लैङ्गिक असमानता र सामाजिक विभेद न्यूनीकरण गर्न
लैङ्गिक सहजकर्ता तथा सामाजिक अभियन्ताका लागि

अध्ययन पुस्तिका

Sarbodaya Development for Campaign Nepal
Sarbodaya Nepal, Jumla
2006

सर्बोदय विकासका लागि अभियान नेपाल
Sarbodaya Nepal, Jumla
"Everybody Shine for Dignity"

लैङ्गिक असमानता र सामाजिक विभेद न्यूनीकरण गर्न
लैङ्गिक सहजकर्ता तथा सामाजिक अभियन्ताका लागि

अध्ययन पुस्तिका

सर्बोदय विकासका लागि अभियान नेपाल
Sarbodaya Nepal, Jumla
"Everybody Shine for Dignity"

सर्बोदय नेपाल, जुम्ला

पुस्तक : **लैङ्गिक असमानता र सामाजिक विभेद न्यूनीकरण गर्न लैङ्गिक सहजकर्ता तथा सामाजिक अभियन्ताका लागि अध्ययन पुस्तिका ।**

लेखन : कमलराज खत्री ।

प्रुफ रिडिङ्ग : तुम्बुरू गौतम

डिजाइन : साम्भाला एक्सचेञ्जर, बागबजार, काठमाडौं ।

संस्करण : पहिलो १००० प्रति ।

प्रकाशित : २०८० चैत्र, जुम्ला ।

प्रकाशक : सर्बोदय विकासका लागि
अभियान नेपाल (सर्बोदय नेपाल), विजयनगर, जुम्ला ।
इमेलः sarbodayanepaljumla@gmail.com
वेभसाइटः Sarbodayanepaljumla.org.np
फेसबुकः https://www.facebook.com/Sarbodayanepaljumla
फोनः ०८७–५२०४१४

सहयोग : unraggiodiluce — **ईटालियन फाउन्डेसन**; Unione Buddhista Italiana — **बुद्धिस्ट युनियन इटाली**

सर्वाधिकार : सर्बोदय विकासका लागि अभियान नेपाल (सर्बोदय नेपाल), जुम्लामा सुरक्षित ।

यस पुस्तकका केही अंश र तथ्य अनुसूचीमा उल्लेखित गरिएका सन्दर्भ साामाग्रीबाट साभार गरिएको हो ।

प्रस्तावना

अन रेजियो डिलुसे अनलस फाउन्डेसन (एफ.आर.एल.) तथा बुद्धिष्ट युनियन ईटालीको संयुक्त सहयोगमा सर्बोदय विकासका लागि अभियान नेपाल (सर्बोदय नेपाल) जुम्लाको साझेदारीमा सञ्चालित “महिला सशक्तिकरणका लागि दीगो विकास कार्यक्रम” अन्तर्गत तिला, तातोपानी र गुठीचौर गाउँपालिकामा सञ्चालित कार्यक्रममा संगठित समूह, संघ-संस्था, ग्रामिणस्तरमा कार्यरत सहजकर्ता, महिला स्वयंसेविका, महिला तथा पुरुष समूह, बालक्लब र स्थानीय जनप्रतिनिधिहरूलाई सान्दर्भिक सामग्रीको सीमितताले कुप्रथा विरुद्ध तथ्यहरू प्रस्तुत गर्न, प्रशिक्षण दिन र स्थानीयस्तरमा काम गर्न कठिनाई रहँदै आएको छ ।

यस पुस्तकले स्थानीयस्तरमा महिला, बालबालिका, विद्यार्थी, युवायुवती र सरोकावालाहरूलाई महिनावारी सरसफाई प्रबर्द्धन, छुई प्रथा, बालविवाह, महिलाको अधिक कार्यबोझ, लैङ्गिक असमानता आदिको न्यूनीकरणका लागि र स्थानीय महिला समूह, बालक्बल, युवा क्लब, लैङ्गिक सहजकर्ता र स्थानीय जनप्रतिनिधिलाई स्थानीयस्तरमा आफ्नो भूमिका निभाउन पनि सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

यो पुस्तक जुम्ला जिल्लामा रहेका रीति-रिवाज, चाल-चलन र परम्परागत मूल्य-मान्यता बारेका आफ्ना अनुभवका आधारमा तयार गरिएको हो । यसले जिल्लाका महिला, दलित, पछाडि पारिएका वर्गको जनचेतना बढाउनका लागि थप टेवा पुऱ्याउने नै छ । यस पुस्तकमा स्थानीय समुदायको अवस्था, विशेषगरी, असमानता, छुई प्रथा, बालविवाह, प्रजनन् स्वास्थ्य समस्या र बेमेलपूर्ण कार्यबोझलाई समेटिएको छ । पुस्तकमा समाविष्ट कुरीतिहरूले स्थानीय समाजमा दह्रो जरो गाडेर बसेका छन् । समाज परिर्वतनमा बाधक बनेर रहेका छन् । यी विषयलाई सम्बोधन गर्दै समाजमा ब्याप्त कुकृतिहरूको न्यूनीकरण गर्न यस पुस्तकले सहयोगी भूमिका खेल्ने कुरामा म विश्वस्त छु ।

लामो समय यसै विषयमा लामो कार्यानुभव बटुल्नुभएका यस पुस्तकका लेखक श्री कमलराज खत्रीले असाध्य मेहेनेतकासाथ सान्दर्भिक विषयवस्तुहरू संग्रह गरी पुस्तकलाई यस ढाँचामा ल्याउन सफल हुनुभएको छ । उहाँप्रति संस्था सदैव अनुग्रहित रहनेछ । पुस्तकलाई यस आकार र डिजाइन दिई प्रस्तुतयोग्य बनाएर

छपाईका लागि तयार गर्न उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ। त्यस कार्यका लागि सहयोग गर्ने साम्भाला एक्सचेञ्जर प्रा.लि., काठमाडौंलाई धन्यवाद छ।

पुस्तकलाई यस अवस्थामा ल्याउन प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्षरुपमा सहयोगी भूमिका खेल्ने यस संस्थाका सदस्यहरू, अभियन्ताहरू, दाताहरू, समाजसेवीहरू कर्मचारीहरू, अग्रजहरू लगायत हाम्रा सम्पूर्ण सहयात्रीहरू प्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु। अन्त्यमा पुस्तकलाई यस अवस्थामा ल्याउन सदा हौसला दिनुहुने साथै भाषागत शुद्धासुद्धि समेतमा सहयोग पुऱ्याउनुभएकोमा श्री तुम्बुरु गौतमप्रति सर्बोदय नेपाल जुम्ला हार्दिक आभार प्रकट गर्दछ।

....

नारायणी चौलागाई
अध्यक्ष
सर्बोदय नेपाल, जुम्ला

विषयसूची

खण्ड क

महिनावारी, (छुई प्रथा) बारे इतिहासले के भन्छ ? १

१. महिनावारी भनेको के हो ? २

२. के महिनावारी रोग हो ? ३

३. महिनावारी कुन उमेरमा सुरु हुन्छ र रोकिन्छ ? ३

४. कस्तो महिनावारीलाई ढिलो महिनावारी भन्न सकिन्छ ? ३

५. कस्तो अवस्थाले चाँडो महिनावारी निम्त्याउँछ र यो किन उमेर ढल्केपछि आफैँ बन्द हुन्छ ? ३

६. किन महिनावारी किशोरी अवस्थामा मात्र हुन्छ र यो किन महिलाहरूमा मात्र हुन्छ ?... ४

७. के महिनावारी यौनसम्पर्क गरिसकेका महिलाहरूमा हुन्छ ? (केटाहरूसँग शारीरिक यौनसम्पर्क गरेपछि मात्र हुन्छ ?) ४

९. पहिलोपटक महिनावारी हुँदा के-के समस्या पर्न सक्दछन् ? महिनावारी भएको बेलामा कस्ता किसिमका शारीरिक र मानसिक समस्याहरू आई पर्छन् ? ४

१०. किन कोही महिलाहरूमा महिनावारी हुँदैन ? यो नहुनाका कारणहरू के-के हुन् ?..५

११. महिनावारी कहिले नहुनाले र धेरै ढिलो उमेरमा सुरु हुनाले के-के असर पर्न सक्दछ ?...६

१२. महिनावारी समयमा नहुनु (जस्तै ३५ दिन वा २-३ महिनासम्म नहुनु र कहिले महिनाको दुईपटक हुनु, त्यो पनि ८ दिनसम्म लगातार हुनु) यो कारण के हो ? के यो स्वभाविक कुरा हो या यसले स्वास्थ्यमा समस्याहरू निम्त्याउन सक्दछ ?....६

१३. महिनावारी हुँदा विभिन्न महिलाहरूमा विभिन्न किसिमका समस्याहरू जस्तै कमजोरी, अल्छीपना, रिङ्गटा लाग्नु, पेट दुख्नु, स्तन दुख्नु, हात खुट्टा दुख्नु, हिँड्न ग्राहो हुनु, खान मन नलाग्नु, मानसिक तनाव आदि हुन्छन् । यसका कारण के-के हुन् ? यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ ? ६

१४. मलाई महिनावारी हुँदा केही पनि दुख्ने गर्दैन, के यो स्वभाविक हो ? ७

१५. महिनावारी हुँदा दुखाई कम गर्न र कहिलेकाहिँ महिनावारीलाई सार्न औषधि खानु ठिक हो या हैन ? ७

१६. महिनावारी हुँदा कसरी सरसफाई गर्न सकिन्छ ? महिनावारी हुँदा के-के प्रयोग गर्न सकिन्छ ? ८

१७. के महिनावारी हुँदा महिलाहरूले खानपानमा विशेष ध्यान राख्न जरुरी छ, किन ?.......८

१८. महिनावारी हुँदा किन कहिले कसैको अत्याधिक रगत बग्ने र कहिले कसैको कम रगत बग्ने गर्दछ ? यसमध्ये कस्तो किसिमको बगाईले असर पार्न सक्दछ ? धेरै रगत बग्नेबाट के-कस्तो असर पर्न सक्दछ र यसलाई रोक्न कस्ता घरेलु उपाय अपनाउन सकिन्छ ? ८

१९. हरेक २८ दिन पश्चात् महिनावारी हुनलाई नै किन ठिक मानिन्छ ? ९

२०. किन मलाई मेरो महिनावारीको बारेमा अरूलाई भन्न डर लाग्छ ? ९

२१. किन महिनावारी हुने केही दिन अगाडि योनीबाट सेतो पानी बग्ने र अनुहारमा रातो दागहरू आउने गर्दछ ? १०
२२. महिनावारी भएपछि कति दिनसम्म वा पछि यौनसम्पर्क गर्दा गर्भ रहँदैन ?........१०
२३. महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन जाने सम्भावना कति हुन्छ ? महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा के हुन सक्दछ ? १०
२४. महिनावारी भएपछि यौन इच्छा घट्छ या बढ्छ ? ११
२५. केटीहरू महिनावारी हुनुभन्दा अगाडि गर्भवती हुन सक्छन् या सक्दैनन् ?...........११
२६. महिनावारी बन्द भएपछि के-कस्ता रोग र समस्याहरूले सताउन सक्दछ ?........११

खण्ड ख

महिनावारी बार्दा देखिने परिणाम र जेन्डरमा विभेद ? १४
१. केटाकेटीहरूले विवाह गर्नका लागि सबैभन्दा उपयुक्त उमेर कति हो ?.............१४
२. किशोरावस्थामा विवाह गर्दा हुनसक्ने असरहरू के-के हुन् ? १४
३. यदि केटाकेटीहरूले ढिलो विवाह गरे भने बच्चा जन्माउने क्षमतामा के असर पर्छ ?..१४
४. महिलाले कति वर्षदेखि कति वर्षसम्म बच्चा जन्माउन सक्षम हुन्छन् ?.............१५
५. पर नसरेकी, रजस्वाला, महिनावारी नभएकी केटी गर्भवती हुनसक्छ कि सक्दिन् ?......१५
६. किशोरावस्थामा गर्भवती हुँदा कस्ता खतराहरू आई पर्न सक्छन् ?................. १५
७. गर्भवती महिलाले आफ्नो स्याहार कसरी गर्नुपर्छ ? १६
८. बाँझोपन महिलाहरूमा मात्र हुन्छ, कि पुरुषहरूमा पनि हुन्छ ? बाँझोपन के कारणले गर्दा हुन्छ ? १६
९. बच्चा महिलाको पाठेघरबाट बाहिर कसरी निस्कन्छ ? १७
१०. हामीले कति पटकसम्म गर्भपतन गराउन सक्छौं ? दोहोऱ्याएर गर्भपतन गऱ्यो भने कस्ता समस्या आउन सक्छन् ? १७
११. बच्चा तुहिनु भनेको के हो ? र, यो किन हुन्छ ? १७
१६. किन विवाह अगाडिको शारीरिक सम्बन्धलाई नराम्रो कुराको रुपमा लिइन्छ ? विवाहअघि यौनसम्पर्क गर्नाले स्वास्थ्यमा असर पर्दछ रे, के यो सही हो ?.........१८
१७. किन किशोर-किशोरीहरूमा यौनसम्बन्धी ज्ञान हुन जरुरी छ ? १८
१८. यौन शोषण भन्नाले के बुझिन्छ ? के यसले केटीहरूलाई मात्र असर गर्दछ ? किन विशेषगरी केटीहरू यौन शोषणको शिकार हुन्छन् ? १८
१९. के जिस्क्याउने, नराम्रो शब्दको प्रयोग गर्ने र नराम्रा एसएमएस पठाउने कार्यलाई पनि यौन शोषण र दुराचारको रुपमा लिन सकिन्छ ? १९
२०. किन पुरुषहरू विवाह अगाडि नै जबर्जस्ती यौनसम्पर्क राख्न खोज्छन् ? जबर्जस्ती गरिएका यौनसम्पर्कबाट युवतीहरूमा के असर पर्न सक्छ ?.................१९
२१. किन धेरैजसो महिलाहरूलाई पाठेघर मुखको समस्या हुन्छ ? २०
२२. आङ खस्ने समस्या कसरी आउँछ ? के महिलाले बच्चा जन्माउने बेलामा उसको पाठेघर खस्छ ? २०

सन्दर्भ सामाग्री-१

धारणागत अवरोध २१

सन्दर्भ सामाग्री-२

लैङ्गिक भूमिका २२

खण्ड ग

१. प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको के हो ? २५
२. यौन तथा प्रजनन् अधिकार के-के हुन् ? २५
३. किशोर-किशोरीहरू तथा युवा-युवतीहरूले कुन उमेरमा प्रजनन् स्वास्थ्य तथा परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा जानकारी पाउनु पर्दछ ? २६
४. कुन उमेरका किशोर-किशोरीहरू तथा युवा-युवतीहरूलाई यौनसम्पर्क गर्ने अधिकार हुन्छ ? २७
५. कुन उमेरदेखि किशोर-किशोरीहरू तथा युवा-युवतीहरूलाई प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा लिने र परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्ने अधिकार हुन्छ ? २८
६. के स्वास्थ्यकर्मीले किशोर-किशोरी तथा युवा-युवतीहरूलाई उपचार गर्न इन्कार गर्न सक्छन् ? २९
७. किन गाउँघरमा महिनावारी हुँदा महिलाहरूलाई अलग्गै राखिन्छ ? यस्ता अन्य गलत धारणा र भेद्भाव जस्तैः महिलाहरूलाई गोठमा राख्नु र कुनै पनि धार्मिक तथा सामाजिक कुरामा संलग्न नगराउनुजस्ता कुराहरूलाई कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ ? . २९
८. के हस्तमैथुनसम्बन्धी कानुनहरू छन् ? ३०

यौन हिंसा

९. यौन हिंसा भनेको के हो ? ३०
१०. के यौनसम्पर्कका लागि उपहार दिनु दुर्व्यवहार हो ? ३१
११. यदि वयस्क व्यक्तिले दुबैको मञ्जुरीमा बच्चासँग यौनसम्पर्क राखेमा दुर्व्यवहार हो ? ३१
१२. केले गर्दा मानिसको अर्का व्यक्तिलाई बलात्कार गर्दछन् ? कस्ता खालका व्यक्तिहरू बलात्कार गर्ने काममा संलग्न हुन्छन् ? ३२
१३. के छोटो लुगा वा मिनिस्कर्ट लगाउनाले बलात्कार हुनसक्छ ? ३२
१४. यौन हिंसाले व्यक्तिलाई कस्तो असर पर्दछ ? ३३
१५. के बलात्कारमा परेका महिला तथा केटीहरू गर्भवती हुने के-कतिको सम्भावना हुन्छ ? ३३
१६. के पुरुष तथा केटाहरू पनि बलात्कृत हुन सक्छन् ? ३३
१७. हाम्रो समाजले यौन हिंसालाई कसरी-कस्तो प्रतिक्रिया गर्दछ ? ३३
१८. म तथा हामी बलात्कृत हुनबाट कसरी जोगिन सक्छौं ? ३४
१९. आफ्ना छिमेकी वा साथी बलात्कृत भएको थाहा भयो भने उनीहरूलाई के-कस्तो सल्लाह दिनुपर्दछ ? ३४

जबर्जस्ती विवाह

२०. के विवाह गर्नु अनिवार्य छ ? ३५
२१. जबर्जस्ती विवाह भनेको के हो ? ३६
२२. केटा वा केटीलाई विवाह गर्नका लागि दवाब दिइयो (जबर्जस्ती विवाह) भने कुन अधिकारको हनन् हुन्छ ? ३६
२३. जबर्जस्ती विवाहसम्बन्धी नेपालमा कानुनहरू के-के छन् ? ३७
२४. यदि कसैलाई आफ्नो इच्छाविपरीत र नचाहेको व्यक्तिसँग विवाह गर्न दवाब दिइयो (जबर्जस्ती बिहे) भने के गर्नु पर्दछ ? ३७

खण्ड घ

लैङ्गिक हिंसा ३८
लैङ्गिक हिंसाको आँकडा ३८

विभिन्न प्रकारका हिंसाहरू

शारीरिक हिंसा ३९
मानसिक हिंसा ३९
सामाजिक हिंसा ३९
आर्थिक हिंसा ३९
धार्मिक हिंसा ३९
यौन हिंसा ३९
यौनजन्य दुर्व्यवहार ४०
यौनजन्य दुर्व्यवहारका प्रकार ४०
शारीरिक ४१
मौखिक ४१
लिखित वा इशारा ४१
यौनजन्य दुर्व्यवहारको असरहरू ४१
पीडितलाई हुनसक्ने असरहरू ४१
कार्यस्थलमा पर्न सक्ने असरहरू ४२
यौनजन्य दुर्व्यवहारको लागि को उत्तरदायी हुन्छ ? ४२
बलात्कार भनेको के हो ? ४२
कस्तो अवस्थामा महिलाको मञ्जुरी भए पनि बलात्कार मानिन्छ ? ४३
बैवाहिक बलात्कार ४३
बलात्कार भएमा के गर्ने ? ४३
बलात्कार भएपछि के गर्नु हुँदैन ? ४३
बलात्कार गर्नेलाई कस्तो सजाय हुन्छ ? ४४
बलात्कारको उजुरी प्रक्रिया कस्तो हुन्छ ? ४४
उजुरी र कारबाही प्रक्रिया ४४

नेपालको संविधान २०७२ मा व्यवस्था भएका महिला अधिकारहरू

परिच्छेद्-१०

भेद्भाव तथा अन्य अपमानजन्य व्यवहारसम्बन्धी कसूर ४५-४९

खण्ड (क)

महिनावारी, (छुई प्रथा) बारे इतिहासले के भन्छ ?

