँगै जान अनुरोध गरेकी थिईन् तर म सामुदायिक अगुवाहरुको राष्ट्रिय सम्मेलनमा जानुपर्ने भएकोले उनलाई लिएर स्वास्थ्य संस्थामा जान सकिन । उनी आफ्नो श्रीमानको साथमा गएर सुरक्षित गर्भपतन गरेर घर फर्किन् । संयोगको कुरा उनलाई धेरै रगत बगेर समस्या भएछ । उनका

“मन भरी कुरा खेल्न थाले । मैले समुदायमा गएर कसरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनका कुरा भन्ने होला? समाज परिवर्तन गर्न सकुँला की नसकुँला ? कता कता मनमा डर पनि लाग्यो ।

श्रीमानले मेरो श्रीमानसँग धेरै रगत बगेको र समस्या भएको कुरा बताएछन् र के गर्ने होला भनेर सहयोग गर्न भनेछन्। घरमा बेलाबखतमा म र मेरो श्रीमानको बीचमा सुरक्षित गर्भपतनका विषयमा छलफल भइरहन्थ्यो। तालिममा सिकेका कुरा पनि म उहाँलाई बताउने गर्दथें। कहाँ गएर सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिन्छ र समस्या भएमा के गर्ने भन्ने बारेमा पनि छलफल हुन्थ्यो। यसबाट मेरो श्रीमान पनि सहयोगी बन्नु भएको थियो। उहाँले धेरै रगत बगेको छ भने अस्पताल जानुपर्छ बरु ढिला न गरौं भनेर सँगै लिएर अस्पताल जानु भएछ। अस्पतालमा सुरक्षित गर्भपतन गरेपछि रगत धेरै बगेको कुरा राखे पछि डाक्टरले सरसफाई गरिदिएर आत्तिनु पर्दैन ठीक हुन्छ भनेर सम्झाएर पठाई दिनु भएछ।

म घरमा फर्केपछि उनीलाई भेटें र अवस्थाको बारेमा जानकारी लिए। उनको स्वास्थ्यमा राम्रो सुधार भएको र उनी ढुक्क भएको पाएँ। खुशी पनि लाग्यो। परिवार नियोजनका साधनको समुचित र नियमित प्रयोग गर्न सुझाव पनि दिएँ। अहिले उनी डिपो सुई लगाएर बसेकी छन्। श्रीमान श्रीमति खुशीसाथ रहेका छन्। यसरी आफूले सिकेका कुरा भनेर मात्र होईन प्रत्येक्ष रुपमा समस्यामा परेकालाई सहयोग गर्न पाउँदा ज्यादै आनन्द लागेको छ। विगतको आफूलाई वर्तमानसँग तुलना गर्दा आफैंमा धेरै ठूलो परिवर्तन पाउँछु। आफ्नो र आफूजस्तै महिलाहरुको प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारमा काम गर्ने अवसर प्राप्त गरेकोमा वडा र परियोजनालाई धेरैधेरै धन्यवाद भन्न चाहन्छु। समुदायबाट धेरै सिकाइ भएको छ। मेरो आत्मबल बढेको छ। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको प्रभावकारितामा निरन्तर लाग्नेछु।

०९

रमा खनाल
सामुदायिक अगुवा
भूमिकास्थान नगरपालिका-१, अर्घाखाँची

गौरवान्वित छन् सामुदायिक अगुवाहरू

२०७७ माघ २२ देखि २६ गतेसम्मको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी तालिम लिएर घर फर्केपछि समुदायमा दिदीबहिनीहरुलाई जम्मा गरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी कुरा गर्दा समूहका दिदीबहिनीहरु लजाएर एक एक गरी हिंड्न थाल्नु भयो। बसेका दिदीबहिनीहरु पनि लजाएर यताउता हेर्न थाल्नु भयो कतै पुरुषहरु छन् की वा उनीहरुले सुनेकी भनेर। यदि सुनेका रहेछन् भने भेटहुँदा के भन्ने हुन् ? लाजले सहभागीहरु भुतुक्कै भएका थिए। कोही खुतुतु गरेर हाँस्दै थिए। मलाई पनि अनौठो अनुभूति भइरहेको थियो।

समय वित्दै गयो। मैले पनि हार नखाइकन समूहमा निरन्तर यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका साथै सुरक्षित गर्भपतन सेवा, लैङ्गिक समानता, लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरण आदि विषयमा छलफल गर्दै गएँ। सहभागीहरुमा जिज्ञाशा बढ्न थाल्यो। अगाडिका दिनहरुमा लजाउने र भाग्ने गरेका दिदीबहिनीहरु अब कुरा सुन्न र छलफलमा भाग लिन थाले। आफ्नै जीवनमा आईपर्ने समस्याहरु पो हो त भनेर चासो दिन थाले। मैले पनि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका कुरा समुदायका महिलाहरुलाई मात्र भनेर हुँदैन पुरुषहरुलाई पनि जानकारी दिनुपर्छ। पुरुष साथी पनि बनाउनुपर्छ भनेर पाँच साथी बनाउने क्रममा पुरुष साथी बनाएँ। उसले पनि पुरुषहरुका बीचमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा महिला पुरुष दुबैको भूमिका हुनुपर्छ। पारिवारिक यौन जीवन राम्रो बनाउन पुरुषको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ भन्दै सचेतीकरण गरिरहेको छ। साथै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको बारेमा त स्थानीय नीति नियमहरु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ। त्यसको लागि स्थानीय सरकार पनि जिम्मेवार हुनुपर्छ भनेर वडास्तरको जनप्रतिनिधिलाई पनि पाँच साथी बनाएको छु जसबाट समुदायका प्रजनन स्वास्थ्यका समस्याहरु वडा र पालिकाको बैठकमा लैजान र नीतिगत निर्णहरु गराउन मद्दत पुगेको छ। अहिले ती जनप्रतिनिधिको सहयोगमा अर्को टोलहरुमा गएर समुदायका दिदीबहिनीहरुलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका कुराहरु, परिवार नियोजन सेवा र सुरक्षित गर्भपतनका कुराहरु गर्न थालेको छु। विभिन्न क्षेत्रलाई समेटेर पाँच साथी बनायो भने काम गर्न सजिलो हुने रहेछ।

समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरणमा काम गर्ने व्यक्तिको रुपमा मेरो पहिचान बढ्न थालेको छ। भेटघाट हुँदा अन्य स्वास्थ्य आमा समूहका दिदीबहिनीहरु पनि समूहमा आएर कुरा राखिदिनु पर्‍यो, हामीलाई पनि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी दिनु पर्‍यो भन्छन्। समुदायमा काम गर्नको लागि फराकिलो क्षेत्र भएको महशुस हुन थालेको छ।

> **"भेटघाट हुँदा अन्य स्वास्थ्य आमा समूहका दिदीबहिनीहरू पनि समूहमा आएर कुरा राखिदिनु पर्‍यो, हामीलाई पनि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी दिनु पर्‍यो भन्छन्। समुदायमा काम गर्नको लागि फराकिलो क्षेत्र भएको महशुस हुन थालेको छ।**

आफ्नो समूह बाहेक मैले तीनवटा आमा समूहमा गएर यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा समुदायलाई जानकारी दिएं। यसै क्रममा अनिच्छित गर्भ बसेका तीनजना महिलाहरुले सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा मसँग छुट्टा छुट्टै भेटेर छलफल गरे। उनीहरुलाई सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा जान र सूचीकृत सेवा प्रदायकसँग सल्लाह गरी आफ्नो अनिच्छित गर्भको व्यवस्थापन गर्न सल्लाह दिएँ। अहिले ती तीनै जना सुरक्षित गर्भपतन गराइ स्वस्थ जीवन निर्वाह गरिरहेका छन्। अनिच्छित गर्भका कारण सधैं हुने मानसिक तनावबाट उनीहरुलाई मुक्त गर्न सकेकोमा र उनीहरुलाई सखमय जीवन बाँच्न सहयोग गर्न सकेकोमा आफूलाई धन्य ठान्दै सामुदायिक अगुवा हुनुमा गर्व महशुस गरेकी छु।

१०

सम्झना कसरी अगाडि बढ्दै छिन् ?

सम्झना सुनार
सामुदायिक अगुवा
शितगङ्गा नगरपालिका-१, अर्घाखाँची

म, सम्झना सुनार, उमेरले भरखर १८ वर्ष टेकेकी, दलित भनिने समुदायमा सात जनाको परिवारमा बसोबास गर्ने, अलि लजालु र कम बोल्ने स्वभावकी थिएँ। परिवारको जेठी छोरी, स-साना भाई बहिनी, कमजोर घरायसी आर्थिक अवस्था, सामाजिक रुपमा अछुतको संज्ञा दिइएको परिवार, अभावका कारण सधैंजसो हुने पारिवारिक झगडा आदि कुराले सम्झनालाई भित्रैबाट छोएको थियो। मैले केही गर्नै पर्छ, आफ्नो र परिवारको उन्नति प्रगति गर्नैपर्छ भन्ने जोस र अठोट जागेको थियो।

यस्तैमा एकदिन वडा अध्यक्षले बोलाएर भन्नु भयो, नानी एउटा काम छ तिमी गर्न सक्छ्यौ ? भनेर सोध्नु भयो। केही काम गर्न पाए हुने थियो भनेर सोचिरहेकी मलाई अचानक काम गर्न सक्छ्यौ भन्दा अनौठो खुशी महशुस भयो र भनें गर्छु नी के काम होला ? वडा अध्यक्षले भन्नुभयो, सामुदायिक अगुवा भएर समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित गर्भपतन र जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी सचेतना जगाउने काम गर्ने हो। तालिम पनि हुन्छ। तिमी यदि काम गर्ने भए तालिममा जानुपर्छ भन्नुभयो। म खुशी हुँदै घरमा गएर ममीलाई सबै कुरा बताएं। ममीले पनि वडा अध्यक्षले भनेपछि राम्रै हुन्छ होला तालिममा जाउ र समाजमा राम्रो काम गर भन्नुभयो। म पनि वडा अध्यक्षलाई जानकारी गराइ तालिम लिन गएँ।

पाँच दिनको तालिम अवधि भरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, परिवार नियोजन सेवा, लैङ्गिक समानता, जलवायु परिवर्तन र यसले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा पारेका असरहरु आदि बारेमा धेरै छलफल र सिकाइ भयो। तालिममा जति विषयहरुमा छलफल हुन्थ्यो म आफ्नो परिवार र समुदायमा त्यसलाई जोडेर हेर्ने कोशिस गर्थें। जसले गर्दा तालिमबाट फर्के पछि त्याहाँ सिकेका कुराहरु कसरी समुदायमा लागू गर्ने र परिवर्तन गर्ने भन्ने चासो बढ्यो र अझ गहिरिएर बुझ्न सिक्न मन लाग्यो। तालिमको अन्तमा समुदायमा गएर गर्ने कामको कार्ययोजना पनि तयार गरियो। तालिमले दिएको महत्वपूर्ण उर्जा भनेको आफु परिवर्तन हुने अनि आफ्नो परिवार र समाजको रुपान्तरणमा लाग्ने। यही प्रणका साथ समुदायमा सकारात्मक योगदान गर्ने संकल्प बोकेर घर फर्कियो।

तालिममा सिकेका कुरा उनले आमालाई सुनाईन्। सुरक्षित गर्भपतनका कुरा गर्दा आमा भावुक भएर भन्नुभयो। यस्तो सेवा सुविधा हाम्रो पालामा थिएन। हामीले कति दुःख भोग्नु पर्‍यो। गर्भपतन गर्दा समस्या त भयो नै तर पैसा पनि निकै खर्च गर्नु पर्थ्यो। नानी अब तिमीले समुदायमा राम्रोसँग बुझाउनु पर्छ। असुरक्षित गर्भपतन गरेर अकालमा ज्यान जाने अवस्थाबाट महिलाहरुलाई जोगाउनु पर्छ। जाऊ राम्रोसँग सिकाउ भन्नुभयो। मलाई ममीको कुरा र उहाँले दिनु भएको भरोसाले अगाडि बढ्न थप प्रेरणा दियो। परदेशमा रहनु भएको बाबाले पनि राम्रो काम गर्न सल्लाह दिनु भयो। हजुरआमा पुरानो सोचाइको मान्छे उहाँलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनका कुरा छोरीहरुले गर्दै हिड्नु हुँदैन, नातिनी बिग्रन आँटी भन्ने चिन्ता थियो। मलाई भने यो त हाम्रै अधिकारको कुरा हो अब हामी नै यसमा अगाडि बढ्नु पर्छ भन्नेमा विश्वास बढी सकेको थियो।

> “मेरा पाँच साथीलाई मैले सिकेका कुराहरू बताएं र उनीहरू पनि आ-आफ्नो क्षेत्रमा समुदायमा सकारात्मक सन्देशहरू दिईरहेका छन्। अहिले म एक्लो छैन, मेरा पाँच साथी, समुदायका सचेत महिला तथा पुरुषहरू र वडाकार्यालय सबैको सहयोगमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको अभियान नै चलेको छ।

