यात्रा... किशोरावस्थाको

किशोर किशोरीको लागि
बृहत यौनिकता शिक्षा

प्रकाशन मितिः २०७६/७७

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

फोन नं.: ४-२५४२७१
४-२५४६१३
४-२५४३५०
फ्याक्स: ४-२६१३८७
Email: hellis@wlink.com.np
Website: www.nheicc.gov.np

पचली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल

प.सं. : ....

च.नं. : ....

मिति : २०७६।०९।२०

विषयः **प्राक्कथन**

किशोरावस्था प्रत्येक व्यक्तिको लागि विशेष महत्वपूर्ण अवस्था हो । यो अवस्था छोटो र संवेदनशील हुने हुँदा घर परिवार, विद्यालय, स्वास्थ्यकर्मी र अभिभावक वर्गले विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । किशोरावस्था जीवन सफल र सार्थक बनाउने पहिलो खुड्किलो हो । यो अवस्थामा लगनशील र अनुशासीत भई मेहनत गर्न सकिए थुप्रै अवसरहरु प्राप्त गर्न सकिन्छ भने शाररीक, मानसिक र भावनात्मक परिवर्तनहरुको कारणले थुप्रै समस्याहरु र चुनौतीहरुको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

व्यक्तिको उमेर सँगै उसको आनीबानी, सिकाई एवं जीवनयापन गर्ने कला, सिप र सामाजिक व्यवहारमा तिव्र रुपमा परिवर्तन आउने गर्दछ । जुन स्वाभाविक हो, आउनै पर्ने हुन्छ । तर यस उमेरका व्यक्तिमा आउने अहम्, घमण्डी स्वभाव र विपरीत लिङ्ग प्रतिको चाहनाले यौन भावनामा पनि जागरण आउने गर्दछ । हाम्रो नेपाली समाजमा यौन र प्रजनन विषयमा अझै खुल्ला वातावरण बन्न नसकेकोले, किशोरकिशोरीहरुमा यौन कुण्ठा रहने गर्दछ । परिणामतः गलत यौन क्रियाकलापहरु पनि हुन सक्दछ ।

प्रस्तुत यस वृहत यौन शिक्षाको सामाग्री कमिक पुस्तिकाको प्रकाशनले किशोरकिशोरीहरुमा प्रजनन यौन शिक्षाको बारेमा ज्ञान प्राप्त भई सुरक्षित यौन व्यवहार गर्न सक्षम हुनेछन् भनि आशा राखेको छु ।

अन्त्यमा यस पुस्तिका तयार गर्ने कार्यमा संलग्न महानुभावहरु तथा परामर्श, राय सल्लाह दिनुहुने सबै महानुभावहरुलाई पनि विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु । यस पुस्तिका प्रति सकारात्मक टिप्पणी सुझावको अपेक्षा पनि राख्दछु ।

....

कुञ्ज प्रसाद जोशी

नि. निर्देशक

परिचय

युवा तथा किशोरकिशोरीप्रति लक्षित यो पुस्तक सूचनामूलक तथा सचेतना अभिवृद्धि गर्ने पुस्तक हो । यस पुस्तकमा आठवटा लघु कथा छन् र हरेक कथा वृहत यौनिकता शिक्षामा आधारित छ ।

वृहत यौनिकता शिक्षा पाठ्यक्रममा आधारित यौनिकताका संज्ञानात्मक, भावनात्मक, शारीरिक तथा सामाजिक पक्षका बारेमा शिक्षण-सिकाइको एक प्रक्रिया हो । यसको लक्ष्य बालबालिका तथा युवालाई ज्ञान, सिप, प्रवृत्ति र मूल्यमान्यताले सुसज्जित गर्नु हो जसले उनीहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्य, हित र मर्यादा कायम राख्न, सम्मानपूर्ण सामाजिक तथा यौन सम्बन्ध स्थापना गर्न, आफ्ना रोजाइले कसरी आफ्नो र अरूको हितमा प्रभाव पार्छ भन्ने मनन गर्न र आफ्ना अधिकार बुझ्न तथा जीवनभरि सोको संरक्षण सुनिश्चित गर्न सक्षम तुल्याउँछ ।

यस पुस्तकमा चार प्रमुख किशोरकिशोरी पात्र छन् र कथाहरू नेपालका साधारण किशोर किशोरीका सामान्य परिस्थिति एवं परिदृश्यहरूमा आधारित रहेर तयार गरिएका छन् । पात्र तथा कथाहरू विशुद्ध रूपमा काल्पनिक छन् ।

तपाईंले पुस्तकको आनन्द लिनुहुने छ र वृहत यौनिकता शिक्षाबारे जान्नुहुनेछ भन्ने हामी आशा गर्दछौं ।

विषय सूचि

विषय **पेज नं.**

सम्बन्धहरू - १

यौन, यौनिकता तथा प्रजनन स्वास्थ्य - ११

यौनिकता र यौनिक व्यवहार - २१

स्वास्थ्य र निरोगिताका लागि सिपहरू - २७

लैङ्गिकताको बुझाई - ३७

मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता - ४५

हिंसा र सुरक्षित रहनु - ५५

मानव शरीर र विकासक्रम - ६३

सम्बन्धहरू

सीमा र कविता स्कूलको टिफिन समयमा चौरमा हिँड्दै छन् ।
विद्यालय
सुन्न स्कूलमा निबन्ध प्रतियोगिता हुन लागेको रहेछ नि ।
तँ भाग लिने कि नलिने ?
तैंले लिईस् भने म लिन्न । लिईनस् भने लिन्छु ।
किन, हार्छु भनेर डर लाग्यो ?
हैन, तँलाई हराउँछु भनेर । किनकी म मेरी साथी हारेको हेर्न सक्दिन क्या ।
हा..हा..हा..

त्यती माया गर्छेस तँ मलाई ?
सेन्टी भईस् तँ । अनि मैले जितें भने तँ दुःखी हुन्छेस् र ?
किन हुनु नि ? म त झन खुशी हुन्छु ।
हो यहि हो साथी साथी बिचको सम्बन्ध भनेको । एकको खुशी अर्कोको खुशी ।
एकको दुःख अर्काको दुःख । तर एउटा कुरा नि कविता, हामी यति मिल्ने साथी छौं अहिले । तर बिहे भएपछि पनि यसरी नै मिल्न सकिएला त ?
भने पछि तैंले आमा बाबालाई माया गर्दिनस् र
के भनेको तैंले ? म गर्छु आग्राको कुरो यो गर्छे गाग्राको ।
एकजनालाई माया गरिन्छ, मिलिन्छ भन्दैमा अर्कालाई नगर्ने कुरै आउँदैन नि ।
हामीले सबै सम्बन्धलाई सोही अनुसार निभाउनुपर्छ ।
तैंले मसँग एउटा साथीको सम्बन्ध निभाउँछेस् भने, बाबा आमासँग छोरीको सम्बन्ध राखेकी हुन्छेस् नि । एउटा सम्बन्धले अर्को सम्बन्धलाई पनि सम्मान गर्नुपर्छ ।
यहि नै सम्बन्धको मिठास हो । भोली हामी बिहे गरेर गएपछि छुट्टै सम्बन्धहरु जोडिन्छन् तर पुरानो सम्बन्धपनि टुट्दैन ।
यत्तिकैमा स्कूलमा कक्षा सुरु भएको घण्टी लाग्छ ।

एकदिन सीमा स्कूल नआएको हुँदा कविता एक्लै घर फर्किदैछिन् ।
बाटोमा उनले सीमालाई साईकलमा नकूल संगै हाँस्दै गईरहेकी देख्छिन् ।
अरे सीमाले त घरमा आमालाई सन्चो छैन, त्यसैले स्कूल जान्न भन्थी त ? अहिले फेरी नकुलसँग मस्किँदै साइकलमा हिँड्दैछे ।
(परबाट बोलाँउदै) ए सीमा ।
तर सीमा र नकूल आफ्नै दुनियाँमा कुरा गर्दै गईरहेकाले कविताको आवाज सुन्दैनन् । कविता मुर्मुरिएर हेरिरहन्छे ।

शनिबारको दिन, स्कूल थिएन । हिजोको सीमाको व्यवहारले कविताको मन दुःखेको थियो ।
त्यसैले उनी घर छेउको बारीमा बसेर टाढा हेरिरहेकी थिईन् । यत्तिकैमा त्यहाँ सीमा आउँछे ।
हिजो किन स्कुल नआएकी हँ सीमा ?
मैले तँलाई भनेकौ थिएँ नि आमालाई सञ्चो थिएन ।
(रिसाएर) ए भनेपछि एउटा कुरा लुकाउनको लागि तैले आमालाई पनि बिरामी बनाउन लागिस् है ?
हँ? के भन्दैछेस् तँ कविता?

