Dignified Menstruation Campaign Nepal (DMC Nepal)

CEDAW & Menstrual Discrimination in Nepal

Nepal's Non-governmental Organization Report assessing the government's progress in implementing the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (CEDAW), 90th Session, 3-7 February 2025

Report Coordinated by : Radha Paudel Foundation
Report Submitted by : Dignified Menstruation Campaign Nepal (DMC Nepal)

बिषय सुची:

१.परिचय: 2

१.१. महिनावारी विभेद 2

१.२. मर्यादित महिनावारी: 4

१.३. मर्यादित महिनावारी अभियान नेपाल 5

२. धारा १-५: राज्यको सामान्य दायित्व 5

सुझावहरु: 8

३. धारा १०: शिक्षा 10

सुझावहरु: 12

४. धारा ११: रोजगारी 12

सुझावहरु: 13

४. धारा १२ : स्वास्थ्य 13

सुझावहरु: 14

५. धारा १३ : आर्थिक र सामाजिक जीबन 14

सुझाव: 14

५. धारा १४ : ग्रामिण महिलाको अधिकार 14

सुझावहरु: 15

जी आर ३७ (२०१८): जलबायु संकट क्षेत्रमा प्रकोपको जोखिम घटाउने 15

१.परिचय:

१.१. महिनावारी विभेद

नेपालमा २०७८ सालको जनगणना अनुसार करिब ५१ प्रतिशत जनसंख्या महिलाको छ जहाँ धेरै जसो महिनावारी हुने ब्यक्ति (मिन्सुरेटर) हरु जस्तो किशोरी, महिला, ट्रान्समेन, लेस्बियन, क्विर हुन्छन | यदि मिन्सुरेटर शब्द प्रयोग गरियो भने यसले जनसंख्यालाई जम्मा दुई भागमा मात्र बर्गिकरण गर्दैन कि यसले समावेशीको प्रकिर्यालाई द्रुतगतिमा पनि लैजान्छ | मिन्सुरेटर समाजको औपचारिक र अनौपचारीक दुवै क्षेत्र लगायत सबै जाती, धर्म, क्षेत्र,

बर्गमा हुन्छन | उनीहरु अपांगता भएका वा जलबायु संकटग्रत क्षेत्र वा प्रकोपबाट प्रभावित समूह वा तिनलाई सहयोग गर्ने सबैतीर हुन्छन |

जुनसुकै पृष्ठभूमि भएतापनि झन्डै ९५% परिवारले महिनावारी विभेदको अनुभब गरेका हुन्छन | जहाँ महिनावारीलाई झन्डै ५० प्रकारका नक्कली नाम जस्तो (पश्चिम नेपालबाट पूर्वतिर आउदै गर्दा -छुई, छाउ, छाउपडी, पन्छिएको, पाखा सरेको, सान्नानीको पेट दुखेको, टिका लगाएको, बाहिर सरेको , पूर्ण सरेको, पण्डितनी भएको, कमिनी दमिनी भएको, निधार फुटेको, माइत गएको, महारानी भएको, मामाघर गएको, साहेबनी भएको आदि | जे जस्तो भनेर चिनाए, चिनिए पनि पश्चिम नेपालका केहि भागमा देखिन्छ भने बाँकि नेपालमा भने नदेखिने खालको हुन्छ | खासमा महिनावारी विभेद भन्नाले मिन्सुरेटरको जिन्दगी भर महिनावारीसंग जोडिएको मौनता, निषेध, लाज, बन्देज, दुर्बव्यबाहर, हिंसा, साधन र स्रोतबाट बन्चित अवस्थालाई जनाउछ |

तर यहाँ सोच्नुपर्ने कुरा के छ भने भन्दा, सुन्दा `छाउपडी' र अर्थ, मनोभाब चाही एउटा मात्र महिनावारी विभेद छ भने झैँ सरकारीस्तर देखि, शैक्षिकसंस्था हुँदै गाउँ गाउँ सम्मका अभियानमा देखिन्छ | छाउपडी भनेको स्थानीय भाषामा महिनावारी भनेको हो | छाउपडी गोठ नै भनेर बुझिएको, बुझाइएको भए तापनि महिनावारी हुने व्यक्ति, भइरहेको अबधिलाई लिएर शोषण र बहिस्करणमा परेको यथार्थ हो | गोठमा बस्दै गर्दा र काठमाडौँको एउटा छुट्टै कुनो वा कोठामा बस्दै गर्दा महिनावारी भएको ५ दिनमा गरिने क्रियाकलापहरु बस्ने ठाउँ बाहेक झन्डै उस्तै उस्तै हुन्छन | अर्थात आफ्नो परिवेश अनुसार महिनावारी भएका कारण केहि नै केहि रुपमा छुट्टिएर बस्छन | यस्ता अभ्यासहरुले मौलिक अधिकार जस्तो सम्मानपुर्बक जिउन पाउने, समानता, स्वतन्त्रता, स्वस्थ्य बाताबरणीय पहुच, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, आबास, लवाईखुवाई, महिनावारी सामग्रीको प्रयोग र ब्यबस्थापन असर पार्दछन | जुनसुकै जातीय, धार्मिक, क्षेत्रीय, बर्गीय पृष्ठभूमि भए पनि महिनावारीको रगत `अशुद्द' , `फोहोर', वा `कमजोर अबस्था' हो भन्ने भाष्य एउटै छ र यहि मनोविज्ञानले `डर' सृजना गरेको छ | यहि डरका कारण बिभिन्न बहानामा विभेदकारी महिनावारी अभ्यास गरिएको छ |

महिनावारी हुने र नहुने वा मिन्सुरेटर र नन मिन्सुरेटरले महिनावारीको बारेमा केहि न केहि परिवार, स्कुल, समुदाय र संचार माध्यमबाट सिक्छन | थाहा पाएको क्षण देखि मिन्सुरेटरहरुले आफुलाई कमजोर र सानो महसुस गर्छन भने नन मिन्सुरेटरहरुले यसको बिपरित् बलियो र सुबिधायोग्य महसुस गर्छन [1] | यो बुझाई नै मिन्सुरेटर र नन-मिन्सुरेटर बीचको असमान शक्ति सम्बन्ध र पितृसत्ताको आधार बन्दछ | यहि बुझाई नै उनीहरुको जीवनको हरेक पाटोलाई असर पार्दै प्रणालीगत असमानता र पितृसत्ताको संरचना विकास

