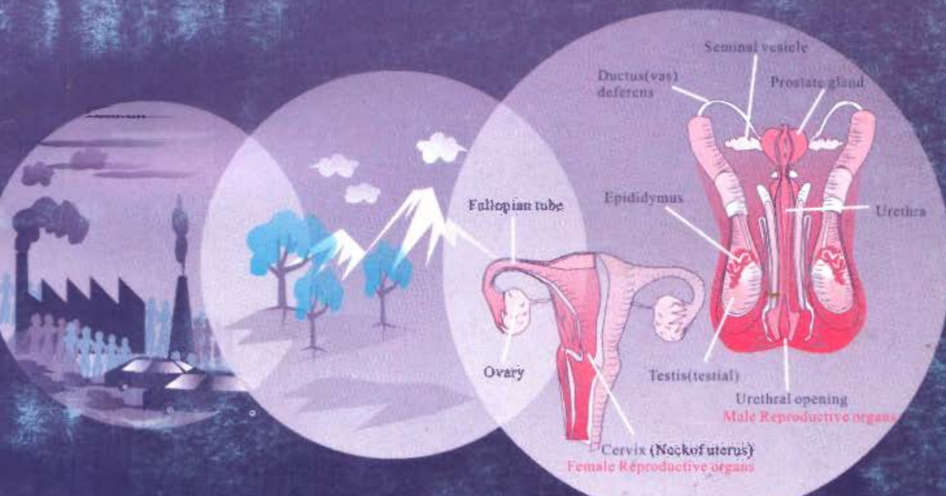
स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा

(निम्नमाध्यमिक तथा माध्यमिक शिक्षकहरूका लागि)

स्वाध्याय सामग्री



6 07.1
-5
2

श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

२०६२

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा

(निम्नमाध्यमिक तथा माध्यमिक तहका शिक्षकहरूका लागि)

स्वाध्याय सामग्री

श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
२०६२

प्रकाशक

श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर ।

©सर्वाधिकार प्रकाशकमा

G 1193

प्रथम संस्करण : २०६२

टेलिफोन : ६६३१२७६, ६६३०१८०, ६६३०७६६
फ्याक्स : ६६३०१९३, ६६३१४८६
पोस्ट वक्स नं. : २१४५, ३६५२
Email: nceda@mos.com.np; nced@ntc.net.np

सल्लाह एवम् सुझाव

रामस्वरूप सिन्हा — डा. बालकृष्ण रञ्जित

शरदप्रसाद जोशी — सुधा पन्त

लेखकहरू

डा. रामकृष्ण महर्जन — श्री रामचन्द्र सिन्हा

डा. दामोदर ज्ञवाली — श्री लक्ष्मी माली

डा. खेम कार्की — श्री गोकर्ण थापा

श्री गौरीशंकर पाण्डे — श्री सुनिता छत्कुली

श्री गीता कार्की — श्री उद्बव कार्की

भाषा सम्पादन

शुकदेव सापकोटा

कम्प्युटर लेआउट र डिजाइन

दिपेन्द्रकुमार झा — किरणमान श्रेष्ठ

प्राक्कथन

मुलुक र मुलुकवासीको सर्वाङ्गिण विकासका लागि गुणस्तरीय शिक्षा अपरिहार्य छ । शिक्षालाई हरेक व्यक्ति, समाज र राष्ट्रका लागि अत्यावश्यकीय माध्यमको रूपमा सबैले स्वीकार गरीरहेको वर्तमान अवस्थामा राष्ट्रका विभिन्न तह, तप्का र वर्गका हरेक व्यक्तिले स्वआवश्यकता तथा समस्याहरूलाई पहिचान गरी समस्या समाधान गर्ने अवसर पाउनुपर्दछ । यसै परिप्रेक्ष्यमा श्री ५ को सरकार, शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय, शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रले शिक्षक तालिम, व्यवस्थापन तालिम, जेन्डरसम्बन्धी तालिम र अनुगमन तथा मूल्याङ्कन लगायतका क्षेत्रहरूमा आफ्ना कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ ।

हाल विद्यालयमा नि.मा.वि. तहमा जनसङ्ख्या र वातावरण शिक्षा तथा मा.वि. तहमा स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयको पढाइ भइरहेको छ । यी तीनओटा भिन्न क्षेत्रका विषयवस्तुहरू शिक्षण गर्न विषयगत तालिम प्राप्त शिक्षकहरूको अभाव रहेको सर्वविदितै छ । पाठ्यक्रममा समावेश यी तीनओटा विषयवस्तुहरूलाई एउटै शिक्षकले पढाउनुपर्ने बाध्यताले गर्दा विषयवस्तुको सही सञ्चार कक्षाकोठासम्म प्रभावकारीरूपमा नपुगिरहेको अवस्था छदैंछ । एउटै शिक्षकलाई तीनक्षेत्रका विषयवस्तुको आवश्यक ज्ञान तथा सीप विकास गराउन सके कक्षाकोठामा स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षाको पठनपाठनमा सुधारल्याउन सकिन्छ ।

पठनपाठनका सुधारका लागि शिक्षक स्वाध्याय सामग्री विकास गर्नुपर्ने आवश्यकता महसुस गरी सङ्युक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोष UNFPA को सहयोगमा यस केन्द्रले स्वाध्याय सामग्री तयार पारेको छ । यस स्वाध्याय सामग्रीको अध्ययनबाट स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या र वातावरण शिक्षण गर्ने शिक्षकहरूलाई सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । यस सामग्री विकासका लागि आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग गर्ने UNFPA प्रति आभार व्यक्तगर्न चाहन्छु । साथै यो सामग्रीलाई सूचनामूलक र शिक्षकको लागि उपयोगी एवम् सहयोगी बनाउन बाँके, धनुषा, ललितपुर र डोटीका शिक्षकहरूले सामग्री परीक्षणका क्रममा दिनु भएको अमूल्य सुझावलाई मध्यनजर राखी आवश्यक सुधार गरिएको छ । यस सामग्री विकासमा आफ्ना अमूल्य योगदान प्रदानगर्ने विशेषज्ञ महानुभावहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यस सामग्रीमा भएका कमिकमजोरीहरू हटाउन र यसलाई शिक्षकहरूको सहयोगी बनाउन यसका प्रयोगकर्ताहरूबाट प्राप्त हुने अमूल्य एवम् रचनात्मक सुझावहरूका लागि यस केन्द्र सदैव अपेक्षा गर्दछ ।

कार्यकारी निर्देशक
श्री अर्जुनबहादुर भण्डारी
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर ।

विषयसूची

शीर्षक		पृष्ठ नं.
१.	प्रजनन तथा यौनस्वास्थ्य	१
२.	यौवनावस्था	८
३.	रजस्वला र शुक्रकीट निमांण	१०
४.	यौनदुर्बलता	१५
५.	गर्भनिरोध	१७
६.	गर्भधारण	२८
७.	प्रौढमहिला तथा पुरुषमा प्रजनन स्वास्थ्य समस्याहरू	३३
८.	यौनस्वास्थ्य	३८
९.	यौनपहिचान	४२
१०.	लैङ्गिक सबात, प्रजनन् तथा यौनअधिकार	६०
११.	बालअधिकार	६९
१२.	वातावरण शिक्षा	७९
१३.	सिमसार	८४
१४.	जैविक विविधता	८८
१५.	पारिस्थितिक प्रणाली	९०
१६.	ग्लोबल वार्मिङ्	९२
१७.	हरितगृह प्रभाव	९४
१८.	हावापानी परिवर्तन	९६
१९.	रासायनीकरण	१०१
२०.	मरुभूमीकरण	१०६
२१.	ओजोन तह	११०
२२.	प्रदूषण	११३

प्रजनन तथा यौनस्वास्थ्य

परिचय

स्वस्थ जीवनयापन गर्न व्यक्तिको यौनतथा प्रजनन स्वास्थ्य पनि राम्रो हुनुपर्छ । यसका लागि व्यक्ति कुनै पनि यौनतथा प्रजनन समस्याबाट मुक्त भएको हुनुपर्छ । यौनतथा प्रजनन स्वास्थ्यमा यौनदुर्व्यवहारले नकारात्मक प्रभाव पार्दछ भने सुरक्षित यौनव्यवहारले सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य कायम गर्न यौनदुर्व्यवहारबाट टाढा रहने र सुरक्षिक यौनव्यवहार अपनाउने गर्नुपर्छ ।

पूर्वपरीक्षा

तलका प्रश्नहरूको सबभन्दा मिल्ने उत्तरमा रेजा (√) चिह्न लगाउनुहोस् ।

१. **यौवनावस्था कुन अवस्था हो ?**
   क) बाल्यावस्था, ख) युवावस्था,
   ग) किशोरावस्था, घ) बाल्यावस्था पछि किशोरावस्था जाने अवस्था ।

२. **तलका मध्ये केटीहरूको किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन कुन हो ?**
   क) स्तन बढ्नु, ख) स्वप्नदोष हुनु,
   ग) स्वर मसिनो हुनु, घ) कम्मर छोटिनु ।

३. **एकान्तमा बस्न मनलाग्ने अवस्था कुन हो ?**
   क) बाल्यावस्था, ख) प्रारम्भिक किशोरावस्था,
   ग) उत्तर किशोरावस्था, घ) प्रौढावस्था ।

४. **इस्ट्रोजन नामक हर्मोन कहाँबाट उत्पादन हुन्छ ?**
   क) पाठेघर, ख) अण्डाशय,
   ग) अण्डबाहिनी नलि, घ) पिट्युटरी ग्रन्थि ।

५. **यदि २८ दिनको रजस्वलाचक्र भए कति दिनमा अण्ड निष्कासन हुन्छ ?**
   क) अठारौं दिनमा, ख) सोह्रौं दिनमा,
   ग) चौधौं दिनमा, घ) बाह्रौं दिनमा ।

६. **यौनसम्पर्क गरेको कति समयभित्र शुक्रकीट र अण्डको मिलन हुनसक्छ ?**
   क) २ देखि ५ मिनेट, ख) ५ देखि १५ मिनेट,
   ग) २ देखि ५ मिनेट, घ) ५ देखि १५ घण्टा ।

७. **गर्भावस्थाको अवधि कति लामो हुन्छ ?**
क) २० हप्ताको, ख) ३० हप्ताको,
ग) ४० हप्ताको, घ) ५० हप्ताको ।

८. **प्रसवकाललाई कति चरणमा छुट्याइएको छ ?**
क) दुई, ख) तीन,
ग) चार, घ) पाँच ।

९. **गर्भ तुहुने कार्य धेरैजसो कुन महिनामा हुने सम्भावना हुन्छ ?**
क) २ देखि ३ महिना, ख) २ देखि ४ महिना,
ग) २ देखि ५ महिना, घ) २ देखि ६ महिना ।

१०. **गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता नेपालमा कुन सालदेखि दिइयो ?**
क) २०४६ साल, ख) २०४८ साल,
ग) २०५६ साल, घ) २०५८ साल ।

११. **महिलामा रजस्वला बन्द/रजान्त के कारणले हुन्छ ?**
क) पाठेघरले रगत बनाउन बन्द गरेकोले,
ख) शरीरमा रगतको कमी भएकोले,
ग) महिला हर्मोनको कमी भएकोले,
घ) यौनप्रति चाहना घट्दै गएकोले ।

१२. **महिलामा आङ झर्ने समस्या कुन उमेरमा बढी देखिन्छ ?**
क) किशोरी र युवामा, ख) वयस्क र प्रौढमा,
ग) वृद्धावस्थामा, घ) प्रजनन उमेरकी महिलामा ।

१३. **पुरुषमा कुन क्यान्सर बढी मात्रामा भएको देखिन्छ ?**
क) प्रोस्टेट, ख) लिङ्ग,
ग) अण्डकोष, घ) मुत्रनली ।

१४. **यदि बाटामा हिंडेकी केटीलाई केही केटाहरूले जिस्काएका छन् भने त्यस अवस्थामा कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?**
क) नजिस्काउन अनुरोध गर्नुपर्छ,
ख) कहिले नजिस्क्याउने गरी गाली गर्नुपर्छ,
ग) वास्ता नगरी आफ्नो बाटो लाग्नुपर्छ,
घ) अगाडि जे भेटिन्छ त्यसैले हिर्काउनुपर्छ ।

१५. **बलात्कारका घटनामा कस्ता मानिसहरू बढी मात्रामा सङ्लग्न हुन्छन् ?**
क) सामाजिकरूपमा विकृत,
ख) मानसिक स्थिति असन्तुलित व्यक्ति,
ग) लागूपदार्थ दुर्व्यसनी,
घ) जँड्याहा ।

१६. हाडनाता करणीबाट कुन समूह बढी पीडित हुन्छन् ?

क) नयाँ दुलही, ख) कम उमेरकी केटी,

ग) युवती, घ) प्रौढ महिला ।

१७. बालयौनदुराचारका घटना कस्तो ठाउँमा बढी घट्छ ?

क) घरमा, ख) कार्यालयमा,

ग) जङ्गलमा, घ) अँध्यारो ठाउँमा ।

१८. यौनकामुकता शान्त पार्न तलका कुन कार्य उपयुक्त हुन्छ ?

क) उपयुक्त उमेरमा विवाह गर्नु,

ख) संयमी बन्नु,

ग) हस्तमैथुन गर्नु,

घ) कन्डमको प्रयोग गर्नु ।

१९. तलका कथनहरूमध्ये कुन सही छ ?

क) हस्तमैथुन यौनविकृति हो,

ख) पतिपत्नीबीच मात्र यौनसम्पर्क राख्दा सङ्क्रमण हुँदैन,

ग) कन्डमको प्रयोगले यौनसन्तुष्टी प्राप्त हुँदैन,

घ) सिर्जनात्मक कार्यमा सङ्लग्न हुँदा संयमी वन्न सकिन्छ ।

२०. अण्ड निष्काशन, महिनावारी भएको सामान्यतया कति दिनपछि हुन्छ ?

क) ४ देखि ७ दिनको अवधिभित्र हुन्छ,

ख) ८ देखि १० दिनको अवधिभित्र हुन्छ,

ग) १२ देखि १६ दिनको अवधिभित्र हुन्छ,

घ) २० देखि २२ दिनको अवधिभित्र हुन्छ ।

२१. सुत्केरी भएको ६ हप्ता भएकी र स्तनपान गराइरहेकी महिताका लागि गर्भनिरोधका कुन साधन बढी उपयुक्त हुन्छ ?

क) आइ. यु. डी. (IUD),

ख) डिपोप्रोभेरा,

ग) मिश्रित खाने गर्भनिरोधक चक्की,

घ) कन्डम ।

२२. यौनप्रसारित रोग (STD) तथा एच.आइ.भी./एड्स र हेपाटाइटिस फैलन वा रोक्नको लागि गर्भनिरोधको कुन चाहिँ साधन प्रभावकारी हुन्छ ?

क) आइ.यु.डी. र कन्डम दुवै,

ख) कन्डम र मिश्रित खाने चक्की दुवै,

ग) कन्डम माँत्रै,

घ) फोम टाबलेट (कमल) ।

२३. **डिपोप्रोभेरा एकचोटी लगाएमा कति समयसम्म काम गर्दछ ?**

क) २ महिना, ख) ३ महिना,
ग) ४ महिना, घ) ६ महिना ।

२४. **मानव बेचबिखन/ओसारपसार कुनकुन वर्गमा हुनसक्छ ?**

क) महिलाहरूको मात्र हुन्छ,
ख) बालबालिकाको मात्र हुन्छ,
ग) दुर्गम क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मान्छेहरूको मात्र हुन्छ,
घ) महिला, बालबालिका तथा कुनै पनि व्यक्तिको हुन सक्छ ।

२५. **मानव बेचबिखन/ओसारपसारको मुख्य कारण कुन हो ?**

क) भौगोलिक असमानता,
ख) केटीहरूको उत्ताउलोपना,
ग) लैङ्गिक विभेद,
घ) धार्मिक चालचलन ।

२६. **नेपालमा बालिकाहरूको बेचबिखन/ओसारपसार बढी जसो केको लागि हुन्छ ?**

क) घरेलु कामदारकोरूपमा,
ख) बलपूर्वक गरिने यौनव्यपारका लागि,
ग) अङ्गको प्रत्यारोपण गर्नका लागि,
घ) माग्ने बनाउनका लागि ।

२७. **बेचबिखन/ओसारपसार रोक्नका लागि के गर्नुपर्छ ?**

क) केटीहरूलाई शिक्षा दिए पुग्छ,
ख) खुला सीमानाहरूलाई बन्द गनुपर्दछ,
ग) महिलाहरूलाई एक्लै हिड्नका लागि रोक लगाउनुपदछ,
घ) राज्य, नागरिक समाज, परिवार र व्यक्ति सबैले एकसाथ काम गर्नुपर्दछ ।

२८. **लैङ्गिक विभेद कुन पक्षसँग सम्बन्धित रहेको हुन्छ ?**

क) मनोवैज्ञानिक, ख) सामाजिक,
ग) जैविक, घ) यौन ।

२९. **समाजमा महिलाहरूको प्रतिष्ठा न्यून हुनाको प्रमुख कारण कुन हो ?**

क) रुढिवादी परम्परा, ख) संस्कृति,
ग) जातिगत भेद, घ) धर्म ।

३०. **सन् १९८५ केका निमित्त प्रसिद्ध छ ?**

क) बेइजिङ सम्मेलन, ख) नैरोबी सम्मेलन,
ग) कोपेनहेगन सम्मेलन, घ) मेक्सिको सम्मेलन ।

३१. **जनसङ्ख्या र विकाससँगसम्बन्धित महत्वपूर्ण अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन काहाँ सम्पन्न भएको थियो ?**

क) मेक्सिकोमा, ख) कायरोमा,

ग) आम्स्टर्डमा, घ) दिल्लीमा ।

३२. **लैङ्गिक समता कुन पक्षसँग बढी सम्बन्धित हुन्छ ?**

क) पुरुष र महिलावीच समान व्यवहारसँग,

ख) आर्थिक समानतासँग,

ग) महिलाको स्थितिमा सुधार ल्याउने प्रक्रियासँग,

घ) उपलब्ध स्रोत र साधनको न्यायपूर्ण बाँडफाँडसँग ।

३३. **कक्षाकोठामा केटीहरूको सिकाइमा सुधार ल्याउन सकिने प्रमुख उपाय कुन हो ?**

क) प्रश्न सोध्न, ख) पृष्ठपोषण दिनु

ग) गृहकार्य दिनु, घ) सहभागितामा निरन्तर प्रेरित गर्नु ।

३४. **परिवारमा महिलाको भूमिका केको रूपमा महत्वपूर्ण हुन्छ ?**

क) स्रोत जुटाउने व्यक्तिका रूपमा,

ख) क्रियाशील व्यक्तिका रूपमा,

ग) सामाजिक सम्बन्ध स्थापित गर्ने व्यक्तिका रूपमा,

घ) पुरुषमा निर्भर रहने व्यक्तिका रूपमा ।

३५. **महिला सशक्तीकरणको उद्देश्य ततका मध्ये कुन हो ?**

क) महिलाहरूलाई न्याय दिलाउन,

ख) महिलाको सामाजिक अवस्थामा सुधारल्याउनु,

ग) विकास कार्यक्रममा महिलाहरूलाई बढी सहभागी बनाउनु,

घ) महिलाहरूलाई बढी सेवा प्रदान गर्नु ।

३६. **प्रजनन अधिकार भनेको के हो ?**

क) परिवार नियोजन गर्नु,

ख) कुनै महिलालाई धेरै बच्चा पाउन प्रोत्साहन गर्नु,

ग) प्रजनन सम्बन्धमा भेदभाव, जवरजस्ती र हिंसाबाट मुक्त हुने अधिकार,

घ) पुरुषलाई इच्छा भएजति बच्चा पाउनु हो ।

३७. **यौनअधिकार भित्र कुनकुन अधिकार पर्दछन् ?**

क) परिवार नियोजनको साधन अपनाउने अधिकार,

ख) आफ्नो शरीर र यौनसम्बन्ध आफैंले नियन्त्रण गर्ने महिलाको पूर्ण अधिकार,

ग) यौनरोगको उपचार गर्ने अधिकार,

घ) बच्चा पाउने अधिकार ।

३८. **बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि संयुक्त राष्ट्र सङ्घको महासभाबाट कहिले पारित भएको थियो ?**

क) सन १९५६ नोभेम्वर २० तारिकका दिन,
ख) सन १९५७ अक्टोवर १० का दिन,
ग) सन १९८८ डिसेम्वर १० का दिन,
घ) सन १९८९ नोभेम्वर २० का दिन ।

३९. **नेपालले बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिमा कहिले हस्ताक्षर गरेको थियो ?**

क) सन १९९० अक्टोवर ५ का दिन,
ख) सन १९९१ अगष्ट २५ का दिन,
ग) सन १९९० सेप्टेम्वर १४ का दिन,
घ) सन १९९२ सेप्टेम्वर २० का दिन ।

उद्देश्यहरू

यस एकाइको अध्ययन पश्चात् शिक्षकहरू निम्नकायंमा सक्षम हुनेछन् :

१. किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनका बारेमा बताउन,
२. नयाँ यौनभावनाहरूबारे बताउन र ती यौनभावनाहरूलाई व्यवस्थापन गर्न,
३. केटीहरूमा हुने रजस्वलाका बारेमा बताउन र त्यस अवस्थामा व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू बताउन,
४. गर्भ निरोधका उपयहरूको परिचय दिन,
५. गर्भधारण, निषेचन, निषेचित अण्ड, गर्भावस्था, गर्भतुहुनु, गर्भपतन, रजनोवृति/रजान्तबारे बताउन,
६. गर्भविस्तार र सुत्केरी हुँदा पालन गर्नुपर्ने कुरा र खतराका चिह्नहरू वर्णन गर्न,
७. गर्भपतनको कानुनी मान्यताबारे छलफल गर्न र प्रौढमहिला तथा पुरुषका प्रजनन स्वास्थ्य समस्याहरू व्याख्या गर्न,
८. यौनदुर्व्यवहार, यौनदुराचार, चेलीबेटी बेचबिखन, देहव्यापारको परिचय दिन र त्यसका स्वास्थ्य र समाजमा पर्ने दुष्परिणामहरू बताउन,
९. यौनदुर्व्यवहार र यौनदुराचारबाट कसरी टाढा रहने भनी विभिन्न उपायहरू बताउन र आवश्यकतानुसार अपनाउन,
१०. सुरक्षित यौनव्यवहारहरूका बारेमा व्याख्या गर्न,
११. मानव बेचबिखन र चेलीबेटी बेचबिखनको परिभाषा दिन,
१२. मानव बेचबिखन र चेलीबेटी बेचबिखनबाट व्यक्ति, समाज र राष्ट्रलाई पर्ने असरहरूको व्याख्या गर्न,
१३. मानव बेचबिखन/चेलीबेटी बेचबिखन रोकथामका उपायहरू बताउन,

१४. प्रजनन तथा यौनअधिकारको व्याख्या गर्न,
१५. यौनसङ्क्रमित रोग र एच.आइ.भी./एड्सको परिचय दिन,
१६. यौनसङ्क्रमित रोग र एच.आइ.भी./एड्स सर्ने माध्यमहरू बताउन,
१७. यौनसङ्क्रमित रोग र एच.आइ.भी./एड्सका लक्षणहरू बताउन,
१८. यौनसङ्क्रमित रोग र एच.आइ.भी./एड्सका उपचार उपलब्ध हुने स्थानहरू बताउन,
१९. यौनसङ्क्रमित रोग र एच.आइ.भी./एड्सबाट बच्ने तरिकाहरू बताउन,
२०. प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमणको परिचय दिन,
२१. प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण हुने कारणहरू बताउन,
२२. प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमणबाट बच्ने उपायहरू भन्न,
२३. मानव बेचबिखनको परिभाषा दिन,
२४. मानव बेचबिखनका कारणहरूको व्याख्या गर्न,
२५. लैङ्गिक भूमिकाबारे वर्णन गर्न,
२६. लैङ्गिक समताको परिचय दिन,
२७. लैङ्गिक समानताको परिचय दिई त्यसका स्रोतहरू उल्लेख गर्न,
२८. महिला सशक्तीकरणको परिभाषा दिन र उद्देश्य बताउन,
२९. लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरणको परिचय दिन,
३०. प्रजनन अधिकारहरू बताउन,
३१. यौनअधिकारका बारेमा बताउन,
३२. बालअधिकार महासन्धिको परिचय दिन,
३३. बालअधिकार महासन्धिले उल्लेख गरेका मुख्यमुख्य कुराहरू बताउन ।

यौवनावस्था

१. **यौवनावस्था भनेको के हो ?**

☞ किशोरावस्थाको प्रारम्भिककाललाई नै यौवनावस्था भनिन्छ । यो अवस्था १० देखि १४ वर्षसम्म रहन्छ ।

२. **नौलोभावना (new feelings) भन्नाले के बुझिन्छ ?**

☞ किशोरावस्थामा आउने नयाँ यौनभावनाहरूलाई नौलो भावना भनिन्छ ।

३. **उत्सुकता भन्नाले के बुझिन्छ ?**

☞ किशोरावस्थामा उत्पन्न हुने नयाँनयाँ रुचिहरूलाई उत्सुकता भनिन्छ ।

४. **यौवनावस्थामा आउने यौनभावनाहरू केके हुन् ?**

☞ यौवनावस्थामा विभिन्न यौनभावनाहरू आउँछन् । तीमध्ये मुख्यमुख्य निम्नानुसार छन् :

- आफू कस्तो छु भन्ने चासो र चिन्ता लाग्ने र राम्रो अथवा राम्री बन्न मनलाग्ने,
- शृङ्गार गर्नमा ध्यान दिने,
- लाज मान्ने,
- यौनसम्बन्धी कुरामा रुचि बढ्ने,
- विपरीत लिङ्प्रति आकर्षित हुने,
- हस्तमैथुन गर्न मन लाग्ने,
- यौनसम्पर्क राख्ने चाहना हुने ।

५. **यौवनावस्था र किशोरावस्थामा केके फरक छन् ?**

☞ यौवनावस्था भनेको प्रारम्भिक किशोरावस्था हो जुनबेला सबै खाले शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरू सुरु हुन थाल्छ । किशोरावस्था भन्नाले १० देखि १९ वर्षको अवधिलाई बुझिन्छ जसअन्तर्गत यौवनावस्था पनि पर्दछ ।

६. **किशोरावस्थामा मानसिक तनाव भनेको के हो ?**

☞ कुनै समस्याको कारण मष्तिष्कमा बोझ पर्नुलाई मानसिक तनाव भनिन्छ । मानसिक तनावको मूल कारण - चिन्ता, कुण्ठा, डर, रिस, दबाब आदि हुन् ।

७. **के यौनभावनाहरूबारे किशोरकिशोरीहरूलाई जानकारी हुनु आवश्यक छ ?**

☛ किशोरकिशोरीहरूमा यौनभावनाबारे पहिले नै जानकारी हुनु आवश्यक छ । यसबारे पहिले नै जानकारी नहुँदा किशोरकिशोरीहरू आफ्ना भावनालाई व्यवस्थापन गर्न सक्दैनन् र अन्यौलको स्थिति आइपर्दछ । जस्तै

- आफू सरहका साथीहरूको दाँजोमा आफ्नो शरीरको विकास फरकफरक भए पनि अनेक चिन्तामा पर्दछन्,
- किशोरीहरूमा अचानक रजस्वला हुँदा र स्तनको आकार फरकपर्दा स्वाभाविक लाग्दैन,
- किशोरहरूमा अचानक स्वप्नदोष हुँदा र लिङ्गको आकारमा फरक आउँदा चिन्ता पर्न सक्छ,

८. **यौनभावनाहरू व्यवस्थापन गर्न नसक्नाले उत्पन्न हुने परिणामहरू केके हुन् ?**

☛ साथीहरूको दबाब वा करकापमा परेर जोखिमपूर्ण यौनव्यवहार गरेमा वा लागूपदार्थको सेवन गरेमा आफ्नो स्वास्थ्य बिग्रिन्छ र लागूपदार्थको लत परेको खण्डमा असल निर्णय लिन नसकेर भविष्य बिग्रन सक्छ । आफूभन्दा ठूला व्यक्ति तथा साथीहरू र फिल्मको देखासिकी गरेर सानै उमेरमा यौनसम्पर्क जस्ता कार्यमा लाग्न सक्छन् । साथै यसबाट प्राणघातक रोगको सिकारका साथै लागूऔषधको कुलतमा समेत फस्न सक्छन् ।

रजस्वला र शुक्रकीट निर्माण

१. **रजस्वला भनेको के हो ?**

☞ केटीहरूमा किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि हरेक महिनामा योनिबाट रक्तस्राव हुन्छ । जसलाई रजस्वला भएको (नछुने हुने, पर सर्नु) भनिन्छ । यो साधारणतया ११ देखि १३ वर्ष उमेरमा किशोरीहरूमा सुरु हुन्छ । प्राय: ४५ देखि ५० वर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ ।

२. **रजस्वला कसरी हुन्छ ?**

☞ मष्तिष्कमा रहेको पिट्युटरी ग्रन्थिबाट उत्पन्न FSH (Follicle Stimulation Harmone) ले अण्डाशयमा भएका अपरिपक्व अण्डहरूमध्ये एउटालाई परिपक्व हुन मदत गर्दछ । उक्त मदतले अण्डाशयले इस्ट्रोजन हर्मोन उत्पादन गर्छ । इस्ट्रोजनले पाठेघरको भित्तामा रक्तकोशिकाका तह निर्माणमा प्रभाव पार्दछ । उक्त तह कोष विभाजनको कारणले गर्दा छिटो बाक्लिदै जान्छ । जब अण्ड परिपक्व भएर निस्कन्छ तव अण्डाशयले इस्ट्रोजनको उत्पादन बन्द गर्दछ । यदि २८ दिनको रजस्वला चक्र भए यो अण्ड निष्काशन हुने समय १४ औं दिनमा हुन्छ । अण्ड निष्कासनको लगत्तै पिट्युटरी ग्रन्थिले LH (Luteinizing Harmone) नामक हर्मोन निकाल्छ र यसको प्रभावले अण्डाशयले प्रोजेस्टेरोन हर्मोन उत्पादन गर्दछ, जसको कारणले पाठेघरमा निर्माण हुने रगतका तह बाक्लिदैं जान्छ । निष्काशित अण्ड अण्डबाहिनी नलीमा पुग्दा पुरुषसँग यौनसम्पर्क भई शुक्रकीट र अण्डको मिलन हुन गएमा गर्भधारण हुन्छ । शुक्रकीट र अण्डको मिलन भएनभने उक्त अण्ड पाठेघरमा आउँछ र पाठेघरमा प्रोजेस्टेरोनको मात्रामा वृद्धि हुन्छ । फलत: पिट्युटरी ग्रन्थिले LH (Luteinizing Harmone) को उत्पादन बन्द गर्छ साथै प्रोजेस्टेरोनको उत्पादन पनि वन्द हुन्छ र पाठेघरमा निर्माण भएको रगतको तह टुक्रिन थाल्छ । रगत, निषेचित हुन नपाएको अण्ड आदि योनिमार्ग भई बाहिर निस्कन्छ । यसै प्रक्रियालाई रजस्वला भनिन्छ । हरेक महिना यही क्रम दोहोरिनुलाई नै रजस्वला चक्र भनिन्छ ।

३. **रजस्वला तलमाथि हुन्छ, के यो साधारण प्रक्रिया हो ?**

☞ हो, यो साधारण प्रक्रिया हो । किशोरी अवस्थामा कोहीकोहीलाई केही समयसम्म नयाँ हर्मोनसँग शरीर सन्तुलन मिलाउनमा समय लाग्ने भएकोले रजस्वला तलमाथि हुन जान्छ र रक्तस्रावको मात्रा पनि थोरै हुनसक्छ । यी सबै कुराहरू केही वर्षपछि आफैं सन्तुलनमा आउँछ ।

४. **रजस्वला भएको बेलामा के गर्नुपर्दछ ?**

- पहिलो चोटी रजस्वला हुँदा सङ्कोच नमानिकन रजस्वला भइसकेकाहरूसँग सल्लाह लिनुपर्दछ। यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो।
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्दछ। सेनेटरी प्याड प्रयोग गरेमा राम्रो हुन्छ। यदि प्याड उपलब्ध छैन भने सफा सुतीको नरम कपडा प्रयोग गर्ने गर्नुपर्दछ र दिनदिनै धोएर सफा गर्नुपर्दछ।
- प्रत्येक पटक पिसाब फेरीसकेपछि सफा पानीले योनि सफा गर्नुपर्दछ।
- दिनदिनै नुहाएर सफा लुगा लगाउनुपर्दछ र शरीरलाई तताई राख्नुपर्दछ।
- यस्तो अवस्थामा सन्तुलित खाना खानुपर्दछ तर बढी चिल्लो, पीरो, अमिलो खानुहुँदैन।
- यस्तो अवस्थामा धेरै गह्रौं बोझ उचाल्नु हुँदैन। लामो यात्रा पनि गर्नु हुँदैन।
- अरूबेला भन्दा अलि बढी आराम गर्नुपर्दछ।

५. **रजस्वला भएको बेलामा पेट दुख्यो भने के गर्नुपर्छ ?**

☞ रजस्वला हुने बेलामा किशोरीहरूमा टाउको, पेट दुख्ने सामान्य कुरा हो। यस्तो अवस्थामा तातो तरल पदार्थ पिउने, तातो पानीमा गोडा डुबाइराख्नाले पनि पीडा कम हुन्छ। यसो गर्दा पनि नभएमा तातोपानी भरेको रबरको ब्यागले पेट सेकेमा पनि पीडा कम हुन्छ। आराम गर्ने वा हलुका व्यायाम गर्ने। स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएर दुखाइ कम हुने औषधि पनि खान सकिन्छ।

६. **रजस्वला भएको बेलामा कस्ताकस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?**

☞ रजस्वला भएको बेलामा अरू बेलाभन्दा झनबढी पौष्टिक तत्व भएको खानेकुराहरू खानुपर्दछ। माछा, मासु, अण्डा, हरियो सागपात खाएमा झन राम्रो हुन्छ। यसबाट कुनै खराबी हुँदैन।

७. **रजस्वला भएको बेलामा कसैलाई छुनु हुन्छ कि हुँदैन ?**

☞ यो छुनु हुँदैन भन्ने कुरा समाजको गलत धारणामात्र हो। रजस्वला भएको बेलामा सफासुग्घर भएर बस्नुपर्दछ। गनाउने गरेर बस्नु हुँदैन। यदी फोहोर गरेर बसेमा रोग लाग्न सक्छ। त्यसकारणले मात्र यो छुनु हुँदैन भनेको हो।

८. **रजस्वला भएको बेलामा पुरुषसँग यौनसम्पर्क गर्नु हुन्छ कि हुँदैन ?**

☞ रजस्वला भएको बेलामा पुरुषसँग यौनसम्पर्क गर्दा केही खराबी नहुने र गर्भ नरहे तापनि महिला प्रजनन अङ्ग कोमल र बढी नरम हुने हुनाले चोट लाग्ने सम्भावना बढी हुने हुँदा यौनसम्पर्क नगर्दा नै उपयुक्त हुन्छ।

९. शुक्रकीटको निमांण कसरी हुन्छ ?

☞ अण्डकोषमा रहेको सेमिनिफेरस ट्युबुल्स (Seminiforus Tubules) को भित्तामा स्परमेटोगोनिया (Spermatogonia) नामका कोषहरू हुन्छन् । तिनै कोषहरू वृद्धि हुँदैजाँदा प्रारम्भिक स्परमेटोसाइट्सहरू (Primary Spermatocytes) बन्छन् । यस्ता प्रारम्भिक स्परमेटोसाइट्सहरू मियोटिक विभाजन (Meiotic Division) हुन्छ र द्वितीयक स्परमेटोसाइट्स (Secondary Spermatocytes) बन्छन् । स्परमेटोसाइट्सहरू विकास भएर स्परमाटिड्ज (Spermatids) बन्छन् । स्परमाटिड्जमा २३ ओटा मात्र क्रोमोजोमहरू हुन्छन् । स्परमाटिड्ज वृद्धि भएर पूर्णरूपको शुक्रकीट बन्छ । यो सम्पूर्ण प्रक्रियालाई स्परमाटोजेनेसिस (Spermatogenesis) भनिन्छ । एउटा स्परमेटोगोनियाबाट करिव ५१२ शुक्रकीटहरू तयार हुन्छन् । यो प्रक्रिया पूराहुन मानव जातिमा करिव ७४ दिन लाग्छ । अण्डकोषमा यसरी तयार भएमा शुक्रकीटहरू इपिडिडाइमिस (Epididymis) मा थप परिपक्क र चलायमान (Mobile) हुन्छन् । शुक्रकीटहरू चलायमान भएनन् भने निषेचन (Fertilization) हुन गाह्रो हुन्छ ।

१०. शुक्रकीट बन्नको लागि शरीरको तापक्रम कति हुनुपर्छ ?

☞ शुक्रकीट बन्नको लागि चाहिने तापक्रम शरीरको तापक्रमभन्दा कम भए पुग्छ । अण्डकोषहरू बाहिरी अङ्गमा हुने भएकोले यिनले करिव ३२^{0}c तापक्रम निर्धारण गरिरहेका हुन्छन् । यो तापक्रम शरीरको सामान्य तापक्रम भन्दा ५^{0}c कम हो । यदि अण्डकोषमा तापक्रम बढी भयो भने शुक्रकीट बन्ने प्रक्रियामा असामान्य स्थिति सिर्जना हुन्छ ।

११. शुक्रकीट कुन गतिमा हिंड्छ ?

☞ शुक्रकीट महिलाप्रजनन मार्गमा करिव ३ मितिमिटर प्रतिमिनेटको "वेगमा" हिंड्छ । यसो हुँदा यौनसम्पर्क गरेको ३० देखि ६० मिनेटभित्रमा अण्डबाहिनी नली (Fallopian Tubes) मा पुग्छ जहाँ निषेचन (Fertilization) हुन्छ ।

१२. लिङ्गमा उत्तेजना कसरी आउँछ ?

☞ यौनसम्पर्कका लागि अनिवार्य सर्त भनेको नै पुरुषहरूको लिङ्ग उतेजित हुनु र स्खलन नहुन्जेलसम्म दरो रहिरहनु हो । लिङ्ग उत्तेजित हुने निश्चित प्रक्रिया छ । जब मानिसमा यौनचाहना आउँछ, त्यतिबेला स्नायु प्रणाली क्रियाशील भई लिङ्गको मांसपेशीलाई खुकुलो हुन निर्देशन गर्छ । सोही समयमा लिङ्गलाई रगत आपूर्ति गर्ने धमनीहरू दुईगुना ठूला हुन्छन् र लिङ्गमा सामान्यभन्दा सोह्र गुना बढी रगत आपूर्ति हुन्छन् साथै लिङ्गबाट

अशुद्ध रगत लिएर जाने शिराहरू वन्द हुन्छन् । परिणामस्वरूप लिङ्गमा रहेको खाली ठाउँहरूमा रगत भरिन्छ र लिङ्ग दरो हुन्छ । यदि लिङ्गमा स्नायु मार्फत सन्देश पुर्‍याउने प्रक्रिया वा रगत सञ्चार गर्ने प्रक्रियामा खरावी आउने बित्तिकै यौनदुर्वलता हुन्छ ।

१३. **स्खलन** (Ejaculation) **भनेको के हो ?**

☛ यौनसम्पर्क वा हस्तमैथुनको उत्कर्षमा लिङ्गवाट वीर्य निस्कन्छ, त्यसैलाई नै स्खलन भएको भनिन्छ । यौनसम्पर्क गरेको वेला वा हस्तमैथुन गर्दा लिङ्गको टुप्पामा हुने लगातार घर्षणका कारण त्यहाँका स्नायुहरू सक्रिय भई केन्द्रीय स्नायुप्रणालीमा सन्देश पुग्छ । केन्द्रीय स्नायु प्रणालीको आदेशबाट वीर्य थैलीमा जम्मा भएको वीर्य मुत्रनली हुँदै वाहिर निस्कन्छ । स्खलन हुँदा पुरुषहरूले चरम आनन्द प्राप्त गर्छन् । यौनक्रियाकलापमा चरम आनन्द प्राप्त गर्नुलाई अर्गेजम (Orgasm) भनिन्छ । यस्तो आनन्द पुरुष महिला दुवैले प्राप्त गर्छन् ।

१४. **स्वप्नदोष** (Wet Dreams) **भनेको के हो ?**

☛ जब केटा मान्छे किशोरावस्थामा प्रवेश गर्छ, उसको यौनाङ्गहरू खास गरी अण्डकोष, वीर्यथैली र प्रोस्टेट ग्रन्थि विकास हुन थाल्छन् । विकसित यौनाङ्गहरूले वीर्यको उत्पादन गर्न थाल्छन् । अण्डकोषले शुक्रकीट उत्पादन गर्छ भने वीर्य थैली र प्रोस्टेड ग्रन्थिहरूले एकै प्रकारको सेतो पदार्थ उत्पादन गर्छन् । उक्त सेतो पदार्थमा विभिन्न रसायन मिश्रण हुन्छ, जसले शुक्रकीटलाई पोषण गरिरहेका हुन्छ । वीर्य भन्नाले शुक्रकीट सहितको सम्पूर्ण सेतो पदार्थ भन्ने बुझिन्छ । यसरी उत्पादन भएको वीर्य स्खलन हुन्छ । त्यसैलाई स्वप्न दोष (Wet dreams) भनिन्छ । स्वप्नदोषको बेलामा यौनक्रियामा सङ्लग्न भएको जस्तो सपना पनि देख्न सकिन्छ ।

१५. **के स्वप्नदोषले कमजोर बनाउँछ ?**

☛ यो सामान्य प्रक्रिया हो । यो कुनै प्रकारको रोग होइन र स्वप्नदोषले कमजोर पार्छ भन्ने पनि भ्रम मात्रै हो । जसरी मुत्रथैली भरिएपछि हामीले पिसाब फेर्छौं त्यस्तै वीर्य उत्पादन बढी भएपछि स्खलन हुन्छ । कसै कसैलाई स्वप्नदोष हुँदैन, त्यो पनि असामान्य होइन । उसको पनि कुनै न कुनै प्रक्रियाले वीर्य स्खलन चाहिँ भईरहेको हुनसक्छ ।

१६. लिङ्ग निर्धारण (sex determination) कसरी हुन्छ ?

