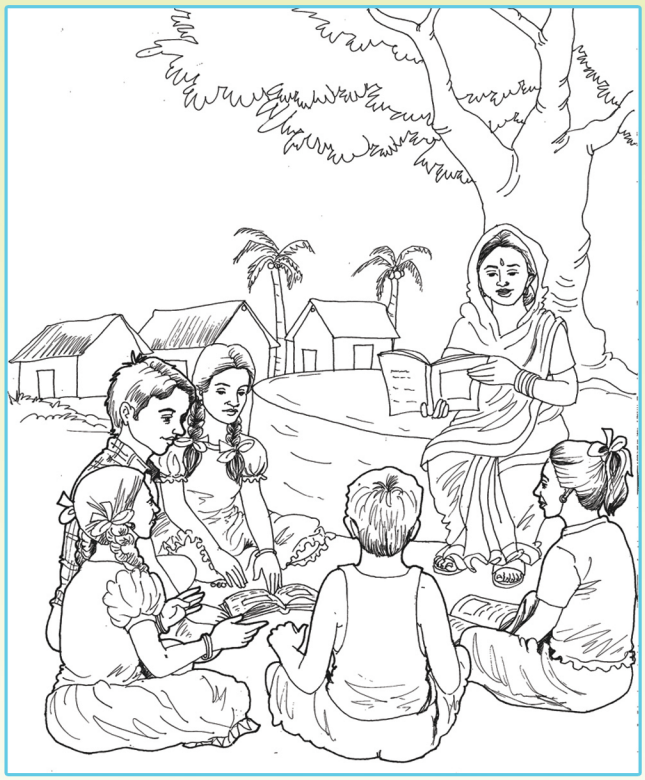
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रक सहमतिमे
परीक्षणके लेल तयार पुस्तिका

निरन्तर शिक्षामे यौनिकता

(पुरक सामग्री)

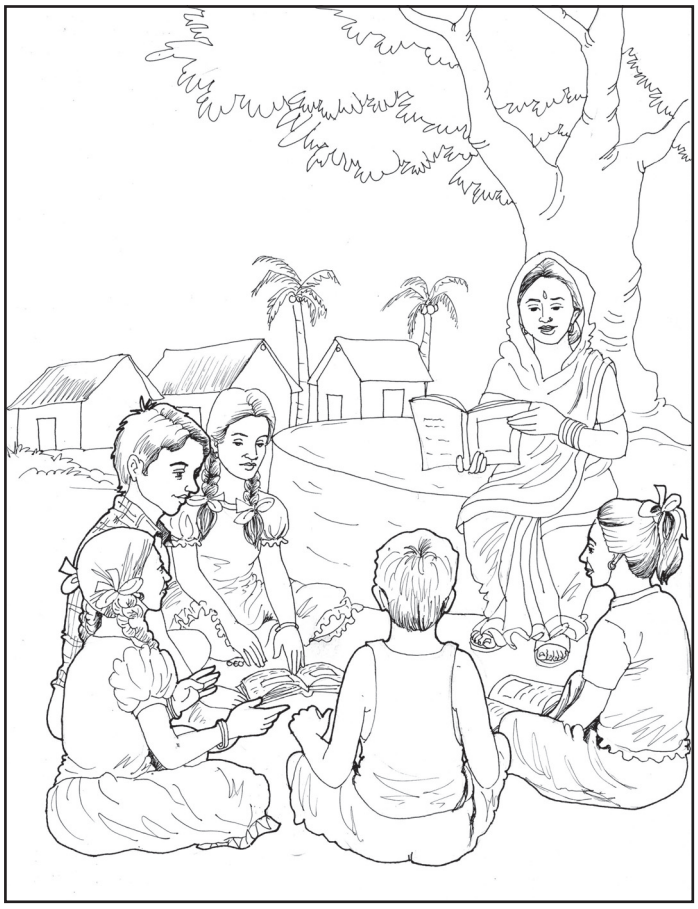
मैथली भाषा



निरन्तर शिक्षामे यौनिकता

(पूरक सामग्री)

मैथली भाषा



अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रक सहमतिमे
परीक्षणके लेल तयार पुस्तिका

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© : प्रकाशकमा

परिमार्जित संस्करण : २०७४

सल्लाहकार समिति

१. ध्रुवराज रेग्मी, उपसचिव, शिक्षा मत्रालय - संयोजक

२. भरतराज त्रिपाठी, उपसचिव, युनेस्कोका निमित्त नेपाल राष्ट्रिय आयोजकको सचिवालय - सदस्य

३. बसन्त कोइराला, उपनिर्देशक, शिक्षा विभाग - सदस्य

४. प्रमिला बखाती, उपनिर्देशक, अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र - सदस्य

५. गोपाल भट्टराई, विज्ञ - सदस्य

६. रामकृष्ण महर्जन, विषय विज्ञ - सदस्य

७. दिर्घ नारायण श्रेष्ठ, कार्यक्रम संयोजक, युनेस्को, काठमाडौँ कार्यालय - सदस्य

८. योगेशकुमार श्रेष्ठ, कार्यकारी निर्देशक, समुन्नत नेपाल - सदस्य

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र

फोन नं.: ६६३१२८८, ६६३४३६२
फ्याक्स नं.: ९७७-१-६६३१२८०
Email: nfec2016@gmail.com
Website: www.nfec.gov.np

सानोठिमी, भक्तपुर
पो.ब.नं. २१०४५

पत्र संख्या :२०७४/०७५
चलानी नं. :९८२

मितिः.....२०७४।०७।२९.

शुभकामना

सबै निरक्षर नागरिकहरूलाई आधारभूत साक्षरता शिक्षाको अवसर प्रदान गरी नेपालमा साक्षरता अभिवृद्धि गर्न नेपालले विश्व शिक्षा मञ्चमा गरेको प्रतिवद्धता एवम् आधारभूत शिक्षालाई नागरिकको मौलिक हकका रूपमा नेपालको संविधानमा उल्लेख भए अनुसार नेपालमा आधारभूत साक्षरताका कार्यक्रम सञ्चालन गरिँदै आइएको छ। साक्षरता शिक्षाको अभिवृद्धि गर्ने सन्दर्भमा राष्ट्रिय साक्षरता अभियान र साक्षर नेपाल अभियान जस्ता कार्यक्रमहरू नेपालमा सञ्चालन गरिसकिएका छन्।

उल्लिखित अभियानात्मक कार्यक्रम एवम् सबैका लागि शिक्षा कार्यक्रमको समाप्तिसँगै विश्व शिक्षा अभियानले जीवनपर्यन्त शिक्षाको अवधारणा अगाडि ल्याएको परिप्रेक्ष्यमा विशेष गरी १० देखि २४ वर्ष उमेर समूहका किशोर किशोरीहरूमा यौनिकतासम्बन्धी शिक्षाको कमी रहेको महसुस गरिएको छ।

सन् २०१५ मा प्रकाशित संयुक्त राष्ट्रसङ्घ सूचना मञ्चको प्रतिवेदनले नेपालमा किशोर किशोरीहरूको जनसङ्ख्या कुल जनसङ्ख्याको ६० लाख अर्थात् १६ प्रतिशत रहेको उल्लेख गरेको र यस उमेर समूहका ७५ प्रतिशत विवाहित महिलाहरूको उमेर १९ वर्ष नपुग्दै तथा १६ प्रतिशत महिलाहरूको १५ वर्ष उमेर नपुग्दै विवाह भएको पाइएको छ। यसै तथ्यलाई दृष्टिगत गर्दै यौनिकतासम्बन्धी वृहत् शिक्षा एवम् सन्देशहरू यस समूहका किशोर किशोरीमा प्रदान गर्ने उद्देश्यका साथ यो पुस्तक तयार पारिएको छ। यस पुस्तकमा पढाइ, लेखाइ र साधारण व्यावहारिक गणितीय समस्याका साथै यौनिकता शिक्षासमेत निरक्षर सहभागीहरूले प्राप्त गरी सुखद् जीवन यापनका लागि टेवा पुग्न जाने विश्वास लिइएको छ।

यस पुस्तकमा भएका विषयवस्तुहरू सहभागीले कक्षामा सजिलै प्रयोग गर्न सकून भन्ने उद्देश्यले प्रत्येक पाठमा सहजकर्ताका लागि सुझाव समावेश गरिएको छ। साथै सहभागीहरूलाई कुनै पनि पाठको छलफलमा यौनिकतासम्बन्धी थप जानकारी प्रदान गर्नका लागि एक छुट्टै यौनिकता शिक्षासम्बन्धी पूरक पाठ्यसामग्री पनि भएको हुँदा कक्षा सञ्चालनको विच विचमा यस यौनिकतासम्बन्धी पूरक सन्दर्भ सामग्रीको पनि कक्षामा प्रयोग गर्दा सान्दर्भिक उपलब्धि प्राप्त हुने देखिँदा यसको प्रयोगतर्फ सम्बन्धितले चासो राख्नु नै हुनेछ।

प्रस्तुत पुस्तकलाई यस रूपमा ल्याइपुऱ्याउने क्रममा विभिन्न तवरले सल्लाह सुझाव दिनुहुने सल्लाहकार समितिका सदस्यज्यूहरू तथा विभिन्न विज्ञहरूसमेताई धन्यवाद व्यक्त गर्दै प्रकाशनको शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

धन्यवाद !

चूडामणि पौडेल
निर्देशक

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Kathmandu Office
UNESCO Representative to Nepal

दुई शब्द

यौनिकता शिक्षा तथा लैंगिक हिंसासम्बन्धी आवश्यक ज्ञानको अभावका कारण नेपालमा युवा, किशोरी तथा महिलाहरूले विभिन्न समस्याहरू भोगिरहेका छन् । यसले उनीहरूलाई शिक्षाको अधिकारबाट समेत वञ्चित गराएको छ । विद्यालय शिक्षाबाट वञ्चित निरक्षर युवा, किशोरी तथा महिलाहरू त झन् यस्तो ज्ञानको अभावमा कुरीति, कुसंस्कार, भ्रम र अन्धविश्वासमा बाँच्न बाध्य छन् ।

यसै समस्यालाई सम्बोधन गर्न युनेस्को नेपालले कोइका (Korean International Cooperation Agency, KOICA) को आर्थिक सहयोग तथा नेपाल सरकार, शिक्षा मन्त्रालयको समन्वय र संयुक्त राष्ट्रसंघीय जनसंख्या कोष (UNFPA) र यु. एन. वुमन (UN Women) सँगको सहकार्यमा किशोरी तथा महिला सशक्तीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ । यसै सन्दर्भमा निरक्षर युवा, किशोरी तथा महिलाहरूलाई लक्षित गरी कार्यमूलक साक्षरता कक्षा सञ्चालन गर्नका लागि यो पुस्तक तयार पारिएको छ । यो पुस्तक अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रद्वारा तयार पारिएको निरन्तर शिक्षा, भाग १ र भाग २ को परिमार्जित रूप हो । साक्षरता कक्षामा सहभागी युवा, महिला तथा किशोरीहरूले यस पुस्तकका माध्यमबाट बृहत् यौनिकता शिक्षा तथा लैंगिक हिंसासम्बन्धी पर्याप्त ज्ञान तथा सीप हासिल गर्नेछन् भन्ने हामीले बिश्वास लिएका छौं ।

अन्तमा, यस पुस्तक प्रकाशनमा सहकार्य गर्ने नेपाल सरकार, शिक्षा मन्त्रालय र अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसैगरी पुस्तकलाई परिमार्जन गरी यो रूपमा ल्याउन सहयोग गर्नुहुने सल्लाहकार समितिका संयोजक तथा अन्य पदाधिकारीहरूलाई समेत हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

क्रिश्चियन म्यानहार्ट
प्रमुख, युनेस्को कन्ट्री अफिस
सानेपा, ललितपुर

P.O.Box 14391
Sanepa-2, Lalitpur, Nepal
Tel.: + 977 1 5554769/4396
Fax: + 977 1 5554450
Kathmandu@unesco.org

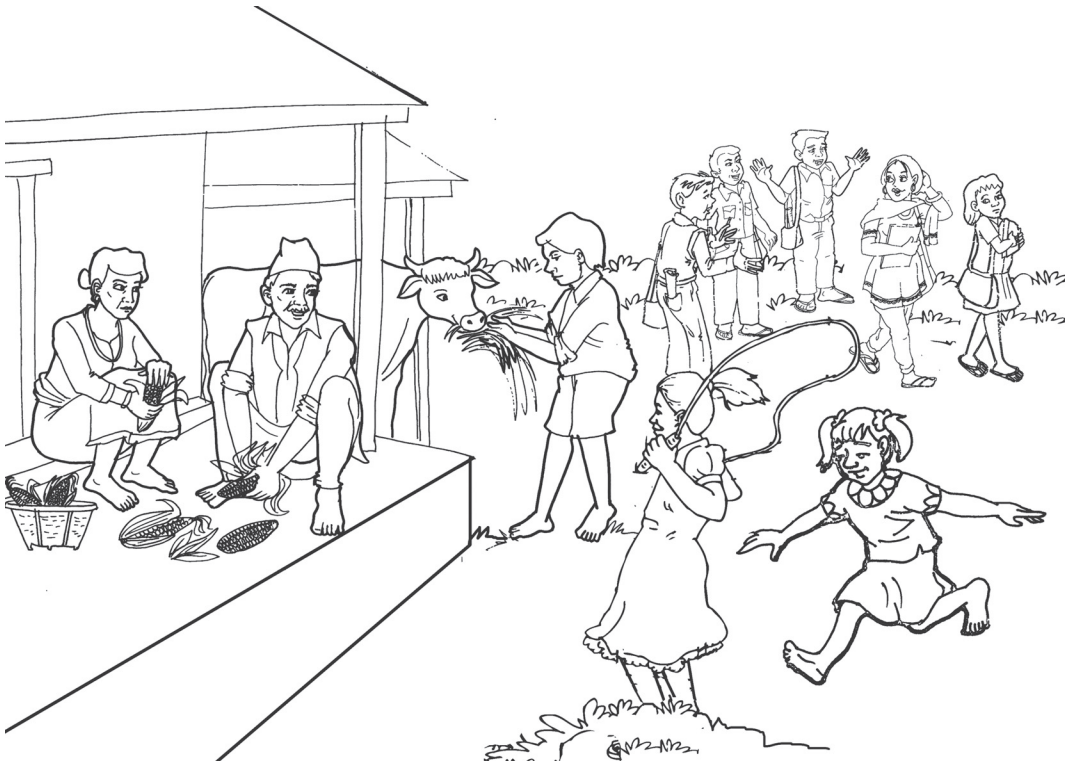
www.unesco.org/kathmandu

विषय सूची

पाठ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
पाठ १ :	हमर परिवार आ हमर संगीसभ	१
पाठ २ :	श्रृष्टिके एक दिन	१३
पाठ ३ :	हमरा सहयोग करु	२४
पाठ ४ :	अपन अङ्गसभके चिन्हु	३१
पाठ ५ :	हमरामे कि कि फरक आएल ?	३७
पाठ ६ :	स्वास्थ्य कार्यकर्ताके सल्लाह	४५
पाठ ७ :	हम गर्भनिरोधक	५८
पाठ ८ :	संगीके चिठ्ठी	६४
पाठ ९ :	कानूनके बात	७२
पाठ १० :	टिभी देखिकऽ जनलहुँ	८०
पाठ ११ :	बेटा-बेटी बराबर	८८
पाठ १२ :	महिलाके पीड़ा	९०

पाठ १ : हमर परिवार आ हमर संगीसभ

चित्रके देखिकऽ संगीसभकसंग छलफल करु :



निचका शब्दसबके पढिकऽ अर्थ लगाउ :

परिवार	पड़सी	इष्टमित्र	सम्बन्ध
मित्रता	करकुटुम	सदभाव	प्रेम
आदर	सम्मान	जिम्मेवारी	दुर्व्यव्यहार

हम सभ परिवारमे रहैत छी । ककरो परिवार बरका रहैत छैक । ककरो परिवार छोट रहैत छैक । प्रत्येक परिवारमे एकटा घरक प्रमुख होइत छैक। कोनो परिवारमे घरक प्रमुख बाबु रहैत छथिन, कोनो परिवारमे माय रहैत छथिन । माय-बाबु नैरहलापर परिवारमे धियापुता अपने सेहो घरक प्रमुख हेवाकचाही । हमर परिवारमे माय-बाबु, दाई, बाबा सभ छथिन । हमरा एकटा दिदी आ एकटा भाइ अछि । माय-बाबु हमरा खुब मानैत छथि । हमहुँ माय-बाबुके सम्मान करैत छी । बाबा, दाई हमरा सभके खुब मानैत छथि । हमहु सभ हुनकासभक बातके ध्यानसँ सुनैत छी । दिदी आ भाईसंग मिलकऽ हम काज करैत छी, खेलैत छी । दिदी हमरा खुब मानैत छथि आ हमरा बातके ध्यानसँ सुनैत छथि । हमहु दिदीके बड़ आदर करैत छी आ भाइपर ध्यान रखैत छी । दोसरके बात मानव हुनका आदर करब अछि। एहिसँ परिवारमे हेलमेल बढैत अछि आ रहवामे आसान सेहो होइत अछि ।

हमरा घरक चारुकात पड़ोशी सभ छथि । पड़ोशमे हमर बहुत संगीसभ अछि । हम हुनका सभक घरमे काज परला उपर सहयोग करैत छी आ हमरो काज परला पर ओ सभ सहयोग करैत छथि । गाम-घरक सामूहिक काजसब बरकाके कथन अनुसार सभ गोटे मिलिकऽ करैत छी आ पावनि, मेलासबमे खुव आनन्दित होइत छी । परिवार आ पड़ोशीक संग निक सम्बन्ध राखव हमरासभक जिम्मेवारी अछि ।

पड़ोशके सभ लोक निक नहियो भऽसकैत अछि। अनिलक पड़ोसके एकटा छौरा लड़कीसभके असगर देखला पर ओकरा जिस्कबैत छैक, शरीरके छुवैत छै आ पकरैत सेहो छै। ककरो इच्छा विपरित एहन काज करब यौन दुर्व्यवहार अछि।

बेर-बेर एहन दुर्व्यवहार कयला उपर गामक लोकसभ ओकरा प्रहरीके जिम्मा लगादेलकैक। यौन दुर्व्यवहार अपन परिवार भितरके, नैचिन्हल, नैचिन्हल कोनो व्यक्ति सभसँ भऽसकैत अछि। केउ एहन दुर्व्यवहार करे तऽ नैडेराकऽ दृढ भऽ ई गलत छै आ हमरा नैनिक लगैत अछि से जानकारी ओकरा कराबी। एकर जानकारी अपन विश्वाशी व्यक्तिके सेहो करएवाकचाही। दुर्व्यवहारके बारेमे परिवार आ संगीसभक बीच बातचित कऽ अपनो आ दोसोरके सेहो सचेत कराओल जासकैत अछि। स्वीकृती बिना केउ ककरो शरीर नैछुवि सकैत अछि।

हमरासभके संगीसभ सेहो रहैत अछि। मित्रतामे सद्भाव, विश्वास, सहयोग आ सुरक्षा होइत छैक। सभगोटेके अपन निक संगीसभकसंग घुमऽमे आ गप्प करऽमे निक लगैतछैक। जाहीसँ हमसभ विभिन्न विषयके जानकारी सेहो पवैतरहैत छी। नयाँ बातके जानकारी ले वऽमे सभके निक लगैत छैक। बहुतो संगीसभ मित्रताक आड़मे यौन प्रस्तावक पहल करैत अछि। कखनोकाल दबाबमे, कखनो काल तैयार नैभकऽ, स्वीकार नहियो भेलाउपर लाजसँ किछु नैकहवाक अवस्थामे यौन सम्पर्क रखवाक स्थिति आवि जाइत छै। नविना संगीके आग्रहके नैटारलाउपर बेरबेर यौन सम्पर्क केलक। नैचाहलो पर ओकरा गर्भ रहिगेलैक आ असुरक्षित गर्भपतन कराबऽ परलैक। शोणित एतेक बहलैक जे ओ बचबे नैकरितैक। विद्यालय जायब सेहो छुटि गेलैक। ओकर यौन जोड़ी ओकरा गर्भवती भेलापर बेपत्ता भऽगेलैक। बादमे पता चललै जे ओ दोसरकेसंग सेहो असुरक्षित यौन सम्पर्क करैत छलैक। अखन ओकरा एचआइभीके सङ्क्रमण भऽगेल छै।

नविनासन परिणामसँ बचबाकलेल लाज मानिकऽ चुचचाप बैसब निकबात नै । अपनेसँ कएल गेल निर्णयके जिम्मा लेबऽके सेहो सिखवाक चाही । सही निर्णय लेबऽलेल उचित ज्ञान भेनाइ जरुरी छैक । सोचिकऽ, बुझिकऽ मात्र यौन सम्पर्क करबाकचाही ।

अभ्यास

निचाके प्रश्नसबपर छलफल करु :

(क) अहाँक परिवारमे केसभ छथि आ हुनका सभकसंग अहाँके केहन सम्बन्ध अछि ?