[1] Paudel R., 2020. Dignified Menstruation, A Practical Handbook

हुन्छ | यसरी बनेका सामाजिक र राजनीतिक मुल्य मान्यताले मिन्सुरेटरलाई हरेक तहमा अबमुल्यन गर्दै जान्छन र यो चक्र जन्मनु पुर्वदेखि मृत्युप्रयन्तसम्म चक्रको रुपमा रहन्छ | महिनावारी विभेदको असर खासगरी तीन स्वरुपमा देखिन्छ; १) बणात्मक (महिनावारीको रगत अशुद्द, फोहोर वा महिनावारी कमजोर हो भन्ने सोच) , २) नर्मेटिक वा प्रिस्कृप्तिभ (कुनै खास अभ्यास, भूमिका वा मान्यतालाई नियन्त्रण गर्ने) र ३) संरचनागत (शक्ति, सुबिधा र प्रतिष्ठा) |

सन् १९९३ मा संयुक्त राष्ट्र संघको यौनिक तथा लैगिक हिंसाको परिभाषा अनुसार महिनावारी विभेद यौनिक तथा लैगिक हिंसा हो | सन् १९४८को मानब अधिकारको परिभाषा अनुसार महिनावारी विभेद मानब अधिकारको हनन हो | उदाहरणको लागि कुनै मिन्सुरेटर कुनै सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुन् नपाउंदा दुइ वा दुइ भन्दा बढी किसीमका यौनिक तथा लैगिक हिंसा जस्तो शारीरिक, भावानात्मक हिंसाका साथै स्रोत र साधनबाट बन्चित हिंसा हुन्छ | यो महिनावारी अभ्यासले मौलिक हक तथा मानब अधिकार जस्तो सम्मानपुर्वक जीउन पाउने, स्वतन्त्रता, समानता, छुवाछुत र शोषण बिरुद्द, स्वस्थ बाताबरणको पहुँच, शिक्षा, स्वास्थ्य, खानाको अधिकार हनन भएको हुन्छ | यो संविधानिक अधिकारको हनन पनि हो [2]|

महत्वपूर्ण कुरा त के हो भने महिनावारी विभेद अन्य धेरै थरीका विभेदको मुख्य कारण हो र यो अन्य किसिमका यौनिक तथा लैंगिक हिंसा जस्तो यौन दुर्बव्यबाहर, बैबाहिक बलात्कार, घरेलु हिंसा लगायत वाल बिवाहको पनि अन्तर्निहित कारण हो | यस अतिरिक्त कुनै पनि व्यक्तिलाई यौन तथा प्रजनन् अधिकारको पहुँच र प्रयोगको लागि पनि एक मुख्य बाधक हो |

१.२. मर्यादित महिनावारी:

मर्यादित महिनावारी एउटा रुपान्तरणमुखी मानब अधिकार र नारीवादी खाका हो जसले महिनावारी विभेदले निर्माण गरेको मिन्सुरेटरहरुलाई अपमानित गर्ने, हर तहले नियन्त्रण गर्ने प्रणालीगत असमानता र पितृसत्तालाई चुनौती दिन्छ | यो बृहत खाका हो जसले मिन्सुरेटर र नन-मिन्सुरेटर बिचमा कसरी असमान शक्ति निर्माण गर्दै चक्रीय रुपमा असर पार्छ भन्ने कुरा प्रमाणित गर्दै प्रणालीगत विभेद र अपहेलनाको अन्तर्निहित कारणहरुलाई जरैसित उखेल्न मद्दत गर्दछ |

[2] Training Manual on Dignified Menstruation, 2023. Global South Coalition for Dignified Menstruation

१.३. मर्यादित महिनावारी अभियान नेपाल

मर्यादित महिनावारी अभियान नेपाल (डी. एम.सी. नेपाल) नेपालमा `मर्यादित महिनावारी' को अबधारणा मार्फत महिनावारी विभेदको अन्त्य गर्दै पितृसत्तात्मक संरचना भत्काउन राधा पौडेल फाउन्डेसनले शुरुवात र सहजीकरण गरेको हो 3 | सातै प्रदेशमा रहेका झन्डै ४४ भन्दा बढी संस्थाहरु जो सीमान्तिकृत बर्ग जस्तो यौनिक तथा लैगिक अल्पसंख्यक, युवा, बाल बालिका, अपांगता भएका आदि प्रतिनिधित्व गर्दछन उनीहरु एक्यबद्दत छन |

२. धारा १-५: राज्यको सामान्य दायित्व

१. नेपालको संविधानको प्रस्ताबनामा `सबै खाले विभेदको अन्त्य' तथा धारा २४ (१) मा `कुनैपनि व्यक्तिले नीजी तथा सार्वजनिक जीबनमा उसको उत्पत्ति, जात, समुदाय, पेशा, ब्यबसाय, र शारीरिक अवस्थालाई लिएर छुवाछुत तथा विभेद गर्न पाइने छैन' भन्ने मौलिक हकका रुपमा ग्यारेन्टी गरिएता पनि महिनावारी विभेदलाई विभेदको रुपमा स्वीकार गरिएको छैन | यद्यपी महिनावारी विभेदले संविधानको मौलिक अधिकारहरु जस्तो मर्यादापुर्वक जिउन पाउने अधिकार-१६ (१), समानतापुर्वक जीउन पाउने अधिकार -१७ (१), स्वतन्त्रतापुर्वक जीउन पाउने अधिकार -१८ (१,२,३), शोषण बिरुद्दको अधिकार -२९ (१,२,३), स्वस्थ्य बाताबरणको अधिकार -३० (१), आवासको अधिकार -३६ (१, २), खानाको अधिकार -३६ (१, २), सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन् अधिकार-३८ (३, ४), र सामाजिक न्यायको अधिकार-४२ असर पार्दछ | अफसोच नै मान्नुपर्छ कि देखिने र नदेखिने महिनावारी विभेद र त्यसले मिन्सुरेटरहरुको जीवनभर पार्ने बहुआयामिक असरलाई पहिचान र सम्बोधन नै गरिएको छैन |

