जनसङ्ख्या शिक्षा

कक्षा १०

स्वाध्ययन सामग्री

२०७६

लेखक

श्री प्रमेश घिमिरे

श्री अनिता केसी

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानेठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा

पहिलो संस्करण : वि.सं. २०७६

भूमिका

शिक्षाको पहुँचको सुनिश्चितताको लागि खुला विद्यालय शिक्षा पद्धतिको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । खुला शिक्षा पद्धतिले आर्थिक, सामाजिक, भौगोलिक तथा यस्तै अन्य कारणबाट विद्यालय शिक्षा पूरा गर्न नसकेका बालबालिका तथा विद्यालय उमेर कटिसकेका व्यक्तिहरूलाई शिक्षाको अवसर प्रदान गरी शिक्षाको मूलधारमा ल्याउन सहयोग गरिरहेको छ ।

विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रममा आधारित रहेर गत वर्षहरूमा साविकको शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रबाट अनिवार्य विषय कक्षा दशका स्वअध्ययन सामग्रीहरू विकास भइसकेका छन् । यस वर्ष वर्तमान विद्यालय शिक्षाको कक्षा दशको ऐच्छिक जनसङ्ख्या शिक्षा विषयको पाठ्यक्रमलाई आधार बनाएर खुला विद्यालयको कक्षा दशको यो स्वअध्ययन सामग्री निमार्ण गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकले समेट्न नसकेका विषयवस्तुहरू समेतलाई समेटी यो सामग्री निमार्ण गर्ने प्रयास गरिएको छ साथै कक्षा आठ पास गरेका व्यक्तिहरूले पनि कक्षा दशको परीक्षा दिन सक्ने प्रावधान भएकाले यस सामग्रीमा कक्षा नौको विषयवस्तुहरूलाई पनि समेट्ने प्रयास गरिएको छ । प्रत्येक पाठको परिचय, उद्देश्य, विषयवस्तु, क्रियाकलाप, पृष्ठपोषण र अभ्यासलाइ समेटी पठनमैत्री बनाउने प्रयास गरिएको छ । विद्यार्थीहरूले आफैँले पढेर बुझ्न सकुन् भन्ने उद्देश्यले विषयवस्तुहरूलाई सरल र व्यवहारिक बनाउने कोशिस गरिएको छ । यो सामग्री पाठ्यपुस्तकको सट्टामा नभई परिपूरकको रूपमा विकास गरिएको हो ।

यो स्वअध्ययन सामग्री लेखन कार्यको संयोजन गर्ने शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रका निर्देशक श्री रेणुका पाण्डे तथा शाखा अधिकृत श्री भीमादेवी कोइराला, लेखनकार्य गर्ने श्री प्रवेश घिमिरे र श्री अनिता के.सी. (थापा) त्यस्तै यस सामग्रीको विषयवस्तु सम्पादन गर्ने सुमन सिलवाल, भाषा सम्पादन गर्ने श्री रजनी धिमाल, लेआउट डिजाइन गर्ने श्री जयराम कुइँकेल साथै यो सामग्री विकासको क्रममा निरन्तर सल्लाह र सुझाव दिनुहुने उपमहानिर्देशक श्री चूडामणि पौडेललाई शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र धन्यवाद दिन चाहन्छ । यस सामग्रीलाई थप सुधार गर्न प्राप्त रचनात्मक सुझाव तथा प्रतिक्रियाको शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र सदैव स्वागत गर्दछ ।

बाबुराम पौडेल

महानिर्देशक

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

विषयसूची

एकाइ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
एकाइ १	जनसङ्ख्या र जनसङ्ख्या शिक्षा (Population and Population Education)	1
एकाइ २	जनसङ्ख्या सिद्धान्त, नीति, कार्यक्रम र नेपाल (Population Theories Policies, Programs and Nepal)	14
एकाइ ३	जनसङ्ख्या स्थिति (Population Situation)	34
एकाइ ४	लैङ्गिकता (Gender)	64
एकाइ ५	बृहत यौनिकता शिक्षा (Comprehensive Sexuality Education - CSE)	71
एकाइ ६	पारिवारिक जीवन शिक्षा (Family Life Education)	138
एकाइ ७	जनसङ्ख्या व्यवस्थापन (Population Management)	177
एकाइ ८	जनसङ्ख्या र दिगो विकास (Population and Sustainable Development)	200
एकाइ नौ	जनसङ्ख्या विश्लेषण (Population Analysis)	215

एकाइ १ जनसङ्ख्या र जनसङ्ख्या शिक्षा

(Population and Population Education)

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अध्ययन पश्चात् शिक्षार्थीहरू निम्नलिखित कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- जनसङ्ख्याको परिचय दिन
- जनसङ्ख्याको विशेषताहरू व्याख्या गर्न
- जनसङ्ख्या शिक्षाको उद्देश्य र महत्त्व बताउन
- जनसङ्ख्याको परिचय व्याख्या गर्न
- जनसङ्ख्या शिक्षाका विशेषताहरू वर्णन गर्न
- जनसङ्ख्या शिक्षाका क्षेत्रहरू पहिचान गर्न
- नेपालमा जनसङ्ख्या शिक्षाको स्थिति विश्लेषण गर्न

१.१ जनसङ्ख्याको परिचय (Introduction to Population)

कुनै निश्चित स्थानमा खास समयमा बसोबास गरेका मानिसहरूको कुल सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ । जन्म मृत्यु रबसाइँसराइको कारणले गर्दा जनसङ्ख्या निरन्तर रूपमा परिवर्तन भइरहन्छ। जन्मले जनसङ्ख्याको आकार बढाउँछ,मृत्युले जनसङ्ख्याको आकार घटाउँछ भने बसाइँसराइले बसाइँसराइ गरेर आएको ठाउँको जनसङ्ख्या बढाउँछ भने बसाइँसराइ गरेर गएको ठाउँको जनसङ्ख्या घटाउँछ । यो निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो । यसर्थ जनसङ्ख्या समयसँगै परिवर्तन भइरहन्छ ।

१.२ जनसङ्ख्याका विशेषताहरू (Charecterstics of Population)

जनसङ्ख्याले कुनै खास क्षेत्रभित्र निश्चित समयमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको कुल सङ्ख्यालाई बुझाउँदछ । जनसङ्ख्या समयसँगै परिवर्तन भइरहन्छ । विशेषगरी जन्म, मृत्यु, र बसाइँसराइका कारण जनसङ्ख्या सदैव परिवर्तन भइरहन्छ । जनसङ्ख्याका विशेषताहरूनिम्नअनुसार रहेका छन् :

(क) जन्मदर (Birth Rate): हरेक जीवित प्राणीले आफू जस्तै सन्तान जन्माउने कार्यलाई प्रजनन भनिन्छ । प्रजनन एक जैविक प्रक्रिया हो । यो हरेक महिलार पुरुषको सन्तान जन्माउने क्षमतासँग सम्बन्धित हुन्छ । प्रजनन क्षमता भएका महिलाहरूको १५ देखि ४९ वर्ष सम्मको उमेरलाई प्रजनन अवधि भनिन्छ । सन्तान जन्माउने क्षमता हरेक मानिसमा फरक फरक हुन्छ । महिलामा रजस्वलाको सुरुवातसँगै प्रजनन क्षमता सुरु हुन्छ भने रजस्वलाको बन्दसँगै अन्त्य हुन्छ । प्रजननबाट नयाँ शिशुको जन्म हन्छ । जन्मलाई मापन गर्ने प्रक्रियालाई प्रजननदर

भनिन्छ । प्रजननले जनसङ्ख्याको आकार बढाउँदछ । वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको कोराजन्मदर २२.४ प्रतिहजार र कुल प्रजननदर २.६ प्रतिमहिला रहेको छ ।

(ख) मृत्युदर (Death Rate) : सामान्य अर्थमा कुनै पनिसजीव प्राणीका सम्पूर्ण जैविक विशेषताहरू सधैँका लागि समाप्त हुनुलाई मृत्यु भनिन्छ । यो एक जैविक र प्राकृतिक नियम हो । यसलाई मृत्युदरमार्फतमापन गरिन्छ । मृत्युले खास स्थानको जनसङ्ख्या घटाएर त्यस ठाउँको जनसङ्ख्याको आकारमा परिवर्तन ल्याउँछ । नेपालकोमृत्युदर अझै पनि सामान्यभन्दा उच्च रहेको पाइन्छ । वि.सं.२०६८ सालको जनगणनाअनुसारनेपालको कोरा मृत्युदर ७.३ प्रतिहजार रहेको छ ।

(ग) बसाइँसराइ दर (Migration Rate): कुनै ठाउँको जनसङ्ख्यामा परिवर्तन ल्याउने कारक त्त्वहरू मध्येबसाइँसराइपनि एक हो । आफू बसेको ठाउँ छाडेर अन्यत्रबसोबास गर्ने प्रक्रियालाई बसाइँसराइ भनिन्छ । कुनै ठाउँबाट बाहिर बसाइँ सरेर जाने प्रक्रियालाई उत्प्रवास (Emigration) भनिन्छ । यसले जनसङ्ख्याको आकार घटाउँछ । अन्यत्रको कुनै ठाउँबाटबसाइँ सरेर आउने प्रक्रिया लाई आप्रवास (Immigration) भन्निछ । यसले जनसङ्ख्याको आकार बढाउँछ । हाम्रो देशकाधेरैजसो मानिसहरू गाउँबाट सहरतिर र हिमाल तथापहाडबाट तराईतिर बसाइ सर्ने गरेका छन् ।

(घ) उमेर तथा लिङ्गअनुसार जनसङ्ख्याको बनावट (Population structure with age and sex): जनसङ्ख्यालाई विभिन्न उमेरअनुसार छुट्याएर गणना गरिन्छ भने त्यसलाई उमेरअनुसार जनसङ्ख्याको बनावट भनिन्छ । यसबाट बालबालिकाको सङ्ख्या, विद्यालय जानेबालबालिकाको सङ्ख्या, सक्रिय जनसङ्ख्या र आश्रित जनसङ्ख्याबारे थाहापाउन सकिन्छ । जनसङ्ख्यालाई महिला र पुरुषको आधारमा छुट्याएर गणना गरिन्छ भने त्यसलाई लिङ्गअनुसारको जनसङ्ख्याको बनावट भनिन्छ । यसबाट महिला र पुरुषको जनसङ्ख्या कति छ भनेर थाहा पाउन सकिन्छ ।

(ङ) जनसङ्ख्याको आकार एवम् जनघनत्व (Population Size and Density): जनसङ्ख्याको आकार भन्नाले कुनै ठाउँमा निश्चित समयमा कति जनसङ्ख्या छ भन्ने बुझिन्छ । जनघनत्व भनेको कुनै देश वा ठाउँको प्रतिवर्ग कि.मि. क्षेत्रफलभित्र बस्ने मानिसहरूको सङ्ख्या हो । जनघनत्व देशको क्षेत्रफल र जनसङ्ख्याको आकारमा भर पर्छ ।जनघनत्वबाट कुनै पनि ठाउँमा जनसङ्ख्याको चाप कस्तो छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सकिन्छ ।जनघनत्व निकाल्ने सूत्र

$$\text{जनघनत्व} = \frac{\text{कुल जनसङ्ख्या}}{\text{कुल क्षेत्रफल}}$$

वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको जनघनत्व १८० व्यक्ति प्रतिवर्ग कि.मि. रहेको छ ।

क्रियाकलाप:नेपालको कुल क्षेत्रफल १,४७,१८१ वर्ग कि.मि.रहेको छ । वि.सं. २०६८ को जनगणनाअनुसार नेपालको कुल जनसङ्ख्या २,६४,९४,५०४ रहेको थियो भने उक्त वर्षको नेपालको जनघनत्व कति रहेको थियो ? (१८० प्रति वर्ग किलोमिटर)

(च) **सक्रिय तथा आश्रित जनसङ्ख्या (Active and Dependent Population)**: कुनै पनि देशको जनसङ्ख्यामा महिला, पुरुष, केटाकेटी, युवायुवती र बुढाबुढी समावेश हुन्छन् ।सक्रियजनसङ्ख्या भन्नाले कमाएर खान सक्ने वा आर्थिक रूपले आत्मनिर्भर रहेको जनसङ्ख्या भन्ने बुझिन्छ । सक्रियजनसङ्ख्यामा १५ देखि ५९ वर्ष उमेर समूहको जनसङ्ख्यापर्दछ।

आर्थिक उपार्जन गर्न नसक्ने र जीविकोपार्जनको निमित्त अरूमा भर पर्ने जनसङ्ख्यालाई आश्रित जनसङ्ख्या भनिन्छ । यसमा जन्मदेखि १४वर्ष र ६० वर्षभन्दा माथिको जनसङ्ख्या पर्दछ । आश्रित अनुपात निम्न सूत्रको प्रयोग गरी निकालिन्छ ।

$$\text{आश्रित अनुपात} = \frac{\text{आश्रितहरूको जनसङ्ख्या} \times १००}{\text{आर्थिक रूपले सक्रियजनसङ्ख्या}}$$

क्रियाकलाप : वि.सं.२०६८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालमा ० देखि १४ वर्ष उमेर समूहको जनसङ्ख्या ९२,४८,२४९ जना र ६० वर्ष वा सोभन्दा माथिका २१,५४,४१० रहेको थियो । साथै १५ देखि ५९ वर्ष उमेर समूहको जनसङ्ख्या १,५०,९१,८४८ रहेको थियो भने उक्त वर्षको नेपालको आश्रित अनुपात कति रहेको थियो ? (७५.५५ प्रतिशत)

(छ) **जनसङ्ख्या वृद्धिदर (Population Growth Rate)**: मानिसको सङ्ख्यामा वृद्धि हुनुलाई जनसङ्ख्या वृद्धि भनिन्छ भनेप्रतिसय जनसङ्ख्यामा प्रतिवर्ष वृद्धिहुने मानिसहरूको सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या वृद्धिदर भनिन्छ । यसलाई प्रतिशतमा मापन गरिन्छ ।जनसङ्ख्या वृद्धिदरले मानिसको गुणस्तरीय जीवनलगायत प्राकृतिक स्रोत साधन तथा वातावरणमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ। विकसित राष्ट्रहरूमा जनसङ्ख्या वृद्धिदर न्यून रहेको छ भने हाम्रो देश जस्ताविकासोन्मुख राष्ट्रहरूमाजनसङ्ख्या वृद्धिदर उच्च रहेको छ ।वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.३५ प्रतिशत रहेको छ ।

(ज) **जनसङ्ख्याको गाउँ र सहरबिचको भिन्नता (Different between Rural and Urban Pouplation)**: सामान्यतया ग्रामीण क्षेत्रमा अशिक्षा, न्यून जनघनत्व, बेरोजगारी उद्योगधन्दाहरूको कम स्थापना हुनु, विकास निर्माणका पूर्वाधारहरूको कमी हुन्छ । तर सहरी क्षेत्रमा स्वास्थ्य,शिक्षा,यातायात,कलकारखानाको स्थापना रोजगारको व्यवस्था आदिको राम्रो प्रवन्ध हुन्छ । फलस्वरूप ग्रामीण क्षेत्रबाटसहरी क्षेत्रमा तीव्र बसाइँसराइको कारण गाउँ र सहरबिचको जनसङ्ख्यामा भिन्नता रहेको पाइन्छ ।

(झ) **लिङ्ग अनुपात (Sex Ratio)**: कुनै देशको जनसङ्ख्यालाई लिङ्गको आधारमा व्यक्त गर्नका लागि लिङ्ग अनुपातको प्रयोग गरिन्छ । प्रति सय जना महिलामा हुन आउने पुरुषको सङ्ख्यालाई लिङ्ग अनुपात भनिन्छ । यदि लिङ्ग अनुपात १०० भए पुरुष र महिलाको सङ्ख्याबराबर हुन्छ । १०० भन्दा कम भए महिला बढी र १०० भन्दा बढी भए पुरुष बढी हुन्छन । वि.सं. २०६८ को जनगणनाअनुसार नेपालकालिङ्ग अनुपात ९४.१६रहेको छ । लिङ्गअनुपातलाई निम्न सूत्रबाट निकाल्न सकिन्छ ।

$$\text{लिङ्ग अनुपात} = \frac{\text{कुल पुरुषको सङ्ख्या}}{\text{कुल महिलाको सङ्ख्या}} \times १००$$

क्रियाकलापः मानौं, वि.सं. २०७० सालमा नेपालको कुनै ठाउँको जनसङ्ख्या १,६७,७४,७०४ रहेकामा १,२८,४९,०४१ जना पुरुष र १,३६,४५,४६३ जना महिला रहेका थिए भने उक्त वर्षको नेपालको लैङ्गिक अनुपात कति रहेको थियो ? ***(९४.१६ प्रतिशत)***

१.३. जनसङ्ख्याशिक्षाको परिचय र अवधारणा (Interduction and Concept of Population Education)

जनसङ्ख्या सम्बन्धी विविध पक्षहरूका बारेमा जानकारी दिने विषय नै जनसङ्ख्या शिक्षा हो । यसले जनसङ्ख्या,जनसङ्ख्या वृद्धिका कारक त्त्वहरू,जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरूका साथै परिवार योजना जस्ता विषयहरूमा सिकारुहरूलाई ज्ञान दिने कार्य गर्दछ । यसका साथै जनसङ्ख्या शिक्षालेपरिवार नियोजन, प्रजनन स्वास्थ्य, पारिवारिक जीवन शिक्षा,वातावरण शिक्षा, यौन शिक्षा,मानव प्रजनन र सन्तान उत्पादन प्रक्रिया आदिका बारेमा पनि जानकारी दिने काम गर्दछ । तसर्थ जनसङ्ख्या शिक्षालाई बहुपक्षीय शैक्षिक प्रक्रियाभनिन्छ । यस विषयलेव्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रमा जनसङ्ख्या परिवर्तनबाट पर्ने आर्थिक, सामाजिक तथा वातावरणीय प्रभावका बारेमा सजग गराउँदै समाधानका उपयुक्त उपायहरूका बारेमा थाहा जानकार बनाउँदछ । व्यक्तिलाई सचेत र जिम्मेवार नागरिक बनाई भविष्यमा जनसङ्ख्या वृद्धिबाट आउन सक्ने समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्न समेत यस विषयले सहयोग गर्दछ ।

जनसङ्ख्या शिक्षालाई विभिन्न तरिकाबाट परिभाषित गरिएको पाइन्छ । सन् १९७० मा थाइल्यान्डको राजधानी बैङ्ककमा भएको जनसङ्ख्या र पारिवारिक जीवन शिक्षा सम्बन्धीसम्बन्धित गोष्ठीले "जनसङ्ख्या शिक्षा एउटा यस्तो शैक्षिक कार्यक्रम हो,जसले परिवार, समुदाय, राष्ट्र र विश्वको जनसङ्ख्या स्थितिको बोध गराई उक्त जानसाङ्ख्यिक अवस्थाप्रति विद्यार्थीहरूमा विवेक र उत्तरदायित्वको धारणा र व्यवहारको विकास गराउँदछ ।" भनी जनसङ्ख्या शिक्षालाई परिभाषित गरेको छ ।

१.४ जनसङ्ख्या शिक्षाका विशेषताहरू

जनसङ्ख्या शिक्षालेजनसङ्ख्या र जनसङ्ख्या सम्बन्धी विषयहरूमा उपयुक्त ज्ञान प्रदान गर्दछ । साथै समाज र राष्ट्रलाई आर्थिक, सामाजिक रूपमा विकास गर्न यस शिक्षाका वियवस्तुहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् । यस शिक्षाको माध्यमबाट विवाहित दम्पत्तिहरूले आफ्नो परिवारको आकार निर्धारण गर्न र गुणस्तरीय जीवन बिताउन सहयोग पुग्दछ । यस विषयको प्रकृतिअनुसारजनसङ्ख्या शिक्षाका विशेषताहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

(क) जनसङ्ख्या शिक्षा औपचारिक तथा अनौपचारिक रूपमा सञ्चालित शैक्षिक कार्यक्रम हो ।

(ख) जनसङ्ख्या शिक्षा जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारण, असर र परिणामबारे व्यक्ति, समाज, समुदाय र विश्वमा हुने सम्भावित असरबारे ज्ञान दिने प्रक्रिया हो ।

(ग) जनसङ्ख्या शिक्षाले जनसङ्ख्याको स्थितिका साथै यसको वृद्धिबाट समाजमा पर्ने प्रतिकूल असरबाट बच्ने उपायहरूबारे जानकारी दिन्छ ।

(घ) जनसङ्ख्या शिक्षाले मानिसको गुणस्तरीय जीवन विकास गर्न विशेष भूमिका खेल्दछ ।

(ङ) जनसङ्ख्या शिक्षाले कम उमेरमा विवाह गर्ने छिटो सन्तान जन्माउने छोरीको भन्दा छोराप्रतिको लगाव जस्ता सामाजिक विसङ्गतिलाई हटाउन मदत गर्दछ ।

(च) पारिवारिक जीवन, दाम्पत्य जीवन र जिम्मेवार एवं विवेकशील आमाबुबाको भूमिका निर्वाह गर्न र भविष्यको योजना निर्माण गर्न पनि यस शिक्षाले अमूल्य योगदान पुऱ्याउँछ ।

(छ) जनसङ्ख्या शिक्षा गतिशीलविषय भएकाले समयको परिवर्तन सँगसँगै यस विषयमा अध्ययन गर्ने विषयवस्तुहरू पनि परिवर्तनशील हुन्छन् ।

(ज) जनसङ्ख्या शिक्षामा परिवार नियोजनप्रतिको गलत धारणा हटाई सानो, सुखी, र समुन्नत परिवार बनाउनका साथै यी साधनहरूको बारेमा जानकारी दिने विषयवस्तुहरू यसमा समावेश गरिएको छ ।

(ञ) जनसङ्ख्या शिक्षाले जेष्ठ नागरिकहरूको हेरचाह, सुरक्षा तथा वृद्धअवस्थामा देखिने परिवर्तनहरूको साथै आइपर्ने समस्याहरूको बारेमा जानकारी गराई यस अवस्थालाई सुखमय बनाउन मदत गर्दछ ।

१.५. जनसङ्ख्या शिक्षाका उद्देश्यहरू(Objective of Population Education)

जनसङ्ख्या शिक्षाको मुख्य उद्देश्यव्यक्तिको सोचाइ र धारणा परिवर्तन गरेर सुखी परिवार निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउनु हो । यस शिक्षाले जनसङ्ख्या वृद्धिबाट वर्तमानमा देखा पर्ने समस्या र भविष्यमा आउन सक्ने समस्याहरूका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई सचेत गराउने कार्य गर्दछ । साथसाथै जनसङ्ख्यासम्बन्धी ज्ञान सिप प्रदान गरी एक जिम्मेवार र सक्षम व्यक्ति बनाउन विशेष योगदान पुऱ्याउँछ । जनसङ्ख्या शिक्षाका उद्देश्यहरूनिम्नअनुसार रहेका छन् :

(क) विद्यार्थीहरूलाई जनसङ्ख्या सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान सिप प्रदान गर्नु

(ख) मानिसको सोचाइ र धारणामा परिवर्तन ल्याई सानो र सुखी परिवारप्रति आकर्षित गर्नु

(ग) विश्व र राष्ट्रको जनसङ्ख्याको आकार र बनावटको बारेमा जानकारी गराउनु

(घ) दिगो विकासलाई जोड दिई वातावरण र जनसङ्ख्याका पक्षहरूको संरक्षण गर्नु

(ङ) समाजमा व्याप्त रहेका अन्धविश्वास र कुरीतिहरूलाई हटाउन सहयोग गर्नु

१.६. जनसङ्ख्या शिक्षा क्षेत्रहरू(Scope of Population Education)

जनसङ्ख्या शिक्षा मानिसको जीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने विषय हो । यसमा परिवारिक जीवन शिक्षा, परिवार योजना, प्रजनन स्वास्थ्य, वातावरण शिक्षा, यौन शिक्षा, परिवार नियोजन शिक्षा जस्ता विषयहरूपनि पर्दछन् । तसर्थ यस विषयको क्षेत्र व्यापक छ । राष्ट्रको परिस्थिति र आवश्यकताअनुसार जनसङ्ख्याशिक्षा क्षेत्रहरू फरक फरक हुन सक्दछन् । मुख्यतया जनसङ्ख्या शिक्षाका क्षेत्रहरूलाई निम्नानुसार विभाजन गर्न सकिन्छ :

(क) जनसाङख्यिकी

(ख) जनसङ्ख्या परिवर्तनका निर्धारक त्त्वहरू

(ग) जनसङ्ख्या वृद्धिबाट पर्ने असरहरू

(घ) मानव यौन र प्रजनन प्रणाली

(ङ) भविष्यकालागि योजना

(क) जनसाङ्ख्यिकी (Demography)

यो जनसङ्ख्या सम्बन्धी अध्ययन हो । जनसङ्ख्यासम्बन्धी विविध पक्षको अध्ययन गर्ने शास्त्रलाई जनसाङख्यिकी भनिन्छ । जनसाङ्ख्यिकीलाई अङ्ग्रेजीमा Demographyभनिन्छ । Demographyदुईओटा ग्रीक शब्दहरूDemos र Graphia मिलेर बनेको हो । जसमा Demos को अर्थ "जनता" र Graphia को अर्थ "अध्ययन गर्ने शास्त्र वा विधा "हो । जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ जनसाङख्यिकीका प्रमुख त्त्वहरू हुन् । यिनै त्त्वहरूको कारणले जनसङ्ख्यामा परिवर्तन आउँदछ । जनसाङ्ख्यिकीको प्रक्रियाअन्तर्गत प्रजनन, मरण र बसाइँसराइ पर्दछन् । यसको क्षेत्रअन्तर्गत जन्मदर, मृत्युदर, बसाइँसराइदर, जनसङ्ख्या वृद्धिदर, लिङ्ग अनुपात, आश्रित अनुपात आदि समावेश हुन्छन् र यिनैका आधारमा जनसङ्ख्याको मापन गरिन्छ ।

(ख) जनसङ्ख्या परिवर्तनका निर्धारक त्त्वहरू(Determinants of Population Changes)

जनसङ्ख्या परिवर्तनका निर्धारक त्त्वहरू भन्नाले जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइलाई वुझिन्छ । यिनीहरूलाई जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारक त्त्वहरू पनि भनिन्छ । यस क्षेत्रले जन्म, मरण र बसाइँसराइको प्रक्रियाद्वारा जनसङ्ख्या कसरी परिवर्तन हुन्छ भन्ने कुराको अध्ययन गर्दछ । यी त्त्वहरूलाई परम्परागत मूल्य, मान्यता र सामाजिक संस्कारहरूले प्रभाव पार्दछन् । जसले गर्दा जनसङ्ख्यामा परिवर्तन आउँदछ । जनसङ्ख्याको तत्त्व, प्रक्रिया र मापनलाई निम्न तालिकाबाट देखाइएको छ :

तालिका नं. १ जनसाङ्ख्यिक तत्त्व, प्रक्रिया र मापन

जनसाङ्ख्यिक तत्त्व (Components)	जनसाङ्ख्यिक प्रकिया (Process)	जनसाङ्ख्यिक मापन (Measures)
• जन्म (Birth) • मृत्यु (Death) • बसाइँसराइ (Migration)	• प्रजनन (Fertility) • मरण (Mortility) • बसाइँसराइ (Migration)	• प्रजननदर (Fertility Rate) • मृत्युदर (Mortility Rate) • बसाइँसराइदर (Migration Rate)

(ग) जनसङ्ख्या वृद्धिबाट पर्ने असरहरू (Consequences of Population Growth)

यस क्षेत्रअर्न्तगत जनसङ्ख्या वृद्धिको कारण मानिसको गुणस्तरीय जीवनलगायत सामाजिक,आर्थिक विकास, खाद्यान्न, रोजगार र वातावरणीय पक्षमा पर्ने प्रतिकूल असरहरूको बारेमा अध्ययन गरिन्छ ।

(घ) मानव यौन र प्रजनन प्रणाली (Human Sexuality and Reproductive System)

यस क्षेत्रअन्तर्गत यौन शिक्षा,यौन व्यवहार, यौन समस्या, प्रजनन प्रणाली, प्रजनन स्वास्थ्य, महिला र पुरुषको शारीरिक संरचनाको भिन्नता, प्रजनन कार्यमा महिला र पुरुषको भूमिकाबारेमाअध्ययन गरिन्छ । यस शिक्षाले विद्यार्थीहरूलाई यौन तथा प्रजननको बारेमा ज्ञान प्रदान गरी स्वस्थ यौन व्यवहार अपनाउन मदत गर्दछ ।

(ङ) भविष्यका लागि योजना (Plan for the Future)

यस क्षेत्रअन्तर्गत उपयुक्त उमेरमा विवाह र गर्भधारण, जन्मान्तर, परिवार योजना, परिवार नियोजनका साधन तथा उपायहरू र आमाबाबुको जिम्मेवारी तथा उत्तरदायित्व जस्ता विषयवस्तुहरू पर्दछन । यी विषयवस्तुहरूको अध्ययनबाट विद्यार्थीहरूलाई सुखी परिवारप्रति आकर्षित गराउन सकिन्छ ।

१.७. जनसङ्ख्या शिक्षाको महत्त्व (Importance of Population Education)

जनसङ्ख्या शिक्षाले परिवार, समाज, राष्ट्र र विश्वमा जनसङ्ख्या वृद्धिले निम्त्याएका समस्याहरूको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउँदै आफ्नो भावी योजना र कार्यनीति तर्जुमा गर्ने सहयोग गर्दछ । यसका साथै विद्यार्थीलाई जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रणका उपायहरूको बारेमा जानकारी गराउँदै सानो र सुखी परिवारप्रति जनसङ्ख्या शिक्षाले आर्कषित गर्दछ । जनसङ्ख्या शिक्षाको महत्त्वलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

(क) जनसङ्ख्या सम्बन्धी ज्ञान प्रदान गर्न

(ख) गुणस्तरिय जीवनयापन गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान, सिप र धारणको विकास गर्न

(ग) बढ्दो जनसङ्ख्याबाटव्यक्ति, परिवार, समाज,राष्ट्र र विश्वमा पर्ने प्रतिकूल असरबारे जानकारी गराउन

(घ) आमा र बच्चाको स्वास्थ्य रक्षा गर्नुका साथै मातृशिशु मृत्युदर घटाउन

(ङ) देशमा रहेको व्यापक गरिबी निवारण गर्न र समाजलाई समृद्धितर्फ लैजान मदतगर्न

(च) देशको आर्थिक, सामाजिक विकासमा सहयोग गर्न

(छ) परिवार योजनाका साथै परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्न

(ज) नयाँ पिँढीलाई जनसङ्ख्या शिक्षा प्रदान गरेर सक्षम र जिम्मेवार नागरिक तयार गर्न

(ज) परिवारका सदस्यहरूका आवश्यकताहरूपूरा गरी सुखी जीवनयापन गर्ने उपायहरू सिकाउन

क्रियाकलाप : तपाईंले जनसङ्ख्या र जनसङ्ख्या शिक्षाको बारेमा पढिसकेपछि आफ्नो घर,परिवार र समुदायमा जनसङ्ख्या नियन्त्रणका लागि के कस्तो भूमिका खेल्न सक्नुहुन्छ, शिक्षकको सहजीकरणमा सम्पर्क कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

१.८. जनसङ्ख्या वितरण (Population Distrubutaion)

जनसङ्ख्या वितरण भन्नाले देशको भौगोलिक बनावट, क्षेत्रीय विभाजन, प्रशासनिक इलाका आदिका आधारमा कहाँ, कस्तो र कति जनसङ्ख्या फैलिएको छ भन्ने बुझिन्छ । जनसङ्ख्याको वितरणलाई विशेषतः आर्थिक, सामाजिक र भौगोलिक पक्षले प्रभाव पार्दछ । स्रोत साधनको उपलब्धता, भौगोलिक सुगमता तथा विकासका पूर्वाधारहरूको विकास भएको ठाउँमा जनसङ्ख्याको वितरण बढी हुन्छ भने यसको ठिक विपरीत भएमा जनसङ्ख्याको वितरण कम हुन्छ । हाम्रो देशमा जनसङ्ख्याको वितरण सबै ठाउँमा समान किसिमको रहेको छैन । यसको कारणमा देशको धरातलीय स्वरूप, हावापानी, उर्वर जमिन, प्राकृतिक स्रोत साधनको उपलब्धता आदिलाई लिन सकिन्छ । जनसङ्ख्या वितरणको तथ्याङ्कबाट देशमा सरकारलाई विभिन्न किसिमका योजना र कार्यक्रमहरू बनाउन मदत मिल्दछ । साथै जसले गर्दा विकास निर्माणका कार्यहरू गर्न र जनतालाई सेवा एवम् सुविधा पुऱ्याउन ठुलो सहयोग मिल्दछ ।

१.९.१. भौगोलिक क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्या वितरण

भौगोलिक क्षेत्रअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वितरणलाई हिमाल, पहाड र तराईमा वर्गीकरण गरिएको छ । तलको तालिकामा हिमाली, पहाडी र तराईको जनसङ्ख्या वितरणलाई देखाइएको छ

तालिका १.२. भौगोलिक क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण (प्रतिशतमा)

क्र. सं.	**भौगोलिक क्षेत्र**	**क्षेत्रफल** (वर्ग कि.मी.)	**जनगणना वर्ष**	
			वि.सं.२०५८	वि.सं.२०६८
१.	हिमाली क्षेत्र	३५	७.३	६.७३
२.	पहाडी क्षेत्र	४२	४४.३	४३.००
३.	तराई क्षेत्र	२३	४८.४	५०.२७
	जम्मा	**१००.००**	**१००.००**	**१००.००**

स्रोत केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग,२०६८

माथिको तालिकाअनुसार भौगोलिक क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरणमा तराई क्षेत्रकाजनसङ्ख्या वि.सं. २०५८ सालको तुलनामा वि.सं. २०६८ सालमा वृद्धि भएको देखिन्छ । वि.सं. २०५८ सालको जनगणनाअनुसार कुल जनसङ्ख्याको ४८.४ प्रतिशत हिस्सा रहेकामा वि.सं. २०६८ सालमा ५०.२७ प्रतिशत पुगेको छ । त्यसैगरी पहाडी क्षेत्रमा वि.सं. २०५८ सालमा ४४.४३ प्रतिशत रहेकामा वि.सं. २०६८ सालमा ४३.०० प्रतिशत रहेको छ । हिमाली क्षेत्रमा भने वि.सं. २०५८ सालमा कुल जनसङ्ख्याको ७.३ प्रतिशत रहेकामा वि.सं. २०६८ सालमा ६.७३ प्रतिशत रहेको छ । यसरी हिमाली र पहाडी क्षेत्रको जनसङ्ख्या वितरण क्रमशः घट्दै गइरहेको छ भने तराई क्षेत्रमा भने बढ्दै गइरहेको छ । हिमाली र पहाडी क्षेत्रको

तुलनामा तराई क्षेत्रमाजनसङ्ख्याको वितरण बढी हुनुमाहिमाली र पहाडी क्षेत्रबाट बसाइँसराइ गर्नु उर्बर जमिन, कलकारखानाहरूको स्थापना, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीका अवसरहरू आदिलाई लिन सकिन्छ ।

१.९.२ ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण

नेपाललाई ग्रामीण र सहरी क्षेत्रमा पनि विभाजन गरिएको छ । सेवा, सुविधा, भौगोलिक कठिनता, शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायातको सुविधाका साथै विकासका पूर्वाधारहरूको कम उपलब्धता भएको ठाउँलाई ग्रामीण क्षेत्र भनिन्छ । त्यसैगरी भौगोलिक सुगमता, सेवा तथा सुविधाको सहजरूपमा उपलब्धता र विकासका पूर्वाधारहरूको विकासका साथै मानिसका लागि आवश्यक सम्पूर्ण सुविधाहरू उपलब्धता भएको ठाउँलाई सहरी क्षेत्र भनिन्छ । यसर्थ जनसङ्ख्यालाईग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार देखाइन्छ भने त्यसलाई नै ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण भनिन्छ । नेपालको ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरणलाई निम्न तालिकामा देखाइएको छ :

तालिका १.३. ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण प्रतिशतमा

क्र.सं.	विवरण	जनगणना वर्ष	
		वि.सं. २०५८	**वि.सं. २०६८**
१.	ग्रामीण क्षेत्र	८६.१	८३.००
२.	सहरी क्षेत्र	१३.९	१७.००
	जम्मा	१००.००	१००.००

स्रोत केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०६८

माथिको तालिकाअनुसार वि.सं. २०५८ सालको जनगणनाअनुसार १३.९ प्रतिशत रहेको सहरी क्षेत्रको जनसङ्ख्या वि.सं. २०६८ सालमा केही वृद्धि भएर १७ प्रतिशत पुगेको छ भने ग्रामीण जनसङ्ख्या भने वि.सं. २०५८ सालमा ८६.१ प्रतिशतबाट घटेर ८३ प्रतिशत पुगेको छ । यसो हुनुमा विभिन्न सेवा, सुविधा तथा रोजगारका अवसरहरूसहर केन्द्रित हुनाले सहरी क्षेत्रतर्फ मानिसहरूको आर्कषण बढ्नुलाई प्रमुख कारणहरूका रूपमा लिन सकिन्छ ।

१.९.३. प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण

हाल हाम्रो मुलुकलाई नेपालको संविधानले ७ ओटा प्रदेशमा विभाजन गरेको छ । जनसङ्ख्यालाई प्रदेशअनुसार देखाइन्छ भने त्यसलाई प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण भनिन्छ । नेपालको प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरणलाई निम्न तालिकामा देखाइएको छ

तालिका १.४. प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण प्रतिशतमा

क्र.सं.	**प्रदेश**	**क्षेत्रफल**(वर्ग कि.मी.)	**जनसङ्ख्या** (प्रतिशत)
१.	प्रदेश नं. १	२५,९०५	१७.१०
२.	प्रदेश नं. २	९,६६१	२०.४०
३.	प्रदेश नं. ३	२०,३००	२०.९०
४.	प्रदेश नं. ४ (गण्डकी)	२१,५०४	९.१०
५.	प्रदेश नं. ५	२२,२८८	१८.५०
६.	प्रदेश नं. ६ (कर्णाली)	२७,९८४	४.४०
७.	प्रदेश नं. ७ (सुदूर पश्चिम)	१९,५३९	९.६०
	जम्मा	१,४७,१८१	१००.००

स्रोत: केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग,२०६८

माथिको तालिकाअनुसार क्षेत्रफलका हिसाबले सबैभन्दा ठुलो कर्णाली प्रदेशमा सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या (४.४० प्रतिशत) रहेको छ भने क्षेत्रफलका हिसाबले सबैभन्दा सानो प्रदेश नं. २ भएपनि २०.४० प्रतिशत जनसङ्ख्या बसोबास गर्दछन् । त्यस्तै सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या भने प्रदेश नं. ३ मा २०.९० प्रतिशत मानिसहरूको बसोबास रहेको तथ्य वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार थाहा पाउन सकिन्छ । यसो हुनुका प्रमुख कारणहरू उपत्यका (काठमाडौँ, भक्तपुर र ललितपुर) यही प्रदेशमा पर्नु, उर्बर जमिन, त्कालीन राजधानी पनि यहीँ हुनु, विकासका पूर्वाधारहरूको विकास, शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायातको सुविधालगायत रोजगारका अवसरहरू आदि रहेका छन् ।

क्रियाकलाप : भौगोलिक क्षेत्र, प्रदेश, सहरी र ग्रामीण क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण समान नहुनुका कारणहरूबारे सम्पर्क कक्षामा साथी समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१.१०.छिमेकी देशहरूमा जनसङ्ख्या शिक्षा सम्बन्धी अभ्यासहरू

(क) भारत : भारत सरकारले आफ्ना नागरिकहरूको आर्थिक विकास गरी जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्नुपर्ने कुरामा विशेष जोड दिँदै आएको छ । जसको लागि प्रथम पञ्चवर्षीय योजना (सन् १९५१–१९५६) देखि नै नीतिगत रूपमा व्यवस्था गर्दै जनसङ्ख्या नियन्त्रणका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरू लागु गर्दै आइरहेको छ । भारतमा जनसङ्ख्या शिक्षा कार्यक्रमको सुरुवात भने सन १९७० देखि सुरु भएको पाइन्छ । जसमा सन १९६९ मा जनसङ्ख्या शिक्षा सम्बन्धी एक राष्ट्रिय विचार गोष्ठीको सम्पन्न भएको थियो । उक्त गोष्ठीको सुझावअनुसार शिक्षा अनुसन्धान र तालिमको निम्ति एउटा राष्ट्रिय संस्था (National

Council for Educational Research and Traning, NCERT) को स्थापना गरियो । त्यस पश्चात उक्त संस्थाले जनसङ्ख्या शिक्षा सम्बन्धी पाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामाग्री तयार गऱ्यो । विद्यार्थीहरूको लागि तयार गरिएको यस्ता पाठ्यसामाग्रीहरूलाई देशको विभिन्न प्रान्तमा बोलिने भाषाहरूमा अनुवाद गरिए । विद्यालयहरूमा उक्तपाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामाग्रीहरू लागु गर्ने व्यवस्था गरियो । यसपछिका प्रत्येक पञ्चवर्षीय योजनाहरूमा यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइँदै नीतिगत रूपमै व्यवस्था गरेर विद्यालयहरूमा जनसङ्ख्या शिक्षा सम्बन्धीपाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामाग्रीहरू तयार गर्नमा जोड दिइयो ।

सन् १९८० मा संयुक्त राष्ट्र सङ्घको भगिनी संस्था UNFPA को आर्थिक र NCERT को प्रविधिक सहयोगमा भारतको शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालयले जनसङ्ख्या शिक्षा कार्यक्रमको सुरुवात गऱ्यो । यस कार्यक्रममा जनसङ्ख्या शिक्षा सम्बन्धीपाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामाग्री तयार गर्ने जनसङ्ख्या शिक्षा सहजकर्ताहरूलाई तालिम दिने सञ्चालित कार्यक्रमको नियमित अनुगमन गर्ने कार्य राज्य स्तरका निकायहरूबाट सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गरियो । जनसङ्ख्या शिक्षा एकाइले विभिन्न राज्यका शिक्षकहरूलाई तालिम दिने गोष्ठी सञ्चालन गर्ने र विभिन्नसामाग्रीहरू निर्माण गर्ने गर्दछ । जनसङ्ख्या शिक्षा अन्तर्गतका विषयहरूलाई पनि विद्यालयमा हाल भएका विषयहरूमा एकीकृत गरी समावेश गरिएको छ । सन् २०१८अनुसार विश्व जनसङ्ख्या प्रतिवेदनअनुसार भारतको जनसङ्ख्या १ अर्ब ३७ करोड १३ लाख रहेको छ । साथै जनसङ्ख्याको प्राकृतिक वृद्धिदर १.४ प्रतिशत रहेको छ भने कोरा जन्मदर २० प्रतिहजार, कोरा मृत्युदर ६ प्रतिहजार र कुल प्रजननदर २.३ प्रति महिला रहेको छ ।

(ख) चीन : विश्वको सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको देशमा चीन पर्दछ । सन १९४९ देखि सुरु भएको तीव्र आर्थिक विकास तथा प्रगतिका कारण मानिसहरूको जीवन स्तरमा उल्लेख्य सुधार भएको छ । यसबाट शिशु मृत्युदर ३१ प्रतिहजारमा सीमित रहेको छ । जन्मदर १५ प्रतिहजार, मृत्युदर ६ प्रतिहजार, वार्षिक वृद्धिदर ०.९ रहेको छ । यस तथ्याङ्कबाट विश्लेषण गर्दा चीनको जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको विकसित देशकै हाराहारीमा रहेको देखिन्छ । यो स्तरमा आईपुग्न चीनको जनसङ्ख्या शिक्षाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको पाइन्छ । सन १९७० को दसकदेखि नै चीनमा बढिरहेको उच्च जनसङ्ख्या वृद्धिले आर्थिक विकासमा नकारात्मक असर महसुस गरी जनसङ्ख्या नियन्त्रण लाई योजनाबद्धरूपमा कार्यान्वयन गरेको पाइन्छ । यसका लागि जनसङ्ख्या शिक्षामा जोड दिनुका साथै कानुनमै व्यवस्था गरेर विवाहित दम्पत्तिहरूलाई जन्मनियन्त्रण गर्ने कार्यमा जोड दिइएको पाइन्छ । यसै क्रममा सन् १९७० को दसकबाट माध्यमिक विद्यालयहरूमा प्रजनन प्रक्रिया, ढिलो विवाह, परिवार नियोजनलगायतका कार्यक्रमलाई समावेश गरियो ।सन् १९७८ मा उच्च माध्यमिक विद्यालयको लागिपाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकहरू तयार भए । त्यस्तै सन १९८०मा UNFPAको सहयोगमा माध्यमिक तहको पाठ्यक्रममा जनसङ्ख्या शिक्षाका विषयवस्तुहरूलाई समावेश गरियो । प्राथमिक शिक्षा र अनौपचारिक शिक्षामा पनि जनसङ्ख्या शिक्षालाई समावेश गरी अध्यापन कार्य सुरु गरियो । चीनमा एक बच्चा नीति (One child Policy) लागु भएकामा हाल केही स्थानहरूमा मात्र यो नीति कायम रहेको छ । चीनका नागरिकहरूको कमीतमा पनि दुई ओटा बच्चा जन्माउन पाउनुपर्ने इच्छाअनुसार र बढी लिङ्गको पहिचानद्वारा भ्रूण हत्या गर्ने परिपाटीको कारण छोरीको सङ्ख्यामा कमी भएकाले गर्दा यो नीति केही ठाउँहरूमा मात्र लागु भएको छ ।सन् २०१८ को विश्व जनसङ्ख्या प्रतिवेदनअनुसार चीनको जनसङ्ख्या १ अर्ब ३९ करोड ३८ लाख

रहेको छ । साथै कोरा जन्मदर १२ प्रतिहजार, कोरा मृत्युदर ७ प्रतिहजार र कुल प्रजननदर १.८ प्रतिमहिला रहेको छ । जनसङ्ख्याको प्राकृतिक वृद्धिदर ०.५ प्रतिशत रहेको छ ।

(ग) **जापान :** पूर्वी एशियामा पर्ने जापान आर्थिक रूपमा सम्पन्न र औद्योगिक मुलुक हो । सन् २०१० को जनगणनाअनुसार जापानको जनसङ्ख्या १२,८०,५७,३५२ रहेको र वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.२ प्रतिशत रहेको छ । यसपछिको सन् २०१५ को जनगणनामा जनसङ्ख्या १२,७०,९४,७४५ मा र वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर -०.८ प्रतिशत रहेको छ । दोश्रो विश्व युद्धपछि सन् १९४५ मा भएको जनगणनामा ऋणात्मक रहेको जनसङ्ख्या वृद्धिदर त्यसपछि पहिलो पटक भएको हो । दोस्रो विश्वयुद्धमा जापानको लज्जास्पद हारका साथै ठुलो मात्रामा मानवीय क्षति भएपछि त्यस समयमा पुनर्निमाणका साथै औद्योगिक उत्पादनको लागि ठुलो जनसङ्ख्या आवश्यक पर्ने भएकाले जनसङ्ख्या वृद्धिमा ध्यान दिएको पाइन्छ । सन् १९५०को जापानको जनगणनामा १५.५ प्रतिशतमा जनसङ्ख्या वृद्धि भएकामा त्यसपछिका वर्षहरूमा क्रमशः घटदै गएको पाइन्छ । यसरी जनसङ्ख्याक्रमशः घट्दै गएपछि जापानमा पहिलोपटक सन् १९६९मा जनसङ्ख्यासमस्या समाधान गर्न गठित आयोगले जनसङ्ख्यासम्बन्धी सुझाव आयोगले सरकार समक्ष अन्तरिम प्रतिवेदन पेसगरेको र उक्त अन्तरिम प्रतिवेदनका बारेमा विस्तृत अध्ययन गरी सन् १९७१ को अक्टोबरमा पूर्ण प्रतिवेदन पेस गरेको थियो । आयोगले देशमा रहेको जनसङ्ख्याको प्रवृत्तित्यसले पारेका आर्थिक, सामाजिक प्रभावको बारेमा व्यापक अध्ययन गरेको थियो । यस पछिका वर्षमा जापानले जनसङ्ख्या बढाउन विद्यालय तथा विश्वविद्यालयको पाठ्यसामग्री राख्नुका साथै विभिन्न सुविधा प्रदान गरेर बढाउने प्रयास भएको छ । औद्योगिक रूपमा सफलता हासिल गरिसकेपछि जापानमा सन् २००० मा वृद्धिदर करिब १.१ प्रतिशतमा झरेको देखिन्छ । सन् २०१८ को विश्व जनसङ्ख्या प्रतिवेदनअनुसार जापानको जनसङ्ख्या १२ करोड ६५ लाख रहेको छ । साथै कोरा जन्मदर ८ प्रतिहजार, कोरा मृत्युदर ११ प्रतिहजार र कुल प्रजननदर १.४ प्रतिमहिला रहेको छ । जनसङ्ख्याको प्राकृतिक वृद्धिदर -०.३ प्रतिशत रहेको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या भनेको के हो ?

(ख) जनसङ्ख्याको कुनै दुई ओटा विशेषताहरूलेख्नुहोस् ।

(ग) जनसाङख्यिक तत्त्वअन्तर्गत के के पर्दछन्?

(घ) जनसङ्ख्या शिक्षाका कुनै दुई ओटा क्षेत्रहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको कुल जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?

(च) जन्मसँग सम्बन्धितप्रक्रियालाई के भनिन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्याको शिक्षाको उद्देश्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) उमेर तथा लिङ्गअनुसारजनसङ्ख्याको बनावट भनेको के हो ?

(ग) जनसङ्ख्या शिक्षालाई वहुपक्षीय शैक्षिक प्रक्रियाको रूपमा लिइन्छ, किन?

(घ) जनसङ्ख्या शिक्षा पढेर तपाईंले सिक्नुभएका कुनै ५ ओटा कुराहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३. टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(क) जनघनत्व

(ख) आश्रित जनसङ्ख्या

(ग) लिङ्ग अनुपात

(घ) बसाइँसराइ

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या शिक्षाको क्षेत्रहरूको सूची तयार गरी छोटकरीमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) “मानव जीवनको सुख, शान्ति र संवृद्धिका लागि जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण आवश्यक छ ।” किन ? प्रष्ट पार्नुहोस् । .

(ग) जनसङ्ख्या र जनसङ्ख्या शिक्षाको विशेषताहरू उल्लेख गर्दै छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(घ) तपाइँ जनसङ्ख्या विषयको विद्यार्थी भएको नाताले जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्नका लागि तपाईंले घर, परिवार र समाजमा कस्तो भूमिका खेल्न सक्नुहुन्छ, आफ्ना विचारहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ङ) जनसाङ्ख्यिकीय तालिका निर्माण गरी यसका तत्त्वहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

एकाइ २ जनसङ्ख्या सिद्धान्त, नीति, कार्यक्रम र नेपाल

(Population Theories Policies, Programs and Nepal)

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अध्ययन पश्चात् शिक्षार्थीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन्:

- जनसङ्ख्या सिद्धान्तहरूको व्याख्या गर्न
- माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्त र नेपालको सन्दर्भमा यसको प्रयोगबारे व्याख्या गर्न
- जनसङ्ख्या सम्बन्धी कार्ल माक्सको समाजवादी धारणा र नेपालको सम्बन्धमा यसको प्रयोगबारे वर्णन गर्न
- आदर्स जनसङ्ख्या सिद्धान्तको व्याख्या गर्न
- जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्त विश्लेषण गर्न
- जनसङ्ख्यासम्बन्धी जन्म पक्षीय र जन्म विरुद्ध नीतिको अवधारणा व्याख्या गर्न
- जनसङ्ख्या नीतिको अवधारणा प्रष्ट पार्न
- नेपालको सन्दर्भमा जनसङ्ख्यासँगसम्बन्धित विविध कार्यक्रमहरूको व्याख्या गर्न
- नेपालको वर्तमान जनसङ्ख्या नीतिको विश्लेषण गर्न
- नेपालका सन्दर्भमा जनसङ्ख्या सम्बन्धी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धताहरूका बारेमा उल्लेख गर्न

२.१ जनसङ्ख्या सिद्धान्तको अवधारणा (Concepts of Population Theories)

जनसङ्ख्या शिक्षाको मुख्य उद्देश्य कुनै पनि देश वा स्थानमा उपलब्ध स्रोत र साधनहरूको अधिकतम उपयोग गर्दै मानव र प्रकृतिबिच सन्तुलन हुन सक्ने आकार र गुणस्तरको जनसङ्ख्या कायम गर्नु हो । जनसङ्ख्या र स्रोतसाधनबिच सन्तुलन कायम गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी जहिले पनि वर्तमान पिँढीका काँधमा रहन्छ । अन्यथा यसको नकारात्मक परिणाम भविष्यका धेरै पिँढीहरूले भोग्न तयार हुनुपर्दछ ।

जनसङ्ख्या र प्रकृतिमा उपलब्ध स्रोतसाधनहरूबिच सन्तुलन कायम गर्नका लागि मुख्यतया दुई ओटा अवधारणाहरू स्थापित भएको पाइन्छ:

१. साधन स्रोतको उपलब्धता अनुकूल हुने खालको जनसङ्ख्याको आकार निर्माण गर्ने र

२. जनसङ्ख्याको आकारका आधारमा उपलब्ध साधन स्रोतको उच्चतम उपयोगका उपायहरूको खोजी गर्ने

केही विद्वानहरू जनसङ्ख्याको वृद्धिदर सदैव हानिकारक हुने कुरामा विश्वास गर्छन् । केहीभने कुनै स्थानको जनसङ्ख्या आफैँमा समस्या नभई यसको न्यायोचित वितरण गर्न सके यो अवसर हुन सक्ने विचार राख्छन् । यसरी जनसङ्ख्या वृद्धि सदैव हानिकारक हुन्छ भन्ने निराशावादी (Pessimistic) तथा जनसङ्ख्याको न्यायोचित वितरण हुँदा जनसङ्ख्या वृद्धि अवसर

हुन सक्छ भन्ने आशावादी (Optimistic) धारणाहरूका बारेमा तल सङ्क्षिप्त चर्चा गरिएको छ ।

१ जनसङ्ख्याको आशावादी (Optimistic) धारणा

जनसङ्ख्या वृद्धि सँधै हानिकारक हुँदैन भनी जनसङ्ख्या बारेमा आशावादीधारणा राख्ने विद्वान्हरू मध्ये कार्ल माक्स, डाल्टन, रोबिन्स र एङ्गेल्सआदि प्रमुख मानिन्छन् । जनसङ्ख्याको आशावादी दृष्टिकोण राख्ने विद्वान्हरूले विज्ञान र प्रविधिको चमत्कार कहिल्यै अन्त्य नहुने हुँदा बढ्दो जनसङ्ख्यालाई धान्न सक्ने स्रोतको खोजी विज्ञान र प्रविधिको प्रयोग गरी गर्न सकिने धारणा व्यक्त गरेका छन् । उनीहरूले विज्ञान र प्रविधिको आजको यो युगमा जनसङ्ख्या वृद्धि र उत्पादनलाई सँगसँगै लैजानुपर्ने सुझाव समेत दिएका छन् ।

२ जनसङ्ख्याको निराशावादी (Pessimistic) धारणा

जनसङ्ख्याको निराशावादी धारणा राख्ने विद्वान्हरूले स्रोतसाधनको उपलब्धता प्राकृतिक रूपमा नै सीमित हुने हुँदा जनसङ्ख्या वृद्धिसँधैहानिकारक हुने धारणा राखेका छन् । जनसङ्ख्या वृद्धि र स्रोतसाधनको उपलब्धताबिच सन्तुलन ल्याउनका लागि जनसङ्ख्या वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्नुपर्ने कुरामा उनीहरूले जोड दिएको पाइन्छ । यस्तो धारणा राख्ने विद्वान्हरूमा एरिस्टोटल, माल्थस आदि पर्दछन् । देशमा तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि भएमा खाद्यान्न र प्राकृतिक स्रोतबिच सन्तुलन हुन सक्दैन । बढ्दो जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण वन तथा वातावरणीय विनाश, प्रदूषण, कृषियोग्य जमिनमाथि अतिक्रमण जस्ता प्रभावहरू ल्याउने हुँदा खाद्यान्नको अभाव, भोकमरी, रोग आदिको प्रकोपले विकराल रूप लिने कुरामा निराशावादी सिद्धान्त केन्द्रित रहेको छ ।

२.२ जनसङ्ख्या सिद्धान्तहरू (Population Theories)

जनसङ्ख्या सम्बन्धी विभिन्न आयामहरूबारे विश्लेषण गर्ने क्रममा विभिन्न विद्वान्रूले विभिन्न सिद्धान्तहरू प्रतिपादन गरेका छन् । ती सिद्धान्तहरू मध्ये केही महत्त्वपूर्ण सिद्धान्तहरूका बारेमा यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

(क) माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्त (Malthusian Theory of Population)

थोमस रोबट माल्थसको जन्म सन् १७६६ फेब्रुअरी १४ मा इङग्ल्यान्डमा भएको थियो । पेसाले उनी अर्थशास्त्रका प्राध्यापकका साथै चर्चका पादरीसमेत थिए । माल्थसले आफ्नो जनसङ्ख्या सम्बन्धीविचारलाई "An essay on the principle of population as it affects the future improvement of the society” (1798) नामक पुस्तकमा पहिलोपटक प्रकाशित गरे भने पुनः सन् १८०३ मा उक्त पुस्तकमा आफ्नो विचारलाई अझ विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरेका छन् । उनले उक्त पुस्तकमा राखेको जनसङ्ख्यासम्बन्धी विचारलाई नै माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तका रूपमा लिइएको हो । उनले यो सिद्धान्तमार्फत जनसङ्ख्या वृद्धि हुने अवस्था, यसका प्रभावहरू र प्रभाव न्यूनीकरणका उपायहरूआदिका बारेमा उल्लेख गरेका छन् । उनको उक्तविचारले आज पनि जनसङ्ख्या अध्ययनका क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण स्थान पाउँदै आएको छ ।

माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तका मान्यताहरू (Assumptions of the Malthusian Theory of Population)

१. महिला तथा पुरुषबिचको शारीरिक सम्बन्ध प्राकृतिक एवं अपरिहार्य हुन्छ ।

२. मानव जातिमा सन्तान जन्माउन सक्ने सम्भावना अधिक हुन्छ ।

३. मानवजातिलाई बाँच्नका लागि खाद्यान्नको आवश्यकता पर्छ ।

४. कृषिमा उत्पादन ह्रास नियम लागु हुन्छ ।

माल्थसकाअनुसार खाद्यान्नको उत्पादन वा स्रोतसाधनको उपलब्धतादर तथा जनसङ्ख्या वृद्धिदरबिचको अनुपात असमान हुने हुँदा यी दुईबिच असन्तुलन हुन पुग्दछ । उनकाअनुसार जनसङ्ख्या वृद्धिदर ज्यामितीय अनुपातले (Geometric Ratio) जस्तै १, २, ४, ८, १६.... हुँदै तीव्र गतिमा हुन्छ भने खाद्यान्नको उत्पादन अङ्क गणितीय अनुपातले (Arithmetical Ratio) अर्थात् १, २, ३, ४, ५, ६ .... हुँदै विस्तारै बढ्दै जान्छ । उनकाअनुसार कुनै पनि स्थानमा यदि जनसङ्ख्या नियन्त्रणका कुनै पनि उपायहरूको अवलम्वन गरिएन भने त्यस स्थानको जनसङ्ख्या अनियन्त्रित तवरले बढ्न पुग्दछ । यसरी अनियन्त्रित तवरले बढेको सो स्थानको जनसङ्ख्या सामान्यतया हरेक २५ वर्षमा दोब्बर हुन्छ । सो २५ बर्षको अवधीमा खाद्यान्नको उत्पादनको अनुपात भने जनसङ्ख्या वृद्धिको तुलनामा धेरै कम हुन्छ । यसरी जनसङ्ख्याको आकार र खाद्यान्न उत्पादनबिच असन्तुलन देखिन पुग्दछ ।

माल्थसले यसरी वृद्धि हुने जनसङ्ख्यालाई बेलैमा नियन्त्रण गरेन वा गर्न सकेन भने प्रकृति स्वयंले बढ्दै गएको जनसङ्ख्यालाई नियन्त्रण गर्दछ भनेका छन् ।

माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तका आलोचनाहरू (Criticisms of Malthusion Theory of Population)

१. यसको परिणामस्वरूप जनसङ्ख्या प्रत्येक २५ वर्षमा दोब्बर हुन्छ भन्ने उनको धारणा छ । तर आलोचकहरूकाअनुसार कुनै पनि देशमा २५ वर्षमा जनसङ्ख्या ठ्याक्कै दोब्बर भएको इतिहास छैन । यसर्थ उनको यो मान्यता गलत छ ।

२. जनसङ्ख्या वृद्धि सधैँ हानिकारक हुन्छ भन्ने माल्थसको तर्क सत्य होइन । जनसङ्ख्या वृद्धिसँगै श्रमशक्ति र उत्पादन पनि बढ्ने हुँदा जनसङ्ख्या वृद्धि सधैँ हानिकारक हुदैन ।

३. माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तमा जनसङ्ख्या वृद्धिलाई प्राकृतिक प्रकोपले नियन्त्रण गर्ने कुरा उल्लेख छ । यो झूटो ठहरिन्छ । किनकि प्राकृतिक प्रकोपर जनसङ्ख्या वृद्धिदरबिच कुनै सम्बन्ध हुँदैन र जनसङ्ख्या बढ्दैमा प्राकृतिक प्रकोप अनिवार्य पनि छैन । प्राकृतिक प्रकोपका अन्य प्राकृतिक कारणहरू नै छन् ।

४. माल्थसको कमजोरी कृत्रिम परिवार नियोजनका साधनका बारेमा बोल्न नसक्नु पनि हो । उनले आधुनिक विज्ञानले गर्ने सम्पूर्ण आविष्कारहरूलाई पूर्ण रूपले उपेक्षा गरेका छन् ।

५. माल्थसले कृषिमा उत्पादन ह्रास नियम लागु हुने कुरा बताएका छन् । आधुनिक मल, बिउ प्रविधिले कृषि उत्पादन बढ्दो छ । उनको यो मान्यता पनि सत्यताभन्दा टाढा देखिन्छ ।

६. माल्थसले मानवीय जीवनस्तर उच्च हुँदै जाँदा सन्तान उत्पादन कम गर्ने समाज र देशको आर्थिक–सामाजिक विकाससँगै उच्च जनसङ्ख्या वृद्धि स्वतः घट्नेजस्ता कुरालाई बेवास्ता गरेका छन् ।

७. माल्थसले जनसङ्ख्या वृद्धिलाई समस्याका रूपमा लिई धेरै जनसङ्ख्या हुनु रोग, भोक, दुःख, कष्टजस्ता कुराको कारक मानेका छन् । यो एउटा निराशावादी मात्र हो ।

माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्त र नेपालको सन्दर्भमा यसको प्रयोग (Malthusian Population Theory and its implication in Nepal)

माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तको उपयोग नेपालका सन्दर्भमा निम्न तरिकाले भएको पाईन्छ ।

१. माल्थसले कृषिमा उत्पादन ह्रास नियम लागु हुने हुँदा खाद्यान्न उत्पादन अङ्कगणितीय अनुपातमा हुँदै विस्तारै बढ्दै जाने तर जनसङ्ख्या चाँहि ज्यामितीय अनुपातमा छिटो छिटो वृद्धि हुन्छ भनेमा छन् । यसरी तीब्र गतिमा वृद्धि हुने जनसङ्ख्या र मन्द गतिमा वृद्धि हुने खाद्यान्न उत्पादनबिच असन्तुलन हुन पुग्छ र सो बढेको जनसङ्ख्यालाई उत्पादित खाद्यान्नले पुग्दैन भनेका छन् । नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर उच्च छ । बि. सं. २००७ अगाडी खाद्यान्न निर्यात गर्ने हाम्रो देश हाल खाद्यान्नको ठुलो हिस्सा आयात गर्दैछ । तसर्थ हाम्रो देशमा जनसङ्ख्या वृद्धिको अनुपातमा कृषि उत्पादन बढेको देखिदैन । यसरी उनको यो धारणा हाम्रो देशका सन्दर्भमा धेरै हदसम्म मिल्दो देखिन्छ ।

२. माल्थसले जनसङ्ख्या वृद्धिलाई मानिस स्वयंले नियन्त्रण गर्न नसके प्रकृतिले नै नियन्त्रण गर्दछ भनेका छन् । हाम्रो देशले पनि बेला बेलामा यस्तै ठुला ठुला प्राकृतिक प्रकोपहरूको सामना गर्नु परिरहेको छ । भूकम्प, बाढी पहिरो, माहामारीजन्य रोगहरू,बिभिन्न प्रकारका आन्दोलन तथा युद्ध आदिको प्रकोपका कारण ठुलो धनजनको क्षति हुने गरेको छ । तसर्थ माल्थसको यो मान्यता हाम्रो देशका सन्दर्भमा धेरै हदसम्म मिलेको देखिन्छ ।

ख) कार्लमार्क्सको जनसङ्ख्या सिद्धान्त (Karl Marx's Theory of Population)

कार्लमार्क्स प्रख्यात जर्मन समाजवादी चिन्तक एवं विचारक हुन् । साम्यवादका पिता (Father of Communism) का रूपमा मानिने मार्क्सको जन्म सन् १८१८ मा तथा मृत्यु ६५ बर्षको उमेरमा सन् १८८३ मा भएको थियो । वास्तवमा कार्ल मार्क्सले जनसङ्ख्या सम्बन्धी छुट्टै सिद्धान्तको प्रतिपादन नगरेर साम्यवाद (Communism) को विश्लेषणका क्रममा जनसङ्ख्याका बिभिन्न आयामहरूको व्याख्या गरेको पाइन्छ । मार्क्सले साम्यवादी सिद्धान्तको व्याख्या गर्ने क्रममा जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धी धारणालाई अघि बढाएका छन् । जसलाई मार्क्सको जनसङ्ख्या सिद्धान्त भन्ने गरिन्छ ।

मार्क्सले जनसङ्ख्यासम्बन्धी अवधारणा प्रस्तुत गर्ने सन्दर्भमा विशेषतः माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तलाई इङ्गित गर्दै भनेका छन् कि जनसङ्ख्याको कुनै विश्वव्यापी एवं प्राकृतिक नियम हुँदैन । जनसङ्ख्या फरकफरक समाजमा आ-आफ्नै हिसाबले आर्थिक एवं सामाजिक घटनाक्रमसँगै सम्बन्धित तथा प्रभावित रहने हुँदा यस सम्बन्धी कुनै काल्पनिक नियम नहुने कुरा आफ्नो पुस्तक "Das Kapital" मा उल्लेख गरेका छन् । माल्थसका विचारमा समाजमा हुने गरिबी जनसङ्ख्या वृद्धिका कारणले नभई पुँजीवादी व्यवस्थाका कारणले हुने हो ।

मार्क्सकाअनुसार पुँजीवादी व्यवस्थामा श्रमिक माथि शोषण हुन्छ । पुँजिपतिहरूले सस्तो ज्यालामा श्रमिकलाई उपयोग गरी अत्यधिक मुनाफा कमाउँदै जान्छन् । परिणामस्वरूप गरिबहरूको आर्थिक हैंसियत उक्सन सक्दैन भने पुँजीपतिहरू झन्झन् धनी हुँदै जान्छन् ।

यसका कारण धनी र गरिबबिच ठुलो आर्थिक असमानता स्थापित हुन पुग्दछ । पुँजीपतिले आफूले श्रमिक माथि शोषण गरेर आर्जन गरेको सो पुँजीले आधुनिक मेसिन र औजारहरू खरिद गर्छन् । जसका कारण श्रमिकहरू विस्तार विस्तार विस्थापित हुन पुग्छन् । प्रभावतः कामँदारहरू अर्धबेरोजगार हुँदै पूर्ण बेरोजगार हुने अवस्थाको सिर्जना हुन पुग्दछ । यसरी देशको बहुसङ्ख्यक जनसङ्ख्याले चरम गरिबीको समस्या भोग्नुपर्ने हुन्छ । धेरै सन्तानहरू जन्मँदा काम गर्ने काम गर्ने श्रमशक्ति बढ्ने आशामा उनीहरूले धेरै बच्चाहरू जन्माउँदछन् । जसका कारण जनसङ्ख्या वृद्धि हुन पुग्दछ ।

मार्क्सकाअनुसार साम्यवादी व्यवस्थाले जनसङ्ख्या वृद्धिबाट सिर्जित समस्या समाधान गर्न सक्छ । उनकाअनुसार साम्यवादी व्यवस्थामा समाजमा सबैको समान हैसियत हुने हुँदा कामँदार आपूर्तिका लागि धेरै सन्तान जन्माउनु आवश्यक नभएका कारण जनसङ्ख्या स्वतः नियन्त्रित हुन पुग्दछ ।

कार्ल मार्क्सको जनसङ्ख्या सिद्धान्तको आलोचना(Criticism of Marxist population Theory)

जनसङ्ख्या सिद्धान्तलाई पुँजीवादी समर्थकहरूले यो कुनै जनसङ्ख्या सिद्धान्त नभएर पुँजीवादी व्यवस्थाको आलोचना मात्र भएको बताएका छन् । उनको यो सिद्धान्तका निम्नलिखित आलोचनाहरू रहेका छन् :

१ कार्ल मार्क्सकाअनुसार साम्यवादी व्यवस्थामा गरिबी तथा बेरोजगारी नहुने भनिएको छ । तर, यिनै व्यवस्था भएका राष्ट्रहरूमा यस्तो समस्या तीव्र रूपमा वृद्धि भइरहेको पाइन्छ ।

२ कार्ल मार्क्सले साम्यवादी व्यवस्था भएको देशको जनसङ्ख्या आफैँ नियन्त्रण हुने तथा कुनै पनि जनसाङ्ख्यिक समस्या नहुने भनेको भए तापनि यस्ता राष्ट्रहरूमा पनि जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्न विभिन्न उपाय अवलम्बन गर्नु परेको देखिन्छ ।

३ उनले साम्यवादी व्यवस्थाभित्र पुँजीको समान वितरण हुने हुँदा जनसङ्ख्या आफैँ नियन्त्रण हुने धारणा राखेका छन् । तर साम्यवादी व्यवस्था भएको चिनमा पनि जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्नका लागि एक सन्तान नीति (One Child policy) अवलम्वन गर्नु परेको छ ।

४ कार्ल मार्क्सकाअनुसार पुँजीवादी देशमा उच्च जनसङ्ख्या वृद्धि हुन्छ भनिएको छ । तर यसको विपरीत आज कतिपय पुँजीवादी व्यवस्था भएका देशहरूले न्यून जनसङ्ख्याको सामना गर्नु परेको छ ।

५ उनको यो सिद्धान्तलाई कतिपय विद्वान्हरूले जनसङ्ख्या सिद्धान्त नभई साम्यवादी व्यवस्थाको प्रचार भनेका छन् ।

६ उनको जनसङ्ख्या सिद्धान्तले समाजमा वर्गसङ्घर्षलाई जोड दिने हुँदा सामाजिक द्वन्द्व तथा अशान्तिको बिउ रोप्न सक्ने भन्ने विद्वान्हरूको आलोचना छ ।

कार्ल माक्सको जनसङ्ख्या सिद्धान्त र नेपालको सन्दर्भमा यसको प्रयोग (Karl Marx's – Population Theory and its implication in Nepal)

कार्ल मार्क्सले जनसङ्ख्या सम्बद्ध हरेक समस्यालाई साम्यवादी व्यवस्थाले नै हल गर्ने कुरामा जोड दिएका छन् । उनले पुँजीवादी व्यवस्थामा श्रमिकहरूको सट्टामा ठुला ठुला मेसिन

औजारको प्रयोग गरिने हुँदा श्रम क्षेत्रबाट श्रमिकहरू विस्तापित हुने कुरामा जोड दिएका छन् । केहि दसक यता नेपालीहरू पनि ठुलो सङ्ख्यामा वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेशिन बाध्य छन् । नेपालका सन्दर्भमा यस्तो अवस्था आउनु माल्थसको मान्यताबाट प्रभावित भएको मान्न सकिन्छ ।

कार्ल मार्क्सको जनसङ्ख्यासम्बन्धी यो धारणा प्रधानतः औद्योगिकरण भएका मुलुकहरूमा केही हदसम्म मिल्न गएको पाइन्छ । जनसङ्ख्याको आकारलाई उनले समस्याका रूपमा लिएको पाइँदैन । तर जनसङ्ख्याका ठुलो आकारलाई समस्याका रूपमा लिनुपर्ने हुन्छ । नेपालको सन्दर्भमा पनि जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदै जाँदा प्राकृतिक स्रोत तथा साधनमाथि दवाब पर्दै गएको देखिन्छ । कुनै पनि राज्यको सामाजिक आर्थिक अवस्था राम्रो वा नराम्रो के हुने भन्ने कुरा सो देशको शासन व्यवस्था सँगसँगै जनसङ्ख्याको आकारले पनि प्रभाव पार्ने गर्दछ । विश्वका सबै राष्ट्रहरू सम्पूर्ण स्रोत तथा साधनमा सम्पन्न हुँदैनन् । एउटा देशको पुँजी, उत्पादन, श्रम, प्रविधि आदि अर्को राष्ट्रले पनि उपयोग गर्न सक्छ । एक देशको स्रोत, साधन तथा मानवीय दक्षता अर्को देशसँग साटासाट गर्दै गुणस्तरीय जीवन बिताउन सक्ने वर्तमान अवस्थमा नेपालका सन्दर्भमा यो जनसङ्ख्या सिद्धान्तले खासै प्रभाव राख्न सकेको देखिदैन ।

ग) आदर्स जनसङ्ख्या सिद्धान्त (Optimum Theory of Population)

जनसङ्ख्याको आदर्स सिद्धान्त माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तको आलोचनाका रूपमा देखापरेको सिद्धान्त हो । आधुनिक अर्थशास्त्रीहरू एड्वीन क्याननले सन् १९२५ मा आफ्नो पुस्तक 'Wealth' मा सर्वप्रथम अनुकूल वा आदर्स (Optimum) भन्ने शब्दको प्रयोग गरेको मानिन्छ । क्याननभन्दा पहिला इडवार्ड वेष्ट (सन् १८१५) र हेनरी सिडवीकले पनि ‘आदर्स’ शब्दको प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

अनुकूलतम जनसङ्ख्याका मान्यताहरू (Assumptions of Optimum Population Theory)

१. श्रमशक्ति तथा कुल जनसङ्ख्या अनुपातमा परिवर्तन आउँदैन ।

२. देशको जनसङ्ख्यामा वृद्धि भएता पनि प्राकृतिक साधन, पुँजी तथा प्रविधिको अवस्थामा कुनै पनि परिवर्तन हुँदैन ।

आदर्स जनसङ्ख्यालाई कार साउन्डर्सले निम्नअनुसार परिभाषित गरेका छन् “अनुकूलतम जनसङ्ख्या त्यो जनसङ्ख्या हो जसले अधिकतम आर्थिक कल्याण प्रदान गर्दछ । अधिकतम आर्थिक कल्याण र प्रतिव्यक्ति वास्तविक आय एउटै कुरा होइन तर व्यावहारिक दृष्टिले दुवैलाई एउटै मान्न सकिन्छ ।”डाल्टनकाअनुसार “अनुकूलतम जनसङ्ख्या त्यो हो, जसले अधिकतम प्रतिव्यक्ति आय प्रदान गर्दछ ।

यी सबै कुराहरूलाई मनन गर्दा आदर्स जनसङ्ख्या सिद्धान्तले कुनै पनि राष्ट्रमा उपलब्ध स्रोतसाधनलाई समुचित रूपले प्रयोग गरी अधिकतम उत्पादकत्व तथा अधिक प्रतिव्यक्ति आयआर्जन गर्न सक्ने जनसङ्ख्यालाई नै केन्द्रित गरेको पाइन्छ । कुनै पनि राष्ट्रमा स्रोत तथा साधनलाई प्रयोगमा ल्याउन सक्नेभन्दा कम जनसङ्ख्या भएको अवस्थामा उत्पादकत्व तथा प्रतिव्यक्ति आएमा कमी आउँछ । त्यस्तै उपलब्ध स्रोत तथा साधनभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको अवस्थामा उत्पादकत्व एवं प्रतिव्यक्ति आम्दानी घट्न जान्छ ।

आदर्स जनसङ्ख्या भनेको त्यस्तो जनसङ्ख्या हो जुन देशमा उपलब्ध स्रोत तथा साधनको अनुपातमा बराबरी हुन्छ । यस्तो अवस्थामा प्रतिव्यक्ति उत्पादन एवं आयमा उच्चता प्राप्त हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई जनसङ्ख्याको उच्चतम बिन्दु (Optimum point) भनिन्छ । यो सिद्धान्तले कुनै पनि राष्ट्रमा यस्तै उच्चतम बिन्दुमा जनसङ्ख्या रहनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्दछ । यस्तो अवस्थाभन्दा पछि फेरि जनसङ्ख्या वृद्धि भयो भने उत्पादन घटेर प्रतिव्यक्ति आम्दानी पनि घट्न जान्छ । यस्तो बिन्दुभन्दा कम जनसङ्ख्या हुनु पनि आर्थिक उन्नतिको बाधक हुने कुरा यस सिद्धान्तको परिकल्पना हो ।

आदर्सतम जनसङ्ख्या सिद्धान्तको आलोचना (Criticism of Optimum Theory Of Population)

१ सिद्धान्तले भने जस्तो कुनै पनि देशको आदर्स जनसङ्ख्या कति हो भन्ने थाहा पाउन कठिन हुन्छ ।

२ कुनै पनि देशको उच्चतम उत्पादकत्व एवं उच्चतम आय कति हो भन्ने थाहा पाउन कठिन छ ।

३ यस सिद्धान्तले सामाजिक तथा संस्थागत अवस्थालाई वास्ता गरेको छैन । धन तथा आर्थिक वृद्धिलाई मात्र केन्द्रमा राखेको छ ।

४ यो सिद्धान्त अधिक जनसङ्ख्या हुने राष्ट्रहरूको हित विपरीत छ भनिएको छ तर जनसङ्ख्या नियन्त्रणका उपायहरूका बारेमा केही पनि उल्लेख छैन ।

५ यो सिद्धान्तले यदि कुनै पनि राष्ट्रले आदर्सतम बिन्दु हासिल गरिहाल्यो भने पनि यसलाई कसरी कायम राखिरहने भन्नेबारे केही पनि बोल्दैन ।

६ यो सिद्धान्तले जनसङ्ख्यालाई आयवृद्धि गर्नका लागि मात्र चाहिने कुरा औंल्याएको छ तर जनसङ्ख्याको धार्मिक, सांस्कृतिक एवं सुरक्षात्मक पक्ष एवं महत्त्वका बारेमा केही बोलेको छैन ।

७ यो जनसङ्ख्या सिद्धान्तका आधारभूत मान्यताहरू नै अवास्तविक छन् । कुल जनसङ्ख्यामा परिवर्तन हुँदा श्रमिक जनसङ्ख्याको अनुपात पनि परिवर्तन हुन्छ भने देशको स्रोतसाधन र प्रविधि समेत स्थिर रहँदैन । यस सिद्धान्तले श्रमिक जनसङ्ख्या र कुल जनसङ्ख्याको अनुपातलाई स्थिर मानेको छ, जुन अवास्तविक छ ।

नेपालका सन्दर्भमा आदर्स जनसङ्ख्या सिद्धान्तको प्रयोग

आदर्स जनसङ्ख्या सिद्धान्तको मान्यताअनुसार स्रोत साधनको उपलब्धता तथा परिचालन र जनसङ्ख्या आकारको अनुपातबिच समानता रहेको अवस्था आदर्सतम् अवस्था भनिएको छ । अर्थात स्रोत साधनको उपलब्धता तथा तिनीहरूको समुचित उपयोग नै कुनै पनि देशको समृद्धिको प्रमुख आधार हो । प्राकृतिक स्रोतको उपलब्धताका हिसावले हाम्रो देश नेपाल धेरै नै समृद्ध मुलुक हो तर त्यसको उचित परिचालनका हिसावले हामी आर्थिक हिसावले ज्यादै कमजोर छौं । जनसङ्ख्याको आकारका अनुपातमा प्राकृतिक स्रोत साधनको प्रचुरता सिद्धान्तः हरेक मुलुकका लागि सुखद् पक्ष हो । प्राकृतिक स्रोतको उपलब्धताको अनुपातमा हाम्रो देशको जनसङ्ख्याको आकार ज्यादै नै थोरै छ । तर स्रोत साधनको उचित परिचालन हुन नसक्दा नेपालले आर्थिक-सामाजिक विकासमा गति

लिन सकेको पाइँदैन । यसको मूल कारण स्रोत साधनको कमी नभई देशमा विद्यमान तरल राजनीतिक अवस्था तथा अन्य सामाजिक सांस्कृतिक कारण रहेको पाइन्छ ।

यसर्थ यस सिद्धान्तले अनुकुल जनसङ्ख्याको अवस्था सिर्जना गर्न मूख्य भूमिका खेल्ने ती राजनीतिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक पक्षहरूलाई बेवास्ता गरेका कारण नेपालका सन्दर्भमा यो सिद्धान्त आंशिक मात्र उपयोगी मान्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : "कुनै पनि राष्ट्रका लागि जनसङ्ख्या वृद्धि सधैंभर हानिकारक हुँदैन" यो भनाइलाई विभिन्न देशहरूको वर्तमान जनसङ्ख्या स्थिति विश्लेषण गरी सम्पर्क कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्त (Demographic Transition Theory)

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको निर्माण पश्चिमी औद्योगिक राष्ट्रहरूको अनुभवबाट भएको भए तापनि विकसित राष्ट्रका लागि पनि यो उत्तिकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमण उच्च जन्म एवं उच्च मृत्युदरबाट न्यूनजन्म तथा न्यूनमृत्युदरतिर स्थानान्तरण हो । जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको सिद्धान्तको प्रतिपादनको इतिहास हेर्दा यो सिद्धान्तको सुरुवात अमेरिकन जनसङ्ख्याविद् बारेन थोम्प्सनले सन् १९२९ मा गरेको पाइन्छ । यसअघि फ्रान्सका एडोल्फ ल्यान्ड्रीले पनि यस्तै खाले जनसङ्ख्यिक सङ्क्रमणको अवधारणालाई सन् १९०९ मा ल्याएको पाइन्छ । यसलाई औपचारिक रूपमा भने नोटेस्टेनले सन् १९४५ मा प्रकाशमा ल्याएका हुन् । पछि सी. पी. ब्ल्याकरले यो सिद्धान्तको वैज्ञानिक व्याख्या सन् १९४७ मा गरेका थिए ।

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तका मान्यताहरू(Assumptions of Demographic Transition Theory)

यो सिद्धान्त पूर्णतया जन्मदर र मृत्युदरमा हुने परिवर्तनसँग सम्बन्धित छ । यस सिद्धान्तले पहिला मृत्युदर घट्ने र पछि मात्र जन्मदर घट्ने मान्यता राखेको छ । यस सिद्धान्तले कुनै पनि देशको आर्थिक, सामाजिक एवं राजनीतिक तथा अन्य विकास प्रकियाअघि बढ्दै जाँदा जन्मदर पनि घटेर न्यून जन्म र न्यून मृत्युको अवस्थामा परिवर्तन हुने मान्यता राख्दछ ।

जनसङ्ख्या सङ्क्रमण सिद्धान्तको विश्लेषण (Analysis of Theory of Demoagraphic Transition)

विश्वका हरेक देशहरू जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको कुनै न कुनै अवस्थाबाट गुज्रिरहेका हुन्छन् । जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको सिद्धान्त पश्चिमी राष्ट्रहरूको अनुभवमा आधारित सिद्धान्त हो । विभिन्न विद्वान्हरूले जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको अवस्थालाई विभिन्न तरिकाले व्याख्या एवं विश्लेषण गरेको पाइन्छ । ल्यान्ड्री,बारेन थम्पसन,रनोटेस्टाइनकाअनुसार जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको अवस्थालाई निम्नानुसार चार अवस्थाहरूमा विभाजन गरिएको छ ।

१. पहिलो अवस्थावा पुर्व सङ्क्रमणको अवस्था (First Stage)

यस अवस्थालाई पूर्वसङ्क्रमण (Pre-transition) को अवस्था पनि भनिन्छ । यो अवस्थामा जन्मदर एवं मृत्युदर दुवै उच्च रहने हुँदा जनसङ्ख्याको प्राकृतिक वृद्धिदर स्थिर रहन्छ । यसरी, जनसङ्ख्या लगभग स्थिर रहने भएका कारणले यो अवस्थालाई जनसङ्ख्या वृद्धिको स्थिर अवधि (Stable Population Growth) पनि भन्ने गरिएको छ । उद्योगधन्दाको विकास नभएको र

कृषिमा आधारित समाजको बाहुल्यता भएका देशहरूमा जन्मदर र मृत्युदर दुवै उच्च रहने अवस्था हुन्छ । करिब २०० वर्ष पहिले विश्वका अधिकांश देशहरू जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको यही अवस्थामा रहेको पाइन्छ । यो अवस्थामा जन्मदर एवं मृत्युदर क्रमशः ३५ र ३० प्रतिहजारभन्दा बढी रहन्छ । समाजमा प्राचीन रुढिवादी, संस्कार, कृषिमा आधारित जीवनशैली आदि भएका कारण गरिबी, रोग, भोक, उच्च जन्मदर एवं मृत्युदर हुन्छ । स्वास्थ्य, शिक्षा र सरसफाइको कमीका कारण औसत जीवन प्रत्याशापनि कम हुन्छ ।

२. दोस्रो अवस्थावा प्रारम्भिक सङ्क्रमणको अवस्था (Second stage)

यो अवस्थालाई सङ्क्रमण (Transition) को अवस्था पनि भनिन्छ । समाजमा विकासको सुरुवात सँगसँगै जनसङ्ख्यिक सङ्क्रमणको दोस्रो अवस्थाको प्रारम्भ हुन्छ । यो अवस्थामा प्रजननदरमा केही ह्रास आउँछ भने मृत्युदरमा भने प्रजननदरको तुलनामा धेरै नै ह्रास आउँछ । यस अवस्थामा **जन्मदरमा केही कमी तर मृत्युदरमा धेरै कमी** भएका कारण जनसङ्ख्यामा तीव्र वृद्धि हुन्छ । त्यसकारण यो अवस्थालाई जनसङ्ख्याको तीव्र वृद्धिको अवस्था (Period of rapid population Growth) पनि भनिन्छ । यो अवस्थामा जन्मदर लगभग ३० तथा मृत्युदर लगभग १५ प्रतिहजारको हाराहारीमा रहने अनुमान गरिएको छ । समाजमा विकासको सुरुवातसँगै स्वास्थ्य, शिक्षा र पोषणको अवस्थामा पनि सुधार हुँदै जाने तथा यातायात, सञ्चार, सहरीकरण एवं औद्योगिकीकरणका कारण मृत्युदरमा ह्वात्तै ह्रास आउँछ । तर, जन्मदरमा भने मृत्युदरको तुलनामा कमी भएको हुँदैन ।

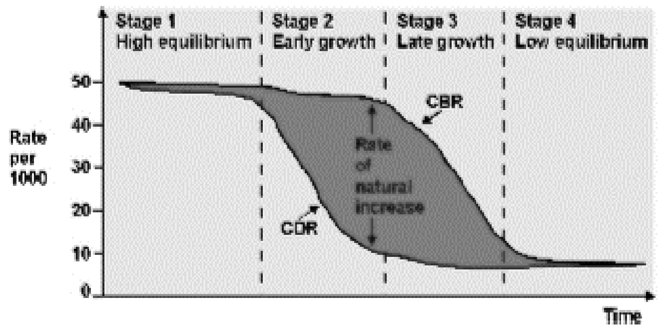
३. तेस्रो अवस्था वा मध्य सङ्क्रमणको अवस्था(Third Stage)

जनसङ्ख्यिक सङ्क्रमणको तेस्रो अवस्थालाई सङ्क्रमणपछिको अवस्था (Post Transition Stage) पनि भनिन्छ । यस अवस्थामा **प्रजनन एवं मृत्युदर दुवैमा उल्लेख्य कमी** हुन्छ । त्यसकारण जनसङ्ख्या वृद्धिदर धेरै नै मन्द गतिमा हुने हुँदा यो अवस्थालाई जनसङ्ख्या वृद्धिको मन्द अवधि (Period of slow population growth) पनि भनिन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य र सरसफाइमा उल्लेख्य विकास तथा सहरीकरण तथा औद्योगिकीकरणका कारण मानिसको आर्थिक विकास हुन्छ । प्राविधिक विकास धेरै हुने तथा परिवार नियोजन सेवाको विकासले गर्दा मानवीय जीवन प्रत्याशा (Life expetency) पनि उच्च हुन्छ । विश्वका अति विकसित राष्ट्रहरू हाल जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको तेस्रो अवस्थामा रहेका छन् ।

४. चौथोअवस्थावा ढिलो सङ्क्रमणको अवस्था(Fourth stage)

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको चौथो अवस्थामा दुवै जन्म तथा मृत्युदर न्यून हुन्छ र कुल जनसङ्ख्या वृद्धि स्थिर हुन्छ । जुन कुरा दिइएको चित्रको चौथो अवस्थामा देखाईएको छ । चित्रमा जन्म तथा मृत्यु दुवै समान छन् । जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको चौथो अवस्थामा पुगेका राष्ट्रमा स्वास्थ्य, शिक्षा, आर्थिक विकासलगायत सम्पूर्ण पक्षहरू मजबुद हुन्छन् । प्रजनन्दर घटेर २.१ जन्म प्रति महिला भन्दा कम हुन्छ ।

चित्र: जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको सिद्धान्त



Source: Population Reference Bureau, (2011)

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तका आलोचनाहरू (Criticisms of Demographic Transition Theory)

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तलाई जनसाङ्ख्यिक इतिहास व्याख्या गर्ने तथ्य मानी विश्वव्यापी रूपमा स्वीकार गरिएको छ । यस सिद्धान्तलाई राम्रो मान्दामान्दै पनि यसका केहि कमजोरीहरू छन् भनी आलोचना गरिएको छ :

१ सबै युरोपियन देशहरूमा जनसाङ्ख्यिक परिवर्तन समान रूपमा भएको छैन त्यसकारण यो सिद्धान्त पूर्ण छैन ।

२ यस सिद्धान्तले पहिले मृत्युदरमा कमी आएपछि मात्र जन्मदरमा कमी आउने कुरा स्विकारेको भए पनि यो सबै देश रअवस्थाहरूमा एकैरूपले हुन सकेको पाइँदैन । विश्वमा यस्ता राष्ट्रहरू पनि छन् जहाँ पहिले प्रजननदरमा ह्रास आएपछि मात्र मृत्युदरमा पछि ह्रास आएको थियो ।

३. यो सिद्धान्तले आर्थिक पुनःस्थापना(Ecomomic Recovery) र दोस्रो विश्वयुद्धपछि देखापरेको जनसाङ्ख्यिक विस्फोटन (Baby Boom) को अवस्थालाई पनि व्याख्या गर्न सकेको छैन ।

४ जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्त विकसित मुलुकहरूको जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनमा आधारित भएका कारण यसले विकासशील राष्ट्रलाई समेट्न सकेको छैन । त्यसकारण, यसलाई पश्चिमी राष्ट्रको अनुभवहरूको एक सामान्यीकरणको सिद्धान्त मात्र भन्न सकिन्छ ।

५ आलोचकहरूले यो सिद्धान्तले भनेजस्तै प्रजनन र मृत्युदरमा ह्रास आउन सामाजिक तथा आर्थिक विकासको मात्रामा जरुरी कुरामा जोड दिएको भए तापनि के कति मात्रामा त्यस्ता कुरामा विकास हुनुपर्छ भनेर स्पष्ट पार्न नसकेको आरोप लगाएका छन् ।

नेपालका सन्दर्भमा जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको प्रयोग (Implication of Demographic Transition Theory in the context of Nepal)

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्त कुनै पनि देशको सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थामा हुने सुधारको मान्यतामा आधारित रहेको छ । यो सिद्धान्तको निर्माण विकसित मुलुकहरूको जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनमा आधारित भएका कारण यसले विकासशील राष्ट्रलाई समेट्न नसकेको विचार आलोचकहरूको रहेको छ । यसो हुँदाहुँदै पनि हाम्रो देशको वर्तमान जनसाङ्ख्यिक अवस्था सङ्क्रमणको तेस्रो चरणको अन्त्य र चौथो चरणको सुरुवातको मान्न

सकिन्छ । यसरी हेर्दा यो सिद्धान्त बिकसित/विकासशील देशका लागि यो सिद्धान्त खासै उपयोगि हुने देखिँदैन ।

क्रियाकलाप : नेपालको वर्तमान जनसाङ्ख्यिक अवस्थालाई जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको कुन अवस्थामा राखेर तुलना गर्न सकिन्छ ? विश्लेषण गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२.३ जनसङ्ख्या सम्बन्धी जन्मपक्षीय र जन्मविरुद्ध नीति (Pro-Natalist and Anti-natalist Population Policy)

जुनसुकै देशको प्रजनन अवस्थालाई मध्यनजर गरी बनाइएको जनसङ्ख्या नीतिलाई जन्मदरलाई प्रभाव पार्ने जनसङ्ख्या नीति भनिन्छ । कुनै पनि देशमा रहेको स्रोत, साधन तथा आवश्यकताअनुसार जनसङ्ख्या नीतिको तर्जुमा गरिन्छ । यस्ता नीति अल्पकालिन वा दिर्घकालिन दुवै हुन सक्दछन् । प्रजननलाई प्रभाव पार्ने नीतिलाई दुई भागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ । ती हुन् :

१. जन्म पक्षीय/प्रजननदर बढाउने नीति   २. जन्म विरुद्ध/प्रजननदर घटाउने नीति

१ प्रजननदर बढाउने /जन्म पक्षीय नीति(Pro- Natalist policy)

कुनै देशको जनसङ्ख्याको वास्तबिक वृद्धिदर निकै कम भई जनशक्ति (Human Resource)को समेत कमी हुन पुग्दछ । आफ्ना बाबुआमाको सङ्ख्या (२ जना) लाई छोराछोरीहरूको सङ्ख्या (२ जना) ले प्रतिस्थापन गर्ने यस्तो अवस्थालाई प्रतिस्थापन तह (Replacement Level) भनिन्छ । औसत सन्तान सङ्ख्या प्रतिस्थापन तह भन्दा कम भएमा सो स्थानको जनसङ्ख्या घट्न थाल्दछ । यस्तो अवस्थामा त्यस्ता देशको स्रोत तथा साधनको समुचित प्रयोग गर्न सकिदैन । फलस्वरूप प्रतिव्यक्ति आम्दानी, राष्ट्रिय आम्दानी, आर्थिक विकास सबै न्यून हुन पुग्ने हुँदा आर्थिक क्रियाकलापको समेत कमी हुन जान्छ भने देशको सुरक्षा अवस्थामा समेत समस्या हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा त्यस्ता देशमा जनसङ्ख्या वृद्धि गराउन विभिन्न तरिकाहरू अपनाइन्छ । यसरी जन्म पक्षाय नीति अपनाउँदा निम्न तरिकाहरू अपनाउने गरिएको छ :

- बहुबिवाहलाई प्रोत्साहन दिने
- छिटो विवाहलाई प्रोत्साहन गर्ने
- गर्भपतनलाई निरुत्साहित गर्ने
- धेरै सन्तान जन्माउने बाबुआमालाई विशेष सुविधाको व्यवस्था गर्ने
- सबै बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा जस्ता सेवाहरू सरकारले नै व्यहोर्ने
- विधवा विवाहलाई कानुनी मान्यता दिने

२. प्रजननदर घटाउने/जन्म विरुद्ध नीति (Anti- Natalist Population Policy)

कुनै पनि देशको जनसङ्ख्या उच्चदरमा वृद्धि भएमा सो सङ्ख्यालाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सेवा सुविधाहरू पुऱ्याउन कठिन हुन्छ । यसरी देशमा उपलब्ध स्रोत तथा साधन र जनसङ्ख्याको आकारबिच असन्तुलनको स्थिति हुँदा मुलुकको आर्थिक विकास र गुणस्तरीय जीवनमा समेत नकरात्मक असर पर्न जान्छ । यस्तो अवस्थामा राज्यले जन्मदर घटाउन विभिन्न प्रत्यक्ष तथा

अप्रत्यक्ष तरिका र उपायहरू अपनाएको हुन्छ । जसलाई जन्म विरुद्धको नीति भनिन्छ । विशेषगरी विश्वका गरिब तथा विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा स्रोत र साधनका अनुपातमा जनसङ्ख्या वृद्धि धेरै भएका कारण यी दुईबिचको सन्तुलन मिलाउन कठिन भएको पाइन्छ । यस्तो अवस्थामा ती देशहरूले जन्ममा नियन्त्रण गर्दै जन्म विरुद्धको नीति अङ्गिकार गरेको पाइन्छ । यस्ता प्रजनन घटाउने नीतिलाई प्रत्यक्ष (Direct) र अप्रत्यक्ष (Indirect)गरी दुईभागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

क) प्रत्यक्ष जन्मविरुद्धका जनसङ्ख्या नीतिहरू

जन्म विरुद्धका प्रत्यक्ष नीतिहरूअन्तर्गत निम्नअनुसारका उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छः

- गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिलाउने
- परिवार नियोजनका साधनहरू निशुल्क र सर्वसुलभ रूपमा वितरण गर्ने
- ढीलो बिवाहलाई प्रोत्साहित गर्दै वालविवाह, चाडो विवाह, विधवा विवाह र बहुविवाहलाई कानुनतः निषेध गर्ने
- स्तनपानलाई प्रोत्साहन गराउने
- स्थायी बन्ध्याकरण गर्न प्रोत्साहन गर्ने
- धेरै सन्तान जन्माउने दम्पत्तीलाई कानुनी अथवा नैतिक रूपबाट दण्ड दिने
- राज्यले नै निश्चित सङ्ख्या भन्दा बढि बच्चा जन्माउन नपाइने नियम बनाउने

ख) अप्रत्यक्ष जन्म विरुद्धका जनसङ्ख्या नीतिहरू

जन्म विरुद्धका अप्रत्यक्ष नीतिहरू तर्जुमा गर्दा निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ :

- जनसङ्ख्या शिक्षालाई व्यापक प्रचार प्रसार गरी सानो आकारको परिवार प्रति प्रोत्साहन गर्ने
- राज्यले गरिबी र बेरोजगारी हटाई सबै दम्पत्तीलाई सन्तानमा निर्भर हुन नपर्ने वातावरण बनाउने
- सामाजिक अन्धविश्वास हटाई छोरा प्रतिको महत्व कम गर्ने,
- महिला सशक्तिकरण र महिला शिक्षालाई महत्व दिँदै लैङ्गिक समानता बढाउने
- मनोरञ्जनका साधनहरू उपलब्ध गराउने
- वृद्ध भत्ता, पेन्सन आदि प्रदान गरी बुढेसकालमा आत्मनिर्भर हुने वातावरण मिलाउने
- सहरीकरण र औधोगिकरणमा जोड दिने,
- सामाजिक चेतनामा वृद्धि गर्ने आदि ।

चीनको जनसङ्ख्या नीति (Population Policy of China)

चीन विश्वको सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको देश हो । सन् १९७० देखि नै चीनमा भइरहेको उच्च जनसङ्ख्या वृद्धिले यहाँको आर्थिक विकासमा धेरै नै नकारात्मक प्रभाव पारेको महसुस गरी जनसङ्ख्या नियन्त्रणलाई योजनाबद्ध विकासका रूपमा प्राथमिकता दिँदै यहाँ जन्मविरुद्धको जनसङ्ख्या नीति अवलम्वन गरिएको पाइन्छ । एक सन्तान नीति (One-Child Policy) लाई चीनको प्रमुख जनसङ्ख्या नीतिका रूपमा चिनिन्छ । यो नियमको सुरुवात सन् १९७८ मा भएको थियो । देशका सबै क्षेत्रहरूमा नभई हङकङ, मकाउ र तीव्रबत क्षेत्रमा लागु भएको यो नीति सन् २००७ सम्मको तथ्याङ्कअनुसार ३५.९ प्रतिशत क्षेत्रमा कार्यान्वयनमा रहेको छ । यो नियम लागु भएदेखि सन् २००० सम्ममा चीनमा करिब २५ करोड नयाँ जन्म हुनबाट बचेको तथ्याङ्क छ ।

यो नीतिका कारण भ्रूण हत्या तथा गर्भपतन, नवजात छोरीको हत्या गर्ने (Female Infanticide)तथा छोरी जन्मँदा तथ्याङ्क नै लुकाउने आदि समस्या देखिएको र लिङ्ग अनुपातमा असन्तुलन भएको भन्ने आलोचना पाइन्छ । तथापि सन् २००८ मा गरिएको एक सर्भेक्षणले ७६ प्रतिशत चीनका नागरिकले यो नियमलाई सघाएको उल्लेख गरिएको छ । चीनमा एकभन्दा बढी सन्तान जन्माउने दम्पत्तीले एक मात्र सन्तान जन्माउने दम्पत्तीको बराबर सरकारी सुविधा उपभोग गर्न पाउँदैनन् भने कतिपय धनी परिवारका दम्पत्तीले भने सरकारलाई विशेष शुल्क तिरेर दोस्रो बच्चा जन्माउने अनुमति लिने गरेको पनि पाइन्छ । एक सन्तान नीति भएपनि खास स्थानमा तथा कतिपय पिछडिएका जातिहरू जस्तै हान जातिलाई सहरमा २ र गाउँमा ३–४ ओटासम्म पनि बच्चा जन्माउन छुट छ । यति हुँदाहुँदै पनि चीनमा प्रत्येक ५ हप्तामा मर्नेको सङ्ख्याभन्दा जन्मिनेको सङ्ख्या औसतमा दस लाखले बढी रहने गरेको तथ्याङ्क छ ।

