सपनाको सपना

केएर नेपाल

दोस्रो विश्व युद्धका कारण सृजित विकराल परिस्थितिलाई सहज बनाउँदै मानवताको संरक्षण र विश्व व्याप्त गरिबी न्युनीकरणका उद्देश्यले केएर ईन्टरनेशनलको स्थापना भएको हो। सन् १९४५ मा अत्यावश्यक सामग्री वितरण गर्ने उद्दश्यले स्थापित केएरले मानवीय संवेदनालाई आत्मसाथ गरेको छ । सन् १९७८ देखि नेपालमा उपस्थिती जनाएको केएरले स्वास्थ्य तथा सरसफाई, आधारभुत शिक्षा, जिविकोपार्जन, आर्थिक सशक्तिकरण, प्राकृतिक स्रोतको सहि उपयोग तथा व्यवस्थापनका क्षेत्रमा काम गरिरहेको छ। केएर नेपालले विभिन्न समयमा भएका प्राकृतिक विपत्तीमा आपत्कालिन सहयोगका साथसाथै आधारभूत आवश्यकता तथा अतिरिक्त आवश्यकताहरुको व्यवस्थापन गर्दै आएको छ । नेपालको विभिन्न क्षेत्रमा पूर्वाधार निर्माणमा सक्रिय केएर नेपालले सन् २००६ बाट आफ्नो कार्यक्रम सञ्चालनको ढाँचामा परिवर्तन ल्याएको छ ।

वि.सं. २०७५ सम्म आईपुग्दा नेपालका करिब ५६ जिल्लामा आफ्नो उपस्थिती जनाएको केएरले विपतका समयमा मानव रक्षामा समर्पित भएको छ। नेपालको गरिव, असहाय तथा सिमान्तकृत समुदायमा आधारभूत आवश्यकता व्यवस्थापन पूर्वाधार निर्माण, परिस्कित कृषि प्रणाली, प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापनमा आफ्नो पृथक पहिचान बनाएको छ। वर्तमान समयको आवश्यकतालाई महसुस गर्दै केएरले महिला र किशोरी बालिका नेतृत्व, यौन, प्रजनन् र मातृ स्वास्थ्य, लैङ्गिक हिंसा र महिला विरुद्ध हिंसा, मानवीय प्रतिकार्य तत्परता र प्रकोप जोखिम न्यूनीकरण, खाद्य र पोषण सुरक्षा, जीवीकोपार्जन प्राकृतिक स्रोत र जलवायु परिवर्तनको क्षेत्रमा कार्यक्रम गर्ने गरेको छ। समग्रमा केएर नेपालको भूकम्प प्रतिकार्य तथा पुनर्स्थापनाका कार्यक्रमहरु लाभान्वित वर्गमाझ सहज ढंगले अघि बढ्दै नागरिकको अपेक्षालाई पूर्णता तर्फ लैजान तत्पर रहेको छ ।

कथा लेखन : सुमी लिम्बु

चित्र तथा लेआउट डिज़ाइन : एलिता श्रेष्ठ

सम्पादन तथा प्रकाशन : केएर नेपाल

प्रकाशित बर्ष : २०७५

आर्थिक सहयोग : Department of Foreign Affairs, Trade and Development (DFATD)

भूमिका

महिनावारी एक नितान्त प्राकृतिक प्रकृया हो । तर पनि बिडम्बनाका साथ अझैपनि यससँग सम्बन्धित स्वास्थ्य एवं सामाजिक चुनौतीहरुको सामना गरिरहनुपर्ने अवस्था रहिरहेको देखिन्छ । बिशेषतः यसबाट किशोरीहरु बढी प्रभावित हुने गरेको अध्ययनहरुले देखाएका छन्, जसमा स्वच्छताको पर्याप्त अभाव देखि विद्यालय छोड्नु पर्ने सम्म पर्दछ । मूख्य रुपमा सामाजिक, सांस्कृतिक कारक तत्वहरुको प्रभाव रहेपनि स्वच्छता व्यवस्थापनको दिगो प्रयास विना यो बिषयको समाधान सम्भव देखिँदैन ।

त्यसैकारण किशोर-किशोरीहरु लक्षित रही महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको पक्षलाई उजागर गर्ने उद्देश्यका साथ तयार पारिएको यस कार्टुन्कमिक किताब तयार पार्न लेखनमा सुमी लिम्बु, प्राविधिक पक्षमा फुर्बा साङ्गे मोक्तान, सुरज श्रेष्ठ, सञ्चार समन्वयमा विशेष संगत तथा डिजाइनमा एलिता श्रेष्ठले निर्वाह गर्नु भएको भूमिकाका लागि धन्यवादका पात्रहरु हुनुहुन्छ ।