☞ शुक्रकीट र अण्डको मिलन भएपछि गर्भधारण हुन्छ । गर्भमा रहेको भ्रुणको लिङ्ग निर्धारण शुक्रकीटमा हुने सेक्स क्रोमोजोममा भर पर्दछ । पुरुषको शुक्रकीटमा 'x' र 'y' नामक क्रोमोजोम हुन्छन् भने महिलाहरूबाट आउने अण्डमा 'x' नामका क्रोमोजोमहरू मात्रै हुन्छन् । शुक्रकीटमा पाइने 'y' क्रोमोजोमले मात्रै अण्डकोष तथा पुरुष जनेन्द्रीयहरूको विकास गराउने क्षमता राख्दछ । त्यसैले यदि शुक्रकीटको 'y' क्रोमोजोम अण्डको 'x' क्रोमोजोमसँग मिल्यो भने छोरा र शुक्रकीटको 'x' क्रोमोजम र अण्डको 'x' क्रोमोजोमसँग मिल्यो भने छोरी जन्मिन्छ । गर्भको बच्चाको लिङ्ग निर्धारण पुरुषहरूको शुक्रकीटमा पाइने 'x' र 'y' क्रोमोजोमले गर्ने भएकाले छोरा वा छोरी जन्माउनमा पुरुष नै जिम्मेवार हुन्छ ।

१. **यौनदुर्बलता (Sexual Dysfunction or Impotence) भनेको के हो ?**

☛ यौनसम्पर्क गर्ने तीव्र चाहना हुँदाहुँदै पनि पुरुषको लिङ्ग उत्तेजित नहुने वा आवश्यक मात्रामा दरो नहुने अवस्थालाई यौनदुर्बलता भनिन्छ । महिलाहरूमा पनि पुरुषहरूमा जस्तै यौनदुर्बलता हुन्छ । उनीहरूमा यौनसम्पर्कको चाहाना भए पनि यौनानन्द लिन नसक्ने हुनु, योनिमा आवश्यक मात्रामा चिप्लो पदार्थ नआउने जस्ता दुर्बलताहरू देखिन्छन् । यस्तो समस्याहरू वयस्क उमेरका (प्रायः ४० वर्षपछि) पुरुष तथा महिलाहरूमा देखिन्छ । संसारभरीका मानिसहरूमा व्यापकरूपमा देखिएको यो समस्या हाम्रो जस्तो समाजमा लाज, डर, त्रास र गोपनीयता खुल्ने डरले खुलेर अभिव्यक्त हुन सकेको छैन ।

२. **यौनदुर्बलताका कारणहरू केके हुन् ?**

☛ यौनदुर्बलताका कारणहरूमध्ये करिब ५० देखि ७० प्रतिशत कारणहरू शारीरिक छन् भने अरू मानसिक रहेको पाइएको छ । तीमध्ये केही प्रमुख दुर्बलताका कारणहरू निम्नछन् :-

- रक्तनली कडा हुने (arterosclerosis) : मानिस बुढो हुँदै जाँदा शरीरलाई रक्त सञ्चार गर्ने धमनीहरू कढा र बाक्लो हुने हुँदा लिङ्गलाई चाहिँने रगतको आपूर्तिमा कमी आउँछ । फलस्वरूप लिङ्ग उत्तेजित हुँदैन ।
- चिनी रोग (diabetes) : प्रत्येक ४ जना चिनीका रोगीहरूमध्ये एक जनालाई यौनदुर्बलता हुने तथ्याङ्कहरूले बताउँछन् । चिनी रोगको कारण लिङ्गलाई उत्तेजित गराउन मदत गर्ने स्नायुहरूमा खराबी आउने कारण यो समस्या देखिन्छ ।
- स्नायु प्रणालीका रोगहरू : पार्विनसन्स (parvinson's) रोग, सुषुम्ना (spinal cord) मा चोटपटक, आदि ।
- रक्सी पिउने : लामो समयसम्म लगातार रक्सी सेवन गर्ने व्यक्तिहरूमा यौनदुर्बलता पाइएको छ ।
- औषधिहरू : उच्च रक्तचापको विरूद्धमा दिइने औषधि, चिनी रोगको लागि दिने औषधि आदिले यौनदुर्बलता गराउन सक्छ । तर यस्तो औषधि खान छोड्ने वितिकै दुर्बलता हराएर जान्छ ।

- अपरेशन : प्रोस्टेड, मुत्रथैली, आन्द्रा आदिको अपरेसन गर्दा लिङ्गलाई आपूर्ति हुने नसा वा रक्त नलीहरूमा घाउ चोट लागेमा यौनदुर्बलता आउँछ ।
- यीबाहेक टेस्टेस्टेरोन हर्मोनको कमी, मानसिक तनाव, चिन्ता तथा हिनतावोध र महिलाहरूमा गर्भवती हुने डरले पनि दुर्बलता आउँछ ।

३. **यौनदुर्बलता रोकथाम गर्न कुनकुन उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?**

यसको रोकथाम गर्न निम्न उपाय अपनाउनु पर्छ ।

- शारीरिकरूपमा तन्दुरूस्त रहने ।
- नियमितरूपमा शारीरिक व्यायामहरू गरिरहने ।
- रक्सी चुरोट नखाने ।

४. **के यौनदुर्बलताको रोकथाम/उपचार छ ?**

- भियग्राको प्रयोग: यो औषधि यौनदुर्बलताहुनेहरूले प्रयोग गर्दछ तर यसको नकारात्मक असरहरू धेरै भएकाले चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र सेवन गर्नुपर्छ ।
- औषधिको प्रयोग: लिङ्गलाई उतेजित पार्न लिङ्गमा नै सुईको माध्ययमबाट विभिन्न औषधिहरू जस्तै पापाभेरिन (papavarine), फेन्टोलामाइन (phentolamine) आदि दिइन्छ ।
- कृत्रिम सामानहरूको प्रयोग: आजकल बजारमा लिङ्गलाई दरो राखिराख्न कृत्रिम सामानहरूको प्रयोग गरिन्छ । तर त्यस्ता सामानहरू नेपालको बजारमा उपलब्ध छैनन् ।

१. गर्भनिरोध भनेको के हो ?

☛ गर्भवतीहुनबाट बचाउनुलाई गर्भनिरोध (contraception) भन्दछन् । यसै शब्दसँग आउने अर्को शब्द contraceptive छ । गर्भ निरोधक त्यसलाई भनिन्छ जसमा कुनै औषधि (drug) वा विधि (device) प्रयोग गरेपछि गर्भधारणहुनबाट बच्न मदत गर्दछ ।

२. गर्भनिरोध किन गरिन्छ ?

☛ ढिलो गर्भधारण, जन्मान्तर, अनिच्छित गर्भधारण र आफूलाई आवश्यक मात्र सन्तान जन्माउन गर्भनिरोध गरिन्छ ।

३. गर्भनिरोध कति प्रकारको हुन्छ ?

☛ गर्भ निरोधकलाई दुईभागमा बाँड्न सकिन्छ :
क) प्राकृतिक विधि (Natural Methods),
ख) कृत्रिम विधि (Artificial Methods)।

४. गर्भनिरोधको प्राकृतिक विधि (natural methods) भनेको के हो ?

☛ गर्भनिरोधको प्राकृतिक विधि भनेको त्यो हो जसमा गर्भनिरोधका लागि कुनै किसिमको औषधिको प्रयोग नगरिकन महिलालाई गर्भवति हुनबाट बचाउनु हो । यसमा मासिक चक्रको अवधिमा चिह्न र लक्षण (Signs & Symptoms) बाट सुरक्षित र असुरक्षित अवस्था छुट्याउने र गर्भवति हुने छैन भने मात्र यौनसम्पर्क गर्ने कार्य गरिन्छ ।

५. पात्रो विधि (Rythm method) भनेको के हो ?

☛ यसलाइ "क्यालेन्डर विधि" पनि भन्दछ । यो Ogino-knaus को सिद्धान्तमा आधारित छ । यस सिद्धान्तअनुसार अण्ड निस्काशन (Ovulation) १४±२ दिन (१२ देखि १६ दिन) भित्र अर्को मासिक स्राव सुरु हुनुभन्दा पहिले हुन्छ । अर्थात् मासिक स्राव भएको दिनदेखि गणना गरेपछि १२ औंदेखि १६ औं दिनभित्र अण्ड निस्काशन हुन्छ ।

६. पात्रो विधिअनुसार सुरक्षित र असुरक्षित अवस्था कसरी पत्ता लगाउने गरिन्छ ?

☛ मानौं कुनै महिलाको मासिक चक्र २६ देखि ३१ दिन सम्मको छ अर्थात कम्तिमा २६ दिन र बढीमा ३१ दिनसम्मको चक्र छ भने

- २६ दिनमा १८ दिन घटाउँदा ८ दिन हुन्छ ।
- ३१ दिनमा १० दिन घटाउँदा २१ दिन हुन्छ ।

सबैभन्दा कम समयको चक्रवाट ८ दिन घटाउने र सबैभन्दा लामो समयको चक्रवाट १० दिन घटाउने । अर्थात् मासिकस्राव सुरु भएको ८ औं दिनदेखि २१ औं दिनसम्म असुरक्षित अवधि (Unsafe period) हुन्छ । यस अवधिभित्र यौनसम्पर्क गरेमा गर्भधारण हुने सम्भावना हुन्छ । यस कारणले यो विधि अपनाउँदा रजस्वला भएको ८ देखि २१ दिन (मासिकस्राव सुरु भएको दिनदेखि एक गणना गर्ने) भित्र यौनसम्पर्क गर्नुहुँदैन ।

७. **शारीरिक तापक्रम गणना विधि** (Basal Body Temperature Method/BBT) **भनेको के हो ?**

☞ यो विधि शारीरिक तापक्रमको परिवर्तनमा आधारित विधि हो । अण्ड निस्काशनको समय शरीरको तापक्रम ०.३ देखि ०.५ डिग्री सेल्सस (०.५ देखि ०.८ डिग्री फारेन हाइट) बढ्छ किनभने रगतमा एक किसिमको रसायनिक तत्वको (Progesterone) मात्रा अपेक्षाकृत वढी भएकोले शरीरको तापक्रम अलि वढी हुन्छ ।

यो विधि अवलोकन गर्ने महिलाले हरेक दिनको विहान ओछ्यानबाट उठने वितिकै तापक्रम मापक यन्त्रले (Thermometer) तापक्रम नाप्नु पर्दछ । अण्ड निश्काशन हुनेवेलामा सधैंकोभन्दा शरीरको तापक्रम अलि बढी (०.३ देखि ०.५°c) हुन्छ । यो विधि अपनाउनेहरूले शारीरिक तापक्रम बढी भएको दिनको तीन दिनदेखि लिएर मासिक चक्र सुरुहुने दिनसम्म यौनसम्पर्क गर्न सकिन्छ।

८. **योनिस्राव विधि** (Cervical Mucus Method/CMM) **भनेको के हो ?**

☞ यो विधिलाई अण्डनिस्काशन विधि (Ovulation method) वा बिलिङ्ग विधि (Billings, 1973) पनि भन्दछ । यो विधि योनिस्रावको परिवर्तन माथि आधारित छ । यसमा अण्ड निस्किने समय योनिको स्राव सफा, फुलको सेतो भाग जस्तै चिल्लो र चिप्लो (Slippery) देखिन्छ । तर अण्ड निस्काशन भइसकेपछि एकदम बाक्लो र दुईऔंलाको बीचमा राखेर तन्कायो भने पातलो धागो जस्तो तन्किने हुन्छ । यो प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) हर्मोनको कारणले हुन्छ । यस अवस्थामा गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ ।

९. **सिम्पटोथरमल विधि** (Symptothermal Method/SM) **भनेको के हो ?**

☞ यो विधि वास्तवमा बेग्लै किसिमको विधि होइन तर तापक्रम, योनिस्राव पात्रो विधिको मिश्रण हो । यदि कुनै विधिले महिला आफ्नो अण्ड निस्काशन समय पत्ता लगाउन सक्दैनन् भने यसमा तिनै प्रक्रिया अपनाइन्छ । यो विधि अरू प्राकृतिक विधिभन्दा बढी विश्वासिलो हुन्छ ।

१०. **प्राकृतिक विधिका सबल पक्षहरू केके हुन् ?**

क) यसमा कुनै चिकित्सक, औषधि, र रसायनिक तत्वको जरूरी पर्दैन ।

ख) कुनै किसिमको खराव असर हुँदैन (Side effects)।

ग) केही आर्थिक भार पर्दैन ।

घ) यो विधिमा कुनै किसिमको धार्मिक र सांस्कृतिक वाधा हुँदैन ।

ङ) विश्व स्वास्थ्य सङ्घ (१९९३) का अनुसार यो विधि निरक्षर जनताको लागि पनि व्यवहारिक हुन्छ ।

११. प्राकृतिक विधिका कमजोर पक्षहरू केके हुन् ?

क) महिलालाई उचित प्रशिक्षणको जरूरी पर्दछ ।

ख) दम्पतिहरूलाई प्रतिबद्धता, परामर्श र एकअर्कालाई सहयोग गर्ने भावना चाहिन्छ ।

ग) कतिपय महिलाले यो विधि अपनाउने अनिच्छा गर्दछन् ।

घ) असफलता बढी हुने सम्भावना हुन्छ ।

१२. कस्ता महिलाले यो विधि अपनाउनु हुँदैन ?

क) धेरै अनियमित मासिकस्राव भएकी,

ख) पाठेघरको कुनै किसिमको सर्जरी गराएकी,

ग) योनिमा कुनै किसिमको सङ्क्रमण भएकी ।

१३. स्तनपान विधि (Lactation Amenorrhea Method) **भनेको के हो ?**

☛ यो धेरै पुरानो र प्रचलित प्राकृतिक गर्भनिरोधको विधि हो । यसमा यो विश्वास गरिन्छ कि स्तनपानले केही मात्रामा गर्भधारण हुनवाट रोक्दछ ।

१४. स्तनपान विधिको प्रभावकारिताका लागि कुनकुन उपायहरू अपनाउनु पर्दछ ?

☛ यसको प्रभावकारिताका लागि केही तलका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्दछ :

क) शिशुलाई पूर्ण स्तनपान गराउनुपर्दछ (पूर्ण भनेको दिनरात गरी कम्तिमा ६ पटक) ।

ख) रजस्वला फर्केको हुनुहुँदैन ।

ग) शिशुको उमेर ६ महिनाभन्दा बढी भएको हुनुहुँदैन ।

यदि माथिको उपायहरू अवलम्बन गर्‍यौं भने यसको प्रभावकारिता ९८%हुन्छ।

१५. वीर्यस्खलन हुनुभन्दा पहिले लिङ्गलाई योनिबाट झिक्नेविधि (Coitus interrupts/withdrawl method) **भनेको के हो ?**

☛ यो विधि संसारभरि धेरै प्रसिद्ध र व्यवहारमा प्रयोग गरेको पाइन्छ । यस अन्तर्गत यौनसम्पर्कको बेला वीर्यस्खलन हुनुभन्दा अगाडि योनिबाट लिङ्गलाई झिकि बाहिर वीर्यस्खलन गर्ने गरिन्छ । यो विधि प्रभावकारी भए तापनि यसमा केही कमजोर पक्षहरू पनि छन् जस्तै :

- कुनैकुनै पुरुषमा यौनसम्पर्क गर्नुभन्दा पहिले नै लिङ्गबाट केही तरल पदार्थ निस्किन्छ जसमा शुक्रकीट (sperms) हुन सक्छ र महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ।

G1193

- यदि योनिबाट लिङ्ग झिक्न ढिलो भयो भने गर्भ रहन सक्दछ ।
- यसमा दम्पतिहरूको आपसी समझदारीको धेरै जरूरी पर्दछ ।
- यौनक्रिडा निरस हुनसक्छ ।

१६. **अलग्गै बस्ने (abstinence) भनेको के हो ?**

☞ यी गर्भनिरोधको सबभन्दा भरपर्दो विधि हो । यस विधिमा पतिपत्नीसँगै नबस्ने र यौनसम्पर्क नगर्ने गरिन्छ । यो व्यावहारिक विधि होइन् ।

१७. **गर्भनिरोधका छेकबार विधि (barrier method) भनेको के हो ?**

☞ यो विधि महिला र पुरुष दुवैजनाका लागि उपलब्ध छ । यो विधिको मुख्य उद्देश्य शुक्रकीट र अण्डलाई मिलन हुन नदिनु अर्थात शुक्रकीट र अण्डको मीलनमा अवरोध गरीदिनु हो ।

१८. **पुरुष कन्डम भनेको के हो ?**

☞ यो रबर (fine latex rubber) को लामो गोलो सिलिन्डर आकारको हुन्छ । यसको लम्बाइ १५-२० से.मी., गोलाइ ३-३.५ से.मी. र रबरको मोटाइ (thickness) ०.००३-०.००७ एम.एम. हुन्छ र विभिन्न रङमा पाइन्छ । यसको एकातिरको टुप्पा बन्द र चुचो निस्केको हुन्छ यसै चुचोमा यौनसम्पर्क पछि वीर्य जम्मा हुन्छ जसका कारणले वीर्य पाठेघरमा जान पाउदैन । अर्को टुप्पा खुल्ला र अलि कडा रबर बैन्ड जस्तो हुन्छ जुन लिङ्गको पछिल्लो भागमा राम्रोसँग मिल्छ । यो हाम्रो देशमा विभिन्न नामले प्रचलित छ जस्तै ढाल, जोडी नं. वन, प्यान्थर आदि ।

१९. **पुरुष कन्डमका प्रभावकारिता (effectiveness) कतिको छ ?**

☞ कन्डमलाई सही विधिले प्रयोग गऱ्यो भन्ने यसको प्रभावकारिता ९८%-९९% सम्म पाइएको छ ।

२०. **पुरुष कन्डमको फाइदाहरू केके हुन् ?**

- यसको प्रयोगको लागि चिकित्सकको मदत चाहिँदैन ।
- यसले STD, HIV/AIDS हुन बाट बचाउँछ ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सरको बचावट गर्दछ ।
- यौनसम्पर्क पूर्व स्खलनहुने व्यक्तिलाई केही हदसम्म स्खलनहुनबाट बचावट गर्दछ ।
- उचित तरिकाले प्रयोग गरेमा गर्भाधानलाई रोक्छ ।

२१. **पुरुष कन्डमको बेफाइदाहरू केके हुन् ?**

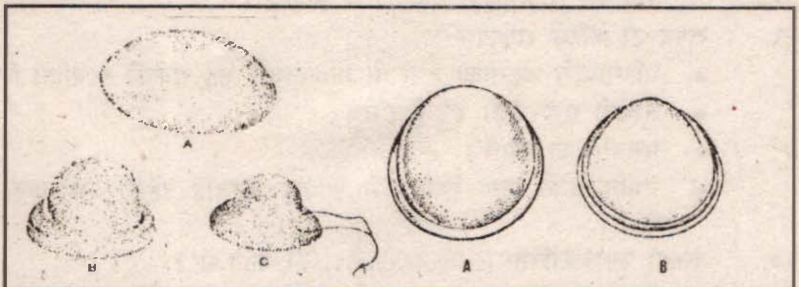
- कुनैकुनै मान्छेलाई रबरको एलर्जी हुन सक्दछ ।
- प्रयोग गरिसकेको कन्डमलाई उचित विसर्जन गर्न समस्या हुनसक्दछ ।

याद राख्नुपर्ने कुराहरू :

- यौनसङ्क्रमण रोग (STD, HIV/AIDS) लाई बचाउने यो एक मात्र साधन हो
- हरेक पटकको यौनसम्पर्कमा नयाँ कन्डम चाहिन्छ ।
- कन्डमलाई फ्लसिङ गर्ने चर्पीमा कहिले पनि विसर्जन गर्नु हुँदैन ।

२२. **के महिलाहरूले प्रयोग गर्ने कन्डम पाइन्छ ?**

☛ महिलाहरूको लागि फेमिडोम (Femidom) पाइन्छ । यसको Fitting खुकुलो (Loose) हुन्छ, यसको लम्बाई १५ से.मी. लामो र व्यास (Diameter) ७ से.मी. हुन्छ । यो पहिले नै एक किसिमको तरल पदार्थबाट (Diamethicone) चिल्लो पारेको हुन्छ । जुन (Spermicidal) को पनि काम गर्दछ । यसको बाहिरी भागले Vulva लाई ढाक्दछ र दोस्रो भाग योनीभित्र राख्नुपर्छ जुन भित्र गएर बस्छ । यसको असफल दर ५ देखि २१% छ, (IPPF, 1994) । यसले STD रोक्छ तर AIDS लाई फैलनबाट रोक्छ कि रोक्दैन भन्ने कुरा प्रमाणित हुन सकेको छैन, (IPPF, 1994) । तर व्यवहारमा त्यति प्रचलन छैन । त्यस्तै क्याप पनि विभिन्न नामले बजारमा पाइन्छ जस्तै भजाइनल डाइफ्रम (Vaginal Diaphragm), भल्टक्याप (Vaultcap), सरभिकल क्याप (Cervical cap/Check perany) आदि । यसलाई लगाउन र निकाल्न झन्झट भएको र असफलदर बढी भएको हुनाले यो त्यति प्रयोगमा आएको देखिदैन साथै श्री ५ को सरकार स्वास्थ्य मन्त्रालयले आफ्नो कार्यक्रम अन्तर्गत समावेश गरेको छैन।



२३. **रसायनिक विधि (chemical methods) भनेको कस्तो विधि हो ?**

☞ यस विधि अन्तर्गत फिजचक्की, क्रिम, सोलुबल फिल्म ("C" आकारको चक्की) आदि साधनहरू पाइन्छ । महिलाले यौनसम्पर्कपूर्व आफ्नो हातले फिज चक्की वा क्रिम चक्कीमध्ये कुनै एकलाई योनिमा राख्छिन र ३-५ मिनेटपछि यौनसम्पर्क गर्दछिन् । यसमा भएको रसायनिक तत्वले शुक्रकीटलाई आक्सिजन लिनमा बाधा पारी कमजोर बनाई दिन्छ वा मारी दिन्छ तसर्थ अण्ड निषेचन (fertilization) हुन पाउँदैन । यो अलि झन्झट भएकोले धेरै कम प्रयोगमा आएको पाइन्छ ।

२४. **कपर-टी भनेको के हो ?**

☞ यो महिलाको पाठेघरमा राख्ने प्लास्टिक वा तामाको मसिनो तारले बेरिएको अङ्ग्रेजीको टी (t) आकारको हुन्छ । यो विभिन्न नामले प्रचलित भएपनि हाम्रो देशमा पाइने कपर-टी (copper-T 380A) व्यवहारमा छ । यो पाठेघरमा एकपटक राखेपछि १२ वर्षसम्म काम गर्दछ । यलाई अर्धस्थायी (semi-permanent) विधि पनि भन्दछ किनभने दुईपटक राखेपछि लगभग स्थायी साधन जस्तै हुन्छ ।

२५. **कपर-टीले कसरी काम गर्दछ ?**

- शुक्रकीट र अण्डलाई मीलनहुन दिदैन ।
- यसमा भएको तामाले पाठेधरभित्र कपर आयोन निकालेर शुक्रकीटलाई मारिदिन्छ वा कमजोर पारिदिन्छ तसर्थ निषेचन (fertilization) हुन पाउँदैन ।
- पाठेघरमा बाहिरी वस्तु (foreign body) को रूपमा भएकोले पाठेघरभित्र निषेचित (fertilize) अण्ड वस्न पाउँदैन ।

२६. **कपर-टी कहिले राख्नुपर्छ ?**

- महिनाबारी भइरहेको बेला वा महिनाबारी भई सकेको पाँचदिन भित्र ।
- सुत्केरी भइसकेको ४२ दिनभित्र ।
- गर्भपतनको लगत्तै ।
- गर्भनिरोधको अरू किसिमको साधन अपनाई रहेका महिलाले जुनसुकै बेला ।

२७. **यसको प्रभावकारिता** (Effectiveness) **दर कति छ ?**

☞ यसको प्रभावकारिता दर ९९.२% छ ।

२८. **कस्तो अवस्थाका महिलाले कपर-टी प्रयोग** गर्नु हुँदैन ?

- योनिभित्र कुनै किसिमको सङ्क्रमण देखिएमा ।
- पाठेघरको मुखमा घाउ देखिएमा ।

- पाठेघरमा कुनै किसिमको खराबी देखिएमा ।
- गर्भवतीको शङ्का भएमा ।
- धेरैजनासँग यौनसम्पर्क राख्ने महिलामा ।
- योनिबाट रक्तस्राव भइरहेको महिलामा ।

२९. **कपर-टीका फाइदाहरू केके हुन् ?**

- यो साधन अरू साधनभन्दा सस्तो हुन्छ ।
- एकपटक राखेपछि १२ वर्षसम्म काम गर्दछ ।
- स्थायी अपरेशन गराउन नचाहने महिलालाई अति उपयोगी हुन्छ ।
- स्तनपान गराइरहेकी महिलालाई पनि यसले कुनै असर गर्दैन ।
- यो साधन झिक्ने बित्तिकै महिलामा सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता आइहाल्छ ।
- यौनसम्पर्कमा कुनै किसिमको बाधा पार्दैन ।
- शरीरमा कुनै किसिमको रसायनिक प्रतिक्रिया हुँदैन ।

३०. **कपर-टीका बेफाइदाहरू केके हुन् ?**

- यसलाई राख्न र झिक्नको लागि तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता जरूरी पर्दछ ।
- पेलभिक (pelvic) र योनिको सङ्क्रमण हुने सम्भावना हुन सक्दछ ।
- प्रत्येक महिना महिलालाई धागो छाम्ने झन्झट हुन्छ ।

३१. **कपर-टीका सामान्य असरहरू केके हुन् ?**

- कहिलेकाहीँ रगतका थोपाहरू देखिन्छ ।
- अलिअलि पेट दुख्ने हुन्छ ।
- महिनावारी असमान्य हुन सक्दछ ।

३२. **कपर-टीसम्बन्धी गलत धारणाहरू केके छन् ?**

- कपर-टीले पाठेघरमा प्वाल पारेर जीउभरी घुम्छ ।
- कपर-टी लगाएकी महिलाले काम गर्दा, वस्दा, साइकल चलाउँदा घोच्छ ।
- यौनसम्पर्क गर्दा पुरुषको लिङ्गमा घोच्छ ।

३३. **हर्मोन भएका गर्भनिरोधका साधनहरू भनेको के हो ?**

☞ गर्भनिरोधका साधनहरूमध्ये हर्मोन भएका साधनहरू सवैभन्दा वढी व्यवहारमा ल्याएको देखिन्छ । यसमा दुई किसिमका हर्मोन (oestrogen and progesterone) हुन्छन् । यी दुवैलाई भिन्दाभिन्दै वा मिश्रण गरेर गर्भनिरोधका साधनकोरूपमा प्रयोग गरिन्छ तर मिश्रित तरिकाले प्रयोग गर्दा धेरै नै प्रभावकारी हुन्छ ।

३४. **हर्मोन भएका गर्भनिरोधका साधनहरूले कसरी काम गर्छ ?**

- अण्डाशयबाट अण्ड निस्कने प्रक्रियामा कमी ल्याएर
- पाठेघरको भित्री भागको छालालाई (endometerium) पातलो बनाइ दिन्छ जसवाट निषेचित अण्ड (fertilized ovum) मा बस्न पाउँदैन
- पाठेघरको मुख (cervix) बाट निस्कने तरल पदार्थ (cervical mucus) लाई परिवर्तन गर्दछ जसबाट शुक्रकीट पाठेघरभित्र जान पाउँदैन ।

३५. **हर्मोन भएका गर्भनिरोधका साधनहरू कति किसिमका छन् ?**

☞ खाने चक्की (oral pills), लगाउने सुई जस्तै डिपोप्रोभेरा (depoprovera), र पाखुराको छालामुनि लगाउने क्यापसुल (narplant) आदि ।

३६. **कस्ती महिलालाई पिल्स खाने सल्लाह दिने ?**

- दिनहुँ खान झन्झट नमान्नेहरूलाई ।
- अति प्रभावकारी साधन व्यवहार गर्न चाहनेलाई ।
- निम्नअवस्था भएको महिलालाई :
  - रक्तको कमी (anaemia)
  - इक्टोपिक गर्भधारण गरेको इतिहास (history of ectopic pregnancy)
  - महिनावारी गडवड भएको

३७. **कस्तो महिलाले पिल्स खानु हुँदैन ?**

- स्तनपान गराइरहेका शिशुको उमेर ६ महिनाभन्दा कम भएको,
- कलेजोको रोग भएको (active liver disease) जस्तै : कमलपित,
- स्तनक्यान्सरको सङ्का भएकोलाई,
- एकदमै वढी धुम्रपान गर्ने (एक दिनमा २० खिल्तीभन्दा वढी चुरोट खाने),
- सारै टाउको दुखिराख्ने,
- रक्तचाप बढी भएको,
- अन्य :
  - गर्भधारणको शङ्का लागेमा,
  - टी.बी. वा छारे रोगको औषधि खाइरहेको,
  - उमेर ३५ वर्षभन्दा बढी भएको ।

३८. **पिल्स खान कहिलेदेखि सुरु गर्नुपर्छ ?**

☞ महिनावारी भएको ५ दिनभित्र र गर्भपतन भएको ७ दिनभित्र ।

३९. **पिल्स कसरी र कति खानु पर्छ ?**

☛ हरेक दिन एकएक चक्की राती सुत्ने बेलामा पानीसँग खाने ।

४०. **पिल्सका सामान्य असरहरू केके हुन् ?**

- रिङ्टा/वाक्वाक् लाग्ने,
- स्तन अलि कडा र दुख्ने,
- कहिलेकाहीँ बीचमा रगतको थोपा देखिने,
- कहिलेकाहीँ टाउको दुख्ने,
- तौल बढ्ने ।

४१. **पिल्सका फाइदाहरू केके हुन् ?**

- अति प्रभावकारी,
- सामान्य असर एकदमै कम हुन्छ,
- यसमा गुप्त अङ्गहरूको जाँचको जरूरी पर्दैन,
- सहवासमा कुनै किसिमको बाधा गर्दैन,
- खान सजिलो ।

४२. **पिल्सका बेफाइदाहरू केके हुन् ?**

- सधैं खाने झन्झट,
- बिर्सेमा प्रभावकारिता कमहुने सम्भावना,
- बीचबीचमा रगतको थोपा देखिन सक्दछ,
- टी.बी.को औषधि रेफाम्पिसिन र क्षारे रोगको औषधिसँग मिली नराम्रो असर गर्नसक्दछ ।

४३. **डिपो प्रोभेरा (depo provera) भनेको के हो ?**

☛ यो सुईद्वारा दिने गर्भनिरोधको अति उत्तम, लोकप्रिय र अस्थायी साधन हो । एकचोटी सुई लगाएपछि यसले तीनमहिनासम्म काम गर्दछ । यसमा प्रोजेस्टीन (progestine) 150 mg मात्र हुन्छ जसको रसायनिक नाम डिपोट मेट्रोक्सी प्रोजेसटेरोन एसीटेट (depotmedi oxyprogesterone acetate) हो । यो हाम्रो देशमा डिपो प्रोभेरा, सङ्गिनी आदिको नामले पाइन्छ ।

४४. **डिपोप्रोभेराका फाइदाहरू केके हुन् ?**

- सुई लगाएको २४ घण्टाभित्रै काम गर्न सुरु गर्दछ,
- धेरै प्रचलित,
- प्रयोग गर्न सजिलो,
- यो ४० वर्षभन्दा बढी उमेरको महिलालाई पनि दिन सकिन्छ,
- स्तनपान गराइरहेकी महिलालाई अति उपयोगी,

- इस्ट्रोजन (Esterogen) नभएको हुनाले सामान्य असरहरू अति कम हुन्छ,
- सहवासमा कुनै किसिमको बाधा पार्दैन ।

४५. **डिपोप्रोभेराका बेफाइदाहरू केके हुन् ?**

- रजस्वला परिवर्तन गरीदिन्छ (धेरैकम हुने वा हुँदै नहुने),
- सुई लिनका लागि स्वास्थ्य संस्थासम्म जाने झन्झट,
- कुनैकुनै महिलामा तौल बढन सक्दछ ।

४६. **नरप्लान्ट (norplant) भनेको के हो ?**

☞ यो अत्ति प्रभावकारी अस्थायी साधन हो, जसमा सेल्सटिकको छ क्याप्सुलहरू हुन्छन् जुन पाखुराको छालामुनि प्रत्यारोपण गरिन्छ । यस क्याप्सुलमा लेभिनो जेस्ट्रिल नामक हर्मोन हुन्छ । एकपटक राखेमा ५ वर्षसम्म काम गर्दछ । यदि बीचैमा जरूरी पर्‍यो भने झिक्न सकिन्छ ।

४७. **नरप्लान्टका फाइदाहरू केके हुन् ?**

- लगाएको २४ घन्टाभित्रै काम गर्न सुरु गर्दछ,
- ५ वर्षसम्म काम गर्दछ,
- बीचमा चाहेमा झिक्न सकिन्छ,
- झिक्ने बितिकै महिलामा उत्पादन क्षमता आइ हाल्छ,
- सहवासमा कुनै किसिमको बाधा पार्दैन ।

४८. **नरप्लान्टका बेफाइदाहरू केके हुन् ?**

- राख्न र झिक्नको लागि सानो अपरेशनको जरूरी हुन्छ,
- तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी चाहिन्छ,
- रजस्वलामा केही परिवर्तन ल्याउन सक्छ,
- तौल बढाउने वा घटाउने गर्न सक्दछ,
- घाउ पाक्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

४९. **गर्भनिरोधका स्थायी विधिहरू कति प्रकारका छन् ?**

- पुरुषको लागि : पुरुष बन्ध्याकरण (Vasectomy),
- महिलाको लागि : महिला बन्ध्याकरण (Minilap, Leproscopy, Tubectomy etc) हुन्छ ।

यी माथिका शल्यक्रिया तालिम प्राप्त चिकित्सकद्वारा गरिन्छ । श्री ५ को सरकार स्वास्थ्य मन्त्रालयले यो सेवा निःशुल्क प्रदान गर्दै आइरहेको छ । बन्ध्याकरण गराइसकेपछि केही अपठयारो परेमा स्वास्थ्य मन्त्रालयले उचित व्यवस्थापन गर्ने व्यवस्था पनि गरेको छ ।

५०. **आकस्मिक गर्भनिरोध विधि (emergency contraception) भनेको के हो ?**

☞ यदि कुनै किसिमले महिला पुरुषवीच असुरक्षित यौनसम्पर्क भयो भने त्यो अवस्थामा महिला गर्भवती नहुन भनी अपनाउने विधिलाई "आकस्मिक गर्भनिरोध विधि" भनिन्छ ।

५१. **आकस्मिक गर्भनिरोध विधि कुन अवस्थामा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?**

- कन्डम फुटेमा,
- कपर-टी वाहिर निस्केमा,
- डिपो सुई लिन म्याद नाघेमा (२ हप्ताभन्दा वढी),
- महिलालाई करनी गरिएमा,
- कुनै किसिमको असुरक्षित यौनसम्पर्क भएमा ।

५२. **आकस्मिक गर्भनिरोध विधि कति प्रकारको हुन्छ ?**

- मिश्रित खाने चक्की,
- प्रोजेस्टीन मात्र भएको खाने चक्की,
- कपर-टी (IUD)।

५३. **आकस्मिक गर्भनिरोधको हकमा कुन समयमा खाने चक्की दिनुपर्छ ?**

- पहिलो - असुरक्षित यौनसम्पर्कको १२ घण्टाभित्रमा दियो भने सवभन्दा राम्रो हुन्छ नत्र ७२ घण्टाभित्रमा पनि दिइन्छ,
- दोस्रो मात्रा - पहिलो मात्राको ठीक १२ घण्टापछि ।

गर्भधारण

१. **गर्भधारण भनेको के हो ?**

☞ गर्भधारण प्रकियामा पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको अण्डको मिलन महिलाको अन्डबिहिनी नलीमा हुन्छ ।

२. **यौनसम्पर्क गरेको कति बेरमा शुक्रकीट र अण्डको भेट हुन्छ ?**

☞ पुरुषको लिङ्गबाट निस्किएको वीर्यसँग मिसिएर लाखौं शुक्रकीट यौन सम्पर्कको समय महिलाको योनिमार्ग, पाठेघर हुँदै अण्डवाहिनी नलीमा
वीर्य स्खलन भएको करिब ५ देखि १५ मिनेटभित्र पुग्दछ । जवकि अन्डलाई अण्डाशयबाट अन्डबाहिनी नली पुग्न दुई वा तीन दिन लाग्दछ ।

३. **के निषेचन** (Fertilization) **र गर्भधारणा एउटै हो ?**

☞ गर्भधारण एकक्षण हो तर निषेचन एकप्रक्रिया हो जुन प्रजनन प्रणालीको पहिलो खुड्किलो मानिन्छ । शुक्रकीट र अन्डको मिलन भएपछि एउटा नयाँ मानव शरीर बन्ने प्रक्रियालाई नै निषेचन भनिन्छ । पुरुषको शुक्रकीटले महिलाको अण्ड भेटाएको अवस्थालाई उक्त अण्ड निषेचित हुन्छ ।

४. Zygote **केलाई भन्दछ ?**

☞ निषेचित भएको क्षणदेखि ३ दिनको अवधिभित्र निषेचित अण्ड थुप्रै कोषहरूमा विभाजित भई zygote कोरूप लिन्छ । निषेचन भएको करिब नौदिनमा यो पाठेघरको भित्तामा उचित स्थान छानी टाँसिएर वस्न थाल्दछ जसलाई निबिष्ट हुनु वा रोपिनु (embedding or implantation) भन्दछन् ।

५. **गर्भावस्था किन लामो हुन्छ ?**

☞ महिलाले आफ्नो पाठेघरमा एक भ्रुणलाई जन्मने बेलासम्म बोकिरहने अवधिलाई गर्भावस्था भनिन्छ । यो करिब ९ महिना वा २८० दिन वा ४० हप्ताको अवधि हुन्छ । यो लामो हुन्छ किनकि बच्चाको अङ्ग बन्न र मानव शरीरको रूपमा तयार हुन समय लाग्छ ।

६. **कस्तो अवस्थामा गर्भवती महिला तुरुन्त अस्पताल जानु पर्दछ ?**

☞ धेरै बान्ता हुने, धेरै टाउको दुख्ने, तल्लो पेट दुख्ने, आँखा पहेँलो हुने, हातखुट्टा र मुख सुनिने, जिब्रो, हात, नङ फुस्रो हुने, ज्वरो आउने, योनिबाट रगत बग्ने, योनिबाट पानी बग्ने, गर्भको बच्चा कम चल्ने,

गर्भको बच्चा नचल्ने, बेहोस हुने, काम्ने, आँखा धमिलो हुने, आदिमध्ये कुनै पनि लक्षण देखापरेमा गर्भवती तुरून्तै अस्पताल जानुपर्छ ।

७. **महिलाले प्रसवकाल आयो भनेर कसरी थाहा पाउने ?**

☛ प्रसवकालको सुरुमा गर्भवती महिलाको तल्लो पेट कडा भई दुख्न सुरु गर्छ । यो अवस्था गर्भधारण गरेको करिब ९ महिनामा देखापर्छ । प्रसवकालको अन्त आमाको योनिमार्गबाट बच्चा, साल, नाल र पातलो झिल्ली (memberane) निस्केपछि हुन्छ । यसलाई अर्को भाषामा सुत्केरी भएको भन्दछन् ।

८. **प्रसवकाल कति लामो हुन्छ ?**

☛ प्रसवकाल कति लामो हुन्छ भन्ने कुरा गर्भवती महिला कुनपटक बच्चा जन्माउँदैछिन भन्ने कुरामा भरपर्दछ । पहिलो पटक बच्चा जन्माउँदा प्रसवव्यथा १० देखि २४ घण्टा लामो पनि हुन सक्छ भने दोस्रो या तेस्रो पटकमा ४ देखि ६ घण्टा मात्र पनि लाग्न सक्छ ।

९. **किन सुत्केरी हुँदा आमालाई धेरै पीडा हुन्छ ?**

☛ बच्चा सधैंभरि आमाको पेटमा बसिरहन पाउँदैन । एकदिन यसको जन्मने बेला आउँछ जुन प्राकृतिक नियम हो । बच्चालाई योनिमार्ग भएर बाहिरी जगतमा धकेल्नको लागि पाठेघरलाई खुम्चिनु पर्छ । यो खुम्च्याइले महिलालाई पीडाको अनुभव दिन्छ यसैलाई प्रसव

व्यथा / सुत्केरी व्यथा भन्दछ । प्रारम्भमा १०-१५ मिनेटमा मात्रै पेट खुम्चिने र

दुख्ने हुन्छ भने बच्चा जन्मने बेलामा महिलालाई १-२ मिनेटमा पेट कडासँग दुख्ने हुन्छ ।

१०. **गर्भतुहुनु** (miscarriage) **भनेको के हो ?**

☛ गर्भको बच्चा यदि २० हप्ता अगावै आफैं वा दुर्घटनाको फलस्वरूप झर्छ भने त्यो गर्भ तुहुनु हो ।

११. **यो कस्तो अवस्थामा हुने सम्भावना छ ?**

☛ गर्भ तुहिने कार्य धेरै जसो गर्भावस्थाको दोस्रो, तेस्रो वा चौथो महिनामा भएको पाइन्छ ।

१२. **२० हप्ता पछि झरेको शिशुलाई के भनिन्छ ?**

☛ २० हप्ता नाघेपछि यदि बच्चा जिउँदो जन्मिन्छ भने बेला नहुँदै पाएको (premature birth) भनिन्छ तर यदि बच्चा मरेको जन्मियो भने मृतगर्भ (still birth) भनिन्छ । तर वैज्ञानिक खोज र प्रगतिले गर्दा २३-२४ हप्तामा जन्मिएको बच्चालाई पनि बचाउन सकिएको छ ।

१३. गर्भ तुहुनलागेको भनेर महिलाले कसरी थाहा पाउने ?

☞ महिलाले आफ्नो योनिबाट तल्लो पेट दुखेर या नदुखेर रक्तस्राव भयो भने गर्भ तुहुन लागेको भनेर थाहा पाउनुपर्छ।

१४. गर्भ के कारणले तुहुन सक्छ ?