समुदायमा महिलाहरु जम्मा पारेर सामुदायिक सत्र सञ्चालन भयो। सुरुमा बोल्न निकै अप्ठेरो महसुस भयो किनकी सबैजना आपूभन्दा पाका उमेरका र यौन प्रजनन्का कुरामा भुक्तभोगी थिए। आफूले जानेको कुरा पनि धेरै मान्छेको अगाडि बोल्न गाह्रो भएकोमा दुःख पनि लाग्यो। सुरक्षित गर्भपतन र यस सम्बन्धी कानूनी प्रावधानहरुको बारेमा जानकारी गराउँदै जाँदा सहभागी महिलाहरुले निकै चाख मानेर छलफल गर्न थालेपछि भने मलाई आँट थपियो अनी मजासँग कुरा हुन थाल्यो। सहभागी महिलाहरुले गर्भपतन सम्बन्धमा विगतको नराम्रो अवस्था र दुःखका कुराहरु पनि बताउनु भयो र भन्नुभयो अब ती दिन गएछन्। सुरक्षित तवरबाट आफूलाई नचाहिएको गर्भलाई गर्भपतन गर्न पाइने रहेछ त्यो पनि निशुल्क र गोप्यरुपमा भनेर खुशी पनि व्यक्त गर्नु भयो।

समुदायमा खुलेर कुरा गर्न नमिल्ने वा नगरिएको विषय हो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन। त्यसैले यसलाई सामुदायिक सत्रमा मात्र कुरा गरेर पुग्दैन। धेरै समुदायमा पुऱ्याउनु पर्छ भनेर पाँच साथी बनाउने काम पनि गरेँ गरेँ। मेरा पाँच साथीलाई मैले सिकेका कुराहरु बताएं र उनीहरु पनि आ-आफ्नो क्षेत्रमा समुदायमा सकारात्मक सन्देशहरु दिईरहेका छन्। अहिले म एक्लो छैन, मेरा पाँच साथी, समुदायका सचेत महिला तथा पुरुषहरु र वडाकार्यालय सबैको सहयोगमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको अभियान नै चलेको छ। समाजमा सकारात्मक सोचाइ र व्यवहार देखिन थालेका छन्।

समाज परिवर्तन गर्ने कुरा सहज छैन र एउटाले मात्र गरेर सम्भव छैन तर संगठित आवाज र सचेत व्यवहारले मानिसहरुमा सचेतना ल्याउन सकिने रहेछ। समाजमा भएका नकारात्मक कुराहरुलाई छलफलमा ल्याउँदै कानूनी कुराहरुको समेत जानकारी दिँदै समुदायमा राम्रा अभ्यासको सुरुवात गर्न सकिने रहेछ। समुदायलाई सकारात्मक दिशातिर लैजान सकिने रहेछ। यो विश्वास पनि ममा बढेको छ। पारिवारिक अवस्थाका कारण सामुदायिक अगुवा भएर निरन्तर काम गर्न नसके पनि यो सिकाइलाई निरन्तरता दिनेछु र महिलाको प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारका पक्षमा सधैं लागिरहने छु।

११

समुदायमा महिला नेतृको रुपमा चिनिंदाको खुसी

निशा रोकाया
सामुदायिक अगुवा
गौमूल गाउँपालिका, बाजुरा

मेरो नाम निशा रोकाया हो । विगत २ वर्ष देखि सामुदायिक अगुवाको रुपमा गौमुल गाउँपालिकाको मानाकोटमा सेवा गर्दै आइरहेकी छु । सामुदायिक अगुवाको रुपमा काम गर्नु भन्दा पहिले मैले खासै तालिमहरु लिएको थिएन र समूह, समिति तथा धेरै मानिसहरुको भिडभाडमा बोल्न लजाउने र डराउने अवस्था थियो । एस.एल.सी सम्मको अध्ययन पछि विहे भयो र अहिले साथमा एउटा बच्चा छ । मेरो श्रीमान बिहे पछि लामो समय विदेश बसेकोले घरको काम, खेतवारीको काम र गाउँमा हुने अर्मपर्ममा म आफैं सहभागी हुने गर्दछु । हाल म एउटा सामुदायिक अगुवा तथा मानाकोटको नक्राडाको समुदायको नेताको रुपमा परिचित हुन थालेकी छिन् ।

आइपास नेपालको आर्थिक सहयोगमा पीसविन बाजुराले सञ्चालन गरेको सुरक्षित गर्भपतन सेवा परियोजना अर्न्तगत सामुदायिक अगुवाहरुका लागि सञ्चालन भएको तालिममा सहभागी भई सामुदायिक अगुवाका रुपमा समुदायमा कार्यक्रम संचालन गर्न थाले पछि आफुमा धेरै परिवर्तन आएको महशुस भएको छ । अरुको अगाडि उभिएर सहजै बोल्न र भन्न सक्ने भएको छु । तालिम पश्चात् सुरुका दिनहरुमा समुदायमा सञ्चालन गरिने सामुदायिक सत्रहरुमा राम्ररी बोल्न नजान्दा कतिपय महिलाहरुले नै आफ्ना कुराहरु नसुनेको र छलफलमा उपस्थित हुन समेत मन नगरेको अनुभव छ । प्रत्येक महिनामा २ पटक संचालन गरिने कक्षाहरुले गर्दा समुदायमा छलफलका क्रममा आफ्नो बोल्ने कलामा विकास भएको र बोल्न आत्मबल समेत बढेको महशुस भएको छ ।

विहे गरेको १ बर्षमै विदेशिन पुगेका श्रीमान मेरो सामुदायिक सहभागिताका कुरा सुनेर स्वदेशमै केही गर्न सकिन्छ भन्ने प्रेरणाका साथ घर फर्किएका छन् र हाल घरमै कुखुरा पालन व्यवसाय गरिरहेका छन् । सामुदायिक सचेतीकरणका कामको साथमा श्रीमानसँग खेतीपाती तथा कृषि काम र कुखुरापालन व्यवसायको काममा पनि सहभागी भईरहेको छु। यसबाट पारिवारिक आम्दानी बढाउन सहयोग पुगेको छ। समुदायमा सञ्चालन गरिने भेला वैठकहरुमा मेरो श्रीमान पनि उपस्थित हुने र सहयोग गर्ने गरेका छन् । पारिवारिक सद्भाव पनि बढेको छ र समुदायमा पनि श्रीमान श्रीमति मिलेर काम गरेका छन् भन्ने सन्देश गएको छ ।

विगतमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धिका कुराहरु समुदाय र घरपरिवारमा हुँदैहुँदैनथ्यो । यस बारेमा बोल्न लजाउने र कोही बोली हालेमा पनि मान्छेहरु फरक ढंगले लिने वा हेर्ने गर्दथे । अहिले विस्तारै

> **"**
>
> **मेरै अगुवाइमा वडा कार्यालय तथा पालिकामा गएर आफ्ना मागहरू प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार तथा सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी राख्न थालेका छौं ।**

अवस्था परिवर्तन भएको छ। सामुदायिक सत्रहरुमा हुने छलफल, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुले गर्ने कुराकानी आदिले समुदायमा आमा समुहका बैठक तथा छलफल सत्रमा सहभागी महिला दिदीबहिनीहरु पनि खुलेर बोल्ने गरेको र आफुले जानेका कुराहरु छलफलमा राख्न थालेका छन्। समुदायमा सचेतना बढेको छ। महिलाहरु आफ्नो प्रजनन अधिकारका कुरा गर्ने मात्र होइन अधिकारको अभ्यासका लागि दावी समेत गर्न थालेका छन्। मैरै अगुवाईमा वडा कार्यालय तथा पालिकामा गएर आफ्ना मागहरु प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार तथा सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी राख्न थालेका छौं।

हाल समुदायमा मात्र नभइ वडा र पालिकामा पनि मेरो पहिचान हुन थालेको छ। सामुदायिक अगुवाको रुपमा काम गर्दा क्षमता अभिवृद्धि पनि भएको र पारिवारिक सम्बन्धमा पनि गाढापन आएको छ। श्रीमानले पनि साथ र सहयोग दिने गरेकाले यस अभियानमा लाग्न अझै प्रेरणा मिलेको छ। म जस्तै अन्य दिदीबहिनीहरुले पनि सामुदायिक कक्षामा निरन्तर रुपमा उपस्थित भई छलफल गर्न पाउँदा र समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनका विषयमा जानकारी वृद्धि हुँदा समग्र समाजलाई नै फाइदा भएको छ। समुदायका कोहि पनि असुरक्षित गर्भपतनका कारण वा अनिच्छित गर्भ व्यवस्थापन गर्न नपाएको कारण अकालमा ज्यान फाल्ने अवस्थाबाट मुक्त भएका छन्। यस अभियानलाई निरन्तरता दिन र महिलहरुको प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार स्थापना र अभ्यासमा गाउँपालिकामा पनि निरन्तर समन्वय गरी नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरिरहने छु।

१२

सामुदायिक अगुवाको सहयोगले बाँचेको जीवन

किरण भण्डारी
सामुदायिक अगुवा
बुढीगङ्गा नगरपालिका, बाजुरा

३८ वर्षिया निरु दमाइ (नाम परिवर्तन) को घर बुढीगङ्गा नगरपालिका वडा न १ कुडीमा पर्दछ । निरुका ७ छोरी, २ छोरा र श्रीमान् गरी ११ जनाको परिवार रहेको छ । विगतमा निरुलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र परिवार नियोजनका साधन सम्बन्धि केहि थाहा थिएन । परिवारमा छोराको चाहनाले गर्दा लगातार सातवटा छोरी हुँदा पनि जलाले थप सन्तान जन्माउनु पर्ने अवस्थाबाट विश्राम लिन पाईनन् । संयाग नै मान्नुपर्छ आठौं पटकको उनको गर्भबाट दुईवटा छोरा जुम्ल्याहा जन्मिए । छोरा जन्मिएकोमा उनका श्रीमान र परिवार खुशीले रमाए ।

नौवटा सन्तानहरु भएपछि बाल, बच्चाको लालनपालन गर्न र घरायसी कामधन्दा गर्न निरुलाई झन गाह्रो भयो । श्रीमानको अगाडि ठुलो स्वरले त के सामान्य कुरा बोल्न पनि डराउँथिन् किनकी श्रीमानले जे भन्यो त्यही कुरा मान्नु पर्ने परम्परागत प्रचलनले उनमा जरा गाडेको थियो । श्रीमान भनेका घरका मुली हुन् र श्रीमतिले जस्तोसुकै अप्ठेरो सहेर भएपनि श्रीमानको आदेश पालना गर्नुपर्छ भन्ने उनलाई लाग्थ्यो ।

निरुलाई समुदायमा हुने भेला बैठकमा जाने र छलफल गर्ने भन्ने खासै अनुभव थिएन र भेला तथा बैठकमा सहभागी भएर मानिसहरुको अगाडि आफनो परिचय दिन उनीलाई सारै अप्ठ्यारो पर्दथ्यो । निरु एक दिन मैले सञ्चालन गरेको सेसनमा सहभागी भइन् । उक्त बैठकमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपन सेवाका बारेमा थुप्रै कुराहरुमा छलफल भएको थियो । सुरक्षित गर्भपतन सेवा भनेको के हो ? यो सेवा कहाँ पाईन्छ ? यसका फाइदाहरु के के छन् र यो किन आवश्यक छ ? भन्ने कुराको बारेमा प्रत्यक्ष रुपमा बुझ्ने र सिक्ने मौका उनले पाईन् ।

उक्त वैठक तथा छलफल भन्दा अगाडि उनले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा सुन्ने र बुझ्ने मौका पाएकि थिइनन् । समुदायमा यस्ता कुराहरु गर्न नहुने र लज्जास्पद विषय भनेर बोल्न नहुने धारणामा हुर्केकी निरुको बल्ल आएर आँखा खुल्यो । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन जस्ता कुरामा त सबैले जानकारी लिनुपर्ने रहेछ । यस्ता विषय लुकाएर राख्ने विषय होईन रहेछ । आफुले नचाहँदा नचाहँदै धेरै सन्तान जन्माउनु परेको पीडाले जलाको मनमा नमिठो अनुभूति भयो । अहिलेको जस्तो सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा जान्न पाएको भए धेरै सन्तान जन्माउनु पर्ने र यो पीडा खेप्नु पर्ने थिएन भन्ने कुराले मनमा पिरोली रह्यो ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवा सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा पाईने र १० हप्तासम्मको अनिच्छित गर्भलाई सुरक्षित तवरबाट गर्भपतन गर्न पाईने कुराको जानकारीले उनलाई आँटभरोसा दियो । के गर्ने कसो गर्ने भनेर छटपटिनु नपर्ने रहेछ भन्ने ढुक्कपन पनि भयो । विगतमा त यस्ता कुराहरु सिकाउने कोही पनि नभएको र स्वास्थ्य संस्थामा गएर सोध्न पनि लाज लाग्ने भएका कारण बर्सेनी सन्तान जन्माउनु परेको पीडा निरुले हामी, सामुदायिक अगुवाहरुले सञ्चालन गरेका वैठकमा पनि राखिन् र भनिन्