(ख) परिवारक प्रौढ सदस्यसभ अहाँकसंग केहन व्यवहार करैत छथि ?

(ग) अहाँक संगीसभ के के छथि ?

(घ) अहाँके कोन संगी बड निक लगैत अछि ? कोन संगी कम निक लगैत अछि ? किया ?

(ङ) अहाँके अपन परिवारमे सभसँ बेसी के मानैत छथि ? अहाँ घरमे सभसँ बेसी ककरा-ककरा प्रेम करैत छी ?

(च) अहाँ अपन घरमे सभसँ बेसी ककर बात मानैत छी ?

(छ) एचआइभी सङ्क्रमण के मतलब कि भेलै ?

निचका घटनाके अहाँसभ पढू :

२०७२ साल बैशाख १२ गते बड़का भूकम्पक काल शोभा आ ओ कर श्रीमान् अपन तीन महिनाक बेटीसंग कोठामे छलैक । शाभाक देउर सोम सेहो अपन बेमारी मायकसंग घरमे छलैक । भूकम्पके धम्मक पबिते शोभा आ ओकर श्रीमान् हरबराऽ निच्चामे आबि गेलैक लेकिन बच्चाके घरेमे बिसरि गेलैक । सोम सेहो भूकम्पके धक्का महसुस करिते बेमार मायके घरमे छोड़िकऽ असगरे भागल छलैक । भूकम्प रुकलाकबाद शोभाके अपन बेटी आ सोमके अपन माय मोन परलैक । दूनुगोटे अपन-अपन कोठामे गेल । धन्य ! कही जे ओकरासभके किछु नैभेल छलैक । ओहि घटनाके लऽकऽ शोभाके श्रीमान् ओकरा सभके आगु अपमान केलकैक । शोभाक श्रीमान् तऽ सेहो अपन बेटीके छोड़िक भागल छलैक । मूदा ओ सोभाके अपमानित होबऽबला शब्द प्रयोग केलकैक । भाइ सोम सेहो बेमार मायके छोडिकऽ भागल छलैक । ओकरा केउ किछु नै कहलकैक । ई जनानीकेँ उपर बरका भेदभाव छै ।

हरेक व्यक्तिके पहिने अपनेआपसँ प्रेम रहैत छै । तकराबाद अपन लगके वा मोन मिलऽबला मनुक्खसँ प्रेम करैतअछी । एहन कालमे महिला होबऽके कारणसँ अपमान सहब लैङ्गिक हिंसा थिक ।

मोनराखु : प्रेमक मतलब अपन या दोसरकेप्रति होबऽबला निक सुखद अनुभूति थिक ।

निचका फोटोसब देखु आ छलफल करु :

प्रेमक संसार

घर-परिवार आ समाज प्रेमपर चलैत अछि। परिवारमे एक-दोसरके बीच प्रेम आ सदभाव रहैत छैक। यौवन अवस्थाक लड़ा- लड़की सभके बीच सेहो प्रेम रहैतछैक। ओसभ एक-दोसरके छुबिकऽ, छातीसँछाती सटाकऽ, चुम्माचाटी लऽकऽ प्रेमक भाव देखऽबैत अछि।

हमरासभके दोसर आदमीकेसंग सेहो सिनेह रहैत अछि मूदा ओहिमे शारीरिक आकर्षण नैरहैत अछि। सिनेह, प्रेम आदमीके सुखी आ खुशी बनऽबैत छैक। सिनेह आ प्रेम बिनाक जीवन अनुना आ निरस होइत अछि।

उमेर पुगल आदमीसभ यौन सम्पर्क करैतअछी । यौन सम्पर्क आनन्द आ सन्तुष्टी दैतछैक । पुरुष आ महिलाके सन्तान उत्पादन हेतु प्रकृति सेहो एक-दोसर बीच यौन सम्पर्कक हेतु आकर्षित कऽरऽबैत छै ।

विवाहपूर्वके यौन सम्पर्कसँ अनिच्छित गर्भधारण भेलापर ओहिसँ समस्या आबि सकैतछी । गर्भ महिलाके पेटमे रऽहऽके कारण एकर असर सेहो महिलेपर बेसी परैत छै । एकरा हमरा सभक समाजमे ठीक काज नै मानैत अछि । अनिच्छित गर्भके अनुमति प्राप्त सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामे जाकऽ गर्भपतन कराओल जासकैत अछि । असुरक्षित आ बेर-बेर गर्भपतन करयलासँ बेसी समस्या होइत छै । जँ सन्तान नैचाही तऽ गर्भ निरोधक साधन प्रयोग करबाकचाही ।

अभ्यास

१. प्रेम कि छैक ?

२. किशोर किशोरीके प्रेमक बीच केहन सिमा तोकबाक चाही ?

३. विवाहसँ पहिनेके असुरक्षित यौन सम्पर्कसँ कि कि हानी होइत छै ?

४. सुरक्षित यौन सम्पर्कक लेल कि कएल जासकैत अछि ?

निचका कथाके पढू आ प्रश्नसबपर छलफल करु :

मोन मिलऽबला संगी

मनिषके बहुत संगीसभ छै । जनक ओकर मिलऽबला संगी छै । जनकसँ ओ विश्वासक संग सब तरहक बात करैतअछी । जनक सेहो विश्वासक संग ओकरासँ सब तरहक बात करैत छै । तुलसा मनिषक लड़की संगी छै । मनिष आ तुलसा समय-समय पर एकान्त जगहमे घुमऽ जाइत छै । माया-प्रेमक बात करैत छै । बिजया तुलसाके निक संगी छै । ओहिसँ ओ बिजयाके सब बात कहैत छै । तुलसा विजया पर विश्वास करैतअछी । ओकरा मनिष आ तुलसा बीचक सम्बन्धके बारेमे बुझल छै । ओ समय-समय पर तुलसाके सचेत करऽबैत कहैत रहैतछैक कि माया-प्रेममे सदिखन होसमे रही । विवाहपूर्व यौन सम्पर्क नैकरबाक चाही । एहिसँ बहुत समस्या होइत छै । जँ यौन सम्पर्क राखही परे तऽ गर्भ निरोधक साधनके प्रयोग करी । उमेर पहुँचला उपर मात्रे विवाह करी । विजयाके सुझाव अनुसार तुलसा होसियारी पूर्वक मनिषक यौन सम्पर्कके प्रस्तावके टारैत आबि रहल छै । तुलसाक संगी उषा सेहो छै । ओ तुलसा आ मनिषक एकान्त भेटके बारेमे दोसरके सेहो कहि देलकैक । ओहिसँ तुलसा ओकरा पर विश्वास नैकरैत अछि । मनिष आ तुलसाके एकटा तेसर लिङ्गी संगी सेहो छै । ओ देखबामे छौरा जँका लगैत अछि आ ओकर स्वर छोरी जँका छै । ओकर यौन अङ्ग सेहो छौरा जँका नैछै । ओकरा

छौरीसँ बेसी छौरा संगीसभ बेसी निक लगैत छै। ओ संगीकेसंग सेहो मनिष आ तुलसा खुब गप्प करैतअछी। ओकर विचार आ भावनाके बुझैतअछी।

अभ्यास

१. अहाँ केहनके मोन मिलऽबला संगी बनऽबैत छी ?

२. अहाँक संगी के के सभ अछि ? ओहिमे सभसँ नजिकक संगी के अछि ? किया ओ अहाँके सभसँ नजिक अछि ?

३. नजिकक संगीके संग अहाँ कोन-कोन बात करैत छी ?

४. सम्बन्ध नीक बनएबाक लेल कि कि करबाक चाही ?

५. तेसर लिङ्गीके विशेषता कि सभ भऽसकैत अछि ?

निचका कविता पढू आ बुझल बातके संगीसभकसंग छलफल करु

सम्बन्ध

भाइ बहिन भैया दिदी हमर बाबु माय
पड़ोसी साथीसंगी सभके हमर प्रणाम्

हँसैत, खेलैत सभकसंग हमसभ मिलिकऽ रही
सभकलेल सेवाभाव मोनमे हमसभ राखी
सभ लोक हमर अपन हम छी सभक लेल
समाजके छोड़िक हम नैजायब भागि कऽ

बरका छोटका धनिक गरीब जे केउ होइक
परिवार भितर अथवा केउ पड़ोशके रहैक

सभकसंग मित्रभाव सदिखन रखबाक चाही
एक दोसरके प्रेमभावसँ समस्या टरबाक चाही

छोट परिवार नमहर परिवार चाहे कतौक रही
मूल्य मान्यता सिखबाक ठाम हमर उहे अछि

एकतामे बल होइत छैक सबगोटे बुझी
एकजुट भऽ आगु बढलासँ सङ्कट टरैत छै ।

सुख दुःख जे होय एक जुट हमसभ होइ आब
सभकसंग नीक सम्बन्ध राखि आगु बढी आब ।

निचका प्रश्नसबके बारेमे स.का तथा संगीसभकसंग छलफल करु :

१. कवितामे नीक बात कि सब छै ?

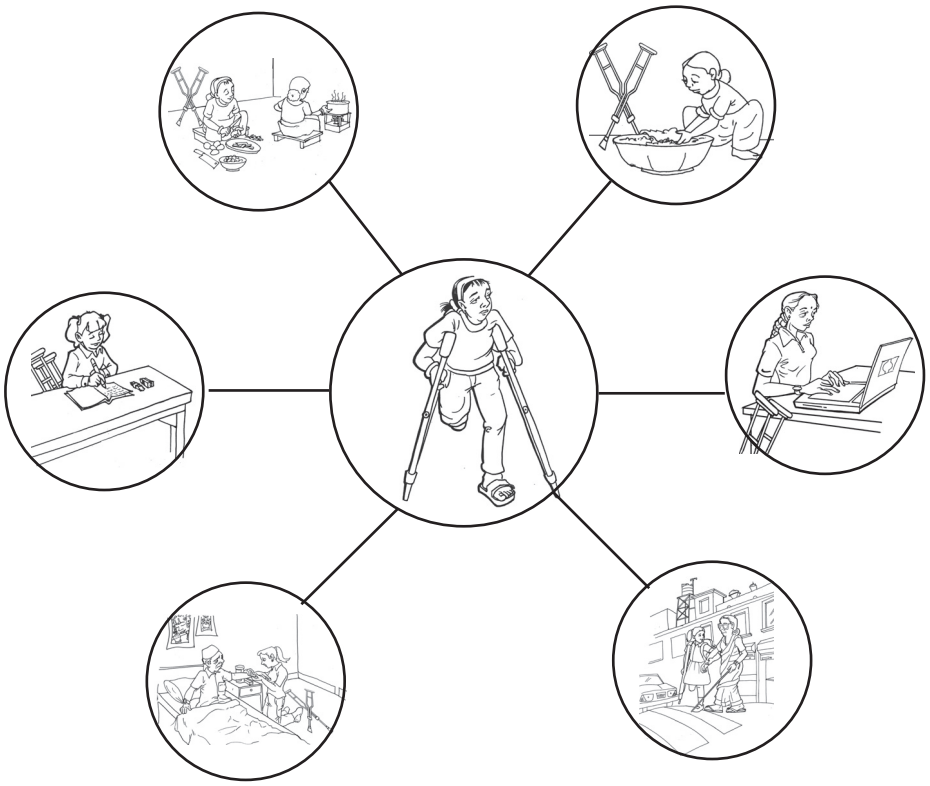
२. परिवार आ पड़ोसीकसंग सम्बन्ध नीक भेलापर कि कि लाभ होइत छै ?

३. परिवार आ संगीसभकसंग निक सम्बन्ध बनएबाकलेल कि करबाक चाही ?

४. एकतामे बल होइत अछि कहबाक मतलब कि छै ?

पाठ २ : श्रृष्टिके एक दिन

निचका फोटो देखिकऽ छलफल करु :



निचका प्रश्नसब संगीसभकसंग छलफल करु :

१. फोटोमे एकटा अपाङ्ग किशोरी कि कि काज कऽरहल छै ?

२. किशोरीके कएल काजसँ ओकरा अपने आ दोसरके सेहो कि कि सहयोग भऽरहल छै ?

३. अहाँ सेहो अपना आ दोसरके लेल कि कि काज कऽसकैत छी ?

निचका शब्दसबके पढिक अर्थ लगाउ :

निर्णय	अस्विकार	आत्म-सम्मान	सेहारसुसार	क्लव
विद्यालय	सञ्चार	अठोट	अलमल	अध्यक्षता

निचका अनुच्छेदके पढू :

हमर एक दिन

सृष्टि आजु भोरे उठिकऽ दिसापेसाब कऽ हाथ मुँह धोएलक। तकराबाद दादीके चाय बनाकऽ देलकैक आ बारीमेसँ तरकारी तोरिकऽ अनलक । किछुकाल लिख-पढ केलक। तकराबाद बाल क्लबके बैठकमे गेल। क्लबके बैठकमे अध्यक्षता केलक।

भोजनके बाद विद्यालय गेल। विद्यालयमे संगीसभकसंग पढाइके विषयपर छलफल केलक । अपन जानल बात साथीसभके कहलक। नै बुझल बात साथीसभसँ सिखलक। कक्षामे शिक्षकद्वारा पढाओल पाठके ध्यानसँ सुनलक । प्रश्नसबके उत्तर देलक । नैबुझल बातसब निकसँ पुछलक। कक्षामे कमजोर साथीसभके अपन जानल बातसब सिखेलक। एहिसँ साथीसभ सृष्टिके माध्यमसँ बहुत बात सिखैत अछि। नास्ताक समयमे संगीसभकसंग खेले खेलिकऽ आनन्द प्राप्त केलक।

विद्यालय बिदा भेलाकबाद ओ घर आएल । एकटा बुढिया दादीके रस्ता पारकरऽमे सहयोग कएलक । विद्यालयसँ घर अएलाकबाद नास्ता खएलक । भाइ आ अपनालेल कापी किनऽकेलेल बजार गेल । बजारसँ अएलाकबाद ओकर संगी सरु ओकरासँ गणित सिखऽलेल आएल । ओ सरुके गणित सिखेलक । सरुसँ ओ अंग्रेजी शब्दके अर्थसब सिखलक । अहिना ओ अपन भाइके सेहो गृहकार्यमे मद्दत कएलक । साँझ परलापर ओ पानि आनिकऽ तरकारी धोबऽमे मायके सहयोग कएलक । माय ओकरासँ बहुत सुशी भेलऽथि । भोजनके बाद ओ गृहकार्य कएलक । सुतऽ कालमे दादीके ओ गरम पानि देलक । ई सब बातके मोन पारलापर सृष्टिके बुझैलैक जे हम आजु अपना आ दोसरके लेल सेहो बड़का काज कएलहुँ । हमर जीवन हमरे लेल मात्रेटा नै दोसरके लेल सेहो महत्वपूर्ण छै ।

निचका प्रश्नसबके उत्तर लिखु :

१. अहाँ दिन भरिमे प्रायः कि काजसब करैत छी ?

२. दिभभरि अहाँ अपना लेल किसब कएलहुँ ? दोसरके लेल सेहो कि कि कएलहुँ ?

३. अहाँक जीवनके केसभ कतेक महत्व दैत अछि ?

४. अहाँके अपन कोन कोन काजसँ ई बुझाइत अछि जे हम एकटा महत्वपूर्ण व्यक्ति छी ?

सानु नै कहि सकैत अछि (चित्र कथा)

माय कोना बुझलखिन ?
काकीके बेटी कहिदेकैक जे दिदी तऽ अङ्गदसंगे नदीदिस गेल छै ।
माय पिताकऽ कि कहलखुन तऽ ?
माय कहलखिन, एना लड़कासभकेसंग असगर घुमलासँ लोक बदनाम कऽदेतौ । तोँ एना नै घुम ।
तहन तोँ कि कहलही ?
“हमरापर विश्वास कर, माय, हमरासँ एहन गलत काज किछु नैहएतै ? केउ हमरा नैनिक बातके लेल दबाब देत तऽहम नै कहि सकैत छी । हम कक्षामे ई बातसब सिखने छी ।” कहलिऐ ने हमहुँ ।

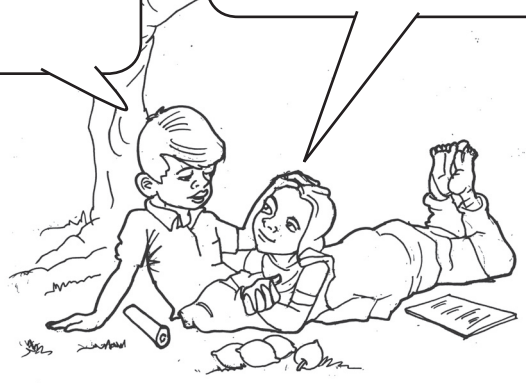
तौँ हमर लड़की संगी छे, तौँ हमर सेहो कतेको प्रस्तावके अस्विकार कयने छे ? कह कि नै ?
हमरा केउ गलत काज करऽलेल कहत तऽ हम नै कहि सकैत छी । हमर दादी बिबाहक लेल तौँ सोँच आब कहलखिन । हम हुनका सेहो सोझे नै कहि देलियनि ।

जँ हम तोरा बिवाहकलेल प्रस्ताव रखबौ तखन तौँ हमरा कि कहबे ?
उमेर नै पहुँचल अछि तऽ एहि प्रस्तावमे हमहुँ तोरा सोझे नै कहबौ ।

आम तोरलाकबाद गाछिमे : सानु अङ्गदके कोरामे माथ धऽकऽ सुतल अछि । अङ्गद ओकर माथपर अपन हाथ फेर रहल अछि ।

हमरा बुझल अछि, हम तोरासंग अखन यौन सम्पर्कक प्रस्ताव रखबौ त ? तोँ नै कहबे, मूदा हमसभ अहिना अपन माया- प्रेमके आगु बढाबी । हेतै नै ?