खै मैले के भनुँ : म त किन सीमा स्कूल आईन भनेर दु:खी पो भएकी थिएँ तर मेरी साथी सीमा भने कसैको साईकल अगाडी बसेर गीत गुन्गुनाउँदै, मैले बोलाएको पनि सुन्दा नि नसुन्दै, अर्कै संसारमा थिईन् ।
एकछिन् दुबै चुपचाप
त्यती मात्र नभई आज आमा बिरामी भन्दै उल्टै झूठ ।
(फकाँउदै) मेरी प्यारी पुन्टी सरी ल । मैले तँलाई भन्छु भन्दा भन्दै भन्नै सकेकी थिईन के ।
म को हुँ र तेरो मलाई भन्नु पर्‍यो ?
त मेरो, साथी होस्, दिदी होस्, आमा होस्, या मिस होस् जो भएपनि मलाई भन्न डर लाग्यो क्या ।
मलाई नकुल मन त पर्छ तर मैले उसलाई एउटा साथीको रूमपा मात्रै हेरेकी छु ।

हिजो आमा बिरामी हुनुहुन्थ्यो तर मलाई उ सँग नि राम्ररी कुरा गरेर अगाडी बढ्नु मन थियो ।
उसले मलाई लभ लेटर नि पठाएको थियो नि, अत्ती भयो भनेर, मैले उसँग कुरा नै गरे हिजो चाँही ।
अहिलेको उमेरमा लभमा परेर पढाईमा ध्यान भाड्नु मन छैन । भावनामा बगेर पछी पछुताउनु मन छैन ।
नरिसा न यार, तैले नै तेरी दिदीको उदाहरण दिएको मैले कहाँ बिर्सेको छु र साँच्चै कहाँ हुनुहुन्छ आजकाल दिदी ?
काठमाडौंमा एउटा सानो पसल गर्नुहुन्छ । उमेर न सुमेर ८ कक्षामा पढ्दा पढ्दै बसेको मायाले शारिरीक, मानसिक, भौतिक र आर्थीक रुपमा पनि साह्रै दुःख दियो वहाँलाई, त्यही भएर मलाई परिपक्क नहुँदै माया पिरतीको चक्करमा कोही पर्न लाग्यो भने डर लाग्छ क्या ।

विचरा दिदीलाई पनि कति गाह्रो ।
तर तैले ठीकै गरिस् नकूलसँग कुरा गरेर । साँच्चै तेरो ब्वायफ्रेण्ड त हैन नि है ?
होईन भन्या कस्तो नपत्याएको । पहिले सबै आँफै सल्टाउन मन थियो र तँलाई नभनेको हो । नत्र कहाँ लुकाउन सक्छु त , तँ सँग ।
माया गर्नु नै खराब त हैन तर भावनामा बगेर धेरै झन्झटिलो परिस्थितिमा पर्नु राम्रो होईन भन्ने लाग्छ है मलाई । होईन र ?
मेरै डाईलग मलाई ?
दुबैजना हाँस्छन् ।

यो कथा पढिसकेपछी तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?

यो कथाबाट तपाईंले के कुरा सिक्नु भयो ?

यो कथामा तपाईंलाई सबै भन्दा मन परेको कुरा के थियो ?

यो कथा पढिसकेपछि अब तपाईं साथीहरुलाई के कुरा सिकाउन सक्नुहुन्छ ?

यौन, यौनिकता तथा प्रजनन स्वास्थ्य

सीमा र कविता बजारबाट फर्कदै छन् ।
कविता तँ हिजो फुपुसँग बजारतिर जाँदै थिईस् त किन हो ?
हाम्री फुपुका कति सन्तान छन् भन्ने त थाहै छ नि तँलाई ?
छन् नि, ५ हो की ६ जना ।
त्यही त । आधा दर्जन सन्तान हुन लाग्दा पनि अझै रोक्ने छाँट छैन उहाँहरुको । उहाँहरु त के भन्नु फुपाजूको नै छैन भन्यौ । फुपुले त रोकौ भन्नुहुन्छ रे तर फुपाजू नै नमान्ने ।
के भन्ने, एकदिन सम्झाउन खोजेकी थिएँ, उल्टै लाजपचेकी भनेर मैलाई हप्काए भन्या । लाजपचेका त तिनीहरु हैनन् ?
उनको कुरै छाडिदे, फुपुलाई के गरिस् भन् ।

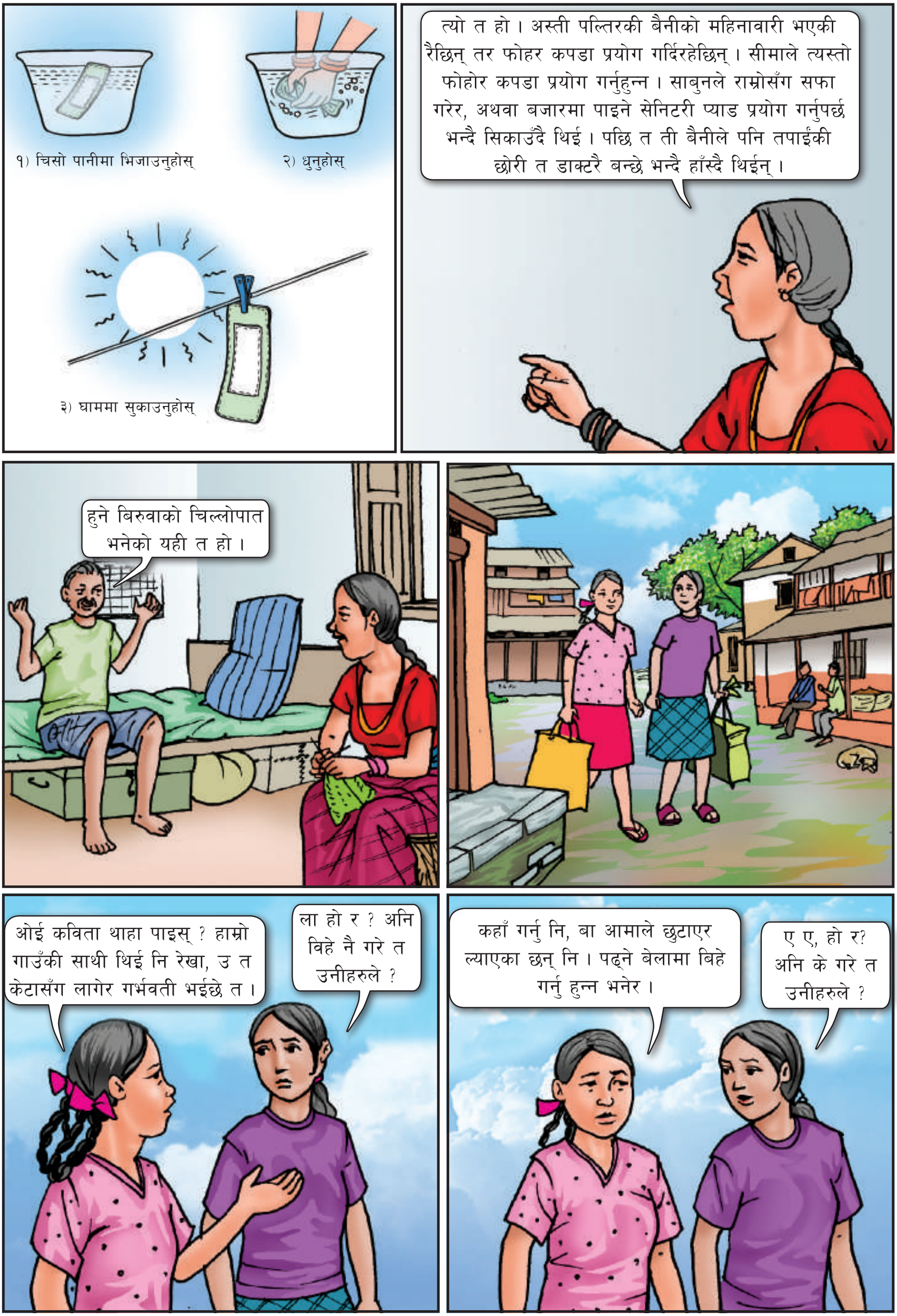
अहिलेलाई अस्थायी साधन प्रयोग गर्न भनेकी छु । हाम्रो परिक्षा सकिएपछि सिधै लगेर स्थायी नै गराईदिने हो । ती फुपाजूले गरे त झन सजिलो हुन्थ्यो नि, फुपुले त सम्झाउँछु भनेकी छिन् ।
सानैमा बिहे भएको है फुपुको ?
हाम्रा बा भन्दा १० वर्ष कान्छी हुन् । हेर त कस्ती बुढी भैसकिन ।
साँच्चै, यो सानो बेलामा बिहे गर्दा के के खराबीहरु हुँदा रैछन् हँ ?
पढायो पढायो पाठ, सोह्र दुना आठ । हाम्रै फुपुलाई हेर न ।
अरु पनि जान्न खोजेको के ?

धेरै कुरा छन् नि । सुन है, पहिलो कुरा त सानो बेलामा केटा होस् वा केटी दुबै जनालाई बिहे भनेको के हो ? किन गरिन्छ ? जिम्मेवारीहरु के के हुन्छन् केही थाहा हुँदैन । त्यस्तो अवस्थामा बिहे गर्‍यो भने बुझ्ने अवस्थामा पुग्दा उनीहरुको विचार, भावना केही पनि नमिल्न सक्छ, रोजाई नमिल्न सक्छ अनि बिहे टुट्ने धेरै सम्भावना हुन्छ ।

अर्को तिर शारिरीक रुपमा पनि उनीहरु तयार भएका हुँदैनन् । यस्तो अवस्थामा शारिरीक सम्पर्क भई गर्भ रहन गयो भने आमा र बच्चा दुबैको स्वास्थ्य खराब हुन्छ । त्यती मात्र हैन आमा र बच्चा दुबैको मृत्यु हुने सम्भावना समेत बढी हुन्छ ।

अनि सानैमा बिहे गरियो भने पढाई बिग्रने पनि त भयो नि हैन र ?
त्यो पनि हो ।

यसैबीच सीमाको घरमा
(सीमाकी बुवा) हरिमाया (सीमाकी आमा) कुरा गरिरहेका छन् ।
हैन कस्तो बहुला हो त्यो शम्शेरे । भारतबाट आएको । श्रीमतीले एकपटक रगत जँचाएपछि मात्र सँगै बसौंला भनिछिन्, कोसँग लागिछेस् भनेर उल्टै श्रीमतीमाथि नै हात उठाएछ ।
बिचरा त्यो साहिँलीले नराम्रै पनि त भनेकी हैन नि । श्रीमान श्रीमती दुबै लामो समय टाढा बसेको छ । एकले अर्कोको स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु त समझदारी हो नि । फेरि मान्छे त हो जनावरलाई त चाहिने कुरा ।
अब देश परदेश जाँदा यसो कसैसँग यौन सम्बन्ध राखेर कुनै रोग ल्याएको भए श्रीमतीलाई त्यो रोग सार्नै पर्छ भन्ने छ र ? जो चोर उसैको ठूलो स्वर । म भए त जाउँ न त दुबैजना गएर जचाउँन त भन्थे ।
मेरो बुढा त आजकाल निकै जान्ने बुझ्ने भएजस्तो छ नि ।
जानी नजानी हाम्रै छोरी सीमाले गर्दा हो क्या मैले बुझ्न थालेको । हामी भन्दा त कति हो कति जानेकी छे त्यसले यस्ता स्वास्थ्य सम्बन्धी कुरा त जे पनि थाहा छ । डाक्टर नै बन्ली जस्तो छ हौ ।