२. अछामी स्थानीय भाषामा `महिनावारी' लाई बोलिएको `छाउपडी' शब्दलाई सरकारी, गैर सरकारी, , शैक्षिक, संचार, र दात्री सस्थां लगायत सिड समितीको जी आर ३१ (सामान्य सुझाब) को `हानीकारक परम्परागत अभ्यास' भित्र समाबेश गरिनु नै महिनावारी विभेदलाई तोडमोड गरिनु वा यसको जटिल प्रकृतिलाई तोडमोड र दुबिधामा राख्नु हो 6 | महिनावारी विभेद छोरालाई प्राथमिकता दिनु, दाइजो, बाल बिवाह, बोक्सी, फिमेल जेनिटल मुचुलेशन जस्तो केहि निश्चित समुदायलाई असर पार्ने समस्या हुँदै होईन | महिनावारी विभेदले झन्डै ५१ % भन्दा बढी जनसंख्या लाई असर गर्दछ भने अप्रत्यक्ष तरीकाले सम्पूर्ण जनसंख्यालाई असर पार्दछ | महिनावारी विभेदले अन्य लैगिक हिंसा तथा मानब अधिकारको निम्त्याउने भएकोले यसलाई `हानीकारक परम्परागत अभ्यास' भित्र राख्न मिल्दैन | `हानीकारक परम्परागत अभ्यास' भित्र राखिरहनु भनेको प्रणालीगत

[3] https://www.facebook.com/DignifiedMenstruationNepal

समानता र पितृसत्तात्मक संरचनालाई झन् मजबुत बनाइराख्नु हो | अझै नेपालीको सन्दर्भमा पश्चिम नेपाललाई र बिश्वस्तरमा नेपाललाई नै थप विभेदित बनाइएको अवस्था छ 7 |

३. महिनावारीलाई नेपालभर नै `अशुद्द', `फोहोर' र `कमजोर अवस्थाको रुपमा ब्याख्या गर्दै खान हुने कि नहुने, छुन हुने कि नहुने, हिडडुल गर्न हुने कि नहुने, अभ्यास बिध्यमान छ | महिनावारीका समयमा मिन्सुरेटरहरुले दर्जनौ विभेद खेप्दै बिभिन्न बहिष्करणमा परेका हुन्छन | पश्चिम नेपालमा छुटै गोठ वा घरमा बस्ने कुरालाई मात्र प्रचारप्रसार गरिएको छ जुन अभ्यासले पश्चिम नेपालमा बिध्यमान अभ्यासलाई मात्र पनि सम्बोधन गर्न सक्दैन | पश्चिम नेपालको हिउ पर्ने ठाउँमा त मिन्सुरेटरहरु एउ तै घरमा छुट्टिएर बसेका हुन्छन | शहरतिर जहाँ जग्गा महँगो हुन्छ जस्तो काठमाडौँ वा चितवन वा पुर्बी नेपालमा छुट्टै गोठमा बस्ने अभ्यास ब्यबहारिक हुँदैन | उनीहरु छुट्टै फलाट, कोठा वा कोठाको कुनामा बस्छन 6 | यदि कोहि छुट्टै कोठामा बस्दैन भने पनि उनीहरु भान्छा कोठामा पस्न, परिवार संगै खान वा पुजाआजा गर्न दंदेज गरिएका हुन्छन | त्यसैले महिनावारी विभेदका स्वरूप, नाम, तरीका आर्थिक, सामाजिक, भौगोलिक आदिका आधारमा फरक फरक हुनसक्छन | जो जहाँ भए पनि मिन्सुरेटरहरुलाई महिनावारी हुने ५ दिन र नहुने करिब २५ दिन छुट्टाइनु, बहिष्करणमा पार्नु मुख्य कुरा हो जुन नेपालभर जुनसुकै जात, धर्म, क्षेत्र, बर्गको झन्डै ९९ प्रतिशत परिवारले अभ्यास गर्छ 4 | महिनावारीका बारेमा मौनता, निषेध, धार्मिक क्रियाकलापबाट बहिष्करण, बिउबिजन नछुने, फलफुल नटिप्ने, आदि अभ्यास साझा अभ्यास हुन् जसले प्रणालीगत बहिष्करणलाई सस्थागत गरिरहेका हुन्छन |

४. घरेलु हिंसा कसुर एन २०६६ ले घरेलु हिंसाको ब्याख्या गर्दैगर्दा महिनावारी बिभेदले निम्त्याउने कुनै पनि किसिम जस्तो यौनिक, शारीरिक, मनोबैज्ञानिक, स्रोत र सेवाबाट बन्चित अवस्था वा अभ्यासलाई घरेलु हिंसामा समाबेश गरेको छैन | महिनावारीका कारण कुनै मिन्सुरेटर भान्सामा जान पाउदैन, छुट्टिएर बस्नु पर्छ भने त्यहाँ शारीरिक, मनोबैज्ञानिक, स्रोत र सेवाबाट बन्चित अवस्था हुन्छ र कहिलेकाहीँ ज्यानै खतरामा पर्नसक्छ | यसरी महिनावारी विभेदले निम्त्याएको प्रणालीगत असमानता र संरचनागत विभेदलाई `हानिकारक परम्परागत अभ्यास' ले कसरी सम्बोधन गर्न सक्छ र ?