अन्त्यमा, यस कार्टुन\कमिक किताब महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको विषयका ज्ञान लिन तथा दिन चाहने सबै सरोकारवालाहरुलाई उपयोगी सन्दर्भ सामाग्री समेत हुनेछ भन्ने अपेक्षा पनि ब्यक्त गर्दछु ।

नीलकण्ठ पाण्डे
खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता टिम लिडर
केएर नेपाल

केएर नेपालद्धारा प्रकाशित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी सूचनामूलक प्रकाशन

सुनिता, गाउँकी स्वयंसेविका र शिक्षिका पनि हुन् । उनलाई गाउँका बच्चाबच्चीहरुले साह्रै नै रुचाउँछन्।

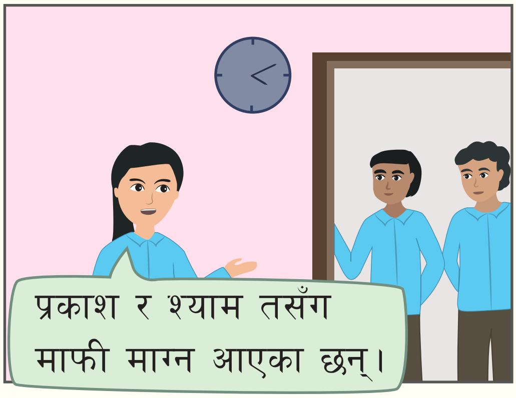
केटीलाई हुने समस्या भएको छ रे। हाहाहा
यस्तो कुरामा पनि ख्यालठट्टा गर्न हुन्छ? सबैजनाले बुझ्नैपर्ने एउटा कुरा सुन। महिनावारी भनेको प्राकृतिक प्रकृया हो, जुन ११ देखि १५ वर्षको उमेरमा किशोरीहरुमा सुरु हुने गर्दछ। महिनावारी हुँदा योनीबाट ४ देखि ७ दिनसम्म रगत बग्ने गर्दछ।
हाजिरी
छि : छि :, मिस लाज लाग्यो। कहाँ यस्तो कुरा केटाहरुको अगाडि भन्नुभएको ?
यो केटीहरुको कुरा, केटाहरुले नि पढ्नबुझ्न आवश्यक छ र ?

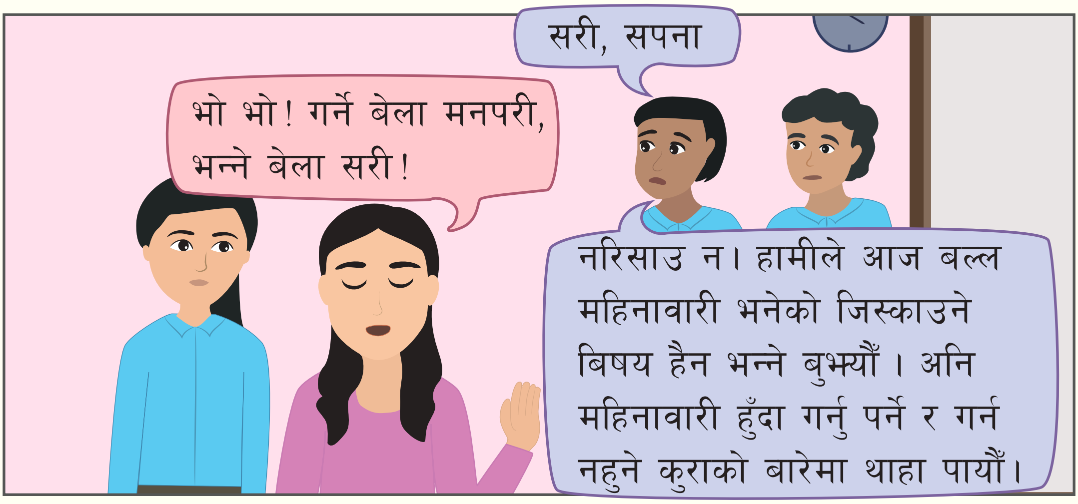
छ श्याम, हाम्रो आमा, दिदीबहिनी लगायत सबै महिलाहरुलाई महिनावारी हुन्छ। त्यस्तो बेला तल्लो पेट र ढाड दुख्ने समस्या हुन सक्छ। तिमी छोरा, दाजुभाइ र साथी भएको नाताले पनि तिमीले घर र विद्यालयमा सहयोग गर्नु तिम्रो पनि जिम्मेवारी होइन र?
हाजिरी
खेल्न मात्र आउँछ यसलाई। अस्ति पनि प्रकाशसगँ मिलेर सपनालाई मैदानमा सबैको अगाडी लाली लाली भनेर जिस्क्याएको थियो।
हो श्याम? बदमास! तिमीलाई पनि हामी सबैले सँगै मिलेर जिस्क्यायौं भने, तिमीलाई राम्रो लाग्छ त? तिमीले सपनालाई जिस्क्याउनु उचित थियो कि थिएन? तिमी आफै भन त?
हाजिरी

