

अध्याय १

अपाङ्गता र समुदाय

स्वस्थ रहनु अपाङ्गता भएका महिलाको पनि अधिकार हो । राम्रो स्वास्थ्य पर्याप्त पौष्टिक भोजन खाने, नियमित शारीरिक क्रियाकलाप गर्ने, र स्वास्थ्य समस्याको खासगरी प्रजनन स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम तथा उपचारसम्बन्धी सूचना र सेवामा पहुँच हुने कुराहरूले प्रभाव पार्दछन् । उनीहरूको क्षमताको विकास गर्नका लागि अपाङ्गता भएका बालिका या महिलाहरूलाई राम्रो शिक्षा, रोजगारी तथा समुदायमा सहभागी हुने अवसरहरूको आवश्यकता पर्छ ।



अपाङ्गता भएका मध्ये धेरै महिलालाई उनको अपाङ्गताले दैनिक जीवनमा कठिनाइ पार्छ ।

अपाङ्गता के हो ?

अपाङ्गता भएका प्रायः महिलाहरूले आफूमा भएको कमजोरी बुझाउनका लागि “अशक्तपन” भन्ने शब्द प्रयोग गर्दछन् । यस्ता कमजोरीहरू भन्नाले दृष्टिविहीनता, बहिरोपना, बोल्न र हिँडन नसक्ने बनाउने अवस्थाहरू, बुझ्न र सिक्न कठिनाइ बनाउने अवस्थाहरू तथा मूर्च्छा पार्ने अवस्थाहरू पनि हुन सक्छन् । तर अपाङ्गता भनेको कहिले पनि अशक्तपन होइन ।

अपाङ्गता भएका महिलाले अन्य महिलाले भन्दा फरक तरिकाले हिँडन, बोल्न, हेर्न, बुझ्न र पढ्न सक्ने हुन्छन् । खाँदा, नुहाउँदा, लुगा लगाउँदा, बस्दाउठ्दा, बच्चालाई बोक्दा या खुवाउँदा उनले अरु महिलाले भन्दा फरक तरिकाले दैनिक क्रियाकलापहरू चलाउन सक्छन् । विस्तारै अभ्यस्त हुँदै त्यो कमजोरी उनको जीवनको मामुली कुरा बन्छ ।

सबै महिलाले आफ्नो समस्याको समाधान खोज्न सक्छन् । अपाङ्गता भएका महिलाले भने राम्रो स्वास्थ्य, शिक्षा, व्यावसायिक तालिम र जागिर पाउनका लागि सामाजिक, शारीरिक, सांस्कृतिक र आर्थिक अवरोधको सामना गर्नुपर्दछ ।



हाम्रो दुखी जिन्दगी हुनु हाम्रो “अपाङ्गता”का कारण नभई सामाजिक अवस्थाका कारणले हो यसको समाधान गर्न हामी सक्षम छौं।

अवरोध उत्पन्न गर्ने मानसिकता/विचार

अपाङ्गता भएका महिलाले के गर्न सक्छन् वा के गर्न सक्बैनन् भन्ने विषयमा रहेका विचार र गलत धारणाहरूले उनीहरूलाई पूर्ण तथा स्वस्थ जीवन जिउन वा समुदायका कार्यमा भाग लिनबाट रोक्न सक्छ। यस्ता धारणाहरूले नै उनीहरूलाई शिक्षा वा रोजगारी पाउन वा सामाजिक जीवनमा संलग्न हुन दिईनन्।

उदाहरणका लागि कुनै शिक्षकले दृष्टिविहीन वा बहिरो केटीले सिक्न सक्बैनन् भनेर सोचेको हुनसक्छ। देख्न नसक्ने केटीले सुनेर वा स्पर्श गर्ने तथा सुँघ्ने जस्ता अन्य इन्द्रियहरू प्रयोग गरेर सिक्न सक्छन्। यदि ब्रेल लिपीको पुस्तक वा सुन्ने क्यासेट भएमा उनले अरूले भन्दा बढी सिक्न सक्छिन्। अथवा, सुन्न नसक्ने केटीले सांकेतिक भाषा र दृश्य माध्यमले सिक्न सक्छिन्।



अपाङ्गता भएका धेरै महिलाहरू समाजमा लुकेर बसेका हुन्छन्। हामीलाई सामाजिक गतिविधिमा सामेल गरिदैन। किनभने, मानिसहरू हामीलाई सामान्य महिलाभन्दा कम उपयोगी ठान्दछन्।

राम्रोसंग हिंडडुल गर्न नसक्ने महिलामा पनि राम्रो व्यवसायी हुने क्षमता हुन सक्छ र परिवारलाई आर्थिक सहयोग गर्नसक्ने अवस्था बन्न सक्छ। तर, यदि परिवार वा समुदायले उनको घुमफिर गर्दा लाज मान्छन् र उनी घर भित्रै रहन् भन्ने चाहन्छन् भने यस्ता धारणाहरूले उनलाई अपाङ्गको अपाङ्ग नै बनाइराख्नेछ।

सबै समुदायमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू हुन्छन्, यो सामान्य कुरा हो। तर, कसैलाई उनको अपाङ्गताका कारण विभेद गरिनु, हेप्नु चाहिं राम्रो कुरा होइन।

अपाङ्गताबारे स्वास्थ्यकर्मीले कसरी बुझ्छन् ।

प्रायः चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीहरू अपाङ्गता भएका विरामीको समस्या राम्रोसँग बुझ्दैनन् । त्यस्ता मानिसलाई समग्र व्यक्ति वा महिलाको रूपमा हेँदैनन् । उनीहरू सोच्छन् “अशक्तपना” भएकाहरूमा नै धेरै समस्या हुन्छन् ।

यस्ता किसिमका समस्याले गर्दा महिलालाई उपचार पाउन कठिनाई पर्छ । स्वास्थ्यकर्मीले अपांगता भएका महिलाहरूको बारेमा जानकारी राखेको पाइँदैन ।

तपाईंले हामीले भोगिरहनु
परेका सामाजिक भेदभावका
कारणहरू रोकेमा मात्र हामी
हाम्रो अपाङ्गतासँग मुकाविला
गर्न सक्छौं ।



हाम्रो “अपाङ्गता” का कारण हामी सुविधाबाट बञ्चित भएका हुन सक्छौं, तर त्यो भन्दा बढी गलत धारणाबाट र समाजमा सहभागी हुन रोक्ने आर्थिक, सामाजिक, कारणले पनि पीडित बनेका छौं ।

हाम्रो जीवनका बारे हामी आफै नै निर्णय गर्छौं । अब हामी कसैको दया स्वीकार गर्न चाहन्नौ ।

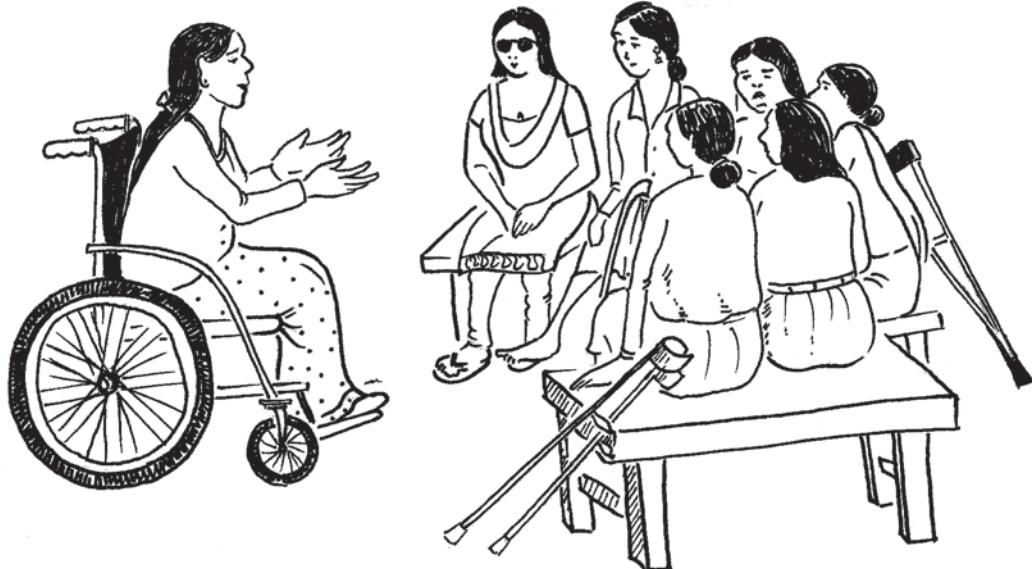


“अपाङ्गता”लाई “हेप्ने” विचार छोडेर र “अपाङ्गता” भएका महिलाले पनि सामाजिक कार्यमा योगदान दिन सक्छन् भन्ने विचार राख्नेर काम गर्नुपर्छ ।

बैंगलोर, भारतका अपाङ्गता भएका महिलाहरूले देखाएका बाटो

भारतको दक्षिणी शहर बैंगलोरका शारीरिक अपाङ्गता भएका शहिना, नूरी, देवकी र चन्द्रमा नामक चार महिलाहरू अरु महिलाहरूसँग पुनर्स्थापना सहयोगी सामान र उपकरण बनाउने र जडान गर्ने गर्दछन् । उनीहरू अपाङ्गता भएका महिलाको पुनर्स्थापना यन्त्रशाला (RAWWD) नामक संस्थामा काम गर्दछन् । यो संस्था आठ जना अपाङ्गता भएका महिलाहरूद्वारा १९९७ मा सुरु गरिएको हो, उनीहरूलाई “मोविलिटी इण्डिया” नामक गैरसरकारी संस्थावाट हिँडडुल गर्न सहयोगी सामान र उपकरण (Mobility Aids) बनाउने तालिम दिइएको थियो ।

यद्यपि, त्यो यन्त्रशालाभन्दा अगाडि पनि त्यहाँ त्यस्ता सुविधा दिने अन्य संस्थाहरू थिए तर, त्यहाँ नाप लिने र सहयोगी सामान र उपकरण बनाउने काममा पुरुषहरूमात्र थिए, त्यसकारण महिलाहरू तिनीहरूकहाँ जान संकोच मान्दथे ।



आजकाल सो यन्त्रशालाले कुर्कुच्चा, घुँडा र पाइतालाका लागि विभिन्न प्रकारका पुनर्स्थापना सहयोगी सामान र उपकरण बनाउने गर्दै, जसमा वैशाखी, गुडाउने कुर्सी, जुत्ता, पेटीदेखि लिएर नक्कली खुट्टा पर्दछन् ।

यन्त्रशालाका महिलाको आत्मविश्वास र सीप बढाउ गएपछि, उनीहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग काम गरिरहेका अन्य संस्थाहरूमा पनि सेवा दिन थालेका छन् । अहिले उनीहरू धेरै अस्पतालमा र चिकित्सकहरूकहाँ पनि आफ्नो सेवा दिन्छन् ।

यी महिलाहरू विभिन्न प्रकारका पुनर्स्थापना सहयोगी सामान र उपकरणका लागि आवश्यक

सामान तथा पार्टपुर्जाहरू प्राप्त गर्ने, ग्राहकको नियमित रेकर्ड राख्ने, ग्राहकको नियमित जाँच र व्यवसायको व्यवस्थापन गर्ने गर्छन् । सो यन्त्रशालाले अपाङ्गता भएका अरु महिलाहरूलाई पनि प्राविधिक हुनका लागि प्रोत्साहन गर्दछ र उनीहरूलाई पुनर्स्थापना सहयोगी सामान र उपकरण बनाउने र मर्मत गर्ने तालिम दिन्छ । यस्तो प्रोत्साहन अपाङ्गता भएका सबै खासगरी परिवारबाट बहिस्कृत महिलाहरूलाई दिन्छ, र गुजाराको पनि प्रबन्ध गर्दछ ।

स्रोत-साधन र अवसरहरू

धेरैजसो समुदायमा पुरुषको तुलनामा महिलासँग थोरै स्रोत-साधन र अवसरहरू हुने गर्छन् । महिला र पुरुषबीचको यस्तो असमानता अपाङ्गता भएकाहरूमा पनि लागू हुन्छ ।

हिवल चेयर, कृत्रिम खुट्टा, सांकेतिक भाषाको कक्षा, ब्रेल लिपीको पाठी र अन्य स्रोत-साधनहरू धेरैजसो महिला हुन्छन् र अपाङ्गता भएका पुरुषका तुलनामा महिलाका लागि कम पाइन्छन् । पुनर्स्थापना सहयोगी सामान र उपकरण नभए अपाङ्गता भएका बालिका तथा महिलाले शिक्षा लिन र आफ्ना निजी कामहरू गर्न गाहो पर्दछ । परिणाम स्वरूप रोजगारी पाउन, आत्मनिर्भर हुन र सामाजिक जीवनमा सक्रिय हुन उनीहरूलाई बढी गाहो हुन्छ ।



स्रोत-साधन पाएदेखि हाम्रो
उपस्थिति देखिने, आवाज सुनिने
र आफ्नो स्वास्थ्य माथि आफ्नै
नियन्त्रण हुने थियो ।

भौतिक बाधाहरू

धेरैजसो अपाङ्गता भएका महिलाले सहारा दिने रेलिड, कुर्सी गुड्ने तेर्सो भन्याड या बाटो, विजुलीले तलमाथि गर्ने लिफ्ट व्यवस्था नभएका कारण सार्वजनिक सुविधाहरू, बैंक, अस्पतालको सेवा उपभोग गर्न सक्दैनन् । भौतिक बाधाहरूका कारण अपाङ्गता भएका महिलालाई हिंडडुल गर्न असजिलो हुन्छ । यस कारण प्रायजसो उनीहरूलाई राम्रो भोजन प्राप्त गर्न, व्यायाम गर्न र आवश्यक परेका स्वास्थ्य सेवा उपभोग गर्न पनि गाहो हुन्छ ।

भन्याड मात्र भएको ठाउँमा वा अस्पतालमा अपांगता भएका व्यक्तिहरूको लागि आउन गाहो हुन्छ । त्यस्तै प्रकारले नक्कली खुट्टा लगाउने व्यक्तिहरूको लागि पनि समस्या पर्दछ । तर यदि अपाङ्गतालाई पनि ध्यानमा राखेर अस्पतालहरू बनाइयो भने समस्या पैदैन थियो ।



म शारीरिक अपाङ्गता भएकी महिला हुँ र
मेरो छोरा पनि यस्तै छ। हरेक पटक
हामीलाई अस्पताल र स्कूल जाँदा सिंडीमा
अरुले बोक्नु पर्दछ। हामीलाई धेरैले खिसी
गर्दैन्। हामीलाई खिसी गरेको मन पर्दैन।

“विकासे कार्यकर्ताहरू गाउँमा परियोजनासहित आए। उनीहरूले सबै महिलाका लागि
गाउँका महिलासँग मिलेर काम गरे। उनीहरूले ट्यूब वेल जोडे, तर, त्यो अपाङ्गता भएकी
महिलाले प्रयोग गर्न सकेनन्। उनलाई पनि पानीको आवश्यकता थियो। तर, उनीहरूले यसकाबारे
सोचेनन्।”

अफ्रिका नै रोबीमा १९६५ मा सम्पन्न भएको तेस्रो विश्व महिला सम्मेलनमा सहभागी
जिम्बावेकी महिलाको संस्मरणबाट।



सामाजिक तथा भौतिक बाधाहरू हटाउनु अपाङ्गता भएका महिलाको अधिकार हो।

अपाङ्गताका कारणहरू

केही महिलाहरू जन्मजात अपाङ्ग पनि जन्मछन्। केहीको अपाङ्गता पछि भन् बढैजान्छ,। केही अचानक दुर्घटना वा रोगका कारण अपाङ्ग बन्छन्।

सबैखाले कमजोरी वा विगारलाई “अपाङ्गता” हरूलाई हटाउन सकिदैन। कुनै बच्चाहरू गर्भमा अपांग भएका हुन्छन्, यसको कारण कसैलाई थाहा हुँदैन।

तर, जन्मजात हुने थुपै अपाङ्गताहरू महिलाको स्वास्थ्यमा असर पार्ने अवस्थाहरूका कारण उत्पन्न हुन्छन्। महिलाले पौष्टिक भोजन खान पाउने, हानिकारक रसायन भएका कार्यस्थलमा काम गर्नु नपर्ने स्थिति हुने र, राम्रो स्वास्थ्य सेवा पाउने लगायत सुत्केरीको राम्रो स्याहार हुने हो भने यस्ता अपाङ्गताहरूको रोकथाम केही हदसम्म हुन सक्छ।

गरीबी र न्यूनपोषण (कुपोषण)

गरीबी पनि अपाङ्गताको एउटा कारण हो। गरीबहरू प्रायः असुरक्षित वातावरणका साथै फोहोर, भीड-भाड भएका स्थानमा र शिक्षा, पानी र खानामा कमैमात्र पहुँच भएको स्थितिमा बस्ने र काम गर्दछन्। यी सबै कुराहरूले उनीहरूको अपाङ्गतालाई भन् कडा पार्ने रोगहरू जस्तै टीवी र पोलियो आदि हुने अवस्था बन्छ, किनकि यस्ता रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्न सक्छन्।

गर्भावस्थामा आमाले पर्याप्त खाना नपाएका कारण गरीब परिवारमा ज्यादा अपाङ्गता भएका बच्चा जन्मिन्छन् वा सानै उमेरमा मर्दछन्। सानै उमेरदेखि छोराको तुलनामा छोरीले कम खाना र हेरचाह पाउने भएकाले उनको शारीरिक विकास राम्रो हुँदैन। यसका कारण प्रसूतिमा नै धेरै महिला मर्दछन्। यसको असर बच्चामा पनि पर्दछ। बच्चाले सानो उमेरमा राम्रो खाना नपाएको खण्डमा ऊ अन्धो हुने वा उसलाई सिक्न र बुझ्न कठिनाइ हुने समस्या पर्दछ। साधारण बोलीचालीको भाषामा “सुस्त मनस्थिति” भनेर बुझिन्छ।



यी खुँडे बच्ची गर्भमा रहेका बेला उनकी आमाले फोलिक एसिड र क्याल्सियम (गाढा हरिया पात भएका सागसब्जी, गेडागुडी र अण्डामा पाइने) तत्व समावेश गरिएका भोजन पर्याप्त खान नपाएको कारण यस्तो समस्या भयो।

युद्ध

युद्धमा सैनिकभन्दा बढी गैरसैनिक नागरिकहरू मर्ने वा अपाङ्ग हुने गरेका छन्, यसमा पनि अधिकांश महिला र बालबालिका हुने गर्दछन्। विस्फोटनहरूको कारण विभिन्न प्रकारका चोटपटक लाग्नुका साथै अन्धो, बहिरो, लज्जडो र खोरण्डो बनाउँछ। हिंसाद्वारा उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पनि खराब असर पारेको हुन्छ। युद्धबाट घर, स्कूल, स्वास्थ्य केन्द्र र गुजारा चलाउने विभिन्न आधारहरू नष्ट हुने हुँदा ढन्द र युद्धहरूले अपाङ्गता, गरीबी तथा रोगव्याधि बढाउने गर्दछ।

अहिलेको विश्वमा युद्धमा प्रयोग गरिने बारुदी सुरुङ्ग, बम, गोली र रसायनिक पदार्थहरूले अपाङ्गता बनाउँछन्। प्रायजसो आफ्ना दैनिक कियाकलापहरू जस्तै खेतीपाति वा घाँसदाउरा र पानी लिन जाँदा बारुदी सुरुङ्गले अपाङ्ग बनाउन सक्छ।

विस्फोटन र बारुदी सुरुङ्गहरूले धेरैजसो खुद्दा र पाखुरामा चोट पार्छ, र प्रायः बच्चा र महिलाहरूको हातखुद्दा काट्नु पर्ने हुन्छ। तर, धेरै महँगो र अपर्याप्त भएका कारण खुद्दा काटिएका ४ जना मध्ये एकजनाले मात्र कृत्रिम खुद्दा पाउने गर्दछन्। “मुक्ति अझग” र “जयपुरे खुद्दा” नामक कृत्रिम खुद्दाहरू समूहद्वारा बनाइएका भारतमा बन्ने गुणस्तरीय र सस्तो खुद्दाहरू हुन्।



आणविक दुर्घटना

धेरै मानिसहरू विकिरणको ठूलो मात्राको संसर्गमा पर्दा समस्याग्रस्त बनेका छन्। १९७९ मा अमेरिकाको “थ्री माइल” टापुमा रहेको आणविक भट्टी र १९८६ मा यूकेनको चेनोविलका दुर्घटनाहरू पछि यस्तै भयो। यस्तै दोस्रो विश्वयुद्धमा १९४५ मा पनि जापानमा दुई अणु बम खसालेपछि भयो। यस्ता दुर्घटनाहरू भारतको भोपाल र भियतनाममा भएका छन्।

यस्ता दुर्घटना र बमआक्रमणबाट बचेकाहरूमा पनि शरीरका विभिन्न भागको क्यान्सरहरू (खासगरी रक्त क्यान्सर) वा ट्यूमर (खासगरी थाइराइड ग्रन्थिको) बाट पीडित हुने गरेका छन्। यी सबैले उनीहरूको चाँडै नै ज्यान लिन्छ। यस्ता ठाउँमा सुस्त मनस्थिति जस्ता समस्या भएका बच्चाहरू जन्मन सक्छन्।

स्वास्थ्य सेवामा कम पहँच

गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाले थुप्रै अपाङ्गताहरूको रोकथाम गर्न सक्छ। कडा प्रशवव्यथा पछि सुत्केरी हुँदा जन्मेका बच्चाहरू अपांगपन भएर पनि जन्मन सक्छन्। खतराका संकेत बुझ्न सक्ने र आकस्मिक अवस्थाको व्यवस्थापन गर्नसक्ने तालिमप्राप्त मातृशिश स्वास्थ्यकर्मीले बच्चा अपाङ्ग हुनसक्ने अवस्थाको रोकथाम गर्न सक्छन्। खोपहरूले धेरै अपाङ्गताहरूको रोकथाम गर्न सक्छ। तर, कतिपय

अवस्थामा खोपऔषधिको अभाव हुने गर्दछ वा जो गरीब छन् वा शहरभन्दा टाढा बस्ने गर्दछन्, उनीहरूले किनेर लगाउन सक्दैनन् ।

अस्वस्थता

गर्भावस्थामा महिलालाई भएका समस्याहरूले पनि जन्मने बच्चामा शारीरिक वा मानसिक अपांगता हुने गर्दछन् । आमाको अस्वस्थताले जन्मजात अपाङ्ग बच्चा जन्मन सक्छन् । आमालाई रुबेला (जर्मन मिजल्स) भएमा नवजात शिशु बहिरो हुन सक्छ । रुबेलाबाट सुरक्षित राख्ने खोप पनि छ, तर नेपालमा सबै ठाउँमा पाइँदैन ।

सिफलिस् जैने खटिरो र एच.आई.भी जस्ता आमाबाट बच्चामा सर्ने संक्रमणहरूले पनि अपांडगता बनाउँदैन् । यस कारण गर्भमा बच्चा रहेको अवस्थामा पनि महिलाको यौनप्रसारित संक्रमणहरूको परीक्षण गर्नुपर्छ र उपचार पनि गर्नु आवश्यक छ ।

यदि महिलालाई गर्भाधारणको पहिलो ३ हप्तामा जर्मन मिजल्स् भयो भने बच्चा बहिरो जन्मने संभावना हुन्छ ।

नवशिशु वा बाल्यावस्थामा भएका समस्याहरू जस्तै मैनिन्जाइटिस्, पोलियो या दादुराहरू अपाङ्गताको कारण बन्न सक्छन् । यसको रोकथामका लागि नवजात शिशुलाई खोप लगाउनु ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ । यस्तै, कुष्ठरोगका धेरै रोगी भएका स्थानहरूमा सो रोगको यथाशीघ्र परीक्षण गरिनु आवश्यक छ ।

औषधि र सुइ

सही तरिकाले प्रयोग गरिएमा सुइ औषधिहरू जस्तो खोपहरू स्वस्थ रहन र अपांडगताको रोकथाम गर्न महत्वपूर्ण छन् ।

तर सफा नगरिएका फोहोर सुइ र सियोको प्रयोग पनि संक्रमणको एक कारण हो । यस्ता सियोबाट नै गम्भीर संक्रमण (जस्तै एचआईभी/एड्स र हेपाटाइटिस जस्ता) गराउने सूक्ष्मजीवहरू प्रसारण हुन सक्छन् । फोहोर सुइको प्रयोगले हजारौ व्यक्तिहरू, विशेष गरी बच्चाहरू विरामी हुने, मर्ने वा अपाङ्ग हुने क्रम जारी छ । सफा नगरिएका सुइहरूको प्रयोग गर्दा संक्रमण र मृत्यु पनि हुन सक्छ । प्रयोग गरिएको सुइ निर्मलीकरण नगरीकन अर्को पटक प्रयोग गर्न हुँदैन ।



केही औषधिहरू गर्भावस्थामा प्रयोग गरिएमा बच्चाको अपाङ्गताको कारण बन्न सक्छन् । सुइ-औषधिहरूको बढी मात्रा (जस्तै: प्रश्वावस्थामा चाँडो बच्चा निस्कन वा बेथा लागदा बल गरेर कन्नसक्ने गराउने “अक्सीटोसिन” को) प्रयोग गरिएमा सो बेला बच्चालाई अक्सीजनको कमी हुन्छ । अक्सीजनको कमी हुनु नै मष्टिस्क नाश गराउने प्रमुख कारण हो । यस्तै गर्भावस्थामा रक्सी र चुरोटको सेवनले पनि बच्चाको वृद्धिविकासमा हानि गर्दछ ।

अपाइंगता र समुदाय

अपाइंगता भएका महिलाको समस्या र योग्यताको कुराका बारेमा मानिसहरूले प्राय बुझेका हुँदैनन् । उनीहरूले अपाइंगता भनेको पूर्व जन्मको पापको फल हो भन्ने सोच गर्दैन् । तर वास्तवमा यो कुरा ठीक होइन र अपाइंगता भएका महिला पनि:-

- उनीहरू बयस्क भएकाले निर्णय लिन सक्छन् र उनीहरूलाई पनि शिक्षा र स्वास्थ्य सेवा चाहिन्छ ।
- दया र सहानुभूति होइन, अवसर र सम्मान आवश्यक छ ।
- काम गर्न सक्छन् । पेशामा प्रगति गर्न सक्छन् ।
- कमाउन, सम्पत्ति आज्ञन गर्न र परिवारलाई पालन र सहयोग गर्न सक्छन् ।
- सोचन, अनुभव गर्न सक्छन् र भावना भएका हुन्छन् ।
- नाच्न तथा व्यायाम गर्न सक्छन् ।
- जिम्मेवारी लिन, निर्णय गर्न तथा नेतृत्व लिन र समुदायमा आफै संलग्न हुन सक्छन् ।
- जोसुकैसँग घनिष्ठ सम्बन्ध राख्न सक्छन् । अपाइंगता भएका वा नभएकासँग मायाप्रीति गाँस्न सक्छन् ।
- यौन चाहना हुन्छ ।



म कुनै बच्चा होइन । मेरा लागि
कसैले सोच्नु र गरिदिनु पढैन ।

- विवाह गर्न र बच्चा जन्माउन सक्छन् ।
- अरू महिलाले जस्तै अपाइंगता नभएका सन्तान जन्माउँछन् ।
- शारीरिक दुर्बलता हुँदैमा या सिकाइसम्बन्धी अपाइंगता हुँदैमा मानसिक विरामी वा असन्तुलित हुँदैनन् ।

अपाइंगता भएकाहरू पापी व्यक्ति होइनन् र तिरस्कार गर्नु हुँदैन ।



कान्ति ! देउता रिसाउने के
काम गच्छौ र यस्तो भयो ?

देउता रिसाउने कामले होइन,
सानैमा सफा नगरिएका सुइ दिएको
कारण मेरो खुट्टामा पक्षाघात भयो ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कुराहरू

महिलाको अपाङ्गताले केवल उनलाई मात्र प्रभाव पाईने । यसले धेरैलाई प्रभाव पार्दछ ।: उनको परिवार, साथीसंगी र उनको समुदायका सबैलाई पनि प्रभावित पार्दछ । यी सबैको सम्मान र सहयोग पाएमा महिला स्वस्थ रहन सकिन्छ । अपाङ्ग प्रति गरिने व्यवहारमा परिवर्तन गाह्नो काम हो तर असम्भव भने होइन ।



अपाङ्गता भनेको विरामी हुनु होइन भन्ने
कुरा दुनियाले कहिले बुझ्लान् ?

अपाङ्गता भएका महिलाले गर्नसक्ने कामहरू

अधिकारका लागि पैरवी गरेर तथा अपाङ्गतासम्बन्धी मामलाहरूलाई प्राथमिकतामा पार्न निश्चित हुने गरी आफ्नो आवाज बुलन्द गराँ। :

- एकै ठाउँमा लुकेर साहसी हुने र विभिन्न अनुभवहरूको स्वागत गर्ने।
- आयआर्जनका सीपहरू सिक्ने र आफुलाई आर्थिकरूपले सशक्त बनाउने

सागसब्जी व्यापारबाट सशक्त

जिम्बावेकी ओप्पाह गुद्दने कुर्सीमा हिँड्ने महिला हुन् तर समाजमा उनको इज्जत छ। उनले सागसब्जी र गोलभेंडा बेच्ने परियोजना शुरू गरिन्। अहिले सामुदायिक समूहले उनीसँग सागसब्जी किन्ने गर्दछ। उनको नियमित आम्दानीले उनले घर पनि किनेकी छन्।

- हरेक स्तरका समुदायमा सहभागी हुन प्रयास गर्ने।
- अन्य बालिका तथा महिलाहरूलाई मद्दत गर्ने।
- खेलकूदमा भाग लिने।

ओलम्पिक- स्तरीय खेलकूद

पाराओलम्पिक गेम नामक ओलम्पिक- स्तरीय खेलकूद ओलम्पिक खेलभएलगतै हरेक ४ वर्षमा हुने गर्दछ। यसमा हिँड्डुल गर्न नसक्ने, हातखुट्टा काटिएका, दृष्टिसम्बन्धी समस्या भएका तथा मस्तिष्क पक्षाघात सम्बन्धी अपाङ्गता भएकाहरूले भाग लिने गर्दछन्। यसमा हरेक पटक भाग लिनेको संख्यामा बढ्दि भइरहेको छ। यो कतिको लागि आँखा खोल्ने महोत्सव बनेको छ, यसमा दुनियाले अपाङ्गता भएका महिलाहरूले आत्मविश्वासका र कुशलताका साथ प्रतिस्पर्धा गरेको देख्छन्। नेपालले पनि यसमा भाग लिन्छ।



आ-आफ्ना अनुभव वा
कथा सुनाओँ।



अपाङ्गता भएका महिलाहरूले एकआपसमा मिलेर उनीहरूको जीवन कुन कुन तरिका वा कुराहरूले राम्ररी परिवर्तन गर्न सक्छ भनी निर्णय लिन सक्छन् । जस्तै उदाहरणका लागि उनीहरूले :

- पढ्न लेख्न नसक्ने महिलाका लागि साक्षरता कक्षा सुरु गर्न
- सीपमूलक कार्यबाट सरसामानहरू बनाउन तथा बेचनका लागि लघु व्यवसाय सुरु गर्न
- समुदायमा उपलब्ध सेवाहरूबाट सूचना आदानप्रदान गर्न तथा ती सेवाहरूलाई पहुँचयोग्य बनाउनका लागि मिलेर कार्य गर्न
- आयआर्जन परियोजना सुरु गर्न वा समुदायमा बढी पहुँच बढाउनका लागि व्याज दरको ऋण वा सहयोगबाट कोष निर्माण गर्न
- अपाङ्गताबारे जनचेतना जगाउन र स्वतन्त्र र आत्मनिर्भर हुनेबारे नयाँ सोचाइहरूका लागि बहस चलाउन
- अपाङ्गता भएका महिलालाई असल व्यवहार गर्न स्थानीय निकाय तथा नेताहरूसँग मिलेर काम गर्न ।



म “शिक्षा” भन्छु तपाईंहरू पनि
“शिक्षा” भन्नुहोस् ।

अपाङ्गता भएकाहरूले पनि समुदायलाई सहयोग गर्न सक्छन् ?

- आफू र अरू अपाङ्गता भएकाहरूले भोग्नुपर्ने स्वास्थ्य समस्याहरूका विभिन्न कारणहरूप्रति ध्यान दिनुहोस् र समुदायले ती मध्ये कुनकुन कारणहरूमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ, सो बारे निर्णय लिनुहोस् ।
- हरेकको जीवनलाई राम्रो बनाउने क्रियाकलापहरू तथा सुविधाका लागि साथै अपाङ्गता भएकालाई असल स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा र आवागमन सुविधाबारे पैरवी गर्दै कामकार्वाही गर्ने । पहुँचयोग्य सुविधाहरूमा जोड दिने ।
- साना समूह तयार गर्ने । कुनै एक व्यक्तिको आवाजभन्दा ऐउटा संगठनको आवाज बलियो हुन्छ । समूहले के गर्ने भन्ने योजना बनाउने र सो योजना तथा विचार लागू गर्न के के कदमहरू चाल्ने पनि योजना तयार गर्ने ।
- अपाङ्गता भएकामाथि भेदभाव गर्ने कानून तथा नीतिहरू विरुद्ध आवाज उठाउने ।

नेपालमा केही अगाडि अपाङ्गता भएका व्यक्तिले सरकारी नोकरीको जाँच दिन पाउँदैनथे । तर अहिले उनीहरूलाई जाँच दिएर पास भएमा सरकारी नोकरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

पहुँचका लागि जनतालाई शिक्षा

भारत बंगलोर डोर्थी हवीलचियर प्रयोग गर्ने महिला हुन्। तर मुख्य मन्त्री कहाँ जाँदा ढोकावाट पस्तु उनलाई गाहो भयो।

यसपछि डोर्थीले के भयो भनेबारे सयाँ व्यक्तिहरूलाई इमेल गरिन्। त्यसपछि सरकारले ढोका फेरेर क्लिल चियर सजिलोसँग आउने बनायो।

पोलियो भएकि डोर्थी एउटा क्रिकेट म्याच हेर्न गएकी थिइन्। त्यहाँ उनलाई एक प्रहरीले “तपाईं यहाँ आएर क्रिकेट म्याच प्रत्यक्ष किन हेर्नु हुन्छ? तपाईंले घरमा आरामपूर्वक बसेर टिभिवाट हेरे भइहाल्छ नी?” भने। उनले जवाफ दिइन्, “अरु जस्तै म पनि प्रत्यक्ष म्याच हेर्न चाहन्छु।”

परिवारले के गर्न सक्छ?

परिवार, साथीसङ्गी तथा सहयोग गर्ने अन्य व्यक्तिहरूले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई व्यवहार गर्ने तरिकाले उनको जीवनमा ज्यादै फरक पार्छ। धेरै जसो अपाङ्गता भएका केटीलाई बोझ, पराश्रित, आफूलाई र अरुलाई सहयोग गर्न नसक्नेका रूपमा हेरिन्छ, र त्यसकारण कुनै प्रकारको स्रोतहरूको हकदार हुँदैनन्। कतिपय अवस्थामा परिवारले नजानिदो रूपमा उनीहरूलाई लाजमर्दी वस्तु सम्भन्ने गर्दैन् र यसले गर्दा महिलाहरूको मानव भएर बाँच्न पाउने अधिकारको उल्लंघन भएको छ। परिवार तथा समुदायमा यस्तो हुन्छ भने, यो समस्या अपाङ्गता भएका केटी वा महिलासँग मात्र सम्बन्धित होइन, तर सबैजनाको चासोको विषय हो।

पुरुषभन्दा हामी बढी समय काम गर्दै, तैपनि हामीलाई सँधै काम नलाग्ने किन सम्भिन्नन्छ? कसैले पनि हामी अपाङ्गता भएका केटीहरूलाई वास्ता गर्दैन खर्चको लागि पैसा दिईन।

मेरो परिवारले मबाट बढी नै आशा गरेको छ। जाँचमा राम्रो अंक ल्याउन सकिन भने तिनीहरू रिसाउँछन्।

मलाई त कसैले पनि बच्चा समाउन पनि दिईनन्। म अपांग भएका कारण म बच्चा समाउन सकिन रे।

घरमा कोही नया मान्छे आयो भने सबभन्दा पहिला मेरो घरका मान्छेले मलाई घरभित्र जा भन्छन्। मेरी दिदी समेत उनको साथीलाई मेरो परिचय गराउन लाज मान्छन्।

आत्मविश्वासको विकास

क्रिस्टनको १३ वर्षको उमेरमा विरामीको कारण एउटा खुद्दा काटनु परेको थियो । यस अवस्थामा क्रिस्टन अब आफ्ना सपनाहरू सबै हावाले उडाए भन्ने सोच्ने गर्थिन् । तर, उनका आमाबाबुले राम्रो व्यवहार गरेका कारण उनमा आत्मविश्वास पुनः पलायो । आमाबाबुलाई क्रिस्टनले आफूलाई अरुलाई जस्तै व्यवहार गर्न निकै जोड गरिन् । क्रिस्टनले कलेजको अध्ययन सकिन् र विशिष्ट पुरस्कार पनि पाइन् । क्रिस्टनमा आएको परिवर्तनका कारण परिवार तथा समुदायका व्यक्तिहरूले क्रिस्टनको खुद्दा गुमेर पनि उनको सपना पूरा हुनमा बाधा हुँदैन भन्ने बुझेका छन् ।

यस्ता विभिन्न मनोभावनाहरू परिवर्तन गर्ने एक मात्र कुरा सामाजिक चेतना हो । अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलाका लागि असल भोजन, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा र शारीरिक तथा मानसिक क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुने अवसरको आवश्यकता छ ।



तपाईं पनि धेरै सीपहरू हासिल गर्न सक्नु हुन्छ

लाओस भन्ने देशकी होड हा भन्ने महिलालाई दुई वर्षको हुँदा पोलियो भएको थियो । उनको परिवारको सहयोग पाएर, उनले फेन्च भाषामा स्नातकोत्तर गरिन् । तर उनले कुनै जागिर पाइनन् र सिलाइबुनाइ सिकिन् र घरमा नै सिलाइ केन्द्र खोलिन् । सिलाइबुनाइका साथै उनले अड्गेजी भाषा सिक्न सुरु गरिन् । त्यसपछि होड हाले साथीहरूसँग मिलेर घरैमा अड्गेजी भाषा प्रशिक्षण केन्द्र खोलिन् । अहिले

अपाङ्गता र समुदाय

उनी अपाङ्गतासम्बन्धी एउटा कार्यक्रमको संयोजक पनि छिन् ।

बाल्यावस्थामा सहयोग

जीवनको सुरुवातमा, सबै बच्चाहरूले धेरै शारीरिक सानो मानसिक, संचार र सामाजिक सीपहरू सिक्छन् । बच्चा जन्म लिना साथ सिक्न सुरु गर्दै, त्यसैले अपाङ्गता भएका बालबच्चाहरूलाई पनि परिवारले सकेसम्म चाँडो सहयोग गर्न थप ध्यान दिनु पर्दै ।

बच्चाको हरेक नया सीप सिकाइले उसले पहिला सिकिसकेको सीपहरूमाथि वृद्धि हुँदै जान्छ । हरेक नया सीप सिकाइले अर्को तथा कठिनतापूर्ण सीप या कुरा सिक्न सजिलो बनाउँछ ।

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका अभिभावकको सहयोगी समूह सुरु गर्ने

अपाङ्गता भएका बच्चाकी आमाहरूका कति श्रीमानले छोड्ने पनि गर्दैन् । आमाहरूले नै आफ्ना बच्चाहरूको लालनपालन गरेका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा अभिभावकको सहयोगी समूहले सहयोग गर्न सक्छ । अपाङ्गता भएका वयष्क महिलाहरूले अपाङ्गता भएका बालिकाका आमालाई हुर्कारहेका उमेरका केटीहरूले भोग्नुपर्ने विभिन्न प्रकारका समस्या र सरोकारबारेमा सल्लाह दिन सक्छन् । यस कुराले आमाहरूलाई बच्चाको स्याहारमा सहयोग पुग्छ ।

यसैराई तरुणावस्थामा प्रवेश गरेका बालिकाहरूको पनि सहयोगीसमूह बनाउन सकिन्छ । यसो भएमा उनीहरूले एकअर्काको सहयोग र भरोसा पाउन सक्नेछन् ।

समुदायले के गर्न सक्छ ?

सामुदायिक समूहहरूले सरकार, स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू, शिक्षकहरू, समुदाय आधारित पुनर्स्थापन केन्द्रहरू तथा सामुदायिक नेताहरूलाई अपाङ्गता सम्बन्धी सवालहरूबाटे सिक्न सहयोग गर्न सक्छन् । तिनीहरूले सडक नाटक, छलफल र अन्य तरिकाबाट अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई पनि अरुलाई जस्तै शिक्षा लिने, स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने र अरुले जस्तै यातायात सुविधा पाउने अधिकारहरू भएको कुराबारे जनचेतना सिर्जना पनि गर्न सक्छन् । समुदायले अपाङ्गता भएका महिलाहरूका लागि रोजगारी

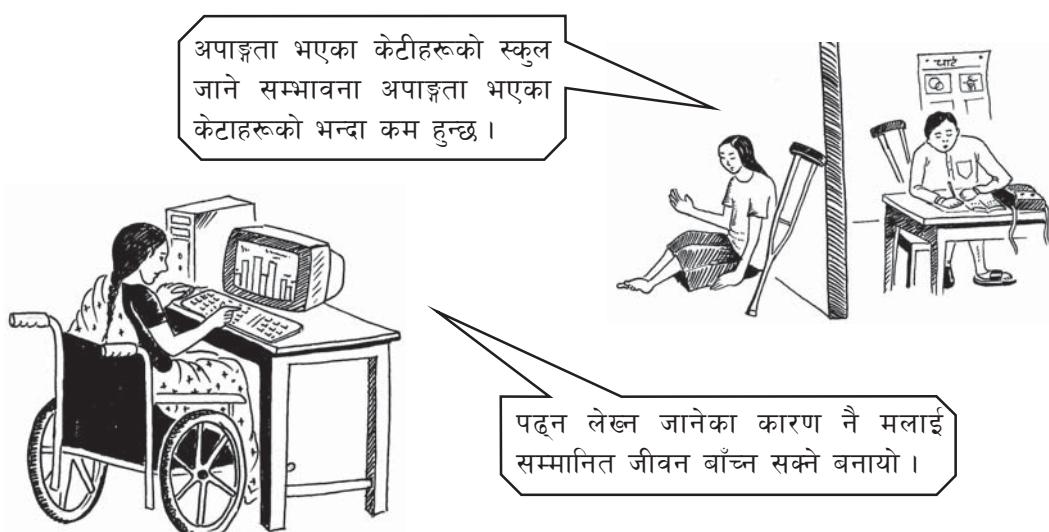


अवसरहरू पाउँछन् र सेवाहरूबाटे पनि सूचना पाउँछन्।

जब आमावाबु तथा परिवारले अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलाहरूलाई स्नेह र सम्मान गर्दछन् र उनीहरूले शिक्षा लिन, रोजगारी पाउन तथा स्वास्थ्य सेवा लिन सक्छन् तब उनीहरूलाई, आत्मविश्वास आउँछ र आफ्नो क्षमता पूरा गर्ने गरी हुर्क्न सक्छन्। समुदायका सबै स्रोत तथा सुविधाहरू जस्तै स्कुल, अस्पताल, मठमन्दिर, ब्याङ्कहरू सबैका लागि पहुँचयोग्य हुनुपर्छ।

शिक्षा

अपाङ्गता भएका केटीहरूका लागि धैरै महत्वपूर्ण कुरा हो। साथै बहिरा वा दृष्टिविहीनका लागि संकेत भाषाको ज्ञान र ब्रेल लिपि वा श्रवण क्यासेट पनि शिक्षाका माग हुन्।



धेरैजसो गरीव मुलुकहरूमा यदि अपाङ्गता भएका केटीहरूले स्कुल जान सकेका छैनन् वा शिक्षा प्राप्त गर्न सकेका छैनन् भने उनीहरूको जीवन मागेर वित्त। यसकारण पूरै समुदाय अपाङ्गता भएकाहरूको शैक्षिक अधिकारका लागि काम गरे भने यसले धैरै फरक पार्छ।

समुदायमा आधारित समूहहरूले समस्याहरूमाथि छलफल गरेर समेत अपाङ्गता भएका महिलाहरूको सम्मान गर्न प्रोत्साहन दिन सक्छ। तिनीहरूले वात्यावस्थाको शिक्षाका लागि अवसरहरू प्रवन्ध गर्न वा सरकारी सहयोग राशिमा पहुँच पुऱ्याउन वा अन्य तरिकाले सहयोग गर्न सक्छन्।

अपाङ्गता भएका शिक्षित किशोरीले उनीहरूको समुदायलाई सहयोग र समृद्ध बनाउन सक्छन्।

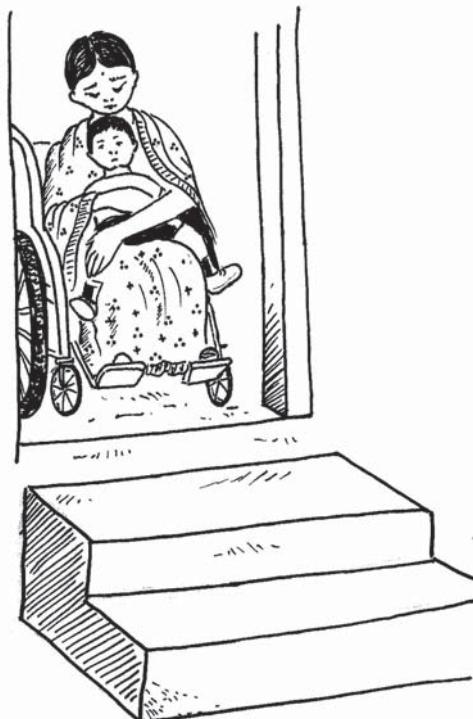
समुदाय सबैका लागि पहुँचयोग्य बनाउने

विश्वभरमा नै अपाङ्गता भएका महिलाहरू किलिनिकहरू, स्कूलहरू, बजारहरू, नगरपेटीहरू, बसहरू र समुदायहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई पहुँचयोग्य बनाउने कार्यहरूमा सहयोग पुऱ्याउन संगठित भइरहेका छन्।

समुदायहरूले भवन तथा बाटाहरूलाई पछि होइन, सुरुमै अपांगता भएका महिलाले सजिलोसँग प्रयोग हुने गरी बनाउनुपर्छ। यस तरिकाबाट सार्वजनिक सुविधाहरू धैरै भन्दा धैरै व्यक्तिहरूले जुनसुकै

उमेरकाले, अवस्था र क्षमता भएकाले प्रयोग गर्न सक्छन्।

मैले जहिले पनि मलाई घर पुऱ्याइदिनुस् भनेर अरु व्यक्तिसँग सहयोग लिनु पर्छ। यदि मेरो घरबाट बाहिर निस्कन वा सार्वजनिक भवनहरूमा पस्न हवीलचिएर गुड्ने खालको बाटो भए म आफै घुमफिर गर्न सक्यो। म चाहेको बेला बाहिर निस्कन सक्यो र मैले अरुको सहयोगका लागि कसैलाई कुर्न पढैनथ्यो।



अपाङ्गता भएका महिलाहरू सजिलोसँग जहाँ पनि पुग्न सके उनीहरूले पनि समुदायमा सहयोग गर्न सक्छन्।

सरकारले यातायात प्रणाली, भवनहरू, सार्वजनिक कार्यकमहरू तथा सुविधाहरू अपाङ्गता भएका महिलाहरूले समेत प्रयोग गर्न सक्ने गरी बनाउनका लागि स्रोतहरू वितरण गर्नैपर्छ।



अपाङ्गता भएका महिलाहरूले कसरी जीवनमा परिवर्तन ल्याए भन्ने कुराको तल केही उदाहरणहरू दिइएका छन्।

परिवर्तन गर्नका लागि सरकारको सहयोग प्राप्त गरे



अपाङ्गता सम्बन्धी कार्यशाला गोष्ठीमा सहभागी भएपछि, लाओसमा अपाङ्गता भएका महिलाहरूको विकास केन्द्रले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि विशेष किसिमको कार्यक्रम र पहुँचबाटे एउटा भिडियो टेप बनायो । तिनीहरूले सरकारका विभिन्न निकायहरूसँग अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई समाजमा सहभागी हुनका लागि सघाउ पुऱ्याउने बारेमा कुराकानी गर्न सुरु गरे । तिनीहरूको यस्तो विचारमा प्रधान मन्त्रीको कार्यालय लगायत संचार, निर्माण, यातायात, श्रम, समाज कल्याण र परराष्ट्र सम्बन्धी सबै मन्त्रालयहरूले स्वीकार गरे । तिनीहरूले लाओसको राजधानी भिएन्टिनको ४७ स्थानमा निर्माण गर्ने रकम पाएका थिए ।

सम्भव भएसम्मको पहुँच बनाउन महिलाले गरेको काम

मेक्सिकोकी एलिसिया कन्ट्रा पोलियोको कारण अपाङ्ग त भइन् । उनका आमावावुले उनलाई स्कुल पठाएनन् । तर एलिसियाकी व्यायाम गराउने फिजियोथेरापिष्टले थाहा पाइन् । तिनीले एलिसियाका आमावाबुलाई छोरीलाई स्कुल पठाउनु पर्ने कुरा बुझाइन् र एलिसिया उनको स्कुलमा पढन जाने पहिलो अपाङ्गता भएकी विद्यार्थी भइन् । अन्ततः उनी विश्वविद्यालयमा पनि पुगिन् । त्यहाँ उनको मन पर्ने विषय तीन तलामाथि पढाइन्थ्यो । उनी ह्वील चिएरमा हिड्ने भएकीले हरेक दिन हात खुट्टा घिसारेर तीन तलामाथि पुग्ने गर्थिन् ।

विश्वविद्यालयको अन्तिम वर्षमा एलिसियाले “अवरोधमुक्त पहुँच” नामक एउटा अपाङ्गता भएका महिलाको समूह भेटिन् । त्यो संस्थाले समुदायमा परिवर्तन ल्याउन कामहरू गरिरहेको थियो । सो समूह अपांगताको बारेमा बुझाउने काम गर्थ्यो ।

“अवरोधमुक्त पहुँच” का महिलाहरू विभिन्न संस्थाहरूको प्रमुखकहाँ जान्ये र अपाङ्गता भएका महिलाहरूको जीवन सुधार हुने परिवर्तन ल्याउने कामहरू गर्न तिनीहरूलाई सल्लाह दिन्थे । उदाहरणका

लागि, उनीहरूले यातायात विभागका निर्देशकसँग कुरा गरे र उनीहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई यताउति घुमफिर गर्न किं कठिनाइ छ भन्ने कुरा बताए । उनीहरूको कुरा सुनेर निर्देशक प्रभावित भए र त्यसपछि धेरैजसो बसहरूमा उनीहरूका लागि सीट छुटाइदिए ।

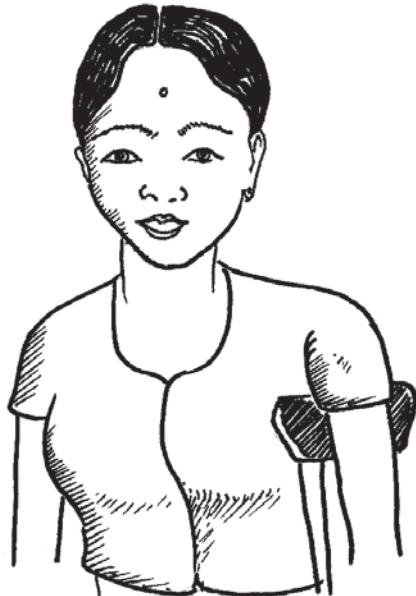
एलिशियाले पनि परिवर्तनका लागि काम गर्ने निर्णय गरिन् । उनीले विश्वविद्यालयको निर्देशकलाई भेटेर उनको तीन तलामाथिको कक्षा कोठालाई भुँइ तलामा सार्न अनुरोध गरिन् । उनले तुरुन्तै स्वीकार गरे ।

एलिशियाले भनिन् “निर्देशकले अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरू कक्षा कोठामा पुग्न सबैन् भन्ने कुरा विचार गरेका थिएनन् । तर मैले पनि त्यहाँ अर्को कोठा छ भन्ने कुरा कहिल्यै पनि सोचिन” । त्यसपछि उनले कक्षा कोठा पुग्न भन्याड चढन कुनै संघर्ष गर्नु परेन ।

नीतिहरूमा परिवर्तन त्याउनु चानेचुने काम होइन । यो लामो र गाहो हुनसक्छ । यसले धेरै समय पनि लिन सक्छ र यसमा धेरै व्यक्तिको प्रयत्न पनि लाग्न सक्छ । साथै परिवर्तनका लागि संगठित भड्रहेका बेला हतोत्साहित हुन सकिन्द्छ । जब विजयी वा हतोत्साही भइन्द्छ, सो बेला मुलुकका र बाहिरका अपाङ्गता भएका महिलाहरूको सल्लाह लिनु पर्छ । र सम्झनु होस् ! सार्वजनिक सुविधाहरू उपभोग गर्न पाउनु सबैको अधिकार छ । तपाईं हामी सबैले समुदायलाई पहुँचयोग्य बनाउन सक्छौं ।

गर्न सकिने कामहरू

- सामाजिक क्रियाकलापहरू आयोजना
गर्ने : यसो गर्दा अपाङ्गता भएका केटीहरूलाई घरबाहिर निस्कन सहयोग हुन्छ र उनीहरूले अपाङ्गता भएका अन्य व्यक्तिहरू तथा युवतीहरूसँग भेट गर्न सक्छन् ।
- काम पत्ता लाउने र सिर्जना गर्ने बारेमा सूचना आदानप्रदान गर्ने
- घरपरिवारभित्र वा सार्वजनिक तथा कार्यस्थलमा नराम्भरी व्यवहार गरिएका महिलालाई भरोसा दिने
- नेतृत्वसीप तथा सामाजिक सीपहरूमा तालिम दिने



अपाङ्गता भएका महिलाहरूका लागि समुदायले गर्ने कामहरू धेरै छन् ।

परिवर्तनका लागि स्रोत परिचालन

युगाण्डामा अपाङ्गता भएका महिलाहरूको संघले अपाङ्गता भएका महिलाहरूका लागि व्यवसाय सुरु गर्न एउटा बचत परिचालन कार्यक्रम संचालन गरेको छ। यसका साथै यसले शिक्षा र अपाङ्गता भएकाको सहयोगी उपकरण उपलब्ध गराउँछ र अपाङ्गतासम्बन्धी जनचेतना जगाउने एउटा नाट्य समूह संचालन गर्दछ। यो अपाङ्गता भएका महिलाहरूको अधिकार र समृद्धि बढाउने, अपाङ्गता भएका बालकहरूको असल शिक्षाका लागि पैरवी गर्ने आत्मनिर्भर हुने जीवनयापनका सीपहरू सिकाउने, प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना आदानप्रदान गर्ने र “गरिवी, अज्ञानता, सामाजिक विभेद र रोगका विरुद्ध लड्ने” कार्यहरूमा मरिमेटेर लागेको छ।



परिवर्तनको ढोका खोल्ने एल साल्भाडोरका महिलाहरू

एल साल्भाडोरमा, एकोगिप्री नामक अपाङ्गता भएकाका लागि अधिकारको वकालत गर्ने एक समूहले महिला कार्यक्रम आयोजना संचालन गरेको छ। १९८७ देखि यस समूहले अपाङ्गता भएका विभिन्न क्षेत्रका महिलालाई एकै मञ्चमा ल्याएर यौनिकता र अन्य सवालहरूबारे छलफल ल्याइरहेको छ। यसका साथै यसले

- साक्षरता तथा नेतृत्व सीपको तालिम दिन्छ,
- कुनै पनि प्रकारका अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलाहरूका लागि सहयोगी उपकरण र सेवा



अपाङ्गता र समुदाय

- उपलब्ध बनाउने गर्दै
- भेदभाव र दुर्व्यवहारको रोकथाम गर्दै।

हरेक व्यक्ति समावेश भएका समुदायहरू बलिया हुन्छन्



अपाङ्गता भएका महिलाहरूका कुराहरू जुनसुकै तहमा गरिने निर्णय या अपाङ्गताका मामलाहरूमात्र होइन सबै मामलाहरू सुनिनु पर्दै। विश्वका जुनसुकै भागमा रहेर मानवअधिकार र कामदारहरूको अधिकार तथा महिलाको आत्मसम्मानका लागि काम गर्ने महिलाहरू तथा पुरुषहरू, अपाङ्गता भएका र नभएकाहरू हरेकले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई स्वास्थ्यपूर्वक, स्वतन्त्रतापूर्वक र उत्पादनमूलक जीवन बाँच्न सहयोग पुऱ्याउन एक हुनै पर्दै।



अध्याय २

अपाङ्गता-मैत्री स्वास्थ्य सेवाका लागि व्यवस्थापन



हामी अपाङ्ग महिलाका स्वास्थ्य अधिकारको लागि मिलेर आफ्नो आवाज बुलन्द गर्न सक्छौं।



अपाङ्गता भएका महिलाको स्वस्थ रहन पाउने एवं असल स्वास्थ्य सेवामाथिको पहुँच हुनुपर्छ। तर थोरै स्वास्थ्य केन्द्र, नर्सिङ्होम, स्वास्थ्यचौकी र अस्पताल भवन तथा परिसरहरूमात्र अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई सुविधा हुने गरी निर्माण गरिएका हुन्छन्। ती पनि, ज्यादै महँगा, ज्यादै टाढा हुन सक्छन् र ती संस्थाहरूबाट सेवा लिन गाहो हुने औषधिउपचारको खर्च बेहोर्न नसक्ने हुनाले “अपाङ्गता” भएकी महिलालाई उपचार पाउन गाहो पर्छ।

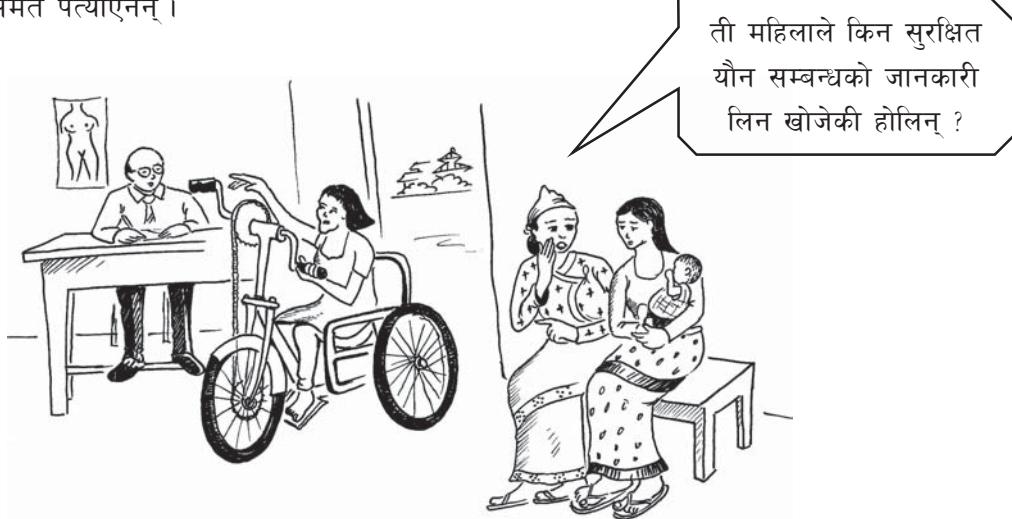
यस अध्यायमा हामी डेल्फाइनको कथा प्रस्तुत गर्दछौं। यस कथामा उनले आफ्नो स्वास्थ्य समस्या समाधान गर्न कसरी अन्य महिलासँग मिलेर समुदायमा काम गरिन् भन्ने उदाहरण छ। उनी र उनका साथीहरूले डेल्फाइनको अवस्थालाई मध्येनजर गरेर उनले भोगेजस्तै समस्याको स्थायी समाधान खोजेका थिए। अन्य महिलाका जस्तै अपाङ्गता भएका महिलाका स्वास्थ्य समस्याहरू सामुदायिक समस्याहरू हुन् भन्ने हामीले बुझ्नु पर्छ।

डेल्फाइन र उनका साथीहरूले जस्तै हामी र अन्य अपाङ्गता

भएका महिलाले स्वास्थ्य सेवा सजिलोसँग पाउन समस्याहरूका जरो पहिचान गर्न र त्यसलाई परिवर्तन गर्न सक्ने काम गर्न सक्छौ ।

डेल्फाइनको खुट्टा राम्रोसँग चल्दैन थियो । उनी वरपर हिङ्गनका लागि ट्वीलचेयर प्रयोग गर्थिन् । उनको एउटा प्रेमी थियो । तर ऊ आफ्नो यौन सम्बन्ध अपाङ्गता भएकी महिलासँग छ, भन्ने कुरा समाजले थाहा नपाओस् भन्ने चाहन्थ्यो । ऊ डेल्फाइनसँग भेट्न अँध्यारो रातमा आउँथ्यो र फिसमिसे अँध्यारोमै निस्कन्थ्यो ।

एकदिन उनको योनिबाट अस्वाभाविक स्राव निस्केको थाहा पाइन् । उनले स्थानीय औषधिमूलो गरिन् तर, फाइदा भएन । स्राव भन् भन् गन्हाउन थाल्यो र उनको तल्लो पेट दुख्न थाल्यो । त्यसपछि उनी स्वास्थ्यचौकीमा गइन् । त्यहाँ आफ्नो समस्या बताएपछि उनी जस्ती अपाङ्गता भएका महिलाले यौन सम्पर्क राखेको तर समाजबाट डराउने भएको कारणले आफ्नो प्रेमीको नाम नभनेको कुरा स्वास्थ्यकर्मीहरूले समेत पत्याएनन् ।



ती महिलाले किन सुरक्षित
यौन सम्बन्धको जानकारी
लिन खोजेकी होलिन् ?

स्वास्थ्यचौकीमा उनलाई अपाङ्गताको कारणले नै यो समस्या भएको कुरामा जोड दिइयो । उनीहरूले उनका पाखुरा तथा खुट्टाहरू तन्काउने व्यायाम गर्न सल्लाह दिए तर उनका मांसपेशीहरू भन् वाउँडिए । यसपछि उनीहरूले मांसपेशी आराम हुने औषधीहरू दिए । तर, औषधिले कोखको दुखाइमा फाइदा नै गरेन, भन् भन् उनको समस्या बढ्न थाल्यो । उनको पिसाव पोल्न थाल्यो, पसिना आउन थाल्यो र धेरै ज्वरो समेत आउन थाल्यो ।

उनले त्यसैबेला अपाङ्गता भएका महिलाहरू एक आपसमा छलफल गर्ने समूहमा जाने निर्णय गरिन् । त्यस समूहको बारेमा उनलाई एउटी साथीले बताएकी थिइन् । उनी त्यस समूहमा पुगदा उनीहरू ‘महिलाका लागि डाक्टर नभएमा’ भन्ने पुस्तक पढिरहेका थिए । त्यस पुस्तकमा यौनसम्पर्कका कारण कसरी एकबाट अर्कोमा रोग संक्रमण हुन्छ भन्ने उल्लेखित थियो ।

त्यस समूहका दुई महिलाहरूले डेल्फाइनलाई एक पटक फेरि अर्को स्वास्थ्यचौकीमा सँगै लगे । उनीहरूले डेल्फाइनले यौन सम्बन्ध राखेको कुरा डाक्टरलाई बताए । डाक्टरले रगत परीक्षण गर्न लगाई

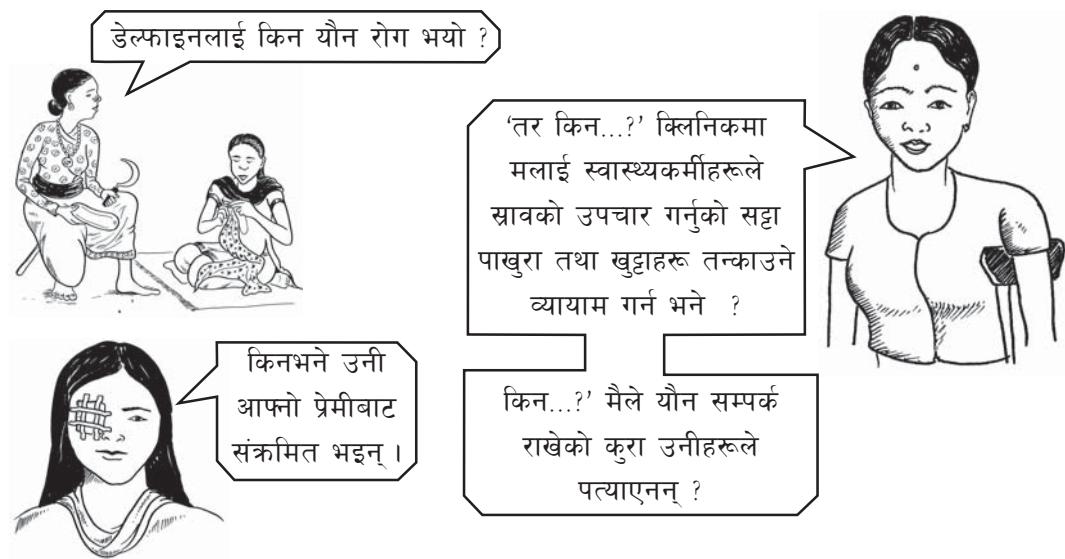
उनमा गोनोरिया (Gonorrhoea) र क्लामिडिया (chlamydia) नामक यौनप्रसारित संक्रमणहरू भएको निदान गरेर औषधिहरू दिए । नभन्दै उनको समस्या निको भयो । डाक्टरले डेल्फलाइनको प्रेमीले समेत औषधी सेवन गर्नुपर्ने सुझाव समेत दिए । र, कण्डम प्रयोग गरेर यौन सम्बन्ध राख्नेमा यौनप्रसारित संक्रमणहरू नसर्ने समेत बताए ।

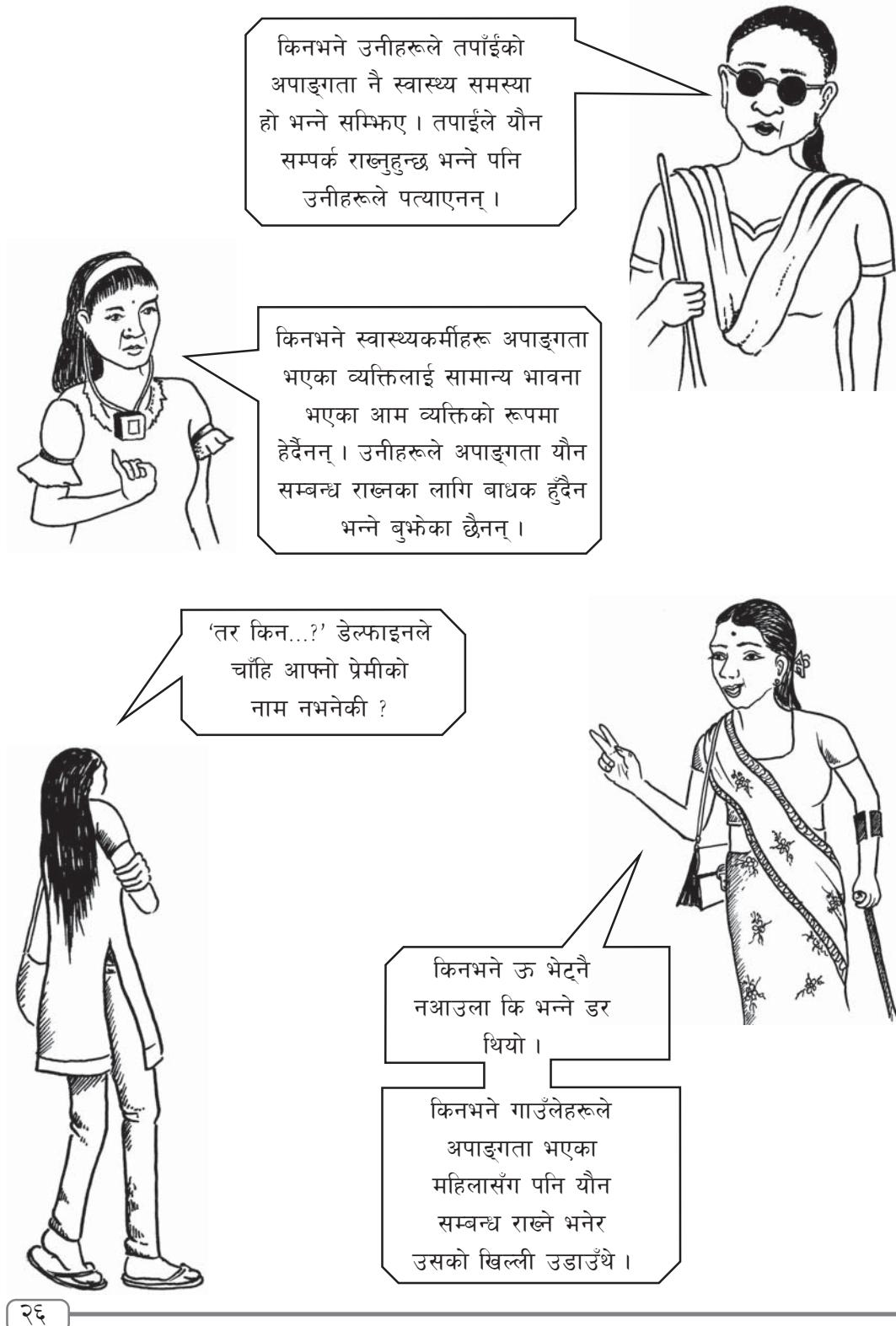


समस्याहरूका जड कारणहरू पहिचान गर्ने तरिका

औषधीहरू सेवनपछि डेल्फाइनले आफ्ना स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान भएको विश्वास गरिन् । तर महिलाको लागि डाक्टर नभएमा पढ्दै गएपछि उनी आफ्नो सोंचाइ सत्य नभएको निष्कर्षमा पुगिन् । अर्को पटक उनको प्रेमीले औषधी प्रयोग सेवन नगरी तथा निको नभई र यौन सम्बन्ध राख्ना कण्डम प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राख्यो भने फेरि संक्रमण हुने कुरा उनले थाहा पाइन् ।

यस विषयमा डेल्फाइनले समूहमा रहेका अन्य अपाङ्गता भएका महिलासँग पनि छलफल गरिन् । यस्ता समस्याको जड कारण पहिचान गर्न उनीहरूले 'तर किन...?' नामक खेल खेल्ने निर्णय गरे ।



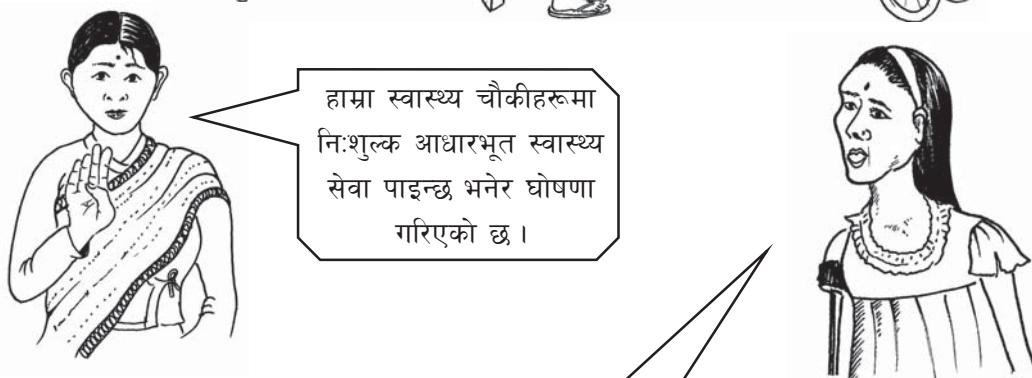
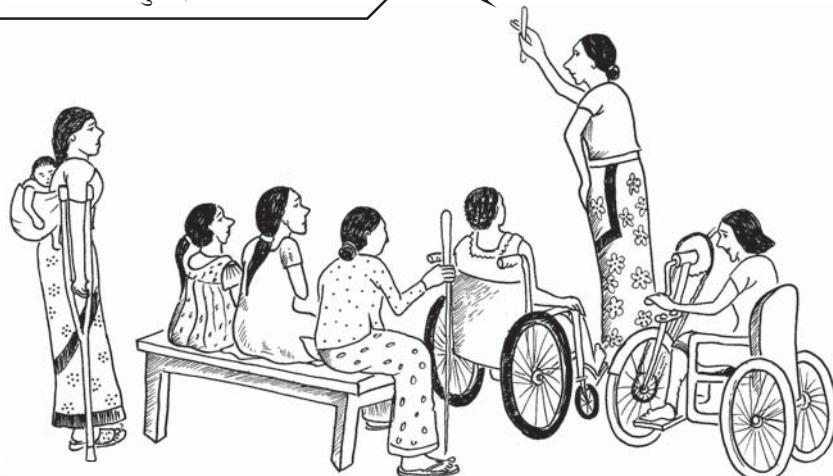


यसरी महिलाहरूले कारणहरूको लामो सूची तयार गरे र तिनीहरूलाई वर्गीकरण गर्ने निर्णय गरे । यस्तो तरिकाबाट स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुने विभिन्न प्रकारका अवस्थाहरू हेर्न र समाधानका विभिन्न क्षेत्रहरू पत्ता लगाउन सजिलो भयो ।

स्वास्थ्य सेवा पाउनु सबैको मानव अधिकार हो

अपाङ्गतालाई बढाउने समस्याहरूको रोकथाम राम्रो स्वास्थ्य सेवाले गर्न सक्छ । हाम्रो स्वास्थ्य सेवाले अपाङ्गताको कारणबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथाम पनि गर्न सक्छ । साधारण समस्याहरू (जस्तै एकै स्थानमा बसिरहँदा वा सुतिरहँदा हुने ओछ्याने घाउ) को समयमै उपचार गर्दा ज्यान लिने सम्मका संकटहरूको रोकथाम हुन्छ ।

हामीले पोषणयुक्त खाना खाने, शारीरिक क्रियाकलाप गर्ने र स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथाम तथा उपचार गर्नुपर्छ ।



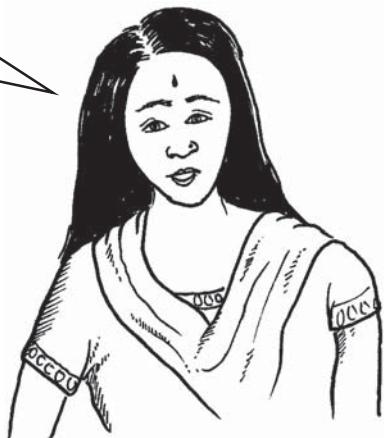
जुनसुकै सामाजिक हैसियत भए पनि सबै अपाङ्गता भएका महिलालाई स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हुने पर्छ । असल स्वास्थ्य सेवामा निःशुल्क र सस्तो सेवा, सहज सार्वजनिक यातायातको साधन लगायतका विषयहरू पर्छन् । गरिब महिलाका लागि यो सुविधा हुनु भन् जरूरी हुन्छ ।

गरिबी र स्वास्थ्य

आर्थिक नीति र व्यापार नीतिले विश्वमा बढी गरिबी, मानिसहरूबीच व्यापक सामाजिक भिन्नताहरू सिर्जना गरेको छ । यस्ता असमानताहरूले महिला र उनका परिवारहरूलाई स्वास्थ्य सेवा पाउन भन् कठिनाइ भएको छ । स्वास्थ्य सेवाको नीति जस्तै उपभोक्ता शुल्क (user fees) समेत स्वास्थ्य सेवामा समस्या पर्छ । अन्य आर्थिक बाधाहरू जस्तै महंगो यातायात र महंगो औषधीले पनि स्वास्थ्य सेवा पाउन गाहो छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाले स्वास्थ्य सेवा पाउनु धेरै गाहो भएको छ । यस्तो हुनमा सेवा र सुविधाका कमी हुनुका साथै पैसा, दूरी, भौतिक बाधाहरू र हानिकारक मनोवृत्तिहरू जिम्मेवार छन् । महिलासँग पैसा नै भए पनि अपाङ्गता भएका महिलाका लागि उचित स्वास्थ्य-आवश्यकताहरू खास गरी प्रजनन स्वास्थ्य कमै मात्र उपलब्ध छन् ।

जाँचाउन गएर के पो हुन्छ र ? जाँचाउन निशुल्क भएपनि औषधीलाई त पैसा लागि हाल्छ । हामी त किन सबैनै ।



नाइजेरियामा व्यवधान भत्काइयो

एकएते जुडिथ उमोह पोलियो भएर बाँचेकी एक महिला हुन् । उनी तेलको धनी देशको नाइजर डेल्टा नाम गरेको नगरमा बस्छन् । आजकाल कहिलेकाही उनीलाई “मूलप्रवाहकी आमा” भन्ने गरिन्छ । उनले स्वास्थ्य सेवा र योजनाका हरेक चरण र

हामी पनि महिला हौं र समाजका अरु महिला सरह स्वास्थ्य सेवा लिने अधिकार छ” ।



स्तरमा अपाङ्गता भएका बालिका तथा महिलाका बारे विचार गरेर बनाउनु पर्ने अभियान नै चलाइन् । आफ्नो मुद्दा अघि सार्वे क्रममा उनको भनाइ हुन्छ “जुत्ता लगाउनेलाई मात्रै कहाँनिर त्यसले बढी दुखाउँछ” भन्ने थाहा हुन्छ ।

सन् २००० मा उनले ‘चुनौती भेलिरहेका व्यक्तिहरूका लागि परिवारकेन्द्रित पहल’ (Family Centred Initiative for Challanged Persons) नामक गैरसरकारी संस्था स्थापना गरिन् । यसले सम्पूर्ण स्वास्थ्य सेवा तथा विकास कार्यक्रमहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू खास गरी महिलाहरूको अधिकार तथा आवश्यकताहरू सुनिश्चित गर्ने अभियान चलायो । उनी आफ्नो संस्थाको स्वास्थ्य सेवा आयोजनाको वर्णन गर्दै भन्न्छन् “यस आयोजनाको मुख्य लक्ष प्रजनन स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधाहरूका साथै एचआईभी /एड्सबारे सूचना दिनु हो । हामी प्रजनन स्वास्थ्यबारे सामान्य जानकारीको पुस्तिका दृष्टिविहीन महिलाका लागि ब्रेल लिपीमा तयार गरिरहेका छौं । आजकाल हामीहरू यौनिक शिक्षा खासगरी गर्भावस्था, बच्चाको स्याहार तथा अपाङ्गताका बारे छलफल गर्न महिनै पिच्छे बैठक बोलाउँछौं ।”

यस संस्थाले महिला स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यापक मुद्दाहरूबाटे स्वास्थ्य शिक्षा दिने कार्यमा परिचित ‘परिवार स्वास्थ्यका लागि समाज’ (Society for Family Health) नामक संस्थासँग सहकार्य गर्दै । “यो संस्था अपाङ्गता भएका महिलाका स्वास्थ्य-आवश्यकताहरूबाटे अभ चेतना जगाउनका लागि आफूले संचालन गर्ने कार्यशाला तथा तालिम कार्यक्रममा सहभागी गराउन सहमत भएको छ ।” एकाएते भन्न्छन् । त्यस्ता कार्यक्रमहरू गुड्ने कुर्सी पुग्नसक्ने स्थानमा र बहिराहरू पनि पूर्णरूपमा सहभागी हुनसक्ने गरी सांकेतिक भाषामा अनुवाद गर्नेको पनि प्रबन्ध गरिएको हुन्छ । परिवार स्वास्थ्यका लागि समाजसँग गरिएको यस संस्थाको तालिमले गर्दा अपाङ्गता भएका महिलाहरू उनीहरूको समुदायमा परिवार स्वास्थ्य शिक्षक भएका छन् ।

एकाएते र उनका सहकर्मीहरू सरकार, बहुपक्षीय संस्थाहरू र नागरिक समाजलाई सबै विकासमूलक कार्यहरू “अपाङ्गता भएको दृष्टि” प्रयोग गरेर शुरु गर्नका लागि चुनौती दिइरहेका छन् । उनीहरूले प्रस्ताव गरेका छन् जस्तै विश्व बैंकको सहयोगमा संचालित तालिम, प्राविधिक सहयोग, परामर्श, आयोजनामा आर्थिक सहयोग, श्रोत र सामग्री वितरण आदिमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई समावेश गर्नु पर्छ । यसो भएमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका स्वास्थ्य अधिकारहरू तथा आवश्यकताहरूको बारेमा पनि छलफल हुन्छ । यसरी एकाएते हामीलाई स्मरण गराउँछन् “हरेक समाजमा अपाङ्गता भएका व्यक्ति छन् र उनीहरूले समुदायका अन्य नागरिकहरूले उपभोग गरेका अधिकार तथा सुविधाहरू भोगचलन गर्ने अधिकार छ ।”

स्वास्थ्य सेवा प्रयोग गर्न सजिलो बनाउने तरिका

स्वास्थ्य कार्यकर्ता र अपाङ्गता भएका महिलाले संयुक्त रूपमा काम गरेमा अपाङ्गता भएका हरूका लागि राम्रो सेवा पुग्न सक्छ । अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई स्वास्थ्य केन्द्रसम्म पुऱ्याउने, औजार र सामग्री प्रयोग गर्ने, अपाङ्गता भएकाकाबारे ज्ञान बढाउने र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको अपाङ्गता भएका महिलाको बारे रहेको गलत धारणा परिवर्तन गर्ने जस्ता काम गर्न सकिन्छ । यी कुराहरू परिवर्तन गर्न कठिन छैन र महँगा पनि छैनन् ।

यस्ता परिवर्तनहरूले अन्य धेरै जस्तै युवावस्थामा जस्तो राम्ररी हिंडुल गर्न नसक्ने बृद्धबृद्धाहरू वा दुर्घटनामा परेर हातखुट्टा भाँचिएका जोसुकैलाई पनि सहयोग गर्नेछन् ।

स्वास्थ्य सेवाहरूलाई अभ बढी अपाङ्गता-मैत्री बनाउने उपायहरू

- स्वास्थ्य केन्द्रभन्दा टाढा बस्नेहरूको घरमा मासिक वा साप्ताहिक रूपले भ्रमण गर्ने।
- अपाङ्गता भएका महिलाका लागि निशुःल्क स्वास्थ्य सेवा दिने ।
- सहयोगी-साधनहरू प्रयोग गर्न सजिलो हुने गरी बनाउने ।
- स्वास्थ्य केन्द्रमा सार्वजनिक यातायात पुग्ने व्यवस्था गर्ने । यातायात गुड्ने कुर्सी, बैशाखी प्रयोग गर्नेका लागि वा हिंदून कठिनाइ भएका व्यक्तिलाई सजिलो हुनै पर्छ ।

स्वास्थ्य सेवाका व्यवधानहरू:

- बैशाखी, ट्वीलचेयर लगायतका सामग्री प्रयोग गरेर अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई स्वास्थ्य केन्द्र प्रवेश गर्न गाहो हुन्छ । यातायातको सहज उपलब्धता नभएका कारण उनीहरू स्वास्थ्य केन्द्रमा पुग्न सजिलो छैन ।
- स्रोत तथा सामग्रीहरू जस्तै होचो विस्तरा र अपाङ्गता-मैत्री शैचालयहरू छैनन् ।
- महिला डाक्टरको संख्या कम छ । महिलाहरू पुरुष डाक्टरको सेवा लिन संकोच मान्छन् ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू बहिरासँग सम्बाद गर्न सक्दैनन् ।
- गाउँमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू छैनन् र उनीहरूलाई अपांगताको बारेमा जानकारी छैन । भएकाले पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई ध्यान दिने गर्दैनन् ।
- स्वास्थ्य सेवाहरू महँगा छन् र डाक्टरलाई जचाउन क्लिनिक जानुपर्ने वा भनसुन गर्नु पर्ने हुन्छ ।

धेरै स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले हामीलाई बेकामका सम्भएर हाम्रा कुरामा ध्यान नै दिईनन् । भारयले हामीले जँचाउने मौका पाए पनि उनीहरू हतारमा काम सक्छन् । हामीले केही सोधेमा पनि भर्किन्छन् ।



अस्पताल र स्वास्थ्यचौकी प्रयोग गर्न सजिलो पार्ने सुभावहरू

स्वास्थ्यचौकी र अस्पतालहरू:-

- अपाङ्गता भएकाहरूका लागि समेत यातायातको पहुँच भएको ठाउँमा हुनुपर्छ ।
- हिँडन नसक्ने वा बैशाखी र ह्वीलचेयर प्रयोग गर्नेहरूका लागि प्रवेश गर्न सजिलो हुनुपर्छ ।
- सजिलो सिँढी, वा च्याम्प (माथिल्लो तला पुग्न सकिने तेस्रो पार्दै लगिएको बाटो) हुनु पर्छ ।
- अपाङ्गता भएका महिलाले प्रयोग गर्न सक्ने शौचालय हुनुपर्छ ।

यी बाहेक स्वास्थ्यचौकी र स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा तालिमप्राप्त कर्मचारी हुनुपर्छ ताकि उनीहरूले अन्धा, बहिरा, मष्टिष्ठक पक्षाधात, सुस्त मनस्थिति भएका सबै विरामीलाई आवश्यक कुरा बताउन सक्नु ।

अस्पताल र स्वास्थ्यचौकीले निम्न कामहरू गर्न सक्छन् :

- सबैलाई अपाङ्गताका बारेमा सिकाउन
- अस्पताल र स्वास्थ्यचौकीहरूमा अपाङ्गता भएका महिलालाई स्वास्थ्यकर्मीका रूपमा राख्न र काम लगाउन
- दृष्टिविहीनहरूका लागि अस्पतालमा हिँडन सहज हुनेगरी ढोरी र हाते रेलिड राख्न
- स्वास्थ्य र अपाङ्गता भएका महिलाका बारेमा विभिन्न कियाकलापहरू संचालन गर्न
- अपाङ्गता भएका महिलाका लागि मासिक वा नियमित परामर्श सेवा संचालन गर्न
- अपाङ्गता भएका महिलालाई तिनका समस्यासँग सम्बन्धित सबै प्रकारका विशेषज्ञहरूसँग जाँच तथा परामर्श लिन सकिने व्यवस्था मिलाउन । यस्तो व्यवस्था स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिन सकिने अवस्था बनाइदिन
- स्वास्थ्य सेवा कसरी सहज र प्रभावकारी ढंगले लिन सकिन्छ भन्ने जानकारी दिन
- सरल भाषामा स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी दिन
- दृष्टिविहीन महिलाका लागि क्यासेटमार्फत् स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना दिन
- सिकाइ तथा बुझ्नमा कठिनाइ हुनेका लागि स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सरल, स्पष्ट भाषा र चित्रको समेत प्रयोग गरी बुझाउने काममा प्रोत्साहन ।
- राम्ररी बोल्न नसक्ने महिलासँग सम्वाद गर्न सक्ने हुन स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तालिम दिन
- बहिरासँग कुरा गर्न सक्ने हुनका लागि कर्मचारीहरूलाई सकिन्छ, भन्ने सांकेतिक भाषाको तालिम दिन ।

स्वास्थ्य केन्द्रमा बहिराहरूको सांकेतिक भाषा बुझ्ने समुदायभित्रकै एकजनामात्र स्वास्थ्यकार्यकर्ता भएमा बहिरा महिलाहरूका लागि सजिलो हुनेछ । स्वास्थ्यकर्मीहरूले नजिकै कतै सांकेतिक भाषा सिक्ने ठाउँ नभेटेमा नेपाल बहिरा संघ वा स्थानीय बहिराहरूबाट पनि सांकेतिक भाषा सिक्न सक्छन् । यी सबै कुराहरू एकैचोटी हुन नसकेमा विस्तारै पहल गर्न सकिन्छ ।



स्वास्थ्य समस्याको टिपोट गर्दा
स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्वाद गर्न सजिलो पर्छ ।

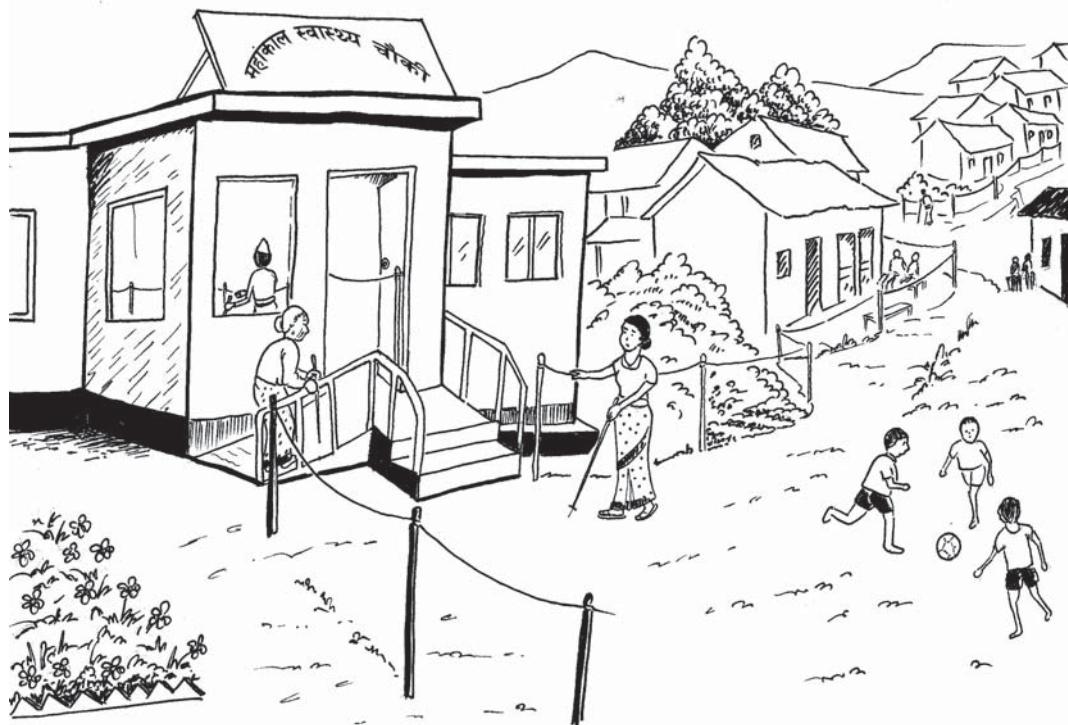
सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरू उपलब्ध गराउन सक्ने सेवा