> **“ किरण बहिनी मेरो लागि भगवान हुन् । उनले यी कुराहरूका बारेमा जानकारी नगराएको भए मेरो जीवन कस्तो हुन्थ्यो कल्पना पनी गर्न सक्दिन । वर्षेनी बच्चा जन्माउँदाको थकित शरिरमा थप गर्भ बोक्नुपरेको भएँ म जीवित रहन्थिन होला । सामुदायिक अगुवाको सहयोगले मेरो जीवन बाँचेको छ ।**

की अब यस्तो भएमा त सुरक्षित गर्भपतन गर्नेछु र अरुलाई पनि सुरक्षित गर्भपतन गर्न सल्लाह दिन्छु ।

संयोग पनि कस्तो ? निरुको जुम्ल्याहा छोराहरु ७ महिनाको मात्र के भएका थिए उनी पुनः गर्भधारण गर्न पुगिछन् । परिवार नियोजनको साधनहरुको प्रयोग गरेमा अनिच्छित गर्भ रहँदैन भन्ने जानकारी त लिएकी थिइन् तर प्रयोग गर्न नपाउँदै उनको गर्भ रह्यो । निरुले समुदायमा भएका छलफलहरु र सामुदायिक अगुवाहरूका भनाइहरुबाट सुरक्षित गर्भपतन सेवाबारे जानकारी पाएकी थिइन् त्यसैले उनी सुरक्षित गर्भपतन गरेर उक्त अनिच्छित गर्भको व्यवस्थापन गर्ने निर्णयमा पुगिन् । थप सल्लाहको लागि उनी म कहाँ आइन् र मेरो सल्लाह अनुसार ब्रह्मतोला स्वास्थ्य चौकीमा गएर सुरक्षित गर्भपतनको सेवा लिईन् । निरु भन्छिन्, "किरण बहिनी मेरो लागि भगवान हुन् । उनले यी कुराहरुका बारेमा जानकारी नगराएको भए मेरो जीवन कस्तो हुन्थ्यो कल्पना पनी गर्न सक्दिन । वर्षेनी बच्चा जन्माउँदाको थकित शरिरमा थप गर्भ बोक्नुपरेको भएँ म जीवित रहन्थिन होला । सामुदायिक अगुवाको सहयोगले मेरो जीवन बाँचेको छ ।"

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा जानकारी पनि नभएकी र यस्ता कुरा समाजमा बोल्न हुँदैन भन्ने मानसिकतामा रहेकी निरु हाल आएर सुरक्षित गर्भपतन सेवा आफैले लिएर यस बारेमा बोल्न सक्ने भएकी छिन् साथै समुदायका अन्य महिलाहरुलाई पनि सिकाउने र सम्झाउने समेत भईसकेकी छिन् । हाल वैठकमा सिकेका कुरा छरछिमेकका दिदीबहिनीहरुलाई सहजै भन्न सक्ने भएकी छिन् । यस विषयमा उनले श्रीमानलाई समेत छलफल गर्ने गरेका कारण हाल श्रीमानसँगको सल्लाहमा ब्रम्हतोला स्वास्थ्य चौकीमा गई परिवार नियोजनको अस्थाई साधन डिपो प्रयोग गरी सुरक्षित छिन् । निरु आफनो पीडा सम्झेर अरु महिलाहरुलाई आफ्नो जस्तो अवस्था भोग्न नपरोस भन्ने चाहन्छिन् । यस विषयमा थाहा नपाएका महिला दिदीबहिनीहरुलाई बैठक, मेलापात र सँगै बसेको बेलामा परिवार नियोजनका साधनहरुको प्रयोग र सुरक्षित गर्भपतन सेवा पाईने ठाउँहरुको बारेमा जानकारी गराउछिन् ।

१३

सामुदायिक कक्षाले बढाएको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको ज्ञान

राधा साउँद
सामुदायिक अगुवा
बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका, अछाम

अछाम जिल्लाको बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका वडा नं ५ कालिका टोलको थापागाउँमा बस्ने गंगा टमट्टा (नाम परिवर्तन) अहिले ३५ बर्षकी भईन्। उनका श्रीमान परिवारको दैनिक जीविकाको लागि भारतमा काम गर्ने गर्दछन्। मुगाका तीन जना छोरी र एक छोरा गरी छ जनाको परिवार रहेको छ।

गंगा सामान्य लेखपढ मात्र भएकी महिला हुन्। परिवारमा आर्थिक अभाव र सामाजिकरुपमा छोरी पढाएर के गर्ने ? अर्काको घरमा जाने त हो नी भनेर गरिने व्यवहारले उनी आफुले राम्रोसंग पढ्न नपाएको सम्झिन्छिन् र छोराछोरीलाई राम्ररी पढाउने अठोटका साथ रातदिन छोराछोरीको पढाईमा ध्यान दिन्छिन्। श्रीमान विदेश भएकाले घर देखि खेतवारीको काम एक्लैले व्यहोर्नु परेको दुखेसो गंगाको रहेको छ। सबै दैनिकीका कामहरु एक्लैले व्यहोरेर पनि गंगाले समुदायमा संचालन हुने सामुदायिक कक्षामा जाने अवसर जुराएकी छिन्। गाउँमा सञ्चालन भइरहेको सामूहिक छलफलमा उपस्थित हुँदा आफूले धेरै कुरा सिकेको र आफ्नो जीवनमा नै घाम लागेको महसुस गंगाले गरेकी छिन्।

सामुदायिक अगुवाहरूले सञ्चालन गर्ने उक्त छलफलमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा जानकारी दिने गरेको र उक्त छलफल महिलाहरुका लागि एकदमै प्रभावकारी भएको धारणा गंगाको छ। यी छलफलहरु भन्दा अगाडि उनले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा सुन्ने र बुझ्ने मौका समेत पाएकी थिइनन्। सानै उमेरमा विहे भएको र १८ वर्ष नपुग्दै छोराछोरी पाएकी गंगाले यौनका कुरा गरे गाउँमा उत्ताउली भई भन्छन् भन्ने डरले यस विषयमा आफूलाई गाह्रो र शारीरिक समस्याहरु हुँदा पनि कसैलाई केहि नभनेको धारणा गंगाको रहेको छ। तर टोल स्तरमा सञ्चालन हुने सामुदायिक कक्षामा सहभागी भए पश्चात् उनले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा राम्रोसँग बुझ्ने मौका पाइन्। उनि लगातार मैले संचालन गरेको १० वटा बैठक र छलफलमा सहभागी भईन र सुरक्षित गर्भपतन, जन्मान्तर र परिवार नियोजनका अस्थायी साधानहरुका विषयमा जानकारी लिईन साथै यी विषयहरुमा छलफल गर्दै जाँदा आफ्नो आँखा खुलेको अनुभव बताइन्। आफूले यस विषयमा पहिले नै जानकारी पाएको भए ४ वटा सन्तानहरु जन्माउनु पर्ने थिएन भन्ने कुरा अहिले गंगाको मनमा खेलिरहन्छ। गंगाले पहिले आफूलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सुरक्षित गर्भपतन गराउन सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा थिएन र श्रीमानले पनि यो कुरा आफूलाई नबताएको गुनासो गरिन्। आफूले गर्भपतन गराउन धनगढी वा ईन्डिया जानुपर्छ भन्ने

> “उनले आफूले जानेका कुराहरू श्रीमानलाई पनि भन्ने गरेकी छिन्। आजकाल उनको श्रीमान पनि यस विषयमा जानकारी पाए पश्चात् सचेत हुनुहुन्छ।

सुनेको र त्यो वेला त्यति टाढा जानलाई आफूसँग आयश्रोत नभएकोले बच्चा पाउने इच्छा नहुँदा नहुँदै पनि चार सन्तान जन्माउनु परेको दुखेसो पोखिन् । भावुक हुँदै गंगाले भनिन्, "अझ चौथो सन्तानको रुपमा छोरा नजन्मेको भए त कति बच्चा जन्माउनु पर्थ्यो केहि थाहा नै थिएन । धन्य मेरो भाग्यले चौथो सन्तानका रुपमा छोरा जन्मिएर सजिलो भयो ।

"यी कुराहरु मलाई पहिले नै थाहा भएको भए सायद म यति धेरै दुख पाउने थिएन् होला भन्दै सामुदायिक छलफलहरुबाट पाएको ज्ञान तथा जानकारीमा खुशी भइरहेको बेला अचानक मेरो श्रीमान विदेशबाट घरमा आइपुग्नु भयो । परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगले गर्भ निरोध हुन्छ भन्ने कुरा जानेर बुझेर बसेको त थिएँ तर श्रीमान घरमा नभएकोले प्रयोग भने गरेको थिइन । फेरी श्रीमान घरमा नभएको बेला परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्दा विश्वासमा समस्या हुन सक्ने जस्तो लागेर परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गर्न ढिलो भयो । असुरक्षित यौन सम्पर्कले गर्दा पुनः गर्भ रहन गयो । ४ वटा सन्तान भइसकेकोले त्यो गर्भ मेरो लागि अनिच्छित थियो ।"

समुदायमा भएका छलफल र त्यहाँबाट पाएको जानकारीले गंगालाई आँट पनि दियो। उनले श्रीमानलाई गर्भ रहेको कुरा जानकारी गराइन र यो अनिच्छित गर्भलाई सुरक्षित तवरबाट गर्भपतन गर्ने कुरा सुनाइन । श्रीमान पनि उनको निर्णयमा सहमत भए । उनीहरुले जयगढ स्वास्थ्य चौकीमा गएर स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम गर्भपतन गराए । हाल गंगाले पिल्स चक्कि प्रयोग गरिरहेकी छिन् । उनले आफूले जानेका कुराहरु श्रीमानलाई पनि भन्ने गरेकी छिन् । आजकाल उनको श्रीमान पनि यस विषयमा जानकारी पाए पश्चात् सचेत हुनुहुन्छ । महिनामा २ दिन चल्ने सामुदायिक कक्षाले मेरो जीवनमा घाम लागेको छ ।

१४

सामुदायिक अगुवाको जगमा वडा सदस्य

धर्म रोकाया
कार्यक्रम अधिकृत
पीसविन, बाजुरा

राधा साउँद अछामको बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका वडा नं ५ कि स्थायी बासिन्दा हुन । उनी अहिले ३० बर्षकी भइन । उनको परिवारमा उनका श्रीमान, एक छोरा र एक छोरी र उनी गरी चार जनाको रहेको छ । उनी सामान्य लेखपढ भएकी सामान्य महिला हुन् ।

राधाका श्रीमान पनि जम्मा १० कक्षा सम्म पढेका छन् । उनी घर, परिवारको जीविकाको लागि कृषि काम गर्दछन् । राधाले घरको दैनिक कामसँगै श्रीमानलाई खेतबारीका काममा पनि सघाउने गर्दछिन् । घर र खेतवारीको कामका अलावा राधा फुर्सदको समयमा गाउँमा हुने विभिन्न सभा, सम्मेलन, तालिम, गोष्ठी र बैठकहरुमा पनि सहभागी हुने गर्दछिन् । यसकारण उनलाई समुदायका सबै महिला दिदीबहिनी र पुरुष दाजुभाइहरुले चिन्ने मौका पाएका छन् । विभिन्न सभा, सम्मेलनमा जाँदै गर्दा उनको क्षमता अभिवृद्धि हुनुका साथै नयाँ कुरा सिक्ने र बुझ्ने अवसर प्राप्त भएको छ ।

उनी समाजमा अग्रसर भएकै कारण आइपास नेपाल र पीसविनको संयुक्त साझेदारीमा सञ्चालन भइरहेको सुरक्षित गर्भपतन सेवा सबलीकरण परियोजना अन्तर्गत सामुदायिक अगुवाको रुपमा वडाबाट छनौट हुने मौका पाइन् । तालिममा सहभागी भइन् । कार्यक्रमको उद्देश्य अनुरुप तालिम पश्चात् मासिक रुपमा सामुदायिक कक्षाहरु सञ्चालन गर्दै आईरहेकी छन् । यसरी समुदायमा सहजीकरण गर्ने र सचेतना जगाउने कामले गर्दा राधाले आफ्नो क्षमता विकास गर्ने अवसर पनि प्राप्त गरिन् । समुदायमा प्रजननस्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका कुरा गरेर एकातिर समुदायको चेतनास्तर बढाउन सहयोग गरिन् भने अर्कोतिर उनीमाथि समुदायले समेत सहयोगीको रुपमा हेर्ने र हाम्रा लागि काम गर्ने मान्छे हो भनेर विश्वास गर्ने अवस्था पनि सिर्जना भयो । यसबाट राधाको पहिचान बढ्दै गयो ।

