Samaj Anweshan. voi. 4. No.Special Issue (Nari Bisheshank). May 2026
DOI: https://doi.org/10.3126/anweshan.v7i01.95039
Research Article
ISSN: 3021-9035 Print

# नारीको सामाजिकीकरणको बाधक छाउपडी

✍अल्का जोशी
alkajoshiojha@gmail.com

## लेखसार

प्रस्तुत लेख नेपालको सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशमा प्रचलित छाउपडी प्रथा र यसले नारीको सामाजिकीकरणमा पार्ने अवरोधहरूको विश्लेषणमा केन्द्रित छ। महिनावारीलाई 'अशुद्धता' सँग जोडेर महिलालाई निश्चित समयसम्म सामाजिक, पारिवारिक र सांस्कृतिक क्रियाकलापबाट अलग राख्ने यो प्रथाले महिलाको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक विकासमा गम्भीर असर पुऱ्याउँछ। अध्ययनले गुणात्मक विधि प्रयोग गर्दै उपलब्ध साहित्य, सरकारी प्रतिवेदन र अनुसन्धान प्रतिवेदनहरूको विश्लेषण गरेको छ । नतिजाअनुसार छाउपडीले केवल स्वास्थ्यमा मात्र नभई महिलाको आत्मविश्वास, शिक्षा, सामाजिक सहभागिता र नेतृत्व क्षमतामा समेत अवरोध सृजना गर्छ । यो प्रथा पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचना र धार्मिक मिथकको उपज हो । यसले नारीलाई दोस्रो दर्जाको नागरिकको रूपमा प्रस्तुत गर्न भूमिका खेल्छ। छाउपडी प्रथाका कारण महिलाले भोग्ने सामाजिक प्रतिबन्धले उनीहरूको दैनिक क्रियाकलाप, सामाजिक सहभागिता, शिक्षा, आर्थिक तथा पेशागत विकास, साथै समग्र सामाजिकीकरणमा प्रत्यक्ष असर पुऱ्याएको छ र महिलाको सामाजिकीकरण प्रक्रिया र आत्मनिर्भरतामा दीर्घकालीन अवरोध सृजना गरेको छ। विभिन्न राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रिय कानुनहरूले महिलामाथि यस किसिमका विभेद हुन नदिने व्यवस्था गरेको छ। यति हुँदा पनि सामाजिक र सांस्कृतिक मान्यताका कारण कानुनको कार्यान्वयन फितलो भएको देखिन्छ ।

✍लेखक पाटन संयुक्त क्याम्पसमा प्राध्यापनरत हुनुहुन्छ।

## शब्दकुञ्जी

पितृसत्तात्मक संरचना, मानव अधिकार, लैङ्गिक असमानता, संरचनात्मक हिंसा, बहिष्करण

## विषय प्रवेश

सामाजिकीकरण भन्नाले मानिसले जन्मेपछि समाजमा स्वीकार्य आचरण, मूल्य, संस्कार र नियम सिक्ने प्रक्रिया हो। यसले मानिसलाई अनुशासित, सहयोगी, सकारात्मक सोच र व्यवहार सिकाउन मद्दत गर्छ र व्यक्तित्वको विकास, सामाजिक सद्भाव र शान्ति कायम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। सामाजिकीकरण एक निरन्तर प्रक्रिया हो। यसले व्यक्तिलाई समाजको मूल्यमान्यता तथा व्यवहार सिकाउँदै जिम्मेवार नागरिक बन्न मद्दत गर्दछ। यद्यपि, लैङ्गिक आधारमा गरिने फरक सामाजिकीकरणले महिला र पुरुषका भूमिका र अपेक्षाहरूलाई भिन्न बनाउँछ (पाण्डे, २०६९, पृ. १०)।

सामाजिक संरचनाको उपजको रूपमा रहेको छाउपडी प्रथा नेपाली समाजमा, विशेषगरी सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशमा, महिलाको सामाजिकीकरण र सशक्तीकरणको प्रमुख बाधक बनेको छ। धेरै समुदायमा महिनावारीलाई सम्बन्धित पुराना मान्यताहरूका कारण अशुद्ध, अपवित्र वा छुवाछुतको रूपमा हेर्ने चलन अझै बाँकी छ। छाउ (छुन नहुने) र पडी (भएको अवस्था) मिलेर बनेको यस प्रथाले रजस्वला वा सुत्केरी अवस्थामा महिलालाई 'अशुद्ध' मानी घरभन्दा टाढा असुरक्षित गोठमा बस्न बाध्य पार्छ (कुँवर, २०७५)। राष्ट्रिय योजना आयोग (२०८१) को तथ्याङ्क–अनुसार नेपालमा औसत ३.८% महिला छाउगोठमा बस्ने

गरेका छन्, जसमा कर्णालीमा २४% र सुदूरपश्चिममा २१% को उच्च उपस्थिति छ। यो प्रथा केवल सांस्कृतिक अभ्यास मात्र नभई महिलाको स्वास्थ्य, शिक्षा र मानव अधिकार माथिको गम्भीर प्रहार हो।

छाउपडीका कारण किशोरीहरू विद्यालय जानबाट वञ्चित हुने, पोषणयुक्त खाना र सुरक्षित आवास नपाउने तथा मानसिक तनाव, चिन्ता र आत्मविश्वासको कमी जस्ता समस्या भोग्न बाध्य छन् (UNICEF, सन् २०१९)। असुरक्षित गोठमा बस्दा सर्पदंश, बलात्कार र निसास्सिएर मृत्यु हुने जस्ता जोखिमहरूले यस प्रथालाई ज्यान लिने कुरीतिको रूपमा स्थापित गरेको छ (सेभ द चिल्ड्रेन, सन् २०१८....)। सर्वोच्च अदालतले २०६२ सालमै यसलाई कुरीति घोषित गरी निर्देशनात्मक आदेश जारी गरेको थियो र हाल मुलुकी अपराध संहिता २०७४ ले यसलाई फौजदारी अपराध मानी कैद र जरिवानाको व्यवस्था गरेको छ, तर पनि सामाजिक दबाब र धार्मिक डरका कारण यो प्रथा पूर्ण रूपमा हटेको छैन (खनाल, २०७५)। कानुन र व्यवहारबिचको यो खाडलले गर्दा भौतिक रूपमा गोठ भत्काइए पनि सोचमा परिवर्तन आउन सकेको छैन।

नेपालको कानुनले छाउपडीलाई अपराध माने पनि समाजमा यसको जरो अझै बलियो छ। २०६२ सालमा सर्वोच्च अदालतले यसलाई कुरिति मानेर उन्मूलनको आदेश दिएपछि वैधानिक पहल सुरू भयो। फलस्वरूप २०६४ सालमा छाउपडी प्रथा उन्मूलन निर्देशिका बन्यो र बृहत अभियान चले यसक्रममा कैयौँ गाउँ छाउगोठमुक्त घोषित गरिए तर अभियानले व्यावहारिक सार्थकता पाएन (चौलागाइँ, सन् २०२०)। सामाजिक कलङ्क भनिने छाउपडी प्रथा अन्त्य गर्न रूपान्तरणकारी कदम भन्दै छाउघर (गोठहरू) भत्काइँदैछन्। छाउपडी उन्मूलन कानुन कार्यान्वयनको दबावका कारण सरकारी संयन्त्रले छाउगोठप्रति कठोर कदम चालिरहेको छ। बलपूर्वक छाउगोठ भत्काएर समस्याको हल खोज्ने प्रयासले केही प्रश्न जन्माएको छ।