सरकारले एकमात्र सन्तान भएका दम्पत्तीलाई एक सन्तान प्रमाणपत्र प्रदान गर्दछ । जसका आधारमा दम्पत्तीले कम खर्चमा घर, स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा आदि पाउँछन् । यस्ता दम्पत्तीले दोस्रो बच्चा जन्माएमा भने उपलब्ध गराउँदै आइएको सेवा सुविधा स्वतः कटौती गरिन्छ । दुईभन्दा बढी सन्तान जन्माउने दम्पत्तीलाई समाजमा समेत अपहेलना गरिन्छ । चीनमा परिवार नियोजन सम्बन्धीसेवाहरू निःशुल्क तथा सुलभ तरीकाले उपलब्ध गराइन्छ ।चिनको एक सन्तान नीति सन् २०१६ बाटअन्त्य भईसकेको छ तर एकभन्दा बढी सन्तान जन्माउन ईच्छा भएका दम्पत्तिले हाल पनि बच्चा जन्माउनु पुर्व प्रशासनको अनुमती लिनुपर्ने व्यवस्था छ ।

भियतनामको जनसङ्ख्या नीति (Population Policy of Vietnam)

जनसङ्ख्या नीतिको उद्देश्य सामाजिक सोचमा सुधार गराई जन्म दरमा नियन्त्रण ल्याउनु र सानो पारिवारिक आकार बनाउनु हो । अव्यवस्थित जनसङ्ख्या वृद्धिलाई व्यवस्थित गर्न यहाँ जन्मविरुद्धको जनसङ्ख्या नीति अवलम्वन गरिएको पाइन्छ । भियतनामको जनसङ्ख्या नीतिको कार्यान्वयनलाई तीन ओटा चरणमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

प्रथम सुरुवाती अवस्थाः सन् १९६० देखि १९७०,

दोस्रो परिपक्वताको अवस्थाः १९८० देखि १९९० र

तेस्रो कानुनी वैधताकोअवस्थाः २००० देखि २०१० सम्म रह्यो ।

प्रजनन उमेरका महिलाहरूले परिवार नियोजन सेवा प्रयोगमा ल्याएका कारण भियतनाममा सन् २००९ मा यहाँको आश्रित जनसङ्ख्या प्रतिशत जम्मा ५१ रहेको छ । सन् १९६० मा कुल प्रजनन

दर ६ प्रति महिला रहेकोमा सन् २००० सम्म आइपुग्दा यो २ प्रति महिलामा झरेको छ । यसरी सन् १९५५ देखि १९९० सम्म ३ प्रतिशतसम्म वृद्धि भएको भियतनामको जनसङ्ख्या त्यस यता निरन्तर १ प्रतिशतको हाराहारी मात्र वृद्धि भएको छ । विश्व बैङ्कको अनुसार सन् १९६० मा यहाँको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धि प्रतिशत ३.०२ रहेकोमा सन् २०१७ मा यो दर १.०२ प्रतिशत मात्र रहेको छ ।

कतारको जनसङ्ख्या नीति (The population policy of Qatar)

कतारको जनसङ्ख्या नीतिको मुख्य उद्देश्य जनसङ्ख्या वृद्धि र दिगो विकासका आधारभूत कुराहरूबिच सन्तुलन कायम गराई कतारी जनताको सुखी जीवनयापनका लागि विभिन्न क्षेत्रहरूमा पहुँच, छनौट तथा सामाजिक सहभागितामा वृद्धि गराउनु रहेको छ । देशमा रहेको अवशर र साधन स्रोतको परिचालन गर्न यहाँको जनसङ्ख्या अपुग भए पश्चात उपलब्ध अवशर र साधन स्रोत र जनसङ्ख्याबिच सन्तुलन कायम गर्न यहाँ जनसङ्ख्याको जन्मपक्षीय नीति अवलम्वन गरिएको पाइन्छ । Permanent Population Committee (PPC) ले UNFPA को सहयोगमा कतारको जनसङ्ख्या नीति तय पारिएको हो ।कतारमा सन् २००५ मा जनसङ्ख्या परिवर्तनका निर्धारक तत्त्वहरू तथा र तिनीहरूको भूमिका, बसाइसराइ, सहरी सङ्ख्यामा भएको वृद्धि, प्रजनन स्वास्थ्य आदि विषयहरूलाई समेटेर एउटा अध्ययन गरिएको थियो । सन् २००८ मा UNFPA, PPC, सरकार तथा अन्य सँगठनहरूसम्मिलित जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धित राष्ट्रिय कार्यशाला आयोजना गरी जनसङ्ख्या नीतिको खाका तयार गरिएको थियो । सन् २०३० सम्ममा जनसङ्ख्यासम्बन्धी सबै उद्देश्य प्राप्त गर्ने लक्ष्यका साथ उक्त नीति निर्माण भएको थियो ।

कतारमा जनतालाई घर जग्गा किन्न ऋण सुविधा उपलब्ध गराउने विवाह गर्न सजिलोका लागि कोष खडा गर्ने विवाहमा दाइजो कम दिई विवाहलाई सहज बनाउन जनचेतना बढाउने ढिला विवाहलाई दुरुत्साहन गर्ने नीतिगत व्यवस्था रहेको छ । त्यस्तै जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका लागि पुनर्विवाह तथा विधवा विवाह गर्न प्रोत्साहित गर्नु मस्जितहरूमा पारिवारिक शिक्षा प्रदान गर्नु पारिवारीक सल्लाह केन्द(Family ConsutLj|nce Centre)स्थापना गर्नु छोडपत्र गर्नुका गलत परिणामहरूबारे जनचेतना फैलाउनु, मातृशिशु स्वास्थ्य प्रदान गर्नु विवाह गर्न प्रोत्साहन गर्नु जस्ता विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने गरिएको छ । यसैगरी धेरै सन्तान जन्माउने आमा बाबुलाई भत्ता तथा सुविधाहरू पनि बढाउँदै जाने र जनसङ्ख्या वृद्धि गराउन मुख्य भूमिका भएका युवायुवतीहरूको सवारी दुर्घटनाबाट हुने मृत्युदरलाई घटाउन वैज्ञानिक अनुसन्धान तथा अध्ययन गर्ने क्रियाकलाप समेत गर्ने गरिएको छ ।

२.४ नेपालको जनसङ्ख्या नीति (Population Policy of Nepal)

कुनै पनि स्थानको जनसङ्ख्यालाई व्यवस्थित गर्न जनसङ्ख्यामा परिवर्तन ल्याउने मुख्य तीन ओटा तत्त्वहरू जन्म, मृत्यु र बसाइसराईलाई व्यवस्थित गर्नुपर्दछ । जनसङ्ख्या सधै परिवर्तनशील हुन्छ । तसर्थ यसलाई व्यवस्थित गर्नहरेक मुलुकले आआफ्नो देशको जनसाङ्ख्यिक अवस्थाअनुसार जनसङ्ख्या सम्बन्धी आवश्यक नीति तथा कार्यक्रमहरू तय गरेका हुन्छन् । नेपालमा पनि वि.सं.२०३१ मा जनसङ्ख्या नीति तथा समन्वय बोर्डको गठन भएसँगै जनसङ्ख्या सम्बन्धी नीति निर्माणको थालनी भएको गरिएको थियो । नेपालले सन् १९९४ मा कायरोमा सम्पन्न भएको जनसङ्ख्या तथा विकास सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनद्वारा पारित कार्ययोजनालाई पारित गरेको छ । यस्तै अन्य विभिन्न सम्मेलनहरूमा

पारित कार्ययोजनाका आधारमा जनसङ्ख्याको व्यवस्थापन गर्ने कुरामा पनि जोड दिदै आएको परिप्रेक्ष्यमा अहिले जनसङ्ख्या तथा विकास सम्बन्धी बिस वर्षीय दीर्घकालीन योजना (वि.सं.२०६७-२०८७) कार्यान्वयनमा रहेको छ । नेपालमा कुल प्रजनन् दर र जनसङ्ख्याको औसत वार्षिक वृद्धिदर घट्दै गएता पनि सङ्ख्यात्मक रूपमा देशको जनसङ्ख्या बढ्दो छ ।

योजनामा निर्धारण गरिएका नीतिका आधारमा पहिलोदेखि पाचौं पञ्चवर्षीय योजनासम्म बसाइसराई, परिवार नियोजन र मातृशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रममा जोड दिएको थियो । छैटौं योजनामा बसाइसराईसँगै जनसङ्ख्या वितरण, सातौं योजनामा जनसङ्ख्याको वृद्धि र आर्थिक विकासबिच सन्तुलन र आठौं योजनामा जनसङ्ख्या नीतिलाई क्षेत्रगत नीतिका रूपमा जनसख्याको महत्त्वलाई जोड दिइएको थियो । यसैगरी नवौं योजनामा बिस वर्षीय दीर्घकालीन योजना प्रस्तुत गरिएको थियो ।

नेपालमा वि.सं. २०६७/६८ देखि २०६९/७० को अन्त्यसम्ममा कुल प्रजनन दरलाई घटाएर प्रतिस्थापन तहमा पुऱ्याउने लक्ष राखिएको थियो । यस अघिका त्रिवर्षीय अन्तरिम योजनाहरू वि.सं.२०६४/६५ देखि २०६६/६७ मा पनि सानो परिवारसहित गुणस्तरीय जीवन आर्जन गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्ने नीति लिएको पाइन्छ ।

नेपालको जनसाङ्ख्यिक सूचकको आगामी २० वर्षका लक्ष्य निम्न छन् :

वि.सं.२०७०/७१ देखि २०७२/७३ को तेह्रौ त्रिवर्षीय योजनाले भने गरिबी घटाई गरिबीको रेखामुनिको जनसङ्ख्या प्रतिशतलाई १८ मा झार्ने र सन् २०२२ भित्र नेपाललाई कम विकसित राष्ट्रबाट विकासशील राष्ट्रमा परिवर्तन गर्ने उद्धेश्य लिएको थियो ।

क.सं	विवरण	लक्षित वर्ष (वि.सं.२०९०)
१	कुल प्रजनन दर (प्रति महिला)	२.१ मा ल्याउने
२	जनसङ्ख्या वृद्धिदर	१.१ प्रतिशतमा झार्ने
३	कोरा जन्मदर (प्रतिहजार)	५.० मा झार्ने
४	शिशु मृत्युदर (प्रतिहजार)	२५ मा झार्ने
५	दुवै लिङ्गको औसत आयु	६५ वर्ष पुऱ्याउने
६	दस वर्ष माथिको साक्षरता प्रतिशत	९५ प्रतिशत पुऱ्याउने
७	परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्ने दम्पत्तीको प्रतिशत	९० प्रतिशत पुऱ्याउने
८	सहरी जनसङ्ख्या	६० प्रतिशत पुऱ्याउने

तेह्रौं योजना २०७०/७१ देखि २०७१/७२ को जनसङ्ख्या सम्बन्धी दीर्घकालीन सोच "जनसङ्ख्या व्यवस्थापन मार्फतसर्वसाधारण जनताको जीवनस्तर गुणस्तरीय बनाउने" रहेको छ । यसै गरी यस योजनाको उद्धेश्य भने "जनसङ्ख्या व्यवस्थापनबाट उत्पादनशील र स्तरीय जीवनको वातावरण तयार गर्ने" रहेको पाइन्छ ।

चौधौं त्रिवर्षीय योजना (२०७३/७४-२०७५/७६)का जनसङ्ख्या सम्बन्धी प्रमुख कार्यक्रमहरू

(क) किशोरकिशोरी लक्षित कार्यक्रम

१. किशोरकिशोरीहरूको विविध पक्षहरूको अध्ययन सर्वेक्षण

२. हरेक जिल्लामा औषतमा ३० ओटा विद्यालयका ८ देखि १० कक्षा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूका बारेमा अध्ययन

३. किशोरकिशोरीहरूलाई साथी शिक्षा (Peer Education) नागरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा संञ्चालन गरी जनसङ्ख्या प्रजनन स्वास्थ्य र यौनसम्बन्धी विषयहरूमा चेतना अभिवृद्धि गरी सभ्य र सुरक्षित व्यवहार प्रवर्द्धन

स्रोत : नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, राष्ट्रिय जनसंख्या नीति : २०७१

(ख) जनसङ्ख्या अध्ययन, अनुसन्धान तथा सूचना व्यवस्थापन

१. प्रत्येक प्रदेश, जिल्ला, नगर र गाउँ स्तरको लागि जनसङ्ख्याको प्रक्षेप

२. जनसङ्ख्याको विविध पक्ष झल्कने विषयको प्रतिवेदन तयारी

३. जनसङ्ख्याले आर्थिक, सामाजिक, प्राकृतिक स्रोत तथा पूर्वाधारका आदि क्षेत्रमा पार्ने प्रभावको अध्ययनका लागि जनसङ्ख्या प्रेसर इन्डेक्स तयारी

४. जनसङ्ख्यासम्बन्धी अध्ययन अनुसन्धान

५. प्रदेशगत तथा जिल्लागत जनसङ्ख्या प्रोफाइल तयार, जनसङ्ख्या सूचना प्रणालीको सफ्टवेयर विकास, निर्माण अद्यावधिक तथा संञ्चालन र जनसाङ्ख्यिक लाभांशसम्बन्धी अध्ययन

६. जनसङ्ख्या व्यवस्थापन तथा विश्लेषण सम्बन्धी क्षमता अभिवृद्धि

(ग) बसाइँसराइ सम्बन्धी कार्यक्रम

१. नेपालको आन्तरिक तथा बाह्य बसाइँसराइ सम्बन्धी अध्ययन तथा सर्वेक्षण

२. आन्तरिक बसाइँ सराइबाट नव उन्मुख सहरहरूमा पर्ने जनसाङ्ख्यिक चाप र त्यसबाट सिर्जना हुन सक्ने वातावरण, प्राकृतिक स्रोत र पूर्वाधार क्षेत्रमा पर्ने प्रभावसम्बन्धी सर्वेक्षण

३. आन्तरिक तथा बाह्य बसाइँ सराइँबाट परेको आर्थिक, सामाजिक प्रभावको अध्ययन तथा अन्तरक्रिया

क्रियाकलाप : सँगैको तालिकामा नेपाल र कतारको जनसांख्यिक अवस्थालाई प्रस्तुत गरिएको छ । दिइएको तालिका अध्ययन गरी एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

विवरण	कतार	नेपाल
कुल जनसङ्ख्या	२६३९००	२९३०५०००
कोरा जन्मदर(प्रतिहजार)	११	२१
कुल प्रजनन दर	१	६
५ वर्ष मुनिका बालवालिकाको मृत्युदर	९	४०
६० वर्ष माथिका आश्रित जनसङ्ख्या (प्रतिशत)	३	९
१५ वर्ष माथिका आश्रित जनसङ्ख्या (प्रतिशत)	१४	३१
औसत आयु (वर्ष)	७८	६९

नेपालको जनसङ्ख्या : विगत र वर्तमान

नेपालको जनसाङ्ख्यिक तथ्याङ्कको औपचारिक इतिहास त्यति लामो छैन । बि. सं. १९६८ देखि सुरु भएको जनगणनाको दसौँ शृङ्खला २०६८ सम्म पुग्दा पूरा भएको छ । सुरुका केही दसकहरूमा नियन्त्रित देखिएको नेपालको जनसङ्ख्या बि. सं. २००० को दसक ताका अनियन्त्रित रूपमा बढेको देखिन्छ भने गत जनगणनाको तथ्याङ्कले पुनः नियन्त्रित भएको देखाएको छ । तलको तालिकाले नेपालको जनसङ्ख्याको प्रवृत्तिलाई प्रष्ट्याएको छ ।

नेपालको जनसङ्ख्याको प्रवृत्ति (वि. सं. १९६८ देखि २०६८)

जनगणना वर्ष (वि.सं.)	कूल जनसङ्ख्या	जनगणनाबिचको फरक (खुद वृद्धि)	वर्षिक वृद्धिदर (%)	दोब्बर हुन लाग्ने समय (बर्षमा)
१९६८	५६,३८,७४९	-	-	-
१९७७	५५,७३७८८	(-६४९६१)	(-०.१३)	-
१९८७	५५३२५७४	(-४१२१४)	(-०.०७)	६०
१९९८	६२८३६४९	७५१०७५	१.१६	३१

२००९/११	८२५६६२५	१९७२५७६	२.२७	४२
२०१८	९४१२९९६	११५६३७१	१.६४	३४
२०२८	११५५५९८३	२१४२९८७	२.०५	२६
२०३८	१५०२२८३९	३४६६८५६	२.६२	२६
२०४८	१८४९१०९७	३४८६२५८	२.०८	३३
२०५८	२३१५१४२३	४६६०३२६	२.२५	३१
२०६८	२६४९४५०४	३३४३०८१	१.३५	५२

स्रोत : *केन्द्रिय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४*

२.६ नेपालमा जनसङ्ख्या नीतिको वर्तमान अवस्था (Present Situation of Population Policy of Nepal)

नेपालमा योजनाबद्ध विकासको थालनी बि. सं. २०१३ बाट भएको पाइन्छ । यसको सुरुवात प्रथम पञ्चबर्षिय योजना (२०१३-२०१८) बाट भएको हो । यस योजनामा जनसङ्ख्यासम्बन्धी कुनै विषयवस्तु पनि समेटिएको पाइँदैन । यस समयमा पहाडी तथा हिमाली जिल्लाहरूबाट बँसाइसराई गरी तराईतिर झर्ने क्रम बढेसँगै दोश्रो योजना (२०१८-२०२३) बाट भने बसाई सरी आउने ब्यक्तिहरूलाई ब्यवस्थि तगर्न पुनर्वासको व्यवस्था गरेको पाइन्छ । यसरी जनसङ्ख्यासम्बन्धी विषयबस्तुहरूलाई योजनावद्ध रूपमा किटान गरेरै योजनामा स्थान दिने कार्य तेश्रो योजना (२०२३-२०२८) बाट मात्र भएको पाइन्छ ।

यस योजनाले जनसङ्ख्या वृद्धिका नकरात्मक प्रभावहरू न्यूनिकरणका उपायहरू खोजि गरेको पाइन्छ । जनसङ्ख्या वृद्धिलाई न्यूनिकरण गर्ने उपायहरू अन्तर्गत जनसङ्ख्या वृद्धिको नियन्त्रणका लागि परिवार नियोजन तथा मातृ कल्याण बोर्डको स्थाजना पनि यहि समयमा भएको हो ।

त्यस्तै चौथो योजना (२०२८-२०३३) ले परिवार नियोजन कार्यक्रमलाई सशक्त रूपमा जोड दिँदै तीब्र रूपमा बढिरहेको जनसङ्ख्यालाई समयानुकुल व्यवस्थित गर्ने योजना अङ्गिकार गरेको पाइन्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् ।

१) माल्थसको भनाइअनुसार जनसङ्ख्या वृद्धि कुन अनुपातमा हुन्छ ?

२) जन्मदरभन्दा मृत्युदर बढ्ता हुनु जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको कुन अवस्था हो ?

३) अनुकूलतम जनसङ्ख्या सिद्धान्तको कुनै एक विशेषता लेख्नुहोस् ।

४) चीनको जनसङ्ख्या नीतिको कुनै एक विशेषता लेख्नुहोस् ।

५) प्लेटोकाअनुसार एउटा सहरमा कति जना जनसङ्ख्या हुनुपर्दछ ?

६) प्रकृतिवादी सम्प्रदायकाअनुसार कस्तो अवस्थासम्म जनसङ्ख्या वृद्धि आवश्यक हुन्छ ?

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१) माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तका मान्यताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

२) कालमार्क्सको जनसङ्ख्यासम्बन्धी कस्तो धारणा रहेको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

३) आदर्स जनसङ्ख्या सिद्धान्तका आलोचनाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

४) जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको पहिलो एवं दोस्रो अवस्थाबिच मुख्य के फरक रहेको छ ? ४ बुँदामा लेख्नुहोस् ।

५) चीन र कतारको जनसङ्ख्या नीतिबिच तुलना गर्नुहोस् ।

६) भियतनामको जनसङ्ख्या नीतिका बारेमा लेख्नुहोस् ।

छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् :

क) जनसङ्ख्याको निराशावादी धारणा

ख) जनसङ्ख्याको प्राकृतिक नियन्त्रण

ग) जनसङ्ख्याको जन्म पक्षीय नीति

घ) आदर्स जनसङ्ख्या

ङ) जनसङ्ख्या सिद्धान्तको अवधारणा

फरक छुट्याउनुहोस् :

क) जनसङ्ख्याको आशावादी र निराशावादी धारणा

ख) जनसङ्ख्याको कृत्रिम र प्राकृतिक नियन्त्रण

ग) जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको पहिलो र दोस्रो अवस्था

लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

१) नेपालको सन्दर्भमा जनसङ्ख्यासँगसम्बन्धित विविध कार्यक्रमहरूको छोटकरीमा चर्चा गर्नुहोस् ।

२) जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको व्याख्या गरी यसका कमजोरीहरू औंल्याउनुहोस् ।

३) “कुनै पनि राष्ट्रका लागि जनसङ्ख्याको वृद्धि सधैंभरि हानिकारक हुँदैन” यस भनाइलाई आदर्स जनसङ्ख्याको सिद्धान्तमा आधारित रहेर व्याख्या गर्नुहोस् ।

४) कालमार्क्सको जनसङ्ख्यासम्बन्धी समाजवादी धारणाको आलोचनात्मक व्याख्या गर्नुहोस् ।

५) माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तका धेरै आलोचकहरू भए ता पनि वर्तमान परिस्थितिमा उनको विचारलाई किन सत्य मानिन्छ ? विवेचना गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदरलाई नियन्त्रण गरी प्रतिस्थापना तहमा पुऱ्याउनका लागि के के गर्नुपर्ला ? सुझावहरूको सूची तयार गरी सम्पर्क कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ ३ जनसङ्ख्या स्थिति (Population Situation)

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अध्ययन पश्चात शिक्षार्थीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन्:

- विश्व जनसङ्ख्या आकारको विगत र वर्तमान अवस्था तुलना गर्न
- नेपालको जनसङ्ख्या आकारको विगत र वर्तमान अवस्थाको वर्णन गर्न
- नेपालको जनसङ्ख्या बनोट र वितरण स्थितिको व्याख्या गर्न
- जनसङ्ख्या पिरामिडको निर्माण र विश्लेषण गर्न
- जनघनत्व र यसको वर्तमान अवस्थाको अवधारणा प्रस्तुत गर्न
- जनसङ्ख्या परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूको विश्लेषण गर्न
- जनसङ्ख्या प्रक्षेपणको अवधारणा, अवश्यकता र महत्व पुष्टि गर्न
- जनसङ्ख्या प्रक्षेपण विधि र तरिकाहरूबिच तुलना गर्न

३.१ विश्व जनसङ्ख्या आकारको विगत र वर्तमान अवस्था (Status and Growth of World Population)

विश्व जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिदर

वर्ष (सन्मा)	कुल जनसङ्ख्या (बिलियन)	जनसङ्ख्या वृद्धिदर (%)
१*	०.२५६	०
१६५०*	०.५०	०.१
१९००*	१.६	०.६
१९३०*	२	१.०७
१९५०*	२.५	१.१०
१९६०*	३	१.८४
१९९९*	६	१.५
२०१७**	७.५३६	१ .१२
२०३०**	८.६	***अनुमानित***

स्रोत : **Asha Vende and Tara Kantikar, 2010, **P R B 2017, World Population Data Sheet*

निश्चित समयमा एउटा निश्चित क्षेत्रभित्र बसोबास गर्ने मानिसहरूको सङ्ख्या भन्ने बुझिन्छ । हरेक स्थानको जनसङ्ख्या निरन्तर परिवर्तन भइ नै रहन्छ । विगतदेखि वर्तमानको विश्व इतिहासको अवस्थालाई विश्लेषण गर्दा यो निरन्तर बढी रहेको पाइन्छ । वर्तमान अवस्थामा जनसङ्ख्या वृद्धि नेपाल जस्ता विकासशील राष्ट्रहरूका लागि एउटा मुख्य चुनौतीका रूपमा देखापरेको छ ।

सन् १९०० भन्दा अगाडिको विश्वको जनसाङ्ख्यिक तथ्याङ्कअनुमानमा आधारित रहेको पाइन्छ । विश्व जनसङ्ख्याका सन्दर्भमा वाल्टर एफ विल्कक्सर कार सउन्डर्सको सन् १६५० देखि १९०० सम्मको अनुमानित तथ्यलाई आजसम्मकै सबैभन्दा बढी आधिकारिक मानिन्छ ।

ईसापूर्व १००० मा विश्वको जनसङ्ख्याको आकार १ लाखदेखि १ करोडको बिचमा भएको अनुमान गरिएको छ । ईश्वी सन्को सुरुमा २५ करोड जति भएको विश्वको कुल जनसङ्ख्या सन् १६५० सम्ममा ५० करोड पुगेको अनुमान छ । यसरी हेर्दा विश्वको जनसङ्ख्या दोब्बर हुन करिब १६५० वर्ष लागेको देखिन्छ भने जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.१ प्रतिशत मात्र रहेको अनुमान गरिएको छ ।

सन् १६५० को विश्वको २५६ मिलियन जनसङ्ख्या १९५० सम्म आइपुग्दा २ अर्ब ५० करोड सम्म पुगेको देखिन्छ । सन् १६५० मा ०.१ प्रतिशत रहेको जनसङ्ख्या वृद्धिदर १९५० मा १.१ प्रतिशत रहेको देखिन्छ । उन्नाइसौँ शताब्दीदेखि विश्वको जनसङ्ख्या वृद्धिमा तीव्रता आएको पाइन्छ । सन् १९०० देखि १९५० को बिचमा विश्वको औसत वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.८ प्रतिशत रहेको पाइन्छ । यो जनसङ्ख्या १९५० देखि १९७० को बिस बर्षको अवधिमा १.९ प्रतिशतका दरले वृद्धि भयो । यो १९०० देखि १९५० का तुलनामा दुई गुणा भन्दा पनि बढी वृद्धि भएको थियो । विश्वको जनसङ्ख्या १९८७ मा ५ अर्ब पुग्यो । सन् १९७५ मा ४ अर्ब भएको विश्वको जनसङ्ख्यामा १ अर्ब थपिन जम्मा १५ वर्ष मात्र लागेको देखिन्छ । त्यसैगरी, सन् १९८७ मा भएको ५ अर्ब जनसङ्ख्या यसको १२ वर्षपछि सन् १९९९ मा ६ अर्ब हुन पुग्यो । अक्टोबर ११ सन् १९९९ का दिन विश्वको जनसङ्ख्या ६ अर्ब पुगेको अनुमान गरी त्यस दिनलाई ६ अर्बको दिन (Day of Six Billion) मनाइयो । सन् २०११ मा ७ अर्व पुगेको विश्वको जनसङ्ख्या २०३० र २०५० मा क्रमशः ८.६ अर्ब र ९.८ अर्ब पुग्ने अनुमान गरिएको छ ।

विश्व जनसङ्ख्या वृद्धिको रूपरेखालाई एक अर्बका दरले बढेका आधारमा निम्नअनुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

बर्ष (सन्)	जनसङ्ख्या (अर्बमा)	प्रत्येक अर्ब जनसङ्ख्या बढ्दा लागेका समय (वर्ष)
१८५०	१	८०
१९३०	२	३०
१९६०	३	३०
१९७५	४	१५

१९८७	५	१२
१९९९	६	१२
२०११	७	१२

क्रियाकलाप

आफ्नो स्थानको जनसङ्ख्याको विगत र वर्तमानको अवस्था खोजी गरी तालिकामा देखाउनुहोस् ।

३.३ जनसङ्ख्या पिरामिड (Population Pyramid)

कुनै निश्चित स्थान तथा समयमा रहेका जनसङ्ख्यालाई उमेर र लिङ्गअनुसारको आधारमा विशेष प्रकारको स्तम्भ चित्रको सहायताबाट प्रस्तुत गरिन्छ भने त्यसलाई जनसङ्ख्या पिरामिड (Population pyramid)भनिन्छ । यो एउटा विशेष किसिमको स्तम्भचित्र हो जसमा जनसङ्ख्याको उमेर र लिङ्गअनुसारको वितरणलाई देखाइएको हुन्छ । (Special type of bar diagram that shows the distribution of population by age and sex at same time is called population pyramid.)

पिरामिडमा कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्यालाई उमेर र लिङ्गको आधारमा सानो उमेर समूहदेखि ठुलो उमेर समूहसम्म विभाजन गर्दै एउटै स्तम्भमा देशको सबै जनसङ्ख्यालाई जनसङ्ख्याकोकोणस्तुपमा प्रस्तुत गरिन्छ । जनसङ्ख्या पिरामिडको निर्माण एकबर्से उमेर समूहका पुरुष तथा महिलालाई देखाउने गरी गर्दा लामो तथा कठिन हुने हुँदा महिला तथा पुरुषलाई पाँचपाँच वर्षको उमेर समूहमा विभाजन गरेर सरल रूपले बनाउन सकिन्छ । यसरी जनसङ्ख्या पिरामिड निर्माण गर्दा यसको बिच भागमा तल (Base) देखि माथिसम्म विभिन्न उमेर समूहहरूक्रमश: देखाइएको हुन्छ भने दायाँ भागमा महिला तथा बायाँ भागमा पुरुषको जनसङ्ख्या प्रतिशत देखाइएको हुन्छ । जनसङ्ख्या पिरामिड निर्माण गर्दा कुल जनसङ्ख्यालाई उमेरगत हिसाबले प्रतिशतमा राख्नुपर्ने हुन्छ । जनसङ्ख्या पिरामिडको तल्लो भाग दायाँबायाँ धेरै फराकिलो देखिएमा केटाकेटीको सङ्ख्या बढी भएको वा उच्च जन्मदरको अवस्था भन्ने बुझिन्छ भने माथिल्लो भाग फराकिलो भएमा वृद्धवृद्धाको जनसङ्ख्या बढी भएको भन्ने बुझिन्छ ।

जनसङ्ख्या पिरामिडको नमुना (नेपालको जनगणना वि.सं. २०६८ मा आधारित)

(५/५ वर्षको उमेर समूहअनुसार जनसङ्ख्या वितरण प्रतिशतमा)

उमेर समूह	पुरुष जनसङ्ख्या (प्रतिशत)	महिला जनसङ्ख्या (प्रतिशत)
०० - ०४	१०.२	९.२
०५ - ०९	१२.७	११.५

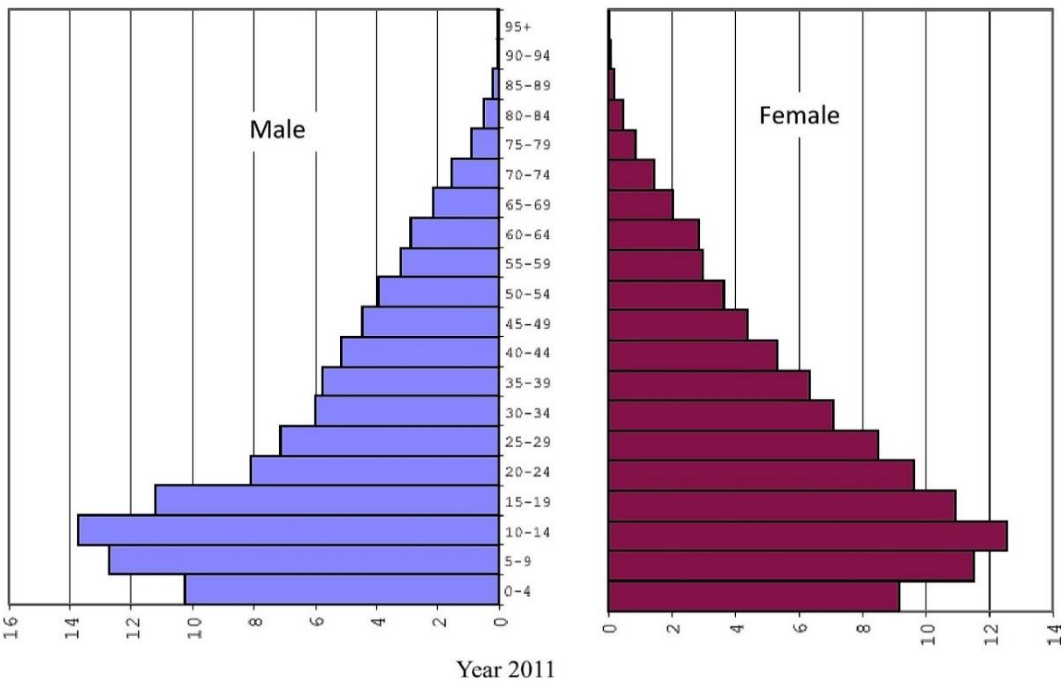
१० - १४	१३.७	१५.५
१५ - १९	११.२	१०.९
२०. - २४	८.१	९.६
२५ - २९	७.१	८.५
३०- ३४	६.०	७.१
३५- ३९	५.८	६.३
४०- ४४	५.१	५.३
४५ - ४९	४.५	४.४
५० - ५४	३.९	३.७
५५ - ५९	३.२	३.०
६० - ६४	२.९	२.८
६५+	५.४	५.१
सबै उमेर	१०० प्रतिशत	१०० प्रतिशत
जम्मा सङ्ख्या	१२८४९०४१	१३६४५४६३

स्रोत : केन्द्रिय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४

जनसङ्ख्या पिरामिडका प्रकार (Types of Population Pyramid)

जनसङ्ख्या पिरामिडको आकार कुनै पनि देशको जन्मदर र मृत्युदरले निर्धारण गर्ने हुँदा समान प्रकारको हुँदैन । सामान्यतया विश्वका सबै देशको जनसङ्ख्या पिरामिडलाई तीन भागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

चित्र : नेपालको जनसङ्ख्या पिरामिड २०६८

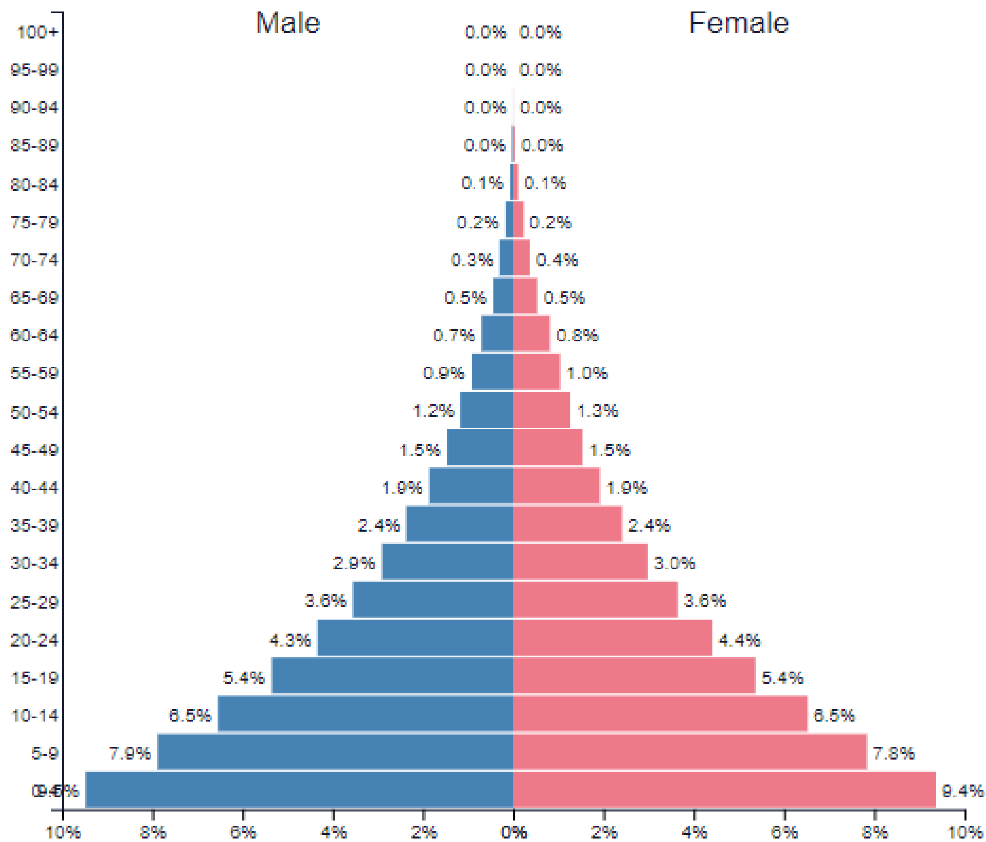


स्रोत : केन्द्रिय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४

१. पहिलो प्रकारको वा आधार फैलिएको जनसङ्ख्या पिरामिड (First Type or Expanded Pyramid)

उच्च जन्म एवं मृत्युदरलाई प्रतिनीधित्व गर्ने पिरामिड पहिलो प्रकारमा पर्दछ । सरुवा रोग भोक, पोषण कमी, स्वास्थ्य तथा शिक्षाको अवस्था तल्लो तहमा रहेका देशहरूमा जन्म तथा मृत्युदर उच्च हुन्छ, बालमृत्युदर धेरै एवं कम जीवन प्रत्याशा (Low Life Expectancy) भएका अति कम विकसित मुलुकको अवस्था यस्तो खाले पिरामिडले प्रस्तुत गर्दछन् । यस्तोखाले पिरामिडमा तल्लो आधार (Base) फराकिलो तथा माथिल्लो भाग न्यून जीवन प्रत्याशाको कारण चुच्चो परेको हुन्छ । यस्तो खाले पिरामिडको आकार त्रिकोणत्मक (Triangular Shape) हुन्छ । प्राचीन विश्व उन्नाइसौँ शताब्दीसम्म र विश्वका अतिकम विकसित राष्ट्रहरू जस्तैः दक्षिण अफ्रिका, सुडान, इथियोपिया, केन्या आदि देशमा यस्तो प्रकारको पिरामिड पाइन्छ ।

चित्र : पहिलो प्रकारको पिरामिड(अंगोला सन् २०१५)

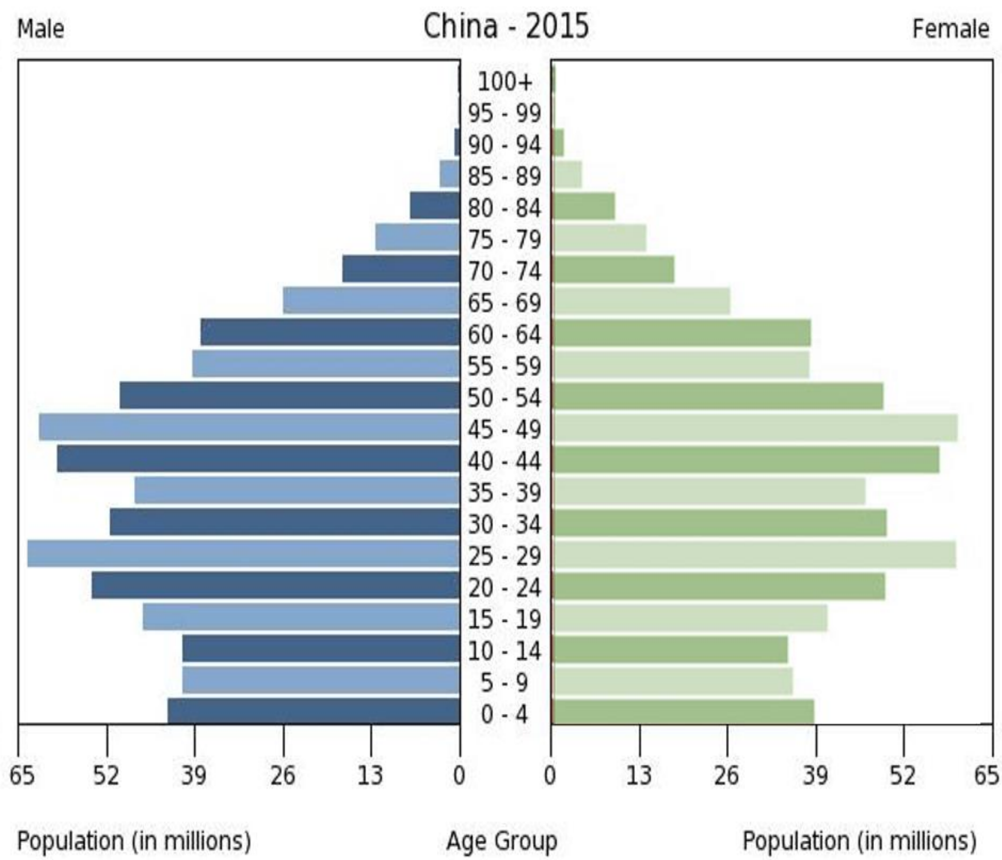


२. दोस्रो प्रकार वा आधार खुम्चिएको जनसङ्ख्या पिरामिड (Second Type or Narrow Based Pyramid)

यस प्रकारको पिरामिडको तल्लो भाग अलि खुम्चिएको हुन्छ । यस्तो पिरामिडको संरचना भएको देशमा शिक्षा स्वास्थ्य, रोजगारी, आम्दानी आदिमा वृद्धि हुँदै जाँदा मृत्युदरमा कमी आउन थाल्छ भने जन्मदरमा पनि क्रमिक रूपले कमी हुँदै जान्छ। मानिसको औसत उमेर पनि बढ्दै गएको हुन्छ । यस्तो खाले पिरामिड विश्वका विकासशील राष्ट्रहरू (Developing Countries) मा पाइन्छ। जन्मदरमा सामान्य कमी मात्रै भए तापनि विभिन्न प्रकारका सरुवा रोगको प्रकोपमा नियन्त्रण तथा पोषणको राम्रो व्यवस्थाले गर्दा मृत्युदरमा निकै कमी आएको हुन्छ । देशमा सक्रिय जनशक्तिको अनुपात पनि बढेको हुन्छ । दोस्रो प्रकारको जनसङ्ख्या पिरामिडले जनसङ्ख्या बढ्दै जाने स्थितिलाई देखाउँछ । वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या पिरामिड यस्तै दोस्रो वर्गमा पर्दछ । त्यस्तै, केहि

विकासोन्मुख राष्ट्रहरू चीन, ताइवान, श्रीलङ्का, भारत आदि देशहरूमा यस्तो प्रकारको पिरामिड पाइन्छ ।

चित्र : दोश्रो प्रकारको पिरामिड(चिन सन् २०१५)

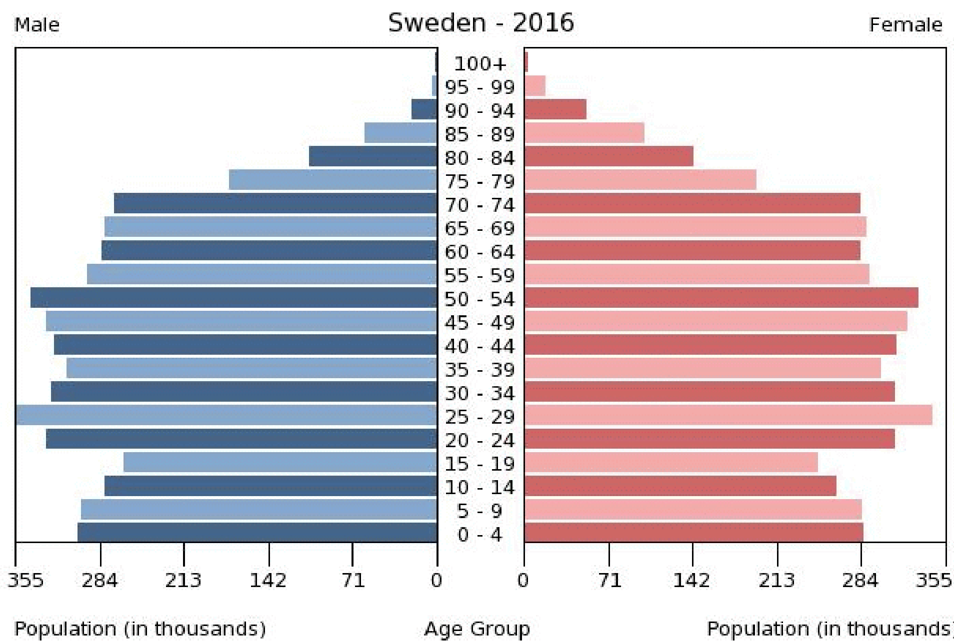


३. तेस्रो प्रकार वा स्थीर प्रकारको जनसङ्ख्या पिरामिड (Third Type or Stationary Pyramid)

यस्तो प्रकारको पिरामिडको आकार आयतकार (Rectangular or Gallon Shaped) को हुन्छ । यस्तो प्रकारको पिरामिडको तल्लो भाग साँघुरो हुन्छ भनेबिचको तथा माथिल्लो भागसमेत तल्लो भागजस्तै हुन्छ । यस्तो हेर्दा सबै उमेर समूहका जनसङ्ख्याका प्रतिशत उस्तै भएको देखिन्छ । समाजमा ढिलो विवाहको प्रचलन उच्च स्वास्थ्य सेवा उच्च शैक्षिक उन्नति, रोजगारीका अवसर र उच्च प्रतिव्यक्ति आयजस्ता कारणहरूले न्यून हुँदै मृत्युदर तथा जन्मदर कम हुन्छ । मानिसको औसत बाँच्ने उमेर पनि लामो हुन्छ । बालबालिकाको अनुपात ज्यादै कम, काम गर्ने उमेरका मानिसको सङ्ख्या वृद्धि तथा वृद्ध तथा वृद्धाहरूको सङ्ख्या पनि बढ्ता हुने हुन्छ । यस्तो पिरामिड मौरिका चाका(Bee Hive Shape) आकारको हुन्छ । अति विकसित

राष्ट्रहरू (More Developed Countries)जस्तै अमेरिका, स्वीडेन, बेलाईत, रुस, अस्ट्रेलिया, पोल्यान्ड, नर्वे, क्यानडा, फ्रान्स आदि देशहरूमा यस्ता प्रकारका पिरामिड पाइन्छन् ।

चत्र : तेश्रो प्रकारको पिरामिड(स्वीडेन सन् २०१६)



जनसङ्ख्या पिरामिडको महत्त्व (Importance of Population Pyramid)

जनसङ्ख्याको अध्ययन गर्ने काममा जनसङ्ख्या पिरामिडले अहम् भूमिका खेलेको हुन्छ । जनसङ्ख्याको उमेर तथा लिङ्ग (Age and Sex)संरचनालाई विशेष प्रकारको रेखाचित्रबाट प्रस्तुत गरिने हुँदा यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसका महत्त्वलाई निम्नबमोजिम बुँदागत रूपमा अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

१. जनसङ्ख्याको आकार बोध गराउँदछ ।

२. देशको जन्म, मृत्यु, औसत आयुजस्ता कुरालाई उमेर र लिङ्गका आधारमा अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

३. देशमा रहेका बाल, वृद्ध एवं सक्रिय जनसङ्ख्याको अवस्था छोटो अवधिमा थाहा पाउन सकिन्छ ।

४. परिवार नियोजन कार्यक्रम तथा देशको आर्थिक, सामाजिक अवस्थालाई प्रष्टपार्दछ ।

५ देशको भविष्यको जनसाङ्ख्यिक मोडको पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ ।

६ वृद्धवृद्धाहरूको जनसङ्ख्याको अवस्थाबोध गराउँदछ ।

क्रियाकलाप

आफू बसोबास गरेको गाउँ/टोलमा रहेका १० वटा घर परिवारमामा गई जनसङ्ख्याको लिङ्ग तथा उमेरअनुसारको तथ्याङ्क सङ्कलन गरी त्यसका आधारमा जनसङ्ख्या पिरामिडको निर्माण गर्नुहोस् ।

सार्क राष्ट्रहरूको वर्तमान जनसङ्ख्या आकारको तुलना (Comparison of Present Population Situation of SAARC)

सार्क दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरूको एक सङ्गठनात्मक संरचना हो जुन छिमेकी राष्ट्रहरूको साझा हितका कार्यक्रमहरू गर्दै आएको छ । यो सङ्गठन आठओटा विकासशील राष्ट्रहरू नेपाल, भारत, बङ्गलादेश, श्रीलंका, भुटान, माल्दिभ्स, अफगानिस्तान र पाकिस्तान मिलेर बनेको छ । यी राष्ट्रहरूका जनसाङ्ख्यिक सूचकहरू (Demographic Indicators)जस्तै औसत उमेर, साक्षरता, जनसङ्ख्या वृद्धिदर, जन्मदर, मृत्युदर, प्रतिव्यक्ति आय आदि राम्रो छैन । यहाँको वर्तमान जनसाङ्ख्यिक स्थितिलाई निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरूको जनसाङ्ख्यिक अवस्था सन २०१७

क्र.सं.	राष्ट्र	क्षेत्रफल(वर्ग किमी.)	जनसङ्ख्या (दसलाख)	कुल प्रजनन दर(प्रति महिला)	सहरी जनसङ्ख्या %	जन्म दर(प्रति हजार)	मृत्युदर (प्रति हजार)	औसत उमेर(वर्ष)		शिशु मृत्युदर	जनसङ्ख्या	
								पुरुष	महिला		१५ वर्ष मुनि (%	६५ वर्ष माथि (%
१.	अफगानिस्तान	६५२२३०	३५.५	५.३	२४	३५	७	६२	६५	६०	४५	२
२.	बंगलादेश	१४७५७०	१६४.७	२.३	३५	१९	५	७१	७४	३८	२९	५
३.	भुटान	३८३९४	०.८	२.१	३९	१९	६	७०	७०	२७	२७	५
४.	भारत	३२८७२६३	१३५२.६	२.३	३३	२९	७	६७	७०	३७	२९	६
५.	माल्दिभ्स	२९८	०.४	२.२	४६	२०	३	७६	७१	८	२३	७
६.	नेपाल	१४७१८१	२९.४	२.३	२०	२०	६	६९	७८	३२	३१	५
७.	पाकिस्तान	७९६०९५	१९९.३	३.६	३९	२९	७	६५	६७	६७	३५	४
८.	श्रीलंका	६५६१०	२१.४	२.१	१८	१६	६	७२	७८	७	२५	९

स्रोत : *World Population Data Sheet, 2017*

नेपालको जनसङ्ख्या विगत र वर्तमान (Past and Present Population Size of Nepal)

कुनै पनि स्थानको जनसङ्ख्याको आकारमा मुख्य तीन जनसाङ्ख्यिक तत्त्वहरू जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइले परिवर्तन ल्याउँछन् । यी जनसाङ्ख्यिक त्त्वहरूबारे जनगणनाका माध्ययमद्वारा तथ्यहरू सङ्कलन गरिन्छ । नेपालको प्रथम जनगणना वि.सं. १९६८ मा लिइएको थियो ।जनगणना सम्बन्धी स्थापित प्रणाली व्यवस्थित भै नसकेका कारण सुरुका केही जनगणना वर्षमा लिइएका जनगणनालाई वैज्ञानिक मानिँदैन । वि.स.२००९/११ को जनगणनामा प्रथमपल्ट अन्तराष्ट्रिय मान्यतामा आधारित प्रश्नावली तथा जनगणना पद्धति अपनाइएका कारण यस पछिावैज्ञानिक जनगणना हुन थालेको मानिन्छ । त्यस अर्थमा त्यसपछिका प्रत्येक जनगणना अन्तराष्ट्रिय मापदण्डअनुसार लिइँदै आइएको छ । नेपालको जनसङ्ख्याको विगत र वर्तमान आकारलाई निम्नअनुसार तालिकामा देखाउन सकिन्छ :

नेपालको जनसङ्ख्याको आकार (वि.सं. १९६८ देखि २०६८)

जनगणना वर्ष (वि.सं.)	**कूल जनसङ्ख्या**	**दुई जनगणनाबिचमा फरक** (खुद वृद्धि)	**वृद्धिदर** (%)	**जनसङ्ख्या दोब्बर हुन लाग्ने समय** (वर्ष)
१९६८	५६,३८,७४९	—		....
१९७७	५५,७३७८८	(-६४९६१)	(-०.१३)	....
१९८७	५५३२५७४	(-४१२१४)	(-०.०७)	६०
१९९८	६२८३६४९	७५१०७५	१.१६	३१
२००९/११	८२५६६२५	१९७२५७६	२.२७	४२
२०१८	९४१२९९६	११५६३७१	१.६४	३४
२०२८	११५५५९८३	२१४२९८७	२.०५	२६
२०३८	१५०२२८३९	३४६६८५६	२.६२	२६
२०४८	१८४९१०९७	३४८६२५८	२.०८	३३
२०५८	२३१५१४२३	४६६०३२६	२.२५	३१
२०६८	२६४९४५०४	३३४३०८१	१.३५	५२

स्रोत : केन्द्रिय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४

माथिको तालिकाले नेपालको जनसङ्ख्याको आकार वि.स. १९७७ सम्म घटेको देखाएको छ भने त्यसपछि जनसङ्ख्या वृद्धिदर बढ्दै गएको देखाएको छ ।

नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदरलाई तुलना गर्दा सबैभन्दा उच्च वृद्धिदर वि.सं. २०२८ देखि २०३८ सालको बिचमा (२.६२ %प्रतिवर्ष) रहेको पाइन्छ । यदि नेपालको जनसङ्ख्या त्यही दरमा बढ्दै गएको भए २६ वर्षमा दोब्बर हुन्थ्यो । तर वि.स. २०४८ को जनगणनाले यो दरमा केहि कमी आई २.०८ प्रतिशत भएको देखाएको छ भने २०५८ मा पनि यो वृद्धिदर करिव स्थिर नै रहेको पाइन्छ । तर वि.स. २०६८ सम्म आइपुग्दा नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदरमा उल्लेख्य नियन्त्रण भएको देखिन्छ । यसरी हेर्दा निकट भविश्यमा सम्पन्न हुने बि. सं. २०७८ को जनगणनाको नतिजामा पनि नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर नियन्त्रित नै हुने अन्दाज गर्न सकिन्छ ।

नेपालको दोस्रो तथा तेस्रो जनगणनामा जनसङ्ख्या घट्नुका सम्भावित कारणहरू

- प्रथम विश्वयुद्धमा नेपाली युवाहरूको संलग्नता
- युद्धमा गएका सैनिकहरूको मृत्यु
- विश्वव्यापी रूपमा फैलिएका रोगहरू
- लामो समयसम्मको अनिकाल
- सैन्य सेवामा जान नपरोस् भनी परिवारमा युवाको सङ्ख्या घटाएर तथ्याङ्क दिनु
- त्रुटिपूर्ण र अवैज्ञानिक जनगणना

भौगोलिक क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको स्थिति (Population Situation According to Ecological Region)

भौगोलिक हिसाबले नेपाललाई हिमाल, पाहाड र तराई गर्र ३ भागमा विभाजन गरिएको छ । सबै भौगोलिक क्षेत्रहरूमा जनसङ्ख्याको समान वितरण हुन सकेको छैन । हिमाली क्षेत्रभन्दा पहाडी तथा तराई क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको बढी चाप भएको पाइन्छ भने ग्रामिण क्षेत्रका तुलनामा सहरी क्षेत्रले जनसङ्ख्याको ठुलो चापलाई थेग्नु परेको अवस्था छ । हावापानी, धरातलीय स्वरूप, प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरूको उपलब्धता, शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षाको उपलब्धता आदि जस्ता तत्त्वहरूले जनसङ्ख्याको वितरणलाई निर्धारणगरेको हुन्छ । नेपालको जनसङ्ख्या भौगोलिक क्षेत्रका साथै प्रदेश, जिल्ला, नगरपालिका गाउँपालिका, आदिका आधारमा समेत बाँडिएको छ ।

तराई क्षेत्रमा जनसङ्ख्या बढ्नुका कारणहरु

- औलो उन्मुलन
- खाद्यान्नको आपूर्तिमा सहजता
- खानेपानीको सहज सुविधा
- उब्जाउ भूमि
- प्राकृतिक स्रोतको उपलब्धता
- यातायात तथा सञ्चार सुविधा
- स्वास्थ्य, शिक्षा जस्ता सामाजिक पूर्वाधारको उपलब्धता
- अवसरहरुको सम्भावना

भौगोलिक क्षेत्रअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वितरण

क्र.स.	भौगोलिक क्षेत्र	क्षेत्रफल		जनसङ्ख्या(आकार/प्रतिशत)			
		वर्ग.कि.मि	%	२०५८	%	२०६८	%
१	हिमाली प्रदेश	५१८१७	३५	१६८७८५९	७.३	१७८१७९२	६.७३
२	पहाडी प्रदेश	६१३४५	४२	१०२५१११	४४.३	११३५४००७	४३.००
३	तराई प्रदेश	३४०१९	२३	११२१२४५३	४८.४	१३३१८७०५	५०.२६
जम्मा		**१४७१८१**	**१००**	**२३१५१४२३**	**१००**	**२६४९४५०४**	**१००.००**

स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४

माथिको तालिकाअनुसार हिमाली क्षेत्र र पहाडी क्षेत्रबाट जनसङ्ख्याको चाप तराई प्रदेशतिर बढ्दै गएको देखिन्छ, जनगणना वर्ष २०५८ मा ७.३ प्रतिशत मानिस हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्दथे भने यो सङ्ख्या २०६८ मा घटेर ६.७३ प्रतिशत हुन पुगेको छ । यसैगरी २०५८ मा पहाडी प्रदेशमा ४४.३ प्रतिशत मानिसको बसोबास रहेकोमा २०६८ मा यो सङ्ख्या घटेर ४३ प्रतिशत हुन पुगेको छ । तराई प्रदेशमा भने २०५८ मा ४८.०४ प्रतिशत मानिसहरूबसोबास गर्ने गरेकोमा यो सङ्ख्या २०६८ मा बढेर ५०.२६ प्रतिशत पुगेको छ ।

बसोबास क्षेत्रका आधारमा जनसङ्ख्याको वितरण

बसोबासका हिसावले नेपालमा सहरी र ग्रामिण बसोवास भनी छुट्याइएको छ । हाम्रो सन्दर्भमा नगरपालिकालाई सहरी क्षेत्र र गाउँपालिकालाई ग्रामिण क्षेत्र भनी विभाजन गरिएको छ । वि.सं. २००९/११ को जनगणनाअनुसार नेपालमा जम्मा १० ओटा सहरी क्षेत्रहरूमा २.९ प्रतिशत मानिस तथा ग्रामीण भू-भागमा बाँकी९७ प्रतिशत मानिस बस्दथे । वि.सं. २०१८ सम्म आइपुग्दा बढेका १६ ओटासहरी क्षेत्रहरूमा ३.६ प्रतिशत जनसङ्ख्या बसोवास गर्दथे । यसैगरी वि.सं. २०४८ मा ३३ ओटा सहरी क्षेत्रहरूमा ९.२ प्रतिशत मानिसबस्दथे भने ९०.८ प्रतिशत मानिस गाउँमा बस्दथे । विसं. २०६८ को जनगणनासम्ममा ५८ओटासहरी क्षेत्रमा १७ प्रतिशत जनसङ्ख्या बसोवास गर्ने गरेको पाइन्छ ।

नेपालको ग्रामीण तथा सहरी जनसङ्ख्याको वितरण

जनगणना वर्ष	सहरी जनसङ्ख्या (%)	ग्रामीण जनसङ्ख्या (%)	सहरी क्षेत्र/ नगरपालिका सङ्ख्या
२००९/११	२.९	९७.१	१०
२०१८	३.६	९६.४	११

२०२८	४	९६	१६
२०३८	६.४	९३.६	२३
२०४८	९.२	९०.८	३३
२०५८	१४.२	८५.८	५८
२०६८	१७	८३	५८

स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४

३.४ जनसङ्ख्याको बनावट (Composition of Population)

उमेर, लिङ्ग, धर्म, जातजाति आदिको आधारमा कुनै पनि देशको जनसङ्ख्यालाई विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ । जनसङ्ख्याको यस्तै विभिन्न **सामाजिक** आधारमा वर्गीकरण गरिएको अवस्थालाई नै जनसङ्ख्याको बनावट भनिन्छ । कुनै पनि समाजमा विभिन्न उमेर, लिङ्ग जातजाति, भाषा, धर्म, पेसा आदिका मानिसहरूको बसोबास भएको हुन्छ । कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्याको वैज्ञानिक अध्ययन अनुसन्धान र विश्लेषणको क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको बनोटको सम्बन्धले महत्त्व राख्दछ । एकै वाक्यमा भन्दा सामाजिक, आर्थिक तथा जनसाङ्ख्यिक विशेषताहरूका आधारमा गरिने जनसङ्ख्याको वितरणलाई नै जनसङ्ख्या बनावट भनिन्छ ।

क) जनसङ्ख्याको उमेरअनुसारको बनावट (Composition of Population by Age)

उमेरअनुसारको वर्गीकरण नै जनसङ्ख्याको उमेरअनुसारको बनावट हो । यसलाई उमेरगत संरचना पनि भनिन्छ । उमेर बनोटलाई एक एक वर्षको उमेर,पाँच बर्से उमेर समूह,बृहत उमेर समूह आदि गरेर अध्ययन गर्न सकिन्छ । नेपालको जनसङ्ख्यालाई उमेरगत हिसाबले निम्नअनुसार विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा विस्तृत उमेर समूहअनुसार जनसङ्ख्याको वनावट

उमेर समूह	**जनसङ्ख्या प्रतिशत**(२०५८)	**जनसङ्ख्या प्रतिशत**(२०६८)
० - १४	३९.३५	३४.९१
१५ - ५९	५४.१५	५६.९६
६० वर्ष माथि	६.५०	८.१३
जम्मा	**१००**	**१००**

स्रोत : *केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०१४*

ख) यौन बनावट (Sex Composition)

कुनै पनि मानिसको जैविक एवं व्यक्तिगत पहिचान गराउने तत्त्वहरू मध्ये यौन (Sex) पनि एक हो । यौनका आधारमा महिला वा पुरुषका रूपमा जनसङ्ख्याको वर्गीकरण गरिन्छ भने त्यसलाई जनसङ्ख्याको लिङ्गअनुसारको बनोट पनि भनिन्छ । सँगैको तालिकामा नेपालको यौन बनोटको तुलना गरिएको छ ।

नेपालको जनसङ्ख्याको यौन वनावट, सन् २०१४

जनगणना वर्ष	जनसङ्ख्या		कुल जनसङ्ख्या	लैङ्गिक अनुपात
	पुरुष	महिला		
२०५८	११५६३९२१ (४९.९६%)	११५८७५०२(५०.०४)	२३१५१४२३	९९.७९
२०६८	१२८४९०४१ (४८.५०%)	१३६४५४६३ (५१.५०%)	२६४५४५० ४	९४.१६

***स्रोत :** केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४*

जनसङ्ख्याको लिङ्गअनुसारको बनोटमा मुख्य तथा दुई ओटा आधारभूत मापन प्रयोग गरिन्छ ।

अ) यौन अनुपात (Sex Ratio)

आ) पुरुष अनुपात (Masculinity Proportion)

अ) यौन अनुपात :

कुनै निश्चित समयमा निश्चित ठाउँको जनसङ्ख्यामा प्रति १०० महिलाको सङ्ख्यामा हुन आउने पुरुषको सङ्ख्यालाई यौन अनुपात भनिन्छ । यौन अनुपात निकाल्न निम्न सूत्र प्रयोग गर्न सकिन्छ :

$$\text{यौनअनुपात} = \frac{\text{पुरुषको सङ्ख्या}}{\text{महिलाको सङ्ख्या}} \times १००$$

प्राकृतिक रूपमा यौन अनुपात प्रति सय महिलामा सय भन्दा बढी (१०५ सम्म) हुने गर्दछ ।

नेपालको जनगणना २०६८अनुसार नेपालमा १२८४९०४१ पुरुष तथा १३६४५४६३ महिलाको सङ्ख्या छन् भने यौन अनुपात निम्नअनुसार निकाल्न सकिन्छ ।

$$\text{यौनअनुपात} = \frac{१२८४९०४१}{१३६४५४६३} \times १०० = ९४.१६ \text{ पुरुष प्रति १०० महिला}$$

अर्थात नेपालमा १०० जना महिला बराबर ९४.१६ जना पुरुषको सङ्ख्या छन् ।

आ) पुरुष अनुपात

पुरुष अनुपातले देशमा रहेको कूल जनसङ्ख्यामा पुरुषको अनुपातलाई जनाउँछ । यसलाई निम्न सूत्रअनुसार पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

$$\text{पुरुष अनुपात} = \frac{\text{कुनै निश्चित बर्षमा रहेका कूल पुरुषको सङ्ख्या}}{\text{कूल जनसङ्ख्या}} \times १००$$

नेपालको जनगणना २०६८अनुसार कूल जनसङ्ख्या २६४९४५०४ छ भने पुरुष सङ्ख्या १२८४९०४१ छ ।यस तथ्यका आधारमा पुरुष अनुपात यसरी निकाल्न सकिन्छ ।

$$= \frac{१२८४९०४१}{२६४९४५०४} \times १०० = ४८.४९$$

यदि पुरुष अनुपात ५० अङ्क भन्दा बढि निस्किएमा पुरुषको बाहुल्यता रहेको तथा यसको विपरीत ५० भन्दा कम भएमा महिलाको बाहुल्यता रहेको बुझिन्छ ।

ग) धर्मअनुसार जनसङ्ख्या बनावट (Population Composition by Religion)

नेपाल एक धर्म निरपेक्ष देश हो । नेपालमा विगतदेखि नै विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरूको बसोबास छ । नेपालका अधिकांश जनताहरू हिन्दु धर्म मान्दछन् । वि.स. २०५८ र २०६८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्याको धर्मअनुसारको बनोटलाई निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ ।

माथिको तालिकाअनुसार बहुसङ्ख्या जनता हिन्दुधर्मावलम्बीहरू रहेको देखिन्छ भने दोस्रो र तेस्रो स्थानमा बौद्ध तथा इस्लाम धर्म मान्नेहरू रहेका छन् ।

धर्म अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

क.सं.	धर्म	२०५८ %	२०६८ %
१	हिन्दु	८०.६२	८१.३४
२	बौद्ध	१०.७४	९.००
३	इस्लाम	४.२०	४.४
४	किरात	३.६	३.१
५	क्रिस्चियन	०.४५	१.४५
६	जैन	०.०२	०.०१
७	प्रकृति		०.०४
८	बोन		०.०४
९	अन्य	०.३९	०.२२

स्रोत: केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०१४

घ) मातृभाषाअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट (Population Composition by Mother Tongue)

नेपालमा विभिन्न भाषाहरू बोल्ने गरिन्छ । धेरै मानिसहरू नेपाली भाषा बोल्दछन् । नेपालमा वि.स. २००९/११ भन्दा अगाडि सम्मका जनगणनामा मातृभाषासँग सम्बन्धित कुनै पनि तथ्याङ्क संङ्कलन गरिएको थिएन । वि.स. २००९/११ बाट मातृभाषा सम्बन्धी तथ्याङ्क संङ्कलन गरेको हो । जसअनुसार ५६ ओटा भाषाका सूचना संङ्कलन गरिएको भएता पनि ३१ ओटा भाषालाई मात्र तालिकिकरण गरिएको थियो । त्यसपछिका हरेक जनगणनामा मातृभाषाको सङ्ख्या बढ्दै गएको पाइन्छ । जनगणना वर्ष २०५८ मा ९२ ओटा तथा २०६८ मा १२३ ओटा मातृभाषको तथ्याङ्क संङ्कलन गरिएको थियो । सँगैको तालिकामा १ प्रतिशतभन्दा बढि बोलिने मातृभाषाको विवरण प्रस्तुत गरिएको छ ।

मातृभाषा अनुसार जनसङ्ख्या २०६८

क्र.स.	भाषा	प्रतिशत
१	नेपाली	४४.६४
२	मैथली	११.६७
३	भोजपुरी	५.९८
४	थारु	५.७७
५	तामाङ	५.११
६	नेवार	३.२०
७	बज्जिका	२.९९
८	मगर	२.९८
९	डोटेली	२.९७
१०	उर्दू	२.६१
११	अवधी	१.८९
१२	लिम्बू	१.३०
१३	गुरुङ्ग	१.२३
१४	बैतडेली	१.०३

***स्रोत** : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०१४*

ङ) जातजातीअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट(Population Composition by Caste/ ethenicity)

नेपालमा धेरै जातजाति बसोबास गर्दछन् । हरेक जातजातिका आ- आफ्नै भेष- भुषा, रहनसहन, धर्म संस्कृति छन् । वि.स. २०४८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालमा ६० ओटा जातजातिको बासिन्दाहरूको मात्र तथ्याङ्क थियो भने वि.स. २०५८ मा १०३ र वि.स. २०६८ मा १२५ ओटा जातजातिको पहिचान गरिएको थियो ।

सँगैको तालिकामा जनगणना वर्ष वि.स. २०६८ मा क्षेत्रीको जनसङ्ख्या (४३९८०५३ जना) १६.६ प्रतिशत देखाइएको छ । यसपछि क्रमशः: ब्राह्मण (१२.१८ %), मगर (७.१२ %) तथा अन्य जातजातिले निश्चित प्रतिशत प्रतिनीधित्व गरेको पाइन्छ । माथिको तालिकामा १ प्रतिशतभन्दा माथि रहेका जातजातिको सङ्ख्या १८ ओटा रहेको देखाइएको छ भने बाँकी १०७ओटा जातीहरूको सङ्ख्या भने १ प्रतिशत भन्दा कम रहेको छ ।

जातजाती अनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

क.स.	जाति समूह	जनसङ्ख्या (%)	
		२०५८	२०६८
१	क्षेत्री	१५.८	१६.६
२	ब्राह्मण	१२.७४	१२.१८
३	मगर	७.१४	७.१२
४	थारु	६.७५	६.५६
५	तामाङ्ग	५.६४	५.८१
६	नेवार	५.४८	५.०३
७	मुस्लिम	४.२६	४.३९
८	कामी	३.९४	४.७५
९	यादव	३.९४	३.९८
१०	राई	२.७९	२.३४
११	गुरुङ	२.३९	१.९७
१२	दमाई	१.७२	१.७८
१३	लिम्बू	१.५८	१.४६
१४	ठकुरी	१.४६	१.६१
१५	सार्की	१.४०	१.४१
१६	तेली	१.३४	१.४०
१७	यमार	१.१९	१.२७
१८	कोइरी	१.११	१.१६

स्रोत : *केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०१४*

क्रियाकलाप:आफ्नो समुदायमा बसोवास गर्ने कुनै २० घरपरिवारका सदस्यहरुको लगत सङ्कलन गरी प्राप्त तथ्यलाई **लिङ्ग, उमेर, जात/जाती, मातृभाषा रधर्म** अनुसारको वनावटका आधारमा तालिका बनाई देखाउनुहोस् ।

च) शैक्षिक स्थितिअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट (Population Composition by Education)

जनगणना बर्ष २००९/११ देखि शैक्षिक स्थितिलाईतथ्याङ्कमा समेटन थालिएको पाइन्छ । सो भन्दा अगाडि साक्षरतालाई साधारण लेख-पढ गर्न सक्ने क्षमताकारूपमा परिभाषित गरी यस सम्बन्धीतथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने गरिएको थियो । २०४८ सालको जनगणनाले यस परिभाषालाई परिमार्जन गरी बुझेर पढ्नु र लेख्नसक्ने तथा साधरण अङ्कगणितीय हिसाब गर्नसक्ने क्षमता भएकालाई साक्षर भनी परिभाषित गरेको छ । शैक्षिक स्थितिअनुसार जनसङ्ख्याको बनोटलाई निम्न तालिकामा देखाइएको छ ।

६ वर्षभन्दा माथिको शैक्षिक स्थिति			
जनगणना वर्ष	पुरुष (%)	महिला (%)	कूल (%)
२०४८	५४.५	२५	३९.६
२०५८	६५.५	४२.८	५४.१
२०६८	७६	५७.८	६६.६
स्रोत : पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४			

तालिकामा प्रत्येक जनगणना वर्षमा साक्षरता दर वृद्धि हुदै गएको देख्न सकिन्छ । वि.स. २०४८ मा जम्मा ३९.६ प्रतिशत भएको साक्षरतादर २०५८ र २०६८ मा क्रमशः ५४.१ प्रतिशत र ६६.६ भएको देख्न सकिन्छ ।

नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६अनुसार १५ देखि २४ वर्षसम्मका महिलामध्ये पढ्न नपाएका १० प्रतिशत रहेका छन् भने १० कक्षासम्म उत्तीर्ण गर्ने १५.३ र सोभन्दा माथिल्लो तह उत्तीर्ण गर्ने २०.१ प्रतिशत रहेका छन् ।

प्रादेशिक हिसाबले हेर्ने हो भने माध्यमिक शिक्षाभन्दा माथिल्लो शिक्षा प्राप्त गर्ने सबैभन्दा बढी प्रदेश नं. ३ मा (महिला १८ %र पुरुष २२ %) छन् भने सबैभन्दा कम प्रदेश नं. २ मा (महिला ३ % र पुरुष ८ %) रहेका छन् ।

जनघनत्व (Density of Population)

जमिन र जनसङ्ख्याबिच रहेको वास्तविक अनुपात नै जनघनत्व हो । अर्थात कुनै निश्चित स्थानको एक वर्ग कि.मी. क्षेत्रफल भित्र बस्ने मानिसहरूको जम्माजम्मी सङ्ख्यालाई जनघनत्व भनिन्छ । जनघनत्वलाई स्थान विशेषको जनसङ्ख्याको चाप नाप्ने तत्त्वको रूपमा पनि लिन सकिन्छ । जनघनत्व निकाल्न कूल जनसङ्ख्यालाई कूल जमिन वा भूमि वर्ग. कि.मी. ले भाग गर्नुपर्दछ । उदाहरणका लागि वि.स. २०६८अनुसार नेपालको जनसङ्ख्या २६४९४५०४ छ र नेपालको क्षेत्रफल १४७१८१ वर्ग कि.मी. छ भने नेपालको त्यस बर्षको जनघनत्व यसरी निकाल्न सकिन्छ ।

क्षेत्र	जनघनत्व	
	२०५८	२०६८
हिमाल	३३	३४
पहाड	१६९	१८६
तराई	३३०	३९२
नेपाल	***१५७***	***१८०***

$$\text{जनघनत्व} = \frac{२६४९४५०४}{१४७१८१} = \text{१८० जना मानिस प्रति वर्ग कि.मी}$$

३.५ नसङ्ख्या परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने त्त्वहरू(Factors Affecting Population Change)

कुनै पनि देशको जनसङ्ख्या स्थिर हुँदैन, यो परिवर्तन भइरहन्छ । जनसङ्ख्या परिवर्तन भन्नाले मानिसहरूको सङ्ख्यामा परिवर्तन भन्ने बुझिन्छ । जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइको कारण जनसङ्ख्यामा परिवर्तन भइरहेको हुन्छ । कुनै पनि क्षेत्रको खास जनसाङ्ख्यिकी स्थिति थाहा पाउन जन्मदर, मृत्युदर र बसाइँसराइदरसम्बन्धी तथ्याङ्क भरपर्दो हुनु अत्यावश्यक छ । बसाइँसराइ नगन्य भएमा जनसङ्ख्या वृद्धिदरलाई जन्मदर र मृत्युदरको फरकबाट पनि निकाल्न सकिन्छ । जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारक त्त्वहरू तल व्याख्या गरिएको छ :

जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारक त्त्वहरू :

(अ) जन्म/प्रजनन (Birth/Fertility)

कुनै पनि स्त्री वा दम्पत्तीको वास्तविक सन्तान उत्पादनलाई प्रजनन भनिन्छ । प्रजनन वा सन्तान जन्माउने कार्य प्रत्यक्ष रूपमा स्त्रीले गर्ने भए तापनि गर्भाधानको निमित्त स्त्री र पुरुषको समान सहभागिता हुनुपर्छ । प्रजनन जस्तै लाग्ने अर्को शब्द उर्वरता (Fecundity) हो । उर्वरता भनेको कुनै पनि स्त्रीको प्रजनन गर्न सक्ने शारीरिक वा जैविक क्षमता भन्ने बुझिन्छ । स्त्रीमा उर्वरता हुँदैमा सन्तान पाउनुपर्छ भन्ने छैन ।

प्रजननमा असर पार्ने प्रमुख कारक त्त्वहरू :

(क) जैविक तत्त्व (Biological Factors)

कुनै पनि महिलाको प्रजनन प्रक्रियालाई उनको आफ्नो उमेर, उनको विवाह गर्दाको उमेर, उर्वरता, परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग, प्रजनन अवधि, गर्भपतन, रोग आदिले प्रभाव पार्छ ।

(ख) मनोवैज्ञानिक तत्त्व (Psychological Factors)

सन्तानलाई सम्पत्तिका रूपमा लिने, विवाह गरेर चाँडो सन्तान नपाएमा वंशको नाश हुन्छ भन्ने पिर, केही वर्षसम्म पनि सन्तान प्राप्त नभएमा पुरुषले आफूमा पुरुसत्व नभएको चिन्ता, दाजुभाइ तथा आफन्तहरूबिच सन्तान जन्माउने प्रतिस्पर्धा जस्ता मनोवैज्ञानिक त्त्वहरूले स्त्रीको प्रजननमा प्रभाव पार्दछन् ।

(ग) सामाजिक सांस्कृतिक तत्त्व (Socio–Cultural Factors)

हाम्रो जस्तो परम्परागत तथा कम विकसित समाजमा धार्मिक विश्वास जस्तो भगवान्को कृपाले मात्र सन्तान पाउनु, छोरीलाई रजस्वला हुनुपूर्व कन्यादान गरेमा पुण्य हुने, छोरा नभए मँर्दा स्वर्गको द्वार नखुल्ने, मँर्दा दागबत्ती दिने मानिस नहुने, ठुलो परिवारमा बस्ने परम्परा, सचेत्तको कमी, चाँडो विवाह जस्ता सामाजिक सांस्कृतिक त्त्वहरूले प्रजननमा प्रभाव पार्दछ ।

जनसाङ्ख्यिकीय प्रक्रियाहरूमध्ये जन्म वा प्रजनन जनसङ्ख्या परिवर्तनको महत्त्वपूर्ण प्रकृया हो । यसको जनसाङ्ख्यिक गणना जन्मदर र प्रजननदरका माध्ययमबाट गरिन्छ । सँगैको तालिकामा हाम्रो देशको जन्मदर र प्रजननदरको वर्तमान अवस्थालाई देखाइएको छ :

नेपालको कुल प्रजननदरको बर्तमान स्थिति	
साल	**कुल प्रजननदर**
१९७१	६.१
१९८१	६.३
१९९१	५.८
२००१	३.७
२०११	२.५

नेपालमा जन्मदरको बर्तमान स्थिति	
जनगणना वर्ष (अवधि)	**कोरा जन्मदर (प्रतिहजार)**
सन् १९५२/५४	४५.०
सन् १९६१	४२.०
सन् १९७१	४१.३
सन् १९८१	४४.०
सन् १९९१	३७.८
सन् २००१	३१.२८
सन् २०११	२१.८०

स्रोत: केन्द्रिय तथ्याङ्क विभाग, २०७०

(आ) मरण अर्थात् मृत्यु (Mortality/Death)

कालगति, घटना दुर्घटना, रोग आदिबाट कुनै व्यक्तिविशेषको जीवनलीला समाप्त हुने प्रक्रियालाई मरण भन्ने चलन छ ।

जनसङ्ख्याको आकारलाई प्रभाव पार्ने प्रक्रियामा मृत्युदरले ठुलो भूमिकाखेलेको हुन्छ । कुनै पनि देशमा जन्मदरउच्च रही मृत्युदरमा कमी आएमा जनसङ्ख्या तीव्र गतिमा बढ्दछ ।यस्तो अवस्था आएर देशको जनसाङ्ख्यिक संरचनामा देखिएको प्रभावले कहिलेकहिं जनसङ्ख्या विस्फोटको अवस्था समेत सिर्जना गर्न सक्दछ । विश्व जनसङ्ख्याको वर्तमान अवस्थालाई विचार गर्दा जन्मदर सामान्यतया घट्दै गइरहेको पाइन्छ । जन्मदर सँगै मृत्युदरमा पनि कमी आएकाकारणले विश्वको जनसङ्ख्या वृद्धि भइरहेको देखिन्छ । नेपालको मृत्युको वर्तमान अवस्था पनि यस्तै रहेको मान्न सकिन्छ । नेपालमा विभिन्न समयमा भएको मृत्युदरको स्थितिलाई सँगैको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

नेपालमा मृत्युदरको स्थिति	
जनगणना बर्ष	**मृत्युदर**
१९५२/५४	३६.७०
१९६१	२७.००
१९७१	२१.४०
१९८१	१८.५०
१९९१	१३.३०
२००१	९.२२
२०११	७.३०
स्रोत : केन्द्रिय तथ्याङ्क विभाग, २०७०	

मृत्युलाई प्रभाव पार्ने प्रमुख कारक त्त्वहरू

१. **प्रजननसम्बन्धी जटिलता :** गर्भपतन, प्रसवसम्बन्धी जटिलता आदि ।

२. **हिंसा तथा दुर्घटना :** युद्ध, हत्या, दुर्घटना आदि ।

३. **दैवी विपत्ति र प्राकृतिक प्रकोप :** भूकम्प, ज्वालामुखी, आगलागी, बाढीपहिरो आदि ।

४. **गरिबी र निम्न जीवनस्तर :** कम आर्जन र बचत, आधारभूत आवश्यकता अपुग आदि ।

५. **प्रचलित अन्धविश्वास:** धेरै रोगहरूका लागि स्वास्थ्य सेवा प्राप्त नभई बिरामीहरू धामीझाँक्रीद्वारा उपचार गराउने प्रथा आदि ।

६. **वंशज :** धेरै वर्ष बाँच्नु बंशाणु गुणको प्रभाव पनि हो । धेरैजसो लामो आयु भएका मानिसहरूका बंशजहरू पनि धेरै वर्षसम्म बाँचेका हुन्छन् ।

७. **लिङ्ग :** विशेष गरेर स्वास्नी मानिसहरू लोग्ने मानिसभन्दा बढी बाँच्ने गरेको पाइएको छ ।

८. **रोग :** विभिन्न सरुवा तथा नसर्ने रोगहरूबाट मानिसहरूको मृत्यु हुन्छ । गरिब राष्ट्रहरूमा बढीजसो सरुवा रोगहरूको कारण मानिसहरूको मृत्यु हुन्छ । अहिले सबैजसो मुलुकहरूमा नसर्ने रोगहरूबाट पनि धेरैको मृत्यु भएको पाइन्छ ।

   विश्व स्वास्थ्य सङ्घले सन् १९७४ मा नेपालका प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरू प्रकाशमा ल्याएको थियो । मृत्यु हुने कारणहरू पनि ती समस्याहरूबाट उत्पन्न हुने रोगहरू नै थिए, जुन आज पनि हाम्रो देशमा विद्यमान छन् ।

९. **कुपोषण :** कुपोषण भन्नाले न्यून वा अधिक पोषण भन्ने बुझिन्छ । हाम्रो शरीरको उचित विकासका लागि शक्ति दिने खाना, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीरलाई रक्षा गर्ने खाना सम्मिलित भएको हुनुपर्दछ । हाम्रो देशमा धेरै केटाकेटीहरू न्यून पोषणको कारण विभिन्न रोग लागेर मर्दछन् । अविकसित देशहरूमा बाल मृत्युदर उच्च हुनाको प्रमुख कारण न्यून पोषण हो ।

१०. **स्वास्थ्य शिक्षाको कमी :** स्वास्थ्य शिक्षाको अभावले पनि मृत्युदर बढेको देखिन्छ । केटाकेटीहरूको पालनपोषणको अभावमा र हेरविचारको कमीले मानिसहरूमा मृत्युदर बढी भएको पाइन्छ ।

११. **स्वास्थ्य सेवा र सुविधाहरू :** हाम्रो जस्तो विकासशील देशमा डाक्टर र अस्पतालको व्यवस्था प्रयाप्त हुन सकेको छन । चिकित्सासम्बन्धी अरू सुविधाहरूको कमीले धेरैको मृत्यु भइरहेको छ । पहिलेको तुलनामा हाल स्वास्थ्य सेवा र सुविधाहरू केही मात्रामा सुधार भएकाले स्वास्थ्य सेवाको कमीका कारण हुने मृत्युमा ह्रास आएको छ ।

(इ) बसाइँसराइ (Migration)

जनसङ्ख्यामा परिवर्तन ल्याउने तेस्रो त्त्व बसाइँसराइ हो । कुनै ठाउँबाट अन्यत्र स्थायी रूपले बसोवास गर्ने प्रक्रियालाई बसाइँसराइ भनिन्छ । बसाइँसराइ गर्ने व्यक्तिलाई स्थानान्तकारी (Migrant) भनिन्छ । कुनै क्षेत्र वा ठाउँमा अन्यत्रबाट स्थायी वा अस्थायी

रूपले बसोवास गर्न आउने व्यक्तिलाई आन्तरिक स्थानान्तकारी (Internal Migrants) वा अध्यागमनकारी (Immigrants) भनिन्छ । यस किसिमको अन्यत्र स्थायी वा अस्थायी रूपले बसोवास गर्ने व्यक्तिलाई बाह्य स्थानान्तकारी (External Migrants) वा प्रत्यागमनकारी (Emmigrants) भनिन्छ । कुनै पनि देशको जनसङ्ख्या बनोट वितरण तथा वृद्धिमा यसले महत्त्वपूर्ण स्थान ओगटेको हुन्छ । एक देशबाट अर्को देशमा बसाईंसराइ धेरै मात्रामा भए पनि विश्वको जनसङ्ख्यामा कुनै परिवर्तन आउँदैन किनभने बसाईंसराइ आउने देशको जनसङ्ख्या वृद्धि भएमा सोही अनुपातमा बसाइँ सरी जाने देशको जनसङ्ख्या घट्छ । यसबाट कुनै एक ठाउँको जनसङ्ख्यामा भने कृत्रिम परिवर्तन आउँछ । यस किसिमको बसाइँसराइ विश्वका लागि आन्तरिक बसाइँसराइ हो ।

बसाईंसराइलाई प्रभाव पार्ने कारक त्त्वहरू

(क) **आर्थिक कारक तत्त्वहरू :** बसाइँसराइको प्रमुख कारक त्त्व आर्थिक त्त्व हो । मानिसहरू रोजगारीको अवसर पाउनका निमित्त, व्यवसायका निमित्त, आफ्नो आयवृद्धिको निमित्त बसाइँसराइ गर्दछन् । हाम्रो जस्तो दुर्गम स्थानहरूमा रोजगारी र राम्रो पेसाको अभावको कारण सहरी तथा तराई क्षेत्रमा त्यस्ता अवसर धेरै हुने भएकाले धेरै सङ्ख्यामा सहर र तराईतिर बसाइँ सरेको देखिन्छ ।

(ख) **सामाजिक कारक तत्त्वहरू :** मानिसहरू आफ्नो उद्गम स्थलमा स्वास्थ्य सेवा, सञ्चार यातायात, सामाजिक सेवा, सञ्चार आदिको अभाव, छुवाछुत, कुरीति, पारिवारिक झैझगडा आदिका कारण बसाइँसराइ गर्दछन् । त्यसैगरी महिलाहरू विवाह गरी बसाइँसराइ गर्दछन् ।

(ग) **राजनीतिक कारक तत्त्वहरू :** सशस्त्र द्वन्द्व, आन्दोलन, सीमा पुनर्निमाण, सहरीकरण आदिको कारणबाट मानिसहरू बसाइँसराइ गर्दछन् ।

(घ) **भौगोलिक कारक तत्त्वहरू :** भौगोलिक विकटता, खेतीयोग्य जमिनको अभाव, अति चिसो वा गर्मी, बाढीपहिरोको डर आदिको कारण त्यहाँका मानिसहरूउपयुक्त स्थान खोजी बसाइँसराइ गर्दछन् ।

(ङ) **जनसाङ्ख्यिकीय कारक तत्त्वहरू :** बसाइँसराइका कारक तत्त्वहरूमध्ये एउटा प्रमुख कारक तत्त्वमा जनसाङ्ख्यिकीय पनि हो । खास गरी तन्नेरीहरू अध्ययन तथा व्यवसायका निमित्त गाउँबाट सहर एवम् विदेशमा, सहरबाट पनि अर्को सहर वा विदेश जान्छन् । त्यसैगरी महिलाको अनुपातमा पुरुषहरू विदेश जान्छन् भने महिलाहरू विवाह गरेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान्छन् ।

बसाइँसराइका किसिम, कारण र प्रभाव (Types,Causes and Effect of Migration)

बसाइँसराइका धेरै किसिमहरू छन् । जस्तै स्थायी बसाइँसराइ, अर्ध स्थायी बसाइँसराइ, अस्थायी बसाइँसराइ, मौसमी बसाइँसराइ आदि समयको आधारमा गरिने बसाइँसराइ हुन् । बसाइँसराइका अरू पनि प्रकारहरू छन् तैपनि बसाइँसराइलाई प्रमुख रूपमा आन्तरिक(Internal) बसाइँसराइ र अन्तराष्ट्रिय (International)बसाइँसराइअन्तर्गत विभाजन गरी अध्ययन गर्दा सजिलो हुन्छ ।

(क) आन्तरिक बसाइँसराइ (Internal migration)

कुनै पनि व्यक्ति अस्थायी, स्थायी वा जस्तो प्रकारको होस् देशको एक राजनीतिक वा भौगोलिक स्थलबाट अर्को राजनीतिक वा भौगोलिक स्थलमा बसाइँसराइ गर्दछ भने त्यस्तो प्रकारको बसाइँसराइलाई आन्तरिक बसाइँसराइ भनिन्छ । आन्तरिक बसाइँसराइ ग्रामीण क्षेत्रबाट ग्रामीण क्षेत्र, ग्रामीण क्षेत्रबाट सहरी क्षेत्र, सहरी क्षेत्रबाट सहरी क्षेत्र, सहरी क्षेत्रबाट ग्रामीण क्षेत्र आदि कुनै पनि हुन सक्छ । नेपालको परिप्रेक्ष्यमा ग्रामीण स्थलबाट सहरी क्षेत्रमा बसाइँसराइ गर्ने प्रवृत्ति बढी पाइन्छ । आन्तरिक बसाइँसराइलाई दुई किसिममा विभाजन गर्न सकिन्छ :

(१) आप्रवासन (In-migration)

कुनै राजनीतिक वा भौगोलिक स्थलमा वर्षभरिमा बसाइँसराइ गरी आउनेलाई आप्रवासन वा भित्री बसाइँसराइ भनिन्छ । उदाहरणका लागि दाङका मानिसहरू चितवनमा बसाइँसराइ गरेर आउनु आप्रवासन हो ।

(२) उत्प्रवासन (Out-migration)

कुनै खास क्षेत्र वा राजनीतिक वा भौगोलिक क्षेत्रबाट कुनै खास वर्षभित्र बसाइँसराइ गरेर जाने प्रक्रियालाई उत्प्रवासन भनिन्छ । उदाहरणका लागि बाग्लुङका मानिसहरू पोखरामा बसाइँसराइ गर्नु उत्प्रवासन हो ।

(ख) अन्तर्राष्ट्रिय बसाइँसराइ(International migration)

अन्तर्राष्ट्रिय बसाइँसराइ दुई किसिमका छन् । ती हुन् : आप्रवासन वा अध्यागमन (Immigration)र प्रवासन वा बहिर्गमन (Emigration)

(१) **आप्रवासन वा अध्यागमन(Immigration)**

कुनै पनि देशभित्र अर्को देशबाट बसाइँसराइ गरेर आउने प्रक्रियालाई आप्रवासन वा अध्यागमन भनिन्छ । त्यसरी सरेर आउने कार्यलाई आप्रवासन वा अध्यागमन भनिन्छ । त्यसरी सरेर आउने मानिसलाई आप्रवासी **(Immigrants)**भनिन्छ । आप्रवासनले उद्गम स्थलमा जनसङ्ख्या घटाउँदछ भने गन्तव्य स्थलको जनसङ्ख्या वृद्धि गर्छ । भारतका मानिसहरू नेपालमा बसाइँ सरेर आउनु आप्रवासनको उदाहरण हो ।

(२) **प्रवासन वा बहिर्गमन(Emigration)**

कुनै मुलुकका बासिन्दा आफ्नो देश छाडी अन्य देशमा बसाइँसरेर जानुलाई प्रवासन वा बहिर्गमन भनिन्छ । नेपालबाट भारत, अमेरिका, खाडी मुलुक, जापान आदि देशहरूमा बसाइँ सरेर जानु प्रवासन वा बहिर्गमन भनिन्छ । यिनीहरूलाई प्रवासी (Emigrants) भनिन्छ ।

(ग) बसाइँसराइ हुने कारणहरू(Causes of Migration)

बसाइँसराइ हुने कारणहरू विभिन्न हुन्छन् र कहिलेकाहीँ जटिलसमेत हुन्छन् तापनि यसलाई दुई कारक त्त्वहरूमा विभाजित गरिएका छन्: १.आकर्षक त्त्व(Pull Factors) २.विकर्षक तत्त्व(Push Factors)

१. **आकर्षक तत्त्व (Pull Factors)**

मनिसहरू आफ्नो क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको चाप र खेतीयोग्य जमिनको अभाव, रोजगारी, शिक्षा तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी सुविधाहरूको अभावमा बसाइँ सरी जाने गर्दछन् । आकर्षण गर्ने कारणहरूमध्ये खास गरेर काम र मामको सहज व्यवस्था हुनु, शिक्षा तथा मनोरञ्जनका साधनहरू सहज रूपमा प्राप्त हुनु र स्वास्थ्य सेवा तथा चिकित्सासम्बन्धी सुविधा उपलब्ध हुनु ।

२. **विकर्षक तत्त्व(Push Factors)**

मानिसहरू आफू बसेको गाउँ वा अन्य क्षेत्रमा कामको अभाव, खाद्यान्नको अभाव, स्वास्थ्य तथा शिक्षा सुविधाको अभावले गर्दा त्यस ठाउँप्रति वितृष्णा भई सुविधा प्राप्त अन्य स्थानतिर बसाइँ सरी जाने हुन्छन् । यसरी बसोवास गरिरहेको स्थानमा सेवा र सुविधाका अभाव नै विकर्षणका कारक त्त्व हुन् ।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने पहाड तथा हिमाली क्षेत्रबाट तराई र सहरी क्षेत्रमा बढी बसाइँसराइ भएको देखिन्छ । पहाडमा खेतीयोग्य जमिनको अभाव, रोजगारी, शिक्षा तथा स्वास्थ्य सुविधाको अभावमा धेरै मानिसहरू तराई वा सहरी क्षेत्रमा बसाइँ सरी गएको पाइएको छ ।

माथि उल्लेख भएका कारणहरूबाहेक व्यक्तिगत कारणबाट पनि बसाइँसराइ भएको देखिन्छ । कोही आफ्ना नातेदारहरू भएको ठाउँमा बसाइँ सर्ने गर्दछन् भने कोही आफ्नो स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुने ठाउँमा बसोवास गर्छन् । कोही आफ्नो हितकर हुने छिमेकी भएको ठाउँमा गई बसोवास गर्दछन् भने कोही आफ्नो नोकरी वा पेसालाई पायक पर्ने ठाउँमा गएर बसेका हुन्छन् ।

क्रियाकलाप : आफ्नो बसोवास क्षेत्रमा विगत एक वर्षभित्र बसाइँ सरी आएका र बसाइँ सरी अन्यत्र गएका घरपरिवारको सङ्ख्याबारे स्थानीय परिचित व्यक्तिहरूसित सम्पर्क राखी सूची तयार
पार्नुहोस् । प्राप्त विवरणका आधारमा आकर्षण र विकर्षणले बसाइँसराइमा खेल्ने भूमिकाबारे सङ्क्षेपमा टिपोट तयार पारी सम्पर्क कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

(घ) बसाइँसराइको प्रभाव तथा यसबाट उत्पन्न हुने परिणाम

बसाइँसराइको प्रमुख प्रभाव तथा परिणाम भनेको जनसङ्ख्याको परिणाम, बनावट, वितरण आदिमा हुने प्रभाव हो । यसका कतिपय सकारात्मक प्रभाव छन् भने नकारात्मक पनि छन् । बसाइँसराइको प्रमुख लक्ष्य शिक्षा, रोजगारी तथा उच्च जीवनशैली प्राप्त गर्नु हो । बसाइँसराइका प्रभाव तथा परिणामहरू देहायबमोजिम औँल्याउन सकिन्छ :

(१) **जनसाङ्ख्यिकमीा पर्ने प्रभाव**

बसाइँसराइले जनसङ्ख्या वितरणमा प्रभाव पार्दछ । जस्तो उद्गम स्थलबाट ठुलो बसाइँसराइ हुँदा त्यस क्षेत्रमा उमेर र लिङ्गमा ठुलो असर पार्दछ । खास गरी आर्थिक रूपमासक्रियव्यक्तिहरू (१५-६० बर्ष) को बसाइँसराइ उच्च भएमा उद्गम स्थलमा १५

वर्षमुनि र ६० वर्षभन्दा माथिका जनङ्ख्या थोरै हुन आउँछ । त्यसैगरी रोजगारी वा अध्ययनका लागि पुरुषहरू बढी मात्रामा बसाइँसराइमा सहभागी हुँदा उद्‌गम स्थलमा महिलाको जनसङ्ख्या धेरै हुन आउँछ । गन्तव्य स्थलमा जनसङ्ख्या झन् बढ्न जान्छ ।

(२) **आर्थिक क्षेत्रमा पर्ने प्रभाव**

अधिक बसाइँसराइका कारण उद्‌गम स्थलमा निष्क्रिय जनसङ्ख्याको बाहुल्यता बढाउँछ र काम गर्ने जनशक्ति घटेर त्यहाँको आर्थिक संरचनामा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । यसले त्यहाँको उत्पादनमा ह्रास आउँदछ । यसको विपरीत गन्तव्य स्थानमा जनशक्ति बढ्छ । अन्तर्राष्ट्रिय बसाइँसराइले पनि आर्थिक संरचनामा सकारात्मक एवम् नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । हाम्रो देशका जनशक्ति श्रमिकको आवश्यकता परेका देशहरूमा बसाइँसराइ गरी राम्रो आम्दानी गर्ने श्रमिकहरूको जीवनस्तरमा वृद्धि हुने, विदेशी मुद्रा भित्रिने जस्ता सकारात्मक प्रभाव देखिन्छ भने यसबाट स्वदेशमा तयार भएका जनशक्ति अरू देशमा गई पलाईन हुने, राष्ट्रियताको भावनामा आँच आउने जस्ता नकारात्मक असरहरू पनि देखिन्छ ।

(३) **समाजमा पर्ने प्रभावहरू**

बसाइँसराइको सामाजिक प्रभाव उद्‌गम स्थानमा भन्दा गन्तव्य स्थानमा बढी परेको देखिन्छ । गन्तव्य स्थानमा विभिन्न वर्ग, जात, पेसा आदिमा संलग्न भएका मानिसहरूको जमघट भई मिश्रित संस्कृति बन्छ । यसले गन्तव्य स्थानमा चलिआएको सामाजिक मूल्यमान्यतामा असर पार्छ । त्यसैगरी गन्तव्य स्थानमा मानिसहरूको घुइँचो लागी झैझगडा, सामाजिक विकृति, अपराध जस्ता घटनाहरू बढ्दछन् । यसका साथै उद्‌गम स्थलहरूमा जनसङ्ख्या वृद्धि भई यातायात, बजार, स्वास्थ्य सेवा आदिको व्यवस्थापनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । उद्‌गम स्थलहरूको वातावरण प्रदूषित हुने, सुकुम्बासी समस्या वृद्धि हुने जस्ता समस्याहरूको पनि वृद्धि हुन्छ ।

बसाइँसराइलाई व्यवस्थित गर्ने उपायहरू

नेपालको सबै स्थानहरूमा प्राकृतिक एवम् अन्य स्रोत साधनहरू समान रूपमा वितरण भएको छैन । त्यसैले दुर्गम र ग्रामीण क्षेत्रबाट सहरी क्षेत्रमा बसाइँसराइको वेग तीव्र गतिमा देखिन्छ । बसाइँसराइलाई व्यवस्थित पार्न निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्दछ :

- विकास निर्माण कार्य सहरीमुखी मात्र नभई गाउँगाउँसम्म व्यवस्था गर्ने,
- गाउँगाउँसम्म पुग्ने मोटर, सडक वा अरू साधनको व्यवस्था गर्ने
- विकट तथा दुर्गम स्थलहरूमा विकासका विशेष कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने
- गाउँगाउँमा स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउने
- ग्रामीण क्षेत्रमा कार्यरत कर्मचारीहरूलाई आकर्षक भत्ता, सुविधा, आवासको व्यवस्था गर्ने
- विकेन्द्रीकरण नीतिलाई प्रभावकारी रूपमा अवलम्बन गर्ने
- ग्रामीण क्षेत्रहरूलाई सहरी क्षेत्र बनाउँदै लाने,
- देशका विभिन्न ठाउँका स्रोतहरूलाई आवश्यकताअनुसार वितरण गर्ने

- आधारभूत आवश्यकता पनि पुऱ्याउन नसकिने ठाउँहरूमा केन्द्रबाट विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने
- दुर्गम स्थानमा उत्पादित सामग्रीहरू सहरसम्म ल्याउने माध्यमहरू निर्माण गर्ने ।

३.६ जनसङ्ख्या प्रक्षेपण (Population Projection)

अवधारणा तथा महत्व

जनसङ्ख्या प्रक्षेपण भन्नाले कुनै पनि स्थानमा निश्चित अवधि पश्चात हुन आउने जनसङ्ख्याको अनुमानित आकार हो । यो बिभिनन किसिमका काल्पनिक मान्यताहरूमा आधारित रहेको हुन्छ । जनसङ्ख्या प्रक्षेपण गर्दा जन्म, मृत्यु तथा बसाईसराई सम्बधि विविध जनसाङ्ख्यिक तथ्य र मान्यताहरूलाई आधार बनाएर निश्चित गणना बिधिको प्रयोग गरिएको हुन्छ । प्रक्षेपित जनसङ्ख्याका आधारमा भविश्यमा विभिन्न निती तथा कार्यक्रमहरू तय गर्न सकिने हुँदा जनसङ्ख्या प्रक्षेपणलाई जनसाङ्ख्यिक अध्ययनमा अत्यन्तै महत्पूर्ण मानिन्छ । यसरी जनसङ्ख्या प्रक्षेपणको आश्यकता निती निर्माता तथा प्रशासकलाई अझ पर्न जाने देखिन्छ ।

उदाहरणका लागि हाम्रो देशमा अर्को ५० बर्षपछिका लागि खानेपानी आपूर्ति, बाटोको व्यवस्था, स्वास्थ्य सेवाको प्रवाह आदिका बारेमा कुनै योजना बनाउनु पर्ने भएमा त्यसबेला हुनसक्ने जनसङ्ख्या आकार पत्ता लगाउनु पर्ने हुन्छ । यसका लागि जनसङ्ख्या प्रक्षेपण गर्नु पर्दछ ।

समयावधिका हिसावले सामान्यतया जनसङ्ख्या प्रक्षेपणलाई ३ भागमा विभाजन गरिन्छ ।

छोटो अवधि प्रक्षेपण (Short Term Projection)- १० बर्षसम्मका लागि

मध्यम अवधि प्रक्षेपण (Miidle Term Projection) - २५ बर्षसम्मका लागि

दीर्घकालिन प्रक्षेपण (Long Term Projection) - २५ बर्षभन्दा बढीका लागि

जनसङ्ख्या अनुमान (Population Estimation)

जनसङ्ख्या अनुमान भन्नाले जनगनणाबाट प्राप्त तथ्याङ्कलाई गणितीय बिधिको सहायताद्वारा गरिने जनसङ्ख्याको बिधिवत अड्कल हो । मुख्यतया जनसङ्ख्या अनुमान गर्ने २ ओटा बिधिहरू प्रचलनमा छन् ।

(क) Intercensal Population Estimation, र (ख) Post Censal Population Estimation

कुनै पनि २ जनगणना बर्षबिचको जनसङ्ख्याको अनुमान गर्नु परेमा Intercensal Population Estimation बिधिको प्रयोग गरिन्छ । यस बिधिको प्रयोग गरी जनसङ्ख्याको आकारको अनुमान गर्न दुवै जनगणना बर्ष तथा सो गणनाबाट प्राप्त वास्तविक जनसङ्ख्या आवश्यक पर्दछ । उदाहरणका लागि बि. सं. २०५८ र २०६८बिचको कुनै पनि समयको जनसङ्ख्या पत्ता लगाउनु Intercensal Population Estimation हो ।

त्यस्तै सबैभन्दा पछिल्लो जनगणना भन्दा पछिल्लो समयको जनसङ्ख्या आकारको अनुमान गर्नु परेमा Post Censal Population Estimation को प्रयोग गरिन्छ । उदाहरणका लागि बि. सं. २०६८ को जनगणनाबाट प्राप्त तथ्याङ्कका आधारमा २०७८ को जनसङ्ख्या अनुमान गर्नु Post Censal Population Estimation हो ।

जनसङ्ख्याको भविष्यवाणी (Population Forcast)

जनसङ्ख्या प्रक्षेपण गर्दा फरक फरक मान्यताहरूको आधार लिइन्छ । ती विविध मान्यताहरू राखेर प्राप्त भएको जनसङ्ख्यासम्बन्धी फरक फरक तथ्यहरू मध्ये सबैभन्दा नजिकको वा मिल्दो भनी अनुमान गरिएको जनसङ्ख्या नै जनसङ्ख्या भविष्यवाणी हो । उदाहरणका लागि कुनै एक बर्षका

जनसङ्ख्या प्रक्षेपण	जनसङ्ख्या भविष्यवाणी	जनसङ्ख्या अनुमान
सबै भविष्यवाणीहरू प्रक्षेपण हुन् ।	सबै प्रक्षेपण भविष्यवाणी **हैनन्** ।	प्रक्षेपण र भविष्यवाणी **दुवै** को गणना गर्ने प्रकृया अनुमान हो ।
यसको गणना धेरै **काल्पनिक अनुमान**हरूमा आधारित हुन्छ ।	प्रक्षेपणका क्रममा गरिएका अनुमानहरू मध्ये **सबैभन्दा उपयुक्त**ठानिएको अनुमान नै जनसङ्ख्या भविष्यवाणी हो ।	प्रक्षेपण तथा भविश्यवाणी दुवै मा अनुमानकै **सहारा** लिइन्छ ।
विगत र **वर्तमान**को जन्मदर, मृत्युदर तथा बसाईँ-सराई सम्बन्धी मान्यताका आधारमा भविष्यको जनसङ्ख्या आकारको **गणितीय** अनुमान जनसङ्ख्या प्रक्षेपण हो ।	विाभन्न **गणितीय** वा **तथ्याङ्कीय**सूत्र तथा बिधिहरूका आधारमा **भविष्य**को जनसङ्ख्याको अनुमान नै जनसङ्ख्या भविष्यवाणी हो ।	जनसङ्ख्या अनुमान जनसङ्ख्या प्रक्षेपण र भविष्यवाणी दुवै को **नतिजा** हो ।
जनसङ्ख्या प्रक्षेपण **सैद्धान्तिक** र **औपचारिक** प्रकृतिको हुन्छ ।	जनसङ्ख्या भविष्यवाणी **ब्यवहारिक** प्रकृतिको हुन्छ ।	जनसङ्ख्या अनुमान **सामान्य** प्रकृतिको हुन्छ ।

लागि तयार पारिएको जनसङ्ख्या मध्ये सबैभन्दा सही भविष्यवाणी जनसङ्ख्या प्रक्षेपण हो । अर्थात जनसङ्ख्या प्रक्षेपणलाई सही निश्कर्षमा पुऱ्याउने गणितीय गणना नै भविष्यवाणी हो ।

जनसङ्ख्या प्रक्षेपण, जनसङ्ख्या अनुमान र जनसङ्ख्या भविष्यवाणीबिच फरक

जनसङ्ख्या प्रक्षेपणका बिधिहरू(Methods of Population Projection)

जनसङ्ख्या प्रक्षेपण गर्न प्रयोग गरिने बिभिन्न बिधिहरू छन् । ती मध्ये मुख्य निम्न बिधिहरू प्रयोग गरी प्रक्षेपित जनसङ्ख्याको गणना गर्ने गरिएको छः

१. गणितीय विधी (Mathematical Method)

२. सम्पूरक बिधि (Component Method)

यी बिधिहरूको प्रयोगका बारेमा माथिल्लो कक्षामा विस्तारमा चर्चा गरिनेछ ।

अभ्यास

क) तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

१) सन् २०१७ मा विश्वको जनसङ्ख्या कति रहेको अनुमानि गरिएको छ ?

