1 किशोरकिशोरीहरूका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी

जिज्ञासा पुस्तिका

किशोरावस्था र पोषण

Adolescent and Nutrition

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
आ.व. २०७८/०७९

लेखन तथा प्रकाशन
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

प्रथम संस्करण चैत्र २०६६
बाह्रौ संस्करण २०७८ (परिमार्जित)

© राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

दुई शब्द

जनसङ्ख्या र विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन १९९४ को कार्ययोजना र त्यसपछाडि भएका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन र सम्झौताहरूले युवा किशोरकिशोरीहरूलाई प्राथमिकतामा राखेको छ । नेपाल सरकारले किशोरकिशारीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सुधार्न योजनबद्ध प्रयासहरु गरेको छ । वि. सं. २०५७ मा नै राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति तयार गरी लागु गरियो । त्यसैको निरन्तरताको रूपमा थप परिमार्जनसहित राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०७५ लागु गरिएको छ । यो रणनीतिको कार्यान्वयन गर्ने सन्दर्भमा वि.सं. २०६६ मा यस केन्द्रको पहल र जर्मन सहयोग नियोगको सहयोगमा पहिलो पटक प्रकाशित किशोरकिशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाका ८ पुस्तिकाहरूमा आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गरी प्रकाशन गरिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूको व्यापक सहभागिता, परामर्श र सुझावका आधारमा यस परिमार्जित संस्करणमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका विज्ञान सम्मत र तथ्यपरक जानकारीहरूलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ । किशोरावस्था र पोषण, मित्रता र माया, महिनावारी, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ, यौन र यौन सम्बन्ध, विवाह, गर्भावस्था र सुरक्षित गर्भपतन, किशोरकिशोरी स्वास्थ्य, यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको विषयवस्तु यसमा समावेश गरिएका छन् । राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति २०७५ मा पोषण, नसर्ने रोगहरु र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी थप कार्यक्रमहरू पनि राखिएको हुनाले ती कार्यक्रमहरूलाई सहयोग पुग्ने गरी विषयहरू थपिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी न्यून जानकारीले उनीहरूमा यौनजन्य सङ्क्रमण, एचआईभी, कम उमेरमा हुने विवाह, अनिच्छित गर्भधारणलगायतका जोखिमहरु बढी हुन्छन् । यसले उनीहरूको जीवन बर्वाद हुने मात्रै होइन, राज्यको मानवीय स्रोतमा समेत ठुलो क्षति पुग्छ । त्यसैले किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याई कम उमेरमा हुने विवाह, असुरक्षित यौनसम्मर्क, यौनजन्य सङ्क्रमण आदि कम गर्न यी पुस्तिकाहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास गरेको छु ।

यस पुस्तिकाको शुरूको संस्करण देखि योगदान गर्नुहुने, प्रश्नको श्रोत, उत्तरहरूको श्रोत, व्यक्ति एवं बिगतका प्रकाशनको सहयोगी संघ संस्था र महानुभावहरू प्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । साथै यो परिमार्जित संस्करणको लागि थप विषय वस्तुको लेखन तथा सम्पादन र योगदान गर्न हुने सबै महानुभावहरूलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिंदै भविष्यमा पनि यस्तै रचनात्मक कार्यको अपेक्षा राखेको छु ।

श्री सुनिल राज शर्मा
निर्देशक

पुस्तिकाको सन्दर्भमा

यो पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयअन्तर्गत राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तपाईंहरूका लागि तयार पारेको आठवटा पुस्तिकामध्येको एक हो । यसमा तपाई किशोरकिशोरीहरूले थाहा पाउनुपर्ने र जानकारी राख्नुपर्ने विषयवस्तुहरु र सन्दर्भहरूलाई समावेश गरिएको छ । यी पुस्तिकाहरूमा किशोरावस्थाको वृद्धि र विकास, यसले ल्याउने परिवर्तनहरु, माया मित्रता र सम्बन्धको सही व्यवस्थापन, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थको दुर्व्यसन र यसबाट बच्ने उपायहरु, विवाह गर्भधारण र गर्भपतनको बारेमा सही जानकारी, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यसको भ्रम र यथार्थ, यौन रोगहरु र एचआइभीबाट बच्ने उपायहरु, यौन यौनिकता, यौन सम्बन्ध, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र प्रजनन् अधिकारसँग सरोकार राख्ने अन्य विषयहरूका बारेमा सही जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ । साथै खानपान, नसर्ने रोग, मानसिक स्वास्थ्य, विपद् र महामारीसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु पनि समेटिएका छन् ।

यो पुस्तक पहिलो पटक तयार गर्दा देशभरीबाट किशोरकिशोरीहरूको जिज्ञासा सङ्कलन गरिएको थियो । सङ्कलित १०,००० प्रश्नहरूबाट महत्त्वपूर्ण र धेरैले राखेका जिज्ञासाहरु समेटेर तयार गरिएको पुस्तकलाई परिमार्जन गर्न पनि पुनः किशोरकिशोरीहरूबाट नै सुझाव सङ्कलन गरिएको थियो । यी पुस्तिकाहरूको परिमार्जनका लागि ललितपुर, भक्तपुर र काभ्रे जिल्लाका ६ वटा विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरकिशोरीहरूसँग छलफल र परामर्श गरी यसमा भएका विषयवस्तु, सन्दर्भहरूको स्पष्टता, चित्र, प्रस्तुतीकरणको आकार आदिका बारेमा जानकारी र परिमार्जनका लागि सुझावहरु सङ्कलन गरिएको थियो । यी सुझावहरु, विज्ञ र सरोकारवाला निकायका व्यक्तिहरूसँगको छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षहरूलाई समेटेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन गरिएको छ । त्यसैले यी पुस्तिकाहरूमा पहिलेको भन्दा फरक चित्रहरु, चित्रकथाहरु र प्रश्नउत्तरहरु राखिएका छन् । पहिलेको पुस्तिकामा भएका विषय र सन्दर्भहरूलाई यथावत् राखी नयाँ र थप विषयवस्तुहरु यसमा समावेश गरिएका छन् । तपाईंजस्तै किशोरकिशोरी साथीहरूसँग छलफल र परामर्श लिँदै यो पुस्तिकालाई अन्तिम स्वरूपमा ल्याइएको छ ।

पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन र प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी लिने मात्र नभई आफ्नो जीवनमा आइपर्ने समस्यालाई कसरी सही व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सीप पनि सिक्न सक्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं । राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रले तयार पारेका ८वटा पुस्तिकाहरु यसप्रकार छन्–

१. किशोरावस्था र पोषण
२. मित्रता र माया
३. महिनावारी
४. सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ
५. यौन र यौन सम्बन्ध
६. विवाह, गर्भावस्था र गर्भपतन
७. किशोरकिशोरी स्वास्थ्य (नसर्ने रोग, विपद् तथा महामारी, मानसिक स्वास्थ्य, यौन रोग र एचआइभी)
८. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार

यी पुस्तिकाहरू औपचारिक र अनौपचारिक सिकाइहरूमा उपयोग हुनेगरी तयार गरिएको छ । यसबाट समाजमा रहेका कतिपय गलत मान्यताहरु र भ्रमलाई परिवर्तन गर्न पनि उपयोगी हुने छन् । यी पुस्तिकाहरु पढ्ने सबैले आफ्नो जीवनमा भोगेका, भन्न नसकिएका र जवाफ पाउन नसकिएका नितान्त निजी प्रश्नहरूको जवाफ पाउन सक्ने छन् । थप प्रश्नहरु र सुझावहरूलाई हामी सधैँ नै स्वागत गर्छौं । परिवर्तित सन्दर्भ र समयलाई मध्यनजर राखेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन हुँदै जाने छन् । यी पुस्तिकाहरूले मात्र किशोरकिशोरीसँग सम्बन्धित अन्य थुप्रै विषयवस्तुहरु समाधान गर्न सक्दैनन् । आफ्ना स्वास्थ्य समस्याहरु र जिज्ञासा पूरा गर्न स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा पनि सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

विषयसूचि

विषय		पेज नं.
१.	किशोरावस्था भनेको के हो ?	१
२.	किशोरावस्थामा कस्ता परिवर्तनहरु आउँछन् ?	१
३.	किन कोही मानिसमा शारीरिक तथा मनोसामाजिक परिवर्तनहरु छिटो हुन्छ र कोहीमा धेरै ढिलो हुन्छ ?	४
४.	यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरु कुन कुन हुन् ?	४
५.	महिला प्रजनन् अङ्गहरुमा के के पर्दछन् ?	४
६.	पुरुष प्रजनन् अङ्गहरुमा के के पर्दछन् ?	५
७.	वीर्य (Semen) भनेको के हो ?	६
८.	वीर्य स्खलन (Ejaculation) केलाई भनिन्छ ?	७
९.	शुक्रकीट (Sperm) भनेको के हो ? महिला गर्भवती हुनका लागि शुक्रकीटको संख्या कति हुनुपर्दछ ?	७
१०.	स्वप्नदोष (Night Fall or Wet Dreams) भनेको के हो र कसरी हुन्छ ?	९
११.	हस्तमैथुन (Masturbation) भनेको के हो ?	९
१२.	हस्तमैथुनले हानि गर्छ कि गर्दैन ?	९
१३.	कति पटकसम्म हस्तमैथुन गर्नु राम्रो हुन्छ ?	१०
१४.	शीघ्र स्खलन भनेको के हो ? यो किन हुन्छ ? यसलाई रोक्न के गर्न सकिन्छ ?	१०
१५.	हस्तमैथुन केटाहरुले मात्र गर्छन् कि केटीहरुलाई पनि गर्न मन लाग्छ ? अनि गर्छन् भने कसरी गर्छन् ?	११
१६.	किशोरावस्थामा आउने डन्डीफोर के हो ?	१२
१७.	डन्डीफोरबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?	१३
१८.	के यौन सम्पर्क गर्नाले किशोरावस्थामा आउने डण्डीफोर कम हुन्छ ?	१५
१९.	किन युवा तथा किशोरकिशोरीहरु सधैँ नयाँ कुराहरुबारे बुझ्न र जान्न इच्छुक तथा उत्साहित हुन्छन् ?	१५
२०.	किन किशोरावस्थामा यौन सम्बन्धी धेरै खुलदुली हुन्छ?	१६
२१.	किन केटीहरु राम्री र लजालु स्वभावका हुन्छन् ?	१६
२२.	किन केटीहरुले १४-१५ वर्षको उमेरमा छिटो शारीरिक परिवर्तन भएको र यौन इच्छा जागरुक भएको महसुस गर्दछन् ?	१७
२३.	किन किशोरावस्थामा पुग्दा महिलाहरुको शारीरिक बनावट परिवर्तन हुन्छ ?	१७
२४.	कुन हर्मोन (Hormone) ले गर्दा शरीरका विभिन्न अङ्गहरुमा रौं पलाउँदछ र किन केटीहरुको दाह्री जुँगा हुँदैन ?	१७
२५.	यौन अङ्गमा पलाएको रौंलाई काटेमा त्यसबाट स्वास्थ्यमा केही असर पर्छ या पर्दैन ?	१८
२६.	के स्तनको आकार सानो वा ठूलो हुनाले केही फरक पर्छ ?	१८
२७.	दुई स्तनको आकार किन एकनासको हुँदैन ?	१९
२८.	योनिच्छद (Hymen) च्यातिएकाहरु कुमारी होइनन् । के सत्य हो ?	१९
२९.	दुई अण्डकोषको आकार किन एकनासको हुँदैन ?	१९
३०.	के लिङ्ग छोटो भयो भने यौन साथीलाई सन्तुष्टि दिन सकिन्न?	२०

३१. बिहानको समयमा लिङ्ग उत्तेजित हुनुको कारण के हो ? २०
३२. किन केटाहरु केटीहरूलाई जिस्काउन रूचाउँछन् ? किन कोही केटाहरु केटीहरूको स्तनमा ध्यान केन्द्रित गर्दछन् ? २०
३३. किन युवा तथा किशोरकिशोरीहरु केवल साथीहरूको साथ बढी रूचाउँछन् र आफ्ना अभिभावकहरूले आफूलाई नबुझेको महसुस गर्दछन् ? २१
३४. किशोरावस्थामा किन आफूभन्दा ठूलाबडाले भनेको कुरा चित्त बुझ्दैन ? २२
३५. किन किशोरकिशोरीहरूको सोच परिवर्तन भइरहन्छ ? किन किशोरकिशोरीहरु आफ्ना भविष्यप्रति सतर्क हुँदैनन् ? २३
३६. किन युवा तथा किशोरावस्था जोखिमपूर्ण मानिन्छ ? २४
३७. किशोरावस्थाका सकारात्मक र नकारात्मक परिणामहरु के-के हुन् ? २५
३८. के-कस्ता कुरादेखि किशोरकिशोरीहरु सचेत हुनु जरूरी छ ? २६
३९. किशोरकिशोरी अवस्थामा जे गर्न पनि आँट आउँछ, गरिहालौ जस्तो लाग्छ, केही गर्न पनि डर लाग्दैन । किन यस्तो हुन्छ ? २७
४०. पौष्टिक तत्व भनेको के हो ? सन्तुलित आहार भनेको के हो ? किन खानु पर्छ ? सन्तुलित आहार प्राप्तिका लागि किशोरकिशोरीहरूको भूमिका कस्तो हुनु पर्छ ? २७
४१. किशोरावस्थामा सुक्ष्म पोषण तत्व आवश्यक हुन्छ भन्ने कुरा सुनियो । यो किन आवश्यक हुन्छ ? यसलाई कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ? २८
४२. पत्रुखाना (Junk food) भन्नाले कस्ता खानाहरु हुन् ? यसको उपभोगले हामी किशोरकिशोरीको स्वास्थ्यमा कस्ता समस्या आउन सक्छन् ? २९
४३. रक्तअल्पता भनेको के हो ? यो किशोरीहरूमा किन बढी हुन्छ ? यसको रोकथाम तथा उपचार के हो ? ३०
४४. कुपोषण न्यूनीकरणमा किशोरकिशोरीको कस्तो भूमिका हुन सक्छ? ३०
४५. खाना सम्बन्धी हाम्रा सांस्कृतिक र सामाजिक चालचलन कत्तिको स्वस्थकर छन् ?३१
४६. हामी किशोरकिशोरीहरु पढाईका अतिरिक्त अन्य सामाजिक गतिविधिहरूमा संलग्न हुँदा वा कुनै जिम्मेवारी लिँदा पढाईलाई व्यवधान गर्छ भन्ने मान्यता छ । के यो साँचो हो ? ३१
४७. किशोरकिशोरीहरूको आफ्नो परिवार माथि के कस्ता दायित्वहरु हुन्छन् ? ३२
४८. आफ्ना अभिभावकले दिनुभएको सल्लाह सुझावलाई कसरी लिनुपर्छ ? ३२
४९. के किशोरकिशोरीहरूबाट पनि आपराधिक क्रियाकलाप हुन सक्दछ त ? ३३
५०. के किशोरकिशोरीहरूमा सामाजिक सञ्चारका माध्यमहरूको प्रभाव पर्न सक्छ ? ३४
५१. लैङ्गिकता र सुरक्षित यौनिक व्यवहारको प्रवर्द्धनमा सञ्चारका माध्यमका सन्देशहरूले पार्न सक्ने सकारात्मक प्रभावहरु के के हुन सक्छन् ? ३५
५२. लैङ्गिकता र सुरक्षित यौनिक व्यवहारको प्रवर्द्धनमा सञ्चारका माध्यमका सन्देशहरूले पार्न सक्ने नकारात्मक प्रभावहरु के के हुन सक्छन् ? ३५
५३. यौन साहित्य, यौन चलचित्र, यौन संवाद भनेको के हो ? ३६
५४. यौन संवाद या यौनिक सञ्चार भनेको के हो ? ३६
५५. साइबर अपराध (Cyber Crime) भनेको के हो? ३७
५६. के किशोरकिशोरीहरूलाई जीवन उपयोगी सीपहरूको ज्ञान हुनु पर्दछ ? जीवनोपयोगी सिपहरु के के हुन त ? ३७

१. किशोरावस्था भनेको के हो ?

केटाकेटीहरु १०-११ वर्षको भएपछि उनीहरुमा छिटोछिटो शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनहरु देखा पर्दछन् । यी परिवर्तनसँगै उनीहरुको व्यवहार परिवर्तन पनि हुँदै जान्छ । यस्तो परिवर्तन हुने अवस्थालाई किशोर अवस्था भनिन्छ । वास्तवमा यो अवस्था भनेको बाल्यावस्था सकिएर युवा अवस्थामा प्रवेश गर्ने सङ्क्रमणकालीन अवस्था हो ।

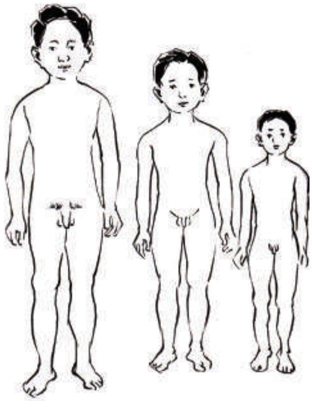
विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले १० देखि १९ वर्षको अवधिलाई किशोर अवस्था भनेर व्याख्या गरेको छ । यसमा पनि १० देखि १४ वर्षसम्मलाई प्रारम्भिक किशोर अवस्था र १५ देखि १९ वर्षलाई पछिल्लो किशोर अवस्था भनिएको छ । त्यसै गरी १५ देखि २४ वर्षलाई युवा अवस्था र १० देखि २४ वर्ष उमेर समूहलाई युवा किशोरकिशोरी भनिएको छ । संयुक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोषको सन् २०१४ को प्रतिवेदनअनुसार विश्वमा जनसङ्ख्याको लगभग २० प्रतिशत किशोरकिशोरीहरु छन् भने नेपालको पछिल्लो जनगणना २०६८ अनुसार कुल जनसङ्ख्या २ करोड ६५ लाख मध्ये २४ प्रतिशत किशोरकिशोरीहरु रहेको तथ्याङ्क छ ।

२. किशोरावस्थामा कस्ता परिवर्तनहरू आउँछन् ?