प्रस्तुत अध्ययनले छाउपडी प्रथाको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक पक्षको विश्लेषण गर्दै यसले महिलाको सामाजिकीकरण, स्वास्थ्य र शिक्षामा पार्ने बहुआयामिक प्रभावहरूको खोजी गर्ने उद्देश्य राखेको छ। यो अध्ययन मुख्यतः सुदूरपश्चिम तथा कर्णाली प्रदेशमा केन्द्रित रहेर उपलब्ध प्रतिवेदन र साहित्यको गुणात्मक विश्लेषणमा आधारित छ। यसले छाउपडीलाई केवल व्यक्तिगत समस्याको रूपमा नभई संरचनात्मक हिंसा र पितृसत्तात्मक सोचको उपजको रूपमा व्याख्या गर्दै दिगो समाधानका लागि सांस्कृतिक रूपान्तरणको आवश्यकतालाई जोड दिन्छ। छाउपडी प्रथाको ऐतिहासिक, धार्मिक र सामाजिक स्वरूपको विश्लेषण गर्नु, छाउपडी प्रथाले नारीको सामाजिकीकरण प्रक्रियामा सृजना गरेका संरचनात्मक र व्यवहारगत अवरोधहरू पहिचान गर्नु र स्वास्थ्य, शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य र सामाजिक सहभागितामा छाउपडी प्रथाका प्रभावहरूको विश्लेषण गर्नु  यस अध्ययनका प्रमुख उद्देश्य रहेका छन।

प्रस्तुत अध्ययन मुख्यतया नेपालको सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशमा व्याप्त छाउपडी प्रथा र यसले महिलाको सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षिक एवं मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने बहुआयामिक प्रभावहरूमा मात्र केन्द्रित रहेको छ। सैद्धान्तिक रूपमा, यो अनुसन्धान 'सामाजिकीकरणको सिद्धान्त' र 'नारीवादी सिद्धान्त' को परिधिभित्र रहेर प्राप्त द्वितीय स्रोत, सरकारी प्रतिवेदन र पूर्व–अध्ययनहरूको गुणात्मक विश्लेषणमा आधारित छ। तसर्थ यसमा कुनै प्राथमिक सर्वेक्षण वा स्थलगत तथ्याङ्क सङ्कलन नगरेको हुनाले यसको निष्कर्ष प्राप्त दस्तावेजहरूको विश्लेषणमा मात्र सीमित रहेका छन्।

## *विधि र अवधारणा*

प्रस्तुत अध्ययनमा निर्धारित उद्देश्यहरू परिपूर्तिका लागि गुणात्मक अनुसन्धान ढाँचा अन्तर्गतको व्याख्यात्मक र विश्लेषणात्मक विधि  अपनाइएको छ। अध्ययन पूर्णतः द्वितीय स्रोतबाट प्राप्त सूचना तथा तथ्याङ्कमा आधारित छ। अध्ययनका लागि सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशमा प्रचलित

छाउपडी प्रथासँग सम्बन्धित सामग्रीहरूको सङ्कलन गरिएको छ, जसअन्तर्गत निम्न लिखित स्रोतहरूको प्रयोग गरिएको छ–

राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनी दस्तावेजहरू– नेपालको संविधान, मुलुकी अपराध संहिता, र अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकारसम्बन्धी महासन्धिहरू ।

सरकारी प्रतिवेदनहरू : राष्ट्रिय योजना आयोग, राष्ट्रिय जनगणना र सम्बन्धित मन्त्रालयका तथ्याङ्कहरू।

अनुगमन प्रतिवेदनहरू– राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग र विभिन्न राष्ट्रिय/अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाका प्रतिवेदनहरू ।

प्राज्ञिक सामग्री– छाउपडी र महिला सामाजिकीकरणसँग सम्बन्धित जर्नल लेख, पुस्तक, र पूर्व प्रकाशित अनुसन्धानहरू ।

सङ्कलित सूचनाहरूलाई विषयगत (थिमेटिक) विश्लेषण विधिद्वारा वर्गीकरण गरी विश्लेषण गरिएको छ । प्राप्त तथ्याङ्कलाई मुख्य रूपमा निम्न विषयहरूमा केन्द्रित रही विश्लेषण गरिएको छ–

छाउपडी र सामाजिक प्रतिबन्ध

विभेद र संरचनात्मक हिंसा

स्वास्थ्य र शिक्षामा असर

छाउपडीसम्बन्धी कानुनी अवस्था

## *अवधारणात्मक पर्याधार*

प्रस्तुत अध्ययनको विश्लेषणलाई प्राज्ञिक धरातल प्रदान गर्न समाजशास्त्रीय सिद्धान्तहरूको संयोजनात्मक प्रयोग गरिएको छ। मुख्य रूपमा सामाजिकीकरण सिद्धान्त र नारीवादी सिद्धान्तलाई आधार बनाइएको छ । जसले छाउपडी प्रथाले महिलाको व्यक्तिगत र सामाजिक विकासमा पार्ने संरचनात्मक प्रभावको वस्तुपरक व्याख्या गर्दछन्।

सामाजिकीकरण सिद्धान्तअनुसार व्यक्तिले समाजका मूल्यमान्यता, भूमिका तथा अपेक्षित व्यवहारहरू परिवार, विद्यालय र समुदायमार्फत सिक्छ। यस सिद्धान्तअन्तर्गत चार्ल्स हर्टन कुलीको 'दर्पण आत्म' (Looking Glass Self) को अवधारणाले व्यक्तिले आफूलाई समाज वा अरूले हेर्ने दृष्टिकोणको आधारमा मूल्याङ्कन गर्छ भन्ने मान्दछ । यस अध्ययनको सन्दर्भमा, छाउपडी प्रथाले रजस्वलालाई 'अशुद्ध' ठानेर महिलालाई सामाजिक रूपमा बहिष्कृत गर्दा उनीहरूमा नकारात्मक आत्मधारणा निर्माण भएको पाइएको छ । यसले महिलाको आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता र नेतृत्व विकासमा अवरोध उत्पन्न गर्दछ। उदाहरणका लागि, रजस्वलाका समयमा छाउगोठमा बस्न बाध्य पारिँदा महिलाले आफूलाई 'कमजोर' वा 'अपवित्र' ठान्न थाल्छन् । जसले उनीहरूको सामाजिक भूमिका सिकाइ र व्यक्तित्व विकासमा दीर्घकालीन क्षति पुऱ्याउँछ। यो सिद्धान्तले प्रथाको सामाजिकीकरणीय प्रभावको सूक्ष्म विश्लेषणका लागि ठोस आधार प्रदान गर्दछ।

नारीवादी सिद्धान्तले पितृसत्तात्मक संरचना र लैङ्गिक शक्तिको असमान वितरणलाई चिरफार गर्दछ (दि बभा, १९४९; बटलर, १९९०) । सिमोन दि बभाको 'अर्को' (The Other) अवधारणाले महिलालाई पुरुषकेन्द्रित समाजमा कसरी द्वितीयक दर्जामा राखिन्छ भन्ने स्पष्ट पार्छ। छाउपडी प्रथालाई यस सिद्धान्तले महिलाको शरीर तथा उनीहरूको प्रजनन् प्रक्रियामाथिको पितृसत्तात्मक नियन्त्रणको प्रतीकका रूपमा व्याख्या गर्छ। रजस्वला जस्तो प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रियालाई अपवित्र ठानी महिलालाई शिक्षा, स्वास्थ्य तथा सामाजिक सहभागिताबाट वञ्चित गरिनु 'संरचनात्मक हिंसा' हो। त्यस्तै जुडिथ बटलरको अवधारणाले छाउपडीजस्ता अभ्यासले परम्परागत लैङ्गिक भूमिकालाई कसरी पुनरावृत्ति गर्छन् भन्ने देखाउँछ । यस सिद्धान्तले छाउपडीको लैङ्गिक विभेदजन्य आयाम र यसले सृजना गरेको असमानतालाई उजागर गर्दछ।