☞ गर्भ दुई कारणले तुहुन सक्छ: भित्री कारण र वाहिरी कारण। संसारमा ६०% गर्भ भित्री कारणवाट तुहिएको पाइएको छ जसमा विकृत क्रोमोजोम (defective chromosome), प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोनको कमी, पाठेघर र पाठेघरको मुखको मांशपेशीमा कमजोरी हुने आदि कारणहरू भेटिएको छ। त्यस्तै वाहिरी कारणमा आमा लामो समयदेखिको रोगी (दम, यौनरोग, मधुमेह, मृगौलाको रोग, क्षयरोग, रक्तअल्पता आदि), आमा धुम्रपान, मधपान र लागू पदार्थको सेवनमा लाग्नु, सन्तुलित भोजन नलिनु, कुनै दुर्घटनामा परी पाठेघरलाई धक्का पर्नु , आदि पर्दछन्।

१५. गर्भपतन (Abortion) **भनेको के हो ?**

☞ गर्भावस्थालाई स्वेच्छाले जन्मनुभन्दा पहिले तुहाउने कार्यलाई गर्भपतन भन्दछ। गर्भपतनमा गर्भको भ्रुणलाई कृत्रिम तरिका प्रयोग गरी योनि मार्गवाट २० हप्ता पुग्नुभन्दा पहिले निकालिन्छ।

१६. गर्भपतन कहिले गरेमा सुरक्षित हुन्छ ?

☞ गर्भपतन तीन महिनाभन्दा पहिले गराएको खण्डमा आमा र स्वास्थ्यकर्मी दुवैको लागि सजिलो हुन्छ तर तीन महिनादेखि २० हप्ता (५ महिना) भित्र गरिने गर्भपतन आमाको लागि अति कष्टकर र जोखिमपूर्ण हुनेछ।

१७. गर्भपतन गर्दा महिलाले केके कुरामा बिचार गर्नुपर्छ ?

गर्भपतन गराउँदा महिलाले निम्नकुराहरूमा बिचार पुऱ्याउनु पर्छ।

- गर्भ नराख्ने भए सकेसम्म छिटो र तीन महिना अगावै गर्भपतन गराउने।
- यसवाट रक्तस्राव हुने; पाठेघर र प्रजनन अङ्गहरूमा सङ्क्रमण हुनसक्ने भन्ने बुझ्ने।
- कहिलेकाहीं गर्भपतन गरेपछि अर्को बच्चा नहुन पनि सक्छ भन्ने कुरा ख्याल राख्ने।
- गर्भपतनलाई परिवार योजनाको विधिकोरूपमा नलिने।
- सुरक्षित गर्भपतनका लागि अस्पताल, नर्सिंङहोम वा गर्भनिरोधको क्लिनिकमा गई दक्ष, तालिम प्राप्त र आधिकारिक व्यक्तिबाट मात्र गराउने।

१८. **पहिलेपहिले गर्भपतनलाई अपराध किन भनिन्थ्यो ?**

☞ नेपालमा मुलुकी ऐन २०२० को ज्यानसम्बन्धी महलले गर्भपतनलाई अपराधको रूपमा लिइएको थियो । यो नियम नजन्मेको बच्चाको पनि बाँच्ने अधिकार छ र उसलाई बचाउन देश/राष्ट्रको नै उत्तरदायित्व हो भन्ने धारणाको आधारमा स्थापित भएको थियो । यस अन्तर्गत गर्भपतन गर्ने र गराउने दुवैले ज्यानमारा सरह सजाय भोग्नु पर्थ्यो ।

१९. **कुनकुन अवस्थामा गर्भपतन गराउन कानुनी मान्यता पाइन्छ ?**

☞ लुकिछिपी ठूलो सङ्ख्यामा गर्भपतन गर्दा स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्ने र अनावश्यक खर्च व्यहोर्नुपर्ने बाध्यता भएकोले यसलाई केही अवस्थाहरूमा (जस्तै - दम्पतिको सहमतिमा १२ हप्ता वा ३ महिनासम्मको गर्भ, जबर्जस्ती वा हाडनाता करणीबाट बोकेको १८ हप्तासम्मको गर्भ र गर्भवतीको ज्यान खतरामा पुग्छ वा विकलाङ्ग बच्चा जन्मन्छ भन्ने चिकित्सकको राय भएमा गर्भपतनका लागि कानुनी मान्यता दिइएको छ ।

२०. **गर्भपतनलाई किन कानुनी मान्यता दिइयो ?**

☞ गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता नभएकोले महिलाहरूले लुकीलुकी गर्भपतन गराउने हुँदा चर्को मूल्य चुकाउनुपर्ने हुन्थ्यो । फलस्वरूप महिलाहरू पैसा जोगाउनको लागि तालिम नभएको र असक्षम व्यक्तिहरूबाट सस्तोमा अस्वस्थकर वातावरणमा गर्भपतन गराउने हुँदा धेरै महिलाहरू अकालमैं रक्तस्राव र सङ्क्रमणले मृत्युको सिकार बने । तसर्थ उनीहरूको हितका लागि ६ वर्षको लगातार बहसपछि गर्भपतनलाई २०५८ चैत्र १ गते देखि कानुनी मान्यता दिइएको हो ।

२१. **के २०५८ मै यो कानुनी मान्यतालाई व्यवहारमा ल्याइयो त ?**

☞ नियमावलीको अभावमा गर्भपतन २०५८ सालमा मान्यता भएपनि यसलाई व्यवहारमा ल्याउनका लागि पूरा दुईवर्ष लाग्यो । २०६० चैत्र ५ गते प्रशुतीगृहद्वारा पहिलोपटक गर्भपतन नियमावलीअनुसार गर्भपतन गरी यसलाई व्यवहारमा उतारिएको छ ।

२२. **गर्भपतन फाइदाजनक छ कि छैन ?**

☞ गर्भपतन समयमा गर्न सकेमा फाइदा हुन्छ, जस्तै अनिच्छित गर्भ छ भने जन्म हुन पाउँदैन, मातृ, शिशु र बालमृत्युदर घटाउँछ, शिशु र बालकले राम्रो स्याहार पाउँछ, बालबालिका र महिला शोषणमा कमी आउँछ र गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न सकिन्छ ।

गर्भपतन गराएकोमा जेल सजाय पाएको घटना अध्ययन (case study)

भक्तपुरदेखि पूर्वको एक जिल्लामा सानी लामा (नाम बदलिएको) बस्थिन । १३ वर्षको उमेरमा उसलाई आफ्नै काकाले बलात्कार गर्दा अनिच्छित गर्भ रहन गयो । यसबाट छुटकारा पाउनलाई उनीले साथीको सहायतामा लुकिछिपी गर्भपतन गरिन् । यो कुरा थाहा पाएपछि त्यही बलात्कारी काकाले पुलिसमा उजुरी गरे । सानीले गर्भपतन गरेको हो भनी ठहर गरियो । गर्भपतन त्यसबेला कानुनी अपराध भएकोले सानीलाई २० वर्षको लामो जेल सजाय भयो । पछि गएर धेरै राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घ संस्थाहरूको अथक कोसिसपछि उनीलाई ८ वर्ष जेल सजायबाट १९९९ मा जेलबाट निकालियो । अहिले उनी विवाह गरेर सुखी पारिवारिक जीवन बिताई रहेकी छिन् ।

१. **रजोनिवृत्ति/रजान्त (menopause) केलाई भनिन्छ ?**

☞ महिलामा महिनामहिनामा हुने गरेको रजस्वलाको अन्त हुनुलाई रजान्त भनिन्छ ।

२. **रजान्त के कारणले हुन्छ ?**

☞ रजान्त हुनुको मुख्य कारण महिला यौनहर्मोनको oestrogen and progesterone) निष्कासनमा आएको परिवर्तनले गर्दा हो जो दिमागमा रहेको पिटयुटरी ग्रन्थि (pituitory gland) को सहायतामा महिलाको अन्डाशयले निष्कासन गर्दछ । हर्मोनको कमीमा अन्डाशयले अण्ड निकाल्ने काममा सुस्तता ल्याउँछ फलस्वरूप महिलामा अनियमित रजस्वला हुने, रगत कम हुने वा केही समयका लागि बढी हुने, छिटोछिटो वा ढिलोढिलो हुँदै जाने हुन्छ । जब अण्ड उत्पादन पूर्णरूपले बन्द हुन्छ तब रजस्वला पनि बन्द हुन्छ र महिलाको सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमताको पनि अन्त हुन्छ ।

३. **रजान्त कहिले हुन्छ ?**

☞ किशोरावस्थामा सुरुभएको रजस्वला ३४-३५ वर्षको अन्तरालपछि अथवा महिला करिब ४५-५० वर्षको हुँदा बन्द हुन्छ ।

४. **रजान्त हुने समयमा महिलामा देखिने लक्षणहरू केके हुन् ?**

☞ रजान्तको लक्षण सबै महिलामा एकनासे नहुन सक्छ । कसैको लक्षणबिना नै रजस्वला अचानक बन्द हुन्छ भने कसैलाई जिउ तातो हुने, पसिना आउने, मुटुको धडकन बढ्ने, उदास लाग्ने, रिस उठ्ने, टाउको दुख्ने, वजन बढ्ने, सुल हुने, आदि अस्वस्थताले सताउँछ ।

५. **रजस्वला रोकिनु बाहेक रजान्तमा वयस्क महिलाले अरू कस्तो परिवर्तनहरू भोल्नु पर्छ ?**

☞ रजान्त महिला यौनहर्मोनको कमीले हुनेहुनाले वयस्क या प्रौढ महिलाहरूमा यस हर्मोनले नियन्त्रण गर्ने अरू अङ्गहरूमा पनि ठूलो असर पर्दछ, जस्तै- स्तन सुकेर जाने, योनिमार्गको छाला पातलो र सुख्खाहुने, पाठेघर सुक्ने र कमजोर हुनेहुँदा कुनैकुनै महिलामा पाठेघर खुकुलो भएर तल झर्न पनि सक्छ ।

६. **रजनोनिवृति/रजान्तपछि के महिलाले यौनसम्पर्क राख्नु हुन्छ ?**

☛ सन्तान उत्पादन गर्न नसके पनि यौनसम्पर्क गर्न पाउने महिलाको अधिकार हो तर योनिमार्ग सुख्खा हुनेहुनाले महिलालाई यौनसम्पर्क गर्दा पोल्ने, दुख्ने र यौनप्रति अभिरुचि हराउने हुन्छ । यसैले यसमा पुरुषको समझदारी, सहानुभूति र सहयोगको आवश्यकता हुन्छ ।

७. **प्रौढ महिला र पुरुषहरू कस्ता प्रजनन समस्याबाट पीडित हुन्छन् ?**

☛ कतिपय प्रौढमहिला र पुरुषका प्रजनन स्वास्थ्य समस्या उमेर ढल्केपछि देखिने भएपनि रोगको सुरुआत उनीहरूको युवा या किशोरावस्थादेखिनै भएको हुन्छ । राम्रोसँग गुप्ताङ्ग सफा नराख्नु र सानै उमेरदेखि यौनसम्पर्क सुरु गर्नु रोगहरू उब्जाउनका मुख्य कारण हुन् । प्रौढमहिलाले झेल्नु पर्ने रोगहरूमा आङ् झर्ने, पाठेघर र पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर आदि हुन् भने पुरुषहरूको सम्बन्धमा प्रोस्टेट ग्रन्थि, लिङ्ग, अण्डकोष, मुत्रथैली आदिको क्यान्सर हुन् ।

८. **प्रौढमहिलाको आङ झर्ने समस्या भनेको के हो ?**

☛ पाठेघर आफ्नो स्थानमा नरही योनिमार्गबाट तल झर्ने प्रक्रियालाई आङ झर्ने भनिन्छ ।

९. **आङ झर्ने कारण के हो ?**

☛ पाठेघर र योनिलाई धान्ने झिल्ली (Ligaments) खुकुलो भएमा यसले थाम्न नसकेर पाठेघर मुखसहित योनितिर झर्दछ ।

१०. **पाठेघर र योनि धान्ने झिल्ली खुकुलो हुनाका कारण केके हुन् ?**

☛ पाठेघर र योनि धान्ने डोरी खुकुलो हुनाका कारणहरू निम्नअनुसार छन्

- बच्चा जन्मने समयमा पाठेघरको मांशपेशी धेरै तन्कने,
- रजान्त भएपछि यौनहर्मोनको उत्पादनमा कमी हुने,
- धेरैपटक बच्चा जन्माउने,
- सन्तुलित आहारको कमी हुने,
- धेरै कब्जियत हुने,
- सुत्केरी पछि पाठेघर र योनि मजबुत बनाउने कसरत नगर्ने,
- शरीरको तौल धेरै हुने ।

११. **आङ झर्ने हुँदा महिलाले अन्य कस्तो समस्या झेल्नुपर्ने हुन्छ ?**

☛ आङ झर्नेबेला महिलाहरूले निम्नसमस्याहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

- योनिबाट केही तल झरे जस्तो लाग्ने,
- तल्लो पेट दुख्ने

- सेतोपानी बग्ने,
- खोक्दा, हाँस्दा, गह्रौं सामान उठाउँदा पिसाव बग्ने,
- दिसा गर्दा गाह्रो हुने,
- यौनसम्पर्कमा बाधा हुने ।

१२. **के आङ झर्ने रोगको उपचार छ ?**

☞ यसको उपचार शल्यक्रियाद्वारा गर्न सकिन्छ । शल्यक्रिया गर्न नहुने अवस्थामा पाठेघरलाई ठीकठाउँमा राख्न रबरको रिङ (rubber ring) लगाइन्छ तर यो दिनदिनै निकालेर राम्ररी सफा गर्नुपर्छ ।

१३. **क्यान्सर भनेको के हो ?**

☞ शरीरको कुनै भागमा क्यान्सर हुनु भनेको नचाहिने मात्रामा शरीरको कोषहरू बढ्दै जानु हो जसले अन्तमा गएर स्वस्थ कोष र अङ्गहरूलाई हानी पुऱ्याइ ज्यानै लिन सक्छ तर क्यान्सर रोगलाई समयम पत्ता लगाउन सके उपचार गरी मानिसको जीवन बचाउन पनि सकिन्छ ।

१४. **पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनुको कारण के हो ?**

☞ पाठेघरको मुखको क्यान्सर निम्नकारणले हुनसक्छ ।

- सानै उमेरमा यौनसम्पर्क सुरु गर्नाले,
- गुप्ताङ सफा नराख्नाले,
- विषाणुको सङ्क्रमण हुनाले,
- महिलाको तौल बढी हुनाले ।

१५. **पाठेघरको क्यान्सर र पाठेघरको मुखको क्यान्सर एकै हुन् ?**

☞ पाठेघरको क्यान्सर पाठेघरमा सुरु हुन पनि सक्छ वा पाठेघरको मुखमा भएको क्यान्सरपछि फैलिएर पाठेघर, अन्डवाहिनी नली र अन्डाशयसम्म पुग्न पनि सक्छ ।

१६. **के कारणले पाठेघरको क्यान्सर हुन्छ ?**

☞ पाठेघरको क्यान्सर निम्नकारणले हुन सक्छ ।

- अण्डाशयले राम्ररी काम नगरेकोले,
- बाँझोपन,
- कृत्रिम यौनहर्मोनको प्रयोग,
- उच्च रक्तचाप, मधुमेह, शरीरको धेरै तौल आदि ।

१७. **पाठेघरको क्यान्सर भएको लक्षण केके हुन् ?**

☞ पाठेघरको क्यान्सर हुँदा निम्नलक्षणहरू देखापर्न सक्छ :

- योनिबाट सेतो पानी या मासु धोएको जस्तो पानी वग्ने
- वेलावेलामा रगत वग्ने,
- यौनक्रियापछि रगतको थोपा देखिने,
- कम्मर दुख्ने,
- अगाडिको पेट पोल्ने, आदि ।

१८. **के पाठेघरको क्यान्सर निको पार्न सकिन्छ ?**

☞ शङ्का लाग्ने वित्तिकै स्वास्थ्य परीक्षण गरी रोग पत्तालगाएर समयमै क्यान्सर भएको भागलाई शल्यक्रिया गरी फाल्न सके र औषधि खान पाए निको पार्न सकिन्छ ।

१९. **स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू केके हुन् ?**

☞ स्तनमा नदुख्ने किसिमको गाँठो उत्पन्न भई स्तन क्यान्सर सुरु हुन्छ । यो उस्तै रहीरहने वा आकार ठूलो हुँदै रङ वदलिने र स्तनको मुन्टाबाट पानी वा पिप आउने आदि पनि हुन सक्छ ।

२०. **स्तन क्यान्सर समयमै पत्ता लगाउनका लागि के गर्नुपर्छ ?**

☞ यसका लागि युवा तथा वयस्क महिलाहरूले महिनावारी भएको सात दिनभित्र आफ्नो स्तनको क्रमवद्धरूपमा स्व-परीक्षण गरेर कुनै अनौठो डल्लो भेटिएमा तुरुन्त परीक्षणका लागि डाक्टरकोमा जानुपर्छ ।

२१. **के स्तन क्यान्सर निको हुन्छ ?**

☞ स्तन क्यान्सर लागेको पत्ता लगाउनका लागि महिलाले नियमितरूपमा आफैं स्तन जाँच्नुवाहेक वर्षमा एकपटक स्तनको विशेष एक्सरे (Mammogram) गरेर स्तन क्यान्सर छ छैन पक्का गर्नुपर्छ । छ भने गाँठो मात्र निकालेर वा स्तन पूरा निकालेर क्यान्सरको उपचार गरेमा निको भई स्वस्थ जीवन बिताउन सकिन्छ ।

२२. **प्रौढ पुरुषले कस्ताकस्ता प्रजनन स्वास्थ्य समस्या भोग्नुपर्छ ?**

☞ पुरुषमा देखिने प्रजनन समस्याहरूमा - मुत्रथैली, अण्डकोष, लिङ्ग तथा प्रोस्टेट ग्रन्थिको क्यान्सरहरू हुन् । प्रोस्टेट सुनिने, क्यान्सर हुने समस्या वढी देखिने भएकोले प्रौढ पुरुषहरूले यसको कारण, लक्षण र उपायहरूको ज्ञान पाउनु जरूरी छ ।

२३. **प्रोस्टेट ग्रन्थि कहाँ हुन्छ ?**

☛ प्रोस्टेट ग्रन्थिले पुरुषको मुत्रथैलीमुनि रहेर मुत्रनलीलाई चारैतिरबाट घेरीराखेको हुन्छ । यसको काम चिप्लो झोल फाल्नु हो जसले मुत्रनलीभित्र पसेको कीटाणुलाई मार्ने र शुक्रकीटहरूलाई सजिलोसँग यात्रा गर्न मदत गर्ने गर्छ ।

२४. **प्रोस्टेट क्यान्सर भएको खण्डमा कस्तो लक्षण देखा पर्छ ?**

☛ प्रोस्टेट क्यान्सर भएको खण्डमा निम्नलक्षणहरू देखा पर्छ ।

- पिसाव गर्न अप्ठयारो हुने,
- पिसाव गर्दा दुख्ने र पोल्ने,
- पिसाव राम्ररी खलास नहुने,
- घरिघरि पिसाव लाग्ने,
- पिसावमा रगत देखिने,
- गोडाहरू सुनिने ।

२५. **प्रोस्टेट ग्रन्थिको क्यान्सर कुन उमेरका पुरुषमा बढी देखिन्छ ?**

☛ धेरैजसो पुरुषमा यो रोग ६५ वर्ष पुगेपछि मात्र देखिने भए पनि यसको सुरुआत धेरै अघिदेखि नै भइसकेको हुन्छ । यो रोग छिटो पत्ता लागोस् भन्नाको निम्ति पुरुषहरूले ४० वर्ष नाघेपछि वर्षमा एकपटक राम्ररी जचाउँनु आवश्यक छ । यसको उपचार औषधि सेवन या शल्यक्रियाद्वारा गरिन्छ ।

२६. **प्रोस्टेट क्यान्सरलाई कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ ?**

☛ प्रोस्टेट क्यान्सरको रोकथाम गर्न निम्नउपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।

- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिएर र यससम्बन्धी जनचेतना फैलाएर,
- सानै उमेरमा यौनसम्पर्क राख्ने कार्यलाई हटाएर,
- धेरै जनासँग यौनसम्पर्क नगरेर,
- मुत्रनलीमा सङ्क्रमण भएमा समयमै औषधिमुलो गरेर,
- महिला साथीलाई पनि सरसफाइमा ध्यान दिन लगाएर,
- शरीरलाई चाहिने मात्रामा पानि पिएर,
- सकेमा लिङ्गको छाला काटने अपरेशन गरेर,
- हरेक पटक यौनसम्पर्क गर्दा कण्डम लगाएर ।

१. **यौनदुर्व्यवहार** (Sexual Abuse) **भन्नाले के बुझिन्छ ?**

☞ यौनदुर्व्यवहार भन्नाले कसैको सहमतीविना वा इच्छाविना गरिने कुनै पनि यौनव्यवहारलाई बुझिन्छ । यस्ता व्यवहारले पीडित पक्षलाई चिन्तित बनाउँछ र यसले यौनस्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । यौनदुर्व्यवहार व्यक्ति र समाजपिच्छे फरक हुन सक्छ । बाटोमा जिस्क्याउने, टेलिफोन ब्लाफकलदेखि लिएर बलात्कार र वेश्यावृत्तिसमेत यौनदुर्व्यवहारका उदाहरणहरू हुन् । यस्ता व्यवहारहरू अपराधिक क्रियाकलाप हुन् ।

२. **यौनदुराचार** (Sexual Assault) **भनेको के हो ?**

☞ यौनदुराचारलाई यौनअपराध पनि भनिन्छ । बलात्कार गर्नु, वेश्यावृत्ति गर्नु, हाडनाता करणी गर्नु, बालयौनदुराचार गर्नु, आदि यौनदुराचार तथा यौनअपराध हुन् ।

३. **जिस्क्याउनु** (Teasing) **भनेको के हो ?**

☞ कुनै पनि केटीलाई जे पायो त्यो भन्नु, केटीहरूको समूहमा कुनै केटालाई हिँड्न नसक्ने गरी व्यवहार गर्नु, आदि जिस्क्याउने व्यवहार हुन् । यस्ता व्यवहारले जिस्क्याउने पक्षलाई क्षणिक रमाइलो हुन सक्ला तर पीडित पक्षलाई कतिको मानसिक तनाव पैदा गर्छ भनी सायद कमैले सोचेका होलान् ।

४. **जिस्क्याउने कार्य केटाहरूले मात्र गर्छन् त ?**

☞ जिस्क्याउने कार्य बढीमात्रामा केटाहरूले केटीहरूलाई गर्ने गर्छन् । तर केटीहरूले जिस्क्याउने गर्दैनन् भन्ने होइन । खासगरेर जिस्काउँदा केटीहरूले प्रतिक्रिया जनाउँछन् भने जिस्क्याउने समूहलाई झन प्रेरणा मिल्छ ।

५. **जिस्क्याउने कार्यबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?**

☞ जिस्क्याउने व्यवहारबाट बच्न सकेसम्म कहिँ जाँदा साथीसँग हिँड्ने, उत्ताउलो लुगा नलगाउने, र उत्ताउलो व्यवहार नगर्ने गर्नुपर्छ । यी उपाय अपनाउँदा पनि कहिलेकाहिँ परिस्थितिले एक्लै हिँड्न बाध्य तुल्याउँछ र जिस्क्याउने परिस्थितिको सामना गर्नुपर्छ भने बडो संयमी भई नजिस्काउन अनुरोध गर्ने र त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई वास्ता नगरीकन आफ्नो बाटो लाग्नुपर्छ । यी बाहेक जिस्क्याउने प्रक्रिया बारबार गर्छ भने शिक्षक, अभिभावक तथा केटा साथीहरूलाई खबर गर्नुपर्छ ।

६. **वलात्कार (rape) भनेको के हो ?**

☞ कसैको इच्छाविना नै जबरजस्ती यौनसम्पर्क राख्नलाई वाध्य वनाउनुलाई वलात्कार भनिन्छ । बलात्कारबाट खासगरेर किशोरीहरू र महिलाहरू पीडित हुन्छन् ।

७. **बलात्कारबाट केके समस्याहरू सिर्जना हुन्छन् ?**

☞ वलात्कारवाट महिलाहरूमा यौनप्रति नकारात्मक भावना पैदा हुने, पीडाको कारणले यौनसम्पर्कप्रति नै नकारात्मक दृष्टिकोण विकसित हुने, त्रास हुने, हीनतावोध हुने, कहिलेकाहीँ अनिच्छित गर्भाधान हुने, आदि समस्याहरू देखापर्छ ।

८. **के बलात्कार पुरुषहरूले मात्र गर्छन् ?**

☞ होइन । बलात्कार महिलाहरूले पनि गर्छन् तर धेरै नगन्य मात्रामा मात्र गर्ने गर्छन् ।

९. **वलात्कारका घटनामा कस्ता व्यक्तिहरू बढी मात्रामा सङ्लग्न हुन्छन् ?**

☞ सामाजिकरूपमा विकृत, मद्यपान तथा लागूपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्ति बलात्कार जस्ता अपराधिक कार्यमा लाग्ने गर्छन् ।

१०. **बलात्कारीहरू कुन अवस्थामा उत्साहित हुन्छन् ?**

☞ बलात्कारका घटनाहरूलाई लुकाउने, अपराधीलाई संरक्षण दिने, जस्ता कार्य भयो भने वलात्कारका घटना झन वढ्न सक्छ ।

११. **बलात्कारबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?**

☞ बलात्कारवाट बच्न महिलाहरू आफैं सचेत हुनुपर्छ । यस्ता घटना हुनसक्ने परिस्थितिबाट सकेसम्म टाढा बस्नु नै बलात्कारबाट बच्ने राम्रो उपाय हो । जस्तै, असुरक्षित ठाउँमा नजाने, एक्लै एकान्तमा नवस्ने, साथी लिएरमात्र हिँड्ने, आदि ।

१२. **हाडनाता करणी (incest) भन्नाले के बुझिन्छ ?**

☞ हाडनाता करणी भन्नाले एउटै परिवारका आफन्तबीच हुने यौनसम्पर्क हो ।

१३. **हाडनाता करणीबाट कुन समूह बढी पीडित हुन्छ ?**

☞ यो समस्याबाट खासगरेर कम उमेरका किशोरीहरू नै पीडित हुने गर्दछन्

१४. **बालयौनदुराचार (paedophilia) भनेको के हो ?**

☞ उमेर पुगेका मानिसहरूले केटाकेटीसँग यौनक्रिया गरी सन्तुष्टी लिने कार्यलाई बालयौनदुराचार भनिन्छ । यो पनि यौनअपराध नै हो । यस्ता कार्यबाट खास गरी कम उमेरका बालिकाहरू पीडित हुन्छन् । हाडनाता करणी अन्तर्गत पनि यो दुराचार हुन सक्छ ।

१५. **यौनदुर्व्यवहारका घटना कस्तो ठाउँमा बढी हुन्छ ?**

☞ यौनदुर्व्यवहारका घटनाहरू परिस्थिति अनुकूल भएमा जहाँपनि हुन सक्छ । खासगरेर एकान्त, अँध्यारो, बस्तीदेखि टाढा, आदि ठाउँमा यस्ता घटना हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

१६. **कस्ता व्यक्तिहरू यौनदुर्व्यवहार जस्ता अपराधिक कार्यमा लाग्ने गर्दछन् ?**

☞ सामाजिकरूपमा विकृत, मद्यपान तथा लागूपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्ति यस्ता अपराधिक कार्यमा लाग्ने गर्छन् ।

१७. **यौनअपराधीहरूले यौनदुर्व्यवहार पटकपटक गर्नुका कारण के हो ?**

☞ यौनदुर्व्यवहारका घटनाहरू इज्जतको डरले बाहिर नआउने भएको हुँदा अपराधीहरू यस्ता कार्य गर्न उत्साहित हुन्छन् ।

१८. **यौनदुर्व्यवहारलाई कम गर्न के गर्नुपर्छ ?**

☞ यौनशिक्षालाई विद्यालय र समुदायमा व्यापक बनाउनुपर्छ । यौन दुर्व्यवहारका घटना घटेको खण्डमा गुपचुप राख्नु हुँदैन । साथीहरूबीच पनि यस्ता घटनाहरूबाट कसरी बच्न सकिन्छ भनी बेलाबेलामा छलफल गर्नुपर्छ ।

१९. **सुरक्षित यौनव्यवहार** (safer sexual behaviour) **भन्नाले के बुझिन्छ ?**

☞ सुरक्षित यौनव्यवहार त्यस्तो यौनव्यवहार हो जसबाट यौनप्रसारित रोग र एच. आइ. भी./एड्सको खतरा हुँदैन । पतिपत्नीबीचमात्र यौन सम्पर्क राख्नु, संयमी बन्नु, यौनसम्पर्कको बेला कन्डमको प्रयोग गर्नु, सुरक्षित यौनव्यवहारका उदाहरणहरू हुन् ।

२०. **सुरक्षित यौनव्यवहार किन अपनाउनुपर्छ ?**

☞ यौनस्वास्थ्य सुरक्षित राख्न र यौनसन्तुष्टी प्राप्त गर्न सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाउनुपर्छ ।

२१. **सुरक्षित यौनव्यवहार अन्तर्गत कुनकुन कार्यहरू पर्दछन् ?**

☞ **सुरक्षित यौनव्यवहारहरू :**

- संयमी बन्नु,
- पतिपत्नीबीच मात्र यौनसम्पर्क गर्नु,
- उपयुक्तउमेरमा बिबाह गर्नु ।
- हस्तमैथुन गर्नु,
- यौनसम्पर्कको बेला कन्डमको प्रयोग गर्नु ।

२२. **संयमी बन्नु भनेको के हो ?**

☞ यौनकामुकता हुँदाहुँदै आफूलाई यौनकार्यबाट टाढा राख्नुलाई संयमी बन्नु भनिन्छ ।

२३. **संयमी बन्नलाई के गर्नुपर्छ ?**

☞ संयमी बन्नलाई विभिन्न सिर्जनात्मक क्रियाकलाप जस्तै खेलकुद, सङ्गीत, चित्रकला, लेखरचना आदि कार्यमा सङ्लग्न भई आफ्नो ध्यानलाई यौन कार्यबाट अन्तै लग्नुपर्छ । कहिलेकाहीँ यौनकार्य भनेको जुनसुकै बेला गरिने कार्य होइन भनी मन बुझाएर पनि संयमी बन्न सकिन्छ ।

२४ **हस्तमैथुन (Masturbation) भनेको के हो ?**

☞ आफ्नै हात या कुनै वस्तुले यौनअङ्ग चलाएर **यौनसन्तुष्टी** लिनुलाई हस्तमैथुन गर्नु भनिन्छ । पुरुषहरूले उतेजित लिङ्गको टुप्पोमा छोपिने छालालाई अगाडिपछाडि चलाएर वीर्य स्खलन गरी हस्तमैथुन गर्छन् भने महिलाहरूले आफ्नो योनिभित्र **औंला** या कुनै वस्तु घुसारेर हस्तमैथुन गर्छन् ।

२५. **के महिलाहरू पनि हस्तमैथुन गर्छन् र ?**

☞ पुरुषको दाँजोमा महिलाहरूले धेरै कममात्र हस्तमैथुन गर्छन् । तर पुरुषहरूमा भने यो व्यापकरूपमै गर्ने गर्दछन् ।

२६. **के हस्तमैथुन भनेको यौनविकृति हो ?**

☞ कदापि होइन । संयमी बन्न नस्कने अवस्थामा हस्तमैथुन गर्नु सार्है राम्रो उपाय मानिन्छ । यसलाई स्वस्थ यौनव्यवहारको रूपमा लिइन्छ । तर यस्तो लत अवश्य पनि राम्रो होइन ।

२७. **यौनसम्पर्कको बेला कन्डम प्रयोग गर्दा यसबाट यौनसन्तुष्टिमा कुनै असर पर्छ ?**

☞ कन्डम प्रयोगले यौनसन्तुष्टिमा कुनै फरक पर्दैन ।

२८. **कन्डमको प्रयोगले यौनप्रसारित रोगहरू र एच. आइ. भी. सङ्क्रमणबाट कसरी जोगिन सक्छ ?**

☞ कन्डमको प्रयोग गर्दा पुरुषबाट निस्कने वीर्य महिलाको योनिमार्गको सम्पर्कमा आउँदैन र महिलाबाट निस्कने योनिरस पुरुषको लिङ्गको सम्पर्कमा आउँदैन जसले गर्दा सङ्क्रमण हुन पाउँदैन । यस बाहेक वीर्य स्खलन हुँदा कन्डम मैं जम्मा हुने भएकोले यसको प्रयोगले गर्भ पनि रहँदैन ।

२९. **पतिपत्नीबीच मात्र यौनसम्पर्क राख्दा यौनप्रसारित सङ्क्रमण हुँदैन र ?**

☞ पति वा पत्नीमध्ये कुनै एकलाई यौनसङ्क्रमण भएको छ भने त्यस्तो अवस्थामा पति पत्नीबीच मात्र यौनसम्पर्क राख्दा पनि सङ्क्रमण हुन सक्छ । तर यस्तो समस्या भई हालेमा दुवैले सल्लाह गरी उपचार गराउन सकिन्छ ।

यौनपहिचान

१. **यौनपहिचान भनेको के हो ?**

☞ यौनपहिचान भन्नाले एकव्यक्तिले अर्कोव्यक्तिलाई यौन भावना व्यक्त गर्ने शारीरिक, भावनात्मक र संवेगात्मक आकर्षण हो । विश्वमा प्राय महिला र पुरुषबीचको यौनआकर्षण र सम्बन्ध भएको पाइन्छ तर समलिङ्गीहरूबीच पनि त्यस्तो आकर्षण प्रसस्त मात्रामा पाइन्छ ।

२. **यौनपहिचान कति प्रकारका छन् ?**

☞ यौनपहिचानलाई खासगरी तीन समूहमा राखिएको छ ।

क) विपरीत लिङ्गी यौनपहिचान (Heterosexuals) : महिला र पुरुषबीच यौनसम्बन्ध राख्ने व्यक्तिहरू यो समूहमा पर्दछन् । प्राय: मानिसहरू यही समूहमा पर्दछन् ।

ख) समलिङ्गी यौनपहिचान (Homosexuals) : महिलामहिलाबीच वा पुरुषपुरुषबीच यौनसम्बन्ध कायम गर्ने मानिसहरू यो समूहमा पर्दछन् । पुरुष समलिङ्गीहरूलाई गे (Gay) र महिला समलिङ्गीहरूलाई लेस्बिन (Lesbian) भनिन्छ ।

ग) दुईलिङ्गी यौनपहिचान (Bisexuals) : कोही मानिस विपरीत लिङ्गीका साथै समलिङ्गी यौनसम्बन्ध कायम राख्छन् । त्यस्ता दुवै प्रकारका यौन सम्बन्ध राख्ने व्यक्तिहरूलाई यो समूहमा राखिएको छ ।

३. **समलिङ्गीपन वा दुईलिङ्गीपन हुने कारण के हो ?**

☞ यसको खास कारण अहिलेसम्म पनि पत्ता लागेको छैन । तर वैज्ञानिकहरूले यसलाई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक प्रक्रिया र अन्तर्सम्बन्धमा आधारित छ भनेका छन् । समलिङ्गीपन वा दुईलिङ्गीपन मानव समाजको विकाससँगसँगै विकास भएको यौनजीवनयापनको पद्धति भएको कुरा वैज्ञानिकहरू बताउँछन् । केही अनुसन्धानहरूले यौन पहिचान वंशानुगत हुन्छ भन्ने तथ्य अघि सारेका छन् । ती अनुसन्धानहरूले पनि आनुवंशिक तत्वहरू (Genetic factors) को सम्बन्ध देखाउन सकेका छैनन् । तर पनि एउटा निषेचित अण्ड विभक्त भई जुम्ल्याहा भएका (Identical twins) बच्चाबच्चीहरूमध्ये ४.८ देखि ६.६ प्रतिशतमा एउटा समलिङ्गी वा दुईलिङ्गी भएको पाइएको छ । अर्को थरी अनुसन्धानले भ्रूण अवस्थामा पुरुषको जस्तो वा महिलाको जस्तो गुण विकास हुने हर्मोनमध्ये जुन हर्मोन बढी निस्कन्छ, त्यसैको प्रभावस्वरूप जन्मिसकेपछि बच्चाबच्चीहरूमा सोहीअनुसार यौन पहिचान

विकसित हुन्छ भन्ने तर्क अघि सारेका छन् । तर अरू स्तनधारी जीवहरूमा यो प्रभाव देखिए तापनि मानवहरूमा यस्तो प्रभाव नदेखिएको पनि उक्त अनुसन्धानले देखाएको छ ।

४. **के समलिङ्गीपन वा दुईलिङ्गीपन हुनु मानसिक रोग हो ?**

☞ ई. स. १९७० भन्दा पहिले समलिङ्गीपन वा दुईलिङ्गीपन हुनु भनेको मानसिक रोग हो भन्ने विश्वास गरिन्थ्यो तर वैज्ञानिकहरूको लामो अनुसन्धानले मानसिक रोग नभएको प्रमाणित गरेपछि यस्ता यौन पहिचानलाई मानसिक रोगको सूचीबाट हटाइएको छ । यो कुनै शारीरिक या मानसिक रोग नभई यौनजीवनशैली हो ।

प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण

प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण हुने व्यक्तिहरूको सङ्ख्या यति नै छ भन्ने कुनै अध्ययनहरू नभए पनि यसले धेरै मानिसहरूलाई ग्रसित बनाएको तथ्याङ्क हाम्रो सामु छ । यसले तुरुन्तै गम्भीर समस्या नल्याए पनि व्यक्तिलाई सताइरहन्छ । विशेषगरेर महिलाहरूले आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने सूचना तथा शिक्षा नपाउने, कामको अधिक वोझ हुने, महिनावारी तथा सुत्केरी हुने र उचित पोषण नपाउने हुनाले उनीहरू यस समस्यावाट अझ धेरै ग्रसित भएका छन् । समयमा नै उपचार नभएमा यसले गम्भीर जटिलताहरू पनि निम्त्याउँछ ।

१. **प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण भनेको के हो ?**

☞ प्रजनन अङ्गहरूमा प्राकृतिकरूपमा रहेका जीवाणुहरूको अत्यधिक वृद्धिभई हुने सङ्क्रमणलाई प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण भनिन्छ । यी सङ्क्रमणहरू यौन सम्पर्कवाट मात्र सर्ने होइन, वरू प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण भएको व्यक्तिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्दा भने सर्ने सम्भावना हुन्छ ।

२. **प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण कसरी हुन्छ ?**

- प्रजनन अङ्गको वरिपरि सामान्यरूपमै विभिन्न प्रकारका जैविक संरचना हुन्छ । यौनअङ्ग वरिपरि राम्रो सरसफाइ नभएमा वा महिलामा रक्तअल्पता भएमा पनि प्रजनन अङ्गमा सङ्क्रमण हुन्छ ।
- रजस्वला हुँदा प्रयोग गरिने प्याड (कपडा) राम्रोसँग धोई घाममा सुकाएको छैन भने र भित्र लगाउने कपडाको राम्रोसँग सफा गरिएको छैन भने ।
- पुरुषहरूको लिङ्गको टुप्पाको छाला (Foreskin) तानेर सफा गरेको छैन भने ।
- धेरै पटक एन्टिवायोटिक औषधिको प्रयोग गरिएको छ भने ।

३. **प्रजनन अङ्गमा भएको सङ्क्रमणका लक्षणहरू केके हुन् ?**

- यौनअङ्ग वरिपरि चिलाउने ।
- महिलाहरूमा सेतोपानी वग्ने ।
- तल्लो पेट दुख्ने ।
- बिमिराहरू आउने तथा पोल्ने ।

४. **प्रजनन अङ्गमा हुने सङ्क्रमणको कसरी उपचार गर्ने ?**

- सङ्क्रमणको लक्षण देखिनासाथ स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग सरसल्लाह लिई उपचार गर्नुपर्छ ।
- उपचार पतिपत्नी तथा दुवै यौनजोडीले गर्नुपर्छ ।
- प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमणका लागि जडीबुटीद्वारा पनि उपचार गर्न सकिन्छ । जस्तैः महिलालाई सेतो पानी बग्ने तथा यौनअङ्ग चिलाउने भएको छ भने निमको पातलाई सफासँग धोएर सफा ढुङ्गामा पिनेर सानो डल्ला बनाउने र योनिको माथिल्लो भागसम्म पुग्नेगरी राख्ने ।
- निमको पात नपाइने ठाउँमा लसुनको केस्रा प्रयोग गर्न सकिन्छ । लसुनको केस्रालाई योनिको माथिल्लो भागसम्म पुग्ने गरी राख्ने । साथै लसुन पनि दैनिकरूपमा सेवन गर्नाले सङ्क्रमणलाई कम गर्न सहयोग मिल्छ ।
- पुरुषको लिङ्गमा पनि निमको पातको लेपन लगाउन सकिन्छ ।

५. **प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमणको उपचार कहाँकहाँ उपलब्ध हुन्छ ?**

☞ हेल्थपोस्ट, प्राथमिक स्वास्थ्यसेवा केन्द्रमा जिल्ला अस्पताल, अन्चल, क्षेत्रीय तथा केन्द्रीय अस्पतालहरूमा तथा गैरसरकारी संस्थाका क्लिनिकहरूमा यस्ता सङ्क्रमणको उपचार हुन्छ ।

६. **प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमणबाट कसरी बच्ने ?**

- प्रजनन अङ्गहरूलाई सफा राख्ने
- भित्र लगाउनका लागि नाइलनको कपडा प्रयोग नगर्ने, किनभने नाइलनको कपडामा हावा छिर्न नसक्ने हुनाले यौनअङ्गहरू वरिपरि गुम्सिन्छ र यसले सङ्क्रमणलाई बढाउँछ ।
- सङ्क्रमणको उपचार पूरा नहुन्जेलसम्म सकेसम्म यौनसम्पर्क गर्नुहुदैन । यौनसम्पर्क राख्नु परेमा कन्डमको सही तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- हरियो सागसब्जिको प्रयोग उपलब्ध भएसम्म प्रशस्त गर्नुपर्दछ ।
- पोषणयुक्त खानामा जोड दिनुपर्दछ ।
- रजस्वलाको बेलामा सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्दछ । साथै रजस्वलाको बेलामा प्रयोग भएका कपडाहरू साबुनले धोएर घाममा सुकाउनु पर्दछ ।

