जनसङ्ख्या शिक्षा

कक्षा

९

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुरमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिविना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

प्रथम संस्करण : २०७६

परिमार्जित संस्करण : २०८२

मुद्रण : जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड

सानोठिमी, भक्तपुर

ISBN : 978-9937-601-41-2

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझाव भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझावलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्छ ।

हाम्रो भनाइ

शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिइँदै आएको छ। विद्यार्थीमा ज्ञानको खोजी गरी सिकाइ र वास्तविक जीवनबिच सम्बन्ध स्थापित गर्ने, सिद्धान्त र व्यवहारको समन्वय गर्ने, स्वपरावर्तित हुँदै ज्ञान, सिप र क्षमतालाई अद्यावधिक गर्ने सक्षमताको विकास हुनु आवश्यक छ। विद्यार्थीमा अधिकार, स्वतन्त्रता र समानताको प्रवर्धन गर्ने, स्वस्थ जीवनको अभ्यास गर्ने, तार्किक विश्लेषण गरी निर्णय गर्ने, वैज्ञानिक विश्लेषणका आधारमा व्यक्ति, समाज र राष्ट्रको दिगो विकासमा सरिक हुने सक्षमताको विकास पनि शिक्षाले गर्नुपर्छ। विद्यार्थीमा नैतिक आचरण प्रदर्शन गर्ने, सामाजिक सद्भावप्रति संवेदनशील हुने, पर्यावरणीय सन्तुलनप्रति संवेदनशील हुने, द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्दै दिगो शान्तिका लागि प्रतिबद्ध रहने सक्षमताको विकास पनि माध्यमिक तहको शिक्षाबाट अपेक्षित छन्। यस तहको शिक्षाबाट आधुनिक ज्ञान, सिप, सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग गर्ने, स्वावलम्बी र व्यवसायमुखी सिपको अभ्यास गर्ने, राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय आदर्शको सम्मान गर्ने, समाज स्वीकार्य आचरण र कार्य संस्कृतिको अवलम्बन गर्ने, सहिष्णु भाव राख्ने सक्षमता भएको नागरिक तयार गर्ने अपेक्षा रहेको छ। त्यस्तै सिर्जनशील, कल्पनाशील, उद्यमशील एवम् उच्च सोच र आदर्शमा आधारित व्यवहार गर्ने, समसामयिक चुनौतीहरूको सफल व्यवस्थापन गर्ने समेतका विशेषताले युक्त स्वावलम्बी, देशभक्त, परिवर्तनमुखी, चिन्तनशील एवम् समावेशी समाज निर्माणमा योगदान गर्न सक्ने सक्षमतासहितको नागरिक तयार गर्नु माध्यमिक शिक्षाको लक्ष्य रहेको छ। यही लक्ष्य पूर्तिका लागि विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ को मार्गदर्शनअनुरूप विकास भएको माध्यमिक शिक्षा (कक्षा ९–१०) पाठ्यक्रम अनुसार कक्षा ९ को जनसङ्ख्या शिक्षा विषयको यो पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको हो।

श्री प्रमेश घिमिरे र श्री कमल मोहन शर्माद्वारा लिखित यस पुस्तकको तथ्याङ्क अद्यावधिक र विषयवस्तु परिमार्जन डा. मुक्तिनाथ खनालबाट भएको हो। केन्द्रमा प्राप्त यस परिमार्जित पुस्तकको सम्पादन श्री कमलप्रसाद मिश्रबाट भएको हो। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री युवराज पौडेल, निर्देशक श्री दिनानाथ गौतमलगायत सरोकारवालाको विशेष योगदान रहेको छ। यसको भाषा सम्पादन श्री पुरुषोत्तम घिमिरे र लेआउट डिजाइन श्री विनोद भण्डारीबाट भएको हो। यस पुस्तकको विकासमा संलग्न सम्पूर्णप्रति केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्छ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षणसिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ। यसबाट विद्यार्थीले पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न मदत पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ। यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ। सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्छ।

वि.सं. २०८२

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषयवस्तु

एकाइ १ जनसङ्ख्या र जनसङ्ख्या शिक्षा (Population and Population Education) १

१.१ जनसङ्ख्याको परिचय र अवधारणा (Introduction and Concept of Population) १

१.२ जनसङ्ख्या शिक्षाको अवधारणा (Concept of Population Education) ७

एकाइ २ जनसङ्ख्या सिद्धान्त, नीति तथा कार्यक्रम (Population Theories, Policies and Programs) १३

२.१ जनसङ्ख्या सिद्धान्तको अवधारणा (Concept of Population Theories) १३

२.२ जनसङ्ख्याका सिद्धान्तहरू (Population Theories) १४

२.३ जनसङ्ख्यासम्बन्धी नीति (Population Policy) २७

२.४ नेपालको जनसङ्ख्या नीति (Population Policy of Nepal) ३३

एकाइ ३ जनसङ्ख्या स्थिति (Population Situation) ४२

३.१ विश्व जनसङ्ख्याको स्थिति र वृद्धिदर (Status and Growth of World Population) ४२

३.२ जनसङ्ख्या पिरामिड (Population Pyramid) ४६

३.३ नेपालको जनसङ्ख्या विगत र वर्तमान (Past and Present Population Size of Nepal) ५३

एकाइ ४ लैङ्गिकता (Gender) ६९

४.१ लैङ्गिकताको परिचय (Introduction to Gender) ६९

४.२ यौन र लैङ्गिकता (Sex and Gender) ७०

४.३ लैङ्गिक विभेद (Gender Discrimination) ७०

४.४ लैङ्गिक हिंसा र एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र (Gender Based Violence and OSCMC) ७५

४.५ लैङ्गिक भूमिका (Gender Roles) ७७

एकाइ ५ बृहत् यौनिकता शिक्षा (Comprehensive Sexuality Education) ८०

५.१ बृहत् यौनिकता शिक्षाको अवधारणा (General Concept of Comprehensive Sexuality Education) ८०

५.२ यौनिकता शिक्षासम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय निर्देशन (International Technical Guidance on Sexuality Education ITGSE) बाट प्राप्त मुख्य अवधारणाहरू ८३

५.३ सम्बन्धहरू (Relationships) ८४

५.४ मूल्य, अभिवृत्ति र सिपहरू (Values, Attitude and Skills) ९५

एकाइ ६ पारिवारिक जीवन शिक्षा (Family Life Education) ११२

६.१ पारिवारिक जीवन शिक्षाको अवधारणा (General Concept of Family Life Education) ११२

६.२ पारिवारिक जीवन शिक्षाको आवश्यकता र महत्त्व
(Need and Importance of Family Life Education) ११३

६.३ पारिवारिक आवश्यकता र स्रोत व्यवस्थापन
(Family Needs and Resources Management) ११४

६.४ पारिवारिक जीवन शिक्षा, रोजगारी र मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार ११८

६.५ जिम्मेवार अभिभावकत्व (Responsible Parenthood) १२५

६.६ परिवार (Family) १२७

६.६ पारिवारिक जीवनचक्र (Family Lifecycle) १३३

६.७ परिवार योजनाका लागि परिवार योजना (Family Planning for Planning of Family) १३५

६.८ गुणस्तरीय जीवनको अवधारणा (Concept of Quality of Life) १३६

एकाइ ७ **जनसङ्ख्या व्यवस्थापन** (Population Management) १४०

७.१ जनसङ्ख्या वृद्धिको अवधारणा (Concept of Population Growth) १४०

७.२ तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका कारणहरू (Causes of Rapid Population Growth) १४१

७.३ तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका असरहरू (Consequences of Rapid Population Growth) १४५

७.४ जनसङ्ख्या वृद्धि व्यवस्थापनका उपायहरू
(Methods for the Management of Population Growth) १५०

एकाइ ८ **जनसङ्ख्या र दिगो विकास**
(Population and Sustainable Development) १६३

८.१ जनसङ्ख्या र विकासबिचको अन्तरसम्बन्ध
(Interrelationship between Population and Development) १६३

८.२ दिगो विकासका आयामहरू (Dimentions of Sustainable Development) १६४

८.३ जनसङ्ख्या, प्राकृतिक स्रोत र दिगो विकासबिचको सम्बन्ध (Inter-relationship between Population, Natural Resources and Sustainable Development) १६८

८.४ सहरीकरण र औद्योगिकीकरण (Urbanization and Industrialization) १६८

एकाइ ९ **जनसङ्ख्या विश्लेषण** (Population Analysis) १७७

९.१ जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धान (Research in Population Education) १७७

९.२ अनुसन्धानका प्रक्रियाहरू (Processes of Research) १७९

एकाइ १ जनसङ्ख्या र जनसङ्ख्या शिक्षा (Population and Population Education)

१.१ जनसङ्ख्याको परिचय र अवधारणा (Introduction and Concept of Population)

जनसङ्ख्या अङ्ग्रेजी शब्द 'Population' को नेपाली रूपान्तरण हो। 'Population' ल्याटिन भाषाको 'Popular' शब्दबाट आएको हो। यसको शाब्दिक अर्थ 'People' अर्थात् जनता भन्ने हुन्छ। सामान्यतः कुनै खास समयमा निश्चित क्षेत्रभित्र बसोबास गरेका मानिसको जम्मा सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या (Population) भनिन्छ। कुनै पनि स्थान, जस्तै : गाउँ, सहर, जिल्ला, क्षेत्र तथा पूरै राज्यमा निश्चित समयावधिभित्र बसोबास गर्ने बालबालिका, युवायुवती तथा वृद्धवृद्धाहरूको जम्मा सङ्ख्या नै जनसङ्ख्या हो। जनसङ्ख्याले हरेक समाजको जातजाति, भाषाभाषी, लिङ्ग र सामाजिक रहनसहन आदिलाई समेट्छ।

जनसङ्ख्या परिवर्तन एक गतिशील प्रक्रिया हो जसका कारण कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या छोटो समयमा नै परिवर्तन भइरहेको हुन्छ। तसर्थ कुनै पनि स्थानको जनसङ्ख्यासम्बन्धी विषयवस्तुहरूको मापन गर्न कठिन हुन्छ। सामान्यतः जनसङ्ख्याको मापन तुलनात्मक अध्ययनमा आधारित हुन्छ। जनसङ्ख्या तथा यसका विविध पक्षहरूलाई एक निश्चित समय, स्थान, क्षेत्र, प्रदेश वा देश र अर्को समय, स्थान, क्षेत्र, प्रदेश वा देशसँग तुलना गर्न सकिन्छ। जनसङ्ख्या वृद्धिदर, जन्मदर, मृत्युदर, साक्षरतादर, औसत आयु आदिको तुलनाले कुनै पनि देशको आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक एवम् सर्वाङ्गीण विकासको स्तर समीक्षा गर्न सकिन्छ। कुनै पनि क्षेत्रको जनसङ्ख्या परिवर्तन हुनमा त्यस क्षेत्रमा भएको जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइको मुख्य भूमिका हुन्छ। जन्मले कुनै पनि स्थानको जनसङ्ख्या बढाउँछ, मृत्युले घटाउँछ भने बसाइँसराइले बसाइँ सरेर जाने स्थानको जनसङ्ख्या घटाउँछ र बसाइँ सरेर आउने स्थानको जनसङ्ख्या बढाउँछ।

मानव जनसङ्ख्यालाई जन्म, मृत्यु, बसाइँसराइ, विवाह तथा सामाजिक गतिशीलताले जनसङ्ख्याको आकार, बनावट र वितरणमा पार्ने प्रभावको तथ्याङ्कीय अध्ययनलाई जनसाङ्ख्यिकी भनिन्छ।

१.१.१ जनसङ्ख्याका विशेषताहरू (Characteristics of Population)

मूलतः जनसङ्ख्याको अध्ययन मानिसको सङ्ख्यासँग सम्बन्धित हुन्छ। कुनै निश्चित स्थान तथा समयमा सङ्गठित रहेका मानव समूहलाई नै जनसङ्ख्या भनिन्छ।

जनसङ्ख्याका विशेषताहरू निम्नअनुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छः

१. जन्मदर (Natality or Birth Rate)

जनसङ्ख्याका विविध विशेषताहरूमध्येको जन्मदर एक प्रमुख विशेषता हो। पुरुष तथा महिलाको सन्तानोत्पादन गर्ने प्रक्रियालाई प्रजनन भनिन्छ। प्रजनन कार्यबाट प्राप्त हुने नतिजा जन्म हो। जन्मदर जन्मको गणितीय गणना हो। जन्मदर जनसङ्ख्याको एक महत्त्वपूर्ण विशेषता हो भने प्रजनन जीव विज्ञानअन्तर्गतको एक प्रक्रिया हो। सबै उमेर समूहका महिलाहरूको उत्पादकत्व तथा प्रजनन क्षमता समान नहुने भएकाले प्रजननदर पनि फरक फरक हुन्छ। तसर्थ प्रजनन (Fertility) व्यक्तिको सन्तान जन्माउन सक्ने वास्तविक जैविक क्षमता (Actual Performance) हो भनेर परिभाषित गर्न सकिन्छ। कुल प्रजननदर (Total Fertility Rate) भन्नाले कुनै पनि महिलाले आफ्नो जीवनकालभरमा वास्तविक रूपमा जन्माएका सन्तानहरूको औसत सङ्ख्या बुझिन्छ। यसै गरी प्रजनन क्षमता (Fecundity) भन्नाले प्रजनन योग्य महिला वा पुरुषले आफ्नो जीवनकालभरमा सन्तान जन्माउन सक्ने सम्भावित क्षमतालाई बुझिन्छ। तसर्थ प्रजनन क्षमतालाई व्यक्तिको सन्तान जन्माउन सक्ने सम्भावित जैविक क्षमता (Possible Performance) हो भनेर परिभाषित गर्न सकिन्छ। निश्चित उमेर पूरा गरेपछि हरेक व्यक्तिले सन्तान जन्माउन सक्ने गुण (प्रजनन) प्राकृतिक रूपमै आर्जन गर्छ तर हरेक व्यक्तिसँग सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता (उत्पादकत्व) भने नहुन पनि सक्छ।

तथ्याङ्कीय अवस्था हेर्दा नेपालको जनगणना प्रतिवेदन, २०७८ अनुसार कोराजन्मदर प्रतिहजार जनसङ्ख्यामा १४.० र कुल प्रजननदर १.८५ प्रतिमहिला रहेको छ। वि.सं. २०६८ को जनगणना प्रतिवेदनअनुसार कोराजन्मदर २२.५ प्रतिहजार रहेको थियो। नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NDHS) २०२२, अनुसार कुल प्रजननदर २.१ प्रतिमहिला रहेको छ। कुनै पनि स्थानको जन्मदर उच्च भएको अवस्थामा त्यस स्थानको जनसङ्ख्या पनि बढ्न जाने हुँदा जन्मदरले जनसङ्ख्याको आकारमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ।

२. मृत्युदर (Death Rate)

जनसङ्ख्यामा परिवर्तन ल्याउने तत्त्वहरूमध्ये मृत्यु पनि एक हो। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार जन्मपश्चात् कुनै पनि समयमा जीवनका सबै प्रमाणहरू स्थायी रूपले समाप्त हुने अवस्थालाई मृत्यु भनिन्छ। (Death is the permanent disappearance of all evidence of life at any time after birth has taken place," WHO)। मृत्युलाई मापन गर्ने एउटा प्रचलित विधि मृत्युदर हो।

जनसङ्ख्याको मुख्य विशेषताअन्तर्गत पर्ने मृत्युदरको अवस्था अन्य देशका तुलनामा हाम्रो देशमा उच्च रहेको पाइन्छ। वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालमा कोरामृत्युदर ६.८ प्रतिलाख जनसङ्ख्या रहेको छ। नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NDHS) २०२२ अनुसार

शिशुमृत्यदर (IMR) २८ प्रतिहजार तथा पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाको मृत्युदर ३३ प्रतिहजार रहेको छ। मातृमृत्यु सर्वेक्षण २०७८ अनुसार प्रतिलाख जीवित जन्ममा मातृमृत्युदर १५१ रहेको छ। विश्वका धनी राष्ट्रहरूमा मृत्युदर अति नै न्यून रहेको पाइन्छ भने नेपालमा अझै पनि मृत्युदर उच्च नै रहेको छ।

३. बसाइँसराइ (Migration Rate)

बसाइँसराइ जनसङ्ख्या परिवर्तन गर्ने तेस्रो कारक तत्त्व हो। साधारणतया आफू बसोबास गरेको स्थान छोडेर अन्य स्थानमा बस्ने प्रक्रियालाई बसाइँसराइ भनिन्छ। संयुक्त राष्ट्रसङ्घले बसाइँसराइलाई निम्नानुसार परिभाषित गरेको छ- "बसाइँसराइ भनेको एक भौगोलिक क्षेत्रबाट अर्को भौगोलिक क्षेत्रमा बसाइँ सर्ने एक प्रक्रिया हो। यसमा प्रायः उद्गमस्थलबाट वासस्थान सारेर गन्तव्य स्थानमा गइन्छ। नेपालको सन्दर्भमा बसाइँसराइको दिशा हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रबाट तराईको फाँटतिर तथा ग्रामीण क्षेत्रबाट सहरी क्षेत्रतिर उन्मुख छ।

बसाइँसराइलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू फरक फरक हुन्छन्। यी सबै तत्त्वहरूलाई बसाइँसराइका धकेल्ने वा विकर्षण गर्ने तत्त्व (Push Factor) र तान्ने वा आकर्षण गर्ने तत्त्व (Pull Factor) का रूपमा अध्ययन गर्न सकिन्छ। मानिस उद्गमस्थलमा कुनै समस्या वा अभाव भएका कारणले अथवा गन्तव्य स्थानमा कुनै अवसर वा सुविधा भएका कारणले बसाइँ सर्ने गर्छन्। नेपालका सम्बन्धमा बसाइँसराइलाई प्रभाव पार्ने मुख्य तत्त्व भनेको आर्थिक तत्त्व हो। गरिबी र बेरोजगारी जस्ता कारणले गाँस र वासको समस्या भई मानिस बसाइँ सर्ने गर्छन्। ठुलो सङ्ख्यामा मानिस बसाइँ सर्नाले उद्गम तथा गन्तव्य दुबै स्थानमा नकारात्मक असर पर्छ। उद्गमस्थानमा आर्थिक गतिविधि मन्द हुन पुग्छ। यसको विपरीत गन्तव्य स्थानमा बसाइँसराइको जति बढी चाप हुन्छ, त्यति नै बढी आर्थिक सामाजिक र वातावरणीय जस्ता पक्षहरूमा नकारात्मक असर पर्छ।

राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ अनुसार जन्मस्थान र हालको बसोबास एउटै गाउँपालिका वा नगरपालिका भएका व्यक्तिहरू ६९.० प्रतिशत रहेका छन्। कुल जनसङ्ख्याको ९ प्रतिशत व्यक्तिहरू आफू जन्मेको जिल्लाको गाउँपालिका वा नगरपालिका छाडेर सोही जिल्लाको अर्को गाउँपालिका वा नगरपालिकामा बसाइँ सरेका छन्। त्यस्तै १९.५ प्रतिशत जनसङ्ख्या आफू जन्मेको जिल्लाबाट बसाइँ सरेर अर्को जिल्लामा गई बसोबास गरेका छन्। नेपालको कुल जनसङ्ख्याको २.५ प्रतिशत व्यक्तिहरूको जन्मस्थान

विदेशमा रहेको देखिन्छ। आफू बसोबास गरेको भन्दा फरक गाउँपालिका वा नगरपालिका जन्मस्थान हुने महिलाको सङ्ख्या पुरुषको तुलनामा अधिक रहेको छ। सामान्यतः विवाहका कारणले यस्तो तथ्याङ्क देखिएको हो।

राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ अनुसार हाल प्रायः बसोबास गरिरहेको गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट अर्को स्थानमा कहिल्यै पनि बसोबास नगरेका व्यक्तिहरू ६८.० प्रतिशत रहेका छन्। यीमध्ये पुरुष ७७.० प्रतिशत र महिला ५९.४ प्रतिशत रहेका छन्। कुल जनसङ्ख्याको १०.८ प्रतिशत व्यक्तिहरू पछिल्लो पटक सम्बन्धित जिल्लाको अर्को गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट १८.२ प्रतिशत जनसङ्ख्या अर्को जिल्लाबाट र ३.१ प्रतिशत व्यक्तिहरू विदेशबाट बसाइँ सरेर हालको स्थानमा बसिरहेको देखिन्छ।

यस जनगणनाको अन्तिम नतिजाअनुसार देशका १५ लाख ५५ हजार ९६१ (२३.४%) परिवारहरूबाट २१ लाख ९० हजार ५९२ जना परिवारमा अनुपस्थित रही विदेशमा प्रायः बसोबास गरेको देखिन्छ। यीमध्ये पुरुष १७९९६७५ (८२.२%) र महिला ३९०९१७ (१७.८%) रहेका छन्।

नेपालमा जनसङ्ख्यासम्बन्धी बसाइँसराइका तथ्याङ्कअनुसार बसाइँसराइको प्रवृत्ति हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रबाट तराईको फाँटतिर तथा ग्रामीण क्षेत्रबाट सहरी क्षेत्रतिर उन्मुख छ। यसैअनुसार वैदेशिक रोजगारी तथा अध्ययनका लागि भारत, खाडी मुलुक तथा अन्य मुलुकमा जानेको सङ्ख्या तीव्र रहेको हुँदा बौद्धिक तथा श्रम जनशक्तिको पलायनले व्यक्तिगत तथा समग्र देशको सामाजिक र आर्थिक विकासमा असर पारिरहेको छ। यसका लागि सरकारले बौद्धिक तथा श्रम जनशक्तिको स्वदेशमै प्रयोगका लागि उचित नीति लिनुपर्छ।

४. उमेर तथा लिङ्ग बनावट (Age and Sex Structure/Composition)

उमेर र लिङ्गअनुसारको जनसङ्ख्याको संरचनालाई यसको जनसङ्ख्या बनावट भनिन्छ। कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या स्थितिलाई उमेर र लिङ्गको संरचनाले पनि प्रभाव पारेको हुन्छ। जनसङ्ख्याको उमेरअनुसारको बनावटको अध्ययन गर्नका लागि जनसङ्ख्यालाई विभिन्न उमेर समूहमा विभाजन गरिन्छ। लिङ्गअनुसारको जनसङ्ख्या बनावटको अध्ययन गर्नका लागि जनसङ्ख्यालाई लैङ्गिक आधारमा विभाजन गरिन्छ।

५. जनसङ्ख्याको आकार एवम् जनघनत्व (Population Size and Density)

जनसङ्ख्याको आकार भन्नाले कुनै निश्चित समयमा खास स्थानमा रहेका जम्मा मानिसको सङ्ख्या भन्ने बुझिन्छ। जनघनत्व भन्नाले जमिन र जनसङ्ख्याबिचको अनुपात अथवा औसत रूपमा एक वर्ग कि.मि. क्षेत्रफलमा बसोबास गर्ने मानिसको कुल सङ्ख्या भन्ने बुझिन्छ। जनघनत्व निकाल्नलाई कुनै स्थान विशेषमा बसोबास गर्ने जनसङ्ख्यालाई त्यस स्थानको कुल क्षेत्रफलले भाग गर्नुपर्छ। उदाहरणका

लागि वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या २,९१,६४,५७८ र नेपालको क्षेत्रफल १,४७५१६ वर्ग कि.मि. छ। नेपालको जनघनत्व निम्नानुसार निकालिन्छः

$$\text{जनघनत्व (Density)} = \frac{\text{कुल जनसङ्ख्या}}{\text{क्षेत्रफल}}$$

$$= \frac{२,९१,६४,५७८}{१,४७,५१६}$$

$$= १९८ \text{ प्रतिवर्ग कि.मि.}$$

नेपालको पहिलो जनगणना वि.सं. १९६८ मा जनघनत्व ३८.३ प्रतिवर्ग कि.मि. थियो। नेपालको जनगणना २०७८ अनुसार हिमाल, पहाड र तराईमा क्रमशः जनघनत्व ३४, १९२ र ४६० प्रतिवर्ग कि. मि. रहेको छ। जनसङ्ख्याको आकार एवम् जनघनत्व दुबै रोजगारीको अवसर, शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार, सुरक्षा आदि जस्ता विषयद्वारा निर्धारित हुन्छन्।

६. सक्रिय तथा आश्रित जनसङ्ख्या (Active and Dependent Population)

जनसङ्ख्याको विशेषतामा आर्थिक रूपले सक्षम तथा उनीहरूसँग आश्रित जनसङ्ख्या पनि पर्छ। आश्रित जनसङ्ख्या भन्नाले ०-१४ र ६० वर्षभन्दा माथिको जनसङ्ख्या भन्ने बुझिन्छ। त्यसै गरी आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या भन्नाले १५-५९ वर्षसम्मको जनसङ्ख्या भन्ने बुझिन्छ। आश्रित समूहको जनसङ्ख्या धेरै भयो भने आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्यालाई भार पर्छ। उचित व्यवस्थापन गर्न सक्दा सक्रिय जनसङ्ख्या धेरै भएको देशलाई आर्थिक रूपले चाँडै सम्मृद्ध बनाउन पनि सकिन्छ। आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या धेरै हुनु भनेको आम्दानीका स्रोत धेरै हुनु हो। धेरै आम्दानी हुँदा जीवनस्तर राम्रो हुन्छ। यसको विपरीत यदि आश्रित जनसङ्ख्या धेरै भयो भने मानिसले दुःखदायी जीवन व्यतीत गर्न बाध्य हुनुपर्छ। नेपालको १२ औं जनगणना वि.सं. २०७८ अनुसार ०-१४ वर्षका बालबालिकाको सङ्ख्या ८१,१५,५७५ र ६० वर्षमाथिको जनसङ्ख्या २९,७७,३१८ रहेको छ। यो जनसङ्ख्या क्रियाशील जनसङ्ख्या १५-५९ वर्ष (१,८०,७१,६८५) मा आश्रित छ। यो तथ्याङ्कअनुसार आश्रित अनुपात ६१.९६ रहेको पाइन्छ। कुल जनसङ्ख्यामा २७.८३ प्रतिशत ० देखि १४ वर्षका र १०.२१ प्रतिशत ६० वर्ष माथिका आश्रित जनसङ्ख्या रहेका छन्। त्यसै गरी १५-५९ वर्ष समूहमा ६१.९६ प्रतिशत जनसङ्ख्या रहेको पाइएको छ। लिङ्गअनुसार हेर्ने हो भने ० देखि १४ वर्ष उमेर समूहका पुरुष २९.७ प्रतिशत र महिला २६.१ प्रतिशत रहेका छन् भने ६० वर्ष माथिका १०.१ प्रतिशत पुरुष र १०.३ प्रतिशत महिला आश्रित रहेका छन्। आश्रित अनुपात निकाल्न निम्नअनुसारको सूत्र प्रयोग गरिन्छः

$$\text{आश्रित अनुपात (Dependency Ratio)} = \frac{\text{आर्थिक रूपले आश्रित जनसङ्ख्या}}{\text{आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या}} \times १००$$

७. जनसङ्ख्या वृद्धिदर (Population Growth Rate)

उच्च जनसङ्ख्या वृद्धिले स्रोत तथा साधनमाथि दबाब पैदा गर्छ। यसको परिणामस्वरूप एकातिर वातावरणमा प्रतिकूल प्रभाव पर्छ भने मानवीय जीवनलाई न्यून गुणस्तरतिर धकेलिदिन्छ। विश्वका विकसित देशहरू न्यून जनसङ्ख्या वृद्धिको अवस्थामा रहेका छन् भने विकासशील राष्ट्रहरू उच्च जनसङ्ख्या वृद्धिको अवस्थाबाट गुज्रिरहेका छन्। नेपालको जनसाङ्ख्यिक इतिहासमा दोस्रो तथा तेस्रो जनगणनामा जनसङ्ख्या वृद्धिदर नकारात्मक रहेको पाइन्छ भने वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाको तथ्याङ्कले नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.९२ प्रतिशत रहेको देखाएको छ।

८. गाउँ र सहरमा जनसङ्ख्या वितरणको भिन्नता (Differences in Population Distribution between Rural and Urban Areas)

अन्य विविध विषयमा जस्तै गाउँ तथा सहरबिचको भिन्नता पनि जनसङ्ख्याको विशेषता हो। प्रायः जुनसुकै देशमा पनि ग्रामीण क्षेत्रमा न्यून जनसाङ्ख्यिक चाप, अशिक्षा, न्यून जनघनत्व, बेरोजगारी तथा न्यून औद्योगिक विकास हुन्छ। यसको विपरीत सहरी क्षेत्रमा स्वास्थ्य, शिक्षा, यातायात रोजगारी र मनोरञ्जनका अतिरिक्त गुणस्तरीय जीवनको अधिक सम्भावना हुन्छ। जनसङ्ख्या वृद्धिदर पनि सहरको तुलनामा गाउँमा कम हुने विभिन्न अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको छ। यसरी ग्रामीण र सहरी जनसङ्ख्याबिच फरक देखिनु जनसङ्ख्याको विशेषता हो। नेपालको जनगणना वर्ष वि.सं. २००९/११ मा देशमा जम्मा १० ओटा सहरी क्षेत्र तथा २.९ प्रतिशत मानिस सहरमा बस्थे। वि.सं. २०६८ को जनगणनाअनुसार सहरी क्षेत्रमा १७ प्रतिशत मानिसको बसोबास थियो भने ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जनसङ्ख्या ८३ प्रतिशत रहेको थियो भने ५८ ओटा सहरी क्षेत्र घोषणा गरिएका थिए। पछिल्लो वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालमा सहरी क्षेत्रमा ६६.२ प्रतिशत मानिसको बसोबास रहेको छ भने ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जनसङ्ख्या ३३.८ प्रतिशत रहेको छ। नेपालमा हाल २९३ ओटा सहरी क्षेत्र घोषणा गरिएका छन्।

९. लिङ्ग अनुपात (Sex Ratio)

पुरुष तथा महिलाको अनुपात पनि जनसङ्ख्याको एउटा प्रमुख विशेषता हो। पुरुष र महिला अनुपातलाई प्रभाव पार्ने विभिन्न तत्त्वहरूमध्ये मृत्युदर एक हो। पुरुष र महिलाबिचको मृत्युदरमा हुने फरकपना महिला तथा पुरुषको अनुपातमा फरक पार्ने प्रमुख तत्त्व हो। प्राकृतिक रूपमा महिला तथा पुरुषको अनुपात उस्तै उस्तै हुने भए तापनि विकासोन्मुख देशहरूमा महिलाहरूको मृत्युदर पुरुषको तुलनामा केही बढी देखिएको पाइन्छ। अति विकसित देशहरूमा यसको अवस्था ठिक विपरीत देखिएको छ। नेपालको जनगणना वर्ष २०७८ मा लिङ्ग अनुपात (Sex Ratio) ९५.५९ रहेको पाइन्छ। लिङ्ग अनुपात निकाल्दा पुरुषको जनसङ्ख्यालाई महिलाको जनसङ्ख्याले भाग गरी आएको फललाई १०० ले गुणन गरी निकालिन्छ। लिङ्ग अनुपात २०५८ सालमा ९९.८ र

२०६८ मा ९४.२ थियो। यसको मतलब १०० जना महिला बराबर ९५.५९ जना पुरुष रहेका थिए। लिङ्ग अनुपात निकाल्न तलको सूत्र प्रयोग गरिन्छः

$$\text{लिङ्ग अनुपात (Sex Ratio)} = \frac{\text{पुरुषको सङ्ख्या}}{\text{महिलाको सङ्ख्या}} \times १००$$

क्रियाकलाप

जनसङ्ख्या परिवर्तनका प्रमुख तत्त्वहरू जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ हुन्। जनसङ्ख्या परिवर्तनमा जन्म तथा मृत्युले एकनासले जनसङ्ख्या थपघट गर्छ भने बसाइँसराइले अप्रत्याशित रूपमा जनसाङ्ख्यिक आकारमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ। यसका कारण, परिणाम र निराकरणका उपायहरूलाई कक्षामा छलफल गरी टिपोट तयार पार्नुहोस्।

१.२ जनसङ्ख्या शिक्षाको अवधारणा (Concept of Population Education)

जनसङ्ख्या एउटा छुट्टै विषय नभई बहुआयामिक विषय हो। यसलाई कसैले पारिवारिक शिक्षा त कसैले प्रजनन शिक्षा भनेको पाइन्छ। कसैले परिवार योजना कार्यक्रमको पूरक तथा पर्यायवाची मान्ने गरेको पनि पाइएको छ भने यसलाई यौन शिक्षाका रूपमा पनि हेर्नेको कमी छैन।

UNESCO का अनुसार जनसङ्ख्या शिक्षा एउटा शैक्षिक कार्यक्रम हो। यसले परिवार, समाज, राष्ट्र र विश्वमा जनसङ्ख्या स्थितिको बोध गराई उक्त स्थितिप्रति विवेकपूर्ण तथा उत्तरदायित्वपूर्ण प्रवृत्ति र व्यवहारको विकास गर्ने उद्देश्य राखेको हुन्छ।

"Population Education is an educational programme which provides for the study of the population situation in the family, the community, the nation and the world with the purpose of development of the students' rational and responsible attitudes and behaviour towards the situation." –UNESCO. १९७०