किशोरावस्थामा शारीरिक परिवर्तनका साथै मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक परिवर्तनहरु पनि आउँदछन् । शारीरिक परिवर्तन आउनुमा हाम्रो शरीरमा रहेको पिट्टुरी ग्रन्थि (Pituitary Gland) ले उत्पादन गर्ने हर्मोनहरु जिम्मेवार छन् भने सामाजिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरु आउनुमा हाम्रो सामाजिक सांस्कृतिक परिवेश जिम्मेवार रहन्छ । शरीरको आकारमा परिवर्तन, भावनामा परिवर्तन, यौन आकर्षण, नेतृत्व क्षमताको विकास, जोखिम उठाउन रमाउने प्रवृत्ति आदि यस अवस्थामा आउने परिवर्तनहरु हुन् ।

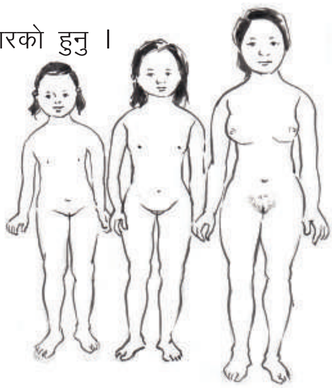
किशोर अवस्थामा केटा र केटीहरुको शरीरमा देखिने गरी परिवर्तन सुरू हुन थाल्छ । यस्तो परिवर्तन कतिपयलाई नौलो र अचम्म लाग्ने हुन्छ भने कतिपयलाई अरूको जत्तिको आफूमा परिवर्तन नभएकोमा खिन्नता पनि हुन सक्छ । तर वास्तविकता के हो भने यस्तो शारीरिक परिवर्तन व्यक्ति अनुसार छिटो ढिलो वा धेरै थोरै हुन सक्छ । यसलाई स्वाभाविक रूपमा लिनु पर्दछ । सामान्यतया किशोरकिशोरीहरुमा देखिने परिवर्तनहरु यस प्रकार हुन्छन् ।

किशोरहरूमा हुने मुख्य शारीरिक परिवर्तनहरु



- शरीर हलक्क बढ्नु ।
- छाती चौडा हुनु ।
- डण्डीफोर आउनु ।
- हर्मोन (Hormone)हरूमा तीव्र वृद्धि हुनु ।
- शरीरमा पसिना आउन थाल्नु ।
- लिङ्ग र अण्डकोषको आकारमा वृद्धि हुनु ।
- आवाजमा परिवर्तन आउनु र स्वर धोद्रो हुनु ।
- स्वप्नदोष हुनु र वीर्य स्खलन हुन थाल्नु ।
- लिङ्ग वरिपरि, काखीमा, छातीमा रौंहरु उम्रनु, दाह्री जुङ्गाको रेखी बस्नु ।

किशोरीहरूमा हुने मुख्य शारीरिक परिवर्तनहरू



- शरीर हलक्क बढ्नु ।
- कम्मरमुनिको भाग चौडा हुनु, तिघ्रा सोली आकारको हुनु ।
- हर्मोन (Hormone)हरूमा तीव्र वृद्धि हुनु ।
- शरीरमा पसिना आउन थाल्नु ।
- योनी वरिपरि र काखीमा रौंहरु उम्रिनु ।
- स्तनको विकास हुँदै जानु ।
- योनीको आकारमा वृद्धि हुनु ।
- आवाजमा परिवर्तन भई सुरिलो हुँदै जानु ।
- महिनावारी सुरू हुनु ।
- डण्डीफोर आउनु ।

किशोरकिशोरीहरू दुवैमा हुने मानसिक परिवर्तनहरू

- आफूभन्दा ठुला बडाले भनेको नमान्नु ।
- एकान्तमा बस्न मन पराउनु ।
- काल्पनिक तथा रोमाञ्चक पुस्तकहरु पढ्न मन पराउनु ।
- विभिन्न किसिमले विपरीत लिङ्गीलाई आकर्षित गर्नु ।
- लाजको भावना विकसित हुनु ।
- एक्कासि तनावमा आएर अप्रिय निर्णयहरु गर्न सक्नु ।
- बढी रिसाउने तथा झर्कनु ।

किशोरकिशोरीहरू दुवैमा हुने सामाजिक र भावनात्मक परिवर्तनहरू

- शारीरिक परिवर्तनहरूले गर्दा लाज मान्नु ।
- आफ्नो व्यक्तिगत पहिचानको खोजी गर्नु ।
- समाजमा प्रचलित चालचलन र घरका सामान्य व्यहारप्रति प्रश्न र विद्रोह गर्ने प्रवृत्ति पनि देखापर्नु ।
- शारीरिक रूपमा आफू आकर्षक, बलियो तथा सक्षम हुन चाहनु ।
- आफ्नो उमेरका साथीभाइहरूप्रति लगाव बढ्नु ।
- आदर्श नायक वा व्यक्तिप्रति समर्पण वा लगाव बढ्नु ।
- अमूर्त भावनाहरू, तर्क गर्ने प्रवृत्तिको विकास हुनु ।
- आदर्शका कुराहरूबाट बढी प्रभावित हुने र दैनिक व्यवहारका कुराहरूप्रति विद्रोह प्रदर्शन गर्नु ।
- आँफै निर्णय गर्ने आत्मविश्वासको कमी हुने र अरूले गरेको निर्णय पनि स्वीकार गर्न गाऱ्हो महसुस हुनु ।
- अल्छी लाग्ने, सुतिरहन मन लाग्ने, एकान्तमा बस्न मन लाग्ने जस्ता प्रवृत्ति देखा पर्नु ।
- कौतुहलता र जिज्ञासा बढ्नु ।
- यौन भावनाले कुण्ठित वा असुरक्षित महशुस गर्नु ।
- हस्तमैथुन गर्ने इच्छा हुनु ।
- एकोहोरो टोलाएर बस्नु र कल्पनाशील हुनु ।
- आफ्ना भावनाहरू अरूले बुझून् भन्ने लाग्नु ।
- यौन आकर्षण बढ्नु ।
- यौन चाहना विकास हुनु ।
- आफूलाई अरूले उछिनेको कुराले पिरोल्नु ।
- समाज र व्यक्तिबारे उत्सुकताको वृद्धि हुनु ।
- पुस्तैनी भिन्नता (Generation gap) देखा पर्नु । जस्तै : आफ्ना अघिका पुस्ताका मानिसको सोचाइ र विचार पुरानो भएको बारेमा प्रतिक्रियाहरू दिनु ।
- किशोर र किशोरीहरूको आ-आफ्नो छुट्टाछुट्टै समूह निर्माण गर्न र छलफल गर्न सुरू हुनु,
- आफ्नो पहिचानको खोजी गर्नु आदि ।

३. किन कोही मानिसमा शारीरिक तथा मनोसामाजिक परिवर्तनहरू छिटो हुन्छ र कोहीमा धेरै ढिलो हुन्छ ?

कुनै व्यक्तिमा शारीरिक तथा मनोसामाजिक परिवर्तनहरु छिटो र कुनैमा ढिलो हुने कारण व्यक्तिको खानपान, रहनसहन आदि हुन् । जुन व्यक्तिले बाल्यकालमा राम्रो पोषणयुक्त सन्तुलित खाना खाएको हुन्छ उसको शारीरिक परिवर्तन केही छिटो हुन्छ भने जसले राम्रो पोषणयुक्त खान पाएको हुँदैन उसको ढिलो सुरू हुन्छ । यसका साथै वंशाणुगत कारणहरूले गर्दा पनि छिटो र ढिलो परिवर्तन हुन्छ ।

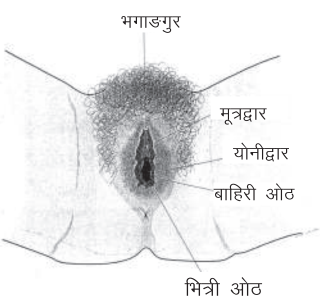
४. यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरू कुन कुन हुन् ?

यौन सम्बन्ध र प्रजनन् कार्यमा भाग लिने सबै अङ्गहरु नै यौन तथा प्रजनन् अङ्गभित्र पर्दछन् । उदाहरणका लागि शरीरको विभिन्न भाग छुँदा हामीलाई यौन उत्तेजना आउँछ । त्यसकारण छाला पनि यौन अङ्ग हो । त्यसैगरी कपाल, आँखा, ओठ, कान आदि पनि यौन अङ्गहरु हुन् जसले यौन क्रियाकलापमा भाग लिएका हुन्छन् । त्यसैगरी प्रजनन्मा भागलिने अङ्गहरु प्रजनन् अङ्गहरु हुन् । सबै प्रजनन् अङ्गहरु यौन अङ्गहरु पनि हुन् ।

५. महिला प्रजनन् अङ्गहरूमा के के पर्दछन् ?

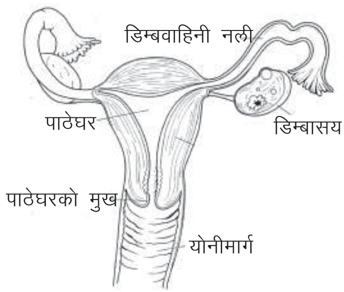
महिला प्रजनन् अङ्गहरूमा मुख्यतया योनी, योनीद्वार, पाठेघर, डिम्बाशय, डिम्बवाहिनी नली पर्दछन् ।

योनी: यसलाई महिला प्रजनन् अङ्गको बाहिरी भागको रूपमा लिइन्छ । यसलाई वयस्क अवस्थामा वरिपरिबाट रौंले ढाकेको हुन्छ । योनीको बहिरी छालाको पत्रलाई बाहिरी ओठ भनिन्छ भने भित्रपट्टि भित्री ओठ, योनीद्वार, मुत्रद्वार र भगाङ्गुर रहेका हुन्छन् । भित्री ओठले योनीद्वारलाई छोपेको हुन्छ ।



योनीद्वार: यो एक रेसादार मांसपेशीय नली हो । यसले बाह्य जनेन्द्रिय अङ्गहरूलाई पाठेघरसँग जोडेको हुन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा रक्तनली तथा स्नायु रेसाहरु रहेका हुन्छन् । रजस्वला हुँदाको रगत बाहिर आउने, यौन सम्पर्कमा सहभागी हुने र बच्चा जन्माउने बेलामा बच्चा बाहिर निस्कने मार्ग यही हो ।

पाठेघरः भित्र खोक्रो भएको मुठीबराबर नापको नरम मांसपेशीद्वारा निर्मित अङ्ग हो । यो झण्डै नासपातीको आकारको हुन्छ । किशोरावस्थामा यसको तौल तीसदेखि साठी ग्रामसम्म हुन्छ । डिम्बवाहिनी नलीबाट निषेचित भएर आएको अण्डालाई गर्भकालभरी पोषण तथा वासस्थानको व्यवस्था गर्नु, महिनावारी चक्रमा भाग लिनु र भ्रूणको वृद्धि तथा विकासमा मद्दत पुऱ्याउनु यसका मुख्य कामहरू हुन् ।



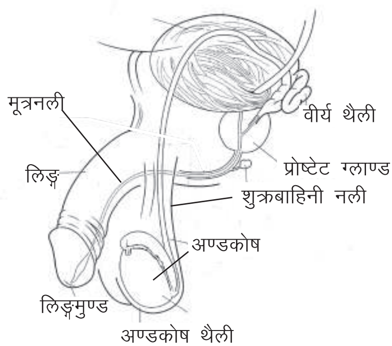
डिम्बाशयः दुवैतिर दायाँ र बायाँ गरी दुईवटा हुन्छन् । यिनीहरु २.५ से.मी. लामा, १.५ से.मी चौडा र १ से.मी बाक्ला हुन्छन् । आकारमा यिनीहरु बदामजत्रो हुन्छन् भने ८–१० ग्रामसम्मको तौल हुन्छ । यसले डिम्ब उत्पादन गर्ने, डिम्बाशयले एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टोरेन नामका हर्मोनहरु उत्पादन गर्छन् ।

डिम्बवाहिनी नलीः पाठेघरको माथिल्लो भागबाट दुईवटा नलीहरु निस्केका हुन्छन् जसलाई डिम्बवाहिनी नली भनिन्छ । यो नली करिब दस-बाह्र से. मी. लामो हुन्छ । डिम्बाशयबाट निस्केको डिम्ब डिम्बवाहिनी नली हुँदै पाठेघरमा पुग्छ । यहाँ पुरूषबाट आएको शुक्रकीट र डिम्बको निषेचन हुन्छ । यसले डिम्बाशयबाट उत्पादन भएका डिम्बलाई ग्रहण गर्ने, र निषेचित अण्डालाई पाठेघरसम्म ल्याउने कार्य गर्दछ ।

६. पुरूष प्रजनन् अङ्गहरूमा के के पर्दछन् ?

पुरूष प्रजनन् अङ्गहरूमा मुख्यतया अण्डकोष, इपिडिडाइमिस, शुक्रवाहिनीनली, वीर्यथैली, स्खलन नली, मूत्र नली, लिङ्ग पर्दछन् ।

अण्डकोषः दुई सयदेखि तीन सयवटा सानासाना खण्डहरु मिलेर बनेको हुन्छ । प्रत्येक खण्डमा मसिना नलीहरु हुन्छन् जसलाई सेमिनिफेरस नलीहरु भनिन्छन् । यिनीहरूले शुक्रकीट उत्पादन गर्दछन् । सेमिनिफेरस नलीहरूका बीचबीचमा विशेष प्रकारका कोषहरु (लिडिग कोष) रहेका हुन्छन् जसले टेस्टोसटेरोन हर्मोन उत्पादन गर्दछन् ।



इपिडिडाइमिसः मसिना-मसिना सेमिनिफेरस नलीहरु मिलेर बनेको हुन्छ । यो प्रत्येक अण्डकोषबाट एकएकवटा नली निस्की शुक्रवाहिनी नलीसँग जोडिएको हुन्छ । यो घुम्रिएर बसेको हुन्छ । यहाँ शुक्रकीटहरु परिपक्व हुन्छन् र यही नलीको बाटो हुँदै शुक्रकीटहरु शुक्रवाहिनी नलीमा जान्छन् ।

शुक्रवाहिनी नलीः इपिडिडाइमिस देखि सुरू भई वीर्यथैलीबाट निस्केको नलीमा गई अन्त्य हुन्छ । यसको सङ्ख्या पनि दुईवटा नै हुन्छ । यी दुवै शुक्रवाहिनी नलीहरूले शुक्रकीटलाई स्खलन नलीसम्म पुऱ्याउने कार्य गर्दछन् ।

वीर्यथैलीः वीर्यथैलीहरु दुवै दायाँ र बायाँ गरी मूत्रथैलीका पछाडिपट्टि हुन्छन् । वीर्यथैलीहरूबाट एक प्रकारको बाक्लो चिप्लो पदार्थ बाहिर निस्कन्छ जसलाई वीर्यरस भनिन्छ । यो वीर्यरसले शुक्रकीटहरूलाई पोषण प्रदान गर्छ । स्खलन नली पनि दुईवटा नै हुन्छ । यो वीर्यथैलीबाट आएको नली र शुक्रवाहिनी नली मिलेर बनेको हुन्छ । यो प्रोस्टेट ग्रन्थिका बीचबाट हुँदै मूत्रद्वार नलीमा गएर खुल्दछ । यसको मुख्य कार्य वीर्यथैलीबाट आएको वीर्य र शुक्रवाहिनी नलीबाट आएको शुक्रकीटलाई जम्मा गर्नु र मूत्रनलीसम्म पुऱ्याउनु हो ।

लिङ्गः लिङ्ग पुरूषको बाहिरी प्रजनन् अङ्ग हो । यसको लम्बाइ विभिन्न समुदायमा फरक हुन्छ तापनि हाम्रो समाजमा करिब १०-१२ से.मी. लामो हुन्छ । लिङ्गको भित्री भागमा मूत्र नली हुन्छ जुन करिब १८–२० से.मी.लामो हुन्छ । यसको मुख्य कार्य पिसाबलाई बाहिर उत्सर्जन गर्नुका साथै यौन सम्पर्कका बेला वीर्यलाई योनीमा पुऱ्याउनु हो ।

लिङ्ग मुण्डः यो विशेष प्रकारको उत्तेजित हुने तन्तुबाट बनेको सिलिन्डर आकारको अङ्ग हो । लिङ्गको टुप्पो त्रिकोण आकारको हुन्छ र यसलाई छालाले ढाकेको हुन्छ । उक्त छालालाई फोरस्किन (Foreskin)भनिन्छ ।

७. वीर्य (Semen) भनेको के हो ?

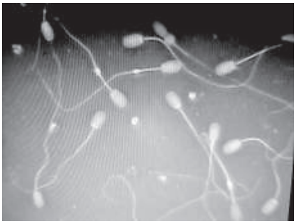
किशोरावस्थामा प्रवेश गर्दा किशोरहरूका यौनाङ्गहरु खास गरी अण्डकोष, वीर्य थैली र प्रोस्टेट ग्रन्थिको विकास हुन थाल्छ । यौनाङ्गहरूको विकाससँगै वीर्यको उत्पादन पनि हुन थाल्छ । अण्डकोषले शुक्रकीट उत्पादन गर्छ भने वीर्य थैली र प्रोष्टेट ग्रन्थिहरूले एक प्रकारको सेतो पदार्थ उत्पादन गर्छन् । उक्त सेतो पदार्थमा शरीरमै उत्पन्न हुने विभिन्न रसायनहरूको मिश्रण हुन्छ जसले शुक्रकीटलाई पोषण गरिरहेको हुन्छ । वीर्य भन्नाले शुक्रकीटसहितको सम्पूर्ण सेतो पदार्थ भन्ने बुझिन्छ ।

८. वीर्य स्खलन (Ejaculation) केलाई भनिन्छ ?

यौनसम्पर्क वा हस्तमैथुनको उत्कर्षमा लिङ्गबाट वीर्य निस्कन्छ, त्यसैलाई नै स्खलन भएको भनिन्छ । यौनसम्पर्क गरेको बेला वा हस्तमैथुन गर्दा लिङ्गको टुप्पामा हुने लगातार घर्षणका कारण त्यहाँका स्नायुहरू सक्रिय भई केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा सन्देश पुग्छ । केन्द्रीय स्नायु प्रणालीको आदेशबाट वीर्य थैलीमा जम्मा भएको वीर्य मूत्रनली हुँदै बाहिर निस्कन्छ । स्खलन हुँदा पुरूषहरूले चरम आनन्द प्राप्त गर्छन् ।

९. शुक्रकीट (Sperm) भनेको के हो ? महिला गर्भवती हुनका लागि शुक्रकीटको सङ्ख्या कति हुनुपर्दछ ?