प्राचीनकालदेखि नै हेर्ने हो भने महिनावारी हुँदा बग्ने रगतलाई फोहोर, दूषित, अशुद्ध र रोगसँग जोडेर हेरिने गरिन्थ्यो । कसैले महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क नै गर्नुहुन्न पनि भनेका छन् भने कसैले शरीरभित्रको फोहोर रगत बगेको हो भनेर पनि व्याख्या गरेका छन् । पछि मेडिकल साइन्सले महिनावारी हुनु भनेको शरीरभित्रको मेनोटक्सिन निस्कने प्रक्रियामात्र हो, 'फोहोर-अशुद्ध त्यस्तो केही होइन' भनी व्याख्या गऱ्यो । सन् १९३० भन्दा अगाडि त पाठेघरको कामबारे कुरै गरिएको थिएन । त्यतिबेला समाजशास्त्र, मानवशास्त्र या मेडिकल साइन्सले पनि महिलाको शरीरलाई अध्ययनको विषय नै बनाएनन् । पुरुषका शरीरबारे मात्र अध्ययन/अनुसन्धानका विषय बने । सन् १९२० मा मेडिकल साइन्सले महिलाको शरीर र महिनावारीका विषयमा पहिलोपटक एउटा किताब निकालेको थियो, जसमा महिलाको महिनावारीका विषयमा सामान्य जानकारी मात्र थियो । पछि सेनेटरी प्याड, नेप्किन प्रयोगमा आउन थालेपछि मेडिकल साइन्सले महिला, पाठेघरको काम र शरीरभित्र हर्मोनका भूमिकाबारे अध्ययन गरिन थाल्यो । प्राचीन समयमा युरोप, अमेरिका र अस्ट्रेलियाका ४० देशमा महिनावारीबारे जुनखालको अभ्यास गरिन्थ्यो, त्यो आज बल्ल हाम्रो देशमा अभ्यास गर्ने सुरुवात गरिएको छ । महिनावारी भएका महिलामाथि हुने गरेको घटनाका विषयमा आधारित रहेर एक अनुसन्धान गरिएको छ । त्यस्तै, महिनावारी बारिने कारणले गर्दा के-कस्ता घटना भए भन्नेबारे लेखिएको किताबमा के भनिएको छ भने नेपालका २१ जिल्लामा छाउपडी प्रथा कायम छ । मानवअधिकारको दृष्टिकोणबाट हेर्ने हो भने महिनावारी बार्ने चलनले गर्दा महिला उपस्थित हुने हरेक क्षेत्र प्रभावित हुने गरेका छन्, जसमा विशेषगरी स्कुल, कलेज र कार्यालय पर्छन् । त्यस्ता ठाउँमा सफा पानी, शौचालय र साबुनको व्यवस्था नहुँदा महिलाको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर परेको पाइएको छ । नेपालको संविधानमा पनि महिलाको स्वास्थ्यबारे स्पष्ट भनिएको छ । लैङ्गिक हिसाबले भेद्भाव गर्न पाईंदैन भनिएको छ भने धारा १६ ले गौरवको कुरा गरेको छ, धारा १७ ले हिँड्डुल गर्न पाइन्छ भनेर व्याख्या गरेको छ । त्यस्तै, धारा २३ ले छुवाछुतबारे कुरा गरेको छ भने धारा २९ ले शोषणका विषयमा, धारा ३० ले स्वास्थ्यबारे त्यस्तै धारा ३५ ले महिनावारी हुँदा राम्रो आवास व्यवस्था हुनुपर्छ भनेको छ । धारा ३८ मा भने समानताको हकबारे बताइएको छ । अहिलेको संविधानले प्रस्टरुपमा महिलाको स्वास्थ्यबारे भनेको छ ।

अहिले भर्खरै जेनेभामा विद्यार्थीले महिलाको महिनावारीबारे एउटा अन्तर्राष्ट्रिय रिपोर्ट बनाएका छन् । नेपालको तर्फबाट पनि रिपोर्ट बुझाइयो, जसको बुँदा नम्बर ३५ र १९७ मा नेपालमा हुने छाउपडी प्रथाको कुरा गरिएको छ । यस्तो प्रथालाई हानीकारक प्रचलन भनेर व्याख्या गरिएको छ । नेपालका विभिन्न समुदायमा अहिले पनि महिनावारी बारिने चलन रहेको छ । नेपालमा मात्र होइन, विश्वमा नेपाली जहाँ-जहाँ छरिएर बसेका छन्, त्यहाँ उनीहरूले महिनावारी बारेको पाइएको छ । तरिका फरक-फरक होलान्, तर बार्नलाई जता पनि बार्छन् । कसैले थोरै, कसैले धेरै गरेका होलान्, तर बार्छन् । कतिपय ठाउँमा महिनावारी हुँदा खानेकुरा पनि बारेको पाइएको छ । माछा, मासु र फलफूल, दूधदेखि लिएर यसबाट बन्ने परिकार नखाने गर्छन् । त्यस्तै, सागसब्जी र भगवान्लाई चढाएको प्रसाद पनि खाँदैनन् । घरको जग छुँदैनन् र यौनसम्पर्कबाट टाढै बस्छन् । खासगरी जुम्लातिर त महिनावारी हुँदा खाना पनि खान हुँदैन, छुँनै नछुने । त्यस्तै, महिनावारी हुँदा लोग्नेमान्छे, शिशु, बोटविरुवा र कुनै पनि धार्मिक किताब छुँदैनन् । कतिपय हकमा त किताब सरस्वतीको रुप हो भनेर सामान्य किताब र कार्यालयमा प्रयोग हुने रजिस्टर पनि छुँदैनन् । छिर्न नै नहुने ठाउँमा चाहिँ कुनै मठ-मन्दिरदेखि कुनै पनि सामाजिक, सांस्कृतिक, भेला-समारोह र चाडबाड मनाइरहेका ठाउँमा पनि सहभागी नहुने । त्यस्तै, घरभित्रै नछिर्ने, भान्सामा नजाने गरेको त हामीमध्ये सबैले देखे-भोगेकै कुरा हो । सरसर्ती हेर्दा जुम्लामा के छ भने हिजोआज छाउपडी प्रथा नभनेर छुइप्रथा भन्ने गरिएको छ, जुन अहिले पनि अभ्यास गरिरहेका छन् ।

१. महिनावारी भनेको के हो ?

महिनावारी एउटा यस्तो प्राकृतिक प्रक्रिया हो, जसमा महिलामा रागरस (Hormone) को प्रभावको कारणले डिम्वाशयबाट डिम्ब निष्काशन नभएपछि बिस्तारै बाक्लो हुँदै गएको पाठेघरको भित्री तहमा तुहिएर रगत बग्छ ।

प्रत्येक मासिक चक्रमा रागरस (Hormone) को मात्रामा आउने परिवर्तनले गर्दा पाठेघरको भित्री तहका सुक्ष्म रक्तनलीहरू फैलिने तथा कोषहरू बृद्धि हुन जान्छन् । जसको कारणले गर्दा पाठेघरको भित्री तह बाक्लो र नरम बन्दछ । यदि त्यही महिलामा गर्भधारण हुँदैन भने रागरस (Hormone) को मात्रामा विपरीत किसिमले परिवर्तन आउने हुँदा ती सुक्ष्म रक्तनलीहरू फैलन बन्द हुन्छ र पाठेघरको भित्री तहमा बनेको बाक्लो-बाक्लो र नरम तह कायम हुन नसकी फुटेर महिनावारीको रुपमा रक्तश्राप हुन्छ ।

साथै, महिनावारी सुरु हुनु भनेको महिला प्रजनन् गर्न सक्ने उमेर वा गर्भवती हुन सक्ने उमेरमा प्रवेश भएको अवस्थाको एउटा संकेत पनि हो ।

२. के महिनावारी रोग हो ?

होइन, न त महिनावारी रोग हो, न त स्वास्थ्य समस्या । यो एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया नै हो । महिलाहरूमा निस्कने रागरस (Hormone) को मात्रामा हुने परिवर्तनले गर्दा महिनावारी हुने गर्दछ । साधारणतया महिनामा २८ दिनमा एकपटक महिलाहरूको योनीबाट रगत बग्छ । यो २१ देखि ३५ दिनभित्रमा हुन्छ र ३-५ दिनसम्म रगत बग्दछ ।

३. महिनावारी कुन उमेरमा सुरु हुन्छ र रोकिन्छ ?

सामान्यतया महिनावारी १० देखि १५ वर्षका किशोरीहरूमा सुरु हुन्छ र ४५ देखि ५५ (लगभग ५०) वर्षको उमेरको हुँदा महिलाको महिनावारी रोकिन्छ ।

४. कस्तो महिनावारीलाई ढिलो महिनावारी भन्न सकिन्छ ?

यदि महिनावारी १६ वर्षको उमेरमा हुँदा पनि भएन भने महिनावारी ढिलो भएको भन्न सकिन्छ। महिनावारी यसरी ढिलो उमेरमा भएका किशोरीहरूको शारीरिक विकासको क्रमनै ढिला हुन जान्छ । खासगरी, Secondary Sexual Characteristic जस्तै स्तन बढ्नु काखीमा रौं आउनुजस्ता परिवर्तन भएपछि साधारणतया २ वर्षभित्र महिनावारी भएको हुनुपर्छ । यदि २ वर्षभन्दा पछि भएमा त्यस महिनावारीलाई ढिलो भएको भन्न सकिन्छ ।

५. कस्तो अवस्थाले चाँडो महिनावारी निम्त्याउँछ र यो किन उमेर ढल्केपछि आफै बन्द हुन्छ ?

किशोरीहरूको शरीरको उचाई र तौलमा फरक उनीहरूको पौष्टिक आहारको कारणले गर्दा हुन्छ । यदि पौष्टिक आहार पुगेमा कोही-कोही किशोरीहरूमा चाँडै महिनावारी हुनसक्छ ।

महिलाको डिम्बाशयबाट उत्पादन हुने इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन रागरस (Hormone) को प्रभावमा पाठेघरको भित्री तह विस्तारै बाक्लो बन्छ । किशोरीको डिम्बाशयबाट प्रत्येक महिना एउटा परिपक्क डिम्ब निस्कन्छ । जुन यदि शुक्रकिटसँग निषेचित भएमा गर्व रहन्छ । यदि उक्त डिम्ब निषेचित नभएमा सो तहमा ती दुई रागरस (Hormone) हरूको कमी हुँदै जान्छ र अन्त्यमा पाठेघरको भित्री तह तुहिन्छ र रगत बन्छ, जसलाई हामी महिनावारी भएको भन्छौं । जब उमेर ढल्दै जान्छ, स्टोजन रागरस (Hormone) को उत्पादनमा पनि कमी हुँदै जान्छ, जसले गर्दा डिम्ब निष्काशन पनि हुँदैन । पाठेघरको भित्री तह बढ्दै अनि महिनावारी बन्द हुन

थाल्छ । धेरैजसो महिला जब ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरका हुन्छन्, तब उनीहरूमा महिनावारी रोकिने गर्दछ ।

६. किन महिनावारी किशोरी अवस्थामा मात्र हुन्छ र यो किन महिलाहरूमा मात्र हुन्छ ?

महिनावारी किशोरी अवस्थामा सुरु हुन्छ । अर्थात् महिनावारी साधारणतया १० देखि १५ वर्षका किशोरीहरूमा सुरु हुन्छ । अनि जब महिला ४५ देखि ५५ वर्षका हुन्छन्, महिनावारी रोकिन्छ । यो किशारी तथा महिलामा मात्र हुन्छ । किनकी महिलाहरूको डिम्बाशयबाट इस्टोजन तथा प्रोजेस्टेरोन नामक रागरस उत्पादन हुन्छ, जसको प्रभावले महिनावारी हुन्छ । डिम्बाशय (पाठेघर) महिलामा मात्र हुने भएकाले महिलामा नै महिनावारी हुन्छ ।

महिलाहरूको डिम्बाशयबाट इस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरोन रागरस (Hormone) हरू उत्पादन हुन्छन् । पाठेघरको भित्री तह यसको प्रभावद्वारा विस्तारै बढ्दै जान्छ र सो तह बाक्लो बन्छ । शिशुको विकासका लागि यो आवश्यक छ । करिब १४ दिनमा डिम्बाशयबाट एक डिम्ब निस्कन्छ र उक्त परिपक्क भएको डिम्ब शुक्रकिटबाट निषेचित भएमा गर्भ रहन्छ । तर, यदि निषेचित नभएमा गर्भ रहँदैन र सो तहको कुनै प्रयोजन हुँदैन । अनि डिम्बाशयबाट उत्पादन हुने ती रागरस (Hormone) हरूको परिमाणमा कमी हुन्छ र पछि पाठेघरको भित्री तह तुहिन्छ । यसरी भित्री तह तुहिएर रगत आउँछ, जसलाई महिनावारी भनिन्छ । महिनावारीको मुख्य भूमिका भनेको पहिलो महिनामा निष्काशन भएको डिम्ब निषेचित नभएको अथवा गर्भवती नभएको संकेत हो ।

७. के महिनावारी यौनसम्पर्क गरिसकेका महिलाहरूमा हुन्छ ? (केटाहरूसँग शारीरिक यौनसम्पर्क गरेपछि मात्र हुन्छ ?)

होइन, महिनावारी हुनु र यौनसम्पर्क हुनुको सम्बन्ध छैन । किशोरावस्थामा केटीहरूमा प्राकृतिकरुपमा आफै महिनावारी हुन्छ । महिनावारी उमेर पुगेका किशोरीहरू तथा महिलाहरूमा सामान्यतया २८ दिनको फरकमा प्राकृतिकरुपमा आफै हुने एउटा शारीरिक प्रक्रिया हो ।

९. पहिलोपटक महिनावारी हुँदा के-के समस्या पर्न सक्दछन् ? महिनावारी भएको बेलामा कस्ता किसिमका शारीरिक र मानसिक समस्याहरू आई पर्छन् ?

पहिलो कुरा त पहिलोपटक महिनावारी भएका किशोरीहरूमा योनीबाट रक्तश्राप हुन्छ । कसै-कसैमा केही बढी रक्तश्राव पनि हुनसक्छ । महिनावारी हुँदा महिलाको

तल्लो पेट अथवा ढाड दुख्न सक्छ । त्यसैगरी, महिनावारी हुँदा अल्छीपना आउने, टाउको दुख्ने वा रिङ्गटा लाग्ने, खान मन नलाग्ने आदि हुन सक्छन् । यतिमात्र नभई मानसिकजस्ता समस्याहरू पनि हुनसक्छ । तर, यस्ता समस्याहरू धेरैजसो विस्तारै आफै ठिक हुन्छन् । किनकी धेरैजसो किशोरीहरूलाई महिनावारीको नहुनुका साथै हाम्रो समाजमा यो स्वास्थ्य र साधारण प्रक्रियालाई पनि सामाजिकर धार्मिक कुरासँग जोडेर व्यवहारमा छुट्याएर राख्ने, छुन नहुनेजस्ता कुरा गरिएको हुन्छ । महिनावारी हुने उमेरका किशोरीहरूलाई बेलैमा महिनावारीसम्बन्धी ज्ञान नदिनाले किशोरीहरूको महिनावारी हुँदा आत्मविश्वास कमजोर हुनुका साथै उनको आत्मसम्मानमा चोट लाग्न पनि सक्छ र मानसिक तनाव बढ्दछ ।

१०. किन कोही महिलाहरूमा महिनावारी हुँदैन ? यो नहुनाका कारणहरू के-के हुन् ?

कोही-कोही महिलाहरूमा महिनावारी हुँदैन । यो विभिन्न कारणहरूले गर्दा हुनसक्छ । ती कारणहरूमध्ये धेरैजसो तह उल्लेखित छन् ।

क. शरीरमा भएको पिट्यूटरी गोनाडोट्रोपिन नामक ग्रन्थीबाट निस्कने गोनाडोट्रोपिन रागरस (Hormone) को कमी भएकाले गर्दा डिम्बाशयबाट इस्ट्रोजेन रागरस (Hormone) को निष्काशन नै कम हुन्छ, जसले गर्दा पाठेघरको भित्री तहबाट सुक्ष्म रक्तनलीहरूबाट रगत बगाउने कार्य पूर्ण विकसित हुन सक्दैन र महिनावारी नहुन सक्छ ।

ख. कोही महिलाहरू जन्मजात नै प्रजनन् अङ्गहरूको विकृति भएका हुन्छन् । जस्तै, योनीद्वार बन्द हुने (Imperforated Hymen) वा पाठेघरको बनावट नै सानो हुने (Transverse Vaginal Septum) आदि कारणले गर्दा महिनावारी कहिलेकाहिँ नहुन सक्छ । योनीद्वार बन्द हुने वा योनी नभएको वा पाठेघरको मुखको प्वाल बन्द रहेमा महिनावारीको रुपमा भित्र छुट्टै तह रगत नै महिनैपिच्छे बगेको हुन्छ, तर त्यो रगत योनी बाहिर निस्कन सक्दैन र देखिने महिनावारी हुँदैन ।

ग. थाइरोइड रागरस (Hormone) को गडबडीको कारणले पनि महिनावारी नभएको हुनसक्छ ।

घ. यी माथिका बुँदाहरूबाहेक किशोरी अवस्थामा पौष्टिक आहारको कमी, रक्तअल्पता, टी.बी. रोग तथा सानो उमेरमै हुने डाइवेटिजजस्ता रोगहरूको कारणले गर्दा पनि महिनावारी नभएको हुनसक्छ ।

११. महिनावारी कहिले नहुनाले र धेरै ढिलो उमेरमा सुरू हुनाले के-के असर पर्न सक्दछ ?

महिनावारी कहिले नहुने वा ढिलो हुनाले जुन कारणबाट भएको हो, त्यहीअनुसारको असर शरीरमा पर्दछ । जस्तै, योनीमार्ग बन्द भएको वा योनी नै नभएको वा पाठेघरको मुख सानो भएमा महिनावारीमा बगेको रगत भित्रै जम्मा भइराखेको हुन्छ। अनि छिन्-छिन्मा पेट दुख्न थाल्छ, जसले गर्दा पिसाब रोकिने पनि हुनसक्छ। यदि पाठेघर नहुने वा डिम्बाशय नहुनेजस्ता विकृति रहेछन् भने पछि बच्चा हुँदैन र मानसिक तनाव आउन सक्छ ।

१२. महिनावारी समयमा नहुनु (जस्तै ३५ दिन वा २-३ महिनासम्म नहुनु र कहिले महिनाको दुईपटक हुनु, त्यो पनि ८ दिनसम्म लगातार हुनु) यो कारण के हो ? के यो स्वभाविक कुरा हो या यसले स्वास्थ्यमा समस्याहरू निम्त्याउन सक्दछ ?

महिनावारी समयमा (जस्तैः ३५ दिन वा २-३ महिनासम्म) नहुनुलाई विज्ञानको भाषामा ओलिगो मनोरिया (Oligomemorrhia) भनिन्छ । यो अस्वाभाविक हो, जुन महिलामा हुने रागरस (Hormone) को गडबडीले गर्दा हुने गर्छ । त्यसैगरी, कुनै डिम्बाशयमा हुने रोगजस्तै Polycystic Ovarach Disease भएमा पनि महिनावारी समयमा नहुने या ढिलो हुने गर्दछ। यदि महिनावारी महिनाको दुईपटक हुन्छ वा ८ दिनसम्म लगातार हुन्छ भने त्यसलाई मेनोरेजिया भनिन्छ। त्यो पनि अस्वाभाविक महिनावारी नै हो । यो इस्ट्रोजेन रागरस बढी मात्रामा भएको खण्डमा हुनसक्छ । यी दुबै अवस्था स्वाभाविक होइनन्। यस्तो अवस्थामा स्त्रीरोग तथा प्रसूती विशेषज्ञ डाक्टरसँग जाँच गराई समयमै उपचार गराएमा ठिक हुन्छ।

१३. महिनावारी हुँदा विभिन्न महिलाहरूमा विभिन्न किसिमका समस्याहरू जस्तै कमजोरी, अल्छीपना, रिङ्गटा लाग्नु, पेट दुख्नु, स्तन दुख्नु, हात-खुट्टा दुख्नु, हिंड्न गाह्रो हुनु, खान मन नलाग्नु, मानसिक तनाव आदि हुन्छन् । यसका कारण के-के हुन् ? यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ ?

महिनावारी हुँदा प्रत्येक मासिक चक्रभन्दा अगाडि रागरस (Hormone) को मात्रामा आउने परिवर्तनले गर्दा पाठेघरको भित्री तहमा सुक्ष्म रक्तनलीहरू फैलन बन्द भई पाठेघरको भित्री तहमा बनेको बाक्लो र नरम तह कायम हुन नसकी फुटेर महिनावारीको रुपमा रक्तश्राव हुन्छ। यही प्रक्रियाले गर्दा नै तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने आदि गर्दछ। त्यसैगरी, त्यही रागरस (Hormone) हरूको परिवर्तनले गर्दा कुनै

कुनै महिलाको स्तन सारो वा कडा हुनु वा दुख्नु कब्जियत हुनु, थकित महसूस हुनु, मांसपेसीहरू दुख्नु, अनुहारमा डन्डीफोर आउनु, खान मन नलाग्नु, मानसिक तनाव आदि भएको हुनसक्छ । सबै महिलामा यी लक्षण हुन्छन् नै भन्ने छैन । यदि भएमा पनि महिनैपिच्छे यी लक्षणहरू फरक-फरक हुन सक्छन् । यस्ता समस्याहरूलाई रोक्न तलका बुँदाहरूमा ध्यान दिन जरुरी छ ।

क. तल्लो पेटमा हलुका तरिकाले मालिस गर्दा कडा मांसपेशी नरम हुन्छ ।

ख. तातोपानी रबरको थैली वा बोतलमा राखेर सेक्ने ।

ग. ऐँसेलुको पात र अदुवाको धूलो हालेर तातो चिया वा पानी पिउने ।

घ. यदि अत्याधिक रक्तश्राव भएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिने ।

ङ. त्यसबाहेक प्रत्येक महिनामा यस्ता फरक-फरक समस्या हुँदा के गर्दा ठिक हुन्छ या फाइदा हुन्छ भन्ने कुरा आफैले पनि थाहा पाई राख्न जरुरी हुन्छ ।

च. कसैलाई मानसिक चिन्ता, तनाव आउने हुन्छ । त्यसैले यो एक प्राकृतिक अवस्था भएको र यसले कुनै ठूलो हानी गर्दैन भन्ने बुझेर यस प्रतिको चिन्ता हटाउन नियमित योग प्राणायम तथा व्यायाम गर्नाले त्यस्ता मानसिक चिन्ता हट्न मद्दत पुग्दछ ।

छ. अत्याधिक रक्तश्राव बाहेकका अन्य लक्षणहरू सामान्य हुन् । यिनीहरूलाई सामान्य व्यवस्थापन गरेमात्र पनि आफै कम हुनसक्छ । त्यसैले बढी चिन्ता गर्ने, डराउने गर्नु पर्दैन ।

१४. मलाई महिनावारी हुँदा केही पनि दुख्ने गर्दैन, के यो स्वभाविक हो ?

सबै महिलाहरूमा महिनावारी हुँदा दुख्नैपर्छ वा केही लक्षण देखा पर्नु नै पर्छ भन्ने पनि छैन । महिला-महिला यो फरक हुनसक्छ । कसै-कसैमा केही पनि लक्षण नहुन सक्छ । जुन स्वभाविक (Normal) कुरा नै हो । तसर्थ, यदि तपाईंलाई महिनावारी हुँदा केही पनि दुख्दैन भने यो स्वभाविक नै हो ।

१५. महिनावारी हुँदा दुखाई कम गर्न र कहिलेकाहिँ महिनावारीलाई सार्न औषधि खानु ठिक हो या हैन ?

महिनावारी हुँदा दुखाई कम गर्ने औषधि खाए पनि केही फरक पर्दैन । तर, धेरै समयसम्म खानु उचित होइन, किनकी दुखाई कम गर्ने औषधिको आफ्नै नकारात्मक असर जस्तै पेट दुख्ने हुनसक्छ । त्यसैगरी, महिनावारी सार्ने औषधि खान पनि मिल्छ, तर कहिलेकाहिँ औषधिको असरले पछि महिनावारी हुँदा बढी रगत बग्न पनि सक्छ । महिनावारी सार्ने औषधि खाएमा स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्दैन ।

१६. महिनावारी हुँदा कसरी सरसफाई गर्न सकिन्छ ? महिनावारी हुँदा के-के प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

महिनावारी हुँदा प्रजनन् अङ्गको सरसफाई नगरेमा संक्रमण हुने सम्भावाना बढी हुन्छ। तसर्थ, प्रजनन् अङ्गको सरसफाई अति आवश्यक पर्दछ। नियमित नुहाउने र नुहाउँदा यौन अङ्ग राम्ररी सफा गर्नु पर्दछ। यौन अङ्ग सफा गर्दा नरम साबुन प्रयोग गर्नु पर्दछ। साथै, यौन अङ्गको भित्री भागमा साबुन लगाउनु हुँदैन। महिनावारीको रगत सोस्ने प्याड वा सफा सुति कपडा पट्याएर प्रयोग गर्नु पर्दछ। प्याड यदि फेरिएन भने तिघ्रामा रगडिन सक्छ। जसले गर्दा त्यहाँका छाला पाछिन सक्छ। त्यसैले सक्भर दिनमा कम्तीमा दुईपटक वा आवश्यकताअनुसार प्याड फेर्नु पर्दछ। कपडा प्रयोग गरेको भए फेरेपछि राम्रोसँग साबुनले धोएर घाममा सुकाउनु पर्दछ वा कपडा लगाउने इस्त्री लगाउनु पर्दछ।

१७. के महिनावारी हुँदा महिलाहरूले खानपानमा विशेष ध्यान राख्न जरुरी छ, किन ?