७. **यौनसङ्क्रमण र प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमणमा के फरक छ ?**

☞ यौनसङ्क्रमण यौनरोग भएको व्यक्तिसँगको असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट र रगतबाट मात्र सर्दछ । साथै यौनरोग भएका व्यक्तिहरूमा यौनरोग नभएका व्यक्तिहरूमा भन्दा एच.आइ.भी.सर्ने सम्भावना ३-९ गुणा हुन्छ । एच.आइ.भी. सर्ने जोखिम कुन यौनरोगको सङ्क्रमण भएको छ, त्यसमा भर पर्दछ । यौनअङ्गमा घाउ गराउने रोगहरूले एच.आइ.भी. सर्ने सम्भावनालाई बढाउँछ ।

प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण सुरक्षित यौनसम्पर्क राखिरहेका व्यक्तिहरूलाई पनि हुन्छ । यो सङ्क्रमण पनि असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट एक व्यक्तिदेखि अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ । प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमणमा यौन सङ्क्रमणमा जति एच.आइ.भी.को जोखिम भने हुँदैन तर केही जोखिम भने यसले पनि बढाउँछ ।

८. **यौनसङ्क्रमित रोग भनेको के हो ?**

☞ असुरक्षित यौनसम्पर्कको कारण एकव्यक्तिबाट अर्कोव्यक्तिमा सर्ने रोगलाई यौनसङ्क्रमित रोग भनिन्छ । भिरिङ्गि, धातु केही यौन रोगहरूका उदाहरणहरू हुन् । एड्स पनि यौनसम्पर्कवाट सर्दछ । तर यो अरू माध्यमवाट पनि सर्दछ र यसको उपचार यौनरोग जस्तो गरी सजिलै उपलब्ध छैन ।

९. **यौनसङ्क्रमित रोग कसरी सर्दछ ?**

☞ यौनसङ्क्रमित रोग असुरक्षित यौनसम्पर्कवाट सर्दछ । यौनअङ्गहरूवीच, गुदद्वार मैथुन, मुख मैथुन, आदि हुनसक्छ । कुनैकुनै यौन रोगहरू रगतवाट तथा निर्मलीकरण नगरिएका सिरिन्जबाट पनि सर्दछन् ।

१०. **यौनसङ्क्रमित रोगका लक्षणहरू केके हुन् ?**

- लिङ्ग तथा योनिवाट असामान्यरूपमा स्रावहुनु, जस्तै : पीप, सेतो पानी, गनहाउने पानी, इत्यादि ।
- पिसाव गर्दा दुख्नु तथा पोल्नु ।
- अरू वेलाभन्दा धेरै पटक पिसाव लाग्नु ।
- यौनअङ्ग वरिपरि चिलाउनु, घाउहरू आउनु वा सुन्निनु ।
- यौनसम्पर्क राख्दा दुख्नु ।
- महिलाहरूमा रजस्वला चक्रको बीचबीचमा पनि रगत बग्नु ।
- महिलाहरूमा तल्लो पेट दुख्नु ।

११. **यौनसङ्क्रमित रोगका उपचार कहाँकहाँ उपलब्ध हुन्छन् ?**

☞ हेल्थपोस्ट, प्राथमिक स्वास्थ्यसेवा केन्द्र, जिल्ला अस्पताल, अन्चल, क्षेत्रीय तथा केन्द्रीय अस्पतालहरू, तथा गैरसरकारी संस्थाका क्लिनिकहरूमा उपचार सेवा उपलब्ध हुन्छन् ।

१२. **यौनसङ्क्रमित रोगको उपचार गर्दा केके कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ?**

☞ यौनसङ्क्रमित रोगको उपचार गर्दा निम्नकुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ।

क) सम्पूर्ण उपचार

स्वास्थ्यकर्मीले सल्लाह दिएअनुसार उपचार गर्नुपर्दछ । साथै औषधि पूरा खानुपर्दछ । पूरा औषधिको प्रयोग नगर्दा रोग सुषुप्त अवस्थामा रहन्छ र यसले जटिलताहरू निम्त्याउँछ ।

ख) रोगीलाई शिक्षा

यौनसङ्क्रमित रोग कसरी सर्दछ र सर्दैन, एच.आइ.भी. सङ्क्रमणसँग यसको के सम्बन्ध छ, यसका जटिलताहरू केके हुन सक्छन् र यो सङ्क्रमणबाट बच्न केकस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ भन्ने बारेमा बिरामीले पूर्णरूपमा जानकारी लिनुपर्दछ ।

ग) यौनसाथीको खोजी

यौनरोगबाट सङ्क्रमित व्यक्तिले आफ्ना यौनसाथीहरूलाई पत्ता लगाएर उपचार गर्नुपर्दछ । किनभने एक जोडीले मात्र उपचार नगरेमा यो रोग फेरि सर्न सक्दछ ।

घ) कन्डम प्रवर्द्धन

यौनरोगबाट सङ्क्रमित व्यक्तिले कन्डमको सहीतरिकाले प्रयोग गर्न जान्नुपर्दछ । यौनसङ्क्रमणको उपचार गरिरहँदा यौनसम्पर्क नराख्दा राम्रो हुन्छ ।

१३. **यौनसङ्क्रमित रोगबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?**

☞ तल उल्लिखित व्यवहारहरू अपनाएमा यौनसङ्क्रमित रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

- सानै उमेरमा यौनसम्पर्क नराख्ने । जति सानो उमेरमा यौनसम्पर्क हुन्छ, त्यति नै यौनसङ्क्रमित रोगको जोखिम बढ्दछ । हाम्रो समाजमा बालविवाह गर्ने प्रचलन छ । यसले विशेष गरी महिलाहरूलाई अझ धेरै जोखिममा पारेको छ । यस प्रचलनको विरोध गरिनुपर्दछ ।
- यौनसम्पर्क विश्वासिलो साथीसँगमात्र राख्ने । सामान्यतया हाम्रो सामाजिक संरचनामा महिलाहरूको यौनसम्पर्क आफ्नो पतिसँग मात्र

हुन्छ, तर पुरुषहरूको जिम्मेवारपूर्ण यौनव्यवहार नहुनाले गर्दा ती गृहिणी महिलाहरू एकैजना साथीसँग यौनसम्पर्क राखे पनि जोखिममा परेका छन् । त्यसैले पुरुषको जिम्मेवारपूर्ण यौनव्यवहारको अति आवश्यकता छ ।

- कन्डमको सही तरिकाले प्रयोग गर्ने । एकजनाभन्दा बढी व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क हुन्छ भने कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसका लागि महिलाहरूमा पुरुषलाई कन्डम प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने क्षमताको विकास हुनु अति आवश्यक छ ।
- सुईको प्रयोग गर्नुपरेमा निर्मलीकरण गरेको वा डिस्पोजेबल सियोको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- रगत लिंदा सधैं जाँच गरिएको रगतमात्र लिनुपर्दछ ।

१४. **यौनसङ्क्रमित रोगका बारेमा कस्ताकस्ता गलत धारणाहरू छन् ?**

☞ यौनसङ्क्रमित रोगका बारेमा हाम्रो समाजमा धेरै खालका गलत धारणाहरू छन्, तीमध्ये तल केही दिइएका छन् :

- देहव्यापारीसँग यौनसम्पर्क राख्दामात्र यौनसङ्क्रमित रोग सर्दछ ।
- यौनसम्पर्कपछि यौनअङ्गहरू धोएमा यौनसङ्क्रमण हुँदैन ।
- यौनसम्पर्कपछि एकचक्की औषधि खाएमा पनि यो रोग सर्दैन ।
- विदेश जानेहरूलाई मात्र यौनसङ्क्रमित रोग लाग्दछ ।

१५. **एच.आइ.भी./एड्स भनेको के हो ?**

☞ एच.आइ.भी (रोगविरूद्ध लड्ने क्षमता ह्रास गराउने विषाणु) ले व्यक्तिको रोग प्रतिरक्षा प्रणालीमा आक्रमण गर्दछ । प्रतिरक्षा भनेको शरीरका लागि हुनसक्ने शत्रु वा रोगविरूद्ध लड्ने शक्ति हो । प्रतिरक्षा नगुमाउन्जेल एच.आइ.भी.ले हाम्रो शरीरको रगतमा रहेका सेता रक्तकोषहरूमा आक्रमण गर्दछ ।

H : Human
I : Immuno-deficiency
V : Virus

A : Acquired
I : Immune
D : Deficency
S : Syndrom

१६. **शरीरमा एच.आइ.भी.को सङ्क्रमण भएको कसरी थाहापाउन सकिन्छ ?**

☞ अनुहार हेरेर वा अन्य सामान्य प्रकारको शारीरिक जाँचगरेर एच.आइ.भी.को सङ्क्रमण भएको थाहापाउन सकिंदैन । यसका लागि रगतको परीक्षण गर्नुपर्दछ ।

१७. **रगत परीक्षण गर्दा HIV सङ्क्रमण थाहापाउन सकिन्छ ?**

☛ शरीरमा एच.आइ.भी. विपाणु प्रवेश गरेको सामान्यतया ३-६ महिनाको अवधिमा रगत जाँच गर्दा पनि एच.आइ.भी. नदेखिन सक्छ । किनभने यस अवधिमा शरीरमा एच.आइ.भी. विरूद्धको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति (antibody) बनिसकेको हुँदैन । रगतको परीक्षण गर्दा एच.आइ.भी. विपाणु पत्ता लगाउने नभई त्यस विरूद्धको एन्टिबडी छ छैन भनी परीक्षण गरिन्छ । यसरी शरीरमा एच.आइ.भी. प्रवेश गरिसक्दा पनि रगतमा नदेखिने अवस्थालाई झ्याली अवस्था (window period) भनिन्छ । यस अवस्थामा मानिससँग असुरक्षित यौनसम्पर्क राखेमा वा उक्त व्यक्तिको रगत लिएमा एच.आइ.भी. सर्न सक्छ ।

१८. **एच.आइ.भी. सङ्क्रमण र एड्समा के फरक छ ?**

☛ शरीरमा एच.आइ.भी. प्रवेश गरे पनि सामान्यतया ५-१० वर्षसम्म मानिस स्वस्थ नै देखिन्छ । यस अवस्थामा रगतको जाँच गर्दा एच.आइ.भी.को सङ्क्रमण देखिन्छ र उक्त व्यक्तिलाई कुनै रोग लागेमा अन्य सामान्य व्यक्तिलाई जस्तै उपचारले छुन्छ । व्यक्ति हेर्दा स्वस्थ नै देखिन्छ । तर उक्त व्यक्तिको रगत लिएमा वा उसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा एच.आइ.भी सर्न सक्छ । यस अवस्थालाई स्वस्थ वाहक अवस्था वा एच.आइ.भी सङ्क्रमित अवस्था भनिन्छ ।

१९. **एच.आइ.भी./एड्स कसरी फैलिन्छ ?**

- एच.आइ.भी.सङ्क्रमित व्यक्तिसँग असुरक्षित यौनसम्पर्क राखेमा ।
- सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत अर्को व्यक्तिमा परीक्षण नगरी दिँदा ।
- सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सुई वा छाला छेड्ने औजारहरू सङ्क्रमण रहित नगरीकन अर्को व्यक्तिलाई प्रयोग गर्दा ।
- एच.आइ.भी. सङ्क्रमित आमाले जन्माएको बच्चामा वा स्तनपान गराएको बच्चामा

२०. **एच.आइ.भी./एड्स कसरी सर्दैन ?**

- छुँदा, म्वाई खादा वा अङ्कमाल गर्दा ।
- सँगै सुत्दा ।
- एउटा भाँडामा खाँदा वा जुठो खाँदा ।
- एउटै चर्पी प्रयोग गर्दा ।
- रुमाल प्रयोग गर्दा ।
- लामखुट्टे, उपियाँ, उडुसको टोकाइबाट ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- एच.आइ.भी./एड्स सङ्क्रमित व्यक्तिलाई अनुहार हेरेर थाहापाउन सकिँदैन । थाहापाउने एउटैमात्र उपाय रगतको परीक्षण हो । तपाईंले देखेका वा भेटेकामध्ये कोही पनि एच.आइ.भी.बाट सङ्क्रमित भएको हुन सक्छ ।
- एच.आइ.भी. कुनै पनि जात, धर्म, वर्ग, लिङ्गमा सिमित छैन । यसले हरेक खालका व्यक्तिहरूलाई असर गरेको छ ।
- एच.आइ.भी. सर्ने वा नसर्ने कुरा व्यक्तिको व्यवहारमा भर पर्दछ । ऊ कुन पृष्ठभूमिबाट आएको यसले कुनै फरक पार्दैन ।
- एच.आइ.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिहरू पनि अरू व्यक्ति सरह उत्पादनमुलक जीवन जिउन सक्छन् । एच.आइ.भी.सङ्क्रमण हुँदैमा व्यक्ति विरामी पर्दैन । त्यस्ता व्यक्तिहरूमाथि हामी सबैले सहयोग र सदभाव दर्शाउनु पर्दछ । आजकल एड्सको औषधी पनि आइसकेका छन् । नियमित रूपमा औषधीको सेवन गरेमा सङ्क्रमित व्यक्तिको आयु पनि लम्बिन सक्छ ।

२१. **एच.आइ.भी./एड्सबाट बच्ने उपायहरू केके हुन् ?**

☞ यसबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :

- सुरक्षित यौनव्यवहार अपनाउने जस्तै:
  - कुनै खास उमेरसम्म ब्रम्हचार्य रहने ।
  - विश्वासिलो एकमात्र साथीसँग यौनसम्पर्क राख्ने ।
  - सही तरिकाले कन्डमको प्रयोग गर्ने ।
- सुई, सिरिन्ज तथा छाला छेड्ने औजारहरू जस्तै: चक्कु, शरीरमा बुट्टा भर्ने सियो आदिलाई सङ्क्रमणरहित गरेर मात्र प्रयोग गर्ने ।
- रगत लिनुपरेमा एच.आइ.भी.को जाँच गरिएको वा एच.आइ.भी. रहीत भनी प्रमाणित गरिएको रगत मात्र प्रयोग गर्ने ।

२२. **यौनव्यापार भन्नाले के बुझिन्छ ?**

☞ कुनै पनि महिला वा पुरुषले अरू पुरुष वा महिलासँग यौनसम्पर्क गर्दछन् र बदलामा आर्थिक वा भौतिक लाभ लिन्छन् भने त्यसलाई यौन व्यापार भनिन्छ । हाम्रो समाजले यौनव्यापारलाई अपराध वा अनैतिक काम मानेको छ ।

चेलीबेटी वेचबिखन हाम्रो देशको एक गम्भीर सामाजिक तथा मानवीय समस्याकोरूपमा रहेको छ । चेलीवेटी बेचविखन समस्या केही दशक अगाडि कुनै खास भौगोलिक क्षेत्र तथा जातिमा सीमित छ भन्ने सोच रहेको थियो । तर अहिले यो समस्याको देशका सम्पूर्ण भागहरू तथा समुदायलाई प्रभाव पारेको छ । अन्तराष्ट्रिय श्रम सङ्गठनका अनुसार नेपालमा हरेक साल १२,००० चेलीहरू भारतमा जवर्जस्ती गरिने यौनव्यापारका लागि बेचिन्छन् । यी वाहेक हाल नेपालवाट तेस्रो मुलुकमा कामको खोजीमा महिला तथा पुरुषहरू दिनहुँ ओहरिएका छन् । साथै वालवालिकाहरूलाई पनि वलपूर्वक श्रम शोषण गर्न तथा अन्य जोखिमपूर्ण काममा लगाउन बेचविखन भएका घटनाहरू हाम्रा सामू प्रशस्त छन् । आजभोलि वेचबिखन समस्या महिलाहरूमा मात्र नभई वालबालिका तथा पुरुषहरूमा पनि बढ्दो क्रममा देखा पर्दैछ । त्यसैले यो समस्यालाई बेचविखन मात्र नभई मानव बेचविखन ओसारपसार भन्ने गरिएको छ । मानव बेचविखन भनेको एक गम्भीर, जघन्य अपराध हुनुका साथै मानव अधिकारको गम्भीर उलङ्घन हो ।

१. **मानव बेचबिखन/ओसारपसार भनेको के हो ?**

☛ संसारका विभिन्न सङ्घसंस्थाहरूले मानव बेचविखन ओसारपसारको परिभाषा दिएका छन् । तीमध्ये केही परिभाषाहरू तल दिइएका छन् ।

क) "दासता, बाध्यात्मक श्रम र दासतापूर्ण व्यवहारका लागि कुनैपनि व्यक्तिलाई डर, धाक देखाई, जालझेल गरी वा शक्ति/पदको दुरुपयोग गरी काममा लगाउनु/ओसारपसार गर्नु/एक ठाउँवाट अर्को ठाउँमा लैजानु वा लैजानका लागि सहयोग गर्नु वा आश्रय दिनु वा अरूद्वारा त्यस्तो कामका निम्ति सहयोग प्राप्त गर्नु मानव वेचविखन हो ।"

मानव अधिकारका लागि संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय उच्च आयुक्तको कार्यालय संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय बाल विकास कोष ।

ख) " मानव बेचबिखन/ओसारपसार भनेको निम्नलिखित माध्यम र उद्देश्यअनुरूप व्यक्तिहरूको भर्ना, ओसारपसार, किनबेच, स्थानान्तरणमा सहयोग पुऱ्याउनु वा प्राप्त गर्नु हो "।

महिला हिंसा विरूद्ध संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय प्रतिवेदनअनुसार ।

ग) बेचबिखन/ओसारपसार भन्नाले व्यक्तिको इच्छाले वा इच्छा बिना देशभित्र वा देशबाहिर पैसा कमाउने उद्देश्य वा अन्य कुनै उद्देश्यले वेश्यावृत्तिका लागि गरिने महिला तथा बालबालिकाको ओसारपसार वा किनबेचलाई जनाउँछ । सार्क अभिसन्धि

२. **बेचबिखन/ओसारपसारका तत्वहरू केके हुन् ?**

☛ बेचबिखन/ओसारपसार हुनका निम्ति निश्चित तत्वहरूको प्रयोग भएको हुन्छ । बेचबिखन/ओसारपसारका परिभाषाहरूलाई केलाएर हेर्ने हो भनेपनि हामी ती तत्वहरूलाई पाउँदछौं । तिनीहरूलाई केलाएर हेर्ने हो भने शक्तिको प्रयोग नभई मानव बेचबिखन हुन सक्दैन भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ । कुनै पनि व्यक्तिलाई फकाउने, डर देखाउने, त्यो व्यक्तिमाथि हिंसाको प्रयोग गरी उसलाई आफ्नो इच्छा विपरितको काम गर्न बाध्य तुल्याउने काम ऊभन्दा बढी शक्तिशाली व्यक्ति वा त्यसप्रकारको परिस्थितिले मात्र गर्न सक्दछ । त्यसै गरी कुनै पनि व्यक्तिलाई उसैको ठाँउमा बेचबिखन गर्न सकिदैन । यसका लागि एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा स्थानान्तरण भएकै हुनुपर्दछ । त्यसैले बेचबिखन/ओसारपसारका तत्वहरू यसप्रकार छन् :

- डर, धाक, धम्की, बँधुवा बनाउने, हिंसा वा हिंसाको प्रयोग,
- ललाउने, फकाउने, फुक्याउने,
- शक्तिको प्रयोग वा ओहोदाको दुरूपयोग,
- एकठाउँबाट अर्कोठाउँमा लगिनु ।

३. **कुनकुन ठाउँहरूबाट बेचबिखन/ओसारपोसार हुन सक्छन् ?**

☛ बेचबिखन /ओसारपासार हुने कुनै निश्चित स्थान वा क्षेत्र छैन । जुनसुकै स्थानबाट पनि बेचबिखन ओसारपासार हुन सक्छ । ती स्थानहरू यसप्रकार छन् ।

- घर,
- उद्योग,
- सर्कस,
- शरणार्थी शिविर,
- चाडपर्व र मेला लाग्ने ठाउँ,
- स्थानीय बजार,
- घाँसदाउरा जाने ठाउँ,
- विद्यालय,
- सिनेमा घर ।

४. **कुनकुन प्रयोजनका लागि बेचबिखन/ओसारपसार हुने गर्दछ ?**

- बलपूर्वक गराइने देहव्यापारका लागि,
- कृषि श्रमिक बनाउन,
- माग्ने बनाउन,
- अङ्ग प्रत्यारोपण गर्न,
- उँट दौडका लागि,
- जोखिमपूर्ण अन्य काममा लगाउन,
- भाडाका सैनिक बनाउन,
- विवाहका लागि ।

५. **मानव बेचबिखन/ओसारपोसारका कारणहरू केके हुन ?**

☛ बेचबिखन /ओसारपासारका कारणहरू स्थान, क्षेत्र वा मुलुकपिच्छे फरक हुन सक्दछन् । तर पनि धेरै समानताहरू पाइन्छन् । प्रायः बेचबिखन/ओसारपासार आर्थिक, राजनैतिक र वातावरणीय समस्याहरू धेरै भएका मुलुकहरूबाट तुलनात्मक रूपमा औसत जीवनस्तर उच्च भएको मुलुकमा भइरहेको हुन्छ । बेचबिखन ओसारपासारका कारणहरू मुख्यत: यसप्रकार छन् ।

- गरिबी र बेरोजगारी,
- लैङ्गिक विभेद,
- विश्वव्यापीकरण,
- विकासका रणनीतिहरू,
- सशस्त्र सङ्घर्ष,
- बसाईंसराइसम्बन्धी कारण र नीतिहरू,
- भ्रष्टाचारी अधिकारीहरू,
- धार्मिक र सांस्कृतिक परम्परा ।

गरिबी र बेरोजगारी

व्याप्त गरिबी र बेरोजगारीका कारणले धेरै व्यक्तिहरू राम्रो अवसरको खोजीमा एकठाउँबाट अर्कोठाउँमा जान्छन् । यसैक्रममा यदि बसाइँ सर्ने व्यक्ति सूचनाबाट सुसज्जित छैन वा सशक्त छैन भने बेचबिखनको सम्भावना हुन्छ । त्यसैले गरिबी र बेरोजगारीलाई पनि एक कारण मानिन्छ ।

लैङ्गिक विभेद

लैङ्गिक विभेदका कारणले महिलाहरूलाई दिइएको दोस्रो दर्जाको कारणले छोरीहरूलाई विद्यालय नपठाउने, महिलाहरूका लागि घरभित्रका कामहरू तथा बालबच्चाको भरणपोषण गर्ने दायित्व दिने, राजनैतिक निर्णय गर्ने स्थानहरूमा महिलाको पहुँच कम हुनु वा हुँदै नहुनुदेखि लिएर यौनिकता, धर्म, परम्परा र सामाजिक व्यवहारहरूमा विभिन्न प्रकारका भेदभावहरू हाम्रो समाजमा व्याप्त छन् । यही भेदभावपूर्ण नीति तथा व्यवहारहरू महिलाहरूको बेचबिखनको एक मुख्य कारण भएको छ ।

विश्वव्यापीकरण

विश्वव्यापीकरण एउटा यस्तो प्रक्रिया हो जस अन्तर्गत मुलुकहरू खुलाव्यापार तथा एकीकृत विश्व अर्थतन्त्रतर्फ उन्मुख भइरहेका छन् । विकसित मुलुकहरू यस प्रक्रियाबाट झनझन धनी भईराखेका छन् भने गरिब मुलुकहरू आफ्ना साना स्थानीय प्रविधिलाई अन्तर्राष्ट्रिय प्रविधिसंग प्रतिस्पर्धा गर्न नसकी झनझन गरिब भईराखेका छन् । व्यापारमा लगाइएका विभिन्न प्रकारका बन्देजहरूको कटौती, विश्वभरी नै सामानको स्वतन्त्र निकासी, पूँजिको स्वतन्त्र चलखेलका साथै संसारभरि बढ्दै गएको निजीकरणमा यो प्रक्रिया प्रतिबिम्बित भएको छ । यसले गर्दा गरिब तथा अल्पविकसित देशहरूमा बेरोजगरी बढीरहेको छ । विश्वव्यापीकरणको प्रवृतिका कारणले ग्रामीण गृहस्थीमा परम्परागत पारिवारिक संरचनाहरू भत्कन पुगेका छन् । परिवारका हरेक सदस्य आधुनिक श्रम बजारमा समाहित हुन बाध्य छन् । जसले गर्दा उनीहरूलाई कामको खोजीमा बाहिर जानुपर्ने बाध्यता छ, जुन बाध्यताबाट उनीहरूको बेचबिखनमा पर्ने जोखिम बढाईरहेको छ ।

विकासका विभेदपूर्ण रणनीतिहरू

देशभरि समानरूपले विकासका अवसरहरूको वितरण नहुँदा दुर्गम तथा पछाडि परेका स्थानका मानिसहरू आर्थिक अवसरहरूबाट वञ्चित हुन्छन् । त्यसैले उनीहरू कामको खोजिमा एकठाउँबाट अर्कोठाउँमा सर्न बाध्य हुन्छन् । साथै त्यस्ता मानिसहरू यथेष्ट सूचनाबाट पनि वञ्चित हुने हुनाले बेचबिखनको जोखिमबाट आफूलाइ बचाउन सक्दैनन् ।

सशस्त्र सङ्घर्ष

सशस्त्र सङ्घर्षको अवस्थामा महिला तथा बालबालिकाहरू नै सबैभन्दा बढी प्रभावित हुने गर्दछन् । यस्तो बेला महिलाहरूमाथि यौनहिंसा हुनुका साथै विभिन्न

प्रकारका घरेलु शोषण तथा उत्पिडनमा परेका हुन्छन् । युद्ध र सङ्घर्षका कारण धेरै मानिसहरू गरिब र घरबारबिहिन बन्न पुग्दछन् । बाँच्नका लागि उनीहरू आफ्नो गाउँ/बस्ती छाडी अन्यत्र जान्छन् । सुरक्षित रहनका निम्ति उनीहरू जे जस्तो जोखिम उठाउन पनि बाध्य हुन्छन् । रोजगारीका निम्ति स्वदेशका सहरहरू तथा विदेश जाँदा उनीहरू दलालको पञ्जामा पनि पर्न सक्छन् ।

बसाइँसराइसम्बन्धी कानुन र नीतिहरू

हाल संसारमा खास गरी विकसित मुलुकहरूमा सेवामूलक श्रमको माग स्पष्टरूपमा बढेको छ । यी कामहरूमा लागि कम ज्याला दिइन्छ । यसका साथै विकसित मुलुकका नागरिकहरू सेवामूलक श्रमको क्षेत्रमा काम गर्न रूचाउँदैनन् । यसले स्पष्टरूपमा विकसित देशहरूमा सेवामूलक श्रमको लागि कामदारको माग छ भन्ने देखाउँछ । यसरी बाहिरबाट आएका मानिसहरूले दिने श्रमको आवश्यकता भएपनि त्यस्ता श्रमिकहरू आयात गर्ने मुलुकहरूका अध्यागमनसम्बन्धी कानुनहरू विभेदकारी र असहज छन् । त्यसैगरी श्रमिकहरू निर्यात गर्ने मुलुकहरूमा पनि अध्यागमनसम्बन्धी कानुनहरू असहज छन् । यसले गर्दा मानिसहरू लुकिछिपि, दलालहरूको चङ्गुलमा परी बसाइँसराइ गर्दछन् । यसप्रकारको बसाइँसराइले उनीहरूलाई झन जोखिमपूर्ण स्थितिमा पुर्‍याउँछ ।

भ्रष्ट अधिकारीहरू

भ्रष्ट अधिकारीहरूले बेचबिखन/ओसारपसारमा सघाउ पुर्‍याइरहेका हुन्छन् भन्ने कुरामा कुनै पनि शङ्का छैन । अध्ययनहरूले पनि बेचबिखन/ओसारपसारमा उच्चस्तरीय सरकारी अधिकारीहरूको सङ्लग्नता रहेको देखिएको छ । सरकारी अधिकारीहरूले दलालहरूलाई सीमा पार गराई घुस लिने, पोसाकधारी प्रहरीहरूले दलालहरूको संरक्षण गर्ने, दलालहरू विरुद्ध मुद्दा परेपनि कारवाहीका लागि ढिलासुस्ती गर्ने तथा कारवाही नै नगर्ने, मानव बेचबिखन जस्तो जघन्य अपराधमा पनि मिलापत्र गराउने इत्यादि कुराहरूले गर्दा दलालहरूलाई संरक्षण भई बेचबिखन फस्टाएको छ ।

धार्मिक र सांस्कृतिक परम्पराहरू

हाम्रो देशमा देउकी, झुमा जस्ता परम्पराहरूले महिलाहरू विरुद्ध हुने दासतापूर्ण व्यवहारलाई हाम्रो समाजले सामान्य सांस्कृतिक परम्पराकोरूपमा संस्थागत गरी स्वीकार गरिएको छ । यस्ता परम्पराहरूले महिलाहरूमाथि दासतापूर्ण शोषणलाई बढावा दिनुका साथै उनीहरूको बेचबिखनमा पनि सघाएको हुन्छ ।

देवीको कथा

देवी दैलेखकी बासिन्दा हुन् । उनी १३ वर्षकी हुँदा उनका आमाबाबु कामको खोजीमा भारतको सिमला पुगे । आमाबाबुसँगसँगै देवी अनि उनका भाइबहिनी पनि सिमला नै गए । देवी घरकी जेठी छोरी भएकी हुनाले उनले आमालाई भाइबहिनी हेर्ने, खाना पकाउने जस्ता कामहरू गरेर निकै सघाउँछिन् । उनीहरू बसेको ठाउँमा अरू पनि धेरै नेपालीहरू बस्थे । सिमला गएको एक वर्षपछि देवीका आमाबाबुले देवीको विहे त्यहिँ काम गर्ने नेपाली केटो विदुरसँग गरिदिए । विदुर देवीभन्दा निकै जेठो थियो ।

विवाह गरेपछि उनले थाहा पाइन् विदुरले असाध्यै जाँडरक्सी खाँदोरहेछ । बिस्तारै उसले देवीलाई कुटपिटसमेत गर्न लाग्यो । देवीले आएर आमासँग विदुरको बारेमा भन्दा आमाले देवीलाई के गर्ने त ? तेरो विवाह त्यसैसँग भयो, त्यसैसँग जीवन बिताउनु पर्छ भनी भन्थिन् । देवीलाई साह्रै असह्य हुन्थ्यो । यत्तिकैमा, त्यहीं काम गर्ने अर्को नेपाली केटो रमेश देवीकहाँ आउनेजाने तथा देवीलाई माया गर्ने जस्तो व्यवहार गर्थ्यो । देवी बिस्तारै रमेशसँग नजिकिइन् । एकदिन रमेशले कतिदिन यसरी कुटपिट सहेर बस्छ्यौ, हामी नैनीताल जाऊँ त्यहीं बसी काम गरौँला भनी प्रस्ताव राख्यो । देवीले रमेशको त्यो प्रस्ताव स्वीकार गरिन् । देवी र रमेश कसैलाई थाहा नदिई घरबाट भागेर हिँडे । सिमलाबाट नैनीताल जाने भनी रमेशले देवीलाई लिएर हिडेको थियो, पहिलो रात उनीहरू दिल्लीमा नै बसे । भोलिपल्ट विहान उठ्दा देवीले रमेशलाई आफू नजिक पाइनन् । देवी बसेको ठाउँ दिल्लीको नयाँ रोडमा अवस्थित कोठीपो रहेछ । देवी रोइन्, कराइन् तर केही सीप लागेन । भोलिपल्ट कोठीकी मालिक्नीले ए त्यो केटाले तिमीलाई ठगेर भागेछ, नआत्तिऊ म सघाउँछु भनेर भनिन् । उनले एउटी केटी लगाएर ल देवीलाई सिमला उनको आमाबाबुकहाँ फर्काइदेऊ भनी अह्राइन् । उसले त्यो भनेको सुन्ने वित्तिक्कै देवी आत्तिइन् । देवीले रूँदै ती मालिक्नीलाई भनिन् म घर जान्नँ, घरबाट भागेर आएकी छु, मलाई यहीं केही काम दिनुस् । देवीले यो भनेको सुन्ने वित्तिक्कै त्यस मालिक्नीले देवीलाई भनिन्, यहाँ त केही काम छैन । बम्बैमा मेरो एउटा साथीकहाँ पठाइदिन्छु, त्यहीं जाऊ र उसले भनेअनुसार तिमी काम गर्नू । देवीले स्वीकार गरिन् । भोलिपल्ट एउटी केटी साथीको साथ लाएर ती मालिक्नीले देवीलाई बम्बै पुर्‍याइन् । बम्बैमा देवीसँग आएकी साथीले देवीलाई एउटा महिलाको जिम्मा लगाएर फर्किन् । त्यसको भोलिपल्ट मात्रै देवीले चाल पाइन्- उनी फँसिसकेकी रहिछन् । उनलाई बम्बैमा देहव्यापारमा लाग्न बाध्य गराइयो । उनी रोइन्, कराइन् तर उनको केही लागेन । उनी गर्भवती पनि रहिछिन्, तर पनि उनको रोदन कसैले सुनेन । उनी देहव्यापार गर्न बाध्य भइन् । ६ महिना कोठीमा उनले काम गरेपछि पुलिसले कोठीमा छापा मारेको बेला उनी त्यहाँबाट

निकालिइन् । अहिले उनी नेपालमा कुनै संस्थामा बस्छिन् । उनकी चार वर्षकी छोरी छिन् ।

स्रोत :-मानव बेचबिखन/ओसारपसार तालिम निर्देशिका
(महिला मन्त्रालय/संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय संयुक्त कार्यदल)

६. **मानव बेचबिखन/ओसारपसार र देहव्यापारमा के फरक ?**

☞ सामान्यतया बुझ्दा देहव्यपार र वेचविखन/ओसारपसार एकै कुरा हुन् जस्तो लाग्दछ । तर यी दुई भिन्नाभिन्नै कुराहरू हुन् । वेचविखन/ओसारपसारमा व्यक्तिलाई झुक्याई, ललाईफकाई गरी र इच्छा विपरित काममा लगाइएको हुन्छ । साथै त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई स्वेच्छाले पेसा छोड्ने अधिकार हुदैन । तर स्वैच्छिक देहव्यापारमा व्यक्तिले आफैंले पेसा छानेको हुन्छ र चाहेको वेलामा छोड्न सक्छ । त्यसैले स्वेच्छाले देहव्यपार गर्ने व्यक्तिलाई वेचविखनमा परेको र बेचविखनमा परेको व्यक्तिलाई देहव्यपार गरेको भन्दा व्यक्तिमाथि अन्याय हुन्छ ।

७. **मानव वेचबिखनबाट व्यक्ति, समाज र राष्ट्रलाई केकस्ता असरहरू पर्दछन् ?**

☞ मानव वेचबिखन/ओसारपसार मानव अधिकारको निकृष्टरूप हो र यो एक जघन्य अपराध हो । यसवाट व्यक्तिदेखि राष्ट्रसम्मलाई गम्भीर नकारात्मक असर पर्दछ । जुन यसप्रकार छन् :

व्यक्तिमाथि पर्ने असरहरू

- व्यक्तिको आत्मसम्मानमा गम्भीर चोट पुग्नुका साथै उनीहरूको मानव अधिकारको गम्भीर हनन् हुन पुग्दछ ।
- वेचबिखन/ओसारपसारवाट प्रभावित वनाइएका व्यक्तिलाई परिवार तथा सामाजले वहिस्कार गर्न सक्छ, जसको कारणले उनलाई पूर्ववत् सामाजिकीकरण तथा पारिवारिकीकरण गर्न निकै कठीन हुन्छ ।
- प्रभावित व्यक्तिलाई हिनताबोध तथा आफैंप्रति घृणावोध हुन गई आत्महत्याको बाटो अँगाल्ने स्थितिमा समेत पुऱ्याउन सक्छ ।
- प्रभावित व्यक्तिलाई सहज र स्वतन्त्र नागरिक जीवनबाट अलग्याई दासत्वपूर्ण जीवन बाँच्न विवश बनाउँछ ।
- एच.आइ.भी/एड्स र यौनरोग जस्ता सङ्क्रामक रोगहरू लाग्न सक्छ ।

८. **मानव बेचबिखन/ओसारपोसारबाट समाजलाई पार्ने असरहरू केके हुन् ?**

- समाजलाई अपराधीकरणतर्फ उन्मुख गराउँछ ।
- समाजको छवी र पहिचान विग्रन गई स्वस्थ समाजको निमार्णमा बाधा पुग्दछ ।
- भेदभाव, शोषण तथा उत्पिडनको परम्पराले प्रश्रय पाउँछ ।
- एकअर्काप्रतिको आपसी विश्वास तथा सद्भावमा ह्रास आई सामाजमा अविश्वासको वातावरण विकसित हुन्छ ।
- समाजको लैङ्गिक सन्तुलन खल्वलिन सक्छ ।
- पारिवारिक संरचना खल्बलिन्छ ।
- समाजको उत्पादक शक्तिमा ह्रास आउँछ ।

९. **मानव बेचबिखन/ओसारपोसारबाट राष्ट्रलाई पार्ने असरहरू केके हुन् ?**

- राष्ट्रको छवि र पहिचानलाई दूषित बनाउँछ ।
- मानव अधिकारको गम्भीर हनन् हुने राष्ट्रका रूपमा विश्वसामु पहिचान बन्दछ ।
- राष्ट्रलाई अविकसित, असभ्य र अपराधीहरूको राष्ट्रकारूपमा चिनाउँछ ।
- राष्ट्रको सामाजिक तथा मानवीय विकासका कार्यलाई सन्तुलितरूपमा अगाडि बढाउन अवरोध खडा गर्छ ।
- राष्ट्रको उत्पादनशक्तिमा ह्रास आउँछ ।

१०. **मानव बेचबिखन/ओसारपसारलाई रोकथाम गर्नका लागि केकस्ता तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ ?**

☞ मानव बेचबिखन/ओसारपसारलाई रोकथाम गर्नको लागि व्यक्ति, नागरिक समाज र राज्य सबैको उत्तिकै दायित्व हुन्छ । ती यसप्रकार छन् :

व्यक्तिको दायित्व

- आफ्नो परिवारका सदस्यहरू तथा वरिपरि सबैलाई यसबारेमा जानकारी दिनुपर्दछ ।
- महिलाहरूमाथि हुने भेदभाव तथा हिंसालाई कम गराउने जमर्को गर्नुपर्छ ।
- छोरीहरूलाई पनि बराबर शिक्षा प्रदान गर्नुपर्छ ।

- छोरीहरूलाई आफ्नो जीवनका वारेमा निर्णय गर्ने मौका दिनुपर्दछ । जस्तै: विवाह, रोजगारी, सम्पत्ति आदि ।
- उपलब्ध भएका रोजगारका अवसरहरूबाट छोरीहरूलाई वञ्चित गर्नुहुँदैन ।

नागरिक समाजको दायित्व

- मानव बेचविखन/ओसारपसार जस्तो घृणित कार्यको विरूद्धमा समाजमा व्यापकरूपमा जनचेतना फैलाउनु पर्छ ।
- महिलाहरूको अधिकार संरक्षण गर्ने खालका कानुनहरूको निमार्ण गर्न सरकारलाई दवाब दिनुपर्छ ।
- वेचविखन/ओसारपसार गराउने दलालहरूलाई कार्वाही गराउन दवाब दिनुपर्दछ ।
- महिलाहरूको आत्मसम्पान बढाउने खालका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।
- महिला तथा वालवालिकाहरूको अधिकार संरक्षणार्थ अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रमा सरकारद्धारा जाहेर गरिएका प्रतिबद्धता लागू गर्न दवाब दिनुपर्दछ ।
- वेचविखन/ओसारपसारवाट उम्किएर आएका व्यक्तिहरूको समाजमा ससम्पान पुनर्स्थापना गर्नका लागि पहल गर्नपर्दछ ।

राज्यको दायित्व

- आफ्ना नागरिकको संरक्षण गर्नु राज्यको दायित्व हो । त्यसैले वेचबिखन/ओसारपसार रोक्न राज्यको विशेष दायित्व हुन्छ ।
- महिला तथा बालबालिकाहरूको अधिकार संरक्षणका लागि उपयुक्त कानुनको निमाणं गर्नुपर्दछ ।
- वेचबिखन/ओसारपसारका अपराधीहरूमाथि दण्ड सजायको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।
- वेचबिखनबाट उम्किएर आएका व्यक्तिहरूको मानवअधिकारको संरक्षण गर्नुपर्दछ ।
- महिला तथा बालबालिकाहरूको उचित शिक्षाको प्रत्याभूति दिनुपर्दछ
- महिला रोजगारीका अवसरहरूको सिर्जना गर्नुपर्दछ ।
- महिला सशक्तीकरणका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।
- अध्यागमनसम्वन्धी विभेदपूर्ण कानुनहरूको परिमार्जन गर्नुपर्दछ ।

लैङ्गिक सबाल, प्रजनन् तथा यौनअधिकार

यो एकाइ लैङ्गिक सबाल, प्रजनन र यौनअधिकार तथा बालअधिकारसम्बन्धी पक्षहरूसंग सम्बन्धित रहेको छ । लैङ्गिक भूमिका, लैङ्गिक समता, लैङ्गिक समानता, महिला सशक्तीकरण, लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरण, प्रजनन । बालअधिकार र चेलीबेटी बेचबिखन यसको विषयवस्तु रहेको छ । यसको अध्ययन पश्चात् तपाईंहरू उल्लिखित विविध पक्षसंग परिचित भई विद्यार्थीहरूमा लैङ्गिक विभेद र असमानताप्रतिको भ्रम हटाई समाजमा पुरुष र महिलाको समान प्रतिष्ठा रहनुपर्ने कुराप्रति सचेतता उत्पन्न गराउन सक्षम बन्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

