कण्डम

गर्भान्तरको लागि पुरूषले प्रयोग गर्ने अस्थाई परिवार नियोजनको साधनलाई कण्डम भनिन्छ । केही वर्ष बिराएर वा केही समयपछि मात्र बच्चा पाउन चाहने पुरूषले हरेक पटकको सहवासमा यो कण्डम प्रयोग गरेमा महिलालाई अनिच्छित गर्भधारणबाट बचाउन सकिन्छ ।

पारिवारिक र सामुदायिक जुनसुकै क्षेत्रमा महिला तथा पुरूष दुवैको उत्तिकै उत्तरदायित्व छ । तर व्यवहारमा परिवार नियोजन, शिशु स्याहार र घरायसी काममा पुरूषको सहभागिता नगन्य रूपमा रहेको छ । आजको युगमा पुरूषले पनि आफ्नो परिवारको सुखी भविष्यका लागि महत्वपूर्ण जिम्मेवारी निर्वाह गर्नुपर्दछ । पुरूषले कण्डम प्रयोग गरेर आफनो परिवारलाई सुखमय वनाउन मद्दत गर्न सक्छन् । महिलाहरूले प्रयोग गर्ने साधनहरूको तुलनामा कण्डम प्रयोग गर्न सजिलो, सुलभ, शरीरलाई कुनै किसिमले असर नगर्ने हुन्छ । अझ कण्डमको प्रयोगले अनिच्छित गर्भ रोक्नाको साथै एच.आई.भी. र एड्स तथा यौनरोगहरूको संक्रमणबाट समेत बचाउछ । यसरी दोहोरो काम गर्ने भएकाले परिवार नियोजनको साधनहरूमा कण्डमको दोहोरो फाइदा छ ।

कण्डम के हो ?

कण्डम पुरूषले प्रयोग गर्ने पातलो रबरको खोल हो । यस भित्र भएको चिल्लो पदार्थले पुरूषले आफ्नो लिंगमा लगाउन सजिलो बनाउँछ । हरेक पटकको सहवासमा यो प्रयोग गर्ने गरेमा गर्भ रहनबाट बचाउँछ ।

कण्डमले गर्भ कसरी रोक्छ ?

कण्डम लगाएर सहवास गरेमा पुरुषबाट निस्कने वीर्य कण्डमको टुप्पामा जम्मा भई शुक्रकीट महिलाको पाठेघरमा पुग्न पाउँदैन जसले गर्दा गर्भ रहँदैन । कण्डम एक पटक लगाइ सकेपछि फेरि प्रयोग गर्नु हुँदैन । लगाइसकेको कण्डम सुरक्षित ठाउँमा फ्याक्ने वा गाड्ने वा जलाउने गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

कण्डमले एच.आइ.भी. र एड्स तथा यौनरोग सर्नबाट बचाउछः

१) एच.आई.भी र एड्स तथा यौन रोग मुख्यतया तीन कारणले सर्ने गर्दछ जस्तैः रगत, बीर्य तथा योनी रस । बीर्य तथा योनी रसबाट एड्स र यौनरोग सर्न नदिने मुख्य उपाय नै कण्डम हो ।

२) एच.आई.भि. र एड्स तथा यौनरोग भएका पुरूषले कण्डम प्रयोग गरेमा एच.आई.भी. र एड्स तथा यौनरोगका जीवाणुहरू कण्डममै रहन्छन् । ती जीवाणुहरू महिलाको योनीमा प्रवेश गर्न पाउँदैनन् । यसले गर्दा महिलाहरूमा यी रोगहरू सर्न पाउँदैनन् ।

३) एच.आई.भी र एड्स तथा यौनरोग भएका महिलाहरूसँग पुरूषले यौनसम्पर्क गर्दा कण्डम प्रयोग गरेमा महिलाको शरीरमा भएका ती रोगका जीवाणुहरू सोझै पुरूषको लिङ्गमा टाँसिन पाउँदैनन् । यसबाट पुरूषलाई महिलाबाट हुन सक्ने एच.आई.भी. र एड्स तथा यौनरोगको संक्रमणबाट बचाउँछ ।

