अध्याय एक

परिचय

१.१ पृष्ठभूमि

नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३ अनुसार नेपाल एक स्वतन्त्र, अविभाज्य, सार्वभौमसत्ता सम्पन्न, धर्मनिरपेक्ष, समावेशी र पूर्ण लोकतान्त्रिक राज्य हो । मूलतः संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपाल एक दक्षिण एशियाली भूपरिवेष्ठित हिमाली राष्ट्र हो । नेपालको पूर्वी सीमाना मेची नदीदेखि पश्चिमी सिमाना महाकाली नदीसम्मको कूल लम्वाइ ८८५ किलोमिटर छ । उत्तरदेखि दक्षिणको चौडाइ भने एकनाशको छैन । पूर्वी भागभन्दा पश्चिमी भाग केही चौडा छ । त्यस्तै मध्य भाग भने केही खुम्चिएको छ । यसमा अधिकतम चौडाइ २४१ किलोमिटर र न्युनतम चौडाइ १४५ किलोमिटर रहेको छ । यसर्थ नेपालको सरदर चौडाइ १९३ किलोमिटर रहेको छ । नेपालको उत्तरमा चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत पर्दछ भने दक्षिण, पूर्व र पश्चिममा भारत पर्दछ । नेपालका ८० प्रतिशत भन्दा बढी नागरिकले हिन्दू धर्म मान्दछन् जुन विश्वकै सबैभन्दा बढी प्रतिशत हिन्दू धर्मावलम्बी हुने राष्ट्र पनि हो । यस बाहेक बौद्ध, मुस्लिम, कीरात आदी धर्म मान्ने मानिसहरू पनि यहाँ बसोबास गर्दछन् । एउटा सानो क्षेत्रको लागि नेपालको भौगोलिक र सांस्कृतिक विविधता निकै उल्लेखनीय छ (http://ne.wikipedia.org/नेपाल, नेपाली विकिपीडिया)।

नेपाल एउटा विविधतायुक्त धार्मिक संस्कृतिले भरिपूर्ण समाज भएको देश हो । नेपाल र नेपाली पहिचानका लागि इतिहासका पानाहरू पल्टाउनु पर्ने हुन्छ । नेपाल र नेपाली समाजको अध्ययन गर्दा नेपाली समाज आदिम कालमा मातृप्रधान रहेको देखिन्छ । नेपाली समाज विगतमा पूर्णतः धार्मिक मान्यताका आधारमा सञ्चालित हुँदै आएको थियो । यहाँ धर्तीलाई धर्तीमाताका वा जननीका रूपमा परापूर्वकालदेखि पुजिंदै आएको परम्परा छ । त्यसैले नेपालमा महिला शक्तिको महिमा अनन्त छ । पौराणिक कालमा गरिने पूजाआजामा समेत शक्तिमाताको स्थान अग्रणी रहेको थियो । दुर्गा, भवानीजस्ता शक्तिमाता र सीता भृकुटीजस्ता नारी शक्तिका उदाहरण हुन् । पौराणिक समयमा नारी शक्तिको महिमा

अपरम्पार रहेको कुरा विभिन्न धार्मिक ग्रन्थहरू वेद, पुराण, स्मृतिहरूमा वर्णित छ (पौड्याल २०६८)।

आधुनिक नेपालको निर्माणपश्चात पनि नारी शक्तिकै रूपमा राजमाता, राजकुमारीहरूको देन उल्लेखनीय रहेको कुरा नेपालको राजनीतिक इतिहासको अध्ययनबाट प्रष्ट हुन्छ । भौगोलिक, धार्मिक, सांस्कृतिक विविधता, सामाजिक रीतिरिवाज, चालचलन, रहनसहन, भेषभुषाले भरिपूर्ण यस देशमा जात जातीअनुसार नारीको स्थान र भूमिका फरक फरक रहेको समेत पाइन्छ । समयको विकाससँगसँगै मानिसका इच्छा आकांक्षा र आवश्यकताहरूका कारण मानिसमा पनि क्रमिक रूपमा महिला र पुरुषका वीचमा भेदभाव गर्न थालियो एकले अर्कोमाथि दमन र थिचोमिचो गर्ने प्रवृत्रि वृद्धि हुँदै गयो “जसको शक्ति उसको भक्ति” भन्ने भावनाले प्रश्रय पाउँदै गयो । शक्तिको दुरूपयोग बढ्दै गयो र शक्ति हुनेले शक्ति नहुनेमाथि अन्याय, अत्याचार र दमन गर्न थाले । यसरी लिङ्गभेद बढ्दै जाँदा परम्परागतरूपमा शक्तिमाताका रूपमा रहेका महिलाहरू निरीह बन्दै जाने क्रमले तिव्रता पाउँदै गयो (पौड्याल २०६८)।

विश्वका विकसित राष्ट्रमा महिलामाथि हुने भेदभावहरू क्रमिकरूपमा न्यून हुँदै गएको अबस्थामा पनि नेपाल जस्तो विकाशोन्मुख राष्ट्रमा भौगोलिक विकटता आर्थिक क्रियाकलापमा न्यून सहभागिता, सामाजिक असमानता, नाजुक शैक्षिक स्थिति, राजनैतिक जागरणमा कमी, कानूनी अधिकार र ज्ञानको कमीका कारण महिलामाथि हुने भेदभाव अन्त्य गर्नको लागि राजनैतिक, आर्थिक, सामाजिक, सम्पति र कानूनी हक अधिकारको प्रत्याभूति गरिनु र सो सम्बन्धी ज्ञान दिनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ ।

परम्परागत र आधुनिकता बीचको सङ्क्रमणकालिन अबस्थाबाट गुज्रँदै गरेको नेपाली समाजमा परम्परागत मूल्यमान्यताहरूको बाहुल्य रहेका कारण छोरा भए पितृऋण तिर्ने वंश थाम्ने भन्ने मान्यताले छोरा जन्मदा उत्सव मनाउने गरिन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, खानपान, पोषण हक अधिकार अबसरहरूमा समेत छोरालाई प्राथमिकता दिइन्छ । यहाँका अधिकांश महिलाहरू घरेलु कामकाज, श्रम धेरै लाग्ने कृषि कार्यमा मात्र सीमित रहेका छन् ।

वर्तमान समयमा महिला सशक्तीकरणमा राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा राजनैतिक तह र तप्कामा समेत आवाज मुखरित हुँदै आएका छन् । हुन त अधिकार दिँदैमा पूर्णता हुने नभई त्यसलाई ब्यवहारमा, आफ्ना दैनिक क्रियाकलापमा सार्थक रूपमा ग्रहण गर्न सक्नु पर्छ । महिला सशक्तीकरण एउटा दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यवस्थित क्रियाकलाप हो । यो समयसापेक्ष रूपमा निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो । साधारणतः महिला सशक्तीकरण भन्नाले महिलाहरू राजनैतिक, आर्थिक, सामाजिक, शिक्षा, स्वास्थ्य, जग्गा जमिन धन सम्पतिमाथि निर्णयकर्ताका रूपमा भूमिका स्थापित गर्न पाउने अबस्थालाई बुझिन्छ । यस्ता अबसरहरूबाट महिलाहरूको व्यक्तित्व भरपुर विकास गर्ने, प्रतिष्ठा उच्च गर्ने, निर्णय गर्न सक्ने, आत्मनिर्भर बन्न सक्ने, आय आर्जन गर्न सक्ने रोजगारीका अबसर, स्वास्थ्य अधिकार प्राप्त गर्न सक्ने हुनेछन् ।

सुदूर पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रका ९ जिल्लामध्ये अछाम जिल्ला मध्यपहाडी भागमा पर्ने एक दुर्गम जिल्ला हो । सडक यातायातको आदर्श सञ्जाल विकसित नभइसकेको अबस्थामा जिल्लाका अधिकांश गाविसहरूमा आवतजावतको प्रमुख माध्यम पैदल यात्रा हो । विगतमा जिल्लाको दोस्रो ठूलो व्यापारिक केन्द्र सा“फेबगरसम्म हवाई यातायातको विस्तार भएकामा सशस्त्र विद्रोहका बेलादेखि यो रोकिन पुगेको छ । हाल जिल्ला सदरमुकाम मंगलसेनसम्मको मार्गलाई कालोपत्रे गरिएको छ ।

अन्तरिम संविधान २०६३ ले नेपाल अधिराज्यलाई धर्मनिरपेक्ष राज्यको रूपमा परिभाषित गरेको छ तथापि, सभ्यता र संस्कृतिको विशाल धरोहरका रूपमा नेपाली समाजमा हिन्दू संस्कृति र सभ्यताप्रति ठूलो विश्वास रहेको छ । यसका अलावा अन्य धर्म र संस्कृति प्रतिसमेत सम्मान र सद्भाव जाहेर गरिन्छ । संस्कृति र धर्मका हिसाबले अछाम जिल्ला पनि हिन्दूहरूको वाहूल्य भएको जिल्ला हो । यस जिल्लामा हिन्दू धर्म संस्कृतिसँग सम्बन्धीत गौरवमय गाथा बोकेका महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलहरू रहेका छन् । वैजनाथ क्षेत्र, वर्दादेवीको वान्निगढी, षोडशादेवी, जाल्पादेवीको त्रिपुरासुन्दरी, ऋषिदह गाविसको नदाई, षोडशा गाविस(गाउँ विकास समिति)को विल्थम (विन्देवासिनी र गंगायमुना), खप्तड, विनायकको पञ्चदेवल, जनालीवण्डाली, छोटी मालिका, बारलाको भवान्थान आदि यहाँका प्राचीन ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक गौरवमय गाथा वोकेका प्रमुख शक्तिपीठहरू हुन् । यस

जिल्लामा मनाइने विभिन्न किसिमका मेलाहरूको सम्बन्ध यहाँको धार्मिक पक्षसँग जोडिएको पाइन्छ । यस जिल्लामा मनाइने प्रमुख मेलाहरूमा शिवरात्री, तीज, कृष्णाष्टमी आदि पर्दछन् । यसवाहेक गैरीटांडको मेला, रामारोशनको देउता गाड्ने (धामीझाँक्री काप्ने मेला) कर्त्तिक शुक्ल पूर्णिमाको दिन हुने वर्दादेवी भगवतीको मेला, कुस्कोटमा चैत्र २० गते हुने मेला (चैतला), मार्कुमा हुने चैत्राष्टमीमा हुने मेला, विनायकको मष्टामाण्डौं मेला, गाजा्र गाविसको दशैं (डौठेगडा), तिमिल्सेनको दशैं (शैनगडा) आदि हुन् । यहाँका प्रमुख चाड पर्वहरूमा दशैं, तिहार, माघेसंक्रान्ति, फागु पूर्णिमा (होरी), चाड पर्वहरूको अबसरमा पनि विभिन्न किसिमका मेलाहरू मनाइन्छन् । यसका अलवा, अछाम जिल्लामा मनाइने प्रमुख चाडपर्वहरूमा बिशू (नववर्ष), महाशिवरात्री, पोतीसराइ, अछामको होरी, साउने सङ्क्रान्ति, जेठासे पूर्णिमा, जनैंपूर्णिमा, पुतला पर्व , चैतेदशैं, भदौरे सङ्क्रान्ति (भाद्र १ गते), घाँसे सङ्क्रान्ति (असोज १ गते), कृष्णाष्टमी, कार्त्तिक पूर्णिमा, पुसे पूर्णिमा (भैले पुनी), मकर सङ्क्रान्ति, भूवा औंसी, बसन्त पञ्चमी, आदि रहेका छन् । (अछामको परिचय/ http://ddcachham.gov.np/pages/introduction.php,)

नेपाल बहु धार्मिक, वहु सांस्कृतिक राष्ट्र भए तापनि यहाँ हिन्दू धर्म परम्पराको बाहुल्य रहेको पाइन्छ । ८० प्रतिशतभन्दा वढी मानिसहरू हिन्दू धर्म मान्दछन् । नेपालमा हिन्दू धर्म मान्ने मानिसहरूमा बाहुन क्षत्रीहरूको सङ्ख्या मुख्य रूपमा रहेको छ । बाहुन क्षत्रीहरूको मुख्य थलाका रूपमा नेपालको सुदूर पश्चिम क्षेत्रलाई चिनिन्छ । विकासका दृष्टिकोणले केही पछाडि रहेको यो प्रदेश सांस्कृतिक विविधताको भने धनी छ । सांस्कृतिक विविधताभित्रको एउटा पाटाका रूपमा यो क्षेत्रमा सदियौंदेखि प्रचलनमा रहेको छाउपडी प्रथालाई लिन सकिन्छ ।

छाउपडी : ना. (सं. शाप+पडी) १. आइमाईको मासिक धर्म हुने काम, नछुने हुने काम, परसराइ, रजस्वला, छाउ । २. नछुने भएकी वा परसरेकी आइमाई । वि. ३. रजोवती नारी, नछुने, टक्रेकी, पर सरेकी (नेपाली बृहत् शब्दकोश) ।

छाउपडी : (ना.) पर सरेकी आइमाई, रजोवती (डोटेली बृहत् शब्दकोश, २०५८ पेज नं. २६१) ।

छाउपडी : (प्रा. क्रि.) नछुने हुने काम, मासिक धर्म हुने काम, परसराइ रजस्वला हुनु, परसरेकी स्त्री, नछुने स्त्री । (वि.) रजोवती, रजस्वला, नछुने र पर सरेकी, टक्रेकी (नेपाली शब्दसागर, २०५८, पेज ४७३)) ।

मानव सृष्टिमा महिला र पुरुषको समान सहभागिता रहेको हुन्छ । तर महिलाहरूलाई प्रकृतिले नै प्रजनन कार्यमा विशेष भूमिका तथा कार्य सुम्पिएको छ, त्यसैले किशोरीहरू (११ देखि १९ वर्षको उमेर सम्ममा) महिनावारी हुने गर्दछन् । हरेक महिना महिलाहरूको योनिबाट रक्तस्राव हुनुलाई महिनावारी (छाउ) भनिन्छ । यो क्रम सामान्यतथा ११ वर्ष देखि शुरु भई ४९ वर्षको उमेर समूहसम्मका महिलाहरूमा हुने गर्दछ (छाउपडी सम्बन्धी संक्षिप्त जाकारी पुस्तिका २०६८ : पेज ३) ।

केटीहरूको डिम्बाशयमा हजारौं अण्डाहरू हन्छन् । हरेक महिना एउटा अण्डा परिपक्व हुन्छ र डिम्बाशयलाई छोड्दछ । यसलाई ओभुलेशन भनिन्छ । परिपक्व अण्डा विस्तारै डिम्बवाहिनी नली हुँदै पाठेघरमा आउन थाल्छ । त्यही बेला अण्डा बस्नका लागि पाठेघरमा बाक्लो रगतका पत्रहरू बनिरहेका हुन्छन् । यदि अण्डाको वीर्यमा भएको शुक्रकीटसँग भेट नभएमा ती पत्रहरू चाहिँदैनन् र भत्कन थाल्छन् । पत्रहरू अण्डासँगै बाहिर निस्कन्छन् । यसलाई नै महिनावारी भएको भनिन्छ । यो प्रक्रिया हरेक महिना दोहोरिन्छ (महिनावारी र सरसफाइसम्बन्धी किशोरी तथा महिलाहरूले बुझ्नै पर्ने कुराहरू, पेज नं. ५) ।

छाउपडी भनेको प्रत्येक नारीहरूलाई हुने महिनाबारी हो । पुरुषको जुँघा र धोत्रो स्वर पुरुषत्वको परिचायक भएझैं रजस्वला हुनु नारी जातीका विभिन्न निजत्वमध्येको एउटा नारीत्व हो । सामान्यतः बाह्रदेखि पचपन्न वर्षका महिलाहरूको जननेन्द्रियबाट प्रतिमहिना रक्तस्राव हुने गर्दछ । यो उमेर क्रमभन्दा कमबेसी उमेरका कतिपय महिलाहरूमा पनि मासिक रक्तस्राव भएको पाइन्छ । नारीहरूमा हुने मासिक रक्तस्रावको यही प्रक्रिया नेपालको सुदूर पश्चिमी क्षेत्रमा छाउपडी नामले परिचित छ । यसलाई प्रकृतिले नारीलाई दिएको विशेष बरदान र विशेष अभिशाप भन्ने गरिन्छ (पन्त, २०६७) ।

रजस्वलाले किशोरीहरूलाई यौवनावस्थामा प्रवेश गराउँदछ । रजस्वलाको शुरुवातदेखि निश्चित चक्रमा निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया भएका कारण शुरुशुरुमा किशोरीहरू विशेषतः

संवेगात्मक विकासमा देखा पर्ने परिवर्तनप्रति असहजता महसूस गर्ने गर्छन । रजस्वलालाई हाम्रो समाजमा विभिन्न नामहरू जस्तै छाउपडी, बाहिर हुनु, छुइ हुनु, पर सर्नु, गोठ जानू, फोहर रगत बग्नु, ले चिनिन्छ (उपाध्याय, २०१०) ।

रजस्वला प्रजनन स्वास्थ्यका लागि एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । रवस्वला भनेको उमेर पुगेका महिलाहरूको प्रजनन अङ्गबाट रक्तस्राव हुनु हो, जुन रजस्वलाको शुरुवात देखि अन्तसम्म नियमित रूपले मासिक अनुपातमा भइरहन्छ । रजस्वलालाई छाउपडी, बाहिर हुनु, छुई हुनु, पर सर्नु, गोठ जानु, फोहर रगत बग्नु, आदि नामले पनि चिनिन्छ (भण्डारी, २००६) ।

रजस्वलालाई महिनावारी हुनु, नछुने हुनु, पर सर्नु, मासिक स्राव हुनु आदि विभिन्न नामले चिनिन्छ । सामान्यतया स्त्री यौवन अबस्थामा पुगेपछि हरेक महिनामा रजस्वला हुने भएकाले यसलाई मासिकस्राव भनिएको हो । यो स्त्री यौवन अबस्थामा पुग्दा प्राकृतिक रूपमा हुने प्रकिया हो । स्त्रीमा पहिलो पटक हुने रजस्वलालाई मेनार्की (Menarche) भनिन्छ । सामान्यतया १०-१४ वर्षभित्रमा स्त्रीमा रजस्वला हुन्छ भने ४५-४९ वर्षभित्रमा यो बन्द हुन्छ । यसरी बन्द हुनुलाई रजोनिवृत्ति (Menopause) भनिन्छ । यस अबस्थामा पुगेपछि स्त्रीहरू गर्भधारण गर्न सक्षम हुँदैनन् (महर्जन, २०६८, पेज ६४) ।

रजस्वला चक्र करिव २८ दिनको हुन्छ । कसैमा केही दिन अगाडि या पछाडि हुन सक्छ । एउटै व्यक्तिमा पनि एक चक्र कहिले लामो कहिले छोटो हुन सक्छ । रजस्वला सुरु भएको दिनलाई रजस्वला चक्रको पहिलो दिन भनिन्छ । प्रत्येक अट्ठाईस दिनमा रजस्वला हुने स्त्रीमा रजस्वला भएको करिव चौधौं दिनमा डिम्ब निष्कासन (Ovulation) हुन्छ । अथवा अर्को रजस्वला चक्र सुरु हुनु चौधौं दिन अगाडि डिम्ब निष्कासन हुन्छ । रजस्वला करिव ५-६ दिनसम्म हुन्छ । यस बेलामा पाठेघरको भित्ता च्यातेर रगत तथा श्लेष्म बाहिर बग्छ । रजस्वलाबाट बग्ने रगत जम्दैन किनभने यसमा पाठेघरको भित्ता (Endometrium) ले एन्टिकोगुलान्ट (Anticoagulant) मिस अबस्थामा विभाजन गर्न सकिन्छ । (महर्जन, २०६८, पेज ६५)

मासिक रक्तस्राव कसरी हुन्छ भनी थाहा पाउने केटीहरू रजस्वला हुँदा डराउने गर्दैनन् । तर यसका बारेमा थाहा नहुने केटीहरू भने पहिलो पटक योनिबाट रगत बसेको देख्दा

आत्तिने गर्दछन् । महिनावारी सबै महिलामा हुने सामान्य कुरा हो, तर हाम्रो समाजमा पर्याप्त जानकारीको अभावले गर्दा समस्या पाइन्छ । प्रायः केटीहरू १२ देखि १५ वर्षको बीचमा पहिलोपटक महिनावारीहुने गर्दछन् । कसैको अलि छिटो अनि कसैको अलि ढिलो हुने गर्दछ । हाम्रो समाजमा महिनावारीहुँदा कसैलाई पनि छुनु हुँदैन भन्ने गरिन्छ । तर यो गलत धारणा हो, किनभने महिनावारीहुनु अशुद्ध भएको होइन, यो प्रकृतिको नियम हो । यो नारीहरूमा हुने शारीरिक अनि स्वाभाविक प्रक्रिया हो । तर हाम्रो समाजमा महिनावारीप्रति अनेकौं गलत धारणा पाइन्छन् । हाम्रो देशमा केही ठाउँमा महिनावारीभएका महिलालाई गोठको परालमा, खोरमा, बोराको ओछ्यानमा, चिसो भुइँमा समेत सुताइएको पाइन्छ । यो बिल्कुलै गलत धारणा हो । महिनावारीहुँदा महिलाहरू सफा रहनु, सफा खाना खानु र सफा ठाउँमा सुत्नु अत्यावश्यक हुन जान्छ । प्रशस्त मात्रामा खाने कुरा र पौष्टिक आहार यस बेलाका महिलालाई अत्यावश्यक कुरा हो । हाम्रो समाजमा महिनावारीभएको समयमा गाईको दूध, घिउ खानुहुँदैन भन्ने चलन छ । फलफूलको बोटमा गएर छोयो भने बोटबिरुवा मर्न सक्ने आदि इत्यादि गलत धारणाले जरा गाडेको पाइन्छ । यस बेलाका महिलालाई अछूत, फोहोरी र अशुभ भनिन्छ । भान्सामा जान, राखेको सामान छुन, भोक लागेको समयमा झिकेर खान नहुने कुराले त बढी नै प्रश्रय पाएको छ । रजस्वलामा गरिने यी विभिन्न व्यवहारले गर्दा नारीहरू पछि परेका छन् (महिनावारी र सरसफाइसम्बन्धी किशोरी तथा महिलाहरूले बुझ्नै पर्ने कुराहरू, पेज नं. ३०) ।

वैदिक कालमा महिलाहरूलाई अछुतो दुई अबस्थामा मानिन्थ्यो प्रथम रजस्वला भएको बखत र दोस्रो सुत्केरी भएको बखत । यसरी दुवै समयमा छुत मानिनुको कारण महिलाको अस्वस्थताको अबस्था पनि हो । (कार्की, २०६८, पेज नं. १)

अन्ध विश्वास तथा ईश्वरलाई मान्ने र देवी देवताप्रति अति बढी विश्वास भएकाले छाउपडी प्रथाको शुरुवात भएको हो । छाउपडी अबस्थामा यौन सम्बन्ध हुन सक्ने भएकाले र अबैध जन्मने सम्भावना भएकाले यसलाई रोक्नका लागि यो प्रथा शुरु भएको हो । रजस्वला हुनुको अर्थ यौनको कामना गर्नु हो । महिला र पुरुषसँगै रहँदा शारीरिक सम्बन्ध समेत रहनसक्ने सम्भावना रहन्छ । त्यस्तो बेलाको शारीरिक सम्बन्धले महिलाको यौन अङ्गमा सङ्क्रमण हुने र पुरुष यौनाङ्गमा पनि रगत लाग्ने भएकाले त्यस समयको यौन

सम्बन्धलाई अनुचित मानियो । पछि यसलाई धार्मिक ग्रन्थहरूमा लेखन गरियो । हिन्दू धर्मले मात्र होइन अरू धर्ममा पनि यस बेलाको शारीरिक सम्बन्धलाई उचित मानिँदैन । महिला र पुरुषसँगै भयो भने पुरुषले आफ्नो यौन उत्तेजना थाम्न नसक्ने र यौन सम्बन्ध राख्न सक्ने भएकाले आफू बच्नका लागि महिलालाई अलगै राख्न थालियो जो कालान्तरमा प्रथा बन्यो ।

महिलाहरूको रजस्वलाको बेलामा बाहिर राख्ने स्वास्थ्यका लागि शुरु गरिएको थियो । त्यो बेला महिनामा ५-७ दिन आराम पनि हुने भन्ने आशय पनि थियो । अर्कोतिर महिलालाई विभेद र कमजोर बनाउन पनि समाजका केही टाठाबाठाहरूले निर्माण गरेका हुन् ।

परापूर्व कालमा जब मानिसहरू स्थायी रूपमा एकै ठाँउमा बस्न थाले तव उनीहरू घर बनाउन शुरु गरे । महिलाहरू रजस्वला भएको बेला बग्ने रगत अशुद्ध हुन्छ भन्ने विश्वास बढ्न थाल्यो र मानिसहरूले रजस्वला भएको वखत महिलाहरूलाई अलग्गै ठाउँमा राख्न थाले । त्यतिखेर महिलाहरूले घरभित्रको काममात्र गर्नु पर्ने भएकाले अलग्गै बस्दा जताततै रगत बग्न पाएन ।

त्यस क्षेत्रमा पुराना घरहरूको थोरै कोठा हुने र भान्छा छुट्टै बनाइएको पाइँदैन । मानिसहरू स्रोतको अभावले घरमा चिसो नहोस् भनेर होचा बनाउँथे र घरको मूल ठाउँ जहाँबाट तातो सबैतिर फैलिन सक्छ त्यस्तो ठाउँमा भान्छा बनाइएको हुन्थ्यो । रजस्वलाका बखत बग्ने रगतमा झिँगा बस्ने, फोहर हुने, गन्हाउने भएका कारण भान्छामा फोहर हुने र अन्यत्र पनि फोहर हुने भएकाले अलगै राख्न थालियो ।

छाउपडी प्रथा सुदूर पश्चिम क्षेत्र (डोटी क्षेत्र)मा मात्र होइन पूरा मानस खण्ड[१] मा पाइन्छ । सुदूर पश्चिमको सेती र महाकाली अञ्चललगायत मध्य पश्चिमका कर्णाली र भेरी अञ्चलमा पनि यो प्रथा पाइन्छ । यस प्रथालाई नेपाल सरकारले कुप्रथा घोषणा गरेर उन्मूलनका लागि प्रयास गरिरहेको भए तापनि यस प्रथामा अपेक्षाकृत सुधार आएको छैन ।

---

[१] वेदमा मानस नाम सङ्केतिक रूपमा प्रयुक्त भए तापनि यसको सीमा तथा दिशाको निर्धारण चाहिँ पुराणहरुले मात्र गरेको पाइन्छ । पुराणहरुमा हिमालयका पाँच खण्डमध्ये मानसखण्डलाई पहिलो तथा विशिष्ट क्षेत्रका रूपमा हेरेको छ । यसको सीमा रेखा यसरी कोरेको छ । नन्द पर्व (कुमाउँ, भारत) देखि काकगिरि (कर्णाली)सम्मको सम्पूर्ण हिमाल, पहाड र तराई भूभाग नै मानसखण्ड हो । पुष्कर द्वीपको पश्चिमतिर पानस पर्वत पर्दछ जो पूर्णिमाको चन्द्रमा झै जगमगाइरहन्छ । श्वेताख्य पर्वत (कैलाश) सबैभन्दा उत्तम पर्वत हो । यसको अगाडि उत्तम क्षेत्र मानस खण्ड रहेको छ (घनश्याम लेखक)

यस अध्ययनमा अछाम जिल्लाको चाफामाण्डौ गाविस छाउपडी प्रथाका बारेमा अध्ययन गर्न छानिएको छ । चाफामाण्डौ गाविसका विभिन्न वडाहरू, विभिन्न जातजाती र आर्थिक हैसियत भएका महिलाहरूको प्रतिनिधित्व हुने गरी यो अध्ययन केन्द्रित रहेको छ ।

१.२ समस्याको कथन

नेपाल सरकारले छाउपडी प्रथालाई कुप्रथाका रूपमा घोषणा गरी यसको उन्मूलनको लागि विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी निकायहरूबाट पहल भैरहेको भए तापनि त्यसको प्रभाव देखिएको छैन । महिलाहरू अझै पनि प्रत्येक महिना छाउपडीगोठ (छाउ हुँदा अथवा नछुने हुँदा महिलाहरूलाई बस्न बनाइएको घरसँग जोडिएको एउटा सानो कोठा वा छुट्टै सानो घर जहाँ एउटा ढोकाबाहेक झ्याल हुदैन)मा बस्न वाध्य छन् । छाउपडी प्रथाका कारण २०६८ सालमा अछाम जिल्लामा दुई जना महिलाको छाउपडी गोठमा मृत्यु भयो । छाउपडी गोठमा सर्पले टोक्नु, चिसो लाग्नु तथा अन्य बिरामी परिरहन्छन् महिलाहरू । छाउपडी गोठमा महिलाहरू बलात्कारमा परेका घटनाहरू पनि सुनिन्छन् । यस समयमा एकातिर स्वास्थ्य कमजोर हुन्छ भने अर्कोतिर दूध, दही, घिउजस्ता पोषिला खाने कुरा जुन गाउँघरमा सजिलै पाउन सकिन्छ ती खान दिइँदैन ।

गाउँहरूमा केही सचेत र परिवर्तन चाहने महिला पुरुषहरू छाउपडी प्रथालाई संस्कारसँग जोडिनु हुदैन भन्दै छाउपडी प्रथा मान्न छाडेका छन् । छाउ हुनु वा रजस्वला हुनु दैविक नभई जैविक प्रक्रिया हो भनेर उनीहरू आफ्ना घरका महिलाहरूलाई छाउपडी गोठमा पठाउँदैनन् । त्यस्ता परिवार र व्यक्तिहरूले पनि पीडा भोग्नु परिरहेको छ । सानो केही पर्दा पनि छुयो(नछुने वा छाउ भएको महिलाले छुनु) भयो भन्ने प्रचलन छ । त्यस्ता मानिसहरूलाई गाउँमा सहज ढंगले दूध किन्न पाउन पनि गाह्रो छ । त्यो पीडा यो शोधकर्ता आफैले पनि अनुभुत गरेको छ ।

अछाम जिल्ला र सुदूर पश्चिम र कर्णाली प्रदेशबाट नेपालका विभिन्न भागमा मानिसहरू बसाइँ सरेर गएका छन् । जस्तो नेपालभरिका कुँइकेलहरू अछामको कुइकाबाट गएको, ढकालहरू ढाकुबाट, तिमिल्सिनाहरू तिमिल्सेनबाट, बजगाईंहरू बजगाउँबाट, रिमालहरू रिमाबाट, बरालहरू बारलाबाट, धमालाहरू धमालीबाट, पुडासैनीहरू पुडासैनबाट बसाइ

सरेको भन्ने पाइन्छ (सुवेद, राजाराम)। ती र अन्य धेरै जातीहरू यस प्रदेशबाट नेपालका विभिन्न ठाउँमा बसाइँ सरेर गएका छन् तर नेपालका अन्य ठाउँमा छाउपडीगोठ देखिदैन । सुदूर पश्चिम र अछाम जिल्लामा मात्र छाउपडी देखिनु मुख्य फरक कुरा बनेको छ ।

यस अध्ययनमा छाउपडी प्रथाका सम्बन्धी निम्न प्रश्नहरूको उत्तर खोजिएको छ ।

- छाउपडी प्रथा शुरु हुनु र अहिलेसम्म कायम रहनुका कारणहरू के के हुन् ?
- छाउपडी प्रथाको प्रभाव के के रहेका छन्, खास गरी छाउपडी गोठमा बस्ने चलनको प्रभाव के के परेका छन् ?
- महिलामाथि छाउपडी प्रथामा नाममा गरिने विभेद र हिंसा के के हुन् ?

१.३ अध्ययनको उद्देश्य

छाउपडी प्रथा क्षेत्रीय समस्या भएकाले यसका बारेमा अझै हुन पर्ने जति, हुन पर्ने जसरी अनुसन्धान भएको पाइँदैन । महिलाहरूमाथि रजस्वला/छाउपडी अबस्थाका महिलाहरूको समग्र अध्ययन गर्नु अथवा छाउपडी प्रथाको सामाजिक आयमको अध्ययन गर्नु यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य रहेको छ ।

यस अध्ययनमा तपसीलका विशिष्ट उद्देश्य राखिएको छ ।

छाउपडी प्रथाका कारणहरू र तत्कालका प्रत्यक्ष प्रभावहरू पत्ता लगाउने

१.४ अध्ययनको महत्त्व

कुनै समाजमा देखिने प्रथा चालचलन स्थापित हुनका पछाडि विभिन्न कारणहरू हुन्छन् । कुनै पनि जातीका संस्कृतिहरू एकाएक आएर स्थापित भएका हुँदैनन् तिनीहरू स्थापित हुनका लागि लामो समयदेखि व्यवहार वा प्रचलनमा आइरहेका हुन्छन् । छाउपडी प्रथा स्थापित हुनका पछाडि पनि सकारात्मक नकारात्मक दुवै कारण देखिएका छन् ।

यस अध्ययनले छाउपडी प्रथाको कारण र प्रभाव तथा असरहरूको बारेमा विश्लेषण गर्न प्रयास गरेको छ । जसले आगामी दिनमा यस विषयमा अध्ययन गर्न चाहने अध्ययन कर्ता,

शोधार्थीहरूलाई मद्दत पुग्नेछ । अर्को तिर यस अध्ययनको परिणामको आधारमा सरोकारवाला निकायहरूलाई योजना निर्माण तथा यो प्रथाको व्यवस्थापनको लागि नीति निर्माण गर्न सहज बनाउनेछ ।

१.५ अध्ययनको सीमा

यस अध्ययनमा अछाम जिल्लाको चाफामाण्डौ गाविसलाईमात्र लिइएको छ । यो अध्ययन क्षेत्रमा ब्राह्मण, क्षत्री र दलितहरूमात्र बसोवास गर्दछन् तसर्थ, यसले ती जातीको मात्र प्रतिनिधित्व गरेको छ । यस अध्ययनले छाउपडी प्रथाको अबस्थालाई प्रस्ट्याउँछ । यस अध्ययनको अध्ययन क्षेत्र ग्रामीण इलाका भएकाले यसले बजार तथा शहरी क्षेत्रको प्रतिनिधित्व नगर्न सक्छ ।

१.६ विशेष शब्दहरूको परिभाषा

महिला : प्राकृतिक लिङ्गलाई आधार मानेर समाजले दिएको नाम ।

छाउपडी : रजस्वला भएकी महिला ।

छाउपडी गोठ : महिला रजस्वला हुँदा बस्न बनाइएको घरको (पुराना घरहरूको, नयाँ घरहरूको होइन) भुइँतलाका सानो कोठा वा घरभन्दा टाढा बनाइएको सानो कटरो वा झुप्रो जहाँ एउटा ढोकाबाहेक झ्याल हुदैन)

छाउ बार्नु : रजस्वला वा छाउ भएको बेला महिलाले गर्न नहुने भनी समाजले निर्धारण गरेका कार्य नगर्नु ।

पानी छाउ ओर्लनु : प्रथम रजस्वला हुनु, जसलाई समाजमा महत्त्वका साथ लिइन्छ ।

भाँडा लाग्नु : रजस्वला भएकी महिला पाचौँ, सातौ वा निर्धारित दिनमा नुहाएर कपडा सबै धोएर घरबाट नयाँ लुगा मागेर घर जाने र सामान्य सबै काम गर्न थाल्नु । अछामी भाषामा लाग्नुको अर्थ छुनु भन्ने हुन्छ । भाँडा छुनु वा रजस्वला हुँदाका बखत छुन नहुने भनेका कुरा छुन स्वीकृति मिल्नु ।

छाउपडी धारो : रजस्वला भएकी महिलाले नुहाउने र लुगा धुने धारो, जो सामान्यतया अरूले प्रयोग गर्दैनन् ।

१.७ अध्ययनको सङ्गठनात्मक ढाँचा

यस शोधपत्रलाई जम्मा छ अध्यायमा विभाजित गरिएको छ, जसमा परिचय देखि अध्ययनको सार, निष्कर्ष र सुझावहरू समावेश गरिएको छ । पहिलो अध्यायमा अध्ययनको पृष्ठभूमि, समस्याको कथन, अनुसन्धानका उद्देश्यहरू, शब्दावलीको परिभाषा, अध्ययनको सीमा र अध्ययनको औचित्यलाई समावेस गरिएको छ ।

दोस्रो अध्यायमा सैद्धान्तिक आधारहरूको विश्लेषण, यस अध्ययनसँग सम्वन्धित पूर्व साहित्यहरूको समीक्षा र अबधारणात्मक खाकालाई प्रस्तुत गरिएको छ । तेस्रो अध्यायमा अनुसन्धान ढाँचा, अध्ययन क्षेत्र छनौट, नमुना छनोट, तथ्याङ्कको प्रकृति र स्रोतहरू, तथ्याङ्क सङ्कलन विधिहरू, कार्यक्षेत्रका कठिनाइहरू र तथ्याङ्क विश्लेषण र प्रस्तुतीकरणलाई समेटिएको छ ।

यस अध्ययनको अध्याय चारमा अध्ययन क्षेत्रको भौगोलिक अबस्था र सामाजिक जनसाङ्ख्यिक विषेशताहरूको चित्रण गरिएको छ । त्यस्तै गरी अध्याय पाँचमा घटना अध्ययनबाट प्राप्त प्रतिनिधि घटनाहरूलाई गुणात्मक रूपमा विश्लेषण गरिएको छ भने अध्याय छमा अध्ययनको सार, निष्कर्ष र सुझावलाई उल्लेख गरिएको छ ।

अध्याय दुई

सम्बन्धीत साहित्यको अध्ययन

२.१ सैद्धान्तिक समालोचना

समाजका प्रत्येक व्यक्तिहरूमा तिनमा रहेका जैविकीय विशेषताका आधारमा ऊ महिला वा पुरुष हो भन्ने कुरा सार्वभौम रूपमा छुट्याउन सकिन्छ । यही आधारमा महिला र पुरुष छुट्टिनुलाई हामी लिङ्ग भन्न सक्छौं (आचार्य २०६२) ।

प्राकृतिक लिङ्गलाई महिला र पुरुष विचमा रहने शारीरिक विशेषताका आधारमा छुट्याइन्छ । जुन निश्चित हुन्छ भने सामाजिक लिङ्ग भन्नाले समाजले महिला र पुरुषलाई दिएको भूमिकालाई जनाउँछ । जुन समाजैपिच्छे फरक फरक र परिवर्तनशील हुन्छ । महिला र पुरुषवीच सामाजिक लिङ्ग कुनै प्राकृतिक विभेद नभई समाजले सृजना गरेको भिन्नता हो । यो सामाजिक सम्बन्धमा आधारित छ ।

लिङ्ग शब्दले महिला र पुरुषको शरीरको भौतिक भिन्नतालाई जनाउँछ र लैङ्गिक शब्दले मनोवैज्ञानिक, सामाजिक र सांस्कृतिक भिन्नतालाई बुझाउँछ । हरेक समाजमा महिला र पुरुषले पूरा गर्नु पर्ने भूमिका अलग अलग हुने गर्दछ भने लिङ्गको आधारमा महिला र पुरुष दुवैबाट समाजले अपेक्षा गरेका भूमिका नै लैङ्गिक हो । लैङ्गिकले महिला र पुरुषको सामाजिक, सांस्कृतिकका अतिरिक्त आर्थिक विशेषतालाई जनाउँछ । जसरी लिङ्ग अन्तरगत महिला र पुरुष भनी जन्मजात निर्धारण भएर आउँछ, त्यसै गरी जेण्डर (लैङ्गिक) पनि लिङ्गका आधारमा व्यक्तिसँग जोडिएर आउने सांस्कृतिक मूल्य, मान्यता, भूमिका तथा विशेषताहरूको समष्टिगत रूप हो । प्रत्येक पुरुषमा स्त्रीत्व र प्रत्येक नारी भित्र पुरुषत्व हुने गर्दछ तर समाज र संस्कृतिले यसलाई प्रस्फुटन हुन दिदैन । केवल, प्राकृतिक अङ्गहरूवाहेक महिला र पुरुषमा परिवर्तन गर्न नसकिने कुनै लक्षण वा विशेषता छैन (भसिन)

महिलावादको विकासको इतिहास लामो छ । संसारमा हेर्दा इतिहासको कुनै कालखण्डमा स्त्री जातीहरू बलिया पनि देखिएका छन् । आर्य सभ्यतामा महिलाहरू निकै शक्तिशाली

रहेको र पुरुषको हाराहारीमा उनीहरूको हैसियत रहेको पाइन्छ । त्यस्तै हिन्दूधर्म र यसको संस्कृतिको अध्ययन गर्दा आज सन्तानको नाम बाबुको थर र हैसियतबाट जसरी बोलाइन्छ त्यो महाभारत कालखण्डमा "कुन्तीपुत्र" "गान्धारी पुत्र" को सम्बोधनबाट त्यस युगमा महिलावाद कायम रहेको नै प्रमाणित हुन्छ । त्यसै पाँचौ/छैटौं शताब्दीसम्म मुस्लिम धर्ममा मदिनामा महिलाले निकै उन्नति गरेको पाइन्छ । मोहम्मद पैगम्बरका धेरै पत्नीमध्ये कोही सेनापति, कोही प्राध्यापक, कोही व्यापारीसमेत रहेको भनिन्छ । त्यसबखत मुसलमान महिला विश्वविद्यालयका शिक्षक थिए, जहाँ महिला शिक्षिकाले नै पठनपाठन गराउँदथे भन्ने भनाइ छ । तर इतिहासको कालखण्डमा कुनै बेला महिलाहरू आज विकासको चरम सीमामा पुगेको युरोपमा, त्यो पनि इंग्ल्याण्ड जस्तो देश जहाँ कहिल्यै सूर्यास्त हुँदैन भन्ने मान्यता राखिएको थियो, त्यहाँ पनि १६ औं शताब्दीसम्म महिलाहरू बोक्सीको आरोपमा जिउँदै जलाइएका उदाहरण भेटिन्छन् । आज संसारमा विकासको चरम उन्नति हुँदा पनि धेरै मुलुकमा महिलाहरू हिंसा, हत्या, दमन, अन्याय, अत्याचार र बँधुवा मजदूर, दासी र कमारीको जीवन जिउन बाध्य छन् । यता संयुक्त राष्ट्रसङ्घ, महिला अधिकारकर्मी र यससँग सम्बन्धीत नागरिक समाज, गैरसरकारी सङ्गठनहरू, अन्तर्राष्ट्रिय सङ्गठनहरू, महिलाको जीवन उकास्न भरमग्दुर प्रयास गरिरहेका छन् तापनि संसारका तीन खण्ड महिलाहरूमा आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक कुनै विकास हुन सकेको पाइँदैन । (कार्की, २०६८, पेज नं. २०)

महिलावादी सिद्धांन्तले महिला र पुरुषको समाजमा हुने हैसियत र स्थानबारे ब्याख्या र विश्लेषण गर्दछ । मानव समाज र संस्कृतिको उत्पत्तिदेखि वर्तमान अबस्थासम्म महिलाका सम्बन्धमा भएका सामाजिक आर्थिक, सांस्कृतिक, शैक्षिक व्यवस्थालाई ऐतिहासिक दृष्टिबाट विश्लेषण गर्दछ । सामाजिक र सांस्कृतिक व्यवस्थामा महिलाको र पुरुषको स्थान र भूमिका सामाजिक साँस्कृतिक असमानताहरू पुरुषबाट महिलामाथि हुने शोषण, दमन र उत्पीडन, राज्यद्वारा अबलम्वन गरिएका कानूनी व्यवस्था र प्रदान गरिएका अधिकार त्यसको सामाजिक प्रभावका बारेमा व्याख्या र विश्लेषण गर्दछ । सोही सन्दर्भमा स्टेभी ज्याक्सन भन्दछन् : महिलावाद सामाजिक सिद्धान्त महिला र पुरुषका बीचको आधारभूत असमानताहरूको सुझबुझ र महिला उपर पुरुष सत्ता र शक्तिको विश्लेषणसँग सम्बन्धीत