२) वि.स. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर लेख्नुहोस् ।

३) सन् २०१७ मा बङ्गलादेशको कुल प्रजननदर कति रहेको छ ?

४) माल्दिभ्सको क्षेत्रफल कति छ ?

५) लिङ्ग अनुपात निकाल्ने सूत्र लेख्नुहोस् ।

६) जनघनत्वको परिभाषा दिनुहोस् ।

७) वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालमा डोटेली भाषालाई मातृभाषाका रूपमा प्रयोग गर्नेको सङ्ख्या प्रतिशतमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख) तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

१) जनसङ्ख्याको वितरण भनेको के हो ? प्रस्ट पार्नुहोस् ।

२) विश्व जनसङ्ख्या वृद्धिको रूपरेखालाई संक्षिप्त रूपमा चित्रण गर्नुहोस् ।

३) जनसङ्ख्या पिरामिड भनेको के हो ? यसको महत्त्व औंल्याउनुहोस् ।

४) भारतको जनसङ्ख्या स्थिति कस्तो रहेको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

५) सन् २०१७ मा पाकिस्तानको जनसाङ्ख्यिक अवस्था कस्तो रहेको पाइन्छ ?

६) नेपालको दोस्रो तथा तेस्रो जनगणनामा जनसङ्ख्या घट्नुका कारणहरू के कस्ता रहेका छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

७) भौगोलिक क्षेत्रअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वितरण कस्तो रहेको पाइन्छ ? वि.सं. २०६८ को जनगणनालाई आधार बनाई विश्लेषण गर्नुहोस् ।

८) नेपालमा धर्मअनुसार जनसङ्ख्याको बनावट कस्तो रहेको छ ? तथ्याङ्कीय उदाहरण पेश गर्नुहोस् ।

९) जनघनत्व भनेको के हो ? भौगोलिक क्षेत्रअनुसार नेपालको जनघनत्व कस्तो रहेको छ ?

१०) नेपालको जनसङ्ख्याको जनसङ्ख्या प्रक्षेपणको अभ्यास गर्नुहोस् ।

ग) छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् :

क) जनसङ्ख्या पिरामिड

ख) यौन अनुपात

ग) बसाइसराईमा प्रभाव पार्ने त्त्वहरू

घ) जनसङ्ख्या प्रक्षेपण

घ) फरक छुट्याउनुहोस्:

क) विकसित र विकासोन्मुख देशको जनसङ्ख्याको आकार

ख) दोस्रो र तेस्रो प्रकारको जनसङ्ख्या पिरामिड

ग) जनसङ्ख्या प्रक्षेपण र जनसङ्ख्या भविष्यवाणी

ङ) तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस्

१) जनसङ्ख्या वितरण भनेको के हो ? यसलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूको सूची बनाई हरेकको वर्णन गर्नुहोस् ।

२) नेपालको भौगोलिक जनसङ्ख्या वितरणको अवस्थाबारे विवेचना गर्नुहोस् ।

३) विश्व जनसङ्ख्याको विगत र वर्तमान स्थितिको सङ्क्षिप्त वर्णन गर्नुहोस् ।

४) विकसित र विकासोन्मुख देशको जनसङ्ख्याको आकारको तुलना गर्नुहोस् ।

५) जनसङ्ख्या परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने मुख्य मुख्य त्त्वहरूको संक्षेपमा चर्चा गर्नुहोस् ।

६) दिइएको नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NDHS),प्रतिवेदन२०१६को तथ्याङ्कका आधारमा यौन तथाउमेर झल्कने गरी पिरामिड निर्माण गर्नुहोस् ।

उमेर तथा यौनका आधारमा जनसङ्ख्याको बनावट

उमेर समुह	पुरुष जनसङ्ख्या (प्रतिशत)	महिला जनसङ्ख्या (प्रतिशत)
०-४	१२.२	९.२
५-९	१२	१०.२
१०-१४	१३.६	११.३
१५-१९	९.९	१०.४
२०-२४	६.८	९.४
२५-२९	५.५	८.३
३०-३४	५.६	७.२
३५-३९	५.३	६.५
४०-४४	५.०	५.४
४५-४९	४.७	४.३

५०-५४	४.७	४.८
५५-५९	४.०	३.५
६०-६४	३.२	३.५
६५-६९	२.८	२.३
७०-७४	२.५	२.०
७५-७९	१.०	०.८
८०+	१.२	१.०
जम्मा	**१००**	**१००**

एकाइ ४ लैङ्गिकता (Gender)

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अध्ययन पश्चात शिक्षार्थीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- लैङ्गिकताको परिचय दिन
- यौन र लैङ्गिकताबिच भिन्नता छुट्याउन
- लैङ्गिक भूमिका र विभेद पहिचान गर्न
- नेपालमा लैङ्गिकताको स्थिति व्याख्या गर्न
- विभिन्न लैङ्गिक मुद्दाहरू पहिचान गर्न
- लैङ्गिक मुद्दा सम्बोधन गर्ने उपायहरू सुझाउन

४.१ लैङ्गिकताको अवधारणा

मानिसका धेरैजसो बानी, व्यवहार तथा आचरणहरू अघिल्लो पुस्ताका पुर्खाहरूबाट निर्देशित र प्रभावित हुन्छन् भने बाँकी व्यवहारहरूआफू रहेको समाजबाट पनि प्रभावित हुन्छन् । मानव सभ्यताको विकास र मानव जातीको निरन्तरता पुरुष र महिलाको संयुक्त पहलबाट सिर्जित उपलब्धि हो । यसरी मानव जातिमा सामाजिक, सांस्कृतिक र जैविक रूपले प्राप्त पुरुष र महिलाको जिम्मेवारीको अवधारणा नै लैङ्गिकता हो ।

(क) लैङ्गिकताको परिचय

मानिस जन्मेका बखत पहिचानरहित र पूर्ण स्वतन्त्र भएर जन्मन्छ । जन्मनासाथ जैविक (Biological)आधारमा पुरुष वा महिला भनेर छुट्टिन्छ । केहि समयपछि यौनका आधारमा केटा र केटीले अलग अलग नाम पाउँदछन् । बढ्दै जाँदा केटा र केटीको पोशाक अलग भने उनीहरूका पारिवारिक र सामाजिक दायित्वहरू फरक फरक रूपमानिर्धारित हुन्छन् ।

यसरी हेर्दा जन्मँदाका बखत महिला वा पुरुषका रूपमा मात्र अलग जैविक पहिचान लिएर जन्मिएको एउटा मानिस जन्मपश्चात भने लैङ्गिक हिसावले अनेकौं फरक पहिचान लिएर बाँच्दछ । यसरी हेर्दा महिला र पुरुषबिचको लैङ्गिक पहिचान खासगरी जैविक गुणहरूका आधारमा नभई सामाजिक र सांस्कृतिक संरचनामा आधारित रहेको देखिन्छ । प्राकृतिक रूपमा मानिस फरक यौनका साथ जन्मिएका हुन्छन् तर अलग अलग लैङ्गिक दृष्टिकोण लिएर जन्मिएका हुदैनन् । लैङ्गिक अवधारणा वा लिङ्ग भेद सम्बन्धी सोच त केवल सामाजिक एवम् मनोवैज्ञानिक संरचनाको उपज मात्र हो ।

यसरी लैङ्गिकता भनेको महिला र पुरुषबिचको एक सामाजिक सम्बन्ध हो जुन उनीहरू रहेको समाजले दिएका साझा दायित्व र जिम्बेवारीहरूलाई आ-आफ्नो क्षमताका आधारमा निर्वाह गर्न उपयोग गरिन्छ ।

(ख) यौन र लैङ्गिकता

यौन अंग्रेजी शब्द 'Sex' को नेपाली रूपान्तरण हो भने लैङ्गिकताअंग्रेजी शब्द'Gender' बाट आएको हो । वास्तबमा यौनले जैविक र प्राकृतिक रूपमा पुरुष र महिलालाई छुट्याउँदछ भने यो प्राकृतिक रूपमा अपरिवर्तनीय छ । हुन त हिँजोआज बिभिन्न आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरेर कृत्रिम रूपले यौन परिवर्तन गर्ने गरेको पनि पाइन्छ । तर यसरी गरिएको परिवर्तन प्राकृतिक हुदैन । बच्चाको यौन पहिचान जन्मनु अघि नै भै सकेको हुन्छ । लैङ्गिकता भनेको मानिस जन्मिसके पश्चात समाजले महिला र पुरुषलाई दिने सामाजिक र सांस्कृतिक दायीत्व हो ।

यसरी हेर्दा यौन भन्नाले ब्यक्ति जन्मिँदाका बखत प्राकृतिक र जैविक रूपमा लिएर आएको अपरिवर्तनीय पहिचान हो भने लैङ्गिकता भनेको ब्यक्ति जन्मिइसके पश्चात सामाजिक र सांस्कृतिक रूपमा उसले पूरा गर्नसक्ने जिम्बेवारीका आधारमा उसलाई दिइएको सामाजिक मान्यता हो । अर्को शब्दमा भन्दा पुरुष र महिला भएका आधारमा समाजले ब्यक्तिलाई गर्ने ब्यवहार र हेर्ने दृष्टिकोण नै लैङ्गिकता हो । यौनलाई सामान्यतया पहिचानका लागि मात्र नभई क्रियाकलापका लागि पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यौनलाई एउटा क्रियाका रूपमा दुई बिपरित यौनका हरेक जीब (महिला र पुरुष) यौन सन्तुष्टिका लागि वा सन्तान उत्पादनका लागि गरिने कार्यका रूपमा पनि बुझ्न सकिन्छ ।

यौन र लैङ्गिकतामा भिन्नता

यौन	लैङ्गिकता
१. यौन अङ्ग्रेजी शब्द 'Sex' को नेपाली रूपान्तरण हो ।	१. लैङ्गिकता अंग्रेजी शब्द 'Gender' को नेपाली रूपान्तरण हो ।
२. यौनले मानिसलाई पुरुष र महिलाका रूपमा छुट्याउँछ ।	२. लैङ्गिकताले मानिसको जिम्मेवारीका आधारमा पुरुष र महिलाका रूपमा छुट्याउँछ ।
३. यो प्राकृतिक रूपमा अपरिवर्तनीय छ ।	३. समाजअनुसार यसको रूपफरक हुन सक्छ ।
४. यो हरेक ब्यक्तिको प्राकृतिक र जैबिक परिचय हो ।	४. यो हरेक ब्यक्तिको सांस्कृतिक र सामाजिक परिचय हो ।
५. यौन मानिस जन्मनुपुर्व नै पहिचान गर्न सकिन्छ ।	५. लैङ्गिकता जन्म पश्चातमात्र निर्धारण हुन्छ ।

नेपालका सन्दर्भमा लैङ्गिकता र सामाजिक संरचना

नेपाली समाज पूर्बीय दर्सन र हिन्दू सँस्कारद्वारा निर्देशित समाज हो । हिन्दू धर्मका विभिन्न धार्मिक पुस्तकहरूमा नारीहरूलाई देबीका रूपमा चिनाइएको तथ्यले महिलाहरूको स्थान परापूर्व कालदेखि नै सम्मानजनक रहेको कुरा पुष्टि गर्दछ । परिवार र समाजमा पुरुषहरूको प्रधानता रहन सुरु भएपछि भने महिलाहरूको भूमिकालाई कम महत्व दिन थालेको कुरा पुष्टि हुन्छ ।

वर्तमान अवस्थामा परिवार र समाजमा महिलाहरूको कमजोर उपस्थितिलाई राज्यका तर्फबाट पनि महिला मैत्री कानूनको निर्माण गरी सम्बोधन गर्ने कामको सुरुवात भएको पाइन्छ । यसले लैङ्गिकताका सन्दर्भमा समता र समानता कायम गर्ने सवालमा ठुलो अर्थ राखेको पाइन्छ । लैङ्गिकता सम्बन्धी नेपालको वर्तमान सम्बैधानिक तथा कानुनी व्यवस्थाको तल चर्चा गरिएको छ ।

४.२ लैङ्गिक भूमिका

महिला र पुरुषले निर्बाह गर्ने भिन्ना भिन्नै जिम्बेवारीलाईलैङ्गिक भूमिकाका रूपमा बुझ्नु पर्दछ । कतिपय यस्ता जिम्बेवारी वा भूमिकाहरू पुरुष र महिलाका लागि प्राकृतिक र जैबिक रूपमै अलग अलग रूपमा छुट्टिएका हुन्छन् । जस्तै बच्चालाई जन्म दिने र स्तनपान गराउने भूमिका जैबिक र प्राकृतिक रूपमा महिलाहरूले मात्र गर्न सक्छन् । त्यस्तै छोरा वा छोरी निर्धारण गर्ने xr y क्रोमोजोम पुरुषहरूले मात्र उत्पादन गर्न सक्छन् । यसर्थ प्रकृतिले पुरुष र महिलालाई अत्यन्तै सन्तुलित रूपमा भूमिकाहरूको बाँडफाँड गरेको छ । यस्ता फरक-फरक प्राकृतिक तथा जैविक भूमिकाका कारण महिला तथा पुरुषको पारिवारिक, सामाजिक तथा अन्य भूमिकाहरूलाई समेत निर्धारण गर्दछ ।महिलाहरूले बालबच्चा हुर्काउने क्रममा आफू व्यस्त रहनु पर्ने भएकाले समयाभावका कारण महिलाहरू पुरुष सरह घर बाहिरका सामाजिक एवम् अन्य क्रियाकलापहरूमा सकृय रहन सक्दैनन् । तसर्थ पौराणिक तथा बैदिक कालदेखि नै महिलाहरूको भूमिका घरायसी कामकाजमा लाग्ने र पुरुषहरू भने घर बाहिरका कामहरूमा सकृय हुनेगरेको पाईन्छ । परिणामतः पुरुषहरू घर बाहिरका सामाजिक, आर्थिक, प्रशासनिक, राजनीतिक एवम् शैक्षिक भूमिकामा बढीसक्रिय हुन पुगे ।

यसका साथसाथै पुरुषहरू परिवारका प्रमुख संस्कारगत कार्यहरू जस्तै बाबुआमाको मृत्युका समयमा दागबत्ती दिने पिण्डदान गर्ने कुलपुजा तथा गोठपुजा गर्ने भूमिकामा पनि सकृय हुन्छन् । बालबच्चाको हेरचाह गर्ने घर आंगन सरसफाइगर्ने भान्साको काम गर्ने दाउरा पानी जस्ता घरायसी प्रयोजनका दैनिक सामग्रीहरूको जोहो गर्ने पशु चौपायाको रेखदेख गर्ने पुजाआजा गर्ने जस्ता भूमिकामा महिलाहरूसंलग्न हुदै आएका छन् । यसरी परिस्थितिवश महिला र पुरुषबिच अलग अलग रूपमा सुरु भएको लैङ्गिक भूमिका आज आएर हाम्रो समाजको स्थापित सामाजिक र संस्कारगत मान्यता बन्न पुगेको पाइन्छ ।

पुरुष र महिलाका अलग अलग जैविक र प्राकृतिक भूमिका तथा जिम्बेवारीहरू हाम्रो चाहानाले फेरेर एक अर्कालाई दिन पनि सकिदैन । जस्तै गर्भवती हुनु पर्ने महिलाको भूमिका फेरेर पुरुषलाई दिन सकिदैन । तर हाम्रो समाजले स्थापित गरेका सामाजिक र संस्कारगत लैङ्गिक भूमिकाहरूलाई भने हामीले नै परिबर्तन गर्न सक्छौ । जस्तै महिलाको भूमिकामा रहेका परिवारका लागि खाना बनाउने बालबच्चाहरूको हेरचाह गर्ने कपडा धुने जस्ता कामहरू पुरुषले पनि गर्न सक्छन् भने प्रशासनिक काम गर्ने घर बाहिर गएर गर्नु पर्ने बिबिध कामहरू महिलाले पनि गर्न सक्दछन् ।

४.३ लैङ्गिक विभेद, लैङ्गिकताको वर्तमान अवस्था र महिला

लैङ्गिक विभेद भन्नाले महिला वा पुरुषलाई महिला वा पुरुष भएकै कारण गरिने विभेद वा असमान व्यवहार भन्ने बुझिन्छ । यस्तो प्रकारको विभेद कुनै न कुनै रूपमा हाम्रो समाजमा परापूर्व कालदेखि नै बिद्यमान रहेको कुरा हाम्रा बैदिक वा पौराणीक ग्रन्थहरूमा यस्ता विभेदहरूको चर्चा भएका कारणपुष्टि हुन्छ ।

विद्यमान कानुनले लैङ्गिक विभेदलाईमानव अधिकार विरुद्धको अपराधका रूपमा ठहर्छ । नेपालको संविधानको धारा १८ अन्तर्गत समानताको हकमा ब्यक्तिलाई यौनका आधारमा गरिने कुनै पनि प्रकारको बिभेद कानुनका नजरमा दण्डनीय हुने कुरा उल्लेख छ ।

हाम्रो समाजमा प्रायगरी लैङ्गिक विभेदको सिकार आर्थिक सामाजिक रूपले पिछडिएको यौनिक समुह नै हुने गरेको छ । पुरुष प्रधान समाज हुनुका नाताले हाम्रो नेपाली समाजमा महिलाहरू नै लैङ्गिक हिसावले पिछडिएका पाईन्छन् । तसर्थ हाम्रो समाजका सन्दर्भमा लैङ्गिक विभेद भन्नाले सारमा महिलाहरू विरुद्ध भएको विभेदलाई मानिदै आइएको छ । बद्लिंदो वर्तमान परिवेशमा भने लैङ्गिक विभेदको सिकार हुने पुरुषहरूको सङ्ख्या पनि बढ्दैगएको पाएन्छ ।

हाम्रो देशको बहुसङ्ख्यक समाजमा परम्परादेखि नै महिलाहरूमाथी बिभिन्न प्रकारका विभेद हुने गरेका छन् । छोरा जन्माउने चाहनामा यौन पहिचान गरी छोरी भएका खण्डमा भ्रुण हत्या गर्ने प्रचलनका कारण छोरी विरुद्धको यौन विभेद जन्मनु अघि नै सुरु हुन्छ । जन्मिइसके पश्चात पनि छोरीलाई कमसल र छोरालाई असल स्कुल पढाउने छोरी/बुहारीलाई कामँदारका रूपमा ब्यबहार गर्ने परिवारका महत्वपूर्ण निर्णयहरूमा समेत श्रीमती, छोरी र बुहारीलाई संलग्न नगर्ने पुरुष सरह काम गरे ता पनि कम तलब/ज्याला दिने बृद्ध उमेर पुगेपछि बोक्सीको आरोपमा यातना दिने आदी हाम्रो समाजमा प्रचलित महिलामाथी हुने लैङ्गिक हिंसा तथा विभेदका केहि उदाहरणहरू हुन् । समाजको फरक-फरक संरचनाका कारण महिलामाथी हुने लैङ्गिक विभेदका फरक फरक कारणहरू हुन सक्छन् । यस्ता केहि प्रमुख कारणहरू यहाँ उल्लेख गरिएको छ :

महिला विरुद्ध हुने लैङ्गिक विभेदका प्रमुख कारणहरू

(क) महिलाका फरक प्राकृतिक र जैविक जिम्बेवारी,

(ख) जटील सामाजिक संरचना,

(ग) पुरुष केन्द्रित सांस्कृतिक प्रचलन,

(घ) महिलाहरूको कमजोर आर्थिक सामाजिक अवस्था,

(ङ) बिद्यमान कानुनको ब्यवहारिक कार्यान्वयनमा कठिनाई

क्रियाकलाप : लैङ्गिक विभेदसँग सम्वन्धित विभिन्न पत्रपत्रिकाहरुमा प्रकाशित लेख रचना तथा समाचारहरु खोजी गरेर त्यसलाई काटी कापीमा टाँसेर सम्पर्क कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

लैङ्गिक समानता र समता

लैङ्गिक समानता भन्नाले समाजमा रहेका पुरुष र महिलालाई अवशर र सुविधाहरूको समान पहुँच उपलब्ध गराउने प्रजातान्त्रिक प्रकृया हो । उदाहरणका लागि छोरा र छोरी दुवै लाई शिक्षाको समान पहुँच प्रदान गर्नु पैत्रिक सम्पत्तिमा छोराछोरी दुवै को समान हक हुनु लैङ्गिक समानताका केहि उदाहरणहरू हुन् । तथापि लैङ्गिक समानताले मात्र सधैं न्याय स्थापित गर्न सक्दैन । यस्तो अवस्थामा महिला र पुरुषका फरक फरक आवश्यकताहरूलाई फरक किसिमले नै सम्बोधन गर्नु बढी न्यायोचित देखिन्छ । यसरी फरक आवश्यकताका आधारमा भिन्न किसिमले व्यवहार गर्नु नै लैङ्गिक समता हो । महिला कर्मचारीहरूलाई सुत्केरी बिदाको व्यवस्था हुनु लैङ्गिक समताको उदाहरण हो ।

क्रियाकलाप : तलको तालिकामा दिएको संरचनालाई प्रयोग गरेर लैङ्गिक समताका उपयुक्त उदाहरणहरू पेश गर्नुहोस् ।

क.सं.	समताको आधार	उदाहरण
१.	कर्मचारी बिदा	महिला कर्मचारीहरूलाई सुत्केरी बिदाको व्यवस्था ।
२.		
३.		
४.		
५.		

लैङ्गिक मुद्दा र सामाजिक परिणामहरू

हाम्रो समाजमा पुरुषहरूको तुलनामा बहुसङ्ख्यक महिलाहरू नै लैङ्गिक बिभेदको सिकार हुने गरेका छन् । धेरै महिलाहरू आज पनि महिला शसक्तिकरणका लागि बनेको महिलामैत्री कानुनको पहुँचबाट टाढै रहेका छन् । परिणमतः धेरै महिलाहरू लैङ्गिक हिंशा तथा दुर्व्यवहारको सिकार भएका छन् । यसका कारण सामजिकरूपान्तरण चित्तबुझ्दो रूपमा हुन सकेको छैन ।

हाम्रो नेपाली समाज बहुलतामाआधारित भएका कारण लैङ्गिक बिभेदकोरूप सबै ठाउँमा समान किसिमको छैन । समापमा लैङ्गिक विभेदबाट पिडित पुरुषहरूको सङ्ख्या पनि क्रमशः बढ्दै गएको पाइन्छ । बैदेशिक रोजगारीमा गएका श्रीमानले पठाएको सम्पूर्ण रकम लिएर अर्केसँग बिवाह गरेर जाने, श्रीमानको सम्पत्तीका लागि फर्जी बिवाह गरेर अंश दाबी गर्ने जस्ता घटनाहरू हाम्रो समाजमा पुरुषहरूमाथी हुने लैङ्गिक बिभेदका केहि प्रतिनीधि उदाहरणहरू हुन् ।

लैङ्गिक बिभेद कुनै सामाजिक अपरिहार्यता वा प्रणाली हैन । यो केवल एउटा निकृष्ट सोचको उपज मात्र हो । लैङ्गिक बिभेद प्रथमतः कुनै पनि समाजको सामाजिक प्रबृत्तिका कारणले सिर्जित परपिडक भावना हो ।

वर्तमान समाज लैङ्गिकताका हिसावले क्रमशः जटिल बन्दै गएको छ । कृत्रिम रूपले लिङ्ग परिवर्तन गर्ने समलिङ्गी व्यवहार प्रर्दशन गर्ने प्राकृतिक रूपमा स्थापित लैङ्गिक जिम्वेवारीहरू जस्तै महिलाहरूले गर्भाधान गर्ने प्रकृयामा समस्या उत्पन्न हुनु तथा पुरुषहरूमा यौन दुर्वलताको समस्या देखिनु आदि अहिलेका समसामयीक लैङ्गिक मुद्दाहरू हुन् । त्यसैगरी तेस्रो लिङ्गीहरूका बिवाह, रोजगारी, बुढ्यौली आदीसँग सम्बन्धित तमाम समस्याहरू हाम्रो जस्तो देशका लागि महत्त्वपूर्ण लैङ्गिक मुद्दाहरू हुन् ।

लैङ्गिकता र यसलाई सम्वोधन गर्ने उपायहरू

लैङ्गिकता भनेको महिला र पुरुषबिचको सामाजिक सम्बन्ध हो जुन व्यक्तिले जन्म पश्चात आफू रहेको समाजबाट आर्जन गर्दछ । जनसङ्ख्या शिक्षा भनेको जनसङ्ख्यासँग सम्बद्ध बिविध विषयवस्तुहरूको ज्ञान दिने शैक्षिक प्रकृया हो । यसरी हेर्दा लैङ्गिकताले हरेक समाजमा रहेका महिला र पुरुषहरूका बिविध पक्षहरू समेट्दछ भने लैङ्गिकता जनसङ्ख्या शिक्षा भित्रको अति महत्वपूर्ण विषयवस्तु हो ।

जनसङ्ख्या शिक्षाको एक महत्वपूर्ण विषय क्षेत्र मानव लैङ्गिकता तथा मानव यौनिकता हो । यसको मुख्य उद्देश्य मानव लैङ्गिकता र यौनिकता सम्बन्धी समाजमा रहेका असमझदारी तथा फरक बुझाईहरूलाई सम्बोधन गर्दै सिकारुका माध्यमबाट समाजलाई यसबारे यथार्थ बोध गराउनु हो । अतः जनसङ्ख्या शिक्षालाई लैङ्गिकतासँग सम्बन्धित बिविध मुद्धाहरूलाई सम्बोधन गर्ने साधनका रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १: तपाईको समुदायका महिला र पुरुषहरूले गर्दै आएका कामहरूको सूची तलको लालिकाको प्रयोग गरी भर्नुहोस् ।

महिलाले गर्दै आएका कामहरू	पुरुषले गर्दै आएका कामहरू

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको अति संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. लैङ्गिक विभेदलाई एक वाक्यमा परिभाषित गर्नुहोस् ।

२. नेपालको वर्तमान संविधानको कुनचाहिँ धाराले लैङ्गिक विभेदलाई निषेध गरेको छ ?

३. लैङ्गिक समता भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

४. छोरा वा छोरी निर्धारण गर्न पुरुष र महिलामा को जिम्वेवार हुन्छ र किन?

५. लैङ्गिक भूमिका भनेको के हो ?एक वाक्यमा परिभाषित गर्नुहोस् ।

तलका प्रश्नहरूको संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. लैङ्गिकता भनेको के हो ? लिङ्ग र लैङ्गिकताबिच रहेको भिन्नता उदाहरण सहित प्रष्ट पार्नुहोस् ।

२. लैङ्गिक विभेदलाई परिभाषित गर्दै यसका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. समाजमा सन्तुलित लैङ्गिक भूमिकाको आवश्यकता किन पर्दछ ? कारण सहित प्रष्ट पार्नुहोस् ।

४. हाम्रो समाजमा पुरुष र महिलाबिच प्रचलनमा रहेका फरक लैङ्गिक भूमिकाको सूची बनाउनुहोस् ।

तलका प्रश्नहरूको बिस्तृत उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. लैङ्गिक भूमिका भन्नाले के बुझिन्छ ? पुरुष र महिलाका फरक भूमिका कसरी रहन गयो ? ब्याख्या गर्नुहोस् ।

२. “लैङ्गिक विभेद नै समाज विकासको बाधक हो” पुष्टि गर्नुहोस् ।

३. लैङ्गिकताका सन्दर्भमा हाम्रो समाजमा उठेका सवाल तथा मुद्दाहरू पहिचान गरी तिनीहरूलाई सम्बोधन गर्ने उपयुक्त उपायहरूका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

एकाइ ५ बृहत यौनिकता शिक्षा

(Comprehensive Sexuality Education - CSE)

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अध्ययन पश्चात शिक्षार्थीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन्:

- बृहत यौनिकता शिक्षाको परिचय दिन
- बृहत यौनिकता शिक्षाको औचित्य चर्चा गर्न
- बृहत यौनिकता शिक्षाका अवधारणाहरू विश्लेषण गर्न
- आम सञ्चारले यौनिकतामा पारेका सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव बारे चर्चा गर्न
- मानव विकासका विभिन्न चरणहरू पहिचान गर्न
- यौनिक चक्रलाई व्याख्या गर्न
- यौनजन्य सङ्क्रमण र एचआईभी सङ्क्रमणको जोखिमको पहिचान गरी जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू अवलम्वन गर्न

५.१ बृहत यौनिकता शिक्षाको अवधारणा (General Concept of Comprehensive Sexuality Education)

यौन तथा प्रजनन शिक्षाको क्षेत्रमा बृहत यौनिकता शिक्षा एउटा नयाँ अवधारणाको रूपमा आएको हो । यसले व्यक्तिलाई यौन तथा प्रजनन सम्बन्धी उपयुक्त सुचना प्रदान गर्नुका साथै व्यक्तिमा रहेका यौन तथा प्रजनन सम्बन्धी गलत धारणहरूलाई हटाउन मदत गर्दछ । त्यस्तै यस शिक्षाले भर्खरका किशोरकिशोरीहरू गलतबाटो तर्फ नलागुन् भन्नको लागि उनीहरूलाई जीवनपयोगी सिपहरू र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रति सकारात्मक भावनाको विकास गर्ने कार्य गर्दछ ।

हाम्रो समाज यौनिकताका सन्दर्भमा मौन रहदै आएको कारण यौनसँग सम्बन्धित कतिपय विषयवस्तुहरू बाहिर आउन सकेनन् । फलतः हाम्रो समाजमा यौनका विषयमा धेरै भ्रमहरू सिर्जना भए भने शुक्ष्मरूपमा यौनजन्य अपराधहरू लुक्दै आए वा लुकाउँदै आइए । आफूसँगै सम्बन्धित यौनिकता सम्बन्धी सबै कुराहरूका बारेमा हरेक व्यक्ति जानकार रहनुपर्दछ । यो उसको अधिकार पनि हो । तसर्थ किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो स्वास्थ्य र यौनिकताका विषयमा परिचित भै आफ्नो भविष्य सरल र सहज बनाउन सकुन भन्ने उद्देश्यले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका साथै मानव यौनिकताका थप विषयहरू समेटी बृहत यौनिकता शिक्षाको अबधारणा ल्याईएको छ । बृहत यौनिकता शिक्षाले परिवार जीवन शिक्षा, प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा, जीवन उपयोगी स्वास्थ्य शिक्षा, यौन सम्बन्ध र यौन व्यवहार, यौनजन्य कुकर्म र अपराधहरू, र्यान प्रसाारित रोगहरू र मानव जैविकता जस्ता क्षेत्रहरू समेटेको छ ।

क) बृहत यौनिकता शिक्षाको परिचय (Introduction to CSE)

बृहत यौनिकता शिक्षा भन्नाले यौनिकता र सम्बन्धहरूका बारेमा उमेरअनुसारको, वैज्ञानिक रूपमा सही, प्रमाणहरूमा आधारित,मानवअधिकारमा आधारितर लैङ्गिक सम्वेदनशील जानकारीहरू सामाजिक तथा साँस्कृतिक रूपमा सान्दर्भिक विधिबाट दिइने शिक्षा भन्ने बुझिन्छ । यौन वा यौनिकता हाम्रो जस्तो समाजमा बिवादित विषयवस्तु मानिदै आइएको छ । समाजका धेरै शिक्षित मानिसहरू पनि अझै यौनका विषयमा भएको छलफलमा खुलेर आफ्नो विचार राख्न असहज मान्छन् । हाम्रो बिद्यालय तथा विश्वबिद्यालयका शैक्षिक कार्यक्रमहरूमा यो विषयबस्तु बिभिन्न समयमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य शिक्षा, परिवार जीवन शिक्षा वा जनसङ्ख्या शिक्षाका रूपमा पठन पाठन हुँदै आएको छ ।

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य शिक्षाको क्षेत्रमा एक नयाँ अवधारणका रूपमा बृहत यौनिकता शिक्षाको विकास भएको पाइन्छ । बृहत यौनिकता शिक्षा मानव यौन तथा यौनिकताको शारीरिक, भावनात्मक, साँस्कृतिक, सामाजिक र व्यबहारिक पक्षको अध्ययन हो । यसैगरी बृहत्त यौनिकता शिक्षाले ब्यक्तिलाई यौनिकताका बिभिन्न पक्षहरूमा आफ्ना मुल्यमान्यताहरू पत्ता लगाएर निर्णय गर्ने सञ्चार गर्ने र जोखिम घटाउने सिपहरू विकाश गर्ने अवसरहरू प्रदान गर्दछ ।

यौनिकताका बिबिध क्षेत्रहरूका विषयमा सन् १९९४ को जनसङ्ख्या र विकास सम्बन्धी अन्तराष्ट्रिय सम्मेलनबाट नै बहस र छलफल चल्न थालेको हो । सन् १९९४ यता मानव यौनिकता र यसका बिविध पक्षहरूमा संयुक्तराष्ट्रसंघ तथा अन्य राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय गैह्र सरकारी संस्थाहरूको चासो बढेको पाइन्छ । युनेस्कोले दिगो विकास लक्ष्य अन्तर्गत Global Education 2030 Agenda नामक विश्वब्यापी अभियान सञ्चालन गरेको छ । यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य शिक्षाको क्षेत्रको क्षेत्रमा बृहत यौनिकता शिक्षाको अवधारणा सर्वप्रथम आई.पी.पी.एफ ९क्ष्लतभचलबतष्यलर्बा उबिललभम उबचभलतजययम ।भमभचबतष्यल ० ले ल्याएको हो । आई.पी.पी.एफले बृहत यौनिकता शिक्षा भन्नाले “युवाहरूको आवश्यकता बमोजिम उनीहरूमा ज्ञान, सिपहरू, अभिवृतिहरू र मुल्यहरू अभिवृद्धि गराई यौनिकताको निर्णय र उपयोग गर्न सबल बनाउने अधिकारजन्य विषय हो ।” भनी परिभाषित गरेको छ ।

ख) बृहत यौनिकता शिक्षाको उद्देश्य

बृहत यौनिकता शिक्षाले युवायुवतीहरूलाई आफ्नो यौनिकताका विषयमा वर्तमान र भविश्यमा समेत सहि निर्णय लिंदै अन्यलाई पनि सोहि बमोजिम गर्न सक्षम बनाउने उद्देश्य राखेको छ । यसरी बृहत यौनिकता शिक्षाले यौन र यौनिकताका विषयमा उचित निर्णय लिन सक्षम र पूर्ण सचेत समाज निर्माण गर्ने ध्येय राखेको देखिन्छ ।

यौनिकता शिक्षा युवायुवती लक्षित एउटा ब्यबहारिक र नबिनतम् शैक्षिक कार्यक्रम हो । यसले उनीहरूलाई यौनिकताका विषयमा बिबिध बिकल्पहरूका बारेमा जानकारी गराउँदै आफ्ना लागि सबैभन्दा उत्कृष्ट बिकल्प छनोट गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ । बृहत यौनिकता शिक्षाका उद्देश्यहरू निम्नानुसार रहेका छन :

- किशोरकिशोरी तथा युवा वर्गमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी रहेका विद्यमान गलत धारणा हटाई सकरात्मक धारणाको विकास गर्नु

- व्यक्तिलाई यौन तथा प्रजनन अधिकारहरूप्रति सचेत बनाउनु,
- किशोरकिशोरी तथा युवा वर्गमा जीवनपयोगी सिपहरूको विकास गराउनु
- मानिसलाई मानव यौनिकतासँग सम्बन्धित सम्पूर्ण पक्षहरूको बारेमा आवश्यक ज्ञान, सिप र धारणाको विकास गराउनु
- यौनलाई जीवनको पाटोको रूपमा स्वीकार गर्न सक्ने बनाउनु,
- हरेक व्यक्तिलाई अस्वस्थकर यौन व्यवहार त्यागी स्वस्थकर यौन व्यवहार अवलम्बन गर्न प्रेरित गर्नु आदि ।

ग) बृहत यौनिकता शिक्षाको महत्व

बृहत यौनिकता शिक्षा आधुनिक शिक्षा क्षेत्रको एउटा नविनतम् एवं व्यवहारिक दृष्टिकोण हो । यस शिक्षाले व्यक्तिलाई स्वस्थकर यौन व्यवहार अङ्गाल्न प्रेरित गर्नुका साथै जीवनयापनका लागि नसिकी नहुने आधारभुत जीवनपयोगी सिपहरू सम्बन्धी व्यापक रूपमा ज्ञान प्रदान गर्ने गर्दछ । साथै यसले पारिवारिक जीवनमा आईपर्ने बिविध कठिनाईहरू समाधानका व्यवहारिक उपायहरूको खोजि गर्न सघाउने हुँदा हरेक ब्यक्तिका लागि यसको महत्व रहेको छ । किशोरकिशोरीहरूले त झन् आफ्नो सहज र सरल भविश्यका लागि यसको सहयोग लिन सक्छन् । गर्भ निरोधका उपयुक्त साधनको छनोट गर्न सघाउँछ । यसले यौन क्रियाकलापलाई व्यवस्थित गर्न सहयोग गर्दै किशोरकिशोरीहरूलाई असुरक्षित यौन सम्पर्कका जोखिमहरूका विषयमा सजग गराउँदछ । बृहत यौनिकता शिक्षाले यौनिकता शिक्षाबारे वकालत गर्ने भएका कारण यौनिकता र यौनका विषयमा रहेका भ्रम र यथार्थहरूबारे जानकारी गराउँदछ भने युवायुवतीहरूलाई यौनका बारेमा रहेका खुल्दुली र जिज्ञासाहरू मेट्न समेत सघाउँदछ । यस विषयले सुरक्षित गर्भाधान र गर्भ व्यवस्थापानबारे आवश्यक ज्ञान र तरिकाहरू बताउने भएकाले मातृ तथा शिशु मृत्युदर नियन्त्रण गर्न सहयोगी हुन्छ ।

वृहत यौनिकता शिक्षाले लैंङ्गिक असमानता, लैंङ्गिक हिंसा, स्वस्थ यौन व्यवहार, ए(च)आई.भी. सङ्क्रमण रोकथाम, उपचार तथा स्याहार र प्रजनन स्वास्थ्यको लक्ष्य हासिल गर्नका आवश्यक ज्ञान सिप प्रदान गर्ने भएकाले यो शिक्षाको महत्व धेरै रहेको छ । संसारमा भएका विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानले बृहत यौनिकता शिक्षा पाएको व्यक्तिले स्वस्थ यौन तथा पारिवारिक जीवन व्यत्ति गर्न सक्नुका साथै आफूलाई प्राणघातक एवम् सङ्क्रामक रोगहरूबाट बचाउन र अनिच्छित गर्भाधारण हुनबाट बचाउन सक्छ भन्ने कुरा प्रमाणित गरेका छन् ।

५.२ यौनिकता, संस्कृति, समाज र मानवअधिकार

क) यौनिकता

यौनिकताले यौनिक सम्बन्ध बारेका विचारहरू, यौनिकतासम्बन्धी मूल्य तथा मान्यता, यसको अर्थ, यसलाई हामीले कसरी प्रयोग गर्छौं तथा कसरी नियन्त्रण वा सीमित गर्छौं भन्ने कुराहरूको समग्रतालाई बुझाउँछ । यौनिकताअन्तर्गत जीवनका भावनाहरू, यौनिक अनुभूतिहरू, यौन व्यवहारहरू, लिङ्ग, लैङ्गिक पहिचान र लैङ्गिक भूमिका, आकर्षण, यौनिक आनन्द, यौनिक परिचय र प्रजनन जस्ता विषयहरूको समग्र रूप पर्दछन् ।

ख) संस्कृति

संस्कृति भनेको एउटा निश्चित स्थान वा अवस्थामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको चालचलन, रीतिरिवाज,प्रथा, मूल्यमान्यता, परम्परा आदिको समग्र रूप हो । विभिन्न देशहरूमा आ-आफ्नो साँस्कृतिक विविधता तथा मूल्यमान्यता रहेको हुन्छ । हाम्रो देश नेपाल पनि आफ्नो संस्कृति तथा मूल्यमान्यताको लागि धनी देश हो । हरेक संस्कृतिमा यौनिकतालाई बुझ्ने दृष्टिकोणहरू फरकफरक हुन्छन् । मानिसको यौनिकतालाई सस्कृतिले प्रभाव पारेका् हुन्छ त्यसैले समुदाय र देशअनुसारको यौनिकतामा फरकपन पाईन्छ यौनका कुराहरू खुलेर भन्न नहुने, लाज मान्नु पर्ने भनेर हामीलाई जे सिकाइयो हामीले त्यहि सिक्यौ अनि सिकाउँदै पनि छौं ।यसले गर्दा हामी यौनका अभिव्यक्तिलाई लुकाएर राखनुपर्ने विषयका रूपमा बुझ्छौं । जसका कारण हाम्रो समाजमा यौनका कुराहरू सहज रूपमा अभिव्यक्त हुन सकेका छैनन् । यौनिक सम्बन्धहरूलाई संस्कृति र कानुनका आधारमा परिभाषित गरेको हुन्छ । जस्तै नेपाली समाजमा अविवाहित महिला गर्भवती तथा आमा बन्ने, गर्भपतन गराउने कुरालाई सकारात्मक मानिँदैन । नेपालका विभिन्न समाजमा भएका विभिन्न प्रथाहरू जस्तै देउकी प्रथा,झुमा प्रथा, रोदी, छाउपडी, बेलविवाह, गुफा राख्ने आदि यौनिकताका सामाजिक साँस्कृतिक पक्षहरू हुन् । पूर्वीय संस्कृतिमा यौनिकतालाई निकै व्यापक र धनी बनाइएको पाइन्छ । तर संस्कृतिको व्याख्या गर्ने क्रममा यसलाई सङ्कुचित र साँघुरो घेराभित्र राखिएकाले यौन र यौनिकतालाई लाजको विषय बनाइएको छ जसको परिणामस्वरूप स-साना यौन समस्याहरूलाई पनि लुकाउने खुलेर कुरा नगर्ने स्थिति हुनाले असुरक्षित र अस्वस्थकर यौन व्यवहारहरू, यौनिक हिंसा तथा यौनिक दुर्व्यवहारहरू भइरहन्छन् ।

ग) मानवअधिकार

हरेक व्यक्तिलाई आफ्नो जीवन स्वतन्त्र रूपमा बाँच्ने अधिकार हुन्छ । जुनसकै वर्ग, क्षेत्र वा समुदायको भएपनि सबैको अधिकार बराबर हुन्छ । मानव अधिकार सम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणा पत्र संयुक्त राष्ट्रसंघको साधारण सभाले प्रस्ताव नं २१७ क (३) बाट सन् १९४८ डिसेम्बरमा अनुमोदन गरि जारी गरेको हो । यहि मान्यताअनुरूप हरेक वर्ष डिसेम्बरमा १० मा विश्वभर मानवअधिकार दिवस मनाईन्छ । समाजमा प्रचलित जाति ,वर्ग, धर्म, यौनिकता , लिङ्ग, भाषा, जन्म र हैसियतका आधारमा कुनै पनि व्यक्तिमाथि विभेद गर्नु हुदैन र सबै मानिसको अधिकार मानव भएर उत्कृष्ट जीवन बाँच्न पाउने अधिकार रहेको छ भन्ने अवधारणा घोषणा पत्रमा छ ।

संयुक्त राष्ट्रसंघ मानव अधिकार सम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणा पत्र, १९४८ मा तीसओटा धाराहरू रहेकोमा यौन र प्रजननसम्बन्धी कुराहरूका सम्बन्धमा निम्न व्यवस्था गरेको देखिन्छ :

धारा २ मा जाती, वर्ण, लिङ्ग, भाषा राजनीतिक वा अन्य विचारधारा राष्ट्रिय वा सामाजिक उत्पत्ति सम्पत्ति जन्म वा अन्य कुनै हैसियत जस्ता कुनैपनि आधारमा कुनै पनि किसिमको भेदभाव नगर्ने धारा १६ मा उमेर पुगेका पुरुष तथा महिलालाई जाति, राष्ट्रियता वा धर्मको कारणले लगाइने कुनै पनि सीमा बिना विवाह गर्दाका बखत, वैवाहिक सम्बन्ध रहँदाका बखत र विवाहबिचछेदका बखत समान अधिकारहरू प्राप्त हुने, धारा २५ को उपधारा २ मा आमा र शिशुहरूलाई विशेष स्याहार र सहायता पाउने अधिकारका साथै विवाह भई वा नभई जन्मेका सम्पूर्ण बालबालिकाहरूको समान सामाजिक संरक्षण पाउने अधिकारहरू उल्लेख गरिएका छन् ।

नेपालमा राजनीतिक परिवर्तन र त्यसले सुनिश्चित गरेका संवैधानिक अधिकारको कुरामा बलियो अवस्थामा छ । तर त्यसको कार्यान्वयन र वास्तविक न्याय वा मानवअधिकारको अवस्थामा भने अझै सुधार आउन सकेको छैन । पछिल्लो समय बढ्दै गएको यौनजन्य हिंसा र हत्या तथा द्वन्द्वका पीडितहरूले अझै न्याय पाउन सकेका छैनन् । निर्मला पन्तसहित बलात्कार सम्बन्धी घटनाबाट पिडित कयौं व्यक्तिहरूले सहज रूपमा न्याय पाउन सकेका छैनन् । यसरी न्यायका क्षेत्रमा ढिलासुस्ती नेपालको न्याय र मानवअधिकारको क्षेत्रमा कमजोर पक्ष बनेका छन् ।

यौनिकता र संस्कृतिको बिचमा घनिष्ट सम्बन्ध रहेको हुन्छ । हरेक संस्कृति वा समुदायमा यौनिकताको प्रतिबिम्ब विभिन्न प्रकारले हुने गर्दछ । हाम्रो देशका विभिन्न मन्दिरहरूमा पनि यौनिकतासँग सम्बन्धित कलाकृतिहरू परापूर्व कालदेखि नै रहिआएका पाइन्छन् । यौनिकता झल्किने क्रियाकलाप गरिरहेका कलात्मक तस्विरहरू विभिन्न मठ मन्दिरहरूका टुँडालहरूमा कुँदिएका छन् । धार्मिक ग्रन्थहरू जस्तैः स्वस्थानी व्रत कथा, शिवलिङ्गको स्थापना आदि जस्ता ऐतिहासिक महइभ्वका सामाग्रीहरूमा यौनिकताका विभिन्न पक्षहरू चर्चा भएका पाइन्छ । त्यस्तैप्रकारले अन्य संस्कृतिहरूमा पनि यस्ता उदाहरणहरू प्रशस्त पाइन्छन् । साँस्कृतिक मूल्यमान्यताहरूले समाजमा स्वीकार्य र अस्वीकार्य यौनिक व्यवहारहरू भनेर प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

५.३.यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी अन्तराष्ट्रिय निर्देशन (International Technical Guidance on Sexuality Education - ITGSE) बाट प्राप्त मुख्य अवधारणाहरू

बृहत यौनिकता शिक्षा विषय शिक्षा क्षेत्रको एउटा परिष्कृत अवधारणा हो । यसले किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो ब्यक्तित्व र यौनिकताका बिबिध पक्षहरूका बारेमा जानकारी गराउँदै सुरक्षित, उपयोगि र सक्षम भविश्य निर्माणका लागि सघाउँदछ ।

हाम्रो जस्तो देशका अधिकांश किशोरकिशोरीहरू अशिक्षा, आवश्यक सूचनाको पहुँचको अभाव, कमजोर आर्थिक-सामाजिक अवस्था आदिका कारण बढी पिडित हुँदै आईरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा यौन तथा यौनजन्य जटिलता तथा जोखिमहरूको बढी सम्भावना रहन्छ । तसर्थ किशोरकिशोरीहरूको ब्यक्तित्व विकासका बाधकका रूपमा रहेका विषयवस्तुहरूलाई समेटेर युनेस्को अन्तर्गत ITGSE ले सन् २००९ मा बृहत यौनिकता शिक्षाको अवधारणा अघि सारेको छ । यौनिकता शिक्षाकालागि युनेस्कोले यस सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्राविधिक निर्देशिका समेत तयार गरेको छ । यस निर्देशिकामा बृहत यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी बिभिन्न ६ ओटा मुख्य अवधारणाहरू समावेश छन् । तिनै अवधारणाका मुख्य विषयवस्तुहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

१. सम्बन्धहरू (Relationships)

२. मुल्य, अभिबृत्ति र सिपहरू (Value, Attitudes and Skills)

३. संस्कृति, समाज र मानव अधिकार (Culture, Society and Human Rights)

४. मानव विकास (Human Development)

५. यौनिक ब्यवहार (Sexual Behaviours)

६. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

यिनै मुख्य विषयवस्तुहरू मध्ये अघिल्ला दुई विषयवस्तुको यहाँ चर्चा गरिएको छ :

(ग) सम्बन्धहरू (Relationships)

दुई व्यक्ति वा बढी समूहहरूको मित्रता नै सम्बन्ध हो, जुन दुई पक्षबिचको चाहना, रुचि, भावना र प्रतिबद्धता आदिमा मेल खाएमा वा साझा स्वार्थ हुन गएमा विकसित हुँदै जान्छन् । यी सम्बन्धहरू भावानात्मक मिलनमा विकास भएका हुन्छन् । यी सम्बन्धहरू विश्वास प्रेम, विवाह सम्बन्धमा स्थापित हुने गर्दछन् । मानव जातिमा सम्बन्धको विकास र अन्त्य हुनु एक निरन्तर प्रक्रिया हो ।मनिस एक सामाजिक प्राणी भएका नाताले ऊ ब्यक्ति परिवार, समाज र आफू वरपरका ब्यक्ति वा समूहका बिबिध पक्षहरूबाट प्रभावित हुन्छ । ऊसले पारिवारिक र सामाजिक जीवन यापन गर्ने क्रममा बिभिन्न ब्यक्ति तथा समूहसँग बिबिध प्रकारको सम्बन्ध राख्नुपर्ने हुन्छ । यसर्थ सम्बन्ध भनेको दुई वा सोभन्दा बढी पक्षहरूको आपसी सम्मानको परिणाम हो । सम्बन्धहरू पारिवारिक, धार्मिक, सामाजिक, व्यावसायिक र भावनात्मक प्रकृतिका हुन सक्छन् ।सम्बन्ध दीगो राख्नका लागि असल सञ्चारलेठुलो भूमिका खेल्दछ । सम्बन्ध स्थापना गर्नु ठुलो कुरा होइन तर उक्त सम्बन्धलाई निरन्तरता दिनु ठुलो कुरा हो । यसको लागि आपसी समझदारी र सम्मानको आवश्यकता पर्छ । सामान्यतया मानिसका सम्बन्धहरू निम्न किसिमका रहेका हुन्छन् :

क) रगतको सम्बन्ध भएकाहरूबिचको सम्बन्धः रगतको नाता पर्नेहरूमा परिवारका सदस्यहरू बिचको सम्बन्ध जस्तैः बाबुआमा, अभिभावकहरूलगायत परिवारका सदस्यहरूबिचको सम्बन्ध, नातेदारहरूबिचको सम्बन्ध

ख) शिक्षकसँगको सम्बन्ध,

ग) साथीहरूसँगको सम्बन्ध,

घ) छिमेकी तथा समाजका अन्य व्यक्तिहरू र अपरिचित व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्ध

परिवारहरू (Families)

परिवार एउटै छानामुनि बसी एउटै भान्सामा खाने बाबुआमा, छोराछोरी बुहारी, नातानातिनीको समुहलाई परिवार भनिन्छ । यहाँ परिवारका सदस्यहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी र बिभिन्न सम्बन्धहरूको मानव यौनिकतामा पार्ने प्रभावका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

(क) परिवारका सदस्यहरूको भूमिका

परिवार एउटा बच्चाले सबैभन्दा बढी विश्वास गर्ने एकाइ हो । परिवारका हरेक सदस्यको आ-आफ्नै भूमिका र जिम्मेवारी रहेको हुन्छ । ती भूमिका र जिम्मेवारी कुशलता पूर्वक निर्वाह गर्ने परिवारको सदस्यले केहि खास पारिवारिक अधिकारहरू पनि प्राप्त गर्दछ । परिवारमा बस्दा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिले माया, ममता, प्रेम, र सहयोग पाउने भएकाले परिवारका सदस्यहरूबिचमा राम्रो सम्बन्धको विकार हुन्छ । जसले गर्दा बालबच्चाले पनि आफ्ना सबै समस्याहरू सजिलै व्यक्त गर्न सक्छन् । घर परिवारमा मित्रवत्सम्बन्ध रहेमा छोराछोरी यौन हिंसाको सिकार भईरहेको अवस्थामा समयमै सुचना गर्दछन् । यौनलाई हेर्ने परिवारको दृष्टिकोणले बच्चालाई पनि प्रभाव पार्दछ । तसर्थ परिवारले समय समयमा छोराछोरीसँग यौनका विषयमा खुल्ला बहस चलाउनु पर्दछ । यो असल र जिम्मेवार अबिभावकको कर्तब्य पनि हो ।

क्रियाकलाप : तपाईंको परिवारका हरेक सदस्यले परिवारको घरायसी काममा के कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नुहुन्छ ? तालिका बनाएर सम्पर्क कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) माया, प्रेम र सम्बन्धहरू(Friendship, Love and Relationships)

मित्रता भनेको साथी तथा विभिन्न व्यक्तिबिचको सम्बन्ध वा दुई वा त्यसभन्दा बढी व्यक्तिहरूबिचको आपसी स्नेह, प्रेमको सम्बन्ध हो । मित्रता विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । मित्रताका विशेषताहरूमा स्नेह, सहानुभूति, समभाव, इमान्दारिता, परोपकारिता, परस्पर समझदारी, साथसाथ खुसी हुने, विश्वास गर्ने आफूलाई व्यक्त गर्न सक्ने क्षमता, आफ्ना अनुभव तथा भावना व्यक्त गर्न सकिने इत्यादि पर्दछन् । साथीहरू असल, खराब, केटा साथी, केटी साथी वा तेस्रो लिङ्गी साथी हुन सक्दछन् ।

समान्यतया विचार र भावना मिल्ने ब्यक्तिसँगको मित्रता दिगो हुन्छ । दिगो मित्रताले असल सम्बन्ध स्थापित गर्न मदत गर्छ । कुनै पनि ब्यक्तिको पहिलो सम्बन्ध उसको परिवारसँग रहेको हुन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा उसको सम्बन्धको दायरा पनि फराकिलो बन्दै जान्छ भने सो सम्बन्धले मित्रताको मान्यता पनि पाउन थाल्दछ । यसै क्रममा उसको मित्रता तथा सम्बन्धको दायरा छरछिमेकीहरू हुँदै समुदाय र राष्ट्रसम्म पनि फैलिन्छ । हरेक सम्बन्धहरू फरक पृष्ठभूमि र विशेषता लिएर अगाडी बढ्दछन् । साथीसङ्गीको प्रभावका कारणले किशोरकिशोरीको स्वभाव र आचरणमा प्रभाव पार्दछ । मुख्य रूपले साथीको प्रभाव वा दबाव यौनिकता शिक्षाको महत्वपूर्ण क्षेत्र भएको हुनाले यसले के कसरी प्रभाव पारेको हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न आवश्यक हुन्छ । त्यस्तै साथीसङ्गीको प्रभावले किशोरकिशोरीको भावना, प्रवृत्ति र बानीव्यहोरामा पनि सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रभावहरू पारेको हुन्छ । असल वा खराब साथी भन्ने कुरा साथीसङ्गीसँगको प्रभावको प्रकृतिका आधारमा छुट्याउन सकिन्छ । सामान्यतया किशोरकिशोरीहरू परिवार, समाज तथा वातावरणबाट सिक्दछन् र त्यसबाट अरू सङ्गीहरूलाई पनि प्रभावमा पार्दछन् । जस्तो धूम्रपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवनमा उनीहरूले मित्र वा साथीको प्रभावबाट सिक्छन् र त्यसबाट आफू परिवर्तित हुन्छन् । यसरी युवायुवतीहरूबिच हुने सम्बन्धले सधैं उनीहरूलाई सकरात्मक प्रभाव मात्र पार्दछ भन्ने छैन । कहिलेकाही यस्तो सम्बन्धले नकरात्मक प्रभाव पनि पार्दछ ।

सकारात्मक प्रभावहरू (Positive Influences)	नकारात्मक प्रभावहरू (Negative Infuences)
१. उच्च गुणस्तरको मित्रता २. ब्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ३. सहअध्ययन गर्ने बानीको बिकास ४. आत्मविश्वासको भावना जागृत हुने ५. सामाजिकिकरण	१. गलत तथा फोहोरी भाषा प्रयोग गर्ने बानी २. धूम्रपान, सुर्ती, खैनी, लागु पदार्थ र मद्यपानको लत ३. बाबुआमा र अविभावकसँग झुटो ब्यवहार गर्ने ४. पारिवारिक र स आपसी आदर सम्मान, विश्वास र इमानदारी भावनाको बिकास सामाजिक मान, मर्यादा र सम्मानप्रति ध्यान नदिने ५. धम्क्याउने, घुर्क्याउने र रिसाउने

	६. असल साथीको सङ्गत नहुँदा असुरक्षित यौन सम्पर्क हुन सक्ने ७. गोप्य तरिकाले यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुने

ग) सहनशीलता र सम्मान (Tolerence and Respect)

सहनशीलता तथा सहिष्णुता भन्नाले कुनै पीडा, दुःख, यातना वा कठिन अवस्थालाई सहजतापूर्वक लिई सद्भाव कायम राखी, नहडबडाइकन सहन सक्ने क्षमतालाई बुझिन्छ । सम्मानले परिवार, समुदाय तथा समाजका व्यक्तिहरू जुनसुकै पृष्ठभूमिका किन नहुन र जुनसुकै उमेरको किन नहोस् एक अर्कालाई गर्ने श्रद्धा, आदर, माया, प्रेम र सम्मान जस्ता व्यवहारलाई बुझिन्छ । सामाजिक सुव्यवस्था कायम राख्न, पारिवारिक कठिनाइहरूको सामना गर्न र आपसी सम्बन्धलाई गुणस्तरीय बनाउन सहनशीलता, सहिष्णुता र सम्मान अत्यन्तै आवश्यकीय व्यवहारहरू हुन् । समाजलाई आदर्स कायम गराउने यी धैर्यता, सहनशीलता तथा आदरसम्मान ज्यादै महत्वपूर्ण सामाजिक गुणहरू मानिन्छन् । किशोरकिशोरीहरूलाई यी विषयहरूमा उचित उमेरमा ज्ञान दिनु पर्दछ ।

घ) दीगो प्रतिबद्धता, विवाह र अविभावकत्व (Sustanable Commitment, Marriage and Guardianship)

सामान्यतया प्रतिबद्धता भनेको व्यक्तिले आफूले लिएको कुनै पनि सकरात्मक अठोट हो । एक अर्काप्रति सधैँ इमानदार रहनु, पारिवारिक सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउनु, आदर सम्मानमा रहनु आफ्नो जिम्मेवारीहरू पूरा गर्नु विवाहपछिको साझेदारी र माया, स्नेह र सहनशीलताका आधारमा जिन्दगी बिताउनुलाई दीगो प्रतिबद्धता भन्न सकिन्छ । कुनै पनि ब्यक्ति आफूले लिएको त्यस्तो सकरात्मक अठोटप्रति प्रतीव्रद्ध हुन सकेमा उसले आफ्नो उद्देश्यप्राप्तीका लागि धेरै भौतारिनु पर्दैन । आफ्नो कर्तब्य तथा जिम्मेवारी प्रति दीगो प्रतिबद्धता भएको ब्यक्ति जीवनमा सजिलै सफल हुन सक्दछ ।

सामान्यतया बिवाह भनेको महिला तथा पुरुषलाई एक गराउने माध्यम हो । जहाँ दुई फरक मन, फरक विचार र फरक सामाजिक सांस्कृतिक अवस्था भएका महिला र पुरुषले सुःख-दुःखमा साथ दिई जीन्दगी जीउने तथा यौन सम्पर्कको माध्यमबाट छोरा छोरी जन्माई परिवारको सुरुवात गर्ने सामाजिक मान्यता प्राप्त हुन्छ । विवाहबाट भरपर्दो जीवनसाथीको उपस्थिति व्यक्तिका लागि दुःख सुख बाँड्ने, प्रगतिका लागि सहयोगी हात थपिने हुन्छ । अर्कोतिर दीर्घकालीन वचनबद्धता र विवाहलाई जीवनपर्यन्त सुमधुर राख्ने काम धेरै नै चुनौतीपूर्ण (Challenging)हुन्छ । व्यक्तिका इच्छा, आकाङ्क्षाहरू पूरा गर्ने निरन्तर माया, सद्भाव भइरहनु पर्ने, दैनिक जीवनका आवश्यकताहरू पूरा गर्नुपर्ने अवस्थामा दीर्घकालीन वचनबद्धता र वैवाहिक सम्बन्धलाई जीवन्त राख्नुपर्ने अवस्था तथा व्यवहार चुनौतीपूर्ण काम हो । दीर्घकालीन वचनबद्धता र विवाहका चुनौतीहरूको ख्याल गरेर लैङ्गिक समानता कायम गरेर र विभिन्न समाजिक साँस्कृतिक मूल्यमान्यताहरूमा सधैँ सन्तुलित व्यवहार गर्न सक्ने व्यक्तिहरूको वैवाहिक जीवन सुखमय हुन सक्दछ । परम्परागत रूपमा रहेको मागेर बिवाह गर्ने पद्धतीमा हाल परिवर्तन भैसकेको छ । हिंजोआज कतिपय केटा वा केटीले बिवाहका लागि आफूलाई मन परेको केटा साथी वा केटी साथीसँग पहिले नै प्रेम सम्बन्ध स्थापित गरीसकेका

हुन्छन् । किशोरावस्थाका केटाकेटीहरूले गरेको यस्तो छनोट केवल देखासिखी तथा यौवनावस्थामा प्रवेश गर्दै गर्दाको आवेगको प्रभावका रूपमा मात्र रहेको पाईन्छ । किशोरकिशोरीहरूबिच हुने यस्तो प्रेमका कारण असुरक्षित यौन सम्पर्क हुन सक्ने, अनिच्छित गर्भाधान हुन सक्ने, बिभिन्न यौन आफूले रोजेकै ब्यक्तिसँग बिवाह गर्ने हो भने पनि सो अघि नै धेरै कुराहरूलाई ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी रोजेको ब्यक्ति आफूसँग विचार मिल्ने, आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक हिसावले समान अवस्था र हैसियत भएको नभएमा सफल र सुखद बैवाहिक जीवनकालागि तय गरिएका प्रतिबद्धताहरू पूरा नहुन सक्छन भने बैवाहिक र पारिवारिक जीवन नै तहसनहस हुन पनि सक्छ ।

बिवाहको केहि समयपछि एउटा दम्पत्तिले सन्तानोत्पादन गरेर उनीहरू अविभावक बन्न पुग्दछन् । बयस्क ब्यक्तिहरू अबिभावक बन्न सक्ने विभिन्न तरीकाहरू छन् । औपचारिक रूपमा दम्पत्ति बनेर सन्तान जन्माएर, अनिच्छित गर्भाधान गरेर, धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीका रूपमा स्वीकार गरेर, टेष्ट्युब प्रबिधिको प्रयोग गरेर, सेरोगेट (बच्चा जन्माउने चाहना भएर पनि श्रीमतीको स्वयं बच्चा जन्माउने अनिच्छा वा अक्षमता भएका कारण अन्य महिलाको गर्भ प्रयोग गरी बच्चा जन्माउन लगाउने पद्यति) अविभावकत्वबाट पनि बयस्क ब्यक्तिहरू अविभावक बन्न सक्छन् । जिम्मेवार अभिभावकत्वबाट मात्र परिवारलाई सुखी र खुसी राख्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : तपाईंको कक्षाका साथीहरूमध्ये कुनै ५ जना साथीहरूका बुवा आमाको कस्तो प्रकार (प्रेम बिवाह वा परम्परागत बिवाह) को बिवाह भएको हो, सोधखोज गरी प्राप्त तथ्याङ्क सम्पर्क कक्षामा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

५.५.मूल्य, अभिवृत्ति र सिपहरू (Values, Atitude and Skills)

मानिसको कुनै विषय, व्यवहार वा व्यक्तिप्रतिको मूल्य भन्नाले ती विषय या व्यक्तिप्रति व्यक्तिले ठानेको वा विश्वास गरेको महत्व भनेर बुझिन्छ । हामीले हाम्रा अभिभावक, परिवार र समुदायबाट सिकेका मूल्य तथा अभिवृत्तिका आधारमा कुनै व्यवहारलाई बढी महत्व दिन्छौँ र कुनैलाई कम । हामीले सिकेका मूल्य तथा अभिवृत्तिका आधारमा हाम्रो विषय वा व्यवहारमा जुन क्रिया हामीलाई राम्रो हो भन्ने लाग्दछ त्यसलाई हामी महत्व दिन्छौँ र राम्रो लाग्दैन भने हामी महत्व दिँदैनौँ । यी अवधारणाहरूमा समय, समाज, सामाजिक, साँस्कृतिक र धार्मिक अवधारणाहरूको गहिरो प्रभाव पारेको हुन्छ ।

अभिवृत्ति भनेको कुनै विषय या व्यक्तिप्रतिको सकारात्मक या नकारात्मक भावना वा धारणा हो । अभिवृत्ति मानिसले व्यवहारबाट सिक्दै जाने हो । व्यवहार गर्दै जाँदा जुन कार्यले हामीलाई सहजता प्रदान गर्छ त्यस कार्यप्रति हामी सकारात्मक अभिवृत्ति राख्छौँ भने जुन कार्यले हामीलाई असहज बनाउँछ या असफलतातिर धकेलिन्छ त्यस्ताप्रति हामी नकारात्मक अभिवृत्ति राख्छौ ।

सिप भन्नाले कुनै पनि कार्य सम्पन्न गर्नका लागि आवश्यक पर्ने कार्यकुसलता हो । यसभित्र ब्यक्तिले अशल आचरण निर्माणका लागि आर्जन गर्नुपर्ने ब्यवहारिक कुशलता तथा एउटा ब्यक्तिले अन्य ब्यक्तिहरूसँग गर्ने अशल ब्यवहार पर्दछन् । यस्ता सिपहरू आफूमा हुने ब्यक्तिले सहज जीवन यापन गर्न सक्दछ ।

मूल्य, अभिवृत्ति र यौनिकतासम्बन्धी सिकाइका स्रोतहरू(Values, Attitudes and Learning Sources for Sexuality)

सिकाइ निरन्तर चलिरहने एउटा गतिशील प्रक्रिया हो । सिकाइका माध्यम र स्रोतहरू फरकफरक हुन्छन् । व्यक्तिले परिवारका सदस्यहरू, आफन्तहरू, साथी तथा शिक्षकहरूबाट निरन्तर रूपमा सिकिरहेको हुन्छ । हामीलाई परिवार र समुदायबाट प्राप्त हुने यौनिकतासँग सम्बन्धित मूल्यहरू र अभिवृत्ति (धारणा) हरू हाम्रालागि यौनिक सिकाइका स्रोतहरू हुन्छन् । त्यसै गरी लैङ्गिकता, सम्बन्धहरू, आत्मीयता, माया, यौनिकता र प्रजननसम्बन्धी मूल्यहरूले मानिसको व्यवहार र निर्णयमा प्रभाव पनि पार्दछ ।

बालबालिकाहरूले मूल्यमान्यता, अभिवृत्ति (धारणा) र यौनिकतासँग सम्बन्धित सिकाइहरू अभिभावक,परिवार र समुदायबाट सिक्दछन् त्यसैले अभिभावक, परिवारका सदस्यहरू तथा समुदायका सदस्यहरूले यौनिकतासँग सम्बन्धित सधैँ सकारात्मक मूल्यमान्यता तथा अभिवृत्तिहरूको अभ्यास तथा व्यवहार गर्नु पर्दछ ।

बालबालिकाहरूलाई यौनिकतासँग सम्बन्धित मूल्य र अभिवृत्ति परिवारदेखि नै सिकाउनु पर्छ । कुनविषयप्रति कस्ता मूल्य वा अभिवृत्ति राख्ने भन्ने कुरा सानो उमेरदेखि सिकाउनु पर्दछ । यसका लागि समाज तथा संस्कृति सुहाउँदो विभिन्न उदाहरण दिई अभ्यास गराउनु पर्दछ । हाम्रो समाजमा अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीलाई यौनिकतासम्बन्धी कुनै पनि कुरा सिकाउन अप्ठ्यारो मानिन्छ । यौनिकतासम्बन्धी विषयमा हाम्रो समाज अझै खुलेर कुरा गर्ने अवस्थामा पुगिसकेको छैन । यसकारण यो विषय सम्बन्धी सिकाइका स्रोतहरू सजिलै भेटिदैनन् । बिज्ञान प्रबिधिको तीब्र विकासको आजको युगमा सञ्चारमा स्रोतहरू तथा अन्य विद्युतीय माध्यम पनि सिकाइका स्रोतहरू हुन सक्दछन् । तर ती स्रोतहरू सबै भरपर्दा र विश्वसनीय नहुन सक्ने हुँदा यससम्बन्धी सिकाइका स्रोतहरूलाई व्यवस्थित गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसका लागि सिकारु स्वयं सिकाइका लागि जागरुक हुनुपर्छ ।

क) मूल्य र अभिवृत्तिका स्रोतका रूपमा अभिभावक, परिवार र समुदाय

बच्चा उमेरमा कुनै कुरा नगर्न अह्रायो भने उनीहरूले त्यही काम नगरी छाड्दैनन् । ठीक त्यसरी नै यौनिकतासम्बन्धी विषयबस्तु जति लुकाउन खोजे पनि चाहेका खण्डमा उनीहरूले अन्य माध्यमको प्रयोग गरेरै भएपनि सिकेरै छाड्छन् । त्यसैले यस्ता विषयबस्तुहरू हामी आफैंले उनीहरूलाई घरमैं सिकाउने प्रयास गर्नुपर्दछ । घरको सिकाइबाट अपुग भएका विषयबस्तुहरूउनीहरूले विद्यालयमा पनि सिक्न सक्छन् । यस्ता विषयबस्तुहरू सिकाउदा अबिभावक तथा शिक्षकहरूले जहिले पनि हाम्रो समाजिक मुल्य मान्यतालाई आँच नआउने गरी बैज्ञानिक तवरले सिकाउनु पर्छ ।

यौनिक व्यवहारप्रतिमान्यता र दौंतरी प्रभाव

मानव यौनिक व्यवहारमा सामाजिक मान्यता र दौँतरीको सधैँ प्रभाव परेको हुन्छ । सामाजिक मान्यता र दौँतरीको प्रभाव, जस्तै नक्कल तथा अनुकरण गर्ने हेपाइ, मिचाइ र नकारात्मक दौँतरी दवावका कारणले यौनिक व्यवहारमा प्रभाव पार्न सक्दछन् । त्यसैले नकारात्मक सामाजिक मान्यताहरू रदौँतरिका खराब व्यवहारका प्रभाव र हेपाइ, बलमिचाइजस्ता दौँतरी दवावहरूलाई चुनौती दिनुपर्दछ किनभने यस्ता मान्यता तथा प्रभावमा परेर यौनिक

व्यवहारसम्बन्धी निर्णय गरियो गर्ने त्यस्तानिर्णयको प्रभाव नाकरात्मक हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । जसका कारण अनिच्छित गर्भधारण हुन सक्नुका साथै ए(च)आई.भी.लगायत विभिन्न प्रकारका यौन सङ्क्रमणहरू हुनुका साथै विभिन्न सामाजिक तथा

कानुनी समस्याहरूमा पर्ने सम्भावना पनि हुन सक्दछ । तल यौनिक व्यवहारमा विभिन्न मान्यताहरू र दौंतरीका प्रभावका बारेमा विस्तृत रूपमा चर्चा गरिएको छ । मानिस एक सामाजिक प्राणी भएको हुँदा ऊ समाजबाट अलग बस्न सक्दैन । उसका व्यवहारमासमाजका हरेक परम्परा, मूल्य र मान्यताले प्रभाव पारेको हुन्छ । कतिपय सामाजिक मान्यताहरूलेमानिसको व्यवहारमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेका हुन्छन् । कतिपय व्यवहारहरूमासकारात्मक सामाजिक मूल्यमान्यताहरू भएमा सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्दछ भने समाजमा त्यस्ताव्यवहारहरूसम्बन्धमा नकारात्मक मूल्यमान्यताहरू भएमा व्यवहारमा पनि नकारात्मक प्रभाव नैपर्दछ ।

सामाजिक मान्यताले व्यक्तिको मूल्य र व्यवहारमा सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव पारे जस्तै यौनिक मूल्य र व्यवहारमा पनि प्रभाव पारेको हुन्छ । उदाहरणको लागि यौनिकताका विषयमा नकारात्मक मान्यता भएका समाजमा यौनिकताका बारेमा छलफल गर्न र यौनिकतासम्बन्धी शिक्षा सञ्चालन गर्न कठिनाइ हुन सक्दछ । यसको तुलनामा यौनिकता शिक्षाले व्यक्तिको यौनिक व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ भनी मान्यता राख्ने समाजमा यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्न सजिलो हुन्छ । कतिपय मुलुकमा अहिले पनि यौनिकता शिक्षा केटीहरूलाई छुट्टै र केटाहरूलाई छुट्टै दिनुपर्छ भनी मान्यता राख्ने गरेको पाइन्छ । त्यस्तो समुदायमा केटा र केटीबिच यौनिकतासम्बन्धी विषयहरूमा खुलेर कुरा गर्न सजिलो मानिँदैन । यौनिकतासम्बन्धी मूल्य तथा व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनका लागि अरूका मूल्य मान्यताहरूलाई सम्मान गर्दै त्यहाँको समाजमा भएका नकारात्मक मूल्यमान्यताहरूलाई परिवर्तन गर्दै सकारात्मक र स्वस्थकर मूल्यमान्यताको स्थापना गर्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप : तपाईंको समुदायका कुनै १० जना बिबाहित महिला वा पुरुषहरूमा रहेका यौनिकता सम्बन्धी भ्रम र यथार्थहरूबारे प्रश्नहरू गरी प्राप्त उत्तरहरूलाई सम्पर्ककक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

यौनिक व्यवहारमा विवेकपूर्ण निर्णय (Rational decisions about sexual behavior)

विवेकपूर्ण निर्णय भन्नाले कुनै पनि व्यवहार गर्दा गर्ने या नगर्ने गर्ने भए कहिले गर्ने भनी निधो गर्नु हो ।कुनै पनि निर्णय गर्दा त्यसका राम्रा र नराम्रा असरहरूलाई पनि विचार गर्नुपर्ने हुन्छ । विवेकपूर्ण निर्णय लिनको लागि सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक चिन्तनको आवश्यकता पर्छ । यौनिक व्यवहारसम्बन्धी निर्णय गर्दा विवेक पुऱ्याउन सकिएन भने यसले धेरै समस्या ल्याउन सक्छ । उदाहरणको लागि विवाहपूर्व असुरक्षित यौन सम्पर्क हुन गएमा त्यसले अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम मात्र ल्याउने नभई यौनसँग सम्बन्धित सङ्क्रमण समेत हुने जोखिम हुन्छ । तसर्थ यस्तो अवस्थामा बिवेकपूर्ण किनभने त्यस उमेरमा यौनिकतासम्बन्धी पर्याप्त ज्ञान तथा सिप सिक्न पएका हुँदैनन् ।

ग) निर्णय गर्ने सिप(Decision Skill)

निर्णय सिप भित्र खास अवस्थामा उपलब्ध बिभिन्न विकल्पहरू मध्ये सर्वोत्कृष्ट बिकल्पको छनोट गर्नसक्ने सिप हो । यौन व्यवहार सम्बन्धी निर्णय लिंदा पनि उपलब्ध बिकल्पहरू मध्येबाट उच्च बिवेकको प्रयोग गरी सर्वोत्कृष्ट बिकल्पको छनोट गर्नुपर्दछ । सहि समयमा उपयुक्त निर्णय लिन सकिएन भने त्यसले जोखिम समेत निम्त्याउन सक्छ । कुनै पनि विषयमा निर्णय लिँदा केही प्रक्रिया अवलम्वन गर्नुपर्ने हुन्छ जसलाई यहाँ छोटकरीमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

- समस्याको गहन अध्ययन गर्ने
- उपयुक्त निर्णयका लागि आवश्यक सूचना सङ्कलन गर्ने
- सूचनाको विश्लेषण गर्ने
- विकल्पहरूको मूल्याङ्कन गर्ने
- निर्णयका लागि उपयुक्त बिकल्पको छनोट गर्ने

घ) सञ्चार र सम्झौता गर्ने सिपहरू (Communication and Negotiation Skills)

किशोरावस्था यौनिकताका हिसावले अत्यन्तै संवेदनशील उमेर मानिन्छ । यस उमेर समूहका किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिक ब्यवहारका लागि बिभिन्न प्रकारका दवाब र अप्ठेराहरू आउन सक्छन् । किशोर र किशोरीहरूमा अनिच्छित यौनिक व्यवहारका लागि पर्ने दवावका लागि सञ्चार, अस्वीकार गर्ने तथा मध्यस्थता गर्ने सिप हुनु अत्यावश्यक हुन्छ । यस्ता दवाब र अप्ठेराहरूलाई सहज रूपले व्यवस्थापन गर्नका लागि किशोरकिशोरीहरूमा खास गरी आफूलाई लागेको कुरा सबैसँग खुलस्त रूपले व्यक्त गर्न सक्ने सञ्चार सिप तथा यौनिक कार्यका लागि दवाब दिने त्यस्तो ब्यक्तिसँग सकरात्मक संवाद गरी सो समस्यालाई पार्नुहोस् लगाउने सम्झौता सिप सम्बन्धी ज्ञानको जरुरत पर्दछ । यहाँ किशोरकिशोरीका यौनिक ब्यवहारसँग सम्बन्धित त्यस्तै सिपहरूको चर्चा गरिएको छ :

अनिच्छित यौन ब्यवहारका लागि पर्ने दवावका लागि सञ्चार सिप

किशोरावस्था आफैमा एक चञ्चल तथा कौतुहल हुने अवस्था हो । किशोर तथा किशोरीहरूमा हुने शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र यौनिक परिवर्तनहरूका कारण उनीहरूमा यौन ब्यवहार सम्बन्धी कौतुहलता तथा बिभिन्न यौनजन्य क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुने रहर प्राकृतिक रूपमै पैदा हुन्छ । यो उमेरमा हुने यौन हर्मोनहरूको वृद्धिको प्रभावका कारणले यौनसम्बन्धी कौतुहलता, जिज्ञासा तथा चासोहरू हुनु स्वभाविक हुन्छ । यस समयमा गलत मनसाय भएका मानिसहरूले किशोरकिशोरीहरूमा हुने यौनसम्बन्धी चासो तथा जिज्ञासाको गलत फाईदा उठाउन सक्ने प्रवल सम्भावना पनि रहन्छ । यसरी बिबिध कारणहरूले अनिच्छित गर्भ रहन गएमा त्यस गर्भलाई व्यवस्थापन गर्न लुकिछिपि असुरक्षित रूपमा गर्भपतन गराएर ज्यानै जोखिममा पारेका पनि कैयौ उदाहरणहरू छन । यसकारण यस समयमा हुने शारिरीक र संवेगात्मक परिवर्तनका बारेमा किशोरकिशोरीहरू जानकार भएर आफ्ना अन्य साथी समूहलाई पनि सञ्चार गर्न सक्ने सिप नै सञ्चार सिप हो ।

अनिच्छित यौन व्यवहारको दवावलाई इन्कार गर्ने सिप

आफूलाई इच्छा नभएको व्यवहारलाई अनिच्छित व्यवहार भनिन्छ । किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो उमेर समुह वा आफूभन्दा ठुला वा साना उमेरका ब्यक्तिहरूबाट यौन ब्यवहारका लागि यस्तो अनिच्छित दवाब आउन सक्छ । किशोरकिशोरीहरूलाई अनिच्छित यौन ब्यवहारका लागि पर्न सक्ने दवावलाई इन्कार गर्नका लागि केहि सिपहरू जान्न सकेमा सहयोगी हुने भएकोले शिक्षकहरूले त्यस्ता सिपहरू उनीहरूलाई सिकाउनु पर्दछ । उनीहरूलाई आफ्नो इच्छा बिपरित यौन ब्यवहारका लागि दवाव आएमा निम्न सिपहरू अपनाएमा त्यस्ता दवावबाट जोगिनमा मदत पुग्न सक्दछ :

- आफ्नो मनका भावना खुलस्त भन्ने
- दोहोरो भूमिका वा दोधारे ब्यवहार नदेखाउने दृढ भएर कुरा गर्ने
- मन मिल्ने साथी, शिक्षक वा अविभावकलाई आफ्नो कुरा स्पष्ट भन्न नहिचिकिचाउने
- अनिच्छित यौन ब्यवहारका लागि सधैँ नाइँ भन्ने
- आफूलाई इच्छा नभएको ब्यवहारका लागि दवाव दिने ब्यक्तिको नजिकमा नबस्ने
- मोवाइल वा फेसबुकमा यौन ब्यवहारका लागि दवाव दिने प्रकारका सन्देशहरू आएमा इन्कार गर्ने वा अरूको सहयोग लिने

दुर्व्यवहार तथा हिंसा पहिचान गर्ने सिपहरू (Skills for identifying abuse and violence)

एउटा व्यक्ति वा समूहले अर्को व्यक्ति वा समूहमाथि पटकपटक गर्ने आक्रमण, मौखिक, मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक हमला वा व्यवहारलाई नै हिंसा वा दुर्व्यवहारका रूपमा हेरिन्छ । हिंसालाई जानीजानी चोट पुऱ्याउने व्यवहारका रूपमा लिन सकिन्छ । दुर्व्यवहार विभिन्न व्यक्तिहरूबिच हुन सक्तछ जस्तैः वयस्कवयस्कहरूबिच, वयस्क तथा युवायुवती तथा किशोरकिशोरीहरूबिच, फरक लिङ्गीहरूकाबिच आदि ।

हिंसाको निसानामा जोकोही पर्न सक्ने भएता पनि सामाजिक आर्थिक रूपले कमजोर, शारिरीक र मानसिक रूपले दुर्बल र एकलकाँटे ब्यवहार भएका ब्यक्तिहरू बढीमात्रामा दुर्ब्यवहार र हिंसाको सिकार हुने गरेका छन् । बिषेश गरी केटाद्वारा केटीहरू यस्ता हिंसाका घटनाहरूबाट बढी पिडीत हुने गरेको पाइन्छ । दुर्व्यवहार र हिंसाका घटनाहरू प्रायः विद्यालय तथा सार्वजनिक भेला हुने ठाउँहरूमा धेरै हुन्छन् । त्यस्तै स्कुल जानेआउने बाटोमा, खेलकुद स्थलमा, युवायुवतीहरूको गतिविधि धेरै हुने स्थानहरूमा पनि हिंसा वा दुर्व्यवहारका घटनाहरू हुने गरेको देखिन्छ । यस्ता स्थान तथा ब्यवहारहरूको समयमै पहिचान र उत्पन्न समस्याहरू समाधानका लागि उचित बिधि र प्रकृया त्काल अबलम्बन गर्नु पर्दछ । यसो गर्न नसक्दा यसबाट सिर्जित समस्याले पछि गएर ठुलो रूप लिन पनि सक्दछ ।

हिंसा र दुर्व्यवहारको पहिचान गर्न निम्न क्षमता तथा सिपहरूको आवश्यकता पर्दछ :

- कुनै पनि ब्यवहार हिंसा वा दुर्व्यवहार हो वा हैन भनी छुट्याउन सक्ने
- अस्वस्थकर सम्बन्ध राख्न खोजेको थाह पाउन सक्ने
- हिंसा वा दुर्व्यवहार भएमा “नाई” (No) भन्न सक्ने

- हिंसा र दुर्व्यवहार सम्बन्धी सूचना, जानकारी तथा प्रमाणहरू सुरक्षित राख्न सक्ने
- अरूलाई हौसला प्रदान गर्न सक्ने तथा पीडकलाई निरुत्साहित गर्न सक्ने
- आवश्यक परेको अवस्थामा आफूलाई बचाउन, भाग्न तथा चिच्याउन सक्ने
- आफू अपहेलित र अपमानित भएको अवस्था थाहा पाउने
- घर बाहिर काम गर्दा आफूलाई शङ्का लाग्ने व्यक्तिले आफूलाई पछ्याएको बुझ्न सक्ने
- कसैले अनौठो वा अप्ठेरो व्यवहार गरेको बुझ्न सक्ने
- हिंसा वा दुर्व्यवहार गर्ने आशय तथा नियतले कुनै अनिच्छित कार्य हुन लागेको र आफूलाई असुरक्षित महसुस भएमा चुप लागेर नबसी सक्रियरूपले प्रतिकार गर्नसक्ने
- अवस्थानुकूल तुरुन्त आवश्यक निर्णय लिन सक्ने

दुर्व्यवहारसम्बन्धी रिपोर्ट तथा उपलब्ध सहयोगहरू (Report and Support mechanism)

हिंसा वा दुर्व्यवहारहरू भएमा घटनाको अवस्था हेरी निम्न सहायता लिन सकिन्छ :

- सकेसम्म चाँडो प्रहरीमा उजुरी गर्ने वा आकस्मिक सहयोगका लागि पैसा नलाग्ने प्रहरीको टेलिफोन नम्बर १०० वा १०४ तथा बाल हेल्पलाईन १६६००११२३४ वा १०९८ मा फोन गरी रिपोर्ट गरेर सहयोग माग्ने
- यदि बलात्कार भएमा सोही अवस्थामा त्काल प्रहरी चौकमीा रिपोर्टका लागि जाने तथा तुरुन्त अस्पतालका चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीबाट स्वास्थ्य परीक्षण गराउने । बलात्कारबाट अनिच्छित गर्भ रहन गएमा बलात्कार भएको १२० घन्टाभित्रैमा वा जतिसक्दो छिटो स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि उपाय अपनाउनु पर्दछ ।
- हाल साइवर अपराध विरुद्ध पनि कानुनी कारबाहीको व्यवस्था भएको हुँदा कसैले पनि आफ्नो अनुमतिविना आफ्नो फोटोको प्रयोग गरेको छ वा आफ्नो सामाजिक सञ्जालमा आफूलाई असर पर्ने खालको कुनै सूचना सम्प्रेषण भएको छ भने कानुनी सहायता लिन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : तपाईंले देखेको, सुनेको वा कतै पढेका आधारमा यौन हिंसाका घटनाहरु समेटी एउटा बिवरण तयार गर्नुहोस् र त्यसलाई कथाका रुपमा सम्पर्क कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ङ) यौनिक समस्या समाधान गर्नका लागि सहयोग प्राप्त गर्ने तरीकाहरू (Ways for Finding Help and Support for Solving Sexual Problems)

आफूलाई यौन हैरानी, यौन दवाव, यौन दुर्व्यवहार, यौन तथा घरेलु हिंसाजस्ता अप्ठेरा अवस्थाहरूमा आफूलाई सुरक्षित राख्न अरूको मदत र सहयोगको जरुरत पर्दछ । सहयोग लिन सकिने व्यक्तिहरूमा घरपरिवारका सदस्य, शिक्षक शिक्षिका, साथी समूह, प्रहरी, स्वास्थ्य संस्था र बिभिन्न संघ संस्थाहरू हुन सक्छन् । यसरी मदत र सहयोग प्राप्त गर्न उपयुक्त उपायको खोजि पनि गर्नु पर्दछ ।

क) किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा (Adolescent Friendly Health Services)

किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा भन्नाले त्यस्तो सेवालाई बुझिन्छ जसमा आवश्यकता, विश्वास र संवेदनशीलता बुझेर उनीहरूको समस्यालाई सम्बोधन गर्ने व्यवहार हुन सक्छ । त्यति मात्र नभई उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने अधिकारको संरक्षण गर्नु पनि किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा हो ।

स्वाभाविक रूपमा किशोरकिशोरी लजालु हुन्छन् र आफ्ना समस्या राख्न सङ्कोच मान्छन् । तर उनीहरू नयाँनयाँ विषयहरूमा अनुभव बटुल्न हतारिने भएकाले उनीहरूले बिना सोचविचार निर्णय गर्न सक्छन् । यो अवस्थामा उनीहरूले लिने कतिपय निर्णयहरू गलत पनि हुन सक्छन् । यसरी गलत निर्णयबाट पीडित हुने किशोरकिशोरीहरूको सङ्ख्या हाम्रो देशमा बढ्दो क्रममा छ । किशोरकिशोरीहरूबिच हुने असुरक्षित यौन सम्पर्कको जोखिम बढ्दो छ । कतिपयले कन्डमको प्रयोग गरे पनि सही तरिकाले प्रयोग गर्ने सिपको अभावका कारण अनिच्छित गर्भधारण गर्न पुग्दछन् । प्रयाप्त र उपयुक्त स्वास्थ्य शिक्षाको अभावमा धेरै किशोरकिशोरीहरू अझैपनि हस्तमैथुन, डण्डिफोर, स्वप्नदोष, रजस्वला र रक्तस्राव, सेतो पानी बग्ने जस्ता सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूलाई पनि ठुलो समस्याका रूपमा लिइरहेका हुन्छन् ।

विद्यमान स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरूमा स्वास्थ्यकर्मीहरूको व्यवहार तथा समुदायको वातावरण उनीहरूका लागि पूर्ण मैत्रीपूर्ण भएको पाइँदैन । ती केन्द्रहरूमा विभिन्न उमेर समूहका व्यक्तिहरू जाने भएकाले किशोरकिशोरीहरूको लागि सजिलो वातावरण हुँदैन । अर्कातर्फ सेवा केन्द्रहरूमा गोपनीयतालाई खासै महत्व दिएको पाइँदैन । पर्याप्त भौतिक संरचनाको अभावका कारण सीमित स्थानबाट स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराइएको हुन्छ । स्थापित सेवा केन्द्रहरू पनि किशोरकिशोरीलाई पायक पर्ने ठाउँमा छैनन् । स्वास्थ्यकर्मीहरूमा किशोरकिशोरी मैत्री सेवा दिने सिपसम्बन्धी तालिमको अवसर न्यून छ । त्यसैले सेवा केन्द्रहरूमा किशोरकशोरीहरूको सेवा लिने सङ्ख्या न्यून छ । यही कुरालाई ध्यानमा राखेर सरकारले क्रमशः स्वास्थ्यसंस्थाहरूलाई किशोरकिशोरी मैत्री बनाउने लक्ष्य लिएको छ ।

अधिकांश अभिभावक, शिक्षक तथा समुदायका अगुवाहरू यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षाका पक्षमा वकालत गर्न हिच्किचाउँछन् । उनीहरूमध्ये कतिपयले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको ज्ञानबाट छोराछोरी कुबाटोमा लाग्ने गलत सोचाइ राख्छन् । किशोरकिशोरीहरू भने स्वास्थ्य सेवा केन्द्रबाट प्रदान गरिने सेवाहरू मित्रवत् हुनुपर्ने, स्वास्थ्यकर्मीहरू तालिम प्राप्त हुनुपर्ने, सेवा शुल्क न्यून हुनुपर्ने, सेवा केन्द्र पायक पर्ने ठाउँमा हुनुपर्ने, सेवा केन्द्र उपयुक्त समयमा खोलिनु पर्ने तथा सेवा केन्द्रमा अधिकतम गोपनीयता तथा विश्वसनीयता होस् भन्ने चाहना राख्छन् ।

किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्य बिग्रनु भनेको सम्बन्धित समाज र राष्ट्रले ठुलो मूल्य चुकाउनु हो । अतः किशोरकिशोरीहरूका चाहनाअनुरूपको गोपनीयता तथा विश्वसनीयता कायम गरी गुणस्तरीय यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नु नै किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा हो ।

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाका विशेषताहरू

किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गत सेवा दिने स्वास्थ्यकर्मीहरूमा निम्नलिखित विशेषताहरू हुनुपर्छः

क) पेशागत दक्षता

ख) गोपनीयता र विश्वसनीयता

ग) सेवाग्राहीको आत्मसम्मान

घ) सेवा दिने र लिनेबिच निसंकोच अन्तर्क्रिया

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गत सेवा दिने स्वास्थ्य संस्थाको व्यवस्था निम्नानुसार हुनुपर्छ :

(क) किशोरकिशोरीहरूको अनुकूल हुने गरी सेवा समय हुनुपर्छ । उदाहरणका लागि किशोरकिशोरीहरू बिहान १० बजेदेखि ४ बजेसम्म विद्यालयमा हुने भएकोले उनीहरूलाई दिइने सेवा त्यो समयभन्दा फरक हुनु आवश्यक छ ।

(ख) स्वास्थ्य संस्था उपयुक्त स्थानमा हुनुपर्छ ।

(ग) स्वास्थ्य संस्थामा पर्याप्त ठाउँ हुनुपर्छ ।

(घ) सेवाग्रहीको नाम दर्ता र प्रतिक्षाको लागि उपयुक्त स्थान हुनुपर्छ ।

(ङ) गोपनीयता कायम हुनुपर्दछ : स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा, उनीहरूलाई मनोपरामर्स वा चिकित्सकीय सेवा दिँदा अरूले नसुन्ने र नदेख्ने गरी अलग कोठा वा पर्दाले छोपेर व्यवस्था मिलाईएको हुनुपर्छ ।

(च) शुद्ध खानेपानी र सफा चर्पिको व्यवस्था भएको हुनुपर्छ ।

(छ) किशोरकिशोरीहहरूलाई सूचना प्रवाह गर्न पर्याप्त मात्रामा शिक्षा, सञ्चार र व्यवहार परिवर्तन सामग्रीको व्यवस्था गरिएको हुनुपर्छ ।

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धीकार्यक्रम तर्जुमा गर्दा निम्न प्रक्रिया अपनाउनु पर्दछ ।

(क) कार्यक्रम तथा सेवा सुविधासम्बन्धी योजना बनाउँदा किशोरकिशोरीहरूलाई पनि सहभागी गराउनुपर्छ ।

(ख) सेवा सुविधा लिन धेरै समय कुर्नु नपर्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

(ग) सकेसम्म निशुल्क या न्यूनतम शुल्क सहितको सेवा व्यवस्था हुनुपर्छ ।

(घ) संस्थाले उपलब्ध गराउने सेवा सुविधाहरू सबैले बुझ्नेगरी प्रचार प्रसार गर्नुपर्छ ।

(ङ) सबै प्रकारका स्वास्थ्य सेवाहरू एकै ठाउँमा उपलब्ध हुनुपर्छ ।

हाम्रो वरपर बिभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध हुन्छन् । स्वास्थ्य सेवासँग सम्बन्धित सुविधाहरूको पहुँच भएर मात्र हुँदैन । प्रयोगकर्ताहरूको सचेत्त, दृष्टिकोण, सामाजिक मूल्य र

मान्यता आदिले पनि ती सुविधा प्रयोग गर्ने कुरामा प्रभाव पारेको हुन्छ । यसका लागि विद्यालयमा स्वास्थ्य शिक्षा अन्तर्गत प्राप्त ज्ञानको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

नेपालको बिषेशगरी ग्रामिण परिवेशका धेरैजसो मानिसहरू आफूलाई रोग लागेपछि मात्र स्वास्थ्य परीक्षणबारे सोच्छन् । सचेतनाको कमीका कारण धेरैजसो मानिसहरू सामान्य बिसञ्चो हुँदासम्म धामी, झाँक्री वा परम्परागत उपचारमैं लाग्ने गरेको देखिन्छ । जटील परिस्थिति आइपरेपछि मात्र उनीहरू स्वास्थ्य उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा जाने गरेको पाइन्छ । यसो भएमा बिरामीले अनाहकमा धेरै झन्जट खेप्नु पर्ने हुन जान्छ । तसर्थ समयमै स्वास्थ्य सेवा लिने बानीको विकास गर्नका लागि शिक्षकहरूले पनि विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई समेत उपलब्ध स्वाथ्य सेवाको प्रयोगका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । कतिपय मानिसहरू स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध भए तापनि प्रयोग गर्दैनन् । यसरी प्रयोग नगर्नुमा विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन् । यहाँ मानिसको स्वास्थ्य सेवा लिने मामिलामा प्रभाव पार्ने कुराहरूलाई बुँदागत रूपमा वर्णन गरिएको छ :