हम कहि देलियौ नै, गलत बाताके हम सिधे नैकहबौ । विवाहकबाद हमसभ सहमतीमे सब काज कऽसकैत छी । अक्खनकेलेल हमसभ नीक संगी मात्र छी ।



चित्र कथाके आधारपर निचका प्रश्नसबहक उत्तर संगीसभकसंग छलफल करु :

१. चित्र कथा ककरासभके बारेमे छे ?

२. ई चित्र कथाके मुख्य सन्देश कि छै ?

३. सानुके कोन-कोन बात अहाँसभके निक लागल ? कोन-कोन बात नैनिक लागल ?

४. अङ्गदके कोन-कोन बात निक लागल ? ओकर कोन-कोन बात नैनिक लागल ?

५. अहाँ किशोर आ किशोरी संगीसभक बीचमे केहन सम्बन्ध रहल देखने छी वा सुनने छी ?

हमहुँसभ सञ्चार खेल खेली :

सुरक्षा मिस आजु कक्षामे सञ्चार खेल खेलऽएलनि । एकरालेल ओ एकटा सन्देश तयार कऽ एकटा छात्रा यमुनाके बाहर बजाकऽ सुनओलनि । तकराबाद सुनलबातके जहिनाके तहिना दोसर संगी रुपाके सुनाबऽके कहि सुनल बातके कापीमे लिखऽलेल कहलखिन । सन्देश एहन छलैक :

"यौवना अवस्थाक किकोर-किशोरीसभ निकसँ विचार नैकरत तऽ यौन शोषणमे परिसकैत अछि । ओहिसँ ओकरासभके सदिखन

सतर्क रहवाक चाही । गलत निर्णयसँ बचबाक चाही ।"

यमुना रुपाके आ रुपा दोसरके कहैत कक्षाके २१ टा संगी एहि बातके अपन-अपन कापीमे लिखलक । तकराबाद अन्तिम संगीके लिखल बात सुनिकऽ सभगोटे पेट पकरिकऽ हँसऽ लागल ।

अहुँसभ सेहो कक्षामे अहिना सञ्चारखेल खेलु आ निचका प्रश्नसबपर छलफल सेहो करु तऽ । एकरालेल सन्देश एहन रहत :

"हमरा सभके समय अनुसार सही निर्णय लेवाकचाही, ककरो बातमे बहकिकऽ चाललगेल कदम गलत भेलापर पछताए परत । ओहिसँ सभगोटे सचेत रही ।"

प्रश्नसभ :

१. खेलमे कि निक लागल ?

२. खेलमे प्रयोग भेल बात कि छल ?

३. अन्तिममे कहलगेल बातमे कोन-कोन बातसब छुटल अछि ?

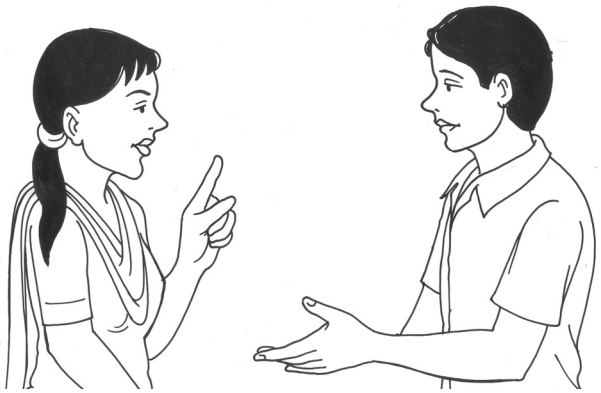
४. सही आ स्पष्ट सञ्चार करबाकलेल कोन-कोन बात पर बिचार करबाक चाही ?

५. सन्देशक मुख्य आशय कि छलैक ?

निचका घटनाके पढू आ देलगेल प्रश्नसबपर छलफल करु :

यौन शोषण

सुनौली ७ वर्षक उमेरसँ सुरेनके घरमे भाँड़ा माजऽके काज कऽरहल छै। अक्खन ओ १५ बर्षके भऽगेलैक। ओकर घर मालिक सुरेन अपन घरमे केकरो नै देखलापर सुनौलीके डाँर, छातीसब अपन हाथसँग छुबैत छैक। गालमे धिरेसँ चिकोटी कटैतछैक। सुनौलीके विरोध कयलापर ओ ओकरा खाएबला समान आ पैसा देबौ कहिकऽ फुसलबैतछैक। ई बात घरमे दोसरके कहबही तऽ तोरा काजसँ निकालिदेबौ सेकहि ओकरा धमकबैत सेहो छैक। एनाकऽआ फुसलाकऽ धमकाकऽ ओ सुनौलीके अङ्ग-प्रत्यङ् गके छुवैतछैक आ चुम्बन सेहो करैतछैक। एहन काज बेर-बेर कएलापर सुनौली एक दिन ई बात सुरेनके पुतऽहुके कहलकैक। पुतऽहु अपन साउसके कहलकैक। तकराबाद तीनुगोटे मिलकऽ सुनौलीके संग कएलगेल कुकार्यके उजुरी थानामे देवाक बात सुरेनसँ कहलकैक। तकराबाद सुरेन डेराएल आ आब एहन काज कहियो नैकरब से कहि अपन कान पकरलक।



फुसलाक, धमकाकऽ यौन सन्तुष्टी लेबऽ चाहब यौन शोषण अछि । ई दण्डनीय अपराध छैक । एहन अपराध कऽरऽबलाके १ वर्षक कैद आ दसहजार रुपैयाँतक जरिवाना होइतछै । दोषी उपर कार्वाही करबाकलेल घटनाके ३५ दिन भितर प्रहरी वा स्थानीय निकाय वा महिला आयोगमे उजुरी देबऽपरैतछै ।

मोन राखु : यौन शोषण आ दुर्व्यवहार धियापुतासभपर सेहो भऽसकैत अछि ।

प्रश्नसब :

१. अहुँसभ कतौक एहन घटना सुनने छी ? जँ सुनने छी त एतऽ सुनाउ ।

२. यौन शोषणमे महिला वा पुरुष के विशेष परैत अछि ?

३. केहन केहन व्यवहारके यौन शोषण कहैत छैक ?

४. यौन शोषण नै होबऽ देवाकलेल किशोर किशोरीसभके कोन कोन बातपर विचार करवाक चाही ?

पाठ ३ : हमरा सहयोग करु

निचका चित्रपर सभगोटे छलफल करु :

बाकस भितरके शब्दसब पढिकऽ अहाँसभ अर्थ लगाउ :

विरोध	समर्थन	स्विकार	अस्विकार	सय
सत्रूता	मित्रता	साङ्केतिक भाषा		मातृभाषा

अहाँसभ निचका अनुच्छेदके पढू आ संगीसभकेसंग छलफल करु :

हमसभ अपन बातके बाजिकऽ, लिखिकऽ वा इसाराके माध्यमसँ एक-दोसरलग पहुँचा सकैतछी । लिखिकऽ वा इसारासँ बेसी बाजिकऽ अपन विचार दोसरलग पहुँचावऽमे निक होइतछै । ओहिसँ कहैत छै "वाणीमे शक्ति होइतछैक ।" वाणीके मतलब बोली छै । बाजऽबलाके चिक्कस सेहो बिकाजाइत छै आ नैबाजबलाके चाउरो नै बिकाइत छै ई एकटा नीक कहबी छै। मिठ बोली बचनसँ हमसभ दोसरके रिझा सकैतछि । कड़क बो लीसँ दोसर तमसा सकैतअछी । कड़क बोली व्यवहारसँ सत्रुता बढैतअछी । मिठ बोलीसँ मिपत्रा बढैतअछी । जे बाजि नैसकैत अछि ओ साङ्केतिक भाषाक प्रयोग करैतछैक । ओहिके अपन हाउभाउसंग प्रयोग कएलासँ निक बनाओल जासकैतअछी ।

लोक बजबाकलेल अपन भाषाके प्रयोग करैतअछी । हमरा सभक बीचमे केउ एकटा भाषा बजैतअछी तऽ केउ दुटा वा दुटासँ अधिक सेहो बजैत अछि । अनिला चौधरी थारु नेपाली आ अङ्ग्रेजी भाषामे बाजि सकैतअछी । निकसँ बजबाकलेल दोसरके बात ध्यानसँ सुनबाक चाही । उहे नीक वक्ता होइत अछि जे असल श्रोता अछि । निकसँ बातके सुनब आ सोँचि विचारिकऽ स्पष्टसँ उत्तर देबऽबला मनुक्खके निक सञ्चारक मानल जाइत अछि ।

मोबाइलक दुरुपयोग

एक दिन सरोज रविनाके फुसलाक अनचेतामे ओकर नङ्गा फोटो खिचलेलकैठ । ओ ऊ फोटो रविनाके देखऽबैत कहलकैक “हमरासंग यौन सम्पर्क राख नै तऽ हम एकरा फेसबुकमे राखि देबौ ।”

रविनके दिन-राति किछु नै सुझाइत छलैक । ओ तनाबमे परिगेल । ओ सरोजसँ फोटो हटाबऽलेल खुब बिन्ति कएलक, मुदा ओ बात नै मानऽबला भेलैक । ओ आरो ओकरा जल्दि हमरासँ भेट कहिकऽ दवाव देबऽ लगलैक । ई बात ओ अपन संगी महिमाके कहलकैक । महिमा ओकरा सहजकर्ता अर्चनाके ई बात कहबाकलेल कहलकैक । हमरा बदनाम होबऽसँ अहाँ बचाउ ई बात रविना अर्चनाके कहलकैक । सहजकर्ता अर्चना सरोजके बजाकऽ समझबैत कहलखिन - “देख मनोज एना मोबाइल फोनके दुरुपयोग नकर । एहिसँ रविनाके बदनामी तऽ हएबे करतै मुदा तोरा उपर सेहो कानूनी कारबाही हएतौका । तोरा जेल जाएपरतौ । तोरा सेहो कम बदनामी नै हएतौ । रविनाके बाबु-मायके ई बात पता चलतै तऽ तोरा पिट-पाट सेहो करतौ । ओहिसँ तुरन्त तोँ ओहि फोटोके हटादही ।”

पहिने तऽ सरोज किछु नै कएने छी से कहि बातके घुमाबऽ चाहलकैक । तखन अर्चना अखने हम रविनाके बाबु आ भैयाके खबर करैत छी कहलखिन त सरोज दूनुगोटेसँ माफी मंगलक । फोटो सेहो हटेलक । एना समयमे सहयोग लेलासँ रविनाक तनाव हटलैक ।

याद राखु : लोकतन्त्रमे प्रत्येक नागरिकके अपन विचार व्यक्त करवाक छुट छैक मुदा दोसरके इज्जत आ सम्मानमे बाधा देव अनुचित सेहो अछि ।

निचका प्रश्नसबपर संगीसभकसंग छलफल करु :

१. अहाँके अपन मोनमे लागल बातसब दोसरलग कोना पहुँचबैत छी ?

२. बाजव, लिखव, इसारा करऽ बेरमे कोन कोन बातपर ध्यान देवाक चाही ?

३. यदि अहाँ रविनाके जगहपर रहितहुँ तऽ कि करितहुँ ?

४. अहाँ कोनो कठिन अवस्थामे रहैत छी तऽ ककरासँ सहयोग लैत छी ?

५. उपरके घटनामे रविनाके केसभ सहयोग केलकैक ?

६. अहाँ लड़की छी तऽ अहाँके कोन कोन बात सुनाबऽमे दिक्कत होइत अछि ?

७. अहाँ लड़का छी तऽ अहाँके कोन कोन बात सुनाबऽमे दिक्कत होइत अछि ?

निचका दूनु कविता पढू :

"प्रण करवाक अछि"

प्रण करवाक अछि आब हमरा प्रण करवाक अछि,
लहि लहिमे नैलागिकऽ हमरा प्रण करवाक अछि ।

कि करऽमे निक आ कि मे हानि होइत अछि ?
नै सोचिकऽ प्रणलेलापर सदिखन दुःख होइत अछि

आदमी आ समयके देखि सदिखन निर्णय करी
दोसर नै कि अपना पर सदिखन विश्वास करी

रुप यौवन देखि कतेको गलत आखिसँ देखैत अछि
मोन पेट देलाउपर इज्जत आ शानके लुटैत अछि

प्रण करवाक अछि आब हमरा प्रण करबाक अछि,
अपन भलाइके काज हमरा अपने करबाक अछि ।

गलत बाटपर चललासँ कतेकोके घरद्वार छोड़ऽ परलै
बदनामी सहिकऽ समाजमे दुःखी जीवन जिवऽ परलै ।

जीवनक भूल्य बुझी हमसभ अपने सचेत रही
कररो गलत प्रस्तावके हिम्मतकऽ सदिखन नै कही ।

निचका प्रश्नसभपर संगीसभकसंग छलफल करु :

१. किशोर किशोरीसभ गलत कदम उठाकऽ कोन कोन समस्यामे परलै ? अहाँसभके बुझल अछि ?
२. किशोर किशोरीसभके कोन कोन बातमे सचेत रहबाक चाही ?

सही निर्णय

होसियार हेवाक अछि हमरा होसियार हेवाक अछि
अपन आ आनके चिन्हैत व्यवहार करवाक अछि

सही सूचना आ जाकारी हमरा खोजवाक अछि
ओहिमेसँ सही निर्णय हमरा लेवाक अछि ।

जानि बुझिकऽ खराब काज केउ कखनो नै करु
अनजानमे भेल गल्तिसँ सभ केउ निक पाठ सिखु ।

सभक बात हम सभ सदिखन किया पतियाएब
सोचि विचारिकऽ निर्णयलेब तऽ दुःख किया पाएब

सभ आदमी निके नै केउ दलाल सेहो होइत छै
बहला फुसलाकऽ बेचिकऽ यौन हिंसामे फसबैत छै

मोनमे दुःख नुकाएब तऽ तनावमे सदिखन रहब
आफतमे घरकलोक आ संगीसँ सहयोगक लेल कहब

सभगोटे सकारात्मक सोच सदिखन बनाउन
निक व्यवहारसँ सत्रुटा आ वैरभावके हटाउन ।

प्रश्नसब :

१. हमरासभके कोनो निर्णय लेबऽकालमे कि कि विचार करवाक चाही ?

२. अपन मोनक बात दोसर धरि कोना पहुँचा सकैत छी ?

३. किशोरावस्थाक लड़का-लड़कीके कोन कोन बात अस्विकार करवाक चाही ?

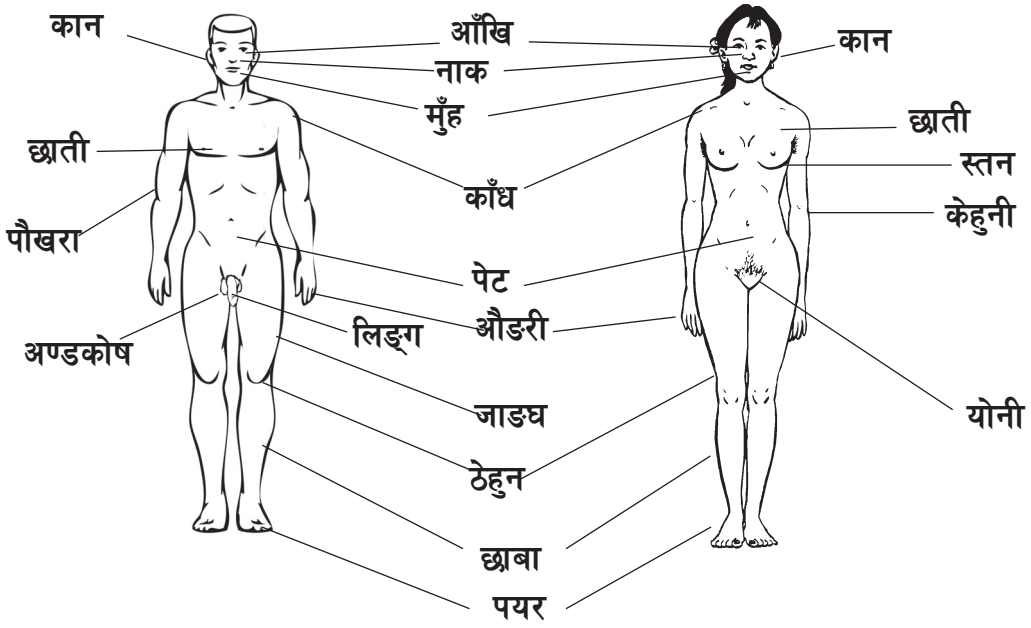
४. मौखिक सञ्चार सीपके कोना प्रभावकारी बनाओल जासकैत अछि ?

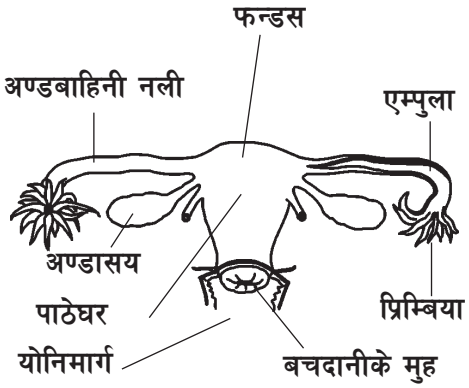
५. सकारात्मक सोचक उदाहरण कि कि भऽसकैत अछि ?

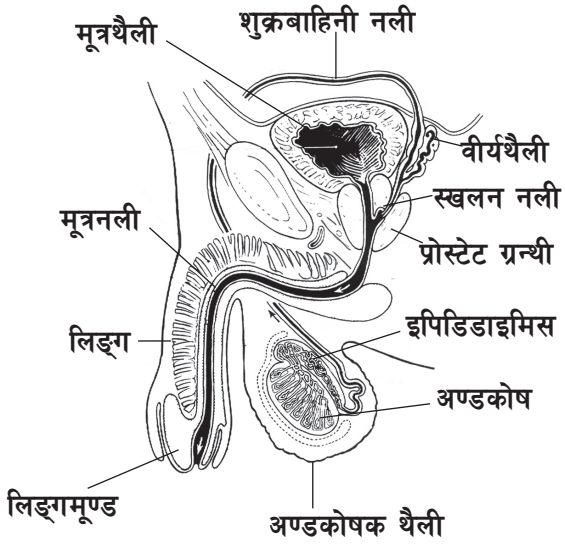
६. हमसभ कोन कोन सहयोग ककरोसँ लैत छी आ ककरो दैत सेहो छी ?

