



BNMT NEPAL

Serving the People of Nepal

AMPLIFYCHANGE



किशोर किशोरीका लागि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य तथा अधिकारबारे ज्ञान पुस्तिका

विषय सूची

क्रम संख्या	पाना नं.
१. प्रजनन् स्वास्थ्य	१
२. महिनावारी सरसफाई तथा व्यवस्थापन	९
३. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धि अधिकार	१६
४. लैड्गिक हिसा	२४
५. चेलिबेटी बेचबिखन	३४
६. बालविवाह	४०
७. आत्महत्या	४६
८. सुरक्षित गर्भपतन	५१



प्रजनन् स्वास्थ्य

१. परिचय

प्रजनन् स्वास्थ्य भन्नाले मानिसका प्रजनन् प्रणालि, स्वस्थ प्रजनन अंगहरू, प्रजनन् र यौन सम्बन्धि सम्पूर्ण विषयहरू भन्ने बुझाउँदछ । यस अन्तर्गत व्यक्तिहरूले सुरक्षित र आनन्दमय यौन जीवनयापन गर्न सक्षम छन्, सन्तान जन्माउने क्षमता छ, सन्तान जन्माउने नजन्माउने, कहिले जन्माउने, कति समयमा जन्माउने भन्ने निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता छ भन्ने कुराहरू पर्दछन् । कुनै पनि जोडी वा दम्पतीले आफूले चाहेको परिवार नियोजनका विविध साधन र विधिहरूको छनोट एवं उपयोग गर्न पाउने अधिकार प्रजनन् स्वास्थ्य भित्र पर्दछ ।





यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य भ्रुण (आमाको गर्भमा हुँदा देखि) अवस्थादेखि मानिस नमरुन्जेलसम्म सम्बन्धित छ । विभिन्न अध्ययनले देखाए अनुसार वयशक व्यक्तिबीच यौन सम्पर्क भए मात्र भ्रुण स्वस्थ रहन्छ र सरल ढंगबाट स्वस्थ शिशु जन्मन्छ । युवा तथा किशोर अवस्थामा सुरक्षित र जिम्मेवारपूर्ण यौन व्यवहार नअपनाए विभिन्न समस्या फेर्नुपर्छ, जसबाट अनिच्छुक गर्भधारण, आफै गर्भपतन हुने, पाठेघर खस्ने समस्या जस्ता शारीरिक कठिनाईहरू आउँछन् । यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यले केवल शारीरिक सम्बन्ध वा बच्चाको जन्मसंग मात्र सम्बन्ध राख्दैन । यसले परिवार नियोजन र प्रजनन् अंगको संक्रमण, एचआईभी एड्स, पाठेघर खस्ने समस्या, नवजात शिशुको हेर विचार, किशोर किशोरीहरूको स्वास्थ्य, मातृ स्वास्थ्य, उमेर पुगेका महिला तथा पुरुषको हेरचाह जस्ता वृहत विषयहरू समेट्दछ । परिवार नियोजन तथा सुरक्षित मातृत्व सेवा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको महत्वपूर्ण अंग रहेको छ । परिवार नियोजन सेवा अन्तर्गत अस्थाई र स्थाई साधन रहेका छन् । अस्थाई साधनमा कन्डम, पिल्स, डिपोप्रोभेरा, ईमप्लान्ट रहेका छन भने स्थाई साधनमा महिला र पुरुष वन्ध्याकरण (बच्चा नपाउने शल्यकृया) रहेका छन् । अस्थाई साधन समुदायिक स्वास्थ्य इकाइ, सहरी किलनिक, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल र गैर सरकारी संस्थाबाट उपलब्ध हुँदै आएको छ भने स्थाई परिवार नियोजन सेवा केहि अस्पतालबाट नियमित र पहुँच नपुगेका वरितमा घुस्ति सेवाबाट प्रदान हुँदै आएको छ ।

नेपाल सरकारले प्रसुती सेवालाई २४ सै घन्टा उपलब्ध गराउन प्रसुतीको लागि आउने महिलाको लागि यातायात खर्च वापत तराई, पहाड र हिमालको लागि ऋमस रु १०००, २००० र ३००० उपलब्ध गराउँदै आएको छ र चार पटक गर्भवति जाँचको लागि रु ८०० उपलब्ध गराएको छ । प्रसुती सेवालाई २४ सै घन्टा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले नेपाल सरकारले स्वास्थ्य चौकीलाई वर्थिड सेन्टर र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल र केहि गैर सरकारी अस्पताल तथा निजि अस्पतालबाट जटिल किसिमको प्रसुती सेवा दिइएको छ । प्रसुती सेवालाई निशुल्क बनाउन सामान्य किसिमको प्रसुतीको लागि स्वास्थ्य संस्थालाई रु १००० र अस्पतालको लागि रु १५०० दिइएको छ भने सामान्य किसिमको जटिलताको लागि रु ३००० र शल्यकृया गर्नु पर्ने प्रसुतीको लागि रु ७००० उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।



२. विधमान अवस्था तथा समरस्याहरू

नेपालको संविधानको धारा ३८ (ख) ले पनि प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि हक दुनेछ भनि उल्लेख गरेको छ । संविधानद्वारा प्रावधान गरिएको सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि हकको सम्मान, संरक्षण तथा परिपुर्ति गर्नको लागि मातृत्व तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवालाई सुरक्षित, गुणस्तरीय, सर्वसुलभ तथा पहुँच योग्य बनाउने उद्देश्य लिइएको छ । किशोर किशोरी सम्बन्धि स्वास्थ्य तथा विकास सम्बन्धि रणनीति २०७५, सुरक्षित गर्वपतन निती २००२, सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार सम्बन्धिमा व्यवस्था गर्न बनाईएको ऐन २०७५ र स्वास्थ्य निती २०७५ ले किशोरी प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा र अधिकार सम्बन्धि सुनिश्चित गरेको छ ।

राष्ट्रिय किशोर किशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०५७ र २०७५ ले किशोर किशोरी प्रजनन् स्वास्थ्य सेवामा नयाँ आयाम खोलेको छ । नेपालमा पन्थ सय भन्दा बढि स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई किशोर किशोरी मैत्री सेवा केन्द्र भनि संबोधन गरिएको छ । स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तालिम दिइएको छ । स्वास्थ्यकर्मीलाई तालिम दिनुका साथै स्वास्थ्यकर्मीको नकरात्मक सोचलाई कसरी सकरात्मक बनाउन सकिन्छ भन्नेतिर केन्द्रित हुन सुझाव दिएको छ । नेपालमा विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूले किशोर किशोरीको क्षेत्रमा लगानी गर्न सुरुवात गरेता पनि प्रयाप्त भने देखिएको छैन । तलको अवस्थाले पनि किशोर किशोरीहरूको क्षेत्रमा लगानी बढाउन र कार्यक्रमको नयाँ तरिकाले तर्जुमा गर्नु पर्ने कुरा देखाउँछ ।

- ▶ किशोरीहरूमा परिवार नियोजन सेवाको पूराहुन नसकेको माग ३५ प्रतिशत छ ।
- ▶ १७ प्रतिशत किशोरीहरूले १५ देखि १९ वर्षको उमेरमा बच्चा पाइसकेका छन् ।
- ▶ किशोरीहरूमा प्रजनन दर प्रति हजारमा ८८ देखिएको छ (नेपाल जनसाङ्खिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६) जुन गत सर्वेक्षणमा (२०११) भन्दा बढेको छ ।
- ▶ पाठेघर खर्ने समस्याको संभाव्य अप्रेसनको लागि माग पुरा नभएको ५.२ प्रतिशत रहेको छ । दुई लाख महिलाहरूमा पाठेघर खर्ने समस्या देखिएको छ । हाल नेपालमा स्तन क्यान्सर, फोकसोको क्यान्सर र पाठेघरको मुखको क्यान्सर बढ्दो मात्रामा देखिएको छ ।



- ▶ नेपालमा ५३ प्रतिशत ५ वर्ष मुनिका बच्चामा रक्तअल्पता छ भने ४१ प्रतिशत आमामा रक्तअल्पता छ । प्रजनन् उमेरका महिलाहरूमा कृपोषणको अवस्था १७ प्रतिशत छ ।
- ▶ नेपालमा एच.आई.भी तथा एड्सका विरामीको संख्या कम (०.२) प्रतिशत देखिएता पनि नयाँ विरामीहरूको संख्या बढ़दै जानुले यो समस्याको रूपमा देखा परेको छ । विगतको एच.आई.भी जाँच तथा परामर्श सेवाहरूको तथ्याङ्क हेर्दा एच.आई.भी जाँच गर्न तथा परामर्श लिने व्यक्तिहरूको संख्या बढ़ने क्रममा छ तर आवश्यकता अनुसार एच.आई.भी जाँच तथा परामर्श सेवाहरूको पहुँच बढाउन सकिएको छैन, त्यसैगरी बाल मृत्यु दर ३१ प्रति हजार जीवित जन्म, शिशु मृत्यु दर ३२ प्रति हजार जीवित जन्म र नवजात मृत्यु दर २१ प्रति हजार जीवित जन्म रहेको छ । (नेपाल जनसाडिखक स्वास्थ्य सर्वेक्षण)
- ▶ बच्चाहरूमा पुङ्का ३६ प्रतिशत र ख्याउटे १० प्रतिशत छन् ।
(नेपाल जनसाडिखक स्वास्थ्य सर्वेक्षण)
- ▶ यौनिक तथा लैडिगिक हिंसाबाट महिला तथा किशोरीहरू प्रभावित छन् ।
- ▶ सिन्धुपाल्चोक जिल्लामा प्रजनन् स्वास्थ्यको सुचक अरू जिल्लाको तुलनामा दयनिय अवस्थामा छ ।
- ▶ पहिलो पटक गर्भ जाँच गराउने महिलाको संख्या धेरै भएतापनि ४ पटक जाँच गराउने र संस्थागत सुत्करी गराउनेको संख्या बढ्न सकेको छैन ।
- ▶ मातृ मृत्यु दर प्रतिलाख जन्ममा २३९ छ ।
- ▶ बाभोपन (पुरुष तथा महिला) को उपचार व्यवस्थित हुन सकेका छैन ।
- ▶ बच्चा जन्मेपछि महिलालाई हुने मानसिक समस्या बढ्दो छ ।
- ▶ उमेर ढल्केका महिलाहरूको लागी प्रभावकारी कार्यक्रम संचालन हुन सकेका छैनन् ।
- ▶ आधुनिक परिवार योजनाका साधनहरूको प्रयोग ४३ प्रतिशत छ ।
- ▶ गर्भपतनले कानुनी मान्यता पाएको कुरा ४० प्रतिशत आमालाई मात्र थाहा छ ।
- ▶ नेपालमा २ प्रतिशत मानिसहरूमा शारीरिक र मानसिक तथा अन्य किसिमको अपाङ्गता भएको सर्वेक्षणले देखाएको छ । यस्ता अपाङ्ग महिलाहरूको यौनिक तथा लैडिगिक समस्याहरू समाधान गर्न सकिएको छैन ।

प्रजनन् सर्वानिधि समरथ्याका कारणहरू

- ▶ परिवार नियोजनको साधनमा पहुँच नहुनु ।
- ▶ किशोरीले परिवार नियोजन सम्बन्धि चाहेको साधन प्रयोग गर्न नपाउनु ।
- ▶ किशोरीको निर्णय गर्ने क्षमतामा कमी हुनु ।
- ▶ अहिलेको युग सूचना प्रविधिको युग हो तर सूचना प्रविधिको समुचित प्रयोग हुन नसकेको ।
- ▶ यौनिकता तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि चेतनाको कमि ।
- ▶ अभिभावक, विद्यालय र समुदायबाट किशोरीको प्रजनन् आवश्यकता र व्यवस्थापनमा कमी ।
- ▶ किशोरीको पोषण अवस्था





राम्रो नभएको अवस्थामा गर्भवती भएमा गर्भपतन हुन सकदछ, गर्भको बच्चाको वृद्धि विकास कम हुनुका साथै कम तौलको बच्चा जन्मिन्छ, कुपोषित हुन सकछ र किशोरीको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्थामा नकारात्मक प्रभाव पर्दछ ।

- ▶ कम उमेरमा बच्चा जन्माउँदा आउने जटिलताबारे ज्ञान नहुनु ।
- ▶ स्वास्थ्य संस्थामा नगई घरैमा सुत्करी गराउनु ।
- ▶ सुत्करी अवस्थामा बढी वजन भएको भारी बोक्ने गर्दा पाठेघर खस्ने समस्या हुन्छ।
- ▶ गर्भावस्थामा नियमित (कम्तिमा ४ पटक) गर्भ जाँच नगराउनु ।
- ▶ अपाङ्गता भएको मानिसको यौनिक तथा प्रजनन् आवश्यकतालाई परिवार तथा समाजले पहिचान गरी कार्यक्रम संचालन नभएको ।
- ▶ किशोर किशोरी मैत्रि सेवा केन्द्रमा महिला सेवा प्रदायक कम हुनु र भएका सेवा प्रदायक पनि यौन तथा प्रजनन् आवश्यकतालाई यौनिकता सम्बन्धि नकारात्मक सोचाई भएका कारणले प्रभावकारी सम्बोधन नहुनु ।