१. रोगको प्रकार र प्रकृति

मानिसलाई कस्तो प्रकृतिको रोग लागेको छ र रोगको प्रकोप कस्तो छ भन्ने कुराले पनि उनीहरूले स्वास्थ्य सेवा लिने कुरा निर्धारण हुन्छ । रोगले चापेको अवस्थामा मात्र स्वास्थ्य संस्सेवाका लागि जाने प्रचलन छ भने रोगको प्रकृतिका आधारमा स्वास्थ्य केन्द्र र सेवाको छनोट गर्ने गरिन्छ । त्यस्तै कतिपय यौनजन्य रोगहरूको गोपनियता भंग हुने डरले पनि मानिसहरू उपचारका लागि जाँदैनन् ।

२. पहुँच र उपलब्धता

मानिस जुन ठाउँमा बसेको छ र त्यहाँ जुन किसिमको स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध छ त्यहीअनुसार जस्तो सुकै रोग लागे पनि बाध्य भएर त्यहिँ जानुपर्ने हुन्छ । खासगरेर ग्रामीण क्षेत्रमा यस्ता समस्याहरू देखिन्छन् ।

३. सामाजिक सांस्कृतिक अवस्था

मानिस जहाँ जन्मेको र हुर्केको हुन्छ त्यहाँको सामाजिक सांस्कृतिक परिवेशले पनि स्वास्थ्य सेवा उपभोग गर्ने कुरालाई प्रभाव पार्दछ । व्यक्तिको उमेर, यौनिकता, जात, शैक्षिक अवस्था, सामाजिक-सांस्कृतिक मान्यता आदि सामाजिक सांस्कृतिक कारण हुन् जसले गर्दा स्वास्थ्य सेवा उपयोग गर्ने कुराको निर्धारण गरेको हुन्छ ।

४. आर्थिक अवस्था

व्यक्तिको आर्थिक अवस्था कमजोर भएमा उपचार गर्ने खर्चको अभावमा रोग पचाएरै बस्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ । तसर्थ मानिसको आर्थिक अवस्थाका कारण पनि स्वास्थ्य सुविधा लिने वा नलिने भन्ने कुरा निर्धारण गर्छ ।

क्रियाकलाप : ५/५ जना साथीहरुको समूह बनाउनुहोस् र बिदाको कुनै दिन तपाईंको समुदायको स्वास्थ्य सेवा लिन जाने किशोर किशोरीहरुको लगत संकलन गरेर सम्पर्क कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । सम्भव भए स्वास्थ्य सेवाको प्रकृति समेत उल्लेख गर्नुहोस् ।

५.६ यौनिकता र सञ्चारमाध्यम (Sexuality and the Media)

सञ्चारमाध्यमहरू सामाजिक वा सार्वजनिक महत्वका विषयहरू हुन् । विकासको गति सँगै जतिजति वैज्ञानिक तथा सूचना प्रविधिहरूको विकास हुँदै गयो, त्यससँगसँगै यी सञ्चारमाध्यम आविस्कारहरूको प्रयोग पनि मानव जीवनसँग एकीकृत हुँदै गयो । आजको सन्दर्भमा सञ्चारमाध्यम जीवनयापनको एक अभिन्न अङ्गको रूपमा रहन पुगेको छ । यौनिकता जीवनको आधारको रूपमा रहेको छ भने सञ्चारमाध्यमहरू यौनिक सामाजिकीरणका अभिन्न आधारहरू भएका छन् । सञ्चारमाध्यमबाट यौनिकतासँग सम्बन्धित सही जानकारीहरू प्राप्त गर्न मदत पुग्दछ । परम्परागत समाजमा वयस्क, अभिभावक, धर्म, संस्कृति, पौराणिक चलनहरू यौनिक सामाजिकीरणका प्रमुख आधारहरू थिए । आधुनिक समाजमा टेलिभिजन, रेडियो, पत्रपत्रिका, पुस्तक, इन्टरनेट (सूचना अन्तर्जाल) र मोबाइलफोन मूल्यमान्यता र आदर्सका लागि स्रोत भएका छन् । यी सबै सञ्चारमाध्यमहरूले यौनिकताका बारेमा वास्तविक वा काल्पनिक कथाहरू वा घटनाहरू प्रस्तुत गर्दछन् । सिनेमामा यौन तथा यौनिकता, यौन हिंसा, चालचलन, माया-प्रेम, विवाह, सम्बन्धबिचछेद,संयोग, वियोग, पीडा, अत्याचार, शोषण इत्यादि सम्पूर्ण कुराहरू प्रदर्सन गरिन्छन् । त्यसैअनुसार अन्य

सार्वजनिक सञ्चारमाध्यमहरूले पनि यी कुराहरू बाहिर ल्याउँछन् । आजभोलि सबै व्यक्तिहरूमा अति प्रिय रहेको facebook, Instagram, twitterआदि सामाजिक सञ्जाल लोकप्रिय हुँदै गएका छन् । सञ्चारका साधनहरूमध्ये मोबाइलफोन शक्तिशाली माध्यमका रूपमा आएको छ जसले संसारलाई नै सानो बनाइदिएको छ र यो सञ्चार साधनको रूपमा मात्र नभई मनोरञ्जन तथा शिक्षाको साधनको रूपमा समेत प्रयोग भएको छ ।

(क) यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूमा आम सञ्चारमाध्यमका सन्देशहरूका सम्भावितप्रभावहरू

सञ्चारमाध्यमहरू जस्तैः पत्रपत्रिका, पुस्तक, रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइलफोन तथा इन्टरनेट आदिबाट प्रकाशित तथा प्रसारित हुने सन्देशहरूले लैङ्गिकता, यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूमा प्रभाव पार्न सक्दछन् । सञ्चारमाध्यमबाट प्रकाशित वा प्रसारित हुने यौनिकता र यौनिक सम्बन्धहरूसम्बन्धी सन्देशहरू सुरक्षित यौनिक व्यवहार र स्वस्थकर र सम्मानित यौनिक सम्बन्धहरूलाई प्रवर्द्धन गर्ने खालका भएमा समाजमा सकारात्मक सन्देशहरू जान्छन् र सुरक्षित यौनिक व्यवहार, स्वस्थकर र सम्मानित यौनिक सम्बन्धहरू विकास गराउनमा सहयोगी हुन्छन् । यौनिकता र यौनिक सम्बन्धहरूमा नकारात्मक सन्देशहरू, असुरक्षित यौनिक व्यवहारहरू गर्नका लागि उक्साउने खालका सन्देशहरू भएमा खासगरी किशोरकिशोरीहरूले नक्कल गरेमा असुरक्षित यौनिक व्यवहारहरू तथा अस्वस्थकर यौनिक सम्बन्धहरू विकास हुने खतरा हुन्छ । यसप्रकारका परिवर्तनहरूमा लैङ्गिक तथा यौनिकतासँग सम्बन्धित सामाजिक मूल्य, मान्यता तथा धारणाहरू पनि पर्दछन् । सञ्चारमाध्यमहरूबाट प्रकाशित तथा प्रसारित हुने यौनिकता र यौनिक सम्बन्धसँग सम्बन्धित सन्देशहरूबाट पर्ने सम्भावित प्रभावहरूलाई तल चर्चा गरिन्छ ।

आम सञ्चारका माध्यमहरूले सुरक्षित यौनिक व्यवहार र लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धनमा खेल्न सक्ने सकारात्मक भूमिकाहरू निम्नअनुसार रहेका छन् :

- संसारभर लोकप्रिय रहेका सञ्चारमाध्यमहरूबाट यौनिकता, यौनिक सम्बन्ध र लैङ्गिक समानता, परिवर्तित भूमिका तथा महिला सशक्तीकरणका बारेमा दिएका सकारात्मक रचनाहरू, सन्देशहरूले मानिसलाई सकारात्मक प्रभाव पार्दछन् ।
- यसले गर्दा मानिसहरूले स्वस्थकर सम्बन्ध, जीवनशैली, अनुभव तथा पद्धतीबारे अनुभव गर्ने वा सिक्ने गर्दछन् ।
- टेलिभिजनबाट प्राप्त हुने जानकारीमूलक सन्देशहरूले विवाह, यौनिकता, लैङ्गिक समानता,सम्बन्ध, माया-प्रेम, संवेग आदि विषयमा भएका विशेषताहरूलाई प्रस्तुत गर्दा महिला तथा पुरुषहरूमा सही जानकारी प्राप्त भई सचेतना आउन सक्दछ ।
- सञ्चारका माध्यमहरूबाट प्रसारित हुने सन्देशहरूले यौनिक हैरानी, लैङ्गिक तथा यौनिक हिंसाका बारेमा प्रकाशमा ल्याउँछन् र यस्ता घटनाबाट बच्नलाई मदत पुग्दछ ।
- त्यस्तै हिंसा गर्ने व्यक्तिहरूले के सजाय पाउँछन् भन्ने सञ्चारमाध्यमबाट थाहा हुने हुनाले उनीहरू हैरानी तथा हिंसाबाट बच्ने उपायहरू र हैरानी तथा दुर्व्यवहारहरू अस्वस्थकर र कानुनतः दण्डनीय व्यवहारहरू हुन भन्ने बारेमा सिक्दछन् ।
- सञ्चारमाध्यममा आउने यौनिकता र लैङ्गिकतासम्बन्धी सकारात्मक विषयवस्तुले किशोरकिशोरीहरूलाई सकारात्मक प्रभाव पार्नुका साथै उनीहरूलाई सुरक्षित यौन व्यवहार र लैङ्गिक समानता सम्बन्धमा सही बाटोमा लैजान मदत गर्न सक्दछ ।
- यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरू र लैङ्गिक समानतासम्बन्धी सञ्चारमाध्यमले सकारात्मक व्यवहारलाई प्रोत्साहित गर्ने प्रकारका शिक्षाप्रद वा लैङ्गिक समानता र स्वस्थकर यौनिक सम्बन्ध तथा सशक्तीकरणका सन्देशहरू प्रसारण गरेमा वा प्रकाशनमा ल्याएमा स्वस्थकर र सम्मानित यौनिक व्यवहारको विकास गर्न किशोरकिशोरीहरूलाई मदत पुग्दछ ।

ख) आम सञ्चारका माध्यमहरूबाट प्रकाशित तथा प्रसारित हुने सन्देशहरूले यौनिकता तथा सुरक्षित यौन व्यवहार र लैङ्गिक समानतासम्बन्धी निम्नअनुसारका नकारात्मक प्रभावहरू पार्न सक्दछन् :

- किशोरकिशोरीहरू आम सञ्चारका माध्यमले प्रस्तुत गरेका कतिपय यौनिक भावना, यौनिक सम्बन्ध, लैङ्गिक समानतामा नकारात्मक, उत्तेजित गराउने खालका सामग्रीहरू र व्यापारिक प्रयोजनले निर्माण गरिएका सामग्रीहरूको कारण किशोरकिशोरीहरू यस्ता सामग्रीहरूमा सम्मिलित हुने, बारम्बार प्रयोग गर्ने सम्भावना बढ्नुका साथै त्यसले नकारात्मक असर पार्दछ ।
- नकारात्मक सन्देशका कारण गलत व्यवहारहरूको नक्कल गर्ने असुरक्षित यौनिक सम्बन्ध राख्ने वा लागु पदार्थको सेवन गर्ने जस्ता कुराहरू पनि सिक्न सक्दछन् जसले गर्दा लैङ्गिक हिंसा हुने सम्भावना हुन्छ ।

- सञ्चारमाध्यमबाट दिइने यौनिक सामग्रीहरू र चलचित्रमा समय बिताउने किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूले जीवनका अन्य महइभ्वपूर्ण विषयहरू गुमाउने सम्भावना रहन्छ ।
- किशोरकिशोरीहरू यौनिक दुर्व्यवहार तथा यौनिक हिंसा, लैङ्गिक हिंसा जस्ता क्रियाकलापमा संलग्न रहने सम्भावना बढ्दछ । धेरैजसो अवस्थाहरूमा यौनिक सामग्रीहरू बारम्बार हेर्ने गर्नाले यसको लत बस्न सक्दछ
- इन्टरनेट वा अन्य कुनै माध्यमबाट यौनिक सामग्रीहरू बारम्बार हेर्ने गरेर त्यस्तै प्रकारका व्यवहारहरू गर्न खोज्ने व्यक्तिहरूको सम्बन्ध बिग्रन्छन् ।
- सञ्चारका माध्यमका सबै सन्देश तथा जानकारीहरू सही नहुने भएकाले यसबाट गलत विचार पैदा हुन सक्दछ । जसले गर्दा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असरहरू पर्न सक्दछन् ।

क्रियाकलाप

विभिन्न समुहमा विभाजित भई ईमेल र इन्टरनेटको प्रयोग गर्दा किन सावधानी अपनाउनु पर्छ भन्ने विषयमा छलफल गरी समूहगत विचार सम्पर्क कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५.७ लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा (Gender Based Violence)

महिला, पुरुष वा तेस्रो लिङ्गी भएकै कारण हाम्रो समाजले छुट्याइदिएको वा महिला, पुरुष वा तेस्रो लिङ्गीबिचको जैविक भिन्नतालाई आधार बनाई समाजद्वारा स्थापित काम, जिम्मेवारी, व्यवहार, अपेक्षा, अवसर तथा भूमिकाहरूको आधारमा गरिने भेदभाव वा हिंसालाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भनिन्छ । जस्तै समान काममा महिलालाई पुरुषभन्दा कम ज्याला दिनु, गर्भको भ्रूण छोरी छ भन्ने थाहा पाएर गर्भपतन गराउनु सम्पत्तिमाथि अधिकार नदिनु आदिजस्ता भेदभावहरू भित्र शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा यौनिक रूपले पीडा दिने वा पीडा पुऱ्याउने नियतका सम्पूर्ण व्यवहारहरू पर्दछन् । त्यस्तो व्यवहार गर्नका लागि डर, धम्कीदेखि लिएर व्यक्तिको आधारभूत, स्वतन्त्रता हरण वा खण्डित गर्ने किसिमका कुनै पनि कार्य वा व्यवहारहरू पर्दछन् ।

सभ्यताको प्रारम्भदेखि नै यौनसम्बन्धी गतिविधि गोप्य, मर्यादित र स्वेच्छामा निर्भर रहने विषयको रूपमा समाजमा विद्यमान रहँदै आएको छ । विज्ञान र प्रविधिको विकासले इमेल, इन्टरनेट जस्ता सञ्चारका माध्यमहरूको दुरूपयोगका कारण यौनजन्य दुर्व्यवहारका घटनाले खासगरी महिला तथा बालबालिकाहरू पीडित बन्ने क्रम बढी रहेको छ ।

महिला विरुद्धको हिंसा उन्मूलनसम्बन्धी घोषणापत्र, १९९३ काअनुसार लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भन्नाले सार्वजनिक वा निजी जीवनमा लिङ्गको आधारमा हुने हिंसाजन्य कार्य हो, जसले महिलालाई शारीरिक, यौनजन्य वा मानसिक क्षति वा पीडा पुऱ्याउँदछ वा पुऱ्याउने सम्भावना राख्दछ, जसअन्तर्गत धम्की, दवाव र महिलाको स्वतन्त्रतामाथि बन्देज लगाउने समेतका व्यवहारहरू पर्दछन् ।

हाम्रो देशका लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका स्वरूपहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

- मानवबेचबिखन
- दाइजो प्रथा
- झुमा प्रथा
- छाउपडी प्रथा
- देउकी प्रथा
- बोक्सा/बोक्सीको आरोप
- बालविवाह
- बहुपत्नी प्रथा
- यौनिक हिंसा आदि रहेका छन् ।

यी माथि उल्लेख भएका यी हिंसाहरू मध्ये वर्तमान समयमा हाम्रो समाजमा यौनिक हिंसाहरू बढी रहेको कारण तल यौनिक हिंसाका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

क्रियाकलाप : हाम्रो समाजमा हालसम्म पनि विभिन्न हिंसाहरू जस्तै मानवबेचबिखन, दाइजो प्रथा, झुमा प्रथा, छाउपडी प्रथा, देउकी प्रथा, बोक्सा/बोक्सीको आरोप,बालविवाह, बहुपत्नी प्रथा, यौनिक हिंसा प्रचलनमा रहेका छन् । यी हिंसाहरूको बारेमा समुहगत छलफलका साथै न्यूनिकरणमा तपाईंहरूको कस्तो भूमिका रहन्छ, यस विषयमा शिक्षकको सहजीकरणका आधारमा निष्कर्ष निकाली सम्पर्क कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५.७.१ यौनिक हिंसा (Sexual Violence)

यौनिक हिंसा, यौन दुर्व्यवहार, यौन दुरूपयोग,यौन शोषण आदि यौनजन्य हिंसाको पर्यायवाची शब्दको रूपमा प्रयोग भएको पाइन्छ । यौन दुर्व्यवहार, बलात्कार र हाडनाता करणीलाई यौनिक हिंसाको रूपमा लिइन्छ । यसमा कसैको इच्छा विरुद्ध, बल प्रयोग गरी पूर्णरूपमा या आंशिक रूपमा यौन कार्यमा संलग्न गराउनु अस्वस्थ,अपाङ्ग, लागु पदार्थ वा मद्यपानबाट मातेको अवस्थामा जसले आफ्नो बारेमा सुरक्षा गर्न सक्दैनन् त्यस्ता व्यक्तिलाई समेत हप्काईदप्काई वा बल प्रयोग गरी यौनिक कार्यमा संलग्न गराउनु भन्ने बुझिन्छ । ईच्छा विपरीत, अश्लील चित्र, दृश्य, चलचित्र देखाउनु, खिच्नत्यस्तो व्यवहार गर्नका लागि डर, धम्कीदेखि लिएर व्यक्तिको आधारभूत, स्वतन्त्रता हरण वा खण्डित गर्ने किसिमका कुनै पनि कार्य वा व्यवहार पर्दछन् । तथा बनाउनु, सामाजिक सञ्जाल मार्फत अश्लील चित्रहरू पठाउनु, यौनजन्य क्रियाकलापहरू गर्न लगाउनु, संवेदनशील अङ्गहरू छुनु, समाउनु, बेचबिखनमा पारी यौनजन्य कार्यमा संलग्न गराउनु बलात्कार, वैवाहिक बलात्कार, यौन

शोषण, शैक्षिक संस्था तथा कार्यालयहरूमा गरिने यौनिक दुर्व्यवहार, यौनजन्य संवाद, प्रस्ताव, अश्लील छेडछाडलगायतका यौनिक दुर्व्यवहारहरू यौनजन्य हिंसामा पर्दछन् । दवावमा यौनिक हैरानी दिने यौनिक र्दुव्यवहार गर्ने अथवा अनुचित यौन क्रियाकलाप गर्न खोज्ने व्यवहारलाई यौन दुर्व्यवहार भनिन्छ । विभिन्न प्रकारका हिंसाको प्रत्यक्ष वा परोक्ष प्रभाव मानवको यौनिक जीवनमा पर्दछ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO)काअनुसार यौनजन्य हिंसा चाहे त्यो वैवाहिक सम्बन्धभित्रको होस् या बाहिरको त्यसले जनस्वास्थ्यमा समस्या ल्याउँछ र त्यो मानवअधिकारको उलङ्घनभित्र पर्छ । यौनजन्य हिंसाले भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, शारीरिक तथा स्वास्थ्यमा हिंसा भएको लगत्तै वा केही वर्षपश्चात पनि गम्भीर असर पार्ने गर्दछ । यद्यपि यस्ता खालका दुर्व्यवहारबाट महिलाहरू पीडित भएको देखिन्छ । तथापि पुरुषले आफूलाई भएको यौनजन्य हिंसा खुला रूपमा भन्न नचाहने वा भन्न नसकेको देखिन्छ । यदि कुनै पुरुषले हिंसाको कुरा अरू सामुन्ने राखे तापनि सुन्नेले त्यसलाई बेवास्ता गर्ने वा हाँसोमा उडाउने गर्दछन् तर हालका दिनहरूमा पुरुषहरू पनि यौनिक हिंसालगायतका हिंसामा परेका घटनाहरू देखिएका छन् ।

यौनिक हिंसाका स्वरूपहरू

यौनिक हिंसा वा यौनजन्य हिंसाका स्वरूपहरू धेरै छन् । जस्तै

- यौनिक हैरानी (Sexual Harassment),
- बलात्कार (Rape),
- हाडनाता करणी (Incest),
- यौनपेसाका लागि मानव बेचबिखन (Human Trafficking for Commercial Sexual Exploitation),
- प्रौढद्वारा आफूभन्दा निकै सानो उमेरकाबालबालिकासँग यौनिक क्रियाकलाप गर्नु (Paedophilia) आदि । केही यौनजन्य हिंसाका स्वरूपहरू तल चर्चा गरिएको छ :

(क) यौनिक हैरानी (Sexual Harassment)

यौनसम्बन्धी शब्दहरूको प्रयोग गरेर कसैलाई जिस्काउनु, आँखा गाडेर अर्को व्यक्तिलाई मन नपर्ने वा असजिलो महसुस हुने गरी हेर्नु, छुनु, बोल्नु आदि यौनिक हैरानीभित्र पर्दछन् । त्यस्तै यौन उत्तेजनाआउने खालका अश्लील तथा उच्छृङ्खल पुस्तक, तस्बिर, चित्र, चलचित्र आदि देखाउनु कसैलाई फोनगरेर यौनसम्बन्धी अश्लील कुराहरू गर्नु, विभिन्न शब्दबाट बोलाउनु तथा अश्लील शब्दहरू सुनाउनु, चिमोट्नु, संवेदनशील अङ्ग छुनु पनि यौनिक हैरानीभित्र पर्दछ । यस्ता घटनाले पीडितलाई उक्त हैरानीपैदा गर्छ र दीर्घकालीन असर गर्दछ । उसमा सामाजिक वितृष्णा पैदा हुनुको साथै मानसिक तनाव,आत्मसम्मानमा कमी हुनसक्छ र अन्तिम परिणाम आत्महत्यासम्म पनि हुनसक्छ ।

(ख) बलात्कार (Rape)

कुनै पनि व्यक्तिले यौनसन्तुष्टि प्राप्त गर्न अर्को व्यक्तिको इच्छा विपरीत बल प्रयोग गरी जबरजस्ती यौनिक सम्बन्ध राख्दछ भने त्यसलाई बलात्कार गरेको भनिन्छ । बलात्कार

परिचित, अपरिचित, वैवाहिक सम्बन्धभित्र वा बाहिर जो कोहीबाट हुनसक्छ । त्यस्तै जीवन निर्वाहको लागि केही गरिदिए, जागिर वा सहयोग गरेवापत बलात्कार तथा यौनिकदुराचार हुनसक्छ । यस किसिमको घटना विपरीत लिङ्गी, समलिङ्गी र जसमा पनि हुने गर्दछ । कानुनी भाषामा बलात्कारलाई जबरजस्ती करणी अथवा करणी मात्र पनि भनिन्छ ।

समग्रमा कसैलाई पनि इच्छा विपरीत हुने गरी जबरजस्ती यौनसम्पर्क गर्नु बलात्कार हो । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (सन्२००२) काअनुसार दवावपूर्ण यौन सम्बन्धबाट स्त्रीरोग तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा समस्या सिर्जना हुन्छ । यसले गर्दा ए(च)आइ.भी. तथा अन्य यौन प्रसारित सङ्क्रमण हुने, अनिच्छित गर्भधारण, योनि रक्तस्राव वा सङ्क्रमण, जननेन्द्रियमा घाउ हुने र चिलाउने यौन सम्पर्कको बेलामा दुख्ने, प्रजनन अङ्गमा सङ्क्रमण, यौनिक इच्छा वा चाहनामा कमी आउने एवम् मूत्र प्रणालीसँग सम्बन्धित अन्य सङ्क्रमणहरू हुनेजस्ता समस्याहरू हुन सक्दछन् । बलात्कारमा परेको अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

- बलात्कारमा परेको अवस्थामा बलात्कारका महत्तवपूर्ण प्रमाणहरू लुगा फेर्दा, नुहाउँदा, जननेन्द्रिय सफा गर्दा, दिसापिसाब गर्दा वा नङ सफा गर्दा नासिने भएकाले बलात्कारपछि यथास्थितिमै चिकित्सकबाट परीक्षण गराउनु पर्छ ।

- बलात्कृत हुने व्यक्तिलाई परिवारको सदस्य तथा समाजको सहयोग र समझदारीको आवश्यकता पर्ने भएकोले पिडितको संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

- बलात्कारमा परेपछि गर्भ रहनबाट बचाउनका लागि तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीसँग मनोपरामर्श लिनु पर्दछ । स्वास्थ्यकर्मीले आवश्यक मनोपरामर्श तथा आकष्मिक गर्भनिरोधको उपाय बताई दिन्छन् ।

- बलात्कार भएपछि यौनरोग इत्यादि सर्नबाट बच्नु पनि त्यति नै आवश्यक हुन्छ । ए(च) आइ भी. सर्नबाट बच्नका लागि पनि स्वास्थ्यकर्मीसँग मनोपरामर्श लिनु पर्दछ । हाल हाम्रो देश नेपालमा बलात्कार भएको ७२ घण्टा भित्रमा तालिम प्राप्त चिकित्सकसँग मनोपरामर्श गरी ए(च)आइ.भी. सर्नबाट बचाउनका लागि सम्पर्क पछिको बचावटको (Post Exposure Prophylaxis–PEP)को उपचार उपलब्ध छ । यो विधिको उपचार जति छिटो गऱ्यो त्यति नै प्रभावकारी हुने भएकोले जति सक्दो छिटो गर्नु पर्दछ ।

(ग) हाडनाता करणी (Incest)

हाडनाता करणी यौन शोषणकै अर्को रूप हो । आफ्नै परिवारका कुनै सदस्यबाट वा नजिकको नातेदारबाट अर्थात् रगतको नाता पर्ने व्यक्तिबाट यौनिक क्रियाकलाप गर्नु वा बलात्कार गर्नुलाई हाडनाता करणी भनिन्छ । नेपालमा हुने गरेका बलात्कारमध्ये विपरीत लिङ्गीबिचको बलात्कार र हाडनाता करणी हुने गरेको पाइन्छ । आफ्नै परिवारका सदस्य, नातेदार तथा कसैबाट पनि अप्रिय तथा इच्छा विपरीत अनावश्यक रूपमा छुने तथा यौन क्रियाकलाप गर्न खोजेमा वा गरेमा त्कालै विरोध जनाउने गर्नु पर्दछ । साथै आफूलाई विश्वास लाग्ने व्यक्ति आमा, दिदी, बहिनी, दाजुभाइ तथा विश्वासिलो व्यक्तिलाई तुरुन्तै त्यस्ता घटनाका बारेमा जानकारी गरी भविष्यमा पनि आफू र कसैलाई पनि यस्ता घटना हुन नदिन आवाज उठाउने तथा विरोध गर्ने गर्नु पर्दछ । यस्ता पीडकहरू एक पटक उम्केमा हिंसाका घटना आफूमा पुनः दोहोरिन सक्ने र त्यस्ता व्यक्तिको सिकार अरू पनि हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ ।

(घ) यौनिक दुर्व्यवहार (Sexual Abuse)

यौनिकतासँग सम्बन्धित अनिच्छित हाउभाउ गर्नु भाषाको प्रयोग गर्नु वा स्पर्श गर्नुलाई यौनिक दुर्व्यवहार भनिन्छ । यौनावेश, उत्तेजना, आशय, मनसायले कुनै पनि मानिसले कसैलाई शारीरिक, मानसिक, मौखिक वा इशाराले हैरानी पार्ने, धम्क्याउने तर्साउने तनाव दिने बाध्यतामा पार्नेलगायतका कार्य गर्छ भने यस्ता कार्यलाई यौनिक दुर्व्यवहार मानिन्छ । यौनिक सम्बन्धका लागि दवाव दिने यौनिक आशयले छुने, गलत अभिप्रायले हेर्ने, अङ्ग देखाउने पत्र लेख्ने, टेलिफोन गर्ने यौनसम्बन्धी सामग्रीहरू देखाउने यौनिक आशयले कतै जानको लागि दवाव दिने जिस्क्याउने व्यङ्ग्य गर्ने, सुसेल्ने, यौनिक विचारहरू राख्ने, यौन धारणाबारे सोध्ने, सामाजिक वैयक्तिक जीवनका यौनिक कुराहरूबारे प्रश्न सोध्ने, लगाएको लुगा वा देखावटी शारीरिक अवस्थालाई यौनिकतासँग जोडेर कुरा गर्ने चुम्बन गरेको जस्तो गर्ने झुट्टा वा यौनिक जीवनबारे अफवाहपूर्ण रूपमा प्रसार गर्ने गलत समाचार दिने यौनिक आशयले सहकर्मीका लुगा, कपाल वा अङ्गहरू छुने, यौनिक आशयले उपहार दिने वरिपरि झुम्मिरहने, घचेट्ने वा घर्षण गर्ने नजिक उभिने लगायतका यौनिक अभिप्रायले गर्ने कुनै पनि व्यवहारहरू यौनिक दुर्व्यवहारअन्तर्गत पर्दछन् ।

ङ. जिस्काउनु (Teasing)

प्रायः सबैजसो समाजमा कुनै न कुनै किसिमले एकअर्कालाई जिस्काउने गरिन्छ । यो स्वस्थ तथा सकारात्मक हुन सक्छ भने अर्कोतिर नकारात्मक र अर्कोलाई हानिनोक्सानी पुऱ्याउने किसिमको पनि हुनसक्छ । यौनिक आशयले जिस्काउनु यौनिक दुर्व्यवहार हो । यस्तो किसिमले जिस्काउँदा त्रास पैदा हुने, एकाग्रता भङ्ग हुने, पढाइमा ध्यान नजाने, आत्मविश्वास घट्ने जस्ता असरहरू हुन सक्दछन् ।

(च) स्पर्श वा छुनु (Touch)

स्पर्श सकारात्मक हुन सक्छ र नकारात्मक पनि । जस्तै कसैको पनि मायालु स्पर्श नपाएको बालक वा व्यक्ति स्वस्थ रूपमा विकास हुन सक्दैन । केही परिस्थितिहरू जस्तै बहिस्कृत वा अति हेला/उपेक्षा गरिएको परिस्थितिमा यस्तो हुन सक्दछ । सकारात्मक स्पर्शले कुनै पनि व्यक्तिलाई आत्मीयता र बल प्रदान गर्दछ । मायाले अँगालो हाल्नु, स्याबासी दिनु, धाप मार्नु आदि यसप्रकारका स्पर्श हुन् । यौनिक आशयले नियतिवश नकारात्मक स्पर्शहरू भने व्यक्तिलाई हानि पुऱ्याउने किसिमको हुन्छ । यस्ता स्पर्श अनिच्छित हुने भएकोले छल गरेर वा दवाव दिएर गरिन्छ ।

(छ) यौन शोषण (Sexual Exploitaion)

सामान्य अर्थमा कुनै पनि व्यक्तिको यौनिकतामा ठेस वा हानि पऱ्याउनु नै यौन शोषण हो । कुनै क्रियाकलाप वा सङ्केतद्वारा कुनै एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई यौनिक दृष्टिकोणले आफ्नो प्रभुत्व जमाउन खोज्नु, स्वार्थ साधनाको लागि प्रयोग गर्नु वा यौनिक दृष्टिकोणले अरू कुनै किसिमले शोषण गर्नु यौन शोषण हो । यो तस्बिर खिच्नु (अप्रत्यक्ष) देखि बलात्कार (प्रत्यक्ष) सम्म हुन्छ । कतिपयलाई आफूमाथि यौन शोषण भइरहेको छ भन्ने पनि स्पष्टसँग थाहा नहुन सक्दछ । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीमाथि यौन शोषण हुनु एक गम्भीर समस्याको रूपमा मानिएको छ र यो कुनै पनि ठाउँमा हुन सक्ने सम्भावना रहन्छ । कस्ताकस्ता व्यवहारहरू यौन

शोषण हुन भन्ने कुरा सानासाना बालबालिकादेखि ठुला मानिसहरूलाई समेत थाहा नभएको हुन सक्दछ । माथि उल्लिखित सबै व्यवहारहरू पनि यौन शोषण नै हुन् । त्यसका अतिरिक्त तल यौन शोषणका केही उदाहरणहरू दिइएको छ ।

- कसैले यौनसम्बन्धी कुरामा सताउने त्रास देखाउने छल गर्ने दवाव दिने जस्ता कार्य गरी यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुन बाध्य बनाउँछ भने त्यो यौन शोषण हो । नशालु पदार्थको प्रभाव, बेहोश अवस्था वा मानसिक सन्तुलन नभएको अवस्थाको यौनसम्पर्कलगायतका यौनिक व्यवहारहरू ।

- विश्वासघात गरी आफ्नो प्रभावको प्रयोग गरेर वा यौनिक क्रियाकलाप गर्नमा दवाव दिएमा वा उक्साएमा ।

- ईच्छाविरुद्ध वा बल प्रयोग गरी यौनिक क्रियाकलापमा संलग्न गराएमा ।

- स्वास्थ्य उपचारको क्रममा व्यक्तिको अनिच्छामा यी कार्य भइरहेको र कसैले सो क्रियाकलापलाई यौन शोषण भएको अनुभव गरेमा , आदि ।

यौन शोषण वा यौनिक हिंसा सामान्य जस्तो लाग्ने स्पर्शबाट सुरु हुन सक्दछ । तसर्थ कसैले आफूलाई छुन्छ भने त्यस्तो छुवाइ वा स्पर्श कुन नियतको हो भनेर बेलैमा सजग भएर यौनिक आशयका स्पर्श चिनेर प्रतिकार गर्न सकेमा यौनिक हिंसाबाट बच्न मदत मिल्दछ ।

५.८. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरू (Universal Sexual andReproductive Health Rights)

यौन र प्रजनन अधिकार भनेको आफ्ना यौन तथा प्रजननसम्बन्धी आवश्यकताका विषयमा एउटा मान्छेले पाउनुपर्ने अधिकारहरू नै हुन् । प्रजननसँग सम्बन्धित अङ्गलगायत बच्चाको जन्मसँग सम्बन्धित विषयमा करिब शतप्रतिशत समस्याको सामना महिलाहरूले नै गर्नु परिरहेको अवस्थामा प्रत्येक महिलाले आफ्ना प्रजनन अधिकारहरूप्रति सचेत हुनु अत्यावश्यक नै हुन्छ । अधिकारलाई सुरक्षित गर्ने जिम्मेवारी सबै चेतनशील नागरिकको हो । महिलालाई“बच्चा जन्माउने मेसिन” को रूपमा मात्र हेर्ने समाजमा केही वर्षअगाडि सम्मानित सर्वोच्च अदालतको निष्कर्ष “यौन सम्पर्क हुँदैमा मात्र विवाह भएको भन्न मिल्दैन” भन्ने वाक्यांशले महिलाको यौनिक अधिकारको रक्षा गरेको छ । वास्तवमा यौनिक व्यवहार गर्न पाउने व्यक्तिको अधिकार हो ।

व्यक्तिका मानवअधिकारहरू यौनिकता तथा प्रजननसँग सम्बन्धित हुन्छन् भने त्यसलाई यौनिक अधिकार (Sexual rights)र प्रजनन अधिकार (Reproductive Rights)भनिन्छ । यौन अधिकार तथा प्रजनन अधिकारमा कहिलेकाहीँ दोहोरोपन पनि हुन सक्दछ । यौनिक अधिकार सामान्य रूपले व्यक्तिको आफ्नो शरीरमाथिको नियन्त्रण, यौनिक क्रियाकलाप तथा यौन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित रहन्छ । प्रजनन अधिकार भन्नाले सामान्य रूपले प्रजनन, परिवार नियोजन वा छोराछोरी जन्माउने इत्यादि विषयमाथिको नियन्त्रण र निर्णयसँग सम्बन्धित रहन्छ । यसका साथै सूचना र सेवाको पहुँच तथा उपलब्धता, आवश्यक जानकारी तथा शिक्षा, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसेवाको पहुँच र उपलब्धता, कुनै प्रकारको दवाव वा हिंसारहित वातावरणमा

कुनै पक्षपातरहित ढङ्गबाट निर्णय गर्न पाउनु प्रजनन अधिकार हो । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका अधिकारहरू अन्तर्राष्ट्रिय रूपले विकसित तथा परिमार्जित हुँदै जाँदा मुख्य

चारओटा अवधारणहरूमा समेटिएका पाइन्छन्, जस्तै यौन स्वास्थ्य, यौन अधिकार, प्रजनन स्वास्थ्य र प्रजनन अधिकार । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरू विभिन्न विकासक्रमहरू पूरा गर्दै स्थापित भएका हुन् । ती मुख्य मुख्य विकासक्रमहरू निम्नानुसार छन् :

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) को परिभाषाअनुसार प्रत्येक व्यक्तिको जिम्मेवारी, सन्तुष्टि, तथा सुरक्षित यौनिक जीवनयापनको क्षमता हुन्छ । उनीहरूसँग जन्म दिने सक्षमता तथा स्वतन्त्रतापूर्वक कहिले र कसरी गर्ने भन्ने निर्णय लिने क्षमता र अधिकार हुने गर्दछ । प्रजनन अधिकारहरू कानुनतः प्रतिपादित हुन्छन् । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनकाअनुसार प्रजनन अधिकार भन्नाले प्रत्येक व्यक्ति र दम्पत्तीका आधारभूत अधिकारको मान्यता हो जसअनुसार व्यक्तिले स्वतन्त्र तथा जिम्मेवारीपूर्वक कति सङ्ख्या, कति गर्भान्तर र कुन समयमा बालबालिका जन्माउने त्यससम्बन्धी तथ्याङ्क र जानकारीहरू प्राप्त गर्ने र उच्चस्तरीय यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको उपलब्धताको लागि प्रयत्न गर्ने अधिकार भन्ने जनाउँदछ ।

- जनसङ्ख्या तथा विकास सम्मेलन (ICPD)१९९४(इजिप्टको राजधानी कायरामा) : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारहरूमानवअधिकारजन्य अवधारणाबाट अङ्गीकृत गरिएको हुनाले र यी अधिकारहरू मानवअधिकारका महत्वपूर्ण पक्ष भएकाले यसलाई अन्तर्राष्ट्रिय जनसङ्ख्या तथा विकास सम्मेलन (ICPD)१९९४ ले मौलिक अधिकारका रूपमा स्वीकृत गरी नेपालसहित विश्वका १८० राष्ट्रप्रमुखहरूले हस्ताक्षर गरी आ-आफ्नो देशमा कार्यान्वयन गर्ने प्रण गरेका थिए ।

- बेइजिङ घोषणापत्र १९९५ ले पनि महिलाको यौन तथा प्रजननअधिकारलाई अङ्गीकार गर्दै यौन तथा प्रजननअधिकारको संरक्षण तथा निर्णय गर्ने अधिकार महिलालाई हुनुपर्दछ भन्ने पक्षमा विशेष जोड दिएको थियो भने महिला सशक्तीकरण कार्यक्रमका कार्यन्वयनमा प्राथमिकता दिएको थियो ।

- अन्तर्राष्ट्रिय परिवार नियोजन महासङ्घ (IPPF) ले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारलाई सातओटा सिद्धान्तहरू जस्तै यौनिकताको अभिव्यक्ति, गर्भधारण, बालबालिकाको विकास, भेदभावको संरचना, बच्चा जन्माउने चाहना, यौन सुख, यौन हिंसा, यौन स्वतन्त्रता र सुरक्षा, कानुनी प्रावधान र अधिकार तथा स्वतन्त्रताको सम्मान आदिमाथि आधार गरेर यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारहरूको घोषणा गरेको छ ।

- संयुक्त राष्ट्रसङ्घको यौन तथा प्रजननसम्बन्धी वडापत्र (सन् २०००) मा यौन तथा प्रजननअधिकारका बारेमा निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ :

  १) गर्भधारण, शिशुको जन्म र लिङ्गका कारणबाट व्यक्तिको जीवनमा खतरा हुनु हुँदैन ।

  २) यौन तथा प्रजनन जीवनमाथि आफैँ निर्णय र नियन्त्रण गर्न पाउनुपर्दछ ।

३) जाति, रङ्ग, धर्म लिङ्ग, भाषा, यौन प्रवृत्ति र सामाजिक बनावटको आधारमा भेदभावगरिनु हुन्न ।

४) प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी निर्णय गर्ने र सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार सबैलाई हुन्छ ।

५) बच्चा पाउने नपाउने वा कति सङ्ख्यामा पाउने भन्ने अधिकार व्यक्तिगत हुन्छ ।

६) आफ्नो यौन तथा प्रजनन जीवनको निर्णय आफैँ गर्न पाउनुपर्दछ ।

७) प्रत्येक व्यक्तिको यौन शिक्षा प्राप्त गर्ने सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार हुन्छ, जुन व्यक्तिगत हुन्छ र व्यक्तिगत स्वतन्त्रतामा भर पर्दछ ।

८) उपलब्ध, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सुविधा प्रयोग गर्न पाउनु व्यक्तिगत अधिकार हो ।

९) वैज्ञानिक आविष्कारको उपयोग गर्न पाउने अधिकार सबैमा हुन्छ ।

- सन् १९९९ मा हङकङमा भएको विश्व यौनिकतासम्बन्धी सम्मेलनले निम्नानुसारका ११ ओटायौनअधिकारहरू अङ्गीकृत गरेको पाइन्छ । ती अधिकारहरू यसप्रकार छन् :

१) यौन स्वतन्त्रताको अधिकार

२) यौन गोपनीयताको अधिकार

३) यौन आधिपत्य, यौन इमानदारिता यौन सुरक्षाको अधिकार

४) यौन समान न्यायको अधिकार

५) यौन आनन्दको अधिकार

६) यौन संवेगहरूअभिव्यक्त गर्ने अधिकार

७) स्वतन्त्रपूर्वक यौन सम्बन्ध स्थापित गर्ने अधिकार

८) स्वतन्त्र तथा जिम्मेवारीपूर्वक प्रजनन छनौट गर्ने अधिकार

९) यौनसम्बन्धी वैज्ञानिक सूचना जानकारी लिन सकिने अधिकार

१०) बृहत्तर यौनिकता शिक्षा लिन पाउने अधिकार

११) यौन स्वास्थ्यको हेरचाह र उपचार गर्ने अधिकार

माथि उल्लिखित महत्वपूर्ण सम्मेलनहरू, घोषणापत्र तथा बडापत्रहरूमा नेपाल सरकारले पनि आफ्नो प्रतिबद्धता प्रकट गरेको हुँदा यस्ता अधिकारहरूको सुरक्षा गर्नु राज्यको दायित्व हो । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको क्षेत्रमा प्रयोग हुने मानवअधिकारहरू नै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरू हुन् । माथि उल्लिखित विभिन्न विकासक्रमहरू पार गरी सक्दा हाल निम्नानुसारका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरू अभ्यासमा ल्याइएका छन् :

१. बाँच्न पाउने हक : कुनै महिलाको जीवन गर्भाधारणसँग सम्बन्धित कारणले खतरामा पर्नुहुँदैन ।

२. व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको हक : सबै मान्छे आफ्नो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमाथि नियन्त्रण राख्न र यसबाट सन्तुष्टि प्राप्त गर्न स्वतन्त्र छन् ।

३. समानताको हक, सबै प्रकारका भेदभावदेखि मुक्त हुने हक : सबै व्यक्ति आफ्नो यौन तथा प्रजननस्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै प्रकारको भेदभावबिना समान रूपले सेवा प्राप्त गर्न स्वतन्त्र छन् ।

४. गोपनीयताको हक : सबै व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा गोप्य रूपले सेवाप्राप्त गर्ने र स्वतन्त्रतापूर्ण निर्णय गर्ने हकको सुरक्षा र सम्मान हुनुपर्दछ । सेवा दाताहरूलेग्राहकहरूको गोपनीयता भङ्ग गरिदिनु हुँदैन ।

५. स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने हक : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य संरक्षण र अधिकार सम्बन्धमास्वतन्त्र रूपमा विचार राख्न पाउने अधिकार कुनै पनि धार्मिक मान्यता, विश्वास, दर्सन तथाप्रचलनहरूद्वारा कुण्ठित हुनु हुँदैन ।

६. सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने हक : प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो तथा परिवारको कल्याणकानिम्ति यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी पूर्ण र वस्तुगत सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ ।

७. विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउनेसम्बन्धी हक : सबै व्यक्तिलाई विवाहगर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउनेसम्बन्धी हक हुन्छ ।

८. बच्चा पाउने नपाउने अथवा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने हक : सबै व्यक्तिलाई बच्चापाउने नपाउने अथवा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने हक हुन्छ ।

९. आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमा इज्जतपूर्वक सरलताका साथसेवा प्राप्त गर्ने हक : सबैलाई आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमाइज्जतपूर्वक सरलताका साथ सेवा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ ।

१०. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ सम्बन्धमा भएका र उपलब्ध हुन सक्ने सबै सुरक्षित र प्रयोग गर्नसुविधाजनक वैज्ञानिक प्रविधि र साधनहरू उपयोग गर्न पाउने हक : सबैलाई यौन तथा प्रजननस्वास्थ सम्बन्धमा भएका र उपलब्ध हुन सक्ने सबै सुरक्षित र प्रयोग गर्न सुविधाजनक वैज्ञानिकप्रविधि र साधनहरू उपयोग गर्न पाउने हक हुन्छ ।

११. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको स्थापनार्थ र कार्यान्वयनार्थ सरकारलाई प्रभाव पार्नदवाव दिनका लागि भेला हुने र राजनीतिक सहभागिता गर्ने हक : सबैलाई यौन तथा प्रजननस्वास्थ्य र अधिकारको स्थापनार्थ र कार्यान्वयनार्थ सरकारलाई प्रभाव पार्न दवाव दिनका लागिभेला हुने र राजनीतिक सहभागिता गर्ने हक हुन्छ ।

१२. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयहरूमा सबै व्यक्तिलाई पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुनपाउने हक : प्रत्येक व्यक्तिलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयहरूमा सबै व्यक्तिलाईपीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने हक हुन्छ ।

माथिका अधिकारहरू मानवअधिकारकै अङ्ग भएकाले मौलिक अधिकारको रूपमा बाँच्न पाउने स्वतन्त्रविचार राख्न पाउने र सूचना पाउने समानताको हकको संविधानद्वारा नै रक्षा गरिएको छ ।

५.९.यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारको संरक्षण गर्ने उपायहरू

मानवअधिकारहरूको सम्मान र पालना गर्नु भनेको आफ्नो र अरू सबैको यौनिकतासम्बन्धी विचारधारा, विभिन्न व्यक्तिहरूको यौनिक परिचय, तथा लैङ्गिक पहिचानलाई स्वीकार गर्नु हो । विभिन्न समुदायका सबै व्यक्तिहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरूको उपयोग गर्ने हक हुने भएको हुनाले सबै व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरूको उपयोग गर्ने हक हुने भएको हुनाले सबै व्यक्तिहरूको यौनतथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरू सम्मान, रक्षाका लागि यी अधिकारहरूलाई पनिमानवअधिकारको रूपमा राखिएका हुन् ।

यौन मानव जीवनको महत्वपूर्ण पक्ष भएकाले मानवअधिकारसँग आबद्ध नगर्ने हो भने मानव जीवन नै अधुरो हुन जान्छ । यौनिकता जीवनको केन्द्रीय र व्यापक पक्ष हो भने अधिकार ती पक्षहरूमाथि व्यक्तिले स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्न पाउने अवस्था हो र जसको लागि जानकारी, सूचना, शिक्षा र सिप जस्ता विषयहरूको आवश्यकता जोडिएर आएको हुन्छ । अधिकारहरूको पालना गराउने राज्यको कर्तव्य रहेको हुन्छ र हनन भएको अवस्थालाई ध्यान दिई यससम्बन्धी नियमकानुनहरू राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय रूपले लागु गरिएका हुन्छन् । यौनिक अधिकारअन्तर्गत राष्ट्रिय कानुन, अन्तर्राष्ट्रिय दस्तावेजहरू, सहमतिहरू तथा अन्य जनमतका दस्तावेजहरूद्वारा पारित मानव अधिकारहरूलाई समेटिएको हुन्छ र यिनीहरूको पालना तथा सम्मान गर्नु प्रत्येक व्यक्ति र राष्ट्रको कर्तव्य हुन्छ ।

५.१०.मानवविकास (Human Development)

मानव विकास निरन्तर चलिरहने त्यस्तो प्रकिया हो जुन जन्मभन्दा पहिलेदेखि नै शुरु भएको हुन्छ । जब एक स्त्री र पुरुषकाबिचमा यौन सम्पर्क हुन्छ त्यसबेला पुरुषको अण्डकोष र स्त्रीको डिम्बकोषकाबिचमा निशेचन क्रिया हुन्छ । यसै विन्दुलाई नै जीवित कोषको विकासको सुरुवातको विन्दु मानिन्छ । यो विन्दु एक सूक्ष्म जीवको रूपमा रहेको हुन्छ । विस्तारै विस्तारै सुक्ष्म जीवत्मा वृद्धि भई विभिन्न अङ्ग -प्रत्यङ्गको निर्माण हुने गर्दछ । यसरी आमाको गर्भमा सामान्यतया ९ महिना (लगभग २८० दिन) बसेपछि बालकले यस धर्तीमा जन्म लिन्छ । यो सम्पूर्ण प्रक्रियालाई मानव विकास भनिन्छ ।

पुरुषको शुक्रकीट र स्त्रीको डिम्बकोषको संयोग हुनुलाई हामी गर्भाधान भन्दछौ । गर्भाधानको समयदेखि नै मानव वृद्धि र विकासको क्रम सुरु हुन्छ । विस्तारै विस्तारै उक्त जिवित आत्माको आकार, अनुपात र क्रियाकलापमा समेत परिवर्तन हुन्छ र अन्त्यमा शिशुको जन्म हुन्छ । यसरी आमाको गर्भमा रहँदा र जन्मपश्चात् पनि बालकमा थुप्रै थुप्रै परिवर्तनहरू हुने गर्दछन् । यस्ता परिवर्तनहरू मृत्यु नहुन्जेसम्म निरन्तर रूपमा चलिरहन्छन् । सम्रगमा यसलाई नै मानव विकास भनिन्छ । मानव विकासको क्रममा हने परिवर्तनहरू शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा बौद्धिक कुनै पनि प्रकारको हुन सक्दछ । मानव विकासको गति सबै समयमा समान रूपले नभै कुनै अवस्थामा तीव्र गतिमा र कुनै अवस्थामा मन्द गतिमा हुन्छ । जस्तै

मानव जीवनको सुरुमा बालकको शारीरिक र मानसिक विकास तीव्र गतिमा हुन्छ । भने पछिल्ला चरणहरूमा ९विकासलाई मानव विकास भनिन्छ ।

मानव विकासको अवस्थालाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

१) जन्मपूर्वको अवस्था (Prenatal Periods)

२) जन्मपश्चात्को अवस्था (Postnatal Periods)

मानव जीवनका चरणहरूको वर्गीकरणलाई विभिन्न मनोबैज्ञानिकहरूले फरक फरक तरिकाले विभाजन गरेका छन् । तल उल्लेखित जीवनको उमेर अवधिको वर्गीकरण अमेरिकाका मनोबैज्ञानिकहरूले गरेका हुन् । यसलाई हामी निम्न तालिकाको माध्यमद्धारा छोटकरीकमा अध्ययन गर्न सक्छौ :

१. जन्मपूर्वको अवस्था (Prenatal Periods)	
• जाइगोटको अवस्था (Period of Zygote)	• गर्भधारणदेखि २ हप्तासम्मको अवस्था
• भ्रुणको अवस्था (Period of Embryo)	• गर्भधारणको २ हप्तादेखि २ महिनासम्मको अवस्था
• फेटसको अवस्था (Period of Fetus)	• गर्भधारणको २ महिनादेखि जन्मसम्मको अवस्था
२. जन्मपश्चात्को अवस्था(Postnatal Periods)	
• नवजात अवस्था (Infancy Period)	• जन्मदेखि २ हप्तासम्मको अवस्था
• शैशव अवस्था (Babyhood Period)	• जन्मपछि २ हप्तादेखि २ वर्षसम्मको अवस्था
• पूर्व-बाल्य अवस्था (Earlychildhood Period)	• २ वर्षदेखि ६ वर्षसम्मको अवस्था
• उत्तर-बाल्य अवस्था(Latechildhood Period)	• ६ वर्षदेखि १०/१२ वर्षसम्मको अवस्था
• यौवन अवस्था (Puberty Period)	• १०/१२ वर्षदेखि १३/१४ वर्षसम्मको अवस्था
• किशोर अवस्था (Adolescence period)	• १३/१४ वर्षदेखि १८ वर्षसम्मको अवस्था
• पूर्व वयस्क अवस्था(Pre Adult Peroid)	• १८ वर्षदेखि ४० वर्षसम्मको अवस्था
• मध्य अवस्था(Middle Age)	• ४० वर्षदेखि ६० वर्षसम्मको अवस्था
• वृद्ध अवस्था (Old Age)	• ६० वर्षदेखि मृत्युसम्मको अवस्था

५.११. यौनिक तथा प्रजनन प्रणाली

प्रजनन प्रणाली मानव शरीरको अति महत्वपूर्ण प्रणाली हो । प्रजनन प्रणालीले सन्तान उत्पादन प्रक्रियालाई जनाउँदछ । सन्तान उत्पादन गर्ने प्रक्रिया हरेक जीवहरूमा फरक फरक हुन्छ । एक कोषिय जीवमा कोष विभाजनबाट सन्तान उत्पादन हुन्छ । केही प्राणीले फुल पारेर बच्चा कोरल्छन् भने मानिसले शरीरभित्र गर्भाधान गरी सन्तान जन्माउछन् । मानिसमा पुरुष र महिलाको यौन सम्पर्कबाट शुक्रकिट र डिम्बको मिलन भएमा महिलामा गर्भधारण हुन्छ । महिलाको पाठेघरमा बच्चाको विकास हुन्छ । करिब २८० दिन पछि बच्चाको जन्म हुन्छ । यसरी सन्तान उत्पादन गर्ने अङ्ग र तिनका कार्य प्रणालीलाई प्रजनन प्रणाली भनिन्छ ।

क) पुरुष र महिलाका प्रमुख यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू र तिनका कार्यहरूपुरुषका प्रमुख यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू र तिनका कामहरू

प्रजनन क्रियाका लागि पुरुषका प्रमुख यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू र तिनका कार्यहरू निम्नानुसार वर्णन गरिएको छ :

(अङ्गहरूको चित्र राख्नुपर्ने)

१. **अण्डकोष (Testes):** पुरुषहरूको लिङ्गको तलपट्टी फेदमा अण्डा आकारका दुईओटा अङ्गहरू हुन्छन् । तिनीहरूलाई अण्डकोष भनिन्छ । यिनै अण्डकोषहरूले शुक्रकीटको उत्पादन गर्दछन् । प्रत्येक अण्डकोषमा दुई सयदेखि तीन सयओटा सानासाना खण्डहरू (Lobules)हुन्छन् । प्रत्येक खण्डमा सेमिनिफेरस नलीहरू (Seminiferous Tubules)रहेका हुन्छन् जसले शुक्रकीट (Sperm) उत्पादन गर्दछन् । अण्डकोषहरूले पुरुष रागरस (Testosterone)नामको Male Sex Hormone) पनि उत्पादन गर्दछन् यसै पुरुष रागरसले पुरुषत्व प्रदान गर्दछ ।

२. **अण्डकोष थैली (Scrotum) :** अण्डकोषलाई ढाकेर राख्ने छालाको पातलो खोललाई अण्डकोष थैली भनिन्छ । यसले अण्डकोषको तापक्रम मिलाउनका साथै सुरक्षा गर्ने काम पनि गर्दछ । यो थैलीले शरीरको अवस्था (तातो वा चिसोअनुसार अण्डकोषलाई माथि वा तल लैजान्छ । अण्डकोष र अण्डकोष थैलीको तापक्रम हाम्रो शरीरको तापक्रमभन्दा करिब १.५ देखि २ डिग्री सेल्सियससम्म कम हुन्छ । हाम्रो शरीरको तापक्रम जत्तिकै तापक्रममा रहने हो भने अण्डकोषबाट शुक्रकीटको उत्पादन हुन सक्दैन । यो थैलीले अण्डकोषलाई चाहिने तापक्रम मिलाउनका लागि गर्मी भएका बेलामा पातलो भएर खुकुलो भएर (तन्किएर) तल राख्दछ भने चिसो हुँदा (जस्तै जाडोमा, चिसोपानीले नुहाउँदा आदि) खुम्चिएर शरीरसँग टाँसेर राख्दछ । यसरी अण्डकोष थैलीले अण्डकोषका लागि तापक्रम समायोजन गरेर शुक्रकीटको उत्पादनका लागि अण्डकोषको सुरक्षा गरेर सृष्टिको निरन्तरतामा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ ।

३. **लिङ्ग (Penis) :** यो पुरुषहरूको बाहिर देखिने यौन तथा प्रजनन अङ्ग हो । यसको बिच भागमा मूत्रनली रहेको हुन्छ । बाहिरी रूपमा देखिने लिङ्गको टुप्पोको भाग सुपारी आकारको हुन्छ यसलाई लिङ्गमुण्ड भनिन्छ । लिङ्ग विशेष प्रकारको तन्किने तन्तु बाट बनेको अङ्ग हो । यो एकदम उत्तेजित हुने तथा यौनिक आनन्दका लागि संवेदनशील अङ्गहो । लिङ्गको टुप्पो भागलाई पातलो छालाले छोपिएको हुन्छ । लिङ्ग विशेष तन्तुबाटबनेको हुन्छ र यौन उत्तेजना हुँदा पुरुषको लिङ्गमा बढी मात्रामा रगत जम्मा हुन्छ र यो फुलेरआउँछ र मोटो र दह्रो हुन्छ । लिङ्गको भित्री भागमा अनेकौ किसिमका मांशपेशीहरूका साथैमूत्रनली हुन्छ त्यही नली हुँदै वीर्य स्खलन हुन्छ र पिसाब पनि निस्कन्छ । लिङ्गको मुख्य कामयौनसम्पर्क गर्ने यौनसम्पर्क गर्दा वीर्य र शुक्रकीटलाई महिलाको यौनिभित्र पाठेघरको मुखसम्मपुऱ्याउने तथा पिसाब निष्कासन गर्ने हो । लिङ्गको बिचमा रहेको मूत्रनलीबाट पिसाब र यौनसम्बन्धको बेलामा वीर्य निस्कन्छ ।

४. **शुक्रवाहिनी नली (Vas Differences)**: पुरुषहरूको अण्डकोषमा उत्पन्न भएका शुक्रकीटहरू वीर्य थैलीसम्म पुऱ्याउने नलीलाई शुक्रकीट बाहिनी नली भनिन्छ । पुरुष शरीरमा यस्ता नलीहरू दुईओटा हुन्छन् । यी नलीको लम्बाइ सरदर ४५ सेन्टिमिटर हुन्छ । गर्भधारणको लागि परिपक्व भएका शुक्रकीटहरू यही शुक्रबाहिनी नली हुँदै आएर मूत्रनली हुँदै महिलाको योनिसम्म पुग्दछन् ।

५. **प्रोस्टेट ग्रन्थी (Prostate Gland) :** मूत्रथैलीबाट मूत्रनली सुरु हुने ठाउँमा मूत्रनलीलाई चारैतिरबाट घेर्ने ग्रन्थीलाई पौरुष ग्रन्थी (Prostate Gland) भनिन्छ । यसले उत्पादन गर्ने रसले वीर्य र शुक्रकीटसँग मिसिएर शुक्रकीटलाई महिलाको योनि मार्गमा हुने अम्लीय ९ब्अष्मष्अ० वातावरणबाट जोगाउने काम गर्दछ ।

६. **वीर्यथैली (Seminal Vesicle) :** वीर्यथैलीले वीर्य रस उत्पादन गर्दछ । वीर्यथैलीबाट उत्पादन भएको वीर्यरसले शुक्रकीटलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तइभ्व उपलब्ध गराउँछ । पुरुषहरूको अण्डकोषले उत्पादन गरेका शुक्रकीटहरू यस थैलीसम्म शुक्रकीट बाहिनी नली भएर आउँछन् र यसमा जम्मा हुन्छन् ।

७. **मूत्रनली (Urethra) :** शरीरभित्र रहेको मूत्रथैलीदेखि लिङ्गको टुप्पोसम्म एक नली रहेको हुन्छ । यही नलीबाट पिसाब निस्किन्छ र यौनसम्पर्क वा हस्तमैथुन गरेका बेलामा चरम सुखमा पुगेका बेलामा स्खलन हुँदा वीर्य बग्दछ ।

ख) महिलाका प्रमुख यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू र तिनका कार्यहरू (चित्र राख्नुपर्ने)महिलाका प्रमुख यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू र तिनका कार्यहरू निन्नानुसार रहेका छन् :

(अङ्गहरूको चित्र राख्नुपर्ने)

१. **योनि (Vagina):** योनि महिलाको नली आकारको यौन तथा प्रजनन अङ्ग हो । संभोगको बेला यसले पुरुषको लिङ्ग ग्रहण गर्दछ र पुरुषले स्खलन गरेको वीर्य यसैमा जम्मा हुन्छ । यौन सम्पर्कको बेला यसभित्र भएका विभिन्न ग्रन्थीबाट रस निस्कन्छ र यसै रसले गर्दा यो चिप्लो भएको हुन्छ । यौन सम्पर्कको बेला यौन आनन्द दिने काम पनि यसले गर्दछ । बच्चा जन्मने बेलामा यसको आकार ठुलो हुन्छ र बच्चा पनि योनिको बाटो हुँदै जन्मन्छ ।

२. **भगाङ्कुर (Clitoris) :** भगाङ्कुर योनिभित्र मूत्रद्वारभन्दा माथि अलि उठेको, ठुलो भगोष्ठ र सानो भगोष्ठको बिचको भागमा योनिको अगाडिपट्टि (अग्र भागमा) वा माथिल्लो भागमा भएको चुच्चो जस्तो वा टुसाजस्तो आकारको अङ्ग हो । अर्थात् यो भाग (योनि) को अङ्कुर (टुसा) जस्तै हो । त्यसैले यसलाई भगाङ्कुर भनिएको हुन सक्दछ । भगाङ्कुरलाई योनिगुटिका पनि भनिन्छ । यौनिक कार्य वा भावनाका लागि यो प्रमुख संवेदनशील अङ्ग हो । यसको आकार प्रत्येक महिला व्यक्तिव्यक्तिमा फरकफरक हुन सक्दछ । यसलाई यौनिक भावनाले छुँदा वा चलाउँदा यौन उत्तेजना बढ्छ । यौन सम्पर्कका बेलामा यसमा हुने घर्षणले महिलालाई यौन सन्तुष्टि बढाउँदछ ।

३. **ठुलो भगोष्ठ (Labia Majora) :** महिलाको योनिको बाहिरी भाग तथा यौन तथा प्रजनन अङ्ग, योनि तथा मूत्रनलीसमेतका अङ्गहरूलाई छोप्ने छालाको बाहिरी पत्र (ओठ) लाई ठुलो भगोष्ठ भनिन्छ । यसलाई योनिको ठुलो ओठ पनि भनिन्छ । यो बाहिरी ओठ भित्रीभन्दा मोटो र बाक्लो पनि हुन्छ । योनिको बाहिरी भाग (ओठ) ले प्रजनन अङ्गहरूमध्येको एक प्रमुख अङ्ग योनिको सुरक्षाको काम गर्दछ । यसले योनिभित्र फोहरहरू जानबाट पनि रोक्दछ ।

४. **सानो भगोष्ठ (Labia Minora) :** ठुलो भगोष्ठभन्दा भित्रपट्टिको पत्रलाई सानो भगोष्ठ (ओठ) भनिन्छ । यो छालाको पत्र हो । यसले योनि तथा मूत्रद्वारलाई छोप्ने काम गर्दछ । यसले पनि योनिभित्र फोहरहरू जानबाट रोक्दछ ।

५. **योनिद्वार (Vaginal Opening):**यो योनिको बाहिरपट्टिको भाग हो । योनिद्वार (योनिको मुख) मा केही गुजमुज परेको पातलो छालाको पत्र हुन्छ जसलाई योनिच्छेद (Hymen)भनिन्छ । यो विभिन्न अवस्थामा जस्तैः व्यायाम गर्दा, साइकल चढ्दा, घोडा चढ्दा र सम्भोगको बेलामा च्यातिन सक्दछ ।

६. **मूत्रद्वार (Urethra):** योनिद्वारको केहीमाथिपट्टि योनिको भित्री भागमा एउटा प्वाल हुन्छ यसैलाई मूत्रद्वार भनिन्छ । यसबाट पिसाब बाहिर निस्कन्छ । मूत्रद्वार प्रजनन अङ्गचाहिँ होइन । यो महिलाको प्रजनन अङ्गभित्र रहेको हुनाले यहाँ उल्लेख गरिएको हो ।

७. **डिम्बाशय (Ovary):** महिलाको तल्लो पेटभित्र दुवैपट्टि एक एक गरेर दुइओटा डिम्बाशयहरू हुन्छन् । यिनीहरू तल्लो पेटमा दायाँबायाँ दुवैपट्टि कम्मरको अगाडिको भागमा गोलो आकारमा रहेका तन्तुहरू हुन् । बालिकाको जन्मको समयदेखि नै डिम्बाशय (अण्डाशय) भित्र दुई लाखदेखि चार लाखसम्म अपरिपक्व डिम्बहरू रहन्छन् । डिम्बाशयले महिलामा स्त्री रागरस (Female Sex Hormone) उत्पादन गर्छ र किशोरावस्था अर्थात् यौवनारम्भ भएपछि डिम्बाशयबाट परिपक्वडिम्ब (अण्ड) निष्कासन गर्छ । तीमध्ये इस्ट्रोजेन (Estrogen)ले पाठेघरको भित्री सतहलाई बढाएरगर्भधारणको लागि तयार गर्छ भने प्रोजेस्ट्रोरेन (Progesteron)ले त्यस तयारीलाई अझ वृद्धि गर्छ ।प्रत्येक महिना एउटा डिम्बाशयले डिम्ब उत्पादन गर्दछ र डिम्बाशयबाट डिम्ब बाहिर निस्कन्छ ।स्त्री रागरसले महिलालाई नारीत्व प्रदान गर्छ र प्रत्येक महिना पाठेघरलाई गर्भधारणको लागितयार पार्दछ ।

८. **डिम्बबाहिनी नली (Fallopian Tube):** पाठेघरको दुवै छेउतिरबाट सोली आकार भएका एक एकओटा नली निस्केका हुन्छन् तिनलाई डिम्बबाहिनी नली भनिन्छ । शुक्रकीट पाठेघरबाट डिम्बाशय (अण्डाशय) सम्म यही मार्ग भएर आउँदछ र अण्डाशयबाट निस्केको डिम्ब यही मार्ग भएर पाठेघरमा आइपुग्छ । यही डिम्बबाहिनी नलीमा शुक्रकीट र डिम्बको मिलन (निषेचन) हुन्छ ।

९. **पाठेघरको मुख (Cervix):** यो पाठेघरको तल्लो भाग हो । यो साँघुरो हुन्छ र योनिको माथिल्लो भागमा खुल्दछ । यो प्रायजसो बन्द रहन्छ । सम्भोगको बेलामा पुरुषबाट योनिमा स्खलन भएको वीर्यमा भएका शुक्रकीटहरू पाठेघरको मुख हुँदै पाठेघरभित्र प्रवेश गर्छन् ।

१०. **पाठेघर (Uterus):** महिलाहरूको सानो पेटको तल्लो भागमा भित्रपट्टि लाम्चो नासपाती आकारको अङ्ग रहेको हुन्छ, यसैलाई पाठेघर भनिन्छ । यसको तल्लो भाग साँघुरो हुन्छ र योनिमा खुल्छ, जसलाई पाठेघरको मुख भनिन्छ । महिलाहरू किशोरावस्थामा पुगेपछि यसको भित्री पत्रको वृद्धि हुन्छ र प्रत्येक महिना यही पत्र तुहिएर जान्छ र महिनावारी हुन्छ । गर्भावस्थाको बेला पाठेघरमा भ्रूणको विकास हुन्छ र शिशु (बच्चा) बन्दछ ।

११. **स्तन (Breast):** महिलाहरूका स्तनलाई यौन अङ्ग र प्रजननको सहयोगी अङ्गको रूपमा लिइन्छ । यसको काम बच्चाका लागि दुध उत्पादन गर्ने हो । महिलाहरूको स्तनले बच्चालाई पोषण गराउन महत्वपूर्ण काम गरेको हुन्छ । स्तनको विकास किशोरावस्थामा हुँदै युवा अवस्थामा पुष्ट

हुन्छ । यसभित्र दुध उत्पादन गर्ने ग्रन्थीहरू, दुधबाहिनी नली र बोसो रहेको हुन्छ । यौन भावनाहरू र यौनिक कार्यमा स्तन एक संवेदनशील अङ्ग हो । यौन उत्तेजना हुँदा स्तन पनि उत्तेजित हुन्छ, उत्तेजनाका बेलामा स्तनको मुन्टो कडा (साह्रो तथा लामो हुन्छ भने समग्र स्तन कडा साह्रो हुन्छ त्यसैले यौन उत्तेजना तथा यौन आनन्दमा भने यसको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ ।

क्रियाकलाप : तपाईं आफ्नो छरछिमेकमा गई केटाहरूले आफ्ना दौतरीका साथै दाई, भाइ, काका र केटीहरूले पनि आफ्ना दौतरीका साथै दिदी, बहिनी, काकी तथा भाउजुलाई प्रजनन अंगको सरसफाइका साथै नियमित जाँच गराउनु पर्नाका कारणहरूका बारेमा बिदाको दिन पारी छोटो छलफल गराई आफूले जानेका कुराहरू बताईदिनुहोस् ।

५.१२ यौवनावस्था

मानव विकासका विभिन्न चरणहरू मध्ये यौवनावस्था पनि एक हो । Puberty शब्द ल्याटिन भाषाको Pubertus बाट आएको हो । यसको अर्थ “Age of Manhood” भन्ने हुन्छ । यस अवस्थामा बालबालिकाहरू विस्तारै यौनिक अवस्थामा प्रवेश गर्न थाल्दछन् । यस अवस्थामा प्रवेश गरेका बालबालिकाहरूको यौन अङ्गहरू पूर्ण रूपमा परिपक्व भई प्रजनन कार्यका लागि क्षमतावान् हुन्छन् । सामान्यतया केटीहरूका ११ देखि १५वर्षको र केटाहरूमा १२ देखि १६ वर्षको समयावधिलाई यौवन अवस्थाका रूपमा लिईन्छ । यस उमेरका केटाकेटीहरूमा बाल्यकालका विशेषताहरू हराउँदै जान्छन् भने विस्तारै वयस्क उमेरका विशेषताहरू विकसित हुन थाल्दछन् । यस अवस्थामा शारीरिक विकासको कारण केटा र केटीबिचमा स्पष्ट भिन्नता देखिन्छ । यसकारण यस उमेरलाई वयस्क तथा किशोरवस्था प्रवेशको शुरुको अवस्थाको रूपमा लिईन्छ ।

५.१२.१ यौवनावस्थाका विशेषताहरू

मानव विकासका अवस्थाहरूमध्ये कुनै अवस्थासँग पनि नमिल्ने छुट्टै र युनिक गुण भएको अवस्था हो । किनभने यस अवस्थामा देखापर्ने शारीरिक परिवर्तनहरू र केही स्वभावहरू अन्य कुनै अवस्थाहरूमा पनि देखिदैनन् । यौवन अवस्थाका विशेषताहरू निम्नाअनुसार रहेका छन् :

- यौवन अवस्था एक खप्टिएको अवस्था हो ।
- यौवन अवस्था एक छोटो अवस्था हो ।
- यौवन अवस्था विभक्त अवस्था हो ।
- यौवन अवस्था तीव्र वृद्धि र परिवर्तनको समय हो ।
- यौवन अवस्था एक खप्टिएको अवस्था हो ।
- यौवन अवस्था नकरात्मक अवस्था हो ।
- यौवन अवस्था विभिन्न उमेरमा देखा पर्दछ ।

५.१३. शारीरिक आकृति (Body Image)

सामान्यतया मानिसले जन्मादा प्राप्त गरेको शारीरिक बनावटलाई नै शारीरिक आकृति भनिन्छ । लिङ्गअनुसार मानवको शारीरिक बनावट तथा आकृति फरक हुन्छ । हरेक मानिसको राम्रो हुने चाहना हुन्छ तथापि यो प्राकृतिक रूपमा नै निर्धारण भएको हुन्छ । मानवको शारीरिक वृद्धि तथा विकास र शारीरिक स्वरूपबिचमा घनिष्ट सम्बन्ध रहेको हुन्छ । शारीरिक स्वरूप मानव यौनिकतामा प्रभाव पार्ने एक मुख्य पक्ष हो । मानव जीवनका विभिन्न अवस्थाहरूमध्ये किशोरकिशोरीहरूमा आफ्नो शारीरिक आकृतिका सम्बन्धमा धेरै नै चासो तथा चिन्ताहरू हुने गरेको पाइन्छ । मानवको शारीरिक स्वरूप तथा आकृतिमा विभिन्न त्त्वहरूले प्रभाव पारेको हुन्छ । शारीरिक स्वरूपमा प्रभाव पार्ने पक्षहरूका बारेमा तल चर्चा गरिएको छ :

शारीरिक आकृतिका निर्धारक त्त्वहरू

मानवको शारीरिक स्वरूप तथा आकृतिमा विभिन्न त्त्वहरूले प्रभाव पारेको हुन्छ । मानवको शारीरिक वृद्धि तथा विकास र शारीरिक स्वरूपमा सबैभन्दा बढी सम्बन्ध हुन्छ भने किशोरकिशोरीहरूमा शारीरिक वृद्धि तथा विकास र शारीरिक स्वरूपमा सबैभन्दा बढी जिज्ञासाहरू रहेको हुन्छ । मानव शारीरिक स्वरूप तथा आकृतिका निर्धारक त्त्वहरूको बारेमा तल सङ्क्षेपमा संक्षेपमा चर्चा गरिएको छ :

- **वंशाणुगत (Heredity)**: वंशाणुगत तथा जीनहरूले निश्चित रूपमा आमाबाबुबाट सामाजिक चारित्रिक विशेषता र शारीरिक विशेषताहरू सन्तानहरूमा सार्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् । शारीरिक वृद्धि तथा विकाससम्बन्धी विभिन्न विशेषताहरू जस्तै बौद्धिक स्थिति, प्रवृत्ति, प्रतिभा, शारीरिक बनावट, उचाइ, वजन, रौँ तथा आँखाको रङ्गहरूमा वंशाणुगत कारणहरूको प्रभाव अत्यधिक मात्रामा पर्दछ ।

- **लिङ्ग(Sex)** : मानव वृद्धि तथा विकासमा लिङ्ग एक महत्वपूर्ण त्त्वका रूपमा रहेको हुन्छ । केटा तथा केटीको वृद्धि तथा विकासमा निकै नै धेरै भिन्नता हुन्छ । किशोरावस्थामा केटाहरूको तुलनामा केटीहरूमा छिटोछिटो वृद्धि तथा विकास हुन्छ । समग्रमा केटाहरूभन्दा केटीहरूको शारीरिक बनावटमा निकै नै भिन्नता हुन्छ ।

- **सामाजिक आर्थिक पक्ष (Socio-economic factor)** :मानव शारीरिक वृद्धि तथा विकासमा सामाजिक आर्थिक पक्षले पनि प्रभाव पारेको हुन्छ । विभिन्न सामाजिक आर्थिक स्तरका बच्चाहरूको सरदर शारीरिक आकारमा उनीहरूको सबै उमेरमा फरक पाइन्छ । आर्थिक रूपमा सम्पन्न बाबुआमाका सन्तानहरू विपन्न आमाबाबुका सन्तानहरूका तुलनामा धेरै स्वस्थ तथा अनुकूल स्वास्थ्य स्थितिका हुन्छन् । यसो हुनुका पछाडिको मुख्य कारणचाहिँ पोषिलो खाना खान पाउनु, नियमित रूपमा (समयमा) खाना खान पाउनु, यथेष्ट सुत्न पाउनु, आवश्यक सुविधाहरू पाउनु तथा ब्यायामहरू गर्न पाउनु हो । यसका अतिरिक्त ठुलो परिवारमा र सीमित आम्दानी हुने परिवारमा पनि बालबालिकाहरूलाई आवश्यक पोषण नपुगेमा पनि शारीरिक वृद्धि तथा विकासमा प्रभाव पर्दछ ।

- **पोषणसम्बन्धी कारण (Nutrional Cause)** : मानव शारीरिक वृद्धि प्रत्यक्ष रूपमा पोषणसँग सम्बन्धित हुन्छ । मानव शरीरको वृद्धिका लागि यथेष्ठ मात्रामा क्यालोरीको

आवश्यकता हुन्छ र यो आवश्यकता उमेरअनुसार फरकफरक हुन्छ । विकासोन्मुख देशहरूमा कुपोषण ठुलो समस्याका रूपमा रहेको विभिन्न अध्ययनहरूबाट देखिएको छ । कुपोषणका कारणबाट प्रत्येक्ष रूपमा कम वजन हुने, सामान्यभन्दा होचो पुड्को हुने, उमेरअनुसारको उचाइ नहुने हुन्छ । बाल्यावस्थामा कुपोषण भएमा शारीरिक वृद्धिविकास प्रक्रिया ढिलो हुन्छ । शरीरको वृद्धि तथा विकासमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने एमिनो एसिडहरू तथा जिंक, आयोडिन, क्याल्सियम, र भिटामिनहरू शरीरको वृद्धि तथा विकासमा अत्यावश्यक हुन्छन् । यिनीहरूमध्ये कुनै एकको पनि कमी भएमा शरीरको वृद्धि तथा विकासमा नकारात्मक असर पर्दछ ।

- **रागरसहरू (Hormones)**: मानव शरीरभित्र धेरै सङ्ख्यामा इन्डोक्राइन ग्रन्थीहरू हुन्छन् । यी ग्रन्थीहरूले प्रत्यक्ष रूपमा एक वा एकभन्दा बढी रागरसहरूको उत्पादन गर्दछन् जुन रक्तसञ्चारको माध्यमबाट शरीरका विभिन्न भागहरूमा पुग्दछन् । यी रागरसहरूले शरीरका अङ्गहरूको कार्यलाई बढी वा कम गर्न सक्दछन् । यी यस्ता कैयौँ रागरसहरू शरीरको वृद्धिमा सहयोग पुऱ्याउने पदार्थहरू हुन् । यी रागरसहरूले शरीरको वृद्धि तथा विकासको प्रक्रियालाई नियमित गर्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् ।

- **प्रदूषण (Pollution)**: प्रदूषणले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई मात्र नभई शारीरिक वृद्धि तथा विकासमा पनि नकारात्मक असरहरू पार्ने कुरा अध्ययनहरूले देखाएका छन् । घरभित्र तथा बाहिरको प्रदूषणले विभिन्न रोगब्याधीहरू हुने भएकोले रोगी भएमा मानव शारीरिक वृद्धि तथा विकासमा नकारात्मक असर पार्दछ । उदाहरणका लागि सिसा (Lead)को प्रदूषणलाई लिन सकिन्छ । विभिन्न इन्धनको खपतबाट वातावरणमा फैलिने सिसा (Lead)को प्रदूषण तथा घरमा लगाउने रङमा मापदण्डभन्दा अधिक सिसाको मात्रा भएमा सिसाको मात्राले बालबालिकाहरूको वृद्धि तथा विकासमा नकारात्मक असर पार्दछ ।

- **वर्ण (Race)** :मानवको उचाइ, मोटाइ, रङ, आकृति, तथा शारीरिक बनावटमा वर्णले पनि प्रभाव पारेको हुन्छ । शारीरिक वृद्धिमा विभिन्न सामाजिक तथा साँस्कृतिक समूहका आधारमा पनि प्रभाव परेको हुन्छ । उदाहरणका लागि एउटा काला जातिको बालकको रङ, उचाइ, आँखाको रङ, अनुहारको बनावट यी सबै पक्षहरूमा उसको वर्णको प्रभाव हुन्छ । त्यसै गरेर गोरा जाति तथा काला जातिहरूका सन्तानहरूमा पनि यसै गरेर वर्णको प्रभाव परेको हुन्छ ।

- **वातावरण र स्वास्थ्यसम्बन्धी बानी व्यवहारहरू (Environment and Health Habits):**

मानिसको शारीरिक स्वरूप जस्तै उचाइ मोटाइ, छालाको रङ तथा शारीरिक बनावटमा वातावरणले पनि प्रभाव पारेको हुन्छ । जस्तै गर्मी ठाउँमा बस्ने मानिसहरूको छालाको रङ कालो हुनु, चिसो ठाउँमा बस्ने मानिसहरूको छालाको रङ गोरो तथा रातो हुनु । हाम्रो देशको तराई मधेश र पहाड हिमालमा बस्ने मानिसहरूको छालाको रङ हेरेर वातावरणको शारीरिक आकृतिमा पर्ने प्रभाव जान्न सजिलो हुन्छ । त्यसै गरेर मानिसको खाना खाने बानीव्यहोराले पनि शारीरिक आकृतिमा प्रभाव पर्दछ । नियमित र पोषिलो खाना खाने मानिसको शरीर हृष्टपुष्ट हुन्छ भने खाना खाने तरिका अनियमित तथा

शरीरलाई हानि पुग्ने जस्ता खानेकुराहरू खानाले बेला बेलामा बिरामी पर्ने, उमेरअनुसार पोषण नपुगेर कुपोषित हुने, दुब्लो पातलो तथा ख्याउटे हुनाले शारीरिक स्वरूप तथा आकृतिमा प्रतिकूल असर पर्न सक्दछ ।

५.१४. गोपनियता, शरीरप्रतिको लगाव

गोपनियता भन्नाले कुनै व्यक्तिको भौतिक, भावनात्मक र मानसिक स्वास्थ्यका सम्बन्धमा व्यक्तिगत जानकारी वा परिचयलाई अरूले देख्न, सुन्न वा थाहा पाउन नपाउने अवस्था भन्ने बुझ्नु पर्दछ । त्यसैगरेर शरीर प्रतिको लगाव भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिको आफ्नो शरीर प्रतिको चासो भन्ने बुझ्नु पर्दछ । यसको साथै आफ्नो शरीरका सम्बन्धमा स्वतन्त्र रूपमा निर्णय गर्न पाउनु र यसका सम्बन्धमा लगाब राखी सम्मान गर्नु पनिशरीरप्रतिको लगाव तथा सम्मान हो । त्यसै गरी आफ्नो शरीरका सम्बन्धमा गोपनियता कायम राख्दै आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त राख्नका लागि शरीर तथा शारीरिक अङ्गहरूको वृद्धि विकासका सम्बन्धमा ध्यान दिन पाउने सबै व्यक्तिलाई अधिकार पनि हुन्छ जसलाई सबैले सम्मान गर्नु पर्दछ ।

किशोरावस्था जिज्ञासा, कौतूहलता र नयाँ परीक्षण गर्ने समय भएकाले उनीहरूलाई हामीले स्वस्थ्यकर बानीव्यहोरा सिकाउनुपर्छ । आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा तथ्यपूर्ण तथा सही जानकारीले किशोर र किशोरीहरूलाई स्वास्थ्कर जीवनयापन गर्न सक्षम बनाउँछ । विशेष गरी किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्ना यौन अङ्गको बारेमा चासो हुन्छ । किनभने यस अवस्थामा शारीरीक परिवर्तन धेरै छिटो छिटो हुन्छ । किशोर र किशोरीहरूमा शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनले उनीहरूमा आउने कौतूहलताका कारण विभिन्न जोखिमपूर्ण अवस्था निम्त्याउन सक्ने हुनाले यस अवस्थामा उनीहरूले तथ्यपूर्ण जानकारी र उपयुक्त मार्गदर्सन पाउन सके भनेमात्र उनीहरूले स्वस्थ, सफल र सन्तुष्ट जीवन यापन गर्न सक्छन् ।

किशोर र किशोरीहरूलाई यौनिकता, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न चासो, चिन्ता तथा कौतूहलताहरू तथा समस्याहरू आउन सक्ने भएको हुनाले समयमै यथोचित जानकारी र शिक्षा दिनु आवश्यक छ । किशोर र किशोरीहरूका शारीरीक आकृति, यौनिकतासँग सम्बन्धित केही मुख्य चासोहरूको सूची प्रस्तुत गरिएको छ ।

- हस्तमैथुनसम्बन्धी चासो
- यौन सपना (स्वप्नदोष)
- लिङ्ग उत्तेजित हुने सम्बन्धी र लिङ्गको आकारसम्बन्धी चासो,
- महिनावारी,महिनावारीपूर्वका लक्षणहरू तथा महिनावारी भएको बेलाको सरसफाइ,
- स्तनको वृद्धि रस्तनको आकारसम्बन्धी चासो
- शरीरमा आउने रौँहरूको बारेमा चासो
- सुरक्षित र असुरक्षित यौन सम्पर्क
- गर्भ कसरी रहन्छ भन्ने जिज्ञासा आदि ।

माथि उल्लेखित परिवर्तनहरू विशेषगरी किशोरकिशोरहरूमा देखा पर्दछ । जसको कारण उनीहरूले असहज महशुश पनि गर्न पुग्दछन् । किनभने यस अवस्थामा शारीरीक परिवर्तन तीव्र

गतिमा हुन्छ । किशोरकिशोरीहरूमा किशोरावस्थामा हुने वृद्धिविकास तथा शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक तथा यौनिक परिवर्तनहरूका सम्बन्धमा विभिन्न चासो, चिन्ता, कौतूहलता र यस सम्बन्धी विभिन्न आवश्यकता (माग) हरू हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा किशोरकिशोरीहरूलाई उचित मार्गदर्सन तथा सकारात्मक सहयोगको खाँचो हुन्छ । यी आवश्यकता तथा खाँचोहरूलाई समयमै व्यवस्थापन तथा समाधान गर्नका लागि अभिभावक, शिक्षक तथा स्वास्थ्यसेवा प्रदायक स्वास्थ्यकर्मीहरूले समेत किशोरकिशोरीहरूलाई उचित, तथ्यपरक र वैज्ञानिक शिक्षा तथा जानकारीहरू दिनु पर्दछ । यसो गर्न सकेमा उनीहरूलाई विभिन्न जोखिममा पर्नबाट बचाएर उनीहरूको जीवन स्वस्थ र सुखमय बनाउन सकिन्छ ।

५.१४.१ किशोरावस्थामा व्यक्तिगत तथा जननेन्द्रिय सरसफाइको महत्व

व्यक्तिगत सरसफाइ बाल्यावस्था, किशोरावस्था, युवावस्था, वयस्क अवस्था वा प्रौढ अवस्था जीवनकोजुनसुकै अवस्थामा त्यत्तिकै महइभ्वपूर्ण व्यवहार हो । व्यक्तिगत सरसफाइमा उपयुक्त किसिमले ध्यानदिएर अवश्यकताअनुसारको सरसफाइ गर्नाले विभिन्न किसिमका सङ्क्रामक रोगहरूबाट बच्न मदतपुग्दछ । व्यक्तिगत सरसफाइलाई शरीरको बाहिरी भागको सरसफाइ कायम राख्नु तथा बाहिरी शरीरको स्याहार गर्नु भन्न सकिन्छ । उच्च तहको व्यक्तिगत सरसफाइ कायम गर्नाले आत्मसम्मानतथा आत्मविश्वास बढाउनमा मदत गर्दछ ।

किशोरावस्थामा मानिसको शारीरिक विकास तीव्र गतिमा हुन्छ । शारीरिक विकासका क्रममा पसिनाग्रन्थीहरू जीवनको अन्य उमेर अवस्थाका तुलनामा बढी सक्रिय हुने हुनाले किशोरकिशोरीहरूमापसिना आउने क्रम बढी हुन्छ । पसिना बढी आउने बेलामा उपयुक्त किसिमले सरसफाइ गर्न नसक्नेहो भने विभिन्न किसिमका सङ्क्रामक रोगहरूको सिकार बन्न सकिन्छ । व्यक्तिगत सरसफाइ जस्तैःखाना खानु अगाडि हात धुने बानीले सरुवा रोगहरू जस्तैः टाइफाइड, आउँ, भाडापखाला, हैजा, पेटमा जुका पर्ने जस्ता स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न सकिन्छ । यथा समयमा सही तरिकाले नुहाउने तथा लुगा धुने गर्नाले लुतोलगायतका छालासम्बन्धी विभिन्न रोगहरूको सङ्क्रमण हुनबाट बच्न सकिन्छ । त्यसो हुनाले किशोरावस्थामा व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । यौवनावस्थामा एउटी किशोरीले महिनावारी हुँदा गर्नुपर्ने सरसफाइ र महिनावारीका बेलामा प्रयोग गर्ने प्याडको प्रयोग गर्ने तरिकाबारेको शिक्षा दिनु आवश्यक हुन्छ । फेरि किशोरावस्थामा बसालेको राम्रो बानी व्यवहार जीवनभर अभ्यासमा रहन सक्ने हुनाले पनि किशोरावस्थामा व्यक्तिगत सरसफाइको महत्व धेरै हुन्छ ।

त्यसै गरेर जननेन्द्रियको सरसफाइमा पनि मानिसहरूले धेरै नै ध्यान दिनुपर्दछ । त्यसमा पनि किशोरावस्था मानव शरीरमा यौनिक व्यवहारमा तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा परिवर्तन ल्याउने रागरसहरू (Hormone)को उत्पादन सुरु हुने उमेर अवस्था हो । किशोरावस्थामा यौन रागरसहरू सक्रिय हुने हुँदा यौनसम्बन्धी सोचाइहरू सुरु हुने, यौनसम्बन्धी क्रियाकलापहरू जस्तैः हस्तमैथुन गर्ने किशोरीहरूमा महिनावारी हुने तथा किशोरकिशोरीहरूको यौन सपना (स्वपनदोष) हुन सक्ने भएकोले जननेन्द्रियको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । यौन सपना (स्वप्नदोष) भएमा, हस्तमैथुन गरेमा, महिनावारी भएको बेलामा आउने रगत वा यौनसम्बन्धी

कल्पना, यौनसम्बन्धी कुराकानी गरेका बेलामा जननेन्द्रियबाट यौनरस निष्कासन हुन्छ । त्यसैगरी यौनसम्पर्क बाहेकका यौन भावनायुक्त क्रियाकलाप जस्तै यौनभावनाले प्रेरित अङ्कमाल,

चुम्बन, स्पर्श हेराइ, यानै सवांद (प्रत्यक्ष वा टेलिफोन, मोबाइल सन्देश आदिबाट) गर्ने यौन साहित्य पढदा् वा यौनसम्बन्धी चलचित्र हेर्दा पनि जननेन्द्रियबाट यौन रस निष्कासन हुन्छ । जननेन्द्रियबाट निष्कासन हुने यौन रसलाई यथासमयमै सरसफाइ गर्नु पर्दछ । यस्तो अवस्थामा यथासमयमा सही तरिकाले सरसफाइ गर्न सकिएन भने धेरैजसो अवस्थामा ढुसी (Fungus)को सङ्क्रमण हुने गर्दछ । ढुसीको सङ्क्रमण जनेन्द्रिय हुँदै अन्य पजनन् अङ्गमा समते सर्दै जान्छ । त्यसो हुनाले किशोरावस्थामा जनेन्द्रियको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनपुर्दछ । तर जनेन्द्रियको सरसफाइ गर्ने भनेर जनेन्द्रियको भित्री भागहरूमा भने साबनु, डेटोल जस्ता कुनै पनि रासायनिक पर्दाथहरू पार्नु हुँदैन सफा पानीले मात्र सफा गर्नु वा धुनु पर्दछ । किनभने जननेन्द्रियको भित्री भाग सफा गर्ने प्राकृतिक रसहरू जनेन्द्रियको भित्रै प्रकृतिले शरीरबाट उत्पादन गराउदँछ । जनेन्द्रियको भित्र कृत्रिम पर्दाथहरू राख्ने वा सफा गर्ने गरेमा जनेन्द्रियको भित्रको प्राकृतिक अवस्थामा गडबडी आएर बाहिरी सङ्क्रमण सजिलै हुन सक्दछ ।

५.१५.यौन, यौनिकता र यौनिक जीवनचक्र (Sex, Sexuality and the Sexual Life Cycle)

मानिसलाई पुरुष, स्त्री र तेस्रो लिङ्गी भनेर बुझाउने जैविक गुणहरूलाई यौन भनिन्छ । यो प्राकृतिक हुन्छ ।यौनिकता भनेको मानिसको अत्यन्तै महत्वपूर्ण पक्ष हो । यौनिकता जीवनको केन्द्रीय पक्ष हो । यौनिकताले जीवनका धेरै पक्षहरूलाई समेटेको हुन्छ । मुख्यतयाः यौन, यौनिक परिचय र लैङ्गिक भूमिका, यौनिक आकर्षण र प्रजनन जस्ता विषयहरूको समष्टि रूप नै यौनिकता हो । मानिसको यौनिकता विभिन्न ढङ्गले प्रस्तुत हुने गर्छ वा अनुभव गर्ने गरिन्छ । मानिसहरूको भावना, इच्छा, विचार, अभिवृत्ति (धारणा), मूल्यमान्यता, व्यवहार, जिम्मेवारी, सम्बन्ध आदि थुप्रै कुराहरूमार्फत मानिसको यौनिकता अभिव्यक्त भएको हुन्छ । यसर्थ यौनिकताले जीवनका सामान्य कामदेखि यौनसम्पर्कको व्यवहार समेतलाई समेट्छ । यहाँ मानव जीवनका विभिन्न चरणहरूमा देखापर्ने यौनिकताको मनोबैज्ञानिक पक्षहरूबारे उल्लेख गरिएको छ :

(क) शिशु अवस्थामा यौनिकता (Sexuality in Infancy)

सामान्यतया मानिसको सोचाइमा बालबालिकाहरू किशोरावस्थामा पुगेपछि यौन चाहना, भावना रव्यवहार देखा पर्दछन् भन्ने पाइन्छ । तर मनोवैज्ञानिक वा मनोविश्लेषकहरू यौन भावना र चाहनाबालक जन्मनासाथ नै सुरु हुन्छ र त्यसको आनन्द लिने शैली वा तरिका भने फरकफरक हुने गर्दछभन्छन् । वास्तवमा शिशु अवस्थामा बालकको यौन चाहना, भावना र व्यवहार सुषुप्त वा लुप्तअवस्थामा रहेका हुन्छन् तर उसका व्यवहारलाई विशेष अध्ययन गर्दा साँच्चै यौन चाहना र व्यवहारप्रकट भएको थाहा पाउन सकिन्छ । मनोवैज्ञानिक फ्रायड भन्दछन्, “यौन चाहना एक जन्मजात प्रवृत्तिहो, यसलाई कसैले रोक्न, छेक्न र दबाउन सक्दैन” । विभिन्न मनोवैज्ञानिकहरूले दिएको धारणाकोआधारमा शिशु अवस्थाको यौनिकता (Sexuality in Infancy)यौन चाहना, अनुभव र व्यवहारका केहीतथ्य यसप्रकार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

- बालकले स्तनपान वा आमाको दुध चुस्दा एक प्रकारको यौन आनन्द प्राप्त गर्दछ ।
- कुनै वस्तु फेला पर्नासाथ त्यसलाई मुखमा राखेर वा चुसेर जस्तै औंला चुस्ने, नङ टोक्ने, कलम टोक्ने कार्यद्वारा यौन इच्छा पूरा गर्दछ ।

- बच्चालाई आमाले सरसफाइ गर्दा, तेल लगाउँदा, कपडा बदल्दा यौन अङ्गमा स्पर्श भई यौन आनन्द महसुस गर्दछ ।
- बालकले आफैँ जननेन्द्रिय (यौन अङ्ग) खेलाएर वा छोएर यौन आनन्दको महसुस गरिरहेको हुन्छ
- बालकले दिसा गर्दा र आफ्नै मलद्वार चलाएर वा छोएर पनि यौन आनन्द महसुस गरेको हुन्छ ।

(ख) बाल्यावस्थामा यौनिकता (Childhood sexuality)

सामान्यतया बाल्यावस्थालाई दुई भागमा विभाजन गरेर अध्ययन गर्न सकिन्छ जसमा पूर्व बाल्यावस्था

२-५ वर्ष र उत्तर बाल्यावस्था ६-१२ वर्ष । बाल्यावस्थाको उमेरमा फ्रायडकाअनुसार २-३ वर्ष मलद्वार यौवनावस्था, ४-५ वर्ष यौन क्रिडावस्थार ६-११ वर्ष सुषुप्तावस्था र अन्तिम एक वर्ष १२ औं यौवनावस्था पर्दछन् । विभिन्न मनोवैज्ञानिकहरूले दिएका धारणा र विचारअनुसार यस अवस्थामा देखिने यौनिकता यौनजन्य चाहना, भावना र व्यवहारहरू बुँदागत रूपमा यसप्रकार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

- फ्रायडकाअनुसार दुई वर्षपछि बालबालिकाहरू मलद्वारलाई सञ्चालन गरेर वा दिसा रोकेर र त्यागेर यौन आनन्द प्राप्त गर्दछन् । यस समयमा आमाबाबुले बच्चाको लागि जहाँतहीँ दिसापिसाब नगर्न तालिम (Toilet Training)दिन थाल्दछन् । यस्तो तालिमले यौन आनन्दमा बाधा सिर्जना गर्दछ । उनीहरूको चाहना विपरीत हुने गरी लादेर तालिम दिइन्छ भने त्यसले बालकको भोलिको व्यक्तित्वलाई समेत विशेष असर पार्दछ ।
- करिव तिन वर्षपछि बालबालिकाहरू आफ्ना खेलका सामग्रीहरू खेलौना, पुतलीका साथै तकिया, सिरक इत्यादिले जननेन्द्रियलाई स्पर्श गरेर वा छोएर यौन आनन्द प्राप्त गर्दछन् ।
- जननेन्द्रिय खेलाउने र स्पर्श गर्ने कार्यप्रति आमाबाबुको विचार र दृष्टिकोण बुझ्न सक्दछन् । यस समयमा बाबुआमाले नकारात्मक व्यवहार गरेमा यौनिक विकासमा बाधा सिर्जना हुन्छ ।
- फ्रायडकाअनुसार चार वर्षदेखि छ वर्षसम्मको समय यौन क्रीडाको अवस्था हो, जुन बेला बालबालिकाहरू पूर्णतः आफ्नो जननेन्द्रियसँग खेलेर यौन आनन्द प्राप्त गर्दछन् ।
- यस अवस्थामा केटाकेटीहरूमा केटा भए आमासँग धेरै नजिक हुने बाबुसँग टाढा हुने र केटी भए बाबुसँग धेरै नजिक र आमासँग टाढा हुने जस्ता विशेषता देखा पर्दछन् । यसबाट बालबालिकाहरूको फरक लिङ्गीप्रति आकर्षण बढेको महसुस गर्न सकिन्छ ।
- यस समयका बालबालिकाहरू प्रजनन क्रिया र प्रजनन अङ्गप्रति बढी चासो राख्दछन् र विभिन्न जिज्ञासाहरू जस्तैः बच्चा कसरी जन्मन्छ, किन जन्मन्छ, केटाकेटी किन र कसरी हुन्छ ? भन्ने चासो व्यक्त गर्दछन् ।

- पाँच/छ वर्षपछि यौनसम्बन्धी अन्य व्यक्तिहरूले गरेको कुरा सुनेर खुसी वा आनन्दित हुने गर्दछन् । यस अवस्थामा बालबालिकाहरूले बाबुआमाका यौन क्रियाकलापहरू लुकीलुकी हेरेर वा प्रत्यक्ष देखेर यौनप्रतिको चेतना, कल्पना, सोच विकास गर्ने गर्दछन् ।
- बालबालिकाहरू ५-७ वर्षभन्दा माथि पुगेपछि, स्वास्थ्य, रोग, यौनिकता इत्यादि बारेमा सामान्य जानकारी लिन सक्दछन् र जन्म, विवाह, मृत्यु इत्यादिमा विशेष चासो राख्दछन् र सोहीअनुसार कुराहरू सुन्न र गर्न मन पराउँछन् र बेलाबेलामा खेल खेल्दा पनि बच्चा जन्माएको, बच्चा लिएर हिँडेको, सँगै खेल्ने साथीसँगै विवाह गरेको, हिरो हिरोइन भएको अभिनय गर्दछन् र यौनिक आनन्द प्राप्त गर्दछन् ।
- उत्तर बाल्यावस्था (१५ वर्षपछि) देखि यौवनावस्था र किशोरावस्थाका परिवर्तनहरू देखा पर्दछन् र विभिन्न यौन विशेषताहरू यौनिक भावना, केटाकेटीबिच आँखा जुधाउने सहयोगी हुने, स्नेह प्रकट गरी आनन्दित हुने गर्दछन् ।

(ग) किशोरावस्थामा यौनिकता (Adolescence sexuality)

सामान्यतया बाल्यावस्था पार गरेर वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्ने उमेरलाई किशोरवस्था भनिन्छ । अर्थात् बाल्यावस्था पछिको सुरु हुने अवस्था नै किशोरवस्था हो । किशोरावस्थालाई अङ्ग्रेजीमा एडोलेसेन्स (Adolescence)भनिन्छ । जुन शब्द ल्याटिन भाषाकोएडेलोसेर (Adolescere)बाट आएको हो, जसको अर्थ हुन्छ “परिपक्वतातर्फ बढ्नु (To grow to maturity)"किशोरावस्था तीव्र परिवर्तनको अवस्था हो । यौवन अवस्था पनि यसैमा पर्दछ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले १०(१९ वर्षको उमेरलाई किशोरवस्था मानेको छ । हर्लकले पूर्वकिशोरावस्था १३-१७ वर्ष , उत्तर किशोरावस्था १८-२२ वर्ष गरी दुई भागमा विभाजन गरेकी छन । साधारणतया ११/१२ वर्ष देखी १८-१९ वर्षबिचको समयावधि नै किशोरावस्था हो । यौवनावस्था (Puberty)पनि यसै अवस्थामा पर्दछ ।