पाठ ४ : अपन अङ्गसभके चिन्हु

चित्र देखिकऽ छलफल करु :







निचका शब्दसबके पढिकऽ अर्थ लगाउ :

शारीरिक	मानसिक	भावनात्मक	बौद्धिक
सामाजिक	भाषिक	यौवनावस्था	किशोरअवस्था
प्रजनन	क्षमता	योनी	लिङ्ग
डिम्बाशय	अण्डकोष		

ई अनुच्छेदके पढू :

सुबास आ मलिनाके जन्म एक्केदिनमे भेल अछि । अखन ओसभ १३/१४ वर्षक भऽगेल । भर्खर जन्मभेल कालमे ओकरासभक तौल ३ किलो छलैक । लम्बाई ५० से.मि. छलैक । अखन सुबासक तौल ४६ किलो आ मलिनाक तौल ४८ किलो छैक ।

उमेर अनुसार शरीरक आकारमे परिवर्तन होइत छैक । हाथ, पयर, डाँर लम्बा होइत अछि, छाती चौड़ा होइत अछि आ हमसभ नमहर देखाइत छी । शरीरक भितरके अङ्गसभ हृदय, कोँढ-करेज आदि सेहो बढैत छैक । ताहिसँ तौल आ उचाइ बढैत अछि । उमेर अनुसार प्रजजन अङ्गसबहक आकार आ ओकर काममे सेले फरक अबैत छै । यएह अन्तर शारीरिक विकाश छैक । भितर आ बाहरके प्रजनन अङ्ग सबहक आकार बढब आ ओ अंगसब सुचारु होयबके मानव विकाश कहैत छैक ।

अभ्यास

सहभागीसभके जोड़ी बनाकऽ राखु । प्रत्येक जोड़ीमेसँ एकगोटाके जमिनपर हाथपयर पसारिकऽ सुताउ आ दोसर संगीके ओकर आकृति आबऽजका चकसँ ओकर शरीरके चारुकात घेरा लगबाउ ।

चित्र बनेलाकबाद ओकरा उठऽलेल कहियौ, आब दोसर जोडीके पहिने नाहित सुताकऽ जे अखन उठल अछि ओकरा ओकर चित्र जमिनपर सेहो बनबाउ । दूनु चित्रमे शरीरक विभिन्न अंगसभ बनबाउ आ अंगके नामसब सेहो लिखऽ लेल कहियौक । जेना माथ, आँखि, कान आदि ।

यौन अङ्ग आ एकर काजसभ

पुरुषक लिङ्गसँ पिसाब बाहर अबैत छै । महिलाक योनीसँ रजस्वला होबऽकाल शोणित बाहर निकलैत छै आ शिशुके जन्म सेहो एहि मार्गसँ होइत छै । लिङ्ग आ योनीके सम्पर्कके यौन सम्पर्क कहैत छै । यौन सम्पर्कसँ गर्भधारण होइत छै । यौन सम्पर्क लगायत शरीरके सुमसुमाएब, चुम्मालेब, शरीरक कोमल अङ्गसबके चलाएब यौनिक व्यवहार छै। यौनिक व्यवहारसँ आनन्द सेहो भेटैत छै । यौवनावस्थामे पहुँचलाक बाद लड़का आ लड़की यौनिक व्यवहारप्रति रुचि देखाबऽ लगैत छै ।

पुरुषक लिङ्ग आ महिलाक योनी सन्तान उत्पादनके लेल प्रमुख बाहरके अंग छै । डिम्बाशय, डिम्बबाहिनी नली, बचदानी

महिलाके भितरके प्रजनन अङ्गसभ छैक । उमेर पहुँचल पुरुषक लिङ्गके निचा रहल अण्डकोषसँ सन्तान उत्पादनके लेल शुक्रकीट उत्पादन होइत अछि । शुक्रकीटके बचाबऽके वातावरण मिलाबऽले ल विर्यथैलीसँ विर्य उत्पादन होइत अछि । शुक्रकीट आ विर्य स्खलन नलीमे आविकऽ मिलैत अछि ।

यौन सम्पर्क कएलापर ओ शुक्रकीट सहितक विर्य लिङ् गक माध्यमसँ महिलाक योनीमे पहुँचैत अछि । उमेर पहुँचल महिलासभक डिम्बाशयसँ डिम्ब निकलऽ लगैत अछि । ओ डिम्ब फेलोपियन नली होइत बचदानीमे अबैत छैक । पुरुषसंग यौन सम्पर्क कयलापर वीर्य आ डिम्बके मिलन उक्त फेलोपियन नलीमे भेलापर निसेचन भऽ गर्भधारण होइत अछि ।

अपन साथीसभकसंग छलफल कऽ महिला आ पुरुषके कोनाकऽ चिन्हबै से टिपोट करु ।

महिला	**पुरुष**
स्तन होइत छैक ।	मोछ, दाढ़ी होइत छैक ।

हँ, महिला आ पुरुष जनैमते देरी बुझाजाइत छै । उमेर बढैत गेलापर ओ फरक आर स्पष्ट भऽजाइत छैक ।

एकरा पढ़ू आ विचार करु :

हमरासभक शरीरमे विभिन्न अङ्गसब अछि। ओ सब अङ्गके खास नामसब छैक। ओहि अंगसबहक काज सेहो फरक फरक अछि, जेना आँखिसब देखवाकलेल अछि। कान सुनबाकले ल काज लगैत अछि। गुप्ताङ्गसबमेसँ मलद्वार मल बाहर निकालैत अछि। लिङ्ग पिसाब करऽमे आ यौन सम्पर्क करऽमे, योनी रजस्वलाके शोणित बाहर निकालमे, यौन सम्पर्क करऽमे आ शिशुके जन्मावमे प्रयोग होइत अछि।

महिलाके पिसाब करबाकलेल दोसर नली होइत अछि जे योनीमार्गक ठीक उपर रहैत अछि। शरीरक नाक, मुँह, हाथ, पयर, आँङ्गुरसबके सेहो अपन-अपन नाम आ काज छै।

उमेर बढैत गेलापर शरीरक अंगसबहक आकार सेहो अपने बढैत जाइत छैक। ओही अंगसभक काजमे सेहो सुधार हो इत जाइत छैक। यौवनावस्थामे तऽ लड़का आ लड़की दूनुके शरीरमे बड़ बेसी परिवर्तन होबऽ लगैत छै। गुप्ताङ्गसबहक आकारमे सेहो परिवर्तन अबैत छै। शरीर वा ग्रन्थीसबमेसँ हार्मोनसब निकलऽ लगैत छै। ओ हार्मोनसब लड़कीसभके डिम्बासयसँ डिम्ब निकलऽमे सहयोग करैत छै आ लड़कासभके अण्डकोषसँ शुक्रकीट निकलऽमे सहयोग करैत छै। महिलासभमे परिपक्कताक चिह्न स्वरुप रजस्वला होबऽ लगैत छै। लड़कासभमे

स्वप्नदोष होइत छैक। ई सब स्वभाविक प्रक्रिया अछि। एहिसँ ओकरासभक रुचिमे सेहो परिवर्तन अवैत छैक। ई बात प्रत्येक लड़का लड़कीके निकसँ बुझवाक चाही।

अहाँसभ निचका प्रश्नसबपर छलफल करु :

(क) अपना शरीरमे रहल अङ्गसभक नाम आ ओकर काम कि कि छै ?

(ख) हमरासभक शरीरमे कोन कोन अंगसब अछि आ ओ अंगसभ कि कि काम करैत छै ?

(ग) यौवनावस्थामे लड़कीसभक शरीरमे कि कि परिवर्तन अवैत छै ?

पाठ ५ : हमरामे कि कि फरक आएल ?

निचका शब्दसबके पढिकऽ अहाँसभ अर्थ लगाउ :

वाल्यावस्था	यौवनावस्था	रजस्वला	स्वप्नदोष	
स्तन	गुप्ताङ्ग	डिम्ब	डिम्बाशय	बचदानी

सविना मिस आजु कक्षामे सहभागीसभके अपनामे भेल परिवर्तनके बारेमे पुछलखिन । निना आ सिर्जन एनाकऽ कहलकैक ।

प्रणाम्, हमर नाम निना अछि। हम अखन १३ वर्षक छी । हम निरन्तर शिक्षाके कक्षामे पढैत छी । छोटमे हम बड़ सोझ छलहुँ । अखन हम चञ्चल स्वभावकेभगेल छी । माय कहैत छथिन, हमरामेयौवनावस्था आबिगेल अछि । हँ, हमरा आब केउ बालबालिका कहैत अछि तऽ नैनिक लगैत अछि। हम नमहर भऽगेलहुँ । हमर स्तन बढिगेल । हमरा काँख आ गुप्ताङ्गके चारुकात रौँसब भऽगेल अछि । हमरा रजस्वला से हो होबऽ लागल अछि । हमरा लड़का संगीसभक लगमे रहमे निक लगैत अछि । यौनसम्बन्धी कथा चित्रसब देखबामे, सुनबामे मोन लगैत अछि। हम अपने निक छी कि नै से बुझि बेर-बेर ऐनामे देखैत रहैत छी । हमरा बाहर घुमऽके मोन होइत अछि मुदा घर परिवारक लोक हमरा बाहर नैजाय दैत अछि । ओहिसँ हम दुःखी रहैत छी आ एकान्तमे एसगरे बैसल रहैत छी। हमरा कहियोकाल परिवारक लोकसभपर पित्त सेहो लहरैत अछि । झगड़ा करबाक मोन सोहो होइत अछि । पढाइ लिखाइ दिश मोन नैजाइत अछि। छोटमे हमरा एना किछु नैहोइत छल ।

हम बन्ठी छी तकर चिन्ता छल । मूदा सहयोगी कार्यकर्ता दिदी हमरा कहलथि कि बन्ठी भेलासँ सब बातमे फरक नै परैत छै। तैँ बन्ठी भेलोपर आब हमरा कोनो चिन्ता नै अछि ।

प्रणाम्, हमर नाम सिर्जन अछि । हम अखन १३ वर्षक छी। हमहु निरन्तर शिक्षाके कक्षामे पढैत छी। ५/६ वर्ष पहिने हम छोट छलहुँ। अखन हम सोझे बढि गेलहुँ। हमर स्वरमे सेहो परिवर्तन आवि गेल। आब हमरा लड़कीसभके देखऽमे निक लगैत अछि। हमरा मोछक पम्ही आविगेल अछि आ दाढ्री सेहो आबऽलालग अछि । हमरा काँख आ गुप्ताङ्गके चारुकात रौँसब भऽगेल अछि। हमरा आब लड़कीसभक लगमे रहवाक माने करैत रहैत अछि। सुतली रातिमे हमर लिङ्ग कड़ा आ ठाढ भऽजाइत अछि। कहियोकाल हम सपनामे लड़कीसभके पँजिएने रहैत छी, सहबास करैत सेहो देखैत छी । सपनेमे हमरा लिङ्गसँ वीर्य झरि जाइत अछि। सबेरमे उठैत काल हमर कट्टु भिजल रहैत अछि ।

आजु-काल्हु हमरा स्वतन्त्र भऽ घुमऽमे मोन करैत रहैय मूदा बाबु-माय हमरा नियन्त्रणमे राखऽ चाहैत छथिन । एना कयलापर हमरा कखनोकाल मायबाबुपर खुब पित्त लहरैत अछि। काज करैतकाल हमरासँ कखनो गल्ती भऽजाइत छै तऽ मायबाबु हमरा बात कहैत छथि । एना भेलापर कहियोकाल हमरा घरमे झगड़ा सेहो भऽजाइत अछि। हमरा एकान्तमे रहबामे मोन लगैत अछि। दिक्क लगलाकबाद हमरा पढऽ लिखऽमे ओतेक मोन नै लगैत अछि । हम दोसर संगीसँ नमहर होबऽके कारण कहियोकाल चिन्तित भऽजाइत छी । कने छोट होएब हमर बसके बात नहि अछि। जे अछि ओहिमे चित्त बुझएने छी ।

सविना मिस बोर्डपर यौवनावस्थाक विशेषतासब लिखने छथिन। अहाँसभ पढ़ू आ संगीसभकसंग छलफल करु।

लड़कीक विशेषतासभ	लड़काक विशेषतासभ
- ११ सँ १५ वर्षक भितर जल्दि-जल्दि परिवर्तन अबैत छै।	- १२ सँ १६ वर्षक भितर जल्दि-जल्दि परिवर्तन अबैत छै।
- बहुत बढैत छै।	- बहुत बढैत छै।
- स्तन बढैत छै	- स्वरमे परिवर्तन अबैत छै
- पुट्ठा बढैत छै।	- मोछ दाह्री होइत छै।
- काँख आ गुप्ताङ्गमे नरम रौंसब अबैत छै।	- स्वप्नदोष होइत छै।
- रजस्वला होइत छै।	- लड़कीसभक लगमे रहमे मोन लगैत छ।

हमरासबहक समुदायमे केउ तेसर लिङ्गी सेहो रहैत छै। ओकरासभक विशेषता फरक होइत छै। हमरासभके ओकरासभसँ भेदभाव नै करबाक चाही। ओकरासभके सेहो सम्मान करबाक चाही।

अहाँसभ मोन राखू : किशोरीसभके महिनावारी वा रजस्वला होनाइ प्राकृतिक नियम छै। रजस्वला भेल समयमे किशोरी तथा महिलासभके फोहोर आ असुरक्षित जगहमे (मालजालके घरमे) रहबाकलेल बाध्य करबै तऽ हानिकारक होएतैक।

सविना मिस लड़का-लड़कीसभके एहन सुझाव देने छथिन :

यौवनावस्थामे लड़का-लड़कीसभके मोन चञ्चल होइत छै । ओकरासभके नयाँ बात बुझऽके उत्सुकता रहैत छै। यौन उत्सुकता सेहो बढि जाइत छै । ओ सभ कि ठीक आ कि बेठीक से बात नै सोचि सकैत छै । ओकरासभके आदमीसभ बलहा-फुसलाकऽ गलत काजमे फसा सकैत छै । ओकरासभके यौन कार्यमे सेहो संलग्न करा सकैत छै । यौन दुर्व्यवहार भऽ सकैत अछि । लड़की सभपर बेसी यौन दुर्व्यवहार भऽरहल छै । कतेको लड़कासभ पर सेहो यौन दुर्व्यवहार होइत छै । ओहिसँ यौवनावस्थामे :

- सभ लड़का-लड़कीके सतर्क रहवाक चाही ।
- नै चिन्हल आदमीसँ बेसी नजदिकी नै बढेवाक चाही ।
- नै चिन्हल आफन्त सेहो यौन दुर्व्यवहार कसकैत अछि ।
- बहलावऽ फुललावऽ बला आदमीसँ दूर रही ।
- केउ बाजिकऽ, इसारासँ असहज बुझायबला काज करय तऽ ओकरा तुरन्त प्रतिकार करी ।

यौवन अवस्थाके लड़का-लड़कीसभ यौन दुर्व्यवहारक शिकार भऽसकैत अछि जेना :

✓ शरीरके छुवब, स्तन छुवब, यौन अङ्सबके देखऽके खोजब, देखाबऽकेलेल सेहो बाध्य करब ।

- ✓ यौन अङ्गसबके पकरिलेब, पकराबऽ लगायब । समाउने, समाउन लगाउने
- ✓ चुम्मा लेब आ लेबऽ लगाएब ।
- ✓ एक-दोसरके पँजियाएब ।
- ✓ गलत नियतसँ पिठ, पोन्ह, गालके थप-थपाएब, चिकोटी काटब
- ✓ अश्लील चित्र, मिडिया देखऽलेल बाध्य बनाएब, एसएमएस करब ।
- ✓ यौन क्रियासम्बन्धी इसारा, शब्द, शारीरिक हाउभाउ कऽकऽ देखाएब आदि

यदि एहन व्यवहार केउ देखबैत अछि तऽ एहन व्यक्तिसँ दूर रहवाक चाही । दोसरके बहकावमे नै परबाक चाही । केउ एहन काजकलेल बाध्य करैत अछि तऽ अपन माय-बाबुके ई बात कहवाक चाही । माय-बाबुके नै भेलापर शिक्षकसभ वा अपन विश्वासी व्यक्तिके कहवाक चाही ।

- यौवनावस्थामे यौन सम्पर्क राखऽके मोन होइत रहैत छै । असुरक्षित यौन सम्पर्क रखलासँ यौनजन्य रोग लागि सकैत अछि । नै चाहलोपर गर्भधारण भऽसकैत अछि । पढाइ-लिखाइ बिगरि सकैत अछि । धन आर्जन करऽबला समयमे बाधा भऽसकैत अछि । प्रजनन समस्या सेहो

भऽसकैत अछि। यौन चाहना बढलापर ध्यान दोसर दिस मोरबाक चाही जेना नाचगान, साहित्य, खेलकूदमे लगबाक चाही, पुस्तक, पत्र-पत्रिका पढबाक चाही । घरके काज करबाक चाही । साथीसभकसंग बात-चित करबाक चाही। कम उमेरमे आ असुरक्षित यौन सम्पर्क तऽ नहिए करबाक चाही। एहिसँ समस्या होइत छै। एना भेलापर उमेर नैपहुँचल आ असुरक्षित रुपमे यौनसम्पर्कक लेल सदिखन नै कहबाकलेल तैयार रहबाक चाही ।

सविना मिस एकटा घटना सेहो सुनेलिह :

एकटा प्रौढ आदमी एकटा विद्यालय जायबला लड़कीके आइसक्रिम, चक्लेट दैत छलैक । अहिना करैत-करैत एक दिन ओकरा घरमे केउ नै रहलापर ओ लड़कीके अपन घरमे लऽअनलकैक । तकराबाद ओ ओकरा बलत्कारके प्रयास केलकैक। सुरुमे लड़की बड़ डेरागेलै, तकराबाद ओ साहश जुटबैत प्रौढके कलकैक कि "हम हल्ला कऽकऽ सबके एतऽ जम्मा कऽदेबै नैतऽ हमर हाथ छोड़ ।" प्रौढ आदमी ओकर हाथ नैछोड़ चाहै । तकराबाद ओ लगमे रहल लाठी उठाकऽ मारऽ चाहलकैक तकराबाद ओ प्रौढ किछु डेरायल ।

धन्य ! ओ लड़की अपनाके ओतऽसँ बचाकऽ भागल । ओ बाहर जाकऽ सभलोकके कहलकैक "ओहि घरक अंकल हमरासँ गलत

व्यवहार करऽ चाहलक। सभगोटेके ओकरासँ सतर्क रहबाक चाही।" ओहि प्रौढके अपन टोलमे बड़का बदनामी भेलैक । ऊ लाजसँ कतेको दिन बाहर नै निकलल ।

मोन राखु : यौन दुर्व्यवहार दण्डनीय अपराध छै । अपन बेटा-बेटीके एहन अपराध नै करबाक चाही से बात छोटेसँ सिखाबी ।

अभ्यास

निचका प्रश्नसबपर संगीसभकसंग छलफल करु :

१. बाल्यावस्थासँ यौवनावस्थामे लड़का-लड़कीसभमे कि कि परिवर्तन अबैत छै ?

२. अहाँक अपन परिवारमे १२/१४ वर्षक लड़का या लड़की अछि तऽ ओसभ केहन व्यवहार देखबैत अछि ?

३. महिनावारी वा रजस्वला होएब माने कि ? एहिमे किशोरी वा महिलाके कि कि करबाक चाही ?

४. अहाँके पताचलल यौन दुर्व्यवहारक घटनासब कि कि अछि ?

५. यौवना अवस्थाक लड़का-लड़कीसभके कोन कोन बातमे सतर्क रहबाक चाही ?

निचका गीतके सभगोटे गाउ :

चुलबुल भेल मोन

चुलबुल भेल मोन हमर एना किया ?
माय कहैत अछि जवानीके इहे चिन्ह छै ।
होस राख एहि उमेरमे सबके अहिना होइत छै ।
सपना सेहो केहन देखलहुँ उपर उड़ैत छी
चिरै जँका पाँखि फरफराक आकाशमे घुमैत छी
फरक लिङ्गी संगीके देखते मोन गुदगुदाइत अछि
मोनमे बात खेल खेलैत रातुक निन्न भागिजाइत अछि
चुलबुल भेल .....

मोन मिलऽबला संगीसंगे एकान्तमे भेटऽके मोन होइत अछि,
दिल खोलिकऽ प्रेम करितहुँ इच्छा मोनमे जगैत अछि
माया-प्रेमके बात करऽमे खुब निक लगैत अछि
कतऽ खोजु एहन संगी मोन छटपट भेल अछि
चुलबुल भेल .....