सन् १९७१ मा ल्याटिन अमेरिकी देश चिलीको सान्टियागोमा सम्पन्न भएको जनसङ्ख्या शिक्षा कार्यक्रम तर्जुमा गर्ने छेत्रीय सम्मेलनमा जनसङ्ख्या शिक्षालाई यसरी परिभाषित गरिएको छः

"जनसङ्ख्या शिक्षा बहुविषयक शिक्षा हो। यसले जनसङ्ख्याका गुणात्मक र परिमाणात्मक विशेषताहरूलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू औंल्याउँछ र मानिसलाई यौन शिक्षा, पारिवारिक जीवन शिक्षा, नागरिक शास्त्र एवम् वातावरणीय शिक्षालाई परिचित गराउँछ। "

जनसङ्ख्या शिक्षाको विश्व इतिहास हेर्दा यसको सुरुआत सन् १९३५ मा स्विडेन (Sweden) बाट भएको पाइन्छ। त्यसै गरी सन् १९२०/३८ तिर संयुक्त राज्य अमेरिकामा पनि जनसङ्ख्या शिक्षाको

अध्ययनअध्यापन सुरु गरिएको पाइन्छ। यी देशहरूमा तत्कालीन समयमा जनसङ्ख्या शिक्षाको सुरुआत गर्नुको प्रमुख कारण प्रजननदरमा आएको ह्रास हो। Population Education को सर्वप्रथम प्रयोग (सन् १९७९ मा) गर्ने व्यक्ति भने अमेरिकी विद्वान् Sloan R. Wayland हुन्। त्यसकारण Wayland लाई जनसङ्ख्या शिक्षाका पिता (Father of Population Education) भन्ने गरिन्छ।

नेपालका सन्दर्भमा सन् १९८० देखि शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालयले UNFPA र UNESCO को सहयोगमा जनसङ्ख्या शिक्षा परियोजना सुरु गऱ्यो। यसकै परिणामस्वरूप सन् १९८१ देखि विश्वविद्यालय तहको पाठ्यक्रममा जनसङ्ख्याका विषयवस्तुहरू समावेश गरी पठनपाठन सुरु गरियो। छैटौं पञ्चवर्षीय योजनाले यसलाई स्थापित गऱ्यो। वि.सं. २०५२ देखि नेपालमा कक्षा ६, ७ र ८ मा जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा अनिवार्य विषयका रूपमा पठनपाठन गर्न थालियो। वि.सं. २०५५/५६ देखि कक्षा ९ र १० मा अनिवार्य स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयका रूपमा यस विषयको शिक्षण सुरुआत गरियो। त्यसै गरी वि.सं. २०५८/५९ देखि कक्षा ९ र १० मा जनसङ्ख्या शिक्षा ऐच्छिक विषयका रूपमा पठनपाठन गर्न सुरु गरियो। हाल त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत शिक्षाशास्त्र तथा मानविकी सङ्कायमा स्नातक तथा स्नातकोत्तर तहसम्म यस विषयको पठनपाठन हुँदै आएको छ।

माथिका परिभाषा तथा विकासक्रमलाई आधार मान्दा जनसङ्ख्या शिक्षा भन्नाले जनसङ्ख्या, परिवार तथा समाजका ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति, मूल्य र कार्यतत्परतामा परिवर्तन ल्याई सुखी जीवन प्राप्त गर्न उत्प्रेरित गर्ने विषय हो। यसले गुणस्तरीय जीवन व्यतीत गर्न मदत पुऱ्याउँछ र जनसाङ्ख्यिक व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउँछ। जनसङ्ख्या शिक्षाले मानिसलाई विवेकी, जिम्मेवार तथा व्यावहारिक बनाउनुका साथै अनुशासित बनाउँदै मानिसमा चेतनाको वृद्धि गराउने शैक्षिक उद्देश्य राखेको छ। यस विषयले जनसङ्ख्या वृद्धिका कारणले सिर्जित समस्या र तिनको निराकरणका उपायका सम्बन्धमा मानिसमा चेतना जागृत गरी समझदारी वृद्धि गर्दै एक जिम्मेवार नागरिक बन्न सक्षम बनाउँछ।

क्रियाकलाप
"जनसङ्ख्या शिक्षा परिवार, समाज, राष्ट्र र विश्वमा नै जनसाङ्ख्यिक स्थितिको बोध गराउने शैक्षिक कार्यक्रम हो " भन्ने तथ्यमा आधारित भई समूहगत छलफल गर्नुहोस् र प्राप्त निचोडलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

१.२.१ जनसङ्ख्या शिक्षाका उद्देश्यहरू (Objectives of Population Education)

समाजमा सानो, सुखी एवम् व्यवस्थित परिवारको धारणा विकास गराई गुणस्तरीय जीवन निर्माण गराउनु जनसङ्ख्या शिक्षाको मुख्य उद्देश्य हो। संसारका सबै देशमा जनसङ्ख्याका एकै प्रकारका एवम् समान लक्ष्य हुँदैनन्। यसको प्रमुख कारण भनेको जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धित समस्याहरू

फरक हुनु हो। विकासशील राष्ट्रहरूमा उच्च जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण रोग, भोक, बेरोजगारी एवम् गरिबीको समस्या छ भने अर्कोतिर विश्वका विकसित राष्ट्रमा जनसङ्ख्या घट्दो छ। उनीहरू घट्दो जनसङ्ख्या रोकी उपलब्ध स्रोत तथा साधनलाई सदुपयोग गर्न तल्लीन देखिन्छन्। यसरी एकातिर बढ्दो जनसङ्ख्याको समस्या छ भने अर्कोतिर घट्दो जनसङ्ख्या पनि समस्या बनिरहेको छ। जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सकिएमा मानवीय जीवन सुखमय हुन्छ। सुखी जीवनयापन गर्न खाना, आवास, शिक्षा, स्वास्थ्य, मनोरञ्जन र सुरक्षा जस्ता अत्यावश्यक सेवासुविधा उपलब्ध हुनुपर्छ। जबसम्म मानिसले विवेकपूर्ण र उत्तरदायी भई प्रजननदरमा नियन्त्रण गर्दैन तबसम्म सुखी जीवनको कल्पनासमेत गर्न सकिँदैन। जनसङ्ख्या शिक्षाका उद्देश्यहरूलाई बुँदागत रूपमा निम्नबमोजिम अध्ययन गर्न सकिन्छ :

१. विद्यार्थीहरूलाई जनसङ्ख्या विषयसँग सम्बन्धित आवश्यक पर्ने ज्ञान, सिप, धारणा, मूल्य एवम् अभिवृद्धिको विकास गराउनु
२. राष्ट्र तथा विश्वको जनसङ्ख्या स्थितिको विगत, वर्तमान र भविष्यका सम्बन्धमा जानकारी गराउनु
३. मानिसलाई सानो र सुखी परिवारप्रति आकर्षित गरी गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न उत्प्रेरित गर्नु
४. परिवारको आकार सानो राख्न जनसङ्ख्या वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्ने आवश्यक उपायहरूको उपयुक्त धारणा र व्यवहारको विकास गर्नु
५. विकासका गतिविधि सञ्चालन गर्दा जनसङ्ख्या र वातावरणका विविध पक्षलाई ख्याल गरी दिगो विकासलाई आत्मसात् गर्नु
६. मानिसलाई यौनजन्य व्यवहारप्रति विवेकशील हुन उत्प्रेरित गर्नु
७. लैङ्गिक विभेदको अन्त्य गर्नु
८. तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण, परिणाम र नियन्त्रणका उपायहरू अवगत गराउनु।

१.२.२ जनसङ्ख्या शिक्षाको महत्त्व तथा आवश्यकता (Need and Importance of Population Education)

जनसङ्ख्या शिक्षाले प्रत्येक व्यक्ति, परिवार र समुदायलाई सम्मानित जीवनयापन गर्नका लागि आवश्यक ज्ञान, सिप, धारणाका साथै प्रोत्साहन प्रदान गरी मानवीय व्यवहारलाई मर्यादित, जिम्मेवार, उत्तरदायी र विवेकशील बनाउने काम गर्छ। आज विश्वका सबै राष्ट्रहरू कुनै न कुनै प्रकारका जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धित समस्याबाट गुज्रिरहेका छन्। उच्च जनसङ्ख्या वृद्धि भएका संसारका विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा प्राकृतिक साधनमाथि अनियन्त्रित रूपमा चाप परेको पाइन्छ। अर्कोतिर विकसित राष्ट्र भने प्रजननदरमा आएको तीव्र ह्रासले घट्दो जनसङ्ख्याको मार खेपिरहेका छन्। यसरी

एकातिर धेरै जनसङ्ख्या तर कम रोजगारीका अवसरले स्रोतसाधन अपुग देखिएको छ भने अर्कोतिर तिनै स्रोतसाधनको परिचालन गर्न मानव स्रोतको कमी देखिन्छ। जनसङ्ख्या शिक्षाले जनसङ्ख्याको घटबढले निम्त्याउने असहज परिस्थिति र त्यसको निराकरणका उपाय सिकाउने हुँदा आज विश्वभरि नै जनसङ्ख्या शिक्षाको महत्त्व बढ्दो छ। अनियन्त्रित जनसङ्ख्या वृद्धि गुणस्तरीय जीवनको बाधकका रूपमा देखापरेको छ। जनसङ्ख्या शिक्षा एउटा यस्तो प्रक्रिया हो जसले व्यक्तिहरूको धारणा तथा व्यवहारमा परिवर्तनसमेत ल्याउन सहयोग गर्छ। विकास र वातावरणलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने जनसङ्ख्यालाई व्यवस्थित गर्न जनसङ्ख्या शिक्षाको आवश्यकता महसुस गरिन्छ। जनसङ्ख्या शिक्षाको महत्त्वलाई बुँदागत रूपमा निम्नानुसार प्रस्ट पार्न सकिन्छ :

१. जनसङ्ख्यासम्बन्धी चेतनाको विकास गर्न

२. तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका असरको बोध गराई सानो परिवारप्रति प्रेरित गर्न

३. गुणस्तरीय जीवन अभिवृद्धि गरी भावी पिँढीलाई सुरक्षित राख्न

४. गरिबी न्यूनीकरण गरी विकासको बाटो अवलम्बन गर्न

५. जनसाङ्ख्यिक तत्त्व, प्रक्रिया र मापनको ज्ञान तथा सिप प्रदान गर्न

६. जनसङ्ख्या तथा वातावरणबिचको सम्बन्धको ज्ञानका साथै सन्दर्भकृत तथा तुलनात्मक अवस्थाको विश्लेषण गर्न

७. वातावरणीय ह्रासका कारण तथा परिणामको ज्ञान प्रदान गरी/गराई समस्या पहिचान गर्न र त्यसको निकास निकाल्न

८. अव्यवस्थित सहरीकरण औद्योगिकीकरण र यिनीहरूसँग सम्बन्धित समस्या अवगत गराउन

९. जनसङ्ख्या नीति, कार्यक्रम साथै जनसङ्ख्या नियन्त्रणका उपायका सम्बन्धमा चेतना अभिवृद्धि गर्न

१०. वर्तमान पिँढीलाई भविष्यमा आइपर्ने जनसङ्ख्यासम्बन्धी समस्या तथा त्यसले पार्ने प्रभावका विषयमा समयमै सुसूचित गरी उज्ज्वल भविष्यको निर्माण गर्न

क्रियाकलाप
विश्वका विकासशील राष्ट्रहरूमा खाद्यान्नको उत्पादनभन्दा जनसङ्ख्या वृद्धिदर तीव्र रहेको परिप्रेक्ष्यलाई प्रकाश पार्न जनसङ्ख्या शिक्षाको महत्त्व र आवश्यकताको औचित्यलाई मनन गर्दै टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्। अरूको भन्दा फरक प्रस्तुतिलाई टिपोट गरेर कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) जनसङ्ख्याको परिभाषा लेख्नुहोस्।

(ख) जनसङ्ख्या शिक्षाको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(ग) आश्रित जनसङ्ख्याको एउटा उदाहरण लेख्नुहोस्।

(घ) जनसङ्ख्या अध्ययनको सुरुआत गर्ने श्रेय कसलाई जान्छ ?

(ङ) जनसङ्ख्याका कुनै दुईओटा विशेषताहरूको सूची बनाउनुहोस्।

(च) आश्रित जनसङ्ख्या पत्ता लगाउने सूत्र उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(छ) जनसङ्ख्या शिक्षाका पिता भनेर कसलाई मानिन्छ ?

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या शिक्षालाई उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस्।

(ख) जनसङ्ख्याका कुनै चारओटा विशेषताहरू लेखी सङ्क्षेपमा व्याख्या गर्नुहोस्।

(ग) "जनसङ्ख्या शिक्षाको लक्ष्य भनेको मानवीय जीवनलाई सुखी राख्नु हो।" यस भनाइलाई प्रस्ट पार्नुहोस्।

(घ) मानव जीवनको सुःख, शान्ति र समृद्धिका लागि जनसङ्ख्या शिक्षाका उद्देश्यहरू कस्तो हुनुपर्छ, उदाहरणसहित उल्लेख गर्नुहोस्।

(ङ) जनघनत्वको परिचय दिँदै उच्च जनघनत्व हुनाका कारण र तिनको निराकरणका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

३. टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(क) जन्मदर

(ख) जनसङ्ख्याको आकार

(ग) पुरुष र महिला अनुपात

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या शिक्षाको परिभाषा दिँदै यसको महत्त्व प्रस्टयाउनुहोस्।

(ख) "जनसङ्ख्या शिक्षा एक शैक्षिक प्रक्रिया हो। यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस्।

(ग) आजको बदलिँदो परिस्थितिमा विशेष गरेर विकासोन्मुख राष्ट्रमा जनसङ्ख्या शिक्षाको आवश्यकता र औचित्यलाई प्रकाश पार्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईं बसोबास गरेको क्षेत्रमा रहेका १० ओटा घरमा गई गत वर्ष जन्मिएका बालबालिकाको सङ्ख्या, मृत्यु भएका मृतकको सङ्ख्या, बसाइँ सरी जाने वा आउनेको सङ्ख्या, बालक तथा वृद्धहरूको सङ्ख्या, आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्याको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्नुहोस् र यसका आधारमा निम्नलिखित पक्षहरू पत्ता लगाई राष्ट्रिय स्तरको तथ्याङ्कसँग तुलना गर्नुहोस्:

(क) जन्मदर

(ख) मृत्युदर

(ग) बसाइँसराइ दर

(घ) आश्रित अनुपात

(ङ) जनसङ्ख्या वृद्धिदर

एकाइ २ जनसङ्ख्या सिद्धान्त, नीति तथा कार्यक्रम (Population Theories, Policies and Programs)

२.१ जनसङ्ख्या सिद्धान्तको अवधारणा (Concepts of Population Theories)

शिक्षा प्राप्तिको मूल प्रयोजन भनेकै समाज र प्रकृतिबिच सन्तुलन कायम गर्नु हो। जनसङ्ख्या शिक्षाले मानवीय क्रियाकलापलाई निर्देशित गर्दै जनसङ्ख्या वृद्धिदर र प्राकृतिक स्रोतसाधनबिच सन्तुलन स्थापित गरेको हुन्छ। यी पक्षमा सन्तुलन हुन नसकेमा समस्या उत्पन्न हुन्छ। जनसङ्ख्या र स्रोतसाधनबिच सन्तुलन कायम गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्ने जिम्मा वर्तमान पिँढीले गर्नुपर्छ। अन्यथा यसको नकारात्मक परिणाम भविष्यका पिँढीमा पर्न जान्छ।

मानवीय जनसङ्ख्या र यस ब्रह्माण्डमा रहेका स्रोतसाधनबिचको सन्तुलन दीर्घकालसम्म रहनुपर्छ भन्ने सम्बन्धमा भिन्न भिन्न विद्वान्का भिन्न भिन्न विचारधाराहरू प्रकाशमा आएका छन्। एकथरी विद्वान्हरूको अवधारणा सदैव जनसङ्ख्याको वृद्धिदर हानिकारक हुने तर्कमा आधारित छ भने अर्कोतर्फ जनसङ्ख्या वृद्धि आफैँमा जटिल समस्या नभई न्यायोचित वितरण तथा प्रविधिको विकास गर्न सके समस्या नहुने भन्ने विचार राख्ने विद्वान्हरू पनि छन्। यसरी जनसङ्ख्या वृद्धि सदैव हानिकारक हुन्छ भन्ने निराशावादी (Pessimistic) तथा प्राविधिक विकास एवम् जनसङ्ख्याको न्यायोचित वितरण हुँदा जनसङ्ख्या वृद्धि आफैँमा एक समस्या होइन भन्ने आशावादी (Optimistic) धारणाहरूका सम्बन्धमा तल सङ्क्षिप्त चर्चा गरिएको छः