यस्तैमा स्थानीय तहको निर्वाचनको समय आयो । समुदाय र सरोकारवालाहरुमा उनले बनाएको पहिचानले स्थानीय राजनीतिक दलहरुले उनलाई वडा सदस्यको रुपमा प्रतिनिधि उठाउने प्रस्ताव गरे र उनी वडा सदस्यको रुपमा निर्वाचनमा प्रतिनिधि उठिन् खुल्ला महिला वडा सदस्यको रुपमा निर्वाचनमा समुदायको विश्वास जितेर विजय प्राप्त गरिन् ।

निर्वाचित भईसकेपछि राधाको जिम्मेवारी बढेको छ । घरपरिवार, समुदाय र वडाको कामलाई व्यवस्थापन गरिरहेकी छन् । सामुदायिक अगुवा भएकै जगमा वडा सदस्य बन्न सफल भएकोले वडा सदस्य भए पश्चात् पनि सामुदायिक कक्षाहरु निरन्तर रुपमा संचालन गर्दै आईरहेकी छन् । सामुदायिक कक्षाहरुले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, परिवार नियोजन सेवा र लैङ्गिक समानताका बारेमा आफुले पनि सिक्ने र समुदायका महिलाहरु, पुरुषहरु, किशोर किशोरीहरुलाई सिकाउने गरिरहेकी छन् । निरन्तरको बहस, छलफल र अर्न्तसम्वादका कारण समुदायका सबै महिलाहरुले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा जान्ने र सिक्ने अवसर पाएका छन् । साथै निरन्तर छलफल र समन्वय पश्चात् समुदायका प्रायजसो महिलाहरुले नजिकैको सूचिकृत स्वास्थ्य संस्थामा गएर परिवार नियोजन तथा गर्भपतन सेवा लिने गरेको कुरा उनी लगायत सहभागीहरुको रहेको छ ।

“

राधाले वडा अध्यक्षसँगको समन्वय र छलफलमा बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका वडा नं ५ कालिका टोलको टोल स्तरीय योजना तर्जुमा गोष्ठीमा उपस्थित भई टोलमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको क्षेत्रमा अभियान सञ्चालन गर्नका लागि उक्त टोलका सम्पुर्ण महिलाहरूको उपस्थितिमा बैठक बसी माग सहितको कार्ययोजना सम्प्रेषण गरे पश्चात् वडा कार्यालयले रू ५० हजार विनियोजन गरेको छ ।

यस अभियानलाई निरन्तरता दिदै समुदायका सबै महिला तथा पुरुषहरुले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको राम्रो उपयोग गर्न सकुन् भन्ने अठोट राधामा रहेको छ ।

राधाले आफू ५ वर्षकालागि जनप्रतिनिधिको रुपमा छनौट भए पनि यस अभियानलाई निरन्तर स्वयंसेवकका रुपमा रही अभियान सञ्चालन गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेकी छिन् । यस अभियानका क्रममा राधाले आफू वडा सदस्यको साथसाथै सामुदायिक अगुवाको रुपमा वडा कार्यालयमा निरन्तर यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवाको गुणस्तरको बारेमा आवाज उठाइरहेको वताएकी छिन् । राधाले वडा अध्यक्ष श्री टेकबहादुर साउँदसँगको समन्वय र छलफलमा बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका वडा नं ५ कालिका टोलको टोल स्तरीय योजना तर्जुमा गोष्ठीमा उपस्थित भई कालिका टोलमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको क्षेत्रमा अभियान सञ्चालन गर्नकालागि उक्त टोलका सम्पुर्ण महिलाहरुको उपस्थितिमा बैठक बसी माग सहितको कार्ययोजना सम्प्रेषण गरे पश्चात् वडा कार्यालयले रु ५० हजार विनियोजन गरेको छ । उनीहरुले यस रकमबाट समुदायमा व्यापकरुपमा सचेतीकरण अभियान सञ्चालन गरे । समुदायलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारमा चलायमान बनाएका छन् । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा मात्र नभएर समग्र स्वास्थ्य सेवामा नै समुदायको जागरुकता बढेको छ साथै जयगढ स्वास्थ्य चौकी र बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिकाको पनि जवाफदेहिता बढाएको छ । यस अभियानले राधा साउद जस्ता पछाडि पारिएका समुदायका महिलाहरुको जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पारेको छ । सामाजिक सशक्तिकरण र आत्मशक्तिको विकासले व्यक्तिलाई समुदायमा स्थापित गर्दछ र सामुदायिक नेतृत्वले राजनैतिक नेतृत्वको अवसर सिर्जना गर्दछ भन्ने कुराको ज्वलन्त उदाहरण बनेकी छिन् राधा साउँद । सामुदायिक अगुवाबाट निर्वाचित वडा सदस्य बनेकी छन् ।

नेतृत्वको व्यवहारले समुदायमा सकारात्मक विकास गर्न र अधिकारमुखी अभियान मार्फत् सामाजिक रुपान्तरणमा योगदान गर्न राधाको पहल सह्रानीय बन्दै गएको छ । राधाको यस किसिमको पहल र अभियानले महिलाहरुले घरमै असुरक्षित रुपमा गर्भपतन गराउने क्रममा कमी आउनुका साथै महिलाहरुले पीडा लुकाएर निराश हुनुपर्ने अवस्थामा परिवर्तन आएको छ । परिवार नियोजनका साधनहरुको उचित प्रयोगबाट अनिच्छित गर्भ रहने अवस्थामा समुदायमा सुधार आएको छ । आगामी दिनमा पनि निरन्तर रुपमा वडा कार्यालय र पालिकाबाट यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धमा समुदायमा सशक्तीकरणका लागि बजेटको विनियोजन गर्न थप पैरवी गर्ने प्रतिबद्धता पनि राधाले व्यक्त गरेकी छिन र भन्छिन् , "अहिले ५ वर्षका लागि वडा सदस्य भए पनि म सधैँभरीको लागि महिला अभियानकर्मी नै हो र महिलाको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको लागि निरन्तर लागिरहने छु ।"

१५

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारे चासो बढ्दै

भावना रोकाया
सामुदायिक अगुवा
गौमूल गाउँपालिका, बाजुरा

बाजुरा जिल्लाको गौमुल गाउँपालिका वडा नं १ मा बस्ने सुशिला रोकाया (नाम परिवर्तन) कृषि पेशामा आबद्ध छिन्। उनले निम्न माध्यामिक तह कक्षा आठ सम्मको अध्ययन गरेकी छिन्। उनको श्रीमान पनि १० कक्षा सम्मको अध्ययन पूरा गरेर हाल कृषि पेशामा आबद्ध छन्। पाँच जनाको परिवारमा सुशिला रोकायाका श्रीमान सहित २ जना छोरी र १ छोरा रहेका छन्। आफूले औपचारिक शिक्षामा धेरै पढ्ने अवसर पाउन नसके पनि औपचारिक शिक्षाको आवश्यकता र महत्त्व बुझेकाले छोराछोरीहरुलाई राम्रो शिक्षा दिन निरन्तर विद्यालयमा पठाउने र घरमा श्रीमानलाई पनि बच्चाहरुको पढाइको रेखदेख गर्न लगाउने गरेकी छन्।

एक दिन मैले समुदायमा सञ्चालन गरेको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धि सामुदायिक कक्षामा सुशिला पनि सहभागी भइन्। सुशिलाले उक्त छलफलमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपन सेवाका बारेमा आमा समूहको बैठकमा जानकारी पाइन्। उक्त बैठक भन्दा अगाडि उनले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा सुन्ने र बुझ्ने मौका समेत पाएकी थिइनन्। टोलस्तरमा मैले सञ्चालन गर्ने गरेको सामुदायिक सत्रमा सहभागी भए पश्चात् समुदायमा महिलाहरु तथा किशोरीहरुले के कस्ता यौन तथा प्रजननसम्बन्धी समस्याहरु भोगिरहेका छन्? कसरी ती समस्याहरु समाधान गर्न सकिन्छ? के कस्ता पहलहरु गर्नुपर्छ? भन्ने बारेमा उनले राम्रोसँग बुझिन्। लगातारको बैठक र छलफलमा भएको सहभागिताले सुरक्षित गर्भपतन सेवा, परिवार योजना र परिवार नियोजन सेवाका विषयमा जानकारी पाए पछि उनले भनिन् यदि यस्ता कुराको जानकारी पहिला नै पाएको भए सायद ३ वटा सन्तानहरु जन्माउनु पर्ने थिएन होला।

सुशिला आफूलाई नजिकको दहकोट स्वास्थ्य संस्थामा सुरक्षित गर्भपतन गराउन सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा थिएन। त्यसैले जति गर्भ रहे पनि बच्चा जन्माउनु बाहेक अर्को विकल्प थिएन। कि त असुरक्षित गर्भपतन गरेर जीवन नै जाखिममा हाल्नुपर्ने थियो। श्रीमानलाई पनि सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा जानकारी थिएन। आफूले गर्भपतन गराउन धनगढी वा भारत जानुपर्छ भन्ने सुनेको र त्यो वेला त्यति टाढा जानलाई आफ्नो आर्थिक अवस्था कमजोर भएकोले बच्चा पाउने इच्छा नहुँदा नहुँदै पनि ३ सन्तान जन्माउनु परेको दुखेसो सुशिलाले मसँग पोखिन्। उनले भनिन्, "पहिलो सन्तान छोरी, दोस्रो सन्तान पनि छोरी र अझ तेस्रो सन्तानको रुपमा छोरा नजन्मेको भए त कति बच्चा जन्माउनु पर्‍थ्यो, थाहा नै थिएन। किनकी परिवारमा छोरा नै चाहिने हाम्रो समाजले महिलाको शरीरलाई बच्चा जन्माउने साधनको रुपमा मात्रै लिएको जस्तो अवस्था अझैपनि विद्यमान छ। धन्य मेरो भाग्यले तेस्रो सन्तानका रुपमा छोरा जन्मिएर सजिलो भयो।" पहिले नै समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र परिवार नियोजनका बारेमा जानकारी वा छलफल गर्ने गरिएको भए वा त्यो अवसर भएको भए सुशिला लगायत अरु महिलाहरुलाई त्यति गाह्रो हुने थिएन। बेलैमा परिवार योजना बनाउन सकेको भए परिवारमा आर्थिक समस्या भएर छोरा छोरीहरुलाई गुणस्तरीय शिक्षा दिन र लालनपालन गर्न समस्या हुने थिएन कि भन्ने पनि सुशिलाको भनाइ थियो।

> **"पहिले नै समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र परिवार नियोजनका बारेमा जानकारी वा छलफल गर्ने गरिएको भए वा त्यो अवसर भएको भए सुशिला लगायत अरू महिलाहरूलाई त्यति गाह्रो हुने थिएन।**

सामुदायिक सत्रहरुबाट उनले परिवार नियोजनका अस्थायी साधन कण्डम, पिल्स, डिपो, आयुसिडि र इम्प्लान्ट आदिका बारेमा पनि राम्रोसँग जानकारी पाइन्। परिवार नियोजनका अस्थायी साधानको उचित प्रयोगले अनिच्छित गर्भ रहनबाट जोगिन सकिन्छ भन्ने बुझिन्। आगामी दिनहरुमा यी परिवार नियोजनका साधानहरुको प्रयोगका लागि सामुदायिक अगुवा, महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका तथा नजिकको स्वास्थ्य कार्यालयसँग छलफल तथा परामर्श लिने धारणा सुशिलाको रहेको छ। अब उनले आफनो समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र परिवार नियोजनका साधनका बारेमा जानकारी नपाएका अन्य दिदीबहिनीहरुलाई पनि जानकारी गराउने र थप सल्लाह तथा सुझावका लागि सामुदायिक अगुवा, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका र महिला स्वास्थ्य कर्मीहरु सामु गएर जानकारी लिनुपर्ने कुरा सबैको पहलबाट बताउनु पर्ने आवश्यकता रहेको बताइन्। साथै उनी पनि निरन्तर रुपमा यस अभियानमा लाग्ने र वडामा गठन भएको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य समितिलाई यस बारेमा नीतिगत निर्णय गर्न र कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गरिन्।

१८

महिनावारीको स्वस्थ व्यवस्थापन गरौं, विभेद होइन

पूजा वि.क.
सामुदायिक अगुवा
चुरे गाउँपालिका-४, कैलाली

मेरो नाम पूजा वि.क. हो । गाउँको एउटा साधारण परिवारमा जन्मिएकी म सानै देखि परिवार र समाजले गर्दै आएका चालचलनहरुमा के ठिक के बेठिक भन्ने भन्दा पनि जे भईरहेको छ त्यसैमा अभ्यस्त हुनुपर्ने अवस्थामा थिएँ । त्यसमाथि पनि छोरी भएकोले परिवारले गर्ने व्यवहार फरक र निगरानी गर्ने खालकै थियो ।