यसरी नै सुनिताले कक्षामा सबै विद्यार्थीहरुलाई महिनावारी र महिनावारी हुँदा गर्नु पर्ने नियमित सरसफाइ र स्वच्छताको बारेमा पढाईन्। घण्टी बज्छ र कक्षा सकिन्छ।

कक्षा सकाएर माया, प्रकाश र श्याम, सपनालाई भेट्न उसको घर जान्छन्।

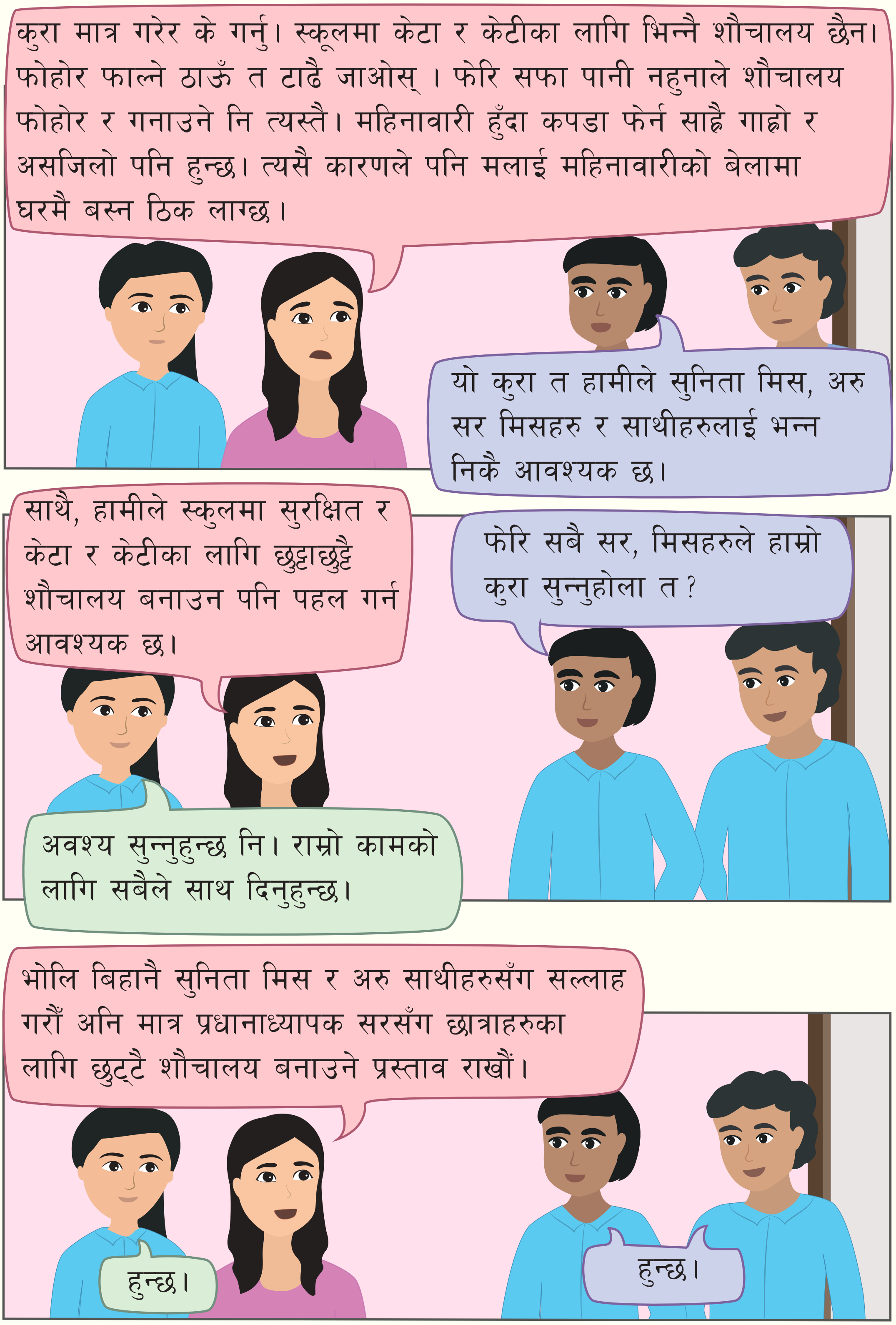
सपना र माया एकअर्कालाई देखेर अंगालो हाल्छन्। प्रकाश र श्याम भने ढोकाको छेउमा उभिरहेका हुन्छन्।