असुरक्षित यौन व्यवहार हमरासभके नैदेखएबाक चाही यौ
असुरक्षित उपाय कएलासँ यौन रोग लगैत छै यौ ।
विवाहपूर्वके गलत सहवाससँ तनाब बहुत होइत छै
सुरक्षति उपाय खोजलासँ झन्झट सबटा भगैत छै
चुलबुल भेल .....

एकेटा यौन जोड़ी ठीक बहुत आफतके घर
बहलाबऽ फुसलाबऽबलाके कोनो नै भर
चिन्हाजानीबला कहियोकाल फसाबऽ सकैत अछि
गलत मनसाय राखिकऽ एकान्तमे बजबैत अछि

निचका प्रश्नसबके पढिकऽ संगीसभकसंग छलफल करु :

(क) कोन उमेरमे लड़का आ लड़कीके मोन बेसी चुलबुल होइत छै ?

(ख) यौवनावस्थाक लड़का लड़कीसभ केहन सपना देखैत छै ?

(ग) यौवनावस्थाक लड़का लड़कीसभके केहन इच्छा होइत छै ?

पाठ ६ : स्वास्थ्य कार्यकर्ताके सल्लाह

निचका चित्रके देखिकऽ संगीसभकसंग छलफल करु :

किर्तिकाके महिनावारी रुकला २ महिना भगेलैक । ई बात ओ अपन संगी सत्याके कहलकैक । सत्याक फूफु स्वास्थ्य केन्द्रमे काज करैत छथिन । हुनका प्रजनन स्थास्थके विषयमे सेहो बहुत जानकारी छनि । सत्या किर्तिकाके लऽकऽ स्वास्थ केन्द्रमे पहुँचल । स्वास्थ्य केन्द्रमे भेल बात-चित एहन छलैक ।

सत्या आ किर्तिका हाथ जोरैत : प्रणाम् फूपु

फूपु : शुभ आशिर्वाद ! सत्या निकसँ छे नै ? तौँ कृतिकाके लऽकऽ सेहो एतऽ एले । कि समस्या भेलौ ?

सत्या : किर्तिका तोँ अपनेसँ कहि फूपुकेँ तोरा कि समस्या छौ ?

किर्तिका : हमरा महिनावारी रुकला २ महिना भऽगेल । घरमे हम केकरो नैकहने छी अखन धरि, घरमे कहिँ ककरो पता चलिजेतैक तऽ हम लटकिकऽ मरिजाएब । हम आफतमे परिगेल छी फूपु ।

फूपु : तोँ ककरासंग यौन सम्पर्क कयने छले ? यौन सम्पर्क कऽरऽकाल गर्भ निरोधक उपाय किया नै कोनो अपनेले ?

कीर्तिका: २ महिना १५ दिन जतेक भऽगेलैक । ओ हमर ममियौत भैया लागऽबला आदमी छै । हम कहलियै बच्चा भऽजाएत एना नै करु । ओ कहलक तोरा बच्चा नै हेतौक । हम विर्यके बाहर खसादेबै मूदा ओ से नैकरऽ सकलकैक । विर्यके भितरे खसादेलकैक ।

फुपु : एहिसँ पहिने सेहो ओकरासंग तोरा यौन सम्पर्क भेल छलौक कि ?

किर्तिका : हँ । २/४ बेर भेल छल । मूदा ओहि बेरमे तेहन किछु नै भेलेक, अखन गर्भ रहल जँका बुझाइत अछि ।

फूपु : गर्भ रहल छै कि नै से जानकारीके लेल पिसाब जाँच करऽपरैत छै । स्वास्थ्य प्रयोगशालामे जाकऽ पिसाब जाँच करबाकऽ आ पहिने । हम ई पुर्जा लिखिकऽ दैत छियौ । गर्भ निरोध करऽबला बहुत उपाय छैक । एहिमेसँ कोनो एकटा उपाय करबाक छलौ तोरा ।

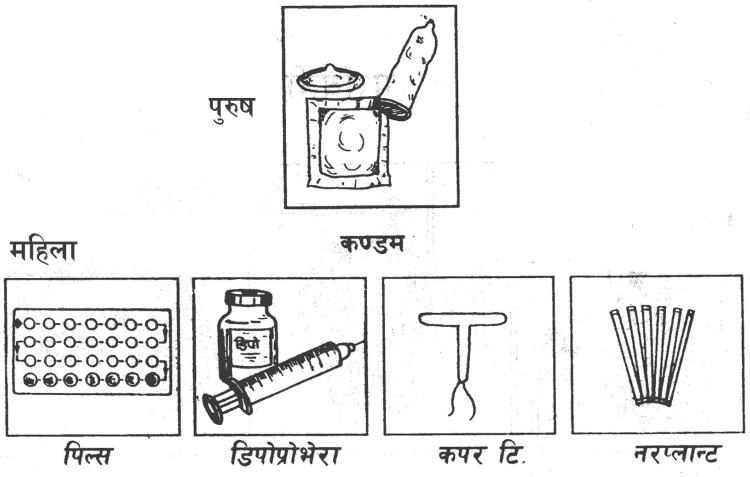
सत्या : कोनो कोनो साधन तऽ गर्भे मात्र नैरोकि यौनजन्य रोग सेहो नै लागऽदैत छै सेसे हम सुनने छी, ई ठीके बात छै कि फूपु ।

फुपु : हँ ठीके बात छै। पुरुष आ महिला दूनुके प्रयोग कऽरऽबला कन्डम भेटैत छै। ओहि कण्डमके प्रयोगसँ यौन आनन्दमे कोनो कमी नैअबैत छैक । एहिसँ गर्भधारण नै होइत छैक आ यौनजन्य रोगसब जेना : सिफलिस, गोनोरिया, एचआइभी/एड्ससँ सेहो बाँचल जासकैत छै ।

सत्या : खाएबला गोटी सेहो होइत छै नै फूपु ।

फूपु : हँ तऽ पिल्स खाएबला गोटी छै । नरप्लान्ट, कपरटी, आयुसीडी लगाबऽबला साधन छै । एहिसबसँ सेहो गर्भ रोकल जासकैत छै । मूदा एहिसबसँ यौनजन्य रोग लागऽसँ रोकल नैजाकतै अछि ।

परिवार नियोजनका अस्थायी साधन



कीर्तिका : एहन साधनसबहक प्रयोगसँ यौन सम्पर्क कऽरऽकाल मजा नैअबैत छै से बात छै नै फूपु ।

फूपु : ई भ्रम मात्रे छै । अपन यौन जोड़ीसंग सल्लाह कऽकऽ सहमतीमे साधनके प्रयोग कएलासँ आनन्दमे कोनो कमी नैअबैत छै ।

सत्या : विवाह नै भेलके यौन सम्पक राखब ठीक छै तऽ फूपु ?

फूपु : लड़का-लड़कीसभके १२/१३ वर्षक उमेरसँ यौन सम्पर्क रखबाक मोन भऽसकैत छै । मूदा सावधानी अपनेवाक चाही । विवाह पूर्व यौन सम्पर्क नहियो कऽ यौनजन्य क्रियाकलापमे संलग्न भऽसकैत अछि । जेना देखिकऽ, सोँचिकऽ, छुबिकऽ, हस्त मैथुन कऽकऽ यौन आनन्द लऽसकैत छै ।

सत्या : हस्त मैथुन ककरा कहैत छै फूपु ?

फूपु : अपन यौन अङ्गसब अपने हाथसँ चलाकऽ यौन सन्तुष्टी लेबऽबला तरिका हस्त मैथुन छै ।

कीर्तिका : आब हम कि करु तऽ फूफु ?

फूपु : तोहर पिसाब जाँचिकऽ एकिन भेलाकबाद ओहिके दबाइ देल जासकैत छै ।

सत्या : अखन तऽ गर्भवपतन कराबऽके सेहो मिलैत छै कि कोना कि फूपु ?

फूपु : हँ १२ हप्ताधरिके अपन मोनसँ गर्भपतन कराओल जासकैत अछि । मूदा एकरालेल तालिम प्राप्त

स्वाथ्यकमीके सहयोग लेबाक चाही । लिङ्ग पहिचान कऽ कन्या भेलापर भ्रुण हत्या नैकराओल जासकैत अछि । एना करऽएलापर कानून लगैत छै ।

कीर्तिका : कन्याभ्रुण हत्याके मतलब कि भेलैक फूफु ?

फुपु : गर्भके बच्चा बेटी छै जानि गर्भपतन कराएब कन्या भ्रुणहत्या भेलैक ।

कीर्तिका : आजु हमरासभके फूफुसँ बहुत बातके जानकारी भेल । आगुए फूपुसँ बातचित भेल रहित तऽ ई बातसब पहिनही बुझिगेल रहितऽहुँ । हम आब पिसाब जाँच कराकऽ अबैत छी फूपु । अखन हमसभ जाइत छी । चलै नै सत्या ?

सत्या : हँ चल अपनासभ अखन । हमसभ आब जाइत छी फूपु ?

फूपु : हएतै, हम जहिना कहलियौ तहिना कर ।

दूनुगोटे फूफुके प्रणाम् कऽ चलि गेल ।

अभ्यास

निचका प्रश्नसबके संगीसभकसंग छलफल करु :

- उपरका बातचितमे कि समस्या देखाओल गेल छै ?
- विवाहपूर्वके यौन सम्पर्कसँ कि कि समस्या होइत छै ?
- यौन क्रियाकलाप आ यौन सम्पर्कमे कि अन्तर छै ?

मोन राखु : मोनेमोन सोचिकऽ, कल्पना कऽकऽ, आदमीके देखिकऽ, चित्र देखिकऽ बातचित कऽकऽ, हस्त मैथुन कऽकऽ यौन सन्तुष्टि लेबऽके मतलब यौन क्रियाकलाप छै । यौन जोड़ीके बीचमे शारीरिक सम्पर्क बनाएब यौन सम्पक छै ।

अभ्यास

१. गर्भपतन के मतलब कि भेलै ?

२. नेपालक कानून अनुसार केहन अवस्थामे गर्भपतन कराओल जासकैत अछि ?

३. किशोर किशोरीसभ यौन सन्तुष्टिक लेल कि कि उपायसभ अपनबैत छै ?

४. गर्भ रहल बात कोना बुझबै ?

५. गर्भधारण नै होबऽबला यौन सहबासक उपायसब कि कि छै ?

६. असुरक्षित यौन सम्पर्कसँ लागऽबला रोग कोन कोन छै ? ओहि रोगसबकेँ कोनाकऽ पहिचान करबै ?

साधनाक सल्लाह

सरला आ साधना निक संगी छै। ओकरासभके एक-एकटा लड़का संगी सेहो छै। ओकरासभके बीच गहिँर प्रेम सम्बन्ध छै। ओसभ एक दोसरके नीक सम्मान करैत छै । एक दोसरके विश्वास आ सहयोग सेहो करैत छै। ओसभ बिना हिचकिचाहट एकान्तमे भेटघाट करैत छै । भेटघाटमे अपन भविष्यक बारेमे छलफल करैत छै । कोनो समस्या परलापर सेहो छलफल करैत छै । दूनुगोटे विवाहक बाद मात्र यौन सम्पर्क करब से निर्णय कएने छै । सरला सेहो अपन लड़का संगीकेसंग खुब मीठ-मीठ बात करैत अछि । एकान्तमे सेहो भैटैत अछि । सरला सेहो साधना जँका विवाहपश्चात मात्र यौन सम्पर्क राखब से बात सोचैत अछि। मूदा ओकर लड़का संगी यौन सम्पर्क पश्चात प्रेम आओर बढैत छै से कहि दबाब दैत रहैत छै। आजु-काल्हु ओकर संगी

एकान्त मिलनके समयमे यौन सम्पर्ककलेल आतुर रहैत छै । सरलाके नैकहलापर ओ कखनो रुसि रहैत छै तऽ कखनो पिता सेहो जाइत छै । सरला कहैत रहैत छै - हम अहिँके छी आओर अहाँ हमरे छी । विवाहपूर्व यौन सम्पर्कके बातसँ हमरा बहुत दुःख लगैय । घर परिवारके ई बात नैनिक लगतैक । किछु वर्षक बाद हमसभ विवाह कऽ हँसी-खुशीसँ सब किछु करब ।

ओकर लड़कासंगी कतबो सम्झेलापर बातके नैबुझैत छै । ओ एकदिनके एकान्त भेटमे बल प्रयोग कऽरऽ चाहलकैक । सरला सेहो पिताकऽ ओकरा कहलकैक - "यदि हमर इच्छा विपरित अहाँ यौन सर्म्ककलेल दबाव देब त ई बलत्कार छै । कि अहाँ हमरा बलत्कार कऽरऽलेल चाहैत छी ?" लड़का कहलकैक -" अहुँके इच्छा अछि नै, नैतऽ अहाँ हमरासंग एसगर एकान्तमे किया भेटऽ अबैत छी ? लिय तैयार होउ ।"

सरला जोरसँ बाजल -" ई नै भऽसकैत अछि । ई काज अखन अहाँ कतबो किछु करब तऽ नै हेतैक ।" स्वर सुनिकऽ कनिक दूरके लोकसभ सेहो एकरासभके दिश देखऽ लगलैक । तकराबाद ओकर लड़का संगी पिताकऽ ओतऽसँ चलि गेलैक ।

सरला साधनासँ ई सबबात कहलक । साधना ओकरा कहलकैक, तोहर लड़का संगी तोरासँ सही प्रेम नै करैत छौ । यदि सच्चा प्रेमी रहितौ तऽ तोरा बचावऽकेलेल ओ सदिखन तयार रहितौक । खाली यौन सम्पर्ककलेल मात्र जोड़ दैत छौ एकर मतलब ओ

तोरासँ काम वासना शान्त करऽलेल मात्र प्रेम करैत छौ । ओहन लड़का तोहर इच्छा आ चाहनाके सम्मान नै कऽसकैत छौ । तोँ ओकरासँ संगहत नैकर । साधनाके बात सरलाके निक लगलैक । अखन ओ ओहि लड़का संगीसँ दूर भऽगेल अछि ।

निचका पश्नसबपर संगीसभकसंग छलफल करु :

१. साधना आ सरलामेसँ केकर लड़का संगी नीक छै आ किए ?

२. बलत्कार ककरा कहैत छै ?

३. बलत्कार होबऽसँ बचबाकलेल सरला कोन उपाय सोँचलक ?

४. साँच आ असल प्रेमके पहिचान कि छै ?

मोन राखु : ककरो इच्छा बेगर यौन सम्पर्कलेल दबाव देबऽके मतलब बलत्कार हौइत छै । किशोरीसभ पर बेसी बलत्कार होइत देखल गेल अछि । बलत्कारसँ बचबाकलेल किशोरीसभके ई काजसब करबाक चाही :

- हमरा इच्छा नै अछि से बात स्पष्ट रुपसँ रखबाक चाही
- इच्छा नै अछि से बात कहलोपर यदि बल प्रयोग करैत अछि तऽ जोरसँ बाजिकऽ नै कहबाक चाही । नै कहबाक समयमे स्वर आ शरीर दूनुमे नै के भावना हेवाकचाही । नै-नै कहब आ सटल रहलासँ एकरो इच्छा छै से बात बुझाइत छै ।
- मादक वा लागू पदार्थके प्रयोग नै करबाक चाही ।

- असगर कखनो नै सदिखन समूहमे चलबाक चाही ।
- सुरक्षित स्थानमे मात्र घुम-फिर करबाक चाही ।
- केउ एकान्तमे बजाबे तऽ एसगर नै जाऽकऽ संगीके लऽकऽ जेबाक चाही ।

प्रजनन अधिकार

संगिता विवाहित महिला छथिन । ओ अपन प्रजजन अधिकारके बारेमे लिखने छथि । निकसँ पढू आ तकराबाद निचा देलगेल प्रश्नसब पर संगीसभकेसंग छलफल करु :

- हमर अपन शरीरपर अपने अधिकार अछि ।
- हमरा अपन प्रजनन प्रणालीके स्वस्थ रखबाक अधिकार अछि ।
- हमरा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमे बच्चके सङ्ख्या आ अन्तरसम्बन्धके बारेमे, स्वास्थ्य सेवा कोन लेब तकरा बारेमे अपने निर्णय करबाक अधिकार अछि ।
- हम अपन इच्छा अनुसार परिवार नियोजनके साधनसब छनोट आ एकर प्रयोग कऽसकैत छी ।
- हम अपन स्वास्थ्यके अवस्था देखिकऽ सुरक्षित रुपसँ स्वास्थ्यकर्मीके सेवा लऽ गर्भपतन करासकैत छी ।
- हमरा विवाह आ सम्बन्ध विच्छेदके सेहो अधिकार अछि ।

ई अधिकारसब सहज रुपमे पएबाकलेल हमरासभके अपने सचेत रऽहऽपरत । जे बुझैत छथि हुनकासभके ई बात नै बुझऽबला महिलासभके बुझाबऽ परतैक ।

प्रश्नसब

क) एहिमेसँ अहाँ कोन-कोन अधिकार प्रयोग कएने छी ?

ख) अहाँ कोन-कोन अधिकारकेँ प्रयोग नैकऽसकल छी ?

ग) महिलाक प्रजनन अधिकारमे आओर कोन-कोन बात परिसकैत अछि ?

घ) केहन अवस्थामे प्रजनन अधिकारके हरन भेल बुझाइत छै ?

मोन राखु :

प्रजनन अधिकारमे निचका बातसब सेहो परैत छै :

१. बाँचऽके अधिकार	प्रत्येक बालिका तथा महिलाके संतुलित भोजन कऽ निरोग रहि बाँचऽके अधिकार छै ।
२. सुरक्षित हेवाक अधिकार	परिवार आ टोल-पड़ोशमे सुरक्षित हेवाक हक छै ।
३. गोपनियताक अधिकार	अपन यौनव्यवहारके गोप्य रखबाक हक छै ।

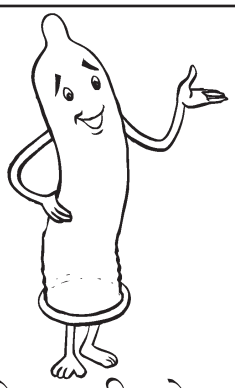
४. आधुनिक/वैज्ञानिक साधनकेँ प्रयोगक अधिकार	कम्प्युटर, मोबाइल चलाबऽके हक छै ।
५. प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचनाके अधिकार	केकरासंग विवाह करब आ कहिया यौन सहवास करब, एहिके सम्बन्धमे निर्णय लेबाक हक छै ।
६. शिक्षा प्राप्त करबाक अधिकार	पढबाक-लिखिबाक अधिकार सेहो छैक ।
७. स्वस्थ रहबाक अधिकार	स्वस्थ भऽ बाँचऽके अधिकार छै ।
८. विवाह आ सम्बन्ध विच्छेदक अधिकार	अपन मोन मिलल पुरुषसंग विवाह आ मोन नैमिलला पर सम्बन्ध विच्छेद करबाक अधिकार छै ।
९. भेदभाव मुक्त व्यवहार पएबाक अधिकार	घर आ सार्वजनिक जगहमे लिङ्गके आधारपर भेदभाव मुक्त व्यवहार पएबाक अधिकार छै ।

पाठ ७ : हम गर्भनिरोधक

बाकसके शब्दसब पढिकऽ अर्थ लगाउ :

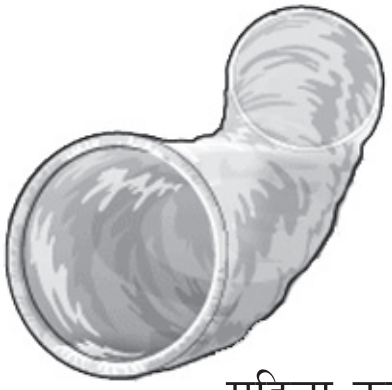
कन्डम	पिल्स	नरप्लान्ट	डिपो
बन्ध्याकरण	भ्यासेक्टोमी	मिनिल्याप	आइयुसीडी

एक हप्तासँ जुनाके गुप्ताङ्ग हउवाइ लागल छै। किछु हप्ता पहिने ओ सर्जकसंगे असुरक्षित यौन सम्पर्क कएने छलैक। ओहिसँ ओकरा यौनजन्य रोग लागिलगेल छै। एहि विषयपर सोचिते-सोचिते ओ सुति रहलैक। सपनामे ओकरा केउ किछु कहलकैक ....