समाजमा स्थापित पारिवारिक हैसियतले पनि परिवारका सदस्यहरुको हैसियत् निर्धारण हुने रहेछ । मेरो परिवार एक त कथित दलित भनेर सामाजिक रुपमा छुवाछुत र अपहेलित भएको परिवार र अर्कोतिर आर्थिक रुपले विपन्न भएका कारण पनि समाजमा कमजोर अवस्थामा थियो । त्यसैले म लगायत हाम्रो परिवारका सदस्यहरुको आवाज समुदायमा त्यति सुनिँदैनथ्यो । कोही कसैसँग सिधा बोल्न पनि डर लाग्ने र केही भन्ने हुन् की भनेर हिचकिचाउनु पर्ने अवस्था थियो ।

एकातिर यस्तो प्रकारको सामाजिक अवस्था र अर्कोतिर परम्परागत संस्कार र संस्कृति त्यो पनि लैङ्गिकरुपमा विभेदकारी । महिनावारीलाई सहज रुपमा लिने र यो प्राकृतिक कुरा हो महिलाहरु मासिक रुपमा महिनावारी हुनैपर्छ भन्ने बुझाइ र व्यवहारमा कमी भएको परिवार र समाजका कारण महिलाहरु चरम विभेद र असमानताको सिकार बनिरहेको अवस्था थियो । मेरो परिवारमा पनि यही अवस्था थियो । महिनावारी भएको बेलामा घरमा भएका बुबा, दाजुभाई र पास्नी नभएका बच्चाहरुलाई छुन नपाउने अवस्था थियो ।

“

अहिले म महिनावारी भएको बेलामा सधैँभैं नियमित व्यवहार र काम गर्छु। मेरो घरमा महिनावारीमा छुवाछुतको अन्त्य भएको छ। समुदायमा पनि महिनावारी भएको बेलामा महिलामाथि गरिने छुवाछुत जस्ता अमानवीय व्यवहारमा कमी आएको छ।

महिनावारी व्यवस्थापनको बारेमा पनि परिवार र समुदायका महिलाहरुमा कुनै जानकारी थिएन। महिनावारीलाई नछुने भएको भनेर बुझ्ने र महिनावारी भएको समयमा छुट्टै छाउगोठमा वा घर बाहिर बस्नुपर्ने अवस्था थियो। सुरुका महिनावारीमा मेरो पनि अवस्था यस्तै भयो। महिनावारी भएको बेलामा विद्यालय जान नपाएको र पारिवारिक विभेद भएको आदि कुराहरुले उकुसमुकुस हुन्थें। कतिकुरा बुझेर पनि प्रतिवाद गर्न सकिंदो रहेनछ।

जब म सामुदायिक अगुवाको रुपमा छनौट भएर तालिम लिइ घरमा फर्के। त्यसपछि तालिममा सिकेका कुराहरु घरपरिवार र समुदायमा बताउन थालें। महिलाहरुमा महिनावारी नियमित र प्राकृतिक प्रक्रिया हो भनेर बताउन थालें। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारका कुरामा छलफल सुरु गरें। लैङ्गिक हिंसा र महिलामाथि हुने यौनजन्य हिंसाका बारेमा समुदायका महिलाहरुमा सचेतना जगाउन थालें। समुदाय सत्रहरुमा सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा छलफल चलाउन थालें। त्यसपछि समुदायका महिलाहरु र मेरो घरपरिवारमा पनि सचेतना जाग्न थाल्यो। सामाजिक डरले कुरा सुन्न र बुझ्नै नचाहने परिवारमा परिवर्तनका संकेतहरु आउन थाले। मुख्य गरी महिनावारीमाथि हुने विभेदजन्य व्यवहारबाट धेरै महिलाहरु समस्यामा थिए। महिनावारीको समयमा सरसफाई गरी यसको राम्रो व्यवस्थापन गर्नुपर्छ नकी छुवाछुतको रुपमा व्यवहार गर्नु हुँदैन भन्ने चेतना बढ्दै गयो। मेरो परिवारमा पनि महिनावारीको समयमा गर्ने विगतको विभेदजन्य व्यवहारमा परिवर्तन आएको छ।

तालिमले मेरो आत्मशक्ति बढायो। विभेद के हो भन्ने बारेमा बुझ्ने अवसर दियो साथै विभेदका विरुद्ध कसरी संगठित आवाज उठाउनु पर्छ ? कसरी सचेतनाले हानीकारक व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ र घरपरिवार तथा समुदायमा सकारात्मक व्यवहारको सुरुवात गर्न सकिन्छ भन्ने आँट तथा विश्वास दियो। अहिले म महिनावारी भएको बेलामा सधैँझैं नियमित व्यवहार र काम गर्छु। मेरो घरमा महिनावारीमा छुवाछुतको अन्त्य भएको छ। समुदायमा पनि महिनावारी भएको बेलामा महिलामाथि गरिने छुवाछुत जस्ता अमानवीय व्यवहारमा कमी आएको छ। पूर्णरुपमा अन्त गर्न अझै सकिएको छैन तर प्रयास निरन्तर छ। महिनावारीको राम्रो व्यवस्थापन गर्ने हो विभेद गर्ने होईन भन्ने सचेतनाले विभेदजन्य व्यवहारमा कमी हुँदै आएको छ।

सामुदायिक अगुवा तालिमको सिकाइ र त्यसपछि समुदायमा गरिएको सचेतनामूलक छलफलबाट आएका परिवर्तनहरुले मेरो आत्मबल झन् बढेको छ। समुदाय निर्धक्कसँग बोल्न सक्ने र खराव कुराको प्रतिवाद गर्न सक्ने भएको छु। आँफुभित्र बढेको आत्मशक्ति र सचेतनाले सकारात्मक व्यवहार गर्दै समुदायमा विद्यमान अस्पष्टतालाई अन्त गरी खराव धारणा र व्यवहार परिवर्तनमा निरन्तर लाग्ने छु।

१७

सुरक्षित गर्भपतन, महिलाको निर्णय

शसिकला बुढा
सामुदायिक अगुवा
थवाङ्ग गाउँपालिका-२, रोल्पा

रमा बुढामगरको (नाम परिवर्तन) घर थवाङ्ग गाउँपालिकाको वडा नं. २ मा पर्दछ। उनको उमेर ३२ वर्ष भएको छ। २ वटा छोराहरु र श्रीमान सहित उनको ४ जनाको परिवार रहेको छ। उनका श्रीमान विदेशमा काम गर्ने गर्दछन्।

सामुदायिक अगुवाहरुको रुपमा तालिम लिएर घरमा फर्केपछि समुदायका दिदीबहिनीहरुलाई जम्मा गरी सामुदायिक सत्र सञ्चालन भयो। स्वास्थ्य आमा समूहमा सञ्चालन भएको यस सामुदायिक सत्रमा रमा र उनकी दिदी पनि सहभागी भएकी थिइन्। कार्यक्रमको उद्देश्य बमोजिम सहभागीहरुलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, परिवार नियोजन सेवा र लैङ्गिक समानताका विषयमा छलफल हुँदै गयो। सहभागीहरुले आ-आफ्ना समस्या तथा सरोकारका कुराहरु छलफलमा राख्दै गए र सबैले सक्रियताका साथ महिलाहरुको प्रजननस्वास्थ्य अधिकारका बारेमा जानकारी लिने र सचेतना बढाउने काम भयो।

श्रीमान विदेशबाट घरमा आएको बेलामा रमा र उनको श्रीमान बीच असुरक्षित यौन सम्पर्क भएका कारण रमाको गर्भ रहेको रहेछ। तीन महिनापछि श्रीमान विदेश गएका रहेछन् तर उनको गर्भ बसिसकेको र २ वटा छोराहरु भएकोले उक्त गर्भ उनको लागि अनिच्छित रहेछ। रमाले दिदीलाई यस बारेमा बताएकी रहिछन्। सुरक्षित गर्भपतन सेवाको बारेमा छलफल भए पश्चात् रमाकी दिदीले म सामुदायिक अगुवालाई छुट्टै भेटेर रमा गर्भवती भएको र त्यो गर्भ उसको अनिच्छित भएको कुरा बताइन् साथै सुरक्षित गर्भपतन गर्ने बारेमा थप खोजी गरिन्। मैले रमा र उनको दिदीलाई सुरक्षित गर्भपतन सेवाको बारेमा राम्रोसँग जानकारी दिएँ। सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा सूचीकृत सेवा प्रदायकको सहयोगमा १० हप्तासम्मको गर्भलाई सुरक्षित तवरबाट गर्भपतन गर्न सकिने र सेवा लिएको कुरा गोप्य रहने बारेमा जानकारी दिएँ। साथै सुरक्षित गर्भपतन महिलाहरुको आफ्नै निर्णयबाट गर्न सकिन्छ र यसबारेमा कोहीकसैको सहमति आवश्यक पर्दैन भनेर बताए। रमाको आफ्नो निर्णयबाट हुन्छ भनेर राम्रोसँग बताएपछि उनी ढुक्क भइन्।

यति कुराको जानकारी पाएपछि रमाले सुरक्षित गर्भपतन गर्ने निर्णय गरिन्। मैले सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गएर रमाले सुरक्षित गर्भपतन गर्न चाहेको बारेमा सूचीकृत सेवा प्रदायकलाई

> सूचीकृत सेवा प्रदायकले मलाई भेटेर सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा समुदायमा राम्रोसँग जानकारी दिनुका साथै समस्यामा परेका दिदीबहिनीहरूलाई सुरक्षित गर्भपतन गरी आफ्नो जीउज्यानको रक्षा गर्न सक्षम बनाएकोमा धन्यवाद दिनुभयो।

जानकारी गराएँ र उनी स्वास्थ्य संस्थामा आउने कुरा पनि बताएँ। अर्कोदिन रमा सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गइछन् र सूचीकृत सेवा प्रदायकलाई भेटेर आफ्नो सबै कुरा बताई सुरक्षित गर्भपतन सेवाको लागि आग्रह गरिछन्। सूचीकृत सेवा प्रदायकले सबै जानकारी लिएर उनको ६ हप्ताको अनिच्छित गर्भलाई सुरक्षित तवरबाट औषधीको माध्यमले सुरक्षित गर्भपतन गराइदिनुभएछ। त्यसपछि रमा घरमा फर्किछन्।

सूचीकृत सेवा प्रदायकले मलाई भेटेर सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा समुदायमा राम्रोसँग जानकारी दिनुका साथै समस्यामा परेका दिदीबहिनीहरुलाई सुरक्षित गर्भपतन गरी आफ्नो जीउज्यानको रक्षा गर्न सक्षम बनाएकोमा धन्यवाद दिनुभयो। रमाले पनि अनिच्छित गर्भको व्यवस्थापन गर्न सल्लाह र जानकारी दिनु भएकोमा धेरैधेरै धन्यवाद भनेर खुशी व्यक्त गरिन्। मलाई पनि सामुदायिक अगुवा भएर आफूले सिकेको र जानेको कुराहरु बताएर दिदीबहिनीहरुको जीवनमा खुशी ल्याउन सहयोग गर्न पाएकोमा गर्व महशुस भएको छ।

१८

शर्मिला घर्तिमगर
सामुदायिक अगुवा
लुङ्ग्री गाउँपालिका-७, रोल्पा

सुरक्षित गर्भपतनले जोगियो जीवन

लुङ्ग्री गाउँपालिका वडा नं. ७ को हार्जङ्ग गाउँमा सरला पुनमगरको (नाम परिवर्तन) घर थियो। उनको विवाह भईसकेको थियो र श्रीमान विदेशमा काम गर्न गएका थिए।

भरखर भरखर विहे भएको अवस्थामा यौन चाहना हुनु जैविक कुरा नै थियो। श्रीमान विदेशमा गएकोले उनको यौन चाहना पुरा गर्न सहज थिएन। घरमा एक्लै बसेको र यौन उत्तेजनाले गर्दा उनको एउटा केटा साथीसँग पटक पटक यौन सम्पर्क भएछ। समयक्रममा उनको अर्को केटासँग मायाप्रेम बसेछ र विदेशमा काम गर्न गएको श्रीमानलाई छोडेर मायाप्रेम बसेको केटासँग विवाह गरेर त्यो केटाको घरमा गईछन्। पटक पटकको असुरक्षित यौन सम्पर्कका कारण उनको गर्भ बसिसकेको रहेछ।

जब यी सबै कुरा केटा र उसको घरपरिवारमा थाहा भयो तब सरला पुनमगरलाई अहिलेको श्रीमानले पनि नराख्ने र गर्भधारण गराउने केटाले पनि नस्विकार्ने अवस्था भयो। उनको पेटमा ४ महिनाको गर्भ हुर्किरहेको थियो। सरलाले अब बाँच्नुको अर्थ छैन भनेर आफुलाई कमजोर ठानिसकेकी रहिछन्। उनको मनमा आत्महत्याको विचार पनि आएको रहेछ।