छ । नारीवादी सिद्धांन्त त्यस्तो विधि हो, जसले महिला र पुरुषको स्थान र भूमिकामा सांस्कृतिक रूपले स्थापित संस्थागत प्रक्रियाको अध्ययन गर्दछ । मूलतः महिलावादी सिद्धान्तले महिलामाथि हुने पुरुषको प्रभुत्व भनेको कुनै विशिष्ट समाजमा सामाजिक, आर्थिक राजनैतिक व्यवस्थाबाट सृजना हुने सामाजिक तथ्य हो भन्ने कुरा उजागर गर्दछ । महिलावाद व्याख्या विधिको मुख्य आधार नै महिला र पुरुषको अबसर, महिलामाथि पुरुषको आधिपत्य, राष्ट्र र समाजमा सार्वजनिक लाभका वितरण उनीहरूका समस्या, सामाजिक भूमिका, परिवार र समाजभित्रको कार्य बोझ, स्रोत साधनको वितरणमा देखिने भिन्नता र असमानता नै रहेको देखिन्छ (पौड्याल २०६८) ।

महिलावादी सामाजिक सिद्धान्तका मुख्य मान्यता निम्न छन् :

१. महिलाको पराधीनता र उत्पीडनका आधार स्वयं समाज हो ।

२. महिलामाथि हुने विभेद प्रकृति प्रदत्त नभई सामाजिक हुन्छ ।

३. आर्थिक सामाजिक राजनैतिक व्यवस्थाको परिवर्तनसँगै महिलामाथिको दमन र उत्पीडनमा परिवर्तन हुँदै आएको छ ।

४ नारीवादी सिद्धांन्तहरू वैचारिक आन्दोलनका उपज हुन् जुन मार्क्सवादी विचारसँग नजिक छन् । महिलामाथि हुने सामाजिक उत्पीडन, पुरुष दमन, महिला मुक्ति आन्दोलन, राज्यको नीति नियम कानून महिला स्वतन्त्रताजस्ता महिलाहरूको बहुआयामिक पक्षसँग सम्बन्धीत विषय वस्तुहरूको व्याख्या गर्ने विश्लेषण गर्ने र अबधारणाहरूको विकास भएको जसमा अहिलेसम्म मूलतः चारवटा सिद्धान्तहरू बढी प्रचलनमा छन् ।

क. उदारवादी महिलावाद

ख. मार्क्सवादी महिलावाद

ग. समाजवादी महिलावाद

घ. आमूल महिलावाद

क. उदार महिलावाद

उदार महिलावादहीरूले महिलालाई स्वतन्त्रता उपलब्ध गराउन सकिएमा समान अबसरहरू प्रदान गर्न सकिएमा महिलाप्रतिका गलत मान्यता र सामाजिकीकरणको प्रक्रियाबाट सामाजलाई मुक्ति दिलाउन सकिएमा मात्र महिला विकासको अबस्था सफल हुन सक्छ भन्ने ब्याख्या र विश्लेषण गर्दछ तर यिनीहरूले पितृसत्तात्मक शक्ति सम्बन्धका बारेमा चर्चा गरेका छैनन् । यसैगरी उदार महिलावादी महिलालाई प्रजनन अधिकारका सवालमा स्वतन्त्र अधिकार हुनुपर्नेमा जोड दिन्छन् । जवकि आफ्नो शरिरको प्रयोग गर्ने सम्बन्धमा पनि पुरुषको नियन्त्रण रहनुलाई निकै नकारात्मक रूपमा लिएका हुन्छन् (रिटजर, १९९६) ।

उदारवादी महिलावादहीरू महिलाप्रति पूर्वाग्रही सामाजिक सांस्कृतिक र कानूनी रूपले स्थापित संस्थागत बन्धनहरूको उन्मूलन गर्ने कार्यमा संलग्न भएको देखिन्छ साथै विकल्पहरूमा उनीहरूले उपयुक्त कानून निर्माण गर्ने र कार्यान्वयन गर्ने कुरामा जोड दिन्छन् । जस्तो अमेरिकामा उदारवादी महिलाहरूले ऐतिहासिक रूपमा पुरुषसरह महिला अधिकारका लागि काम गरिरहेका छन् । नेपालमा पनि यौन स्वतन्त्रता र महिलाको व्यक्तिगत अधिकारको माग गर्ने महिला विरुद्धका सबै खाले कानूनको खारेजी गर्न र उपयुक्त कानूनको निर्माण गर्नाका लागि दवावमा कार्यहरू भइरहेका छन् । उदारवादी नारीवादहीरूले उठाएका प्रमुख मुद्दाहरू सन्तान उत्पादन र गर्भपतन सम्बन्धी अधिकार, यौन दुरुत्साहन, मताधिकार र शिक्षा, समान कामका लागि समान ज्याला, सर्वसुलभ वाल हेरचाह, स्वास्थ्य सेवा र सुविधा महिला विरुद्ध हुने घरेलु हिंसा हुन् ।

ख. मार्क्सवादी महिलावाद

मार्क्सवादी महिलावादको उत्पत्ति कार्लमार्क्स र फ्रेडारिक उगेल्सको कृति (Origin of The Family Private Property and The State 1884) लाई लिन सकिन्छ । महिला मुक्तिका लागि मार्क्सवादी महिलावादले तार्किक आधारमाहरू अधि सारेको छ । मार्क्सवादहीरूले महिला र पुरुष वीच सिर्जित जति पनि असमानता विभेद छन्, जुन जैविकीय कारण र ईश्वरीय कारणले भएको नभई समाजको आर्थिक सम्बन्धका उपज भएको बताउँछन् । यसमा Wilson, Jagger, Skikid, Walfy जस्ता विद्वान्हरूको योगदान उल्लेखनीय

रहेको छ । यिनीहरूका विचार अनुसार उत्पादन प्रणालीको विकास तथा समाजमा सम्पतिमाथिको व्यक्तिगत स्वामित्वको कारणले सदियौँदेखि समाजमा लैङ्गिक विभेदहरू सृजना भएका हुन् । महिलाहरू पुरुषसरह सबै काम गर्न सक्छन् तर महिला र पुरुषकावीच रहेका असमान शक्ति सम्बन्धका कारण स्रोतमाथि पुरुषको नियन्त्रणले व्यापकता पाउँदै गरेको र यो क्रम पूँजीवादी अर्थव्यवस्थासम्म आइपुग्दा अरू बढी व्यापक बन्दै गयो । समाजको वर्गीय चरित्र नै महिला विभेदको मूल कारक तत्त्व हो भन्ने निष्कर्ष कार्क्सवादी महिलावादको रहेको छ ।

मार्क्सवादी महिलावाद महिलाबाद त्यस्तो सिद्धान्त हो जसले पूँजीवादी दासतावबाट महिलालाई मुक्ति तथा स्वतन्त्रता दिलाउने विधि तथा मार्गको ब्याख्यामा ध्यान केन्द्रित गर्दछ, पूँजीवादले महिलालाई भोग विलासितताका बस्तुका रूपमा रूपान्तरण गरेको छ । जुन वस्तुको रूपमा खरिद, बिक्री र ब्यापार गरिने महिलाको अस्मिता र जीवनलाई मुक्तिको बाटो देखाउने सिद्धान्तका रूपमा स्थापित छ (पौड्याल, २०६८) ।

मार्क्सवादी महिलावादले अघि सारेका सुधारात्मक रणनीतिहरू यस प्रकार छन् :

- महिला विभेदको कारक तत्त्व पत्ता लगाउन समाजको वर्गीय विश्लेषणको खाँचो छ ।
- सम्पति तथा स्रोत र साधनमाथिको समान स्वामित्वले लैङ्गिक विभेद हटाउन सक्दछ ।
- पितृ

सत्ता पनि पूँजीवादलाई नै अघि बढाउने संस्था भएकाले यसको पुनर्व्याख्याको खाँचो छ ।

मार्क्स र एन्जेल्सका विचार अनुसार महिला स्वतन्त्रतामा प्रकार्यहरू उन्नाईसौं शताब्दीको पूँजीवादी सामाजसँगै विकास भएको हो । ज्यालादारी मजदुरीको विकासले गर्दा कामदार वर्गको पद र शक्तिमा अभिबृद्धि भएको थियो । मार्क्सवादले महिला र पुरुष बीच रहेको असमान शक्ति सम्बन्धलाई जोड दिन्छ । यसैका आधारमा लैङ्गिक सम्बन्धको विकास र व्यावहारिक यथार्थतालाई जोड दिन सकिन्छ । यस खालको असमान शक्ति सम्बन्ध भनेको पुरुष शक्तिवान् र महिला शक्तिहीन हुनु हो (आचार्य, २०६२)

ग. समाजवादी महिलावाद

समाजवादी महिलावादले लैङ्गिक दमनलाई वुझ्न सामाजिक कारक तत्त्वको खोजीलाई जोड दिदै महिलाप्रतिका विभेद पुरुष र महिला स्वयंबाटै भएको ठान्दछ । जसका पछाडि पितृसत्तात्मक सामाजिक ढाँचाले निकै ठूलो भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ । समाजवादी महिलालाई मार्क्सवादी तथा उदार महिलावादको संश्लेषणका रूपमा लिइन्छ । जसमा महिला स्वतन्त्रताका साथै वर्गीय आधारमा लैङ्गिक विभेदका अबस्थालाई उठाइएको छ ।

यस समाजवादी महिलावाद सम्प्रदायले समाजमा रहेका सबै प्रकारका अन्यायको खारेजीलाई जोड दिन्छ । जसमा बुर्जुवा परिवारको पुनर्संरचना गरी घरायसी दासताबाट महिलाको मुक्तिलाई निकै महत्त्वका साथ उठाइएको छ । यिनीहरूले सबै प्रकारका विभेदको अन्त्यका लागि राज्य नियन्त्रित राजनीतिक अर्थव्यवस्थाको आवश्यकता ठान्दछन् तर काममा व्यक्तिगत स्वतन्त्रतालाई पनि त्यत्तिकै जोड दिएका छन् (रिटजर, १९९६) ।

समाजवादी महिलावादहीरू महिलाको भूमिकाको व्याख्या गर्दा लिङ्गका आधारमा रहेको श्रम विभाजनको अबस्थाको विश्लेषण साथै सामाजिकीकरण तथा पुनरुत्पादन भूमिका र अबस्थाका बारेमा पनि विश्लेषण गर्ने धारणा राख्दछन् । प्रत्येक समाजमा रहेको यौन ब्यवहारमा माहिला के कसरी र किन प्रभावित छन् भन्ने व्याख्या र बुझाई पनि महत्त्वको हुने हुँदा महिलाहरू जो पुरुषबाट बढी सताइन्छन् त्यसमा यौन व्यवहार पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जसलाई अध्ययनमा जोड दिनु पर्छ । महिलालाई असमान ज्याला दिइएको छ बढी समय काम गर्छन्, कमसल र कम उत्पादनशील कार्यमा उनीहरू संलग्न छन्, जुन व्याख्या समुदाय सापेक्ष गरिनु अबश्यक छ (रिटजर, १९९६) ।

समाजवादी महिलावादी व्याख्यामा समाजको यथार्थतामा बसेर लैङ्गिक भूमिका र अबस्थाका बारेमा प्रकाश पार्न खोजिएको छ । सम्पूर्ण सामाजिक व्यवस्थाभित्रको यथार्य जटिलताभित्रै बसेर मात्र लैङ्गिक विश्लेषण गर्न सकेमा महिलाको यावत् पक्षकाबारेमा वास्तविक बुझाइ हुन सक्छ भन्ने मान्यता रहेको छ ।

घ. आमूल महिलावाद

आमूल महिलावाद समाजका प्रत्येक तहका महिलाहरूमा देखिएका छन् । त्यसैले सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आर्थिक सन्दर्भमा महिलाको विश्वव्यापी अबमूल्यनलाई निर्मूल पार्न महिलाको सामाजिक मूल्यको खोजी गर्नु पर्ने तथ्यमा जोड दिन्छ । यो आमूल महिलावाद सन् १९६० को दशकको अन्त्यतिरबाट बढी प्रभावशाली बन्यो । यसले समाजको प्रत्येक जात, वर्ण, संरचना संस्थामा दमन, विभेद र असमानता रहे पनि लैङ्गिक विभेदको जटिलतालाई जोड दिन्छ । यस्ता लैङ्गिक विभेदको महत्त्वपूर्ण कारकतत्त्व भने पितृसत्ता अन्तरगतको सामाजिक सम्बन्ध हो भन्ने बुझाई आमूल महिलावादहीरूको रहेको छ । यिनीहरूका विचार अनुसार महिला विभेद र दमनको प्रारम्भिक थलो परिवार हो । जहाँ प्राकृतिक लिङ्गका आधारमा श्रम विभाजन र यसै अनुरूपका सामाजिकीकरण तथा भूमिका हस्तान्तरण हुने गर्दछ (आचार्य २०६२) ।

सामाजिक लिङ्ग विकासमा मुद्दाका रूपमा

गर्डा लर्नरको विचारमा 'महिलाहरूको अधीनता' शब्दमा निश्चित फाइदा छ । "अधीनता शब्दमा दवावकर्ताको कुटिल इच्छाको आवाज आउँदैन । यसमा दवावकर्ता र अधिनस्थका बीच कुनै प्रकारको सम्झौताको ठाउँ रहन्छ । यसमा के कुराको पनि सम्भावना रहन्छ भने अधीनस्थले आफ्नो स्वेच्छाले सुरक्षा तथा सुविधाहरूको सट्टामा यो अधीनता स्वीकार गरेको हो । यो महिलाहरूको ऐतिहासिक अनुभवको एउटा पक्ष हो । म सम्बन्धको लागि पितृत्वपूर्ण अधीन शब्दको प्रयोग गर्दछु । अधीनतामा पितृत्वपूर्ण दवावका अतिरिक्त अरू कैयौं सम्बन्धहरू पनि आउँछन् । दमन शब्दभन्दा अधीनता धेरै राम्रो के कारणले छ भने यो शब्द अधीनताका कारणहरूप्रति तटस्थ छ । महिला पुरुषको ५००० वर्ष पुरानो यो जटिल जेण्डर सम्बन्धका लागि केवल पुरुषको 'सत्ता भोक' जस्ता सामान्यीकरणलाई मात्र जिम्मेवार ठहऱ्याउन सकिंदैन । यसकारण यस्ता शब्द प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ, जसमा पहिलेको सन्दर्भको बोझ पनि नरहोस् र हामीले विभिन्न लैंगिक सम्बन्धलाई पनि अभिव्यक्र गर्न सकौं । यस्तो सम्बन्ध बेग्ला बेग्लै स्थानमा विभिन्न महिला तथा पुरुषले निर्माण गरेका थिए " (भसीन, पेज नं. ४८) ।

मातृ अधिकार समाप्त हुनु नै महिलाहरूका ऐतिहासिक हार थियो । पुरुषहरूले अब घरमा पनि नियन्त्रण कायम गरे र महिलाहरूको दर्जा घटेर सेविका हुन पुग्यो । तिनी पुरुषको वासनाको दासी बन्न पुगी, खाली बच्चा जन्माउने एक साधनका रूपमा । (भसिन, २०००, पेज नं. ३०)

ब्राम्हणहरू एउटा ठूलो शक्तिको रूपमा माथि आइसकेको थिए र पितृसत्ताको जरो बलियो भइसकेको थियो । महिलाहरूमाथि पुरुषहरूद्वारा नियन्त्रण राख्ने कोशिस तथा त्यस प्रक्रियाबाट उत्पन्न हुने तनावको फरक ऋग्वेदमा पाइन्छ । जसमा प्रायः देवीहरू र देवताहरूको बीच लडाई तथा शत्रुताको सम्बन्ध देखाइएको छ । कुनै कुनै उदाहरणहरूमा महिलाहरूलाई शक्तिशाली बन्न दिनु हुन्न भन्ने सुझाव पनि दिएको छ, जसबाट तिनीहरू कमजोर रहून्, पुरुषहरूको पछि लागून् र उनीहरूको आज्ञा मानून् । त्यहीबेला जुन कबिलाहरूलाई हराएर दास बनाइन्थ्यो, उनको श्रमको प्रयोग कृषि उत्पादनको लागि हुन थाल्यो । यसको परिणामस्वरूप आर्य महिलाहरू (विजेता कबिलाका महिलाहरू)को कार्यक्षेत्र घर गृहस्थी मात्र बनाइयो र उनीहरू आर्थिक उत्पादनसित सोझै सम्बन्धीत भएनन् । (भसिन, २०००, पेजनं. ४६, ४७)

आज दक्षिण एशियाली देशहरूमा जस्तो प्रकारको मुख्यधारका जेण्डर गतिविधिहरू चलिरहेका छन्, तिनलाई हेर्दाखेरि हामीलाई के लाग्दछ भने तथाकथित 'जेण्डर विशेषज्ञ' वचनबद्धता र लचिलोपना पर्यावरणीय तथा आपसमा जोडिएका सामाजिक यथार्थहरू हेर्नलाई प्रोत्साहन दिनुको सट्टा मानिसहरूको सामु खूबै सरलीकृत उपकरण, रूपरेखा र गतिविधिहरू पस्किरहेका छन् । (भसीन, पेज नं. ७८)

विश्वमा विकास भएका विभिन्न समयका विभिन्न प्रकृतिका महिला आन्दोलनहरूले महिलाको भूमिका र अबस्थाका विभिन्न पक्षबारे व्याख्या र विश्लेषण गर्दै समग्रमा महिला पिछडिएका तथा असमानताको अबस्थामा रहन पुगेका निष्कर्ष निकालेका सन्दर्भमा र विकासका लागि अगाडि बढाइएका विभिन्न रणनीतिका परिणामस्वरूप पनि आशातीत सफलता हासिल गर्न नसकिएको सन्दर्भमा सामाजिक लिङ्गलाई विकासको मुद्दाका रूपमा लिइएको छ । समाजमा रहेका विभेदयुक्त सामाजिक भूमिकाका कारण महिलाहरूको

अबमूल्यन गरिएको र विकास प्रकृयामा उनीहरू सामेल हुन नसकेकाले यस्ता अगाडि सारिएका विकासका रणनीति तथा कार्यक्रम सफल हुन नसकी विश्वमा विकास प्रकृयाको लामो अभ्यासपछि पनि तिनले सफलता देखाउन नसकेको, धनी र गरिव देशहरूबीच विभेद बढेको, महिलाको अवस्थामा परिवर्तन आउन नसकेको तथा समग्र विकासको लक्ष प्राप्त गर्न नसकिएका वास्तविकतालाई स्वीकारिएको छ । सन् १९५० पछि अगाडि सारिएको आधुनिकिकरणको सिद्धान्तअनुसार पुनः निर्माण औद्योगिक विकास तथा प्रविधिको हस्तान्तरणमा बाह्य योजना र आर्थिक एवं प्राविधिक सहयोगका महत्त्वलाई जोड दिइएको पाइन्छ (आचार्य २०६२) ।

- **विकासमा महिला अबधारणा (WID)**

विकासको पकृयामा महिलाको समान सहभागिता बढाउन सकेको खण्डमा लैङ्गिक असमानता स्वतः समाप्त भएर जान्छ भन्ने मान्यताको विकास सन् १९७० अघि अमेरिकी उदारवादी महिलावादले अघि सारेको अबधारणा हो । विकासको मूल प्रवाहबाट महिला वञ्चित भएको, महिला हक र अधिकारहरू कुण्ठित भएका तथा महिला स्वतन्त्रताका यावत् सवालमा बाधा उत्पन्न गराइएको जस्ता पक्षलाई बढी महत्त्व दिई कानूनी तथा प्रशासनिक कार्यमा सुधारको सन्दर्भलाई बढी जोड दिएको पाइन्छ । अर्कातिर सन् १९५० पछि अघि सारिएको विकासका कार्यक्रमहरूले महिलाहरूप्रति सकारात्मक प्रभाव पार्न नसकी झन कार्यबोझ थपिएको तथ्य माथि खोजी गर्नु पर्ने आवश्यकता औंल्यायो । परिणामस्वरूप विकासको आयोजना तथा परियोजनाहरूमा महिला केन्द्रित दृष्टिको विकास र रणनीतिको विकासमा यस अबधारणाले जोड दिएको पाइन्छ ।

- **महिला र विकास अबधारणा (WAD)**

महिला र विकास अबधारणा विकासमा महिला अबधारणाभन्दा बढी परिष्कृत अबधारणा हो । यस अबधारणको प्रतिपादन सन् १९७० को उत्तरार्धमा भएको थियो । विकासको प्रत्येक तह र प्रक्रियामा पुरुष र महिलाको पनि समान सहभागिताको अभिवृद्धि गर्न सके लैङ्गिक विभेद हट्ने तथ्यमाथि जोड दिइयो । महिला दशकको घोषणासँगै विभिन्न नीति तथा

कार्यक्रमहरू पनि विकास भए जसमा महिलाहरूलाई समान अबसर, पहुँच, सहभागिता तथा समानता दिलाउनेतर्फ ठोस कार्यक्रमको तर्जुमा गर्न जोड दिइयो ।

- **जेन्डर र विकास अबधारणा (GAD)**

WID र WAD अबधारणाले महिलाको अबस्थालाई सुधार र वास्तविक विकास गर्न सकेनन् । विकास प्रक्रियामा महिलालाई समेटेर तथा महिला र विकास प्रक्रियाबीचको सम्बन्धलाई ब्यवस्थित गरेरमात्र साँचो अर्थमा महिलाको विकास हुन नसक्ने र महिलाको विकासमा पुरुषलाई पनि सहभागी गराउनु पर्ने कुरामा विशेष जोड दिंदै सन् १९८० को दशक पछाडि जेण्डर र विकास अबधारणाको विकास भयो । यस अबधारणाले महिला र पुरुष दुवैको निर्णय प्रक्रियालाई आत्मसात् गर्दै दिगो र समतामूलक विकासमा जोड दिन्छ ।

GAD अबधारणाले विभिन्न देश, समाज, धर्म, जाती, जनजातीअनुसार लैंगिक विश्लेषण हुनुपर्ने कुरामा जोड दिएको छ किनकि विभिन्न देश, समाज, जातीअनुसार नारीपुरुष सम्बन्ध फरकफरक हुने गर्छ । असन्तुलित नारीपुरुष सम्बन्धलाई सन्तुलनमा ल्याउनका लागि दुवैलाई वा कमजोर पक्षलाई आवश्यकताअनुसार सशक्तीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ । नारीपुरुष सम्बन्धलाई सन्तुलनमा ल्याउनका लागि कमजोर पक्षको आवश्यकताअनुसार निर्दिष्ट कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गर्ने नीति लिन सकिन्छ । परम्परागत लैंगिक विकासका अबधारणाहरूले महिलाहरूलाई मात्रै लक्षित गरी कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्ने कुरामा विशेष जोड दिएका थिए, तर महिलाको अधीनता हटाउनका लागि पुरुषलाई पनि सचेत पार्नुपर्छ भन्ने मान्यता GAD को छ । महिलाहरू जसको अधीनमा छन्, जसले जानेर वा नजानेर महिलाहरूलाई आफ्नो नियन्त्रण वा अधीनमा राखेको छ, जसमाथि महिलाहरू आश्रित छन्, उनीहरू सचेत नभएसम्म महिलाका लागि मात्रै जति कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरे तापनि त्यसबाट आशा गरिएअनुरूपको लक्ष्य प्राप्ति हुन सक्तैन । त्यसै गरी नारी र पुरुषको सम्बन्धमा सधैं महिलालाहरु मात्रै तल छन् वा कमजोर छन् भन्ने कुरा संसारको सबै समाज, सबै संस्कृति र सबै धर्ममा लागु हुन सक्तैन । परिस्थितिअनुसार महिलाभन्दा पुरुष तल परेको पनि हुन सक्छ । त्यसैले लैंगिक विकासले नारी र पुरुषबीचको सम्बन्धमा कमजोर पक्षलाई सशक्तीकरण गरेर समान हैसियतमा पुऱ्याउनुपर्छ । असन्तुलित लैंगिक

सम्बन्धमा कमजोर पक्षलाई सशक्तीकरण गरी सन्तुलित लैंगिक सम्बन्धको विकास गर्नुपर्छ । त्यसैले GAD महिलाको मात्रै नभएर समग्र विकासको माध्यम बन्न सक्छ । निर्णय प्रक्रिया र विकासनिर्माण प्रक्रियामा महिला र पुरुष दुवैको समान भूमिकालाई औचित्यपूर्ण र प्रभावकारीसमेत मानिएको छ । आज विकास भएको जेन्डर विकास (GAD)अबधारणालाई चौथो विश्व महिला सम्मेलन बेइजिङले अरू बढी सशक्त पारेको छ । (पौडेल, तुलसीराम २०५८, पेज नं. १२७)

बेइजिङ घोषणापत्र (Beijing declaration)

३८ बुँदाहरू भएको बेइजिङ घोषणापत्रमा प्रमुख बुँदाहरू निम्नानुसार छन् :

- महिलाहरूलाई यौन र शिशु प्रजनन गर्ने वा नगर्नेसम्बन्धी विषयमा निर्णय गर्ने अधिकार छ । साथै जबरजस्ती गर्भधारण वा गर्भपतन गराउने कार्य पनि निन्दनीय छ ।
- युद्धका समयमा महिलाहरूमाथि गरिने बलात्कार जघन्य क्रूर अपराध भएकाले बलात्कारीलाई युद्ध अपराधीसरह कारबाही गर्नुपर्छ ।
- स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना तथा सेवाबारे बालबालिकाहरूले आफ्नो गोप्यता कायम राख्न पाउनुपर्दछ ।
- सरकार, राजनीतिक दल र निजी क्षेत्रले पनि महिलाहरूलाई प्रशासन तथा व्यवस्थापनका लागि उच्च निर्णायक पदमा राख्नुपर्दछ ।
- महिलाहरूले पनि पुरुषसरह पैतृक सम्पतिमा हक पाउने गरी सरकारीतर्फबाट ग्यारेन्टी दिलाउनुपर्छ ।
- सामाजिक संरचनाको आधार घरपरिवारलाई मजबुत बनाउनुपर्दछ र आमा हुनुको कारणले मात्र महिलाहरूमाथि कुनै भेदभाव गरिनुहुँदैन ।
- राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा गोष्ठी आयोजना गर्दा नीतिनिर्माण वा निर्णय गर्दा महिलावर्गको पर्याप्त सहभागिता हुनुपर्दछ ।

- बलात्कार अनिच्छित सम्भोग, बालबालिकाहरूको यौनजन्य संवेदनशील अङ्गहरूको छेदन, दाइजो कमी भएका कारणले महिलाहरूमाथि गरिने अत्याचार, घरेलु हिंसा तथा कुटपिटबाट महिलाहरूको मानवअधिकारको उल्लङ्घन हुने भएकाले यस्ता कार्यहरू तत्काल रोकिनुपर्छ । (पौडेल, तुलसीराम २०५८, पेज नं. १३२)

२.२ पूर्व अध्ययनको समिक्षा

नेपालमा पश्चिमी मुलुकको जस्तो महिलावादको निम्ति आन्दोलन सिँगो महिला समाजलाई लिएर भएको छैन । जस्तो यूरोप, अमेरिकामा मताधिकारको आन्दोलन र दोस्रो चरणको आन्दोलनको प्रभाव जति उग्ररूपमा पश्चिमी देशमा भए त्यस्तै भारत, नेपाललगायत एसिया महादेशमा न्यून रूपमा देखापरेको थियो । तथापि पश्चिमी देशको महिला आन्दोलनले ल्याएको परिवर्तनको प्रभाव स्वतः महिला जगतमा संसारभरि परेको हो । साथै संयुक्त राष्ट्रसंघको पहलमा सर्वत्र महिला समानताका कानून बन्दै गएको हो । नेपालमा २००७ सालभन्दा पूर्व राजनीतिक हकका निम्ति पुरुषसँग काँधमा काँध मिलाएर महिलाहरूले संघर्ष गरेका हुन् । त्यसपछि २००७ सालको फागुन ७ गते नै प्रजातन्त्रको घोषणा भएको थियो । राणा शासनकाल पुरानो मुलुकी ऐन, सनद, रोक्का र लालमोहरबाट चलेको थियो । त्यसबखत साधारण प्रजाको कुरा त छोडौं, ३ सरकारका परिवार र शाह परिवार, श्री ५ का परिवारका महिला सदस्यहरूलाई पनि कुनै स्वतन्त्रता थिएन । मनुस्मृति र हिन्दु धर्मका आदर्शमा चलेको त्यस शासनमा महिलाहरू अति निरंकुशता र विभेदका शिकार भएर बाँचेका थिए । (कार्की, २०६८, पेज नं. ६४,६५)

२००७ सालको क्रान्तिपछि प्रथम मन्त्रिमण्डलमा द्वारिकादेवी ठकुरानी पहिलो मन्त्रीका रूपमा सहायकमन्त्री भएकी थिइन् । २००७ सालको क्रान्तिपछि गठित प्रजातान्त्रिक व्यवस्थाको अपहरण २०१७ सालमा भएको थियो । वस्तुतः पञ्चायतका २०१७ देखि २०४६ सालसम्म महिलाको राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक उन्नतिका निम्ति केही न्यून प्रयाससम्म भएको पाइन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय महिला दशक सन् १९७६ देखि १९८५ को अबधिमा संयुक्त राष्ट्रसंघको आह्वानमा मुलुकी ऐनमा छैठौं संशोधन विशेषः महिलाको हकसम्बन्धी कानूनमा परिवर्तन ल्याउन गरिएको थियो । (कार्की, २०६८, पेज नं. ६५)

पञ्चायती शासनकालमा ३० वर्षसम्म हात्तीको देखाउने दाँतजस्तो महिलालाई एक दुई ठाउँमा राष्ट्रिय पञ्चायत वा मन्त्रिमण्डलमा मनोनित गर्ने कामसम्म गरिएको थियो । २०४७ सालको संविधानले नेपाल पक्षले गरेको अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि सम्झौतालाई कानूनसरह अदालतमा व्याख्या हुने भएपछि र सन्धि ऐन, २०४७ को दफा ९ ले अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिहरूलाई मान्यता दिएको कारणबाट साथै नेपालले २०४७ सालपछि धेरै अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि, महासन्धितहरू, संविदाहरूलाई मान्यता दिएको पनि थियो । (कार्की, २०६८, पेज ६५)

महिला समानता र लैंगिक न्यायका निम्ति भनी यहाँ हजारौं सङ्ख्यामा गैरसरकारी सङ्गठन र अन्तर्राष्ट्रिय गैसरकारी सङ्गठनहरू सक्रिय छन् । महिलाहरूको शिक्षाको प्रतिशत त्यो पनि अक्षर पढ्नेको सङ्ख्या ४२.८ प्रतिशत पाइन्छ । पुरुषको यही सङ्ख्या ६० प्रतिशत छ । राम्रो पढेलेखेका महिलाहरूको सङ्ख्या १० प्रतिशतमात्र छ । त्यो पनि सार्वजनिक क्षेत्रमा सबैले प्रवेश गर्न पाएका छैनन् । निम्न परिवारमा दयनीय र गरीबीको अबस्था हुँदा त्यसको सबै दायित्व महिलाले लिनुपर्ने हुन्छ । यसरी नेपालमा महिला अधिकारवादीको महिलाहरूको उत्थानको अभियानको सन्दर्भमा विचार गर्दामात्र सैद्धान्तिक पक्षमा दाबी गरेरमात्र पुग्दैन, व्यवहारमा महिलालाई आर्थिक पक्षमा सक्षम बनाउने अभियानको सञ्चालन पनि गर्नुपर्दछ । त्यस्तै राजधानी र शहरी क्षेत्रमा भाषण गर्दैमा महिलावादको स्थापना हुँदैन । नेपाली महिलाको जनसङ्ख्या अधिकांश गाउँमा छ । त्यहाँ परिवर्तन नभई मुलुकमा परिवर्तन आउँदैन । तसर्थ, प्रत्येक अभियान ग्रामीण क्षेत्रमा शिक्षा, सेवा, तालिम, आर्थिक, सामाजिक, रोजगारी, स्वास्थ्य उपचार सबै कुरा केन्द्रित हुन जरुरी छ । अन्यथा कागजमा उल्लेख गरेको महिलावादको परिणाम कागजमा सीमित हुनेछ, व्यवहारमा आउने छैन । (कार्की, २०६८, पेज नं. ६७)

नेपालमा पहिला संहिताबद्ध कानून थिएन । धर्मशास्त्र जातीय परम्परा, रीतिरिवाज र धर्मग्रन्थका आधारमा व्यक्तिको हक अधिकार र दण्ड सजायको निर्धारण गर्ने गरिन्थ्यो । ग्रामीण समाजमा पञ्च भलादमीले बसेर निर्णय गर्दथे । भनिन्थ्यो राजाको मुख नै कानून थियो । भाइ भारदार र धर्मगुरु पुरोहितले राजालाई दण्ड सजायका बारेमा सरसल्लाह दिने गर्दथे । नेपालका पुरानो न्यायप्रणालीमा धेरै मनुस्मृतिको प्रभाव रहेको देखिन्छ । मुलुकी ऐन वि.सं. १९१० मा राजा सुरेन्द्रविक्रम शाहको पालामा बन्यो । यस ऐनमा मनुस्मृति, धार्मिक

ग्रन्थ र जातीय परम्पराको प्रभाव अत्यधिक मात्रामा भएको पाइन्छ । महिला हक सन्दर्भमा भन्ने हो भने चारैतिरबाट नियन्त्रण गरी बाँधेको देखिन्छ । त्यस बखत सामाजिक रीति परम्पराअनुकूल कठोर कानून बनाइएको हो । सामाजिक वातावरण सन्तुलित कायम गर्नाका लागि बिहाबारीको महलमा बिहाबारी सम्बन्धमा हर एक रीति परम्परा कायम गरिएको थियो । महिलाहरू कानूनको डोरीले हलचल गर्न नपाउने गरी बन्धनमा थिए । पहिले स्त्री जातीले सामाजिक नियमअनुकूल आदर्श महिला हुनुलाई पतिव्रता नारी बन्नुपर्ने र तिनका चरित्रमा कुनै पनि आँच आउन हुँदैनथ्यो । महिलाले चार पर्खालभित्र दुःख सुख सहेर बस्नुपर्ने अनिवार्य थियो । त्यसैले पुरानो मुलुकी ऐनमा बिहाबारीको महल, करणी, आशय करणीमा पनि थुप्रै प्रकार र स्त्री अंशधन, विधवा अंशधनसम्बन्धी महलजस्ता महलहरू खडा गरिएको थियो । ती महलहरूमा विशेषतः महिलाहरूको चारित्रिक विषयबाट नै नियन्त्रण गर्ने गरी कानून बनेको थियो । (कार्की, २०६८, पेज नं. ११५)

संस्कृतिवादी विचारक महिलाहरूको अबधारणाअनुसार महिलाहरू पछि पर्नुपर्ने कारण हाम्रो परम्परा हो, हाम्रो समाज पितृसत्तात्मक सोच भएको छ । महिलाबारे जे जति कानून आएका छन्, ती सबै पुरुष मस्तिष्कका उपज हुन् अथवा कानून मस्यौदा गर्दा, लागू गर्दा पनि पुरुषले गर्ने हुँदा, त्यसको परिणाम पनि पुरुषको पक्षमा आउँछ । यसरी समाज पितृसत्तात्मक सोच भएकै कारण ५ वर्षको उमेरदेखि बालिकाले आमा बन्ने सोच राख्दछन् र महिलाले नै बन्ने हो भनी यकीन गर्दछन् । तसर्थ महिलाहरू, अतिवादी हुन् वा संस्कृतिवादी र उदारवादी किन नहुन् समाज पितृसत्तात्मक सोचबाट चलेको हो भन्ने कुरामा सबैको एउटै मान्यता रहेको पाइन्छ । साथसाथै महिलाले लैंगिक समानता ल्याउन बावु र आमा दुवैको भूमिका प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा बालबालिकाको स्याहार सम्भार भएमा बालक वा बालिका दुवैले आमा र बावु दुवैबाट समान रूपमा बराबर गुण सिक्ने थिए । (कार्की, २०६८, पेज नं. १९४)

छाउपडी प्रथा

धार्मिक पुस्तकहरूमा छाउपडीका कुरा

प्रथमेऽहनि चाण्डाली द्वितीये ब्रह्मघातिनी
तृतीये रजकी प्रोक्ता चतुर्थेऽहनि शुद्धयति, (बृहत् पराशर स्मृति ४/२३)
अर्थ : रजस्वला स्त्री प्रथम दिनमा चाण्डाली समान, द्वितीय दिनमा ब्रह्मघातिनी समान, तृतीय दिनमा रजकी (धोबिनी) समान र चतुर्थ दिनको स्नानपछि शुद्ध हुन्छे ।

ऋतुकाले तु नारीणां त्यजेत् दिन चतुष्टऽयम् । (गरुडखपुराण - सारोद्धार १५/७)
अर्थ : नारीलाई ऋतुकालका चार दिनसम्म सबै कर्ममा त्याग गर्नु पर्छ ।

स्नात्वा सचैलं सा नारी चतुर्थेऽहनि शुद्धयति । (गरुड पुराण - सारोद्धार १५/८)
अर्थ : ऋतुकालको चौथो दिन सचैल (वस्त्रसहित) स्नान गरिसकेपछि नारी शुद्ध हुन्छे ।

".... जो नारी रजोवती भएर नियमपूर्वक दुःखले रहँदा नजानेर अथवा जानी-जानी घरका काममा रत रहेर भाँडाकुँडा छुन्छे भने त्यस रजोवती नारीले सारा पाप पाउँछे अर्थात् उसलाई सबै ठूलो पाप लाग्छ । जुन कारणले रजस्वला नारी त्यागिने हो यो कारण सुन । हे महाराज ! चारै वर्णले घरैबाट पनि अलग्गै रहनु योग्य छ । उहिले कुनै समयमा इन्द्रले वृत्रासुरलाई मारेर ब्रह्महत्या पाएका थिए, अर्थात् उनलाई ब्रह्महत्याको पापले पिरेको थियो, ... हत्याले लजाएका वृत्रासुरमारा इन्द्र आफ्नू शुद्धिका लागि ब्रह्मा भएको ठाउँमा गए । ..... दिलै देखि खुशी भएर इन्द्रको शुद्धिका लागि चतुर्मुख ब्रह्माले पनि ब्रह्महत्यालाई चार किसिमको भाग लाएर .... चार स्थानमा फ्याँकिए । आगोको पहिलो बलेको ज्वालामा, पहिले बाढी आएको खोलामा, अनि .... पहाडमा र ... नारीको मासिक रगतमा । यसैकारण .... ब्रह्माको आज्ञाले चारै वर्णले सधै पटकैपिच्छे रजोवती नारीलाई सावधानीसाथ पर पन्साउनु पर्छ । रजोवती हुँदा पहिलो दिनमा चाण्डाली, दोस्रो दिनमा ब्रह्मघातिनी, तेस्रो दिनमा धोबिनी कहिन्छे र चौथो दिनमा शुद्ध हुन्छे । ती तीन दिनमा जानेर होस् या नजानेर छातछूतबाट भएको पाप लाग्छ नै ! त्यसै पापको नासका लागि यो ऋषिपञ्चमी व्रत गर्नुपर्छ

। सारा पाप सखाप पार्ने, सम्पूर्ण उपद्रव नास्ने यो ऋषिपञ्चमी व्रत-ब्राह्मण, वैश्य, शूद्र जातीका स्त्रीहरूले विशेषरूपले गर्नुपर्छ । " (वार्षिक व्रतरत्नावली, पेज ९७ - १०८)

रजस्वला महिलाका लागि धर्मशास्त्रले निर्धारण गरेका नियम

- रजस्वला स्त्रीले ऋतुकालमा ब्रह्मचारिणी रहनुपर्ने ।
- धेरै परिश्रम हिंडडुल तथा दगुर्नु हुँदैन ।
- अत्यधिक हाँस्नु, बोल्नु र रुनु हुँदैन ।
- भयङ्कर सङ्गीत, कठोर शब्द सुन्नु हुदैन ।
- दिनमा सुत्नु, अधिक चिसो हावा सेवन गर्नु हुँदैन ।
- गरिष्ठ भोजन तथा अपाच्य पेय पदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन (ॐ श्री, धार्मिक मासिक पत्रिका, अंक ३-४)

रजस्वला स्त्रीहरू रजस्वला भएको दिनदेखि चाररात भर अपवित्र हुन्छन्, त्यस अबस्थामा शरीर पनि कमजोर भएको हुन्छ । त्यस्तो अबस्थाामा छुवाछुत गर्नु हुदैन । चारदिन सम्म छुवाछुत मात्र होइन कुनै परिश्रम पनि गर्नु हुदैन, आराम गर्नुपर्छ । गरुड पुराणमा उल्लेख भएअनुसार पाँचौ दिनका दिन स्नान गरेपछि शरीर शुद्ध हुन्छ । सात दिनबाट देव पूजा र श्राद्ध आदि कर्म गर्नु पर्दछ भन्ने उल्लेख भएको छ । तर धर्मसिन्धु र निर्णयसिन्धु आदि ग्रन्थमा बताइएअनुसार पाँचौ दिनका दिन श्राद्ध आदि कर्महरू गर्न मिल्दछ । सन्तान नभएकी स्त्रीले पतिको श्राद्ध आफै गर्ने भएमा पनि गर्नुहुन्छ भन्ने स्पष्ट उल्लेख छ । यहाँ रजस्वला स्त्रीले विचार गर्नुपर्ने के हुन्छ भने रज देखिएको भएमा श्राद्ध आदि कर्म गर्नु हुदैन । पत्नी रजोवती भएमा पार्वण श्राद्ध पाँचौ दिनका दिन गर्नु पर्दछ । एकोदिृष्ट श्राद्ध भने पत्नी रजोवती भएको कारणले रोक्न मिल्दैन गर्नु पर्दछ । (सापकोटा, २०६७, पेज नं. १८)

चाण्डालश्च वराहश्च कुक्कुटः श्वा तथैव च ।
रजस्वला च षण्ढश्च नेक्षेरन्नश्नतो द्विजान् ॥ २३९ ॥
अर्थ : चाण्डाल, सुँगुर, कुखुरा, कुकुर, रजस्वला स्त्री र नपुंसकमध्ये कसैले भोजन गर्दा ब्राह्मणलाई देख्नु हुँदैन (मनुस्मृति ३:२३९)

नोपगच्छेत्प्रमत्तोऽपि स्त्रियमार्त्तवदर्शने ।
समानशयने चैव न शयीत तया सह ॥ ४० ॥

अर्थ : रजोदर्शन भएका पहिला चार दिनसम्म स्त्रीसँग एउटै ओछ्यानमा सुत्नुहुँदैन र कामले आशक्त परेको भए पनि स्त्रीसम्भोग गर्नुहुँदैन (मनुस्मृति ४ : ४०) ।

तां विवर्जयतस्तस्य रजसा समभिप्लुताम् ।
प्रज्ञा तेजो बलं चक्षुरायुश्चैव प्रवर्धते ॥ ४२ ॥

अर्थ : रजस्वला भएकी स्त्रीलाई जसले छुँदैन, त्यस पुरुषको बुद्धि, तेज, बल, दृष्टि र आयु बढ्दछन् (मनुस्मृति ४ : ४२)

नैकः सुप्याच्छून्यगेहे श्रेयांसं न प्रबोधयेत् ।
नोदक्ययाऽभिभाषेत यज्ञं गच्छेन्न चावृतः ॥ ५७ ॥

अर्थ : सुनसान घरमा एक्लै सुत्नुहुदैन, आफूभन्दा ठूलो मानिस निदाएका बेला जगाउनु हुदैन, रजस्वला भएकी आइमाईसँग गफ गर्नु हुँदैन र निम्ता नपाएको यज्ञमा जानुहुँदैन (मनुस्मृति ४ : ५७)

दिवाकीर्तिमुदक्यां च पतितं सूतिकां तथा ।
शवं तत्स्पृष्टिनं चैव स्पृष्ट्वा स्नानेन शुद्धयति ॥ ८५ ॥

अर्थ : चाण्डाल, रजस्वला, पतित, प्रसूतिका, शव र शवलाई छोएको मानिसलाई छोइयो भने स्नान गरेपछि शुद्ध भइन्छ (मनुस्मृति ५ : ८५)