यी दुवै सिद्धान्तहरूको संयोजनले छाउपडी प्रथालाई बहुआयामिक रूपमा विश्लेषण गर्न सहयोग पुऱ्याएका छन्। सामाजिकीकरण सिद्धान्तले व्यक्तिगत स्तरको प्रभाव (आत्मधारणा निर्माण) र नारीवादी सिद्धान्तले संरचनात्मक स्तरको प्रभाव (पितृसत्ता र नियन्त्रण) को व्याख्या गर्दछ। यसबाट छाउपडी केवल एउटा सांस्कृतिक कुरीति मात्र

नभई महिलाको समग्र सामाजिक विकास, आत्मनिर्भरता र मानव अधिकार हनन् गर्ने गम्भीर अवरोध हो भन्ने निष्कर्ष प्राप्त हुन्छ। यो सैद्धान्तिक रूपरेखाले अध्ययनको निष्कर्षलाई प्राज्ञिक आधार प्रदान गरेको छ।

## *साहित्य तथा पूर्वकार्यको समीक्षा*

नेपालमा छाउपडी प्रथा मुख्यतया हिन्दु धार्मिक अन्धविश्वास, सांस्कृतिक मान्यता र पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनासँग जोडिएको अभ्यासको रूपमा देखा परेको छ। महिनावारीलाई अपवित्र र अशुद्ध अवस्थाका रूपमा बुझ्ने धार्मिक व्याख्या र परम्परागत सोचले महिलालाई समाजबाट अलग राख्ने अभ्यासलाई वैधता दिएको देखिन्छ। यस्तो मान्यताले महिलाको जैविक प्रक्रियालाई नै सामाजिक समस्या बनाउँदै आएको छ।

समाजशास्त्री प्रा. डा. पिताम्बर शर्मा (२०७६, पृ. ४५) का अनुसार छाउपडी प्रथा समाज, धर्म र कानुनबीच जटिल अन्तर्सम्बन्धको परिणाम हो। उनका अनुसार सामाजिक र धार्मिक विश्वासले महिनावारीलाई अशुद्ध ठान्दा महिलालाई महिनावारीका समयमा घरभन्दा टाढा असुरक्षित गोठमा बस्न बाध्य पारिएको छ। यो अभ्यासले महिलाको शारीरिक सुरक्षा मात्र नभै मानसिक अवस्था र आत्मसम्मानमा समेत गहिरो असर पार्दै आएको छ। अन्य विभिन्न अध्ययनहरूले पनि छाउपडी प्रथाले महिलालाई सामाजिक रूपमा 'अछूत' वा 'अलग' व्यवहार गर्ने परिपाटीलाई निरन्तरता दिएको देखाएका छन्। महिनावारीका समयमा महिलालाई छुन नहुने, घरभित्र प्रवेश गर्न नपाउने, खानपानमा रोक लगाइने जस्ता अभ्यासले महिलाको सामाजिकीकरण प्रक्रियामा दीर्घकालीन अवरोध सृजना गरेको देखिन्छ। यसले किशोरी उमेरदेखि नै महिलालाई आफू कमजोर, अपवित्र वा अरूभन्दा फरक भएको अनुभूति गराउने सामाजिक वातावरण निर्माण गरेको पाइन्छ।

युनिसेफ नेपालको 'महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन' सम्बन्धी प्रतिवेदन (सन् २०२०, पृ. ४१) अनुसार महिनावारीका कारण विद्यालय जान नपाउने अवस्था अझै धेरै क्षेत्रमा विद्यमान छ। प्रतिवेदनले देखाएअनुसार महिनावारीका समयमा विद्यालयमा अनुपस्थित हुँदा किशोरीहरूको शैक्षिक निरन्तरता र सिकाइ क्षमतामा नकारात्मक असर परेको छ। यसले विद्यालय छोड्ने सम्भावना बढाउनुका साथै दीर्घकालीन शैक्षिक अवसर सीमित बनाएको छ। यसैगरी विद्यालयमा पानी, शौचालय र प्याड परिवर्तन गर्न सुरक्षित स्थानको अभावले समस्या झन् जटिल बनेको देखिन्छ। सामाजिक लाज, डर र शिक्षक तथा सहपाठीको व्यवहारले पनि धेरै किशोरीहरू महिनावारीको समयमा विद्यालय जान हिच्किचाएको देखिन्छ। यी अवस्थाले शिक्षा र सामाजिकीकरण प्रक्रियालाई प्रत्यक्ष रूपमा अवरुद्ध गरेको छ।

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको 'छाउपडी प्रथाले महिलाको जीवनमा पारेको प्रभाव' सम्बन्धी अध्ययन (२०७५, पृ. ४९) ले छाउगोठमा बस्दा सर्पदंश, चिसो, जङ्गली जनावरको आक्रमण तथा दमलगायतका स्वास्थ्य जोखिमका कारण मृत्यु भएका घटनाहरूलाई छाउपडी प्रथासँग जोडिएको गम्भीर समस्या भनेर उल्लेख गरेको छ। यी घटनाहरूले छाउपडी प्रथा केवल सामाजिक वा सांस्कृतिक विषय नभई जीवन र सुरक्षासँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित विषय भएको पुष्टि गर्छन्। नेपाल सरकारले मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ मा छाउपडी प्रथालाई विभेदजन्य र दण्डनीय अपराध घोषणा गरेको छ। कानुनी रूपमा यसलाई गैरकानुनी ठहर गरिए पनि व्यावहारिक रूपमा यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन कठिन देखिएको छ। सामाजिक दबाब, धार्मिक डर र परम्परागत मान्यताले कानुनी कार्यान्वयनलाई कमजोर बनाएको विभिन्न अध्ययनहरूले औँल्याएका छन्।

समग्रमा हेर्दा उपलब्ध अधिकांश अध्ययनहरू छाउपडी प्रथाका स्वास्थ्य जोखिम, मृत्युदर, कानुनी अवस्था र संख्यात्मक तथ्यांकमा बढी केन्द्रित देखिन्छन्। धेरैजसो प्रतिवेदनहरूले "कति महिला छाउगोठमा बस्छन" वा "कति गोठ भत्काइए" भन्ने पक्षलाई प्राथमिकता दिएका छन्। तर छाउपडीले महिलाको सामाजिकीकरण प्रक्रिया,

आत्मविश्वास, सामाजिक सम्बन्ध, निर्णय क्षमता र नेतृत्व विकासमा कसरी दीर्घकालीन असर पार्छ भन्ने विषयमा विस्तृत सैद्धान्तिक तथा सामाजिक विश्लेषण सीमित देखिन्छ।

यसै सन्दर्भमा प्रस्तुत अध्ययनले विद्यमान अनुसन्धानको यो रिक्ततालाई सम्बोधन गर्ने प्रयास गरेको छ। यो अध्ययनले छाउपडीलाई कुरीति अथवा स्वास्थ्य जोखिमको बारेका रूपमा मात्र नभई महिलालाई कमजोर बनाउने संरचनात्मक सामाजिक अवरोधका रूपमा विश्लेषण गरेको छ। विशेष गरी छाउपडीले महिलाको सामाजिकीकरण प्रक्रिया, सामाजिक सहभागिता तथा आत्मनिर्भरतामा पारेको प्रभावलाई मुख्य विश्लेषणको केन्द्रमा राख्दै नयाँ दृष्टिकोण प्रस्तुत गरिएको छ।