समुदायमा सञ्चालन भएको सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धी सचेतनामूलक छलफलका कारण समुदायका महिलाहरु जागरुक बन्दै थिए। यस्तैमा उनीहरुले सरला पुनमगरको समस्या थाहा पाएछन् र उनलाई सुरक्षित गर्भपतन सेवा लिन पाईन्छ आफुलाई कमजोर नठान बरु हिँड सामुदायिक अगुवासँग यस बारेमा राम्रो जानकारी लिउँ भनेर मसँग सम्पर्क गराई दिए। मैले पनि उनका सबै कुराहरु सुनिसकेपछि उनलाई सुरक्षित गर्भपतन सेवाको बारेमा राम्रोसँग जानकारी दिएं र सुरक्षित गर्भपतन गर्न सल्लाह दिएं। सरलाले सुरक्षित गर्भपतन गर्ने निर्णय गरिन् र सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गएर सुरक्षित गर्भपतन गराईन्।

समयमा नै सुरक्षित गर्भपतन सेवाको बारेमा जानकारी नपाएको भए सायद सरला पुनमगर यो संसारमा जीवित रहने थिईनन्। अहिले उनी एक्लै भए पनि खुशी साथ काम गरेर जीवन निर्वाह गरिरहेकी छन्। खुशीसाथ बाँचेकी छन्। उनलाई राम्रोसँग सूचना तथा जानकारी दिएर सहयोग गर्न सकेकोमा म आँफुमा सामुदायिक अगुवाको जिम्मेवारी र भूमिकाको बोध भएको छ। अकालमा ज्यान फाल्न सक्ने महिलाहरुको समस्याको समाधानमा साथ र सहयोग गर्न सकेकोमा र तालिमको उद्देश्य पुरा गर्न योगदान गर्न सकेकोमा खुशी भएको छु। साथै यस महान कार्यमा निरन्तर लागिरहने छु।

> **श्रीमानले पनि नराख्ने र गर्भधारण गराउने केटाले पनि नस्विकार्ने अवस्था भयो। उनको पेटमा ४ महिनाको गर्भ हुर्किरहेको थियो। सरलाले अब बाँच्नुको अर्थ छैन भनेर आफुलाई कमजोर ठानिसकेकी रहिछन्। उनको मनमा आत्महत्याको विचार पनि आएको रहेछ।**

कमला सुवेदी
सामुदायिक अगुवा
मलारानी गाउँपालिका-१, अर्घाखाँची

सचेतना र पैरवीको संवाहक सामुदायिक अगुवा

मेरो नाम कमला सुवेदी हो । म मालारानी गाउँपालिका वडा नं. १ को छेडाकोठाँटी भन्ने टोलमा बस्दछु । २ छोरा, १ छोरी र श्रीमान सहित मेरो ५ जनाको परिवार छ । पहिला देखि नै समुदायमा काम गर्ने र त्यसमा पनि महिलाहरुको हक अधिकारको बारेमा सचेतना जगाउने तिव्र चाहना थियो । उक्त चाहना पुरा गर्नको लागि अवसरहरुको खोजीमा लागिरहेको थिएँ तर पारिवारिक अवस्था कमजोर भएका कारण म घर बाहिर गएर काम गर्न सकिराखेको थिईन । घरमै बसेर आफ्नै समुदायमा काम गर्न पाए हुने थियो भन्ने अपेक्षा थियो ।

संयोग भन्नुपर्छ मेरो चाहना बुझेर गाउँपालिकाबाट यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र लैङ्गिक समानता सम्बन्धी तालिमको लागि मलाई छनौट गरी पठाउनु भयो । मलाई यी विषयहरुमा खासै धेरै जानकारी थिएन । तालिम लिएर धेरै कुरा सिक्ने र समुदायमा आएर काम गर्ने अठोटका साथ म तालिम लिन गएं । ५ दिनको तालिम लिएपछि घरमा फर्केर आफ्नो श्रीमान र वडा अध्यक्षलाई तालिममा भएका कुराहरु बताएं । समुदायमा महिलाहरुलाई जम्मा गरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र परिवार नियोजन सेवा सम्बन्धी सचेतना गराउने सामुदायिक सत्रहरु सञ्चालन गर्ने कुरा बताएं । वडा अध्यक्षको उपस्थिति र सहयोगमा सामुदायिक सत्र सञ्चालन भयो ।

सामुदायिक सत्रमा सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा भएका कानूनी प्रावधानहरु जस्तै १० हप्तासम्मको अनिच्छित गर्भ सूचीकृत स्वास्थ्य चौकीहरुमा गएर सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिन्छ र त्यो पनि महिलाहरुको आफ्नै निर्णयबाट गर्न सकिन्छ । यसमा कसैको सहमति आवश्यक पर्दैन आदि कुराहरुमा छलफल भयो । प्रत्येक महिनाको स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकमा परिवार नियोजनका साधनहरुको प्रयोग गरौं यसले अनिच्छित गर्भ रहनबाट जोगाउँछ र गर्भपतन गर्नु पर्दैन भन्ने बारेमा सचेतना जगाउने काम गरेँ । समुदायका महिलाहरुले परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरुको प्रयोग गरिरहेका छन् । महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरु, स्वास्थ्य चौकीका कर्मचारीहरु, निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरु, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधिहरु, विद्यालयका शिक्षक शिक्षिकाहरु सबैसँग छलफल र सहकार्यमा

> **पछिल्लो समयमा आएर वडाको निर्वाचित जनप्रतिनिधि महिला सदस्यलाई तालिम दिएर वडास्तरीय यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सञ्जाल समिति गठन गरिएको छ र यसै समितिको सहयोगमा नीतिगत रूपमा पैरवी गर्दै मरेङ्ग स्वास्थ्य चौकीलाई सुरक्षित गर्भपतन सेवा सञ्चालन गर्न सूचीकृत गर्न सफल भएका छौं ।**

समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, परिवार नियोजन सेवा र लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरण सम्बन्धमा छलफल र समस्याहरुको समाधान गर्ने काम गरेको छु। अहिले समुदायमा धेरै परिवर्तन आएको छ। सामुदायिक अगुवाको रुपमा समुदायमा पहिचान बनाएकी छु साथै आफ्नो आत्मबल पनि बढेको छ।

पछिल्लो समयमा आएर वडाको निर्वाचित जनप्रतिनिधि महिला सदस्यलाई तालिम दिएर वडास्तरीय यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सञ्जाल समिति गठन गरिएको छ र यसै समितिको सहयोगमा नीतिगत रुपमा पैरवी गर्दै मरेङ्ग स्वास्थ्य चौकीलाई सुरक्षित गर्भपतन सेवा सञ्चालन गर्न सूचीकृत गर्न सफल भएका छौं। समुदायमा दिदीबहिनीहरुको चर्को समस्याकोरुपमा रहेको अनिच्छित गर्भ व्यवस्थापन गर्न समुदायमा सचेतीकरणका साथै स्थानीय पालिकामा सेवाको गुणस्तर बृद्धि र सेवा विस्तारमा पैरवी गरिरहेको छु र निरन्तररुपमा परिवर्तनको संवाहकको भूमिका निर्वाह गरिरहने छु।

अनिच्छित गर्भ घट्दै, समुदायमा सचेतना बढ्दै

संगिता हितंगा
सामुदायिक अगुवा
तानसेन नगरपालिका-११, पाल्पा

तानसेन नगरपालिका वडा नं. ११ मा बसोबास गर्ने ३५ वर्ष उमेरकी मेरी जेठानी दिदीका २ वटा बच्चाहरु छन् । उनको ४ जनाको परिवार राम्रोसँग चलिरहेको थियो । परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग गर्न छुटेका कारण उनको गर्भ रहन गयो । दुईवटा सन्तान भै सकेका कारण उनलाई त्यो गर्भ उनका लागि अनिच्छित थियो । श्रीमानलाई गर्भ रहेको जानकारी गराएमा बच्चा जन्माउन दवाव दिन्छन् भन्ने उनलाई डर रहेछ र केही पनि भनेकी रहिनछन् ।

एकदिन उनले तानसेन बजारको क्लिनिकमा गएर गर्भपतन गराउने औषधी किनिछन् र पाँचवटै चक्की औषधी एकैपटक खाईदिएकी रहिछन् । त्यसले गर्दा उनको धेरै रगत पनि बगेको रहेछ । मैले तालिम लिएर यस बारेमा जानकारी पाएको कुरा र समुदायमा सचेतना जगाउने काम गरेकोले उनले यसबारेमा मलाई सबै कुरा बताईन् । मैले पनि सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गएर सुरक्षित गर्भपतन गराउँदा समस्या पनि नआउने र खर्चपनि नलाग्ने कानूनी कुराहरुको पनि जानकारी गराएं । उनले भनिन्, गर्भरहेको जानकारी श्रीमानलाई गराएको भए गर्भपतन गर्न दिने थिएनन् त्यसैले के गरौं कसो गरौं भएर बजारको क्लिनिकमा गएको कुरा बताईन् र रगत बगेर समस्या भएको कुरा सुनाईन् । मैले उनलाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा गएर एकपटक जचाउन भने र उनले स्वास्थ्य जाँच गरेर डाक्टरको सल्लाह बमोजिम औषधी गरिन् । समयमै थप जाँच र औषधी सेवन गरेकोले अन्य जोखिमहरु हुनबाट उनी बचिन् । आफूले गल्ति गरेको महशुस गर्दै अहिले उनी सुरक्षित गर्भपतनका कुरामा समुदायका महिलाहरुलाई राम्रोसँग बताउने गर्दछिन् ।

अनिच्छित गर्भ रहन नदिनका लागि उनले परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग गरेकी छन् । स्वास्थ्य संस्थामा गएर डिपो सुई लगाएर आएकी छन् । अरु दिदीबहिनीहरुलाई पनि अनिच्छित गर्भ रहन नदिनको लागि परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ भन्दै सल्लाह दिने गर्दछिन् । समुदायमा हुने छलफलहरुमा मलाई सहयोग गर्ने गर्दछिन् । सामुदायिक अगुवाहरु महिलाहरुका असल साथी हुन् । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा समुदायमा सचेतना फैलाउने माध्यम हुन् भनेर प्रशंसा पनि गर्दछिन् । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, परिवार नियोजन सेवाका बारेमा समुदायमा सचेतना बढेको छ । महिलाहरुमा परिवार नियोजनका साधनहरुको प्रयोग दरमा बृद्धि भएको छ । मलाई पनि समुदायमा सचेतनामूलक कामबाट सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकेकोमा खुशी महशुस भएको छ र प्रेरणा पनि मिलेको छ ।

> “एकदिन उनले तानसेन बजारको क्लिनिकमा गएर गर्भपतन गराउने औषधी किनिछन् र पाँचवटै चक्की औषधी एकैपटक खाईदिएकी रहिछन् ।

२१

सुरक्षित गर्भपतनको अधिकार, शारीरिक स्वायत्तता

निशा रोकाया
सामुदायिक अगुवा
गौमूल गाउँपालिका-५, बाजुरा

सरिता (नाम परिवर्तन) ३५ वर्षिया महिला हुन् । उहाँको घर गौमुल गाउँपालिका वडा न ५ परिकोटमा पर्दछ । सरिताको ३ छोरी, १ छोरा र श्रीमान् सहित ६ जनाको परिवार रहेको छ ।

गाउँको परिवेशमा व्यस्त सरितालाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र परिवार नियोजनका साधन सम्बन्धी खासै जानकारी थिएन् । विवाह पछि सरिता रोकायाको पहिलो सन्तानको रुपमा छोरीको जन्म भयो । क्रमशः दोस्रो र तेस्रो सन्तान पनि छोरी जन्मिए पछि सरिताको परिवारमा छोरा नपाएकी भनेर गुनासो सुरु हुन थाल्यो । परिवारमा छोराको चाहनाले गर्दा थप बच्चा जन्माउनु पर्ने बाध्यता सरितालाई भयो । उनी चौथो पटक गर्भवति भईन् । चौथौँ सन्तानको रुपमा छोरा जन्मिए पछि भने सरितालाई राहत भयो तर परिवार संख्या ठूलो भएकोले बच्चाहरुको लालनपालन तथा हुर्काउन गाह्रो भयो ।

सरिता एक दिन मैले सञ्चालन गरेको सामुदायिक छलफल सेसनमा सहभागी भइन् । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपन सेवाका बारेमा आमा समूहको बैठकमा व्यापक छलफल भएको थियो । सरितालाई यी विषयहरुमा केही जानकारी नभएकोले उनलाई कौतुहलता जाग्यो र छलफल राम्रोसँग सुनिन् । यो छलफलबाट उनले सुरक्षित गर्भपतन र परिवार नियोजनका बारेमा धेरै कुराहरु सिकिन् । घरपरिवार र श्रीमान्को अगाडि बोल्न डराउने सरिताले यस्ता कुरा अगाडि नै थाहा पाएको भए परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गरेर धेरै सन्तान जन्माउनु पर्ने अवस्था नहुने रहेछ भनेर मनमनै सम्झिईन् तर बेला बितिसकेको थियो । अबका दिनमा परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गरेर गर्भनिरोध गर्ने अठोट गरिन् ।