"नमस्ते हम कन्डम छी, अहाँ नीकसँ छी नै ? हम आजु अहाँके हम आ हमर परिवारक सहयोगके बारेमे कहि रहल छी, ध्यानसँ सुनु। अहाँ असुरक्षित यौन सम्पर्क रखलहुँ, हमरा प्रयोग नैकेलहुँ ताहिसँ तऽ अहाँके यौनजन्य रोग लागि गेल। यौन सम्पर्कसँ पहिने अहाँ अपन यौन जोड़ीके हमर प्रयोग करएने रहितहुँ तऽ ई समस्या अहाँके नैहोइत। हम यौनजन्य रोग लागऽसँ सबके बचऽबैत छी। गर्भ नैचाही तऽ वहुके हम रोकैत छी। बहुतो यूवा-यूवतीसभ हमरा ठीक तरिकासँ प्रयोग कऽ सुरक्षित यौन आनन्द लैत अछि। हमरा महिलासभ सेहो प्रयोग कऽसकैत अछि। महिलाकेँ प्रयोग कऽरऽबला हमर रुप पुरुषके प्रयोग कऽरऽबला रुपसँ फरक छै।"

पुरुष कन्डम

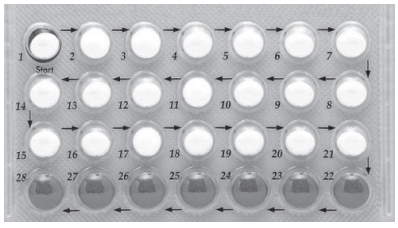


महिला कन्डम

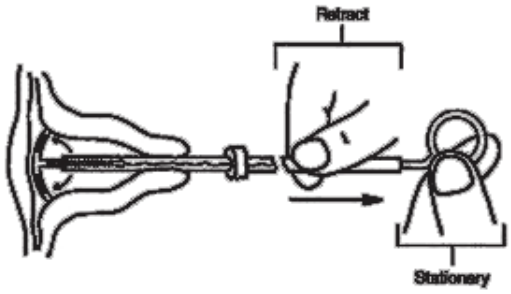
महिला वा पुरुष महिला वा पुरुष जेकेउ हमरा प्रयोग करे ओकरा हम सुरक्षित यौन सम्पर्कमे सहयोग करैत छी। एचआइभी/एड्स आ आओर यौनजन्य रोगसब जेना भिरिङ्गी (सिफलिस), सुजन (गोनोरिया)सँ सेहो बऽचऽबैत छी । गर्भके रोकऽमे आ यौन रो ग नैलागऽ देबऽमे हमर नीक भूमिका अछि। कतेको महिला आ पुरुषसभ यौन व्यवसायमे लागल अछि। ओकरासभके तऽ आओर हमर प्रयोग करबाकचाही । हमर परिवारमे आओर सदस्यसब से हो अछि। ओसब गर्भ नैरहऽ देबमे सहयोग करैत छै मूदा यौन रो गसँ खासे नैबचबैत छै, ओसब अछि :

पिल्स

ई महिलाके खाएबला गोटी छै। एकरा नियमित रुपमे खएलासँ गर्भ नैरहैत छै। जँ सन्तानक इच्छा होए तऽ एकरा खेनाई छोड़ि देवाक चाही।

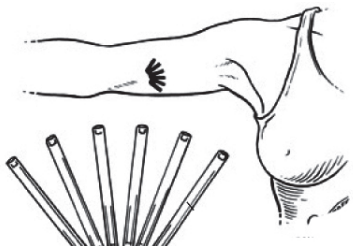


कपर टी



ई सेहो महिलाके बचदानीभितर प्रयोग कऽरऽबला अस्थायी साधन छै। एकरा प्रयोग कएलापर १ वर्षधरि गर्भ नैरहैत छै।

नरप्लान्ट



ई महिलासभके पखुरामे राखऽबला अस्थायी साधन छै। एकर प्रयोगसँ किछु वर्षधरि गर्भ नैरहैत छै।

सङ्गिनी सुई

ई तीन-तीन महिनापर महिलाके लगाबऽबला सुई छै। एकर प्रयोगसँ सेहो गर्भ नैरहैत छै।

एकर बाद किछु स्थायी उपायसब सेहो छै जेना पुरुषकेलेल भेक्सोटोमी आ महिलाकेलेल मिनिल्याप । संतान आब जकरा नैचाही ओसभ ई उपाय अपनबैत छथि ।

मोन राखु : यौन सम्पर्क करऽबेरमे पुरुष यदि सुक्रकीट यो नीके बाहर प्रबाह करैत अछि तऽ गर्भ नैरहैत छै । ई गर्भनिरोधके प्राकृतिक उपाय छै ।

निचका प्रश्नसब पर संगीभकसंग छलफल करु :

१. यौनजन्य रोग आ गर्भ निरोधसँ बचबाकलेल कोन-कोन साधन सब छै ?

२. महिलाके प्रयोग करऽबला गर्भ निरोधके साधन कि-किसब छै आ एकरासबके प्रयोग केनाकऽ करैत छै ?

३. प्राकृतिक गर्भ निरोध केकरा कहैत छै ? एकरालेल किसब कएल जासकैत अछि ?

४. कोन-कोन गर्भ निरोधकके प्रयोग करबाकलेल चिकित्सकके सहयोग चाही ?

५. अहाँक पड़ोशके विवाहित महिला आ पुरुषसभमेसँ केसभ कोन-कोन गर्भ निरोधक स्थायी साधन अपनेने अछि ? पता लगाउ ।

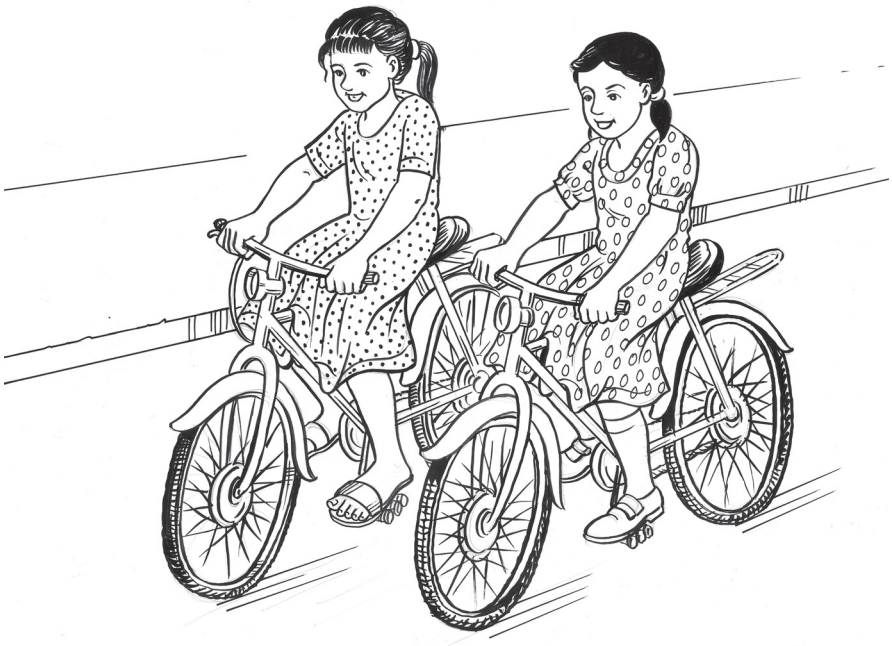
६. एचआइभी आ एड्स नैलागऽ देबऽलेल कोन-कोन सतर्कता अपनेबाक चाही ?

सुरक्षित यौन सम्पर्क :

रिजना सुरक्षित यौन सम्पर्कके बारेमे लिखने छथि । पढू आ एहिमेसँ अहाँ कोन-कोन उपाय अपनेने छी ? संगीसभकसंग छलफल करु ।

- विवाहसँ पहिने सकभर यौन सम्पर्क नैकरबाक चाही । यौन चाहना भेला पर यौन क्रियाकलाप जेना फोटो देखिकऽ, पढिकऽ बात-चितसँ आ हस्तमैथुन कऽकऽ सन्तुष्टी लेवाक चाही ।
- विवाहपूर्व यौन सम्पर्क राखही परे तऽ कन्डमके सही आ नियमित प्रयोग करी ।
- अपन एकेटा यौन जोड़ीसंग मात्र यौन सम्पर्क करी ।
- गर्भ नैरहे आ यौनजन्य रोग नैलागे ताहिलेल कन्डमके प्रयोग करी ।
- विवाहित महिला वा पुरुषके सेहो सन्तान जन्मेबाक इच्छा नैरहे तऽ गर्भ निरोधक साधन जेना ढाल, पिल्स, संगिनी सुई, कपर टी आदिके प्रयोग करी ।
- यौन जोड़ीसंग सल्लाह कऽकऽ दूनुगोटेके सहमतीमे मात्र यौन सम्पर्क करी ।
- उमेर नैपहुँचलकेसंग यौन सम्पर्क नैकरी ।

- बलत्कार नैकरी आ होबहु नैदी । बलत्कार भेलापर वा बलत्कारके प्रयास भेलापर सेहो तुरन्त अपन विश्वासी आदमीके कहबाक चाही ।
- अहिंसक आ शोषण रहित यौन सम्पर्क करी ।
- दबाबमे यौन सम्पर्क नैकरी आ नैकराबी ।
- अपन जोड़ीके शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्भमक अवस्थाके खियाल राखी ।
- थकान भेल काल, बेमारी भेल काल, महिनावारी आ सुत्केरी अवस्थामे यौन सम्पर्क नैकरी आ नैकराबी ।



पाठ ८ :

संगीके चिठ्ठी

निचा बन्दना अपन लड़का संगीके चिठी लिखने छै। एकरा पढ़ू आ निचा देलगेल प्रश्नसब पर छलफल करु :

मोन पसिन संगी निरोज, नीक प्रेम आ सुमधुर याद। अहाँ द्वारा पठाओल पत्र हमरा भेटल। अहाँ हमरा लिखलहुँ जे एसगर हमरा नैनिक लगैत अछि। अहाँ कहिया आएब ? हम अखन बृहत यौनिकता शिक्षासम्बन्धी परिचयात्मक कार्यक्रममे भाग लेने छी। ई कार्यक्रम ३/४ दिन आओर चलतैक। ई अपनासभ सन किशोर किशोरीकेलेल बहुत काज लागऽबला कार्यक्रम छै। यौनिकता एकटा स्वभाविक आ स्वस्थ जीवनक आधार छै। यौनिकता शिक्षाके बारेमे समय भेलापर सभके जानकारी लेबाक चाही।

यौनिकता शिक्षासँ असुरक्षित यौन सम्पर्क, यौन दुर्व्यवहार, बलत्कार, यौन शोषण सन बातसबसँ बाचल जासकैत अछि । यौनिकताके बारेमे अपनासभ सन किशोर किशोरीसभके मोनमे रहल जिज्ञासा सबके ई शिक्षा पूरा करैत छै । विवाहसँ पहिनेके यौन सम्पर्क, कम उमेरमे गर्भधारण, यौनजन्य हिंसा, यौनजन्य रोगसँ कोना सुरक्षित रहब विषयसबके बारेमे नीक जानकारी एहि शिक्षासँ प्राप्त होइत अछि ।

यौनिकता सम्बन्धी शिक्षासँ प्रजनन अधिकार, प्रजनन स्वास्थ्य, यौन सन्तुष्टिके उपायसभके बारेमे सेहो निक जानकारी भेटैत छै । एहिसँ यौन क्रियाकलाप आ यौन सम्पर्कके बेरमे विचार कऽरऽबला बातसब पर सेहो सतर्क होबऽके सिखऽबैत छै । सुखमय जीवनके लेल यौन क्रियाकलाप आ यौन सम्पर्कके बारे मे हमरासभके बहुत किछु सिखबाक चाही । एहिसँ हमरासभके यौनप्रति सकारात्मक बनऽबैत अछि। ई बात लड़का वा पुरुषसभके सेहो सिखब आवश्यक छै। अहाँ हमर नीक संगी भेलाक कारणसँ हम अविते अहाँके सभ किछु कहब जे हम अखन सिखि रहल छी। एकर जानकारीसँ हमसभ सेहो प्रजनन तथा यौन समस्यासभसँ बाचि सकैत छी । दोसरके सेहो बचा सकैत छी । किछु दिन अहाँ धैर्य करु हम घुमिकऽ आएब । तखन हमसभ एकान्तमे बसिकऽ नीकसँ मीठ-मीठ बातसब करब । तकराबाद अपन संगीसभकसंग सेहो यौनिकता शिक्षाके विषयपर बृहत चर्चा करब। एक्खुनकालेल एतेक मात्र ।

अहाँक प्रिय संगी बन्दना ।

प्रश्नसभ :

१. ई चिठी के केकरा आ कोन विषय पर लिखने छै ?

२. बृहत यौनिकता शिक्षामे कोन-कोन विषयसब परैत छै ?

३. बृहत यौनिकता शिक्षा किशोर किशोरीके लेल किया महत्वपूर्ण छै ?

४. बृहत यौनिकता शिक्षाके बारेमे बन्दना कि सब बुझलकैक ?

निचका घटनाके पढू आ संगीसभकसंग छलफल करु :

यौन दुर्व्यवहार

रमला रिजुसँ अङ्ग्रेजी आ हिसाब सिखऽ जाइत छल । ओ सेहो रिजुके नेपाली व्याकरण सिखऽबैत छलैक । रिजुके भैया रमलाके नुकाकऽ देखैत छलैक । ओ कहियोकाल बहिनसँ बात करऽके बहाना बनाकऽ रमलालग आबि जाइत छलैक । अनचेतामे जेना भेल होइक ओ अपन पयरके ओकर पयरमे भिरादैत छलैक आ कखनो काल केहुनीके ओकर स्तनमे सटादैत छलैक । एक-दूबेर तऽ रमला कोनो वास्ता नैकेलक । तकराबाद ओ रिजुके भैयाके खराब नियत छै से बात बुझिगेल । ओ एहि बातके विरोध सेहो कएलक । मूदा ओकर भैया दुर्व्यवहार करिते रहि गेलैक । ई बात रमला रिजुके कहलकैक । रिजु अपन मायके भैयाके दुर्व्यवहारके बारेमे कहि देलकैक । तकराबाद माय ओकरा समझबैत कहलकैक, देख बेटा, रमला तोहर बहिनक संगी आ गामक बेटी छै । ओ हो तोहर बहिने छौ । ओकरासँ तोँ गलत व्यवहार नैकरही । आइन्दा हमरा कानमे ई बात नैपरबाक चाही । ओ अपन मायके

बचन देलक कि आब हम एना नैकरबै । तकराबाद ओ रमलाके बाहरे भेटकऽ प्रेमजालमे फसाबऽके सोच बनालेलक । एक दिन ओ रमलाके घर जाएके प्रतिक्षा बाटपर कऽरऽ लागल । बाटपर जहने रमला ओकरा लगमे अएलैक कि ओ तानिकऽ ओकरा मकैके बारीमे लगेलैक । रमला ओ करासँ अपन हाथ छोड़ाकऽ भागऽके बहुत प्रयास केलक मूदा ओ भागि नैसकल । ओ हरबराकऽ चिचिआए लागल, बहुत लोकसभ ओहिठाम जमा भऽगेलैक । रमा सबटा बितल बात लोकसभके कहलकैक । सब गौँवा मिलिकऽ बलत्कारके प्रयास कऽरऽके आरोपमे रिजुके भैयाके प्रहरीके जिम्मा लगादेलक । प्रहरी ओकरा अदालतमे पठा देलकैक । एहिसँ पहिने सेहो ओ २/४ टा लड़कीसभके यौन दुर्व्यवहार आ बलत्कारके प्रयास कएने छलैक से बात प्रमाणित भऽगेलैक । अदालत ओकरा ४ वर्षके कैद सजाय तोकि देलकैक । अखन रिजुके भैया जेलमे कैद काटिरहल छै ।

मोन राखु : धियापुता हेरागेलापर, बेचबिकिनमे परलापर, अपहरणमे परलापर, यौन दुर्व्यवहार भेलापर १०४ नं.मे फोन करबाकचाही ।

प्रश्नसब :

१. अहाँसभक गाम वा टोलमे सेहो एहन घटना घटल अछि कि ? जँ घटल अछि तऽ ओ केहन घटनासब छै ?

२. यौन दुर्व्यवहार आ बलत्कार केकरा कहबै ? एहि दूनुमे कि कि अन्तर छै ?

३. यौन शोषण आ यौन उत्पिड़न बीच कि कि अन्तरसब छै ?

४. यौनिकता प्रति सकारात्मक धारणा बनएबाक चाही एकर मतलब कि छै ?