## नतिजा र विमर्श

छाउपडी प्रथा व्यक्तिगत वा पारिवारिक समस्या मात्र नभई समाज, संस्कृति र लैङ्गिक असमानतासँग गहिरो रूपमा जोडिएको बहुआयामिक चुनौती हो। यस प्रथाको अभ्यासले महिलाको जीवनमा देखिने व्यवहारगत असर केवल घरभित्र सीमित नरही सामाजिक संरचना, सामुदायिक सम्बन्ध र शक्ति सन्तुलनसँग प्रत्यक्ष रूपमा गाँसिएको देखिन्छ। छाउपडी प्रथाले महिलाको भूमिका, पहिचान र सामाजिक स्थानलाई परिभाषित गर्ने प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्दै आएको छ।

नेपालका सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशमा उपलब्ध तथ्याङ्क, सरकारी प्रतिवेदन र अघिल्ला अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार छाउपडी प्रथाले महिलाको शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक अवस्था, शिक्षा तथा सामाजिक सहभागितामा प्रत्यक्ष असर पारेको छ। यी प्रभावहरू केवल तत्कालीन नभई दीर्घकालीन रूपमा महिलाको जीवनको दिशा, सम्भावना र अवसरसँग जोडिएका छन्। यसले महिलाको व्यक्तिगत विकाससँगै सामाजिक विकासको प्रक्रियामा समेत अवरोध सृजना गरेको देखिन्छ। महिनावारीको समयमा महिलालाई घरभित्र जान नदिने, पोषणयुक्त खाना खान रोक लाउने, विद्यालय वा सामाजिक गतिविधिमा सहभागी हुन नदिने जस्ता अभ्यासहरूले महिलाको आत्मसम्मान घटाएको छ र सामाजिक सम्बन्धलाई सीमित बनाएको छ (उप्रेती, सन् २०१४, .....)। यस्ता अभ्यासहरूले महिलालाई परिवार र समुदायभित्र समान सहभागिताको अवस्थाबाट टाढा राख्दै सामाजिक जीवनमा निष्क्रिय भूमिकामा सीमित पार्ने प्रवृत्ति विकास गरेको देखिन्छ। यस्ता व्यवहारहरूले महिलाको दीर्घकालीन सामाजिकीकरण तथा सशक्तीकरण प्रक्रियामा अवरोध पुर्‍याएका छन्। सामाजिक गतिविधिबाट निरन्तर अलग रहनु, निर्णय प्रक्रियामा सहभागी नहुनु र अभिव्यक्ति दिने अवसर नपाउनुले महिलाको सामाजिक सिप, आत्मविश्वास र नेतृत्व क्षमताको विकास सीमित भएको देखिन्छ। छाउपडी प्रथाले महिलालाई सामाजिक संरचनाभित्र दोस्रो तहको सदस्यका रूपमा व्यवहार गरिने अवस्थालाई पनि कायम राखेको पाइन्छ।

प्रस्तुत अध्ययनले छाउपडी प्रथालाई व्यक्तिगत वा पारिवारिक व्यवहारको रूपमा मात्र नभई नेपाली समाजमा विद्यमान संरचनात्मक लैङ्गिक असमानता र सामाजिक नियन्त्रणका प्रमुख अवरोधका रूपमा विश्लेषण गरेको छ। विशेष गरी सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशका उपलब्ध तथ्याङ्क तथा प्रतिवेदनहरूको विश्लेषण गर्दा छाउपडी प्रथाले महिलाको समग्र जीवन पद्धतिमा बहुआयामिक नकारात्मक प्रभाव पारेको स्पष्ट देखिन्छ। यस खण्डमा प्राप्त तथ्याङ्क, जानकारी र सामग्रीको आधारमा छाउपडी प्रथाका कारण महिलाले भोग्नुपरेका सामाजिक प्रतिबन्ध, विभेद र हिंसा, स्वास्थ्य तथा शिक्षामा परेको असर, सामाजिक सहभागिता र कानुनी अधिकारसँग सम्बन्धित प्रभावहरूको विश्लेषण प्रस्तुत गरिएको छ।

## छाउपडी र सामाजिक प्रतिबन्ध

छाउपडी प्रथाका कारण महिलाले भोग्ने सामाजिक प्रतिबन्धले उनीहरूको दैनिक क्रियाकलाप, सामाजिक सहभागिता, शिक्षा, आर्थिक तथा पेसागत विकास, साथै

समग्र सामाजिकीकरणमा प्रत्यक्ष असर पुऱ्याउँछ। यस्ता प्रतिबन्धहरू कतिपय समाजमा अलिकति कम हुँदै गए पनि, धेरै समुदायमा अझै पनि कठोर रूपमा कायम छन् । यसले महिलालाई निर्णय लिन असक्षम बनाउने, आत्मसम्मानमा कमी ल्याउने र सामाजिक रूपमा अलग्याउने गर्छ । छाउपडीसँग सम्बन्धित सामाजिक मान्यताले महिलालाई स्वतन्त्र व्यक्ति नभएर परिवार र समाजको नियन्त्रणमा रहने आश्रित व्यक्तिका रूपमा स्थापित गर्दछ, जसले समान अधिकारको अभ्यासलाई कमजोर बनाएको देखिन्छ । छाउपडी प्रथाका कारण महिलाले भोग्नुपर्ने सामाजिक प्रतिबन्धहरूले उनीहरूको दैनिक क्रियाकलाप र सामाजिक सहभागितालाई खुम्च्याएको छ। राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग (२०७५, पृ. १२) को प्रतिवेदनअनुसार, महिनावारीका समयमा महिलालाई अछूत, अशुद्ध र विभेदजन्य व्यवहारको सिकार बनाइन्छ, जसले उनीहरूको निर्णय प्रक्रियामा सहभागिता र आत्मसम्मानमा ह्रास ल्याउँछ । यस्तो व्यवहारले महिलामा डर, लाज र अपराधबोधको भावना विकास गराउँछ र उनीहरूलाई सामाजिक सम्बन्धमा निस्क्रिय बनाउँदै लैजान्छ।

यस सन्दर्भमा सामाजिकीकरणको सिद्धान्तले व्याख्या गरेअनुसार महिलाहरू सानै उमेरदेखि आफूलाई कमजोर, निर्भर र दोस्रो दर्जाको नागरिकका रूपमा स्वीकार गर्न सामाजिक रूपमा प्रशिक्षित गरिन्छन् । पितृसत्तात्मक सोचद्वारा निर्देशित यस्तो सामाजिक प्रशिक्षणले महिलालाई विद्यमान सामाजिक संरचनालाई प्रश्न गर्नुको सट्टा स्वीकार गर्न बाध्य बनाउँदछ । यस्ता प्रतिबन्धहरूले महिलाको नेतृत्व विकास, निर्णय क्षमता र आत्मनिर्भरताको मार्गमा दीर्घकालीन अवरोध सृजना गर्छन् ।

### *बसोबाससम्बन्धी प्रतिबन्ध*

महिनावारी भएका महिलालाई घरभन्दा अलग छाउगोठ, पशुगोठ अथवा अन्य असुरक्षित स्थानमा बस्न लगाइन्छ। यस्ता स्थानहरू प्रायः साँघुरा, अँध्यारा, चिसा र अस्वस्थ हुन्छन्, जहाँ पर्याप्त सरसफाइ, बस्नयोग्य सुविधा र सुरक्षा नहुँदा शारीरिक स्वास्थ्यमा जोखिम, सङ्क्रमण र जटिल रोगको सम्भावना बढ्छ। असुरक्षित छाउगोठमा बस्नुपर्दा सर्पदंश, जङ्गली जनावरको आक्रमण, दुर्घटना तथा यौन दुर्व्यवहारसम्मका जोखिम देखिएका छन्, जसले महिलाको जीवनको अधिकारमा प्रत्यक्ष खतरा उत्पन्न गरेको छ।