५. नेपाल सरकारले २०७४ सालमा रास्ट्रिय मर्यादित महिनावारी नीति मस्यौदा गर्यो तर यो मस्यौदा नै निहित छ | त्यसैबर्ष मुलुकी अपराध सहिंताको १६८ (३,४,५) मा महिनावारी विभेदलाई कानुनद्वारा बर्जित गर्यो | तर यो कानुन आफैमा अपूर्ण छ | यसले महिनावारी विभेदलाई स्पष्ट छैन भने कानुनी प्रक्रिया पनि स्पस्ट छैन | त्यसैगरी लैगिक समानता एन

[4] doi: 10.1186/s12978-022-01456-0

२०७६ र सोह्रौं पन्च बर्षिय योजनामा मर्यादित महिनावारी समाबेश भएतापनि मर्यादित महिनावारी भनेको नै के हो, यसको सूचकहरु के के हो भन्ने खुलाउन छुटेको छ |

६. त्यसैगरी नेपाल सरकारले महिनावारी प्याड वितरण (सन् २०१९), गर्दैमा महिनावारी विभेदको प्रकृति र असर सम्बोधन गर्न सक्तैन | संसार कै महँगो र गुणस्तरीय महिनावारी प्याडको प्रयोग गर्दै इन्टरनेट भएको सफा कोठामा नै बसेको भएता पनि महिनावारीको बेला भोक लागेका समयमा खाना झिकेर खान पाउदैन, परिवारसंग घुलमिल हुन् पाउदैन भने त्यस्तो अवस्था कसरी मर्यादित महिनावारीमैत्री घर हुन् सक्छ ? यसरी यस्ता महिनावारी विभेदका अभ्यासले दुई वा दुई भन्दा बढी मानब अधिकार हनन गरिरहेको हुन्छ |

७. महत्वपूर्ण कुरा के भने महिनावारी प्याड वितरण गर्दै गर्दा महिनावारी विभेदका शदियौंदेखि जकडिएर रहेका अभ्यासलाई चुनौती नै दिएन | अर्को शब्दमा भन्नु पर्दा सुत्ने ओछ्यान, खाने थाल, बस्ने ठाउँ, लगाउने लुगा फरक गर्नु पर्दैन भन्ने नै सिकाएन | महिनावारीको रगत सफा र शुद्द रगत हो भनेर आत्म बिश्वास नै जगाएन | त्यसैले मिन्सुरेटरहरुले महिनावारी विभेदको अभ्यास मात्र गरेनन जोखिमपूर्ण अवस्थाको पनि सामना गर्नुपर्यो | संचार माध्यम, दात्रीनिकाय वा गैर सरकारीस्तरबाट `सर्पले टोकेर महिनावारी भएकी किशोरीको मृत्यु' जस्ता समाचारले मृत्युको मूलकारणलाई प्रतिनिधित्व गर्दैनन् | सर्पले टोकेर मर्नु त राज्यको स्वास्थ्य अधिकार प्रत्याभूत गराउने जिम्मेबारीको असफलताको ज्वलन्त उदाहरण हो | राज्यले सर्पको बिगबिगी छ भने नागरिकलाई सर्पको टोकाईबाट बच्न के के उपाय गर्न सकिन्छ, केहि गरे टोकी हालेमा के के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सुसुचित गर्नबाट चुक्यो भने बाटो, एम्बुलेन्स, संचार, तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी, स्वास्थ्य संस्थाको ब्यबस्था गर्ने जिम्मेवारीबाट उम्को |

८. कार्यक्षेत्रमा यौन दुर्बव्यबाहर र शोषण बिरुदको एन सन् २०१५ मा लागु भएतापनि महिनावारी विभेदका कारण कार्यक्षेत्रमा महिनावारी विभेदले हुनसक्ने दुर्ब्यबहार, हिंसा सम्बोधन गरिएको छैन 5 | अनौपचारीक क्षेत्रमा महिनावारी भएका समयमा कि बेतलबी बिदा लिनु पर्ने कि महिनावारी रोक्ने औषधी खानुपर्ने अबस्था बिध्यमान छ 6 भने कतै विभेद र हिंसाका कारण जागिर नै छोड्नु पर्ने अबस्था छ 7 |

९. नेपाल सरकारले सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य एन (सन् २०१८) पनि लागु गरेको छ | तर यो एनले महिनावारी विभेदलाई सम्बोधन गरेको छैन | प्रजनन अंगहरुको बारेमा छलफल गर्दैमा महिनावारी विभेदलाई सम्बोधन हुँदैन 8 | उदाहरणको लागि स्वास्थ्य तथा

[5] Paudel, R. (2023). *Menstrual discrimination and its impact on decent work*

[6] Paudel, R. (2023). *Menstrual discrimination and its impact on decent work*.

[7] Kemp, H. (2022). Surgical Menopause.

[8] https://www.dignifiedmenstruation.org/detail/97/a-baseline-study-of-menstrual-dignity-for-srhr-in-all-diversities

जनसंख्या मन्त्रालयले काठमाडौँको बिद्यालयमा बृहत यौनिक शिक्षाको छलफल जस्तो यौन व्यवहार, सुरक्षित यौन सम्पर्क आदिको छलफल त चलायो तर ती बिद्यार्थीहरुले दर्जनौ महिनावारी विभेदको अभ्यास गरिरहेका थिए | महिनावारीको बारेमा मर्यादित ब्यबहार गर्न नसक्ने कुन चाही मिन्सुरेटरले हुँदैन म यो असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्न सक्दिन भन्न सक्ला [9] | तसर्थ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार प्राप्त गर्नको लागि महिनावारी विभेद मुख्य बाधा हो |

१०. मिन्सुरेटर र नन-मिन्सुरेटर दुबैले महिनावारी विभेदका केहि नै केहि अभ्यास करिब ६-९ बर्षको उमेरमा सिक्छन र बिस्तारै सामाजीकरण हुँदै जान्छन तर कुनै पनि बाल अधिकारका खाका जस्तो पालिका मैत्री बाल बालिका मैत्री, बाल बिवाह न्यूनीकरण रणनीति, शिक्षा नीति आदिले महिनावारी विभेदलाई सम्बोधन गर्दैन |

११. झन्डै सबै क्षेत्र तथा तहमा लैगिक समानता र सामाजिक समाबेशीकरण नीति बनाइएको छ | केहि स्कुल र कार्यालयले लैगिक समानता र सामाजिक समाबेशीकरण नाममा महिनावारी प्याड़का लागि भेनडिंग मेशिन राखेको जनाएको छ तर नीति र भेनडिंग मेशिन दुबैले महिनावारी विभेदको जटिल प्रकृतिलाई सम्बोधन गर्दैन [10] |