१. जनसङ्ख्याको आशावादी (Optimistic) धारणा

आशावादी धारणा राख्ने विद्वान्हरू, जस्तै : Karl Marx, Dalton, Robbins, Engels आदिले जनसङ्ख्या वृद्धि आफैँमा हानिकारक हुँदैन बरु स्रोतसाधनलाई दिगो रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ भनेका छन्। विशेष गरी कार्ल मार्क्सले पुँजीवादी अर्थतन्त्रको आलोचना गर्दै जनसङ्ख्या वृद्धि समस्या नभएको जिकिर गरेका छन्। जनसङ्ख्याको आशावादी दृष्टिकोणले विज्ञान र प्रविधिको चमत्कार कहिल्यै अन्त्य हुँदैन। यस्ता चमत्कार र विकासका अगाडि सीमितताहरू केही पनि होइनन् बरु जनसङ्ख्या वृद्धि र उत्पादनलाई सँगै लैजानुपर्छ भन्ने तर्कमा जोड दिएका छन्।

२. जनसङ्ख्याको निराशावादी (Pessimistic) धारणा

जनसङ्ख्याको निराशावादी धारणाले जनसङ्ख्या वृद्धि र उत्पादनबिच सन्तुलन ल्याउनका लागि जनसङ्ख्या वृद्धिदरलाई नियन्त्रण गर्नुपर्ने विषयमा जोड दिन्छ। जनसङ्ख्या वृद्धि हानिकारक हुन्छ भनी विचार वा सिद्धान्तहरू प्रस्तुत गर्ने विद्वान्हरू एरिस्टोटल, माल्थस आदि हुन्। देशमा तीव्र

जनसङ्ख्या वृद्धि भएमा खाद्यान्न र प्राकृतिक स्रोतबिच सन्तुलन हुन सक्दैन। बढ्दो जनसङ्ख्या वृद्धिले वातावरणीय नाश, वनविनाश, प्रदूषण, कृषियोग्य जमिनमाथि अतिक्रमण हुँदा खाद्यान्नको अभाव, भोकमरी, रोग आदिको प्रकोपले बढी विकराल रूप लिने विषयमा निराशावादी सिद्धान्त केन्द्रित छ।

२.२ जनसङ्ख्याका सिद्धान्तहरू (Population Theories)

जनसङ्ख्या सिद्धान्तलाई विभिन्न तरिकाबाट अर्थ्याएर अध्ययन र अनुसन्धान गरिएको भए तापनि कक्षा ९ को परिप्रेक्ष्यमा निम्नानुसारका चारओटा जनसङ्ख्याका सिद्धान्तको अध्ययन गरिन्छः

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

Thomas Robert Malthus (T. R. Malthus) को जन्म १४ फेब्रुअरी १७६६ मा इङ्गल्यान्डमा भएको थियो। पेसाले उनी अर्थशास्त्रका प्राध्यापक थिए। माल्थसलाई एक धार्मिक, नैतिकवान्, संयम र आस्तिक व्यक्तिका रूपमा लिइन्थ्यो। माल्थसले आफ्नो जनसङ्ख्यासम्बन्धी विचारलाई "An essay on the principle of population as it affects the future improvement of the society" (१७९८) नामक पुस्तकमा पहिलोपटक प्रकाशित गरे भने पुनः इ.स.१८०३ मा उक्त पुस्तकमा आफ्नो विचारलाई अझ विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरेका थिए। उनले उक्त पुस्तकमा राखेको जनसङ्ख्यासम्बन्धी विचारलाई नै माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तका रूपमा लिइएको हो। उज्ज्वल मानवीय भविष्य तथा संसारलाई जनसङ्ख्याको विस्फोटबाट हुन सक्ने नकारात्मक परिणामबाट जोगाउन उनले जनसङ्ख्याको सिद्धान्त ल्याएका थिए। उनको उक्त विचारले आज पनि संसारमा महत्त्वपूर्ण स्थान पाएको छ।

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

१. महिला तथा पुरुषबिचको शारीरिक सम्बन्ध आवश्यक एवम् अपरिहार्य हुन्छ।
२. मानवजातिमा बालबालिका जन्माउन सक्ने सम्भावना अधिक हुन्छ।
३. मानवजातिलाई बाँच्नका लागि खाद्यान्नको आवश्यकता पर्छ।
४. कृषिमा उत्पादन ह्रास नियम लागु हुन्छ।

माल्थसका अनुसार स्रोतसाधन तथा जनसङ्ख्या वृद्धिबिच असन्तुलन हुन जान्छ। उनका अनुसार जनसङ्ख्या वृद्धिदर ज्यामितीय हिसाबले (Geometric Ratio) जस्तै : १, २, ४, ८, १६..... हुन्छ भने खाद्यान्नको उत्पादन अङ्क गणितीय हिसाबले (Arithmetical Ratio) अर्थात् १, २, ३, ४, ५, ६, हुँदै बिस्तारै बढ्दै जान्छ। यदि जनसङ्ख्या नियन्त्रण गरिएन भने स्रोतसाधनभन्दा जनसङ्ख्याको चाप अत्यधिक हुन्छ। यसरी बढ्ने जनसङ्ख्या प्रत्येक २५ वर्षमा दोब्बर हुन्छ। यसरी जनसङ्ख्याको अत्याधिक वृद्धिले विनास निम्त्याउन सक्छ। उत्पन्न हुने यस्तो विनाश (Catastrophe) बाट बच्नका

लागि माल्थसले जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न सुझाएका छन्। माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तलाई निम्नअनुसार व्याख्या गर्न सकिन्छ:

१. जनसङ्ख्या वृद्धिदर (Rate of Population Growth)

माल्थसले यौनतृष्णा (Passion) का कारणले गर्दा मानिस एकआपसमा आकर्षित भइरहेका हुन्छन् भने यसको परिणामस्वरूप नै यौनसम्बन्ध भई बालबालिका जन्मिन्छन् भनेका छन्। उनका अनुसार मानिसमा सन्तान जन्माउने अधिक क्षमता हुन्छ। यस क्षमतालाई नियन्त्रण नगरिए जनसङ्ख्या ज्यामितीय अनुपातमा (Geometric Ratio) अर्थात् १:२:४:८:१६.. हुँदै वृद्धि हुन्छ। यसरी जनसङ्ख्याको वृद्धि हुँदै जाँदा कुनै पनि स्थानको जनसङ्ख्या हरेक २५ वर्षमा दोब्बर हुन्छ।

२. न्यून खाद्यान्न उत्पादन वृद्धिदर (Slow Increase in Food Production)

जनसङ्ख्या वृद्धिले खाद्यान्नको उपभोगमा प्रत्यक्ष असर पार्छ। मानवीय जीवन खाद्यान्नविना सम्भव छैन। माल्थसका अनुसार कृषिमा उत्पादन ह्रास नियम लागु हुने हुँदा खाद्यान्न उत्पादन अङ्कगणितीय अनुपात (Arithematic Ratio) अर्थात् १:२:३:४:५........... का दरले बिस्तारै बढ्दै जान्छ। यसरी ज्यामितीय अनुपातमा तीव्र वृद्धि भएको जनसङ्ख्यालाई अङ्कगणितीय अनुपातमा मन्द रूपमा वृद्धि हुने खाद्यान्न उत्पादनले धान्न नसकी जनसङ्ख्या र खाद्यान्नबिच असन्तुलन हुन जान्छ। यसका कारण अधिक जनसङ्ख्या (Over Population) को अवस्था सिर्जना हुन जान्छ।

माल्थसले यसरी वृद्धि हुने जनसङ्ख्यालाई वेलैमा नियन्त्रण गर्नुपर्ने सन्दर्भमा जोड दिएका छन्। यदि मानिस आफैँले बढ्दो जनसङ्ख्यालाई नियन्त्रण गर्न सकेन भने प्रकृति स्वयम्ले जनसङ्ख्यालाई नियन्त्रण गर्छ। उनका अनुसार जनसङ्ख्याको नियन्त्रण दुई प्रकारले हुन्छ, जुन निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ:

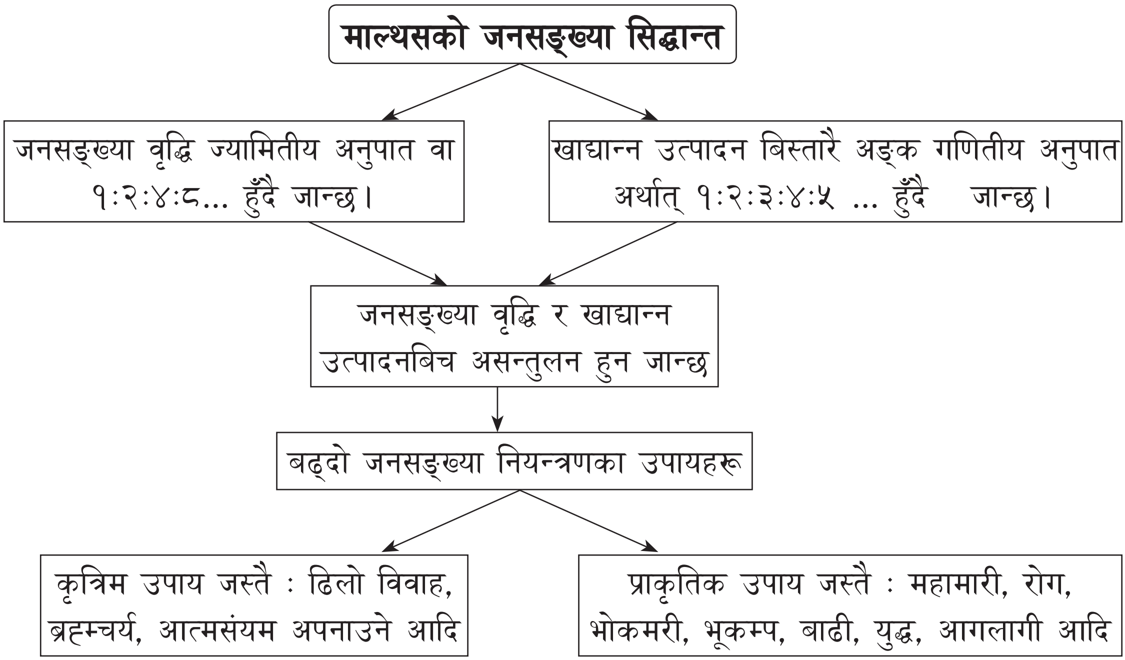
(क) कृत्रिम नियन्त्रण

मानिसले खाद्यान्न र जनसङ्ख्यालाई सन्तुलित राख्नका लागि जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्नुपर्छ। माल्थसले यसरी जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न ढिलो विवाह (Late Marriage), नैतिक आचरणमा बस्नु (Moral Restraints), जीवनभर अविवाहित रहनु (Celebacy), शारीरिक सम्बन्धबाट टाढा रहनु (Avoid Sex) आदिलाई कृत्रिम रोक भनेका छन्। उनी परिवार योजनाका विषयमा भने मौन रहेका छन्।

(ख) प्राकृतिक नियन्त्रण

माल्थसले यदि बढ्दो जनसङ्ख्या वृद्धिदरमा मानिस आफैँले नियन्त्रण गर्न सकेन भने प्रकृति स्वयम्ले प्राकृतिक रूपले नै नियन्त्रण गर्छ भनेका छन्। प्राकृतिक रोक भन्नाले अनिकाल, भोकमरी, बाढीपहिरो, युद्ध, भूकम्प र महामारी जस्ता प्रकोप पर्छन्। यस्ता प्रकोपका कारण धेरै मानिसको मृत्यु हुन्छ र जनसङ्ख्या आफैं नियन्त्रित हुन्छ। माल्थसले यसलाई प्राकृतिक उपायको संज्ञा

दिएका छन्। कृत्रिम उपायभन्दा प्राकृतिक उपाय दुःखदायी हुने पनि उनको बुझाइ छ। माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तलाई सारांशमा निम्नअनुसार चार्टका सहायताले सहज रूपमा बुझ्न सकिन्छः



पुनश्च प्राकृतिक तरिकाबाट जनसङ्ख्या नियन्त्रण हुनुभन्दा कृत्रिम तरिकाबाट जनसङ्ख्याको नियन्त्रण गर्नु उत्तम हुन्छ।

माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तका आलोचनाहरू

(Criticisms of Malthusion Theory of Population)

१. माल्थसले जनसङ्ख्या वृद्धिदर ज्यामितीय र खाद्यान्न उत्पादनदर अङ्क गणितीय हिसाबले बढ्ने तर्क अगाडि सारेका छन्। यसको परिणामस्वरूप कुनै पनि स्थानको जनसङ्ख्या प्रत्येक २५ वर्षमा दोब्बर हुन पुग्छ। तर आलोचकहरूका अनुसार आजसम्म कुनै पनि मुलुकको जनसङ्ख्या २५ वर्षमा दोब्बर भएको प्रमाणित तथ्य छैन।

२. जनसङ्ख्या वृद्धि सधैं हानिकारक हुन्छ भन्ने माल्थसको तर्क सत्य होइन। जनसङ्ख्या वृद्धिसँगै श्रमशक्ति आपूर्ति हुने र उत्पादन पनि बढ्ने हुँदा जनसङ्ख्या वृद्धि श्रमशक्ति आपूर्तिका हिसाबले उपयोगी पनि हुन्छ।

३. माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तमा जनसङ्ख्या वृद्धिलाई प्राकृतिक प्रकोपले नियन्त्रण गर्ने तर्क उल्लेख छ। यो सत्य होइन किनकि प्राकृतिक प्रकोप (Natural Disasters) र जनसङ्ख्या वृद्धिदरबिच कुनै सम्बन्ध हुँदैन। जनसङ्ख्या बढ्दैमा प्राकृतिक प्रकोप अनिवार्य पनि छैन।

४. माल्थसको कमजोरी कृत्रिम परिवार योजना तथा गर्भनिरोधका साधनहरूका सम्बन्धमा बोल्न नसक्नु पनि हो। उनले आधुनिक विज्ञानले गर्ने आविष्कारलाई उपेक्षा गरेका छन् जुन उनको कमजोरी हो।

५. माल्थसले कृषिमा उत्पादन ह्रास नियम लागु हुने बताएका छन्। आधुनिक मल, बिउ तथा प्रविधिले कृषि उत्पादन बढ्दो छ। उनको यो विचार पनि पूर्ण सत्य छैन।

६. माल्थसले मानवीय जीवनस्तर उच्च हुँदै जाँदा सन्तान उत्पादन कम गर्ने, शिक्षा तथा सांस्कृतिक विकाससँगै उच्च जनसङ्ख्या वृद्धि स्वतः घट्ने जस्ता तथ्यलाई बेवास्ता गरेका छन्।

७. माल्थसले जनसङ्ख्या वृद्धिलाई समस्याका रूपमा लिई धेरै जनसङ्ख्या हुनु रोग, भोक, दुःख, कष्ट जस्ता पक्षको कारक मानेका छन्। यो एउटा निराशावादी (Pessimistic View) धारणा हो।

माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्त र नेपालको सन्दर्भमा यसको प्रयोग

(Malthusian Population Theory and its Implication in Nepal)

माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्त नेपालका सन्दर्भमा लागु हुने देखिन्छ। यसलाई निम्नअनुसारका बुँदाहरूले पुष्टि गर्छन् :

१. नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर वि.सं. २०५८ मा २.२५, वि.सं. २०६८ सालमा १.३५ प्रतिशत र २०७८ सालको जनगणनाअनुसार ०.९२ प्रतिशत रहेको छ। हुन त २०६८ सालको जनगणनाको तुलनामा २०७८ सालमा जनसङ्ख्या वृद्धिदर घटेको देखिए पनि जनसङ्ख्या बढिरहेकाले देशको खाद्यान्न उत्पादनले मात्र नपुग्दा विदेशबाट खाद्यान्न ल्याइरहनुपरेको छ।

२. नेपालमा जन्मदर तथा मृत्युदर दुवै घट्दो क्रममा रहेको छ। वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाअनुसार कोराजन्मदर लगभग १४.० र कोरामृत्युदर ६.७ प्रतिहजार रहेको छ।

३. देशमा सामाजिक कुरीति, अन्धविश्वास, बालविवाह तथा अनमेल विवाह अझै पनि कायम नै छ।

४. औसत आयु अन्य विकसित देशका तुलनामा अन्त्यन्त कम छ। वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाअनुसार औसत आयु ७१.३ वर्ष रहेको छ।

५. नेपालको कृषि प्रविधिमा केही हदसम्म सुधार भए तापनि अधिकांश कृषि प्रणाली प्राचीन तरिकाले नै चलिरहेको छ। देशभित्रको कृषि उत्पादनले देशको जनसङ्ख्याको पेट भर्न सकेको छैन। कृषिमा उत्पादन ह्रास नियम नै लागु भएको पाइन्छ।

६. देश औद्योगिकीकरणतिर जान सकेको छैन। मानिसको जीवनस्तर अत्यन्त कमजोर छ। करिब २०.३ प्रतिशत मानिस निरपेक्ष गरिबीको रेखामुनि रहेका छन् जसलाई हातमुख जोड्न पनि गाह्रो छ।