शुक्रकीट भनेको पुरूष कोष (Sex-cell) हो जुन महिलाको डिम्बसँग निषेचित भएपछि भ्रूण (Zygote) बन्दछ । किशोर अवस्थामा पुगेपछि पुरूषको अण्डकोषमा शुक्रकीटको उत्पादन सुरु हुन्छ । शुक्रकीटलाई नाङ्गो आँखाले देख्न सकिँदैन । अण्डकोषमा रहेको सेमिनीफेरस ट्युबुल्स (Seminiferous Tubules) को भित्तामा स्परमेटोगोनिया (Spermatogonia) नामक कोषहरू हुन्छन् । तिनै कोषहरू वृद्धि हुँदै जाँदा प्रारम्भिक स्परमेटोसाइट्सहरू (Primary Spermatocytes) बन्छन् । यस्ता प्रारम्भिक स्परमेटोसाइट्सहरूको मियोटिक विभाजन (Meiotic Division) हुन्छ र द्वितीयक स्परमेटोसाइट्स (Secondary Spermatocytes) बन्छन् । स्परमेटोसाइट्सहरू विकास भएर स्परमाटिड्स (Spermatids) बन्छन् । स्परमाटिड्समा २३ वटा मात्र क्रोमोजोमहरू हुन्छन् । स्परमाटिड्स वृद्धि भएर पूर्ण रूपको शुक्रकीट बन्दछ । यो सम्पूर्ण प्रक्रियालाई स्परमेटोजेनेसिस (Spermatogenesis) भनिन्छ ।



सामान्यतया एक पटकमा २-५ मि.लि वीर्य स्खलन हुन्छ । प्रति मि.लि वीर्यमा करिब ४-२० करोड शुक्रकीट हुन्छन् । यौन सम्पर्कको क्रियामा वीर्य स्खलन हुँदा करोडौं शुक्रकीटसँगै निस्किए पनि एउटा मात्र शुक्रकीट महिलाको डिम्बसँग मिलन हुन्छ र त्यसैबाट गर्भ रहने हुन्छ । गर्भ रहनका लागि १.५ देखि ५ मि.लि वीर्य हुनुपर्दछ । गर्भधारणका लागि एक मि.लि वीर्यमा कम्तीमा २ करोड शुक्रकीट हुनुपर्दछ र ती मध्ये आधा जस्तो चलायमान हुनुपर्दछ । करिब तीस प्रतिशत शुक्रकीटहरू सग्ला र स्वस्थ हुनपर्दछ । यसो नहुँदा गर्भधारण नहुने र बाँझोपन हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

स्वप्नदोषले सताउनु सतायो

एसइईको परीक्षा सकियो । दुई/चार दिन त रमाइलो भयो तर त्यसपछि दिक्क लाग्न थाल्यो । साथीहरूसँग घुमफिर गरेर बित्दै थियो । एक दिन साथीले पूजामा आउन निम्ता दिएकाले उसको घरमा गएँ । पूजा सकिए पछि भजनकृतन हुन थाल्यो । अरूसँगै म पनि नाचमा रमाएँ । त्यस दिन घर फर्कन धेरै ढिला भइसकेकाले साथीसँगै बस्ने भएँ । साथी र म एउटै ओछ्यानमा सुतेका थियौं । सपनामा त्यही भजनमा नाच्ने मैले नचिनेको एक जना केटीलाई देखेँ । कुराकानी हुन थाल्यो । एकै छिन हामी एकान्तमा बस्यौं । हामी यौन सम्पर्क गर्न सहमत पनि भयौं । यौन सम्पर्क भएको सपनाबाट बिउँझिएँ । मैले थाहा पाएँ मेरो वीर्य स्खलन भएर छताछुल्ल भएछ । मैले मेरो स्वप्न दोष भएको थाहा पाएँ । किनकि स्वप्न दोष हुँदा साथीहरूले पनि यस्तै भएको कुरा सुनाएका थिए । बिस्तारै छामेँ । असाध्यै घिन लाग्यो । डर त अझै धेरै लाग्यो । सफा गर्न बाहिर निस्कने हिम्मत पनि आएन । चिन्ताले ग्रस्त हुँदै गएँ । मैले सुनेको थिएँ, स्वप्न दोष हुँदा असाध्यै कमजोर भइन्छ रे । रोगी भइन्छ रे । पछि यौन सम्पर्क गर्न सकिँदैन रे । अरू के के हो, के के चिन्ताको माकुरी जालले गर्दा त्यसपछिको मेरो निद्रा फर्केर आएन । बिहान धेरै असजिलो मान्दै अघिल्लो दिन हाँसीहाँसी नाचेको अनुहार कागती निचरेको जस्तो बनाएर घरतिर लागेँ । आफ्ना दौंतरी साथीहरूलाई त्यो घटना सुनाएँ । उनीहरूले अझै धेरै डरलाग्दा कुराहरू सुनाए । मनमा चिन्ता झन् थपिँदै गयो । महिनौंसम्म पिरोल्लिरहेँ ।

धेरै वर्ष पछि मैले बुझेँ, ती कुराहरू भ्रम मात्र रहेछन् । न त रोगी भएँ, न मलाई यौन दुर्वलता नै भयो । अहिलेसम्म गरिएको अध्ययन अनुसन्धानहरूले पनि यसलाई पुष्टि गरेको छैन । बरू स्वास्थ्य विज्ञानले यसलाई सामान्य यौन व्यवहारको साथै मानिसहरू बाँच्ने शैलीको रूपमा पुष्टि गरेको छ । यो जसलाई पनि हुन सक्दछ । सुतिरहेको अवस्थामा यौन कामुकतासम्बन्धी सपना देखेर वा नदेखिई पनि वीर्य स्खलन हुनुलाई स्वप्नदोष भनिन्छ ।

प्रायः राती निदाएको बेला हुने हुनाले त्यसलाई स्वप्नदोष भनिएको हो । तर कहिलेकाहीँ दिनमा पनि स्खलन हुन्छ । स्वप्नदोषको बेलामा यौन क्रियामा संलग्न भएको सपना देख्नु स्वाभाविकै हो । स्वप्नदोष सक्रिय यौनजीवनको एक सामान्य प्रक्रिया हो । यो कुनै प्रकारको रोग होइन र स्वप्नदोषले कमजोर पार्छ भन्नु भ्रम मात्रै हो । कसै कसैलाई स्वप्नदोष हुँदैन, त्यो पनि असामान्य होइन । उसको पनि कुनै न कुनै प्रक्रियाले वीर्य स्खलन चाहिँ भैरहेको हुनसक्छ ।

१०. स्वप्नदोष (Night Fall or Wet Dreams) भनेको के हो र कसरी हुन्छ ?

किशोरावस्थामा केटा र केटीहरूले कामुक वा यौन उत्तेजक सपना देखेर आफू पनि यौन उत्तेजनाको अनुभव गर्छन् र निदाएकै अवस्थामा वा सपनामै किशोर वा पुरूषको लिङ्गबाट वीर्य स्खलन हुने गर्दछ । किशोरी वा महिलाहरूमा पनि योनीबाट चिप्लो पदार्थ निस्केर भित्री कपडामा लाग्न पुग्छ । यसरी पुरूषको लिङ्गबाट आफै वीर्य स्खलन हुनु र महिलाको योनीबाट सामान्य योनीस्राव हुनुलाई स्वप्नदोष वा नाइटफल (Night Fall) भनिन्छ । स्वप्नदोष शरीरको विकाससँगै हुने प्राकृतिक प्रक्रिया हो र यो किशोर अवस्थामा मात्र नभएर वयस्क अवस्थामा पनि हुने गर्दछ । केटाहरूमा भने किशोरावस्थादेखि नै नियमित वीर्य उत्पादन भैरहेको हुनाले लामो समयसम्म सम्भोग वा हस्तमैथुन नगरेको अवस्थामा स्वप्नदोष भई वीर्य बाहिर निस्कने गर्दछ । यसबाट केही हानि नोक्सानी भने हुँदैन तर स्वप्नदोष पछि यौन अङ्गको सरसफाइ राम्रोसँग गर्नुपर्दछ ।

११. हस्तमैथुन (Masturbation) भनेको के हो ?

हातले अथवा केही साधन प्रयोग गरी यौनाङ्ग चलाएर, हल्लाएर वा खेलाएर यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्ने विधि हस्तमैथुन हो । हस्तमैथुन यौन आनन्द प्राप्त गर्ने एउटा अति नै सुरक्षित यौन क्रियाकलाप पनि हो । पुरूषले आफ्नो लिङ्गलाई हातले खेलाएर वीर्य स्खलन गर्छन् भने महिलाले पनि योनीको भगाङ्कुर खेलाएर आनन्द लिन्छन् । कसैकसैले विभिन्न किसिमका साधन वा कृतिम यौनाङ्गहरु प्रयोग गरी हस्तमैथुन गर्ने पनि गर्दछन् । यसरी हस्तमैथुन गर्दा हात सफा हुनु पर्छ । कुनै साधन वा कृत्रिम यौनाङ्ग भए तिनीहरू पनि सफा र सङ्क्रमणरहित हुनुपर्छ । हस्तमैथुन एक सुरक्षित यौन व्यवहार हो ।

१२. हस्तमैथुनले हानि गर्छ कि गर्दैन ?

हस्तमैथुनका सम्बन्धमा हाम्रो समाजमा विभिन्न भ्रमहरु रहेको पाइन्छ । हस्तमैथुन गरेमा मुखमा दाग आउने, आँखाको दृष्टि कमजोर हुने, नपुंसक हुने, विवाहपश्चात् आफ्नो यौन साथीलाई सन्तुष्टि दिन नसक्ने, लिङ्ग बाङ्गो हुने, शीघ्र स्खलन हुने आदि कुराहरु भ्रमपूर्ण छन् र यिनमा कुनै सत्यता छैन । बरू हस्तमैथुनले यौन इच्छाको दमनबाट हुने

तनावबाट मुक्ति दिलाई यौन अपराधलाई कम गर्न समेत सहयोग पुग्छ । त्यसैगरी हस्तमैथुनले अनावश्यक गर्भधारण, यौन-व्यवसायीसँगको यौन सम्बन्ध र यिनमा हुने खर्च तथा एचआइभी लगायत अन्य यौन रोगहरु लाग्नबाट बच्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ । पुरूषहरुमा हुने प्रोस्टेट ग्रन्थिको क्यान्सर हुने सम्भावना पनि हस्तमैथुन गर्ने मानिसमा कम हुन्छ भन्ने कुरा विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ । तर, सधैं हस्तमैथुनमा नै ध्यान दिने वा आफ्नो पढाइ र अन्य कार्यलाई नै बिर्सिएर सधैँ हस्तमैथुनमा नै तल्लीन रहनाले परीक्षामा वा दैनिक कार्यमा असफल भई व्यक्तिगत र पारिवारिक जीवनमा समस्याहरु उत्पन्न हुनसक्छ । हस्तमैथुनका कारण दैनिक जीवनमा नै असर गर्न थाल्यो भन्ने लाग्यो भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ । यसले मानसिक समस्या ल्याउन सक्छ ।

१३. कति पटकसम्म हस्तमैथुन गर्नु राम्रो हुन्छ ?

हस्तमैथुन कति पटकसम्म गर्ने भन्ने छैन । कुनै व्यक्तिले आफ्नो इच्छा वा चाहनाअनुसार जति पटक पनि हस्तमैथुन गर्दा हुन्छ तर हातको तथा यौनाङ्गको सरसफाइमा भने ध्यान दिनुपर्छ । हामी भोक नमेटुन्जेलसम्म नै त खाना खान्छौँ नि हैन ?

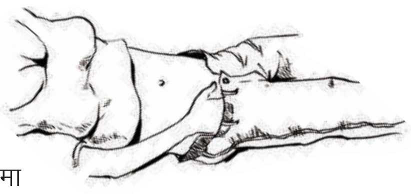
१४. शीघ्र स्खलन भनेको के हो ? यो किन हुन्छ ? यसलाई रोक्न के गर्न सकिन्छ ?

पुरूषहरुमा यौन सम्पर्कको एक मिनेट वा सोभन्दा अघि नै वीर्य स्खलन भएमा त्यसलाई शीघ्र स्खलन मानिन्छ । शीघ्र स्खलन विभिन्न कारणले गर्दा हुन सक्छ । प्रायजसो चिनी रोग, मृगौला सम्बन्धी रोग लागेका, लामो समयदेखि विभिन्न औषधी सेवन गरिराखेका र अन्य दीर्घकालीन रोग लागेका मानिसमा शीघ्र स्खलन हुने पाइएको छ । तर यस्ता कारणबाहेक शीघ्र स्खलनको मानसिक (Psychological) कारणहरु हुन सक्दछन् जस्तै प्रथम पटकको यौन सम्पर्क, धेरै समयको अन्तरालमा भएको यौन सम्पर्क, नयाँ साथीसँगको यौन सम्पर्क, तनावपूर्ण वातावरणमा भएको यौन सम्पर्क (जस्तैः अनुपयुक्त स्थान, समय) डर, लाजको वातावरणमा भएको यौन सम्पर्क आदि । शीघ्र स्खलन हुने मध्ये ९५ प्रतिशत व्यक्तिहरूमा मानसिक कारण हुन्छ । यिनै कारणले गर्दा लिङ्ग उत्तेजना नहुने समस्या पनि हुनसक्छ ।

त्यसैले शीघ्र स्खलन र लिङ्ग उत्तेजना नहुने समस्याबाट बच्न उपयुक्त वातावरणमा, तनाव मुक्त अवस्थामा, दुवै साथीको सहमतिमा यौन सम्पर्क राख्नु पर्दछ । यसको अलावा रक्सी, चुरोट, खैनी, गाँजा र अन्य सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग नगर्ने, दैनिक शारीरिक अभ्यास गर्ने गरेमा शीघ्र स्खलनमा कमी ल्याउन सकिन्छ । यदि यसपछि पनि यस्तो समस्या रह्यो भने चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधी उपचार गर्न सकिन्छ ।

१५. हस्तमैथुन केटाहरूले मात्र गर्छन् कि केटीहरूलाई पनि गर्न मन लाग्छ ? अनि गर्छन् भने कसरी गर्छन् ?

महिलाहरूले पनि हस्तमैथुन गर्छन् । धेरैजसो महिलाहरूले हस्तमैथुन गर्दा हातका औँलाहरु प्रयोग गर्छन् । त्यसबाहेक योनीको भङ्गाकुरमा दवाव पैदा गरेर सिरानीलाई दुवै तिघ्राले च्यापेर आनन्द प्राप्त गर्नु पनि हस्तमैथुन मानिन्छ । हिजोआज प्रविधि र बजारको विकासले गर्दा विद्युतीय कम्पन दिने साधन (भाइब्रेटर) पनि पाइन्छ । त्यसैगरी पानीको धारो योनीमा थापेर आनन्द लिनु पनि हस्तमैथुन हो । लिङ्गको आकारका बस्तुहरूलाई महिलाहरूले आफ्नो यौनाङ्गमा पसाएर पनि हस्तमैथुन गर्छन् । हिजोआज बजारमा कृत्रिम लिङ्गहरु पनि किन्न पाइन्छ । कसैकसैले त रुमाललाई योनीको भित्रीभागसम्म कोचेर एकैचोटी बाहिर तानेर निकाल्दा पनि आनन्द प्राप्त हुन्छ र यसलाई पनि हस्तमैथुन मानिन्छ । कृत्रिम लिङ्ग तथा रुमाललाई योनीभित्र पसाउँदा यसको सफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । योनीमा चिप्लो पदार्थको कमीले गर्दा कृत्रिम लिङ्गले घाउ बनाउने र सङ्क्रमण हुने हुनाले यस बारेमा पनि ख्याल गर्नुपर्छ ।



महिला र हस्तमैथुन

सुरक्षित यौन क्रियाकलापमा पहिलो मानिन्छ हस्तमैथुन । हस्तमैथुन एकल यौन क्रियाकलाप हो । यौन क्रियाकलापका बारेमा गरिएका खोज अनुसन्धान अनुसार स्वास्थ्य र सम्बन्धहरूमा हस्तमैथुनका धेरै फाइदाहरू हुन्छन् । हस्तमैथुनबाट पुरूषहरूले मात्र होइन महिलाहरूले पनि भरपूर फाइदा प्राप्त गर्न सक्छन् । यी फाइदाहरू यस प्रकार छन् :

१. *हस्तमैथुन सामान्य क्रिया : विभिन्न अनुसन्धान अनुसार सम्पूर्ण महिलाले आफ्नो जीवनकालमा कम्तीमा एकपटक हस्तमैथुन गरेको पाइन्छ । जसको उमेरसँग कुनै सम्बन्ध रहँदैन । हस्तमैथुन गर्दा महिलाले प्रायः औँला र विद्युतीय कम्पन दिने वस्तुको प्रयोग गरेको पाइन्छ । महिलाहरूले हस्तमैथुन गरेर आफ्नो यौनसाथी थाकेको बेला अथवा बाहिर गएको बेला पनि उत्तिकै सन्तुष्टि लिन सक्छन् ।*

२. *मनस्थिति ताजा राख्न हस्तमैथुन : यौनसाथी बिना नै हस्तमैथुन गर्न सकिने हुनाले विभिन्न तनावबाट महिलाले मुक्ति पाउँछिन् । एकल यौन क्रियाकलापले महिलाहरूमा थप शक्ति बढाउनुको साथै उदास मनस्थितिमा सुधार ल्याउँछ । यो क्रियाकलाप एकल हुने हुँदा महिलाले यौनसाथीको सन्तुष्टिको चिन्ता बिना नै पूर्ण अनुभव लिन सक्छन् । आफ्नो यौनसाथीबाट चरम सुखमा पुग्न नसक्दा पनि महिलाहरू निराश हुने गर्छन् । त्यस्तो निराशाबाट मुक्ति पाउने सबैभन्दा राम्रो उपाय पनि हस्तमैथुन हो ।*

३. *यौनजीवनमा सुधार : कतिपय महिलाले हस्तमैथुन गर्दा आफ्नो भविष्यको यौन जीवनमा खराब असर पर्ने हो कि भनेर भ्रम र चिन्ता पालेका हुन्छन् । उनीहरूलाई आफ्नो हस्तमैथुन गर्ने बानीले यौनसाथीलाई सन्तुष्टि दिन असफल भइएला भन्ने कुराले पनि सताएको हुन्छ । तर हस्तमैथुनले यौनसाथीसँगको सम्बन्धमा सुधार ल्याउन सक्छ । हस्तमैथुन गर्ने महिलाले आफूलाई सन्तुष्टि मिल्ने कुराको महसुस गरेका हुन्छन् र आत्मविश्वासका साथ यौनजीवनमा साथीसँग यौनसम्पर्क राख्न सक्छन् । कतिपय अवस्थामा त आफ्नो यौनसाथीलाई यौनक्रियाका बारेमा सिकाउन पनि सक्छन् । उत्तेजनात्मक वस्तुको साथ हस्तमैथुन गर्ने महिलाको यौनजीवनमा साथीसँगको यौनसम्बन्ध राम्रो रहन्छ । अझ हस्तमैथुन गर्ने महिलाले यौनसम्पर्कका बेला आफ्नो यौनसाथीलाई भरपूर सहयोग गरेर यौनजीवनलाई अझै सफल बनाइरहेका हुन्छन् ।*

४. *आनन्द महसुस : हस्तमैथुनले आनन्द लिन सहयोग गर्छ । सामान्यतया महिलाहरू बढी नै तनावग्रस्त रहने गर्दछन् । त्यसैले स्वतः आनन्द दिने क्रियाकलापबाट तनाव भङ्ग हुने हुँदा हस्तमैथुनले महिलालाई तनावरहित र आनन्दित तुल्याउँछ । यौनसम्पर्कबाट चरमसुख प्राप्त गर्न नसकेका महिलाले हस्तमैथुनबाट चरमसुख प्राप्त गर्ने हुनाले यो बढी आनन्ददायी हुन्छ ।*

५. *पीडामुक्त : हस्तमैथुनले दुखाइ कम गर्न सहयोग गर्दछ । विशेषगरी हस्तमैथुनको सहयोगबाट महिनवारीसँग सम्बन्धित दुखाइ कम गर्न सकिन्छ । साथै एकनासले टाउको दुख्ने 'माइग्रेन' को पीडाबाट पनि छुटकारा पाउन सकिन्छ ।*

१६. किशोरावस्थामा आउने डन्डीफोर के हो ?