महिनावारी हुँदा महिलाहरूले खानपानमा विशेष ध्यान राख्न जरुरी छ। किनभने यस्तो अवस्थामा कमजोरी हुनसक्छ र कहिलेकाहिँ कब्जियत भएमा महिनावारी हुँदा असजिलोपन झन् बढ्न सक्छ। प्रशस्त मात्रामा सागपात र फलफूल खाने गरेमा राम्रो पोषणका साथै कब्जियतलाई पनि कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँदछ।

१८. महिनावारी हुँदा किन कहिले कसैको अत्याधिक रगत बग्ने र कहिले कसैको कम रगत बग्ने गर्दछ ? यसमध्ये कस्तो किसिमको बगाईले असर पार्न सक्दछ ? धेरै रगत बग्नेबाट के-कस्तो असर पर्न सक्दछ र यसलाई रोक्न कस्ता घरेलु उपाय अपनाउन सकिन्छ ?

महिनावारी हुँदा कसैको अत्याधिक रगत बग्ने र कसैको कम रगत बग्ने गर्दछ। महिनावारी हुने बेला कसैको रागरस (Hormone) को मात्रामा गडबडी हुनुको कारण त्यस्तो समस्या आउन सक्छ। अत्याधिक रगत बग्नाले शरीरमा बढी असर पर्न सक्छ। किनकी, रगत धेरै खेर गएपछि रक्तअल्पता हुन्छ र महिलामा कमजोरी, अल्छीपना, रिङ्गटा लाग्नुका साथै, अरू धेरै समस्याहरू पनि यसले निम्त्याउन सक्छ। यसलाई रोक्न गाह्रो काम नगर्ने, आराम गर्नुका साथै धेरै मात्रामा झोलिलो खानेकुराहरू पिउने गर्नु पर्दछ। त्यसैगरी, गुन्द्रुक, सिस्नुको साग, पालुङ्गोको साग, बन्दा आदिजस्ता तरकारीको सेवन गर्दा राम्रो हुन्छ। यति गर्दा पनि ठिक नभएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्दछ।

१९. हरेक २८ दिन पश्चात् महिनावारी हुनलाई नै किन ठिक मानिन्छ ?

साधारणतया महिनावारी हरेक २८ दिन पश्चात् हुनुलाई ठिक मानिन्छ । किनकी महिलाहरूको डिम्बाशयबाट उत्पादन हुने इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन रागरस (Hormone) हरूको प्रभावमा पाठेघरको भित्री तह विस्तारै बढ्दै जान्छ र बाक्लो हुन्छ । करिब १४ दिनमा डिम्बाशयबाट परिपक्क डिम्ब निस्कन्छ । उक्त परिपक्क डिम्ब यदि शुक्रकिटबाट निषेचित नभएमा सो तहको प्रयोजन हुँदैन । यसका साथै, ती रागरस (Hormone) हरूको परिमाणमा पनि कमी आउँछ र अन्तमा पाठेघरको तह तुहिन्छ र रगत बग्दछ । जुन हरेक २८ दिनभित्रमा हुन्छ । महिनावारी एक हप्ता अगाडि या एक हप्ता पछाडि पनि हुनसक्छ । त्यसलाई पनि ठिक मानिन्छ ।

२०. किन मलाई मेरो महिनावारीको बारेमा अरूलाई भन्न डर लाग्छ ?

महिनावारी किशोरी अवस्थामा सुरु भई ढिलो-चाँडो लगभग ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरसम्म हुने एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यस प्रक्रियामा महिलाको योनीबाट प्रत्येक महिनामा २-४ दिनसम्मका लागि रगत बग्ने गर्दछ । यो प्रक्रिया संसारमा हरेक समाजमा छुट्टाछुट्टैरुपले हेरिएको भेटिन्छ । हाम्रो समाजमा भने महिनावारी सुरु भएको केही पटकसम्म किशोरीहरूका लागि भिन्न किसिमका चलनहरू छन् । प्रायःजसो समाजमा यो नकारात्मक असर पार्नेखालको हुन्छ । जस्तै, अँध्यारो कोठामा थुन्ने, घरबाट बाहिर निस्कन नदिने, जनावर बस्ने गोठमा बस्नुपर्ने, आदि । यी प्रारम्भिक अनुभव मानसिकरुपमा पिडा दिनेखालका र त्रास उत्पन्न गर्नेखालका भएकाले उमेर पुगेका महिलाहरूसमेतलाई महिनावारी भन्नेवित्तिकै अप्ठ्यारो लागेर आउने र आफूभन्दा सानालाई जानकारी दिँदा पनि भावनासमेत प्रेसित गरिने गरिन्छ ।

यही कुरा नै किशोरीहरूमा अप्ठ्यारो डर उत्पन्न गर्ने तत्व भएको हुनसक्छ । चलनहरू सामान्य रहने समाजहरूमा भने महिनावारीसम्बन्धी कुनै नकारात्मक भावना नजोडिएको देखिएको छ । त्यसैगरी, कोही किशोरीहरूलाई प्रत्यक्षरुपमा रगत देख्दा दिमागी सन्तुलन कमजोर हुने, एक किसिमको समस्या पनि हुने गर्दछ ।

त्यसैले आफ्नो शरीरबाट बग्ने रगत देखेर उनीहरूलाई डर लाग्ने र कुनै-कुनै किशोरी महिनावारीको हरेकपल्ट नै बिरामी पर्नेजस्ता समस्या पनि देखा पर्दछन् ।

२१. किन महिनावारी हुने केही दिन अगाडि योनीबाट सेतो पानी बग्ने र अनुहारमा रातो दागहरू आउने गर्दछ ?

महिनावारी हुँदाभन्दा अगाडि पाठेघरको भित्री तहमा भएका ग्रन्थी बन्द हुन्छन् र पछि त्यसभित्रबाट तरल पदार्थ बाहिर निस्कन्छ । अनुहारमा रातो दागहरू आउने, स्तन दुख्ने यी सबै महिनावारीमा हुने प्रोजेष्टेरोन नामक रागरस (Hormone) ले गर्दा भएको हो । यी लक्षणहरूलाई महिनावारी हुनुपूर्वका लक्षणहरू पनि भनिन्छ ।

२२. महिनावारी भएपछि कति दिनसम्म वा पछि यौनसम्पर्क गर्दा गर्भ रहँदैन ?

महिनावारी चक्र ठिक-ठिक समयमा २८ दिनमा हुनेहरूको महिनावारी भएको समयबाट ७ दिनसम्म र २२ दिन पछाडिको समयमा यौनसम्पर्क गर्दा गर्भ रहँदैन । किनकी अगाडिको सयमा डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्केको हुँदैन । करिब १४ दिनपछिको डिम्ब निस्केर परिपक्क भएको भए पनि निष्काशन भएको करिब ४८ घन्टा समयमा निषेचित नभएको खण्डमा निष्क्रिय हुन्छ । (Hormone) स्ट्रोजन, प्रोजेष्टोजेनको प्रभावबाट पाठेघरको भित्री तह बाक्लो भएको कुनै प्रयोजन हुँदैन र ती (Hormone) हरूको परिमाणमा कमी हुँदै जान्छ । तसर्थ, महिनावारी भएको २२ दिन पछाडिको समयमा पनि गर्भ रहँदैन ।

कहिलेकाहिँ दम्पत्तिहरूले महिनावारीको ठिक समय गन्न बिर्संदा वा २८ दिनभन्दा घट्बढ् भइरहने महिलामा कुनै साधनबिना यौनसम्पर्क गर्दा अनिच्छित गर्भ रहेको पनि पाइन्छ ।

२३. महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन जाने सम्भावना कति हुन्छ ? महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा के हुन सक्दछ ?

महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन जाने सम्भावाना धेरै कम हुन्छ । किनकी महिनावारी भएको समयमा डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्केको हुँदैन । साथै, पहिला निस्किसकेको डिम्ब र पाठेघरको भित्री भाग पनि तुहिएर गइसकेको हुने हुनाले त्यसबेला शुक्रकिटसँग निषेचित हुने कुरै भएन । तर, जुन केटी वा महिलाको महिनावारी चक्र छोटो छ । जस्तै, करिब २० दिनमा महिनावारी हुन्छ भने त्यस्ता केटी वा महिलाहरूमा महिनावारी भएको ४ देखि ५ दिनसम्म यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन सक्छ । त्यसैगरी, विचार गर्नुपर्ने कुरा के हो भने, महिनावारी भएको बेलामा यौनसम्पर्क गर्दा, बरु अरू संक्रमित रोग निम्त्याउन सक्छ । त्यसैले महिनावारी भइरहेको बेलामा यौनसम्पर्क नगर्नु नै उत्तम हुनसक्छ ।

२४. महिनावारी भएपछि यौन इच्छा घट्छ या बढ्छ ?

महिनावारी भएपछि यौन इच्छा घट्न पनि सक्छ, बढ्न पनि सक्छ । यो नितान्त व्यक्तिका शारीरिक अवस्थामा भर पर्छ । कुनै अध्यायनमा महिनावारी भएपछि डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्केको समयमा यौन इच्छा बढी भएको जनाइएको छ भने अन्य अध्ययनमा कोही महिलाहरूमा महिनावारी भएको रागरस (Hormone) को कारणले गर्दा यौन इच्छा बढेको हुन्छ । तर, कुनै अध्ययनमा भनेको छ कि महिनावारी भएको समयमा पेट दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने, मानसिक तनाव हुनेजस्ता समस्या हुनेहरूमा यौन इच्छा कमी भएको बताइएको छ ।

२५. केटीहरू महिनावारी हुनुभन्दा अगाडि गर्भवती हुन सक्छन् या सक्दैनन् ?

सामान्यतया केटीहरू पहिलो महिनावारी हुनुभन्दा अगाडि गर्भवती हुने सम्भावना कम हुन्छ । तर, जान्नै पर्ने कुरा के छ भने केटीहरूमा जहिले पनि महिनावारी हुनुभन्दा १४ दिन पहिले डिम्ब निष्काशन हुने गर्दछ । त्यसैले यदि पहिलो महिनावारी हुने तयारीमा डिम्ब परिपक्क भएको बेला यौनसम्पर्क भएको खण्डमा भने गर्भवती हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

२६. महिनावारी बन्द भएपछि के-कस्ता रोग र समस्याहरुले सताउन सक्दछ ?

महिनावारी रोकिएपछि कुनै-कुनै महिलाहरूमा विभिन्न किसिमका समस्याहरू आउन सक्दछन् । जस्तै, छिन-छिनमा गर्मी महसूस हुने, रातीमा पसिना आउने, यौनसम्पर्क गर्दा दुख्ने, पिसाब लागेजस्तो हुने, मुटुको धड्कन बढ्ने, मुटुको रोग हुने, हात झम्झमाउने, रिङ्गटा लाग्ने, छाला चाउरिनेजस्ता समस्या हुन सक्छन् । साथै, हड्डी खिइने पनि हुन सक्छ ।

यसबाहेक महिनावारी रोकिएपछि टाउको दुख्ने, चाँडै रिस उठ्ने, निद्रा नलाग्ने, तथा मानसिक तनाव र चिन्ता पनि हुनसक्छ । तर, सबै महिलामा यस्ता समस्या आउँछन् भन्ने छैन ।

महिनावारी बार्दा देखिने परिणाम र जेन्डरमा विभेद ?

महिनावारी बार्दा अल्पकालीन र दीर्घकालीन परिणाम के-के हुन सक्छन् भनेर विश्लेषण गर्न सकिन्छ । तुरुन्तै देखिने परिणामभन्दा त यस्तो अवस्थामा महिला कमजोरीजस्ता देखिने, तर्सिने र कसैलाई त आत्महत्या गरौं झैं लाग्ने हुन्छ ।

महिनावारी हुने दिन नजिक आउँदा 'उकुस-मुकुस भई के गरौँ, कता जाउँ' जस्तो हुने र ढाड तथा कम्मर दुख्ने समस्या आइपर्छ । लामो समयसम्म एउटै कपडा प्रयोग गर्ने, कसैले त चार दिनमा नुहाउँदामात्र कपडा फेर्ने गरेको देखिएको छ। कतै त एउटै कपडा घरका सबै महिलाले प्रयोग गर्ने गरेको पनि भेटिएको छ । त्यस्ता कपडा घाममा राम्ररी नसुकाई प्रयोग गर्नाले पाठेघरसम्बन्धी विभिन्न रोग लागेको देखियो । महिनावारी हुँदा महिलाले गोठमा बस्नुपर्ने हुनाले उनीहरूमाथि घरका साना पुरुषले पनि हेपाहा दृष्टिकोणले हेर्छन् । यस्तो हुँदा महिनावारी हुने महिला स्वयम्को आत्मबल कम हुने, आफूलाई आफ्ना साना भाइभन्दा पनि कमजोर सोच्ने, आत्मविश्वास घट्दै जाने समस्या देखिएका छन् । महिनावारी हुँदा स्कुल नजाने । अथवा स्कुल गए पनि स्कुलमा प्याड, पानी र साबुन व्यवस्था नहुँदा समस्या हुने गरेको छ । त्यस्तै, महिनावारी भएको थाहा पाउँदा कक्षामा केटा र पुरुष शिक्षकले समेत जिस्क्याउने समस्याबाट बच्न महिला स्कुल जाँदैनन् । चाडबाडमा परिवारसँग बस्न नपाउने हुँदा निराश भएकाहरू थुप्रै भेटिए । कतै त गाउँघरमा हुने बैठकमा भाग लिन पनि आउँदैनन् । किन भनेर बुझ्दा हस्ताक्षर गर्ने रजिस्टर छोइन्छ भनेर नआउँदा रहेछन् । सामान्यभन्दा सामान्य टोलसुधारका कामका लागि हुने बैठकमा जाने काममा पनि यस्तो चलनले प्रभावित पारेको देखियो । कतिपय ठाउँमा त महिनावारी हुँदा बार्नेक्रममा गोठमा बसिरहेका महिलाको हत्या भएको घटना पनि पाइएको छ । बलात्कार गर्ने उद्देश्यले आउँदा त्यस्ता घटना भएजस्ता देखिन्छन्, तर पुष्टि भने भएको छैन । कति गाउँमा त गोठमा बस्दा कार्बोनमोनोअक्साइड धेरै भएर या कोही चिसोले कठ्याङ्ग्रिएर मृत्यु भएको अनुसन्धानले देखाएको छ भने फोहोर गोठमा बसेका कारण गुप्ताङ्गमा इन्फेक्सन भई विभिन्न रोगलगायत बाँझोपन र स्वगर्भपतन भएको पनि भेटियो ।

त्यस्तै, महिनावारी हुँदा स्कुल नजाँदा सानो कक्षाको पढाइमा एकदमै राम्रो भएका, कक्षामा पहिलो, दोस्रो हुने पनि पछि वर्षैपिच्छे फेल हुने, जसका कारणले स्कुल जान छाडिदिने अनुसन्धानले देखाएको छ। यस्ता कारणले गर्दा कतै जागिर नपाई आर्थिक अवस्था गिर्ने, यसैलाई कारण बनाएर परिवारले हेप्ने गरेको छ। त्यसैले महिनावारी महिलाको शक्ति, हिंसा, लैङ्गिक समानत र न्यायसँग जोडिएको छ। थाहै नपाई मन्द विषका रूपमा फैलिसकेको छ । यसले बिस्तारै द्वन्द्वको रूप पनि लिँदै गएको छ । एक त महिनावारी हुने व्यक्ति आफैभित्र द्वन्द्व गराइदिएको छ भने अर्को परिवार र समाजभित्र पनि यसले छुट्टैखालको द्वन्द्व ल्याई शान्ति निर्माणमा बाधक बनेको छ । महिनावारी बार्ने चलनका कारण मानवअधिकार हनन् गर्नेदेखि लिएर महिला सशक्तीकरणसम्ममा बाधा पुऱ्याउने गरेको देखिएको छ । गोठमा बस्न जानुपर्दा

महिला आफूलाई घरका अरू पुरुषभन्दा कमजोर ठानी आत्मविश्वास गुमाउने अनि पुरुषचाहिँ यस्तै कुरालाई लिएर आफूलाई झन्-झन् बलियो र बहादुर ठानी महिला हिँसा गरेको देखिएको छ । महिनावारी बार्ने चलनले घर र समाजमा असमानता फैलाएको छ, जसले सिंगो महिला विकासमै असर पुगेको छ ।

नेपालमा महिनावारी र यसले निम्त्याएका समस्याबारे अध्ययन-अनुसन्धान र काम गर्ने थुप्रै संघ-संस्था र निकाय छन् । तर, प्रभावकारी ढङ्गबाट भने काम गरेको भेटिएको छैन । पहिलो चरणमा महिलाले घरबाटै महिनावारी बार्ने गर्छन् भने कतिपय हकमा धामी-झाँक्री, पण्डित र धार्मिक गुरुहरूको दवाबमा आएर यसको अभ्यास गर्छन् । कतिपय समुदायले त देखासिकीकै भरमा पनि महिनावारी बारेको भेटिएको छ ।

महिनावारीले व्यक्तिको शरीर, परिवार र समाजलाई मात्र कहाँ असर गरेको छ र ? यसले त महिलाको मनोविज्ञानमा पनि उत्तिकै नकारात्मक असर पुऱ्याएको छ । महिनावारी हुँदा घरभित्रै गुम्सिएर बस्ने महिलाले बाहिर र ज्ञान-गुनका कुरा सिक्न नपाउँदा, समाजका धार्मिक कुराबारे मात्र ज्ञान हुन्छ । जसले जे गर्दा पनि भगवान् रिसाउलान् कि भनेर डरमात्र पाल्ने मनस्थीति देखिएको छ । कतिपय हकमा महिनावारी हुँदा महिला खुसी भएको पनि देखिएको छ । पाँच दिन भए पनि खाना पकाउनेलगायत घरका अरू कामकाज गर्न नपर्ने, आराम लिन पाइने र गाउँका महिनावारी भएका दिदीबहिनी भेला भएर गफगाफ गर्न पाइन्छ भन्ने कुरा उल्टोबाट बुझेर उनीहरू खुसी हुन्छन् । घरपरिवार र समाजमा कसैले पनि त्यस्तो अभ्यासविरुद्धमा नबोल्ने, महिलाले पनि साना-तिना समस्यामात्र हो भनेर चूपचाप सहने कुराले महिनावारी बार्ने चलनले समाज झन्-झन् गाँजिदै गइरहेको छ। स्कुलमा पनि महिनावारीबारे राम्ररी पढाएको देखिएको छैन । गाउँमा महिनावारीकै विषयमा तालिम सञ्चालन गर्दा महिला र धामी-झाँक्रीबीच झगडा पर्दछ । यसरी गाउँ समाजमा महिनाबारीकै कारणले महिला र पुरुषको घरभित्र, घरबाहिर, गतिशिलता र अन्य विषयमा विभेदपूर्ण अवस्था छ । यसका निम्ति पनि हामी एकजूट, एकमत भई यस्ता मानव प्रगति विरोधी संस्कृति चालचलन र रीति-रिवाजलाई न्यूनीकरण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हुन आउँछ र आफ्नो तह र तप्काबाट सहयोग समर्थन गर्न आजको टड्कारो आवश्यकता हो ।

खण्ड ख

१. केटाकेटीहरूले विवाह गर्नका लागि सबैभन्दा उपयुक्त उमेर कति हो ?

विवाह केटाकेटी दुबै परिपक्क भइसकेपछि मात्र गर्नु पर्दछ । विवाह यस्तो संस्था हो, जसमा केटा र केटी दुबै सधैँ सँगै जीवन ब्यतीत गर्न बाचामा बाँधिन्छन् । साथ-साथै, सबै जिम्मेवारीहरू मिलेर निर्वाह गर्दछन् । केटा र केटी दुबैले विवाहपश्चात् आउने सबै सामाजिक आर्थिक तथा अन्य जिम्मेवारीसँग सामना गर्ने शारीरिक, मानसिक तथा आर्थिकरुपले तयारी वा लायक भइसकेपछि विवाह गर्नुपर्दछ । केटा र केटी दुबैका लागि विवाह गर्ने लायक उमेर यति नै वर्ष भनेर भन्न सकिँदैन । प्रजनन् स्वास्थ्यको हिसाबले २० वर्षमुनि प्रजनन् अङ्गहरूको पूर्ण विकास भइसक्ने हुनाले विवाह नगर्ने सल्लाह दिन्छन् । कानुनी तवरले केटा र केटीको विवाहको उमेर उनीहरूको सहमतिमा भए २० वर्षको हुनुपर्छ । यदि आमा-बुवाको सहमतिमा भए १८ वर्षको हुनुपर्छ । तर, परम्परागत विवाह, प्रेम विवाह वा कानुनी विवाह जुनसुकै भए पनि केटा र केटीको विवाह जैविक दृष्टिकोणले योग्य उमेरमा हुनु अति आवश्यक छ । तसर्थ, विशेषगरी केटीहरूको उमेर २० वर्षको भएपछि विवाहमात्र गर्दा उचित हुन्छ ।

२. किशोरावस्थामा विवाह गर्दा हुनसक्ने असरहरू के-के हुन् ?

किशोरावस्थामा केटीहरूको प्रजनन् अङ्गहरूको पूर्ण विकास भइसकेको हुँदैन । २० वर्षभन्दा कम उमेरमा गर्भ रहेमा बच्चा आमा दुबैलाई हानी हुनुका साथै बच्चा तथा आमाको ज्यानसमेत जान सक्दछ । गर्भपतन, रगतको कमी, कुपोषण सुनिने, कम्पन हुने आदि रोगहरू लाग्ने सम्भावना हुनसक्छ । उमेर नपुगेका महिलाका बच्चा जन्मने बाटो साँगुरो हुने भएकाले बच्चा अड्केर बच्चा पाउन गाह्रो हुनसक्छ । सानो उमेरमा जन्माएका बच्चाहरू कम तौलका हुन सक्छन् । बच्चा स्तनपानमा कमीसमेत आउन सक्छ । यसबाहेक उमेर नपुग्दै बिहे गरेमा महिलाको शिक्षा-दीक्षा पूरा नहुनुका साथै प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञानको पनि कमी हुन्छ, जसले गर्दा महिलाको मानसिक स्वास्थ्यमा समेत नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।

३. यदि केटाकेटीहरूले ढिलो विवाह गरे भने बच्चा जन्माउने क्षमतामा के असर पर्छ ?