यस अवस्थामा शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक विकास तीव्र रूपमा हुन्छ । यस बेला मन चञ्चल हुन्छ, छिनमा हाँस्न मन लाग्ने, छिनमा रुन मन लाग्ने छिनमा रिस उठ्ने,विचार नगरी कुनै पनि कुराको तुरुन्तै निर्णय गर्ने बानी हुन्छ । किशोरावस्थामा विभिन्न ग्रन्थीहरूलेउत्पादन गर्ने हर्मोनको प्रभावले गर्दा शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक र यौनिक परिवर्तनहरूहुन्छन् । यस अवस्थाका किशोरकिशोरीहरूमा अस्थिरता, भ्रामकता र जिज्ञासा बढी विकास हुने गर्दछ । यी बालबालिकाहरू न त बच्चा न त प्रौढ नै रहने हुँदा समस्यापूर्ण र जटिल उमेरको रूपमा मनोवैज्ञानिकले विश्लेषण गर्दछन् । यिनीहरूको मनस्थिति पनि तुरुन्तै-तुरुन्तै बदलिने गर्दछ जसले गर्दा यो समयलाई आँधी बेहरीको (Storm and stress)समय पनि भनिन्छ ।

किशोरावस्थामा केटाहरूमा आउने यौनिकता

- यौन सपना (स्वप्नदोष), हस्तमैथुन र लिङ्गको आकारप्रति चासो बढ्नु र अस्वाभाविक ठानेर चिन्चित हुनु,
- जननेन्द्रियको आकारमा वृद्धि तथा परिपक्वता आउनु जननेन्द्रियमा आउने परिवर्तनहरूले कौतूहलता, जिज्ञासा र चासो बढाउँनु, हर्ष र चिन्ता हुनु ,

- यौनसम्बन्धी जिज्ञासा हुनु, यौन चाहना प्रकट हुनु तथा यौनसम्बन्धी कुराप्रति चासो बढ्नु
- लिङ्ग उत्तेजित हुने क्रम बढ्नु र कहिलेकाहीँ त्यसै पनि उत्तेजित हुनु ,
- हस्तमैथुन गर्न मन लाग्नु,
- यौन सपना (स्वप्नदोष) हुनु,
- यौनिक आकर्षण बढ्न थाल्नु ,
- विपरीत लिङ्गका व्यक्तिप्रति आकर्षित हुनु ,
- यौनिक इच्छा लाग्न सुरु हुनु , आदि ।

किशोरावस्थामा केटीहरूमा आउने यौनिकता

- यौनिक व्यवहारको सुरुवात हुनु
- महिनावारी, यौन सपना (स्वप्नदोष), हस्तमैथुन, स्तनको आकारप्रति चासो बढ्नु र अस्वाभाविक ठानेर चिन्ति हुनु
- जननेन्द्रियको आकारमा वृद्धि तथा परिपक्वता आउनु ,
- जननेन्द्रियमा आउने परिवर्तनहरूले कौतूहलता, जिज्ञासा र चासो बढाउँनु, हर्ष र चिन्ता हुनु ।
- यौनसम्बन्धी जिज्ञासा हुनु, यौन चाहना प्रकट हुनु तथा यौनसम्बन्धी कुराप्रति चासो बढ्नु
- यौन उत्तेजना हुनु र कहिलेकाहीँ त्यसै पनि उत्तेजित हुनु
- हस्तमैथुन गर्न मन लाग्नु ,
- यौनिक आकर्षण बढ्न थाल्नु
- विपरीत लिङ्गका व्यक्तिप्रति आकर्षित हुनु
- यौनिक इच्छा लाग्न सुरु हुनु आदि ।

यो अवस्थामा किशोरकिशोरीहरू यी सबै कुराले परिपूर्ण हुँदा बच्चा जन्माउने उमेरमा पुगी आमा बुबा बन्ने उमेरको उन्मुख अवस्थामा पुग्दछन् ।

५.१५.१. यौनिक जीवनचक्र

यौनिक जीवनचक्र भन्नाले निषेचन भई मियोसिस प्रक्रियाबाट कोष विभाजन हुँदै मानव जीवनकोउत्पतिसम्मको प्रक्रिया हो । यसमा दुई फरकफरक क्रोमोजमहरू एक भई निषेचन प्रक्रियाबाटजाइगटमा परिणत हुने र कोष विभाजन भई शिशुको रूप लिने प्रक्रिया सबै समेट्दछ ।पुरुष र स्त्रीबिच यौनसम्पर्क भई पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बनिषेचन भएकै कारण गर्भ रहन गई नवजात शिशुको जन्म हुन जान्छ । मानव विकास सुरु भएदेखि नै उसमा

यौनिकताको पनि विकास भएको हुन्छ । मानव जीवनको उत्पत्तिको प्रक्रिया निम्नअनुसार रहेको छ :

(क) गर्भावस्थाको विकास (Prenatal Development)

गर्भावस्था जन्मपूर्वको अवस्थामा महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटबिच मिलन हुने अवस्थालाई निषचेन भनिन्छ । निषचेन हुने बेला नै भ्रुणको लिङ्ग निधार्रण हुन्छ । लिङ्ग निर्धारण डिम्ब र शुक्रकीटमा भएको क्रोमोजम (Chromosomes)को आधारमा हुन्छ । गर्भावस्थाको विकासका चरणहरूको निम्नअनुसार व्याख्या गरिएको छ :

अ. डिम्बावस्था (Period of Ovum)

गर्भधारण भएदेखि दुई हप्तासम्मको अवधिलाई डिम्बावस्था भनिन्छ । यस चरणमा जाइगोटको आन्तरिक संरचनामा महत्वपूर्ण परिवर्तनहरू भइरहेका हुन्छन् ।

आ. भ्रूणावस्था (Period of Embryo)

गर्भधारण भएको दुई हप्तादेखि दुई महिनासम्मको अवधिलाई भ्रूणावस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा मानवको आकृति बन्न सुरु हुन्छ ।

इ. फेटसको अवस्था (Period of Fetus)

गर्भधारण भएको दुई महिनादेखि जन्मसम्मको अवस्थालाई फिटस अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा नाक, कान, मुख, घाँटी, गिजा आदिको बनावटमा परिवर्तन आउँछ । यसको साथै यस अवस्थामा अनुहारमा परिवर्तन आउनु, शरीरका नरम रौँ उम्रनु, शरीरका भित्री अङ्गको विकास हुनु र त्यसपछि मुटुको धड्कन सुरु हुनु जस्ता परिवर्तन देखापर्छन् ।

(ख) शिशु अवस्था (Infancy period)

बच्चा जन्मेदेखि दुई वर्षसम्मको अवधिलाई शिशु अवस्था भनिन्छ । शरीर विज्ञानअनुसार बच्चा जन्मेको पाँचदेखि सात दिनसम्म उसको तौलमा कमी आउँछ र त्यसपछि क्रमशः बढ्दै जान्छ । यसरी तौलमा वृद्धि आउनुले नवजात शिशु नयाँ वातावरणमा समायोजन हुँदैछ भन्ने बुझिन्छ । शिशु अवस्थालाई मुख्य गरी दुई भागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

अ. पार्चुनेट अवस्था (Period of Partunate)

बच्चा जन्मेपछि सालनाल नकाटुन्जेलसम्मको अवधिलाई पार्चुनेट अवस्था भनिन्छ । यो अवस्था करिब शिशु जन्मेदेखि १५-३० मिनेटसम्मको हुन्छ । यो जन्मपश्चात् पनि वातावरणमा समायोजन भइनसकेको अवस्था हो । यो जन्मपश्चात्को सबभन्दा छोटो अवस्था हो ।

आ. नवजात शिशु अवस्था (Period of Neonatal)

बच्चाको सालनाल काटेपछिको करिब चार हप्तासम्मको अवधिलाई नवजात शिशु अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा बच्चा आमामा निभर्र नभई आँफै छुट्टै नयाँ वातावरणमा समायोजन हनु थाल्छ । नवजात शिशु अवस्थाका मुख्य समायोजनहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

- **चुस्ने तथा निल्ने क्रियामा समायोजन (Adjustment in sucking and swallowing)**

जन्मपश्चात् शिशुले चुस्ने तथा निल्ने क्रिया आफैँ गर्नुपर्ने हुन्छ । यही चुस्ने तथा निल्ने क्रियाको माध्यमबाट नै उसले आफ्नो भोक, प्यास मेटाउने तथा पोषण प्राप्त गर्छ जुन क्रिया पहिले नालको माध्यमद्वारा आमाबाट प्राप्त गर्दथ्यो भने त्यसैले शिशु अवस्थामा चुस्ने र निल्ने क्रियाको समायोजन अति महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

- **तापक्रम परिवर्तनमा समायोजन (Adjustment in temperature change)**

  शिशु स्वस्थ रहनको लागि तापक्रममा पनि उसको उचित समायोजन हुनुपर्दछ । विशेषगरी शिशु गर्भमा रहेको बेला उसको तापक्रम १००० फरेनहाइट हुन्छ भने जन्मपश्चात् उसको तापक्रममा कमी आउँछ (करिब ९६० फर्नहाइट) जसको कारणले गर्दा शिशुलाई परिवर्तित तापक्रममा समायोजन हुन कठिन पर्छ । त्यसैले शिशु जन्मिनासाथ न्यानो बनाउन नरम कपडाले राम्रोसँग बेर्ने गर्नुपर्छ ।

- **श्वास-प्रसवासमा समायोजन (Adjustment in respiration)**

  जन्मपूर्व शिशुले श्वासप्रसवासको कार्य सालनालको माध्यमबाट गर्दछ । जन्मपश्चात् उसले आफ्नै नाक तथा मुखको माध्यमद्वारा श्वासप्रसवासको कार्य गर्नुपर्ने हुँदा शिशुलाई श्वासप्रसवाससम्बन्धी समायोजनमा कठिन पर्दछ । श्वासप्रसवास क्रियामा समायोजन हुनको लागि बालकले खोक्ने र हाच्छिँऊ गर्ने कामहरू गर्दछन् ।

- **त्याग गर्ने क्रियामा समायोजन (Adjustment in Elimination)**

  गर्भमा रहँदा शिशुले आफ्नो शरीरमा तयार भएको पिसाब जस्तै झोल सालनालको माध्यमद्वारा बाहिर निकाल्छ तर जन्मपश्चात् दिसा, पिसाब आफ्ना मलद्वार र मूत्र नलीको माध्यमद्वारा बाहिर पठाउनु पर्ने हुन्छ । त्यसैले दिसापिसाब परित्याग पनि समायोजनको प्रमुख कार्य मानिन्छ ।

५.१५.२ यौनिक व्यवहार र यौनिक प्रतिक्रिया

यौनिक व्यवहार व्यक्तिमा उत्पन्न हुने सहज प्रवृत्तिको परिणाम हो । स्वस्थपूर्ण, सुरक्षित, सकारात्मक यौनिक सम्बन्ध राखी विकृत यौन व्यवहारबाट टाढा रहनु स्वस्थ व्यक्तिको चिनारी हो । समग्रमा प्राकृतिक तरिकाले जननेन्द्रियहरू तथा यौन अङ्गहरूको एकआपसमा घर्षण गराएर तथा यौनिक भावनासहित जननेन्द्रियहरू वा यौन अङ्गहरूलाई चलाएर वा कृत्रिम तरिकाको सहयोगमा यौनिक आनन्द प्राप्त गर्नुलाई

यौनिक व्यवहार भनिन्छ । यो स्त्री र पुरुषको जननेन्द्रिय तथा यौन अङ्गको सम्पर्कबाट र अन्य विविध माध्यमबाट सम्पन्न गर्न सकिन्छ । यौनिक व्यवहारलाई मनोरञ्जनपूर्ण, स्वस्थपूर्ण र सन्तुष्टिपूर्ण तरिकाले सम्पन्न गर्नका लागि यौनसम्पर्क गर्नुपूर्व चुम्बन गर्ने अङ्गहरू तथा शरीर सुम्सुम्याउने जननेन्द्रिय चलाउने तथा मालिस गर्ने स्तन मालिस गर्ने यौनसम्बन्धी कुरा गर्ने यौनिक भावनायुक्त मायाप्रीतिका कुराकानी गर्ने क्रियाकलापलाई यौनिक व्यवहार ९क्भहगबा द्यभजबखष्यच० भनिन्छ । स्वस्थपूर्ण र दोहोरो यौनिक सन्तुष्टिका लागि यस्ता व्यवहारहरू सहयोगी मानिन्छन् । तर यस्ता व्यवहारहरू व्यक्तिको इच्छामा आधारित हुन्छन् । यौनिक व्यवहारहरू निम्न रहेका छन् :

१) एकल यौनिक व्यवहार

एकल यौनिक व्यवहारलाई अङ्ग्रेजीमा मोनोसेक्सुयल (Monosexual Behavior)भनिन्छ । जसको शाब्दिक अर्थ एकल (Mono)र यौनिक (Sexual)हुन्छ । समग्रमा यस्तो यौनिक व्यवहारमा एक्लै यौनिकक्रिया सम्पन्न गर्ने (Solitary Sexual Behavior)हुन्छ । मानव यौनिक व्यवहारहरू मध्ये एकल यौनिक व्यवहार एउटा सरल, आनन्ददायी, स्वस्थ र सामान्य मितव्ययी व्यवहार हो । यीमध्ये हस्तमैथुन पनि एक हो । आफ्नो यौन अङ्ग आफैँले चलाएर वा घर्षण गराएर यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्ने एउटा विधिलाई हस्तमैथुन भन्ने गरिएको छ । पुरुष तथा महिलाले विभिन्न तरिकाले एकल यौनिक व्यवहार गर्ने गर्दछन् । जस्तै पुरुषले आफ्नो लिङ्गलाई उत्तेजित पारी हातको मुट्ठीमा समातेर तलमाथि गरी वा लिङ्गमुण्डमा मालिस गर्दै चरमसुखसम्मको अनुभूतिमा पुगेर वीर्य स्खलन सम्म गर्दछन् भने महिलाहरूले योनिलाई उत्तेजित गरेर मालिस गर्ने भगाङ्कुरलाई चलाउने वा मालिस गर्ने यौनिभित्र औँला वा कुनै वस्तुले घर्षण गराउने पानीको धारामा थापिने जस्ता प्रक्रियाबाट यौन आनन्द लिने गर्दछन् ।

विभिन्न प्रविधिको विकाससँगै एकल यौनिक व्यवहारका लागि पनि मानिसहरूले विभिन्न कृत्रिम साधनहरूको निर्माण गरेका छन् । कृत्रिम लिङ्ग र कृत्रिम योनि यसका उदाहरण हुन । कृत्रिम लिङ्गलाई महिलाले आफ्नो योनिमा भित्र छिराएर यौनानन्द लिन्छन् र कतिपय कृत्रिम लिङ्गमा कम्पनको लागि ब्याट्री जडान गरी कम्पन गराउने प्रविधि पनि जडान गरिएको हुन्छ । त्यस्तै पुरुषहरूको लागि कृत्रिम योनि र कृत्रिम स्त्रीशरीर नै पनि बनाइएको हुन्छ । यसको लागि ढुङ्ग्रो जस्तो पाइप या त्यस्तै गोलो कृत्रिम योनिभित्र नरम बनाउनका लागि सिलिकन जस्ता पदार्थहरूको प्रयोग गरिएको हुन्छ । कृत्रिम योनिलाई चिप्लो बनाउन विभिन्न पदार्थहरू जस्तै जेली, क्रिम प्रयोग गरिन्छ र तातो अनुभव गराउनका लागि भित्री भागमा तातो पानी राख्ने पनि गरिन्छ । पुरुषहरूले कृत्रिम योनिमा लिङ्ग पसाएर यौन सम्पर्कको अनुभूति गरी यौनआनन्द प्राप्त गर्न सक्दछन् । यसका अतिरिक्त विभिन्न यौनिक कल्पनाहरू गर्ने यौनिक सामग्रीहरू पढ्ने तथा हेरेर यौनिक आनन्द लिने पनि एकल यौनिक व्यवहारभित्र पर्दछ ।

एकल यौनिक व्यवहारमा सन्तुष्ट हुन सकेमा यौन अपराध घटाउन मदत मिल्ने, अनिच्छित गर्भ रोक्न पनि मदत गर्दछ । यौन भावनालाई छेक्न र रोक्न नसकिने हुँदा अनियन्त्रित र असुरक्षित यौनिक व्यवहार गरेर विभिन्न जाखिममा पर्नुभन्दा एकल यौनिक व्यवहार गरेर यौन भावनालाई व्यवस्थापन गर्नु उचित हुन सक्दछ ।

२) विपरीत लिङ्गी यौनिक व्यवहार

मानिस जन्मजात यौनिक प्राणी हो । मानिस विपरीत लिङ्गको व्यक्तिप्रति भावनात्मक तथा संवेगात्मक रूपले यौनिक व्यवहारका लागि आकर्षण हुने व्यवहार नै विपरीतलिङ्गी यौनिक व्यवहार हो भिन्नलिङ्गीहरू एकअर्काप्रति आकर्षित हुनुलाई विपरीतलिङ्गी यौनिक व्यवहार भनिन्छ । स्त्री र पुरुषबिच शारीरिक सम्पर्क गरेर गरिने यौनिक व्यवहारलाई विपरीत लिङ्गी यौनिक व्यवहार भनिन्छ । यसमा पुरुषको लिङ्गलाई स्त्रीको योनिभित्र पसाएर लिङ्गलाई भित्रबाहिर गराई यौनका विभिन्न अवस्था पार गर्दै वीर्य स्खलन नहुन्जेलसम्म सम्पन्न गरिन्छ । यो प्राकृतिक यौनिक व्यवहार हो । विपरीत लिङ्गी यौन व्यवहारको परिणामस्वरूप विपरीत लिङ्गीप्रति सकारात्मक सोचको विकास, यौन व्यवहारमा देखिएका समस्याको निराकरण, यौनसम्बन्धी वैधानिक मान्यताप्रति आकर्षित सामाजिक, नैतिक मूल्यमान्यता नियमहरूमा

बाँधिनुजस्ता महत्वपूर्ण कार्यको थालनी मानिसले गरेको छ । विपरीत लिङ्गी यौनिक व्यवहारका मुख्य तीन अवस्था तल चर्चा गरिन्छ ।

क) विवाहपूर्व यौनिक व्यवहार

विवाह भनेको यौनिकताका लागि समाजले प्रदान गरेको वैधानिकता हो । यो वैधानिकता प्राप्त गर्नुपूर्व एउटा पुरुष र महिलाबिच शारीरिक सम्बन्ध कायम भई विपरीत यौनिक सम्बन्ध राख्दछ भने त्यसलाई विवाहपूर्व यौनिक व्यवहार भनिन्छ । मानिस जन्मपूर्व नै यौनिक भएको प्रमाणित अध्ययन र अनुसन्धानले पुष्टि गरेका छन् । जन्मपछि यौनका विभिन्न चरणहरू पूरा गर्ने क्रममा वयस्क अवस्थामा हुने यौनिकताको परिवर्तन र विकासले गर्दा यौनसम्बन्धी उत्पन्न जिज्ञासा, शारीरिक तथा मानसिक कौतूहलता, यौनिकता शिक्षाको कमी, सामाजिक साँस्कृतिक प्रभावले गर्दा अनेकौं किसिमका यौन व्यवहारको समेत अभ्यास गर्दछन् ।

किशोरावस्थामा हुने आत्मनियन्त्रणको कमी, क्षणिक सोचाइ र यौन अनुभवको तीव्र अभिलाषाले गर्दा विवाहपूर्व यौनिक सम्पर्क हुन सक्दछ । यसरी अभ्यास गरिएको यौनिक सम्बन्ध असुरक्षित हुन सक्ने सम्भावना भएकोले अनिच्छित गर्भधारणका कारण जोखिमपूर्ण र समस्याग्रस्त जीवन निम्तिन्छ । विकसित देशहरूमा किशोरकिशोरीहरूलाई विद्यालय तहदेखि नै शारीरिक परिवर्तन र यौनिकता शिक्षाका बारेमा समयमै ज्ञान हुने गरी शिक्षा प्रदान गर्ने हुनाले विवाहपूर्वको यौन सम्पर्कलाई कुनै नकारात्मक तरिकाले व्याख्या गरिँदैन भने दक्षिण एसियाका मुलुकलगायत हाम्रो देशमा यसलाई स्वीकारेको अवस्था छैन । दक्षिण एसियाली मुलुकहरू जस्तै नेपालमा जेजस्ता विश्वास रहे तापनि विवाहपूर्वको यौन सम्पर्कलाई कम गर्न सकेको अवस्था छैन । विवाह गर्ने उमेर बढ्नु, विश्व समाज साँघुरो हुँदै जानु, आम सञ्चार र प्रविधिको प्रभावले पनि विवाहपूर्वको यौन सम्पर्कमा वृद्धि भएको पाइन्छ । यौनसम्पर्क प्राकृतिक र स्वाभाविक व्यवहार भएको हुँदा यसलाई कसरी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ र यसका व्यवस्थापनका वैकल्पिक उपायहरू के के हुन सक्छन् भनी अभ्यास गराउन सकेमा राम्रो हुन्छ । यो अवस्थामा किशोरकिशोरीहरूलाई आवश्यक ज्ञान तथा सिप सिकाएर आफूलाई व्यवस्थापन गर्न सिकाउनु पर्दछ । यसको लागि सुरक्षित यौन व्यवहार तथा यसलाई कसरी सुरक्षित तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने भनी सिकाउनु आवश्यक छ ।

ख) वैवाहिक यौनिक व्यवहार

पति र पत्नीबिच हुने यौनिक व्यवहारले मानव जगतलाई सभ्य, नैतिकवान्, कुशल, विवेकशील मर्यादित तुल्याएको छ । यस्तो व्यवहारले मानिस उत्तरदायी एवम् जिम्मेवारपूर्ण ठानिएको छ । सौहार्दपूर्ण दोहोरो यौनिक व्यवहारले सुरक्षित र स्वस्थकर यौनिक आनन्द तथा सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ भन्न सकिन्छ । सामाजिक मूल्यमान्यता र आस्था र विश्वासको दायराभित्र रहेर जीवनका हरेक क्षणलाई परिस्कृत हुने गरी पति र पत्नीले अँगालेका यौनिक व्यवहार नै विवेकपूर्ण हुन सक्दछन् । पारिवारिक सुख र समृद्धिको उच्च आकाङ्क्षालाई ध्यान दिएर मानसिक र मनोवैज्ञानिक रूपले स्तरीय प्रकृतिको यौनिक व्यवहार परिवारका निम्ति समाजमा उदाहरणीय हुन सक्दछ ।

ग) विवाहेत्तर (परपुरुष वा परस्त्री) यौनिक व्यवहार

यौन क्रिया र चाहना मानव जीवनको गर्भधारणपश्चात् वृद्धावस्थासम्म रहन्छ । मानव शरीरमा उत्पन्न हुने यौनिक भावना स्वाभाविक (In-born tendency)हो । यौनिक भावनाहरूलाई यौनिक क्रियाकलापबाट पूर्ति गर्न सकिन्छ ।

विवाह भएका पुरुष तथा महिलाले आफ्नो वैवाहिक जोडीबाहेक अन्य बाह्य पुरुष तथा महिलासँग यौनसम्पर्कलगायतका यौनिक व्यवहार गरेर यौनिक आनन्द तथा सन्तुष्टि प्राप्त गर्नुलाई विवाहेत्तर परपुरुष वा परस्त्रीसँग) यौनिक व्यवहार भनिन्छ । यस्ता व्यवहार आर्थिक लेनदेन गरेर वा नगरिकनै सम्पन्न हुन सक्दछन् । मुख्यतया रोजगारलगायतका आर्थिक प्रलोभन, अधिक यौन चाहना, पारिवारिक झै-झगडा, पारिवारिक व्यस्त, नोकरी, सहरीकरण, मनोरञ्जन, नशालु पदार्थको सेवन आदि व्यवहारका कारणका रूपमा लिन सकिन्छ ।

यस किसिमको यौनिक व्यवहारले व्यक्तिमा अनिच्छित गर्भधारणलगायत विभिन्न किसिमका यौन प्रसारित रोगहरू जस्तै ए(च)आइ.भी. र एड्स, भिरिङ्गी, सुजाक, आदि जस्ता रोग सार्न सक्दछ भने पारिवारिक द्वन्द्व, अविश्वास, मानप्रतिष्ठामा आँच आउने इज्जतमा दाग लाग्ने र सामाजिक अस्थिरता बढ्ने जस्ता समस्याहरूको विकास हुन सक्दछ । हाम्रो समाजमा यस्तो व्यवहार आर्थिक, सामाजिक र नैतिक मूल्यमान्यताले पापपूर्ण र आपराधिक मानिन्छ । नेपालमा हाल आएर बैदेशिक रोजगारमा जाने सङ्ख्याको वृद्धिले यस्ता घटनामा झन व्यापकता आएको छ । यसबाट पारिवारिक बेमेल, अविश्वास, विश्वासघात, अत्यधिक यौन चाहना, अस्वस्थकर सम्बन्ध, पारिवारिक असमझदारी, यौन असन्तुष्टिले श्रीमान् र श्रीमतीबिचमा सम्बन्धबिचछेद (Divorce)को स्थितिसम्म पुऱ्याएको पाइन्छ । समयमै यौनिकता शिक्षालाई व्यापक रूपमा प्रदान गर्न सकेको भए यस्ता समस्यामा धेरै कमी आउने थियो । यो समस्याको व्यवस्थापन भनेकै औपचारिक तथा अनौपचारिक शिक्षामार्फत् यौनिकता शिक्षालाई व्यापक बनाई सुरक्षित यौनिक व्यवहारबारे चेतना जगाउनु नै हो ।

३) तेस्रो लिङ्गी यौनिक व्यवहार

यसअन्तर्गत समान लिङ्गका व्यक्तिप्रति वा दुवै लिङ्गी व्यक्तिहरूप्रति यौनिक व्यवहारका लागि आकर्षित हुने यौनिक व्यवहारहरू पर्दछन् । समलिङ्गीपन वा द्वि लिङ्गीपन हुने खास कारण अहिलेसम्म पनि पत्ता लागेको छैन । तर वैज्ञानिकहरूले यसलाई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक प्रक्रिया र अन्तर्सम्बन्धमा आधारित छ भनेका छन् । समलिङ्गीपन वा द्वि लिङ्गीपन मानव समाजको विकाससँगसँगै विकास भएको यौनिक जीवनयापनको पद्धति भएको कुरा वैज्ञानिकहरू बताउँछन् । विपरीतलिङ्गी यौनिक परिचयभन्दा फरक परिचय भएकालाई समग्रमा तेस्रो लिङ्गी भनिन्छ । यसलाई समग्रमा एलजीबीटीआई (LGBTI) भन्ने गरिन्छ । यसको पूरा रूप यस प्रकार रहेको :

- एल - लेस्बियन (L – Lesbian)अर्थात् स्त्री समलिङ्गी,
- जी-गे (G–Gay) अर्थात् पुरुष समलिङ्गी,
- बी-बाइसेक्सुयल (B–Bisexual)अर्थात् द्वि लिङ्गी वा दोहोरो यौनिक परिचय,
- टी-ट्रान्ससेक्सुयल (T-Transexual) अर्थात् देहान्तर (परालिङ्गी)

- आई - इन्टरसेक्स (I – Intersexual)अर्थात् अन्तरलिङ्गी

व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र अस्त्त्विलाई मानवअधिकारका आधारमा व्यक्तिले आफ्नो यौन परिचय गर्न पाउनु पर्दछ भन्ने पूर्ण मान्यता रहेको छ । यसै सन्दर्भलाई सम्बोधन गर्ने उद्देश्यले यी समूहलाई तेस्रो लिङ्गी (Third Gender-TG) का नामले कानुनी मान्यता दिइसकेको छ । सामान्य व्यक्ति सरह समाजमा स्वतन्त्र रूपमा बस्न, स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगार, व्यवसाय, भ्रमण आदि सुविधा प्राप्त गर्ने अधिकारको सुनिश्चित्त राज्यले दिएको छ । फलस्वरूप राज्यबाट तेस्रो लिङ्गी बुझिने नागरिकताको परिचयपत्र दिने व्यवस्था गरेको छ । तल तेस्रो लिङ्गीका बारेमा छुट्टाछुट्टै चर्चा गर्दछौं ।

अ. स्त्री समलिङ्गी (Lesbian or Gay woman)

यसलाई महिला महिलाबिच यौन सम्बन्ध (FSF–Female who have sex with female) समूहपनि भनिन्छ । कुनै पनि स्त्री जातिहरू स्त्री जातिप्रति मात्रै यौनिक व्यवहारका लागि शारीरिक तथाभावनात्मक रूपमा आकर्षित हुन्छन् भने तिनलाई स्त्री समलिङ्गी (Lesbian or Gay women)भनिन्छ ।

प्राकृतिक रूपमा यिनीहरू महिला भई जन्मिन्छन्, हुर्कन्छन् र किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनसँगै यिनीहरू महिलासँग नै यौनिक व्यवहारका लागि आकर्षित हुन्छन् । फलस्वरूप महिलाले महिलासँग नै यौन सन्तुष्टिका लागि यौनिक व्यवहार गर्दछन् । स्त्री समलिङ्गीहरू महिला-महिला जोडी बनाई दम्पत्तीको रूपमा बस्ने, यौनिक सन्तुष्टि पूरा गर्न यौनिक व्यवहार गर्दछन् ।

आ. पुरुष समलिङ्गी (Gay or Gay man)

पुरुष भएर पुरुषप्रति मात्रै भावनात्मक रूपले आकर्षित हुने र पुरुषसँगै प्रेम तथा यौनिक सम्बन्ध राख्ने पुरुषलाई पुरुष समलिङ्गी भनिन्छ । कुनै पुरुष पुरुषसँगै यौनिकताका हिसाबले शारीरिक वा भावनात्मकरूपमा आकर्षित हुन्छ भने त्यस्तो व्यक्तिलाई पुरुष समलिङ्गी (Gay Man) भनिन्छ । पुरुष समलिङ्गीलाईएमएसएम अर्थात् पुरुषले पुरुषसँग मात्रै यौनिक सम्बन्ध राख्ने (Male who have sex with male)पनि भनिन्छ । पुरुष समलिङ्गीहरू पुरुषसँग आकर्षित हुने हुँदा महिलासँग नजिक बस्न, कुराकानी गर्नयौनसम्पर्क गर्न र विवाह गर्न भावनात्मक रूपमा आकर्षित हुँदैनन् । सन्तानको अपेक्षा गरेमा सो प्राप्तगर्न असक्षम हुन्छन् । सन्तानको चाहना राख्नेले धर्मपुत्र र धर्मपुत्री राखेको समाचार सुन्न पाइन्छ ।

इ. द्विलिङ्गी, दोहारो लिङ्गी (Bisexual)

कुनै पनि व्यक्ति जो महिला तथा पुरुष दुवैप्रति भावनात्मक रूपले यौनिक व्यवहारका लागि आकर्षित हुन्छ र दुवैसँग यौनिक सम्बन्ध राख्छ भने त्यस्तो व्यवहारलाई द्वि लिङ्गी वा दोहोरो लिङ्गी भनिन्छ । शारीरिक एवम् भावनात्मक रूपमा दुवै प्रकारका लिङ्गीसँग यौनिक आनन्द गर्न भावना साटासाट गर्न आकर्षित हुने व्यक्तिलाई द्वि लिङ्गी वा दोहारो लिङ्गी (Bi-sexual)भनिन्छ । यस्ता द्वि लिङ्गीका व्यक्तिहरू समान लिङ्गी र विपरीत लिङ्गी दुवैसँग आकर्षित भई, यौनिक व्यवहार गर्नका लागि यौनिकसम्बन्ध राख्ने प्रकृतिका हुन्छन् । यिनीहरूले समान लिङ्गीका व्यक्तिसँग यौनिक व्यवहार गरे तापनि विपरीत लिङ्गीसँग यौनसम्पर्क राखेको

खण्डमा गर्भधारण गर्न वा गराउन सक्दछन् । त्यसैले द्वि लिङ्गीको दोहारो यौनिक व्यवहार विवादित पनि छ ।

ई. देहान्तर (Transexual)

यो समूहका व्यक्तिहरू शारीरिक वा दैहिक (जन्मँदा) रूपमा महिला वा पुरुष भए तापनि आफ्नो शारीरिक लिङ्गभन्दा विपरीत लिङ्गी व्यवहार गर्दछन् । जस्तै - दैहिक (शारीरिक) रूपमा महिला भए पुरुषजस्तो व्यवहार गर्ने पुरुषको जस्तो पहिरन लगाउने पुरुषको जस्तो शृङ्गार गर्ने गर्दछन् भने दैहिक (शारीरिक) रूपमा पुरुष भए महिलाजस्तो व्यवहार गर्ने र महिलाको पहिरन लगाउने महिलाको जस्तो शृङ्गार गर्ने गर्दछन् । त्येसैले यिनीहरूलाई गलत शरीरमा जन्म लिएका पनि भनिन्छ । यिनीहरूलाई परालिङ्गी पनि भन्ने गरिन्छ ।

उनीहरू आफ्नो लिङ्गको विपरीत यौन क्रियाकलाप प्रर्दशन गर्ने व्यवहारप्रति आकर्षित हुन्छन् र सोहीअनुसारका व्यवहार गर्दछन् । विकसित मुलुकमा यस्ता व्यक्तिहरूका लागि कृत्रिम जननेन्द्रियको प्रत्यारोपण (Transplant)गर्न थालिएको छ । महिलालाई लिङ्ग प्रत्यारोपण गर्नुलाई फेलोप्लास्टि (Phalloplasty)भनिन्छ भने पुरुषलाई योनि प्रत्यारोपण गर्नुलाई भजाइनोप्लास्टि (Vaginoplasty),भगाङ्कुर प्रत्यारोपण गर्नुलाई मेटोडोप्लास्टी (Metoidioplasty)र अण्डकोष प्रत्यारोपण गर्नुलाई स्क्रोटोप्लास्टि (Scrotoplasty)भनिन्छ ।

उ. अन्तर लिङ्गी (Intersexual)

अन्तरलिङ्गी एउटा यस्तो व्यक्ति हो जसको जन्मिने बेलामै महिला र पुरुष भनेर लिङ्ग छुट्याउन सकिँदैन र यस्तो व्यक्तिमा महिला र पुरुष दुवैको जैविक क्रोमोजोम (Biological Chromosome)हुन्छ । यस्तो व्यक्तिमा XXY Chromosome भएको पाइन्छ । उदाहरणका लागि मानिस जन्मँदाखेरी पुरुष र महिला दुवैको जननेन्द्रिय अर्थात् लिङ्ग, अण्डकोष, योनि र पाठेघरसहित जन्मेको हुनु । अर्को शब्दमा प्राकृतिक रूपमा नै पुरुष र महिलाको पहिचान गर्न गाह्रो अवस्थामा रहेका व्यक्तिलाई अन्तरलिङ्गी भनिन्छ । उदाहरणको लागि स्वर मसिनो भएका, दारी जुँगा नआएका पुरुषजस्तो देखिनेव्यक्ति, स्तनको वृद्धि भएका तर पुरुषको जननेन्द्रिय भएका व्यक्तिलाई लिन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईलाई माथि उल्लेख भएका यौनिक व्यवहारहरूको बारेमा अध्ययन गरिसकेपछि यौन रोगका साथसाथै विभिन्न किसिमका सङ्क्रमणबाट सुरक्षित रहन सकिने कुन चाँहि यौन व्यवहार ठिक लाग्यो, किन ? कक्षामा आफ्ना विचारहरू पालैपालो व्यक्त गर्नुहोस् ।

५.१५.३ यौनिक प्रतिक्रिया चक्र

सन् १९६० मा विलियम एच) मास्टर्ज (William H. Masters)र भर्जिनियन ई. जोनसन (Verginia E. Johnson)ले यौन उत्तेजनाको समयमा मानिसमा के-कस्ता शारीरिक अवस्था देखापर्छन् भनेरअध्ययन गरेका थिए । उक्त अध्ययनकाअनुसार यौनिक प्रतिक्रिया चक्रलाई निम्नानुसार चार ओटाअवस्थामा विभाजन गरीएको छ । जुन निम्नअनुसार रहेका छन् :

१) उत्तेजना (Excitement)

यौन प्रतिक्रियाको पहिलो चरण यौन उत्तेजना हो । महिला र पुरुष जब यौन क्रियाकलापतर्फ आकर्षित हुन्छन् तब उनीहरूमा उत्तेजना उत्पन्न हुन्छ । यो उत्तेजना यौन सम्पर्कको बेलामा मात्र उत्पन्न नभई स्पर्श गर्दा, यौन अङ्ग चलाउँदा, म्वाइँ खाँदा, केटाहरूले केटीहरूको पहिरन देख्दा (तिघ्रा देखिने वा असामान्य रूपमा छोटा एवम् पारदर्शी लुगा लगाएको देख्दा), यौनिक संवेदनशील कुरा गर्दा पनि यौनिक उत्तेजना उत्पन्न हुन्छ । यौनिक उत्तेजना शारीरिक र मानसिक दुवै किसिमको हुन्छ । उत्तेजना पहिले मनमा सुरु हुन्छ । कल्पना र दिवास्वप्न भावनामा पनि मानिसहरू आनन्द प्राप्त गर्दछन् । यौनसम्बन्धी किताब पढ्दा, यौनसम्बन्धी चित्र हेर्दा र अरूले परस्परमा यौनिक व्यवहार गरिरहेको हेर्दा पनि मानिसहरू उत्तेजित हुन्छन् । आफ्नो पति वा पत्नीलाई वा आकर्षक व्यक्तिलाई नाङ्गो देखेर, लामो कपाल हाउभाउ हेरेर, पुठ्ठा अथवा स्तन हेरेर पनि शारीरिक रूपले उत्तेजित हुन सक्दछन । यहाँ पुरुष र महिलामा हुने यौनिक प्रतिक्रिया स्वरूप हुने उत्तेजनाबारे छुट्टाछुट्टै वर्णन गरिएको छ ।

क) पुरुषमा यौन उत्तेजना (Excitement in male)

पुरुषले जब यौनिक प्रेरणा प्राप्त गर्छ तब उसको लिङ्ग ठाडो हुँदै कडा उत्तेजित हुन्छ । यौनसम्पर्कका लागि अनिवार्य सर्त भनेको नै पुरुषहरूको लिङ्ग उतेजित हुनु र स्खलन नहुन्जेलसम्म दह्रो रहिरहनु हो । लिङ्ग उत्तेजित हुने निश्चित प्रक्रिया छ । जब मानिसमा यौन चाहना आउँछ त्यतीव्रेला स्नायु प्रणाली क्रियाशील भई लिङ्गको मांशपेशीलाई खुकुलो हुन निर्देशन गर्छ । सोही समयमा लिङ्गलाई रगत आपूर्ति गर्ने धमनीहरू ठुला हुन्छन् र लिङ्गमा सामान्यभन्दा बढीरगत आपूर्ति (रक्तसञ्चार) हुन्छ । परिणामस्वरूप रक्त नलीहरूमा रगत भरिन्छ र लिङ्ग दह्रो हुन्छ । लिङ्गमा स्नायुमार्फत सन्देश पुर्‍याउने प्रक्रिया वा रगत सञ्चार गर्ने प्रक्रियामा खराबी आएमा यौन दुर्वलता हुन्छ । लिङ्ग कतिको दह्रो हुने भन्ने कुरा वास्तवमा उसको शारीरिक र मानसिक स्थितिमा भर पर्दछ । यदि मानिस अत्यधिक मानसिक दवावमा छ भने लिङ्ग कडा तथा दह्रो नहुन पनि सक्छ र यौन क्रियामा बाधा पनि हुन सक्छ । उत्तेजना हुँदा शरीरले एड्रिनलिन (Adrenaline)नामक हर्मोन उत्पादन गर्दछ । यसले मांशपेशीहरूलाई तन्काउँछ, श्वासप्रसवासको गतिलाई बढाउँछ र मुटुको धड्कनलाई छिटो बनाउँछ । रक्तप्रवाह बढ्नाले शरीरको माथिल्लो भागमा रहेको छाला चम्किलो देखिन्छ । शरीरमा उत्तेजना बढेर शरीर एकदम गर्मी भएजस्तो लाग्छ । पुरुषको लिङ्ग फुलेर ठाडो हुन थाल्छ । अण्डकोषको छाला खुम्चिएर शरीरमा टाँसिन्छ ।

पुरुषमा देखापर्ने यौन उत्तेजनाका लक्षणहरू निम्नलिखित हुन्छन् :

- लिङ्गको आकारमा परिवर्तन आउँछ (कडा, मोटो र ठाडो हुन्छ ।
- अण्डकोष माथि शरीरतिर खिचिन्छ ।
- शरीरको तापक्रम बढ्छ, मुटुको गति बढ्छ, अनुहार चम्किलो र रातो हुन्छ ।

ख) महिलामा यौन उत्तेजना (Excitement in Female)

पुरुषमा जस्तै महिलामा पनि यौन उत्तेजना देखापर्छ । जब महिला यौन क्रियाकलापमा उत्तेजित हुन्छिन् तब उनको योनिमार्गमा करिब १०-३० सकेन्डभित्र चिप्लो योनिरस उत्पन्न हुन्छ ।

सुरुसुरुमा योनिरस थोरै मात्रामा निस्किए पनि पछि उत्तेजित हुने क्रम बढ्दै जाँदा योनिरस पनि धेरै मात्रामा निस्कने गर्छ । उक्त योनिरसले यौन सम्पर्कको बेला लिङ्गलाई योनिभित्र छिराउन र यौनसम्पर्क गर्दा हुने घर्षणलाई सजिलो र आनन्ददायी बनाउँदछ । उत्तेजना हुने समयमा महिलाको स्तन रक्त सञ्चार बढ्रे मुन्टो कडा हुन्छ । रक्तप्रवाह बढ्नाले योनिबाट चिप्लो पदार्थ बग्न थाल्छ । योनिका भित्री भाग फुलेर फैलिन्छ । उत्तेजित भएको बेलामा भगाङ्कुर (Clitoris)को लम्बाइ र आकार बढ्छ र कडा तथा ठाडो हुन्छ । योनिको आकारमा वृद्धि तथा कसिलो हुन्छ ।

स्त्रीमा देखापर्ने यौन उत्तेजनाका लक्षणहरू निम्नलिखित छन् :

- योनिका ओष्ठहरूको आकार बढ्छ ।
- योनिबाट योनिरस निस्कन्छ ।
- स्तनको आकारमा वृद्धि हुनुको साथै स्तनका मुन्टाहरू कडा र लामा हुन्छन् ।
- भगाङ्कुर उत्तेजित हुन्छ र कडा र ठाडो हुन्छ ।
- मुटुको धड्कन बढ्छ ।
- अनुहार चम्किलो र रातो देखिन्छ ।

२) धारणको अवस्था (Plateau)

यो यौनिक प्रतिक्रिया चक्रको दोस्रो अवस्था हो । यस अवस्थामा यौन उत्तेजनामा निकै वृद्धि आउँछ । योनिभित्र लिङ्ग पसाएर भित्रबाहिर गराइरहेको अवस्थामा उच्च अवस्था हो । यो अवस्थामा यौन जोडीलाई चरम आनन्द महसुस हुन्छ । तिनीहरू आ-आफ्नै तरिकाले आनन्द ग्रहण गरिरहेका हुन्छन् । यस अवस्थामा बाहिरी संसारको कुनै चासो नै नभएको जस्तै लाग्दछ । केवल यौनिक आनन्दमा लीन भएर लागिरहेका हुन्छन् । वीर्य स्खलनलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न सक्नेहरूका लागि यो समय अलि लामो पनि हुन्छ ।

क) पुरुषमा धारणको अवस्था (Plateau in Male)

यस अवस्थामा रक्तप्रवाह बढ्नाले लिङ्गको आकार बढ्छ र यसको रङ्गपनि गाढा बैजनी हुन्छ । त्यस्तै अण्डकोषको आकारमा पनि वृद्धि हुन्छ । अण्डकोषको अत्यधिक वृद्धि हुनुले चरम आनन्दको अवस्थामा पुग्न लागेको सङ्केत गर्दछ ।

ख) महिलामा धारणको अवस्था (Plateau in Female)

महिलामा पनि पुरुषमा जस्तै धारणको अवस्था आउँछ । योनिको भित्री भाग र स्तन दुवै फुल्दै जान्छन् । लिङ्गको घर्षणले गर्दा योनिमा दवाव बढ्छ र उत्तेजना प्रभावकारी हुन्छ । आँखाका नानीहरू फैलन थाल्छन्, श्वासप्रसवासको गति बढ्नुको साथै गर्धनमा नसा स्पष्ट देखिन्छन् । यस अवस्थामा योनिको भित्तामा भएका रक्त नलीहरू फुल्दै आउँछन् जसको कारण योनिमार्ग साँघुरिन पुग्छ जसलाई अर्गाज्मिक प्लाटफर्म (Orgasmic Platform)भनिन्छ । योनिमार्ग साँघुरो हुने हुँदा लिङ्गको आकार सानो भए पनि योनि खुकुलो भएको महसुस हुन पाउँदैन ।

३) चरम आनन्द (Orgasm)

यो यौन प्रतिक्रिया चक्रको तेस्रो अवस्था हो । यौन उत्तेजना चरम सीमामा पुगेपछि केही समय (सेकेन्ड) को लागि त्यहाँभन्दा अघि बढ्न नसकेपछि एकै छिनमा यौन तनाव झनै चरम अवस्थामा आउँछ त्यसलाई नै चरम आनन्द (Orgasm) भनिन्छ । यसलाई यौन प्रतिक्रिया चक्रको महत्वपूर्ण अवस्थाको रूपमा लिइन्छ । यो समय ज्यादै छोटो हुन्छ र निकै आनन्दपूर्ण हुन्छ । मांसपेशीहरू कस्सिएका हुन्छन् र उत्तेजना जननेन्द्रियतर्फ केन्द्रित हुन्छ । विस्तारै यो उत्तेजना सारा शरीरमा फैलिन थाल्दछ । चरम आनन्द हुँदाखेरि मांसपेशीहरू खुम्चिन्छन् । यौनसम्पर्क भई चरम सुखमा पुगेका अवस्थामा मुटुको धड्कन बढ्ने, लामालामो सास फेर्ने, अनुहार चम्किलो र रातो हुने, यौन जोडीलाई बेस्सरी कसेर समाउन मन लाग्ने, बेस्सरी चुम्बन गर्न मन लाग्ने, विभिन्न प्रकारको आवाज निकाल्ने तथा पसिना आउने आदि लक्षणहरू हुन्छन् । चरम आनन्दको अन्तिम अवस्थामा पुरुषको वीर्य स्खलन हुन्छ । पुरुषको वीर्य स्खलन हुनुभन्दा पहिले नै स्त्रीलाई चरम आनन्द प्राप्त भएन भने सम्पूर्ण यौनसम्पर्क क्रिया नै अपूर्ण हुन्छ । त्यसैले पुरुषले यौनसम्पर्क गर्दा स्त्रीलाई चरम आनन्द भइसकेको छ छैन भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

क) पुरुषमा चरम आनन्द (Orgasm in Male)

पुरुषमा हुने चरम आनन्दलाई दुई अवस्थामा विभाजन गरिएको छ । पहिलो अवस्थामा शुक्रबाहिनी नली, प्रोस्टेट ग्रन्थी र वीर्य थैली खुम्चन्छन् र तरङ्गहरू उत्पन्न हुन थाल्छन् । फलस्वरूप वीर्य मूत्रनलीसम्म आउन जोड गर्छ र स्खलनको प्रक्रिया सुरु हुने सङ्केत गर्छ भने दोस्रो अवस्थामा स्खलन भएको वीर्य मूत्रनलीमार्फत् महिलाको योनिमार्गभित्र स्खलन हुन्छ । वीर्य स्खलन भएपछि पुरुषको शरीरमा शिथिलता आउँछ । एउटै यौन सम्पर्कको चरणमा महिलामा जस्तो पुरुषमा पटकपटक चरम सुख प्राप्त हुँदैन । पुरुषले स्त्रीलाई चरम आनन्द प्रदान गर्न आफ्नो उत्तेजनालाई नियन्त्रणमा राख्न सक्नुपर्छ । यसको लागि पुरुषले आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान योनिमा र लिङ्गको गतिमा केन्द्रित गर्नुहुँदैन । लिङ्गको गतिलाई कस्तो पार्ने भन्ने कुरा पुरुष र स्त्रीको व्यक्तिगत रुचिमा निर्भर गर्दछ । शीघ्र चरम आनन्द प्राप्त हुने पुरुषले स्त्रीको भगाङ्कुर र कामोत्तेजनाका अरू अङ्गहरूमा स्पर्श गरी उनलाई पूर्ण कामोत्तेजना र चरम सुखमा पुऱ्याइसकेपछि मात्र चरम आनन्द लिनु पर्दछ । सिघ्र स्खलन हुने पुरुषले यौन सम्पर्कको अवधिलाई बढाउन चाहेमा संयमता अपनाउन सक्नु पर्दछ र स्खलन हुने बेला सुरु हुन थाल्नु भन्दा केही समयपहिलै स्त्रीको योनिबाट लिङ्ग झिकेर केही बेरसम्म यौन सम्पर्कलाई रोक्न सकेमा र आपसी सल्लाहमा आसन परिवर्तन गरेमा छिटो स्खलन हुनबाट रोक्नका लागि सहयोग पुग्न सक्दछ ।

ख) महिलामा चरम आनन्द (Orgasm in Female)

२० औं शताब्दीको मध्यसम्म आइपुग्दा पनि मानिसहरूमास्त्रीहरूले यौनिक आनन्द प्राप्त गर्न सक्दैनन् भन्ने थियो । तर आजभोलि महिलाहरूले पनि चरम आनन्दको अनुभूति गर्छन् भन्ने कुरा प्रमाणित भइसकेको छ । एउटै महिलामा पनि चरम आनन्दको प्रतिक्रिया समय परिस्थितिअनुसार फरक पर्न जान्छ । यदि उनलाई अत्यधिक चरम आनन्द प्राप्त भएको छ भने उनको योनिमार्गको भित्ता पुरुषलाई पनि महसुस हुने गरेर पटकपटक सङ्कुचन हुन्छ । तर

सामान्य चरम आनन्दमात्र प्राप्त भएको छ भने योनिमार्गको भित्ता ३-५ पटकसम्म मात्र सङ्कुचन हुन्छ ।

यौन सम्पर्कका बेलामा चरमसुख वा चरम आनन्दमा नपुगेमा हातले योनि तथा भगाङ्कुरलाई चलाएर, मालिस गरेर मैथुनिक कार्य गरी चरम आनन्दको अवस्थामा पुग्न सकिन्छ । पुरुषको चरम सुखको अवधिका तुलनामा महिलाको चरम सुख ढिला हुने वा पुरुषको शीघ्र स्खलनको समस्या भएमा यौनसम्पर्क सुरु गर्नुभन्दा पहिला गरिने प्राक्कृडा (Foreplay)लाई अझै प्रभावकारी बनाउनु पर्दछ । अर्थात् अलि धेरै बेरसम्म प्राक्कृडा गरेर स्त्री धेरै नै उत्तेजनामा पुगेपछिमात्र स्त्रीको योनिमा लिङ्ग पसाउने र मन्द गतिमा यौनसम्पर्क गरेमा स्खलन हुने समय लामो हुने तथा महिलाको चरम सुख छिटो प्राप्त गराउनमा मदत पुग्दछ । यसले गर्दा दुवै यौन जोडीलाई एकै पटक वा स्त्रीलाई पहिला चरम सुखमा पुग्नमा सहयोग पुग्दछ । स्त्री पहिला चरम सुखमा पुगेपछि पुरुषको स्खलन भई चरम सुखमा पुग्नु दुवैलाई चरम आनन्द अर्थात् चरम सुख प्राप्त गर्ने सही उपाय हुन सक्दछ ।

४) सम्पन्नताको चरण (Resolution)

यो यौन प्रतिक्रिया चक्रको अन्तिम तथा चौथो अवस्था हो । चरम आनन्दको अवस्थामा पुगिसकेपछि पुनः उत्तेजनाविहीन समान्य अवस्थामा फर्कनुलाई सम्पन्नताको चरण भनिन्छ । यस चरणमा महिला र पुरुषमा फरकफरक किसिमको अनुभव हुन्छ । सामान्यतया महिलामा बहु चरम आनन्द प्राप्त गर्ने गुण रहेको हुन्छ साथै पहिलेकै सामान्य अवस्थामा फर्किनुपूर्व यौन उत्तेजनालाई निरन्तरता दिनसक्ने क्षमता हुन्छ भने पुरुषमा एकपटकको चरम आनन्दको अवस्थापछि सामान्यतया तुरुन्तै उत्तेजनाको क्षमता हुँदैन । यी सब कुराहरूलाई दम्पत्ती वा यौन जोडीबिच प्रेम, विश्वास, उमेर, घनिष्टता, वातावरण ।आदि कुराले प्रभाव पार्दछ । चरम आनन्दपश्चात स्त्री-पुरुष दुवैलाई थाकेको अनुभूति हुन्छ । उत्तेजित भएको लिङ्ग विस्तारै विस्तारै शिथिल हुँदै गएर पहिलेकै अवस्थामा आउँछ । पिसाब गर्न मन लाग्न सक्छ ।

क) पुरुषमा सम्पन्नताको चरण (Resolution in Male)

पुरुषमा यौन सम्पर्कको सम्पन्नता दुई अवस्थामा सम्पन्न हुन्छ । पहिलो अवस्थामा जननेन्द्रियको सङ्कुचनको कारण लिङ्गका रक्त नलीहरूमा भरिएको रगत शरीरिका अन्य भागमा फर्कन्छ जसको कारण लिङ्गशिथिल र नरम हुन जान्छ । त्यस्तै दोस्रो अवस्थामा अण्डकोष तानिएर बढेको अनि माथि पुगेको अवस्थामा पुनः अण्डकोषको थैलीले आफ्नो वास्तविक आकार ग्रहण गरी अण्डकोष पूर्ववत् अवस्थामा स्थापित हुन्छ ।

ख) महिलामा सम्पन्नताको चरण (Resolution in Female)

महिलामा पनि पुरुषमा जस्तै सम्पन्नताको चरण आउँछ । यस अवस्थामा मांसपेशीमा हुने सङ्कुचनका कारण जननेन्द्रिय (योनी)का रक्त नलीहरूमा भरिएर रहेको रगत शरीरिका अन्य भागमा फर्कन्छ र योनि पूर्वअवस्थामा फर्कन्छ साथै बाहिरी ओष्ठको रङ्ग पनि पहिलेकै अवस्थामा आउँछ । भगाङ्कुर पनि पहिलेकै अवस्थामा फर्कन्छ भने स्तनका मुन्टाको वरिपरिको भाग पनि पहिलेकै अवस्थामा फर्कन्छ । स्त्रीको योनिपनि विस्तारै विस्तारै आफ्नो पहिलेकै स्थितिमा आउँछ ।

५.१६.यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य

यौन स्वास्थ्य भनेको यौन व्यवहारसँग सम्बन्धित अङ्गहरूको स्वस्थ अवस्था हो । जसले सकारात्मक तवरले व्यक्तित्व विकास, आपसी सम्बन्ध र प्रेमको प्रवर्द्धन र अभिवृद्धि गर्दछ । यौनिकताअन्तर्गत जीवनका भावनाहरू, यौनिक अनुभूतिहरू, यौन व्यवहारहरू, लिङ्ग, लैङ्गिक पहिचान र लैङ्गिक भूमिका, आकर्षण, यौनिक आनन्द, यौनिक परिचय र प्रजनन जस्ता विषयहरूको समग्र रूप पर्दछन् । यसर्थ यौन स्वास्थ्य भनेको यौनिकताका सम्बन्धमा रोग तथा असक्षमता वा दुर्बलता नहुनुमात्रै नभई शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक र सामाजिक तवरले स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त हुनु हो । यौन स्वास्थ्यका लागि सकारात्मक र सम्मानित सम्बन्ध, आनन्दमय र सुरक्षित यौनिक व्यवहारको अनुभव गर्न सक्ने, यौन शोषण, भेदभाव र हिंसाबाट मुक्त हुन पाएको अवस्था हुनु पर्दछ ।

क) प्रजनन स्वास्थ्य

प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले प्रजनन प्रणाली, प्रजनन अङ्गहरू र यिनका कार्यहरूका सम्बन्धमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तवरले पूर्ण स्वास्थ्यको अवस्थालाई जनाउँछ । खाली रोगव्याधी तथा शारीरिक विकार नभएको अवस्थामात्र प्रजनन स्वास्थ्य होइन । यसमा प्रजनन प्रणाली र यसका कार्यप्रक्रियासँग सम्बन्धित सबै कुराहरू पर्दछन् । त्यसकारण प्रजनन स्वास्थ्यमा मानिसहरूको सन्तुष्टि रसुरक्षित यौन जीवनयापन गर्ने क्षमता, सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता र त्यसबारे निर्णय गर्ने स्वतन्त्रतासमाहित भएका हुन्छन् । गर्भधारण तथा सन्तान जन्माउनेबारे निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता अन्तर्गत सुरक्षित,प्रभावकारी, धान्न सकिने र स्वीकार्य परिवार नियोजनका साधनहरूको सुलभता हुनु र त्यसबारे जानकारी पाउनु पुरुष र महिलाको अधिकार हो । साथै कानुनविरुद्ध नहुने गरी प्रजननलाई नियमित गर्ने अन्य उपायहरू अपनाउने र महिलाहरूलाई गर्भवती र प्रसूति अवस्थामा सुरक्षित राख्ने उपयुक्त स्वास्थ्य सेवासम्मको पहुँचको अधिकार र दम्पत्तीले स्वस्थ शिशु पाउने अधिकारहरू पनि यसैअन्तर्गत पर्दछन् । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनकाअनुसार प्रजनन स्वास्थ्य भनेको “प्रजनन स्वास्थ्य भनेको प्रजनन प्रणाली, प्रजनन अङ्गहरू तथा तिनका कार्यहरूको सम्बन्धमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तवरले पूर्ण स्वास्थ्यको अवस्थाको अवस्था हो ।” प्रजनन स्वास्थ्यलाई सुरक्षित, संरक्षित र उन्नत बनाउन गर्भावस्था, प्रसवावस्था र प्रसुति अवस्थाको हेरचाह आवश्यक पर्छ । प्रजनन स्वास्थ्यको अवधारणा सर्वप्रथम सन् १९९४ मा कायरोमा भएको जनसङ्ख्या र विकास सम्मेलनबाट आएको हो ।

प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरू (Componentsof Reproductive Health)

प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरू अन्तर्गत निम्न विषयहरू पर्दछन् :

- परिवार नियोजन
- सुरक्षित मातृत्व
- नवजात शिशु तथा बाल स्वास्थ्य स्याहार
- गर्भपतनको कारणहरूबाट उत्पन्न हुने समस्याहरूको रोकथाम तथा उपचार

- यौन रोग/सङ्क्रमण र एच(च)आइ.भी./एड्स
- बाँझोपनको रोकथाम तथा उपचार
- किशोरकिशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य
- प्रौढ महिलाका प्रजनन स्वास्थ्य

यसका अतिरिक्त लैङ्गिक समानता, महिला सशक्तीकरण, पुरुषको सहभागिता, यौन तथा प्रजनन अधिकार तथा मानव जीवनचक्रको प्रत्येक अवस्थामा उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा पाउने कुरा यौन तथा प्रजननस्वास्थ्य अन्तर्गत पर्दछ । प्रजनन स्वास्थ्यले गर्भधारणदेखि मानिस नमरुन्जेलसम्म मानव स्वास्थ्यको सन्दर्भमा सरोकार राख्दछ ।

ख) गर्भ व्यवस्थापन

विवाह पश्चात् गर्भधारण गरी सन्तान जन्माउने रहर हरेक दम्पत्तिलाई हुन्छ । आमाबाबु बन्नुलाई सौभाग्यको रूपमा पनि लिईन्छ । तर महिलाले जहिले पनि राम्रोसँग सोचविचार गरेर आफूलाई सहज हुने गरेर मात्रै गर्भधारण गर्नु पर्दछ । किनकी गर्भधारण महिलाको जीवनको एक जटिल अवस्था हो । गर्भ व्यवस्थापन भन्नाले दम्पत्तीले अनिच्छित गर्भ रहनबाट बच्ने ,दम्पत्तीले चाहेको समयमा सन्तान जन्माउनका लागि, दुई सन्तानकाबिचको जन्मान्तरका लागि र सन्तानको रहर पुगिसकेपछि गर्भ रहन नदिनु भन्ने बुझिन्छ । गर्भ व्यवस्थापनमा परिवार नियोजनका प्राकृतिक विधि,कृत्रिम विधि अर्न्तगतपर्ने स्थायी तथा अस्थायी साधनहरूलगायत गर्भपतनको पनि भूमिका रहेको हुन्छ । ***(परिवार नियोजनका साधनहरूले गर्भव्यवस्थापनमा खेल्ने भूमिकाको बारेमा एकाइ ७ जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा चर्चा गरिएको छ ।) यसकारण यहाँ गर्भपतनको बारेमा मात्र चर्चा गरिएको छ ।***

गर्भपतन भन्नाले गर्भमा रहेको भ्रुण प्राकृतिक रूपमा जन्मनुभन्दा अगाडि नै गर्भाशयबाट बाहिर निस्कनु हो । गर्भमा रहेको बच्चालाई जन्मन नदिई जन्मनुभन्दा अगाडि नै विभिन्न कारणहरूले खेर जानुलाई गर्भपतन भनिन्छ । चिकित्साशास्त्रकाअनुसार महिनावारी रोकिएको पहिलो दिनबाट २२ हप्ताभित्रमा खेर गएमा वा तुहिएमा मात्र गर्भपतन भएको मानिन्छ । गर्भपतन सामान्यतया दुई किसिमको हुन्छ :

१) आफैँ हुने गर्भपतन वा गर्भ तुहिनु (Spontaneous Abortion)

गर्भ रहेको २२ हप्ता नपुग्दै भ्रुण ज्यूदो तथा मृत रूपमा खेर जानु वा स्वतः हुने गर्भपतन लाई नै आफै हुने गर्भपतन वा गर्भ तुहिनु (Spontaneous Abortion)भनिन्छ । यस्तो किसिमको गर्भपतन महिला वा कसैको करकापबाट नभई आफैं हुन्छ । खास गरी महिलाको पाठेघर असामान्य भएर, आमालाई दीर्घ रोगहरू र अन्य कडा किसिमका रोग लागेमा गर्भ तुहिन्छ । त्यसैगरी आमाको पोषण स्थिति ज्यादै न्यून हुनु, पाठेघरमा चोटपटक लागेमा ,मानसिक तनाव भएमा पनि गर्भपतन हुने सम्भावना हुन्छ । गर्भावस्थामा पोषण, सरसफाइ, नियमित परीक्षण जस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ ।

२) जानी जानी गराएको गर्भपतन (Induced Abortion)

गर्भपतन महिलाको आफ्नो इच्छा वा कसैको दबाबबाट गर्भ तुहाउनुलाई कृत्रिम वा जानी जानी गराएको गर्भपतन (Induced Abortion)भनिन्छ । गर्भलाई अन्त्य गर्ने मनसायले जानी जानी विभिन्न औषधी खाएर वा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा गर्भमा भएको भ्रूणलाई शरीरबाहिर निकाल्नुलाई नै जानी जानी गराएको गर्भपतन हो । विशेष गरी छोराको चाहना भएर, बलात्कार, अबैध यौन सम्बन्धबाट बसेको गर्भ वा नचाहँदा नचाहँदै बसेको गर्भ रहेको अवस्थामा गर्भपतन गराउने चलन छ । साथै वच्चा जन्माउँदा आमाको ज्यान जाने सक्ने संम्भावना भएमा, गर्भको बच्चा विकलाङ्ग हुने अवस्थामा पनि गर्भपतन गराउन पाईन्छ । नेपालमा गर्भपतनलाई पनि कानुनी मान्यता दिइएको छ । कानुनी मान्यताअनुसार गर्भवती महिलाको खुसीमा १२ हप्तासम्मको गर्भ, जर्बरजस्ती करणी वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको १८ हप्तासम्मको गर्भ गर्भपतन गराउन सकिन्छ ।

गर्भाधान तथा गर्भपतन प्रजनन स्वास्थ्यको मुख्य पक्ष भएकाले विवेकपूर्ण गर्भाधान गर्ने सकेसम्म गर्भपतन नगराउने र गराउनै परेमा तालिम प्राप्त तथा अनुमति प्राप्त चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीबाट गराउनु पर्दछ । तसर्थ असुरक्षित तरिकाले गर्भपतन गराउँदा महिलाको ज्यानै जाने खतरा हुनुका साथै प्रजनन स्वास्थ्यमा पनि नराम्रो असर पर्ने भएकाले गर्भव्यवस्थापनका लागि पटक पटक गर्भपतन गराउनु हुदैन । गर्भपतनले विभिन्न प्रकारका समस्या आएमा गर्भलाई सही तरिकाबाट व्यवस्थित गर्न मदत गर्नुका साथै जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न पनि सहयोग पुग्दछ । तथापि गर्भपतन गराउने कुरा स्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट जोखिमयुक्त हुन्छ । यदि दुई सन्तान भैसकेको छ भने परिवारको नियोजनको स्थायी विधि अपनाउँदा प्रभावकारी हुन्छ ।

क्रियाकलाप :

तपाईंका समुदायमा भएका स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन गरेका व्यक्तिहरूसँग गर्भव्यवस्थापनको भरपर्दो माध्यमका रूपमा गर्भपतनलाई किन लिनु हुँदैन भन्ने विषयमा तलका प्रश्नहरू सोधी त्यसका आधारमा छोटो प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् :

(क) गर्भपतन किन पटक-पटक गराउनु हुदैन ?

(ख) गर्भपतनबाट महिलाको स्वास्थ्यमा कस्ता असरहरू पर्दछन् ?

(ग) गर्भपतन गराउँदा किन तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्धारा मात्र गराउनु पर्दछ ?

५.१७. यौनजन्य सङ्क्रमण र ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमणको जोखिमको पहिचान र न्यूनिकरण गर्ने उपायहरू

क) यौनजन्य रोगहरू तथा सङ्क्रमणहरू

सामान्यतया यौन सम्पर्कको माध्यमबाट यौन सङ्क्रमित व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने सङ्क्रमणहरूलाई यौनजन्य सङ्क्रमण भनिन्छ । विशेष गरी असुरक्षित यौन सम्पर्कको कारणबाट यौनजन्य रोगहरूको सङ्क्रमण हुन्छ । असुरक्षित यौन सम्पर्क भन्नाले यौन अङ्गहरू परिपक्व नहुदैं यौन कार्य धेरै जनासँग गरिने यौन क्रियाकलाप, कन्डमको प्रयोगबिना गरिने

यौन सम्पर्क, अप्राकृतिक तवरले गरिने यौन क्रियाकलाप आदिलाई बुझाउँछ । असुरक्षित यौन व्यवहारबाट नै यौनजन्य रोगहरू सर्छन् । यसकारण कम उमेरमा यौन अङ्गहरू परिपक्व नहुदै यौन सम्पर्क गर्नुहुदैन । यस किसिमका सङ्क्रमणहरू असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्दा सङ्क्रमित यौन साथीबाट सर्दछन् । धेरैजसो यौन सङ्क्रमणहरू समयमै उपचार गरेमा पूर्ण रूपमा निको हुन्छन् भने कतिपय यौन सङ्क्रमणहरूलाई पूर्ण रूपमा निको पार्न सकिँदैन । यी दुवै प्रकारका यौन सङ्क्रमणहरू महिला र पुरुषलाई हुन्छन् । त्यसका साथै एउटा गर्भवती महिलाबाट उसको गर्भमा रहेको बच्चालाई पनि यौन सङ्क्रमणहरू सर्न सक्दछन् भने कहिलेकाहीँ बच्चा जन्माउने क्रममा पनि यो सङ्क्रमण आमाबाट बच्चालाई सर्न सक्दछन् । यसबाट के बुझ्न सकिन्छ भने व्यक्ति परिपक्व भएपछि मात्र यौन सम्पर्क गर्न योग्य हुन्छ । किनभने यौनजन्य रोगबाट सुरक्षित हुने ज्ञान, सिप विकास भएको हुन्छ । एड्स, भिरिङ्गी, सुजाक, सनकाइड जस्ता रोगहरू यौनजन्य रोगहरू हुन् ।

ख) यौन सङ्क्रमणका प्रकारहरू

यौन सङ्क्रमणलाई दुई ठुला भागमा विभाजित गर्न सकिन्छ । यौन सङ्क्रमणका प्रकारहरूका बारेमा निम्नानुसार वर्णन गरिएको छ :

अ) **उपचार (निको) गर्न सकिने यौन सङ्क्रमणहरू :** उपचार (निको) गर्न सकिने यौन सङ्क्रमणहरूलाई औषधीहरूद्वारा उपचार गरेर निको पार्न सकिन्छ । तर यिनीहरूलाई समयमै पत्ता लगाई उपचार गरिएन भने यसमध्येका केहीले अपरिवर्तनीय विगार गर्न सक्छ, जस्तै : बाँझोपन, पाठेघर वरिपरिका अङ्गका सङ्क्रमण , समय नपुग्दै प्रसव हुने, पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने, पाठेघरभन्दा बाहिर गर्भ बस्ने तथा अण्डकोषको सङ्क्रमण आदि । शिशुहरूमा न्यूमोनिया वा अन्य सङ्क्रमणहरू पनि गराउन सक्छ कहिले काहीँ यसले मृत्यु पनि गराउन सक्दछ ।

आ) **उपचार गर्न (निको) पार्न नसकिने यौन रोगहरू :** उपचार गर्न (निको)पार्न नसकिने यौन रोगहरू भाइरसले गराउँछन् । यी सङ्क्रमणहरूलाई उपचार गर्न वा निको पार्न नसकिने भए पनि केही स्थितिहरूमा यी रोगका लक्षणहरूलाई कम गरेर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । यस्ता सङ्क्रमणहरूमा धेरैजसो यौन अङ्गका मुसा र यौन अङ्गमा आउने जनै खटिराहरू हुन्छन् । यी सङ्क्रमणहरू सक्रिय रहेका अवस्थामा जननेन्द्रियमा र जननेन्द्रियको वरिपरि नाङ्गै आँखाले देख्न सकिन्छ ।

ग) एच.आइ.भी. सङ्क्रमणको जोखिम

एच.आइ.भी.को सङ्क्रमणमध्ये धेरैजसो यौन सम्पर्कको माध्यमबाट सरेको पाइन्छ । किशोरावस्थामा साथीहरूको प्रभावले, यौन व्यवहारसम्बन्धी कौतूहलता, यौन व्यवहारको अनुभव गर्ने चाहना तथा साथीहरूको दवावमा परेर किशोरकिशोरीहरूले असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसै गरेर कुसङ्गतमा परेर लागु पदार्थको प्रयोग गर्दै सुईबाट लागु पदार्थ प्रयोग गरेमा सजिलैसँग ए(च)आइ.भी.को सङ्क्रमण हुन सक्दछ । किशोरकिशोरीहरूलाई बेलैमा उचित जानकारी दिई यसबाट आउन सक्ने भयावह अवस्थाबाट केही हदसम्म भएपनि जोगिन सकिन्छ ।

ए(च)आइ.भी. ⁄ एड्स (HIV AIDS)

विश्वव्यापी रूपमा देखिएको एक घातक रोग ए(च)आइ.भी. ⁄एड्स हो । ए(च)आइ.भी.अति सूक्ष्म विषाणु (Virus)हो । यो विषाणु जीवाणु तथा कीटाणुभन्दा धेरै सूक्ष्म हुन्छ । ए(च)आइ.भी.मानव शरीरमा मात्र जीवित रहनसक्ने विषाणु हो । यो एउटा मानिसबाट अर्को मानिसमा सर्छ । यो जनावरबाट मानिसमा र मानिसबाट जनावरमा सर्दैन । यो विषाणुले सङ्क्रमण भएको व्यक्तिमा रोगप्रतिरोध क्षमताको कमी हुँदै जान्छ । यसले मानिसको रोगसँग लड्ने क्षमता (प्रतिरक्षा प्रणाली) लाई कमजोर पार्दै जान्छ र पछि एड्स हुन्छ । कोही पनि ए(च)आइ.भी. बाट सङ्क्रमित हुन सक्छ । उसलाई थाहा नहुन सक्छ र वर्षौंसम्म स्वस्थ देखिन सक्छ । ए(च)आइ.भी. (HIV)को पुरा रूप Human Immune Deficiency Virus हो ।

ए(च)आइ.भी. शरीरमा प्रवेश गरेपछि मानवको शरीरमा प्राकृतिक रूपमा भएको रोगप्रतिरोध क्षमतालाई कमजोर गर्दै जान्छ । जब कुनै ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिको ए(च)आइ.भी.ले गर्दा रोग प्रतिरक्षा प्रणाली धेरै नै कम हुन्छ र विभिन्न रोगका लक्षणहरू देखा पर्दछन् त्यस अवस्थालाई एड्स अवस्था भनिन्छ । ए(च)आइ.भी. शरीरमा प्रवेश गरेपछि मानवको शरीरमा प्राकृतिक रूपमा भएको रोग प्रतिरोध क्षमता कमजोर भएपछि एड्स हुन्छ । यस अवस्थामा मानिसलाई जुनसुकै रोग सजिलैसँग लाग्न सक्दछ

यस्तो अवस्थामा जुन रोग लाग्दछ त्यसैका लक्षणहरू मानिसहरूमा देखिन्छन् । AIDSको पुरा रूप (Acquired Immune Deficiency Syndrome) हो । सर्वप्रथम सन् १९८१ मा अमेरिकामा पहिलोपटक एड्स रोगीहरू पत्ता लागेका थिए । नेपालमा भने सन् १९८८ मा (वि.सं. २०४५) मा चार जना एड्स रोगी देखापरेका थिए । यस रोगको भाइरस सङ्क्रमित बिरामीको रगत, वीर्य, योनिरस आदिमा पाईन्छ । ए(च)आइ.भी. भाइरस मानिसको शरीर बाहिर सजिलै नाश हुन्छन् । हालसम्म पनि यो रोगको कुनै प्रभावकारी औषधी र खोप पत्ता लागेको छैन । तर शरीरको प्रतिरक्षा शक्ति बढाउने औषधी नियमित रूपमा सेवन गरेमा बाँच्ने अवधि बढाउन सकिन्छ । विशेष गरी यौन व्यवसायमा संलग्न व्यक्तिमा र रोजगारीका लागि अन्य देशमा गएर फर्किएका युवाहरूमा प्राय गरेर यो रोग बढी मात्रामा देखा परेको छ । हाम्रो समाजमा यस्ता व्यक्तिहरूलाई घृणाको दृष्टिले हेर्ने गरिन्छ । जुन नराम्रो पक्ष हो । समाजमा उनीहरूलाई समान व्यवहार गर्न सकेमा आत्मबलमा वृद्धि भई अलि लामो समय बाँच्ने आधार मिल्दछ ।

घ) ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमणका मुख्य तीन अवस्थाहरू (चरणहरू)

क) झ्याली अवस्था (Window Period)

ए(च)आइ.भी. विषाणु शरीरभित्र पसेको सुरुको तिन महिनाभित्र नेपालमा गरिने रगत जाँचबाट पत्ता लाग्दैन । शरीरमा ए(च)आइ.भी. विषाणुको सङ्क्रमण भएको तर रगत जाँच गर्दा पनि विषाणु नदेखिने अवस्थालाई झ्याली अवस्था भनिन्छ । तर पनि विषाणु शरीरमा पसेपछि विषाणु भएको व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ । यो अवस्था सुरुको ६ देखि १२ हप्ताको हुन्छ । कसैकसैमा यो अवस्था ६ महिनासम्म पनि हुन सक्दछ । त्यसैले ए(च)आइ.भी. सर्ने सम्भावना भएको खतरापूर्ण व्यवहार गरेमा ३ महिना पुगेपछि र ६ महिना पुगेपछि रगत जाँच गराउनु राम्रो हुन्छ ।

ख) लक्षणबिनाको बाहक अवस्था (Asymptomatic Carrier Stage)

शरीरमा एच)आइ.भी. सङ्क्रमण भएको, रगत जाँच गर्दा एच)आइ.भी. विषाणु देखिने तर एड्सको लक्षण नदेखिएको अवस्था हो । कुनै व्यक्तिमा एच)आइ.भी. सङ्क्रमण भइसकेको तर रोगको कुनैपनि चिन्ह तथा लक्षणहरू नदेखिएको अवस्थालाई लक्षणबिनाको बाहक अवस्था भनिन्छ । यो अवस्था १२ हप्तापछि ५ देखि १० वर्षसम्मको हुन्छ । तर यो विभिन्नतत्त्वहरूमा भर पर्दछ । जस्तै मानिसको रहनसहन, खानपिन आदिले हाल एच)आइ.भी. सङ्क्रमणकोअवस्था १५, १६ वर्षसम्म पनि एड्स अवस्थामा नपुगी लम्बिएको पाइएको छ ।

ग) एड्स अवस्था (AIDS Stage)

एच)आइ.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिको शरीरमा रोगका चिन्ह तथा लक्षणहरू देखिन थालेको अवस्थालाई एड्स अवस्था भनिन्छ । एच)आइ.भी. सङ्क्रमणको अन्तिम अवस्था भनेको एड्स हो जुन अवस्थामा सङ्क्रमित व्यक्तिलाई विभिन्न अवसरवादी रोगहरूले आक्रमण गरिसकेको हुन्छ वा त्यस्तो सङ्क्रमित व्यक्तिको रोगसँग लड्ने क्षमताको कमी हुन्छ । प्रायः एड्स भइसकेपछिको अवस्था ६ महिनादेखि २ वर्षसम्मको मात्र हुन्छ ।

एड्सका लक्षणहरू यसप्रकार रहेका छन् :

यो रोगको सुरुवातको अवस्थामा लक्षणहरू केही पनि देखिदैनन् किनकी यो आफैंमा कुनै रोग होइन । यसले त केवल हाम्रो शरीरको रोग विरुद्ध लड्ने क्षमतालाईं क्षयीकरण गर्दछ । जसको कारण साधारण रोगले पनि सताउँछ र अन्त्यमा रोग निको हुँदैन र मृत्यु समेत हुन्छ । यस रोगका लक्षणहरू निम्न रहेका छन् :

क) मुख्य लक्षणहरू

- एक महिनामा शरीरको १० प्रतिशत भन्दा बढी तौल घट्ने,
- तिन हप्ता वा सो भन्दा बढी समयसम्म झाडापखाला लागिरहने,
- एक महिनाभन्दा बढी समयसम्म ज्वरो आइरहने,
- घाउचोटपटक चाँडो निको नहुने,
- जनै खटिरा आइरहने,

ख) साधारण लक्षणहरू

- राती सुत्दा शरीरबाट बढी पसिना आउनु,
- एक महिना भन्दा बढी खाकी लागिरहनु,
- शरीरका ग्रन्थीहरू सुन्निएर आउनु,
- मुख तथा घाँटीमा खटिरा आउनु,
- शरीरको घाउ चाँडो निको नहुनु,

एच)आइ.भी. सर्ने माध्यमहरू

एच)आइ.भी. निम्न माध्यमबाट एकबाट अर्कोमा सर्दछ :

- एच)आइ.भी.सङ्क्रमितरोगीसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नाले,
- एच)आइ.भी.सङ्क्रमित रगत लिनाले,
- एच)आइ.भी.सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका सुई, छुरा तथा छाला छेड्ने औजारहरू निर्मलीकरण नगरी प्रयोग गर्नाले
- एच)आइ.भी.सङ्क्रमित आमाबाट गर्भे शिशुमा पनि यो रोग लाग्दछ ।

एच)आइ.भी. नसर्ने व्यवहारहरू

एच)आइ.भी. निम्न कार्य गर्दा एकबाट अर्कोमा सर्दैन :

- एउटै कक्षामा पढ्दा र सँगै खेल्दा
- खोक्दा वा हाच्छिउ गर्दा
- अँगालो मार्दा
- हात मिलाउँदा, गालामा चुम्बन (Dry Kiss) गर्दा
- एच) आई. भी. सङ्क्रमितले प्रयोग गरेको काइँयो प्रयोग गर्दा
- एच) आई. भी. सङ्क्रमितले प्रयोग गरेको शौचालय प्रयोग गदा
- लामखुट्टे वा कीराफट्याङ्ग्राको टोकाइबाट
- एउटै भाँडामा खाना खाँदा
- एउटै नदी/पोखरीमा नुहाउँदा वा पौडी खेल्दा
- एउटै बस/रेल/हवाइजहाजमा यात्रा गर्दा
- एउटै कोठामा सुत्दा
- सङ्क्रमित व्यक्तिको लुगा लगाउँदा

ङ) एच)आइ.भी. र यौनजन्य सङ्क्रमणहरूको जोखिम न्यूनिकरण गर्ने उपायहरू

- कलिलो उमेरमा वा परिपक्व नभई यौनजन्य क्रियाकलापमा सहभागि हुनुहुदैन ।
- धेरै जनासँग जथाभावी यौन सम्पर्क गर्नुहुदैन किनकी यौन रोगीहरूसँग गरिने यौन सम्पर्कबाट यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

- यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ निरोधका साधन (कण्डम)प्रयोग गर्नुपर्छ । यसको प्रयोगले यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरूको जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ साथै अनिच्छित गर्भधारण रोक्न समेत मदत गर्दछ ।
- सुरक्षित यौन व्यवहारसम्बन्धी व्यापक जनचेतना जगाउनुपर्छ ।
- ए(च)आइ.भी. र यौनजन्य सङ्क्रमणहरूबाट रोगहरू रगतबाट सर्ने भएकाले परीक्षण गरिएको रगत मात्र लिनुपर्छ ।
- सुई वा छाला छेड्ने औजारहरू निर्मलीकृत गरेर वा एकपटक मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- यौन सङ्क्रमणका समयमै उपचार गरेमा ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमण हुने सम्भावना कम गर्न सकिन्छ ।
- पति र पत्नीकाबिचमा मात्र पारस्परिक यौनसम्पर्क गर्ने गरेमा पनि यौन सङ्क्रमण तथा ए(च)आइ.भी.को सङ्क्रमण हुनबाट जोगिन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

यौनजन्य रोगहरू लाग्नुका कारणहरू के के हुन सक्छन् ? यसबाट बच्न के कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ? समुहमा छलफल गर्नुहोस् र छलफलको निष्कर्ष सम्पर्क कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

च) ए(च)आइ.भी./एड्स, लान्छना र पुर्नस्थपना

ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमण भएका व्यक्तिहरूप्रति व्यक्ति वा समुदायले लगाउने दोष तथा उनीहरूलाईगर्ने हेला वा लाञ्छना हो । ए(च)आइ.भी. भएका व्यक्तिहरूमाथि व्यक्ति वा समुदायहरूले लगाउने विभिन्नआरोपहरू, उनीहरूप्रति राखिने नकारात्मक विचारहरू पनि लाञ्छना हुन् । तिरस्कार गर्ने हेप्ने, महत्वनदिने समाजदेखि टाढा राख्ने आदिले गर्दा भेदभाव हुने तथा मानवअधिकारको हनन हुने गरेको पाइन्छ । तल लाञ्छना तथा भेदभावका बारेमा सङ्क्षेपमा चर्चा गरिन्छ ।

लाञ्छना (Stigma)

कुनै पनि व्यक्तिलाई लागेको रोग वा उसले अपनाएको व्यवहार तथा व्यवसायको आधारमा परिवार तथा समाजले उसको चरित्र तथा व्यक्तिगत जीवनमा नकारात्मक असर पर्ने गरी सोच बनाउने तथा हेला तथा घृणा गर्ने व्यवहार नै लाञ्छना हो । ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमण भएका मानिसहरूलाई हाम्रो समाजमा विभिन्न किसिमका लाञ्छनाहरू लगाउनेगरेको पाइन्छ । जस्तैः ए(च)आइ.भी. समलिङ्गीहरू, यौन व्यवसायीबाट ए(च)आइ.भी.फैलिएको, खराब आचरण भएका तथा यौन व्यवसायीहरू भनेर बिल्ला लगाएको पाइन्छ । यसका साथै ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिहरू, यौन व्यवसायी, लागु पदार्थ सेवन गर्नेहरू, छाडा यौन व्यवहार भएका भनेर भन्ने गरेको पाइन्छ । कुनै व्यक्ति ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमित छ भनेर उसको गोप्यता र गोपनीयता भङ्ग गरिदिने वा कसैको अवस्था सार्वजनिक गर्न बाध्य पार्नु हुँदैन । यस्तो व्यवहार गर्नु भनेको उनीहरूको मानवअधिकारको

हनन गर्नु हो । ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिलाई पारिवारिक, सामाजिक र धार्मिक कुनै दृष्टिकोणबाट पनि लाञ्छना लगाउने वा भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्ने गर्नु हुँदैन । कुनै पनि व्यक्तिलाई लागेको रोग वा उसले अपनाएको व्यवहार तथा व्यवसायको आधारमा परिवार तथा समाजले गर्ने पक्षपातपूर्ण व्यवहार जस्तैः पारिवारिक तथा सामाजिक कार्यहरूमा सामेल नगराउनुनिम्तो नगर्नु महत्व नदिनु, घर तथा जागिरबाट निकालिदिनु, अस्पतालमा स्वास्थ्यकर्मीहरूले पक्षपातपूर्ण व्यवहार गर्नु भनेको भेदभाव हो । यसरी ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिहरूलाई विभिन्न अवसरहरूमा सामेल हुन नदिनुचाहिँ उनीहरूमाथि गरिएको भेदभाव हो ।

ए(च)आइ.भी. र एड्स भएकाहरूलाई समाजबाट हुने गरेको लाञ्छना र भेदभावका नकारात्मक असरहरू

ए(च)आइ.भी. र एड्स भएका व्यक्तिहरूलाई समाजबाट पूर्वाग्रह र भेदभाव गरेमा ती व्यक्तिहरूमा निम्नानुसारका नकारात्मक असरहरू पर्न सक्दछन् :

- आत्मबल घट्ने
- हीनताको भावना हुने
- बदलाको भावना आउने
- सम्बन्धबिचछेद
- मानसिक सन्तुलन बिग्रने
- आत्महत्या गर्न सक्ने

ए(च)आइ.भी. र एड्स भएकाहरूलाई समाजबाट हुने गरेको लाञ्छना र भेदभावका व्यवहारहरूबाट समाजमा पुर्नस्थपना गर्न सकिने उपायहरू :

- सबै मानिसहरूलाई गर्ने सरह सामान्य व्यवहार गर्ने ताकि उनीहरूमा आफू रोगी भएको कुनै अनुभुति नहोस् ।
- सामाजिक तथा साँस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा उनीहरूलाई पनि सहभागि गराउनुपर्छ ।
- सबै मानिसहरूमा विभिन्न सञ्चारका माध्यम, पत्रपत्रिकाको माध्यमबाट यो रोग सर्ने र नसर्ने माध्यमको सम्बन्धमा जानकारी गराउनुपर्छ ।
- विद्यार्थीहरूमा यस सम्बन्धी जानकारी पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा समावेश गरेर दिनुपर्छ ।
- ए(च)आइ.भी. र एड्स लाग्ने कारण यौन मात्र नभई अन्य कारणहरू पनि हुन्छन् भनी सबैलाई बुझाउन सक्नुपर्छ ।
- परिवार, समाजलगायत राष्ट्रको जिम्मेवारी पुरा गर्न उनीहरूलाई पनि समावेश गराउनु पर्दछ ।

- विभिन्न सामाजिक सेवाका कार्यक्रमहरूमा संलग्न हुने खालको वातावरण श्रृजना गरिदिनु पर्दछ

- सरकारले पनि यस्ता रोगीहरूलाई लक्षित गरी विभिन्न किसिमका आर्कषक कार्यक्रमहरू (जस्तै रोजगारका कार्यक्रमहरू, सुरक्षाका कार्यक्रमहरूका साथसाथै निशु:ल्क उपचारको व्यवस्था) को व्यवस्था गरी उनीहरूलाई बोझको महशुस हुन दिनुहुदैन ।

- हरेक नागरिक सरह उनीहरूको पनि बाँच्ने पाउने अधिकार छ भन्ने कुरा कसैले पनि भुल्नुहुदैन

- ए(च)आइ.भी. र एड्स तथा यौन रोग सम्बन्धी समाजमा खुल्ला रूपमा छलफल गर्ने वातावरण मिलाई यस्ता कार्यक्रममा सङ्क्रमित व्यक्तिहरूलाई अग्रसर गराई अनुभवहरू साट्ने अवसर श्रृजना गरिदिनुपर्छ ।

- नेपाल सरकारद्धारा ए(च)आइ.भी.सङ्क्रमित व्यक्तिहरूलाई पुर्नस्थापना गर्ने कार्यक्रमहरू संचालन गरेका विभिन्न निकायहरूलाई (माइती नेपाल, नारी पुर्नस्थापना केन्द्र, नौलो घुम्ती नेपाल आदि) थप प्रभावकारी बनाउनुपर्छ ।

५.१८. यौनिक सङ्क्रमण र ए(च)आइ.भी.सङ्क्रमणको उपचार हेरचाह र सहयोग

धेरैजसो यौन सङ्क्रमणहरूको उपचार सम्भव भएकाले समयमा नै उपचार गराउनु पर्छ । असुरक्षित यौन सम्पर्क नै यसको प्रमुख कारण भएकाले सुरक्षित यौन व्यवहार स्वास्थ्यलगायत सबै दृष्टिकोणबाट उपयुक्त भएको कुरा जानकारी गराउनु पर्छ । यस किसिमका रोगहरू औषधीको सेवन सुरु गरेपछि सुरुमा यौन सङ्क्रमणहरू निको भएजस्तो भए पनि पूरै मात्रामा निको भएको हुँदैन त्यसैले औषधीबिचैमा नछोडी पूरा मात्रामा सेवन गर्नु पर्दछ । साथसाथै चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम समय समयमा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण पनि गराउनु पर्दछ । हाम्रो समाजमा हेला तथा अपमान हुने डरले यी रोगहरू लागेपनि सुरुमा नै नजचाउनाले थप समस्या श्रृजना हुने कुरा पनि हामीले विभिन्न माध्यमहरूबाट बुझाउनु पर्छ । साथै उनीहरूप्रति सदैव राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ । यौन सम्पर्क गर्दा कण्डमको नियमित प्रयोगले यौन सङ्क्रमणबाट बच्नका साथै अनिच्छित गर्भधारणलाई पनि रोक्न सकिन्छ । यसकोलागि कण्डमका साथै अन्य गर्भ निरोधका साधनहरू स्वास्थ्य संस्थामा सहजै उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ ।

५.१८.१. ए(च)आइ.भी. र एड्समा उपचार, हेरचाह र सहयोग

ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमितहरूका लागि उपचार हेरचाह, माया र स्याहार गर्नु पर्दछ । हाम्रो माया, ममता, सद्व्यवहारले उनीहरूको आत्मबलमा वृद्धि भई थप उत्साहका साथ जीवनलाई अघि बढाउन सहज हुन्छ । ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमितहरूका लागि शिक्षा, परामर्श र पुनस्थपना नै यसको प्रमुख उपचार विधि हो । ए(च)आइ.भी.सङ्क्रमितहरूका लागि आवश्यक उपचार, हेरचाह र स्याहारका बारेमा तल चर्चा गरिएको छ

क) रक्तपरीक्षण/स्वेच्छिक रक्तपरीक्षण (HIV Testing and Counseling/ Voluntary Counseling and Testing -VCT)

हाल देशका विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाहरू र गैर सरकारी संस्थाहरूबाट सञ्चालित केन्द्रहरूबाट एच(आइ.भी. सङ्क्रमणको आशङ्का भएका व्यक्तिहरूका लागि स्वेच्छिक रक्त परीक्षणको सेवा उपलब्ध छ । यो सेवा सञ्चालन भएका स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रक्रिया पुर्‍याएर मनोपरामर्श गरेर रक्तपरीक्षण गराउनु पर्दछ भने उक्त सेवा उपलब्ध नभएका स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट उक्त सेवा उपलब्ध हुने संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

ख) एनीट रेट्रोभाइरल उपचार पद्धति (Anti Retroviral Therapy- ART)

एच(आइ.भी. र एड्सलाई पूर्ण रूपमा निको पार्न सक्ने कुनै उपचार हालसम्म पत्तालागेको छैन । तर हाल एच(आइ.भी. को वृद्धिलाई कम गर्ने औषधीहरूको सेवन गरेर एच(आइ.भी. बाट .सङ्क्रमित व्यक्तिहरू लामो समयसम्म बाँच्न सक्छन् । एच(आइ.भी. सङ्क्रमित व्यक्ति एड्सको अवस्थामा पुग्नबाट रोक्नका लागि गरिने उपचारलाई एनीट रेट्रोभाइरल उपचार पद्धति भनिन्छ । हाल विश्वका धेरैजसो मुलुकहरूमा एच(आइ.भी. को सङ्क्रमण भएको थाहा हुनेबित्तिकै एनीटरेट्रोभाइरल उपचार सुरु गर्न थालिएको छ । हाम्रो देशको राष्ट्रिय एड्स तथा यौन रोग नियन्त्रण केन्द्रको हालको निर्देशिकाअनुसार एच(आइ.भी. सङ्क्रमण भएको थाहा हुनेबित्तिकै एनीटरेट्रोभाइरल उपचार सुरु गर्नु पर्ने नीति बनाएको छ । नेपालको हालको एच(आइ.भी. एड्ससम्बन्धी रणनीति लागु हुनुभन्दा पहिलेसम्म सङ्क्रमित व्यक्तिको सिडिफोर रक्तकोष (CD4 Cell Count)को जाँच गर्दा प्रतिक्युविक मिलिलिटर रगतमा ५०० भन्दा कम भएको र एच(आइ.भी.को क्लिनिकल अवस्था ९ऋष्लिष्अर्बा कतबनभ० ३,४ मा पुगेको अवस्थामा मात्र एनीटरेट्रोभाइरल उपचार गरिँदै आएको थियो । यो उपचार तालिम प्राप्त चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट मात्रै गर्नु पर्दछ । यो उपचार सुरु गरि सकेपछि जीवनभरि औषधी खाइरहनु पर्दछ । यसले एच(आइ.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिको स्वास्थ्यमा भएको एच(आइ.भी. भाइरसको वृद्धिमा रोक लगाउँदछ । यस उपचारले एच(आइ.भी.सङ्क्रमित व्यक्तिको आयु लम्ब्याउन मदत गर्दछ ।

ग) हेरचाह, स्याहार र सहयोग (Care and Support)

एच(आइ.भी. र एड्स भएका व्यक्तिहरू पनि अन्य व्यक्तिहरूसरह इज्जत तथा सम्मानपूर्वक आफू बसेको समाजमा बस्ने मानवअधिकार भएका व्यक्तिहरू हुन् । त्यसैले एच(आइ.भी. सङ्क्रमित वा एड्स भएका व्यक्तिहरूलाई पनि अन्य सबै मानिसहरूसरह सम्मानजनक व्यवहार गर्नु पर्दछ । एच(आइ.भी. र एड्स भएकाहरूलाई हेरचाह, स्याहार र सहयोग गरेमा उनीहरूको जीवनयापन सहज हुन सक्नुका साथै उनीहरूको जीवनमा निम्न सकारात्मक परिवर्तनहरू आउँछन् :

- आत्मबल बढ्ने
- आयु लम्बिने
- एच(आइ.भी. सङ्क्रमितहरूले पनि एच(आइ.भी. र एड्ससम्बन्धी जनचेतना फैलाउने

- स्वस्थ व्यक्तिसरह काम गर्न सक्नेः आफ्नो भावना र प्रेम व्यक्त गर्न सक्दछन् उनीहरूले चाहेको अवस्थामा प्रेम सम्बन्ध राख्न र विवाह गर्न सक्दछन्
- अनावश्यक तनावबाट मुक्त हुने
- सामान्य तरिकाले जीवनयापन गर्न सक्ने
- ए(च)आइ.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिहरूलाई यौनिक शिक्षा प्रदान गर्नाले सुरक्षित यौनिकव्यवहार गर्न र आफ्नो यौन जोडिसँग कुराकानी र सञ्चार गर्न सजिलो हुन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईं जनसङ्ख्या शिक्षा विषय अध्ययन गर्ने विद्यार्थी तथा एक जिम्मेवार नागरिक भएका नाताले यौनजन्य रोग तथा ए(च)आइ.भी./एड्ससङ्क्रमित भएका व्यक्तिहरूलाई बचाउन वा उनीहरूलाई समाजमा सहज किसिमले बाँच्नका लागि के कस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नसक्नुहुन्छ ? समुहमा छलफल गरी त्यस्ता कार्यक्रमहरूको सुची तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

क) तलका प्रश्नहरूको अति संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस्

१. लैङ्गिकतालाई एक वाक्यमा परिभाषित गर्नुहोस् ।
२. बृहत यौनिकता शिक्षाको परिभाषा लेख्नुहोस् ।
३. यौनिकता सम्बन्धी अन्तराष्ट्रिय निर्देशन कसले कहिले जारी गरेको थियो ?
४. प्रहरीको आपतकालिन फोन नं. कति हो ? यस्ता अन्य नम्बरहरू पनि खोजि गरी लेख्नुहोस् ।
५. किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाका कुनै २ ओटा बिषेशताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
६. HIV को पुरा रूपलेख्नुहोस् ।
७. विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले कुन उमेर समुहलाई किशोरावस्था मानेको छ ?
८. यौनिक हिंसा भनेको के हो ?
९. प्रजनन स्वास्थ्यका कुनै एक पक्ष लेख्नुहोस् ।
१०. महिला र पुरुष प्रजनन प्रणालीमा भाग लिने कुनै एक एक अङ्गको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) तलका प्रश्नहरूको संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस्

१. बृहत यौनिकता शिक्षा तपाईंका लागि के कति कारणले आवश्यक छ ? उद्देश्यहरूको सूची तयार गरी कुनै २ को उदाहरण सहित ब्याख्या गर्नुहोस् ।
२. बृहत यौनिकता शिक्षाको महत्वबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

३. निर्णय सिप किन महत्वपूर्ण छ ? प्रष्ट्याउनुहोस् ।

४. तपाईंलाई यौनिकता सम्बन्धी कुनै अप्ठेरो परेमा को कोसँग कसरी सहयोग लिनुहुन्छ ? योजना पेश गर्नुहोस् ।

५. यौनिकता सम्बन्धी हाम्रो समाजमा ब्याप्त भ्रम र यथार्थबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

६. विद्यार्थीहरूका बिभिन्न समस्या समाधान गर्न शिक्षकहरूले खेल्ने भूमिकाका बारेमा बिवेचना गर्नुहोस् ।

७. सञ्चारका माध्यमहरूले यौन व्यवहारमा पार्न सक्ने सकरात्मक प्रभावहरूलेख्नुहोस् ।

८. मानव विकासका चरणहरूको छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

९. सन् १९९९ मा हङकङमा भएको विश्व यौनिकतासम्बन्धी सम्मेलनले व्यवस्था गरेका यौन अधिकारहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

१०. यौनजन्य सङक्रमणबाट सुरक्षित रहन अपनाउनुपर्ने उपायहरूको सुची बनाउनुहोस् ।

ग) तलका प्रश्नहरूको बिस्तृत उत्तर लेख्नुहोस्

१. असल सम्बन्धमा प्रभाव पार्ने त्त्वहरूको उदाहरण सहित ब्याख्या गर्नुहोस् ।

२. यौनिकता सम्बन्धीसिकाइका स्रोतहरू के के हुन सक्छन् ? सविस्तार बर्णन गर्नुहोस् ।

३. किशोरकिशोरीमा के कस्ता निर्णय सिप र सञ्चार सिपहरू हुनुपर्दछ ? आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

४. छोराछोरीका बिभिन्न समस्याहरू समाधान गर्न अभिभावकको भूमिकाका बारेमा सन्दर्भ सहित चर्चा गर्नुहोस् ।

५. किशोरावस्थामा हुने दौतरी प्रभावका सकारात्मक र नकरात्मक प्रभावहरू के कस्ता हुन सक्छन् ? सूची बनाई हरेकको चर्चा गर्नुहोस् ।

६. यौनिक प्रतिक्रिया चक्रको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

७. यौन तथा प्रजनन अधिकारको व्यवस्थाको आवश्यकताका बारेमा लेख्नुहोस् ।

८. यौनिक व्यवहारहरूको सुची बनाई कुनै एकको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

९. "ए(च)आइ.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूलाई घृणाको भावनाले हेर्नु हुदैन ।" यस विषयमा आफ्ना तर्कहरू पेश गर्नुहोस् ।

एकाइ ६ पारिवारिक जीवन शिक्षा (Family Life Education)

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अध्ययन पश्चात शिक्षार्थीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन्:

- पारिवारिक जीवन शिक्षाको आवश्यकता प्रस्ट्याउन,
- पारिवारिक जीवन शिक्षा,रोजगारी र मानव बेचविखन तथा वसारपसारबिचको अन्वन्याश्रित सम्बन्धको व्याख्या गर्न
- परिवार योजनाका बारे विश्लेषण गर्न
- परिवारको प्रकार र आकार बारे चर्चा गर्न
- गुणस्तरीय जीवन र पारिवारिक जीवन शिक्षाका सम्बन्धको विश्लेषण गर्न
- विवाहको अवधारणा प्रष्ट पार्न,
- विवाहको सामाजिक,सांस्कृतिक, आर्थिक पक्षहरूको व्याख्या विश्लेषण गर्न
- जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी सामाजिक, सांस्कृतिक जनसााङ्ख्यीक सवालमा तर्कहरू राख्न,
- राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय नीति कार्यक्रमको वर्णन गर्न
- जेष्ठ नागरिक व्यवस्थापनका उपायहरू बताउन ।

६.१. पारिवारिक जीवन शिक्षाको अवधारणा (Concept of Family Life Education)