निचका कविताके पढू आ नैबुझल बातके संगीसभकसंग छलफल करु :

लैङ्गिकतापर आधारिक हिंसा नैकरु, नैसहु

केउ हमसभ महिला छी त केउ छी पुरुष

केउ केउ तऽ तेसर लिङ्गी सेहो छी, देखऽमे लगैत छी दुरुस्त

महिला, पुरुष, तेसर लिङ्गी चाहे होइ

इज्जतकेसंग सामाजिक जीवन बाचऽके अधिकार खोजु

शरी आ मोन भितर चोट पहुँचऽबला

दुर्व्यवहार होए तऽ ओ अपराध आ हिंसा छै यौ

महिला वा तेसर लिङ्गी होबऽके कारणसँ घर भितर आ बाहर सेहो

अपमान आ दुर्व्यवहार होइत अछि तऽ ओ लैङ्गिक हिंसा छै यौ
बेटी पुतऽहुपर अनेक आरोप लगाकऽ मारै पिटै छै,
गारि बेज्जत कऽकऽ घर निकाला करब घरेलु हिंसा छै यौ
लैङ्गिक तथा घरेलु हिंसा परिवारमे निषेध करऽपरत
एहन कुकर्म करऽबलाके सामाजिक बहिस्कार करऽपरत ।
एतबो भेलापर नैचेतत तऽ कानूनी कार्वाही छैहे यौ,
आबसँ केउ लैङ्गिक हिंसा सहिकऽ चुप नैरहु यौ

मोन राखु : कतौक बाल यौन शोषण भऽसकैत अछि, ओ तऽ आओर जघन्य अपराध छै । ई बात सभगोटेके बुझबाक चाही ।

लैङ्गिक हिंसा करऽबलाके कानून एहन सजाय तोकने अछि :

१. १. केउ घरेलु हिंसा करैत अछि तऽ ओहि व्यक्तिके रु. ३००० सँ २५००० धरि जरिवाना वा ६ महिना धरि कैद वा दूनु सजाय भऽसकैत अछि ।

२. घरेलु हिंसाके उद्योग, दुरुत्सान कऽरऽबला वा मतियार होबऽबला मुख्य कसुरदारके होबऽबला सजायके आधा सजाय भेटैत छै ।

३. बेर-बेर घरेलु हिंसा कएलापर सजाय दोब्बर होइत जाइत छै ।

४. सार्वजनिक पदपर कार्यरत व्यक्ति एहन कसुर करैत छै तऽ ओकरा १० प्रतिशत बेसी सजाय भोगऽ परैत छै ।

५. सार्वजनिक जगहपर महिलाके हातपात कऽ बेज्जत करब, महिलाके जिस्काएब, हरान करब वा निजसंग अन्य कोनो तरहके एहन अस्वभाविक व्यवहार सार्वजनिक अपराध छै। एहन कसुरमे प्रमुख जिल्ला अधिकारी रु. २५,००० धरि जरिवाना कऽसकैत अछि आ कसुरबारसँ विगो बमोजिमके क्षतिपूर्ति सेहो दिआबऽ सकैत अछि।

६. कोनो महिलाके ओकर मञ्जुरी बिना करणी कएलापर वा सोलह बर्षसँ कम उमेरक बालिकाके मञ्जुरी लऽकऽ वा नै लऽकऽ करणी कएला पर ओकरा जवर्दस्ती करणी ठहराएल जाइत छै।

जवर्दस्ती करणी वा बलत्कार कऽरऽबलाके :

- बालिकाके उमेर १० वर्षसँ कम रहलापर १०-१५ वर्ष धरिके कैद होइत छै।
- बालिकाके उमेर १०-१४ वर्ष रहलापर ८-१२ वर्ष धरिके कैद होइत छै।
- बालिकाके उमेर १४-१६ वर्ष रहलापर ६-१० वर्ष धरिके कैद होइत छै।
- १६ सँ २० वर्ष बीचके महिला भेलापर ५-८ वर्ष धरिके कैद होइत छै।
- यदि श्रीमान् अपन श्रीमतीके जवर्दस्ती करणी करैत छैतँ ओकरा ३-५ वर्ष धरिक कैद होइत छै।

७. जबर्दस्ती करणी करऽबला उद्योग मूदा करणी नैभेल अवस्थामे सेहो आधा सजाय होइत छै ।

८. यौन दुर्व्यवहार कऽरऽबलाके १ वर्ष धरिक कैद आ दस हजार रुपैया जरिवाना हाएत । पिड़ितके कसुरदारसँ मोनासिव माफिकके क्षतिपुर्ति समेत देबऽ परैत छै ।

मोन राखु : ककरो उपर यौन शोषण, यौन दुर्व्यवहार, बलत्कार भेल अछि तऽ लगके प्रहरी कार्यालय वा स्थानीय निकाय वा महिला आयोगमे उजुरी देवाक चाही ।

पाठ ९ : कानूनके बात

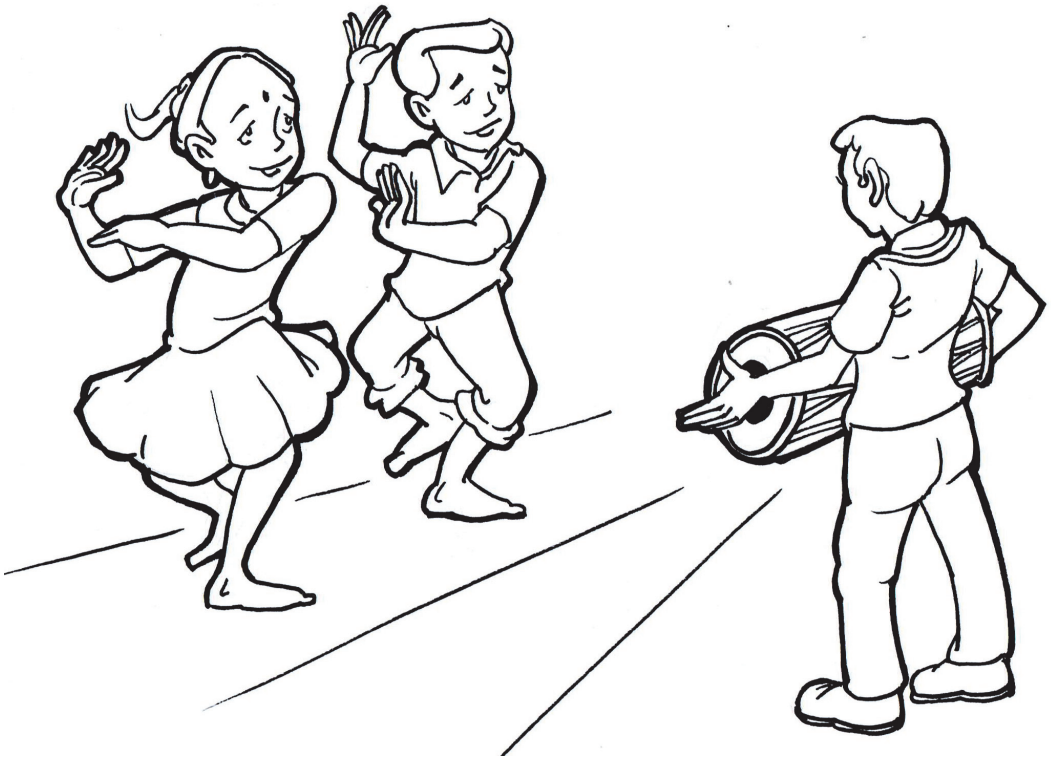
निचका चित्रके देखिकऽ संगीसभकसँग छलफल करु :

निचका शब्दसबके पढिकऽ अर्थ लगाउ आ वाक्यमे प्रयोग करु :

मूर्ति	मन्दिर	ओरियानी	अदालत	पुनरावेदन
अदालत	न्यायाधिस	वकिल	पुर्पक्ष	क्षतिपूर्ति

कञ्चना अपन कक्षाके सहभागीसभके कहलकैक, “यौनिकताके विषयसबके बारेमे सभगोटेके बुझबाक चाही । ई रहस्यमय बनाकऽ राऽखऽबला विषय नै छै । तैं तऽ हमरासभक कतेको मन्दिरके भित्ता आ खमहासबमे कामुक चित्रसब खोधिकऽ बनाओ लगेल छै ।”

कतेको मठ मन्दिरमे रहर नग्न, अर्धनग्न मूर्तिसब सेहो यौनिकताके बारेमे बहुत बात बऽतऽबतै रहैत छै । कतेको नाटक, सिनेमा, गीत आ नाचसब यौनिकताके बारेमे हमरासभके बहुत बात सिखऽबैत रहैत अछि ।



नाच-गान, चित्र-कला, मूर्ति-कला, सिनेमा सन कला, संस्कृतिसबमे महिला आ पुरुषके यौन भूमिकाके स्पष्ट रुपसँ देखएने रहैत छै । हमरासभ सन यूवा यूवतीसभके ओहि कलासबसँ सुरक्षित यौन व्यवहारसब सिखबाक चाही । मूदा ध्यान नैदेलापर एहिसँ असुरक्षित व्यवहार सेहो सिख सकैत अछि । असुरक्षित यौन व्यवहार नैहोबऽ देबऽकेलेल हमरासभके सदिखन सतर्क रहबाक चाही ।

अभ्यास

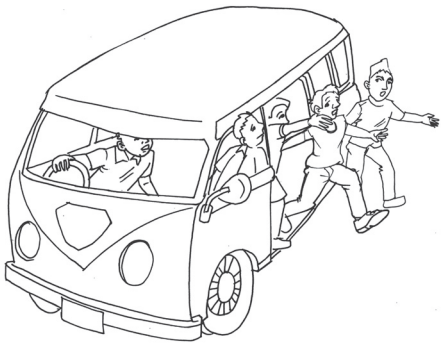
अहाँ कोन-कोन जगहपर एहन यौन व्यवहारक मूर्तिकलासब देखने छी , साथीसभके सुनाउ ।

अरुणाक उत्सुकता

अरुणा कञ्चनाके सबटा बात ध्यानसँ सुनिरहल छलैक । ओकरा यौन व्यवहारके बारेमे आओर बेसी बात जानबाक मोन भेलैक । ओ कञ्चनासँ यौन व्यवहार सम्बन्धी कानूनमे कि लिखल छै से बात पुछलकैक । कञ्चना अपन गामक महिला वकिल सिमासँ भेटऽ हुनकालग प्रश्न रखबाक सुझाव देलकैक । निचा अरुणा आ सिमाक बीचमे भेल बातचित देलगेल अछि । पढू आ अपन संगीसभकसंग छलफल करु :

सिमा : हँ, अरुणा तोँ हमरासँ कोन बात पुछऽचाहैत छे ? पुछ आब ।

अरुणा : टेलिभिजनपर सार्वजनिक बसमे महिलाउपर दुर्व्यवहार भेल बात देखाओल गेलैक । बसके चालक, सहचालक आ यात्रीसब दुर्व्यवहार करऽबलाके बसमेसँ उताइर देलकैक से घटना देखलहुँ । यौन दुर्व्यवहार, बलत्कार, यौन शोषण कऽरऽबलाके कानूनमे



कोनो सजायके व्यवस्था नै छैक। दुर्व्यवहार कऽरऽबलाके बसमेसँ उतारऽके व्यवस्था मात्रेटा छै कि ?

सिमा : नै नै । यौन दुर्व्यवहार, बलत्कार वा जबर्जस्ती, यौन शोषण कऽरऽबलाके प्रहरी कार्वाही सेहो होइत छै । ओहि बसमे भेल घटना सेहो यौन दुर्व्यवहारक एकटा नमूना छै। मूदा ओहिमे दोसरसभ सेहो सतर्क होइक से सोचिकऽ ओकरापर सामाजिक कारबाही भेल बातके मात्रै देखाओल गेल छै। ओकरा कानुनी कारवाही नैभेल छै। पीड़ित महिलाके उजुरी देलापर कानूनी कारवाही सेहो होइत छै।

अरुणा : यौन व्यवहारसम्बन्धी केहन केहन घटनामे कानूनी कार्वाही होइत छै ? ओकरालेल कि कि कऽरऽपरैत छै दिदी ?

सिमा : बालविवाह, बहु विवाह, लैङ्गिक हिंसा, यौन दुर्व्यवहार, वलत्कार, यौन शोषण, जवर्जस्ती आदि भेलापर कानूनी कारबाही होइत छै। एकरालेल पिड़ितके अपने वा दोसर केउ गोटेके उजुरी देबऽ परैत छै । प्रहरी कार्यालय, महिला आयोग वा स्थानीय निकायमे उजुरी कएलापर कसुर कऽरऽबलाके कानून अनुसार सजाय भेटैत छै।

अरुणा : अदालतमे नैजाए परैत छै कि ?

सिमा : अपराध करऽबलाके सजाय देबऽके अधिकार अदालतके छै। प्रहरी अपराधीके पकरैत छै। पुर्वपक्षकेलेल थुनामे रखैत छै। तकराबाद ओ मुद्दा अदालतमे पहुँचैत छै आ कसुरदारके सजाय होइत छै। अदालत मोनासिव माफिकके क्षतिपूर्ति सेहो दियबैत छै।

सिमा दिदीके कहब बमोजिम अरुणा नेपालक किछु कानूनी व्यवस्थासबके बारेमे लिखने छै। एकरा पढू आ संगीसभकसंग छलफल करु :

१. विवाह करऽबला लड़का आ लड़कीके उमेर २० वर्ष पूरा हेवाक चाही। ओहिसँ पहिने विवाह होइत छै तऽ ओ बाल विवाह छै।

२. कन्या, विधवा वा सधवा महिला अपन अर्जल चल अचल सम्पत्ति अपन खुशी अनुसार प्रयोग कऽसकैत अछि।

३. श्रीमान्के ठीक नैहोबऽबला यौनसम्बन्धी रोग लागिगेलापर वा श्रीमान् द्वारा परस्त्रीके करणी कएलापर महिला सम्बन्ध विच्छेद कऽसकैत अछि।

४. श्रीमती दोसरसंग विवाह कलेलाकबाद स्वतः सम्बन्ध विच्छेद भऽजाइत छै।

५. यौन दुर्व्यवहारके कसुर करऽबलाके एक वर्षतकके कैद आ दश हजार रुपैयाधरि जरिवाना होइत छै। पीड़ितके कसुर दारसँ क्षतिपूर्ति सेहो दिआओल जाइत छै।

६. अपने वा दोसरकेसंग गैर कानुनी करणी कऽरऽलेल महिलाके फसाकऽ वा वेश्यागमनके लेल सम्पर्क आ व्यवस्था मिलाबऽबलाके ३ वर्षधरिके कैद आ बीस हजार रुपैया जरिवाना होइत छै । पीड़ितके कसुरदारसँ क्षतिपूर्ति सेहो दिआओल जाइत छै ।

७. जवर्दस्ती करणी वा बलत्कार कऽरऽबलाके उमेर देखिकऽ ५ सँ १५ वर्षतकके कैद सजाय होइत छै ।

८. गर्भवती, अपाङ्ग, अशक्त, होस ठेकानमे नैरहल आ अपन संरक्षणमे रहल महिलाके बलत्कार कएलासँ वा सामूहिक बलत्कार कएलासँ उपर लिखलसँ ५ वर्ष बेसी कैद सजाय होइत छै ।

९. बलत्कार कऽरऽके प्रयास करब मूदा सफल नहियो भेलापर सेहो ओकरा आधा सजाय होइत छै ।

१०. लैङ्गिक हिंसाके मतलब सार्वजनिक वा निजी जीवनमे लिङ्गके आधारपर ककरो प्रति शारीरिक, यौनजन्य वा मानसिक क्षति वा पीड़ा पहुँचाएब होइत छै । लिङ्गके आधारपर होबऽबला वा होबऽके सम्भावना रहल कोनो प्रकारक अपमानजन्य पीड़ा वा धम्कीपूर्ण व्यवहार, दवाब, करकाप वा स्वेच्छाचारी रुपमे महिलाके स्वतन्त्रताक उपभोग कऽरऽसँ वञ्चित कऽरऽबला कोनो काजके समेत जनाओल जाइत अछि ।

बलत्कारके आरोपमे पक्राउ

झारीमे लजाकऽ पड़ोशी बालिकाके बलत्कारक आरोपमे प्रहरी एकटा किशोरके पक्राउ कएलक ।

झापाके भद्रपुर नागरपालिका-५ नयाँ बजारस्थित एक मुस्लिम समुदायके ७ वर्षक बालिकाके बलत्कार कऽरऽके आरोपमे प्रहरी ओही ठामक १४ वर्षक किशोरके पक्राउ कएल बात जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापा जनेलक अछि ।

प्रहरीके अनुसार ओही समुदायक किशोर घरक लगमे रहल झारीमे चिड़ै देखऽलेल चल कहिकऽ बालिकाके फुसलाकऽ लगेलैक आ ओहि समयमे बलत्कार केलकैक एहि बातक उजुरी पीड़ित पक्षद्वारा प्रहरीमे देलापर घटना सार्वजनिक भेल छलैक । बलत्कारके शिकारभेल बालिकाके स्वास्थ्यमे समस्या देखलापर स्थानीयसभ मिलिकऽ ओकरा तत्काल उद्धार कऽ मेची अञ्चल अस्पताल भद्रपुरमे उपचार लेल पठादेलकैक । ओकर उपचार मेची अञ्चल अस्पताल भद्रपुरमे भऽरहल छै । एमहर घटना सार्वजनिक भेलाके तुरन्तेबाद प्रहरी ओहि किशोरके ओकर घरमे पकरि लेलकैक ।

अभ्यास

निचका प्रश्नसबपर संगीसभकसंग छलफल करु :

१. घटना कोन ठाममे भेल छै ?

२. किशोर कि कहिकऽ किशोरीके बलत्कार कएलकैक ?

३. किशोरीके उपचार कोन ठाममे भऽरहल छै ?

पाठ १० : टिभी देखिकऽ जनलहुँ

चित्र देखिकऽ संगीसभकसँग छलफल करु :

बाकसके शब्दसब पढिकऽ अर्थ लगाउ :

टेलिभिजन	वेबसाइट	मोबाइल
फेसबुक	एसएमएस	यौन सचेतन

सरोज टिभी खोलने अछि, टिभीमे युवा तथा किशोर किशोरीसभक कार्यक्रम आविरहल अछि । आजु दर्शकसभक प्रश्न आ समिनाके जवाब प्रशारण भऽरहल छै ।

प्रश्न : हेलो समिना दिदी प्रणाम्, हम नन्दु थोकर बाजिरहल छी बाह्रबिसेसँ ।

समिना : नमस्ते, नन्दुभाई अहाँके कि जिज्ञासा अछि ?

नन्दु : हमर उमेर १६ बर्षक अछि । हमर सुनल अनुसार उमेर आ समाजक परिवेश अनुसार यौन व्यवहार दे खएबाक चाही । हम केहन यौन व्यवहार देखा सकैत छी तऽ दिदी ?

समिना : सुनु नन्दुभाइ, अहाँके सुनल बात एकदम ठीक अछि । सब उमेर आ अवस्थाक आदमीसभ कोनो नै कोनो रुपसँ यौन व्यवहार देखऽबैत रहैत छै । के केहन यौन व्यवहार देखऽबैत छै ओ समाज अनुसार होइत छै । हरेक लड़का-लड़कीके देखाबऽबला यौन व्यवहार समाज आ संस्कृति तय कएने रहैत छै । छोट बच्चासभ सुनिकऽ, पढिकऽ, देखिकऽ आ कल्पना कऽकऽ यौन व्यवहारके प्रदर्शन करैत छै । किशोरावस्थामे पहुँचलाकबाद यौन सम्बन्धी गप कऽ, सिनेमा दे खिकऽ, कामुक गप-सप कऽ, एकान्तमे मिलिकऽ अपन यौन व्यवहार प्रदर्शन करैत छै । ई बातसब तेनाकऽ ओ सब करैत छै जे घर परिवारमे केकरो जानकारी नै होइक । कोनो कोनो घर परिवारक मान्यता समाजसँ फरक सेहो रहैत छै । नाच-गान समाजद्वार स्विकृति देल

तरिका छै ।

समाज आ परिवार बेटासभके यौन व्यवहार देखाबऽके बेसी छुट दैने छै तऽ बेटीसभपर किछु बन्धेज लगएने देखलगेल छै । अहाँसभ सन लड़कासभ अपन परिवार विद्यालय आ समाजक मान्यताके अध्ययन कऽ मिलऽबला यौन व्यवहार करु से सल्लाह हम देब । एकरालेल अहाँ यौन व्यवहार सम्बन्धी चित्रसब देखऽके, ओहि विषयपर बात-चित करऽके, लड़की संगीसभकसंग बात-चितके जेहन व्यवहार दे खा सकैत छी । एकान्त मिलन कालमे यौन व्यवहार सम्बन्धी सिमा तोकबाक चाही आ ओकर पालन सेहो करबाक चाही । जेना लगमे बैसब, पँजियाएब, कोरामे सुतब, चुम्बन करब एहि सँ बन्चित रहबाक चाही ।

प्रश्न : दिदी प्रणाम् । हम योगिता शर्मा बट्टार नुवाकोटसँ, अहाँ ठीकसँ छी नै ?