सन १९९४ मा कायरोमा भएको जनसङ्ख्या तथा विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन पछि अन्तराष्ट्रिय समुदायमा जनसङ्ख्या तथा विकाससम्बन्धी सोचमा व्यापक परवर्तन आयो । फलस्वरूप प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको अवधारणा तथा कार्यान्वयनमा पनि परिवर्तन आयो । यसपश्चात् जनसङ्ख्या नियन्त्रणमुखि कार्यक्रमहरू अधिकारमुखि सोचबाट निर्दष्ट हुन थाले । मानव अधिकारमुखि सोचवाट नै प्रजनन तथा यौनअधिकारको अवधारणा अघि सारियो । जवसम्म हामी व्यक्तिको प्रजनन तथा यौनअधिकारको सम्मान गर्दैनौं । तवसम्म प्रजनन स्वास्थ्यको सफलता प्रापत गर्न करिव असम्भव नै हुन्छ । अर्को शव्दमा भन्ने हो भने प्रजनन तथा यौनअधिकार मानव अधिकारकै एउटा पाटो हो । त्यसैले यी अधिकरहरूको सम्मान गर्नु भनेको मानव अधिकारको सम्मान गर्नु हो ।

१. **सेक्स र जेन्डरमा के भिन्नता छ ?**

☛ सामान्यता Sex र Gender लाई पर्यायवाची शव्दकारूपमा लिइन्छ । तर यी दुईको अर्थ भिन्न हुन्छ । Sex ले जैविक प्रक्रियालाई जनाउंछ जब कि Gender ले सामाजिक पक्षलाई जनाउँछ । Gender को तात्पर्य समाजको सामाजिक एवम् सांस्कृतिक संरचनासँग रहेको हुन्छ । यसरी Gender सामाजिक ज्ञानको बहुआयामिक अवधारणा हो । यसले दुवै समूह (पुरुष र महिला) का सामाजिक तथा सांस्कृतिक पक्षलाइ सङ्केत गर्दछ ।

२. **लैङ्गिक भूमिका भनेको के हो ?**

☛ केटा र केटी दुवैका सिकाइसम्बन्धी आवश्यकताहरू भिन्नभिन्न रहेका हुन्छन् । एकथरिका अवसरहरूताइं असर नपर्ने गरी अर्को समूहका आवश्यकताहरू पूर्ति गर्न आवश्यक देखिन्छ । समाज र प्रत्येक

व्यक्तिप्रति मानिसको दृष्टिकोण र बुझाइको प्रक्रियालाई लैङ्गिक चेतना भनिन्छ। यिनै पक्षहरूको समझदारी नै लैङ्गिक भूमिका हो।

३. **लैङ्गिक विभेदको अध्ययन किन आवश्यक हुन्छ ?**

☞ पुरुष र महिला एकै रथका दुई पाङ्ग्रा हुन्। समाज र परिवार चलाउन दुवैको आवश्यकता र महत्व हुन्छ। हाम्रो समाजमा महिलाहरूको भूमिकालाई त्यति ख्याल गरिदैन। समाजले उनीहरूलाई भिन्न दृष्टिले हेर्दछ। यस्तो परिस्थितिमा सन्तुलन ल्याउन लैङ्गिक विभेदको अध्ययन आवश्यक हुन्छ।

४. **लैङ्गिक विभेदको ज्ञान जनसङ्ख्याको कुन समूहमा बढी हुन्छ ?**

☞ हाम्रो समाज र परिवारमा व्यक्तिमा देखापर्ने लैङ्गिक भूमिकाको अपेक्षा गरिएको बालिकामा छिटो विकसित हुन्छ। त्यसैले विद्यालयले उनीहरूलाई यस्तो ज्ञान दिन उत्प्रेरित गर्नुपर्दछ।

५. **पुरुष र महितावीचको असमानतालाई कसरी हटाउन सकिन्छ ?**

☞ जैविक तत्वहरूले व्यक्तिमा देखापर्ने सामाजिक व्यवहारलाई प्रभाव पारेका हुन्छन्। अभिभावक, शिक्षक तथा समाजका अन्य शिक्षित व्यक्तिहरूले केटाकेटीसँग समान किसिमको व्यवहार गरी र पुरुष र महिलाबीचको असमानतालाई हटाउन सकिन्छ। यस कार्यमा विद्यालयको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ।

६. **लैङ्गिक भूमिकालाई कति भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ?**

☞ लैङ्गिक भूमिका विभिन्न पक्षसँग सम्बन्धित रहेको हुन्छ। यसलाई मुख्यतया तीनभागमा विभाजन गर्न सकिन्छ: प्रजनन र हेरविचार, उत्पादनशीत र सामुदायिक भूमिका, प्रजननसम्बन्धी भूमिकामा सन्तानोत्पादन, पालनपोषण, स्वास्थ्योपचार, पारिवारिक पक्ष आदि पर्दछन्। त्यस्तै उत्पादनशील भूमिकामा आयआर्जनका कार्यहरू र सामुदायिक भूमिकामा समाजका निमित्त गरिने निर्णय र तिनको कार्यान्वयन जस्ता पक्षहरू पर्दछन्।

७. **संयुक्त राष्ट्र सङ्घद्वारा घोषित/आयोजित महितासम्बन्धी प्रमुख अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेतन/कार्यहरू कुनकुन थिए ?**

- १९७५ : अन्तर्राष्ट्रिय नारी वर्ष।
- १९७५ : मेक्सिको सम्मेलन।
- १९७६ : महिलाको समानता, विकास र शान्तिको दशक।
- १९८० : कोपेनहेगनमा सम्पन्न दोस्रो महिला सम्मेलन।
- १९८५ : नैरोबीमा सम्पन्न तेस्रो महिला सम्मेलन।
- १९९५ : बेइजिङ्गमा सम्पन्न चौथो महिला सम्मेलन।

८. **लैङ्गिक समता भनेको के हो ?**

☞ उपलब्ध स्रोत र साधनको उपयुक्त वितरणको प्रक्रियालाई समता भनिन्छ । आवश्यकताअनुरूप स्रोत र साधनको वितरणलाई न्यायपूर्ण बनाउनुपर्दछ । समताले समान स्थितिमा ल्याउने प्रक्रियालाई जनाउँछ । लिङ्गका आधारमा कुनै भेदभाव नराखी पुरुष र महिला दुवैमा समताको व्यवहार देखाउने प्रक्रिया नै लङ्गिक समता हो । हाम्रो संविधानमा धर्म, वर्ण, लिङ्ग, जात/जाति या वैचारिक आस्थाका आधारमा भेदभाव नगरिने कुरा उल्लेख गरिएको छ तापनि पुरुषको तुलनामा महिलाप्रति भेदभाव गर्ने परम्परा कायम रहेको छ । तसर्थ महिलालाई विशेष अवसर सिर्जना गर्नु समता हो ।

९. **केटा र केटीको सिकाइ प्रक्रियामा केकस्तो भिन्नता पाइन्छ ?**

☞ कक्षाकोठामा केटाको तुलनामा केटीहरूले सिकाइको अवसर राम्रोसँग लिन नसकेको कुरा अनुसन्धानकर्ताहरूले पत्ता लगाएका छन् । कम्प्युटरको प्रयोगमा पनि केटा नै अघि छन् । तीन/चारमहिना तालिम लिएका केटीहरूले निर्देशिकाकै आधारमा पनि कम्प्युटर छिटो चलाउँछन् । यसका साथै केटाको तुलनामा केटीहरू शिक्षकसँग प्रश्न सोध्न पनि अलि सङ्कोच मान्दछन् । प्रस्तुतीकरणमा पनि उनीहरू कमजोर देखापर्छन् । प्रयोगको प्रक्रियामा भिन्नता हुँदै जाँदा सिकाइ उपलब्धि राम्रो हुँदैन ।

१०. **सामाजिक विभेदमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू कुनकुन रहेका छन् ?**

☞ सामाजिक विभेदमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू धेरै छन् । तीमध्ये लिङ्ग, जात/जाति, धर्म, भाषा, वर्ग, रङ आदि प्रमुख छन् । यी तत्वहरूका कारण समाजमा भिन्नताहरू रहन्छन् । यस्तो विभेद हटाउनका निमित्त सबैं वर्गलाई समान व्यवहार र स्थानको आवश्यकता पर्दछ ।

११. **कक्षामा केटीहरूको सहभागिता कसरी बढाउन सकिन्छ ?**

☞ केटाको तुलनामा केटीहरू सिकाइ प्रक्रियामा पछि रहेका हुन्छन् । धेरैवेर सोचेर उत्तर दिने उनीहरूको आदत हुन्छ । महिलाहरूको यस्तो स्थितिमा सुधार ल्याउन निम्नउपायहरू अपनाउनु पर्दछ :

- कक्षाको सहभागितामा प्रेरित गर्ने
- भाषा र सामग्रीको प्रयोग लैङ्गिक विभेद नहुने गरी गर्ने
- पृष्ठपोषण दिने
- कक्षाको अर्को दिनको छलफलका निमित्त प्रश्न राख्ने

१२. **महिला र पुरुषबीच केकस्ता भेदभावका परम्परा रहेका छन् ?**

☞ महिला र पुरुषबीच हालसम्म पनि भेदभावका परम्पराहरू रहेका छन् । पैतृक सम्पतिको हक छोरालाई प्राप्त हुने, छोरीको जन्मलाई महत्व नदिने, छोरालाई प्राप्तहुने, छोरीलाई वृद्धावस्थाको सहारा मान्ने, पति घरको मालिक र पत्नी सेविका हुने, महिलाको कामलाई महत्व नदिने, परिवारका महत्वपूर्ण निर्णय पुरुषले गर्ने र महिलाहरूलाई पुरुषमा आश्रित समूह मान्ने जस्ता भेदभावका परम्पराहरू हाम्रो समाजमा कायमै रहेका छन् ।

१३. **महिला र पुरुषप्रति जनमानसमा धारणा केकस्तो रहेको छ ?**

☞ महिला र पुरुषप्रति समाजमा रहेका केही धारणाहरू निम्नप्रकार छन् :

पुरुष :

- परिवारको मूली र रोजगारी गर्ने व्यक्ति ।
- बाह्य संसारसँग सम्पर्क राख्ने उत्तरदायित्व लिने व्यक्ति ।
- लैङ्गिक दृष्टिले सवल, विवेकशील र क्रियाशील ।
- सिकारी ।

महिला :

- पुरुषमा निर्भर रहने व्यक्ति ।
- परिवारमा सामाजिक सम्बन्ध स्थापित गर्ने व्यक्ति ।
- कमजोर, संवेगात्मक, अविवेकी र लैङ्गिक दृष्टिले दुर्वल र रुचि नभएको व्यक्ति ।
- सिकारीका निमित्त गुडमा रहने व्यक्ति ।

१४. **महिलाको समानता भनेको के हो ?**

☞ परिवार र समाजमा/महिलाहरूको ठूलो महत्व हुँदाहुँदै पनि उनीहरूलाई कदर गरिएको हुँदैन । लैङ्गिक असमानताको भावना हटाई परिवारदेखि समाज र राष्ट्रिय तहसम्म महिलाहरूलाई समानअवसर दिलाउने कार्यसँग सम्बन्धित पक्ष नै महिलाको समानता हो । कम उमेरमा सुरु हुने लैङ्गिक असमानताले महिलाहरूलाई जीवनभरि नै दुःख दिन्छ ।

१५. **कुनकुन आर्थिक क्षेत्रहरूमा महिलाको समानता आवश्यक हुन्छ ?**

☞ पुरुष र महिलाबीच समानता ल्याउनुपर्ने आर्थिक क्षेत्रहरूमा कृषि, उद्योग र अन्य सेवाहरू प्रमुख रहेका हुन्छन् ।

- महिला र कृषि : कृषि र यससँग सम्बन्धित विभिन्न क्षेत्रमा महिलाहरूलाई सहभागी बनाउनुपर्दछ । ती क्षेत्रहरूमा भूसंरक्षण, वन, दुग्ध विकास, बागवानी, पशुपालन, कुखुरापालन, मत्स्यपालन आदि पर्दछन् ।

- महिला र उद्योग : यस समूहमा इलेक्ट्रोनिक्स, सूचना प्रविधि, खाद्यान्नको प्रशोधन र कृषि उद्योग आदि पर्दछन् ।
- सहयोगी सेवाहरू : बालबालिकाको संरक्षण, वृद्धाश्रम, अपाङ्गसम्बन्धी संस्था आदि यस समूहसँग सम्बन्धित रहेका छन् ।

१६. **महिला सशक्तीकरण भनेको के हो ?**

☞ सामान्यतया सशक्तीकरणले आत्मबल बढाउने र सक्षम बनाउने कुरालाई जनाउँछ । महिला सशक्तीकरणले उपलब्ध स्रोत र साधनमाथि नियन्त्रण गरी महिलाहरूलाई विकासनिर्माण कार्यमा बढी सहभागी बनाउने कुरालाई इङ्गित गर्दछ । पुरुष र महिलाबीचको सामाजिक विभेद हटाएर/महिलाहरू सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, राजनैतिक तथा मनोवैज्ञानिक स्तर उठाउनका निमित्त यो अवधारणा ल्याइएको हो । यसरी प्रस्तुत अवधारणा महिलाहरूको क्षमताको पहिचान गर्ने पक्षसँग सम्बन्धित छ ।

१७. **महिला सशक्तीकरणको अध्ययन र विश्लेषणमा प्रयोग गरिने सूचकहरू केके छन् ?**

☞ महिला सशक्तीकरणको स्थितिको पहिचान र विश्लेषण गर्नका निमित्त विभिन्न सूचकहरूको प्रयोग गरिन्छ । ती सूचकहरू निम्नानुसार छन् :

- आर्थिक सुरक्षा र स्वतन्त्रता,
- गतिशीलता,
- आवश्यक वस्तु खरिद गर्ने क्षमता,
- प्रमुख निर्णयहरूमा सहभागिता,
- कानुनी चेतना,
- पदीय सहभागिता,
- राजनैतिक क्षेत्रमा सहभागिता,
- पुरुषको शोषण, दमन र हिंसाबाट मुक्ति,
- जीवनस्तर उकास्ने अवसर,
- निर्णायक भूमिका लिने क्षमता,
- आवश्यकताको पहिचान र निराकरण गर्ने क्षमता ।

१८. **नेपालमा महिला र पुरुषको स्थिति देखाउने केही सूचकहरू उल्लेख गर्नुहोस्:**

☞ महिलाको स्थितिको विश्लेषण गर्न विभिन्न सूचकहरूको प्रयोग गरिन्छ । तुलनात्मक अध्ययनका निमित्त पुरुषको स्थितिलाई समेत हेर्नुपर्ने हुन्छ । नेपालमा महिला र पुरुषको स्थिति देखाउने केही सूचकहरू तल प्रस्तुत गरिएको छ :

सूचक	पुरुष	महिला
जनसङ्ख्या प्रतिशत	४९.९	५०.१
औसत आयु (वर्षमा)	५५	५३.५
साक्षरता प्रतिशत	६५.०८	४२.४९
श्रमशक्तिमा सङ्लग्नता	७३.३	७१.३
मन्त्रीपरिषद्मा सङ्लग्नता	९७.०६	२.९४
प्रतिनिधि सभामा सङ्लग्नता	९४.१५	५.८५
राष्ट्रिय सभामा सङ्लग्नता	८५	१५
सरकारी सेवामा सङ्लग्नता	९२.२	७.८
न्यायाधीश	९७.९२	२.०८
कानुन व्यवसायी	९५.०३	४.९७
प्रमुख जिल्ला अधिकारी	१००	०
राजदूत	१००	०
संवैधानिक निकाय	१००	०
सञ्चार क्षेत्र	८८	१२
शिक्षण पेसा	८६.३	१३.७
त्रि.वि.मा भर्ना	७५.१	२४.९
कृषि	६६.८	८५.२
कृषियोग्य भूमिमा स्वामित्व	९५.६	४.४
घरमूली (परिवार सङ्ख्या)	२६,००,३३४	४,३०,६१६
वडासमिति (सङ्ख्या)	१,४०,८२३	३५,२०८
राष्ट्रिय योजना आयोग	१००	०

स्रोत : गुरूङ, २०५९

नोट : हाल राष्ट्रिय योजना आयोगमा एकजना महिला माननीय सदस्य हुनुहुन्छ ।

१९. **नेपालमा महिला सशक्तीकरणका निमित्त केकस्ता प्रयासहरू भएका छन् ?**

☞ नेपालमा सन् १९५६ देखि विकास योजनाको सुरुआत भयो । पाँचौं पञ्चवर्षीय योजनाको अवधिसम्म महिलालाई कुनै स्थान दिइएको थिएन । छैटौं योजनादेखि महिलासँग सम्बन्धित पक्षलाई समावेश गर्न थालियो । यस योजनामा (विकासमा महिला) भन्ने शीर्षक समावेश गरियो । नवौं र दसौं योजनामा महिला सशक्तीकरण कार्यक्रमलाई

समावेश गरियो । यसका अतिरिक्त लैङ्गिक समानता, महिला पुरुष समविकास र लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरण जस्ता पक्षमा समेत जोड दिइयो ।

२०. **लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरण के हो र यसको कसरी प्रादुर्भाव भयो ?**

☛ लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरणले लैङ्गिक पक्षलाई विकास निर्माण कार्यक्रममा समाहित वा एकीकृत गर्ने कुरालाई जनाउँछ । यो लैङ्गिक समानतालाई प्रवर्द्धन गर्ने कृषिले लागू गरिएको रणनीति हो । लैङ्गिक मूल प्रवाहीकरणले महिलाहरूलाई मात्र नभएर पुरुषलाई समेत निर्णय गर्ने प्रक्रियामा उनीहरूको भूमिका, स्रोतहरूसँगको पहुँच, नियन्त्रण, सहभागिता, योगदान आदि पक्षमा जोड दिन्छ ।

सन् १९७० र १९८० का दशकमा सञ्चालित परियोजनाहरूको मूल्याङ्कनबाट महिलाहरूको उत्थान नभएको देखिएकाले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा यो कार्यनीति त्याइएको हो ।

२१. **श्री ५ को सरकारले लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरणका निमित्त केकस्ता प्रयास गरेको छ ?**

☛ नेपालमा राष्ट्रिय तथा क्षेत्रीय विकासका उद्देश्य र कार्यक्रममा लैङ्गिक दृष्टिकोणबाट उद्देश्य, नीति तथा लक्ष्यहरू किटान गर्ने, महिलाहरूलाई विकासको मूलप्रवाहमा समाहित गर्ने प्रभावपूर्ण व्यवस्था मिलाउने, राजनीतिक, प्रशासनिक र ग्रामीण स्तरमा सेवा/टेवा उपलब्ध गराउने स्थानीय स्तरका कार्य र विकासका अन्य क्षेत्रको नीति निर्माण तथा निर्णयको कार्यान्वयनमा महिलाको सहभागितालाई प्रभावपूर्ण वनाउने, लैङ्गिक बजेट लागू गर्ने, प्रत्येक मन्त्रालयमा सम्पर्क विन्दुको विकास गर्ने र राष्ट्रिय महिला आयोगको गठन गरी महिलाहरूलाई विकासको मूलप्रवाहमा सशक्त वनाउने उद्देश्य दसौं योजनाले लिएको छ ।

२२. **लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरणका चरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् :**

☛ लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरणलाई उपयुक्त ढङ्गवाट कार्यान्वयन गर्नका निमित्त आवश्यक पर्ने निम्नतीन चरणहरू रहेका छन् :

पहिलो चरण : लैङ्गिक समानता र यसका विभिन्न सवालहरूमा सम्वन्ध स्थापित गर्ने ।

दोस्रो चरण : लैङ्गिक पक्षसँग सम्वन्धित मुद्दाहरूको पहिचान गर्ने ।

चेस्रो चरण : सफलतापूर्वक लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरणसम्वन्धी कार्यक्रम गर्न उपयुक्त विधि र प्रविधिको चयन गर्ने ।

२३. **प्रजनन अधिकार भनेको के हो ?**

☛ प्रजनन अधिकारले राष्ट्रिय कानुन, मानव अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय दस्तावेजहरू र अन्य जनमतका दस्तावेजहरूद्वारा पारित गरिएका मानव

अधिकारहरूलाई समेट्छ । प्रजनन अधिकारले हरेक दम्पति वा व्यक्तिको अधिकारलाई मान्यता दिएको छ । यी अधिकारहरू सबै दम्पति र व्यक्ति विशेषले आफ्ना सन्तानको सङ्ख्या, जन्मअन्तर र समयबारे स्वतन्त्र र जिम्मेवार ढङ्गले निर्णय गर्ने आधारभूत अधिकारमा निहित रहन्छ । साथै त्यसो गर्नका लागि आवश्यक जानकारी र साधनहरू र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको सर्वोत्तम स्तरीय सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार पनि यसै अन्तर्गत पर्दछ । मानव अधिकार दस्तावेजहरूमा व्यक्त भएअनुसार यसमा मानिसको भेदभाव रहित प्रजनन साथै जबर्जस्ति र हिंसा विरूद्धको अधिकार पनि समावेश छ ।

यी अधिकारहरूको उपभोग गर्दा हरेकले आफ्नो आवश्यकता, जन्मने बच्चाहरूका आवश्यकता, अधिकार र समाजप्रति आफ्नो जिम्मेवारीलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ । सबैले माथिका अधिकारहरू जिम्मेवारपूर्ण ढङ्गले उपभोग गराउने माथिका क्रियाकलापहरूको प्रवर्द्धन, परिवार नियोजन समेत प्रजनन स्वास्थ्यका हरेक क्षेत्रमा सरकारी र सामूदायिक नीति र कार्यक्रमको आधारमा तयार गनुपर्छ । आपसी सम्मान र समान लैङ्गिक सम्बन्धको प्रवर्द्धनमा पूर्ण ध्यान दिनुपर्दछ । किशोर किशोरीहरूले आफ्ना स्वभाविक यौनिकतालाई सकारात्मक र जिम्पेवारीपूर्ण ढङ्गले व्यवहार गर्न पाउन भन्ने उद्देश्यले उनीहरूलाई प्रभावकारी यौनशिक्षा दिनुपर्छ र उनीहरूका प्रजनन स्वास्थ्य तथा मनोवैज्ञानिक आवश्यकताहरूको पनि परिपूर्ति गरिनुपर्छ ।

२४. यौनअधिकार भनेको के हो ?

☞ यौनअधिकारले महिला र पुरुष दुवैको आफ्नो शरीरिक र यौनिकता माथि आफ्नो पूर्ण नियन्त्रणको आवश्यकताबारे जोड दिन्छ । जेन्डर असमानताले यौनसम्बन्धलाई महिलाहरूका लागि जोखिमपूर्ण बनाएको छ । यौनअधिकारको अवधारणाभित्र निम्नअधिकारहरू पर्दछन् ।

- कहिले र कसरी यौनसम्बन्ध कायम गर्ने भन्नेबारे निर्णय लिने पूर्ण अधिकार ।
- आफ्नो शरीर र यौनसम्बन्ध आफैंले नियन्त्रण गर्ने महिलाको पूर्ण अधिकार ।
- आफ्नो शरीर र यौनसम्बन्ध आफैंले नियन्त्रण गर्ने पुरुषको अधिकार ।

२५. **यौनअधिकार प्रजनन अधिकार भन्दा भिन्न हुन्छ किन ?**

- बच्चा चाहिँन्छ कि चाहिँदैन, कहिले कतिओटा वच्चा जन्माउने भन्ने जस्ता निर्णय लिने अधिकारलाई प्रजनन अधिकारले समेट्छ ।
- यौनअधिकार जीवनभरि नै सान्दर्भिक हुन्छ, वच्चा छ कि छैन वा बच्चा चाहिँन्छ कि चाहिँदैन भन्नेसँग यसको कुनै सरोकार हुदैन ।
- बालबालिकाहरू पनि यौनशोषणका सिकार भइरहेका हुन्छन् । वृद्ध अवस्थामा पनि मान्छे यौन सम्पर्क गर्न समर्थ हुन्छन् । उनीहरूको आफ्नै प्रकारका यौनआवश्यकताहरू हुन्छन् । त्यसैले यौनअधिकार सवै उमेरका लागि सान्दर्भिक हुन्छ ।

प्रजनन अधिकार

१. बाँच्न पाउने, विवाह गर्ने/नगर्ने, वा कहिले गर्ने भनी निर्णय गर्न पाउने ।
२. परिवार नियोजनका साधन अपनाउने/नअपनाउने, कुन साधन अपनाउने तथा कहिले अपनाउने भन्ने निर्णय गर्न पाउने ।
३. बच्चाबच्ची जन्माउने या नजन्माउने वा कहिले जन्माउने भन्ने सम्बन्धमा निर्णय गर्न पाउने ।
४. समानता एवम् सबै प्रकारका भेदभाववाट मुक्त हुन पाउने ।
५. सूचना तथा शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने ।
६. स्वास्थ्य उपचार गर्न तथा सुरक्षित हुन पाउने ।
७. सबै प्रकारका पीडा तथा दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने ।
८. स्वतन्त्रता र सुरक्षा प्राप्त गर्न पाउने, गोपनियता राख्न पाउने, स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने ।
९. विज्ञानले उपलब्ध गराएका सुविधाहरू उपभोग गर्न पाउने ।
१०. राजनीतिमा सहभागी हुन पाउने ।

बालअधिकार

सन १९४८ मानव अधिकारको विश्वव्यापीघोषणापत्र जारी भयो उक्त घोषणा पत्रमा ३० ओटा धाराहरू छन् । हरेक धाराले व्यक्तिको जीवनका हरेक पक्षमा उसले पाउनुपर्ने आधारभूत अधिकारहरूलाई उल्लेख गरिएको छ । यस घोषणापत्रलाई विश्वका अधिकाङ्स मुलुकहरूले अनुमोदन गरेका छन् । तर पनि मानव अधिकारको अवस्थामा खासै प्रगति नभएको महसुस गरियो अझ विशेषगरी वढी ध्यान तथा हेरचाहको आवश्यकता भएका समूहहरू जस्तै : वालवालिका, महिलाहरूको अधिकार संरक्षण हुन सकेन यही दृष्टान्तलाई ध्यानमा राखी सन् १९५८ नोभेम्वर २० मा सङ्युक्त राष्ट्रसङ्घको महासभाद्धारा वालवालिकाको अधिकारसंम्वन्धी घोषणापत्र जारी भयो । यी लगायत राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय तहमा वालवालिकाको अधिकार संरक्षणार्थ भएका प्रयासहरूलाई संस्मरण गर्दै सन् १९८९ नोभेम्वर २०मा संयुक्त राष्ट्र सङ्घको महासभाद्धारा वालअधिकारसम्वन्धी महासन्धि पारित गरियो । नेपालले पनि यस महासन्धिमा सन १९९० सेप्टेम्वर १४ तारिखका दिन हस्ताक्षर गरेको थियो ।

१. बालबालिकाको अधिकार भन्नाले केकेलाई बुझाउाछ ?

☛ वालअधिकार महासन्धिको पहिलो भागको १–४१ धाराहरूमा वालवालिकाको केके अधिकारहरू हुन्छन् भनी उल्लेख गरिएको छ । जसको सारांश यसप्रकार छ ।

- वालवालिकाको परिभाषा,
- भेदभाव गर्न नहुने,
- वालवालिकाको उच्चतम हित,
- वावुआमाको मार्गदर्शन,
- दीर्घ जीवन र विकास,
- नाम र राष्ट्रियता,
- परिचयको संरक्षण,
- वावुआमावाट विछोड,
- पारिवारिक पुनर्मिलन,
- अवैध स्थानान्तरण र नफर्काइनु,
- वालवालिकाको विचार,
- अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता,
- बिचार, विवेक र धर्मको स्वतन्त्रता,
- सङ्गठनसम्वन्धी स्वतन्त्रता,
- निजीपनको संरक्षण,
- उचित जानकारीको प्राप्ति,

- दुर्व्यवहार र उपेक्षाबाट संरक्षण,
- परिवार बिहीन बालबालिकाको संरक्षण
- दत्तक लिने प्रक्रिया,
- शरणार्थी वालवालिका,
- अपाङ्ग वालवालिका,
- स्वास्थ्य र स्वास्थ्य सेवाहरू,
- सामाजिक सुरक्षा,
- जीवनस्तरको माध्यमवाट लाभान्वित,
- शिक्षा,
- अल्पसङ्ख्यक वा आदिवासी जनताका बालबालिकाहरू,
- फुर्सद, आराम र सांस्कृतिक क्रियाकलापहरू,
- बालमजदुर,
- लागूपदार्थको दुरूपयोग
- यौनशोषण,
- बेचबिखन, सौदाबाजी र अपहरण,
- सशस्त्र सङ्घर्ष,
- पुनर्स्थापनासम्बन्धी स्याहार,
- बालबालिकासम्बन्धी न्याय प्रशासन ।

माथि उल्लिखित अधिकारहरूलाई कार्यान्वयन गर्नु राज्यको दायित्व हुन्छ । महासन्धिमा उल्लेख भएका अधिकारहरूबारे वयस्क तथा वालवालिकाहरू लाई थाहादिनु पनि राज्यको दायित्वभित्र पर्दछ ।

- राज्यले वालअधिकारसम्बन्धी प्रतिवेदन अनुमोदन गरेको दुईवर्षपछि र त्यसपछि हरेक ५ वर्षमा संयुक्त राष्ट्र सङ्घमा बुझाउनुपर्छ ।
- उक्त प्रतिवेदन जनसाधारणलाई व्यापकरूपमा जानकारी गराउनु पर्दछ ।

बालअधिकार महासन्धि :
सन् १९८९ नोभेम्वर २० मा तारिकमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घ महासभाद्वारा वाल अधिकार महासन्धि पारित भएको थियो । यस महासन्धिलाई नेपालले पनि अनुमोदन गरिसकेको छ । यस महासन्धिमा तीन भाग र ५४ धाराहरू छन् । पहिलो भागले वालवालिकाको अधिकारहरू दोस्रो भागले राज्यको दायित्व र तेस्रो भागले अनुमोदन पक्रियाबारे उल्लेख गरेका छन् ।

पूर्वपरीक्षा

तलका प्रश्नहरूको सबभन्दा मिल्ने उत्तरमा रेजा (√) चिह्न लगाउनुहोस् ।

१. **यौवनावस्था कुन अवस्था हो ?**

क) बाल्यावस्था, ख) युवावस्था,
ग) किशोरावस्था, घ) बाल्यावस्था पछि किशोरावस्था जाने अवस्था ।

२. **तलका मध्ये केटीहरूको किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन कुन हो ?**

क) स्तन बढ्नु, ख) स्वप्नदोष हुनु,
ग) स्वर मसिनो हुनु, घ) कम्मर छोटिनु ।

३. **एकान्तमा बस्न मनलाग्ने अवस्था कुन हो ?**

क) बाल्यावस्था, ख) प्रारम्भिक किशोरावस्था,
ग) उत्तर किशोरावस्था, घ) प्रौढावस्था ।

४. **इस्ट्रोजन नामक हर्मोन कहाँबाट उत्पादन हुन्छ ?**

क) पाठेघर, ख) अण्डाशय,
ग) अण्डबाहिनी नलि, घ) पिट्युटरी ग्रन्थि ।

५. **यदि २८ दिनको रजस्वलाचक्र भए कति दिनमा अण्ड निष्कासन हुन्छ ?**

क) अठारौं दिनमा, ख) सोह्रौं दिनमा,
ग) चौधौं दिनमा, घ) बाह्रौं दिनमा ।

६. **यौनसम्पर्क गरेको कति समयभित्र शुक्रकीट र अण्डको मिलन हुनसक्छ ?**

क) २ देखि ५ मिनेट, ख) ५ देखि १५ मिनेट,
ग) २ देखि ५ मिनेट, घ) ५ देखि १५ घण्टा ।

७. **गर्भावस्थाको अवधि कति लामो हुन्छ ?**

क) २० हप्ताको, ख) ३० हप्ताको,
ग) ४० हप्ताको, घ) ५० हप्ताको ।

८. **प्रसवकाललाई कति चरणमा छुट्याइएको छ ?**

क) दुई, ख) तीन,
ग) चार, घ) पाँच ।

९. **गर्भ तुहने कार्य धेरैजसो कुन महिनामा हुने सम्भावना हुन्छ ?**

क) २ देखि ३ महिना, ख) २ देखि ४ महिना,
ग) २ देखि ५ महिना, घ) २ देखि ६ महिना ।

१०. **गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता नेपालमा कुन सालदेखि दिइयो ?**

क) २०४६ साल, ख) २०४८ साल,
ग) २०५६ साल, घ) २०५८ साल ।

११. **महिलामा रजस्वला बन्द / रजान्त के कारणले हुन्छ ?**

क) पाठेघरले रगत बनाउन बन्द गरेकोले,

ख) शरीरमा रगतको कमी भएकोले,

ग) महिला हर्मोनको कमी भएकोले,

घ) यौनप्रति चाहना घट्दै गएकोले ।

१२. **महिलामा आङ झर्ने समस्या कुन उमेरमा बढी देखिन्छ ?**

क) किशोरी र युवामा, ख) वयस्क र प्रौढमा,

ग) वृद्धावस्थामा, घ) प्रजनन उमेरकी महिलामा ।

१३. **पुरुषमा कुन क्यान्सर बढी मात्रामा भएको देखिन्छ ?**

क) प्रोस्टेट, ख) लिङ्ग,

ग) अण्डकोष, घ) मुत्रनली ।

१४. **यदि बाटामा हिंडेकी केटीलाई केही केटाहरूले जिस्काएका छन् भने त्यस अवस्थामा कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?**

क) नजिस्काउन अनुरोध गर्नुपर्छ,

ख) कहिले नजिस्क्याउने गरी गाली गर्नुपर्छ,

ग) वास्ता नगरी आफ्नो बाटो लाग्नुपर्छ,

घ) अगाडि जे भेटिन्छ त्यसैले हिर्काउनुपर्छ ।

१५. **बलात्कारका घटनामा कस्ता मानिसहरू बढी मात्रामा सङ्लग्न हुन्छन् ?**

क) सामाजिकरूपमा विकृत,

ख) मानसिक स्थिति असन्तुलित व्यक्ति,

ग) लागूपदार्थ दुर्व्यसनी,

घ) जँड्याहा ।

१६. **हाडनाता करणीबाट कुन समूह बढी पीडित हुन्छन् ?**

क) नयाँ दुलही, ख) कम उमेरकी केटी,

ग) युवती, घ) प्रौढ महिला ।

१७. **बालयौनदुराचारका घटना कस्तो ठाउँमा बढी घट्छ ?**

क) घरमा, ख) कार्यालयमा,

ग) जङ्गलमा, घ) अँध्यारो ठाउँमा ।

१८. **यौनकामुकता शान्त पार्न तलका कुन कार्य उपयुक्त हुन्छ ?**

क) उपयुक्त उमेरमा विवाह गर्नु,

ख) संयमी बन्नु,

ग) हस्तमैथुन गर्नु,

घ) कन्डमको प्रयोग गर्नु ।

१९. **तलका कथनहरूमध्ये कुन सही छ ?**
क) हस्तमैथुन यौनविकृति हो,
ख) पतिपत्नीबीच मात्र यौनसम्पर्क राख्दा सङ्क्रमण हुँदैन,
ग) कन्डमको प्रयोगले यौनसन्तुष्टी प्राप्त हुँदैन,
घ) सिर्जनात्मक कार्यमा सङ्लग्न हुँदा संयमी बन्न सकिन्छ ।

२०. **अण्ड निष्काशन, महिनावारी भएको सामान्यतया कति दिनपछि हुन्छ ?**
क) ४ देखि ७ दिनको अवधिभित्र हुन्छ,
ख) ८ देखि १० दिनको अवधिभित्र हुन्छ,
ग) १२ देखि १६ दिनको अवधिभित्र हुन्छ,
घ) २० देखि २२ दिनको अवधिभित्र हुन्छ ।

२१. **सुत्केरी भएको ६ हप्ता भएकी र स्तनपान गराइरहेकी महिलाका लागि गर्भनिरोधका कुन साधन बढी उपयुक्त हुन्छ ?**
क) आइ. यु. डी. (IUD),
ख) डिपोप्रोभेरा,
ग) मिश्रित खाने गर्भनिरोधक चक्की,
घ) कन्डम ।

२२. **यौनप्रसारित रोग (STD) तथा एच.आइ.भी./एड्स र हेपाटाइटिस फैलन वा रोक्नको लागि गर्भनिरोधको कुन चाहिं साधन प्रभावकारी हुन्छ ?**
क) आइ.यु.डी. र कन्डम दुवै,
ख) कन्डम र मिश्रित खाने चक्की दुवै,
ग) कन्डम मात्रै,
घ) फोम टावलेट (कमल) ।

२३. **डिपोप्रोभेरा एकचोटी लगाएमा कति समयसम्म काम गर्दछ ?**
क) २ महिना, ख) ३ महिना,
ग) ४ महिना, घ) ६ महिना ।

२४. **मानव बेचबिखन/ओसारपसार कुनकुन वर्गमा हुनसक्छ ?**
क) महिलाहरूको मात्र हुन्छ,
ख) बालबालिकाको मात्र हुन्छ,
ग) दुर्गम क्षेत्रमा बसोवास गर्ने मान्छेहरूको मात्र हुन्छ,
घ) महिला, बालबालिका तथा कुनै पनि व्यक्तिको हुन सक्छ ।

२५. **मानव बेचबिखन/ओसारपसारको मुख्य कारण कुन हो ?**
क) भौगोलिक असमानता, ख) केटीहरूको उत्ताउलोपना,
ग) लैङ्गिक विभेद, घ) धार्मिक चालचलन ।

२६. **नेपालमा बालिकाहरूको बेचबिखन/ओसारपसार बढी जसो केको लागि हुन्छ ?**

क) घरेलु कामदारकोरूपमा,

ख) बलपूर्वक गरिने यौनव्यपारका लागि,

ग) अङ्गको प्रत्यारोपण गर्नका लागि,

घ) माग्ने बनाउनका लागि ।

२७. **बेचबिखन/ओसारपसार रोक्नका लागि के गर्नुपर्छ ?**

क) केटीहरूलाई शिक्षा दिए पुग्छ,

ख) खुला सीमानाहरूलाई बन्द गनुपर्दछ,

ग) महिलाहरूलाई एक्लै हिड्नका लागि रोक लगाउनुपर्दछ,

घ) राज्य, नागरिक समाज, परिवार र व्यक्ति सबैले एकसाथ काम गर्नुपर्दछ ।

२८. **लैङ्गिक विभेद कुन पक्षसँग सम्बन्धित रहेको हुन्छ ?**

क) मनोवैज्ञानिक, ख) सामाजिक,

ग) जैविक, घ) यौन ।

२९. **समाजमा महिलाहरूको प्रतिष्ठा न्यून हुनाको प्रमुख कारण कुन हो ?**

क) रुढिवादी परम्परा, ख) संस्कृति,

ग) जातिगत भेद, घ) धर्म ।

३०. **सन् १९८५ केका निमित्त प्रसिद्ध छ ?**

क) बेइजिङ सम्मेलन, ख) नैरोबी सम्मेलन,

ग) कोपेनहेगन सम्मेलन, घ) मेक्सिको सम्मेलन ।

३१. **जनसङ्ख्या र विकाससँगसम्बन्धित महत्वपूर्ण अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन कहाँ सम्पन्न भएको थियो ?**

क) मेक्सिकोमा, ख) कायरोमा,

ग) आम्स्टर्डमा, घ) दिल्लीमा ।

३२. **लैङ्गिक समता कुन पक्षसँग बढी सम्बन्धित हुन्छ ?**

क) पुरुष र महिलाबीच समान व्यवहारसँग,

ख) आर्थिक समानतासँग,

ग) महिलाको स्थितिमा सुधार ल्याउने प्रक्रियासँग,

घ) उपलब्ध स्रोत र साधनको न्यायपूर्ण बाँडफाँडसँग ।

३३. **कक्षाकोठामा केटीहरूको सिकाइमा सुधार ल्याउन सकिने प्रमुख उपाय कुन हो ?**

क) प्रश्न सोध्न, ख) पृष्ठपोषण दिनु

ग) गृहकार्य दिनु, घ) सहभागितामा निरन्तर प्रेरित गर्नु ।

३४. **परिवारमा महिलाको भूमिका केको रूपमा महत्वपूर्ण हुन्छ ?**

क) स्रोत जुटाउने व्यक्तिका रूपमा,

ख) क्रियाशील व्यक्तिका रूपमा,

ग) सामाजिक सम्बन्ध स्थापित गर्ने व्यक्तिका रूपमा,

घ) पुरुषमा निर्भर रहने व्यक्तिका रूपमा ।

३५. **महिला सशक्तीकरणको उद्देश्य तलका मध्ये कुन हो ?**

क) महिलाहरूलाई न्याय दिलाउनु,

ख) महिलाको सामाजिक अवस्थामा सुधारल्याउनु,

ग) विकास कार्यक्रममा महिलाहरूलाई बढी सहभागी बनाउनु,

घ) महिलाहरूलाई बढी सेवा प्रदान गर्नु ।

३६. **प्रजनन अधिकार भनेको के हो ?**

क) परिवार नियोजन गर्नु,

ख) कुनै महिलालाई धेरै बच्चा पाउन प्रोत्साहन गर्नु,

ग) प्रजनन सम्बन्धमा भेदभाव, जवरजस्ती र हिंसावाट मुक्त हुने अधिकार,

घ) पुरुषलाई इच्छा भएजति वच्चा पाउनु हो ।

३७. **यौनअधिकार भित्र कुनकुन अधिकार पर्दछन् ?**

क) परिवार नियोजनको साधन अपनाउने अधिकार,

ख) आफ्नो शरीर र यौनसम्बन्ध आफैंले नियन्त्रण गर्ने महिलाको पूर्ण अधिकार,

ग) यौनरोगको उपचार गर्ने अधिकार,

घ) वच्चा पाउने अधिकार ।

३८. **बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि संयुक्त राष्ट्र सङ्घको महासभाबाट कहिले पारित भएको थियो ?**

क) सन १९५६ नोभेम्वर २० तारिकका दिन,

ख) सन १९५७ अक्टोवर १० का दिन,

ग) सन १९८८ डिसेम्वर १० का दिन,

घ) सन १९८९ नोभेम्वर २० का दिन ।

३९. **नेपालले बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिमा कहिले हस्ताक्षर गरेको थियो ?**

क) सन १९९० अक्टोवर ५ का दिन,

ख) सन १९९१ अगष्ट २५ का दिन,

ग) सन १९९० सेप्टेम्वर १४ का दिन,

घ) सन १९९२ सेप्टेम्वर २० का दिन ।

सन्दर्भ सामग्री

१. Master, Willia, H. and Friends (1988). Human Sexuality. London: Scot, Foreman and Company.

२. ढकाल, सोमनाथ (२०५७) । **पारिवारिक जीवन शिक्षा** । काठमाडौं: रत्न पुस्तक भण्डार ।

३. निता पोखरेल (२०५१) । यौन, गर्भ र सुत्केरी । काठमाडौं: जनसहभागिता तथा विकास केन्द्र ।

४. महर्जन, रामकृष्ण (२०५९) । आजका युवायुवतीहरू केबारे जान्न उत्सुक छन् : जनसङ्ख्या, प्रजनन तथा पारिवारिक जीवन (अनु.) । काठमाडौं : संयुक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोष ।

५. महर्जन, रामकृष्ण र श्यामकृष्ण महर्जन (२०५३) । **पारिवारिक जीवन शिक्षा** । कीर्तिपुर : जनसङ्ख्या शिक्षा एकाइ, शिक्षाशास्त्र सङ्काय, त्रि.वि. ।

६. Howkins and Bourve Shaw's (2002). Textbook of Gynaewlong 12th Ed. New Delhi: Churchic Livingstore.

७. De Dulta (2001). Textbook of Obstetrics, Fifth ed. Calcutta: New Central Book Agency P. Ltd.

८. William F Ganong (2003). Review of Medical Physiology, 21st Ed Mc,Graw Hill.

९. WWW. Emdicine.com "Infertile" Sexual dysfunction

१०. WWW.news.bbc.co.uk.- Female Sexual Dysfunction

११. WWW.swh.com.an - Sexual Healevs female touch

- The world book
- Medical Encyclopedia
- Reproductive Health -परिवार स्वास्थ्य महाशाखा (स्वास्थ्य मन्त्रालय)
- ९ र १० को पुस्तकहरू
- नेपाल राजपत्र (१० पुस, २०६० साल)

थप अध्ययनका लागि सन्दर्भ सामग्रीहरू :-

१. कोफ तथा परामर्शका पाठ्यक्रम पुस्तिका दोस्रो संस्करण (२००३) । काठमाडौं : श्री ५ को सरकार स्वा.मं. राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र ।

२. प्रजनन स्वास्थ्यका लागि राष्ट्रिय चिकित्सा प्रणालीको मापदण्ड भाग-१ (२००१) । श्री ५ को सरकार स्वा.मं. परिवार स्वास्थ्य महाशाखा ।

३. चौधरी, एस.के. प्राक्टिस अफ फरटिलिटि कन्ट्रोल । चौथो संस्करण, नयाँदिल्ली: वि.आइ. चरविल लिभिङ स्टोन प्रा. लि.