डन्डीफोर किशोरावस्थामा अनुहार र ढाडमा आउने पीपले भरिएको बिबिरो हो । किशोरावस्थामा डन्डीफोर आउनु साधारण कुरो हो । शरीरको हर्मोन (Hormone)ले गर्दा छालाको तेल निकाल्ने ग्रन्थिहरूलाई क्रियाशील बनाउँदछ र यी ग्रन्थिको आकारमा वृद्धि हुन्छ । यसमा हुने चिल्लो पदार्थले गर्दा जब ग्रन्थिको छाला बाहिर खुल्ने मुखको प्वाल बन्द हुन्छ अनि व्याक्टेरियाको सङ्क्रमण हुन्छ तब ती ग्रन्थिहरु पाक्छन् र पीप भरिएको डन्डीफोरमा परिवर्तन हुन्छन् ।

मुखलाई लगातार साबुन पानीले धोएर छालालाई सुक्खा पारेर सफासँग राखेमा अनुहारमा आएका डन्डीफोरलाई बढ्नबाट रोक्न सकिन्छ । तर डन्डीफोरलाई कसै कसैले कोट्याउने, चिमोट्ने गर्ने गर्दछन् जुन बिल्कुलै गलत हो ।

यस्तो गरेमा पछि सङ्क्रमण पनि हुन सक्छ । डन्डीफोरबाट बच्न खानपानमा विशेष ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । जस्तै चिल्लो पदार्थ भएको खाना, चकलेट, सुपारी, मादक पदार्थ, भुटेको, तारेको आदि खानाहरूले छाला र डण्डीफोरलाई नराम्रो असर पार्दछन् । यदि त्यो अवस्था चिन्ताजनक भएमा छाला रोग विशेषज्ञ डाक्टरको सल्लाह लिनु पर्दछ ।

१७. डन्डीफोरबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

डन्डीफोरबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।

१. **अनुहार सफा राख्ने:** डन्डीफोर भए पनि/नभएपनि अनुहारलाई सफा र मनतातो पानीले दैनिक धुनुपर्छ । सामान्य साबुन वा फेसियलवास प्रयोग गर्नुपर्छ । अनुहार धोएपछि अनुहारमा रहेको धुलो मैलोसँगै अनावश्यक छालाका मृत तन्तुहरू पनि हट्ने गर्दछन् र अनुहारमा देखिएको तेलजन्य पदार्थ पखालिन्छ । धोएपछि अनुहारलाई सफा कपडाले पुछ्ने गर्नुपर्छ । अनुहारमा अनावश्यक फेसियल तथा कडाखालको साबुन प्रयोग गर्नुहुँदैन।

२. **अनुहार ओसिलो राख्ने:** अनुहारलाई सधैं ओसिलो राख्नाले पनि डण्डीफोरबाट बच्न सकिन्छ । यदि तपाईंको अनुहार सधैं सुक्खा रहन्छ भने अनुहारबाट सुक्खापन हटाउनुहोस् । यसका लागि ओसिलो बनाउने क्रिम तथा लोसन प्रयोग गर्न सकिन्छ । क्रिम तथा लोसन प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले अनुहारलाई पानीले सफा गर्नुपर्छ । त्यस्ता लोसन तथा क्रिमले अनुहारलाई ओसिलो बनाइराख्न मद्दत गर्छ ।

३. **औषधी प्रयोग गर्ने:** बजारमा डण्डीफोरमा लगाउने औषधीहरू उपलब्ध छन् । त्यस्ता औषधीहरू (मलमको रूपमा) प्रयोग गरेर डन्डीफोर तथा अनुहारको छालामा आएका सङ्क्रमण हटाउन सकिन्छ । तर यस्ता औषधी प्रयोग गर्दा तपाईंको छालाको संवेदनशीलताको ख्याल गर्नुपर्छ । साथै औषधीले तपाईंले लगाएको कपडा तथा रूमालको रङ्गलाई पनि असर पुऱ्याउन सक्छ । औषधी कति मात्रा र कहिलेसम्म लगाउने भन्ने कुरा तपाईंको डण्डीफोरमा भर पर्छ । चिकित्सकको सल्लाह लिन नभुल्नु होला ।

४. **होसियारीका साथ शृङ्गारका साधन प्रयोग गर्नेः** अनुहारमा जस्तो पायो त्यस्तो शृङ्गारको साधन प्रयोग गर्नाले पनि डन्डीफोरले सताउने गर्छ । अनुहारमा लगाइने क्रिम तथा लोसन अथवा अन्य कुनै शृङ्गारका साधन किन्दा तेल, रङ्ग र रसायन नमिसिएको किन्नुपर्छ । त्यस्ता साधन छान्दा बाहिरपट्टि टाँसिएको लेबलमा के कस्ता बस्तुहरूको मिसावट छ राम्ररी पढेर मात्र किन्नुपर्छ । पानीसँग घुलनशील हुने गरी बनाइएका क्रिम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

५. **कपालको शृङ्गारमा ध्यान दिनेः** हामीले कपालमा लगाउने तेल, सुगन्धित बस्तु, जेल तथा कन्डिसनरहरु अनुहारमा पर्ने र अनुहारको छालामा भएका ससाना प्वालहरु बन्द हुने गर्दछन् । यसले गर्दा अनुहार चिलाउने तथा डन्डीफोर आउन सक्छ । विशेष गरी डन्डीफोर आएको बेला कपाल नुहाइरहनु पर्छ । सामान्यतः गुणस्तरीय सेम्पु वा साबुनले कपाल सफा गरिरहनुपर्छ । कपाल लामो छ, अनुहारमा आइरहन्छ भने पनि डन्डीफोर बढाउँछ । यसलाई पनि ख्याल गर्नुपर्छ । सेम्पु तथा साबुनले कपाल नुहाउँदा पनि विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।

६. **हातले अनुहार नचलाउनेः** अनुहारमा बारम्बार हात लानु हुँदैन । हातबाट विभिन्न ब्याक्टेरिया अनुहारमा जाने गर्दछन् र सङ्क्रमण हुने खतरा हुन्छ । डन्डीफोरलाई हातले खेलाइरहने तथा निचोर्ने र चिमोट्ने गर्नुहुँदैन । यसो गर्नाले अनुहारको छाला च्यातिन सक्छ र अनुहार बिग्रन्छ ।

७. **घामको किरणबाट बच्नः** सूर्यमा हुने वैजनी किरणले अनुहारलाई हानि पुऱ्याउँछ । अनुहारमा डन्डीफोर नभएपनि बाहिर हिँडडुल गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । घाममा निस्कनुभन्दा २० मिनेट अगाडि घाम छेक्ने क्रिम 'सनस्क्रिन' अनुहारमा लगाउनुपर्छ ।

८. **फलफूल तथा सागसब्जी खाने बानी बसाल्नेः** खानपानमा ध्यान दिने हो भने अनुहारमा आउने डन्डीफोरबाट बच्न सकिन्छ । फलफूल र सागसब्जी खानाले डन्डीफोर आउँदैन र अनुहार पनि राम्रो हुन्छ । विशेष गरी भिटामिन ए भएका खानेकुराले डन्डीफोर नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउने कुरा अध्ययन अनुसन्धानबाट पत्ता लागेको छ ।

९. **नियमित व्यायाम गर्नेः** नियमित रूपमा व्यायाम गर्ने हो भने धेरै कुराको फाइदा पाउन सकिन्छ । व्यायामले शरीरको रक्तसञ्चार, सासफेर्ने प्रणाली तथा छालाका तन्तुलाई पनि मजबुत बनाउँछ । नियमित व्यायाम गर्ने र व्यायाम गरेपछि नुहाउने बानी गरेमा अनुहारमा आउने डन्डीफोरबाट पनि बच्न सकिन्छ ।

१०. **तनाव मुक्त रहने**: तनाव लिएका कारणले पनि अनुहारमा डन्डीफोर आउने विशेषज्ञहरूको विश्वास छ । त्यसकारण तनावबाट मुक्त रहनका लागि रिस, आवेग र सन्काहापनलाई नियन्त्रण गरी दिमागलाई ठण्डा राख्नुपर्छ । सधैँ समझदार बन्ने र हँसिलो/खुशिलो बन्ने गर्नाले पनि डन्डीफोरबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।

१८. के यौन सम्पर्क गर्नाले किशोरावस्थामा आउने डण्डीफोर कम हुन्छ ?

यौन सम्पर्क गर्नाले डण्डीफोर कम हुन्छ भन्ने धारणा गलत हो । किशोरावस्थामा विभिन्न हर्मोनहरूको कारण, धुलो, प्रदूषण आदिले गर्दा छालामा डण्डीफोर आउँदछ । डण्डीफोर कम गर्न त छालालाई सफा राखी खानपानमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ । जस्तै चिल्लो पदार्थ कम खाने, पानी धेरै पिउने, सागसब्जी, फलफूल धेरै खाने, धुलोबाट बच्ने, छालाको सरसफाइमा ध्यान दिने आदि गर्नुपर्दछ ।

१९. किन युवा तथा किशोरकिशोरीहरू सधैँ नयाँ कुराहरूबारे बुझ्न र जान्न इच्छुक तथा उत्साहित हुन्छन् ?

किशोरावस्था तथा युवावस्था हाम्रो जीवनको सुनौलो अवस्था हो । भर्खरै विकास भएको शरीर र मन दुवैले यस बेला आफ्नो क्षमता देखाउन थाल्दछन् । त्यही प्रक्रियाको एक महत्त्वपूर्ण भाग भनेको नै नयाँ कुराहरूको खोजी गर्नु, बुझ्न खोज्नु र सकेसम्म व्यवहारमा ल्याउन खोज्नु, नसके फेरि कोसिस गर्नु आदि क्रियाकलाप यस अवस्थाका प्रमुख विशेषता नै हुन् । एउटा उद्देश्य र रूचिको व्यवस्थापन भएर वा नभएरै पनि उनीहरु नयाँ उद्देश्यहरूतिर अग्रसर हुन रूचाउँछन् । यसको कारण भने उनीहरूले भविष्यमा व्यवहारमा ल्याउनु पर्ने कुनै उद्देश्यको पूर्ति गर्नु नै हो । अहिले लिएको साना-ठुला अनुभवहरूले गर्दा उसको आत्मविश्वास बढ्न जाने गर्दछ । त्यसै गरी हरेक कुरा बुझेर मात्र अगाडि बढ्दा असफलताको मुख देख्न नपर्ने हुन्छ र नयाँ कुरा सिक्ने चाहनालाई कुनै पनि समाज, परिवार र व्यक्तिले वर्जित पनि गरेको देखिँदैन । त्यसैले किशोरकिशोरीको भरखरै विकसित दिमागले जहिले पनि नयाँ अनुभव गर्न खोज्दछ, नयाँ कार्य गर्न रूचाउँछ । नयाँ कुराहरु बुझ्ने र आफ्नो अनुभूतिलाई भरिपूर्ण बनाउन सधैँ उत्साहित रहन्छ ।

२०. किन किशोरावस्थामा यौन सम्बन्धी धेरै खुलदुली हुन्छ?

किशोरावस्था भनेको जिज्ञासु अवस्था हो र यो अवस्थामा सबैले संसारमा भएका सम्बन्ध र बस्तुहरूको बारेमा "किन हो ? वा किन हैन ?" भन्ने प्रश्न गरिरहेका हुन्छन् । हाम्रो समाजले जहिले पनि यौनलाई गलत, अश्लील र असभ्य भन्दै आएको छ । किशोरकिशोरीका मनमा विभिन्न किसिमका चाहनाहरु उत्पन्न हुन्छन् र त्यसमा पनि जुन कुरा समाज वा परिवारले निषेध गरेको हुन्छ त्यसप्रति उनीहरूको ध्यान अझ बढी केन्द्रित हुनु स्वाभाविक हो । विशेषगरी यौनाङ्ग तथा प्रजनन्अङ्गको विकास किशोरावस्थामा हुन्छ र यौनसम्बन्धी हर्मोनहरूको उत्पादन पनि यही समयमा हुने भएका कारण विपरीत लिङ्गीप्रति वा समलिङ्गीप्रति नै आकर्षण बढ्न जान्छ, नजिकिन, माया गर्न र जिस्कन मन लाग्नुका साथै यौनाङ्ग चलाउन र यौनसम्पर्क गर्न पनि मन लाग्छ । यौन बारे खुलदुली हुनु अस्वाभाविक पनि होइन ।

२१. किन केटीहरू राम्री र लजालु स्वभावका हुन्छन् ?

पुरूषहरूमा टेस्टेटोरेन हर्मोनको प्रभाव बढी हुन्छ जसको कारण उनीहरूको दाह्री, जुँगा आउने, रिसालु र कडा स्वभावका हुन्छन् । तर केटीहरूमा प्रोजेस्टोरेन, इस्ट्रोजेन र अक्सिटोसिन हर्मोनको बढी प्रभाव हुन्छ । यी हर्मोनहरूले छालालाई नरम बनाउने मात्रै होइन शरीरलाई सुन्दर र मायालु स्वभावको बनाउँछ । त्यसकारण केटीहरु राम्री, मायालु वा लजालु स्वभावका हुन्छन् ।

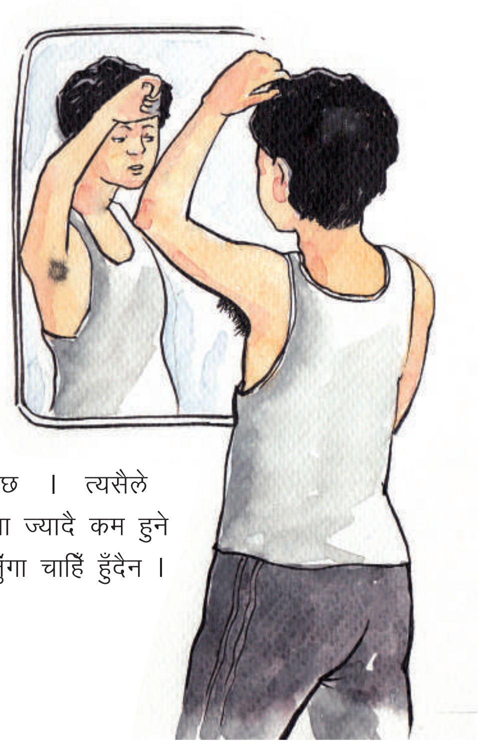
२२. किन केटीहरूले १४-१५ वर्षको उमेरमा छिटो शारीरिक परिवर्तन भएको र यौन इच्छा जागरूक भएको महसुस गर्दछन् ?

केटीहरूको १४-१५ वर्षसम्मको उमेरमा यौन तथा प्रजनन् अङ्गसहित शारीरिक विकासमात्र होइन, विभिन्न प्रकारका यौन हर्मोनहरूको पनि उत्पादन हुन्छ जसको कारण यौन चाहना हुने, यौन आकर्षण हुने आदि हुन्छ । यो एक स्वाभाविक र प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यदि कसैलाई यो उमेरमा पनि यौन चाहना तथा आकर्षण भएन भने स्वास्थ्य समस्या हो । त्यस्तो भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ ।

२३. किन किशोरावस्थामा पुग्दा महिलाहरूको शारीरिक बनावट परिवर्तन हुन्छ ?