साहित्यमा छाउपडी

साहित्यकार लक्ष्मण कुँवरले आफ्नो गीतिनाटक 'छाउपडी' (२०६६) को छाउपडी बारे भनेर लेखेका छन् : छाउपडी प्रथा सुदूरपश्चिम क्षेत्रका सबै जातिमा समान रूपले प्रचलनमा रहिआएको छ । जातीय विभेद गरेको छैन छाउपडी प्रथाले । ब्राह्मण, क्षत्री, दलितलगायत सबै समुदायका चेलीहरू शिकार भएका छन् छाउपडी प्रथाको । दूधे बालबालिका पनि

छाउपडी प्रथाबाट पीडित छन् । आमा महिनावारीभएको समयमा दूध खानाका लागि गोठमै बस्न बाध्य हुन्छन् यी दूधमुखे बालबालिकाहरू । छाउपडी गोठमा दूध खानाका लागि आमासँग बसेका बच्चाहरू नुहाइ धुवाइ गरेरमात्र घरमा प्रवेश पाउँछन् । म स्वयंले भोगेको पीडा हो यो । धेरै होचो साँघुरो झ्याल नभएको, घरभन्दा टाढा, फोहर ठाउँमा हुन्छ छाउपडी गोठ । त्यही गोठमा विवश भएर बसेका छन् हाम्रा चेलीहरू । (कुँवर, २०६६)

लक्ष्मण कुँरको गीतिनाटक 'छाउपडी' (२०६६) मा दुई शब्द भनेर महिला नेत्री संजीता रावल लेख्छिन् : जहाँ गाइवस्तु राख्ने गोठमा बाघले लान्छ भनेर ढोका लगाइन्छ तर छाउपडी गोठमा ढोका लाउने चलन हुँदैन त्यहाँ महिलाहरूको पीडा कस्तो हुन्छ सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । अछामी समाजमा जुनसुकै अनिष्ट हुँदा वा घटना घट्दा पनि छाउपडीको छुयो बाट भएको हो भन्ने गरिन्छ र छाउपडीलाई मानसिक र भौतिक यातना दिइन्छ । कतिले त मृत्यु वरणसमेत गर्नुपर्छ ।

"धेरै छन् नियम छाउपडीभित्र, नारीले मानेका
ध्यान दिई सुन, भन्दैछु छोरी जे-जे छन् जानेका ।
छाउपडी भए मूल बाटो छोरी हिँड्नु हुँदैन
पानीका धारा देवताका मन्दिर तिनीले छुँदैन ।
तरकारी बारी फलफूलका बोटमा छाउपडी जाँदैनन्
देवताको प्रसाद दही दूधसमेत तिनीले खाँदैनन् ।
किताबलाई छुन स्कूलमा जान छाउपडी हुँदैन
नचोखिएसम्म घर आँगन गोठ कहिल्यै छुँदैन ।
बाटोमा हिंड्ने बटुवाले देखे साइत विग्री रुक्दछ
पानीका धारा छोएमा छोरी मूल नै सुक्दछ ।
तरकारी बारी फलफूलका बोट सुकेर मर्दछन्
प्रसाद खााए देवताले पनि अच्छल गर्दछन् ।
स्कूलमा गए किताब छोए सरस्वती रिसाउँछन्
त्यसैले छोरी छाउपडीलाई अलग्गै बसाउँछन् । "(कुँवर, २०६६, पेज ३, ४) ।

"छाउपडी प्रथा ईश्वरले पनि छैनन् रे मानेका
ईश्वरको नाममा पुर्खाले थिति आफैले बानेका ।
भूल गरे ठूलो पुर्खाले हाम्रा यो थिति बानेर
बस्दैनौ हामी महिला अब कुप्रथा मानेर ।
नपठाऔँ चेली गोठमा अब काका बा दाजुभाइ
हटाउनु पर्छ सबैले मिली छाउपडी प्रथालाई ।
कतिका इज्जत लुटिए गोठमा धेरै छन् मरेका
सम्भदै होलान् मरेकी आमा टुहुरा परेका ।
चेलीलाई हसाऔँ सबैले अब एकजुट भएर
कतिन्जेल बस्ने गोठमा हामी अन्याय सहेर । "(कुँवर, २०६६, पेज ३१) ।

हाम्रा सामाजिक परम्परामा कुनै किशोरी रजस्वला हुनुलाई अपवित्र ठानिन्छ । उसलाई पहिलो पटक रजस्वला हुँदा घाम नदेख्ने, रातको चन्द्रमा नदेख्ने कुनै अँध्यारो कुनामा लगेर लुकाइन्छ र उसले कुनै लोग्नेमानिसको अनुहार हेरेमा पाप लाग्ने जनविश्वास छ । कुनै किशोरीको रजस्वला भएका बेला बाबु, दाजु, भाइ घरमा छन् भने झन् उसलाई कष्टकर दिन बिताउनु पर्ने हुन्छ । हाम्रो समाजमा महिनावारीभएकी किशोरी अथवा महिलालाई कुनै पनि शुभकार्यका लागि ल्याइएका सामानहरू छुन दिइँदैन (घिमिरे २०६७)

झमक कुमारी घिमिरेले आफ्नो पुस्तक **जीवन काँडा कि फूल**मा लेखेकी छिन् : जसरी आरुबखडा, नास्पाती, अम्बाका बोटहरू बैंसालु यौवन भरिएपछि फुल्छन्, उनीहरू फूलैफूलले छोपिएर हाँस्छन्, लालुपाते मखमली जाइजुहीहरू बैंस फक्रिँदा मज्जाले हाँस्छन्, त्यसैगरी ममा पनि बैंसालु हावाले स्पर्श गर्दै गयो । बैंसालु रूपरङ भरिदै गयो । गालामा बैंसालु लाली चढ्दै गयो । अङ्गअङ्गमा त्यसको प्रभाव देखिदै गयो । यही बैंस पूर्ण फक्रिनु थियो रजस्वला हुनु । पश्चिमा मुलुकहरूमा यो पहिलो पटक केटीहरूमा देखिदा हर्सोल्लासपूर्वक लिन्छन् । तर यहाँ त्यस्तो चलन छैन । यहाँको सांस्कृतिक परम्पराअनुसार केटीहरूले पहिलो पटक देखा पर्दा घर छोडेर भाग्नुपर्छ । उनीहरूले आफ्ना दाजुभाइको मुख हेर्नु हुँदैन, बावुको मुख हेर्नु हुँदैन भन्ने मान्यता छ । हेऱ्यो भने दाजुभाइ बावुको स्वात्तै आयु घटेर मरिहाल्छन् भन्ने जनविश्वास छ र मान्छेहरू पनि त्यही विश्वास गर्छन् । हो,

आमाले पहिलोपटक रजस्वला देखा पर्दा मलाई एउटा कोठामा भाइलाई हेर्नु हुँदैन, उसलाई छुनु हुँदैन भन्दै थुनेर या के भनूँ त्यो आदेश दिएर राखेकी थिइन् । सधैं सुत्ने ओछ्यानमा पनि सुत्न दिएकी थिइनन् । बाबा घरमा थिएनन्, उनी जागिर खान परदेशतिर लागेका थिए । म र बहिनी (मीना) छुट्टै कोठामा भुइँमा ओछ्यान लाएर सुतेका थियौं । (घिमिरे २०६७)

किशोर अबस्थामा मासिक धर्म सुरु हुनुले केटीलाई अझ पनि विचलित गरिदिन्छ । प्रायः केटीहरूलाई यसको बारेमा बताइँदैन । अधिकांश माताहरू स्वयं नै आफ्नो जीवनमा स्त्री धर्मलाई स्वीकार गर्न सक्दैनन् । यो एक प्रकारको यस्तो प्राचीन भय हो, जसले पुरुष तथा स्त्री, दुवैलाई हैरान पार्दछ । पहिले सुरु सुरुमा जब यो घटना घट्दछ, तब केटीले पनि आफूलाई आमा मान्न थाल्दछे । सन् १८९६ मा हैवलक एलिसनले १२५ छात्राहरूको अध्ययन गरे । आफ्नो पहिलो मासिक धर्मको बारेमा ३६ केटीहरूले केही जान्दैनथे । ३९ जनालाई हल्का किसिमका आभाष थियो र करिब आधाभन्दा बढी त यस विषयमा विलकूल अनजान थिए । यो सही हो कि आज स्त्री शिक्षाको कारण समय बदलिएको छ, तथापि समाज, परम्परा र धर्म रजस्वला स्त्रीमा ग्लानिको भावना पैदा नगरीकन रहँदैनन् । स्त्रीले आफूलाई यसरी पखाल्छे, मनूँ आफ्नो पाप पखालिरहेकी छे । पापको यस भावनाका साथ केटी प्रायः अरूबाट लुक्न थाल्दछे । उसलाई लाग्दछ कि यो एक अबयक्त गुप्त सत्य हो । ऊ कैयौं पटक सोच्दछे कि उसलाई स्त्रीको शरीर नमिलेको भए राम्रो हुन्थ्यो । अहिलेसम्म यसभन्दा अगाडि उसले चाहे आफूलाई केटाहरूको बराबर सम्झिरहेकी होस्, तर अब उसलाई आफ्नी आमा तथा बज्यैहरूको खेमामा रहनु अनिवार्य हुन जान्छ । यो हुन सक्दछ कि उसलाई आफ्नो विकासमाथि अभिमान होस् तर पनि प्रायः युवा केटी यस कुरालाई लिएर घण्टौ रोइरहन्छे कि उसमा दाजुभाई र पितालाई पनि उसको बारेमा थाहा छ । यहाँनेर आफ्नो शरीरप्रति केटीको मनमा वितृष्णा र जुगुप्साको भावना पैदा हुन्छ । यो भावना केवल पहिलो पटक मात्र हुँदैन, बरू हर महिना जिन्दगीभर घट्ने घटना बन्नजान्छ । रात दिन उसलाई कपडा बदल्दा, कतै बाहिर तिरबाट आउँदा वा जाँदा यसको चिन्ता रहन्छ कि कही अरूको दृष्टिमा उसका कपडाका कुनै दाग नपरोस् । यस्तो केही हुँदाखेरि केटीलाई त्रासदी दैन्यको अनुभूति हुन्छ । यसप्रकारको भयानक संभावनाले प्रायः मानसिक विकृति र

रोग पैदा गर्दछ । यो स्त्रीउचित दाग युवा केटीलाई जति नै घृणित लाग्दछ, त्यतै नै ऊ आफूप्रति सजक हुनजान्छे । (सीमोन द बोउवार, अनु. सुनुवार, रमेश, पेज नं. १३४, १३५)

यो संक्रान्ति प्रायः नौ देखि बाह्र वर्षको उमेरको बीचमा हुन्छ, जब कि एक केटा किशोर अबस्थामा पन्ध्र वर्षको उमेरमा पुग्दछ । यस शारीरिक घटनामा केटीको अनुभव त्रासद हुन्छ । (सीमोन दा बोउबार, अनु. सुनुवार, रमेश, पेज नं. १३५)

स्त्री र पुरुषलाई लिंगका आधारमा अलग नदेख्ने समाजहरूमा महिलाले मासिक धर्मलाई एक खास परियोजनाको रूपमा लिन्छे, जसद्वारा उसले वयस्क जीवन प्राप्त गर्दछे । स्त्री होस् या पुरुष, मानव शरीरका आ-आफ्नै आवश्यकताहरू हुन्छन्, जसको ख्याल राख्नु पर्दछ, तर स्त्रीको मासिक धर्म समाज या परिवारद्वारा अहिले पनि सहजतापूर्वक स्वीकृत छैन । यो एक दाग हो, जसले महिलालाई हीन र अपूर्ण वर्गमा राखिदिन्छ । बराबरीका अधिकारहरूबाट वंचित हुनु महिलामाथि एक बोझ्रा हो । ऊ मानवीय गरिमाबाट वंचित हुन्छे । यो भाव तब दूर हुन सक्दथ्यो, जब महिलाको लागि आफ्नो अस्तित्वको अतिक्रमणका अन्य सारा मार्गहरू पुरुषको बराबरीमा खुलेका हुन्थे । यदि उसले भविष्यमा केटाहरूजस्तै खेलकुद, सामाजिक कार्य र बौद्धिक विचार विमर्शमा बराबरीको हिस्सा लिन सक्दछे भने शरीर र लिंगको यो विशिष्टीकरण र रूपान्तरणले उसलाई पंगु बनाउँदैन । आफ्नो शारीरिक स्थितिको सीमाबाट ऊ माथि उठ्न सक्दछे । युवा केटी प्रायः यस अबस्थामा न्यूरोटिक स्थितिमा अट्किन्छे । यो यसकारणले कि उसको यो भवितव्यता, यो कर्मरेखा र नियतिले उसलाई अकल्पनीय कष्ट र संकटहरूको सामु बिलकूल असहाय र असुरक्षित छोडेर जान्छ । आफ्नो नारीत्व उसको दृष्टिमा एक विमार दुःख र मृत्युको प्रतीक बन्नजान्छ । (सीमोन दा बोउबार, अनु. सुनुवार, रमेश, पेज नं. १३६)

सूदुर पश्चिममा छाउपडी प्रथा

सांस्कृतिक अर्थमा **डोटी** भनेको नेपालको हालको सुदूर पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रको सम्पूर्ण भूभाग हो, यसलाई सेती महाकाली क्षेत्र पनि भन्ने गरिन्छ । त्यसमा पनि सो क्षेत्रको पहाडी भूभागलाई डोटेली संस्कृतिको केन्द्रका रूपमा लिन सकिन्छ । सामान्यतया **डोटी** भन्नासाथ प्रशासनिक विभाजनका क्रममा छुट्याइएको नेपाल राष्ट्रका पचहत्तर जिल्लामध्येको एउटा

जिल्ला बुझिए पनि सांस्कृतिक सन्दर्भमा यस शब्दले उपर्युक्त सिङ्गो क्षेत्रको संस्कृति र परिवेशको बोध गराउँछ (पन्त २०६७) ।

झट्ट हेर्दा छाउपडी र डोटी शब्दको अर्थको नाता अन्तर्सम्बन्धित हुन नसक्ने कुरा जसको मनमा पनि उठ्न सक्तछ तर गहिरिएर विचार गर्ने हो भने यी दुई शब्दका बीचको प्रगाढ प्रभावले यो क्षेत्रमा छाउपडी प्रथाका जरा मजबूत बनाएको थाहा हुन्छ । **डोटी**लाई **देवाटवी** शब्दको अपभ्रंश रूप मानिन्छ । **देव** अर्थात् देवता र **अटवी** अर्थात् क्षेत्र, वन, भूमि, स्थान, प्रदेश, जङ्गल भन्ने अर्थ बोकेर संयुक्त शब्दका रूपमा विकसित भएको भनिने यस शब्दको अर्थले डोटीलाई देवस्थान वा देउथलोका रूपमा व्यक्त गर्दछ । हुन पनि यँहाका प्रत्येक वनजङ्गल, पाखापखेरा, नदीनाला, खोलाखोल्सा, बाटाघाटा, खेतगरा, पहाडपर्वत, धारापँधेरा, छेउकुना, गाउँगोठ, नगरबस्ती र घर आँगनमा कुनै न कुनै देवी देवताको बास रहेको विश्वास गरिन्छ । तसर्थ **पहाड पूजी खानु, माल जुजी खानु** अर्थात् पहाडमा स्थानीय विभिन्न देवी देवतालाई मानेर वा पूजेरमात्र जीवन चलाउन सकिन्छ भने मधेशमा सबै क्षेत्रमा व्यापक संघर्ष गरेरमात्र जीविका चलाउन सकिन्छ भन्ने उखान यहाँ प्रचलित छ । साथै यी प्रत्येक देवी/देवता र तिनका स्थानमा ज्यादै चोखो भएरमात्र जानु पर्दछ भन्ने मान्यता यहाँ प्रचलित छ । त्यसैले अस्पृश्य काल मानिने छाउपडीमा निकै चनाखो भएर परहेजमा बस्नुपर्ने नियम यहाँ कायम गरिएको बुझिन्छ । यसरी **डोटी** शब्दको अर्थले समेत छाउपडी प्रथालाई विशेष रूपमा प्रभाव पारेको कुरा थाहा हुन्छ । वास्तवमा देवी देवताका मान्यता र तिनको पूजा उपासनाका लागि अपनाउनु पर्ने सतर्कताको परिपाटीले यस प्रथालाई कठोर अनुशासन वा विसङ्गतितिर डोऱ्याएको कुरा थाहा हुन्छ (पन्त २०६७) ।

सूदुरपश्चिम क्षेत्रका हिन्दू धर्म मान्ने समुदायहरूका आम परिवारहरूमा मात्र नभई उच्च घर घरानाहरूमा पनि सुत्केरी तथा महिनाबारी भएको बेला अछूत बार्ने चलन छ । रूढीबादी, सोच, व्यवहार, अज्ञानता, अन्धविश्वासबाट ग्रसित सुदूरपश्चिमका महिलाहरूका लागि छाउपडी प्रथा एक अभिशाप नै बनेको छ । यो प्रथा आजको उत्तर आधुनिक तथा मानव अधिकारको सम्बन्धमा अति संवेदनशील एक्काइसौं शताब्दीमा पनि समग्र देश र समाज विकासका लागि एउटा चुनौतीका रूपमा देखा परेको छ । दुई शब्द छाउ + पडी मिलेर बनेको छाउपडीको शाब्दिक अर्थ छाउ (रजस्वला) को बेलामा अलग रहनु भन्ने हुन्छ

। तसर्थ यसको अर्थ रजस्वला भएको बेला अलग्गै बस्नु भन्ने हो । छाउ हुँदा महिलाको लागि बस्ने ठाउँ घरभन्दा टाढा, देव देवालयमा जाने बाटो छेकेर अलिक टाढा बनाइएको हुन्छ । छाउ गोठ अस्वस्थकर, परालले छाएको, सानो, चुहिने झुपडी हुन्छ । यस स्थानमा महिला छाउ हुँदा ४ देखि १२ दिनसम्म बस्नुपर्ने प्रचलन रहेको कुरा देखिएको छ (छाउपडी सम्बन्धी संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका २०६८, महिला तथा बालबालिका कार्यालय, छाउपडी निबारण आयोजना, डोटी, पेज २) ।

छाउपडी प्रथाअनुसार महिला छाउ हुँदाको बखतमा सार्वजनिक धारा, कुवा, पाटी, पौवा आदि छुनु हुँदैन । उक्त चिज छोयो भने गाउँमा अनिष्ट पर्छ, देवी, देवता रिसाउँछन् भन्ने प्रचलन रहेको छ । छाउ भएकी महिलालाई अधिकांश परिवारहरूमा दुध, दही, मोही तथा उक्त पदार्थ मिश्रित खाना खान नदिने हुँदा अधिकांश महिलाहरू छाउपडी हुँदा सुक्खा खाना तथा रोटी खाने गर्दछन् । फलस्वरूप आवश्यक मात्रामा खाना नखाने पोषिलो खाना नपाउने हुन्छ । छाउ भएकी महिलाले रूख बिरुवा छोयो भने बिरुवा सुक्छ, गाई, भैंसी वा कुनै पनि घरपालुवा जनावरलाई छोयो भने बाघले खाने, घरको आँगनीमा आयो भने सर्प आउने, घरभित्र पस्यो भने देवता रिसाउने, जनावरलाई छोयो भने दूध सुकाउने, स्कूल जान नहुने, फलफूलको बोट छोएमा फल झर्ने र कुहिने, बोट कुहिने, बोट सुक्ने र पुरुषलाई देख्न र छुन नहुने भन्ने चलन रहँदै आएको छ (छाउपडी सम्बन्धी संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका २०६८, महिला तथा बालबालिका कार्यालय, छाउपडी निबारण आयोजना, डोटी, पेज २) ।

रजस्वलाप्रतिको गलत अभ्यासका कारण पश्चिम नेपालका हजारौं महिलाले रजस्वला अबस्थामा स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न समस्या भोग्नु परेको छ र अकालमा ज्यान गुमाउनु परेको छ । छाउपडी प्रथा सुदूर पश्चिमका विभिन्न जिल्लाहरू जस्तै बैतडी, डोटी, दार्चुला, डँडेलधुरा, बझाङ, बाजुरा, अछाम, कन्चनपुर र कैलालीका साथै मध्य पश्चिमको केही भागमा समेत सदियौंदेखि चलिआएको छ । यस छाउपडी प्रथाले केटीहरूलाई र महिलालाई वस्तुमा परिणत गरेको छ र उनीहरूको आत्मसम्मान घटाएको छ (उपाध्याय २०१०)

छाउपडी गोठहरू धेरै फोहर हुनुका साथै स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले पनि प्रतिकूल देखिन्छन् । गोठहरूमा जाडो याममा धेरै चिसो हुन्छ । महिलाहरूले पराल वा पातलो ओच्छ्याउने

लुगामा सुत्नु पर्ने हुन्छ । छाउपडी महिलाले सात दिनसम्म दिनहुँ नुहाउनु पर्ने हुन्छ, तर उनीहरूले सार्वजनिक धारा प्रयोग गर्न पाउँदैनन् । उनीहरूले नुहाउन र कपडा धुन छाउपडीकै लागि बनाइएको धारा वा नजिकैको खोलामा जानु पर्ने हुन्छ । त्यस क्षेत्रमा मानिसहरू छाउपडीहरू घरमै बस्यो भने परिवारका सदस्यहरू बिरामी हुने र अप्रिय घटना घट्छ भन्ने परम्परागत मान्यतामा विश्वास गर्दछन् (कँडेल, भण्डारी र लामिछाने २००५) ।

रजस्वला भएका महिला वा कन्याले देउताको थान, मन्दिरको बाटो, घरभित्र प्रवेशलगायत कसैलाई पनि छुन नहुने यहाँको प्रथा रहिआएको छ । छाउपडीको अबस्थामा कसैलाई छोएमा देउता रिसाउने, घरभित्र सर्प आउने, बोटबिरुवा मर्नेजस्तो अन्धविश्वास यहाँ रहेका छन् । यहाँकी महिला भन्छिन् : समाजले समर्थन नदिंदा रजस्वला भएका बेला हाम्रा दिन बडो कष्टमय छ । कतिपय महिला वा कन्या त यस्तो अबस्थामा बिरामीसमेत पर्ने गरेका छन् । यसका साथै बाहिर सुतेका बेला कतिपय महिलालाई सर्पले टोक्ने, बलात्कृत हुने तथा भगाएर अन्यत्र लैजानेजस्ता समस्या देखिए पनि प्रथाको डर र सामाजिक चेतनाको कमीले महिलाहरू ती दिनमा कष्ट भोगिरहेका छन् । (महिनावारी र सरसफाइ सम्बन्धी किशोरी तथा महिलाहरूले बुझ्नैपर्ने कुराहरु, नेपाल सरकार, सेभ द चिल्ड्रेन, पेज नं. २६)

सुदूर पश्चिमको पहाडी जिल्ला अछामका प्राय सबै ग्रामीण क्षेत्रका महिलाहरू छाउ भएको समयमा सामान्यतया पाँच दिनसम्म छाउपडीकै लागि भने बनाइएको सानो छाप्रो (छाउपडी गोठ)मा बस्दछन् । जहाँ हावा छिर्ने झ्याल हुँदेन । पूरा खुट्टा पसारेर सुत्न सकिदैन । भुइँमा चिसो उत्तिकै हुन्छ । एक वा दुई जना भन्दा बढीलाई त्यहाँ सुत्ने ठाउँ पनि हुँदैन । जसरी शहरी क्षेत्रमा नयाँ घर बनाउँदा अनिवार्य रूपमा चर्पी वनाउनु पर्छ त्यसरी नै अछाम जिल्लामा नयाँ घर बनाउँदा अनिवार्य रूपमा छाउपडी गोठ वनाउनु जरुरी हुन्छ । टोलमा घरहरू नजिक नजिक भएमा भने ४/५ घरको एउटा छाउपडी गोठ हुने गर्दछ । उनीहरूले आफ्ना दूध चुस्ने छोराछोरीबाहेक कसैलाई छुन पाउँदैनन् । सार्वजनिक धारा, करेसाबारीलगायत घरको आँगनसमेत उनीहरूका लागि वर्जित हुन्छ । गोरस (दूध, दही, मोही, घिउ आदि) खान नहुने चलन छ । छाउपडी प्रथा नमानेमा देवता रिसाएर घरमा खतरा हुन्छ भन्ने मान्यता संस्थागत भएको छ । हिन्दू धार्मिक दर्शनअनुसार रजस्वला हुनुलाई असुद्ध मान्ने मान्यता अनुसार महिलाहरूले संस्कारको नाममा यस्तो अमानवीय

पीडा भोग्नु परिरहेको छ । छाउपडी अबस्थामा महिलाहरू आफ्ना मान्यजनहरूलाई शिष्टाचार (ढोग) गर्न र आफूभन्दा सानाबाट ढोग प्राप्त गर्नबाट वञ्चित हुन्छन् । घरमा कुनै धार्मिक कार्य भएमा त्यसको प्रसाद ग्रहण गर्न पाउँदैनन् । दशैंमा बलि चढाएको बोकाको मासु खान र दशै तिहारको टीका प्रसाद लगाउनसमेत बाट उनीहरूलाई वर्जित गरिएको हुन्छ । श्रीमती छाउ भएको अबस्थामा वा छाउ भएको बेलामा श्रीमान्ले कुनै धार्मिक कार्यमा आफै कर्ता भएर भाग लिन पाउँदैनन् र मन्दिरमा गई पूजाआजा गर्न नहुने लगायत बास बस्ने गरी लामो यात्रामा जान नहुने मान्यता समेत छ । (उपाध्याय, २०६८, पेज नं. ३, ४)

“काठमाडौं आसपासको काल्पनिक गाउँ (अध्ययन क्षेत्र) नारीकोटमा महिलाहरूलाई रजस्वला भएको अबधिमा अपवित्र मानिन्छ । त्यहीँ अपवित्रताबाट पवित्र हुन उनीहरूले ऋषि पञ्चमीको व्रत गर्दछन्, तर पुरुषहरूका लागि भने त्यस्तो अशुद्धता र शुद्ध गर्ने कुनै संस्कार छैन ।” (Bennet, 1983) । “बझाङको भलारामा बस्ने दलित महिलाहरू अछूत मानिने र रजस्वला भएको बेलामा उनीहरूको अबस्था छुवाछुतको दृष्टिकोणबाट झन दयनीय हुने गरेको छ ।” (Cameron, 1998) (उपाध्याय, २०६८, पेज नं. १७) ।

रजस्वला भएको अबस्थामा दूध र दूधबाट उत्पादित परिकारहरू खान दिइँदैन । यदि दूधजन्य उत्पादन खान दिइयो भने देवता रिसाउने र गाईवस्तु मर्ने विश्वास रहेको छ । रजस्वला भएकी महिलाहरूलाई सुक्खा खाना, जस्तै कोदोको रोटी वा भात खान दिइन्छ । तिनीहरूले कुनै रूख छोयो भने फल नफल्ने र फल झर्ने गर्दछ, यदि गर्भवती महिलाहरूलाई छोयो भने गर्भ तुहिने र वच्चा विकृत बन्दछ । यदि रजस्वला भएकी महिलाले कसैलाई छोई हाले पनि गाईको गहुँत खुवाएर तथा छर्केर शुद्ध गरिन्छ । यस्ता संस्कारहरू मध्य तथा सुदूर पश्चिमका जिल्लाहरूमा विद्यमान छ (भण्डारी, २००६: पेज २६) ।

नेपालमा परम्परागत रूपमा प्रचलनमा रहेका सामाजिक अन्धविश्वास, कुप्रथा तथा कुरीतिहरू मध्ये छाउपडी प्रथा पनि एक हो । यो विशेष गरी सुदूर पश्चिमका पहाडी जिल्लाहरूमा ब्याप्त रहेको छ । यहाँ महिलाहरूमा हुने रजस्वला अर्थात् महिनावारीर सुत्केरी

बेला छाइछुई गर्न नहुने, दही, दूध खान नहुने, (पहिलो पटक रजस्वला हुदा पुरुषलाई देख्न नहुने) यस्तो गरेमा देउता रिसाउने तथा पाप लाग्ने आदि सामाजिक अन्धविश्वासले अहिले पनि अधिकांश गाउँ समाजमा यो प्रथा विद्यमान छ । फलस्वरूप महिलाहरूमा विभिन्न किसिमका स्वाथ्य समस्याहरू देखिनुका साथै उनीहरु आधारभूत अधिकारहरूबाट पनि वन्चित भइरहेको अबस्था छ । समाजमा सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने अधिकारबाट महिलाहरू वन्चित भइरहेका छन् भने परिवारभित्र पनि अपहेलित हुनु परेको छ । भनिन्छ, प्रथा र प्रचलनहरू समय सँगसँगै बन्ने र समयसँगै बदलिने तथा भत्किने गर्दछन् । मानिसले आफ्नो सजिलो र कहिलेकाहीँ आफ्नो स्वार्थ सिद्धिका लागि समाजमा आफूअनुकूल नियम बनाउने गर्दछन् । समय बित्दै जाँदा पछिल्ला पुस्ताहरूले पहिलेका प्रचलनहरूलाई आत्मसात् गरी तिनीहरूलाई प्रथा तथा संस्कृतिका रूपमा निरन्तरता दिएको पाइन्छ । यही निरन्तरतामध्ये छाउपडी प्रथा पनि एक प्रमुख कुसांस्कृतिक प्रथाको रूपमा चलिरहेको छ (छाउपडी सम्बन्धी संक्षिप्त जाकारी पुस्तिका २०६८, महिला तथा बालबालिका कार्यालय, छाउपडी निबारण आयोजना डोटी, पेज १) ।

महिलाहरूको जैविक संरचनाको कारण निश्चित उमेर समूह बीच प्राकृतिक रूपमा हुने मासिक धर्मलाई विषय बनाई मध्यपश्चिमाञ्चल र सुदूरपश्चिमाञ्चलका विशेष गरी कालिकोट, डँडेल्धुरा, दैलेख, हुम्ला, जुम्ला, अछाम, बाजुरा, डोटी, बझाङ, वैतडी, डोटी, कैलाली, कञ्चनपुर, बर्दिया आदि पहाडी जिल्लाहरूमा सामाजिक विकृतिका रूपमा रहेको छाउपडी प्रथा महिलाहरूको स्वास्थ्य र सुरक्षासम्वन्धी अधिकारको हनन हो ।

छाउपडी एउटा प्रचलन हो, जसमा केटीहरू/महिलाहरूलाई नछुने/रजस्वला भएको बेला (४ देखि ७ दिन सम्म) घरभित्र प्रवेश गर्न दिइँदैन र त्यस समयमा खाने पानी तथा दूध र दुग्धजन्य पदार्थहरू छुन दिइँदैन । त्यस समयमा अनिवार्य रूपमा घरभन्दा बाहिर बनाइएको छाउपडी गोठमा बस्नु पर्दछ । छाउपडी गोठ ढुङ्गा, माटो, काठ, खर आदिले बनाइएको हुन्छ । छाउपडी गोठ २-३ फिट अग्लो र २-३ फिट चौडा हुन्छ । कहिलेकाहीँ टोलभरिका महिलाहरूका लागि साझा छाउपडी गोठ निर्माण गरिएको हुन्छ । महिलाहरूलाई रजस्वला भएको बेला फल फल्ने बोट बिरुवाहरू, पानीको धारा, धार्मिक रूपमा शुद्ध मानिने वस्तुहरू,

लोग्ने मानिस र धार्मिक पुस्तकहरू छुन बन्देज गरिएको हुन्छ । यो परम्परा नेपालको सुदूर पश्चिममा व्यापक छ (उप्रेती र भण्डारी, २०१०) ।

छाउपडी प्रथा धेरै वर्षदेखि अबलम्बन गरिँदै आएको छ । यसले महिलाहरूको स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्य र किशोरीहरूको सुरक्षामा नकारात्मक असर पारिरहेको छ । एक डक्टर भन्छन् “नेपालको यस क्षेत्रमा महिलाको पाठेघर खस्ने र कमजोर प्रजनन हुनुको मुख्य कारण यो छाउपडी प्रथा हो ।” यस प्रथाले, किशोरीहरू(कम उमेरका) र महिलाहरू साथसाथै तिनका बच्चाहरू जो आमाहरू रजस्वला हुँदा छाउपडी गोठमा बस्छन्, लाई प्रत्यक्ष असर पारेको छ (उप्रेती र भण्डारी, २०१०) ।

छाउपडी प्रथा नेपालका केही क्षेत्रमा सामाजिक परम्पराका रूपमा ग्रहण गरिएको छ । यो परम्पराअनुसार महिलाहरू रजस्वला हुँदा अशुद्ध मानिन्छन् । रजस्वला भएको बेला महिला घरमा बस्दा देवी देवताहरू रिसाउने विश्वासका साथ सदियौँ अगाडि यो प्रथा शुरु भएको थियो । महिलालाई छाउ हुँदा घर बाहिर एउटा सानो घरमा बस्नु पर्छ, जसलाई छाउपडी गोठ भनिन्छ । रजस्वला भएकी महिलाले कसैलाई छुन पाउँदिनन्, यदि कसैले छोई हाल्यो भने पनि सो छोइने व्यक्ति नुहाइधुवाई गरी गाईको गहुँत खाएर शुद्ध बन्नु पर्छ । खास गरी रजस्वला भएकी महिलालाई गर्भवती महिला र फल फल्ने बिरुवा छुन निषेध गरिएको हुन्छ, यदि छोयो भने बोट बिरुवा मर्ने र फल नफल्ने हुन्छ भन्ने विश्वास छ । रजस्वला अबधिमा महिलाहरूलाई धार्मिक कार्यमा सहभागी हुन दिइँदैन, पोषणयुक्त खान दिइँदैन र न्यानो लुगा समेत दिइँदैन । रजस्वलाको समयमा महिलाहरू कडा मेहनेत र घर बाहिरको काम गर्दछन् जस्तो खेतबारीमा, दाउरा सङ्कलन आदि (शर्मा) ।

छाउपडी गोठ घरसँग जोडिएको पनि हुन्छ, तर अधिकतर छाउपडी गोठ घर/टोलदेखि टाढा बनाइएको हुन्छ । अधिकतर गोठहरू दुईजनाको लागि ठीक हुने खालको हुन्छ । गोठ सामान्यतया ६ फिट चौडा, ४ फिट अग्ला ढुङ्गा, माटो र काठबाट बनेको हुन्छ, तर त्यँहा कुनै झ्याल हुदैन । अधिकतर महिलाहरू ४ देखि ५ दिन गोठमा बस्दछन् (शर्मा) ।

नेपालमा छाउ अथवा छाउपडी प्रथा महिला रजस्वला भएका बखत हुने महिला विरुद्धको विभेद हो । अबलोकन र छलफलले के देखाउँछ भने यो प्रथा सदियौँदेखि सांस्कृतिक मूल्य,

सामाजिक मान्यता र अन्धविश्वासका आधारमा निरन्तर चलिरहेको छ । छाउ भएको अवस्थामा महिलालाई अशुद्ध मानिन्छ र तिनीहरूलाई आफ्ना जीवनका सामान्य पक्षहरूबाट बन्देज गरिन्छ । यो प्रथा मानव अधिकार हनन र लैङ्गिक विभेद हो । यसले महिला र केटाकेटीहरूको स्वास्थ्य, शिक्षा र देशको आर्थिक विकासमा समेत नकारात्मक असर पारेको छ (कँडेल र अरू २००५) ।

छाउपडी प्रथा अन्तका लागि चालिएका कदमहरू

नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३ को धारा २० मा महिलाको हक र धारा २९ मा शोषण विरुद्धको हकको व्यवस्था गरी महिला भएका कारण विभेद गर्न नपाइने र प्रथा, परम्परा र प्रचलनको नाममा वा कुनै पनि किसिमले कसैलाई शोषण गर्न नपाइने जस्ता हकहरूको व्यवस्था गरिएको छ ।

नेपालमा महिलाको लैंगिक समानताको सन्दर्भमा महिलाको अधिकारको स्थापनाका निम्ति २०४६ सालको आन्दोलनपछि नेपालको सर्वोच्च अदालतले निकै प्रयास गरेको छ । यस सम्बन्धमा केही फैसलाहरू सर्वोच्च अदालतबाट भएका छन् । प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा २०६१ सालको रिट नम्बर ३३०३, छाउपडी गोठमा राख्ने प्रथा रोकी पाऊँ भन्ने परमादेशको आदेश जारी गरिपाउन दिलबहादुर विश्वकर्मा विरुद्ध श्री ५ को सरकार प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय सिंहदरबार काठमाडौं भएको रिट निवेदनमा दिलबहादुले सार्वजनिक सरोकारको विवादका रूपमा छाउपडीसम्बन्धी मुद्दा दायर गरेका थिए । उनको रिट दावीमा महिलाले महिनावारीभएका बखत नून, रोटीमात्र खान पाउने, कुनै व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्न नपाउने, सुत्न लत्ताकपडा नदिने, मान्द्रा, गुन्द्रीमा, फोहार मैलामा, गाई, भैंसी, बाखाका गोठ र खोरमा छाउपडी बस्न बाध्य भएको अति अमानवीय व्यवहारको जिकिर गर्दै मुद्दा दायर गरेकोमा श्री सर्वोच्च अदालतको संयुक्त इजलासबाट सम्वत् २०६२ साल वैशाख १९ गते फैसला भएको थियो । यसमा सरकारलाई यस्तो कुरीतिविरुद्ध अभियान चलाई मानिसमा चेतना जगाई यथाशक्य छिट्टै अभियान चलाउन परमादेशको आदेश जारी गरिएको थियो । (कार्की, २०६८, पेज नं. २०७)

यो प्रथाअनुसार पहिलो मासिक धर्म (रजस्वला) हुने बालिकाले ११-१५ दिन सम्म, अरू केटीहरूले ५ दिनसम्म र विवाहिता महिलाले ४ दिन सम्म छाउपडी गोठमा बस्नु पर्ने (स्वास्थ्य सुरक्षाको दृष्टिकोण जोखिम हुने) हुन्छ । उक्त समयमा सार्वजनिक स्थान (धारो, बाटो, विद्यालय, मन्दिर आदि) प्रयोग गर्न नपाउने साथै पोषणयुक्त खाने कुरा (दूध, दही, घिउ, आदि) खान नहुने मान्यता रहेको यो प्रथा मध्य तथा सुदूरपश्चिमाञ्चलको ग्रामीण भेगमा बढी मात्रामा रहेको छ (छाउपडी प्रथा उन्मूलन गर्न बनेको निर्देशिका २०६४) । शारीरिक रूपमा कमजोर रहने यस अवस्थामा पौष्टिक पदार्थको सेवनवाट समेत वन्चित रहनु पर्ने प्रचलनले महिलाहरूको स्वास्थ्यमा झन् गम्भीर असर पुर्‍याएको छ । त्यसमाथि घरभित्रको आन्तरिक काम गर्न नहुने भएकाले, घरवाहिरको कामको थप बोझसमेत थपिंदा समस्या झन् जटिल बनाएको छ ।

उक्त भेदभावपूर्ण व्यवहारको अन्त्यको लागि सम्मानित सर्वोच्च अदालतबाट मिति २०६२ साल वैशाख १९ गते निम्नानुसार फैसला भएको छ :

(क) महिलालाई छाउपडी गोठमा पठाउने प्रथालाई प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषदको कार्यालयले कुरीति घोषणा गर्नु पर्ने,

(ख) स्वास्थ्य मन्त्रालयले चिकित्सकहरूसमेत भएको एक अध्ययन समिति वनाई यस प्रथावाट महिला र बालबालिकामा पर्ने असर र समाधानका उपायको पहिचान गर्नु पर्ने,

(ग) छाउपडीप्रथा विरुद्ध सार्वजनिक चेतना जगाउन स्थानीय विकास मन्त्रालयले स्थानीय निकाय परिचालन गर्नु पर्ने,

(घ) महिला बालबालिका मन्त्रालयले महिलामाथि हुने यस प्रकारको विभेद अन्त्य गर्न निर्देशिका बनाई जारी गर्नु पने

सम्मानित सर्बोच्च अदालतको फैसला कार्यान्वयन गर्न नेपाल सरकारको (तत्कालीन श्री ५ को सरकार) मिति २०६३ वैशाख २६ गतेको निणर्यले यस प्रथालाई कुरीति भनी घोषणा गरी सकेको छ । तर विषयको गाम्भीर्यतालाई दृष्टिगत गर्दा परम्परादेखि मान्दै आएको अन्धविश्वास अनि कुरीतिको साथै महिलामाथि हुने विभिन्न प्रकारका भेदभावपूर्ण व्यबहारको

परिणामस्वरूप जन्मिएको यस प्रथाको अन्त्य एउटा घोषणाले मात्र हुन नसक्ने भएको हुँदा यसको समाधानका लागि राज्य, नागरिक समाज, पीडीत तथा पीडक सवैको सामूहिक र सहयोगी प्रयास हुनु नितान्त आवश्यक छ । तसर्थ, सर्वोच्च अदालतको आदेशको सम्मान गर्दै नेपाल सरकारले तत्काल लागु हुने गरी "छाउपडी प्रथा उन्मूलन निर्देशिका, २०६४" बनाएको छ ।

सुदूरपश्चिमाञ्चल र मध्यपश्चिमाञ्चलका कतिपय जिल्लाहरूमा केटीहरूले पहिलो मासिकधर्म (रजस्वला) हुँदा ११-१५ दिनसम्म, त्यसपछिका मासिकधर्मका बेला अरू केटीहरूले ५ दिनसम्म र विवाहिता महिलाले ४ दिनसम्म छाउपडीमा बस्नु पर्ने, सार्वजनिक स्थान (धारो, बाटो, विद्यालय आदि) प्रयोग र प्रवेशमा बन्देज लगाउने तथा पोषणयुक्त खाने कुरा (दूध, दही, घिउ आदि) खान नदिने मान्यताका कारण महिला तथा बालिकाविरुद्ध हुने भेदभावपूर्ण व्यवहार, महिला बिरुद्धको हिंसा र निजहरूको स्वास्थ्यमा समेत गम्भीर असर पर्ने भएकाले यस्तो कुप्रथाको उन्मूलन गरी समतामूलक समाजको स्थापना गर्ने उद्देश्य यो निर्देशिकाको रहेको छ (छाउपडी प्रथा उन्मूलन निर्देशिका, २०६४) ।

छाउपडी प्रथा उन्मूलन गर्नका लागि नेपाल सरकारले तत्कालीन कार्यक्रमहरू अन्तरगत छाउपडी प्रथाप्रति रहेको पुरातन विश्वास, मान्यता र प्रचलनविरुद्ध जनचेतना जगाउने, छाउपडी प्रथाबाट प्रत्यक्षरूपमा प्रभावित बालिका तथा महिलाहरूलाई स्वास्थ्य सेवा तथा पोषण सम्बन्धमा जानकारी उपलब्ध गराउने, छाउपडी प्रथाको अन्त्य गर्ने व्यक्ति, परिवार र समुदायलाई सम्मान गर्ने रहेका छन् । त्यसै गरी दीर्घकालीन कार्यक्रम अन्तरगत महिलाहरूलाई आर्थिक, सामाजिक र राजनैतिक रूपमा सशक्त बनाउदै सामाजिक तथा राष्ट्रिय जीवनको सबै क्षेत्रमा महिलाहरूको समानुपातिक सहभागिताको लागि कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, कानूनी व्यवस्थाद्धारा महिलाको मानव अधिकारको प्रत्याभूति गर्दै समतामूलक समाज स्थापना गर्ने रहेका छन् (छाउपडी प्रथा उन्मूलन निर्देशिका, २०६४) ।

घरेलु हिंसा (कसूर र सजाय) ऐन, २०६६ अनुसार २०६६ सालमा घरेलु हिंसा नियन्त्रण गर्ने सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको ऐन ।

छाउपडी सम्बन्धी ३ वटा भिडियो डकुमेन्ट्री बनाई प्रसारण र प्रचार गरिएका ।

१ उत्पादक मिडिया सर्विस नेपाल, उत्पादक मन्जू शर्मा, निर्देशक रमेश खड्का, सहयोगी संस्था ग्रामीण खानेपानी तथा स्रोत व्यवस्थापन परियोजना ।

२ महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय, लैङ्गिक समताको मूल प्रवाहीकरण कार्यक्रम तथा संयुक्त राष्ट्रसंघीय विकास कार्यक्रमका लागि अनन्त नेपालद्वारा निर्मित ।