१) चिसो पानीमा भिजाउनुहोस्
२) धुनुहोस्
३) घाममा सुकाउनुहोस्
त्यो त हो । अस्ती पल्तिरकी बैनीको महिनावारी भएकी रैछिन् तर फोहर कपडा प्रयोग गर्दिरहेछिन् । सीमाले त्यस्तो फोहोर कपडा प्रयोग गर्नुहुन्न । साबुनले राम्रोसँग सफा गरेर, अथवा बजारमा पाइने सेनिटरी प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ भन्दै सिकाउँदै थिई । पछि त ती बैनीले पनि तपाईंकी छोरी त डाक्टरै बन्छे भन्दै हाँस्दै थिईन् ।
हुने बिरुवाको चिल्लोपात भनेको यही त हो ।
ओई कविता थाहा पाइस् ? हाम्रो गाउँकी साथी थिई नि रेखा, उ त केटासँग लागेर गर्भवती भईछे त ।
ला हो र ? अनि विहे नै गरे त उनीहरुले ?
कहाँ गर्नु नि, बा आमाले छुटाएर ल्याएका छन् नि । पढ्ने बेलामा बिहे गर्नु हुन्न भनेर ।
ए ए, हो र? अनि के गरे त उनीहरुले ?

रेखाकी आमाले सुरक्षित गर्भपतनको लागि युवामैत्री स्वास्थ्य संस्थामा लगेर गर्भपतन गराई दिनुभएछ । धन्न १२ हप्ता भित्रको गर्भ रहेछ । कस्तो जेहेन्दार विद्यार्थी थिई रेखा, पढाई पनि निरन्तर गर्न पाई । धन्न केहि भएन त्यस्लाई ।
हो यस्तो कुरामा परिवारको सहयोगले त ठूलो काम गर्दो रहेछ नि है ।
हो नि ।
अँ साँच्ची सुन्न, युवामैत्री स्वास्थ्य संस्थामा त उसलाई परामर्श दिंदा किशोरकिशोरीले पनि परिवार नियोजनको साधनहरु प्रयोग गरे खासै केहि फरक पर्दैन भन्यो रे हो?
अनि भविष्यमा यस्तै समस्या नआओस् भनेर परिवार नियोजनको अस्थाई साधन पनि लगाउन सकिन्छ भन्यो रे नि ।
हो र ?
त्यस्तो हुन्छ र ?
अरुले थाहा पाउँदैन ?
थाहा पायो भने नि ?
आफूले नभनुन्नजेल कसरी थाहा पाउँछ अरुले ? त्यस्तो केहि हुँदैन रे । जोगिन त सकिन्छ नि आफैं होईन र ?
कुरा त एकदमै ठिक गरिस् यार, यस्तो त हामीलाई कसैले पनि भनेको थिएन है । जे होस् राम्रो कुरा थाहा भयो ।

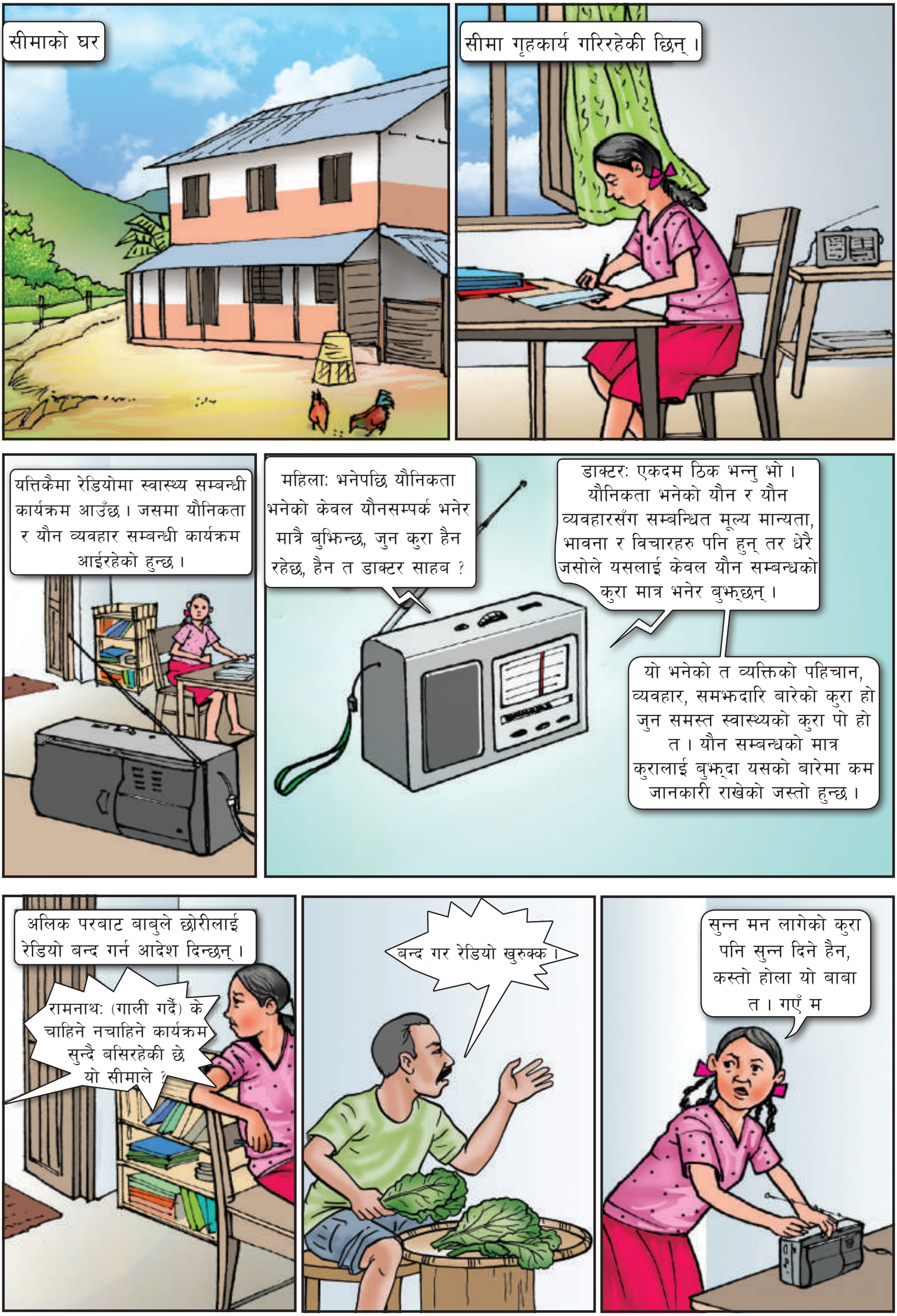
यो कथा पढिसकेपछी तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?

यो कथाबाट तपाईंले के कुरा सिक्नु भयो ?

यो कथामा तपाईंलाई सबै भन्दा मन परेको कुरा के थियो ?

यो कथा पढिसकेपछि अब तपाईं साथीहरुलाई के कुरा सिकाउन सक्नुहुन्छ ?

यौनिकता र यौनिक व्यवहार


सीमाको घर
सीमा गृहकार्य गरिरहेकी छिन् ।
यत्तिकैमा रेडियोमा स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रम आउँछ । जसमा यौनिकता र यौन व्यवहार सम्बन्धी कार्यक्रम आईरहेको हुन्छ ।
महिलाः भनेपछि यौनिकता भनेको केवल यौनसम्पर्क भनेर मात्रै बुझिन्छ, जुन कुरा हैन रहेछ, हैन त डाक्टर साहब ?
डाक्टरः एकदम ठिक भन्नु भो । यौनिकता भनेको यौन र यौन व्यवहारसँग सम्बन्धित मूल्य मान्यता, भावना र विचारहरु पनि हुन् तर धेरै जसोले यसलाई केवल यौन सम्बन्धको कुरा मात्र भनेर बुझ्छन् ।
यो भनेको त व्यक्तिको पहिचान, व्यवहार, समझदारि बारेको कुरा हो जुन समस्त स्वास्थ्यको कुरा पो हो त । यौन सम्बन्धको मात्र कुरालाई बुझ्दा यसको बारेमा कम जानकारी राखेको जस्तो हुन्छ ।
अलिक परबाट बाबुले छोरीलाई रेडियो बन्द गर्न आदेश दिन्छन् ।
रामनाथः (गाली गर्दै) के चाहिने नचाहिने कार्यक्रम सुन्दै बसिरहेकी छे यो सीमाले ?
बन्द गर रेडियो खुरुक्क ।
सुन्न मन लागेको कुरा पनि सुन्न दिने हैन, कस्तो होला यो बाबा त । गएँ म