संयोग पनि कस्तो ? जब सरिताले परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगले गर्भनिरोध गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारी पाएकी थिइन् त्यस बेला सम्ममा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरिकन भएको असुरक्षित यौन सम्पर्कका कारण उनको गर्भ बसिसकेको रहेछ । परिवारमा छोरा र छोरी दुवै भएकाले त्यो गर्भ उनको अनिच्छित थियो । उनले सामुदायिक सेसनमा भएको छलफलबाट सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा राम्रो जानकारी पाएकी थिइन् । उक्त कुराको जानकारीले उनलाई सुरक्षित गर्भपतन गर्न प्रेरणा मिल्यो र सामुदायिक अगुवासँग सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा थप जानकारीहरु लिइन् । सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गएर सूचीकृत सेवा प्रदायकसँग सल्लाह लिई सुरक्षित गर्भपतन गर्ने निर्णय गरिन् । बैठकमा सहभागी हुनुभन्दा अगाडि उनले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा सुन्ने र बुझ्ने मौका समेत पाएकी थिइनन् तर छलफलमा सहभागी भएको करिब ६ महिनाको अवधिमा नै अनिच्छित गर्भ व्यवस्थापन गर्ने निर्णय गर्न सक्षम भइन् र सरिताले सुरक्षित गर्भपतन सेवा लिइन् ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवा लिएपछि सरिताले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेर गर्भनिरोध गरेकी छन् । अब उनी अनिच्छित गर्भधारण गर्नु

> **कोही त असुरक्षित गर्भपतन गरेर ज्यान फाल्न वाध्य थिए । सरिता पनि यदि यी सबै जानकारीहरू सामुदायिक अगुवा मार्फत् नपाएको भए कस्तो अवस्थामा पुग्थैं होला भनेर विगतमा विताएका क्षणहरू सम्झेर टोलाउँछिन् ।**

पर्ने अवस्थाबाट जोगिएकी छन् । सरिताले आफूले भोग्नु परेको समस्याहरुलाई सम्झेर समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र परिवार नियोजनका साधनहरुको बारेमा जानकारी नपाएका अन्य दिदीबहिनीहरुलाई पनि जानकारी गराउने र थप सल्लाह, सुझावकालागि सामुदायिक अगुवा, महिला स्वास्थ्य स्वयंम् सेविका र स्वास्थ्यकर्मीहरु सामु गएर सल्लाह लिनुपर्ने कुरा बताउन थालेकी छन् । आफूले सिकेको कुरा आफ्नो समुदायका सहकर्मी दिदीबहिनीहरुलाई निरन्तर जानकारी गराउने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गरेकी छन् ।

छोराको चाहना र परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग नगर्नाले धेरै बच्चा जन्माउनु पर्ने विगत र सेवाको बारेमा जानकारी नहुँदाको अवस्थाले गर्दा महिलाहरु आफूलाई जस्तोसुकै समस्या भएता पनि बाध्य भएर बच्चा जन्माउने गर्दथे । कोही त असुरक्षित गर्भपतन गरेर ज्यान फाल्न बाध्य थिए । सरिता पनि यदि यी सबै जानकारीहरु सामुदायिक अगुवा मार्फत् नपाएको भए कस्तो अवस्थामा पुग्थेँ होला भनेर विगतमा विताएका क्षणहरु सम्झेर टोलाउँछिन् । अहिले उपलब्ध सेवाको उपयोग गरी दिदीबहिनीहरु सुरक्षित हुन सकुन् भन्ने उनको चाहना छ र त्यसैमा उनी दत्तचित्त भएर सचेतीकरणमा लागेकी छन् र भन्छिन् यस कार्यमा निरन्तर लागिरहने छु ।

२२

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सचेतनामा आत्मविश्वास

प्रमिला नेपाली
सामुदायिक अगुवा
बुढीगङ्गा नगरपालिका-६, बाजुरा

म, प्रमिला नेपाली, बुढीगङ्गा नगरपालिका वडा न ६, सायल बाजुरामा बसोबास गर्छु । उमेरले २४ वर्ष पुगेकी म मेरो एउटा छोरा पनि छ । पारिवारिक कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण मेरो श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीमा भारत जानुभएको छ ।

समुदायमा कहिलेकाहीँ महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुले परिवार नियोजनका कुरा गर्थे तर सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा समुदायमा छलफल हुने गरेको थिएन । मानिसहरु यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनका कुरा गर्न लजाउने गर्दथे । यस्तैमा पालिकाले समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार, सुरक्षित गर्भपतन र परिवार नियोजनका बारेमा सचेतीकरण गर्न सामुदायिक अगुवा तालिमको लागि व्यक्ति छनौट गर्ने क्रममा मलाई छनौट गरी तालिममा पठाइयो । परिवारमा बाहेक अन्यत्र खासै छलफल नगरेको र दुईचार जना मान्छेको अगाडि बोलचाल गर्न डर लाग्ने अवस्थाको मान्छे तालिममा गएर के गर्ने होला ? के कस्ता कुरा हुन्छन् र कसरी बोल्ने होला ? भनेर चिन्ता लागेको थियो । अझ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा छलफल गर्नुपर्छ भन्ने सुनेपछि त डर र लाज दुवै लागेको थियो । तालिम लिएर समुदायका मानिससँग सचेतनामुलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ भन्ने कुराले जिज्ञाशा पनि बढाएको थियो तर यस्तो

“

पहिला यस्ता कुरा समुदायमा गर्न हुँदैन भन्ने मानिसहरू अहिले मेरो कामको प्रशंसा गर्न थालेका छन्। महिलाहरूमा जागरण आएको छ। अनिच्छित गर्भलाई सुरक्षित तवरबाट व्यवस्थापन गर्न थालेका छन्।

लाजको विषयलाई समुदायका सहभागीहरु बीच कसरी छलफल गर्ने र चेतना फैलाउने होला भन्ने कुरामा दुविधा पनि भएको थियो ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा ५ दिनको तालिम पछि स्वास्थ्य आमा समूहमा सामुदायिक सत्र सञ्चालन भयो। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य तथा सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धि तालिममा सिकेका कुराहरु समुदायका महिलाहरुलाई जानकारी गराउने र समुदायमा भएका समस्याहरु माथि छलफल गर्ने काम भयो। छलफल गर्दै जाने क्रममा मेरो बोल्ने बानीको पनि विकास हुँदै गएको थियो। समूहमा निर्धक्कसँग छलफल गर्न थालेकी थिएं। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धि महिलाहरुका समस्याहरुलाई महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकासँग समन्वय गरेर वडाकार्यालय र स्वास्थ्य चौकीमा राख्न थालें। नगरपालिका र वडा कार्यलयमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी समुदायमा रहेका समस्याहरुको सम्बोधनका लागि बजेट माग गरेको छु। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतन नराम्रो कुरा हो, यस्ता कुरा समुदायमा गर्नु हुँदैन भन्ने व्यक्तिहरुमा पनि निरन्तरको छलफलबाट सोचाइमा परिवर्तन ल्याउन सकेको छु। अहिले उनीहरु पनि सकारात्मक हुन थालेका छन्।

यसरी सामुदायिक अगुवाको रुपमा समुदायको चेतना अभिवृद्धि गर्ने र स्वास्थ्य संस्था र पालिकामा सुरक्षित गर्भपतन सेवाको गुणस्तर वृद्धिका लागि निरन्तर पैरवीका आवाज उठाइरहेको छु। महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका र स्वास्थ्य संस्थासँग समन्वय गरी समुदायमा परिवार नियोजनको साधनको प्रयोगमा विशेष जोड दिएको छु। परिवार नियोजनका साधनहरुको प्रयोगले अनिच्छित गर्भ रहनबाट जोगिन सकिने कुरा सामुदायमा बताइरहेको छु। स्वास्थ्य संस्थासँग समन्वय गरी विद्यालयका किशोरकिशोरीहरुलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित गर्भपतन र परिवार नियोजनका बारेमा जानकारी दिने गरेको छु।

पहिला यस्ता कुरा समुदायमा गर्न हुँदैन भन्ने मानिसहरु अहिले मेरो कामको प्रशंसा गर्न थालेका छन्। महिलाहरुमा जागरण आएको छ। अनिच्छित गर्भलाई सुरक्षित तवरबाट व्यवस्थापन गर्न थालेका छन्। स्थानीय पालिका र स्वास्थ्य संस्था पनि सुरक्षित गर्भपतन सेवाको बारेमा थप जिम्मेवार बन्दै गएको छ। विगतको तुलनामा म आफूमा आएको परिवर्तन र समुदायको सोंच र व्यवहारमा ल्याउन सकेको परिवर्तनबाट आत्मसन्तुष्टि भएको छ साथै सामुदायिक अगुवा भएर काम गर्दा आनन्दको महशुस र गर्व लागेको छ। निरन्तर सामुदायिक अगुवाको रुपमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार र सुरक्षित गर्भपतनका विषयमा काम गरिरहने छु।

२३

महिला हिंसा भए कानुनी प्रक्रियामा जाऔं

हिमकला जोशी
सामाजिक परिचालक
पीसविन, बाजुरा

मनिषा (नाम परिवर्तन) २७ वर्षकी महिला हुन्। उनको घर अछाम जिल्लाको चौरपाटी गाउँपालिका वडा नं. १, सिउडी टोलमा रहेको छ। दुई जना छोराछोरीहरु, श्रीमान र उनी गरी मनिषा को ४ जनाको परिवार छ। परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर र स्थानीय क्षेत्रमा रोजगारीको राम्रो अवसर नभएकाले उनको श्रीमान् रोजगारीको सिलसिलामा भारतमा जाने आउने गर्दथे।

केही समय देखि भारतमा रहेका उनका श्रीमानले मनिषालाई फोन सम्पर्क गर्न छोडेका रहेछन्। मनिषा भने श्रीमानको फोनको पर्खाइमा थिईन्। कुनै उपायबाट सम्पर्क हुन्छकी भनेर खोजी पनि गरिरहेकी थिईन् तर सम्पर्क हुन सकेको थिएन। कतै बिरामी भएर थला पो परेका छन् की ? किन फोन नआएको होला ? भनेर उनी के गरौं कसो गरौं भन्दै चिन्तामा बसिरहेकी थिइन्।

यस्तैमा २०७९ माघ २३ गतेका दिन उनको श्रीमान बिना कुनै खबर घरमा आईपुगे। उनको साथमा एकजना महिला पनि आएकी थिइन्। उनी घरमा आएको थाहा पाएर वरपरका छिमेकीहरु पनि जम्मा भए। उनीहरुले सञ्चोविसञ्चोको सोधीखोजी गरेपछि ती महिलाको बारेमा पनि सोधे। उनले संगै लिएर आएको महिला अर्को श्रीमती हो भनी परिचय गराए। यस्तो कुरा सुनेपछि छिमेकीहरु पनि मुखामुख गर्न थाले। श्रीमान घरमा आएकोमा खुशी भएकी मनिषा भने श्रीमानले अर्को श्रीमति ल्याएको कुरा सुनेर रुन थालिन्।

समुदायमा सञ्चालन भएको सामुदायिक सत्रमा संलग्न भएर सुरक्षित गर्भपतन, परिवार नियोजन, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारका साथै लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरणका बारेमा जानकारी पाएकी मनिषाले यस्तो हिंसा नसहने निधो गरिन्। उनले स्वास्थ्य आमा समूह, स्थानीय व्यक्तिहरु, सामुदायिक अगुवा, बुद्धिजिवि, राजनीतिज्ञ आदिसँग न्यायको लागि अपिल गरिन्। सबैले न्यायिक समितिमा उजुरी दिने र बहुविवाहको लागि प्रहरीमा निवेदन दिन सल्लाह दिए साथै सबैले उनलाई साथ र सहयोग दिने वचन दिए।

न्यायिक समितिको पहलमा मनिषा र उनको श्रीमानलाई छलफलमा बोलाउने काम भयो। धेरैबेरको छलफल पछि बहुविवाहको अपराधमा मनिषाको श्रीमानलाई कानून बमोजिम कारबाही गरिने भयो। छोरा छोरीहरु पाल्नको लागि पारिवारिक सम्पत्तिबाट मनिषालाई अंश दिलाउने

> **घटना पीडादायी भएपनि मनिषालाई यसरी न्याय दिन सकेकोमा समुदायका मानिसहरूमा खुशी छाएको छ। महिलामाथि हुने कुनैपनि प्रकारका हिंसा सहनु हुँदैन भन्ने स्पष्ट सन्देशपनि दिएको छ यस घटनाले।**