३ सदूर पश्चिमाञ्चल विकास मञ्चका लागि, लक्ष्मण कुँवरद्वारा निर्मित

सैद्धान्तिक समालोचनाको निचोड

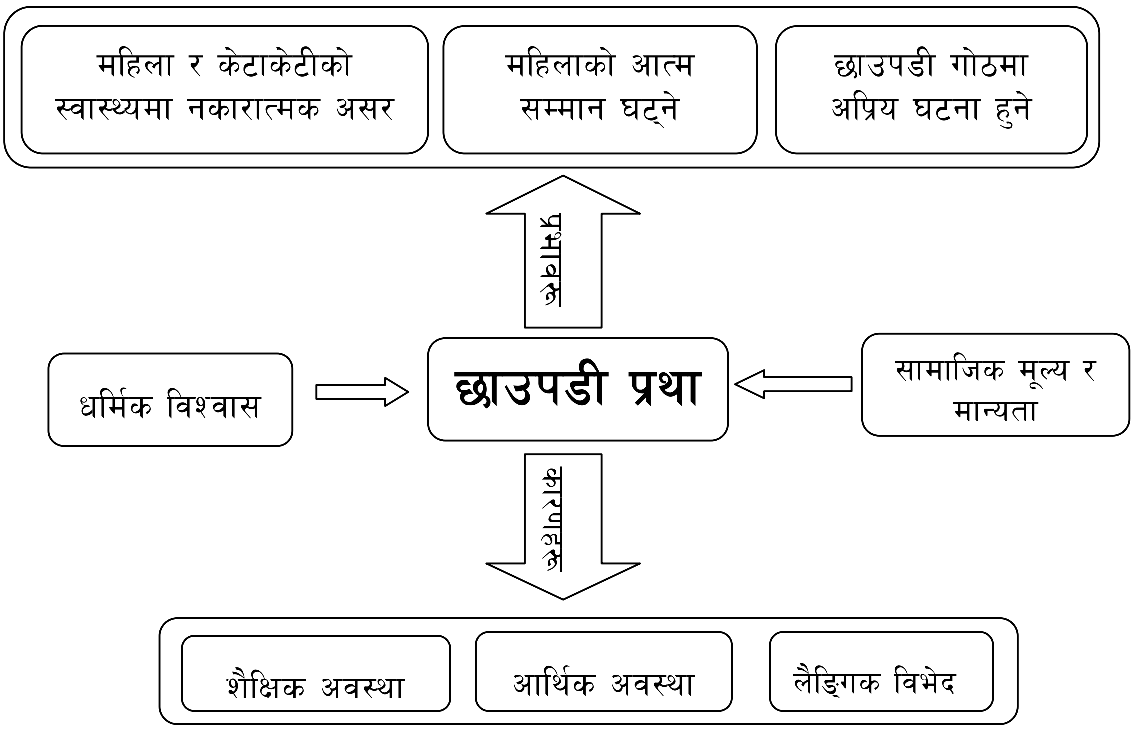
विभिन्न सन्दर्भ साहित्यहरूको पुनरावलोकन गर्दा हाम्रो समाजमा रहेको महिला र पुरूषबीचको समाजलाई हेर्ने दृष्टिकोणको विश्लेषण गरेको पाइन्छ । महिलाहरूको सामाजिक, शैक्षिक, सांस्कृतिक स्तर अझै पनि उकास्न सकिएको छैन । त्यसैले महिलाहरू आफूमाथि हुने सबै खाले हिंसालाई प्रथा, चलन र धर्मका नाममा ग्रहण गर्न बाध्य छन् । महिलाहरूलाई पुरुषसरह जुनसुकै काममा पनि अगाडि बढ्न विभिन्न सामाजिक बन्धनहरूले छेकेको छ । यी अबरोधहरूलाई पन्छाउदै अगाडि बढेका महिलाहरूको यात्रा पनि कठिन छ ।

महिलाहरूको अन्य समयमा गरिने सामान्य व्यवहारमा भन्दा छाउ भएको बेला वा मासिक धर्मको समयमा कुनै न कुनै प्रकारको बन्देज लगाउने चलन नेपाली समाजमा धेरै थोरै मात्रामा अधिराज्यभर नै रहेको छ । नेपालमा परम्परादेखि महिला र पुरुष बीच भेदभावपूर्ण व्यबहार हुने गरेको हुँदा पुरुषभन्दा महिला तल्लो श्रेणीको (सामाजिक हैसियतमा) हो भन्ने मान्यतालाई बचाइराख्न छाउपडी जस्ता कुप्रथा, परम्परा, अन्धविश्वास तथा कुरीतिको पालना गरिँदै आएको छ । जसअनुसार, महिला र पुरुष दुवैमा सताब्दियौंदेखि जरो गाडेर रहेको सामाजिक अन्धविश्वास, कुरीति, प्रचलन, परम्परा आदिका कारण यस प्रथाले मध्य र सुदूर पश्चिमाञ्चका केही जिल्लामा महिला तथा आश्रित बालबालिकाहरूको सुरक्षा तथा स्वास्थ्यमा समेत गम्भीर असर पुर्‍याएको छ । महिलामाथि हिंसा भइरहेको छ भन्ने कुरा जेण्डर दृष्टिकोणको साथै महिलाको सामाजिक, सांस्कृतिक दृष्टिले महिला पुरुषभन्दा

कमजोर छन् र सबै पक्षमा उनीहरू पुरुषको निर्णयमाथि भर पर्दछन् । महिलामाथि हुने धार्मिक तथा सांस्कृतिक शोषण समाजमा ब्याप्त छ । त्यस सांस्कृतिक शोषणको एउटा ज्वलन्त पक्ष छाउपडी प्रथा पनि हो । यसलाई यस शोध पत्रमा जेण्डर र महिलावादी दृष्टिकोणबाट प्रष्ट पार्न खोजिएको छ यिनै सिद्धान्तहरूलाई अबलम्वन गरी शोधपत्र तयार गरिएको हो ।

२.३ अबधारणात्मक खाका

छाउपडी प्रथा वर्तमान अबस्थामा अघिल्लो पुस्ताले हस्तान्तरण गरेको धार्मिक श्रुति धारित सांस्कृतिक मान्यताका आधारमा चल्दै आएको छ । मानिसहरूले जे जस्तो बिरामीहुँदा, घटना/दुर्घटना हुँदा देवताको कारणले भएको हो भन्ने विश्वास गर्ने र रजस्वलालाई अशुद्ध ठानिनुका कारण र गरीबीका कारणले यो प्रथा जीवित छ । पुरुषहरूले त महिलामाथि दमन गरे गरे यँहा त अघिल्लो पुस्ताका महिलाहरूले समेत पछिल्लो पुस्ताका महिलाहरूलाई छाउपडी गोठमा कष्टकर जीवन बिताउन वाध्य वनाएका छन् । महिलाहरूमा रजस्वला सम्बन्धी ज्ञानको अभाव, नयाँ संस्कृति निर्माणमा युवाहरू उदासीन देखिनुले पनि यो प्रथा जीवित छ ।



छाउपडी प्रथाका कारण महिलाहरू तथा बालबालिकाले अकालमै ज्यान गुमाउन परिरहेको छ । महिलाहरूको आत्म सम्मानमाथि आघात पुगेको छ । विद्यार्थीहरूको पढाइमा असर परेको छ । महिलाहरूको स्वास्थ्यमा र केटाकेटीको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर परिरहेको छ । महिलाहरूलाई युस प्रथाले पछाडि धकेलिरहेको छ । छाउपडी गोठमा विभीन्न अप्रिय घटना समेत घट्ने गरेकाछन् ।

छाउपडी प्रथा समाजमा कमजोर शैक्षिक अबस्था, कमजोर आर्थिक अबस्था र लैङ्गिक विभेद आदिका कारणले यो प्रथाले अझै समाजमा स्थापित छ ।

अध्याय तीन

अनुसन्धान विधि

३.१ अध्ययन क्षेत्र छनोटको औचित्य

यस अध्ययनका लागि अछाम जिल्लाको चाफामाण्डौ गाविस छानिएको छ । यो क्षेत्रमा यो विषयमा अध्ययन नगरिएको हुनाले, यो विषय अनुसन्धान गर्नै पर्ने जटिल विषय भएकाले यो विषय छनोट गरिएको हो । यो क्षेत्र यस विषयका अध्ययनका लागि उपयुक्त देखिएकाले छानिएको छ ।

चाफामाण्डौ गाविसमा ब्राह्मण, क्षत्री र दलितहरूको बसोबास भएको र छाउपडी प्रथा पनि यी जातीहरूमा धेरै देखिएकोले यस अध्ययनका लागि यो क्षेत्र औचित्यपूर्ण छ । यो क्षेत्रबाट प्राप्त अनुसन्धानको नतिजालाई सामान्यीकरण गर्न सहज र तर्कपूर्ण हुने पनि ठानिएको छ ।

३.२ अध्ययनको ढाँचा

यो अनुसन्धान अन्वेषणात्मक तथा वर्णनात्मक संरचनामा आधारित छ । यस ढाँचाभित्र छाउपडी प्रथा, त्यसका कारण, प्रभावहरूको मूल्याङ्कन गरिएको छ । खास गरी यो शोध गुणात्मक तथ्याङ्कहरूमा आधारित छ ।

३.३ तथ्याङ्कको प्रकृति र स्रोत

यस अध्ययनमा प्राथमिक र द्वितीयक खालका स्रोतहरू प्रयोग गरी तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ । द्वितीय स्रोतका रूपमा जर्नल, पत्रिका, रिपोर्ट, पुस्तकहरू र इन्टरनेट साइटहरूको सहयोग लिइएको छ भने प्राथमिक स्रोतको तथ्याङ्क सङ्कलन घटना अध्ययन (Case Study), key Informant Interview र अबलोकन विधिबाट तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ ।

३.४ समग्र र नमुना

अध्ययन क्षेत्र चाफामाण्डौ गाविस बसोवास गर्ने सम्पूर्ण रजस्वला उमेरका (१५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका) २०३ जना महिलाहरूलाई समग्र मानी यही समग्रबाट उद्देश्यमूलक नमुना छनोट विधिबाट १३ प्रतिशत अथवा २६ वटा नमुना छनोट गरिएको छ । नमुना छनोट गर्दा एउटा घरबाट एक जनामात्र छानिएको छ । छनोट गर्दा जाती, उमेर, आर्थिक हैसियत र शिक्षालाई मुख्य आधार मानिएको छ ।

३.४.१ प्राथमिक तथ्याङ्क सङ्कलन विधि

यस अध्ययनका लागि तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न विभिन्न विधिहरू अबलम्बन गरिएको थियो । प्राथमिक तथ्याङ्कक सङ्कलन गर्न घटना अध्ययन (Case Study) विधि, Key Informant Interview र अबलोकन आदि विधिहरू प्रयोग गरिएको छ ।

क. घटना अध्ययन

यस अध्ययनमा तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि छानिएका उत्तरदातासँग महिलाको रजस्वला शुरु भएदेखि अथवा उनले रजस्वलाका बारेमा थाहा पाउन थाले देखि वर्तमानसम्मका अध्ययन गरिएको छ ।

ख. अबलोकन

यस विधिलाई तथ्याङ्क सङ्कलनको महतत्त्वपूर्ण विधिका रूपमा लिइएको छ । यस विधिबाट छाउपडी गोठहरूको भौतिक अबस्था (लम्बाइ, चौडाइ, उचाइ, ढोका, छानो आदि), छाउपडीले छाउ हुँदा प्रयोग गर्ने लुगाहरू र उनीहरूले गर्ने काम सम्बन्धी कुराहरूको अबलोकन गरिएको छ ।

ग. Key Informant Interview

तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि महत्वपूर्ण ठानिएका व्यक्तिहरू जस्तो शिक्षक, राजनीति कर्मी, स्वास्थ्यकर्मीहरू, स्थानीय बुद्धिजीवी, पूजारीहरूबाट आवश्यक सहयोग र सूचनाहरू लिइएको छ ।

३.५ कार्यक्षेत्रका कठिनाइहरू

शोधकर्ताले कार्यक्षेत्रमा धेरै समस्याहरूको सामना गर्नु परेको थियो । समयमा उत्तरदाताहरूलाई भेट्न सकिएन । उत्तरदाताहरूसँग गहन छलफल र अध्ययन गर्नु पर्ने भएकाले उनीहरूको समय बढी चाहिन्थ्यो । एक जना उत्तरदाताकहाँ दुई तीन पटक गएर छलफल गरिएको थियो । अध्ययन गर्दा खेतीपातीको समय भएकाले पनि केही कठिनाइ भयो । तर पनि समयको व्यवस्थापन गर्दै शोध कार्य पुरा गरिएको छ ।

३.६ तथ्यांक प्रस्तुतिकरण र विश्लेषण

सङ्कलित तथ्याङ्कहरूलाई विश्लेषण गरेपछिमात्र अध्ययनको वास्तविकता प्राप्त हुने भएकाले अनुसन्धानमा विश्लेषण पक्षको विशेष महत्त्व रहन्छ । यस अनसन्धानबाट प्राप्त भएका तथ्याङ्कहरूलाई सङ्ख्यात्मक र गुणात्मक दुवैको छुट्टाछुट्टै विश्लेषण गरिएको छ । तथ्याङ्कहरूलाई सम्पादन गरी सांकेतिकीकरण, वर्गीकरण र तालिकीकरणको माध्यमबाट विश्लेषण गरिएको छ । यसरी विश्लेषित तथ्याङ्कहरूलाई आवश्यकताअनुसार वर्णनात्मक व्याख्याका साथसाथै विविध तालिका, रेखाचित्र, वृत्तचित्र, प्रतिशतबाट प्रस्तुत गरिएको छ । विशेष गरी यस शोधमा व्यक्तिगत घटना अध्ययन मार्फत गुणात्मक विश्लेषणलाई जोड दिइएको छ ।

अध्याय चार

तथ्याङ्कको प्रस्तुतीकरण र विश्लेषण

४.१ परिचयात्मक विवरण

४.१.१ अध्ययन क्षेत्रको सामान्य परिचय

चाफामाण्डौ गाविस अछाम जिल्लाका ७५ वटा गाविसमध्ये एक सानो गाविस हो । यो गाविस जिल्लाको उत्तर पूर्व दिशामा पर्दछ । यहाँ पुग्न जयगढ बजारदेखि ५ घण्टा पैदल र मंगलसेनदेखि ८ कोशको दूरीमा पर्दछ । चाफामाण्डौ गाउँ विकास समितिको पूर्वमा सान्तडा गाउँ विकास समिति, पश्चिममा मलातीकोट गाउँ विकास समिति, उत्तरमा सुतार गाउँ विकास समिति र दक्षिणमा विनायक गाउँ विकास समिति पर्दछन् । यस गाविसको क्षेत्रफल ७.०९ वर्ग किलोमिटर छ । राजनीतिक विभाजनका हिसाबले यो गाउँ विकास समिति जिल्लाको निर्वाचनक्षेत्र नं. १ र इलाका नं. ६ अन्तर्गत रहेको छ । नौ वटा वडाहरू र १२ वटा बस्तीहरूमा विभाजित यस गाउँ विकास समितिको प्रशासनिक कार्य वडा नं. ६ मा रहेको चाफामाण्डौ गाविसको कार्यालयबाट हुने गरेको छ ।

भिरालो धरातलीय स्वरूपले बनेको यो गाउँ विकास समिति समुद्र सतहबाट लगभग ६५० मिटरदेखि लगभग १४०० मिटरसम्मको उचाइमा फैलिएर रहेको छ । यस गाविसमा ब्राह्मण, क्षत्री, कामी, दमाई, सार्की जातीको बसाबास छ । राष्ट्रिय जनगणना २०६८, घर परिवार सूचीकरण लगत उतार फारमका अनुसार यस गाविसमा जम्मा २४२ घरधुरी छन् । जम्मा जनसङ्ख्या १३५६ जना छ जसमा महिला ७१५ र पुरुष ६४१ जना भएको देखिन्छ । जसमा १५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका अथवा रजस्वला उमेरका महिलाहरूको सङ्ख्या जम्मा २०३ रहेको छ । सबैजसो घरधुरी कृषि पेशामा संलग्न छन् । यस गाविसका सबै मानिसहरुको मातृ भाषा अछामी हो । यस गाविसमा एउटा उच्च मा.वि र दुईवटा प्राथमिक (कक्षा ३ सम्म पढाइ हुने) विद्यालय छन् । एउटा उप स्वास्थ्य चौकीसमेत त्यँहा अबस्थित छ । शिक्षा र स्वास्थ्यको पहुँचमा हुँदा हुँदै पनि महिलाहरू अझै पनि छाउ भएको वेला छाउपडी गोठमा नै बस्ने गरेका छन् ।

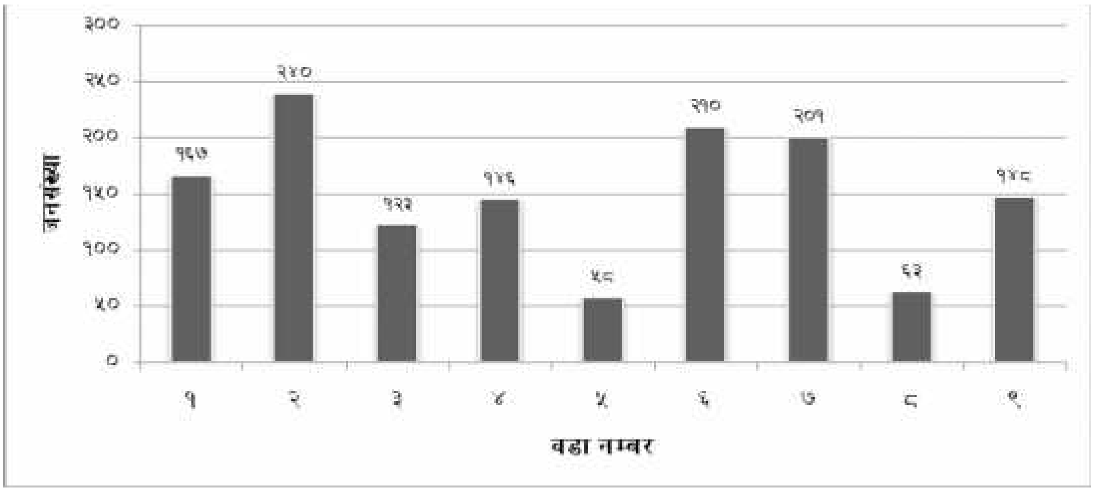
४.१.२ जनसङ्ख्या विवरण (वडागत)

तालिका नं. ४.१ : चाफामाण्डौ गाविसको जनसाङ्ख्यिक विवरण

वार्ड नं.	महिला	पुरुष	जम्मा
१	१०१	६६	१६७
२	१२७	११३	२४०
३	६५	५८	१२३
४	७३	७३	१४६
५	३२	२६	५८
६	११४	९६	२१०
७	९८	१०३	२०१
८	३४	२९	६३
९	७१	७७	१४८
जम्मा	७१५	६४१	१३५६
जम्मा प्रतिशत	५३	४७	१००

स्रोत : राष्टिय जनगणना २०६८, घर परिवार सूचीकरण लगत उतार फारम

चित्र नं.४.१ : चाफामाण्डौ गाविसको वडागत रूपमा जनसङ्ख्या विवरण



तलिका नं. ४.१ अनुसार र चित्र नं. ४.१ अनुसार यस गाउँ विकास समितिमा जम्मा जनसङ्ख्या १३५६ जना छ, जसमा महिला ७१५ महिला र ६४१ जना पुरुष रहेका छन् । यस सङ्ख्यालाई प्रतिशतका रूपमा हेर्ने हो भने महिला ५३ प्रतिशत र पुरुष ४७ प्रतिशत

रहेको देखिन्छ । वडागत रूपमा जनसङ्ख्यालाई हेर्ने हो भने वडा नं. १ मा १६७, वडा नं. २ मा २४० , वडा नं. ३ मा १२३, वडा नं. ४ मा १४६, वडा नं. ५ मा ५८, वडा नं. ६ मा २१० वडा नं. ७ मा २०१, वडा नं. ८ मा ६३, वडा नं. ९ मा १४८ जनसङ्ख्या रहेको छ ।

४.१.३ गाविसको सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आर्थिक अबस्था

४.१.३.१ जातीअनुसार जनसङ्ख्या तथा घरधुरी विवरण

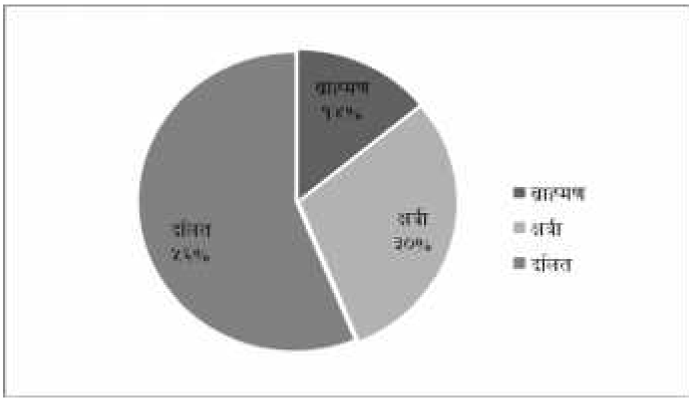
तलिका नं. ४.२ : जातीअनुसार चाफामाण्डौ गाविसको जनसङ्ख्या तथा घरधुरी विवरण

जाती	घरधुरी	जनसङ्ख्या
ब्राह्मण	३४	१९०
क्षत्री	७२	४२६
द्यलित	१३६	७४०
जम्मा	२४२	१३५६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

यस गाविसको जातीय रूपमा हेर्ने हो भने ब्राह्मण, क्षत्री र दलितको बसोबाश देखिन्छ । तालिका नं. ४.२ अनुसार घरधुरी सङ्ख्या हेर्ने हो भने ब्राह्मण ३४, क्षत्री ७२ र दलित १३६ रहेको छ । जनसङ्ख्या हेर्ने हो भने ब्राह्मण १९०, क्षत्री ४२६ र दलित ७४० रहेको छ ।

चित्र नं. ४.२ : जाती अनुसार चाफामाण्डौ गाविसको जनसङ्ख्या विवरण



चित्र ४.२ अनुसार यस गाविसमा ब्राह्मण १४ प्रतिशत क्षत्री ३० प्रतिशत र दलित ५६ प्रतिशत रहेको देखिन्छ । यँहाका सबै बासिन्दाहरू हिन्दू धर्म मान्दछन् । केही समय अगाडि सम्म यस गाउँ विकास समितिमा हिन्दू वर्णाश्रमअनुसार समाज चल्दै आएको थियो । देशमा भएको राजनैतिक परिवर्तन र मानिसहरूमा विकास भएको स्वचेतनाका कारण समाज परिवर्तन उन्मुख छ ।

सांस्कृतिक सन्दर्भमा यहाँका वासिन्दाहरूले मुख्यतया हिन्दू धर्मालम्बीहरूको महान् चाड दशैं र तिहारजस्ता चाडपर्वहरू मनाउने गर्दछन् साथै स्थानीय चाडपर्वहरू र आ-आफ्ना जातजातीअनुसार देवी देवताको पूजा आराधना गर्ने गर्दछन् । हरेक जातीअनुसार जन्म, विवाह र मृत्युमा आधारित परम्परागत संस्कारहरू प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । यहाँका सबै जाती सबै वर्गमा परम्परागत छाउपडी प्रथा जीवित छ ।

४.१.३.२ गविसको आर्थिक हैसियत स्तरीकरण

तालिका नं. ४.३ : गाविसको आर्थिक हैसियत स्तरीकरण

आर्थिक हैसियत	घरधुरी सङ्ख्या	प्रतिशत
क	६४	२६
ख	५८	२४
ग	१२०	५०
जम्मा	२४२	१००

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका नं. ४.३ अनुसार चाफामाण्डौ गाविसको आर्थिक अबस्थालाई हेर्ने हो भने क वर्ग अथवा सम्पन्न वर्ग २६ प्रतिशत, ख अथवा मध्यम वर्ग २४ प्रतिशत र ग अथवा निम्न वर्गमा ५० प्रतिशत घरधुरी रहेको देखिन्छ । यो तथ्याङ्क विभिन्न वडाका विभिन्न सूचनादाताहरूको छलफलबाट (पिआरए विधि प्रयोग गरी) निकालिएको हो । यसका सूचनादाताहरू अनुसूचिमा उल्लेख गरिएका छन् । वर्गीकरण गर्दा स्थानीय सूचकहरूको प्रयोग गरिएको छ । यँहा सबै मानिसहरू काम नगरी खान नपुग्ने खालका छन् । प्राय सबै

घरपरिवारको मुख्य पेशा कृषि हो । कृषि पेशा पनि निर्वाहमुखी छ । धान, गहुँ, मकै र कोदो मुख्य खाद्यान्न बाली हुन् । फलफूलमा सुन्तला, केरा, आँप, नासपाती, ओखर, आरु बखडा आदि कतै कतै लगाइएको पाइन्छ तर यसको व्यावसायिक खेती भने छैन । समग्रमा हेर्ने हो भने यस गाविसका सबै घरधुरीको आर्थिक अबस्था सामान्य नै छ । धेरै परिवारहरू गरीबीको रेखामुनि बाँचिरहेका छन् भन्न सकिन्छ । यो वर्गिकरण गाविसका घरधुरीबीचको तुलनामात्र हो ।

४.२ जातजातिअनुसार उत्तरदाताको विवरण

छाउपडी प्रथा हिन्दू धर्म मान्ने सबै जातजातीमा छ । यसको बारेमा जात जाति विशेषका आधारमा कस्तो धारणा छ भनी धारणा बुझ्न खोजिएको छ । जातिगत विवरणलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं. ४.४ : उत्तरदाताको जाति अनुसारको विवरण

जाती	सङ्ख्या
ब्राह्मण	५
क्षत्री	९
दलित	१२
जम्मा	२६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका नं. ४.४ अनुसार उत्तरदाताहरू जातजातीको आधारमा वर्गीकरण गरिएको छ । जसमा दलित १२ जना, क्षत्री ९ जना र ब्राह्मण ५ जना रहेका छन् । उक्त तालिकामा उत्तरदाताहरूको सङ्ख्यामा दलित जातीको सङ्ख्या बढी छ किनकि चाफामाण्डौ गाविसमा दलित जातीको बाहुल्य रहेको छ । जातिगत रूपमा प्राप्त गरिएको तथ्याङ्कलाई हेर्दा दलित र ब्राह्मण जातिका महिलाहरूभन्दा क्षत्रीजातिका महिलाहरू अलि बढी खुला देखिएका छन् । उनीहरू यस प्रथालाई परिवर्तन गर्न पर्छ भन्ने मान्यता राख्दछन् । ब्राह्मण र दलित जातिका महिलाहरू भने यस प्रथा प्रति केही सकारात्मक वा यस प्रथालाई ईश्वरले बनाएको मान्नु पर्ने भन्ने धारणा राखेको पाइयो । सबै उत्तरदाताहरू हिन्दू धर्म मान्दछन् ।

४.३ उत्तरदाताको शैक्षिक अबस्थाअनुसारको विवरण

व्यक्तिहरूको शिक्षाले उसको सोचाइ र उसको विश्वासमा फरक पार्ने भएकाले फरक फरक शैक्षिक अबस्था भएका उत्तरदाताहरूलाई अध्ययनमा सहभागी गराइएको थियो ।

तालिका नं. ४.५ : उत्तरदाताका शैक्षिक अबस्थाअनुसारको विवरण

शैक्षिक अबस्था	सङ्ख्या
निरक्षर	७
साक्षर	८
आधारभूत तह	३
माध्यमिक तह	४
उच्च माध्यमिक तह	४
जम्मा	२६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

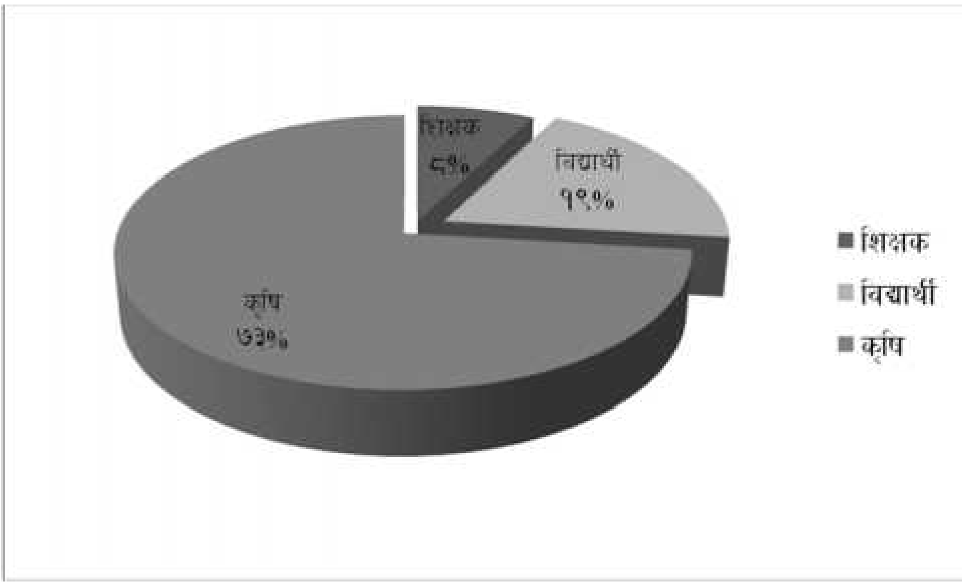
तालिका नं. ४.५ अनुसार उत्तरदाताहरूमा ७ जना निरक्षर, ८ जना साक्षर, ३ जना आधारभूत तहको शिक्षा हासिल गरेका छन्, त्यसै गरी ४ जनाले माध्यमिक तहको शिक्षा प्राप्त गरेको र ४ जनाले उच्च माध्यमिक तहको शिक्षा प्राप्त गरेका पाइयो । निरक्षर र साक्षरहरूको तुलनामा माध्यमिक र उच्च माध्यमिक तह पास गरेका उत्तरदाताहरू छाउ भएको बेला सरसफाइका साथ घरमै बस्न सकिने कुरा गर्दछन्, तर उनीहरू पनि समाजका कारण यो आँट गर्न सकेका छैनन् । केही महिलाहरू गोप्य रूपमा अथवा अरूलाई थाहै नदिएर पनि घरमै बसेको पाइयो । निरक्षर महिलाहरूमा रजस्वलालाई जैविक प्रक्रियाको रूपमा स्वीकार गर्न पनि तयार छैनन्, उनीहरू यसलाई ईश्वरीय वरदान सम्झन्छन् ।

४.४ उत्तरदाताको पेसाअनुसारको विवरण

व्यक्तिहरूको पेसाले पनि उसको सोचाइ र उसको विश्वासमा प्रभाव पार्ने गर्दछ । पेशालाई शिक्षाले प्रभाव पार्ने भएकाले समाजमा विद्यमान विभिन्न परम्पराहरूमा व्यक्तिले अँगालेको पेशाले पनि फरक पार्दछ । खास गरि महिलाहरूले गर्ने कार्यलाई उत्पादनशील नठान्ने

वर्तमान सामाजिक संरचनामा महिलाहरूको ठूलो हिस्सा कृषि पेशामा संलग्न देखिन्छ । यस अध्ययनमा पनि यस्तै देखिएको छ ।

चित्र नं.४.३ : उत्तरदाताको पेशा अनुसारको विवरण



चित्र नं. ४.३ अनुसार उत्तरदाताहरूमध्ये कृषि क्षेत्रमा संलग्न उत्तरदाताको सङ्ख्या ७३ प्रतिशत छ । विद्यार्थीहरू १९ प्रतिशत र शिक्षक ८ प्रतिशत रहेका छन् । कृषि पेशामा संलग्न प्राय सबै उत्तरदाता निरक्षर र साक्षर छन् । विद्यार्थीहरू विभिन्न तहमा अध्ययनरत छन् भने शिक्षकहरू उच्च माध्यमिक तह सकाएर स्नातक तह अध्ययनरत छन् । कृषि क्षेत्रमा संलग्न महिलाहरूलाई रजस्वलामा भएको बेला बढी आराम चाहिने हुन्छ, तर त्यहीअनुसार महिला किसानहरूले रजस्वला भएको बेला आराम पाउँदैनन् । यस गाविसमा निजामति क्षेत्रमा काम गर्ने र स्थानीय ठाउँमै बस्ने महिलाहरू छैनन् ।

४.५ उत्तरदाताको उमेर समूहअनुसार विवरण

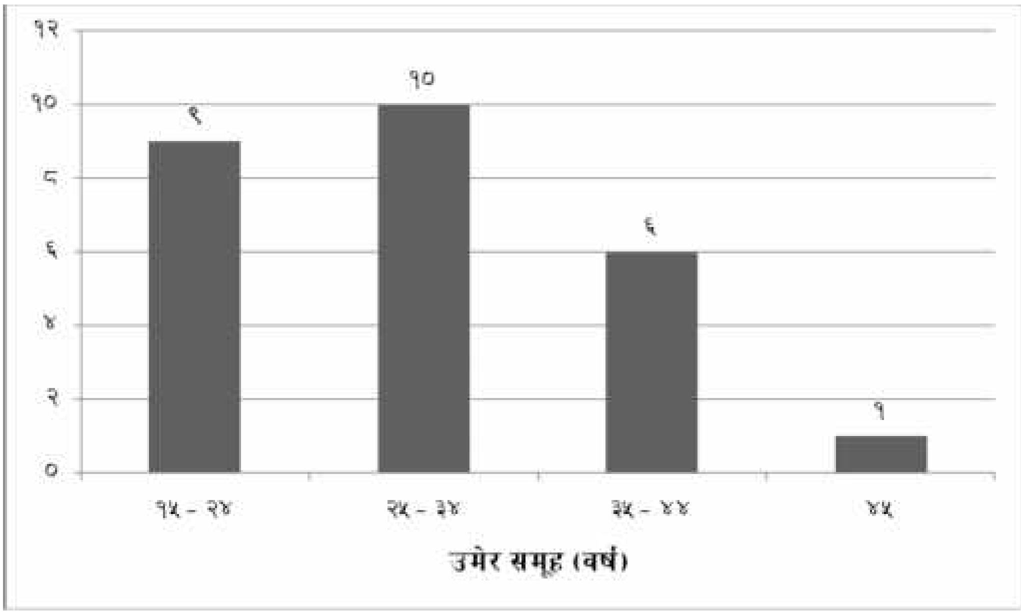
प्रस्तुत शोधपत्रका लागि उत्तरदाताको छनोट गर्दा रजस्वला उमेरका महिलाहरू छनोट गरिएको थियो ।

तालिका नं. ४.६ : उत्तरदाताको उमेर समूह अनुसारको विवरण

उमेर समूह (वर्ष)	सङ्ख्या
१५ देखि २४	९
२५ देखि ३४	१०
३५ देखि ४४	६
४५	१
जम्मा	२६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

चित्र नं. ४.४ : उत्तरदाताको उमेर समूह अनुसारको विवरण



तालिका नं. ४.६ तथा चित्र नं. ४.४ को विश्लेषणले के देखाउँछ भने उत्तरदाताहरूमध्ये १५ देखि २४ वर्षसम्म उमेर समूहका ९ जना, २५-३४ वर्ष उमेर समूहका १० जना, ३५-४४ वर्ष उमेर समूहका ६ जना र ४५ वर्ष माथिका १ जना रहेका छन् । ३५ वर्षभन्दा माथिका उत्तरदाताहरू छाउपडी प्रथा मान्नु पर्छ भन्ने राख्दछन् । १५ देखि २५ वर्ष उमेर समूहका महिलाहरू यो प्रथा मानिराख्नु आवश्यक नभएको तर समाजका कारण आफू गोठमा बस्ने गरेको धारणा राख्दछन् भने कतिपयले भगवानको डर र देवी देवता रिसाउने डरले घरमा नबसेर छाउपडी गोठमा बस्ने गरेको धारणा राख्दछन् ।

४.६ उत्तरदाताको आर्थिक अबस्थाअनुसारको विवरण

कतिपय सामाजिक परम्पराहरू सामाजिक हैसियत अनुसार पनि फरक पर्ने गरेको पाइन्छ ।

तालिका नं. ४.७ : उत्तरदाताको आर्थिक अबस्था अनुसारको विवरण

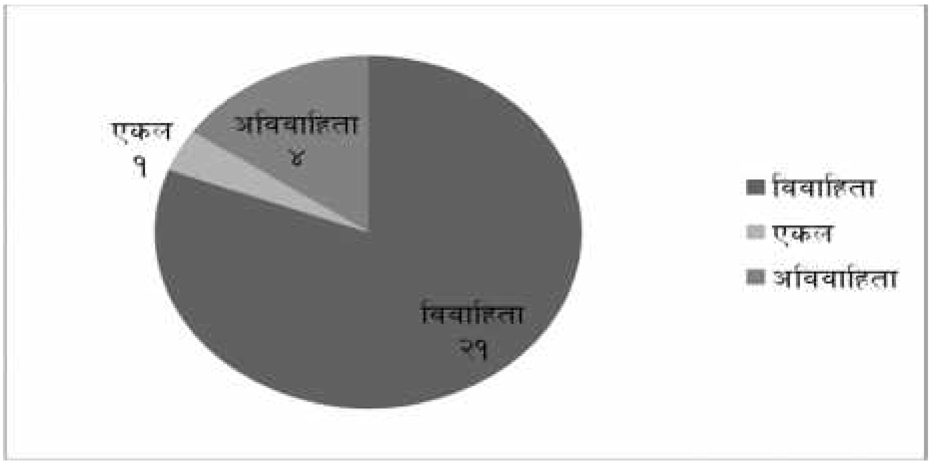
आर्थिक हैसियत	सङ्ख्या	प्रतिशत
क	९	३५
ख	७	२७
ग	१०	३८
जम्मा	२६	१००

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तलिका नं. ४.७ अनुसार उत्तरदाताहरूमध्ये क वर्ग अथवा धनीहरूको सङ्ख्या ३५ प्रतिशत, मध्यम वर्गको २७ प्रतिशत र निम्न वर्गको उत्तरदाताको सङ्ख्या ३८ प्रतिशत थियो । आर्थिक वर्ग निर्धारण गर्दा छानिएका व्यक्तिहरूको समूह छलफल (पिआरए विधि प्रयोग)बाट गरिएको हो । यसमा स्थानीय सूचकहरूको प्रयोग गरिएको छ । छाउपडी प्रथाका सम्बन्धमा उच्च वर्ग र मध्यम वर्गका मानिसहरूको विचार निम्न वर्गको तुलनामा केही लचिलो पाइयो । अलिकति हुनेखानेहरूले नयाँ नयाँ घर बनाएका र घरहरू पनि नयाँ डिजाइनका बनाइएका कारण अहिलेका नयाँ घरको भुइँतलाको कोठालाई नै छाउ भएका महिलालाई बस्न दिइएको छ । यस अध्ययनमा रजस्वला हुँदा घरमा बस्ने महिलाहरूमध्ये घरको भुइँतलाकै कोठामा बस्नेको सङ्ख्या धेरै पाइएको छ । अध्ययनलाई प्रभावकारी बनाउन रजस्वला हुन थालेका विवाहिता, अविवाहिता र एकल महिलाहरूलाई छनोट गरिएको थियो ।

४.७ उत्तरदाताको वैवाहिक अबस्था अनुसारको विवरण

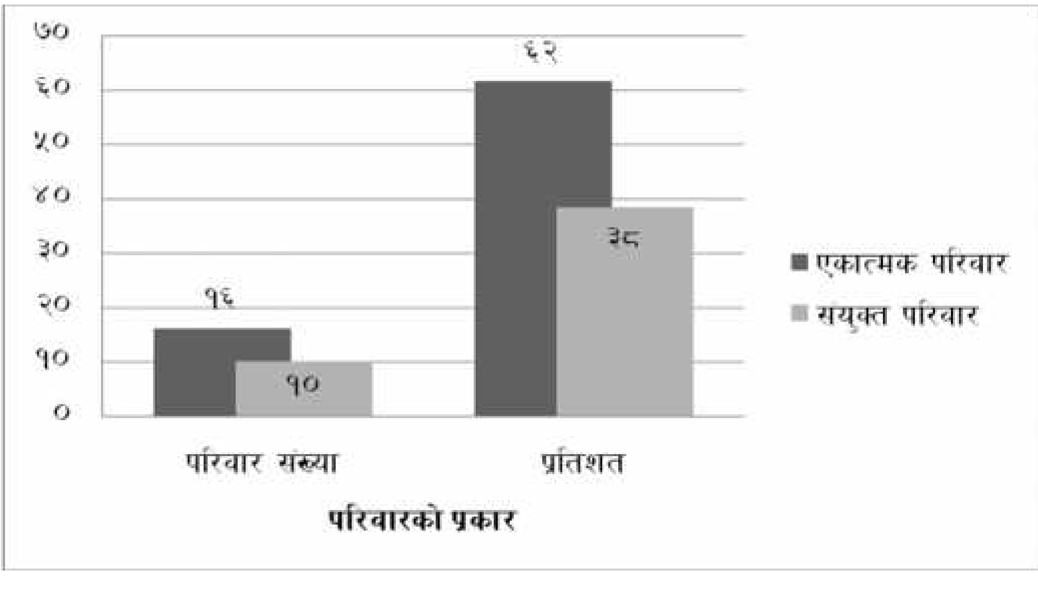
चित्र नं. ४.५ : उत्तरदाताको वैवाहिक अबस्था अनुसारको विवरण



चित्र नं. ४.५ अनुसार अध्ययनमा संलग्न उत्तरदाताहरू २१ जना विवाहिता थिए । त्यसै गरी ४ जना अविवाहिता र १ जना एकल महिलाको सहभागिता थियो । छाउपडी प्रथा सम्बन्धमा विवाहिता महिलाहरूभन्दा अविवाहिता महिलाहरू बढी लचिलो भएको र यसको व्यवस्थापन गर्न जरुरी भएको भन्ने धारणा राख्दछन् ।

४.८ उत्तरदाताको परिवारको किसिमअनुसारको विवरण

चित्र नं. ४.६ : उत्तरदाताको परिवारको किसिमअनुसारको विवरण



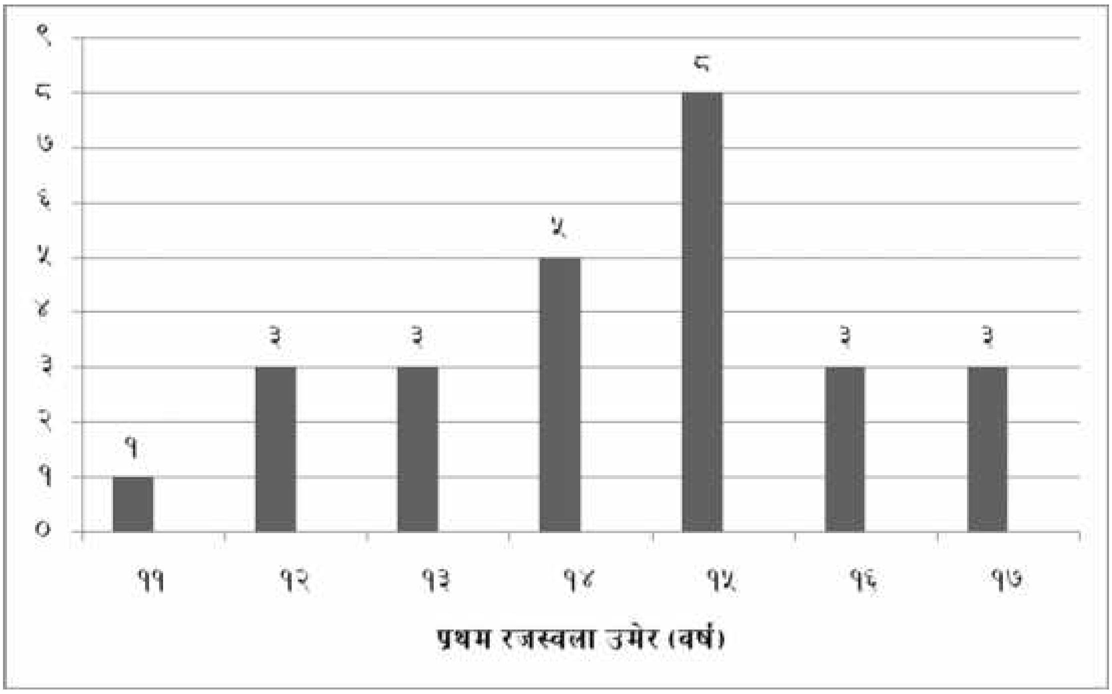
चित्र नं. ४.६ अनुसार उत्तरदाताको परिवारको किसिम हेर्दा एकात्मक परिवार ६२ प्रतिशत र संयुक्त परिवार ३८ प्रतिशत रहेको देखिन्छ । सङ्ख्यात्मक रूपमा हेर्दा १६ वटा एकात्मक परिवार र १० वटा संयुक्त परिवारका उत्तरदाताहरू सहभागी थिए । संयुक्त परिवारमा छाउपडीसम्बन्धी धारणा पुरातन खालको पाइएको छ भने एकात्मक परिवारमा अलि लचिलो खालको । एकात्मक परिवारमा आमाबावु र छोराछोरीमात्र रहने भएकाले उनीहरूलाई परिवारभित्र भएका सबैजसो गतिविधिहरू व्यवस्थापन गर्न सहज हुन्छ तर संयुक्त परिवारमा गाह्रो हुन्छ । समाजमा विद्यमान विभिन्न प्रथा प्रचलनहरू परिवारको किसिम, पारिवारिक आकार तथा बनोटका आधारमा पनि निरन्तरता तथा क्रमभङ्ग भएको पाइन्छ ।