सीमा त्यहाँबाट उठेर हिँड्छिन् ।
कहाँ निस्की यो सीमा ? रातभरी माली गाई कराएकी छे, आज त्यो तलको बहर लगाउन गए राम्रो बाछो पाउँथ्यो कि । बरु जाओ न बाउ छोरी ।
केही सुद्धि भन्ने छैन यसको ।
यत्री हुर्केकी छोरीलाई लिएर गाईलाई बहर लगाउन जाने ? अलिकती लाज त मान्नुपर्छ नि बुढी ।
अनि को जान्छ त ? मैले भ्याउँदिन, छोराले सक्दैन ।
म आफै जान्छु, कोही पर्दैन ।
सीमा कविताको घर जान्छिन् ।
कविता तैंले आज रेडियोमा स्वास्थ्य कार्यक्रम सुनिस् ? एकजना डाक्टरले कति राम्रो कुरा सुनाउँदै थिए । मलाई त बाबाले सुन्नै दिनुभएन ।

ए त्यो यौनिकता बारेमा कार्यक्रम हो ? सुने मैले । ज्ञानवर्धक थियो तर यस्तो कुराहरु सुन्न बुझ्न नै पाउँदैनौ हामीले । नचाहिने कुरा भन्छन् । मैले त हेडफोन लगाएर सुने ।
ह्या, म त रेडियो बन्द गरेर हिँडिदिएँ । आमाले गाईलाई बहर लगाउन बाबासँग जा भन्दै हुनुहुन्थ्यो मैले पनि सुन्या नसुनै गर्दै हिँडे । हामीले रेडियो सुन्न चाहीँ नहुने, उनिहरुको चाहीँ बहर लगाउन जाने जस्तो काम पनि गर्दिनुपर्ने ।
पशुले बरु कराएर भए पनि इशारा दिनसक्छन् मान्छेलाई भने कति गाह्रो है ?
हेर न मात्तिएकी मोरी ।
मात्तिएको हैन भएकै कुरा गरेको नि । उमेर पुगेपछि महिला होस् वा पुरुष सबैमा यौन ईच्छा जाग्नु स्वाभाविक हो । तर त्यसलाई व्यवस्थित गर्न सकिएन भने झमेलाहरु पनि पर्नसक्छ ।
एकातिर हाम्रा नैतिक बन्धनहरु पनि छन् अर्कोतिर शारिरीक आवश्यकता पनि ।
हो त्यसैले यी दुबै कुराको सही व्यवस्थापन गर्न शारिरीक र मानसिक रुपमा तयार भएपछि अनि सावधानी र जिम्मेवारी पूर्वक मात्र सम्बन्ध राखेको राम्रो ।
तेरा त आधा कुरा बुझ्दिन क्या म त ।
धेरै कुरा बुझ्न छ भने त हाम्रै विद्यालयमा रहेको किशोरकिशोरी मैत्री सूचना केन्द्रमा गई पढ्न पर्‍यो वा किशोरकिशोरी मैत्री सेवा केन्द्रमा जानुपर्‍यो नि त सीमा ?

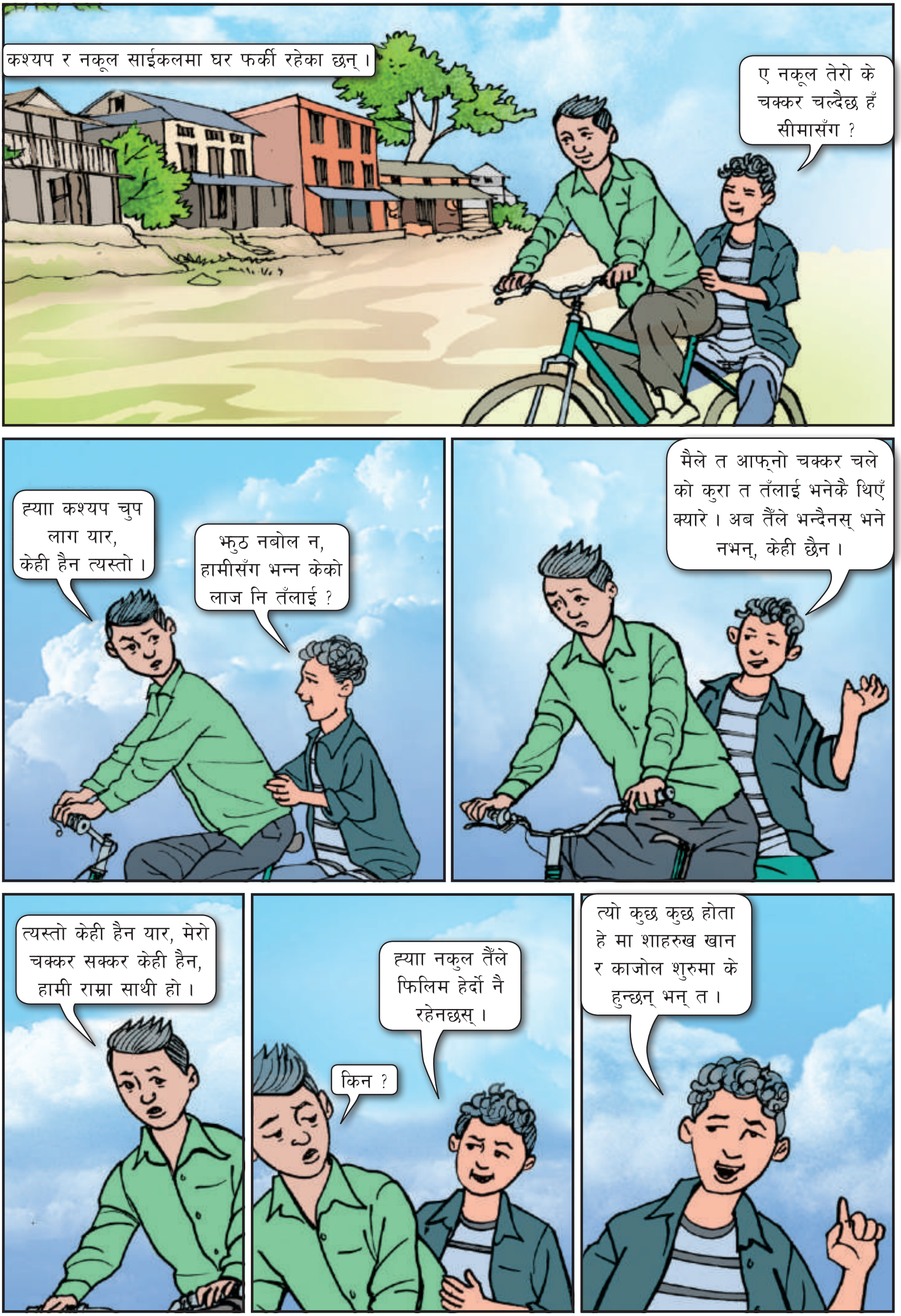
यो कथा पढिसकेपछी तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?

यो कथाबाट तपाईंले के कुरा सिक्नु भयो ?

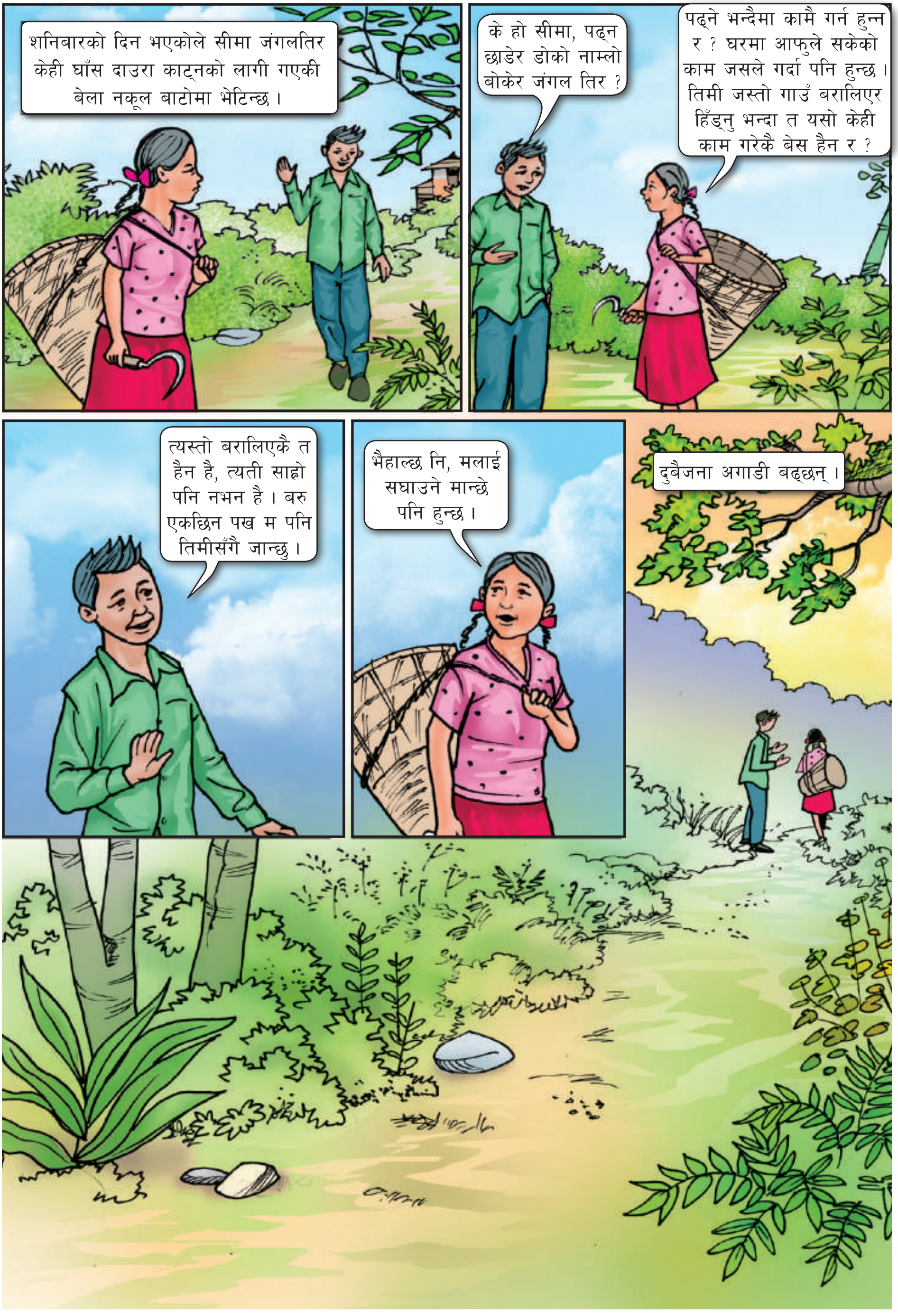
यो कथामा तपाईंलाई सबै भन्दा मन परेको कुरा के थियो ?