किशोरावस्थामा प्रवेश हुँदा दिमागसँगै रहेको पिट्युटरी ग्रन्थि लगायत महिलाहरूको डिम्बाशयबाट निस्कने विभिन्न हार्मोनहरु (इस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, ग्रोथहर्मोन, प्रोल्याक्टिन आदि)का कारणले गर्दा शारीरिक बनावटमा परिवर्तन हुन्छ र स्तनको पनि वृद्धि हुन्छ ।

२४. कुन हर्मोन (Hormone) ले गर्दा शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा रौं पलाउँदछ र किन केटीहरूको दाह्री जुँगा हुँदैन ?



टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) नामक हार्मोन (Hormone) पुरूषहरूमा अण्डकोषबाट निस्कन्छ भने महिलाहरूमा डिम्बाशयबाट निस्कन्छ र महिलाहरूको तुलनामा पुरूषहरूमा ४०-६० गुणा बढी हुने गर्दछ । यो हार्मोन (Hormone) को कारणले नै शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा रौं पलाउँदछ । त्यसैले महिलाहरूमा यो हार्मोन (Hormone) को मात्रा ज्यादै कम हुने भएकोले अङ्गहरूमा रौं त पलाउँछ तर दाह्री जुँगा चाहिँ हुँदैन ।

२५. यौन अङ्गमा पलाएको रौंलाई काटेमा त्यसबाट स्वास्थ्यमा केही असर पर्छ या पर्दैन ?

यौन अङ्गमा पलाएको रौंलाई काट्दा स्वास्थ्यमा केही असर पर्दैन बरू झन् यसले यौनाङ्गको सर-सफाइ गर्नलाई सजिलो हुन्छ । कतिपय समुदायमा यस्तो रौं काट्नुलाई नराम्रो मान्ने चलन पनि छ । तर यो नितान्त स्वास्थ्यसँग मात्र सरोकार राख्ने विषय हो । राम्रो नराम्रो भन्ने हुँदैन । तर केले काट्ने र कसरी काट्ने भन्ने कुरा चाहिँ बुझ्नु अत्यन्त जरूरी छ जस्तै ब्लेडको प्रयोग गरी खौरिँदा चिप्लो भएर घस्रण हुने, घाउ लाग्न सक्ने हुँदा यसो नगरीकन कैंचीको प्रयोग गरी छोटो छोटो गरेर काट्दा ठिक हुन्छ ।

आजकाल बजारमा रौं हटाउने औषधीहरु, क्रिम जेल आदि पाइन्छन् । यसलाई प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ । तर त्यस्ता औषधीहरु प्रयोग गर्दा एलर्जी हुन पनि सक्छ । शरीरको अन्य भाग हात वा खुट्टामा परीक्षण गरेर मात्र प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।

२६. के स्तनको आकार सानो वा ठुलो हुनाले केही फरक पर्छ ?

शारीरिक बनोटको रूपले एक मानिसको शरीर अर्को मानिससँग कहिले पनि मिल्दैन । त्यसैगरी स्तन पनि कसैको ठुलो वा कसैको सानो हुन सक्दछ । स्तनको मुख्य काम बच्चालाई स्तनपान गराउनु हो जसको आकारसँग सम्बन्ध हुँदैन । रह्यो यौन आकर्षणको कुरा, यो त हरेक मानिस मानिसमा भर पर्दछ । कतिपय महिलाहरूमा आफ्नो स्तनको आकारको बारे गुनासो रहेको हुन्छ र त्यसैका लागि विभिन्न किसिमका औषधि र साधनहरु प्रयोग गर्ने गर्दछन् । तर यसो गर्नाले आफ्नो इच्छा जस्तो आकार पाउनुको साटो अन्य समस्याहरु आउन सक्दछन् । भनिन्छ, सुन्दरता हेराइमा भर पर्ने कुरा हो । त्यसैले प्रकृतिले दिएको बनोटलाई फेर्न खोज्नु बुद्धिमानी हुँदैन । प्रायः सबैजसो केटीहरूका स्तनहरु केही मात्रामा साना ठुला हुन्छन् तर त्यस्तो अवस्थामा कुनै चिन्ता गर्नु पर्दैन । यदि स्तनभित्र गाँठागुँठी छन् र धेरै नै सानो ठुलो छ भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु पर्दछ ।

२७. दुई स्तनको आकार किन एकनासको हुँदैन ?

महिलाहरूमा दुई स्तनको आकार फरक हुनु एकदमै सामान्य विषय हो । किशोरावस्थामा प्रवेश हुँदा किशोरीहरूमा स्तनको आकार बढ्न थाल्दछ । यसबेला कुनै एक स्तन अर्कोभन्दा अलि छिटो विकास वा बढ्दै जान सक्दछ । प्रायः २० वर्षको उमेर सम्ममा दुईवटा स्तनको आकार एकनासको भइसक्दछ । तर यस्तो भएन भने पनि आत्तिनु पर्ने केही कुरा छैन किनकि यो अत्यन्तै सामान्य र प्राकृतिक कुरा हो जसको केही नकारात्मक असर छैन । र अर्को कुरा स्तनको आकारको विषयमा चिन्तित हुनु एक किसिमले राम्रो हो । किनकि हरेक मानिसले आफ्नो शरीरको अङ्गहरूको बारेमा जानीराख्नु पर्दछ । अनि त्यसैअनुसार अङ्गहरूलाई स्वस्थ राख्नप्रति ध्यान दिनुपर्दछ ।

२८. योनीच्छद (Hymen) च्यातिएकाहरू कुमारी होइनन् । के सत्य हो ?

योनीच्छद नरम, पातलो जालो जस्तो हुन्छ जुन किशोरी वा महिलाको योनीको मुखमा टाँसिएर रहेको हुन्छ । यसले योनीको मुखलाई पूर्णतया बन्द गरेको भने हुँदैन । सामान्यतया जब केटीहरूको पहिलो यौन सम्पर्क हुन्छ त्यसबेला योनीच्छद तन्किन्छ र च्यातिन्छ जसले गर्दा केही असजिलो हुने र रगत आउने हुन्छ । योनीद्वारको आकार र बनावट महिलाहरूमा फरक-फरक हुने भएकाले योनीच्छद फाट्दा हुने असजिलो तथा रगत बग्ने मात्रा पनि उमेर र मान्छेअनुसार फरक-फरक हुन्छ । तर याद राख्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने यौन सम्पर्क नहुँदै पनि कतिपय किशोरी वा महिलाको योनीच्छद फाटिसकेको हुनसक्छ भने कतिजनामा योनीच्छदको तन्किने क्षमता बढी भएकाले पहिलो पटकको यौन सम्पर्कमा पनि च्यातिंदैन र रगत पनि आउँदैन ।

त्यस्तै अरु विभिन्न कारणहरु जस्तै शल्यक्रियाको परिमाणस्वरूप, चोटपटक, हस्तमैथुन, एकदमै बढी मात्रामा शारीरिक कामहरु गर्नाले, साइकल चलाउनाले तथा खेलहरु खेल्नाले पनि उनीहरूको योनीच्छद फाटेको हुन्छ । त्यसैले योनीच्छद फाटेकै आधारमा कुनै पनि किशोरी वा महिलालाई कुमारी (Virgin) होइन भन्नु शतप्रतिशत गलत हो । तर नेपालको धार्मिक तथा सांस्कृतिक परम्परा हेर्दा महिनावारी सुरू नभएको कन्यालाई कुमारी भन्ने गरेको पाइन्छ ।

२९. दुई अण्डकोषको आकार किन एकनासको हुँदैन ?

कुनै पनि पुरूषको दुवै अण्डकोषको आकार कहिले पनि एकनासको हुँदैन । यो एक प्राकृतिक अनि निकै नै सामान्य कुरा हो र यसले सन्तान उत्पादनमा वा यौन जीवनमा केही पनि असर गर्दैन । यसको खास कारण थाहा छैन । तर दुई तिघ्राको बीचमा च्यापिने हुनाले दुई अण्डकोषले स्थान मिलाएर बस्नुपर्दा यस्तो भएको हुन सक्छ ।

३०. के लिङ्ग छोटो भयो भने यौन साथीलाई सन्तुष्टि दिन सकिन्न?

हरेक मानिसमा लिङ्गको आकार फरक-फरक हुन्छ । लिङ्गको लम्बाइको कारणले यौन साथीलाई सन्तुष्टि दिन नसक्नु भन्नु केवल एक मानसिक धारणा वा भ्रम मात्र हो । किनकि महिलाको योनीलाई तीन भागमा बाँड्दा अगाडिको एक भागमा मात्र ज्ञानेन्द्रिय स्नायु (Sensory Nerves) रहेको हुन्छ जसले महिलालाई यौन आनन्द महसुस गराउँदछ र त्यसै भागमा लिङ्गको घर्षण धेरै हुन्छ । त्यसैले छोटो भन्दा छोटो (२ इन्च वा सो भन्दा माथिको) उत्तेजित लिङ्गले पनि त्यसै भागमा घर्षणभई महिलालाई यौन आनन्द दिन सक्छ ।

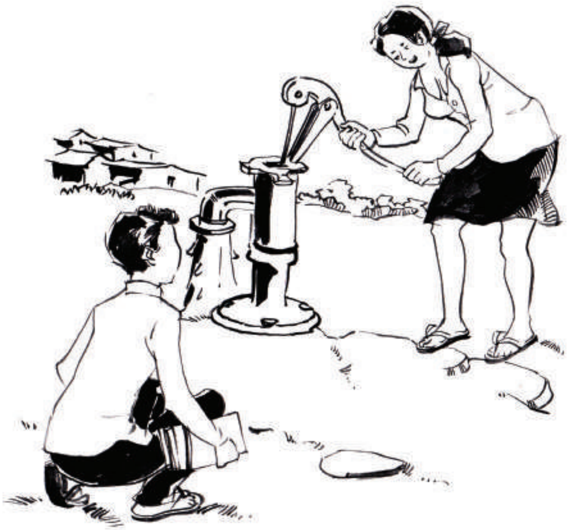
अर्को कुरा लिङ्गको लम्बाइ योनीको लम्बाइभन्दा धेरै भयो भनेपनि यौन सम्पर्कमा केही फरक पार्दैन किनकि योनीको लम्बाइ भन्दा लिङ्गको लम्बाइ जतिसुकै धेरै छ भने पनि त्यो धेरै भएको भाग योनीमार्ग हुँदै पाठेघरको मुखको पछाडिपट्टि रहेको खाली ठाउँ जसलाई पच अफ डग्लस (Pouch of Douglas) भनिन्छ, त्यहाँ छिर्दछ । त्यसैले सामान्यतया यौन सम्पर्कमा लिङ्गको लम्बाइले केही असर गर्दैन ।

३१. बिहानको समयमा लिङ्ग उत्तेजित हुनुको कारण के हो ?

बिहान प्रायः पिसाब थैली भरिएको हुन्छ, जसको कारण वीर्य थैली र वरिपरिको मांशपेशीमा थोरै मात्रामा दबाब पर्ने भएकाले सोमार्फत लिङ्ग उत्तेजनाका लागि सन्देश प्रवाह मस्तिष्कमा हुनसक्ने भएकाले बिहान लिङ्ग उत्तेजित भएको हुनसक्छ । यसका बारेमा अन्य के के कारणहरु होलान् भन्ने सन्दर्भमा थप जानकारी छैन ।

३२. किन केटाहरू केटीहरूलाई जिस्काउन रूचाउँछन् ? किन कोही केटाहरू केटीहरूको स्तनमा ध्यान केन्द्रित गर्दछन् ?

केटा र केटी दुई विपरीत लिङ्गी मानवहरु हुन् । उनीहरु एक अर्काको उपस्थिति बिना अधुरा छन् । केटा मात्र र केटी मात्रले उनीहरु पूर्ण हुन सक्दैनन् । त्यसैले केटा र केटी एक अर्काप्रति प्राकृतिक रूपमै आकर्षित हुन्छन् । एक अर्काको उपस्थितिले हर्षित हुन्छन् । भेट हुने बित्तिकै जिस्काउने, रिसाउने तथा पछि मित्रता बढाउने एउटा सामाजिकता सुरू हुन्छ । यसो हुनुको कारण विपरीत लिङ्गी व्यक्तिलाई आकर्षण गर्ने चाहना हो । तर जिस्क्याउँदा अरूलाई अप्ठेरो पर्छ भने चाहिँ त्यो दुर्व्यवहार वा हिंसा हुनसक्ने भएकाले अरूलाई जिस्क्याउँदा विचार पुऱ्याउनु पर्दछ । यसका साथै सामाजिक रूपमा वर्जित शब्द प्रयोग गरेमा कानूनी कारबाही पनि हुने गर्दछ । सबै केटाहरु केटी देख्ने बित्तिकै स्तनमा ध्यान केन्द्रित गर्दछन् भन्ने कुरा सत्य होइन । कोही केटाहरु केटी देख्ने बित्तिकै उनीहरुको स्तनमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्दछन् ।



यसको कारण, स्तन एक यौन अङ्ग हुनु हो । स्तनसँगको स्पर्शले पुरूषमा यौन उत्तेजना जगाउने हुन्छ । त्यसैले नै केटी देख्ने बित्तिकै केटाहरूको आँखा पटक पटक केटीको स्तनतिर जाने गर्दछ । यौनिक कुराकानी हुँदा भने यसो गर्दा फरक नपर्ला, तर सामाजिक अथवा सामूहिक कुराकानी भइरहँदा भने केटीलाई निकै अप्ठेरो महसुस भई हेर्ने व्यक्तिप्रति नकारात्मक भावना उत्पन्न हुन सक्छ । फेरि कसैलाई अप्ठेरो पर्ने गरी उसको कुनै अङ्गमा हेरिरहनु राम्रो मानिँदैन र त्यस्तो हेराइले कहिलेकाहीँ सम्बन्धमा नकारात्मक असर पनि पर्न सक्दछ । त्यसैगरी अर्को व्यक्तिलाई अप्ठेरो लाग्ने गरी हेरिने हेराइ उत्ताउलो वा असभ्य मानिन पनि सक्छ ।

३३. किन युवा तथा किशोरकिशोरीहरू केवल साथीहरूको साथ बढी रूचाउँछन् र आफ्ना अभिभावकहरूले आफूलाई नबुझेको महसुस गर्दछन् ?

युवा तथा किशोरकिशोरीहरूले केवल साथीहरूको साथ बढी रूचाउने तथा आफ्ना अभिभावकहरूले आफूलाई नबुझेको जस्तो महसुस गर्ने अवस्थालाई हामी 'पुस्तान्तर' (Generation Gap) भन्दछौँ । यो हरेक पिंढी र पुस्तामा, हरेक किशोरकिशोरी र अभिभावकबीच देखापर्ने अवस्था हो ।

हाम्रो जीवनका धेरै भागहरु छन् । त्यसमध्ये युवा तथा किशोरकिशोरीले शिशु अवस्था र बाल्यावस्था मात्र पार गरेका हुन्छन् भने उनीहरूका अभिभावकले किशोरावस्थामा भोग्ने भोगाइ पनि पार गरिसकेका हुन्छन् । त्यसैले हरेक किशोरकिशोरीको सोचाइ

सीमित र अपरिपक्व हुन्छ भन्ने अभिभावकहरूको भावना रहेको हुन्छ । यही भावनालाई किशोर किशोरी मान्न तयार हुँदैनन् किनकि उनीहरूमा भोगेको भोगाइ र देखेको कुराहरु मात्र विश्वास गर्ने मानवनिहित सोचाइको विकास भइसकेको हुन्छ । त्यसैले नयाँ कुराको अनुभव गर्ने र त्यसलाई बुझेर गर्नुभन्दा पनि गरेर बुझ्नमा उनीहरु अग्रसर रहन्छन् । फलस्वरूप अभिभावक र किशोरकिशोरीको आपसी सोचाइ नमिलेको जस्तो देखिन्छ । उनीहरूलाई आफ्नो उमेर समूहका व्यक्ति नै महत्त्वपूर्ण लाग्न थाल्छ । किनकि यहाँ उनीहरूको पुस्तैनी भिन्नता देखा पर्दैन । एक अर्काको सोचाइ र व्यवहारमा समानता पनि पाइन्छ । अपरिपक्व किशोरकिशोरी सधैँ साथीहरूसँग मात्र भेट्न जानाले कहिलेकाहीं गलत सङ्गतमा परेर किशोरकिशोरीको जीवन नै बर्बाद भएको पनि देखिएको छ । त्यसैले किशोरकिशोरीले आफ्नो कुरा प्रस्टसँग अभिभावकलाई भन्ने क्षमताको विकास गर्नु पर्दछ र उनीहरूकै मार्गनिर्देशनमा आफ्ना रूचि र उद्देश्यको कार्यान्वयन गर्न सके हाम्रो आत्मसम्मान र अभिभावकतिरको कर्तव्य दुवै पूरा हुने छन् ।

३४. किशोरावस्थामा किन आफूभन्दा ठुलाबडाले भनेको कुरा चित्त बुझ्दैन ?

यस्तो हुनु किशोरावस्थामा आउने मानसिक परिवर्तन नै हो । मानसिक परिवर्तनहरु किशोरकिशोरी दुवैमा उस्ताउस्तै प्रकृतिका हुन्छन् । किशोरावस्थामा व्यक्तिको सोचाइ, सोच्ने शक्ति, सोच्ने तरिका आदिमा परिवर्तन हुँदै जान्छ । बढी रिसाउनु वा झर्कनु, लाज लाग्नु, एकान्तमा बस्न मनलाग्नु, आफूभन्दा ठुलाबडाले भनेको कुरा चित्त नबुझ्नु, आफै निर्णय गर्ने आत्मविश्वासको कमी हुनु र अरूले गरेको निर्णय पनि स्वीकार गर्न गाह्रो हुनु, एक्कासि तनावमा आएर ठुला निर्णयहरु गर्नु, तर्क गर्ने प्रवृत्तिको विकास हुनु, विभिन्न विषयमा विशेष गरी यौनसम्बन्धी विषयमा कौतूहलता र जिज्ञासा बढ्नु आदि मानसिक परिवर्तनका रूपमा देखापर्दछन् । आफ्नो अभिभावकले भनेको भन्दा

आफ्नै साथीभाइले भनेको कुरामा विश्वास हुन्छ । कहिलेकाही उहाँहरूको विचार र किशोरकिशोरीको विचार फरक पर्ने हुन्छ जसले गर्दा उहाँहरूले भनेको कुरा चित्त बुझ्दैन ।

३५. किन किशोरकिशोरीहरूको सोच परिवर्तन भइरहन्छ ? किन किशोरकिशोरीहरू आफ्ना भविष्यप्रति सतर्क हुँदैनन् ?