४.९ पहिलो रजस्वला (पानी छाउ ओर्लंदा) को अनुभव

४.९.१ उत्तरदाताको पहिलो रजस्वला भएको उमेर विवरण

चाफामाण्डौ गाविसका महिलाहरूको रजस्वलाको उमेर हेर्ने हो भने ५० प्रतिशत महिलाहरू १५ र १६ वर्षको उमेरमा हुने गरेको पाइएको छ ।

चित्र नं.४.७ : उत्तरदाताको पहिलो रजस्वला भएको उमेर विवरण



चित्र ४.७ अनुसार प्रथम रजस्वला ११ देखि १७ वर्षको उमेरमा भएको देखिन्छ । २६ जना उत्तरदातामध्य ११ वर्षमा प्रथम रजस्वला हुने (पानी छाउ ओर्लने) महिलाको सङ्ख्या १ जना, त्यसै गरी १२ वर्षमा ३ जना, १३ वर्षमा ३ जना, १४ वर्षमा ५ जना, १५ वर्षमा ८ जना, १६ वर्षमा ३ जना, १७ वर्षमा ३ जना रहेको देखिन्छ । यसबाट के देखिन्छ भने अधिकतम महिला १४ देखि १६ वर्षमा प्रथम रजस्वला हुने गर्दछन् ।

४.९.२ उत्तरदाताको प्रथम रजस्वला हुँदाको वैवाहिक अबस्था

नेपालमा बाल विवाह अहिले पनि कायम छ । अछाममा पनि बालविवाहको प्रचलन थियो तर हाल आएर यो प्रचलन घट्दै गएको छ । अछाममा रजस्वला हुनु भनेको अब छोरी विवाहको लागि योग्य भई भन्ने बुझिन्छ । आमा बावुहरू अब छोरीले कतै तलमाथि गर्छे कि भनेर डराइरहेका हुन्छन् ।

तालिका नं. ४.८ : उत्तरदाताको प्रथम रजस्वला हुने वेलाको वैवाहिक अबस्था

वैवाहिक अबस्था	सङ्ख्या
विवाह हुनु पूर्व	२३
विवाह हुनु पछि	३
जम्मा	२६

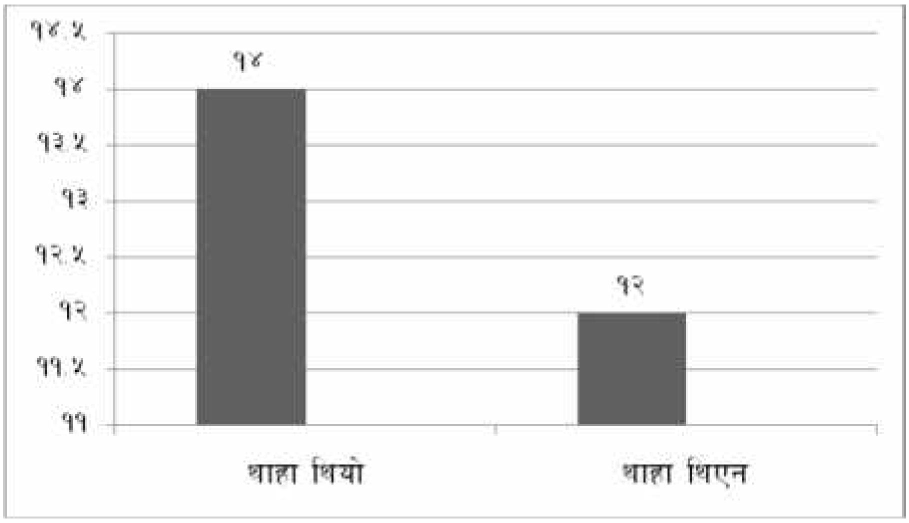
स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका ४.८ अनुसार जम्मा २६ जना उत्तरदाताहरूमा २३ जना महिला विवाह हुनुपूर्व नै प्रथम रजस्वला भएको र ३ जना महिलाको प्रथम रजस्वला विवाह पश्चात् भएको देखिन्छ ।

४.९.३ उत्तरदाताको रजस्वला हुनुअगाडि रजस्वला बारेमा जानकारी

प्रथम रजस्वला अगाडि कतिपय महिलाहरूलाई रजस्वलाका बारेमा जानकारी समेत नभएको पाइन्छ । रजस्वला कसरी भएको भन्ने त परै जाओस् के भएको भन्ने पनि थाहा हुँदैन ।

चित्र नं. ४.८ : उत्तरदाताको रजस्वला हुनुअगाडि रजस्वलाका बारेमा जानकारी



चित्र नं. ४.८ अनुसार जम्मा २६ जना उत्तरदाताहरूमध्ये १४ जना महिलालाई रजस्वला हुन्छन् भन्ने थाहा थियो भने १२ जना महिलालाई रजस्वला हुन्छन् भन्ने पनि थाहा थिएन । कम उमेरमा रजस्वला हुने महिलाहरूलाई यसबारेमा जानकारी नभएको देखियो । थाहा पाउनेहरू सामान्यतया अरूको भएको देखेर, साथीहरू, आमा, भाउजू, दिदी आदि भएको देखेर थाहा पाएको पाइयो ।

४.९.४ प्रथम रजस्वला हुनु अगाडि रजस्वला बारेमा ज्ञान

प्रथम पटक रजस्वला हुँदा महिलाहरूलाई रजस्वला कसरी हुन्छन् भन्ने बारेमा जानकारी एकदमै न्यून भएको पाइएको छ ।

तालिका नं. ४.९ : प्रथम रजस्वला हुनु अगाडि रजस्वला कसरी हुन्छ भन्ने बारे जानकारी

विवरण	सङ्ख्या
थाहा थियो	४
थाहा थिएन	२२
जम्मा	२६

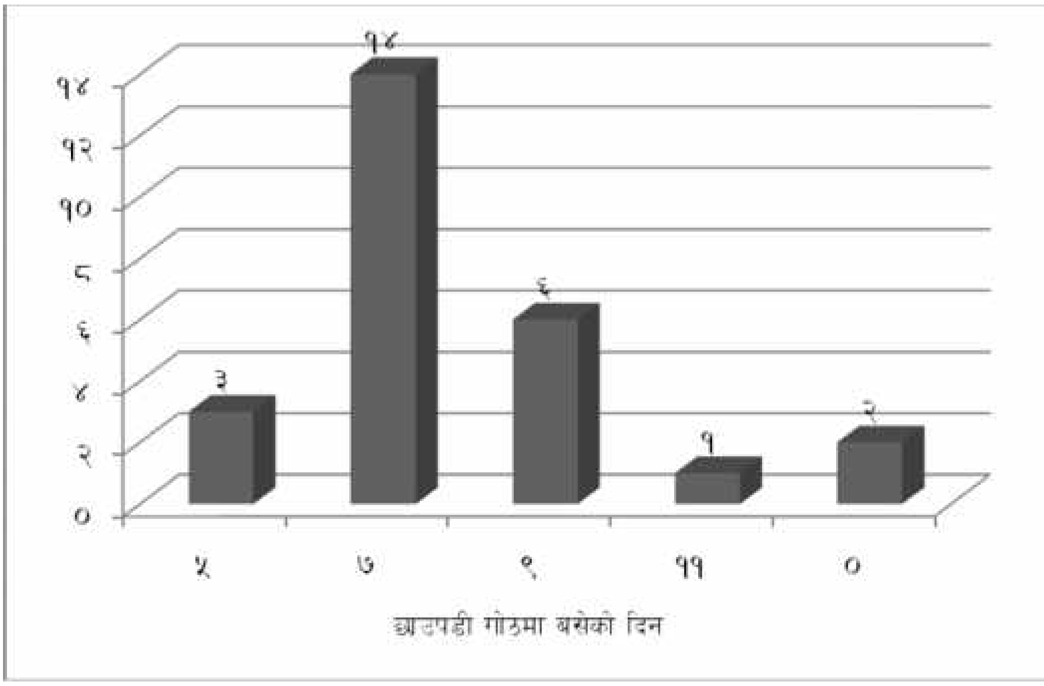
स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका नं. ४.९ अनुसार प्रथम पटक रजस्वला हुनुभन्दा अगाडि रजस्वला कसरी हुन्छन् भन्ने बारेमा जानकारी पाउने उत्तरदाताको सङ्ख्या जम्मा ४ जना थियो भने २२ जना महिलालाई आफू प्रथम रजस्वला हुँदाका वखत पनि रजस्वला कसरी हुन्छन् भन्ने जानकारी नभएको पाइयो । थाहा नपाउनेहरू योनिबाट रगत बग्नुलाई रजस्वला भएको ठाने भने किन रगत बगेको र कसरी रगत बगेको भन्ने उनीहरूलाई थाहा थिएन ।

४.९.५ पहिलो रस्वला हुँदा कति दिनसम्म गोठमा बसेको

प्रथम रजस्वला भएको बेला अलग बस्ने, सामान्यतया लोग्ने मानिसलाई नदेख्ने, घरको भान्छा र अन्य सामग्री नछुने चलन नेपालको सबै ठाउँमा छ । यो चलन हिन्दू धर्मावलम्बीहरूले विशेष गरी मान्ने गरेका छन् । आजभोलि अरू महिनाको रजस्वला भन्दा पहिलो रजस्वलालाई अलि फरक ढंगले हेरिएको पाइन्छ । प्रथम रजस्वलाको छाउ बढी लाग्छ भन्ने मान्यता छ अछाममा । प्रथम रजस्वलाको बेला किशोरीलाई बढी स्याहार र सुरक्षा चाहिने अबस्थामा एकान्त गोठमा राखिनु उनको मानसिक र शारीरिक दुवै सङ्कट निम्त्याउनु हो । फेरि यस समयमा अन्य समय भन्दा बढी दिन गोठमा राखिन्छ ।

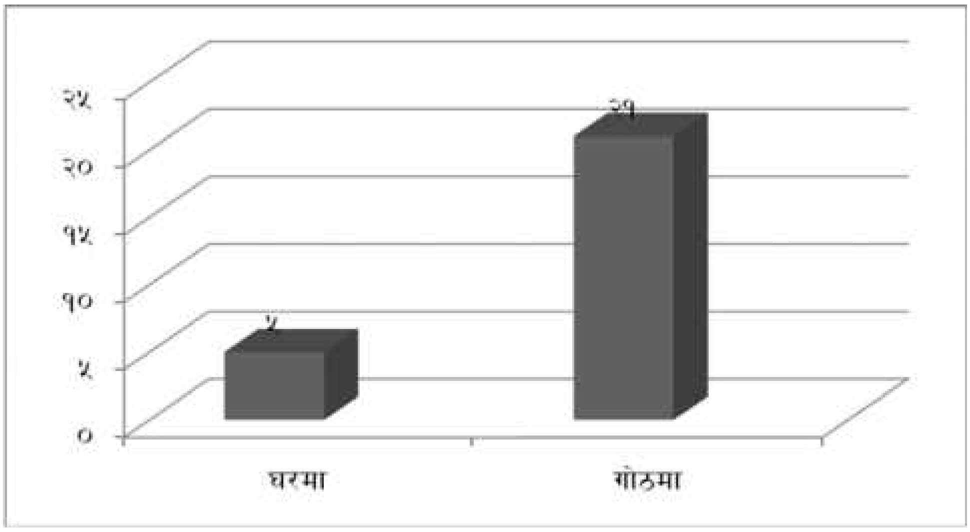
चित्र नं. ४.९ : पहिलो रस्वला हुदाँ छाउपडी गोठमा बसेको दिन



चित्र नं. ४.९ अनुसार पनि यही कुरा देखाउदँछ कि पहिलो रजस्वलामा किशोरीलाई ५ देखि ११ दिनसम्म गोठमा राख्ने गरिन्छ । २६ जना उत्तरदाताहरूमध्ये ५ दिन सम्म गोठमा बसेका महिलाहरूको सङ्ख्या ३ जना छ । त्यसै गरी ७ दिनसम्म बस्ने १४ जना, ९ दिन सम्म बस्ने ६ जना, ११ दिनसम्म गोठमा बस्ने १ जना र गोठमा नबसेका महिलाको सङ्ख्या २ जना पाइएको छ । गोठमा नबसेका जति उत्तरदाता थिए उनिहरू प्रथम रजस्वलाको बेला परिवारसँग भारतमा रहेको र डेरा गरी बसेका कारण अलग नबसेको तथ्य प्राप्त भएको छ । समग्रमा हेर्ने हो भने प्रथम रजस्वलाको बेला अधिकतर परिवारले आफ्ना छोरीहरूलाई ७ दिनसम्म गोठमा राख्ने गरेको पाइयो ।

४.१० वर्तमानमा छाउपडीको अबस्था

चित्र नं. ४.१० : वर्तमानमा छाउपडीका वासस्थान



रजस्वला (छाउ) भएको बेला सामान्यतया गोठमै बस्ने गरेको पाइएको छ । चित्र नं. ४.१० ले के देखाउँदछ भने २६ जना उत्तरदातामध्ये रजस्वला भएको बेला २१ जना महिलाहरू छाउपडी गोठमा बस्दछन् भने ५ जना महिलाहरू घरमा बस्दछन् । छाउपडी गोठको सुताइ उनीहरूलाई कष्टकर लाग्छ तर पनि लोग्ने मानिसको करले, आफूभन्दा अघिल्लो पुस्ताका महिलाहरूको करले, धार्मिक कारण, सामाजिक सङ्कोच र डरका कारण अधिकतर महिला गोठमा बस्ने गर्दछन् ।

४.१०.१. गोठमा बस्ने महिलाहरूको अबस्था

अध्ययन संलग्न २६ उत्तरदातामा ५ जना घरमा बस्ने भेटिएका छन् भने बाँकी २१ जना गोठमा बस्ने भेटिएका छन् यसै २१ जनालाई आधार मानी यी तथ्याङ्कहरू प्रस्तुत गरिएका छन् ।

४.१०.१.१ स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले छाउपडी गोठ

रजस्वला भएका बेला अरूबेलाको भन्दा थप स्याहार र सुरक्षित ठाउँ चाहिन्छ । महिलाहरूले सजिलो गरी सुत्न पाउनु पर्दछ । सुत्ने ठाउँ सफा, स्वच्छ र आरामदायक हुनुपर्छ । तर अबस्था त्यसको ठीक विपरीत छ ।

तालिका नं. ४.१० : स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले छाउपडी गोठ

विवरण	सङ्ख्या
सुरक्षित	१
सुरक्षित छैन	२०
जम्मा	२१

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तलिका नं. ४.१० अनुसार रजस्वला भएका बखत महिलाहरू सुत्ने गोठ उनीहरूमा १ जनालेमात्र स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले सुरक्षित ठानेका छन् भने बाँकी २० जना महिलाहरूले असुरक्षित ठानेका छन् । यसबाट के भन्न सकिन्छ भने महिलाहरू रजस्वला भएको बखत सुत्ने गोठ स्वास्थ्यका दृष्टिले उपयुक्त छैन । अध्ययनका क्रममा गरिएका अबलोकनमा पनि गोठहरूमा झ्याल भेटिएनन् । ढोका पनि एकदमै होचा बनाइएका छन् । साँघुरा गोठहरूमा महिलाहरू परालमाथि पातलो थाङ्ना र पातलो ओढ्नेको भरमा रात बिताउनु पर्ने हुन्छ । गोठहरूमा हिउँदमा तलबाट चिसो आउने र वर्षामा पानी आउने समेत देखियो ।

४.१०.१.२ रजस्वला भएको बेला घरमा बस्न पाए के गर्नु हुन्छ ?

महिलाहरू रजस्वलाको अबस्थामा घरमै बस्ने वातावरण बन्यो भने पनि धार्मिक विश्वास, परम्परागत अन्धविश्वासका कारण घरमा बस्न नसक्ने अबस्था छ ।

तलिका नं. ४.११ : रजस्वलाको अबस्थामा घरमा बस्न पाए के गर्ने

विवरण	सङ्ख्या
बस्थेँ	८
बस्दिन	१३
जम्मा	२१

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका नं. ४.११ अनुसार के देखिन्छ भने गोठमा बस्ने २१ जना मध्ये घरमा बस्ने वातावरण बन्दा पनि १३ जना महिलाहरू घरमा बस्न नसक्ने बताउँछन् र ८ जना महिलाहरू घरमा बस्ने अबसर पाएमा घरमा बस्न सक्ने बताउँछन् । विद्यार्थीहरू र किशोरीहरू घरमा बस्न पाए घरमा बस्न सक्ने बताउँदछन् । शिक्षाका कारण, घर नयाँ बनाइयो भने बढी कोठा भएका घर बनाउने भएका कारण विस्तारै घरमा बस्ने प्रचलन बढ्न सक्ने देखिन्छ । घरमा बस्ने अबसर पाउँदा पनि बस्न सकिदैन भन्ने अधिकतर महिलाको जवाफले के देखिन्छ भने यो प्रथा सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक रूपमा मानिसहरूको अन्तस्करणमा बसेको छ ।

४.१०.१.३ रजस्वला भएको बेला घरमा बस्दा देवी देवता रिसाउँछन्

रजस्वलालाई मानिसहरू जैविक प्रक्रियाको रूपमा नहेरी दैविक प्रक्रियाको रूपमा हेर्ने गर्दछन् । मानिसहरूको रजस्वलालाई अशुद्धताको रूपमा हेर्ने गर्दछन् । मानिसहरूको बुझाइ छ रजस्वला भएको बेला घर छुँदा, लोग्ने मानिस, धारा, फलफूल छुँदा अनिष्ट हुने गर्दछ । देवी देवता रिसाएर यस्तो भएको हो भन्ने ठान्दछन् उनीहरू ।

तालिका नं. ४.१२ : रजस्वला भएको बेला घरमा बस्दा के देवी देवता रिसाउँछन्

विवरण	सङ्ख्या
रिसाउँछन्	१४
रिसाउदैनन्	६
थाहा छैन	१
जम्मा	२१

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तलिका ४.१२ ले देखाएको छ कि रजस्वला भएको बखत घरमा बस्दा देवी देवता रिसाउँछन् भन्ने महिलाको सङ्ख्या १४ जना छ । रिसाउँदैनन् भन्नेमा ६ जना र थाहा छैन भन्नेमा १ जना महिलाहरू रहेका छन् । यसरी हेर्दा के थाहा हुन्छ भने देवी देवता रिसाएर अनिष्ट हुन्छ भन्ने डरले नै महिलाहरू घरमा बस्न सक्ने आँट गर्दैनन् ।

४.१०.१.४ कति दिनमा भाँडा लाग्ने (कति दिन सम्म गोठमा बस्ने)

रजस्वला भएको बेला गोठमा बस्ने महिला हाल प्रथम रजस्वलाबाहेक अरू बेला सामान्यतया ५ दिन गोठमा बस्दछन् । ५ दिन भन्नाले कोही महिला राति १२ बजे अघि नछुने हुँदा १ दिन भएको मानिन्छ । कतिपय उत्तरदाताको भनाइ छ विहान कुखुरा बास्नु अघि छाउ हुदाँ पनि अर्को दिन २ दिन हुन्छ । रजस्वला जुनसुकै बेलामा भए पनि महिला तत्काल गोठ जानु पर्ने वा बाहिर अलगै बस्नु पर्ने हुन्छ । महिलाहरू ४ रात गोठमा बस्दछन् र पाँचौ दिनको बिहान नुहाइधुवाइ गरी चोखिएर घर जान्छन्, यसलाई स्थानीय भाषामा भाँडा लाग्नु भनिन्छ । अछामी भाषामा छुनुलाई लाग्नु भनिन्छ । भाँडा लागिसकेपछि महिलाहरू सबैतिर छुन पाउने, पूजा गर्ने, खाना पकाउने र अन्य बन्देज गरिएका कामहरू गर्ने स्वीकृति प्राप्त गर्दछन् ।

कहिलेकाहीँ पूजाआजा, विवाह (यदि दुलही रजस्वला भएको बेला), साथै अरू शुभ कार्यहरूमा ४ दिनको दिन दुई पटक नुहाएर गाईको गहुँत खाई चोखिने वा भाँडा लाग्ने गरेको पनि पाइएको छ ।

म केटाकेटी हुँदा मेरी आमा ७ औं दिनमा भाँडा लाग्नु हुन्थ्यो र घरको माथिल्लो तला जहाँ देवताको पूजा गर्ने सामग्री थिए, त्यहाँ ९ दिनमा मात्र जानु हुन्थ्यो तर आजभोलि ७ दिनमा भाँडा लाग्ने महिला विरलै होलान् । धामी पुजारीहरू अझै ७ दिनमा भाँडा लगाउछन् ।

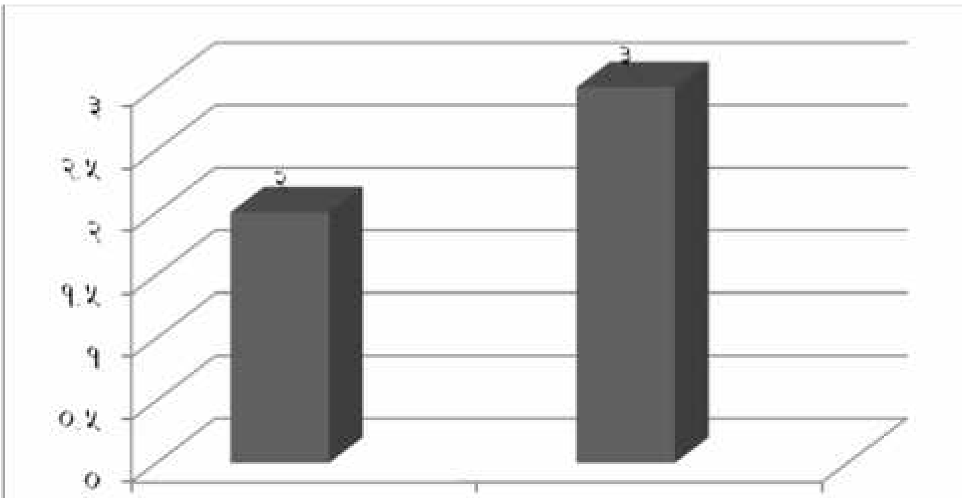
४.१०.२ घरमा बस्ने महिलाको अवस्था

अध्ययनमा संलग्न २६ जना उत्तरदातामा ५ जना घरमा बस्ने भेटिएका छन् भने बाँकी २१ जना गोठामा बस्ने भेटिएका छन् । यसै ५ जनालाई आधार मानी यी तथ्याङ्कहरू प्रस्तुत गरिएका छन् ।

४.१०.२.१ घरमा बसेर पनि छाउ बार्ने

घरको कुनै एउटा कोठामा (खासगरी भुइँतलाको) बस्ने तर पनि छाउपडीहरूले बार्नुपर्ने सबै कुरा बार्ने गरिएको पाइएको छ ।

चित्र नं. ४.११ : घरमा बसेर छाउ बार्ने उत्तरदाताको विवरण



चित्र नं. ४.११ को अध्ययनबाट देखिन्छ छाउ बेला घरमा बस्ने ५ जना मध्ये घरमा बसेर छाउ बार्नेको महिलाको सङ्ख्या ३ जना छ र नबार्नेको सङ्ख्या २ जना छ । घरमा बसेर

छाउ नबार्ने महिलाहरूले खाना पकाउने र सामान्य अरू बेलाको जस्तै काम गर्ने गरेका पाइयो, तर छाउ बार्नेहरूले भने घरको एक कोठामा बस्नुबाहेक अरू सबै कुरा बारेको पाइयो । यसबाट के प्रष्ट हुन्छ भने महिलाहरू घरमा बस्दा अझै छाउ बारिरहेका छन् । जबसम्म छाउ बार्ने प्रचलनको अन्त हुदैन तबसम्म छाउपडी प्रथा कायम रहने छ ।

४.१०.२.२ घरमा बस्दा सुत्ने गरेको ठाउँको विवरण

रजस्वला भएको बेला घरमै बस्ने महिलाहरूमा पनि रजस्वला हुँदा र अरूबेला सुत्ने कोठा र स्थानको फरक छ ।

तालिका नं. ४.१३ : घरमा बस्दा सुत्ने स्थानको विवरण

विवरण	सङ्ख्या
सधैं सुत्ने ठाउँमा	२
अलग कोठामा	३
जम्मा	५

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका ४.१३ ले के देखाउँदछ कि महिलाहरू रजस्वला भएका बखत घरमै बसेर पनि सधैं सुत्ने कोठा र ओच्छ्यानमा सुत्नेको सङ्ख्या जम्मा २ जना छ भने अलग कोठा र ओच्छ्यानमा सुत्नेको सङ्ख्या ३ जना छन् । सधैं सुत्ने ओच्छ्यानमा सुत्दा ओच्छ्यान अशुद्ध हुने र फोहर हुने धारणा राख्छन् महिलाहरू ।

४.११ रजस्वलाका बेला नुहाउने र कपडाको व्यवस्थापन

रजस्वलाको अबस्थामा महिलाहरू २ दिनमा र ५ दिनमा सबै लुगा ओढ्ने ओच्छ्याउनेसहित धुने गर्दछन् । रजस्वलाको चौथो दिन गोठ भित्तासहित सबै ठाउँ पोत्ने र पाँचौ दिन भुइँमात्र पोत्ने गरिन्छ । कतिपय गोठमा अलिकति बाक्लो र थोत्रो थाङ्ना नधोएर अर्को पटकका लागि गोठमै छोड्ने गरेको पनि पाइयो । महिलाहरू दिन दिनै नुहाउने गर्दछन् । लगाउने लुगा दिनहुँ नुहाउँदा फेर्ने गर्दछन् ।

महिलाहरूले रजस्वला भएको बेला राखिने बजारमा पाउने प्याडको बारेमा थोरै महिलालाईमात्र जानकारी छ, तर कसैले पनि प्रयोग गर्ने गरेको पाइएन । महिलाहरूले प्याड नराखे तापनि रजस्वला भएको वेला पुरानो कपडा वा नयाँ कपडाको टुक्रा राख्ने गरेको पाइयो । कतिपय महिलाहरू त्यसलाई प्रयोग गरेपछि फालिदिने कतिपयले धोएर सुकाएर फेरी प्रयोग गर्ने गरेको पाइयो ।

तालिका नं. ४.१४ : रजस्वलाका बखत राखिएको लुगाको व्यवस्थापन

विवरण	सङ्ख्या
एब पटक	१८
दुई पटक	६
तीन पटक	२
जम्मा	२६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

चित्र ४.१४ अनुसार महिलाहरूले प्रयोग गर्ने लुगा धेरै महिलाहरूले दिनमा एक पटक फेर्ने बताए । दिनमा एक पटक कपडा फेर्ने महिलाको सङ्ख्या १८ जना थियो । त्यसै गरि दिनमा दुई पटक फेर्ने महिलाको सङ्ख्या ६ जना छन् भने दिनमा तीन पटक लुगा फेर्ने महिलाको सङ्ख्या २ जना छन् । महिलाहरू दिनदिनै नुहाउने भएकाले दिनमा एक पटक त लुगा फेर्छन नै त्यस भन्दा बढी पटकका लागि भने रगत कति बग्छ त्यसका आधारमा फेर्ने गरेको कुरा बताउँछन् ।

४.१२ रजस्वला भएको बखत रगत बग्ने अबधि

रजस्वला भएका बेला महिलाहरूमा २ दिन देखि ९ दिन सम्म रगत बग्ने गरको पाइएको छ । अधिकतर महिलाहरूको चौथो दिनसम्म रगत बग्ने गरेको पाइयो ।

तालिका नं.४.१५ : रजस्वला भएको बखत रगत बग्ने अबधि

दिन	सङ्ख्या
२	२
३	६
४	८
५	७
८	१
९	२
जम्मा	२६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका ४.१५ अनुसार २ दिनमात्र रगत बग्ने महिलाको सङ्ख्या २ जना छ भने सबभन्दा बढी दिन ९ दिनसम्म रगत बग्ने महिलाको सङ्ख्या पनि २ जना छ । त्यस्तै ३ दिनसम्म रगत बग्ने ६ जना, ४ दिनसम्म रगत बग्ने ८ जना, ५ दिनसम्म रगत बग्ने ७ जना, ८ दिनसम्म रगत बग्ने १ जना रहेको छ । यसरी हेर्दा ४ दिनसम्म रगत बग्ने महिलाहरूको संख्या सबभन्दा बढी देखिन्छ ।

४.१३ रजस्वलाका समयमा बालबालिकाको अबस्था

महिला बच्चा जन्माएको ३ महिना देखि पुनः रजस्वला भएको पाइएको छ । रजस्वला हुँदा साना नानीहरूलाई आमासँगै सुताउनुपर्ने भएकाले उनीहरू पनि गोठमै सुत्नु पर्ने हुन्छ । राति गोठमा छाउपडी आमासँग सुतेको बच्चालाई बिहान घरमा लाँदा नुहाइदिनु पर्छ । आमासँग गोठमा सुत्ने उपक्रम अर्को बच्चा जन्मेपछि वा बच्चाले आमाको दूध खान छोडेपछिमात्र सकिन्छ । कोही कोही उत्तरदाताले आमासँग ५ वर्षसम्म गोठमा सुतेको समेत बताएका छन् ।

छाउपडी गोठहरू अस्वस्थकर भएका कारण बच्चाहरूको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर परेको देखिन्छ । महिलाहरूलाई नै पोषिलो खानेकुरा जस्तै दूध, दही आदिजस्ता गाउँमा प्राप्त हुने

कुरा खान नदिने भएकाले बच्चाहरूमा पनि असर पर्दछ । किनभने यस्तो अबस्थामा आमाको शरीरबाट रक्तस्राव भएको हुन्छ अर्कोतर्फ पोषिलो खान नपाउनाले बच्चलाई आवश्यक दूध नआउने कुरा बताउँछन् महिलाहरू ।

४.१४ छाउपडी सम्बन्धी ज्ञान

महिलाहरू रजस्वला हुनु वा छाउ हुनुलाई दैवी प्रक्रिया मान्दछन् र यस सम्बन्धी ज्ञानको निर्माण पनि यसरी नै भएको छ । अघिल्लो पुस्ताले जसरी पछिल्लो पुस्तालाई ज्ञान दिए त्यसरी नै चलेको छ छाउपडी प्रथाको ज्ञान हस्तान्तरण र आर्जन प्रक्रिया ।

४.१४.१ रजस्वला कसरी हुन्छन् भन्नेबारे उत्तरदाताहरूको जानकारी

महिलाहरू योनिबाट महिनामा एक पटक रगत बग्नुलाई रजस्वला/छाउ भएको भन्ने ठान्दछन् त्यो किन र कसरी हुन्छ भन्ने जानकारी अहिले पनि सबै महिलाहरूमा छैन ।

तालिका नं.४.१६ : रजस्वला कसरी हुन्छन् भन्ने बारे उत्तरदाहरूको जानकारी

विवरण	सङ्ख्या
थाहा छ	१०
थाहा छैन	१६
जम्मा	२६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका ४.१६ बाट प्रष्ट हुन्छ कि महिलाहरू छाउ भएको थाहा पाउँछन् तर कसरी छाउ भएको थाहा पाउँदैनन् । रजस्वला कसरी भएको हो भनेर थाहा नपाउने महिलाहरूको सङ्ख्या १६ जना छ भने छाउ कसरी भएको अथवा डिम्बाशयबाट निस्केको डिम्ब निशेचन नहुँदा त्यो फुटेर रगत बगेको भनेर थाहा पाउने महिलाहरूको सङ्ख्या जम्मा १० जनामात्र छ ।

४.१४.२ छाउ हुनुसँग भगवान्को सम्बन्ध

महिलाहरू छाउ हुनुलाई भगवान्को खेल, भगवान्ले दिएको श्राप आदि ठान्दछन् जो अघिल्लो पुस्ताले भन्दै आयो र पुरुषनिर्मित हिन्दू धर्मग्रन्थहरूले पनि भने ।

तालिका नं. ४.१७ : छाउ हुनुसँग भगवान्को सम्बन्ध

विवरण	सङ्ख्या
सम्बन्ध छ	१६
सम्बन्ध छैन	८
थाहा छैन	२
जम्मा	२६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका ४.१७ अनुसार उत्तरदाताहरूमध्ये १६ जना महिला छाउ हुनु भगवान्का कारणले हो भन्ने कुरामा विश्वास गर्दछन् । ८ जना महिलाहरू यो रजस्वला प्रक्रिमा भगवान्को हात नहुने तथा यो जैविक प्रक्रिया भएको मान्दछन् र २ जना महिलाहरू जानकारी नभएको भन्दछन् ।

४.१४.३ रजस्वलाको अबस्थामा पोषणको अबस्था

रजस्वला भएको अबस्थामा अछामी भाषामा सितन भनिने दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थहरू महिलाले खान त परै जाओस छुन पनि हुँदैन । गाई भैंसीलाई घाँस काट्न हुन्छ तर गाई भैंसी छुन हुदैन । दूध, दही, दूधबाट बनेको खीर आदि पूजाआजामा प्रसादका रूपमा चढाइने, दूधलाई कुलदेवताको शिलामा चढाउने, पूजामा पञ्चामृत बनाउँदा पनि गाईको दूध प्रयोग गर्ने, देउता चढेका बेला धामीहरूले पनि दूध खाने भएकाले यसलाई शुद्ध मानिएको र छाउपडीलाई अशुद्ध मानेर नदिएको भन्ने धारणा पाइएको छ । दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थ खाँदा वा छुँदा भैंसी बाँझो हुने, दूध नदिने, कुल देवता रिसाउने, घर गोठमा ओगो लाग्ने, बाघले पशु चौपाया खाने, घरमा सर्प आउने आदि जस्ता विश्वासका कारण यी पदार्थ खान दिइँदैन ।

एकतर्फ रक्तस्राव हुनु र अर्कातफ पोषिलो खान नपाउनु र सोही बेलामा सुत्ने बस्ने ठाउँ पनि अस्वस्थकर भएकाले महिलाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर परेको कुरा अध्ययनका सहभागिहरू बताउँछन् ।

४.१४.४ छाउपडी प्रथा मान्न आवश्यक छ कि छैन ?

महिलाहरू छाउपडी गोठ असुरक्षित छ भन्छन् भने अर्कातिर छाउपडी प्रथाको निरन्तरता पनि चाहन्छन् ।

तालिका नं. ४.१८ : छाउपडी प्रथा मान्न आवश्यक छ कि छैन

विवरण	सङ्ख्या
आवश्यक छ	१५
आवश्यक छैन	११
जम्मा	२६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका ४.१८ अनुसार उत्तरदाताहरूमध्ये १५ जना महिलाहरू यो प्रथा मान्न आवश्यक छ भन्ने मान्दछन् भने जम्मा ११ जना महिलामात्र यो प्रथा मानिराख्नु आवश्यक छैन भन्ने ठान्दछन् । यो मान्न आवश्यक छ भन्ने महिलाहरू रजस्वलाको अबस्थामा छाउपडी गोठमै बस्नुपर्छ नत्र भगवान् रिसाएर अनिष्ट हुन्छ भन्ने विश्वास पनि गर्दछन् । छाउ हुँदा नुहाउनु, सफासुघर रहनुजस्ता कुरा आवश्यक छन्, तर गोठमा गएर बस्नु आवश्यक हो कि होइन, यसले समाजको विकासको अबस्थालाई देखाउँदछ । संसारभरका महिलाहरू रजस्वला हुन्छन् यो अलग कुरा होइन, तर फरक कुरा के हो भने रजस्वला वा छाउ भएको बेला गरिने व्यवहार वा छाउपडीभित्रको छाउपडित्व हो । यो छाउपडित्व हिन्दू धर्मावलम्बी नेपालीहरूबीच व्याप्त छ । जबसम्म छाउपडित्व हट्दैन तबसम्म सुदूर तथा मध्य पश्चिमका महिलामा छाउपडी प्रथा जोगाउनु पर्छ वा गोठमै बस्नु पर्छ भन्ने सोचाइको अन्त हुने छैन ।

४.१४.५ छाउ भए पछि राखिने शारीरिक सम्बन्ध

विभिन्न धर्म ग्रन्थहरू हिन्दूका धर्मका विभिन्न ग्रन्थ, क्रिश्चियनको बाइवल आदिमा रजस्वला भएको अबस्थामा शारीरिक सम्बन्ध राख्न नहुने कुरा बताइएको छ । यस बेलामा योनिबाट रक्त स्राव भइरहने भएका कारण शारीरिक सम्बन्ध नराख्नु स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले पनि राम्रो मानिने कुरा हो ।

तालिका नं. ४.१९ : रजस्वला भएपछि शारीरिक सम्बन्ध अबधि

दिन	सङ्ख्या
५	११
६	४
७	४
१०	२
एकल महिला	१
अविवाहित	४
जम्मा	२६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तालिका ४.१९ अनुसार सामान्यतया महिलाहरू ५ दिनको दिनमा चोखिएर घर जाने भएकाले पाँचौ दिन आफ्नो पतिसँग शारीरिक सम्बन्ध राख्ने महिलाको सङ्ख्या बढी देखिन्छ । ५ दिनमा यौन सम्बन्ध राख्ने महिलाको सङ्ख्या ११ जना, ६ दिनमा यौन सम्बन्ध राख्ने महिलाको सङ्ख्या ४ जना, ७ दिनमा यौन सम्बन्ध राख्ने महिलाको सङ्ख्या ४ जना, १० दिनमा यौन सम्बन्ध राख्ने महिलाको सङ्ख्या २ जना छ । उत्तरदाताहरूमा ४ जना अविवाहित किशोरीहरू थिए भने १ जना एकल महिला थिए ।

शारीरिक सम्बन्ध कति दिनमा राख्ने भन्ने कुरा महिलाको रगत बग्नुसँग सम्बन्धीत हुन्छ । यहाँ पनि के देखिएको छ भने रगत बग्न रोकिए पछिमात्र पतिपत्नीबीच शारीरिक सम्बन्ध हुने कुरा उत्तरदाताहरूको थियो ।

४.१४.६ रजस्वला चक्र (छाउपडी पालो)

सामान्यतया महिलाहरूको रजस्वला चक्र २८ दिनको हुने भए तापनि यो व्यक्तिपिच्छे फरक पाइन्छ । अछामी भाषामा रजस्वला चक्रलाई छाउपडी पालो भनेर बुझिन्छ । छाउपडी पालो गन्दा महिलाहरू आफू अघिल्लो महिना रजस्वला भएको मितिलाई सम्झन्छन् । तर सोही अर्को महिनाको पनि सोही मिति वा गतेमा रजस्वला हुन्छ भन्ने पक्का हुँदैन । तसर्थ महिलाहरू ४ - ५ दिन ढिलो चाडो हुनुलाई सामान्य मान्दछन् ।

तालिका नं. ४.२० : रजस्वला चक्र (छाउपडी पालो)

दिन	सङ्ख्या
२६	४
२७	१
२८	५
२९	३
३०	१०
अनियति	३
जम्मा	२६

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तलिका ४.२० अनुसार महिलाहरू रजस्वला चक्रमा एक रूपता देखिदैन । २६ दिनको रजस्वला चक्र हुने महिलाको सङ्ख्या ४ जना, २७ दिनको रजस्वला चक्र हुने महिलाको सङ्ख्या १ जना, २८ दिनको रजस्वला चक्र हुने महिलाहरूको सङ्ख्या ५ जना, २९ दिनको रजस्वला चक्र हुने महिलाको सङ्ख्या ३ जना र ३० दिनको रजस्वला चक्र हुने महिलाको सबभन्दा बढी १० जना देखिन्छ । बाँकि ३ जना महिलाहरूको रजस्वला चक्र अनियमित देखिन्छ । उनीहरूका भनाइ अनुसार रजस्वला कहिले २१ दिनमा हुने र कहिले २ देखि ३ महिनाको अन्तरालमा हुने पनि पाइयो । यसको कारण महिलाहरू आफूले प्रयोग गरेको परिवार नियोजनको अस्थायी साधनलाई बताउँछन् ।

४.१५ छाउपडी अवस्थाका केही बन्देजहरू

रजस्वला भएका वखत समाजले सांस्कृतिक रूपमा केही बन्देज लगाएको हुन्छ । उत्तरदाताहरू मध्ये ८८ प्रतिशतले पाहुना जान नहुने भनेका छन् भने १२ प्रतिशतले आवश्यक परे दिउँसो जाने र फर्कने भनेका छन् । यसको अर्थ के हो भने रजस्वला भएका महिलालाई जरुरी नभईकन पाहुना जान अथवा आफ्नो गाउँ छोडेर अन्त जान बन्देज लगाइएको छ ।

महिलाहरूलाई मन्दिरमा जान दिइँदैन । अध्ययनका क्रममा घरमा बस्ने उत्तरदाहरूले पनि पूजा गर्ने ठाउँ नछुने कुरा बताएका छन् । देवी देवतालाई चढाएको प्रसाद खान र छुन हुँदैन, टीका लगाउन नहुने । आफ्नो घरमा हुने पूजाका कुनै पनि सामग्री निर्माण गर्न नहुने जस्तो पातबाट बनाइने दुना टपरी । आफ्नै घरको पूजाको प्रसाद र टीका पनि महिला रजस्वलाबाट चोखिएपछिमात्र ग्रहण गर्न पाउँछन् ।

महिलाहरूले आफ्ना नातेदारहरू भेट्दा शिष्टाचार गर्न पाउँदैनन् अर्थात् ढोग गर्न र ढोग लिन पाइँदैन । रजस्वला भएकी महिलाको श्रीमान् आफै कर्ता भएर कुनै धार्मिक पूजापाठ गर्न नहुने, कन्यादान दिन नहुने । लामो समय बाहिर बस्ने गरी घरबाट हिंड्न नहुने । पितृकार्य श्राद्ध गर्न नहुने ।

रजस्वला भएको बेला गाई, भैंसी छुन नहुने । गाई, भैंसीको गोठ छुन नहुने । गाई, भैंसीको लागि रुभ्केको वा चिसो घाँस काट्न नहुने । दूध, दही तथा दुग्धजन्य पदार्थको उपभोग गर्न नहुने ।

मन्दिर र देवताको थान (स्थान) छेउको बाटो हिंड्न नहुने, पानी खाने धारा, कुवा, मूल छुन र खानेपानीका प्रयोग गरिने धारोमा नुहाउन नहुने । फल फल्ने फलको रूख छुन नहुने, लहरे तरकारी र खुर्सानी आदि छुन नहुने । परिवारका वयष्क पुरुष तथा श्रीमान्लाई छुन नहुने ।

४.१६ छाउपडी गोठको भौतिक अबस्थाको अबलोकन

छाउपडी गोठहरू जहाँ महिलाहरू हरेक महिना ४ रात बस्ने गर्दछन् । चाफामाण्डौ गाविसमा झण्डै ४५ वटा जति छाउपडी गोठ छन् । धेरै छाउपडी गोठहरू घरको भुइँतला जहाँ गाई बस्तु बाध्ने गरिन्छ त्यही तलामा सानो कोठा बनाइएको हुन्छ छाउपडीको लागि । यस गाविसमा छुट्टै ४ वटा गोठ छन् भने अरू सबै घरसँगै वा भुइँतलामा सानो कोठा छ । यहाँका कुनै पनि गोठमा झ्याल छैन । कतिपय गोठको ढोकासमेत छैन ।

तालिका नं. ४.२१ : छाउपडी गोठको भौतिक अबस्था

	गोठ (सेन्टिमिटर)			ढोका (सेन्टिमिटर)		
क्र.सं.	लम्बाइ	चौडाइ	उचाइ	उचाइ	चौडाइ	अन्य अबलोकन
१	३४०	१६०	११०	१००	५०	वर्षामा तलबाट चिसो आउने
२	२४५	१५०	१३०	१२०	५७	वर्षामा चिसो आउने
३	२४०	१४०	१४०	१००	४०	वर्षामा पानी पस्ने
४	२२०	९०	१२०	९०	६०	वर्षामा भुइँबाट चिसो आउने, ढोका नभएको
५	२००	१७०	११०	९०	४०	वर्षामा तलबाट चिसो आउने, पानी आउने भइकाले पानी कुलो बनाएर तर्काउनु पर्ने
६	१९०	१६०	११०	८५	४०	वर्षामा पानी पस्ने, कुलो काटेर तर्काउनु पर्ने
७	१९०	१४०	१३०	८०	५०	वर्षामा भुइँबाट चिसो आउने
८	१९०	८०	१६०	७५	५५	घरको भुइँतलाको गोठ भएकाले वर्षामा अति चिसो हुने
९	१९०	१२०	१६०	१५५	५५	वर्षामा चिसो आउने र हिउँदमा चिसो हुने
१०	१६०	१३०	१२०	८०	४५	पानी चुहिने, छानोमा माटो हालेको
११	१३०	१००	९०	७५	४०	शौचालयको माथि बनाएको

स्रोत : स्थलगत अध्ययन २०६९

तलिका ४.२१ अनुसार धेरै छाउपडी गोठको लम्बाइ १३० से.मी. देखि २०० से.मी. छन् । चौडाइ ८० से.मी. देखि १६० से.मी.छ । यसरी हेर्दा गोठमा महिलालाई खुट्टा लन्काएर सुत्न अप्ठ्यारो हुन्छ । १९० से.मी. लम्वाइ र ८० से.मी. चौडाइ भएको गोठमा कसरी सुत्ने कल्पना गर्न पनि अप्ठ्यारो हुन्छ । गोठहरूको उचाइ पनि कम देखिन्छ । ७५ से. मी. देखि १६० से.मी सम्म उचाइ भएका गोठमा के महिलाहरू उभिन सक्छन् होला ?