### *खानासँग सम्बन्धित प्रतिबन्ध*

छाउपडी भएका महिलालाई दुधजन्य पदार्थ, पोषणयुक्त खाना, फलफूल र मासुजस्ता खाद्यपदार्थ खान रोक लाइन्छ। यसले कुपोषण, रक्तअल्पता र दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउँछ। पोषणको निरन्तर अभावले महिलाको कार्यक्षमता, श्रम उत्पादकत्व तथा शारीरिक सक्रियतामा समेत नकारात्मक असर पार्दछ।

### *छुन प्रतिबन्ध*

महिनावारी भएका महिलालाई पुरुष सदस्य, गाईभैँसी, पानीका स्रोत (कुवा, धारा), घरका अन्य सदस्य तथा सामुदायिक वस्तु छुन नदिइने चलन छ। यसले उनीहरूको दैनिक क्रियाकलाप र सामाजिक सहभागितामा अवरोध ल्याउँदै घर र समुदायमा निर्णय क्षमता सीमित बनाउँछ। यसप्रकारको छुवाछुत व्यवहारले महिलालाई घरभित्रै पनि ‘अपनत्वको अभाव’ भएको महसुस गराउने हुँदा यसले पारिवारिक सम्बन्धमा भावनात्मक दुरी सृजना गर्दछ।

### *सामाजिक सहभागितामा प्रतिबन्ध*

महिनावारीका दिनहरूमा भान्सा प्रवेश, धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम, विद्यालय जानेजस्ता गतिविधिमा सहभागिता लगाएको प्रतिबन्धले महिलाको आत्मसम्मान, शिक्षा, सामाजिक सम्बन्ध र नेतृत्व विकासमा प्रत्यक्ष नकारात्मक प्रभाव पार्छ। विशेषगरी किशोरी अवस्थामा हुने यस्तो बहिष्करणले विद्यालय अनुपस्थितिको दर बढाउँदै शैक्षिक निरन्तरतामा बाधा पुऱ्याउने देखिन्छ । बारम्बारको बहिष्करण र विभिन्न प्रतिबन्धले महिलामा

दीर्घकालीन रूपमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या, आत्मविश्वासको कमी तथा सामाजिक वितृष्णा विकास गराउँछ। यस्तो मानसिक अवस्था सामान्य ठान्न थालेपछि महिलाले विभेदविरुद्ध आवाज उठाउन नसक्ने परिस्थिति सृजना हुन्छ।

यी सबै प्रतिबन्धहरूले महिलाको व्यक्तिगत जीवन मात्र नभई सामाजिक भूमिकामा समेत दीर्घकालीन अवरोध सृजना गर्छन्। छाउपडी प्रथाका कारण महिलाले आफ्नो सामाजिक पहिचान, भूमिका र अधिकारको पूर्ण उपभोग गर्न कठिनाइ भोग्नु परेको छ। सामाजिक जिम्मेवारी निर्वाह गर्न नसक्नु र अवसरबाट वञ्चित हुनु महिलाको दीर्घकालीन आर्थिक तथा सामाजिक सशक्तीकरणमा प्रतिकूल असर पार्ने मुख्य कारण बनेको छ। सामाजिकीकरणको दृष्टिकोणले हेर्दा छाउपडी प्रथाले किशोरीहरूलाई सानै उमेरदेखि कमजोर वा अपवित्र भनेर चिनाउने वातावरण सृजना गर्दछ, जसले उनीहरूको सामाजिक व्यवहार, अभिव्यक्ति र नेतृत्व विकासका अवसरहरू सीमित बनाउँछ। यस्तो सामाजिक सन्देश पुस्तान्तरित हुँदै जाँदा लैङ्गिक असमानता दीर्घकालसम्म पुनरुत्पादन हुने सम्भावना बलियो हुन्छ। यसरी छाउपडी प्रथा सांस्कृतिक अभ्यास मात्र नभएर नारीको शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक पहिचान तथा समग्र सामाजिकीकरण प्रक्रियामा गहिरो संरचनात्मक अवरोध सृजना गर्ने अभ्यासको रूपमा देखिन्छ। जसले दीर्घकालीन रूपमा नारीको आर्थिक र सामाजिक सशक्तीकरणमा प्रतिकूल असर पार्दछ।

## *विभेद र संरचनात्मक हिंसा*

प्रचलित परम्परागत सामाजिक मान्यताका कारण महिलाहरूले भोग्नुपर्ने विभेद र हिंसाका स्वरूपहरू धेरै जटिल, बहुआयामिक तथा गहिरो प्रभाव पार्ने किसिमका रहेका छन्। यस्ता मान्यताहरूले महिलालाई सामाजिक गतिविधि, धार्मिक कार्यकर्म, विद्यालय तथा घरायसी कामकाजमा सहभागी हुनबाट मात्र नभएर उनीहरूलाई सामाजिक रूपमै कमजोर, निर्भर र दोस्रो दर्जाको नागरिकका रूपमा स्थापित गर्छन्। यस प्रकारको विभेद व्यक्तिगत व्यवहारमा सीमित नरही सामाजिक संरचनाभित्रै संस्थागत भएको देखिन्छ। यस्तो विभेदले महिलाको सामाजिक पहिचान, आत्मसम्मान र निर्णय क्षमतामा नकारात्मक असर पार्दै उनीहरूलाई सार्वजनिक जीवनबाट क्रमशः बाहिर धकेल्दछ। परिणामस्वरूप, महिलाहरू समाजका नीति निर्माण, निर्णय प्रक्रिया तथा सामुदायिक नेतृत्वबाट वञ्चित हुन पुग्छन्।

यस किसिमको विभेदले व्यक्तिगत तहमा मात्र होइन, समग्र समाजमा महिला र पुरुषबिचको सामाजिक शक्ति सन्तुलनलाई बिगार्दै लैङ्गिक असमानतालाई स्थायी र वैध बनाउने भूमिकासमेत खेल्छ। समाजमा पुरुषलाई शक्तिशाली र निर्णायक र महिलालाई आज्ञाकारी र सहनशील बनाउने सोचले लैङ्गिक असमानताको संरचनालाई मजबुत बनाएको देखिन्छ। तथ्याङ्कीय रूपमा हेर्दा, नेपालको नेपाल बहुसूचक क्लस्टर सर्वेक्षण–२०१९ (पृ.१५५) ले १५–१९ वर्ष उमेरका किशोरीमध्ये करिब ८% किशोरीहरू महिनावारीका कारण सामाजिक गतिविधिबाट वञ्चित हुने गरेको देखाएको छ। यसले किशोरी उमेरदेखि नै महिलाहरू सामाजिक सहभागिताबाट अलग पारिने गरेको प्रमाण गर्छ।

यसै सर्वेक्षणले शारीरिक हिंसासम्बन्धी धेरै गम्भीर तस्बिर पनि उजागर गरेको छ। सर्वेक्षणअनुसार १५–४९ वर्ष उमेर समूहका करिब २९% पुरुषहरूले श्रीमतीले घरायसी जिम्मेवारी पूरा नगरेमा, बच्चा राम्ररी नहेरेमा, यौन सम्बन्ध अस्वीकार गरेमा अथवा खाना राम्रो नपकाएको अवस्थामा कुटपिट गर्न सकिन्छ भन्ने मान्यता राखेका छन्। यस्तो सोचले घरेलु हिंसालाई सामान्य, स्वाभाविक र सामाजिक रूपमा स्वीकार्य बनाएको देखिन्छ। यी तथ्यहरूले सामाजिक मान्यताले घरेलु हिंसा, लैङ्गिक असमानता र विभेदलाई संरक्षण मात्र होइन, वैधतासमेत दिएको देखाउँछ।