व्यवस्था भयो । यसरी सामुदायिक अगुवा, न्यायिक समितिका सदस्य, आमा समूहका सदस्य, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी छलफल समिति, स्थानिय सरकार समेतको सक्रियतामा बहुविवाह जस्तो महिला माथि भएको हिंसामा पिडितलाई साथ र आँट दिने साथै पिडकलाई कानूनी कठघरामा उभ्याउने काम भयो ।

घटना पीडादायी भएपनि मनिषालाई यसरी न्याय दिन सकेकोमा समुदायका मानिसहरुमा खुशी छाएको छ । महिलामाथि हुने कुनैपनि प्रकारका हिंसा सहनु हुँदैन भन्ने स्पष्ट सन्देशपनि दिएको छ यस घटनाले । समुदायका महिलाहरुले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित गर्भपतन र महिला हिंसा सम्बन्धी सचेतना अभियान सञ्चालन गर्ने सामुदायिक अगुवा र सामाजिक परिचालकको भूमिका महत्त्वपूर्ण भएको र आगामी दिनमा महिलाहरुका अधिकारका सवालहरुमा संगठित रुपमा आवाज उठाउनुका साथै अधिकार उपभोगको अभ्यासमा लागिरहने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गरेका छन् ।

२४

असुरक्षित गर्भपतनबाट होसियार

तुलसी जोशी
सामुदायिक अगुवा
धनगढी उपमहानगर पालिका-१७, कैलाली

कल्पना नेपाली (नाम परिवर्तन) कैलाली जिल्लाको धनगढी उपमहानगरपालिका-१७ मा अवस्थित धुर्जन्ना टोलमा बस्छिन् । उनी उमेरले २७ वर्षकी भएकी छन् । उनका दुई छोरा र श्रीमान गरी चार जनाको परिवार रहेको छ ।

कल्पनालाई अरु सन्तान जन्माउने रहर छैन । श्रीमान श्रमिति मिलेर घरायसी काम गर्ने तथा आवश्यक परेको बेलामा समुदायका काममा समेत उनीहरु जाने गर्दथे । परिवार रामैसँग चलिरहेको थियो । दिन बित्दै जाँदा असुरक्षित यौन सम्पर्कका कारण कल्पना पुनः गर्भवति भईछन् । उनीहरुलाई त्यो गर्भ आवश्यक थिएन र कल्पनाले अनिच्छित गर्भलाई गर्भपतन गर्ने निधो गरिछन् ।

एकदिन कल्पना निजि मेडिकलमा गएर गर्भपतनको औषधी लिएर आइन् । घरमा आएर उक्त औषधी खाए पछि उनको शरीरबाट स्वास्थ्य रगत बग्न थालेछ । रगत धेरै बगेको तर गर्भपतन नभएको जस्तो लागेर उनले मेडिकलवालालाई सोधिछन् । मेडिकलवालाले हप्ता धेरै भएर गर्भपतन हुन नसकेको होला भनेर अलि गैरजिम्मेवार पाराले जवाफ दिएछ । व्यापार र नाफामा काम गर्ने मान्छेले अरु संवेदनशिला त किन देखाउन सक्थ्यो र ।

समुदायमा सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा छलफल हुने गरेको कुराको जानकारी पाएकी र समस्याले छटपटिएकी कल्पनाले के गर्ने कसो गर्ने भन्दै सामुदायिक अगुवालाई सम्झिन पुगिछन् र मलाई सम्पर्क गरिन् । उनले सबै कुरा बताईन् । उनका सबै कुरा सुनिसकेपछि त्यहाँ उनलाई यसरी मेडिकलमा गएर असुरक्षित गर्भपतन गर्न हुने थिएन । सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गएको भए यस्तो अवस्था हुने थिएन । राम्रो जाँच गरेर मात्र सुरक्षित गर्भपतन हुने थियो भनेर सम्झाउने काम त भयो तर बेला बितिसकेकोले उनलाई थप उपचारका लागि लैजानु पर्ने थियो ।

कल्पना, उनको श्रीमान र म उक्त औषधी दिने मेडिकलमा गयौं र भन्यौं, “ तपाईंले यसरी असुरक्षित रुपमा बिना चेकजाँच किन गर्भपतनको औषधी दिनुभयो । रगत धेरै बगेको छ तर गर्भपतन पनि भएको छैन । अब तपाईंलाई मुद्दा लाग्छ । कल्पनाको ज्यान जाने अवस्था भएको छ । तपाईंलाई ज्यानमाराको केसमा मुद्दा हाल्छौं । कि त कल्पनाको तुरुन्त उपचार

> “समुदायले प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनैपनि कुरा वा समस्यामा सोधखोज गर्ने गरेको छन् । यसमा मलाई गर्व लाग्छ र निरन्तररूपमा यस पवित्र काममा लागिरहने प्रेरणा पनि मिलेको छ ।

गराएर ज्यान बचाउनहोस् नत्र हामी छोड्दैनौं ।" हामीले मेडिकलवालालाई दबाब दियौं र मेडिकलवाला पनि डरायो र अस्पतालमा लगेर राम्रोसँग उपचार गराई सुरक्षित तवरबाट गर्भपतन पनि भयो । उपचारमा लागेको सबै खर्च मेडिकलवालाले तिऱ्यो ।

कल्पना र उनको परिवारले यसरी ज्यान बचाउन सहयोग गरेकामा मलाई धन्यवाद दिए । सामुदायिक अगुवाले समुदायमा सचेतना जगाउने र परेको बेलामा असुरक्षित व्यवहार गर्नेहरुलाई कानूनका कुराहरु समातेर दवाव पनि दिने साथै महिलाहरुको प्रजननस्वास्थ्य अधिकार र सुरक्षित गर्भपतनमा सहजीकरण मात्र नभएर प्रत्यक्ष रुपमा सहयोग गर्ने गरेकोले समुदायले आशा र भरोशाको रुपमा लिने गरेका छन् र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनैपनि कुरा वा समस्यामा सोधखोज गर्ने गरेका छन् । यसमा मलाई गर्व लाग्छ र निरन्तररुपमा यस पवित्र काममा लागिरहने प्रेरणा पनि मिलेको छ ।

२५

धन्न ज्यान जोगियो

पार्वती सुनार
सामाजिक अभियन्ता
बान्नीगढी जयगढ गाउँपालिका-१, अछाम

मल्लेख गाउँपालिका वडा नं. ८, हात्तीकोटमा बसोबास गर्ने बहिनी २८ वर्षकी भईन्। उनका ४ जना छोरीहरु छन्। श्रीमान् बैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा भारत जाने आउने गर्दछन्। हाल केही समय देखि उनका श्रीमान घर मै बसेका छन्।

चारजना छोरी भइसकेकोले अर्को सन्तानको आवश्यकता त थिएन तर परिवारमा छोरा त चाहिन्छ भन्ने धारणाले गर्दा बहिनी पुनः गर्भवति भईछन्। १० हप्ताको गर्भ पुगिसकेको रहेछ। श्रीमान श्रीमतीहरुको ४ वटा छोरीहरु जन्मिसकेका थिए र उनीहरुलाई छोराको चाहना भएकाले उनीहरुले भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गर्ने निर्णय गरेछन्। साँफेबगरमा रहेको एउटा नीजि मेडिकलमा गएर भिडियो एक्सरे गरेर बहिनीले भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गरिछन्। मेडिकलवालाले गर्भमा छोरी छ भन्ने जानकारी दिएपछि बहिनीले श्रीमानसँग सल्लाह गरेर गर्भपतन गर्ने निधो गरिछन्। उनले गर्भपतन गर्ने कुरा एक दिन मलाई फोनमा बताइन्। म सामाजिक अभियन्ता भएर काम गरिरहेको र सुरक्षित गर्भपतनका बारेमा समुदायमा जानकारी र सचेतीकरण गरिरहेकोले बहिनीले गर्भपतन गर्ने कुरा गरेपछि मैले बयलपाटामा रहेको अस्पतालमा गएर सुरक्षित गर्भपतन गर्न सल्लाह दिएँ। सँगै बयलपाटा अस्पताल लिएर गएँ। अस्पतालमा गर्भ जाँच गर्दा १० हप्ता नाघीसकेको र उक्त गर्भलाई बयलपाटा अस्पतालमा गर्भपतन गर्न तत्काल सूचीकृत डाक्टर नभएकोले नमिल्ने जानकारी भयो। मैले उनलाई अब जिल्ला अस्पतालमा गएर सुरक्षित गर्भपतन गर्न सल्लाह दिएँ।

मसँग छुट्टिएर बहिनी घरतिर फर्किन्। जिल्ला अस्पतालमा गएर सुरक्षित गर्भपतन गर्ने सल्लाह दिएको र सोही अनुसार गर्ने भनेर छुट्टिएकी बहिनी त साँफेमा रहेको एउटा मेडिकलमा गर्भपतनको औषधी किनेर खाएर घर गईछन्। मेडिकलवालाले दिएको औषधी खाएको २ दिन पछि रगत बग्न सुरु भएछ। मैले बहिनीलाई कस्तो छ ? कहिले जाने हो जिल्ला अस्पताल भनेर सोध्दा त उनले मेडिकलबाट औषधी किनेर खाएको र गर्भपतन भएर अलिअलि रगत बगेको कुरा बताईन्। मैले उनलाई तिमीले गलत गर्‍यौ त्यस्तो असुरक्षित तवरबाट गर्भपतन गर्न हुँदैन भनेर भनेको कुरा सम्झाएँ तर बेला बितीसकेको थियो। ३, ४ दिन सम्म धेरै रगत बगेर बहिनी सिकिस्त भईछन्। अन्तिम अवस्था जस्तो भएछ।

बहिनीको अवस्था जटिल बनेको थाहा पाएपछि म पनि साँफेमा पुगें। बहिनीलाई पनि साँफेको मेडिकलमा ल्याएको थियो। मेडिकलले यहाँ उपचार हुन सक्दैन तपाईंहरु छिटो अस्पताल जान सुझाव दिनु भयो। मैले मेडिकलवालालाई भनें, "तपाईंले व्यापारको नाममा कसैको ज्यान लिन लाग्नु भएको छ। तपाईंलाई अब मुद्दा हाल्छौं।" मेडिकलवाला पनि सँगै बयलपाटा

> **"बहिनी त साँफेमा रहेको एउटा मेडिकलमा गर्भपतनको औषधी किनेर खाएर घर गईछन्। मेडिकलवालाले दिएको औषधी खाएको २ दिन पछि रगत बग्न सुरू भएछ।"**

अस्पतालमा गयो । डाक्टरले जाँच गरेर रगत धेरै बगिसकेकोले शरीरमा रगतको कमी भएको छ । तुरुन्तै ४ पोका रगत दिनुपर्ने कुरा बताए ।

मैले सबैतिर खबर गरेर ४ पोका रगतको बन्दोबस्त मिलाएँ । बहिनीलाई ४ पोका रगत दिइयो । रगत दिईसकेपछि विस्तारै बहिनीको शरीरमा परिवर्तनको सङ्केतहरु देखिन थाल्यो र डाक्टरले अब बहिनीको ज्यान बाँच्छ भनेर भने । त्यो खबर सुन्दा खुशीले मेरो आँखाबाट आँशु पनि झऱ्यो । बहिनीले निन्याउरो अनुहारमा टिठलाग्दो पाराले मलाई हेरिन् । मलाई मन थाम्नै गाह्रो भएको थियो तर बहिनीको अगाडि उनलाई ढाडस दिनु मेरो तत्कालको कर्तव्य थियो । अब ठिक हुन्छ भनेर डाक्टरले भनेका छन् भनी उनलाई भरोसा दिलाएँ ।

डाक्टरले सबै जाँच गरेर भने असुरक्षित तवरबाट गर्भपतन गरेकोले यो जटिलता आएको हो । समयमै अस्पताल ल्याएकोले उनलाई बचाउन सकियो । करिब पाँच दिनसम्म अस्पतालमा राखेर बहिनीको सम्पूर्ण स्वास्थ्य जाँच, औषधी उपचार र सरसफाई गरी डाक्टरले निको बनाए । निको भएपछि अस्पतालबाट बहिनी घरमा फर्किन् ।

केही समय घरमा आराम गरेपछि मैले उनलाई परिवार नियोजनको अस्थायी साधन प्रयोग गर्न सुझाव दिएँ । यदि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क भएमा तुरुन्तै गर्भ बस्न सक्ने कुरा बताएँ र शरिर कमजोर भएको बोलामा पुनः गर्भवति भएमा थप समस्या आउन सक्ने कुरा बताएँ । उनले स्थानीय स्वास्थ्य चौकीमा गएर डिपो सुई लगाएर आएकी छन् । अहिले उनी सुरक्षित छन् र भन्छिन् , “तपाईंको कुरा नमान्दा झण्डै ज्यान गएको थियो । सबैको सहयोगले बाँच्न सकेँ अब त्यस्तो गल्ती गर्दिन ।”