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई सेवाहरू पुऱ्याउने

हाम्रो देशको काख्ने जिल्लाको बनेपामा रहेको अपाङ्ग बालबालिका पुनर्स्थापना केन्द्र तथा अस्पतालले अपाङ्गता भएका नेपालभरीका बालबालिकालाई सामुदायिक स्वास्थ्यकार्यकर्तामार्फत् पनि सेवा पुऱ्याउने गर्छ । ती तालिमप्राप्त सामुदायिक कार्यकर्ताहरूले त्यस्ता बालबालिकाहरूको ओच्च्याउने घाउको उपचार, प्रभावित मांशपेशीहरूलाई मजबूत गराउने व्यायाम तथा फिजियोथेरापी र छाला तथा हाड खुम्चनबाट रोकथाम गर्ने जस्ता विभिन्न सेवाहरू दिने गर्छन् । तिनीहरूले बालबालिकाहरूलाई हिंडून बस्न सहयोगी हुने सामान तथा उपकरणहरू पनि पुऱ्याउने गर्छन् ।

अधिकांश मुलुकहरूमा अपाङ्गता भएका महिलाको सेवाका लागि आवश्यक सीपहरू विशेष हुनुपर्ने र डाक्टरद्वारा मात्र उपलब्ध गराइन्तु पर्छ भन्ने ठानिन्छ । तर ती सेवाहरू मध्ये अधिकांश सेवाहरू कम लागतमा नै सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक तथा पुनर्स्थापनामा संलग्न कार्यकर्ताहरूले पनि गर्न सक्छन् ।

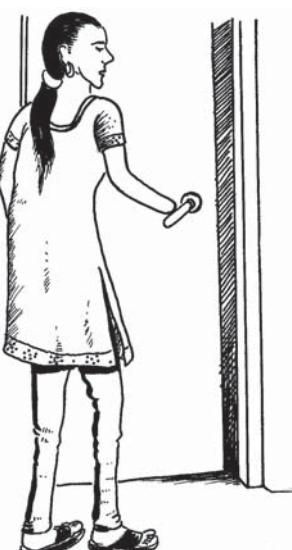
कम लागतमा प्रयोग गर्न सजिलो हुने अस्पताल र स्वास्थ्य केन्द्रको भवन निर्माण



भवनहरू सबैलाई सजिलो हुने गरी निर्माण गर्न सकिन्छ । समतल पेटी, च्याम्प (खुड्कीला नभएको सिँढी), हाते रेलिड, खुडिकलाहरू होचा भएको भच्याड, बिजुलीबाट चल्ने भच्याद (लिफ्ट) वा बाटो, नचिप्लिइने तथा फराकिलो शौचालय कक्ष वा भुँइ आदि भएको भवन सबैले प्रयोग गर्न सक्छन् हुन त नेपालमा यी सबै गर्ने सजिलो चाँहि छैन तर सुरुवात त गर्न सकिन्छ ।

हाते रेलिड वा डोरीका बारहरू

भवनभित्र पस्ने बाटोहरूमा हाते रेलिड वा डोरीका बारहरू राखिएमा दृष्टिविहीन, अपाङ्गता भएका र सन्तुलन गर्न नसक्ने समस्या भएका वा हिंडन कठिन भएका व्यक्तिहरूलाई बाटो पत्ता लाउन र सहारा लिएर हिंडन सजिलो हुन्छ ।



हाते रेलिड वा डोरीका बारहरू राखिएको र ढुंगा नभएको समतल बाटो भए स्वास्थ्य केन्द्रमा पस्न सजिलो हुन्छ । दृष्टिविहीन तथा स्पष्ट दृष्टि नभएका व्यक्तिलाई बाटो पहिल्याउन सजिलो हुन्छ । ढोकाहरू

ढोका बनाउदा सजिलोसँग खोल्न सक्ने बनाउनु पर्छ । सजिलोसँग हात पूरै घुमाउन नसक्ने व्यक्तिहरूले समेत ह्याणिडल प्रयोग गरेर ढोका खोल्न सक्छन् । ह्याणिडल भएको ढोका ह्वीलचेयर प्रयोगकर्ता र कुनै सामान बोकेको अरू व्यक्तिले समेत सजिलै खोल्न सक्छन् । ह्याणिडल राख्दा पुडकाहरूले पनि भेटनसक्ने गरी राख्नु पर्छ ।

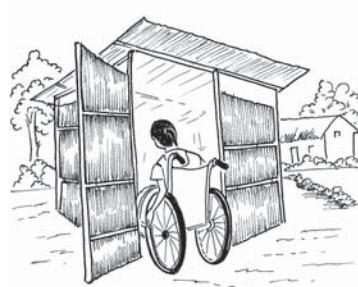
ढोका खोल्न कडा भयो भने त्यस्का जोर्नीहरूमा तेल, मझन राख्नु पर्छ । यसो भएमा ढोका सजिलै खुल्छ । ढोका टम्म लाग्ने हुनु पर्छ तर सजिलै खोल्न सकिने पनि हुनु पर्छ ।

कहिलेकाही ढोकाले कोठा ढाकेर ह्वीलचेयर पस्न नसक्ने अवस्था पनि बन्छ । यदि स्थान साँधुरो छ भने (जस्तो शौचालयमा) ढोका बाहिर पट्ठि या ठूलो कोठातर्फ खुल्ने बनाउनु पर्छ । सानो कोठामा ढोका भित्र खुल्ने भएमा भित्र र बाहिर गर्न कठिन हुन्छ ।

ढोकाको प्यासेज पनि फराकिलो हुनु पर्छ । यसो भएमा गुड्ने कुर्सी प्रयोग गर्ने व्यक्ति ओहरदोहर गर्न सक्छन् । यस्तो प्यासेज गुड्ने कुर्सी र कुर्सी घुमाउने हातहरूलाई अपृथ्यारो नहुने खालको फराकिलो हुनुपर्छ ।



गलत ढोका



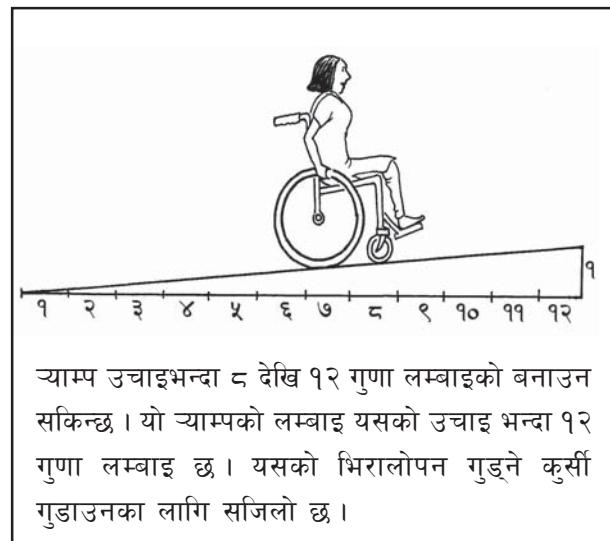
सही ढोका

च्याम्प निर्माण

च्याम्प भनेको खुडकिला नभएको एक किसिमको सिँढी हो । च्याम्पले स्वास्थ्य केन्द्र, स्कूल, पुस्तकालय जस्ता सार्वजनिक स्थलमा मानिसहरूलाई भित्रबाहिर गर्न सजिलो बनाउँछ । च्याम्पले ह्वीलचेयर प्रयोगकर्ताका लागि मात्र होइन, हिंडन अप्ठयारो भएका वा अस्थायी घाउचोट लागेको अवस्थाका हरेक व्यक्तिलाई सहयोग पुराउँछ ।



यो च्याम्पको लम्बाइ यसको उचाइ भन्दा ४ गुणा लामो छ । यो धेरै ज्यादै भिरालो छ । छोटो दूरीका लागि मात्र यस्तो बनाउन सकिन्छ ।



च्याम्प उचाइभन्दा ८ देखि १२ गुणा लम्बाइको बनाउन सकिन्छ । यो च्याम्पको लम्बाइ यसको उचाइ भन्दा १२ गुणा लम्बाइ छ । यसको भिरालोपन गुड्ने कुर्सी गुडाउनका लागि सजिलो छ ।

शौचालय

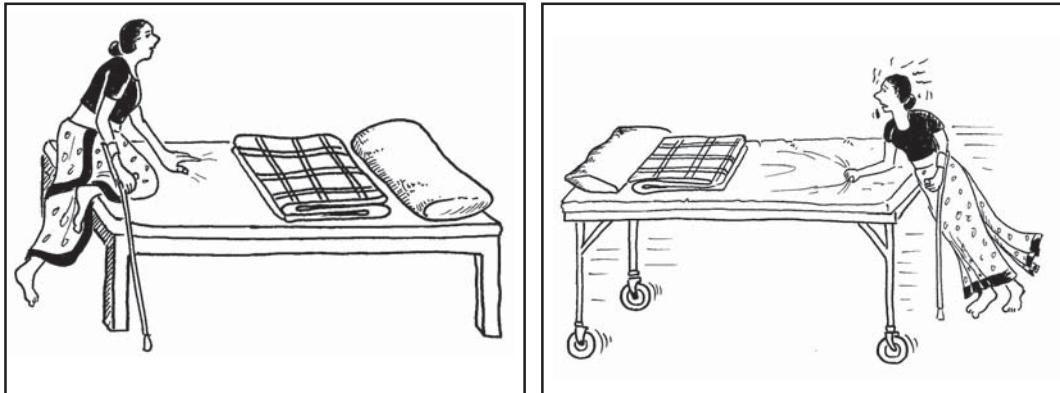
गुड्ने कुर्सी प्रयोग गर्नेका लागि शौचालयभित्र कुर्सीलाई धुमाउन सकिने र शौचालयको आसनमा बसेपछि सार्न सकिने स्थान हुनुपर्छ । शौचालयको आसन गुड्ने कुर्सीको उचाइ बराबर वा केही होचो भएमा सजिलो हुन्छ । टुकुक्क बस्ने खालको वा होचो शौचालय छ भने प्लास्टिकको कुर्सीको आसनमा प्वाल पारेर शौचालयको आसनमाथि राख्ने व्यवस्था गरिनु पर्छ । भित्तामा बार या हातले समात्ने डोरी राखिदिएमा अपाङ्गता भएकालाई आड लिन सजिलो हुन्छ ।



अस्पतालका खाटहरू

अपाङ्गता भएकाले मात्र होइन, अपाङ्गता नभएका अधिकांश व्यक्तिहरूले समेत अस्पतालका खाटहरू चढ्न अप्ठयारो भएको गुनासो गर्ने गर्छन् । घरमा सुत्ने खाटभन्दा त्यस्ता खाटहरू बढी अग्ला हुन्छन् ।

अग्लो खाटमा विरामी वा अपाङ्गता भएकालाई चढ्न निकै समस्या हुने गर्छ । भन् यस्ता खाटहरूमा प्रायः चक्का पनि हुने हुनाले विरामी चढाचढाई चक्का गुडिन सक्छ । त्यसलाई रोक्न पनि ध्यान दिनुपर्छ । होचो खाट भए विरामीलाई सजिलो पनि हुन्छ ।



होचा खाट

अग्लो खाट

स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि

अपाङ्गता भएकाबाटे बुझ्नु पर्ने कुरा

डाक्टर र अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सामान्यतया अपाङ्गता नभएका व्यक्तिसँग कुरा व्यवहार गर्न सिकाइन्छ । तर उनीहरूलाई आफ्नो शिक्षाको क्रममा अपाङ्गताको विषयमा खासै जानकारी पाएका हुँदैनन् । अपाङ्गता भएका व्यक्तिसँगको उनीहरूको सम्पर्क कमै मात्र हुन्छ । र पछि गएर अपांगपन भएका व्यक्तिलाई जाँच गर्न कठिनाइ पर्छ ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले अपाङ्गताहरूका बारेमा धेरै कुरा सिक्न जरूरी छ । उनीहरूले अपाङ्गताले महिलाको जीवनका पक्षहरूमा प्रभावित गर्दछ भन्ने कुरा जानेको हुनु पर्छ, जस्तै प्रजनन अवस्था वा बृद्धावस्थामा ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले अपाङ्गता भएकाको बारे राम्ररी जानकारी लिने तरीका भनेको अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई पनि तालिम कार्यक्रममा सहभागी गराउनु हो । यसपछि मात्रै स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले अपाङ्गता भएका महिलाको अनुभवबाट सिक्ने मौका पाउँछन् । त्यसपछि उनीहरूले अरू स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई समेत सेवालाई अपाङ्गतामैत्री बनाउने बारेमा सिकाउनेछन् ।

मलाई तपाईंले छातिको जाँच गराउनु भएकोमा खुसी लाग्यो । तपाईंलाई दमको रोग लागेकाले सास बढेको हो । दम र तपाईंको अपाङ्गताका बीच कुनै सम्बन्ध छैन ।



पहिला अपाङ्गता भएका महिलाले आफ्नो स्वास्थ्यका बारे के भन्दैनन्, सुन्नोस् र त्यसपछिमात्र उनको समस्यालाई अपाङ्गताले थप प्रभावित पारेजस्तो छ-छैन सोध्नोस् ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले अपाङ्गता भएका महिलाबाट सिक्छन्

युगाण्डाको स्वास्थ्य मन्त्रालयले देशभरिका परम्परागत सुँदिनी र स्वास्थ्य सहयोगी बीच एक सर्वेक्षण र कुराकानी गर्न्यो । यसको उद्देश्य उनीहरूको पेशाका लागि उनीहरूलाई थप कस्तो जानकारी जरूरी छ, भन्ने पत्ता लाउनु थियो । उनीहरूले आफूहरूलाई अपाङ्गता भएका महिलालाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने विषयमा जानकारी आवश्यक भएको बताएका थिए ।

अहिले युगाण्डाको स्वास्थ्य मन्त्रालयले अपाङ्गता भएका महिलाको स्वास्थ्यको बारे बढी जानकारी दिने तालिमहरू संचालन गर्न थालेको छ । त्यस्ता तालिमहरूको नेतृत्व अपाङ्गता भएका महिलाहरूले नै गर्ने गर्दछन् । उनीहरूले आफ्ना अनुभव बताएर अपाङ्गहरूसँग गरिनु पर्ने व्यवहारबारे स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई बुझाउने गरेका छन् । त्यसो हुँदा स्वास्थ्यकर्मी र अपाङ्गता भएका महिलाहरू दुवैले नै एक अर्काका बारे बुझ्न र एक अर्काबाट सिक्न सकेका छन् ।



कैनै अपाङ्गता भएका महिला तपाईंसँग स्वास्थ्य समस्या लिएर आएमा उनी अन्य महिला जस्तै महिला हुन् भन्ने सम्झनोस् । उनलाई पहिला तपाईंको समस्या के हो र म के मद्दत गर्न सक्छु भनी सोध्नुहोस् । उनी अपागांताको कारणले नभएर अन्य शारीरिक समस्या भएर पनि आउँछन् भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

उनलाई प्रश्नहरू सोधन प्रेरित गर्नुहोस् । त्यसो भएमा उनले आफ्ना समस्याहरू बताउन सकिन्न छ । उनका विचारहरूलाई सम्मान गर्नेस् । अन्ततः उनका स्वास्थ्य समस्याहरूबाटे अरु कोहीभन्दा बढी उनैले बुझ्न र उनले नै उपचारसम्बन्धी उपयुक्त निर्णय लिन सकिन्न छ ।

उनको संकोच हटाउन सहयोग गर्नेस् र नसोधिएका कुरा या समस्याहरू भन्न सकिने समय

दिनुहोस् । यसो भएमा उनीमा भएको डर हट्ने छ । कहिलेकाही अपाइंगता भएका महिला आफुलाई परेको वास्तविक समस्याकाबारे जान्न चाहन्छन् । पर्याप्त गोपनीयता नभएका कारण पनि आफ्ना कुरा बताउन महिलालाई गाहो हुन्छ । तर, तपाईंले उनीहरूका डर हटाइदिन, आत्मविश्वास बढाइदिन र उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने सूचना र सेवा दिन सक्नुहुन्छ ।



मेरो क्लिनिकमा स्वास्थ्यकार्यकर्ताले अपाइंगता भएका व्यक्तिले सेवा लिन आएमा उनीहरूलाई “तपाईंले आफ्नो अपाइंगताका बारे मैले थाहा दिनुपर्ने केही कुरा छ कि ? तपाईंको अपाइंगताले कसरी स्वास्थ्य उपचार तथा सेवामा प्रभाव पार्छ बताउनुहोस् न ! ” कसो गरेमा तपाईंलाई सहयोग पुरछ जस्तो लाग्छ ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्ने गरिन्छ ।

यस्ता महिलालाई उनीहरूको भावनाको र इच्छाको बारेमा सोध्नुपर्छ । यदि उनले कुनै प्रश्न गर्दा तपाईंलाई ठिक उत्तर थाहा छैन भने भुटो कुरा नभन्नोस् ।

आदर

अपाइंगता भएका महिलाको स्वास्थ्य सम्बन्धी काम गर्ने जोसुकैले पनि उनको स्वास्थ्य सेवा तथा उपचार सम्बेदनशील ढङ्गले कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनु पर्छ । जुनसुकै ओहदाका स्वास्थ्यकर्मीले पनि उनीलाई मर्यादापूर्वक तथा सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ ।

महिलालाई आफ्नो समस्याबारे के सोचाइ छ र यसको समाधान कसरी गर्न चाहन्दैन्छन् भन्ने सोध्नुपर्छ । यस्ता प्रक्रियाहरूबाट स्वास्थ्यकर्मीहरूले विभिन्न अपाइंगताहरूबारे सिक्नेछन् । उनीहरूले अपांगता भएका महिलालाई पनि स्वास्थ्य सुविधा दिन सक्छन् ।



अपाइंगताका बारे स्वास्थ्यकर्मीहरूको ज्ञानको कमी र भ्रमपूर्ण विचारले अपाइंगता भएका महिलालाई अपमानित बनाउने गर्दैन् ।

अपाङ्गताको प्रकृति अनुसार सहयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू दृष्टि कमजोर भएका वा दृष्टिबिहीन महिला

- आकस्मिक सेवा बाहेक अरु अवस्थामा आफ्नो परिचय नखुलाई महिलालाई नछुनुहोस्।
- अरु विरामीसँग बोल्ने शैलीमा नै बोल्नुहोस्। उनको आदर गर्नुहोस्।
- उनीसँग छडी छ भने उनले राखेको स्थानबाट नहटाउनुस्।
- उनलाई छोड्नु अघि ‘जान्छु है’ भन्नुहोस्।

म कहाँ छु मलाई बताइदिनुहोस्। जाँच्ने
कुर्सी या टेबुलसम्म पुग्न सहयोग गर्नुहोस्।
कोठाको वीचमा एकलै नछाइनुहोस्।



बहिरा वा श्रवण शक्ति कम भएकी महिला

- बोल्नु अघि उनीलाई हेर्नुस्। उनले तपाईंतिर हेरेकी छैनन् भने काँधमा हलुकासँग छोएर ध्यान खिँच्नुहोस्।
- नचिच्याउनुहोस् र ठूलो स्वरमा नबोल्नुहोस्।
- उनको अनुहारतिर सोभै हेर्नुहोस् र आफ्नो मुखको मास्क हटाएर कुराकानी गर्नुहोस्।
- कुन तरिकाले दोहोरो कुराकानी गर्दा सजिलो हुन्छ, पत्ता लगाउनुहोस्।



तपाईं मलाई हेर्नुहोस्,
मेरा परिवारका सदस्य र
सांकेतिक भाषाका
सहयोगीतिर होइन।

मेरा सहयोगी वा परिवारका
सदस्यसँग हैन, मसँग नै
सोभै कुरा गर्नास्।



शारीरिक अपाङ्गता भएका महिला :

- उनी मानसिक रूपले नै सुस्त छिन् भन्ने नसोच्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म उनको अनुहारसँग आफ्नो अनुहार सीधा पारेर बस्नुहोस्।
- उनले प्रयोग गरेका गुड्ने कुर्सी, छडी, बैशाखी जस्ता कृनै पनि सामग्री नसोधी या फर्काउन सकिने व्यवस्था नमिलाई वरपर नसारी दिनुहोस्।

- उनी बसेको गुड्ने कुर्सीमा अनुमति नलिई आड नलिनु होस् ।
- प्रष्टसँग बोल्न नसक्ने महिला :**
- बोली ढिलो र अस्पष्ट छ भने पनि यसको मतलब उनी सुस्त मनस्थितिको भनी नठान्नुहोस् ।
- कुनै कुरा नबुझिएमा उनलाई दोहोच्चाएर भन्न अनुरोध गर्नोस् ।
- सक्भर 'हो' र 'होइन' भन्ने जवाफ दिन सकिने प्रश्नहरू सोध्नोस् ।
- उनलाई उनका आवश्यकता तथा समस्याहरू भन्न सकिने पर्याप्त समय दिनुहोस् । धैर्य लिनु होस् ।

मेरो कुरा बुझिकन बुझे
पछि मात्र राम्रोसँग उत्तर
दिनुस है

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

यहाँ स्वास्थ्य सेवाहरूमा सुधार गर्नका लागि स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग मिलेर गर्न सकिने केही क्रियाकलापहरू सुभकाव गरिएका छन् । ती क्रियाकलापहरू निम्न उद्देश्यहरू हासिल गर्नका लागि उपयोगी हुन सक्नेछन् :

- अपाङ्गता भएका महिलाका लागि स्वास्थ्य सेवाहरू प्राप्त सहयोग गर्न ।
 - अपाङ्गता भएका महिलाको स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तरमा कसरी सुधार ल्याउने भनेर जान्न ।
- यहाँ स्वास्थ्य सेवाहरूको गुणस्तरमा सुधार ल्याउन सहयोगी हुने केही मार्गदर्शनहरू छन् । समूह बैठकमा स्वास्थ्य सेवाका व्यवधानबारे अनुभव आदानप्रदान गर्ने कामले हरेक महिलाहरूको आत्मविश्वास बढ़ाय ।
- पहिलो कदम :** हरेकसँग कुनै न कुनै सीप या क्षमता हुन्छ

हरेकलाई सहजका साथ बस्न र सोच्नका लागि सहयोग गर्नुहोस् । हरेकसँग समाज तथा परिवारका लागि सहयोग गर्ने क्षमता तथा सीप हुनसक्छ भनी स्पष्ट गर्नुहोस् । यसपछि हरेक महिलालाई कुन कुराचाहिं राम्री गर्न सकिन्छ वा के कुरामा गर्व लाग्छ भन्ने कुरा बताउन लगाउनु होस् । (तर, बताउन नचाहनेहरूलाई भने यसमा कर गर्नु हुँदैन ।)





दोस्रो कदम : स्वास्थ्य सेवामा पहुँच स्थितिबारे अनुभव आदानप्रदान
हरेकलाई अपाङ्गता भएका महिलाले असल स्वास्थ्य सेवा पाउनबाट रोक्ने अनुभव वा देखिएका
केही कुराहरू छन् भने बताउन अनुरोध गर्नुहोस् । उनीहरूले बताए अनुसार कठिनाईहरूको सामान्यरूपमा
सूचि तयार गर्नेस् ।



तेस्रो कदम : असल स्वास्थ्य सेवाका बाधकहरू बारे सिक्न अभ्यास र खेल महिलाहरूका कठिनाई हरू भनेका अभ प्रष्ट पार्न अभ्यास र खेल विधि अपनाउनुहोस् । समूहलाई अपाङ्गता भएका महिला र स्वास्थ्यकर्मीहरू दुबै पर्ने गरी विभिन्न उप-समूहमा भाग लाउनुहोस् । हरेक उपसमूहलाई असल स्वास्थ्य सेवा नपाएकी एउटी महिलाको गुनासो सम्बन्धी अभ्यास र खेल तयार गर्न केही समय दिनु होस् । हरेकलाई यसमा सहभागी हुन प्रेरित गर्नुहोस् ।

अपाङ्गता भएका महिलालाई स्वास्थ्यकर्मीको
र स्वास्थ्यकर्मीलाई अपाङ्गता भएका
महिलाको भूमिका दिएर अभिनय गर्दा पो
समस्याबारे राम्ररी बुझिन्छ कि ?



अभिनय खेलहरू

जीवनका वास्तविक समस्या वा स्थितिहरूको अभिनय गरेर देखाउनु नै मानिसलाई समस्या वा स्थितिहरू बुझाउन सकिने उत्तम तरिका हो । यसपछि समूह छलफल गरिएमा अभ्यास र खेल विधिले समूहलाई महिलाको स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने धारणा, रीतिरिवाज र व्यवहारका साथै तिनीहरूले कसरी प्रभाव पार्छन् भन्ने हेर्न सहयोग गर्न सक्छ । अभ्यास र खेल विधि चेतना अभिवृद्धि गर्न र सामाजिक समस्याका वैकल्पिक समाधान खोजका लागि उपयोगी हुन्छ ।



अभ्यास र खेल विधि रमाइलो हुनुपर्छ, तर यसका कुराहरू गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्छ । पात्रहरू तथा अभिनय अतिशयोक्तिपूर्ण पनि हुन सक्छन् तर ती समस्या र पीडितका कुराहरू आधारभूत रूपमा साँचो हुनु पर्छ । थोरै समय वा पूर्व तयारी विना र भूमिका नघोकीकन नै यो खेल खेल्न सकिन्छ ।

अभ्यास र खेल खेलाउँदा तलका कथाहरूमा आधारित गर्न सकिन्छ

एकदिन विहानै पोलियो भएकी एक महिला ज्वरो आएर व्यूँझिन्छन् । उनलाई काम छुटेको र पखाला पनि चलेको छ । उनका घरका अरु चारजनालाई पनि यस्तै भएको छ ।

एउटी बहिरी महिलाले आफूले चाहेको कुरा बुझ्ने एउटा पनि मानिस स्वास्थ्यकेन्द्रमा पाँउदिनन् ।

एउटी ह्वीलचेयर चढेकी महिलालाई बस वा ट्याक्सीले स्वास्थ्यकेन्द्र पुऱ्याउन मान्दैन ।

उनी स्थानीय स्वास्थ्यकेन्द्र जान्छन् । त्यहाँ स्वास्थ्यकर्मीले उनलाई अपाङ्गताको बारे कैयौं प्रश्न गर्छन् तर उनको रोग बारे वास्ता नै गर्दैनन् ।

हरेक अभ्यास र खेल अभिनय गरिसकेपछि पुनः छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि अपाङ्गता भएका महिलाले स्वास्थ्य सेवामा पाएका समस्याबारे गम्भीरतापूर्वक पहिला उठेका विषयबारे विचार भन्न लगाउनुहोस् ।

चौथो कदम : स्वास्थ्यकेन्द्र भ्रमण

समूहले स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा केही साधारण समस्याहरू छलफल गरिसकेपछि अपाङ्गता भएका महिलालाई समस्याहरू पार्ने कारणहरू नजिकैबाट हेर्न उनीहरू स्वास्थ्यकेन्द्रमा भ्रमण गर्न सक्छन् । संख्या बढी भएमा एउटा समूहमा एक स्वास्थ्यकर्मी समेत पर्ने गरी दुईवटा उपसमूहमा विभाजन गरी एउटाभन्दा बढी स्वास्थ्यकेन्द्रमा भ्रमण गर्नुहोस् । (सम्भव भएसम्म समूहको स्वास्थ्यकर्मीलाई उनी काम गर्ने स्वास्थ्य केन्द्रमा नपठाउनोस् ।) हरेक समूहका १ वा २ महिलालाई उनीहरूले थाहा पाएका अवरोध र समस्याहरूको सूची तयार गर्न लगाउनोस् । उनीहरूलाई अपाङ्गता भएका महिलाका लागि कुनै सहयोगी र सकारात्मक कुरा पत्ता लागेमा त्यसको समेत सूची बनाउन लगाउनु होस् ।

एक व्यक्तिलाई भन्दा समूहलाई बढी गम्भीरताका साथ लिइन्छ । अगाडि नै समूहबाट कसले बोल्ने र के बोल्ने भन्ने निर्णय गर्नेस् । समूहले भ्रमण गर्नेबारे पहिला नै अनुमति लिनुहोस् ।



स्वास्थ्यकेन्द्रको भ्रमण महिलाहरूले आफ्ना समस्याहरूमाथि छलफल गर्न एकअर्काको सबल पक्षहरू प्रयोग गरी कसरी एकआपसमा सहयोग गर्न सक्छन् र सँगै मिलेर काम गर्न सक्छन् भन्ने एउटा उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि गुड्ने कुर्सी प्रयोग गर्ने महिलाले दृष्टिविहीनलाई बाटो देखाउन सकिछन् भने हिंदा सहयोग चाहिने महिलालाई दृष्टिविहीनले सहयोग गर्न सकिछन् ।

पाँचौ कदम : स्वास्थ्यकेन्द्रमा तपाईंले के पाउनुभयो ?

यो भ्रमण सम्पन्न भएपछि हरेक समूहलाई अपाङ्गता भएका महिलालाई पर्ने समस्याहरू र सहयोग पुग्ने कुराहरूका बारे वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । स्वास्थ्यकेन्द्रका प्रमुख र अरू कर्मचारीहरूले कस्तो व्यवहार गरे भन्नेबारे समेत छलफल गर्न लगाउनुहोस् । पाइएका समस्याहरूबारे सूची बनाउन र नक्सा बनाउन लगाउनुहोस् ।

महिलाहरूले के के अनुभव गरे ?

- भवनको अगाडि ६ वटा खुड्किलाहरू
- सडकबाट किलिनिक टाढा
- साङ्गेतिक चिन्ह कसैले बुझेनन्
- गुड्ने कुर्सीका लागि साँघुरो ढोका
- स्वास्थ्यकर्मीलाई अपाङ्गताबारे थाहा नभएको
- चक्का भएका र ज्यादै अग्ला खाटहरू

फरक फरक स्वास्थ्य केन्द्रहरूबाट आएका अनुभवहरू तुलना गर्नुहोस् । सबै समूहहरूले उस्तै समस्या देखेछन् त ?

छैठौ कदम : कुनकुन समस्याहरू बढी महत्वपूर्ण हुन् ?

स्वास्थ्यकेन्द्रको भ्रमणमा देखिएका परिवर्तन गर्नैपर्ने र सबभन्दा पहिला परिवर्तन गर्नुपर्ने विषय छलफल गर्न लगाउनोस् । स्वास्थ्यकेन्द्रहरूमा सुधार गर्न योजना र समय लाग्छ । तपाईंको समूहले सूचिबाट तत्काल परिवर्तन गर्नुपर्ने र पछि परिवर्तन गर्नुपर्ने विषयहरू छुट्याउन सक्छ । उनीहरूले ती समस्या नै किन छाने र ती समस्या समाधान भएमा के परिवर्तन हुन्छ भन्ने





अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने काममा कठिन पार्ने एक वा दुई समस्याहरू समूहले छानेपछि, उनीहरूले समस्या समाधान गर्ने योजना बनाएर कार्य गर्न सक्छन् । समूहलाई हरेक समस्याको समाधानका विभिन्न तरिकाहरू छलफल गर्न अनुरोध गर्नुहोस् र ती सुधारहरूमा अन्य को को सहयोगी हुन सक्छन् भन्नेवारे पनि सोच्न आग्रह गर्नुहोस् । ती सुधारहरू गर्न आवश्यक खुद्किलाहरू तय गर्नुहोस् र हरेक काम लागू गर्नका लागि को जिम्मेवार हुनसक्नेछन् निर्णय लिनुहोस् । त्यसपछि मात्र कामकार्वाही थाल्नुहोस् ।

□□

मानसिक स्वास्थ्य



मानसिक स्वास्थ्य राम्रो छ भने
आत्मविश्वास पनि बढ्छ । आफूले गरेर
देखाउन सक्छु भने भावना हुन्छ ।

आफूमा विश्वास भएपछि अरूलाई पनि
सहयोग गर्न सकिन्छ ।

शारीरिक तन्दुरुस्ती जस्तै दिमाग र आत्मा पनि स्वस्थ हुनु महत्वपूर्ण छ । दिमाग र आत्मा स्वस्थ छन् भने सो व्यक्तिको भावनात्मक सामर्थ्यले आफ्नो र उसको परिवारको हेरिचार गर्न, समस्याहरू बुझ्न तथा सही समाधान गर्न, भविष्यको योजना बनाउन र अरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले आफ्नो आत्मविश्वास नगुमाई अरूको सहयोग स्वीकार गर्न सक्छन् ।

अपाङ्गता भएका धेरै महिलाहरूमा मानसिक समस्याहरू हुन सक्छन् । ती समस्याहरूको कारण उनीहरूलाई चुनौती सामना गर्न, जीवनप्रति सन्तुष्ट रहन, वा समुदायमा योगदान गर्न कठिनाई हुन्छ । कहिलेकाही महिलाको अपाङ्गताकै कारणले पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू भएका हुन्छन् । तर, प्रायजसो भने अपाङ्गता भएका महिलालाई समाजले गरेको व्यवहारका कारणले त्यस्ता समस्याहरू आउने गर्दछन् ।

यो अध्यायले अपाङ्गता भएका महिलाले मानसिक स्वास्थ्यका कारण सामना गर्न गरेका चुनौतिहरूका बारे बयान गर्दछ । यसले आम मानिसको स्वास्थ्य समस्याहरू पनि बयान गर्दछ र समाधानका लागि कसरी काम गर्ने सुझावहरू दिन्छ । यसले परिवार तथा समुदायहरूले कसरी मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न सक्छन् भन्ने स्पष्ट गर्नेछ ।

याद राख्नुहोस् : मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याको उपचारको लागि कुनै जादू हुँदैन । कसैले त्यसबाट प्रतिज्ञा गरेमा उसबाट सावधान हुनुहोस् ।

मानसिक स्वास्थ्यका चुनौतिहरू



तनाव, भेदभाव, बहिष्कार, र भावनात्मक धक्का लाग्ने घटनाहरू अपाइगता भएका महिलाले भोग्ने मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी केही चुनौतीहरू हुन्। वास्तवमा यस्ता समस्या भोग्ने सबैमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न हुनेछन् भन्ने कुरा होइन। जस्तो तनाव कुनै मानसिक समस्या होइन तर लामो समयसम्ममा पनि भोगेका चुनौतिहरूको मुकाविला गर्न सकिएन भने ज्यादा तनाव पनि मानसिक समस्या बन्छ। जीवनमा आइपर्ने

भावनात्मक धक्काहरूले सधै मानसिक स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न गराउदैन तर, त्यस धक्कालाई बुझेर राम्रो सहयोग पाइएन भने प्राय त्यसले मानसिक समस्या उत्पन्न गराउँछ।

मानसिक समस्याहरूका बारे सोच्ने बेला निम्न कुराहरू सम्झनु पर्छ :-

- महिलाहरूलाई एकै प्रकारको तनाव वा मानसिक रोग हुनुपर्छ भन्ने छैन।
- यस अध्यायमा बताइएका चिह्न या संकेतहरूमध्ये केही धेरैजसो मानिसका जीवनमा विभिन्न समयमा देखिन्छन् किनभने यस्ता समस्याहरू हरेक मान्छेले भोग्छन्।
- समाज अनुसार मानसिक स्वास्थ्यका चिह्न या संकेतहरू फरकफरक हुनसक्छन्। समुदायबाहिरलाई अनौठो लागेको कतिपय व्यवहार सो समुदायको परम्परा तथा मान्यताअनुसार स्वाभाविक नै हुनसक्छ।

यदि कसैलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या छ जस्तो लागेमा :-

कसैलाई मानसिक समस्या भएजस्तो लागेमा उनको बारिमा राम्री बुझ्नुहोस्। उनका व्यवहारबारे अरुले भनेका कुरा र उनीमा कसरी परिवर्तन भइरहेको छ सो बारेमा ध्यान दिनुहोस्। परिवारलाई सहयोगी बनाएर नै मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा उपचार गर्न सकिन्छ।

तनाव

लामो समयसम्म दिनहुँ तवाव भोग्नुपर्ने अवस्था भयो भने त्यसको दवावले थिचिएको हुनथाल्छ। आत्मविश्वासको कमी भएको महिलालाई त भन्नै समस्या पर्छ।

तनावको कारणले हुने शारीरिक परिवर्तन र रोगहरू



कति महिलाहरू त आफू विरामी छु भन्ने लागे पनि वास्तवमा स्वस्थ देखिन्छन् र अन्य मानिसहरूले स्वांग पारेको भन्न पनि सक्छन्।

कसैमा तनाव महसुस हुनासाथ शरीरले तुरुन्त प्रतिक्रिया दिन्छ र केही परिवर्तनहरू यस्ता हुन्छन् :-

- मुटुको गति बढ्छ
- रक्तचाप बढ्छ
- सास फेर्न गाहो हुन्छ
- पाचन प्रक्रिया कमजोर हुन्छ

यदि ठूलो मानसिक चोट पन्यो भने महिलाले आफ्नो (जस्तो परिवारको कुनै सदस्यको मृत्यु) शरीरमा आएका परिवर्तनहरू महसुस गर्न सकिन्छ । जब तनाव हट्छ, शरीर पनि सामान्य अवस्थामा फर्किन्छ ।

लामो समयसम्म तनाव हुँदा चिन्ता तथा विरक्तिका आम शारीरिक चिह्नहरू जस्तै टाउको दुख्ने, भिंभो लाग्ने, पाचन समस्या र कमजोरी हुने हुन्छन् । पछि पछि त तनावको कारणले नै उच्च रक्तचापको समस्या पनि हुन सक्छ ।

तनाव सिर्जना गर्ने सामाजिक कारणहरू

अपाङ्गपना भएका महिलालाई पनि अन्य सपांग महिलालाई जस्तै सामाजिक कारणले नै उनीहरूको दैनिक जीवनमा तनाव उत्पन्न गर्छन् । अपांगता भएका महिलालाई अझ विश्वास कमी हुँदा भन् धेरै समस्या पर्न सक्छ ।

सामाजिक लिङ्ग भेद

सामाजिक लिङ्ग भनेको समुदायले पुरुष वा महिला हुनुको अर्थ के हो भनेर अर्थात्तुने तरिका हो । जुन समाजमा बालिकाहरूलाई बालकहरू जतिको महत्व दिइदैन, बालिकाहरूले बढी तनाव महसुस गर्छन् । दाजुभाइताई पढनमा जोड वा खानमा जोड दिइएको हुन्छ । छोरीहरूलाई बढी हप्कीदप्की गरिएको हुनसक्छ । उनीहरूले गरेका कामहरूको लेखाजोखा गरिएको हुदैन । एउटी अपाङ्गता भएकी बालिकाको हकमा त अपाङ्गता नभएकी बालिकाकोभन्दा भन् बढी यस्तो व्यवहार हुन सक्ने अवस्था छ । यस्ता महिला जब ठूली हुँदै जान्छन्, उनीहरूलाई परिवार तथा श्रीमानले हेजे पनि गर्छन् उनमा आत्मविश्वासको कमी हुँदै जान्छ र पछिपछि त जीवन नै निराश जस्तो लाग्न थाल्छ ।



गरीबी

परिवार गरीब भएमा अपाइगता भएका बालिका वा महिलालाई शिक्षा र सिप सिक्न समस्या पर्छ । उनीहरू स्कूल जानका लागि आवश्यक पर्ने श्रवणयन्त्र र वैशाखी किन्त खर्च गर्नु पर्दा उनीहरूलाई बोझ पनि ठानिन्छ । लोग्ने मानिसलाई र सपांग व्यक्तिलाई बढी पोषण युक्त भोजन दिने र घरमै बसेकी अपांगता भएकी महिलालाई कम भोजन दिनुपर्न भन्ने भावना पनि हुनसक्छ ।

अपाइगताप्रतिको धारणा

समुदायमा अपाइगता भएका बालिका वा महिलाले जीवनमा प्रगति गर्न सक्दैनन् भन्ने भावना हुन्छ । उनीहरू कुनै आशा गरिएका कारण अपाइगता भएका महिलाहरूले आफूलाई महत्व पनि कमै दिने गरेका छन् । किनभने उनमा आत्मविश्वासको कमी हुन्छ ।



आफूले माया गर्नेहरूले तपाईंको
क्षमताप्रति अविश्वास गर्दा
चिन्ता लाग्छ । आफूले माया
गर्ने मानिसले चोट पुऱ्याउने
शब्द भन्दा दुःख लाग्छ ।

विभेद, तनाव र आत्मसम्मान

हाम्रो संस्था अपाइगता भएका महिलालाई सहयोग गर्न १९८९ मा स्थापना भएको हो । यसमा हामी सुन्ने, हेर्ने, बोल्ने, हिँड्ने तथा चल्ने लगायतका समस्याहरू भएका २१ सदस्य छौं । हामी प्रत्येक महिनामा एक पटक हाम्रा समस्याहरूको समाधान गर्नका लागि छलफल गछौं । हामी सबै सहमत भएका छौं कि अपाइगता भएका महिलाप्रति प्राय विभेद गरिन्छ किनभने :

- हामी महिला हौं ।
- हामी अपाइगता भएका हौं ।
- हामी मध्ये धेरै गरीब छौं ।



हामीले पनि केही गर्न सक्छौं भनेर कसैले विश्वास गर्दैनन् । अपाइगता भएका बालिका र महिलाले प्रायश शिक्षा लिने अवसर पाउदैनन् । अपाइगता भएकाका लागि विशेष खाले स्कूल भएपनि त्यसमा केटालाई बढी महत्व दिइन्छ, केटीले मौका पाउदैनन् ।

हामीलाई कुनै किसिमका सीपसम्बन्धी तालिम लिन पाउने अवसर छैन । अन्य महिला र पुरुषले जस्तै परिवार र समाजमा हामीलाई निर्णय गर्न दिइदैन ।

त्यसैले हामीमा आत्मसम्मान र स्वाभिमानको कमी छ । हामीलाई बिहे गर्न, बच्चा पाउन र अरू काम गर्न सक्दैनन् भन्ने ठानिन्छ । यदि हामीले हाम्रो महत्व सिद्ध गयौं भने मात्र हाम्रो परिवारले हामीलाई सहर्ष स्वीकार गर्छ ।

डोरमा एहेन्को, घाना (अफ्रिका)

शारीरिक छवि

अपांगता भएका महिलाहरूमा पनि सौन्दर्यको चाहना हुन्छ। उनीहरूमा पनि आत्मविश्वास जगाउन सकिन्छ। उनीहरू पनि प्रेम र विवाह गर्ने चाहन्छन्।



जब म सफा साडी र ब्लाउज अनि
निधारमा बिन्दी र हातमा चुरा
लगाउँछु। त्यसबेला म आफूलाई राम्री
देख्छु र मेरो आत्मविश्वास पनि बढ्छ।

मैले कसरी छवि परिवर्तन गरें

मेरो नाम रोजी हो। म दृष्टिविहीन हुँ। म केन्या भन्ने अफ्रिका देशकी हुँ। मेरा घरका परिवार र साथीहरू धेरै छन् र उनीहरूले नै मेरो दैनिक हेरचाह गर्ने गर्दछन्। म उनीहरू प्रति कृतज्ञ छु। तर भेषभूषा कस्तो लगाउने र कसरी शूझारपटार गर्ने भन्ने कुरा मेरो वशमा नभएका कारण म दुखी थिए। मलाई सधैं नै केटाकेटीलाई जस्तो व्यवहार गरिन्छ भन्ने महशुस हुन्थ्यो किनभने मलाई कसैले पनि सम्मान गरेजस्तो लाग्दैनथ्यो।



म स्वतन्त्र हुनचाहाँन्ये, यसैले प्रश्न गर्न थालै। मलाई लुगा लगाइदिनेलाई यो लुगा कस्तो देखिन्छ र कपाल कसरी कोरिएको छ, भन्ने सोध्यैं। मेरो उमेरका अरू केटीले कस्तो लुगा लगाउँछन् र कसरी कपाल कोर्द्धन् भन्ने कुराहरू पनि सोध्यैं।

म २५ वर्षकी भइसकेकी थिएँ र मलाई कसैले पनि बच्चाको जस्तो व्यवहार नगरुन् भन्ने चाहन्यैँ। यसकारण मेरा सहयोगीहरूलाई मेरा उमेरका महिलाले जस्तै लुगा लगाउने र कपाल कोर्ने तरिका सिकाइ मार्गे, उनीहरू पनि खुशी भए। उनीहरूले यसबारे कहिले पनि सोचेका रहेन्छन्। त्यसकारण उनीहरूका छोरीले जस्तै मलाई पनि त्यस्तै भेषभूषा लगाइदिने र कपाल बाटिदिने गरेका रहेछन्। आजकाल मेरा सहयोगीहरूले समुदायका अरू महिलाले लगाउने गरेका जस्तै भेषभूषा लगाइदिने गरेका छन्।

मैले चाँडै महशुस गरें कि भेषभूषामा परिवर्तन गर्दा र कपालको चुल्ठो अर्कै प्रकारले राख्दा म केटाकेटी जस्तो देखिन छाडैँ। मान्छेहरूले पनि आदरभाव गर्न थाले। यसरी मेरो छविमा परिवर्तन आयो।



एकलोपन

अपाङ्गता भएका बालिकाहरू अरु केटाकेटीहरूबाट छुट्टिएर हुँकेका हुनसक्छन्, उनीहरूले मित्रता गाँस्ने मौका पाएका हुँदैनन्। उनीहरूले वयस्क भैं घनिष्ठ सम्बन्ध बनाउन आवश्यक पर्ने सामाजिक सीपहरू सिकेका नहुन सक्छन्। एकलोपनले तनाव बढाउँछ। साथीसंगी हुनु तथा समुदायको एउटा हिस्सा हुनु स्वाभिमानका लागि जरूरी छ। अपाङ्गता भएका किशोरी अवस्थाका केटीलाई उनको यैनिकताका बारे जानकारी दिन पनि सहयोग आवश्यक पर्छ। यसो भएमा उनले व्यक्तिगत सम्बन्ध बनाउन सजिलो हुन्छ।

कार्य-सीप

अपाङ्गता भएका महिलाहरूले आयआर्जन हुने काम गर्न आवश्यक पर्ने सीपसम्बन्धी तालिम कम पाउँछन्। उनीहरूलाई कार्यसीप हासिल गर्ने मौका हुँदैन भने काम पाउन र आफू तथा परिवारलाई सहयोग गर्न कठिनाइ हुन्छ।
मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी व्याप्त समस्याहरू

मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू धेरै प्रकारका छन्, तैपनि चिन्ता, विरक्ति, मानसिक चोटको प्रतिक्रिया र मादक पदार्थ तथा लागू औषधको दरूपयोग सम्बन्धी समस्याहरू ज्यादै व्याप्त समस्याहरू हुन्।

मानसिक अवसाद या विरक्ति

अपाङ्गता भएका धेरै महिलालाई मानसिक अवसाद हुन सक्छ। तर यस समस्याले अपाङ्गता नभएका महिलालाई पनि असर गरेको हुन्छ। यस्तो हुनु आश्चर्यको कुरा होइन, किनभने महिलाले शिक्षा लिने तथा सीप विकास गर्ने, आत्मविश्वास बढाउने वा आफैनैलाग्नि पनि कसरी काम गर्ने तरिका सिक्ने अवसरहरू पाएका हुँदैनन्। अझै, वृद्धावस्थामा शरीर भन्न कमजोर हुने र चाहेको काम गर्न नसक्ने हुँदा दुखी र उदास हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

लक्षणहरू :-

- धेरैजसो समय दुखित भइरहनु,
- निन्द्रा लाग्दै नलाग्नु वा निन्द्रा मात्र लागिरहनु,
- सोचविचार गर्न नसक्नु,
- रमाइला क्रियाकलापहरूमा, ध्यान नदिनु,
- अकारण शारीरिक समस्याहरू हुनु जस्तो टाउको दुख्नु, पेट दुख्नु।
- आत्महत्याका बारेमा सोच्नु।

यद्यपि समस्या भोगिरहेका व्यक्तिलाई आफूलाई जीवनभर यस्तै हुन्छ भन्ने लाग्छ। तर औषधी गरेर यसबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ।



बुद्धयौली

बुढो हुँदै जाँदा शरीर पनि परिवर्तन हुँदै जान्छ । दैनिक कामले गर्दा भन् समस्या पर्द्धा कुनै अंग बढी चलाउनु पर्ने भएकाले सो बढी चलाइएको अड्गमा अर्को प्रकारको अपाइगता थपिन पनि सकछ । जितजित बुढो होइन्छ, त्यति नै शरीरमा धेरै कुराहरूको समस्या हुनसक्छ । जसको कारण अपाइगता भएका व्यक्तिलाई अरुको सहयोग लिनु पर्ने र यस्ता व्यक्तिमा अब जहिले पनि अरुको बोझ भइन्छ विचार भन् गाढा बन्छ । अरुको बोझ भइने भावनाहरू बढिरहने कुराले यस्ता व्यक्तिको आत्मसम्मानमा कमी आउँछ । बृद्धावस्थाबारे चर्चा गरिएको अध्यायमा हेर्नुहोस् ।

कुनै पनि व्यक्तिलाई आफू लामो समय दुखी भएको, सुन्त नसकेको र दिक्क लागे जस्तो लागेमा आफूलाई विश्वास लागेका परिवारका सदस्य वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग मनका बह पोखुहोस् ।

आत्महत्या गर्ने विचार

गम्भीर मानसिक विरक्ति हुँदा आत्महत्या गर्ने मन लाग्छ । तल उल्लेखित विचार तथा कुराहरू बारम्बार या भन् भन् बढ्दै गएमा तुरन्तै तालिमप्राप्त परामर्शकर्ता वा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु उचित हुन्छ ।

- साथी र परिवारबाट एकलाइएको वा छुट्टयाइएको महसुस भएको छ
- बाँचेर के हुन्छ र भन्ने लागिरहन्छ
- मादक पदार्थ या लागू औषध नियमित प्रयोग गर्नु हुन्छ
- कसैले तपाईंलाई मार्न खाज्दैछ भन्ने जस्तो लाग्छ ?
- कुनैबेला आत्महत्या गर्ने कोशिस गर्नु भएको छ ?

यी मध्ये कुनै प्रश्नहरूको उत्तर 'हो' मा आउँछ भन्ने विश्वासिलो व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस् । कुनै कुनै सल्लाहकार वा डाक्टरले यसको मानसिक विरक्तिको औषधी पनि दिन्छन् ।



कसैले तपाईंसँग आत्महत्या गर्ने कुरा गर्द्धे
भने उनका हरेक क्रियाकलापहरू तथा
उनलाई निगरानी गर्ने व्यवस्था
मिलाउनुहोस् । नजिकै मानसिक स्वास्थ्य
कार्यकर्ताहरूसँग परामर्श लिने व्यवस्था
मिलाउनुहोस् ।

दुःखित मनस्थिति या चिन्ता

यदि लामो समयदेखि दुखी मन भएमा वा चिन्ता रहिरहेमा र बढौदै गएमा मानसिक समस्या भएको हुन सक्छ ।

चिह्नहरू :-

- विनाकारण तनाव र हतास हुनु
- पसिना आइरहनु
- मुटु भारी भएजस्तो हुनु (मुटु रोग नभएपनि)
- शारीरिक रोग बिना नै शारीरिक पीडा हुन्छ र उदास हुँदा यस्तो समस्या भन् बढन् ।



पटकपटक कहालिनु एक प्रकारको दुखित मनस्थिति वा चिन्ता हो । यो एकासि सुरु भएर केही मिनेटदेखि लिएर केही घन्टासम्म रहन सक्छ । यस अवस्थामा माथि भनिएका चिह्नहरूबाहेक विरामी आतङ्कित वा भयभीत हुन्छ र उसलाई आफू बेहोस हुन्छ वा मर्छु भन्ने डरले सताउँछ । उसलाई छाती दुख्ने, श्वास फेर्न गाहो हुने र कुनै डरलागदो दुर्घटना हुँदैछ भन्ने भावनाले सताउँछ ।

भावात्मक चोट

कुनै भयानक घटना या विपत्ति आइपरेमा भावात्मक चोट (Trauma) लाग्ने गर्दछ । आमरूपमा घरेलु हिंसा, बलात्कार, युद्ध, यातना वा प्राकृतिक विपत्तिहरूले महिलालाई भावात्मक चोट पर्ने गरेको देखिन्छ । भावात्मक चोटले महिलाको शारीरिक वा मानसिक दुवै अवस्थामा खलल पुऱ्याउँछ । परिणामस्वरूप, उनी असुरक्षित, असहाय र संसारमा कसैलाई पनि विश्वास गर्न नसक्ने हुन्निन् । यसबाट आराम हुन लामो समय लाग्छ ।

भावात्मक चोटका साथै उत्पन्न भएको अपाङ्गता

जिन्दगीको जुनसुकै अवस्थामा पनि युद्ध, दुर्घटना वा विरामीको कारणले पनि अपाङ्गता हुने गर्दछ । यस्तो अवस्थामा दैनिक जीवन चलाउन भन् गाहो पर्दछ ।

उमेर पुरोपछि अपाङ्गता भएका
महिलाहरू मध्ये कतिले त राम्रो शिक्षा
पाएका र धेरै सीपहरू पनि भएका
हुन्निन् । उनको अरुहरूसँग सैंझै गाढा
सम्बन्ध हुने गर्दछ र उनी पहिले भैं
अरुले सम्मानजनक व्यवहार गरोस्
भन्ने अपेक्षा राख्ने गर्दिन् । उनलाई
अपाङ्गताको कारणले भएको शारीरिक
समस्या हुँदा बढी गाहो हुन्छ ।

उमेर भएपछि अपाङ्गता
भएकालाई हरेस नखानका लागि



परामर्श दिइनु पर्छ । उनीहरू उदास र हतास भएपनि जिन्दगी चलाउने विभिन्न विकल्पहरू छन् भन्ने कुरा उनीहरूसँग छ भन्ने कुरा भन्नुपर्छ ।

दुर्व्यवहार पनि एउटा भावात्मक चोट पुऱ्याउने कार्य हो

अपाङ्गता भएका बालिकाहरूलाई परिवारका कुनै कुनै सदस्यहरूबाट हुने खास गरी दुर्व्यवहार वा यौन हिंसाको खतरा हुन सक्छ । दुर्व्यवहार भनेको कसैले कामुक आशयले छुने वा पिता, दाजुभाइ तथा स्याहारकर्ताले यौन सम्पर्क गर्न बाध्य पार्ने कार्य हो । दुर्व्यवहार भन्नाले पिट्ने, चिन्ता उव्जाउने, अपमानित गर्ने, सास्तीपूर्वक लालनपालन गर्ने वा लालनपालन गर्न अस्वीकार गर्ने कार्यहरू पनि हुन् । दुर्व्यवहारले बालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्दछ । बालकपनमा हुने यस्ता दुर्व्यवहारहरूले पछिसम्म प्रभावित पार्दछ ।

सानैदेखि दुर्व्यवहार गरिएका महिलामा आत्मविश्वासको कमि हुन्छ ।

भावात्मक चोटको चिह्नहरू तथा परिणाम

भावात्मक चोट महसुस भइरहेको अवस्थामा विभिन्न प्रकारका चिह्न तथा परिणामहरू देखिन्छन्:-
जस्तै :-

- भावात्मक चोट दिने दुर्घटनाको बारम्बार याद आइरहने । जागा भइरहँदा दुर्घटना हुँदाको अवस्थाको सम्भन्ना आउँछ । राती त्यही दुर्घटनाको सम्भन्ना हुँदा निन्द्रा नआउने र सपनामा पनि त्यही दुर्घटना बारम्बार दोहोरिने हुन्छ ।
- खालीपनको अनुभव र पहिलाकोभन्ना मन कमजोर भएको महशुस हुने । दुर्घटनासँग सम्बन्धित व्यक्ति वा ठाउँमा जान मन लाग्दैन ।
- ज्यादै सतर्कता लिने । त्यस्तै दुर्घटना फेरि हुन्छ भन्ने डर भइरहन्छ र आराम गर्ने र निदाउन गाहो परिरहन्छ ।
- धेरै रिसाउने वा पश्चात्ताप गर्ने । कुनै घटनामा अरू मर्दा वा बढी घाइते हुँदा आफूभन्ना अरूका लागि दुःखी वा दोषी महसुस गर्ने हुन्छन् ।
- अरू व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्न मन नलाग्ने वा भिन्दै बस्न खोज्ने वा टाढिने ।



हुन त कुनै दुर्घटना भयो भने यस्ता चिह्नहरू केही समयका लागि देखिन सक्छन् यो सामान्य प्रक्रिया पनि हो । जस्तो कुनै विपत्तिको मारमा परेका अवस्थामा रिसाउनु वा फेरि यस्तो विपत्ति आउँछ भनेर सतर्क हुनु पनि सामान्य हो । तर, माथिका चिह्नहरू ज्यादै कडा भएर दैनिक काममा नै अवरोध पुऱ्याउने वा घटना भएको धेरै समयपछि शुरु भए भने सहयोगको आवश्यकता पर्छ ।

भावात्मक चोट भएपछि कसरी त्यसवाट जोगिने

भावात्मक चोटले पीडित व्यक्तिलाई केही सहयोगको जरुरत पर्छ । यसकारण पीडित व्यक्तिका या परिवारले यस्तो सहयोग लिने व्यवस्था गरे राम्रो हुन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य

- अरुलाई पुनः विश्वास गर्न सिक्न सकिन्छ ।
- भावात्मक चोट लाग्नु पूर्वको र वर्तमान जीवनका बारे अरुसँग कुरा गर्ने; यसो गर्दा धेरै तरिकाले जीवन व्यापक परिवर्तन भए पनि पीडित व्यक्तिलाई ‘आफू उही पहिलाकै व्यक्ति हो’ भन्ने महसुस हुन सहयोग पुग्छ ।
- चित्र वा पेन्टिङ गर्ने वा आराम हुने मालिस लगायतका कार्यहरूको अभ्यासहरूले यस्ता कुराहरू व्यक्ति गर्न र तीवाट आराम पाउन सजिलो हुन्छ ।
- मनमा लागेका कुरा र आफुलाई चित्र नबुझेका कुरा अरुलाई भनेपछि पनि मन हलुको हुन्छ ।
- बलात्कृत वा घाइते बनाइएको अवस्थामा दोषी आफू होइन भन्ने राम्ररी बुझन सकिन्छ । यस्तो घटनाको लागि आफ्नो दोष कही छैन भनेर बुझनुपर्छ र दोषीलाई सजाय दिलाउनुपर्छ ।

कसैलाई भावनात्मक चोट लागेको थाहा पाएमा गर्नुपर्ने कुरा



भावनात्मक चोट लागेका व्यक्तिले गर्नुपर्ने दैनिक क्रियाकलापहरूका लागि प्रथमत : साथीहरू, परिवार वा स्याहारकर्ताहरू नै अति सहयोगी हुन सक्छन् । तिनीहरूले नै उनीसँग मिलेर काम गर्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा सहयोगीहरूले उनका कुरा सुन्न धैर्य गरेको र चाहेको कुरा महसुस गराउनु पर्छ । जब उपयुक्त भएजस्तो लाग्छ, त्यसपछि, उनलाई रमाइलो लाग्ने या उनले गरिरहेका दैनिक नियमित क्रियाकलापहरू गर्न उत्प्रेरित गर्नु पर्छ ।

गम्भीर मानसिक बिरामी (साइकोसिस)

निम्न अवस्थाहरूमा रहिरहेका अपाङ्गता भएका महिलाहरू मानसिक बिरामी पर्ने खतरामा हुन्छन्:-

- पहिले मानसिक समस्याहरू भोगेका,
- परिवार गुमाएका वा परिवारबाट त्यागिएका
- हिंसात्मक घटना देखेका वा भोगेका
- घर, परिवार तथा समाजको सहयोग नपाएका,

तल उल्लेखित मध्ये कुनै पनि एक चिह्न भएमा मानसिक बिरामी भएको हुनसक्छ :-

- अरुले नसुनेका आवाज र नदेखेका छायाहरू देखिन्छन् भने,
- यदि उनलाई परिवारका व्यक्तिहरूले परिवारका सदस्यले मेरो कुरा काट्छन्, मलाई मार्न खोजेका छन् भन्ने शंका लागेमा ।
- यदि ती महिलाले खान, लाउन र सफाइमा वास्ता गर्दिनन्, एकलै धुमधुम्ती बसिरहन्निन्, एकलै हाँस्ने वा बोल्ने गर्दिन् ।
- जे मन लाग्यो त्यही बोल्चिन् ।

कुनै रोग लागदा, लागु औषधीको प्रयोग र मस्तिष्काघात हुँदा पनि यस्तै चिह्नहरू देखिन सक्छन् । कहिलेकाही कुनै महिलालाई समुदायमा अचम्म लाग्ने परम्पराले प्रभावित पार्न सक्छ । जस्तै :- कहिलेकाही कुनै अचम्मका दृश्य देखिने वा कसैले निर्देशन दिएजस्तो लाग्ने यस्तोमा कुनै भ्रम वा मानसिक सन्तुलन नविग्रिएको पनि हुनसक्छ । तर यदि यस्तो सधैं हुन्छ वा दैनिक जीवनलाई नराम्री प्रभावित पार्ने गरी हुन्छ भने यस्तो समस्या मानसिक विरामीको कारणले पनि हुनसक्छ ।

मानसिक विरामीहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने ?

घरपरिवारका सदस्यहरूले धेरैजसो ठाउँमा विरामीहरूको हेरविचार गर्छन् तर उनलाई मानसिक रोग विशेषज्ञ वा मानसिक रोगबारे ज्ञान भएको सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहयोग पनि जरुरी हुन्छ । मानसिक विरामीलाई औषधिको द्रकार पनि पर्न सक्छ तर यसका साथै अन्य कुराहरू पनि जरुरत पर्छन् ।

समुदायमा रहेका धार्मी, भाँकीहरूले पनि मानसिक विरामीहरूलाई केही मद्दत गर्न सक्छन् । उनीहरूले समुदायको संस्कृति बुझेका हुनाले र उनीहरूको समाजमा मानप्रतिष्ठा हुने हुनाले मानसिक विरामीका घरपरिवारका व्यक्तिलाई यो मानसिक रोग हो, उपचार गराउनुपर्छ भनेर बुझाउने काम गर्न सक्छन् । उनीहरूले गर्ने फुकफाक तथा मन्त्र उच्चारणले केही केही विरामीलाई सहयोग पनि पुग्ने गरेको पाइन्छ ।

जुनसुकै प्रकारका उपचार गरिए पनि, हरेक मानसिक विरामीलाई स्नेह, आदर तथा सम्मानका साथ व्यवहार गरिनु पर्छ ।

मानसिक विरामीको उपचार गर्ने व्यक्तिले निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

- मानसिक विरामीको उपचारको हरेक चरणको उद्देश्य के हो र यसो गरेपछि सुधार किसिम्म हुन्छ ?
- यदि उनी आफू र अरूलाई हानी पुऱ्याउँदिनन् भने उनलाई घरमा नै राखेर उपचार गर्न सकिन्छ कि सकिदैन ?
- उपचारकार्यमा परिवारलाई संलग्न गराउन सकिन्छ ?



कुनै पनि उपचारको महत्वपूर्ण पाटो परिवार र साथीको सहयोग र सेवा हो ।

यदि विरामीलाई अस्पतालमा राख्नुपर्ने भएमा अस्पताल छाड्दा यातायात सुविधा छ, छैन निधो गर्नुहोस् । अस्पताल सफा र सुरक्षित छ छैन, कुरुवा रहन सक्ने अवस्था छ छैन, तथा विरामीले नियमित मानसिक समस्यासम्बन्धी तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा उपचार गर्न सकिने अवस्था छ, छैन बुझ्नु आवश्यक छ । अस्पतालभित्र आफू तथा अन्य विरामीहरूलाई खतरा हुने अवस्था हुनु हुँदैन तथा घुमफिर गर्ने अवस्था हुनु पर्छ । यसैगरी अस्पताल छाड्दा के के गर्नुपर्छ भनेर डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

मानसिक स्वास्थ्यका लागि सहयोगी हुने विभिन्न काइदाहरू

अपाङ्गता भएका महिला पनि राम्रो स्वास्थ्य, शिक्षा र घुमफिर गर्नसक्ने क्षमता र आयआर्जन हुनु आवश्यक छ । तर यी कुराहरू प्राप्त गर्न हुने कठिनाइहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा खतरा उत्पन्न गराउन सक्छ । यसो भन्दैमा सबै प्रकारका मानसिक चिन्ता, विरक्ति र आत्मलघुताबाट मुक्त हुन तालिमप्राप्त मानसिक स्वास्थ्यकर्मीकै उपचार आवश्यक पढैन । यस्ता अवस्थाहरूमा यस्ता उपाय र काइदाहरू छन्, जसको सहयोगबाट आफैले या साथी र आफ्नो समुदायको सहयोगमा मानसिक समस्याहरूबाट मुक्त हुन सकिन्छ । जस्तै :

थोरै स्रोत-साधनमा गर्न सकिने कामहरू

- साथीसङ्गी, करेसावारी, भान्सा, वा अन्य विभिन्न दैनिक क्रियाकलापहरूमा संलग्न रहेर आफूलाई भुलाउनुहोस् ।
- मनका कुरा पोख्ने गर्नुहोस् । मनको बह कसैलाई भन्ने अवस्था नभए गीत, कविता तथा कथा रच्नुहोस् । वा यस्तो रचन नसकेमा नाचेर, चित्र बनाएर वा रङ्ग भरेर वा बाजा बजाएर आफ्ना भावना व्यक्त गर्नुहोस् । यसो गर्न कुनै तालिमप्राप्त कलाकार भइरहनु आवश्यक छैन ।
- आफूलाई मनपर्ने बासस्थल तयार गर्नुहोस् । वरिपरिको वातावरण खुल्ला, हावा लाग्ने बनाउनुहोस् ।
- आफ्नो वरपर सुन्दर स्थान बनाउने प्रयत्न गर्नुहोस् । कोठामा फूल राख्नुहोस्, मधुर संगीत सुन्ने गर्नुहोस् वा राम्रो दृश्य भएको स्थानमा घुमफिर गर्ने गर्नुहोस् ।
- मन दहो पार्ने र शरीर तथा मस्तिष्कलाई शान्त बनाउने परम्पराहरू अभ्यास गर्नुहोस् ।

आराम लिन सिक्ने/ध्यान गर्ने

- आँखा हलुका चिम्म गर्नोस् र आफूलाई मन पर्ने सुरक्षित शान्त स्थानमा रहेको कल्पना गर्नुहोस् । यस्तो स्थान हिमाल, ताल या समुद्र वा खेतबारी जहाँ पनि हुनसक्छ ।
- यही स्थानका बारे सोच्दै गहिरोसँग नाकले श्वास लिने र मुखबाट छाड्ने गरी श्वासप्रश्वास गर्नुहोस् ।
- “म शात हुँ” वा “म सुरक्षित छु” जस्ता सकारात्मक विचारका सोचाइ भएमा यस तरिकाले सहयोग गर्छ ।
- करिब २० मिनेटसम्म यस्तो गर्नोस् र यस बीचमा गाहो भएमा वा डर लागेमा आँखा खोल्नोस् र लामो सास फेर्नोस् ।

यो अभ्यास समूहमा पनि गर्न सकिन्छ । यो अभ्यास निद्रामा गडबडी, वा तनाव हुँदा र वा डर लाग्ने गरेमा पनि गर्न सकिन्छ । गहिरो श्वासप्रश्वास गर्दा भयभीत मनमा आराम हुन्छ ।



सहयोगी सम्बन्धको निर्माण

सहयोगी सम्बन्ध भनेको दुई वा सोभन्दा बढी महिलाबीच एकअर्कालाई चिन्ने, बुझने र सहयोग गर्ने वाचाबन्धन गरिएको मित्रता हो । यस्तो सम्बन्धबाट सहयोग प्राप्त गर्न, भावनाहरू बुझन / बुझाउन तथा मनमा उठेका विभिन्न तरङ्गहरू नियन्त्रण गर्न सजिलो हुन्छ । यस्तो सम्बन्ध साथीसङ्गीहरू, परिवारका सदस्यहरू, अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूह, सँगै काम गर्नेहरूको समूह वा अन्य उद्देश्यका लागि बनाइएका समूहबीच बनाउन सकिन्छ । तर, यस्तो सम्बन्ध आफ्ना धारणा तथा भावनाको सम्मान गर्ने र गोप्य राखेहरूबीच बनाउनुपर्छ नव धोका हुन्छ ।

आफ्नो महत्व बुझन सिक्नुहोस्

अपाङ्गता भए पनि नभए पनि परिवार, साथीसङ्गी, स्कूल र समुदायको सानैदेखि राम्रो सहयोग र माया पाएर हुर्केका महिला राम्रोसँग जीवन विताउन सकिन्छ, उनमा आत्मविश्वास हुन्छ । तर यदि अपाङ्गताका कारण अरुले हेपेर हुर्केकी छिन् भने उनले आफ्नो महत्व र अर्थ बुझन सिक्नुपर्छ ।

आफ्नो महत्व बुझेमा मात्र आफ्नो जीवनसम्बन्धी ठीक निर्णय लिन सकिन्छ । आत्म विश्वासले जीवनमा धेरै काम गर्न सकिन्छ भन्ने विचार पलाउँछ ।



मानसिक स्वास्थ्यको लागि एक महत्वपूर्ण कुरा आत्मसम्मान पनि हो । आत्मसम्मानको कारण नै हरेक व्यक्तिले अरुवाट सम्मानका साथ आफूलाई व्यवहार गर्नु पर्ने महत्वका बारे थाहा हुन्छ । उनलाई विचारलाई महत्व दिइनु पर्छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ । उनमा आफूले भोगिरहेका अप्द्याराहरू र चुनौति मुकाविला गर्न सक्छु भन्ने विचार आउँछ ।

घरपरिवार, स्कूल र समाजले राम्रो व्यवहार गरेका



आफ्नो बारेमा राम्रो भावना भएमा गर्वले शिर उँचो गर्ने
साहस पनि आउँछ । कुनै गल्ती गरे पनि सुर्धान सक्छु
जस्तो लाग्छ । यस्तो गर्दा अरुले पनि सम्मान गर्दैन् ।

महिला तथा बालिकाहरूको आत्मसम्मानको विकास हुन्छ । व्यक्तिमा आत्मसम्मान बृद्धि हुने गर्छ । आत्मसम्मान बृद्धिका लागि काम, आर्थिक सुरक्षा, मायालु सम्बन्ध र सुरक्षात्मक वातावरण वा यौन दुर्व्यवहार नहुनु आदि जस्ता कुराहरूले सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

आत्मस्वाभिमानको निर्माण

वचपन देखि नै यदि अपांगता भएकी महिलाले आत्मसम्मान गर्न सिकिन् भने उनी धेरै काम गर्न सक्छन् । बालककालमा बच्चाको रूपमा महत्व नदिइएका वा अति संरक्षण गरिएका वा आत्मविश्वास विकास गर्न तथा आफ्ना कुराहरू गर्न सिक्न मौका नपाएकाहरूले वयस्क अवस्थाको रूपमा जीवन विताउन कठिनाई पर्छ । हरेक व्यक्तिले आफ्नो महत्व बुझेर आखिर आफू को हुँ भन्ने थाहा पाउन सक्छन् । हरेकलाई आफ्नो अनुभवले आफ्नो अपाङ्गतासँगै अनुकूल गर्न र काम गर्न सिकाउँछ ।

अहिले विश्वभरका अपाङ्गता भएका
महिलाहरू एकले अर्कालाई सहयोग
गर्ने र पहिचान गर्ने कार्यमा अग्रसर
भइरहेका छन् । हामी जे जस्ता छौं,
छरिता र स्वभिमानी छौं । हामी
काम गर्न सक्छौं



थम कुमारी बुढालाई मान्नै पर्छ । उनी
असल राम्री शिक्षक थिइन् र उनको
बारुदी सुरुडमा परेर खुट्टा काट्नु परेपनि
अहिले पनि असल शिक्षक नै छिन् ।

कुनै दुर्घटनामा परेर अपाङ्गता हुने महिलाले पनि आफ्नो अपाङ्गतालाई परिवार र साथीसङ्गीको सहयोगमा नयाँ ढङ्गले सहज बनाउन सिक्न सक्छन् । उनले अपाङ्गताको कारण आएको भिन्न अवस्थामा भिन्न तरिकाले काम गर्न सिक्न सक्छन् । उनले आफू पहिला जस्तै काम गर्न राख्नुपर्छ ।

एनीको कथा

डा. एनी चिकित्सक हुन् र एक गृहिणी तथा आमा पनि हुन् । लामो समयको विरामीका कारण उनी बहिरी भइन् । उनले पनि अपाङ्गता भएका महिलासरह नै एक्लो महसुस गरिन् । तर उनले आत्मविश्वास जगाइन् यसपछि उनले बोल्ने मान्द्धेहरूको ओठको चालबाट कुरा बुझ्न र लेखेर सम्बाद गर्न सिक्न थालिन् । उनले आफ्ना महत्व र सम्मान घट्न दिइनन् । यो अन्य अपाङ्गता भएकाका लागि राम्रो उदाहरण हुन सक्छ ।



निलिमाको रोजाइ

निलिमाले किशोरावस्थामा आत्महत्या गर्न तेजाब (एसिड) खाएकी थिइन् । यस प्रयासमा उनको भोजननली र पेटको भाग जल्यो । भारतीय डाक्टरहरूले उनको ज्यान जोगाए । तर उनको एउटा शल्यक्रिया गर्नु पर्ने थियो, सो शल्यक्रियाबाट कि त स्वर नली जोगाउन सकिन्थ्यो कि त भोजन नली । निलिमाले भोजन नली जोगाउने कुरा रोजिन् । उनको स्वर नली निकालियो र उनी बोल्न नसक्ने भइन् तर केही मात्रामा खान सक्ने भइन् । बोल्न नसक्ने भएपनि उनी मानसिक रूपमा दहो रहिन् र स्कूल पूरा गरिन् ।

सानैदेखि खाना पकाउन सिपालु निलिमाले घरमा खाना बनाएर बाहिर बेच्न थालिन् । अहिले यो पेशामा उनको नाम छ ।



आफ्नो महत्व कायम राख्न सिक्ने काम पनि सजिलो त छैन तर चरणबद्ध रूपमा यस्तो गर्न सकिन्छ :-

- पहिलो चरणमा अरु व्यक्तिहरूसाग भेटघाट गर्ने :- बाहिरफेर नजाने महिलाले शुरूमा ढोका छेउ बस्न सुरु गर्ने र छिमेकीसँग “नमस्कार” “सञ्चै” भनेर अभिवादन गर्न थाल्नोस् । यसपछि, यदि सक्नुहुन्छ भने हाटबजार या गाउँमा जाने गर्ने र अन्य व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्न थाल्नु होस् । यसरी जब मानिसहरूले अपाङ्गता भएको तपाईंलाई चिन्दै जानेछन् तब उनीहरूले अपाङ्गता भएका र नभएका व्यक्तिमा कुनै खासै फरक हुँदैन भन्ने थाहा पाउन थाल्नेछन् । हरेक पटक बाहिरफेर आउने जाने गर्ने गर्दा अन्य व्यक्तिसँग भेटन र कुरा गर्न सजिलो हुनेछ ।

कहिलेकाहीं, महिलाको अपाङ्गताले पनि अन्य व्यक्तिसँग कुराकानी कठिनाइ पर्ने गर्दै । बहिरा र स्पष्टसँग बोल्न नसक्ने महिलाले सम्बाद गर्नका लागि संकेत र चित्र प्रयोग गर्ने गर्दैन् । एउटी बहिरी महिलाले केही सांकेतिक भाषा आफ्ना छिमेकीलाई पनि सिकाउन सकिन्छ । छरछिमेकका आफुसँग कुराकानी गर्न इच्छुक एक दुई जना व्यक्ति छान्नु होस् । ती व्यक्तिहरू आफूसँग काम गर्न धैर्य भएका र इच्छुक पनि हुनु पर्दै । ती सँग मिलेर भन्दा बढी कुराहरूबारे सम्बाद गर्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउने कोशिस गर्नुहोस् । त्यसपछि विस्तारै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू धैरै भन्दा धैरै व्यक्तिहरूसँग काम गर्न सक्नेछन् ।

- दोस्रो चरणमा अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूह निर्माण गर्ने वा कुनै समूहमा सामेल हुने :- समूहले स्वतन्त्रतापुर्वक कुरा गर्न महिलालाई सुरक्षित वातावरण उपलब्ध गराउन सक्छ । अन्य महिलासँग कुराकानीले निम्न कुराहरूमा सहयोग हुने अवस्था बन्न शुरु हुन्छ जस्तै :
- व्यक्तिको आफ्नो क्षमताको कदर तथा आफ्नो जीवन सुधार गर्नका लागि लिइने आफ्नो अधिकार प्रयोग हुनसक्ने
 - आफ्नो सबल र कमजोर पक्षबारे जान्न सकिने
 - अपाङ्गता भएका कारण उव्जने खासखास चुनौतीहरूबारे विचार तथा अनुभवहरू आदानप्रदान गर्नसकिने
 - शरीरको अवस्था स्वीकार तथा उपचार गर्नुपर्ने अवस्थाबारे कुराकानी हुन सक्ने
 - सुख दुखमा एकअर्कालाई सहयोग गर्न सकिने
 - आत्मनिर्भर हुने तरिकाबारे सिक्न
 - आफूलाई प्रसन्न राख्ने ।

आफैलाई विश्वस्त पार्नु सबैभन्दा मुस्किल थियो

अपराधको शिकार भई अपाङ्ग भएकी जर्जियाकी टिनाको अनुभव यस्तो छ :-

जब मैले आफूलाई अपाङ्गता भएको अवस्थामा हिवलचेयरमा पाएँ, म स्तब्ध भएँ । र, सबैले मलाई नै दोष लगाइरहेकाछन् भन्ने विचार गर्न थालैँ । तर, दिन वित्तै जाँदा मैले आफैलाई भन्न थालैँ- ‘तेरा श्रीमानले तँलाई चाहन्छन्, छोराले प्रेम गर्दै, तँ एउटी सौन्दर्यशास्त्री होस्, र तेरो सहयोगबाट सुन्दरी हुने चाहनामा कैयन महिलाहरू तँलाई पर्खिरहेका छन् । तँ बाच्नु पर्दै’ । यसपछि मलाई मेरो परिवार र समाजका लागि म उपयोगी छु भन्ने महसुस भयो ।

अनि मैले बाच्ने – उनीहरूका लागि तथा उनीहरूसँगै काम गर्ने निर्णय गरे । अहिले म देख्छु मेरो जीवन भन् राम्रो बनिरहेको छ ।

सहयोग समूहको निर्माण

अपाङ्गता भएका महिलाहरू आपसी भेटघाट हुना गर्नाले उनीहरूमा शक्ति र आशा संचार गर्दछ । यसले अपाङ्गताका कारण उच्चने दैनिक चुनौतीहरूको सामना गर्न सहयोग हुन्छ ।

आफै समस्या व्यक्त गर्न सक्नु पनि ठूलै कुरा हुन्छ । एक महिलाले आफ्ना कुरा भनेपछि समूहको नेताले अरूलाई पनि यस्तै अनुभवहरू सुनाउन भन्न सक्छ । सबैको अनुभवहरू सुनेपछि, समूहमा अनुभवका साभा कुराहरू के छन् र ती समस्याहरू आंशिकरूपमा सामाजिक अवस्थाहरूको कारण त उच्जेका होइनन् भन्ने बारे छलफल गर्न सकिन्छ । यसो भएमा ती अवस्थाहरूमा परिवर्तन ल्याउन के के गर्न सकिन्छ भनेर पनि छलफल गर्न सकिन्छ ।

यसपछि, समस्याको समाधान गर्न एकत्रै कि आपसमा मिलेर गर्ने निर्णय लिन सकिन्छ । सामान्यतया एकत्रैभन्दा आपसमा मिलेर कार्य गर्नु बढी शक्तिशाली हुन्छ ।

कहिलेकाहीं बैठकमा दिक्क भएर पुऱ्ठौं ।
यस्तो अवस्थामा बोल्न मन लाग्दैन र
शक्ति हुँदैन । तर, अंगालो मार्दा वा सबै
हाँस्दा हामीलाई बलियो भएको भान
हुन्छ । एकत्रै भएर होइन, समूहमा रहेर नै
हामीलाई शक्ति प्राप्त हुन्छ ।



सहयोगी समूह कसरी सुरु गर्ने ?

- सर्वप्रथम समूहमा काम गर्न चाहने अपाङ्गता भएका दुई वा सो भन्दा बढी महिलासँग कुरा गर्ने ।
- कहाँ र कहिले भेट्ने योजना बनाउने । स्कूल, स्वास्थ्य चौकी, सहकारी संस्था वा मन्दिर जस्ता शान्त ठाउँ रोज्दा राम्रो हुन्छ ।
- के गर्न सकिन्छ र के सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ, त्यसमा छलफल गर्ने । खासगरी अपाङ्गता भएका महिलाका लागि उनीहरूद्वारा नै संचालन गरिने सहयोगी समूहहरू राम्री चल्न सक्छ ।
- सल्लाह र सहयोग गर्ने । हरेक महिलासँग आफ्नो चुनौतीको सामना कसरी गर्ने तरिका हुन्छ । उनलाई यसै गर्नुपर्छ भनेर कसैले आदेश गर्नु हुँदैन ।
- समूहको सल्लाह, छलफल गोप्य राख्न सबैलाई भन्ने ।
- बैठकमा सबैलाई बोल्ने मौका दिने तर छलफलका मुख्य बुँदाहरूमा केन्द्रित हुनेगरी चलाउने ।
- सुरुका केही बैठकहरू पछि, सदस्यहरूले समूहको पालैपालो नेतृत्व लिने चाहना राख्न सक्छन् । यसरी पालैपालो नेतृत्व लिने गर्दा लजालु महिलाले पनि नेतृत्व गर्न सजिलो हुन्छ । अपांगता भएका महिलालाई पनि कार्यक्रममा सहभागी गराउने ।

भावनाहरू बुझने :- कहिलेकाहीं महिलाहरू आफ्ना भावनाहरू लुकाउँछन् वा आफूलाई के भएको हो आफै पनि बुभैनन्। आफ्नो मनको कुरा किन अरुलाई भन्ने विचार पनि गर्छन।



हामीमध्ये केहीमाथि यौन दुर्घटनाको भएको थियो। तर त्यो अरुलाई भन्ने सकिदैनथ्यो। त्यस्ता कुराहरू केवल समूहमा मात्र गर्न सकियो।

कथा, नाटक वा चित्र बनाउने

समूहका सदस्यले सुनाएको अनुभवका आधारमा कथा बनाउने। अरुको धारणाहरू सुन्ने गर्दा महिलालाई आफ्नाधारणाहरूमा के गर्ने भन्ने सोच्न सहयोग पुरछ। सबभन्दा पहिला टोली नेताले कथा सुरु गर्छ, त्यसपछि एक पछि अरुले कथाको अरु भाग थप्दै जान्छन् र अन्तमा सबैको संलग्नतामा सिङ्गो कथा बन्द्छ। समूले यही कथामा अभिनय गर्न वा चित्र बनाउन पनि सक्छ।

तलका प्रश्नहरूले समूहलाई सदस्यका भावना बारेमा कुरा गर्न सहयोग पुर्याउँछन् :-

- कथामा कुन भावना वा अनुभव सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ ?
- यस्तो भावना कसरी आउँछ र महिलाले यस्तो भावनाको सामना कसरी गर्न सकिन्छ ?
- जीवनमा नयाँ सन्तुलन कायम गर्न के कुराले सहयोग गर्न सक्छ ?
- समूहले सहयोगका लागि के गर्न सक्छ ?