प्रजनन प्रक्रियाको माध्यमबाट आमाको गर्भमा रहेको ९ महिनापछि पूर्ण शिशुको जन्म हुन्छ । जन्मपश्चात् व्यक्तिले विभिन्न चरणहरू पार गर्नुपर्छ । शिशु, बालक, किशोर, युवा, प्रौढ र वृद्ध अवस्था पार गरेपछि मानिसको मृत्यु हुन्छ । यी सबै चरणहरूलाई सफलताका साथ पुरा गर्नका लागि मानिसलाई धेरै कुराको बारेमा ज्ञान हुन आवश्यक छ । मानिसलाई जीवनको विभिन्न चरणहरूमा आवश्यक पर्ने ज्ञान, सिप र योग्यता प्रदान गरि सक्षम, योग्य,कुशल र जिम्मेवारी व्यक्ति बनाउनका लागि दिईने शिक्षालाई पारिवारिक जीवन शिक्षा भनिन्छ । यस शिक्षाले मानिसको उमेर वृद्धि सँगसँगै थाहा पाउनुपर्ने व्यवहारिक कुराहरूको बारेमा जानकारी गराई पारिवारिक जीवनलाई सुखमय बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको उमेरअनुसार देखिने परिवर्तनका साथसाथै उनीहरूलाई बाल्यावस्था, किशोरवस्था, युवावस्था र प्रौढवस्थामा निर्वाह गर्नुपर्ने जिम्मेवारी र भूमिका आदिका बारेमा जानकारी गराउँदछ । साथ साथै जीवनमा आइपर्ने हरेक प्रका रका समस्याहरूलाई सही तरिकाले समाधान गर्न सक्ने एक जिम्मेवार नागरिक तयार गर्न यस शिक्षाले सहयोग गर्दछ । समाजमा मान प्रतिष्ठासहितको सम्मानपुर्वक जिवन बिताउन सक्ने नागरिक तयार गर्नु पारिवारिक जीवन शिक्षाको उद्देश्य हो ।

६.२. विवाहको अवधारणा, किसिम र प्रचलित प्रकारहरू

६.२.१. विवाहको अवधारणा(Concept of Marriage)

विवाह पारिवारिक जीवनको सुरुवात गर्ने आधार हो । यसको माध्यमबाट फरक परिवारका फरक मान्यता र संस्कार भएका महिला र पुरुषको बिचमा नाता सम्बन्ध कायम हुन्छ । विवाहले धार्मिक सामाजिक तथा साँस्कृतिक मूल्य मान्यता बोकेको हुन्छ । आ-आफ्नो सामाजिक मुल्य, मान्यता र संस्कारअनुसार विवाह गरिने भएकाले यसलाई सामाजिक बन्धनको रूपमा लिईन्छ । जुनसुकै समाजमा पनि विवाहलाई विशेष महत्वका साथ हेरिन्छ । परापुर्वकालदेखि नै पुरुष र महिलाको बिचमा पति र पत्नीको नाता कायम गर्ने आधारको रूपमा विवाहलाई नै लिईन्छ। विवाहलाई विभिन्न तरिकाबाट परिभाषित गरेको पाइन्छ। मानव शास्त्र शब्दकोषकाअनुसार “विवाह परिवारको सुरुवातका लागि स्थापित एक संस्था हो।”

विवाह भनेको महिला र पुरुषको बिचमा आपसी समझदारीमा आ-आफ्नै धार्मिक, सामाजिक मुल्य मान्यताअनुसार एक साथ लोग्ने स्वास्नी भई बस्न सामाजले अनुमति दिएको अवस्था हो। वंश र परिवारलाई विस्तार गर्नाका लागि सामाजिक, धार्मिक र कानुनी प्रक्रियाअनुसार दुई विपरीत लिङ्गबिच सुरु हुने सम्बन्धलाई नै विवाह भनिन्छ। हाम्रो समाजमा विवाहपछि मात्र महिला र पुरुषबिचको सम्बन्धलाई समाजले स्वीकार्ने चलन रहेको छ। साथै यौन सम्बन्धलाई पनि बैधानिक मानिन्छ।

विवाहले जनसङ्ख्या परिवर्तनमा निकै ठुलो भूमिका खेल्दछ। परम्परादेखि नै विवाहलाई निकै महत्व दिने भएकोले छोरीहरूको विवाह रजस्वला हुनुपूर्व नै विवाह गरिदिएमा ठुलो पुण्य कमाईन्छ भन्ने धारणा रहेको छ। जसको कारण छिटो विवाह हुन पुग्छ र प्रजनन अवधि लामो भई धेरै सन्तान जन्मछन्। फलस्वरूप जनसङ्ख्याको आकारमा वृद्धि हुन्छ। साथै कम उमेरमा गर्भधारण हुने भएकोले महिलाको प्रजनन स्वास्थ्यमा असर पर्दछ। जन्मिएका बच्चाहरू पनि शारीरिक, मानसिक रूपमा कमजोर हुन्छन्। आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यलाई राम्रो

बनाउनका लागि र वैवाहिक जीवनलाई सुखमय बनाउनका लागि सबै तबरबाट परिपक्कव भइसकेपछि विवाह गर्नु राम्रो हुन्छ ।

६.२.२.विवाहका किसिम र प्रचलित प्रकारहरू

हाम्रो देशमा विभिन्न जात, जाति, धर्म र संस्कृति मान्ने मानिसहरू रहेका छन् । यसकारण आ-आफ्नो रीतिरिवाज र परम्पराअनुसार विवाह गर्ने चलन पनि फरक फरक रहेको हुन्छ । विवाहका केही किसिमहरू निम्नअनुसार रहेका छन् :

क) **मागी विवाह :** विवाहका लागि उमेर पुगेका केटा र केटीलाई अभिभावकको सहमतिअनुसार मागेर गरिने विवाह नै मागी विवाह हो ।

ख) **चोरी विवाह :** अभिभावकको सहमति बिना केटा र केटी पहिला नै भागेर पछि गरिने विवाह चोरी विवाह हो ।

ग) **सुपारी विवाह :** विवाहको लागि केटा पक्षले केटी पक्षलाई सुपारी दिएर निर्णय गरिने विवाह नै सुपारी विवाह हो ।

घ) **विधवा विवाह :** श्रीमान्को मृत्युपछि विधवा महिलाले आफ्नो स्वच्छाले फेरि गर्ने विवाह नै विधवा विवाह हो ।

ङ) **भाउजु बेर्होने विवाह :** दाजुको मृत्युपछि आफ्नै भाइले विधवा भाउजुलाई श्रीमतीको रूपमा स्वीकार्ने विवाह नै भाउजु बेर्होने विवाह हो ।

च) **गान्धर्व विवाह :** मेलापात, नाचगान, उत्सव र पर्व आदिमा प्रतिभा प्रदर्सनको माध्यमबाट गरिने विवाह नै गान्धर्व विवाह ।

छ) **जारी विवाह :** अर्काको स्वास्नी भगाएर लगेबापत पहिलाको श्रीमान्लाई पछि भगाउले व्यक्तिले भगाएबापत तिर्नुपर्ने जरिवाना तिरेपछि पुरा मानिने विवाह नै जारी विवाह हो ।

ज) **हक लाग्ने विवाह :** गुरुङ, तामाङ्ग, मगर, जिरेल आदि जातीहरूमा नाताभित्र हक लाग्ने भै त्यस्तोमा गरिने विवाह नै हक लाग्ने विवाह हो । मामा चेली, फुपु चेलाबिचमा हुन्छ ।

झ) **जुवारी विवाह :** केटा र केटीकाबिचमा चाडपर्व आदिमा गित, दोहोरीका मार्फत हुने विवाह नै जुवारी विवाह हो ।

ञ) **साली विवाह :** श्रीमतीको बहिनी (साली) लाई विभिन्न कारणले गर्ने विवाह नै साली विवाह हो ।

६.२.३.प्रचलित विवाहका प्रकारहरू

विवाह धेरै प्रकारका हुन्छन् । हाम्रो समाजमा मुख्यतया यी विवाहहरू बढी प्रचलनमा रहेका छन् । ती निम्नअनुसार रहेका छन् :

क) मागी विवाह : विवाहका लागि उमेर पुगेका केटा र केटीलाई अभिभावकको सहमतिअनुसार मागेर गरिने विवाह नै मागी विवाह हो ।

ख) प्रेम विवाह : विवाहका गर्नका लागि उमेर पुगेका केटा र केटीबिच आपसी समझदारीमा मनपराएर वा प्रेम गरी गरिने विवाह नै प्रेम विवाह हो ।

ग) कानुनी विवाह : कानुनी रूपमा विवाहका लागि उमेर पुगेका कानुनीरूपमा अदालतबाट श्रीमान् श्रीमती भएको प्रमाण पत्र लिई दाम्पत्य जीवनमा बाँधिने विवाह नै कानुनी विवाह हो ।

६.३ पारिवारिक जीवन शिक्षाको आवश्यकता

पारिवारिक जीवन शिक्षा जीवनका हरेक चरणहरूमा अति आवश्यक र महत्वपूर्ण छ । यदि जीवनको सुरुवातको चरणमा नै किशोरकिशोरीहरूलाई यो शिक्षा दिन सक्यौं भने उनीहरूले आफ्नो पारिवारिक जीवनलाई सुखद तरिकाले बिताउन सक्षम हुन्छन् । पारिवारिक जीवन शिक्षाको आवश्यकता र महत्वलाई निम्नअनुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

क) पारिवार योजना बनाई सुखी पारिवारिक जीवन बिताउन,

ख) सानो परिवारको आकार बनाउन आवश्यक ज्ञान, सिप प्रदान गर्न

ग) आमा र बच्चाको स्वास्थ्य रक्षा गर्न ,

घ) किशोरकिशोरी तथा युवा पुस्ताहरूलाई पारिवारिक जिम्मेवारी बहन गर्न सक्ने क्षमताको विकास गर्न

ङ) किशोरकिशोरीहरूलाई स्वस्थकर यौन व्यवहारका बारेमा जानकारी दिन ,

च) यौनजन्य रोगहरूको बारेमा आवश्यक ज्ञान प्रदान गर्न

छ) मानिसहरूको सोचाई र भावनामा परिवर्तन ल्याई बढ्दो जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न

झ) जीवनमा आइपर्ने समस्याहरूको सही तरिकाले समाधान गर्न सक्ने सक्षम नागरिक बनाउन ।

६.३. विवाहको उपयुक्त उमेर

जुनसुकै समाजमा पनि विवाहको महत्व र प्रचलन रहेको छ । विवाहबाट नै मानिसको पारिवारिक जीवनको सुरुवात हुने भएकाले अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीको विवाहलाई कर्तव्यको रूपमा लिन्छन् । कुन उमेरमा विवाह गर्दा व्यक्ति, परिवार, समाज तथा राष्ट्रको हरेक क्षेत्रमा राम्रो प्रभाव पर्दछ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ । विवाह जीवनको महत्वपूर्ण क्षण हो । यसले धार्मिक, सामाजिक मुल्य र मान्यता बोकेको हुन्छ । विवाह गर्दा महिला र पुरुषको उमेरसँगै परिपक्वतालाई पनि ध्यान दिनुपर्छ ।

विवाहपश्चात् बालबच्चा जन्माई तिनीहरूको पालनपोषणको जिम्मेवारीका साथसाथै धेरै पारिवारिक भूमिकाहरू पुरा गर्नुपर्ने हुन्छ ।

विभिन्न देशहरूले कानुनी रूपमा निश्चित उमेरलाई तोकेको पाईन्छ । नेपालमा मुलुकी ऐनअनुसार विवाहको उमेरलाई अभिभावकको स्वीकृतिमा १८ वर्ष र अभिभावकको स्वीकृति नभएमा २० वर्ष तोकिदिएको छ । कानुनले विवाहको उमेर निर्धारण गरेतापनि हाम्रो समाजमा १५ वर्ष देखि १९वर्षको उमेरमा विवाह अझै बढी हुने गरेको पाईन्छ । किनकी नेपालमा विभिन्न जाति तथा समुहका आफ्नै प्रकारका संस्कार कारण कानुनी नियमको पुरै पालना हुन

सकेको छैन ।महिलाको लागि २० वर्ष र पुरुषका लागि २५ वर्षको उमेरलाई उपयुक्त मान्न सकिन्छ ।

विवाहको उमेर दाम्पत्य जीवनका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । उपयुक्त उमेर भन्दा कम उमेरका विवाह गर्नाले जनसङ्ख्या वृद्धि उच्च हुनुका साथै आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा पनि नराम्रो असर पर्दछ । छिटो विवाह गर्दा शिक्षा र रोजगारीको अवसरबाट बञ्चित हुनुपर्ने भएकाले गरिबी र अशिक्षाले समाजमा नराम्रो असर पुऱ्याउँदछ । पारिवारिक जीवन पनि खुसी र सुखी हुन सक्दैन ।

पारिवारिक जिवनको लागि ज्यादै ढिलो विवाह पनि उपयूक्त हुदैन । धेरै ढिलो विवाह गर्दा महिलाहरूको सन्तान जन्माउने क्षमतामा कमी आउँछ । साथै प्रजनन स्वास्थ्यमा पनि समस्या देखा पर्दछ । उपयुक्त उमेरमा विवाह गर्नाले जिम्मेवारीलाई राम्ररी पुरा गर्ने क्षमता पूर्ण रूपमा विकास हुने भएकाले पारिवारिक जीवन रमाइलो हुन्छ । उपयुक्त उमेरमा विवाह गर्नाले प्रजनन अवधि छोटो हुन्छ ।कम सन्तानको जन्म भई जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न पनि सहयोग पुग्छ । यसकारण उमेर, शिक्षा, तालिम, कमाई आदिको दृष्टिकोणले परिपक्व भएपछि मात्र विवाह गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईं आफ्नो घरवरपरका दस ओटा घरहरूमा गई विवाह गरेका दम्पतिहरूमध्ये आमाबुबाको स्वीकृतिमा विवाह गर्ने र कानुनले तोकेबमोजिमको उमेरमा विवाह गर्ने दम्पतिहरूको सङ्ख्याको सुची तयार गरी सम्पर्क कक्षामा समुह बनाई छलफल गर्नुहोस् ।

६.४.पारिवारिक आवश्यकता र स्रोत व्यवस्थापन

६.४.१.पारिवारिक आवश्यकताहरू

हरेक व्यक्ति र परिवारका लागि खाद्यान्न, लत्ताकपडा, आवास, शिक्षा,स्वास्थ्य जस्ता आवश्यकताहरू आवश्यक पर्दछन् । यी आवश्यकताहरू सजिलै पुरा भएमा पारिवारिक जीवन सुखी हुन्छ । पारिवारिक आवश्यकताहरूलाई परिवारको आकारले निर्धारण गर्दछ । परिवारको आकार सानो भएमा आवश्यकताहरू पनि थोरै हुन्छन् । साथै आम्दानीको थोरै अंशले पनि परिवारका सबै आवश्यकताहरू सहजै पुरा गर्न सकिन्छ । यसको विपरीत परिवारको आकार ठुलो भएमा आवश्यकताहरू धेरै हुने भएकोले आम्दानीले सबै आवश्यकताहरू पुरा गर्न कठिन हुन्छ । फलस्वरूप परिवारको जीवन न्यून जीवनस्तर हुन्छ । पारिवारिक जीवनलाई सुखमय बनाउनका लागि यी आवश्यकताहरूलाई सजिलै पुरा गर्न सक्नु पर्दछ ।

मनोबैज्ञानिक मास्लोले परिवारका आवश्यकताहरूलाई दुई भागमा विभाजन गरेका छन् । ती निम्नअनुसार रहेका छन् :

क) आधारभुत आवश्यकताहरू : गाँस, बास, कपास, यौन, स्वास्थ्य,शिक्षा र सुरक्षा ।

ख) अतिरिक्त आवश्यकताहरू : स्नेह, माया, ममता, प्रेम, स्वामित्व , आदर, मान-सम्मान, स्वतन्त्रता, आत्मविकास आदि ।

(यी आवश्यकताहरूलाई पिरामिडमा मिलाएर राख्ने पुरानो कक्षा ९ को किताब पेज नं. २०)

६.४.२.परिवारको आम्दानी

परिवारमा रहेका कमाउन सक्ने सदस्यहरूलगायत परिवारको अधिनमा रहेको सम्पत्तिबाट परिवारले गरेको कुल आयलाई परिवारको आम्दानी भनिन्छ । परिवारको आकार र आम्दानीको बिचमा घनिष्ट सम्बन्ध रहेको हुन्छ । परिवारको आकार ठुलो भएमा परिवारका आवश्यकताहरू बढ्ने भएकाले ती आवश्यकताहरू पुरा गर्न पनि धेरै पैसाको आवश्यकता पर्दछ । तर परिवारको आकार सानो भएमा परिवारका आवश्यकताहरू कम हुन्छन् । ती आवश्यकताहरूलाई पुरा गर्न थोरै पैसा भए पुग्छ । यसर्थ पारिवारिक जीवनलाई गुणस्तरीय बनाउनका लागि परिवारमा सदस्य सङ्ख्या थोरै र आम्दानीलाई बढाउने तर्फ ध्यान दिनु पर्दछ । परिवारको कमाइले नै परिवारको जीवनलाई गुणस्तरीय र न्यून गुणस्तरीय बनाउने गर्दछ ।

६.४.३.स्रोत व्यवस्थापन

परिवारका आवश्यकता वा चाहनाहरूलाई पुरा गर्नका लागि चाहिने बस्तु तथा सेवाहरूलाई उचित तरिकाले मिलाउनुलाई स्रोतको व्यवस्थापन भनिन्छ । मानिसलगायत परिवारका आवश्यकताहरू असिमित हुन्छन् । ती आवश्यकताहरू पुरा गर्ने साधन र स्रोत भने सधैं सिमित मात्रमा उपलब्ध हुन्छन् । परिवारको आवश्यकताहरू पुरा गर्न परिवारको आम्दानीले विशेष भूमिका खेल्दछ ।आफ्नो थोरै आयबाट धेरै आवश्यकताहरू पुरा गर्न फजुल खर्च (अनावश्यक खर्च)लाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।साथै आवश्यकताहरूको प्राथमिकता क्रम निर्धारण गरी पहिलो क्रममा पर्ने आवश्यकताहरू पुरा गर्न जोड दिनुपर्दछ । परिवारको खर्च र आम्दानीको विवरण हरेक महिनाको राख्नुपर्छ । विवरणअनुसार घरखर्च गर्न सकेमा आफ्नो थोरै आयले पनि परिवारका आधारभुत आवश्यकताहरूका साथै अत्तिरिक्त आवश्यकताहरू पनि पुरा गर्न सकिन्छ । यसरी नियमित रूपमा आम्दानी र खर्चको योजना बनाई परिवार चलाउनसकेमा केही रकम बचत गर्न सकिन्छ । साथै परिवारिक जीवनलाई सुखमय बनाउन सकिन्छ । काठमाण्डौंमा बसोबास गर्ने चारजना सदस्य सङ्ख्या भएको परिवारको एक महिनाको लागि लाग्ने अनुमानित खर्चको विवरण : पुष महिनाको कुल आम्दानी : रु. ४०,५००/-

श्रावण महिनाको बचत : रु. १०००/-

भदौ महिनाको कुल खर्च : रु. ३८,५००/-

भदौ महिनाको बचत : रु. ३०००/-

क्र.सं.	खर्च विवरण	खर्च रकम
१.	खाद्यान्न	१२,०००/-
२.	बिजुली,पानी,इन्धन	५,०००/-

३.	उपचार	६,०००/-
४.	विद्यालयको खर्च	३,५००/-
५.	लत्ताकपडा	४,०००/-
६.	अन्य विविध खर्च	५,०००/-
	जम्मा	**३५,५००/-**

क्रियाकलाप

परिवारको घर मुलीलाई सोधि आफ्नो परिवारको एक महिनाको खर्चको विवरण तयार गर्नुहोस् ।

६.५. विवाह सम्बन्धी जनसाङ्ख्यिक सवालहरू

उमेर पुगेका महिला र पुरुष मिलेर मिलेर कानुन बमोजिम वा धार्मिक, सामाजिक परम्पराअनुसार वैवाहिक सम्बन्ध कायम गर्नुलाई नै विवाह भनिन्छ । विवाह एउटा यस्तो प्रक्रिया हो, जसले अलग परिवारका दुई विपरीत लिङ्गी व्यक्तिलाई एकै सूत्रमा बाँध्ने काम गर्दछ । यसलाई सामाजिक, धार्मिक तथा कानुनी रूपले मान्यता दिइन्छ । विवाहले महिला र पुरुषको बिच बलियो सम्बन्ध बनाई पारिवारिक जीवनमा प्रवेश गराउने कार्य गर्दछ । विवाह पछि महिला र पुरुषको धेरै दायित्व र भूमिकाहरूश्रृजना हुन्छन् । मानव जीवनको विकासक्रमलाई हेर्दा शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकास पूर्ण हुन किशोरवस्था वा २० वर्ष पार भएको हुनुपर्दछ । किनभने किशोरवस्थामा हुँदासम्म शारीरिक तथा मानसिक विकासको क्रम जारी नै रहने र शैक्षिक तथा जीवनपयोगी सिप सिक्ने कुराको पनि पूर्ण विकास भइसकेको हुँदैन । मुलुकी ऐन २०२० जारी हुँदाको समयमा १४ वर्ष नपुगेकी स्वास्नी मानिस (महिला) र १८ वर्ष नपुगेको लोग्ने (पुरुष) मानिसले विवाह गर्न नपाउने व्यवस्था गरिएकोमा महिलाको उमेर पछि १६ वर्ष कायम गरियो । हाल नेपालमा लागु भएको नयाँ मुलुकी संहिताअनुसार विवाहको उमेरलाई अभिभावकको स्वीकृतिमा १८ वर्ष र अभिभावकको स्वीकृति बेगर महिला र पुरुष दुवैलाई २० वर्ष तोकिएको छ । यसले बाल विवाह र बहु विवाहलाई पनि कानुनी रूपमा पूर्ण बन्देज लगाएको छ ।

विवाहलाई हाम्रो समाजमा सामाजिक, धार्मिक तथा कानुनी रूपमा निकै महत्वका साथ हेर्ने गरिन्छ ।

धार्मिक अवधारणाअनुसार विवाहमा कन्यालाई निजको अभिभावकद्धारा कन्यादान दिएर धार्मिक बिधिअनुसार वरले कन्यालाई पत्नीका रूपमा स्वीकार्ने गरिन्छ । पुण्य वा धर्म कमाउनका लागि आमाबुबाले छोराछोरीको विवाहलाई प्राथमिकता दिने गर्दछन् । सामाजिक अवधारणाअनुसार विवाहलाई सामाजिक बन्धनका रूपमा लिईन्छ । जहाँ लोग्ने स्वास्नी वा महिला र पुरुषलाई यौन सम्बन्ध राख्न, बालबच्चा जन्माउन, हुर्काउनको लागि समाजले स्वीकृति दिन्छ । कानुनी

अवधारणाअनुसार विवाह कुनै पनि स्त्री वा पुरुष सँग सँगै बसी आपसमा यौन सम्बन्ध राख्न, बच्चा जन्माउन, परिवार सञ्चालन गर्ने तथा सबै कुराहरू एक आपसमा मिलेर गर्ने भनी कानुनी प्रक्रिया अपनाएर सँगै बस्नुलाई विवाह भनिन्छ ।

सार्क देशहरूमा विवाहको कानुनी उमेरलाई हेर्दा नेपालका केटीहरूको उमेर १८ वर्ष र केटाहरूको उमेर २१ वर्ष हुनु पर्ने भनी उल्लेख गरिएको छ । भारतमा केटिहरूको उमेर र केटाहरूको लागि २१ वर्ष नै तोकिएको छ । भुटान, श्रीलंका र माल्दिभ्समा महिला र पुरुष दुवैलाई १८/१८ वर्षको उमेरलाई नै वैवाहिक वन्धनको लागि कानुनी रूपमा मान्यता दिइएको छ । वंगलादेशमा केटिहरूका लागि १८ र केटाहरूका लागि २१ वर्ष तोकिएको छ । पाकिस्तानमा केटिहरूका लागि १६ वर्ष र केटाहरूको लागि १८ वर्ष निर्धारण गरिएको छ । त्यसैगरी अफगानिस्तानमा केटिहरूका लागि १६ वर्ष र केटाहरूको लागि १८ वर्ष उमेरमा विवाह गर्न सक्ने प्रावधान रहेको छ ।

विश्वका विकसित देशहरूमा विवाहलाई धार्मिक, सामाजिक तथा परम्परागत महत्वका नहेरीकन शिक्षा, तालिम, रोजगारी तथा आत्मनिर्भरता लाई बढी महत्व दिइन्छ । यी देशहरूमा महिला र पुरुषकाबिचमा भावना र विचार मिलेसम्म मात्र दम्पत्तिको रूपमासँगै वस्ने र नमिलेमा सजिलैसँग छुट्टिएर बस्न पाउने व्यवस्था छ । फेरि जीवन कुनै मोडमा आफूलाई मनपर्ने व्यक्ति भेटेमा जुनसुकै उमेरमा पनि विवाह गर्न पाइन्छ । यसर्थ विवाहलाई हाम्रो समाजमा जति इज्जत र प्रतिष्ठाको रूपमा लिईन्छ र पुनः विवाहलाई पनि कानुनी रूपमा मान्यता दिईदैन ।

विवाह एक सुन्दर परिवार बसाउने आधार भएतापनि यस सँग सँगै विभिन्न समस्याहरू आइपर्छन् । ती समस्याहरू मध्ये सम्बन्धबिचछेद पनि एक हो । यसलाई पारपाचुके पनि भनिन्छ । निश्चित पारिवारिक दायित्व तथा भूमिकाबाट मुक्त हुनका लागि परिवार विघटन हुने प्रक्रिया नै पारपाचुके (Divorce) हो । यसमा कानुनी रूपमा अदालतका गई कानुनी प्रक्रिया पुरा गरी आफूहरूलाई वैवाहिक जीवनबाट अलग गर्ने कार्य गरिन्छ । वैवाहिक सम्बन्ध भावना र एकअर्काकाबिचमा विश्वासले अगाडि बढेको हुन्छ । रगतको नातामा (आमाबुबा, छोरा,छोरी, भाइ, बहिनी आदि) त विचार नमिल्दा छुट्टिएर बस्ने प्रचलन रहेको छ भने वैवाहिक सम्बन्धमा अलग परिवारका महिला र पुरुष आपसी समझदारीमा एक भएका हुन्छन्, जुन भावना नमिलेमा जोडिएको सम्बन्ध जतीव्रेला पनि टुट्न सक्छ । सम्बन्धबिचछेदका कारणहरू धेरै हुन सक्छन् , ती मध्ये

- श्रीमान् र श्रीमतीकाबिचमा विचार नमिल्नु,
- उमेर नपुग्दै गरिने विवाह,
- वैदेशिक रोजगारमा श्रीमान् गएपछि सन्तानलाई पढाउने बहानामा श्रीमती सहर केन्द्रित हुँदा,
- सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रयोग,
- सम्पत्तिमाथिको अधिकार जस्ता विवाद, आदि कारणहरूलाई प्रमुख मान्न सकिन्छ ।

पछिल्लो समयमा नेपालमा पनि सम्बन्धबिचछेदका घटनाहरू दिन दिनै बढिरहेका छन् । खासगरी मुलुकी ऐनको विस्थापनपछि आएको मुलुकी देवानी(संहिता)ऐन ,२०७४ र मुलुकी देवानी कार्यविधि ऐन २०७४ ले विवाहको परिभाषादेखि सम्बन्धबिचछेद सम्बन्धी व्यवस्थालाई प्रस्ट पारेको छ । पहिला पतिले सम्बन्धबिचछेद गर्न पाउने कानुनी व्यवस्था थिएन । जसको कारण महिलाको मात्र उजुरी बढी मात्रामा पर्ने गरेको थियो । मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन,२०७४को दफा ९४ मा पतिले सम्बन्धबिचछेद गर्न पाउने कानुनी व्यवस्था गरेको कारण बढी मात्रामा यस्ता मुद्दाहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको पाईन्छ । पतिले सम्बन्धबिचछेद गर्न पाउने कानुनी आधारहरू निम्न रहेका छन् :

१. कानुन बमोजिम अंश लिई वा मानो छुट्टिई पति-पत्नी भिन्नै बसेको अवस्थामा बाहेक पत्नीले पतिको मञ्जुरी नलिई लगातार तीन वर्ष वा सो भन्दा बढी समयदेखि अलग बसेमा ,

२. पत्नीले पतिलाई खान-लगाउन नदिएमा वा घरबाट निकाला गरिदिएमा,

३. पत्नीले पतिको अंगभंग हुने वा अरू कुनै ठुलो शारीरिक वा मानसिक कष्ट हुने किसिमको कुनै काम वा जाल-प्रपञ्च गरेमा,

४. पत्नीले अन्य पुरुषसँग यौन सम्बन्ध राखेको ठहरेमा । यसैगरी दफा ९५ मा पत्नीले पनि सम्बन्धबिचछेद गर्न पाउने आधारहरू निम्न रहेका छन् :

१. कानुन बमोजिम अंश लिई वा मानो छुट्टिई पति-पत्नी भिन्नै बसेको अवस्थामा बाहेक पत्नीले पतिको मञ्जुरी नलिई लगातार तीन वर्ष वा सो भन्दा बढी समयदेखि अलग बसेमा ,

२. पतिले पत्नीलाई खान-लगाउन नदिएमा वा घरबाट निकाला गरिदिएमा,

३. पतिले पत्नीको अंगभंग हुने वा अरू कुनै ठुलो शारीरिक वा मानसिक कष्ट हुने किसिमको कुनै काम वा जाल-प्रपञ्च गरेमा,

४. पतिले अर्को विवाह गरेमा,

५. पतिले अन्य महिलासँग यौन सम्बन्ध राखेको ठहरेमा,

६. पतिले पत्नीलाई जबर्जस्ती करणी गरेको ठहरेमा ।

पहिला पतिले सम्बन्धबिचछेद गर्न पाउने कानुनी व्यवस्था थिएन । जसको कारण महिलाको मात्र उजुरी बढी मात्रामा पर्ने गरेको थियो । किनकी भदौ १ गतेदेखि मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ लागु भएपछि पुरुष पनि सोझै अदालत जान मिल्ने व्यवस्था भयो । १,भदौ यता काठमाडौं जिल्ला अदालतमा ९८ जना पुरुषले पत्नीसँग छुट्टिन निवेदन दिएका थिए । त्यस अवधिमा अदालत पुग्ने महिलाको सङ्ख्या ८७ मात्रै थिए । **(स्रोत दैनिक नेपाल पत्रिका २०७५।०७०५)**

६.६.पारिवारिक जीवन शिक्षा, रोजगारी र मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार

६.६.१.पारिवारिक जीवन शिक्षा

पारिवारिक जीवनलाई सुखमय बनाई रमाईलोका साथ बिताउनका लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान, सिप प्रदान गरी जीवनका विभिन्न अवस्थाहरूमा आइपर्ने समस्या र समाधानका उपायहरूको बारेमा जानकारी दिने शैक्षिक कार्यक्रम नै पारिवारिक जीवन शिक्षा हो । यस शिक्षाको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूलाई भविष्यका लागि सक्षम र जिम्मेवार नागरिक बनाउन मदत गर्दछ ।

६.६.२.रोजगारी

परिवारका आवश्यकताहरू पुरा गर्ने र पारिवारिक जीवनलाई गुणस्तरीय बनाउने माध्यम रोजगारी हो । रोजगारीको कारण आयआर्जन गर्न सकिन्छ । रोजगारका अवसरहरू धेरै श्रृजना भएमा मानिसहरूले सजिलै आफ्नो योग्यता, क्षमता अनुरूप काम गर्ने अवसरहरू प्राप्त गर्दछन् । काम गर्ने अवसरसँगै व्यक्तिको आम्दानीमा पनि वृद्धि हुन्छ । जसले गर्दा व्यत्तिगत र पारिवारिक जीवन चलाउन मानिसहरूलाई सजिलो हुन्छ । तर हाम्रो देशमा बेरोजगारीको समस्याको कारण गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न धेरै समस्याहरूश्रृजना भएका छन् । जसको कारण अभावै अभावमा जीवन बिताउनुपर्ने भएकाले पारिवारिक जीवन न्यून गुणस्तरीय हुन पुग्छ ।

६.६.३. मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार

मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार भनेको कुनै उद्देश्य राखी मानिसलाई किन्ने, बेच्ने, वा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा कानुन विपरीत लैजाने काम हो । मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार एउटा जघन्य अपराध हो । खासगरी मानिसलाई घरायसी दास बनाउनका लागि, मानवका मुख्य अंगहरू (मृगौला, मुटु, कलेजो, आँखा) बेचबिखनका लागि, यौन कार्यका लागि, सर्कसमा काम गराउनका मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार गरिन्छ । यस कार्यमा बढी महिला र बालबालिकाहरू फस्ने गर्दछन् । यिनीहरूको तुलनामा पुरुषहरू कम मात्रामा बेचबिखनमा पर्ने गरेका छन् । वर्तमान समयमा यो विश्वव्यापी सम्स्याको रूपमा फैलिएको छ । विकसित देशहरूको तुलनामा विकासोन्मुख देशहरूमा यस्ता घटनाहरू बढी हुने गर्दछन् ।त्यस्तै हाम्रो देशमा पनि दिनप्रतिदिन यी घटनाहरू बढ्दै गइरहेका छन् । विभिन्न बहानामा दलालहरूले मानिसहरूलाई लोभ देखाएर कानुन विपरीत विभिन्न राष्ट्रहरूमा लगेर बेचेका समाचारहरू संञ्चारका माध्यमबाट हामीले थाहा पाईराखेका छौं ।

मानव बेचबिखनलाई रोक्नका लागि नेपाल सरकारले मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रण ऐन, २०६४, मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रण नियमावली, २०६५ कार्यान्वनमा ल्याउनुको साथै विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूको साझेदारीमा महिला, बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्रालयले विगतमा झापा, सिन्धुपाल्चोक, काठमाडौं,पर्सा, चितवन, रूपन्देही, बाँके, र कैलाली गरी आठ ओटा पुनर्स्थापना केन्द्रहरूको स्थापना तथा सञ्चालन गर्दैआइरहेकोमा पछि कास्की र सुर्खेतमा थप गरि यसको सङ्ख्या जम्मा १० ओटा पुऱ्याएको छ । यसको उद्देश्य पिडितहरूलाई परिवारमा पुर्नस्थापना गर्न सहजिकरण गर्नु रहेको छ ।

६.६.४.नेपालमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार प्रमुख कारणहरू

यो एक सामाजिक अपराध हो । यस्ता कार्यहरू दलालहरूले आर्थिक अवस्था कमजोर भएका महिला, ओसारपसारका घटनाहरू हुनुका धेरै कारणहरू रहेका छन् । ति मध्ये केही प्रमुख कारणहरू निम्न रहेका छन् :

क) **अशिक्षा तथा चेतनाको अभाव :** अशिक्षित व्यक्तिहरूमा चेतनाको अभाव हुन्छ । जसले गर्दा सही र गलत कुराको पहिचान गर्न कठिन हुन्छ । यसको गलत फाईदा मानिसहरूको बेचबिखन गर्ने दलालहरूले उठाउछन् । फलस्वरूप उनीहरूले मानिसहरूलाई फकाएर, विभिन्न प्रलोभनहरू देखाएर बेचिदिन्छन् ।

ख) **गरिबी तथा बेरोजगारीः** काम नपाएको अवस्थालाई बेराजगारी भनिन्छ । बेराजगार भएपछि कमाई हुदैन र गरिबीको अवस्था श्रृजना हुन्छ । यस्तो आर्थिक चपेटामा परेको व्यक्तिहरूलाई अपराधिक मानसिकता भएका दलालहरूले बढी कमाउने आशा देखाएर सजिलै फसाउन सक्दछन् र विभिन्न देशमा लगेर बेचिदिन्छन् ।

ग) **रोजगारीका अवसरको अभावः**हाम्रो समाजमा वर्तमान समयमा पढेका मानिसहरूको जमात बढिरहेको छ । जुन राम्रो पक्ष हो । तर आफ्नो पढाई, सिप, योग्यता ,क्षमता बमोजिम काम नपाएर मानिसहरू राम्रो कामका साथसाथै धेरै कमाउने आशामा गैरकानुनी रूपमा भएपनि जोखिम उठाउन चाहान्छन् । साथै हाम्रो देशको वैदेशिक रोजगारका नीति नियमहरू पनि स्पष्ट र पारदर्शी नभएकोले यस्ता घटनाहरू दिनप्रतिदिन बढिरहेका छन् ।

घ) **नेपालको खुल्ला सिमाना :** भारत र चीन हाम्रा छिमेकी देशहरू हुन् । जसमध्ये भारतसँग खुल्ला सिमाना कायम रहेको छ । बिगतका समयदेखि नै दुई देशका मानिसहरू कामलगायत विभिन्न बहानामा खुल्ला रूपमा आवतजावत गरिरहेका छन् । यसरी खुल्ला सिमानाका कारण दलालहरूले विशेष गरी नेपाली महिला र बालबालिकाहरूलाई सजिलैसँग बेचबिखन तथा ओसारपसार गर्ने गरेका छन् । खुल्ला सिमानाका कारण यस्ता कार्यमा संलग्न व्यक्तिहरूको कारबाहीमा पनि समस्या देखिएको छ ।

६.६.५. नेपालमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारका चुनौति तथा नियन्त्रणका उपायहरू

मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार एक विश्वव्यापी र जटिल समस्या हो ।यो समस्याले दिनप्रतिदिन विकराल रूप लिदैंछ । मानव बेचबिखन मानव अधिकारको हनन हो । मानव बेचबिखनको समस्या मुलुकको लागि ठुलो चुनौति हो । मानव बेचबिखन नेपाली समाजको कुसंस्कारको रूपमा रहेको छ । यो कार्य आफ्नै देशभित्र र अन्य देशहरूमा विभिन्न उद्देश्यले हुने गर्दछ । मानव बेचबिखनबाट हजारौं मानिसहरू पिडित हुनुपरेको छ ।.केही वर्ष यता नेपालबाट हुने मानव तस्करीको स्वरूप पनि फेरिदैं गएको छ ।रोजगारीका नाममा विभिन्न देशमा पुऱ्याएर युवतीहरूको तस्करी डरलाग्दो रूपमा बढ्दै गइरहेको छ ।वैदेशिक रोजगारीका नाममा खाडी तथा इजरायललगायत देशमा वृद्धवृद्धा तथा बालबालिकाको हेरचाह तथा घरेलु कामँदारका लागि भनेर त्यहाँ विक्री हुने गरेको पाईन्छ । जनचेतनाको कमी, मानव तस्करीमा अपनाईने नयाँ नयाँ तरिकाको कारण नेपालमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार चुनौतिको

रूपमा रहिआएको छ । राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगले सार्वजानिक गरेको मानव बेचबिखन सम्बन्धी राष्ट्रिय प्रतिवेदनमा आर्थिक वर्ष २०७२/०७३ मा ६,१०० महिला तथा बालबालिका बेचबिखनमा परेको उल्लेख छ । नेपालमा बेचबिखनमा पर्नेमध्ये सयमा ९८ जना महिला छन् । पछिल्लो समयमा इन्टरनेटको बढ्दो प्रयोगले मानव बेचबिखनको जोखिम बढाइरहेको छ । अनलाईन मार्फत कुरा गरेको भरमा अशिक्षित भन्दा शिक्षित व्यक्तिहरू यस्ता कार्यमा बढी फसेको पाईन्छ । जसले गर्दा यस्ता कार्य गर्ने व्यक्तिहरूले दिनदिनै मानिसहरूलाई फसाउने कायशैलिमा पनि परिवर्तन गरेकाले गर्दा व्यक्ति स्वयं पनि सचेत र सजग हुनु जरुरी छ । नेपालमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारका नियन्त्रणका लागि अपनाउन सकिने उपायहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

क) मानव बेचबिखन रोकथामका लागि समय सापेक्ष कानुनको परिमार्जन गर्ने

ख) ग्रामिण स्तरसम्म मानव बेचबिखन विरुद्धमा जनचेतना फैलाउने

ग) देशका सबै नागरिकहरूलाई शिक्षाको अवसर प्रदान गर्ने

घ) देशमा रहेका स्रोत साधनहरूको सदुपयोग गरी सबैलाई रोजगारीका अवसरहरूश्रृजना गर्ने

ङ) सिमा क्षेत्रमा निगरानी बढाउने ,

च) व्यक्तिलाई आफ्ना हक अधिकारका साथै मानव अधिकारका बारेमा जानकारी गराउने

छ) मानव बेचबिखन तथा सामाजिक अपराधमा लाग्ने अपराधीहरूलाई कडा दण्ड सजायको व्यवस्था गर्ने

ज) रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिकाहरूलगायत संञ्चारका साधनहरूले पनि संन्देशमुलक समाचारहरू प्रसारण र प्रकाशन गर्नुपर्दछ ।

झ) मोबाइल तथा फेसबुकको प्रयोग गर्दा सचेत्त अपनाउने ,

ञ) मानव बेचबिखन विरुद्ध कार्य गर्ने निकायहरूले यसको रोकथामको लागि सबै ठाउँमा अभियान चलाउनुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार एक सामाजिक जघन्य अपराध हो । भन्ने शिर्षकमा सम्पर्क कक्षामा शिक्षकको सहजीकरणमा वक्तृवकलाको आयोजना गरी आ आफ्ना भनाईहरू राख्नुहोस् ।

६.७. विवाह सम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरू

हरेक देशको सरकारले विवाहको उमेर तोकिदिएको हुन्छ । त्यसैगरी हाम्रो देशको कानुनअनुसार विवाहको उमेर अभिभावकको मञ्जुरीमा १८ वर्ष र अभिभावकको मञ्जुरी नभएमा २० वर्ष तोकिएको छ । कानुनी प्रावधानअनुसार विवाहका केही प्रकारहरू निम्नअनुसार रहेका छन् :

१) **बदर हुने विवाह :** कानुन बिपरीत वा ऐन कानुनले विवाहको रूपमा नै स्वीकार नगर्ने विवाहलाई बदर हुने विवाह भनिन्छ । विवाह हुनको लागि महिला र पुरुषबिच आपसमा सहमति आवश्यक पर्दछ । निम्न अवस्थामा भने विवाह बदर हुन्छ :

क) केटा र केटीको मञ्जुरी बिना जर्बरजस्ती गराएको विवाह बदर हुन्छ ।

ख) अपाङ्ग, शारीरिक अशक्त भएको स्त्रीलाई सद्धे भनि गरिएको विवाह बदर हुन्छ ।

ग) अपाङ्ग, शारीरिक अशक्त भएको पुरुषलाई सद्धे भनि गरिएको विवाह बदर हुन्छ ।

घ) कानुनले तोकिदिएको उमेर २०वर्ष नपुगी विवाह भएमा २० वर्ष उमेर पुगेपछि उक्त विवाहलाई मञ्जुर नगरेमा विवाह बदर हुन्छ ।

ङ) आफ्नै नाता सम्बन्धमा विवाह भएमा विवाह विवाह बदर हुन्छ ।

२) **बदर हुन सक्ने विवाह :** कानुनी रूपमा विवाह गर्ने उमेर नै नभईकन गरेको विवाह उमेर पुगेपछि मञ्जुर नगरेमा त्यस्तो विवाह बदर हुन सक्छ । यस्तो विवाह अदालतले बदर नगरेसम्म कानुनी रूपमा बैध भैरहेको मान्न सकिन्छ ।

३) **दण्डनीय विवाह :** विवाह गर्दा कानुनले तोकेबमोजिमका कुराहरू पुरा नगरी गरिने विवाहलाई भनिन्छ । नेपालको कानुनअनुसार केही यस्ता विवाहलाई दण्डनीय विवाहको रूपमा लिईन्छ । यस्तो विवाह गर्न कानुनले रोक लगाएको हुन्छ । जुन निम्नानुसार रहेका छन् :

क) विवाह गर्न नमिल्ने नाता सम्बन्धमा पर्छ भन्ने थाहा हुँदाहुँदै गरेको विवाह,

ख) विवाहको लागि आवश्यक उमेर पुरा नभइ भएको विवाह,

ग) बाल विवाह

घ) १६ वर्ष र १८ वर्ष मुनिको केटीसँग संरक्षकको मञ्जुरी बिना गरिएको विवाह, आदि ।

४) **बैध विवाह** : आ-आफ्नो जात, धर्म, कुल परम्पराअनुसार चलिआएको सामाजिक संस्कार र कानुनअनुसार गरिने विवाहलाई बैध विवाह भनिन्छ ।

६.७.१. कम उमेरमा गरिने विवाह

उमेर नपुगी कलिलो अवस्थामा गरिने विवाहलाई कम उमेरमा गरिने विवाह भनिन्छ । उमेर नै नपुगी विवाह गर्नाले महिलाको प्रजनन स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्दछ । साथै प्रजनन अवधि लामो भई जनसङ्ख्या वृद्धि हुन्छ । बच्चाको शारीरिक, मानसिक विकास राम्रो हुन सक्तैन । जसको कारण दक्ष, सक्षम जनशक्तिको अभाव हुन्छ । खेल्ने, पढ्ने,रोजगारको अवसर सबै अवसरहरूबाट बञ्चित हुनुपर्छ । उमेर सानै भएकाले गर्दा परिपक्वतामा कमी हुन गई पारिवारिक जिम्मेवारी पुरा गर्न कठिन हुन्छ । जसले गर्दा पारिवारिक जीवन र दाम्पत्य जीवन सुखमय हुदैंन ।

कम उमेरमा गरिने विवाह गरिने विवाहबाट महिला र पुरुष दुवैलाई हुने बेफाईदाहरू

क) कलिलो उमेरमा गर्भधारण गर्दा महिलाको स्वास्थ्य कमजोर हुन्छ ।

ख) शिक्षा हासिल गर्ने अवसर हुदैंन ।

ग) आफ्ना लगायत परिवारका आवश्यकताहरू पुरा गर्न अरूको भर पर्नुपर्दछ ।

घ) परिवारको आकार ठुलो हुन्छ ।

ङ) विवाह पछिका जिम्मेवारीहरू वहन गर्न कठिन हुन्छ ।

च) अपरिपक्व उमेरको कारण पारिवारिक सम्बन्ध विग्रने बढी सम्भावना हुन्छ ।

छ) खाने खेल्ने र रमाउने उमेरमा वैवाहिक जीवनमा वाधिनु पर्छ ।

ज) महिला सिप सिक्ने अवसरबाट वञ्चित हुन्छन ।

झ) महिला र पुरुष दुवैलाई प्रजनन प्रक्रिया परिवार नियोजन परिवार योजना तथा मातृशिशु स्वास्थ्यको बारेमा जानकारीको अभाव हुन्छ ।

६.७.२. उपयुक्त उमेरमा गरिने विवाहको फाइदाहरू

भविष्यमा आउन सक्ने सम्पूर्ण समस्याहरूलाई सहि तरिकाले समाधान गर्न सक्ने वा शिक्षा रोजगारको अवसर पूर्ण रूपमा प्राप्तगरीआफु आत्मनिर्भर भई गरिने विवाह लाई उपयुक्त उमेरमा गरिने विवाह भनिन्छ । सामान्यतया विस वर्ष उमेर पार गरिसकेका केटी र २५ वर्ष उमेर पारगरिसकेका केटाहरू विवाहका लागि शारीरिक, मानसिक र प्रजनन स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले परिपक्व हुन्छन् । नेपालको कानुनअनुसार ववाहको उमेर अभिभावकको मञ्जुरीमा १८ वर्ष र अभिभावकको मञ्जुरी नभएमा २० वर्ष पुरा भएपछि गर्न सकिन्छ । यही उमेरलाई विवाहको लागि उपयुक्त मानिएको छ ।

उपयुक्त उमेरमा गरिने विवाहको फाइदाहरू :

क) शिक्षा हासिल गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

ख) आमा र वच्चा दुवैको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

ग) परिवारको आकार सानो हुन्छ ।

घ) रोजगारी प्राप्त गरी आत्मनिर्भर हुने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

ङ) दम्पत्तिले विवाह पछि सवै जिम्मेवारी सजिलै पुरा गर्न सक्छन ।

च) दम्पत्ति लाई परिवार योजना प्रजनन स्वास्थ्यका साथै मातृशिशु स्वास्थ्य तथा परिवार नियोजनका साधनहरूका बारेमा पर्याप्त जानकारी हुन्छ ।

छ) पारिवारिक तथा दाम्पत्य जीवन सुखमय हुन्छ ।

ज) विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्ने अवसरहरू मिल्दछ ।

क्रियाकलाप

तपाईंलाई कुन उमेरमा गरिने विवाह हरेक दृष्टिकोणबाट उपयुक्त लाग्यो र किन ? आफ्ना विचारहरू लेखी पालैपालो सम्पर्क कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६.८. जिम्मेवार अभिभावकत्वको अवधारणा

मानिसको विवाहपछि दाम्पत्य जीवनको सुरुवात हुन्छ । प्रजननबाट सन्तानको जन्म हुन्छ । त्यसपछि दम्पतिहरू आमाबाबु बन्दछन् । बच्चाका आफ्नो घर परिवारका आमा, बाबु, काका, काकी, दाई, दिदी,भाउजुलगायत ठुला व्यत्तिहरू अभिभावक हुन् । सन्तानको जन्मपछि नहुर्कन्जेलसम्मउनीहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक पक्षहरूको विकासमा आमाबुबाको पूर्ण जिम्मेवारी रहन्छ । छोराछोरीलाई कस्तो शिक्षा दिने कसरी स्वस्थ राख्नेलगायत उनीहरूको उज्जवल भविष्यको लागि आवश्यक पर्ने हरेक कुरामा अभिभावकहरूले विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । साथै माया, ममता, स्नेह, सामाजिकीकरण, सद्व्यवहारलगायतका कुराहरू पनि यसमा पर्दछन् । जिम्मेवार अभिभावकले आफ्ना सन्तानको सन्दर्भमा पुरा गर्नुपर्ने केही प्रमुख दायित्वहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

क) जिम्मेवार अभिभावकको रूपमा परिवारमा आमा बुबाको भूमिका तथा जिम्मेवारी

हरेक आमाबाबुले आफ्ना सन्तानको उज्जल भविष्य बनाउन चाहान्छन् । बालबच्चाको स्वस्थ जन्म , हेरचाह, पालनपोषण गर्ने कार्य गरेमा मात्र बच्चाहरू स्वस्थ हुन्छन् । सक्षम र सबल नागरिकको उत्पादनमा पनि अभिभावकले निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिका निम्नानुसार रहेका छन् :

१) रीतिथितिको नीति निर्माता

परिवारका प्रमुख व्यत्तिहरू भनेका आमाबुबा हुन् । उनीहरूले नै परिवार चलाउनका लागि आवश्यक पर्ने रीतिथिति बनाउने लक्ष्य बनाउने जस्ता कार्यहरू गर्नुपर्दछ । हरेक परिवारका आ-आफ्नै रीतिथिति, सामाजिक संस्कार, चालचलन,धर्म हुने भएकोले आफ्ना छोराछोरीलाई सिकाउने र उनीहरूको पनि सामाजिक संस्कार अनुरूप विभिन्न कार्यहरू (विवाह, ब्रतबन्ध) गरिदिनु पर्दछ ।

२) अनुकरणीय व्यक्तित्व

परिवारमा अनुशासन कायम गर्न र आफ्ना बच्चाहरूलाई अनुशासित बनाउनको लागि आमाबाबु आफैंले राम्रो नमुना व्यक्तिको रूपमाभूमिका निभाउनुपर्छ । जस्तै घरको सरसफाइमा आफूले पनि ध्यान दिने लागुपदार्थ, धुमपान र मद्यपान आफूले नगरी उनीहरूको अगाडि अनुकरणीय व्यक्तिको रूपमा प्रस्तुत हुन सक्नुपर्दछ ।

३) गुरु

बालबालिकाको पहिलो विद्यालय आफ्नो घर हो भने गुरु आफ्ना आमाबाबु हुन् । आमाबाबुले घरमा गरेका व्यवहार बालबच्चाहरूले सिक्दछन् । तसर्थ आफूले गर्ने हरेक व्यवहारमा जस्तै बोल्ने, पारिवारिक मुल्य मान्यताहरू अपनाउँदा सचेत हुनुपर्दछ ।

४) संरक्षक

छोराछोरीको सम्पूर्ण कराको व्यवस्था मिलाउने संरक्षकको रूपमा अभिभावक रहेका हुन्छन् । पालनपोषण गर्ने हेरविचार गर्ने शिक्षा, स्वास्थ्य, उचित रेखदेख

तथा मनोरञ्जनको व्यवस्था मिलाउनेलगायतका सम्पूर्ण कुराहरूको व्यवस्था गर्ने जिम्मेवारी आमाबुबाले गर्नु पर्दछ ।

५) **मित्र**

आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीको सच्चा र असल मित्रको रूपमा पनि भूमिका खेल्न सक्नुपर्छ । छोराछोरीहरूसँग मित्रवत् व्यवहार गर्न सकेमा उनीहरूले आफ्ना जीवनका हरेक कुराहरू नलुकाईकन भन्ने, रमाइलो गर्नाका लागि समय निकाल्नुका साथै बढी भन्दा बढी समय आमाबुबासँग बिताउन चाहना राख्छन् । जसको कारण उनीहरूको जीवनमा आइपरेका समस्याहरू सनिलै थाहा पाउन सकिने भएकाले समाधान गर्न सहज हुनुका साथै परिवारमा हाँसो र खुसीको माहोल पनि सधैं बनिरहन्छ ।

६.९. विवाह सम्बन्धी समाजवादी दृष्टिकोणमा

समाजमा विवाहले महत्वपूर्ण स्थान ओगटेको छ । महिला र पुरुषको बिचमा सामाजिक परम्पराअनुसार विवाह भई उनीहरूबिचमा दम्पत्तिको सम्बन्ध स्थापना गराउने काम विवाहले गर्दछ । समाज र कानुन दुवैको दृष्टिमा विवाहको विशेष महत्व रहेको छ । समाजवादी दृष्टिकोणअनुसार विवाहका केही प्रकारहरू निम्न रहेका छन् :

१) **एक पति – एक पत्नी प्रथा (Monogamy)**

यस प्रथामा जीवनमा एकपटक मात्र एउटा पुरुष वा स्त्रीले एउटा स्त्री वा पुरुषसँग मात्र वैवाहिक सम्बन्ध राख्ने गरिन्छ । अहिलेको समयमा बढी प्रचलित विवाह यही नै हो । यसलाई आधुनिक स्वरूपको विवाह पनि भनिन्छ ।

२) **बहुपत्नी प्रथा :** जीवनकालमा एउटा पुरुषले दुई वा सो भन्दा बढी महिलासँग वैवाहिक सम्बन्ध राख्नु नै बहुपत्नी प्रथा हो । हाल यो विवाह त्यति प्रचलनमा रहेको छैन ।

३) **बहु पति प्रथा :** एकै जीवनकालमा एउटी महिलाले एक भन्दा बढी पुरुष सँग वैवाहिक सम्बन्ध राख्नु नै वहुपति प्रथा हो । उदाहरणको रूपमा लिनुपर्दा महाभारत कालमा द्रौपदी को विवाह पाण्डवहरू सित भएको थियो ।

६.१०. जनसांख्यिक दृष्टिकोणमा विवाह

विवाह एक सामाजिक वन्धन हो । जनसङ्ख्यामा परिवर्तन ल्याउने कारक त्त्वको रूपमा विवाहलाई पनि लिइन्छ । नेपालमा तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि हुनुमा विवाह प्रतिको मुल्य मान्यता र धार्मिक विश्वासलाई पनि लिइन्छ । परम्परागत प्रचलनमा विवाहलाई विशेष महत्व दिइ छोरी लाई रजस्वला हुनु पुर्व नै विवाह गरिदिने चलन रहेको पाइन्छ । यसबाट महिलाको प्रजनन अवधि वढ्न गई सन्तान धेरै जन्मिछन् र जनसङ्ख्या वृद्धि हुन जान्छ ।

जनसाङ्ख्यिक दृष्टिकोणमा विवाहलाई दुई भागमा विभाजन गरेर अध्ययन गर्न सकिन्छ । जुन निम्न रहेका छन् :

१) पहिलो विवाह (First Marriage): आफ्नो जीवन अवधिमा एउटा महिला वा पुरुषले एउटैमात्र महिला वा पुरुष सँग वैवाहिक सम्बन्ध सुरुगर्ने विवाहलाई पहिलो विवाह भनिन्छ । यस्तो विवाहले जनसङ्ख्या कम गर्न मदत गर्दछ ।

२) दोस्रो वा पुन विवाह (Re-marriage): विभिन्न कारणहरूले गर्दा एउटा महिला वा पुरुषले आफ्नो जीवन अवधिभर दोहोऱ्याएर वा पटक पटक विवाह गर्नुलाई दोस्रो वा पुन विवाह भनिन्छ ।दोहोऱ्याएर वा पटक पटक विवाह हुने भएकोले सन्तानको सङ्ख्या धेरै जन्म भई जनसङ्ख्या वृद्धि हुन्छ ।

६.११. परिवारको आकार र प्रकार

६.११.१.परिवारको परिचय

परिवार समाज निर्माणको आधारभुत एकाइ हो । यसलाई सानो संसारका रूपमा पनि लिईन्छ । मानिस परिवारमा जन्मछ, हुर्कन्छ, र जीवनयापन गर्छ । मानिसलाई एक्लै बसी आफ्ना सबै आवश्यकताहरू पुरा गर्न कठिन हुन्छ । यसकारण परिवारमा बसी आफ्ना सदस्यहरूबिचमा माया, ममता, स्नेह, आदर ,सद्भाव र सहयोग एक आपसमा बाँडेर जीवनलाई सजिलै चलाउन सकिन्छ । परिवारको सुरुवात कहिलेदेखि भएको हो भन्ने कुरामा यकिन नभएतापनि मानिस घुमन्ते जीवन बिताउँदै हिड्ने अवस्था सगँसगै विवाहको माध्यमबाट भएको हो भन्न सकिन्छ ।

एउटै घरमा बस्ने, खाने, रगत तथा वैवाहिक सम्बन्धको आधारमा नजिकको नातासम्बन्ध भएका सदस्यहरूलाई परिवार भनिन्छ । रगतको नातामा दाजु, भाई, दिदी, बहिनी, आमा, बाबु, छोरा, छोरी आदि पर्दछन् भने वैवाहिक नातामा श्रीमान्, श्रीमती, सासु, बुहारी आदि पर्दछन् ।

क) परिवारको आवश्यकता र महत्व

प्रत्येक व्यक्तिका लागि परिवार अति आवश्यक र महत्वपूर्ण हुन्छ । परिवार बिना मानव जीवनको परिकल्पना गर्न सकिदैंन । यसकारण परिवारको महत्वलाई निम्नअनुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१) माया, ममता, स्नेह, सुरक्षा, सहयोग,सद्भाव प्राप्त गर्न

२) परिवारको विस्तार र वंशलाई निरन्तरता दिन,

३) व्यक्तिको जीवनलाई सुखी र खुसी बनाउन,

४) आपत् विपत् परेको बेलामा, अशक्त अवस्थामा र वृद्धअवस्थामा सुरक्षा र सहयोग प्राप्त गर्न

५) रितीरिवाज, परम्परा, संस्कार नयाँ पुस्तालाई सिकाइ संरक्षण गर्न

६) बालबालिकाको हेरविचार, स्याहारसुसार गरी हुर्काउनका साथै शारीरिक, मानसिक विकासमा सहयोग पुग्छ ।

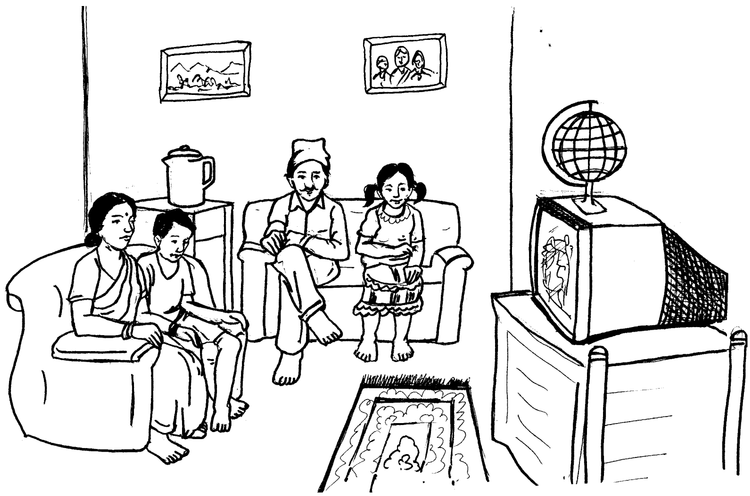
७) परिवार मानिसको जीउने महत्वपूर्ण आधार भएकाले,

८) तनाव, समस्याहरू आइपर्दा एक्लोपन र नैराश्यताबाट मुक्त गराउँदछ ।

ख) परिवारको किसिम

परिवारको स्वरूप विकास हुदै जाँदा विस्तारै परिवारको पनि वर्गीकरण हुन थाल्यो । परिवारलाई विभिन्न आधारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । सामान्यतया बनोटका आधारमा दुई भागमा विभाजन गरी अध्यनन गर्न सकिन्छ :

अ) एकल परिवार



परिवारमा आमाबाबु र उनीहरूका अविवाहित छोराछोरीहरू मात्र बस्ने परिवारलाई एकल परिवार भनिन्छ । यस किसिमको परिवारमा दुई पुस्तासम्मका मानिसहरू एकसाथ बस्ने गर्दछन् । एकल परिवारको आकार प्रायः सानो हुन्छ । तर धेरै छोराछोरीहरू भएमा, बहुपत्नी विवाहका कारण धेरै सन्तानको जन्म भएमा एकल परिवारको आकार ठुलो हुन्छ । यस्तो परिवारमा आमाबाबुले नै परिवारको लागि आवश्यक पर्ने सबै खर्चको व्यवस्था गर्दछन् । हाल यो परिवारको प्रचलन बढ्दै गएको पाईन्छ ।

एकल परिवारका विशेषताहरू

- एकल परिवार सामान्यतया सानो आकारको हुन्छ ।
- परिवारमा दुई पुस्ता अर्थात् आमाबाबु र छोराछोरीहरू मात्र बस्दछन् ।
- परिवारका सदस्यहरूकाबिचमा गहिरो भावानात्मक संम्बन्ध रहेको हुन्छ ।
- हरेक प्रकारका निर्णयहरूमा सबै सदस्यहरूको सहभागिता रहन्छ ।
- परिवारका हरेक आवश्यकताहरू पुरा गर्न सजिलो हुन्छ ।
- यो परिवार स्वतन्त्र प्रकृतिको हुन्छ ।

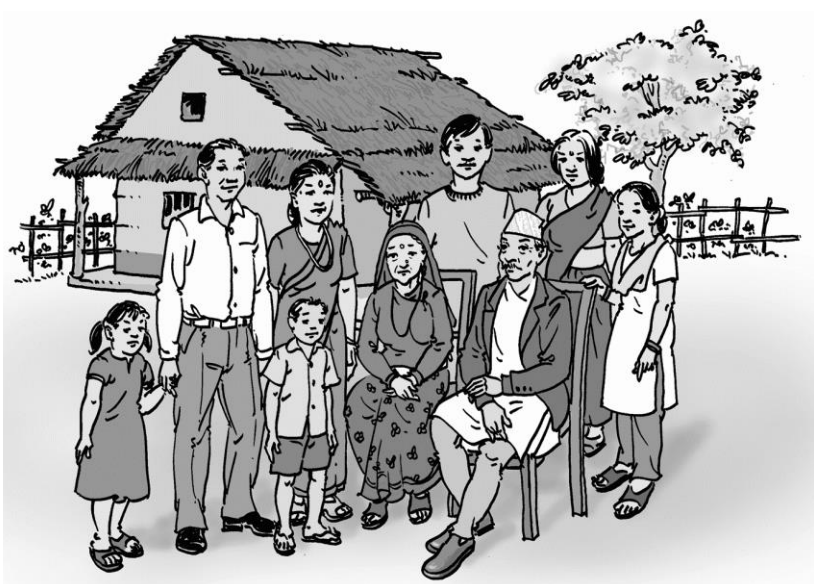
एकल परिवारका फाईदाहरू

- परिवारमा सदस्यहरूको सङ्ख्या कम हुने भएकाले आवश्यकता, इच्छा, चाहनाहरू पुरा गर्न सजिलो हुन्छ
- परिवारका सबै सदस्यहरूकाबिचमा माया, ममता, सम्बन्ध घनिष्ट हुन्छ ।
- परिवारका सदस्यहरूको राम्रोसँग हेरचाह गर्न सहज हुन्छ ।
- कुनै पनि कुरामा निर्णय लिन सहज हुन्छ ।
- परिवारका सदस्यहरूबिचमा झैं-झगडा वा असमझदारी हुदैन ।
- यसप्रकारको परिवारमा गोपनियता कायम राख्न सकिन्छ ।

एकल परिवारका बेफाइदाहरू

- परिवारमा सदस्य सङ्ख्या थोरै हुनाले काम गर्न कठिन हुन्छ ।
- श्रीमान् श्रीमती दुवै रोजगार भएमा सन्तानको हेरचाहमा कठिन हुन्छ ।
- आमाबाबुको कुनै कारणले मृत्यु भएमा बच्चाको पालनपोषणमा कठिनाई हुन्छ ।
- सदस्य सङ्ख्या कम हुनाले आपत् विपत् पर्दा गाहो हुन्छ ।
- केटाकेटीहरू सामाजिक तथा साँस्कृतिक मुल्य मान्यता सिक्नबाट वञ्चित हुन्छन् ।
- परिवारका सदस्यहरूको एक्लै बस्ने बानीको विकास हुन्छ ।

आ) संयुक्त परिवार



एउटै परिवारभित्र बाजे बज्यै ,आमाबाबु ,दाजु भाउजु, काका काकी ,नाति नातिनी गरी तीन चार पुस्तासम्म एउटै भान्सामा खानाखाने गरी बसोबास गर्ने परिवारलाई संयुक्त परिवार भनिन्छ । संयुक्त परिवारको आकार प्रायः ठुलो हुन्छ । परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूको आवश्यकता पुरा गर्न धेरै आम्दानी गर्नुपर्छ । त्यसको लागि परिवारका सबै सदस्यहरू रोजगार हुनु आवश्यक हुन्छ । हाम्रो देशमा परम्परादेखि प्रचलनमा रहेको परिवार संयुक्त परिवार हो । विकसित देशहरूको प्रभाव, दम्पत्तिहरूको रोजगारीमा बढ्दो सँगलनता, बढ्दो आधुनिकता, सहरीकरणका कारण यहाँ पनि विस्तारै एकल परिवारको प्रचलन बढ्दैगईरहेको छ ।

संयुक्त परिवारका विशेषताहरू

- यो परिवारको आकार प्राय ठुलो हुन्छ ।
- यस परिवारमा धेरै पुस्ताका मानिसहरू पनि एकै साथ मिलेर बसेका हुन्छन् ।
- पारिवारका आवश्यकताहरू पुरा गर्न कठिन हुन्छ ।
- परिवारका सदस्यहरूमा आत्मनिर्भरता कम हुन्छ ।
- खेतीपाती, व्यापार, व्यापार सञ्चालन गर्न मानिसहरूको अभाव हुदैंन ।
- परिवारको सम्पूर्ण निर्णयहरू परिवारको मुलीद्धारा गर्ने गरिन्छ ।

संयुक्त परिवारका फाईदाहरू

- परिवारमा सदस्यसङ्ख्या धेरै हुने भएकाले विभिन्न प्रकारका व्यवसायहरू संञ्चालन गर्न सहज हुन्छ ।
- तिन चार पुस्ता सम्म पनि एकै साथ रहने भएकाले बालबच्चाको हेरचाह र पालनपोषण गर्न सजिलो हुन्छ ।
- परिवारका आवश्यकताहरू पुरा गर्न एक आपसमा साथ सहयोग पाउन सकिन्छ ।
- बच्चाहरूलाई पराम्परागत सामाजिक मुल्य मान्यता सिकाउन सकिन्छ ।
- संयुक्त परिवारमा बस्ने मानिसहरूलाई समाजमा घुलमिल हुन सजिलो हुन्छ ।
- किशोरकिशारीमा आउने समस्याहरू समाधान गर्न सहज हुन्छ ।

संयुक्त परिवारका बेफाईदाहरू

- परिवारमा धेरै जना हुने भएकाले झै झगडा हुन्छ ।
- सबैले नकमाएमा परिवारका आवश्यकताहरू पुरा गर्न कठिन हुन्छ ।
- परिवारमा अंशबण्डाको अवस्था श्रृजना हुन्छ ।
- परिवारमा कुनै पनि कुराको गोपनियताको अभाव हुन्छ ।

- परिवारमा आश्रित सदस्यहरूको सङ्ख्या बढी हुन्छ ।
- महिला र बालबालिकाको अवस्था कमजोर हुन सक्छ ।
- यस परिवारमा व्यक्तिगत स्वतन्त्रता हुदैन ।

क्रियाकलाप

परिवारका आवश्यकताहरू सजिलै पुरा गर्नका लागि एकल परिवार वा संयुक्त परिवार राम्रो हुन्छ भनी, समुहमा छलफल गरी विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६.१२.पारिवारिक जीवन चक्र

व्यक्तिको जीवन चक्र जन्म सँगै सुरु भई मृत्यु पछि सकिन्छ । यसै गरी विवाह पछि व्यक्ति पारिवारिक जिवनमा प्रवेश गर्दछ । वैवाहिक जीवनको सुरुवातसँगै नयाँ पारिवारिक जीवनको थालनी हुन्छ । जब मानिस पारिवारिक जीवनमा प्रवेश गर्दछ तब उसमा विभिन्न किसिमका जिम्मेवारीहरू थपिन पुग्दछन् । हरेक दम्पत्तिले विवाहपछि परिवारलाई अगाडि बढाउन विभिन्न अवस्थाहरू पार गर्नुपर्दछ । यिनै अवस्थाहरूलाई नै पारिवारिक जीवनका चक्रहरू भनिन्छ । जुन निम्नअनुसार रहेका छन् :

१) आरम्भ अवस्था

पारिवारिक जीवन चक्रका विभिन्न चरणहरू मध्ये आरम्भ अवस्था पहिलो चरणको अवस्था हो । यो अवस्था किशोरकिशोरीहरूको विवाहपछि सुरु भएर पहिलो बच्चाको जन्मपछि अन्त्य हुन्छ । दम्पतिहरूको लागि यो चरण अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ किनभने यस चरणमा विवाह भएका केटा र केटी एकसाथ कानुनी रूपमा एउटै परिवारमा बस्दछन् । यौन कार्यमा सरिक हुन्छन् । यसका साथसाथै एक आपसमा माया गर्ने रमाइलो यात्राहरू गर्ने , भविष्यका लागि सुन्दर योजनाहरू बनाउने भावनात्मक सम्बन्ध गहिरो बनाई आपसी समझदारी कायम गरी भावी जीवनलाई सुखी र खुसी बनाउने आधारहरू तयार गर्ने कार्यहरू यस चरणमा गरिन्छ ।

२) विस्तार अवस्था

पारिवारिक जीवन चक्रको यो दाश्रो चरण हो । सन्तान जन्माउने सन्तानको हेरचाह, स्तनपान र स्याहार सुसारमा विशेष ध्यान दिनुका साथै बच्चाहरूलाई समाजमा घुलमिल हुन, मान सम्मानका कुराहरू पनि सिकाउनु पर्दछ । यो चरण दम्पतिको कोखबाट पहिलो बच्चाको जन्मसँगै सुरु हुन्छ र बच्चा विद्यालय जाने उमेरको भएपछि सकिन्छ । यसर्थ यो चरणलाई स्वस्थ पारिवारिक वातावरण र बालबालिकाको सुखद भविष्यको आधारको रूपमा लिईन्छ ।

३) शिक्षण अवस्था

बालबालिकाहरू विद्यालय जाने उमेरका भएपछि पारिवारिक जीवन चक्रको यो चरण सुरु हुन्छ । यस अवस्थामा आमाबाबुले छोराछोरीलाई पढ्नका लागि कुन विद्यालयमा पठाउने उनीहरूको रुचि, ईच्छा, क्षमताअनुसार कुन विषय पढाउने र पढाइका लागि

खर्चको व्यवस्था जस्ता कुराहरूको तयारी यस चरणमा गर्नुपर्दछ । यस अवस्थामा बालबालिकाहरूको सोचाई र व्यवहारमा धेरै छिटो परिवर्तन आउने भएकाले असल सङ्गत नभएमा बिग्रने डर हुन्छ । साथै कुलतमा (लागुपदार्थ, धुम्रपान र मद्यपान) फस्नुका साथै बढी अनावश्यक खर्च गर्ने बानी लाग्न सक्छ । यस्तो बानी परिवार र उनीहरूका लागि पनि नराम्रो हुने भएकाले यसलाई समयमा नै नियन्त्रण गर्न आमाबाबु चलाख तथा बुद्धिमान हुनुपर्छ ।

४) **सन्तान जीवनयापनको अवस्था**

यो पारिवारिक जीवनचक्रको चौथो चरण हो । यस चरणमा मुख्य गरि आफ्ना सन्तानलाई कमाउन तथा जीवन धान्न सक्ने बनाउने जस्ता कुराहरू पर्दछन् । आफ्ना छोराछोरीलाई काम गर्न सक्षम बनाई विवाह गरी उनीहरूको दाम्पत्य जीवनको सुरुवात गर्ने आधार तयार गरिदिने कार्य आमाबाबुले गरिदिनुपर्छ । यस चरणमा छोराछोरीहरू आत्मनिर्भर भएमा आमाबाबुले कुनै पनि कुरामा खर्च गर्नुपर्दैन ।

५) **विश्राम अवस्था**

यो पारिवारिक जीवनको अन्तिम चरण हो । यो चरण छोराछोरीलाई पढाई, बढाई, हुकाई तथा उनीहरूको बिवाह समेत गरी छुट्टै परिवार कायम गर्न सक्ने अवस्था भइसकेपछि सुरु हुन्छ । आफ्ना सन्तानप्रतिको सबै दायित्व पुरा गरेपछि तथा उनीहरू आत्मनिर्भर भइसकेपछि वृद्धहरूले यो अवस्थामा आरामको अनुभव गर्न सक्दछन् ।यस अवस्थालाई मानिसले विभिन्न तरिकाले बिताउन सक्दछन् । विभिन्न धार्मिक, सामाजिक कार्यहरूमा लाग्ने आफ्नै उमेरका साथीहरूसँग तिर्थयात्रामा जाने , खेलकुदमा रुचि भएमा खेलेर यो अवस्थालाई रमाईलो र सुखी बनाउन सकिन्छ ।

६.१३. परिवार योजना र परिवार नियोजनको अवधारणा

६.१३.१.परिवार योजना

परिवार योजना वैवाहिक जीवन सुरु गर्नुभन्दा अगाडि नै तयार गर्नु पर्दछ । पारिवारिक जीवनलाई सुखमय बनाउनका लागि परिवार योजनाको आवश्यकता पर्दछ । राम्ररी सोच विचार गरेर सही तरिकाले परिवार योजना बनाउन सकेको खण्डमा पारिवारिक जीवनलाई गुणस्तरीय बनाउन सकिन्छ । यस योजनामा विवाह कुन उमेरमा गर्ने विवाह पछि बच्चा कुन उमेरमा जन्माउने पहिलो र दाश्रो सन्तानबिचमा कति जमान्तर राख्ने , जीवन चलाउनका साथै बाल बच्चाको पालनपोषण गर्न कस्तो पेसा व्यवसाय अपनाउने कसले र कुन परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्ने भन्ने जस्ता विषयहरूमा योजना बनाईन्छ । परिवार योजना बनाउँदा आफूसँग भएका साधन र स्रोतलाई पनि ख्याल गर्न सकेमा अझ राम्रो हुन्छ ।

६.१३.२. परिवार नियोजन

हरेक दम्पतिको विवाह पछि बच्चा जन्माई आफ्नो वंशलाई निरन्तरता दिने चाहना हुन्छ । यो शारीरिक, मानसिक र सामाजिक दृष्टिले पनि अति आवश्यक छ । तर बढी सङ्ख्यामा बच्चा जन्माउँदा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्नुका साथै जनसङ्ख्या वृद्धि हुने भएकाले परिवारको आकारलाई सानो बनाउनु पर्दछ । यसर्थ बच्चा जन्माउने नजन्माउने कहिले, कति जना र कति समयको अन्तरालमा बच्चा जन्माउने भन्ने बारेको परिवारको

योजनालाई नै परिवार नियोजन भनिन्छ । यसको मुख्य उद्देश्य व्यक्तिको सोचाइ र भावनामा परिवर्तन ल्याई विभिन्न साधनहरूको प्रयोगद्धारा गर्भ बस्न नदिनु हो । परिवार नियोजनका साधनहरू महिला र पुरुषका लागि फरक फरक रहेका हुन्छन् । परिवार नियोजनले सामान्यतः आफ्नो हैसियतले धान्न सक्ने मात्र बच्चा जन्माउने र त्यसका लागि योजना बनाउने कार्यमा व्यक्तिलाई सहयोग गरी पारिवारिक जीवनलाई सुखमय विशेष भूमिका खेल्दछ ।

६.१४. गुणस्तरीय जीवन र पारिवारिक जीवन शिक्षा

६.१४.१. गुणस्तरीय जीवनको अवधारणा

सामान्यता गुणस्तरले शब्दले हरेक कुराको राम्रो स्तरलाई जनाउँछ । गुणस्तरीय खानेकुराले पोषणयुक्त अर्थात् मानव स्वास्थ्यलाई हानी नगर्ने खानेकुरा र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाले दक्ष, अनुभवी डाक्टरहरूले सजिलै दिने सेवालाईं बुझाउँछ । त्यस्तै गुणस्तरीय जीवनले पनि मानिसको राम्रो जीवनस्तर लाई बुझाउँछ । यसर्थ दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने वस्तुहरू सजिलैसँग प्राप्त गर्न सक्ने अवस्था र ती बस्तुहरूको प्रयोगबाट प्राप्त सन्तुष्टि र आनन्द नै गुणस्तरीय जीवन हो । हरेक राष्ट्र,समाज र व्यक्तिको दृष्टिकोणमा गुणस्तरीय जीवनको अर्थ फरक फरक हुन्छ । उदाहरणको लागि कोही व्यक्ति गाडी पाएर आवश्यकताहरू पुरा भएको महशुश गरी सन्तुष्ट छ भने अर्को व्यक्तिले गाडी पाएर पनि आवश्यकताहरू पुरा भएको महशुश नगर्न सक्दछ । यसकारण यसको परिभाषा र आधारणा जटिल विषय हो ।

गणस्तरीय जीवनले मानिसको सम्पूर्ण सुख र सन्तुष्टिका लागि आवश्यक पर्ने सबै तथा सुविधाहरूलाई समेटेको हुन्छ । विशेष गरी मानिसका आधारभुत आवश्यकताहरू खाना, लुगाफाटा, आवास, स्वास्थ्य, शिक्षा आदिको परिपुर्ति नभइकन परिवार र समाजको गुणस्तरको परिकल्पना गर्न सकिदैन । यसकारण आधारभुत आवश्यकताको परिपुर्तिलाई गुणस्तरीय जीवनको आधार मानिन्छ । मानिसका आधारभुत तथा अन्य आवश्यकताहरू पुरा गर्न आयआर्जन र रोजगारीले ठुलो भूमिका खेल्दछ ।

सम्रगमा मानिसका आवश्यकताहरू असिमित हुन्छन् । ती आवश्यकताहरूलाई पुरा गर्ने स्रोत र साधनहरू भने थोरै हुन्छन् । यसरी सिमित स्रोत साधनबाट मानिसका धेरै आवश्यकताहरू पुरा गरी बढी भन्दा बढी सुख र सन्तुष्टि प्राप्त गर्नुलाई नै गुणस्तरीय जीवन भनिन्छ ।

गुणस्तरीय जीवनका तत्त्वहरू

गुणस्तरीय जीवन प्राप्त गर्नका लागि आवश्यक पौष्टिक खाना, लुगा, स्वच्छ पिउने पानी , शिक्षा, स्वास्थ्य, मनोरञ्जन, सुरक्षा, आवास, आम्दानी जस्ता कुराहरूको सजिलै उपलब्धता हुनु पर्दछ । गुणस्तरीय जीवनको अवधारणा जटिल विषय भएकाले यसलाई प्रभाव पार्ने त्त्वहरू धेरै रहेका छन् । ती मध्ये केही महत्वपूर्ण त्त्वहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

१) पौष्टिक खाना २) परिवारको आकार ३) परिवारको आयस्रोत

४) स्वास्थ्य ५) सरसफाइ ६) शिक्षा

७) सुरक्षा ८) बचत ९) आवास

१० सामाजिक संस्कृति मुल्य मान्यता

क) पौष्टिक खाना

गुणस्तरीय जीवनका लागि आवश्यक त्त्वहरू मध्ये पोषिलो खाना पनि एक हो । पोषिलो खानाले मानिसको शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । पोषिलो खानाको अभावमा मानिसलाई कुपोषण हुन्छ । जसको कारण शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक क्षमतामा कमी आउनुकासाथै विभिन्न किसिमका रोगहरूले सताउँछ । फलस्वरूप जीवन दुःखदायी हुन्छ ।

ख) परिवारको आकार

परिवारको आकारले पनि गुणस्तरीय जीवनलाई नराम्रो असर पार्दछ । परिवारको आकार सानो भएमा सदस्यहरूको पालनपोषण गर्न स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न, राम्रो शिक्षा प्रदान गर्नका लागि सिमित आम्दानीबाट पनि सहज हुने भएकाले परिवारका सबै सदस्यहरू सुख सन्तुष्टिका साथ जीवनयापन गर्न सक्छन् । परिवारको आकार ठुलो भएमा आवश्यकताहरू पुरा गर्न कठिन हुन्छ र पारिवारिक जीवन न्यूनस्तरको हुन्छ ।

ग) परिवारको आयस्रोत

कुनै पनि पारिवारको परिवारिक जीवनको गुणस्तर उक्त परिवारको आम्दानीले निर्धारण गर्दछ । परिवारका सबै सदस्यहरू आर्थिक क्रियाकलापमा सक्रि भएमा आम्दानी पनि धेरै हुन्छ र परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूको आवश्यकता पुरा गर्न कठिन हुदैन । आर्थिक अवस्था राम्रो भएमा बालबच्चाहरूलाई स्तरीय शिक्षा, तालिम, स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन कुनै अप्ठ्यारो पर्दैन जसले गर्दा उनीहरूको भविष्य पनि सुखमय हुन्छ । यसको विपरीत कम आयस्रोत भएमा आधारभुत आवश्यकताहरू पुरा गर्न पनि कठिन हुन्छ र न्यून स्तरिय जीवन बिताउन बाध्य हुनुपर्छ ।

घ) स्वास्थ्य

मानव जीवनको अमुल्य सम्पक्ति स्वास्थ्य हो । मानिस स्वस्थ भएमा उसको काम गर्ने क्षमतामा पनि बढी हुन्छ । यसकारण राष्ट्रको विकासका लागि चाहिने विभिन्न साधन स्रोत मध्ये स्वस्थ जनशक्ति पनि एक महत्वपूर्ण साधन हो । स्वस्थ रहनको लागि स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधाहरू पनि सहज तरिकाले उपलब्ध हुनुपर्दछ । यदि परिवारको आकार सानो छ भने स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधाहरू सजिलै पुचाउन सकिन्छ र परिवारका सदस्यहरू पनि निरोगी र तन्दुरुस्त हुन्छन् । स्वस्थ व्यक्तिले मात्र राम्ररी पढ्न, लेख्न, राम्रो विचार गर्न र राम्रो आयआर्जन गर्न सक्ने भएकोले स्वास्थ्य पनि गुणस्तरीय जीवन आधार हो ।

ङ) सरसफाइ

हामी स्वस्थ रहनका लागि आफ्नो र आफू बस्ने घरवरपरलगायत वातावरणको सरसफाइमा समेत ध्यान दिनुपर्दछ । सरसफाइमा ध्यान दिन सकेमा मात्र परिवारको जीवनशैली राम्रो हुन्छ । सरसफाइले गर्दा व्यक्तिगत स्वास्थ र वातावरणीय स्वास्थ्य स्वस्थ हुनुका साथै हरेक कार्यमा सक्रिय रहन सक्ने भएकाले परिवार,समाज र राष्ट्रको विकासमा पनि सहयोग पुग्छ ।

च) शिक्षा

शिक्षा ज्ञानको ज्याति हो । यसले मानिसमा चेतनाको विकास गराउँदछ । जसले गर्दा सहज तरिकाबाट तरिका आफ्नो जीवन चलाउनका लागि आवश्यक उपायहरूको खोजी गरी आयआर्जनका कामहरू पनि प्राप्त गर्न सक्दछन् । साथै समयअनुसारव्यक्तिलाई परिवर्तन गरी आधुनिक सामग्री, सेवा तथा सुविधाहरू सहजै तरिकाले उपयोग गर्न सिकाइ जीवनलाई गुणस्तरीय बनाउन विशेष भूमिका खेल्दछ ।

छ) सुरक्षा

गुणस्तरीय जीवनका लागि सुरक्षा पनि आवश्यक हुन्छ । स्वतन्त्र रूपले हिँडडुल गर्न आफूले गर्ने कामहरू सहज वातावरणमा गर्न पाउनु, सामाजिक जीवनका विभिन्न क्रियाकलापहरू सजिलै गर्न पाएमा व्यक्तिको जीवन गुणस्तरीय हुन्छ । यसको विपरीत समाजमा विकृतिहरू जस्तै चोरी, हत्या डकैती लुटपाट ठगी जस्ता क्रियाकलापहरूको अन्त गरी व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित बनाउनको लागि सुरक्षाको आवश्यकता पर्दछ ।त्यसैले मानिसहरूले शान्ति सुरक्षा महशुस गर्न पाउनु पनि गुणस्तरिय जीवन विताउनु हो ।

ज) वचत

गुणस्तरिय जीवनको लागि वचत पनि अति आवश्यक हुन्छ । परिवारको आन्दानीले सदस्यहरूको सवै आवश्यकता पुरा गरि पैसा बचाउन सकेमा भविष्यमा आईपर्ने समस्या सजिलै समाधान गर्न सकिन्छ । आफ्ना वच्चाहरूको लागि शिक्षा, स्वास्थ्य जस्ता अति आवश्यक कुराहरूमा लगानी गर्न अरूको भर पर्नु पर्दैन । यसर्थ बचत रकमलाई पनि अझ धेरै वृद्धि गर्नको लागि आम्दानी बढ्ने वा मुनाफा कमाउने ठाउमा लगाउनु पर्दछ । जसबाट परिवारका हरेक इच्छा चाहनाहरूलाई पुरा गर्न सहज हुन्छ र गुणस्तरीय जीवन विताउन सकिन्छ ।

झ) आवास

मानिसका विभिन्न आवश्यकताहरू मध्ये आवास आधारभुत आवश्यकता अन्तर्गत पर्दछ । मानिसलाई गर्मी, जाडो मौसम आँधि हुरी वतास बाट वच्नका साथै सुरक्षित साथ बस्नका लागि घरको आवश्यकता पर्दछ । घर कच्ची पक्की आदि विभिन्न प्रकारका हुन्छन । घरको किसिम तथा आकारले पनि परिवारको गुणस्तरीय जीवनमा असर गर्दछ । परिवारको सङ्ख्या धेरै तर घरको आकार सानो भएमा वस्नको लागि असहज हुन्छ । कोठाहरूको अपुग हुन्छ । यसबाट मानिसको स्वास्थ्यमा पनि असर पर्न जन्छ साथै परिवारको गुणस्तरीय जीवन पनि न्यून गुणस्तरको हुन्छ । यदि ठुलो आकारको र वस्नको लागि पर्याप्त स्थान र परिवारको आकारलाई उपयुक्त आवास भएमा मानिस स्वस्थ्य रहन्छ । यसकारण मानिस शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन आवासको महत्वपूर्ण स्थान रहन्छ ।

ञ) सामाजिक संस्कृति मुल्य मान्यता

मानिस एक सामाजिक प्राणी हो । उसका आ-आफ्ना सामाजिक, साँस्कृतिक तथा धार्मिक मुल्य मान्यता रहेका छन् । जसले उसको जीवनमा प्रभाव पार्दछ । समाजमा छोरालाई मान्यता दिने प्रचलन,ठुलो परिवारलाई शक्तिका रूपमा लिने,छोराले कुल परम्परा थाम्छ भन्ने मान्यता रहेको छ । विभिन्न चाडपर्वमा जाँड रक्सीको प्रयोग, दाइजो प्रथाको बढ्दो प्रभावको कारण पारिवारिक जीवनको गुणस्तरमा असर पर्दछ ।

क्रियाकलाप

तपाईं आफ्नो परिवारको जीवनलाई गुणस्तरीय बनाउन के कस्ता कुराहरूमा बढी ध्यान दिनुहुन्छ ? परिवारका सदस्यहरूबिचमा छलफल गरी बुँदाहरू टिपोट गरी सम्पर्क कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६.१४.२. सानो परिवारले गुणस्तरीय जीवनमा पुऱ्याउने सहयोग

परिवारमा सदस्यहरूको सङ्ख्या थोरै हुनुलाई सानो परिवार भनिन्छ । सानो परिवारको रूपमा एकल परिवारलाई लिन सकिन्छ । सानो परिवारमा वस्ने मानिसको सङ्ख्या कम हुने हुनाले आधारभुत आवश्यकताका साथसाथै अन्य आवश्यकता पुरा गर्न पनि सजिलो हुन्छ । सानो परिवारमा हुने परिवारका सदस्यहरूले उचित समयमा पोषिलो खाना, मौसम अनुकुलको लुगाफाटा, उपयुक्त किसिमको वासोवास स्तरीय शिक्षा , स्वास्थ्य रोजगारी मनोरञ्जन सुरक्षालगायतका अवसरहरू सहजरूपमा प्राप्त गर्न सक्छन । सीमीत आन्दानीले पनि धेरै कुराहरू उपलब्ध गराउन सकिन्छ । परिवारका सवै सदस्यहरूबिचमा माया, ममता, आपसी सहयोग प्राप्त हुनुका साथै सन्वन्धहरूमा पनि सुमधुर हुन्छ । यसरी राम्रो किसिमको सेवा र सुविधा उपयोग गर्न पाउने भएकोले गुणस्तरीय जीवन विताउन सानो परिवारको आवश्यकता पर्दछ । सबै सदस्थहरूले सन्तुष्टि पनि प्राप्त गर्न सक्दछन ।तर परिवारको आकार ठुलो भएमा आधारभुत आवश्यकता पुरागर्न धेरै नै धन खर्च हुन्छ ।अन्य आवश्यकताहरू पुरा गर्न पनि धौ धौ हुन्छ । यसले गर्दा शिक्षा स्वास्थ्य सुरक्षा मनोरञ्जन सहज किसिमको बसोवासलगायत स्तरीय सेवा तथा सुविधा हरू उपलब्ध गराउन कठिन हुन्छ । यसकारण गुणस्तरीय जीवन बिताउन ठुलो परिवारमा समस्या हुन्छ ।

६.१४.३.पारिवारिक जीवन शिक्षाले गुणस्तरीय जीवनमा पुऱ्याउने फाइदा

पारिवारिक जीवन शिक्षालाई गुणस्तरीय जीवनको आधार मानिन्छ । किनभने पारिवारिक शिक्षाले जीवनलाई राम्रो बनाउनका लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान, सिप प्रदान गर्दछ । साथै मानवजीवनका विभिन्न चरणहरूमा आउने वृद्धि, विकास र परिवर्तनका साथै समस्याहरूको बारेमा जानकारी दिई समाधानको लागि पनि सक्षम बनाउने कार्य गर्दछ । यस शिक्षाले सुखी र खुसी जीवन बिताउनका लागि सधैं मानिसलाई उत्प्रेरित गर्ने गर्दछ । पारिवारिक जीवन शिक्षाले गुणस्तरीय जीवनमा पुऱ्याउने फाइदाहरू निम्नअनुसार रहेका छन् :

- मानिसको सोचाइमा परिवर्तन ल्याई परिवारको आकार सानो बनाउन सहयोग गर्छ ।

- भर्खर वैवाहिक जीवन सुरु गरेका तथा आमाबाबुलाई निभाउनुपर्ने भूमिका र जिम्मेवारीबारे जानकारी दिन्छ ।
- आमा र बच्चाको स्वास्थ्य रक्षा गर्न सहयोग गर्छ ।
- जनसङ्ख्या नियन्त्रयण गर्न सहयोग गर्छ ।

६.१५.बाँझोपनको अवधारणा, कारण, प्रभाव र व्यवस्थापन

६.१५.१. बाँझोपनको अवधारणा

कुनै पनि दम्पतिको विवाह भएको एक वर्षसम्म परिवार नियोजनका कुनै पनि साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ बसेन वा बच्चा भएन भने त्यसलाई बाँझोपन भनिन्छ । बाँझोपन दुई किसिमका हुन्छन् **- प्राथमिक बाँझोपन र दास्रो बाँझोपन**

विवाह गरेदेखि एकपटक पनि बच्चा गर्भमा बसेको छैन भने त्यसलाई प्राथमिक बाँझोपन भनिन्छ । त्यसैगरी एउटा बच्चा बसेपछि लामो प्रयास गर्दा पनि अर्को पटक बच्चा गर्भमा नबस्नुलाई दास्रो बाँझोपन भनिन्छ । बाँझोपन नेपालको मात्र समस्या नभएर विश्वकै चुनौतिपूर्ण समस्या हो । हाम्रो समाजमा भन्नु पर्दा बाँझोपन हँदा पुरुषको परीक्षण नै नगरी महिलाको मात्र परीक्षण गर्ने महिलालाई कमजोर बनाउने अर्की विवाह गर्ने चलन रहेको छ । अहिलेको समयमा बिज्ञान प्रविधिको विकासको कारण बाँझोपन देखिएतापनि विभिन्न माध्यमबाट सन्तान प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यसको ज्वलन्त उदाहरण टेस्ट ट्युब बेबी हो । यो महिलाहरूमा कृत्रिम गर्भाधान गराउने स्वास्थ्य बिज्ञानको एक प्रविधि हो । यसलाई बाँझोपन कम गर्ने प्रभावकारी प्रविधि मानिन्छ । नेपालमा टेस्ट ट्युब बेबीको प्रविधि प्रयोगमा ल्याउने व्यक्ति डा. भोला रिजाल हुन् ।

उनले ओम अस्पतालमा यो प्रविधिको पहिलो पटक प्रचलनमा ल्याएका थिए । यस प्रविधिको प्रयोगबाट वि.सं. २०६१/११/२० मा ओममणिको जन्म भएको थियो ।

क) बाँझोपनाको कारणहरू

बाँझोपन पुरुष र महिला दुवैमा देखिने गर्दछ । पुरुष र महिलामा बाँझोपन के कारणले देखिएको हो भन्ने कुरा परिक्षणबाट मात्रै थाहा पाउन सकिन्छ । पुरुष र महिला दुवैमा देखिने बाँझोपनका कारणहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

पुरुषमा हुने बाँझोपनका कारणहरू

- पुरुषमा वीर्य उत्पादन कम हुनु वा नहुनु,
- यौन संक्रमित रोगहरूका कारण अण्डकोष र यसका नलीहरूमा खराबी आएमा,
- वंशानुगत कारणले गर्दा,
- बच्चा अवस्थामा हाँडे रोग लागेर यसको राम्रो उपचार हुन नसकेमा,
- अण्डकोषमा चोट पर्ने वा कसिलो भित्री लुगा लगाएमा,

- अण्डकोष सही ठाउँमा नभएमा,
- लागुऔषधको बढी प्रयोग गर्नाले,
- पुरुषमा यौन दुर्बलताको कारणले गर्दा वीर्य स्खलनमा बाधा आउनाले आदि ।

महिलामा हुन सक्ने बाँझोपनका कारणहरू

- पाठेघरमा विभिन्न समस्या हुनु,
- डिम्बाशयबाट परिपक्व डिम्बको उत्पादन नहुनु,
- लामो समयसम्म अस्थायी साधनको प्रयोग गर्नु
- धेरै पटक गर्भपतन गराउनाले,
- महिनावारी राक्ने औषधीको बढी सेवन गर्नाले,
- मोटोपन तथ थाइराइडको समस्या हुनु,
- लागुपदार्थको अत्यधिक सेवन गर्नु
- कहिलेकाहीं अण्डबाहिनी नलीमा बच्चा बसेर नली काटेर फाल्नुपरेमा,
- हर्मोनको असन्तुलनले गर्दा डिम्ब नबनेमा, आदि ।

६.१५.२ बाँझोपनाको प्रभाव

हरेक दम्पतिलाई विवाह पछि सन्तानको रहर हुन्छ । उनीहरूले चाहँदा चाहँदै पनि विभिन्न कारणहरूले गर्दा बच्चा जन्माउन सकिरहेका हुदैंनन् । किनकी प्रजनन उमेरका सबै महिला तथा पुरुषहरूमा बच्चा जन्माउन सक्ने क्षमता हुदैंन । यसको कारण पुरुष, महिला र उनीहरूको परिवारमा सामाजिक,मानसिकलगायतका समस्याहरू सिर्जना हुन सक्दछन् । यसले कतिपय परिवारको पारिवारिक जीवनलाई असन्तुष्ट बनाउनुका साथै व्यक्तिगत समस्याहरू पनि त्यत्तिकै मात्रामा निम्त्याउन सक्दछ । पुरुष र महिलामा बाँझोपनका कारण पर्ने प्रभावहरूलाई निम्नानुसार बुँदागत गर्न सकिन्छ :

- लामो समयसम्म पनि बच्चा नभएमा दम्पतिको दाम्पत्य जीवन बिग्रन सक्दछ
- आपसी समझदारी कायम नभएमा वा वास्तविकता बुझ्न नसकेमा पारिवारिक बिखण्डन समेतको अवस्था आउँदछ ।
- हाम्रो समाजमा यस सम्बन्धमा महिलालाई बढी दोष देखाई सौता ल्याउने बाँझी आईमाई भन्ने, समाजका परम्परागत सोचअनुसार विभिन्न नराम्रो किसिमका आरोपहरू लगाई मानसिक रूपमा कमजोर बनाउने काम गरिन्छ । जस्तै हिड्दा साइत नर्पनु , पूर्व जन्मको पापको कारण बच्चाको नपाएको भन्नु, अरूको साना बच्चाहरू छुन नदिनु ,आदि ।
- कतिपय अवस्थामा मानसिक अवस्था कमजोर हुन गई दुवैले आत्महत्या पनि गर्न सक्छन् ।

- परिवारको वंश विस्तार गर्न नसक्नुमा पुरुषलाई पनि विभिन्न आक्षेप लगाई सामाजिक, मानसिक रूपमा कमजोर बनाउने काम गरिन्छ ।
- दम्पतिले धर्मपुत्र र धर्मपुत्री बनाउँदा पनि आफ्नो रगतको सम्बन्धको छोराछोरी होइनन् भनी परिवार र समाजले उनीहरूलाई सहज वातावरण नबनाईदिने जस्ता समस्याहरू देखा पर्दछन् ।

६.१५.३.बाँझोपनाका व्यवस्थापन तथा समाधानका उपायहरू

बाँझोपनको उपचारका लागि दम्पति नै चिकित्सक समक्ष जाँदा राम्रो हुन्छ । दुवैको परीक्षणपछि मात्र कारण थाहा पाउन सकिने भएकाले समाधानका उपायहरू अपनाउन सजिलो हुन्छ । कतिपय अवस्थामा दम्पति आफैंले पनि कारणहरू थाहा पाएपछि रोकथामका उपायहरू अपनाउन सकिन्छ भने केही जटिल समस्याहरूमा भने चिकित्सकको साहायताद्वारा समाधान गर्न सकिन्छ ।

क) दम्पति आफैंले अपनाउने उपायहरू

- समयमा नै विवाह गर्ने र सकेसम्म २० देखि ३० वर्षको उमेरमा बच्चा जन्माउने योजना बनाउने
- असुरक्षित यौन सम्पर्क नगर्ने
- महिलाले पहिलो बच्चा नभएकाले गर्भ निरोधका साधनहरू प्रयोग गर्नुभन्दा पहिला चिकित्सकसँग सल्लाह गर्ने
- असुरक्षित गर्भ रहेमा त्यसलाई सुरक्षित ठाउँमा गएर गर्भपतन गराउनुपर्छ,
- धेरै पटक गर्भनिरोधको औषधिको प्रयोग नगर्ने र गर्भपतन पनि पटक पटक गराउनु हुदैंन,
- तौललाई नियन्त्रण राख्ने,
- लागुपदार्थको सेवन नगर्ने
- विद्यालय उमेर देखि नै यौन तथा बाँझोपनको बारेमा शिक्षा दिने
- पोषिलो खाना खाने, तनाव नलिने र नियमित कसरत गर्ने आदि ।

ख) चिकित्सकको सहयोगबाट गरिने उपायहरू

- हर्मोनद्धारा डिम्ब वा शुक्रकीट उत्पादन गराउने
- विभिन्न कारणले गर्दा महिलाको डिम्वबाहिनी नलीहरू वा पुरुषको शुक्रवाहिनी नलीहरूमा अवरोध आएमा सफा गर्ने
- शुक्रकीट उत्पादनमा कमी या उत्पादन नै नहुने अवस्था आएमा कृत्रिम वीर्यसेचनद्धारा गर्भधारण गराउने

- यौनरोगको कारण बाँझोपन देखिएमा समयमै यसको उपचार गराउने
- पाठेघरमा मासु पलाएमा, डिम्बाशयमा र पुरुषको अण्डाशयमा केही खराबी भएमा उपयुक्त उपचार गर्ने
- महिलाको पाठेघर कमजोर भएमा अन्य महिलाको पाठेघर भाडामा लिएर सन्तान जन्माउने
- दुवैको मन मिलेमा धर्मपुत्र र धर्मपुत्री पाल्न सकिने, आदि ।