४. पार्क के. पार्क (२०००) । टेक्सटवुक अफ प्रिभेन्टिभ एन्ड सोसल मेडिसीन। जवलपुर: बनारसी दास वानोट ।

५. संवाहक, मानव बेचबिखन/ओसारपसारका विरूद्ध तालिम निर्देशिका, मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र, महिला विरूद्ध हुने सवै खालका भेदभावहरू उन्मुलन गर्ने महासन्धि

६. सन्जीवनी,जेन्डर तथा प्रजनन स्वास्थ्य तालिम निर्देशिका, महिला विकास विभाग

७. सवैका लागि प्रजनन स्वास्थ्य तालिम निर्देशिका,एशियामा प्रजनन स्वास्थ्यका लागि यूरोपेली आयोग/संयुक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोषको पहल कार्यक्रम

८. जनसङ्ख्या तथा विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनको कार्ययोजना

९. महिला विरूद्ध हुने सवै खालका भेदभाव उन्मुलन गर्ने महासन्धि

१० बेइजिङ्ग घोषणापत्र तथा कार्यनीति

११. वालअधिकार महासन्धि ।

१३. गुरूङ, निता, २०५९, महिला सशक्तीकरण, काठमाडौं सामुदायिक साक्षरता परियोजना ।

१४. २०५९, लैङ्गिक सचेतना, काठमाडौं, सामुदायिक साक्षरता परियोजना ।

१५. २०५९, विवाह तथा महिलासम्बन्धी कानुनी हक, अधिकार र विभेदपूर्ण कानुनहरू,काठमाडौं, सामुदायिक साक्षरता परियोजना ।

१६. Mosaka-Wright, Flora, 1995, "Women's Emploweremnt in South Africa", Renewable Energy for Development 8(4).

१७. Equity Challenge of the Month, http://www.terc.edu/wge/challenge.html

१८. Jafri, Talat, "Legirlative Respouses to violence against women", web page

१९.. CDHS, Gender and Democracy in Nepal, Kathmandu: Central Department of Home Science.

२०. Tools Development to support Gender Mainstreaming, web page: www.un.org/womenwatch.

२१. UNFPA, 1998, The State of Women of Nepal: A Situation Analysis, Kathmandu, National Planning Commission/UNICEF.

शब्दभण्डार (Glossary)

- लिङ्ग (Gender) :पुरूष वा महिला हुनका निमित्त परिभाषित सामाजिक पक्षहरू ।
- लैङ्गिक समानता (Gender Equility) : महिला र पुरूषबीचको समान व्यवहार ।
- लैङ्गिक समता (Gender Equity) : विना भेदभाव उपलब्ध स्रोतको पुरूष र महिलावीच समान वितरण ।
- लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरण (Gender Mainstreaming) : लैङ्गिक समानतालाई प्रवाहित गर्ने कार्यनीति ।
- लैङ्गिक सम्बन्ध (Gender relation) : पुरूष र महिलाबीच सामाजिक सम्बन्ध ।
- लैङ्गिक भूमिका (Gender roles) : पुरूष र महिलालाई उपयुक्त हुने गरी कुनै संस्कृतिले निर्धारण गरेका क्रियाकलापहरू ।
- यौन (Sex) : पुरूष वा महिलाको पहिचानहुने जैविक अवस्था ।
- महिला सशक्तीकरण (Women empowerment) : विकासको प्रक्रियामा महिलाहरूताई बढी सशक्त बनाई आत्मविश्वास जगाउने प्रक्रिया ।

वातावरण शिक्षा

स्वच्छ र सफा वातावरण नै मानव जीवनको सार्थकता हो। वातावरणलाई स्वच्छ, हराभरा, र दीर्घउपयोगी वनाउने कुरा मानवीय क्रियाकलापमा भर पर्दछ। अर्थात् मानिसको क्रियाकलापले नै वातावरणको भविष्य निर्धारण गर्दछ। वातावरणमा भएका विभिन्न जैविक, भौतिक, सांस्कृतिक एवम् प्राकृतिक सम्पदाहरूको सुरक्षा, उपयोग, एवम् भावी सन्ततीहरूलाई हस्तान्तरण गर्ने कार्य वर्तमान मानिसहरूको क्रियाकलापमा भर पर्दछ।

पूर्वपरीक्षा

तलका प्रश्नहरूको सबभन्दा मिल्ने उत्तरमा रेजा(√) लगाउनुहोस्।

१. **सिमसार क्षेत्रले कस्तो प्रकारको स्थानलाई जनाउँछ ?**

क) धापिलो जमिन, ख) दलदले जमिन,

ग) ताल पोखरी, घ) माथिका सबै।

२. **सिमसारको प्रभावकारी प्रयोगको लागि कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?**

क) समुदायलाई व्यवस्थापन जिम्मा दिएर,

ख) निजी सिमसार क्षेत्र बनाएर,

ग) धार्मिक सिमसार क्षेत्र छुट्याएर,

घ) माथिका सबैं।

३. **पृथ्वीमा विद्यमान जीवित सम्पदाको कूल सङ्ख्या र तिनको भिन्नतालाई के भनिन्छ ?**

क) पारिस्थितक विविधता,

ख) जैविक विविधता,

ग) प्रजाति विविधता,

घ) वातावरणीय विविधता।

४. **जैविक विविधता वर्गीकरण भनेको के हो ?**

क) जीवाणु, वंशाणु, परिस्थिति,

ख) जीवाणु, किटाणु, वंशाणु,

ग) किटाणु, परमाणु, वंशाणु,

घ) अणु, परमाणु, विषाणु।

५. **स्रोतको दीर्घकालीन संरक्षण भनेको के हो ?**

क) जैविक विविधता विकास हो,

ख) जैविक विविधता संरक्षण हो,

ग) जैविक विविधता विकास हो,
घ) जैविक विविधता वर्गीकरण हो ।

६. **जैविक र अजैविक घटकबीचको सम्बन्धलाइ के भनिन्छ ?**
क) जैविक विविधता, ख) वातावरण,
ग) पारिस्थितिक प्रणाली, घ) प्रजातीय प्रणाली ।

७. **पारिस्थितिक प्रणालीमा प्रभाव पार्ने कुरा के हो ?**
क) प्राकृतिक प्रकोप, ख) प्राकृतिक परिवेश,
ग) प्राकृतिक अवस्था, घ) प्राकृतिक स्थिति ।

८. **हरित गृह प्रभाव बढाउने ग्याँस कुन हो ?**
क) कार्बनडाइअक्साइड, ख) सल्फरडाइ,
ग) अक्साइड, घ) सवै ।

९. **तापक्रम वृद्धि गराउने प्रमुख कारण कुन हो ?**
क) हरितगृह प्रभाव, ख) इन्धनको बढी प्रयोग,
ग) वनजङ्गल विनास, घ) उद्योग कलकारखाना ।

१०. **हावापानी परिवर्तन भनेका के हो ?**
क) हावापानीको प्राकृतिक गतिमा फरक आउँनु
ख) हावापानीको गति प्राकृतिकरूपमा नै चल्नु
ग) कृत्रि रूपमा हावापानीको गति सञ्चालन गराउँनु
घ) हुरीबतास चली हावापानीमा फरक पर्नु

११. **हावापानी किन परिवर्तन हुन्छ ?**
क) मानिसका गतिविधिले गर्दा,
ख) पानी धेरै पर्नाले,
ग) हरितगृह ग्याँसको असरले गर्दा,
घ) विद्युत् बढी प्रयोग गर्नाले ।

१२. **हावापानी परिवर्तनबाट के असर पर्छ ?**
क) वातावरण सन्तुलन हुन सहयोग पुग्छ,
ख) विकासका कार्यहरू सञ्चालन गर्न टेवा पुग्छ,
ग) कृषि उत्पादन चाहिने भन्दा वढी हुन्छ,
घ) जीवजन्तुलाई बाच्न कठिन हुन्छ ।

१३. **हावापानी परिवर्तन नियन्त्रण गर्न के गर्नुपर्छ ?**
क) यातायातका सुविधाहरू वढाउँनु पर्छ,
ख) जलस्रोतहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ,
ग) हरितगृह ग्याँस उत्सर्जन गर्ने कार्य रोक्नुपर्छ,
घ) सूर्यको किरणलाई पृथ्वीमा आउँनलाई कम गर्नुपर्छ ।

१४. **रसायनयुक्त पदार्थ किन हानीकारक** हुन्छ ?

क) घातक हुने हुनाले,

ख) उपयोगी हुने भएकोले,

ग) उत्पादनमूलक भएकोले,

घ) आर्थिक लाभ हुने भएकोले ।

१५. **रसायनयुक्त पदार्थ कसरी हाम्रो शरीरमा प्रवेश** गर्छ ?

क) हावाको माध्यमबाट, ख) माटोको माध्यमबाट,

ग) श्वासप्रश्वासबाट, घ) कार्यस्थलबाट ।

१६. **रसायनयुक्त पदार्थ कम प्रयोगमा ल्याउँन के** गर्नुपर्छ ?

क) रसायनयुक्त वस्तुहरूको बिक्री सरल गर्नुपर्छ ।

ख) मानिसमा चेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्छ ।

ग) विभिन्न ठाउँमा उपलब्ध हुनुपर्छ ।

घ) आफ्नै देसमा निर्माण हुनुपर्छ ।

१७. **रसायनयुक्त पदार्थको प्रयोग गर्न नजानेमा के** गर्नुपर्छ ?

क) जोसँग सोधेपनि हुन्छ ,

ख) चुपलागेर बस्ने,

ग) जसरी भए पनि प्रयोग गर्ने,

घ) प्राविधिकसँग सल्लाह लिने ।

१८. **मरुभूमीकरण भनेका के हो** ?

क) जमिनको प्राकृतिक अवस्था विग्रेर उजाड हुनु,

ख) जमिनमा पानी जमेर दलदल वन्नु,

ग) जमिनको उर्वराशक्तिमा ह्रास आउँनु,

घ) जमिनको अतिप्रयोगले उत्पादन घट्नु ।

१९. **मरुभूमीकरण के कारणले हुन्छ** ?

क) भिरालो जमिनमा बोटविरूवा रोप्नाले,

ख) घाँसपात बढी काट्नाले,

ग) मानिसका विभिन्न प्रतिकूल गतिविधिले,

घ) जमिनको माटो एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजनाले ।

२०. **मरुभूमीकरणबाट के नराम्रो असर पर्छ** ?

क) ओसिलो जमिनको क्षेत्रमा वृद्धि हुन्छ,

ख) पानीको प्रवाहको गति वढ्छ,

ग) स्वच्छ पानी जति पनि प्राप्त हुन्छ,

घ) प्राकृतिक वातावरण बिग्रन्छ ।

२१. **मरुभूमीकरण किन हुँन दिनुहुँदैन ?**

क) वनपैदावरलाई अत्यधिक प्रयोगमा ल्याउँन,

ख) समाजमा आपसी मेलमिलाप बढाउँन,

ग) जीवजन्तुको जीवनप्रकिया कायम राख्न,

घ) जनसङ्ख्याको वृद्धिदर घटाउँन ।

२२. **ओजोन ग्यॉस वायुमण्डलको कुन तहमा बढी हुन्छ ?**

क) निम्नमण्डल, ख) समतापमण्डल,

ग) मध्यमण्डल, घ) तापीयमण्डल ।

२३. **ओजोन तहलाई किन रक्षक भनिन्छ ?**

क) परावैजनिक विकिरण फैलाउँने भएकोले,

ख) परावैजनिक विकिरणलाई नाश गर्ने भएकोले,

ग) परावैजनिक विकिरण पृथ्वीमा आउँन नदिने भएकोले,

घ) परावैजनिक विकिरण प्रयोगमा ल्याउँने भएकोले ।

२४. **तलको कुन ग्याँसले ओजोन तहलाई बढी बिगार्छ ?**

क) अक्सिजन, ख) क्लोरोफ्लोरोकार्बन,

ग) नाइट्रसअक्साइड, घ) नाइट्रोजन ।

२५. **ओजोन तह नाश हुँदैगएमा के हुन्छ ?**

क) जीवजन्तुको विकास हुँदैजान्छ,

ख) पानीको मुहान सुक्दैजान्छ,

ग) पृथ्वीको तापक्रम वृद्धि हुँदैजान्छ,

घ) दुर्गन्ध फैलिंदैजान्छ ।

२६. **जलप्रदूषण किन हुन्छ ?**

क) पानी धेरै प्रयोग गर्नाले,

ख) पानीमा फोहोर मिसाउँनाले,

ग) पानीको मुहान सुक्नाले,

घ) पानी उमाल्नाले ।

२७. **वायुप्रदूषण किन हुन्छ ?**

क) हावा तातो हुनाले,

ख) हावा चल्नाले,

ग) हावामा दुर्गन्ध मिसिनाले,

घ) हावा ठण्डा हुँनाले ।

२८. **प्रदूषणबाट कसलाई नराम्रो असर पर्छ ?**

क) जनावरलाई, ख) मानिसलाई,

ग) बोटबिरूवालाई, घ) सबै जीवजन्तुलाई ।

२९. **तलको कुन प्रदूषक हो ?**

क) फलफूल, ख) दुर्गन्ध,

ग) बोटविरूवा, घ) सफा पानी ।

उद्देश्यहरू

यस एकाइको अध्ययन पश्चात् शिक्षकहरू निम्नलिखित कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

१. सिमसार क्षेत्रको परिचय दिन,
२. सिमसार क्षेत्रको महत्व वताउन,
३. सिमसार क्षेत्रको संरक्षणको उपाए वताउन,
४. जैविक विविधताको परिचय दिन,
५. जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने उपायहरू वताउन,
६. पारिस्थितिक पद्धतिको परिचय दिन,
७. पारिस्थितिक पद्धतिमा परेका प्रभाव न्यूनगर्ने उपायहरू वताउन,
८. हरितगृह प्रभावको परिचय दिन,
९. हरितगृह प्रभावलाई कमगर्ने उपाय वताउन,
१०. हावापानी परिवर्तन हुनका कारणहरू वताउन,
११. हावापानी परिवर्तन कमगर्नका लागि अपनाउँनु पर्ने उपायहरू वताउन,
१२. रासायनिक वस्तुहरूबाट पर्ने असर र बच्ने उपाय वताउन,
१३. मरुभूमीकरण हुनुका कारणहरू वताउन,
१४. मरुभूमीकरणवाट पर्ने असरहरूको व्याख्या गर्न,
१५. ओजोन तह ह्रास हुनुका कारणहरू वताउन,
१६. प्रदूषणको असरहरूको सूची तयार गर्न,
१७. प्रदूषण नियन्त्रण गर्ने उपायहरू वर्णन गर्न ।

सिमसार

सिमसार क्षेत्र पारिस्थितिक प्रणालीको अभिन्न अङ्ग हो । ताल, पोखरी, ओसिलो ठाउँ, धापिलो जमीन, पानी जमेको ठाउँ, दलदले कृषि भूमि आदि सिमसार क्षेत्र हुन् ।

१. **सिमसार भनेको के हो ?**

☛ साधारणतया नदीनाला, तालपोखरी, दह, कुवा, धाप, कुलो नहर, तथा दलदल क्षेत्रलाई सिमसार (Wet Lands) भनिन्छ । सिमसार शब्दको "सिम" ले पानी नसुक्ने जमिन र "सार" ले पानी भन्ने बुझाउँछ । नेपालमा, सिमसार भन्नाले धानखेतको धाप, पानी जमेको ठाउँ वा दह भन्ने बुझिन्छ । सिमसारमा वनस्पति, जीवजन्तु तथा चराचुरुङ्गीको प्रचुरता हुने गर्दछ ।

भूमिगत जलस्रोत वा वर्षातका कारण पानीको परिमाण रहने वा प्राकृतिक वा मानव निर्मित स्थायी वा अस्थायी जमेको वा बगेको, स्वच्छ पानी भएको धापिलो जमिन (Swamp), दलदले जमिन (Marsh), नदीबाट प्रभावित जमिन (Riverine floodland), ताल (Lake), पोखरी (Pond), जलाधारक्षेत्र (Water storage areas) र कृषि जमिन (Agriculture Land) समेतलाई सिमसार क्षेत्र जनाउँछ ।

२. **नेपालका सिमसार क्षेत्रहरू कसरी वर्गीकरण गरिएका छन् ?**

नेपालमा मुख्यतया दुई किसिमका सिमसार रहेका छन् ।

क) प्राकृतिक ख) मानव निर्मित । प्राकृतिक सिमसारहरूमा नदी, खोला, ताल, धाप, वनजङ्गल, वन्यजन्तु आरक्षण आदि पर्दछन् भने मानव निर्मित सिमसारहरूमा नहर, कुलो, पोखरी, तालतलैया आदि पर्दछन् ।

अवस्थितिका आधारमा ताल, दह, पोखरी, धाप, नदी, बगरे मैदान, जलाशय, सिँचाइ नहर, धानखेत, पानीको मुहान वा स्रोत रहेको ठाउँलाई नेपालमा सिमसार क्षेत्र मानिन्छ ।

नेपालमा जलले जम्मा भूभागको ५.०६% ओगटेको छ । सङ्ख्यात्मक रूपमा नेपालमा २४२ ओटा सिमसार रहेको आइ.यु.सि.एन. को एक अध्ययनमा उल्लेख गरेको छ । आइ.यु.सि.एन. को अध्ययनअनुसार तराईमा अधिक सिमसार रहेको छ । हालसम्मका २४२ ओटा सिमसार मध्ये तराईमा १६२, हिमाल, पहाड र चुरेक्षेत्रमा ७९ सिमसार हिमाल, पहाड र चुरे क्षेत्रमा ७९ सिमसार रहेका छन् ।

३. **सिमसार क्षेत्रको कस्ताकस्ता महत्व रहेका छन् ?**

☛ सिमसार क्षेत्रले पारिस्थितिक प्रणाली सञ्चालनमा महत्वपूर्ण स्थान राख्दछन् । सिमसार क्षेत्रमा नै जैविक विविधता पाइन्छ । जीवजन्तु र वनस्पतिको वासस्थान सिमसार क्षेत्र हो । सिमसार क्षेत्रको पानीको स्रोत भनेको वर्षा, भेल, बाढी तथा नदी हो । पानीको मात्रा धेरै भएको हुनाले सिमसारमा विभिन्न प्रकारमा मूल्यवान वनस्पति, वन्यजन्तु, चराचुरुङ्गी, माछा, गोही, कछुवा तथा धेरै प्रजातिका किराफट्याङ्ग्रा तथा सूक्ष्मजीव पाइन्छन् । सिमसार क्षेत्रको महत्व निम्नानुसारका छन् :-

क) महत्वपूर्ण जलचरहरूको वासस्थान,
ख) जैविक विविधताको प्रचुरता,
ग) महत्वपूर्ण प्रजातिको जीवनचक्र कायम गर्न सहयोगी,
घ) जलनिर्मलीकरण,
ङ) बाढी पहिरो नियन्त्रण,
च) विविध वनस्पति र जीवजन्तुको वासस्थान,
छ) गाइवस्तुको चरण,
ज) जलविहार,
झ) उर्जाको स्रोत,
ञ) काठदाउराको स्रोत,
ट) पर्यटन र मनोरञ्जन,
ठ) शैक्षिक र वैज्ञानिक अनुसन्धान,
ड) खानेपानीको आपूर्ति ।

४. **नेपालका कुनकुन सिमसार क्षेत्रहरू अन्तर्राष्ट्रिय सिमसार क्षेत्रमा सूचीकृत भएका छन् ?**

☛ आइ.यु.सि.एन. को अध्ययनअनुसार हालसम्मका २४२ ओटा सिमसार क्षेत्र पहिचान भएको देखिन्छ भने अझ धेरै सिमसार क्षेत्रहरू पहिचानको क्रममा रहेका छन् । सिमसारको अन्तराष्ट्रिय सूचिमा नेपालको निम्न सिमसार क्षेत्रहरू सूचिकृत भएका छन् भने अन्य सूचिकृत हुने अवस्थामा रहेका छन् ।

क) कोशी टापु वन्यजन्तु आरक्षण		- पहिलो सूचिकृत
ख) घोडाघोडी ताल	- कैलाली	- प्रस्तावित
ग) बीसहजारी ताल	- चितवन	- प्रस्तावित
घ) गैडाहवा ताल	- रूपन्देही	- प्रस्तावित
ङ) जगदिशपुर ताल	- कपिलवस्तु	- प्रस्तावित

प्रस्तावित तालहरूलाई अन्तराष्ट्रिय सूचीमा सूचिकृत गर्न आवश्यक संरक्षण गर्न तथा अभिलेख राख्न नेपाल तल्लिन रहेको छ ।

५. **सिमसार क्षेत्र संरक्षणका समस्याहरू केके हुन् ?**

☛ सिमसार क्षेत्र जैविक विविधताले धनि, पारिस्थितिक प्रणाली एवम् पर्यावरणीय हिसाबले अति महत्वपूर्ण रहेको छ । यसको महत्व हुँदाहुँदै निम्नसमस्याहरूले गर्दा संरक्षण हुन सकिरहेको छैन ।

क) अधिक जनसङ्ख्या वृद्धि,
ख) औद्योगिक पूर्वाधार विकासमा वृद्धि,
ग) वनजङ्गलको फँडानी,
घ) बढ्दो सहरीकरण,
ङ) परम्परागत खेतीमा आएको परिवर्तन,
च) उद्योग, कलकारखानाका फोहर, ढल निकास नदी वा जलाशयमा फ्याँक्ने प्रचलन,
छ) घरपालुवा जनावरको चरन स्थल,
ज) ऐननियमको व्यवस्था र कार्यान्वयनमा कमजोरी ।

६. **सिमसार क्षेत्र संरक्षणको उपायहरू केके हुन् ?**

☛ सिमसार क्षेत्रको संरक्षण गर्ने उपायहरूः-

क) कानुनी व्यवस्था र सबल कार्यान्वयन,
ख) नीति निर्माता, विकास निर्माणका योजनाकार, स्थानीय जनप्रतिनिधी तथा सर्वसाधारणलाई सिमसारको महत्वको चेतना जागरण अभियान सञ्चालन,
ग) औपचारिक शिक्षाको तल्लो तहदेखि नै सिमसारसम्बन्धी विषयवस्तु पढाउने व्यवस्था गर्ने,
घ) शिक्षक तालिममा सिमसारसम्बन्धी ज्ञान, सीप दिने,
ङ) स्थानीय तहमा सिमसार पहिचान र संरक्षण गर्ने ।

७. **सिमसार क्षेत्रको संरक्षणको लागि शिक्षकले गर्नुपर्ने कार्यहरू केके हुन् ?**

☛ शिक्षक ज्ञानको ज्योति फैलाउने, समाज र राष्ट्रको परिवर्तनको संवाहक भएको नाताले स्थानीय तहको सिमसार संरक्षणमा शिक्षकको महत्वपूर्ण भूमिकाहुनु स्वाभाविक हो । तसर्थ शिक्षकले गर्नुपर्ने मुख्य कार्यहरू निम्नानुसारका छन् :

क) सिमसारसम्बन्धी ज्ञान प्राप्त गर्ने ,
ख) सिमसार सम्वन्धी राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रिय ऐननियमको जानकारी राख्ने,
ग) स्थानीय सिमसार क्षेत्र पहिचानमा सहयोग गर्ने,

घ) स्थानीय सिमसार संरक्षणको लागि कार्ययोजना बनाउन सहयोग गर्ने,

ङ) सिमसार क्षेत्रको महत्वसम्बन्धमा जनजागरण अभियान सञ्चालन गर्ने,

च) स्थानीय तहमा वातावरण संरक्षण गर्ने कार्यमा सङ्लग्न हुने,

छ) वातावरण प्रदूषण हुने कार्यहरू नगर्न समुदायका सदस्यहरूलाई उत्प्रेरित गर्ने,

ज) स्थानीय तहमा हुने विकास निर्माणबाट वातावरण प्रदूषण हुन नदिने ।

जैविक विविधता

पृथ्वीमा मानिस लगायत वनस्पति, पशुपन्छी र सूक्ष्मजीव आदि करोडौं जीवात्मा छन् , तिनीहरू एकआपसमा भिन्नता तथा विविधता छन् । तिनीहरूको विविधता तथा पारिस्थितिक प्रणालीहरूको किसिमले जैविक विविधता जनाउँछ । साथै वंशाणुगत तथा प्रजातीय विविधताले पनि जैविक विविधता जनाउंछ । जैविक विविधता स्थानअनुसार फरक हुन्छ । कुनै स्थानको जैविक विविधता भन्नाले प्रतिएकाइ वर्गमा विद्यमान, जीवाणु, वंशाणु, प्राणी र पारिस्थितिक प्रणालीलाई भनिन्छ । समष्टिगतरूपमा जैविक विविधताले पृथ्वीमा विद्यमान जीवित सम्पदाको कूल सङ्ख्या एवम् तिनको भिन्नता जनाउँछ ।

१. **जैविका विविधतालाइं कसरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?**

☞ जैविक विविधतालाइं प्रजातीय, परिस्थितिक प्रणाली र वंशाणु गरी तीन तहमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । प्रजाती भन्नाले मानिस, प्राणी, पारिस्थितिक भनेको वासस्थान र वंशाणु भन्नाले जीवहरूको आफ्नो वंशज गुण भन्ने बुझिन्छ । प्रत्येक जीवमा आफना वंशाणुगत गुणहरू हुन्छन् ।

मानिसको विकास र जैविक विविधता एकआपसमा अन्तरसम्बन्धित विषय हुन् ।

२. **जैविक विविधताको महत्वहरू केके छन् ?**

☞ कृषिजन्य, पशुजन्य, वनस्पतिजन्य, उत्पादन, भूसंरक्षण, जलाधार संरक्षण, वंशाणुमा सुधार, प्राकृतिक सौन्दर्यता, आर्थिक र पर्यटन विकास वातावरण सन्तुलन र प्राकृतिक परिस्थितिक प्रणाली सञ्चालन, अध्ययन तथा अनुसन्धानका लागि जैविक विविधता महत्वपूर्ण छ ।

३. **जैविक विविधता संरक्षणको किन आवश्यकता छ ?**

☞ जीवहरूको अस्तित्व जोगाउन, स्रोतको दीर्घकालीन संरक्षण गर्न, प्राकृतिक दृष्य सम्वर्द्धन गर्न, अध्ययन गर्न, प्राकृतिक प्रक्रिया सन्तुलन राख्न, आर्थिक तथा सामाजिक विकासका लागि जैविक विविधता संरक्षण गर्नुपर्छ ।

४. जैविक विविधता संरक्षण गर्ने उपायहरू केके छन् ?

☛ जैविक विविधता संरक्षणका उपायहरू निम्नअनुसार छन् :

- जलाधार क्षेत्र संरक्षण गर्ने,
- वातावरणका आधारभूत तत्वहरूलाई संरक्षण एवम् सही उपयोग गर्ने,
- जलक्षेत्र, भूक्षेत्र, जङ्गलक्षेत्रलाई मानवीय अतिक्रमणबाट रोक्ने,
- जीवजन्तु र वनस्पति नासक विषाधीको प्रयोग कम गर्ने,
- स्रोत र साधनको समुचित प्रयोग गर्ने,
- दुलर्भ र लोप हुन लागेका प्राणी तथा वनस्पतिको संरक्षण गर्ने,
- प्रदूषण गराउने कारक तत्वहरूको प्रयोगमा ध्यान दिने,
- संरक्षण क्षेत्रको स्थापना गर्ने,
- जीवजन्तु बैंक स्थापना वानास्पतिक बगैंचा स्थापना गर्ने.
- चिडियाखाना, राष्ट्रिय निकुञ्जको स्थापना गर्ने ।

पारिस्थितिक प्रणाली

१. **पारिस्थितिक प्रणाली भनेको के हो ?**

☛ जीव र सम्बद्ध वातावरणको समष्टिरूपनै पारिस्थितिक प्रणाली हो ।

क). पारिस्थितिक प्रणाली जीव एवम् रसायनिक, भौतिक, जैविक वातावरणसँग हुने अन्तर्सम्बन्ध हो ।

जैविक र अजैविकबीचको अन्तर्सम्बन्ध नै पारिस्थितिक प्रणाली हो । कुनै एकपक्ष अर्को कुनै पक्षसँग निर्भर रहनु नै पारिस्थितिक प्रणाली हो ।

संसारमा कुनै पनि वस्तु एक्लै वा अलग भएर रहन सक्तैन । चाहे प्रत्यक्ष होस चाहे अप्रत्यक्षरूपमा होस, कुनै न कुनैरूपमा वातावरण र यसका तत्वसँग सम्बद्ध भएकै हुन्छन् ।

ख). पारिस्थितिक पद्धतिमा जैविक र अजैविक पक्षहरू रहेका हुन्छन् । अजैविक अन्तर्गत माटो, पानी हावा, सौर्यशक्ति पर्दछन् भने जैविक अन्तर्गत प्राणी र वनस्पति पर्दछन् । जैविक अर्न्तगतमा पनि उपभोक्ता उत्पादक बीच्छेदक आदि पर्दछन् । पारिस्थितिक प्रणालीलाई स्थलीय र जलीयमा पनि बाँडन सकिन्छ र यिनीहरूका पनि आ-आफ्नै पारिस्थितिक प्रणाली हुन्छन् ।

उदाहरणका लागि मानव शरीर पनि एकप्रकारको पारिस्थितिक प्रणाली जस्तै हो किनकी शरीरमा विभिन्न प्रणालीहरू जस्तै अस्थिपञ्जर, मांसपेसी, स्वासप्रस्वास, रक्तसञ्चार आदि प्रणाली हुन्छन् । यिनीहरू एक अर्कामा निर्भर रहेको पाउछौं ।

त्यस्तै पृथ्वी पनि एउटा स्वयं पारिस्थितिक प्रणाली हो । यहां हावा, पानी, माटो, जीवजन्तु, वनस्पतिहरू छन् ।

जैविक र अजैविक तत्वहरूले पारिस्थितिक प्रणाली प्रभावित हुन्छ । यिनीहरूको आपसी सामाञ्जस्यता नै पारिस्थितिक व्यवस्था हो ।

२. **पारिस्थितिक पणातीमा प्रभाव पार्ने कुराहरू केके हुन् ?**

- विकास निमार्ण,
- प्राकृतिक प्रकोप ।

३. **पारिस्थितिक प्रणालीमा परेका प्रभाव न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू केके हुन् ?**

- प्राकृतिक स्रोतसाधनको दिगो उपयोग गर्नुपर्छ,
- पृथ्वीको अति दोहोन नगर्ने,

- वातावरण अनुकुलित व्यवहार गर्ने,
- पारिस्थितिक प्रणलीलाई प्रभाव पार्ने तत्व, कार्य, प्रक्रियाको पहिचान गर्ने ।

४. **पारिस्थितिक पद्धतिलाई सन्तुलन राख्न आफ्नो समुदायमा केके गर्न सकिन्छ ?**

- आफ्नो गाउँघर सरसफाइ गर्ने,
- आफ्नै तहबाट बिसर्जन गर्ने,
- पानीका मुहान, जलाधार क्षेत्रलाई जोगाउने,
- वृक्षारोपण गर्ने, वन फडानी कम गर्ने,
- इन्धनका वैकल्पिक स्रोत, जस्तै : हावा शक्ति, सौर्यशक्ति र विद्युत् शक्तिको प्रयोग गर्ने,
- खेतमा रसायनिक मल र औषधि कम प्रयोग गर्ने,
- चरनक्षेत्र, वनक्षेत्र, जमिनको सही प्रयोग गर्ने ।

ग्लोबल वार्मिङ्

१. **ग्लोबल वार्मिङ भनेको के हो ?**

☞ वायुमण्डतमा कार्बनडाइअक्साइड, सल्फरडाइअक्साइड, मेथेन, धूलो धूवाँले गर्दा सूर्यबाट आउने किरण परिवर्तन भई वायुमण्डल बाहिर जान नसक्दा संसारभर तापक्रम वृद्धि हुनुलाई Globel Warming भनिन्छ । अर्थात् वायुमण्डतको तह बाक्लो भई तात्नुलाई तापक्रम वृद्धि भनिन्छ । जस्तै: सिसाको घरभित्र घाम छिर्छ तर फर्कन नसक्दा कोठा पूरै तातो हुन्छ ।

२. **ग्तोबत वार्मिङका कारणहरू केके हुन् ?**

☞ वायुमण्डतमा नाइट्रोजन ७८% अक्सिजन २१% र अरू विभिन्न ग्याँसहरू मिलेर वायुमण्डल बन्दछ । यही वायुमण्डतते पृथ्वी ढाकेको हुन्छ । हावामा कार्बनडाइअक्साइड सल्फरडाइअक्साइडको मात्रा बढी भएमा विश्वव्यापीरूपमा तापक्रममा वृद्धि हुन्छ ।

विश्वमा दिनानुदिन, वनजङ्गल, बिनास, आणविक परीक्षण, कोइला, तेल अन्य इन्धनको बढी प्रयोग र उद्योगधन्दा, कलकारखानाको वृद्धि, सवारी साधनको वृद्धि नै तापक्रम वृद्धिका प्रमुख कारण हुन् ।

३. **ग्तोबत वार्मिङका असरहरू केके हुन् ?**

☞ तापक्रम वृद्धिले हरितगृह प्रभाव, ओजनतह नास, वातावरण प्रदूषण, समुन्द्र सतह बढ्ने, वातावरण असन्तुलन, ध्रुवीय हिउँ पग्लने, खाद्यान्न् अभाव पारिस्थितिक प्रणातीमा प्रभाव, बाढी, पहिरो, होचा भूभाग डुब्ने, जीवजन्तु, वनस्पतिमा प्रतिकूल प्रभाव पर्छ ।

४. **ग्तोबत वार्मिङ हुनबाट बचाउने उपायहरू केके हुन् ?**

☞ वृक्षारोपण, कोइला, तेलको कम खपत, उद्योग कलकारखाना वा प्रदूषण नियन्त्रक यन्त्र जडान, सौर्यऊर्जा र विद्युत्को बढी प्रयोग वैकल्पिक स्रोतको खोजी, प्रदूषण गराउने ग्याँसहरूको कम प्रयोग गर्नु नै तापक्रम वृद्धि रोक्ने सही उपाय हुन्छ ।

५. **आफ्नो समुदायमा तापक्रम वृद्धिलाई रोक्न् केके गर्न सकिन्छ ?**

- हानीकारक ग्याँस, धुवाका स्रोतहरू कम गर्ने,
- आधुनिक चुलोको प्रयोग गर्ने,
- वृक्षारोपण गर्ने,

- वनविनास कम गर्ने,
- फोहोर मैला व्यवस्थित गर्ने,
- सौर्यऊर्जा (सोलार शक्तिको र वायुशक्तिको प्रयोग) को प्रयोग गर्ने,
- गोबरग्यांस प्लान्ट स्थापना गर्ने ।

Global Warming सँगसम्बन्धित केही तथ्यहरू:

विश्वका धेरै देशको वातावरणमा ३०% जति CO_2 बढदै छ । पृथ्वी दिनानुदिन न्यानो हुँदै गएको तथ्य वैज्ञानिकहरूले प्रस्ट पारेका छन् । आजको स्थिति रहने हो भने प्रत्येक १०० वर्षमा १ डिग्री तापक्रम बढ्ने छ । यो क्रम पछिपछि केही दशकमा ३ डिग्री वढने सम्भावना छन् । अझ उत्तरी गोलार्धको केही भागमा त ८ डिग्रीसम्म बढने सम्भावना छ ।

विगत एक लाखवर्ष अधिको तापक्रम भन्दा पृथ्वीमा बढी र भविष्यमा अझ बढदै जानेकुरामा वैज्ञानिक विश्वास छ । इ.सं. २१०० सम्म करिब ४ देखि ७ मिटर समुन्द्र सतह वढने अनुमान छ । भूमि तथा समुन्द्रको १२० वर्ष भन्दा बढी अवधिको तापक्रमको विश्व अध्ययनले पृथ्वीको सतह तात्दै बढी गर्मीहुने प्रक्रियामा रहेको छ । विगत १३४ वर्षभित्र पृथ्वीको तापक्रम ०.७ डि.से. बढेको र सन २०५० सम्ममा १.५-४.५ डि.से. बढ्ने अनुमान छ ।

विगत १०,००० वर्षमा पृथ्वीको ताप ५-९ बढेको छ । सन् १९९५ मा औसत ताप १५-३० डि.से. भयो । यो तापक्रमको अध्ययन गोडार्ड इन्स्टिच्युट अफ स्पेस स्टडिज नासाको हो ।

औद्योगिक युगारम्भ भएं पश्चात् नै ताप वृद्धि अप्रत्यशित भएको हो । यो क्रम अझ तीव्र हुँदैछ ।

ग्रीनहाउस ग्याँसको उत्सर्जन स्तर कायमै रहने हो भने आगामी १०० वर्षमा ३-५ डिग्रीसम्म बढन सक्छ ।

पृथ्वीमा हुने ग्रीनहाउस प्रभावबाट नै पृथ्वीलाई तातो राख्न सघाउ पुगेको छ ।

यो ग्याँस नभएमा पृथ्वीको तापमान ०-१८ डिग्री से. सम्म घट्न सक्दछ ।

पृथ्वीमा प्रतिवर्ष ६ अर्ब टन CO_2 उत्पादित भै रहेछ । यो वृद्धि प्रतिवर्ष १४-१५% रहेको छ ।

हरितगृह प्रभाव

१. **हरितगृह प्रभाव भनेको के हो ?**

☞ पृथ्वी एउटा जीवमण्डत हो । यहाँका प्राणी र वनस्पति बाँच्न हुर्कन निश्चित तापमानको आवश्यकता पर्दछ । निश्चित तापमानबाट नै चिसो तातोको बचावट भई बोटविरूवा हुर्काउन बढाउँन मदत हुन्छ । वायुमण्डलमा कार्बनडाइअक्साइडको मात्रा बढदा एकप्रकारको ग्रीनहाउस जस्तै घरको अवस्था बनाउँछ । यसले एकप्रकारको ढकनीको काम गर्छ । जसको कारण सूर्यको किरण र ताप पृथ्वीमा आउँछ तर पृथ्वीबाट बाहिर जान पाउँदैन । यसलाई नै हरितगृह प्रभाव भनिन्छ ।

२. **हरितगृह प्रभावित हुने कारण के हो ?**

☞ वायुमण्डतमा कार्बनडाइअक्साइड, मिथेन र नाइट्रोजन अक्साइड एवम् ओजन जस्ता ग्याँसहरूले हरितगृह प्रभाव सिर्जना गर्छ । कार्बनडाइअक्साइडले सर्वाधिक प्रभाव पार्छ । त्यस्तै कोइला, पेट्रोल रूख दाउर इन्धनबाट निस्कने ग्याँसको धुँवा नै कार्बन सर्जकहुन् ।

वनजङ्गल विनास, उद्योगधन्दा वृद्धि, सवारी साधन वृद्धि, कोइला तेलको बढी प्रयोग हुनु नै हरितगृह प्रभावित हुने प्रमुख कारण हुन् ।

३. **हरितगृह प्रभावका असर केके हुन् ?**

☞ तापक्रम वृद्धि गर्छ, ओजनतह नास, वायुप्रदूषण, समून्द्रसतह बढने, धुर्वीय हिऊँ पग्लने, पारस्थितिक प्रणालीमा प्रभाव पार्ने, बाढी, पहिरो, होचाभाग डुब्ने, जीवजन्तु प्रााणीलाई श्वासप्रश्वास, क्यान्सर जस्तारोग लाग्ने, वनस्पतिहरूमा प्रतिकूल प्रभाव पर्ने, प्राकृतिक प्रकोप हुने आदि ।