सबै किशोरकिशोरीहरु आफ्नो भविष्यप्रति सजग र सतर्क हुँदैनन् भन्ने कुरा पूरा सत्य चाहिँ होइन । किशोरावस्था भनेको जीवनको महत्त्वपूर्ण स्वतन्त्र अवस्था भएकाले यो उमेरमा व्यक्ति वयस्क जस्तो गरेर भविष्यका बारेमा त्यति सोचविचार गर्नपट्टि लाग्दैनन् । उनीहरु शारीरिक रूपले विकसित तर अनुभवको लागि अलि अपरिपक्व नै रहन्छन् । त्यसैले उनीहरु हरेक किसिमका अनुभव लिन चाहन्छन् । एक पटक लिएको निर्णयमा व्यवहार गर्दै जाँदा केही अभाव महसुस भएमा वा अप्ठेरो महसुस भएमा उनीहरु तुरुन्तै अर्को निर्णय लिन आतुर रहन्छन् । यसो गर्दा उनीहरुले विभिन्न अनुभव प्राप्त गर्न त सक्छन् तर आफ्नो ध्यान एकत्रित नहुने हुँदा भविष्यमा के गरिन्छ भन्ने कुरा भने अन्यौलमा नै रहने गर्दछन् ।

किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनसँगै मनोसामाजिक परिवर्तनहरूका कारण किशोरावस्थामा केटा केटीहरूको मन चञ्चल हुने हुँदा उनीहरूको बारम्बार सोच परिवर्तन भैरहन्छ । यो कुनै शारीरिक वा मानसिक समस्या होइन यो त किशोरावस्थाका केटाकेटीहरूको चारित्रिक विशेषता हो । किशोरकिशोरीहरूले राम्रो मार्ग निर्देशन पाएनन् भने उनीहरु भविष्यप्रति सजग र सतर्क हुँदैनन् । त्यसैले किशोरावस्थामा उनीहरूलाई सुन्दर भविष्यका लागि राम्रो मार्गनिर्देशन गर्नुपर्दछ ।

३६. किन युवा तथा किशोरावस्था जोखिमपूर्ण मानिन्छ ?

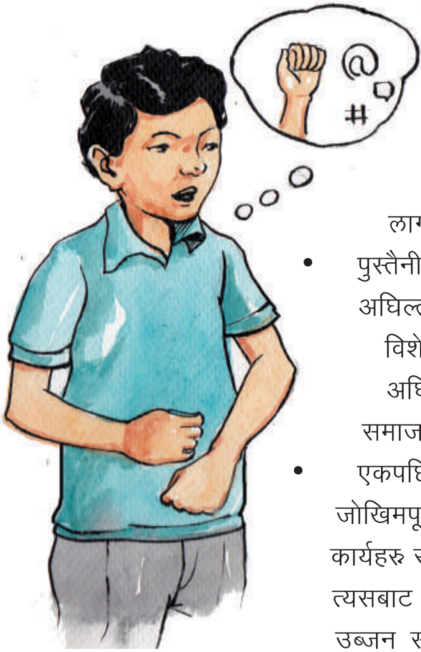
किशोरावस्था मानव जीवनको बाल्यकाल पूरा गरेको तर वयस्क अवस्थामा पुगि नसकेको र परिपक्वता नभएको अवस्था हो । यसै बेलामा किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन्, मानसिक, बौद्धिक तथा अन्य क्षेत्रमा विकास हुन्छ । त्यस्तै गरी यस अवस्थामा यौन उत्सुकता तीव्र हुनुका साथै यौन तथा अन्य कतिपय जोखिमपूर्ण क्रियाकलाप अनुभव गर्ने (Risk Taking Behavior) भएको हुनाले युवा तथा किशोर किशोरीहरूले आफूलाई खतरामा पार्न सक्दछन् । यस्ता कुराहरूमा यदि पूर्वज्ञान दिइएन भने त्यस्ता खतराहरु झनै बढ्न सक्दछन् । यिनै कारणहरूले गर्दा एचआईभी र एड्स तथा अन्य यौनजन्य रोगहरूको सिकार पनि हुनसक्ने भएकोले

किशोरावस्थालाई जोखिमपूर्ण मानिन्छ । त्यस्तै गरी असुरक्षित यौनसम्पर्कको कारणले गर्दा अनिच्छित गर्भधारण गर्ने र असुरक्षित गर्भपतन गराई ज्यानै जान सक्ने खतरा पनि हुने, लागूपदार्थको दुर्व्यसनमा फस्ने र अन्त्यमा आत्महत्या गर्ने पनि हुने गरेको छ । यी कारणहरूले गर्दा नै युवा तथा किशोरावस्थालाई जोखिमपूर्ण मान्ने गरिएको छ । यसैकारणले किशोरकिशोरीहरूले असल र खराब व्यवहार बीचको भिन्नता थाहा पाउनका लागि शिक्षक, अभिभावकहरूका अनुभवबाट सिक्दै, खराब आचरणहरूबाट टाढा रहनुपर्छ ।

३७. किशोरावस्थाका सकारात्मक र नकारात्मक परिणामहरू के-के हुन् ?

किशोरावस्थामा हुने केही सकारात्मक परिवर्तनहरु यस प्रकारका छन्:

- व्यक्ति परिपक्व हुने र आत्मसम्मान बढ्दै जाने ।
- सामाजिक दायित्वको बोध हुने, अधिकार र कर्तव्यको निर्वाह गर्न सक्ने ।
- अघिल्लो पुस्ताले गर्न बाँकी र गर्न नसकेका क्रियाकलापहरु किशोरकिशोरीबाट पूरा हुने ।
- नयाँ विचारधाराहरु समाजमा प्रतिपादन हुने ।



किशोरावस्थामा हुने केही नकारात्मक परिवर्तनहरु यस प्रकारका छन् ।

- जोश र जाँगर उत्सुकतामा परिणत हुँदा कुलतमा लाग्ने, लागू पदार्थ दुर्व्यसन गर्ने र यौन सम्बन्धी असुरक्षित क्रियाकलापमा लाग्न सक्ने ।
- पुस्तैनी भिन्नता (Generation Gap) देखा पर्ने हुनाले अघिल्लो पुस्ताको कुरा नबुझेको जस्तो महसुस हुने । विशेष गरी पढाइ सम्बन्धी पुस्तैनी भिन्नता देखा पर्दा अघिल्ला सिद्धान्त र प्रक्रियाहरूमा विश्वास नलाग्नाले समाजबाट बहिष्कृत हुनु पर्ने समस्या आइपर्न सक्छ ।
- एकपछि अर्को प्रयोग गर्ने बानी बसेकाहरूले कहिलेकाहीँ जोखिमपूर्ण कार्यहरु गर्दछन् । जस्तै, यौनसँग सम्बन्धित कार्यहरु र लागूपदार्थ सेवन, असुरक्षित रूपमा हुन गयो भने त्यसबाट शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक समस्यासमेत उब्जन सक्दछन् ।

३८. के-कस्ता कुरादेखि किशोरकिशोरीहरू सचेत हुनु जरूरी छ ?

किशोरावस्था निकै नै जोखिमपूर्ण अवस्था हो । त्यसैले यस बेला किशोरकिशोरीहरु विभिन्न कुराहरूमा सचेत हुनु जरूरी छ ।

सामाजिक : समाजका सबै व्यक्तिहरूसँग मिलनसार हुने, आफ्नो चरित्रको विकास गर्ने आदि ।

शारीरिक : असुरक्षित व्यवहार नगर्ने जस्तै लागूपदार्थ दुर्व्यसन, यौनसम्पर्क, खराब साथीहरूको सङ्गत नगर्ने आदि ।

यस बेलामा साथीहरूको लहैलहैमा लाग्न सक्ने हुनाले आफूलाई नियन्त्रणमा राखी म नराम्रो काम गर्दिनँ भन्ने मनसाय बनाउनु जरूरी छ ।

३९. किशोरकिशोरी अवस्थामा जे गर्न पनि आँट आउँछ, गरिहालौं जस्तो लाग्छ, केही गर्न पनि डर लाग्दैन । किन यस्तो हुन्छ ?

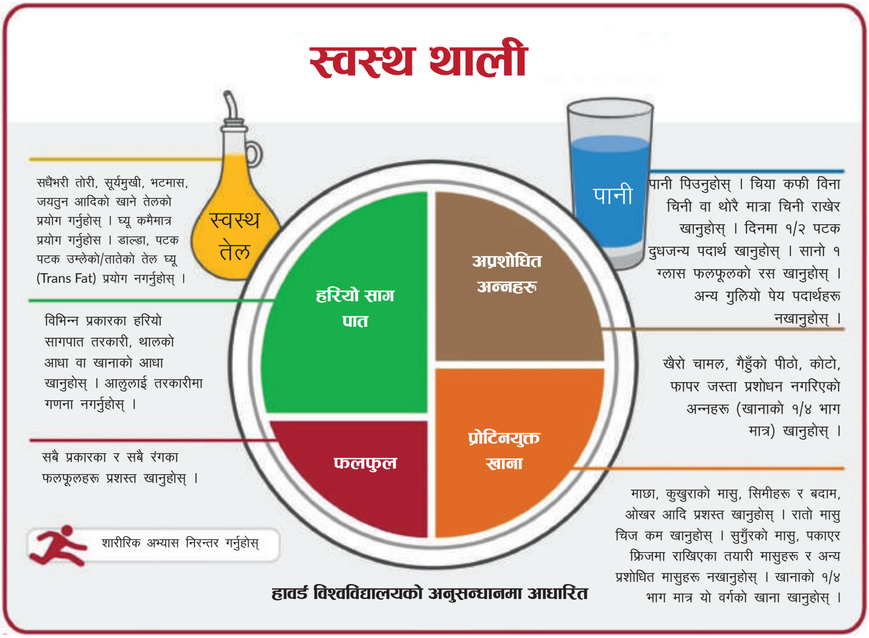
किशोर अवस्था भनेको नयाँ, फरक र जोखिमयुक्त कामहरु गर्न मन लाग्ने बेला हो । यस्तो बेलामा आफूले गरेका कामहरु देख्दा अरु छक्कै परुन् भन्ने चाहना हुन्छ । कुनैपनि निर्णय तत्काल गरिहाल्ने र त्यसको परिणाम के हुन्छ भन्ने अनुमान गर्न नसकिने हुन्छ । केही भइहाल्ला कि भन्ने डर हुँदैन । यो उमेरमा कतिपय परिणामहरु आफैले अनुभव नगरेसम्म विश्वास नलाग्ने हुन्छ । अरूले भनेको कुरामा कम विश्वास हुने गर्छ । किशोरावस्थामा उत्पादन हुने हर्मोनहरूले आफूलाई परिपक्व र स्वावलम्बी हुन अराइरहेको हुन्छ तर निर्णय क्षमता भने परिपक्व भएको हुदैन । त्यसैले कुनैपनि क्रियाकलापको जोखिम निर्धारण गर्न सकिदैन । उदाहरणका लागि वर्षायाममा बाढी आउँदा पौडी खेल्नु, अग्ला रूखहरूमा चढ्नु, भिर तथा अप्ठेरो बाटोमा कुँदनु, तिव्र गतिमा साइकल, मोटरसाइकल चलाउनु आदि किशोर अवस्थामा गरिने जोखिमयुक्त कामहरु हुन् । यस्ता गतिविधिहरूबाट चोटपटक लाग्ने, अङ्ग भङ्ग हुने र मृत्युसमेत हुन सक्छ । धेरैथोरै हामी सबैजसो किशोरकिशोरीहरु कुनै न कुनै कुरामा यस्तै जिद्दी गर्ने र हैन होला, हुँदैन होला भन्ने मान्यता राख्छौँ । तर यसो गर्नु बुद्धिमानी होइन ।

४०. पौष्टिक तत्त्व भनेको के हो ? सन्तुलित आहार भनेको के हो ? किन खानु पर्छ ? सन्तुलित आहार प्राप्तिका लागि किशोरकिशोरीहरूको भूमिका कस्तो हुनु पर्छ ?

हाम्रो शरीरको वृद्धि विकासको लागि पौष्टिक तत्त्वको आवश्यकता पर्छ । कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, खनिज पदार्थ र भिटामिनहरूलाई पौष्टिक तत्त्व भनिन्छ । ती पोषण तत्त्वहरु हामी दैनिक खानाबाट प्राप्त गर्दछौँ । ती सबै खालको पौष्टिक तत्त्वहरु एकै प्रकारको खानामा पाइँदैन । शरीरलाई चाहिने सबै पौष्टिक तत्त्वहरु प्राप्त गर्न विभिन्न खालका खानेकुरा उचित मात्रामा मिलाएको खानालाई सन्तुलित आहार (भोजन) भनिन्छ । यस्तो खानाले शक्ति प्रदान गर्छ; वृद्धि विकास गर्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । जसको कारण शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक रूपमा हामीलाई स्वस्थ राख्छ ।

यहाँ चित्रमा उल्लिखित सन्तुलित भोजन सम्बन्धी दिइएको सन्देशलाई आफ्नो भान्सामा प्रयोग गर्न अभिभावक तथा परिवारका सदस्यहरूलाई उत्प्रेरित गर्नुपर्छ । हाम्रो भान्सामा पाक्ने खानेकुरा स्वस्थ भए परिवारका सबै सदस्यहरु स्वस्थ र दीर्घजीवी हुन्छन् ।

हामी किशाकिशोरीहरूले पनि अभिभावकले घरमा तयार गर्नु भएको सन्तुलित भोजन



खानुपर्छ । घरैबाट विद्यालयको लागि तयार पारिएको खाजा लिएर जानुपर्छ र खानुपर्छ । घरमा खाना खाजा बनाउन अभिभावकलाई सहयोग गर्नुपर्छ । खाना आफूलाई चाहिने मात्रामा लिनु पर्छ र फाल्नु हुँदैन, घरको करेसाबारीमा मौसमअनुसारको सागपात फलफूल उत्पादनमा अभिभावकलाई सहयोग गर्नु पर्छ । बजारमा पाइने पत्रु खाना खाने बानी बसाल्नु हुँदैन । आफूभन्दा साना भाइबहिनीलाई पनि पत्रु खाना खानु हुँदैन । पत्रु खानाहरू स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् । यो स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ भन्ने कुरा सम्झाउनु पर्छ ।

४१. किशोरावस्थामा सूक्ष्म पोषण तत्त्व आवश्यक हुन्छ भन्ने कुरा सुनियो । यो किन आवश्यक हुन्छ ? यसलाई कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

सूक्ष्म पोषक तत्त्व भन्नाले भिटामिन र खनिज पदार्थ युक्त खाना भन्ने बुझिन्छ । यस्ता पौष्टिक तत्त्वहरू हाम्रो शरीरलाई थोरै मात्रामा दिनहुँ चाहिन्छ । सूक्ष्म तत्त्वले हाम्रो शरीरमा इन्जाइम, हर्मोन आदि उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ । रोगसँग लड्न सक्ने क्षमताको बिकास गर्छ । शरीर फुर्तिलो बनाउँछ । रक्तअल्पता हुनबाट बचाउँछ । त्यसैले किशोरकिशोरीको स्वस्थ जीवनका लागि सूक्ष्म पोषण तत्त्वको निकै महत्त्व हुन्छ । हरियो सागसब्जी, गेडागुडी, मौसमी फलफूल, दुध, दही, माछामासु, च्याउ, टुसा उम्रिएको गेडागुडी, बदाम, काजु, ओखर आदि खानाहरूमा हाम्रो शरीरलाई आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्त्व पाइन्छ ।

सूक्ष्म पोषकतत्त्वहरूको कमीले शरीरमा विभिन्न समस्या देखापर्छ । जस्तै आइरन र फोलिक एसिडको कमीले रक्त अल्पता हुन्छ । गर्भमा रहेको बच्चाको स्नायुको विकास राम्ररी नहुन सक्छ । भिटामिन 'ए'को अभाव भएमा राती आँखा नदेख्ने हुन्छ । भिटामिन 'बी' को कमी भएमा थकान महसुस हुने, हात खुट्टा झमझम गर्ने, पाचन प्रक्रियामा समस्या आउने हुन सक्छ । भिटामिन 'डी' को कमी भएमा हड्डीको समस्या आउन सक्छ । आयोडिनको कमी भएमा गलगाँड आउन सक्छ । यसकारण हामीले हरेकदिनको खानामा यस्ता सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरु भएको खाना खानुपर्छ ।

४२. पत्रुखाना (Junk food) भन्नाले कस्ता खानाहरू हुन् ? यसको उपभोगले हामी किशोरकिशोरीको स्वास्थ्यमा कस्ता समस्या आउन सक्छन् ?