कण्डमका फाइदाहरू :

१. कण्डम प्रयोग गर्न अति नै सजिलो छ ।

२. यो ठीकसँग प्रयोग गरेमा प्रभावकारी र भरपर्दो छ ।

३. कण्डम कुनै पनि स्वास्थ्य संस्था, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूसंग सजिलै पाउन सकिन्छ । स्वास्थ्य संस्थामा राखिएको कण्डम बक्सबाट आफैले लिन पनि सकिन्छ ।

४. कण्डममा असर गर्ने औषधि नभएकोले यसले महिला पुरूषको शरीरमा कुनै किसिमको असर गर्दैन ।

५. यसको प्रयोगले एच.आई.भी. र एड्स तथा यौनरोग जस्ता सरूवा रोगहरू सर्नबाट जोगाउँछ ।

६. यसको प्रयोगले परिवार नियोजन साधन अपनाउनमा पुरूषको सहभागिता रहन्छ ।

७. नचाहेको बेलामा गर्भधारण नगर्न र चाहेको बेलामा यो साधन प्रयोग नगरेमा तुरून्तै गर्भधारण हुन सक्दछ ।

८. कण्डमले अनिच्छित गर्भ रोक्छ ।

९. यसको प्रयोगबाट आफू र यौन सहकर्मी समेतलाई यौन संसर्गबाट हुने रोगहरूबाट सजिलै बचाउँछ ।

कण्डम प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- ठीकसँग कण्डम प्रयोग नगरेमा कहिलेकाँही फुट्ने वा वीर्य चुहिन सक्छ । चुहिएको वीर्यबाट महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ।
- हरेक पटकको सम्भोगमा नयाँ कण्डम प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- प्याकेटबाट कण्डम निकाल्दा नङ्गले निकाल्नु हुँदैन च्यातिन सक्छ ।
- कण्डमलाई चर्को घाम वा धेरै तातो ठाउँमा राख्नु हुँदैन ।
- एकपटक प्रयोग भइसकेको कण्डमको मुखलाई राम्रोसँग गाँठो पारी खाल्डोमा पुर्ने वा बाल्ने गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

कण्डम निःशुल्क पाइने ठाउँहरू :

१. अस्पताल
२. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र
३. स्वास्थ्य चौकी
४. उपस्वास्थ्य चौकी
५. परिवार नियोजन क्लिनिक
६. ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता
८. महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका

विभिन्न नाम गरेको कण्डम पसलहरू खासगरी औषधि पसलहरूमा पनि किन्न पनि पाइन्छ ।

कसैकसैलाई कण्डम प्रति नकारात्मक धारणाहरू वा भावनाहरू हुनसक्छन् । तर यस प्रकारको भावनाहरु सबैलाई हुँदैन । यी सामान्य कुराहरू हुन् । कण्डम नियमित प्रयोग गर्दै जाँदा बानी पर्दै जान्छ र यी भावनाहरू उत्पत्ति हुँदैन ।

औषधी वा अन्य पसलहरूमा ढाल वा अन्य नामले कण्डम किन्न पाइन्छ ।

हरेक सहवासमा सही ढंगले कण्डम प्रयोग गरौं । एच.आई.भी. र एड्स रोग सर्नबाट बचौं र गर्भान्तिर गरौं ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
फोन : ४-२५४६१३, ४-२५४२७१
फ्याक्स : ४-२६१३८७
E-mail : hellis@wlink.com.np
Website : www.nheicc.gov.np
२०६७/०६८

कण्डम

हरेक सहवासमा सही ढंगले कण्डम प्रयोग गरौं । एच.आई.भी. र एड्स रोग सर्नबाट बचौं र गर्भान्तिर गरौं ।