गोठको ढोकामा छिर्न मोटो महिलालाई अप्ठ्यारो पर्छ । गोठको ढोकाको उचाइ ७५ से.मी. देखि १५५ से.मी सम्म छ भने चौडाइ ४० देखि ६० से.मी छ । गोठभित्र पस्दा र बाहिर निस्कँदा घोप्टो पर्नु पर्ने अबस्था छ ।

एउटै गोठमा ४-५ जना सुत्नु पर्ने अबस्था छ । २४२ घरमा जम्मा ४५ गोठ भनेको औसतमा १० घरको लागि एउटा गोठ भयो । फेरि महिलाहरू एक्लो बस्नु भन्दा समूहमा बस्न सुरक्षित ठान्दछन् । यस्ता साँघुरा र हिउँद वर्षा दुवै मौसममा चिसो र पानी आइराख्ने गोठमा सुत्ने महिला र बच्चाको अवस्था कस्तो होला सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ ।

अध्याय पाँच

व्यक्तिगत घटना अध्ययन, समूह छलफल र अबलोकन तथा विश्लेषण

छाउपडी प्रथाको शुरुवात भन्नुको अर्थ महिलाहरू रजस्वला भएको बेला विभेद गरिनु भन्ने बुझ्नु पर्दछ । त्यसो हो भने नेपालको मध्य तथा सुदूर पश्चिममा मात्र होइन यो प्रथा हिन्दू धर्म मान्ने ब्राह्मण, क्षत्री, दलित र अन्य जातिहरूमा देशैभरि छ । तर सुदूर तथा मध्य पश्चिमाञ्चलमा यस प्रथाको रूप फरक छ । त्यो रूप हो रजस्वला हुँदा घरमा नबसी छाउपडी गोठमा बस्ने प्रचलन ।

५.१ व्यक्तिगत घटना अध्ययन

व्यक्तिगत घटना अध्ययनमा जम्मा २६ वटा व्यक्तिगत घटना अध्ययन गरिएको थियो । ती घटना अध्ययनका केही तथ्याङ्क अध्याय ४ मा पनि समावेश गरिएका छन् । धेरै घटना अध्ययनमा साझा कुराहरू आएकाले यहाँ केही प्रतिनिधि घटनाको अध्ययनमात्र समाबेश गरिएका छन् ।

५.१.१ घटना १

म पेशाले शिक्षिका हुँ र म ३४ वर्षकी भएँ । मेरो एउटा छोरा छ । म रजस्वला हुँदा अहिले घरमै बस्छु । म घरमा बस्न थालेको २०५५ साल देखि हो । मेरो घरमा सबैजना घरमै बस्छौं । हामी घरमा रजस्वला हुने ७ जना छौं । हामी यो पहाडको घरमा पनि घर मै बस्छौं र तराइमा पनि घरमै बस्छौं।

म केटाकेटी हुँदा आमासँग गोठमै सुत्थैँ । प्रत्येक दिन बिहान बिहान नुहाएरमात्र घरमा ल्याउने गर्दथे । म करिब ४ वर्षसम्म गोठमा सुतैं आमासँग । पहिलो पटक रजस्वला हुँदा म १३ वर्षकी थिएँ । त्यो बेला म ९ दिनसम्म गोठमा बसें । साथीहरू र तीनजना बैनीहरू गएर कुरे । पहिलो पटक रजस्वला हुँदा खुट्टामा रगत बगेको देखेर थाहा पाएँ । त्यतिखेर म रोएँ, तरुनी भएँ अब अर्काको घरमा पठाउँछन् भन्ने लाग्यो । पहिलो पटक पेट दुख्यो र रगत पनि धेरै बग्यो । अहिले पनि पेट दुख्छ र रगत बढी बग्छ ।

अहिले सासू ससुरा तराई मा बस्नुहुन्छ । ससुरा अहिले पनि गाह्रो मान्नु हुन्छ, हामी पनि त्यति कर गर्दैनौ । उहाँ अरू कसैले पकाएको खानु हुन्न आफै पकाएर खानु हुन्छ । २०५५ सालतिर मेरो जेठाजु गाविस अध्यक्ष थिए । त्यसै बेलामा छाउपडी प्रथाको बारेमा छलफल चल्न थाल्यो हामीले घरमा बस्ने आँट गर्‍यौं । हाम्रो घरका पुरुषहरू शिक्षित भएका कारणले पनि घरमा बस्न सजिलो भयो । पुरुषहरूको सहयोग भयो भने सहज हुँदो रहेछ ।

हामी जब घरमा बस्न थाल्यौ, गाउँमा अरू केही घरमा पनि महिलाहरू घरमा बस्न थाले । गाउँमा विभिन्न खालका कुरा उठ्न थाले । यिनीहरूलाई पुगेको छ जे गरेपनि हुन्छ भन्ने जस्ता कुरा गरे । भैंसी थारो रहने कुरा गरे । तर संयोग कस्तो भयो भने जुन वर्ष हामी घरमा बस्न थाल्यौं त्यो वर्ष हामीले भैंसी रागाँसँग लानै परेन । भैंसी चराउन लगेको बेला राँगासँग भेट भएर भैंसी बाली लाग्यो ।

अहिले म मन्दिरमा र मेरो घरको पूजा गर्ने ठाउँमा जान्न अन्त सबै ठाउँ जान्छु, खाना पकाउँछु । घरमै बस्ने भएपछि मलाई सजिलो भएको छ । म दिनहूँ राखेको कपडा फेर्छु । प्याडको बारेमा थाहा त छ तर यहाँ पाउँदैन, अनि कपडा राखेर काम चलाउनु पर्छ । म बूढापाका जो रजस्वला बार्न चाहन्छन्, उनीहरूलाई रजस्वला भएको बेला छुँदिन । छुन आवश्यक पनि पर्दैन । जो छाउ बार्छन उनीहरूको घरमा म छाउ भएको बेला जाँदिन ।

मानिसहरू अहिले पनि लोग्नेको ओच्छ्यान छाड्न नसक्ने गोठ जादैनन्, अरू महिला पनि बिगार्ने भए भन्ने जस्ता कुरा काट्छन् । सामुन्ने कसैले केही भन्न सक्दैनन् । सामान्य मान्छे भए सायद भन्थे होलान । अहिले हामी श्रीमान्/श्रीमतीमात्र घरमा बस्छौं । दुवैजना पढाउने भएकाले गाई भैंसी पाल्न सकिदैंन । दूध किन्न पनि पाइँदैन, छाउपडी घरै बस्छन्, हाम्रा भैंसी बिग्रिन्छन् भन्छन् मानिसहरू । मानिसहरू हाम्रो घरमा आएर खान पनि हिचकिचाउँछन् । बिरामी पर्दा छाउ नबार्ने छुयो भयो भनेर भन्छन् । तर हामी धामीलाई हेराउन जाँदैनौं ।

मेरो रजस्वला चक्र २५ देखि २७ दिनको हुन्छ । रजस्वला भएको बेला आफै पकाउने भए पछि पोषिलो खाना खाइन्छ । छाउ हुनु कुनै दैविक प्रक्रिया नभएर जैविक प्रक्रिया हो ।

यसलाई पाप धर्मसँग जोड्नु हुँदैन । यस्तो बेलामा भारी बोक्ने जस्ता जोखिमपूर्ण काम गर्नु हुँदैन तर अधिकतर महिला यस्तो काम गर्छन् ।

यस ठाँउमा यो प्रथा अझै जीवित रहनाका धेरै कारणहरू छन् । घरहरू साना र साँघुरा हुनु, छाउ किन र कसरी हुन्छन् भन्ने कुराको महिलाहरूलाई जानकारी नहुनु, पुरुषहरूले यस समस्यालाई नजरअन्दाज गर्नु, देवी देवता प्रति अति विश्वास गर्नु जस्ता कारणहरूले यो प्रथा अझै जीवित छ । अझ महत्त्वपूर्ण कुरा त के पनि हो भने यहाँ साँस्कृतिक अन्तरसम्बन्ध छैन । विविध संस्कृति भएका मानिसहरू यहाँ बस्ने भएको भए सायद केही कम भइ सक्थ्यो कि ?

छाउपडी प्रथालाई व्यवस्थापन गर्न महिला र पुरुष दुवैलाई सँगै राखेर रजस्वला के हो र यो कसरी किन हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउन जरुरी छ । अब नयाँ घर बनाउँदा छाउपडी बार्नेहरूले छाउपडीको लागि राम्रो कोठा बनाउनु पर्छ । कानूनका बारेमा र अधिकारका बारेमा महिलाहरूलाई सुसुचित गरिनु पर्दछ । अन्तरजातीय विवाह हुन जरुरी छ । नारामा मात्र छाउपडी प्रथा निबारण गर्ने नभनीकन यसलाई व्यवहारिक बनाउनु पर्छ । आम सञ्चार माध्यममा छाउपडीका पीडामात्र नभएर त्यसबाट अलग भएका महिलाको कुरा पनि आउनु पर्छ ।

५.१.२ घटना २

म मेरी आमाको कान्छी छोरी । म अहिले ३० वर्षकी भएँ । मैले सात वर्षसम्म आमाको दूध खाएको र आमासँग छाउपडी गोठमा पनि ७ वर्षसम्म नै सुतें । त्यतिखेर बिहान बिहान नुहाएर घर ल्याउँथे ।

म ४ कक्षा सम्म पढेकी छु । म १३ वर्षको हुँदा प्रथम रजस्वला भएँ । मलाई त्यो बेला छाउ हुँदा यस्तो हुन्छ भन्ने थाहा थिएन । मैले आफू रजस्वला भएको तीन दिनसम्म पनि थाहा पाइँन । तेस्रो दिन नुहाउन गएको बेला कान्छीआमाले खुट्टामा रगत देखेपछि छाउ भएको कुरा भनिन् म कपडा नफेरेरै भागें खुब रोएँ । ७ दिनसम्म गोठमा बसेँ । साथीहरूले खाना ल्याइदिन्थे गोठमा । दिउसो जंगल गइन्थ्यो साथीहरूले नै हँसिया र डोको ल्याइदिन्थे ।

आमासँग सातौँ दिनको दिन भेटें आमा खूब रुनु भो । आमालाई लाग्यो होला यो ठूली भै अर्काको घर जान्छे भन्ने । यस अघि मेरा नौ जना दाजुभाइहरूको मृत्यु भएको थियो, यो भएकी छोरी पनि अब जवान भइ छोडेर जान्छे भन्ने लाग्यो होला आमालाई । प्रथम पटकको रजस्वला हुँदा साथीहरू राती गोठमा कुर्न आए । प्रथम रजस्वलालाई विशेष किसिमले हेरिन्छ ।

अहिले पनि म गोठमा बस्छु । माथिल्लो घरमा छ गोठ । गोठ साँघुरो छ, झ्याल छैन र ढोका पनि राम्ररी बन्द हुँदैन । अहिले पनि मेरो ५ वर्षको बच्चा छ । सानो हुँदा गोठमा सुत्थ्यो, अहिले त साँझ दूध खुवाएर घरमा सुत्न पठाउँछु । वर्षा याममा गोठको पछाडिको भित्ताबाट पानी आउँछ । तलबाट चिसो आउँछ हिउँद वर्षा दुवै समयमा । पराल ओच्छ्याउने पातला थाङ्ना र कम्मल प्रयोग गर्दछु किनकि यी लुगा धुन सजिलो हुन्छ । रजस्वलाका बेलामा सार्वजनिक धारामा नुहाउन पाइँदैन छाउपडी धारामा मात्र नुहाउन पाइन्छ ।

रजस्वलाको समयमा कपडा राख्ने गरेको छु । कपडा दिनमा तीन पटकसम्म फेर्नु पर्छ । एक दमै रगत बग्छ । गोठमा बस्दा छोरालाई निमोनिया भै रहन्थ्यो । ठूली छोरीलाई पनि निमोनिया भएको थियो । एउटा छोरा गोठमा चिसोले बिरामी हुँदा सञ्चो होला भनेर बातो हालेको (झुलोमा आगो सल्काएर शरीरको कुनै अङ्गमा राखी दवाउनु) घाउ पाकेर ७ वर्ष सम्म औषधि गर्नु पर्‍यो ।

गोठ साँघुरो छ । ४-५ जनालाई सुत्न पनि गाह्रो हुने ठाउँमा कहिलेकाही ८-१० जना भइन्छ । गएको जेठमा एक दिन १० जना भइयो । ठाउँ पुगेन माथि गोठको जुवामा कम्मलको झोलुङ्गो बनाएर सुतियो २ जना । गोठमा धेरैजना सँगै सुत्दा जाडोमा न्यानो हुने र सुरक्षित त भइन्छ तर कसैलाई कुनै रोग लागेको रहिछ भने अरूलाई सर्ने डर पनि हुन्छ ।

रजस्वला भएको बेला धारा, घर, गाईवस्तु बाँध्ने गोठ, फलफूलको बिरुवा, फल फल्ने तरकारी, लहरे तरकारी छुनु हुदैन । तरकारी र बिरुवा छुँदा सुक्ने, फल झर्ने, गल्ने, कीरा लाग्ने हुन्छ । धारा छोयो भने धारामा सर्प देखिन्छ ।

म मेरो श्रीमान्सँग २ वर्ष भारतमा बसें । त्यहाँ बस्दा मैले छाउ बारिँन । पोहर साल पेट दुखेर बिरामी पर्दा धामीलाई हेराउँदा रजस्वला भएको बेला श्रीमान्लाई भात खुवाइस् अनि देवता लाग्यो भन्यो । पूजा गर्ने भनेर भाग पनि छुट्याइयो । औषधि पनि गरियो अनिमात्र सञ्चो भयो ।

एक पटक हामी ५ जना गोठमा सुतेका थियौं, सिरानीमा सर्प रहिछ । एकजनाको हातले सर्पको ढाड छोइएछ गोठमा कुनै उज्यालो थिएन । पछि सलाई कोरेर हेर्दा त सर्प ! सबैजना बाहिर दगुर्‍यौं । त्यो दिन कसैलाई टोकेको भए ज्यानै जान सक्थ्यो । गोठमा पुरुषहरूको पनि डर हुन्छ । ३-४ वर्ष अगाडि हामी सुत्ने गोठमा केटीहरूमात्र सुतिरहेको बेला लोग्ने मानिसले हात समातेको पछि हल्ला गरेपछि भागेको थियो । त्यो दिन पनि एक्लै केटी भएको भए त बलात्कारसमेत हुनसक्थ्यो ।

रजस्वला भएको बेला घरमा बस भने पनि म बस्दिनँ । घरमा बस्दा देवी देवता रिसाउने, भान्छामा सर्प देखिने, आफैलाई पनि घीन लाग्ने, घरमा अर्को कोठा पनि छैन । छाउ भएका बेला दूध, दही, घिउ खान पाइँदैन । खायो भने गाई भैंसी थारो रहने, कुल देवता लाग्ने, बाघले गाई बस्तु खाने, आगो लाग्ने आदि डर हुन्छ ।

५.१.३ घटना ३

म स्नातकको अन्तिम वर्षमा पढ्दै गरेकी विद्यार्थी हुँ । मेरो श्रीमान् स्वास्थ्यकर्मी हुन् । अहिले म रजस्वला भएको बेला घरमै बस्छु । यो कुरा मलाई र मेरो श्रीमान्लाई बाहेक कसैलाई थाहा छैन । मैले गर्भधारण गर्नु अघि म छाउपडी गोठमै बस्थें ।

मेरो छोरा जन्मेको तीन महिनापछि म पुनः रजस्वला भएँ । तीन महिनाको छोरा बोकेर गोठमा बस्न मलाई मन लागेन । मैले श्रीमान्लाई भने उनी आफै स्वास्थ्यकर्मी भएकाले यो कुरा बुझ्दथे । रजस्वला जैविक प्रक्रिया हो, यसमा देवी देउता रिसाउँदैनन् भन्ने कुरा उनलाई पनि जानकारी छ र मलाई पनि । अनि घरमै बस्न थालें । पूजा गर्ने ठाँउ छुदिँन अरू सब काम गर्छु । सधैं सुत्ने ओच्छ्यान नै प्रयोग गर्छु । रजस्वला हुँदा राखेका

कपडाकाहरू धोएर घरभित्रै सुकाउने गर्छु ता कि अरूलाई थाहा नहोस् । मेरो सासू ससुरालाई शङ्का लाग्न थालेको छ ।

मेरो घरमै गोठ छ । गोठको ढोका छैन । केही समय अगाडि मेरो जेठाजुका बाख्रा हुलेको गोठको ढोका खोलेर बाघले बाख्रा लगेको थियो, अब ढोकै नभएको गोठबाट मान्छे उठायो भने के होला यो कुरा सम्भदा पनि डर लाग्छ, तर सासू ससुरालाई सम्भाउन पनि सकिदैंन ।

छाउपडी प्रथाको अन्त गर्न महिला र पुरुष दुवै मिलेर अगाडि बढ्नु पर्छ । वर्षौं देखि घरमा बसेकाहरूको पनि केही बिग्रेको छैन, भनेर देखाउनु पर्छ । भान्छा लाग्नु ठूलो कुरा होइन अलग खाए पनि हुन्छ, तर सुरक्षित र सम्मानजनक ठाउँमा सुत्न, हिंड्न र व्यवहार गर्न पाउनु पर्छ । स्थानीय निकायले योजना तर्जुमा गर्दा छाउपडी प्रथालाई सम्बोधन गर्नु पर्दछ । विद्यालयमा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा यथेष्ट जानकारी दिइनु पर्दछ ।

५.१.४ घटना ४

म प्रथम पटक रजस्वला हुँदा १७ वर्षकी थिएँ । त्यो बेला ९ दिनसम्म गोठमा बसें । लोग्ने मानिसलाई ७ दिन सम्म हेरिँन । भाउजूहरू, कान्छीआमाहरूले जिस्क्याए । कतिले भान्जा खै भन्थे, कतिले भान्जी खै भन्थे । अछामी भाषामा उखान छ "छाउ भए जत्काल बसेँ भनी राइनू, जत्काल बसे बुड्याँ भनी राइनू" यसको अर्थ हो रजस्वला भएपछि अब आमा बन्न सक्छु भनेर थाहा पाउने, आमा बनेपछि बुढी भएँ भनेर थाहा पाउने । यै सम्भेर रोएँ ।

आजभोलि ५ दिनसम्म गोठमा बस्छु । गोठमा भ्याल छैन । छाउ भएको बेला दूध, दही, घिउ खान हुँदैन । लोग्ने मानिसलाई छुनु हुदैन । भुइँमा सुत्नु पर्ने हुन्छ । गोठमा बस्दा चिसोले शरिर सुनिने । राम्ररी सुत्न नसकिने । भूतले दुःख दिने । रजस्वला भएको बेला बाटो नजिक देवी देवताका स्थान भएमा मूल बाटो हिंड्नु हुँदैन । नुहाउँदा र लुगा धुँदा छाउपडी धारा जानु पर्दछ ।

यस अगाडि २०५८ सालदेखि २०६० सालसम्म म घरमै बसेँ खाना पकाएँ । मेरा ३ देउरानीहरू पनि घरमै बस्थे । पछि २०६१ सालमा देवरको गोरु बाधेँको गोठमा आगो

लाग्यो र एउटा गोरु जलेर मर्‍यो । गोठबाट भैंसीको पाडो बाघले खायो । देवरको दुई बच्चाको लडेर हात भाँचियो । धामीलाई हेराउँदा छाउपडी घरमा बसेर हो भन्यो अनि उनीहरू घरबाट गोठमा जान थाले । मलाई पनि डर लाग्यो र म पनि गोठमा बस्न थालें ।

हामी घरमा बस्ने बेला गाउँलेहरूले तिमीहरू घरै बस्ने भएकाले आगो लाग्यो, बाघले पाडो खाएको भन्ने कुरा गरे । कुलपूजा गर्दा हाम्रो घरबाट लगेको दूधसमेत चढाउन दिएनन् कुल देवताको शिलामा । धामीलाई हेराउँदा जहिले पनि छुयो भयो भन्ने हुन थालेपछि म बाहिर बस्न थालें । समाजको कुरा पनि त मान्नु पर्‍यो ।

मेरो छोरी नछुने हुँदा ऊ १६ वर्षकी थिई, अहिले उसको बिहे भइसक्यो । ऊ रजस्वला भएको ३ पटकसम्म बाहिर गोठमा बसी त्यसपछि ऊ कहिल्यै गोठ गएकी छैन । धामीले हेराउँदा यो कुरा कहिल्यै भनेन । मलाई डर लाग्छ भोलिपर्सी केही अनर्थ नहोस् ।

५.१.५ घटना ५

म ११ कक्षा पढ्ने विद्‍यार्थी हुँ । म १४ वर्षको हुँदा म पहिलो पटक रजस्वला भएँ । त्यसबेला म ७ दिन सम्म गोठमा बसें । त्यतिबेला म ७ कक्षा पढ्थें । म रजस्वला भएको बेला लुकिँन । म दिँउसो विद्‍यालय गएँ, राति गोठमा बसें ।

म घरमा बस्न पाए बस्थें तर बुवा आमा बस्न दिनु हुन्न । मलाई थाहा छ रजस्वला भएको बेला घरमा बस्दा पनि देवी देवता रिसाउँदैनन् । हामीले गाउँमा घरमा बस्ने महिलाहरू देखेका छौं, उनीहरूको केही बिग्रेको छैन ।

२०६६ सालको पुस महिनामा म रजस्वला भएकी थिएँ । जाडोको दिन भएकाले लुगा सुकेका थिएनन् । मैले खाना खाएर आगो बालें, लुगा सुकाउन लाएँ । आगो बालेर ढोका बन्द गरेर सुतें । गोठ साघुरो होचा र झ्याल थिएन । हावा आउने ढोकाबाहेक अरू कुनै बाटो थिएन । अर्को दिन म बिहान ७ बजे सम्म नउठे पछि बैनी उठाउन आई, उसले बोलाउँदा नउठे पछि उसले ढोका ढकढकाउँदा पनि म उठिँन । पछि हल्लाखल्ला भएछ बुवा, काकाहरू आएर गोठको ढोका फोरेर भित्र पस्दा म बेहोश रहेछु । दाँतले जिब्रो काटिएको रहिछ । शरीरमै दिसापिसाब भएको थियो रे । पछि स्थानीय धामी, तान्त्रिकहरू र स्थानीय

स्वास्थ्यकर्मीलाई उपचार गराइएछ अर्को दिनमात्र मेरा होश आयो । त्यस पछि म बिस्तारै सञ्चो भएँ । अहिले पनि त्यसको असर छ मलाई ।

त्यस बेलामा तान्त्रिक, धामी र स्वास्थ्यकर्मी सबैले उपचार गरेकाले कसको उपचारले काम गरेको हो भन्ने कुरा पक्का भएन । त्यसबेला धामी र तान्त्रिककै उपचारले काम गर्‍यो भन्ने भयो सबैलाई । कसैले पनि म कसरी बिरामीभएँ भन्ने कुरा खोजेनन् । उनीहरूले कुनै दैवी कारणले म बिरामी भएको भन्ने मानें, मैले पनि त्यस्तै ठानें । अहिले आएर त्यसो होइन रहेछ भन्ने लाग्छ । अहिले थाहा पाउँदै छु साँघुरो गोठमा म आगो बाली ढोका लगाएर सुतेकी भएर गोठभित्रको अक्सिजन सकिएर कार्वनडाइअक्साइडको मात्रा बढी भएर श्वास फेर्न नसकेर बेहोश भएकी रहेछु ।

गत वर्ष जाडोमा मेरी आमा बैनीलाई सँगै लिएर गोठमा आगो बाली सुतेको बेला बैनीले श्वास फेर्न सकिन बिरामी भई । त्यसपछि कान्छिआमा सुतेको बेला उनकी छोरी पनि बिरामी भइन् पछि हामी त्यस गोठमा भूतले सताउने भनेर सुत्न छोड्यौं । अहिले अर्कै गोठ प्रयोग गर्छौं । त्यहाँ कुनै भूत छैन । जाडोमा आगो बालेर ढोका लगाउँदा श्वास फेर्न गाह्रो भएर हो । तर यो कुरा मान्न परिवारका अरू सदस्य तयार छैनन् ।

छाउपडी प्रथाको अन्त जरुरी छ । यसका लागि सबभन्दा ठूलो कुरा छाउ हुनु के हो भन्ने कुराको ज्ञान फैलाउन जरुरी छ ।

५.१.६ घटना ६

म १५ वर्षको उमेरमा प्रथम पटक रजस्वला भएँ । बाहुनहरूको अलि बढी नै बार्नु पर्ने । म ७ दिनसम्म गोठमा बसें । पहिलो पटक रजस्वला भएको बेला तेले भात (तेल हालेर पकाएको भात) पकाएर खुवाए । यसरी नै सधैं दिने भए त हुन्थ्यो नि पहिलो पटक मात्र दिए । भाउजू र कान्छीआमाहरूले जिस्काए । कस्तो डर लाग्यो ।

म महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका पनि हुँ । म घरमै भएको गोठमा बस्छु । दूध, दही, घिउ केही खाइदैन । मन्दिर, गोठ, घर, भैंसीको गोठ, फलफूलको रूख, काक्राफर्सी आदि तरकारी

नछुने । छोयो भने अनिष्ट हुने हुन्छ । मलाई लाग्छ यो भगवान्को खेल हो । छाउ भएको बेला छाउछुत गरेर पाप गर्नु हुदैन ।

मेरो जेठो छोरालाई छुयो भयो भने आँखा नदेख्ने , टाउको दुख्ने, आँखा पोल्ने, शरीर गल्ने हुन्छ । चार वर्ष अघि मैले चार दिनको दिन घिउ खाएँ, त्यसै दिन मेरो भैंसीको पाडो लडेर मर्‍यो । त्यसैले छाउपडी प्रथा मान्नु पर्छ र यसलाई हटाउनु हुदैन ।

५.१.७ घटना ७

म बिहा भएपछि १७ वर्षको उमेरमा प्रथम रजस्वला भएँ र ५ दिन गोठमा बसें । अहिले पनि म गोठमा बस्ने गर्दछु । हाम्रो टोलमा एउटा गोठ छ मेरो घर अगाडि छुट्टै । एकदम होचो छ । घोप्टो परेर बाहिर भित्र गर्नु पर्दछ । अहिले छानामा माटो हालेको छ, कहिले भत्कन्छ भन्ने डर लागिरहन्छ ।

रजस्वला भएको बेला दूध, दही र घिउ खान नदिने । धारा, भैंसी को गोठ, घर, फलफूल, तरकारी छुन नहुने । गर्भवती महिलालाई पनि छुन नहुने । यो पुर्खादेखि चलिआएको चलन हो, यसलाई मान्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

छाउपडी गोठमा समस्या त छन् । सर्पको डर हुन्छ । हिउँदमा चिसोको, वर्षामा पानीको डर हुन्छ । लोग्ने मानिस र जंगली जनावरको पनि डर हुने हुन्छ । राति दिसापिसाप गर्न आउन पनि डर छ । गोठ सानो छ हाम्रो टोलका सबैजना यहीँ आउने भएकाले सुत्ने ठाउँ पुग्दैन । कहिले पालैपालो सुत्ने त कहिले बसेरै रात बिताउने गर्दछौँ । नुहाउन छाउपडी धारा जानु पर्दछ, सार्वजनिक धारा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

गएको पुस पहिनामा मेरो बच्चा ९ महिनाको थियो । म छाउ भएको ४ दिन भएको थियो, बेलुका आगो बाल्दै थिएँ, गोठमा आगो लाग्यो । बच्चा र मँ भित्रै थियौँ धन्न मरेको । छोरी र म त बाँच्यौ तर छोरीको लुगा जल्यो, आफ्नो लुगा पोते जल्यो । यो गोठ दुई पटक जल्यो । एक पटक कान्छी सासूले पनि बालिन् त्यसपछि माघमा । त्यतिखेर छानो खरको थियो अहिले छानोमा माटो हालेको छ । त्यतिखेर जल्ने डर अहिले चुहिने डर ।

म आफैलाई पनि छुयो हुन्छ । मैले ३ दिन अघिमात्र छाउपडीलाई छोएँ राति टाउको दुख्ने, रिँगटा लाग्ने, उल्टी हुने भयो । राति देउतालाई भाग छुट्यायो, नुहाउँदा, सुनपानी छर्कँदा र खाँदा सन्चो भयो । छाउ भएका बेला गोठमा नबस्दा देवता लाग्ने हुन्छ । अनिष्ट हुन्छ तसर्थ हामीले यो मान्नु पर्छ । मलाई घरमै बस भने पनि बस्न सक्दिँन ।

५.२ धार्मिक व्यक्तिहरूसँगको छलफल

छाउपडी प्रथाका बारेमा खासगरी हिन्दू धर्मका पुजारीहरूसँग छलफल(व्यक्तिगत) गरिएको थियो । ती विभिन्न छलफलहरूको योग यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

५.२.१ छाउपडी प्रथाको शुरुवात

परापूर्व कालमा जब मानिसहरू स्थायी रूपमा एकै ठाँउमा बस्न थाले, तब उनीहरूले घर बनाउन शुरु गरे । एक जना संस्कृत र हिन्दू धर्मका अध्येता 'आचार्य' घनश्याम लेखक भन्दछन् यो मानसखण्ड, जहाँ कर्णाली, सेती, महाकाली अञ्चल र त्यस वरपरको नेपाली र भारतीय भूभाग पर्दछ, मा कुनै मानव सभ्यताको विकास भएको थियो । छाउपडी गोठ यो क्षेत्रमात्र हुनुको अर्थ पनि त्यही होला । महिलाहरू रजस्वला भएको बेला बग्ने रगत अशुद्ध हुन्छ भन्ने विश्वास बढ्न थाल्यो र मानिसहरूले रजस्वला भएको बखत महिलाहरूलाई अलगै ठाउँमा राख्न थाले । त्यतिखेर महिलाहरूले घरभित्रको काममात्र गर्नु पर्ने भएकाले अलगै बस्दा जतातत्तै रगत बग्न पाएन ।

त्यस क्षेत्रमा (सुदूर पश्चिम) पुराना घरहरूको थोरै कोठा हुने र भान्छा छुट्टै बनाइएको पाइँदैन । मानिसहरू स्रोतको अभावले घरमा चिसो नहोस् भनेर होचा बनाउँथे र घरको मूल ठाउँ जहाँबाट तातो सबैतिर फैलिन सक्छ त्यस्तो ठाउँमा भान्छा बनाइएको हुन्थ्यो । रजस्वलाका बखत बग्ने रगतमा झिँगा बस्ने फोहर हुने गन्हाउने भएका कारण भान्छामा फोहर हुने र अन्यत्र पनि फोहर भएकाले अलगै राख्न थालियो ।

रजस्वला हुनुको अर्थ यौनको कामना गर्नु हो । महिला र पुरुषसँगै रहँदा शारीरिक सम्बन्ध समेत रहन सक्ने सम्भावना रहन्छ । त्यस्तो बेलाको शारीरिक सम्बन्धले महिलाको यौन अङ्गमा सङ्क्रमण हुने र पुरुष यौनाङ्गमा मनि रगत लाग्ने भएकाले त्यस समयको यौन

सम्बन्धलाई अनुचित मानियो । पछि यसलाई धार्मिक ग्रन्थहरूमा लेखन गरियो । हिन्दू धर्मले मात्र होइन अरू धर्मले पनि यस बेलाको शारीरिक सम्बन्धलाई उचित मान्दैनन् । महिला र पुरुषसँगै भयो भने पुरुषले आफ्नो यौन उत्तेजना थाम्न नसक्ने र यौन सम्बन्ध राख्न सक्ने भएकाले आफू सुरक्षित हुन पुरुषले रजस्वला भएकी महिलालाई अलगै राख्न थाले, जो कालान्तरमा प्रथा बन्यो ।

परापूर्वकालमा जतिखेर तन्त्र विद्याको प्रभाव थियो । मानिसहरू तन्त्रमन्त्रका माध्यमले अन्य मानिसहरूलाई वशमा पार्न सक्थे । गाउँमा हातमा मुसा आउँदा अझै पनि राम्रो लट्ठी बनाएर मुसा काटी त्यसबाट आएको रगत लटठीमा लगाएर लटठी बाटामा राख्दा त्यो नाघ्ने वा समात्नेलाई मुसा सर्ने विश्वास गरिन्छ । अहिले पनि महिलाहरू कपाल कोर्दा काइँयोमा आएको कपाल बेरबार पारेर थुकेर फाल्ने गर्दछन् । रजस्वला भएको बेलाको रगत कतै खसेमा तन्त्रमन्त्र गर्ने सम्भावना भएको कारण महिलाहरू अलगै बस्न थाले जसले पछि गएर छाउपडी प्रथाको रूप लियो ।

५.२.२ छाउपडीको वर्तमान अवस्था

गाउँमा अघिल्लो पुस्ताले यसलाई कठोरताका साथ पालन गरिरहेको छ भने पछिल्लो पुस्ता अलि लचिलो देखिन्छ । अछाममा कठोरताका साथ छाउपडी बार्ने, ह्दियराज खनालको परिवार कैलाली झरेपछि आफ्नो घरमै अलगै एउटा कोठामा रजस्वला भएकी आइमाईलाई राख्ने गर्दछन् । सबै ब्राह्मण जजससँग छलफल गरियो, उनीहरू सबैले सजस्वला भएकी महिलालाई छाउपडी गोठमा होस् या घरमै होस् अलग राख्ने गरेको पाइयो ।

दूध दही ३ दिनसम्म नदिने गरेको कुरा बताउँछन् सबै जना । तर 'आचार्य' घनश्याम लेखक भन्दछन् शास्त्रले कतै पनि दूध खानु हुदैन भनेको छैन । आचार्य भन्दछन् बैतडी, डँडेलधुरा, दार्चुलामा ओभानो (पानी नलागेको) भाँडामा दूध दुहुने कुरा बताउँछन् । अब हामी हेर्न सक्छौं अछाममा भैंसी गाई छुनसम्म नहुने तर त्यहाँ दुहुन हुने । खाना पकाउने नपकाउने कुरा पनि आफ्नो मनको कुरा हो । कान्ति प्रसाद ज्ञवाली भन्दछन् रजस्वला भएको बेला खाना पकाउने कि नपकाउने भन्ने कुराको सम्बन्ध धर्मसँग होइन मनसँग हुन्छ, मनले मान्यो भने खाना पकाउँदा हुन्छ । छाउपडी प्रथा धार्मिक कुरा नभईकन समाजले

निर्माण गरेको नियम उपनियमको जालोमात्र हो । यसको जगमा उभिएर अतिवादहीरूले राज गरिरहेका छन् र हिन्दू धर्मबाट मानिसहरूलाई विमुख बनाउने सम्भावना छ ।

'आचार्य' घनश्याम लेखक भन्दछन् लोक परम्परा र श्रुति परम्पराका कारण बेद र धार्मिक रीतिको अबलम्बन हुन सकेन । उनीहरूको भनाइ छ छाउ भएको बेला जताततै छुँदा कुनै न कुनै रूपमा मनौवैज्ञानिक रूपमै भए पनि असर पर्न सक्छ । महिला नछुने हुँदा पुरुषले पनि केही कार्य गर्न अथवा धार्मिक कार्य लामो यात्रामा निस्कन बन्देज छ ।

'आचार्य' घनश्याम लेखक भन्दछन् धर्मिक रूपमा हेर्ने हो भने अहिले पनि भारतको आसाममा कामाक्ष देवीको मन्दिर छ । त्यस मन्दिरमा प्रत्येक महिना तीन दिनसम्म पूजापाठ बन्द हुन्छ चौथो दिन सफा गर्दा खून देखिने विश्वास गरिन्छ । सो खून भएको लुगा तान्त्रिकहरूले प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । त्यहाँ के विश्वास छ भने कामाक्ष देवी प्रत्येक महिना रजस्वला हुन्छिन् । नेपालको दोलखा जिल्लामा रहेको भीमेश्वरको शिलामा पसिना आउँदा राजदरबारमा अनिष्ट हुने विश्वास गरिएजस्तै त्यहाँ पनि यस्तो विश्वास हुन सक्छ । यसरी हेर्दा देवी रजस्वला भएको मान्ने त्यस समाजमा महिला रजस्वला बारिदैन होला त ?

खानका लागि कुनै पनि खान हुने वा नहुने भन्दैन धर्मले यो पछि बनाइएको हो भन्छन् सबै जना तर उनीहरूले यसलाई ब्यवहारमा देखाएको पाइँदैन । उनीहरू भन्दछन् दूधबाट बनाउने परिकारको देवी देवतालाई प्रसाद चढाइने भएकाले खान नदिएको हो ।

५.२.३ छाउपडी प्रथाको प्रभाव

छाउपडी प्रथाले समाजमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रभाव पारेका छन् । समाजमा यसले मानिसहरूलाई एउटा अनुशासनमा बस्न सिकाएको छ भने अर्को रजस्वला हुँदा महिलाले आफू घरभित्रको कामबाट फुर्सद पाउने भएकाले उनीहरूले सरसफाइ तथा आफ्नो हेरचाह गर्ने समय पाउँछन् ।

रजस्वला भएका बेला गोठमा सुत्नु पर्दा विभिन्न समस्याहरू देखिन्छन् । बच्चाहरू बिरामीहुने, महिला आफै बिरामी हुने, विद्यार्थीको पढाइमा अबरोध हुने आदि प्रभाव परेको छ ।

५.२.४ छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापन

छाउपडी प्रथाको शुरुवात भएपछि मानिसहरूले त्यसमा केही नियम उपनियम थप्दै र छोड्दै गए । अहिले पनि जो पुजारीहरू कर्मकाण्डीय कार्यमा मात्र संलग्न छन् जसले शास्त्रको बृहत् अध्ययन गरेका छैनन्, उनीहरू छाउपडी प्रथा मानी राख्नु पर्ने कुरा गर्दछन् भने जसले शास्त्रको अध्ययन गरेका छन् उनीहरू केही लचिलो देखिएका छन् ।

गोठमा नराखीकन घरको सुरक्षित एउटा कोठामा रजस्वला भएकी महिलालाई राख्न सकेमा यस प्रथाको व्यवस्थान हुन्छ भन्ने उनीहरूको ठम्याइ छ । देशमा कानून बने पनि यसको कार्यान्वययन गर्ने ठाउँसम्म नपुग्दा कानूनले काम काम गर्दैन ।

५.३ शिक्षकहरूसँगको छलफल

चाफामाण्डौ गाविसमा रहेको नेपाल राष्ट्रिय उच्च मा वि का ९ जना शिक्षकहरूसँग सामूहिक छलफल गरिएको थियो ।

५.३.१ छाउपडी प्रथाको शुरुवात

साना घर भएकाले, अन्ध विश्वास, ईश्वरलाई मान्ने र ईश्वरप्रति अति बढी विश्वास भएकाले, सुदूर पश्चिममा देवीदेवता बढी मान्ने भएकाले, देवी देवतालाई शुद्ध र सफा चाहिने भएकाले छाउपडीलाई अलग राख्न शुरु गरिएको हो ।

यौन मनोविज्ञानका कारणले । छाउपडी अबस्थामा यौन सम्बन्ध हुन सक्ने भएकाले पुरुषहरूले आफू यसबाट सुरक्षित हुन अलग राख्ने प्रचलनको विकास भयो ।

रजस्वला शिक्षाको अभाव, छाउपडी के हो र यो बेलामा सरसफाइमा ध्यान दिएमात्र पुग्छ भन्ने सूचना सम्बन्धीत पक्ष जानकार नहुनु, छाउपडी नबार्ने अबस्थामा बच्चा अबैध जन्मने सम्भावना भएकाले यसलाई रोक्नका लागि यो प्रथा शुरु भएको हुनुपर्छ ।

५.३.२ छाउपडीको वर्तमान अवस्था

सबै शिक्षकले आफ्नो परिवारका महिला सदस्यहरूलाई छाउपडी गोठ पठाउने गरेको पाइएको छ । केहीको पुरातनबादी सोच र धेरैको समाजसँगको डर भन्ने बुझिन्छ ।

शिक्षकहरूलाई नेपाल सरकारले जारी गरेको जारी गरेको छाउपडी प्रथा उन्मूलन गर्न बनेको निर्देशिका (२०६४) बारेमा जानकारी छैन । विद्यालयमा प्रमाणपत्र तहदेखि स्नातकोत्तरसम्म अध्ययन गरेका शिक्षकहरू छन् । उनीहरूलाई पनि कानूनका बारेमा थाहा छैन भने त्यो गाउँकी सामान्य महिलालाई छाउपडी प्रथा कुप्रथा हो भनेर थाहा हुन्छ ?