१२. अपांगता भएका व्यक्तिहरुको यौन तथा प्रजनन् अधिकार लागि तयार गरिएको रणनीतिले पनि अपांगता भएका मिन्सुरेटरहरुको बिशेष समस्या जस्तो महिनावारी रोक्न औसधी खाने, अप्रेशन गर्ने, आफैले ब्यबस्थापन गर्न नसक्ने आदि जस्ता थप र जटिल खालका समस्या र आबश्यकता सम्बोधन गर्ने सवाल समाबेश भएको छैन [11] |

सुझाबहरु:

१. **भाष्य परिबर्तन:** छाउपडी शब्दले महिनावारी विभेद र यसका आयामहरूलाई सम्बोधन गर्न नसक्ने, पश्चिम नेपालको समुदायलाई अपहेलना हुने भएकोले `आइमाई' शब्द झैँ सबै मौखिक र लिखाटमा छाउपडी शब्दको बन्देज गर्ने र `महिनावारी विभेद' प्रयोग गर्ने जसले नेपालमात्र नभएर संसारभर नै अभ्यासमा भएको महिनावारी विभेदको प्रतिनिधित्व गर्दछ |

२. **महिनावारी विभेदको ब्यापकता :** महिनावारी विभेदले प्रणालीगत असमानता र पितृसत्तात्मक संरचना निर्माण गर्दछ र यसको तरीका घर, समाज पिच्छे फरक पर्ने भएकोले यसको ब्यापकता र बृहत रणनीति मार्फत सम्बोधन गरिनुपर्छ | अन्य

[9] https://www.dignifiedmenstruation.org/detail/97/a-baseline-study-of-menstrual-dignity-for-srhr-in-all-diversities

[10] Regmi, A., Acharya, D., Paudel, R., Koirala, S., & Wenzel, T. Research Open. *Archives of Women Health and Care*, *4*(4).

[11] Paudel, R. (2020). Dignified menstruation, a practical handbook.

लैगिक हिंसाका प्रकार जस्तो बाल बिवाह, दाइजो, बोक्सी आदिसंग गोलमोटल बनाउनु न्यायिक दृस्टीकोणले घातक हुन्छ |

३. **महिनावारी विभेद छुट्टै जटिल:** महिनावारी विभेद छोरालाई प्राथमिकता दिनु, दाइजो, बाल बिवाह, बोक्सी, फिमेल जेनिटल मुचुलेशन जस्तो केहि निश्चित समूह वा समुदाय वा क्षेत्रलाई असर पार्ने समस्या हुँदै होईन | महिनावारी विभेदले झन्डै ५१ % भन्दा बढी जनसंख्यालाई असर गर्दछ भने अप्रत्यक्ष तरीकाले सम्पूर्ण जनसंख्यालाई असर पार्दछ | महिनावारी विभेदले अन्य लैगिक हिंसा तथा मानब अधिकारको हनन गर्ने भएकोले यसलाई `हानीकारक परम्परागत अभ्यास' भित्र राख्न मिल्दैन | `हानीकारक परम्परागत अभ्यास' भित्र राखिरहनु भनेको प्रणालीगत असमानता र पितृसत्तात्मक संरचनालाई झन् मजबुत बनाइराख्नु हो | अझै नेपालीको सन्दर्भमा पश्चिम नेपाललाई र बिश्वस्तरमा नेपाललाई नै थप विभेदित बनाइएको अवस्था छ |

४. **कानुन परिमार्जन**: सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य एन (२०१८) ले प्रत्याभूत गरेको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार वा बृहत यौनिक शिक्षा प्राप्तिको लागि महिनावारी विभेद मुख्य बाधा भएको स्वीकार गर्दै मर्यादित महिनावारी सहित एन परिमार्जन गर्नुपर्ने | यसो गर्दैगर्दा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य मात्र नभएर सम्पूर्ण स्वाथ्य तथा पोषणको पनि प्रबद्धन हुन्छ | अधिकांस नेपाली समुदायमा महिनावारी भएको समयमा भान्सा, पानीको स्रोत छुन नपाउने, तरिकारी, फलफुल छुन नपाउने, माछामासु खान नपाउने अभ्यास छ जसले कुपोषण र रक्तअल्पतालाई बढावा दिन्छ |

५. **लैगिक समानता र सामाजिक समाबेशीकारण नितीमा परिमार्जन**: लैंगिक समानता तथा सामाजिक समाबेशीकरण नीति परिमार्जन गरि मर्यादित महिनावारीलाई सबै क्षेत्र र तहमा मुलप्रबाहीकरण गर्ने |

६. **कार्यक्षेत्रमा यौन दुर्बव्यबाहर र शोषण बिरुदको एन (सन् २०१५) परिमार्जन:** कार्यक्षेत्रमा महिनावारी र रजनोबृतिका कारण हुने यौन दुर्बव्यबाहर र शोषणलाई सम्बोधन गर्न
कार्यक्षेत्रमा यौन दुर्बव्यबाहर र शोषण बिरुदको एन सन् २०१५ लाई परिमार्जन गर्ने र मर्यादित महिनावारी मैत्री कार्यक्षेत्र ग्यारेन्टी गर्ने | जसले दिगो विकास लक्ष्य ८ वा मर्यादित कार्य प्राप्त गर्न पनि सहज हुन्छ |

७. **आयोगहरुको प्राथमिकता**: महिनावारी विभेद जुनसुकै महिनावारी हुने व्यक्तिहरुको मानब अधिकारको हननको अवस्थालाई स्वीकार गर्दै महिला अधिकार आयोग, मानब अधिकार आयोग, समाबेशी आयोगले प्राथमिकता राखी कार्यक्रम तय गर्नुपर्ने |

८. **स्रोत वितरण:** प्रमाणमा आधारीत निती, पैरवी, र कार्यक्रमका लागि बिशेष बजेटको वितरण सबै तहमा गर्नुपर्ने |

९. **महिला, बाल बालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्रालय:** पाठेघर लिएर जन्मिएका सबै उमेर र अवस्थाका व्यक्तिहरुको अधिकारमा काम गर्ने मन्त्रालय भएकोले देहाय बमोजिम कामहरु गर्नुपर्ने;

क. राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी नीति: २०७४ देखि मस्यौदामा सीमित रहेकोले त्यसलाई महिला मन्त्रालयको नेतृत्वमा टुंगोमा पुराउने **|**

ख. मर्यादित महिनावारी निर्देशिका: छाउपडी उन्मुलन निर्देशिका २०६४ लाई मर्यादित महिनावारी निर्देशिका टेबल हुनबाट २०७५ सालदेखि रोकिएको छ त्यसलाई महिला मन्त्रालयको नेतृत्वमा टुंगोमा पुराउने **|**

ग. बाल अधिकारमा मर्यादित महिनावारी: बाल अधिकारका सबै नीतीमा मर्यादित महिनावारी मुलप्रवाहीकरण गर्ने |

घ. अपांगता भएका व्यक्तिहरुको लागि मर्यादित महिनावारी: अपांगता भएका व्यक्तिहरुको यौन तथा प्रजनन् अधिकार लागि तयार गरिएको रणनीतिले पनि अपांगता भएका मिन्सुरेटरहरुको बिशेष समस्या जस्तो महिनावारी रोक्न औसधी खाने**,** अप्रेशन गर्ने**,** आफैले ब्यबस्थापन गर्न नसक्ने आदि जस्ता थप र जटिल खालका समस्या र आबश्यकता सम्बोधन गर्ने नीति बनाउने **|**

ङ. **यौनिक तथा लैगिक अल्पसंख्यकहरुको अधिकारको लागि मर्यादित महिनावारी:** यौनिक तथा लैगिक अल्पसंख्यकहरुको अधिकारको लागि बनेका नीति परिमार्जन गर्दै मर्यादित महिनावारीका सूचक मूलप्रवाहीकरण गर्ने |

च**. महिनावारी कानुन**: मुलुकी अपराध सहिंताको १६८ (३**,**४**,**५) को महिनावारी कानुनलाई परिमार्जन गर्दै व्यापक प्रचारप्रसार गर्ने **|**

छ. **मर्यादित महिनावारीमा पैरवी:** बिशेष क्षेत्राधिकार भएको मन्त्रालय हुनाले अन्य मन्त्रालयमा नीति, बजेट र पैरवीलाई घनिभूत गराउन भूमिका खेल्ने | अन्य सम्बन्धित कार्य जस्तो आवास, बालबिवाह आदिमा समाबेश गर्ने |

३. धारा १०: शिक्षा

३.१. नेपालको धारा ३१ मा शिक्षाको अधिकार प्रत्याभूत गरिएता पनि करिब ६- ९ बर्षको उमेर देखि नै महिनावारी विभेदको सिकाइ र सामाजिकीकरण भएका कारण शिक्षाको अधिकारबाट बन्चित भएको अवस्था छ | छ बर्षको उमेर अर्थात् कक्षा एक वा त्यो भन्दा पनि पहिले देखि सिक्दै आउछन | कक्षा चार वा पाँचमा पुग्दा बालिकाहरु पहिलो पटक

महिनावारी भैसकेका हुन्छन [12] | तर अहिलेको पाठ्यक्रममा महिनावारी विभेद अन्त्य गर्ने जस्तो महिनावारीको रगत सफा, शुद्द, पबित्र रगत हो, महिनावारी हुनु कमजोर हैन आदि जस्ता सत्य, तथ्य कुराहरु समाबेश नै छैन | महिनावारी, महिनावारी विभेदको अन्त्यको छलफल नै नगरी कक्षा छ मा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य शिक्षण गर्नु कत्तिको व्यवहारिक हुन्छ जब कि यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार प्राप्तिको लागि महिनावारी विभेद मूल बाधक हो | मर्यादित महिनावारी बिनै यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार पढाउनु भनेको बालुवामा पानी राख्नु जस्तै हो |

३.२. सन् २०१९ देखि नेपाल सरकारले महिनावारी प्याड निशुल्क बितरण गर्न थाल्यो तर प्याड वितरण कार्यक्रमले मर्यादित महिनावारी बनाउन सकेन | उनीहरुले निशुल्क प्याड त् लगाए तर महिनावारी विभेदका अभ्यासहरु गरि नै रहे | अर्थात् उनीहरु छुटै ओच्छ्यान, थाल, कपडाआदि प्रयोग गरिरहे | निशुल्क प्याड लगाएका किशोरीहरु महिनावारीको ब्यबस्थापन पानी, चर्पीको प्रयोगको लागि बिहान चाडै उठ्नुपर्ने, टाढा, वा असजिलो पानीको स्रोत, लुगा धुने, सुकाउने गर्नुपर्ने, समयमा खान नपाउने, आफैले झिकेर खान नपाउने कारणले स्कुल जान ढिलो हुने, रगत चुहिन्छ कि भनेर डबल कट्टु, सुरुवाल लगाउने, कक्षाकोठामा कुनो वा पछाडी सकेसम्म रगत चुहिएमा झट्ट नदेखिने ठाउँमा बस्ने, चर्पीको प्रयोग हटाउनलाई पानी नपिउने वा कम पिउने आदि जस्ता कारण उनीहरु गम्भीर चिन्ता वा तनाबमा रहन्छन | उनीहरुको प्राथमिकता पढाईमा भन्दा रगत चुहिने डर र चुहियो भने हुने लाजमा केन्द्रित हुन्छ | यसरी करिब २ महिना पढाईमा बाधा पुग्छ |बिस्तारै कक्षा छोड्ने, पढाईमा सफल हुँदै स्कुल नै छोड्छन | अन्तत उनीहरु चांडो वा जबर्जस्त बिवाह गर्न पुग्छन | तर बाल बिवाह न्यूनीकरण रणनीति (२०१४) मा महिनावारी विभेदलाई एक मुख्य बाधकको रुपमा नै स्वीकारिएको छैन [13] |

३.३. सन् २०१८ बाट स्कुल हेल्थ नर्सको सुरुवात भएता पनि महिनावारी विभेद न स्कुलमा न बिश्व बिद्यालयमा महिनावारी, रजनोबृति माथिको विभेदलाई सम्बोधन गरिएको छैन | झनै अचम्म लाग्ने कुरा त के भने महिनावारी विभेदलाई नर्सिंग, चिकित्सा र जन-स्वास्थ्यमा जस्ता बिषयमा पनि समाबेश गरिएको छैन |जति बिषय समाबेश छन् ती चिकित्सा र ब्यापारिक दृष्टिकोणबाट बढी प्रभावित छन् |

३.४. खेलकुद क्षेत्रमा लैगिक समानताको सबाल उठीरहेता पनि यस क्षेत्रमा हुने महिनावारी विभेदको बारेमा उठान नै गरिएको छैन | नीतिगत र ब्यबहारिक दुवै

[12] doi: 10.1186/s12905-023-02494-x
[13] Paudel, R., Shah, N. J., & Ahmed, T. Isn't Menstrual Discrimination a Driver for Child Marriage?.