६.१६.जेष्ठ नागरिकको परिचय

मानव जीवन गतिशील छ । मानिस जन्मछ, हुर्कन्छ, बढ्छ, कर्म गर्छ,बुढो हुन्छ र मर्दछ । यसरी मानिसको जीवन समाप्त हुन्छ । यी अवस्थाहरू सबै मानिसले जन्म पछि पुरा गर्नुपर्छ । यो प्रकृतिको नियम हो । यी अवस्थाहरू पार गर्दा मानिसमा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक परिवर्तनहरू आउँछन् । जीवनका विभिन्न मोडहरूलाई सफतलापुर्वक पार गर्दै जेष्ठ नागरिकको दर्जा प्राप्त गर्नु सौभाग्यको विषय पनि हो । हाम्रो देशमा सन्दर्भमा नागरिक ऐन, २०६३अनुसार ६० वर्ष उमेर पुगेका नागरिकलाई जेष्ठ नागरिक भनिन्छ । उमेरले ६० वर्ष पुरा भएपछि विस्तारै मानिसका अङ्गहरू र प्रणालीहरूको काममा पनि कमी आउँछ । शारीरिक, मानसिक रूपमा कमजोर हुँदै जान्छ । यही अवस्थालाई हामी वृद्धअवस्था पनि भन्दछौ । मानिस आफ्नो इच्छाले वृद्ध हुने होइन, यो त नियमित चलिरहने प्रक्रिया हो । जेष्ठ नागरिकको उमेरको निर्धारण प्राय विकसित राष्ट्रले आफ्नो अति उच्च औसत आयूलाई ख्याल गर्दै ६५ वर्ष माथि र अति कम विकसित देशमा ६० वर्षको उमेरलाई जेष्ठ नागरिक भन्ने गरिन्छ । कतिपय मुलुकमा भने नोकरी वा पेशाबाट औपचारिक रूपमा अवकाश हुने उमेरलाई जेष्ठ नागरिक मान्ने पाइन्छ जुन देशकाल परिस्थितिअनुसार फरक हुन्छ । विश्वमा विकसित तथा विकासोन्मुख राष्ट्रको वृद्धहरूको जनसङ्ख्याको स्थिति २०१८ विश्वमा विकसित तथा विकासोन्मुख राष्ट्रको वृद्धहरूको जनसङ्ख्याको स्थिति २०१८

क्षेत्र	**कुल जनसङ्ख्यामा वृद्ध जनसङ्ख्या%**	**औषत आयु**		**६५ वर्ष माथि वाँच्ने औषत वर्ष अवधि**	
		पुरुष	महिला	पुरुष	महिला
अति विकसित	१८	७६	८२	१८	२१
विकासोन्मुख	७	६९	७३	१५	१७
कम विकसित (चीन वाहेक)	६	६७	७१	१५	१७

अतिकम विकसित	४	६३	६६	१४	१५
विश्व	९	७०	७४	१६	१८

स्रोत : *World Population Data Sheet, 2018*

विश्वका विकसित तथा विकसोन्मुख देशहरूमा वृद्ध जनसङ्ख्याको आकार, वृद्धि वितरण तथा यसको संरचनामा एकरूपता छैन । माथिको तालिकाअनुसार अति विकसित देशहरूको वृद्धको जनसङ्ख्या १८ प्रतिशत रहेको देखिन्छ जुन विकसित तथा विकसोन्मुख देशहरूको तुलनामा अत्यन्तै धेरै देखिन्छ । जसअनुसार विकसोन्मुख देशमा ७ प्रतिशत, कम विकसित देशमा (चीनवाहेक) ६ प्रतिशत र अति कम विकसित देशहरूमा ४ प्रतिशतमा वृद्धहरूको जनसङ्ख्या रहेको छ । त्यसैगरी समग्र विश्वको जनसङ्ख्यामा हेर्दा कुल जनसख्याको ९ प्रतिशत हिस्सा वृद्धहरूको जनसङ्ख्याले ओगटेको देखिन्छ ।

त्यसै गरी अति विकसित मुलुकका औषत आयु पुरुषको ७६ वर्ष र महिलाको ८२ वर्ष रहेको छ भने ६५ वर्ष माथिको उमेर समुहको औषत वाच्ने उमेर पुरुषको १८ र महिलाको २१ वर्ष रहेको छ । विकसोन्मुख मुलकमा पुरुष र महिलाको औषत आयु क्रमशः ६९ र ७३ वर्ष रहेको छ भने ६५ वर्ष माथिको उमेर समुहका महिला तथा पुरुषको वाकी औषत वाँच्ने उमेर अवधि पुरुषको १५ र महिलाको १७ वर्ष रहेको छ ।कम विकसित मुलकमा (चीन वाहेक) पुरुष र महिलाको औषत आयु क्रमशः ६७ र ७१ वर्ष रहेको छ भने ६५ वर्ष माथिको उमेर समुहका पुरुष तथा महिलाको वाकी औषत वाँच्ने उमेर अवधि पुरुषको १५ र महिलाको १७ वर्ष रहेको छ । अतिकम विकसित मुलकमा पुरुष र महिलाको औषत आयु क्रमशः ६३ र ६६ वर्ष रहेको छ भने ६५ वर्ष माथिको उमेर समुहका पुरुष तथा महिलाको वाकी औषत वाँच्ने उमेर अवधि पुरुषको १४ र महिलाको १५वर्ष रहेको छ । त्यसै गरी समग्र विश्वके औषत आयुको प्रवृति हेर्दा पुरुष र महिलाको औषत आयु क्रमशः ७० र ७४ वर्ष रहेको छ भने ६५ वर्ष माथिको उमेर समुहका पुरुष तथा महिलाको वाकी औषत वाँच्ने उमेर अवधि पुरुषको १६ वर्ष र महिलाको १८ वर्ष रहेको छ ।

सार्क राष्ट्रहरूको औषत आयु (वर्षमा) र ६५ वर्ष माथिको वृद्ध जनसङ्ख्या (प्रतिशतमा)

क्र. सं.	**देशको नाम**	**औषत आयु वर्षमा**		**६५ वर्ष माथिको वृद्ध जनसङ्ख्या प्रतिशतमा**
		पुरुष	महिला	
१	अफगानिस्तान	६२	६५	३
२	वङ्गलादेश	७०	७३	५
३	भुटान	७०	७०	५

४	भारत	६७	७०	६
५	माल्दिभ्स	७६	७८	४
६	नेपाल	७०	७१	५
७	पाकिस्तान	६६	६८	४
८	श्रीलंका	७२	७९	८

स्रोतः *World Population Data Sheet, 2018*

सार्क राष्ट्रहरूको मानिसहरूको औसत आयु र वृद्ध जनसङ्ख्याको अवस्था पनि विगतमा भन्दा विस्तारै बढ्दै गएको देखिन्छ । माथिको तालिकाअनुसार वंगलादेश, भुटान र नेपालको पुरुषको औषत आयु ७० वर्ष रहेको छ भने महिलाको ७० देखि ७३ वर्ष रहेको छ । साथै यी तिनै देशहरूमा ६५ वर्षभन्दा माथिको वृद्धहरूको जनसङ्ख्या ५ प्रतिशत रहेको छ । यसै गरी भारतमा पुरुषको ६७ वर्ष महिलाको ७० वर्ष र पाकिस्तानमा पुरुषको ६६ वर्ष महिलाको ६८ वर्ष र माल्दिभ्समा पुरुषको ७६ वर्ष महिलाको ७८ वर्ष औषत आयु रहेको छ । भने ६५ वर्ष भन्दा माथिको वृद्धहरूको जनसङ्ख्या भारतमा ५ प्रतिशत, पाकिस्तानमा ४ प्रतिशत र माल्दिभ्समा ४ प्रतिशत रहेको छ । माथिको तालिकाअनुसार सार्क राष्ट्रहरूमा सर्वभन्दा कम अफगानिस्तानको औसत आयु पुरुषको ६२ वर्ष र महिलाको ६५ वर्ष रहेको छ र ६५ वर्ष माथिको वृद्ध जनसङ्ख्या ३ प्रतिशत मात्र रहेको छ । सवैभन्दा बढीश्रीलंकामा औसत आयु पुरुषको ७२ वर्ष र महिलाको ७९ वर्ष रहेको छ र ६५ वर्ष माथिको वृद्ध जनसङ्ख्या ८ प्रतिशत रहेको छ ।

६.१७. जेष्ठ नागरिकहरूसम्बन्धी राष्ट्रिय नीति तथा कार्यक्रमहरू

अष्ट्रियाको राजधानी भियनामा सन् १९८२ मा भएको पहिलो र स्पेनको म्याड्रिड सहरमा सन् २००२ मा भएको दोस्रो विश्व ज्येष्ठ नागरिक सम्मेलन भएको थियो । यीनै दुई सम्मेलनले तय गरेको ज्येष्ठ नागरिक कार्ययोजनाहरू तथा सन् १९९२ अक्टोवर २१ मा बसेको संयुक्त राष्ट्रसघको बैठकले निर्धारण गरेको ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी सिद्धान्तहरूप्रति सम्मान गर्दै नेपालमा ज्येष्ठ नागरिकको हक अधिकारको संरक्षण र संबर्धनका लागि बनेको ज्येष्ठ नागरिक ऐन २०६३ र ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी नियमावली २०६५ को व्यवस्था भएको अवस्था छ ।

नेपालको अन्तरिम संबिधान, २०६३ को मौलिक हकको धारा १८ मा ‘‘महिला, बालबालिका वृद्ध, अपांग तथा अशक्त र असहाय नागरीकलाई कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम सामाजिक सुरक्षाको हक हुनेछ “भन्ने कुरा उल्लेख भएको र सो संबिधानको राज्यका नीतिहरूमा जेष्ठ नागरिकको संरक्षण र उन्नतिका लागि सामाजिक सुरक्षाको विशेष नीतिको साथै कानुनमा व्यवस्था गरी भत्ता दिने नीति अवलम्बन गर्ने प्रावधान समेत रहेको थियो । अतः नेपालको अन्तरिम संबिधान २०६३ को मौलिक हक तथा राज्यका नीतिहरूमा जेष्ठ नागरिकहरूको सन्दर्भमा उल्लेख भएका विषयहरूको भावना बमोजिम कार्यान्वयन गर्नको लागि जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन २०६३ र जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी नियमावली २०६५, आएको छ । सो ऐनले जेष्ठ

नागरिकहरूका लागि राज्यबाट प्रदान गर्ने सेवा सुबिधा तथा हक अधिकारहरूको बारेमा व्यवस्था गरेको छ ।

वर्तमान नेपालको संबिधान २०७२ को धारा ४१ मा जेष्ठ नागरिकको हक सम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ । सो जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी मौलिक हकमा " जेष्ठ नागरिकलाई राज्यबाट विशेष संरक्षण तथा सामाजिक सुरक्षाको हक हुनेछ" भन्ने उल्लेख छ । वर्तमान संबिधानले निर्दिष्ठ गरेको भावनाअनुसार कार्यन्वयन गर्नको लागि जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी कानुनमा आवश्यक व्यवस्था मिलाउनु पर्ने देखिएको छ । जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन २०६३, लाई अध्ययन गर्दा सो ऐनको उद्देश्य निम्नअनुसार रहेको देखिन्छ :

•जेष्ठ नागरिकको संरक्षण र सामाजिक सुरक्षा गर्नु

•जेष्ठ नागरिकहरूमा रहेको ज्ञान, सिपक्षमता र अनुभवको सदुपयोग गर्नु

•जेष्ठ नागरिकहरू प्रति श्रद्धा, आदर र सद्भाव अभिवृद्धगर्नु

६.१७.१. जेष्ठ नागरिक र सामाजिक सुरक्षा

सामाजिक सुरक्षा मानव कल्याणमा आधारित कार्यक्रम हो । यसले मुख्य रूपमा सामाजिक सहयोग र न्यायलाई बढवा दिन्छ । सामाजिक सुरक्षाको अवधारणा १६ औं शताब्दीमा बेलाईतबाट सुरु भएको हो । १७ औं शताब्दीमा संयुक्त राज्य अमेरिका र क्यानडा हुदैं त्यसपछि विस्तारै अन्य देशहरूमा यो अवधारणाको विकास हुदैं गयो । हाम्रो देशमा पनि यो कार्यक्रम आ.व. २०५२/२०५३ देखि कार्यान्वयनमा आइरहेको छ । नवौं पञ्चवर्षीय योजनामा पहिलो पटक सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी नीतिलाई स्थान दिइयो जसले जेष्ठ नागरिक, महिला तथा अपांगका सीमित कार्यक्रमलाई मात्र उक्त योजनामा समावेश गरिएको थियो । यो कार्यक्रम देशको सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक परिवेशअनुसार फरक फरक हुन्छ । सामाजिक सुरक्षाका कार्यक्रमले कमजोर तथा सहायता आवश्यक भएको व्यक्ति,घर, परिवार तथा समुदायलाई आयका साथै भविष्यको सुनिश्चत्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यसर्थ बेरोजगारी, बिमारी, अक्षमता र वृद्धावस्थाको सुरक्षा यसका कार्य क्षेत्र हुन्।

सामाजिक सुरक्षाका निर्देशक सिद्धान्तहरू

सामाजिक सुरक्षाका निर्देशक सिद्धान्तहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

- गरिबी र जोखिमलाई घटाउनु,
- सामाजिक न्याय र समावेशी अवधारणालाई बढवा दिनु,
- स्रोतहरूको अधिकतम उपयोग गर्नु
- आधारभुत सेवाको सुनिश्चित गर्नु
- सेवा प्रवाहमा गुणस्तरीयता मापन गर्नु
- सामाजिक सद्भावको वृद्धि गर्नु

- सम्मानजनक जीवनयापन गर्न सहयोग गर्नु आदि ।

यि माथि उल्लेखित सिद्धान्तहरूका आधारमा नेपाललगायत विभिन्न देशहरूमा नीति, नियमहरू बनाई कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा आएका छन्

नेपालमा सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी कार्यक्रमहरू

१) **कामँदार कर्मचारीहरूको सामाजिक सुरक्षा** : यसअर्न्तगत नोकरीको सुरक्षा, स्वास्थ्य उपचार सविधा, उपदान, कर्मचारीलाई पेन्सन, अशक्त भत्ता, पारिवारिक जीवन वृति सुविधाहरू उपलब्ध छन् ।

२) **सामाजिक सुरक्षा अनुदान :** वि.सं. २०५२ सालबाट जेष्ठ नागरिक, विधवा, अपाङ्ग, जेष्ठ नागरिक उपचार कार्यक्रम सञ्चालित छन् । सुरुमा रु.१०० प्रदान गरिएकोमा आ.व.२०७२/७३ देखि प्रति महिना रु.१००० पुऱ्याइएको छ ।

३) **खाद्यान्न सहयोग कार्यक्रम :** खाद्यान्न कम उत्पादन हुने स्थानमा विद्यालयमा पौष्टिक आहार र दिवा खाजा कार्यक्रम, खाद्यान्न सहयोग कार्यक्रम आदि ।

४) **संरक्षणजन्य कार्यक्रम** : वृद्धाश्रम, अनाथलय, लोपोन्मुख जातजातिको संरक्षण , शरणार्थीहरूका लागि आश्रय आदि ।

५) **प्रत्यक्ष सामाजिक सुरक्षाजन्य कार्यक्रम :** जेष्ठ नागरिक उपचार सुविधा, जेष्ठ नागरिकहरूलाई निःशुल्क उपचार आदि ।

६.१७.२. जेष्ठ नागरिकहरूसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय नीति तथा कार्यक्रमहरू

वृद्ध जनसङ्ख्या विश्वव्यापी रूपमा एउटा ठुलो चुनौतीको रूपमा देखिएको छ । अविकसित एवं विकसित मुलुकहरूमा वृद्ध जनसङ्ख्या वृद्धि भइराखेको छ । वृद्धहरूको व्यवस्थापन निकै गर्ने कार्य निकै चुनौतिपूर्ण कार्य हो । वृद्धहरू निस्क्रिय हुन्छन्, उनीहरूको समाजमा कुनै योगदान हुदैन भन्ने मिथ्या धारणा समेत पाइन्छ । यसै सन्दर्भमा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सन् १९९९ को विश्व स्वास्थ्य दिवसमा वृद्धहरूको अर्न्तराष्ट्रिय दिवसमा “Active ageing makes the difference ”भन्ने नारा दिएका थिए । यस नाराले वृद्धहरूलाई सक्रिय बनाउन प्रेरित गरेको छ । वृद्धहरूको वृद्धजीवन स्वस्थ बनाउनका लागि सक्रिय जीवनशैलीका साथै उनीहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वास्थ्यमा समेत ख्याल पुऱ्याउनु पर्छ ।

यसरी जेष्ठ नागरिकहरूको जीवनशैली एवं कल्याणलाई ध्यानमा राखी सन् १९७३ मा अन्तर्राष्ट्रिय बुढ्यौली सङ्घ (International Federation on Ageing - IFA) स्थापना भएको थियो । यस IFA ले १०० भन्दा बढी सङ्घ संस्थासित समन्वय राखी ५० भन्दा मुलुकका जेष्ठ नागरिकहरूलाई सेवा पुऱ्याउने कार्य गर्छ । यस संस्थाकै पहलमा जेष्ठ नागरिकहरूको अधिकार र जिम्मेवारीबारे अन्तर्राष्ट्रिय घोषणापत्र बन्यो, जसलाई सन् १९९२ मा संयुक्त राष्ट्र साधारण सभाले पारित गऱ्यो ।

आ. एफ. पी. ए.का उद्देश्यहरू :

- विश्वका वृद्धहरूको स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्ने

- विश्वका जेष्ठ नागरिकहरूको समस्या छलफल गर्न विश्वव्यापी मञ्च बनाउने र निवृत जीवनलाई तयार गर्ने
- जेष्ठ नागरिकका विभिन्न सङघसंस्थाहरूबिच सूचना र अनुभवहरू बाँड्ने र विश्वव्यापी रूपमा सेवा पुऱ्याउने
- जेष्ठ नागरिकहरूलाई सेवा पुऱ्याउने सङघसंस्थाहरूको विकासमा टेवा पुऱ्याउने
- जेष्ठ नागरिक सम्बन्धीअर्न्तराष्ट्रिय सङघसंस्थाहरूबिचको सहयोगलाई प्रवर्द्धन गर्ने

त्यसैगरी अर्न्तराष्ट्रिय जेष्ठ नागरिकको सम्मेलनको सुझावअनुसारसंयुक्त राष्ट सङ्घले सन् १९९९ लाई अर्न्तराष्ट्रिय जेष्ठ नागरिक वर्ष र प्रत्येक वर्ष १ अक्टुबरलाई अर्न्तराष्ट्रिय जेष्ठ नागरिक दिवस बनाउने घोषणा गरेको छ । यसरी समाजका अग्रजका रूपमा रहेका जेष्ठ नागरिकहरूको सम्मानमा विभिन्न राष्ट्रिय तथा अर्न्तराष्ट्रिय निकायहरूले विभिन्न नीति तथा कार्यक्रमहरू बनाएर उहाँहरूको जीवनलाई सुखमय बनाउन प्रयास गरिरहेका छन् ।

६.१८.जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी सामाजिक, साँस्कृतिक र जनसाङ्ख्यिक सवालहरू

सामान्यतया ६० वा ६५वर्ष माथिका सबै मानिसलाई वृद्ध वा जेष्ठ नागरिक मान्ने गरिएको छ । प्राय हामी सबैको घरमा जेष्ठ सदस्यहरू रहेका हुन्छन् । सबै मानिस शिशु, बाल, युवा, वयस्क र प्रौढ हुँदै जेष्ठ नागरिक हुन्छन् । उमेरको गति सँगसँगै हामी सबैले बुढ्यौली जीवन विताउनै पर्छ । सबै जेष्ठ नागरिकहरू अनुभव, विचार, उमेर तथा व्यवहारमा परिपक्व हुन्छन् । परिवार र समाजलाई समृद्धशाली बनाउन जेष्ठ नागरिकको निकै महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । हामीले प्रयोग गरिरहेका घर, जग्गा, विद्यालय, सामुदायिक भवनहरू निर्माण गर्न उहाँहरूको विशेष भूमिका रहेको हुन्छ । त्यसैले घर, परिवार, समाज तथा राष्ट्रका लागि यति धेरै योगदान गरिसकेका हाम्रा सम्मानित अग्रजहरू भनेका जेष्ठ नागरिक हुन् । जसलाई हामी समाजका ऐनाको रूपमा पनि लिन्छौ । उनीहरू हाम्रा लागि समाजका जिउँदा इतिहास पनि हुन् । किनकी उनीहरू ज्ञान र अनुभवका खानी हुन् । यसर्थ हामीले घर, परिवार,समाज र राष्ट्रमा उनीहरूलाई उच्च सम्मानका साथ हेर्नुपर्छ । हाम्रो समाजमा हुने गरेका झै झगडा तथा आइपरेका समस्याहरूलाई विवेकपूर्ण ढंगले समाधान गर्न जेष्ठ नागरिकको नै सहयोग लिईन्छ । साथै समाजमा चलिआएका रितीरिवाज, चालचलन, संस्कृतिलाई संरक्षण गर्न पनि उनीहरूको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान गरिरहँदा हामी समाज र राष्ट्रलाई धेरै फाइदा हुने हुन्छ । यसर्थ जेष्ठ नागरिकको सामाजिक महत्वलाई निम्नानुसार रहेका छन् :

- पम्परागत संस्कृति र धर्मको संरक्षण गर्नुका साथै नयाँ पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्न
- समाजमा आवश्यक सल्लाह, परामर्श तथा निर्देशन दिई सामाजिक अनुशासन कायम गर्न ,
- समाजको झै भगडा, लडाई तथा असमझदारीहरूलाई सुरक्षित तरिकाले मिलाउन वा साम्य गर्न
- लोक संस्कृतिको पहिचान, संरक्षण र फैलाउन सहयोग गर्न

- मँर्दा-पर्दा वा समाजमा हुने गरेको विभिन्न खाले सामाजिक कार्यको लागि सल्लाह, सुझाव र निर्देशन दिई सहभागि हुन,
- मन्दिर, पाटी, पौवा, इनार, धारा, वृद्धाश्रम आदि बनाउने र बनाउन सक्रियभूमिका निर्वाह गर्न
- विभिन्न समयमा घटेको घटनाको बारेमा मौखिक रूपमाअरूलाई जानकारी दिई इतिहासकारको भूमिका खेल्न,
- युवावर्गहरूलाई ज्ञानगुणका कुरा सिकाइ असल नागरिक बनाउन,
- समाजमा विभिन्न नीति नियमहरू निर्माण गर्ने कुराहरूमा आफ्नो अनुभव, ज्ञान र सिपको लगानी गरी सहयोग गर्न
- आवश्यक परेको बेलामा राष्ट्रिय मुद्दाको बहसमा सहभागी भई सबैलाई सचेत बनाई असल समाज निर्माण गर्न आदि ।

यसकारण उनीहरू समाजको परिपक्व सल्लाहकार, मार्गनिर्देशक, अभिभावक तथा कार्यकर्ता भएकाले सदैव उनीहरूको सम्मान, रक्षा र हेरचाह गर्नु व्यक्ति, समाज तथा राष्ट्रको दायित्व हो । जसलाई हामीले सम्पत्तिको रूपमा लिई संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

नेपालमा जेष्ठ नागरिकको अवस्थालाई निम्न तालिकाबाट देखाउन सकिन्छ :

उमेर/वि.सं.	**२०१८**	**२०२८**	**२०३८**	**२०४८**	**२०५८**	**२०६८**
६० वर्षमाथिको जनसङ्ख्या प्रतिशत	५.१९	५.६२	५.७४	५.८१	६.५	८.१३
औषत आयु	३१	३७	४५	५४.४	६०.७	६८

स्रोत : *केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग,२०६८*

माथिको तालिकामा क्रमशः वृद्धहरूको जनसङ्ख्या हरेक वर्ष बढ्दै गइरहेको देखिन्छ । यसको प्रमुख कारणहरूमा मातृ मृत्युदर कम हुनु, स्वास्थ्य सेवा सुविधाको सहजता, औसत आयुमा वृद्धि हुनुलाई लिन सकिन्छ । तालिकाअनुसार वि.सं. २०१८ सालमा ५.१९ प्रतिशत, वि.सं. २०२८ सालमा ५.६२प्रतिशत, वि.सं. २०३८ सालमा ५.७४ प्रतिशत, वि.सं. २०४८ सालमा ५.८१ प्रतिशत, वि.सं. २०५८ सालमा ६.५ प्रतिशत र वि.सं. २०६८ सालमा ८.१३ प्रतिशत वृद्धहरू नेपालमा रहेको देखिन्छ । यी सवै जनगणना वर्षहरूमा वृद्धहरूको जनसङ्ख्या वढेको देखिएता पनि यो अनुपात अन्य विकसित राष्ट्रको तुलनामा भने न्यून रहेको देखिन्छ । वृद्धहरूको जनसङ्ख्या प्रतिशत वृद्धि भए सँगै औषत आयुमा पनि क्रमशः वृद्धि हुदै गएको छ । विक्रम सम्वत २०१८ मा नेपालको औषत आयु ३१ वर्ष रहेकोमा क्रमशः वृद्धि हुदै विक्रम सम्वत २०५८ सालमा करिव दोब्बरले वृद्धि भई ६०.७ वर्ष पुगेकोमा त्यस पछिको विक्रम सम्वत २०६८ सालको जनगणनामा नेपालीहरूको सरदर आयु ६८ वर्ष पुगेको छ । यसकारण नेपालमा वृद्धहरूको जनसङ्ख्या वर्षै पिच्छे वृद्धि भएको कुरा प्रमाणित हुन्छ ।

६.१९.जेष्ठ नागरिकको व्यवस्थापन

वर्तमान समयमा विश्वका सबैजसो मुलुकहरूमा जेष्ठ नागरिकको जनसङ्ख्या बढ्ने क्रम जारी छ । बढ्दो सहरीकरण, औद्योगीकरण, बसाइँसराइ, अध्ययन तथा कामकाजमा व्यस्त जीवन आदिको कारण परिवारका सबै व्यक्तिहरू एकै ठाउँमा बस्ने वातावरण पनि हुन्न । हाम्रो जस्ता विकासोन्मुख मुलुकहरूमा समेत छोराछोरीहरू अध्ययन तथा रोजगारीका कारणले गर्दा सधैं आमाबाबुसित बस्न नमिल्ने, एकल परिवारको प्रचलन बढ्दै गएको कारणले गर्दा वृद्धवृद्धाहरू बेसहाराका रूपमा जीवननिर्वाह गर्न बाध्य हुन्छन् । जसले गर्दा उनीहरूको जीवन झन् कष्टकर बन्दै गईरहेको छ । विश्वव्यापी रूपमा देखापरेको वृद्ध जीवनको समस्यालाई मध्यनजर राखेर यिनीहरूको जीवनलाई सहज र आनन्दमय बनाउनु हामी सबैको दायित्व हो । यसकारण वृद्धहरूको उचित रेखदेख र हेरचाह गर्नुका साथै उल्लासमय जीवन बनाउनका लागि अपनाउनुपर्ने उपायहरू निम्नअनुसारका रहेका छन् :

- पौष्टिक र सन्तुलित भोजनको व्यवस्था,
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था ,
- स्वास्थ्य र सरसफाइमा विशेष ध्यान दिने
- धेरै गाह्रो हुने खालका कामहरू गर्न नदिने
- धेरै लामो यात्रा नगराउने
- बिहान र बेलुका सधैं स्वच्छ र खुल्ला वातावरणमा हिड्न लगाउने
- धुम्रपान , लागुपदार्थ तथा मादक पदार्थको सेवन गर्न नदिने
- परिवारका सबै सदस्यहरूसँगै बसेर खाना खाने , छलफल गर्ने , ठुला मानिसलाई आदर गर्ने सानालाई माया गर्ने र अशक्तलाई सेवा गर्ने वातावरण बनाउने
- पुजापाठ, भजन, प्रार्थना र नित्यकर्म आदिको व्यवस्था मिलाईदिने
- अवकाश प्राप्त वृद्धहरूलाई निवृतभरण भत्ता, मानपदवी कदरपत्र, सम्मान पत्र आदिको देखिने ठाउँमा राख्ने व्यवस्था मिलाउने ,
- वृद्धहरूको पुनर्मिलन , भेटघाट हुने आदिको व्यवस्था मिलाउने
- दैनिक जीवनलाई रमाइलो बनाउनका लागि पुस्तकालय, पार्क, क्लब आदिको व्यवस्था गर्ने
- वृद्धहरूका लागि सुविधा सम्पन्न वृद्धआश्रमको व्यवस्था गर्ने ,
- वृद्धहरूप्रति आदर श्रद्धाको भावना जगाउने शिक्षा विद्यालयदेखि नै दिनुपर्छ ,आदि ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

१) परिवार समाजको कस्तो एकाइ हो ?

२) आधारभुत आवश्यकता भित्र पर्ने कुनै दुई आवश्यकताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३) मानव बेचबिखन भनेको के हो ?

४) परिवार कति किसिमका हुन्छन् ?

५) उपयुक्त उमेरमा गरिने विवाहबाट हुने कुनै दुईओटा फाईदाहरूलेख्नुहोस् ?

६) दुई विपरीत लिङ्गीबिचको बन्धनलाई के भनिन्छ ?

७) मागी विवाहको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

८) कम उमेरमा गरिने विवाहले पारिवारिक सम्बन्ध कस्तो हुन्छ ?

९) हाम्रो देशमा कति वर्षभन्दा माथिको जनसङ्ख्यालाई जेष्ठ नागरिकको रूपमा लिईन्छ ?

१०) वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार वृद्धको जनसङ्ख्या कति प्रतिशत रहेको छ ?

तलका प्रश्नहरूको छाटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१) पारिवारिक जीवन शिक्षाको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

२) मानव बेचबिखनका तथा ओसारपसारका प्रमुख कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३) उपयुक्त उमेरमा गरिने विवाहका फाईदाहरूलेख्नुहोस् ।

४) आमाबुबाले परिवारमा निभाउनुपर्ने भूमिकाहरूको सुची बनाउनुहोस् ।

५) कानुनी प्रावधानअनुसार विवाहका प्रकारहरू उल्लेख गरी कुनै एकको छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

६) महिलामा आउन सक्ने बाँझोपनका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

७) बाँझोपन समस्याका समाधानका उपायहरूको सुची बनाउनुहोस् ।

८) "सानो परिवार नै सुखको आधार हो ।" यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

९) जेष्ठ नागरिकको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

१) परिवार नियोजन

२) गुणस्तरीय जीवन

३) जारी विवाह र भागी विवाह

४) रोजगारी

तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१) पारिवारिक जीवन चक्रका चरणहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

२) तपाईं आफ्नो परिवारको जीवनलाई गुणस्तरीय बनाउन के के गर्नुहुन्छ ? आफ्ना तर्कहरू पेश गर्नुहोस् ।

३) एकल परिवार र संयुक्त परिवारको विशेषताहरूलेख्नुहोस् ।

४) विवाह भनेको के हो ? हाम्रो समाजमा बढी प्रचलनमा रहेका विवाहका प्रकारहरूबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

६) सामाजिक सुरक्षा भनेको के हो ? नेपालमा सञ्चालित सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी कार्यक्रमहरूको बारेमा संक्षेपमा लेख्नुहोस् ।

एकाइ ७ जनसङ्ख्या व्यवस्थापन (Population Management)

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अध्ययन पश्चात शिक्षार्थीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- जनसङ्ख्या परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने त्त्वहरू पहिचान गर्न
- जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका प्रथमिक स्रोतहरू पहिचान गरि वर्णन गर्न
- जनसङ्ख्या वृद्धि र तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिको अवधारणा प्रस्तुत गर्न
- तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण र असर पहिल्याई त्यसको व्यवस्थापनका उपायहरू वर्णन गर्न
- जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा संलग्न राष्ट्रिय अन्तराष्ट्रिय संथा तथा निकायहरूको भूमिका तथा कार्यहरू उल्लेख गर्न
- जनसङ्ख्या परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने त्त्वहरू पहिचान गर्न
- जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका प्रथमिक स्रोतहरू पहिचान गरि वर्णन गर्न

७.१. जनसङ्ख्या वृद्धिको परिचय

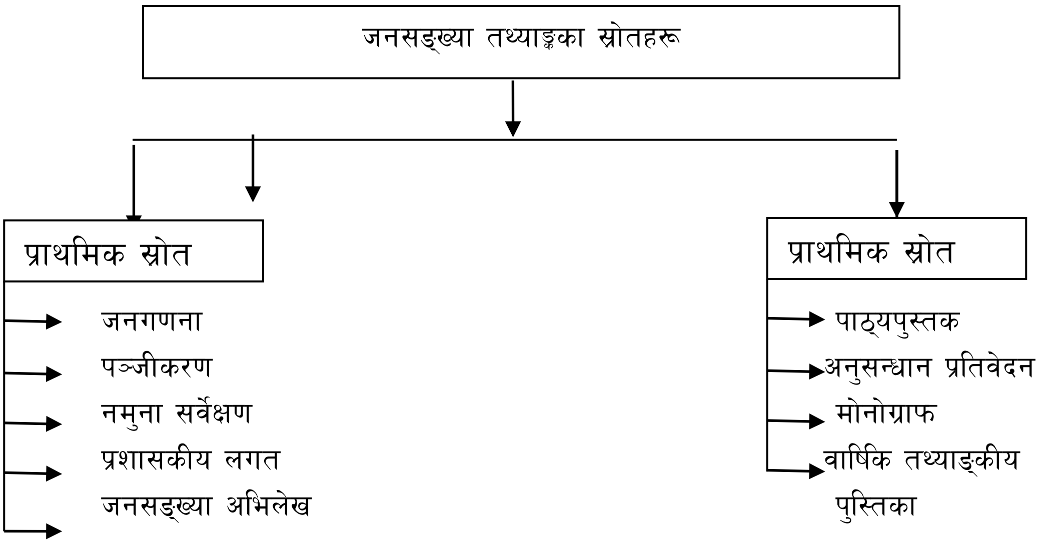
सामान्य अर्थमा मानिसहरूको सङ्ख्या बढ्नुलाई जनसङ्ख्या वृद्धि भनिन्छ ।जनसङ्ख्या वृद्धिले देशको जनसङ्ख्याको आकार लाई वढाउँछ । कुनैपनि ठाउँ, क्षेत्र वा देशमा शिशुहरूको जन्मिने सङ्ख्या र अन्य ठाउँ,क्षेत्र वा देशबाटबसाइँ सरी आउने मानिसहरूको सङ्ख्याको कारण जनसङ्ख्या वृद्धि हुन्छ ।जनसङ्ख्या वृद्धिले जनघनत्वमा समेत वृद्धि हुन पुग्छ । सीमित स्रोत साधनबाट बढ्दो जनसङ्ख्याको आवश्यकता पुरा गर्न गाह्रो हुने भएकोले देशको आर्थिक सामाजिक तथा वातावरणीय पक्षहरूमा प्रतिकूल असर पर्न जान्छ। तसर्थ जनसङ्ख्या र देशको स्रोत र साधनबिच सन्तुलन कायम राख्नु आजको आवश्यकता हो ।

७.२. जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका स्रोतहरू

जनसङ्ख्यासम्बन्धी विभिन्न पक्षहरू जस्तै जन्म, मृत्यु, विवाह बसाइँसराइ आदिको बारेमा जानाकारी दिने तथ्य र तथ्याङ्कहरूलाई जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका स्रोतहरू भनिन्छ । जनसङ्ख्याका विविध पक्षहरूमा भनेका जन्म, मृत्यु,विवाह बसाइँसराइ, उमेर, लिंङ्ग, वैवाहिक सम्बन्ध, धर्म, भाषा पेशा साक्षरता आदि जस्ता विषयवस्तु पर्दछन । कुनै पनि देशले आर्थिक, राजनीतिक ,सामाजिक र भौतिक विकाश का लागि नीति तथा कार्यक्रम वनाउदा यीनै तथ्याङ्कहरूको प्रयोग गर्ने गर्दछन ।

जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका स्रोतहरू सामान्यतया दुई किसिमको स्रोत बाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

क) प्राथमिक स्रोत ख) द्वितीय स्रोत



१. प्राथमिक स्रोतहरू

प्रत्यक्ष सम्पर्क द्वारा सङ्कलित तथ्याङ्कहरू प्राथमिक स्रोत अन्तर्गत पर्दछन् । यसमा सुचना दिने र सुचना लिने स्रोत (व्यक्ति,संघ सस्था) को बिचमा प्रत्यक्ष धेटघाट हुन्छ । यस अन्तर्गत जनगणना, नमुना सर्वेक्षण, पञ्जीकरण प्रणाली, प्रशासकिय लगत, जनसङ्ख्या अभिलेख जस्ता स्रोतहरू पर्दछन ।

क) **जनगणना (Census)** : अंग्रजी शब्द Censusको नेपाली रूपान्तरण जनगणना हो । Censusशब्द ल्याटिन भाषाकोCensere शब्दबाट आएको हो जसको अर्थ मूल्य (Value) अथवा (Tax) हुन्छ । प्राचिन समयमा विशेष गरी कर तिर्नेहरूको सुचि तयार पार्नको लागि र कर निर्धारण गर्न जनगणना गर्ने गरिन्थ्यो । वर्तमान समयमा राज्यमा वसोवास गर्ने सम्पूर्ण व्यक्तिहरूको आर्थिक, सामाजिक र जनसाङ्ख्यिक विशेपताहरूको आधारमा विभिन्न सुचनाहरू संकलन गर्ने गरिन्छ । जनगणना भनेको कुनै निश्चित समयमा खास स्थानमा वसोवास गरिरहेका मानिसहरूको सङ्ख्या मात्र गणना गर्नु नभई हरेक नागरिकको व्यक्तिगत, पारिवारीक, आर्थिक, सामाजिक क्रियाकलाप सम्बन्धी सम्पूर्ण सुचनाहरू संकलन गरिने कार्य हो ।

समग्रमा कुनै निश्चित समयमा निश्चित भौगोलिक सिमा भित्र बसोवास गर्ने सम्पूर्ण मानिसहरूको एकै पटक निश्चित समयमा संकलन गर्ने कार्यलाई नै जनगणना भनिन्छ ।

ख) **जनगणनाको ऐतिहासिक विकास**

जनगणना लिने प्रचलनको सुरुवात मानव विकासको ऐतिहासिक विकासक्रम बाट नै सुरुवात भैएको पाईन्छ । ई. पुं ४००० मा बोलिभियामा, इ.पु. ३०००मा चीनमा र

इ.पु.२५०० मा इजिप्टमा जनगणना गरेको उदाहरणहरू थाहा पाउन सकिन्छ । आधुनिक समयमा भने सर्वप्रथम सन १६६५ मा New Franceर Acadia मा जनगणना सञ्चालन गरेको पाईन्छ । त्यसैगरी सन १८०१ मा वेलाईत सन १९७० मा अमेरीका र सन १९७२ मा भारतमा जनगणना गरेको इतिहास बाट थाहा पाउन सकिन्छ ।

नेपालमा जनगणना लिने कार्यको थालनी भने वि.सं. १९६८(सन् १९११)मा भएको थियो । यसैलाई नेपालको पहिलो जनगणना पनि भनिन्छ । आधुनिक तरीका र विधि प्रयोग गरेर सन १९५२/५४ (वि सं २००९/२०११) जनगणना लिइएको हुनाले यसैलाई वैज्ञानिक तरीका बाट लिइएको जनगणना भनिन्छ । यस जनगणनामा वि सं २००९ सालमा नेपालको पुर्व तिरको आधा भाग र वि सं २०११ सालमा पश्चिम तिरको वाँकी आधा भागको तथ्याङ्क सैकलन गरिएको थियो । तथापी दुई पटक गरेर गरिएको हुनाले यसलाई अधुनिक जनगणना मान्नु हुदैन भन्ने मतहरू पनि रहेका छन। त्यस पछि वि.सं. २०१८ (सन् १९६१)मा वैज्ञानिक तवरले सवै विधि पुऱ्याएर जनगणना लिइएको थियो । त्यसपछि क्रमशः वि.सं. २०२८,२०३८,२०४८,२०५८मा र पछिल्लो पटक २०६८ साल (सन १९११) मा जनगणना भएको थियो । यो जनगणनाको क्रम हेर्दा नेपालमा प्रत्येक १० /१० वर्षमा जनगणना लिईदै आएको छ ।

ग) जनगणनाका विधिहरू

जनगणना मुख्यतया तीनओटा विधिहरूको आधारमा गरिन्छ । ती विधिहरू निम्नअनुसार छन ।

अ. स्थायी जनगणना विधि

आ. अस्थायी जनगणना विधि

इ. परिस्कृत स्थायी जनगणना विधि

अ) स्थायी जनगणना विधि (Dejure Method)

मानिसको वास्तविक उपस्थिति जहाँ भए तापनि स्थायी वसोवासको आधारमा (Permanent Residence) आधारमा मानिसको गणना गरिने विधिलाई स्थायी जनगणना विधि भनिन्छ । यसमा अस्थायी रूपमा बसोवास गरेको मानिसको गणना गरिदैन । स्थायी रूपमा वसोवास गर्ने मानिसहरूको मात्र गणना गरिने भएकोले यस विधिलाई वैज्ञानिक विधि भनिन्छ ।

आ) अस्थायी जनगणना विधि (Defacto Method)

व्यक्तिलाई जहाँ भेटिन्छ उसको त्यहि गणना गर्ने विधिलाई अस्थायी जनगणना विधि भनिन्छ ।यस विधिद्धारा जनगणना गर्दा पुरै देशभरी जनगणना गर्नको लागि एक दिन तोकिन्छ र मानिसहरूलाई उक्त दिन घरैमा बस्नको लागि सुचित गरिन्छ र गणकहरूले घर घरमा गई गणना गर्ने गर्दछन । यसमा गणना गर्ने कार्य एकै रातमा सम्पन्न गरिने भएकाले यस विधिलाई (one night enumeratio system) भनिन्छ । हाल यो विधि धेरै प्रचलनमा छैन ।

इ) परिस्कृत स्थायी जनगणना विधि (Modified Dejure Method)

हाललाई प्रयोगमा आइरहेका विधिहरूमा रहेका कमीकमजोरीहरूलाई हटाई परिमार्जित बैधानिकको प्रयोग प्रचलनमा आएको छ । यस विधिमा व्यक्तिको गणना अक्सर वसोवासको स्थान(Usual Place of residence)को आधारमा गरिन्छ ।अक्सर वसोवासको ठाउँ भन्नाले कुनै पनि व्यक्ति कुनै पनि स्थानमा ६ महिना वा सो भन्दा बढी वसोवास गरेको स्थान भन्ने वुझिन्छ । हाल नेपाललगायत विश्वको धेरै देशहरूमा यहि विधिद्वारा जनगणना लिने गरिन्छ ।

जनगणनाका विशेषताहरू

- कुनै निश्चित समयमा कुनै निश्चित ठाउँमा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण मानिसहरूको विविध पक्षहरूको सुचना संकलन गर्ने गरिन्छ ।
- जनगणना निश्चित समयको अन्तरालमा सञ्चालन गरिन्छ, हाम्रो देशमा १०/१० वर्षको अन्तरालमा जनगणना गरिन्छ ।
- यो विशेष र व्यापक कार्य भएकाले जनगणना राज्यद्धारा सञ्चालन र सम्पन्न गरिन्छ ।
- यसमा उत्तरदाताबाट प्रत्यक्ष रूपमा सुचना संकलन गरिन्छ ।
- जनगणनामा मुख्यतया स्थायी जनगणना र अस्थायी जनगणना बिधिको प्रयोग गरी सुचना संकलन गर्ने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप

वि.सं. २०६८ सालको जनगणनामा तपाईंको घरमा तथ्याङ्क संकलन गर्न आएका गणकहरूले कुन कुन सुचनाहरूको बारेमा तथ्याङ्क संकलन गर्नुभयो, आफ्नो परिवारका अभिभावकहरूलाई सोधी सुची तयार गर्नुहोस् ।

घ) जनगणनामा संकलन गरिने सुचनाहरू

संयुक्त राष्ट्र संघ (१९७०)ले जनगणनामा संकलन गर्नुपर्ने मुख्य सुचनाहरूका लागि एउटा सूचि सिफारिस गरेको छ । उक्त सुचीमा समावेश भएका विषयवस्तुहरू निम्नअनुसार रहेका छन् :

१) भौगोलिक विशेषताहरू

यस अर्न्तगत निम्न लिखित सुचनाहरू संकलन गरिन्छन् :

* हाल बसोबास गरेको ठाउँ
* जन्मेको ठाउँ
* हाल बिसरहेको ठाउँमा बसाइँको अवधि
* काम गर्ने ठाउँ

२) **व्यक्तिगत तथा पारिवारिक विशेषताहरू**

यि सुचनाहरूलाई जनसाङ्ख्यिक सुचनाहरू पनि भनिनछ । यस अर्न्तगत निम्न लिखित सुचनाहरू संकलन गरिन्छन् :

* उमेर
* जीवित जन्मेका बच्चाहरूको सङ्ख्या
* शैक्षिक योग्यता
* लिङ्ग
* हाल जीवित बच्चाहरूको सङ्ख्या
* भाषा
* जाति
* नागरिकता
* साक्षरता
* वैवाहिक स्थिति
* धर्म

३) **आर्थिक विशेषताहरू**

यस अर्न्तगत निम्न लिखित सुचनाहरू संकलन गरिन्छन् :

* व्यवसाय
* उद्योग
* रोजगारको स्थिति
* जीविकाको मुख्य स्रोत आदि

२. नमुना सर्वेक्षण (Sample Survey)

जनसङ्ख्या तथ्याङ्कको एउटा महत्व पूर्ण स्रोत नमुना सर्वेक्षण हो । पञ्जीकरण प्रणालीबाट जनसङ्ख्यासम्बन्धी घटनाहरूको बारेमा पूर्ण र भरपर्दो सुचनाहरू प्राप्त भएता पनि विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा यो प्रणाली प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन हुन नसकको सर्न्दभमा नमुना सर्वेक्षण बाट तथ्याङ्क लिने गरिन्छ । प्रत्येक वर्ष जनगणनासञ्चालन गर्न ठुलो जनशक्ति, समय, बजेट र परिश्रमको आवश्यकता पर्ने हुदा सम्भव हुदैन यसर्थ कुनै पनि कुरामा अध्ययन, अनुसन्धान गर्न सम्पूर्ण जनंख्याको प्रतिनीधित्व हुने गरी केहि परिस्थिति का जनसङ्ख्याको छनौट गरिन्छ र यसै आधारमा विवरण संकलन गरी उक्त स्थानका पुरै जनसङ्ख्याको परिणाम निकाल्ने गरिन्छ । नमुना सर्वेक्षणलाई जनगणनाको सानो रूपमा पनि लिइन्छ । कुल जनसङ्ख्याको सानो अंशलाई नमुनाको रूपमा छनौट गरिन्छ ।त्यसैले यस विधिलाई नमुना सर्भेक्षण भनिन्छ ।जस्तो उदाहरणको लागि एक बोरामा भरी भएको चामललाई थोरै निकालेर हेरेर पुरै वोराको चामलको बारेमा राम्रो नराम्रोको निष्कर्ष निकाल्छौं । नेपालको नमुना सर्भेक्षणको सुरुवात सन १९६६ देखी भएको पाईन्छ । स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गतको स्वास्थ्य सेवा विभागले सर्वप्रथम राष्ट्रिय सर्वेक्षण (National Health Survey,1966)सञ्चालन गरेको थियो । त्यसपछि अहिलेसम्म नेपालमा Longituditionalर Cross Sectional गरी धेरै नमुना सर्भेक्षणहरू गरिएका छन् । Nepal Demographic Health Survery (NDHS) पनि एक नमुना सर्भेक्षणकोउदाहरण हो ।

नमुना सर्वेक्षणका विशेषताहरू

- तथ्याङ्क संकलनको सरल र सहज बिधि हो ।
- जनगणनाको तुलनामा कम खर्च र जनशक्तिको आधारमा यो सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

- यसमा नमुनाको रूपमा निश्चित जनसङ्ख्यालाई मात्र लिने गरिन्छ र प्राप्त निष्कर्षलाई सबै जनसङ्ख्यामा अनुमान गर्न सकिन्छ ।
- कुनै पनि विषयमा गहिरो तरिकाबाट अध्ययन गर्ने गरिन्छ ।
- छोटो समयमा नै तथ्याङ्क प्राप्त गर्न सकिने भएकाले जनसङ्ख्यासम्बन्धी तथ्याङ्कहरूलाई अद्यावधिक गर्न यो विधि उपयोगी हुन्छ ।

३) पञ्जिकरण प्रणाली (Vital Registration System)

मानिसको जीवनमा निरन्तर रूपमा घट्ने घटनाहरू जस्तै जन्म मृत्यु बसाइँसराइ, विवाह, सम्बन्धबिचछेदलाई व्यवस्थित गर्न तोकिएको समयमा तोकिएको स्थानमा गई दर्ता गराउने प्रक्रियालाई पञ्जीकरण प्रणाली भनिन्छ । यस प्रणालीलाई व्यक्तिगत घटना प्रणाली भनिन्छ । नेपालमा वि.सं. २०३५साल वैशाख १ गते देखी व्यक्तिगत घटना प्रणालीको सुरुवात भएको हो । नेपालमा व्यक्तिगत घटना घटेको मितिले ३५ दिन भीत्र दर्ता गराउनुपर्ने कानुनी प्रावधान रहेको छ । त्यस अवधिमा दर्ता नगराए कानुन वमोजिम जरिवाना तिरेर दर्ता गराउन पाउने व्यवस्था रहेको छ ।यस्ता घटनाहरूको दर्ता वडा कार्यालयमा गएर गर्ने गरिन्छ ।

पञ्जिकरण प्रणालीका विशेषताहरू

- यो मानिसका जीवनमा घट्ने घटनाहरूको बारेमा अध्ययन गर्ने महत्वपूर्ण बिधि हो ।
- यसमा मानिसका जीवनमा घट्ने घटनाहरूको नियमित रूपमा दर्ता निश्चित ठाउँमा गएर गर्ने गरिन्छ ।
- यसमा घटना दर्ता गरिसकेपछि प्रमाणित गरिन्छ र प्रमाणपत्र प्रदान गरिन्छ ।
- जनसङ्ख्या सम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रम बनाउन सहयोग गर्दछ ।

क्रियाकलाप

तपाईंको बसेको ठाउँको वडा कार्यालयमा गई कुनै एक महिनामा आफ्नो वडामा जन्मेका मानिसहरूको संङ्ख्या, मृत्यू भएका मानिसहरूको संङ्ख्या र बसाइँसराइ सरेर आएका र गएका मानिसहरूको सङ्ख्या पत्ता लगाउनुहोस् ।

४. प्रशासकिय लगत (Administrative Record)

जनसङ्ख्यासम्बन्धी तथ्याङ्क संकलन गर्ने अर्को महत्वपूर्ण स्रोत प्रशासकिय लगत हो । प्रशासन सञ्चालन गर्नाको लागि सरकारी, गैरसरकारी र अन्य विभिन्न निकायहरूले राखेको अभिलेखलाई प्रशासकिय अभिलेख भनिन्छ । यसमा कार्यालयको प्रकृतिअनुसार अभिलेख राखिने भएकोले यसलाई आंशिक अभिलेख (Partial records) पनि भनिन्छ । जस्तै मतादाता नामावलीको लगतबाट १८ वर्ष माथिको जनसङ्ख्याको बारेमा थाहा पाउन सकिन्छ ।यस्ता केही प्रमुख प्रशासनिक लगतहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

- विद्यालय भर्ना लगत,
- अस्पतालको लगत,

- जिवन बिमाको लगत, आदि ।

प्रशासकिय लगतको विशेषताहरू

- जनगणना, पञ्जीकरण र नमुना सर्वेक्षणबाट प्राप्त गर्न नसकिने जनसङ्ख्या सम्बन्धी विशेष तथ्याङ्क यसबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- यस्तो लगतबाट कम परिश्रम, खर्च, समय र जनशक्तिबाट पनि तथ्याङ्क पाउन सकिन्छ ।
- यो अभिलेख समयअनुसार अद्यावधिक गर्ने भएकाले जनसङ्ख्या नीति निर्माणका लागि अति उपयोगि हुन्छ ।

५. जनसङ्ख्या अभिलेख (Population Record)

एकजना व्यक्तिको जन्मदेखि मृत्यु सम्म उसको जीवनमा घटने घटनाहरू जस्तै विवाह, सन्तानको जन्म, शिक्षा, रोजगार तथा बसाइँसराइ जस्ता विषयमा सम्पूर्ण लगत राख्ने प्रणालीलाई जनसङ्ख्या अभिलेख भनिन्छ । यो अभिलेख राख्ने कार्य निकै खर्चिलो हुन्छ साथै दक्ष जनशक्तिको आवश्यकता पर्दछ । यसलाई Universal Registerपनि भनिन्छ । हाल यो प्रणाली स्विडेन डेनमार्क जर्मनी जस्ता विकसित देशहरूमा प्रचलनमा रहेको छ ।

जनसङ्ख्या अभिलेखका विशेषताहरू

- कुनै देश, क्षेत्र, ठाउँको जनसङ्ख्याको वर्तमान अवस्था थाहा पाउन सकिन्छ ।
- जन्म, मृत्यु ,बसाइँसराइ तथा विवाह सम्बन्धी व्यक्तिका जीवनका महत्वपूर्ण तथ्याङ्कहरू थाहा पाउन ।

क्रियाकलाप

जनसङ्ख्याका प्राथमिक स्रोतहरूको अध्ययन पश्चात् पाँच समुहमा विभाजित भई एउटा एउटा शिर्षकमा शिक्षकको सहयोगमा सम्पर्क कक्षामा एक समुहले अर्को समुहलाई सहयोग गर्दै नाटकिय भूमिका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२) द्बितीय स्रोतहरू (Secondary Source)

कुनै व्यक्ति, संघ संस्थाले प्रकाशित गरिसकेका पुस्तक, पत्रिका, अनुसन्धान प्रतिवेदनहरू द्बित्तीय स्रोत अन्तर्गत पर्दछन ।

७.३. तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिको अवधारणा

तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि हुनु भनेको मानिसहरूको सङ्ख्या धेरै मात्रमा वढ्नु हो । यसले जनसङ्ख्याको आकारलाई ठुलो वनाउँछ । प्राकृतिक स्रोत साधनको तुलनामा जनसङ्ख्या बढी हुँदा हरेक क्षेत्रमा नराम्रो असर पर्दछ । तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिले जनसङ्ख्या वृद्धिदर २.१ प्रतिशत र कुल प्रजननदर २.१ प्रति महिला भन्दा बढी भएको अवस्थालाई वुझाउँछ । यस्तो अवस्थाको जनसङ्ख्या वृद्धिलाई नै तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि भनिन्छ । सम्रगमा भन्नुपर्दा देशमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत साधन धान्ने भन्दा बढी मानिसको सङ्ख्यामा वृद्धि हुनुलाई नै तिव्र जनसङ्ख्या

वृद्धि भनिन्छ । तिव्र जनसङ्ख्या वृद्धि हाम्रो राष्ट्रको मात्र समस्या नभई सिङ्गो विश्वकै समस्याको रूपमा रहेको छ । यसलाई अझ प्रष्ट तलको तालिका बाट पार्न सकिन्छ :

जनगणना वर्ष	वार्षिक वृद्धिदर	कुल प्रजनन दर	कुल जनसङ्ख्या
२०५८	२.२५	३.८	२,३१,५१,४२३
२०६८	१.३५	२.६	२,६४,९४,५०४

स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग ।

हाम्रो देशको वि.सं.२०५८ को जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर २.२५% रहेको थियो र कुल प्रजनन दर ३.८ प्रति महिला रहेको थियो । यसरी हेर्दा यो तिव्र जनसङ्ख्या वृद्धिको अवस्था हो भने त्यस्तै वि.सं.२०६८ को जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.३५% र र कुल प्रजनन दर २.६% रहेको छ यस तथ्याङ्क लाई हेर्दा जनसङ्ख्या वृद्धि तीव्र नभएको जस्तो देखिए पनि प्रजननदर भने उच्च नै रहेको छ । समग्रगमा हाम्रो देशको जनसंख्पया वृद्धिलाई तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिकै रूपमा लिनुपर्छ । यसले गर्दा सीमित प्राकृतिक स्रोत साधनमा प्रत्येक वर्ष मनिसहरूको निर्भरता बढदै गईरहेको छ । जसलाई सन्तुलन गरी जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

७.४. तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि कारणहरू

मानिसको गुणस्तरीय जीवनका साथै देशको आर्थिक, सामाजिक विकास तथा वातावरणीय क्षेत्रमा प्रतिकूल प्रभाव पार्ने भएकोले तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिलाई जुनसुकै क्षेत्रमा पनि समस्याको रूपमा लिने गरिन्छ । त्यसैले राष्ट्रको आर्थिक सामाजिक विकास गर्न प्रदुषणलगायत जनसङ्ख्या वृद्धिबाट आउने समस्याहरूबाट बच्नको लागि जनसङ्ख्या वृद्धि र स्रोत साधनहरूबिचमा सन्तुलनको आवश्यकता पर्दछ । यसर्थ प्रकृतिमा भएको स्रोत साधनको तुलना जनसङ्ख्याबढी हुनु नै तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि हो । तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिले गर्दा जनघनत्वमा समेत वृद्धि हुनका साथै देशको आर्थिक सामाजिक तथा वातावारण क्षेत्रका साथै हरेक क्षेत्रका सकरात्मकभन्दा नकरात्मक असरहरू बढी देखा पर्दछन् ।

तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका धेरै कारणहरू रहेका छन् । ती मध्ये केही कारणहरू निम्नअनुसार रहेका छन् :

क) **समाजिक कारणहरू (Social Causes) :** मानिस सामाजिक प्राणी हो । उ समाजमा बस्दछ र सामाजिक मूल्यमान्यतालाई अपनाउँदछ । उसले कतिपय समाजिक मुल्यमान्यताहरू चाहेर पनि त्याग्न सक्दैन जसको कारण जनसङ्ख्या वृद्धिमा टेवा पुगिरहेको हुन्छ । जनसङ्ख्या वृद्धिमा भूमिका खेल्ने मुख्य कारणहरू निम्नअनुसार रहेका छन् :

१) **शिक्षाको कमी :** शिक्षाको कमीको कारण “सन्तान ईश्वरको वरदान” भन्ने अन्धविश्वास अझै पनि अशिक्षित मानिसमा व्याप्त भएकोले उनीहरू सन्तान बढि जन्माउनु लाई स्वभाविक प्रक्रियाकै रूपमा लिने गर्दछन् । जनसङ्ख्या वृद्धिले

निम्त्याउने समस्याहरू प्रति र जनसङ्ख्या वृद्धिले निम्त्याउने समस्याहरू प्रति र जनसङ्ख्या नियन्त्रणका उपायहरू प्रति उनीहरू अशिक्षाको कारणले गर्दा अनभिज्ञ रहेको पाइन्छ । नेपालमा वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार साक्षरता प्रतिशत कुल ६५.९ प्रतिशत रहेकोमा ७५.१ प्रतिशत पुरुष र ५७.४ प्रतिशत महिला साक्षर रहेको देखिन्छ । यो आँकडाअनुसार अझै पनि केहि प्रतिशत मानिसहरू शिक्षाबाट वञ्चित रहेको देखिन्छ तसर्थ बढि सन्तान जन्माउने कार्यमा शिक्षाको कमीलाई लिन सकिन्छ ।

२) **कम उमेरमा विवाह र गर्भाधान**

हाल सम्म पनि हाम्रो देशमा समाजिक तथा धार्मिक दृष्टिकोणले आफ्ना छोरा छोरीको विवाह कम उमेरमा गरिदिने चलन छ । छोरीलाई रजस्वाला हुनुपुर्व विवाह गरिदिए पुण्य मिल्छ ,नाति जन्मिए मुक्ति मिल्छ भन्ने धारणा रहेको छ । फलस्वरूप कम उमेरमा विवाह गरिदिन्छन र प्रजनन अवधि लामो हुनगई धेरै सन्तान जन्मिन पुग्दछन भने उपयुक्त उमेरमा गर्भाधान हुन नभएमा स्वस्थ बच्चा जन्मन पाउँदैन । जसले गर्दा आमा र वच्चा दुवैको स्वास्थ्य स्थिति कमजोर हुन्छ ।

३) **छोराको महत्व/मान्यता**

परिवारमा छोरी भन्दा छोराको जन्मलाई महत्व दिने चलन धार्मिक मान्यता बाट प्रेरित रहेको छ । छोरालाई कुल वंश धान्ने मरेपछि पिण्ड दान गर्छन् र स्वर्गलोकमा बास पाइन्छ भन्ने मान्यताले गर्दा धेरै छोरीको जन्म भए पश्चात् पनि छोरा पर्खने प्रचलनले गर्दा जनसङ्ख्या वृद्धि भएको पाईन्छ । तर हाल आएर यो मान्यता त्यति प्रचलनमा रहेको पाइँदैन । शिक्षाको अवसरमा वृद्धि , सञ्चारका माध्यमहरूबाट चलाईएका जनचेतना मुलक कार्यक्रमहरूका साथै महिलाहरूको सुधारिएको स्थिती आदिका कारण कम हुँदै गईरहेको छ ।

४) **परिवारको आकारः** परिवारको ढाँचाले पनि जनसङ्ख्या वृद्धिमा भूमिका खेल्दछ । संयुक्त परिवारमा बस्ने मानिसको धारणा सन्तान धेरै भएमा जुनसुकै काम गर्न पनि सहज हुन्छ भन्ने रहेको पाईन्छ । संयुक्त परिवारमा बालवच्चाको हेरचाह गर्ने र पालन पोषण गर्ने गहन जिम्मेवारी आमाबाबुको काँधमा मात्र नपर्ने भएकाले दम्पत्तिहरूले असहज महशुश गर्न पाउँदैनन् । साथै जति सन्तान जन्मिए पनि आर्थिक बोझ एक्लैलाई नपर्ने भएकोले धेरै सन्तान जन्माउछन र जनसङ्ख्या वृद्धि हुन पुग्छ ।

५) **महिलाको स्थिति :** हाम्रो समाजमा महिलाहरू अझै पनि आत्मनिर्भर हुन सकेका छैनन । घर परिवारको रेखद वच्चा जन्माउने उनीहरूको स्याहार सुसार, दाउरा, घाँसपात ओसार पसार र खेतीपाती जस्ता काममा मात्र सिमित रहेका छन । महिलाहरू आर्थिक, शैक्षिक र सामाजिकरूपमा निकै पछाडी परेका छन । उनीहरूको आफैले कुनैपनि कुरामा स्वनिर्णय लिन सक्ने अवस्था छैन । जसको कारण घरपरिवारको इच्छा चाहना अनुरूप बच्चा जन्माउने हुर्काउने र उनीहरूको पालनपोषण गर्ने जस्ता कार्य मात्र गर्नाले पनि सन्तानको सङ्ख्या बढि हुन पुग्छ ।

यदि महिला रोजगारमा आवद्ध भइन् भने सन्तान जन्माउने र हुर्काउने समय कम हुने भएको कारण प्रजननदरमा कमी आई जनसङ्ख्या वृद्धिलाई रोक्न सकिन्छ ।

६) **उच्च शिशु मृत्युदर :** अज्ञानता, अशिक्षा, अन्धविश्वास, स्वास्थ्य सुविधामा आमनागरिकको पहुँचको कमीले गर्दा अकालमै धेरै शिशुहरूको मृत्यु भइरहेको छ । उच्च शिशु मृत्युदरले जन्मदर बढाउँछ । किनभने बाबुआमाहरू आफूले जन्माएका सन्तान कति बाँच्छन् भन्ने कुरामा ढुक्कसँग विश्वस्त हुन नसकेका कारण केहि मरे पनि केहि त बाँच्छन् भन्ने आशामा धेरै सन्तान जन्माउँछन यसकारण जनसङ्ख्या वृद्धि हुन जान्छ ।

(ख) आर्थिक कारण (Economic Causes)

तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका हुनका विभिन्न कारणहरू मध्ये आर्थिक कारण पनि एक हो । निम्न आर्थिक कारण हरूले गर्दा जनसङ्ख्या वृद्धि हुन्छ ।

१) **आर्थिक स्तर** : हाम्रो देशमा करिब ६६ प्रतिशत जनता निर्वाहमुखी कृषि पेशामा आवद्ध रहेका छन । सर्वप्रथम कृषि कार्यको लागि श्रमिक को आवश्यकता हुन्छ । तसर्थ बढी सन्तान जन्माएमा धेरै खेतीपाती गर्न सकिने सोचाइका कारणले गर्दा बढी सन्तान जन्माउँछन् ताकि कृषि बाट धेरै उन्नती गर्न सकियोस । साथै छोरा छोरीहरूलाई आर्थिक स्रोत को रूपमा वा धन कमाउने माध्यमको रूपमा लिनाले गर्दा बढी सन्तान जन्माउने प्रचलनका कारण परिवारको आकार वढ्छ ।

२) **गरिवी :** सामान्यतया अभावै अभावको जीवनको अवस्थालाई गरिबी भनिन्छ । जसलाई जनसङ्ख्या वृद्धिको प्रमुख कारणका रूपमा लिन सकिन्छ । गरिबीले गर्दा कुनै पनि व्यापार व्यवसाय र शिक्षामा लगानी गर्न सक्दैन् । जसले गर्दा तर त्यसको ठिक उल्टो धेरै सन्तान जन्माएमा तिनीहरू ठुला भएर कमाएर धेरै हुन्छ भन्ने विश्वासमा पर्न जान्छन । साथसाथै हाम्रो समाजमा जसको जन उसैको धन भन्ने धारणा रहेको छ जसले गर्दा गरिबीले जनसङ्ख्या वढाउन प्रमुख भूमिका खेल्दछ ।

३) **वेरोजगारी :** हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख देशहरूमा वेरोजगारी समस्या विकराल रहेको छ बेरोजगारी भएपछि पतिपत्नीको समय कटाउने र मनोरञ्जन मा दिन कटाउने हुदा प्रजनन लाई बढी टेवा मिल्दछ र सन्तानको सङ्ख्या वढन गई जनसङ्ख्यामा वृद्धि सघाउ पुग्दछ ।

४) **कृषिमा आधारित व्यवसाय :** जागिर, व्यापार, व्यवसाय, उद्योगधन्दामा संलग्न दम्पत्तीले भन्दा कृषि पेशामा संलग्न किसानले बढि सन्तान जन्माउछन किनभने खेतीपाती गर्नका लागि बढी मानिस चाहिन्छ । ज्यालामा काम मानिस लगाउँदा धेरै खर्चहुने भएकोले आफ्नो घरमा नै धेरै जना भएमा सवैकाम वाँडेर गर्नसकिन्छ र आन्दानी वढाउन सकिन्छ भन्ने अभिप्रायले गर्दा बढी सन्तान जन्माउन तर्फ इच्छुक हुन्छन तर त्यसको उल्टो अन्य पेशामा रहेका मानिसहरूले समय अभावले धेरै सन्तान जन्माउने इच्छा राख्दैनन ।

७.५.तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिबाट पर्ने असरहरू (Consequences of Rapid Population Growth)

कुनै पनि देशको प्राकृतिक स्रोत साधनले उक्त देशको जनसङ्ख्या वृद्धिको चापलाई थेग्न सकेमा केही पनि समस्याहरू देखा पर्दैनन् । तर तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिले गर्दा स्रोत साधनहरू र जनसङ्ख्याकाबिचमा असन्तुलन पैदा हुन्छ । जसको कारण हरेक क्षेत्रमा नकरात्मक असरहरू देखा पर्दछ । यहाँ तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिदरबाट हाम्रो जनजीवनका प्रत्येक पक्षमा पर्ने प्रतिकूल परिणामका बारेमा तल क्रमशः चर्चा गरिएको छ :

१) सामाजिक - आर्थिक असर

क) स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा : जन्म पछि मानिस स्वस्थ भएर बाँच्न पाउनु मानिसको नैसर्गिक अधिकार हो । स्वस्थ हुनु भनेको कुनै व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक तथा सामाजिक रूपमा पूर्ण रूपमा तन्दुरुस्त रहनु हो । स्वस्थ र दक्ष जनशक्ति राष्ट्रका अमुल्य सम्पतिहुन । देशको आर्थिक, सामाजिक विकास गर्न उपलव्ध प्राकृतिक स्रोत साधनको परिचालन गरी राष्ट्रलाई विकासको गतिमा अघि वढाउनस्वस्थ र दक्ष जनशक्तिको महत्वपूर्ण रहन्छ । जनसङ्ख्या वृद्धि र स्वास्थ्य सेवा सुविधाबिचमा घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको हुन्छ । बढ्दो मानिसको स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकतालाई उपलब्ध सिमित स्वस्थ्य सेवा बाट पुरा गर्न कठिन हुन्छ । जसले गर्दा मृत्युदर वढन जान्छ । हाम्रो देशमा जनसङ्ख्याको तुलनामा धेरै नै कम मात्रामा स्वास्थ्य सेवा उपलव्ध रहेको छ । यस सन्दर्भमा ग्रामिण क्षेत्र र सहरी क्षेत्रलाई तुलना गरेर हेर्ने हो भने ग्रामिण क्षेत्रमा स्वास्थ्य सुविधा कम मात्रमा उपलव्ध भएकोले सामान्य रोग जस्तै हैजा, झाडापखला जस्ता रोग बाट पनि मनिसको ज्यान जाने गरेको छ । त्यसै गरी सहरी क्षेत्रलाई ग्रामिण क्षत्रको तुलनामा केहि सहज सेवा उपलब्ध भएपनि बढदो जनसङ्ख्याको मागलाई पुरा गर्न सकेको देखिदैन । यसर्थ अस्पताल,स्वास्थ चौकी, अस्पतालको शैया स्वास्थ्य सेवा दिने प्राविधिक आदिकासङ्ख्या वढेको जस्तो देखिएतापनि तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिको कारण अधारभुत स्वास्थ सेवा सम्पूर्ण जनतालाई पुऱ्याउन सकिएको छैन ।

ख) शिक्षा : शिक्षा चेतनाको आधार हो । शिक्षाले मानिसलाई ज्ञान प्रदान गरी सक्षम नागरिक वनाउने कार्य गर्दछ । जनसख्या वृद्धि उच्च भएमा सवैलाई शिक्षाको अवसर

प्रदान गर्न कठिन हुन्छ । जनसङ्ख्या वढे पछि विद्यालय जाने उमेरकावालवलिकाहरूको सङ्ख्यामा उल्लेख्य मात्रामा वृद्धि हुन गई विद्यालयमा अतिरिक्त चाप वढ्न जान्छ। कक्षाकोठाका साथै भौतिक सामाग्री र शैक्षिक सामाग्रीहरूको अभाव हुन जान्छ । त्यतिमात्र नभई बढ्दो विद्यार्थी सङ्ख्याका कारण थोरै शिक्षकले धेरै विद्यार्थीहरूलाई पढाउनु पर्ने हुन्छ । जसले गर्दा शिक्षाको गुणस्तरमा ह्रास आउँछ । वि सं २०६८को जनगणनाअनुसार साक्षरता दर ६५.९ प्रतिशत रहेको छ भने पुरुषको साक्षरता दर ७५.१ प्रतिशत र महिलाको साक्षरता प्रतिशत ५७.४ प्रतिशत रहेको छ ।

ग) **रोजगारी :** जीवन चलाउनका लागि मानिसले गर्ने कामलाई रोजगारी भनिन्छ । रोजगारबाट मानिसले आम्दानी गर्दछ । जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण रोजगारीका अवसरहरू सिर्जनामा समस्या हुन्छ । रोजगारका अवसरका लागि उद्योग, व्यापार, विकासका पूर्वाधारहरूको निर्माण आदि क्षेत्रहरूमा पैसा लगानी गर्नुपर्ने हुन्छ तर तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि भएको अवस्थामा बढेको जनसङ्ख्यालाई पालन पोषण गर्नमा नै धेरै पैसा खर्च गर्नुपर्ने भएकाले रोजगारका अवसरहरू सिर्जना गर्न सकिदैन । फलस्वरूप बेरोजगार जनसङ्ख्याको मात्रा बढ्न गई आर्थिक, सामाजिक समस्याहरू देखा पर्दछन् ।

घ) **खाद्यान्न :** मानिसलाई बाँच्नका लागि नभई नहुने वस्तु खाद्यान्न हो । हामीले खाने खानेकुरा पोषिलो हुनुपर्छ । मानिसको शारीरिक, मानसिक, तथा बौद्धिक विकास गर्नका लागि पौष्टिकयुक्त खानेकुराको निकै ठुलो भूमिका हुन्छ । तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिले जनसङ्ख्याको आकार बढाउने भएकाले खाने मुखको पनि वृद्धि हुन्छ । जनसङ्ख्या वृद्धिको अनुपातमा खाद्यान्नको उत्पादनलाई बढाउन गाह्रो हुन्छ । फलस्वरूप देशमा भोकमरी, कुपोषण, कम उचाई र तौल भएका मानिसहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि हुन्छ । विकसित देशहरूको तुलनामा हाम्रो जस्ता विकासोन्मुख देशहरूमा खाद्यान्न उत्पादन जनसङ्ख्या वृद्धिको तुलनामा थोरै हुने भएकोले मानव स्वास्थ्यमा नराम्रो असर परेको छ ।

ङ) **स्वच्छ खानेपानी :** मानिसलाई स्वस्थ रहनका लागि सफा र किटाणु रहित पिउने पानीको आवश्यकता पर्दछ । स्वच्छ पिउने पानीको अभावमा मानिसहरूलाई विभिन्न प्रकारका सरुवा रोगहरू (हैजा, झाडापखाला) लाग्दछन् । जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण अव्यवस्थित बसोबास तथा सहरीकरण हुन्छ । जसले गर्दा घरहरूको निर्माण, तीव्र वनविनाश, फोहोरहरू जतात्तै फाल्नाले,पानीका मुहानमा फोहोर मिसाउनाले पानीका मुहानहरू सुक्ने, पानी प्रदुषित हुने जस्ता समस्याहरू देखा पर्दछन् । जसको कारण खानेपानीको अभाव, फोहोर पानी नै पिउनुपर्ने बाध्यता हुने भएकोले यसले मृत्युदरलाई बढाउँछ ।

च) **आवास :** मानिसका विभिन्न आवश्यकताहरू मध्ये स्वस्थ्यकर आवास पनि एक हो । स्वस्थ जीवन बिताउन उपयूक्त आवासको आवश्यकता पर्दछ । जनसङ्ख्या बढेपछि बढेको मानिसहरूको सङ्ख्याअनुसार बस्ने ठाउँको व्यवस्था मिलाउन गारो हुन्छ । जसको कारण बस्ने ठाउँको अभाव हुन गई थोरै ठाउँमा धेरै जना वस्नुपर्ने बाध्यता हुने भएकोले सरुवा रोगहरू सर्ने ,श्वासप्रश्वास सम्बन्धी अनेकौं समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् । घरहरू बनाउनका लागि खेतीयोग्य भूमिको अतिक्रमण , वनविनाश गर्नुपर्ने भएकोले वातावरणिय समस्याहरू पनि बढ्दछन् ।

क्रियाकलाप

जनसङ्ख्या वृद्धि र आधारभुत आवश्यकताको परिपुर्तिमा कठिनाई भन्ने शिर्षकमा कक्षामा निबन्ध प्रतियोगिता शिक्षकको सहजीकरणमा सम्पर्क कक्षामा सञ्चालन गर्नुहोस् ।

२) वातावरणिय असरहरू

क) वनस्पति : हाम्रो देशमा उपलब्ध प्राकृतिक सम्पदाहरूमध्ये वनसम्पदा अति महत्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो । मानिसका दैनिक आवश्यकताहरू जस्तै खाना पकाउने वस्तुभाउलाई घाँसपात, स्याउला, सोत्तर, निर्माणका लागि आवश्यक पर्ने काठ, औषधीका लागि जडिबुटिहरू पनि वनजंगलबाट नै उपलब्ध हुन्छ । जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण मानिसका आवश्यकताहरूमा वृद्धि भई बढ्दो वन विनाशका कारणले भुक्षय, पानीका मुहानहरू सुक्ने, वन्यजन्तु र वनस्पतिहरूको अस्त्तित्व लोप हुदै गईरहेको छ । यसकारण वातावरणीय समस्याहरूलाई कम गर्न र वनस्पतिहरूको अस्त्तित्व जोगाउन वृक्षारोपण कार्यलाई अघि बढाउँदै जनसङ्ख्या नियन्त्रणमा जोड दिनुपर्ने देखिन्छ ।

ख) जल र स्थल प्राणी : जल र स्थल प्राणीहरूको बाँच्ने मुख्य आधार स्वच्छ वातावरण हो । वातावरणबाटै यिनिहरूले आफूलाई चाहिने सम्पूर्ण कुराहरू जस्तै हावा, पानी र खानेकुरा प्राप्त गर्दछन् । जनसङ्ख्या वृद्धि सँगसँगै मानिसहरूको चापमा वृद्धि हुन्छ । फलस्वरूप अव्यवस्थित सहरीकरण र औद्योगिकरणको कारण उद्योग धन्दा, कलकारखाना घरलगायत विभिन्न निकायहरूबाट निस्केका ठोस वा तरल फोहोरलाई जथाभावि तरीकाले जमिन र पानीका स्रोतहरूमा फ्याक्ने कार्य वढ्छ । यसबाट जल र स्थलमा वस्ने जीवजन्तुहरूको अस्त्तित्व लोप हुन गई वृद्धि विकासमा समेत प्रतिकूल असर पर्छ ।

ग) हावा : पृथ्विमा रहेका सम्पूर्ण सजीव प्राणी तथा वनस्पतिहरू लाई श्वास फेर्नका लागि नभई नहुने अति आवश्यक त्त्व हावा हो । यो पृथ्विको चारै तिर फैलिएर रहेको हुन्छ । मानिसका नराम्रा गतिविधिका कारण वायुमण्डल रहेको हावा प्रदुषित भएको छ । मानिसको बढ्दो चाप सँगै श्रृजना भएका अव्यवस्थित सहरीकरण वन जंगलको फडानी, कृषि क्षेत्रमा वढदो रासायनिक मल तथा किटनाशक औषधीको प्रयोग, यातायातको साधनहरूबाट निस्किएको धुवा धुलो को कारण हावा प्रदुषित भएको छ । जसले गर्दा श्वास फेर्न स्वच्छ हावाको अभाव भएको छ ।

घ) पानी : पानी पृथ्विमा रहेका सम्पूर्ण प्राणी तथा वनस्पतिहरूको लागि जीवनको आधार हो । बढ्दो जनसङ्ख्या वृद्धिको कारण पानीका स्रोतहरू प्रदुषित भइरहेका छन । पानीका स्रोतहरूमा घर उद्योग कलकारखाना, अस्पताललगायत विभिन्न ठाउँहरूबाट निस्केका फोहोरमैला, रासायनिक पदार्थ र ढल सिधै पानीका स्रोतहरूमा मिसाउनाले पानीको गुणस्तरमा ह्रास आएको छ । साथै यसबाट विभिन्न प्रकारका पानी बाट सर्ने रोगहरू महामारीको रूपमा फैलिन्छन ।

ङ)	**खनिज पदार्थ :** खनिज पदार्थ पनि प्राकृतिक सम्पदा अर्न्तगत पर्दछन् । जनसङ्ख्या वृद्धिसँगै खनिजको प्रयोग गर्नाले खनिजको भण्डार रित्तिने संम्भावना हुन्छ किनभने प्रकृतिले हामीलाई खनिज निःशुल्क उपहार स्वरूप सिमित मात्रामा प्रदान गरेको छ । हामीले खनिजको प्रयोग गर्दा बुद्धि, विवेक साथ भावी सन्ततिको आवश्यकतालाई पनि ख्याल गर्नुपर्छ । यिनीहरूको अस्त्तिव जोगाउनका लागि यसको विकल्पको रूपमा अन्य स्रोतहरूको प्रयोगलाई जोड दिनुपर्छ । फलस्वरूप वातावरणमा आउने समस्याहरूलाई रोक्न सकिन्छ ।

च)	**वातावरणीय प्रदुषण :** हाम्रो वरिपरि रहेका सजीव र निर्जिव वस्तुहरूको योगलाई वातावरण भनिन्छ ।मानिस र वातावरणबिचमा घनिष्ट संम्बन्ध रहेको छ । प्राकृतिक स्रोत साधनअनुसार जनसङ्ख्याको वृद्धि भएमा वातावरणको संरक्षण, संम्बर्द्धन हुनुका साथै वातावरणमा केही असर पर्दैन तर तीव्रजनसङ्ख्याको वृद्धिले प्राकृतिक त्त्वहरू भुमि, जल, हावा, खनिज र वनजंगलको बढी प्रयोग भई वातावरणमा नकरात्मक असर पर्छ । वातावरण प्रदुषणको मुख्य कारण जनसङ्ख्याको बढी वृद्धि भएकोले यसको नियन्त्रणमा जोड दिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप

जनसङ्ख्या वृद्धिको कारणले गर्दा प्राकृतिक पक्षमा के कस्ता असर परेका छन् ? सम्पर्क कक्षामा छलफल गरी निर्ष्कष निकाल्नुहोस् ।

७.६.तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि व्यवस्थापनका उपायहरू

तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिले गर्दा प्राकृतिक स्रोत साधनले मानिसहरूको सङ्ख्यालाई धान्न कठिन हुन्छ । प्राकृतिक स्रोत साधनअनुसार जनसङ्ख्यालाई सही रूपले वितरण गर्ने कार्यलाई जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनिन्छ । बढ्दो जनसङ्ख्या लाई सहि तरीकाले व्यवस्थापन गर्न समयमै विभिन्न उपायहरू अपनाउनु पर्छ ।जसलाई हामी जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपाय भन्दछौं । जनसङ्ख्यालाई व्यवस्थापन गर्ने उपायहरूलाई निम्नअनुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

प्रत्यक्ष उपायहरू	अप्रत्यक्ष उपायहरू
• ढिलो विवाह गर्नु	• जनसङ्ख्या शिक्षालाई व्यापक बनाउनु
• जन्मातर कायम गर्नु	• शिक्षा प्राप्त गरी चेतना वृद्धि गर्नु
• कानुनी रूपमा गर्भपतन गराउनु	• महिलाको सशक्तिकरणमा जोड दिनु
• बसाइँसराइ नियन्त्रण गर्नु	• लैङ्गिक समानता र समता कायम राख्नु
• परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गर्नु	• रोजगारी, पेसा र व्यवसायमा सक्रिय रहनु

क)	**स्तरीय शिक्षा :** शिक्षाका माध्ययमबाट हामीले आफ्नो जीवनलाई सुखी वनाउनका लागि आवश्यक पर्ने कुराहरू थाहा पाउँदछौं । परिवार योजना, सानो परिवारको फाईदा ठुलो

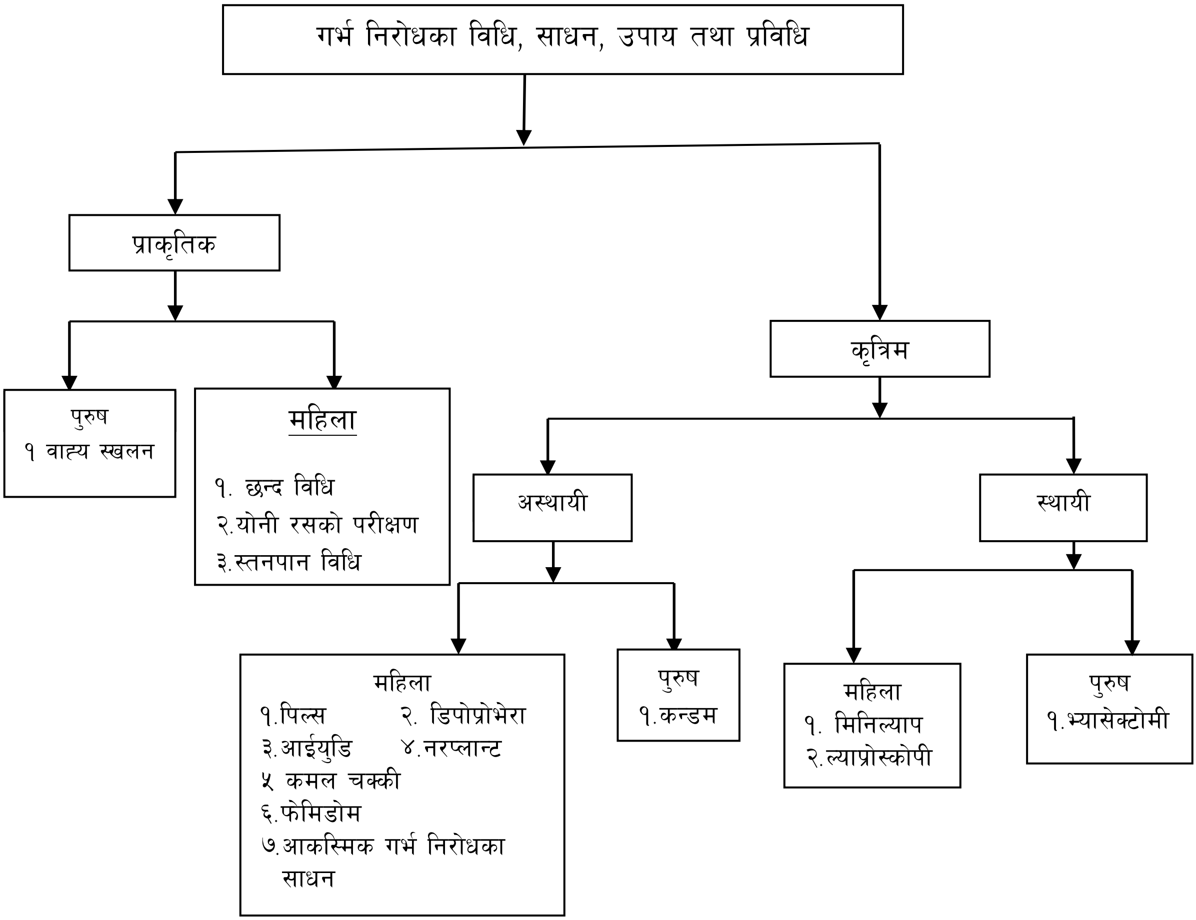
परिवारका वेफाईदा प्राकृतिक स्रोत साधनहरूको महत्व पनि शिक्षाबाट नै प्राप्त गर्दछौ । शिक्षित व्यक्तिहरूले मात्र प्राकृतिक स्रोत साधन र जनसङ्ख्याको आकारबिचमा सधै तालमेल मिलाउनु पर्छ भन्ने कुरा बुझेको कारण जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न सहज हुन्छ ।

ख) **लैङ्गिक समानता :** महिला र पुरुष दुवै लिङ्ग प्रति गरिने समान व्यवहारलाई लैङ्गिक समानता भनिन्छ । यस धारणाअनुसार महिला र पुरुष दुवैलाई सवै क्षेत्रमा अधिकारहरू, सेवा सुविधा र अवसरहरू प्रदान गर्दा वारावर गर्नुपर्छ भन्ने हो । हाम्रो देशमा अझै पनि महिलाको अवस्था पुरुषको तुलनामा कमजोर रहेको देखिन्छ । यस अवस्थालाई सुधार गर्न लैङ्गिक समानतामा जोड दिनुपर्ने देखिन्छ । वच्चा जन्माउने कुरामा, छोरा छोरीको पालन पोषण गर्ने शिक्षा दिने र सन्तानको सङ्ख्या निर्धारण गर्ने जस्ता विषयमा पति पत्नीबिच आपसमा छलफल गरी निर्णय गर्दा पारिवारिक जीवन खुसी र सुखी हुन्छ । यसले गर्दा लैङ्गिक समानता पनि कायम हुनुका साथै राष्ट्र र समाजको पनि विकास हुन्छ ।

ग) **उपयुक्त उमेरमा विवाह :** महिला र पुरुष शारीरिक, मानसिक, शैक्षिक र आर्थिक रूपमा सक्षम भएपछि मात्र गरिने विवाहलाई उपयुक्त उमेरको विवाह भनिन्छ । कम उमेरमा विवाह गर्नाले प्रजनन अवधि लामो हुन गई धेरै सन्तानको जन्म हुन्छ र जनसङ्ख्याको आकारमा वृद्धि हुन्छ भने उपयुक्त उमेरमा विवाह गर्दा सन्तान जन्माउने समय छोटो हुन्छ र थोरै सन्तानको जन्म भई जनसङ्ख्या वृद्धि कम हुन्छ । महिलाको लागि २० वर्ष र पुरुषका लागि २५ वर्षपछिको उमेरलाई विवाहको लागि उपयुक्त मान्निछ ।

घ) **जन्मान्तर :** एउटा वच्चा जन्मिसके पछि अर्को वच्चा नजन्मँदा सम्मको अवधिलाई जन्मान्तर भनिन्छ ।जन्मान्तर ४/५ वर्षको भएमा आमा र वच्चा दुवैको स्वास्थ्य राम्रो हुनुका साथै वच्चा जन्मने अवधि ढिलो हुन गई जनसङ्ख्या वृद्धिलाई कम गर्न सकिन्छ ।

ङ) **गर्भनिरोधका उपायहरू :** जनसङ्ख्या वृद्धि कम गर्न अपनाईने विभिन्न उपायहरू मध्ये गर्भनिरोधको उपाय पनि एक हो यस्ता साधनहरूको प्रयोगबाट यौन सम्पर्कको समयमा महिलाको अण्ड र पुरुषको शुक्रकिट बिच मिलन हुन पाउँदैन जसबाट गर्भाधारण हुदैन र जनमान्तर कायम गरी परिवारको आकार घटाउन मदत मिल्छ । गर्भनिरोधका उपायहरूलाई दुई भागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।



क्रियाकलाप

तपाईंको छरछिमेकका विवाहित पाँच जोडी दम्पत्तिहरूलाई तलका निम्न प्रश्नहरू सोधी जवाफ लेख्नुहोस् र सम्पर्क कक्षामा सबै जना मिलेर समुहमा छलफल गर्नुहोस् ।

क) विवाह भएको कति वर्ष भयो ?

ख) परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नुभएको छ , छैन ?

ग) प्रयोग गर्नुभएको भए कसले प्रयोग गर्नुभएको छ नि ?

घ) कुन साधन प्रयोग गर्नु भएको छ ?

ङ) साधनको फाईदा र बेफाईदा बारे केही थाहा कि ?

अ) **गर्भ निरोधको प्राकृतिक उपायहरू :** गर्भ निरोधको प्राकृतिक बिधिमा कुनै पनि साधन वा औषधिको प्रयोग नगरी गर्भ रहन बाट रोक्ने कार्य गरिन्छ । यी विधिहरू रजस्वला चक्रको समयलाई आधार मानेर प्रयोग गरिन्छ । यस अन्तर्गत निम्न विधिहरू पर्दछन :

१) **छन्द विधि :** यो बिधि महिलाले प्रयोग गर्छन् । यस विधिलाई क्यालेन्डर विधि पनि भनिन्छ । यो विधिको प्रयोग गर्दा महिलाको रजस्वला चक्रलाई ध्यान दिनु पर्दछ । सामान्यतया कुनै पनि महिलाको रजस्वला चक्र २८ दिनको हुन्छ । उक्त चक्रअनुसार डिम्ब निष्कासन १४ दिनमा हुन्छ । त्यसैले रजस्वला भएको ८ देखि १९ दिनसम्मको अवधि यौन सम्पर्कका लागि असुरक्षित समय मानिन्छ । त्यस भन्दा अघि र पछिको समयलाई भनेयौन सम्पर्कका लागि सुरक्षित समय मानिन्छ । यो बिधिको प्रभावकारिता महिलाको मासिक चक्र नियमित भएमा बढी हुन्छ ।

२) **योनिस्राव परिक्षण विधि :** यो गर्भ निरोधको प्राकृतिक उपायहरू मध्ये महिलाको लागि उपयोगी विधि हो । यसमा पनि असुरक्षित समयमा यौन सम्पर्क गरिँदैन । योनिरस परीक्षण गर्दा डिम्बनिष्कासनका समयमा योनिबाट निस्कने यौन रसलाई सुरुमा राम्ररी हात सफा गरेर योनीभित्रबाट निकाली बुढी औंला र चोर औंलाको बिचमा राखेर तन्काउँदा उक्त रस दुई औंलाकाबिचमा तन्किएमा गर्भ रहने संम्भावना हुन्छ भने यौनरस च्यापच्याप भएमा गर्भ रहन्छ । यो बिधि छन्द बिधिसँग मिल्दोजुल्दो रहेको छ ।

३) **बाह्य स्खलन बिधि :** यो बिधि पुरुषले प्रयोग गर्दछन् । यौन सम्पर्कका बेला वीर्य स्खलन हुन लाग्दा लिङ्गलाई योनिबाट बाहिर निकाली शुक्रकिटलाई बाहिर फ्याँक्ने बिधि लाई नै बाह्य स्खलन बिधि भनिन्छ । जसले गर्दा गर्भ निरोध हुन्छ र जनसङ्ख्या नियन्त्रण हुन्छ ।

आ) **गर्भ निरोधका कृत्रिम उपायहरू**

गर्भ निरोधका कृत्रिम उपायहरू भनेको यौन सम्पर्कको समयमा पुरुषको शुक्रकिट र महिलाको डिम्बबिचको मिलनलाई विभिन्न साधन, उपकरण, र रासायनिक पदार्थको प्रयोगबाट गर्भ निरोध गर्नु हो । यी साधनहरू महिला र पुरुषका लागि फरक फरक हुन्छन् । स्थायी र अस्थायी गरीगर्भ निरोधका कृत्रिम उपायहरू दुई किसिमका हुन्छन् । ति निम्नअनुसार रहेका छन् :

१) **स्थायी उपाय** : सन्तानको रहर पुगिसकेका दम्पत्तिहरूले गर्भ निरोधका स्थायी उपायहरूको प्रयोग गर्दछन् ।यी साधनहरू महिला र पुरुषका लागि फरक फरक रहेका छन् । जुन निम्नअनुसार रहेका छन्:

क) **भ्यासेक्टोमी :** भ्यासेक्टोमी पुरुषहरूले प्रयोग गर्ने स्थायी उपाय हो । यसलाई पुरुष बन्ध्याकरण पनि भनिन्छ । बन्ध्याकरण गर्दा पुरुषको अण्डकोष थैलीमा सानो घाउ बनाई शुक्रकिट नलीलाई काटेर दुवैतिरको टुप्पोमा बाँधिन्छ । यसले गर्दा अण्डकोषमा तयार हुने शुक्रकिटलाई महिलाको डिम्बसँग यौन सम्पर्क समयमा मिलन हुन पाउँदैन र गर्भ निरोध हुन जान्छ ।

यसका विशेषताहरू निम्न छन :

- यो गर्भनिरोधको स्थायी उपाय हो ।
- यो सामान्य शल्यक्रिया बाट गर्न सकिन्छ ।
- सन्तानको रहर पुगेका व्यक्तिले मात्र प्रयोग गर्न उपयुक्त हुन्छ ।
- यसले यौन जीवनमा कुनै असर पार्दैन ।
- वन्ध्याकरण गरेको केहि समय वा ३ महिना सम्म भने यौन सम्पर्क गर्दा कन्डमको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

२) **मिनिल्याप :** यो महिलाले प्रयोग गर्ने गर्भ निरोधको स्थायी उपाय हो । यसमा महिलाको तल्लो भागमा सानो घाउ वनाई अण्डवाहिनी नलीलाई काटेर दुवैतिर वाधिन्छ । यो सुत्केरी भएको ४५ दिन पछि र रजस्वला भएको ८ दिन भित्र गरी सक्नु पर्छ । गर्भ निरोधका अन्य साधन प्रयोग गरीरहेको अवस्थामा भने जुनसुकै समयमा पनि मिनिल्याप गर्न सकिन्छ ।

यसका विशेषताहरू निम्न छन :

- यो गर्भनिरोधको स्थायी उपाय हो ।
- यो सामान्य शल्यक्रिया बाट गर्न सकिन्छ ।
- सन्तानको रहर पुगेका महिलाले मात्र प्रयोग गर्न उपयुक्त हुन्छ ।
- यसले यौन जीवनमा कुनै असर पार्दैन ।

३) **ल्याप्रोस्कोपी :**ल्याप्रोस्कोपी पनि सन्तानका रहरपुगिसकेका महिलाहरूले अरू थप सन्तान नपाउनका लागि प्रयोग गरिने स्थायी उपाय हो । ल्याप्रोस्कोपी गर्दा महिलाको तल्लो पेटमा सानो घाउ पारेर ल्याप्रोस्कोप यन्त्रको सहायताबाट डिम्ववाहिनी नली लाई दुईतिर वाधिन्छ । सुत्केरी भएको ३० देखी ४० दिन पछि वा महिनावारी भएको ५ देखी ८ दिन भित्र यो शल्यक्रिया गरिसक्नु पर्दछ । यसका विशेषताहरू निम्न छन :

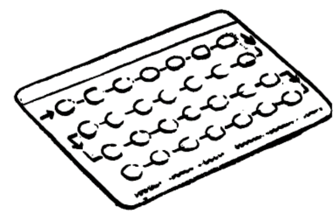
- यो गर्भनिरोधको स्थायी उपाय हो ।
- यो सामान्य शल्यक्रिया बाट गर्न सकिन्छ ।
- सन्तानको रहर पुगेका महिलाले मात्र प्रयोग गर्न उपयुक्त हुन्छ ।
- यसले यौन जीवनमा कुनै असर पार्दैन ।
- यो वन्ध्याकरण गरेपछि अन्य गर्भनिरोधको साधनहरू प्रयोग गर्नु पदैन ।

२. अस्थायी उपायहरू

सन्तान जन्माउने इच्छा चाहाना भएका दम्पत्तीहरूले केहि समय जन्मातर राख्नको लागि प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनका साधन वा उपायहरूलाई गर्भ निरोधका अस्थायी उपायहरू भनिन्छ । यस्ता किसिमका उपायहरू क्षणिक वा केही समयका लागि मात्र

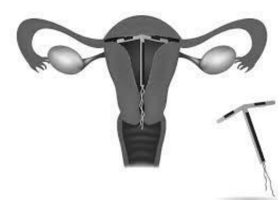
प्रयोग गरिन्छन् । यी उपायहरू पनि महिला र पुरुषका लागि फरक फरक हुन्छन् । ती निम्नअनुसार रहेका छन् :

क) कन्डम : कन्डम पुरुषहरूले प्रयोग गर्ने गर्भ निरोधको अस्थायी साधन हो । यो पातलो र नरम रबरले बनेको हुन्छ । यसले यौनसम्पर्कको समयमा शुक्रकिटलाई योनिभित्र जान दिदैंन र गर्भ रहन पाउँदैन साथै यौन रोगहरूबाट पनि बचाउँछ ।



ख) पिल्स : गर्भ निरोधको अस्थायी साधनहरू मध्ये पिल्स महिलाले प्रयोग गर्ने साधन हो । यो महिलाले खाने गर्दछन् । बजारमा यसलाई गुलाब र निलोकनको नामले चिनिन्छ । यो नियमित खानाले अण्ड निष्कासन कार्यलाई रोक्छ र गर्भधारण हुन पाउँदैन । यो प्रत्येक दिन एउटाको दरले खानुपर्छ । कुनै दिन बिर्सएमा भोलिपल्ट एकैपटक २ ओटा खानुपर्छ ।

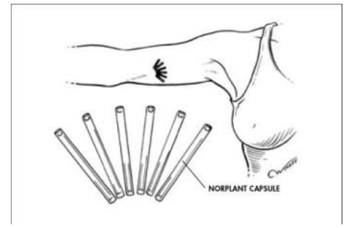
ग) फिँज चक्की : यो चक्कीलाई कमलचक्कीको नामले पनि चिनिन्छ । यौन सम्पर्क गर्नुभन्दा करिब १०-१५ मिनेट अगाडि योनिमा राखिन्छ र यसबाट फिँज निस्कने भएकाले फिँज चक्की भनिएको हो ।यसले शुक्र किटलाई योनि मार्गमा नै नष्ट गरि गर्भ निरोध गर्ने कार्य गर्दछ ।



घ) कपर.टी. : महिलाको पाठेघरभित्र राखिने गर्भ निरोधको अस्थायी साधनलाई आइ.यु.सी.डी. भनिन्छ । कपर.टी प्लास्टिकले बनेको हुन्छ । जसलाई तामाको तारमा बेरिएको हुन्छ ।यसको आकार अंग्रेजीको अक्षर 'टी' जस्तो हुने भएकोले कपर टी भनिएको हो । यसलाई विशेष यन्त्रद्धारा महिलाको पाठेघर भित्र राखिन्छ । यसको प्रयोग गर्न डाक्टर तथा तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको आवश्यकता पर्दछ । यो राखेपछि १० वर्षसम्म गर्भ रहन दिदैंन तरबिचैमा सन्तानको रहर लागेमा निकाल्न सकिन्छ ।

ङ) डिपोप्रोभेरा सुई : यो सुईलाई तिन महिने सुई अथवा सङगिनी सुई पनि भनिन्छ । यो ३/३ महिनाको अन्तरमा महिलाले पाखुरा वा फिलामा लगाउने गर्दछन् । यो सुई रजस्वला भएको ७ दिनभित्र लगाइसक्नुपर्छ । यसले अण्डाशयमा अण्ड बन्न दिदैंन र पाठेघरको मुखमा भएको पदार्थलाई बाक्लो बनाएर शुक्रकिटलाई पाठेघरमा पस्न दिदैंन र गर्भधारणलाई रोक्छ ।

च) नरप्लान्ट : नरप्लान्ट महिलाहरूले प्रयोग गर्ने गर्भ निरोधको एउटा भरपर्दो अस्थायी साधन हो । यसमा स-साना पातला ६ ओटा सलाईका काटी आकारका क्याप्सुलहरू हुन्छन् । जसलाई रजस्वला भएको ७ दिनभित्र पाखुराको भित्रि भागमा राखिन्छ । यसको प्रयोगबाट ५ वर्षसम्म गर्भ रहन पाउँदैन तरबिचैमा बच्चा चाहिएमा यसलाई निकाल्न सकिन्छ ।



छ) महिला कन्डम (फेमिडोम) : महिला कन्डम गर्भ निरोधका लागि महिलाले प्रयोग गर्ने साधन हो । यसलाई फेमिडोम भनिन्छ । यो बलियो ,नरम र पारदर्शी रबरले बनेको हुन्छ । यसले गर्भ रहन दिदैंन साथै यौन प्रसारित रोगहरूबाट पनि बचाउँछ ।

इ) आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरू

गर्भ निरोधका साधनको प्रयोग बिना नै यौन सम्पर्क भएको अवस्थामा अनिच्छित गर्भाधानबाट सुरक्षित हुनका लागि आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरूको प्रयोग गरिन्छ । गर्भ निरोधका आकस्मिक साधनका रूपमा मिश्रित खाने चक्की (Combined oral Contraceptive - CoC) सबैभन्दा बढी प्रयोग हुन्छ । असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्र महिलाले चारओटा सेतो रङको चक्की खानुपर्छ । यो औषधी सेवन गरेको २४ घण्टा पछि ५० प्रतिशत महिलामा वाकवाकी लाग्ने हुन सक्छ । औषधी खाएको २ घण्टामा बान्ता आएमा अर्को मात्रा दोहोर्‍याउनु अघि बान्ता रोक्ने औषधी खानुपर्छ ।

आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरूको रूपमा प्रोजेस्टिन पिल्सलाई लिईन्छ । यो चक्की नेपाल परिवार नियोजन सङ्घले आफ्नो केन्द्र तथा शाखाका क्लिनिकहरूबाट वितरण गर्दछ । प्रोजेस्टिन पिल्स असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्र पहिलो मात्रा एकचक्की र पहिलो चक्की खाएको १२ घण्टापछि अर्को एक चक्की गरी जम्मा दुई चक्की औषधी खानुपर्छ । यस्ता आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनको प्रयोग गर्नु अघि राम्ररी स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ । यी साधनहरूको निरन्तर रूपमा प्रयोग गरेमा महिलाहरूको प्रजनन् स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्नुको साथै ज्यान जाने संम्भावना पनि हुन्छ ।

७.७. जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा संलग्न राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय संस्था तथा निकायहरू

क) संयुक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोष (United Nations Fund for Population: UNFPA)

संयुक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोष तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि तथा यसले कृषि, शिक्षा, रोजगार, प्राकृतिक साधन एवम् देशको स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा आदिमा परेको प्रतिकूल असरलाई हटाउने उद्धेश्यले सन् १९६९ मा स्थपना भएको हो । यो कोष संयुक्त राष्ट्र सङ्घको साधारण सभाको एक सहायक अङ्ग हो ।यस कोषले मुख्यतः आठओटा क्षेत्रहरूमा कार्य गर्दछ :

- परिवार नियोजन
- सञ्चार र शिक्षा , परिवार नियोजनप्रति उत्प्रेरणा
- आधारभुत तथ्याङ्क संकलन
- जनसङ्ख्या नीति एवम् कार्यक्रम निर्माण र मुल्याङ्कन गर्ने
- जनसङ्ख्या गतिविधिको जानकारी लिने
- नीति एवम् कार्यक्रमहरूको कार्यान्वयन
- विशेष कार्यक्रम : महिला, केटाकेटी एवम् बुढाबुढी , सामाजिक न्याय
- बहुपक्षिय क्रियाकलापहरू : जनसङ्ख्या सम्बन्धी सभा, सम्मेलन, अनुसन्धान तालिमको व्यवस्था

ख) संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय बालकोष (United Nations Children's Fund: UNICEF)

नेपालमा संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय बालकोषको स्थपना सन् १९६० मा भएको हो । यो संयुक्त राष्ट्र संघ महासभाको सहायक अंग हो । यसको केन्द्रिय कार्यालय न्युयोर्क सहरमा रहेको छ ।यसले बालबालिकाको स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । संयुक्त राष्ट्र बालकोषका कार्यहरूनिम्नानुसार रहेका छन् :

- खोप तथा पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमहरू
- बाल शिक्षा, मातृ शिशु सेवा , जनसङ्ख्या सम्बन्धी कार्यक्रमहरू
- आधारभुत स्वास्थ्य सेवा, औपचारिक तथा अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन
- आपत्को समयमा विभिन्न सहयोग कार्यक्रम सञ्चालन

ग) विश्व खाद्य तथा कृषि सङ्गठन (Food andAgriculture Organization : FAO)

यो संयुक्त राष्ट्र संघको विशिष्ट संस्था हो । यसको स्थापना सन् १९४५ मा रोममा भएको थियो । "सबैको लागि रोटी " भन्ने मुल नाराका साथ यस संस्थाको स्थपना भएको थियो । यो संस्थाले आफ्ना सदस्य राष्ट्रहरूमा खाद्य समस्या हटाउने कार्य गर्दै आएको छ । नेपालले सन् १९५१ मा यसको सदस्यता लिएको हो । नेपालमा यसले गर्दै आएका कार्यहरू निम्नअनुसार रहेका छन् :

- पशुपालन र कृषि सम्बन्धी तालिम र उपचार
- उन्नत बिउ बिजनको वितरण
- कृषि औजारको निर्माण तथा वितरण
- सिँचाइ तथा कृषि सम्बन्धी अनुसन्धान

घ) नेपाल परिवार नियोजन सङ्घ(Family Planning Association of Nepal: FPAN)

नेपाल परिवार नियोजन सङ्घ एउटा गैरसरकारी संस्था हो । यसको स्थपना सन् १९५९ (वि.सं.२०१६) मा भएको हो । यसले सन् १९६९ मा अर्न्तराष्ट्रिय परिवार नियोजन सङ्घको पूर्ण सदस्यता लिएको हो । यस सङ्घले जनसङ्ख्या शिक्षा र परिवार नियोजनका माध्याद्धारा जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न सर्वसाधारणको घर दैलोमा गई जनतालाई उत्प्रेरित गर्ने कार्य गरेको छ ।नेपाल परिवार नियोजन सङ्घका कार्यहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

- प्रत्येक दम्पतिलाई सन्तानको सङ्ख्या सीमित गर्न मद्धत गर्नु
- सन्तान नभएका दम्पतिहरूलाई सन्तान जन्माउनका लागि आवश्यक सल्लाह सुविधा उपलब्ध गराउनु
- आमा र शिशुको स्वास्थ्य संरक्षण र संवर्द्धनमा मद्धत गर्नु
- सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी सेवा सञ्चालन

ङ) मेरी स्टोप्स् (Marie Stopes)

मेरी स्टोप्स् परिवार नियोजन र यौन तथा प्रजनन सेवा प्रदान गर्ने अर्न्तराष्ट्रिय संस्था हो । यसको स्थापना बेलाईती नागरिक डा. मेरी स्टोप्स्ले सन् १९२१मा गरेकी हुन् । यस संस्थाले नेपालका सुनौलो परिवार नियोजन नामक संस्थासँग सन् १९९४ देखि प्रजनन्, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य यौन तथा प्रजनन्, स्वास्थ्य सेवा,सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धी कार्यक्रमहरूमा समन्वय गर्दै आइरहेको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) जनसङ्ख्या वृद्धि भनेको के हो ?