समस्याको कारण बुझने :- आपसमा कुराकानी गरेर नै, विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता भएका भए पनि उनीहरूका समस्याहरू एउटै प्रकृतिका रहेछन् भन्ने स्वीकार गर्न सुरु हुन्छ। यसो भएमा समस्याहरूको मुख्य कारणहरू पहिचान गर्न सहयोग हुन्छ।

परिवार र समुदायले मानसिक स्वास्थ्य प्रबढ्दन गर्न सक्छ

परिवारले अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलाहरूको सबल पक्ष निर्माण र प्रोत्साहन गरेमा उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। परिवारले अपांगता भएका बालिका महिलालाई राम्रोसँग ध्यान दिन्छन् र प्रेरणा दिन्छन्, तब उनीहरूको विश्वास बढ्छ।

परिवार र समुदायले गर्नुपर्ने कुराहरू:-

- अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलालाई परिवारको योगदान दिन सक्ने सदस्यका रूपमा पहिचान गर्ने।
- उनीहरूको महत्व अन्य सबल केटाकेटीको जतिकै छ भनी उदाहरण देखाउने।
- किशोरीबाट युवती बन्ने समयमा उनीहरूलाई सहयोग गर्ने। यस अवधिमा सबै युवतीहरूलाई राम्रो देखिन उनलाई शरीरको बारेमा सिकाउने।
- मानसिक समस्या भएका तथा अपाङ्गता भएका युवती तथा महिलालाई सहयोग गर्ने।

उनहिरूको योग्यता के छ र के काम राम्रोसँग गर्न सक्छन् त्यसलाई बढवा दिनुपर्छ ।

- सुखी भएर जिउन र समाजमा योगदान पुऱ्याउन सक्छ्यौ भनी विश्वास जगाउने ।
- अरुको मात्र भरमा नपरेर वा अरुले गरिदिएर भन्दा आफ्ना कामहरू आफैले गर्नु पर्छ भन्ने भावना जगाउने ।
- घर र परिवारका कामहरूमा सहयोग लिने ।



अपाङ्गपना भएका केटीलाई पढाउने

अपाङ्गपना भएका केटी तथा महिलाहरू पनि अरु केटाकेटीहरूसँगै स्कूल जानु र पढ्नु आवश्यक हुन्छ । यदि अभिभावकले स्कूल पठाउँछन् र स्कूलले उनका लागि आवश्यक व्यवस्था मिलायो भने अपाङ्ग भएका केटीको आत्मसम्मान बढ्छ । अरु अभिभावकहरूसँग मिलेर स्कूलमा सबै प्रकारका अपाङ्गपना भएकाहरूका लागि प्रबन्ध मिलाउनु पर्छ । शिक्षकहरूसँग आफ्ना छोरीहरूको सबल पक्ष बुझन र अपाङ्गताबारे उनीहरूमा चेतना जागृत गर्न कुराकानी गर्नु पर्छ । अपाङ्गपना भएकाहरूलाई पनि विभिन्न क्रियाकलापहरूमा सम्मिलित गर्न कसरी सकिन्छ भन्ने बुझन स्कूललाई सहयोग गर्नु पर्छ ।

अपाङ्गता भएका केटीहरूलाई शिक्षा आवश्यक छ र रोजगारी पाउन सक्ने सीप सिक्नु आवश्यक छ । त्यसपछि उनीहरू आत्म निर्भर हुन र परिवार र समाजमा योगदान पुऱ्याउन सक्नेछन् ।



अध्याय ४

शरीरबारे जानकारी

यी चार महिलाको शरीर
एकअर्का भन्दा भिन्न देखिन्छन्
तर पछि सबैमा उस्तै
परिवर्तनहरू आउनेछन् ।



शरीरले कसरी कार्य गर्दै भन्ने जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । शरीरबारे जति थाहा हुन्छ त्यति नै शरीरको हेरविचार गर्न सजिलो हुन्छ । शरीरबारे र यसमा हुने सामान्य परिवर्तनका बारेमा बुझियो भने, यदि शरीरमा कुनै परिवर्तन भए भने अरु महिलामा जस्तै भझरहने सामान्य परिवर्तन हो कि अपाङ्गताका कारण परिवर्तन भएको पहिचान गर्न सकिन्छ । यसबाट अरूले दिने सल्लाह सुझाव उपयोगी हुन् वा हानिकारक हो भन्ने कुराको निर्णय गर्न सजिलो हुन्छ ।

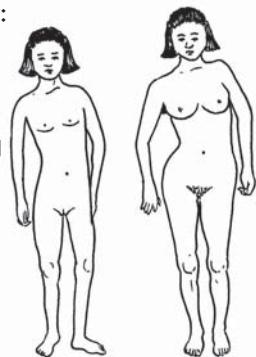
केटीको शरीरमा आउने परिवर्तनहरू (तरुणावस्था)

बाहिरबाट हेर्दा भिन्नता देखिए पनि सबै महिलाको शरीरमा एकै किसिका परिवर्तन हुन्छन् ।

प्रायः ९ देखि १५ वर्षभित्र केटीको शरीरमा बृद्धि र परिवर्तन आउन सुरु हुन्छ । यसलाई तरुणावस्थामा प्रवेश गरेको भनिन्छ । यस्तो परिवर्तन हुनबाट प्राय अपाङ्गताले रोक्दैन । अपाङ्गता भएका हुन् या नहुन् सबैका लागि यस्ता सबै परिवर्तनहरू सामान्य हुन् ।

तरुण अवस्थामा हुने स्पष्ट देखिने मुख्य परिवर्तनहरू तल उल्लेख गरिएको छ :

- उचाइ र चौडाइ बढ्छ ।
- काखी मुनी, जाँघमा, जननेन्द्रियमा रौं पलाउँछ ।
- शरीरभित्रका पाठेघर, नलीहरू र योनि बढ्छ, र स्थान परिवर्तन हुन्छ ।
- योनिबाट साब रसाउन थाल्छ,
- महिनावारी रक्तस्राव सुरु हुन्छ ।
- अनुहार चिल्लो हुनुका साथै डण्डफोर आउन सक्छन् ।
- बढी पसिना आउने र पसिनाको गन्ध पहिलेभन्दा भिन्न हुनसक्छ ।



यस्ता परिवर्तनहरू सामान्य र प्राकृतिक हुन्। यो बेलामा शरीरभित्र लगातार परिवर्तन भैरहेको हुन्छ। यस अवधिमा अपाङ्गता भएका या नभएका सबैले शरीरको राम्ररी देखभाल गर्नु पर्छ, स्वास्थ्यकर भोजन खाने गर्नुपर्छ। मासिक रक्तसाव भइरहेका अवस्थामा सफासुग्धर रहनु पर्दछ। यौन दुर्व्यवहारबाट जोगिनु पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ।

शरीरमा आउने शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरूले युवतीहरू आफ्नो शरीर भित्र के भइरहेछ भन्ने विचार गर्न्छन्। तर, कहिलेकाहीं मानिसहरूले गर्ने व्यवहारका कारण अपाङ्गता भएका केटीहरू दुखित र बढी लजालु बन्ने गर्न्छन्। बाहिरका मान्डेहरूबाट एकिले हुन्छन् र परिवारका सदस्यमा बढी निर्भर हुने हुन्छन्।

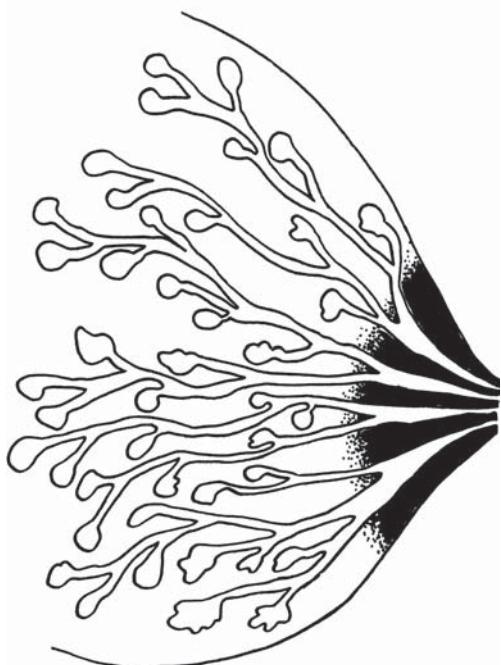
हर्मोनहरू

शरीरको परिवर्तनका बेलामा युवतीहरूलाई मानसिक रूपमा पनि परिवर्तनहरू अनुभव हुन्छ र यो हर्मोनका कारण हुन्छन्। यी शरीरले उत्पादन गर्ने यस्ता रसायनहरू हुन् जसले शरीरमा कहिले र कस्तो परिवर्तन गर्ने भनेर नियन्त्रण गर्छ। एस्ट्रोजिन र प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोनहरू पहिलो पटक रजस्वला भइसकेपछि बढी उत्पादन हुन थाल्छ। महिलाको शरीरमा परिवर्तन ल्याउने मुख्य हर्मोनहरू यिनै हुन्।

हर्मोनहरूले नै कहिले गर्भवती हुने कुराको निर्णय गर्छ। गर्भाशयले (हरेक महिनामा एउटा) डिम्ब निष्कासन गरेर नियन्त्रण गर्छ तथा बच्चा जन्मेपछि स्तनमा दूध पैदा गर्न सक्ने अवस्था बनाउँछ। धेरैजसो परिवार नियोजनका सामग्रीहरूले महिलाको हर्मोनमा नियन्त्रण गरेर गर्भनिरोध गर्ने गर्दछन्।

स्तन

९ देखि १५ वर्षभित्र केटीको स्तन वृद्धि हुन थाल्छ। स्तन बढेको देखेर केटीहरू लजाउनु हुँदैन। यो त महिलाको शरीरमा परिवर्तन भइरहेको संकेत हो। तर कहिले कहिले एउटा स्तन ठूलो र अर्को केही



सानो हुन सक्छ। धेरै महिलाका स्तन आकार र प्रकारमा एक आपसमा थोरै फरक हुन्छन् यसमा चिन्ता लिनु पर्दैन। स्तन बढेपछि सुत्केरी हुँदा बच्चाका लागि दूध बन्छ। यौन सम्पर्कको समयमा स्तनको स्पर्श हुँदा शरीरले स्तनको मुन्टा कडा र उत्तेजित पारेर प्रतिक्रिया दिन्छ, र योनि रसाउँछ, र यौन क्रियाका लागि तयार बनाउँछ।

मासिक रक्तश्वावको ठीक अधि स्तन बढन वा स्तनको मुन्टामा दुख्न सक्छ।

स्तन एकपटक बढेपछि कुनै गिर्खा वा असामान्य कुरा छ, कि भनी मासिक जाँच गराउनु राम्रो हुन्छ। जाँच कसरी गर्ने भन्ने जानेमा गिर्खाका बारेमा महिलाले आफैँ जाँच पनि सक्दछन्। लामो समय रहने गिर्खा भयो भने क्यान्सरको संकेत पनि हुन सक्छ। नियमित स्वास्थ्य जाँचले समस्या सजिलै

पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

मासिक रक्तस्राव

अपाङ्गता भएका महिलालाई अरु महिलाको जस्तै करीब उस्तै तरिकाले महिनावारी हुन्छ । मासिक रक्तस्राव हुनु गर्भवती हुनसक्ने संकेत हो । पहिलो पटक मासिक रक्तस्राव कहिले हुन्छ भन्ने कुनै पनि किशोरीहरूलाई थाहा हुँदैन । प्रायः स्तन बढ्न र शरीरमा रौं उम्रन थालेपछि यो हुने गर्दछ । पहिलो मासिक रक्तस्राव हुनुभन्दा केही महिनाअधिदेखि योनिवाट स्राव रसाउन थालेको हुनसक्छ । कटटुमा यसको टाटा लागेको हुनसक्छ, तर यो सामान्य कुरा हो ।

देख्न, हात खुट्टा चलाउन नसक्ने महिलाहरूले मासिक रक्तश्राव हुने समयमा अरुको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । मासिक रक्तस्रावका अवधिमा आफ्नो स्याहार कसरी गर्नेबारे पनि जन्मुपर्दछ । यौन स्वास्थ्य र मासिकस्रावका बारेमा थप जानकारी स्वास्थ्यकर्मीसंग लिन सकिन्छ ।

महिलाहरू बृद्ध भएपछि मासिक रक्तस्राव हुन छाइछ । यस्तो अवस्था अधिकांश महिलाको ४५ देखि ५५ को उमेर बीचमा भइसक्छ । यस्तो अवस्थालाई रजो निवृति भनिन्छ ।



मासिक चक्र

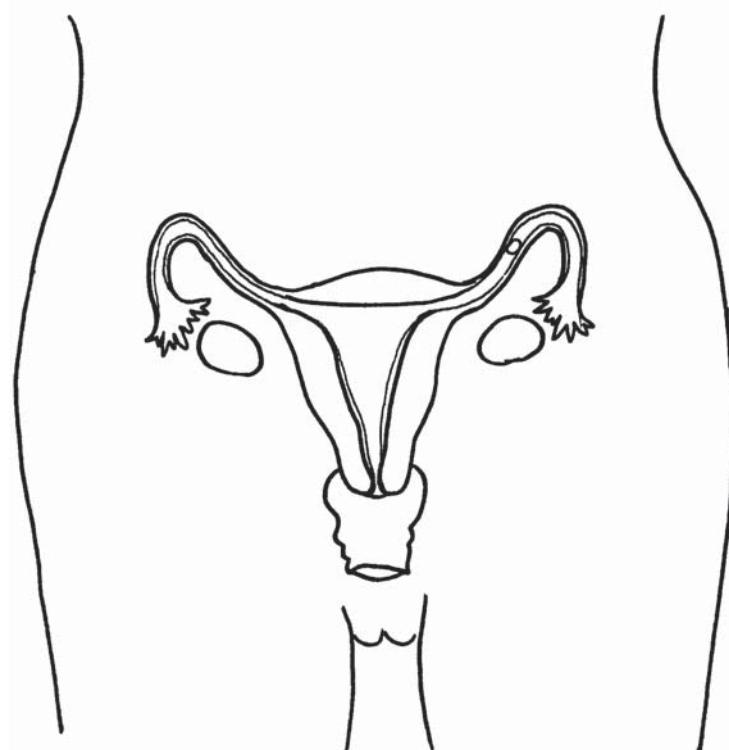
सबै महिलाको मासिकस्राव चक्र एकै प्रकारको हुँदैन। धेरैजसोको चन्द्रमाको चक्र जस्तै २८ दिनको हुन्छ भने कसैको २० वा कसैको ४० दिनसम्मको पनि हुन सक्छ। पहिलो वर्षमा यो भिन्दा भिन्दै समयमा हुन सक्छ। नियमित हुन केही महिना लाग्न सक्छ र यो सामान्य कुरा हो।

मासिक चक्र

मासिक रक्तश्रावको चक्रको बीच अवधिमा एकातिरको डिम्बाशयले ऐउटा डिम्ब निष्काशन गर्छ। यसलाई डिम्बनिष्काशन भनिन्छ। यसबीचमा प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोनको कारण गर्भाशयको बाहिरी तहमा बाक्लो पत्र बन्छ र गर्भ रहन सक्ने अवस्था तयार गर्छ।

जब डिम्बाशयबाट डिम्ब बाहिर निष्काशन हुन्छ, यो डिम्बबाहिनी नली हुँदै गर्भाशयमा पुर्छ। यस समयमा महिला उर्वर (प्रजनन योग्य) हुन्छन्। यदि यस समयमा पुरुषसँग यौन सम्बन्ध रहेर पुरुषको शुक्रकीट र डिम्बको मिलन भएमा यस अवस्थालाई डिम्ब-निषेचन भनिन्छ र यहिंबाट गर्भाधारण प्रक्रिया आरम्भ हुन्छ।

जब, डिम्ब-निषेचन हुँदैन र गर्भाशयमा बनेको बाक्लो पत्रको आवश्यकता पर्दैन। र, यो रक्तस्रावमा परिणत भएर योनिबाट बाहिर निस्कने अवस्था नै मासिक रक्तस्राव हो। यसपछि माथि उल्लेखित प्रक्रिया या चक्र पुनः सुरु हुन्छ।



शारीरिक परिवर्तन भइरहेका अवस्थामा गर्नुपर्ने कुराहरू

मनमा उठेका खास गरी शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू सम्बन्धी डर र द्विविधाका बारेमा जिज्ञासा राख्नु वा व्यक्त गर्नु ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ। यो कुरा पूरा जीवनभर लागू हुन्छ, जस्तै तरुणावस्थामा, बच्चा जन्माउँदा र रजोनिवृत्ति जस्ता अवस्थाहरूमा पनि शरीर र स्वास्थ्यमा ठूलो परिवर्तन आउँछन्। जब आफ्नो शारीरिक विकास, भावना र यौन चाहनालाई बुझिन्छ, तब मात्र आफूले स्वास्थ्य र शरीरको स्याहार गर्न तथा महिलाको रूपमा आफ्नो सम्मान गर्न सकिन्छ।

मनमा उठेका आफ्ना भावनाहरूबारे समयसमयमा लेखाजोखा गर्नुपर्छ र अरूसँग छलफल गर्नुपर्छ। यस अवधिमा निम्न कुराहरू व्यवहारमा त्याए राम्रो हुन्छ।

- शरीरमा आएका परिवर्तनहरूलाई स्वीकार गरेर अपाङ्गतालाई आफूनो शरीरकै भागको रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ।
- यौनिकता र यसैसँग थपिएका जिम्मेवारीका विषयमा सिकेर यस विषयमा परिवारका ज्येष्ठ सदस्य, स्वास्थ्यकर्मी, परामर्शदाता र अपाङ्गता भएका अन्य वयस्क महिलासंग राम्ररी जानकारी लिनुपर्छ।
- परिवारजन, साथीसङ्गी र मायालुसँग घनिष्ठ सम्बन्ध विकास गर्नोस्। असल स्वास्थ्यका लागि सकारात्मक सम्बन्ध आवश्यक छ।
- अपाङ्गता भएका अन्य महिलासंग र परिवारको लालनपालन गरिरहेकी महिलाहरूसँग छलफल गर्नुहोस्।
- मन नपर्ने व्यक्तिसँग धेरैबेर संगत नगर्नुहोस्।
- घरबाहिरका चाडबाड या पर्वहरूमा संलग्न भएर आफ्नो कुराहरू अभ राम्ररी गर्ने तथा सिकाउने ऐउटा अवसरको रूपमा लिनुपर्छ।
- यौन दुर्घटनाको रूपमा लिनुपर्छ।

तरुणावस्था प्रवेश गर्ने समयमा सहयोग गर्नुपर्ने कुराहरू

परिवारका सदस्यले तरुणावस्थामा प्रवेश गर्ने समयमा केटीलाई शरीरमा आउने परिवर्तनहरूका विषयमा सिकाउनुपर्छ। उनीलाई पहिलो पटकको मासिक रक्तस्राव सुरू हुनु अगावै यसका बारेमा राम्ररी जानकारी गराउनु पर्छ र रक्तस्राव हुँदा कसरी हेरिविचार गर्ने

म ठूली भइसकेकी छु तर उनीहरू
मलाई बालिका ठानेर व्यवहार गर्दैन।



मलाई मेरो शरीर र यसमा हुने परिवर्तनहरू कसरी हुन्छन् भन्नेबारे थाहा पाउनु आवश्यक छ। यसले मलाई स्वस्थ हुन मद्दत गर्दै।



भन्ने जानकारी पनि दिनुपर्छ ।

यसबेला हुने शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू स्वाभाविक कुराहरू हुन् भनी बुझाउनु पर्छ । परिवारका सदस्य र हेरविचार गर्नेले उनको शरीरमा आइरहेका परिवर्तनहरूबारे सहजै कुराकानी गर्नुपर्छ । यी व्यक्तिहरूको व्यवहारबाट नै अपाङ्गता भएका केटीले धेरै कुरा सिक्छन् ।

परिवार तथा स्याहारकर्ताहरूले गर्नसक्ने सहयोगहरू

आमाबाबु तथा परिवारका सदस्यले निम्न कुराहरू गर्न सक्छन्, जस्तै :-

- अपाङ्गता भएका अरु महिला र केटीहरूसँग भेटघाट गर्न सहयोग गर्ने ।
- घरबाहिर गतिविधि र मित्रता बढाउन प्रेरित गर्ने, यसबाट आत्मविश्वास र चेतना बढ्छ
- पोषण युक्त खाना र आवश्यक स्वास्थ्य सेवा दिने ।
- उनले बुझ्ने भाषामा यौनका विषयमा कुरा गर्ने । यौन सम्बन्धी उनमा उठेका जिज्ञासा तथा भावनाहरूबारे प्रश्न गर्न तथा व्यक्त गर्न अभिप्रेरित गर्ने ।
- उनीमाथि हुनसक्ने यौन दुर्व्यवहारबाट जोगाउने ।

कर्म चलाउने जस्ता उत्सव मनाइदिने

केही समुदायमा किशोरीहरूको लागि विशेष वयस्क हुँदा अरुलाई थाहा दिने गरी अथवा विवाहयोग्य भएको बताउन उत्सव गरिने चलन हुन्छ । जस्तै नेपाली समाजमा गुन्यू चोली दिने, बेल विवाह गरिदिने चलन छ । यदि आफ्नो त्यस्ता चलनहरू छन् भने आफ्ना छोरीको पनि उत्सव गर्नेस् ।



नेवार सम्प्रदायमा केटीलाई मासिक रक्तसाव हुनु अघि गुफा राख्ने र बेल विवाह गर्ने चलन छ ।

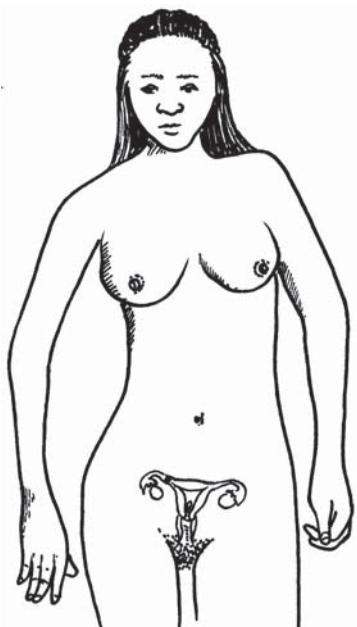
स्वास्थ्यकर्मीले गर्न सक्ने कार्य

स्वास्थ्य चौकीले आयोजना गर्ने सबै स्वास्थ्य आयोजना तथा कार्यक्रमहरूमा अपाङ्गता भएका केटीहरूलाई उनीहरूको शरीर तथा स्वास्थ्यको बारेमा बुझाउनका लागि सामेल गर्नुहोस् । परिवार र शिक्षकलाई अपाङ्गता भएका र नभएका केटीको शरीरमा खासै भिन्नता हुँदैन भनेर शिक्षित गर्नुहोस् ।
महिलाको प्रजनन प्रणाली

अपाङ्गता भएका वा नभएका महिलाको र पुरुषको शरीरमा खासै भिन्नता हुँदैन । जस्तै; दुवैमा मुटु, फोक्सो, मृगौला र अन्य भागहरू उस्तै हुन्छन् । तर, यौन र प्रजनन अङ्ग भने महिला र पुरुषको फरक छन् ।

अपाङ्गता भएका या नभएका सबै खाले महिलाका प्रजनन अङ्गहरू उस्तै हुन्छन् र तिनीहरूले उस्तै प्रक्रियामा काम गर्दछन् । शरीर बाहिरका यस्ता अङ्गलाई “जननेन्द्रिय” भनिन्छ, भने भित्रका अङ्गहरूलाई “प्रजनन अङ्ग” भनिन्छ ।

यौन अद्ग्राहका बारेमा ज्ञान भयो भने गर्भधारण हुन र
रोक्न दुवै कुरामा सहयोग पुग्छ ।

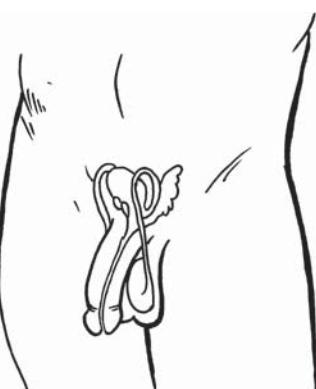


महिलाका प्रजनन अङ्गहरू



पुरुषका यौनाद्गहरू

पुरुषका यौन अङ्गहरू शरीरको बाहिरी भागमा नै रहेकाले सजिलै देख्न सकिन्छ । अण्डकोषले बनाउने पुरुष हर्मोनलाई (ग्रन्थिरस) टेस्टोस्टेरोन भनिन्छ । एउटा बालक जिति वयस्क हुँदै जान्छ, त्यति नै उसको शरीरले बढी हर्मोन बनाउन थाल्छ । यही हर्मोनले बालकमा वयस्क पुरुषको गुणको विकास गराउँछ । यो महिलाको शरीरले परिवर्तनको समयमा बढी स्त्री हर्मोन उत्पादन गरेजस्तो हो ।



अण्डकोपले शुक्रकीट पनि बनाउँछ । शुक्रकीट अण्डकोषबाट लिङ्गतिर जान्छ । यहाँ अर्को विशेष ग्रन्थिले बनाएको तरल पदार्थसँग मिसिन्छ । शुक्रकीट र उक्त तरल पदार्थको मिश्रणलाई वीर्य (Semen) भनिन्छ । यौनक्रियाको चरम उत्तेजनामा पुरोपछि वीर्य लिङ्गबाट बाहिर आउँछ । एक थोपा वीर्यमा हजारौं शुक्रकीट हुन्छन्, ज्यादै सानो भएका कारण यिनलाई आँखाले देख्न सकिदैन ।

यौन सम्पर्कको समयमा के हुन्छ ?

यौन सम्पर्कको समयमा पुरुषको लिङ्गबाट स्खलित भएपछि वीर्य निस्कन्छ । वीर्यको एक थोपामा हजारौं शुक्रकीटहरू हुन्छन्, वीर्य महिलाको योनिभित्र वा त्यसको वरिपरि खसेपछि शुक्रकीट योनिद्वारबाट गर्भाशयमा छिर्छन् ।

महिलाको योनि शारीरिक सम्पर्क र बच्चा जन्माउने बेला तन्किन सक्ने विशेषखाले छालाबाट बनेको हुन्छ । योनिले सफा राख्ने र संक्रमण हुन नदिने स्राव निष्काशन गर्दछ । यो स्राव यौन सम्पर्कको समयमा धेरै मात्रा निष्काशन गर्दछ, यसो हुँदा लिङ्गलाई योनिभित्र छिर्न, योनि पाच्छिन नदिन र शुक्रकीटलाई गर्भाशयमा पुऱ्याउन सहयोग हुन्छ ।



गर्भधारण



हरेक मासिक रक्तस्राव शुरू भएको १४ दिनसम्ममा गर्भाशयमा बाक्लो तह बन्ने गर्दछ र त्यसपछि कुनै एउटा डिम्बाशयले एउटा डिम्ब निष्काशन गर्दछ । त्यसपछि डिम्बबाहिनी नली हुँदै गर्भाशयतिर लाग्छ । यो समयमा महिला उर्वर (गर्भधारणयोग्य) हुन्छन् । र, यो समयमा यौन सम्पर्क भएर छिरेको पुरुषको शुक्रकीट र गर्भाशयमा रहेको डिम्बसँग भेट हुने गर्दछ । यस्तो शुक्रकीट र डिम्बको भेट हुने क्रियाबाट नै डिम्बनिषेचन या गर्भधारण हुन्छ । यदि डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटको मिलन भएन भने गर्भधारण हुँदैन र गर्भाशयमा बनेको बाक्लो पत्र पनि टुक्राटुक्रा भएर मासिक रक्तश्रावको कारण बन्छ ।

यौन सम्पर्क भएपछि युवतीहरूले थाहा पाउनै पर्ने कुरा

- पहिलो पटक यौन सम्पर्क राख्दा नै गर्भ रहन सक्छ ।
- पुरुषले वीर्य योनिमा नभारी यौन सम्पर्क राखे पनि गर्भ रहन सक्छ तर परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गरेमा गर्भ रहन सक्दैन ।
- आफूसँग यौन सम्पर्क राख्ने पुरुषलाई यौन संक्रमण भएको छ, भने महिलालाई पनि यौनजन्य संक्रमण अथवा एचआइभी संक्रमण हुन्छ तर कन्डमको प्रयोग गरिएको छ, भने संक्रमण सदैन । कुनै व्यक्तिको अनुहार हेरेर उसलाई संक्रमण भए नभएको भन्न सकिदैन
- यौन संक्रमणहरू महिलाले पुरुषमा सार्नेभन्दा पुरुषले महिलामा सार्ने क्रम बढी हुन्छ, किनकि यौन सम्पर्क राख्दा युवतीको योनिस्राव पुरुषमा जाँदैन तर पुरुषको वीर्य महिलाको योनिमा जान्छ । महिलाको योनिमा घाउ भएमा त भन् चाँडै नै यौनरोगका किटाणु या जीवाणु रगतमा पुग्छन् ।

एच.आई.भी./एड्स र अन्य सरुवा संक्रमणहरूबाट बच्नका लागि सँधै कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । शुक्रकीटहरू र संक्रमण गर्ने किटाणु या जीवाणु निकै साना भएपनि कण्डम उचित तरिकाले प्रयोग गरिएको छ, भने त्यसलाई छिचोल्न सक्दैनन् ।

आफुलाई संक्रमणबाट सुरक्षा गर्नेबारेमा अध्याय ८ हेन्रुहोस् र अनिच्छित गर्भधारणको रोकथाम गर्ने बारे अध्याय ९ हेन्रुहोस् ।

बच्चा जन्माउन नसक्ने अवस्था (बाँझोपन)

बाँझोपना अपाङ्गताका कारणले हुँदैन । कोही कोही अपाङ्गता भएका महिलाको सन्तान नहुन सक्छ तर उनको बाँझोपना अपाङ्गताको कारणले भन्दा अरु कारणले पनि हुन सक्छ । जसरी अरु महिलाले सन्तान प्राप्त गर्न सक्दैनन् त्यस्तै कारणहरूले नै अपाङ्गता भएका महिलामा बाँझोपना भएको हुन सक्छ ।

बाँझोपना के हो ?

परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरी पतिपत्नीबीच यौन सम्पर्क हुँदाहुँदै पनि एक वर्षसम्ममा पत्नी गर्भवती हुन सकिनन् भने ती दम्पतीमा बाँझोपन हुनसक्छ । लगातार तीन पटकसम्म वा सोभन्दा बढी गर्भ तुहेको छ, भने पनि प्रजनन क्षमतामा समस्या भएको हुन सक्छ ।

कुनै पुरुष वा नारी एक पटक सन्तान प्राप्त गरिसकेपछि, पनि बाँझो हुन सक्छन् । एक सन्तान जन्मेपछि केही वर्षपछि पुनः सन्तान जन्माउने इच्छा हुँदा ८-१० वर्षसम्म पनि बच्चा भएन भने Secondary infertility भनिन्छ ।

कहिलेकाहीं बाँझोपनको समस्या दम्पतीमध्ये कुनै एकको कारणले मात्र नभई दुवै जनाको कारणले पनि हुन सक्छ । केही दम्पतीहरूमा त बाँझोपनको कारण समेत पत्ता लाग्दैन । अर्थात् उनीहरू पूर्णरूपमा निरोगी र सन्तान जन्माउन योग्य हुँदाहुँदै पनि बाँझोपन रहिरहन्छ ।

कतिपय अवस्थामा बढी मादक पदार्थ, लागू औषधि तथा चुरोट, सुर्ती सेवन गर्न बानीले पनि महिला तथा पुरुषमा बाँझोपनको समस्या सिर्जना गर्न सक्छ ।

के कारणले बाँझोपना हुन्छ ?

महिलाको बाँझोपना

महिलामा बाँझोपना हुने मूल्य कारणहरू निम्न छन् :-

१. डिम्बनली वा गर्भाशयमा घाउका खतहरू हुनु-
डिम्बनलीमा घाउ वा घाउका खतहरू भएमा डिम्बाशयबाट डिम्ब गर्भाशयतिर आउन वा पुरुषको शुक्रकीट डिम्बसेचनका लागि नलीबाट भित्र पस्त सक्दैन । यसै गरी गर्भाशयमा घाउका खतहरू भएमा निषेचित (Fertilized) डिम्ब यसको भित्तामा अडिन सक्दैन । कहिलेकाहीं उनीहरूलाई आफू विरामी भएको पत्तो नै हुँदैन । केही वर्षपछि मात्र आफू बाँझो भएको थाहा हुन्छ ।



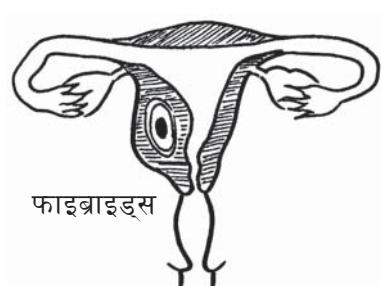
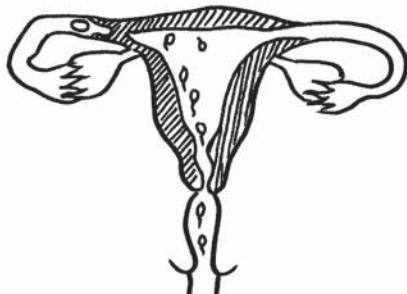
निम्न कारणले गर्दा घाउका खतहरू बनेका हुन सक्छन् :

- यौन रोगको उपचार समयमै नगर्दा गर्भाशय तथा डिम्बवाहिनी नलीसम्म संक्रमण फैलिन गएमा,
 - असुरक्षित तरिकाले सुत्केरी गराउँदा गर्भाशयमा चोट लाग्न गएमा वा संक्रमण भएमा,
 - गर्भनिरोधक साधन आई.यू.डी. निर्मलीकरण नगर्दा गर्भाशय संक्रमण भएमा,
 - योनि, गर्भाशय, डिम्बनली तथा डिम्बाशयजस्ता अङ्गहरूको शत्यक्रिया गर्दा कुनै समस्या उब्जेमा ।
२. डिम्ब निस्काशनसम्बन्धी समस्याहरू- कुनै महिलाको मासिक रक्तस्राव २१ दिन नपुग्दै वा ४०-४५ दिनपछिमात्र हुने गर्छ भने त्यस्ती महिलाको डिम्बाशयले डिम्ब उत्पादन गर्न सक्दैन । यसको मतलब उनको शरीरले पर्याप्त मात्रामा या आवश्यक समयमा हर्मोन बनाउँदैन । हर्मोन बनाउन नसक्ने समस्या मासिक रक्तस्राव रोकिने रजोनिवृत्ति हुने उमेरमा पनि हुने गर्छ । कुनै महिला ज्यादै मोटाइन् या दुख्ली भइन् या विरामी धेरै धेरै परिन् भने पनि डिम्ब उत्पादन हुँदैन । डिम्ब निष्काशन या उत्पादन नभएका कारण महिलामा बाँझोपना हुने गर्छ ।
 ३. पाठेघरमा मासु बढ्नु- पाठेघरमा मासु बढेको छ भने पनि गर्भाधान हुन वा गर्भ अडिन कठिनाइ पर्दछ ।

पुरुषको बाँझोपना

पुरुषमा बाँझोपना हुने मूल्य कारणहरू निम्न छन् :-

१. पर्याप्त शुक्रकीटको उत्पादन गर्न नसक्नु ।
२. अण्डकोषले स्वस्थ शुक्रकीट उत्पादन नगर्नु । यस्तो समस्या अण्डकोष च्यापिने गरी कट्टु या लगौटी लगाउने, दिनहुँ आरन, इन्जिन जस्ता तातिने यन्त्र छेउ या ज्यादै तातो



ठाउँमा काम गर्ने, विना विश्राम लामो गाडी हाँक्ने जस्ता व्यक्तिहरूमा देखिन्छ। यैन सम्पर्क गर्नुअघि दिनभर वा लामो समयसम्म गरम स्थानमा बसेको छ भने पनि यस्तो हुन सक्छ।

३. वीर्य खसाल्न नसक्नु। यैन संक्रमणका कारण नलीमा घाउको खत बसेको छ वा मेरुदण्डमा कर्डमा चोट छ भने यस्तो हुन्छ।

महिला पुरुष दुबैमा बाँझोपना हुने कारणहरू

निम्न कारणहरूले महिला, पुरुष दुबैमा बाँझोपना हुनसक्छ :-

१. विरामीका कारण : जस्तै गलफुलो, मधुमेह, टि.बि. र औलो आदि।
२. रक्सी, चुरोट, खैनी, सेवन र लागू औषधीको प्रयोग
३. कुपोषण, धेरै तनाव, कामको बोझ वा कुनै कुनै रसायनको असर।



धर्म पुत्र/पुत्री पालने

अपाङ्गता भएका केही महिलाहरूले धर्म सन्तान ग्रहण गरिर परिवार बनाउने उपाय रोज्घन्। एउटी महिलाले उनी वा उनको पतिमा बाँझोपना भएमा वा बच्चा जन्माउन नसक्ने भएमा यस्तो गर्न सक्छन्।

म कसरी आमा बनें ?

अमेरिकाका अन्य युवा केटी जस्तै मैले पनि राम्रो साथी र परिवार बनाउने सपना देख्यैँ। म हिवलचेयरमा हिँड्डुल गर्दथैँ र म जस्ता हिवलचेयरमा हिँड्नेहरू कुनै पनि आमाबाबु भएको नै देखिन। त्यसमाथि मलाई “तेरो आफै परिवार हुनेछ” भनेर हौसला दिने कोही पनि थिएनन्।

मैले मेरो श्रीमानलाई प्रथम भेटमै सही साथीका रूपमा चिनेकी थिएँ । मैले धर्म सन्तान ग्रहण गरेर परिवार सुरू गर्ने मेरो गोप्य सपना उनलाई सुनाएँ । थुप्रै अभिभावक गुमाएका बच्चाहरू मध्ये कुनै पनि बच्चा पाल्न मन लागेको थियो ।

शुरुमा त मेरा आमाबाबुले बच्चाको पनि हेरविचार गर्न गाहो हुन्छ भनेका थिए । उनीहरूले म बच्चाको हेरविचार गर्न सक्छु भन्ने सोचेका थिएनन् । तर, मेरो जागिर थियो र मैले साथीका बच्चाको हेरविचार गरिसकेकी थिएँ । यी कारणहरूले म र मेरा श्रीमानले यो बच्चा पनि हेरचाह गर्न सक्छौं भन्ने मलाई लागेको थियो ।

हामीले सन्तान खोज्यौं । जब ठीक संस्था भेटियो मैले म कसरी योग्य आमा हुन सक्छु र के के गर्नसक्छु भन्ने कुराहरू बताएँ । अन्त्यमा हामीले सुहाँउदो बच्ची भेट्टायौं । बच्ची पनि अपागंता भएको थिइन् ।

- क्यारिन ब्राइटमेयर (अमेरिका)

□□

शरीरको हेरचाह



केही मानिसहरू अपाङ्गतालाई विरामी ठाञ्चने, वास्तवमा त्यो सत्य होइन । तर, अपाङ्गता हुनुको मतलव अरुहरूले भन्दा अलिक बढी शरीरको ख्याल गर्नुपर्ने अवस्था चाँहि हो ।

अपाङ्गता भएका महिलाले अरुभन्दा आफ्नो शरीरको अवस्थावारे राम्रोसँग बुझिछन् आफैले शरीरको खास गरी देख्न नसकिने वा दुखेको थाहा नपाइने भागहरू होसियारीका साथ र नियमित जाँच गर्नु पर्ने आवश्यकता पर्छ । अर्थात् यदि शरीरको कुनै भागमा दुख्यो वा समस्या भयो भने किन यस्तो भएको हो भनेर पत्ता लगाउनु पर्छ ।

यस अध्यायमा स्वस्थ रहने तरिका र धेरै प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथाम सम्बन्धी जानकारी छन् । आफूलाई दैनिक स्याहारका लागि सहयोगको आवश्यकता हुँदा चाहिने सूचना यसमा छन् । यो जानकारी परिवारलाई पनि काम लाग्छ ।

असल स्वास्थ्यका लागि असल भोजन

सबै महिलाहरूलाई उनीहरूको दैनिक कार्य गर्न निरोगी रहन र रोगको रोकथाम गर्न, र स्वस्थ बच्चा जन्म दिन असल भोजन आवश्यक छ । हाम्रा जस्ता गरीव मुलुकका महिलाहरूमा अपाङ्गता बनाउने तथा आम स्वास्थ्य समस्याहरूको कारण न्यून तथा कमसल भोजन पनि हो । शिशु अवस्थादेखि नै, बालकभन्दा बालिकालाई कम खाउँछन् यसको परिणाम उनीहरू ढिलो बढ्ने गर्दछन्, हाडहरूको उचित विकास हुँदैन र यस्तो



राम्रो स्वास्थ्यका लागि अपाङ्ग सहित सबैलाई राम्रो खाना आवश्यक हुन्छ ।

अवस्था नै पछि गएर अपाङ्गताको कारण पनि हुन सक्छ । अझ, कुपोषित वा कम आहार पाउने महिला विरामी परिहने र समस्या भन्त बढ्न सक्छ ।



यी भोजन शरीरका लागि स्वस्थकर छन्

स्वास्थ्यकर भोजन

जुनसुकै समुदायको भोजनमा मुख्य र सहयोगी खानेकुराहरू समावेश हुने गर्दछन् । यस कारण भोजनमा धेरै प्रकारका खानाहरू समावेश भएका हुन्छन् नै । स्वस्थ रहनका लागि भोजनमा समुदायमा प्रचलित मुख्य र सहयोगी खानेकुराहरू समावेश हुनु पर्छ र सम्भव भएमा समुदायमा पाइने थप खानेकुराहरू समावेश गर्नु राम्रो हुन्छ । मुख्य खानामा कार्बोहाइड्रेट र सहयोगी खानामा प्रोटीन, भिटामिन तथा खनिज पदार्थ, थोरै चिल्लो र गुलियो पदार्थ समावेश गरिने गरिन्छ । यी खानाहरू केवाट प्राप्त हुन्छन् त्यसबारे तल केही सुझाव दिइएको छ :-

- **कार्बोहाइड्रेट :** यो पेट भर्ने मुख्य खाना र शक्ति दिने खाना हो । यो सस्तो पनि हुन्छ । जस्तै भात, मकै, कोदो, गहुँ, आलु आदि ।
- **प्रोटीन :** यसले शरीर निर्माण गर्दछ । यो जनावर र वनस्पतिबाट प्राप्त हुने गर्दछ । जनावरबाट प्राप्त हुने प्रोटीनयुक्त खानाहरू जस्तै दूध, दही, चीज, अण्डा, माछामासु आदि हुन् । वनस्पतिबाट प्राप्त हुने प्रोटीनका अन्य स्रोतहरू जस्तै गेडागुडी, दाल, बदाम, ओखर आदि हुन् । छाला तथा मांसपेशीहरू बलियो बनाउन बढी प्रोटीन भएका खाना खानु आवश्यक छ ।
- **भिटामिन र खनिज :** यिनीहरूले शरीरलाई रोगबाट सुरक्षित राख्ने र शरीरका विग्रेभत्केका तन्तु तथा अङ्गको पुनर्निर्माण गर्ने गर्दछन् । यी तत्वहरू फलफूल र सागसब्जीहरूमा पाइन्छन् । खासगरी हड्डी मजबूत बनाउन या बढ्दो उमेरका बालबालिकालाई क्याल्सियम बढी प्राप्त हुने खाना (दूध,

स्वास्थ्यकर्मीले मैले धेरै दूध र हरियो
सागसब्जी खानुपर्छ त भने तर, दूध
श्रीमान र छोराका लागि जोगाउँछु र
हरियो सागसब्जी किन्त मसँग पैसा छैन ।



दूधका परिकार, हरियो सागसब्जी, गेडागुडी, कुरकुरे
हाड भएको मासुमाछा) दिनु आवश्यक छ ।

- भोजनमा केही गुलियो र चिल्लो पदार्थ पनि समावेश हुनु राम्रो हुन्छ । यस्ता पदार्थहरूले शक्ति दिन्छन् र चिल्लो पदार्थले शरीरलाई न्यानो पनि पार्छ ।

रक्तअल्पता

स्वस्थकर भोजन खान नपाउने कुनै पनि महिला वा बालिका कमजोरीबाट पीडित हुन सकिन्छन् र उनलाई रक्तअल्पता हुन सक्छन् । भोजनमा आइरनयुक्त खाना समावेश नभएमा यस्तो हुन्छ । रक्तअल्पता महिलाको आम समस्या हो, यो प्रायः गर्भवती र बच्चालाई दूध खुवाइरहेका महिलालाई हुन्छ । यसको कारण अति नै थकाइ लाग्छ, तथा रोगसँग जुझ्ने क्षमता कम गर्छ । सुत्केरी अवस्थामा अत्यधिक रक्तस्राव भयो भने पनि रक्तअल्पता हुन्छ र औलो ज्वर हुँदा र अंकुसे जुका पर्दा पनि हुन सक्छ । अंकुसे जुकाको उपचार र औलो ज्वरोको रोकथाम र उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु आवश्यक छ ।

रक्तअल्पताका लक्षणहरू

- आँखाको भित्री पटल, भित्री ओठ र नड फिका देखिने
- कमजोरी वा ज्यादै थकाइ महसुस हुने
- रिंगटा लाग्ने (खासगरी बसेर उठदा)
- बेहोस हुने (अचेत हुने)
- स्वाँ-स्वाँ बढने ।
- मुटुको धड्कन बढने ।

रक्तअल्पताको रोकथाम र उपचार : यसको रोकथाम र उपचार दुवैका लागि हरेक दिन आइरन फलाम प्रशस्त हुने खाना खानु पर्छ । आइरन हरिया सागसब्जी (रायो, पालुङ्गो, भेडे खुर्सानी, सिस्नु, आदि) र दूध, दही, खुँदो, अण्डा, मासु आदिमा पाइन्छन् ।

तल उल्लेखित कुराहरू व्यवहारमा त्याउन सकियो भने कुनै पनि व्यक्तिले पर्याप्त आइरनयुक्त खाना खान सक्छन् :-

- बढी आइरन भएका खानाका साथै गोलभैंडा वा फलफूल जस्तै आँप, मेवा, सुन्तला, कागती र अमिलो फलफूलहरू पनि खाने । यिनीहरूमा भिटामिन 'सि' नामक भिटामिन हुन्छ जसले शरीरलाई खानामा भएको आइरनको बढी प्रयोग गर्न सहयोग गर्छ ।
- फलामको भाँडामा खाना बनाउनुहोस् । यसमा गोलभैंडा, कागती र निबुवाको रस मिलाउनुहोस् ।

यसले भाँडाको फलाम खानामा मिसाउँछ ।

- कागतीको रसमा सफा फलाम केही समय डुबाई त्यो रस पानीमा हालेर पिउँदा पनि आइरन प्राप्त हुन्छ ।

हाम्रो देशको सरकारी स्वास्थ्य चौकी तथा उपस्वास्थ्य चौकीमा गर्भवती महिलालाई रक्तअल्पताबाट जोगाउन आइरनका चक्कीहरू निशुल्क दिने गरिन्छ ।

शरीर सक्रिय बनाइरहन गर्नुपर्ने कुराहरू

सबै महिलालाई उनीहरूको शरीर सुदृढ, लचिलो तथा स्वस्थ बनाइराख्न व्यायाम गर्नु आवश्यक हुन्छ । व्यायामले मांसपेशी, मुटु, फोक्सो, मांसपेशीलाई सुदृढ राख्न सहयोग गर्दछ र यसले उच्च - रक्तचाप, हड्डी कमजोर र कव्जियतको रोकथाम गर्दछ । व्यायामले धेरै मोटो हुनबाट पनि जोगाउँछ । धेरै मोटो हुनु स्वस्थ हुनु होइन र मोटोपनले दैनिक गरिने व्यक्तिगत क्रियाकलापहरू गर्न ज्यादै कठिन बनाउँछ ।

कहिलेकाहीं अपाइज्ञाताले गर्दा कुनै अझ वा पूरै शरीर चलाउन नसक्ने अवस्था हुन्छ । यस्तो अवस्थामा व्यायाम गर्दा राम्ररी अझ वा शरीर चलाउन सकिदैन । नियमित चलाउन नसकिएका मांसपेशीहरू कमजोर बन्छन् र खुम्चिन्छन् । जोर्नीहरूलाई पूरै मात्रामा चलाउने गरिएन भने ती अररा बन्छन् अनि सोभ्र्याउन र खुम्च्याउन पनि नसकिने हुन्छन् । शरीरलाई असर पार्ने अपाइज्ञा भएकाले शरीरको पूरै भागहरू जति मात्रामा चलाउन सकिन्छ, त्यति नै चलाउन सकिने प्रकारको व्यायाम गर्नु पर्छ । कुनै कुनै बेला यसका लागि अरुको सहयोग पनि लिन सकिन्छ ।

व्यायामले महिलालाई मानसिक विरक्तिमा पनि सहयोग गर्न सक्छ । कुनै कुनै खालका व्यायामले पीडामा वास्तविक रूपमा आराम दिन्छ । नियमित व्यायाम गरेका व्यक्तिहरू राम्ररी निदाउन सक्छन् ।

धेरैजसो महिलाहरूलाई खाना पकाउने, सरसफाई गर्ने, खेतबारीमा काम गर्ने, घाँसदाउरा काट्ने, बालबच्चा बोक्ने जस्ता साधारण घरायसी दैनिक कामहरूबाट व्यायाम (कसरत) भइरहेको हुन्छ । अपाइज्ञा भएका महिलाले पनि यस्ता आफ्नो शक्तिले भ्याए भने कामहरू गरेर व्यायाम गर्न सक्छन् ।

यदि शरीर चलाउन ज्यादै कठिनाइ हुन्छ भने बेलाबेलामा बसाइ स्थिति परिवर्तन गरिरहनु पर्छ । यसैगरी दिनभर बसिरहने व्यक्तिले बेलाबेलामा केहीबेरका लागि पल्ट्ने गर्नु पर्छ ।

तर एकैचोटी कडा परिश्रम पर्ने खालको व्यायाम गर्नु हुन्दैन । व्यायामको स्तर दिनप्रति दिन



यदि बेलाबेलामा
अघिल्लितर भुक्नु हुन्छ भने



... छातिको मांसपेशी तन्काउने
प्रयत्न गर्नुहोस् ।

विस्तारै बढाउदै जानु पर्छ । खासगरी शरीर पर्याप्त चलाउन नसकिने, वा शरीरको कुनै भाग चलाउन नसक्ने वा शरीर कमजोर छ वा पीडा भइरहेको छ वा एकै बसाइ स्थितिमा लामो समयसम्म बस्ने गरिरहनु भएको छ भने हलुका व्यायामबाट थालनी गर्नु पर्छ । धेरै चलमल नगर्दा मांसपेशी र जोर्नी नचल्ने वा दुख्ले हुन्छन् । शरीर जति चलाउदै गइन्छ त्यति नै चलाउन सजिलो हुँदै जान्छ ।

व्यायामले मनोरन्जन पनि दिन्छ

आफूलाई रमाइलो हुने व्यायाम गर्नु पर्छ । कसैलाई हलुका नृत्य गर्दा आनन्द आउँछ । कसैलाई गीत गाएर हात खुट्टा चलाउँदा रमाइलो हुन्छ ।

... कसैलाई खेलेर ।

अरु व्यक्तिसँग मिलेर पनि व्यायाम गर्ने गर्नु पर्छ । साथीसङ्गीसँग मिलेर व्यायाम गर्दा दिनदिनै गर्न मन लाग्छ ।

हिवलचेयर प्रयोग गर्नेहरूले आफै कुर्सी चलाएर गाउँघर घुम्ने गर्नु पर्छ । यदि यो संभव छैन कुनै भार (दुङ्गा, पानी भरेको बोतल वा थैली) हातमा राखेर पटक पटक उठाउने तथा राख्ने व्यायाम गर्नु राख्नो हुन्छ । यसले काँध र हातका मांसपेशी र हाडहरूलाई बलियो बनाउँछ ।



कसैलाई नाचेर मनोरन्जन हुन्छ ...



गहाँ चीज बारम्बार उठाउनाले मासु र हाड बलियो हुन्छ ।

मांसपेशी तन्काउने तथा खुम्चाउने क्रिया

मांसपेशी तन्काउने खुम्च्याउने क्रियाले मांसपेशीहरूलाई बढी लचकदार बनाउँछ । यसो भएमा उठन, बस्न र निहुरिन सजिलो हुन्छ । अपाङ्गता भएका धेरै महिलाहरूले मांसपेशी तन्काउने खुम्च्याउने क्रिया नियमित गर्नाले उनीहरूको पीडा कम भएको महसुस गरेका छन् । यस क्रियाले चोटपटक लाग्नबाट पनि बचाउ गर्छ ।

मांशपेशी तन्काउने तथा खुम्चाउने क्रिया गर्ने तरिका

१. नलझने र सुरक्षित ठाउँ खोज्नुहोस् । यो क्रिया हलुका तथा मांशपेशीमा झड्का नपर्ने गरी गरिनु पर्छ । जस्तै, ढाड तन्काउनका लागि गुन्दीमा सुतेर घुँडा समाती नदुखुञ्जेल छातीतिर ल्याउनुहोस् ।
२. यही अवस्थामा एकदेखि तीससम्म गनुञ्जेलसम्म स्थिर रहनुहोस् । यस अवस्थामा शरीरलाई अघि वा पछि उफानुं या चलाउनु हुँदैन ।
३. तन्किदा सास फेरिराख्नोस् । तन्केको भाग दुखल थाल्यो भने दुखेको भागको तन्काइलाई कम गरी हलुका बनाइदिनुहोस् । यसो गर्दा पनि पीडा कम भएन भने अर्को आसनस्थिति लिएर सुरू गर्नेस् ।



गाहो काम वा व्यायाम थाल्नु अगाडि जहिले पनि मांशपेशी तन्काउने खुम्च्याउने क्रिया गर्नु राम्रो हुन्छ । हलुकासँग यो क्रिया गर्नाले व्यक्तिलाई कुनै हानि हुँदैन तथा मांशपेशीहरूलाई कुनै चोटपटक लाग्दैन । यो क्रिया गाहो काम वा व्यायाम गरिसकेपछि गर्नु पनि फाइदाजनक छ । यस क्रियाले शरीरलाई लचकदार राख्न सहयोग गर्ने भएकाले उमेर बढ्दै जाँदा हुने पीडा तथा कमजोरीको रोकथाम गर्न सक्छ ।

थोरै मात्र हलचल गर्नसक्ने अवस्थाका महिलाले कुनै कुनै मांशपेशीहरूलाई तन्काउने तथा खुम्चाउने क्रिया प्रयोग गर्दा फाइदाजनक हुन सक्छ । यो क्रिया गर्दा कुनैकुनै बेला अरूको सहयोग लिनु पर्ने पनि हुन्छ । तर, सहयोगीलाई मांशपेशीलाई चलाउने गर्दा उनीलाई हलुकासँग तान्ने या खुम्च्याउने गर्नुहोस् भन्नु पर्छ । यदि तन्काउँदा दुख्यो वा असजिलो भयो भने रोक्न लगाउनु पर्छ ।

कसै कसैले यो क्रिया गर्नु अघि मांशपेशीहरूमा वरफ वा तातो गम्छा वा कपडा राख्ना सजिलो भएको महसुस गर्दैन् । यो तरिका पनि कोशिस गर्न सकिन्छ र आराम महसुस भयो भने नियमित गर्न सकिन्छ ।

मांशपेशीहरू कडा भएका महिलाहरूले विहानै दैनिक कामहरू सुरु गर्नुअघि यो क्रिया गरे भने अरु बेलाको जस्तो हुने दुखाई कम हुन्छ । राती सुल्नु अघि पनि यो क्रिया गरियो भने राम्रो निन्द्रा लाग्न र केही दिनपछि दुखाई कमी हुन थाल्छ ।



सानुको खुट्टा पोलियो लागेर
पक्षाधात भएको छ । यसकारण
उनी आफ्नो खुट्टा अरढठो वा कडा
नहोस् भनेर काम गर्दा मांशपेशी
तन्काउने तथा खुम्चाउने क्रिया
गर्ने गर्दैन् ।

कैयन महिलाहरूले विभिन्न कामहरू गरिरहेका अवधिमा मांसपेशी तन्काउने तथा खुम्चाउने क्रिया गर्ने गरेका छन्। यसले उनीहरूलाई फाइदा पनि हुन्छ। यसकारण सबैले आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरू गरिरहेका अवधिबीच यस्तो क्रिया गर्न सकिने व्यवस्था मिलाउनु राम्रो हुन्छ। गुड्ने या धकेल्ने गाडा वा बैशाखी वा हिवलचेयर प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

गुड्ने या धकेल्ने गाडा वा बैशाखी वा हिवलचेयर प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूको ती वस्तुहरू दिनहुँ हातहरूले धकेल्ने गरेका कारण नाडी र काँधमा समस्याहरू हुन सक्छन्। हात र काँधहरूमा चोट लाग्न सक्छ, जोर्नीहरू फुस्किन सक्छन्। यसो हुन नदिन बेलाबेलामा हात र काँधहरू तन्काउने र खुम्च्याउने क्रिया गरिरहनु पर्छ। उदाहरणका लागि :-

प्रायः हिवलचेयर प्रयोग गर्ने महिलाको हात बलियो हुन्छ। तर यसो भनेर धकेल्न प्रयोग हुने भागका मांसपेशीहरू मात्र बलियो भएर हुँदैन, पूरे हात र काँधका मांसपेशीहरू बलियो हुनु जरूरी छ। हात र काँधको बढी प्रयोगबाट जोगिन एकै तरिकाबाट लामो समयसम्म कुनै काम गर्नु हुँदैन। जस्तो कुनै वस्तु उठाउन एकै हातको मात्र प्रयोग गर्नु हुँदैन, घरी वायाँ घरी दायाँ गरेर दुवै हातहरू चलाउने गर्नु पर्छ।

काँधका अन्य मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउने तरिकामा हिवलचेयरलाई पछाडि धकेल्ने तरिका निकै सहयोगी हुनेगर्छ।
कुनै भाग बढी चलाउने गर्दा हुने समस्या

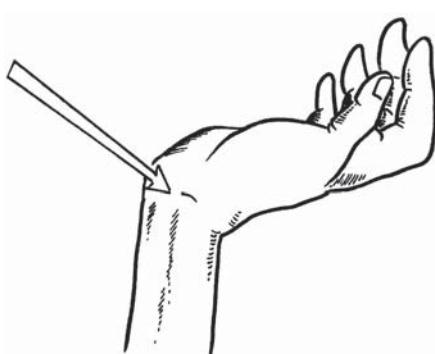
दुई हाडहरू जोडिने ठाउँ जोर्नी हो। जोर्नीहरूमा त्यान्दे मासु (tendons) ले मांसपेशीहरू र हाडलाई जोड्छ। एउटै चाल बारबार गरिरहँदा जस्तै, हिवलचेयर, गाडा वा बैशाखी चलाइरहँदा नाडीको त्यान्दे मासुका केही वा धेरै केस्पाहरू चुँडिन सक्छन्।



यस्तो अवस्थामा नाडीलाई हलुका समात्दा पनि हात दुख्छ।

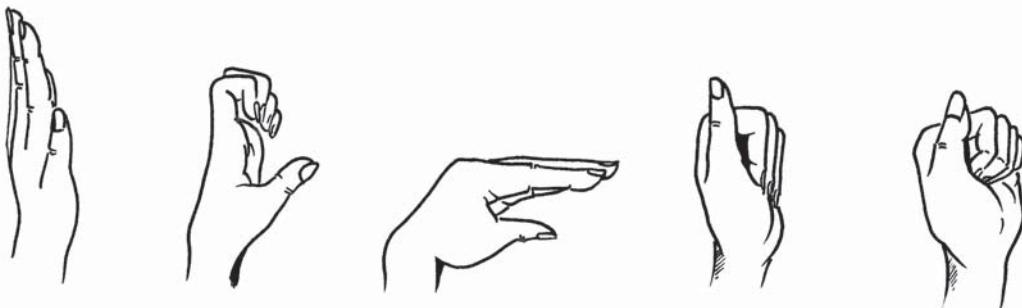
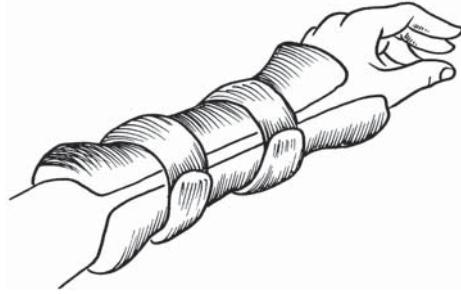
उपचार

- आराम दिने:- हात र नाडीलाई सकेसम्म हलचल नगराई सुविधाजनक अवस्थामा आराम दिनोस्। तर, सो हात चलाएर यताउती गर्नैपर्ने अवस्था छ भने हात र नाडीलाई सकेसम्म हलचल नहुने गरी काम्रो बाँध्ने गर्नु पर्छ।
- काम्रो बाँध्ने:- नरम काम्रो बनाउने, सो काम्रोलाई चलन नदिने गरी नाडी तथा तल्लो पाखुरामा कपडाले बेर्ने। काम्रोलाई कपडाले बेर्दा पर्हिलो कुरा त जोर्नी सीधा गर्न सहयोग



पुग्छ । कपडा नाडी चलाउन सकिने गरी बेनु पर्छ तर रगत रोकिने गरी वा हत्केला निलो हुने गरी कस्तु हुँदैन । सम्भव भएसम्म घुमफिर वा काम गर्दा र आराम गर्दा वा सुत्दा पनि कामो बाँध्ने गर्नु पर्छ ।

- **पानी सेक गर्ने :-** एउटा भाँडोमा चिसो र अर्कोमा मन तातो पानी भर्ने । सर्वप्रथम चिसो पानीमा नाडी र हात एक मिनेटसम्म डुबाउने र त्यसपछि चार मिनेट तातोमा डुबाउने । यस्तो एक पछि अर्को गरी ५-५ पटक डुबाउने गर्नु पर्छ । अन्तमा तातो पानीमा हात र नाडी डुबाएको हुनु पर्छ । यो प्रक्रिया दिनमा दुई पटक गर्नु पर्छ र यसो गर्दामा हात र नाडीलाई जम्माजम्मी कम्तीमा एक घण्टा डुबाउने गर्दा आराम मिल्छ ।
- **व्यायाम :-** पानीको उपचारपछि हात र नाडीको व्यायाम गर्नुहोस् । यसले हाड जोड्ने मासुमा क्षति हुनबाट रोक्छ । हातको हरेक अवस्थामा ५ सम्म गन्नोस् । दुख्छ भने अवस्था फेनौस् । यो १० पटक गर्नोस् ।



- **औषधी :-** हात वा नाडीमा पीडा छ वा सुनिनेको छ भने एस्प्रिन वा दुख्न कम हुने औषधी जस्ता पीडानाशक तथा सुनिनेको कम गर्ने औषधीहरू सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

रोकथाम

- सकेसम्म हात वा नाडी कम मात्रै मोडिने तथा लच्चिने गरी र तिनीहरूमा दवाव नपर्ने गरी शरीर चलाउने प्रयत्न गर्नु पर्छ ।
- सम्भव छ भने, हिवलचेयर केही समयका लागि अरूलाई धकेल्न लगाउनु राम्रो हुन्छ । यसो भएमा हात र नाडीले आराम पाउँछन् ।
- हात र नाडीको व्यायाम दिनदिनै गर्नु पर्छ । यसो गर्दा हात र नाडी जति घुम्न सक्छन्, त्यति नै घुमाउने गर्नु पर्छ । यस व्यायामले त्यान्दे मासु र मांसपेशीहरू राम्री तन्कने तथा खुम्चने र मजबूत हुनेछन् । व्यायाम गर्दा पीडा हुन्छ भने हलुका र विस्तारै चलाउनु पर्ने हुन्छ । हात वा नाडीहरूमा रातोपन वा तातो छ भने संक्रमण भएको हुन सक्छ, तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउनु पर्छ ।

बैशाखीको प्रयोग गर्नु परेमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

बैशाखी प्रयोग गर्नु परे सबभन्दा पहिला आफूलाई ठीक हुने बैशाखी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

बैशाखी प्रयोग गर्दा शरीरको सबै भार हातमा परेको हुनुपर्छ । यसकारण हातमा हुने क्षतिको रोकथामका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

काखीको नशामा हुने क्षतिबाट जोगिन सकेसम्म कुहिनामा अड्याउने बैशाखी (Elbow crutch) प्रयोग गर्नु पर्छ । यदि काखे बैशाखी नै प्रयोग गर्ने भए काखीमा दवाव नपर्ने गरी प्रयोग गर्नु आवश्यक छ । कुइनाहरू अलिकति खुम्चाउनु पर्छ र उँभिदाखेरि बैशाखी काखीभन्दा २-३ अड्युल मुन्तिर हुनुपर्छ । यसो भएमा आफ्नो गोडाहरूलाई उचालेर अगाडि बढाउन सजिलो हुन्छ । अगलो बैशाखी काखीमा दवाव परेमा केही समयपछि स्नायुमा दवाव परेको कारण हातहरूमा समस्या पर्न सक्छ ।

संकुचन (हातखुटा नसोभिने अवस्था)

कुनै हात वा खुटा धेरै दिनसम्म खुम्चिएर रह्यो भने त्यसपछि त्यो हात या गोडा संकुचन हुन्छ अर्थात् सोभिन समस्या पर्छ । केही मांसपेशीहरू छोटा हुन जान्छन् वा हात या गोडा पूरा सोभिन सक्दैनन् ।

धेरै वर्षदेखि जोर्नी संकुचन भएको व्यक्तिले हलुकासँग जोर्नीलाई चलाउने गर्ने तथा तन्काउने खुम्च्याउने गरेमा सो संकुचनको अवस्था भन्न विग्रन पाउँदैन । संकुचन भइसकेको जोर्नी सीधा पार्न त कठिन नै हुन्छ तर हलुका व्यायामहरूले जोर्नीहरूलाई कम अररो वा त्यसका मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउन भने सक्छन् ।

यस्तो संकुचन हुन नदिन तथा मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउन हरेक दिन व्यायाम गर्ने गर्नु पर्छ । यदि आफूले गर्न नसकिने अवस्था छ भने अरु कसैको सहयोग लिनु पर्ने हुन्छ ।

संकुचन हुन नदिन तथा मांसपेशीहरू बलियो बनाउन सहयोगी व्यायामहरूको उदाहरण

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू : जोर्नी धेरै महिना वा वर्षदेखि दोब्रिएको छ भने विस्तारै व्यायाम गर्नु पर्छ । सीधा पार्न एकैचोटि बल गर्नु हुँदैन । केही स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथामका लागि गर्नु पर्ने कुराहरू

आफ्नो शरीरबारे सम्बन्धित व्यक्तिले नै सबैभन्दा राम्रोसँग



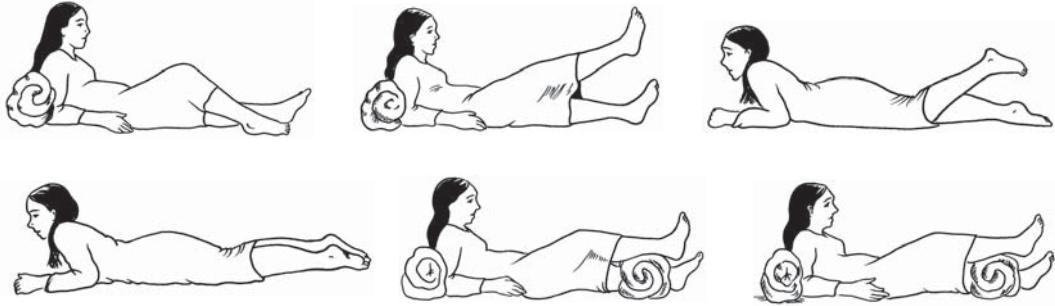
उँभिदाखेरि बैशाखी काखीभन्दा २-३ अड्युल मुन्तिर हुनुपर्छ ।



भार जित हातमा पर्नु पर्छ ।



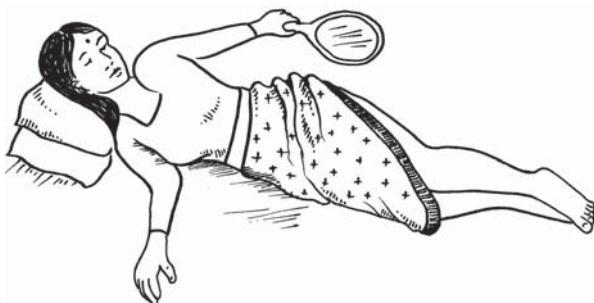
बुझ्ने भएकाले साथी, परिवार र स्याहारकर्ताहरूले आफूलाई कसरी राम्ररी सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने कुरा सम्बन्धित व्यक्तिले नै उनीहरूलाई बुझाउन सक्छन् । समस्या हुँदा आवश्यक परेमा उनीहरूलाई सोध्न



डर वा संकोच मान्नु हुँदैन । सबै स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथाम गर्न त सकिदैन तर अधिकांश स्वास्थ्य समस्याहरूको समयमै उपचार गरे ती समस्याहरू गम्भीर हुन पाउँदैनन् । सम्भव भएसम्म, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण प्राप्त गर्ने प्रयत्न गर्नु पर्छ ।

दैनिक स्याहार

समय समयमा नुहाएर र नियमित छाला जाँच गरेर स्वस्थ रहन तथा संक्रमणको रोकथाम गर्न सकिन्छ। दिनभर बसिरहने या राम्ररी हलचल गर्न नसक्ने व्यक्तिहरूले त छालाको जाँच गर्ने कुरालाई थप ध्यान दिई यो स्वस्थ रहेको कुराको पक्का गर्नु आवश्यक हुन्छ । बेला बेलामा छालामा कतै सुन्निएको, रातोपन भएको वा संक्रमणका अन्य चिह्नहरू छन् कि हेर्ने गर्नु पर्छ । चिरिएको, काटेको वा घाउ भएको छ भने सो स्थानलाई राम्ररी धोएर सुख्खा पारी पट्टीले वा कुनै सफा कपडाले ढाक्ने गर्नु पर्छ । हेर्न नमिल्ने ठाउँका लागि ऐना प्रयोग गर्न सकिन्छ । दृष्टिविहीन महिलाहरूले सुँधेर वा छाएर थाहा पाउन सिक्नु आवश्यक छ ।



नियमित कपाल नुहाउने र दुईचार दिन जस्तोमा जुम्हा परेका छन् कि हेर्ने गर्नु पर्छ । टाउकोमा कुनै घाउ वा पाप्रा छन् कि जाँच्ने गर्नु पर्छ । हरेक दिन सफा लुगा, खास गरी, भित्री लुगा र मोजाहरू फेर्ने गर्नु राम्रो हुन्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाले भनेका कुनै स्वास्थ्य समस्याको “मामुली” चिह्नहरूप्रति पनि ध्यान दिइनुपर्छ । जस्तो कि, कुनै महिलाले पाठेघरको संक्रमण भएका बखत हुने दुखाई महसुस गर्दिनन् तर, योनिबाट बग्ने असामान्य स्राव र गन्ध थाहा पाउन सकिन्न । काटेको घाउमा गम्भीर संक्रमण भइरहेको कुरा दृष्टिविहीन महिलाले देखन



सक्वैनन् तर, दुखाइ र सुनिएको महसुस गर्न सक्छन् ।

हातखुट्टाहरूको स्याहार

हातखुट्टा लाटो भएको छ भने यी अङ्गहरूको सुरक्षा गर्न बढी ध्यान राख्नु पर्छ । काटिएको घाउ तथा अरु प्रकारका घाउलाई दिनहुँ हेर्नु पर्छ । लाटो भएका हात खुट्टामा सजिलै पोलिन सक्छ वा थाहा नै नपाई काटिन वा घाउ हुन सक्छ । यस्तो देखिएमा घाउलाई निको नहुन्जेल दिनहुँ सफा गर्दै सफा कपडाले ढाकेर राख्ने गर्नु पर्छ ।

चिसो तातो थाहा नपाउने भागको बढी सुरक्षा गर्ने गर्नु पर्छ । कुनै तातो सामान समात्वा कपडा वा सनेसोको प्रयोग गर्नु पर्छ । कठ्याइग्रिने स्थानमा बस्ने व्यक्तिहरूले पञ्जा र बाक्लो मोजा तथा जुता लगाउने गर्दा हात खुट्टाको सुरक्षा गर्न सकिन्छ ।

पाइतालामा ऐना देखाएर त्यसमा केही समस्या छ कि देख्न सकिन्छ । वा कसैलाई सोधेर पनि समस्या थाहा पाउन सकिन्छ । यसो गर्दा निम्न समस्याहरू छन् कि जानकारी लिने गर्नु पर्छ :-

- रातोपन, सुनिएको, तातो वा संक्रमणका अन्य चिह्नहरू,
- फुटेको, घाउ भएको, चिरिएको
- पीप, रक्तस्राव, वा दुर्गन्ध
- खुट्टाको नड भित्र धसिएको ।

खुट्टाहरू दुख्ने, घोच्ने, पोल्ने गर्दैन् वा लाईटिएका छन् भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु पर्छ । यस्तो संक्रमण भएको अवस्था हो, यसलाई निको पार्न औषधि आवश्यक पर्छ ।

संक्रमणको रोकथाम गर्न हरेक दिन साबुन र तातो पानीले खुट्टा धुने गर्नु पर्छ । पानी मनतातो हुनु पर्छ । यसकारण पानी कति तातो छ भनी थाहा पहिले कुहिनो या नलाईटिएको भागले छाम्नु पर्छ वा सहयोगीको सहयोग लिने गर्नु पर्छ । खुट्टा खास गरी औलाको काप राम्ररी धुनु पर्छ ।

यदि खुट्टा सुख्खा भएमा वा फुट्न थालेमा हरेक दिन २० मिनेट खुट्टा पानीमा डुबाउने गर्नु पर्छ । त्यसपछि खुट्टाहरूमा तोरीको तेल वा भ्यासलिन लगाउनुपर्छ ।

खुट्टाको सुरक्षा गर्ने अन्य तरिका :-

- खाली खुट्टा नहिँड्ने ।
- नड काट्दा गोलो होइन सिधा पारेर काट्ने गर्नु पर्छ । यसो भएमा नड मासुमा गङ्गादैन ।
- गोडामा मिल्ने जुता लगाउनु पर्छ । सानो या ठूलो भएमा गोडा रगडिएर फोका उठ्ने पा पाच्छने हुन्छ । जसको कारण घाउ हुन्छ ।



- जुत्ता लगाउने गर्दा सधैं बालुवा, काँडा, किरा वा फोहोर भए नभएको हेर्नुपर्छ ।
- पलेटी मारेर बस्ने गर्नु हुँदैन । यसो गर्दा रक्तसंचारमा बाधा हुन्छ ।
- खुट्टाका खील, ठेला या कडा मासु केही पनि काट्ने गर्नु हुँदैन । यसो गरेमा संक्रमण हुन सक्छ ।
- मोजा लगाउने गर्नु पर्छ । तर, मोजा नरम हुनु पर्छ र यसले पाइताला रगड्नु हुँदैन ।
- गर्मीको दिउँसोको समयमा खाली खुट्टा बस्ने गर्नु फाइदाजनक छ । यसो गरेमा रक्त संचार सहज हुन्छ ।

कुष्ठरोग भएका महिलाले खुट्टालाई चोट लाग्न नदिन तथा संक्रमण हुन नदिन तिनीहरूका खुट्टाहरूको विशेष हेरचाह गर्नु पर्छ । किनभने कुष्ठरोग भएको खुट्टाले केही पनि थाहा पाउन सक्दैन यो रोग भएपछि लामो समयसम्म उपचार गर्नुपर्छ ।

कुष्ठरोगीका लागि बिंड बनाउने तरिका

यो बिंड हातले समात्न सजिलो गरी बनाउनु पर्छ । गाउघरमा विभिन्न प्रकारका बिंड वा तातो सामान समात्ने सनासो वा प्रयोग गरिन्छन् । आफ्नो गाउघरमा कस्तो प्रयोग गरिन्छन्, ती तरिका प्रयोग गरिनु राम्रो हुन्छ । कुष्ठरोगीका लागि बिंड यस्तो बनाइनु पर्छ जसले उसको हात र औलाहरू नपोलोस् ।

कुष्ठरोग भएका व्यक्तिले कुनै वस्तु समात्ने कहिलेकाहीं समस्या पर्ने गर्छ । यसकारण वस्तु समात्न सजिलो बनाउन र चोट लाग्नबाट जोगिन फराकिलो, नरम हातेबिंड वा बाक्लो कपडाले वेरेको हातेबिंड बनाएर प्रयोगमा ल्याउनु पर्छ । मुख र दाँतको स्याहार

मुख, जिब्रो र हातखुट्टाका मांसपेशीहरू चलाउन र नियन्त्रण गर्न मुस्किल हुने जस्तै; मस्तिष्क पक्षाधात भएका महिलाहरूका लागि दाँत र गिजाको स्याहार गर्न कठिनाइ हुने गर्छ । तर, दाँत सफा नगरिएमा दाँतमा अङ्गकिने खानाको टुकाले दाँत र गिजाको रोग लाग्न सक्छ । आवश्यक परेमा सफा गर्न विश्वासिलो व्यक्तिको सहयोग लिनु पर्छ ।

सबैले दाँतको राम्रोसँग हेरबिचार गर्नुपर्छ
छारे भएकी महिलाले मुखको स्याहार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने
कुरा

छारे रोग वा मृगीको औषधी (Phenytoin) ले गिजा सुन्निने वा बढ्ने जस्तो असर पार्न सक्छ । यसकारण यो औषधि खाइरहेका व्यक्तिले मुखको राम्रो स्याहार गर्नु पर्छ ।



हरेक पटक केही खाइसकेपछि दाँत सफा गर्ने गर्नु पर्छ र सफा पानीले कुल्ला गर्ने गर्नु पर्छ । दाँतहरूको काप काप पनि सफा राख्नु ज्यादै आवश्यक छ । सफा औलाले गिजाको हलुका मालिस गर्दा पनि फाइदा हुन्छ ।

छारे रोगको औषधीले दाँते ढाक्ने गरी गिजालाई सुन्नाउँछ र घाउ बनाउन सक्छ । यसो हुन नदिन दाँत सफा राख्ने गर्नु पर्छ ।

दाँत सफा गर्न मञ्जन नै चाहिँदैन । यसको सट्टा कसैले वेसार वा नुन पनि प्रयोग गर्दैन् । ब्रुस छ भने यसैले मात्र गर्दा हुन्छ, यसलाई पानी भए पुरछ । ब्रुस नरम हुनु पर्छ नत्र दाँत कोतर्न सक्छ र गिजामा चोट पार्छ । गाउँघरमा सिमालीका साथै विभिन्न प्रकारका डाँठको बुरुस बनाउने चलन छ । तिनीहरूले पनि दाँत त सफा गर्न सकिन्छ । तर, कडा डाँठले घाउ पार्न सक्छ । नीमको डाँठ नरम हुन्छ र दाँत सफा गर्न राम्रो हुन्छ ।

आँखाको स्याहार

हरेक दिन हलुका सावुन र सफा पानीले मुख धुनु पर्छ । यसोगरे आँखाको संक्रमणको रोकथाम हुन्छ । यस्तो संक्रमणमा एउटा वा दुवै आँखा रातो हुने, चिप्रा आउने र हलुकासँग पोल्ने गर्दै । कुनै कुनै अवस्थामा सुतेपछि दुवै पटल टाँस्सिने पनि गर्दै । यो छिटै एकबाट अर्कोलाई सर्दै । यो संक्रमण एउटाबाट अर्को आँखामा वा एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सजिलै सर्दछ ।



आँखाको संक्रमण भएका व्यक्तिले प्रयोग गरेका गम्छा र अन्य लुगा अर्को व्यक्तिले प्रयोग नगर्नुहोस् । आँखा छुनु अगाडि सधैँ हात धुने गर्नु पर्छ । आँखामा फिंगर बस्न दिनु हुँदैन । फिंगरले पनि संक्रमण सार्न सक्छन् ।

उपचार

सबैभन्दा पहिले उमालेर चिसो भएको पानीले आँखा पखाल्नुहोस् । यसपछि आँखामा राख्ने कुनै Oxytetracyclin वा erythromycin नामक मलम औषधि आँखामा राख्नुहोस् । तल्लो पटललाई तलतिर तानेर मलम आँखाभित्र पुर्ने गरी हाल्नोस् । आँखा बाहिर मलम लगाएर केही फाइदा हुँदैन ।

सावधानी :- मलमको टुप्पोलाई आँखामा नछुवाउनुहोस् । कुष्ठरोगीले आँखाको स्याहार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहर

कुष्ठरोगले कुनै कुनै व्यक्तिको दृष्टि कमजोर हुने अवस्थाहरू वा आँखाको संक्रमण हुने सम्भावना बढाउँछ ।



भएका हुन्छन् या लाटा हुन सक्छन् । यसको मतलव आँखा भिम्काउन सकिन्दैन । आँखा नभिम्काउँदा आँखा बढी सुख्खा हुने र आँखाको संक्रमण हुने गर्दछ ।

आँखा भिम्क्याउन नसक्ने वा रातो छ भने, निम्न कुराहरू गर्नु फाइदाजनक हुन्छ :-

- आँखा पूरै ढाक्ने खालको शीतली चस्मा र आँखामा छाया पार्ने खाले क्याप टोपी लगाउने ।
- दिनमा धेरैपटक आँखा चिम्म गर्ने र आँखालाई तलमाथि पटकपटक घुमाइरहने ।
- आँखा वरिपरिका छाला धेरैपटक धुने ।

चिप्रा, कच्चेरा आइरहेमा यसको स्वाध्यकर्मीद्वारा उपचार गराउनुपर्छ ।

आँखामा दवाव दिनु हुँदैन ।

यदि आँखा चिम्म गर्न सक्नुहुन्न भने, सफा कपडाको धरोले आँखा छोप्ने गर्नु पर्छ । यसो गरेमा आँखा सुख्खा हुन र संक्रमण हुनबाट सुरक्षित हुन्छ ।

आँखालाई सुख्खा हुन नदिने गर्दा संक्रमणको रोकथाममा सहयोग पुर्छ । यसकारण आँखालाई रसिलो बनाइरहन दिनहुँ सफा नुनीलो पानीको २-४ थोपा हाल्ने गर्नु पर्छ । नुनीलो पानी बनाउन सिसार ग्लासको एक कप सफा पानीमा एक चिम्टी नून घोल्नुपर्छ ।

पिसाबजन्य संक्रमणको रोकथाम र उपचार

मूत्राशयको संक्रमण

धेरै महिलाले पिसाब गर्दा दुख्ने वा पोल्ने गरेमा वा पिसाब गरिसक्ने वित्तिकै कोखामा दुख्ने गरेमा मूत्राशयमा संक्रमण भएको कुरा बताउन सक्छन् । यदि यस्तो अनुभवहरू

भएन भने पनि तलका कुरामा चाहिँ ख्याल गर्नोस् ।

- बारम्बार पिसाब आउनु
- धमिलो पिसाब आउनु
- पिसाब गन्हाउनु
- पिसाबमा रगत वा पीप देखापर्नु
- शरीर ताल्नु र पसिना आउनु

मूत्राशय संक्रमणको उपचार :-

कुनै चिह्न या संकेत देख्ने वित्तिकै उपचार थाल्नु पर्छ ।

प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने : प्रत्येक आधा घन्टामा एक गिलास पानी पिउनु पर्छ । यसले गर्दा पिसाब धेरै लाग्छ । यसो गर्नाले कतिपय अवस्थामा पिसाबसँगै किटाणुहरू पनि बाहिर निस्कन्छन् र संक्रमणलाई बढन रोक्छन् ।

यौनक्रिया नगर्ने : केही दिनसम्मका लागि वा लक्षणहरू पूर्ण रूपमा नहराउन्जेलसम्म यौन सम्पर्क नगर्ने ।

माथिका उपायद्वारा १-२ दिनमा पिसाब पोल्न ठीक भएन भने घरेलु उपचार बन्द गरेर तल भनिएका औषधीहरू लिनुपर्छ । स्वाध्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ । कहिलेकहीं यस्तो अवस्था यौन रोग पनि हुन सक्छ ।



मूत्राशयको संक्रमण प्रायः चिया वा अरू जडिबुटीबाट उपचार गरिन्छ । बृद्धा महिलालाई यसबाटे थाहा हुन्छ, उनीहरूलाई सोधनुहोस् ।

मृगौला संक्रमण:-

कहीलेकाहीं मूत्राशय संक्रमण मूत्रनली हुँदै मृगौलामा पनि संक्रमण विस्तार हुन्छ । मृगौला संक्रमण मूत्राशय संक्रमणभन्दा बढी चिन्ताजनक हुन्छ ।

लक्षणहरू:-

- ढाडको तल्लो वा मध्य भाग दुख्नु । यो बेलामा सो दुखाई सोला हानेजस्तै अगाडिबाट पछाडि वा छेउमा सर्ने गर्दै ।
- वाकवाकी वा उल्टी हुनु ।
- धेरै कमजोर र बिरामी भएको जस्तो महसुस हुनु ।
- काम छुट्टनु तथा ज्वरो आउनु ।
- पिसाब गर्दा पोल्नु ।

मूत्राशय र मृगौला दुवैमा संक्रमणका चिह्न देखिएमा मृगौला संक्रमण भएको हुन सक्छ । कुनै महिलालाई मृगौलामा संक्रमण भएमा उनी थला नै पर्दिन् यो अवस्थामा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्दै ।

पिसाबजन्य संक्रमणको रोकथाम गर्ने कसरी ?

आफनो जननेन्द्रिय सफा राख्ने गर्नुपर्दै । जननेन्द्रियमा खास गरी मलद्वारबाट सूक्ष्मजीवहरू मूत्रद्वारमा पुग्छन् र यसको कारण संक्रमण हुन्छ । जननेन्द्रिय दिनहुँ सफा गर्ने बानी गर्नु पर्दै र यसै गरी दिसा गरेर मलद्वार धुने गर्दा पानी र आफनो हात जननेन्द्रिय तिर नपर्ने गरी धुनु पर्दै । नत्र पानी र हातबाट जननेन्द्रियमा सूक्ष्मजीवहरू पुग्न सक्छन् । त्यस्तै यौनसम्पर्क गर्नु अघि र पछि जननेन्द्रिय सफा गर्ने गर्नु पर्दै । मासिक स्रावको समयमा प्रयोग गरिने प्याड र कपडालाई ज्यादै सफा र राम्ररी सुकाउने गर्नु पर्दै ।

कब्जीयतको रोकथाम गर्ने उपाय

- दैनिक रूपमा कम्तीमा द गिलास तरल पदार्थ पानी पिउने गर्नु पर्दै ।
- फलफूल, सागसब्जी र रेसादार खानेकुराहरू प्रसस्त खाने गर्नु पर्दै । च्याँख्ला, आँटा, गेडागुडीहरू रेसादार हुन्छन् ।
- शरीरलाई सकेसम्म बढी सक्रिय बनाइराख्नु पर्दै र व्यायाम गर्ने गर्नु पर्दै ।
- हरेक दिन एकै समयमा दिसा गर्ने गर्नु पर्दै ।
- बढी चिल्लो पदार्थ खाने गर्नु हुँदैन ।
- मौसम अनुसारका फलफूल खाने गर्नु पर्दै । जस्तै आँप, मेवा, नास्पाती, सुन्तला, मौसम, केरा आदि ।
- माथि उल्लेखित कुराहरूबाट कब्जीयत नहटे एक एक गिलास इसवगोलको ढूटो दिनमा २ पटक खाने गर्नु पर्दै

४ दिन वा सो भन्दा बढी समयसम्म दिसा गर्न सकिएन भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्दै । तर दिसा लगाउने औषधिको प्रयोग बारम्बार गरिरहनु हुँदैन ।

हर्षा

हर्षा भनेको मलद्वार वरिपरिका नसाहरू सुन्निएको अवस्था हो । यसको कारण मलद्वार चिलाउने, पोल्ने वा रगत आउने समेत हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई कब्जीयतले भन् खराब पार्छ त्वलीचेयर प्रयोग गर्ने वा प्राय बसीरहने वा मस्तिष्क पक्षाधात भएका व्यक्तिहरूलाई उमेर जति बढौदै जान्छ त्यति नै हर्षाका साथै यस्ता समस्याहरू हुने सम्भावना बढी हुने गर्छ । हातले दिसा निकाल्ने गरेका व्यक्तिले रगत आउने गर्छ, गर्दैन ध्यान दिने गर्नु पर्छ । दिसामा रगत आउनु हर्षाको चिह्न हो ।

हर्षा भएमा के गर्ने ?