यो कथा पढिसकेपछि अब तपाईं साथीहरुलाई के कुरा सिकाउन सक्नुहुन्छ ?

स्वास्थ्य र निरोगिताका लागि सिपहरु


कश्यप र नकूल साईकलमा घर फर्की रहेका छन् ।
ए नकूल तेरो के चक्कर चल्दैछ हँ सीमासँग ?
ह्याा कश्यप चुप लाग यार, केही हैन त्यस्तो ।
झुठ नबोल न, हामीसँग भन्न केको लाज नि तँलाई ?
मैले त आफ्नो चक्कर चलेको कुरा त तँलाई भनेकै थिएँ क्यारे । अब तैंले भन्दैनस् भने नभन्, केही छैन ।
त्यस्तो केही हैन यार, मेरो चक्कर सक्कर केही हैन, हामी राम्रा साथी हो ।
किन ?
ह्याा नकुल तैंले फिलिम हेर्दो नै रहेनछस् ।
त्यो कुछ कुछ होता हे मा शाहरुख खान र काजोल शुरुमा के हुन्छन् भन् त ।

अँ अँ तिनीहरु बेष्ट फ्रण्ड ।
अनि लास्टमा ?
बिहे गरेर, श्रीमान श्रीमती ।
हो त्यस्तै हो, तिमीहरु जति साथी मात्र भएर बस्छौ भने पनि लास्टमा श्रीमान श्रीमती नै हुने हो । त्यही भएर श्रीमान श्रीमतीले गर्ने काम अहिल्यै गरेपनि के भो र ? आखिर आफ्नै त हो ।
नकूलले साईकल रोक्छ ।
कश्यप तँ उत्रिहाल, हाम्रो सम्बन्धको बारेमा जे पायो त्यही नबोल ।
अनि हामी एकदम मिल्ने साथी हौं । हामीले राम्ररी कुरा गरिसकेका छौं । पछि के हुने हो के थाहा ? अहिलेको लागि हामी साथी भएर एक अर्कालाई सहयोग गर्ने काममा नै रमाईरहेका छौं । हामी खुशी छौं ।
(उकास्दै) के हो ? छैन क्या हो... हिम्मत ? मेरी सीमा मेरी सीमा गर्दै बस् अनि अर्कैले टप्काई दिन्छ बरु एकपटक सम्बन्ध गाँसिस् भने जिन्दगीभर तेरै हुन्छे सीमा, अनि बल्ल जिन्दगीभर हाँसिस् नत्र ...
नकूल रिसाउँदै त्यहाँबाट साईकल लिएर जान्छ । कश्यपको कुराले नकूलको मनमा अलिकति चिसो पसेको हुन्छ ।


शनिबारको दिन भएकोले सीमा जंगलतिर केही घाँस दाउरा काट्नको लागी गएकी बेला नकूल बाटोमा भेटिन्छ ।
के हो सीमा, पढ्न छाडेर डोको नाम्लो बोकेर जंगल तिर ?
पढ्ने भन्दैमा कामै गर्न हुन्न र ? घरमा आफुले सकेको काम जसले गर्दा पनि हुन्छ । तिमी जस्तो गाउँ बरालिएर हिँड्नु भन्दा त यसो केही काम गरेकै बेस हैन र ?
त्यस्तो बरालिएकै त हैन है, त्यती साह्रो पनि नभन है । बरु एकछिन पख म पनि तिमीसँगै जान्छु ।
भैहाल्छ नि, मलाई सघाउने मान्छे पनि हुन्छ ।
दुबैजना अगाडी बढ्छन् ।

कविताको घर
के भन्यो उसले तँलाई ?
कसरी भन्न सक्या त्यस्ले ? ... म अब त्यो सँग कहिल्यै पनि बोल्दिन ।
उ त खल्तीमा त्यो कण्डम बोकेर आएको रहेछ । कत्रो योजना त्यसको ?
अनि तँलाई जबर जस्ती गर्‍यो ?
जबरजस्ती त हैन तर तिमीले मान्छ्यौ भने सम्बन्ध राखौं रे ? ..... भन्ने कुरा हो त्यो ?
ए, तँले के भनिस् नि ?

के भन्ने नि बोली नै फुटेन नि मेरो त । कस्तो पसिना आए जस्तो भो । म त बोल्नै सकिन । अझ कति जान्ने भएको तिमीलाई पनि इच्छा छ भने सम्बन्ध राखौं, हैन भने केही नगरौं रे । कत्ति न हाम्रो बिहे भएर श्रीमान श्रीमती भए जस्तो ।
तेरा कुरा सुन्दा त, उसले त्यस्तो नराम्रै त केही पनि गरे जस्तो लागेन, यदी दुबैजनाको इच्छा र सहमती छ भने त ....
के भन्या कविता तैंले ? बिहे नै नगरी ?
हेर उमेर पुगेपछि र शारिरीक रुपमा वयस्क भईसकेपछि महिला र पुरुष दुबैमा शारिरीक मिलनको चाहना हुनु अस्वाभाविक हैन तर त्यसको सही व्यवस्थापन भने जरुरी छ ।
चाहना भयो भन्दैमा जस्तो पायो त्यस्तै व्यवहार त गर्न भएन नि ।, एकले अर्काको इज्जत नगरी, अमर्यादित तवरले प्रस्तुत हुनु हुँदैन, आफू परिपक्व नभएसम्म बच्चा जन्माउनु पनि हुँदैन ।
तर दुबैको ईच्छा भएमा असुरक्षित तवरले यौन सम्बन्ध राखेर अन्निछित गर्भधारण तथा अरु समस्यामा पर्नु भन्दा योजनाबद्ध रुपमा सुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्नु नराम्रो पनि हैन है ।

भनेपछि तँ पनि ?
तैँले कुरा बुझिनस् । कसैलाई जानेको कुरा भन्नको लागि आफूले त्यो काम गरेकै हुनुपर्छ भन्ने छैन । जस्तै मैले तँलाई संसारभरका कुरा सुनाईरहेकी हुन्छु, यसको मतलब मैले दुनियाँ घुमेकै त हैन नि । केही कुरा परेर जानिन्छ भने केही कुरा पढेर पनि जानिन्छ ।
तँ जस्तो कुरा गर्न जान्ने त को होला र संसारमा ?
मलाई त डर पो भयो त ? अब दाउरा काट्न जाँदा के हुने हो अब ?
केही हुने वाला छैन, म डराएर रिसाएर बस्नु भन्दा उसलाई स्पष्ट भनिदिन्छु कि, नकूल हेर, अहिले हामी पढाईमै ध्यान दिउँ, ती सब कुरा पछि भैहाल्छ नि ।
हो यो हो नि त बुद्धिमत, दुरदर्शी र समझदारी कुरा ।

यो कथा पढिसकेपछी तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?

यो कथाबाट तपाईंले के कुरा सिक्नु भयो ?

यो कथामा तपाईंलाई सबै भन्दा मन परेको कुरा के थियो ?

यो कथा पढिसकेपछि अब तपाईं साथीहरुलाई के कुरा सिकाउन सक्नुहुन्छ ?

लैङ्गिकताको बुझाइ

सीमाको भाई सुमन घर बाहिरको चौरमा बल खेलिरहेको छ ।
यत्तिकैमा सीमाका बाबा घरमा आउँछन् ।
हेर दिदी र आमालाई सहयोग नगरि के गरि बसेको त्यहाँ ।
आमाले बिहान खान पकाउँदै छिन् र सीमा किताबहरु मिलाउँदै छिन् ।
सुमन
सुमन भान्सामा पुगेर तरकारी केलाउन थाल्छ ।
हेर केटा मान्छे भएर केटिको काम गरेको । सीमा,

काम नि केटा केटिको भन्ने हुन्छ र आमा, यो खाना मेरो लागि पनि होइन र ? कि मलाई आज खाना नखुवाउने ?
के भन्छ यो ?
अब खान हुने काम गर्न नहुने हुन्न नी आमा । आफ्नो घरको काम त सबैले मिलेर गर्नुपर्छ रे । मेरो सरले भन्नु भाको ।
हो छोरा हो, ए सीमाका बुवा भोली शहर जाँदा हाम्री मालतीको घरमा पनि पस्नु होला है । अमेरिकाबाट सन्ध्या पनि आएकी छे रे, उ पनि आउँछे होला तपाईसँगै ।
के को आउँछे नि, आउँछ भनन । खासै आउन पनि पर्‍या छैन त्यो यहाँ ।
छोरी भएर पनि कस्तो एक रत्ति छोरीको गुण नभएको हो त्यसमा ? न हेर्दा, न बोली, न बेहोरा ।
अब के गर्ने त नि, त्यस्तै भई त्यो । मैले त मालतीलाई उसको बिहे गरिदे भनेको, मान्दै मान्दिन रे । उतै अमेरिका तिरै बिहे गर्छु भन्छे रे, त्यो पनि केटीसँगै रे । यो मालतीले छोरीलाई अमेरिका पढ्न पठाएर राम्रो गरिन ।
यत्तिकैमा त्यहाँ कविता आउँछे ।