कुनै पनि कुरा ठिक समयमा गरेमा मात्र त्यसको महत्व रहन्छ । त्यसैगरी, बिहे पनि ठिक समय र उमेरमा गर्दा नै राम्रो हुन्छ । किनभने जति उमेर बढ्दै गयो, त्यति

नै गर्भवती हुँदा आउन सक्ने खतरा बढेछ । महिलाको सन्दर्भमा उसको गर्भवती हुनसक्ने क्षमतामा उमेर र महिनावारीको ठूलो भूमिका हुन्छ । महिलाहरू महिनावारी सुरु भएपछि नरोकिँदासम्म मात्र गर्भवती हुन सक्दछन् । जुन करिब १५ देखि ५० वर्षसम्मको उमेरलाई मानिन्छ । सामान्यतया महिला २५ देखि ३५ वर्षको उमेरमा गर्भवती हुनु प्रजनन् स्वास्थ्यको हिसाबले सुरक्षित मानिन्छ । ३५ वर्ष नाघेपछि पहिलो गर्भ भएमा सुत्केरी हुँदा गाह्रो हुने गर्दछ । साथै, जति-जति महिलाको उमेर ढल्किँदै जान्छ, त्यति नै गर्भ रहँदा वा जन्माउँदा आउन सक्ने समस्या र जटिलताको सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसैगरी, महिनावारी सुकिसकेपछि गर्भधारण हुँदैन ।

४. महिलाले कति वर्षदेखि कति वर्षसम्म बच्चा जन्माउन सक्षम हुन्छन् ?

महिलामा जब पहिलो महिनावारी हुन्छ । त्यसबेलादेखि नै गर्भधारण हुनसक्छ । त्यसैले महिनावारी सुरु भएदेखि नै महिला गर्भवती हुनसक्ने सम्भावना हुँदै जान्छ । र, यसको निरन्तरता त्यस महिलाको महिनावारी नसुकेसम्म भइरहन्छ । तर, केटीको उमेर २० वर्ष पुगिसकेपछि मात्र गर्भ रहनु स्वास्थ्यका लागि ठिक हुन्छ । सामान्यतया महिला सरदर ५० (४५ देखि ५५) वर्षसम्म महिनावारी भइरहन्छन् । त्यसैले महिनावारी नसुकेसम्म गर्भधारण गर्न र बच्चा पाउन सक्षम हुन्छन् ।

५. पर नसरेकी, रजस्वाला, महिनावारी नभएकी केटी गर्भवती हुनसक्छ कि सक्दिन् ?

केटी किशोरी अवस्थामा प्रवेश गर्ने बेलादेखि केटीको महिनावारी पनि सुरु हुने बेला पर्दछ । सबै महिलाहरूको पहिला डिम्ब निष्काशन हुन्छ र त्यो डिम्ब निष्काशन भएको अवधिमा पुरुषसँग यौनसम्पर्क भएमा गर्भवती हुन सक्छन् । यदि डिम्ब निष्काशन भएको बेलामा यौनसम्पर्क भएन भने डिम्बाशयबाट निष्काशन भएको समयदेखि करिब ४८ घन्टामा डिम्ब निष्क्रिय हुन्छ अर्थात् मर्दछ । यसरी भित्र नरहने भएपछि पाठेघरको भित्री भाग तुहिएर रगत बाहिर आउँछ । महिनावारी डिम्बाशयबाट डिम्ब निष्काशन भएको मितिले ठिक १४ दिनमा हुन्छ । अर्थात् प्रत्येक महिनावारी हुनुभन्दा ठिक १४ दिन पहिला डिम्ब निष्काशन हुन्छ । त्यसैले यदि रजस्वाला नभएकी केटी, तर डिम्ब परिपक्क भएर डिम्ब निष्काशन भएको अवस्थामा यौनसम्पर्क भएमा भने गर्भ रहन सक्छ ।

६. किशोरावस्थामा गर्भवती हुँदा कस्ता खतराहरू आई पर्न सक्छन् ?

किशोरावस्थामा गर्भवती हुँदा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या तथा मानसिक खतराहरू आई पर्न सक्दछन् । यो अवस्था केटीहरूको प्रजनन् अङ्गहरूको पूर्ण विकास भइसकेको

हुँदैन । त्यसैले यसबेला गर्भवती भएमा रगतको कमी, गर्भपतन, उच्च रक्तचाप, कुपोषण, सुनिने, कम्पन हुनेजस्ता विभिन्न समस्या हुन सक्छन् । त्यसैले यस अवस्थामा आमा र बच्चा दुबैलाई हानी हुनुका साथै बच्चा तथा आमाको मृत्यु हुने सम्भावना पनि हुन्छ । यदि बच्चा जन्मिने भयो भने पनि जन्मने बाटो साँघुरो हुने भएकोले बच्चा जन्मने बेला अड्कन सक्छ । त्यसका साथै सानो उमेरका केटीले जन्माएका बच्चाहरू कम तौलका हुने सम्भावना पनि हुन्छ । यी विभिन्न कारणहरूले गर्दा महिला वा केटीमा मानसिक असन्तुलन पनि आउन सक्छ ।

७. गर्भवती महिलाले आफ्नो स्याहार कसरी गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलाले गर्भावस्थामा पोषिलो खाना खाने आवाश्यक आहारा पूरा गर्ने, गर्भवती भएपछि स्वास्थ्य संस्थामा चारपटक जाँच गराउने गर्नुका साथै गर्भवती महिलाले आफ्नो स्याहार गर्ने अत्यन्त जरुरी छ । यसबेला आफूले सरसफाईमा ध्यान दिने, पोषणयुक्त खाना खाने र सरसफाईसम्बन्धी ज्ञान लिने र उपयोग पनि गर्ने, कम्तीमा चारपटक गर्भवती जाँच गराउने तथा महिनाको सामान्य जाँच पनि गराउनु पर्छ । त्यसैगरी, टी.टी. खोप लिने, आइरन चक्की खाने, जुकाको उपचार गर्न डाक्टर, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्दछ । त्यस्तै, गर्भको विकास सन्तोषजनक भएको छ-छैन भनेर जाँच पनि गराउनु पर्दछ । गर्भवती महिलाले गर्भवती अवस्थामा हुनसक्ने खतराका लक्षणहरूमा निकै ध्यान दिनुपर्दछ । जस्तै, टाउको निकै दुख्ने, आँखा धमिलो देख्ने भएमा, हात-खुट्टा, मुख सुनिएमा तल्लो पेट निकै दुखेमा, हात-खुट्टाको कम्पन हुने वा मूर्छा परेमा वा यदि अलिकति पनि रगत बगेमा अत्यन्तै ध्यान दिन जरुरी हुन्छ । र, तुरुन्तै अस्पतालमा जानु (लानु) पर्दछ ।

८. बाँझोपन महिलाहरूमा मात्र हुन्छ, कि पुरुषहरूमा पनि हुन्छ ? बाँझोपन के कारणले गर्दा हुन्छ ?

सामान्यतया बाँझोपन भन्नाले महिलाले गर्भधारण गर्न नसक्नु र बच्चालाई जन्म दिन नसक्नु हो । बच्चा जन्माउने प्रक्रिया महिलाहरूसँग प्रत्यक्षरुपमा सम्बन्धित भएकाले हाम्रो समाजमा बाँझोपन भन्ने वित्तिकै महिलाको समस्या भन्ने गर्दछन् । तर वास्तविकता यो होइन, बाँझोपन पुरुष र महिला दुबैमा हुनसक्छ । बाँझोपन हुनुमा महिला र पुरुषको उत्तिकै दायित्व र कमजोरीहरू हुन्छन् । कुनै जोडीमा पुरुषको कारणले हुन्छ भने कुनै जोडीमा महिलाको कारणले बाँझोपन भएको हुन्छ । बाँझोपन हुने धेरै कारणहरू छन् । जस्तै, महिला जन्मँदा नै अविकसित वा विकृत यौनीमार्ग भएको, पाठेघरको डिम्बाशय वा डिम्ब बाहिनी नलीको विकास नभएको तथा संक्रमणको कारणबाट पनि बाँझो भएको हुनसक्छ । विभिन्न मानसिक

र मनोवैज्ञानिक असरका कारण विभिन्न रागरस (हर्मोन) हरूबीच सन्तुलनका कारणबाट पनि बाँझोपन हुनसक्छ । साथै, विभिन्न यौन रोगको संक्रमण भई राम्रोसँग उपचार नगरेमा पनि बाँझोपन हुनसक्छ ।

९. बच्चा महिलाको पाठेघरबाट बाहिर कसरी निस्कन्छ ?

गर्भावस्थामा व्यथा लागेको बेलामा विभिन्न रागरस (हर्मोन) को कारणले गर्दा पाठेघर खुम्चने र तन्किने गर्दछ र बच्चा विस्तारै योनीबाट बाहिर निस्कन्छ ।

१०. हामीले कति पटकसम्म गर्भपतन गराउन सक्छौं ? दोहोऱ्याएर गर्भपतन गऱ्यो भने के-कस्ता समस्या आउन सक्छन् ?

यति नै पटक गर्भपतन गराउन सकिन्छ भन्ने यस्ता कुनै मापदण्ड छैन । तर, बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने जति धेरै पटक गर्भपतन गराउँछौं, त्यति नै बढी शारीरिक तथा मानसिक समस्याहरू आउन सक्ने हुनाले धेरै पटक गर्भपतन गराउनु हुँदैन । यदि दोहोऱ्याएर गर्भपतन गरायौं भने पाठेघरको संक्रमण बढ्दै जान्छ । दोहोऱ्याएर गर्भपतन गऱ्यौं भने आउन सक्ने समस्याहरू यसप्रकारका छन् :

- क. अत्याधिक रक्तश्राप हुने ।
- ख. पाठेघरमा हुन गएको खराबी डिम्ब बाहिनी नली बन्द हुन गएमा बाँझोपन हुनसक्ने ।
- ग. कहिलेकाहिँ पाठेघरको भित्री तहलाई बढी आघात पर्न गई महिनावारीमा पनि गड्बडी हुनसक्छ ।

११. बच्चा तुहिनु भनेको के हो ? र, यो किन हुन्छ ?

सामान्य भाषामा बच्चा तुहिनु भनेको गर्भमा रहेको भ्रुण वा बच्चा पछिल्लोपटक महिनावारीदेखि २८ हप्तासम्ममा गर्भाशयबाट बाहिर निस्कनु वा निकाल्नु हो । यो आफैं पनि हुनसक्छ र महिलाको इच्छाअनुसार सुरक्षित तरिकाले तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा गराउन सकिन्छ । यदि बच्चा आमाको शरीर बाहिर बाँच्नको लागि योग्य हुनुभन्दा अगावै आमाको गर्भ पाठेघरबाट बाहिर निस्क्यो भने त्यसलाई गर्भ तुहिनु भनिन्छ । यसरी गर्भ तुहिनुका मुख्य कारणहरू यी हुन सक्छन् :

- क. गर्भावस्थामा महिलाले गाह्रो गरी काम गर्नाले तथा गर्भावस्थामा गम्भीर चोटपटक लागेमा ।
- ख. गर्भावस्थामा औषधिको प्रयोग जथाभावी गरेमा ।
- ग. शरीरका रागरसको असन्तुलन भएमा ।

घ. कुनै यौनजन्य रोग लागेको खण्डमा ।

ङ. कुनै-कुनै कडा रोग जस्तै औँलो, मूत्र प्रणालीको संक्रमण भएमा ।

च. जन्मजात नै पाठेघरको बनावट असामान्य भएमा ।

छ. पाठेघरभित्र अनावश्यक तन्तुहरूको बृद्धि भएमा ।

ज. गम्भीर मानसिक आघात परेमा ।

झ. उमेर नपुगी गर्भधारण भएमा ।

ञ. क्रोमोजोममै खराबी भएमा ।

१६. किन विवाह अगाडिको शारीरिक सम्बन्धलाई नराम्रो कुराको रूपमा लिइन्छ ? विवाहअघि यौनसम्पर्क गर्नाले स्वास्थ्यमा असर पर्दछ रे, के यो सही हो ?

संस्थागत मान्यता प्राप्त भएपछि मात्रै हाम्रो समाजमा यौनसम्पर्क गर्न सकिने मान्यता छ । अर्थात् विवाह एउटा संस्था हो र विवाह गरिसकेपछि मात्रै श्रीमान्/श्रीमतीबीचको यौन सम्बन्धलाई सहजरुपमा लिइन्छ। विवाहपूर्वको यौनसम्पर्क नीतिगत मानिँदैन किनकि विवाहले मात्र यसलाई नीतिगत मान्यता प्रदान गर्दछ । यही मान्यतालाई स्वीकारेर यो समाज हिँडिरहेकोले विवाह अगाडिको शारीरिक सम्बन्धलाई नराम्रोरुपमा लिइएको हो । प्रजनन् स्वास्थ्यको हिसाबले २० वर्षमुनिको उमेरमा यौन अङ्गहरूको पूरै विकास नहुने हुनाले गर्भ रहेमा त्यसमा जटिलता आउन सक्छन् । त्यस्तै, सामाजिकरुपमा हेर्ने हो भने विवाह अगाडिको यौन क्रियाकलापलाई हाम्रो समाजले विकृतिको रुपमा लिन्छ ।

१७. किन किशोर-किशोरीहरूमा यौनसम्बन्धी ज्ञान हुन जरूरी छ ?

किशोर-किशोरीहरूमा यौनसम्बन्धी ज्ञान हुन जरुरी छ किनभने किशोरावस्थालाई निकै जोखिमपूर्ण अवस्था मानिन्छ। यो उमेरमा उनीहरू उत्सुक र चञ्चल स्वभावका हुन्छन् । यसका साथै साथीहरूले जे भने पनि नाई भन्न नसक्ने हुन्छन् । त्यसैले यौनसम्बन्धी राम्रोसँग ज्ञान र चेतना भएमा उनीहरूले आफूलाई विभिन्न सुरक्षित यौन क्रियाकलाप र यसको असरबाट जोगाउन सक्दछन् । साथै, अरूको यौन प्रस्तावलाई पनि नाईं भन्न सक्छन् ।

१८. यौन शोषण भन्नाले के बुझिन्छ ? के यसले केटीहरूलाई मात्र असर गर्दछ ? किन विशेषगरी केटीहरू यौन शोषणको शिकार हुन्छन् ?

मान्छेको आफ्नो इच्छाविपरीत यदि कसैले ऊसँग यौन सम्बन्धित व्यवहार गर्न, छुने, जिस्क्याउने आदि गरेमा त्यसलाई यौन शोषण भनिन्छ । यस्ताखालका क्रियाकलाप

जसलाई जुन बेला गरिएको हो, उसलाई त्यसबेला असर पार्दछ । त्यसैले यस्ता क्रियाकलापले केटीलाई वा केटालाई मात्र असर गर्दछ भन्ने हुँदैन । तर, मात्राको हिसाबले भन्ने हो भनेचाहिँ विशेषगरी केटीहरूमा यौन शोषण बढी हुने गर्दछ । र, यसको प्रमुख कारणहरू समाजको संरचना र केटीहरूको शारीरिक बनावट पनि हो । जुन केटीकेटाहरूको तुलनामा कमजोर र कोमल हुने गर्दछ । तर, यौन शोषणमा परेका केटाहरूमा पनि त्यत्तिकै नकारात्मक असरहरू पर्दछन् ।

१९. के जिस्क्याउने, नराम्रो शब्दको प्रयोग गर्ने र नराम्रा एस.एम.एस. पठाउने कार्यलाई पनि यौन शोषण र दुराचारको रूपमा लिन सकिन्छ ?

जिस्क्याउने, नराम्रो शब्द प्रयोग गर्ने र नराम्रा एस.एम.एस. पठाउने पनि यौन शोषण वा दुराचार हुन् । मानिसले आफ्ना यौन चाहानालाई विभिन्न किसिमबाट प्रस्तुत गर्दछन् । नियत खराब राखी गरिएका क्रियाकलापलाई हामीले चिन्नु पर्दछ । अरूको चाहानाविपरीत यौनसम्बन्धी एस.एम.एस. पठाएमा र अन्य यौनसम्बन्धी क्रियाकलाप गरेमा यौन शोषण वा यौन दुर्व्यवहार गरेकै ठहरिन्छ ।

२०. किन पुरुषहरू विवाह अगाडि नै जबर्जस्ती यौनसम्पर्क राख्न खोज्छन् ? जबर्जस्ती गरिएका यौनसम्पर्कबाट युवतीहरूमा के असर पर्न सक्छ ?

केही युवा-युवतीहरूले मायामा पर्नु भनेको यौनसम्पर्क गर्नु हो भन्ने सोच राखेको पनि पाइन्छ । विशेषगरी युवाहरू हेर्दा आकर्षक केटीसँग माया लगाई एकान्तमा वा मौका छोपी फकाई-फुलाई वा फसाई यौनसम्पर्क राख्ने गर्दछन् । कतिपय युवाहरूको माया लगाउने उद्देश्य नै यौनसम्पर्क राख्नेमात्र हुन्छ । कहिलेकाहिँ केटाहरू एकान्त पाएपछि बढी उत्तेजनामा आई यौनसम्पर्कको चाहाना गर्दछन् । र, यसमा केटीको सहयोग पाएमा उनीहरूको यौनसम्पर्क हुन्छ ।

जबर्जस्ती यौनसम्पर्क राख्ने युवा-युवती दुबै जना खुसी रहन सक्दैनन् । विशेषगरी पुरुषलाई भन्दा महिलालाई यसबाट धेरै असर पर्न जान्छ । यौनसम्पर्क भनेको महिला र पुरुषको दुबैको तयारी र मञ्जुरीमा हुने एउटा आनन्ददायी व्यवहार पनि हो । यसलाई प्रजनन् व्यवहारको रुपमा पनि लिइन्छ । यो स्वच्छ र स्वस्थ्य तरिकाले दवाबरहित वातावरणमा हुनुपर्ने व्यवहार हो । त्यसैले एकजनाको असहमति र असन्तुष्टी भएको खण्डमा उसको दिमाग र शरीर दुबैमा असर गर्दछ । यदि पुरुषले जबर्जस्ती सम्पर्क राखेको अवस्थामा महिलामा निम्न असरहरू पर्न सक्दछन् ।

शारीरिक असर : यौन व्यवहार गर्दा महिला-पुरुष दुबैको यौन अङ्ग पनि तयार हुनु पर्दछ । तयारी नभएको महिलाको यौनाङ्ग सुख्खा र साँघुरो हुन्छ । यसमा

पुरुषको यौनाङ्गको घर्षणले चोट लाग्ने र सो चोटको कारणले विभिन्न यौन रोग लाग्ने, यौनाङ्ग च्यात्तिने आदि हुनसक्छ । यसैगरी, पाठेघरमा समस्या आई सन्तान उत्पादनमा पनि समस्या आउन सक्छ ।

मासिक असर : यौनसम्पर्कका लागि शरीरका साथै महिला-पुरुष दुबैजना मानसिकरुपमा राजी र तयारी हुनु त्यत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले कुनै एकजनाले जबर्जस्ती सम्पर्क राख्दा भने महिलालाई अर्कोपटक सम्पर्क राख्ने बेलामा नैराश्यता हुने, डर लाग्ने र पुरुष जातिबाट घृणा र वितृष्णासमेत बढ्दै जान सक्छ । यसो हुन गएमा उक्त महिलाले उत्पादन गर्ने सन्तानसमेत सुस्त मनस्थीतिको हुनसक्ने, लुलो-लङ्गडो हुने, बृद्धि-विकासमा कमी हुने, पढ्न नसक्ने आदि जस्ता असरहरू पनि हुन सक्छन् । यी सबै असरहरू कुनै महिलालाई गरिएको जबर्जस्ती यौनसम्पर्कले गर्दा मानसिक असरका कारण उब्जन्छन् । कतिपय अवस्थामा युवतीलाई जबर्जस्ती यौनसम्पर्क भएको कारण विवाहप्रति नै वितृष्णा पैदा हुने हुन्छ। कतिपयमा शारीरिक र मानसिक दुबै असर परेको कारणले बाँझोपन जस्तैखालको समस्यासमेत आउन सक्छ।

२१. किन धेरैजसो महिलाहरुलाई पाठेघर मुखको समस्या हुन्छ ?

महिलाहरूलाई पाठेघरको समस्या विभिन्न कारणहरूले गर्दा हुने गर्दछ । त्यसमध्ये प्रमुख कारणहरू निम्नानुसार रहेको छन् :

क. महिनावारी हुँदा नियमितरुपले सरसफाई नगर्नाले ।

ख. बच्चा जन्माउँदा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट सुत्केरी नगराई असुरक्षित ढङ्गले सुत्केरी गराउनाले ।

ग. विभिन्न यौन रोगको संक्रमणले गर्दा पनि घाउ हुनाले ।

घ. सुत्केरी तथा अन्य बेलामा आफ्नो तौलभन्दा बढी भारी बोकेमा ।

ङ. असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्दा ।

२२. आङ खस्ने समस्या कसरी आउँछ ? के महिलाले बच्चा जन्माउने बेलामा उसको पाठेघर खस्छ ?