- दुखाइ कम गर्न लागि चाक अट्ने आरी वा बाटामा चीसो पानी भरेर सोमाथि बस्ने
- कब्जीयतको रोकथामका माथि उल्लेखित उपाय अपनाउने ।
- तर, समस्या बढ्यो भने स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह लिनु आवश्यक छ ।

मासिक रक्तस्राव

मासिक रक्तस्रावको समयमा, धेरैजसो महिलाले रगत अन्यत्र बग्न नदिन तथा सोस्न सूती कपडाको टालो वा प्याड जननेन्द्रियमा राख्ने गर्दैन् । सो कपडा वा प्याडलाई पेन्टी वा लगाँटी जस्तो

टालोले अड्याउने गरिन्छ । बजारमा किनिएका ‘प्याड’ रगतले भिजेपछि कागजमा लपेटेर फोहोर फाल्ने ठाउँमा फाल्ने वा जलाउने गर्नुपर्छ । सूतीको कपडाले बनाइएको ‘घरेलु प्याड’ भने प्रयोगपछि साबुन पानीले राम्ररी धोएर घाममा सुकाई वा इस्त्री लगाई पुनः प्रयोग गर्ने गर्नु पर्छ । यस्तो गरेमा त्यसमा हुने संक्रमण गराउने किटाणु मर्दैन् । बजारु प्याड वा घरेलु प्याड रगतले दिनमा २-३ चोटि फेर्नुपर्छ । एकदिनभन्दा बढी प्रयोग गरी राखेमा संक्रमण हुने खतरा ज्यादा हुन्छ ।

यसै गरी प्रयोग नगरेका अवस्थामा घरेलु प्याडलाई सुख्खा, सफा र धूलो नलाग्ने, स्थानमा राख्नु पर्छ । र अर्को महिनामा प्रयोग गर्नु पर्दा घाममा सुकाएर वा इस्त्री लगाएर पुनः प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

जननेन्द्रिय सफा गर्दा त्यस वरपर रहेको रगतको टाटा पनि राम्ररी सफा गर्नु पर्छ । सम्भव भएसम्म हलुका साबुनले धुने गर्नु पर्छ । पिसाव निस्कासन गर्न क्याथेटर राखिएको छ भने पिसाव



चीसो पानीमा बस्दा हर्षाको दुखाइ कम हुन्छ ।



निस्कने प्वालमा रगत लागेको छ, कि ध्यान दिनु आवश्यक छ। त्यस रगतले कहिलेकाहिँ पिसाब निस्कासन गर्ने काममा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। यसकारण क्याथेटरमा रगत लागेको देखिएमा तुरन्तै पखाल्नु पर्छ।

कुनै कुनै अपाङ्गता भएका महिलालाई मासिक रक्तस्रावको समयमा अरूको सहयोगको समेत आवश्यकता पर्न सक्छ। कहिलेकाहिँ कपडा वा बिस्तरामा रगत देखिएमा खासै चिन्ता लिनु आवश्यक छैन किन भने कहिलेकाहिँ यस्तो सबै महिलाको हुनेगर्दछ। दिसा वा पिसाब गराउन सहयोग लिने व्यक्तिहरूले सो समयमा नै प्याड समेत फेर्ने गर्नु पर्छ। यस्ता महिलालाई राती प्याड फेर्न अप्ल्यारो हुने गर्दछ यसकारण बिछौनामाथि कुनै सफा थाइना वा कपडा ओछ्याउने गच्छो भने त्यसमा नै रगत सोसिने गर्दछ र धुन सजिलो हुन्छ।

दृष्टिविहीनले आफू मासिक रक्तस्राव हुँदा गर्नुपर्ने कुराहरू

देख नसक्ने कारणले मासिक रक्तस्राव हुन थालेको सुरु सुरुमा अब कहिले हुने हो भन्ने थाहा हुँदैन। तर केही महिनापछि जीवनको एउटा प्रक्रिया हुने भएका कारण शरीरमा हुने केही अनुभव तथा संकेतका आधारमा मासिक रक्तस्राव हुन लागेको कुरा आफै महसुस गर्न सकिन्द्छ। रक्तस्राव भएका समयमा दिनको २-३ चोटि प्याड फेर्ने गर्नु पर्छ। यसरी हरेक पटक प्याड भिजेको छ छैन वा मासिक रक्तस्राव भएको हो होइन भनेर छामी सकेपछि हात धुने गर्नु पर्छ। कपडाको अरू भागमा पनि रगत छ कि छैन भनी सहयोगी वा परिवारका विश्वासीला व्यक्तिलाई सोध्ने गर्नु पर्छ। यसो गरिएमा कपडामा लागेको टाटो अरू कपडा धुने बेलामा धुन सकिन्द्छ।

यदि कसैले मासिक रक्तस्रावको बेलामा अन्य कुनै महिलाले लगाएको कपडा धुने गर्नु भएको छ भने रबरको पञ्जा वा प्लास्टिकको थैली हातमा लगाएर धुने गर्नुपर्छ। यद्यपि अरूको मासिक रक्तस्रावबाट संक्रमण हुने खतरा त थोरै नै हुन्छ तर हेपाटाइटिस र एचआइभी संक्रमणको रोकथामका लागि यसो गर्नुपर्छ।

बुझ्न र सिकाइ सम्बन्धी समस्या भएका केटीहरूलाई सहयोग गर्न गर्नु पर्ने कुराहरू

- बुझ्न र सिकाइ सम्बन्धी समस्या भएका केटीहरूले गर्ने दैनिक क्रियाकलापहरूबाटे सहयोगको आवश्यकता पर्छ। यसैगरी दिदी, काकी वा आमाले ती केटीलाई मासिक रक्तस्राव हुदाँ गर्नु पर्ने कुराहरू देखाएर राम्ररी बुझाउनु पर्छ। उनीहरूले निम्न कुराहरू गर्नु आवश्यक छः
 - नानीले रगत सोस्ने घरेलु प्याड वा बजारु प्याड आफूले प्रयोग गर्ने गरेको जस्तो प्रयोग गरिरहेकी छन् छैनन् पक्का गर्नु पर्छ।
 - घरेलु प्याड वा बजारु प्याड राखिएको कुरा बताउनु पर्छ।
 - बजारु प्याड भए प्रयोग गरेपछि फाल्ने स्थान देखाउनु पर्छ। र घरेलु प्याड भए पुनः प्रयोग गर्नका लागि धुने र सुकाउने तरिका देखाउनु र बुझाउनु पर्छ।
 - एक दुई पटक ती केटीको कट्टुभित्र ती प्याडहरू राखेर अभ्यास गर्न लगाउनु पर्छ। यसो भएमा उनीले प्रयोग गर्न थाहा पाउँछिन्।

मासिक रक्तस्रावका समयमा हुने समस्याहरू

मासिक रक्तस्रावको समयमा गर्भाशय खुम्चिने गर्दछ । यो खुम्चिनुका कारण त्यसमा बनेको बाक्तो पत्र फाल्न हो । यस्तो खुम्चाइहरूले तल्लो पेट वा कोख र कम्मर दुख्न सक्छ । जसलाई तल्लो पेट बटारिएको भन्ने गरिन्छ ।

कोखमा तातो सेक पटे दुख्न केही कम हुन्छ । तातो सेक गाउँघरमा विभिन्न तरिकाले लिने गरिन्छ । इँट वा ढुङ्गा तताएर, रबर थैलीमा उमालेको पानी राखेर, आदि । तातो पानीमा बाक्तो कपडा भिजाएर पनि तातो सेक लिन सकिन्छ । तातो सेकले पनि दुखाइ कम गरेन भने दुखाइ कम हुने औषधी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



मासिक रक्तस्रावले केही महिलालाई कमजोर गराउँछ र अपाङ्गता सम्बन्धी देखिने चिह्नहरूलाई भन् खराब पार्दछ । केही महिलाको स्तन सुन्निने गर्दछ वा दुख्छ ।

अत्यधिक मासिक रक्तस्रावको परिणाम र उपचार

अत्यधिक मासिक रक्तस्राव हुनु भनेको एक दुई घण्टाभित्रमा आफूले लगाएको प्याड धेरै भिजेको अवस्था हो । केही महिलालाई हरेक पटकको मासिक रक्तस्रावमा अत्यधिक रक्तस्राव हुन गर्दछ । केही महिलाका लागि यो समस्याले खास असर नगरे पनि केहीलाई यसको कारण रक्तअत्पत्ता हुन सक्छ । अत्यधिक रक्तस्राव भएको अवस्थामा इबुप्रोफेन नामक औषधि लिनु भएमा यसले रक्तस्राव हुन कम गर्दछ र रक्तअल्पताको रोकथाममा सहयोग पुग्न सक्छ । यसले पनि फाइदा गरेन वा मासिक रक्तस्राव हरेक ३ - ४ हप्ता नपुग्दै हुन थाल्यो भने स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह लिनु आवश्यक पर्दछ ।



योनीवाट आउने वस्तुको रङ्ग र गन्ध फेरिएमा संक्रमण भएको हुनसक्छ ।

दुसी संक्रमण

दुसी संक्रमण भनेको सामान्य संक्रमण हो । यो संक्रमण जननेन्द्रिय वा छालामा जहाँ पिसाव वा पसिनाले भिजेर ओसिलो बनेको शरीरका तातो भागमा हुने गर्दछ । यो योन रोग होइन ।

योनिबाट सेतो पानी बर्नु

योनिमा केही चिसो हुनु वा स्राव बर्नु सामान्य नै हो । यो नै योनिले आफूलाई सफा गर्ने वा सुरक्षा गर्ने प्राकृतिक तरिका हो । तर योनिको स्रावको मात्रा, गन्ध र रङ्गमा परिवर्तन आउनु चाहिँ कहिलेकाहिँ संक्रमणको संकेत हो ।

दुसी संक्रमण जुनसुकै महिलालाई हुन सक्छ । खासगरी लगातार एउटै अवस्थामा बसीरहने वा ट्वीलचिएरमा बस्ने महिलालाई हुने सम्भावना ज्यादा हुन्छ । मधुमेह भएका र एन्टिव्याक्टेरियल औषधी

खाने महिलालाई यो समस्या हुने सम्भावना ज्यादा हुन्छ । गर्भवती महिलालाई यस्तो समस्या देखिएमा बच्चा जन्मनु अघि नै उपचार गर्नु पर्छ किनभने यो संक्रमण नवजात बालकमा सरेर मुखमा काइ संक्रमण (thrush) हुन सक्छ ।

दाद वा हिलो लाग्नु

दुसी संक्रमण सधै योनिमा मात्र हुँदैन, यो छालामा पनि हुने गर्छ । महिलाहरूलाई शरीरका विभिन्न ठाउँका छालामा विशेष गरेर तिघाको कापमा, स्तनको धेराको तल्लो भागमा जस्ता छालामा छाला खप्टिएका भागमा यस्तो संक्रमण हुन सक्छ । छालाको दुसी संक्रमणको समयमा नै उपचार नहुँदा त्यसले गम्भीर रूप लिन्छ र शरीरका अरु भागमा सर्छ । एकै ठाउँमा उही अवस्थामा बसीरहने र धेरै चलमल नगर्ने महिलाको बस्ने चाकको हाडमा यो संक्रमण सन्यो भने गम्भीर बन्न सक्छ ।

दुसी संक्रमणका चिह्नहरू

- योनिभित्र र बाहिर धेरै चिलाउनु ।
- योनिको भित्री र बाहिरी दुवैपट्टिको छाला गाढा रातो हुनु र त्यसबाट कहिलेकहीं रगत बग्नु ।
- पिसाब फेर्दा पोल्नु ।
- योनिबाट सेतो दाना-दाना भएको दूध फाटेको वा दही जस्तो बग्नु ।
- नमीठो गन्ध आउनु ।

योनिस्रावका लागि औषधिहरू :

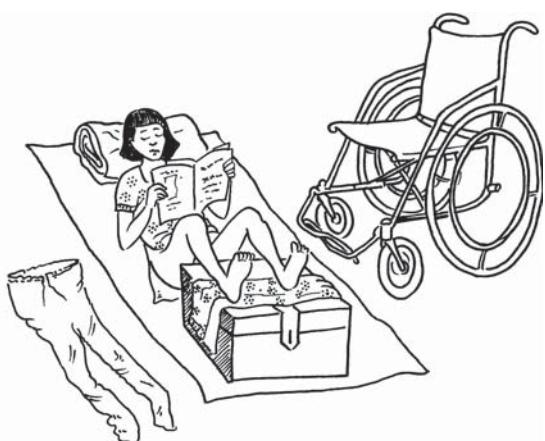
सबैजसो स्वास्थ्य चौकीमा पाइने १% जेन्सन भ्वाइलेट (निलो मसी जस्तो) नामक औषधिले भिजाएको एक टुक्रा कपास योनिमा राख्नुहोस् । हरेक रातमा राख्नु होस् र विहान हटाउनोस् । यो ३ दिन गर्नुहोस् । यसरी नै योनिको बाहिर, जाँघ, फिलामा रातो भएको छ भने सो स्थानमा तल उल्लेखित औषधिहरूको मलहम हलुकासँग लेप गर्नु प्रभावकारी हुन्छ ।

यी बाहेक कुनै एन्टिफन्नाल पाउडर जस्तै निस्टाटिन, वा बास्ना नआउने बच्चालाई लगाउने गरिएका पाउडर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्ता पाउडर दाद आएका स्थानमा हलुका सँग घस्नु पर्छ । यो समस्या लामो समयसम्म रहेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

दुसी संक्रमणका रोकथाम

दुसी शरीरको न्यानो र ओसिलो (आर्द्र) भएको भागमा राम्री बृद्धि हुने गर्छ । यसलाई रोक्ने सबैभन्दा राम्रो प्रमुख उपाय भनेको योनि, जाँघ, स्तनमुनिका छाला शरीरका अन्य कापहरूको सफा राख्नु र सुख्खा राख्नु नै हो । यसका लागि तल केही सुभावहरू दिइएका छन् :

- पिसाब चुहिन्छ भने कटु जतिसक्दो चाँडो फेर्नु पर्छ । पिसाब चुहिएमा दिनकै २ चोटी पनि सफा कट्टु फेर्नु राम्रो हुन्छ ।
- धेरैजसो बस्ने या हलचल नगर्ने व्यक्तिले



१/१ घण्टा जस्तोमा बसाइ आसन वा बस्ने तरीका फेर्ने गर्नु पर्छ । यसका साथै कुर्सीबाट ओलिएर वा भुँड्मा पलिट्दा खुट्टा फारेर दिनमा २ पटकसम्म १५ मिनेटसम्म बस्ने गर्नाले जाँघमा हावा पस्ने र सो भागको वरपर सुख्खा हुन पाउँछ ।

- शरीरको तल्लो भाग लाटिएको व्यक्तिले ऐनाको सहयोगले योनिमा घाउ वा बढी रातो भाग छ कि भनी जाँच गर्ने गर्नु पर्छ ।
- पाइन्ट या सुरुवाल लाउने व्यक्तिले सूतीको सफा, सुख्खा खुकुलो लगाउनु पर्छ । सारी र लुङ्गी लाउनेले कट्टु पनि सो अनुसार लाउनु पर्छ जसबाट सो स्थानमा सुख्खा बन्न सकोस् ।
- मासिक रक्तस्राव भएका अवस्थामा रगत सोस्ने प्याडहरू धेरै पटक फेर्ने गर्नु पर्छ । र पुन प्रयोग गरिने घरेलु प्याड वा टालोहरू सावुनपानीले राम्ररी धोएर घाममा सुकाउनु पर्छ ।
- बजारु प्याड दिनमा ३-४ वटा फेर्नु पर्छ । एक दिनमा एक पटक पनि फेरिएन भने संक्रमण हुन्छ ।

प्रेसर सोर (ढाडमा वा थिच्चीएको अंगमा घाउ हुनु)

प्रेसर सोर खास गरी हवील चियर प्रयोग गर्ने वा बिछौयैनामा रहने र नियमित रूपमा शरीरलाई अधिकांश समय हलचल नगर्ने व्यक्तिलाई हुने आम समस्या हो । यो हाड मुनिको मासु निरन्तर रूपमा थिचिएर घाउ हुने गर्छ । कुनै भाग थिचिन्छ र त्यसमा भएका रगतका नलीहरू पनि थिचिएर बन्द हुन सक्छन् र सो भागमा राम्ररी रक्तसंचार हुन पाउँदैन । यसको कारण यस भागको छालामा रातो या निलडामहरू बस्न थाल्छन् । यसपछि पनि छाला थिचिई रह्यो भने घाउ हुन्छ र सो घाउ दिनप्रतिदिन गहिरो हुँदैजान्छ । अर्थात् घाउले हाड छुन र जिउभरि फैलन थाल्छ । यस घाउको उपचार नगरे, यो संक्रमण जिउभरि फैलिएर व्यक्तिको मृत्यु समेत हुन सक्छ ।

हाडहरू रहने बाक्लो मासु नभएका कारण ज्यादै दुव्ली महिलालाई यस्तो हुने सम्भावना बढी हुने गर्छ । साथै यस्ता व्यक्तिहरूलाई पनि प्रेसर सोर हुने बढी सम्भावना छ :

- द्वलीचियरमा लगातार बस्ने, धेरैजसो समय ओछ्यानमा पल्ट्ने वा बसिरहने
- पिसाब चुहिरहने
- मांसपेशी दुखेको कारण बिछौयैना वा कपडामा शरीर माड्ने ।

चिन्हहरू

- थिच्दा पनि स्वाभाविक रङ्गमा नबदलिने छाला तातो, रातो वा गाढा रङ्ग हुनु, जसलाई थिच्दा पनि रङ्ग हलुका नदेखिनु ।
- छालामा सुन्निनु वा घाउ हुनु ।

प्रेसर सोरका यस्ता लक्षणहरू देख्ने साथ गर्नुपर्ने कुराहरू

- कम्तीमा १-१ घण्टामा बसाइ वा सुताइ स्थिति परिवर्तन गर्ने ।
- दबाव पर्ने भागको सुरक्षा गर्न थप नरम चकटी वा गदा राख्ने गर्ने ।
- चिह्नहरू हराउदै छन् कि भन् खराब हुँदै छन् ध्यान दिइरहने ।



हरेक दिन छाला जाँच गर्नेस् ।

प्रेसर सोर भइहालेमा गर्नु पर्ने कुराहरू

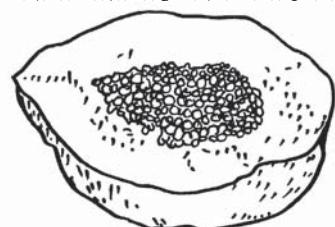
- घाउ भएका भागमा दवाव पर्न नदिने। कुनै पनि समयमा घाउ थिच्चिने गरी नबस्ने।
- उमालेर चिसो भएको पानीले घाउ र त्यसको वरपरको भागमा दिनमा दुई पटक बिस्तारै धुने। सुरुमा घाउको वरिपरि किनारामा धुने। त्यसपछि सफा कपडा वा गजले घाउको मध्यभागबाट धूँदै किनारातिर धुने।
- सफा गरेपछि, सफा कपडामा वा गजमा कुनै मल्हम राख्ने र सोले घाउलाई ढाकिदिने। यसमा कुनै एन्टिव्याक्टरियल मल्हम वा भ्यासलिन राख्न सकिन्छ। यसले छालालाई सुख्खा हुन दिँदैन र घाउलाई धूलो, फोहोर, भिँगा र अन्य किराहरू पर्न रोक्छ।
- छालालाई सुख्खा हुन नदिने। सुख्खा छाला सजिलै फुट्ने र चिरा पर्ने गर्दछ। यसकारण यसलाई सुख्खा हुननदिन दिनमा एकपटक कुनै लोसन थोरै दल्ने गर्नु पर्छ। कन्याउने वा मालिस गर्ने गर्दा घाउ भएको वरपर नगर्न होसियारी लिनु पर्छ। यसो भएमा छाला कमजोर वा चिरा परेर घाउ भन् बढ्छ।

घाउ गहिरो र धेरै पाकेको छ भने गर्नुपर्ने कुराहरू

- घाउलाई दिनमा ३ पटक सफा गर्नु आवश्यक छ।
- यस्तो घाउ देखिएभन्दा ठूलो हुन्छ। यो छालाको भित्रसम्मको गहिरो हुन सक्छ। घाउ सफा गर्दा त्यसबाट मरेको मासु मात्र होसियारीका साथ निकाल्नु पर्छ। अलि अलि गाँडै, हड्डी वा स्वस्थ मासु नभेटिएसम्म मरेको मासु निकाल्नै पर्छ।
- हरेक पटक मरेको मासु निकालेपछि घाउलाई साबुनपानीले धुनु पर्छ। अन्त्यमा घाउलाई सफा पानीले मात्रै धुनु पर्छ। सफा गर्दा संभव भएसम्म औषधीयुक्त साबुन प्रयोग गर्नु पर्छ।

घाउहरूको घरायसी उपचार

मेवा : यस फलमा भएको एक किसिमको रसायनले घाउहरूको परानो पाप्रालाई नरम बनाउनका साथै यसलाई सजिलै उपचाउन मद्दत गर्दछ। मेवाको बोटको चोप र काँचो मेवाको दूधे चोपले सफा कपडा वा गजलाई भिजाउनुहोस्। यसलाई घाउमा टम्ससँग बाँधेर दिनको तीन पटकसम्म राख्ने गर्नुहोस्।



मह र चिनी : यसले सूक्ष्मजीवहरू मार्द्द, संक्रमणलाई रोक्छ। मह र चिनीलाई मिसाएर लेदो बनाउनुहोस्। त्यसपछि लेदोलाई घाउमाथि राख्नुहोस् र बाक्लो सफा कपडा वा पट्टीले छोप्नुहोस्। यो दिनमा दुई पटक गर्नु पर्छ। (यसका लागि चिनी नपाइए सख्खर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ)।



प्रेसर सोरमा संक्रमण भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

घाउ गन्हाउँछ, र सुन्निएको छ, रातो तथा तातो छ वा शरीरमा ज्वरो आएको वा काम छुट्टन थाल्यो भने प्रेसर सोरमा संक्रमण भएको बुझ्नु पर्छ। यस अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्छ, उनीहरूले कुन सूक्ष्मजीवले संक्रमण गरेको हो र त्यसका

विरुद्ध कुन औषधीले राम्ररी काम गर्दै भन्ने बताउन सकिन्छ ।

- यो घाउ निको हुँदा भित्रबाट सुरु हुन्छ । त्यसैले विस्तारै घाउ पुरिन थाल्छ । त्यसका लागि समय लाग्ने भएकोले धैर्य राख्नु पर्दै ।
- दुखाइ खप्न नसके दुखाइ कम हुने चक्की खान सकिन्छ ।

शरीरको कुनै भाग लाटिएको व्यक्तिले, उनका सहयोगी र परिवारले प्रेसर सोरबारे, यसको उपचार र रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेवारे यथासम्भव सिक्नु जरुरी छ । दुर्घटनाका कारण अस्पतालमा बसेका विरामीहरूमा तुरन्तै यो समस्या हुन सक्छ किनकि उनीहरू बसाइ स्थिति परिवर्तन गर्न नसक्ने कारण दवावबाट जोगिन सक्दैनन् । तर उचित ध्यान दिइएमा यो समस्या हुन पाउँदैन ।

प्रेसर सोरको रोकथामका लागि गर्नुपर्ने कुराहरू

यदि दिन भर बस्नु हुन्छ भने

धेरै चल्न वा हिँडन सकिदैन भने पनि हरेक २/२ घण्टामा भार पर्ने अङ्गको स्थान चलाउने वा परिवर्तन गर्ने गर्नु पर्दै । बस्ने आसन र ढाँच्कने तरीकाको परिवर्तन गर्नु पर्दै । यस्तो आफै गर्न सकिदैन भने अरुको सहायता लिने गर्नु पर्दै ।

दुई वटा छाला घर्षण हुने स्थानमा सिरानी वा नरम कपडाको गदा राख्ने गर्नु पर्दै, जस्तो घुँडाहरूबीच वा पाखुरा र टाउकोबीच । नरम कपडा वा वस्तु ओछ्याएर बस्ने वा पल्टने गर्नु पर्दै । आफै पनि त्यस्तो तकिया वा सिरानी बनाउन सकिन्छ । प्लास्टिकका बोरा वा सूतीका कपडामा गेडागुडी, तोरी आदि राखेर हालेर पनि त्यस्ता सामाग्री बनाउन सकिन्छ । यस्तो सिरानीको गेडागुडी, तोरी आदि हरेक महिनामा पुनः भर्नु पर्दै । हवीलचियरमा बस्नेले आफ्नो चियरको गदा नरम होओस् भन्ने पक्का गर्नु पर्दै ।

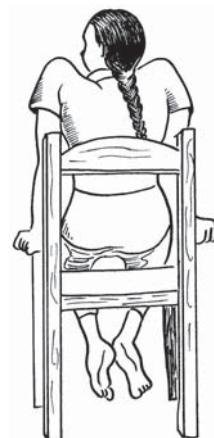
हरेक दिन आफ्नो पूरै शरीर सावधानीका साथ जाँच गर्ने गर्नुहोस् । शरीरको पछाडिको भागलाई ऐनाले हेर्न सकिन्छ । छालामा गाढा वा रातो धब्बा देखिएमा त्यस वरिपरि दबाब पर्न दिनु हुँदैन र यस्तो दबाव छाला आफ्नो रङ्गमा नआउन्जेलसम्म दिनु हुँदैन ।

छाला हरेक दिन सफा पानी र साबुनले धुनु पर्दै । सुख्खा छालालाई रगडनु हुँदैन । छाला बढी सुख्खा हुँदा सजिलै फुट्न र चिरिन सक्ने भएकाले यसको रोकथाम गर्न दिनमा एक पटक लोसन दल्नु पर्दै । छालामा कहिल्यै पनि रक्सीले लेन्नु हुँदैन । त्यसले छालालाई सुख्खा पार्दै र कमजोर बनाउँछ ।

प्रसस्त फलफूल, सागसब्जी र प्रोटीन तथा आइरनयुक्त जस्तै मुसुरी, सिमी, केराउ (खासगरी यिनीहरूलाई उमारेर), मासु, माछा आदि भोजनमा समावेश गरेर खाने गर्नु पर्दै । यसो भएमा मांसपेशी स्वस्थ र बलियो हुन्छ र प्रेसर सोरको रोकथाम हुनेछ ।



कहिले एकातिर कहिले अर्कोतिर भुक्ने गर्नुहोस्



वा हातहरू कुर्सीमा टेकाएर शरीरको बस्ने भागलाई माथितिर उचालेर राख्ने गर्नुहोस् ।

दुखाइबाट आराम पाउन के गर्ने

कुनै कुनै अपाङ्गताको कारण (जस्तै जोर्नी सोथ वा बाथ) ले मांसपेशी तथा जोर्नीहरूमा पीडा गर्दछ । कुनै कुनै महिलाहरूलाई कुनै एउटा भागमा पीडा हुने गर्दछ । वा त्यसले पूरे शरीरमा पीडा दिन सक्छ । पीडाबाट आराम पाउन गर्न सकिने विभिन्न कुराहरू छन् ।

तातो प्रायजसो घाउ, अररिएका जोर्नीहरू र मांसपेशीहरूका लागि फाइदाजनक हुन्छ । यसो गर्न कपडालाई तातो पानीमा भिजाउनु पर्दछ र पीडा भएको भागहरूमा राख्नु पर्दछ । तातो पानी आफूले खप्न सक्ने हुनु पर्दछ नव छाला खुइत्याउन सक्छ ।

सो प्रायजसो सुन्निएको जोर्नीहरू वा चोटहरूका लागि चिसोको सेक फाइदाजनक हुन्छ । सुन्निएको भाग छाम्दा तातो र हेर्दा रातो हुन्छ । सर्वप्रथम बरफलाई कपडा वा तौलियामा बेरेर बरफको पोका बनाउनु पर्दछ र सो पोकालाई सुन्निएको भागमा राख्नु पर्दछ तर नाझो छालामा राख्नु हुँदैन । बरफको पोका १०/१५ मिनटसम्म राखेपछि हटाउनु पर्दछ र चिसो भएको छाला वा शरीरको भाग न्यानो हुन दिन पर्दछ । न्यानो भएपछि सो छालामा अर्को पटक बरफको पोका राख्न सकिन्छ ।

चोट लागेको ठाउँमा हलचल नगरी राख्ने प्रयास गर्नु पर्दछ । मांसपेशीहरू वा जोर्नीहरूमा भट्टका वा भार पार्नु हुँदैन र चोट लागेको भागलाई गच्छ्नु हुने वा भट्टका पर्ने काम गर्नु हुँदैन ।

दुखेको भागलाई हलुका हलचल गर्दा प्रायजसो फाइदा हुन्छ । उपयुक्त तरिकाले मांसपेशीहरू वा जोर्नी चलाउँदा पनि पीडामा आराम हुन सक्छ । तल केही तरिकाहरू दिइएको छ :

- पीडा भएको भागलाई हलुका सुमसुम्याउने
- त्यहाँको मांसपेशीहरूलाई हलुका तन्काउने/खुम्च्याउने
- कसैलाई मांसपेशीहरूमा मालिस गर्न लगाउने
- सफा मनतातो पानीमा पौडिने वा चलमल गर्ने ।

पीडानाशक जस्तै पारासिटामोलले दुखाई कम गर्दछ तर सूजन कम गर्दैन । एस्प्रीन वा इबुप्रोफेनले पीडा र जोर्नी-सूजन पनि कम गर्दछ ।

महत्वपूर्ण : कान कराउन वा छाला सजिलै दर्फराउन थाल्यो भने एस्प्रिनको मात्रा कम गर्नु पर्दछ ।

जोर्नी सूजनका लागि एस्प्रीन वा इबुप्रोफेन लिइरहने व्यक्तिले पीडा हुनछाडेपछि खान छोड्नु पर्दछ ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

धेरै व्यक्तिहरू अपाङ्गता भएका महिलाहरूको स्याहार गर्दैन् तर अपाङ्गता भएका धेरै महिलाहरूले उनीहरूलाई स्वस्थ रहन तथा सक्रिय जीवन व्यतीत गर्न पर्याप्त सेवा र सूचना प्राप्त गर्न सक्दैनन् ।
परिवार तथा स्याहारकर्ताहरूले के गर्न सक्छन्

परिवार तथा सहयोगीहरूको सेवाबाट अपाङ्गता भएका महिलाहरूको जीवन सजिलो बन्न सक्छ । उनीहरूले अपाङ्गता भएकाहरूले गर्न सक्ने कामहरू गर्न प्रोत्साहन दिएर उनीहरूलाई



तिमीले पनि सहयोग गर्दौ भन्ने हामीलाई विश्वास छ ।

आत्मनिर्भर हुन सहयोग पुऱ्याउँछन् । यति हुँदाहुँदै पनि अपाङ्गता भएका महिलाहरूका लागि थप सहयोगको आवश्यकता पर्छ :

- स्वस्थकर असल खाना तथा सफा पानी पर्याप्त प्राप्त गर्न
- शरीरलाई मजबूत र लचकदार राख्नका लागि व्यायाम
- नुहाउन तथा दाँत सफा राख्न
- दिसा पिसाव गर्न तथा मासिक रक्तस्राव हुँदा भिजेका व्याडहरू फेरबदल गर्न
- प्रेसर सोरको जाँच, सफा तथा उपचार गर्न । प्रेसर सोरको रोकथाम गर्न महिलाको बसाइस्थिति परिवर्तन गर्नका लागि दुई दुई घण्टामा शरीर चलाइदिनु वा सारिदिनु पर्छ । दबाव पर्ने हाडहरू भएका भागलाई नरम स्थानमा बसाउन र राख्न सहयोग गर्नु पर्छ ।
- घरमा वा नजिकै केही औषधिहरू तथा सामग्रीहरू राख्न, (खास गरी स्वास्थ्य सेवा टाढा छ भने) । यस्ता औषधिहरू तथा सामग्रीहरूमा पीडानाशक, पिसाव सम्बन्धी तथा छालाको संक्रमण निको पार्ने एन्टिव्याक्टेरियल, सफा गज वा सूती कपडा, अपाङ्गताको उपचार गर्न नियमित प्रयोग गरिरहेका औषधिहरू संलग्न गरिनु पर्छ ।

अपाङ्गता भएका मध्ये शारीरिक कारणले अधिकांश दृष्टिविहीन र बहिराहरूले आफ्नो स्याहार गर्न सक्छन् । तर, उनीहरूलाई आफूलाई स्वस्थ राख्नका लागि आवश्यक पर्ने सूचनाहरू प्राप्त गर्न अरुको सहयोग चाहिन्छ । जस्तै, दृष्टिविहीनलाई स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धी जानकारी ती मध्ये केही सूचनाहरू भन्न गाहो भएपनि अरु कसैले पढेर सुनाइदिनु पर्छ । बहिराहरूलाई रेडियोबाट वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूबाट सुनेका महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सूचनाहरू अरु कसैले बताइदिनु आवश्यक हुन्छ ।

समुदायले के गर्न सक्छ ?

समुदायले अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई स्वस्थ रहनका लागि धेरै मद्दत गर्न सक्छ । अपाङ्गता भएका धेरै महिलाहरू गरीब छन् र केही एक्लो जीवन व्यतीत गर्छन् । जोसुकै होस् अरुलाई जस्तै, अपाङ्गता भएकालाई सेवा, पोषणयुक्त भोजन, सफा पानी र सरसफाइमा पहुँच हुनु आवश्यक छ । उनीहरूलाई पनि छरछिमेकको साथ र सम्मानको आवश्यकता छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य हेरविचार गर्न समुदायले के गर्न सक्छ सोबारे उनीहरू तथा उनीहरूको परिवारसँग कुराकानी गरिनु पर्छ । समुदायले निम्न कामहरू गर्न सक्छ :

- अपाङ्गता भएका मध्ये केहीलाई परिवार तथा सहयोगीबाट दैनिक स्याहारको आवश्यकता पर्छ । समुदायका अगुवा तथा छिमेकी समूहहरूले उनीहरूका आवश्यकता पूरा गर्न तथा परिवार तथा सहयोगीलाई केही आराम गर्ने छुट्टी दिने व्यवस्था मिलाएर सहयोग गर्न सक्छन् ।

हाम्रो स्वास्थ्यबारे प्रतिबद्ध
रहेका स्वास्थ्यकर्मीद्वारा
हाम्रो नियमित स्वास्थ्य
जाँच गरिनु पर्छ ।



- अपाङ्गता भएका धेरैजसो बृद्ध महिलाहरू धेरै गरीव हुन्छन्, एकलै वस्थित वा सहयोगको आवश्यकता परेका बेला सहयोगी पाउन सक्दैनन्। सहयोगी वा साथीको व्यवस्था गरिदिएर वा अरु तरिकाले व्यावहारिक सहयोग गरेर समुदायले अपाङ्गता भएकाको जीवनमा व्यापक सुधार ल्याउन सक्छ।
- खेती गर्न वा बजार जान सहयोग गरेर ताकि उनीहरूले पर्याप्त असल भोजन जुटाउन सक्छ।
- अपाङ्गता भएका महिलाहरूको सफा पानीमा पहुँच होओस् भनेर निश्चित गर्न काम गर्न सक्छ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले सुरक्षित साथ पाइखाना प्रयोग गर्न सक्न् भनेर पाइखाना बनाउन समुदायले मद्दत गर्न सक्छ।

प्रयोग गर्न सजिलो हुने गरी पाइखाना बनाउने तरिका

बच्चा तथा वयष्कलाई प्रयोग गर्न सजिलो हुने गरी पाइखाना बनाउने विभिन्न तरिकाहरू छन्। सो तरिका अपाङ्गता भएकाको आवश्यकता अनुकूल हुने खालको हुनु पर्छ।

यदि कुनै व्यक्तिलाई टुकुकक बस्न कठिन छ, भने हात राख्ने साधारण बार वा अगलो आसन बनाउनु पर्छ। यदि शौचालयको प्वाल जमीनको सतहमा छ, भने सो प्वालमा दिसा खस्ने गरी कुनै टुल वा कुर्सीमा प्वाल पारेर राखिदिनु पर्छ।

कुनै व्यक्तिलाई उनको शरीर नियन्त्रण गर्न कठिन छ, भने उनको पछाडि, छेउ र खुट्टाहरूलाई आड दिने गरी बनाउनु पर्छ र सिट बेल्ट वा बारको व्यवस्था हुनु पर्छ।

दृष्टिविहीनलाई घरबाट पाइखाना जाने बाटो पहिल्याउनका लागि डोरी टाँगी दिनु पर्छ वा बार लगाइदिनु पर्छ।

कुनै व्यक्तिलाई लुगा खोल्न र लगाउन कठिन छ, भने, उनका लुगाहरू खुकुला र इलास्टिक भएका बनाइदिनु पर्छ। पाइखानामा बस्ने र लुगा लब्नने स्थान सफा सुख्खा हुने बनाइनु पर्छ।

समुदायका बासिन्दाले के विचार गर्नु जरुरी छ, भने अरु व्यक्तिलाई जस्तो खालको गोपनीयताको आवश्यकता छ, अपाङ्गता भएका सबै व्यक्तिलाई उस्तै खालको गोपनीयताको आवश्यकता पर्छ।

□□

स्वास्थ्य परीक्षण

अपाङ्गता भएका महिलाको पनि
स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु आवश्यक छ

धेरै व्यक्तिहरू अपाङ्गता भएका महिलाको स्वास्थ्य सरोकार भनेको खालि अपाङ्गता सम्बन्धी मात्र हुनाले उनको अन्य कुराको स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु आवश्यक छैन भन्ने ठान्छन्। तर यो कुरा वास्तवमा ठिक होइन। आराम महसुस गरिरहेको भए पनि दुई-तीन वर्ष जस्तोमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परीक्षण गराउनु एउटी महिलाका लागि सुरुमा नै स्वास्थ्य समस्याहरू पत्ता लगाउने उपाय हो र यसो भएमा राम्ररी उपचार गराउन पनि सकिन्छ।

अपाङ्गता भएका महिलाले परीक्षण सेवा पाउनु पनि कठिन कुरा हो। सर्वप्रथम त उनी नै परीक्षण गराउन चाहन्नन् किनभने उनलाई अरुको अगाडि लाज लाग्छ। उनी कसैले उनको शरीर छोओस् भन्ने चाहन्नन्। वा उनको यति धेरै परीक्षण वा शत्यक्रिया भइसकेको हुन्छ कि उनी अब अरु स्वास्थ्यकर्मीसँग जचाउन चाहन्नन्।

तर, नियमित परीक्षण अरु महिलालाई जस्तै अपाङ्गता भएका महिलालाई पनि महत्वपूर्ण कुरा हो। यो कुरा बुझ्न यो पुस्तक र अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकहरूबाट ज्यादाभन्दा ज्यादा उनीहरूले सिक्नु पर्छ। त्यसपछि आफूलाई आवश्यक भएको सुविधाहरू लिन स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई भन्न सकिन्छ, र यसैगरी आफूलाई र अरुलाई आवश्यक पर्ने सुविधाहरू उपलब्ध गराइयोस् भनेर अस्पतालका निर्देशकहरू र स्वास्थ्य मन्त्रालयसँग माग गर्न सकिन्छ।

यस अध्यायमा स्तन परीक्षण र प्रजनन अङ्गको परीक्षण बारे जानकारी छन्। यी दुई प्रकारका परीक्षणहरू स्वस्थ रहन कुनै पनि महिलाका लागि ज्यादै महत्वपूर्ण छन्। अन्य स्वास्थ्य परीक्षण सम्बन्धी थप जानकारीका लागि अरु अध्याय पनि हेर्नुहोस्।

नियमित स्वास्थ्य परीक्षणले के बताउन सक्छ ?

नियमित स्वास्थ्य परीक्षणले धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू समयमै पत्ता लाग्छन्। स्वास्थ्य समस्याहरू सुरुको अवस्थामा पत्ता लागेमा सजिलो हुन्छ, जस्तै रक्तअल्पता, क्षयरोग, उच्च रक्तचाप, आन्द्रामा बस्ने विभिन्न प्रकारका जुकाहरू र परिजीवीहरू र मधुमेह आदि। अपाङ्गता भएकी या नभएकी कुनै पनि महिलालाई ती समस्याहरू भएको हुन सक्छ।

स्वास्थ्य परीक्षण क्याम्प समुदायमा ल्याउनु परेमा

लिज्जी लड्शले जिम्बाबेको आफ्नो गाउँमा अपाङ्गता भएका धेरैजसो महिलाको प्रजनन अङ्ग र स्तन कहिल्यै पनि परीक्षण नगरेको थाहा पाइन्। किलनिकहरू टाढा थिए र अपाङ्गता भएका महिलाका लागि महङ्गा पनि थिए। तर उनलाई थाहा थियो कि यी परीक्षणहरू ज्यादै महत्वपूर्ण थिए। किनभने परीक्षण सेवा सजिलैसँग पाइदैनथ्यो, महिलाहरूले स्वास्थ्य समस्याहरूले निकै नच्यापेसम्म थाहा पाउदैनथे

र धेरै महिलाहरू क्यान्सर भएर मर्ये ।

लिज्जी आफै पनि अपाङ्गता भएकी थिइन्, उनले अपाङ्गता भएका महिलाहरूको एक समूहलाई बोलाइन् । उनीहरूले सँगसँगै रहेर क्यान्सर र अरु प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरूबारे परीक्षणले सुरुको अवस्थामा नै स्वास्थ्य समस्याहरू पत्ता लाएर कसरी सहयोग पुग्छ भन्नेबारे कुरा सिके । समूहले त्यसपछि स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रतिनिधिसँग भेटेर अपाङ्गता भएका महिलाहरूले भोगिरहेका समस्याबारे कुरा गरे । यस्तो बेला उनीहरूले अपाङ्गता भएका महिलाहरूले अस्पताल धाउन र स्वास्थ्य सेवाको शुल्क तिर्न कति कठिन पर्दै भन्नेबारे बुझाए । महिलाहरूले कति धेरै कुराहरू बुझेका रहेछन् भनेर स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रतिनिधि प्रभावित भए । त्यसपछि उनले सो समुदायका अपाङ्गता भएका महिलाका लागि सरकारद्वारा महिनाको एक पटक क्यान्सर पत्ता लाउने र परिवार नियोजन सेवाहरूसम्बन्धी निःशुल्क घुम्ती क्लिनिकको प्रबन्ध मिलाइदिए ।

कुनै पनि महिलाले पाउनु पर्ने ज्यादै महत्वपूर्ण नियमित परीक्षणहरू भनेका स्तन परीक्षण र प्रजनन अङ्ग परीक्षण हुन् । नेपालका महिलामा हुने दुई प्रकारका क्यान्सरहरू उनीहरूको स्तनहरूमा र गर्भाशयको मुखमा विकसित हुने गर्दछन् ।

स्तन र प्रजनन अड्गहरूको परीक्षण गर्न अघि थाहा पाउनु पर्ने कुराहरू

स्तन र प्रजनन अङ्गको परीक्षण गर्ने समय अघि नै यसको प्रक्रियाका बारे थाहा भयो भने जाँच्दा महिलालाई सजिलो हुन्छ । यो थाहा पाउन स्वास्थ्यकर्मीसँग परीक्षणका हरेक खुड्किलाबारे कुरा गर्नुपर्दै र कुनै कुरा नबुझेमा अर्थाइदिन भन्नु पर्दै । के के सोधनुपर्ने हो सो बारे पहिला नै सोच्नु भएमा प्रश्न गर्न सजिलो हुन्छ ।

मेरो स्तन परीक्षण कसरी गर्नुहुन्छ,
कृपया मलाई बताइदिनुस है ?

परीक्षणका बेला अपाङ्गता भएका महिलालाई अरुको भन्दा केही अन्य कुराहरू आवश्यकता पर्न सक्छ । सम्भव छ भने परीक्षण अवधिभर साथै रहने कुनै साथी वा परिवारका सदस्य लग्नु पर्दै आफूलाई के आवश्यक पर्न सक्छ, सो कुराबारे स्वास्थ्यकर्मीलाई परीक्षण गर्नु अघि नै भन्नु पर्दै यसो भएमा स्वास्थ्यकर्मीले सुरक्षित र सजिलो हुने गरी परीक्षण गर्न सक्छन् ।

यदि बहिरा वा कान राम्ररी नसुन्ने भएमा, उनले स्वास्थ्यकर्मीसँग कुराकानी गर्नकालागि एक जना संकेत भाषा बुझ्ने साथी ल्याउनु पर्दै । यदि दृष्टिविहीन वा राम्ररी देख्न नसक्ने भएमा, उनले परीक्षण गरिरहेको बखत के भयो भन्न



सिक्ने एक जना साथी ल्याउनु पर्छ । यसबखत उनले स्वास्थ्यकर्मीलाई तिनले के के गरिरहेका छन् र आफूले के के देख्न या थाहा पाइएन भन्ने विस्तारपूर्वक बताउन अनुरोध गर्नु पर्छ ।

राम्ररी हिँड्न नसक्ने भएमा, एउटा साथी लानु पर्छ, वा स्वास्थ्य केन्द्र वा किलिनिकमा कसरी पस्ने योजना पहिल्यै बनाउनु पर्छ ।

यदि बुझ्ने वा सिक्ने समस्या छ, भने, स्तन वा प्रजनन अङ्गपरीक्षणहरू गर्दा डर, वा असजिलो महसुस भएको छ, भने कुनै आफूले विश्वास गरेको साथीलाई परीक्षणभर सँगै रहनका लागि अनुरोध गर्नु पर्छ ।

परिवार तथा स्याहारकर्ताको सहयोग

परिवारका सदस्यहरू तथा स्याहारकर्ताहरूले बुझ्ने वा सिक्ने सम्बन्धी अपाङ्गता भएकाहरूलाई निम्न कुराहरूमा सहयोग गर्नु पर्छ :

परीक्षणका बारेमा पहिला नै कुरा गर्ने : परीक्षणबारे परिवारका कुनै सदस्य या साथीले बुझ्ने वा सिक्ने सम्बन्धी अपाङ्गता भएकालाई बुझाउन सक्छन् । तिनीहरूले यी परीक्षणहरू स्वस्थ रहनका लागि ज्यादै महत्वपूर्ण छन् भन्ने कुरा बुझ्न सहयोग गर्नु पर्छ । परीक्षण गरिरहेका बखत हुन सक्ने कुराहरू वा उनका प्रश्नहरूको उत्तर बुझ्ने गरी बताइदिनु पर्छ । थाहा छ, भने कस्तो परीक्षण हुन्छ सो बताइदिनु पर्छ ।

स्वास्थ्य केन्द्र पहिलै नै पुग्ने : सम्भव भएमा एकदिन अघि नै परीक्षण गरिने व्यक्तिसँगै अस्पतालमा गएर परीक्षण गरिने स्थानहरू पता लगाइराख्नु पर्छ ।

उनले विश्वास गरेको व्यक्ति सँगै लान व्यवस्था गर्ने : यदि परीक्षण गरिने व्यक्तिले परीक्षण अवधिभर कोही आफूले विश्वास गरेको व्यक्ति राख्न चाहन्छन् भने व्यवस्था गरिदिनु पर्छ । अभ, स्वास्थ्यकर्मी पुरुष छन् भने परीक्षण गर्ने अवस्थामा त महिला साथी उनीसँगै हुनु जरुरी नै छ ।

स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग

स्वास्थ्यकर्मीहरू निम्न कुराहरूमा सहयोगी हुनै पर्छ :

परीक्षण गर्नु अघि सो बारे बुझाउने : स्वास्थ्यकर्मीले परीक्षण गरिन लागेका व्यक्तिलाई परीक्षण कसरी गरिन्छ, र उनले सोधेका प्रश्नहरूबाटे राम्ररी बताउनु पर्छ । यदि उनले परीक्षण गर्नु अघि राम्ररी प्रश्नहरू गर्न पाइन् भने उनको डर हट्नसक्छ ।

परीक्षण गर्दा प्रयोग गरिने उपकरणहरू (जस्तै स्पेक्युलम) देखाउने : प्रजनन अङ्गको जाँच गर्नु अघि नै स्पेक्युलम भनेको के हो भनेर उनले थाहा दिनु पर्छ । उनलाई स्पेक्युलम देखाइ दिए पनि हुन्छ । यसो गरेमा यसको प्रयोग गर्दा उनी छाक्क पर्दिनन् ।

परीक्षण गरिरहेका बखत उनीसँग कुराकानी गर्ने : हरेक खुइकिलामा के के गरिदैछ सो बारे जानकारी दिई अब के काम गर्न आवश्यक छ, भने कुरा पनि बताउनु पर्छ । अब गरिने कामका लागि उनी तयार छिन् सोधनु पर्छ, र उनले अँ नभनुन्जेल पर्खनु पर्छ । यसो भएमा परीक्षणका बखत हुने उनलाई सजिलो महसुस हुन्छ ।

स्तन परीक्षण

नियमित स्तन परीक्षण गरेर स्तन क्यान्सरको कुनै चिह्न नदेखिए पछि क्यान्सर छैन भनेर ढुक्क भइन्छ । केही महिलाको स्तनहरूमा साना डल्लाहरू हुन्छन् । ती डल्लाहरूको आकार र बनावट

महिनावारी हुँदाका बखत बारम्बार परिवर्तन हुन्छन् । महिनावारी हुनु ठीक अघि ती डल्लाहरू धेरै नरम बनेका हुन सक्छन् । कुनै बेला स्तनका ती डल्लाहरू वरपर नसर्ने खालका हुन्छन् र ती वरपर नसर्ने क्यान्सरको चिह्न हुन सक्छ । स्तन क्यान्सर भएका धेरैजसो महिलाको समयमा नै उपचार भएन भने ज्यान जान्छ । नियमित स्तन क्यान्सर परीक्षण गराई क्यान्सरको पत्ता लगाउन र सुरुमै उपचार गर्न सकिए निको पार्न सकिन्छ ।

प्रजनन अङ्गको परीक्षण गराउन गएपिच्छे स्वास्थ्यकर्मीलाई आफ्नो स्तन पनि परीक्षण गर्न लगाउनु पर्छ । स्वास्थ्यकर्मीलाई हरेक वर्ष या दुई वर्षमा जाँचाए पनि हरेक महिलाले आफ्नो स्तनहरू नियमित परीक्षण गर्ने गर्नु पर्छ । यदि आफैले गर्न सकिदैन भने आफूले विश्वास गरेको साथीलाई जाँच लगाउनु पर्छ । यस्तो जाँच गर्ने साथी सधैंजसो एकै व्यक्ति हुनु राम्रो हुन्छ । यस्तो भएमा ती साथीले अधिल्लो पटकमा भन्दा कुनै परिवर्तनहरू आएका छन् थाहा पाउन सकिन्छ ।

नियमित स्तन परीक्षण महिनामा एक पटक मासिक रक्तस्राव भएको कुनै निश्चित दिनमा गर्नु पर्छ । यथासम्भव मासिक रक्तस्राव भएको सातौं दिनमा गर्नु राम्रो हुन्छ । नियमित स्तन परीक्षण गरिन थालियो भने पछिपछि स्तन छाम्दा के महसुस हुन्छ र त्यसमा केही गडबडी भएका छन् भन्ने कुरा सजिलै थाहा पाइने सम्भावना हुन्छ । स्तन परीक्षण गर्दा हतार नगरी आरामका साथ र राम्री परीक्षण गर्ने समय भएको अवस्थामा गर्नु पर्छ ।

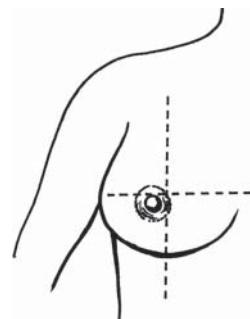
स्तन परीक्षण कुन भागमा के महसुस भएको कुरा सम्भनका लागि एउटा रेखाचित्रको सहयोग लिनु पर्छ । यसका लागि एउटा स्तन जत्रो गोलो चिह्न खिच्नु होस् र त्यसको वीचमा स्तनको मुन्टाको आकारको गोलो चिह्न कोर्नु होस् । त्यसपछि जब स्तन परीक्षण गर्न थालिन्छ, तब स्तनको कुन भागमा कस्तो महसुस गरियो सो भाग देखाउने गरी चित्रमा चिह्न लगाउनु होस् । यो रेखाचित्रलाई हिफाजत गरी राख्नु पर्छ । जब अर्को महिनामा परीक्षण गरिन्छ, त्यसबेला यो चित्रले अघिको महिनामा कहाँ कस्तो महसुस भएको थियो र डल्लाहरू बढे कि भन्ने सम्भन सजिलो हुनेछ ।

डल्लाहरू भेटिएमा के गर्ने ?

यदि गाँठो नरम वा रबरजस्तो छ, र तपाईंले चलाउँदा यताउता सर्छ, भने त्यसबारे चिन्ता लिनु पढैन तर हरेक



आफै स्तन परीक्षण गर्न नसकिएमा दिदीबहिनी वा साथीले परीक्षण गर्न सक्छन् ।



यदि स्तनहरू ठूला छन् भने तिनीहरूलाई ४ भाग लगाउने र एक भाग सिध्याएर अर्को भाग जाँच्नु पर्छ । यस चित्रमा देखाए जसरी रेखाचित्र बनाउने र यदि कुनै डल्ला फेला परे त्यहाँ चिह्न लगाउनु पर्छ ।

त्यस्तो डल्ला एउटा स्तनमा मात्र छ, र यसलाई चलाउँदा त्यहाँबाट सैदैन भने ध्यान दिनु ज्यादै आवश्यक छ। यदि त्यो डल्ला अर्को महिनावारी पछि पनि त्यहीं छ, भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनु पर्छ। यो क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ। यदि गाँठ या दूधको मुन्टोबाट रगत वा पीपजस्तो स्राव पनि देखिन्छ, भने उपचार गर्नु पर्ने हुन्छ।

यदि स्तनमा नरम र बांगा नै भएपनि डल्लाहरू छन् भने अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीलाई जँचाउनु राम्रो हुन्छ। रजोनिवृत्ति भएपछि पनि नियमित स्तन परीक्षणलाई नियमितता दिइनु पर्छ। र गाँठ भए नभएको ठम्याउनु होस्।

**आफ्नो स्तनहरू जाँच्ने एउटा तरिका
कसरी आफ्नो स्तनहरू जाँच्ने ?**

ऐनामा आफ्ना स्तन हेनुहोस्। तपाईंको पाखुरा टाउको माथि उठाउनुहोस्। स्तनको आकारप्रकारमा परिवर्तन आएको छ/छैन, सुन्निएको छ कि वा छाला अथवा दूधको मुन्टामा कुनै परिवर्तन आएको छ/छैन हेनुहोस्। हात फिलाछेउ भारी पुनः स्तनहरू हेनुहोस्।

उत्तानो परेर सुल्तुहोस् र सम्भव भएमा एउटा पाखुरामाथि टाउको राख्नुहोस्। अर्को हातले स्तन दबाएर डल्लाहरू छन् कि विचार गर्नुहोस्। यसैगरी अर्को स्तनमा पनि गर्नुहोस्।

स्तनहरूको सबै स्थानमा छामियो कि छामिएन पक्का गर्नुहोस्। यस्तो तरिकाले हरेक महिना जाँचियो भने अवश्य सहयोग पुग्नेछ।

आफ्नो स्तनहरू जाँच्ने अर्को तरिका

कमजोर मांसपेशी भएका वा हात काम्ने महिलाले अर्को हातले औलाहरूलाई स्तन जाँच सक्ने गरी आड दिनु पर्छ। वा हातलाई चलाउन कसैको सहयोग लिनु पर्छ। सहयोगीले तपाईंको हात स्तनमाथि थामेर औलाहरूलाई स्तन छाम्नुपर्ने ठाउँमा राख्न सहयोग गर्छ।

याद गर्नुहोस् : यदि साहै थाकियो भने केही समय आराम गर्नुहोस्। तर पटकपटक गरेर स्तनका सबै भागहरू परीक्षण भने गर्नु पर्छ।

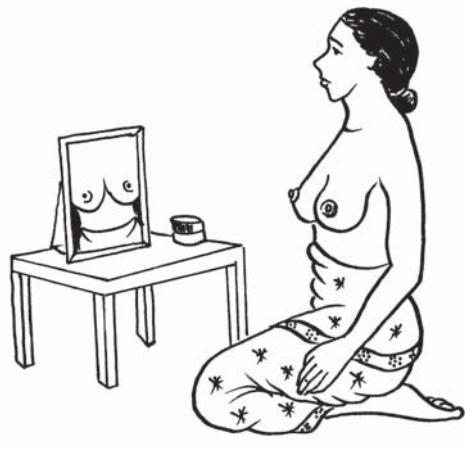
जुन हातले स्तनको भाग भेट्न सकिन्छ सोही हातले स्तन छाम्ने गर्नु पर्छ।

यदि औलाले स्पर्श गर्न सक्दैन भने हातको स्पर्श गर्नसक्ने भागको प्रयोग गर्नुपर्छ। जस्तै बुढी औला, हत्केला आदि। तर याद राख्नुहोस्, स्तनका सबै भागहरू जाँच्ने पर्छ।

प्रजनन अड्गाहरूको जाँच

प्रजनन अड्गाको जाँचले निम्न कुराहरूको जानकारी दिन्छ :

- जननेन्द्रिय वरपर कुनै डल्लाहरू, सूजन वा घाउ भएको हुन सक्छ। ती मध्ये केही खतरनाक



हुन्छन् र उपचारको आवश्यकता पर्छ ।

- गर्भ रहेको
- गर्भाशय, डिम्बवाहिनी नली, डिम्बाशय वा योनिमा संक्रमण । उपचार नगरिए संक्रमणहरू खतरनाक हुन्छन् ।
- योनिद्वारको मुख, डिम्बाशय, वा गर्भाशयको क्यान्सर
- डिम्बाशय वा गर्भाशयमा भएका अन्य समस्याहरू जस्तै फाइब्राइड मासु पलाएको ।

हिँददा खोच्चाउनु पर्ने वा लौरोको सहारा लिने, बैशाखी टेक्ने वा हवीलचिएर गुडाउने व्यक्तिले याद राख्नु पर्ने कुराहरू

शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिले आफूले एक स्थिति या स्थानबाट अर्को स्थिति वा स्थानमा कसरी राम्रारी चल्ने वा सर्ने भन्ने कुरा जानेका हुन्छन् । तैपनि आफ्नो साथी वा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनु राम्रो हुन्छ । प्रजनन अङ्गको जाँच सुरक्षित तथा सजिलो गरी बस्नुपर्छ ।

परीक्षण गर्नु अघि, जति सब्दो दिसापिसाव निखार्नु पर्छ । प्रजनन अङ्गको जाँच गरेका बखत मांसपेशीलाई खुकुलो बनाउने भएकाले दिसा र पिसाव लाग्न सक्छ ।

प्रजनन अङ्गको जाँचको चरणहरू

1. स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यौनाङ्गको बाहिरी भागमा सुन्निएको, गाँठा परेको, संक्रमण भएको वा रङ्ग फेरिएको चिह्नहरू जाँच्दछन् ।
2. प्रायजसो स्वास्थ्य कार्यकर्ताले स्पेकुलम भन्ने औजार योनिभित्र राख्दछन् । यो प्लास्टिक वा धातुले बनेको औजार हो, जसले योनिको भित्री भाग खुला राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ । यसपछि ती कार्यकर्ताले योनिका भित्ताहरू र पाठेघरको मुख सुन्निएको, गाँठा परेको वा कुनै किसिमका सावहरूको चिह्नको जाँच गर्दछन् । स्पेकुलम राख्दा केही दबाव र अप्तेरो हुन सक्छ, तर यसले दुखाउँदैन यदि मांसपेशी खुकुलो छ र पिसाव थैली खालि छ भने यो परीक्षण सजिलो हुन्छ ।



म अब तपाईंको योनिभित्र जाँच्न स्पेकुलम राखेर हेर्दैछु ।

३. यदि प्रयोगशालाको पनि व्यवस्था छ भने स्वास्थ्य कार्यकर्ताले क्यान्सर छ कि छैन भनेर प्याप (pap) परीक्षण र आवश्यकता पर्दा यौनरोगको पनि परीक्षण गर्न सक्छन्। प्याप परीक्षणका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले पाठेघरको मुखका केही कोषहरू खुर्केर भिक्छन्। यसो गर्दा दुख्दैन। त्यस ठाउँमा केही बस्तुले थिचेको जस्तो हुन्छ। यी कोषहरू प्रयोगशालामा पठाइन्छ र त्यहाँ क्यान्सरको लक्षण छ छैन जाँचन्छ। क्यान्सर समयमै पत्ता लागेमा यसलाई निको पार्न सकिन्छ।
४. स्पेक्युलम बाहिर निकालिसकेपछि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आफ्नो हातमा प्लास्टिकको पन्जा लगाएर ऐउटा हातका दुई औलाहरू योनिभित्र राखी उनको अर्को हातले पेटको तल्लो भागलाई हलुका थिच्छन्। यसो गरेर उनले पाठेघरको नली, डिम्बाशयको आकारप्रकार कहाँ रहेको छ भनेर जाँच्छन्। यस किसिमको परीक्षण गर्दा दुख्दैन। केही गडबडी छ भने मात्र दुख्दू त्यसैले दुख्यो भने उनलाई भन्नुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीका लागि :-

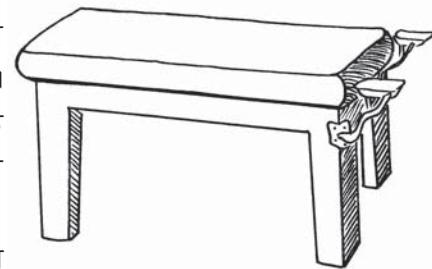
धेरैजसो अस्पताल र क्लिनिकमा जाँच्ने टेवुलहरू खुटा राम्ररी चलाउन नसक्ने वा ठीक स्थानमा उचाल्न नसक्ने महिलाका लागि अग्लो र प्रयोग गर्न गाहो पर्ने खालका हुन्छन्।

अपाङ्गता भएका महिलाका लागि होचा टेवुल उपयुक्त हुन्छन् तर यसको मतलब प्रजनन अङ्ग जाँच गर्नका लागि विशेष टेवुल नै चाहिन्छ भन्ने होइन।

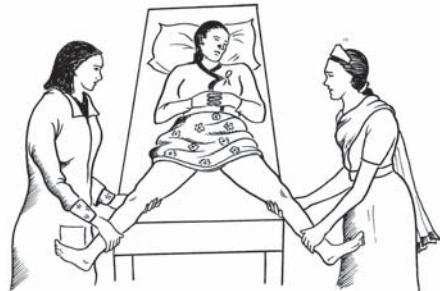
धेरैजसो महिला पहिलो पटक स्पेक्युलम देख्दा डराउने गर्दछन्। उनीहरू यसलाई योनिभित्र छिराउँदा घाउ हुन्छ भन्ने ठान्दछन्। यसकारण पहिलो पटक प्रजनन अङ्गको परीक्षण गराउन आउनेहरूलाई स्पेक्युलम देखाउँदा ठूलो प्रयोग गर्ने विचार भएपनि सानो चाहिँ देखाउनु पर्दै। उनलाई सजिलो हुन्छ उनलाई विस्तारै छुनोस् र तपाईं के गनै लागौ हुनुहुन्छ बताइरहनुहोस्। जब सकिन्छ उनलाई परीक्षण गर्न उनले सजिलो पारिदनु भएकोमा उनलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

प्रजनन अङ्गको परीक्षणका लागि आसनहरू

प्रजनन अङ्गको परीक्षण जस्तोसुकै अपाङ्गता भएका महिलाको गर्न सकिन्छ। यसको मतलब सजिलोगरी खुटा फार्न नसक्ने महिलाको पनि परीक्षण हुन सक्छ। तर, यस्ता महिलाले शरीरलाई सजिलो हुने आसनका बारेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नु पर्ने हुन्छ। यहाँ शारीरिक अपाङ्गता भएका धेरै महिलाहरूले प्रयोग गर्ने गरेका आसनहरू दिइएका छन् :-



म टेवुलमा बस्न नसक्ने भएकीले ऐउटी क्लिनिककी स्वास्थ्यकर्मीले परीक्षण गर्न नसक्ने बताइन्। यसले गर्दा म दुःखी भएँ।



मांसपेशीहरू कडा भएको छ भने स्वास्थ्यकर्मीलाई केही बेर पखौं भन्नुपर्दछ । यसो भएमा मांसपेशीहरूले खुकुलो हुन्छ । यदि परीक्षण गरिरहेका बखत नै मांसपेशीहरू संकुचन भए भने मांसपेशीहरू नरम वा खुकुलो नहुन्जेल स्वास्थ्यकर्मीलाई परीक्षण रोक्न भन्नु पर्दछ ।

ससजिलोसँग बसियो भने परीक्षण सजिलोसँग हुन सक्छ । अर्थात आफूलाई आराम हुने र खुट्टाहरूलाई खुम्चाएर राख्दा मांसपेशीहरू नकसिने गरी बस्नुपर्दछ । वा साथी वा परिवारका सदस्यलाई परीक्षण अवधिभर शरीर र खुट्टाहरूलाई थाम्न लगाउनु पर्दछ । यो सम्भव छैन भने कम्बल बेरेर घुँडामुनि राख्न पनि सकिन्छ ।

स्वस्थ रहनका लागि अन्य परीक्षणहरू

विरामी परेको चिह्नहरू कसरी थाहा पाउन जानेमा सबै महिलाहरूले आफ्नो स्वास्थ्य राम्रो हेरविचार गर्न सक्छन् । जस्तै आफै वा आफूले विश्वास गरेका कुनै व्यक्तिले स्तन क्यान्सरका चिह्नहरूमा दिइएका जानकारीहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ भने उपचार हुने अवस्थामा नै क्यान्सर भएको पत्ता लाग्न सक्छ ।

यस्तो आसन आफैले खुट्टा चलाउन नसक्ने माहिलाका लागि उपयुक्त हुन्छ । साथै घुँडा खुम्च्याउन समस्या भएकाका लागि पनि यो उपयुक्त छ ।

कम्मरको समस्या भएका महिलाहरूले यस्तो आसनलाई सजिलो मानेका छन् । यदि कसैले पनि खुट्टा थामिदिनु पर्दैन भने यो उपयुक्त आसन हो । किनभने यस आसनमा मांसपेशीहरू कडा नपारी खुट्टालाई राख्न सकिन्छ ।



परीक्षण अवधिभर कुनै साथी वा परिवारका सदस्यले खुट्टाहरूलाई आड दिन भन्नु पर्दछ । यसो भएमा मांसपेशीहरू खुकुलो हुन सक्छन् र परीक्षण सजिलोसँग गर्न सकिन्छ ।

यस्तै खालका परीक्षण अरुहरू पनि छन्, जुन घरमा नै आफैले, परिवारका सदस्य वा स्याहारकर्ताले गर्न सकिन्छन् । तर, केही परीक्षणहरू भने स्वास्थ्य क्लिनिक वा अस्पतालमा स्वास्थ्यकर्मीले नै गर्नु उत्तम हुन्छ ।

- कुनै एक सामान्य स्वास्थ्यसम्बन्धी पुस्तक पढेर आफूनो शरीर जाँच, विभिन्न विरामीपनका चिह्नहरू जान्न, वा परीक्षणहरू खासगरी अस्पताल वा क्लिनिकमा गरिनेहरूका बारे थप जानकारी लिन सकिन्छ । तल उल्लेखित पुस्तकहरूबाट पनि स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी लिन सकिन्छ । जस्तै महिलाका लागि डाक्टर नभएमा, नर्सका लागि एक पुस्तक, डाक्टर नभएमा आदि ।



अस्पताल वा क्लिनिकमा गरिने परीक्षणहरू :

- क्यान्सर पत्ता लाउने पाठेघरको मुखको प्याप (Pap) परीक्षण,
- यौन रोग पत्ता लाउने परीक्षण,
- रक्तअल्पता पत्ता लाउने रक्तपरीक्षण,
- एचआइभी पत्ता लाउने रक्तपरीक्षण
- हेपाटाइटिस ए, बि, वा सि पत्ता लाउने रक्तपरीक्षण,
- औलो पत्ता लाउने रक्तपरीक्षण (खासगरी गर्भवतीको जाँच गर्नु ज्यादै महत्व छ)
- मधुमेह पत्ता लाउने पिसाव परीक्षण,
- जुका र परजीवी पत्ता लाउने दिसा परीक्षण,
- टीवी पत्ता लाउने खकार परीक्षण,
- गर्भ रहेको पत्ता लाउने पिसाव र रक्त परीक्षण,
- मूत्राशय वा मृगौलाहरू संक्रमण पत्ता लाउने पिसाव परीक्षण ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कार्यहरू

अपाङ्गता भएका महिलाले के गर्न सक्छन्

अपाङ्गता भएका महिलाहरूले हरेक पटक स्वास्थ्यकर्मीलाई जचाउन गएका बेला स्तन र प्रजनन अङ्गको परीक्षण गर्न अनुरोध गर्न सक्छन् । यस्तै, समूहको रूपमा जम्मा भएर महिलाहरूले गर्नुपर्ने आवश्यक जाँच तथा परीक्षणहरूका बारेमा यथासम्बव सूचना जम्मा गर्न यो पुस्तक लगायत अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकहरूको अध्ययन गर्न सकिन्छ । त्यसपछि, यी सेवाहरू उपलब्ध गराइदिन स्थानीय स्वास्थ्यकर्मी तथा अस्पताल र क्लिनिकका प्रमुखहरूसँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । अपाङ्गता भएका महिलालाई यस्ता परीक्षणहरूको महत्व कति छ, भन्ने बारेमा स्वास्थ्य मन्त्रालयलाई बताउन सकिन्छ, यसमा सपांगता भएका व्यक्ति, पत्रकार आदिले पनि सहयोग गर्न सक्छन् ।

यौनिकता र उर्वरता बारेमा सिकाइ

क्रान्ति र सबला भारतको पिछाडिएको गरीव समुदायका स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू हुन्। त्यहाँका अपाङ्गता भएका र नभएका अधिकांश महिलाहरूलाई कुनै पनि स्वास्थ्य सेवा लिन गाहो पर्दछ।

उनीहरूले महिलाहरूलाई आफ्नो शरीरका बारेमा बुझ्ने र आफै जाँच्ने विधि सिकाएका छन्। उनीहरूले योनिबाट अस्वाभाविक स्राव आउने जस्ता समस्याहरूलाई हेरेका छन् र उर्वरता चेतना र यौनिकताबारे छलफल गरेका छन्। उनीहरूले महिलाले आफैले गर्न सक्ने र धेरै स्रोत साधनको आवश्यकता नपर्ने समस्याहरूको उपचारविधिमाथि पनि महिलालाई सिकाएका छन्।

परिवारका सदस्यहरू र स्याहारकर्ताहरूले के गर्न सक्छन्

अपाङ्गता भएका महिलाका परिवारका सदस्यहरू र स्याहारकर्ताहरूले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण पाउनु सबै महिलाका लागि कर्ति महत्वपूर्ण हुन्छ भनी अपाङ्गता भएका महिलासँग कुराकानी गरेर सहयोग गर्न सक्छन्। परीक्षणका बेला के हुन्छ र परिणाम जान्नु किन आवश्यक छ भन्ने कुरा बताउन सक्छन्। उनीहरूले अपाङ्गता भएका महिलालाई परीक्षणका बारे र आवश्यक परेका परीक्षणहरू गर्दा स्वास्थ्यकर्मीहरूले अपनाउने तरिकाबारे बताउन उत्प्रेरित गर्न सक्छन्।

यस्तै, परिवार तथा साथीले अपाङ्गता भएका महिलाका लागि अस्पताल र क्लिनिकमा जाँदा साथ दिए सजिलो हुन्छ।

अपाङ्गता भएकी छोरीलाई आमाबाबुले उनलाई परीक्षणहरूबाट डराउनु हुँदैन भन्ने सिकाउनु पर्दछ। आमाबा र छोरी सबैले मिलेर अस्पताल र स्वास्थ्य केन्द्रमा जाँच्न लैजानु पर्दछ।



कुनै साथीलाई स्वास्थ्य परीक्षणका लागि सँगै जान र परीक्षणका बेला आवश्यक परे सँगै रहन अनुरोध गर्नुहोस्।

धेरैजसो महिलाहरू पहिलो पटक गरिने कुनै परीक्षण खासगरी प्रजनन अङ्गहरूको परीक्षण गर्नु पर्दा डराउँछन्।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले के गर्न सक्छन्

स्वास्थ्यकर्मीहरूले परीक्षण अगाडि महिलासँग विभिन्न कुराहरू गर्न सक्छन्। जस्तै के गर्न लागिएको हो बुझाउन, परीक्षण गर्न आउनेका जिज्ञासाको उत्तर दिन, र परीक्षणको दौरानमा पनि प्रश्न गर्नका लागि उत्साहित गर्न आदि।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई स्तन र प्रजनन अङ्गहरू लगायतका विभिन्न परीक्षणहरू किन गरिनु पर्छ भन्ने महत्वका बारे बुझाउन सहयोग गर्न सक्छन्। यसै गरी यी परीक्षणहरू सबै महिलाका लागि किन महत्वपूर्ण छन् भन्न सक्छन्। कुनै पनि अपाङ्ग महिलाले यदि कसैको हात खुटा चलाउन कठिन हुन्छ भने पनि उनीहरूको परीक्षण गर्न सकिने कुरा बुझाउन सक्छन्। यस्ता परीक्षणहरू गर्नका लागि अपाङ्गता भएका महिलाले र स्वास्थ्यकर्मीहरूले मिलेर जाँच गर्न सजिलो हुन्छ भन्ने बुझाउन सक्छन्।

महिलाहरूलाई आफ्नो शरीर छुन नदिन र यसका बारेमा सिकायत नगर्न भनेर बारम्बार सिकाइएको हुन्छ। त्यसकारण धेरै महिलाहरू स्तन परीक्षण गराउन वा तल्लो पेटमा असामान्य पीडा भएको भन्न अपठ्यारो मान्छन्। महिलाहरू कहिलेकाही यैन र यौनाङ्गहरूका बारेमा कुरा गर्न हिच्कचाँउछन्। यसकारण योनिबाट साव निस्केको बारेमा कुरा गर्न उनीहरूलाई गाहो हुन सक्छ। स्वास्थ्यकर्मीहरूले उनीहरूको शरीर छुँदा र आफुलाई परेका कुनै पनि समस्याहरूबारे कुरा गर्न सहजता महसुस गर्न समुदायका महिलाहरूलाई प्रेरणा दिएर सहयोग गर्न सक्छन्।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले अपाङ्गता भएका महिलासँग सीधै कुरा गर्नु पर्छ र उनका स्वास्थ्य समस्याका बारेमा कोठामा उनका कुनै सहयोगी छन् भने पनि सोध्नु पर्छ। उनी बोल्न नसक्ने छिन् भने पनि जसरी अरुसँग बोल्ने गरिन्छ, त्यसरी नै तिनीसँग बोल्नु पर्छ।

राम्ररी देख्न नसक्ने वा दृष्टिविहीन महिलाको परीक्षण गर्दा :-

दृष्टिविहीन महिलालाई डोच्याउँदा हात वा पाखुरामा समाउनु पर्देन। बरू आफ्नो हात या पाखुरा उनको हात वा पाखुरालाई समाउन दिनु पर्छ। के-कहाँ छन् र कहाँ गइदैछ, भन्ने कुरा उनलाई भन्नु पर्छ। त्यसपछि उनी आफैले उनलाई पायक हुने वरपरका स्थान भेट्ने तरिका सिक्न सक्नेछिन् र परीक्षण अवधिमा उनलाई सजिलो हुन्छ।

बहिरा वा राम्ररी सुन्न नसक्ने महिलाको परीक्षण गर्दा

अस्पताल वा स्वास्थ्यचौकी जाँदा बहिरा महिलाको समस्या बुझाउन गाहो हुन्छ। कुनै कुनै बेला कुनै महिलाले कुनै सुन्ने र सांकेतिक भाषा जान्ने र उनको कुरा बुझाइदिने सहयोगी सँगै त्याउन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा आफूले बोल्दा वा उनका कुरा सुन्दा वा



दृष्टिविहीन महिलाका लागि अपरिचित स्थान (जस्तो अस्पताल वा क्लिनिक) जान समस्या पर्छ। उनलाई कहाँ के छ ? कहाँ जाने ? थाहा हुँदैन। कहिलेकाही मानिसहरू उनीसँग रुखो व्यवहार गर्दन्, वरिपरि भुमिन्छन्। यसो गर्नु हुँदैन।

उनको अनुवादकले उनको समस्याका बारेमा बताइरहँदा उनीतिरै फर्कनु पर्छ उनलाई आदर गर्नुपर्छ । अनुवादक त त्यहाँ सहयोगी मात्र हो, स्वास्थ्य सेवा लिन आएकी त बहिरो महिला हुन् ।

बुझ्न र सिकाइमा कठिनाइ हुने महिलाको परीक्षण गर्दा

स्वास्थ्यकर्मीहरूले सिकाइमा कठिनाइ हुने महिलालाई यी कुराहरू बुझाउन बढी समय लगाउनु पर्छ । बुझे-नबुझेको चिह्न लगाउने खालको प्रश्न होइन उनले के बुझिन् उनको शब्दहरूमा भन्न लगाउनु पर्छ ।



बुझ्न र सिकाइमा कठिनाइ हुने महिलालाई पनि आफ्नो शरीरको बारेमा जानकारी प्राप्त हुनु पर्छ र उनीहरूको शरीरबाटे निर्णय लिन सक्ने गरी सहयोग गर्नु पर्छ ।

पहिले म कुनै अपाङ्गता भएका महिलाले स्तन वा प्रजनन अङ्गहरूको परिक्षणका बारेमा सोच्नान् कि भनी परिखिन्थै । तर, उनीहरू या त यस्तो परीक्षण हुन्छ भन्दा आश्चर्य मान्थे वा कुरा गर्न लजाउँथे । आजकाल म यस्ता परीक्षणहरू सबै महिलाले गर्नुपर्छ भन्नेबारे उनीहरूलाई थाहा भए-नभएको पक्का गर्न प्रश्नहरू गर्ने गर्छु ।

एक नस



□□

यौनिकता



यौनिकता भनेको कुनै समुदायमा महिला वा पुरुष हुनुको अर्थ के हो र मानिसको यौन व्यवहार तथा आफ्नो शरीरप्रतिको धारणालाई बुझाउने शब्द हो । यो जीवनको प्राकृतिक गुण हो । धेरै महिलाका लागि यौन कार्य आनन्दभूति महशुस गर्ने, आफ्नो दम्पत्तिप्रति प्रेम र चाहनाको अभिव्यक्ति गर्ने वा चाहना अनुसार गर्भवती हुने साधन हुनसक्छ । तर, यौनिकता भनेको केवल कसैसित यौन किया गरिने सम्बन्ध मात्र होइन । यौनिकताभित्र एउटी महिलाले आफ्नो दम्पत्तिसँग घनिष्ठ हुने, आफ्नै शरीरसँग सम्बन्ध राख्ने र महिलाको रूपमा आफ्नो बारेमा सोच्ने तरिकाहरू पनि पर्छन् ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरूले कसैसँग निकट, प्रेम, यौन सम्बन्धहरू राख्न र आनन्द लिन सक्छन्, चाहना राख्न र यसो गर्न पाउनु उनीहरूको अधिकार हो । कुनै समुदायमा मानिसहरूले अपाङ्गपन भएका महिलाले यौन सम्बन्ध राख्न सक्दैन भन्ने ठान्छन् तर यो सत्य होइन । अपाङ्गता भएका महिलाले निम्न कुराहरू गर्न सक्नेछन् :

- आफ्नो आनन्दका लागि यौन अभिव्यक्ति गर्नसक्ने,
- आफ्नो इच्छाले यौनजोडी छान्नसक्ने,
- कहिले यौन सम्बन्ध राख्ने र कसरी यौन आनन्द प्राप्त गर्ने जस्ता कुराहरूको निर्णय गर्ने,

यौनिकता

- गर्भवती हुने समय निर्णय गर्ने,
- एच.आई.भी. / एड्स लगायत यौनरोगको रोकथाम गर्ने
- यौनहिंसा र अनिच्छित यौनसम्पर्कबाट मुक्त हुने ।

अपाङ्गता भएका महिलाको यौनिकताबारे हानिकारक धारणा

अपाङ्गता भएका महिलाको यौनिकताका बारेमा व्याप्त रहेका केही हानिकारक धारणाहरू तल उल्लेख छन् । अपाङ्गता भएका धेरै महिलाका अनुसार यस्ता नराम्रा मनोभावना र नकारात्मक धारणाहरूले उनीहरूलाई प्रेम, यौन सम्बन्धहरू राख्न असक्षम बनाउछन् । कहिलेकाही यस्ता गलत मनोभावनाहरूले अपाङ्गता भएका महिलालाई विवाह गर्नबाट पनि रोक्छ ।



हामीलाई पनि यौन चाहना हुन्छ ।



उनीहरूलाई यौन सम्बन्ध राख्ने कुनै अधिकार छैन ।

किन छैन ? हामीमा पनि अरु व्यक्तिमा हुने उस्तै मानवीय भावना र प्रेम, यौन र परिवारको चाहना छन् ।

हानिकारक धारणा :- अपाङ्गता भएका महिलाको शरीर अखलाई हेर्दा लाज लाग्छ

प्रायजसो समुदायमा, महिलालाई शारीरिक आकर्षणको मापदण्डद्वारा महत्व दिने गरिन्छ । यदि कुनै महिला सो मापदण्डभन्दा धेरै भिन्न देखिन्छन् भने, उनलाई विवाह गर्न वा यौन साथी बनाउन अयोग्य ठानिने गरिन्छ ।

गीता, “बत्तिस लक्षणयुक्त” वधूकाबारे भन्छन् ।

हाम्रो समाजमा यो समस्या छ कि हामीले अपाङ्गता भएकालाई महत्व दिईनौं । आजकालका वैवाहिक विज्ञापन नै हेच्यो भने पनि सबै वरहरू पातली, राम्री, गोरी, शिक्षित, वधूहरूमात्र चाहन्छन् । त्यहाँ कुनै केटाले अपाङ्गता भएका (जस्तै पोलियो भएका) कुनै परिवारको अर्को केटी विवाह गर्न्यो भने

बच्चा पनि त्यस्तै हुन्छन् भन्ने धारणा पनि छ । मलाई यस्तै भएको थियो। यसकारण यो कुरा मलाई थाहा छ । यसो हुनुमा लैङ्गिक भेदको कारणले पनि हो । एकातिर वधू बत्तीस लक्षणले युक्त हुनुपर्छ भन्ने आशा राखिन्छ भने वर अपाङ्गता भएका, कुरूप, छारेरोगी, रक्स्याहा, भएपनि उसलाई पूर्ण वर मानिन्छ ।

हानिकारक धारणा : अपाङ्गता भएका महिलामा यौनभावना

अन्य महिला जस्तै अपाङ्गता भएकामा पनि यौन भावना हुन्छ । तर, समाज र परिवारले उनीहरूमा यौन भावना हुन सक्तैन वा हुनु हुँदैन भनी सोच्छन् ।

कहिलेकाही अपाङ्गता भएका महिलाले पनि आफू बच्चा जन्माउन सकिदन भन्ने ठान्छन् । कुनै महिला युवा अवस्थामा अपाङ्ग भइन् भने उनी आफ्नो आफ्नो छवि विग्रिएको महशुस गर्दैन् र अब कहिल्यै पनि यौन सम्बन्ध हुँदैन भन्ने लाग्छ ।

यौनिकता विकसित भएका र अनुभव गरेका पाका उमेरका महिलाको पनि अपाङ्गता भएपछि आफ्नो शरीरबाटे बुझ्ने कुरामा परिवर्तन हुनसक्छ । उनी आफू यौनरूपमा अब आकर्षक छैन भन्छन् । यौन सम्बन्ध पनि अब फरक हुने भयो भनेर उदास हुन्छन् ।

हानिकारक धारणा :- अपाङ्गता भएका महिला सँधै यौन सम्बन्ध चाहन्छन्

अन्य महिलाका समूह जस्तै, अपाङ्गता भएका महिलाको पनि यौन बारे भिन्नभिन्न प्रकारका विचारहरू हुन्छन् । कोही धेरै पटक यौन सम्बन्ध चाहन्छन् भने कोही सम्बन्ध राख्न चाहैनन् ।

अन्य महिला जस्तै अपाङ्गता भएका महिलाले पनि यौन सम्बन्ध कहिले राख्ने भन्ने बारेमा निर्णय लिन सक्ने हुनु पर्छ । हरेक महिलाले उनले नचाहेका बेला यौन सम्बन्ध राख्दिन भन्न पाउनुपर्छ ।

सिकाइ र बुझाइमा कठिनाइ भएका केटी र महिलाले यौन दुर्घटनाका बच्चुपर्छ उनलाई परिवारले बचाउनुपर्छ ।

अपाङ्गता भएका धेरै महिला र केटीहरूले उनीहरूको आवश्यकता अनुसार घनिष्ठ सम्बन्ध बनाउन सक्दैनन् ।

यदि उनीहरू घरमा हेला गरिएका वा परिवारले त्यागिएका भए, उनीहरू एकलो भएर आफूलाई ध्यान दिने साथी वा कोही व्यक्तिको खोजीमा हुन्छन् । केही व्यक्तिले यस खोजीलाई यौन



चस्मा लगाउँदा जसरी तिम्रो भोक-प्यास रोकिदैन त्सरी नै मेरो लड्गडोपनले मेरा यौन भावनाहरूलाई रोक्दैन ।



कुनै कुनै व्यक्ति चाहिँ अपाङ्गता भएका, खासगरी सिकाइ र बुझाइमा कठिनाइ भएका महिला सँधै यौन सम्बन्ध चाहन्छन् भन्ने सोच्दछन् । यो कुरा सत्य होइन ।

यौनिकता

सम्बन्ध राख्ने सहितको साथी चाहिएको भन्ने गलत अर्थ लगाउन सक्छन् । र, यस्ता व्यक्तिले एकलो देखेर वा केही चोटै लगाएपनि उनीहरूको कसैले पनि मतलब गर्दैनन् भन्ने ठानेर यस्ता महिलालाई नरामो अव्यवहार गर्दैन् । फाइदा उठाउने प्रयास गर्न सक्छन् ।

यस्तो अवस्थामा उनीहरूले आफूलाई कस्तो सहयोग चाहिएको हो भन्ने अभिव्यक्त गर्न पनि गाहो हुन्छ, खासगरी यदि उनीहरूलाई यौन शिक्षा दिइएको छैन भने । यसैले हरेक महिलाले शरीर र यौनिकताका बारेमा जान्नु जरूरी छ । उनीहरूको सुरक्षाको जिम्मेवारी परिवारका सदस्यको हुन्छ ।

यौनिकताका बारेमा सिकाइ

अपाङ्गता भएका धेरै केटीहरूलाई यौनबारे जान्नु पर्छ र परिवार, साथी र स्वास्थ्यकर्मीहरूले यौनिकता र स्वास्थ बारे गरिने कुराकानीहरूमा अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलाहरूलाई पनि समावेश गराउनु पर्छ । उनीहरूलाई यौन शिक्षाका कार्यक्रममा समावेश गर्नुपर्छ र यौनिकताबारे सिकाउनु पर्छ । यसो गरिएमा फाइदा उठाउन खोज्नेहरूबाट केटीहरूलाई जोगिन सजिलो हुन्छ । यौन दुव्यवहारबारे थप जानकारीका लागि अध्याय १४ हेन्होस् ।

केही समुदायमा परिवारका ज्येष्ठ सदस्यबाट केटीहरूले यौन र जीवन बारे सिक्दछन् भने केहीमा यस्तो समयको विशेष उत्सव नै हुन्छ । र, केहीमा भने केटीहरू आफै समूहमा कुरा गरेर सिक्दछन् । जस्तै; नयाँ कपालको स्टाइल, लुगा, केटासाथी वा मनपर्ने गायकका बारेमा । यस्तो समूहमा अपाङ्गता भएका केटीहरूलाई पनि समावेश गर्नुपर्दछ ।

मैले कहिल्यै यौन शिक्षा पाइन । आमाले अरुसँग कुरा गरेको सुनेको छु तर मसँग कहिल्यै गर्नुहुन्न । उहाँले मेरो विवाह हुन्छ भनेर आशा गर्नु भएको छैन । यसकारण मैले यो कुरा जान्नु पढैन भन्ने उहाँले ठान्नु भएको हो ।

मैले अरु महिलाहरूले कुरा गरेको सुनेर यौनिकताका बारेमा । यदि मसँग कसैले यस बारे कुरा गरेका भए मैले पनि धेरै कुरा बुझ्ने थिएँ ।



अपाङ्गता भएका केटी र महिलाहरूलाई अरु महिला जस्तै हुने, यौनिकता र सम्बन्धहरूका बारेमा सिक्नु आवश्यक छ ।

मेरी आमाले कहिल्यै सकैथोक बताउनु भएन, सोध्दा गाली गर्नुहुन्यो । प्रायजसो मैले साथीहरूबाट सिकैँ ।

मेरी काकीले मेरो विवाह हुनसक्छ भनी जान्नुहुन्यो । उहाँले नै अरु केटीलाई जस्तै मलाई पनि यौन बारे धेरै कुरा सिकाउनुभयो ।

दाम्पत्य जीवनको खोजी

अन्य महिला जस्तै अपाङ्गता भएका कुनै पनि महिलालाई माया गर्ने र वास्ता राख्ने जीवनसाथी चाहिन्छ । उनीले आफूलाई ध्यान दिने र राम्रो व्यवहार गर्ने एउटा जीवनसाथी बनाउनु पर्छ । जसले उनी को हुन् बुझेको होस्, उनको सबल पक्षलाई महत्व दिओस् र उनलाई सहयोग गरोस् ।

दाम्पत्य जीवनमा बाँधिएका धेरै महिलाको भनाइ अनुसार उनीहरूका जीवनसाथीले माया गर्छन उनको सीप विकास गर्ने मौका पनि दिन्छ यसले गर्दा ती महिलाहरूमा आत्मविश्वास बढ्छ ।

मेरो दुर्घटनापछि म कुँजो जस्तो भएँ र मलाई हिँड्डुल गर्न गाहो थियो । तर, मैले मेरो व्यक्तित्व र साहसबाट प्रभावित एउटा जीवन साथी भर्तै । जब उसले म सँग विवाहको प्रस्ताव गयो, मैले स्वीकारें । अहिले हाम्रो सुन्दर बच्चा छ ।



मैले विवाह प्रस्ताव गर्नु अघि हामीले उनको अपाङ्गताबारे खुला कुराकानी गर्याँ । हाम्रो विवाह विश्वास र सम्मानमा आधारित भएको थियो । अहिले हाम्रा दुई बच्चाहरू छन् ।

हामी दुईबीच काम गर्ने सिलसिलामा हिमचिम बढ्यो । हामी दुबैका आमाबाहरूले कुरा छिनेर हाम्रो विवाह गराइदिए । उनकी आमा निकै असल थिइन् । तर, उनका केही नातेदारहरूले मानेका थिएनन् । मेरा श्रीमान् सरकारी कर्मचारी थिए र उनी अपाङ्गता भएकी श्रीमतीसँग यात्रा गर्न सक्दैनन् भन्ने ती नातेदारहरू ठान्यै । तिनीहरूका विचारहरूले पहिले त म चिन्तित भाएँ । तर, श्रीमानको सहयोगले हामीले यात्रासँगै गर्न सक्यौं र हामीले सफल दाम्पत्य बिताउन सक्यौं ।



अपाङ्गता भएका केटीले रोजगारीमूलक सीप र शिक्षा हासिल गरिन् भने उनीले रोजगारी पाउन सकिछन्। रोजगारीले बढि आत्मविश्वास र दृढ आत्मसम्मान दिन्छ। अपाङ्गता भएका कुनै महिला रोजगारीमा लागेमा त्यस्ता महिलाहरूले परिवारलाई सहयोग गर्नसक्ने रहेछन् भन्ने कुरा अरुलाई पनि विश्वास गर्न सजिलो हुन्छ।



दुर्व्यवहार भइरहने सम्बन्ध

कहिलेकाही कुनै महिलाले उनीलाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिसँग पनि विवाह र घरजम गर्नैपर्छ, भन्ने सोच्छन्। कहिलेकाही कुनै महिलाले पैसा दिने र परिवार चलाउन मदत गर्ने पुरुषलाई पनि स्वीकार गर्दछन्। वा, कहिले खान र बाँचका लागि यौन व्यापार पनि गर्ने पुरुषलाई पनि स्वीकार गर्दछन्। कहिले त महिला काम गर्दछन् र उनको कमाइ पैसा पुरुषले लिन्छ। तर विवशता पूर्वक महिलाले सहिरहेकी हुन्छन्।

यदि परिवार, समुदाय र आफैले उनको महत्व बुझेमा उनले राम्रो व्यवहार गर्नेसँग मात्र विवाह गर्दछन्। उनले आफुलाई पिट्ने वा दुर्व्यवहार गर्नेलाई अस्वीकार गर्नेछन्।

मारी विवाह

हाम्रो समाजमा धेरैजसो परिवारले छोरीको विवाहको प्रबन्ध गर्दछन्। यस्तोमा अपाङ्गता भएकी महिलालाई अरु कुनै पनि महिलाभन्दा कम महत्वकी मान्ने गरिन्छ। परिवारले उनलाई स्वीकार गर्ने जस्तोसुकै केटासँग पनि विवाह गरिदिन सक्छ, चाहे त्यसले पछि राम्रो व्यवहार गरोस् कि नगरोस् सो मतलब गरिदैन। महिला पनि आफूनो कमजोर अवस्था ठानेर यस्तो विवाह गर्न राजी हुन्छन्।

कुनै कुनै दुलाहाले दाइजो पाइने लोभमा अपाङ्गता भएका महिलासँग विवाह गर्दछन्। तर उनलाई हेप्छन्। यदि कुनै पुरुषले महिलाको अपाङ्गताको कारणले सम्पत्ति मारयो भने उसले उनलाई महिलाका रूपमा सम्मान गर्दैन भन्ने संकेत हो। यस्तोमा उसले अन्य तरिकाहरूले पनि उनलाई दुर्व्यवहार गर्नेछ (अध्याय १४ हेनुहोस्)।

यौन फाइदा लिने साथी

विभिन्न समुदायमा पुरुषहरूले अपांगता भएका असहाय महिलासँग यौनसम्बन्ध राख्न विभिन्न



उपाय र समय छान्ने गर्दछन् । खासगरी विवाह गर्ने प्रलोभनमा रातको समय वा एकान्त स्थानमा भेट्ने र यौनसम्बन्ध राख्ने गर्दछन् । तर त्यसबाट जन्मेको बच्चालाई स्वीकार गर्दैनन् र लालनपालन गर्न आर्थिक सहयोग पनि गर्दैनन् ।

यौन सम्बन्धबाट आनन्दको अनुभूति

कुनै महिलाले यौन साथीसँग आनन्दको सह-अनुभूति गर्न खोज्नु सामान्य हो । तर कहिलेकाहीं यौन सम्पर्कबाट महिलाले आनन्द पाउदैनन् । यसका धेरै कारणहरू हुन्छन् । महिलालाई यौन सम्बन्धसँगै माया र स्नेह पनि चाहिन्छ भन्ने कुरा पुरुषले बुझेन भने पनि यस्तो समस्या हुन्छ ।

महिलाको अपाङ्गताले पनि उनलाई आनन्द लिन अप्यारो हुनसक्छ । यसैले अपाङ्गता भएका महिलाले आनन्द लिने अन्य तरिकाहरू खोज्नुपर्छ । जसरी दैनिक गतिविधि सजिलो हुने तरिकाले गरिन्छ, त्यसरी यौन आनन्द ल्याउने पनि सरल तरिका अपनाउन सकिन्छ ।

कसरी शरीरले यौन आनन्दलाई व्यक्त गर्दछ ?