विगत माओवादीको सशस्त्र विद्रोहको अबस्थामा यो स्थान उनीहरूको आधार क्षेत्र थियो । माओवादहीरूले महिलाहरूलाई जबरजस्ती घरमा बस्न लगाए तर विद्रोहको समाप्तिसँगै महिलाहरू फेरी गोठमा जान थाले ।

५.३.३ छाउपडी प्रथाको प्रभाव

- एक जना छात्रा मासिक ४ दिनका दरले गोठमा बस्ने हो भने वर्षमा ४८ दिन गोठमा बस्नु पर्ने हुन्छ । अनि शिक्षाको गुणस्तरको कुरा कसरी गर्ने ? रजस्वला भएका बेला छात्राहरू विद्यालयमा अनुपस्थित हुने र उनीहरूको व्यवहार पनि फरक पाइन्छ । कपालमा तेल लगाउन नपाउने विद्यालयको पोशाक पनि राम्ररी लगाउन नपाउने, आवश्यक पुस्तक र अभ्यास पुस्तिका ल्याउन नपाउने र गृहकार्य पनि गर्न नसक्ने देखिएको छ ।

- महिलाको स्वास्थ्यमा असर परेको छ । उनीहरू बिरामीपर्ने गरेका छन् । जसका कारणले औषधि उपचारमा खर्च गर्दा आर्थिक व्ययभार पनि बढ्न जान्छ ।

- महिलाहरूमा मनोबैज्ञानिक असर पर्ने गरेको छ । यस प्रथाले महिला र पुरुषबीच विभेद खडा गरेको छ । महिलाले आफूलाई सधैं निम्नस्तरको ठान्न बाध्य छन् । महिलालाई रजस्वला हुनु पापको फल हो भन्ने धारणाको विकास ब्राह्मणवादी समाजले लादेको छ ।

५.३.४ छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापन

व्यवस्थापनका लागि अलग्गै स्वस्थकर घर बनाउने । अब बनाउने घरमा घरभित्रै छाउ भएको बेला बस्न उचित व्यवस्था गर्ने ।

नयाँ घर बनाउँदा अब रजस्वला भएकी महिलालाई, पनि बस्नका लागि अलग कोठा बनाउनु पर्छ । अथवा अब घरहरू छाउपडी मैत्री निर्माण गरिनु पर्छ ।

बढी भन्दा चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिनु पर्दछ । धर्मका नाममा कुप्रथालाई प्रश्रय दिनु हुँदैन अब धर्मलाई राम्ररी बुझेका मानिसहरूलाई ल्याएर अन्तरक्रिया गरिनु पर्दछ ।

महिलाका बारेमा छलफल चलाउँदा महिलामात्र सहभागी गराउनुभन्दा उनीहरूका घरका पुरुषहरूलाई पनि सहभागी गरिनु पर्दछ अनिमात्र सबैले बास्तविकता बुझ्नेछन् ।

नेपालमा विद्यमान सती प्रथा, देउकी प्रथा, कमैया प्रथा जस्ता विभिन्न प्रथाहरू अन्त भएका छन् भने यो प्रथा पनि कानूनको सही प्रयोग हुने हो भने केही समयको अन्तरालमा समाप्त हुनेछ । हुन त नयाँ पुस्ताले यसलाई जैविक प्रक्रियाको रूपमा बुझ्दै गएकाले पुरानो पुस्तासँगै यो प्रथा घट्दै जानेछ ।

राज्यले कानूनमात्र नबनाएर त्यसलाई क्रियान्वयन गर्न सकारात्मक कदम चाल्नु पर्दछ । जस्तो रजस्वला भएका महिलालाई विभेद नगर्ने परिवारका बालबालिकाहरूलाई छात्रवृति दिने र यस्तै अन्य सकारात्मक विभेद गर्न सकिन्छ । अहिले महिलाका नाममा जमिन पास गर्दा राजस्व कम लाग्ने नीति सरकारले लिएपछि महिलाका नाममा जमिन पास गर्ने प्रचलन बढेको छ । यस प्रथाको अन्तका लागि राज्यले केही क्रान्तिकारी नीति लिन आवश्यक छ ।

परम्परागत अगुवाहरू जस्तो पुरोहित, धामीझाँक्री, तान्त्रिक, पुजारी आदिलाई रजस्वलाका बारेमा सकारात्मक धारणा बनाउन अभिप्रेरित गर्नु पर्छ । मानिसहरू बिरामी हुँदा स्वास्थ्यकर्मीले भनेको भन्दा धामीले भनेको धेरै पत्याउँछन् ।

विद्यालयमा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी कुराहरूको थप छलफल गरिनु पर्दछ भने अभिभावकले पनि आफ्ना बालबालिकालाई प्रजनन स्वास्थ्यको आवश्यक जानकारी दिनु पर्दछ ।

५.४ विद्यार्थीहरूसँगको छलफल

चाफामाण्डौ गाविसमा रहेको नेपाल राष्ट्रिय उच्च मा वि का कक्षा ८ देखि ११ सम्मका विद्यार्थीहरूसँग छलफल गरिएको थियो ।

५.४.१ छाउपडी प्रथाको शुरुवात

आर्थिक कारण (घर सानो हुनु), अशिक्षा, पुरातन परम्परा, देवी देवतालाई बढी विश्वास गर्नु, कुन समयमा कुनै महिला कारणबस रजस्वला भएको बेला अलग बसिन होला अनि त्यसको अनुसरण अरूले गरे पछि यो प्रथा बन्यो । शुरुमा त सरसफाइ र राम्राका लागि शुरु भयो तर पछि यस रूपमा विकास भयो ।

५.४.२ छाउपडीको वर्तमान अबस्था

- छाउ हुनु कुनै पनि महिला प्रजननयोग्य अबस्थामा आउनु हो । ४ जना विद्यार्थीहरू माओवादी सशस्त्र विद्रोहको अबस्थामा घरमा बसेको तर हाल उनीहरू पनि गोठमा बस्ने गरेको । २ जना विद्यार्थी छाउ भएको अबस्थामा अहिले घरकै एउटा कोठामा बस्ने तर छाउ बार्ने गरेको ।
- छाउ भएको बेला गोठमा सुत्न ठाउँ नपुगेर कहिलेकाहीँ बसेरै रात बिताउनु पर्ने, छाउ भएको बेला छाउपडी धारामा नुहाउने वा खोलामा नुहाउने, धारा, घरको भान्छा, भैंसी, गाई, घर, फलफूल, तरकारी(लहरे)को बिरुवा समेत छुन नहुने ।
- छाउपडी प्रथा उन्मूलन सम्बन्धी कानूनको बारेमा थाहा छैन (छाउपडी प्रथा उन्मूलन गर्न बनेको निर्देशिका, २०६४)
- महिनामा ४ रातका दरले हामी छाउपडी गोठमा बस्ने हो भने वर्षमा हामी ४८ दिन गोठमा बस्नु पर्ने भो अनि हाम्रो पढाइमा कस्तो असर पर्छ ? हामी सरलाई सबै कुरा भन्न पनि सक्दैनौ ।

५.४.३ छाउपडी प्रथाको प्रभाव

- पखाला लाग्नु, पेट फुल्ने, अपच हुने, टाउको दुख्ने, हात खुट्टा तथा जोर्नीहरू दुख्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने ।

- कीरा, सर्प आदिको डर, महिलामाथि सामाजिक विभेद हुनु, शिक्षकहरू यौन समस्याका बारेमा भन्न नसक्ने र रजस्वलाका बारेमा भन्न नसक्ने, बलात्कार हुनसक्ने सम्भावना आदि जस्ता समस्या देखिन्छन् ।

- वर्षमा हामी ४८ दिन गोठमा बस्छौं । पढाइमा प्रतिकूल असर परेको छ ।

५.४.४ छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापन

छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापन हुन जरुरी छ । किशोरीहरू गोठमा जहिले पनि भयभीत अबस्थामा रहन्छन् । उनीहरूमाथि यौन हिंसा हुनसक्ने सम्भावना पनि रहन्छ । भान्छा छुन नदिए पनि घरको कुनै कोठामा बस्न दिनु पर्छ । गाउँमा घरमै बस्ने र खाना पकाउनेहरू पनि छन् उनीहरूलाई केही भएको छैन तसर्थ पुरुषहरूले आँट गरेर रजस्वला भएका महिलाहरूलाई घरमै राख्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । अब नयाँ बन्ने घरहरू छाउपडी मैत्री हुनु पर्छ ।

छाउपडी प्रथाका बारेमा विद्यालयको आधारभूत तहदेखि नै पठन पाठन गरिनु पर्दछ । शिक्षकहरूलाई यौन शिक्षा शिक्षण सम्बन्धी तालीम दिन आवश्यक छ । शिक्षकहरू यौन शिक्षाको पाठ आउँदा सरसती पढ्ने गर्दछन् तर यस बारेमा थप छलफल गरिनु पर्दछ जसबाट विद्यार्थीहरू घरमा आफ्ना अभिभावकहरूलाई छाउपडीका बारेमा बताउन सकून ।

बढी भन्दा बढी चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिनु पर्दछ । धर्मका नाममा कुप्रथालाई प्रश्रय दिनु हुदैन अब धर्मलाई राम्ररी बुझेका मानिसहरूलाई ल्याएर अन्तरक्रिया गरिनु पर्दछ ।

महिलाका बारेमा छलफल चलाउँदा महिलामात्र सहभागी गराउनुभन्दा उनीहरूका घरका पुरुषहरूलाई पनि सहभागी गरिनु पर्दछ अनिमात्र सबैले बास्तविकता बुझ्नेछन् ।

५.५ स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसँगको छलफल

गाविसमा कार्यरत ९ जना महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूमध्ये ८ जनासँग सामूहिक छलफल गरिएको थियो ।

५.५.१ छाउपडी प्रथाको शुरुवात

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू भन्दछन् छाउपडी प्रथाको शुरुवात परापूर्व कालमा शुरु भएको हो । सबै जनाको एउटै स्वर थियो सायद महिला कुनै कारणले अलग बसे होलान् पछि पुरुषले यसलाई धर्मसँग जोडेर धर्म र पापको कुरा गरे ।

देवी देवता रिसाउने भएर छाउपडी प्रथाको शुरुवात भएको हो । फेरि पहिले पहिले घर पनि साँघुरा हुन्थे, मानिसहरूसँग ओढ्ने ओच्छ्याउने पनि कम हुन्थे अनि त्यस्तो अबस्थामा रगत पर्‍यो भने गारो हुन्छ भनेर अलगै बस्ने चलन चलेको हो ।

५.५.२ छाउपडीको वर्तमान अबस्था

यस गाविसमा छाउपडीको अबस्था कष्टप्रद छ । यस गाविसमात्र होइन पूरा जिल्लामा कष्टप्रद छ । यस गाविसमा त अलि कम छ छिमेकी गाविसमा झन् बढी छ । नुहाउने धारा अलग, खाने भाँडा अलग, सुत्ने ठाउँ अलग छाउपडीको जीवन सामान्य भन्दा अलग देखिन्छ । कपालमा तेल लगाएर कोर्न पाइँदैन ।

छाउपडीहरू मूलबाटो हिंड्न पाउँदैनन्, धारामा पानी खान पाउँदैनन् , घरभित्र जान पाउँदैनन्, पोषिलो खान पाउदैनन्, हर महिना ४ रात कति कष्ट हुन्छ त्यो त हामी भोग्नेलाईमात्र थाहा हुन्छ । छाउपडीका कारण पुरुषहरूमाथि पनि केही बन्देजहरू लगाइन्छन् ।

छाउपडी प्रथा उन्मूलन सम्बन्धी बनेको नियम कानूनका बारेमा महिलाहरूलाई कुनै थाहा छैन थाहा छ त केवल आमाले, सासूले र समाजले सिकाएका सामाजिक कानून ।

५.५.३ छाउपडी प्रथाको प्रभाव

छाउपडी प्रथाका कारणले महिलाहरूमा निम्न समस्या देखिएका छन्

- आङ खस्ने समस्या,
- जिउ सुनिने समस्या
- तल्लो पेट दुख्ने
- रिङ्गटा लाग्ने
- आवश्यक पर्दा पनि कतै पाहु जान नसकिने
- धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी बन्न नपाइने
- बच्चालाई निमोनिया हुने
- गहना चोरी हुने
- सर्प, बिच्छी र अन्य जनावर तथा कीराहरूको डर हुने
- बलात्कार हुनसक्ने समस्या

५.५.४ छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापन

- छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापन जरुरी छ । गाउँमा व्यवस्थित छाउपडी गोठ बनाउनु पर्दछ ।
- अब घर बनाउँदा छाउपडी बस्ने कोठा पनि राम्रो बनाउनु पर्दछ ।
- घरमा बस्ने आँट पनि गर्नु पर्दछ । एक जना स्वयं सेविका भन्दछिन् म ६ वर्षदेखि घरमा वस्छु केही भएको छैन अब महिलाले नै आँट गर्नु पर्दछ ।

५.६ स्वास्थ्यकर्मीहरूसँगको छलफल

चाफामाण्डौ गाविसमा अबस्थित चाफामाण्डौ उपस्वास्थ्य चौकीका प्रमुख ध्रुवनारायण मण्डल र स्थानीय बजार मुजाबगरमा मनोज मेडिकल चलाएर बसेका लोकबहादुर रावल दुईजनासँग यस क्रममा अलग अलग छलफल गरिएको थियो ।

५.६.१ छाउपडी प्रथाको शुरुवात

पहिले मानिसहरूलाई काम कम गर्नु पर्थ्यो महिलाहरू ज्यादा समय घरमै बस्थे होलान् त्यस समयमा रजस्वला भएको बेला रगत जताततै नपरोस् र स्वास्थ्यको ख्याल गर्न सकियोस् भनेर अलग बस्ने बनाइयो पछि यो कुरा छाउपडी प्रथामा परिवर्तन भयो ।

घर सानो भएका कारण महिलाहरू बाहिर बस्न थालेका होलान् । कुनै अलि सामन्तको घरबाट शुरु भएको हुनुपर्छ यो प्रथा किनकि उसले भनेको सबैले मान्नुपर्ने भयो ।

यस प्रथाको शुरु हुनुमा ठूलो हात पुरुषहरूको हुनुपर्छ किनभने पुरुषहरूले महिला रजस्वला भएको अबस्थामा यौन उन्माद रोक्न सकेन अनि महिलालाई अलग राख्यो, पछि यसलाई धर्मसँग जोडियो जो आजसम्म बाँचिरहेको छ । सुदूर र मध्यपश्चिममा देवी देवताप्रति अलि बढी विश्वास गर्ने भएका कारण यो प्रथा यस रूपमा यहाँ जीवित छ ।

पहिले महिला पुरुषसँगै महिला रजस्वला भएको बेला रहँदा बच्चा कहिले जन्मने भन्ने थाहा पाउन गाह्रो पर्‍यो होला । अर्कोतिर सभ्यताको शुरुवाततिर मानिसहरू संयुक्त रूपमा बसेको अबस्थामा बच्चा कसको हो भनेर छुट्याउन पनि महिलाहरूलाई रजस्वला भएको बेला अलग राख्न थालियो होला यो पछि प्रथा बन्यो ।

५.६.२ छाउपडीको वर्तमान अबस्था

ध्रुबनारायण मण्डल भन्छन् पुरुषले भन्दा महिलाहरूले नै रजस्वला भएको बेला घरमा बस्ने महिलाहरूलाई हेप्ने गरेका छन् । छाउपडीलाई विभेद गर्ने पुरुषभन्दा महिला नै बढी छन् ।

छाउपडी अबस्थामा पोषिलो खानेकुरा खानु पर्ने तर यसै बेला पोषिलो खाना जो गाउँमा प्राप्त (दूध, दही, घिउ, मोही आदि) पोषिलो खानेकुरा पनि खान नपाउने अबस्था छ ।

रजस्वला भएको बेला घरभित्रको काम नगर्ने तर घर बाहिरको गाह्रो काम गर्नु पर्ने हुन्छ जस्तो भारी बोक्ने, दाउरा ल्याउने, स्याउला ल्याउने तथा कृषि कार्य आदि । यस समयमा यस्ता शरीरलाई भारपर्ने कामले महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारेको छ ।

छाउपडी गोठहरू अव्यवस्थित छन् । झ्याल छैन, न राम्रो ओच्छ्याउने छ, न त राम्रो ओढ्ने छ, न राम्रो खाना । छाउपडी बार्ने चलन देशैभरि छ । तर यहाँको समस्या भनेको गोठमा बस्नु हो ।

५.६.३ छाउपडी प्रथाको प्रभाव

- पाठे घर खस्ने समस्या
- पिसाब नली सम्बन्धी समस्या हुनु ।
- छाउपडीका विभिन्न समस्या छन् ।
- डेरा बस्न छाउपडी नबार्दा मानिसहरूले कोठा दिँदैनन् ।
- रजस्वला भएको बेला गोठमा महिलाहरूको बढी रगत बगेको देखिएको छ ।
- जरो आउने, रुघाखोकी लाग्ने हुन्छ । झाडा पखाला लाग्ने, ।
- बच्चाहरूलाई श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग लाग्ने
- पिसाब पोल्ने, सेतो पानी बग्ने, तल्लो पेट दुख्ने
- हिउँद महिनामा गोठभित्र आगो बाल्ने ढोका लगाएर सुत्ने भएका कारण गोठभित्र अक्सिजनको अभाव भएर धेरै महिलाहरू बिरामी परेका छन् ।
- स्वास्थ्यकर्मी लोकबहादुर रावल भन्दछन् हाम्रो घरमा छाउपडी बार्न छाडेको २०५७ सालदेखि हो । त्यस बेलादेखि हाम्रो घरमा रजस्वला भएको महिलाले भैंसी दुहेको हो । म अहिले व्यापारमात्र गर्छु मेरो साँइला बुवाले अहिले पनि हामीलाई दूध दही दिँदैनन् ।

५.६.४ छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापन

छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापन गर्ने हो भने व्यक्ति आफै परिवर्तन हुनु पर्छ । माओवादीले बल प्रयोग गरेर घरभित्र बस्न लाउँदा पनि महिलाहरू लुकेर गोठमा बसे, घरमा बसेकाहरू पनि अहिले गोठमा बस्न थालेका छन् । म धनुषाको मान्छे हाम्रो घरमा रजस्वला भएको कुरा कसैलाई थाहा नै हुँदैन अथवा हामी वार्दनौ तर यहाँ मेरी श्रीमती पनि गोठमा बस्ने गर्छिन् ।

गोठमा बसेन भने कोठा नै पाइँदैन, दूध पाइँदैन । यो ठाउँका मानिसहरूमा सकारात्मक सोचाइको विकास गराउनु जरुरी छ ।

शिक्षित मानिसहरूले समाजको सकारात्मक परिवर्तनका लागि कदम चाल्नु आवश्यक छ । रजस्वलाका बारेमा व्यावहारिक ज्ञान दिनु पर्दछ । केही गैरसरकारी संस्थाहरू र महिला विकास कार्यालयले छाउपडी प्रथा व्यवस्थापनका लागि कार्य गरिरहेका त छन्, तर उनीहरूमात्र गफ गर्ने गर्छन् । स्थानीय साक्षर र निरक्षर महिलाले बुझ्ने गरी कार्यक्रमहरूको क्रियान्वययन हुनु पर्दछ ।

अबको ४० देखि ५० वर्षमा यो प्रथा ज्यादै न्यून हुनेछ । तर यो पुस्ता जागरूक बन्नु जरुरी छ । छाउपडी प्रथालाई हाम्रो परम्परा होइन, समस्याको रूपमा हेर्नु पर्दछ ।

विद्यालयमा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी कुराहरूको थप छलफल गरिनु पर्दछ भने अभिभावकले पनि आफ्ना बालबालिकालाई प्रजनन स्वास्थ्यको आवश्यक जानकारी दिनु पर्दछ ।

५.७ महिला विकास कार्यालयका अधिकृतहरूसँगको छलफल

अध्ययन क्षेत्रका रूपमा छानिएको पहाडी जिल्ला अथवा अध्ययन क्षेत्र रहेको जिल्लाको महिला तथा बालबालिका कार्यालयका प्रमुख इन्दिरा ओझा र तराईको एउटा जिल्ला कञ्चनपुर जिल्लाको महिला तथा बालबालिका कार्यालयकी संरक्षण अधिकृत मेनुका बस्नेत (विष्ट)सँग छलफल गरिएको थियो ।

५.७.१ छाउपडी प्रथाको शुरुवात

महिलाहरूको रजस्वलाको बेलामा बाहिर राख्ने चलन स्वास्थ्यका लागि शुरु गरिएको थियो । त्यो बेला महिनामा ५-७ दिन आराम पनि हुने भन्ने आशय पनि थियो होला । अर्कोतिर महिलालाई विभेद र कमजोर बनाउन पनि समाजका केही टाठाबाठाहरूले निर्माण गरेका हुनु पर्छ । तर रजस्वला त मानिसको उत्पत्तिसँगै भएको हो । यदि भगवान्ले दिएको श्रापको

कुरा गरिन्छ धर्ममा भने त्यो गलत हो, त्यो मात्र महिलामाथि बनाइएको विभेदकारी नियममात्र हो ।

छाउपडी प्रथा हिन्दू धर्मावलम्बी खास गरी बाहुन, क्षत्री र दलितहरूमा बढी देखिन्छ । यो नेपालभरि नै छ । अछाम र अन्यत्रको फरक यत्ति हो कि अन्यत्र घरमै बसेर विभेद गरिन्छ जो बाहिरबाट देखिंदैन, अछाममा गोठमा राखिन्छ जो बाहिरबाट देखिन्छ । अछामकी महिला तथा बालबालिका कार्यालयकी प्रमुख इन्दिरा ओझा भन्नुहुन्छ म पूर्व झापाको मान्छे । म महिला विकास अधिकृत भएर एउटा तालिममा सहभागी हुनु अघि छाउ बार्ने गर्थे । भान्छा कोठामा जाँदिनथेँ, पूजा कोठामा जाँदिनथेँ, मन्दिर जादिनथेँ । अहिले मलाई केही पनि लाग्दैन । नेपालको अरू तिर छाउपडी गोठ नभए पनि छाउपडी भएका बेलाको विभेद छ र छाउपडित्व छ ।

महिला तथा बालबालिका कार्यालय कञ्चनपुरकी संरक्षण अधिकृत मेनुका बस्नेत (विष्ट) भन्नुहुन्छ यो प्रथा सायद सकारात्मक कुराका लागि शुरु भयो, तर पछि यसले नकारात्मक रूप लियो । महिलामाथि हुने विभेदको जब जन्म भयो, त्यसपछि छाउपडी प्रथाले झन प्रश्रय पायो । अन्तका मानिसहरूले पनि छाउपडी बार्ने गर्दछन्, तर सुदूर र मध्य पश्चिममा गोठमा बस्ने प्रथा छ । यसको मुख्य कारण सांस्कृतिक अन्धविश्वास हो ।

हिन्दू धर्ममा जहाँ नारीको सम्मान गरिन्छ, त्यहाँ भगवानको बास हुन्छ भनिन्छ तर यसै धर्ममा भगवान्को नाम भजाएर महिलामाथि विभेद गरिन्छ ।

५.७.२ छाउपडीको वर्तमान अबस्था

महिलाहरूमाथि विभेद भएको छ । अधिकारका कुरा गर्नुभन्दा अगाडि संस्कृतिको कुरा आउँछ र अधिकारभन्दा संस्कृतिले जित्छ । कानूनको कुरा गर्दा पनि त्यस्तै हो, राज्यले निर्माण गरेका कानूनभन्दा मानिसहरू समाजले निर्माण गरेको कानूनलाई मान्दछन् । उदाहरणका लागि छुवाछूत प्रथा वा जातीय विभेद । कानून निर्माण भएको ५० वर्ष पुग्न लाग्दा पनि के यो अन्त भएको छैन । समाज परिवर्तनसँगै सबै प्रथाहरूमा परिवर्तन हुनेछ ।

छाउपडीहरूको अबस्था अलि कष्टकर नै छ । गोठमा बस्ने, पोषिलो खान नपाउने, बालबच्चाहरू पनि आमासँगै गोठमा सुत्नु पर्ने अबस्था छ । अछाम जिल्लामा महिला तथा बालबालिका कार्यालयले सेभ द चिल्ड्रेनसँग मिलेर छाउपडी प्रथा निबारण परियोजना चलाइरहेको छ । १९ वटा गाविसमा सञ्चालित यस कार्यक्रमले केही सकारात्मक परिवर्तन देखिएको छ । ती गाविसका धामीझाँक्रीलाई तालिम दिने गरिएको छ । १९ गाविस मध्ये जनाली बन्डाली गाविसलाई छाउपडी गोठरहित गाविस घोषित गरिएको छ । निकट भविष्यमा भागेश्वर गाविसलाई छाउपडी गोठरहित गाविस घोषणा गर्ने योजना रहेको छ । यति हुदाँ हुँदै पनि त्यहाँ छाउपडित्वको अन्त होला ?

धर्मले महिला हिंसालाई कहिलेकाहीं प्रश्रय दिन्छ, तर धर्मका सबै कुरा नराम्रा हुदैनन् । धर्मका राम्रा कुरा जोगाउँदै नराम्रा कुराको अन्त हुनु पर्दछ । अहिले छाउपडी प्रथाको नाममा धर्ममाथि प्रहार भएको छ यो राम्रो कुरा होइन । यो धर्मले होइन व्यक्तिले र समाजले बनाएको प्रथा हो ।

५.७.३ छाउपडी प्रथाको प्रभाव

- महिलाहरूमाथि विभेद भएको छ
- किशोरीहरूको शिक्षामा यसले प्रभाव पारेको छ ।
- महिलाहरूमा आङ खस्ने रोगको यो एउटा कारण बनेको छ ।
- महिलाको समग्र स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर परेको छ ।
- बालबालिकाहरू जो रजस्वला भएको बेला आमासँग सुत्दछन् उनीहरूको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्ने र कतिपय अबस्थामा बालवालिकाको मृत्युसमेत हुने ।
- संविधानले दिएका मौलिक हकहरू महिलाहरूले प्राप्त गरेका छैनन् ।
- महिलाहरू बलात्कारको शिकार बन्ने र यसबाट अनिच्छित गर्भाधान हुने खतरा ।
- अछाम जिल्लामा गएको वर्ष (२०६८ सालमा) दुईजना महिलाको छाउपडी गोठमा मृत्यु भयो । मृत्यु हुनेमा बारला गाविस वडा नं. ६ की ४३ वर्षे महिला झुमा शाही

र ढकारी गाविस वडा नं. ४ की १६ वर्षे किशोरी थिए । महिलाहरू गोठभित्र आगो बालेर सुत्ने रातमा अक्सिजनको कमी भएर मर्ने गरेको पाइएको छ ।

- महिलाहरू निर्भीक भएर बाहिर निस्किन सक्दैनन् जसका कारणले उनीहरूको व्यावसायिक जीवनमा पनि असर पर्ने र त्यसको असर आर्थिक अबस्थामा पर्ने देखिन्छ ।

५.७.४ छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापन

छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापन गर्ने कि उन्मूलन गर्ने भन्ने प्रश्न महत्वपूर्ण छ । यो प्रथा उन्मूलन हुन नसक्ने गरी मानिसहरूको मस्तिष्कमा बसेको छ । महिलाहरूलाई सुरक्षित बस्न सक्ने र गोठमा मर्नुपर्ने अबस्थाबाट जोगाउन सकियो भने पनि यो छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापनको ठूलो उपलब्धि हुन सक्ने छ ।

रजस्वला भएका बेला पोषिलो खाने कुरा खान पाउनु, सुरक्षित ठाउँमा सुत्न पाउनु र आफूलाई हेयको दृष्टिले होइन रजस्वला त नयाँ सृजनाका लागि भएको हो भन्ने भावना महिलाभित्र ल्याउन सकेमात्र पनि ठूलो उपलब्धि हुनेछ ।

अघिल्लो पुस्ता हजूरआमाहरू र हजूरबाका लागि भए पनि छाउपडी बार्नु पर्ने अबस्था रहेको कुरा मेनुका बस्नेत बताउनु हुन्छ ।

विद्यालयमा ६ कक्षादेखि नै प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा शिक्षा दिइनु पर्दछ । शिक्षकहरूलाई यथेष्ट तालीम दिइनु पर्दछ । शिक्षकहरू प्रजनन स्वास्थ्यको पाठ राम्ररी पढाउन हिचकिचाउँछन् । अभिभावकहरूले पनि आफ्ना बालबालिकालाई प्रजनन स्वास्थ्यको आवश्यक जानकारी दिनु पर्दछ ।

सरकारी तथा गैर सरकारी क्षेत्रबाट आवश्यक कदम चालिनु पर्दछ । तर छाउपडी प्रथा धर्म र संस्कृतिसँग जोडिएकोले यसको तुरुन्त परिवर्तन हुन अलि कठिन हुन्छ । तसर्थ यस प्रथाको अन्त हुन केही समय लाग्न सक्छ । बस्नेत भन्नुहुन्छ परिवर्तन गर्दा समाजले स्वीकार गर्नु पर्छ । कैलालीमा दुई वर्ष पहिले महिला पैरवी मञ्चले ऋषि पञ्चमीका दिन

महिलाहरूलाई मासुभात खुवायो, तर समाजले स्वीकार गरेन । कञ्चनपुरका केही गाउँमा छाउपडी गोठ भत्काइए समाजले स्वीकार गरेन ।

छाउपडी प्रथा निबारण आयोजना लागू भएका गाविसमा गोठमा महिला मरेका छैनन् । किशोरीहरूमा रजस्वला भएका बेला सरसफाइ गर्ने चलन बढेको छ ।

छाउपडी प्रथाको व्यवस्थापनका लागि सक्रिय संस्थाहरू पनि कसैले छाउपडी गोठ भत्काउँछन् कोही निर्माण गर्दछन् । यी सबै संस्थाको कार्यक्रममा एकरूपता आउनु पर्दछ र समाजका महिलाहरूले भनेको अनुसार परिवर्तनको नीति निर्माण गरिनु पर्छ ।

५.८ एक जना स्थानीय राजनीतिक अगुवाको अनुभव

चक्र बहादुर रावल

निवर्तमान गाविस अध्यक्ष, चाफामाण्डौ गाविस

नेपालको सुदूरपश्चिम क्षेत्रमा छाउपडी कुप्रथाले राम्रैसँग जरा गाडेको छ । सुदूरपश्चिमको अछाम जिल्ला छाउपडी प्रथाका सवालमा चर्चित भएको छ । महिलाहरू महिनावारी हुँदा घर बाहिर गोठमा बस्नुपर्ने र अरूलाई नछोएर अलग्गै बस्नुपर्ने चलन नै छाउपडी प्रथा हो ।

छाउपडी प्रथाको शुरुवात गरीवीको कारणले भएको हो । घरहरू साना भएकाले महिलाहरूलाई रजस्वला भएको बेला अलग राख्ने गरियो । यसलाई पछि धर्मका माध्यमले स्थापित गरियो । यो प्रथा धार्मिक भन्दा पनि सामाजिक हो ।

महिनावारी हुँदा छाउपडीप्रथाको रूपमा बाहिर बस्नुपर्ने र त्यसले महिला र बच्चाको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्ने भएकाले अछाम जिल्लामा सो कुप्रथा विरुद्ध व्यापक जनचेतना जगाउने र महिनावारी हुँदा गोठमा होइन घरमा बस्ने चलन सुरुवात गर्न जिल्ला विकास समित अछामको अगुवाइमा विभिन्न सङ्घ संस्था जसमा युनिसेफ नेपालको डकाव कार्यक्रम, युएनडिपि सहभागितात्मक जिल्ला विकास कार्यक्रम र महिला विकास कार्यालयलगायतका सङ्घ संस्था र राजनीतिक पार्टीहरूको संलग्नतामा जिल्ला विकास

समिति अछाममा २०५५ सालमा भएको कार्यशाला गोष्ठीमा व्यापक छलफल भई छाउपडी कुप्रथा विरुकद्धको अभियान सुरु गर्ने निर्णय भयो र गाउँ गाउँमा राजनीतिक अगुवा, शिक्षक, कर्मचारी, बुद्धिजीवीहरूबाट घरमा बस्ने चलनको सुरुवात गर्ने निर्णय भयो ।

उक्त कार्यशाला गोष्ठीमा गाविस अध्यक्षको हैसियतले म पनि सहभागी भएको थिएँ । हाम्रो घरमा २/३ वर्ष अघिदेखि नै घरमा गोप्य रूपमा बस्ने चलन थियो । उक्त गोष्ठीबाट गाउँ फर्किसकेपछि हामीले युनिसेफ नेपाल डकाव कार्यक्रमको सहयोगमा छाउपडीप्रथा र यसले महिला र बालबालिकामा पर्ने असरबारे सबै गाविस सदस्य, महिला स्वयंसेविकाको स्थानीय राजनीतिक पार्टीका कार्यकर्ता र कर्मचारी, शिक्षक, बुद्धिजीवीहरू र सरोकारवाला सबै पक्षलाई बोलाई बृहत् छलफल भयो । छाउपडी बाहिर बस्नुको कारण देवी देवता रिसाएको प्रसङ्ग आउँदा हामीहरूले देवी देवता नरिसाउने यसको परीक्षण २ वर्षदेखि हाम्रो घरमा बस्दै आएको जानकारी गरायौं र शहर बजारका घरमा बस्ने, परिवार सहित भारतमा दाजुभाइहरूलाई पनि घरैमा बसेका उदाहरण दिएर घरमै बस्न सक्ने महिलाहरूको नामावली र घरमा बसाल्न सक्ने पुरुषको नामावली सङ्कलन गर्ने काम भयो । त्यसमा मेरा घरका महिलाहरू र अन्य गरी १५/१६ जना महिलाहरू तयार भए । जसमा राजनीतिक पार्टीसँग सम्बन्धीत व्यक्तिहरू, शिक्षक, महिला स्वयंसेविका, चेतनशील महिलाहरू प्राय हुनुहुन्थ्यो । त्यसपछि गाउँमा ठूलो बहस चल्यो । केही पुराना मानिसहरूले गालीगलौज समेत पनि गर्नुभयो । तापनि हाम्रो अभियान जारी रह्यो र विस्तारै घरमा बस्नेहरूको सङ्ख्या बढ्दै गयो । स्कूल पढ्ने चेलीबेटीहरू घरमा नै बस्न थाले । बुहारी, गोठमा बसेका छोरीहरू समेत घरमा बस्न सुरु गरे ।

पछिल्लो चरणमा माओवादी विद्रोहको बेला पनि जबरजस्ती घरमा बसाउने कार्य गरे । शान्ति पुनर्बाहलीपश्चात अहिले चाफामाण्डौ गाविसमा २०५५ देखि चलेको उक्त अभियानले गर्दा केही महिलाहरू घरमा बसिरहेकै छन् ।

माओवादीले गरेको जबरजस्तीले घरमा बस्न थालेकाहरू गोठमा फर्किन थालेपछि आफूखुसी घरमा बस्न थालेकाहरू पनि केही बिरामी पर्दा, भैंसीले दूध नदिंदा, धामीझाँक्रीले छुयो भयो भनिदिए पछि अहिले १० वर्ष घरमा बसेकाहरू पनि गोठमा फर्किन थालेकाछन् । अब फेरि

अर्को अभियान चलाउन जरुरी छ । नयाँ पुस्ताका महिलाहरू र पुरुषहरू छाउपडित्वको अन्त चाहन्छन्, तर उनीहरूले अघिल्ला पुस्तालाई सम्झाउन सकिरहेका छैनन् । अब यस पुस्ताले कि त विद्रोह गर्नु पर्छ कि त आफ्नो समयलाई कुर्नु पर्छ । समय कुर्ने हो भने यो नयाँ पुस्ता अर्को नयाँ पुस्ताका लागि पुरानो बन्नेछ ।

५.९ छाउपडी प्रथा व्यवस्थापनका उपायहरू

महिलाहरू एकातिर यस प्रथाको पीडा अनुभव गर्दछन् भने सदियौंदेखि चलि आएको यस प्रथालाई छोड्न पनि सक्दैनन् । यो छाउ हुनु जैविक प्रक्रिया हो भन्ने जान्दा जान्दै पनि कतिपय महिलाहरू समाजका डरले र कुनै अनिष्ट होला भन्ने डरले गोठमै बस्न बाध्य छन् ।

खास गरी छाउ हुनु जैविक प्रक्रिया हो तापनि सांस्कृतिक कारणले यसको छुट्टै व्यवस्थापन गर्नु पर्ने कुरा उत्तरदाताहरू गर्दछन् । अब नयाँ बन्ने घरहरूमा छाउपडिलाई बस्नका लागि घरभित्रै सुरक्षित अलग कोठा बनाउनु पर्ने मत छ महिलाहरूको । छाउपडी गोठ निर्माण गर्दा पनि स्वास्थ्यकालागि उपयुक्त हुने खालको निमार्ण गर्नु पर्ने सुझाव छ महिलाहरूको ।

छाउपडीको सम्बन्ध र महिला स्वास्थ्यका बारेमा महिलाहरूलाई विशेष किसिमले जानकारी गराउनु पर्दछ । छाउपडी व्यवस्थापन भनेको रजस्वला भएको बेला भान्छामा गएर भात पकाउनु हो भन्ने बुझाइको अन्त हुनु पर्छ । छाउपडीलाई सुरक्षित रूपमा घरमा राख्न सक्ने अबस्थाको सृजना गर्नु पनि ठूलो कुरा भएकाले यसतर्फ सरकारी तथा गैरसरकारी सबै निकायबाट सकृयता बढाउनु पर्ने देखिन्छ । सरकारले छाउपडी प्रथा उन्मूलन गर्ने निर्देशिका बनाएको र छाउपडी प्रथा कानूनी रूपमा दण्डनीय हो भन्ने कुरा एकजना उत्तरदातालाई पनि थाहा छैन । यसको अर्थ के हो भने सरकारले कानून बनाएर मात्र पुग्दैन त्यसको पहुँच सरोकारवालाहरूसम्म पुग्नु पर्दछ ।

अध्याय छ

अध्ययनको सारांश, निष्कर्ष, र सुझावहरू

६.१ सारांश

रजस्वलाको अबस्थामा महिलामाथि गरिने विभेद जो सामाजिक र सांस्कृतिक हिंसा हो, त्यो नेपालभरि नै हिन्दू धर्मावलम्बीमा छ । अछामी समाजमा प्रचलित धार्मिक तथा सांस्कृतिक परम्पराले नारीहरूमा हुने मासिक रक्तस्रावलाई शरीर शुद्धिका रूपमा अर्थ्याएको पाइन्छ । समाजमा समाजले निर्माण गरेको नियमलाई समाजको सदस्यका रूपमा महिलाहरूले उल्लङ्घन गर्न नसकेर छाउपडी प्रथाको विभेद भोग्न बाध्य छन् अछामका महिलाहरू ।

छाउपडी प्रथा शुरु हुनु र अहिलेसम्म कायम रहनुका कारणहरू के के हुन् ? छाउपडी प्रथाको प्रभाव के के हुन्, खासगरी छाउपडी गोठमा बस्ने चलनको प्रभाव के के परेका छन ? महिलामाथि छाउपडी प्रथाका नाममा गरिने विभेद र हिंसा के के हुन् ? आदि जस्ता अनुसन्धानात्मक प्रश्नहरुको उत्तर खोज्ने प्रयास यस शोधपत्रले गरेको छ । यस शोधको उद्देश्य छाउपडी प्रथाका कारणहरू र तत्कालका प्रत्यक्ष प्रभावहरू पत्ता लगाउनु रहेको थियो ।

यस अध्ययनका लागि सुदूर पश्चिमाञ्चल, सेती अञ्चल, अछाम जिल्लाको चाफामाण्डौ गाविसलाई छनोट गरिएको थियो । सो गाविसमा बसोबास गर्ने १५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका २०३ जना महिलाहरूमध्ये १३ प्रतिशत अर्थात २६ जना महिला उद्देश्यमूलक नमुना छनोट विधिबाट छानिएका थिए । तथ्याङ सङ्कलनका लागि प्राथमिक तथ्याङ्क संकलन गर्न व्यक्तिगत घटना अध्ययन (Case Study) विधि, Key Informant Interview र अवलोकन विधि जस्ता विधिहरू प्रयोग गरिएको थियो भने विभिन्न पत्रिका, पुस्तक, रिपोर्ट, इन्टरनेट साइटहरू र प्रकाशनहरुबाट द्वितीय तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको थियो । प्राप्त भएका तथ्याङ्कहरू सामान्य तथ्याङ्क शास्त्रीय विधि र सामग्रीहरूको प्रयोगद्वारा विश्लेषण गरिएको छ । तथ्याङ्कहरुलाई गुणात्मक रुपमा व्याख्या गरी प्रस्तुत गरिएको छ । यस अध्ययनमा वर्णनात्मक र विश्लेषणात्मक पद्धतिको प्रयोग गरिएको छ ।

आर्थिक रूपले सम्पन्न र मध्यम वर्गमा भन्दा छाउपडी प्रथाको प्रभाव न्यून वर्ग वा विपन्न वर्गमा बढी परेको छ । विपन्न वर्गका व्यक्तिहरू छाउपडी बार्नु पर्ने धारणा राख्दछन्, जसको सङ्ख्या गाउँमा ठूलो छ । तर छाउपडी प्रथा वर्गीय प्रथा होइन । केही महिला छाउ हुनुलाई फूल फुल्नुसँग तुलना गर्दछन् । **अरू फूल भगवानलाई चढाइने मान्छेमा फुलेको फूल किन अछुत ?**

छाउपडी गोठमा बस्ने महिलाहरू घरमा बस्ने अबसर पाए पनि आधाभन्दा धेरैले घरमा बस्न नसक्ने बताएका छन् । यसबाट के थाहा हुन्छ भने उनीहरू घरमा बस्दा अनिष्ट हुने कुरामा विश्वस्त छन् । तर समाजमा हेर्ने हो भने धर्मभन्दा पनि सामाजिक संस्कारका कारणले जीवित छ । क्षत्री महिलाहरू यो प्रथा छोड्नु पर्छ भन्ने मान्यता राख्दछन् भने ब्राह्मण र दलित जातीका महिलाहरू छाउपडी प्रथा जीवित राख्नु पर्ने जिकिर गर्दछन् ।

प्रथम रजस्वला भन्दा अगाडि महिलाहरूलाई रजस्वलाका बारेमा यथेष्ट ज्ञान भएको पाइँदैन । उनीहरू कसरी रजस्वला हुन्छन् भन्ने जानकारी पाउनेको सङ्ख्या एकदम कम छ । सामान्यतया महिलाहरू ४ रात गोठमा बस्ने र पाँचौ दिनमा भाँडा लाग्ने चलन छ । महिलाहरू दोस्रो दिनदेखि दिनहुँ नहाउने गर्दछन् । महिलाहरू सामान्यतया रजस्वला भएका बेला कपडा राख्ने गर्दछन् । रजस्वला हुँदा दूध, दही र दुग्धजन्य उत्पादन खान बन्देज छ । छाउ हुँदा समाजले महिला र उसको पतिलाई केही खास बन्धेज लगाइएको पाइएको छ ।

यस प्रथाले किशोरीहरूको व्यक्तित्व विकास र छात्राहरूको पढाइमा प्रतिकूल असर पारेको छ । एक जना छात्रा मासिक ४ दिनका दरले गोठमा बस्ने हो भने वर्षमा ४८ दिन गोठमा बस्नु पर्ने हुन्छ । अनि शिक्षाको स्तरको कुरा कसरी गर्ने ?