आङ्ग खस्ने समस्या विभिन्न कारणले गर्दा हुन सक्दछ । जस्तोकि गर्भवती हुँदा गह्रौं सामान उठाउनाले तालिम प्राप्त नभएको स्वास्थ्यकर्मीबाट सुत्केरी गराउनाले गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा राम्ररी स्याहार-सुसार नपाउनाले र कहिलेकाहिँ रागरस (हर्मोन) को गड्बडीले गर्दा पनि खस्न सक्दछ ।

सन्दर्भ सामाग्री-१

धारणागत अवरोध

मेरी दिदी अनपढ थिइन् । उनलाई केही थाहा थिएन । म सधैँ उनीलाई घृणा गर्थे । हाम्रो परिवार गरिब थियो र परिवारको खर्च धान्न उनी स्कूलको विद्यार्थी र शिक्षकहरूलाई खाना पकाउने काम गर्थिन् । एकदिनका कुरा हो, हाम्रो स्कूलको एउटा कार्यक्रममा थियौँ । त्यहाँ उनी आएर मलाई बाबु तिमी के गर्दैछौ, भनिन् । यसरी दिदीले बोलाउँदा मलाई साथीहरूको माझमा लाजमर्दो भयो र मन-मन भने उनीले कसरी यस्तो भन्न सकेकी होलिन् । मैले उनका कुरालाई बेवास्ता गर्दै रिसले आँखा तरेर उनीलाई हेरेँ र म त्यहाँबाट गएँ । अर्को दिन मेरो एउटा साथीले मलाई जिस्क्याउँदै ए...ए... यसको दिदी त अनपढ हुनुहुँदोरहेछ भनेर भन्यो, जुन कुराले गर्दा मलाई सारै नरमाइलो लागेका थियो । म लाजले मरेतुल्य भएको थिएँ । त्यसैकारण म सधैँका लागि मेरी दिदीलाई कहिल्यै नभेट्ने गरी टाढा हुन चाहन्थेँ । मैले त्यो दिन बेलुकी घरमा आएर दिदीलाई "तिमी सधैँ मलाई अरूहरूको माझमा हाँसोका पात्रमात्र बनाइरहन्छ्यौ, किन पहिले नै मर्न नसकेकी" भन्दै मैले दिदीलाई भन्ने/नभन्ने कुरा भनी खुव गाली गरेँ । तर, दिदीले केही प्रतिक्रिया दिइनन् । त्यसबेला मैले दिदीलाई के-के भनेँ भनेर एक सेकेन्ड पनि सोचिनँ किनकि म रिसल चुर थिएँ । उनको त्यसबेलाको अनुभूतिलाई मैले वास्ता गर्न चाहिनँ । आफू घरबाट टाढा जान चाहेको र उनीसँग कुनै सम्बन्ध नराख्ने कुरा बताएँ ।

यस्तै, अवस्थामा मैले धेरै मिहिनेत गरी पढेका हुनाले घरभन्दा टाढा काठमाडौं गई छात्रवृत्तिमा उच्च शिक्षा पढ्ने मौका पाएँ । मैले धेरै मिहिनेत गरी धेरै पढेँ र धेरै धन पनि कमाएँ । काठमाडौंमा विवाह गरी घरजम गरी बसेँ । यसरी आफैँले गरेको प्रगतिबाट मलाई मेरा नानीहरूसँग सुविधासम्पन्न स्थानमा बस्न सकेकोमा म धेरै खुसी थिएँ । एकदिनका कुरा हो, मेरी दिदी मलाई भेट्न सोधखोज गर्दै काठमाडौंको मेरो घरमा आई पुगिछिन् किनकि धेरै वर्ष भएको थियो, उनले मलाई नभेटेको । उनले आफ्ना भदा-भदैहरूलाई पनि कहिल्यै देखेको थिएन । जब उनी मेरो घरको ढोकामा उभिएर हामीलाई बाहिरबाट बोलाउँदै थिइन्, मेरा नानीहरूले उनीलाई देखेर आत्तिए र हाँस्न थाले । अनि म बाहिर निस्केर मैले उनी आएकोमा ठूलो स्वरले कराउँदै मेरो घरमा नबोलाइकन आउने आँट कसरी गर्‍यौ र यी नानीहरूको माझ पनि किन मलाई हाँसोको पात्र बनाउँछौ भन्दै "तिमी तुरुन्त यहाँबाट गइहाल" भनी गाली गरेँ । त्यसबेला पनि मेरी दिदीले नरमसाथ "मलाई माफ गर सायद मैले गलत ठेगाना पाएछु क्यारे !" भन्दै त्यहाँबाट गइन् ।

एकदिनका कुरा हो, मेरा घर काठमाडौंमा, म सानोमा पढेको स्कूलबाट पुरानो विद्यार्थीहरूको पुनर्मिलन कार्यक्रमका लागि एउटा निमन्त्रणा चिट्ठी आएछ र मैले मेरी श्रीमतीलाई ढाँटेर ब्यापारको सिलसिलामा त्यस कार्यक्रममा जाने निधो गरेँ किनकि धेरै वर्ष भएको थियो, त्यो ठाउँमा म जान नपाएको । जब म त्यहाँ पुगेँ, एउटा छिमेकीले दिदी बिहे भएर गइसकेको जानकारी गरायो । तर, त्यो खबरले मेरो आँखाबाट एक थोपा आँशु पनि झरेन । ती छिमेकीले मेरी दिदीले लेखेको एउटा चिट्ठी मलाई हातमा दिए किनकि उनी त्यो चिट्ठी म कहाँ पुऱ्याउन चाहान्थिन् । चिट्ठीमा लेखेकी थिइन्, "मेरो प्यारो भाई मैले तिम्रो पूरै जीवनभरिको समय लाजमर्दो बनाएँ । मैले तिम्रो घर काठमाडौंमा आउँदा पनि नानीहरूलाई आतंकित बनाएँ । म आज धेरै खुसी छु, तिमी स्कूलको पुनर्मिलन कार्यक्रममा यहाँ आउँदैछौ भन्ने खबर सुनेर । तर, म सायद तिमीलाइ भेट्न आउन सक्दिन होला किनकि म बिहे भएर गइसकेकी छु । मलाई माफ गर, मैले तिमीलाई सानैदेखि पछिसम्म साथीहरूको माझ प्रस्तुत भई लाजमर्दो बनाएकोमा । तर, सुन जब तिमी सानै थियौ, त्यो बेला हाम्रा पारिवारिक स्थीति राम्रो थिएन, खान-लाउन नपुग्ने अवस्था थियो । कतिपटक हामी भोकै बसेका थियौं, पैसा नभएर मैले पढ्न पाइनँ, हाम्रो अवस्था सुधार्न मैले जागिर खाएको हुँ र तिमीलाई पढ्न सघाएकी हुँ । तिमीलाई म तिम्रा दिदी भएका नाताले त्यतिकै हेरेर बसिरहन सकिन र मैले तिमीलाई भरथेग दिएको हुँ । आज म धेरै खुसी छु, तिमी ठूलो मान्छे भएकोमा । तिमीलाई सधैँ माया गर्ने तिम्रै दिदी ।

सन्दर्भ सामाग्री-२

लैङ्गिक भूमिका

मानव जीवनका जन्मपश्चात् प्राकृतिकरुपमा महिला वा पुरुष भएका आधारमा समाजले दिएको भूमिका, काम र जिम्मेवारीलाई नैं लैङ्गिक भूमिका भनिन्छ । जस्तै, महिलाले घरायसी काम गर्ने, पुरुष घर बाहिरका काममात्र गर्ने, इत्यादि । मुख्य गरी लैङ्गिक भूमिकालाई ३ भागमा विभाजन गरिएको छ, जसलाई महिलाका तेहोरो भूमिका भनिन्छ ।

१. **उत्पादनमूलक भूमिका**: प्रत्यक्ष लाभ हुने कार्यहरू, वस्तु वा सेवाका उत्पादनसँग, आर्थिक लाभसँग जोडिएर आउँछ, जस्ता उत्पादक भूमिका (ज्यालादारी काम, स्वरोजगारी र निर्वाहमुखी उत्पादन इत्यादि) ।

२. **पुनः उत्पादकीय भूमिका**: जैविक भूमिका, जस्ता- बच्चा जन्माउने र सामाजिक काम, जस्ता- घरायसी कामहरू, जनदैनिक जीवनमा नगरी नहुने जस्ता भूमिकाहरूलाई पुनः उत्पादकीय भूमिका भनिन्छ ।

३. सामुदायिक भूमिका: जुन सामुदायिक आवश्यकता परिपूर्तिका लागि गरिन्छ, जस्तो- सामूहिक फाइदाका लागि स्वयंसेवकका रुपमा काम गर्नु, चाडवाड, समूहमा बसेर गर्ने सामाजिक विकासको कार्य, वैठक, सभा तथा सामूहिक फाइदाका लागि निर्णय गर्ने तहमा प्रतिनिधित्व इत्यादिलाई सामुदायिक भूमिका भनिन्छ ।

लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण गर्ने निम्न प्रश्नहरूमा रही समूहसँग अन्तरक्रिया गरी विश्लेषण गर्नुहोस् ।

सीनं	प्रश्नहरू	भूमिकामा संलग्नहरू		कैफियत
		महिला	पुरुष	
१.	**कसले के-के गर्छन् ?**			
क	घरमा खाना पकाउने, बालबच्चा हेर्ने			
ख	भाँडा माझ्ने तथा घर सफा राख्ने ।			
ग	खेतिपातीमा संलग्न हुने ।			
घ	घर बाहिर टाढा काम गर्न जाने ।			
ङ	पशुहरू चराउने अर्थात् गोठाला जाने ।			
च	पढ्न घरभन्दा टाढा जाने ।			
छ	जागिर खाने ।			
ज	सभा, गोष्ठीमा भाग लिने ।			
झ	पशुपंक्षीको हेरचाह तथा रेखदेख गर्ने ।			
ञ	सामूहिक फाइदाको लागि निर्णय गर्ने तहमा प्रतिनिधित्व बढी कसको हुन्छ ?			
	जम्मा			
२.	**कोसँग के-के छ ?**			
क	जागिर खाने क्षमता ।			
ख	समुदायका समूह, संगठनमा अध्यक्ष हुने ।			
ग	देश-विदेशमा जान सक्ने ।			
घ	लेख्न-पढ गर्न जान्ने ।			
ङ	सामुदायिक हितका लागि नेतृन्व गर्ने ।			
च	घर-जग्गाको लालपूर्जा तथा सम्पत्ति राख्ने ।			
	जम्मा			

३.	कसले निर्णय गर्छ ?			
क	घरायसी सामाग्री तथा पशुपंक्षी बिक्री-वितरण गर्ने ।			
ख	रुपैयाँ-पैसाका कारोबार गर्ने ।			
ग	घरका मुख्य जिम्मेवारी वहन गर्ने ।			
घ	सामुदायिक हकहितका लागि प्रायः बैठकहरूमा जान र निर्णय गर्ने ।			
ङ	घरायसी खर्चमाथि निर्णय गर्ने ।			
च	घर बाहिर स्वतन्त्रपूर्वक घुमफिर गर्न जान दिने निर्णय गर्ने ।			
छ	घर बाहिर छोराछोरीलाई पढ्ने तथा पढाउने विषयमा निर्णय गर्ने ।			
	जम्मा			
४.	**कसलाई बढी सहज हुन्छ ?**			
क	घरायसी रुपैयाँ पैसाका कारोवार गर्न ।			
ख	सामुदायिक हकहितको लागि बैठक तथा सभामा जान ।			
ग	लेख-पढ गर्न घरभन्दा टाढा जान ।			
घ	स्वतन्त्ररुपमा हिँड्डुल गर्न ।			
ङ	राज्यका सेवा-सुविधाहरू प्राप्त गर्न ।			
	जम्मा			

कार्ययोजना नमूना

समूहको ठेगानाः मितिः

सी.नं.	सवालहरू / समस्याहरू	के गर्ने	कसरी गर्ने	कहाँ गर्ने	कहिले गर्ने	कसको सक्रियतामा गर्ने	कैफियत
१.							
२.							
३.							
४.							

खण्ड (ग)

१. प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको के हो ?

प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको प्रजनन् प्रणाली, यसको कार्य र प्रजनन् प्रतिक्रियाको सन्दर्भमा निरोगी रहनु वा बिरामी नहुनुमात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणबाट समेत पूर्णरुपमा स्वास्थ्य रहनु हो ।

अर्थात्, प्रजनन् स्वास्थ्य भन्नाले मानसिकको प्रजनन् प्रणाली, प्रजनन् अङ्गहरूको स्वास्थ्य र प्रजनन् र यौनसम्बन्धी सबै विषयहरू भन्ने बुझाउँदछ । यस अन्तर्गत व्यक्तिहरू सुरक्षितरुपमा यौन जीवनयापन गर्न सक्षम छन् र इच्छा अनुसार सन्तान जन्माउन सक्छन् । सन्तान जन्माउने/नजन्माउने, कहिले सन्तान जन्माउने, कति समयमा सन्तान जन्माउने भन्ने निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता उनीहरूमा निहित छ भन्ने कुराहरू पर्दछन् । साथै, यसमा पुरुष र महिलालाई सुरक्षित प्रभावकारी, आर्थिकरुपले हासिल गर्न सकिने सस्तो, स्वीकार्य र आफ्नो छनौटअनुसारको परिवार नियोजनका साधन-विधिसम्बन्धी सुसूचित भई उक्त साधनसम्मको पहुँच र उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार छ । महिलाहरू सुरक्षित गर्भधारण र प्रशवसम्बन्धी सेवा प्राप्त गर्न सक्षम भएको स्थीति नै प्रजनन् स्वास्थ्यको उपलब्धता हो ।

२. यौन तथा प्रजनन् अधिकार के-के हुन् ?

यौन तथा प्रजनन् अधिकारहरू आधारभूत मानवअधिकार हुन् । मानवले पाउनुपर्ने आधारभूत स्वतन्त्रता र मानव सम्मान नै मानवअधिकारहरू हुन् । मानव जन्मनासाथ यी सबै मानवअधिकारहरू स्वतः प्राप्त हुन्छन् । यी अधिकारहरू अन्तर्राष्ट्रियरुपमा मान्यता प्राप्त छन् । र, सबै व्यक्तिका लागि समान हुन् । प्रायः सबैजसो देशहरूले यी अधिकारहरूलाई अनुमोदन गरी यी अधिकारहरूको रक्षा गर्न आफ्ना-आफ्ना देशहरूमा कानुनको एक हिस्सा बनाउन हस्ताक्षर गरेका छन् ।

यौन तथा प्रजनन् अधिकारहरू यिनै मानवअधिकारहरूमा आधारित छन् । यौन तथा प्रजनन् अधिकार निम्नानुसार छन् :

क. बाँच्न पाउने अधिकार (हक) ।

ख. व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको अधिकार ।

ग. समानताको अधिकार र सबै प्रकारका भेद्भावदेखि मुक्त हुने अधिकार ।

घ. गोपनीयताको अधिकार ।

ङ. स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने अधिकार ।

च. सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने अधिकार ।

छ. विवाह गर्ने नगर्ने अथवा परिवार बसाउने वा नबसाउनेसम्बन्धी अधिकार ।

ज. बच्चा पाउने नपाउने अथवा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने पाउने अधिकार ।

झ. आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमा इज्जतपूर्वक सरलताकासाथ सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार ।

ञ. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धमा भएका र उपलब्ध हुनसक्ने सबै सुरक्षित र प्रयोग गर्न सुविधाजनक वैज्ञानिक प्रविधि र साधनहरूको उपयोग गर्न पाउने अधिकार ।

ट. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको स्थापनार्थ र कार्यान्वयनार्थ सरकारलाई प्रभाव पार्न दवाब दिनका लागि र राजनीतिक सहभागिता गर्ने अधिकार ।

ठ. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयहरूमा पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त पाउने अधिकार ।

३. किशोर-किशोरीहरू तथा युवा-युवतीहरूले कुन उमेरमा प्रजनन् स्वास्थ्य तथा परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा जानकारी पाउनु पर्दछ ?

सबै किशोर-किशोरीहरूलाई उनीहरूलाई इच्छा भएको विषयमा जानकारी पाउने अधिकार हुन्छ। बच्चाको वृद्धि विकास हुँदै जाँदा उनीहरूले आफ्नो जीवनमा विभिन्न शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक परिवर्तनहरूको अनुभव गर्दछन् । किशोर-किशोरीहरूलाई नजिकैबाट हेरचाह गर्ने वयस्क व्यक्तिहरूले यस्ता परिवर्तनहरूले उनीहरू (किशोर-किशोरीहरू) को शारीरिक तथा भावनात्मक विकासमा कस्तो प्रभाव पर्दछ भनेर जानकारी दिनु पर्दछ । यस्तो जानकारी किशोर-किशोरीहरूको सबै उमेरमा दिनु पर्दछ। उमेर, विकासको चरण तथा परिवेशका आधारमा किशोर-किशोरीहरूका विभिन्न आवश्यकताहरू हुन्छन् । एउटा ११ वर्षको किशोर र १८ वर्षको किशोरीका आवश्यकताहरू फरक-फरक हुन सक्दछन् । साथै, केटा र केटीका आवश्यकताहरू पनि फरक-फरक हुन सक्दछन्। यहाँसम्मकि एउटै उमेर र लिङ्गका किशोर-किशोरीहरूको वृद्धि विकास फरक-फरक गति र फरक-फरक तरिकाले पनि हुन सक्दछ। यी फरक-फरक आवश्यकताहरूको पहिचान गर्नु पर्दछ। र, सोहीअनुसार व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

यी आवश्यकताहरू समयअनुसार परिवर्तन पनि हुन सक्दछन् । र, धेरै छिटो-छिटो पनि परिर्वतन हुन सक्दछन् भन्ने कुराको पहिचान गर्नु पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ।

कुनै पनि अवस्थामा केटा-केटीहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गर्नुभन्दा पहिले वा किशोरी अवस्थामा प्रवेश गर्नेवित्तिकै जतिसक्दो चाँडै प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी दिनु पर्दछ । साथ-साथै, समाजमा केटा र केटीको भूमिका, साथीहरू र अभिभावकहरूको सम्बन्ध, यौनसम्बन्ध, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा तथा यौन हिंसाका बारेका छलफल गर्नुपर्छ । किशोर-किशोरीहरूले बेलैमा उनीहरूको शारीरिक परिवर्तनका बारेमा प्रशस्त जानकारी पाएनन् भने अनिश्चित यौन अनुभवहरू अनिश्चित गर्भधारण यौन रोग तथा एचआईभी संक्रमणका समस्याहरूमा पर्न सक्दछन् ।

त्यसै कारणले किशोर-किशोरीहरूले समयमै यौन शिक्षा पाउनु पर्दछ । यसमा उनीहरूले आफूलाई कसरी बचाउने भन्ने कुराहरू पर्दछन् । यौन शिक्षाले गर्दा किशोर-किशोरीहरूले यौनसम्पर्क गर्दछन् भन्ने कुरा गलत हो । यथार्थमा यौन शिक्षा पाएका किशोर-किशोरीहरू जीवनमा ढिलो यौनसम्पर्क सुरु गर्ने तथा यौनसम्पर्क सुरु गर्दा सुरक्षामा उपायहरू अपनाउने असल निर्णय गर्न सक्षम हुन्छन् ।

यौन स्वास्थ्य शिक्षाअन्तर्गत गर्भनिरोधकका साधन र कण्डमका बारेमा शिक्षासमेत पर्दछन् । यौनसम्पर्क सुरु गर्नुभन्दा पहिलै गर्भनिरोधकका साधन र खासगरी कण्डमको सही प्रयोगका बारेमा जान्नु जरुरी हुन्छ । कण्डमको सही प्रयोगले एचआईभी र अन्य यौन रोग सर्नबाट बचाउँछ । साथै, यौनसम्पर्क सुरु गर्ने निर्णय गरेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग गर्भनिरोधका साधनसम्बन्धी परामर्श लिनु बुद्धिमानी हुन्छ ।

४. कुन उमेरका किशोर-किशोरीहरू तथा युवा-युवतीहरूलाई यौनसम्पर्क गर्ने अधिकार हुन्छ ?

यौनसम्पर्क गर्ने कुरा नितान्त व्यक्तिगत कुरा हो । यो व्यक्तिको आफ्नो निर्णय हो । कुनै अन्य व्यक्तिलाई तपाईंका लागि निर्णय गरिदिने अधिकार हुँदैन । तर, जब तपाई यौनसम्पर्क गर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ, त्यसबेला तपाईंले पूर्णरुपमा जानकारीकासाथ निर्णय गरेको हुनुपर्दछ । यौनसम्पर्क गर्नाले हुनसक्ने सम्भावित परिणामहरूको बारेमा जानकारी हुनु पर्दछ र आवश्यक सावधानी अपनाउन बिर्सनु हुँदैन ।

नचाहेको गर्वधारण र एचआईभी सर्नबाट आफू र आफ्नो यौन साथीलाई बचाउनका लागि सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गर्न बिर्सनु हुँदैन । अझै तपाईंको शारीरिक बृद्धि विकास भइरहेको हुनाले कण्डमको सही प्रयोगबिना यौनसम्पर्क गर्नु ठूलो उमेरमा भन्दा धेरै खतरापूर्ण हुन्छ । किनभने कुनै-कुनै रोगका संक्रमरणहरूले जीवनमा बाँझोपनजस्ता परिणाम भोग्नुपर्ने हुनसक्छ । याद राख्नुहोस्, २० वर्षभन्दा कम उमेरमा प्रजनन् अङ्गहरू पूर्णरुपमा विकसित भइसकेका हुँदैनन् ।

नेपालको कानुन मुलुकी ऐनको जबर्जस्ती करणीको महलमा १६ वर्षमुनिको केटीसँग केटीको स्वीकृतिमै यौनसम्पर्क गरेतापनि बलात्कार गरेको ठहर्छ भनी लेखिएको छ। यदि यौनसम्पर्क गर्न पक्कै चाहेको हो भने होशियारीकासाथ अझै एकपल्ट आफैंलाई सोध्नु पर्दछ। र, दुबैजनाले यौनसम्पर्क गर्न चाहेको हो भन्ने कुरा पक्का गर्नका लागि आफ्नो यौन साथीसँग छलफल गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। अरू सबैले यौनसम्पर्क गर्दछन् भन्ने सोचेर अथवा साथी वा अन्य कोही कसैको दवाबमा परेका कारण यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन।

५. कुन उमेरदेखि किशोर-किशोरीहरू तथा युवा-युवतीहरूलाई प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा लिने र परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्ने अधिकार हुन्छ ?