नमस्ते काका । नमस्ते काकी ।... के हो निकै अमेरिकाको गफ चले का छन् त । सीमालाई पठाउन लाग्नु भयो कि क्या हो ?
ए कविता छोरी आउ बस, के को पठाउँदा हुन् र नानी छोरीलाई अमेरिका । उ त्यो सीमाकी सानिमाकी छोरीलाई नै पठाएर आजकल कत्रो पछुतो भईसक्यो ।
के भयो र त्यस्तो काका ?
के हुनु नि, अमेरिका पठाउँदा छोरी पठाएको फर्केर आउँदा छोरोजस्तो बनेर आई । आई भन्नु कि आयो ? अब त उतै बिहे पनि गर्ने रे, केटीसँगै ।
त्यसरी सोच्नु भएन नि काका काकी, जन्मदा बालकबालिका जे भए पनि व्यक्ति हुर्कंदा उसको लैङगिक पहिचान र लैङगिक प्रस्तुति फरक हुन सक्छ र समाजमा परम्परागत रुपमा महिला र पुरुषबाट अपेक्षा गरिएको भन्दा फरक व्यवहार हुन्छ ।
त्यसैले नै हो के पुरुषले पुरुषलाई र महिलाले महिलालाई नै यौन साथीको रुपमा मन पराउने र व्यवहार देखाउन थाल्ने । यो प्राकृतिक पनि हो काका । यसलाई त्यस्तो अन्यथा लिनु हुँदैन । हामीले त्यस्ता व्यक्तिहरुलाई सामान्य मानिस तरह स्वीकार गर्नुपर्छ ।

त्यसो भनेर मात्र भएन नि नानी, आफ्नो कुलघरानको ईज्जत पनि त हेर्नुपर्छ नि । भगवानले गरेको सृष्टिलाई पनि त स्वीकार्नुपर्छ है न ?
यदि हामी भगवानका सृष्टि हौं भने त्यो दिदी पनि भगवानकै सृष्टि नै हो नि काका । भगवानका पालामा पनि यस्ता व्यक्ति हुन्थे । जस्तै महाभारतका श्रीखण्डी ।
यी आजकालका केटाकेटीसँग कुरा गरेर कसले सक्छ र ?
राम्रा कुरा त आजकालका वा पहिलेका जसले गरे नी राम्रै हुन्छ नि हैन ?
सहि हो । आईज भित्र गएर पढौं कविता ।

यो कथा पढिसकेपछी तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?

यो कथाबाट तपाईंले के कुरा सिक्नु भयो ?

यो कथामा तपाईंलाई सबै भन्दा मन परेको कुरा के थियो ?

यो कथा पढिसकेपछि अब तपाईं साथीहरुलाई के कुरा सिकाउन सक्नुहुन्छ ?

मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता

विद्यालय
कक्षामा शिक्षक नआईपुगेको हुँदा विद्यार्थीहरु बढि हल्ला गरिरहेका छन् ।
भगवानले केटीहरुलाई महिना महिनामा मजाले घर बस्न कस्तो चान्स दिँदा पनि कोही कोहीलाई स्कूल नआई भा छैन । यसपाली त स्कूल टप गर्नेको नाम एसबाट आउला जस्तो छ ।
सबै विद्यार्थी हाँस्छन् । सीमाले रिसाउँदै हेर्छिन् ।
विद्याकसम, हामी केटाहरुलाई पनि यस्तै हुने भए त मज्जाले घरमै सुतेर बस्थें यार ।
तँ गएर सुतेर बस न अर्कालाई के सुनाउँछस् ।

यत्तिकैमा कक्षामा सर आउनु हुन्छ । सबै जना आआफ्नो ठाउँमा हतारिँदै जान्छन् ।
के को हल्ला हो यहाँ ?
हेर्नुस् न सर उदयले सीमालाई के के भन्यो त्यही भएर ...
के भन्यौ उदय तिमीले सीमालाई ?
केही हैन सर, मैले त खाली...
मैले त उसलाई सञ्चो नभई नभई किन स्कूल आएको...
झुठो बोल्छस् ? मेरो महिनावारी भएको भनेर जिस्काउँदै थियो अघि, अहिले यहाँ ।

महिनावारी हुनु भनेको त प्राकृतिक प्रक्रिया हो नि, यो कुरालाई किन मजाक बनाउँछौ, उदय ?
मजाक हैन सर, हाम्रो घरमा त महिनावारी भएकाले केही कुरा छुँदैनन्, अरुसँग टाढै बस्छन् । त्यही कुरा भनेको मैले । अनि यस्तो बेलामा बिरामी जस्तो पनि हुनुहुन्छ हाम्रो आमा, दिदी । त्यही भएर घरमै नबसेर किन स्कूल आएको भन्दा त उल्टै ।
सुन पहिलो कुरा त महिनावारी भएको भनेर कसैसँग छोईनु हुँदैन भन्ने कुरा नै गलत हो । ल भन त तिमी आज बिहान शौचालयमा गएर दिसापिसाब गर्‍यौ कि गरेनौं ?
कक्षामा सबैजना हाँस्छन् ।
यो हाँस्ने कुरा हैन । जवाफ देउ उदय ।
गरें ।
अनि साबुन पानीले हात धोयौ कि धोएनौं ?
धोएँ ।

त्यसपछि तिमीले खान पनि खायौ, स्कूल पनि आयौ, कति साथीहरुसँग हात पनि मिलायौ होला । खेल्ने बेलामा कतिलाई छोयौ पनि होला । कसैले तिमीलाई घृणा गर्‍यो ?
अँह गरेन ।
हो त्यस्तै हो महिनावारी पनि, यो एउटा सामान्य शारिरीक प्रक्रिया हो । यो बेलामा नारीहरुले आफ्नो सरसफाईमा राम्रोसँग ध्यान दिनुपर्छ त्यति हो । छुन नहुने, स्कूल आउन नहुने सबै बकवास कुरा हुन् ।
अनि उदयको आमा महिनावारी हुँदा किन बिरामी पर्नुभएको नि सर ?
राम्रो कुरा, ल यसको जवाफ उदयसँगै हुनुपर्छ । ल भन उदय, तिम्रो आमा महिनावारी भएको बेलामा सँधै सुत्ने गरेको ओछ्यानमा सुत्नु हुन्छ ?
कहाँ सुत्नु ? त्यो बेलामा त वहाँ एउटा पातलो कम्बल ओडेर, कोठा बाहिरको बरण्डामा सुत्नु हुन्छ । अनि दुध, दहि, मही केहि पनि खानु हुन्न ।

हो अनि कहाँबाट भईन्छ त यस्तै गरेपछि स्वस्थ ? महिनावारी भएको बेलामा शरीरबाट रगत बग्ने हुँदा यो बेलामा झन् स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु पर्ने बेलामा उल्टै राम्रो खान लाउन बन्देज गरेपछि को स्वस्थ हुन्छ त ?
समाज, संस्कार र धर्मका नाममा अपनाएका महिनावारी बारेका गलत व्यवहारलाई हटाएर सहि र फाईदा जनक व्यवहारहरुलाई अपनाउँदै जानुपर्छ हामीले ।
हो कसै कसैलाई यो बेलामा अलिक बिसन्चो भएको महशुस हुनसक्छ । तल्लो पेट बढी दुख्न सक्छ । तर त्यस्तो भएको बेला त परिवारका सबै जना अझ हामी पुरुषहरुले बढी सघाउनुपर्छ, हौसला दिनुपर्छ ।
अनि सीमा, तिमीले यस्तो बेलामा सफा कपडा वा प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ । जथाभावी फोहोर तथा मैला लुगाको प्रयोग भुलेर पनि गर्नु हुन्न है । यसले इन्फेक्सन हुनसक्छ ।
हुन्छ सर
अब म त आजै गएर आमालाई यो कुरा भन्छु ।
आमालाई मात्र हैन आमाबाबा दुबैलाई भन्नु कि महिनावारी भनेको छुवाछुतको विषय नै हैन । यो बेलामा पुरुषले महिलालाई सघाउने र हौसला दिने काम गर्नुपर्छ ।
अनि सर यस्तो बेलामा खेल खेल्न हुन्छ कि हुँदैन ?
किन नहुने, मज्जाले हुन्छ ।

कसरी ?
भनेपछि पर्सिको भलिबल गेम हामीले नै जित्ने भयौं ।
हाम्रो सदनको भलिबल क्याप्टेन सीमा त हो नि ।
सबै हाँस्छन् । उदयले पनि गुडलकको ईशारा गर्दै कान समात्दै सीमासँग माफी पनि माग्छ ।
सीमाले ओके को ईशारा गर्छिन् ।
अनि अर्को कुरा पहिलोपटक महिनावारी हुँदा कुनै कुनै किशोरीलाई शारिरीक तथा मानसिक रुपमा अलिक गाह्रो पनि हुँदो रहेछ ।
त्यस्तो बेलामा के गर्नुपर्छ भनेर जान्नु परेमा किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर परामर्श लिन सकिने रहेछ । म पनि मेरी एकजना बैनीको लागि परामर्श लिन गएकी थिएँ ।

अनि कति खेर आयौ त मैले तिमीलाई देखेकै थिएन कक्षामा ?
स्कूल आउन ढिला भएकोले डराएकी थिएँ त्यसैले पछाडीको ढोकाबाट खुसुक्क । .... सरी सर ।
ढिलो आए पनि कविताले एकदम ठीक कुरा गर्‍यौ । ल अब किताब निकाल ।

यो कथा पढिसकेपछी तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?

यो कथाबाट तपाईंले के कुरा सिक्नु भयो ?

यो कथामा तपाईंलाई सबै भन्दा मन परेको कुरा के थियो ?

यो कथा पढिसकेपछि अब तपाईं साथीहरुलाई के कुरा सिकाउन सक्नुहुन्छ ?