छाउपडी प्रथा पनि यही सामाजिक संरचनाभित्र विकसित भएको एउटा रूप हो, जसले महिलामाथि हुने हिंसा र विभेदलाई मौन समर्थन प्रदान गर्छ। छाउपडी गोठमा बस्ने शारीरिक अभ्यास मात्र नभएर सानै उमेरदेखि

महिलालाई 'दोस्रो दर्जाको नागरिक भएको महसुस गराउने सामाजिक संयन्त्रको रूपमा कार्य गर्छ। यसले महिलाको आत्मविश्वास कमजोर बनाउँदै उनीहरूलाई आफ्नै क्षमतामा शङ्का गर्न बाध्य पार्दछ।

सामाजिकीकरण प्रक्रियामा यसको प्रभाव अत्यन्त गहिरो देखिन्छ। महिलाहरूले आफूलाई अपवित्र, कमजोर र अरूभन्दा कम मूल्यवान ठान्ने गर्छन्, जसले आत्मनिर्भरताको विकासलाई अवरुद्ध गर्दछ। यस्तो सोच दीर्घकालसम्म कायम रहँदा महिलाको नेतृत्व क्षमता, निर्णय क्षमता र सामाजिक सक्रियता कमजोर बन्छ।

## *स्वास्थ्य र शिक्षामा असर*

स्वास्थ्य र शिक्षा सामाजिक विकासका आधारभूत स्तम्भहरू हुन्। जसले व्यक्तिको जीवनस्तर, सामाजिक गतिशीलता र आर्थिक क्षमताको निर्धारण गर्छन्। शिक्षा व्यक्तिलाई चेतनशील, आत्मनिर्भर र जिम्मेवार नागरिक बनाउने प्रक्रिया हो भने स्वास्थ्यले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा सक्षम जीवन यापन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यी दुवै पक्ष बलियो नभएसम्म कुनै पनि समाजले समावेशी र दिगो विकास हासिल गर्न सक्दैन।

नेपालको सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशमा प्रचलित छाउपडी प्रथा महिलाको शिक्षा र स्वास्थ्यसम्बन्धी मौलिक अधिकार प्राप्त गर्ने मार्गमा ठुलो अवरोधको रूपमा देखिएको छ। महिनावारीलाई अशुद्धता, अपवित्रता र धार्मिक मिथकसँग जोडेर महिलालाई घरबाहिर असुरक्षित छाउगोठमा बस्न बाध्य पार्ने यो प्रथाले उनीहरूको जीवनमा बहुआयामिक र दीर्घकालीन नकारात्मक असर पारेको विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

शिक्षाको दृष्टिकोणले हेर्दा, छाउपडी प्रथाले विशेषगरी किशोरीहरूको शैक्षिक निरन्तरतामा गम्भीर प्रभाव पारेको छ। महिनावारीका कारण विद्यालय जान नपाउनु, कक्षामा नियमित उपस्थित नहुनु र सामाजिक लाज अथवा डरका कारण पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु किशोरीहरूको साझा समस्या बनेको छ। युनिभर्सिटी अफ बाथका अनुसन्धानकर्ताहरूले 'कृपा' नाम भएको संस्थासँगको सहकार्यमा दैलेख जिल्लामा गरेको अध्ययनअनुसार करिब ७७% किशोरीहरू अझै पनि छाउपडी अभ्यास गर्न बाध्य छन्। सोही अध्ययनले महिनावारीकै कारण ३२% किशोरी कम्तीमा एक दिनसम्म विद्यालय वा कामकाजमा जान नसकेको र २७% किशोरी विद्यालय उपस्थित हुनबाट वञ्चित भएको देखाएको छ।

यो अवस्थाको प्रमुख कारण अभिभावकमा विद्यमान पुरातन सोच, विद्यालयमा किशोरीमैत्री पूर्वाधारको अभाव र महिनावारीसम्बन्धी सामाजिक लाज तथा डर रहेको पाइन्छ। धेरै विद्यालयमा पानीसहितको शौचालय, प्याड फेर्ने सुरक्षित स्थान र महिनावारीसम्बन्धी जानकारीको कमीले किशोरीहरू विद्यालय जान असहज महसुस गर्छन्। यसले दीर्घकालीन रूपमा विद्यालय छाड्ने दर बढाउँदै महिला सशक्तीकरणका सम्भावनाहरू कमजोर बनाउँछ। स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले  छाउपडी प्रथा अझै गम्भीर र जीवन जोखिमपूर्ण देखिन्छ। छाउगोठहरू प्रायः साँघुरा, अँध्यारा, चिसा र अस्वस्थ हुन्छन्, जहाँ शुद्ध खानेपानी, शौचालय, सरसफाइ र सुरक्षित सुत्ने व्यवस्था हुँदैन। यस्तो वातावरणमा बस्न बाध्य हुँदा महिलाहरू सर्पदंश, जङ्गली जनावरको आक्रमण, चिसोका कारण निमोनिया, झाडापखाला, सङ्क्रमण र कुपोषणको जोखिममा पर्छन्। राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगका विभिन्न प्रतिवेदनहरूमा छाउगोठमै महिलाको मृत्यु भएका घटनाहरूसमेत उल्लेख भएका छन्।

यसका साथै छाउपडी अवधिमा पोषणयुक्त खाना खान रोक लगाइने परम्पराले महिलामा रक्तअल्पता, कमजोरी र प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी जटिलताको सम्भावना बढाउँछ। यस्ता स्वास्थ्य समस्या किशोरी अवस्थामा देखिन थालेमा यसको असर जीवनभर रहन सक्छ, जसले मातृ स्वास्थ्य, शिशु स्वास्थ्य र समग्र पारिवारिक स्वास्थ्यमा समेत नकारात्मक प्रभाव पार्छ। शारीरिक स्वास्थ्यसँगै छाउपडी प्रथाले महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पनि गम्भीर असर पार्छ। असुरक्षित, एक्लोपनयुक्त र डरपूर्ण वातावरणमा

बस्नुपर्दा महिलामा डर, तनाव, हीनताबोध, आत्मग्लानी र सामाजिक अलगावको भावना विकसित हुन्छ। विभिन्न अनुसन्धानहरूका अनुसार छाउपडी अभ्यास गर्ने किशोरी तथा महिलामा डिप्रेसन, चिन्ता र मानसिक तनावको जोखिम अत्यधिक उच्च देखिएको छ।

समाजले महिनावारी भएका महिलालाई 'अपवित्र' र 'अछुत' ठान्ने व्यवहारले उनीहरूको आत्मसम्मानमा गहिरो चोट पुऱ्याउँछ। यस्तो व्यवहारले महिलालाई आफ्नै शरीर र प्राकृतिक प्रक्रियाप्रति नकारात्मक दृष्टिकोण राख्न बाध्य बनाउँछ, जसको असर उनीहरूको आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता र सामाजिक सम्बन्धमा देखिन्छ। यसरी शिक्षा र स्वास्थ्यमा परेको संयुक्त असरले महिलाको जीवनस्तर मात्र होइन, दीर्घकालीन सामाजिक र आर्थिक विकासमा पनि प्रतिकूल प्रभाव पार्छ। शिक्षाबाट वञ्चित र स्वास्थ्य समस्याले ग्रसित महिला आत्मनिर्भर बन्न असक्षम हुन्छन्, जसले गरिबीको चक्रलाई निरन्तरता दिन्छ।