पत्रुखाना भन्नाले अत्यधिक चिल्लो, गुलियो, नुनिलो र विभिन्न रसायनको प्रयोग गरी बट्टा वा प्लास्टिकमा बन्द गरिएको, प्रशोधित कार्बोहाइड्रेटको मात्रा बढी भएको र अरू पोषण तत्त्व नभएको खाना भन्ने बुझिन्छ । पत्रुखानालाई हामी 'जङ्क फुड' भनेर पनि चिन्दछौं । उदाहरणका लागि आलुचिप्स, क्यान्डी, चाउचाउ, चिजबल्स, कुरकुरे ट्रान्सफ्याट भएका बिस्कुट र विभिन्न प्रकारका चिसो पेय पदार्थहरु पत्रु खानामा पर्दछन् । बजारमा यत्रतत्र पाइने समोसा, निम्की जस्ता खानेकुरा पनि पटक पटक पकाएको तेलमा र कतिपय ठाउँमा त डाल्डा घिउमा पकाउने हुँदा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् ।

यस्ता पत्रुखाना अर्थात 'जङ्क फुड' जिब्रोको लागि स्वादिलो हुने हुनाले किशोरकिशोरीहरूले बढी मन पराउँछन् । यस्तो खाना धेरै खानेहरूलाई हेर्दा मोटो राम्रो देखिए पनि सूक्ष्म पोषण तत्त्वको कमी हुनाले कुपोषण भईराखेको हुन्छ । पत्रुखानामा अत्यधिक चिल्लो वा कार्बोहाइड्रेटयुक्त हुने हुनाले यस्तो खानेकुरा खाने व्यक्ति मोटाउँछ । मोटोपनले उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मिर्गौलाको रोग, क्यान्सर गराउने मात्रै होइन, तौल बढी हुनेहुँदा हड्डी र जोर्नी सम्बन्धी समस्या हुन्छ ।

पत्रुखाना खान बानी परेपछि स्वस्थकर खानाहरु जस्तै हरियो सागसब्जी, फलफूल, गेडागुडी, होल ग्रेन अर्थात् प्रशोधन नगरिएका मकै, भटमास, कोदो, फापर, गहुँ, चामलका प्रकारहरु खाने रूचिमा कमी हुन्छ । पत्रुखानाको अत्यधिक सेवनको कारण नै अहिले नसर्ने रोगको प्रकोप बढेको हो । आफू र आफ्नो परिवारलाई स्वस्थ राख्न पत्रुखाना खानु हुँदैन । गाउँघरमा आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएको र शहर बजारमा पनि आजभोलि होल ग्रेन अर्गानिक उत्पादनहरु पाइन्छन् । त्यस्ता खानाहरूको सेवन गर्नुपर्छ ।

४३. रक्तअल्पता भनेको के हो ? यो किशोरीहरूमा किन बढी हुन्छ ? यसको रोकथाम तथा उपचार के हो ?

हाम्रो शरीरमा हेमोग्लोबिनको मात्रा घटेको अवस्थालाई रक्तअल्पता भएको मानिन्छ । हेमोग्लोबिन रातो रक्तकोषमा हुने एउटा यस्तो तत्त्व हो जसले शरीरलाई आवश्यक हुने अक्सिजन ओसारपसार गर्छ । यसको मात्रा कम भयो भने शरीरको कोषहरूलाई अक्सिजनको मात्रा पुग्दैन । आइरन, फोलिक एसिड र भिटामिन बी १२ को कमी, जुका पर्ने, उमेर नपुग्दै बच्चा जन्माउने, महिनावारीमा धेरै रगत बग्ने जस्ता समस्याहरूले किशोरीहरूलाई रक्तअल्पता हुन्छ ।

आइरन र फोलिक एसिड युक्त खाना खानाले किशोरीहरूमा रक्तअल्पता हुने जोखिम न्यून हुन्छ । गर्भावस्थामा फोलिक एसिड खानाले शिशुमा स्नायु समस्या हुने जोखिम न्यून हुन्छ । आइरन पाइने खानाहरु हरियो सागसब्जी गेडागुडी, कोदो, गहुँ, अण्डा, रातो मासु, चुकन्दर, अनार, मेथी, ज्वानो, आदि हुन् । फोलिक एसिड विशेषगरी गाढा हरियो सागसब्जी, फल, टुसा उम्रिएको गेडागुडी, च्याउ, अण्डाको पहेलो भाग, दूध, मासु आदिमा पाइन्छ । यस्ता खानेकुराको नियमित प्रयोग गर्न घर परिवारका सबै सदस्यहरूलाई उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।

४४. कुपोषण न्यूनीकरणमा किशोरकिशोरीको कस्तो भूमिका हुन सक्छ?

नेपालमा ज्यादै थोरै बालबालिकामा मात्र खाद्यान्नको अभाव र गरिबीको कारण खानेकुरा नपाएर नै कुपोषण भएको पाइन्छ । तर अधिकांश बालबालिकामा पत्रुखानाको अत्यधिक प्रयोग वा सन्तुलित आहारको कमीका कारण कुपोषण भएको हुन्छ । त्यसैले किशोरकिशोरीहरूले विद्यालय जाँदा आफ्ना साथीभाइहरूलाई पनि घरकै खाजा लिएर आउन प्रेरित गर्नुपर्दछ । घरको खाजा स्वस्थवर्धक छ भन्ने कुरा साथीहरूलाई सम्झाउन सक्छन् । पत्रुखानाको बेफाइदाको विषयमा विद्यालयमा कार्यक्रम गर्न सकिन्छ । सन्तुलित आहारको विषयमा अभिभावकलाई जानकारी दिन सकिन्छ । आफ्ना साना भाइबहिनीलाई पत्रुखानामा निरूत्साहित गरेर घरायसी खाजा खानामा प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ । पत्रु खाना र घरायसी खाना सम्बन्धी सडक नाटक, अभिभावक छलफल, वक्तृत्वकला प्रतियोगिता, निबन्ध लेखन, विद्यालयमा पोषण कक्षा आदि कार्यक्रम गरेर किशोरकिशोरीले पोषण सम्बन्धी असल ज्ञान र व्यवहारलाई प्रवर्धन गर्न सक्छन् । विद्यालय बाहिर हुने किशोरकिशोरीहरूले पनि घरमै तयार गरिएका सन्तुलित आहार खान र खुवाउन मद्दत गर्न सक्छन् ।

४५. खाना सम्बन्धी हाम्रा सांस्कृतिक र सामाजिक चालचलन कत्तिको स्वस्थकर छन् ?

हाम्रो सामाजिक चालचलन र संस्कृति पोषणको दृष्टिले राम्रो पाइन्छ । नेपालीहरूको खाना दालभात तरकारी र अचार विश्वकै नमुना सन्तुलित आहार हो । दालमा प्रोटिन, भातमा कार्बोहाइड्रेड, तरकारी र अचारमा भिटामीन खनिज पदार्थ पाइन्छ । त्यसमा दुध, दही, माछामासु, गेडागुडी पनि खाने चलन छ । हरेक दिन खाने खाना नै सन्तुलित छ । यतिमात्र हो कि हाम्रो खानामा हरियो सागपातको मात्रा कम राख्छौ । त्यसैगरी मौसम अनुसारको फलफूल खाने बानी पनि कम छ । तर हाम्रो परम्परागत खानाको परिकारहरू र त्यसको सेवन स्वस्थवर्धक छ ।

वर्षभरी विभिन्न अवसरहरूमा खानाका विशेष परिकारहरू खाने चलन छ । जस्तै माघे संक्रान्तिमा घ्यु, चाकु, तिल, तरूल, पिडालु आदि खाने चलन छ । जाडो महिनामा शक्तिवर्धक र ढिलो पच्ने खाना खाइयो भने शरीरलाई तातो राख्न मद्दत गर्छ । त्यसैगरी असार पन्ध्रमा दही च्युरा खाने चलन छ । असारमा धान रोप्ने वा खेतीपातीको काम गर्नुपर्ने बेलामा दही र च्युरा खाँदा शरीरलाई शक्ति दिन्छ । दहीमा पाइने प्रोटिन, क्याल्सियम, भिटामिन, खाना पचाउन मद्दत गर्ने तत्त्व र हड्डी मजबुत बनाउने तत्त्व भएको कारण दही च्युरा खानु स्वस्थवर्धक र सन्तुलित छ ।

हाम्रो संस्कारमा साउनको १५ मा खिर खाने चलन छ । वर्षायाममा खेतबारीमा काम गर्दा नोक्सान भएका तन्तुहरूको मर्मत संभार गर्न प्रोटिनयुक्त खाना खानु नै उपयुक्त हुन्छ । परम्परागत चाडबाडमा तयार गरिने परिकारहरू पनि स्वस्थवर्धक नै छन् । दशैं तिहार, छठ आदि चाडबाडमा फलफूलको अत्यधिक सेवन हुन्छ । अरू बेला पनि चाडबाडमा फलफूल, हरियो सागपात र गेडागुडीको प्रयोग हुन्छ । तर आजभोलि पछिल्लो दिनहरूमा चाडपर्वमा खाने खानामा मासु र चिल्लो पदार्थको अत्यधिक प्रयोग, मदिराजन्य पदार्थको प्रयोग, चिसो पेय पदार्थ र प्रशोधित जुसको प्रयोग बढी नै भएको पाइन्छ । त्यसले भने हाम्रो स्वास्थ्यका लागि हानि गर्न सक्छ ।

४६. हामी किशोरकिशोरीहरू पढाइका अतिरिक्त अन्य सामाजिक गतिविधिहरूमा संलग्न हुँदा वा कुनै जिम्मेवारी लिँदा पढाइलाई व्यवधान गर्छ भन्ने मान्यता छ । के यो साँचो हो ?

विद्यालय जाने उमेर समूहका किशोरकिशोरीहरूको काम भनेको पढ्नु लेख्नु र परीक्षामा राम्रो अंक ल्याउनु हो भन्ने बुझाइ धेरै अभिभावकहरूमा रहेको छ । केही हदसम्म यो बुझाइ साँचो हो । तर हामीले पढाइका साथसाथै अन्य सामाजिक कार्यहरू पनि गर्दै

जानु पर्छ, सिक्दै जानु पर्छ । सामाजिक कार्यहरूमा संलग्न हुँदा सकारात्मक सोचको विकास हुन, समझदारीपन बढ्दै जाने, अरूका कुरा सुन्ने र अरूलाई सम्मान गर्ने बानीको विकास हुन्छ । हामीले सम्भव भएसम्म विद्यालयको बालक्लबमा, टोलछिमेकमा रहेका क्लब तथा सामाजिक संस्थाहरूमा संलग्न हुँदै जानु पर्छ । यस्ता संस्थाहरूले आयोजना गर्ने विभिन्न प्रतियोगिताहरूमा सहभागी हुँदै जाँदा आफूभित्र रहेको प्रतिभा थाहा पाउन सकिन्छ । यसले भोलिका दिनमा हाम्रो व्यक्तित्व विकासमा थप मद्दत गर्छ । तर यस्ता कार्यहरूमा संलग्न भइरहँदा आफ्नो नियमित पढाइ–लेखाइलाई भने सँगसँगै लैजानु पर्छ । पढ्नै छाडेर सामाजिक गतिविधिमा मात्र संलग्न हुँदामात्र पढाइ विग्रने हो अन्यथा यसले झन् पढाइलाई व्यवस्थित गर्न सहयोग गर्छ ।

४७. किशोरकिशोरीहरूको आफ्नो परिवारमाथि के कस्ता दायित्वहरू हुन्छन् ?

परिवारमा सबै सदस्यहरूको आ–आफ्नै जिम्मेवारी र दायित्व रहेको हुन्छ । केटाकेटी, बूढाबूढी, किशोरकिशोरी, जवान तन्नेरी सबैले परिवारमा कुनै न कुनै दायित्व बहन गरिरहेकै हुन्छन् । हामी किशोरकिशोरीहरूको पनि परिवारमा उत्तिकै जिम्मेवारी र दायित्व रहेको हुन्छ ।

आमा बुवाले जहिले पनि हामीले असल काम गरेको, सफल भएको, सबैजनाले राम्रो छ असल छ भनोस् भन्ने चाहना राख्नु भएको हुन्छ । उहाँहरूको यस्तो चाहना पुरा गर्नु हाम्रो पहिलो दायित्व हो । यसका लागि हामी अध्ययनशील हुने, नयाँ कुरा सिक्ने गरिरहेका नै हुन्छौं । घर परिवार र समुदायका सामाजिक सांस्कृतिक चालचलन र परम्परालाई निरन्तरता दिनु पनि हाम्रो दायित्व हो । तर कतिपय यस्ता चलनहरूलाई हामीले सकारात्मक रूपमा लिँदै समयानुकूल परिमार्जन गर्दै जानु पर्ने पनि हुन्छ । परिवारबाट हुने सामजिक संलग्नतालाई हामीले निरन्तरता दिनुपर्छ । हरेक परिवारको आम्दानी खर्चका लागि आफ्नै स्रोतहरु हुन्छन् । यस्ता स्रोतहरूलाई सके बढाउने नसके कायमै राख्ने र परिवार सञ्चालनमा सहयोग गर्नु पनि हाम्रो दायित्व हो । परिवारको आर्थिक क्षमताअनुसार हामीले आफ्ना योजनाहरु बनाउनुपर्छ ताकि आमा बुवाले सजिलै हाम्रा मागहरु पुरा गर्न सकून् । समग्रमा परिवारको उत्तराधिकारी हुनु पर्ने हाम्रो दायित्व हुन्छ भन्ने बुझ्न जरूरी छ ।

४८. आफ्ना अभिभावकले दिनुभएको सल्लाह सुझावलाई कसरी लिनुपर्छ ?

हाम्रा अभिभावकले हाम्रो भलाइ र भविश्य राम्रो होस् भन्ने नै सोचिरहनु भएको हुन्छ । त्यसका लागि नै उहाँहरु तल्लीन भएर लाग्नु भएको हुन्छ । त्यसैले उहाँहरूको सल्लाह सुझावलाई सकारात्मक रूपमा लिनु पर्ने हुन्छ । तर कहिलेकाही कुनै विषय प्रसङ्गमा उहाँहरूलाई राम्रो जानकारी नभएको कारणले हामीलाई सही सल्लाह दिन सक्नुहुन्न ।

हामीले राखेको प्रस्तावलाई अस्वीकार गर्न सक्नुहुन्छ । यस्तो बेलामा हामीले पनि यदि राम्रो काम हो, सकारात्मक विषय हो भने उहाँहरूलाई आफ्ना कुरामा राम्ररी सम्झाउने बुझाउने, भोलि हुन सक्ने यसको परिणामका बारेमा बताउने गर्नुपर्छ । उहाँहरूसँग रिसाउने, झगडा गर्ने, घुर्की लगाउने गर्नु हुँदैन । यस्तो कार्यले परिवारमा वैमनस्यता मात्रै बढाउँछ, समस्याको समाधान खोज्न मद्दत गर्दैन । धेरै किशोरकिशोरीहरू अभिभावकलाई सम्झाउनु बुझाउनुको सट्टा झगडा गर्ने र रिसाउने स्वभावका हुन्छन् । तपाईं हामी भने बसेर छलफल गर्ने, कुरा सुन्ने, समाधानका विकल्पहरू खोज्ने गर्नुपर्छ । यसो गरेमा हाम्रो समस्या पनि समाधान हुने र समझदार हुने बानीको विकास हुँदै जान्छ । परिवारमा छलफल गर्ने, सबै मिलेर योजनाहरू बनाउने कुरामा हाम्रो पनि सहभागिता हुनुपर्छ । अभिभावकले दिएको सल्लाह सुझावलाई ग्रहण गर्ने र अभिभावकलाई सहयोग गर्ने गरेमा परिवारमा उन्नति प्रगति हुन्छ ।

४९. के किशोरकिशोरीहरूबाट पनि आपराधिक क्रियाकलाप हुन सक्दछ त ?

आपराधिक क्रियाकलाप जो सुकैबाट पनि हुन सक्दछ । यसमा किशोरकिशोरी मात्र भन्ने हुदैन । कहिलेकाहीँ किशोरकिशोरीहरूले उत्सुकतावश सामाजिक मूल्यमान्यता तथा कानूनको ज्ञान नभएर कुनै कुराको तथा व्यवहारको प्रयोग गर्न खोज्दा पनि कानूनतः अपराध मानिने काम हुन पनि जान्छ । १० देखि १८ वर्षको बिचको उमेरमा हुने कानूनको उल्लङ्घन हुने कार्य गरेकोमा बाल विज्याइ अर्थात् बालकपनको अपराध भनिन्छ । यसलाई अंग्रेजीमा Juvenile delinquencies or Juvenile delinquent acts भनिन्छ भने १८ वर्ष पुगेका वयस्क व्यक्तिहरूले गरेको कानुनको उल्लङ्घन हुने क्रियाकलापलाई अपराध भनिन्छ ।

यस्तो बालविझ्याइ गर्नेहरू मनमा लागेका विचारहरूलाई प्रभावकारी तरिकाले सञ्चार गर्ने अर्थात् छलफल गर्ने वातावरण नहुनाले आफ्नो परिवारमा भन्दा बाहिरका व्यक्तिहरूको सङ्गतमा रहन मन पराउनु, गलत विचारको प्रभाव पर्नु आदि कारणबाट उत्प्रेरित भएका हुन सक्छन् । कहिलेकाहीँ बालबालिकाहरू बालअपराधमा संलग्न हुनलाई प्रोत्साहित गर्दछन् । यसले गर्दा बालबालिका उत्तेजित हुने, आवेगमा आउने, लडाइ झगडा गर्ने, ध्वंसात्मक र असामाजिक कार्यहरू गर्ने, अभिभावकको नियन्त्रणमा नहुने व्यवहार गर्दछन् । यस्तो व्यवहारमा पुगिसकेका बालबालिकाहरूको यो अवस्था उनीहरूको आदत अर्थात् लत जस्तै हुन्छ । यसका अतिरिक्त बाल्यावस्था देखिनै सुसंस्कार, अनुशासन र नैतिक शिक्षा दिन नसकेमा पनि बालबालिकाहरू कानुनले बर्जित गरेका, कर्तव्यच्यूत हुने र अनैतिक विचार तथा अनैतिक कार्यहरूमा संलग्न हुने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

५०. के किशोरकिशोरीहरूमा सामाजिक सञ्चारका माध्यमहरूको प्रभाव पर्न सक्छ ?