हिंसा र सुरक्षित रहनु

आज सीमा र कविता आफ्नो गाउँको नजिकै लाग्ने एउटा मेलामा जाँदैछन् ।
कविता तैले फेसबुक खोलेकी छेस् ?...
अँ, अस्तिनै दिदी आएको बेलामा उसैले सिकाएर खोलेको ।
वाओ ल मलाई पनि सिकाई दे न । आज मेलामा फोटो खिचेर फेसबुकमा हाल्नुपर्छ ।
अहिले त मेरो मोबाईलमा पनि ब्यालेन्स छैन । घर फर्केपछि खोलिदिउँला है ?
ए साँच्चै , तेरो घरमा त वाईफाई पनि छ है ?
अँ, खासमा दिदीसँग कुरा गर्नलाई जोडेको । तर मलाई पनि ईन्टरनेट भएर एकदमै सजिलो लागेको छ ।
तँ यस्ती बाठी भएको पनि ईन्टरनेटले नै गर्दा होला है ?
हैन त भन्न मिल्दैन किनकी आफूले नजानेको धेरै कुरा जान्न सिक्न पाईन्छ ईन्टरनेटमा । तर आजकाल मान्छेहरुले यसको दुरुपयोग पनि धेरै नै गर्न थालेका छन् ।

लौ, कसरी नि ?
जो पायो त्यो सँग च्याटमा कुरा गर्ने, सम्बन्ध जोड्न खोज्ने, भ्रम, झुठका कुराहरु प्रवाह गर्ने, त्यती मात्र कहाँ हो र यसैबाट कसैको चरित्र हत्या गर्ने जस्ता अपराधहरु पनि हुन थालेका छन् आजकाल । त्यसैले चनाखो भने हुनै पर्छ ।
उनीहरु एउटा भञ्ज्याङ्ग नजिक आईपुग्छन् र थकाई मार्नको लागि एकछिन् बस्छन् ।
साँच्चै, अस्ती पूजामा खिचेको फोटोहरु देखा न बाई तेरो मोबाईलमा ।
यी हेर न ।

यत्तिकैमा उनीहरु भन्दा जूनियर एउटी साथी कमला पनि त्यहीँ आईपुग्छिन् ।
अरे, कमला, तिमी पनि मेलामा हिँडेकी ?
कमला अलिक उदास छिन् । डराएकी छिन् । उनले टाउको मात्र हल्लाएर हैन भन्ने इशारा गर्छिन् ।
नजाने, म त यही बाटो भएर खेततिर जान लागेकी ।
आउ बस, अस्ति कविताको घर मा खिचेको हाम्रो ग्रुप फोटोमा तिमी पनि रहिछ्यौ नि, हेर त तिमी कत्ति राम्री देखिएकी ।
त...त... तर त्यो फोटो फेसबुकमा भने नहालिदिनुस् है दिदी ?
किन ? के भयौ ?
केही बोल्दिनन् । बरु रुन थाल्छिन् ।
के भयो कमला किन रोएकी ?

मलाई एकदमै डर लागिरहेको छ दिदी । मैले अस्तिनै फेसबुकमा एउटा नचिनेको केटालाई साथी बनाएकी थिएँ । कत्ति रमाईलो कुरा गर्थ्यो । अस्ति भर्खर उसले मेरो फोटोलाई के के गरेर अर्कै नराम्रो, लाज लाग्ने फोटो बनाएर मलाई पठायो । अनि, मलाई भेट्न भन्दैछ नत्र त्यो फोटो सबैलाई पठाईदिन्छु भनेर मलाई धम्कि दिएको छ ।
कुरा यस्तो रहेछ । त्यसको उपाय मसँग छ । कमला तिमी नआत्तिउ । बरु हिँड सीमा त्यो बदमासलाई आज ठिक पारेर नै छाड्नुपर्छ । हामीले आज त्यसलाई ठीक पारेन भने त्यसको मनोबल अझ बढेर जान्छ र धेरै दुःख दिन सक्छ ।
हो हो ठिक कुरा गर्‍यौ । बरु ढिला नगरौं जाउँ ।
तिनै जना उठ्छन् र पुलिस चौकी तिर लमकन्छन् ।
पुलिस चौकी
प्रहरी चौकी
उनीहरुले उजूरी गरेपछि महिला पुलिस अफिसरले सीमा, कविता र कमलालाई धन्यवाद दिनछिन् ।

बैनीहरुले यो कुराको उजूरी गरेर धेरै राम्रो काम गर्नु भो । कमलालाई ब्ल्याकमेल गर्ने मान्छे पत्ता लागिसकेको छ । पहिला खासै बलियो कानून नहुनाले यस्ता अपराधीहरु हाम्रो हातमा परेका थिएनन् ।
तर अहिले साईबर कानून बलियो भएको छ । ईन्टरनेटका माध्यमबाट हुने अपराधहरु पनि अब कानूनको हातबाट उम्किन सक्दैनन् ।
...अनि यसरी उजूरी गर्न कसरी थाहा पायौ त ?
मैले ईन्टरनेटमा साईबर कानूनको बारेमा त्यहीँबाट उजूरी गर्न सकिन्छ भनेर थाहा पाएकी थिएँ, आज कस्तो काम लाग्यो ।
हो । ईन्टरनेटका राम्रा पक्ष पनि छन्, नराम्रा पक्ष पनि । त्यसैले ज्ञानका लागि त राम्रै हो तर जथाभावी क्लिक गर्दै, जे पायो त्यही साईट खोल्दै ईन्टरनेट चलायो भने हानिकारक पनि हुनसक्छ ।
यहाँ एकछिन् बस्यो भने त कस्ता कस्ता मान्छेहरु पो देख्न पाईन्छ ।
ति दुईजना, बसमा महिलाहरुलाई जिस्क्याउने बदमासहरु हुन् । अनि त्यो पछाडीको मान्छेको त के कुरा गर्नु, श्रीमतीले छोरी जन्माई भनेर सुत्केरी श्रीमती माथी हात उठाउने श्रीमान ।
हुन्छ, बरु एउटा कुरा । यो उमेर भनेको धेरै मोबाईल चलाउने, फेसबुक भन्दै मस्त हुने भने हैन है, अनि जो पायो त्यहीलाई साथी बनाउँदा त्यो साथी खराब मान्छे पनि पर्नसक्छ है याद गर्नु नि ।
हुन्छ म्याडम, अहिले हामी जान्छौं ।
तिनै जना चौकीबाट घरतर्फ लाग्छन् ।
हरी चौकी

यो कथा पढिसकेपछी तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?

यो कथाबाट तपाईंले के कुरा सिक्नु भयो ?

यो कथामा तपाईंलाई सबै भन्दा मन परेको कुरा के थियो ?

यो कथा पढिसकेपछि अब तपाईं साथीहरुलाई के कुरा सिकाउन सक्नुहुन्छ ?

मानव शरीर र विकासक्रम

उदय र नकूल स्कूलसँगै आईरहेका छन् ।
के भयो उदय, मुखमा घाउ आयो कि क्या हो ? किन रुमालले मुख छोपेको नि ?
नसोध यार ।
किन ? कि कसैले पप्पी खाइ दियो ।
भन्दैछु नि नसोध न यार ।
मैले बुझे, तँ अब कसैको अगाडी मुख देखाउन लायक रहेनस् ।

वास्तवमा उदयले जुँगा काटेको हुन्छ । पहिलो पटक जुँगा काट्दा निकै अनौठो अनुहार देखिएको भान हुन्छ उसलाई ।
यी हेर ।
हा..हा..हा..
सुरुमा त बाबाको कैंचिले अलिअलि छोटो मात्र पारेको थिएँ । एक्कासी हाँच्छ्यूँ आउँदा त स्वाट्टै काट्यो नि यार । अनि त ब्लेडले नै खौरिन पर्‍यो ।
खासमा हामी केटाहरुलाई यो बेलामा सारै समस्या हुने के है ? एकातिर जुँगा पलाएर हैरान, काट्यो भने पनि कार्टुन देखिने, मेरो त हेर न डण्डीफोर पनि आईरहेको छ । त्यसमाथि स्वर पनि धोद्रो भएर तीन तला माथिबाट टपरीमा सुसु गरेजस्तो ।

हा..हा..हा..
यत्तिकैमा उनिहरु स्कूल नजिक आईपुग्छन् ।
अझ अर्को कुरा त भन्नै बाँकी छ । साँझ फर्किने बेलामा भन्छु ल ।
विद्यालय
शिव सरले शारिरीक परिवर्तन शिर्षक पढाउँदै हुनुहुन्छ ।
किशोर अबस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन
ल आज हामीले पढ्ने विषय यो हो है । यो वास्तवमा तिमीहरुले यो उमेरमा भोगेकै कुराहरु हो ।
ए उदय, तिमीले मुखमा किन रुमाल बाँधेको ?

वास्तवमा ...
सबै विद्यार्थी हाँस्छन् ।
भनेपछि जुँगा सफाचट पारियो, ठिकै छ ।
फेरि सबै विद्यार्थी हाँस्छन् ।
ल आजको पढाई यहिँबाट शुरु गरौं ।
किशोर अवस्थामा हाम्रो शरीरमा हर्मोनको परिवर्तनसँगै शारिरीक अंग प्रत्यांगमा पनि विकास अनि परिवर्तन हुँदै जान्छ ।
जस्ले गर्दा केटाहरुमा जुँगा पलाउने, स्वर मोटो हुने, डण्डीफोर आउने जस्ता कुराहरु हुन्छन् अनि केटीहरुमा पनि महिनावारी हुने, डण्डीफोर आउने...