महिला र पुरुष दुवैमा यौन चाहना भएपनि यौन सोचाइ र स्पर्शलाई दुवैका शरीरले भिन्न तरिकाले व्यक्त गर्दछन् । यौन सोचाइ छ, र कामुकताका साथ स्पर्श भयो भने दुवै उत्तेजित हुन्छन् । जस्ति बढी सोचाइ र स्पर्श हुन्छ, त्यस्ति नै उत्तेजना पनि बढ्छ । पुरुषको यौन उत्तेजना देख्न सजिलो हुन्छ, किनभने उसको लिङ्ग कडा हुनथाल्छ ।



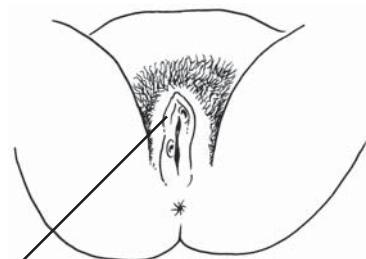
एउटी महिलाले अर्की महिलासँग पनि यौन आनन्द लिन सकिन्छ ।

महिलाको शरीर पनि उत्तेजित भएको हुन्छ तर यो देखन गात्मे हुन्छ । भङ्गाकुर कडा र फुलेको हुनसक्छ भने भगाका मोड या पत्रहरू र योनीमा छुँदा संवेदनशील हुन्छ । योनि चिल्लो स्रावले भिज्छ र स्तनका मुन्टाहरू पनि फुलेका र सेवेदनशील हुन्छन् ।

यौन चाहना र स्पर्श भइरहेमा यौन कामुकता चरम उत्कर्षमा नपुगुञ्जेल कायम रहन्छ । चरमउत्कर्षका पछि उनी आरामको र आनन्दको अनुभूति गर्दिन्न ।

पुरुष चरम उत्कर्षमा पुगेपछि उसको वीर्य स्खलन हुन्छ र शरीर शिथिल हुन्छ, लिङ्ग फेरि नरम हुन्छ । भङ्गाकुरको स्पर्श भइरहनु नै महिला चरमउत्कर्षमा पुग्ने प्रक्रिया हो । यस्तो स्पर्श योनिभित्र लिङ्ग वा औलाहरूको घर्षणबाट हुन्छ । उनको गुद्धारमा स्पर्श हुँदा पनि संवेदन हुन्छ । प्रायजसो पुरुषलाई भन्दा महिलालाई चरमउत्कर्षमा पुग्न धेरै समय लाग्न सक्छ ।

महिलाको बाहिरी प्रजनन अङ्गका (जननेन्द्रीय) बाहिरी भागहरू



भगाडकुर (Clitoris) : यो सानो र फूलको कोपिला आकारको हुन्छ । यो भगको एउटा भाग हो र स्पर्श हुँदा ज्यादै संवेदनशील हुन्छ । यसलाई र यसको वरिपरि माझदा या रग्ददा या यसले महिलाहरूलाई उत्तेजनामा पुऱ्याउँछ र चरम आनन्द गराउँछ ।

यौनिकता

चरम आनन्दमा पुग्नु सबै महिलाका लागि संभव छ तर सबैको शरीर र अनुभूति एकैनासका हुँदैनन् ।

धेरै मानिसहरू हरेक महिलाले आनन्द अनुभूति गर्ने योनि र स्तनलाई महिलाका “यौन” अङ्ग ठान्दछन् तर महिलाको हात, घाँटी, अनुहार र पेट पनि संवेदनशील भागहरू हुन् र ती स्थानहरूमा हुने स्पर्शबाट पनि उनीहरूले आनन्दको अनुभूति दिने गर्छन् ।

सबै ज्ञानेन्द्रीयहरू यौन आनन्द अनुभूतिका लागि महत्वपूर्ण छन् र यिनीहरूबाट विभिन्न तरिकाले जस्तै स्पर्श गरेर, वास्ना लिएर, सुनेर, चाटेर र म्वाइ खाएर र हेरेर यौन सन्तुष्टि लिन सकिन्छ । यस्ता अनुभवहरू अपाङ्गता भएका वा नभएका महिला वा पुरुष हरेक व्यक्तिले आ-आफ्नै तरिकाले गर्छन् । दृष्टिविहिन महिलाका लागि स्पर्श, वास्ना र सुनाइ महत्वपूर्ण हुन्छ भने बहिरोपना भएकाका लागि हेराइ, स्पर्श बढी आनन्द दिने हुनसक्छ ।

यौनआनन्द लिने विभिन्न तरिकाहरू

यौन सम्बन्ध र एकआपसमा आनन्द लिने विभिन्न तरिकाहरू छन् । प्रायः मानिसहरू यौन सम्बन्ध भन्नाले महिला र पुरुषका बीचमा हुने शारीरिक सम्पर्क मात्र हो भन्ने ठान्दछन् । तर असल यौन सम्बन्ध र प्रेम प्रकट गर्न अरु पनि तरिकाहरू छन् । यौन केवल जननेन्द्रीयसँग सम्बन्धित कुरा मात्र होइन । चुम्बन, आलिङ्गन, तथा कुराकानी गर्नु पनि यौनक्रियाभित्र नै पर्छन् । अनुहार, हातहरू, पिठ्यु र घाँटी सुम्सुम्याउनु पनि असल तरिकाहरू हुन् । एक अर्काको वा आफ्नै यौनाङ्गको स्पर्श वा घर्षण (हस्तमैथुन) पनि यौन आनन्द दिने र लिने उपाय हो ।

हस्त मैथुन

आफ्नो शरीरका अङ्गमा आफैले स्पर्श गरेर यौन आनन्द लिन सकिन्छ । यो तरिकाले शरीरको बारेमा र कस्तो प्रकारको स्पर्शले बढी आनन्द दिन्छ भन्ने जान्न सकिन्छ । यसबाट आफ्नो यौनिकता बारेमा बढी जान्न र आत्मविश्वास बढाउन मद्दत मिल्नसक्छ । कैयन समुदायमा आफ्नै अङ्गको स्पर्श वा हस्तमैथुनलाई खराब वा हानिकारक मानिन्छ, यसकारण यो कुरा गर्न लाजमर्दो मानिन्छ । तर, हस्तमैथुन हानिकारक पनि होइन र यौन इच्छा कम गराउने कार्य पनि होइन । यो यौन आनन्द लिने र इच्छा सन्तुष्टि गर्ने एउटा तरिका हो ।

प्रायः महिलाहरू माया गर्ने मानिससँग निकट सम्बन्ध बनाउन चाहन्दछन् । यस्तो सम्बन्ध अपाङ्गता भएको-नभएको व्यक्तिसँग हुनसक्छ । अपाङ्गता भएका कति महिला विवाह गर्छन वा कसैलाई गर्दैनन् । यस्ता महिलाहरू मध्ये धेरैले पुरुषसँग सम्बन्ध राखेका हुन्छन् भने कसैले अन्य महिला वा अन्य अपाङ्गता भएका महिलासँग ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरू र उनीहरूका यौन जोडीहरूले विभिन्न तरिकाहरू प्रयोग गरी कुन तरिकाले यौन क्रिया गर्दा बढी आनन्द आउन सक्छ भन्ने पत्ता लाउन सकेमा उनीहरूको यौनक्रिया बढी आनन्ददायक हुन्छ । जुन तरिका गर्न कठिन छ, या सकिदैन त्यसको सद्वामा सजिलै सकिने तरिका राम्ररी अपनाएमा दुवै यौनजोडीलाई आनन्द दिन्छ ।

जोडीसँग कुराकानी

धेरै महिलाहरू यौनजोडीसँग कुरा गर्न र उनीहरूको इच्छा बुझ्न संकोच मान्दछन् । यौन कार्यलाई आनन्ददायी बनाउन यौनजोडिको इच्छा महशुस गर्नु र उनीसँग सम्बन्ध राख्न चाहेको थाहा दिनु एउटा स्वाभाविक कुरा हो । र कसैसँग सम्बन्ध बनाउने योजना छ भने केही पहिला नै सुरक्षित यौनसम्पर्कका लागि केही कुराहरू गरेमा आवश्यकता र अपेक्षाबारे छलफल गर्न सहयोग पुछ ।

यौनजोडीहरूबीच आ-आफ्नो शारीरिक स्थिति या सीमाहरूबारे र कुन तरिकाले आफूलाई यौन उत्तेजना आउँछ भन्नेबारे कुराकानी हुनुपर्छ । कुनै बेला महिलाको जोडी यौन कार्यमा महिलाको आपाङ्गताको कारणले उनीलाई चोट पुग्छ भनेर चिन्तित हुन्छन् । यसको कारणले यौन चाहनामा कमी ल्याउन सक्छ । जब हरेक जोडीले यौनका बारे यस्ता कुराकानी र एक-अर्काले मन पराउने स्पर्शहरूबारे थाहा पाउँछन् तब उनीहरू दुबैले बढी यौन आनन्द लिन सक्तछन् । हरेक व्यक्तिका इच्छाहरू भिन्न भिन्न हुन्छन्, यो कुरा थाहा पाउन एक अर्काले के मन पराउँछ भन्ने जानेर विभिन्न तरिका प्रयोग गरे राम्रो हुन्छ ।

छलफल गर्दा प्रश्नहरू बिचार गर्नुपर्छ ।

- कहाँ यौन कार्य गर्नु अलिक सजिलो हुन्छ, जस्तै ओछ्यान, ह्वील चियर, कुर्सी वा भुइँमा ?
- कुन आसन पीडादायी वा सजिलो हुन्छ ?
- शरीरको चाल र कार्यमा अपाङ्गताले कसरी असर पार्दछ ?
- एक-अर्कालाई कसरी आनन्द दिन सकिन्छ ?
- के गर्दा राम्रो लाग्छ के गर्दा लार्दैन ?

महत्वपूर्ण कुरा :- महिलाले पुरुष वा महिलासँग यौन सम्पर्क गर्दा यौन तथा एचआइभी संक्रमणको रोकथामका लागि सुरक्षित यौन उपाय अपनाउनु ज्यादै जरुरी छ । यौन सम्पर्क हुनुभन्दा अघि यौनजोडिको एचआइभी परीक्षण गर्नु पनि महत्वपूर्ण छ । गर्भवती हुन चाहनु हुन्न भने परिवार नियोजनका बारेमा जानकारीका लागि अध्याय-९, हेन्होस् ।

दुर्घटनाबाट अपाङ्गता भएका महिलाको यौनिकता

कुनै दुर्घटना वा विमारीबाट अपाङ्गता भएका महिलाले आफ्नो यौन भावनामा परिवर्तन भएको महशुस गर्न सक्छन् । केही महिलाको यौन चाहनामा कमी आउने वा केही समयसम्म इच्छा नै नजाग्ने हुनसक्छ । कुनै समय त अब आफूले यौन कार्य र सो को आनन्द अनुभूति गर्न सकिदैन भन्ने लाग्छ हरेक महिला उनको यौन साथी दुबैलाई अपाङ्गताले कसरी यौनिकतालाई प्रभाव पार्दछ, र पार्न सक्छ भन्ने जानकारी हुनु आवश्यक छ ।





रुखबाट खसेर मेरी श्रीमति सख्त घाइते
भएकोमा म दुखी छु । तर, यसैबेला अब
उनले घरायसी काम गर्न नसक्ने बच्चा
पाउन नसक्ने भएकाले मलाई अर्को विवाह
गर्न परिवारले दवाव दिइरहेको छ ।



मेरा श्रीमानले मलाई त्यागदैनन् भन्ने
मलाई आशा छु । स्वास्थ्यकर्मीले
मैले यौन सम्पर्क गर्न र बच्चा
पाउनसक्ने बताएका छन् ।

अपाङ्गता हुनु अधि यौन सम्बन्ध कायम गरिसकेका महिलालाई अपांगतापछि यौन क्रिया गर्ने प्रयत्न गर्न डर लाग्न सक्छ । र, दुवैमा अब एक-अर्कालाई सन्तुष्ट पार्न नसकिने विचार आउनसक्छ । यस्तो अवस्थामा एक-अर्काका भावनाहरू र गर्नुपर्ने परिवर्तनहरूबाटे दुईबीच कुराकानी भएमा सहयोग पुग्छ । यसबीचमा यौन सम्पर्क गरिने तरिकामा फरक हुनसक्छ, तर अन्य जोडीले जस्तै उनीहरूले पनि यौन सम्पर्क गर्ने तरिका र आनन्द लिने उपयुक्त तरिका पत्ता लगाउन सक्छन् ।

गोपनीयता

अपाङ्गता भएका महिलाका लागि यौन सम्बन्ध राख्ने उपयुक्त समय र स्थान पाउन कठिन हुन्छ ।

परिवारले यो बारेमा ध्यान दिएनन् भने त समस्या भन बढी हुन्छ । यस बारेमा कुनै आफूले विश्वास गरेको व्यक्तिलाई परिवार या स्याहारकर्तासँग कुराकानी गर्न लगाउनु पनि उपयुक्त नै हुन्छ । यस्तै, अपाङ्गता भएका अन्य महिलासँग कुराकानी गर्दा र अनुभव जानकारी लिंदा पनि राम्रो हुनसक्छ ।



तिम्री सासुसंग कुरा गर्न सगै जाओँ । तिम्रा श्रीमान् घर आउँदा तिमी उनीसँग कुनैकुनै बेला एकान्तमा बस्न चाहन्छ्यौ भनेर हामी बुझाउनेछौं ।

यौन क्रिया अवधिका सम्भावित समस्याहरू

यौनक्रिया अवधिमा पीडा

यौनसम्पर्क पीडादायी हुनु हुँदैन। कहिलेकाही अपाङ्गताका कारण पीडा हुन्छ तर प्रायः यसका अरू कारणहरू पनि हुन्छन्। र, महिला र जोडीले पीडालाई कम गर्न सकिने केही कुराहरू गर्न सक्छन्। कहिलेकाही महिलाले जोडीको लिङ्ग वा औला या हात योनिभित्र छिर्दा पीडा महसुस गर्छन्। निम्न अवस्थाहरूमा त्यस्तो हुनसक्छ :-

- महिला तयार नहुँदै वा योनि नभिज्दै चाँडै लिङ्ग प्रवेश गराएमा
- यौन सम्पर्कका लागि अनिच्छुक भएमा
- योनि वा तल्लो पेटमा संक्रमण या मासु पलाएको भएमा



सुख्खा योनी

योनि निकै सुख्खा भएमा यौनक्रिया पीडादायी हुन्छ। प्रायः महिला उत्तेजित भइसकेपछि योनि भिज्ने गर्छ, यो प्राकुतिक कुरा हो। तर, महिलाको अपाङ्गताका कारणले गर्दा कहिलेकाहीं उनको योनि भिज्ने सम्भावना कम हुन्छ।

योनिलाई भिज्न दिने सजिलो उपाय भनेको यौन क्रियाको समय लम्बाउनु हो। यसो भएमा शरीरले स्राव बढी निस्काशन गर्छ। योनिभित्र चिल्लो पारेर घाउ वा पीडा हुन नदिनका लागि चिल्लो पार्ने तत्व (लुत्रिक्यान्ट) प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ज्यादै थाक्नु

अपाङ्गता भएका महिलालाई उनको अपाङ्गताका कारणले बढी थाकाइ लाग्न सक्छ। विभिन्न औषधीहरू सेवन गरिरहेका कारण पनि यस्तो हुनसक्छ। यी कुराहरूले यौन क्रियाको चाहना कम गर्न सक्छन्। यसैले कम थकित भएको समयमा यौनक्रिया गर्नु उपयुक्त हुन्छ। कुनै कुनै औषधीहरूको असर कम गर्नका लागि फरक समयमा खान सकिन्छ। यो कुरा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिएर मात्र गर्नु पर्छ।

मांशपेशी धेरै बलियो छैन भने विस्तारै र आरामसँग यौन क्रिया गर्न सकिने सजिलो तरिका पत्ता लाउनु पर्छ।

यदि यौनक्रिया गर्न नसकिने गरी थाकिएको छ भने आफ्नो यौनजोडीलाई आनन्द दिने तरिका खोज्नु पर्छ र आफुलाई चाहिँ चुम्बन र शरीर सुम्सुम्याउन भन्नु पर्छ। कहिलेकाही प्रेमपूर्ण स्पर्शले पनि महिलाको पीडा कम हुन्छ र राम्ररी निन्द्रा पर्न सहयोग पुर्छ। यसले उनी र उनको साथीलाई आनन्द दिन सक्छ।



इच्छाको कमी

धेरै कुराहरूले महिलालाई यौन क्रियाको इच्छामा कमी हुने वा यौन सम्बन्ध राख्दा आनन्द नहुने पनि हुन्छ । निम्न अवस्थाहरूमा यौन इच्छामा कमी आउन सक्छ,

- बढी काम, कम खाना वा आफ्नो अपाङ्गता, नयाँ बच्चाको स्याहार गरेका कारण हुँदा,
- आफूलाई नराम्रो व्यवहार गर्ने जोडी हुँदा,
- अपाङ्गताको कारण पीडा हुने र हलचल गर्न कठिन हुने अवस्थामा
- शरीरका बारेमा नकारात्मक धारणा वा अपाङ्गप्रतिको संकोचले गर्दा,
- ज्यादाजसो समय ज्यादै विरक्त र उदासीको अनुभव हुँदा,
- विगतमा कसैले यौनक्रियामा चोट पुऱ्याएको वा जोरजबर्जस्ती करणी गरेको छ भने,
- गर्भवती होइने वा यौन रोग हुने डर हुँदा,

यौन दुराचार वा बलात्कारपछिको सम्बन्ध राख्दा पर्ने समस्या

यदि कुनै महिला यौन दुराचार या बलात्कारको शिकार भएकी छन् भने उनीलाई पुनः शरीर र यौनसम्बन्धका बारेमा राम्रो अनुभूति हुन लामो समय लाग्छ । हिंसाको शारीरिक चोटपटक चिह्नहरू मेटिए पनि भावनात्मक चोट र सम्झनाहरू बोकी रहन्छन् ।

यदि यौनेच्छा छैन भने यौन आनन्द दिने कुराहरूको कल्पना गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यौनिक सोचाइ र कल्पनाले आफू यौन चाहना भएको महिला हुँ भन्ने सोच्नु पर्छ । यस्ता कुराहरूले उत्तेजना बढाउँछ जसको कारण योनिमा स्राव रसाउन र यौनक्रिया आनन्ददायी बनाउन सहयोग पुग्छ । कल्पना आफैले मात्र गर्न सकिन्छ र यौनजोडीसँग कुराकानी गरेर पनि सकिन्छ ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कार्यहरू

अपाङ्गता भएका महिलाको यौनिकता र यौन अधिकारका बारेमा समाजको विश्वास र धारणा परिवर्तन गर्न समय लाग्न सक्छ । तर, समयक्रममा यो परिवर्तन हुन्छ ।

सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा त अपाङ्गता भएका महिलाले आफैनै बारेमा सकारात्मक सोचाइ राख्न सक्नु हो । आफूलाई महत्व दिने महिलाले उनीलाई सम्मान गर्ने जोडी पाउने बढी सम्भावना रहन्छ ।
अपाङ्गता भएका महिलाले के गर्न सक्छन्:-

- यौनिकता र हामी जस्ताका भावनाहरूबारे सबैलाई बुझाउन
- यौनिकताका बारे धेरै सिक्कका लागि अपाङ्गता भएका वा नभएका अरु महिलासँग कुराकानी गर्न ।
- यौनिकता बारे बुझ्न र यसबाट आनन्द लिने तरिकाहरू बारे एक-अर्काबाट सल्लाह लिन दिन ।



- एक अर्काको परिवार तथा यैन जीवनलाई महत्व र सहयोग दिने अरु अपाङ्गता भएका महिलासँग समूह गठन गर्ने या सदस्य बन्न
- सबै यैन शिक्षामा अपाङ्गता भएका महिलालाई समावेश गर्नका लागि पैरवी गर्न
- यैन भावना व्यक्त गर्ने तरिकाहरू खोज्न र महिला भएकोमा गर्व गर्ने तरिका खोज्न ।



तपाईंलाई मान सम्मान नगर्नेसँग
सम्बन्ध नबनाउनुहोस् ।

हाम्रो समुदायका अपाङ्गता भएका महिलाहरू आफ्नो शक्ति बढाउन संगठित भइरहेका छौं। हामी एक साथ स्त्रीत्व र यौनिकतालाई व्यक्त गर्ने तरिका खोजिरहेका छौं। कोही कपालमा फूल र निधारमा टिका लगाउँछौं। कहिलेकाही हातखुट्टामा मेहन्दी लगाउँछौं, पाउजु र गहना लगाउँछौं वा तेल पनि घस्छौं। यी सबै कुराले हामीलाई भावना व्यक्त गर्न र राम्रो सोच्न सहयोग गरेको छ। अहिले हामी आफूले चाहेजस्तै देखिन सिकिरहेका छौं।



- अपाङ्गता भएका महिलाहरूको एउटा समूह, दक्षिण भारत

परिवार र स्पाहारकर्ताले गर्नसक्ने कुराहरू

- अरु केटीलाई जस्तै अपाङ्गता भएकी केटीलाई पनि राम्रो व्यवहार गर्ने। यसले उनलाई आफ्नोबारे, आत्मविश्वासका साथ हुर्किन मद्दत गर्दछ। उमेर पुगेपछि उनीलाई श्रीमान या जोडीसँग मायालु सम्मानित सम्बन्ध बनाउन पनि सजिलो हुन्छ।
- शरीर बारे किशोरीहरूलाई जानकारी दिएर सहयोग गर्ने। यदि कुनै अपाङ्गता भएकीले महिलाले यौनिकताबारे असल जानकारी पाइन् भने यसले उनलाई आकर्षक देखिन तथा अपाङ्गताका कारण आफू अलग भएको नठान्न, आफूनो शरीर तथा यौनिकताका बारे राम्रो सोच्न र आत्मसम्मान दहो बनाउन राम्रो सहयोग पुऱ्याउनेछ।
- यौनिकता र महिलावस्थाबारे हुने कुराकानी तथा सभासमारोहमा अपाङ्गता एका केटी तथा महिलाहरू समावेश गर्ने।



अपाङ्गता भएका महिला तथा केटीहरूको पूर्ण प्रेरणा दिनु पर्दछ र उनीहरूको सामाजिक जीवनको विकास गर्नुपर्दछ।

यौनिकता

- संभावित दाम्पत्य वा यौन साथीका बारेमा निर्णय लिन सहयोग गर्ने ।
- दाइजो माग्ने वा अपाङ्गताको “उपचार गर्ने” खर्च माग्ने केटा वा परिवारमा अपाङ्गता भएका महिलाको विवाह नगर्ने
- अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई सर्वप्रथम अरु महिला जस्तै परिवारका सदस्यले व्यवहार गर्ने, सहायता गर्ने र समुदायलाई पनि बुझाउने ।

समुदायले के गर्न सक्छ

- यौनिकता र महिला स्वास्थ्य हुने कुराकानी तथा सभासमारोहमा जम्मा भएका मानिसलाई अपाङ्गता भएका महिलाहरूको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ भनेर बुझाउने ।
- सबै महिला र केटीहरूको यौनिकताका मर्यादाका लागि वकालत गर्ने
- अपाङ्गता भएका महिला तथा समावेश हुने गरी यौन शिक्षा कार्यक्रम तयार गर्ने । जस्तै दृष्टिविहीनले कण्डम कस्तो हुन्छ भनेर थाहा पाउन सक्नु, कसैले स्पर्श गरेको मतलब बुझ्न सक्नु । बहिरा, बुझ्न र सिक्न कठिनाई पर्ने महिलाहरूका लागि चित्रहरू र वस्तुका आकृतिहरूको नमूना प्रयोग गर्ने आदि ।
- अपाङ्गता भएका खासगरी बुझ्न र सिक्न कठिनाई पर्ने महिला तथा केटीहरूमाथि ध्यान दिने । तिनीहरूमाथि यौन दुराचार हुने ज्यादै सम्भावना हुन्छ । महिलाको सुरक्षा समुदायका सबैको जिम्मेवारी हो । दुर्व्यवहारमा परेकी महिलालाई सहयोग गर्नु परेमा बारे थप जानकारीका लागि अध्याय १४ हेन्दुहोस् ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताका लागि

अपाङ्गता भएका धेरै महिलाहरूसँग यौनिकताबारे जिज्ञासाहरू हुन्छन् । तर, उनीहरू प्राय प्रश्न गर्न कि त डराउँछन् कि त लजाउँछन् । स्वास्थ्यकर्मीको रूपमा तपाईंले अपाङ्गता भएका महिलालाई यौनप्रति ध्यान दिने बनाउने तरिकाबारे धेरै सिकेर तथा उनीहरूका आशा र चासोहरूबारे उनीहरूसँग कुराकानी गरेर सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

तपाईंले अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलाका सरोकार तथा विषयकाबारे विभिन्न कार्यक्रम तथा उत्सवहरूको आयोजना उनीहरूसँग मिलेर गर्न सक्नु हुन्छ । जस्तै कुनै एउटा समुदायमा तरुण महिलाको एउटा समूहले एक स्वास्थ्यकर्मी र एक चिकित्सकलाई यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी वार्षिक छलफलमा निमन्त्रण गर्दछन् । महिलाहरू एक आपसमा कुराकानी गरेर तपाईंहरूलाई यौनिकता र महिला स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रश्नहरू गर्दछन् ।

तपाईंले अपाङ्गता भएका केटी तथा तरुण महिलालाई उनीहरूका शरीरमा भइरहेका परिवर्तनहरूबारे उपयुक्त जानकारी दिएर पनि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले वास्तवमा महिला हुनुको मतलब अर्थात उन र यौन सम्बन्ध तथा यौनिकताबारे उनीहरूका जिज्ञासाहरू उत्तर दिन सक्नु हुन्छ । एउटा स्वास्थ्यकर्मीको रूपमा, तपाईंले अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलालाई उनीहरूको शरीर र यौनिकताबारे सकारात्मक सोचाई बनाउन कठिन पार्ने विश्वास र मनोभावनाहरू परिवर्तन गर्ने काम गर्न सक्नुहुन्छ ।

□□

यौन स्वास्थ्य

कसरी यौन रोग र एच.आई.भी. संक्रमण रोक्न सकिन्छ



यौन महिला र पुरुषको लागि प्राकृतिक गुण हो । यो महिलाको लागि गर्भधारण गर्ने र आमा बन्ने माध्यम हो र आफ्नो पति वा प्रेमी प्रति प्रेम सम्बन्ध भावना गर्ने माध्यम पनि हो । महिलाहरूले यौन स्वास्थ्यको बारेमा जानेर अनिच्छित गर्भ र यौन रोगबाट आफुलाई बचाउन र अरुलाई पनि यसको बारेमा जानकारी दिन सक्छन् ।

कतिपय समाजमा महिलाहरूको कमजोर स्थिति, त्यसमाथि पनि अपांगता भएका महिलाहरूको यौन स्वास्थ्यको बारेमा गलत धारणाले पनि महिलालाई यौन रोगबाट बच्न समस्या पर्न सक्छ । जस्तो कतिमा अपांगता भएका महिलाहरूमा यौन इच्छा हुदैन वा अपांगता भएका महिलाहरूलाई यौन रोग लाग्दैन भन्ने गलत धारणा पनि रहेको पाइन्छ । तर अपांगता भएका महिलाहरूलाई पनि रोगको संक्रमण हुन सक्छ, र अपांगता भएका महिलाहरूको पनि यौन इच्छा सपाङ्ग महिलामा भै हुन्छ भन्ने सबैले बुझ्नु पर्छ ।

वास्तवमा अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई यौन रोग हुने संभावना बढी रहेको छ, किन भने अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई ज्ञानको कमी हुन्छ । उनीहरूको आफ्नो शरीरमा नियन्त्रण पनि कम हुन्छ । अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई बलात्कार, यौन दुर्घटनाको र अन्य यौन रोगको बारेमा जानकारी दिइनको साथै कसरी

जोगिन सकिन्छ भन्ने पनि ज्ञान दिइन्छ । यस्तो ज्ञानले अपाङ्गता भएका महिलाहरू आफु विभिन्न रोगबाट जोगिई यौन आनन्द लिन सक्छन् ।

यौन रोग भनेको के हो ?

यौन रोग यौन सम्पर्क राखेको बेला एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोग हो ।

यो कुनै पनि प्रकारको यौन क्रियाबाट सर्न सक्छ । यो मुखमा योनि राखेर गरिने यौन क्रियाबाट हुन सक्छ । कहिलेकाहीं लिंग वा योनिलाई संक्रमित जननेन्द्रियमा हुल्लाले पनि यौन रोग हुन सक्छ ।

समयमै उपचार गरिएन भने धेरै समस्या हुन सक्छ । पुरुष तथा महिलामा बाँझोपन हुनु, बच्चा समयभन्दा अधि जन्मने, बच्चा सानो वा आँखा नभएको जन्मिनु, पाठेघर बाहिर गर्भ रहनु, तल्लो पेट दुखिरहनु, पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुनु आदि ।

यौन रोग हुँदा विभिन्न लक्षणहरू देखा पर्ने :

- योनिबाट गन्ध आउने स्राव वहनु
- योनिबाट धेरै सेतो पानी वहनु
- तल्लो पेट दुख्नु, यौन क्रिया गर्दा दुख्नु
- गुप्ताङ्गमा चिलाउनु, रातो हुनु, घाउ हुनु ।

अपाङ्गपन भएका महिलाहरूको अपाङ्गताको कारणले यसको बारेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्न लाज लाग्छ तर नजिकका साथीसँग भनेर पनि सहयोग लिनु पर्दछ ।

यौन रोगको संक्रमण भएको कसरी थाहा पाउने

- (१) आँखा नदेखोहरूले योनिको रस कस्तो छ भन्ने कुरा योनि हुँदा विचार गर्न सक्छन् । यस्तो बेलामा कुनै डल्लो जस्तो दुखेको घाउ आदि पनि थाहा पाउन सकिन्छ । यो क्रिया हप्तामा एक चोटि गरे हुन्छ ।
- (२) कति महिलाहरूले योनि हात हालेर छान्ने काम गर्न सक्दैनन् वा गाहो लाग्छ उनीहरूले ऐनाबाट गुप्ताङ्गलाई हेर्न सक्छन् । केही कारणले ऐनालाई समात्न सकिन्न भने ऐना तल राखेर त्यसमाथि चढेर पनि गुप्ताङ्ग हेर्न सकिन्छ, वा स्वास्थ्यकर्मीलाई पनि सहायताको लागि आग्रह गर्न सकिन्छ । यदि ढाडमा समस्या छ, भने ढाडको हड्डीमा समस्या भई आफैले हलचल गर्न नसक्ने महिलाहरूले गुप्ताङ्गमा भएको घाउ वा चीजलाई अनुभव गर्न गाहो हुन्छ । त्यसैले अरुको सहायताबाट पनि गुप्ताङ्गको अवस्था बारे बुझ्ने, यदि कुनै संक्रमण छ भने छिटो भन्दाछिटो उपचार गर्न लाग्नुपर्दछ ।

यदि खुट्टा थोरै मात्र चलाउन सकिन्छ वा चलाउन सकिन्न भने यस्तो बेलामा पनि महिलाहरूले बसेर योनि छुँदा गुप्ताङ्गमा केही छ, कि भनेर याद गर्न सक्दछन् । यस्तो बेलामा कुनै विश्वासिलो महिलालाई पनि मद्दत गर्नको लागि आग्रह गर्न सकिन्छ । यदि उनले ऐना देखाइन् भने पनि केही



समस्या छ कि पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

ट्राकियोमोनोसिस

यो समस्या हुँदा साहै चिलाउँछ । यो खतरनाक संकमण त होइन तर यौनांगमा बढी चिलाएर दिक् गराउँछ । पुरुषहरूमा यो समस्या हेर्दा कुनै लक्षण नदेखेपनि उनले यौन किया गर्दा अन्य व्यक्तिलाई यो रोग सार्न सक्छन् ।

लक्षणहरू :

- खैरो वा पहेलो फिंज जस्तो स्राव निस्कनु
- दुर्गम्भित स्राव निस्कनु
- योनि र गुप्ताङ्गको वरीपरी रातो हुनु , चिलाउनु
- पिसाब फेर्दा पोल्नु



यस्तो वेलामा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार औषधी खुवाउनुपर्छ ।

धातुरोग (गनोरिया) र क्लाइमिडिया

धातुरोग र क्लाइमेडिया दुवै गम्भीर प्रकारका संकमण हुन् । तर समयमै उपचार गरे निको हुन्छन् । यदि उपचार गरिएन भने रोग बढ्छ र महिला र पुरुष दुवैलाई बाँझोपन हुन सक्छ । पुरुषहरूमा संकमित व्यक्तिसंग यौन किया गरेपछि प्राय २ देखि ५दिन भित्रमा रोगका लक्षणहरू देखिन सक्छन् । महिलाहरूमा यसका लक्षणहरू हप्तौ वा महिनौ सम्म नदेखिन सक्छन् । तर संकमित व्यक्तिमा लक्षण नदेखिएतापनि यौन किया गर्दा अरुलाई यो संकमण सार्न सक्छन् ।

महिलाहरूमा देखिने केही लक्षणहरू :

- योनि वा गुदद्वारबाट पहेलो वा हरियो स्राव बहनु
- पिशाब गर्दा पोल्नु, दुख्नु
- तल्लो पेट दुख्नु
- यौन कियाको बखत धेरै दुख्नु वा रगत आउनु



पुरुषहरूमा देखिने केही लक्षणहरू :

- लिंगबाट पीप बहनु
- पिशाब गर्दा पोल्नु वा दुख्नु
- अण्डकोष दुख्नु वा सुनिन्नु



यदि धातु रोग वा क्लाइमिडियाका समस्या भएमा, औषधि त गर्नै पर्छ । तर कुनै व्यक्तिसंग यौन किया गर्दा यो समस्या भएको हो भन्ने शंका लागेमा उसको पनि जाँच गराउनु पर्छ । यसले गर्दा कुन औषधि प्रयोग गर्ने भन्ने थाहा पाउन सजिलो हुन्छ । स्वास्थ्यकर्मीले सल्लाह दिएको औषधी खानुपर्छ । तल्लो पेटको संकमणको रोग

तल्लो पेटभित्र भएका प्रजनन अंगहरू मध्येको कुनै पनि भागमा हुने संकमणलाई “कोखको संकमण” पनि भनिन्छ । कुनै यौन रोग संकमण हुँदा समयमा उपचार गरिएन भने पनि हुन सक्छ ।

कोखको संक्रमण हुँदा निम्न लिखित लक्षण देखिन सक्छन्

- धेरै ज्वरो आउनु
- तल्लो पेट दुख्नु
- असाध्यै विरामी र कमजोर भएको अनुभव हुनु
- योनिबाट हरियो र पहेलो दुर्गम्यित साव आउनु
- यौन क्रियाको समयमा दुख्नु, रगत बहनु



उपचार

यो रोग विभिन्न किटाणुहरूको संक्रमणको कारणले हुन सक्छ। त्यसैले यो उपचार गर्दा एक भन्दा बढी किसिमको औषधिहरू उपचार गर्नुपर्छ। स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार औषधी खानुपर्छ।

जननेन्द्रियका घाउ वा मुसा

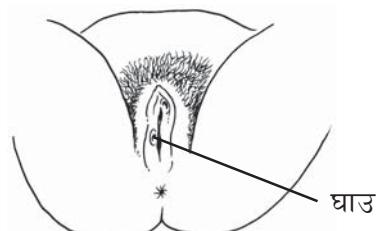
जननेन्द्रियमा मुसा अति शूक्ष्म कीटाणु (भाइरसबाट)उत्पन्न हुन्छ। धेरै जसो यो यौन संक्रमणबाट हुन्छ तर कहिलेकाहीं पीप भएका घाउ र चोट पटकले पनि जननेन्द्रियमा घाउ, मुसा देखिन सक्छन्। जननेन्द्रियका घाउहरू सावुन पानीले र सफा पानीले धुनुपर्छ। तिनलाई सुख्खा पनि राख्नुपर्छ। घाउहरू पुछेपछि, त्यो पुछेको कपडालाई सफा गरेर धोएर सुकाउनु पर्छ।

ध्यानदिनुपर्ने कुरा : जननेन्द्रियमा घाउ वा संक्रमण भएपछि, अन्य यौन रोग वा संक्रमण सजिलोसंग सर्छन्। विशेष गरी एच.आई.भी. / एड्स र हेपाटाइटीस वी यस्तो किसिमको समस्या नहुनलाई जननेन्द्रियमा घाउ ठीक नहुन्नेल सम्म यौन क्रिया गर्नु हुदैन।

भिरंगी (Syphilis) – यो गम्भीर खालको यौन रोग हो। र यसले सम्पूर्ण शरीरमा असर पार्छ। यो संक्रमण बर्षोसम्म पनि रहन सक्छ।

लक्षणहरू :

यसको पहिलो लक्षण भनेको एउटा सानो नदुख्ने घाउ हुन्छ। यो डन्डीफोर, फुलेको मुसा वा आलो घाउ जस्तो हुन सक्छ। यो घाउ केही समयसम्म रहेर हराएर जान सक्छ। तर रोग भने शरीर भित्रको भागमा फैलिरहेको हुन सक्छ।



केही हप्ता वा महिनापछि, घाँटीमा घाउ हुने, ज्वरो आउने, मुखमा घाउ हुने, जोर्नी दुख्ने सुनिने आदि हुन्छ। विशेषगरी हात र खुटाका पैताला र हत्केलामा रातो रातो डावर देखिन सक्छ। यो समयमा यौन सम्पर्क गर्दा अरुलाई पनि संक्रमण हुन सक्छ। यी सबै लक्षण केहीपछि, आफै हराएर त जान्छन् तर उपचार गरिएन भने मुटुको रोग, पक्षाघात, मानसिक रोग र मृत्यु हुन्छ।

गर्भावस्था र भिरंगी रोग
भिरंगी रोग लागेका महिलाहरूले यो रोग जन्मिने शिशुमा सार्न सक्छन्। यसको कारणले बच्चा समय अगावै जन्मिने वा मानसिक वा शारीरिक रूपमा अपाङ्गता भएको वा मृत पनि जन्मन सक्छ। गर्भावस्थामा यो रोगको उपचार गरेर शिशुमा यो रोग सर्नबाट रोक्न सकिन्छ। रगत परीक्षण गरेर गर्भवती महिलाले यो रोग छ कि छैन पत्ता लगाउन सक्छन्। यौन साथी / श्रीमानको पनि रगत परीक्षण

गर्नु पर्छ । कुनै एकमा रगत परीक्षण गर्दा यो समस्या देखिएमा दुवैले पूर्ण रूपमा उपचार गराउनुपर्छ ।

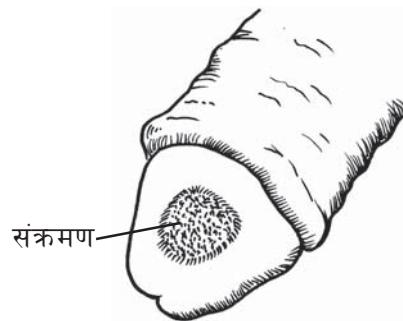
स्पांकोइड (Chancroid) – यसले पनि यौनांगमा घाउ बनाउँछ र कीटाणुबाट हुन्छ । यो उपचार गरिए सजिलै निको हुन्छ ।

लक्षणहरू :-

- जननेन्द्रिय वा मलद्वारमा नरम र दुख्ने घाउ, जुन छुँदा सजिलोसँग रगत बग्छ ।
- काँधमा डल्लो वा गाँठागँठी देखा पर्छ ।
- ज्वरो आउँछ ।

जननेन्द्रियका खटिरा (Genitala Herpes)

यो शूक्रम किटाणुद्वारा हुन्छ । साना साना खटिरा जननेन्द्रियमा वा यौन क्रिया मुखमा गर्दा मुखमा पनि हुन सक्छ । यो यौन क्रियाद्वारा एकबाट अर्कोमा सर्व । शिर वा मुखमा आउने जै खटिरा चाहिँ यौनजन्य नै हुन्छ भन्न सकिन्न ।



केटाकेटीलाई वा वयस्कलाई रुधाखोकी लागदा ज्वरो आउँदा पनि जै खटिरा आउँछ । जसलाई Herpes नै भनिन्छ ।

लक्षणहरू :

- जननेन्द्रियको वरीपरी छालामा वा तिघ्रामा चिरचिराउनु ,
- साना साना पानीको फोका जस्तो घाउ हुनु । ती फुट्नु, र आलो घाउ जस्तो बन्नु । पहिलो पल्ट जै खटिरा भएको घाउ ३ हप्ता वा त्योभन्दा बढी रहन सक्छ । त्यति बेला ज्वरो आउने, जिउ र टाउको दुख्ने, काछमा सुन्निने आदि हुन्छ । केही समयपछि दुखाइ त कम हुन्छ, तर संकमण रही नै रहन्छ ।

गर्भावस्था र जैखटिरा

जै खटिराबाट संकमित भएका गर्भवती महिलाले बच्चा जन्माएका बच्चामा पनि यो रोग सर्वे र गम्भीर समस्या देखा पर्ने हुन सक्छ । यस्तो समस्या भएका महिलाले सकेसम्म अस्पतालमै बच्चा जन्माउनु पर्छ र शल्यक्रियाद्वारा बच्चा जन्माउन डाक्टरले सल्लाह दिन्छन् । यसले गर्दा बच्चालाई यो समस्या सर्वे संभावना रहदैन । साथै जन्मिने वित्तकै बच्चाले विशेष उपचार पनि पाउन सक्छ ।



जननेन्द्रियमा मुसा

जननेन्द्रियमा मुसा ह्युमान पापीलोमा भाइरस बाट हुन्छ । यो शरीरको अन्य भागको मुसा जस्तै देखिन्छ । तर कहिलेकाही जननेन्द्रियको भित्री भागमा (योनि वा लिंगको भित्रपट्टि) भएमा यो नदेखिन पनि सक्छ । यौन क्रियाद्वारा यो एकबाट अर्कोमा सर्व ।

महत्वपूर्ण कुरा : यदि पापीलोमा भाइरसलाई समयमै उपचार गरिएन भने पाठेघरको मुखको

क्यान्सर पनि हुन सक्छ । त्यसैले जननेन्द्रिका मुसा भएका महिलाहरूले पाठेघरको मुखको क्यान्सर छ कि वा हुनसक्छ कि भनेर एउटा विशेष प्रकारको जाँच प्याप जाँच (PAP TEST) गराउनुपर्छ ।

लक्षणहरू :

- चिलाउनु,
- सानो खैरो वा नदुङ्गे खालको गाँठो वा मुसा देखिनु

महिलाहरूमा मुसाहरू मलद्वार वरीपरी वा योनि बाहिरको पक्षमा देखिन्छन् । पुरुषहरूमा यो लिंगको छालाको भित्रपटि वा मलद्वारमा आउँछ ।

उपचार विधि :

- २०% पोडिफिलीन भोललाई त्यसरी नै अलिकती लगाउने र मुसालाई खैरो हुन दिने । ६ घन्टा पछि पोडिफिलीन भोल पखालिदिने । गर्भावस्थामा यो औषधिको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

एसिडले मुसालाई नष्ट गर्छ र मुसा भएको ठाउँमा घाउ हुन्छ र दुख्छ । घाउलाई सफा र सुख्खा राख्नुपर्छ । घाउमा संक्रमण हुन नदिन फोहोरबाट बचाउनु पर्छ । यस्तो बेलामा यौन सम्पर्क पनि गर्नु हुँदैन ।

गर्भावस्था र जननेन्द्रियका मुसा

गर्भावस्थामा पोडोफिलीन भोल प्रयोग गर्नु हुँदैन । किन भने यसले शरीरको बच्चालाई हानि पुचाउन सक्छ । गर्भावस्थामा मुसाहरू बढ्न सक्छन् तर यसले बच्चालाई हानि गर्दैन । कहिलेकाहीं फेरि पछि मुसाहरू साना भएर जान पनि सक्छन् ।

एड्स

तपाइले रेडियोबाट, बजारमा तपाइका छिमेकीहरूबाट अथवा केन्द्रबाट एड्सका सम्बन्धमा सुन्नु भएकै होला । तपाइलाई एड्स आफ्नो समस्या होइन भन्ने लाग्न सक्छ, तर लाखौं व्यक्तिहरूमा एड्स संक्रमण भएको छ । त्यस्ता संक्रमित व्यक्तिहरूमा धेरै महिलाहरू छन् । हामी आफूलाई एड्सबाट तब मात्र सुरक्षित राख्न सक्छौं जब हामीले एड्स के हो भन्ने कुरालाई राम्ररी बुझदछौं र एड्सका बारेमा आफ्ना परिवार र साथीहरूसँग छलफल गर्दछौं ।

किन यति धेरै महिलाहरू एच.आई.भी. एड्सबाट पीडित छन् ?

एड्स विश्वका गरिब र अशिक्षित मानिसको बसोबास भएका ठाउ़मा एकदमै फैलदै गइरहेको छ । जहाँ अनिकाल छ, युद्ध भइरहेको छ र जहाँ कामको अभाव छ, त्यस्ता ठाउँहरूबाट मनिसहरू प्राय गरी आफ्नो परिवारबाट टाढा र सहरतिर हिँड्न बाध्य हुन्छन्, त्यहाँ उनीहरू अन्य व्यक्तिहरूसँग यौन सम्पर्क राख्न सुरु गर्दछन् ।

यो परिस्थिति महिलाहरूका लागि ज्यादै खतरापूर्ण हुन्छ । गरिब महिलाहरू जीवनलाई आफै नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् । संस्कृति र परम्पराले गर्दा सिप सिक्न आफ्नो खुद्दामा उभिन वा आफ्नो शरीरका बारेमा जानकारी राख्न सक्दैनन् । यस्तो कारणले महिलालाई यौन रोग र एड्स लाग्ने संभावना बढी हुन्छ ।

एच.आई.भी. (रोग विरुद्ध लड्ने क्षमता छास गराउने जीवाणु) आँखाले देख्न नसकिने जीवाणु हो । एड्स एच.आई.भी. बाट संक्रमित भएपछि आउने रोग हो ।



एच.आई.भी.

एच.आई.भी. ले संक्रमित व्यक्तिको रोग प्रतिरक्षात्मक प्रणालीमा आक्रमण गर्दछ । प्रतिरक्षात्मक प्रणाली भनेको शरीरका लागि हुनसक्ने रोगका विरुद्ध लड्ने शक्ति हो । ती जीवाणुहरूले हाम्रा शरीरका कोषिकाहरूलाई मारिरहन्छन् । यद्यपि त्यस्ता व्यक्तिहरू एच.आई.भी. बाट ग्रसित भएको ५ देखि १० वर्षसम्म पनि स्वस्थ नै रहेको अनुभव गर्दछन् तर अन्त्यमा रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीका कोषिकाहरू धेरै कम भएपछि संक्रमित व्यक्तिले विरामी भएको महसुस गर्दछ । एच.आई.भी. ले कुनै पनि व्यक्तिलाई सिकिस्त विरामी बनाउन धेरै वर्ष लाग्दछ । तसर्थ धेरैजसो मानिसहरू आफू स्वस्थ रहेको ठान्दछन् र एच.आई.भी. बाट ग्रसित भएको पनि थाहा पाउँदैनन् ।

एड्स

एड्स भएको व्यक्तिको रोग प्रतिरक्षात्मक प्रणाली कमजोर हुन्छ । यो कमजोर हुँदा सामान्य संक्रमण वा रोगहरू विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता पनि रहेदैन । विभिन्न मानिसहरूमा एड्सका लक्षणहरू पनि विभिन्न किसिमका देखिन सक्छन् । ती लक्षणहरू महिला र पुरुषमा पनि भिन्न भिन्न देखिन सक्छन् । प्राय गरी अन्य सामान्य विरामीमा देखा पर्ने संक्रमणहरूका लक्षण देखिने गर्दछन् ।

पौष्टिक खाना र केही औषधिले एड्सको संक्रमण विरुद्ध शरीरलाई लड्न मद्दत गर्न सक्छ र एड्स ग्रसित व्यक्तिलाई केही समयका लागि जीवन दिन सक्छ तर एड्सको उपचार हालसम्म छैन । त्यसकारण एच.आई.भी. बाट संक्रमित व्यक्ति विरामी हुँदै जान्छ । रोगले शरीरलाई पूर्णरूपमा जीर्ण पारिदिन्छ । पूर्णरूपमा जीर्ण भएर नमरुञ्जेल विरामी परिरहन्छ ।

मलिहरूका लागि एच.आई.भी./ठुलैखाले समस्या हो, किनकि:

- महिलाहरूलाई पुरुषभन्दा एच.आई.भी. सजिलै संक्रमण हुन्छ । पुरुषको वीर्य महिलाको योनिमा रहिरहन्छ । यदि संक्रमित वीर्य रहेछ भने महिलाको योनि अथवा पाठेघरको मुख हुँदै महिलाको शरीरभरी फैलिन्छ । भन् कुनै घाउ छ भने त सजिलै फैलन्छ ।
- महिलाहरू पुरुषको दाँजोमा सानै उमेरमा संक्रमित हुन्छन् किनकि किशोरीहरू अनिच्छित यौन र असुरक्षित यौनलाई अस्वीकार गर्न सक्दैनन् ।
- महिलाहरू एच.आई.भी. संक्रमण भएमा छिट्टै एड्सबाट विरामी पछ्न, किनकि पौष्टिक खाना नपाउने महिलासँग यो रोगका विरुद्ध लड्ने सामर्थ्य कम हुन्छ ।
- एच.आई.भी. संक्रमण भएकी गर्भवती महिलाबाट यो रोग जन्मने शिशुमा सर्दै ।
- महिलाहरू आफै विरामी भएको अवस्थामा पनि उनीहरूको आफ्नो परिवारमा एड्सका विरामी सदस्यहरूको हेरचाह गर्नुपर्ने हुन्छ ।

एड्स लाग्नबाट सुरक्षित रहने तरिका

- सम्भव भएसम्म एकजनासँग मात्र यौन सम्पर्क



राख्ने । त्यस व्यक्तिले पनि तपाईंसित मात्र यौन सम्पर्क राखेको हुनुपर्छ ।

- सुरक्षित यौन क्रियाको अभ्यास गर्नुहोस् । यस्तो यौनक्रियाका लागि कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले पुरुषका वीर्यमा भएको किटाणुलाई शरीरभित्र प्रवेश गर्न रोक्छ ।
- संक्रमण निवारण नगरिएका कुनै पनि छाला छेड्ने वा काट्ने सुईहरू अथवा औजाहरू प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- अरुको छुरा र दाँत माख्ने ब्रस प्रयोग नगर्ने ।
- कुनै पनि घाउ वा रगत चलाउँदा सुरक्षित तरिकाबाट मात्र चलाउनुहोस् ।

जब एच.आई.भी. शरीरभित्र प्रवेश गर्छ, तब शरीरले जीवाणुसँग लड्नका लागि एन्टिबडी बनाउन सुरु गर्छ । एन्टिबडी प्रयोग गरी ४ देखि ८ हप्तापछि नै रगतमा देखिन्छ, तर यसलाई शरीरभित्र प्रशस्त रूपमा बन्न र जाँच गर्दा राम्ररी देखिनका लागि ३ महिना जति लाग्छ । संक्रमण भएको तर रगतमा एन्टिबडी नदेखिने अवस्थालाई भ्र्याल अवधि (विन्डो पिरियड) भनिन्छ ।

एच.आई.भी. परीषण गर्दा रगतमा एन्टिबडीहरू नै हेरिन्छ । कुनै व्यक्ति एच.आई.भी. बाट संक्रमित भएको छ वा छैन भनेर पता लाउने यो नै एक मात्र तरिका हो । यो परीक्षणबाट एच.आई.भी. होइन त्यसको एन्टिबडी मात्र देखिन्छ ।

एच.आई.भी. पोजिटिभ भनेको जीवाणुद्वारा संक्रमित र शरीरले एच.आई.भी. एन्डिबडी बनाई सकेको अवस्था हो । यस अवस्थामा आफूले पूर्णरूपमा स्वस्थ अनुभव गरेपनि अरुलाई यसका जीवाणुहरू सार्न सकिन्छ ।

परीक्षणले परिणाम जान्दाका फाइदाहरू

एड्सको परीक्षण नकारात्मक भएमा यसबाट कसरी सुरक्षित रहने भन्ने सिकेर तपाईं एच.आई.भी. नकारात्मक नै रहनु हुनेछ । परीक्षण सकारात्मक देखिएमा निम्न कुराहरू गर्न सकिन्छ ।

- तपाईंको जोडीमा एच.आई.भी. सार्नबाट रोक्न ।
- तपाईंको स्वास्थ्य समस्याको तुरन्त उपचार गर्न ।
- तपाईंको जिउने तरिकामा परिवर्तन ल्याउने यसो गर्दा तपाईं लामो समयसम्म स्वस्थ रहन सक्नुहुनेछ ।
- समुदायका अन्य एच.आई.भी. संक्रमित भएका व्यक्तिहरूबाट सहयोग लिन ।
- आफ्नो लागि तथा आफ्नो परिवारको भविष्यको योजना बनाउन ।



एड्सबाट संक्रमित व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य मन्त्रालयले

सितैमा औषधि दिने कार्यक्रम बनाएको छ ।

तर यो सबै जिल्लाहरूमा लागू भईसकेको छैन ।

एड्स यसरी सर्च



एड्स रोक्न के गर्न सकिन्छ ?



समुदाय र परिवारले के गर्न सक्छन्

अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई यौन रोग, यौन स्वास्थ्य, समाजको कारण आदिको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ । विभिन्न रूपमा अपाङ्गता भएका महिलालाई यौन स्वास्थ्य र यौन रोगको बारेमा उनीहरूको अपाङ्गपन हेरेर जानकारी दिनुपर्छ । जस्तो दृष्टिविहीन महिलाहरूले कन्डम, लुप आदि छामेर जानकारी लिन सक्छन् भने, कान नसुन्ने महिलाहरूलाई विभिन्न चीज देखाएर बुझाउन सकिन्छ ।

□□

परिवार नियोजन



कति वटा सन्तान जन्माउने कहिले जन्माउने भनेर दम्पतीहरूले गर्ने योजनालाई परिवार नियोजन भनिन्छ । यदि बच्चा जन्माउनका लागि पर्खिन चाहनुहुन्छ भने तपाईं गर्भाधान रोक्ने विभिन्न उपायहरूमध्ये एउटा उपायलाई छानोट गर्न सक्नुहुन्छ । यी उपायहरूलाई परिवार नियोजन, बाल जन्मान्तर वा गर्भनिरोधक भनिन्छ । अपाइङ्गता भएका महिला र पुरुष दुवैले परिवार नियोजनका बारेमा जानकारी राख्नुपर्छ ।

जीवन बचाउनु बाहेक परिवार नियोजनका अरु फाइदाहरू

- जोखिमपूर्ण गर्भावस्था नहुने भएकोले आमा र शिशु दुवै स्वास्थ रहन्छन् ।
- थोरै बालबच्चा हुँदा सबैलाई पर्याप्त भोजन पुग्छ ।
- अलि पर्खेर बच्चा पाउँदा युवायुवतीहरूले आफ्नो पढाइ पूरा गर्ने र काम गर्ने समय पाउँछन् ।

परिवार नियोजनका साधन/विधिको छानोट

परिवार नियोजनका साधन/विधि अपनाउने निर्णय गरेपछि कुन विधि/साधन प्रयोग गर्ने भनेर छानोट गर्नुपर्छ । आफूलाई उपयुक्त साधन/विधि छान्नका लागि पहिले परिवार नियोजनका विभिन्न साधन/विधिहरू, यसका फाइदा र बेफाइदाहरू बारे जान्नुपर्दछ ।



थोरै बच्चा भएमा चाहिने उनीहरूलाई राम्ररी हुक्काउन सकिन्छ ।

परिवार नियोजनका विधि मुख्य ५ प्रकारका छन्:

- अवरोध विधिहरू- यसले वीर्यलाई डिम्बसम्म पुग्न रोक्छ, र गर्भाधान हुनबाट बचाउँछ ।
- हर्मोनयुक्त औषधिहरू- यी औषधिहरूले महिलाको डिम्बाशयमा डिम्बलाई बाहिर निस्कनबाट रोक्छ, योनीस्नावलाई कडा बनाएर वीर्यलाई डिम्बसम्म आइपुग्न कठिन बनाउँछ र गर्भाशयको भित्री तहलाई ढाकेर गर्भाधान हुनबाट रोक्छ ।
- आइयूडी.- यसले पुरुषको वीर्यलाई महिलाको डिम्बसँग भेट्न नदिएर गर्भाधान हुन रोक्छ ।
- प्राकृति विधिहरू- महिलाहरूले कुन समयमा गर्भ रहनसक्छ भन्ने कुरा थाहा पाएर त्यस समयमा यौन सम्पर्क नराखे गर्भ रहने संभावना कम हुन्छ । तर यसको लागि महिलालाई आफ्नो शरीरको बारेमा राम्रो ज्ञान हुनु जरुरी छ ।
- स्थायी विधि- यो विधि अपनाउँदा शल्यक्रिया गर्नुपर्दछ । यो विधि अपनाएको सयकडा ९९ महिला तथा पुरुषबाट बच्चा जन्मन सक्दैन ।
परिवार नियोजनका यी विधिहरूबाटे पछिल्ता पानाहरूमा वर्णन गरिएको छ । तपाईंहरू ती विधिहरू पढ्दा हरेक पटक यहाँ उल्लेख गरिएका केही प्रश्नहरूमा विचार गर्नुहोस् ।
- कसरी यसले गर्भाधानलाई राम्ररी रोक्न सक्छ (यसको प्रभावकारिता) ?
- कसरी यसले यौनरोगहरूबाट बचाउँछ, बचाउन सक्ने भए वा नभए के गर्ने ?
- यो स्वास्थ्यका लागि कति सुरक्षित छ ? यदि यस अध्यायमा उल्लेख गरिएका मध्ये कुनै एउटा मात्र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या छ भने कुनै कुनै परिवार नियोजन विधिहरूलाई त्याग्नै पर्नेहुन्छ ।
- यो प्रयोग गर्न कतिको सजिलो छ ?
- के श्रीमान् वा श्रीमती परिवार नियोजन विधि प्रयोग गर्न इच्छुक छन् ?
- यौन जोडीका व्यक्तिगत आवश्यकता र चासो के के हुन् ? उदाहरणको लागि चाहेजति बच्चाहरू भइसकेको छ वा बच्चाले स्तनपान गरिरहेको छ कि !
- यो साधन कतिको खर्चिलो छ ?
- के यो सेवा जहाँ पनि लिन सकिन्छ ? यो सिक्न लिन स्वास्थ्य केन्द्र नै जानुपर्ने हुन्छ कि ?
- के यसका सहायक असरहरूले कठिनाइ उभाउँछ ?

यी विधिहरूका बारेमा पढिसकेपछि बताइएका विधिहरू मध्येबाट कुनै एउटा विधिको छनोट गर्न मद्दत पुग्न सक्नेछ । यसले परिवार नियोजनका साधनहरूमध्ये कुन फाष्ट भन्ने कुरा आफैले मात्र निर्णय गर्न सकिन्छ ।



कुन साधन प्रयोग गर्ने भनेर
म स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्ने छुँ ।

कुन विधि कति प्रभावकारी छ ?

यहाँ विभिन्न विधहरूको प्रभावकारिता, यौनरोग तथा गर्भाधान हुनबाट सुरक्षित रहन तिनीहरूको उपयोगिता र स्तनपान गराइरहेको बेला यसको प्रयोग गर्न मिल्छ/मिल्दैन आदिको जानकारी दिइएको छ।

साधन/विधि	प्रयोग गरेको १ वर्षभित्र १ सयजना महिलाहरू मध्ये गर्भवती हुने सम्भावना	यौन रोगहरूबाट सुरक्षित
पुरुषको कन्डम	१२	सुरक्षित
मिश्रित खाने चक्की (जस्तै गुलाफ)	३	छैन
प्रोजेस्टिन मात्रको चक्की (निलोकन)	५	छैन
नरप्लान्ट	१ भन्दा कम	छैन
डिपो सुई	१ भन्दा कम	छैन
आइ.यू.डी. (कपर टी)	१	छैन
स्तनपान (१ देखि ६ महिनासम्म) विधि	२	छैन
प्राकृतिक परिवार नियोजन	२०	छैन
बन्ध्याकरण	१ भन्दा कम	छैन
साधन नअपनाएमा	८५	छैन

यी सबै साधनहरू मध्ये धेरैजस्तो स्तनपान गराइरहेका बेलामा पनि सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। तर मिश्रित चक्की र डिपो सुई प्रयोग नगर्नुहोला।

हर्मोनयुक्त साधनहरूका खराब असरहरूहरू

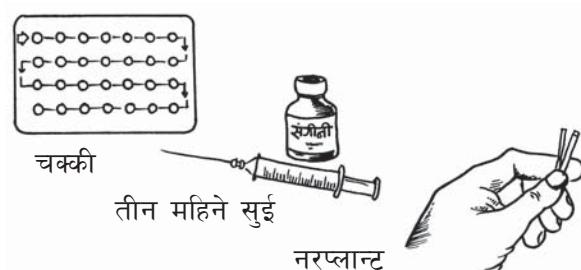
हर्मोनयुक्त साधनहरू गर्भवती हुँदा महिलाको शरीरले बनाउने ग्रन्थी रस जस्तै रसायनका मिश्रणले तयार गरिएको हुन्छ। यसकारण यी साधनले गर्ने असर गर्भवती हुँदा सुरुसुरुमा हुने लक्षणजस्तै हुन्छ :

खराब असरहरू प्रायशः २ वा ३ महिनापछि आफै ठीक भएर जान्छन् तर ज्यादै लामो समयसम्म यी असरहरू देखिइरहेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्ला लिनुपर्छ। स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलाले प्रयोग गरेको हर्मोनको मात्रा वा साधन नै परिवर्तन गर्न सक्छन्।

खाने चक्की सेवन गर्न कुन बेला रोक्ने ?

तल लेखिएका अवस्थाहरू भएमा चक्की खान बन्द गर्नुपर्दछ र स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटनुपर्दछः

- चक्की खान सुरु गरेपछि टाउको असाध्यै दुख्न र आँखा तिरमिराउन थाल्यो भने।
- हात, खुट्टाहरू कमजोर भएको र



लठिठएको जस्तो लागेमा ।

- छाती ज्यादै दुखेमा र स्वाँस्वाँ बढ्न थालेमा ।
- खुट्टामा ज्यादै पीडा हुन थालेमा ।

यीमध्ये कुनै एउटा मात्र समस्या भएमा वा गर्भ रहेमा त्यो खतरनाक हुनसक्छ । यस्तो बेलामा तुरुन्तै तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटनुपर्दछ । नभेटुन्जेल परिवार नियोजनको अर्को साधन जस्तो कि कन्डम प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

आई.यू.डी. (आई.यू.सि.डी., कपर-टी, लुप)

आई.यू.डी. महिलाको पाठेघरमा राखिने साधन हो । यसलाई विशेष तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा नर्सले पाठेघरभित्र राखिदिन्छन् । पाठेघरमा राखिएको आई.यू.डी. ले पुरुषको शुक्रकीटलाई महिलाको डिम्बसँग भेटनमा अवरोध खडा गर्दछ र गर्भाधान रोकदछ । सामान्यतया आई.यू.डी. पाठेघरमा १२ वर्षसम्म रहन सक्छ (यो कुरा आई.यू.डी. को प्रकारमा भर पर्छ) । आई.यू.डी.लाई पुरुषले थाहा नपाउने गरी प्रयोग गरिरहन सकिन्छ ।

निम्न लिखित अवस्थामा आई.यू.डी. प्रयोग नगर्नुहोस्:

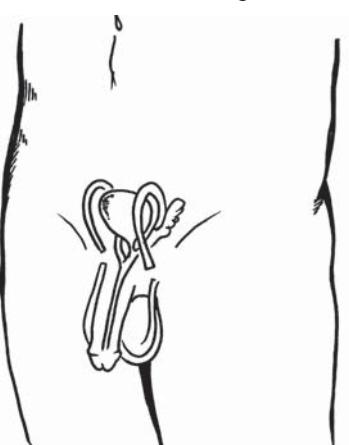
- गर्भ रहेको वा शड्का लागेको भए ।
- कुनै बेला पाठेघर वा नलीमा कुनै रोग संक्रमण भएको थियो वा सुत्केरी भएपछि संक्रमण वा गर्भपतन पछि संक्रमण भएको थियो भने ।
- कुनै बेला डिम्बबाहिनी नलीमै गर्भ रहेर समस्या परेको भए ।
- महिनावारी हुँदा धेरै रक्तसाव वा पीडा हुनेले ।
- रक्तअल्पता भएको छ भने ।
- कहिल्यै गर्भवती नभएको भए ।

नरप्लान्ट

नरप्लान्ट सलाईको काँटी जत्रै क्याप्सुलमा प्रोजेस्टिन हर्मोन राखिएको साधन हो । यसका ६ वटा क्याप्सुललाई महिलाको पाखुरामा अलिकति काटेर छालामुति तालिम प्राप्त डाक्टर वा नर्सद्वारा राखिन्छ । यसले सात वर्षसम्म गर्भ रहनबाट रोकदछ ।

स्थायी बन्ध्याकरण

शल्यक्रियाद्वारा बन्ध्याकरण गरेपछि महिला र पुरुषलाई बच्चा जन्माउन सक्दैनन् । यद्यपि, बन्ध्याकरण स्थायी उपाय हो । यसकारण अरु सन्तान नचाहने दम्पतिको लागि मात्र यो विधि उपयोगी छ । जुनसुकै शल्यक्रिया गर्ने निर्णय लिए पनि स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल नै जानुपर्छ । हाम्रो देशमा परिवार नियोजन क्याम्पमा पनि यस्तो सुविधा दिइन्छ । शल्यक्रिया छिटो र सुरक्षित हुन्छ र यसका खराब असरहरू पनि छैनन् ।



भ्यासेक्टोमी

भ्यासेक्टोमी भनेको पुरुषको अण्डकोषदेखि लिङ्गसम्मको वीर्य बग्ने नली काटिने शल्यक्रिया हो । यो शल्यक्रियामा पुरुषको अण्डकोषलाई काटिदैन । यो शल्यक्रिया परिवार नियोजन क्लिनिक वा क्याम्पमा गरिने गरिन्छ । यो शल्यक्रिया गर्न थोरै समय मात्र लाग्छ ।

मिनिल्याप

मिनिल्याप महिलाले फेरि कहिल्यै पनि गर्भधारण गर्न नसकुन् भनेर गरिने शल्यक्रिया हो । यो शल्यक्रिया गर्न करिव आधा घण्टा जति लाग्छ ।

आकस्मिक चक्की

आकस्मिक चक्की भनेको परिवार नियोजनका लागि महिलाले दैनिक र नियमित प्रयोग गर्ने चक्की हो तर आकस्मिक अवस्थामा खाँदा छोटो समयमा एकै पटक धेरै चक्की खानुपर्छ । यो चक्की असुरक्षित यौनक्रिया भएको ३ दिन (७२ घन्टा) भित्र खानुपर्छ । यौन सम्पर्क गरेको ३ दिनपछि यी चक्कीहरू प्रयोग गरियो भने यिनले काम गर्दैनन् ।



आकस्मिक चक्की कसरी खाने:

आकस्मिक चक्की स्वास्थ्य कार्यक्रमाहरूको सल्लाह बमोजिम मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

- एक पुरिया निलोकन किन्ने वा स्वास्थ्य चौकीमा गएर माग्ने ।
- चर चक्की तुरन्तै खाने ।
- १२ घन्टापछि फेरि अर्को ४ चक्की खाने ।
- यदि तीन हप्तामा महिनावारी भएन भने पुनः स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

आकस्मिक चक्कीले टाउको दुखाउने र वाकवाकी लाग्ने हुनसक्छ । त्यस्तो अवस्थामा चक्कीसँग केही खानेकुरा पनि खाने गर्नुहोस् वा वान्ता रोक्ने औषधि खानुपर्दछ । यदि चक्की लिएको ३ घण्टाभित्रमा वान्ता भएमा चक्कीहरू पुनः खानुपर्दछ ।



गर्भपतन

सुरक्षित तरिकाले गरिने गर्भपतनबाट हुने खतरा सामान्य रूपमा सुत्केरी हुने बेलाको खतरा भन्दा पनि कम हुन्छ ।



नेपालमा गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिइएको छ, र कतिपय अस्पतालहरूमा यो उपलब्ध छ ।

निम्न लिखित किसिमबाट गरिएको गर्भपतन सुरक्षित हुन्छ :

- तालिम प्राप्त तथा अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीबाट गराइएको छ भने,
- उपयुक्त औजार साधनको प्रयोग गरिएको छ भने,
- सफासँग गरिएको छ भने, (जसले गर्दा योनि तथा पाठेघरमा संक्रमण गर्ने जीवाणुको प्रवेश हुँदैन),
- गर्भ रहेको तीन महिनाभित्र (१२ हप्ता) गर्भपतन गराइएको छ भने ।

निम्नलिखित किसिमले गर्भपतन गराउनु असुरक्षित हुन्छ :

- ज्ञान र सीप नभएको व्यक्तिबाट गराएमा,
- उपयुक्त औषधि र औजारको प्रयोग नगरी अरु नै गलत वस्तुको प्रयोग गरेमा,
- फोहोर ठाउँमा फोहोर तरिकाले गर्भपतन गराएमा,
- गर्भपतन सुविधायुक्त अस्पतालमा नगराई अन्यत्र भई गर्भपतन गराएमा ।

असुरक्षित गर्भपतनका कारणबाट हुने मृत्यु

संसारभरि एक वर्षमा करिव साढे पाँच करोड गर्भपतन गराइने अनुमान गरिएको छ । गैरकानुनी किसिमले गर्भपतन गराउँदा धेरै महिलाहरू मर्न सक्छन् मृत्यु भएन भने पनि संक्रमण हुने, पीडा भइरहने तथा बाँधोपन हुनेजस्ता समस्या आइलाग्ने सम्भावना रहन्छ ।

अनिच्छित रूपमा गर्भ रहन गएमा जुनसुकै उपाय अपनाएर भए पनि गर्भपतन गराउन पाए हुन्यो भन्ने महिलालाई लागेको हुन्छ । जुनसुकै तरिकाले भए पनि गर्भ पतन गराउँछु भनि तल दिएका तरिका अपनाउनु हुँदैन । यी एकदमै खतराजनक हुन्छन् ।

- कुनै पनि किसिमका धारिला वा तिखा वस्तु, जस्तै, लठ्ठी, तार, प्लास्टिक ट्युब आदि योनि तथा पाठेघरमा पसाउनु हुँदैन । पसाइयो भने पाठेघर छेडिएर अत्यधिक रगत बर्ने, संक्रमण हुनेजस्ता समस्या आइपर्न सक्छन् ।
- कुनै पनि किसिमको जडिबुटि वा बिरुवा योनि वा पाठेघरमा पसाउनु हुँदैन । यसो गर्दा पोल्ने, घाउ हुने, संक्रमण हुने, रगत बर्ने जस्ता समस्या आउन सक्छन् ।
- कुनै पनि किसिमका रङ्गाउने, सफा गर्ने वस्तु सावुन, खरानी, मट्टीतेलजस्ता वस्तु योनि वा पाठेघरमा राख्नु वा खानुहुँदैन ।
- पेटमा आफैले वा अरुले हान्ने, आफै भयाडबाट लड्ने जस्ता कार्य गर्नु हुँदैन । गरियो भने गर्भपतन हुनुको सट्टा आन्तरिक चोट लाग्ने, रक्तस्राव हुनेजस्ता नराम्रा परिणाम भोग्नुपर्ने हुन सक्छ ।



सुरक्षित गर्भपतन



असुरक्षित गर्भपतन

गर्भवस्था



बच्चा पाउने/जन्माउने निर्णय

गर्भधारण गर्नु व्यक्तिगत निर्णय हो र हरेक महिलालाई बच्चा जन्माउने वा नजन्माउने तथा कहिले जन्माउने भन्ने निर्णय गर्ने अधिकार रहनु पर्छ । तर विश्वभरि नै महिलालाई श्रीमान्‌बाट, परिवारबाट तथा समाजबाट धेरै बच्चा जन्माउन दबाब दिइन्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाको हकमा भने यसको ठीक उल्टो चलन देखिन्छ अर्थात् उनीलाई बच्चा नजन्माउन भनिन्छ । कोही गर्भिणी भइहाले उनीहरूलाई पनि गर्भपतन गर्न कर गरिन्छ ।

धेरै व्यक्तिहरूमा गलत धारणा के छ भने अपाङ्गता भएका महिला एउटी असल आमा हुन सकिनन् र उनले जन्माएका बच्चाहरू पनि अपाङ्गता भएका नै हुन्छन् ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरू सुरक्षित गर्भिणी हुन, स्वस्थ बच्चाको जन्म दिन तथा असल आमा बन्न सक्छन् । यद्यपि अपाङ्गता भएका महिलाहरूले गर्भिणी हुँदा केही सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ तथा अरुको भन्दा बढी सहयोग लिनु आवश्यक छ ।

यस अध्यायमा दिइएका सूचनाले गर्भिणी अवस्थामा हुने परिवर्तनलाई बुझ्न सहयोग पुऱ्याउँछ, ती परिवर्तनहरूले विभिन्न अपाङ्गता भएकालाई कसरी असर पुऱ्याउँछ र सुरक्षित गर्भ र जन्मका लागि कस्तो योजना बनाउने भन्नेबारे सहयोग पुऱ्याउने छ ।

नाओमीको कथा: म कसरी आमा भएँ (यो घटना अफ्रिका महादेशको हो)

म तरुनी हुँदा मेरा महिला साथीहरू बच्चा जन्माउने कुरा गर्थे । उनीहरू बारम्बार मेरो अपाङ्गताको कारण मैले बच्चा जन्माउन सक्तिन भन्ने । यदि चमत्कार नै भएर मैले गर्भधारण गरे भने शल्यक्रिया गरेर बच्चा निकाल्नु पर्छ र त्यो बच्चामा पनि कुनै न कुनै तरिकाले अपाङ्गता हुन सक्छ भन्ने ।

वास्तवमा मेरा साथीहरूको भनाइले म दुखी हुन्ने उनीहरूको कुरामाथि विश्वास गर्थे । यस बारेमा निश्चित हुन मैले कुनै डाक्टरको परीक्षण गरेको पनि थिइन । तर म साना बच्चालाई माया गर्थे । जब मेरा कुनै साथीले बच्चा जन्माएको कुरा सुन्न्यै त्यसवेला मेरो पनि त्यस्तै होस् भन्ने लाग्यो ।

तर म बच्चा पाउन चाहन्न्यै । मेरो एउटा केटा साथी थियो । डिसेम्बर २७, १९८७ मा म गर्भवती भएँ ।

आफू गर्भवती भएको थाहा पाउँदा म धेरै खुशी भएँ । मलाई सानैमा पोलियो भएकाले चिन्ता पनि थियो । त्यसपछि म गर्भवती भएको हो वा होइन थाहा पाउन तथा गर्भवती अवस्थामा तथा सुत्केरी अवस्थामा हुनसक्ने जटिलताहरूबारे जानकारी लिन म डाक्टरकहाँ जचाउँन पनि गएँ ।

म गर्भवती भएकोमा डाक्टर आश्चर्यचकित हुनुभयो । मेरो हिडाँझ्को चाल देखेर मलाई जाँच नगरी नै मेरो त्यो गर्भ तुहिन्छ भनेर डाक्टरले भन्नु भयो । डाक्टरको भनाइ अनुसार त्यो गर्भ पहिलो ३ महिना भन्दा बढी रहदैन । डाक्टरले मलाई त्यो तीन महिनासम्म पनि गर्भ नराख्न र तुरुन्त गर्भपतन गर्न सल्लाह दिनुभयो । म यो कुरामा सहमत भएँ र २७ फेब्रुअरी १९८८ का दिनमा गर्भपतन गर्ने समय लिएँ । गर्भपतन गर्नु महँगो भएपनि पैसाको जोहो गरें ।

यतिवेलासम्म मैले आफू गर्भवती भएको कुरा कसैलाई भनेको थिइन । म चिन्तित थिएँ भन्ने कुरा पनि कसैलाई भनेको थिइन । केन्यामा गर्भपतन गर्नु कानूनतः अवैध थियो । त्यसकारण मैले गर्भपतन गर्दैछु भन्ने कुरा कसैलाई पनि भनिन । यस अवस्थामा मेरा साथीहरूको प्रतिक्रिया कस्तो हुनेछ, भन्ने कुरा मलाई थाहा थिएन । त्यसकारण मैले सबै कुरा गोप्य राखें ।

गर्भपतन गराउँदा ज्यान समेत जान सक्यो । म एक क्रिश्चयन धर्मावलम्बी भएकाले गर्भपतन गर्नु अपराध थियो । म अविवाहित थिएँ र विवाहपूर्व गर्भवती हुन नराम्रो मानिन्थ्यो सांस्कृतिक रूपले स्वीकार्य थिएन । त्यसैले म विचलित थिएँ ।

जो होस् । मैले साहस बटुलैं र गर्भपतनका लागि तयार भएँ । जुन दिन म अस्पताल जानुपर्ने



थियो, म गएँ र डाक्टरको क्लिनिक बाहिर बसेर भित्र बोलाउने पालो कुरिरहें। यो मेरो जीवनको ठूलो परीक्षाको घडी थियो। मैले साहसका लागि प्रार्थना गर्न थाले।

अचानक तीनमहिनाभित्र मेरो गर्भ तुहुन्छ भन्ने डाक्टरको सल्लाह सम्झें। त्यो बेला गर्भपतन गर्नु आवश्यक छैन भन्ने कुरा मैले महसुस गरें। गर्भपतन गर्नुभन्दा गर्भ तुहिनु सुरक्षित पनि हुन्छ र सस्तो पनि हुन्छ। यसपछि यस्तै होओस् भन्ने कामना गर्दै म गर्भपतन नगराई घर फर्के।

चार महिना त मलाई धेरै गाहो भयो। खालि वान्ता मात्र आउँथ्यो, भोक लाग्दैन थियो। यस बाहेक, कुनै पनि समयमा गर्भपतन हुन सक्छ कि भन्ने ममा डर थियो। मेरो पेटमा बच्चा चलेको अनुभव गर्न थालेपछि म डराएँ। अब गर्भपतन हुन्छ भन्ने लाग्यो।

केही समयसम्म स्वास्थ्य परीक्षणका लागि जान डराएँ तर गएँ। एकदिन नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा गएँ र त्यहाँ मैले एकजना डाक्टरलाई परीक्षण गराएँ। परीक्षण पश्चात् उहाँले मलाई आश्वस्त पार्नु भयो कि मेरो गर्भ पूर्ण समयसम्म रहनेछ र बच्चा साधारण रूपले जन्मनेछ। तर उहाँको सल्लाह थियो कि बच्चा चाहिँ अस्पतालमा नै जन्माउनु पर्नेछ।

ममा आत्मविश्वास बढ्यो र मैले नियमित रूपमा प्रसूति सम्बन्धी केन्द्रहरूमा जचाउँने गर्न थालो। त्यहाँ सबैले मलाई सबै कुरा भने। त्यहाँका नर्सहरूले मलाई गर्भ, बच्चा जन्माउने तथा जन्मेको नयाँ बच्चालाई हेरचाह गर्ने सम्बन्धी किताव पनि दिए। यसले मलाई राम्रो ज्ञान दियो र अधि बढ्न हौसला पनि दियो। म बच्चा जन्माउन चाहन्यै, अरुलाई जस्तै आफूलाई आमा भनेको सुन्न चाहन्यै।

सबैका लागि आश्चर्य त मेरो गर्भ पूर्णसमय (९ महिना) सम्म रह्यो र बच्चा सामान्य रूपमा जन्म्यो र त्यो पनि सवलाङ्ग, एउटी मायालु छोरीको रूपमा। मेरो बच्ची आन अहिले १८ वर्षकी भइन् जो स्वस्थ छिन् र राम्रोसँग अध्ययन पनि गर्दैछिन्।

गर्भवती हुनुभन्दा पहिला निश्चित हुनु पर्ने कुराहरू

हरेक महिलाले बच्चा कतिवटा जन्माउने र कहिले जन्माउने भन्ने बारे योजना बनाउनु तथा निर्णय गर्नु आवश्यक छ। आमा बन्ने निर्णयलाई महिलाको उमेर, स्वास्थ्य तथा व्यक्तिगत आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थाले असर पुऱ्याउँछ।

गर्भधारण गर्नुअघि निम्न प्रश्नहरूमा ध्यान पुऱ्याउन सकेमा सहयोग

पुन्ने छ:

- तपाईं बच्चा जन्माउन चाहनु हुन्छ ?
- बच्चा पहिला नै छन् भने अरुलाई लालनपालन गर्न सक्नु हुन्छ ?
- अघिल्लो बच्चा जन्माएपछि तपाईंको शरीर राम्रोसँग तड्ग्री सकेको छ ?



- बच्चाको हेरचाह तपाईं आफैं गर्न सक्नु हुन्छ ?
- तपाईंलाई सहयोग गर्ने र तपाईंको बच्चाको हेरचाह गर्नका लागि तपाईंको पति वा परिवार छन् ?
- गर्भावस्थाले तपाईंको अपाइङ्गतामा केही असर पार्न सक्छ कि ?

बच्चामा अपाइङ्गता भएर जन्मन्छ कि ?

धेरैजसो आमाको अपाइङ्गता बच्चामा सदैन (वंशाणुगत हुदैन) । तर कुनै कुनै अपाइङ्गता कहिले बाबुबाट, कहिले आमाबाट त कहिले दुवैबाट सर्ने गर्दछन् ।

यी मध्ये कुनै अपाइङ्गता लिएर बच्चा जन्मन्छ भन्ने लागेमा कुनै किसिमको जटिलता नआओस भन्नका लागि अस्पतालमा बच्चा जन्माउने व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।

छोरा वा छोरी के जन्मनेछ ?

छोरा वा छोरी के जन्मनेछ भन्ने कुरा पुरुषको शुक्रकीटमा भर पर्दछ । पुरुषको शुक्रकीटमा केटा केटी हुने दुवैप्रकारका तत्व हुन्छन् भने महिलाको डिम्बमा केटा हुने तत्वमात्र हुन्छ । यौनसम्पर्कको बेला पुरुषको वीर्य मार्फत् लाखीं शुक्रकीटहरू महिलाको योनिमा पुगे पनि ऐउटा मात्र शुक्रकीट महिलाको डिम्बसँग मिल्दछ । यदि केटा हुने तत्व भएको शुक्रकीट डिम्बसँग मिल्यो भने छोरा र केटी हुने तत्व भएको शुक्रकीट मिल्यो भने छोरी हुनेछ । यो कुरा अपाइङ्गता भएका महिला वा सबलाइङ्ग महिला दुवैमा लागू हुन्छ ।

छोरा वा छोरी हुने कुरा अर्थात् बच्चाको लिंग निर्धारण गर्ने तत्व पुरुषको शुक्रकीट हो ।

समाजमा जहाँ छोराको चाहना गरिन्छ, त्यहाँ छोरा भएन भने महिलालाई दोष लगाइन्छ । यो गलत कुरा हो । छोरा छोरी दुवै आफ्ना सन्तान हुन्, यी दुवैलाई उत्तिकै महत्व दिनुपर्छ ।

गर्भधारण र प्रसूति हुने योजना

नेपालमा कतिपय महिलाहरू घरमा नै साधारण सुँडेनीको सहयोगमा बच्चा जन्माउने गर्दछन् । तर अपाइङ्गता भएका महिलाहरूलाई विभिन्न अस्पतालको आवश्यकता पर्दछ ।

ठूलो मात्रामा खतरा र जटिलताहरू हुन सक्ने महिलाहरूलाई औषधी उपचारको आवश्यकता पर्दछ जुन कुरा अस्पतालमा मात्र प्राप्त हुन्छन् ।

गर्भधारण समयको योजना

यथासम्भव आमा र बच्चा स्वस्थ्य होओस् भनेर नियमित खाने गर्नु होस्, र विभिन्न प्रकारका स्वस्थ्यबद्धक (खासगरी खोटपूर्ण जन्मको रोकथाम गर्ने) सहयोगी खानेकुरा खाने गर्नु होस् धेरैजसो समस्याहरू गर्भधारण भएको थाहा नहुदैको अवस्था या गर्भधारणको सुरु अवस्थाबाट नै सुरु हुन्छन् । यसकारण स्वास्थ्यकर बानी जस्तै पोषण भएको खानेकुरा खाने, धूम्रपान नगर्ने, लागू औषध तथा मद्यपान नगर्ने कुरा महत्वपूर्ण छ ।



प्रसूतिकालका लागि योजना

अपाइंगता भएका महिलाहरूलाई उनीहरूको आवश्यकता अनुसार औषधी उपचार गराउनु अप्ट्यारो हुन सक्छ, तापनि हरेक गर्भिणी महिलाले एउटा योजना बनाउनु पर्दछ । गर्भिणी भएको शंका हुनासाथ पूर्वप्रसूति सम्बन्धी परीक्षण गराइ हाल्नुपर्दछ । यथासम्भव आफूलाई विश्वास लागेका नर्स, डाक्टर वा अन्य कुनै स्वास्थ्यकर्मी खोज्नुहोस् र पहिलो पटक जचाउँदा एउटा साथी वा परिवारको कुनै सदस्य लग्नु पर्दछ । साथसाथै यस अवस्थामा हुन सक्ने समस्याहरू, ती समस्याहरूका लागि के गर्ने, उचित परामर्श तथा सल्लाह कहाँवाट पाउन सकिन्छ आदिका बारेमा तपाईं कुरा गर्न सक्नु हुन्छ । यस्ता जानकारीले प्रसूतिकालका लागि योजना बनाउन सहयोग पुग्दछ । उदाहरणका लागि,

- ❖ बच्चा जन्माउने सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ कुन हुन सक्छ -प्रसूतिगृह जिल्ला अस्पताल ?
- ❖ अस्पताल वा प्रसूतिगृह जानका लागि परिवहन तथा यातायातको साधनको आवश्यकता परे पाइन्छ ?
- ❖ नियमित औषधी सेवन गर्नुहुन्छ भने यसले गर्भ या भ्रूणको विकासमा असर पुऱ्याउँछ कि ?
- ❖ अपाइंगताले बेथा लाग्दा या बच्चा जन्मदा कुनै समस्या पार्छ कि ?
- ❖ समस्या / जटिलताहरूको रोकथाम गर्न या सुरक्षित रूपमा उपचार गर्न सकिन्छ ?
- ❖ के तपाईंलाई थाहा छ गर्भिणी अवस्थामा कसरी स्वस्थ रहने (राम्राई खाने तथा शारीरिक अभ्यास गर्ने) ?

तपाईं गर्भिणी हुँदा
आवश्यक पर्ने हरेक कुरामा
म सहयोग गर्नेछु ।



बच्चा कहिले जन्मन्छ कसरी थाहा पाउने

अन्तिम चोटि महिनावारी भएको मितिमा ९ महिना र ७ दिन जोड्नुस् । सो मितिको २ हप्ताअघि वा पछिसम्मा तपाईंको बच्चा जन्मनेछ ।

महिनावारी रोकिएको दशौं
औंशी कुन अवधिमा पर्छ, सो
अवधिमा बच्चा जन्मन्छ ।



गर्भावस्थामा स्वस्थ रहन गर्नु पर्ने कुराहरू

गर्भावस्थामा स्याहार गरियो भने गर्भावस्था सुरक्षित हुन्छ, बच्चा सुरक्षित तरिकाले जन्मन सक्छ, साथै बच्चा पनि स्वस्थ हुनेछ। त्यसकारण यथासम्भव निम्न कुराहरू गर्नुहोस् :

- ❖ निन्द्रा पुग्ने गरी निदाउनुस् तथा आराम गर्नुस्।
- ❖ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस्।
- ❖ टिटानसको खोप कहिल्तै पनि लिनु भएको छैन भने एउटा खोप तुरुन्तै लिनुहोस्। कमसेकम पनि सुत्केरी हुनु अघि २ पटक लिनुहोस्।
- ❖ सफा सुग्रहर रहनुहोस्। नियमित नुहाउने गर्नुहोस् र दाँत पनि दैनिक माझ्ने गर्नुहोस्।
- ❖ दैनिक व्यायाम गर्नुहोस्। यथासम्भव योनिको मांसपेशी मजबूत हुने व्यायाम गर्ने गर्नुहोस्। यसो गरेमा बच्चा जन्मेपछि पनि योनि मजबूत भइरहन्छ।
- ❖ कमसेकम दिनको ८ गिलास जति पानी पिउने गर्नुहोस्। पिसाव नरोक्नुहोस्। यसो भएमा पिसाव थैली सफा हुनुका साथै मृगौलाको रोग लाग्न पाउँदैन।
- ❖ यदि यैन प्रसारित सझकमण तथा अन्य सझकमण छन् भने उपचार गराउनुहोस्।
- ❖ स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह नलिई कुनै पनि जडीबुटी तथा आधुनिक औषधी सेवन नगर्नुहोस्।
- ❖ मद्यपान, धूम्रपान, सुर्ती सेवन नगर्नुहोस्। यसले बच्चालाई समेत असर पाद्धति।
- ❖ कीटनाशक, भारनाशक तथा औद्योगिक रसायनहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- ❖ ठेउला आएका बच्चाहरूबाट टाढा नै रहनुहोस्।
- ❖ कव्जियत नहोस् भन्नाको लागि मोही, हरियो तरकारी आदि खानुहोस्।

खानामा विभिन्न प्रकारका खानेकुरा समावेश गर्ने

गर्भवती भएको वा बच्चालाई दूध चुसाइरहेको अवस्थामा महिलाले अरु बेलाको भन्दा बढी खाने कुरा खानु पर्छ। यस्तो खानामा विभिन्न प्रकारका खाने कुरा समावेश गर्नु आवश्यक छ। थप खानाले आमालाई प्रशस्त तागत र शक्ति दिन्छ, र बच्चाको वृद्धिमा योगदान पुऱ्याउँछ। सम्भव भएसम्म सन्तुलित भोजन गर्नुहोस् : सन्तुलित भोजन भन्नाले मुख्य खानेकुराहरू शक्ति दिने (कार्बोहाइड्रेट), वृद्धि गराउने खानेकुरा (प्रोटीन), रोगको रोकथाम गर्न सहयोगी खानेकुरा (भिटामिन तथा खनिज पदार्थ) र शक्ति तथा ताप दिने (चिल्लो, गुलियो) पदार्थका साथै प्रशस्त मात्रामा भोल पदार्थहरूको उचित परिणाम हो।



रक्तअल्पता रोकथाम

रगत बन्नका लागि आइरन (फलाम) तत्व आवश्यक पर्छ। रक्तअल्पता खास गरी आइरनको कमीका कारणले हुने गर्छ। यसकारण रक्तअल्पता रोकथाम गर्न गर्भवतीले आइरनयुक्त खाने कुरा खानु पर्छ। यस अवस्थामा आइरन चक्कीको सेवन गर्नु फाइदाजनक छ। रक्तअल्पता भएकी गर्भवती र बच्चा

जन्मदा धेरै रक्तस्राव भएको छ भने उनी गम्भीर विरामी पर्न सकिछन् वा मर्न पनि सकिछन् ।

फोलिक एसिड

शरीरमा यसको कमी भयो भने गर्भवतीको बच्चालाई जन्मजात असर पुऱ्याउँछ । यस्तो समस्याको रोकथामका लागि गर्भिणी हुनुभन्दा अगाडि र गर्भिणी भएपछिका केही महिनासम्म फोलिक एसिड शरीरमा पर्याप्त हुनु पर्दछ ।

निम्न खाने कुरामा प्रशस्त मात्रामा फोलिक एसिड पाइन्छ :

- ❖ गाढा हरियो सागसब्जी,
- ❖ माछा, अण्डा, मासु (विशेषगरी, कलेजो, मृगौला),
- ❖ गेडागुडी,
- ❖ फर्सी, लौका, च्याउ
- ❖ अन्न (उसिना तथा नफलेको चामल, आँटा),
नेपालका स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा गर्भावस्था सेवा लिने महिलाहरूका लागि फोलिक एसिड चक्की निःशुल्क वितरण हुन्छ ।



यो चक्की हरेक दिन एक पटक सेवन गर्नु पर्दछ ।

रगत बचाउने चक्की र फोलीक एसिड एउटै चक्कीमा राखेर वितरण गरिन्छ ।

गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क

गर्भवती अवस्थामा केही महिलाहरूमा यौन सम्पर्क राख्ने चाहना रहदैन भने केहीमा असाध्यै बढ्छ । दुवैखाले चाहनाहरू सामान्य नै हुन् । यस अवस्थामा यौनसम्पर्क राख्दा वा नराख्दा आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्यमा कुनै फरक पढैन ।



यौनसम्पर्क राखेको कारण बच्चाको स्वास्थ्यमा खतरा हुदैन ।

कहिलेकाहीं गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क गर्दा असजिलो भने हुन्छ । यौनसम्पर्क गर्दा उत्तानो, घोप्टो, अथवा दुवैजना कोल्टो परेर या उभिएर जुन तरिकाले सजिलो हुन्छ, त्यही अनुसारको आसन बनाउन पर्दै । अपाङ्गता अनुसार जुन सजिलो हुन्छ त्यही आसन अपनाउनु पर्दै ।

वास्तवमा श्रीमान् श्रीमतीको यौनसम्पर्क राख्ने गरेर भन्दा अन्य तरिकाले पनि बढी घनिष्ठ हुन सकिन्दै । कोही जोडीहरू एक अर्काको शरीर स्पर्श गरेर तथा मुसारेर बढी घनिष्ठ र खुशी हुन्छन् भने कोही कोही भने भविष्यको आशा र योजनाहरूबाटे कुरा गरेर ।

गर्भावस्थामा संक्रमणबाट रोक्न कण्डम प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ ।

सुरक्षित यौनक्रिया

गर्भिणी हुँदा यौनसम्पर्क गरिन्छ, भने सङ्कमणको रोकथाम गर्नु पर्दै नै। यसका लागि शरीरभित्र जे जान्छ त्यो एकदमै सफा हुनुपर्दै, जस्तै लिड्ग, हात। एकभन्दा बढी महिलासँग यौनसम्पर्क राख्ने पुरुषले कन्डम प्रयोग गर्न अति आवश्यक छ। उसकी गर्भवती श्रीमतीसँग पनि यौनसम्पर्क राख्ना कन्डम प्रयोग गर्न अति आवश्यक छ। कन्डम एच.आई.भि./एड्स तथा यौनप्रसारित सङ्कमण रोकथाम गर्ने / सर्न रोक्ने उपयुक्त साधन हो।



गर्भावस्थाका विभिन्न चरणहरू

गर्भावस्थाको अवधि प्राय गरेर नौ महिनाको हुन्छ। यस अवधिलाई तीन/तीन महिना गरेर तीन चरणहरूमा विभाजन गरिन्छ। हरेक तीन महिनामा महिलाको शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरू आउँछन्। पहिलो ३ महिनाको चरण

यो चरण गर्भ रहेको पहिलो ३ महिनाको हो। यस चरणमा पेटमा बच्चा बृद्धि हुन शुरू हुन्छ, स्तनहरू बढन थाल्छन् र नरम पनि हुन्छन्। सधैँ भन्दा बढी थाकेको महसुस हुन्छ, र वाकवाकी लाग्ने तथा वान्ता पनि हुन्छ। यस्तो समस्या विहानी पख बढी हुने हुनाले अड्गेजीमा Morning Sickness ('विहानीको विरामीपन') पनि भनिन्छ।

दोस्रो ३ महिनाको चरण

यो चरण गर्भ रहेको चारौं, पांचौं र छैटौं महिनाको हो। यस अवधिमा पेट पनि बढ्छ, बच्चा विस्तारै चल्न थाल्छ, र पेटभित्रको बच्चाको धड्कन सुन्न सकिन्छ। यस अवधिमा पहिलो चरणमा हुने समस्याहरू कम हुँदै जानेहुनाले प्रायः थकाइ कम महसुस हुन्छ।

तेस्रो ३ महिनाको चरण

यो चरण गर्भ रहेको सातौं, आठौं र नवौं महिनाको हो। हरेक दिन पेटभित्र बच्चा चल्न थाल्छ, पेट दिनानुदिन भन् भन् ठूलो हुँदै जान्छ। अपाड्गता अनुसार अनुसार हुने कठिनाइ तथा समस्याहरूले हिँड्डुल गर्न अप्लायरो हुँदै जान्छ। यदि अधिलो ६ महिनामा भएकालाई कठिनाइहरू भए बढन पनि सक्छन्।

अन्तिम महिना, सुत्केरी हुनुभन्दा लगभग २ हप्ता अगाडि, बच्चा (खासगरी पहिलो बच्चा) पेटको तलतिर भन्न थाल्छ, र हलुका भएको जस्तो लाग्छ।

गर्भावस्थामा के कस्ता अवस्थाहरू आउन सक्छन् ?

बच्चाको चाल अनुभव

गर्भवती महिलाका लागि पेटभित्र बच्चाको चालको अनुभव गर्दा रमाइलो हुन्छ। सुरुका दिनमा बच्चा चलेको थाहा पाउन कठिन भए पनि अपाड्ग वा सपाड्ग सबै महिलाले बच्चाको चाल समान रूपले थाहा पाउन सक्छन्। यस्तो चाललाई धेरैजसो महिलाहरूले पानीमा उठेको छालको चाल जस्तो हुने बताउँछन् र पेटमा ग्यास भरिएर हुने पीडासँग तुलना गर्दछन्। कोही कोहीले पेटभित्रको चाप हो भन्ने ठान्छन्। बच्चा चलेको चाल पेटमा हात राखेर थाहा पनि पाउन सकिन्छ।



गर्भभित्र बच्चा चारौं महिनादेखि चल्न थाल्छ। यस वेलाको चाल धेरै हलुका हुन्छ

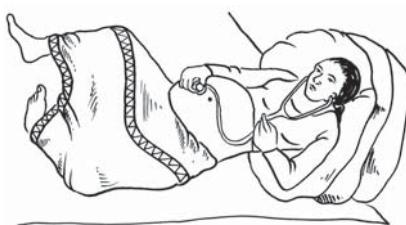
र हरेक दिन अनुभव गर्न सकिन्छैन । तर पाँचौं महिनादेखिको चाल हरेक दिन अनुभव गर्न सकिन्छै, तर, दिनभरि होइन, जहाँसम्म धेरै समयसम्म बच्चा नचलेको जस्तो लाग्छ भने ध्यान दिनु पर्छ । यस्तो अवस्थामा केही खानुहोस् वा पिउनुहोस् अनि करीब ३० मिनेट चुपचाप कोल्टेर पल्टिनुहोस् । यसबीचमा कम्तीमा ३ पटक बच्चा चलेको अनुभव गर्न सकिन्छै । यदि बच्चा नचलेको जस्तो लागेमा नर्स वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।

बच्चाको धड्कन सुन्ने

गर्भ रहेको करीब पाँच महिना पछि बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्न सकिन्छै । जति जति गर्भ बढ्दै जान्छ, त्यति नै बच्चाको धड्कन सजिलै सुन्न सकिन्छै । बच्चाको मुटु चाँडै चल्छ र धड्कन धेरै सुनिन्छै र यो मधुरो सुनिन्छै । स्वास्थ्यकर्मीले बच्चाको धड्कन सुन्नका लागि फेटोस्कोप (Fetuscope) प्रयोग गर्छन् । बच्चाको धड्कन सुन्नका लागि आमा स्वयंलाई पनि कानमा आला (स्टेथोस्कोप) राख्न सकिन्छै ।



बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्न प्रयोग गरिने
एक काने फेटोस्कोप



बच्चाको मुटुको धड्कन वयस्क व्यक्तिको भन्दा दोब्बर हुन्छै । बच्चाको मुटुको धड्कन मधुरो र छिटो छिटो हुन्छै । यो सिरानीमुनी राखिएको घडिको चाचाँडो चलेको आवाज जस्तै हुन्छै । धड्कनको आवाज स्टेथोस्कोप प्रयोग गरेर सुन्न सकिन्छै ।

गर्भ तुहिनु

अपाङ्गता भएका महिलामा गर्भ तुहिने सम्भावना सपांगताको तुलनामा बराबर नै हुन्छै । बच्चाको चाहना राखेका लागि उसको गर्भ तुहिनु पक्कै पनि दुख र पीडादायी कुरा हो । यस्तो पीडा अपाङ्गता भएका महिलामा भन् बढी हुन्छै । धेरै व्यक्तिहरू अपाङ्गपन भएका महिलाको गर्भ नरहोस् भन्ने चाहन्छन् र यदि उनको गर्भ तुहियो भने अपाङ्गताको कारणले यस्तो भएको ठानिन्छै । उनी पनि यस्तै ठानिन्छन् ।

गर्भ तुहिनु साधारण कुरा हो । तिम्रो तुहिएछ भने पनि यसको मतलब अर्को पटक तिमी स्वस्थ गर्भधारण गर्न सक्दैनौ भन्ने होइन ।



प्राय गरेर गर्भ रहेको ३ महिनाभित्र गर्भ तुहिने गर्दछ । गर्भ तुहिनुका विभिन्न कारणहरू हुने गर्दछन्, जस्तै :

- ❖ अस्वस्थ शुक्रकीट या डिम्ब भएमा,
- ❖ पाठेघरको आकारको समस्या भएमा,
- ❖ पाठेघरभित्र ट्युमर तथा फाइब्रोइड भएकोमा,
- ❖ पाठेघर वा योनिमा सङ्कमण भएमा,
- ❖ औलो आदि जस्ता सङ्कमण भएमा,
- ❖ गन्धौं काम वा दुर्घटना भएमा,
- ❖ कुपोषण भएमा,
- ❖ मानसिक तनाव भएमा ।

गर्भ तुहिएको केही दिनसम्म आफ्नो राम्रो हेरविचार गर्नु पर्दछ । यसो गरेमा सङ्कमणको रोकथाम हुन्छ र शरीर तझिग्निका लागि सहयोग पुऱ्याउँछ । यसका लागि निम्न कार्यहरू गर्नुपर्छ ।

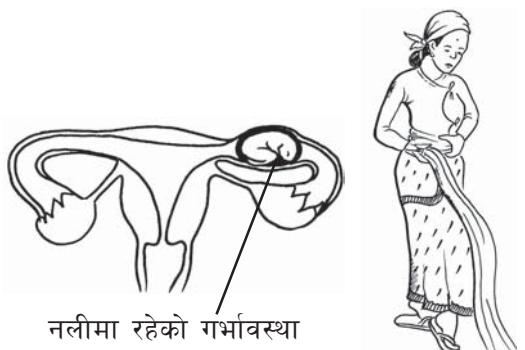
- ❖ प्रशस्त मात्रामा भोलिलो खानेकुरा तथा पोषणयुक्त खानेकुरा खानुहोस् ।
- ❖ नियमित आराम गर्नुपर्छ ।
- ❖ समय समयमा रक्तस्राव भइरहेका दिनहरूमा योनिभित्र पानी नपार्ने ।
- ❖ रक्तस्रावको रगत अन्यत्र लतपतिन नदिन योनिमा सफा कपडा वा प्याडको पट्टी राखेर रगतले भिजेपछि फेर्नुपर्छ ।
- ❖ कम्तीमा दुई हप्ता र रक्तस्राव हुन छाडेको केही दिनसम्म योनिभित्र केही पनि नहाल्नुहोस् र यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन ।
- ❖ अर्को गर्भधारणका लागि कम्तीमा ३ पटक महिनावारी हुन दिनुपर्छ । त्यसभन्दा अघि रहेको गर्भ तुहिने बढी सम्भावना हुन्छ ।

सुरुकै वा पछिको गर्भ तुहिने घटनाले भावनात्मक पीडा तथा उदासी पैदा गराउँछ । गर्भ तुहिएकी महिलाको शरीरको पीडा निको हुन्छ तर महिलालाई मनमा दुःख भइरहन सक्छ ।

आफ्नो पीडा र वेदना व्यक्त गर्ने अवसर खोज्नुपर्छ । तपाईंको पीडा बुझ्न सक्ने साथीहरूसँग समय विताउँनुहोस् र आफ्नो पीडा र वेदना गुम्साएर जवर्जस्ती ‘खुशी हुने’ प्रयत्न नगर्नुहोस् । कसैकसैले तुरन्त अर्को गर्भधारण गर्ने सल्लाह दिन पनि सक्छन् । तर अर्को गर्भधारणका लागि मानसिक रूपमा तयारी हुने समय पर्खनुपर्छ ।

तल्लो पेटमा पीडा (तल्लो पेट दुःख)

गर्भावस्थाको पहिलो ३ महिनापछि तल्लो पेटमा भने त्यस्तो पीडा गर्भ पाठेघरमा नबसी सो भन्दा बाहिर नलीमा बसेकाले पनि हुनसक्छ । जति नली तन्किन्छ, त्यति नै पीडा हुन्छ । यदि सो गर्भ धेरै नै बढ्यो भने त्यो नली फुट्छ र रक्तस्राव हुन्छ । यस्तो अवस्था धेरै खतरनाक हुन्छ । यस्तो अवस्थामा



तुरुन्त अस्पताल गएर शल्यक्रिया गरिएन भने अत्यधिक रक्तस्रावको कारण मृत्यु समेत हुन्छ ।

तलीमा गर्भ बसेको संकेतहरू

- ❖ पेटको तल्लो भागमा धेरै दुख्नु
- ❖ योनिवाट हल्का रगत बग्नु
- ❖ रिंगटा लाग्नु, कमजोर हुनु तथा बेहोस हुनु ।

यस्ता संकेतहरू देखा पर्नासाथ तुरुन्त नजिकैको अस्पतालमा जानुपर्छ ।

गर्भावस्थामा रगत बग्नु

पहिलो ३ महिनासम्म रगतका थोपाथोपी वा रक्तस्राव स्वास्थ्य कर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

साथै गर्भावस्थामा निम्न संकेतहरू देखिनासाथ तुरुन्तै नजिकको अस्पताल जानुहोस् :

- ❖ एकासी रगत देखा परेमा
- ❖ दुखेर रगत बगेमा
- ❖ गर्भ तुहिनु अघि पनि तल्लो पेट दुख्न त्यसैले ध्यान दिनुपर्छ

गर्भावस्थामा हुने सामान्य समस्याहरू

प्रायः महिलाहरूले गर्भावस्थाको समयमा विभिन्न परिवर्तन तथा सामान्य समस्याहरू महसुस गर्दछन् । अपाइगता भएका महिलाहरूको सन्दर्भमा, यस्ता समस्याहरू हुँदा कसैले बढी समस्या महसुस गर्दछन्, कसैले सहजसँग पनि लिन्दछन् ।

केही समस्याहरू जस्तै थकाइ वा ढाड दुख्नु सबै महिलालाई सामान्य करा हो । अपाइगता भएका

गर्भवती भएपछि ध्यान दिनुहोस् कि
तपाईंको शरीरका लागि सामान्य अवस्था
भनेको कुन हो र कुन होइन । यसरी
तपाईले महसुस गर्नु भएको समस्या
अपाइगता वा गर्भावस्था के कारणले
भएको हो बताउन सक्नुहुन्छ ।



महिलाको हकमा के फरक छ भने सो समस्या गर्भावस्थाका कारण वा अपाइगताका कारणले भएको हो थाहा पाउनु जरुरी छ । समस्या सामान्य हो कि भन्ने कुरामा अलिकति पनि ध्यान दिनु भयो भने समस्या कस्तो हो थाहा पाउन सक्नु हुन्छ । त्यसपछि स्वास्थ्यकर्मीसँग भेटदा राम्रो सल्लाह पाउन सक्नुहुन्छ । हरेक महिलाले आफ्नो जीवनलाई आफ्नो गर्भावस्था अनुकूल बनाउन सक्छन् ।

यहाँ अपाइगता भएका महिलाहरू गर्भवती हुँदा आउने सामान्य समस्याहरू र ती समस्याहरू कसरी सामना गर्ने भन्ने सुझावहरू दिइएका छन् ।

थकाइ तथा निन्द्राको महसुस हुनु

गर्भावस्थाको ३ देखि ४ महिनासम्म महिलाहरूले निन्द्रा बढी लागेको र थाकेको महसुस गर्दछन् ।

अन्य सम्भावित कारणहरूमा यी हुन सक्छन् ।

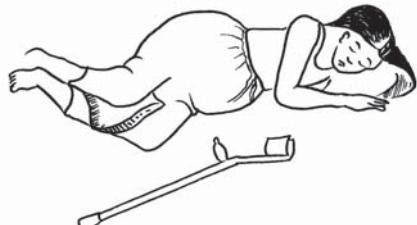
- ❖ रक्तअल्पता
- ❖ उचित खाना आवश्यक मात्रामा नखानु (कुपोषण)
- ❖ भावनात्मक समस्या

निदाउन समस्या पर्नु

गर्भावस्थाका अन्तिम केही हप्ताहरूमा प्रायः सबै महिलालाई रातमा निदाउन कठिनाइ हुन्छ । यस्तो हुनुमा उनीहरूलाई पिसाव छिटोछिटो लाग्छ, पिंडुला बाउँडिन थाल्छ वा बच्चाले पेटभित्र चल्न तथा खुट्टाले हिर्काउन थाल्छ । यस्तो अवस्थामा कस्तो आसनमा सुत्दा सजिलो हुन्छ थाहा नै पाउन सकिदैन । राती निन्द्रा नपुगे सम्भव भएमा दिउसो आराम गर्नु पर्छ ।



सुत्न सजिलो हुन र आराम गर्नका लागि सजिलो आसन खोज्नु आवश्यक हुन्छ । सम्भनु पर्ने ज्यादै महत्वपूर्ण कुरा के छ भने सिरानी नराखी उत्तानो परेर सुत्नु हुदैन ।



यसले तपाइको पेटभित्रका रक्तनलीलाई पाठेघरले थिच्छ र रक्तसंचारसम्बन्धी समस्याहरूको कारण बन्छ । यसले पाचनसम्बन्धी समस्या, पिठ्यूँमा दबाव तथा श्वासप्रश्वासमा समस्या ल्याउँदछ ।

के गर्ने :

- ❖ सुत्ने बेलामा तातो दूध वा सूप पिउने गर्नुहोस् ।
- ❖ सिरानी राखेर टाउको अलिकति माथि उठ्ने गरी सुत्ने गर्नुहोस्, दुई घुँडाबीचमा कपडा बेरेर राख्नुहोस् ।
- ❖ कोल्टे परेर सुत्ने गर्नुहोस्, सम्भव भएमा देव्रेतिर । यस्तो आसन रक्तसंचारका लागि ज्यादै उपयुक्त छ ।
- ❖ पर्याप्त मात्रामा प्रोटिन समावेश भएको पोषणयुक्त खानेकुरा खानुहोस् । खानामा नूनको मात्रा कम हुनुपर्छ ।

खुट्टा र पाइताला सुनिनु

गर्भावस्थामा धेरैजसो महिलाहरूको खासगरी दिउँसो र गर्मी समयमा खुट्टा र पाइताला सुनिने गर्दछ । खुट्टा सुनिनु साधारणतया खतरा होइन, तर विहान उठदा सुनिएको हुनु वा बारम्बार हात र अनुहार सुनिनु रक्तविषाक्तता (टक्सेमिया) को संकेत हुनसक्छ । शारीरिक परीक्षण गर्दा उच्च रक्तचाप हुन सक्छ ।



खुट्टा र पाइताला सुनिएको कम गर्नका लागि आधा घण्टाजस्तो दिनको २ देखि ३ पटक कोल्टो परेर आराम गर्नुहोस् । जता कोल्टो परे पनि हुन्छ तर, खुट्टा उचा र शरीर होचो पार्दा ज्यादा फाइदा हुन्छ ।

चाल र सन्तुलनमा परिवर्तन

गर्भावस्थामा नौ महिनाको अवधिमा शरीरको आकार परिवर्तन हुन्छ र यसले शरीरको चाललाई असर पुऱ्याउँछ । यस्तो अपाङ्गता भएकालाई मात्र होइन, सबलाङ्ग महिलाहरूमा पनि हुन्छ । सन्तुलनमा गडबडी हुन्छ र शरीर थाम्न र सोचे बमोजिम चलाउन कठिनाइ पर्न थाल्छ । निहरिन तथा जमीनको केही बस्तु टिप्प समस्या पर्दछ । यसरी शरीरको चालमा असर पर्ने अपाङ्गता भएका धेरैजसो महिलाले बच्चा नजन्माउन्नेल लौरो टेकेर या सहारा लिने गर्दछन् । ढाडको अपांगता भएका महिलालाई यो समस्या बढी हुन्छ ।

नक्कली खुट्टा लगाउनेका समस्या

अरु वेला क्लिलचियर नचाहिने भए पनि गर्भवती भएका वेला प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । सुरुमा क्लिलचियर चलाउन अप्ल्यारो हुन्छ तर विस्तारै बानी पदै जान्छ र सजिलो हुँदै जान्छ ।

पूरा वा केही भाग खुट्टा काटिएका गर्भवतीले लगाएका नक्कली खुट्टाको आकार पनि सानो हुन थाल्छ । नक्कली खुट्टा घुसाएको भाग मोटो र त्यहाँको छाला सुन्निएको हुन्छ । यस बारेमा खुट्टा बनाउने व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस् । यदि कुरा गर्न सम्भव छैन भने वैशाखी, वाकर, क्लिलचियर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । के गर्ने

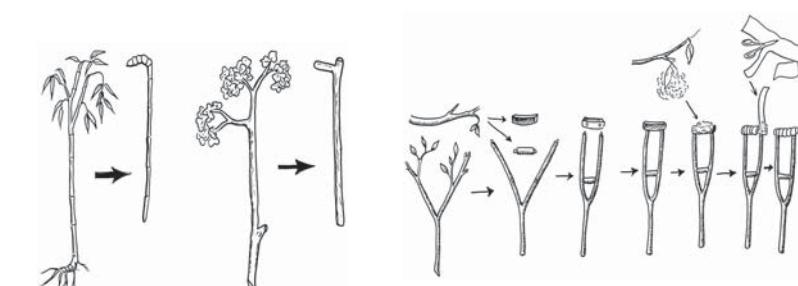


यस्तो वेलामा स्वास्थ्यकर्मीसँग त सल्लाह लिनु नै पर्दछ । साथै आफैले नै गुड्ने वैशाखी (वाकर) बेत, बाँस वा काठबाट बनाउन सकिन्छ । यसका जोडाइहरूलाई कुनै पनि बलियो ढोरी, रिवन, टायर वा साइकलको दयूबले बाँध्नु पर्दछ । अगाडिपटि २ वटा पाङ्गा जडान गर्नु पर्दछ । यी पाङ्गाहरू गुड्दाखोरि नफुस्कने गरी जडान गरिएको हुनु पर्दछ ।



दुई पाङ्गे वैशाखी पाङ्गा नभएको वाकर भन्दा हिड्डल गर्न सजिलो हुन्छ र चारवटा पाङ्गा भएको भन्दा धेरै स्थिर हुन्छ ।

लौरो रुखका दरो हाँगाहरूबाट बनाउन सकिन्छ ।



प्रयोग गर्नका लागि काखी अड्याउने वैशाखी भरपर्दा हुन्छन् । यस्ता वैशाखीहरू पाइएनन् भने रुखका हाँगाविगाहरू काटेर तयार गर्न सकिन्छन् ।

गर्भावस्थाको अन्तिम हप्तामा हिँडाइ

अपाढ़गता नभएका गर्भवतीहरूलाई पनि गर्भावस्थाको अन्तिम हप्तातिर सन्तुलन गर्न तथा हिँडुल गर्न अप्यारो हुन्छ । अपाढ़गता भएका जस्तै शरीरको तल्लो भागमा पक्षाघात भएका वा मांसपेशी कमजोर भएका महिलाहरूलाई त भन् बढी अप्यारो हुन्छ । ठूलो पेटको कारण नुहाउने, लुगा लगाउने, एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ जाने जस्ता दैनिक क्रियाकलापहरूमा गर्न समस्या पर्न सक्छ । दैनिक क्रियाकलापलाई सजिलो बनाउन के गर्ने



पल्टेको अवस्थावाट उठनलाई निम्न तरिका
अपनाएमा सजिलो हुनेछ,



कोल्टो पर्ने ...



घुँडाले टेक्ने... ... त्यसपछि उठ्ने ।



आफ्नो नजिक बलियो कुर्सी वा
बाकस छ भने त्यसको सहारा
लिएर उठन सजिलो हुन्छ ।

उठवस गर्न ज्यादै कठिनाइ हुनसक्ने गर्भावस्थाको अन्तिम हप्तातिर शारीरिक अपाढ़गता भएका महिलाहरूलाई अरुको सहयोग चाहिन्छ ।

मांसपेशी बाउँडिनु र पीडा (Muscles Cramps)

मांसपेशी बाउँडिदा असाध्यै दुख्छ । खास गरी पिडौलाका मांसपेशी राती बाउँडिने गर्दछ । बाउँडिएको मांसपेशी छुँदा त्यस भागमा कडा डल्लो जस्तो भेटिन्छ । शरीरमा क्यालिस्यमको कमीले पनि पिडौला बाउँडिने गर्दछ । त्यस्तो हुँदा पोषणमा ध्यान दिनुपर्दछ ।

के गर्ने

- ❖ खुट्टाको औलाले नटेक्नुहोस्
- ❖ नियमित मांसपेशी बलियो पार्ने व्यायाम गर्नुहोस्
- ❖ क्यालिस्यमयुक्त थप खानेकुरा खानुहोस् जस्तै दूध, घ्यू, दही, हरियो सागसब्जीमा क्यालिस्यम हुन्छ । केरा पनि खाने गर्नुहोस् । ज्वानोमा पनि धेरै क्यालिस्यम पाइन्छ ।
- ❖ कोल्टे परेर सुल्नुहोस् र सुत्दा अलिअलि घुँडा या खुट्टा खुम्च्याउनु होस् ।



- दुई घुँडाका बीचमा नरम कपडालाई वेरेर राख्नुपर्छ ।
- ❖ नरम विछ्यौना र हलुका र न्यानो सिरक प्रयोग गर्नुपर्छ ।
यदि पाइताला र खुट्टा बाउँडिएमा,



कुर्कच्चाले टेकेर खुट्टाका
औला माथितर लाने



ओलालाले नटेक्ने

बाउँडिएको भागलाई मन तातो पानीमा डुबाउँदा वा त्यस भागमा मन तातो पानीमा कपडा भिजाएर राख्दा पनि आराम हुन्छ ।

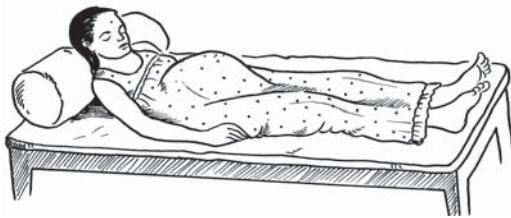
मांसपेशी खुम्चिनु (Muscles Spasms)

यो अवस्थामा मांसपेशी कसिएर वा तन्किएका कारणले शरीरलाई सन्तुलनमा राख्न कठिनाई हुन्छ ।

के गर्ने

- ❖ तन्किएको मांसपेशीलाई खुम्चाउन प्रयत्न गर्नु हुँदैन । यसो गरेमा भन् समस्या बढ्छ ।
- ❖ पहिलाकै अवस्थामा नआउन्जेलसम्म तन्किएको मांसपेशीको भागमा हल्का रूपले समात्नु र आड दिनु पर्छ ।
- ❖ खुम्चिएको मांसपेशीमा तातो पानीले भिजाउने वा सम्भव भएमा मनतातो पानीमा पल्टने वा बस्ने । तर तातो र चिसो थाहा पाउन नसक्ने छालाका समस्या भएका व्यक्तिलाई नपोलोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।
- ❖ हरेक दिन २/३ पटक हल्का तन्किने व्यायामले मांसपेशी बाउँडिनबाट रोक्छ ।
- ❖ वजन घटाउने कसरतले मांसपेशीलाई बलियो बनाउन र कसिसनबाट रोक्न मद्दत गर्छ ।

बाउँडिएको अवस्थामा मांसपेशीको मालिस नगर्नुहोस् ।



शरीरको पछाडि वा पूरै भाग बाउँडियो भने गर्दनमा सिरानी या सो जस्तो वस्तु राख्नुहोस् । यसो गरेमा टाउको केही अधिल्तिर आउँछ र शरीरको बाउँडिएको भागलाई पहिलाकै अवस्थामा आउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।



मनतातो पानीमा बस्नाले बाउँडिएको मांसपेशी पहिलाकै अवस्थामा आउन सहयोग गर्छ ।

ढाड दुखे समस्या

अपाइग्राता भएका वा सपांग सबै महिलाको ढाड गर्भवती अवस्थामा दुखे गर्दछ । खास गरी बच्चा जन्मनुभन्दा केही हप्ता अधिदेखि भुँडी ठूलो र गरुङ्गो हुने कारणले यस्तो समस्या हुन्छ । यस अवस्थामा पेटको मांसपेशी तन्किएको र कमजोर भएको हुन्छ र ढाडलाई भर दिने पछाडिको मांसपेशीलाई बढी भार परेको हुन्छ ।

शारीरिक रूपले अपाइग्राता भएका महिलाको ढाड दुखे समस्या बढी हुन्छ र यस्तो गर्भावस्थाको शुरुको समयमा हुने गर्दछ ।

के गर्ने

- ❖ गर्भावस्थाको सुरु तथा पछिल्लो चरणहरूमा मात्र होइन, गर्भवती नभएका अवस्थामा पनि पेटको मांसपेशीलाई सुदृढ बनाउन कम्मरको माशपेशीहरू तन्काउने र सुदृढ गर्ने व्यायाम गर्नुपर्छ ।
- ❖ कहिल्यै पनि निहुरेर काम नगर्ने, कुनै काम गर्दा ढाड तन्काएर या ढाड सोभो पारेर गर्ने तथा बस्ने
- ❖ तातो सेक गर्दा र मालिस गर्दा तथा आराम गर्दा दुखेको कम हुन सक्छ । पटुका लगाउनाले कम्मरका मांसपेशीहरू अनावश्यक हलचल गर्न रोक्छ र पेटलाई आड पनि दिन्छ ।

नरम र बलियो करीव ३-४ हात लामो कपडाको पटुका लगाउने गर्ने ।

- ❖ पेट थिच्ने गरी या असजिलो हुने गरी पटुका नकस्ने ।
- ❖ पटुका फुस्कन नदिने गरी पटुकाको दुवै फेर बाँध्ने ।



श्वासप्रश्वाससम्बन्धी कठिनाई

पेटमा बच्चा बढ्न थालेपछि आमाको फोक्सोतिर धकेलिईं जान्छ र श्वास तान्दा फोक्सोलाई तन्कन ठाउँ कम हुन्छ । गर्भावस्थामा यो सामान्य कुरा हो । बच्चाले रास्तो अक्सिजन पाओस् भन्नका लागि गर्भवती महिलाले आफ्नो फोक्सो स्वस्थ्य राख्नुपर्छ ।



के गर्ने

- ❖ अडेस लागेर सुले । घुँडामुनि तकिया जस्ता आड दिने गद्दा राख्दा आरामदायक हुन्छ ।
- ❖ प्रशस्त मात्रामा अर्थात् कमसेकम दिनको ८ चिया गिलास पानी पिउने गर्नुहोस् । पानीले फोक्सोमा रहेको खकारलाई पातलो बनाइदिन्छ र खकार बाहिर आउन सजिलो पार्छ ।
- ❖ नियमित व्यायाम गर्ने ।
- ❖ पहेलो खकारसहितको खोकी लागेको छ भने स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउने । यस्तो अवस्थामा औषधी खानु पर्ने पनि हुन सक्छ । गर्भावस्थामा कुन औषधि सुरक्षित हुन्छ भन्ने कुरामा स्वास्थ्यकर्मीले सल्लाह दिन सक्छन् ।



महत्वपूर्ण सास फेर्न गाहो हुन्छ र थकाई लाग्छ र सास चाँडो चाँडो हुन्छ भने तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई जचाउनुहोस् । यस्तो अवस्था मुटु सम्बन्धी समस्या हुनसक्छ र औषधीउपचार आवश्यक पर्छ । अथवा रक्तअल्पता हुन सक्छ आहारको कमी, सङ्कमण पनि हुन सक्छ ।

जोर्नीमा पीडा तथा दुखाइ

पेटभित्र बढिरहेका बच्चालाई बढी ठाउँ चाहिने र जन्मने अवस्थामा बाहिर निस्कने द्वार ठूलो हुनुपर्ने कारण गर्भवती अवस्थामा महिलाको शरीर नरम तथा लचकदार भएको हुन्छ । कहिलेकाहीं शरीरका खास गरी नितम्वका जोर्नीहरू खुक्लो हुन्छ । यस्तो प्रायजसो गर्भावस्थाको अन्तिम हप्तातिर हुने गर्छ । यो खतरनाक होइन र बच्चा जन्मेपछि आफै ठीक हुन्छ ।

के गर्ने

- ❖ दुखेका जोर्नीहरूमा भार पर्न नदिन आराम दिने । तर गर्नुहोस् । याद गर्नुहोस्, जोर्नीमा भट्टका पर्ने गरी होइन, हलुका तरिकाले चलाउनु पर्छ ।
- ❖ जोर्नीहरूमा तातो वा चिसो सेक गर्दा दुखाइ कम गर्छ र चलाउन सजिलो बनाउँछ । खासगरी जोर्नी तातो र सुन्निएको छ भने चिसो सेक र जोर्नीमा दुखाइ र कडापन छ भने तातोले सेक गर्ने । आफूलाई के गर्दा आराम भएजस्तो हुन्छ त्यही गर्नुहोस् ।

चिसो सेक लिने तरिका :- १० देखि १५ मिनेटसम्म कपडा वा रुमालभित्र बरफको टुक्रा पोको पारेर राख्ने ।

तातो सेक लिने तरिका :- सफा तातो पानीमा डुबाएको बाक्लो कपडा (कपडाको पानी निचोरेर सुख्खा पार्ने) सुन्निएको जोर्नीको वरिपरि बेर्ने । वाटर व्यागमा तातो पानी भर्ने र सो व्यागलाई बाक्लो कपडाले ढाकेर सुन्निएको जोर्नीको सेक गर्ने । सो कपडा वा व्याग चिसो भएपछि पुनः अधिको अवस्था दोहोच्याउने । नून वा बालुवा भुटेर कपडामा राखेर पनि सेकाउन सकिन्छ । विर्को राम्ररी लाग्न सक्ने माटो, प्लाष्टिक वा शिसाका भाँडा वा बोतलहरूमा तातो पानी भरी बाक्लो कपडाले बेरेर सोलाई दुखेको ठाउँमा राख्ने ।

- ❖ एक चक्की पारासिटामोल दुखेको बेला खाने । आवश्यक परेमा यो ३ देखि ४ घण्टाको फरक पारेर अर्को चक्की खान सकिन्छ तर दिनको ८ वटा (४ ग्राम) भन्दा बढी चक्की खानु हुँदैन ।

पिसाव रोक्न नसक्नु

पेट ठूलो भएको कारणले पिसाव रोक्न गान्हो परेको कुरा धेरै महिलाहरूले गर्दैन् र गर्भमा बच्चा बढन थालेपछि पेट ठूलो हुन्छ, सो बच्चाले मूत्रयैलीलाई च्याप्छ । च्यापिएको मूत्रयैलीमा पिसाव थोरै मात्र अट्न सक्छ । यसो हुँदा पिसाव चाँडो हुन्छ, खास गरी खोक्दा वा हाँच्छउँ गर्दा । कहिलेकाहीं त पिसाव यति छिटो आउँछ कि पिसाव आएको हो वा कतैबाट पानी चुहिएको हो कि छुट्याउन अप्ल्यारो पर्छ । केवल गन्धले मात्र पिसाव हो या होइन भन्ने कुरा थाहा पाइन्छ । यदि यस्तो अवस्था आयो भने कतै प्रसव-व्यथा सुरु भएको लक्षणहरू हो कि भनेर स्वास्थ्यकर्मी वा तालिमप्राप्त वा मातृ शिशु कार्यकर्ताको सल्लाह लिनु पर्छ ।



दुखेको र कडापन भएको जोर्नीलाई तातो सेकले आराम दिन्छ ।

राती पिसाव चुहिरहन्छ भने प्याडको प्रयोग गर्नुहोस् ।
विछूयौना नजिकै कोपरा वा बाटा राख्ने गर्नुहोस् ।
ब्लिलचियर र शौचालयका लागि प्रयोग गर्न सकिने कुर्सी
प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ
दिसा गोटा पर्ने (कब्जियत)

गर्भवतीहरूलाई दिसा गोटा पर्ने र दिसा गर्न गाह्नो
हुन्छ । गर्भावस्थामा सानो आन्द्रा विस्तारै चल्ने हुनाले
दिसा हुन गाह्नो पर्छ ।

सावधानी :- गर्भवती महिलाले दिसा पातलो या
नरम पार्ने कब्जियतका औषधिहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन । यी
औषधिहरूले आन्द्रालाई खुम्च्याएर तथा तन्काएर दिसा
नरम या पातलो बनाउने गर्दछन् । यसो हुँदा ती औषधिहरू
समयभन्दा अधि नै प्रसव-व्यथा सुरु गराउने कारण बन्न
सक्छन् । केहीले बच्चालाई हानि गर्न सक्छन् ।

हर्षा

मलद्वार भित्रका र वरपरका नसाहरू सुन्निएको
अवस्था हर्षा हो । यस अवस्थामा मलद्वार चिलाउने,
पोल्ने वा रक्तसाव हुन्छ र धेरै दुख्छ । नशाहरू सुन्निने
हुँदा कसै कसैमा “फोका” जस्तै उठेको देखिन्छ ।
अपाइगता भएका महिलालाई मात्र होइन, अधिकांश
सपांग महिलाहरूलाई पनि गर्भवती अवस्थामा हर्षा हुने
गर्दछ । लामो समयसम्म बसेर काम गर्ने महिलामा भन्
बढी समस्या देखिन्छ ।

के गर्ने

- ❖ हर्षा भएर सुन्निएका नसाहरू सुकाउन के गर्न
सकिन्छ भनेर घरेलु तरिका छ भने त्यो पनि प्रयोग गर्ने । यसका लागि घाउ सुकाउन उपयोगी
ठानिएको वनस्पतिका पात पिँडी बनाइएको भोलमा सफा कपडा भिजाउने र हर्षाको कारण
दुखेको स्थानमा राख्ने । कति ठाउँमा निमको पातको प्रयोग पनि गर्दछन् ।
- ❖ हर्षामा दबाव पर्न नदिने नरम गद्दामा बस्ने गर्ने । स्वास्थ्यकर्मीको पनि सल्लाह लिने ।
- ❖ लामो समयसम्म एकै स्थानमा बसेर काम गर्ने व्यक्तिले एक-एक घण्टा जस्तोमा हिँड्ने गर्ने ।
- ❖ कोल्टे परेर सुल्ने र बेलाबेलामा यताउता फर्कनु पर्दा अरु कसैको सहायता लिने ।
- ❖ पाइताला र खुट्टा माथि राखेर बस्ने वा अडेस लाग्ने । यसले राम्रो रक्तसंचार हुन सहयोग पुऱ्याउँछ,
र हर्षा चाँडै निको हुन्छ ।



म त मूत्राशयका बलियो मांसपेशी
बनाउने व्यायाम गर्दैछु तर
सरितालाई यो कुरा थाहा नै छैन



साधारण स्वास्थ्य समस्याहरू

मूत्रथैली सद्क्रमण

अन्य समयमा भन्दा गर्भावस्थाको समयमा महिलाहरूमा मूत्रथैलीको सद्क्रमण बढी हुने गर्छ। गर्भाशय बढ्दै जाँदा मूत्रथैली यिच्छे हुनाले पिसाव निखन पाउँदैन। बाँकी पिसावमा किटाणुहरू हुर्कन सक्छन्, र सद्क्रमण हुन्छ।

मूत्रथैली सद्क्रमणको उपचार नहुँदा यसले गम्भीर समस्याहरू जस्तै मृगौला सद्क्रमण, महिना नपुगी प्रसव-बेथा लाग्ने हुन सक्छन्। यसकारण यस्ता समस्याहरूको रोकथाम गर्नका लागि मूत्रथैली संक्रमणको समयमै उपचार गर्नु आवश्यक छ। सद्क्रमणका संकेतहरूमाथि ध्यान दिई राख्नुहोस् र आवश्यक परेमा स्वास्थ्यकर्मीलाई जँचाउनु होस्।

गर्भावस्थामा मूत्रथैली सद्क्रमणको रोकथामका लागि गर्नुपर्ने कुराहरू

- ❖ प्रशस्त मात्रामा पानी वा फलफूलका रस पिउने – घटीमा दिनको ८ गिलास।
- ❖ जननेन्द्रिय सफा राख्ने।
- ❖ यौन सम्पर्क राखेपछि पिसाव फेर्ने।

प्रशस्त मात्रामा भोल पदार्थ खाए नखाएको कुरा पिसावको रड हेरेर थाहा पाउन सकिन्छ। पिसावको रड पानी जस्तै या हल्का पहेलो हुनुपर्छ। गाढा पहेलो छ भने सम्भवतः तपाईंले आवश्यक पानी पिउनु भएको छैन। तर प्रशस्त मात्रामा चिया वा कफी पिउँदा फाइदा हुँदैन, किनकि यी पेयहरूमा हुने क्याफिन नामक तत्वले पिएको तरल पदार्थभन्दा बढी मात्रामा पिसाव गराइदिन्छ।

छारे रोग

छारे रोग भएका महिलाहरू गर्भवती हुँदा बढी ध्यान दिनुपर्छ। यदि महिलालाई छारेरोग छ भने कति कति समय र दिनमा हुने गर्दछ, र कति कडा खालको हुन्छ भन्ने थाहा पाइराख्नु पर्दछ। छारेरोगका केही औषधीहरू जस्तै फेन्ट्राइन (Phenytoin) ले जन्मजात खोट भएको बच्चा जन्मने सम्भावनालाई बढाउँछ। यसकारण छारेरोग भएका गर्भवतीले छारेरोग सम्बन्धी अनुभवी डाक्टर या स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्दछ। उनीहरूले गर्भलाई हानि नगर्ने औषधि प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छन्।

गर्भावस्थाको रक्तविषाक्तता (टक्सेमिया)

गर्भावस्थामा खुटा तथा गोलिगाँठाहरू अलिअलि सुनिनु सामान्य नै हो। तर हात तथा अनुहार सुनिनु खास गरी यदि टाउको दुख्ने, आँखा धमिलो हुने वा पेटमा दुखेको छ भने रक्तविषाक्तता (Toxemia of Pregnancy वा Pre-Eclampsia) को संकेत हुनसक्छ। अचानक तौल बढ्नु, उच्च



रक्तचाप हुनु पिसावमा अत्यधिक मात्रामा प्रोटिन हुनु पनि रक्तविषाक्तताका संकेतहरू हुन्। रक्तविषाक्तताले कम्पन या मूँच्छा या बेहोस पनि गराउँछ र बच्चा तथा आमा दुवैको ज्यान पनि लिन सक्छ।

यदि कुनै महिलाको आमा र दिदीलाई यस्तो भएको भए र पहिलो गर्भमा पनि यस्तो समस्या भएको भए महिलालाई बढी ध्यान पुऱ्याएर स्वास्थ्यकर्मीलाई जाँच गराउनुपर्छ। ३५ वर्ष नाघेकी, वा बढी बच्चा जन्माइसकेकी, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मृगौलासम्बन्धी समस्या, कडा टाउको दुख्ने गरेका महिलाहरूलाई अक्सर गरेर रक्तविषाक्तता हुने गर्दछ।

रक्तविषाक्तताका कुनै संकेतहरू देखा परे भने यी संकेतहरू परीक्षण गर्न सक्ने नर्स वा स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जानुहोस्।

के गर्ने

- ओछ्यानमा आराम गर्ने। ताजा तथा पोषणयुक्त खानेकुरा, खासगरी प्रोटिन भएका खानेकुरा खाने। नूनको मात्रा कम गर्ने तथा नुनिला खानेकुराहरू नखाने।
- स्वास्थ्यमा चाँडै सुधार भएन भने, अथवा आँखामा समस्या भयो भने अथवा अनुहारमा सुनिन्ने मात्रा बढ्यो भने वा मूँच्छा पर्न थालिन् भने जिति सक्दो चाँडो यो उपचार गर्नुपर्छ।

ओछ्याने घाउ

सधैँभरि वा अधिकांश समय हलचल तथा स्थान परिवर्तन नगरी सुले व्यक्तिको शरीर बिछ्यौनामा घसिने वा थिचिने गर्दछ। खास गरी शरीर छाम्दा हड्डी भेटाइने भागका रक्तनलीहरूमा दवाव पर्छ र यी भागका छालामा राता या निला धब्बाहरू बस्न थाल्दछन्। गर्भवती हुँदा शरीरको तौल बढ्ने हुनाले सुतिरहने अवस्थाका महिलाहरूको शरीर र बिछ्यौनामा दवाव बढ्ने या घस्ने क्रम बढ्छ र घाउ हुने गर्दछ। यसरी हुने घाउलाई ओछ्याने घाउ भनिन्छ।

के गर्ने

गर्भवती नभएको अवस्थाभन्दा बढी कम्तीमा एक-एक घण्टामा सुताइको आसन परिवर्तन गर्ने गर्नुहोस्। घाउ हुनसक्ने भागका वरिपरिको छाला अरु बेलाभन्दा गर्भावस्थामा चाँडो नियाल्ने गर्नु पर्छ। एच.आइ.भि./एड्स भएका गर्भवती हुँदा

एच.आई.भि./एड्स निको पार्ने औषधिहरू नभए पनि धेरै वर्ष बचाउन सक्ने सहयोगी औषधिहरू छन्। यस्ता औषधीहरूलाई एन्टिरेट्रोभाइरल (ARVs) भनिन्छ। यी औषधिहरूले नै गर्भावस्थामा, प्रसवावस्था वा दूध चुसाउँदा आमाबाट बच्चामा संक्रमण सर्न सक्ने अवस्थाको रोकथाम गर्न सक्छन्।

एच.आई.भि. भएकी गर्भवतीले यस अवधिमा उज्जेका विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको तुरन्त उपचार पाउनु र आवश्यक सेवा पाइरहनु निकै महत्वपूर्ण कुराहरू हुन्। गर्भावस्थामा एच.आई.भि. पीडित महिलाहरूमा धेरै समस्याहरू आउन सक्छन् जस्तै:



- गर्भपतन
- ज्वरो तथा सङ्क्रमणहरू
- योनि, मुख तथा पेटमा हुसी तथा काई सङ्क्रमणहरू
- यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू
- सुत्केरी पछिको समस्या जस्तै अत्यधिक रक्तसाव, सङ्क्रमण आदि ।

एन्टिरेट्रोभाइरल औषधिहरू वितरण हुने स्वास्थ्य संस्थाहरूमा जानुहोस् । बच्चालाई एच.आई.भि. सर्न नदिने एन्टिरेट्रोभाइरल औषधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस् । यो नेपालका विभिन्न अस्पतालहरूमा निःशुल्क वितरण गरिने गरिएको छ । नजिकको साधन सम्पन्न अस्पतालहरूमा सुत्केरी हुनु उत्तम हुनेछ । यसको बारेमा सरकारले नीतिहरू बनाएको छ, र सुत्केरी हुँदा लाग्ने सबै उपचार खर्च पनि सरकारी अस्पतालमा निःशुल्क छ । तर व्यवहारमा पूर्ण रूपमा सबै ठाउँमा लागु भएको छैन ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कार्यहरू

अपाइग्राता भएका महिलाहरू गर्भवती हुँदा हामीलाई पनि अरु महिलालाई जति नै सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । हामी स्वस्थ गर्भवती बन्न चाहन्छौं र स्वस्थ बच्चा जन्माउन चाहन्छौं ।

परिवार तथा सहयोगकर्ताहरूले के गर्न सक्छन् :

- पर्याप्त खानेकुरा दिन वा आरामको प्रवन्ध गर्न ।
- गर्भावस्था सेवा लिन सक्ने अवस्था निश्चित गर्न तथा सेवा लिन जाँदा साथ दिने ।
- हरेक अवस्थामा सहयोग गर्ने ।

सहयोगकर्ता, चिकित्सक तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूले के गर्न सक्छन् :

यी व्यक्तिहरूकहाँ गर्भ रहेको थाहा पाउनासाथ तथा पछि पनि जचाउँन गयौं भने उनीहरूको सहयोग आवश्यक परेका बेला पाउन सकिने अवस्था बन्नेछ । किनभने डाक्टर, नर्स, सहयोगकर्ता वा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरू अपाइग्राता भएका महिलाहरूको सहयोग गर्ने कुरामा सहयोग गर्नुहोस् । स्वास्थ्यकर्मीले यस्तो अवस्थामा महिलालाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने कुरा जानिरहनुपर्छ । महिलालाई पनि उनको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी दिने र अपांगता हुँदा के के समस्या हुन सक्छन् भनेर छलफल गर्ने र महिला र परिवारलाई परामर्श पनि दिनुपर्छ ।

साथै तलका बुँदा पनि ध्यान दिने

- हामीले गर्नु पर्ने कुराहरू सिकाउन तथा सजग गराउन : याद गर्नुहोस् : शारीरिक अपाइग्राता भएका महिलाको पाठेघर बिग्रेको हुन्छ भन्ने होइन । चाहियो भने मात्र शत्यक्रिया गरेर बच्चा निकाल्नु पर्छ ।
- गर्भावस्थामा खानेकुरा, औषधी तथा स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु पर्ने सल्लाहका लागि अपाइग्राता भएका महिलाहरूको समूह बनाउन
- गर्भावस्थामा हामीले सजिलो तरिकाबाट औषधोपचार सेवा लिन सक्ने कुरामा ढुक्क पार्न ।



यूगान्डामा अपाङ्गता भएका महिलाहरूले स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा सुधार ल्याए

यूगान्डामा अपाङ्गता भएका महिलाहरूको संजाल एवं श्रोत संगठन (DWNRD) ले स्वास्थ्य व्यवसायीहरूलाई अपाङ्गता भएका महिलाहरूको आवश्यकताहरूप्रति बढी सजग गराउने कार्यहरू गर्दछ । उनीहरूको मुख्य चासो तथा सरोकारहरू सेवाको पहुँच, प्राप्तिर र सेवाप्रति धारणा रहेका छन् । जस्तै : अपाङ्गता भएका गर्भवतीहरूलाई अस्पतालमा राम्रो व्यवहार गरिएन भने उनीहरूले आत्मविश्वास गुमाउँछन् र फेरि फर्केर गर्भावस्था सेवा लिन अस्पतालमा जाईनन् । यस्तो हुँदा बढी समस्या पर्न सक्छ ।

यस सञ्जालले चिकित्सक र नर्सहरूबीच क्षेत्रीय स्तरका कार्यशाला गोष्ठी तथा छलफल गर्ने गर्दछ । यस्ता गोष्ठीहरूमा अस्पतालको सेवा र शैयामा पहुँचमा कमी जस्तै सुत्केरी सेवा, बच्चा तौलने तराजु, जाँच गर्ने टेबुल र बहिरा तथा अन्धाहरूसँग राम्री संचार हुन नसक्ने अवस्थाका बारे छलफलहरू हुने गर्दछन् । कुनै कुनै अस्पतालमा सजिलै भर्ना हुन सक्ने अवस्था बनेको छ भने बहिरा महिला समूहले नर्सहरूलाई हालै सांकेतिक भाषाको तालीम दिएको पनि छ । हाल यस सञ्जालले आवश्यक परेका बेला सुविधाहरू माग गर्न सक्न भनेर अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई स्वास्थ्य सेवाहरूबाट चेतना जगाउने काम गरिरहेको छ ।



□□

प्रसव अवस्था र सुत्केरी



बच्चा जन्माउँदा महिलाले फरकफरक अनुभव गर्दछन् । यसमा प्रायजसो महिलाहरूको बढी मात्रामा शक्ति र एकाग्रता खर्च हुन्छ । यसकारण बच्चा जन्मसकेपछि थकाइ लाग्छा तर, बच्चा समाउँदा हुने हर्षले महिलाहरूले भोगेका सम्पूर्ण पीडा र असुविधाहरू पनि विरासिदिन्छ ।

प्रायजसो बच्चाहरू कुनै समस्या नपरीकर्ने जन्मिन्छन् । तर, समस्याहरू देखा नपर्न पनि सक्छन्, समस्या देखिएमा दक्ष व्यक्तिको सेवा आवश्यक पर्दछ ।

बच्चा जन्मने दिन नजिक आउन थालेपछि बच्चा जन्माउन सहयोग गर्ने स्वास्थ्यकर्मीलाई आफ्ना सम्पूर्ण समस्या तथा आवश्यकताहरू पहिले नै बताउनु पर्दछ । यसो गरेमा उनीहरूले सुत्केरी सामग्रीहरूका साथै सुत्केरी हुने महिलाको स्वास्थ्यस्थिति अनुसार खास आवश्यक पर्ने सरसामानहरू तयार गर्न सक्छन् । यदि दैनिक स्याहार जरुरत छ भने यस्तो सहयोग प्रसव वेथा र सुत्केरी अवस्थामा पनि आवश्यक पर्दछ ।

यसकारण गर्भवती महिलाले नै प्रसव अवस्थामा हुनसक्ने अवस्था र समस्याबारे थाहा पाइराखेर, प्रसववेथा लाग्दा सास लिने र फेर्ने तरिकाहरूको अभ्यास गरेर र कुन आसन तथा स्थितिमा बस्दा सजिलो हुन्छ भन्ने कुरा पत्ता लाएर आइपर्ने केही समस्याहरूको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

प्रसव वेथामा एक जना सहयोगी राख्नुपर्ने

महिलाका लागि एकलै बच्चा पाउन गाहो हुन्छ । यसकारण प्रसव वेथा सुरु हुँदादेखि बच्चाको जन्म हुन्जेलसम्म गर्भवती महिलाको घनिष्ठ (श्रीमान, परिवारका कुनै सदस्य, साथी) व्यक्ति साथै रहनु आवश्यक छ ।

सहयोगीले

- ढाडस दिन सक्छन् ।
- श्वासप्रस्वास गराउन सहयोग गर्न सक्छन् ।
- बेथा लागदा सजिलो हुने आसन परिवर्तन गर्न सहयोग गर्न सक्छन् ।
- बेथा खणिरहेकी महिलाको कुनै सरोकार तथा समस्याहरू नर्स तथा डाक्टरहरूलाई बताउन सक्छन् ।
- समय समयमा भोलिलो पदार्थ दिएर मद्दत पुऱ्याउन सक्छन् ।

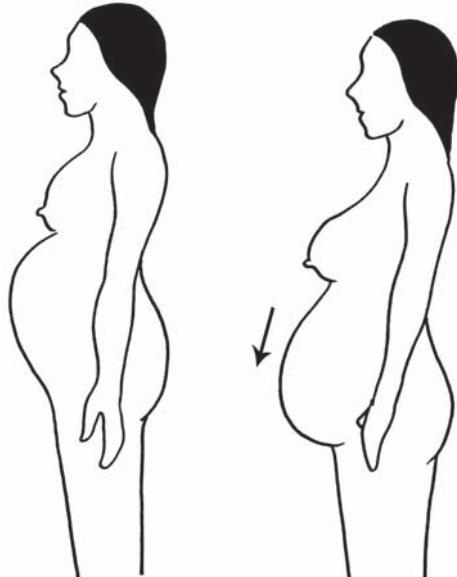
प्रसव र जन्म

जब पाठेघर खुम्चन र त्यसको मुख खुल्न थाल्छ, तब बच्चा जन्मने प्रक्रिया सुरु हुन्छ । यो प्रक्रिया कति समयमा सकिन्छ भन्न सकिदैन । पहिलो पटक सुत्केरी हुन लागेकी महिलालाई बच्चा जन्माउन साधारणतया १० देखि १२ घण्टा अन्यलाई ७ देखि १० घण्टाको समय लाग्ने गर्दछ । पूर्णरूपमा पाठेघरको मुख खुलेको २ घण्टा भित्रमा नै बच्चा जन्मी सक्छ । सम्पूर्ण रूपमा सालनाल समेत बाहिर निस्केपछि मात्र बच्चा जन्मने प्रक्रियाको अन्त भएको मानिन्छ ।

जुनसुकै प्रकारका अपाङ्गता भएका महिला र अन्य महिलाहरूबीच समयको हिसावले बच्चा जन्माउने प्रक्रियामा कुनै भिन्नता छैन । तर खास आवश्यकता पर्ने वा शरीरको कुनै भाग नचल्ने महिलाको लागि यो समय फरक हुन सक्छ । बच्चा जन्मनुभन्दा २ हप्ता अधि प्रायजसो (खासगरी पहिलो पटकको) बच्चा पेटको तल्लो भागतिर भर्छ ।

प्रसव अवस्था सुरु भएको कसरी जाने ?

गर्भावस्थाका अन्तिमका केही हप्ताहरूमा धेरैजसोले दिनहुँ कुनै बेला या हप्तामा एकदुई पटक पाठेघर केही क्षण कस्सिएको अनुभव गर्दछन् । यसरी कस्सिनु भनेको पाठेघरको खुम्चने अभ्यास मात्र हो यो वास्तविक प्रसव-बेथा होइन । यस अवस्थामा केही क्षण अनौठो महसुस हुन्छ र केही क्षणमा नै समाप्त हुन्छ । यो बेला दुख्दैन ।



नौ महिनाको अन्तिर बच्चा पेटको तलतिर सर्छ र यसको कारण गर्भवतीलाई श्वासप्रश्वासमा सजिलो अनुभव हुन्छ ।



सिक्न र बुभ्न कठिन हुने महिलाको सेवामा संलग्न नर्सहरू र अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूका लागि निर्देशनः

प्रसव अवस्था र वच्चा जन्मने प्रक्रियामा गर्भवतीका श्रीमान्, आमा, बहिनी, काकी वा घनिष्ठ मित्रमध्ये कुनै एकलाई उनीसाथ रहने अवस्था तयार गरिदिनुहोस् वा बस्न अनुमति दिनोस । यसो भएमा गर्भवतीलाई वच्चा जन्माउन सजिलो हुनेछ । उनीहरूले निम्न कुराहरूमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् :

- उनको हात समात्न, उनलाई कति दुखिरहेछ, भनेर सोधन र यसबेला के के भइरहेको छ, भनेर उनलाई बुझाउन
- नर्सले अब के गर्न खोजेकी छिन् भनेर बुझाउन
- प्रसव अवस्थामा सुविधा हुने विभिन्न प्रकारका श्वासप्रश्वास तरिकाबारे अभ्यास गर्न ।

प्रसव बेथा सुरु भएको जनाउ दिने संकेतहरू

निम्न ३ प्रकारका संकेतहरूले प्रसव सुरु भएको या सुरु हुनै लागेको कुरा थाहा दिन्छन् । यी सबै संकेतहरू सबै महिलामा देखा नपर्न पनि सक्छन् र क्रमबद्ध तरिकाबाट मात्र नआई अधिपछि पनि देखा पर्न सक्छन् । यीमध्ये कुनै पनि एउटा मात्र संकेत पाउनासाथ वच्चा जन्माउन सहयोग गर्ने (धाई), स्वास्थ्यकर्मी, नर्स, डाक्टरको सेवा लिन प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

१. गुलावी या सफा च्यापच्यापे स्राव (म्युक्स) योनिबाट बाहिर निस्कन्छ । गर्भावस्थामा योनिद्वार वाळ्मो च्यापच्यापे स्रावले टालिएको हुन्छ । यसले वच्चा र पाठेघरलाई संक्रमण हुनबाट बचाउँछ । जब पाठेघर खुल्न सुरु हुन्छ तब यो च्यापच्यापे सँगै रगत स्राव केही मात्रामा मिसिएर बाहिर निस्कन्छ ।
२. पाठेघर संकुचन हुन थाल्छ र पेटमा दुखन सुरु हुन्छ । संकुचनको समयमा, पाठेघर निचोरिएको या खुम्चिएको हुन्छ र पेट कडा भएको हुन्छ । केही समय पश्चात् पाठेघर पहिलेकै अवस्थाको आकारमा तन्कन्छ र नरम पनि हुन्छ । सुरुमा संकुचन १० वा २० मिनेटमा वा त्यो भन्दा बढी समयमा आउनेजाने गर्दछ । जब संकुचन लगातार र निश्चित अन्तरालमा आउने गर्दछ, तब वास्तविक प्रसव बेथा सुरु भएको मानिन्छ ।
३. योनिबाट सफा पानी बाहिर निस्कन्छ । यो पानी पाठेघरमा गर्भलाई ढाक्ने र सुरक्षित राख्ने पानी थैलीबाट निस्केको हो । यो पानीथैलो प्रसव बेथा सुरु हुनु अघि वा प्रसव बेथा लागेपछि कुनै पनि बेला फुट्न सक्छ ।

संकुचन हुँदा दुख्छ ।



पेट कडा हुँदा महिलाले छामेर पनि थाहा पाउँछन् ।

.. र त्यसपछि फेरि
नरम भएको अनुभव
गर्न सक्छु ।



जब माथि उल्लिखित कुनै पनि एउटा संकेत देखिन्छ तब वच्चा जन्मने समय हुन्छ। यसबेला गर्भवती महिलाले तयारी गर्नुपर्ने कुराहरूको सूचि यहाँ दिइएको छ :

- प्रसव बेथा सुरु भएको कुरा सुँडेनी या नर्सलाई जानकारी दिन सहयोगीलाई भन्ने ।
- सुत्केरी सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राखेको कुरा निश्चित गर्ने ।
- थोरै थोरै तर बेलाबेलामा केही खाइरहने ।
- प्रसस्त मात्रामा पानी तथा तरल पदार्थ पिउने ।
- वरपर र यताउती हिँडुल गर्ने ।

प्रसब बेथालाई सकेसम्म आरामदायी बनाउने तरिका

प्रसव अवस्थामा पिसाव रोक्नु हुदैन। प्रत्येक १-१ घण्टामा पिसाव गर्न कोशिस गर्नु पर्दछ। पिसावथैली खाली छ भने प्रसव बेथा सजिलो हुनेछ।

प्रसवको समयमा धैरै पसिना आउन सक्छ, तसर्थ पानी, फलफूल रस वा जडीबुटीयुक्त चिया पिउनु पर्छ। यसो गरेमा जलवियोजन हुनबाट बचाउन सकिन्छ।

आफ्नो आसन कम्तीमा एकएक घण्टामा परिवर्तन गर्नुपर्छ। यस्ता आसनहरू एकपछि अर्को कसरी परिवर्तन गर्ने भन्नेबारे पहिला नै अभ्यास गरिराख्नु राम्रो हुन्छ। एक पछि अर्को संकुचनको अन्तरालमा आसन फेर्ने गरियो भने सजिलो हुन्छ। यदि आवश्यक परे कसैको सहयोग माग्नु पर्छ। जति सुविधाजनक र आराम हुन्छ, त्यति नै मांसपेशीहरूले पनि आराम पाउँछन्। यसो भएमा मांसपेशीहरू वाउँडिने या बटारिने संभावना कम हुन्छ। साथै पटकपटक आसनहरू परिवर्तन गरिरहनाले ओछ्याने घाउ (प्रेसर सोर) बन्ने सम्भावना कम हुन्छ।

सकिन्छ भने संकुचनका अन्तरालमा हल्का हिँडुल गर्नु राम्रो हुन्छ। हिँडुल गर्नाले पाठेघरको मुख खुल्न र बच्चा तलतिर भर्न सहयोग पुग्छ।

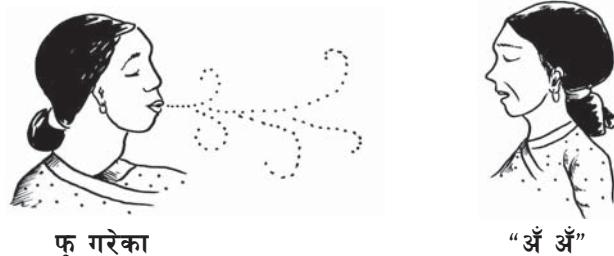
प्रसव अवस्थाको श्वासपश्वास

दुखाइ कम गर्न कसरी सास लिइन्छ र फेरिन्छ भन्ने जान्नुपर्छ। यसकारण गर्भावस्थाका अवधिमा नै विभिन्न प्रकारका श्वासप्रश्वास तरिकाहरूको अभ्यास गर्नु पर्छ। यसो गरेमा प्रसव अवस्था या दुखाई कम गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि :

- हल्का श्वास-प्रश्वास : नाकबाट विस्तारै लामो सास लिने र त्यसपछि विस्तारै फू गर्दै श्वास फ्याँक्ने ।
- दुखेको समयमा श्वास-प्रश्वास : विस्तारै गहिरो श्वास लिने र त्यसपछि छोटो र चँचाँडो श्वास फ्याँक्ने। “अँ अँ” गर्दै आवाज निकालिरहेको बेला यस्तो श्वास-प्रश्वास गर्नु फाइदाजनक हुन्छ।
- छिटो श्वास लिने ज्यादै विस्तारो श्वास फ्याँक्ने ।
- जोडदार प्रश्वास : जोडसँग र चँचाँडो श्वास फेर्नु ।

तिमीलाई प्रसव बेथा सुरु भएको कुरा दिदीलाई भन्न जान्छु है।





माथिका कुनै पनि तरिकाले सास फेरेमा महिलाको प्रसव अवस्था आरामदायी हुनेछ ।

बच्चा जन्माउन गरिने शल्यक्रिया (तल्लो पेटमा चिरेर गरिने शल्यक्रिया)

प्रसव अवस्थामा खतरनाक जटिलताहरू देखा पर्न सक्ने या परेको अवस्थामा चिकित्सकले गर्भवतीको तल्लो पेट र पाठेघर चिरेर बच्चालाई बाहिर निकाल्ने गर्दछन् । त्यसपछि चिरेको तल्लो पेट र पाठेघरको स्थानलाई सिइदिन्छन् । यस प्रक्रियालाई बच्चा जन्माउन गरिने शल्यक्रिया भनिन्छ । शल्यक्रिया गरेपछि पाठेघर तथा तल्लो पेटमा एकएक वटा साना खतहरू बस्छन् ।

अपांगता भएका कितालाई यस्तो बेलामा शल्यक्रिया गर्नुपर्छ भने कितालाई चाहिँ सहयोग गरेर प्राकृतिक रूपमा योनिबाट नै बच्चा जन्मन पनि सक्छ ।

कुनै कुनै अवस्थामा बच्चा जन्माउने शल्यक्रिया गर्नै पर्ने हुन्छ, जस्तै :

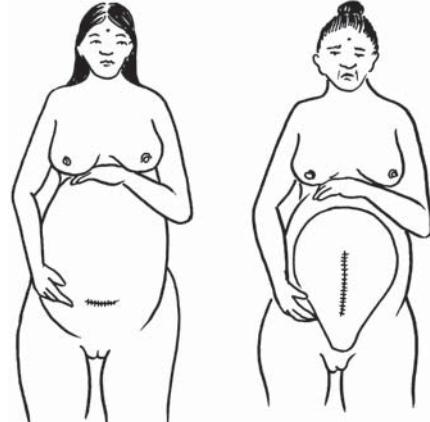
- बच्चा ठूलो छ, वा बच्चा अप्ट्यारो अवस्थामा वसेको छ, भने ।
- महिलाको पुढा (पेल्मीक) सम्बन्धी गडबडी छ भने ।
- पुढा (पेल्मिक) सानो र बच्चा ठूलो छ, भने ।
- प्रसव अवस्थाका लागि तगडा छैनन् भने ।

पहिलो बच्चा शल्यक्रिया गरेर जन्माइएको छ भने पनि अर्को पटकको बच्चा योनिबाटै जन्माउन सकिन्छ । तर बच्चा कसरी जन्माउने भन्ने सल्लाह अस्पतालमा डाक्टरहरूले बढी राम्रोसँग दिन्छन् । उनीहरूले सकेसम्म महिला र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो होस् भनेर नै सल्लाह दिन्छन् । त्यसैले सकेसम्म अस्पतालमै जानुपर्छ । यदि अस्पताल टाढा छ, भने सुत्केरी हुनुभन्दा केही दिन अघि नै अस्पतालको नजिकै गएर बस्नु ठिक हुन्छ ।

प्रसव अवस्थामा देखिने खतराका संकेतहरू

अपांग भएका वा नभएका दुवै महिलालाई प्रसवको बेलामा कुनै समस्या आइपरेमा उनको र बच्चाको ज्यान बचाउन आवश्यक सेवा पाउनुपर्छ ।

प्रसव अवस्थामा के के खतराका संकेत हुन् र कुन बेला सहयोग लिनुपर्छ भने थाहा पाइरहनु पर्छ ।



प्रसवको बेला पेट चिरे पछि खत हुन्छ ।
तर यो कुनै समस्या होइन ।

स्वासथ्यकर्मीले पनि घरपरिवारलाई र महिलालाई पनि यसको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ ।

पानी थैली फुटेको १२ घण्टासम्ममा पनि बेथा लागेन वा बच्चा जन्मेन भने

अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्र जाने : पानी थैलो फुटेपछि आमा र बच्चालाई गम्भीर संक्रमण हुने जोखिम बढी हुन्छ । यस्तो बेला नसाको माध्यमबाट औषधिहरू दिनु पर्ने हुन्छ ।

बच्चा तेर्सो परेर बसेको रहेछ भने ।

अस्पताल जाने : बेथा लाग्न सुरु नै भएपछि तेर्सो परेर बसेको बच्चाको वसाइ परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्नु हुँदैन । यसो गरेमा पाठेघर च्यातिन सक्छ र पाठेघरको भित्ताबाट साल छुट्टिन्छ । यस्तो अवस्थाको बारेमा थाहा भयो भने डाक्टरले प्रसव बेथा लाग्ने वित्तिकै सत्यक्रिया गर्दैन । तेर्सो परेर बसेको बच्चा शत्यक्रिया नगरी जन्माउन सकिदैन ।

बच्चा जन्मनु अघि नै रक्तस्राव हुनु ।

तुरुन्तै अस्पताल जाने : आलो रातो रगत बगिरहेको छ भने यस्को कारण साल पाठेघरको भित्ताबाट छुट्टिएको वा सालद्वारा पाठेघरको मुख ढाकिएको छ भन्ने बुझनु पर्छ । यस्तो अवस्थामा आमा र बच्चाको ज्यान जोखिममा हुन्छ ।

ज्वरो

प्रायजसो ज्वरो आउनु संक्रमणको संकेत हो । ज्वरो धेरै छैन भने भोलिलो पदार्थ मात्र खाए पनि पुग्छ । घण्टा घण्टामा जस्तो पिसाव आउने गरी प्रसस्त मात्रामा चिया, फलफूलको रस, चिनी पानी पिउनु पर्छ ।

ज्वरो बढी छ र कामज्वरो पनि छ भने यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जानु पर्दछ, र त्यहाँ दिइएको औषधी ठीक तरिकाले सेवन गर्नु पर्दछ ।

लामो समय बेथा लाग्नु

पहिलो बच्चा हुँदा १२ घन्टाभन्दा बढी बेथा लाग्नु खतरा हुन्छ । पछिपछिको बच्चा हुँदा पनि लामो समय बेथा लागेमा पाठेघरको मुख नखुलेमा शत्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ ।

हरियो वा खैरो पानी वर्गनु

पानी-थैलो फुटेपछिको पानी सफा वा थोरै गुलाफी रडको हुनुपर्छ । तर, हरियो वा खैरो पानी बग्नु भनेको पाठेघरभित्र बच्चाले दिसा गरेको वा केही समस्या भएको संकेत हो ।

धेरैअघि बेथा सुरु भएको या बच्चा जन्मनै लागेको अवस्थामा आमालाई सकेसम्म जोडसँग कन्न लगाई बच्चा तुरुन्तै जन्माउन प्रयत्न



गर्ने । बच्चाको टाउको वाहिर निस्कनासाथ बच्चालाई पहिलोपटक सास फेराउनका लागि आमालाई नकन्न भन्नु पर्छ । यसपछि बच्चाको नाकमुखलाई सफा कपडाले पुछिदिनु पर्छ या मुखभित्रको च्यापच्यापे स्राव (म्यूक्स) लाई सक्सन नामक यन्त्र या मुखले तानेर निकालिदिनु पर्छ । बच्चाको मुख, नाक सफा गरिसकेपछि भने आमालाई बच्चाको बाँकी भाग निकाल्न 'फेरि कन्न सुरु गर' भन्नु पर्छ ।

गर्भावस्थाको रक्तविषत्तता (टक्सीमीया)

गर्भावस्थाको रक्तविषत्तता कम्पनका साथ वेहोस हुने वा मृत्यु पनि हुन सक्छ । यदि आमामा निम्नलिखित संकेतहरू देखियो भने तुरुन्तै अस्पताल गैहाल्नै पर्ने हुन्छ ।

- खप्नै नसकिने गरी टाउको दुख्नु
- आँखा तिरमिराउनु वा एउटा वस्तुलाई २-२ वटा देख्नु ।
- पाठेघर माथि वा करडहरूको विचमा एकाएक धेरै दुख्नु ।
- बान्ता हुनु
- रक्तचाप धेरै नै बढ्नु

छारेरोग नभएकी तर गर्भवती महिला छारेरोगमा जस्तै काँप थालिन् भने निम्न कुराहरू गर्नु पर्दछ ।

- चोटपटक लाग्न नदिन टाउकोलाई नरम वस्तुले आड दिनु पर्छ र सम्भव छ भने देव्रेतिर कोल्टे पारेर सुताइदिनु पर्छ । तर उनको शरीरलाई समातेर काँप रोक्नु हुदैन ।
- नजिकको अस्पताल लैजानु पर्दछ ।

छारेरोग भएको महिलालाई पनि रक्तविषाक्तता हुन सक्छ ।



सुत्केरी भएको केही दिनभित्र देखा पर्ने खतरनाक संकेतहरू:

योनिबाट रक्तस्राव :

बच्चालाई जन्मने वित्तिकै एक घन्टाभित्र दूध चुसाउने गर्नु पर्दछ । यसले रक्तस्राव रोक्नमा पनि सहयोग पुर्छ ।

प्रायजसो बच्चा जन्मेको १ दिनपछि हुने रक्तस्राव पाठेघरमा सालका टुक्रा अड्किएका कारणले हुने गर्छ । यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको सेवा लिनु पर्छ ।

अत्यधिक रक्तस्रावका खतरनाक संकेतहरू :

- बच्चा जन्मेको दिनमा १०-१० मिनेटमा प्याड या बाक्लो टालो भिज्नु ।
- बच्चा जन्मेको भोलिपल्ट १०-१० मिनेटमा नै एउटा भन्दा बढी प्याड या बाक्लो टालो भिज्नु ।
- लगातार थोरै थोरै रक्तस्राव भइरहनु ।

यस्तो बेला के गर्ने :

- १) रक्तस्राव नरोकिँदासम्म या पाठेघर छाम्दा कडा भएको महसुस नहुन्जेलसम्म तल्लो पेटमा हल्का मालिस गर्ने । बच्चालाई दूध चुसाउने या स्तनको मुन्टा मालिस गर्न लगाउने ।
- २) रक्तस्राव नथामिएमा स्वास्थ्यकर्मीको सेवा लिनु पर्छ । अस्पताल पुऱ्याउँदासम्म पनि आमाको

पाठेघर मालिस गरिदिइरहनु पर्दछ ।

३) यदि संक्रमणका संकेतहरू छन् भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।

पाठेघरमा संक्रमण

यो संक्रमण पनि धेरै खतरनाक हुन्छ । यसको उपचार गरिनै पर्दछ । उपचार नगरे आमा बाँझो हुन वा मर्न सकिन्न ।

पाठेघर संक्रमणका खतरनाक संकेतहरूः

- ज्वरो या काम छुटनु ।
- पेट कडा हुनु र दुखनु ।
- योनिवाट दुर्गच्युत साव निस्कनु ।

आमाले आफुलाई धेरै गाहो भएको कुरा गरिन् भने संक्रमणका संकेतहरू थाहा पाउनका लागि उनलाई राम्राई ध्यान दिनु पर्दछ, उपचार गर्नुपर्छ ।



पाठेघर संक्रमणमा अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु पर्दछ । त्यति बेला उनलाई मासु या नसामा सूइ-औषधीहरू दिनु पर्ने हुन सक्छ ।

महत्वपूर्ण : उनलाई भोलिलो कुरा खानलाई प्रेरित गर्नु पर्दछ । यस्तो औषधी खाएको बेलामा जाँडरक्सीजस्ता मादक पदार्थ पिउन दिनु हुँदैन ।

सुत्केरी आमाको हेरचाह

बच्चा जन्मी सकेपछि आमालाई पनि बच्चालाई जस्तै हेरचाहको आवश्यकता पर्दछ । प्रायः मानिसहरू बच्चालाई हेरचाह गर्नमै व्यस्त रहेर आमालाई हेरचाह गर्नु पर्ने कुरा विर्सने गर्दछन् । सुत्केरी आमाको स्वास्थ्य तन्दुरुस्त तथा समयमै तडिग्रनका लागि परिवार वा सेवा गर्ने व्यक्तिले आवश्यक पर्ने निम्न कुराहरूबारे थाहा पाइराख्नु पर्छ र सो अनुसारको व्यवस्था गर्नु पर्छ :

- **संक्रमणको रोकथाम गर्ने :** रक्तसाव नरोकिङ्दासम्म संभोग गर्नु हुँदैन र योनिमा कुनै वस्तु राख्नु हुँदैन । नुहाउने गर्नु पर्दछ र भित्री लुगा सफा हुनुपर्छ । यसो भएमा संक्रमणको रोकथाम हुन्छ ।
- **कम्तीमा डेढ महिना पूर्णरूपमा आराम गर्ने ।**
- **साविकभन्दा थप खाना खाने :** सबै प्रकारका जस्तै: माघा, मासु, अण्डा, गेडागुडी, अन्न, सागसब्जी, फलफुल जस्ता खानेकुराहरू खान हुन्छ । यी सबैले सुत्केरीबाट तडिग्रन सहयोग गर्दछन् र सुत्केरीलाई आफुलाई आवश्यक पर्ने शक्ति पनि दिन्छन् । रेसादार खानेकुरा खानाले कब्जियत हुनबाट बचाउँछ ।
- **पर्याप्त झोलीलो कुरा खाने :** प्रसस्त मात्रामा झोलीलो खाना खानाले पनि कब्जियत हुनबाट बच्न सकिन्छ ।



प्रसव अवस्था र सुत्केरी

- सकेसम्म जाँगरिलो र चलफिर गर्ने गर्नु पर्छ । तर गहुङ्गो र थकाइ लाग्ने काम गर्नु हुँदैन ।
- स्तनमा सूजन, कडापन वा घाउ भए बच्चालाई पटकपटक स्तनपान गराउनु पर्दछ । १/२-१/२ घण्टामा बच्चालाई दूध चुसाउने गर्नु पर्दछ । तर, बच्चाले अघाएर चुस्न नमाने स्तन गानिन नदिनका लागि दूध निचोरेर फाल्नु पनि पर्छ । साथै स्तनलाई न्यानो गराइराख्न मनतातो पानीमा भिजाइएको कपडा सुक्खा पारेर दूध चुसाउनु अघि १५ देखि २० मिनेटसम्म स्तनमा राख्ने गर्नु पर्छ ।
- केही कारणले दूध चुसाउने अवस्था नबनेमा (जस्तै बच्चाको मृत्यु) स्तनबाट दूध निचोरर फाल्ने गर्नुहुँदैन । दूध गरीघरी निचोरेर फाल्ने गर्दा स्तनले दूध बनाइरहन्छ । यसकारण दूध निचोरेर फाल्नुको सट्टा स्तनको वरीपरी कपडाले बेर्ने गर्नु पर्छ । स्तनमा पीडा भए ५०० मिनाको प्यारासिटामोल चक्की सेवन गर्न सकिन्छ ।
- बच्चा जन्माउँदा जननेन्द्रिय या योनिमा च्यातिएको घाउ छ, भने योनिलाई संक्रमणबाट बचाउन त्यहाँ सावुन र सफा पानीले धुने गर्नुपर्छ । सफा कपडाले पुछी सुक्खा गर्नु पर्दछ । घाउ चहराइरहेको छ, भने पिसाव फेर्ने बेला त्यस स्थानमा पानी हाल्ने गर्नु पर्दछ ।
- योनिको घाउमा माटो लगाउनु राम्रो हुँदैन । धेरै कटिएको घाउ स्वास्थ्य चौकीमा गएर सिलाउनु पर्छ ।
- यौन क्रीडा गर्नु पर्ने भएमा परिवार नियोजनका अस्थायी साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ । यदि साधन प्रयोग गरिएन भने गर्भ रहने सम्भावना धेरै हुन्छ । आमाले बच्चालाई अन्य आहारा नदिई दूध मात्र चुसाई रहेकी छिन् भने आमाको स्तनपान प्रक्रियाले ६ महिना जति गर्भ रहनबाट रोक्छ ।

सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक तनाव/उदासीपन

बच्चा जन्माइसके पछि कठिपय

महिलाहरूलाई मानसिक तनाव हुने वा भ्रयाउ लाग्ने हुन्छ । यस्तो हुँदा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू तथा परिवारका सदस्यहरूले अपाड्गताका कारणले सुत्केरीले उनको बच्चा राम्ररी स्याहार गर्न नसकेर हो भन्ने ठान्दछन् । तर अरु सुत्केरी आमाहरू पनि केही दिन, हप्ता वा महिनासम्म उदास हुने गर्दछन् भन्ने कुरा सम्भन्ने गर्दैनन् । जब यस्तो अवस्था ज्यादै कडा हुन्छ, वा राम्ररी सुत, खान नसक्ने वा छटपटाहट हुने गर्छ, यस्तो अवस्थालाई डिप्रेसन (मानसिक तनाव) भनिन्छ । पहिलो बच्चा हुँदा यस्तो भएका महिलालाई दोस्रो बच्चा जन्माएपछि पनि यस्तै हुन सक्छ ।



यस्तो विरामीले कसैसँग मनको बह आफ्नो विश्वासिलो व्यक्तिलाई भनेमा मन चड्गा हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आफ्नो, घरको तथा बच्चाहरूको हेरविचार गर्न अरुको सहयोग लिनु पर्दछ ।

यस्तो अवस्थामा केही परम्परागत तथा उपचारका साथै आधुनिक औषधीहरू सहयोगी हुन सक्छन् । जटिल अवस्थामा भने आधुनिक औषधी गर्नु पर्ने हुन्छ, यसका लागि नर्स तथा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्छ । थप जानकारीका लागि मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी अध्याय हेर्नुहोस् ।

नयाँ बच्चाको हेरचाह

बच्चाको लागि आमाको दूध उत्तम आहार हो । बच्चालाई सधैं सफा र न्यानो राख्नु पर्छ र बच्चाले चाहेको बेला दूध चुसाउनु पर्दछ ।

बच्चा जन्मेको पहिलो हप्तामा बच्चाको आँखावाट प्रायः चिप्रा आइरहेका हुन्छन् । त्यस्तो आँखालाई मनतातो पानी र सफा कपडाले सफा गरिदिनु पर्छ । यदि बच्चाको आँखा रातो भयो, सुन्नियो या यसमा पीप देखा पत्तो भने स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जचाउनु पर्छ ।

नाइटोको हेरचाह

बच्चाको नाल काटेर रहेको ठुटो (नाइटो) सफा र सुख्खा राख्नु पर्दछ । बच्चाको थाइना भिज्नासाथ सफा फेरी दिनु पर्दछ । झिंगा र धूलो मैलो पर्ने अवस्था छैन भने ढाकेर राख्नु पर्ने आवश्यकता पैदैन । तर धूलो पर्छ वा झिंगा आउँछ भने सफा कपडाले ढाके हुन्छ ।

यो ठुटो दुई-चार दिनमा कालो हुँदै जानेछ र पहिलो हप्ताभित्रै सुकेर खस्छ । यदि ठुटोको वरिपरी रातो भएमा वा पीप देखियो भने बच्चाको नालमा संकमण हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा बच्चालाई अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकी लैजानु पर्दछ । यदि निर्मलीकृत नगरी वा फोहर बस्तुले नाल काटेको छ भने यस्तो अवस्थामा धनुष्टंकार संकमण भएको पनि हुन सक्छ, यसकारण धनुष्टंकार संकमणको संकेतप्रति ध्यान दिनु पर्छ ।

नवशिशुको धनुष्टंकार

बच्चालाई जतिसब्दो चाँडो अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजाने ।

नवशिशुको धनुष्टंकारकासंकेतहरू :

- ज्वरो आउनु
- बच्चाले दूध चुस्न नसक्नु ।
- बच्चा जतिवेला पनि रोझरहनु ।
- छिटो छिटो श्वास प्रश्वास हुनु ।
- बच्चाको शरीर कडा (अररो) हुनु ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू



धनुष्टंकारवाट बचाउन गर्भवती महिलाले धनुष्टंकार विरुद्धको सुई लिनुपर्छ ।



परिवार, साथिभाइ तथा सहयोगीले गर्नसक्ने कुराहरू :

अरु बाहिरका व्यक्तिहरूले भन्दा अपाङ्गता भएका महिलाका परिवारले उनको अपाङ्गताका बारे राम्ररी बुझ्छन् । साथै तिनीहरूले नै अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई उनको प्रसव अवस्थामा तथा सुत्केरी हुँदा ठूलो सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् ।

चिन्ता नगर्नुस् डाक्टर मेरी छोरीमा अपाङ्गता नै भए पनि उनी धेरै बलियो छिन् उनले पहिलो बच्चा अप्रेशन नगरीकनै जन्माएकी थिइन् ।

ती सहयोगीहरूले बच्चा जन्माउँदा सजिलो पार्ने आवश्यक आसनहरूका बारे बताएर पनि सहयोग गर्न सक्छन् । र, बच्चा जन्मेपछि, सुत्केरी हुने महिलालाई कति सहयोग चाहिन्छ भन्ने र, उनीहरूले आमालाई जन्मेको बच्चा समाउन र बच्चासँग घनिष्ठ बनाउन सहयोग गर्दछन् ।

नर्स, डाक्टर र अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले गर्नसक्ने कुराहरू :

- क्लिनिक तथा अस्पतालभित्र अपाङ्गता भएका महिलाका लागि बच्चा जन्माउनका लागि सजिलै पुग्न सक्ने कोठा तथा स्थान निश्चित गर्न । उदाहरणका लागि माथिल्लो तलामा बच्चा जन्माउने कोठा छ भने सोको सट्टा तल्लो तलामा मिलाउन ।
- अपाङ्गता भएका महिलाको गर्भवती अवस्था जाँच गर्ने होचो ओच्छ्यान र नगुद्धने प्रकारका टेवलहरू ।
- बहिरा र दृष्टिविहीन आमाकालागि बच्चालाई नजीकै र सजिलै भेट्न सक्ने गरी व्यवस्था मिलाउनु । यसो भएमा बच्चाको आमाले सुन्न वा देख्न नसकेता पनि बच्चालाई आहार चाहिएको तथा बच्चालाई समस्या भएको कुरा थाहा पाउन सक्छन् ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सेवाबाट बच्चा र सुत्केरी आमा दुवैले धेरै फाइदा लिन सक्छन् । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले बच्चा जन्मेको भोलिपल्ट कम्तीमा दुई पटक र हप्तामा एक पटक आमाको जाँच गर्नु पर्छ ।
- आमालाई कानूनी प्रावधान पूरा गर्न पञ्जकाधिकारी कार्यालयमा बच्चाको जन्म दर्ता गर्ने काममा आवश्यक सहयोग गर्न ।