किसिमले महिनावारी बिभेदले प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्षरुपमा असर पार्ने/परेको कुरा खेलकुदमा लैगिक समानता प्राप्तिको लागि बाधक हो |

सुझाबहरु:

१. **पाठयक्रम परिमार्जन:** औपचारिक र अनौपचारीक शैशिक पाठयक्रममा महिनावारी विभेदलाई सम्बोधन गर्ने वा मर्यादित महिनावारी समाबेश गर्नुपर्ने | बिशेष गरेर प्राथमिक तह देखि नै मर्यादित महिनावारीका सवाल समाबेश गर्नुपर्छ भने नर्सिंग, चिकित्सा र जनस्वास्थ्यका बिषयमा बृहत रुपमा समाबेश गर्नुपर्छ | त्यसैगरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रबद्धन गर्न बिभिन्न मर्यादित महिनावारीलाई केन्द्रिकृत गर्दै लैजानु पर्छ | यसका लागि अनुसन्धान तथा छात्रवृतिका बढाउनु पर्छ |

२. **प्रौढ शिक्षामा समाबेश**: औपचारिक र अनौपचारीक शिक्षा जस्तो वित्तीय साक्षरता शिक्षामा पनि महिनावारीलाई मर्यादित बनाउने सूचकहरु समाबेश गर्नुपर्छ |

३. **बाल बिवाह रोकथाम**: बाल बिवाह न्यूनीकरणको झन्डै शताब्दी लामो इतिहासमा महिनावारी विभेद बाल बिवाहको मूल कारण हो भन्ने यथार्थता स्वीकार्दै मर्यादित महिनावारीको बहस व्यापक गर्दै बाल बिवाहलाई `हुन्न' `गर्दिन' भन्ने सक्ने आत्मविश्वास जगाई बाल बिवाह अन्त्य गर्न सकिन्छ |

४. **कार्यक्रमको पुन-संरचना:** जहाँ जहाँ महिनावारी जोडिन्छ वा महिनावारीका बारेमा केहि न केहि काम गरिन्छ त्यहाँ त्यहा अधिकारमुखी अबधारणाका आधारमा `महिनावारीका कुरा, मर्यादा केन्द्रित भए मात्र हुन्छ पुरा' का सिदान्तका आधारमा मर्यादित महिनावारीलाई सबै तह र क्षेत्रमा समाबेश गर्ने |

५. **खेलकुदमा समाबेशीकरण:** खेलकुदमा लैगिक समानता र समाबेशीकरणका लागि मर्यादित महिनावारीलाई मूलप्रवाहीकरण गर्नुपर्छ |

४. धारा ११: रोजगारी

४.१. रोजगारको अधिकार संबिधानको धारा ३३ को मौलिक अधिकार हो | तथापी असमान ज्यालाको अवस्था भयाबह छ | महिनावारी हुने व्यक्तिहरुले समानता र समान कामको समान ज्याला पाइरहेका छैनन् [14] | महिनावारी र रजनोबृति विभेदका कारणले कार्यक्षेत्रमा

[14] https://documents1.worldbank.org/curated/pt/484811556130253064/pdf/Nepal-Gender-Brief.pdf

यौन दुर्व्यबहार र शोषण भैरहेको छ | जबरजस्ती वा बेतलबी बिदा लिनु पर्ने, महिनावारी रोक्ने औषधी खानु पर्ने, रगत देखिन्छ कि भनेर डराउनु पर्ने आदि अवस्था छ |
४.२. कार्य क्षेत्रमा यौन दुर्ब्यबहार र शोषण बिरुद्दको एन सन् २०१५ ले पनि महिनावारी र रजनोबृति विभेदका कारणले निम्त्याउने विभेद र हिंसाको बारेमा मौन छ [15] |

सुझाबहरु:

१. कार्यक्षेत्रमा समान सहभागिता, समान ज्याला वा मर्यादित कामको लागि अनुकुलित बाताबरण निर्माण गर्न सबै कार्यक्षेत्रमा मर्यादित महिनावारीलाई क्रस कटिंग सवालको रुपमा समाबेश गर्नुपर्ने |
२. कार्य क्षेत्रमा यौन दुर्ब्यबहार र शोषण बिरुद्दको एन (सन् २०१५) लाई परिमार्जन गरेर महिनावारी विभेदका सबै खाले विभेदलाई सम्बोधन गर्ने | महिनावारी बिदा एतिहासिक, ब्यबहारीक सबै द्दस्टीकोणले असान्दर्भिक भएकोले दुरुत्साही गर्दै कार्य क्षेत्रलाई मर्यादित बनाउने |

४. धारा १२ : स्वास्थ्य

४.१. स्वास्थ्य नेपालको संबिधान अनुसार मौलिक अधिकार हो | तथापी स्वास्थ्य ब्यबस्थापन जानकारी प्रणाली (Health Management Information System-HMIS) मा महिनावारी विभेदले निम्त्याएका स्वास्थ्य समस्याहरु सम्बोधन नै भएका भएको छैन |

४.२. पानीको अधिकार पनि धारा ३५ (४) को आधारमा संबैधानिक अधिकार भएतापनि कयौ परिवारमा महिनावारी हुने व्यक्तिहरुले पानीको स्रोतको पहुच र उपयोग गर्नबाट बन्चित हुन्छन |

४.३. महिनावारी विभेदले पोषणयुक्त खानेकुराको पहुच र उपयोगबाट बन्चित भएका अबस्थामा खानाको अधिकारबाट बन्चित त हुन्छ नै उनीहरु कुपोषण, रक्तअल्पताबाट ग्रसित छन् | अहिलेसम्म पोषण प्रबद्धन गर्न बनेका कुनै पनि नितीहरुले महिनावारी विभेदले पोषणमा पार्ने असरको आयामलाई बेवास्ता गरेको छ |

[15] Paudel, R. (2023). *Menstrual discrimination and its impact on decent work*.