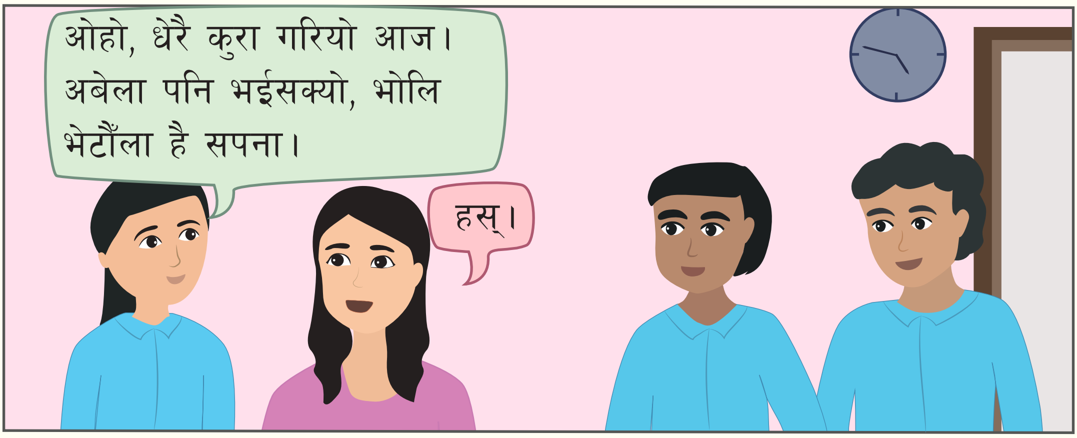




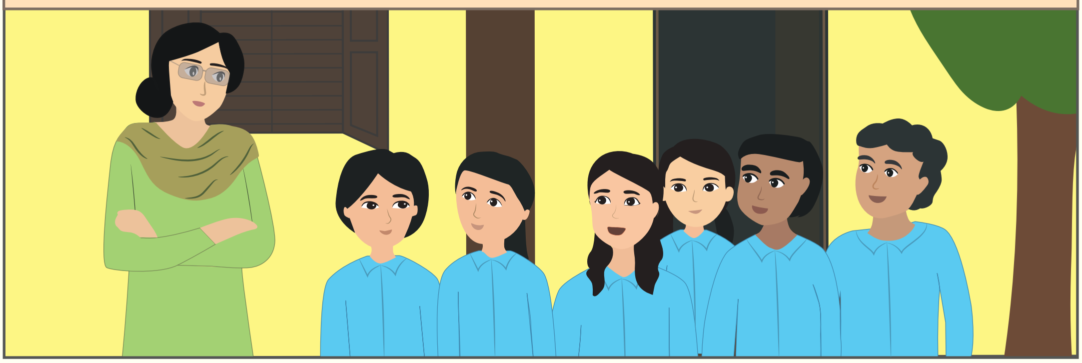
ओहो। बल्ल तिमीहरुको घैंटोमा घाम लागे जस्तो छ। हाहाहा! अनि गर्नु पर्ने र नहुने कुरा चाँही के के हुन् त ?
महिनावारी हुँदा आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु पर्छ। जस्तै कि पेट, ढाड दुखेमा मन तातो पानीले सेक्ने, नियमित नुहाउने, पोषिलो खानपिन गर्ने र आफुले प्रयोग गरेको प्याड वा कपडा ४ देखि ६ घण्टा भित्र फेर्ने।
अनि गर्न नहुने कुरा चाहिँ के के हुन् त ?
आफूले प्रयोग गरेको प्याडलाई जथाभावी नफाल्ने । त्यसलाई राम्रो सँग कागजले बेरेर मात्र फोहोर फाल्ने ठाउँमा फाल्नु पर्दछ ।