४. **हरितगृह प्रभावलाई कसरी बचाउन सकिन्छ ?**

☞ वृक्षारोपण, कोइला तेलहरूको कम खपत, उद्योग, कलकारखानाबाट आउने ग्याँस, धूवाँ नियन्त्रण सौर्यउर्जा बढी प्रयोग, विद्युत्को प्रयोग, प्रदूषण पढाउने ग्याँस उत्पादनमा कम गर्नु वैकल्पिक स्रोतको प्रयोग गर्नु आदि ।

५. हरितगृह प्रभावलाई आफ्नो समुदायबाट कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

☞ हरितगृह प्रभावलाई आफ्नो समुदायबाट निम्नअनुसारका उपायहरू अपनाई कमगर्न सकिन्छ :

- हानीकारक ग्याँस र धूवाँका स्रोतहरू कम गर्ने,
- घरघरमा आधुनिक चुलोको प्रयोग गर्ने,
- गोवरग्याँस प्लान्टको प्रयोग गर्ने,
- सौर्यउर्जा, वायुउर्जाको प्रयोग गर्ने,
- फोहोर मैलाको उचित विसर्जन गर्ने,
- वनविनास रोकी वृक्षारोपण गर्ने,
- विषाधिको कम प्रयोग गर्ने ।

हावापानी परिवर्तन

सृष्टिको सुरुमा पृथ्वी एक आगोको ज्वाला जस्तै अग्निपिण्ड थियो । यस्तो स्थितिमा पृथ्वीमा जीवजन्तुहरू बाँच्न सक्दैन थिए । करिव १५ करोड वर्षअघिसम्म पृथ्वी धेरै तातो थियो । पृथ्वीको उत्पत्तिदेखि नै पृथ्वीमा कुनै नकुनै परिवर्तन भइनै रह्यो । प्राकृतिक अन्तर्क्रियाको गतिले गर्दा पृथ्वी चिसिँदै गयो । यस क्रममा पृथ्वीको तापक्रममा घटबढ हुने र हावापानीमा परिवर्तन हुने गति चलिनै रह्यो । यस्तो गति कायम भइरहे तापनि विस्तारै पृथ्वी जीवजन्तुहरूका लागि अनुकूल वासस्थान वन्यो । फलस्वरूप जीवजन्तुहरू पृथ्वीमा उत्पन्न भए र जीवहरूको विकास भयो । त्यसपछि तिनको जीवनचक्र चलिनै रहेको छ । प्राकृतिमा हुने स-सानादेखि केही ठूला परिवर्तन भने भइरहेका नै छन् । यस्ता प्राकृतिक परिवर्तन मानिसको नियन्त्रण बाहिरका हुन् । मौसमविद्हरूकाअनुसार विगत १३ हजारवर्षमा पृथ्वीको तापक्रम करिव चार डिग्री सेल्सियसले बढेको थियो । सन् १८६० को तुलनामा हालको अवस्थामा पृथ्वीको तापक्रम आधा डिग्री सेल्सियसले बढी तातो भएको छ । मानिसका गतिविधिहरूले वातावरणमा प्रतिकूल असर पुऱ्याइरहेको छ । यसले विगतको दाँजोमा हाल पृथ्वीको तापक्रमको वृद्धि छिटो भइरहेको छ । यस्तो परिवर्तनसँगै आफ्नो जीवनशैली कायम राख्न जीवजन्तुहरूलाई कठिन पर्छ । छोटो समयमा जीवजन्तुलाई परिवर्तित वातावरणसँग आफ्नो जीवनशैलीलाई मिलाउन कठिन हुन्छ । यसको प्रतिकूल असर सम्पूर्ण जैविक विविधतामा नै पर्छ । हावापानी परिवर्तनको गतिलाई बढावा दिने वा यसको गतिलाई कम गर्ने भन्ने गहन जिम्मेवारी मानिसमा निर्भर हुन्छ ।

१. **हावापानी परिवर्तन भनेको के हो ?**

☛ तापक्रम, वायुको दवाव, आद्रता, वर्षा जस्ता तत्वहरू हावापानीसँग सम्बन्धित छन् । प्राकृतिक तथा मानवीय कारणहरूले यी तत्वहरूमा परिवर्तन ल्याउँछन् । यी तत्वहरूमा फरक पर्नाले हावापानीको विद्यमान स्थितिमा परिवर्तन हुन्छ । तापक्रम वृद्धि हुनु, कहिँ बढी वर्षा हुनु, कहिँ कम वर्षा हुनु, बेमौसममा वर्षा हुनु, खडेरी पर्नु, हिउँ पग्लनु, जथाभावी बाढी आउँनु, हुरीवतास बढी लाग्नु र तिनको सङ्ख्या बढ्नु आदि अनियमित घटनाहरू हावापानी परिवर्तका लक्षणहरू हुन् । तसर्थ हावापानी परिवर्तन हुनु भनेको प्राकृतिक स्थितिको हावापानीमा फरक पर्दैजानु हो ।

२. **हावापानी किन परिवर्तन हुन्छ ?**

☛ पृथ्वी एक विशाल बासस्थान हो । पृथ्वीमा जीवहरूका लागि अनुकूल जमिन र हावापानी छ । यहाँको अनुकूल भूमि र हावापानीले गर्दा नै जीवजन्तुहरूको विकास हुँदै आजको स्थितिमा आइपुगेको हो । यसले गर्दा नै जीवजन्तुहरूका लागि खाना, प्रजनन र वृद्धिको वातावरण पृथ्वीमा बनेको छ । जीवजन्तुको विकास र मानवीय गतिविधिमा हावापानीको स्थितिले गहन प्रभाव पार्छ । हाम्रै देसको हिमाल, पाहाड र तराईको जैविक विविधताले यस पक्षलाई पुष्ट्याइँ गर्छ । प्राकृतिमा स-साना परिवर्तन भइरहन्छन् जसको असरले गर्दा प्राकृतिक वातावरणमा पनि केही फरक पर्छ । यस्तो स्थिति कुनै नगन्य हुन्छ भने कुनै जटिल पनि हुन्छ । तर हावापानीमा ठूलो परिवर्तन भने हुनुहुन्न । यस्तो परिवर्तन भएमा पृथ्वीमा भएको जैविक विविधतामा जटिल अवस्था सिर्जना हुन्छ । यो स्थितिले सिङ्गो वासस्थानको रूपमा रहेको पृथ्वीलाई नै खतरामा पार्छ । पृथ्वीले यस्तो असरलाई धान्न सक्दैन । नियमित हावापानी हुनु अत्यावश्यक हुन्छ जसले पृथ्वीका सबै जैविक विविधतालाई निरन्तरता दिन्छ । हावापानीमा ठूलो परिवर्तन हुनु प्राकृतिक वातावरण अनुकूल हुँदैन जसको प्रतिकूल असर सबै जीवजन्तुमा पर्छ ।

३. **हावापानी परिवर्तन कसरी हुन्छ ?**

☛ जीवजन्तुहरूले सूर्यबाट ताप प्राप्त गरी आफ्नो जीवन सञ्चालन गरिरहेका हुन्छन् । तर सौर्यताप अधिक भएमा जीवजन्तुका लागि खतरनाक हुन्छ । प्राकृतिक प्रकियाअनुसार सूर्यबाट प्राप्त ताप फेरि अन्तरिक्षमा फर्केर जानुपर्छ । हरितगृह ग्याँसहरूले प्राकृतिक प्रक्रिया अनुसार ताप प्राप्ति तथा विकर्षण गतिलाई खलबल पार्छन् । मिथेन, कार्वनडाइअक्साइड, नाइट्रसअक्साइड, क्लोरोफ्लोरोकार्वन आदि ग्याँसहरू हरितगृह ग्याँसअन्तर्गत पर्छन् । यी ग्याँसहरूले सूर्यका किरणहरूलाई सोसेर राख्छन् । यिनले सौर्यकिरणलाई पृथ्वीको तल्लो सतहबाट अन्तरिक्षमा फर्कन दिँदैनन् । यसरी सोसेर राखेको तापले पृथ्वीको सतहलाई तताउँछ । यो क्रम बढ्दै गएपछि पृथ्वीमा मौसम परिवर्तन हुन्छ ।

वनस्पतिले प्राकृतिक वातावरणलाई कायम राख्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाहको हुन्छ । तर वनविनाशले गर्दा प्राकृतिक वातावरण बिग्रन्छ । जमिनमा सञ्चय हुने पानी र वाष्पीकरणको गति घट्छ । यसले सुख्खा

स्थिति कायम गरी तापक्रम बढाउँछ जसले हावापानीलाई परिवर्तन गराउँछ । धूलो, धुँवा, दूषित ग्याँसले गर्दा वातावरणीय प्रदूषण हुन्छ । प्रदूषणले गर्दा कुहिरो र तुवालो बढी आकास धमिलो हुन्छ । घाम समयमा लाग्दैन । सूर्यको ताप पृथ्वीमा प्रसस्तमात्रामा आउन सक्दैन । वाष्पीकरण हुने र वर्षा हुने गतिमा फरक पर्छ जसले हावापानीमा परिवर्तन ल्याउंन टेवा पुऱ्याउँछ ।

४. **हावापानीको परिवर्तनबाट कसरी असर पारीरहेको हुन्छ ?**

☞ मौसम परिवर्तनले स्थलीय एवम् जलीय जीवजन्तुहरूलाइं असर पुऱ्याउँछ । केही प्रमुख असरहरू यसप्रकार छन् –

- नेपालको हिमाली स्थानहरूमा हिमतालहरू छन् । विश्वव्यापी उष्णीकरणका कारण यी हिमतालहरू फुट्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यिनको विष्फोटनले देसले ठूलो धनजनको नोक्सानी व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ। सन् १९८४ मा सगरमाथा राष्ट्रिय निकुन्ज क्षेत्रअन्तर्गतको एउटा हिमताल विष्फोटन हुँदा करिब ६ देखि १० करोड क्युबिक मिटर पानी बढी निस्केको थियो । त्यसबाट पर्न सक्ने असरले सबैलाई त्रसित बनाएको थियो । सन् १९८१ मा तिब्बतमा झाङ्जाम्बो हिमताल विष्फोटन भयो । यसले नेपालका धेरै जीवजन्तु तथा वनस्पतिहरूको विनाश गरायो ।
- मौसम परिवर्तन हुँदैगएमा यसले विश्वलाई नै असर पुऱ्याउँछ । यसको असरले विश्वका करिव तीनसय टापुहरू समुद्रमा बिलिन हुने सम्भावना देखिएको छ । यस्तो स्थितिले टापुहरूमा बस्ने मानिसहरूलाइ त्रसित पारेको छ ।
- मौसम परिवर्तको गति बढ्दै गएमा यसको असर रुस, क्यानाडा, किर्गिस्तान, स्वीडेन, नर्बे, फिनल्याण्ड, भुटान र मङ्गोलियामा धेरै असर पर्ने अनुमान गरिएको छ । त्यस्तै मौसम परिवर्तनको असरले गर्दा बङ्गलादेसमा आउँने आँधीबेरीको सङ्ख्या पनि बढ्न थालेको अनुमान गरिन्छ ।
- मौसम परिवर्तनको क्रम वढ्दैगएमा डँढेलो जस्ता प्रकोपहरू बढने सम्भावना बढी हुन्छ । यस्तो प्रकोपले प्राकृतिक वातावरणलाई ह्रास गर्छ ।
- मौसम परिवर्तनले वोटविरूवाका लागि चाहिने प्राकृतिक पारिस्थितिक प्रणालीलाई बिगार्छ । अनि तिनका लागि उम्रन, वृद्धि हुन र फल्नफूल्नका लागि प्राकृतिक वातावरण अनुकूल हुँदैन ।

यस्तो असरले गर्दा वनजङ्गलको स्थिति घट्छ जसले सम्पूर्ण वातावरणमा धेरै असर ल्याउँछ ।

- हावापानी परिवर्तन भई समुद्रको सतहको पानी बढ्नाले बसोवास क्षेत्रलाई नाश गर्छ । यसको असर माल्दिभ्स, वङ्गलादेस, नेदरल्यान्ड जस्ता देसहरूमा बढी पर्छ । न्युयोर्क, मुम्मई सिओल जस्ता बन्दरगाहका सहरमा झन बढी असर पर्छ ।
- मौसम परिवर्तनले खेतीपातीमा प्रतिकूल असर पुऱ्याउँछ । धान खेतमा पानी जमेर धान लगाउन सकिदैन । त्यस्तै अन्नबाली लगाउने जमिनमा पनि नियमितरूपमा खेतीपाती गर्न नसक्दा खाद्यान्नको अभाव हुन्छ । यसले समाजमा विकृति बढाउँछ ।
- सिमसार क्षेत्र पृथ्वीको महत्वपूर्ण स्थान हो, जसले प्राकृतिक वातावरणलाई सन्तुलन कायम राख्न सहयोग पुऱ्याएको छ । मौसम परिवर्तनले कतिपय सिमसार क्षेत्र सुक्छन्, कतिमा पानीको मात्रा घट्छ र कतिमा बढी पानी हुन्छ । यसको असर जलीय जीवजन्तुहरूलाई प्रत्यक्ष पर्छ भने स्थलीय जीवजन्तुहरू अप्रत्यक्षरूपमा पर्नजान्छ ।
- पृथ्वीको चारभागमध्ये तीनभाग पानी भए तापनि स्वच्छ पानी भने तीनप्रतिशत मात्र छ । खानाका लागि यो तीनप्रतिशत पानी मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ । मौसम परिवर्तनले गर्दा खानेपानीका स्रोतहरूलाई प्रदूषित गर्छ जसले मानिसलाई चाहिने पानीको कमी हुन्छ ।

५. हावापानी परीवर्तनलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

☞ हावापानी परिवर्तनलाई कम गर्नका लागि विभिन्न उपायहरू अपनाउँन सकिन्छ । केही प्रमुख उपायहरू यसप्रकार छन् –

- उद्योगधन्दा सञ्चालन गर्दा प्रयोग गरिने कोइला, डिजेल, पेट्रोल र मट्टितेल आदिबाट हरितगृह ग्याँस निस्कन्छ । त्यस्तै यस्ता ग्याँसहरू यातायातका साधनहरूबाट पनि निस्कन्छन् । यिनको उत्सर्जन कम गर्न यी इन्धनको खपत घटाउँनुपर्छ । यिनको सट्टा विद्युत् र सौर्यउर्जाको प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले हरितगृह ग्याँसहरूको नियन्त्रण भई हावापानी परिवर्तनको गतिलाई घटाउँन सहयोग पुग्छ ।

- वनस्पतिले प्राकृतिक वातावरणलाई सन्तुलन राख्न सहयोग पुऱ्याइरहेको हुन्छ । हावापानी परिवर्तनको गतिलाई कम गर्न वनजङ्गलको क्षेत्रलाई बढाउँनु पर्छ । विद्यमान वनजङ्गलाई जोगाउँनुपर्छ भने खाली स्थानमा वृक्षरोपण गरी हरियाली बढाउँनुपर्छ । यसले जमिनमा पानी सञ्चय हुन सहयोग पुग्छ । वर्षाको गतिलाई कायम राख्न पनि टेवा पुऱ्याउँछ । यी कार्यहरूले हावापानी परिवर्तन हुने गतिलाई कम गर्छ ।
- वातावरणीय प्रदूषण नियन्त्रण गर्न सकेमा वायुमण्डलमा धूलो, धूँवा र हरितगृह ग्याँसको मात्रा कम हुन्छ । यसले हरितगृह प्रभाव बढ्नबाट रोक्छ । फलस्वरूप हावापानी परिवर्तनको गति पनि कम हुन्छ ।

रासायनीकरण

रासायनिक पदार्थहरूको प्रयोग मानिसले गर्नेगराउँने बिभिन्न कार्यहरूको एक अभिन्न अङ्ग भइसकेको छ । विश्वभरि दैनिकरूपमा तीनलाखभन्दा बढी रसायनहरू प्रयोग हुने अनुमान गरिएको छ । यसमध्ये करिब ६० हजार रसायनहरू साधारणरूपमा प्रयोगमा आउँछन् । घरायसी सरसफाइदेखि औद्योगिक उत्पादनमा रासायनिक पदार्थहरू प्रयोग गरिन्छ । कृषि मन्त्रालयअन्तर्गत विषादि पञ्जीकरण कार्यालयमा रजिस्ट्रेसन भएअनुसार १ सय ७३ प्रकारका विषादि नेपाल ल्याउँनका लागि अनुमति प्रदान गरिएको छ । उक्त पञ्जीकरण कार्यालयको सन् २००१ को तथ्याङ्कअनुसार प्रत्येक वर्ष १ लाख ५६ हजार १ सय ३४ टन विषादि नेपालमा भित्रिन्छ । सन् १९८७ को अभिलेखअनुसार नेपालमा प्रतिहेक्टर १ सय ४२ ग्राम विषादिको प्रयोग हुन्छ । हाल (सन् २००४) त्यो मात्रामा तेब्बर वृद्धि भएको अनुमान गरिएको छ । यस्ता विषादिहरू बाहेक अन्य विभिन्न किसिमका रासायनयुक्त पदार्थहरू नेपाल भित्राइन्छ । तिनको तथ्याङ्क केकति छ पत्ता लगाउन गाह्रो छ । सबै रासायनयुक्त पदार्थहरू हानीकारक पनि हुँदैनन् । तैपनि धेरैजसो रसायनहरू स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छन् । तर तिनको प्रयोग अत्यधिक भएमा वा विनाहोसियारी प्रयोग गरेमा भने तिनको असर घातक पनि हुनसक्छ ।

१. **रसायनीकरण भनेको के हो ?**

☛ रासायनिक पदार्थ ठोस, तरल र ग्याँस तीनै अवस्थामा हुन्छन् । ग्याँस अवस्थामा भएको रासायनिक पदार्थको असर तरलको भन्दा वढी हुन्छ । ठोस अवस्थामा भएको रासायनिक पदार्थको असर तरलको भन्दा कम हुन्छ । रासायनिक पदार्थ विभिन्न किसिमका हुन्छन् । कृषिमा रासायनिक मल प्रयोग गरिन्छ । कृषिबालीमा लाग्ने कीरा मार्नका लागि वा खाद्यान्न जोगाउँनका लागि कीटाणुनाशक विषादिहरू प्रयोग गरिन्छ । मालाथायन, पाराथायन, मान्कोजेब, पाराक्वाट, फोस्फामिडोन, अल्मुनियम फस्फाइड आदि विषादिलाई उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ । लामखुट्टे, उडुस, उपियाँ, झिँगा मार्नका लागि पनि विषादिहरू प्रयोग हुन्छ । सहरमा लामखुट्टे मार्न वा आउँन नदिन विषादि धुप बाल्ने चलन छ । मानिसले दाँत सफा गर्न मन्जन प्रयोग गर्छन् । यसमा फस्फेट, कार्वोनेट, क्लोराइड, सुगन्ध र चमक दिने वस्तु हुन्छन् । अम्ल, मिथायल, ग्लिसिरिन र सुगन्धित वस्तु वा अन्य यस्तै रसायनयुक्त मलम वा तरल रासायनिक पदार्थ दाह्री सफा गर्दा प्रयोग गरिन्छ । साबुन तथा स्याम्पु

पनि रसायनयुक्त पदार्थ हुन् । सिँगारपटारका लागि विभिन्न किसिमका सिँगारका वस्तुहरू प्रयोग गरिन्छ । यिनमा विभिन्न किसिमका रसायनहरू हुन्छन् । लुगा धुँदा प्रयोग गरिने साबुन वा पाउडर पनि रसायनयुक्त वस्तुहरू हुन् । यसरी प्रयोग गरिँदै आएका विभिन्न रासायनिक वस्तुहरूमध्ये कुनैको असर नगन्य हुन्छ भने कुनैको असर जटिल हुन्छ । कुनैकुनै रासायनिक वस्तुहरूको असर धेरै लामो समयपछि मात्र देखापर्छ ।

२. **कसरी रसायनिक पदार्थहरूले हानी पुऱ्याइरहेका छन् ?**

☛ रसायनयुक्त पदार्थहरूको असर अल्पकालीन र दीर्घकालीन हुन्छ । अम्ल, क्षार हाम्रो शरीरमा पर्दा तुरुन्तै अङ्ग पोल्छ वा उड्छ । यो अल्पकालीन असर हो । तर कुनैकुनै रसायनयुक्त पदार्थ जीवजन्तुको शरीरमा प्रवेश गरी पेट, फोक्सो जस्ता शरीरका भित्री अङ्गमा पुग्न सक्छ । यसरी शरीरभित्र पसेका रसायनहरूको असर लामो समयपछि देखापर्छ । यसलाई दीर्घकालीन असर भनिन्छ । कार्बनको पाउडर, सितिकाको दाना, एसबेसटसको रेसा जस्ता रसायनहरू शरीरमा प्रवेश गरी हानी गर्छन् । सिसा, जस्ता, एलुमुनियमबाट निस्कने ग्याँसले पनि स्वास्थ्यलाई हानी गर्छ । खासगरी रसायनहरू जीवजन्तुको शरीरमा श्वासप्रश्वास, छाला र मुख वा खानेकुरा मार्फत प्रवेश गर्छ । रसायनहरू प्रयोग गरी कामगर्ने स्थलका कामदारहरूमा लगभग ९० प्रतिशत रसायनहरू श्वासप्रश्वासबाट, ९ प्रतिशत छालाबाट र एकप्रतिशत भने खानेकुराबाट उनीहरूको शरीरमा प्रवेश गर्ने अनुमान गरिएको छ ।

रसायनयुक्त पदार्थहरूको असर कहिले हुन्छ भन्ने कुरा त्यसमा भएको रसाय्नको मात्रा र त्यसको किसिममा भर पर्छ । हानीकारक ठानिएका हाम्रो वासस्थानमा आउँने तथा बालीनालीलाई नास गर्ने कीराहरू मार्नका लागि प्रयोग गरिने विषादिको असर घातक पनि हुन सक्छ । मुसा मार्न प्रयोग गरिने विषादि खानेपानी तथा खानेकुरामा परेमा यसले हाम्रो ज्यान पनि लिन सक्छ । कार्बारिल, मालाथायल, पाराथायन, फोस्फामिडोन, इन्डोसल्फान, डायोजिनान जस्ता कृषिजन्य विषादिहरू धेरै हानिकार हुन्छन् । यिनको प्रयोग होशियारीपूर्वक नगर्दा यसले नराम्रो हानी गर्छ ।

विषादि, रासायनिक मल आदिले जमिन, पानी र हावालाई प्रदूषित पार्छ । विषादि हावामा मिसिएर नाक, मुख, छाला र आँखामा प्रवेश गर्छ । यसले आँखामा रोग लाग्छ । विषादिको असरले थकित हुने, सोच्ने शक्ति कम हुने, छालामा रोग लाग्ने र अर्बुदरोग लाग्ने हुन्छ । यसबाट जीवजन्तुहरू

जस्तै गड्यौला, मौरी, पुतली, चराचुरुङ्गी, माछा, भ्यागुता आदिको जीवनचक्रलाई बिगार्छ । हावा ज्यादै प्रदूषित भएमा त्यहाँ रहने अति सूक्ष्म जीवहरू पनि मर्छन् । तिनको जीवन राम्ररी सञ्चालन हुँन पाउँदैन जसले प्राकृतिक वातावरणको स्थितिलाई खलबल पार्छ ।

३. **रसायनीक पदार्थले को र कसलाई हानी पुऱ्याउँछ ?**

☛ विभिन्न कार्यका लागि प्रयोग गरिने रासायनिक पदार्थहरूले वातावरणलाई प्रदूषित पार्छन् । तीमध्ये केही असरहरू यसप्रकार छन् –

- मानिसले सिँगारपटार गर्दा प्रयोग गरिने रासायनिक पदार्थ उडेर वायुमण्डलमा पुग्छ । यसले वायुप्रदूषण गर्छ । व्यक्तिले सिँगारका वस्तुहरू प्रयोग गरिसकेपछि सरसफाइ गर्दा पानीमा मिसिएर पानी प्रदूषण गर्छ । यसले सबै स्थलीय तथा जलीय जीवजन्तुको वासस्थानलाई प्रदूषित पार्छ र तिनको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पुऱ्याउँछ ।
- विषादि प्रयोग गरी संरक्षण गरिएको खाद्यान्न जीवजन्तुको स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ । यस्तो खानेकुरा खानाले कहिलेकाहिँ त मृत्यु समेत हुन्छ ।
- भान्छामा प्रयोग गरिने डिटरजेन्ट र सर्फ पानीमा मिसिएर जमिनमा पुग्छ । त्यस्तै स्नान कोठामा प्रयोग गरिने स्याम्पु, साबुन र शौचालयमा सरसफाइको लागि प्रयोग गरिने फिनेल जस्ता रासायनिक वस्तुहरू पानीमा नै मिसिएर बग्छन् । यिनले पानी र जमिन दुवैलाई प्रदूषित गर्छन् । यिनको असर जलीय र स्थलीय दुवै किसिमका जीवजन्तुमा पर्छ ।
- मुसा मार्न र किरा मार्न प्रयोग गरिने विषादिले वातावरणका उपयोगी जीवजन्तुहरूलाई पनि मार्छन् । यिनले जमिन र पानीलाई प्रदूषण गरी प्राकृतिक वातावरणलाई अस्वस्थकर बनाउँछन् ।
- विषादि बढी प्रयोग गरिएको खाद्यान्न तथा तरकारी खाँदा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ । कुनै असर तुरुन्तै देखिन्छ भने कुनै असर दीर्घकालीन हुन्छन् ।

४. **रसायनीक पदार्थहरूको प्रयोगका वैकल्पिक उपायहरू केके हुन् ?**

☛ रासायनिक पदार्थहरूले प्राकृतिक र मानव निर्मित वातावरणमा प्रतिकूल असर पार्छ । यिनको असरलाई विभिन्न उपायहरू तथा होसियारीहरू अपनाएर कम गर्न सकिन्छ । केही उपायहरू यसप्रकार छन् –

- कुनै पनि रसायनिक पदार्थहरू प्रयोग गर्नुभन्दा अघि प्राविधिक सल्लाह लिइ तिनको पूर्णजानकारी लिनुपर्छ । त्यसपछि मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- रासायनिक पदार्थको बट्टा वा भाँडोमा दिइएको प्रयोगसम्बन्धी निर्देशन पढेर कसरी प्रयोग गर्ने बुझ्नपर्छ । कुनै कुरा स्पष्ट नभएमा वा सङ्का भएमा सोधपुछ गरी बुझेपछि मात्र रासायनिक पदार्थलाई प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ ।
- कीरा र रोगबाट खाद्यान्नलाई बचाउनका लागि विपादि वा रासायनिक पदार्थ अत्यधिक प्रयोग गर्ने चलन छ । केकति प्रयोग गर्दा हानी गर्दैन र कति प्रयोग गर्दा कम हानी हुन्छ यसको जानकारी लिएर मात्र तिनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- बीउबीजन जोगाउनका लागि टिम्मुरको प्रयोग गर्न सकिन्छ । घर, बगैंचा र बालीबिरूवामा लाग्ने कीरा नियन्त्रण गर्न सिस्नुको झोल बनाएर प्रयोग गर्न सकेमा स्वस्थ्यकर र वातानुकूल हुन्छ ।
- रासायिनिकयुक्त पदार्थहरूको प्रयोगलाई कम गर्न वनस्पति विपादिको निर्माण र प्रयोगमा प्रोत्साहन गर्नु आवश्यक छ ।
- रसायनयुक्त पदार्थहरूको भण्डारण, ओसारपसार व्यवस्थित किसिमले गर्नेगराउने गर्नुपर्छ । रसायनहरूको चुहावट रोक्ने र खुल्लारूपमा नराख्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

५. **रसायनिकीकरणलाई कमगर्ने उपायहरू केके हुन् ?**

☞ कृषि, स्वास्थ, खाद्य प्रशोधन, उद्योगधन्दा, निर्माण कार्य आदि विभिन्न क्षेत्रहरूमा रसायनयुक्त पदार्थहरूको प्रयोग हुन्छ । त्यस्तै कीरा र रोगबाट बच्नका लागि घर, कार्यालय, कार्यस्थल, बगैंचा आदिमा पनि रसायनयुक्त पदार्थ प्रयोग गरिन्छ । सरसफाइका कार्यहरूमा पनि रासायनिक पदार्थहरू प्रयोग हुन्छन् । यी क्षेत्रहरूमा प्रयोग हुने रासायनिक पदार्थको किसिम र मात्रामा भने फरक हुन्छ । रासायनिक पदार्थ प्रयोगकर्ताहरूलाई यसको प्रयोग गर्ने तरिका, फाइदा, हानी, अपनाउनु पर्ने होसियारी जस्ता पक्षहरूकोपूर्ण जानकारी हुनु आवश्यक हुन्छ । यस्तो ज्ञानले रासायनिक पदार्थबाट निम्त्याउने हानीबाट बच्नका लागि सहयोग पुग्छ ।

यस सम्वन्धमा निम्नप्रयासहरू हुनु आवश्यक हुन्छ :–

- रासायनिक पदार्थको विक्रिवितरण र प्रयोगबारे सम्वन्धित क्षेत्रहरूलाई ज्ञान प्रदान गर्ने कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ ।
- प्रयोगकर्ताहरूलाई रासायनिक पदार्थहरूको प्रयोगवारे तालिम दिने ।
- रासायनिक वस्तुहरूबाट हुने हानीसम्बन्धी जानकारी गराउँन राष्ट्रिय एवम् स्थानीयस्तरको सञ्चार माध्यमबाट प्रचारप्रसार गर्ने ।

मरुभूमीकरण

पृथ्वीका विभिन्न भागहरूमा मरुभूमि रहेका छन जुन प्राकृतिक प्रकियाबाट बनेका हुन् । सन् १९३० को दशकदेखि मरुभूमीकरणको बारेमा प्रचारमा आइरहेको छ । मानिसका क्रियाकलापहरूले प्राकृतिक वातावरणमा अति दवाब पर्नाले जमिनको स्थिति बिग्रदै जान्छ । यसले जमिनलाई मरुभूमीकरण गराउँछ । मरुभूमीकरण विश्वव्यापी समस्या हो । जमिनको खराब प्रयोग, तापक्रमको वृद्धि, सुख्खापनको वृद्धि, माटोको क्षयीकरण, अम्लीयपनको वृद्धि, आगजनी, उर्वरा शक्तिमा ह्रास आदि कारणहरूले जमिनलाई मरुभूमीकण गराउँछन् । मरुभूमीकरण एक जटिल प्रकिया हो । यो क्रमबद्धरूपमा हुन्छ । यो जमिनको ह्रासको गति हो । यसको गति फरक फरक हुन्छ । यो प्रकिया नियमितरूपम हुँदैन तर सुख्खा दब्बाहरू जमिनको किनारामा र ठाउँठाउँमा देखापर्छन् । मरुभूमीकरणको स्थिति थाहा पाउँनका लागि त्यस स्थानको पारिस्थितिक प्रणालीको पूर्वस्थितिको अभिलेख चाहिन्छ । यसले तुलनात्मक स्थिति पत्ता लगाउन सजिलो पार्छ । यसको आधारमा मरुभूमीकरणलाई कमगर्ने उपायहरू अपनाउँन सकिन्छ । मानिसको हस्तक्षेप अति नभएमा कुनैकुनै मरुभूमि विस्तारै प्राकृतिक वातावरणमा परिणत हुन्छ । मरुभूमीकरण भएपछि पहिलाको स्थितिमा फर्कन कठिन पर्न सक्छ । तर प्रयास निरन्तररूपमा भएमा जमिनलाई पुनर्स्थापना गर्न पनि सकिन्छ ।

१. **मरुभूमीकरण भनेको के हो ?**

☛ जलवायु परिवर्तन तथा मानवीय गतिविधिले गर्दा सुख्खा, अर्धसुख्खा, कम ओसिलो जस्ता कुनै पनि किसिमको जमिनमा हुने ह्रासलाई मरुभूमीकरण भनिन्छ । प्राकृतिकरूपमा रहेको मरुभूमि मात्र होइन अन्य कमजोर स्थितिको जमिन पनि मरुभूमीकरणमा परिवर्तन हुनसक्छ । यसले जमिनको प्राकृतिक क्षमतालाई कमजोर वनाउँछ । यसको असरले सतह वा सतहमुनिको पानीको परिणाम पनि घट्छ । यसले स्थलीय र जलीय पारिस्थितिक पद्धतिमा ह्रास ल्याई तिनको कार्यपद्धतिलाई अवरोध गराउँने प्रकिया मरुभूमीकरण हो । नेपालको हिमालपार क्षेत्र र सिवालिक क्षेत्रहरू मरुभूमीकरणको खतरामा पर्ने बढी सम्भावना देखिएको छ ।

२ **कसरी मरुभूमीकरण भइरहेको छ ?**

☛ मरुभूमीकरण खासगरी मानवीय र प्राकृतिक कारणहरूले गर्दा हुन्छ । प्राकृतिमा हुने हलचल तथा घटनाहरूले कुनै पनि जमिनलाई मरुभूमीमा परिणत गर्न सक्छ । आँधीबेरी, हुरीबतास, अतिवर्षा, कमवर्षा, अनियमित

वर्षा, सुख्खा वृद्धि जस्ता प्राकृतिक घटनाहरूले जमिनको स्थितिलाई विगार्छन् । यी कारणहरू खासगरी जलवायु परिवर्तनसँग आबद्ध भएका हुन्छन् । अर्थात् जमिनलाई मरुभूमीकरण गराउँनका लागि जलवायु परिवर्तनको विशेष भूमिका हुन्छ । त्यस्तै मानिसका गतिविधिहरू जस्तै जनसङ्ख्यामा वृद्धि, बसोबासको स्थानान्तरण, जमिनको अतिप्रयोग, अतिचरण, माटोको क्षयीकरण आदि मानवीय कारणहरू हुन् । मानवीय यी कार्यहरूले प्राकृतिक स्रोतलाई बढी प्रयोगमा ल्याउँछन् जसले प्राकृतिक वातावरणमा धेरै असर पार्छ । यी गतिविधिहरूले जमिनको स्थितिलाई ह्रास गराउँछन् । यी प्राकृतिक तथा मानवीय गतिविधिहरूले जमिनको स्थितिलाई कमजोर बनाइ मरुभूमीकरण गराउँन टेवा पुऱ्याउँछन् । यी प्रतिकूल असरहरू जमिनमा बढी पर्दै गएमा जमिन मरुभूमीमा परिणत हुँदैजान्छ ।

३ मरुभूमीकरणबाट कसलाई असर पारिरहेको छ ?

☛ मरुभूमीकरणले जमिनको प्राकृतिक अवस्थालाई बिगार्छ । यसको असर सबै जीवजन्तुमा पर्छ । यसका केही प्रमुख असरहरू यसप्रकार छन् :–

- मरुभूमीकरणले गर्दा बोटविरूवाहरूको नाश हुन्छ । कतिपय बोटविरूवाहरू लोप हुन्छन् भने कतिपयको उत्पादन क्षमता घट्छ । वनस्पतिको स्थिति बिग्रदै जानाले माटोमा जम्मा हुने प्राङ्गारिक पदार्थमा कमी आउँछ । यसले माटोको अवस्थालाई बिगारे उर्वराशक्ति घटाउँछ । यसले जीवजन्तुको चक्रमा पनि बाधा पुऱ्याउँछ ।
- मरुभूमीरकणले गर्दा पारिस्थितिक पद्धतिमा ह्रास आउँछ । त्यहाँ भएका जीवजन्तुको वासस्थान बिग्रन थाल्छ । यसले गर्दा वनस्पति र जीवजन्तुलाई बाँच्न कठिन पर्छ । तिनले आफ्नो नियमित प्रकिया सञ्चालन गर्न सक्दैनन् । तिनको सङ्ख्या घटन थाल्छ । पारिस्थितिक पद्धतिले राम्ररी काम गर्न सक्दैन । सिमसार जस्ता पारिस्थितिक पद्धिति सुक्न थाल्छन् । तिनमा भएका जीवजन्तु विस्तारै लोप हुन्छन् । यसको असर स्थलीय पारिस्थितिक पद्धतिमा पनि पर्छ । यी असरहरूले गर्दा पारिस्थितिक पद्धतिको कार्यमा बाधा पुगी यसको स्थिति बिग्रदै जान्छ ।
- मरुभूमीकरणले गर्दा वनस्पतिले ओगटेको क्षेत्र घट्न थाल्छ । जमिन सुख्खा हुन थाल्छन् । त्यहाँ तातो हावा चल्न थाल्छ । यसले

प्राकृतिक प्रकियालाई खलबल पार्छ । नियमितरूपमा वर्षा हुने गति बिग्रन्छ । यी कारणहरूले गर्दा जलवायुमा परिवर्तन आउँन थाल्छ ।

- मरुभूमीकरणले गर्दा जमिनको सतह र सतहमुनिको पानीको प्रवाहलाई कम गर्छ । पानीको मुहानमा पानी घट्दैजान्छ । पानीको प्रवाह घट्नाले पानीमा बालुवा, माटो, लवण आदि वस्तुहरू जम्मा हुनथाल्छ । यसले खानेपानीको कमी गराउँछ भने चाहेअनुसार सिँचाइका लागि पानी हुँदैन । यसको असर जीवजन्तुको स्वास्थ्यमा पर्छ ।
- सुख्खाको वृद्धिले गर्दा खेतीयोग्य जमिन बिग्रन थाल्छ । सिँचाइका लागि पानीको अभाव हुन्छ । एकआपसमा पानीका लागि प्रतिस्पर्धा हुन्छ । यसले खेतीपातीमा बाधा पुऱ्याउँछ । उत्पादन घट्न जान्छ जसले खाद्यान्नको सङ्कट पनि निम्त्याउँन सक्छ । खाद्यान्न उत्पादनको कमीले गर्दा मूल्यवृद्धि हुन्छ जसले गर्दा निम्नआर्थिक स्थिति भएकालाई बाँच्न कठिन पर्छ । मानिसले बाच्नका लागि विद्यमान प्राकृतिकस्रोतको बढी उपभोग गर्न थाल्छन् जसले प्राकृतिक वातावरणलाई झन् ह्रास गर्छ ।
- मरुभूमीकरणले गर्दा चरनक्षेत्रहरू बिग्रन्छन् । यसले पशुपालन व्यवसायमा बाधा पुऱ्याउँछ । यिनको प्रतिकूल असर आर्थिक विकासमा पर्छ । यसले विकास कार्यहरूलाई अवरूद्ध गराउँछ । मानिसले रोजगार पाउँने अवस्था सिर्जना हुँदैन र भएको पनि गुमाउँनु पर्ने स्थिति हुन्छ ।
- मरुभूमीकरणले गर्दा स्वस्थ्यकर वातावरण बिग्रन्छ । त्यस्तो अस्वस्थ्यकर वातावरणमा जीवजन्तुलाई बाँच्न कठिन हुन्छ । कीरा तथा रोगव्याधीको वृद्धि हुनथाल्छ । यसले जीवजन्तुहरूलाई असर पुगी कति त अकालमा नै मर्छन् । कतिले रोगी र असक्त भएर जीवन बिताउँनु पर्ने हुन्छ ।

४ मरुभूमीकरण कमगर्ने उपायहरू केके छन् ?

☛ प्राकृतिक तथा मानवीय कारणले गर्दा मरुभूमीकरण हुन्छ । कुनैकुनै प्राकृतिक कारणलाई मानिसले पूरै रोक्न सक्दैनन् । तर मानिसले कुनैकुनै कारणलाई भने कम गर्न सक्छन् ।

जमिनलाई मरुभूमीकरण हुनबाट बचाउँन निम्नउपाय गर्न सकिन्छः–

- जमिनको अत्यधिक प्रयोग नगर्ने, जमिनलाई सुख्खा हुँनबाट बचाउँने ।
- पानीका स्रोतहरूलाई जोगाउँने र तिनको वरपर वृक्षारोपण गरी हरियाली बढाउँने ।
- ज्यादै भिरालो र कमजोर स्थितिका जमिनहरूलाई प्रयोग नगर्ने । त्यस्ता जमिनमा वृक्षारोपण गरी बोटविरूवा हुर्काउँने ।
- जमिनमा लगातार एकै किसिमको बालीविरूवा नलगाउने तथा घुम्ती प्रणालीअनुसार खेतीपाती गर्ने ।
- वनजङ्गलको क्षेत्र बढाउँने कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने र वनको संरक्षण गर्ने ।
- चरण क्षेत्रलाई नमास्ने र अतिचरण पनि नगर्ने ।

ओजोन तह

पृथ्वीको वायुमण्डललाई चारतहमा विभाजन गरिन्छ । पृथ्वीको सतहबाट १६ किलोमिटरसम्मको उचाइलाई निम्नमण्डल (Troposphere) भनिन्छ । निम्नमण्डल भन्दा माथिको ५० किलोमिटरसम्मको उचाइमा रहेको भाग समतापमण्डल (Stratosphere) हो । यसभन्दा माथि ८० किलोमिटरसम्मको उचाइमा रहेको भागलाई मध्यमण्डल (Mesosphere) भनिन्छ । यो तहभन्दा माथिको ७२० किलोमिटरसम्मको उचाइको भाग तापीयमण्डल (Thermosphere) हो । यसभन्दा बाहिरको भागलाई बाह्यमण्डल भनिन्छ । ओजोन ग्याँस न्यूनमण्डल र समतापमण्डलको दुबै तहमा फैलिएको हुन्छ । तर ओजोन ग्याँस समतापमण्डलमा बढी हुन्छ । वायुण्डलमा भएको अक्सिजन (O_2) ग्याँस टुक्रेर ओजोन ग्याँस (O_3) बन्छ । समतापमण्डलमा फैलिने हावाले ओजोन ग्याँस पृथ्वीको वरपर फैलाउँछ । यसरी फैलिएको ओजोन ग्याँसबाट त्यहाँ ओजोन तह बन्छ । विभिन्न कारणले गर्दा यो तह बिग्रनुलाई ओजोन तहको ह्रास (Depletion of ozone layer) भनिन्छ ।

१. **ओजोन तह भनेको के हो ?**

☞ समतापमण्डल पृथ्वीको सहतहबाट करिब १६ देखि ५० किलोमिटर उचाइसम्मको भाग हो । यस तहको माथिल्लो भागमा प्रसस्त ओजोन रहेको हुन्छ । ओजोन तह समतापमण्डलको माथिल्लो भाग हो । ओजोन तह रक्षक मण्डल हो । यसले पर्दाको जस्तै काम गर्छ । यसलाई रक्षामण्डल पनि भनिन्छ ।

२. **ओजोन तहको महत्व कस्तो रहेको छ ?**

☞ ओजोन तहले सूर्यबाट आउँने ९९ प्रतिशत परावैजनी विकिरणहरू (Ultraviolet radiation) सोसेर लिन्छ । त्यसैले हानिकारक किरणहरू पृथ्वीमा आउँन पाउँदैनन् । यस तहले परावैजनी किरणहरू पृथ्वीमा आउँन नदिने भएकोले पृथ्वीको तापक्रम बढ्नबाट रोकिन्छ । यसले गर्दा पृथ्वीको तापक्रम र मौसममा सन्तुलन हुन मदत पुग्छ । पृथ्वीको मौसममा धेरै परिवर्तन हुन पाउँदैन । फलस्वरूप पृथ्वीका स्थलीय, जलीय जस्ता पारिस्थितिक पद्धतिहरूको स्थितिमा पनि असर पुग्दैन । तिनको नियमित प्राकृतिक कार्यहरू सञ्चालन भइरहन्छ । जीवजन्तुहरूको जीवनप्रक्रिया पनि निरन्तररूपमा चलिरहन्छ ।

३. **कसरी ओजोन तहको विनास हुन्छ ?**

☞ रेफ्रिजेरेटर, एरोसोल स्प्रे क्यान, एयर कन्डिसनर्स, प्लास्टिक उत्पादन आदि कार्यमा क्लोरोफ्लोरोकार्बन प्रयोग हुन्छ । क्लोरोफ्लोरोकार्बन (Chlorofluorocarbon) कुनै पनि यन्त्रमा प्रयोग हुँदा र यस्तो ग्याँस प्रयोग भई बनेका वस्तुहरू बाल्दा क्लोरोफ्लोरोकार्बन ग्याँस निस्केर वायुमण्डलमा जान्छ । यसले ओजोन तहलाई बिगार्छ । त्यस्तै मिथाइल क्लोरोफर्म (Methyl chloroform), कार्बन टेट्राक्लोराइड (Carbon tetrachloride), मिथाइल ब्रोमाइड (Methyl bromide) जस्ता क्लोरिनयुक्त यौगिकहरूले पनि ओजोन तहलाई नाश गर्छन् । यस्ता रसायनहरू प्रयोग गर्दा यिनबाट उडेर गएका यौगिकहरू समतापमण्डलमा रहन्छन् । यिनीहरूको विच्छेदन भई निस्कने क्लोरिन, ब्रोमिन जस्ता तत्वहरूले ओजोन तहलाई नाश गर्छन् ।

४. **ओजोनतह नाश हुँदा कसरी असर पर्दछ ?**

ओजोन तह नाश हुँदा पराबैजनी विकिरणहरू पृथ्वीमा आउँछन् । यिनको असरहरू यसप्रकार छन्:-

- पराबैजनी विकिरण पृथ्वीमा आएमा मानिसको छालामा बढी ताप पर्छ जसले छालालाई डढाउँछ । छाला डढ्नाले छाला चिरिने र बिग्रने हुन्छ । यसको असर बढ्दैगएमा अर्बुदरोग (Cancer) लाग्छ । उनीहरूमा रोगबाट बच्ने क्षमता पनि घट्दै जान्छ । पराबैजनी विकिरणको असरले मानिसको आँखामा मोतीविन्दु वा फुलो देखापर्न सक्छ ।
- पराबैजनी विकिरणहरूले स्थलीय, जलीय र उभयचर सबै किसिमका जन्तुहरूको वृद्धिमा बाधा पुग्छ । तिनको प्रजनन क्षमतामा पनि ह्रास आउँछ । तिनका फूल, लार्भा र बच्चाहरू पनि नाश हुँन थाल्छन् ।
- पराबैजनी विकिरणले बोटविरूवाको पात, डाँठ, फलफूलको अवस्थालाई बिगार्छ । तिनको वृद्धि सामान्यरूपमा हुन सक्दैन । यसको असरले वनस्पतिजगतको वातावरणको स्थितिलाई बिगार्छ ।
- पराबैजनी विकिरण बढी आएमा पृथ्वीमा ताप सञ्चयन हुनथाल्छ । तापको सञ्चित स्थिति बढ्दै गएमा पृथ्वीको तापक्रम बढन थाल्छ । यसले सबै जीवजन्तुको दैनिक गतिविधि, वृद्धि र जीवनचक्र सञ्चालनमा बाधा पुग्छ । यस्ता असरहरू अनगिन्ती हुन सक्छन् ।

५. **आजोन तह नाश हुनबाट कसरी कम गर्न सकिन्छ ?**

☞ ओजोन तह बिगार्नमा क्लोरोफ्लोरोकार्बनको विशेष भूमिका रहेको हुन्छ। यस्तो ग्याँस प्रयोग गरी अन्य वस्तुहरू उत्पादन गर्न पनि रोक लगाउनु पर्छ । यसको सट्टामा अरू ग्याँसको उत्पादन गर्नु आवश्यक छ । क्लोरोफ्लोरोकार्बन प्रयोग गरी बनाइएका सामानहरू बालेर नष्ट गर्नका लागि रोक लगाउनु पर्छ ।

६. **ओजोन तह बचाई राख्न के गर्नुपर्छ ?**

☞ उत्पादन केन्द्रबाट नै क्लोरोफ्लोरोकार्वन ग्याँस उत्पादन गर्न रोक्नुपर्छ । यस ग्याँसको विकल्पको खोजी गर्नु आवश्यक छ । यस्तै कामगर्ने अरू ग्याँसको उत्पादन गर्नका लागि उत्पादकहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । यसका लागि आवश्यक भएमा उनीहरूलाई प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोग प्रदान गर्नुपर्छ । ओजोन तहको नाशबाट पर्ने प्रतिकूल असरहरूको जानकारी सबैलाई दिनुपर्छ ।

प्रदूषण

प्राकृतिक, जैविक, मानव निर्मित आदि पक्षहरू वातावरणमा पर्छन् । कुनै पनि कारणले यिनमा प्रतिकूल असर परी तिनको अवस्था बिग्रनुलाई प्रदूषण भनिन्छ । मानिसले गर्ने सबै कार्यहरू वातावरण प्रतिकूल हुँदैनन् । तर कुनैकुनै कार्यले भने वातावरणीय पक्षहरूलाई प्रदूषण गर्छन् । सडक निर्माण गर्दा धूलो उड्छ जसले हावाको स्वच्छ अवस्थालाई बिगार्छ । मानिसले फोहोर पानी फ्याल्छन् वा बगाउँछन् जुन पानीको मुहानमा मिसिँदा पानीको स्वच्छ अवस्था बिग्रन्छ । मानिसले काम नलाग्ने भनी फ्यालेको कुनै पनि वस्तुहरूले जमिन, पानी, मठमन्दिर जस्ता वातावरणीय पक्षहरूलाई प्रदूषित पार्छन् । मानिसको मलमूत्र र दिसापिसाबले पनि वातावरणीय पक्षहरूलाई प्रदूषित पार्छ । प्रदूषकका स्रोतहरू फरकफरक हुन्छन् । बसोबास स्थान, उद्योगधन्दा, यातायातका साधन, आधुनिक कृषि प्रविधि र निर्माण कार्यहरू प्रदूषकका स्रोतहरू हुन् ।

१. **प्रदूषण**(Pollution) **भनेको के हो ?**

☛ सामान्य जनजीवन तथा वातावरणमा पर्ने प्रतिकूल असरलाई प्रदूषण (Pollution) भनिन्छ । पोलुसन (Pollution) शब्द ल्याटिन शब्द (Latin word) पोलुसन्युम (Pollutioneum) बाट आएको हो । यसले फोहोर गर्नु भन्ने जनाउँछ । सन् १९७१ मा ओडम (Odum) भन्ने वैज्ञानिकले प्रदूषणलाई परिभाषित गरेका थिए । उनको भनाइअनुसार प्रदूषण भनेको पानी, हावा वा माटोमा अवाच्छनीय परिवर्तन हुनु हो, जसले जीवजन्तुमा प्रतिकूल असर पुर्‍याउँछ वा स्वास्थ्यमा नराम्रो असर गर्छ । अरू वैज्ञानिकहरूले पनि प्रदूषणलाई आफ्नै किसिमले अर्थ्याएका छन् । प्रदूषणको सार भन्ने हो भने जैविक, अजैविक वा रासायनिक कुनै पनि बाह्य वस्तुहरू हावा, पानी, जमिनमा मिसिइ तिनको प्राकृतिक गुणमा नराम्रो परिवर्तन गराउँनुलाई प्रदूषण भनिन्छ । वातावरणका पक्षहरूबाट कुनै कुरा हटाउँदा तिनको अवस्था बिग्रेर प्रदूषित हुन्छन् । वायुप्रदूषण, भूमिप्रदूषण, जलप्रदूषण र ध्वनिप्रदूषण आदि प्रदूषणका किसिम हुन् ।

२. **प्रदूषण कसरी हुन्छ ?**

☛ कुनै पनि वातावरणीय पक्षमा वाह्य वस्तु मिसिँदा वा वातावरणीय पक्षबाट कुनै कुरा हटाउँदा तिनको अवस्था बिग्रेर गुणमा ह्रास आउँनाले प्रदूषण हुन्छ । प्रदूषण गर्ने वस्तुहरूलाई प्रदूषक (Pollutant) भनिन्छ । प्रदूषकहरू नाश नहुने र नाश हुने गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । धातुका

टुक्राटाक्री, पारो, कीटनाशक विषादि आदि नाश नहुने प्रदूषक हुन् । वनस्पतिका अवशेष, मलमूत्र, मरेका जीवजन्तु आदि नाश हुने प्रदूषक हुन् । प्रदूषक उत्पन्न हुने स्रोतहरू (Pollution source) फरकफरक हुन्छन् । कलकारखाना, यातायातका साधन, घर तथा बसोबास स्थान, आणविक भट्टी, अस्पताल आदि उदाहरणकारूपमा लिन सकिन्छ ।

३ **प्रदूषणले कसलाई कसरी असर पारिरहेको छ ?**

☛ प्रदूषणले पारिस्थितिक प्रणालीलाई बिगार्छ । यसले विभिन्न किसिमका विकृतिहरू ल्याउँछ । यसको असर मानिस लगायत सबै जीवजन्तुहरूलाई पार्छ । केही प्रमुख असरहरू यसप्रकार छन्

- प्रदूषित हावामा धूलो, कार्बनडाइअक्साइड, सल्फरडाइअक्साइड जस्ता प्रदूषकहरू हुन्छन् । यस्तो हावा स्वासप्रश्वासको लागि उपयुक्त हुँदैन । यस्तो हावामा भएको स्थानमा स्वास फेर्न गाह्रो हुन्छ । यस्तो प्रदूषित हावामा श्वासप्रश्वास गर्दा घाँटी, फोक्सोसम्बन्धी रोगहरू लाग्छन् ।
- प्रदूषित हावामा भएको धूलो वा धूवाँका कणहरू बोटबिरूवाका पात वा हाँगाबिगाहरूमा टाँसिन्छन् । तिनले बोटबिरूवाको वृद्धिमा बाधा पुऱ्याउँछन् । यस्तो हावाले मठमन्दिरको आवरण र यसमा प्रयोग भएका धातुलाई खियाउँछ र तिनको आयु घटाउँछ ।
- प्रदूषित पानी खान अनुपयुक्त हुन्छ । यस्तो पानीमा झाडापखाला, हैजा, आउँ जस्ता रोगहरू ल्याउँने हानीकारक जीवाणु हुन्छन् । यिनले मानिसमा यस्ता रोगहरू तथा खतराहरू ल्याउँछन् ।
- प्रदूषित पानीले जलीय जीवहरूलाई हानी गर्छ । यस्तो पानीमा माछा, भ्यागुता, सर्प अन्य जलीय जीवहरू बाँच्न सक्दैनन् । तिनको आहारा चक्र बिग्रन्छ । प्रदूषित पानी भएको स्थानमा अन्य जलीय जीवहरूलाई पनि बाँच्न सक्दैनन् ।
- प्रदूषित पानी मत्स्यपालनका लागि अनुपयुक्त हुन्छ । प्रदूषित पानी मत्स्यपोखरीमा मिसिएमा त्यहाँ माछा बाँच्न सक्दैनन् ।

  प्रदूषणको किसिमअनुसार यसको नियन्त्रणका उपायहरू फरक पर्छन् । प्रदूषण नियन्त्रणका केही सामान्य उपायहरू यसप्रकार छन् :–

- जलप्रदूषण नियन्त्रणका लागि फोहोर पानी, फोहोरमैला, मरेको सिनो, विषादि आदि पानीको मुहानमा मिसिन दिनुहुँदैन । घर, कलकारखाना, अस्पताल जस्ता स्थानहरूबाट निस्कने फोहोर

पानीलाई पाइप तथा ढलबाट बगाउँनुपर्छ । यिनको कुनै निश्चित स्थानमा प्रशोधन गरेर मात्र खोलानाला वा जमिनमा बगाउँने व्यवस्था मिलाउँनु पर्छ ।

- यातायातका साधन, उद्योगधन्दा, फोहोरमैलाबाट निस्कासन हुने दुर्गन्ध आदिले वायुप्रदूषण गर्छ । तिनबाट निस्कने धूलो, धूवाँलाई सकेसम्म कम गर्नुपर्छ । त्यस्तै फोहोरमैला खुला स्थानमा फ्याल्न रोक्नुपर्छ । यी प्रयासले वायुप्रदूषण नियन्त्रण गर्न सहयोग पुग्छ ।
- यातायातका साधनहरूको हर्न अत्यावश्यक अवस्थामा मात्र बजाउँनु पर्छ । उद्योगधन्दामा प्रयोग हुने यन्त्रहरूबाट निस्कने आवाजलाई छेकवार गरेर वा तिनको संरचनामा परिवर्तन गरी कम आवाज उत्पन्न हुने गर्नुपर्छ । धेरै आवाज आउँने उद्योगहरूको वरपर ध्वनिबाधक पर्खाल लगाएर आवाज फैलिन कम गर्न सकिन्छ ।
- फोहोरमैला, प्रदूषित पानी, रासायनिक वस्तु, विषादि आदिले जमिन प्रदूषण गर्छन् । यस्ता प्रदूषकहरू जमिनमा फ्याल्नु हुँदैन । फोहोरमैला सङ्कलन गरी निश्चित स्थानमा पठाउँनुपर्छ । तिनबाट प्राङ्गारिक मल बनाई प्रयोगमा ल्याउँनुपर्छ । प्रदूषित पानीप्रशोधनपश्चात् मात्र जमिनमा बगाउँनुपर्छ । रासायनिक मल र विषादि कम प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्ता प्रयासहरू अपनाउँनाले जमिन प्रदूषण कम गर्न सकिन्छ ।
- प्रदूषण नियन्त्रणका लागि यससम्बन्धी कानुनको कार्यान्वयनमा जोड दिनुपर्छ । यसमा सबैको सहभागिता जुटाउँनुपर्छ ।
- प्रदूषणबाट हुने प्रतिकूल असरको जानकारी मानिसलाई दिई उनीहरूमा प्रदूषण नियन्त्रणको चेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्छ । यसले प्रदूषण नियन्त्रणमा उनीहरूको सहयोग प्राप्त भई प्रदूषण रोक्नमा टेवा पुग्छ ।

४. **प्रदूषण रोक्न गर्न सकिने कार्यहरू केके छन् ?**

☛ विभिन्न कारणहरूले गर्दा प्रदूषण हुन्छ । प्रदूषण नियन्त्रण गर्न सबैको सहभागिता चाहिँन्छ । आफ्नो बसोबास क्षेत्रमा प्रदूषण भएको छ भने सबै मिलेर नियन्त्रण गर्न कोसिस गर्नुपर्छ । आफ्नो बसोबास स्थानमा प्रदूषण नियन्त्रण गर्न निम्नकार्यहरू गर्नुपर्छ –

- कसैले फोहोर पानी बगाएर बाटोघाटो फोहोर गरेको छ भने सबै मिलेर सम्झाउँनु पर्छ ।

- कसैले खुला स्थानमा दिसापिसाब गरेर प्रदूषण गरेको छ भने यस्तो कार्य पनि सबै मिलेर रोक्नुपर्छ । उनीहरूलाई शौचालय बनाउन सहयोग गर्नुपर्छ ।
- शौचालय नभएको बसोबास स्थानमा घरघरमा शौचालय बनाउन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो स्थानमा भएको प्रदूषणबारे आफ्नो गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकाका वडामा सम्पर्क गरी जानकारी गराउँनुपर्छ । प्रदूषण नियन्त्रण गर्न यी निकायहरूको सहयोग लिनुपर्छ ।
- सरसफाइ वा चेतनामूलक क्लब वा सङ्घसस्था भएमा तिनसँग सम्पर्क गरी प्रदूषण नियन्त्रमा तिनको सहयोग जुटाउँनु पर्छ ।

उत्तरपरीक्षा

तलका प्रश्नहरूको सबभन्दा मिल्ने उत्तरमा रेजा(√) लगाउनुहोस् ।

१. **सिमसार क्षेत्रले कस्तो प्रकारको स्थानलाई जनाउँछ ?**

क) धापिलो जमिन, ख) दलदले जमिन,
ग) ताल पोखरी, घ) माथिका सबै ।

२. **सिमसारको प्रभावकारी प्रयोगको लागि कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?**

क) समुदायलाई व्यवस्थापन जिम्मा दिएर,
ख) निजी सिमसार क्षेत्र बनाएर,
ग) धार्मिक सिमसार क्षेत्र छुट्याएर,
घ) माथिका सबै ।

३. **पृथ्वीमा विद्यमान जीवित सम्पदाको कूल सङ्ख्या र तिनको भिन्नतालाई के भनिन्छ ?**

क) पारिस्थितक विविधता,
ख) जैविक विविधता,
ग) प्रजाति विविधता,
घ) वातावरणीय विविधता ।

४. **जैविक विविधता वर्गीकरण भनेको के हो ?**

क) जीवाणु, वंशाणु, परिस्थिति,
ख) जीवाणु, किटाणु, वंशाणु,
ग) किटाणु, परमाणु, वंशाणु,
घ) अणु, परमाणु, विषाणु ।

५. **स्रोतको दीर्घकालीन संरक्षण भनेको के हो ?**

क) जैविक विविधता विकास हो,

ख) जैविक विविधता संरक्षण हो,

ग) जैविक विविधता विकास हो,

घ) जैविक विविधता वर्गीकरण हो ।

६. **जैविक र अजैविक घटकबीचको सम्बन्धलाइ के भनिन्छ ?**

क) जैविक विविधता, ख) वातावरण,

ग) पारिस्थितिक प्रणाली, घ) प्रजातीय प्रणाली ।

७. **पारिस्थितिक प्रणालीमा प्रभाव पार्ने कुरा के हो ?**

क) प्राकृतिक प्रकोप, ख) प्राकृतिक परिवेश,

ग) प्राकृतिक अवस्था, घ) प्राकृतिक स्थिति ।

८. **हरित गृह प्रभाव बढाउने ग्याँस कुन हो ?**

क) कार्बनडाइअक्साइड, ख) सल्फरडाइ,

ग) अक्साइड, घ) सबै ।

९. **तापक्रम वृद्धि गराउने प्रमुख कारण कुन हो ?**

क) हरितगृह प्रभाव, ख) इन्धनको बढी प्रयोग,

ग) वनजङ्गल विनास, घ) उद्योग कलकारखाना ।

१०. **हावापानी परिवर्तन भनेका के हो ?**

क) हावापानीको प्राकृतिक गतिमा फरक आउँनु

ख) हावापानीको गति प्राकृतिकरूपमा नै चल्नु

ग) कृत्रि रूपमा हावापानीको गति सञ्चालन गराउँनु

घ) हरीवतास चली हावापानीमा फरक पर्नु

११. **हावापानी किन परिवर्तन हुन्छ ?**

क) मानिसका गतिविधिले गर्दा,

ख) पानी धेरै पर्नाले,

ग) हरितगृह ग्याँसको असरले गर्दा,

घ) विद्युत् बढी प्रयोग गर्नाले ।

१२. **हावापानी परिवर्तनबाट के असर पर्छ ?**

क) वातावरण सन्तुलन हुन सहयोग पुग्छ,

ख) विकासका कार्यहरू सञ्चालन गर्न टेवा पुग्छ,

ग) कृषि उत्पादन चाहिने भन्दा बढी हुन्छ,

घ) जीवजन्तुलाई बाच्न कठिन हुन्छ ।

१३. **हावापानी परिवर्तन नियन्त्रण गर्न के गर्नुपर्छ ?**

क) यातायातका सुविधाहरू वढाउँनु पर्छ,

ख) जलस्रोतहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ,

ग) हरितगृह ग्याँस उत्सर्जन गर्ने कार्य रोक्नुपर्छ,

घ) सूर्यको किरणलाई पृथ्वीमा आउँनलाई कम गर्नुपर्छ ।

१४. **रसायनयुक्त पदार्थ किन हानीकारक हुन्छ ?**

क) घातक हुने हुनाले,

ख) उपयोगी हुने भएकोले,

ग) उत्पादनमूलक भएकोले,

घ) आर्थिक लाभ हुने भएकोले ।

१५. **रसायनयुक्त पदार्थ कसरी हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्छ ?**

क) हावाको माध्यमबाट, ख) माटोको माध्यमवाट,

ग) श्वासप्रश्वासवाट, घ) कार्यस्थलबाट ।

१६. **रसायनयुक्त पदार्थ कम प्रयोगमा ल्याउँन के गर्नुपर्छ ?**

क) रसायनयुक्त वस्तुहरूको विक्री सरल गर्नुपर्छ ।

ख) मानिसमा चेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्छ ।

ग) विभिन्न ठाउँमा उपलब्ध हुनुपर्छ ।

घ) आफ्नै देसमा निर्माण हुनुपर्छ ।

१७. **रसायनयुक्त पदार्थको प्रयोग गर्न नजानेमा के गर्नुपर्छ ?**

क) जोसँग सोधेपनि हुन्छ ,

ख) चुपलागेर वस्ने,

ग) जसरी भए पनि प्रयोग गर्ने,

घ) प्राविधिकसँग सल्लाह लिने ।

१८. **मरुभूमीकरण भनेका के हो ?**

क) जमिनको प्राकृतिक अवस्था बिग्रेर उजाड हुनु,

ख) जमिनमा पानी जमेर दलदल वन्नु,

ग) जमिनको उर्वराशक्तिमा ह्रास आउँनु,

घ) जमिनको अतिप्रयोगले उत्पादन घट्नु ।

१९. **मरुभूमीकरण के कारणले हुन्छ ?**

क) भिरालो जमिनमा वोटविरूवा रोप्नाले,

ख) घाँसपात वढी काट्नाले,

ग) मानिसका विभिन्न प्रतिकूल गतिविधिले,

घ) जमिनको माटो एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजनाले ।

२०. **मरुभूमीकरणबाट के नराम्रो असर पर्छ ?**

क) ओसिलो जमिनको क्षेत्रमा वृद्धि हुन्छ,

ख) पानीको प्रवाहको गति बढ्छ,

ग) स्वच्छ पानी जति पनि प्राप्त हुन्छ,

घ) प्राकृतिक वातावरण बिग्रन्छ ।

२१. **मरुभूमीकरण किन हुँन दिनुहुँदैन ?**

क) वनपैदावरलाई अत्यधिक प्रयोगमा ल्याउँन,

ख) समाजमा आपसी मेलमिलाप बढाउँन,

ग) जीवजन्तुको जीवनप्रकिया कायम राख्न,

घ) जनसङ्ख्याको वृद्धिदर घटाउँन ।

२२. **ओजोन ग्याँस वायुमण्डलको कुन तहमा बढी हुन्छ ?**

क) निम्नमण्डल, ख) समतापमण्डल,

ग) मध्यमण्डल, घ) तापीयमण्डल ।

२३. **ओजोन तहलाई किन रक्षक भनिन्छ ?**

क) परावैजनिक विकिरण फैलाउँने भएकोले,

ख) परावैजनिक विकिरणलाई नाश गर्ने भएकोले,

ग) परावैजनिक विकिरण पृथ्वीमा आउँन नदिने भएकोले,

घ) परावैजनिक विकिरण प्रयोगमा ल्याउँने भएकोले ।

२४. **तलको कुन ग्याँसले ओजोन तहलाई बढी बिगार्छ ?**

क) अक्सिजन, ख) क्लोरोफ्लोरोकार्बन,

ग) नाइट्रसअक्साइड, घ) नाइट्रोजन ।

२५. **ओजोन तह नाश हुँदैगएमा के हुन्छ ?**

क) जीवजन्तुको विकास हुँदैजान्छ,

ख) पानीको मुहान सुक्दैजान्छ,

ग) पृथ्वीको तापक्रम वृद्धि हुँदैजान्छ,

घ) दुर्गन्ध फैलिंदैजान्छ ।

२६. **जलप्रदूषण किन हुन्छ ?**

क) पानी धेरै प्रयोग गर्नाले,

ख) पानीमा फोहोर मिसाउँनाले,

ग) पानीको मुहान सुक्नाले,

घ) पानी उमाल्नाले ।

२७. **वायुप्रदूषण किन हुन्छ ?**

क) हावा तातो हुनाले,

ख) हावा चल्नाले,

ग) हावामा दुर्गन्ध मिसिनाले,

घ) हावा ठण्डा हुँनाले ।

२८. **प्रदूषणवाट कसलाई नराम्रो असर पर्छ ?**

क) जनावरलाई, ख) मानिसलाई,

ग) बोटविरूवालाई, घ) सबै जीवजन्तुलाई ।

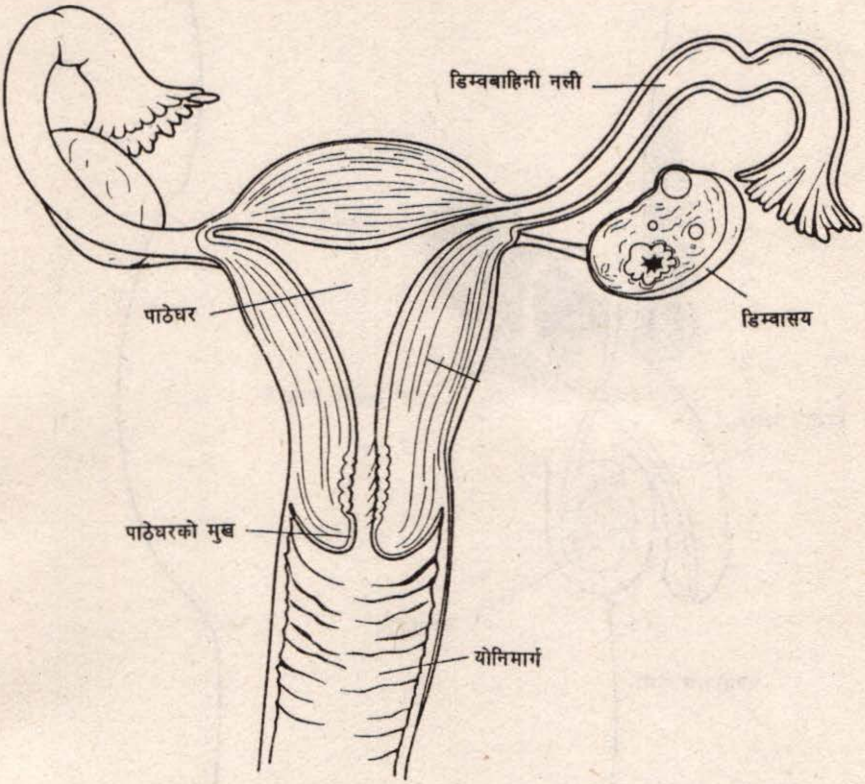
२९. **तलको कुन प्रदूषक हो ?**

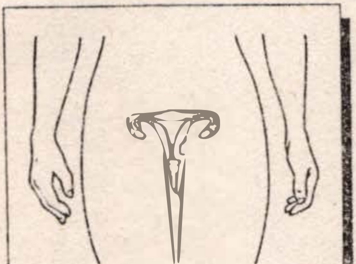
क) फलफूल, ख) दुर्गन्ध,

ग) बोटविरूवा, घ) सफा पानी ।

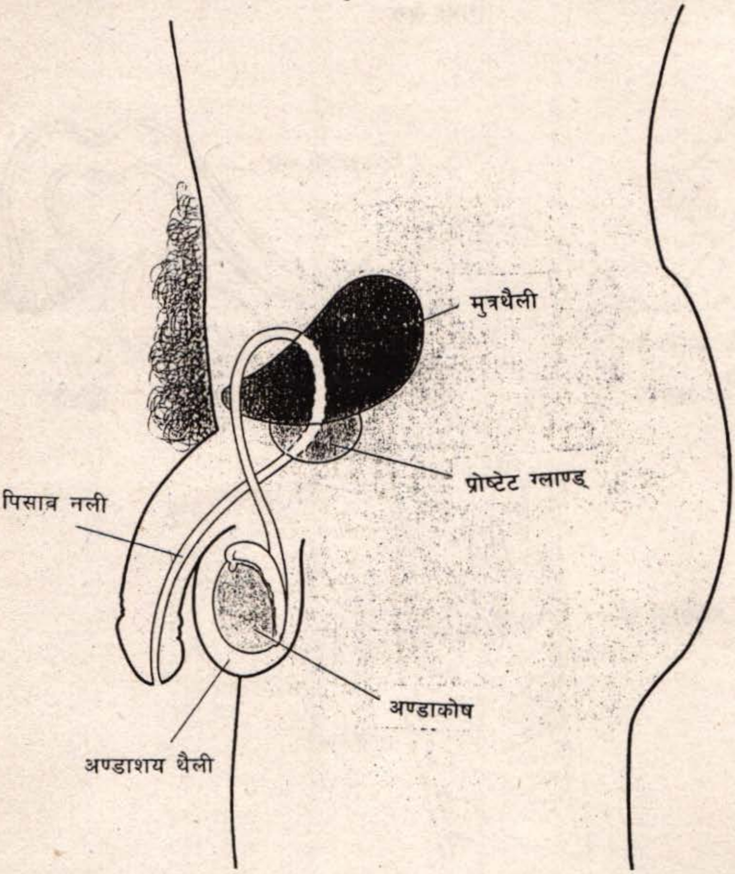
महिला जननेन्द्रिय

भित्री अङ्ग

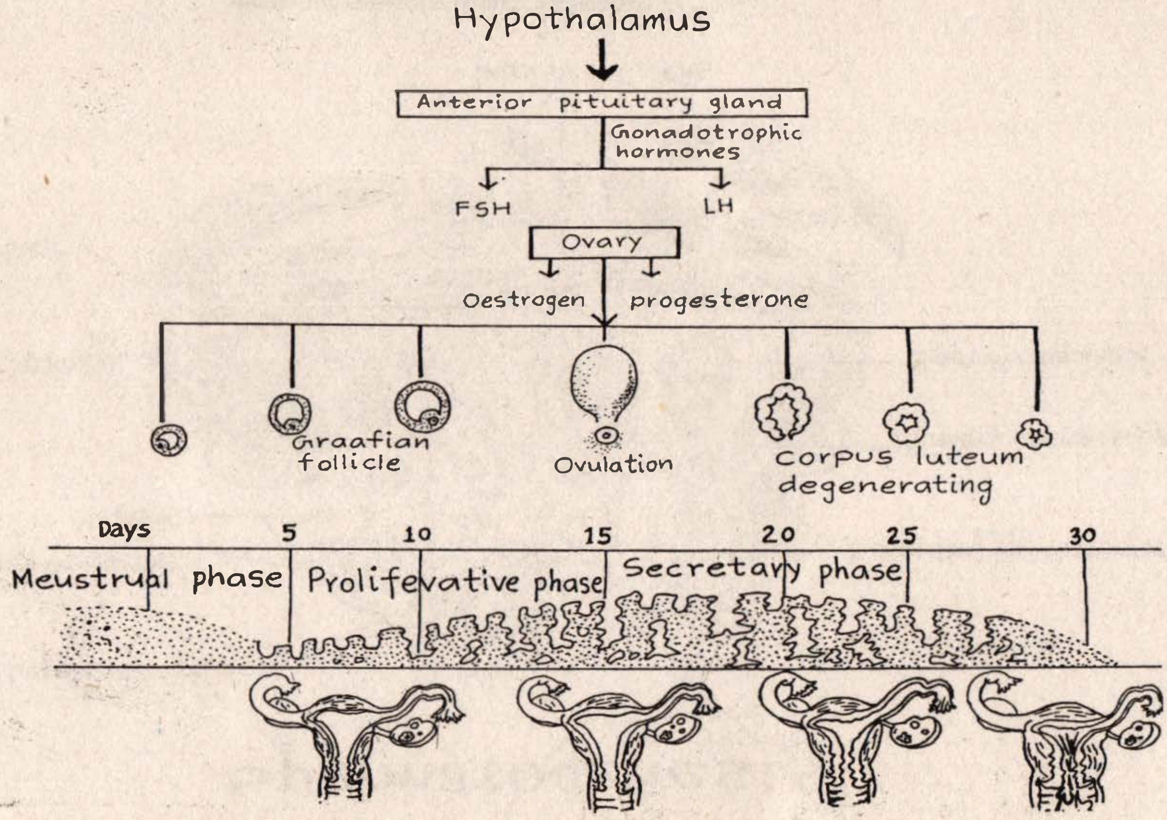




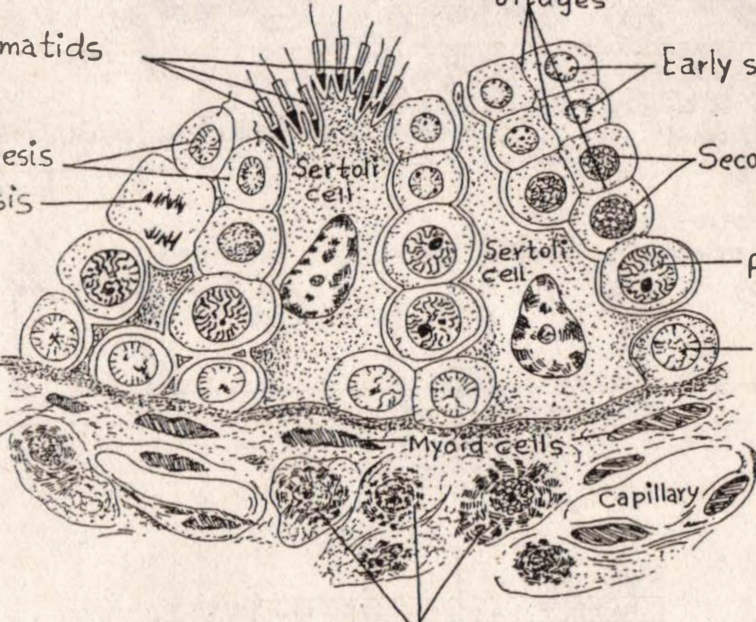
पुरुष जननेन्द्रिय

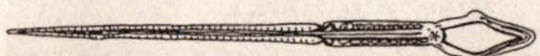


MENSTRUAL CYCLE



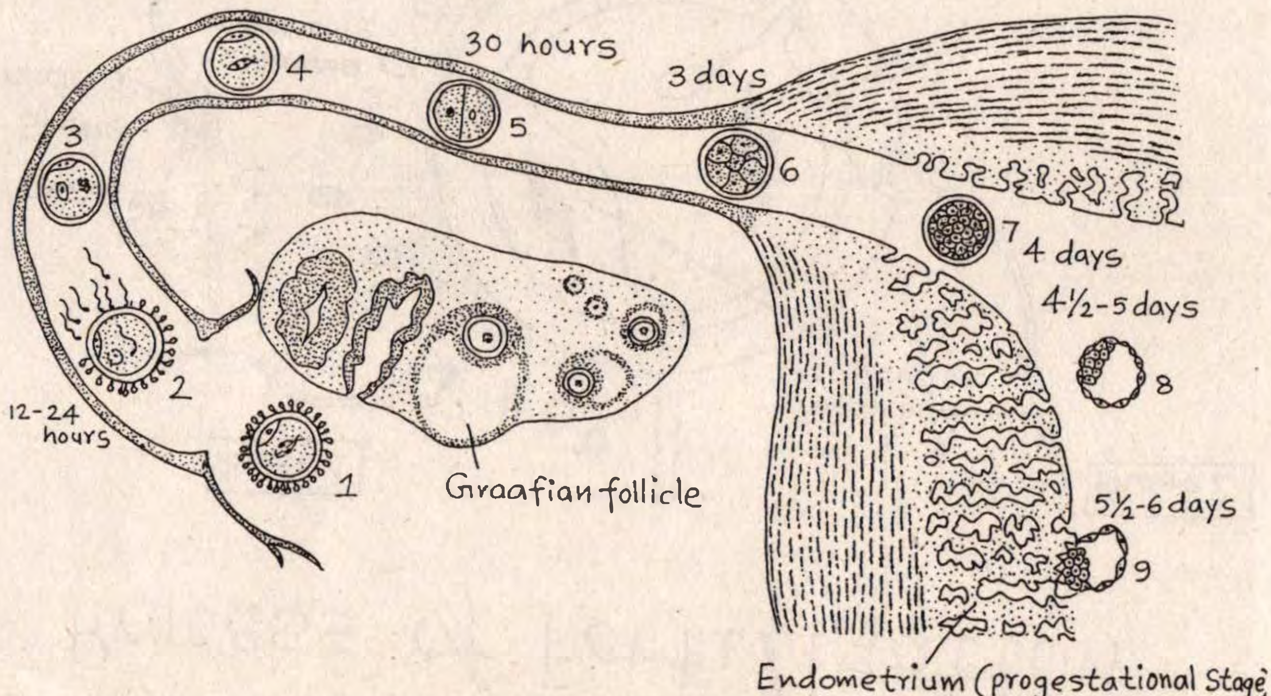
Spermatogenesis



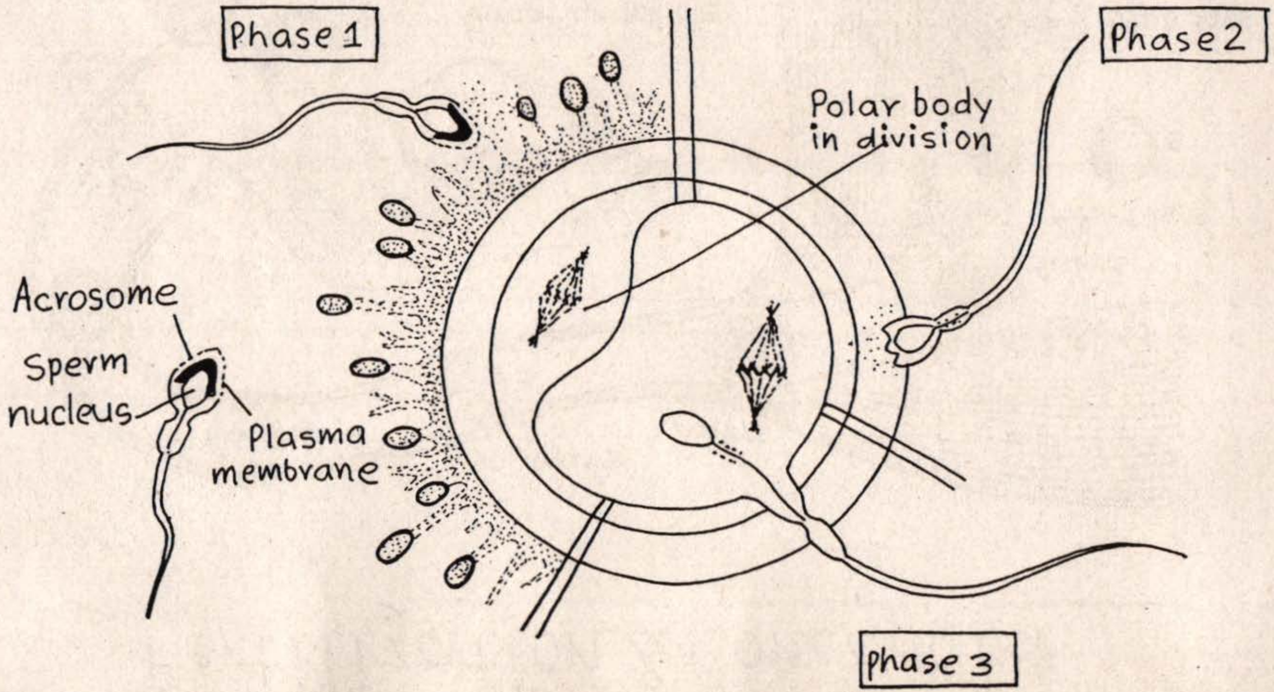


Human spermatozoon

Fertilization & Conception



Process of Fertilization



उत्तरकुञ्जिका

प्रजनन् तथा यौनस्वास्थ्य

१.	घ)	२.	क)	३.	ख)	४.	ख)
५.	ग)	६.	ख)	७.	ग)	८.	ख)
९.	ख)	१०.	घ)	११.	ग)	१२.	ख)
१३.	क)	१४.	ग)	१५.	क)	१६.	ख)
१७.	क)	१८.	ग)	१९.	घ)	२०.	ग)
२१.	क)	२२.	ग)	२३.	ख)	२४.	घ)
२५.	ग)	२६.	ख)	२७.	घ)	२८.	ख)
२९.	क)	३०.	ख)	३१.	ख)	३२.	ख)
३३.	घ)	३४.	घ)	३५.	ग)	३६.	ग)
३७.	ख)	३८.	ख)	३९.	ग)		

उत्तरकुञ्जिका

वातावरणीय शिक्षा

१.	घ)	२.	घ)	३.	ख)	४.	क)
५.	ख)	६.	ग)	७.	क)	८.	क)
९.	क)	१०.	क)	११.	क)	१२.	घ)
१३.	ग)	१४.	क)	१५.	ग)	१६.	ख)
१७.	घ)	१८.	क)	१९.	ग)	२०.	घ)
२१.	ग)	२२.	ख)	२३.	ग)	२४.	ख)
२५.	ग)	२६.	ख)	२७.	ग)	२८.	घ)
२९.	ख)						

304.6071
MAH-S
2062