४.४. संविधानको धारा ३८ (२,३,४) को मर्म अनुसार सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार एन २०१८ त छ तर यसले महिनावारी विभेदको कुनै पनि आयामलाई सम्बोधन गरेको छैन|

सुझाबहरु:

१. स्वास्थ्य ब्यबस्थापन जानकारी प्रणाली (Health Management Information System-HMIS) मा महिनावारी विभेदले निम्त्याएका स्वास्थ्य समस्याहरुको पहिचान र निराकरणका बारेमा समाबेश गर्नुपर्ने|
२. पानीसंग सम्बन्धित कार्यक्रममा महिनावारी विभेदलाई सम्बोधन गर्न मर्यादित महिनावारीको दृष्टिकोण जस्तो `महिनावारीका कुरा मर्यादा केन्द्रित भए मात्र हुन्छ पुरा' भन्ने मान्यतामा लागु गर्ने|
३. सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार एन २०१८ लाई परिमार्जन गरी मर्यादित महिनावारीको सूचकहरु समाबेश गर्ने|

५. धारा १३ : आर्थिक र सामाजिक जीबन

संबिधानले कुनै पनि किसिमको विभेदलाई निषेध गरेतापनि महिनावारी हुने व्यक्तिहरुले मनोरंजन, खेलकुद, संस्कृतिक जीबनमा विभेद भोगिरहेका हुन्छन|

सुझाब:

महिनावारी विभेदले प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष असरलाई सम्बोधन गर्न मनोरंजन, खेलकुद सम्बन्धि बनेका नीति र कार्यक्रमहरुमा मर्यादित महिनावारी समाबेश गर्ने|

५. धारा १४ : ग्रामिण महिलाको अधिकार

५.१. पालिकाहरुले स्थानीय स्तरमा सरकारको प्रतिनिधित्व गरिरहेका छन्| स्थानीय तहमा महिलाहरुको ४१ % (१४, ४६५ जना) चुनाबबाट छानिनु आफैमा राम्रो कुरा हो [16]|तर स्थानीय तहमा महिनावारी विभेदलाई लैगिक हिंसा र मानब अधिकारको रुपमा समाबेश गरिएको छैन|उदाहरणको लागि मधेस प्रदेशमा सन् २०२३मा राज्य मन्त्रीले कार्यक्रमको शिलन्यास गर्न अस्वीकार गर्नु भयो|यसरी देखिने र नदेखिने किसिमका महिनावारी विभेदका अभ्यासहरु बिध्यमान छन्|तर यस्ता समस्याहरु स्थानीय सरकारले सम्बोधन गर्दैन|महिलाका नाममा रु. २०-५० हजार सम्मका महिनावारी विभेदलाईलाई सहयोग पुग्ने खालका काममा बजेट छुट्टयाइएका छन्|जहाँ महिनावारी, बाल बिवाह, बलात्कार सबै

[16] https://localgov.unwomen.org/country/NPL

सबाल गोलमोटल गरेर गरिन्छन| कुनै पनि दृस्टीकोणले महिनावारी विभेदले प्राथमिकता पाएको हुँदैन| भोट वा राजनीतिको नाममा महिनावारी विभेदका बिरुद्द कोहि बोल्न चाहदैन| कतिपय सन्दर्भमा महिनावारी विभेदको अबलम्बन गरेर देखाइरहेका हुन्छन|

५.२. संबिधानमा सबै खाले विभेदको अन्त्य गर्ने कुरा प्रत्याभूत भएता पनि ग्रामिण महिलाहरुले मर्यादित महिनावारीका बारेमा सहि सूचना नपाएको, भएका सूचना पाउने तरिका पनि सहि नभएको, तालिम नपाएको, स्वास्थ्य उपचार नपाएको, यातायातको सुबिधा नपाएको, सामाजिक, सांस्कृतिक सभा समारोहबाट बन्चित भएको अवस्था छ| ग्रामिण महिलाहरु शहरका महिला भन्दा पनि थप विभेदमा परेका/ पारिएका छन्|

सुझाबहरु:

१. स्थानीय सरकारले `मर्यादित महिनावारी' निती बनाएर महिनावारी विभेद, लैगिक हिंसा न्यूनीकरण गर्दै मानब अधिकारको प्रबद्धन गर्ने|
२. स्थानीय स्तरका सबै नीति र कार्यक्रममा मर्यादित महिनावारीलाई मूल प्रबाहीकारण गर्ने|
३. ग्रामिण महिलाहरुको सहजीकरणको लागि यातायात, समुदायमा आधारित सूचना र शिक्षाको पहुँच, तालिम, मर्यादित महिनावारी मैत्री प्याड उत्पादन र वितरण, सहयोगी संजाल आदिको व्यवस्था गर्नुपर्ने|

जी आर ३७ (२०१८): जलबायु संकट क्षेत्रमा प्रकोपको जोखिम घटाउने

प्रकोपको जोखिम तथा ब्यबस्थापन एन (२०१७)[17] ले महिनावारी विभेदको असरलाई पहिचान र सम्बोधन गरेको छैन [18]|

सुझाब:

मर्यादित महिनावारीलाई प्रकोप मात्र नभई जलबायु न्यायका सबै निती र कार्यक्रममा मूलप्रबाहीकारण गर्नुपर्ने|

---

[17] https://www.dpnet.org.np/public/resource-detail/1633
[18] https://bipad.gov.np/uploads/publication_pdf/DRRM_Act_and_Regulation_english.pdf