यदि कपडा प्रयोग गरेको छ भने नि ?
कपडालाई राम्रो सँग धोएर मज्जाले घाममा सुकाउनु पर्दछ, जसले जीवाणुलाई मार्छ र फेरि प्रयोगको लागि सुरक्षित बनाईदिन्छ।
साथीहरुले प्याड वा कपडा फेर्नु अघि र फेरिसके पछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धुनु पर्छ भनेर त भन्दै भनेनन् नि। हिहिहि
साबुन
म दुई दिन स्कूल के नआएको, तिमीहरुले त निकै कुरा सिकेछौ त।
त्यसैले त तिमीलाई पनि भोलि देखि स्कूल आऊ भनेर भन्न आएको।


कुरा मात्र गरेर के गर्नु। स्कूलमा केटा र केटीका लागि भिन्नै शौचालय छैन। फोहोर फाल्ने ठाउँ त टाढै जाओस् । फेरि सफा पानी नहुनाले शौचालय फोहोर र गनाउने नि त्यस्तै। महिनावारी हुँदा कपडा फेर्न साह्रै गाह्रो र असजिलो पनि हुन्छ। त्यसै कारणले पनि मलाई महिनावारीको बेलामा घरमै बस्न ठिक लाग्छ।
यो कुरा त हामीले सुनिता मिस, अरु सर मिसहरु र साथीहरुलाई भन्न निकै आवश्यक छ।
साथै, हामीले स्कुलमा सुरक्षित र केटा र केटीका लागि छुट्टाछुट्टै शौचालय बनाउन पनि पहल गर्न आवश्यक छ।
फेरि सबै सर, मिसहरुले हाम्रो कुरा सुन्नुहोला त ?
अवश्य सुन्नुहुन्छ नि। राम्रो कामको लागि सबैले साथ दिनुहुन्छ।
भोलि बिहानै सुनिता मिस र अरु साथीहरुसँग सल्लाह गरौँ अनि मात्र प्रधानाध्यापक सरसँग छात्राहरुका लागि छुट्टै शौचालय बनाउने प्रस्ताव राखौं।
हुन्छ।
हुन्छ।