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

कार्ल मार्क्स प्रख्यात जर्मन समाजवादी चिन्तक एवम् विचारक हुन्। साम्यवादका पिता (Father of Communism) का रूपमा मानिने मार्क्सको जन्म १८१८ AD मा भएको थियो भने जीवनको समाप्ति १८८३ A.D. मा भयो। वास्तवमा कार्ल मार्क्सले जनसङ्ख्यासम्बन्धी छुट्टै सिद्धान्तको प्रतिपादन त गरेका छैनन् तथापि साम्यवाद (Communism) को विश्लेषणका क्रममा जनसङ्ख्यासम्बन्धी व्याख्या गरेको पाइन्छ। मार्क्सले साम्यवादी सिद्धान्तको व्याख्याका क्रममा ऐतिहासिक भौतिकवाद (Historical Materialism) को विश्लेषणमा जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धित धारणालाई अगि बढाएका छन्। यसलाई मार्क्सको जनसङ्ख्या सिद्धान्त भनिन्छ।

मार्क्सले जनसङ्ख्यासम्बन्धी अवधारणा प्रस्तुत गर्दै विशेषतः माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तलाई इङ्गित गर्दै भनेका छन् कि जनसङ्ख्याको कुनै विश्वव्यापी एवम् प्राकृतिक नियम हुँदैन। जनसङ्ख्या त फरक फरक समाजमा आफ्नै हिसाबले आर्थिक एवम् सामाजिक घटनाक्रमसँगै सम्बन्धित तथा प्रभावित रहेको हुन्छ। उनले जनसङ्ख्यामा काल्पनिक नियम लागु नहुने सन्दर्भ आफ्नो पुस्तक "Das Kapital" मा उल्लेख गरेका छन्। मार्क्सका अनुसार समाजमा हुने गरिबी जनसङ्ख्या वृद्धिको नभई पुँजीवादी व्यवस्थाको उपज हो। उनले कुनै पनि राज्यको आर्थिक र सामाजिक विकृतिले नै गरिबी बढाउने तर्कमा जोड दिएका छन्।

मार्क्सका अनुसार पुँजीवादी व्यवस्था (Capitalism) सँगै श्रम शक्तिमाथि शोषण हुन्छ। पुँजीपतिहरूले सस्तो ज्यालामा श्रमशक्तिलाई उपयोग गरी अत्यधिक मुनाफा कमाउँदै जान्छन्। यसको परिणामस्वरूप गरिबी बढ्दै जाने र पुँजीवादीहरू झन्झन् धनी हुँदै जाने अवस्था सिर्जना हुन्छ। यसले धनी र गरिबबिचको खाडल झनै गहिरो बनाउने गर्छ। पुँजीपतिले जति धेरै धनआर्जन गर्छन् त्यो आधुनिक मेसिन, औजार खरिद गरी उद्योगधन्दा सञ्चालनार्थ प्रयोग गर्छन्। आधुनिक प्रविधिले श्रम शक्तिलाई विस्थापित गर्ने हुँदा पुँजीवादी अवस्थामा जगेडा श्रम शक्ति (Surplus Labour) हुन्छन्। यसले बेरोजगार र अर्धबेरोजगार बन्न सक्ने अवस्थाको सिर्जना गर्ने हुँदा देशले जनसङ्ख्या वृद्धि र गरिबीको समस्या भोग्नुपर्ने हुन्छ। मार्क्सका अनुसार साम्यवादी व्यवस्थाले जनसङ्ख्याको समस्या समाधान गर्न सक्छ। यदि पुँजीवादी व्यवस्थामा सुधार हुँदैन भने समाजमा बढ्ने बेरोजगारी एवम् गरिब वर्ग सर्वहारामा रूपान्तरण भई क्रान्ति गर्ने र पुँजीवादी व्यवस्थाको अन्त्य हुने कार्ल मार्क्सको धारणा छ। मार्क्सका अनुसार प्रजननदर र मृत्युदरमा हुने भिन्नता भनेकै पुँजीवादी एवम् सर्वहारा वर्गमा व्याप्त सामाजिकस्तरका कारण उत्पन्न हुने हो। गरिबी, बेरोजगारी एवम् जनसङ्ख्या वृद्धि भनेको समाजमा साम्यवादको सट्टामा पुँजीवादी व्यवस्था रहनु हो भन्ने उनको ठम्याइ छ।

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

कार्ल मार्कसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तलाई पुँजीवादी समर्थक विद्वान्हरूले यो कुनै जनसङ्ख्या सिद्धान्त नभएर पुँजीवादी व्यवस्थाको आलोचना मात्र भएको बताएका छन्। यस सिद्धान्तका निम्नलिखित आलोचनाहरू छन् :

१. कार्ल मार्क्सका अनुसार साम्यवादी समाज वा व्यवस्थामा गरिबी तथा बेरोजगारी नहुने भनिएको छ। तर यिनै व्यवस्था भएका राष्ट्रहरूमा यस्तो समस्या तीव्र रूपमा वृद्धि भइरहेको पाइन्छ।

२. कार्ल मार्क्सले साम्यवादी व्यवस्था भएमा जनसङ्ख्या आफैं नियन्त्रण हुने, कुनै पनि जनसाङ्ख्यिक समस्या नहुने भनेका भए तापनि यस्ता राष्ट्रहरूमा पनि जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्न विभिन्न उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ने देखिएको छ।

३. मार्क्सले साम्यवादी व्यवस्थाभित्र पुँजीको समान वितरण हुने हुँदा गरिबी एवम् जनसङ्ख्या आफैं नियन्त्रण हुने भनेका थिए। तर चीनमा जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न सन् २०१५ अगिसम्म एक सन्तान नीति (One Child Policy) लागु गरिएको थियो।

४. कार्ल मार्क्सका अनुसार पुँजीवादी देशमा उच्च जनसङ्ख्या वृद्धि हुन्छ तर यो उल्टो साबित भएको छ।

५. मार्क्सको यो सिद्धान्तलाई कतिपय विद्वान्हरू जनसङ्ख्या सिद्धान्त नभई साम्यवादी व्यवस्थाको प्रचार भनेका छन्।

६. मार्क्सको जनसङ्ख्या सिद्धान्तले समाजमा वर्ग सङ्घर्षलाई जोड दिने हुँदा सामाजिक द्वन्द्व तथा अशान्तिको बिउ हुन सक्ने भन्ने विद्वान्हरूको आलोचना छ।

कार्ल मार्क्सको जनसङ्ख्या सिद्धान्त र नेपालको सन्दर्भमा यसको प्रयोग
(Karl Marx's - Population Theory and Its Implication in Nepal)

साम्यवादका पिताका रूपमा चिनिने कार्ल मार्क्सले वास्तवमा जनसङ्ख्या सिद्धान्त प्रतिपादन गरेका थिएनन्। उनले तत्कालीन समयमा व्याप्त रहेको सामाजिक शोषणको विरोध गर्ने क्रममा विषेशतः समाजमा रहेको गरिबी, बेरोजगारी तथा सामाजिक विभेदका कारण तथा परिणामका विषयमा विश्लेषण गर्ने क्रममा आफ्ना विचारहरू राखेका थिए। उनको जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धित तिनै विचारहरू नै जनसङ्ख्या सिद्धान्तका रूपमा चिनिन पुगे। उनका जनसङ्ख्यासम्बन्धी विचारहरू नेपालको सन्दर्भमा निम्नअनुसार छन्ः

कार्ल मार्क्सले जनसङ्ख्याका हरेक समस्याहरूलाई साम्यवादी व्यवस्थाले हल गर्ने तर्कमा जोड दिएका छन्। जनसङ्ख्याको आकारलाई उनले समस्याका रूपमा लिएनन्। तर ठुलो जनसङ्ख्याको

आकारलाई जनसङ्ख्या समस्याका रूपमा लिनुपर्ने हुन्छ। कुनै पनि राज्यमा शासन व्यवस्था सँगसँगै जनसङ्ख्याको आकारले पनि प्रभाव पार्ने गर्छ। कार्ल मार्क्सले पुँजीवादी व्यवस्थामा श्रमिकको सट्टामा ठुला ठुला मेसिन तथा औजारको प्रयोग गरिने हुँदा श्रम गर्ने क्षेत्रबाट श्रमिकहरू विस्थापित हुने तथ्यमा जोड दिएका छन्। तर नेपालको सन्दर्भमा ठुला मेसिन तथा औजार प्रयोग भएका तथा धेरै रोजगारी दिने उद्योगबाट श्रमिकहरू विस्थापित नभए पनि धेरै नेपालीहरू वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा विदेशिन बाध्य छन्।

वर्तमान विश्व खुला अर्थतन्त्र तथा विश्वव्यापीकरणतिर लम्किरहेको अवस्थामा एउटा देशको पुँजी, उत्पादन, श्रमिक तथा प्रविधि अर्को राष्ट्रमा लैजाने वा लगानी गर्ने तथा रोबोटबाट पनि कतिपय कामहरू सञ्चालित छन्। विश्वका सबै राष्ट्रहरू सम्पूर्ण स्रोत तथा साधनमा सम्पन्न हुँदैनन्। एक देशको स्रोत, साधन तथा मानवीय दक्षता अर्को देशमा साटासाट गर्दै गुणस्तरीय जीवन बिताउन तल्लीन विश्वको वर्तमान अवस्थामा नेपालको सन्दर्भमा यो जनसङ्ख्या सिद्धान्तले खासै सरोकार राख्ने देखिँदैन।

(ग) आदर्श जनसङ्ख्या सिद्धान्त (Optimum Theory of Population)

जनसङ्ख्याको आदर्श सिद्धान्त माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तको आलोचनाका रूपमा देखापरेको सिद्धान्त हो। आधुनिक अर्थशास्त्रीहरू विशेष गरी Edwin Cannan ले सन् १९२५ मा आफ्नो पुस्तक 'Wealth' मा अनुकूल वा आदर्श (Optimum) भन्ने शब्दको सर्वप्रथम प्रयोग गरेको मानिन्छ। Cannan भन्दा पहिला Edward West (सन् १८१५) र Henery Sidgwick ले पनि आदर्श शब्दको प्रयोग गरेको पाइन्छ।

आदर्श जनसङ्ख्याका मान्यताहरू (Assumptions of Optimum Population Theory)

१. श्रमशक्ति तथा कुल जनसङ्ख्या अनुपातमा परिवर्तन आउँदैन। (The proportion of working population to total population remains constant as the population of the country increases)

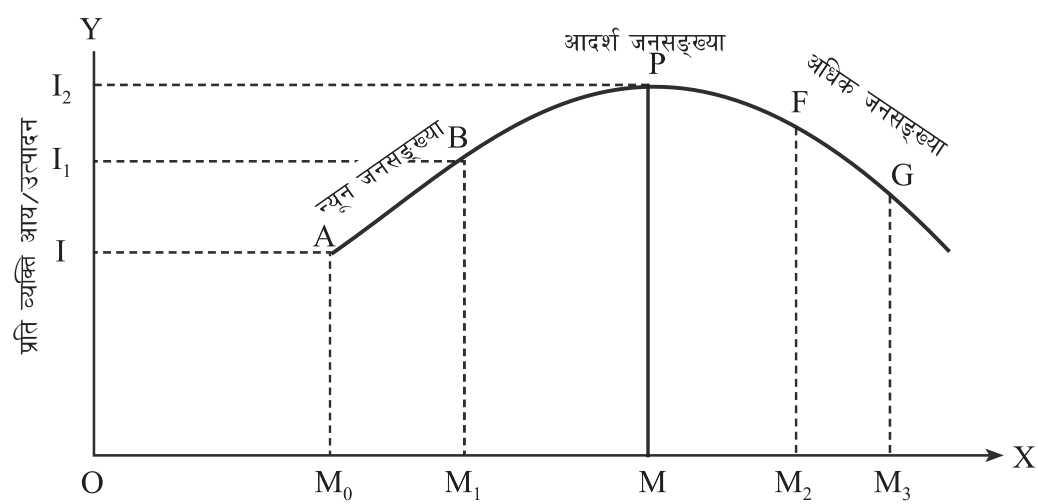
२. देशको जनसङ्ख्यामा वृद्धि भए तापनि प्राकृतिक साधन, पुँजी तथा प्रविधिको अवस्थामा कुनै पनि परिवर्तन हुँदैन। (As the population of a country increases, the natural resources, the capital stock and the state of technology remain unchanged)

आदर्श जनसङ्ख्यालाई Carr Saunders ले निम्नअनुसार परिभाषित गरेका छन्: "आदर्श जनसङ्ख्या त्यो जनसङ्ख्या हो जसले अधिकतम आर्थिक कल्याण प्रदान गर्छ। अधिकतम आर्थिक कल्याण र प्रतिव्यक्ति वास्तविक आय एउटै होइन तर व्यावहारिक दृष्टिले दुबैलाई एउटै मान्न सकिन्छ।" (Optimum population is that population which produces maximum economic welfare. Maximum economic welfare is not necessarily the same as maximum real income per head but for practical purpose they may be taken as equivalent).

त्यसै गरी Dalton का अनुसार "आदर्श जनसङ्ख्या त्यो हो, जसले अधिकतम प्रतिव्यक्ति आय प्रदान गर्छ।" (Optimum population is that which gives the maximum income per head)

आदर्श जनसङ्ख्यालाई विभिन्न विद्वान्ले फरक फरक तरिकाले व्याख्या गरेका छन्। कसैले आदर्श जनसङ्ख्यालाई अधिकतम प्रतिव्यक्ति आय, अधिकतम उत्पादन, अधिकतम कल्याण र उच्च जीवनस्तरका रूपमा व्याख्या गरेका छन् भने कसैले राम्रो स्वास्थ्य, औसत आयु आदर्श पारिवारिक आकार आदिका आधारमा पनि परिभाषित गरेका छन्।

यी सबै तथ्य तथा सन्दर्भलाई मनन गर्दा आदर्श जनसङ्ख्या सिद्धान्तले कुनै पनि राष्ट्रमा उपलब्ध स्रोतसाधनलाई समुचित रूपले प्रयोग गरी अधिकतम उत्पादकत्व तथा अधिक प्रतिव्यक्ति आयआर्जन गर्न सक्ने जनसङ्ख्यालाई नै केन्द्रित गरेको पाइन्छ। कुनै पनि राष्ट्रमा स्रोत तथा साधनलाई प्रयोगमा ल्याउन सक्नेभन्दा कम जनसङ्ख्या भएको अवस्थामा उत्पादकत्व तथा प्रतिव्यक्ति आएमा कमी आउँछ। त्यस्तै उपलब्ध स्रोत तथा साधनभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको अवस्थामा उत्पादकत्व एवम् प्रतिव्यक्ति आम्दानी घट्न जान्छ। आदर्श जनसङ्ख्या भनेको त्यस्तो जनसङ्ख्या हो जुन देशमा उपलब्ध स्रोत तथा साधनको अनुपातमा बराबरी हुन्छ। अर्थात् त्यो जनसङ्ख्यालाई परिचालन गर्दा प्राकृतिक स्रोत तथा साधनमा न्यून चापसमेत पर्दैन भने अर्कोतिर तिनीहरूको प्रयोग नभई त्यत्तिकै खेर जाने स्थिति पनि हुँदैन। यस्तो अवस्थामा प्रतिव्यक्ति उत्पादन एवम् आयमा उच्चता प्राप्त हुन्छ। यस्तो अवस्थालाई जनसङ्ख्याको उच्चतम विन्दु (Optimum Point) भनिन्छ। यस सिद्धान्तले कुनै पनि राष्ट्रमा यस्तै उच्चतम विन्दुमा जनसङ्ख्या रहनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्छ। यस्तो अवस्थाभन्दा पछि फेरि जनसङ्ख्या वृद्धि हुन्छ भने उत्पादनमा ह्रास हुन गई प्रतिव्यक्ति आम्दानी घट्न थाल्छ। यस्तो विन्दुभन्दा तल वा कम जनसङ्ख्या हुनु पनि आर्थिक उन्नतिको बाधक हुने तर्क यस सिद्धान्तको परिकल्पना हो। यस सिद्धान्तलाई निम्नलिखित रेखाचित्रको सहायताले प्रस्ट पार्न सकिन्छ:



माथिको रेखाचित्रमा OX अक्षरमा जनसङ्ख्या तथा OY अक्षरमा प्रतिव्यक्ति आम्दानी तथा उत्पादनलाई देखाइएको छ। जनसङ्ख्या OM_0 हुँदा प्रतिव्यक्ति आय OI छ। यसरी न्यून रूपमा रहेको जनसङ्ख्यामा वृद्धि गर्दै लैजाँदा देशमा खेर गएका स्रोत तथा साधन प्रयोगमा आउँदै जान्छन्। परिणामस्वरूप कुल आयमा पनि वृद्धि हुँदै जान्छ। चित्रमा $I, I_1 I_2$ ले देखाएका छन्। यसरी जनसङ्ख्या OM सम्म पुग्दा अधिकतम आय भएको P विन्दुले देखाएको छ। यसपछि पनि जनसङ्ख्या बढ्ने हो भने प्रतिव्यक्ति आयमा बिस्तारै ह्रास हुँदै जाने F र G विन्दुले देखाएको छ।