त्यसैले छाउपडी प्रथा सांस्कृतिक वा परम्परागत अभ्यास मात्र नभएर महिलाको शिक्षा, स्वास्थ्य र जीवनको अधिकारमा प्रत्यक्ष प्रहार गर्ने सामाजिक संरचनात्मक समस्या हो। यसको अन्त्यका लागि कानुनी व्यवस्था मात्र पर्याप्त छैन। विद्यालयमा किशोरीमैत्री पूर्वाधार, स्वास्थ्य तथा पोषण शिक्षा, समुदायस्तरीय चेतना, धार्मिक तथा सांस्कृतिक बहस र पुरुषको सक्रिय सहभागिता आवश्यक छ। छाउपडी प्रथाको उन्मूलन विना न त महिलाको शिक्षा सुरक्षित हुन सक्छ, न त उनीहरूको स्वास्थ्य र सम्मानले बाँच्ने अधिकार सुनिश्चित हुन सक्छ। त्यसैले दिगो सामाजिक विकासका लागि शिक्षा तथा स्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट छाउपडी प्रथाको अन्त्य अपरिहार्य देखिन्छ।

## *छाउपडीसम्बन्धी कानुनी अवस्था*

नेपालमा महिलाको अधिकार र कानुनी अवस्था विगत केही दशकमा क्रमशः सुधारतर्फ उन्मुख देखिए तापनि यसको व्यवहारिक कार्यान्वयन अझै चुनौतीपूर्ण रहेको पाइन्छ। कानुनी रूपमा प्रगतिशील व्यवस्था भए पनि सामाजिक व्यवहार र सांस्कृतिक अभ्यासमा अपेक्षित परिवर्तन आउन नसक्दा महिलामाथि हुने विभेद र हिंसा निरन्तर कायम रहेको देखिन्छ। नेपालको संविधान, २०७२ ले महिलालाई समानता, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सामाजिक सहभागिताको अधिकार सुनिश्चित गरेको छ। संविधानको मौलिक हकसम्बन्धी व्यवस्थाले महिलालाई विभेदविहीन जीवन बाँच्न पाउने, सम्मानपूर्वक बसोबास गर्न पाउने र सामाजिक–आर्थिक विकास प्रक्रियामा समान सहभागिता जनाउने अधिकार प्रत्याभूत गरेको छ। यसैगरी संविधानले लैङ्गिक आधारमा हुने कुनै पनि प्रकारको भेदभावलाई अस्वीकार्य मानेको छ।

छाउपडी प्रथाको सन्दर्भमा, मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन, २०७४ अन्तर्गत महिलामाथि हुने अमानवीय व्यवहार, छुवाछूत, हिंसा र विभेदलाई दण्डनीय अपराधको रूपमा परिभाषित गरिएको छ। विशेष गरी महिनावारीका बेला महिलालाई घरबाट अलग राख्ने, छाउगोठमा बस्न बाध्य पार्ने वा अमानवीय व्यवहार गर्ने कार्यलाई आपराधिक कसुर मानिएको छ। कानुनी रूपमा छाउपडीलाई अपराध घोषणा गरिनु नेपालका लागि महत्वपूर्ण उपलब्धि हो। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि नेपाल मानव अधिकारसम्बन्धी विभिन्न सन्धि–सम्झौताहरूको पक्षधर राष्ट्र हो। मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र सन्१९४८) को धारा २ ले जाति, वर्ण, लिङ्क, भाषा, धर्म, राष्ट्रिय वा सामाजिक उत्पत्तिका आधारमा भेदभाव गर्न नपाइने व्यवस्था गरेको छ। सोही घोषणापत्रको धारा ५ ले कुनै पनि व्यक्तिलाई अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार गर्न नपाइने कुरा स्पष्ट गरेको छ। साथै धारा २५ ले प्रत्येक व्यक्तिलाई पर्याप्त जीवनस्तर, स्वास्थ्य, आवास र पोषणको अधिकार प्रत्याभूत गरेको छ भने धारा २६ ले शिक्षाको अधिकार सुनिश्चित गरेको छ। यसैगरी, नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय अनुबन्ध सन् १९६६) ले पनि पुरुष र महिलाबीच समान अधिकारको प्रत्याभूति दिएको छ। यी सबै राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनी व्यवस्थाले महिलालाई छाउपडीजस्ता कुप्रथाबाट मुक्त गर्न स्पष्ट

आधार प्रदान गरे पनि व्यवहारिक रूपमा यसको प्रभाव सीमित देखिन्छ।

कानुनी रूपमा छाउपडी प्रथा अपराध घोषित भइसकेको भए पनि सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशका केही क्षेत्रमा यसको अभ्यास अझै विद्यमान छ। यसको प्रमुख कारण कानुन तथा सामाजिक व्यवहारबिचको अन्तर हो। कानुनले निषेध गरे पनि समुदायस्तरमा सामाजिक दबाब, धार्मिक भय र परम्परागत विश्वासले महिलालाई कानुनभन्दा पनि सांस्कृतिक मान्यता पालना गर्न बाध्य बनाएको छ। धेरै महिलाहरू स्वयं पनि देवीदेवता रिसाउने, परिवारमा अनिष्ट हुने अथवा सामाजिक तिरस्कार भोग्नुपर्ने डरले छाउपडी नमान्न हिच्किचाउँछन्। यसले कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा अवरोध सृजना गरेको छ। कानुनको जानकारीको अभाव, प्रहरी तथा स्थानीय निकायको कमजोरी र समुदायसँगको संवादको कमी पनि कानुनी प्रतिबन्ध कमजोर हुनुका मुख्य कारणहरू हुन्। त्यस्तै छाउगोठ भत्काउनेजस्ता भौतिक हस्तक्षेपहरू चेतनाको रूपान्तरण विना प्रभावकारी हुन सकेका छैनन्। छाउगोठ नभए पनि यदि समाजको सोच परिवर्तन भएन भने महिलामाथि घरभित्रै विभेद, हिंसा र बहिष्करण हुने जोखिम कायम रहन्छ। यसरी कानुनी प्रतिबन्धले मात्र सामाजिक कुरीति अन्त्य गर्न सक्दैन।

छाउपडी प्रथाको दिगो उन्मूलनका लागि कानुनसँगै सामाजिक चेतना, व्यवहार परिवर्तन र सांस्कृतिक संवाद अपरिहार्य देखिन्छ। समुदायस्तरमा खुला छलफल, धार्मिक अगुवाहरूको सकारात्मक भूमिका, विद्यालयस्तरमा महिनावारीसँग सम्बन्धित शिक्षा तथा पुरुषहरूको सक्रिय सहभागिता कानुन प्रभावकारी हुन सक्दैन। महिलाहरूलाई मात्र नभई समग्र समुदायलाई लक्षित गर्दै गरिएको सचेतना कार्यक्रम, आर्थिक सशक्तीकरण, सुरक्षित र किशोरीमैत्री पूर्वाधारको विकास तथा स्थानीय तहको जवाफदेहिता कानुन कार्यान्वयनका लागि अत्यन्त आवश्यक छ।

यसर्थ छाउपडीजस्ता कुप्रथामाथि कानुनी बन्देज आवश्यक भए पनि यसलाई अन्त्य गर्न सामाजिक संरचना, सांस्कृतिक मान्यता र सामूहिक सोचमा परिवर्तन ल्याउनु अपरिहार्य छ। यहाँ कानुनको उचित कार्यन्वयन तथा समाजबिचको अन्तर कम गरिएमा मात्र महिलाले ससम्मान बाँच्ने, समान अधिकार प्रयोग गर्ने र सुरक्षित जीवन यापन गर्ने वातावरण निर्माण हुन सक्छ।