प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा लिन र परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्नका लागि कुनै उमेरको हद तोकिएको छैन। आफूलाई आवश्यकता महसूस भएपछि प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा लिन थाल्नु पर्दछ। खास गरेर यदि तपाईं यौनसम्पर्क गर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ भने तपाईं पहिलो यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा लिने केन्द्रमा जानु पर्दछ र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सल्लाहकासाथै परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरूको बारेमा जानकारी लिनु पर्दछ। सबै किशोर-किशोरी तथा युवा-युवतीले परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ। नेपालमा National Medical Standard मा परिवार नियोजनका साधन तथा सेवा लिनका लागि बैवाहिक स्थीति भन्नु नपर्ने व्यवस्था (National Medical Standard 2009)। साथै, किशोर-किशोरीहरूलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा मैत्रीपूर्ण व्यवहारमा दिनुपर्छ भनेर स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, परिवार स्वास्थ्य महाशाखाको किशोर-किशोरीहरूको स्वास्थ्य तथा विकास रणनीतिमा पनि उल्लेख गरिएको छ।

कसै-कसैले परिवार नियोजनका साधनहरू बैवाहिक व्यक्तिका लागि मात्र हुन् भन्ने सोचेको पाइन्छ। जुन कुरा सत्य होइन। प्रत्येक व्यक्तिलाई परिवार नियोजनसम्बन्धी सेवा प्रयोग गर्ने र परिवार नियोजनका साधनहरूसम्मको पहुँचको कानुनी अधिकार छ। किशोर-किशोरी तथा युवा-युवतीहरूलाई पनि बिवाहित तथा वयस्क व्यक्तिले प्रयोग गर्ने यी सेवाहरू उपयोग गर्ने अधिकार छ। प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी रोकथामका सेवाहरू, कण्डम र परिवार नियोजनका अन्य साधनहरू नेपालका संघ-संस्थाहरूमा निःशुल्क पाइन्छ।

६. के स्वास्थ्यकर्मीले किशोर-किशोरी तथा युवा-युवतीहरूलाई उपचार गर्न इन्कार गर्न सक्छन् ?

स्वास्थ्यकर्मीलाई किशोर-किशोरीहरू तथा युवा-युवतीहरूलाई उपचार गर्न इन्कार गर्ने अधिकार हुँदैन । अन्य वयस्क व्यक्तिसरह किशोर-किशोरीहरू तथा युवा-युवतीहरूलाई पनि उपचार तथा सेवा गराउने पाउने अधिकार हुन्छ । यदि स्वास्थ्यकर्मीले उपचार सेवा दिन इन्कार गरेमा उनीहरूसँग सेवा दिन इन्कार गरेको कारणबारे छलफल गर्नु पर्दछ । यदि स्वास्थ्यकर्मीले सेवा नदिएमा अर्को स्वास्थ्यकर्मीसँग वा उनीहरूभन्दा माथिल्लो तहका स्वास्थ्यकर्मीसँग आफ्नो समस्या बताउनु पर्दछ । यस्तो अवस्थामा आफ्नो साथी वा अन्य आफूलाई विश्वास लाग्ने व्यक्तिसँग सम्पर्क गरेर समस्याको समाधान गर्नु राम्रो हुन्छ । हालका दिनहरूमा स्वास्थ्य संघ-संस्थाहरूले किशोर-किशोरी मैत्रीसेवाका प्रयास सुरु गरेका छन् । त्यसैले आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र वा अन्य कुनै संघ-संस्थामा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा भए/नभएको पत्ता लगाउनु पर्दछ । नेपालले हस्ताक्षर गरेको अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकारसम्बन्धी महासन्धी आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिज्ञा-पत्र, १९९६ मा स्वास्थ्य सेवा पाउने अधिकार छ । जसमा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवासमेत पर्दछन् । यो महासन्धी अन्तर्राष्ट्रियरुपमा मान्यता प्राप्त छ । जसमा हाम्रो देश नेपालले हस्ताक्षर र अनुमोदन गरेको छ । तसर्थ, सेवा लिनका लागि हिच्किचाउनु पर्दैन ।

७. किन गाउँघरमा महिनावारी हुँदा महिलाहरूलाई अलग्गै राखिन्छ ? यस्ता अन्य गलत धारणा र भेद्भाव जस्तैः महिलाहरूलाई गोठमा राख्नु र कुनै पनि धार्मिक तथा सामाजिक कुरामा संलग्न नगराउनुजस्ता कुराहरूलाई कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ ?

महिनावारी महिलाहरूमा हुने एउटा स्वभाविक शारीरिक प्रतिक्रिया हो । तर, धार्मिकरुपमा महिलाहरूको महिनावारी हुँदा आउने रगतलाई प्रदूषित तथा फोहोर चिजको रुपमा लिइन्छ र फलस्वरुप महिनावारीको ४ दिन कुनै पनि धार्मिक कार्य तथा छुवाछुत हुने कार्यहरू गर्न दिइँदैन । सामाजिकरुपमा महिनावारीको दिन महिलाहरूलाई भात-भान्छाको काममा छुनु हुँदैन भनेर आराम दिने प्रचलन पनि छ । तर, समाजले महिलालाई महिनावारीको समयमा छाउपढीमा गोठमा राख्न वा अँध्यारो कोठामा अलग्गै राख्न कदापि भनेको छैन । यो त केवल व्यक्तिहरूको रुढिवादी प्रवृत्ति, चेतनाको अभाव तथा अशिक्षाजस्ता कारणले हुने व्यवहारको हो । जसले गर्दा धेरै महिलाहरूको सबै प्रकारका भेद्भावबाट मुक्त हुन पाउने अधिकारको (महिला विरुद्ध हुने सबै प्रकारका भेद्भाव उन्मूलन गर्ने महासन्धी, १९७९) हनन् भइरहेको छ ।

आधुनिक शिक्षा रहन-सहन तथा चेतनाले गर्दा सहरी क्षेत्रमा महिनावारीसम्बन्धी पुरानो सोच धेरै हदसम्म परिवर्तन भइसकेको छ । तर, ग्रामिण भेगमा यो सोच हालसम्म पनि विद्यमान रहेकोले यससम्बन्धी चेतना फैलाउन अत्यन्त जरुरी छ । सामुदायिकस्तरबाटै चेतना फैलाउने विभिन्न कार्यक्रमहरू गर्न सके यस्ता किसिमका घटनामा निकै कमी ल्याउन सकिन्छ ।

८. के हस्तमैथुनसम्बन्धी कानुनहरू छन् ?

हस्तमैथुन भनेको यौन अङ्गलाई मुसारेर वा घर्षण गराएर यौन आनन्द लिने व्यवहार हो। यो कुनै गलत काम होइन किनकी यसले केटा वा केटीको स्वास्थ्यमा कुनै नकारात्मक प्रभाव पार्दैन । मानिसहरूले हस्तमैथुन गोप्यताकासाथ गर्दछन् । कुनै-कुनै संस्कृतिले हस्तमैथुनलाई नराम्रो मान्न सक्छ, तर नेपालमा हस्तमैथुनसम्बन्धी कुनै कानुन छैन ।

यौन हिंसा

९. यौन हिंसा भनेको के हो ?

यौन हिंसा विभिन्न किसिमका हुन्छन् र महिला वा पुरुष जोसुकै माथि यी घटना घट्न सक्दछन् । यौन हिंसा भन्नाले कुनै व्यक्ति वा समूह वा समुदायका विरुद्ध घाउचोट लाग्ने वा मृत्यु हुने वा मानसिकरुपमा क्षति गर्ने नियतवस भौतिक दवाब वा शक्तिको प्रयोग गर्ने धम्की दिने आदि सबैलाई बुझ्नु पर्दछ। कुनै पनि व्यक्तिलाई अर्को व्यक्तिको स्वीकृतिबिना यौनसम्पर्क गर्ने अधिकार हुँदैन। स्वीकृतिबिना कसैसँग यौनसम्पर्क गर्नु भनेको बलात्कार हो । नेपालको कानुन मुलुकी ऐनको जबर्जस्ती करणीको महलमा बलात्कार गर्ने व्यक्तिलाई दण्ड-सजायँको व्यवस्था गरेको छ। कुनै व्यक्तिलाई उपहार वा जागिरको सट्टामा यौनसम्पर्कको लागि दवाब दिनु भनेको यौन दुर्व्यहार हो। त्यसै गरेर अर्को व्यक्तिको तपाईंको स्वीकृतिबेगर उसका गोप्य अङ्गमा छुन वा उसलाई चुम्बन गर्ने अधिकार कसैलाई हुँदैन ।

त्यसैगरी, कसैलाई समाजको अगाडि नाङ्गो पार्ने, कसैको नाम लिएर बोलाइदिने वा अरूको अगाडि यौनसम्पर्क गर्न दवाब दिने पनि यौन हिंसा हो। याद राख्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुरो के हो भने, यौन हिंसा सधैँ गलत कुरा हो। यसले मानवअधिकारको हनन् गर्छ र पीडितलाई धेरै पिडा दिन्छ ।

१०. के यौनसम्पर्कका लागि उपहार दिनु दुर्व्यवहार हो ?

हो, यौनसम्पर्कका लागि कुनै व्यक्तिलाई उपहार दिनु दुर्व्यवहार हो । यदि उपहार प्राप्त गर्ने व्यक्तिले स्वेच्छाले यौनसम्पर्कका लागि स्वीकृति दिँदैनन् भने यो दुर्व्यवहार

हो किनभने त्यो यौनसम्पर्क अर्को व्यक्तिका लागि नचाहेको यौन दुर्व्यवहार हो ।

विद्यालयमा राम्रो अङ्क दिने भनेर वा काम गर्ने ठाउँमा कसैले यस्तो उपहार दिन खोजेमा होशियार हुनु पर्दछ । र, किन यस्तो उपहार दिन लागेको भनेर सधैं सोध्नु पर्दछ । यदि यसरी उपहार दिने व्यक्तिले यौनसम्पर्कको अपेक्षा गरेको छ भन्ने लागेमा त्यस्तो उपहार वा पैसा लिनु हुँदैन । यसरी यौनसम्पर्कको बदलामा उपहार वा पैसा लिने गरेमा आफूलाई खाँचो पर्दा लिने बानी पर्न सक्छ । तर, यसरी यौनसम्पर्कमा लागेमा नचाहेको गर्भ बस्न सक्ने यौन रोग तथा एचआईभी सर्ने खतराको बारेमा सचेत हुनु पर्दछ ।

११. यदि वयस्क व्यक्तिले दुबैको मञ्जुरीमा बच्चासँग यौनसम्पर्क राखेमा दुर्व्यवहार हो ?

हो, यो दुर्व्यवहार हो । यसलाई बालयौन दुर्व्यवहार भनिन्छ । बच्चाहरू सजिलै वयस्क मानिसहरूको कुरा मान्न सक्दछन् र वयस्क मानिसले आफूले यौनसम्पर्क गर्नका लागि फकाउन सक्दछन् । साथै, यौनसम्पर्कबाट उनीहरूको स्वास्थ्यमा के-कस्ता नकारात्मक प्रभाव पर्ला भनेर थाहा पाउन सक्दैनन् । त्यसैले उनीहरूले यौनसम्पर्कका बारेमा सही निर्णय गर्न सक्दैनन् किनकि एउटा बच्चा यौनसम्पर्क गर्नुभन्दा पहिले सबै कुराहरू दिमागमा राख्न सक्षम हुँदैनन् । यस्तोखालको सम्बन्ध असामान्य सम्बन्धसमेत हो किनकि वयस्क व्यक्तिले बच्चामाथि आफ्नो शक्ति प्रयोग गर्न सक्दछ । यस्तो अवस्थामा बच्चालाई कण्डम प्रयोग जस्तो विषयमा छलफल गर्न गाह्रो पर्दछ र यौन रोग तथा एचआईभी सर्न सक्दछ । यसै कारणले गर्दा बच्चाहरूलाई विशेष सुरक्षा चाहिन्छ ।

नेपालको मुलुकी ऐनको जबर्जस्ती करणीको महलमा १६ वर्षभन्दा कम उमेरको किशोरीसँग यौनसम्पर्क गरेमा बलात्कार गरेको ठहर्ने कानुन छ । त्यसैले यदि कोही व्यक्तिले १६ वर्षभन्दा कम उम्मेरकी केटीसँग केटीको मन्जुरीमै गरेको भए तापनि यौनसम्पर्क गर्न भने त्यो सजायँको भागिदार हुन्छन् ।

१२. केले गर्दा मानिसको अर्का व्यक्तिलाई बलात्कार गर्दछन् ? कस्ताखालका व्यक्तिहरू बलात्कार गर्ने काममा संलग्न हुन्छन् ?

कस्ताखालका व्यक्तिहरूले अरूलाई बलात्कार गर्दछन् भनेर यकिनकासाथ भन्न सकिँदैन । बलात्कार अत्यन्तै हिंसात्मक व्यवहार हो । जसले पीडितलाई धेरै नै हानी पुऱ्याउँदछ । त्यस कारणले बलात्कार कहिले पनि क्षम्य (क्षमा लायक) हुँदैन । बलात्कार जहिले पनि बलात्कारी (बलात्कार गर्ने व्यक्ति) कै गल्ती हो ।

बलात्कार विभिन्न कारणबाट हुन सक्दछ । त्यसमध्ये मादकपदार्थ तथा लागूपदार्थको सेवनले गर्दा पनि मानिसले आफ्नो व्यवहारमाथिको नियन्त्रण गुमाउन सक्दछ र बलात्कार गर्न सक्दछ । कुनै-कुनै बलात्कारीहरू मानसिकरुपमै विक्षिप्त (मानसिक सन्तुलन नभएका) पनि हुन्छन् । कहिलेकाहिँ पुरुषहरूले महिलाहरू यौनिक सन्तुष्टी दिनकै लागि प्रयोग गर्ने हुन् भन्न ठानेर बलात्कार गरेको पाइन्छ । कसैले केटीहरूलाई सजायँ गर्ने मनसायले बलात्कार गरेको त कहिले अरूको उक्साहटमा लागेर बलत्कार गरेको पाइन्छ । जसरी गरेको भए तापनि बलात्कार गर्ने व्यवहार एकदमै गलत हो । किनकि यस्तो व्यवहारले पीडितको मानवअधिकार र मान-सम्मानलाई अनादार गर्छ ।

१३. के छोटो लुगा वा मिनिस्कर्ट लगाउनाले बलात्कार हुनसक्छ ?

बलात्कार कहिले पनि बलात्कृत हुने व्यक्तिको गल्ती होइन । यो पूर्णरुपमा बलात्कार गर्ने व्यक्तिकै गल्ती हो । कसैले कुनै प्रकारको लुगा वा पहिरन लगाउँदैमा उसलाई बलात्कार गर्ने अधिकार अर्को व्यक्तिलाई हुँदैन । धेरैजसो बलात्कारमा पर्ने व्यक्तिहरू (खासगरी केटीहरू) ले छोटो लुगा वा मिनिस्कर्ट लगाएकै हुँदैनन् । के-कस्ता लुगा लगाउने, कस्तो लुगा लगाउने, कत्रो लुगा लागाउने भन्ने कुरा लगाउने व्यक्तिको निर्णयको कुरा हो ।

तथापि, आफूले लगाउने लुगा वा पहिरनले अरूलाई कुरा गर्न उत्प्रेरित गर्न सक्छ र त्यसले आफैलाई अप्ठ्यारोमा पार्नचाहिँ सक्छ । समाजले नपचाउने पहिरन (लुगा) लगाउनाले आफ्नो समाजका मानिसहरूले आफूलाई तिरस्कार गर्ने वा अपमान गर्नका लागि मौका पाउँदछन् । बलात्कार जहिले पनि गलत हो । यसले मानवअधिकारको हनन् गर्दछ र पीडितलाई शारीरिक तथा मानसिक पिडा दिन्छ । यसले गर्दा कुनै पनि अवस्थामा कुनै पनि व्यक्तिलाई बलात्कार गर्ने अधिकार हुँदैन ।

१४. यौन हिंसाले व्यक्तिलाई कस्तो असर पर्दछ ?

यौन हिंसाका कारणले पीडितलाई लामो समयसम्म दीर्घकालसम्म शारीरिक तथा मानसिक पिडा दिन सक्दछन् । यौन हिंसाले प्रायः पीडितलाई चोटपटक लागेको हुनसक्छ । बलात्कारका कार्य, आशय करणी (बलात्कार गर्ने आशय), बाल यौन हिंसा, सबै पीडितको शरीरसँग सम्बन्धित कुराहरू हुन्छन् । त्यसैले बलात्कार हुँदा पीडितले बेसरी पिडा महसूस गर्न सक्दछ । बलात्कारको बेलामा बलात्कारबाट पीडित व्यक्तिका यौन अङ्गहरूमा घाउचोटका साथै शरीरका अन्य भागमा समेत चोट लागेको (कुटपिट गरेकोसमेत हुन सक्दछ) ।

यौन हिंसाको सबैभन्दा नराम्रो पक्ष भनेको त्यसले पीडितलाई सदाका लागि घाउचोट

दिन सक्छ भन्ने पीडितको मुत्युसमेत हुनसक्छ । बलात्कारले नचाहेको गर्भधारण हुन सक्दछ । साथै, यौन रोग तथा एचआईभीजस्तो खतरनाक संक्रमणसमेत हुन सक्दछ ।

यस्तो यौन हिंसाले बाल-बालिकाहरू अझै जोखिममा हुन्छन् किनभने यिनीहरूको यौन अङ्गहरूको आकार वयस्क मानिसकोभन्दा सानो हुन्छ । यौन हिंसाका पीडितहरूमा मानसिक असरहरू धेरै गहन हुन्छन् । त्यसै कारणले गर्दा परिवार तथा साथीहरूबाट यौन हिंसामा परेका व्यक्तिहरूलाई उचित परामर्श, सहयोग तथा समझदारीपूर्ण व्यवहार गर्नु पर्दछ ।

१५. के बलात्कारमा परेका महिला तथा केटीहरू गर्भवती हुने के-कतिको सम्भावना हुन्छ ?

बलात्कारमा परेका महिला तथा केटीहरू गर्भवती हुने सम्भावना हुन्छ । गर्भवती हुने सम्भावना भनेको सामान्यरुपमा यौनसम्पर्क गरेका र करकापमा यौनसम्पर्क गरेका (बलात्कारमा परेका) हरूमा बराबरै (उस्तै) हुन्छ । बलात्कारमा परेका पीडित महिला वा केटी (किशोरी) हरूले बलात्कारको घटना हुनेवित्तिकै जतिसक्दो छिटो स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क वा परामर्श गरेमा अनिच्छित गर्भधारण रोक्नका लागि आकस्मिक गर्भ निरोधको साधन, पिल्स र सम्भावित संक्रमण रोक्ने उपचार तथा आवश्यक सुझाव पाउन सकिन्छ ।

१६. के पुरुष तथा केटाहरू पनि बलात्कृत हुन सक्छन् ?

कुनै पनि व्यक्ति यौनसम्पर्क गर्नका लागि दवाबमा पर्दछ भने बलात्कृत हुन सक्दछ । चाहे त्यो महिला वा केटी (किशोरी) होस् वा पुरुष अथवा केटा होस् । वयस्क पुरुष वा केटाहरू पुरुषबाट बलात्कृत हुन सक्दछन् अथवा महिलाले दवाब दिएर यौनसम्पर्क गर्न सक्दछन् । वयस्क पुरुषहरूले वा केटाहरूले केटाहरूलाई मुखमैथुन (मुख लिङ्ग वा योनीमा राखेर गरिने यौनसम्पर्क) गुदामैथुन (मलद्वारमा गरिने यौनसम्पर्क) का लागि दवाब दिन सक्दछन् । याद गर्नुहोस्, गुदामैथुन यौनरोग र एचआईभी सर्नका लागि अति नै जोखिमपूर्ण (खतरापूर्ण) व्यवहार मानिन्छ ।

बलात्कारका परिणामहरू केटाहरूमा पनि केटीहरूका जस्तै हुन्छन् । बलात्कारका बेलामा केटाहरूमा पनि धेरै नै पिडा महसूस हुन सक्दछ र यसैले उनीहरूलाई चोट पुऱ्याउँदछ ।

१७. हाम्रो समाजले यौन हिंसालाई कसरी-कस्तो प्रतिक्रिया गर्दछ ?

यौन हिंसा सम्बन्धमा समाजमा विभिन्न प्रतिक्रियाहरू हुन्छन् । कुनै समाज वा परिवेशमा यौन हिंसालाई सामान्य व्यवहारका रुपमा लिने तथा कहिलेकाहिँ यौन

हिंसा वर्जित गरेको भनेर वास्ता नगर्ने पनि गरिन्छ । यस्तो घटना भएमा सामाजले पीडितलाई ठिक तरिकाले व्यवहार नगर्ने गर्दछन् । कहिलेकाहिँ बलात्कारमाा परेका किशोरीहरूलाई विद्यालयबाट निकाल्ने तथा समाजबाट 'बाहेक गर्ने' (अलग्याउने) गरेको पाइन्छ । जे भए तापनि यौन हिंसा गलत हो भन्ने कुराको चेतना बढ्दै छ र विभिन्न संघ-संस्थाहरूको यौन हिंसाको विरुद्धमा कामहरू गरिरहेका छन् । बलात्कारमा परेका व्यक्तिलाई राम्रो हेरचाह, सहयोग र समाजका सबै व्यक्तिहरूको समाजदारीपूर्ण व्यवहारको आवश्यकता पर्दछ ।

१८. म तथा हामी बलात्कृत हुनबाट कसरी जोगिन सक्छौं ?

बलात्कार र यौन हिंसाका घटनाहरूबाट जसलाई पनि पर्न सक्छन् । जे भए तापनि केही यस्ता खास व्यवहारहरू हुन्छन्, जसले बलात्कारका खतराहरूलाई कम गर्न सकिन्छ । जस्तैः अँध्यारो वा एकान्त ठाउँमा एक्लै नजाने, दाउरा-घाँसपात लिन जङ्गलमा एक्लै नजाने, अरूको कोठामा एक्लै नजाने, पानी लिनको लागि एक्लै टाढा नजाने आदि ।

मादक पदार्थ तथा लागू पदार्थ सेवन गरेका व्यक्तिहरूबाट टाढै रहनु पर्दछ किनभने मादक पदार्थ सेवन गरेका व्यक्तिहरूले यस्तो व्यवहार गर्न सक्दछन् ।

यदि तपाईंले खतरापूर्ण वातावरणमा काम गर्नको लागि दवाब परेको छ भने यसबारेमा आफ्ना अभिभावक तथा आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिलाई भनेर ऊमार्फत आफ्नो अभिभावकलाई कुरा गर्न लगाउनु पर्दछ ।

कसैले उपहार दिन खोज्यो भने अथवा सहयोग गर्न खोज्यो भने त्यस्तो उपहार वा सहयोग दिनुको बदलामा उक्त व्यक्तिले के चाहेको होला भनेर विचार गर्नु पर्दछ । यदि त्यस्तो व्यवहार वा सहयोगको बदलामा तपाईंबाट यौनसम्पर्कको चाहाना गरेको भन्ने लागेमा त्यस्ता उपहार वा सहयोग लिनु हुँदैन । यदि तपाईंले डर महसूस गर्नुभयो भने त्यस्तो ठाउँबाट तुरुन्त भाग्नु पर्दछ वा सहयोग माग्नु पर्दछ ।

आफूलाई अप्ठ्यारो परेको बेलामा स्पष्टरुपमा नाइँ भन्न सक्ने तथा अप्ठ्यारो परेको बेलामा ठूलो स्वरमा कराएर अरूको ध्यानाकृष्ट गर्न सक्ने केटीहरू अथवा महिलाहरू बलात्कारको खतरामा कमै परेको कुराहरू विभिन्न अध्ययनहरूबाट पत्ता लागेको छ । दृढ भएर कुराकानी गर्ने, आफूलाई मन पर्ने वा नपर्ने कुराहरू दृढताकासाथ भन्न सकेमा आफूलाई जोगाउन वा बचाउन सकिन्छ ।

१९. आफ्ना छिमेकी वा साथी बलात्कृत भएको थाहा भयो भने उनीहरूलाई के-कस्तो सल्लाह दिनुपर्दछ ?

आफ्ना छिमेकी वा साथी बलात्कृत भएको थाहा पाएमा सबैभन्दा पहिला पीडितलाई सजिलो महसूस गराउनु पर्दछ किनकी उनीहरूको भयभव अनुभव गरिसकेका हुन्छन् । यदि पीडित व्यक्तिलाई धेरै नै घाउचोट लागेको छ भने उसलाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्तै लगेर उपचार गराउनु पर्दछ । साथै, नजिकैको प्रहरी कार्यालयमा घटनाबारे उजुरी दिनका लागि सँगै गइदिनु पर्दछ । प्रहरी कार्यालयबाट घाउ-जाँचका लागि आवश्यक कागतजातसहित स्वास्थ्य केन्द्रमा लग्नु पर्दछ । बलात्कारमा परेको व्यक्तिले स्वास्थ्य केन्द्रबाट जाँच नभएसम्म यौन अङ्ग तथा कपडाहरू धुनु हुँदैन । स्वास्थ्य जाँच गर्नुभन्दा पहिले यौन अङ्ग तथा कपडाहरू धोएमा बलात्कारको प्रमाण मेटिन (हराउन) सक्दछ ।

दोस्रो कुरा, विभिन्न प्रशासनिक प्रक्रियाहरूमा जान अप्ठ्यारो हुने भएकाले पीडितलाई सहयोग तथा हेरचाह गर्नु पर्दछ । प्रहरी कार्यालयमा महिला प्रहरीबाट बयान लिन तथा अन्य प्रशासनिक कारबाहीमा अभिभावक तथा साथीहरूले सहयोग गर्नु पर्दछ । त्यसैगरी, बलात्कारमा परेका व्यक्तिलाई घटनाका खराब सम्झनालाई बिर्साउनका लागि भावनात्मक सहयोग दिनु पर्दछ । यस्तो बेलामा पीडित व्यक्ति (महिला वा पुरुष) सक्षम छ भनेर हौसला दिनका लागि परामर्श दिनु पर्दछ । साथै, पीडितका घटनासम्बन्धी जानकारीहरू गोप्य राखिनेछ भनेर भन्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । के घटना घटेको थियो भनेर अरू व्यक्तिहरूलाई भन्नु हुँदैन । आवश्यक व्यक्तिहरूलाई जस्तै स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक तथा अभिभावकलाई मात्र भन्नु पर्दछ । पीडितलाई किन यस्तो भयो भनेर सोध्नु हुँदैन । किन भनेर सोध्नाले पीडितको नै गल्ती थियो भन्ने जस्तो लाग्न सक्दछ । पीडितसँग शान्त तरिकाले र गोप्यताकासाथ कुरा गर्नु पर्दछ, आफूले पूरा ध्यान दिनु पर्दछ । पीडितलाई दोष लगाउने कहिले गर्नु हुँदैन किनकी बलात्कार भनेको पीडितको गल्ती होइन ।

नेपालको कानुन मुलुकी ऐनमा कसैले कुनै महिलालाई निजको मन्जुरी नलिई करणी (यौनसम्पर्क) गरेमा वा १६ वर्षभन्दा कम उम्मेरकी बालिकालाई निजको मञ्जुरी लिई वा नलिई करणी गरेमा निजले जबर्जस्ती करणी गरेको ठहर्छ, (लैङ्गिक समानता कायम गर्न केही नेपालमा ऐन संशोधन गर्ने ऐन २०६४ द्वारा संशोधित) भनेको छ ।

जबर्जस्ती विवाह

२०. के विवाह गर्नु अनिवार्य छ ?

विवाह गर्ने/नगर्ने परिवार बसाउने नबसाउने भन्ने निर्णय गर्ने अधिकार सम्बन्धित व्यक्तिको नै हुन्छ । (यौन तथा प्रजनन् अधिकार) (ICPD 1994) ।

विवाह नै यस्तो संस्था हो, जसले हाम्रो समाजमा सामाजिक निरन्तरताका लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। विवाह नै एउटा यस्तो माध्यम हो, जसले नाता, परिवार, समाज तथा यौन व्यवहारलाई व्यवस्थापन गर्दछ। सबै नातालाई औपचारिकता तथा कानुनी मान्यता दिन्छ, जसले सामाजिक निरन्तरता प्रदान गर्दछ।

अर्थात् हाम्रो देशको प्रचलित धार्मिक सांस्कृतिक प्रचलनअनुसार कुनै व्यक्तिको वंशको निरन्तरता विवाहको माध्यम भइआएको छ। साथै, हाम्रो देशमा विवाह नगरी सन्तान जन्माएमा समाजले सजिलै स्वीकार गर्दैनन्। तर, कोही व्यक्तिले आजीवन विवाह नगरी बस्ने चाहाना गर्नु सम्बन्धित व्यक्तिको आफ्नै अधिकारको कुरा हो। व्यक्तिको यो अधिकारलाई सबैले सम्मान गर्नु पर्दछ।

२१. जबर्जस्ती विवाह भनेको के हो ?

विवाह हुने केटा वा केटी (महिला वा पुरुष) को मन्जुरीबेगर गरिने विवाहलाई जबर्जस्ती विवाह भनिन्छ। समाजमा विभिन्न परिवेशहरूले गर्दा केटा वा केटीहरूलाई विवाहको दवाब दिइन्छ। कहिलेकाहिँ बुबा-आमाहरूले आफ्ना बच्चाहरूका लागि यही नै उचित हो भन्ने सोच्दछन् र जोडी छानिदिन्छन्। अर्को अवस्थामा बुबा-आमाहरूले आफ्नो छोरा वा छोरीलाई धनी परिवारमा विवाह गरिदिन कोशिस गर्न सक्दछन्।

विवाहका लागि दवाब दिने अर्को कारण गर्भधारण गरेको हुनाले हुन सक्दछ। समाजले विवाह नगरी पाएको बच्चालाई स्वीकार नगर्ने भएकाले यदि केटी विवाह नगर्दै गर्भवती भएकी रहिछ भने त्यस्तो अवस्थामा गर्भवती केटासँग नै विवाह गर्नका लागि दवाब पर्न सक्दछ।

कहिलेकाहिँ विवाहका लागि उमेर पुगेका युवा-युवतीहरूलाई विवाह गर्नका लागि दवाब पर्न सक्दछ किनकि यस उमेरमा समाजले उनीहरूको विवाह हुने अपेक्षा गरेको हुन्छ।

२२. केटा वा केटीलाई विवाह गर्नका लागि दवाब दिइयो (जबर्जस्ती विवाह) भने कुन अधिकारको हनन् हुन्छ ?

साथीहरू तथा बुबा-आमाहरूले दवाब दिए तापनि कोसँग र कहिले विवाह गर्ने भन्ने कुरा हरेक व्यक्तिको आफ्नै निर्णयको विषय हो। विवाहका लागि कसैलाई दवाब दिने भनेको उक्त व्यक्तिले आफ्नो जिन्दगी कसरी जिउने भन्ने निर्णय गर्ने स्वतन्त्रताबाट वञ्चित गर्नु हो। यस्तो अवस्थामा विवाह गर्ने नगर्ने, विवाहका लागि व्यक्तिको छनौट गर्ने, परिवारका लागि योजना बनाउन पाउने अधिकारको हनन् हुन्छ। यो अधिकार विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनहरूको भाग हो।

साथै, यो अधिकार संयुक्त राष्ट्र संघको सन् १९९४ मा कायरोमा भएको जनसंख्या तथा विकाससम्बन्धी सम्मेलनको घोषणा-पत्रको भाग हो ।

कुनै अध्ययनरत केटा वा केटीलाई उसको विवाह गर्नका लागि दवाब दिइन्छ भने यस्तो अवस्थामा केटीको पढ्न पाउने (शिक्षा पाउने) अधिकारको सोझै हनन् हुन्छ ।

सबै केटीहरूलाई शिक्षा पाउने उमेर पुगेपछि मात्र आफ्नो छनौटमा विवाह गर्ने र परिवार बसाउने अधिकार हुन्छ । किशोरीहरूलाई जबर्जस्ती विवाह गरिदिएमा उनीहरूको शिक्षा पाउने बालअधिकार (अन्तर्राष्ट्रिय बालअधिकार महासन्धी १९८९) को पनि हनन् हुन्छ ।

२३. जबर्जस्ती विवाहसम्बन्धी नेपालमा कानुनहरू के-के छन् ?

नेपालको कानुन मुलुकी ऐनको बिहावारीको महलमा कसैलाई पनि उसको इच्छाविपरीत विवाह गराउन नपाइने व्यवस्था छ। यो कानुनले कसैको इच्छाविपरीत विवाह गरिदिन प्रतिबन्ध लगाएको छ ।

यस कानुनअनुसार जबर्जस्ती विवाह गराउने व्यक्तिलाई सजायँ हुने कुरा पनि व्यवस्था गरेको छ। त्यस कारणले जबर्जस्ती (करकाप) विवाहमा पर्ने पीडितले यसरी जबर्जस्ती विवाह गराउन खोज्ने व्यक्तिहरूका विरुद्ध प्रहरी कार्यालयमा उजुरी गर्नु पर्दछ । त्यसो गरेमा प्रहरीले आवश्यक कारबाही गर्दछ ।

२४. यदि कसैलाई आफ्नो इच्छाविपरीत र नचाहेको व्यक्तिसँग विवाह गर्न दवाब दिइयो (जबर्जस्ती बिहे) भने के गर्नु पर्दछ ?

यदि कसैलाई आफूले नचाहेको व्यक्तिसँग विवाह गर्न दवाब दियो भने उक्त विवाह विरुद्ध प्रतिकार गर्नु पर्दछ र त्यस्तो प्रतिकार खुलस्त देखाउनु पर्दछ। आफ्ना बुबा-आमासँग खुलेर कुरा गर्नु पर्दछ र आफूले यो विवाह गर्न किन नचाहेको भन्ने कुरा सबै तरिकाले भन्नुपर्दछ । बुबा-आमाहरूले सधैँ आफ्ना छोरा-छोरीका लागि राम्रो गर्न चाहेका हुन्छन् । त्यसैले बुबा-आमा र छोरा-छोरीबीचको राम्रो सम्बन्धले राम्रो समाधान निस्कन सक्दछ ।

बुबा-आमासँग कुरा गर्न खोज्दा काम बनेन भने आफ्ना लागि बुबा-आमासँग कुरा गरिदिने वा गरिदिन सक्ने आफूले विश्वास गरेको व्यक्तिसँग कुरा गर्नु पर्दछ। त्यति गर्दा विवाह गर्नका लागि दवाब परी नै रहन्छ भने प्रहरी कार्यालयमा गई उजुरी गर्नु पर्दछ किनभने नेपालको कानुन मुलुकी ऐन बिहावारीको महलमा कसैलाई पनि उसको इच्छाविपरीत विवाह गराउन नपाइने व्यवस्था छ ।

खण्ड (घ)

लैङ्गिक हिंसा

"कुनै पनि व्यक्तिलाई पुरुष वा महिला नै भएको आधारमा हुने कुनै पनि प्रकारको हिंसा, जसले गर्दा सो व्यक्तिमा शारीरिक, मानसिक र मनोवैज्ञानिक असर पर्दछ । त्यसलाई लैङ्गिक हिंसा भनिन्छ ।"

गर्भमा बालक रहे जन्माउने, तर बालिका रहे गर्भपतन गराउने कामबाटै लैङ्गिक हिंसाको सुरुवात हुन्छ । त्यसैगरी, खाना, औषधि उपचार तथा शिक्षाको पहुँचमा गरिने विभिन्न प्रकारका विभेदात्मक कार्यहरू, बलजफ्ती देहव्यापार, समुदाय एवं कार्यक्षेत्रमा गरिने यौन शोषण एवं बलात्कार, यौन दुर्व्यवहार आदि यसभित्र पर्दछन् । युवतीहरूले जबर्जस्ती विवाह, दाइजोसँग सम्बन्धित हिंसा र वैवाहिक बलात्कार जस्ता हिंसाको सामना गर्दछन् । शारीरिक अपाङ्ग महिला र उमेर ढल्किँदै गएका महिलाहरूमा हुने शोषणलाई सामान्यरुपमा लिने गरिन्छ । वञ्चितीकरणमा परेका सामाजिक समूहका महिला एवं बालिकाहरूले थप बाधा व्यवधानहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ र महिलाहरू नै अझ बढी हिंसाको जोखिमभित्र पर्दछन् ।

भौतिकजन्य दुर्व्यवहार (जस्तैः कुटपिट गर्ने, गाला चड्काउने, कपाल तान्ने, लात्ति हान्ने, आगोमा जलाउने, लौरोले कुट्ने, छुरा प्रहार गर्ने) प्रस्टरुपमा देखिने हुन्छ भने मानसिक यातना (भय-त्रास, गाली-गलौज, बेवास्ता) श्रीमान् वा अन्य अरू पुरुष नातेदारहरूबाट हुने गर्दछ । सार्वजनिक क्षेत्रमा हुने लैङ्गिक हिंसामा बलात्कार, यौन शोषण तथा कार्यक्षेत्रमा गरिने यौनजन्य दुर्व्यवहार, महिला तथा बालिकाको बेचबिखन र परम्परागत विभेदपूर्ण प्रचलनहरू जस्तैः दाइजोका लागि रकम भुक्तानी, देउकी, बोक्सी एवं छाउपडी प्रथाहरू पर्दछन् ।

लैङ्गिक हिंसाको आँकडा

विश्वको लैङ्गिक हिंसाको आँकडालाई अध्ययन गर्दा निम्न लिखित तथ्याङ्कले महिलामाथि हुने हिंसा बढी छ भन्ने प्रस्ट्याउँदछ ।

विभिन्न प्रकारका हिंसाहरू

शारीरिक हिंसा

कसैलाई शारीरिकरुपमा असर पर्ने गरी गरिने हिंसालाई शारीरिक हिंसा भनिन्छ । जस्तैः कुटपिट, अङ्गभङ्ग, शारीरिक चोट, थुन्नु, जलाउनु, मार्नु, बलपूर्ण गर्भपतन आदि ।

मानसिक हिंसा

कुनै व्यक्तिलाई मौखिकरुपमा शब्दद्वारा चोट पुऱ्याई तनाव दिइन्छ भने त्यस्तो हिंसालाई मानसिक हिंसा भनिन्छ । जस्तैः डर, धाक, धम्की, त्रासदीपूर्ण व्यवहार, गाली-गलौज, झूट्ठा आरोप, बेइज्जत, भेद्भाव आदि ।

सामाजिक हिंसा

सामाजिक मान्यताको नाममा महिलामाथि गरिने हिंसालाई सामाजिक हिंसा भनिन्छ। जस्तैः बालविवाह, बहुविवाह, अनमेल विवाह, घरेलु हिंसा, दाइजोजनित हिंसा आदि ।

आर्थिक हिंसा

आर्थिक साधन-स्रोतबाट वञ्चित, सम्पत्तिको उपायोग, रोजगारी वा आयआर्जन गर्ने कार्यबाट वञ्चित गर्नु वा उपभोग गर्न रोक लगाउनुलाई आर्थिक हिंसा भनिन्छ । जस्तैः रोजगार गर्न नदिनु, पैसाको कारोवार गर्न नदिनु आदि ।

धार्मिक हिंसा

धर्मको नाममा महिलामाथि गरिने हिंसालाई सामाजिक तथा धार्मिक हिंसा भनिन्छ। जस्तैः छोरी भएकै आधारमा दागबत्ती दिन नहुने, क्रिया बस्न नहुने, कुल देवताको पुजा गर्न नहुने जातीय भेद्भाव, छुवाछुत आदि ।

यौन हिंसा

बलात्कार/बलात्कारको प्रयास पनि यौन हिंसामा पर्दछ। यौन शोषण, यौन दुर्व्यवहार आदिलाई यौन हिंसा भनेर बुझिन्छ । कुनै पनि व्यक्तिले यौन क्रियाकलाप गर्ने प्रयास गर्न अश्लील प्रतिक्रिया, जबर्जस्ती, धम्की, बलको प्रयोग गरी घरभित्र वा कार्यस्थलमा गर्न सक्दछ ।

यौनजन्य दुर्व्यवहार

यौनजन्य दुर्व्यवहार भनेको यौनजन्य मनसायले गरिने अस्वागतयोग्य आचरण हो । कुनै व्यक्तिले कसैलाई उसको इच्छाविरुद्ध यौनजन्य मनसायले गर्ने व्यवहार यौनजन्य दुर्व्यवहार हो । जुन पीडायुक्त, लज्जाजनक, भययुक्त र अप्रिय तथा कहिलेकाहिँ यसले स्वास्थ्य अवस्था र जीविकोपार्जनमा समेत असर पार्दछ ।

यौनजन्य दुर्व्यवहारका प्रकार

- ❑ विश्वमा पाँचजना महिलामध्ये एकजना महिला बलात्कार वा यौनजन्य हिंसाबाट प्रभावित हुने गर्दछन् ।
- ❑ हिंसाले गर्दा १५ देखि ४४ वर्षका धेरै महिलाहरूको मृत्यु भएको छ ।
- ❑ १५ वर्षमुनिका पाँचजना महिलामध्ये एकजना महिलाले मात्र यौन हिंसा भएको उजुरी गर्दछन् ।
- ❑ लगभग आठ लाख व्यक्तिहरू आ-आफ्नो देशबाट मानव बेचबिखनमा पर्ने गरेका छन्, जसमध्ये ८००० महिला र बालिका हुने गर्दछन् ।
- ❑ विश्वको १३० करोड केटीहरू यौनाङ्ग सिउनेजस्ता अमानवीय प्रचलनमा परेका हुन्छन् ।
- ❑ कम विकसित देशहरूमा छोराको चाहानाले वर्षमा २ लाख छोरीको भ्रुण हत्या गरिएको हुन्छन् । विश्वमा नै महिलाहरूको आयु पुरुषकोभन्दा कम रहेको छ ।
- ❑ महिलाहरू ७०% आफ्नो समय अनौपचारिक काम र परिवारलाई रेखदेखमा बिताउँछन् ।
- ❑ विश्वकै प्रौढ महिलामध्ये आधाले आफ्नै श्रीमान् वा साथीबाट हिंसा पीडित हुन्छन् ।
- ❑ सव-साहारा अफ्रिकामा ५७०० एच.आई.भी. संक्रमित महिला रहेका छन् ।
- ❑ नेपालमा हरेक वर्ष १००० देखि १२०० केटीहरू बेचबिखनमा पर्ने गरेका छन् ।

- शारीरिक
- मौखिक
- लिखित वा इशारा

शारीरिक

- अनावश्यकरुपमा छुनु, थप-थपाउनु, चिमोट्नु ।
- अनिच्छित चुम्बन लिनु, सुम्सुम्याउनु, अँगालो हाल्नु ।
- बलपूर्वक यौनजन्य भिडन्त वा आक्रमण गर्नु ।

मौखिक

- अश्लील वा अपमानीत वचनहरू भन्नु ।
- यौनजन्य चुट्किलाहरू, अश्लील कुराकानी वा ठट्टाहरू गर्नु ।
- लैङ्गिक विशेष अपमान वा टिप्पणीहरू गर्नु ।
- अनिच्छित यौनजन्य आमन्त्रणहरू गर्नु, प्रस्तावहरू गर्नु वा दवाब दिनु ।

लिखित वा इशारा

- घुरेर हेर्ने, सुसेली बजाउने, आँखा झिम्क्याउने वा अन्य यौनजन्य अश्लील इसाराहरू गर्ने ।
- यौनजन्य सामग्रीहरू वितरण गर्नु ।
- बाटो छेक्नु, अवरोध खडा गर्नु ।
- अश्लील वा कामुक तस्बिर, चलचित्र, वस्तु वा लिखित सामग्रीहरू प्रदर्शन गर्नु आदि ।

यौनजन्य दुर्व्यवहारको असरहरू

यौनजन्य दुर्व्यवहारले सम्बन्धित व्यक्तिको जीवनमा गम्भीर तथा नराम्रो असरहरू पार्न सक्दछ । यस्तो व्यवहारले पीडितलाई शारीरिकमात्र नभई ठूलो मानसिक र भावनात्मक प्रभाव/नकारात्मक असरसमेत पुऱ्याउँदछ ।

पीडितलाई हुनसक्ने असरहरू

- डर, त्रास, रिस ।
- चिन्ता, निद्रा नलाग्ने, वाक्वाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, खान मन नलाग्ने ।
- आत्मग्लानी, स्वदोषारोपण, लघुताभाष ।
- घवराहट, मानसिक तनाव बढ्ने ।

- ❑ निराशा, अपहेलित महसूस गर्ने ।
- ❑ खाने, सुत्ने कार्यमा असन्तुलन ।
- ❑ एक्लोपनको आभाष, शान्तिविहीनता ।
- ❑ आत्मविश्वासमा कमी ।
- ❑ व्यावसायिक लक्ष्यमा परिवर्तन ।
- ❑ सहभागितामा कमी ।

कार्यस्थलमा पर्न सक्ने असरहरू

- ❑ न्यून नैतिकता ।
- ❑ गैरहाजिरी ।
- ❑ व्यावसायिकतामा क्षति ।
- ❑ उत्पादकत्वमा कमी ।
- ❑ विश्वास र सम्मानमा संकट ।
- ❑ संख्याको मर्यादा/सम्भावित क्षतिपूर्तिको दावी ।

यौनजन्य दुर्व्यवहारको लागि को उत्तरदायी हुन्छ ?

दुर्व्यवहाररहित कार्यस्थल उपलब्ध गराउनु र यौनजन्य दुर्व्यवहारबाट पीडित कर्मचारी/सेवाग्राहीको उजुरीको सुनुवाइ/कारबाही गर्नु कार्यालय प्रमुख अथवा (संस्था) कार्यालयको कर्तव्य हुन्छ । यस्तो व्यवहार हुन नदिन उचित प्रतिरोधात्मक कदम चाल्नु पर्दछ । यसअन्तर्गत यौनजन्य दुर्व्यवहारसम्बन्धी नीति-निर्माण गर्नु, यौनजन्य दुर्व्यवहार रोक्न आवश्यक रणनीति र कार्यक्रम लागू गर्नु कर्मचारीलाई शिक्षा तथा तालिम प्रदान गर्नु उचित अनुगमनको व्यवस्था गर्नु र प्रभावकारी उजुरी कार्यविधिको स्थापना गर्नु आदि हुन सक्दछ ।

बलात्कार भनेको के हो ?

कुनै पनि पुरुषले महिलाको इच्छाविपरीत गरिने कुनै पनि यौनजन्य कार्यलाई बलात्कार भनिन्छ । जस्तैः अनावश्यकरुपमा छुनु, थप-थपाउनु, चिमोट्नु, अनिच्छित चुम्बन लिनु, सुम्सुम्याउनु, अँगालो हाल्नु, बलपूर्वक यौन सम्पर्क गर्नु आदि ।

- ❑ कुनै पनि पुरुषले महिलाको मञ्जुरीबिना यौन सम्बन्ध राख्नु बलात्कार हो ।
- ❑ बलात्कार महिलाविरुद्धको यौनजन्य अपराध हो ।

- ❑ बलात्कार सामाजिकरुपमा निन्दनीय अपराध हो । बलात्कार कानुनीरुपमा दण्डनीय अपराध हो ।
- ❑ बलात्कार महिलाको मानवअधिकारको निकृष्ट हनन् हो ।

कस्तो अवस्थामा महिलाको मञ्जुरी भए पनि बलात्कार मानिन्छ ?

- ❑ डर-त्रास, धाक-धम्की देखाई वा करकाप, अनुचित, प्रभाव, झुक्यानमा पारी वा जोर-जुलुम गरी वा अपहरण गरी वा शरीर बन्धकमा राखी, मञ्जुरी नलिएमा ।
- ❑ उमेर १६ वर्षभन्दा कम भएमा ।
- ❑ होस-ठेगानमा नभएको अवस्थामा मञ्जुरी लिएको भएमा ।

बैवाहिक बलात्कार

लोग्नेले स्वास्नीको सहमतिबिना यौन सम्बन्ध राख्नु बैवाहिक बलात्कार हो । बैवाहिक बलात्कारः सम्बन्ध-बिच्छेदको आधार पनि हुनसक्छ । (बैवाहिक बलात्कारमा लोग्नेलाई ३ महिनादेखि ६ महिनासम्ममात्र कैद सजायँ हुने कानुनी व्यवस्था न्यूनतम भएकोले पुनःविचार गरी कानुनमा संशोधन गर्न सर्वोच्च अदालतले नेपाल सरकारलाई निर्देशनात्मक आदेश दिएको छ ।

बलात्कार भएमा के गर्ने ?

- ❑ बलात्कारको घटनाको सम्बन्धमा नजिकका व्यक्तिहरूलाई बताउने ।
- ❑ तुरुन्तै प्रहरी कार्यालयमा जाहेरी दरखास्त दिने ।
- ❑ प्रहरीको सहयोगमा यथा अवस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने ।
- ❑ घटना भएको बेला लगाएको लुगा तथा अन्य प्रमाण प्रहरीमा बुझाउने ।
- ❑ घटनास्थलको प्रकृति हेरेर मुचुल्का तयार गर्न लगाउने ।
- ❑ बलात्कारीलाई पक्राउ गर्न तथा थप प्रमाण खोज्न प्रहरीलाई सहयोग गर्ने ।
- ❑ महिला प्रहरीसमक्ष वा महिला प्रहरी नभएमा समाजसेवी महिलाको रोहवरमा बयान गर्ने ।
- ❑ थाहा भएसम्म बलात्कारीको सम्पत्ति विवरणको जानकारी सरकारी वकिल तथा अदालतलाई दिने ।

बलात्कार भएपछि के गर्नु हुँदैन ?

- ❑ स्वास्थ्य परीक्षण नगरेसम्म नुहाउनु हुँदैन ।
- ❑ प्रमाण सुरक्षित राख्नको लागि लगाएको लुगा धुनु हुँदैन ।
- ❑ घटनास्थल प्रकृति मुचुल्का तयार नभएसम्म घटनास्थलको अवस्था बदल्नु हुँदैन ।

बलात्कार गर्नेलाई कस्तो सजाया हुन्छ ?

बलात्कार	सजाया
१० वर्षमुनिका बालिका बलात्कार	१० देखि १५ वर्ष
१४ वर्षमुनिका बालिका बलात्कार	८ देखि १२ वर्ष
१६ वर्षमुनिका बालिका बलात्कार	६ देखि १० वर्ष
१६ वर्षमाथिका महिलालाई बलात्कार	५ देखि ८ वर्ष
शारीरिक अशक्त महिलालाई बलात्कार	उमेर हेरी थप ५ वर्ष
गर्भवती महिलालाई बलात्कार	उमेर हेरी थप ५ वर्ष
सामूहिक बलात्कार	उमेर हेरी थप ५ वर्ष
हाड-नाताभित्रको बलात्कार	जन्मकैद
कैद वा हिरासतमा रहेकी महिलालाई बलात्कार	१ देखि ३ वर्ष
बैवाहिक बलात्कार	३ देखि ६ महिनासम्म

बलात्कारको उजुरी प्रक्रिया कस्तो हुन्छ ?

- ❑ बलात्कारको घटनाको उजुरी जो-सुकैले पनि गर्न सक्दछ ।
- ❑ बलात्कारको उजुरी नजिकैको प्रहरी चौकी वा कार्यालयमा गर्नु पर्दछ ।
- ❑ बलात्कारको घटना भएको मितिले ३५ दिनभित्र उजुरी गर्नु पर्दछ ।
- ❑ बलात्कारको घटनामा ३५ दिनभित्र उजुरी दिनुपर्ने कानुनी व्यवस्था पर्याप्त नभएको भन्दै कानुनमा सुधार गर्न सर्वोच्च अदालतले नेपाल सरकारलाई निर्देशनात्मक आदेश दिएको छ ।

उजुरी र कारबाही प्रक्रिया

- ❑ प्रहरी कार्यालयमा जाहेरी दरखास्त ।
- ❑ प्रहरीद्वारा अनुसन्धान ।
- ❑ सबुद-प्रमाण संकलन ।
- ❑ अभियुक्तको बयान ।
- ❑ सरकारी वकिलसमक्ष प्रहरी प्रतिवेदन पेश ।
- ❑ सरकारी वकिलद्वारा अभियोग पत्र दायर ।
- ❑ अदालतमा बहस पैरवी ।
- ❑ अदालबाट फैसला ।

नेपालको संविधान २०७२ मा व्यवस्था भएका महिला अधिकारहरू

परिच्छेद-१०

भेद्भाव तथा अन्य अपमानजन्य व्यवहारसम्बन्धी कसूर

१६०. **भेद्भावपूर्ण व्यवहार गर्न नहुने :** (१) कानुनमा अन्यथा व्यवस्था भएकोमा बाहेक कानुन बमोजिम अधिकार प्रयोग गर्ने अधिकारीले त्यस्तो अधिकार वा सामान्य कानुनको प्रयोग गर्दा उत्पत्ति, धर्म, वर्ण, जात, जाति, लिङ्ग, शारीरिक अवस्था, अपाङ्गता, स्वास्थ्य स्थीति, बैवाहिक स्थीति, गर्भावस्था, आर्थिक अवस्था, भाषा वा क्षेत्र, वैचारिक आस्था वा यस्तै अन्य कुनै आधारमा कुनै पनि नागरिकमाथि जानी-जानी भेद्भावपूर्ण व्यवहार गर्न हुँदैन ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद वा तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजायँ हुनेछ ।

१६१. **भेद्भाव गरी वस्तु वा सेवा खरिद-बिक्री वा वितरण गर्न नहुने :** (१) कसैले कुनै वस्तु वा सेवाको खरिद वा बिक्री वितरण गर्दा गराउँदा कुनै खास जात-जाति वा सम्प्रदायको व्यक्तिबाट मात्र वा त्यस्ता व्यक्तिलाई मात्र खरिद वा बिक्री-वितरण गर्ने वा कुनै खास जात-जाति वा सम्प्रदायका व्यक्तिलाई उपलब्ध नगराउने वा बिक्री-वितरण नगर्ने कार्य गर्न हुँदैन ।

तर, आर्थिक, सामाजिक वा शैक्षिक दृष्टिले पिछडिएको वर्गको हित संरक्षण वा विकासका लागि कानुन बमोजिम अधिकार प्राप्त अधिकारीको स्वीकृति लिई कुनै खास वस्तु वा सेवा कुनै खास जात, जाति वा सम्प्रदायका व्यक्तिलाई मात्र उपलब्ध गराएकोमा वा बिक्री-वितरण गरेकोमा यस दफा बमोजिम कसूर गरेको मानिने छैन ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई एक वर्षसम्म कैद वा दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजायँ हुनेछ ।

१६२. **जबर्जस्ती काममा लगाउन नहुने :** (१) कसैले कसैलाई निजको इच्छाबिरुद्ध काममा लगाउन हुँदैन ।

तर, सार्वजनिक कामको लागि कानुनबमोजिम श्रममा लगाउन यस दफाले बाधा पुऱ्याएको मानिने छैन ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई तीन महिनासम्म कैद वा पाँच हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजायँ हुनेछ ।

१६३. दास बनाउन नहुने : (१) कसैले कुनै व्यक्तिलाई दास वा कमारा-कमारी बनाउन, त्यस्तो हैसियतमा राख्न, काममा लगाउन वा सोसरहको अन्य कुनै पनि व्यवहार गर्न वा गराउन हुँदैन ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई पाँचदेखि दश वर्षसम्म कैद र पचास हजारदेखि एक लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ।

१६४. बन्धक बनाउन वा बाँधा राख्न नहुने : (१) कसैले कुनै व्यक्तिलाई कुनै पनि प्रकारको प्रतिफलबापत कमैया राख्न वा बन्धक बनाउन वा बाँधा राख्न वा बाँधाको हैसियतमा काममा लगाउन वा सोसरहको अन्य कुनै पनि प्रकारको व्यवहार गर्न वा गराउन हुँदैन ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई तीन वर्षदेखि सात वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँदेखि एक लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

१६५. सामाजिक रीति-स्थीतिमा खलल पार्न नहुने : (१) कसैले-कसैको सामाजिक रीति-स्थीतिमा खलल पर्ने वा खलल हुने गरी झुक्याई वा जबर्जस्ती गरी कुनै काम गर्न वा गराउन हुँदैन ।

स्पष्टीकरण : यस दफाको प्रयोजनको लागि जातीय भेद्भाव हुने रीति-स्थीतिलाई सामाजिक रीति-स्थीति मानिने छैन ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई एक वर्षसम्म कैद वा दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजायँ हुनेछ ।

१६६. जातिपातीको आधारमा छुवाछुत वा अन्य भेद्भावपूर्ण व्यवहार गर्न नहुने : (१) कसैले-कसैलाई प्रथा-परम्परा, धर्म-संस्कृति, रीति-रिवाज, जात-जाति, समुदाय, पेशा-व्यवसाय, शारीरिक अवस्था वा सामाजिक सम्प्रदायको उत्पत्तिको आधारमा छुवाछुत वा अन्य कुनै किसिमको भेद्भाव गर्न वा सार्वजनिक स्थलमा उपस्थित हुन वा कुनै सार्वजनिक प्रकृतिका धार्मिक स्थलमा प्रवेश गर्न रोक्न वा सार्वजनिक प्रयोगमा रहेको पानी-पँधेरो प्रयोग गर्न वञ्चित गर्न वा अन्य कुनै निजी वा सार्वजनिक उपयोग वा सुविधाका कुराको प्रयोग गर्नबाट वञ्चित गर्न हुँदैन ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद वा तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजायँ हुनेछ र राष्ट्रसेवकले यस दफामा लेखिएको कसूर गरेमा थप तीन महिनासम्म कैद सजायँ हुनेछ ।

१६७. यातना दिन नहुने : (१) प्रचलित कानुन बमोजिम कसूरको अनुसन्धान गर्ने, अभियोजन गर्ने, कानुनको कार्यान्वयन गर्ने वा कानुन बमोजिम नियन्त्रण, हिरासत वा थुनामा राख्ने अधिकार प्राप्त अधिकारीले कसैलाई शारीरिक वा मानसिक यातना दिन वा दिन लगाउन वा क्रूर, निर्मम, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार गर्न वा गराउन हुँदैन ।

स्पष्टीकरण : यस दफाको प्रयोजनका लागि पक्राउ परेको, नियन्त्रणमा रहेको, हिरासत, थुना, कैद वा नजरबन्द वा आफ्नो सुरक्षामा रहेको कुनै व्यक्ति वा त्यस्तो व्यक्तिको कारणले अन्य कुनै व्यक्तिलाई देहायको उद्देश्यले जानी-जानी शारीरिक वा मानसिक पीडा वा कष्ट पुऱ्याएमा वा निर्मम, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार वा सजायँ दिएमा त्यस्तो व्यक्तिउपर यातना दिएको वा क्रूर, निर्मम, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार गरेको मानिनेछ :-

(क) कुनै विषयमा जानकारी हासिल गर्ने,

(ख) कुनै कसूरमा साबित गराउने,

(ग) कुनै कार्यको लागि दण्ड-सजायँ दिने,

(घ) जोर-जुलुम वा त्रास देखाउने, वा

(ङ) कानुनीविपरीतका अन्य कुनै कार्य गर्ने ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई कसूरको गम्भीरता हेरी पाँच वर्षसम्म कैद वा पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजायँ हुनेछ ।

(३) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्न आदेश दिने व्यक्ति वा यस दफा बमोजिमको कसूर गर्न सहयोग गर्ने मतियारलाई मुख्य कसूरदारसरह सजायँ हुनेछ ।

(४) उपदफा (१) बमोजिम कसूर गर्ने कुनै व्यक्तिले आफूभन्दा माथिका अधिकारीको आदेश पालना गरी त्यस्तो कसूर गरेको भन्ने दावी लिन पाउने छैन र निजले त्यस्तो आधारमा त्यस्तो कसूर गरेबापत हुने सजायँबाट उन्मुक्ति पाउने छैन ।

१६८. अपमानजनक वा अमानवीय व्यवहार गर्न नहुने : (१) कसैले कसैलाई अपमानजनक वा अमानवीय व्यवहार गर्न वा गराउन हुँदैन ।

स्पष्टीकरण : यस दफाको प्रयोजनको लागि देहायबमोजिमका कामलाई अपमानजनक वा अमानवीय व्यवहार मानिनेछ :-

(क) बोक्सा-बोक्सीको आरोप लगाउने,

(ख) बोक्सा-बोक्सीको आरोप लगाई बसोबास गरेको ठाउँबाट निकाला गर्ने,

(ग) सामाजिक बहिष्कार गर्ने, वा

(घ) अन्य जुनसुकै काम गरी क्रूर, अमानवीय वा अपमानजन्य व्यवहार गर्ने ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई पाँच वर्षसम्म कैद र पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

(३) महिलाको रजस्वला वा सुत्केरीको अवस्थामा छाउपडीमा राख्न वा त्यस्तै अन्य कुनै किसिमका भेद्भाव, छुवाछुत वा अमानवीय व्यवहार गर्नु वा गराउन हुँदैन ।

(४) उपदफा (३) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीन हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजायँ हुनेछ ।

(५) राष्ट्रसेवकले यस दफामा लेखिएको कसूर गरेमा निजलाई थप तीन महिनासम्म कैद सजायँ हुनेछ ।

१६९. क्षतिपूर्ति भराई दिनुपर्ने : यस परिच्छेद् बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिबाट पीडित व्यक्तिलाई पुगेको क्षति वा पीडाबापत मनासिव क्षतिपूर्ति भराई दिनु पर्नेछ ।

१७०. हदम्याद : (१) दफा १६३ र १६४ अन्तर्गतका कसूरमा जहिले सुकै उजुर लाग्नेछ ।

(२) दफा १६७ अन्तर्गतको कसूरमा त्यस्तो कसूर भएको वा सम्बन्धित व्यक्ति पक्राउ, नियन्त्रण, हिरासत, थुना, कैद वा नजरबन्दबाट मुक्त भएको मितिले र यस परिच्छेद्अन्तर्गतका अन्य कसूरमा कसूर भए गरेको थाहा पाएको मितिले छ महिना नाघेपछि उजुर लाग्ने छैन ।

(३) अमानवीय वा अपमानजन्य व्यवहार गर्न हुँदैन ।

(४) उपदफा (३) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई पाँच वर्षसम्म कैद वा पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजायँ हुनेछ ।

(५) उपदफा (१) वा (३) बमोजिम कुनै सम्पत्ति लिएकोमा त्यस्तो सम्पत्ति सम्बन्धित व्यक्तिलाई फिर्ता दिनु पर्नेछ ।

१७३. बालविवाह गर्न नहुने : (१) विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर बीस वर्ष नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन ।

(२) उपदफा (१) विपरीत भएको विवाह स्वतः बदर हुनेछ ।

(३) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

१७४. विवाहमा लेनदेन गर्न नहुने : (१) आफ्नो परम्परादेखि चलिआएको सामान्य उपहार, भेटी, दक्षिणा वा शरीरमा लगाएको एकसरो गहनाबाहेक विवाह गर्ने दुलहा वा दुलहीका तर्फबाट कुनै किसिमको चल-अचल, दाइजो वा कुनै सम्पत्ति माग गरी वा लेनदेन शर्त राखी विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन ।

(२) उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद वा तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजायँ हुनेछ ।

(३) कसैले विवाह गरिसकेपछि उपदफा (१) बमोजिमको चल-अचल सम्पत्ति वा दाइजो माग गर्न वा त्यस्तो चल-अचल सम्पत्ति वा दाइजो नदिएको कारणले दुलही वा निजका नातेदारलाई कुनै किसिमले हैरान पार्न, सताउन वा कुनै ।

१७५. बहुविवाह गर्न नहुने : (१) विवाहित पुरुषले वैवाहिक सम्बन्ध कायम रहेको अवस्थामा अर्को विवाह गर्नु हुँदैन ।

(२) कुनै पुरुष विवाहित हो भन्ने जानी-जानी त्यस्तो पुरुषसँग कुनै महिलाले विवाह गर्नु हुँदैन ।

(३) उपदफा (१) वा (२) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि पति पत्नीले कानुन बमोजिम अंशवण्डा गरी भिन्न भएमा पुरुष वा महिलाले पुनः विवाह गर्न सक्नेछ ।

(४) उपदफा (१) वा (२) बमोजिमको कसूर गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई एक वर्षदेखि पाँच वर्षसम्म कैद र दश हजार रुपैयाँदेखि पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

(५) उपदफा (१) बमोजिमको विवाह स्वतः बदर हुनेछ ।

(६) यस दफामा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि यो ऐन लागू हुनुअघि तत्काल प्रचलित कानुन बमोजिम भएको विवाहको हकमा यस दफामा लेखिएको कुनै कुराले असर पारेको मानिने छैन ।

१७६. हदम्याद : यस परिच्छेद्अन्तर्गतको कसूरमा कसूर भए गरेको कुरा थाहा पाएको मितिले तीन महिना नाघेपछि उजुर लाग्ने छैन ।

सन्दर्भ सामग्री

- नेपालमा अभ्यास गरिने हानिकारक प्रथा तथा चलनहरू, २०२०
- नेपालमा बालबालिकाको स्थिति प्रतिवेदन, २०७६
- Population Monograph of Nepal Volume II, 2014
- नेपालको संविधान, २०७२
- मुलुकी अपराध संहिता, २०७४
- स्थानीय सरकार संचालन ऐन, २०७४
- बाल विवाह अन्त्यका लागि राष्ट्रिय रणनीति, २०७२
- घरेलु हिंसा (कसूर र सजाय) ऐन, २०६६
- लैङ्गिक हिंसा र कानूनी उपचार, २०७४
- छुई प्रथाले महिलाको जीवनमा पारेको प्रभाव अध्ययन प्रतिवेदन, २०७५
- राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम रणनीति, २०६७ (पहिलो संशोधन, २०७६)
- राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति, २०७१
- लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण निर्देशिका, २०७७
- महिला विरुद्ध हुने हिंसा र यस सम्बन्धमा कानूनी उपचारको व्यवस्था, २०७०
- घरेलु हिंसा (कसूर र सजाय ऐन), २०६६
- छुई प्रथा प्रथा उन्मुलन निर्देशिका, २०६४
- कमलराज खत्री- जेन्डर माष्टर तालिम निर्देशिका ।
- कमला भासिन, नारीवाद ।

बाल विवाहलाई निषेध गरौं ।
घरेलु हिंसा दण्डनीय छ ।
महिनावारी बार्न लगाउनु सामाजिक अपराध हो।

सामाजिक संस्कार सहितको समाज परिवर्तन हाम्रो प्रतिवद्धता ।
छुई गोठ मुक्त बनाउनका लागि नागरिक ऐक्यबद्धता ।।

संस्थाको ठेगाना:

सर्बोदय विकासका लागि अभियान नेपाल (सर्बोदय नेपाल) विजयनगर, जुम्ला
इमेल: sarbodayanepaljumla@gmail.com
वेभसाइट: Sarbodayanepaljumla.org.np
फेसबुक: https://www.facebook.com/Sarbodayanepaljumla
फोन: ०८७–५२०४१४