Prof Dalton ले कुनै देशको जनसङ्ख्या आदर्श भएनभएको थाहा पाउन निम्नलिखित सूत्रको प्रयोग गरेका छन्:

$$M = \frac{A - O}{O} (M) = \frac{A - O}{O}$$

जहाँ

M = विचलन वा घटी वा बढी जनसङ्ख्या (Maldjustment Population)

A = वास्तविक जनसङ्ख्या (Actual Population)

O = आदर्श जनसङ्ख्या (Optimum Population)

यदि M को मान सकारात्मक भएमा त्यो देशमा बढी जनसङ्ख्या र यो नकारात्मक भएमा कम जनसङ्ख्या तथा शून्य आयमा आदर्श जनसङ्ख्या भन्ने बुझिन्छ।

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

१. आदर्श जनसङ्ख्या सिद्धान्तले भनेको जस्तो कुनै पनि देशको आदर्श जनसङ्ख्या कति हो भन्ने थाहा पाउन कठिन हुन्छ।

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

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

४. यस सिद्धान्तले अधिक जनसङ्ख्या हुने राष्ट्रको हित विपरीत हुने तथ्य उजागर गरेको छ। तर उच्चतम जनसङ्ख्या राख्न जनसङ्ख्या नियन्त्रणका उपायहरूका विषयमा केही पनि बोल्दैन।

५. यस सिद्धान्तले यदि कुनै पनि राष्ट्रले आदर्श विन्दु हासिल गरिहाल्यो भने पनि यसलाई कसरी कायम राखिरहने भन्ने सम्बन्धमा केही पनि बोल्दैन।

६. यस सिद्धान्तले जनसङ्ख्यालाई आयवृद्धि गर्नका लागि मात्र चाहिने भनी औँल्याएको छ। तर जनसङ्ख्याको धार्मिक, सांस्कृतिक एवम् सुरक्षात्मक पक्ष एवम् महत्त्वका विषयमा केही बोल्दैन।

७. यस सिद्धान्तले प्रतिपादन गरेका जनसङ्ख्या सिद्धान्तका आधारभूत मान्यताहरू नै अवास्तविक छन्। यसले श्रमिक जनसङ्ख्या र कुल जनसङ्ख्याको अनुपातलाई स्थिर मानेको छ जुन अवास्तविक हो। कुल जनसङ्ख्यामा परिवर्तन हुँदा श्रमिक जनसङ्ख्याको अनुपात पनि परिवर्तन हुन्छ भने स्रोतसाधन र प्रविधिसमेत स्थिर रहँदैनन्।

क्रियाकलाप

*कुनै पनि राष्ट्रका लागि जनसङ्ख्या वृद्धि सधैँभरि हानिकारक हुँदैन" यस भनाइलाई आदर्श जनसङ्ख्या सिद्धान्तका आधारमा विश्लेषण गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(घ) जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्त (Demographic Transition Theory)

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको प्रारूप पश्चिमी औद्योगिक राष्ट्रहरूको अनुभवबाट तयार पारिएको भए तापनि यो सिद्धान्त सबै राष्ट्रका लागि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमण भनेको (Demographic Transition) उच्च जन्म एवम् उच्च मृत्युदरबाट न्यून जन्म तथा न्यून मृत्युदरतिर स्थानान्तरण हो। जनसङ्ख्या सङ्क्रमणलाई जनसाङ्ख्यिक चक्र वा क्रान्तिले पनि चिनिन्छ। जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको सिद्धान्तको प्रतिपादनको इतिहास हेर्दा यस सिद्धान्तको सुरुआत अमेरिकन जनसङ्ख्याविद् Warren Thompson ले सन् १९२९ मा गरेको पाइन्छ। यसअगि फ्रान्सका Adolphe Landry ले पनि यस्तै जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको अवलोकनात्मक अवधारणालाई सन् १९०९ मा ल्याएको पाइन्छ। यसलाई औपचारिक रूपमा भने Notestein ले सन् १९४५ मा ल्याएको पाइन्छ। पछि CP Blacker ले यस सिद्धान्तको वैज्ञानिक व्याख्या सन् १९४७ मा गरेका थिए।

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तका मान्यताहरू

(Assumptions of Demographic Transition Theory)

यस सिद्धान्तले पहिला मृत्युदर घट्ने र पछि जन्मदर घट्ने मान्यता राखेको छ। देशको आर्थिक, सामाजिक एवम् राजनीतिक तथा अन्य विकास प्रक्रिया हुँदै जाँदा जन्मदरमा पनि ह्रास आई न्यून जन्म र मृत्युको अवस्थामा परिवर्तन हुने मान्यता राख्छ।

जनसङ्ख्या सङ्क्रमण सिद्धान्तको विश्लेषण

(Analysis of Theory of Demographic Transition)

विश्वका हरेक देशहरू जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको कुनै न कुनै अवस्थाबाट गुज्रिरहेका हुन्छन्। जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको सिद्धान्त पश्चिमी राष्ट्रहरूको अनुभवमा आधारित सिद्धान्त हो। विभिन्न विद्वानले जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको अवस्थालाई विभिन्न तरिकाले व्याख्या एवम् विश्लेषण गरेको पाइन्छ। ल्यान्ड्री (Landry),

वारेन थम्पसन (Warren Thompson) र नोटेस्टाइन (Notestein) का अनुसार जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको अवस्थालाई निम्नानुसार चार भागमा विभाजन गरिएको छः

१. पहिलो अवस्था वा पूर्वसङ्क्रमणको अवस्था

यस अवस्थामा उच्च जन्मदर एवम् मृत्युदर पनि उच्च रहने हुँदा जनसङ्ख्याको प्राकृतिक वृद्धिदर स्थिर रहन्छ। यसरी जनसङ्ख्या लगभग स्थिर रहने भएका कारणले यस अवस्थालाई जनसङ्ख्या वृद्धिको स्थिर अवधि (Period of Stable Population Growth) पनि भन्ने गरिएको छ। जहाँ कृषिमा आधारित जीवनयापन गर्ने उद्योगधन्दाको विकास भएको छैन, त्यस्ता देशमा जन्मदर र मृत्युदर दुबै उच्च रहने अवस्था हुन्छ। करिब २०० वर्ष पहिले विश्वका अधिकांश देशहरू जनसङ्ख्या सङ्क्रमणको यही अवस्थामा रहेका थिए। यस अवस्थामा जन्मदर एवम् मृत्युदर क्रमशः ३५ र ३० प्रतिहजारभन्दा बढी रहन्छ। यस अवस्थामा मानवीय जीवन अति नै नाजुक अवस्थाबाट गुज्रिएको हुन्छ। समाजमा प्राचीन रुढिवादी संस्कार, कृषिमा आधारित जीवनशैली भएका कारण गरिबी, रोग, भोक, उच्च जन्मदर एवम् मृत्युदर हुन्छ। स्वास्थ्य, शिक्षा र सरसफाइको कमीका कारण औसत जीवन प्रत्यासा (Life Expectancy) पनि कम हुन्छ।

२. दोस्रो अवस्था वा प्रारम्भिक सङ्क्रमणको अवस्था

यस अवस्थालाई सङ्क्रमण (Transition) को अवस्था पनि भनिन्छ। समाजमा विकासको सुरुआत सँगसँगै जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको दोस्रो अवस्थाको प्रारम्भ हुन्छ। यस अवस्थामा प्रजननदरमा केही ह्रास आउँछ भने मृत्युदरमा भने प्रजननदरको तुलनामा धेरै नै ह्रास आउँछ। जन्मदरमा केही कमी तथा मृत्युदरमा धेरै कमी भएका कारण यस अवस्थामा जनसङ्ख्या तीव्र वृद्धि हुन्छ। त्यसकारण यस अवस्थालाई जनसङ्ख्याको तीव्र वृद्धिको अवस्था (Period of Fast Population Growth) पनि भनिन्छ। यस अवस्थामा जन्मदर लगभग ३० तथा मृत्युदर लगभग १५ प्रतिहजारको हाराहारी रहने अनुमान गरिएको छ। समाजमा विकासको सुरुआतसँगै स्वास्थ्य, शिक्षा र पोषणको अवस्थामा पनि सुधार हुँदै जाने तथा यातायात, सञ्चार, सहरीकरण एवम् औद्योगिकीकरणका कारण मृत्युदरमा ह्वात्तै ह्रास आउँछ। तर जन्मदरमा भने मृत्युदरको तुलनामा कमी भएको हुँदैन।

३. तेस्रो अवस्था वा मध्य सङ्क्रमणको अवस्था

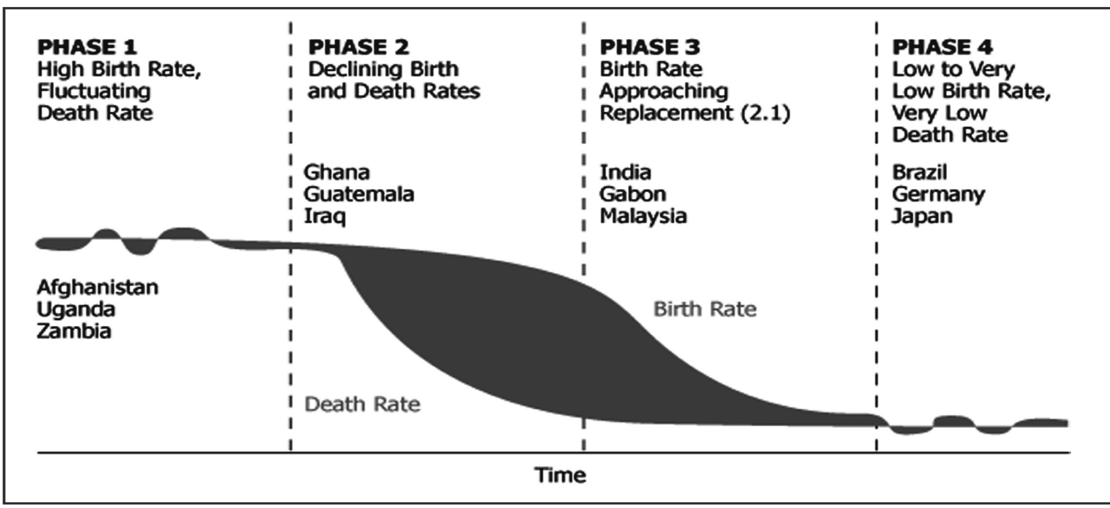
जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको तेस्रो अवस्थालाई सङ्क्रमणपछिको अवस्था (Post Transition Stage) पनि भनिन्छ। यस अवस्थामा प्रजनन एवम् मृत्युदर दुबैमा उल्लेख्य कमी हुन्छ। त्यसकारण जनसङ्ख्या वृद्धिदर धेरै नै मन्द गतिमा हुने हुँदा यस अवस्थालाई जनसङ्ख्या वृद्धिको मन्द अवधि (Period of Slow Population Growth) पनि भन्ने गरिन्छ। शिक्षा, स्वास्थ्य र सरसफाइमा उल्लेख्य विकास भएका कारण व्यवस्थित सहरीकरण तथा औद्योगिकीकरण हुने हुँदा मानिसको आर्थिक पक्ष सबल हुन्छ। प्राविधिक विकासका कारण परिवार योजना सेवाको प्रभावले गर्दा

मानवीय जीवन प्रत्यासा (Life Expectency) पनि उच्च हुन्छ। विश्वका अति विकसित राष्ट्रहरू हाल जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको तेस्रो अवस्थामा रहेका छन्।

४. चौथो अवस्था वा ढिलो सङ्क्रमणको अवस्था

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको चौथो अवस्थामा जन्म तथा मृत्युदर दुबै न्यून हुन्छ र कुल जनसङ्ख्या वृद्धि स्थिर हुन्छ। जुन तथ्य तलको चित्रको चौथो अवस्थामा देखाइएको छ। चित्रमा जन्म तथा मृत्यु दुबै समान रहेको देखाइको छ। जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको चौथो अवस्थामा पुगेका राष्ट्रमा स्वास्थ्य, शिक्षा, आर्थिकलगायत सम्पूर्ण पक्ष मजबुद हुन्छन्। प्रजननदर घटेर २.१ भन्दा कमी भएको हुन्छ।

Source: Population Reference Bureau, The World at ७ Billion (pdf) (२०११)



जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको अवस्थाका सम्बन्धमा जनसङ्ख्याविद्हरूको विचार

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्त पश्चिमी देशहरूको वास्तविक जनसाङ्ख्यिक अनुभवमा आधारित सिद्धान्त हो। माथि उल्लेख गरे जस्तै उच्च जन्म तथा मृत्युदरले गर्दा बिस्तारै बढ्ने जनसाङ्ख्यिक अवस्था हुँदै न्यून जन्म तथा मृत्युदरले हुने न्यून जनसङ्ख्या वृद्धि नै यस सिद्धान्तको अनुभव रहेको छ। सन् १९४७ मा C. P. Blacker ले जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणका निम्नअनुसार पाँचओटा चरणहरू हुने तथ्य बताएका छन्:

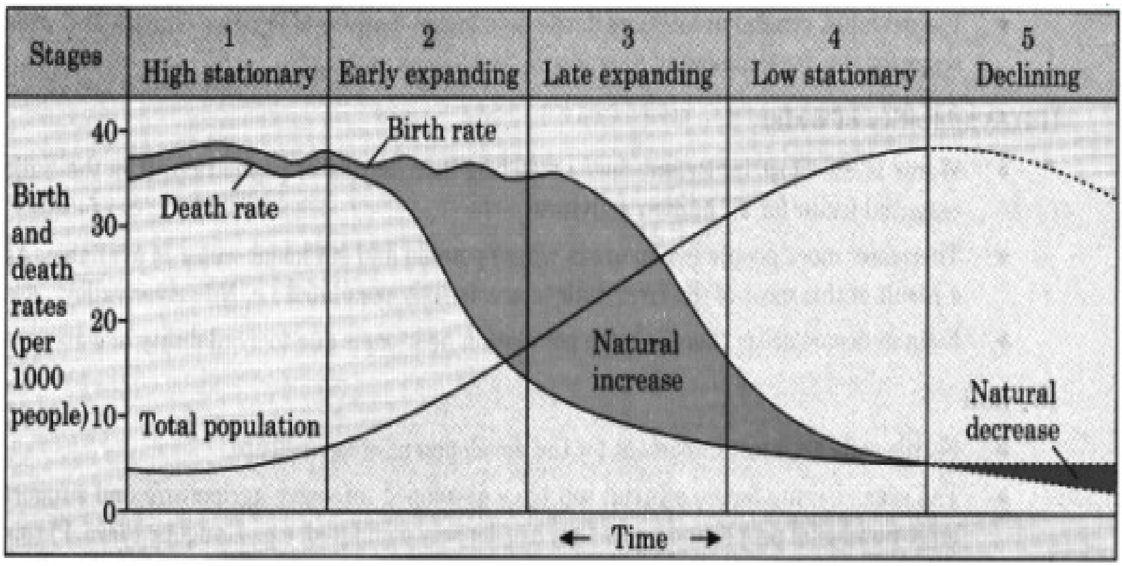
१. उच्च स्थिरताको अवस्था (High Stationary Stage)

२. पूर्वविस्तारको अवस्था (Early Expanding Stage)

३. विलम्बित स्थिरताको अवस्था (Late Expanding Stage)

४. निम्न स्थिरताको अवस्था (Low Stationary Stage)

५. जनसङ्ख्या ह्रास हुँदै जाने अवस्था (Declining Stage)



जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तका आलोचनाहरू (Criticisms of Demographic Transition Theory)

जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तलाई जनसाङ्ख्यिक इतिहास व्याख्या गर्ने तथ्य मानी विश्वव्यापी रूपमा स्वीकार गरिएको छ। यस सिद्धान्त पश्चिमी राष्ट्रहरूको जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनको अनुभवमा आधारित छ। यसले ती राष्ट्रहरूका औद्योगिक तथा आर्थिक चरणहरूसमेतको परिवर्तनको स्वरूपलाई बयान गर्छ। त्यसकारण यस सिद्धान्तलाई राम्रो मान्दामान्दै पनि यसका निम्नअनुसार कमजोरी छन् भनी आलोचना गरिएको छः

१. सबै युरोपियन देशहरूमा जनसाङ्ख्यिक परिवर्तन समान रूपमा भएको पाइँदैन। त्यसकारण यस सिद्धान्तलाई पूर्ण मान्न सकिँदैन।