समिना : नमस्ते योगिता बहिन, हम ठीकेसँ छी । अहुँ ठीकसँ छी नै ? हँ अहाँके कि प्रश्न अछि ? अहाँ कतेक वर्षक छी ?

योगिता : हमहुँ निकेसँ छी, हम १५ वर्षक छी दिदी, हम अपन गामक कोनो लड़का संगीसँ गप करैत छी तऽ हमर बाबु-मायके नैनिक लगैत छै । बेटीके उताहुल

नैहोबाक चाही से कहि हमरापर तमसाइत अछि । हमरासँ एक वर्षक जेठ भैयाके लड़की संगीसंगे घुमितो देखिकऽ कोनो वास्ता नैकरैत छै ? हम कि करु ?

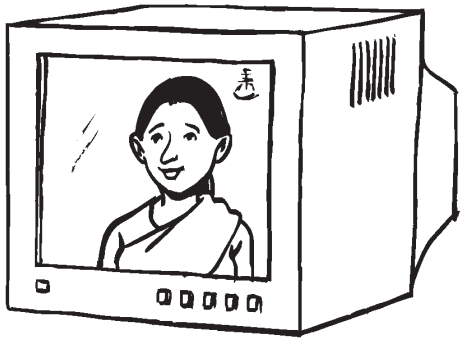
समिना : सुनु बहिन, यौनिक भूमिकाके आधारपर हमसभ लड़का, लड़की आ तेसर लिङ्गी कहिकऽ तीन वर्गमे बिभाजित रै छी । लड़का, लड़की आ तेसर लिङ्गीमे बहुत बात ओहने भेलोपर किछु अन्तर होइत छै । केउ-केउ अपन घर परिवारमे बेटा आ बेटीके समान व्यवहार करैत छै । बहुतो परिवारमे अखनो बेटा आ बेटीमे फरक व्यवहार देखल जाइत छै । ओसभ बेटीके विवाह कऽ दोसर परिवारमे पठाएब आ बेटा घरमे रहिकऽ हमरा पालत से पुरान विचार धारा अखनो रखैत छै । लड़का आ लड़की संगी बनि सकैत छै । एक दोसरके मद्दत कऽ सकैत छै । लड़का आ लड़की दूनुमे ओतबे प्रतिभा, विशेषता आ भविष्यके आशा होइत छै । ई बात सब परिवारके बुझबाक चाही आ नै बुझने छै तऽ हुनकासभके बुझाओल जेवाक चाही कि अखनके युगमे दूनु सन्तान बराबर छै ।

यौनिकताके विषयपर महिला आ पुरुषके केहन व्यवहार करबाक चाही एहि बातपर हम कहब कि दूनुके ओतबे

हक आ जिम्मेवारी छै । आदमीके रुढीबादी भूमिकासँ उपर उठबाक चाही । यौन व्यवहारमे इमान्दारिता देखएबाक चाही । अपन बाबु-मायके बुझएबाक चाही कि हम गलत कहियो नैकऽसकैत छी । अहाँके उमेर अनुसार अहाँ गलत निर्णय लऽकऽ मुश्किलमे परि सकैत छी से बातके चिन्ता बाबु-मायके होनाइ स्वभाविक छै । एहि बातकेले अपन घर परिवारके निश्चिन्त बनाबऽके अभिभारा अहाँके अछि ।

प्रश्न : दिदी प्रणाम्, हम भक्तबीर आले हेटौंडासँ, हमरा एकटा जिज्ञाशा अछि कि यौन व्यवहारके धर्मकसंग केहन सम्बन्ध होइत छै ?

समिना : निक प्रश्न पुछलहुँ आलेजी । हमसभ अलग-अलग समाजमे रहैत छी, हमरा सभक संस्कृति आ धर्म सेहो फरक भऽसकैत अछि । अपन धर्म अनुसार हमसभ प्रेमभावके बात सिखैत, धर्म आ अपन चलन अनुसार एक-दोसरके संग व्यवहार करैत छी आ ठीक बेठीक छुटियबैत छी । यौन व्यवहार सेहो धर्म अनुसार होइत छै । हिन्दु धर्मके मान्यता अनुसार विवाहसँ पूर्व कुमारित्वके बचाऽक रखबाक चाही से कहब छै । बुद्ध धर्म अनुसार भिक्षु भिक्षुणी बनऽलेल यौन सहवाससँ दूर रहबाक चाही से बात सिखाओल जाइत छै ।



बैदिक धर्मके मान्यता अनुसार २५ बर्षधरि ब्रह्मचर्यके पालन करबाक चाही । एहिसँ ई बात प्रष्ट होइत छै कि अपन-अपन धर्मक मूल्यमान्यता अनुसार यौन व्यवहार देखएबाक चाही । एना कएलापर एकरा समाज स्विकार करैत छै ।

प्रश्न : प्रणाम् हम हसिना श्रेष्ठ, हम एकटा गृहिणी छी, हमरा सञ्चार माध्यम सम्बन्धी एकटा प्रश्न पुछबाक मोन होइत अछि ।

समिना : नमस्ते हसिनाजी, ई कार्यक्रम यूवा यूवतीके संग अहाँसभ सन अभिभावकके लेल सेहो छै । अहाँसभ यौनिकताके सम्बन्धमे निक सुझाव देबै तऽ धियापुतासभ स्वस्थ यौन व्यवहार देखएतैक । अहाँक जिज्ञाशा पूरा करब हमर जिम्मेवारी अछि । अहाँके कि जिज्ञासा अछि ? पुछु अपन मोनक बात हसिनाजी ।

हसिना : अखन सञ्चारके माध्यमसँ धियापुतासभ सामाजिक आ यौन व्यवहारके बारेमे खराब बातसब सिखि रहल

छै, एकर नियन्त्रण के करतैक ?

समिना : सञ्चार माध्यमसब हमरा अहाँसबके जीवनमे काज लागऽबला विभिन्न सूचना आ जानकारीसब परसैत रहैत छै । हमरा सभक एहि कार्यक्रमसँ कतेक युवायुवतीसभके सुरक्षित यौन व्यवहारमे सहयोग भेलैय से बात अहिँ कहु नै । कतेको गोटा यौन रोग लागऽसँ बचलैय । अनिच्छित गर्भधारणसँ महिलासभ बचलैय । लैङ्गिक हिंसा धिरे-धिरे कम भेलैय । हँ, अखन मोबाइल, इन्टरनेटके किछु वेभसाइटसब युवा युवतीसभके खराब बात सेहो सिखारहल छै । एहन सामग्रीके प्रयोग जँ धियापुता करे तऽ एहिपर अहाँसभके निगरानी रखबाक चाही । कोनो कोनो सञ्चार माध्यमसब अश्लिल सामग्रीसब सेहो प्रसारण करैत छै तैँ एकर प्रयोगसँ सभके सतर्क रहबाक चाही ।

दर्शक महानुभावसभ अहाँसभक बहुतेक जिज्ञासा भऽसकैत अछि । मूदा हमरसभक आजुक कार्यक्रमके समय समाप्त भगेल अछि । दोसर हप्ता फेउर एहि समयमे हम अहाँसभके सोझा आएब । नमस्ते ।

अभ्यास

निचका प्रश्नसब पर संगीसभकसंग छलफल करु :

१. अहाँसभ १४/१५ वर्षक छी त ऽ कहु कि कोन कोन यौन व्यवहार समाजमे देखएलासँ समाज निक मानत ?

२. ग्रामीण समाजमे केहन यौन व्यवहार नै पचाओल जासकैत अछि ?

३. अहाँ कोन धर्म मानैत छी ? अकाँक धर्ममे कोन कोन यौन व्यवहार छम्य छै ?

४. सञ्चार माध्यम सुरक्षित यौन व्यवहारमे केहन-केहन सहयोग पहुँचबैत अछि ? कि कि हानी-नोक्सानी सेहो पहुँचेने अछि ?

पाठ ११ : बेटा–बेटी बराबर

शनि दिन गाममे महिलासभके उपर भऽरहल भेदभावपर छलफल करऽलेल महिलासभके एकत्रित कएलगेल छल । घरके काजसब जल्दि-जल्दि समाप्त कऽकऽ भिखनी सेहो अपन बेटी आ साउसके संग ओहि सभामे पहुँचल । ओसभ जहन सभामे पहुँचल तऽ दोसर गामके महिला शिक्षिका रमिता चौधरी बाजिरहल छलखिन :

महिला, पुरुष वा तेसर लिङ्गी भेलाके आधारपर एक दोसरके शारीरिक वा मानसिक पीड़ा देब लैङ्गिकता पर आधारित हिंसा अछि । हिंसा कहला पर प्रायः लोक हत्या, कुट्पिट, बलात्कार जेहन शरीरपर लागल बाहर चोटके मात्रै बुझैत छै मूदा अपमान,

दोसर पर कुदृष्टि राखब, गारिगलौज, विभेद सन भितर मोनमे पहुँचाबऽबला काजसब सेहो हिंसा अछि। ई हिंसा तऽ मारि-पिटसँ बेसी आत्मामे पीड़ा पहुँचऽबैत छै आ आत्मबलके तोरिकऽ सेहो राखिदैत छै। ई लैङ्गीकतापर आधारित हिंसा छै। यौनिक रुपमे फरक पहिचान भेलाके बादो सब आदमी बराबर छै। शारीरिक होइक वा मानसिक लैङ्गिकता के आधारपर हिंसा करब मानव अधिकारके हनन छै।

ओ तीनुगेटे एकटा कोनामे जाकऽ बसिगेल। भिखनीके किछु बात बुझबामे अबैत छलैक तऽ किछु बात ओ नहियो बुझलकैक। ओ तऽ शिक्षिकाके बजैत देखिकऽ छक्क परिगेल। ओकरा तऽ एतबे बुझल छलैक कि शिक्षिकाके काज धिया-पुताके पढाबऽके मात्रे छै मूदा एकरा एतेक जाककारी कोना भेलैक। रमिता बजिते छलिह :

देखु, हमरासभक समाजमे सन्तान जनमाबऽसँ पहिनेही हिंसा शुरु भऽजाइत छै। बेटी भेलापर महिलाके अपहेलित कएल जाइत छै। अखन तऽ गर्भके लिङ्ग पहिचान कऽ गर्भमे बेटी रहलापर गर्भवती महिलाके इच्छा विपरीत ओकरा असुरक्षित गर्भपतन कराओल जारहल छै। अहाँसभके बुझल अछि कि नै रामनारायण साहूके पूतऽहुके शोणित एतेक बहलै कि ओकरा समयपर रेखदेख नै हो इतैक तऽ ओ मरिए जइतैक। ई सेहो लैङ्गिकतापर आधारित हिंसा छै आ एना करब गैरकानूनी सेहो छै।

रमिता आउर जोर-जोरसँ बाजऽ लागलिह :

मोन पारु तऽ कतेको परिवारमे अखनो बेटी भेलापर किछु नै आ बेटा भेलापर खसी काटिकऽ भोज करैत छै। अखनो हमरासबहक समाजमे सन्तानके पालऽमे सेहो भेदभाव देखल जाइत छै। बेटाके निक-निक भोजन आ बेटीके जहिना-तहिना कहियो काल बसिया-खुसिया सेहो खुवादैत छै । कनिक नमहर होइते बेटीके घरके काजमे लगाबऽ लगैत छै आ बेटाके पढाइ-लिखाइके संग खुब खेल-कूद करऽ दैत छै। गाममे देखते छी कतेको परिबारमे बेटीके पढेबो कएलक त सरकारीमे आ बेटाके बोर्डिङ्ग स्कूलमे राखि देलक । कतेको तऽ बेटी दोसरके घर जएतैक से कहि पढावऽमे खर्चे नैकरतै छै।

भिखनीके मोन खिन्न भऽगेलैक । अपने अधपेटो रहिकऽ बेटाके पढऽबैत छलैक आ आओर बेटीसभके विवाह भऽगेलाके कारणसँ छोटकी बेटीके स्कूल नैपठाकऽ घरके काज मात्रे करबैत छलैक। ई बात ओकरा मोन परिगेल आ माय बेटी एक दोसरके मुँह देखऽलागल । किछु श्रोतासभ सेहो एक दोसरके मुँह देखऽलागल । रमिता मिस तऽ बजिते जाइत छलखिन ।

..... गामघरमे बेटीसभके छोटे उमेरमे विवाह कऽदैत छै । विवाह केकरासँ करब से बातके निर्णय करऽके मौके नैदैत छै । किशोर अवस्थाक बेटीसभके बाहर घुम-फिरमे सेहो बन्दे ज लगबैत छै। यदि यौन दुर्व्यवहार वा बलत्कारके कोनो घटना

भेल तऽ बेटीएके दोष लगाओल जाइत छै । माय-बाबुके इज्जत चलि जाएत ताहि दुआरे लाजे घटनाके बाहर आबहु नैदैत छै। बेटी मानसिक चोट सहिकऽ घरमे तिल-तिल गलैत रहैत छै। बेइज्जत आ लाज तऽ दुर्व्यवहार आ बलत्कार कऽरऽबलाके होबाक चाही नै, कहु ई बात साँच छै कि नै ? दुर्व्यवहारमे प्रायः बेटीसभ परैत छै से कहि ओकरा पर घरसँ निकलऽमे बन्धेज लगाओल जाइत छै मुदा दुर्व्यवहार नैकरऽके चाही सेबात तऽ बेटाके सिखाबऽके चलने नै छै हमरा सभक समाजमे । बहुतो बेटी तऽ कम दहेजके आरो पमे सदिखन गारि-बात ससुरामे सुनैत रहैत अछि, पिटाइ सेहो खाइत रहैत अछि, कतेको तऽ मारल सेहो जाइत अछि । ई सब हमरा सभक समाजमे अमानविय काज भऽरहल अछि ।

बातसब सुनिकऽ भिखनीके मोन खट्टा भऽगेलैक । ओकरा बुभबामे एलैक जे हमहु बेटीसबके विवाह ओकरा विना पुछनेही कऽदेलियैक । ओकरा तऽ ओहि समयमे ओ घर पसिने नै छलैक । बेटीसभके मोन पारऽ लागल, बेटाके कोन-कोन बात सिखाबऽके चाही आ छोटकी बेटीके सेहो आब कि सिखएबाक चाही से बात सोचऽ लागल । ओकर होस उरऽलागल कि नै ठीके हमर समाजमे अखनो बहुत अज्ञानता छै ।

अभ्यास

निचका प्रश्नसबपर संगीसभकसंग छलफल करु :

१. अहाँक गामघरमे बेटा वा बेटीके जन्मभेलापर केहन केहन खुशीयाली मनाओल जाइत छै ?

२. लैङ्गिकतापर आधारित हिंसा ककरा कहल जाइत छै ?

३. भिखनीके मोन किया खट्टा भऽगेलैक ?

४. अहाँक परिवार वा समाजमे तेसर लिङ्गी सेहो अछि तऽ ओकरासभके केहन व्यवहार कएल जाइत छै ?

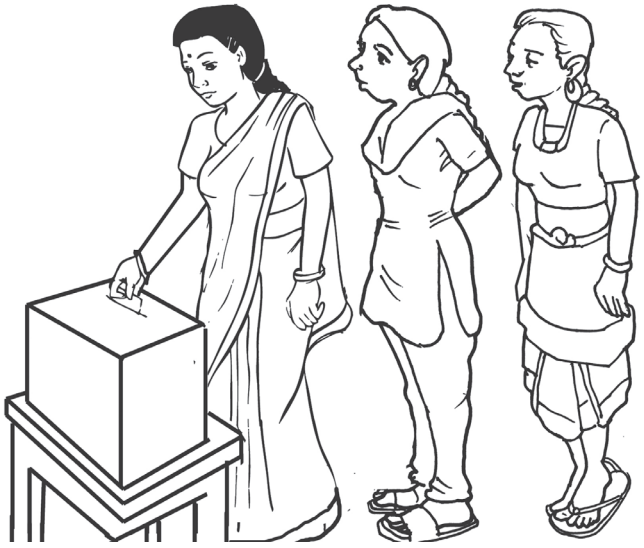
पाठ १२ : महिलाके पीड़ा

रमिता कहैत छलखिन,

विचार करु तऽ, सन्तान जन्माऽमे महिलाके बात नैचलैत छै। सन्तान नैभेलापर, बेटी मात्रे जन्मएलापर दोष महिलेके मात्रे किया देल जाइत छै ? कि ओ ओकरे दोष छै ? बेटाके आसमे साले-साल बच्चा जन्माकऽ कतेको महिलाके बचदानी खसि परल छै, पिसाब चुवऽके समस्यासँ कतेको महिला परेसानीमे छै। एहन कतेको पीड़ा महिलासभके छै से कहब साध्य नै छै। उपचार कराएत तकरालेल पाइ नै छै, नै संगे लजाएबला केउ छै, कतऽ जाएत से ओकरा पता नै छै। पुरुषके मोन नैपरलापर वा काममे असक्षम भेलापर दोसर विवाह करऽ चाहैत छै। ई महिलासभ पर भऽरहल भारी अन्याय छै। बरका अत्याचार छै।

भिखनीके साउसके अपन बचदानी खसऽके कारण बुझबामे आवि गेलैक । ओकरा एसगर बुढारीमे बेटा आ पूतऽहुके आशामे बाँच परि रहल छै। ओकरा बुझवामे एलैक जे हमरा हाथमे पैसा रहित तऽ हम अपन उपचार अपनेसँ करा लितऽहुँ । ओ सोचलक हमर श्रीमान्के किछु जमिन तऽ अछि मूदा अपन नाम पर नै अछि ।

आब खाखिरी बात कहैत छी, पुरुषके यौन सेवाके लेल तैयार नैहोयब आ यौन आनन्द लेबऽबला महिलाके नैनिक मानल जाइत छै। थकान, बेमारी, गर्भवती, जन्मासुत अवस्थाके सेहो श्रीमान्सभ मोन नै रखैत छै । यौन सम्पर्कके बारेमे खुलिकऽ बात कएलापर ओकरा पर आरोप लगाओल जाइत छै, ओकरा गारि पढैत छै मूदा पुरुषसभके अपनामे गप्प करऽके कोनो बन्धेज नै छै । एहि कारणसँ सेहो महिलासभके आनन्दके तऽ बाते छोरु प्रजनन सम्बन्धी समस्यापर सेहो बात-चित नैकरऽ सकैत छै ।



देखु, चुनाव हमरा सबहक समुदायमे समय-समयपर अबैत रहैत छै । अपनासभके अपन बात राखऽके मौका उहे अछि । एहन उम्मेदबारके भोट दि जे महिलाके समस्याके सुने। ओकर समाधानके उपाय करे । घरमे सभगोटे सल्लाह करु, अपन बात एक दोसरके कहलासँ मोन हल्लुक होइत छै ।

सबकेउ बातके बुझैत उठल । एक दोसरसँ बात करऽ लागल कि हमरासभके गाममे एहन उम्मेदवार के अछि ? कतेकोके मोनमे डर सेहो पसिगेलैक कि एहन बात सब घरमे कोना करब । भिखनी सेहो धिरेसँ उठल, ओकर श्रीमान् गाछमे सटिकऽ ठाढ छलैक । कखनसँ ओ सेहो ई बातसब सुनैत छलैक से भिखनीके पते नैचललैक ।

निचका पश्नसब पर उत्तर संगीसभकसंग छलफल करु :

१. गाम-घरक महिलासभ केहन पीड़ा भोगि रहल अछि ?

२. एहि पीड़ासभके कम करबाकलेल महिलासभके कोन-कोन बातपर ध्यान देवाक चाही ?