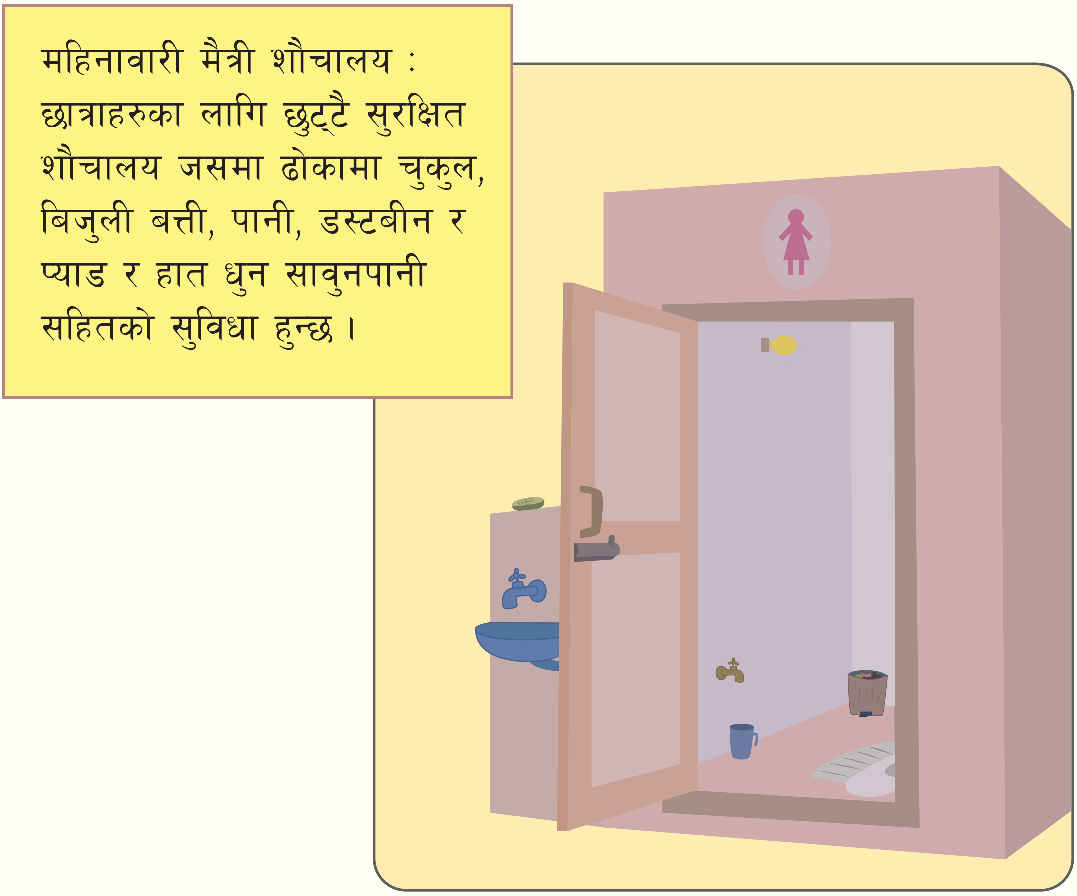


सपना, माया, प्रकाश र श्याम आफूहरुले सोचेको योजनाका बारे अरु विद्यार्थी र सुनिता मिसलाई बताउँछन् र सबै एक जुट भई विद्यालयका प्रधानाध्यापक सरसँग कुरा गर्ने निर्णय गर्छन्।



विद्यार्थीहरु प्रधानाध्यापक सरसँग कुरा गर्दै...

साह्रै राम्रो कुरा गर्यौ सपना र सबै विद्यार्थीहरुले । नेपाल सरकारले पनि विद्यालयमा अनिवार्य महिनावारी मैत्री शौचालयको व्यवस्था हुनुपर्ने प्रावधान राखेको रहेछ । अब हामी पहल गरिहाल्नेछौं ।
विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्वन्धी कार्यविधि, (दोश्रो संस्करण २०७५)


महिनावारी मैत्री शौचालय : छात्राहरुका लागि छुट्टै सुरक्षित शौचालय जसमा ढोकामा चुकुल, बिजुली बत्ती, पानी, डस्टबीन र प्याड र हात धुन सावुनपानी सहितको सुविधा हुन्छ ।

अन्त्यमा सपना, माया, प्रकाश र श्यामको मेहेनत एवम् सुनिता मिस र प्रधानाध्यापक सरको मद्दतले विद्यालयमा महिनावारी मैत्री शौचालय बनाउन सफल हुन्छन् ।

थाहा पाइराखौँ

- प्रत्येक दिन संसारभर करिव ३० करोड महिलाहरु तथा किशोरीहरु महिनावारी हुने गर्दछन् । (स्रोत : WSSCC)

- महिनावारी एक मासिक प्रकृया हो, जुन सामान्यतया २८ दिनको हुने गर्दछ तर कसै-कसैमा वा कहिलेकाही २१ देखि ३५ दिनको अन्तरालमा पनि हुन सक्दछ ।

- नेपाल सरकारको एक अध्ययन अनुसार सरकारी विद्यालयहरुमा करिव करिव ८१.३ प्रतिशत चर्पी उपलब्ध रहेको देखिन्छ, जसमध्ये केवल ६७.७ प्रतिशत विद्यालयहरुमा मात्र छात्राहरुका लागि छुट्टै शौचालयको ब्यवस्था रहेको देखिन्छ । (स्रोत : नेपाल सरकार, २०१६)

- युनिसेफको एक अनुसन्धान अनुसार मध्य र सुदुर पश्चिमाञ्चल क्षेत्रमा करिव ४४ प्रतिशत किशोरीहरुलाई छाउपडीमा बस्न बाध्य पारिने गरिएको छ भने करिव २२ प्रतिशत छात्राहरुले कम्तीमा महिनामा १ दिन विद्यालय छाड्न बाध्य रहेको पाइएको छ । (स्रोत: UNICEF, 2016)

- मुलुकी संहिता २०७४ ले महिनावारी सम्बन्धमा हुने सबै किसिमका भेदभाव, छुवाछुत एवम् अमानवीय ब्यवहारहरुलाई दण्डनीय बनाएको छ ।

केएर नेपाल
४\२८८ - समता भवन
धोबीघाट, ललितपुर
पो.ब.नं. १६६१ , काठमाण्डौं, नेपाल
फोन नं - ०१-५५२२८०० , फ्याक्स नं - ०१-५५२१२०२
इमेल ठेगाना - carenepal@np.care.org

Facebook: CARE Nepal
YouTube: CARE Nepal
Twitter: @CareNepal