यत्तिकैमा ३ ४ जना केटी विद्यार्थी मुख छोप्दै लजाएर बाहिर जान खोज्छन् ।
?
तिमीहरु कहाँ जान लागेको ?
सर, ट्वाईलेट ।
सर प्यास लायो पानी खाएर आउँछु ।
मलाई थाहा छ तिमीहरु लजाएर बाहिर जाँदैछौ तर यो तिमीहरुको उमेरका सबैले बुझ्नु पर्ने विषय हो । त्यसैले कक्षा छाड्यौ भने तिमीहरुलाई नै बेफाईदा हुन्छ ।
यत्तिकैमा घण्टी लाग्छ । सबै विद्यार्थीहरु बाहिर जान थाल्छन् ।

ल आजलाई घण्टी लागिहाल्यो तर भोली यो विषयमा थप कुरा पढ्नुपर्छ । लजाउने, कक्षा छाड्ने काम कसैले गर्ने हैन है ?
त्यही त हाम्रा साथीहरु पनि कस्ता है ? आफूले जान्नुपर्ने कुरामा पनि के सारै लाज मानेको ।
तँलाई त थाहा छ नि अरु के के परिवर्तन हुन्छ हाम्रो किशोर अवस्थामा ?
छातीमा गीर्खा पर्दै स्नत बढ्न थाल्छ । साँच्चै तँलाई त्यस्तो बेलामा कत्तिको चिलाउँथ्यो ?
चिलाई हाल्छ नि । स्वाभाविक नै हो त्यो कुरा । ए साँच्चै महिनावारी हुँदा तलाई कत्तिको पेट दुख्छ ? मलाई त कत्ति दुःखी रहेको छ अहिले ।

दुख्छ नि । खै सामान्य हो भन्छन् । कसैलाई एकदम दुख्छ रे, कसैलाई केही पनि हुन्न रे । तर सहन नसक्ने गरी दुखेमा डाक्टरको सल्लाह लिन जानुपर्छ रे ।
मलाई त अहिले पेट दुख्ने मात्र हैन ढाड पनि दुख्या छ, चिडचिडापन पनि भईरहेको छ । के हो के हो !
खै यस्तै के के हुन्छ रे । भोली सरलाई सोध्नुपर्छ है ?
एक प्रकारले कक्षामा सबैको अगाडी खुलेर बोल्न, गाह्रो त हो तर अरु के के विषयमा जान्न हुने आफ्नै शरीरको बारेमा त झनै जानकारी राख्नु पर्‍यो नि कि कसो ?
खासमा हामीले एक अर्कालाई कदर नगरेर पनि गाह्रो भएको हो क्या... केटीहरुका बारेमा कुरा निस्क्यो भने केटाहरु हाँसिदिने, केटाहरुको जिज्ञासा आयो भने हामीले पनि त्यही सोध्ने मान्छेलाई नै खराब ठानी दिने, अनि कहाँबाट हुन्छ त ?
खासमा हाम्रो यस्तै बानीले गर्दा कक्षामा सरले भनेको कुरा पुरा सुन्न नसकेको नि आज । भोली चाहीँ सुन्नुपर्छ है ? अनि साथीहरुलाई पनि बिचैमा उठ्न नदिने ।
त्यही त भन्या ।

स्कूल बाट घर जादै गर्दा नकूल र उदयको बाटोमा भेट हुन्छ ।
तैले साझ भन्छु भनेको थिइस् के कुरा हो भनन् ।
ओइ राति कस्तो... बोर भयो नि यार ।
के भयो र...
राति सपनामा कस्तो अचम्मको कुरा देखें यार ! एकदम मजा पनि आयो तर, पछि उठ्दा त अण्डरवेयर नै भिजिराखेको ।

ओए उदय के गरिस् सु सु गरिस् कि क्या हो ?
के को सु सु नि, अर्कै तरल पदार्थ पो निस्केछ ।
भने पछि तँ पनि पक्का भाले भएछस् अब । यो त सपना भयो बिपनामा आफैंले यस्तो पदार्थ निकालेको...
के भन्छ यो ?
हेर बाबु अब हाम्रो शरीरमा परिवर्तन आए जस्तै यौन चाहना पनि हुन थाल्छ । त्यसैले म त बेला बेलामा आफ्नो हात जगन्नाथ ।
सुक्लास नि फेरि ।

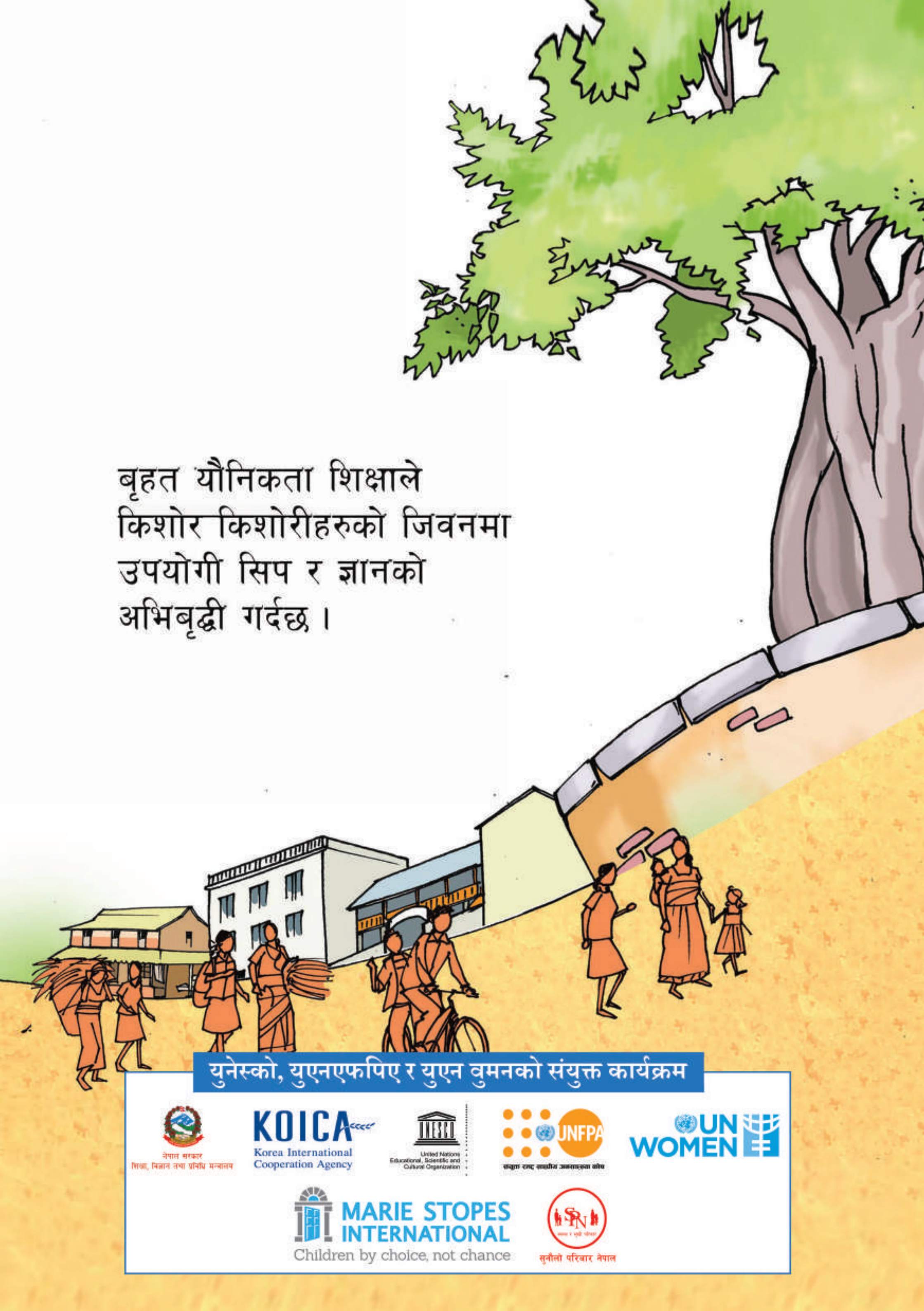
के सुक्नु नि, शरीरमा शुक्रकिट भन्ने कुरा बनिरहन्छ । यो नियमित प्रक्रिया हो ।
असुरक्षित प्रक्रियाबाट गलत काम गर्न, कसैलाई जबरजस्ती गर्न पो भएन नि यो काम त आफ्नै हातमा छ नि ।
अचाक्ली त केही पनि राम्रो हैन तर ठिक्क, कहिले काहीँ हस्तमैथुन गर्नाले हानी भने हुँदैन है ।
नकूल त नकूले नै हो क्या ।
यस विषयमा धेरै जानकारीको लागि हाम्रो विद्यालयमा भएको किशोरकिशोरी मैत्री सूचना केन्द्रमा जानुपर्छ अनि यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यबारे थप जानकारी लिन सकिन्छ ।
अझै सेवा चाहिएमा त नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्रमा गई सेवा र परामर्श पनि लिन सकिन्छ । त्यहाँ त किशोरकिशोरी मैत्री सेवा पाईन्छ नि ।
हैन ए नकूल, तँ त ठूलै नेता जस्तै कुरा गर्न लागिस् त । ठ्याक्कै प्रवक्ता जस्तै ।
दुबैजना हाँस्छन् ।

यो कथा पढिसकेपछी तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?

यो कथाबाट तपाईंले के कुरा सिक्नु भयो ?

यो कथामा तपाईंलाई सबै भन्दा मन परेको कुरा के थियो ?

यो कथा पढिसकेपछि अब तपाईं साथीहरुलाई के कुरा सिकाउन सक्नुहुन्छ ?



बृहत यौनिकता शिक्षाले
किशोर किशोरीहरुको जिवनमा
उपयोगी सिप र ज्ञानको
अभिबृद्धी गर्दछ ।

युनेस्को, युएनएफपिए र युएन वुमनको संयुक्त कार्यक्रम

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

KOICA
Korea International Cooperation Agency

UNESCO
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

UNFPA
संयुक्त राष्ट्र संघीय जनसंख्या कोष

UN WOMEN

MARIE STOPES INTERNATIONAL
Children by choice, not chance

सुनौलो परिवार नेपाल