□□

बच्चाको हेरचाह



आमाले आफ्नो बच्चा एकलैले स्याहार गर्दा थकाइ लाग्छ । यस कामका लागि प्रायजसो आमाले परिवार, साथी, छिमेकी र धाईआमाको सहयोग लिनुपर्छ ।

अपाइङता भएका कैयन् महिलाले बच्चा हुक्काउने तरिका छिटै सिक्छन् । तर, आफ्नै अपाइताको कारण पनि अरुको सहयोग लिइरहेकाले बच्चाको दैनिक हेरचाहका लागि पनि अन्य सहयोगीको आवश्यकता पर्छ । नवजात शिशुलाई खुवाउनु तथा पटक पटक थाइनाहरू फेरिरहनु पर्ने हुन्छ । यसकारण अरुको सहयोग लिन असजिलो मान्नु हुँदैन । सहयोगीहरूले बच्चाको हेरविचार गर्दागर्दै सकेसम्म सुत्केरी आमाहरूलाई पनि सहयोग गर्न सक्छन् ।

जिति नै धेरै अरुको सहयोग लिए पनि सुत्केरी नै शिशुको आमा हुन् । बच्चाको स्याहार गर्न कसैको सहयोग लिए पनि जन्मदिने आमा आमा नै हुन् । हेर्न, सुन्न, उठन र समाउन अरुको भर पर्ने गरेकी आमा भए पनि आफ्नो बच्चाको आवश्यकता, सुरक्षा र सम्बृद्धिका लागि के कसरी गर्ने भन्ने बारेमा निर्णय लिने काम उनैको हो । दिनरात आफैसँग राख्ने क्रममा बच्चाले आमाको अनुहार देख्छ, बोली सुन्छ र आमाको शरीरको भेउ पाउँछ तथा बास्ना महसुश गर्छ र यिनै कुराहरूले आफ्नो आमा को हो- चिन्छ ।

म आमा हुँ भन्ने उसले चिन्छ । उसले मेरो
अपाङ्गताबारे अझै भेउ पाउन सकेको छैन ।



जीवनभरका लागि आत्मीय सम्बन्ध स्थापना

बच्चाको आमा या मुख्य स्याहार गर्ने व्यक्तिसँगको राम्रो सम्बन्धले नै बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासमा प्रभाव पार्छ । बच्चा र आमाबीच घनिष्ठता कायम हुनाले, बच्चाले सुरक्षित महसुस गर्दछ र बच्चालाई भविष्यमा अरु मानिससँग सम्बन्ध गाँस्न सजिलो हुन्छ ।

सिक्न र बुझ्न समस्या भएका महिला

यस्ता अपांगता भएका महिलाहरू पनि असल आमा बन्न सक्छन् । यस्ता महिलाहरूले बच्चाको असल आमा हुनका लागि आफ्नो परिवारका सदस्यसँग आवश्यक सहयोग लिनु पर्छ । ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

साना बच्चाहरूलाई रात दिन आहारा दिनु र स्याहार गर्नु पर्दछ । यसले गर्दा आमाले राम्ररी सुन्न पाउँदिनन् । बच्चाले रातमा पनि पटकपटक व्यँभाउने हुनाले आमालाई साधारणतया दिउसोको समयमा थकाइ महसुस हुन्छ । त्यति हुँदा हुँदै पनि आमाले बच्चाको हेरचाह गरिरहनु पर्दछ । यसकारण अरुबाट निम्न कामका लागि सहयोग लिनु पर्छ :-

- बच्चालाई सफासुग्धर राख्न ।
- बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गर्ने अवस्था

बताइदिन ।

- औषधि खुवाउनु परेको बेलामा औषधिको मात्रा नाप गरिदिन ।
- निम्न कुराबाट बच्चा सुरक्षित छ भनेर निश्चित गर्नु पर्छ, जस्तै
 - लड्नबाट
 - पोलिनबाट
 - जनावरबाट
 - विषालु पदार्थबाट
 - हानिकारक वस्तु मुखमा राख्न नदिन र निल्न नसक्ने वस्तु मुखमा राख्न नदिन
 - चोटपटक लाग्न नदिन ।



बच्चा सानो छ, मलाई बच्चा लडाउँछु कि भनेर डर लाग्छ, आमा मलाई सहयोग गर्नुहोस् न ।

स्तनपान गराउन सक्ने आमाले बट्टाको दूध खुवाउनु आवश्यक छैन । तर स्तनपान गराउन नसक्ने आमाले बट्टाको दूध वा अन्य दूध राम्ररी तयार गरेर चम्चाको सहायताले बच्चालाई दूध खुवाउनु पर्छ ।

स्तनपान

सम्भव भएसम्म बच्चालाई आमाले नै स्तनपान गराउनु पर्दछ । बच्चा जन्मेको २/३ दिन सम्म आउने आमाको पहेलो दूध (विगौती) बच्चाको सवैभन्दा उत्तम आहार हो । यस्तो दूधले बच्चाको पेट सफा हुन्छ । यो दूधमा नवशिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोषणतत्वहरू हुन्छन् र यसले रोग लाग्नबाट पनि बचाउँछ । प्रसस्त मात्रामा स्तनपान गर्ने शिशुलाई कुनै पनि रसादि जन्मधूंटी या चिनी-पानीको आवश्यकता पर्दैन । सम्भव भएसम्म ६ महिनासम्म आफ्ना बच्चालाई अन्य आहार नदिई स्तनपान मात्र गराउनु पर्दै । यदि बच्चालाई स्तनपान गराउन ज्यादै नै कठिनाइ छ भने हातले निचोरेर दूध कुनै सफा भाँडावर्तनमा जम्मा गरेर (चम्चा कपद्वारा) दूध खुवाउने गर्नुहोस् ।

स्तनपान अति आवश्यक छ किनभने :

- बच्चालाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त पार्ने सबभन्दा उत्तम आहार आमाको दूध हो ।
- स्तनपानले सुत्करी भैसकेपछि रगत जाने प्रक्रियालाई रोक्छ ।
- आमाको दूधबाट पखाला, निमोनिया जस्ता संक्रमणहरूबाट बचाउने शक्ति बच्चाको शरीरमा जान्छ ।
- स्तनपानले आमा र बच्चा आत्मीय सम्बन्ध बढाउँछ ।
- कतिपय महिलालाई स्तनपानले ६ महिनाभित्र गर्भवती हुनबाट बचाउँछ ।
- स्तनपानको पैसा लाग्दैन ।

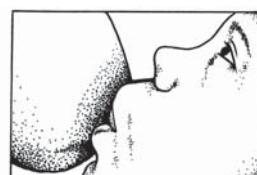
अपाइगता भएका अधिकांश महिलाहरूले आफ्ना बच्चालाई स्तनपान गराउन सक्छन् । कसैकसैलाई भने स्तनपान गराउँदा बच्चालाई ठीकसँग राखिराख्न अरुको सहयोग आवश्यक पर्दै । कोही आमाको दूध प्रशस्त आउदैन । कुनै कुनै अपाइगताको कारणले आमाहरू (महिला) थकाइ र कमजोरी महसुस गर्दछन् । यसकारण आमा आफूले नै बच्चालाई स्तनपान गराउन सक्छु कि सक्रिय भनेर निर्णय लिनु पर्दै ।

बच्चालाई स्तनपान कसरी गराउने

प्रायजसो बच्चाहरूले स्तनपान गर्ने तरिका जन्मजात जानेका हुन्छन् । तर, तिनीहरूलाई स्तनको मुन्टा फेला पार्न सहयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्यापेको हुनु पर्दछ र मुन्टो मुखको भित्री भागसम्म पुग्नु जरुरी हुन्छ ।



यस बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्यापेको छ ।



यस बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्यापेको छैन ।

बच्चालाई कसरी समाउने वा बोक्ने

शुरुमा दूध खाउँदा दुख्न सक्छ । तर बच्चाको आसन ठीक छ भने, बच्चाले राम्रोसँग चुस्न थाल्छ । यदि यस्तो नभएमा आमाको बस्ने तरिका वा बच्चाको बस्ने तरिका हेरफेर गर्दै चुसाउनु पर्छ । बच्चाको मुखले स्तनलाई राम्ररी च्यापेको छ छैन निश्चित गर्नु पर्छ ।

प्रायः महिला (आमा) ले गाउँका वा घरका अन्य महिलाहरूले स्तनपान गराएको देखेर नै स्तनपान गराउन सिक्दछन् । गाउँमा अपाङ्गता भएका कोही महिला आमा भईसकेकी छन् भने उनीसँग सरसल्लाह लिन सकिन्छ ।



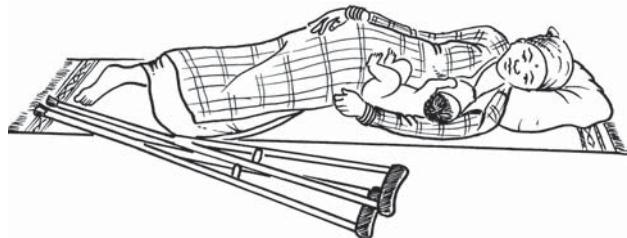
अपाङ्गता भएका धेरैजसो महिलाले आफुलाई सजिलो महसुस हुने अवस्थामा मात्रै आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउँदछन् ।

केही महिलाले ढाड र पाखुरालाई अडेस दिने कुर्सी वा ओढ्यानमा बसेर स्तनपान गराउन सजिलो ठान्दछन् । यसरी खुट्टाले पनि केही वस्तुमाथि आड लिएर आराम पाउँछ ।

पाखुरा र शरीरको माथिल्लो भाग राम्ररी चलाउन सक्ने, आमाले पनि बच्चालाई स्तनपान गराउन सकिन्छ । बच्चाको टाउको राम्रोसँग आड लागेको र आमाको बसाइ पनि आरामदायी हुनु पर्दछ भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ ।



स्तनपान गराउँदा आमाले बच्चाको टाउको, पछिल्लो भागबाट समाउनु पर्दछ वा सिरानीको आड लिई सजिलोसँग स्तनपान गराउनु पर्दछ ।



धेरैजसो महिलाहरू आफू कोल्टो परी बच्चालाई सिरानी या बेरेको कपडामाथि कोल्टो पारेर स्तनपान गराउन सजिलो मान्दछन् ।

आमाहरूले स्तनपान गराउनका लागि एउटा सजिलो बसाइ तरिका पत्ता लाउनु पर्छ । यदि आमालाई आवश्यक पत्तो भने अरुसँग पनि सहयोग लिन सकिन्छ । यहाँ केही सुभावहरू छन् ।

आमाहरूले आफ्नो परिवार वा साथीसँग सहयोग लिन सक्नु हुन्छ । उनीहरूले बच्चालाई कसरी समाउँदा आफुलाई दूध चुसाउन सजिलो हुन सक्छ भन्ने कुरा बताउनु पर्छ । आवश्यक पत्तो भने बच्चालाई खास गरी उसको टाउको समाउने उचित तरिका बताइदिनु पर्छ । आफ्नो बच्चा समाउन नसके पनि स्तनपान गर्ने क्रममा बच्चाले आमाको अनुहार देखन सक्छ, तथा न्यानो महसुस गर्दै र आमाको शरीरको बास्ना चाल पाउँछ ।

स्तनपान गराउन नसक्नेले के गर्ने

स्तनपान गराउन नसक्ने आमाले आफ्नो दूध स्तनबाट निकाली कचौरा वा कपमा राखी खुवाउन सकिन्छ। यदि आफैले स्तनबाट दूध निकाल्न नसकेमा आफुले बिश्वास गर्ने कसैसँग सहयोग लिनु पर्छ।

बच्चाको तौल बढेको छ र दिनमा कम्तिमा ६ पटक पिसाव फेर्ने गर्छ भने उसले राम्ररी स्तनपान गर्न पाएको छ वा दूध पुरेको छ भन्ने कुरा बुझिन्छ।

स्तनको हेरविचार

स्तन दुख्नु

स्तन दुख्नुको कारण स्तनको मुन्टोमा घाउ वा स्तन दूधले भरिएर तथा कडा भएर हुन सक्दछ। प्रायजसो यस्तो दुखाई १/२ दिनमा नै विसेक भइहाल्छ। स्तनमा पीडा भइरहेता पनि बच्चालाई स्तनपान गराइरहनु र बच्चालाई पटकपटक चुसाइरहनु पर्छ। स्तनपान नगराएमा स्तन गानिन सक्छ। मुन्टामा घाउ हुनु वा चिरिन्

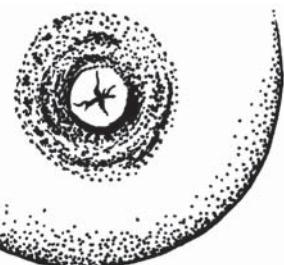
बच्चाले दूध चुस्दा स्तनका पूरै मुन्टोका साथै स्तनलाई पनि मुखले राम्ररी च्यापेको हुनु पर्छ। यदि उसले मुन्टो मात्र च्यापेर दूध चुस्ने गच्छो भने स्तनका मुन्टामा घाउ हुने वा चिरिने गर्छ।

रोकथाम र उपचार

- बच्चाले जतिवेर र जति पटक दूध चुस्न खोज्छ, स्तनपान गराउनु पर्छ।
- दूध चुसाइसकेपछि एकदुई थोपा दूध निचोरेर स्तनको मुन्टामा दल्नु पर्छ।
- स्तनमा संकमण भएका बखत बाहेक अरु बेला स्तनको मुन्टामा साबुनले धुनु वा किम दल्नु हुँदैन। शरीरले बनाइरहने प्राकृतिक तेलले नै मुन्टालाई नरम र सफा राख्दछ।
- स्तन कसिस्ने वा पाढिने खालका कपडा लगाउने गर्नु हुँदैन।
- बच्चाले चुस्दा साहै दुख्ने गरेमा हातैले दूध निकालेर कपमा राखी चम्चाले खुवाउने गर्नु पर्छ। मुन्टाको घाउ २ दिन जतिमा निको भइसक्छ।
- स्तन कडा हुन र धेरै नै भरिन दिनु हुँदैन। यदि बच्चा अघाएर पनि दूध निखन सकेन भने स्तनलाई तातो कपडा वा तौलियाले छोपेर निचोरेर दूध फाल्नु पर्ने हुन्छ। केही समयपछि बच्चाले खाने जति दूध मात्र आउँछ र दूध गानिने समस्या हुँदैन।



घरपरिवारका सदस्यहरूले पनि आमालाई बच्चालाई दूध खुवाउन मदत गर्न सक्छन्।



काई पर्न

बच्चाले सही अवस्थामा नै दूध चुसिरहेको भएपनि एक हप्तासम्ममा पनि दुखेको ठीक भएन भने स्तनको मुन्टामा काई परेको हुन सक्छ। काई पर्नु भनेको एकप्रकारको फङ्गस संक्रमण हो। स्तनको मुन्टा चरकचरक गरेर पोल्ने र दुख्ले हुन्छ। बच्चाको मुखमा सेतो धब्बा वा रातोपन देखापर्छ। यस्तो बेलामा बच्चा धेरै रुन्छ।

यस काईका कारणले मुन्टो चिरिने र स्तनमा संक्रमण हुने गर्दछ। यसकारण आमा र बच्चा दुवैको उपचार गराउनु पर्दछ।



काई परेको उपचार कसरी गर्ने

०.२५% जेन्सियन भायलेटको घोल बनाउने। यसका लागि बजारमा १% जेन्सियन भायलेटको घोल स्वास्थ्यचौकी या बजारबाट ल्याउनु होस्। र सो घोलको १ चिया चम्चामा तीन चिया चम्चा पानी मिसाउनु होस् र यसपछि ०.२५% जेन्सियन भायलेटको घोल बन्न्छ।

सफा कपासलाई सिन्कोमा बेर्ने र सो कपासतिरको भागमा घोल चोपेर स्तनको मुन्टामा र बच्चाको मुखमा भएको सेतो दाग भएको सम्पूर्ण भागमा दल्नुहोस्। यो घोल लगातार ५ दिनसम्म प्रयोग गर्नुहोस्। जेन्सियन भायलेट लगाउदा बच्चाको मुख र स्तनको मुन्टा बैजनी रङ्गमा परिणत हुन्छ। जुन सामान्य अवस्था हो। यो घोल लगाएका बखत स्तनपान गराइरहनुपर्दछ। घोल लगाएको ३ दिन सम्ममा अलिकति पनि ठिक भएन भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुहोस्।



स्तन संक्रमण (स्तन सूजन)

स्तन दुख्लु वा मुन्टामा घाउ वा चिरिने समस्याबाट नै स्तन संक्रमण हुन जान्छ।

संकेतहरू

- स्तनको भाग तातो, रातो, सुन्निनु र अत्यन्त पीडा हुनु
- ज्वरो वा काम छुटनु
- प्रायजसो काखीमुनिको सावनली (Lymph node) फुल्लिएर गाँठो जस्तो बन्नु या घाउ हुनु
- स्तनभित्र बनेको घाउ कहिलेकाहीं फुटेर पीप निस्कनु।



उपचार

बच्चालाई लगातार स्तनपान गराउनु पर्दछ । पहिले संक्रमण भएको स्तनबाट दूध चुसाउनुहोस् वा हातले थिचेर फाल्नुहोस् । यो संक्रमण बच्चामा सदैन ।

- पर्याप्त आराम गर्ने र तरल/झोल पदार्थ सेवन गर्ने ।
- स्तनपान गराउनुभन्दा १५ मिनेट अगाडि नै तातो कपडाको सेक लिने । दुखाइ कम गराउन स्तनपान नगराएका बखत चिसो कपडाको सेक लिने ।
- बच्चाले चुसिरहेको स्तनमा हल्कासँग मालिस गर्ने ।
- टालिएका दुधका नलीहरू र स्तन सुज भएको स्थानमा तातो पानीमा भिजाएको कपडाको सेक लिँदा फाईदा गर्दछ ।
- दुखाइ कम गर्ने पारासिटामोल औषधि खाने र स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिने ।

एचआइभी/एड्स र स्तनपान

एचआइभी/एड्स भएका कुनै कुनै आमाको दूधबाट बच्चालाई संक्रमण सर्छ । तर, कतिपय एचआइभी भएकी आमाले स्तनपान गराएका बच्चाहरू संक्रमित भएका छैनन् । किन एचआइभी कसैलाई सर्छ कसैलाई सदैन भन्ने कारण थाहा हुन सकेको छैन । सम्भवतः एचआइभी निम्न अवस्थाहरूमा बढी सर्छ :

- आमा भखैरै एचआइभीबाट संक्रमित भएकी छिन् भने ।
- एड्सबाट सिकिस्त आमाबाट ।
- स्तनपान साथै वोतलबाट अन्य दूध वा तरल पदार्थ खुवाइएको अवस्थामा ।
- स्तनको मुन्टामा घाउ वा स्तनमा संक्रमण भएकी आमाबाट ।
- बच्चाको मुखमा काई संक्रमण छ भने ।

जहाँ सफा पानीको सुविधा छैन त्यहाँ धेरै बच्चाहरू पखालाबाट विरामी पर्द्धन् र कैयन मर्ध्धन् पनि । यसै गरी जहाँ अभिभावकहरूले बच्चालाई अन्य प्रकारको दूध पिलाउने व्यवस्था गर्न सक्दैनन्, त्यस अवस्थामा बच्चाहरू कुपोषित भई मर्ध्धन् । यस्ता अवस्थाहरूमा अधिकांश आमाहरू एचआइभी भएकी छिन् भने पनि उनीहरूका लागि बच्चाको आहारा दिने सुरक्षित उपाय भनेको स्तनपान नै हो ।

एचआइभी भएकाले स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

एचआइभिको औषधि प्रयोग गरिरहेकी आमाबाट स्तनपान गराइहेका बेला भाइरस सर्ने कम सम्भावना हुन्छ । तर, एन्टिरेट्रोभाइरल औषधि प्रयोग नगरेकै भए पनि निम्न तरिकाले स्तनपानलाई सुरक्षित गराउन सकिन्छ :



यस्तो अवस्थामा, कसरी बच्चालाई सुरक्षित बनाउने भन्ने तरिका तोक्न सकिन्दैन । यस कारण जे गरेता पनि, बच्चालाई एचआइभी भयो भने आफुलाई दोषी ठान्नु हुँदैन

बच्चाको हेरचाह

- बच्चालाई ६ महिनासम्म स्तनपान मात्र गराउने। आमाको दूध खाएकाभन्दा बट्टाका या अरुखाले दूध, आहार वा पेय पदार्थ खाएका बच्चाहरूलाई संक्रमण हुने बढी सम्भावना हुन्छ।
- ६ महिनापछि स्तनपान नगराउने तर दूध भ्रवाहै नछुटाई क्रमशः छुटाउनु पर्दछ।
- स्तनका मुन्टामा घाउ हुन नदिन बच्चालाई सही आसनमा राखी स्तनपान गराउनुहोस्।
- (बच्चाको जिब्रो र स्तनको मुन्टाको) काई, मुन्टाको घाउ र स्तन संक्रमणको तुस्त उपचार गराउने।
- सुनिनएको वा घाउ भएको स्तनबाट बच्चालाई दूध नचुसाउने त्यसको दूध निकालेर फाल्नु पर्छ। सो स्तन निको नहुँदासम्म बच्चालाई अर्को स्तनबाट दूध खुवाउनु पर्छ।

अन्य प्रकारका दूधको प्रयोग गर्नु परेमा

बच्चालाई स्तनपान गराउनु राम्रो हो। तर स्तनपान गराउन सम्भव नहुँदा आमाको दूधको सट्टा अन्य प्रकारका जस्तै बडे दूध पनि सुरक्षित हुन सक्छ।

बडे दूध किन्न नसक्नेले एचआइभी/एड्स नभएका नातेदार तथा साथीको दूध आफ्नो बच्चालाई खुवाउन सकिन्छ या बच्चालाई गाईवस्तुको दूध खुवाउन सकिन्छ।

बच्चालाई गाईवस्तुको दूध खुवाउँदा

गाईवस्तुको दूधमा बच्चा बृद्धि हुनका लागि आवश्यक पर्ने पर्याप्त भिटामीनहरू हुँदैनन्।

१०० मि.लि. गाईको दूधमा आधा चियाग्लास (५० मि. लि.) सफा पानी मिसाउने र उमाल्ने। मन तातो भएपछि बच्चालाई खुवाउने।

५० मि.लि. भैसीको दूधमा आधा चियाग्लास (५० मि. लि.) सफा पानी मिसाउने र उमाल्ने। मन तातो भएपछि बच्चालाई खुवाउने।

६ महिना पुरेपछि बच्चालाई सागसब्जी तथा फलफुलको रस र अन्य खाद्य पदार्थहरू खुवाउनु पर्दछ।

बच्चालाई कप र चम्चाबाट कसरी दूध खुवाउने।

स्तनपान गराउन नसक्दा भने बच्चालाई चम्चा वा कपको प्रयोग गरेर आमाकै दूध, गाईवस्तुको दूध वा बडे दूध पनि खुवाउन सकिन्छ। दूधको कप समाउन नसक्ने आमाहरूले अरुसँग सहयोग लिई बच्चालाई खुवाउनुहोस्।

बच्चालाई कपले कसरी दूध खुवाउने

१. एउटा सफा सानो कपको प्रयोग गर्नु पर्छ। उमाल्ने व्यवस्था नभएमा सावुन पानीले कप राम्रोसँग धुनु पर्दछ।
२. बच्चालाई काखमा लगभग सीधा गरी राख्नु पर्छ।
३. दूध राखेको कप बच्चाको मुखमा राख्नु पर्छ र सो कपलाई बच्चाको मुखमा दूध भर्ने गरी ढल्काउनु पर्छ। कपलाई हलुको गरी तल्लो ओठको आडमा राख्नु पर्छ। कपको बिट्ले बच्चाको माथिल्लो ओठ



पनि छुने गरी राख्नु पर्छ ।
४. चम्चाले पनि दूध खुवाउन सकिन्छ ।

बोतलबाट दूध खुवाउनु अघि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
तलका प्रश्नहरूको उत्तर छ' मा आयो भने बोतलबाट दूध खुवाउनु सुरक्षित हुन्छ ।

- गाउँमा सफा पानीको स्थायी मुहान छ ?
- पानी उमाल्नका लागि दाउरा या मट्टितेल या कुनै इन्धनको व्यवस्था भइरहन सक्ने अवस्था छ ?
- दूध खुवाउने बोतल र मुन्टा (निपल) पटकपटक किनिरहन सक्ने अवस्था छ ?
- घरपरिवारको आर्थिक स्थिति बटे दूध वा गाईवस्तुको शुद्ध दूध कम्तीमा ६ महिनासम्म किन्नसक्ने अवस्था छ ?
- घरपरिवारमा बोतल र त्यसको मुन्टा उचित तरिकाले सफा गर्ने र अन्य प्रकारका दूध तयारी गर्ने जानकारी छ ?



बच्चालाई बाहिरको दूध वा गाईवस्तुको दूध खुवाउने आमाले सबै बस्तु वा भाँडा सफा राख्नु पर्छ । कप, चम्चा, बोतल र त्यसको रवरको मुन्टा, दूध राख्ने भाँडोलाई सफा र राम्रोसँग धुनुका साथै ३० मिनेटसम्म पानीमा उमालेर मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ । कृत्रिम बटे दूध तयार गर्नासाथ खुवाउनु पर्छ, र गाईवस्तुको दूध कोठाको तापक्रममा २ घण्टाभन्दा बढी समयसम्म राख्नु हुँदैन । यसो गरेमा त्यो दूध सङ्घर र बच्चालाई खुवाएमा बच्चा बिरामी पर्न सक्छ । तयार गरिएको बटे दूध फिजमा १२ घण्टासम्म राख्न सकिन्छ ।

बच्चालाई दूधाउ गराउन सहयोग गर्ने:

दूध चुसाइरहेको बेला, कुनै बच्चाले हावा पनि निल्छ । यसले बच्चालाई असुविधा हुन्छ । बच्चालाई हावामा उचालेर पाखुरा वा छातिमा हात राखी ढाड मसारेर त्यो हावा फाली दूधाउ गर्न मद्दत गर्नु पर्छ । काखमा वसेको वा सुतेको बेलामा पनि यसो गर्न सकिन्छ ।

पास्ती गरेपछिका बच्चाको आहारा

बच्चा ६ महिना लागेपछि उसलाई आमाको दूधका साथै अन्य खाना पनि खुवाउनु पर्दछ । सधैं पहिले आमाको दूध, त्यसपछि मात्र अन्य खाना दिनु पर्छ । शुरुमा अन्य खाना खुवाउँदा लिटो खुवाउनु राम्रो हुन्छ । नयाँ किसिमका खानालाई राम्रोसँग पकाएर र मिचेर खुवाउनु पर्दछ । पहिले ती खानालाई आमाको दूधमा मिसाएर खुवाउँदा बच्चालाई निल्न सजिलो हुन्छ ।



एउटा मात्र हात चल्ने या हात राम्ररी चलाउन नसक्नेले बच्चालाई अधिल्तिर फर्काएर घुँडामा राख्ने र चल्ने अर्को हातले काखीमा च्याप्नु पर्छ र बच्चाले दूधाउ नगरुन्जेल र आराम महसुस नगरुन्जेल बच्चालाई अगाडि पछाडि झुलाउनु पर्छ ।

केही दिनपछि अन्य सहयोगी खाना दिन शुरु गर्नुहोस् तर थोरै थोरै दिनको एक दुई पटक मात्र खुवाउनु पर्छ किनकि बच्चालाई पचाउन गाहो पर्दछ । महत्वपूर्ण कुरा के हो भने बच्चालाई शक्ति प्रदान गर्ने खानेकुराहरू (जस्तै चिल्लो खाद्य पदार्थ) र सम्भव भएमा थप फलामे तत्व पाइने (हरिया सागसब्जी) हरू खुवाउने गर्नु पर्दछ । अन्य थप जानकारीका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

याद राख्नुहोस्, साना बच्चाको पेट सानो हुन्छ, त्यसकारण उसको पेटमा एक पटक धेरै खाना अट्टदैन । यदि सम्भव भएमा बच्चालाई दिनमा ५/६ पटक खाना खुवाउनु पर्दछ, र उच्च शक्ति दिने खाना मुख्य खानामा मिसाई खुवाउनु पर्दछ ।

बच्चा खेलेको र खुशी भएको बेला मज्जासंग खाना खान्छ । बच्चा भोकाएर रुन थालेपछि मात्र बच्चालाई खुवाउन तयार भइयो भने यस्तो बेला बच्चालाई सुविस्तासाथ खुवाउन सकिदैन ।

राम्रोसँग देखन नसक्ने आमाले गर्नु पर्ने कुराहरू

बच्चालाई सजिलो र सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ
ताकि बच्चा त्यस ठाउँबाट नलडोस्, नखसोस् । बच्चाको
खानाको भाँडो वा कचौरा बच्चाले लात्ताले भेट्न नसक्ने
ठाउँमा मात्र राख्नु पर्दछ ।



बच्चा अड्याएर राखेको र लात्ताले
नभेट्ने गरी राखेको भाडा



सधै सम्फन्होला, हात राम्रोसँग
सावुन पानीले धुनु पर्दछ ।

बच्चालाई चम्चाले
खुवाउँदा थोरै थोरै
गरी ख्वाउनुपर्छ ।

जब बच्चा आफै खान सक्ने हुन्छ, उसले सुरुसुरुमा खाना भुईमा पोख्ने गर्छ । बच्चाले खाना कहाँ पोखेको छ भनेर आफ्नो घरपरिवार, साथी वा छिमेकीलाई सोध्नु पर्ने हुन्छ, यसो भएमा सफा गर्न सजिलो हुन्छ । धन्दा मान्नु पर्दैन, बच्चा ठुलो हुँदै जाँदा या ऊ आफै जान्ने भएपछि उसले थोरैभन्दा थोरै मात्र पोख्दछ ।

एक बर्ष नाघेका बच्चाको खाना

बच्चाको उमेर पुगेपछि, थोरै थोरै गरेर वयस्कले खाने गरेका आहारा खान सक्छ, तैपनि उसलाई सम्भव भएसम्म आमाको दूध र अन्य प्रकारका दूध पनि लगातार नियमित गरिरहनु पर्छ ।

दिनहुँ, बच्चालाई घरगाउँमा खाइने 'मुख्य खाना' (जस्तै भात या रोटी, दाल, तरकारी) खुवाउनुका साथै उसको आहारमा शक्तिदायक, प्रोटीनयुक्त, भिटामिन, आइरन तथा खनिजयुक्त 'सहयोगी' खाना पनि



समावेश गरिएमा बच्चा तन्दुरुस्त र स्वस्थ भई हुक्नेछ ।

बच्चालाई भुलाउने/खेलाउने तरिका

बच्चा रिसाएको बेला, बच्चा फकाउनका लागि उसलाई आमा नजिकै गएर फकाइन् भने बच्चाले सुरक्षित महसुस गर्दछ । यदि बच्चा रोएको बेला तुरुन्त गएर उचाल्न नसक्ने आमा छिन् भने उनले अरुलाई आफू नजिकै त्याउन लगाउनु पर्छ । यसो गर्दा बच्चालाई आफै च्याप्न वा बोक्न नसक्ने भए पनि आमाले फकाउन लागेको उसले आवाज सुन्छ र आमाको अनुहार देख्छ । त्यसपछि ऊ चुप लाग्ने गर्दछ ।

राम्ररी सुन्न नसक्ने आमाले गर्नुपर्ने कुराहरू

प्रायजसो एउटा स्वस्थ बच्चा भोकाएको वा विसञ्चो भएको अवस्थामा धेरै रुन्छ । यसकारण राम्ररी सुन्न नसक्ने आमाले सम्भव भएसम्म आफ्नो बच्चाको नजिकमा बस्नु पर्दछ यसो भएमा उनले बच्चालाई आफ्नो सहयोग आवश्यक परेको कुरा देख्न सकिन्न । रातमा, सकेसम्म बच्चाको नजिकमा सुत्नु पर्छ । यसो भएमा आमाले बच्चा चलेको कुरा थाहा पाउन सकिन्न र, दिउँसो पनि बच्चालाई आफु नजिकै राख्ने गर्नुपर्छ ।



मेरो नाती धेरै चलाख छ । उसले आमासँग सांकेतिक भाषा सिकिरहेको छ र म उसलाई बोल्न सिकाउदैछु ।



यस्ता आमाहरूले बच्चाको कुरा बुझ्न सक्ने हुन भनेर अरु आमाले भन्दा बढी बच्चा लिने गर्नु पर्छ । बच्चाले आमाको वास्ना तथा स्पर्श र स्वर तुरुन्तै चिन्नेछ । यसले गर्दा बच्चालाई आमासँग नजिक भएको र आफु सुरक्षित महसुस हुन्छ ।

बोल्न नसक्ने र सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्न सक्ने आमाहरूले आफ्ना बच्चा बहिरो नभएपनि सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । यसो भएमा बच्चाले जीवनभर नै आमासँग सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्न सक्छ । तर त्यस्ता बच्चालाई घरका अन्य परिवारसँग खेल्ने तथा बस्ने व्यवस्था मिलाइनु पर्छ, जसले गर्दा बच्चाले बोल्न सिक्दछ ।

फकाउन गाहो भएमा

जन्मेको केही महिनासम्म केही बच्चाहरू धेरै रुन्छन् । स्तनपान गराइरहेका बच्चाहरूमा यस्तो समस्या कम देखिन्छ, तैपनि यस्ता बच्चालाई स्तन चुस्न लगाएर, ढ्याउ गर्न लगाएर, डुलाएर, कोकोमा

राखी हल्लाएर, लोरी सुनाएर, कुरा गरेर, शान्त पार्नु पर्ने हुन्छ । बच्चाहरू डुल्न वा घुम्न मन पराउँछन् । त्यस बखतमा बच्चाको बुवा, परिवारका अन्य सदस्य तथा हेरचाहकर्ताले बच्चालाई फकाउन सहयोग गर्नु पर्दछ । यसो भएमा आमालाई आराम गर्ने बढी समय मिल्छ ।

बच्चासँगै सुन्नु पर्दा गर्नु पर्ने कुराहरू

साना बच्चाहरूका अधिकांश आमाहरू आफ्नो सानो बच्चा नजिकै सुन्ने गर्दा राम्ररी आराम गर्न पाउँछन् । बच्चासँगै आमा सुन्दा बच्चा भोकाएर उठेको समयमा उनीलाई दूध खुवाउन सजिलो हुन्छ र बच्चालाई नउठीकै फुलाउन सकिन्छ । आँखा नदेख्ने र कान नसुन्ने आमाले पनि बच्चाले खान खोजेको र उसलाई कपडा फेरिदिनु पर्ने अवस्था तुरन्तै चाल पाउँछन् ।

हिङ्गन अप्ट्यारो हुने अपाइगता भएका, आमाले बिछ्यौना छेउ बच्चाका थाडनाहरू, लगौटी, र सफा कपडा, राख्ने गर्नु पर्द्ध र यसो गरेमा राती नउठीकै बच्चाको थाडना र कपडा फेरिदिन सकिन्छ ।

हिङ्गन अप्ट्यारो हुने अपाइगता भएका कारण पल्टेर बच्चाको छेउ पुग्नु पर्ने वा ठाडो परेर सुन्नु पर्ने आमाले सजिलाका लागि अन्य उपाय गर्नु पर्द्ध । यहाँ एउटा उदाहरण छ ।

बच्चाको कपडा हेरफेर गर्नका लागि ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरू

स्वस्थ बच्चा सक्रिय हुन्छ, चलमल गर्द्ध । यस्तो बच्चा जति बढ्दै जान्छ, त्यति नै उसका कपडा हेरफेर गर्न कठिन पदै जान्छ । यस कारण बच्चाको कपडा लगाइदिन र फुकाउन सजिलो हुने खालको सिइदिनु पर्द्ध या किन्तु पर्द्ध । जस्तैः चेन भएका लामो तुना भएका, उक्काउन र टाँस्न सजिलै सकिने कपडा टाँक लगाउने र छोटा तुना भएका भन्दा सजिला हुन्छन् ।

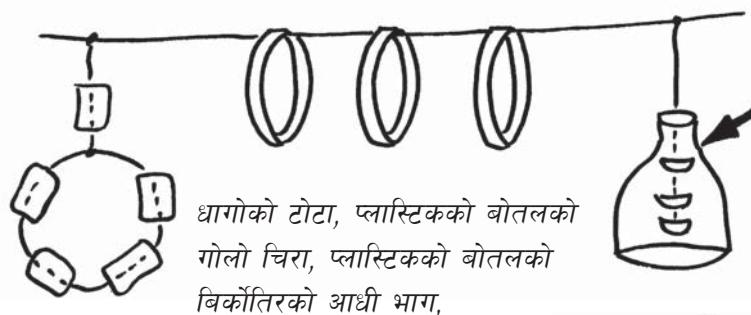


सुतेका स्थानबाट पल्टेर बच्चाको छेउमा पुरने सोच राख्ने आमाले बच्चा आफू छेउमा सुताउन हुने गरी कोको बनाउनुहोस् । बच्चा स्याहार गर्न सजिलो हुने गरी कोकोको एकातिर अलिकति खुला राख्ने गरी बनाउन लगाउनुहोस् । त्यस कोकोलाई कुनै कपडाले बेरी बच्चा तथा आमालाई चोटपटक नलाग्ने गरी बनाइएको हुनु पर्द्ध ।



बच्चालाई सरसफाई गर्दा गर्नु पर्ने कुराहरू

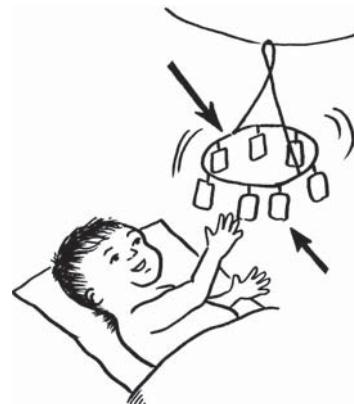
बच्चालाई सरसफाई गर्दा उसलाई साना-साना खेलौना दिएमा बच्चा त्यति बढी चलमल गर्दैन। बच्चाले छुन सक्ने या समात्न सक्ने विभिन्न प्रकारका खेलौनाहरू संकलन गर्नुहोस् र ती खेलौनाहरू बच्चाको कपडा हेरफेर र सफाई गर्ने बेलामा फेरी-फेरी दिने गर्नुहोस्। नयाँ किसिमका खेलौनाले बच्चाको ध्यान बढी तान्नेछ। घरका सामान्य वस्तु पनि खेलौनाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि बजे गेडागुडी, घण्टी, झुम्पाको पुतली, अथवा रङ्गीन कागज आदि। जब एकएक गरी खेलौना बच्चालाई दिइसकिन्छ, तब सबभन्दा पहिला दिइएको खेलौना दिइयो भने उसलाई सो खेलौना नयाँ लाग्ने गर्दछ। यहाँ केही घरमा तयार गर्नसकिने खेलौनाका उदाहरणहरू छन् :



खेलौनाको बिट या टुप्पो तिखो हुनु हुँदैन र खेलौना बच्चाले मुखमा हाल्न सक्ने आकारभन्दा ठूलो हुनु पर्दछ भन्ने कुरामा ज्यादै ध्यान दिइनु पर्दछ।



सधै बच्चाको सरसफाई गरिसकेपछि,
कपडा फेरिदिएपछि, बच्चालाई
शौचालयमा दिसा, पिसाव
गराइसकेपछि साबुन पानीले आफ्नो
हात सफासँग धुनु पर्दछ।



रङ्गीचङ्गी कागजका टुकाहरू
या सानो बल

हात चलाउन नसक्ने आमाले गर्नुपर्ने कुराहरू

हात राम्ररी चलाउन नसक्ने धेरैजसो महिलाहरूले पनि बच्चाको मलद्वार र मूत्रद्वार सफा गरिदिन सक्छन्। तर प्रायजसो तिनीहरूले मलद्वार र मूत्रद्वार ढाकिदिने लगाँटी (न्यापकिन र डाइपर) लगाइदिन सक्दैनन् खास गरी सेफिटपिनले कस्ने खालका लगाँटीहरू। त्यस्तो कार्य गर्नका लागि आफ्नो घर परिवार र सहयोगीप्रति भर पर्नु पर्ने हुनसक्छ। बच्चालाई सफा गर्न र कपडा फेरिदिन नसक्ने आमाले

बच्चाको हेरचाह

पनि अरु कसैले बच्चालाई सरसफाई गरिरहेको बखतमा आफ्नो अनुहार बच्चाले देख्ने गरी तथा आवाज सुन्ने गरी उसको छेउमै बस्ने गर्नु पर्छ । यसो भएमा बच्चाले आफुलाई आमाले नै सफा गर्दैछिन् भन्ने महसुस गर्दछ ।

एउटा मात्र हात भएकी वा राम्ररी हात नचल्ने आमाले बच्चा लगाभग १ महिना पुगेपछि उसलाई थाइना फेर्न सहयोग पुऱ्याउने तरिका सिकाउन थाल्नु पर्छ । जब बच्चाको पुठामुनि सफा कपडा राखिन्छ, त्यसपछि उसको पुठालाई २/३ पटक उचाल्ने गर्नुपर्छ ।

हरेक पटक थाइना फेर्दा उसको पुठालाई २/३ पटक उचाल्ने गर्नुपर्छ । यसो गर्दा उसको पुठामा छुनासाथ उसले आफ्नो पुठा आफै उचाल्न थाल्छ । यसले बच्चाको थाइना फेर्ने काममा सजिलो हुन्छ ।



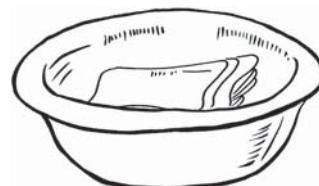
बच्चाको दिसापिसाव गर्ने अड्गहरूलाई पिनले नउनेको थाइनाले बेरेर त्यसपछि कछुछी लगाइदिनु पर्छ । सो कछुछी पिसाबले भिजेपछि फेरिदिनु पर्छ । बच्चाको दिसापिसावले भिजेका सबै थाइनाहरू तथा कपडाहरू राम्ररी धोएर घाममा सुकाउने गर्नु पर्छ ।

दृष्टिविहीन वा राम्ररी नदेख्नेले गर्नुपर्ने कुराहरू
यस्ता आमाहरूलाई बच्चाको पुठा वरपर दिसा राम्रोसँग
सफा भए-नभएको थाहा पाउन गाहो हुन्छ । यहाँ केही
सुझावहरू छन् ।



बच्चालाई राम्रोसँग तलबाट समातेर
एउटा टेबुलको किनारामा आड लगाई
पानी खन्याएर पनि सफा गर्न सकिन्छ

प्रसस्त मात्रामा पानी छ भने, एउटा भाँडोमा पानी राखेर बच्चाको दिसा सफा गर्न सकिन्छ ।



बच्चालाई नुहाइदिंदा पानी राखेको बाटामा
पानी तल कपडा राखेर बच्चालाई बसाउनु
पर्छ, यसो गरेमा बच्चा पानीमा चिप्लदैन ।

पानी प्रसस्त नभएमा, बच्चाको दिसा पातलो चिसो कपडाले पुछ्नु पर्छ । बाक्सो कपडा प्रयोग गर्नु हुँदैन, बाक्तो भएको कारण कहाँनेर दिसा छ भन्ने थाहा पाउन सकिन्दैन । प्रयोग गरिएको कपडालाई सावुन पानीले राम्रोसँग धोएर घाममा सुकाउने गर्नुपर्छ ।

बच्चालाई कब्जियत भएको छ भने गुदद्वारमा थोरै खाने तेल मल्नुपर्छ । तर साना बच्चालाई बनस्पति तेल आदि ख्वाउनु हुँदैन ।

बच्चालाई बोक्दा र डुलाउँदा गर्नुपर्ने कुराहरू



बैसाखी टेकेर बच्चा बोकेकी महिला



बैशाखी वा लठ्ठी प्रयोग गर्नेका लागि बच्चा काखमा बोकेर हिँड्न धेरै गाहो पर्दछ । यस्ता महिलाले बच्चालाई पिंथ्यूमा बोक्दा राम्रो हुन्छ ।

हात पाखुरा र खुट्टा कमजोर हुने आमालाई बच्चा बोक्न र घुमाउन सारै अफ्यारो वा कठिनाइ हुन्छ । बच्चा बोक्दा र घुमाउँदा शरीर सन्तुलन गर्न गाहो पर्छ र ढाड दुख्ले समस्या देखा पर्दछ । विभिन्न तरिकाले बच्चा बोक्ने गर्नु पर्छ र कुन तरिकाले बोक्दा सजिलो भएको छ त्यसै गरी बच्चालाई बोक्ने गर्नु पर्छ । केही महिलाले बच्चालाई अगाडि बोक्न सजिलो मानेका छन् भने कसैले पछाडि बोक्न सजिलो मानेका छन् । बच्चा दिनप्रतिदिन चञ्चले र गाहौं भइरहेको हुन्छ, त्यसैले एक महिना अधि सजिलो भएको तरिका अर्को महिनामा सजिलो नहुन पनि सक्छ ।

शुरुमा बच्चाको तौलले शारीरिक सन्तुलनलाई असर पार्दछ, तर बच्चालाई सानैबाट बोक्न शुरु गरिएको छ भने पछि पनि बानी पर्दै जान्छ । बच्चा ठूलो हुँदै र गाहौं भइरहेको भए पनि आफ्नो शरीरको सन्तुलन कायम राख्न सकिन्छ ।

हात पाखुराहरू राम्ररी चलाउन नसक्ने आमाले गर्नुपर्ने कुराहरू

बच्चाको स्याहारसुसार कसरी गर्नुपर्छ भन्ने कुरावारे अपाङ्गता भएका अरु महिलाहरूलाई पनि आफ्ना अनुभवहरू बताउनुहोस् ।

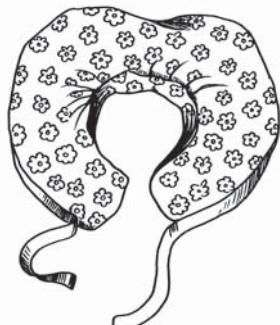


यो बच्चा बोक्न प्रयोग गर्ने भोला हो, यसको प्रयोग गर्दा पाखुरामा बढी जोड नपर्ने र बच्चालाई पनि सजिलो हुन्छ । यो भोला अगाडि वा पछाडि दुवै पट्टिबाट बोक्न सकिन्छ ।



हवील चियर वा ठेला प्रयोग गर्ने आमाले गर्नुपर्ने कुराहरू

हवील चियर वा ठेला चलाउनका लागि आफ्ना दुवै हातहरू प्रयोग हुने हुनाले त्यस्ता आमाहरूले आफ्नो बच्चा काखमा वा हातले बोक्न मुस्किल पर्न सक्छ । तर बच्चा बोक्ने भोला घाँटीमा वा अगाडितिर भिरेर बच्चालाई सुरक्षित साथ बोकेर आफ्नो हवील चियर गुडाउन सकिन्छ । यस्तो भोला भिर्नुका साथै कम्मरमा पनि बाँध्नुपर्छ, जसले गर्दा बच्चा यताउति चल्न पाउँदैन ।



चित्रमा देखाइएको जस्तो चकटी, यसका दुईतिरका इजारलाई कम्मरमा बाँध्नाले बच्चालाई सुरक्षित साथ काखमा राख्न सकिन्छ ।



सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्ने आमाले गर्नुपर्ने कुराहरू

सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्ने आमाले बच्चा बोक्ने भोलामा नै बच्चा बोक्ने गर्नु पर्छ, यसो भएमा उनको आफ्ना हातहरू सांकेतिक भाषा गर्न स्वतन्त्र हुन्छन् ।

छारे रोग वा मृगी छ भने

छारे रोगीलाई आफूलाई समस्या कति बेला हुन्छ र कतिको कडा हुन्छ, भन्ने थाहा हुन्छ । यदि बच्चा बोकिरहेको अवस्थामा छारेले आक्रमण गन्यो भने भुइँमा खसेर

बच्चा नराम्ररी घाइते हुन या मर्न पनि सक्छ ।

सम्भव भएसम्म छारेरोग नभएका व्यक्तिहरूलाई आफ्नो र बच्चाको साथमा राख्नुपर्छ । घरमा सधैं वा कहिले एकलै बस्ने गरिएको छ, भने बच्चाका लागि सुरक्षित स्थानको प्रबन्ध गर्नुपर्छ र बच्चालाई सधैं सोही स्थानमा राख्ने गर्नु पर्छ । बच्चासँगै यताउता नडुल्नुहोस् र कोठामा धारिलो या चोटपटक लाग्ने बस्तु नराख्नुहोस् । यसो भएमा



मृगी भइहाल्यो भने पनि बच्चा र आमा दुवै सुरक्षित रहन सक्छन्। बच्चालाई खाना खुवाउँदा, नुहाइदिँदा, कपडा लगाइदिँदा भईमा राख्ने गर्नाले ऊ सुरक्षित रहनेछ।

बच्चा बामे सर्न र हिँडन थालेपछि, ढोका र सिँडीमा केही छेकावार लगाउनु पर्छ। यसो भएमा पनि बच्चा सुरक्षित रहनेछ।

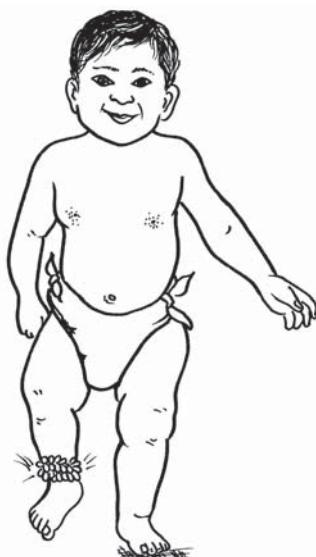
बच्चा बामे सर्न र हिँडन थालेपछिको हेरचाह

बच्चा बामे सर्न र हिँडन थालेका सुरुको अवस्थामा बच्चालाई हेरचाह गर्न जुनसुकै आमा बाबुलाई गाहो पर्दछ। बढ्दो बच्चाका लागि कुदनु र हिँडनु स्वस्थकर कुरा हो। र, सुरु-सुरुमा बच्चाहरू लड्छन्। यसबारे धेरै चिन्ता लिनु हुदैन। लडनु र उठनु बाल विकासको सामान्य प्रक्रिया हो।

छिटो हिँडन नसक्ने आमाले गर्नुपर्ने कुरा

स-साना बच्चाहरू छिटो चलफिर गर्न सक्छन् र उनीहरूलाई सजिलै चोटपटक लाग्ने हुन्छ। तर आमाहरू खतरनाक अवस्थाहरू (जस्तै मोटर आएतिर कुदन या चुल्होमा पर्न) बाट बच्चालाई जोगाउन उनीहरूका पछिपछिकूले कुदन सक्दैनन्। यसकारण त्यस्ता आमाहरूले बच्चाको नाडीमा ढोरी बाँध्ने र बच्चा खतरामा पर्न लागे उसलाई आफूतिर ताने व्यवस्था गर्नुपर्छ। त्यस ढोरीलाई समातेर राख्न नसक्नेहरूले त्यसको एउटा टुप्पा आफ्नो कम्मरमा बाँध्ने गर्नु पर्छ।

राम्ररी आँखा देख्न नसक्ने वा दृष्टिविहीन भएमा



बच्चा सानो हुन्जेल एकै विछ्यौनामा बच्चासँगै सुन्तुपर्छ। यसो भएमा बच्चाले के र कहाँ छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ।

बच्चा बढ्दै गएपछि बामे सरेर या चलफिर गर्न थाल्छ। यस्तो अवस्थामा उसको खुट्टामा बज्ने पाउजु लगाइदियो भने बजेको सुनेर ऊ कहाँ छ भनेर थाहा पाउन सकिन्छ।

बच्चालाई चोटपटक नलागी घुमफिर गर्ने र खेल्ने कोठा या स्थान तयार गर्नु पर्छ। त्यस स्थानमा कुनै पनि धारिलो या तिखो चिज राख्नु हुदैन। कोठाहरूबीच, र भन्याड वा घरबाहिर निस्कने दैलोहरूमा छेकावार लगाउने गर्नु पर्छ। यसो भएमा ऊ सुरक्षित रहन्छ।

बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि गरिनु पर्ने कुराहरू

बच्चाहरू विरामी भएपछि गल्छन्। बच्चाहरू सिकिस्त विरामी भएपछि कहिले काँही बचाउन नै गाहो पर्छ। त्यसैले बच्चाको रोगका शुरुका संकेतहरूलाई ध्यान दिनु र उनीहरूलाई तुरुन्तै उपचार



गराउनु पर्ने हुन्छ ।

पखाला (नरम वा पातलो दिसा) बच्चाहरूमा भइरहने कुरा हो तर वयस्कलाई भन्दा उनीहरूका लागि यो खतरनाक हो । यदि बच्चालाई पखाला लागेमा तुरन्तै उपचारको बन्दोबस्त गर्नुपर्छ र त्यसका साथै:

- आमाको दूध बढी मात्रामा खुवाउनु पर्छ ।
- उसको आहारा छुटाउनु हुँदैन ।
- प्रसस्त मात्रामा भोल पदार्थ दिइनु पर्दछ ।

पुनर्जलीय भोलले बच्चाको शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन रोक्छ र कम भएको छ भने उपचार गर्दछ । खास गरी शिशु र साना बच्चाले धेरै पातलो पखाला गरेको छ भने यो उपायले ज्यान बचाउँछ ।
पुनर्जलीय भोल बनाउने दुई (२) तरिका:

१. चिनी र नुनबाट (चिनीको सट्टा उखुको रस वा खुदो)

दुई माना या चार चिया गिलास सफा पानी उमालेर चिसो पारी आधा चिया चम्चा नुन राख्ने र घोल्ने । यो घोल आँसुभन्दा कम नुनीलो होस्) र सो घोलमा द चिया चम्चा चिनी घोल्ने । त्यसपछि बच्चालाई खुवाउन शुरु गर्ने । जति मात्रामा पखाला चलेको छ, सोही मात्रामा खुवाउने ।
२. अन्नको पिठो र नून : (सवभन्दा राम्रो चामलको पिठो हुन्छ वा अति नै मसिनो गरी पिसेको मकैको पिठो, गहुँ र जौको पिठो वा उसिनेर मिचेको आलु)



दुई माना या चार चिया गिलास सफा पानीमा आधा चिया चम्चा नुन राख्ने र घोल्ने । यो घोल आँसुभन्दा कम नुनीलो होस्) र सो घोलमा द चिया चम्चा माथि उल्लेख गरिएको मध्ये कुनै एक घोल्ने । र त्यसपछि ५-७ मिनेट जति पकाई माड बनाउने र तुरन्तै चिसो पारी बच्चालाई खुवाउन शुरु गर्ने । जति मात्रामा पखाला चलेको छ, सोही मात्रामा खुवाउने ।

हरेक पटक बच्चालाई खुवाउनु अघि गन्हायो या विग्रयो कि भनेर चाख्ने । अन्नका माडहरू गर्मी महिनामा केही घण्टामा नै विगन्धन् ।

सो माडमा अरु पेय पदार्थ पनि थप्न सकिन्छ : जस्तै मौसम अनुसारका फलफूको रस, नरिवलको भोल, पाकेको केरा मिचेर बनेको लेदो आधा गिलासजति सो पुनर्जलीय भोलमा थप गर्न सकिन्छ । यी पेय पदार्थमा पोटासियम नामक तत्व हुन्छ, जुन तत्वले बच्चालाई धेरै खाना र भोल खान सहयोग गर्दछ ।

महत्वपूर्ण कुरा: सकेसम्म आफ्नै समुदाय वा घरमा पाइने वस्तु र नापवाट पुनर्जलीय भोल बनाउने गर्नु राम्रो हुन्छ । घरमा बनाएको अन्नको माड बनाएर खुवाउँदा प्रसस्त मात्रामा सफा पानीको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

स्वस्थ र धेरै रोगहरूबाट सुरक्षित राखी बच्चालाई हुक्काउने महत्वपूर्ण ३ वटा तरिकाहरू तल उल्लेख गरिएका छन् :

- पोषिलो खाना
- सरसफाइ
- रोग विरुद्ध खोपको व्यवस्था

पोषिलो खाना



बच्चालाई सकेसम्म बढी पोषिलो खाना खुवाउनु पर्छ। यसो भएमा बच्चा राम्ररी हुर्क्न्छन् र विरामी पनि पर्ने गर्दैनन्। मुख्य कुरो, बच्चाहरूलाई दिनमा पटक-पटक प्रसस्त मात्रामा खाना खुवाउनु पर्दछ।

सरसफाइ

बच्चाहरू तथा घरआँगन सफा राखिने गरिएको छ भने बच्चाहरू स्वस्थ हुने सम्भावना हुन्छ। तल केही सुभावहरू उल्लेख गरिएका छन् :

- बच्चालाई सफा गरी पटक-पटक कपडा फेरिदिनु पर्दछ।
- बच्चालाई विहान उठेपछि, दिसा-पिसाव गरेपछि र खाना छुनु वा खानु अधिपछि हात राम्रोसँग धुनु पर्दछ भनेर सिकाउनु पर्दछ।
- बच्चालाई शौचालय तथा स्नानघर प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउनु पर्दछ।
- बच्चालाई खाली खुट्टा हिँड्न दिनु हुँदैन र जुताच्यप्पल लगाउन सिकाउनु पर्दछ।
- बच्चालाई सधैं दाँत माभनु सिकाउनु पर्छ र उनीहरूलाई कोकोकोला जस्ता पेय पदार्थहरू खाने बानी नपार्नुहोस्।
- नझहरू सानो पारी काटिदिनुहोस्।
- बच्चालाई विरामी, घाउ, लुतो, जुम्रा वा दाद भएका बच्चासँग खेल, सुल्त र उनीहरूका कपडा लाउन तथा तौलिया प्रयोग गर्न नदिनुहोस्।
- बच्चालाई लुतो, दाद/दुहवी, जुम्रा, जुकाहरू तथा बच्चाबाट बच्चामा सजिलै सर्ने संक्रमणहरू देखिएमा तुरुन्त उपचार गर्नुहोस्।
- बच्चालाई फोहर वस्तुहरू मुखमा राख्न दिनु हुँदैन र कुकुर, विरालो अन्य जनावरलाई बच्चाको अनुहार चाट्न दिनु हुँदैन।
- सुँगुर, कुकुर, हाँस, कुखुरा घरबाहिर राख्नु पर्दछ।



बच्चाको हेरचाह

- सफा, उमालेको वा छानेको पानी मात्र पिउने गर्नुहोस् । खास गरी बच्चाको लागि त यस्तो गर्नै पर्छ ।
- बच्चालाई कालाजार, मलेरिया जस्ता रोगबाट बचाउनका लागि मछडानी वा भूलको प्रयोग गर्नुहोस् ।

रोग बिरुद्ध खोपको व्यवस्था

खोपले सामान्यतया धेरै खतरनाक रोगहरू बिरुद्ध सुरक्षा दिन्छ । यसकारण आफ्ना बच्चालाई नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा लगेर खोप दिनुपर्छ । बच्चा स्वस्थ भएको अवस्थामा खोप दिँदा राम्रो मानिन्छ । जब उनीहरू विरामी पर्दछन् अनि उनीहरूलाई उपचारका लागि लैजानु पर्दछ । खोप सामान्यतया निःशुल्क पाइन्छ र बच्चाका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण खोपहरू निम्न छन् :



खोप	कहिले दिने	तोट
बि. सि. जि. (क्षयरोग बिरुद्ध)	जन्मेको दिनदेखि वा अनुकूल परेका दिन जतिसक्दो चाँडो ।	दायाँ पाखुरामा दिने गरिन्छ । यस को सुइले घाउ पार्छ र त्यसको खत नबसे पनः अर्को पटक लाउनु आवश्यक छ ।
डी.पी.टी. (भ्यागुतेरोग, लहरेखोकी र धनुष्टकार बिरुद्ध)	पहिलो सुई- बच्चा जन्मिएको ६ हप्तादेखि १ वर्षीभित्र दोस्रो सुई- पहिलो सुई लिएको ४ हप्तापछि । तेस्रो सुई- दोस्रो सुई लिएको ४ हप्तापछि ।	केही देशहरूमा बच्चा ४ देखि ६ वर्षको हुँदा थप एक पटक दिइन्छ
पोलीयो	नेपालमा हरेक महिनामा १-१ मात्रा गरी ३ पटक खुवाउने गरिन्छ । केही देशमा, १ मात्रा जन्मेपछि र ३ मात्रा डिपिटी खोप सँगसँगै दिइन्छ ।	अरु देशहरूमा पहिले ३ मात्रा डि.पि.टि. को खोपसँग र चौथो मात्रा १२-१८ महिनामा र पाचौं ४ वर्षको उमेरमा दिइन्छ ।
दादुरा	पहिलो खोप ९ महिना देखि ३ वर्षीभित्रमा बच्चाको दायाँ तिघामा सुइ लगाइन्छ । दोस्रो खोप १५ महिनामा ।	धेरै देशहरूमा एउटै औषधिमा तीनवटा रोगको काम गर्ने गरी एउटा खोप तयार पारिएको हुन्छ । जर्मन दादुराको खोप १२-१५ महिनामा पहिलो पटक र ४-६ वर्षको उमेरमा दोस्रो पटक दिइन्छ ।
टि. डी. वा टि. टि धनुष्टकार बिरुद्ध दिइन्छ । वयस्कका लागि र १२ वर्ष भन्दा माथिका वालकलाई दिइन्छ ।	हरेक १० वर्षमा एक सुई । केही देशमा ९-११ वर्षको बीचमा या डिपिटि को अन्तिम खोप दिएको ५ वर्षपछि दिइन्छ र अर्को मात्रा हरेक १० वर्षमा दिइन्छ ।	गर्भवती महिलाले लिएमा बच्चा धनुष्टकारबाट सुरक्षित हुनसक्छन् ।

□□

अपाङ्गता भएको बृद्धावस्था



हरेक व्यक्ति बृद्ध भएपछि आफ्नो परिवार र समुदायबाट बढी सम्मान पाउन सक्छ । तर यस बेलामा गरीबी कुलत आदिले स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छ ।

उमेर अनुसार शरीरमा आउने परिवर्तनको कारण, हरेकले आफुले गर्ने काम गर्ने तौरतरिकामा परिवर्तन गर्नु पर्ने हुन्छ । कुनै क्रियाकलापहरू रोक्नु पर्ने हुन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा सानो छँदा नभएका स्वास्थ्य समस्याहरू वा अपाङ्गता विकास हुन सक्छन् । कसैले हिँडुल राम्ररी गर्न नसकेर लझी टेकेर वा त्विल चियर गुडाएर पनि वरपर गर्न थाल्छन् । कसैले चस्मा वा कसैले कानमा ईयरफोन लगाउन थाल्छन् ।

यो पाठमा बृद्धावस्थामा अपांगता भएमा वा अपांगता भएका व्यक्तिहरूमा बृद्धावस्थामा के हुन्छ र समस्या कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गरिएको छ ।

उमेरको कारण स्वास्थ्यमा पर्ने असर

महिलाहरूले आफ्ना बच्चाहरू नहुकेसम्म वा आफ्नो शरीरमा परिवर्तनहरू देखा नपरेसम्म आफ्नो उमेर ढल्किन लागेको बारेमा सोच्दैनन् । उमेर ढल्कन थालेपछि शरीर प्रायः थकित हुन्छ, आवश्यकता अनुसारको शक्ति हुँदैन वा हिँडुल गर्न असजिलो महसुस हुन्छ भन्ने कुरा चाँहि सबैलाई थाहा छ ।

उमेर ढल्केपछि, यस्ता परिवर्तनहरू हुन सक्छन् भन्ने बुझ्नु पर्छ । यस्ता परिवर्तनहरू उमेर ढल्केपछिको परिणाम हो या अपाङ्गताका कारण

म जवान होउन्जेल कति काम गर्थै ।
अब भने म लौरो टेकेकी बृद्ध जस्तो
देखिन थालें ।



हुन् भन्ने बुझियो भने सजिलो हुन्छ । उमेर ढल्कदै जाँदा अपाङ्गता भएका महिलाहरूमा आइपर्ने समस्याहरूका बारेमा बताइएको छ :

मांशपेशी र जोर्नीहरू कमजोर हुनु वा दुख्ने गर्नु

अपाङ्गताको अर्थ शरीरको कुनै अड्डले सजिलै काम गर्न नसक्ने अवस्था हो । अपांग भएको अंगको सद्वामा आर्को अंगले बढी काम गर्दछ । तर कहिलेकाहि समस्या पर्न सक्छ ।

- यदि कसैको एउटा खुट्टाको पक्षा घात छ भने दुबै खुट्टा चल्ने व्यक्तिकोभन्दा उसको ‘चल्ने खुट्टा’ बढी चलाउनु पर्ने हुन्छ र, खुट्टा बढी चलाइएका कारण त्यसका जोर्नीहरू कमजोर हुन सक्छन् ।
- यदि कसैले ट्विल चियर वा बैशाखी वर्षोदेखि प्रयोग गर्दै आएको छ भने उनको हात पाखुरा र काँधका जोर्नीहरू बढी चल्ने गरेका कारण दुख थाल्छन् र खिड्न सक्छन् ।

हिवल चियर प्रयोग गर्ने महिलाका लागि

उमेर ढल्कदै जाँदा हिवल चियर प्रयोग गर्ने व्यक्तिको शारीरिक गति र चाल या व्यायाम कम हुँदै जान्छ । त्यसमाथि हिवल चियर प्रयोग गर्ने वा ओच्छ्यान परेका व्यक्तिलाई छालामा पर्ने दबाव र घर्षणका कारण प्रेसर सोर हुन सक्छ । यसकारण यस्ता समस्याहरूको रोकथामका लागि बसाइ पटकपटक परिवर्तन गरिरहनु पर्छ । यसरी नै आफू उभिनु पर्दा कसैको सहारा लिने गर्नु पर्दै वा लौरोको सहारा लिनु पर्दै । यसो गरेमा शरीरको भार खुट्टामा पर्दै । साथै पाखुराको हड्डी बलियो राख्नका लागि केही बस्तुहरूलाई उठाई रहनुपर्दछ । व्यायामका थप उपायका लागि यसै किताबमा दिइएको छ ।



पोलियोका पुराना विरामीमा देखापर्ने विभिन्न लक्षणहरू

बाल्यकालमा नै पोलियो भएका बृद्धहरूमा अत्यन्त कमजोरी हुने, थकाइ, हुने र श्वास फेर्न गाहो हुने जस्ता लक्षणहरू हुन्छन् । यस अवस्थामा शरीरमा पोलियोको जीवाणु त हुँदैनन् तर, यस अवस्थामा व्यायाम गर्दा धैरै सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ । नत्र मांसपेशीहरू धैरै मात्रामा क्षति हुने र शरीरको कमजोरी भन् बढ्ने गछ । यस अवस्थामा शरीरलाई कुँजिन नदिन हल्का तन्काउने र चलाउने गर्नु पर्दै ।

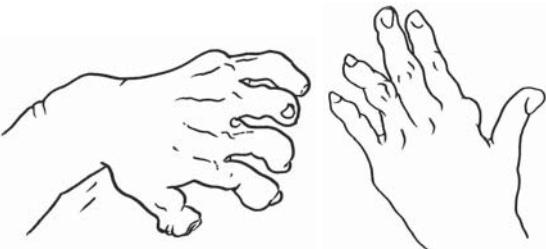
हिँडुल र सन्तुलन

कृत्रिम खुट्टा त्यो लगाउने व्यक्तिको खुट्टा चलाउन सजिलो हुने गरी टम्म मिलेको तर मासु नखाने खालको हुनुपर्दै । तर, यो समयक्रममा मिलाउदै जानुपर्दै किनकि यो सधैभरि एकनासले टम्म नहुन सक्छ । विशेषतः आवश्यक परे अनुसार हिँडुल गरिएन भने वा मांसपेशीहरूको व्यायाम गरिएन भने कृत्रिम खुट्टा लगाउने व्यक्तिको मांसपेशी कमजोर र नरम हुँदै जान्छन् ।

कोही कुनै सहारा नलिई आफै हिँडुल गर्नेहरूले अब कुनै लौरो, बैशाखी वा ट्विल चियरको प्रयोग गर्न थाल्नु पर्दछ । धैरै महिलाहरूले आफुलाई सहयोगी हुने साधनको प्रयोग गर्ने निर्णय लिन समय लगाउँछन् । तर, शुरुकै अवस्थामा लौरो वा ट्विल चियर प्रयोग गरियो भने चोटपटक र लड्नबाट बचाउँछ साथै हिँडुल गर्न सजिलो बनाउँछ ।

जोरी सोथ

जोरी सोथ (आर्थ्राइटीस) जोरीहरू सुन्निने र कडा (अररो) हुने हुँदा धेरै दुख्छ । यसले धेरै व्यक्तिहरूलाई असर पार्दछ, र उनीहरूका दैनिक जीवनमा गाहो पार्दछ । यदि जोरीसोथ हातमा भयो भने किसिमका अपाङ्गता भएकाहरूलाई प्रकारका समस्याहरू बनाइदिन्छ । उदाहरणका लागि



कुष्ठरोग र जोरीसोथको कारण हातको विकृति ।

- दृष्टिविहीन र हातको स्पर्शबाट केही बस्तु चिन्ने वा पढ्ने गर्ने व्यक्तिलाई यसो गर्न गाहो हुन्छ ।
- बहिरालाई साँकेतिक भाषाका लागि औलाहरू नचल्ने हुन्छ ।
- कुष्ठरोगको कारण हातहरू पहिले नै विकृत भएको छ भने जोरीसोथले हात चलाउन अझ बढी कठिन हुनेछ ।

छालाका समस्याहरू

बुढो हुँदै जाँदा छालाहरू पातलो हुँदै हुन्छन् र छाला सजिलै खोस्निएर घाउ हुन्छ । यस्तो विशेष गरी यस्ता महिलाहरूमा हुने गर्दछ : जस्तै

- लामो समयसम्म एकै स्थानमा बसिरहने वा सुतिरहने । पातलो छाला हुनुको कारण प्रेसर सोर हुन सक्दछ ।
- कृत्रिम हात वा खुटाको प्रयोग गरेका महिला थिचेका भागहरूमा रातो हुने र दर्फराउने मात्र नभई घाउ पनि हुने गर्दछ । त्यसैले यी भागहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।
- कुष्ठरोग लागेको छ भने दिनदिनै आफ्नो छालाको जाँच गर्नुपर्दछ । यस रोगका कारण पातलो छालामा घाउ र संक्रमणहरू छिँडै हुन्छन् ।
- सुषुम्ना नाडीको चोट वा पक्षाघात भएको र छालाको स्पर्श शक्ति छैन भने आफुले देख्न नसकिने पिठयुँ जस्तो भागमा समय समयमा अरु व्यक्तिलाई केही दाग (खत) भए नभएको हेर्न लगाउने र देख्न सकिने ठाउँमा आफैले पनि बारम्बार हेर्ने गर्नुपर्दछ ।

दृष्टि र श्रवण शक्ति

बुढो हुँदै जाँदा आँखा कमजोर हुँदै जान्छ यस्तो अवस्थामा बहिरो व्यक्तिले राम्ररी देख्न नसकेका कारण साँकेतिक भाषा वा ओठको चलाइ बुझ्न पनि कठिन हुन्छ ।



यदि कसैलाई कुष्ठरोग भएको छ भने, आँखाहरू सुन्निन्छन् र समयमै उपचार नभएमा आँखा नदेख्ने हुन्छन् ।

यदि कोही दृष्टिविहीन छ र सुन्न कठिन हुन थालेको छ भने हिँड्न र कुराकानी गर्न पनि ज्यादै गाहो हुन सक्छ ।

सजिलै हेर्न, सुन्न र हिँड्नुल गर्न सहयोगका लागि परिवारजनसँग केही कुराहरूको परिवर्तन गर्न सहयोग मार्गनु पर्दछ । उदाहरणका लागि राम्ररी आँखा नदेख्ने व्यक्तिले आफ्नो

घरभित्र उज्यालो हुने सेतो रड लगाउन वा देखिन सक्ने चम्किने बत्ती जडान गर्न लगाउन अनुरोध गर्नु पर्छ । ढोकाहरूमा चुकुल हुनुहैदैन र खुँडिकलाहरू ठेस नलाग्ने गरी सम्म हुनुपर्छ ।

यदि कान कम सुन्न थालियो भने कसैसित कुराकानी गर्दा उनीलाई आफ्नो नजिक बसाउनु पर्छ र उसलाई नचिच्याइकन स्पष्ट बोल भन्नु पर्छ । आफूछेउ बजिरहेका रेडियो र टेलीभिजन बन्द गर्नु पर्छ । यसो गरेमा कुराकानी सुन्न सजिलो हुन्छ ।

हड्डी कमजोर हुनु (हड्डी फुसफुसे हुँदैजानु)

महिनावारी बन्द भएपछि, महिलाहरूको शरीरले एस्ट्रोजेन हर्मोन कम बनाउन थाल्छ, जसले गर्दा हड्डी कमजोर भएर जाने हुन्छ । कमजोर हड्डी सजिलैसित भाँचिने र ढिलो जोडिने हुन्छ । बृद्धावस्थाको कारण शरीर राम्ररी सन्तुलन नहुने, वा छारेरोगले मूच्छां पर्ने वा मस्तिष्क पक्षाधात भएका व्यक्तिहरू पटक पटक लडिरहने र कमजोर हाडहरू भाँचिने ज्यादै खतराहरूमा हुन्छन् । हाडहरू कमजोर हुन नदिन निम्न कुराहरू सहयोगी हुन सक्छन् :

- क्याल्सीयम युक्त खाना खाने भिटामीन सि युक्त खानेकुराहरू जस्तै फलफुल र पहेला तरकारीहरू प्रसस्त खानु पर्दछ ।
- नियमित रूपमा हड्डीमा भारपर्ने खालको व्यायाम गर्नु पर्छ ।



मानसिक उल्क्खन

केही बृद्ध व्यक्तिहरूमा सम्भने शक्ति कम हुँदै जान्छ । यो कुनै गम्भीर समस्या होइन । तर कसैलाई भने गम्भीर समस्याको रूपमा विकसित हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई मानसिक उल्क्खन या सुद्धा हराउनु भन्न सकिन्छ । यस्तो समस्या उनीहरू आफ्नो ईष्टमित्र वा साथीभाईलाई चिन्न छोड्छन् । तिनीहरू ज्यादै डुराउने हुन सक्छन् र बाटो घाटो पनि चिन्न छोड्छन् ।

काम गर्नका लागि नयाँ उपायको खोजी

उमेर बढ्दै जाँदा देखा परेका परिवर्तनहरूले अब काम गर्न नयाँ तरिकाहरूको खोजी गर्ने र अन्य व्यक्तिको सहयोग लिने आवश्यकता पन्यो भन्ने कुरा बुझाउँछ । इयरफोन, लौरो वा ह्वील चियर जस्ता सहयोगी साधन प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था आएको संकेत गर्छ । आफ्नो शरीरमा केही परिवर्तन आएको महसुस हुन्छ तब हरेकले काम गर्न सहज हुने उपायको खोजी गर्न थाल्नु पर्दछ । के गर्दा के हुन्छ भन्ने कुरा जानकारी हुँदा, आफ्नो शरीरको राम्रो हेरेविचार गर्न र जति बृद्ध हुँदै जाँदा पनि स्वस्थ रहने कुरामा सहयोग पुर्छ ।

सहयोगीको खोजी

केही कामहरू जस्तै खाना खान, नुहाउन, लुगा लगाउन, उठवस गर्न आदि गाहो पर्न थाल्यो भने आफ्ना साथीहरू, परिवारका सदस्यहरू, स्याहारकर्ता र आफूले विश्वास गरेका अन्य व्यक्तिहरूलाई जानकारी दिनु वा बताउनु पर्छ । यस्तो अवस्थामा नातेदार र साथीहरूलाई छलफल गर्नुपर्छ ।

ज्यादै विसर्जन थालियो भने, दिनभर गरिने कामहरूको एउटा सूचि बनाउनु राम्रो हुन्छ । र, जब काम गरिन्छ, सूचिमा रेजा दिँदै जानुपर्छ । वा आफुले दैनिक गर्न चाहेको कामहरूको बारेमा आफ्नो परिवारको सदस्यहरूसँग भन्नु पर्दछ जसले गर्दा बीचबीचमा उनीहरूले समझना दिलाई रहन सक्छन् ।

मानसिक विरक्ति

केही व्यक्तिहरूले उमेर बढौं जाँदा (दुखी) र विरक्त भएको महसुस गर्दछन् । यस्तो एकलोपन, स्वास्थ्यमा बिग्रेर वा तिनीहरूले गर्दै आएका कार्यहरू गर्न नसकेका कारणहरूले हुनसक्छ । अभ आत्मविश्वास कम भएका महिलाहरूमा त बुढो हुदै जाँदा आफुलाई एकदमै एकलो र विरक्त ठान्दछन् । यस्तो अवस्थालाई मानसिक विरक्ति भन्ने गरिन्छ ।

मानसिक विरक्तिका केही चिह्नहरू यस्ता छन् :

केही लक्षणहरू

- धेरैजसो समय दुखित भइरहनु,
- निन्द्रा लाग्दै नलाग्नु वा निन्द्रामात्र लागिरहनु,
- केही सोचविचार गर्न नसक्नु,
- दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरूमा ध्यान नदिनु,
- विरामी हुनु वा शारीरिक समस्या जस्तो टाउको दुख्नु, पेट दुख्नु, बोली सानो हुनु र विस्तारै हिँड्नु ।
- दैनिक क्रियाकलाप गर्न गाहो हुनु
- हरबखत थाकेको जस्तो हुनु,
- मृत्युका बारेमा वा आत्महत्याका बारेमा सोच्नु,

मानसिक विरक्ति हुन नदिन के गर्न सकिन्छ

सम्भव भएसम्म सक्रिय हुने, व्यायाम गर्ने र पौष्टिक खाना खाने । सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा धेरै अवधि एकलै बस्ने गर्नु हुदैन । छरछिमेकका केटाकेटीका स्याहारमा सहयोग गर्नु पर्दछ । उनीहरूलाई अतीतका कथा तथा सम्झना सुनाए पनि फाइदा पुग्छ । अपाङ्गता भएका अरु बृद्ध महिलाहरूसँग कुरा गर्दै समय बिताउनु राम्रो हुन्छ । यदि चिन्ता लागिरहन्छ, र निन्द्रा पर्दैन भने आफुले विश्वास गरेको परिवारको सदस्य वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु पर्दछ । मानसिक स्वास्थ्यको थप जानकारीका लागि यही किताबमा अध्याय ३ हेनुहोस् ।

रजोनिवृत्ति

प्रायजसो महिनावारी ४५ देखि ५५ वर्ष उमेरको बीचमा महिनावरी सुक्ष्म यो उमेरमा विस्तारै १-२ वर्षको अवधिमा डिम्बाशयले डिम्ब बनाउन छोड्छ र शरीरले इष्टोजन हर्मोन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोन



पढेर सुनाएकोमा धन्यवाद !
तिमीलाई थाहै छ, मेरा हातहरू
बाउँडेका छन् । मलाई अचेल
ब्रेललिपी छामेर पढन गाहो हुन्छ



कम मात्रामा उत्पादन गर्न थाल्छ । त्यसपछि र यसैलाई राजोनिवृत्ती भनिन्छ । त्यसपछि महिलाको महिनावारी बन्द हुन्छ ।

चिन्हहरू

- मासिक रक्तस्रावमा गडबडी हुन थाल्छ । यस्तो बेला रजस्वला एकैचोटि बन्द हुने वा पहिला हुनेभन्दा बढी रगत जाने हुन्छ वा २-४ महिना बन्द हुने र अनि फेरि महिनावारी हुने हुन्छ ।
- कुनै पनि समयमा अचानक गर्मी हुने र पसिना आउने हुन्छ, जसलाई Hot flashes पनि भनिन्छ । यस्तो प्रक्रिया राति भयो भने निन्द्राबाट व्युभिने हुन्छ ।
- योनिस्राव कम आउँछ र योनि खुम्चन थाल्छ ।

यदि महिनावारी बन्द (राजोनिवृत्ति) हुने अवधिमा असजिलो महसुस भएको छ भने

यदि निम्न लक्षणहरू देखापरेमा वा असजिलो भएमा निम्न कुराहरू पालन गर्नुपर्छ ।

- खुकुलो, सुविधाजनक र सूतीको लुगा लगाउने । सम्भव भएमा पसिना आएमा



सजिलैसित फुकाल्न सकिने लुगा लगाउने ।

- गरम र पिरो खाना नखाने किनकि यसले गर्मी हुन्छ र चिटचिट पसिना आउन सक्छ ।
- चिया र कफी धेरै नपिउने, त्यसमा रहेको रसायनले उदास बनाउने र निन्द्रा नआउने हुन्छ ।
- दैनिक व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- मादक पदार्थ नपिउने । मादक पदार्थले भन् गर्मी वा चिटचिट पसिना आउने गराउँछ ।
- धूमपान र खैनी नखानुस यसले कमजोर हड्डीलाई भन् खराब गर्दछ ।
- मनमा उदासी र खिन्नता भएको तथा मन ठेगानमा नरहेको कुरा आफ्ना परिवारलाई पनि भन्नुपर्छ । यसो गर्दा आफूभन्दा पाका उमेरका महिलाको

ढाडस पाइन्छ र उनीबाट त्यस्तो अवस्थामा के गर्ने भनेर सल्लाह

मिल सक्छ ।

यी समस्याहरू कम गर्न सक्ने उपायहरूबारे तथा कुनै उपायहरू छन् कि रजस्वला बन्द भइसकेका महिलाहरूसँग सोध्नुहोस् ।

पहिला पहिला महिलाहरूको महिनावारी बन्द हुने बेलाको अप्लारोपनालाई कम गर्न चिकित्सकहरूले हार्मोन उपचार विधि गर्ने गर्दछे । दुर्भाग्यवस यो विधिमा प्रयोग गरिने हार्मोनले महिलाको स्तन क्यान्सर, मुटुरोग, रगत जस्ते, मस्तिष्का घात हुने जस्ता समस्याहरू हुन सक्ने खतराहरू देखिए ।

महिनावारी बन्द पछिको यौन सम्पर्क

केही महिलाहरूको लागि महिनावारी बन्द भएपछि यौन क्रिया गर्न मन लाग्दैन । भनेको सम्भोग क्रिया गर्नको लागि छुट भन्ने लाग्छ । केही महिलाहरू यौन क्रियामा भन् बढी चासो लिने गर्दछन् किनभने उनीहरूलाई अब गर्भधारणको डर हुँदैन ।

महिलाहरूको उमेर बढ्दै गएपछि शरीरमा हुने परिवर्तनहरूले उनीहरूको यौन सम्बन्धमा असर पार्न सक्छन् । जस्तै यौनक्रियाका लागि उत्तेजित हुन बढी समय लाग्न सक्छ (पुरुषमा पनि यस्तो हुन्छ) । उनको योनि सुक्खा हुने हुनाले सहवासका लागि अफ्चारो हुनसक्छ । उनको योनि तथा मूत्रप्रणालीमा सजिलैसित संक्रमण हुन सक्छ ।



तपाइले जीवनभर यौन आनन्द लिन
नसक्ने भन्ने कुनै कारण नै छैन ।

साथै योनिको भित्री छाला पातलिन्छ, त्यसैले यौन क्रिया गर्नु भन्दा पहिला केही समयसम्म यौनजोडीसँग प्रेमालाप गर्दै योनिले प्राकृतिक रूपमा भिज्ने समय विताउनु पर्छ । यसको लागि थुक, पानीमा घुलनशील लुब्रिक्यान्ट पनि प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ ।

महत्वपूर्ण कुराहरू

- यदि कण्डम प्रयोग गरिन्छ भने चिप्लो बनाउन तेलहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन । तेलले कण्डमलाई कमजोर बनाउने र फुटाउन पनि सक्छ ।
- योनि भिजाउन स्राव उत्पादन गराउन वास्नादार पेट्रोलियम जेल्ली (भेसलीन) वा तेलहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसले योनि पोल्न सक्छ ।
- पिसाव सम्बन्धी समस्याहरूबाट बच्न, यौनक्रिया सुरु गर्नु केही अघि पानी वा जुस पिउने गर्नु पर्दछ, यसो भएमा यौनक्रिया सकिनासाथ पिसाव हुन सक्छ । यसो गर्नाले मूत्राशयमा रहेका सूक्ष्मजीवहरू पिसावसँगै बाहिरिन्छन् र संक्रमण हुनबाट बचाउँछ ।

गर्भ रहन नदिनका लागि र यौन सम्पर्कबाट लाग्ने संक्रमणबाट बच्ने उपाय

महिनावारी अन्त भएको १ वर्षसम्म पनि महिलाहरूको गर्भवती हुने सम्भावना हुन सक्छ । यस्तो गर्भबाट बच्नका लागि महिनावारी रोकिएको पूरा १ वर्षसम्म परिवार नियोजनका साधनहरू नियमित प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

परिवार नियोजनको हर्मोनल विधि जस्तै खाने चक्की, सुइ, नरप्लान्ट जस्ता साधनहरू प्रयोग गरिरहने महिलाले ४५ वर्षको आसपासदेखि प्रयोग गर्न बन्द गर्नु पर्दछ । महिनावारी भएको अन्तिम पटक देखि १ वर्षसम्म हर्मोन नभएका परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ ।



यौन जोडीमध्ये कसैलाई एच.आई.भि./एड्स वा अन्य यौनप्रसारित संक्रमणहरू छन् भन्ने कुरा थाहा छ भने यौन सम्पर्क गर्दा प्रत्येक पटक पुरुषले कण्डम लगाउनु पर्दछ । यसले गर्भ रहनबाट पनि बचाउँछ ।

क्रियाशील जीवन जिउ

जीवनलाई क्रियाशील बनाउने प्रयास गर्नुपर्दछ । कुनै सहयोगी व्यक्ति वा सहयोगी उपकरण तथा साधनको सहयोग लिएर, परिवार र समाजमा कुनै कुनै काम गरिरहनु पर्दछ ।



गाउँधरमा घुमफिर गर्ने गर्नु पर्दछ र आफुलाई मानसिक र शारीरिक रूपले सक्रिय बनाइराख्नु पर्दछ । पढेर वा अरु व्यक्तिहरूसँग खेलेर आफ्नो दिमागलाई क्रियाशील बनाउन सकिन्छ । चेस, तास, गद्दा, बाघचाल, धार्मिक प्रवचन या गाउँधरमा प्रचलित खेलहरू खेल्ने गर्दा रमाइलो र यसैक्रममा छिमेकका साथीसङ्गीहरूसँग घुलमिल हुन सहयोग पुर्छ ।

आफुभन्दा सानालाई पढन सिकाउने, उहिलेको अनुभव र कुराहरू सुनाउने वा उनीहरूको स्कूलको गृहकार्यमा सहयोग पुऱ्याएर पनि आफुलाई क्रियाशील बनाउन सकिन्छ ।

बृद्धहरूसँग जीवनभरका आफ्ना ज्ञान र अनुभवहरू हुन्छन् । आफ्नो परिवारसँग, स्याहारकर्तासँग र समाजका आफुभन्दा जेठा व्यक्तिहरू सँगसँगै मिलेर काम गर्न पाए भने अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई पनि आत्मविश्वास आउँछ ।

नयाँ कुरा सिक्ने समय

इमेल्डा नाम गरेकी ६६ वर्षिया महिला अफ्रिकाको युगाण्डाको पालीसा जिल्लामा बस्थिन् । हालसालै उनी एउटा प्राथमिक शिक्षण कार्यक्रममा सहभागी भइन् र स्कूल जान शुरु गरिन् । अहिले उनी अंग्रेजी लेखन र बोल्न सकिन्छन् । स्कूलका विद्यार्थीहरूले उनलाई मन पराउँछन् र हजुरआमा भनेर बोलाउँछन् ।

परिवर्तनका लागि गरिने कार्यहरू

यद्यपि बृद्धअवस्था बढौदै जाने क्रममा अपाङ्गता पनि जटिल हुँदै जान्छ, यस्तो बेला पनि समुदायमा आफुलाई क्रियाशील



राखिरहन आफुले गर्न सक्ने काम गरिरहनु पर्छ। आफ्नो जीवनभरको अनुभवको आधारमा अपाङ्ग महिलाहरूको अवस्था सुधार गर्न कुनै पनि बृद्ध महिलाले धेरै कामहरू गर्न सक्छन्।

बृद्ध अपांग महिलाहरू को के गर्न सक्छन्

- धेरैजसो सरकारहरूले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई खान, बस्न, लाउन र स्वास्थ्य उपचारको लागि मासिक रूपमा पेन्सन दिने गरेको पाइन्छ। हाम्रो सरकारले पनि थोरै रकम विनियोजन गरेको छ, तर, कानूनी व्यवस्था भने छैन र त्यति रकम बस्न, लाउन र स्वास्थ्य उपचारको लागि पर्याप्त छैन। यस रकमलाई जीवन निर्वाह गर्न सक्ने बनाउन अन्य अपाङ्गता भएका महिलाहरू, आमाहरू, दिदी बहिनीहरू र छरछिमेकहरू सबै मिलेर कार्य गर्नु पर्दछ। तर यस्तो काम समय लाग्न पनि सक्छ।



हामी सबै एकजुट भएर हाम्रा सांसद र गाविसका
अध्यक्षताई अपाङ्गता भएका बृद्ध महिलाहरूका लागि थप
सेवाहरू उपलब्ध गराउन भन्न सक्छौं। कम्तीमा
निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा, बृद्धाश्रमको व्यवस्था।

- कम खर्चमा जीवन गुजारा गर्न र एकअर्कालाई सहयोग गर्न अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूह बनाउने र एकै स्थानमा बस्न सक्छन्। उदाहरणका लागि एउटा दृष्टिविहीन महिला बहिरा महिलाका लागि कान बन्न सकिन्न भने एउटी बहिरा महिला नेत्रहीन महिलाको आँखा बन्न सकिन्न।
- अपाङ्गता भएका बृद्ध महिलाहरूसँग जीवनको लामो अनुभव छ, जसलाई अन्य अपाङ्गता भएका महिला तथा केटीहरूलाई यसको बारेमा जानकारी गराउन सक्छौं। सम्भव भएसम्म महिला तथा केटीहरूले भोगिरहेका तथा भोगनुपर्ने समस्याहरूका (जुन बृद्धहरूले भोगिसकेका थिए) बारेमा बताउने गर्दा उनीहरूलाई सहयोग पुर्न छ।

हामीहरू अपाङ्गता भएका बृद्ध महिलाहरूको स्वास्थ्य उपचारको कसरी
सजिलोसँग पाउन सकिन्न भनेर छलफल गर्न सक्छौ।



दुर्व्यवहार, हिंसा तथा आत्मसुरक्षा



कुनै पनि समाजमा कुनै पनि महिलामाथि दुर्व्यवहार हुन सक्छ। विश्वभरि नै धेरै महिलाहरूलाई आफुले नचिनेका तथा चिनेका व्यक्तिहरूले सताउने गर्न सक्छन्। उनीहरूलाई पिटिन्छ, बलात्कार गरिन्छ, अपमानित हुन्छन्, तिरस्कार गरिन्छ, चोट पुऱ्याइन्छ, अथवा अन्य विभिन्न तबरबाट दुर्व्यवहार हुन्छ। धेरैजसो समयमा दुर्व्यवहार भएको कुरा कसैले पनि थाहा पाउँदैन किनभने महिलाहरूले बोल्न संकोच मान्दछन् वा डराउँछन्। कसैलाई भनेर केही फाइदा हुँदैन र मलाई नै दोषी ठान्छन् भनेर भन्न डराउँछन्।

अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई पनि यस्तो हिंसा र दुर्व्यवहार हुन्छ लागि तर उनीहरूलाई पनि सुरक्षित रहेर, र राम्रो व्यवहार पाएर बाँच्न पाउने अधिकार छ।

अपाङ्गता भएका महिला तथा केटीहरूलाई अरु पुरुष तथा महिलाले पनि दुर्व्यवहार गर्न सक्छन्। परिवारबाट, उनको श्रीमान् वा जोडीबाट, आफ्नो घरका जोसुकैबाट वा उनको स्याहारकर्ताबाट पनि दुर्व्यवहार हुन सक्छ। ऐउटा छिमेकीबाट, परिवारको साथीबाट, रोजगारदाताबाट, सँगै काम गर्नेबाट वा ऐउटा नचिनेको व्यक्तिबाट पनि उनलाई दुर्व्यवहार हुन सक्छ।

दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति महिलाले चिनेको खास गरी उनका दैनिक क्रियाकलापहरूमा उसैमाथि भर परेकी छिन् भने, उनी यो कुरा भन्न अरुलाई भन्न सकिदैनन्। महिलाले दुर्व्यवहार गरिएको लुकाएर बस्तिहरू र असुरक्षित हुन्छन्।

कुनै पनि महिलामाथि हिंसा र दुर्व्यवहार हुनु ठिक होइन। तर अपाङ्गता भएका महिलालाई चाहाँ कतिले अपहेलना र हिंसा गरेपनि केही हुँदैन भन्ने ठान्छन्, जुन गलत हो यसरी महिलालाई हेला र दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति उनीभन्दा पनि शक्तिशाली हुन्छन्।

हानिकारक विचार

अपाङ्गता भएका केटीहरूलाई दुर्व्यवहार गर्दा खासै फरक पढैन। उनीहरू त्यसलाई सहन तयार हुन्छन्। उनीहरूलाई पेटभरि खान दिनु नै ठूलो कुरा हो।



वास्तविकता

अपाङ्गता भएका किशोरीलाई पनि अरु किशोरी सरह हेरचाह पाउने अधिकार छ। दुर्व्यवहार सहेर कोही पनि 'भारयमानी' हुँदैनन्।

हानिकारक विचार

अपाङ्गता भएका महिलाहरू मूर्ख हुन्छन् र उनीहरूको समस्या पनि के सुन्नु? यसकारण कसैले अपाङ्गता भएका महिलालाई पिटपाट गन्यो भने पनि के फरके पन्यो र?