पर्न सक्छ । सञ्चारका माध्यमहरूको प्रभाव किशोरकिशोरीहरु लगायत वयस्क व्यक्तिहरूमा पनि पर्न सक्दछ । तर वयस्क व्यक्तिहरूले सञ्चारका माध्यमबाट प्रकाशित या प्रसारित हुने सन्देशहरूलाई विश्लेषण गरेर सही या गलत भन्ने छुट्ट्याउन सक्छन् तर किशोरकिशोरीहरूमा सन्देशहरूलाई सही हो या गलत हो भनेर विश्लेषण गर्न सक्ने क्षमता विकास भई सकेको हुँदैन । त्यसैले सामाजिक सञ्चारका माध्यमबाट आउने जुनसुकै सन्देशहरूको विश्वास गर्ने सम्भावना बढी नै हुन्छ ।

हाल संसारभरी नै सामाजिक सञ्चारका माध्यमहरूको प्रभाव फैलँदो छ र हाम्रो देशमा पनि यसको प्रभाव हुने नै भयो । त्यसैले किशोरकिशोरीहरूको यौनिकता, यौनिक व्यवहार र प्रजनन् स्वास्थ्यमा सञ्चारका माध्यमहरूले कस्तो प्रभाव पार्न सक्दछन् र यसको प्रयोगमा के कस्ता होसियारीहरु अपनाउनु पर्दछ भन्ने जानकारी हुनु आवश्यक भएकोले सञ्चारका माध्यमहरूको प्रभावलाई चर्चा गरिएको हो । परापूर्वकालमा समाजमा वयस्क व्यक्तिहरु, अभिभावकहरु, धर्म, संस्कार तथा संस्कृति, पौराणिक चलनहरु यौनिक सामाजिकीरणका प्रमुख आधारहरु थिए । तर आधुनिक समाजमा टेलिभिजन, रेडियो, पत्रपत्रिका, पुस्तक, इन्टरनेट (सूचना अन्तर्जाल) र मोबाइलफोन लगायतका विभिन्न सञ्चारमाध्यमहरु मूल्यमान्यता र आदर्शका लागि स्रोत भएका छन् ।

यी सबै सञ्चार माध्यमहरूले यौनिकता र प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा वास्तविक वा काल्पनिक कथाहरु वा घटनाहरु प्रस्तुत गर्दछन् । सिनेमामा यौन तथा यौनिकता, यौन हिंसा, चालचलन, माया-प्रेम, विवाह, सम्बन्धविच्छेद, संयोग, वियोग, पीडा, अत्याचार, शोषण इत्यादि सम्पूर्ण कुराहरु प्रदर्शन गरिन्छन् । सञ्चारका साधनहरूमध्ये मोबाइल फोन शक्तिशाली माध्यमका रूपमा आएको छ र यो सञ्चार साधनको रूपमा मात्र नभई मनोरञ्जन तथा शिक्षाको लागि साधनको रूपमा समेत प्रयोग भएको छ ।

सञ्चार माध्यमहरु जस्तैः पत्रपत्रिका, पुस्तक, रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइल फोन तथा इन्टरनेट आदिबाट प्रकाशित तथा प्रसारित हुने सन्देशहरूले लैङ्गिकता, यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूमा प्रभाव पार्न सक्दछन् । आमसञ्चार वा सामाजिक सञ्चार माध्यमहरूबाट प्रसारित हुने सन्देशहरूले यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धसँग सम्बन्धित सामाजिक मूल्यमान्यता तथा धारणाहरूप्रति महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्न सक्दछन् । सञ्चारमाध्यमबाट प्रकाशित वा प्रसारित हुने यौनिकता र यौनिक सम्बन्धहरु सम्बन्धी सन्देशहरु, सुरक्षित यौनिक व्यवहार र स्वस्थकर र सम्मानित यौनिक सम्बन्धहरूलाई प्रवर्द्धन गर्ने खालका भएमा सकारात्मक सन्देशहरु जान्छन् । सुरक्षित यौनिक व्यवहार,

स्वस्थकर र सम्मानित यौनिक सम्बन्धहरु विकास गराउनमा सहयोगी हुन्छन् । तर, यौनिकता र यौनिक सम्बन्धहरूमा नकारात्मक सन्देशहरु, असुरक्षित यौनिक व्यवहारहरु गर्नका लागि उक्साउने खालका सन्देशहरु भएमा खासगरी किशोरकिशोरीहरूले नक्कल गरेमा असुरक्षित यौनिक व्यवहारहरु तथा अस्वस्थकर यौनिक सम्बन्धहरु विकास हुने खतरा हुन्छ । यसले गर्दा व्यक्तिको प्रजनन् स्वास्थ्यमा समेत नकारात्मक असर पर्न सक्दछ ।

५१. लैङ्गिकता र सुरक्षित यौनिक व्यवहारको प्रवर्द्धनमा सञ्चारका माध्यमका सन्देशहरूले पार्न सक्ने सकारात्मक प्रभावहरू के के हुन सक्छन् ?

आम सञ्चारका माध्यमहरूले सुरक्षित यौनिक व्यवहार र लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धनमा निम्नअनुसारका सकारात्मक प्रभावहरु पार्न सक्दछन् :

- किशोरकिशोरीहरूमा सही जानकारी प्राप्त भई सुरक्षित र स्वस्थकर व्यवहार, सम्मानित र मर्यादित सम्बन्ध, स्वस्थकर खानासम्बन्धी जानकारीबारे सिक्न मद्दत पुग्छ ।
- दुर्व्यवहारहरु अस्वस्थकर र कानुनतः दण्डनीय व्यवहारहरु हुन् भन्ने बारेमा सिक्न मद्दत पुग्छ ।
- सुरक्षित यौनिक व्यवहार, गर्भ निरोधका विधिहरु, यौन रोग, एचआइभी लगायतका विभिन्न रोगहरूबाट बच्ने उपायहरूको जानकारी पाइन्छन् ।

५२. लैङ्गिकता र सुरक्षित यौनिक व्यवहारको प्रवर्द्धनमा सञ्चारका माध्यमका सन्देशहरूले पार्न सक्ने नकारात्मक प्रभावहरू के के हुन सक्छन् ?

आम सञ्चारका माध्यमहरूले सुरक्षित यौनिक व्यवहार र लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धनमा निम्नअनुसारका नकारात्मक प्रभावहरु पार्न सक्दछन् :

- सञ्चारका माध्यमले प्रस्तुत गरेका कतिपय यौनिक भावना, यौनिक सम्बन्ध, लैङ्गिक समानतामा नकारात्मक, उत्तेजित गराउने खालका सामग्रीहरु र व्यापारिक प्रयोजनले निर्माण गरिएका सामग्रीहरु हुने हुँदा किशोरकिशोरीहरु यस्ता सामग्रीहरूमा सम्मिलित हुने, बारम्बार प्रयोग गर्ने सम्भावना हुन्छ ।
- यस्ता प्रकारका नकारात्मक सन्देशले गलत व्यवहारहरूको नक्कल गर्ने, असुरक्षित यौनसम्बन्ध राख्ने वा लागु पदार्थको सेवन गर्ने जस्ता कुराहरु पनि सिक्न सक्दछन् ।

- यौनजन्य दुर्व्यवहार, यौनिक हिंसा, लैङ्गिक हिंसा जस्ता क्रियाकलापमा संलग्न रहने सम्भावना रहन्छ ।
- यस्ता यौनिक सामग्रीहरु बारम्बार हेर्नेहरूमा पारिवारिक सम्बन्धहरु बिग्रन सक्ने, भावनात्मक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या हुन सक्छ ।
- यसबाट गलत विचार पैदा हुन सक्दछ । असुरक्षित यौन व्यवहारको जोखिम बढ्ने र प्रजनन् अङ्गहरूमा सङ्क्रमण हुने सम्भावना रहन्छ ।
- आत्मसम्मानमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ र आत्मसम्मान घटाउँदछ ।

५३. यौन साहित्य, यौन चलचित्र, यौन संवाद भनेको के हो ?

साहित्य, चित्र, तस्बीर वा चलचित्रद्वारा यौनिक क्रियाकलापहरूलाई प्रस्तुत गर्नुलाई पोर्नोग्राफी (Pronography) भनिन्छ । यौन उत्तेजना गराउनको लागि चित्रण या अभिनय गरी बनाइएको सामग्री हो । यो पुस्तक, पत्रपत्रिका, पोष्टकार्ड, फोटोग्राफी, मूर्ति, चित्रकला, रेखाङ्कन, नाटक, आवाज तथा स्वर, लेख, तस्बीर, चलचित्र आदिमार्फत् प्रस्तुत गरिएको हुन्छ । यौनिक चित्र वा चलचित्रहरूमा देखिने सबै दृश्यहरु दर्शकहरूलाई प्रभाव पारेर व्यापार बढाउने र धेरै धनआर्जन गर्ने उद्देश्यले प्रेरित हुन्छन् । यी चलचित्रहरूमा हुने यौनिक व्यवहारहरु, यौनिक व्यवहारमा काम गरेका पात्रहरु, उनीहरूका जनेन्द्रीयहरु र जनेन्द्रीयका आकारहरु, यौन क्रियाकलापहरूमा धेरैजसोमा प्रविधिको प्रयोग गरेका बनावटी सन्देशहरु पनि हुन्छन् त्यसैले त्यस्ता दृश्यहरूका आधारमा आफ्नो यौनिक अङ्ग, भावना तथा व्यवहारलाई दाँज्नु हुँदैन र त्यस्तै प्रकारको यौनिक व्यवहार वा तरिका अपनाउनु आवश्यक पर्दैन ।

५४. यौन संवाद या यौनिक सञ्चार भनेको के हो ?

मोबाइल फोन या सामाजिक सञ्जालमार्फत यौनसम्बन्धी अश्लील सन्देश वा फोटोसहितको सन्देश पठाउने, प्राप्त गर्ने र अरूलाई पुनः चलान (forward) गरिदिने आदिलाई यौन संवाद या यौनिक सञ्चार मानिन्छ । आजभोलि सार्वजनिक सूचना तथा जानकारीहरु मोबाइल फोन, सामाजिक सञ्जाल र इमेलमार्फत आउने गर्दछन् जसले व्यक्तिलाई विभिन्न प्रकारले सचेत गराउँदछ ।

मोबाइल या सामाजिक सञ्जालबाट पठाइने सन्देशहरूद्वारा उत्तेजित बनाई मनोरञ्जन लिने एकातिर छ भने यौनिक हैरानी तथा दुर्व्यवहार गर्ने प्रवृत्ति पनि त्यत्तिकै रहेको छ । यस्ता सन्देशहरु अर्कोलाई पठाइदिने, नक्कली परिचय बनाएर पठाउने, चोरिने, सन्देश बाहिर जाने आदि र मोबाइलबाट पठाइने सन्देशहरु अभिलेख (रेकर्ड) मा रहने हुनाले गलत प्रयोगमा आउन सक्ने, अनजान व्यक्तिको हातमा पर्ने र यौन अपराधमा फस्न सक्ने जोखिमहरु हुने सम्भावना पनि रहन्छ ।

५५. साइबर अपराध (Cyber Crime) भनेको के हो?

साइबर अपराध भनेको सञ्चार सञ्जाल (इन्टरनेट) को प्रयोगबाट कसैको इच्छा विपरीत वा कसैको व्यक्तित्वमा आँच आउने खालका, जानीजानी नोक्सानी पुऱ्याउने, मानहानी गराउने, शारीरिक तथा मानसिक यातना दिने नियतले, प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपले आधुनिक सञ्चार प्रविधिहरूको प्रयोग गरी सन्देश, ईमेल, तस्बीर, भिडियो आदिको प्रयोग समेतबाट सञ्चार माध्यममा राख्नु वा प्रचार प्रसार गर्नुलाई भनिन्छ । कसैको व्यक्तिगत तथा गोप्य सूचनालाई सार्वजनिक सञ्जालमा राखी प्रकाशमा ल्याउने, सूचना तथा तथ्याङ्कहरू चोर्ने (Hacking), लेखहरू तथा पुस्तकको प्रतिलिपि अधिकार (Copyright) चोर्ने, यौन क्रियाकलाप गरेका तस्बीर तथा भिडियो इन्टरनेटमा राख्ने, र आर्थिक रूपले इन्टरनेटमार्फत नगद इत्यादिको चोरी गर्ने, कुनै पनि व्यक्तिको चित्रलाई गलत तरिकाले लिने र प्रयोग गर्ने तथा प्रविधिको प्रयोगद्वारा एकको शरीर अर्कोको टाउको इत्यादि बनाई उक्त चित्र वा तस्बीरलाई इन्टरनेटको प्रयोगबाट सामाजिक सञ्जाल तथा वेवसाइटमार्फत फैलाउने आदि सबै साइबर अपराधभित्र पर्दछन् । त्यसै गरी, सामाजिक सञ्जाल, इमेल, इन्टरनेटमार्फत व्यक्ति विशेषलाई गाली, बेइज्जती वा नकारात्मक प्रभाव पार्ने कार्टुन वा तस्बीर सार्वजनिक गरी उनीहरूलाई मानसिक तनाव दिनु पनि साइबर अपराध हो । यी सबै कार्यलाई जघन्य अपराध मानिन्छ र यी सबै कार्यहरू अनैतिक तथा अपराध भएकाले अन्तर्राष्ट्रिय तथा राष्ट्रिय रूपले यस्तो गर्ने व्यक्तिहरूलाई प्रत्येक देशको कानुनी प्रावधानअनुसार दण्ड सजायहरू दिइन्छन् । नेपालको कानुनअनुसार साइबर अपराध गरेको पाइएमा अपराधको अवस्था र प्रकृति हेरी न्यूनतम ६ महिना देखि ३ वर्षसम्मको जेलसजाय र न्यूनतम ५० हजारदेखि ३ लाख रूपैयाँसम्मको जरिवाना तोकिएको पाइन्छ । त्यस्तै विद्युतीय कारोवार ऐन २०६३ अनुसार विद्युतीय स्वरूप जस्तैः कम्प्युटर, इन्टरनेट लगायतका विद्युतीय सञ्चार माध्यमहरूमा सार्वजनिक नैतिकता, शिष्टाचार विरूद्धका सामग्री वा कसैप्रति घृणा वा द्वेष फैलाउने वा महिलाहरूलाई जिस्काउने, हैरान गर्ने, अपमान गर्ने वा यस्तै अन्य कुनै किसिमको अमर्यादित कार्य गर्ने गरेमा निजलाई १ लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा ५ वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था रहेको छ ।

५६. के किशोरकिशोरीहरूलाई जीवन उपयोगी सीपहरूको ज्ञान हुनु पर्दछ ? जीवनोपयोगी सीपहरू के के हुन् त ?

किशोरावस्था बाल्यकालबाट वयस्क हुने उमेरका बिचको परिवर्तनशील अवस्था हो । यसबेलामा शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक परिवर्तनका साथै आउने अनेक उतार चढावको विचमा अनेक चुनौती तथा समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्ता कुराको

सामना गर्न अनेक कठिनाइको सामना गर्नु परिरहेको हुन्छ । यसबेलामा नै अनेक महत्त्वपूर्ण निर्णयहरु गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि सही निर्णय गर्न सकिएन भने त्यसको नकारात्मक असर किशोर किशोरीको भविष्यमा पर्न सक्छ । यस्ता निर्णयका आधारमा नै भविष्य उज्ज्वल हुने वा नहुने कुराको निर्धारण हुने गर्दछ । यसका लागि विभिन्न सीपहरु हुनु आवश्यक हुन्छ ।

आफ्नो दैनिक जीवनमा सामना गर्नुपर्ने चुनौतीहरु र आवश्यकतालाई प्रभावकारी र सकारात्मक रूपमा समाधान गर्न सक्ने सीप र व्यवहारलाई नै जीवन उपयोगी सीप भनिन्छ । निम्न दशवटा सीपहरूलाई जीवन उपयोगी सीप भनिन्छ ।

१. **निर्णय गर्ने सीप (Decision-making skill):** विकल्पहरूका बीच निर्णय गर्दा आफूलाई उत्तम हुने विकल्प रोजेर निर्णय गर्नु पर्दछ । दबाबमा परेर आफ्नो निर्णय परिवर्तन गर्नु हुँदैन ।

२. **समस्या समाधान गर्ने सीप (Problem solving skill):** समस्यालाई विश्लेषण गर्ने, सावधानीपूर्वक समाधानका उपायहरु खोज्ने र रोज्ने । रोजेको उपायलाई व्यवहारमा प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्ने र त्यसको मूल्याङ्कन पनि गर्ने ।

३. **सृजनात्मक सोचाइको सीप (Creative thinking skill):** कुनै दायरा भित्र नरही खुल्ला दिमागले समस्याको बारेमा सोचेर नयाँ अर्थात् फरक तरिकाले समस्याको समाधान गर्ने सीपलाई सृजनात्मक सोचाई भनिन्छ ।

४. **समालोचनात्मक सोचाइको सीप (Critical thinking skill):** कुनै पनि चीजको फाइदा, बेफाइदा र गुणात्मक स्तर हेरी निर्णय गर्ने वा सोच्न सक्ने सीपलाई समालोचनात्मक सोचाइको सीप भनिन्छ ।

५. **प्रभावकारी सञ्चारको सीप (Effective communication skill):** आफूले सूचना दिन खोजेको वा भन्न खोजेको कुरा प्रभावकारी तरिकाले अन्य व्यक्ति सामु राख्न सक्ने सीपलाई प्रभावकारी सञ्चार भनिन्छ । यसका निम्ति सर्वप्रथम आफूले भन्न खोजेको कुरा स्पष्ट हुनुपर्छ ।

६. **अन्तर-वैयक्तिक सम्बन्धको सीप (Interpersonal relationships skill):** आफ्नो दैनिक जीवनमा भेटघाट हुने व्यक्तिहरूसँग भावनात्मक सम्बन्ध स्थापित गर्न सक्ने सीपलाई अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप भनिन्छ । जस्तै : साथीसँग, परिवारसँग,

शिक्षक-शिक्षिकासँग

७. **आत्म-सचेतता (Self-awareness):** आफूले आफ्नो बलियो पक्ष र कमजोर पक्ष विश्लेषण गरेर निर्णय गर्न सक्ने सीपलाई आत्मसचेतता भनिन्छ । यो सीपले तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

८. **सहानुभूति (Empathy):** आफूलाई अरूको ठाउँमा राखेर/महसुस गरेर निर्णय गर्न सक्ने सीपलाई सहानुभूति राख्ने सक्ने सीप भनिन्छ ।

९. **आवेग व्यवस्थापन (Coping with emotion)**: आफ्ना विभिन्न आवेग, जस्तै : खुसी, रिस, एक्लोपन, द्विविधा, पश्चात्ताप इत्यादि महसुस गर्ने, स्वीकार्ने र नियन्त्रण गर्न सक्ने सीपलाई आवेग व्यवस्थापन भनिन्छ ।

१०. **तनाव व्यवस्थापन (Stress management skill):** दैनिक जीवनमा अनेक किसिमको तनावको सामना गर्नुपर्दछ । तनावको उचित व्यवस्थापन गर्नु एक महत्त्वपूर्ण जीवन उपयोगी सीप हो ।

थप जानकारीका लागि
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं, नेपाल
पो.ब.नं.: १०६७२

किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा