

यौन दुर्व्यवहार भएमा के गर्ने ?

- अभिवावक वा नजिकको विश्वासिलो व्यक्तिलाई जानकारी गराउने ।
- प्रहरीमा उजुरी दिने ।
- स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य परिक्षण गराउने ।
- जिल्ला अस्पतालमा अवस्थित एक द्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (OCMC) बाट सेवा लिने ।
- स्थानीय बाल अधिकार समितिलाई जानकारी गराउने र आवश्यक सहयोग लिने ।
- स्थानीय पालीकाको न्यायीक समितिलाई जानकारी गराउने ।

आवश्यक सहयोग तथा सम्पर्क

- बाल हेल्पलाईन नं. १०९८
- बालबालिका खोजतलास तथा उद्धार, हटलाईन नं. ११४५ ।
- नेपाल प्रहरी १००
- मानव बेचबिखन अनुसन्धान ब्यूरोको हटलाईन नं. ११७७
- अनलाइन दुर्व्यवहार (साइबर ब्यूरो): ९८५१२८६७७०/०१-४२२१९०४४, cyberbureau@nepalpolice.gov.np
- सर्वोदय नेपाल जुम्ला हटलाईन नं. १८१०५०००१५४



सुरक्षित गर्भपतन

महिलाले गर्भधारण गरेको २२ हप्ता अगाडि आफैँ अथवा कृत्रिम तरिकाले भ्रूण बाहिर निस्केर जानुलाई गर्भपतन भनिन्छ । नचाहेको गर्भलाई नष्ट गर्नु पनि गर्भपतन हो ।

गर्भपतनका प्रमुख कारणहरू आफैँ हुने गर्भपतन (गर्भ तुहिन) का कारणहरू

- गर्भावस्थामा गम्भीर चोटपटक लागेमा,
- औषधीको प्रयोग जथाभावी गरेमा,
- पाठेघरभित्र अनावश्यक तन्तुहरूको वृद्धि भएमा,
- शरीरमा हर्मोनको असन्तुलन भएमा,
- योनि तथा पाठेघरमा सङ्क्रमण भएमा,
- गम्भीर मानसिक आघात परेमा,
- किशोरी अवस्थामै गर्भवती भएमा,
- कुनै पनि यौन रोगहरू लागेको खण्डमा

सुरक्षित गर्भपतन

नेपालको कानुनी प्रावधान अनुसार सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा सूचीकृत तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा स्वीकृत साधन वा औषधीको प्रयोगद्वारा गराइने गर्भपतनलाई सुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ ।

असुरक्षित गर्भपतन

अदक्ष, तालिम नपाएको वा दर्ता नभएको व्यक्तिले तोकिएको प्रक्रिया पूरा नगराई गरिएको गर्भपतनलाई असुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ ।

असुरक्षित गर्भपतनबाट हुने सम्भावित जटिलताहरू

- योनिबाट असामान्य रूपमा रक्तस्राव हुनु,
- पेटमा ज्यादा थिच्नाले वा योनिभित्र कडा वस्तु घुसानाले भित्री अङ्गहरू जस्तै पाठेघर, पिसाबथैली, आन्त्रा आदिमा चोट लाग्ने र फुट्न सक्ने भई योनि र प्रजनन अङ्गहरूमा जीवनभर हानि पुग्नु,
- फोहर वस्तु योनिभित्र घुसानाले धनुष्टङ्गार लगायत अन्य गम्भीर सङ्क्रमण हुनु,
- भविष्यमा गएर महिलामा बाँझोपन हुने वा बच्चा गर्भमा नआउने अवस्था हुनु,
- असुरक्षित गर्भपतन गराएमा महिलाको ज्यानै जान सक्छ ।

बलपूर्वकको गर्भपतनमा हुने सजाय कसैले गर्भवती महिलालाई करकाप, धम्की, ललाई फकाई वा प्रलोभनमा पारी गर्भपतन गराउन हुँदैन । त्यसरी गर्भपतन गराउनेलाई देहाय बमोजिमको सजाय हुनेछ :

- बाह्र हप्तासम्मको गर्भ भए एक वर्ष कैद,
- पच्चिस हप्तासम्मको गर्भ भए तीन वर्ष कैद,
- पच्चिस हप्ताभन्दा बढीको गर्भ भए पाँच वर्ष कैद ।



यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारहरू

अन्तर्राष्ट्रिय परिवार नियोजन महासङ्घले यौन र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारहरूको वडापत्र (दस्तावेज) तयार गरेको छ । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको क्षेत्रमा प्रयोग हुने मानवअधिकारहरू, यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू निम्नअनुसार छन् ।

१. बाँच्न पाउने हक - कुनै महिलाको जीवन गर्भधारणसँग सम्बन्धित कारणले खतरामा पर्नु हुँदैन ।
२. व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको हक - सबै मान्छे आफ्नो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य माथि नियन्त्रण राख्न र यसबाट सन्तुष्टि प्राप्त गर्न स्वतन्त्र छन् ।
३. समानताको हक (सबै प्रकारका भेदभावदेखि मुक्त हुने हक) - सबै व्यक्ति यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै प्रकारको भेदभाव बिना समान रूपले सेवा प्राप्त गर्न स्वतन्त्र छन् ।
४. गोपनीयताको हक - सबै व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा गोप्य रूपले सेवा प्राप्त गर्ने र स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्ने हकको सुरक्षा र सम्मान हुनुपर्दछ । सेवा दाताहरूले ग्राहकहरूको गोपनीयता भङ्ग गर्नु हुँदैन ।
५. स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने हक - यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य संरक्षण र अधिकार सम्बन्धमा स्वतन्त्र रूपमा विचार राख्न पाउने अधिकार कुनै पनि धार्मिक मान्यता, विश्वास, दर्शन तथा प्रचलनहरूद्वारा कुण्ठित हुनु हुँदैन ।
६. सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने हक - प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो तथा परिवारको कल्याणका निम्ति यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी पूर्ण र वस्तुगत सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ ।
७. विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउनेसम्बन्धी हक - सबै व्यक्तिलाई विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउनेसम्बन्धमा निर्णय गर्ने हक हुन्छ ।
८. बच्चा पाउने नपाउने अथवा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने हक सबै व्यक्तिलाई हुन्छ ।
९. आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमा इज्जतपूर्वक सरलताका साथ सेवा प्राप्त गर्ने हक सबैलाई हुन्छ ।
१०. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा भएका र उपलब्ध हुन सक्ने सबै सुरक्षित र प्रयोग गर्न सुविधाजनक वैज्ञानिक प्रविधि र समाधानहरू उपयोग गर्न पाउने हक सबैलाई हुन्छ ।
११. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको स्थापनार्थ र कार्यान्वयनार्थ सरकारलाई प्रभाव पार्न दबाव दिनका लागि भेला हुने र राजनीतिक सहभागिता गर्ने हक सबैलाई हुन्छ ।
१२. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयहरूमा सबै व्यक्तिलाई पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने हक हुन्छ ।

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा

नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले किशोरकिशोरी मैत्री सेवा उपलब्ध गराई किशोरकिशोरीहरूको सूचना र सेवा पाउने अधिकारलाई सुनिश्चित गरेको छ । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना, परामर्श र उपयुक्त सेवा (उपचार, प्रेषण) हरू आफ्नो नजिकमा रहेको स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र, आधारभूत अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, जिल्ला अस्पतालहरूबाट यी सेवाहरू निःशुल्क पाउन सकिने व्यवस्था गरिएको छ । यस अन्तर्गत यी सेवाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ : परामर्श, परिवार नियोजन, सुरक्षित गर्भपतन, पूर्व प्रसूति जाँच, सुत्केरी तथा सुत्केरीपछिको स्वास्थ्य जाँच, एच. आई. बी. र एड्स तथा यौन संक्रमणको रोकथाम तथा उपचार, पोषण, तथा आवश्यक प्रेषणका सेवाहरू आदि ।

“मेरो शरीर मेरो अधिकार : यौन तथा प्रजनन अधिकार”



यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सम्बन्धि जानकारी मुलक सन्देशहरू



सर्वोदय विकासका लागि अभियान नेपाल Sarbodaya Nepal, Jumla

“Everybody Shine for Dignity”

Address: Chandannath Mun-06, Bijayanagar, Jumla

Email: sarbodayanepaljumla@gmail.com

बाल हेल्पलाईन नं. १०९८

बालबालिका खोजतलास तथा उद्धार, हटलाईन नं. ११४५

नेपाल प्रहरी १००

मानव बेचबिखन अनुसन्धान ब्यूरोको हटलाईन नं. ११७७

दीमा आमा घर जुम्ला ९८५८३२०७१२

सर्वोदय नेपाल जुम्ला हटलाईन नं. १८१०५०००१५४

एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र जुम्ला नं. ९८४८२१२२४८

नजिकको प्रहरी चौकी

किशोरावस्था

१० देखि १९ वर्षभित्रको समयलाई किशोरावस्था भनिन्छ। विभिन्न व्यक्तिहरूमा फरक फरक समयमा शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनहरू आउन सक्छन्। यो अवस्थामा यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू परिपक्व हुन थाल्दछन्।

किशोरहरूमा देखिने शारीरिक परिवर्तनहरू	किशोरीहरूमा देखिने शारीरिक परिवर्तनहरू
- स्वर धोद्रो हुनु। - डण्डिफोर आउनु। - वीर्य स्वस्खलन सुरु हुनु। - छाती चौडा हुनु। - जननेन्द्रिय वरिपरि रौं आउनु। - काखी र छातीमा रौं आउनु। - अनुहारमा दाढी जुंगा र शरीरमा रौं आउनु। - अण्डकोष तथा लिङ्गको आकारमा वृद्धि हुनु। - लिङ्ग उत्तेजित हुनु।	- तिघ्रा सोली आकारको हुनु। - महिनावारी सुरु हुनु। - डण्डिफोर आउन सुरु हुनु। - जननेन्द्रिय वरिपरि रौं आउनु। - स्वर सुरिलो हुनु। - स्तनको विकास हुनु र आकारमा वृद्धि हुनु। - नितम्ब (चाक) चौडा हुनु। - पाठेघरको आकारमा वृद्धि हुनु। - जननेन्द्रिय (योनि) को आकारमा वृद्धि हुनु।

किशोरहरूमा देखिने यौनिक परिवर्तनहरू	किशोरीहरूमा देखिने यौनिक परिवर्तनहरू
- जननेन्द्रियको आकारमा वृद्धि तथा परिपक्वता आउनु। - यौनसम्बन्धी जिज्ञासा हुनु, यौन चाहना प्रकट हुनु तथा यौनसम्बन्धी कुराप्रति चासो बढ्नु। - लिङ्ग उत्तेजित हुने क्रम बढ्नु - हस्तमैथुन गर्न मन लाग्नु।	- यौन सपना (स्वप्नदोष) हुनु। - यौनिक आकर्षण बढ्न थाल्नु। - विपरीत लिङ्गका व्यक्तिप्रति आकर्षित हुनु। - यौनिक इच्छा लाग्न सुरु हुनु। - यौनिक व्यवहारको सुरुवात हुनु। - हस्तमैथुन गर्न मन लाग्नु।

महिनावारी (छाउ)

साधारणतया महिनामा १ पटक महिलाको पाठेघर बाट योनी मार्ग हुँदै रगत बग्ने गर्दछ। यसलाई महिनावारी हुनु भनिन्छ। यसलाई रजस्वाला वा छाउ हुनु पनि भनिन्छ। महिनावारी हुने उमेर व्यक्ति अनुसार फरक हुनसक्छ। यो एउटा जैविक र प्राकृतिक प्रक्रिया हो। महिनावारी सुरु हुनुले महिलाको प्रजनन् अंगहरू परिपक्व हुन सुरु भएकोसंकेत गर्दछ।

महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू एवं स्वस्थकर व्यवहारहरू

- स्यानिटरी प्याड वा कपडा प्रयोग गर्दा साधारणतया प्रयोग गरेको ४ देखि ६ घण्टामा फेर्नुपर्छ। यदि कसैलाई छिटो र धेरै रगत बगेर प्याड भिजिसकेको छ भने तुरुन्तै अर्को प्याड फेर्नुपर्छ।
- महिनावारीको समयमा सकेसम्म दैनिक नुहाउने गर्नुपर्छ। नभए यौनाङ्गलाई दिनको २/३ पटक राम्ररी सफा पानीले धुने र भित्री लुगा पनि फेर्ने गर्नुपर्छ।
- स्यानिटरी प्याड वा कपडा प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि र प्रयोग गरी सकेपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ।
- कपडा प्रयोग गर्दा प्रयोग गर्ने कपडालाई राम्रोसँग धुने र धोइसकेपछि पारिलो घाममा सुकाउने गर्नुपर्दछ।
- पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने प्याड प्रयोग गरिसकेपछि सुरक्षित तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ।
- महिनावारीको समयमा पौष्टिक तथा भोलिलो खानेकुरा बढी खानुपर्छ र गहुँङ्गो काम गर्नु हुँदैन।
- महिनावारीको बारेमा र यसबाट आउन सक्ने समस्याबारे आफ्नो घरपरिवार र साथीहरूसँग खुलेर छलफल गर्नुपर्दछ।

महिनावारीमा पोषण

- पहिलो पटक महिनावारी भएको थाहा हुँदा आमा बुवा वा परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई भन्नुपर्दछ।
- विद्यालयमा महिनावारी भयो भने मिल्ने साथी वा शिक्षक वा विद्यालय नर्सलाई भन्नुपर्छ।
- प्रशस्त मात्रामा फलाम तत्व र भिटामिन भएका खानेकुराहरू (हरिया सागपात, तरकारी, फलफूल, गोडागुडी, अण्डा, माछा र मासु) खाने र तातो तरल पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ।

- धेरै मात्रामा पानी, भोलिलो पदार्थ (जस्तै: दाल, गोडागुडीको भोलो), रेसादार तथा फलामयुक्त खानेकुरा (जस्तै: रातो मासु, माछा, अन्डा, हरियो सागपात, पालुङ्गको साग, गोडागुडी) र शक्ति दिने खानेकुरा खानुपर्छ।
- हर्मोनमा हुने परिवर्तनले पेट वा ढाड दुख्ने भएकोले चिया, कफी, कोक जस्ता पेय पदार्थहरू कम पिउनुपर्छ।

महिनावारीमा दुखाइ व्यवस्थापन

- सामान्य पेट वा ढाड दुखेमा, पेट र ढाडमा तातो पानीको भोला वा बोतलले सेक्ने।
- मनतातो पानीले नुहाउने।
- आफूलाई सजिलो लाग्ने हल्का काम गर्ने वा हल्का व्यायाम पनि गर्ने।
- दुखाइ भएमा, पेटमा हल्का मालिस गर्ने र पर्याप्त आराम गर्ने।
- प्रशस्त आराम गर्दा पनि सहने नसक्ने गरी दुखेमा नजीकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई सल्लाह लिने।

हाम्रो समाजमा महिनावारीसँग सम्बन्धित थुप्रै परम्परागत धार्मिक तथा सामाजिक मुल्य मान्यता तथा गलत अभ्यासहरू रही आएका छन् (जस्तै: छाउपडी, छुवाछुत, हिंसा, आदि)। यस्ता अभ्यासहरूले महिलाको आत्मसम्मान र मानवअधिकारको हनन गर्दछन् भने स्वास्थ्य र सुरक्षामा जोखिम तथा खतरा निम्त्याउँछ।

- महिनावारीलाई स्वच्छ, स्वस्थ र मर्यादित बनाउनु हामी सबैको जिम्मेवारी हो।
- महिलाको रजस्वला/महिनावारी वा सुत्केरी अवस्थामा छाउपडीमा राख्न वा त्यस्तै अन्य कुनै किसिमका भेदभाव, छुवाछुत वा अमानवीय व्यवहार गर्नु वा गराउनु हुदैन।

सजायको व्यवस्था

- रजस्वला/महिनावारी वा सुत्केरी भएको अवस्थामा छाउपडीमा राख्ने वा अन्य कुनै किसिमको भेदभाव तथा छुवाछुत गर्ने गराउनेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीन हजार रूपैयासम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ।
- राष्ट्रसेवकले कसुर गरेमा निजलाई थप तीन महिनासम्म कैद सजाय हुनेछ।

गर्भधारण रोक्नका प्रयोग गरिने साधनहरू

- गर्भधारण रोक्नका लागि परिवार नियोजनका अस्थायी तथा स्थायी साधनहरू उपलब्ध हुन्छन्। यस्ता साधनहरू नजिकैका स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट निःशुल्क रुपमा र निजी स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट पैसा तिरेर लिन सकिन्छ।
- प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि हक हुनेछ। प्रत्येक महिलालाई कतिबटा बच्चा जन्माउने र कुन समयमा जन्माउने अधिकार नेपालको संविधान ले व्यवस्था गरेको छ।

पुरुष		महिला	
स्थायी	अस्थायी	स्थायी	अस्थायी
भ्यासेक्टोमी (पुरुष बन्ध्याकरण)	कण्डम	मिनिल्याप (महिला बन्ध्याकरण)	डिपो सुई, कपर-टी(आई. यु. सि. डी) ईम्पलन्ट, फेमिडम (महिला कण्डम) पिल्स चक्की, आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की

एच. आई. भी. र एड्स, तथा यौन संक्रमण

एच. आई. भी. भनेको के हो ?
H = (Human) मानिस
I = (Immuno-deficiency) प्रतिरक्षा शक्तिमा कमी हुनु
V = (Virus) विषाणु

एड्स भनेको के हो ?
Acquired (A) अरूबाट प्राप्त हुने
Immuno (I) प्रतिरक्षा वा लड्ने शक्ति
Deficiency (D) कमी हुनु
Syndrome (S) रोगका लक्षणहरू

एच.आई.भी. सँगै माध्यमहरू

रगतको सिधा सम्पर्क

असुरक्षित यौन सम्पर्क

गर्भवतिबाट बच्चामा

संक्रमित व्यक्तिको रगत अर्कोलाई दिँदा

संक्रमित आमाले बच्चालाई दुध चुसाउँदा

संक्रमित आमाबाट जन्मिएको बच्चामा

एच. आई. भी. र एड्स तथा यौनजन्य संक्रमणहरूबाट बच्ने मुख्य उपायहरू :

- सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने।
- कण्डमको सहि प्रयोग गर्ने।
- अरुले प्रयोग गरेको सुई वा छाला छिर्ने औजारहरू प्रयोग नगर्ने।
- निर्मलीकरण नगरिएका सुई तथा धारिला औजारहरू प्रयोग नगर्ने।
- अरुको रगत लिन आवश्यक भएमा एच. आई. भी. जाँच गरिएको रगत लिने।
- एच.आई.भी. सङ्क्रमित गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूले आफ्नो बच्चालाई एच.आई.भी. रोगबाट बचाउन सक्ने सम्भावना बारे तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिने।
- विभिन्न यौनजन्य संक्रमणहरू बाट बच्नको लागि सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

किशोरावस्थामा हुने यौन हिंसा तथा दुर्व्यवहारहरू

कुनै पनि व्यक्तिको संवेदनशील अङ्ग छोएमा वा भित्री पोशाक खोलेमा वा खोल्ने प्रयास गरेमा, कुनै एकान्त ठाउँमा लगेमा, आफ्नो यौन अङ्ग छुन, समाउन लगाएमा वा अश्लील वा अन्य त्यस्तै प्रकारको शब्द, सङ्केत प्रयोग गरेमा वा चित्र, तस्वीर देखाएमा, यौनको आशयले जिस्काएमा वा हैरानी दिएमा वा करणीको आशयले समातेमा, यी सबै यौन हिंसा तथा दुर्व्यवहार भित्र पर्दछन्।

यौन हिंसा तथा दुर्व्यवहार रोक्न के के गर्न सकिन्छ ?

- घर, विद्यालय तथा समुदायमा लैङ्गीक विभेद, यौन दुर्व्यवहार, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना फैलाउने।
- यौन हिंसा तथा दुर्व्यवहार विरुद्धका कानुनी व्यवस्थाहरूको बारेमा सचेतना फैलाउने तथा प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि पैरवी गर्ने।
- सम्भावित जोखिमको पहिचान तथा सामना गर्ने।
- आवश्यक पर्दा सहयोग लिन सक्ने ठाउँको जानकारी राख्ने।