वास्तविकता

अपाङ्गता भएका महिलालाई पिटनु उचित कार्य होइन। कहिले पनि सुस्त मनस्थितिका महिलालाई अपमानित गर्नु हुँदैन। सुस्त मनस्थितिका अपमानित हुनु हुँदैन। जुनसुकै स्वरूपका दुर्व्यवहार जस्तो: वेवास्ता गर्नु, भावनात्मक दुर्व्यवहार, हेरचाह नगर्नु, स्कुल जान नदिनु, शारीरिक दुर्व्यवहार वा यौनजन्य हिंसा यी सम्पूर्ण खाले दुर्व्यवहारहरू रोक्नै पर्दछ।

बिभिन्न किसिमका दुर्व्यवहारहरू

धेरै जनाले के विचार गर्दैन भने दुर्व्यवहार हुने भनेको पिटनु यौन दुराचार गर्नु मात्र होला भन्ने अनुमान गर्दैन्। तर मानसिक चोट पुऱ्याउनु गाली गर्नु पनि दुर्व्यवहार नै हो।

उदाहरणका लागि, दैनिक क्रियाकलापहरूका लागि, भोजन पानी वा औषधिहरूका लागि उनीहरूलाई आवश्यक परेका कुरा कुनै न कुनै कोही सहयोगीमाथि आश्रित हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा केही व्यक्तिहरूले सहयोग गरे वापत यौनक्रियाको अपेक्षा राख्दछन्। अपाङ्गता भएका महिला प्रायः घरबाट बाहिर निस्कन

दिनैन । तर घरकै मान्धेवाट पनि महिलालाई यौन दुर्व्यवहार हुन सक्छ ।

एउटा अपाङ्गता भएका महिलाले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पनि दुर्व्यवहार सहनु पर्ने हुन सक्छ । जब एउटा पुरुष आफ्नो अपाङ्गताको कारणले आफूलाई शक्तिविहीन सम्फन्छ र रिसाउँछ । यस्तो अवस्थामा उसले आवेगमा आफ्नी श्रीमतीलाई दुर्व्यवहार पिटे भने महिलाले केही बोल सकिदनन् ।

शारीरिक दुर्व्यवहार अनि अन्य किसिमका दुर्व्यवहार र हिंसाहरूको कारण पनि मानसिक समस्या हुन सक्छ । दुर्व्यवहारको शिकार भएका महिलाहरूलाई डर लाग्छ, र कहिलेकहिं मानसिक विरक्तिपन



समेत हुन सक्दछ । दुर्व्यवहार गरिएका महिलाहरूको शारीरिक उपचार मात्र हैन मन र आत्माको उपचार पनि गरिनु आवश्यक छ ।

भावनात्मक दुर्व्यवहार

केही व्यक्तिहरू अपाङ्गता भएका महिलालाई तिमीहरू मरे बेस, वा तिमीहरू धर्तीको भार, वा तिमीहरू बाँच्नुको कुनै अर्थ छैन भन्दै दुर्व्यवहार गर्दछन् ।

भावनात्मक दुर्व्यवहार यस्ता अवस्थाहरूमा पनि हुन सक्दछ, जस्तै

- कुनै व्यक्तिले कान सुन्ने व्यक्तिसँग बहिरा महिलाको बारेमा नराम्रो कुरा गर्दा
- कसैले काम गर्न जानेन भने हेपेर हकाच्यो भने मानसिक दुर्व्यवहारले महिलालाई कमजोर बनाउँछ

मानसिक दुर्व्यवहारले अपाङ्गता भएका महिलालाई ढृ भएर रहन गाहो हुन्छ । एउटी त्यागिएकी महिलाले आफूलाई समाजमा काम नलाग्ने र भूमिका गुमाएको महसुस गर्न

ऊ बहिरी छे । ऊ केही पनि बुझिदन । बेकार तपाईंको समय बर्बाद नगर्नुस्, न, उसले खाने औषधिका बारेमा मलाई बताउनुहोस् ।



कस्तो मूर्ख छ्या ? कति पानी
फालेको। जाऊ यहाँबाट।



थाल्डिन्। यस्तो अवस्थामा उनी उदास हुनु र कमजोर हुनु स्वाभाविक हो।

यदि कुनै महिलालाई सधैभरि अपमानित गरिन्छ वा एकार लगाएर “ए ए” भनेर बोलाइन्छ भने उनले आफूलाई मूर्ख तथा उदास महसुस गर्न थाल्डिन्। उनीलाई आफूना साथी र छरडिमेकको अघि कसैले हँस्सीको पात्र बनाउँछ भन्ने डर लाग्छ र घर भित्र नै बस्न रुचाउँछिन्। यस्तो हुँदाहुँदै उनी आफूले कुनै काम गर्न नसक्ने ठान्छिन्। दुर्व्यवहार भोगेका महिलाहरूमा प्रायः मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू वा मानसिक विरक्तिपन भएको पाइन्छ। थप जानकारीका लागि अध्याय ३ को मानसिक स्वास्थ्य हेर्नुहोस्।

भावना ! तिमीले कति
मलाई दुःख दिएको। म
कसरी तिमीलाई पनि हेरुँ ?
बच्चालाई पनि हेरुँ।



तर तिमीले खाना बनाउने
बेलामा म गीत गाएर
बच्चालाई फुलाउन सक्छु।
तिमीले मलाई गाली नगरेर
बस कुनै काम दिए त म
गर्न सक्छु नि।

परित्याग

कहिलेकाही मानिसहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई हेरिबिचार गर्न अस्वीकार गर्दछन्। अपाङ्गता भएका बच्चा जन्मिएकोमा हेरचाह नपुऱ्याएर त्यस्ता बच्चालाई त्याग्न सक्छिन्। परिवार तथा श्रीमानले महिलाको शरीरमा आएको परिवर्तनहरू स्वीकार गर्न सकेनन् भने पनि महिलासँग विच्छेद गर्ने गर्दछन्।

मेरो श्रीमानले मलाई नत्यागेको
भए म यहाँ हुने थिइन होला

हामी एकदमै गरीब छौं। हाम्रो परिवारका लागि
मुस्किलले मात्र खानेकुरा पुग्छ। अहिले हामीले उनलाई
पनि खुवाउनु परेको छ। हामी भोकै बस्नु पर्ने दिन
पनि आउला। त्यो सबै उनको गल्ती हो।



धेरैजसो परिवारबाट त्यागिएका अपाङ्ग महिलाहरू आफन्तकहाँ जान्छन् । तर त्यहाँ पनि उनलाई शान्ति हुँदैन । बनिबुतो गर्नुपर्ने वा गरिब परिवारले अपाङ्गता भएका महिलालाई बोझको रूपमा सम्झन्छन् । कहिलेकाहीं आफन्तहरूले आफ्नो दुर्भाग्यको कारण अपाङ्गता भएका महिलामाथि दोष थोपार्छन्, त्यसमाथि पनि उनको बच्चा छ भने त भनै हेष्ठन् ।

अलग्याइनु

अपाङ्गता भएका महिलालाई कोठा भित्र थुनेर राख्नु हुँदैन ।

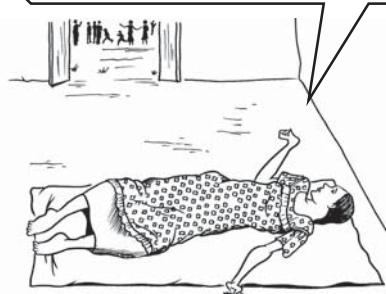
समुदायले अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अनादर तथा बहिस्कार गरे भने परिवारले पनि आफ्नो घरमा अपाङ्गता भएका महिला भएकोमा लज्जित तथा अपमान भएको ठान्दछ । परिवारमा अपाङ्गता भएका महिलालाई अन्य व्यक्तिसँग भेट्न दिइन्न वा अपाङ्गहरू घरमा नभएको बहाना बनाइन्छ । प्रायः अपाङ्गता भएका महिला तथा केटीहरूलाई शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसर दिइदैन तथा गाउँधरका चाडपर्व तथा पूजाआजाहरूमा सहभागी हुने अनुमति दिइदैन ।

केही समुदायमा मनिसहरूले अपाङ्गता भएकाको छेउछाउमा बस्दा आफु पनि अपाङ्ग भइने डरले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई अलगै राखेका हुन्छन् । कसैले अपाङ्गता भएका महिलाले अरु गर्भवती महिलालाई छोएमा जन्मने बच्चा पनि अपाङ्गता भएको नै जन्मन्छ भन्ने ठान्छन् । तर यो असत्य हो अपाङ्गता एकबाट अर्कोमा सदैन ।

उपेक्षा गर्नु

अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई हेरचाह गर्नुपर्ने व्यक्तिहरूले सहयोग नगर्ने वा लापर्वाही गर्ने गरेको अवस्थालाई उपेक्षा (Neglect) भएको मानिन्छ । जस्तै : यदि कसैले उनीहरूलाई चाहिने औषधि समयमा दिइदैन ।

म यहाँ पल्टिरहँदा एक्लो भएकी छु । तर मलाई त बाहिर जान मन लागेको छु । के गर्ने होला ?



मलाई मन लागेको बेला निकाली दिउँला ।

मेरो औषधि खाने बेला भयो ।
दराजको औषधि मैले निकालन
सकिन । निकाली देऊ न ।

खाना खान दिइदैन वा कोचाउने गर्छ ।



शौचालयमा पर्ने आवश्यक सहयोग गर्दैन् ।

उपेक्षाका अन्य उदाहरणहरू:-

- अपाङ्गता भएका महिलालाई लामो समयसम्म ओच्छ्यानमा राखिएदिनु ।
- कपडा फेर्न तथा सरसफा हुन सहयोग नगर्नु ।
- प्रेसर सोरको रोकथामका लागि आवश्यक पर्ने वसाइ तथा सुताइको स्थिति फेरवदल गर्न सहयोग नगर्नु ।
- दिसा पिसाव गरेका कपडाहरू तथा भिजेका कपडा नफेरिएदिनु ।

घरपरिवारका व्यक्तिहरूले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई घरभित्र राखेर वा उनलाई असल शिक्षा उचित खाना वा कपडा नदिएर पनि वेवास्ता गरेका हुन्छन् ।

उपेक्षा गरिँदा महिलामा चोट पर्नुका साथै उनलाई डर लाग्छ । उनी लामो समयसम्म ओच्छ्यान परेकी छिन् वा आफै कोल्टे फेर्ने सकिनन् भने उनलाई प्रेसर सोर हुन सक्छ ।

शारीरिक दुर्व्यवहार

शारीरिक दुर्व्यवहारभित्र पिट्नु, पछार्नु, चिथोर्नु, थप्पड हान्नु वा ठक्कर दिनु जस्ता कामहरू पर्दछन् । कहिलेकाहिँ मानिसहरू अपाङ्गता भएका महिलाका बच्चालाई धम्क्याउँदछन् । यस्तो अवस्थामा उनी आफ्नो बच्चालाई हिंसाबाट बचाउन सकिन कि भनेर बढी डराउँछिन् ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई विभिन्न स्थानहरूमा (जस्तै: औषधालयमा, विद्यालयमा, आवास घरमा, उनले काम गर्ने ठाउँमा, सार्वजनिक यातायातका साधनमा वा आफ्नै घरमा पनि) विभिन्न किसिमले शारीरिक दुर्व्यवहार र नराम्रो व्यवहार गरिएको हुन सक्छ ।

म व्यस्त छु । तिमी त्यहीं बसिराख ।
फुर्सत भएपछि दिउँला ।



म शौचालयबाट निस्कनु
प्यो । मेरो बैशाखी देउन ।



पिट्नु र हातपात गरिने बाहेक अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई गरिने अन्य दुर्व्यवहार निम्न प्रकारका पनि हुन सक्छन् :



स्वास्थ्य परिक्षण गरिँदा क्लिनिक वा अस्पतालमा
नचिनेका व्यक्तिहरूका अगाडि उनलाई नाज्ञे
हुन दबाव दिनु ।

कसैले जानीजानी नै दृष्टिविहिन महिलाका
लागि बाटो पहिल्याउन राखिएका
सरसामानहरू सो स्थानबाट हटाइदिनु ।

दुर्घटवहार रोकनका लागि गर्न सकिने कुराहरू

अपाङ्गता भएका महिलाहरू समाजमा बढी संलग्न भएमा दुर्घटवहारबाट सुरक्षित हुन सकिन्छ । अरुहरूसँगको कुराकानीले अन्य सहयोगी उपायहरू खोज्न मद्दत गर्दछ ।

- एकभन्दा बढी व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्ने : शुरु शुरुमा आफूले भनेका अरु व्यक्तिलाई कुरा बुझ्न कठिनाई हुन सक्दछ । अभ्यास हुदै जाँदा उनीहरूले महिलाले भनेका कुरा बुझ्न थाल्दछन् ।
- आफुले विश्वास गरेका महिलाहरूसँग आफूमा भएको दुर्घटवहारबारे कुराकानी गर्ने - के घटना घटेको थियो भन्ने बारेमा वर्णन गर्न गाहो हुन सक्दछ, लाज लाग्न सक्दछ वा अरुले थाहा पाउँछ कि भन्ने डर लाग्न सक्छ । कसैले पनि आफुलाई विश्वास गर्दैनन् कि भनेर पनि चिन्ता लाग्न सक्छ । कुराकानी सकेपछि खास गरी कसैले मतलब गरेनन् भने आफूलाई नराम्रो अनुभूति हुन सक्दछ । तर पनि एक न एक जनासँग कुराकानी हुँदा सजिलो हुन्छ ।



जब मलाई सहयोग र भरोसाको
आवश्यकता पर्दछ त्यस बेला
मैले विश्वास गरेका मध्यन्दा
जेठी साथीसँग कुरा गर्दछु ।

मसँग राम्रो व्यवहार नगर्नेसँग म स्पष्ट
कुरा गर्दछु । मलाई नराम्रो व्यवहार
गरेको मन पर्दैन भन्ने कुरा बुझाउँछु ।

“यो केटी भार नै भई” मानिसहरू
भन्ने गर्दछन् । तर, मैले त आज काम
गरेर म कमाउन सक्ने भएकी छु ।

- **आफ्नो काम अरु महिलाहरूसँग मिलेर गर्ने :**
कुनै पनि व्यक्तिले अरु मानिसहरूले देख्न सक्ने स्थानमा धम्की दिने तथा नराम्रो व्यवहार गर्ने सम्भावना कम हुन्छ । कुनै अपाङ्गता भएकालाई सार्वजनिक स्थानमा घाइते भएको देख्ना अरु महिलाहरू पनि सहयोग गर्न आउँछन् ।
- **सहयोग जुटाउने :** कसैले आफैलाई दुर्घटवहार गर्नासाथ वा कसैलाई गरेको थाहा पाउना साथ सहयोगका लागि अरु महिलाहरू र समुदायमा रहेका समूहकहाँ पुग्नु पर्दछ ।
- **स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने :** शारीरिक घाउचोट र नीलडामहरू छन् भने उपचारका साथै पुलिसमा उजुरी दिन के कस्तो गर्नु पर्दछ त्यसको बारे राम्ररी कुराकानी गर्नु पर्दछ ।
महिलालाई दुःख दिने मानिसले आफूले पालेको हुनाले महिलालाई जे गरे पनि हुन्छ भन्ने ठान्छन् ।
तर यो ठिक होइन ।



विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता भएका महिलाहरूले एकअर्कालाई सहयोग पनि दिन सक्छन् ।

जहिले पनि मेरो लोगनेले मलाई विवाह गरेर मलाई दया गरेको कुरा गर्ने गर्थ्यो । मेरो माइती गरीब भएकाले मैले उसको सम्पत्ति देखेर बिहे गरेको भनेर मलाई दोष लगाउने गर्थ्यो । अब मेरो अर्कोसित बिहे हुन सक्दैनय्यो भनेर उसले मलाई दुर्घटवहार गरिरहन्न्यो । मैले महिला वकिलसँग परामर्श र मेरा लोगनेका आफन्तसँग कुराकानी गरेपछि मैले ऊसँग सम्बन्धविच्छेद गर्ने निर्णय लिएँ ।



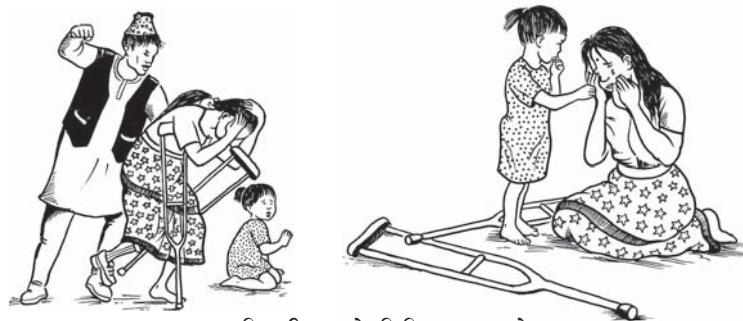
अपाङ्गता भएकी बालिकालाई जन्म दिएपछि मेरो श्रीमानले पिट्यो । अनि मैले सम्बन्ध विच्छेद गरें ।

जब मेरो साथी अपाङ्ग भइन् उनीलाई परिवारले दुःख दिन थाले । उनको श्रीमानले उनलाई सहयोग गर्न अस्वीकार गरे र अन्य महिलासँग सल्कन थाले । मेरी साथी आफ्नो माइतिघरमा गइन् जहाँ उनले स्नेह र राम्रो हेरचाह पाइन् । अहिले उनी काम गर्दिन र सुखी छन् ।

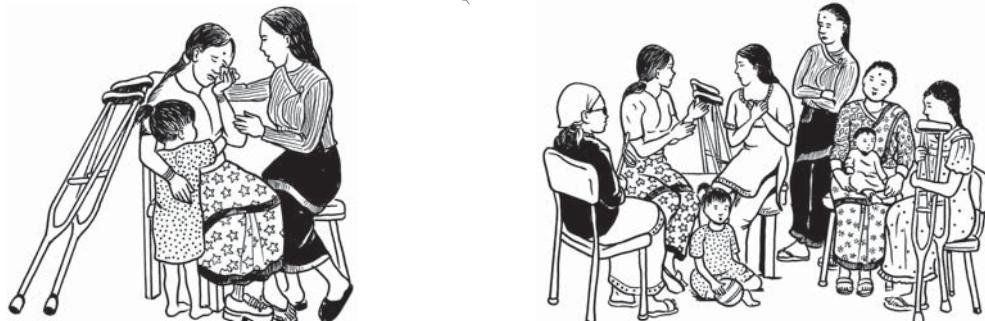


हिंसात्मक व्यबहार गर्ने श्रीमान् या जोडीसँग सम्बन्ध विच्छेद गर्न चाहते महिलालाई सहयोग

दुर्घटवाहारबाट सुरक्षित हुनका लागि महिलाहरू संगठित हुन सक्छन्। महिलाका विरुद्ध हुने हिंसाको रोकथामका लागि केही स्थानहरूमा कानुन तथा अदालतको स्थापना गरिएका छन्। केही तर सबै ठाउँमा प्रहरीले, वकिलले महिलालाई सहयोग गर्दैनन्। तर समुदायमा, महिलाहरू एकजुट भएर काम गर्दा नै आफुहरू अति सुरक्षित भएका छन्। यसका केही उदाहरण तल दिइएको छ :



यदि श्रीमान्ले पिटिरहन्छ भने...



आफुले विश्वास गर्ने कोही (छिमेकी, साथी, नातेदार) सँग यस बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

त्यसपछि तपाईंहरू सबै एकैसाथ श्रीमान्कहाँ गएर कुरा गर्न सम्भुन्न्छ। यदि उसले कुरा सुनेन भने महिलाहरू एकैसाथ गाउँका वृद्धवृद्धाकहाँ जानुहोस्।



.... र उसलाई छोड्न चाहेको निर्णय गर्नुहोस्।



.... वा पुलिस थाना जानुहोस् र त्यहाँ रिपोर्ट गर्नुहोस्। यदि तपाईं समूहमा जानुभएको छ भने उनीहरूले तपाईंको उजुरी गम्भीरताका साथ लिनेछन्।

यैन दुर्व्यवहार

कमजोर केटीहरू, अपाङ्गता भएका केटीहरूले आफ्नो रक्षा गर्न सक्दैनन् र उनीलाई यैन दुर्व्यवहार गरिन्छ । केटीहरूलाई बाबु, काका वा अन्य नातेदारले वा दाजुभाइ वा अन्य केटाकेटीहरूले समेत दुर्व्यवहार गर्न सक्दछन् । यदि केटीहरूले दुर्व्यवहारको बारेमा परिवारका सदस्यलाई बताए भने पनि परिवारले प्राय गरेर दुर्व्यवहारकर्ताको सुरक्षा गर्छन् र केटीलाई नै दोष लगाउँछन् । तर जुन व्यक्ति दुर्व्यवहारको शिकार भएको छ त्यसलाई दोष लगाउनु कदापि उचित होइन । त्यसमाथि पनि बालिकालाई त भन् ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

अपाङ्गता भएका महिला तथा केटीहरू दुर्व्यवहार हुने बढी सम्भावना हुन्छ । विशेष गरेर अपाङ्गताको कारणले कमजोर भएका, संचार तथा सम्बाद गर्न कठिनाई भएका, वा समुदायले राम्ररी स्वीकार नगरिएका अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई यस्तो हुन्छ । यी कुराहरूले गर्दा अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई जे गरे पनि हुन्छ भन्ने विचार करिपय समुदायमा पाइन्छ ।

अपाङ्गता भएकी एउटी महिला उनको लोगनेबाट, परिवारका अरु सदस्यहरूबाट, उनको स्याहारकर्ता वा जोसुकैबाट अपरिचित व्यक्तिबाट यैन दुर्व्यवहारमा पर्न सक्दछन् । प्रायजसो महिलाहरू उनले चिनेजानेका व्यक्तिहरूबाट बलात्कृत हुने गर्दछन् । अपाङ्गता भएका महिलाको परिवारले उनलाई साथी बनाउन सक्ने, महिला र पुरुषको यैन सम्बन्धको बारेमा सिक्न सक्ने जस्ता सामाजिक गतिविधिमा सहभागी हुन अनुमति नदिने कारणले गर्दा अपाङ्गता भएका महिलाले दुर्व्यवहार स्वीकार गर्नुभन्दा अर्को विकल्प छैन भन्ने सोच्न सक्दछन् ।

यैन दुर्व्यवहार हुने विभिन्न तरिकाहरू छन् तर यैन हातपात वा बलात्कार हुनुलाई मात्र यैन दुर्व्यवहार ठान्ने गर्दछन् । यैन दुर्व्यवहारको मतलब धेरै जसो मानिसहरू महिलाको इच्छा विरुद्ध यैन सम्पर्क हो । निम्न अवस्थामा महिलाहरू तथा केटीहरूमाथि यैन दुर्व्यवहार भयो भन्न सकिन्छ :

- बलात्कार वा उनको इच्छाविपरीत यैन सम्बन्ध गरिनु ।
- अनुमति बेगर उनको स्तन, जननेन्द्रियहरू वा शरीरको कुनै पनि भाग स्पर्श गर्नु ।
- कसैले जागिर लगाइदिन्छु वा शिक्षकले पास गराइदिन्छु भनेर यैन सम्बन्ध राख्न दबाव दिनु ।
- लालनपालन गरिदिने शर्तमा यैन सम्बन्ध राख्न दबाव दिनु ।
- असहायलाई पैसा तथा खानेकुरा दिएर यैन सम्पर्क राख्नु ।
- पैसा, खानेकुरा तथा हेरविचार गरिदिने शर्तमा उनका नाज्ञा तथा अश्लील तस्विरहरू खिच्नु ।
- अन्य व्यक्तिहरू बीच भझरहेको यैन कार्य हेर्न वा सुन्न लगाउनु ।
- अश्लील र यैनजन्य कुराहरू गर्नु, यैन सम्बन्धी ठट्टा गर्नु तथा यैन सम्बन्धी छाडा कुरा गर्नु ।
- अश्लील नाज्ञा तस्विर हेर्न लगाउनु ।

यैन दुर्व्यवहार जुनसुकै महिला वा केटीमाथि हुन सक्दछ । तर यसमा महिलाहरूको दोष हुँदैन ।

सिकाइ र बुभ्न समस्या पर्ने महिलासँग यौन दुर्व्यवहारबारे छलफल गर्नुपर्ने केही कुराहरू

सबै केटाकेटीहरूलाई आफुभन्दा ठूलाले भनेको मान्नु पर्दछ। भनेर सिकाइएको हुन्छ। जब उनीहरू ठूला हुन्छन् उनीहरूले कस्तो कुरा मान्नु पर्दछ र कस्तो मान्नु हुँदैन भन्ने कुरा सिक्दछन्। सुस्त मनस्थिति भएका महिलाहरूलाई सबै मानिसहरूलाई विश्वास गर्नुपर्दछ, कसैसँग विवाद गर्नु हुँदैन, सबैको लागि राम्रो बन्नु पर्दछ र उनीहरूले भनेको मान्नु पर्दछ भनेर सिकाइएको हुन्छ। यसकारण नै हातपात गर्ने मानिसलाई पनि केही भन्नु हुँदैन भन्ने विचार केटीहरूको हुन्छ।



सुस्त मनस्थिति भएका केटी तथा महिलाहरूसँग पनि यौन दुर्व्यवहारबारे कुराकानी गर्नु पर्छ। यसो भएमा आफ्नो अधिकार बुझनका लागि उनीहरूलाई सहयोग पुग्छ। यदि उनीहरूमाथि कसैले स्पर्श वा दुर्व्यवहार गन्यो भने यो कुरा उनीहरूलाई आफूले विश्वास गरेका कसैलाई न कसैलाई भन्नु पर्छ भनेर राम्ररी बुझाउनु पर्दछ।

साथै सुस्त मनस्थिति भएका महिलाहरूलाई आत्मसुरक्षा गर्ने तरिका राम्ररी बुझाउनु पर्दछ।

यौन हातपात तथा बलात्कार

यौन हातपात महिलाहरूको इच्छाविरुद्ध जबरजस्ती गरिने यौन सम्पर्क हो। बलात्कार यौन हातपातको अत्यन्त हिंसात्मक रूप हो। महिलाको सहमति विना पुरुषले आफ्नो लिङ्ग, औला वा अन्य कुनै वस्तु महिलाको योनिमा, गुदद्वारमा वा मुखमा राख्नु बलात्कार ठहर्छ।

केटीहरूमा यौन हातपात र बलात्कारको परिणाम

यौन हातपात र बलात्कार जो कोहीका लागि ज्यादै हानिकारक हुन्छ। तर यस्तो नकारात्मक असर केटीहरूलाई लामो समय हुन सक्छ। किनकि उनीहरू यौन सम्पर्कका लागि परिपक्व भएका हुँदैनन् र आफुमाथि के भयो सबै बताउन सक्ने हुँदैनन् साथै अरु माथि विश्वास गर्न नसक्ने अवस्थामा हुन्छन्। धेरैजसो समुदायमा बलात्कार भएका केटीहरूको विवाह पनि हुँदैन र उनीहरू अपवित्र हुन् भन्ने गलत विचार पनि हुन्छ।

धेरैजसो सैनिक क्याम्प छेउछाउमा सेना र सशस्त्र समूहका लागि केटीहरूलाई जबरजस्ती नोकर्नी वा 'यौनदासी' बनाइन्छन्। जसको परिणाम यस्ता केटीहरू शरीरिक तथा मानसिक रूपमा अपाङ्ग हुन्छन्।

कुनै कुनै ठाउँमा 'कुमारी' केटीसँग यौन सम्पर्क गरेमा एड्स निको हुन्छ भन्ने भ्रम पनि देखिएको छ। यस विश्वासको कारण कलिला केटीहरू वा साना बच्चीहरू समेत बलात्कारमा परेका छन्। तर एड्स निको हुने होइन, बरु बलात्कृत केटीहरूको सानो शरीर र योनि हुने कारणले उनीहरूको जननेन्द्रियमा नराम्ररी चोट लाग्छ र उनीहरूलाई सजिलैसँग एचआइभी तथा यौनप्रसारित अन्य संक्रमणहरू सजिलै हुन सक्छन्।

यैन हातपात वा बलात्कार भए कसरी सहयोग लिने

हरेक बलात्कृत महिलाले सो घटनाबाट परेको चोटलाई भिन्दा भिन्दै तरिकाले अनुभव गर्दैन् । जे जस्तो मानसिक तथा शारीरिक चोटको अनुभव गरेपनि त्यसबाट आराम पाउन केही कुराहरू गर्नु ज्यादै आवश्यक छ । यसका लागि सबैभन्दा पहिले निम्न कुराहरूको निर्णय गर्नुपर्छ :

- सहयोगका लागि कसलाई भन्ने ?
- बलात्कार भएको पुलिस थानामा उजुरी दिने कि नदिने ?
- औषधिउपचारका लागि कहाँ जाने ?
- बलात्कारीलाई सजाय दिन प्रयत्न गर्ने कि नगर्ने ?

अन्य महिला बलात्कार पर्दा जेजस्तो सहयोग चाहिन्छ, अपाङ्गता भएका महिला बलात्कारमा पर्दा पनि उस्तै सहयोगहरूको आवश्यक पर्छ । सो घटनाका बारे आफूले विश्वास गरेको कुनै एक व्यक्तिलाई बताउनु अति महत्वपूर्ण हुन्छ, किनकि ऊ स्वास्थ्य चौकीमा या स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जान सक्छ र पुलिसथानामा उजुरी गर्नेनगर्ने निर्णय गर्न सहयोग गर्न सक्छ । आफू दुखी भएको बेला, चोट लागेको बेला, डर लागेको बेला, रिस उठेको बेला, औषधी उपचारका लागि जानुपर्दा र अब के गर्ने भनेर निधो गर्नुपर्दा कोही न कोहीसँग सल्लाह लिनै पर्छ । आफूलाई हेरविचार गर्नेमध्ये कुनै दृढ तथा भरपर्दा र कुरा गोप्य राख्न सक्छ भन्ने विश्वास गरिएको व्यक्ति रोजु पर्दछ । किनकि यस्तो बेला घरपरिवारका र आफूलाई दैनिक सहयोग गर्ने सबैजसो व्यक्ति ज्यादै चिन्तामा परेका हुन्छन् ।

बलात्कृत महिलाको पीडा

केही समाजमा बलात्कृत महिलालाई पूरा परिवार वा समुदायमा “लाज हुने” बलात्कार उनैको कारणले भयो होला भन्ने कुरा गरिन्छ । बलात्कृत भएपछि महिलालाई एउटा कलङ्ग रूप मानिन्छ । यही कलङ्ग लाग्ने कारणले गर्दा बलात्कृत महिलाले आफुमाथि भएको दुर्घटवहारको बारेमा बताउन सक्दैनन् । यदि समाजले थाहा पायो भने आफुलाई नराम्रो व्यवहार गर्दछन् वा आफ्नो परिवारलाई अपमान गर्दछन् भनेर चुप लागेर बस्छन् । यस्तो कलङ्ग अपाङ्ग महिलाको लागि वा परिवारको लागि पीडादायी हुन्छ । किनकि उनीहरू अपाङ्गताको कारण समाजमा पीहलेदेखि नै अपहेलित भइरहेका हुन्छन् ।

बलात्कारमा परेका महिलालाई बलात्कारका लागि दोष कहिल्यै पनि लगाइनु हुँदैन । बलात्कारमा परेका कुनै पनि महिलालाई परिवार र समुदायको आडभरोसाको आवश्यकता छ ।



बोल्न समस्या हुने महिलालाई चिन्तित भएको बेलामा बोल्न भन् कठिनाइ पर्न सक्छ । यसरी नै संकोच अवस्थामा आफुले भन्न चाहेको कुराको शब्द उच्चारण गर्न नसकिने पनि हुन्छ । यस्तो अवस्थामा चित्र कोरेर आफुमाथि कस्तो दुर्व्यवहार भयो भन्ने कुराको बारेमा बताउन सकिन्छ । यस्तो असजिलो अवस्थालाई स्वास्थ्यकर्मी र साथीहरूले सहज बनाइदिन सक्छन् ।

बहिरा महिलाको समस्या

बहिरा वा सुन्न गाहो भएको महिलालाई दुर्व्यवहार हुँदा वा बलात्कार भएको अवस्थामा उनीहरूलाई सहयोग पाउन गाहो हुन्छ । आफूलाई आक्रमण गर्नेका बारे उनले बताउन चाहिन् भने पनि राम्रोसँग अरुलाई बुझाउन सकिनन् ।



लोगनेले पिटेको बेला म पुलिसकहाँ गाएँ तर
मेरो सांकेतिक भाषालाई कसैले बुझेनन् र
मेरो कुरा सुन्ने इच्छा पनि राखेनन् । मैले
भनेको कुरा कसैले विश्वास गरेनन् ।

यौन दुर्व्यवहार वा बलात्कारमा परेकी महिलालाई कसरी सहयोग गर्ने बलात्कार भएकी महिलासँग कुरा गर्दा सम्पूर्ण कुराहरू ध्यानपूर्वक सुन्नपछि उनलाई जे जे भएको हो सबै कुरा खुलाएर भन्ने भन्नुपर्छ ।

- यस घटनामा महिलाको कुनै दोष छैन भन्ने कुरामा विश्वास दिलाउनु पर्छ ।
- उनको विचारलाई ध्यानपूर्वक सुनेर र उनलाई सहायता दिनुहोस् ।
- उनको सुरक्षा र गोपनीयतासम्बन्धी उनको इच्छाको आदर गर्नुहोस् । यस बारेमा उनको इच्छा विपरीत कसैलाई पनि केही नभन्नुहोस् ।
- उनको इच्छा भएमा उनीसँगै स्वास्थ्य चौकीमा जँचाउन, बलात्कार वा दुर्व्यवहारका बारे पुलिस थानामा उजुरी गर्न, उनका कुरा सुन्ने र सहयोग गर्न सक्ने तालिमप्राप्त व्यक्तिसँग कुरा गर्न, वकिलसँग सल्लाह लिन र अदालत जान सहयोग गर्नुहोस् ।
- बलात्कारी पहिचान गरिएको छ भने उसको संरक्षण नगर्नुहोस् । सम्भव भएमा सो व्यक्तिकाबारे अरु महिलालाई पनि जानकारी दिनुहोस् । त्यो व्यक्ति गाउँटोलका सबै महिलाको लागि खतरनाक हुन्छ ।



म विश्वस्त छु, यस्मा तिम्रो कुनै दोष छैन । म सहयोग गर्छु ।

यदि प्रहरीमा उजुर गरिन्छ भने

बलात्कार ऐउटा अपराध हो, तर महिलामाथि बलात्कार भएकै हो भनेर प्रमाणित गर्न गाहो र लामो समय लाग्ने हुन सक्छ। पुलिस थानामा जाने निर्णय होसियारीपूर्वक गरिनु पर्छ। गाउँटोलका कुनै महिला बलात्कारमा पर्दा पुलिसले सहयोग गरेको थियो? यदि यस कुरालाई गोप्य राख्न चाहनुहुन्छ भने के पुलिसले घटनावारे सोधपुछ गर्ने क्रममा पनि गोप्य राख्न सक्ला? जस्ता प्रश्नहरूमाथि विचार पुऱ्याउनु पर्दछ।

पुलिसकहाँ कहिल्यै पनि एकतै जानु हुँदैन। कुनै समाजमा महिला एकलै पुलिसकहाँ उजुरी गर्न गइन् उनको कुरा कसैले विश्वास नगर्ला त्यसैले यस्तो बेला आफुसँग कसैलाई साथै लैजानु पर्दछ।

यदि बलात्कारको पुलिसकहाँ उजुर गर्ने हो भने जति सम्यो छिटो गर्नु पर्दछ। उजुर नगरी कपडा धुनु, नुहाउनु र कपडा फेर्नु हुँदैन। यसले नै बलात्कार भएको कुराको प्रमाण गर्न सक्छ। पुलिसले ऊसँगै काम गर्ने चिकित्सकलाई स्वास्थ्य जाँच गराउन लगाउँछ। यो जाँच पनि बलात्कार भएको बलियो प्रमाण बन्न सक्छ।

बलात्कारी पकडाउ पन्यो भने महिलाले प्रहरी सामुन्ने वा अदालतमा न्यायाधीशका सामुन्ने उसको पहिचान गर्नुपर्दछ। बलात्कारको मुह्दा खेप्ने काम सजिलो हुँदैन। किनकि आफुमाथि के भएको थियो भने कुरा बताउँदा बताउँदै पटक पटक बलात्कृत भएको महसुस हुन सक्छ। बलात्कृत महिलाको भावनालाई कसैले बुझ्न सक्दैनन्। कसैले उनलाई दोष लगाउन खोज्छन् र कसैले उनलाई भुठ बोलिरहेको भन्न सक्छन्।

केही व्यक्तिहरूले बलात्कृत महिला अपाङ्ग भएका कारणले गर्दा पनि उनले बोलेको कुरामा ध्यान दिईनन्। तर ऐउटी अपाङ्गता भएका महिलालाई खास गरी समाजले सहयोग गन्यो भने उनीले अदालतबाट न्याय पाउन सकिछन्। त्यसैले अदालत जाने निर्णय लिँदा कुनै एक जना आफ्नो विश्वासिलो साथी सदैव आफूसाथ राख्नुपर्दछ।

बलात्कारको कारणबाट उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्याहरू

बलात्कारको कारणबाट आफूलाई कुनै चोटपटक लागेको छैन भने पनि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ। स्वास्थ्यकर्मीलाई आफू बलात्कृत भएको कुरा बताउनु पर्दछ। उनले बलात्कारको कारणबाट उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथाम र उपचार गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छन्।

गर्भधारण हुने

तुरुन्तै निर्णय लिएर आकस्मिक परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गरेमा गर्भधारणको रोकथाम हुन्छ। यसबारेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु पर्दछ। बलात्कार भएपछि सकेसम्म चाँडो तर, ३ दिनभित्रै आकस्मिक साधनको प्रयोग गरिसक्नु पर्दछ।



आकस्मिक साधनको प्रयोग गरेपछि पनि अर्को महिनामा महिनावारी समयमा भएन भने गर्भ रहे नरहेको यकिन गर्न जाँच गराउनु पर्दछ । यदि आफुलाई गर्भ रहेको जस्तो लागेको छ भने तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनु पर्दछ । हाम्रो देशमा बलात्कृत महिलाले चाहेमा सुरक्षित गर्भपतन गराउन पाउने कानूनी छूट छ । **यौनप्रसारित संक्रमणहरू वा एचआइभी/एड्स**

बलात्कारीलाई यौनप्रसारित संक्रमणहरू वा एचआइभी/एड्स लागेको रहेछ भने ऊबाट बलात्कृत महिलामा सर्न सक्छ । यौनप्रसारित संक्रमण नभएकै भए पनि स्वास्थ्यकर्मीले रोकथामका लागि औषधि खान सल्लाह दिने गर्दछ । आफुलाई यौनप्रसारित संक्रमणका चिह्नहरू देखिउन्नेल कर्नुभन्दा रोकथाम गर्नु उचित हुन्छ ।

बलात्कार भएको २ देखि ४ हप्तामा एचआइभी सम्बन्धी परीक्षण गराउने प्रयास गर्नुपर्दछ । परीक्षणमा एचआइभी नेगेटीभ देखिएता पनि यौन जोडीलाई सम्भावित संक्रमण हुन नदिन कण्डमको प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।

जननेन्द्रिय च्यातिनु र काटिनु

बलात्कार हुँदा योनि च्यातिन सक्छ वा काटिन सक्छ । यदि योनि च्यातिएर अत्यधिक रक्तसाव भइरहेको छ भने स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जानु पर्दछ । उनले च्यातिएको घाउ सिलाइदिन्छन् र संक्रमण रोकथामका लागि औषधिहरू पनि दिन्छन् । यदि अवस्था सामान्य छ भने

- उमालेर सेलाएको मनतातो पानीमा यौनाङ्ग दिनको ३ पटक ढुवाउनुपर्दछ । उम्लिएको पानीमा तुलसीका पात वा नीमको पात हालेमा आराम मिल्नुका साथै निको हुनमा मद्दत पुऱ्याउँछ । अथवा घ्यूकुमारीको चोप च्यातिएका ठाउँमा लगाउन सक्नुहुन्छ ।
- पिसाव फेर्दा यौनाङ्गमा पानी खन्याएमा पिसाव पोल्दैन । प्रशस्त पानी पिउँदा पनि पिसाव कम पोल्दै ।
- संक्रमणका चिह्नहरू छन्, छैनन् ध्यान दिनु पर्दछ । संक्रमणका चिह्नहरू भनेका च्यातिएका ठाउँबाट पीप बरनु, नराम्रो गन्ध आउनु र दुखाइ बढ्दै जानु आदि हुन् ।



पिसाव थैली र मूगौलामा संक्रमण

हिंसात्मक यौन सम्पर्कपछि, महिलाहरूको मूत्राशय र मूगौलाहरू संक्रमण हुनु सामान्य कुरा हो । यदि पिसाव गर्दा पोल्दै वा पिसावमा रगत देखियो भने स्वास्थ्यकर्मीलाई जाँचाउनु पर्दछ । यस्तो अवस्थामा औषधी खानुपर्ने हुन्छ । दिनमा कम्तीमा पनि आठ (८) गिलास पानी पिउँदा फाइदा हुन्छ । स्वास्थ्यकर्मीसँग सहयोग पनि लिनुपर्दछ ।

स्वास्थ्यकर्मीका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताका निमित्त

बलात्कार गरिएको कसैलाई भेट्नु भयो भने :

सहानुभूति र समझदारी राखी उनको उपचार गर्नुहोस् । उनलाई दोष नलगाउनुहोस् । तपाईंले उनलाई जाँच्दा र छुँदा अप्तचारो मानिन् भने उनलाई संभाउनुहोस् र उनी तयार भएपछि मात्र

छनुहोस्। उनमा बलात्कार भएका डरको असर लामो समयसम्म रहन सक्छ, कहिलेकहीं त्यसले वर्षौसम्म पनि सताउन सक्छ।

उनका स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गर्नुहोस्। यौनरोगहरू लाग्न र गर्भ रहनबाट रोक्न उनलाई औषधीहरू दिनुहोस्। यदि उनको गर्भ रहिसकेको छ भने उनी के गर्न चाहन्छन् सोधनुहोस्।

उनलाई कसले बलात्कार गयो र वास्तवमा के-के भयो सबै लेखनुहोस्। यदि तपाईंको क्लिनिकमा त्यस्तो अभिलेख (record) राख्ने गरिएको छैन भने पनि त्यो लेखेर अन्य सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस्। यदि सक्नुहुन्छ भने उनको शरीरको अघिल्लो तथा पछिल्लो दुवै भागको चित्र कोरेर कहाँ-कहाँ चोट लागेको हो चिन्ह लगाउनुहोस्, आफूले लेखेका सबै कुरा उनलाई देखाउनुहोस् र यदि कानुनको सहायता लिनुपरेको खण्डमा उनलाई बलात्कार गरिएको कुरा पुष्टि गर्न मद्दत गर्दछ भनेर बुझाउनुहोस्।

उनका मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा उपचार गर्नुहोस् र यस घटनाका बारेमा वह पोख्न र सुनिदिने कोही साथी छ, छैन भनेर सोधनुहोस्। उनमा आत्मविश्वास जगाउन र उनको जीवन सुचारू रूपले चलाउन सहयोग गर्नुहोस्।

उनले लिनुपर्ने आवश्यक निर्णयमा उनलाई सहयोग गर्नुहोस्। यदि अदालत जान चाहन्छन् भने उनलाई कानुनी सेवा लिन मद्दत गर्नुहोस्। बलात्कृत महिलाहरूलाई सम्मादायभित्रै दिइने सेवा प्राप्त गर्न उनलाई मद्दत गर्नुहोस्।

आफ्नो परिवार वा श्रीमान् (प्रेमी) लाई सबै कुरा बताउन उनलाई मद्दत गर्नुहोस्। यदि उनीहरूलाई पहिले नै थाहा छैन भने घटनाका बारेमा थाहा दिन सहयोग गर्नुहोस्। उनीहरूलाई महिलालाई परेका विपत् हटाउन सकिने तरिकाहरूबारे राम्री सम्भाउनुहोस्। याद गर्नुहोस्! बलात्कारको पीडाबाट मुक्त हुन परिवारजनलाई पनि सहयोगको आवश्यकता पर्दछ।

बलात्कार पछिको यौन सम्पर्क

बलात्कार पछि पनि सामान्य रूपमा यौन सम्पर्क राख्न सकिन्छ। तर आफ्नो यौनाङ्गमा भएको घाउ पूर्ण रूपमा निको नहुन्जेल र दुखाइ कम नहुन्जेल सम्म पर्खनु पर्दछ। धेरैजसो महिलाहरूलाई यौन सम्पर्कले बलात्कारको सम्फना दिलाउँछ। यस्तो बेलामा आफ्नो श्रीमान् वा प्रेमीसँग आफुलाई यौन सम्पर्कबारे पहिलाको जस्तो नलाग्ने, डर लाग्ने र केही समयसम्म यौन सम्पर्क नराख्ने कारणहरूबारे खुलेर कुराहरू गर्नु पर्दछ। आफ्नो श्रीमान् वा प्रेमीलाई आफुलाई जननेन्द्रिय स्पर्श नहुने गरी अंगालो मार्न र सुम्सुम्याउन लगाउँदा डरमुक्त हुन सहयोग पुग्छ। जब आफू पूर्णरूपमा सुरक्षित भएको महसुस गरिन्छ, त्यसपछि मात्र यौन सम्पर्क गर्न शुरू गर्नु पर्दछ। तर यस्तो हुन केही समय लाग्ने हुनाले दुवैले धैर्यधारण गर्नुपर्दछ।

बलात्कृत महिलाको श्रीमान् वा प्रेमीले उनीप्रति सद्भाव राखेर तथा उनका मर्महरू बुझेर बलात्कृत महिलामा धेरै



स्वास्थ्यकर्मीले दुर्घटवहार र बलात्कारमा परेका अपाङ्गता भएका महिलालाई परीक्षण गर्नुअघि सधै उनको अनुमति लिने गर्नुहोस्। यसो भएमा आफुलाई स्पर्श गर्ने व्यक्तिमाथि आफ्नो नियन्त्रण छ भन्ने उनलाई महसुस गर्न सहयोग पुग्छ।

परिवर्तनहरू ल्याउन सहयोग गर्न सक्छन्। तर कहिलेकाहीं बलात्कृत महिलालाई उनका श्रीमानले छोड्ने गरेको पाइन्छ। ऊ लज्जित हुन्छ र कोधित बन्छ, खास गरी महिलामाथिको बलात्कारले ऊ आफूलाई अपमानित भएको ठान्छ। यस्तो बेला उसका भावना बुझ्ने समाजका कोही व्यक्तिसँग कुराकानी हुन पायो भने केही सहयोग पुग्छ।

बलात्कार पछिको महिलाको मनोदशा

शरीरमा लागेको चोटपटक निको भइसकदा पनि बलात्कारको घटनाले महिलालाई धेरै दिनसम्म सताइरहन्छ। यहाँ यस्ता केही प्रतिकृयाहरू दिइएको छ।



बलात्कृत महिलाले तन्दुरुस्त हुन कसैसित मनको वह पोख्न वा केही कामहरू गर्न अति आवश्यक हुन्छ। प्रत्येक महिलाले तन्दुरुस्त हुन आफै तरिका र उपायहरू खोज्नुपर्ने हुन्छ। कोही महिलाहरूको धर्मकर्ममा लागदा चित शान्त हुनसक्छ, कोही महिलाहरू बलात्कारीलाई सजाय दिलाउन चाहन्छन् र कोही महिला बलात्कार वचावट कार्यक्रम गर्न थालेकोमा सन्तोष मान्दछन्। जे उपाय अपनाए पनि आफू धैर्य गरेर अरुलाई पनि धैर्य धारण गर्न आग्रह गर्नुपर्छ। थप जानकारीका लागि अध्याय ३, मानसिक स्वास्थ्य हेर्नुहोस्।

संघसंस्थामा हुने दुर्घटवाहर

कहिलेकाहीं घरपरिवारले रेखदेख गर्न कठिनाई परेर अपाङ्गता भएका महिलालाई कुनै संघसंस्था वा आश्रममा पठाउने निर्णय गर्दछन्। तिनीहरूले आफ्ना आमा वा छोरीहरूको यस्ता संघसंस्था वा आश्रममा घरको भन्दा राम्रो रेखदेख हुन्छ भन्ने विश्वास गरेका हुन्छन्। आश्रममा बस्नेहरूबीच अपनत्व हुन्छ र उनका वरिपरी आफ्नै समाज हुन्छ। आवासीय पाठशाला, अस्पताल र अनाथाश्रमहरूबाट पाइने

रेखदेखको कारण अपाङ्गता भएका धेरै व्यक्तिहरू बाँचिरहेका हुन्छन् तर ती स्थानहरूमा पनि दुर्व्यवहार खफ्नुपरेको हुनसक्छ ।

आश्रम वा संघसंस्थामा बस्ने व्यक्तिहरू प्रायजसो अलगयाइएका, एक्ला र शक्तिहीन हुने हुनाले उनीहरूमाथि दुर्व्यवहार हुने धेरै खतरा छ । ती व्यक्तिहरू परिवारवाट भिन्न बस्ने गर्दछन् वा उनीहरूको घरमा रेखदेख गर्ने कोही पनि हुँदैनन् ।



आश्रममा बस्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको आफ्नो जीवनमाथि पूर्ण नियन्त्रण हुँदैन । र आफ्नो जीवनका बारे धेरै निर्णय लिन सक्दैनन् । यस्ता संघसंस्थाहरूमा बस्ने खासगरी सुस्त मनःस्थिति भएका महिलाहरूमा बुझाइसम्बन्धी वा बुझाउन कठिनाई हुने कारण उनीहरू अलगिगएका हुन्छन् ।

आश्रममा बस्ने व्यक्तिका अन्य समस्याहरू संस्थाको व्यवस्थापन तरिकाको परिणाम हुन् । धेरैजसो आश्रममा बस्ने व्यक्तिहरू धेरै हुन्छन् र पैसा पर्याप्त हुँदैन । त्यहाँका स्वयंसेवी या कर्मचारीहरू अत्यधिक कामले गर्दा निरास र थाकेका हुन्छन् । कहिलेकाही उनीहरूले नै महिलालाई पिटन सक्छन् ।

माथि बताइएका दुर्व्यवहार बाहेक अपाङ्गता भएका महिलाहरूले आश्रम तथा संस्थाहरूमा थप अन्य प्रकारका दुर्व्यवहार तथा हिंसाहरू खफ्नुपरेको हुन्छ । ती यस प्रकार हुन सक्छन् :

- स्याहारकर्ता, कर्मचारी र अन्य आश्रमवासीहरूसँग जवर्जस्ती यौन सम्पर्क राख्नु पर्ने
- पिटिनु पर्ने, थप्पड वा चोट खफ्नु पर्ने
- काम गर्ने वा मनोरन्जनात्मक कुनै क्रियाकलापहरू नहुने र दिक्दार भएर बस्नुपर्ने
- जवर्जस्ती परिवार नियोजन वा गर्भपतन गराउनु पर्ने
- कोठामा एक्लै थुनिनु पर्ने
- सजाय स्वरूप चिसो वा तातो पानी खन्याइने
- अरुको अगाडि लुगा फेर्नु पर्ने वा नाङ्गो पर्नु पर्ने
- अरुलाई गरिएको दुर्व्यवहार वा पिटाइ हेरेर तमासे बन्नु पर्ने
- हात खुट्टा बाँधिने वा हलचल गर्न नसकिने अवस्थामा राखिने ।

संघसंस्थामा काम गर्ने व्यक्तिहरू

अपाङ्गता भएका महिलाको रेखदेख गर्ने अधिकांश व्यक्तिहरूको नियत सफा हुन्छ । तर केही व्यक्तिहरूले अपाङ्गता भएका महिलाहरूप्रति नरामो व्यवहार गर्ने गर्दछन् । यस्ता व्यक्तिहरूले आफूलाई अरुमाथि प्रभुत्व जमाउने अधिकार भएको जस्तो ठान्दछन् । केही व्यक्तिहरू अपाङ्गता भएका महिलाहरूमाथि भएको दुर्व्यवहारले ज्यादै चिन्तित हुन्छन् र उनीहरू भिन्न ढङ्गले काम गर्न चाहन्छन् । तर यस्ता स्याहारकर्ताहरूले प्रायजसो कम तलवमा धेरै काम गर्दछन् । र, त्यसैले गर्दा चिन्तित भएर पनि रिसाहा हुन्छन् ।

कसैले उजुरी गरिहाल्यो भने पनि यो तिमीहरूको सरोकारको विषय होइन भनेर बताइन्छ, वा उनीहरूलाई धम्क्याइन्छ वा हाँसोमा उडाइन्छ । कुनै संस्थामा कसैले महिलालाई दुर्व्यवहार गरेर कुनै संस्थाका प्रमुखलाई दुर्व्यवहार भएको कुरा थाहा नहुन सक्छ, । यदि थाहा पाइहाले पनि केही नभएको जस्तो गरेर बुझ पचाउँछन् वा यो सामान्य प्रक्रिया हो भनेर भन्न पनि सक्छन् ।

संस्थाहरूभित्र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको खराब अवस्थाहरू र उनीहरूप्रति हुने दुर्व्यवहार सम्पूर्ण समाजका लागि मुद्दाहरू हुन् । संस्थाका व्यक्तिहरूलाई असल स्याहार प्रबन्ध मिलाउनका लागि पर्याप्त स्रोतहरूको आवश्यक पर्द्ध र यसै गरी तिनीहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमाथि कुनै दुर्व्यवहार हुँदैन भन्ने कुराको यकिन दिलाउनु पर्दछ ।



संस्थामा परिवर्तन ल्याउन गर्न सकिने कार्यहरू

संस्था या आश्रमका व्यक्तिमाथि राम्रो व्यवहार नभएको कसैले थाहा पाउनु भयो भने त्यो आश्रममा परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक छ । त्यस्ता आश्रमहरूमा परिवर्तन ल्याउन घरपरिवार तथा समुदायद्वारा गर्न सकिने केही कार्यहरू वा सुझावहरू तल दिइएको छ :

- आश्रममा रहेका आमा तथा छोरीहरूका परिवारका सदस्यहरूको समूह बनाउने र संस्थाको इन्चार्जसँग कुरा गर्ने । एकलै जानुभन्दा समूहमा जाँदा ध्यानाकर्षण बढी हुने सम्भावना हुन्छ ।
- बाहिरी समुदायसँगको उपलब्धिमूलक क्रियाकलापहरू र अन्तरक्रिया मार्फत् आश्रमबासीलाई अवसरहरू दिनका लागि आश्रम र आश्रमबासीसँग समुदायको संलग्नता बढाउने
- संस्थामा वस्ने व्यक्तिहरूसँग भेटघाट गर्ने, घुम्न जाने वा एकलै भेटघाट गर्न पाउने र त्यहाँको अवस्था सुधार गर्न अभियान चलाउने ।
- सामुदायिक कार्यक्रम र घरमै सेवा उपलब्ध हुने अवस्थाका लागि वकालत गर्ने । यसो भएमा कोहीलाई पनि आश्रममा गएर वस्नु नपर्ने हुनसक्छ ।

हिंसाबाट सुरक्षित रहन के गर्न सकिन्छ आत्मसुरक्षा

कहिले पनि आफु एकलो छु भनेर नसोच्नुहोस् । तपाईं महिलामाथि हुने हिंसाको अन्त्य गर्न सबैले काम काम गर्नुपर्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाले आफूले सामना गर्नुपर्ने दुर्घटवहार, हिंसा वा यौन हातपातवाट बच्ने तरिकाहरू सिक्नु पर्छ ।

आत्मसुरक्षा गर्न आत्मविश्वास हुनुपर्छ । यो आफूना लागि आफै बोल्ने र आफूनाबारे आफै निर्णय लिने आफूनो बल र क्षमताको प्रदर्शन गर्ने एउटा तरिका हो । कसैले आफूलाई “सहयोग” दिन खोज्छ भने उसले हानि नै गर्दछ भने चाहिँ होइन तर सहयोगीले नराम्रो मानेता पनि अनावश्यक सहयोगको इन्कार गर्न सक्नु पर्दछ । यदि नजिकमा अरु कोही व्यक्ति छन् भने ठूलो आवाजमा भन्नु पर्छ ताकि उनीहरूले पनि यो कुरा सुन्न सक्नु । आफु दृढ हुन कोशिस गर्नुपर्छ तर आफुलाई राम्रो सहयोग गर्ने व्यक्तिहरू प्रति रुखो हुनुहैन ।

यदि महिलाको शरीर कसैले छुन्छ भने उसले उनीबाट सजिलै अरू पनि फाईदाहरू लिन सकिन्छ भन्ने सोच्दछ । यदि कसैले विना अनुमति छोयो भने त्यसलाई तलका ३ कुरा भन्नु पर्छ ।



तपाईं आएर मद्दत गर्नु पर्दैन
अरु साथीहरू छन् ।

तपाईं हात हटाउनुस् त ।

तपाईंले मलाई छनु
पर्दैन क्या

यदि उसले पाखुरा समाएको छ वा गुड्ने कुर्सी धकेलिरहेको छ भने उसलाई कठोरतापुर्वक र कडा स्वरमा भन्नुहोस् ।

यदि कोही आफूतर्फ आउँदैछ र उसबाट आफुलाई खतरा छ भन्ने लागेमा यसो गर्नु पर्छ :

धेरै पटक यसो गर्दा त्यस्ता
मानिसहरूलाई टाढा राख्न सकिन्छ । यस्ता
व्यक्तिहरूले यस महिलाबाट फाइदा लिन
कोशिस गर्दा भण्डट पर्न सक्छ भनेर
सोच्नेछन् । यदि कोही नजिक आउने कोशिस
गर्द्ध भने गुहारका लागि चिच्याउनु पर्दछ ।

आक्रमणकारीहरूले जसलाई सजिलै
चोट पुऱ्याउन सकिन्छ त्यसैलाई छान्ने गर्दछन् ।
एउटी अपाङ्गता भएकी महिला जस्को जुनसुकै
प्रकारको अपाङ्गता होओस्, उनले आफ्नो वरपर
के भझरहेको छ, सो कुरा सजिलै थाहा पाउन
सकिन्छन् । यस्तो अवस्थामा पूर्ण
आत्मविश्वासका साथ दृढनिश्चयी देखिनु
शारीरिक रूपले आक्रण गर्नु जतिकै महत्वपूर्ण
ठहर्छ । दृढनिश्चयी हुनु पनि एउटी महिलाको
सर्वोत्तम सुरक्षा हो । कुनै पनि महिला दृढनिश्चयी छन् भने उनी घुमफिर गर्दछन्, बोल्दछन् र आफु जो
हुँ त्यही गर्ने अधिकार छ, भनेर कार्य गर्दछन् । उनले आत्मविश्वासका साथ काम गर्दछन् र आफुलाई
बलशाली तथा गौरवशाली महिलाको रूपमा प्रस्तुत गर्दछन् ।

परिवार र स्याहारकर्ताहरूले दुर्व्यवहारबाट बचाउन सक्छन्

परिवारका सदस्य, स्याहारकर्ता र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले अपाङ्गता भएका महिला वा केटीहरू
हुर्काउने क्रममा उनीहरूलाई छुने, जाँच गर्ने र यताउता घुमाउने गर्नु स्वाभाविक हो । परिवारले
महिलालाई सुरक्षित तरिका भन्नु पर्छ ।

परिवारका सदस्य तथा स्याहारकर्ताहरूले एउटी केटीलाई ‘असल
नियतको स्पर्श’ र ‘खराब नियतको स्पर्श’ बीचको भिन्नताबाबरे जानकारी
दिएर यौन दुर्व्यवहार हुनबाट बचाउन सक्छन् । उनलाई स्पर्श गर्नुभन्दा
पहिला उनको अनुमति लिनुपर्छ । उनलाई सहयोग गर्नु परेमा आफुले के
के गर्नु पर्यो भनेर सोध्नुपर्छ । उनलाई व्यक्तिगत सरसफाइ र दैनिक
क्रियाकलापहरूमा सहयोग गर्नुपर्ने आवश्यकता नै छ भने पनि उनलाई
के केमा सहयोग गर्नुपर्छ भनेर सधैँ अनुमति लिनु पर्छ । कसरी उनको
शरीर चलाउँदा उनलाई आराम वा सजिलो हुन्छ भनेर उनलाई सोध्नु
पर्छ । उनीहरूलाई कसैले ‘मन नपर्ने स्पर्श’ गज्यो भने ‘नाईँ’ भन्न
सिकाउनु पर्छ ।



रोकिनुस्, मेरो छेउ नआउनुहोस् ।



एउटी महिलालाई सम्मानपूर्वक
व्यवहार गर्नुपर्छ ।

अपाङ्गता भएका केटीहरूलाई बलात्कार र यौन दुर्व्यवहारको बारेमा बताउनु पर्छ र यस्तो बेलामा आफुलाई कसरी बचाउन सकिन्छ भनेर सिकाउनु पर्दछ । कनै पनि परिवारले आफ्नो अपाङ्गता भएका बच्चालाई स्नेहपूर्वक र सम्मानपूर्वक हुर्काएको छ भने सो बच्चा पछि आत्मविश्वासी र दृढनिश्चयी हुनेछ ।

समुदायले अपराध र दुर्व्यवहारबाट बचाउन सक्छ

जब समुदायका आम सदस्यहरूले दुर्व्यवहारलाई हुन दिईनौ भनेर निश्चर्य गर्छन् यस्तो अवस्थामा पनि महिला दुर्व्यवहार हुनबाट बच्च सकिन्छ । अपाङ्गता भएका महिलाहरू समाजका महत्वपूर्ण सदस्य ठानिएको ठाउँमा कमैमात्र अपाङ्गता भएका महिलाहरूमाथि दुर्व्यवहार हुन्छ । तर अपाङ्गता भएका महिलालाई मूल्यहीन मान्ने समाजमा उनीहरूमाथि ज्यादा दुर्व्यवहार हुन्छ ।

समुदायका सदस्यहरूले महिलाहरू खास गरी अपाङ्गता भएका महिलाहरूमाथि कतै दुर्व्यवहार गरिएको छ भने उनीहरूलाई सहयोग गर्नु पर्छ । यसले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई सहयोगी हुने बलात्कार उपचार केन्द्र, आकस्मिक घर, आश्रम र हिंसा तथा दुर्व्यवहारविरुद्ध विभिन्न कार्यक्रमहरू संचालन गर्नुपर्दछ । यस्ता केन्द्रहरू सुस्त मनःस्थिति, दृष्टिविहीन र बहिरा महिलाहरू पुग्न सक्ने भवनमा संचालन गरिएको हुनु पर्छ र यिनीहरूबाट उनीहरूलाई उपयुक्त हुने सूचना सहज रूपमा उपलब्ध गराइनु पर्दछ ।

दुर्व्यवहार खपिरहेका व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्यकेन्द्र, स्कुल, परामर्श केन्द्र, चर्चहरू वा जेठावाठा व्यक्तिहरूले मानसिक स्वास्थ्योपचारमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् । परामर्शले यस्ता व्यक्तिहरूमा आत्मस्वाभिमान, आत्मविश्वास र समृद्धि जगाउन सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

दुर्व्यवहार गर्नु गलत कार्य हो भन्ने छलफलमा पुरुषहरूलाई पनि शिक्षित र समावेश गराउनु पर्छ । अपाङ्ग भएका महिलाहरूमाथि हुने दुर्व्यवहार कहिल्यै पनि उचित होइन भन्नेबारे पुलिस र स्थानीय निकायका कर्मचारीहरूलाई बुझाउनु पर्छ ।

समुदायका सदस्यहरूले दुर्व्यवहार भएका महिलाका लागि बनेका कानुनको जानकारी राख्नुपर्दछ, र अरु व्यक्तिहरूलाई पनि बताउनु पर्दछ । हिंसा र महिलामाथि हुने दुर्व्यवहारको विरोध गर्न तथा छलफल गर्न अपाङ्गता भएका महिला सहितको महिला-भेला गर्नुपर्छ । जब अपाङ्गता भएका महिलाहरू, स्वास्थ्यकर्मीहरू, र समाजका अन्य व्यक्तिहरू माथि उल्लेखित विचार र उपायहरूबारे कुराकानी गर्न थाल्छन् तब सबै महिलाहरू दुर्व्यवहारबाट सुरक्षित बन्न सक्छन् ।



यदि कुनै महिलाले आफुलाई कसैले दुर्व्यवहार गन्यो भन्निछन् भने उनीलाई विश्वास गर्नु पर्दछ, । उनी जो सुकै हुन् त्यसको मतलब नगरी उनलाई सहयोग गर्नु पर्दछ । यदि एउटी अपाङ्गता भएका महिलामाथि यस्तो दुर्व्यवहार भएको छ भने यो ज्यादै निन्दनीय कार्य हो ।



दुर्व्यवहार एउटा परिवारको मात्र समस्या होइन । यो एउटा सामाजिक र समुदायिक स्वास्थ्य समस्या हो ।



□□

स्याहारकर्तालाई सुभाव



हामी सबैले दिनदिनै कसै कसैलाई मदत गछौं, हामी पनि अरूको मदत लिन्छौं । मदत दिनु र लिनु मानवीय स्वभाव नै हो ।

अपाङ्गता भएकी महिलालाई पनि परिवारका सदस्यले मदत गर्नेन् र यसले गर्दा महिलाको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य राप्नो हुन्छ र उनले समुदाय र परिवारमा विभिन्न प्रकारले योगदान दिन्छन् ।

अपाङ्गता भएकी महिलालाई मदत गर्नु एउटा सुकार्य हो तर यसरी मदत गर्दा स्याहारकर्ता पनि लामो समयसम्म शारीरिक र मानसिक रूपमा पनि थाक्ने हुन्छ । यो अध्यायमा यस्तो बेलामा सहायता दिने र लिने मानिसहरूले कसरी एक अर्काको तनाव घटाउन मदत गर्न सक्छन् भनेर छलफल गरिएको छ ।

अपाङ्गता भएका महिलालाई घरपरिवारका विभिन्न सदस्यहरूले सहायता गर्दा केही कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याए भने सजिलो हुन्छ । अपाङ्गता भएकी महिलाले पनि आफूले गर्न सक्ने कामहरू सकेसम्म आफैले गरेमा, सहायता गर्ने मानिसलाई पनि सजिलो हुन्छ । यसले गर्दा महिलाको पनि आत्मविश्वास बढ्छ । स्याहार गर्ने व्यक्तिले पनि महिलालाई “दया गरें” भन्ने नठानेर मदत गरें भन्ने ठान्नु पर्छ ।

स्याहारकर्ताले अपाङ्गता भएका महिलाहरूसँग पनि यस विषयमा छलफल गर्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका महिलाले के के गरे स्याहारकर्तालाई सजिलो हुन्छ भन्ने कुरा खुलेर भन्न सकियो भन्ने दुवैलाई सजिलो हुन्छ ।

कान नसुन्ने महिलाले हातको इशाराले केही मदत चाहन्छन् भन्ने केही इशाराहरू सिकियो भन्ने

स्याहारकर्तालाई पनि सजिलो हुन्छ। आँखा नदेख्ने महिलाले पनि आफूलाई कसरी सजिलो हुन्छ भन्ने कुरा भन्ने सकिछन्। यताउती हिँडा, घुम्दा कसरी उनको हात समात्दा सजिलो हुन्छ भनेर बुझियो भने स्याहारकर्तालाई पनि सजिलो हुन्छ।

अपाङ्गता भएका महिलाले के गर्न सक्छन् भन्ने थाहा पएपछि काम हलुका हुन्छ। नुहाउन, लुगा फेर्न, खान पनि अरुको सहायता लिनुपर्ने महिलाले पनि स्याहारकर्तासँग सहजता पूर्वक आफ्नो कुरा भन्ने गर्नुपर्दछ।

आफुले गर्न सक्ने कुरा “आफैं गर्न सक्छु” भनेर स्याहारकर्तालाई पनि आदरपूर्वक बोल्नुपर्दछ। रिसाउने, भर्कने फर्कने गर्दा गाहो हुन्छ। आफूलाई केही गर्न मन लाग्यो भने स्याहारकर्तासँग भनेर छलफल गरेर गरियो भने राम्रो हुन्छ। स्याहारकर्ताका कतिपय सुझावहरू लिँदा आफुलाई पनि सजिलो हुन्छ।

अपाङ्गता भएका अन्य महिलासँग भेटेर छलफल गर्दा पनि स्याहारकर्तालाई के गर्दा सजिलो हुन्छ भन्ने कुरा आदानप्रदान हुन्छ। परिवारले र समुदायले स्याहारकर्तालाई सम्मान गर्नुपर्छ।

परिवारमा लोगने मान्छे, स्वास्नीमान्छे वा बालबालिकाले पनि अपाङ्गता भएका महिलालाई स्याहार गरिरहेका हुन्छन्। त्यस्तो स्याहारकर्तालाई सबैले आदर गर्नुपर्दछ। उनले गरेको कामको सराहना गरेपछि उनलाई हौसला मिल्छ। तर कहिलेकाही त अपाङ्गता भएका महिलाले पनि स्याहारकर्ताको कामलाई आदर नगरेको देखिन्छ। परिवारका सदस्य हुन् वा बाहिरबाट पारिश्रमिक दिएर घरमा बोलाइएका स्याहारकर्ता, सबैले उनको आदर गरेर कृतज्ञता देखाउनु पर्छ। यसरी स्याहार गर्ने महिलाले लामो समयसम्म काम गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई थकाइ लागेपछि आराम चाहिन्छ भन्ने कुरा सबैले बुझ्नु पर्छ।

बालबालिकाहरू स्याहारकर्ताको रूपमा :

साना साना हातले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई स्याहार गर्ने बालबालिका धेरै सहयोगी हुन्छन्। उनीहरू खुशीसाथ अपाङ्गता भएका महिलालाई मद्दत गर्नुपर्छ। तर यस्ता बालबालिकालाई खेलन, पढन, थकाइ मार्न समय दिनुपर्दछ।

परिवारका सदस्यहरूले सम्पूर्ण स्याहार गर्ने अभिभारा बच्चाका काँधमा हाल्नु हुँदैन। सबै परिवारका सदस्यहरूले मिलेर व्यवहार गर्दा काम सजिलो हुन्छ।

पुरुषले स्याहार गर्दा :

कतिपय परिवारमा पुरुषहरूले पनि अपाङ्गता भएका बालबालिका वा महिलालाई स्याहार गर्नुपर्छ। अपाङ्गता भएका महिलालाई स्याहार गर्ने पुरुषले महिलाको प्राकृतिक आवश्कता, शारीरिक अवस्था आदिको



रमिताले मलाई उनको
स्याहार गर्दा मद्दत पनि
गर्दिन र उनलाई के चाहिन्छ
खुल्लासँग भन्निन्।



बारेमा बुझनु पर्छ । पुरुषले महिलालाई स्याहार गर्नुपर्यो भनेर भयाउ माने भने समस्या पर्छ ।

महिलाले पुरुष स्याहारकर्तालाई आफ्नो आवश्यकता बारे बुझाउन सकिन् भने पुरुषलाई पनि सजिलो हुन्छ ।

बाहिरबाट पारिश्रमिक दिएर ल्याएका स्याहारकर्ता :

बाहिरबाट स्याहार गर्न आएका व्यक्तिलाई पनि परिवारको सदस्य भै आदर दिनुपर्छ । पैसा दिएर काम लगाएको भनेर उनलाई हेप्ने, गाली गर्ने काम गर्नुहुँदैन । उनीहरूले स्नेहपूर्वक स्याहार गरे भने परिवारका सदस्यलाई पनि आराम हुन्छ ।

यस्ता स्याहारकर्तालाई पनि आराम चाहिन्छ, छुट्टी चाहिन्छ र उनको कामको सराहना चाहिन्छ भनेर सबैले बुझनु पर्छ । सकिन्छ भने उनको खाना र यातायातको व्यवस्था पनि हुनुपर्दछ । कहिलेकाहीं लामो समय स्याहारकर्ता बसिन् भने उनको घर पुऱ्याइदिनु पर्छ । बाहिरबाट आएका स्याहारकर्तालाई पनि (अपाङ्गता भएका महिलालाई बोक्नु परेमा, खुवाउनु परेमा नुहाइदिनु परेमा) घरमा सदस्यले सकेसम्म सहयोग गर्नुपर्छ ।

स्याहारकर्तालाई राम्रो वातावरण बनाएर काम गराउन लगाएमा स्याहारकर्ताको मनोबल बढ्छ । उनी अभ बढी सहायता गर्न उत्सुक हुन्छन् ।
स्याहारकर्तालाई पनि मद्दत चाहिन्छ

अरूलाई मद्दत गर्ने स्याहारकर्ताले यदि आफ्नो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई ध्यान दिएनन् भने पछि समस्या पर्न सक्छ । अपाङ्गता भएको महिलालाई राम्रो होस् भनेर ध्यान दिनुको साथै आफ्नो भावनालाई पनि ध्यान दिनुपर्छ । धेरै थकित भएर काम गर्दा पछि काममा मन नै लाग्दैन । अनि भक्तो लाग्ने, मानसिक तनाव हुने, शारीरिक रूपमा गाहो हुन्छ । हेरचाह गर्ने मान्छे चाहे घरका सदस्य हुन् वा बाहिरबाट आएको मान्छे सबैले उनको खानपिन, निन्दा र मनोरन्जनको बारेमा ख्याल राख्नुपर्छ ।

कहिलेकाहीं थकाइ लागेर अपाङ्गता भएका महिलासँग भर्क्न पुरदा वा चुप लागेर बसिरहँदा स्याहार कर्तालाई “ म कस्तो खराब रहेछु ” भनेर अपराध बोध पनि हुन सक्छ तर यो सामान्य मानवीय प्रकृया हो भने ठान्नुपर्छ । अपराध बोध गर्नुपर्दैन ।

यदि आफू रिसाउँदा अपाङ्गता भएको महिलाको मनमा चोट पुगेको छ, जस्तो लाग्यो भने उनीसँग छलफल गर्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका महिलाले पनि स्याहारकर्ताको भावना बुझनु पर्छ ।

कुनै दुर्घटना परेर परिवारमा महिलाको अपाङ्गता भयो भने सबैलाई असर पर्छ । यस्तो बेलामा परिवारमा एकले अर्कोलाई ढाडस दिने र आफूले सकेको काम गर्नुपर्छ । दिक्क भएर, रोएर मात्र जीवन

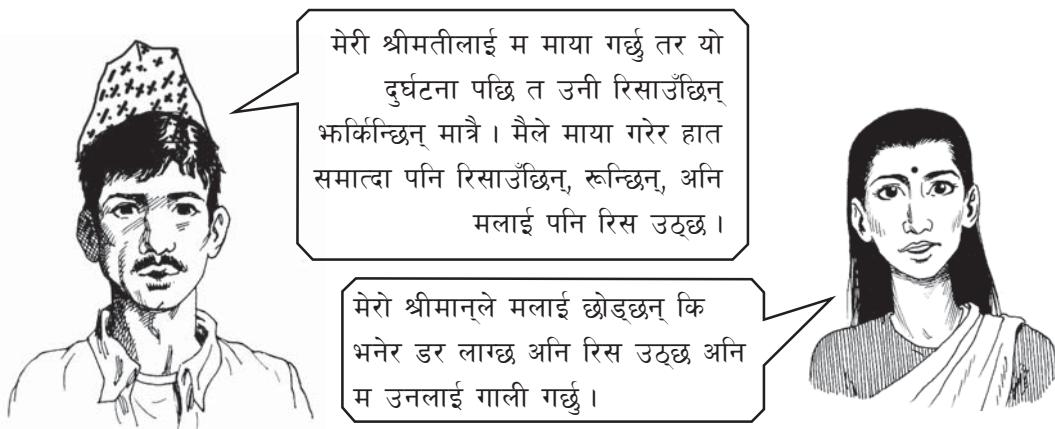


मलाई कसैले पनि मद्दत गर्दैन ।

तलब दिने भएको हुनाले
यिनीहरूले मलाई जति हेपे
पनि हुन्छ भन्थान्छन् । मलाई
छुट्टी नै दिवैनन् ।

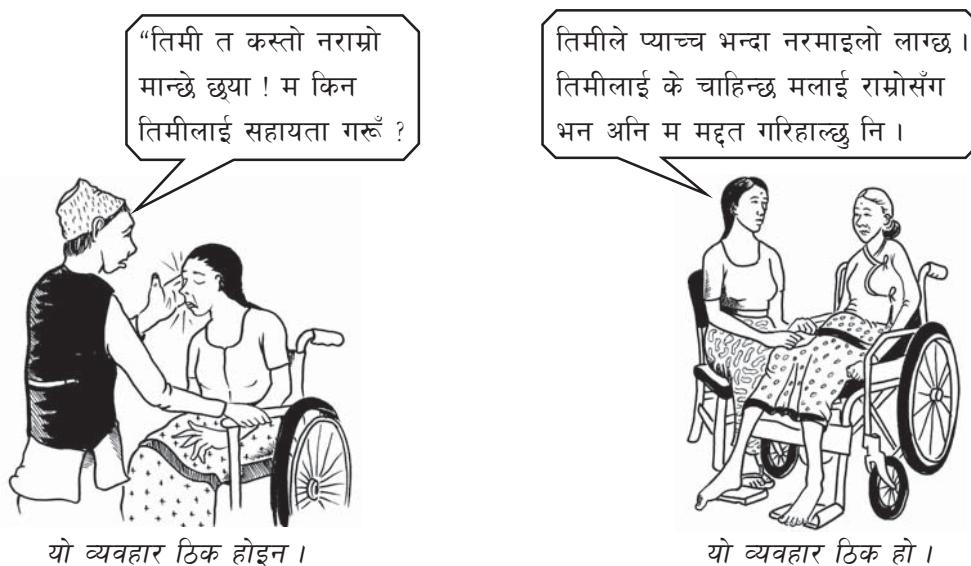


चल्दैन। महिलालाई पनि ढाडस दिनु पर्छ र साना साना बालबालिकालाई पनि बुझाउनु पर्दछ, र उनीहरूको पनि मद्दत लिनुपर्छ। साना साना कार्य केटाकेटीले गर्न सक्छन्। यसले गर्दा उनीहरू चाँडै समस्या पनि बुझ्छन्। परिवारमा दुर्घटना पर्दा आफूलाई सम्हाल्नु पर्छ, कहिले काँही दिक्क त लाग्छ, तर आफ्नो भावनालाई केलाएर कोही अन्य मानिसहरूसँग छलफल गरेपछि बोझ हलुका हुन्छ।



रिस उठाउँ दिक्क लागदा अन्य मानिसको सहायता लिनुपर्छ। त्यसैगरी कहिलेकाँही स्याहारकर्तालाई साहै चिन्ता लाग्ने, एकलोपन हुने, त्यो ठाउँबाट कता जाउँ, कसो गर्नु भन्ने हुन्छ। यस्तो बेलामा स्याहारकर्ताले केही समयको लागि त्यो वातावरणबाट मुक्त भएर, अन्य ठाउँमा जाँदा पनि सजिलो हुन्छ। एकदुई दिनपछि फेरी फेर्केर आउँदा दिक्कपन हटिसक्छ, र फेरि काम गर्न सकिन्छ।

कहिलेकाँही अपाङ्गता भएका महिलाले गाली गर्ने, रिसाउने गर्दा पनि स्याहारकर्तालाई यस्तो हुन सक्छ। यस्तो बेलामा दिलको कुरा खुला गरेर अपाङ्गता भएका महिलालाई भन्नुपर्छ।



जीवनकथा

स्याङ्गजा स्कूलमा पढ्ने पोलियो भएकी एक किशोरीलाई हेरविचार गरिरहेकी छिन् । उनकी “सानो छँदा त जहाँ जाँदा पनि बोकेर ल्याउँथे र फेरी स्कूल जाने भएपछि बोकेर लैजान्थे तर अब त ठूली हुँदै गएपछि, मलाई बोकेर ल्याउँन लैजान गाहो भएको छ । काठमाडौं बनेपामा रहेको एक अस्पतालले पोलियो भएको खुटटालाई शल्यक्रिया गरेको छ । बैशाखीको सहायताले अहिले मेरी छोरी केही हिँड्डुल गर्न सक्छे । तर उकाली ओराली गर्न गाहो हुन्छ । त्यसैले यही स्कूल नजिकै एउटा डेरा भाडामा लिएकी छु । उसको भाइले बिहान पनि खाना ल्याइदिन्छ, बेलुका पनि खाना ल्याइदिन्छ । घरका सबै मानिसले मद्दत गरेका छन् । मेरो छोरी पढेपछि स्कूलमा शिक्षिका बन्छ भनेकी छ । पहिले त मलाई उसको असाध्यै चिन्त लाग्यो तर अहिले त धेरै हलुका महसुस भएको छ ।”



आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा विचार गर्नु,

स्याहारकर्ताले आफ्नो स्वास्थ्यको पनि ख्याल राख्नुपर्छ । आफू शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ भएपछि मात्र अरूको मद्दत गर्न सकिन्छ । तर कतिपय अवस्थामा विरामी भएको वा अपांगता भएका महिलाको हेरविचार गर्ने मानिसले चाहिँहि यो विषयमा ध्यान दिदैनन् । यसो गर्दा पछि स्याहारकर्ता आफै विरामी पर्द्दन् । त्यसैले समयमा खाने, आराम गर्ने, व्यायाम गर्ने, वा योग गर्ने आदि गर्नुपर्छ । यसको साथै चाहिएमा अरूको मद्दत लिएर स्याहारकर्ताले केही समय बाहिर घुम्न पनि जानुपर्छ । यसरी मनोरन्जन गर्दा स्फूर्ति बढ्छ । आफ्ना साथीसँग कुरा गर्ने नाचगान गर्दा आदि



पनि मन प्रसन्न हुन्छ ।

पूजापाठ गर्नु ध्यान गर्नु ।

अपांगता भएका महिलाका स्याहारकर्ताले उनलाई उठाउँदा र मद्दत गर्दा आफ्नो ढाडमा दुख्ने, चोट लाग्ने गर्न हुँदैन । बरू अरूसँग पनि मद्दत लिनुपर्छ । कतिपय अवस्थामा त अपांगता भएका महिलाहरूसँग पनि स्याहारकर्ताले मद्छ लिन भन्छन् । जस्तो कुनै अपांगता भएका महिलाले बालबालिकाहरूलाई पढाउने काम गर्न सकिन्न, कसैले घरका सानातिना काममा मद्दत गर्न सक्छन् । कोही सिलाइ बुनाइमा सिपालु हुन्छन् र घरपरिवारका



सदस्यको लुगा सिउने काम गर्न सक्छन् । यसो गर्दा ती महिलाको पनि आत्मविश्वास बढ्छ । यसले गर्दा स्याहारकर्तालाई पनि काम गर्न सजिलो हुन्छ ।



उमाको खुटा राम्रोसँग नचले पनि उनले
बच्चाहरूलाई राम्रोसँग पढाउन सकिन्छन् । यसले
गर्दा छरछिमेकका बच्चाहरू पनि हाम्रो घरमा
आएर पढने गर्न्छन् । उमा त शिक्षिका हुन सकिन्छन् ।

एउटा परिवारमा जहिले पनि एउटै स्याहारकर्ताले मात्रै सेवा दिइरहनु पर्दै भन्ने छैन । त्यसैले परिवारका सबै सदस्यले पालैपालो आफूले सक्ने गरी महत दिन सक्छन् । घरका बालबालिका पनि महत दिन सक्छन् । यदि अपांगता भएकी महिलालाई एकछिनको लागि कतै छोडेर जानु पर्यो भने विश्वास भएका छिमेकी महिलालाई हेरिदिन आग्रह गर्न सकिन्छ ।

यसरी सबै मिलेर काम गर्न सकिन्छ ।

हामीले छिमेकीलाई हाम्रो
छोरी एकछिन हेरिदिन आग्रह
गरौं बजार गएर आउँ भन्न
हुन्छ तर हामी धेरै बेर बजार
घुम्नु हुँदैन ।

आउँदा छिमेकीका छोरीलाई पनि
फलफूल त्याइदिनुपर्दै । सबैजना
मिलेर काम गरे भने अपांगता
भएका महिला र बालबालिकाको
स्याहार गर्न केही सजिलो हुन्छ ।

मेरी आमाले मेरो
पोलियो भएको
छोरीलाई हेर्नु हुन्छ ।
तर अब वहाँलाई
केही गाहो हुन्छ ।





स्वास्थ्यकर्मीहरूले कसरी मदत गर्न सक्छन्

गाउँघर होस् वा शहर स्वास्थ्यकर्मीको प्राय आदर हुन्छ। अपांगता भएकी महिलाको घरपरिवारका सदस्यसँग पनि स्वास्थ्यकर्मीले छलफल गरेर स्याहारकर्तालाई कसरी हलुको पार्न सकिन्छ, भनेर सुझाव दिन सक्छन्।

स्वास्थ्यकर्मीले स्याहारकर्तालाई दिनको केही समय आराम गर्न, स्याहार गर्न सल्लाह दिनुपर्दछ। यसमा परिवारका सबै सदस्यले मदत गर्नुपर्दछ।



म यहाँ स्वाथ्यचौकीमा काम गरेको ४ वर्ष वित्यो। वरीपरीका केही अपांगता भएका महिलाहरूको पनि हेरविचार गर्नुपर्दछ र मलाई आनन्द पनि लाग्छ। खुटटा नभएकी कान्डी दिदीले त पेट मिची मिची हँसाउँछन्। मैले उनीहरूबाट धेरै सिकेकी छु।