त्यवस्थापन तथा समाधानका उपायहरू

- ▶ परिवार नियोजनका साधनहरूको पहुँचको साथै छनोट वृद्धि गर्ने ।
- ▶ किशोरीहरूलाई प्रजनन् अधिकारको प्रयोग गर्न सक्षम बनाउने ।
- ▶ सुरक्षित गर्भपतन गराउने सुविधा उपलब्ध गराउने ।
- ▶ विभिन्न विधिबाट सूचना प्रविधिको समुचित प्रयोग गर्न लगाउने ।
- ▶ वैवाहिक अवस्था जे भएपनि र लैंड्रिक अल्पसंख्यक तथा अपाङ्गता भएका किशोरी र महिलाहरूको हकमा पनि गर्भनिरोधक साधनको पहुँचको विषयलाई सम्बोधन गर्नका लागि बनेका नीतिहरू कार्यान्वयन गर्ने ।
- ▶ विभिन्न संचारको माध्यमबाट किशोरावस्थामा विवाह गर्दा हुने अबान्धित परिणाम बारे जानकारी गराउने ।
- ▶ किशोरावस्थामा बच्चा जन्माउँदा शारीरिक, मानसिक तथा मनोसामाजिक वृद्धि विकासमा पार्ने असर बारेमा जानकारी गराउने ।
- ▶ पाठेघर खस्ने समस्याको बारेमा अभिभावक, विद्यालय र समुदायलाई जानकारी गराउने र संभाव्य अप्रेसन गर्ने अस्पताल एकिन गरी निशुल्क अप्रेसनको

व्यवस्थापन मिलाउने र यस्तो समस्याको रोगथाम गर्न कार्यक्रम
चलाउने।

- ▶ नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई नियमित गर्भवती जाँच गराई स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउन उत्प्रेरणा गर्ने र गर्न लगाउने । अपाङ्गता भएका महिला तथा किशोरीको यौन तथा प्रजनन् आवश्यकता पुरा हुनु उनीहरूको अधिकार भएको हुँदा संबोधन हुने गरी कार्यक्रम तय गर्नुपर्दछ ।
- ▶ यौन तथा प्रजनन् अधिकारहरू रक्षा गर्नको लागि ल्याइएका विशेष

व्यवस्थापन तथा समाधानका उपायहरू





कानूनी प्रावधानहरू कार्यान्वयन गरिनुपर्दछ ।

- ▶ गर्भनिरोधक साधनको प्रयोगमा सुधार ल्याउने कार्यक्रमहरूलाई सरकारले प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ र वैवाहिक अवस्था, लैङ्गिकता पहिचान, शारीरिक वा मानसिक अपाङ्गता तथा भौगोलिक कठिनताको आधारमा भेदभाव नगरी किशोरावस्था लगायतका सबै प्रजनन् उमेर समूहका मानिसहरूलाई समेट्ने लक्ष्य राख्नु पर्दछ ।
- ▶ यौनिक स्पर्मा सक्रिय व्यक्तिहरूको गर्भनिरोधकका आवश्यकताका बारेमा चेतना फैलाउने र परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग दर स्थिर हुनुको कारण पत्ता लगाउनको लागि द्रृत अध्ययन गर्ने र आवश्यक कदम चाल्ने ।
- ▶ किशोर किशोरी मैत्री सेवा केन्द्र र महिला सेवा प्रदायक बढाउनु पर्ने, सेवा प्रदायकलाई यौनिक तथा प्रजनन आवश्यकतालाई प्रभावकारी रूपमा संबोधन गर्न सक्ने गरी क्षमता बढाउने ।
- ▶ यौन शिक्षालाई प्राथमिकतामा राखी कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- ▶ विद्यमान यौन तथा प्रजनन सम्बन्धि अन्धविश्वास तथा कुरीतिहरू निरस्ताहित गर्ने ।





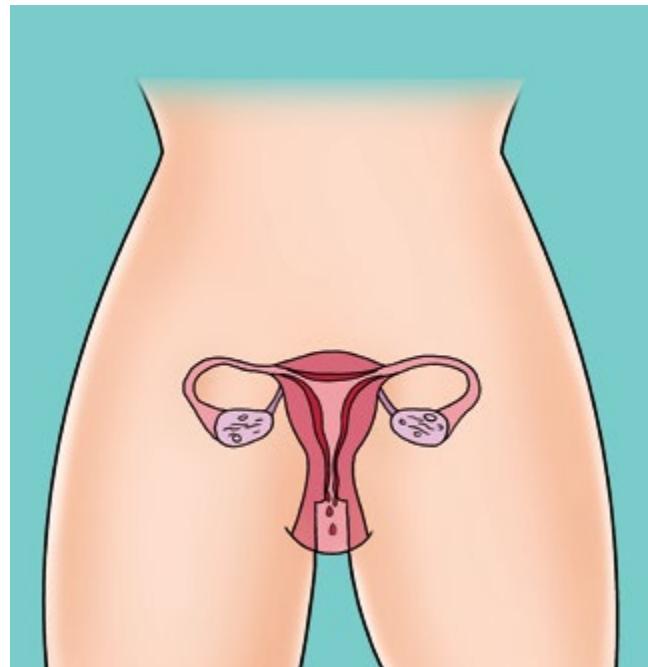
— महिनावारी सरसफाई तथा व्यवस्थापन —

१. परिचय

महिनावारी एउटा यस्तो प्रकृया हो जसमा प्रजनन उमेरका महिलाहरूमा रागरस (Hormone) को प्रभावले डिम्बासयबाट डिम्ब निस्कासन भएपछि बिस्तारै बाकला हुदै गई पाठेघरको भित्रि तह तुहिएर रगत बगदछ । यदि त्यहि महिला गर्भवती भइनन् भने रागरसको मात्रामा विपरित किसिमले परिवर्तन आउने हुँदा ती सुक्ष्म रक्तनलिकाहरू फैलिन बन्द भई बाकलो र नरम तह फुटेर महिनावारी स्थमा रक्तश्राव हुन्छ । सामान्यतया महिनावारी प्रत्येक महिनामा प्रकृतिक स्थमा हुने शारीरिक प्रकृया हो ।

हामीले के बुझ्नु पर्दछ भने महिनावारी सुरु हुनु भनेको छोरी प्रजनन उमेरमा प्रवेश गरेको वा गर्भवति हुनसक्ने उमेरमा प्रवेश गरेको अवस्थाको संकेत हो ।

समान्यतया महिनावारी हुँदा कसै कसैलाई अलिछ लाग्ने, खान मन नलाग्ने, तल्लो पेट दुख्ने तथा ढाड दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने वा टाउको दुख्ने हुन सक्दछ । तर कसै कसैलाई माथि उल्लेखित समस्या केहि पनि नहुन सक्दछ । किशोरीहरूमा महिनावारीको ज्ञान नभएको कारण र परिवार तथा समाजले सांस्कृतिक र धार्मिक कुरासंग जोडेर यस्तो स्वस्थ र साधारण प्रकृयालाई पनि व्यवहारमा छुट्याएर राख्ने, छुन नहुने जस्ता कुराले किशोरीहरूमा मानसिक तनाव





हुने गरेको छ । महिनावारी हुने उमेरका किशोरीहस्ताई महिनावारी सम्बन्धित ज्ञान नदिनाले उनीहस्तको आत्मविश्वास कम हुन गई आत्मसम्मानमा पुगेको चोटले मानसिक तनाव हुन सक्दछ ।

सामान्यतया किशोरीहस्ता पहिलो महिनावारी हुनुभन्दा अगाडि गर्भवती हुने संभावना कम छ, तर जानै पर्ने कुरा के भने किशोरीहस्ता सामान्यतया महिनावारी हुनुभन्दा १४ दिन पहिले डिम्ब निस्कासन हुने गर्दछ र त्यस समयमा यौन सम्पर्क भयो भने गर्भवती हुने सम्भावना रहन्छ ।

२. रजस्वलामा निषेध तथा यस संग जोडिएका गलत सोच र व्यवहार

- ▶ नेपालमा रजस्वलालाई निषेध गर्ने विभिन्न प्रचलनहरू व्याप्त छन् । ती कुनै चलन देशभर छन् भने कुनै निश्चित स्थानमा मात्र छन् ।
- ▶ विभिन्न धर्म र संस्कृतिमा रजस्वलालाई हेर्ने दृष्टिकोण फरक-फरक छन् ।
- ▶ निश्चित स्थान वा देशभरि नै विभिन्न तरिकाले रजस्वलालाई निषेध गरिएको पाइन्छ ।
- ▶ रजस्वला भएका महिला तथा किशोरीलाई मन्दिर जान, खाना बनाउन वा सामाजिक समारोहमा उपस्थित





AMPLIFYCHANGE



BNMT NEPAL

Serving the People of Nepal

हुनमा रोक लगाइने गरेको छ ।

- ▶ नेपालको मध्य तथा सुदूर पश्चिम क्षेत्रमा छाउपडी नामक प्रथा विद्यमान छ । यो प्रथा अनुसार रजस्वला अवधि भरि किशोरी तथा महिलाहरू घर बस्न मिल्दैन । उनीहरूलाई घरबाट टाढा गोठमा छुट्टै राखिन्छ ।
- ▶ उनीहरूलाई पानीको मुहान छुन, संगै खाना खान वा समाजका अन्य सदस्य संग घुलमिल हुन दिइदैन ।
- ▶ छाउपडी बसेको बेला आफ्नै घरभित्र पस्न वा सुल दिइदैन । आफ्नै परिवारका सदस्य संग कुराकानी गर्ने अवसर पनि दिइदैन । परिवारका अन्य सदस्यले प्रयोग गरेका भाडाकुडा प्रयोग गर्न दिइदैन ।
- ▶ कसैले छाउपडी बसेको महिलालाई छोए उसलाई अपवित्र मानिन्छ । पुनः पवित्र हुन उसले स्नान गरी गौमूत्र खानुपर्छ । अन्यथा ऊ बिरामी हुने अन्धविश्वास व्याप्त छ ।
- ▶ रजस्वला भएको बेला छात्राहरूलाई विद्यालय जान दिइदैन, जसका कारण उनीहरूको पढाई छुट्टै र अरुभन्दा पढाईमा कमजोर हुन्छन् ।
- ▶ विद्यालयमा सुरक्षित शौचालय, पानी र सफाईको व्यवस्था नहुनाले पनि कतिपय छात्राहरू रजस्वला भएका बेला घरै बस्न रुचाउँछन् ।

3. महिनावारी सरसफाई नहुनका कारणहरू

- ▶ विद्यालयमा सुरक्षित शौचालय, पानी र सफाईको व्यवस्था नहुनाले ।
- ▶ अहिले पनि नछुने तथा छाउपडी नामक प्रथा विद्यमान छ । यो प्रथा अनुसार रजस्वला अवधि भरि किशोरी तथा महिलाहरू घर बस्न मिल्दैन। उनीहरूलाई घरबाट टाढा गोठमा छुट्टै राखिन्छ । त्यस स्थानमा पानी तथा चर्पीको सुविधा हुदैन ।
- ▶ उनीहरूलाई पानीको मुहान छुन, खाना खान वा समाजका अन्य सदस्य संग घुलमिल हुन दिइदैन ।



8. महिनावारी भएको बेला कसरी यौनाङ्ग सफा गर्ने

- ▶ महिनावारी भएको बेला शरीर राम्रोसंग साबुन पानी प्रयोग गरी नियमित जस्तै नुहाउने गर्नु पर्दछ ।
- ▶ महिनावारी भएको बेला निम्न तरिकाले यौनाङ्ग सफा गर्न सकिन्छ ।
- ▶ योनीको भित्री भाग पानीले मात्र सफा गर्न सकिन्छ ।
- ▶ योनी वरपरको बाहिरी भाग सफा गर्न साधारण साबुन प्रयोग गर्दा हुन्छ ।
- ▶ योनी भित्रको भाग शारीरिक प्रक्रियाबाट आफै सफा हुन्छ ।
- ▶ महिनावारी भएको बेला दिनमा कम्तीमा एकपटक योनी सफा गर्नु राम्रो हुन्छ ।



- ▶ योनी धोएपछि सफा कपडाले पुछेर सुख्खा पार्नुपर्छ ।
- ▶ योनीलाई सफा र सुख्खा राख्नु जरूरी छ नत्र व्याक्टेरिया संक्रमण फैलिन सक्छ ।
- ▶ योनी सफा गर्दा अगाडि देखि पछाडि सम्म गर्नुपर्छ ।
- ▶ अन्तमा साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ ।



५. योनी सफा गर्ने के प्रयोग नगर्ने ?

- ▶ वासनादार साबुन, जेल वा एन्टि-सेप्टिकको प्रयोग गर्नु हुदैन । यसले योनीमा व्याकटेरिया र पिएचको सन्तुलन बिगारिदिन सक्छ ।



६. महिनावारीको उपयुक्त व्यवस्थापन नहुँदा महिलाको समग्र स्वास्थ्य र विकासमा पुँजे असरहरू

क) स्वास्थ्यमा पर्ने असर

- ▶ मूत्र तथा प्रजनन् प्रणालीमा विभिन्न संक्रमण देखापर्न सक्छ जस्तै योनी खटिरा ।
- ▶ योनीबाट अस्वभाविक रूपमा दुर्गम्भित पानी बग्ने र मूत्रनलिको संक्रमण ।

ख) शिक्षामा पर्ने असर

- ▶ रजस्वलासंग सम्बन्धित गलत जनविश्वास र धारणा एवं व्यवहारको असर शिक्षामा निकै चर्को छ ।
- ▶ नेपालमा गरिएको एक अध्ययनमा सहभागी छात्राहरू मध्ये ५० प्रतिशतले रजस्वलाको बेला केही दिनसम्म विद्यालयमा अनुपस्थित हुने गरेको बताएका थिए । उनीहरूले विद्यालयमा रगत सफा गर्ने सुरक्षित र भरपर्दो स्थानको अभावका कारण घरै बस्ने गरेको बताएका थिए ।

ग) विकास लक्ष्यमा प्रभाव

- ▶ रजस्वलासंग सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा सरसफाई प्रति गरिएको हेल चेकर्याईले



विभिन्न विकास लक्ष्यहरूको प्राप्तिलाई मात्र नभई मानव अधिकारको क्षेत्रमा पनि प्रभाव पारेको छ ।

- ▶ तर नेपालमा रजस्वला नबार्ने समुदायहरू पनि छन् । राई, लिम्बू, शेर्पा, चौधरी र गुरुङजस्ता केही जनजाति समुदायमा रजस्वला बार्ने चलन छैन । बौद्धमार्गीहरूले पनि रजस्वला बार्देनन् तर केही बौद्धमार्गी सम्प्रदायहरूमा भने रजस्वला बार्ने चलन छ ।

६. महिनावारीको बेला प्रयोग गर्न सकिने साधनहरू

- क) सुतीको कपडा प्रयोग गर्ने र कपडा प्रयोग गरिसकेपछि पुनः प्रयोग गर्नको लागि राम्रोसंग धोएर घाममा सुकाउने
- ख) धोएर फेरि प्रयोग गर्न मिल्ने स्यानिटरी प्याड
- ग) एकपटक प्रयोग गरेर फ्याक्नुपर्ने स्यानिटरी प्याड
- घ) मेन्सट्रोल कप वा मुन कप

महिनावारी सम्बन्धित समस्याहरूको व्यवस्थापन

- ▶ विद्यालय र विद्यालय बाहिर वातावरण मैत्रि स्यानिटरी प्याड प्रयोग गर्ने वातावरण शृजना गर्नु पर्दछ । यसको अतिरिक्त प्रयोग गरेको प्याड जम्मा गर्ने र विसर्जनको व्यवस्था हुनु पर्दछ ।
- ▶ किशोरीहरूका अनुभव साटासाटबाट पनि महिनावारी सम्बन्धित खडिवादी संस्कारलाई न्यूनिकरण गर्न सकिन्छ ।
- ▶ किशोरीहरूका महिनावारी सम्बन्धि अनुभव साटासाट गर्न, वातावरण मैत्रि स्यानेटरी





प्याड प्रयोग गर्न महिनावारी
सम्बन्धि तथ्य र सत्य कुरा थाहा
पाउन पनि स्थानिय तहमा
किशोरीमैत्री सिकाई
केन्द्रको स्थापना गर्नु पर्दछ ।

- ▶ महिनावारी सम्बन्धि सूचना
प्रविधिको पूर्ण सदुप्रयोग गर्न
उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।
- ▶ रजस्वलामा निषेध र यो संग
जोडिएका गलत सोच र
व्यवहारलाई केन्द्रिय, प्रादेशिक तथा स्थानिय तहमा संचार माध्यमको सहि
प्रयोग गरि हटाउने ।
- ▶ महिनावारीको बेला प्रयोग गर्न सकिने साधनहरूको उपलब्धता र क्षमताको
आधारमा यसको उपयुक्त प्रयोग गर्न लगाउने ।
- ▶ महिनावारी भएको अवस्थामा देखिने सामान्य शारीरिक समस्याहरूको व्यवस्थापन
गर्न किशोरीहरूलाई सिकाउने र केहि जटिल खालको समस्या देखिएमा नजिको
स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।
- ▶ महिनावारी भएको बेला यौनाङ्ग सफा गर्न सिकाउने ।
- ▶ यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि विषयमा पिडा र दुर्घटहारबाट मुक्त हुनपाउने
अधिकार मानव अधिकारको अभिन्न अंग भएको हुदा महिनावारी भएको बेला
परिवार र समुदायले किशोरीहरूलाई कुनै प्रकारको भेदभाव, पिडा र दुर्घटहार गर्न
तथा गराउन हुँदैन भन्ने ज्ञान दिनु पर्दछ ।





— यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि — अधिकार

१. परिचय

मानव जीवनको विभिन्न अवस्था मध्य बाल्य अवस्थापछि लगतै एउटा रमाइलो अवस्था सुरु हुन्छ जुन बाल्य अवस्था पुरा भएको तर वयस्क अवस्थामा प्रवेश नगरेको १० देखि १९ वर्ष उमेर समुहका किशोर किशोरीहस्ताई किशोरावस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक परिवर्तन भई अन्तमा किशोर किशोरीहस्त वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्दछन् । किशोर अवस्था विशेष एवं संवेदनशील अवस्था हो । यस समयमा शारीरिक, मानसिक र मनोसामाजिक परिवर्तन भैरहेको हुन्छ । यस अवस्थामा यौन तथा अन्य कुराहस्ता बढि उत्सुकता हुने हुँदा ती कुराहस्ता अनुभव गर्न खोज्ने ऋममा असुरक्षित यौन सम्पर्क तथा अन्य कतिपय जोखिमपूर्ण कृयाकलाप हुन सक्दछन् । तसर्थ किशोर किशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको विषयमा परिवार, समुदाय, विद्यालयमा विशेष महत्व दिएर कुरा गर्न आवश्यक छ । किशोर किशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको विषयमा यथार्थ जानकारी गराउनु स्वास्थ्यकर्मी, अविभावक, शिक्षक, समुदाय र राज्यको दायित्व हो । यौन तथा प्रजनन् अधिकारहस्त अधारभूत मानव अधिकार हुन । मानवले पाउनु पर्न अधारभूत स्वतन्त्रता र मानव सम्मान नै मानव अधिकारको स्पमा परिभाषित गर्न सकिन्छ । कुनै पनि मानिस जन्मनासाथ यि सबै अधिकारहस्त स्वतः प्राप्त हुन्छन् ती मानव अधिकार सबैका लागि समान रहन्छन् । यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार भनेको कुनै पनि व्यक्तिको सर्वसुलभ र पहुँच योग्य स्वास्थ्य सेवा सुविधा पाउने मौलिक अधिकार हो जसले यौन तथा प्रजनन् अधिकारको उपभोग सुनिश्चित गर्दछ । सबै देशहस्तले यि अधिकारहस्ताई अनुमोदन गरी अधिकारको रक्षा गर्न प्रतिवद्धता सहित हस्ताक्षर गरेका छन् । महिलाले पनि प्रजनन् स्वास्थ्यलाई बोझ तथा समस्या नठानी प्रजनन् सेवा पाउनु महिला तथा किशोरीहस्तको अधिकार हो भन्ने ठान्नु पर्दछ ।





यौन तथा प्रजनन् अधिकारहरू मानव अधिकारमा अधारित छन् जुन यस प्रकार छन् ।

- (१) बाच्न पाउने अधिकार
- (२) व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको अधिकार
- (४) समानताको अधिकार
- (५) सबै प्रकारका भेदभावबाट मुक्त हुने अधिकार
- (६) गोपनियताको अधिकार
- (७) स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने अधिकार
- (८) विवाह गर्ने, नगर्न वा परिवार बसाउने वा नबसाउने सम्बन्धि अधिकार
- (९) आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षासंग सरोकार राख्ने विषयमा इज्जतपूर्वक सरलताका साथ सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार
- (१०) यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धमा भएका र उपलब्ध हुनसक्ने सबै सुरक्षित र प्रयोग गर्ने सुविधाजनक वैज्ञानिक प्रविधि र साधनहरू उपयोग गर्ने पाउने अधिकार
- (११) यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको स्थापना र कार्यान्वयनको लागि सरकारलाई प्रभाव पार्न दवाव दिनको लागि भेला हुने र राजनैतिक सहभागिता गर्ने अधिकार
- (१२) यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि विषयमा पिडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने अधिकार

नेपालको संविधानले आधारभूत स्वास्थ्य सेवालाई अधिकारको रूपमा रक्षाप्रद गरेको छ भने कुनै पनि व्यक्तिलाई आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाबाट बच्नित गरिने छैन भन्ने कुरा स्पष्ट पारेको छ ।

सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको अधिकार सम्बन्धित व्यवस्था गर्न बनेको ऐन २०७५ मा निम्न अनुशार प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार उल्लेख गरिएको छ ।

- (१) प्रत्येक महिला तथा कशोर किशोरीलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि

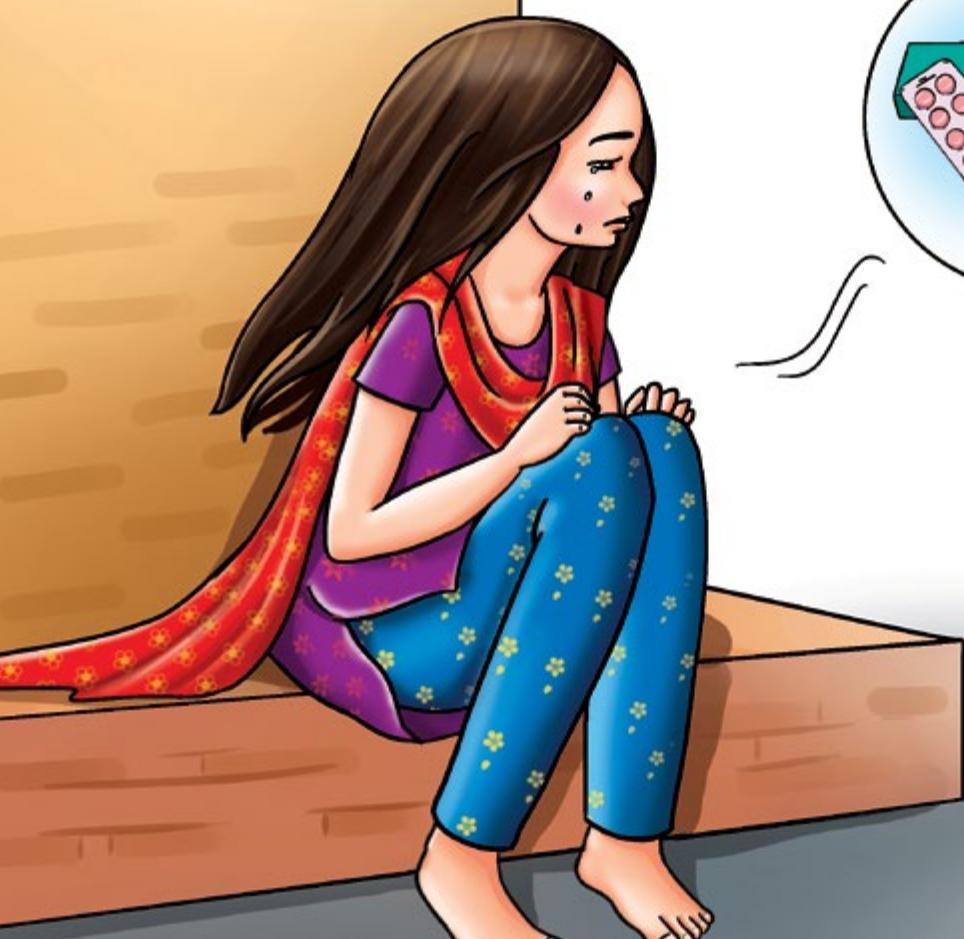


शिक्षा, सूचना, परामर्श तथा सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ ।

- (२) प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि सेवा परामर्श तथा सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ।
- (३) प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धि हक्क हुनेछ । प्रत्येक महिलालाई गर्भानन्तर वा सन्तानको संख्या निर्धारण गर्ने अधिकार हुनेछ ।
- (४) प्रत्येक व्यक्तिलाई गर्भ निरोधकका साधनको सम्बन्धमा जानकारी पाउने र सोको प्रयोग गर्ने अधिकार हुनेछ ।
- (५) प्रत्येक महिलालाई यस ऐन बमोजिम गर्भपतन सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ । प्रत्येक महिलालाई गर्भवती तथा सुत्कर्त्री र प्रजनन् स्वास्थ्य रूग्णताको अवस्थामा पोषणयुक्त, सन्तुलित आहार तथा शारीरिक आराम पाउने अधिकार हुनेछ ।
- (६) प्रत्येक महिलालाई प्रसूतिकर्मीबाट आवश्यक परामर्श, गर्भवती तथा प्रसूती सेवा, सुत्कर्त्री पश्चातको गर्भ निरोधकको सेवा पाउने अधिकार हुनेछ ।
- (७) प्रत्येक महिलालाई आकस्मिक प्रसूती सेवा, आधारभूत आकस्मिक प्रसूती सेवा अधिकार हुनेछ।
- (८) प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो जीवनचक्रको विभिन्न अवस्थामा आवश्यक पर्ने प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा सर्वसुलभ, स्वीकार्य तथा सुरक्षित स्पळे पाउने अधिकार हुनेछ ।
- (९) प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा छनौट गर्ने अधिकार हुनेछ ।

माथि उल्लेखित अधिकारको कार्यान्वयनको लागि निम्नानुसार नीति, रणनीति एजेन्डाहरू तयार गरी कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति (२०७५) नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र रणनीति (२०७२) र किशोर किशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजना (२०७०।७१ २०७४।७५) को मर्मलाई समेत आत्मसाथ गरेर तयार गरिएको छ । अन्तत् राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास सम्बन्धि रणनीति (२०७५) तथा नेपालको दिगो विकास (२०१६ देखि २०३०) एजेन्डा (विषयहरू), कार्यान्वयन गर्ने दिशामा प्रभावकारी सावित हुने आशा गरिएको छ ।





२. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सर्वबन्धिद्य अधिकारमा भएका समस्या तथा चुनौतीहरू

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको बारेमा राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिवद्धता गरेको तीन दशक भन्दा धेरै भईसक्यो तर यहाँ हामीले कति उपलब्धि हासिल गर्न सकियो भनेर हेर्ने बेला भएको छ ।

- ▶ नेपालमा कलिलो उमेरमै विवाह गर्ने र कम उमेरमै बच्चा जन्माउने प्रचलन किशोरीहस्तमा आम स्थमा नै रहेको छ । उनीहस्तले अधिकारको प्रयोग गर्न सकेका छैनन् ।
- ▶ पिडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने अधिकार हुँदाहुँदै पनि अहिले पनि महिलाहरू पिडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन सकेका छैनन् ।
- ▶ सुरक्षित गर्भपतन र निशुल्क आमा सुरक्षा कार्यक्रमको सुरुवात राम्रो भएता पनि पहुँच र गुणस्तरिय सेवा पुग्न सकेको छैन ।
- ▶ परिवार नियोजनका साधनहस्तको छनोट तथा पहुँचको प्रश्न अहिले पनि उठिरहेको छ ।
- ▶ बालविवाह र जर्वरजस्ति विवाह अहिले पनि हट्न सकेको छैन ।
- ▶ सबै प्रकारका भेदभावबाट मुक्त हुने अधिकार भएता पनि कार्यान्वयन प्रभावकारी हुन सकेको छैन ।
- ▶ व्यक्तिगत स्वतन्त्रता, सुरक्षा र समानताको अधिकार जुन स्थमा प्राप्त गर्नु पर्ने हो सो स्थमा भएको छैन ।
- ▶ प्रजनन् अधिकार महिलालाई भएतापनि उपयोग गर्न सकेका छैनन् ।
- ▶ राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिवद्धता सहित समानताका कुराहरू आएता पनि हालसालै प्रकाशित विश्व आर्थिक फोरमको प्रतिवेदनले समानताको लागि अझै ९९ वर्ष कुर्नुपर्ने देखाएको छ ।
- ▶ अपाङ्ग मैत्री सेवा प्राप्त गर्नु हक भएतापनि अपाङ्ग मैत्री सेवाहरू प्राप्त गर्न सकेका छैनन् ।

३. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकारको लागि गर्नुपर्ने कार्यहरू

- ▶ बीस वर्ष पुरा भएपछि अध्ययन तथा रोजगारी पश्चात मात्र विवाह गरि चाहेको संख्यामा बच्चा जन्माउनु अधिकारको प्रयोग गर्नु हो भन्ने कुरा जानकारी गराउने ।
- ▶ व्यक्तिगत स्वतन्त्रता, सुरक्षा र समानताको अधिकार प्राप्त गर्न अग्रसर हुनु किशोर

• यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकारको लागि गर्नुपर्ने कार्यहरू

- बीस वर्ष पुरा भएपछि अध्ययन तथा रोजगारी पश्चात मात्र विवाह गरि चाहेको संख्यामा बच्चा जन्माउनु अधिकारको प्रयोग गर्नु हो भन्ने कुरा जानकारी गराउने ।
- व्यक्तिगत स्वतन्त्रता, सुरक्षा र समानताको अधिकार प्राप्त गर्न अग्रसर हुनु किशोरीको दायित्व हो भन्ने कुरा बुझ्नु पर्दछ ।
- महिलालाई आकस्मिक प्रसूती सेवा, आधारभूत आवास सेवा र अन्य सेवा प्राप्त गर्ने अधिकारलाई उपयोग गर्ने र गर्न लगाउने काम महिला तथा किशोरीको अधिकार भएपछि गर्नुपर्दछ ।





किशोरीको दायित्व हो भन्ने कुरा बुझ्नु पर्दछ ।

- ▶ महिलालाई आकर्षिक प्रसूती सेवा, आधारभूत आकर्षिक प्रसूती सेवा प्राप्त गर्ने अधिकारलाई उपयोग गर्ने र गर्न लगाउने कार्य महिला तथा किशोरीहरूले गर्नु पर्दछ ।
- ▶ सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्यको अधिकार सम्बन्धि व्यवस्था गर्न बनेको ऐन २०७५ ले प्रत्येक महिलाले यस ऐन बमोजिम गर्भपतन सेवा प्राप्त गर्ने अधिकारलाई सुरक्षित गरेको हुँदा आवश्यक परे निःशुल्क गर्भपतन सेवा लिनु पर्दछ र अख्लाई पनि सहजिकरण गर्नु पर्दछ । गर्भनिरोधकका साधनको सम्बन्धमा जानकारी पाउने र सोको प्रयोग गर्ने अधिकार प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- ▶ किशोर किशोरीको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको विषयमा यथार्थ जानकारी गराउनु स्वास्थ्यकर्मी, अविभावक, शिक्षक, समुदाय र राज्यको दायित्व हो भने यसको आत्मसाथ गर्नु महिला तथा किशोर किशोरीको जिम्मेवारी हो ।
- ▶ जातिय भेदभाव हटाउन सरकारी तथा गैर सरकारी क्षेत्रको साथै किशोर किशोरीहरू पनि जिम्मेवारीको साथ लाग्नु पर्दछ ।
- ▶ व्यक्तिगत तथा सामुहिक रूपमा महिला तथा किशोरी विरक्त हुने सबै प्रकारका हिसा अन्त्य गर्न लाग्नु पर्दछ ।



लैड़िगिक हिंसा

१. परिचय

हिंसा भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिलाई कुनै पनि प्रकारले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा यौनजन्य वा अन्य कुनै पनि तरिकाले दुःख, पीडा, हानि, नोक्सानी पुऱ्याउने कार्य हो । हिंसाका सम्बन्धमा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको यस्तो परिभाषा रहेको छ ।

हिंसा भनेको आफ्नै विरुद्ध अर्को व्यक्तिका विरुद्ध वा कुनै समूह तथा समुदायका विरुद्ध कसैले भौतिक शक्तिको नियतवश प्रयोग गर्ने धम्की दिनु वा प्रयोग गर्नु हो, जसको





परिणामले पीडित घाइते हुने, उसको मानसिक तथा शारीरिक क्षति पुग्ने, व्यक्तिगत विकासमा अवरोध पुग्ने तथा मृत्यु हुने हुन्छ वा यस्ता खतराको सम्भावनालाई बढाउँछ । यौनिक तथा लैड्गिक हिसाका बारेमा जान्नका लागि हिसा, लैड्गिक हिसा र यौनिक हिसालाई जान्न आवश्यक छ । तल छुट्टा छुट्टै वर्णन गरिएको छ ।

क. लैड्गिकतामा आधारित हिंसा

महिला वा पुरुष भएकै कारण हाम्रो समाजले छुट्टयाइ दिएको काम, जिम्मेवारी तथा भूमिकाहरूको आधारमा गरिने भेदभाव वा हिसालाई लैड्गिकतामा आधारित हिसा भनिन्छ । जस्तै: समान काममा महिला वा किशोरीलाई पुरुष वा किशोरभन्दा कम ज्याला दिनु, गर्भको भ्रुण छोरी छ भन्ने थाहा पाएर गर्भपतन गराउनु, सम्पत्ति माथि अधिकार नदिनु इत्यादि ।

यस्ता कार्यहरू भित्र शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, यौनिक स्पले पीडा दिने वा पीडा पुऱ्याउने नियतका सम्पूर्ण व्यवहारहरू पर्दछन् । हिसा गर्नका लागि डर वा धम्की दिने तथा व्यक्तिको आधारभूत, स्वतन्त्रता हनन् गर्ने किसिमका कुनै पनि व्यवहार पर्दछन् ।

ख. यौनिक हिंसा वा यौनहिंसा (Sexual Violence)

यौनजन्य हिसा भन्नाले कसैको ईच्छा विपरीत, लोभलालचमा पारेर, डरत्रास देखाएर कसैको यौनिकता माथि अधिकार जमाउनु वा यौनिकतामा नकरात्मक असर पर्ने गरी कुनै पनि कार्य गर्नु वा गर्न लगाउनुलाई जनाउँछ ।

यौनजन्य हिसा हुनको लागि बलात्कार नै गरेको हुनुपर्छ भन्ने केही छैन । विभिन्न प्रकारका हिसाको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष प्रभाव मानवको यौन जीवनमा र यौनिकतामा परेको हुन्छ । यौन दुर्व्यवहार, यौन दुस्ययोग वा यौन शोषण यौनजन्य हिसाको पर्यायवाची शब्दको स्पमा पनि प्रयोग भएको पाइन्छ । यौन उद्देश्यजन्य छुवाइ (Abusive touch), यौन यातना (Sexual molestation), चिमोट्नु, इच्छा विपरीत अङ्गालो हाल्नु, म्वाई खानु, शरीरका विभिन्न भागहरूमा सुम्सुम्याउनु, यौन अड्गहरूमा घाँऊ चोटपटक लाग्ने गरी गरेका सम्पूर्ण

कार्यहरू पनि यौनजन्य हिसाभित्र पर्दछन् । कसैको पनि यौन चाहना विपरीत समग्र यौन जीवनमा असर पर्ने गरी आफ्नो फाईदाको लागि जबर्जस्ती कसैलाई प्रयोग गर्नु वा यौन कार्यमा लगाउनु, दुःख, कष्ट दिनु आदि क्रियाकलाप गर्नुलाई यौनिक हिसा भनिन्छ ।

किशोरावस्थामा हुने शारीरिक, मनोसामाजिक तथा यौनिक परिवर्तनहरूले गर्दा किशोर किशोरीहरूमा यौन सम्बन्धि उत्सुकताहरू हुने गर्दछन् । यस्तो अवस्थामा किशोर किशोरीहरूलाई फकाई फुलाई अथवा लहैलहैमा पारेर गलत बाटोमा लैजाने सम्भावनाहरू हुन्छन् । किशोरावस्थामा साथीहरूका कुराहरू मनपर्ने हुनाले साथीहरूका लहैलहैमा लागेर





यौन सम्बन्धि विभिन्न जोखिमयुक्त व्यवहारहरू गरेको पाइएको छ । किशोर किशोरीहरू लोभ लालचमा समेत सजिलै पर्न सक्ने हुनाले यौन हिसा गर्न चाहानेले सजिलैसंग सिकार बनाएको पनि पाईन्छ ।

ग. यौनिक हिंसा वा यौनहिंसाका स्वरूपहरू (Forms of sexual violence)

यौनिक हिसा वा यौनजन्य हिसाका स्वरूपहरू धेरै छन् । केही यौनजन्य हिसाका स्वरूपहरू निम्नानुसार छन्:

१. यौन हैरानी (Sexual Harassment)

विभिन्न यौन सम्बन्धि व्यवहारहरू गरेर अरुलाई दुख दिने कार्य वा व्यवहारहरू यौन हैरानी हुन् । यौन सम्बन्धि शब्दहरूको प्रयोग गरेर कसैलाई जिस्काउनु, अर्को व्यक्तिलाई मन नपर्ने वा असजिलो महसुस हुने गरी हेर्नु, छुनु, बोल्नु आदि यौन हैरानी भित्र पर्दछन् ।

यौन हैरानी कसैलाई छोएर वा नछोएर पनि हुने गर्दछ । यस्ता व्यवहारले पीडित पक्षलाई हेरानी पैदा गर्छ र दीर्घकालीन असर पर्न सक्छ । उसमा सामाजिक विटृष्णा पैदा हुनुको साथै मानसिक तनाव, आत्मसम्मानमा कमी हुन सक्छ र कहिले काहि यौन हैरानीको परिणाम आत्महत्या सम्म हुनसक्छ । यौन हैरानी अन्तर्गत निम्न क्रियाकलापहरू पर्दछन्:

- ▶ यौन उत्तेजना आउने खालका अशिल्ल तथा उच्छृङ्खल पुस्तक, तस्वीर, चलचित्र, भिडियो आदि देखाउनु, कसैलाई फोन गरेर अशलील यौनसम्बन्धि कुराहरू गर्नु
- ▶ विभिन्न शब्दबाट बोलाउनु तथा अशलील शब्दहरू सुनाउनु
- ▶ सम्वेदनशील अङ्ग छुनु पनि यौन हैरानी भित्र पर्दछ ।

२. बलात्कार (Rape)

कुनै पनि व्यक्तिले यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न अर्को व्यक्तिको इच्छा विपरीत बल प्रयोग गरी वा ललाईफकाई यौन कार्य गर्दछ भने त्यसलाई बलात्कार गरेको भनिन्छ । यस किसिमको घटना विपरीत लिङ्गी, समलिङ्गी र जसमा पनि हुने गर्दछ ।



३. हाडनाता करणी (Incest)

नेपालमा हुने गरेका अधिकाशं बलात्कार मध्य हाडनाता करणी पनि हुने गरेको पाईन्छ । हाडनाता करणी यौन शोषणकै अर्को रूप हो । आफ्नै परिवारका कुनै सदस्यबाट वा नजिकको नातेदारबाट अर्थात आफ्नै बाबु, आमा, काका, काकी मामा, भाऊजा, माइजु, फुपु, फुपाजु, भाइ, दाइ, दिदी, बहिनी, हजुरबुबा, हजुर आमा आदिबाट इच्छा विपरीत यौन क्रियाकलाप गर्नु वा बलात्कार गर्नुलाई हाडनाता करणी भनिन्छ ।

४. यौन दुर्व्यवहार

यौनसँग सम्बन्धित अनिच्छित हाउभाउ गर्नु, भाषाको प्रयोग गर्नु वा स्पर्श गर्नुलाई यौन दुर्व्यवहार भनिन्छ । यौन दुर्व्यवहार विभिन्न तरिकाले हुने गर्दछ ।

५. यौन शोषण (Sexual Exploitation)

समान्यतया कुनै पनि व्यक्तिको यौनिकतामा ठेस वा हानी पन्याउनु नै यौन शोषण हो । कुनै क्रियाकलाप वा सङ्केतद्वारा कुनै एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई यौनका दृष्टिकोणले आफ्नो प्रभुत्व जमाउन खोज्नु, स्वार्थ साधनाको लागि प्रयोग गर्नु वा अरु कुनै किसिमले शोषण गर्नु यौन शोषण हो ।

१८ वर्षभन्दा कम उमेरको व्यक्ति तथा मानसिक अवस्था सन्तुलित नभएको व्यक्तिले यसबारे स्वीकृति दिन नसक्ने मानिन्छ । त्यसैले सहमतिमै भएका यौन सम्पर्क पनि बलात्कारमा पर्छन् ।

यौन हिंसाबाट स्वास्थ्यमा पर्ने असर

यौन हिंसाबाट पीडित भएका व्यक्तिको स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन असर पर्न सक्छ । सानै उमेरमा यस्तो भएमा पछि वयस्क हुँदा पनि उनीहरू आफूलाई सुरक्षित ठान्दैनन् । कडा किसिमको दोषीपन, लाज इत्यादि लाग्नुका साथै उनीहरू आत्मीय सम्बन्ध बनाउन नसक्ने हुन्छन् । उनीहरूको आत्मसम्मान ज्यादै कम हुने भएकाले पछि वैवाहिक जीवनमा यौनसुख नै पाउन नसक्ने पनि हुन सक्छन् ।



२. यौनिक तथा लैड्जिक हिंसा विरुद्ध अपनाउनु पर्ने कृयाकलापहरु

- (१) विपरीत लिङ्गीहस्ता केटाले केटीलाई अथवा केटीले केटालाई इच्छा विपरीत यौन क्रियाकलाप गर्ने र समलिङ्गीहस्ता केटाले केटालाई नै र केटीले केटीलाई नै इच्छा विपरीत जबरजस्ती यौन क्रियाकलाप गर्ने हुन्छ । अर्कोतिर हाम्रो देशको मुलुकी ऐन अनुसार दुबै जनाको मञ्जुरीमै गरिएको भएतापनि १८ वर्ष भन्दा कम उमेरकासंग यौनसम्पर्क गरेको रहेछ भने यस्तो यौन सम्पर्क बलात्कार मानिन्छ र यस्तोमा बलात्कार गरेकै सरह दण्ड सजाए हुन्छ भन्ने कुरा किशोरीलाई जानकारी गराउने ।
- (२) सामाजिक प्रतिष्ठा जोगाउन तथा इच्छाबिना भएको गर्भधारणबाट मुक्ति पाउन असुरक्षित गर्भपतनको जोखिमहरु हुने तथा मृत्यु समेत हुन सक्ने भएको हुँदा बलात्कारमा परेपछि गर्भ रहन नदिन मुख्य दुई विकल्पहरु हुन सक्छन्:
- ▶ बलात्कार भएमा गर्भ रहनबाट बच्नको लागि बलात्कार भएको १२० घण्टाभित्र जति सकदो चाँडो “आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की” खाइसक्नु पर्छ । १२० घण्टा नाघेको तर ७ दिन ननाघेका अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा पाटेघरमा कपर-टी राख्नु पर्दछ जसले गर्दा अनिच्छित गर्भ रहनबाट बच्न सकिन्छ ।
 - ▶ आकस्मिक गर्भ निरोधको साधन अपनाए पनि यदि समयमा महिनावारी भएन भने स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा गर्भ रहे नरहेको पक्का गर्ने जाँच गर्नु पर्दछ । गर्भ बसेको पाइएमा र गर्भलाई निरन्तरता दिने अवस्था नभएमा सूचीकृत स्वास्थ्य संरथामा गई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट सुरक्षित गर्भ पतन गराउनु पर्दछ ।

३. यौन हिंसाबाट बच्ने उपायहरु

- (१) यौन हिंसाबाट बचाउनका लागि किशोर किशोरीहस्तलाई नै सक्षम बनाउनु पर्दछ । किशोर किशोरीहस्तलाई जीवनउपयोगी सीपको शिक्षा दिएर र जीवनउपयोगी सिपहसु सिकाएमा उनीहस्तले आफूमाथि हुन लागेको यौन हिंसालाई बेलैमा चिन्न सक्दछन जसले गर्दा उनीहस्त आफै त्यस्ता हिंसाबाट बच्न सक्दछन ।



- (२) यौन हिसा शिक्षित, अशिक्षित, गाउँको, शहरको, धनी, गरिब र जुनसुकै उमेरकाहरूलाई पनि हुन सक्दछ । विशेषतः किशोर किशोरीहरूमा यौन हिसाका घटनाहरू धेरै हुने भएकाले उनीहरूलाई अभिभावक, शिक्षक तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूले विशेष स्पमा यसको जानकारी दिनु पर्दछ । यौन हिसाबाट बच्न यौन हिसालाई चिन्नु पर्छ । कुन अवस्थालाई यौन हिसा भन्ने थाहा पाइसके पछि मात्र यसबाट बच्न के गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिन सकिन्छ ।
- (३) विश्वास गर्न नसकिने व्यक्तिसँग एकान्त स्थानमा वा कोठामा जानु हुँदैन वा बस्नु हुँदैन । आफुलाई कसैले अनुचित किसिमले छुन खोजेमा वा छोएमा प्रतिरोध गर्नु पर्दछ । आफ्नो भावनाप्रति सजग हुने तथा स्पष्ट स्पमा आफूले मन नपराएको व्यवहारको बारेमा भन्ने तथा कसैले आफुलाई यस किसिमको व्यवहार गरेमा आफ्ना अभिभावकलाई भन्नु पर्दछ ।
- (४) यौन हिसाबाट बच्नका लागि किशोर वा किशोरीहरू सकेसम्म नयाँ र सुनसान ठाउँमा एकलै नजाने, कसैको पनि कुनै खालको प्रलोभनमा नपर्न, विनाकारण दिएको मिठाइ वा चकलेट वा अन्य खानेकुरा नखाने, अपरिचित, अविश्वासिलो व्यक्तिले दिएको खाने कुरा नखाने र कसैले विना कारण जिउमा छुने, जिस्काउने गर्छ भन्ने कुन नियतले त्यस्तो गरिरहेको छ बुझ्न सक्नुपर्छ ।
- (५) यसका साथै कसैले अनुचित व्यवहार गर्न खोज्दछ भन्ने प्रतिकार गर्न, संवेदनशील अड्गमा हान्ने, र त्यो व्यक्तिबाट उम्किन खोज्ने, एकान्त ठाउँमा, कसैको घरमा अथवा आफैनै घरमा बस्दा पनि सर्तक भएर बस्ने र शंकास्पद व्यक्तिसँग एकलै नबस्ने, आफू सुन्ने कोठामा ढोका लगाएर मात्र सुन्ने, मादक पदार्थ वा लागूपदार्थ खाएको व्यक्तिको नजिक नबस्ने वा त्यस्तासँग एकलै नबस्ने गर्नाले यौन हिसाबाट बच्नका लागि सहयोग पुग्न सक्दछ ।
- (६) कतै हिँडदा कसैले पछ्याएको जस्तो लागेमा वा पछ्याउँदै गरेको छ भने मानिस भएतिर लाग्ने, बाटो परिवर्तन गर्ने, कुनै वयस्क मानिससँग सहयोग माग्ने ।
- (७) स-साना बाल बालिकालाई नौलो मानिस सँग एकलै नछोड्ने । उनीहरूलाई नचिनेको मानिससँग कतै जान वा अस्त्रे दिएको चिज लिन वा खानु हुँदैन भनेर सिकाउने ।



- (८) केही वयस्क मानिसहरूले बाल बालिकालाई माया गरे जस्तो गरेर यौन दुर्व्यवहार गर्ने गरेको पाइएको छ । अतः बाल बालिका तथा ससाना किशोर किशोरीलाई राम्रो छुवाइ र नराम्रो छुवाइको बारेमा सिकाउनु पर्दछ ।
- (९) आफूलाई मन नपर्ने गरी छोएमा तुलो स्वरले कराउने वा जसरी भए पनि आफू मानिसहरू भएतिर भाग्नु पर्दछ ।
- (१०) एकान्त ठाउँमा कसैसँग पनि एकलै नभेट्ने ।
- (११) आफ्नो घर भन्दा बाहिर काम गर्दा सकेसम्म समूहमा बस्ने ।
- (१२) रातिमा एकलै घर बाहिर नजाने ।
- (१३) आफू घरमा एकलै हुँदा घरभित्र अखलाई पर्ने मौका नदिने । यस्तो मानिस आफूले चिनेको वा आफन्त नातेदार भएपनि कोठाको झ्याल वा भित्री ढोका खुल्ला नराख्ने वा त्यस्तो मानिस सँग एकान्त कोठामा नबस्ने ।
- (१४) अनौठो वा अप्तेरो व्यवहार गर्न जोसुकै व्यक्तिबारे आफ्ना अभिभावकलाई बताउने
- (१५) विद्यालयमा यौन हिसा तथा दुर्व्यवहारबाट पीडित हुनबाट जोगिनका लागि विद्यालयमा अध्ययनरत छात्रछात्राहरूमा यौन दुर्व्यवहारबारे सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, छात्राहरूले आफू समान छात्राहरूको सहयोग समूह बनाई यस्ता आफ्ना सहपाठी तथा शिक्षकलाई त्यस्तो नगर्न चेतावनी दिने, त्यस्तो व्यक्तिको नाम सार्वजनिक गर्न समेत गर्नु पर्दछ ।
- (१६) दाईजो लिने तथा दिने प्रथाबाट पनि महिला हिसा बढेको देखाएको हुँदा यसलाई निरुत्साहित गर्नुपर्दछ ।
- (१७) विभिन्न सामाजिक संचार माध्यमको प्रयोगबाट यौन तथा महिला हिसा बढेको देखिएकोले यसको आवश्यक नियन्त्रण तथा दोषीलाई सजायको व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।
- (१८) विद्यालयको पाठ्यक्रममा यौन हिसाबारे अहिलेको भन्दा विस्तृतरूपमा समावेस गर्दा यौन तथा महिला हिसा घटाउन सकिन्छ ।
- (१९) बच्चाहरूलाई धर्मपुत्र, धर्मपुत्रीको रूपमा लग्ने र यौन हिसामा लगाउने कार्यलाई उन्मुलन गर्ने ।
- (२०) प्रेम, धोका रिसिविको कारणले एसिड छर्कने कार्यलाई कडा कानुन ल्याई निरुत्साहित गर्ने ।

8. यौन हिंसामा परेमा व्यक्तित्वे निर्मन अनुसार सहयोग लिनु पर्दछ ।

यौन हिंसामा परेमा आफुलाई सजिलो लाग्ने व्यक्तिसंग छिटो भन्दा छिटो भन्तु बुद्धिमानी हुन्छ । यदि बलात्कार भएमा लुगा नफेरीकर्न सोही अवस्थामा नजिकको स्वारथ्य संस्थामा आवश्यक जाँचको लागि जाने । बलात्कारीलाई सजाय दिलाउन मान्यता प्राप्त स्वारथ्य





AMPLIFYCHANGE



BNMT NEPAL

Serving the People of Nepal

संस्थाबाट जाँच गराएको रिपोर्ट अनिवार्य हुन्छ । सकेसम्म चाँडो प्रहरीमा उजुरी गर्नु पर्दछ । यौन हिसामा परेका व्यक्तिहरूका लागि अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थाहरूमा आवश्यक उपचार सेवाहरू उपलब्ध छन् । बलात्कारमै परेका अवस्थामा र वा शरीरमा घाउचोट लागेका अवस्थामा आवश्यक उपचार सेवा स्वास्थ्य संस्थाहरूमा उपलब्ध हुन्छन् भने नेपालमा अस्पतालमा One-stop Crisis Management Center (OCMC) सेवा उपलब्ध गराइएको छ । यस्ता केन्द्रहरू भएका अस्पतालहरूबाट दोषीहरूलाई आवश्यक कानुनी कारबाही गर्ने कार्यमा जानकारी र प्रहरीमा उजुरी गर्ने प्रक्रयाका बारेमा जानकारी र आवश्यक सहयोग पाइन्छ । तीनै तहका सरकारले सबै उमेरका समूहका नागरिकको आवश्यकतालाई संबोधन गर्न जीवनपथको अवधारणा अनुरूप स्वास्थ्य सेवालाई अपाड मैत्री तथा लौङ्गिक मैत्री बनाउनु पर्दछ । अठार प्रतिशत अन्तरव्यक्ति हिसा रकिसको कारणबाट मात्र हुने गरेको पाइएकोले दुर्वेसनिबाट किशोरीलाई बचाउनु पर्दछ ।





चेलिवेटी बेचबिखन

१. परिचय

नेपालमा महिला तथा किशोरीहस्को बेचबिखन एउटा जटिल समस्याको स्पमा रहेको छ। वर्षेनी हजारौ महिला तथा किशोरीहस्तलाई डर, त्रास, प्रलोभन, अपहरण, जबरजस्ति तथा ललाईफकाई गरि विभिन्न देशमा वसारपसार गरिए आएको छ। नेपालको लागि चेलीबेटी बेचबिखन हुने मुख्य नाकाको स्पमा भारतलाई मानिएको छ। भारतलाई विश्वको सरल नाकाको स्पमा मानिएको छ, खुला सिमाना नै यसको कारण मानिन्छ। नेपालबाट भारतमा वर्षेनी ५००० देखि १०००० चेलीबेटीको बेचबिखन हुने गरेको छ। हाल भारतमा दुई लाख जति चेलीबेटी रहेका छन। भारतको अतिरिक्त साउदीअरव, मलेसिया, हड्डकड, रसिया, पाकिस्तान, अफ्रिका आदि देशहस्ता पनि चेलिवेटी बेचबिखन भएको तथ्याङ्कले देखाएको छ। महिला भन्दा किशोरीहस्को बेचबिखनमा बढी माग भएको देखिन्छ। देहव्यापारमा संलग्न भएका महिला तथा किशोरीहस्को लागि जम्मा ५ देखि १० प्रतिशत रकम पाउँदा रहेछन भने बाँकि सबै मालिकले लिने रहेछ। नेपालको सिन्धुपाल्योक जिल्लामा गरेको सानो सर्वक्षणले बढी बेचबिखन हुने परिवारमा ऋमसः तामाङ, शेर्पा र दलित पाइएको छ। परिवारको अवस्था हेर्दा आर्थिक अवस्था कमजोर छ भने ६७ प्रतिशत अशिक्षित परिवारबाट महिला तथा किशोरीहस्को बेचबिखन भएको पाइएको छ। यस तथ्याङ्कले महिला तथा किशोरीहस्ता आयअर्जन हुनेखालका कृयाकलापहरू र शिक्षामा लगानि गर्नु पर्न सन्देश दिएको छ।

२. बेचबिखन हुने जोखिम समूहहरू

- ▶ महिला तथा किशोरीहस्त
- ▶ आर्थिक अवस्था कमजोर भएका परिवार
- ▶ अशिक्षित परिवारका महिला तथा किशोरीहस्त
- ▶ पिछडिएको जाति समुदायहरू





- ▶ आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक स्पमा नसमेटीएका वर्गहरू
- ▶ शिक्षाबाट वंचित समूहहरू
- ▶ शारीरिक तथा कानुनी सुरक्षा कम भएका र राज्यको पहुँच नपुगेका वर्गहरू

③. बेचबिखन भएका महिला तथा किशोरीहरूले निरन अनुसारका कार्यहरूमा संडल्ङन भएको पाइएको छ

- ▶ मसाज सेन्टरमा काम गर्ने
- ▶ घरेलु तथा संस्थागतस्पमा यौन कार्यमा संलग्न हुनुपर्ने
- ▶ दासीका स्पमा घरेलु कामदारको स्पमा काम गर्नु पर्ने
- ▶ कार्पेट फयाकट्री, ईट्टाभट्टी, गलैचा उद्योग आदि स्थानमा कार्य गर्नुपर्ने

Restaurant And Bar



- ▶ सर्कस, डान्स रेस्टुरेन्ट आदिमा जोखिमयुक्त काममा संलग्न हुनुपर्ने

8. चेलिवेटी बेचबिखन रोकथाम गर्न बनेका ऐन नियमहरू

- ▶ नेपालको संविधानले स्वतन्त्रता र समानताको साथै शोषणको विरुद्ध प्रस्त उल्लेख गरेको छ साथै कुनै पनि व्यक्तिको बेचबिखन गर्न वंचित गरेको छ ।
- ▶ चेलिवेटी बेचबिखन, बच्चालाई काम लगाउने कुरालाई निषेध गर्ने श्रम ऐन १९९२,





मानव बेचबिखन नियन्त्रण ऐन १९८६, राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग ऐन १९९३ ले मानव किन्ने र बेच्ने कुरालाई अपराध मान्दछ ।

❸. चेलिवेटी बेचबिखन रोकथाम गर्न अपनाउनु पर्ने कार्यहस्त

- ▶ शिक्षाको पहुँचबाट कुनै महिला तथा किशोरी बंचित नहुने गरी कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- ▶ सरकारले ऐन, नियममा भएका कुराहस्तको कार्यान्वयन गराउने र देशमा रोजगारीका अवसर उपलब्ध गराई कामको खोजीमा विदेश जानबाट रोक्ने ।
- ▶ महिला तथा किशोरीको सहभागिता हुने गरी आयआर्जन हुने प्रकारका कार्यक्रम तय गर्ने ।
- ▶ महिला बेचबिखनमा संलग्न दलालको व्यवहारको प्रकृति, उनीहस्तले दिन सक्ने प्रलोभन आदि बारेमा किशोर किशोरी, परिवार र समुदायलाई जानकारी गराउने ।
- ▶ चेलिबेटी बेचबिखनले महिला तथा किशोरी समुदायलाई पार्ने नकारात्मक प्रभावबारे उपयुक्त विधि र माध्यमबाट जानकारी गराउने ।
- ▶ सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहस्तले विदेशमा बेचिएका चेलिहस्तको आय आर्जन सहित पुर्नस्थापनाको व्यवस्था गर्ने ।
- ▶ किशोरीहस्तको सहभागिता हुने गरी बेचबिखन हटाउन पहल तथा पैरवि गर्नुको साथै सञ्जाल खडा गर्ने ।
- ▶ विद्यालय जाने र नजाने किशोरीहस्तको सहभागितामा एउटा समुह बनाई नियमित परामर्शको व्यवस्था मिलाउने ताकि किशोरीहस्तले आत्मविश्वास र स्वतन्त्रताको अनुभव गर्न सक्नु ।
- ▶ बच्चाहस्तको गरिबी घटाउन सकियो भने चेलीबेटी बेचबिखनलाई कम गर्न सकिन्छ यसले बच्चाहस्तमा सामाजिक सुरक्षाको सुनिश्चितताको माग गर्दछ ।
- ▶ महिला तथा कशोरीहस्तको वसारपसार हुने नाकामा उच्च सतर्कता बढाउने र बेचिएकी चेलिलाई समुदायमा पुर्नस्थापना गरी ढुक्कसंग बस्ने वातावरण तय गर्ने ।
- ▶ बेचिएकी चेलिलाई पुर्नस्थापना गर्न सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थासंग समन्वय तथा सहकार्य गर्ने ।
- ▶ स्थानिय तहका नेतृत्व गर्ने व्यक्तिहस्त, समाजिक अभियन्ता, नागरिक सचेतना

केन्द्र, महिला समुहहरू, आमा समुहहरू, वन उपभोक्ता समुहहरू, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको परिचालन गरि चेतनामुलक कार्यक्रम संचालन गर्ने ।

- ▶ स्थानिय स्तरमा महिला तथा किशोरीको सहभागिता हुनेगरी आयआर्जनका कृयाकलाप संचालन गर्नु पर्दछ ।
- ▶ अपरिचित तथा संकासपद व्यक्ति देखिएमा उक्त व्यक्तिको निगरानी गर्ने ।
- ▶ जनचेतना बढाउन सङ्कर नाटक संचालन गर्ने ।

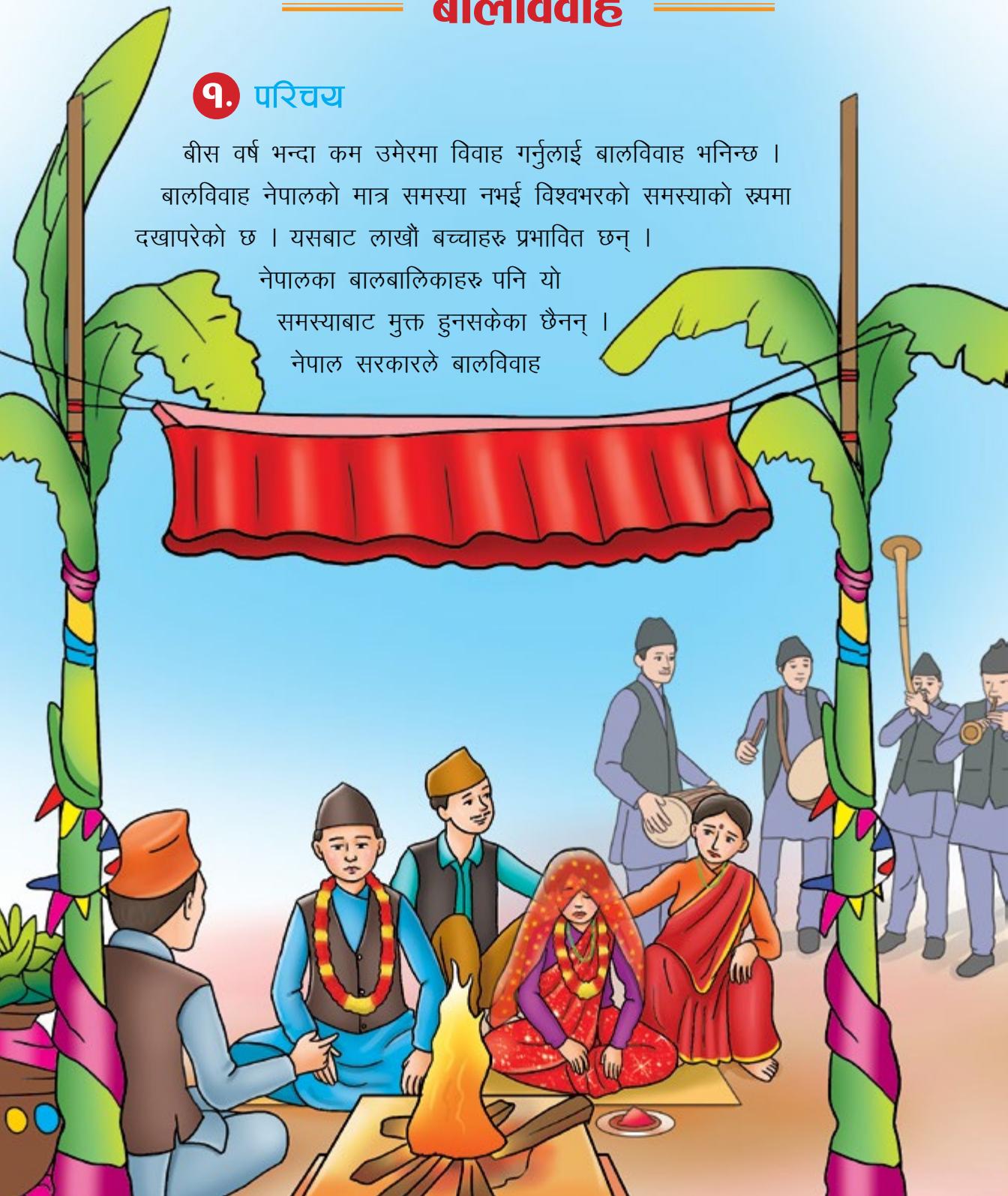


बालविवाह

१. परिचय

बीस वर्ष भन्दा कम उमेरमा विवाह गर्नुलाई बालविवाह भनिन्छ । बालविवाह नेपालको मात्र समस्या नभई विश्वभरको समस्याको स्थमा दखापरेको छ । यसबाट लाखौं बच्चाहरू प्रभावित छन् ।

नेपालका बालबालिकाहरू पनि यो समस्याबाट मुक्त हुनसकेका छैनन् ।
नेपाल सरकारले बालविवाह





AMPLIFY CHANGE



BNMT NEPAL

Serving the People of Nepal

न्युनिकरणको लागि राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्पमा प्रतिवद्धता जाहेर गरेको छ । बालविवाह निवारणको लागि ऐन कानून बनेका छन तर अहिले पनि २५ प्रतिशत किशोरीले २० वर्ष नपुग्दै विवाह गरेको सर्वेक्षण (NDHS २०१६) देखाएको छ भने २०११ को सर्वेक्षण (NDHS 2011) ले २८ प्रतिशत देखाएको थियो । जुन गतिमा बालविवाह घट्नुपर्ने हो तर सो अनुसार घट्न सकेको छैन ।

नेपालमा किशोरकिशोरी (१०-१९ वर्ष) को संख्या कुल जनसंख्याको भन्डै एक चौथाई (लगभग ६४ लाख अर्थार्थ २४.१८ प्रतिसत) रहेको छ (CBS, 2010) । विवाहको औसत उमेर पुरुषको हकमा २१.७ प्रतिशत र महिलाको हकमा १७.९ प्रतिशत रहेको छ (NDHS, २०१६) । नेपाल जनसाडखिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (सन २०१६) ले १७ प्रतिशत किशोरीहरू आमा बनिसकेको देखाएको छ ।

नेपाल जनसाडखिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (सन २०१६) ले किशोरीहरूमा प्रजनन् दर ८८/१००० देखिएको छ, सन २०११ को (८१/१०००) भन्दा बढेको देखिन्छ ।

त्यसैगरी परिवार नियोजनको साधनहरूको अपुर्तमाग २४ प्रतिशत छ भने यो माग १५-१९ वर्षमा ३५ प्रतिशत देखिएको छ ।

जनसाडखिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (सन को २०१६) ले गर्भनिरोधक साधनको उपयोग राष्ट्रिय स्तरमा औसत ४३ प्रतिशत छ भने हाल किशोरीमा अत्यन्त न्यून अर्थात १४.५ प्रतिशत मात्र छ । २०११ को जनसंख्या सर्वेक्षणले पहिले विवाह गरेको महिला र पुरुषलाई सोध्दा ७२ प्रतिशत महिला र ४७ प्रतिशत पुरुषले २० वर्ष पहिले विवाह गरेको कुरा बताए ।

२. बालविवाहका कारणहरू

विवाह गर्ने उमेर (median age at marriage) भएको हेर्दा उच्च पहाडी, तराई र पहाड क्षेत्रमा क्रमसः बढेको देखिन्छ । कम उमेरमा विवाह गर्ने सुदुर पश्चिममा बढेको र



प्रदेश नं १ मा कम रहेको छ । बालविवाह हुने धेरै कारणहरू छन् । विभिन्न जाति, धर्म र समुदायमा यसका कारणहरू फरकफरक देखिएका छन् ।

- (१) एक आपसमा प्रेममा परेर
- (२) मोबाइल, टेलिभिजन र इन्टरनेटको प्रभावमा परेर
- (३) छोरी ठुलि भएर विवाह गर्दा खर्च लाग्ने हुँदा खर्च बचाउन सानैमा विवाह गर्ने
- (४) महिनावारी नहुँदै विवाह गरेमा बुवा आमालाई धर्म हुने धारणा रहेको
- (५) बुवा आमाले छोरा छोरीलाई सहि बाटो देखाउन नसक्नु
- (६) अशिक्षित अविभावक तथा समाज
- (७) गरिबीका कारण बच्चाहरू पाल्न नसकेर
- (८) जग्गा जमिन तथा अन्य कार्य गर्नको लागि मानिस चाहिएर
- (९) अर्को जातको केटासंग विवाह गर्दछे भनेर
- (१०) छोरालाई माया गर्ने र छोरीलाई हेला गर्दा
- (१३) महिनावारी भएपछि बुवा आमाले छोरीको विवाह गर्ने कर्तव्य ठानेर

३. बालविवाहबाट हुने परिणामहरू

बीस वर्षसम्म किशोरीहरू शारीरिक तथा मानसिक स्थिमा बच्चा जन्माउन सक्षम हुदैन् ।

बीस वर्ष नपुग्दै बच्चा जन्माएमा निम्न समस्याहरू आउन सक्दछन् ।

- ▶ गर्भवती किशोरी तथा आमाहरूमा कुपोषणको समस्या छ, यसले गर्दा पुरा महिना नपुग्दै कम तौल भएको बच्चा जन्मने गरेको छ ।
- ▶ गर्भवती अवस्थामा र बच्चा जन्माउदा मातृ मृत्यु हुन सक्ने
- ▶ नवजात शिशुको मृत्यु हुन सक्ने
- ▶ मरेको बच्चा जन्मने
- ▶ गर्भपतन हुन सक्ने
- ▶ लामो व्यथा लाग्ने
- ▶ धेरै रगत बग्ने हुन सक्दछ



माथि उल्लेखित समस्याहरू उमेर पुगेकि महिलालाई भन्दा किशोरी आमालाई बढी हुन्छ ।

- (१) शिक्षाको अवसरबाट बन्चित हुनाले परिवारबाटै महिला माथि हिसा हुन सक्दछ ।
- (२) अशिक्षित महिलाहरू अपरिपक्कताको कारणले शशक्तिकरण र निर्णय गर्ने क्षमतामा कमजोर हुन सक्दछन् ।
- (३) किशोरीहरू शारीरिक, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक स्पमा कमजोर हुन्छन् र महिला हिसा विस्त्रृद्ध लड्न सक्दैनन् ।





8. बालविवाह निवारण गर्नको लाभि चाल्नु पर्ने कदमहरू

- ▶ सम्बन्धित समुदाय जहाँ बालविवाह बढि छ त्यस्ता समुदायलाई जिवीकोपार्जनसंग जोडेर कार्यक्रम तय गर्नुपर्ने ।
- ▶ बालविवाह निवारणमा शिक्षक अधिकारीका र परिवारको महत्वपूर्ण भुमिका हुने भएकोले बालविवाहबाट हुने असर बारे जानकारी गराउने ।
- ▶ बालविवाहको विरुद्ध बनेका नियम, कानून र राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय प्रतिवद्धतालाई कार्यान्वयनमा ल्याउन सहकार्य गर्ने ।
- ▶ बालविवाह विरुद्ध लागेका गैरसरकारी संस्थाहरूलाई समस्याग्रस्त समुदायमा कार्य गर्न लगाउने ।
- ▶ शैक्षिक तथा आर्थिक स्तरमा सक्षम भएपछि मात्र विवाह गर्ने बारेमा सुचनाको संप्रेषण विभिन्न संचारका माध्यमबाट किशोर किशोरी र परिवार समक्ष पुराउने ।
- ▶ मोबाइल, टेलिभिजन र इन्टरनेटको समुचित प्रयोग गर्न लगाउने तथा अधिकारीको कर्तृता बाटो नबिराउन भनेर आफ्ना छोराछोरीको नियमित अनुगमन गर्ने ।
- ▶ महिनावारी नहुँदै विवाह गरेमा बुवा आमालाई धर्म हुने धारणालाई कुसंस्कार हो भन्ने जानकारी दिलाउने ।



- ▶ आफुले पाल्न सक्ने जति मात्र बच्चा जन्माउने ।
- ▶ उपलब्ध परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्न लगाउने ।
- ▶ अभिभावकले बच्चाहरूलाई टेलिभिजन र इन्टरनेटको समुचित प्रयोग गर्न लगाउने यसको लागि बच्चालाई गालि गर्ने, हप्काउने भन्दा परामर्शबाट बानी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने तरिकाले कार्य गर्ने ।
- ▶ अभिभावकहरूलाई बाल अधिकारका कुराहरू जानकारी गराउने ।
- ▶ बालविवाह न्यूनिकरण गर्न सङ्केतक नाटक संचालन गर्ने ।



— आत्महत्या —

आत्महत्या भनेको के हो ?

मानसिक स्वास्थ्य समस्यासँग जोडिएको एउटा समस्या हो आत्महत्या । आफ्नो जीवन आफैले समाप्त पार्ने कार्यलाई आत्महत्या भनिन्छ । व्यक्तिगत तथा सामुहिक आत्महत्या डरलागदो रूपमा देखिएको छ । कानुनले आत्महत्या गर्न र उस्काउन वर्जित गरेको छ । नेपालमा महिला तथा किशोर किशोरी

(१५ देखि ४९ वर्ष) को मृत्युको मुख्य कारणहरू मध्ये आत्महत्या एक हो । मानसिक स्वास्थ्य समस्या मनोचिकित्सक सेवामा मात्र सिमित राख्नु हुँदैन, धेरै विधासंग जोडिएर मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखिने गरेको छ ।





चिकित्सकहरूले कारण र परिणाम संग जोडेर उपचार तथा प्रेषण गर्नु पर्दछ।

आत्महत्याको वर्तमान अवस्था

मानसिक स्वास्थ्य नीति २०५३ र २०७५ सालको नयाँ संरचनाले मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्रमा नयाँ कार्यक्रम संचालन सुरु गरिएको छ । स्वस्थ्य सेवा विभाग अन्तर्गत नसर्ने रोग तथा मानसिक शाखा स्थापना गरी मानसिक स्वास्थ्यमा कार्य सुरु गरेता पनि उपलब्धि खास देखिएको छैन । विश्वमा वार्षिक स्पमा ८ लाख मानिसको आत्महत्याबाट मृत्यु हुने गरेको तथ्याङ्क छ भने नेपालमा प्रतिवेदनमा उल्लेख भएको ३.७ प्रति लाखमा देखिन्छ । तर यो विश्व स्वास्थ्य संगठनको २०१५ को प्रक्षेपण अनुशार ६८४० विरामी वार्षिक स्पमा हुनु पर्ने हो (८.२ प्रति लाखमा) । नेपालमा महिला तथा किशोरीले गर्ने आत्महत्या एउटा समस्याको स्पमा रहेको छ । महिला तथा किशोरीहरूले आत्महत्या गर्ने प्रयास धेरै गरेता पनि आत्महत्या गर्नेको संख्या पुस्तको तुलनामा कम देखिएको छ । तत्कालिन परिवार स्वास्थ्य महाशाखाले २००९ मा गरेको सर्वेक्षणले आत्महत्या गर्ने मध्ये २१ प्रतिशत १८ वर्ष मुनिका किशोरी रहेको जनाएको छ । विश्वमा नेपाल धेरै आत्महत्या हुने देशहरूमा पर्दछ । विश्व स्वास्थ्य संगठनको २०१६ को तथ्यांक अनुसार नेपाल पुस्तको आत्महत्यामा ११२ औं स्थानमा छ भने महिलाको आत्महत्यामा २६ औं स्थानमा छ । नेपाल प्रहरीले तयार गरेको विवरण अनुसार भुकम्प अगाडि र पछाडिको तथ्यांकको तुलना गर्दा ४१ प्रतिशतले आत्महत्या गर्नेको संख्या बढेको देखिन्छ । काठमाडौंको तुलनामा यो संख्या गोरखा र सिन्धुपाल्चोकमा बढि देखिएको छ । आत्महत्याको प्रतिवेदन कम हुनुको कारण प्रहरी र समुदायमा उजुर गरेपछि व्यक्ति, परिवारमा देखिने नकारात्मक सोचाइ नै हो । परिवारको कुनै सदस्यले मानसिक स्वास्थ्यको कारणले आत्महत्या गरेपछि परिवारका अरु सदस्यले पनि लान्छना भोग्नु पर्ने देखिन्छ ।

आत्महत्याका कारणहरू

- ▶ तनाव, शोक, चिन्ता
- ▶ साथीहरूको लहलैमा लागेर रक्सी तथा लागुपदार्थको सेवन गर्ने
- ▶ प्रेममा धोका खाएर

- ▶ मानसिक रोगी
- ▶ विधुवा र विधुर
- ▶ घर परिवारमा बारम्बार हुने कलह
- ▶ उत्पिडित किशोरीहरू
- ▶ बेरोजगारी भएको परिवार
- ▶ कमजोर आर्थिक अवस्था तथा व्यवसायमा घाटा
- ▶ अवसरबाट बन्धित समुह तथा व्यक्तिहरू
- ▶ परिवारमा आत्महत्याको इतिहास भएको
- ▶ समाज तथा परिवारबाट विभेद तथा अपहेलना
- ▶ दाइजो नल्याएको कारणले परिवारबाट हुने दवाब र पिटाई





आत्महत्या गर्ने पुर्वका सरभावित लक्षणहरू

- ▶ चरम उदासिन र आशाविहिन हुने
- ▶ लामोसमय देखि एकलो महसुस गरीराख्ने तथा दुःखी भइराख्ने
- ▶ आफुलाई दोष दिने वा अभागि ठान्ने
- ▶ असन्तुलन व्यवहार देखाउने
- ▶ लामो समयसम्म दुखाई तथा दीर्घकालिन रोगबाट पिडित भएको हुनाले
- ▶ पहिले पनि आत्महानी वा आत्महत्याको प्रयास गरेको हुने
- ▶ आत्महत्या गर्न मन लागेको कुरा अस्लाई बताउने
- ▶ आत्महत्या गर्न सामान तयार गर्ने
- ▶ अन्तिम चिठि लेख्ने

आत्महत्या रोकथाम गर्ने उपायहरू

- ▶ परिवारको साथ र माया आत्महत्या रोगथाम गर्ने महत्वपूर्ण उपाय हो ।
- ▶ मनोरोग विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार औषधि खुवाउने ।
- ▶ लागुपदार्थको सेवन नगर्ने ।
- ▶ आफ्नो मनको कुरा र चिन्ता साथीभाई र परिवारसंग बाढने ।
- ▶ हात हतियार, डोरी, सल, किटनासक औषधि बिरामीबाट टाढा राख्ने ।
- ▶ एकलै नबस्ने र समस्याको समाधान सोच्ने ।
- ▶ कुनै कुरामा असफल भएता पनि सफलताको लागि सधै लाग्ने, एउटा ढोका बन्द भएता पनि अरु धेरै ढोका खुला छन भन्ने कुरा सोच्ने र सकारात्मक सोचाइ राख्ने ।
- ▶ आत्महत्या तथा मानसिक रोग नियन्त्रण सम्बन्धि टिभि, रेडियो, एफएम र पत्रपत्रिकाबाट जनचेतना फैलाउने ।
- ▶ आत्महत्या सम्बन्धि रोकथामका कार्यक्रमहरू संचालन गर्ने ।
- ▶ जोखिमयुक्त बानीव्यवहारको स्क्रीनिंग गरि मानसिक रोग छ कि भनि समस्या पहिचान गर्ने ।
- ▶ मानसिक रोग सम्बन्धि उपचार तथा परामर्शको लागि विशेष केन्द्रको स्थापनाको साथै तालिमको आयोजना गर्ने ।

- ▶ बालबालिका तथा किशोर किशोरीलाई कता लैजाने भन्ने कुरा उनीहस्को ईच्छा, प्रतिभालाई समेत विचार गर्ने ।
- ▶ किशोर किशोरीहस्को हेराइ, लवाइ, खुवाइ, बोलाइ, मुड, सोचाइ पहिले जस्तै छ कि फरक छ भनि परिवार, विद्यालय र अभिभावकले परामर्श तथा उपचारको लागि प्रेषण गर्ने ।
- ▶ विद्यालयको पाठ्यक्रममा यौन हिसाबारे अहिलेको भन्दा विस्तृत स्थमा समावेस गर्ने ।
- ▶ सामुहिक तथा व्यक्तिगत आत्महत्या सामाजिक संरचनाको दोष भएको हुदा धैर्य, सहनशिलता, संघर्षसंग जुध्ने आत्मविश्वास कायम गर्ने कुराहस्त्र सिकाउनु पर्दछ ।
- ▶ सार्वजनिक स्थानमा होर्डिङ बोर्ड तथा सुचना पाटी राखि आत्महत्या निवारणको लागि जनचेतना फैलाउने ।





AMPLIFY CHANGE

BNMT NEPAL

Serving the People of Nepal

सुरक्षित गर्भपतन

महिलाको प्रजनन् अधिकार सम्बन्धि विश्वव्यापी मान्यता अनुसार गर्भधारण गर्ने अथवा नगर्ने र गर्भधारण गरीसकेपछि पनि सन्तान जन्माउने वा नजन्माउने भन्ने सम्बन्धमा निर्णय गर्ने सम्पूर्ण अधिकार महिला स्वयंको हुन्छ । दक्षिण एसियामा गर्भपतनको अवस्था हेर्दा प्रजनन् उमेरका महिलाहरूमा ३६ प्रतिहजार छ भने अविवाहित प्रजनन् उमेरका महिलाहरूमा २४ प्रतिहजार देखिएको छ । गर्भपतनले कानुनी मान्यता पाए देखि नेपालमा गर्भपतनको अवस्था वार्षिक लगभग ७० देखि ८० हजार देखिन्छ । लुकिछिपी गर्भपतन गराउनेको संख्या बढी हुन सकदछ जुन प्रतिवेदमा आएको छैन ।

नेपाल, भारत, चीन, कम्बोडिया, दक्षिण कोरियामा गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता छ भने इराक, लाओस र फिलिपिन्समा गर्भपतनलाई वैध मानिन्दैन ।

अतः मुलुकको कानुनले निर्दिष्ट गरेको परिधि भित्र रहेर गर्भपतन गर्न पाउनु पनि महिलाको प्रजनन् अधिकार भित्रै पर्दछ । यस अधिकारलाई सुनिश्चित गर्न “सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धि राष्ट्रिय नीति २०६०” को दफा २.३ मा महिला अधिकारको व्यवस्था अन्तर्गत “प्रचलित कानुनको अधिनमा रहि अनिच्छित गर्भलाई निरन्तरता दिने वा नदिने भन्ने महिलाको अधिकारलाई प्रत्याभूत गरीनेछ” भनी उल्लेख गरिएको छ । नेपालको संविधानले प्रत्येक महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि हकलाई मौलिक अधिकारको रूपमा सुनिश्चित गरेको छ । गर्भवती महिलाको लिखित मञ्जुरीमा सुचिकृत स्वास्थ्यकर्मी द्वारा सुचिकृत स्वास्थ्य संस्थामा प्रचलित कानुनले तोकेको परिधि भित्र रहेर प्रदान गरिने गर्भपतन सेवालाई मात्र सुरक्षित गर्भपतन सेवा भनिन्छ । अतः सुचिकृत स्वास्थ्य संस्थामा सुचिकृत स्वास्थ्यकर्मीले बाहेक अन्य सुचिकृत नभएका स्वास्थ्य संस्था अथवा स्वास्थ्यकर्मीले प्रदान गरेको गर्भपतन सेवा गैर कानुनी मानिनेछ र यसो भएमा सेवा प्रदायक र सेवाग्राही दुबै कानुन बमोजिम कारवाहीको भागिदार हुनेछ । सुरक्षित गर्भपतन सेवा अन्तर्गत गर्भपतनका अतिरिक्त गर्भनिरोधबारे परामर्श सेवा, महिलाको आवश्यकता र चाहना अनुसार

सरकारी अनुमति प्राप्त
सुरक्षित गर्भपतन सेवा
कार्यालय





गर्भ निरोध सेवा, गर्भपतनका संभावित जटिलताहरूको व्यवस्थापन तथा उपचार समेत पर्दछन् ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवालाई सम्पूर्ण गर्भपतन सेवा (Comprehensive Abortion Care - CAC) पनि भनिन्छ र सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य संस्थामा यी सबै सेवाहरू उपलब्ध हुनुपर्छ, साथै आवश्यक परेको खण्डमा प्रेषणको उचित व्यवस्था हुनुपर्दछ । नेपाली महिलाको प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारलाई सुनिश्चित गर्ने क्रममा मुलुकी ऐनको एधारौ संशोधनबाट तोकिएको दायरा भित्र रहेर गर्भपतन गर्न पाउने कानुनी व्यवस्था गरिएको हुँदा स्वास्थ्य मन्त्रालयले सुरक्षित गर्भपतन सेवालाई क्रमशः विकास तथा विस्तार गर्न नीति लिएको छ । “सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रक्रिया २०६०” तथा “सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धि राष्ट्रिय नीति २०६०” लागु भई सकेपछि यस सेवालाई क्रमशः विस्तार गर्दै मुलुकका ७७ वटै जिल्लामा उपलब्ध गराउने लक्ष्य छ । सुरक्षित गर्भपतन सेवाको पहुँच ग्रामीण तथा सुदूर क्षेत्रका महिलाहरू सम्म पुऱ्याउन अझैपनि बाँकी रहेको हुनाले “औषधीको प्रयोगद्वारा गरिने सुरक्षित गर्भपतन सेवा विस्तार रणनीति तथा कार्य सञ्चालन निर्देशिका, २०६६” स्वीकृत भई कार्यन्वयनमा आएको छ ।

सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धित विधमान कानुनी व्यवस्था

सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५ अनुसार देहायका अवस्थामा नेपाल सरकारले तोके बमोजिमको प्रक्रिया अपनाई निर्धारित योग्यता पूरा गरेका सुचीकृत स्वास्थ्य संस्थाबाट सुचीकृत स्वास्थ्यकर्मीले देहायको अवस्थाहरूमा मात्र सुरक्षित गर्भपतन गराउन पाउने व्यवस्था गरेको छ ।

१. गर्भपतन गर्ने महिलाको मञ्जुरीमा

- (क) गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले बाहु हप्तासम्मको गर्भ,
- (ख) गर्भपतन नगराएमा गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा पुग्न सक्छ वा निजको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य खराब हुन सक्छ वा विकलाङ्घ बच्चा जन्मन्छ भनी इजाजत प्राप्त चिकित्सकको राय भई त्यस्ती महिलाको मञ्जुरी बमोजिम अड्डाईस हप्तासम्मको गर्भ,
- (ग) जवर्जस्ती करणी वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको गर्भ गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले अड्डाईस हप्तासम्मको गर्भ,



- (घ) रोग प्रतिरोधक क्षमता उन्मुक्ति गर्ने जीवाणु (एच.आई.भी.) वा त्यस्तै प्रकृतिको अन्य निको नहुने रोग लागेको महिलाको मञ्जुरीमा अड्डाईस हप्तासम्मको गर्भ,
- (ङ) भ्रुणमा कमीकमजोरी भएको कारणले गर्भमै नष्ट हुन सक्ने वा जन्मेर पनि बाँच्न नसक्ने गरी गर्भको भ्रुणमा खराबी रहेको, वंशाणुगत (जेनेटिक) खराबी वा अन्य कुनै कारणले भ्रुणमा अशक्तता हुने अवस्था रहेको भन्ने उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीको राय बमोजिम गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा अड्डाईस हप्तासम्मको गर्भ ।

२. गर्भपतन गर्ने नपाईने अवस्थाहरू

- क) गर्भवती महिलाको मञ्जुरी बिना (करकाप, धम्की, ललाईफकाई, भुक्याई वा प्रलोभन देखाई) ।
- ख) लिङ्गको पहिचान गरी लिङ्गको आधारमा (भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गर्ने गराउनेलाई तीन महिना देखि छ महिनासम्म कैद र लिङ्गको आधारपमा गर्भपतन गर्ने गराउनेलाई थप एक वर्ष कैद हुन्छ) ।

नोट: सुचीकृत नभएका स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाले दिएको गर्भपतन सेवा गैरकानुनी हो र यस्तो भएमा सेवा प्रदायक सजायको भागिदार हुनेछ ।

३. सुरक्षित गर्भपतन सर्बबनिधि राष्ट्रिय नीति

सुरक्षित तथा सर्वसुलभ गराउन “सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धि राष्ट्रिय नीति २०६०” तयार गरिएको थियो । सो नीतिले निर्देश गरे अनुसार नै यो “सुरक्षित गर्भपतन सेवा कार्यक्रम कार्य सञ्चालन निर्देशिका २०६८” तयार गरिएको हो । हाल निःशुल्क सुरक्षित गर्भपतन सेवा कार्यक्रम लागु हुने सन्दर्भमा सुरक्षित गर्भपतन कार्यक्रम कार्यविधि निर्देशिका २०७४ जारी गरिएको छ ।

सुरक्षित गर्भपतनका विधिहरू? (Methods of Safe Abortion)

सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रक्रिया २०६० र “National RH Protocol 2066” अनुसार सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि निम्न विधिहरू निर्धारण गरिएको छ ।

- ▶ औषधीको प्रयोगद्वारा (Medical Abortion): ६३ दिन (९ हप्ता) सम्मको गर्भको अवधिको लागि ।
- ▶ उपकरणको प्रयोगद्वारा (Manual Vacuum Aspiration) १२ हप्ता सम्मको गर्भको अवधिको लागि ।
- ▶ D&C वा Medical Induction को प्रयोगद्वारा: १२ हप्ता भन्दा बढी गर्भको अवधिको लागि ।





महिलाले नचाहेको अवस्थामा हुने गर्भपतन वा आफै हुने गर्भपतन

- ▶ वंशाणुगत विकृति तथा गर्भवती महिलामा क्रोमोजोमको विकृति रहेछ भने पनि गर्भपतन हुनसक्छ ।
- ▶ पाठेघरको विकृति भएमा पनि गर्भपतन हुनसक्छ, जस्तैः अति सानो पाठेघर हुनु, पाठेघरको मुख खुकुलो हुनु आदि ।
- ▶ पाठेघरको संक्रमण जस्तैः साइटो मेगालो भाइरस, सिफिलिस, रूबेला, हर्पिस जस्ता रोगहरूको कारणले पनि गर्भपतन हुने गर्दछ ।
- ▶ कुनै कुनै महिलामा केहि पुरुषको शुक्राणु ग्रहण नगर्न समस्या हुन्छ । प्राकृतिक स्थमा देखाएर्न यो समस्याका कारण पाठेघरले भ्रुण बाहिर फ्याँकिदिन्छ ।
- ▶ हर्मोनको गडबडी जस्तैः मधुमेह, थाइराइड, गलगाँड, ओभरी, अण्डाशय, साल आदिले अनियमित ढंगले हर्मन निकालेमा पनि गर्भपतन हुने सम्भावना हुन्छ ।
- ▶ थाहा नभएको कारणले पनि गर्भपतन हुनसक्छ ।
- ▶ गर्भवती अवस्थामा भारी उचाल्नाले ।

गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिनु पर्ने कारणहरू

- ▶ नेपालमा मातृ मृत्यु कम गर्ने ।
- ▶ महिला तथा किशोरीहरूको प्रजनन् अधिकार सुनिश्चित गर्ने ।
- ▶ असुरक्षित गर्भपतनबाट हुने शारीरिक, मानसिक, मनोसामाजिक समस्या कम गर्ने ।
- ▶ लुकिछिपि असुरक्षित गर्भपतन गर्दा आर्थिक भार कम गर्ने ।

असुरक्षित गर्भपतन न्युनिकरणका रणनीतिहरू

- ▶ नेपालमा कुल गर्भहरू मध्य आधाजसो अनिच्छित गर्भ (नचाहेको बेलामा वा अर्का गर्भको चाहाना नै नहुँदा गर्भवती हुनु) हुने गरेका छन् । यस्तै कुल गर्भहरू मध्य करिब एक-तिहाई गर्भको गर्भपतन हुने गरेको हुँदा नेपाल सरकारले सुरक्षित

गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिनुको उद्देश्य गर्भपतनलाई प्रवर्द्धन गर्नु अवश्य होइन । यस कार्यक्रमको उद्देश्य असुरक्षित गर्भपतनलाई न्युनिकरण गर्दै गर्भपतनलाई घटाउनु रहेको छ । निम्न अनुसारका रणनीतिहरू अवलम्बन गर्दा असुरक्षित गर्भपतन घटाउन सकिन्छ ।





- ▶ अनिश्चित गर्भको कारणले भईरहेको गर्भपतनको दरमा कमि ल्याउन उच्च गुणस्तरिय परिवार नियोजन सेवाका साथै परामर्श सेवामा पहुँच अभिवृद्धि गर्ने र पर्याप्त साधनहरूको उपलब्धताको सूनिश्चितता गर्नु पर्दछ ।
- ▶ निशुल्क तथा सर्वशुलभ गर्भपतन सेवाको विस्तार गर्नुका साथै सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट निशुल्क गर्भपतन सेवा उपलब्ध गराउने नीतिलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्ने ।
- ▶ लुकिछिपि रूपमा हुने असुरक्षित तथा गैरकानुनी व्यक्ति वा स्थानबाट हुने गर्भपतन न्युनिकरणका लागि गर्भपतन सम्बन्धि कानुनी व्यवस्था तथा सुरक्षित गर्भपतन सेवाको बारेमा व्यापक सूचना तथा सन्देशहरू संप्रेषण गर्ने ।
- ▶ सुरक्षित तथा कानुनी गर्भपतन सेवा विशेष गरि ग्रामिण क्षेत्रहरूमा पुग्ने गरि अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य चौकीहरूका विस्तार गर्ने ।
- ▶ निजी तथा गैर सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई आवश्यक उपकरण तथा सेवा प्रदायकहरूका लागि तालिमहरू प्रदान गरि औषधिद्वारा गरिने गर्भपतन सेवा विस्तार गर्नु पर्दछ ।
- ▶ सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धि अध्ययन, अनुसन्धान र अनुगमनको माध्यमबाट नयाँ कार्यक्रम तय गर्ने ।
- ▶ वैवाहिक अवस्था जे भएपनि र लैडिक अल्पसङ्ख्यक तथा अपाङ्गता भएका किशोरी/महिलाहरूको हकमा पनि गर्भनिरोधक साधनहरूको पहुँचको विषयलाई सम्बोधन गर्नका लागि बनेका नीतिहरू कार्यान्वयन गर्ने ।
- ▶ शीघ्र तथा व्यवस्थित प्रेषण प्रणाली निश्चित गर्ने ।





Serving the People of Nepal

Birat Nepal Medical Trust (BNMT Nepal)

HEAD OFFICE

PO Box : 20564 Lazimpat-2, Kathmandu | **Phone :** +977 1 4436434, 4428240, 4441918 | **Fax :** +977 1 4439108
E : bnmtnepal@bnmt.org.np | **W :** <http://www.bnmtnepal.org.np> | **Twitter :** /BiratNepal | **FB :** /bnmtnpl

REGIONAL OFFICE

Nepalgunj Sub-Metropolitan City-10
Bhrikutinagar, Nepalgunj
Tel. 081 525757

Hetauda Sub-Metropolitan City - 5
Latinath Marg, Hetauda, Makwanpur
Tel: 057 521023

Biratnagar Metropolitan City-11
Janapath Tol, Biratnagar, Morang
P.O. Box - 9
Tel. 021 470608



Scan QR code
to visit Website