ख) जनसङ्ख्या तथ्याङ्क प्राप्त गर्ने स्रोतहरू कति किसिमका छन् ?

ग) महिलाले अपनाउने कुनै दुई गर्भ निरोधका प्राकृतिक उपायहरूलेख्नुहोस् ?

घ) हाम्रो देशमा जनगणना कति वर्षको फरकमा गरिन्छ ?

ङ) पञ्जीकरण प्रणालीलाई अर्को कुन नामले चिनिन्छ ?

च) नेपालमा कहिले देखि जनगणना लिने कार्य सुरु भएको हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका प्राथमिक स्रोतहरूको सुचि बनाई कुनै एकको व्याख्या गर्नुहोस् ।

ख) जनसङ्ख्या अभिलेखको छोटो परिचय लेख्नुहोस् ।

ग) तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिले वातावरणमा पर्ने असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

घ) भ्यासेक्टोमीले जनसङ्ख्या नियन्त्रणमा खेल्ने भूमिकालेख्नुहोस् ।

ङ) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष उपायहरूको सुची बनाउनुहोस् ।

३. संक्षेपमा टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

क) जन्मान्तर

ख) लैङ्गिक समानता

ग) स्थायी जनगणना बिधि

घ) जनसङ्ख्या वृद्धिले शिक्षामा पार्ने असर

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनेको के हो ? गर्भ निरोधका अस्थायी साधनहरूको चर्चा गर्नुहोस् ।

ख) जनगणना सञ्चालन गर्दा अपनाइने बिधिहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

ग) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा संलग्न राष्ट्रिय तथा अर्न्तराष्ट्रिय निकायहरूको सुची बनाई नेपाल परिवार नियोजन सङ्घले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा खेलेको भूमिकाका सम्बन्धमा लेख्नुहोस् ।

घ) जनसङ्ख्या वृद्धिका कारक त्त्वहरू मध्ये आर्थिक कारणहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।

ङ) पञ्जीकरण प्रणालीको परिभाषा लेखी यसका विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

च) जनगणना र नमुना सर्वेक्षणकाबिचमा फरक छुट्याउनुहोस् ।

एकाइ ८ जनसङ्ख्या र दिगो विकास
(Population and Sustainable Development)

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अध्ययन पश्चात शिक्षार्थीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- जनसङ्ख्या र विकाशबिचको सम्बन्ध पहिचान गर्न
- दिगो विकाश र यसको महत्व वोध गरी विश्लषण गर्न
- जनसङ्ख्या प्राकृतिक स्रोत दिगो विकाशको सम्बन्ध र प्रयोग बारे सचेत रहन
- सहरीकरण तथा औद्योगीकी कारण असर तथा उपाय उल्लेख गर्न
- दिगो विकाश अवधारणा र जनसङ्ख्या बारे वर्णन गर्न
- दिगो विकाशको लक्ष्य तथा आयामहरू बुझ्न र विश्लेषण गर्न

८.१ जनसङ्ख्या र विकासबिचको अन्तरसम्बन्ध (Interrelationship between Population and Development)

जनसङ्ख्या र विकास एक अर्कासँग सम्बन्धित विषयबस्तुहरू हुन् ।सामान्यतया कुनै निश्चित स्थान तथा निश्चित समयभित्र बसोबास गरिरहेका मानिसहरूको जम्माजम्मी सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ ।विकास भनेको सामाजिक जीवनमा हुने सकारात्मक परिवर्तन हो । सामान्यतया विकास भन्नाले साविकमा भएको अवस्थामा सकरात्मक परिवर्तन वा सुधार हुनु हो ।

विकासका भौतिक, शैक्षिक, आर्थिक आदि पक्षहरू हुन्छन् । ती सबै पक्षहरूको एकमुष्ट रूप चाहिं सामाजिक विकास हो । समाजमा बिविध विशेषता बोकेको जनसङ्ख्या रहेको हुन्छ । विकासले समाजलाई परिष्कृत बनाउन सक्नु पर्छ । तसर्थ विकास र जनसङ्ख्या एकअर्कामा अभिन्न रूपमा जोडिएर रहेका हुन्छन् ।

विकासलाई अवस्थाअनुसार फरक-फरक ढङ्गले बुझ्न सकिन्छ । कसैले आधुनिकताको अवस्था अर्थात् उद्योगधन्दा तथा सहरी क्षेत्रको विकास र विस्तार, कृषिमा नयाँ आयाम तथा पूर्वाधारमा भएको सकरात्मक परिवर्तनलाई विकास मानेका छन् । यस परिवेशमा विकासलाई प्रगती भनेर परिभाषित गर्न सकिन्छ । विकास मानवीय जीवनमा प्रभाव पार्ने कुनै पनि पक्षको गुणात्मक तथा मात्रात्मक उच्चता (Qualitative and Quantitative Environment)हो । नेपाली बृहत् शब्दकोषले “क्रमशः सुध्रदै गएको स्थिति नै विकास हो” भनेको छ भने United Nationsले विकास भनेको जनताको चाहना र लक्ष्य पूर्ति गर्न तिनीहरूलाई उत्साहित गरी सक्रिय हुने मौका प्रदान गर्नु हो” भनेको छ । तसर्थ निष्कर्षमासमाजका हरेक क्षेत्रमा भएको गुणात्मक र परिणात्मक परिवर्तन नै विकास हो।

८.२ दिगो विकासका आयामहरू (Issues/ Dimensions of Sustainable Development)

दिगो विकासको परिचय (Introduction to Sustainable Development)

लामो समयसम्म रहन सक्ने कुनै पनि विकास कार्य दिगो विकास हो । अर्को अर्थमा समाजलाई सकरात्मक रूपमा दीर्घकालसम्म परिष्कार गराउन सक्ने विकास नै दिगो विकास हो । तसर्थ, मानवीय जीवन सुखी तथा आधुनिक बनाउने क्रममा विभिन्न विकासात्मक कार्यहरू हुँदै आएका छन् । विकासका पूर्वाधारहरू निर्माण गर्ने क्रममा प्राकृतिक साधनमाथि तीव्र दबाब पनि सिर्जना हुँदै छ । जनसङ्ख्याको आवश्यकता पूरा गर्ने काम गर्दा वातावरणमा असामान्य अवस्था पनि सिर्जना हुँदै छन् । विकासले देशको भौतिक, मानवीय, सामाजिक र सांस्कृतिक स्थितिमा सकारात्मक र सङ्ख्यात्मक सुधार ल्याए तापनि प्राकृतिक वातावरणमा भने यसले असर पारिरहेको हुन्छ । विकासात्मक गतिविधि वातावरणमैत्री हुनुपर्छ । यसले दुवै वातावरणिय संरक्षण तथा जनसङ्ख्याको आवश्यकता पूरा गर्न सहयोग गर्न सक्नुपर्छ । यसरी, वातावरणलाई पनि असर नगर्ने र लामो समयसम्म रहिरहने विकासात्मक गतिविधिलाई नै दिगो विकास भनिन्छ । दिगो विकासले वर्तमान पिँढीका आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्ने क्रममा प्राकृतिक साधन तथा स्रोतलाई विवेकपूर्ण तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुरामा जोड दिन्छ ।

दिगो विकासको अवधारणाको सुरुवात सन् १९७० को दसकबाट मात्र भएको पाइन्छ । वर्तमान अवस्थामा तीव्र रूपमा भएको बैज्ञानिक खोज र प्राविधिक विकासका कारण मानिसको जीवनशैलीलाई धेरै सहज बनाएको छ ।यी कुराहरूलेवर्तमानमा प्राकृतिक सन्तुलनमा के कस्तो असर पार्दैछ वा भविश्यमा पार्नेछ भन्ने सवालमा खासै खोजीनीति नगरिदा भविष्यको पिँढीमाथि नकरात्मक असर गर्न सक्ने खतरालाई मनन गरेर संयुक्त राष्ट्रसङ्घले सन् १९८३ को डिसेम्बरमा नर्वेका त्कालीन प्रधानमन्त्री हार्लेन ब्रुटल्यान्डको नेतृत्वमा एक स्वतन्त्र वातावरण र विकाससम्बन्धी आयोग (World Commission on Environment and Development)को गठन गरेको थियो । यो आयोगले सन् १९८७ मा 'हाम्रो साझा भविष्य' भन्ने प्रतिवेदन प्रकाशित गऱ्यो । यसले उठाएका वातावरणसम्बन्धी सवालहरू हाल वातावरण संरक्षणको मार्गदर्सकका रूपमा रहेका छन् ।

ब्रुटल्यान्ड आयोगको प्रतिवेदनअनुसार दिगो विकास भन्नाले 'भविष्यका पुस्ताका लागि चाहिने आवश्यकतालाई खलल नपुऱ्याई वर्तमान पिँढीका आवश्यकता परिपूर्ति गर्नु हो ।' (Sustainable development is the development that meets the need of the present generation without compromising the ability of future generation to meet their own needs ***Brendan Report M 1987***) यसैगरीWorld Development Report 1992cg';f/ 'मानिसले आफ्नो आवश्यकताको उपभोग गर्दै भावी पिँढीका लागि पनि आवश्यक वस्तुहरूको उपभोग गर्ने गरी संरक्षण तथा विकास गर्नु नै दिगो विकास हो ।" समग्रमा जनसङ्ख्या र दिगो विकास एकअर्कामा प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने त्त्व हुन् । जनसङ्ख्याले विश्वव्यापी रूपमा बढिरहेको उत्पादन, उपभोग तथा वितरण प्रक्रिया भावी पिँढीका लागि पनि सुरक्षित गर्नु दिगो विकास हो । मानिसमा भएका विकाससम्बन्धी सिप, कला र दक्षताका साथसाथै प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरू भावी पिँढीका लागि पनि संरक्षण गरी हस्तान्तरण गर्नु नै दिगो विकास हो ।

दिगो विकासको महत्त्व (Importance of Sustainable Development)

वर्तमान अवस्थामा दिगो विकासको महत्त्व विश्वव्यापी रूपमा बढ्दै गएको पाइन्छ । प्राकृतिक स्रोत तथा साधनको सही तरिकाबाट उपयोग गरेको खण्डमा मात्र दिगो विकासको सम्भावना रहन्छ । दिगो विकास भन्नु नै वातावरणमैत्री विकास हो । वर्तमान पुस्ताले आफ्ना आवश्यकताहरूलाई पूरा गरी भावी पुस्ताका लागि पनि प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरूलाई जोगाएर राखिदिनुपर्ने कुरामा यसले जोड दिन्छ । यो दीर्घकालीन नीति निर्माणसँग सम्बन्धित छ । दिगो विकासको महत्त्व निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

(क) प्राकृतिक स्रोत तथा साधनको समुचित प्रयोग (Proper use of Natural Resources)

दिगो विकासले प्राकृतिक स्रोतहरूको बुद्धिमतापूर्ण उपयोग गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिन्छ । यस्ता स्रोतको सही र संरक्षित र उपयोग गरी भविष्यको पिँढीलाई पनि ती कुरा जोगाएर राखिदिन सके उनीहरूको भविष्य अझ सुरक्षित हुन सक्छ । स्रोत र साधनको अवस्था र प्रकृति हेरेर तिनीहरूको प्रयोग गरिनुपर्दछ । प्रकृतिमा रहेको नविकरणियर अनन्तसम्म प्राप्त गर्न सकिनेस्रोतसाधनलाई विवेकपूर्ण तरिकाले प्रयोगमा ल्याउन सकेमा दिगो विकासको अवधारणा साकार हुन्छ । अन्धाधुन्ध हिसाबले खनिज, माटो, पेट्रोललियम आदिको प्रयोग गरिनुहुँदैन ।

(ख) जिम्मेवारी बहन (Realization of responsibility)

दिगो विकासले मानिसको ज्ञान, सिप र दक्षतालाई सही रूपमा प्रयोग गर्ने कुरामा जोड दिन्छ । यसले प्राकृतिक स्रोतको विवेकपूर्ण प्रयोग सँगसँगै यसको संरक्षणमा समेत मानिसहरूलाई दायित्वबोध गर्ने बनाउँदछ । मानिसले प्राकृतिक स्रोतको दुरूपयोग गरिदिने हो भने पृथ्वीमा रहेका तमाम जीवजन्तुहरूको अस्त्तित्व नै खतरामा पर्न सक्छ । मानिसले सम्पूर्ण स्रोत आफैँले मात्र रित्याउनु हुन्न । यस्ता कुरा भविष्यमा सन्तीका लागि समेत जोगाएर राख्नुपर्छ भन्ने कुरा बोध गराउन दिगो विकासले उत्प्रेरणा गर्दछ । परिणामस्वरूप वन, जङ्गल, माटो, खनिज र जलसम्पदाजस्ता प्राकृतिक वातावरणको संरक्षणमा मदत पुग्दछ ।

(ग) आधारभूत आवश्यकताको परिपूर्ति (Fulfillment of basic needs)

आर्थिक तथा सामाजिक विकास एकअर्कामा परिपुरक रहेका हुन्छन् ।दिगो विकासले स्रोत साधनको संरक्षणमा मात्र जोड नदिई मानवीय जीवन सुखमय बनाउनुपर्ने कुरामा समेत प्राथमिकता दिन्छ । गरिबी भएका ठाउँमा आर्थिक विकास गराउनुपर्दछ । यसले विकासात्मक गतिविधिलाई विकेन्द्रित गर्नुपर्ने कुरामा पनि जोड दिन्छ । यसरी, प्राकृतिक स्रोतको प्रयोग गरिँदा तिनीहरूको उपभोगमा सन्तुलन हुन्छ । यसले अत्यावश्यक वस्तुहरू शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात तथा सञ्चारको ग्रामीण क्षेत्रमा समेत पहुँच पुग्दछ ।

(घ) जनसहभागितामा आधारित विकासमा जोड (Emphasis on public participation in development)

मानिसहरू प्रकृतिले प्रदान गरेका स्रोत तथा साधनहरूको उपभोक्ता तथा संरक्षक दुवै हो । दिगो विकास त्यसबेला मात्र सम्भव हुन्छ जब विकासात्मक कार्यमा मानिसहरूको सक्रिय सहभागिता हुन्छ । यसले मानवीय रुचि तथा धारणालाई बोध गराउने हुँदा दिगो विकासलाई टेवा पुऱ्याउँछ । दिगो विकास व्यक्ति वा राष्ट्र विशेषको मात्र सरोकारको विषय होइन । यसले स्थानीय रूपमा सञ्चालित विकास निर्माणमा उनीहरूकै सहभागिता हुने हुँदा त्यहाँ उपलब्ध स्रोतसाधनको संरक्षणमा समेत बल पुग्ने जाने कुरामा जोड दिन्छ । त्यसकारण दिगो विकासले सबै मानिसहरूलाई विकासात्मक गतिविधि गर्दा वातावरणलाई संरक्षण एवं संवर्द्धन गर्न सहभागी हुने मौका प्रदान गर्दछ ।

(ङ) विकासको सीमा निर्धारणमा प्रतिबद्धता (Determination of the limit of development)

पृथ्वीको निश्चित वहन क्षमता हुन्छ । त्यसकारण मानवीय क्रियाकलाप यही परिस्थितिभित्र रहेर गरिनुपर्दछ । यदि, पृथ्वीको वहन क्षमतालाई मिच्न खोजिन्छ भने दिगो विकासको उपलब्धि नकारात्मक हुन पुग्छ । आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि आवश्यकताभन्दा बढी स्रोतसाधनको प्रयोगले प्राकृतिक स्रोतको शोषण हुन जान्छ । जसको परिणामस्वरूप विशेष गरेर अनवीकरणीय स्रोत रित्तिँदै जान्छ । यसले वातावरणीय असन्तुलन सिर्जना गराउँछ । त्यसकारण पृथ्वीको वहन क्षमताअनुसार मात्र विकास निर्माण गर्ने विषयमा सीमा निर्धारण गर्न सचेत गराउँछ ।

(च) विकासको दीर्घकालीन दृष्टिकोण/सोच (Long term vision of development)

दिगो विकासले विकासात्मक गतिविधि गर्दा वर्तमान पिँढीले प्रकृतिमा रहेका सबै स्रोत तथा साधनको प्रयोग नगरी तिनीहरूलाई भविष्यका सन्तीसम्म हस्तान्तरण गर्नुपर्ने दीर्घकालीन सोच राखेको छ । जनसङ्ख्या र दिगो विकास एकअर्कामा प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने तत्त्व हुन् । प्राकृतिक साधन सबैका लागि सबै समयमा उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। भावी सन्तीका लागि पनि प्राकृतिक साधनको संरक्षण गर्नुपर्ने हुँदा दिगो विकासको संरक्षणको दीर्घकालीन सोचाइलाई बढी महत्त्व दिन्छ ।

माथिका कुराहरूलाई आधार बनाई हेर्दा दिगो विकासको महत्त्ववलाई निम्नानुसार उल्लेखगर्न सकिन्छ :

(क) वातावरणिय सन्तुलन कायम गर्न

(ख) विकासमा जनसहभागिता वृद्धि गर्न

(ग) प्राविधिक परिवर्तन तथा आधुनिकतासँगसँगै प्राकृतिक स्रोत तथा साधनको संरक्षण गर्न

(घ) जैविक विविधता कायम गरिराख्न,

(ङ) वातावरणमैत्री विकासको गति तीव्र पार्न,

(च) साधनस्रोतमाथि सबै मानिसको समान पहुँच पुऱ्याउन,

(छ) विकासको नीति तथा कार्यक्रम तर्जुमा गर्दा जनसङ्ख्याको अवस्था र आवश्यकतालाई ख्याल गर्न

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदाय आशपास हुँदै गरेका विकास निर्माणका कार्यहरू सञ्चालन गर्दा दिगो विकासको अवधारणालाई कत्तिको आत्मसाथ गरिएको छ ? अवलोकन गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

८.३ दीगो विकास लक्षको अवधारणा

संयुक्त राष्ट्र संघको नेतृत्वमा विश्वका साझा समस्याहरूलाई सामूहिक र एकरूपताका साथ सम्बोधन गर्ने प्रयासको रूपमा सन् २०१५ सेप्टेम्वर २५ मा राष्ट्रसंघीय महासभाबाट पारित विश्व विकासको १५ वर्षे (सन् २०१६-२०३०) मार्गचित्र नै दीगो विकास लक्ष्य हो । सन् २००० मा निर्धारण गरिएको सहस्राब्दी विकास लक्ष्यबाट प्राप्त उपलब्धिहरूको संरक्षण गर्दै व्यवस्थित विकासलाई निरन्तरता दिनका लागि संयुक्त राष्ट्र संघको नेतृत्वमा ६० ओटाभन्दा धेरै अन्तर्राष्ट्रिय संघसंस्था र ८८ ओटा देशमा भएका विविध छलफलको निष्कर्षसहित विश्वलाई भोक, गरिबी, असमानता र वातावरणीय असन्तुलनबाट मुक्त गरी नागरिकलाई स्वस्थ, शिक्षित, समुन्नत र सुरक्षित बनाउने विश्व विकासको १५ वर्षे दोस्रो अभियान नै दीगो विकास लक्ष्य हो । दीगो विकास लक्ष्यको मुल नारा Tranforming our World by 2030 रहेको छ ।

सन् २०१६ बाट सुरू गरिएको यस दीगो विकास लक्ष्यमा १७ लक्ष्य र १६९ ओटा सूचकहरू छन् । दीगो विकास लक्ष्य संयुक्त राष्ट्रसंघको ७० औं महासभाबाट १९३ राष्ट्रले अनुमोदन गरेपश्चात सन् २०१६ जनवरी १ देखि सन् २०३० सम्मका लागि लागु भएको हो । यसले विश्वका आर्थिक, सामाजिक, र विविध वातावरणीय पक्षहरूलाई समेटेको छ । यसरी दीगो विकास लक्ष्य सहस्राब्दी विकास लक्ष्यको परिपूरक र रियो प्लस २० सम्मेलनको नतिजाको रूपमा आएको साझा मार्गचित्र हो ।

दीगो विकासका लक्ष्यहरू तथादीगो विकासका नयाँ आयामहरू

हिँजोसम्म हाम्रा अग्रजहरूले बाँच्दै आएको जीवनशैली आज हाम्रो पुस्ताका लागि कठिन हुन थालेको छ भने भोलीको पुस्ताका लागि यो असम्भव प्राय हुन जान्छ । तसर्थ अर्को पुस्ताको अस्त्तित्व रक्षाका लागि फरक ढंगले सोच्नु पर्ने अपरिहार्यता अहिलेको पुस्ताको काँधमा आइपुगेको छ । दीगो विकास आधुनिक विकासका क्षेत्रमा यस्तै एउटा नवीनतम् अवधारणा हो ।

दीगो विकासको अवधारणाले अभाव रहित समुन्नत विश्व समुदायको परिकल्पना गरेको छ । यसका लागि निम्नलिखित लक्षहरू तय गरिएका छन् :

- सबैं प्रकारका गरिबीको अन्त्य,
- भोकमरी अन्त्य, खाध सुरक्षाको प्राप्ति र पोषणको सुनिश्चित्त,
- सबै उमेर समूहका लागि स्वस्थ जीवनको सुनिश्चित्त,
- सबैलाई समावेशी, समतामूलक गुणस्तरीय शिक्षा,

- लैंगिक समानता र महिला तथा बालबालिकाको सशक्तीकरण,
- सबैका लागि सुरक्षित खानेपानी र सरसफाइमा दीगो व्यवस्थापन,
- पहुँचयोग्य, भरपर्दो, र दीगो आधुनिक ऊर्जा,
- समावेशी र दीगो आर्थिक वृद्धि तथा उत्पादनमूलक रोजगार प्रवर्द्धन,
- देशभित्र तथा बाहिरको असमानताको अन्त्य,
- समावेशी, सुरक्षित दीगो सहरीकरण र मानववस्तीको विकास,
- दीगो उपयोग र उत्पादनको सुनिश्चित्त,
- जलवायू परिवर्तन र यसको प्रभाव न्यूनीकरण,
- सामूहिक स्रोतको दीगो उत्पादन र संरक्षण,
- पर्यावरणीय प्रणालीको संरक्षण,
- शान्त समावेशी समाजको सुनिश्चित्त, दीगो उत्तरदायी संस्थाको विकास,
- कार्यान्वयनका उपायको सुदृढीकरण र दीगो विकाशका लागि विश्वब्यापी साझेदारी

दीगो विकास आफैंमा एक नयाँ अवधारणा भए ता पनि यसलाई समय सापेक्ष बनाउन अझ परिस्कृत गर्दै लगिएको छ । माथी उल्लेखित लक्षहरूमा आधारित रहेर तयार पारिएका त्यस्तै परिस्कृत अवधारणाहरू नै दीगो विकासका नयाँ आयामहरू हुन् । दीगो विकासका मुख्य प्राथमिकताका यस्ता क्षेत्रहरू ३ ओटा रहेका छन् :

१. आर्थिक विकास, (Economic Growth)

२. सामाजिक समावेशिता (Social Inclussion) र

३. वातावरण संरक्षण (Environmental Protection)

यी क्षेत्रहरूलाई सहज रूपमा समेट्नका लागि 5 Ps को अवधारणा अघि सारिएको छ ।

5 Ps भित्र १.People २.Prosperity ३.Peace ४.Partnership र ५.Planet पर्दछन् ।

यसै अवधारणालाई समग्रमा निम्न ३ मूख्य आयामहरूलाई यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।

- **वातावरणीय अर्थशास्त्र र दीगो विकास** : आर्थिक विकासले वातावरण, पर्यावरण, पारिस्थितिक प्रणाली जस्ता क्षेत्रहरूको संरक्षण र सम्वर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउनु पर्दछ ।
- **सामाजिक अर्थशास्त्र र दीगो विकास** : आर्थिक विकासको मूल उद्देश्य समाज विकास हुनु पर्दछ ।
- **आर्थिक विश्वब्यापिकरण र दीगो विकास** : विश्वको कुनै पनि कुनामा भएको आर्थिक विकास सबैको साझा हुनु पर्दछ, अर्थात आर्थिक विकासको साझेदारी हुनु पर्दछ ।

दीगो विकास लक्षका राम्रा पक्षहरू

➢ संयुक्त राष्ट्रसंघको नेतृत्वमा तयार गरिएको १५ वर्षे विकासको अवधारणा

- १७ लक्ष्य, १६९ सूचक र २३९ ओटा सहायक सूचकहरू रहेको । सबैभन्दा बढी पर्यावरणीय पक्षका बढी लक्ष्यनिर्धारण गरिएको
- विकासलाई बृहत र बहुआयामिक रूपमा हेरिएको । आर्थिक, सामाजिक, वातावरणीय र सुशासनका १७ओटा लक्ष्यहरू समावेश गरिएको ।
- गुणस्तरीय विकासको अवधारणालाई समावेश गरिएको ।
- विश्व विकासको साझा मार्गचित्रको रूपमा आएको ।
- विकासलाई गतिशील रूपमा हेरेको छ । सहस्राब्दी विकास लक्ष्यमा पूरा गर्न नसकिएका कार्यहरू तथा अन्य समयसापेक्ष सान्दर्भिक सबै पक्षलाई समावेश गरिएको ।
- मूख्यतः पिफाइभ अर्थात पिपुल, प्लानेट, प्रस्पेरिटी, पिस र पार्टनरसिपलाई फोकस गरिएको ।
- विकासको प्रक्रियामा वातावरणीय संरक्षणको पक्षलाई हेरिएको ।
- विश्व समुदायसँग व्यापक छलफल तथा प्राप्त सुझावका आधार तयार गरिएको हुँदा आवश्यकतामा आधारित र सहभागितामूलक ।

दीगो विकास लक्ष र नेपाल

विकास सबै देशको साझा आवश्यकता हो । हाम्रो देशले पनि हरेक विकास सम्बन्धी क्रियाकलापलाई दीगो विकाससँग जोडेर हेर्ने गरेको छ । दीगो विकास लक्षलाई स्वीकार गर्ने क्रममा नेपालले पनि निम्न क्षेत्रहरूमा जोड दिएको पाइन्छ ।

- गरिबी न्यूनिकरण
- सहभागितामूलक तथा गुणस्तरीय शिक्षामा सबैको सहज पहुँच
- महिला सशक्तिकरण तथा लैङ्गिक हिंसाको अन्त्य
- जलवायु परिवर्तन तथा वातावरण व्यवस्थापन
- बैकल्पिक उर्जाको प्रयोगमा जोड
- सुरक्षित खानेपानी तथा स्वास्थ्य सुविधाको सहज पहुँच
- परिस्थितिक प्रणलीको बैज्ञानिक संरक्षण

८.४ सहरीकरण र औद्योगिकीकरण (Urbanization and Industrialization)

सहरीकरणको परिचय (Introduction to Urbanization)

सहरी क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको आनुपातिक वृद्धि हुने प्रक्रियालाई नै सहरीकरण भनिन्छ । सहरीकरणका क्रममा ग्रामीण जनसङ्ख्याको ठुलो हिस्सा सहरी जनसङ्ख्यामा परिवर्तन हुन्छ । सहरीकरणसँगसँगै जनघनत्व बढ्नाका साथसाथै जनसङ्ख्याको ठुलो हिस्सा कृषिबाहेक अन्य पेसामा पेसान्तर हुन्छन् ।

World Population Data Sheet 2017काअनुसार विश्वका ५४ प्रतिशत मानिसहरू सहरी क्षेत्रमा बस्छन् ।जस अन्तर्गत अति विकसित राष्ट्रमा ७८ प्रतिशत तथा कम विकसित राष्ट्रमा ४९ प्रतिशत मानिस सहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्दछन् । यो दर अति नै कम विकसित राष्ट्रहरूमा भने जम्मा ३२ प्रतिशत मात्र रहेको छ ।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने वि.स. २००९/११ को जनगणनामा २.९ प्रतिशत मानिसहरू सहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने गरेकोमा वि.स. २०६८ सालसम्म आइपुग्दा यो सङ्ख्या बढेर १७ प्रतिशत पुगेको देखाएको छ ।

सहरीकरणका कारणहरू (Causes of Urbanization)

कुनै पनि देशको सहरीकरणलाई त्यस देशको विकासको सूचकका रूपमा लिन सकिन्छ । विश्वका हरेक राष्ट्रले सहरीकरणको गति तीव्र बनाउँदै लाने नीति लिएका हुन्छन् । ग्रामीण क्षेत्रलाई सहरमा परिवर्तन गर्नाले मानवीय जीवन यापनमा सजिलो हुन्छ । सहरीकरणका कारणहरूलाई निम्नानुसार चर्चा गर्न सकिन्छ:

१. जनसङ्ख्या वृद्धि

सहरीकरणको प्रमुख कारणमा जनसङ्ख्याको प्राकृतिक वृद्धिदरलाई लिन सकिन्छ । जनसङ्ख्या वृद्धि हुदै जाँदा सुखसुविधा खोज्ने मानिसको सङ्ख्यामा पनि वृद्धि हुन्छ । यसकै परिणामस्वरूप कुनै पनि देशको सरकारले सहरी जनसङ्ख्याको चापलाई व्यवस्थित गर्न सहरी क्षेत्रको सङ्ख्या बनाउन बाहृय हुन्छ भने सहरमा उपलब्ध सेवा तथा सुविधालाई उपयोग गरी आरामँदायी जीवन व्यतीत गर्न जनसङ्ख्याको ओइरो लाग्छ ।

२. औद्योगिकीकरण

उद्योगधन्दाको सुरुवातसँगसँगै आर्थिक विकासको गति बढ्छ । यसैको परिणामस्वरूप आधुनिक गतिविधिहरूजस्तै व्यापार, विद्युत्, यातायातर रोजगारीजस्ता क्षेत्रमा पनि वृद्धि हुन्छ । यसकै परिणामस्वरूप ग्रामीण जनसङ्ख्याको ठुलो हिस्सा सहरतर आकर्षित हुन्छ ।

३. राजनीतिक कारण

सरकारले ग्रामीण क्षेत्रलाई भन्दा सहरी क्षेत्रमा विकासका गतिविधिलाई तीव्रता दिएको पाइन्छ । राजधानी र सदरमुकाम जस्ता क्षेत्रको स्थापना पनि सहरी क्षेत्रमा नै हुन्छ । यसकै परिणामस्वरूप मानिसहरू सहर तिर आकर्षित हुन्छन् ।

४. बसाइँसराइ

ग्रामीण क्षेत्रबाट बसाइँसराइ गरी मानिसहरूको चाप सहरी क्षेत्रमा हुन्छ । सहरमा शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र व्यापारजस्ता कुराहरूको सजिलै पहुँच हुने हुँदा मानिसहरू सहतिर बसाइँ सर्ने गर्दछन् ।

५. यातायात तथा सञ्चार सुविधा

सहरी विकास सँगसँगै सस्तो र भरपर्दो यातायात तथा सञ्चारका साधनको उपलब्धता हुने हुँदा मानिसहरू सहरी क्षेत्रतिर आकर्षित हुन्छन् ।

६. धार्मिक कारण

सहरीकरणको एउटा कारण धार्मिक पनि हो । परापूर्वकालदेखि मठमन्दिर, गुम्बा भएका स्थान कालान्तरमा सहरमा परिवर्तन भएका उदाहरण धेरै छन् ।

७. शिक्षा तथा स्वास्थ्य

शिक्षा तथा स्वास्थ्यको खोजीमा पनि मानिसहरू सहर पस्ने गर्दछन् । विद्यालय, महाविद्यालय तथा विश्वविद्यालयका साथै अस्पताल, स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरू भएका क्षेत्रमा मानवीय चाप स्वतः बढ्ने गर्दछ । त्यस्ता ठाउँ सहरमा परिणत हुन पुग्छन् ।

८. खनिज तथा औद्योगिक सम्भावना

देशका कुनै पनि क्षेत्रमा खनिज कच्चा पदार्थ तथा औद्योगिक विकासका लागि आवश्यक सहरी तत्त्वहरू उपलब्ध छन् भने विस्तारविस्तार त्यस्ता क्षेत्रमा मानिसहरूको चाप बढ्दै गई सहरमा परिणत हुन्छ ।

अव्यवस्थित सहरीकरणका असर र न्यूनिकरणका उपायहरू

अव्यवस्थित सहरीकरणले विशेष गरी विकासशील राष्ट्रहरूमा सामाजिक अस्तव्यस्त सिर्जना गराइरहेको पाइन्छ । यसैले दैनिक जीवनमा ठुलो समस्या निम्त्याएको छ । सरकारले आफ्नो खर्चको ठुलो हिस्सा सहरी क्षेत्रमा खर्चिनुपर्ने तथा अर्कोतिर गाउँमा कम खर्चिनुपर्ने बाध्यताले ग्रामीण तथा सहरी क्षेत्रबिचको खाडल पनि बढ्दै गएको छ । सहरी क्षेत्रमा रहेको उच्च जनसाङ्ख्यिक चापको कारणले शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारीजस्ता क्षेत्रमा प्रत्यक्ष असर पारी सामाजिक विकृतिसमेत फैलिएको छ भने अत्यधिक मूल्यवृद्धिले आर्थिक पक्ष ग्रसित देखिन्छ । गरिबीका कारण हत्या, हिंसा र बलात्कारजस्ता जघन्य अपराध पनि बढिरहेका छन् । अव्यवस्थित सहरीकरणले गर्दा प्रदूषण बढ्दै गएको छ । यसरी अव्यवस्थित सहरीकरणले उब्जिएका समस्याहरूलाई निम्नानुसार उल्लेखगर्न सकिन्छः

१. अव्यवस्थित बस्तीहरू बढ्दै जाँदा सफा खानेपानी तथा शौचालयको समेत समस्या बढ्दै जानु,

२. घना जनसङ्ख्याका कारण यस्ता अव्यवस्थित सहरमा विद्युत्, पानी, ढलको अभाव हुनका साथै फोहोर व्यवस्थापनमा समस्या आउनु,

३. घरेलु तथा औद्योगिक प्रदूषण पानी, खोलानाला तथा पानीका मुहानमा मिसिँदा सम्पूर्ण जैविक पक्ष नै समस्यामा पर्दै जानु,

४. फोहोर, धुँवा तथा धुलोका कारण फोक्सो तथा श्वासप्रश्वासजन्य समस्या दिनानुदिन बढ्दै जानु ।

५. बेरोजगारी तथा गरिबीको अवस्था सिर्जना हुनु ।

६. विद्यालय, विश्वविद्यालय, स्वास्थ्य यातायात आदि समस्या बढ्दै जानु,

७. सामाजिक मूल्य, मान्यता तथा संस्कारमा विकृति भित्रिनु,

८. कृषि जमिन बस्तीमा परिणत हुने हुँदा कृषि उत्पादनमा ह्रास आउनु,

९. यातायातका साधन तथा रोगव्याध तथा स्ववास्थ्य समस्या देखिनु,

१०. अव्यवस्थित सहरीकरणले सहरी अपराध बढ्नु ।

अव्यवस्थित सहरीकरणबाट सिर्जित समस्यालाई न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू (Mitigating measures of unmanaged urbanization)

अव्यवस्थित सहरीकरणबाट सिर्जित समस्यालाई नियन्त्रण गर्न निम्नानुसार उपायहरू अवलम्वन गर्न सकिन्छ :

१ अनियन्त्रित जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्नुपर्छ । यसका लागि विशेष गरी सहरी बेरोजगार, गरिब तथा झुप्रा बस्ती (Slums element) मा सुधार ल्याउनु जरुरी छ ।

२ विनापूर्वाधारका सहरी क्षेत्रको विस्तार गर्नुहुँदैन । भइसकेका सहरहरूमा सरकारी निकायबाट अत्यावश्यक कुराहरू जस्तैः शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी सुरक्षा आदिको बन्दोबस्त गरिनुपर्छ ।

३. सहरी क्षेत्रमा सडक पुल, पार्क, फोहोर विसर्जन प्रदूषणरहित क्षेत्र आदिको निर्माण व्यवस्थित तरिकाबाट गरिनुका साथै फोहोरबाट ऊर्जा निकाल्ने कामसमेत गर्नुपर्छ ।

४. उद्योगधन्दालाई सहरबाट टाढा सञ्चालन गर्नाका साथै वातावरणमैत्री बनाउनुपर्छ ।

५ ग्रामीण क्षेत्रमा विभिन्न सुविधाहरू जस्तै : शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात तथा सञ्चार, उद्योगधन्दा स्थापना गर्ने जसका कारण ग्रामीण जनसङ्ख्याको ओइरो सहरमा नलागोस् ।

६ मानिसहरू रोजगारीप्राप्त गरी आम्दानी बढाउन सहर केन्द्रित हुन्छन् । उद्योगधन्दा र व्यापारले आम्दानी बढाउँदछ । यस्ता सुविधा पूरै देशमा फैलाउन सकेमा अनियन्त्रित मानवीय भीड सहर पस्न चाहँदैन ।

७. सरकारी नीति स्पष्ट तथा अव्यवस्थित सहरीकरण गर्नेखाले हुनुहुँदैन ।

क्रियाकलाप

तपाईं बसोबास गरिरहेको सहर अथवा बसोबास स्थानबाट नजिक पर्ने सहरमा भएका वा देखिएका फोहोरमैला व्यवस्थापनको अवस्था, ढल तथा खानेपानीको स्रोतको अवस्था, सामाजिक जीवनमा परेका प्रतिकूल समस्याहरूको टिपोट गरी सम्बन्धित नगर/ सहरको मेयरलाई उक्त समस्याहरू समाधान गरिदिनका लागि जनसङ्ख्या शिक्षा अध्यापनरत सहयोगी शिक्षकको सहयोगमा निवेदन पेस गर्नुहोस् ।

औद्योगिकीकरण (Industrialization)

नाफा कमाउने उद्देश्यले स्थापित वस्तु तथा सेवा उत्पादन वा प्रदान गर्ने सङ्गठन नै उद्योग हो । यस्ता उद्योगधन्दा खोलिँदै जाने वा औद्योगिक हुँदै जाने प्रक्रियालाई औद्योगिकीकरण (Industrialization) भनिन्छ । उद्योगलाई राज्यको मेरुदण्डका रूपमा लिइन्छ । उद्योगकै कारण

वस्तु, सेवा तथा रोजगारीको सिर्जना हुन्छ । औद्योगिकीकरण यस्तो प्रक्रिया हो जहाँ कृषिमा आधारित अर्थतन्त्र उद्योगजन्य उत्पादनमा आधारित क्षेत्रमा परिर्वत्ति हुन्छ । उद्योगमा गरिने लगानी तथा उत्पादन हुने वस्तुका आधारमा उद्योगलाई विभिन्न तरिकाले यिनीहरूको वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । उद्योगधन्दाले मानवीय जीवनयापनमा सहजता सिर्जना गर्दछ । उद्योगले कच्चापदार्थको उत्पादन, उपभोग, मानवीय स्रोतको विकास, रोजगारीको अवसर, वस्तुहरूको उत्पादन जीवनस्तरमा सुधार र देशको आर्थिकस्तरमा विकास गर्न सहयोग गर्दछ । यहाँ अव्यवस्थित औद्योगिकरणका कारणले सिर्जितअसरहरूको चर्चा गरिएको छ ।

अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणका असरहरू (Effects of unmanaged industrialization)

औद्योगिक विकास देश विकासका निमित्त मेरुदण्ड हो । औद्योगिक विकास र वातावरणको निकटतम सम्बन्ध रहेको हुन्छ । औद्यौगिक विकास व्यवस्थित रूपमा गरिने हो भने त्यसबाट मानवीय जीवनमा थोरै मात्र नकारात्मक असर पर्दछ भने अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणका विभिन्न असर हुन्छन् जुन यस प्रकार छन् :

१. जमिनको अत्यधिक प्रयोग (Overuse of land)

उद्योगधन्दा सञ्चालन गर्दा एकातिर उर्वर जमिनमाथि निर्माण कार्य गरिन्छ भने अर्कोतिर औद्योगिक क्षेत्रबाट उत्पादिन रसाइन, फोहोर तथा धुँवाधुलोले जमिनमा प्रदूषण गरी यसको उर्वर क्षमता नाश गर्दछ ।

२. प्रदूषण (Pollution)

विभिन्न प्रकारका उद्योगहरू जस्तै : इँटा, सिमेट, टायल, प्लास्टिकजन्य उद्योगहरूले मानवीय स्वास्थ्यलाई प्रतिकूल असर गर्ने कार्वनडाईअक्साइट, सल्फरडाईअक्साइड, धुँवाधुलोको अत्यधिक निष्कासन गर्ने हुँदा यस्ता उद्योग वरपरको वातावरणमा ठुलो क्षति पुग्छ । अव्यवस्थित रूपमा सञ्चालित अन्य कतिपय उद्योगबाट निष्कासित रसायनयुक्त पानीले पानीका स्रोत, जमिन तथा वायुलाई प्रदूषित बनाउँछ । जसको परिणामस्वरूप मानिसलगायत सबै जीवित प्राणीमाथि नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ ।

३. प्राकृतिक स्रोतमाथिको शोषण (Exploitation of natural resource)

प्राकृतिक कच्चा पदार्थबाट उद्योगधन्दा सञ्चालित हुने हुँदा विभिन्न प्रकारका खनिज जस्तै : वनपैदावार, ढुङ्गा, कोइला, जडिबुटी पेट्रोलियम आदिमा शोषण हुन जान्छ । प्रकृतिमा रहेको अनवीकरणीय खनिज पदार्थलाई अधिक रूपमा प्रयोग गर्दा कुनै समय तिनीहरू पूर्ण रूपमा सकिन्छन् । त्यस्तै, नवीकरणीय स्रोतलाई पनि विवेहिन भई प्रयोग गर्दा तिनीहरूको स्थितिमा पनि नकारात्मक असर पर्न जान्छ ।

४. अम्लवर्षा (Acid rain)

मानवद्वारा स्वचालित विभिन्न प्रकारका अव्यवस्थित उद्योगधन्दा, कलकारखाना र पुराना यातायातका साधनहरूको प्रयोग गर्दा सल्फरडाईअक्साइड, नाइट्रोजन अक्साइड, मिथेन, कार्वनडाईअक्साइडजस्ता रसायनको उत्पन्न हुन्छ । यस्ता रसायनहरू वायुमण्डलमा रहेका वाफ तथा पानीका कणबिच रासायनिक प्रतिक्रिया हुँदा पृथ्वीमा शीत तथा पानीका रूपमा वर्षात्

हुन जान्छ । त्यसैलाई अम्लवर्षा भनिन्छ । अम्लवर्षाले पृथ्वीमा रहेका जैविक तथा अजैविक सबैखाले वस्तुहरूमा क्षति पुऱ्याउँछ ।

५. ओजोन तहको विनास (Depletion of Ozone layer)

पृथ्वीको सतहभन्दा लगभग बिस पच्चीस किलोमिटरमाथि ओजोन नामक एक प्रकारको ग्याँसको तह वायुमण्डलमा फैलिएर रहेको हुन्छ । त्यसलाई ओजोन तह भनिन्छ । सूर्यबाट मानिसलाई आवश्यक पर्ने प्रकाशका साथसाथै मानिस तथा कुनै पनि जीवलाई प्रत्यक्ष रूपमा हानि गर्ने पराबैजनी विकिरण पनि पृथ्वीमा आउँछ । त्यस्ता पराबैजनी विकिरणलाई ओजोन तहले रोक्ने काम गर्दछ ।

पृथ्वीमा विभिन्न प्रकारका अव्यवस्थित उद्योगधन्दा सञ्चालन गरिएमा वायुमण्डलमा सल्फरडाईअक्साइड कार्वनडाईअक्साइड, मिथेन, कार्वमोनोअक्साइडजस्ता ग्याँसको मात्रा बढ्न गई ओजोन तहलाई आंशिक वा पूर्ण क्षति पुऱ्याउँछ । यसरी, क्षतिग्रस्त ओजोन तहका त्यस्ता प्रकारका विकिरणलाई रोक्न सक्दैन र पृथ्वीमा रहेका जैविक तत्त्वमाथि नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ ।

६. हरितगृह प्रभाव (Green house effect)

उद्योगधन्दाबाट निस्किने हानिकारक ग्याँस वायुमण्डभरि फैलिएर बस्नाले सूर्यबाट पृथ्वीमा आएको ताप वायुमण्डलतिर जति फर्कनुपर्ने हो त्यति फर्कन (return) नसक्दा पृथ्वीको तापक्रम विस्तारै विस्तारै बढ्दै जान्छ । जसलाई हरितगृह प्रभाव भनिन्छ । यसरी अनावश्यक रूपमा पृथ्वीको तापक्रम बढ्दाहिउ पग्लने, समुद्रको सतह बढ्ने हिउँ पग्लिदा हिमताल फुटेर बस्ती डुब्ने, प्राकृतिक जलचक्रमा परिवर्तन नहुनेजस्ता असरहरू भई मानव तथा अन्य जीव जन्तुमाथि नकारात्मक असर पर्दछ ।

७. सांस्कृतिक सम्पदामा ह्रास (Deterioration of cultural heritage)

अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणले सिर्जित धुँवाधुलो, फोहोर तथा अनावश्यक रसायनका कारण ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू जस्तै : मठमन्दिर, दरबार, स्मारक, भवन, पाटीपौवा, धर्मशाला आदिको संरचनामा परिवर्तन ल्याउने हुँदा प्राकृतिक सम्पदाको नोक्सान हुन जान्छ ।

औद्योगिक प्रदूषण निराकरणका उपायहरू (Mitigating measures of industrial pollution)

विभिन्न उद्योगहरू यत्रतत्र सञ्चालन गरिँदा हानिकारक रासायनिक पदार्थ, विषादी, धुँवाधुलोले पानीका स्रोत, माटो, ध्वनि, वायुप्रदूषण गरी विभिन्न प्रकारका समस्या सिर्जना गर्दछन् । यस्ता समस्या न्यूनीकरण गर्दा र औद्योगिक विकास गर्दा ध्यानदिनुपर्ने कुराहरूको बारेमा बुँदागत रूपमा निम्नानुसार चर्चा गर्न सकिन्छः

१ विभिन्न उद्योग, कलकरखानाबाट निस्किने हानिकारक रसायन तथा फोहोरमैलाको उचित प्रशोधन गरेर मात्र निश्चित ठाउँमा विसर्जन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

२ औद्योगिक फोहोरमैलालाई कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याइएर कुहिने फोहोरबाट प्राङ्गारिक मल उत्पादन गर्ने तथा नकुहिने फोहोरबाट पुनः प्रयोग गर्न सकिनेलाई पुनः प्रयोग गर्ने र पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने फोहोर उचित स्थानमा वातावरण प्रतिकूल नहुने गरी विर्सजन गर्नुपर्छ ।

३ धेरै प्रदूषण गर्ने खालका उद्योगधन्दालाई सहरबाट टाढा मानवबस्ती कम भएका ठाउँमा स्थापना गरिनुपर्छ ।

४ जनसहभागितामा आधारित रहेर नाफामुखी मात्र नभई वातावरणमैत्री हिसाबले औद्योगिक विकास गरिनुपर्दछ ।

५. पर्यटनस्थल वरिपरि स्वच्छ सफल, हराभरा राख्ने/नयाँ खोलिने पदयात्राका क्षेत्रमा वातावरणीय पक्षलाई ध्यान दिई पूर्वाधारको विकास लैजाने

६ सरकारी नीतिनीयमलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्नगराउन लगाउने

७ औद्योगिक प्रदूषणसम्बन्धी समस्या नियन्त्रण र निराकरणका लागि संस्थागत सुधार गर्दै लैजाने,

८ औद्योगिक फोहोरमैला र यसको उचित व्यवस्थापन अभावबाट उत्पन्न हुन सक्ने समस्याजस्ता कुरामा सबै उद्योगी, व्यापारी र सर्वसाधारण सचेत हुनुपर्दछ ।

९ कलकारखानाबाट निस्कने धुँवा तथा धुलोका कणहरूलाई कम गर्ने आधुनिक प्रविधियुक्त यन्त्र र उपकरणमाथि जोड दिनुपर्दछ ।

१० यातायात र उद्योगमा पुराना पेट्रोलियम पदार्थबाट सञ्चालित भन्दा नयाँ इलेक्ट्रोनिक रेल गाडीहरूको विकास गर्दै लैजानुपर्दछ । यस्ता सवारी सञ्चालनमा ल्याउन अनुदान रिन छुट आदिको व्यवस्थामा जोड दिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप: तपाईं बसोबास गरिरहेको स्थान वरिपरि भएको कुनै उद्योगको अवलोकन गर्नुहोस् । त्यो उद्योगले वातावरण र स्थानीय जनताको स्वास्थ्यमा के कस्तो असर पारेको छ कि छैन हेरी तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

उद्योगको प्रकृति	उद्योगले प्रयोग गरेको कच्चा पदार्थको अवस्था	उद्योगबाट निष्कासित धुवाँ, धुलो, रसायन आदि	उद्योगपतिलाई तपाइँको तर्फबाट दिइने सुझावहरू

अभ्यास

क) तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्

१) दिगो विकास सम्बन्धित ब्रुन्टल्यान्ड कमीसनको प्रतिवेदनको शीर्षक के रहेको थियो ?

२) विकासको अर्थ बताउनुहोस् ।

३) दिगो विकास भनेको के हो ? दिगो विकासका कुनै दुई महत्त्वहरूलेख्नुहोस् ।

४) सहरीकरण भनेको के हो ?

५) अव्यवस्थित सहरीकरणको न्यूनीकरणका कुनै दुई उपायहरू सुझाउनुहोस् ।

६) औद्योगिक प्रदूषण निराकरणका कुनै दुई उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख) तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

१) जनसङ्ख्या, विकास र वातावरणको अन्तरसम्बन्धबारे सङ्क्षेपमा चर्चा गर्नुहोस् ।

२) "दिगो विकासको मर्मलाई समुदायका सबै मानिसले मनन गरेमा मात्र वातावरण संरक्षणमा सहयोग हुन्छ ।" यो भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

३) दिगो विकासको महत्त्व उल्लेखगरी कुनै दुईको सङ्क्षेपमा ब्याख्या गर्नुहोस् ।

४) सहरीकरण भनेको के हो ? यसका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

५) औद्योगिकीकरणलाई परिभाषित गर्दै अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणका असरहरू औँल्याउनुहोस् ।

६) अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणलाई व्यवस्थित गर्ने उपायहरू खोजी गर्नुहोस् ।

ग) छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस्

क) दिगो विकास　　ख) सहरीकरण　　ग) औद्योगिकीकरण

घ) अम्लवर्षा　　ङ) ओजोन तहको विनास　　च) हरितगृह प्रभाव

घ) तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिख

१) "कुनै पनि विकास कार्य गर्दा पृथ्वीको वहन क्षमतालाई पनि ध्यान दिनुपर्छ" । यस भनाइलाई उदाहरण सहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

२) दिगो विकास भनेको के हो ? यसको अवधारणा कहिले ल्याइएको हो ? दिगो विकासका आयामहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।

३) अव्यवस्थित सहरीकरणबाट उत्पन्न हुने असरहरू तथा न्यूनीकरणका उपायहरूका बारेमा विश्लेषण गर्नुहोस् ।

४) "औद्योगिकीकरणले मानिसको जीवनस्तर माथि उठाए पनि अव्यवस्थित औद्योगिकीकरण मानव स्वास्थ्यको प्रतिकूल हुन्छ" । यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

दिगो विकासका लक्ष्यहरूलाई मध्यनजर गरी सहयोगि शिक्षकको सहयोगमा पन्ध्रओटा प्रश्नावली तयार पार्नुहोस् । तपाइँको बस्ती वरिपरिका ३० जना किसानहरूको घरमा जानुहोस् र उहाँहरूले उत्पादन गर्ने तरकारी तथा फलफूलमा के कस्तो मल तथा किटनाशक औषधी र अन्य रसायनहरूको के कति मात्रा प्रयोग हुने गरेको छ ? तथ्याङ्क सङ्कलन गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ ९ जनसङ्ख्या विश्लेषण (Population Analysis)

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अध्ययन पश्चात शिक्षार्थीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धानको सैद्धान्तिक विवेचना गर्न
- अनुसन्धान प्रक्रियाका चरणहरूको प्रयोग र प्रदर्सन गर्न
- तथ्याङ्क शास्त्रका साधनहरूको पहिचान गर्न
- जनसङ्ख्या शिक्षामा तथ्याङ्क शास्त्रका विविध साधनको प्रयोग गरी जनसङ्ख्या विश्लेषण गर्न

९.१ जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धान (Research in Population Education)

जनसङ्ख्या शिक्षालाई शिक्षा जगत्मा एउटा बहुआयामिक विषयका रूपमा लिइन्छ । जनसङ्ख्या वृद्धि र उपलब्ध स्रोत तथा साधनकाबिचमा बढ्दो असन्तुलनका कारणले जनसङ्ख्या शिक्षाको जन्म भएको हो । जनसङ्ख्या विषयको प्रमुख उद्देश्य भनेकै सिकारु वा विद्यार्थीहरूलाई जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धित विषयवस्तु तथा यसबाट सिर्जित समस्या र यसका चुनौतीहरूको न्यूनीकरणका बारेमा आवश्यक ज्ञान, सिप एवं समझदारीको विकास गरेर जिम्मेवारी बोध गराउनु हो ।

जनसङ्ख्या शिक्षा एउटा छुट्टै विषयवस्तु बोकेको व्यावहारिक विषय हो । यसमा अनुसन्धानको छुट्टै महत्त्व छ । जनसङ्ख्या अध्ययनका विषयवस्तुहरू मानव जीवनसँग निकटतम सम्बन्ध राख्ने अनुसन्धानमूलक प्रकृतिको भएको मानिन्छ । अनुसन्धानले जनसङ्ख्यासँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने समस्याको कारण, परिणाम एवं न्यूनीकरणका उपायहरूको खोज गरी निष्कर्षमा पुग्न सहयोग गर्दछ । त्यसकारणले जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धानको छुट्टै महत्त्व रहेको छ ।

क) अनुसन्धानको अवधारणा (Concept of Research)

'सन्धान' शब्दमा 'अनु' उपसर्ग लागेर सिङ्गो अनुसन्धान शब्द बन्दछ । सामान्य अर्थमा कुनै पनि नयाँ तथ्य, ज्ञान, सूचनाजस्ता कुरा बुझ्न, जान्नका लागि वैज्ञानिक तरिकाबाट गरिने खोज, प्रयास नै अनुसन्धान हो । अनुसन्धान अङ्ग्रेजी शब्द Research को नेपाली रूपान्तरण हो । यसलाई शोध वा खोज पनि भनिन्छ । Researchअङ्ग्रेजी दुईओटा शब्द 'Re' + 'Search'मिलेर बनेको छ । जहाँ 'Re'को अर्थ पुन वा फेरि र 'Research'को अर्थ 'खोज' हो । त्यसकारण शाब्दिक रूपमा'Research'को अर्थ 'पुनः खोज्नु' भन्ने हुन्छ । विशेष अर्थमा प्रकृतिमा विद्यमान विभिन्न घटना वा समस्याका बारेमा प्रस्तुत निष्कर्षलाई पुनः व्यवस्थित तरिकाले खोजी गर्नु अथवा त्यस सम्बन्धमा नयाँ विचार वा सिद्धान्त पत्ता लगाउनु नै अनुसन्धान हो । शाब्दिक अर्थमा अनुसन्धानको अर्थ नयाँ तथ्य पत्ता लगाउन गरिने कार्य भन्ने बुझिन्छ ।

मानव जाति जहिल्यै पनि कुनै पनि तथ्य पत्ता लगाउन इच्छुक एवं उत्सुक हुन्छ । किन, कहिले, कहाँ कसरी भन्ने जस्ता कुरामा उनीहरू उत्सुक हुन्छन् । त्यसकारण कुनै पनि

प्रक्रियागत क्रियाकलाप जसले थाहा नभएका प्रश्नहरूको समाधान गर्दछ त्यो नै अनुसन्धान हो ।

विभिन्न विद्वान्ले अनुसन्धानलाई आ-आफ्नो तरिकाले परिभाषिक गरेका छन् ।जस्त कैरिङ्गर(१९९४)काअनुसार, अनुसन्धान एउटा यस्तो व्यवस्थित, नियन्त्रित, अनुभवसिद्ध एवं शुष्म अन्वेषण हो जसद्वारा प्राकृतिक घटनाहरूमा व्याप्त अनुमानित सम्बन्धहरूको अध्ययन, परिकल्पनात्मक तर्क वाक्यहरूद्वारा गरिन्छ । (Scientific research is systematic, controlled, empirical, and critical investigation of hypothethical proposition about the preassumed relationship among natural phenomena.)

बेस्ट र खानकाअनुसार "अनुसन्धान भनेको त्यो व्यवस्थित र वस्तुगत विश्लेषण तथा नियन्त्रित अवलोकनको अभिलेख राख्ने कार्य हो जसले कुनै विशेष प्रक्रियाको प्रभाव अथवा कारणका रूपमा रहेका विभिन्न घटनाको सामान्यीकरण गरी सिद्धान्तको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँदछ । (Research may be defined as the systematic and objective analysis and recording of controlled observations that may lead to the development of generalizations, principles, or theories, resulting in prediction and possibly ultimate contral of events: (***Best and Khan 1999***)

ख) **अनुसन्धानको उद्देश्य (Object of Research)**

हरेक कार्यको कुनै न कुनै उद्देश्य भएजस्तै अनुसन्धानको पनि निश्चित उद्देश्य रहेको हुन्छ । कुनै निश्चित विषय र क्षेत्रमा देखापरेको समस्याहरूका क्रमबद्ध एवं व्यवस्थित तरिकाबाट गरिने खोज नै अनुसन्धान हो । अनुसन्धान प्रक्रियालाई वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित ढङ्गबाट सञ्चालन गर्न विभिन्न किसिमका समस्यासँग सम्बन्धित प्रश्नहरूको उत्तर वा उपायलाई वैज्ञानिक विधिका माध्यमबाट खोज गर्नु नै अनुसन्धानको मुख्य उद्देश्य हो ।

अनुसन्धानका उद्देश्यहरूलाई सैद्धान्तिक (theoretical) र व्यावहारिक (applied) अनुसन्धान गरी दुई भागमा विभाजन गरेर अध्ययन गरिएको पनि पाइन्छ । तर, यहाँ अनुसन्धानका उद्देश्यहरूलाई वृस्ति समूहमा निम्नअनुसार बुँदागत रूपमा उल्लेखगरिएको छ ।

१. नयाँ नयाँ तथ्यहरूको खोजी गर्नु ।

२. सामाजिक घटनाको वास्तविक स्वरूप विश्लेषण गर्न

३. अवधारणागत मान्यतास्पष्ट पार्न ।

४. प्राकृतिक घटनाको भविष्यवाणी गर्नु ।

५. सांस्कृतिक तत्त्वहरू जस्तै जाति, धर्म, भाषा आदि बारेमा यथार्थ विवरण उतार्न ।

६. प्रशासनिक सुधारमा सहयोग गर्न

७. सामाजिक व्यवहारलाई नियन्त्रण एवं सामाजिक अस्थिरतालाई अन्त्य गर्न

८. मानवताको भलाईका लागि सामाजिक जीवनको वैज्ञानिक तथ्य पत्ता लगाउन ।

ग) जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धानको आवश्यकता र महत्त्व (Need and Importance of Research in Population Education)

अन्य क्षेत्रमा जस्तै जनसङ्ख्या शिक्षामा पनि अनुसन्धानको आवश्यकता र महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको छ । अनुसन्धान एक निरन्तर रूपमा चल्ने प्रक्रियापनि हो । जनसङ्ख्या शिक्षामा गरिने अनुसन्धानको महत्त्व जनसाङ्ख्यिक क्षेत्रको समस्याको समाधान गर्नुमा रहन्छ । यसले मानवीय कल्याणमा सहयोग पुऱ्याउँदछ । यस्ता अनुसन्धानले जात, जाति, भाषाभाषी, एवं संस्कृति एवं तिनीहरूले जनसाङ्ख्यिक घटकहरू माथि पारेका असर र समाधानका ज्ञानलाई खोजी गर्न टेवा पुऱ्याउँदछ । अनुसन्धानको आवश्यकता सामाजिक, शैक्षिक, आर्थिक जनसाङ्ख्यिक एवं मानवीय क्षेत्रका विविध समस्या समाधान गर्नमा रहन्छ ।

यसले जनसङ्ख्या शिक्षासँग विषयवस्तुहरू जस्तै जन्म, मृत्यु, बसाइँसराइ, विवाह, परिवार नियोजन, जात, जाति, भाषाभाषी आदिको अनुसन्धान गर्न सहयोग गर्दछ । जनसङ्ख्या शिक्षासँग सम्बन्धित समस्याहरू पत्ता लगाउन र समाधानका उपायहरू खोज्न पनि अनुसन्धानले सहयोग पुऱ्याउँदछ । अनुसन्धानले जनसङ्ख्याको बनोट, वितरण, जनसङ्ख्या गतिशीलता, मानवीय यौनजन्य व्यवहार परिवार नियोजन पारिवारिक जीवन शिक्षा, यौन प्रसारित रोगजस्ता कुरा एवं तिनीहरूलाई प्रभाव पार्ने मानवीय व्यवहार तथा सरकारी नीति नियम, योजना र कार्यक्रम निर्माणमा देखिएका समस्या तथा तिनीहरूको समाधानको उपाय खोज्नसमेत अनुसन्धानको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । यसैगरी, जनसङ्ख्या वृद्धि वा ह्रास, बसाइँसराइ, मृत्युका प्रवृत्ति, सहरीकरण तथा औद्योगिकीकरण, गरिबी, बेरोजगारी, विवाह, सम्बन्धबिचछेद, वातावरणीय ह्रास, प्रदूषणजस्ता कुराहरूको कारण असर र नियन्त्रणका उपायहरूका लागि अनुसन्धानको आवश्यकता पर्दछ ।

९.२ अनुसन्धानका प्रक्रियाहरू (Processes of Research)

अनुसन्धान एउटा बौद्धिक क्रियाकलाप हो । अनुसन्धान प्रक्रियाले अनुसन्धानका लागि आवश्यक पर्ने प्रभावकारी कार्यहरू वा चरणहरूलाई सङ्केत गर्दछ । यसबाट अनुसन्धानलाई प्रभावकारी रूपमा अगाडि बढाई विश्वसनीय नतिजा निकाल्न सहयोग पुग्दछ । अनुसन्धानकर्ताहरूले वैज्ञानिक अनुसन्धानमा प्रयोग हुने चरणहरू फरक फरक बताए तापनि सामान्यतया निम्न प्रक्रियाहरूको प्रयोग गरेको पाइन्छ :

(क) **समस्या मनन गर्नु :** अनुसन्धान गरिनु पर्ने विषयवस्तु आफैंमा एउटा समस्या हो । अनुसन्धानको काम सुरु गर्नका लागि सर्बप्रथम समस्यामाथी मनन गर्नुपर्दछ । अनुसन्धानकर्ताले त्यस्ता समस्याहरूलाई महसुस गर्नुपर्दछ । अध्ययन, अनुभव वा अवलोकनबाट यस्ता समस्याको मनन गर्न सकिन्छ । हामीले समस्याको कारण पत्ता लगाउन नसके पनि वातावरणमा भएको परिवर्तनबाट कतै न कतै कमजोरी रहेको कुरा राम्रोसँग मनन वा महसुस गर्न सकिन्छ ।

ख) **समस्याको पहिचान :** समस्याको महसुस गरिसकेपछि त्यसबाट प्राप्त बिकल्पहरू मध्य वास्तविक समस्यालाई सहि ढङ्गले पहिचान गर्नु पर्दछ । उक्त समस्यासँग सम्बन्धित सूचनाहरूको

सङ्कलन, अनुसन्धान एवम् अध्ययन गर्नुपर्दछ । यदि समयमै समस्यालाई पूर्णरूपमा व्याख्या गर्न सकिएन भने यस प्रक्रियामा धेरै समय र श्रमको खर्च हुन्छ । त्यसैले अनुसन्धानकर्ताले अनुसन्धान सुरू गर्नुभन्दा पहिले समस्या पहिचान गर्नुपर्दछ ।

ग) **सन्दर्भ सामग्रीको पुनरावलोकन:** पुनरावलोकन भन्नाले कुनै विषयलाई दोहोर्‍याएर विश्लेषण गर्नु हो । अर्थात पुनरावलोकनले पहिल्यै अध्ययन, अनुसन्धान भैसकेको कुराको पुनरावृत्तिलाई बुझाउँछ । पुनरावलोकनबाट कुन कुराको पुनरावलोकन अनुसन्धान भइसकेको छ र कुन कुरालाई अनुसन्धान गर्नु आवश्यक छ भन्ने कुराको जानकारी प्राप्त हुन्छ । अनुसन्धानका लागि सही विधि के हुन्छ र यसलाई कसरी अगाडि बढाउने तथा कहाँ अन्त्य गर्ने भन्ने कुराको जानकारी दिन्छ । सूचनाहरूलाई जम्मा पारी सैद्धान्तिक ढाँचा तयार गरिन्छ जसले अनुसन्धानलाई सङ्गठित र क्रमबद्धरूपमा अगाडि बढाउन सहयोग गर्दछ ।

(घ) **परिकल्पना निर्माण :** परिकल्पनाले विगतमा गरिएको अनुसन्धानको अनुमानित नतिजालाई बुझाउँदछ । यसले दुई पक्षको सम्बन्धलाई परीक्षण गर्न सकिने कुरा स्पष्ट पार्दछ । समस्या पहिचान र सन्दर्भ सामग्रीको पुनरावलोकनबाट यस विषयसँग सन्बन्धित कुराहरूको बारेमा अनुसन्धानकर्तालाई थाहा भइसकेको हुन्छ । यस्तो पूर्वानुमानले कस्ता तथ्यहरू उपयोगी हुन्छन्, कुन विधिको प्रयोग आवश्यक हुन्छ ? भन्ने कुराको जानकारी दिन्छ । परिकल्पनामा पूर्ण सत्यता हुनुपर्दछ भन्ने छैन । परिकल्पना फरक पनि हुन सक्दछ । परिकल्पनाको माध्यमबाट सूचना जम्मा पार्न र निचोडमा पुग्न सकिन्छ ।

अनुसन्धान प्रक्रिया/अनुसन्धान प्रतिवेदनका चरणहरू(Steps of Research Proposal)

कुनै पनि विषयवस्तुको बारेमा अनुसन्धानमुलक अध्ययन गर्दा अर्थात् अनुसन्धान प्रतिवेदनको तयारी गर्दा केही निश्चित प्रक्रियाहरू पालना गर्नुपर्दछ । अनुसन्धान विधिअर्न्तगत पर्ने मुख्य चरणहरू निम्नअनुसारका छन् :

१. परिचय (Introduction)

परिचयलाई अनुसन्धान प्रतिवेदनको पहिलो अध्यायमा राखिन्छ । यसअन्तर्गत भूमिका र पृष्ठभूमि, समस्याको कथन, अध्ययनको उद्देश्य, अध्ययनको औचित्य वा महत्त्व, परिकल्पनाको निर्माण, अध्ययनको सीमा तथा अध्ययनका सङ्गठनजस्ता विषयवस्तु समावेश गरिन्छ । परिचयको उद्देश्य भनेको अनुसन्धान गरिएको विषयवस्तुका बारेमा पाठकलाई जानकारी दिनु हो । यो खण्डमा अनुसन्धान गरेको परियोजनाका बारेमा पुरै चर्चा गरिन्छ ।

१.१ पृष्ठभूमि (Background)

पृष्ठभूमिलाई बुझाउन प्रस्तावनावा भूमिका जस्ता पर्यायवाची शब्दको पनि प्रयोग गरिन्छ । यो शीर्षकअन्तर्गत अनुसन्धान वा शोध गर्ने विषयवस्तुलाई प्रतिबिम्बित हुने गरेर पाठकवर्गलाई छोटकरीमा जानकारी गराउनुपर्दछ । यस शीर्षकभित्र अनुसन्धान सबैजसो कुरालाई छोटकरीमा परिचय दिनेगरी लेख्नुपर्दछ । यसमा अनुसन्धान गर्न लागिएको समस्याको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिका बारेमा प्रस्ट पार्दै वर्तमान अवस्थामा उक्त समस्याको उपस्थिति के कसरी भइराखेको छ सो कुराको बारेमा प्रस्ट पार्नुपर्दछ । यसरी अनुसन्धान प्रस्तावनाको यस अङ्गअन्तर्गत ठुलो बाट (विश्व, राष्ट्र, क्षेत्र, जिल्ला हुँदै) सानोतिर विशिष्टीकरण गरिन्छ ।

१.२ समस्याको कथन (Statement of the problem)

जुनसुकै विषयवस्तुका बारेमा अध्ययन गर्नुभन्दा पहिले अध्ययन गरिने क्षेत्रको समस्याहरूका बारेमा अध्ययन गरिनुपर्दछ ।समस्याको कथनअन्तर्गत खोज गर्न लागिएको समस्यालाई प्रस्ट रूपमा उल्लेखगरिन्छ । समस्याको कथनलाई निर्णयात्मक कथन (declarative statement)अथवा कहिलेकाहीं प्रश्नका रूपमा पनि उल्लेखगरिन्छ । यसरी समस्याको कथनलाई उल्लेखगर्दा अनुसन्धानको मुख्य उद्देश्य स्पष्ट हुनु पर्दछ । समस्याको कथन अन्तर्गत खोज गर्न लागिएको समस्याको उठान गर्दै उक्त समस्या समाधान गर्नका लागि चालिएका कदमहरू, यस्ता कदमहरूको बाबजुद पनि देखिएका रिक्तताहरूलाई प्रस्ट पार्ने काम गरिन्छ ।

१.३ अनुसन्धानको उद्देश्य (Objective of study)

अध्ययनको उद्देश्यलाई अनुसन्धानको महत्त्वपूर्ण अङ्गका रूपमा लिइन्छ । अनुसन्धानको उद्देश्यलाई सामान्य तथा विशिष्ट उद्देश्य गरी दुई भागमा विभाजन गरिए ता पनि हेर्न/देखाउन सकिन्छ । यदि माथि उल्लिखित दुवैखाले उद्देश्य देखाइन्छ भने पूरै अध्ययनलाई प्रतिनीधित्व गर्ने गरी सामान्यतया एउटा सामान्य उद्देश्य र उक्त सामान्य उद्देश्यलाई हाँसिल गर्न अन्य विशिष्ट उद्देश्य निर्धारण गरिन्छ । उद्देश्य निर्धारण गर्दा स्पष्ट र मान्य हुने गरी निर्धारण गरिनुपर्छ । सामान्यतया कुनै पनि अध्ययनमा धेरै उद्देश्यहरू तय गरिँदैनन् । विशिष्ट उद्देश्य दुई वा तीनओटा निर्धारण गर्दा उपयुक्त मानिन्छ । उद्देश्यलाई उल्लेखगर्दा स्पष्ट रूपमा गरिनुपर्दछ । यस अध्ययनको सामान्य उद्देश्य १) .... हो भने विशिष्ट उद्देश्यहरू क) ..... ख) .... ग) .... भनी छुट्याएर लेख्नुहोस् नुपर्छ । उद्देश्यलाई सामान्य र विशिष्ट उद्देश्यगरी दुई भागमा वर्गीकरण गरेरै देखाउनुपर्छ भन्ने बाध्यात्मकता भने हुँदैन । सीधै यस अध्ययनका निम्नलिखित उद्देश्य छन् भनेर विशिष्ट उद्देश्य देखाउन पनि सकिन्छ । यो कुराको निर्धारण अनुसन्धानको प्रकृतिले पनि गराउँदछ । सामान्य उद्देश्य र विशिष्ट उद्देश्यलाई मुख्य र सहायक उद्देश्य गरेर दुई भागमा बाँडेको पनि पाइन्छ ।

१.४ अनुसन्धानको औचित्य/महत्त्व (Significance/important of the study)

अध्ययनको महत्त्वले अध्ययनको औचित्यलाई प्रस्ट्याउँदछ । यसले ज्ञानको कुन कुराको अभाव वा रिक्तता (Gap)पूरा गर्न अध्ययन वा अनुसन्धान गरिने हो भन्ने कुरालाई देखाउँदछ । अनुसन्धानको महत्त्वले यसको उपयोगितालाई समेत स्पष्ट पार्दछ । यो खण्डमा अनुसन्धानबाट विशेष गरेर कुन पक्ष लाभान्वित हुन्छ अर्थात् ककसलाई केकस्ता कुरामा सहयोग पुग्दछ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुपर्दछ । कुनै पनि अनुसन्धानले भइरहेको ज्ञानमा सुधार गरी नयाँ थप ज्ञान वा सिद्धान्त प्रतिपादन गर्न सहयोग गर्ने हुँदा यसले नीति निर्माण प्रशासन, विद्यार्थीवर्ग आदि सबैलाई सहयोग पुऱ्याउनुपर्दछ । त्यसकारण, अध्ययनका औचित्यले ज्ञानको रिक्ततालाई पूरा गर्ने काम गर्दछ ।

१.५ अध्ययनको सीमा एवं परिसीमा (Limitation and Delimitation)

हुन त अध्ययनको सीमा तथा परिसीमालाई उस्तै रूपमा प्रयोग गरेको देखिन्छ । तर यिनीहरूबिच केही भिन्नता छ । जे भए पनि अनुसन्धान क्रियाकलापमा आफ्नो अध्ययनको सीमा र परिसीमालाई स्पष्ट पार्नुपर्दछ । अनुसन्धानको विषयवस्तुले सीमाबद्ध गरेका तर अनुसन्धानकर्ताको नियन्त्रणभन्दा बाहिर भएका कुरालाई सीमा अन्तर्गत राखिन्छ । अनुसन्धानको

निष्कर्षलाई अन्य परिस्थितिमा सामान्यीकरण गर्न नसकिने कुरालाई यो शीर्षकअन्तर्गत उल्लेखगरिन्छ । सामान्यतया अनुसन्धानकर्ताले अनुसन्धान गर्दा गर्न सक्ने तर नगरेका कुरा अध्ययनको परिसीमा अन्तर्गत राखिन्छन् ।

२. सम्बन्धित साहित्यको समीक्षा (Review of the Related Literature)

साहित्यको समीक्षालाई अनुसन्धानको दोस्रो अध्यायमा राखिन्छ । यस्ता अध्ययन प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूपमा अनुसन्धान कार्यसँग सम्बन्धित हुन्छ । अनुसन्धान कार्यको मुख्य केन्द्रबिन्दु के हो ? त्यस विषयमा केकस्ता वा केकसरी अनुसन्धान कार्य अथवा अध्ययन के कस्ता व्यक्ति वा संस्थाद्वारा भइसकेको छ जस्ता कुरा यो शीर्षकअन्तर्गत उल्लेखगरिन्छ । त्यस्तै आफूले छनोट गरेका समस्याको पहिले नै कहीँ कतैबाट अध्ययन भइसकेको छ वा कुन पक्षलाई पूर्वअनुसन्धानले समेट्न सकेको छैन, जसको खाँचो आफूले पूरा गर्नुपर्ने देखिन्छ आदिजस्ता कुरामा अनुसन्धानकर्ताले ध्यान दिनुपर्दछ । यी सबै कुराका लागि अध्ययनपूर्व अनुसन्धानकर्ताले जानकारी लिनुपर्दछ । पूर्वाध्ययनको समीक्षाले अनुसन्धानलाई सही दिसा प्रदान गर्नाको साथै यसको अन्त्य कहा गर्ने भन्ने कुराको समेत जानकारी गराउँदछ । त्यसैले, अनुसन्धानकार्य व्यवस्थित गरी त्यसको स्तर वृद्धि एवं सही निष्कर्ष निकाल्न समस्यासँग सम्बन्धित पूर्वाध्ययन गर्नुपर्दछ ।

३. अनुसन्धान विधि (Research Methodology)

अनुसन्धान कार्यको अनुसन्धान प्रतिवेदन तयार गर्दा सामान्यतया अनुसन्धान विधिलाई तेस्रो अध्यायमा समावेश गरिन्छ । यस खण्डमा अनुसन्धान कार्य गर्दा प्रयोग गरिने विधि तथा क्रियाकलापहरूका बारेमा चर्चा गरिन्छ । तथ्याङ्कका स्रोतहरू तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रिया, नमुनाको आकार एवं छनोट प्रक्रिया, तथ्याङ्क विश्लेषण गर्ने विधि आदि कुरा यसअन्तर्गत स्पष्ट पारिन्छ । यसअन्तर्गत पर्ने उपशीर्षकहरूलाई संक्षिप्त रूपमा निम्नबमोजिम चर्चा गर्न सकिन्छः

३.१ तथ्याङ्कका स्रोत (Sources of data)

अनुसन्धान गर्दा आवश्यक सूचनाहरूसङ्कलन दुई तरिकाबाट गर्न सकिन्छ ।

अ) प्राथमिक स्रोत (Primary Source)

अनुसन्धान गर्दा आवश्यक तथ्याङ्क सीधै उत्तरदाताबाट प्रत्यक्ष रूपमा सङ्कलन गरिन्छ भने त्यसलाई प्राथमिक तथ्याङ्कको स्रोत भनिन्छ ।

आ) द्वितीय तथ्याङ्कका स्रोत (Secondary Source)

यदि अध्ययनकतालाई अवश्यक पर्ने तथ्याङ्क सीधै उत्तरदाताबाट नलिईकन अन्य व्यक्तिसँग संस्था आदिले पहिले नै सङ्कलन गरेका तथ्याङ्क प्रयोग गरिन्छ भने तिनीहरूलाई द्वितीय तथ्याङ्कका स्रोत भनिन्छ ।

अनुसन्धानकर्ताले तथ्याङ्क कुन तरिकाबाट, कसरी सङ्कलन गरेर प्रयोग गरिएको हो त्यो कुरा अध्ययन विधिमा स्पष्ट खुलाउनुपर्दछ ।

३.२ तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने तरिका (Data Collection Procedure)

तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने विभिन्न तरिकाहरू हुन्छन् । जस्तैः प्रश्नावली निर्माण गरेरवा अन्तर्वार्ता अनुसूची बनाएर, अवलोकन गरेर, मौखिक, पुस्तकालय अध्ययनबाट आदि । यस शीर्षकअन्तर्गत तथ्याङ्क सङ्कलन कसरी गरेको हो स्पष्ट पार्नुपर्छ ।

३.३ नमुना छनोट प्रकिया (Sampling Procedure)

यस शीर्षकअन्तर्गत अध्ययनका क्रममा के, कसरी, कुन विधि अपनाएर, कस्तो आकारको नमुना छनोट गरिएको हो ? सो को निर्धारण गरिन्छ ।

३.४ तथ्याङ्क विश्लेषण विधि (Data Analysis Techniques)

यस शीर्षकअर्न्तगत **तथ्याङ्क**हरू के कसरी व्याख्या एवं विश्लेषण गरिएको हो भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुपर्दछ । विश्लेषण गर्दा सङ्ख्यात्मक (Quantitative Method)वा गुणात्मक विधि (Qualitative Method)वा दुवै विधिहरू समेत अपनाउन पनि सकिन्छ । साथसाथै यस खण्डमाविश्लेषण गर्दा केकस्ता सामग्रीहरू (Tools)प्रयोग गरिएको छ भन्ने कुरा पनि उल्लेख गर्नुपर्छ ।

४. तथ्याङ्कको विश्लेषण तथा प्रस्तुतिकरण (Analysis and Presentation of Data)

अनुसन्धान प्रतिवेदन तयार गर्ने क्रममा चौथो अध्याय अन्तर्गत यसलाई राखिन्छ । आवश्यक तथ्याङ्क संकलन गरिसकेपछि सङ्कलित तथ्याङ्कका आधारमा केलाउँदा त्यसबाट पत्ता लागेका कुरालाई समेट्ने कार्य यहाँ राखिन्छ । तथ्याङ्कको विश्लेषण गर्दा तथ्याङ्कको उद्देश्यलाई ख्याल राख्नु पर्दछ । विश्लेषणका क्रममा आवश्यकताअनुसारका गणितीय औजार प्रयोग गरी तालिकाको समेत प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ । त्यसैगरी, प्राप्त नतिजा र उपलब्धिहरूलाई तार्किक किसिमले क्रमबद्ध रूपमा उल्लेख्नुहोस्, विश्लेषण, विवेचना गरी प्राप्त नतिजाको विश्वसनीयता तथा वैधता (Reliability and Validity)का बारेमा समेत उल्लेख गरिन्छ ।

५. सारांश, निष्कर्ष र सुझाव (Summary, Conclusion and Recommendation)

अनुसन्धान प्रतिवेदन तयार गर्ने क्रममा अन्तिम अध्याय सारांश, निष्कर्ष र सुझाव हो । यस अध्यायमा अध्ययनको सारांश, निष्कर्ष तथा सुझाव छोटकरीमा दिइन्छ । समस्या र तिनका समाधानका उपायहरू केके हुन सक्छन्, तिनलाई सिफारिसका रूपमा सुझावहरू लेख्नुपर्छ । मननयोग्य कुराचाहिँ के छ भने यो अध्यायभन्दा अगाडिका अध्यायमा नखुलाएका कुरा वा विश्लेषण नगरिएका कुरालाई भने औंल्याउन हुँदैन । यसमा पूरै प्रतिवेदनको सारांश, निष्कर्ष र सुझाव उल्लेख गर्नु पर्दछ ।

अनुसन्धानको मुख्य केन्द्र भनेकै निष्कर्ष हो । यसले अनुसन्धानको उद्देश्यअनुसारको परिणाम प्राप्त भए नभएको समेत जाँच गर्दछ । सारांशलाई छोटकरीमा व्याख्या गरिन्छ भने यसकै आधारमा निष्कर्ष पनि राखिन्छ ।

६. सन्दर्भसूची (Reference)

यसअन्तर्गत अनुसन्धानका क्रममा अनुसन्धानकर्ताले प्रयोग गरेको किताब, लेख्नुहोस् , रचना, पत्रपत्रिका, प्रकाशित, अप्रकाशित लिखत, अभिलेख्नुहोस् , आदि पर्दछन् । अनुसन्धानकर्ताले प्रयोगमा ल्याएका सबै कुरालाई वर्णानुक्रमअनुसार मिलाएर राखिन्छ । कसैकसैले सन्दर्भसूची (Reference)र सन्दर्भग्रन्थसूची (Bibliography)लाई एउटै अर्थमा लिएको पनि पाइन्छ । तर यी दुई एउटै भने होइनन् । Referenceमालेखकले आफ्नो लेख वा प्रतिवेदनमा प्रयोग गरेका सामग्री, विषयवस्तुलाई सन्दर्भ सामग्री अन्तर्गत राखिन्छ । यसलाई लेखमा सिधै उद्धृत (Cite) गर्न सकिन्छ । योAPA system मा मात्र प्रयोग गरिन्छ ।

Bibliography अन्तर्गत लेखकले आफ्नो लेख वा प्रतिवेदनमा प्रयोग गरेको सन्दर्भ सामग्रीका साथै आवश्यक ठानेका अन्य सन्दर्भ सामग्री पनि समावेश गरिन्छ । यसअन्तर्गत प्रतिवेदनमा प्रयोग नगरेको तर आवश्यक ठानेका अन्य सान्दर्भिक सम्पूर्ण सामग्रीसमेत पर्दछन् ।

सन्दर्भग्रन्थ सूचीलाई राख्ने विभिन्न प्रचलित पद्धति छन् । जस्तै :

(क) American Psychological Association System (APA) system)

(ख) American Medical Association System (AMA system)

(ग) Modern Langusges Association System (MLA system)आदि ।

सामान्यतया हाम्रो चलनमा APA systemभएको हुँदा यसकै चर्चा गरिन्छः

अमेरिकन साइकोलोजिकल एशोशिएशनको छैटौं सम्पादन, दोश्रो मुद्रणcg';f/ सन्दर्भ ग्रन्थ सुची निम्नानुसार लेख्नुपर्छ :

१. एउटा मात्र लेखक भएमा :

पहिला थर, नाम, (वर्ष), पुस्तकको नाम हाइलाईट गरेर, प्रकाशन स्थलः प्रकाशक ।

जस्तै, उदाहरण, अधिकारी,हेमङ्गराज(२०३९), **नेपाली भषा शिक्षण**, काठमाडौंः विद्यार्थी पुस्तक भण्डार ।

२. यदि अप्रकाशित कृति छ भने/ अधिकारी, गोविन्द प्रसाद (२०५५), **कक्षा ६ को नेपाली पाठ्यपुस्तकमा समाविष्ट कथाहरूको विश्लेषणात्मक अध्ययन**, अप्रकाशित स्नातकोत्तर शोधपत्र, नेपाली भाषा शिक्षा विभाग, त्रि.वि. किर्तीपुर ।

३. यदि दुईओटा लेखक भएमा :

निउरे ध्रुवप्रसाद र घिमिरे दिनेश (२०७०), **भाषिक अनुसन्धान विधि**, काठमाडौंः सनलाईट पब्लिकेशन प्रा.लि ।

४. दुई भन्दा बढि लेखक भएमा :

पोखरेल, बालकृष्ण र अन्य (२०४०), **नेपाली वृहत शव्दकोष**, काठमाडौं : नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिस्ठान ।

५. यदि कार्यपत्र भएमा :

दाहाल, अर्जुन (२०७२), 'जनसङ्ख्या शिक्षाको वर्तमान अवस्था विषयक कार्यपत्र', जनसङ्ख्या मन्त्रालय, काठमाडौं ।

६. यदि जर्नलमा प्रकाशित लेख भएमा:

शर्मा, देवकुमार (१९८३), मनोवैज्ञानिक तयारीका आधारभुत सिद्धान्तहरू, तुलनात्मक र शारीरिक मनोविज्ञान, ५५, ८९३–८९६ ।

७. म्यागाजिन भएमा :

हेनरी, स्मित, ३ (१९९०, वैशाख १०), आजका विद्यालयहरू ग्रेडिङ् प्रणालीको महत्व, शिक्षक पत्रिका, ११०, २५–३८ ।

८. यदि पत्रिकाको लेख भएमा :

दाहाल, शिव, (२०७४, साउन १३), जनसङ्ख्या वृद्धि र यसको असर, गोरखापत्र, पेज ३ ।

जनसङ्ख्या शिक्षामा तथ्याङ्क शास्त्र

जनसङ्ख्या भन्नाले कुनै खास भौगोलिक एकाइभित्र निश्चित अवधिमा बसोवास गर्ने मानिसहरूको कूल सङ्ख्यालाई बुझिन्छ । यसरी जनसङ्ख्या शिक्षाको सम्बन्ध सङ्ख्या वा अङ्क जनाउने तथ्यसँग रहेको हुनाले तथ्याङ्क (तथ्य+अङ्क) शास्त्रसँग यसको गहिरो सम्बन्ध रहेको हुन्छ । जनसङ्ख्या परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने जन्म, मृत्यु तथा बसाईसराईका विविध तथ्यहरूको गणना, विश्लेषण र प्रस्तुतिकरण गर्न जनसङ्ख्या शिक्षामा तथ्याङ्क शास्त्रको प्रयोग गर्दै आइएको पाइन्छ । जनसङ्ख्या विश्लेषणका लागि जनसङ्ख्या शिक्षामा मध्यक, मध्यिका, रीत तथा स्तरीयबिचलन आदिको प्रयोग गर्ने गरिन्छ भने विभिन्न जनसाङ्ख्यिक तथ्याङ्कहरूलाई प्रस्तुतिकरण गर्न आबृत्ति, तालिकिकरण, स्तम्भ चित्र, बृत्त चित्र आदिको प्रयोग गरिन्छ । यस अध्यायमा हामी जनसङ्ख्या शिक्षामा प्रयोग गरिने त्यस्ता तथ्याङ्क शास्त्रसँग सम्बन्धित साधनहरूको चर्चा गरिन्छ ।

मध्यक (Mean) र जनसङ्ख्या शिक्षामा यसको प्रयोग

केन्द्रीय प्रबृत्तिको नाप अन्तर्गत बहुप्रचलित नाप अङ्कगणितीय मध्यक हो । सामान्य भाषामा यसलाई औषत पनि कुनै तथ्याङ्कको सम्पूर्ण पदको जोडलाई त्यसको कूल सङ्ख्याले भाग गर्दा आउने अङ्कलाई अङ्कगणितीय मध्यक भनिन्छ । यसलाई X (X-Bar) ले जनाइन्छ ।

कुनै परिवारको औषत वार्षिक वा मासिक आम्दानी वा खर्च हिसाव गर्न खास उमेर समूहका महिलाहरूको औषत जन्म गणना गर्न कुनै भौगोलिक क्षेत्रभित्रका मानिसहरूको औषत उमेर थाहा पाउन आदि कार्यकालागि जनसङ्ख्या शिक्षामा यस नापको प्रयोग गरिन्छ ।

मध्ययकको गणना सामान्यतया निम्न सूत्रको प्रयोग गरेर गरिन्छ :($\bar{X}$)=

उदाहरणका लागि :

कुनै स्थानका १० जना महिलाहरूको उमेर क्रमशः २६, ३१, ३४, २०, १४, १६, ४७, ५९, १८ र २३ बर्ष छ भने

(सबै उमेरहरूको योग (Σx) =२८८, जम्मा गणना गरिएको जनसङ्ख्या(N)=१० का आधारमा मध्ययक मान निकाल्दा

$(\bar{x}) = \Sigma x/N$ अथवा, = २८.८

तसर्थ,

ती १० जना महिलाहरूको औषत उमेर २८.८ बर्ष रहेछ ।

मध्यिका (Median) र जनसङ्ख्या शिक्षामा यसको प्रयोग

दिइएका मानहरूकमध्ये मध्यस्थानको मानको नाप निकाल्ने गणितीय बिधी नै मध्यिका हो । यसले दिएका मानहरूलाई आफू औषतमा रहेर दुई बराबर भागमा छुट्याउँदछ । यो मानको स्थानभन्दा तलको समूह औषतभन्दा कम तथा माथीको समूह औषतभन्दा बढी हुन जान्छ ।

जनसङ्ख्या शिक्षामा यसको प्रयोग महिलाहरूको बच्चा जन्माउने बढी उपयुक्त उमेर पत्ता लगाउन, बिवाहको औषत उमेर समूह निकाल्न जस्ता कार्यमा गरिन्छ ।

मध्यिकाको गणना सामान्यतया निम्न सूत्रको प्रयोग गरेर गरिन्छ :

सूत्र, मध्यिका = $\left({}^{N+1}/_{2}\right)^{th}$item

उदाहरणका लागि :

कुनै स्थानका ७ जना महिलाहरूको उमेर क्रमशः २६, ३१, ३४, २०, १४, १६, र २३ बर्ष छ भने यसलाई सर्बप्रथम बढ्दो वा घट्दो क्रममा मिलाउनु पर्दछ ।

क्रम	१	२	३	४	५	६	७
उमेर	१४	१६	२०	२३	२६	३१	३४

यहाँ, जम्मा सङ्ख्या N = 7

सूत्रानुसार, $\left({}^{N+1}/_{2}\right)^{th}{}_{item}$

अर्थात, $(७ + १/२)^{th}$item

८/२=४ औं मान

यहाँ चौथो क्रमको मान अर्थात २३ मध्यिका हो ।

बहुलक (Mode) र जनसङ्ख्या शिक्षामा यसको प्रयोग

जनसङ्ख्यासम्बन्धी बिभिन्न अनुसन्धान कार्यमा प्राप्त तथ्याङ्कलाई विश्लेषण गर्दा कुनै पनि विषयवस्तु कति लोकप्रिय र महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन बहुलकको उपयोग गर्ने गरिन्छ ।

Mode को गणना गर्न निम्न सूत्रको प्रयोग गरिन्छ ।

Mode (M) = 3M – 2-$\overline{X}$

यहाँ, M=Mode, $\overline{X}$= Mean

स्तरीय भिन्नता (Standard Deviation) र जनसङ्ख्या शिक्षामा यसको प्रयोग

मध्यक, मध्यिका, रीत आदि तथ्याङ्कीय बिधीहरूको प्रयोगबाट हुने त्रुटीहरूलाई कम गर्न स्तरीय भिन्नताको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । मध्यक बाट लिइएको भिन्नताको वर्गको औसतको बर्गमूल नै स्तरीय भिन्नता । यसलाई ग्रीक अक्षर σ (सिग्मा) ले जनाउँदछ ।

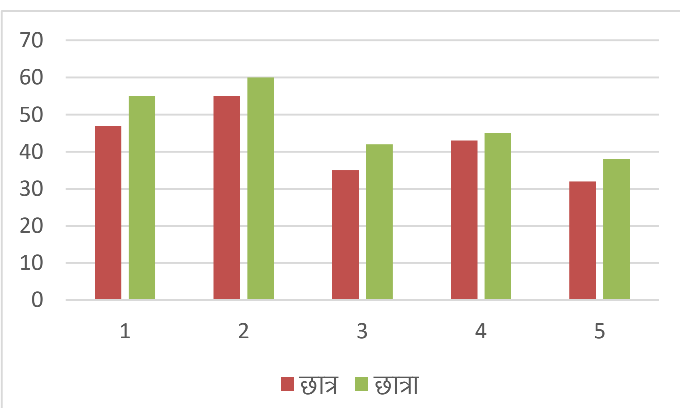
सूत्र, $\sigma = \sqrt{\Sigma x^2/N}$

Where, $x=X-\overline{X}$

आबृत्ति, तालिकीकरण, स्तम्भ चित्र, बृत्त चित्र तथा यिनिहरूको जनसङ्ख्या शिक्षामा प्रयोग

जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धित प्राप्त तथ्यहरूलाई व्यवस्थित तरिकाले प्रस्तुतिकरण गर्न आबृत्ति, तालिकीकरण, स्तम्भ चित्र र बृत्त चित्र आदिको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । कुनै पनि तथ्याङ्कको आबृत्ति गणना गर्न त्यसलाई तालिकामा देखाउन तथा जानकारीलाई सजिलैसँग बुझ्न यी साधनहरूको प्रयोग गरिन्छ ।

स्तम्भ चित्रको नमूना



कक्षा	छात्र	छात्रा
१	४७	५५
२	५५	६०
३	३५	४२
४	४३	४५
५	३२	३८

कक्षा	कुल विद्यार्थी
१	१७०
२	२५२
३	३५०
४	४२३
५	२५५

अभ्यास

(क) अति संक्षिप्त उत्तर दिनुहोस् ।

१) अनुसन्धानको अर्थ लेख्नुहोस् ?

२) अनुसन्धानको कुनै दुई ओटा उद्देश्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३) सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन भन्नाले के बुझिन्छ ?

४) तथ्याङ्कको प्राथमिक स्रोतलाई परिभाषित गर्नुहोस् । ध

५) अनुसन्धान प्रतिवेदनमा सन्दर्भ सूची अन्तर्गत लेखिने कुनै एउटा सन्दर्भ लेख्नुहोस् ।

६) APA को पूर्णरूप के हो ?

(ख) संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस्

१) अनुसन्धानका उद्देश्यहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

२) जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धानको महत्त्कधव किन पर्दछ, छलफल गर्नुहोस् ।

३) समस्याको कथन भनेको के हो ? लेख्नुहोस् ।

४) सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकनको औचित्य पुष्टि गर्नुहोस् ।

५) तथ्याङ्क शास्त्र र जनसङ्ख्या शिक्षाबिच कस्तो सम्बन्ध रहेको छ ? प्रष्ट पार्नुहोस् ।

(ग) छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस्

१) सन्दर्भ सूची

२) अध्ययनको सीमा

३) अनुसन्धानको पृष्ठभुमि

४) अनुसन्धानका अङ्गहरूको सूची

५) स्तरीयबिचरणको प्रयोग

(घ) लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

१) अनुसन्धानको उद्देश्य तथा महत्वमाथि बिवेचना गर्नुहोस् ।

२) अनुसन्धान प्रतिवेदनका चरणहरू उल्लेखगरी कुनै दुईको व्याख्या गर्नुहोस् ।

३) अनुसन्धान विधिलाई परिभाषित गर्दै अनुसन्धान कार्यमा यसको महत्वबारे विश्लेषण गर्नुहोस्

४) सन्दर्भ सूची राख्ने तरीकाको चर्चा गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाइँको वरिपरि बसोबास गर्ने १५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका ३०/३० जना विवाहित महिला र पुरुषहरूलाई नमुनाका रूपमा छनोट गर्नुहोस्र बिवाहको उमेर र बच्चा सङ्ख्या ।