हिन्दू धर्ममा जहाँ नारीको सम्मान हुन्छ त्यहाँ भगवान्को बास हुन्छ भनिन्छ तर यही धर्ममा भगवानको नाम भजाएर महिलामाथि विभेद गरिन्छ ।

छाउपडी गोठमा महिलाहरू बिरामी परेका प्रसस्त घटना छन् । महिलाहरूमा आङ खस्ने, मुत्र प्रणालीमा संक्रमण हुने, बालबालिकाको स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकूल असर परेको देखिन्छ । अछाम जिल्लामा गएको वर्ष (२०६८ सालमा) दुईजना महिलाको छाउपडी गोठमा मृत्यु

भयो । मृत्यु हुनेमा बारला गाविस वडा नं. ६ की ४३ वर्षे महिला झुमा शाही र ढकारी गाविस वडा नं. ४ की १६ वर्षे किशोरी थिए । महिलाहरू गोठभित्र आगो बालेर सुत्ने रातमा अक्सिजनको कमी भएर मर्ने गरेको पाइएको छ । खरको छानो भएका गोठहरू आगो लागेर मानवीय क्षति भएको छ ।

महिलाहरू निर्भीक भएर बाहिर निस्कन सक्दैनन् जसका कारणले उनीहरूको व्यावसायिक जीवनमा पनि असर पर्ने र त्यसको असर आर्थिक अबस्थामा पर्ने देखिन्छ ।

अब छाउपडी प्रथा सुदूर र मध्य पश्चिमाञ्चलमा मात्र छ भन्नु गलत हुनेछ । छाउपडी प्रथा नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म, उत्तरदेखि दक्षिणसम्म जतातत‌ै छ । खास गरी यो प्रथा ब्राह्मण, क्षत्री र दलित समुदायमा अलि बढी देखिन्छ । अब सदूर पश्चिम र मध्य पश्चिममा छाउपडी प्रथा होइन **छाउपडी गोठ प्रथा** छ भन्नु पर्ने बेला भएको छ ।

अछाम जिल्लामा छाउपडीलाई गोठमा राख्ने कारणहरू निम्न अनुसार छन् :

- साना घर भएकाले
- अन्ध विश्वास
- ईश्वरप्रति अति बढी विश्वास भएकाले, सुदूर पश्चिममा देवीदेवता बढी मान्ने भएकाले ।
- देवी देवतालाई शुद्ध र सफा चाहिने भन्ने विश्वास र छाउपडीलाई अशुद्ध मानिने भएकाले अलग राखिन्छ ।
- यौन मनोविज्ञानका कारणले । घर मै भयो भने छाउपडी अबस्थामा यौन सम्बन्ध हुन सक्ने भएकाले ।
- रजस्वला सम्बन्धी शिक्षाको अभाव ।
- छाउपडी नबार्ने अबस्थामा बच्चा अबैध जन्मने सम्भावना भएकाले यसलाई रोक्नका लागि यो प्रथा शुरु भएको हो
- अशिक्षा
- पुरातन परम्परा

छाउपडी प्रथाका केही रहस्य र केही आश्चर्य

छाउ भएको बेला कुनै महिलाले छोएको वा लसपस गरेको पानी, खाद्य वस्तु, भिजेको लुगा, जलाशय वा त्यस्तै अन्य पदार्थ अज्ञानतावश कुनै धामी, भण्डारी, पूजारी वा स्थानीय देवी देवताका कार्यकर्ताहरूले जानी वा नजानी छोए, प्रयोग वा सेवन गरे अथवा त्यस्ता वस्तुको संसर्गमा आए वाक्वाकी आउन, रिँगटा चल्ने, शरीर अररिने, ज्वरो आउने, काम्ने र कामेर आफैले आफूलाई पिट्ने, कोपर्ने, धिक्कार्ने र वेहोश हुने गरेको घटना यहाँ सबैतिर देखिन्छन् । त्यस्तो भएमा सम्बन्धीत व्यक्तिलाई गाईको गहूँत सेवन गराई सुनपानी छर्कने चलन छ । त्यसैले स्थानीय देवीदेवताका मुख्य कार्यकर्ताहरू (धामी, पुजारी) यसको परहेज ज्यादै सतर्कतापूर्वक गर्दछन् । अझ लसपस गरेर त्यस्ता व्यक्तिलाई अस्वस्थ तुल्याउने छाउपडीलाई पनि माथि भनिएका समस्याहरूले पिरोल्दछन् ।

कहिलेकाहीँ धामीहरूलाई झुक्याउन मान्छेहरूले गरेका प्रयासहरू असफल भएको पनि देखिन्छ । स्थानीय धामी ईन्द्र टमटा एक पटक बिहामा गएको बेला डेउडा खेल्न थालेको र पछाडी डेउडा खेल्न छाउ भएकी महिला लागेपछि देवता आएको घटना समेत त्यस गाउँमा सुन्न पाइयो ।

यो शोधकर्ता आफैले पनि अनुभव गरेको छ । २०६८ सालमा अछामको सान्तडा गाविसमा एउटा कृषि सम्बन्धी तालीम चलाउन गएको बेला तालिममा सहभागी महिला आफूलाई अरू महिलाबाट अलि अलग राख्ने गर्थिन्, किन भन्ने कुरा बुझ्ने प्रयत्न गरिन । तालिमको अन्तिम दिन एक जना रजस्वलाको ४ दिन भएकी महिलालाई उनले छुन पुगिछन् । एकछिन पछि त उनी काप्न थालिन् । अरूले भने उनलाई छुयो भयो भने देउता आउँछ । उनलाई बाहिर ल्याएर सुनपानी छर्किन र खान दिइयो । उनले काप्न छोडेपछि घर पठाइयो ।

६.२ निष्कर्ष

छाउपडी प्रथासम्बन्धी सम्पूर्ण चाल चलन, रीतिरिवाज, संस्कार, मनोभावनालगायत अभ्यास सबै धार्मिक जनविश्वास र आस्थामा अडेको पाइएको छ । हिन्दू धर्मको मान्यताअनुसार

सामाजिक संस्कारका रूपमा विकास भएको, महिलालाई रजस्वला भएको बेलामा अपवित्र मान्ने, यो प्रचलन घर परिवार स्तरबाटै पूर्ण रूपमा विभेदकारी भएको पाइएको छ ।

छाउपडी प्रथाको जरा हिन्दू धर्मको अपवित्रताको मान्यता हो, यसबाट सम्पूर्ण हिन्दु महिलाहरू कुनै न कुनै रूपमा अबश्य पनि अपहेलित छन् । सुदूर पश्चिमाञ्चल तथा मध्य पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रका केही पहाडी जिल्लाहरूमा छाउपडी प्रथा भनिए पनि समग्र नेपालका हिन्दू समाजमा रजस्वला प्रथाको रूपमा यो समस्या विकराल र कुरीतिको रूपमा रहेको पाइन्छ । छाउपडी प्रथाले केटीहरू र महिलालाई वस्तुमा परिणत गरेको छ र उनीहरूको आत्मसम्मान घटाएको छ ।

अध्ययनले के देखाउँछ भने छाउपडी प्रथा देशैभरि छ, तर सुदूर तथा मध्यपश्चिमका पहाडी जिल्लामा छाउपडी गोठ छन्, जसलाई भौतिक रूपमा देख्न सकिन्छ । अहिलेसम्म छाउपडी भनेर छाउपडी बस्ने गोठलाई चित्रित गरियो तर त्यो गलत छ । छाउपडी भनेको त रजस्वला भएको महिला भन्ने बुझिन्छ । त्यसो भएकाले अब अछाममा छाउपडी प्रथा होइन **छाउपडी गोठ प्रथा** जीवित छ । यसलाई अब उपरान्त यसरी नै भनिनु, बुझिनु र व्यवहार गरिनु पर्छ ।

प्राप्त विभिन्न तथ्याङ्कहरूको विश्लेषणबाट शोधबाट निम्न निष्कर्षहरू निकालिएका छन् :

- उत्तरदातामा दलित जातिको सङ्ख्या बढी छ किनकि चाफामाण्डौ गाविसमा दलित जातीको बाहुल्य रहेको छ । उत्तरदाता २६ जना मध्ये दलित १२ जना, क्षत्री ९ जना र ब्राह्मण ५ जना रहेका छन् ।
- सबै उत्तरदाताहरू हिन्दू धर्म मान्दछन् ।
- उत्तरदाताहरु मध्ये धेरै जना निरक्षर र साक्षर रहेका छन्, जसअनुसार ७ जना निरक्षर, ८ जना साक्षर, ३ जना आधारभूत तहको शिक्षा हासिल गरेका छन्, त्यसै गरी ४ जनाले माध्यमिक तहको शिक्षा प्राप्त गरेको र ४ जनाले उच्च माध्यमिक तहको शिक्षा प्राप्त गरेका पाइयो ।

- उत्तरदाताहरूमध्ये कृषि क्षेत्रमा संलग्न उत्तरदाताको सङ्ख्या ७३ प्रतिशत छ । विद्यार्थीहरू १९ प्रतिशत र शिक्षक ८ प्रतिशत रहेका छन् ।

- उत्तरदाताहरूमध्ये १५ देखि २४ वर्षसम्म उमेर समूहका ९ जना, २५-३४ वर्ष उमेर समूहका १० जना, ३५-४४ वर्ष उमेर समूहका ६ जना र ४५ वर्ष माथिका १ जना रहेका छन् । ३५ वर्षभन्दा माथिका उत्तरदाताहरू छाउपडी प्रथा मान्नु पर्छ भन्ने राख्दछन् । १५ देखि २५ वर्ष उमेर समूहका महिलाहरू यो प्रथा मानिराख्नु आवश्यक नभएको तर समाजका कारण आफू गोठमा बस्ने गरेको धारणा राख्दछन् भने कतिपयले भगवानको डर र देवी देवता रिसाउने डरले घरमा नबसेर छाउपडी गोठमा बस्ने गरेको धारणा राख्दछन् ।

- उत्तरदाताहरूमध्ये क वर्ग अथवा धनीहरूको सङ्ख्या ३५ प्रतिशत, मध्यम वर्गको २७ प्रतिशत र निम्न वर्गको उत्तरदाताको सङ्ख्या ३८ प्रतिशत थियो ।

- उत्तरदाताहरू २१ जना विवाहिता थिए । त्यसै गरी ४ जना अविवाहिता र १ जना एकल महिलाको सहभागिता थियो । छाउपडी प्रथा सम्बन्धमा विवाहिता महिलाहरूभन्दा अविवाहिता महिलाहरू बढी लचिलो भएको र यसको व्यवस्थापन गर्न जरुरी भएको भन्ने धारणा राख्दछन् ।

- उत्तरदाताको परिवारेको किसिम हेर्दा एकात्मक परिवारे ६२ प्रतिशत र संयुक्त परिवारे ३८ प्रतिशत रहेको देखिन्छ । सङ्ख्यात्मक रूपमा हेर्दा १६ वटा एकात्मक परिवार र १० वटा संयुक्त परिवारका उत्तरदाताहरू सहभागी थिए । संयुक्त परिवारेमा छाउपडीसम्बन्धी धारणा पुरातन खालको पाइएको छ भने एकात्मक परिवारेमा अलि लचिलो खालको ।

- प्रथम रजस्वला ११ देखि १७ वर्षको उमेरमा भएको देखिन्छ । अधिकतम महिला १४ देखि १६ वर्षमा प्रथम रजस्वला हुने गर्दछन् ।

- उत्तरदाताहरूमा २३ जना महिला विवाह हुनुपूर्व नै प्रथम रजस्वला भएको र ३ जना महिलाको प्रथम रजस्वला विवाह पश्चात् भएको देखिन्छ ।

- प्रथम रजस्वला अगाडि उत्तरदाताहरूमध्ये १४ जना महिलालाई रजस्वला हुन्छन् भन्ने थाहा थियो भने १२ जना महिलालाई रजस्वला हुन्छन् भन्ने पनि थाहा थिएन । कम उमेरमा रजस्वला हुने हिलाहरूलाई यसबारेमा जानकारी नभएको देखियो ।

- प्रथम पटक रजस्वला हुनुभन्दा अगाडि रजस्वला कसरी हुन्छन् भन्ने बारेमा जानकारी पाउने त्तरदाताको सङ्ख्या जम्मा ४ जना थियो भने २२ जना महिलालाई आफू प्रथम रजस्वला हुँदाका वखत पनि रजस्वला कसरी हुन्छन् भन्ने जानकारी नभएको पाइयो ।

- पहिलो रजस्वलामा किशोरीलाई ५ देखि ११ दिनसम्म गोठमा राख्ने गरिन्छ । समग्रमा हेर्ने हो भने प्रथम रजस्वलाको बेला अधिकतर परिवारले आफ्ना छोरीहरूलाई ७ दिनसम्म गोठमा राख्ने गरेको पाइयो ।

- २६ जना उत्तरदातामध्ये रजस्वला भएको बेला २१ जना महिलाहरू छाउपडी गोठमा बस्दछन् भने ५ जना महिलाहरू घरमा बस्दछन् ।

- रजस्वला भएका बखत महिलाहरू सुत्ने गोठ उनीहरूमा १ जनालेमात्र स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले सुरक्षित ठानेका छन् भने बाँकी २० जना महिलाहरूले असुरक्षित ठानेका छन् । अध्ययनका क्रममा गरिएका अबलोकनमा पनि गोठहरू असुरक्षित देखिएका भेटिए ।

- गोठमा बस्ने २१ जना मध्ये घरमा बस्ने वातावरण बन्दा पनि १३ जना महिलाहरू घरमा बस्न नसक्ने बताउँछन् र ८ जना महिलाहरू घरमा बस्ने अबसर पाएमा घरमा बस्न सक्ने बताउँछन् । यसबाट के देखिन्छ भने यो प्रथा सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक रूपमा मानिसहरूको अन्तस्करणमा बसेको छ ।

- रजस्वला भएको बखत घरमा बस्दा देवी देवता रिसाउँछन् भन्ने महिलाको सङ्ख्या १४ जना छ । रिसाउँदैनन् भन्नेमा ६ जना र थाहा छैन भन्नेमा १ जना महिलाहरू रहेका छन् ।

- रजस्वला भएको बेला गोठमा बस्ने महिला हाल प्रथम रजस्वलाबाहेक अरू बेला सामान्यतया ४ रात (५ दिन) गोठमा बस्दछन् । महिलाहरू ४ रात गोठमा बस्दछन् र पाँचौ दिनको बिहान नुहाइधुवाइ गरी चोखिएर घर जान्छन् ।

- घरमा बस्ने ५ जना मध्ये घरमा बसेर छाउ बार्नेको महिलाको सङ्ख्या ३ जना छ र नबार्नेको सङ्ख्या २ जना छ ।

- महिलाहरू रजस्वला भएका बखत घरमै बसेर पनि सधैँ सुत्ने कोठा र ओच्छ्यानमा सुत्नेको सङ्ख्या जम्मा २ जना छ भने अलग कोठा र ओच्छ्यानमा सुत्नेको सङ्ख्या ३ जना छन् ।

- महिलाहरूले रजस्वला भएको बेला राखिने बजारमा पाउने प्याडको बारेमा थोरै महिलालाईमात्र जानकारी छ, तर कसैले पनि प्रयोग गर्ने गरेको पाइएन । महिलाहरूले प्याड नराखे तापनि रजस्वला भएको वेला पुरानो कपडा वा नयाँ कपडाको टुक्रा राख्ने गरेको पाइयो ।

- महिलाहरूले प्रयोग गर्ने लुगा धेरै महिलाहरूले दिनमा एक पटक फेर्ने बताए । महिलाहरू दिनदिनै नुहाउने भएकाले दिनमा एक पटक त लुगा फेर्छन नै त्यस भन्दा बढी पटकका लागि भने रगत कति बग्छ त्यसका आधारमा फेर्ने गरेको पाइयो ।

- रजस्वलाको बेलामा महिलाहरूमा २ दिनदेखि ९ दिनसम्म रगत बग्ने गरको पाइयो । रजस्वलाको ४ दिनसम्म रगत बग्ने महिलाहरूको सङ्ख्या सबभन्दा बढी देखिन्छ ।

- महिला बच्चा जन्माएको ३ महिना देखि पुनः रजस्वला भएको पाइएको छ । रजस्वला हुँदा साना नानीहरूलाई आमासँगै सुताउनुपर्ने भएकाले उनीहरू पनि

गोठमै सुत्नु पर्ने हुन्छ । छाउपडी गोठहरू अस्वस्थकर भएका कारण बच्चाहरूको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर परेको देखिन्छ ।

- महिलाहरू छाउ भएको थाहा पाउँछन् तर कसरी छाउ भएको थाहा पाउँदैनन् । रजस्वला कसरी भएको हो भनेर थाहा नपाउने महिलाहरूको सङ्ख्या १६ जना छ भने छाउ कसरी भएको अथवा डिम्बाशयबाट निस्केको डिम्ब निशेचन नहुँदा त्यो फुटेर रगत बगेको भनेर थाहा पाउने महिलाहरूको सङ्ख्या जम्मा १० जनामात्र छ ।

- उत्तरदाताहरूमध्ये १६ जना महिला छाउ हुनु भगवान्का कारणले हो भन्ने कुरामा विश्वास गर्दछन् । ८ जना महिलाहरू यो रजस्वला प्रकिमा भगवान्को हात नहुने तथा यो जैविक प्रक्रिया भएको मान्दछन् र २ जना महिलाहरू जानकारी नभएको भन्दछन् ।

- रजस्वला भएको अबस्थामा अछामी भाषामा सितन भनिने दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थहरू महिलाले खान त परै जाओस छुन पनि हुँदैन । दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थ खाँदा वा छुँदा भैंसी बाँझो हुने, दूध नदिने, कुल देवता रिसाउने, घर गोठमा ओगो लाग्ने, बाघले पशु चौपाया खाने, घरमा सर्प आउने आदि जस्ता विश्वासका कारण यी पदार्थ खान दिइँदैन ।

- उत्तरदाताहरूमध्ये १५ जना महिलाहरू यो प्रथा मान्न आवश्यक छ भन्ने मान्दछन् भने जम्मा ११ जना महिलामात्र यो प्रथा मानिराख्नु आवश्यक छैन भन्ने ठान्दछन् । यो मान्न आवश्यक छ भन्ने महिलाहरू रजस्वलाको अबस्थामा छाउपडी गोठमै बस्नुपर्छ नत्र भगवान् रिसाएर अनिष्ट हुन्छ भन्ने विश्वास पनि गर्दछन् ।

- सामान्यतया महिलाहरू ५ दिनको दिनमा चोखिएर घर जाने भएकाले पाँचौ दिन आफ्नो पतिसँग शारीरिक सम्बन्ध राख्ने महिलाको सङ्ख्या बढी देखिन्छ । शारीरिक सम्बन्ध कति दिनमा राख्ने भन्ने कुरा महिलाको रगत बग्नुसँग सम्बन्धीत हुन्छ ।

- महिलाहरू रजस्वला चक्रमा एक रूपता देखिदैन । रजस्वला चक्र सामान्यतया २६ देखि ३० दिनको देखिएको छ । ३० दिनको रजस्वला चक्र हुने महिलाको सबभन्दा बढी देखिन्छ ।

- रजस्वला भएका वखत समाजले सांस्कृतिक रूपमा केही बन्देज लगाएको हुन्छ । ती बन्देजमा महिलाले गाउँ छाड्न नहुने । धार्मिक कार्यमा सङ्लग्न हुन नहुने । मन्दिर र देवताको थान (स्थान) छेउको बाटो हिंड्न नहुने, पानी खाने धारा, कुवा, मूल छुन र खानेपानीका प्रयोग गरिने धारोमा नुहाउन नहुने । फल फल्ने फलको रूख छुन नहुने, लहरे तरकारी र खुर्सानी आदि छुन नहुने । परिवारका वयष्क पुरुष तथा श्रीमान्लाई छुन नहुने । रजस्वला भएकी महिलाका श्रीमान्लाई पनि केहि सांस्कृतिक बन्देज लगाइएका हुन्छन् ।

- धेरै छाउपडी गोठको लम्बाइ १३० से.मी. देखि २०० से.मी. छन् । चौडाइ ८० से.मी. देखि १६० से.मी.छ । यसरी हेर्दा गोठमा महिलालाई खुट्टा लन्काएर सुत्न अप्ठ्यारो हुन्छ । १९० से.मी. लम्वाइ र ८० से.मी. चौडाइ भएको गोठमा कसरी सुत्ने कल्पना गर्न पनि अप्ठ्यारो हुन्छ । गोठहरूको उचाइ पनि कम देखिन्छ । ७५ से. मी. देखि १६० से.मी सम्म पाइएको छ ।

- छाउपडी गोठको ढोकाको उचाइ ७५ से.मी. देखि १५५ से.मी सम्म छ भने चौडाइ ४० देखि ६० से.मी छ । गोठभित्र पस्दा र बाहिर निस्कँदा घोप्टो पर्नु पर्ने अबस्था छ ।

- नेपाल सरकारलगायत सम्पूर्ण सरकारी तथा गैर सरकारी सङ्घ संस्थाहरूको परिभाषा अनुसार रजस्वला भएको बेलामा गोठमा राख्ने प्रचलनलाई मात्र छाउपडी प्रथा भन्नु गलत देखिएको छ ।

- मानिसहरु पुरोहित, धामीझाँक्री, तान्त्रिक, पुजारी आदिको कुरा धेरै पत्याउँछन्, मानिसहरू बिरामी हुँदा स्वास्थ्यकर्मीले भनेको भन्दा धामीले भनेको धेरै पत्याउँछन् ।

छाउपडी प्रथाबाट निम्न लिखित कुप्रभाव परेको पाइन्छ :

- बालिका र महिलाको स्वास्थ्य स्थिति झन् नाजुक हुँदै गएको,
- महिलाको शारीरिक र मानसिक स्थिति कमजोर हुँदै गएको,
- विद्यालयमा नियमित अध्ययनमा जान वञ्चित गरिनाले शैक्षिक स्तरमा नकारात्मक प्रभाव परेको । वर्षको ४८ दिन गोठमा बसेर एउटा विद्यार्थीले कसरी राम्रो शिक्षा हाहिस गर्न सक्छ ।
- महिलाहरूमा आङ खस्ने रोग देखिनुको पछाडि पनि छाउपडी प्रथाको हात छ ।
- घरबाट टाढा रहनु पर्दा विभिन्न प्रकारको यौनजन्य अपराधबाट प्रताडित हुनु परेको,
- जनावर, सर्प आदि वाट ज्यान समेत जोखिममा पर्ने अबस्था आएको,
- आश्रित बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा समेत गम्भीर असर पुगेको ।

६.३ सुझावहरू

छाउपडी प्रथा मनुस्मृति र अरू धर्मग्रन्थमा आधारित धार्मिक कानून र समाजको अलिखित सांस्कृतिक कानूनअनुसार चलेको छ । आमाले छोरीलाई, सासुले वुहारीलाई यस प्रथाको ज्ञान हस्तान्तरण गर्दै आइरहेका छन् । यो ज्ञान हस्तान्तरण प्रक्रिया श्रृतिका आधारमा चलेको छ । अब यसलाई बैज्ञानिक ढंगले बुझाइनु पर्छ ।

छाउपडी प्रथा घर परिवार स्तरदेखि समाज समुदाय, स्थानीय र राष्ट्रिय स्तरसम्म धार्मिक मान्यताको आडमा रहेर महिलामाथि गरिने विभेद हो । नेपाल सरकारले कुप्रथा भनी घोषणा गरेको आधा दशक भैसक्दा पनि कुनै महिलाले आफ्नो अधिकारका लागि कुनै पनि आवाज सरोकारवाला निकायमा नउठाउनाले कानून बनेर मात्र केही हुदैन भन्ने प्रमाणित भएको छ । कानूनको कडाइका साथ लागू गरिनु पर्दछ । यसका लागि स्थानीय परम्परागत नेताहरूलाई सचेत पारिनु पर्दछ ।

घरहरू साना र साँघुरा हुनु, छाउ किन र कसरी हुन्छन् भन्ने कुराको महिलाहरूलाई जानकारी नहुनु, पुरुषहरूले यस समस्यालाई नजरअन्दाज गर्नु, देवी देवताप्रति अति विश्वास गर्नु जस्ता कारणहरूले यो प्रथा अझै जीवित छ । अझ महत्त्वपूर्ण कुरा त के पनि हो भने

यहाँ विविध सांस्कृतिक अन्तरसम्बन्ध छैन । विविध संस्कृति भएका मानिसहरू यहाँ बस्ने भएको भए यो प्रथा केही कम भै सक्थ्यो । तसर्थ अन्तरजातीय विवाहलाई प्रश्रय दिनुपर्छ र सांस्कृतिक अन्तरघुलनबाट नयाँ संस्कृति जन्मने छ ।

आगामी दिनमा यस प्रथालाई व्यवस्थापन गर्नका लागि परिवारबाट काम गर्न शुरु गर्नु पर्छ । जनचेतनाको माध्यमबाट सुसूचित गराउनु पर्छ ।

आगामी दिनमा गरिने अनुसन्धान र शोध कार्यका लागि निम्न कार्य गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ :

- विभिन्न पुस्ताले छाउपडी प्रथालाई कसरी लिएका छन् त्यसको तुलनात्मक अध्ययन ।
- विभिन्न जाति र धर्मअनुसार छाउपडी प्रथाको तुलनात्मक अध्ययन ।
- नेपालको विभिन्न क्षेत्र जस्तो तराई, पहाड, पूर्व, पश्चिम आदि स्थान विशेष बीच छाउपडी प्रथाको तुनात्मक अध्ययन ।
- नेपाल सरकारले गरेको अहिलेसम्मको कार्यको समाजशास्त्रीय अध्ययन
- विभिन्न गैर सरकारी संस्थाले गरेको कार्यको मूल्याङ्कन ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

- ॐ श्री, धार्मिक मासिक पत्रिका, २०६८, वर्ष १, अंक ३-४ : लेखक आचार्य घनश्याम (सम्पा.)
- आचार्य, घनश्याम लेखक (२०६७), मानसखण्ड लोकसंस्कृति र लोकसाहित्यको रुपरेखा (मानसखण्ड दर्शन)
- आचार्य, बलराम (२०५६), नेपाली समाज र संस्कृतिको विश्लेषण : सनलाइट पब्लिकेशन, किर्तिपुर काठमाडौं
- आचार्य, वलराम (२०६२), सामाजिक विश्लेषणको सैद्धान्तिक ढाँचा : विद्यार्थी पुस्तक प्रकाशन काठमाडौं
- आचार्य, वलराम (२०६२), लैङ्गिक अध्ययन, तृतीय संस्करण : नेशनल बुक सेन्टर काठमाडौं
- उपाध्याय, एकदेव, सम्पा.(२०५३), वार्षिक ब्रतरत्नावली (ब्रतराज) : बम्बई बुक डिपो, वाराणसी, चतुर्थ संस्करण (पेज ९७ - १०८)
- उपाध्याय डम्मर प्रसाद (२०६८), शहरिया बसाइ सराइको छाउपडी प्रथामा प्रभाव : (अछाम जिल्लाबाट कैलाली जिल्लाको टीकापुर नगरपालिका मा बसाइ सराइ गरेका महिलाहररुको एक समाजशास्त्रीय अध्ययन): त्रिचन्द्र क्याम्पस, समाजशास्त्र/मानवशास्त्र विभागमा प्रस्तुत शोधपत्र
- कार्की, सुशिला (२०६८), लैंगिक समानता, पैरवी प्रकाशन काठमाण्डौ
- कुँवर, लक्ष्मण (२०६६), छाउपडी गीतिनाटक : खप्तड विकास मञ्च - नेपाल, धनगढी
- गरुड पुराण : गीता प्रेस गोरखपुर भारत
- घिमिरे, झमक (२०६७), के महिनावारी हुनु अपवित्र हो ?, रात र भूतप्रतहरुको सन्त्रास (लेख संग्रह) : साझा प्रकाशन पेज नं. १००
- घिमिरे झमक (२०६७), जीवन काँडा कि फूल : झमक घिमिरे साहित्य कला प्रतिष्ठान नेपाल

- चटोत, आर.डि. 'प्रभास', सम्पा, (२०५८), डोट्याली बृहत् शब्दकोश : वेलु-विश्व प्रतिष्ठान काठमाडौं
- छाउपडी प्रथा उन्मूलन गर्न बनेको निर्देशिका (२०६४) : नेपाल सरकार
- छाउपडी सम्बन्धि संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका (२०६८) : महिला तथा वालबालिका कार्यालय, छाउपडी निवारण आयोजना, डोटी
- छाउपडी डकुमेन्ट्रि, उत्पादक मिडिया सर्विस नेपाल, उत्पादक मन्जू शर्मा, निर्देशक रमेश खड्का, सहयोगी संस्था ग्रामिण खानेपानी तथा स्रोत व्यवस्थापन परियोजना
- छाउपडी डकुमेन्ट्रि, महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय, लैङ्गिक समताको मूल प्रवाहिकरण कार्यक्रम तथा संयुक्त राष्ट्रसंघीय विकास कार्यक्रमका लागि अनन्त नेपालद्वारा निर्मित
- छाउपडी डकुमेन्ट्रि, सुदूर पश्चिमाञ्चल विकास मञ्चका लागि, लक्ष्मण कुँवरद्वारा निर्मित
- जिल्ला पार्श्वचित्र, जिविस अछाम, सूचना तथा तथ्याङ्क विभिाग
- नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३
- पन्त, गुड्डी (२०६७), डोटेली समाजको छाउपडी प्रथा : सामुदायिक सौरभ, वर्ष १ अंक १ : टीकापुर सामुदायिक पुस्तकालय टीकापुर कैलाली
- पराजुली, कृष्णप्रसाद (सम्पा.), नेपाली बृहत शब्दकोष : नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान, कमलादी, काठमाडौं ।
- पौडेल, तुलसीराम (२०५९), लैङ्गिक अध्ययनको रुपरेखा : निमा पुस्तक प्रकाशन काठमाडौं
- पौड्याल, हिमराज (२०६८), महिला सशक्तिकरणका लागि पैतृक सम्पतिमा महिलाहरुको समान अधिकार सम्बन्धी सेतीदोभान गा.वि.स.को एक समाजशास्त्रीय अध्ययन : पृथ्वीनारायण क्याम्पस, समाजशास्त्र/मानवशास्त्र विभागमा प्रस्तुत शोधपत्र ।
- बृहत् पराशर स्मृति : चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन भारत

- भसिन कमला (२०११), पितृ सत्ता के हो ? : स्त्री शक्ति, काठमाडौं
- भसिन कमला, आखिर यो जेण्डर के हो त ? : स्त्री शक्ति, काठमाडौँ
- मनुस्मृति (२०६१) : पैरवी प्रकाशन काठमाडौं
- महर्जन, प्रा.डा. श्यामकृष्ण (२०६८), मानव यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्य : सनलाइट पब्लिकेसन (स्टुडेन्ट्स बुक्स)
- महिनावारी र सरसफाई सम्बन्धी किशोरी तथा महिलाहरुले बुझ्नैपर्ने कुराहरु : नेपाल सरकार र सेभ द चिल्ड्रेन
- मानवअधिकार द्वन्द्व रुपान्तरण तथा शान्ति स्थापना, प्रशिक्षण निर्देशिका (२०६४) : अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) मध्यपश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय कार्यालय
- मेडिया बेन्जामिन, (अनु. संग्रौला खगेन्द्र) (२०५६), होन्डुरसकी महिलाको हृदयको आवाज : स्पेस काठमाडौं
- राष्ट्रिय जनगणना २०६८ को प्रारम्भिक नतिजा (असोज २०६८) : नेपाल सरकार, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग
- शर्म्मा वसन्तकुमार 'नेपाल' (२०५८) (सम्पा.), नेपाली शब्दशागर : भाभा पुस्तक भण्डार काठमाण्डौ
- सापकोटा, कृष्ण (२०६७) : नित्यकर्म प्रकाश, द्वितीय संस्करणै
- सीमोन द बोउवार (अनु. रमेश सुनुवार), महिला (The Second Sex) : प्रगति पुस्तक सदन काठमाडौं
- सुवेदी, राजाराम, अछामको इतिहास
- Bhandari, Mala (2006) : Attitude and practices of community people of Kailali towards Chhaupadi. An unpublished Masters's thesis Submitted to Department of Health and Population Education, University Campus Kirtipur, Kathmandu,TU Nepal
- Kandel, Nrimal; Bhandari, Amir Raj; Lamichane, Jaya(2005) : "Chhue, Chhaupadi and Chueekula Pratha" – Menstrual Sheds : Examples of Discriminatory Practices against Women in the Mid

and Far Western Regions of Nepal: Considering Women as "Impure" or "Unclean" During Menstruation and Post-Partum Periods

- Ritzer , George, 1996, Modern Sociological Theory : Mc Graw Hill Company New Delhi
- Sharma, Ranju : http://blog.nyayahealth.org/2010/03/26/chhupadi/
- Upadhyay, Parbati Kumari (2010) : Attitude and practices of women towards Chhaupadi and sanitary practice during menstruation period in Kailali district. An unpublished Masters's thesis Submitted to Department of Health and Population Education, University Campus Kirtipur, Kathmandu,TU Nepal
- Uprety, Aruna and Bhandari, Ritu Raj Bhandari (2010) : Midterm review of Chhaupadi Elimination Project in Achham : Save the Children Nepal
- http://ne.wikipedia.org/नेपाल
- http://ddcachham.gov.np/pages/introduction.php/अछामको परिचय
- http://en.wikipedia.org/wiki/Gender
- http://en.inforapid.org/index.php?search=Chhaupadi

अनुसूची १

व्यक्तिगत घटना अध्ययनमा (चाफामाण्डौ गाविसका) सहभागी महलाहरूको नामावली

क्र.सं.	नम	वार्ड नं.	उमेर	पेशाा
१	कमला रावल	४	३४	शिक्षक
२	लालमती ढोली	२	४२	कृषि
३	टंकी रावल	२	३३	कृषि
४	कला लुहार	४	२५	कृषि
५	हंसकला देवकोटा	७	४६	कृषि
६	लक्ष्मी देवकोटा	७	२४	कृषि
७	कमला साउद	७	२५	कृषि
८	शर्मिला रावल	६	१७	विद्यार्थी
९	नामसरा रावल	५	३२	कृषि
१०	कोकिला परियार	२	३८	कृषि
११	कमला रावल (विष्ट)	७	२५	शिक्षक
१२	नामसरा देवकोटा	८	४१	कृषि
१३	पार्वती टमटा	४	२७	कृषि
१४	मन्ने लुहार (वि.क.)	४	३८	कृषि
१५	बैजन्ती परियार	२	३०	कृषि
१६	लक्ष्मी परियार	२	२०	कृषि
१७	जयन्ती रावल	२	२५	विद्यार्थी
१८	रम्भा रावल	४	४१	कृषि
१९	भजन रावल	४	१८	विद्यार्थी
२०	तुलसी देवकोटा	७	१६	विद्यार्थी
२१	लोग टमटा	६	२०	कृषि
२२	पानसरा विक	६	१९	कृषि
२३	हस्ता टमटा	६	१५	विद्यार्थी
२४	कमला देवकोटा	७	४०	कृषि
२५	जमुना लुहार	९	३८	कृषि
२६	दुरा टमटा	१	२०	कृषि

अनुसूची २

छलफलमा सहभागी स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको नामावली

क.सं.	नाम	वार्ड नं.
१.	टंकी रावल	२
२.	देवकला रावल	३
३	सीता रावल	४
४	चन्द्रा रावल	५
५	हिउँकला रावल	६
६	कमला देवकोटा	७
७	नामसरा देवकोटा	८
८	जमुना लुहार	९

अनुसूची ३

व्यक्तिगत तलफलमा सहभागी व्यक्तिहरूको नामावली

क.सं.	नाम	पेशा तथा ठेगाना
१.	नारायण तिमिल्सिना	अध्यापक तथा महायज्ञमा कथावाचक, टीकापुर ९, ब्लक नं. १८
२.	कान्तिप्रसाद ज्ञवाली	अध्यापक, टीकापुर ९, ब्लक नं. १०
३.	हृदय राज खनाल	पुरोहित, मलातीकोट ३, अछाम हाल टीकापुर कैलाली
४.	द्वारिका खनाल	पुरोहित,मलातीकोट ३, अछाम
५.	'आचार्य' घनश्याम लेखक	अध्यापक, संस्कृतिकर्मी तथा धार्मिक पत्रकार, भीमदत्त नगरपालिका ३, कञ्चनपुर
५.	इन्दिरा ओझा	प्रमुख (महिला विकास अधिकृत), महिला तथा बाल वालिका कार्यालय अछाम
६.	मेनुका बस्ने (विष्ट)	संरक्षण अधिकृत, महिला तथा बाल बालिका कार्यालय कञ्चनपुर
७	चक्र रावल	संस्कृति कर्मी, निवर्त्तमान गाविस अध्यक्ष चाफामाण्डौ गाविस अछाम

८.	लक्ष्मण कुवर	साहित्यकार, अध्यक्ष सुदूर पश्चिमाञ्चल विकास मञ्च
९.	रतन रावल	कार्यकारी सचिव, स्थानीय विकास कोष, जिल्ला विकास समिति अछाम
१०.	पशुपति कुवर	महिला अधिकारकर्मी, अध्यक्ष सम विकास केन्द्र अछाम
११.	लोक बहादुर रावल	स्थानीय स्वास्थ्य कर्मी
१२.	ध्रुवनारायण मण्डल	इन्चार्ज, उपस्वास्थ्य चौकी चाफामाण्डौ अछाम
१३.	ईन्द्र टमटा	स्थानीय धामी
१४.	ऋषिराज लुम्साली	अध्यक्ष, जिल्ला विकास समिति महासंघ नेपाल, निवर्तमान सभापति जिल्ला विकास समिति कञ्चनपुर,
१५.	डेनिस महतो	डिकन, टीकापुर क्रिष्टियन चर्च, टीकापुर कैलाली
१६.	मीन परियार	स्थानीय कार्यकर्ता, एकीकृत नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी)
१७.	तेज बहादुर रावल	स्थानीय कार्यकर्ता, नेपाली काग्रेस

अनुसूची ४

छलफलमा सहभागी विद्यार्थीहरूको नामावली

क्र.सं.	नाम	कक्षा	उमेर(वर्ष)
१.	ममता थापामगर	८	१५
२.	गीता बुढामगर	८	१५
३.	इन्द्रसरा रावल	९	१४
४.	राधा लुहार	९	१६
५.	देवसरा भण्डारी	८	१५
६.	पवित्रा न्यौपाने	८	१५
७.	लक्ष्मी भण्डारी	८	१३
८.	धनसरा रावल	८	१६
९.	सरिता देवकोटा	८	१६
१०.	हीरा देवकोटा	१०	१६
११.	हरिकला देवकाटा	१०	१५
१२.	अन्जु देवकोटा	९	१५

१३.	पार्वती देवकोटा	९	१५
१४.	धना रावल	९	१५
१५.	संगीता खड्का	१०	१५
१६.	सरस्वती रावल	९	१५
१७.	सानू रावल	९	१५
१८.	तुलसी देवकोटा	१०	१५
१९.	शर्मिला रावल	११	१७

अनुसूची ५

आर्थिक हैसियत स्तरीकरण छलफलमा र अन्य छलफलमा संलग्न स्थानीयहरू

क्र.सं.	नाम	वाड नं.	पेशा
१.	अम्बर लुहार	९	शिक्षक,
२.	मोहन लुहार	९	किसान
३	गगन लुहार	९	किसान
४	टंकप्रसाद देवकोटा	७	समाजसेवी
५	पदमराज देवकोटा	७	किसान
६	कण्ठराज देवकोटा	७	निर्माण प्राविधिक
७	पद्म राज देवकोटा	७	समाजसेवी
८	मोहनसिंह रावल	५	किसान
९	चक्र रावल	६	समाजसेवी
१०	दले भुल	६	किसान
११	दिलीप रावल	६	शिक्षक
१२	माने कडार	४	किसान
१३	तेज बहादुर रावल	३	राजनीति कर्मी
१४	चन्द्र रावल	३	किसान, समाजसेवी
१५	बल बहादुर रावल	३	किसान

१६	मीन परियार	२	राजनीति कर्मी
१७	बाधे परियार	२	आफ्ने कुल देवताको पुजारी तथा किसान
१८	अरविन्द रावल	२	स्वास्थ्य कर्मी
१९	दिलु लुहार	१	धामी
२०	इन्द्र टमटा	१	धामी
२१	धर्म मिझार	१	आफ्नो कुल देवताको पुजारी
२२	इन्द्र लुहार	१	धामी
२३	कालु परियार	१	किसान तथा धामीको छोरा
२४	विजय रावल	४	विद्यार्थी

अनुसूची ६
चाफामाण्डौ गाविसको हैसियत (आर्थिक) स्तरीकरणका सूचकहरू

समूह क का घरधुरी

- नोकरी खाने
- ब्यापार गर्ने
- कृषि उत्पादन बेच्ने
- विदेश गएका
- तराइ र पहाड दुबैतिर घर भएको
- धेरै मानिसहरूहरूले मान्ने वा सामाजिक रूपमा हैसियत भएको
- भारतमा राम्रो नोकरी भएको

समूह ख का घरधुरी

- आफ्नो उत्पादनले आफूलाई खान पुग्ने
- सामान्य जागिर गर्ने (तल्लो तहको जस्तै कार्यालय सहयोगी)
- सानो खालको व्यापार

- मिस्त्री काम गर्ने

समूह ग का घरधुरी

- आफ्नो उत्पादनले गरेको परिवारलाई खान नपुग्ने
- ज्यालादारी काम गर्ने
- परिवार सङ्ख्या ठूलो भएको
- अरूको अधिँया कमाउने

अनुसूची ७

छलफलमा संलग्न शिक्षकहरू

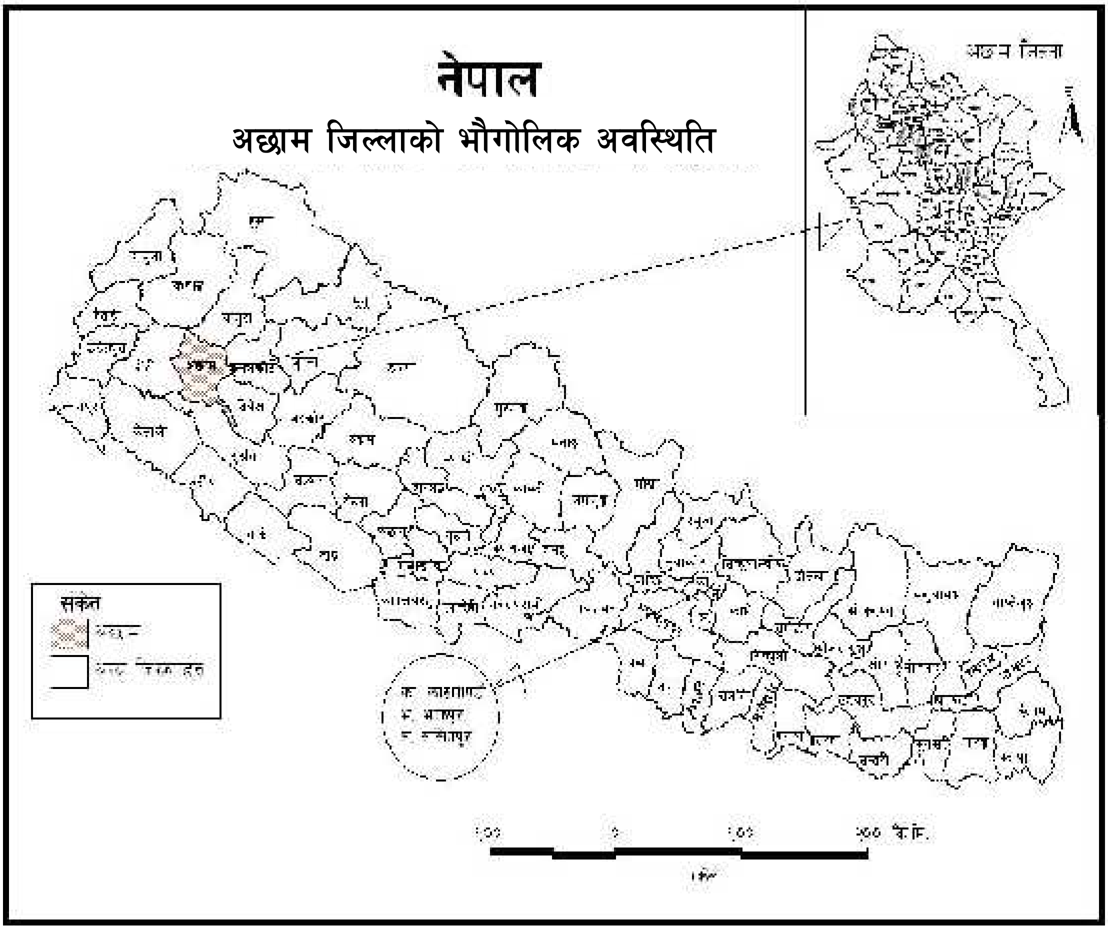
क्र.सं	नाम	योग्यता
१.	सुदर्सनराज शर्मा	स्नातक
२.	केशर रावल	स्नातकोत्तर
३.	दिलीप रावल	स्नातक
४.	हर्क रावल	प्रमाणपत्र तह
५.	भरत रावल	प्रमाणपत्र तह
६.	गणेश रावल	प्रमाणपत्र तह
७.	देवीराज देवकोटा	प्रमाणपत्र तह
८	भीम रावल	प्रमाणपत्र तह
९.	टीकाराम देवकोटा	एस.एल.सी.

अनुसूचि ८

तस्वीरमा छाउपडी गोठ, शोधकर्ता अन्तरवार्ता र अबलोकनका क्रममा

अनुसूचि ९

नेपालको मानचित्रमा अछाम



अनुसूचि १०

अछाम जिल्लाको नक्सा