## *निष्कर्ष*

छाउपडी प्रथा नारीको सामाजिकीकरण प्रक्रियामा बाधक बनेको छ। महिनावारीलाई अशुद्धता र धार्मिक मिथकसँग जोडेर महिलालाई घरबाहिर जान नदिने, छाउगोठमा बस्न बाध्य पार्ने तथा सामाजिक र सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुन नदिने अभ्यासहरूले महिलाको आत्मविश्वास घटाएको छ। यस्तो व्यवहारले महिलालाई परिवार र समुदायभित्र समान हैसियतको सदस्यका रूपमा स्वीकार नगर्ने अवस्था सृजना गरेको देखिन्छ। छाउपडीका कारण महिलाले सानै उमेरदेखि आफूलाई कमजोर, अशुद्ध अथवा अरूभन्दा फरक ठान्ने अवस्था विकास भएको छ। यसले नारीको सामाजिकीकरण प्रक्रिया र आत्मनिर्भरतामा प्रत्यक्ष असर पारेको छ। महिलाले आफ्नो विचार व्यक्त गर्न, निर्णय प्रक्रियामा सहभागी हुन र सामाजिक रूपमा सक्रिय हुन तथा पहिचान निर्माण प्रक्रियामा अवरोध पुऱ्याएको देखिन्छ। छाउपडी प्रथा केवल व्यक्तिगत वा पारिवारिक समस्या मात्र नभई समाज, संस्कृति र लैङ्गिक असमानतासँग गाँसिएको समस्या हो। यसले महिलाले भोग्ने सामाजिक प्रतिबन्धले उनीहरूको दैनिक गतिविधि, सामाजिक सहभागिता, शिक्षा, आर्थिक र पेशागत विकासमा प्रत्यक्ष असर पारेको छ। विद्यालय जान नपाउनु, सामुदायिक कार्यक्रममा सहभागी हुन नपाउनु र कामकाजबाट अलग रहनुजस्ता अवस्थाले महिलाको दीर्घकालीन विकासमा अवरोध सृजना गरेको छ।

यस प्रथाका कारण महिलाले सांस्कृतिक र धार्मिक क्रियाकलापमा पनि सहभागी हुन नपाउँदा उनीहरूको सामाजिक पहिचान र समुदायसँगको सम्बन्ध कमजोर भएको देखिन्छ। यस्तो अवस्थाले महिलालाई क्रमशः

सामाजिक जीवनबाट टाढा पुऱ्याएको छ। यसले महिलाको सामाजिकीकरण प्रक्रिया र आत्मनिर्भरतामा दीर्घकालीन अवरोध सृजना गरेको छ । छाउपडी प्रथा केवल सांस्कृतिक अभ्यास नभई महिलाको स्वास्थ्य, शिक्षा र जीवनको अधिकारसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छ। असुरक्षित बसोबास, पोषणको अभाव, शिक्षा प्राप्त गर्न नपाउनु र सामाजिक बहिष्करणका कारण महिलाको जीवनस्तरमा नकारात्मक असर परेको छ। यसले नारीको व्यक्तिगत विकास मात्र होइन, समग्र सामाजिक विकासमा पनि असर पारेको देखिन्छ। तसर्थ छाउपडी प्रथाको अन्त्यका लागि कानुनी पहल आवश्यक भए पनि त्यो मात्र पर्याप्त छैन। सामुदायिक चेतना, परिवारस्तरमा शिक्षा, महिला–मैत्री सुरक्षित पूर्वाधारको व्यवस्था तथा सामाजिक सोचमा परिवर्तन अपरिहार्य देखिन्छ। पछिल्ला वर्षहरूमा केही कानुनी सुधार भए तापनि तिनको प्रभावकारी कार्यान्वयन अझै कमजोर रहेको छ। छाउपडी अन्त्य गर्न समुदायस्तरमा निरन्तर छलफल, शिक्षा, व्यवहार परिवर्तन र पुरुषहरूको सहभागिता आवश्यक छ। महिलामाथि हुने विभेदलाई सामाजिक रूपमा गलत ठान्ने वातावरण निर्माण भएमा मात्र परिवर्तन सम्भव हुन्छ। यी साझा प्रयासहरूले महिलालाई सम्मानपूर्वक बाँच्न, समान अवसर प्राप्त गर्न, पोषणयुक्त आहार उपभोग गर्न, सुरक्षित आवास र स्वच्छ वातावरणमा जीवनयापन गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छन्। अन्ततः नारीको सामाजिकीकरण, आत्मनिर्भरता र समावेशी सामाजिक विकासका लागि छाउपडी प्रथा अन्त्य हुन धेरै आवश्यक देखिन्छ।

## *सन्दर्भ सामग्रीसूची*


उप्रेती, विष्णुकुमार (२०१४). *छाउपडी प्रथा र यसको सामाजिक–मानसिक प्रभाव.* काठमाडौँः सामाजिक विकास अनुसन्धान केन्द्र।

केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग (२०१९). *नेपाल बहुसूचक क्लस्टर सर्वेक्षण २०१९: अन्तिम प्रतिवेदन* काठमाडौँः युनिसेफ नेपाल र नेपाल सरकार।

खनाल, राजेन्द्र (२०७५). *लैङ्गिक समालोचना सिद्धान्त र प्रयोग.* काठमाडौँः सनलाइट पब्लिकेसन।

खबर एजुकेसन (२०८२). 'सामाजिकीकरणलाई समाजसँग जोडेर शिक्षण गर्ने तरिका'. https://khabareducation.com बाट प्राप्त।

चौलागाईं, माधव (२०२०, जनवरी २२). 'छाउपडीको गडबडी'. *सेतोपाटी .* https://www.setopati.com/opinion/198088 बाट प्राप्त।

नेपाल सरकार (२०७२). *नेपालको संविधान.* काठमाडौँः कानुन किताब व्यवस्था समिति।

नेपाल सरकार (२०१९). *छाउपडीसम्बन्धी नीति र कार्यक्रम.* काठमाडौँः महिला, बालबालिका तथा समाजकल्याण मन्त्रालय ।

पाण्डे, ज्ञानु (२०६९). *नेपाली उपन्यासमा लैङ्गिकता.* काठमाडौँः नेपाल प्रज्ञा–प्रतिष्ठान।

बीबीसी नेपाली (२०१९, जुलाई २६). 'दण्डनीय कानुनले रोक्न नसकेको छाउपडी प्रथा'. *बीबीसी समाचार.* www.bbc.com/nepali/news-49125065 बाट प्राप्त।

महिला अधिकार कार्यकर्ता संस्था (FWLD) (२०२३, अक्टोबर). 'भेदभाव तथा छाउपडी सम्बन्धी अध्ययन'. *एक्सन एड नेपाल.* https://actionaid .org /sites/nepal/files/publications/Towards%20Chaupadi-free%20Society_Nepali.pdf af6 k|fKt .

मरासिनी, शान्ता र न्यौपाने, किसान (२०७२). *लैङ्गिक र समावेशी न्याय.* काठमाडौँः लुम्बिनी प्रकाशन।

मिश्र, नरेन्द्र (२०७६, कात्तिक २३). ' किन कायम छ छाउपडी ?'. *कान्तिपुर.* https://ekantipur. com/opinion/2019/11/09 /157326843694289317. html बाट प्राप्त।

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग (२०७५). *छाउपडी प्रथाले महिलाको जीवनमा पारेको प्रभाव अध्ययन प्रतिवेदन.* ललितपुरः राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग।

शर्मा, पीताम्बर (२०७८). *नेपालको सामाजिक जनसाङ्ख्यिकी र विभेदका स्वरूप.* काठमाडौँः मण्डला बुक पोइन्ट।

संयुक्त राष्ट्रस (१९४८). *मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र.* https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rightsबाट प्राप्त।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घ (१९६६क). *नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय अनुबन्ध.* https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/international-convenant-civil-and-political-rightsaf6 k|fKt .