२. यस सिद्धान्तले पहिले मृत्युदरमा कमी आएपछि मात्र जन्मदरमा कमी आउने तथ्यलाई स्विकारेको भए पनि यो सबै अवस्थामा र सबै देशहरूमा एकैरूपले भएको पाइँदैन। विश्वमा यस्ता राष्ट्रहरू पनि छन् जहाँ पहिले प्रजननदरमा कमी भएपछि मात्र मृत्युदरमा कमी आएको थियो।

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

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

५. यस सिद्धान्तले प्रजनन र मृत्युदरमा ह्रास आउन सामाजिक तथा आर्थिक विकासको पक्षमा जोड दिएको भए तापनि के कति मात्रामा त्यस्ता पक्षमा विकास हुनुपर्छ भनेर स्पष्ट पार्न नसकेको भनी आलोचकहरूले आरोप लगाएका छन्।

क्रियाकलाप

नेपालको १९६८, २०३८, २०६८ र २०७८ सालको जनगणनाअनुसार जनसाङ्ख्यिक अवस्था (जन्मदर, मृत्युदर, जनसङ्ख्या वृद्धिदर आदि) का आधारलाई जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको कुन कुन अवस्थामा राखेर तुलना गर्न सकिन्छ, विश्लेषण गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

२.३ जनसङ्ख्यासम्बन्धी नीति (Population Policy)

जुनसुकै देशको प्रजनन अवस्थालाई मध्यनजर गरी बनाइएको जनसङ्ख्या नीतिलाई जन्मदरलाई प्रभाव पार्ने जनसङ्ख्या नीति (Fertility Influence Policy) भनिन्छ। कुनै पनि देशमा रहेको स्रोत, साधन तथा आवश्यकताअनुसार जनसङ्ख्या नीतिको तर्जुमा गरिन्छ। यस्ता नीति अल्पकालीन वा दीर्घकालीन दुबै हुन सक्छन्। प्रजननलाई प्रभाव पार्ने नीतिलाई दुई भागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ।

१. प्रजनन दर बढाउने नीति (Pro- Natalist Policy)

कुनै देशको जनसङ्ख्या वृद्धिदरमा निकै कमी भई प्रतिस्थापन तह (Replacement level) भन्दा पनि तल झर्न गएको अवस्थामा त्यस्ता देशमा स्रोत तथा साधनको समुचित प्रयोग गर्न सकिँदैन। यसको परिणामस्वरूप प्रतिव्यक्ति आम्दानी, राष्ट्रिय आम्दानी, आर्थिक विकास सबै न्यून हुन पुग्ने हुँदा जनशक्तिको समेत कमी हुन जान्छ। देशको सुरक्षा अवस्थामा समेत समस्या हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा त्यस्ता देशमा जनसङ्ख्या वृद्धि गराउन विभिन्न तरिकाहरू अपनाइन्छ। यसलाई प्रजननदर बढाउने वा जन्म पक्षीय नीति भनिन्छ। यसरी जन्म पक्षीय नीति बनाउँदा निम्नलिखित तरिका अपनाइन्छः

- छिटो विवाहलाई प्रोत्साहन गर्ने
- गर्भपतनलाई निरुत्साहित गर्ने
- धेरै सन्तान जन्माउने आमाबुबालाई पुरस्कार, बिमा सुविधा भत्ता आदिको व्यवस्था गर्ने

- सबै बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा जस्ता सेवाहरू सरकारले नै व्यहोर्ने
- विधवा विवाह गर्नेलाई प्रोत्साहन दिने आदि।

२. प्रजननदर घटाउने नीति/ जन्म विरुद्धको नीति (Anti - natalist Policy)

कुनै पनि देशमा उच्च जनसङ्ख्या वृद्धि भएमा उपलब्ध स्रोतसाधन र जनसङ्ख्याबिच असन्तुलन भई आर्थिक विकास र गुणस्तरीय जीवनमा समेत कमी हुने हुँदा राज्यले जन्मदर घटाउन विभिन्न उपायहरू अपनाएको हुन्छ, जसलाई जन्म विरुद्धको नीति भनिन्छ। यसरी जन्मदर घटाउनमा राज्यले प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष तरिका अपनाउन सक्छ। विशेषगरी विश्वका गरिब तथा विकासोन्मुख राष्ट्रमा स्रोत र साधन तथा जनसङ्ख्याबिच सन्तुलन ल्याउन यस्ता नीति अपनाइन्छ। यस्ता प्रजनन घटाउने नीतिलाई दुई भागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ जुन निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) प्रत्यक्ष जन्म विरुद्धको जनसङ्ख्या नीति (Direct Anti- natalist Policy)

(ख) अप्रत्यक्ष जन्म विरुद्धको जनसङ्ख्या नीति (Indirect Anti- natalist Policy)

(क) प्रत्यक्ष जन्म विरुद्धका जनसङ्ख्या नीतिहरू

प्रत्यक्ष जन्म विरुद्धका नीतिअन्तर्गत निम्नअनुसारका उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छः

- गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिलाउने
- परिवार नियोजनका साधनहरू निःशुल्क रूपमा सर्वसुलभ गराउने
- बालविवाह, चाँडो विवाह, विधवा विवाह र बहुविवाहलाई कानुनतः निषेध गर्ने
- स्तनपानलाई प्रोत्साहन गराउने स्थायी बन्ध्याकरण गर्न प्रोत्साहन गर्ने
- धेरै सन्तान जन्माउने दम्पतीलाई कानुनी अथवा नैतिक रूपबाट दण्ड दिने
- राज्यले नै निश्चित सङ्ख्याभन्दा बढी बालबालिका जन्माउन नपाइने नियम बनाउने आदि।

(ख) अप्रत्यक्ष जन्म विरुद्धका जनसङ्ख्या नीतिहरू

कुनै पनि देशले अप्रत्यक्ष जन्म विरुद्धका जनसङ्ख्या नीतिहरू तर्जुमा गर्दा निम्नलिखित उपायहरू अवलम्बन गर्न सक्छः

- जनसङ्ख्या शिक्षालाई व्यापक प्रचारप्रसार गरी सानो आकारको परिवारप्रति प्रोत्साहन गर्ने
- राज्यले गरिबी र बेरोजगारी हटाई सबै दम्पतीहरूलाई सन्तानमा निर्भर हुन नपर्ने वातावरण बनाउने

- सामाजिक अन्धविश्वास हटाई छोराप्रतिको मोह कम गर्ने
- महिला शिक्षा सशक्तीकरण र लैङ्गिक समानता बढाउने
- मनोरञ्जनका प्रशस्त स्रोत र साधनहरू उपलब्ध गराउने
- वृद्ध भत्ता, पेन्सन आदि प्रदान गरी बुढेसकालमा आत्मनिर्भर हुने वातावरण मिलाउने
- सहरीकरण र औद्योगिकीकरणमा जोड दिने
- सामाजिक चेतनामा वृद्धि गर्ने आदि।

विभिन्न देशहरूको जनसङ्ख्या नीति (Population Policy of Different Contries)

चीनको जनसङ्ख्या नीति (Population Policy of China)

भारतपछि चीन विश्वको सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको देश हो। सन् १९७० देखि नै चीनमा भइरहेको उच्च जनसङ्ख्या वृद्धिले आर्थिक विकासमा नकारात्मक प्रभाव पारेको महसुस गरी जनसङ्ख्या नियन्त्रणलाई योजनाबद्ध विकासका रूपमा प्राथमिकता दिइयो। एक सन्तान नीति (One Child Policy) चीनको प्रमुख जनसङ्ख्या नीतिका रूपमा कायम थियो। यो नीति चीनका सबै क्षेत्रहरूमा भने लागु थिएन। विशेष गरेर हङकङ, मकाउ र तिब्बत क्षेत्रमा भने यो नियम लागु थिएन। यसै गरी प्रायः ग्रामीण क्षेत्रहरूमा पनि यो नियम अनिवार्य थिएन। सन् २००७ सम्मको तथ्याङ्कअनुसार यो नियम लागु हुने जनसङ्ख्या ३५.९ प्रतिशत रहेको थियो। यस नियमको सुरुआत सन् १९७८ मा भएको थियो। यस नियमको थालनी सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय समस्या समाधान गर्न लागु गरिएको हो।

यस नीतिका कारण गर्भपतन गर्ने, छोरी जन्मिए हत्या गर्ने (Female Infanticide) तथा छोरी जन्मँदा तथ्याङ्क नै लुकाउने आदि समस्या देखिएको र लिङ्ग अनुपातमा असन्तुलन भएको भन्ने आलोचना भएको थियो। तथापि सन् २००८ मा गरिएको एक अनुसन्धान केन्द्र (Pew Research Center) को सर्भेक्षणले चीनका ७६ प्रतिशत नागरिकले यस नियमलाई सघाएको उल्लेख गरेको छ। चीनमा एकभन्दा बढी सन्तान जन्माउने दम्पतीले एक मात्र सन्तान जन्माउने दम्पतीको बराबर सरकारी सुविधा उपभोग गर्न पाउँदैनथे। कतिपय धनी परिवारका दम्पतीले भने सरकारलाई विशेष शुल्क तिरेर दोस्रो बच्चा जन्माउने अनुमति लिने गरेका पनि थिए।

विशेषगरी यो नियम ग्रामीण क्षेत्रमा भन्दा सहरी क्षेत्रमा नै बढी लागु भएको भए पनि ठाउँअनुसार फरक थियो। कतिपय ठाउँमा पहिलो सन्तान छोरी वा सुस्त मनस्थिति जन्मेको खण्डमा दोस्रो सन्तानका लागि अनुमति प्रदान गरिन्थ्यो। एक सन्तान नीति भए पनि कतिपय पिछडिएका जातिहरू, जस्तै : हान जातिलाई सहरमा दुई र गाउँमा तीनचार ओटासम्म पनि बच्चा जन्माउन छुट थियो। एक सन्तान नीति भए पनि चीनमा प्रत्येक पाँच हप्तामा मर्नेको सङ्ख्याभन्दा जन्मनेको सङ्ख्या बढी छ।

चीनको एक मात्र बालक वा बालिका भएको परिवार अपनाउने उद्देश्यमा आधारित नीति सन् २०१५ मा औपचारिक रूपमा समाप्त भएको थियो। समयक्रममा चीनले यस नीतिमा परिवर्तन गर्दै आएको छ। सन् २०२४ पछि चीनमा दम्पतीले सन्तानको सङ्ख्या आफैं निर्धारण गर्न सक्छन्।

भियतनामको जनसङ्ख्या नीति (Population Policy of Vietnam)

जनसङ्ख्या नीति सिधै राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक विकास तथा सुरक्षासँग सम्बन्धित जटिल पक्ष हो। सन् १९७० मा विश्वका विकासशील राष्ट्रको जनसङ्ख्या वृद्धिदर २.४ प्रतिशत थियो। भियतनामले ५० वर्ष पहिले नै जनसङ्ख्या नीति व्यवस्था गरेको थियो। उक्त जनसङ्ख्या नीतिको उद्देश्य सामाजिक सोचमा प्रगति गराई जन्मदरमा नियन्त्रण ल्याई सानो पारिवारिक आकार बनाउनु थियो। भियतनामको जनसङ्ख्या नीतिलाई तीनओटा समयावधिमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ, जुन तल दिइएको छः

१. प्रथम सुरुआती अवस्था (सन् १९६० देखि १९७०)

२. दोस्रो परिपक्वताको अवस्था (सन् १९८० देखि १९९०)

३. तेस्रो चरण कानुनी वैधता (Legalisation) (सन् २००० देखि २०१०)

परिवर्तनको दौरानमा जनसाङ्ख्यिक कार्यक्रमका निम्नलिखित चारओटा सङ्गठनात्मक संरचना अनुभव गरियोः

१. जनसङ्ख्या र जन्म नियन्त्रण एकाइ (Population and Birth Control Unit, १९६१-१९८३)

२. राष्ट्रिय जनसङ्ख्या तथा परिवार योजना समिति (National Committee for Population and family Planning (NCPFP); १९८४-२००२)

३. भियतनामको जनसङ्ख्या, परिवार र बालबालिका आयोग (Vietnam Commission for Population, Family and Children (VCPFC) २००३-२००६)

४. जनसङ्ख्या र परिवार योजनाको सामान्य कार्यक्रम (Gneral Office for Population and Family Planning (GOPFP) २००७ देखि हालसम्म ।)

सन् १९६० देखि १९७० को जनसङ्ख्या नीतिको सुरुआती चरण

(Initiation of the Population Policy १९६०-१९७०)

सन् १९६० मा देशको उत्तरी क्षेत्रमा जनसङ्ख्या नीति लागु गरियो। पछि सन् १९७० मा देशैभरि समान नीति लागु गरियो। सन् १९६४ सम्म भियतनामको उत्तरी क्षेत्रमा २/३ ओटा सन्तान जन्माउन पाउने नीति लिइयो। भियतनामको युद्ध अन्त्य (१९७५) नहुन्जेल कुल प्रजननदर ६.१ प्रतिमहिला रहेको थियो।

सन् १९८६ मा जनसङ्ख्या नीतिमा पुनः सुधार गरी जन्म नियन्त्रणलाई जोड दिइयो। सरकारले आधिकारिक रूपमा जन्मदर ४.२ मा झार्ने लक्ष्य लियो। यसका लागि दम्पतीलाई २२ वर्षपछि मात्र गर्भधारण गर्न र जन्मान्तर ३ देखि ५ वर्ष राख्न प्रोत्साहन दिइयो। सन् १९९३ मा एक वा दुईओटा बालबालिका मात्र जन्माउने नीति लिइयो। सन् २००० सम्ममा कुल प्रजननदर २.९ प्रतिमहिलामा झार्ने लक्ष्यका साथ सरकारले पहिलोपटक जनसङ्ख्या तथा परिवार योजना रणनीति (Strategy) १९९३-२००० लागु गऱ्यो। यसको लगत्तै पछि सन् २००३ मा सरकारले जनसङ्ख्यासम्बन्धी राष्ट्रिय रणनीति (२००१-२०१०) लागु गरी सन् २००५ सम्ममा प्रजननदर २.१ प्रतिमहिलामा झार्ने लक्ष्य थियो। सन् २००८ मा निम्नलिखित प्रजनन कर्तव्य (Responsibility) को व्यवस्था गरियो :

- समय र जन्मान्तर निर्धारण दम्पतीले आफैं गर्ने
- एक वा दुईओटा मात्र सन्तान जन्माउने

पछिल्लो समयमा भियतनाममा प्रजनन उमेरका महिलाहरूले परिवार योजना सेवा प्रयोगमा ल्याएका छन्। सन् २००९ मा त्यहाँ आश्रित जनसङ्ख्या जम्मा ५१ प्रतिशत रहेको थियो। भियतनाममा विगत ५० वर्षदेखि त्यहाँको कम्युनिष्ट सरकारको सहयोगमा जनसङ्ख्या नियन्त्रण कार्य सफलताका साथ भइरहेको थियो। सन् १९६० मा भएको कुल प्रजननदर ६ बाट सन् २००० सम्म आइपुग्दा २ प्रतिमहिलामा झरेको थियो। सन् २००६ को तथ्याङ्कअनुसार त्यहाँ जम्मा १.१५ प्रतिशत जनसङ्ख्या वृद्धिदर रहेको थियो। सन् २०२३ को तथ्याङ्कअनुसार भियतनामको जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.६७% रहेको छ।

कतारको जनसङ्ख्या नीति (The Population Policy of Qatar)

कतारको Permanent Population Committee (PPC) ले UNFPA को सहयोगमा जनसङ्ख्यासम्बन्धी नीति निर्माण गरेको हो। सन् २००८ मा UNFPA, PPC, सरकार, सामुदायिक सङ्गठनहरू आदि सम्मिलित जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धित राष्ट्रिय कार्यशाला आयोजना गरी जनसङ्ख्या नीतिको खेस्रा तयार गरियो। सन् २०३० सम्ममा जनसङ्ख्यासम्बन्धी सबै उद्देश्य प्राप्त गर्ने लक्ष्यका साथ उक्त नीति निर्माण भएको थियो। कतारको जनसङ्ख्या नीतिको उद्देश्य जनसङ्ख्या वृद्धि र दिगो विकासका आधारभूत पक्षहरूबिच सन्तुलन कायम गरी कतारी जनताको सुखमय जीवनयापनका लागि विभिन्न क्षेत्रमा पहुँच, छनोट तथा सामाजिक सहभागितामा वृद्धि गराउनु रहेको छ। यसका प्रमुख उद्देश्यहरूलाई बुँदागत रूपमा निम्नअनुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

१ विद्यमान प्राकृतिक जनसङ्ख्या वृद्धिदरलाई बढाई कतारको कुल जनसङ्ख्यामा वृद्धि गराउन निम्नअनुसारका सहायक उद्देश्य राखिएको थियो:

(क) विवाह गर्ने उमेर पुगेका व्यक्तिलाई सुविधासहित विवाह गर्न प्रोत्साहन गर्नु विशेष गरी महिलाहरूलाई ढिलो विवाह नगर्नका लागि प्रोत्साहन गर्नु र पुनर्विवाह पारपाचुकेपछिको विवाह र विधवा विवाह (Widow Marriage) लाई सहज बनाउनु

(ख) उच्च पारपाचुके दरलाई घटाउनु

(ग) कतारका सबै जनतालाई प्रजनन स्वास्थ्य (Reproductive Health) उपलब्ध गराउनु

(घ) मृत्युदरमा कमी ल्याउनु

माथि उल्लेख गरेका उद्देश्यहरू प्राप्तिका लागि जनतालाई घरजग्गा किन्न ऋण सुविधा प्रदान गर्ने, विवाह गर्न सजिलाका लागि कोष खडा गर्ने, विवाहमा दाइजो कम दिई विवाहलाई सहज बनाउन जनचेतना बढाउनेलगायतका कार्य गरिन्छन्। साथै ढिला विवाहलाई दुरुत्साहनका साथै पुर्नविवाह तथा विधवा विवाह गर्न चेतना बढाउने, विवाह गर्नु धार्मिक कर्तव्य हो भनी मस्जिदहरूमा पनि शिक्षा प्रदान गर्ने, पारिवारिक सल्लाह केन्द्र (Family Consultance Centre) स्थापना गर्ने, छोडपत्र गर्नुका बेफाइदा तथा यसका गलत परिणामहरूका विषयमा जनचेतना बढाउने, मातृशिशु स्वास्थ्य प्रदान गर्ने, विवाह गर्न प्रोत्साहन गर्ने संस्कार बसाउने जस्ता विभिन्न कार्यक्रमको व्यवस्था गरिन्छ। यसै गरी धेरै सन्तान जन्माउने आमाबुबालाई जन्माएका सन्तानको सङ्ख्या बढ्दै जाँदा भत्ता तथा सुविधा बढाउँदै जाने र जनसङ्ख्या वृद्धि गराउन मुख्य भूमिका भएका युवायुवतीहरूको सवारी दुर्घटना (Traffic Accident) बाट हुने मृत्युदरलाई घटाउन वैज्ञानिक अनुसन्धान तथा अध्ययन गर्ने जस्ता क्रियाकलापसमेत गरिन्छ।

२. जनसङ्ख्याको बनावटमा सन्तुलन ल्याउन कुल जनसङ्ख्यामा कतारी जनताको सङ्ख्या बढाउनुपर्छ। यसअन्तर्गत लैङ्गिक सन्तुलन कायम गर्न कतारी पुरुषलाई कतारी महिलासँगै विवाह गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ।

३. जनसङ्ख्या र विकासबिच सन्तुलन कायम गर्न दोहामा आन्तरिक बसाइँसराइ कम गर्ने

४. श्रम बजारमा कतारी श्रमशक्तिको अनुपात बढाई आर्थिक गतिविधि तथा रोजगारीमा कतारी जनसङ्ख्यालाई प्रोत्सान गर्ने

कतार सरकारले सन् २०१६ देखि २०२२ सम्म जनसङ्ख्या नीतिअनुसारका लक्ष्यहरू निम्नानुसार तय गरेको थियोः

लक्ष्य

१. नागरिकको सङ्ख्यामा वृद्धि गर्ने

२. आर्थिक ज्ञान नीतिलाई सहयोग गर्ने

३. वैदेशिक कामदारको भर्तीलाई नियन्त्रण गर्ने

४. काम नगरी बस्ने श्रमशक्तिलाई दुरुस्साहित गर्ने

५. विभिन्न देशका कामदारहरूको अनुपातलाई सन्तुलनमा राख्ने।

२.४ नेपालको जनसङ्ख्या नीति (Population Policy of Nepal)

जनसङ्ख्या एक बहुपक्षीय सरोकारको विषय हो। यसको व्यवस्थापनमा सबै तह र क्षेत्रको संलग्नता आवश्यक हुन्छ। जनसङ्ख्यालाई व्यवस्थित गर्न जनसङ्ख्यामा परिवर्तन ल्याउने मुख्य तीनओटा तत्त्वहरू जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ। जनसङ्ख्या सधैँ परिवर्तनशील हुन्छ। जनसङ्ख्या वृद्धि मात्र एक समस्या नभएर यसको भौगोलिक वितरण, आर्थिक तथा सामाजिक संरचना पनि त्यतिकै महत्त्वपूर्ण छन्। नेपालले सन् १९९४ मा कायरोमा सम्पन्न भएको जनसङ्ख्या तथा विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन तथा अन्य विभिन्न सम्मेलनहरूमा पारित कार्ययोजनाका आधारमा जनसङ्ख्याको व्यवस्थापकीय पक्षमा जोड दिँदै आएको परिप्रेक्ष्यमा अहिले जनसङ्ख्या तथा विकाससम्बन्धी बिस बर्से दीर्घकालीन योजना वि.सं. २०६७-२०८७ (Population and Development Perspective Plan) कार्यान्वयनमा रहेको छ। नेपालमा कुल प्रजननदर (Total Fertility Rate) घट्दै गए तापनि सङ्ख्यात्मक रूपमा देशको जनसङ्ख्या बढ्दो छ। योजनामा निर्धारण गरिएका नीतिका आधारमा पहिलो पञ्चवर्षीय योजनादेखि पाँचौं पञ्चवर्षीय योजनासम्म बसाइँसराइ, परिवारयोजना र मातृशिशु स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रममा जोड दिएको थियो। छैटौं योजनामा बसाइँसराइसँगै जनसङ्ख्या वितरण, सातौं योजनामा जनसङ्ख्याको वृद्धि र आर्थिक विकासबिच सन्तुलन र आठौं योजनामा जनसङ्ख्या नीतिलाई क्षेत्रगत नीतिका रूपमा अवलम्बन गरी जनसङ्ख्याको महत्त्वलाई जोड दिइएको थियो। यसै गरी नवौं योजनामा बिसबर्से दीर्घकालीन योजना प्रस्तुत गरिएको थियो।

वि.सं. २०६७/६८ देखि २०६९/७० को अन्त्यसम्ममा कुल प्रजननदरलाई घटाएर प्रतिस्थापन तह (Replacement Level) मा राखिएको थियो। यसभन्दा अगाडिका त्रिवर्षीय अन्तरिम योजनाहरू वि.सं. २०६४/६५ देखि २०६६/६७ मा पनि सानो परिवार राखी जीवनको गुणस्तरमा वृद्धि गर्दै जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्ने नीति लिएको पाइन्छ। वि.सं. २०७०/७१ देखि २०७२/७३ को त्रिवर्षीय योजनाले भने गरिबी घटाई गरिबीको रेखामुनिको जनसङ्ख्या १८ प्रतिशत झार्ने र सन् २०२२ भित्र नेपाललाई कम विकसित राष्ट्रबाट विकासशील राष्ट्रमा परिवर्तन गर्ने उद्देश्य लिइएको थियो।

नेपालको जनसाङ्ख्यिक सूचकको आगामी २० वर्षका लक्ष्य निम्नलिखित रहेका छन्:

क्र.स.	विवरण	लक्षित वर्ष वि.सं. २०९०
१.	कुल प्रजनदर (प्रतिमहिला)	२.१ मा ल्याउने
२.	जनसङ्ख्या वृद्धिदर	१.१ प्रतिशतमा झार्ने

क्र.स.	विवरण	लक्षित वर्ष वि.सं. २०९०
३.	कोराजन्मदर (प्रतिहजार)	५.० मा झार्ने
४.	शिशु मृत्युदर (प्रतिहजार)	२५ मा झार्ने
५.	महिला पुरुषको औसत आयु	६५ वर्ष पुऱ्याउने
६.	दश वर्षमाथिको साक्षरता प्रतिशत	९५ प्रतिशत पुऱ्याउने
७.	परिवारयोजनाका साधन प्रयोग गर्ने दम्पतीको प्रतिशत	९० प्रतिशत पुऱ्याउने
८.	सहरी जनसङ्ख्या	६० प्रतिशत पुऱ्याउने

स्रोतः नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, राष्ट्रिय जनसङ्ख्या नीति, २०७१

तेह्रौं योजना २०७०/७१ देखि २०७२/७३ को जनसङ्ख्यासम्बन्धी दीर्घकालीन सोच "जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमार्फत सर्वसाधारण जनताको जीवनस्तर गुणस्तरीय बनाउने" रहेको थियो। यसै गरी यस योजनाको उद्देश्य भने "जनसङ्ख्या व्यवस्थापनबाट उत्पादनशील र स्तरीय जीवनको वातावरण तयार गर्ने" रहेको पाइन्छ। यस योजनाका रणनीतिहरू निम्नानुसारका थिए :

१. जनचेतना अभिवृद्धि गर्दै प्रजनन स्वास्थ्यलाई आधारभूत मानव अधिकारका रूपमा स्थापित गर्ने

२. जनसङ्ख्या व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यक्रमहरूमा लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरणलाई प्रभावकारी बनाउन लक्षित समुदायका लागि कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

३. विकास कार्यक्रम र जनसङ्ख्याबिच सामञ्जस्यता कायम गर्ने।

यस योजनाका अपेक्षित उपलब्धि निम्नअनुसार रहेका थिए :

योजना अवधिमा परिवार नियोजनका साधन प्रयोगकर्ता दर ६७ प्रतिशत पुगेको हुने, कुल प्रजननदर २.४ प्रतिमहिला (१५-१९ वर्षको महिला) झरेको हुने र अपेक्षित आयु (Life Expectancy) ७१ वर्ष पुगेको हुने।

क्रियाकलाप
तल तालिकामा नेपाल र नर्वेको जनसाङ्ख्यिक अवस्थालाई देखाइएको छ। उक्त तालिका अध्ययन गरी सामाजिक र आर्थिक अवस्थाको तुलना गर्दै यस्तो अवस्थामा नेपाललाई अनुकूल उपलब्धि प्राप्त गर्न के गर्नुपर्ला, समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस्।

क्र.स.	विवरण	नर्वे	नेपाल
१.	जनसङ्ख्या (मिलियन)	५.६	३०.०
२.	जन्मदर (प्रतिहजार)	९	२०
३.	मृत्यृदर (प्रतिहजार)	८	७
४.	कुल प्रजननदर	१.४	२.१
५.	शिशु मृत्युदर	२.०	२८
६.	औसत आयु (वर्ष)	८३	७०

पन्ध्रौं योजना आर्थिक वर्ष २०७६/७७-२०८०/८१ मा जनसङ्ख्या नीति तथा कार्यक्रम

पृष्ठभूमि

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको कार्यलाई सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहको कार्य जिम्मेवारीमा राखिएको छ। जनशक्ति विकासको परिचालक तथा प्रयोगकर्ता साथै उत्पादक र उपभोक्तासमेत हो। जनसङ्ख्यामा प्रजननदर घट्दै गएको, औसत आयु बढ्दै गएको, वृद्धवृद्धाको सङ्ख्यामा क्रमशः बढोत्तरी भएको, युवा जनशक्तिको उच्च विदेशपलायन, बाह्य तथा आन्तरिक बसाइँसराइ उच्च रहेको, भौगोलिक रूपमा जनसङ्ख्याको असमान वितरण आदि नेपालको जनसङ्ख्याका मुख्य विशेषताहरू हुन्। राष्ट्रिय नीति कार्यक्रम तथा योजनाबद्ध विकासको फलस्वरूप जनगणना २०६८ अनुसार जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.३५%, स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०७३ अनुसार कुल प्रजननदर २.३ प्रतिमहिला तथा जनसङ्ख्या लाभांशका रूपमा रहेको जनसङ्ख्या ५७% रहेको छ।

चुनौती

राष्ट्रिय नीति तथा कार्यक्रम तर्जुमा गर्दा जनसाङ्ख्यिक सूचक र आर्थिक तथा भौतिक विकासका सूचकहरूबिच तादम्यता तथा सन्तुलन कायम गर्नु, उत्पादनशील जनशक्तिलाई स्वदेशमै उपयोग गर्ने वातावरण निर्माण गर्नु, उच्चदरमा बढ्दो ज्येष्ठ नागरिकको व्यवस्थापन गर्नु, सन्तुलित तथा समानुपातिक विकास गर्नु, उच्च आन्तरिक बसाइँसराइका कारण सहरीकरण अव्यवस्थित बन्दै जानु आदि कारणले जनसङ्ख्या व्यवस्थापन चुनौतिपूर्ण रहेको छ।

अवसर

कुल जनसङ्ख्यामा १५ देखि ५९ वर्ष उमेर समूहका वयस्कको प्रतिशत उच्च रही जनसाङ्ख्यिक लाभ प्राप्त हुन थालेकाले देशको आर्थिक तथा सामाजिक विकासमा योगदान पुऱ्याउन सकिने

अवस्थामा छ। परिवार नियोजनका साधनहरूका प्रयोगकर्ता बढ्दै गएका र महिलाको शैक्षिक स्तरमा उल्लेखनीय रूपमा वृद्धि भएका कारणले पनि अवसर सिर्जना भइरहेका छन्। सानो परिवारको महत्त्वका सम्बन्धमा जनचेतना अभिवृद्धि भइरहेको, वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त विप्रेषण एवम् सिपलाई प्रयोगका लागि अनुकूल वातावरण बन्दै गइरहेको र जनसङ्ख्या व्यवस्थापन सम्बन्धमा राष्ट्रिय जनसङ्ख्या नीति, २०७१ तर्जुमा भई कार्यान्वयनमा रहेकाले जनसङ्ख्याको उचित व्यवस्थापन गर्न सघाउ पुग्ने अवसर सिर्जना भएको छ।

सोच

उत्पादनशील जनसाङ्ख्यिक स्रोत।

लक्ष्य

जनसङ्ख्या तथा बसाइँसराइको उचित व्यवस्थापन गर्ने

उद्देश्य

१. सबै नागरिकलाई स्वस्थ, सबल र सक्रिय बनाई औसत आयुमा वृद्धि गर्नु

२. बसाइँसराइ तथा सहरीकरणको व्यवस्थापन र जनसाङ्ख्यिक लाभांशको सदुपयोग गर्नु

३. जनसङ्ख्यासम्बन्धी अध्ययन तथा अनुसन्धानलाई संस्थागत गर्नु

रणनीति १ - किशोरकिशोरी तथा युवाको सुरक्षित यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, परिवार योजना, सुरक्षित मातृत्व र सुरक्षित गर्भपतनलगायतका सेवालाई अधिकारमुखी कार्यक्रमका रूपमा विकास गर्ने

कार्यनीति

१. सुरक्षित यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यलगायतका सेवालाई अधिकारका रूपमा विकास गरी गुणस्तरीय बनाउँदै पहुँच बढाइने छ।

२. किशोरी आमाबाट हुने जन्मदर तथा कम उमेरमा हुने गर्भधारणलाई घटाउन, सुरक्षित गर्भपतन तथा यौन शिक्षा र प्रजनन स्वास्थ्य सेवालाई विस्तार गरिने छ।

३. किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सुरक्षित एवम् जिम्मेवार चालचलन र बानीव्यहोरा प्रवर्धन तथा उनीहरूको जीवनोपयोगी क्षमता विकासका लागि विशेष कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिने छ।

४. बालविवाह न्यूनीकरण गर्न किशोरकिशोरी तथा युवाहरूका लागि आवश्यक, उपयुक्त र सर्वसुलभ शैक्षिक विवरणको विकासमा जोड दिइने छ।

५. किशोरकिशोरी तथा युवाको रोजगारमूलक तथा जीवनोपयोगी शिक्षाका माध्यमबाट क्षमता अभिवृद्धि गरिने छ।

रणनीति २- जनसाङ्ख्यिक लाभांश सदुपयोग गर्न ज्ञान र सिपमा आधारित रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्ने

कार्यनीति

१. विकास कार्यक्रम र जनसङ्ख्याबिच सामञ्जस्यता कायम गर्दै जनसङ्ख्या व्यवस्थापनलाई समन्वयात्मक रूपमा सञ्चालन गरिने छ।

२. प्रदेश तहमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन कार्यलाई स्थानीय आवश्यकताअनुसार सञ्चालन गर्न संस्थागत संयन्त्रको विकास गरिने छ।

३. जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका लागि विकास साझेदार, सरकारी निकाय, गैरसरकारी संस्था, निजी क्षेत्र, सहकारी तथा सामुदायिक संस्थासँगको साझेदारी र सहकार्यलाई प्रोत्साहन गरिने छ।

४. मानव संशाधन विकासका लागि विस्तृत कार्ययोजना बनाई जनसाङ्ख्यिक लाभांशको सदुपयोग गरिने छ।

५. वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका जनशक्ति तथा सङ्गठित युवा जनशक्तिले आर्जन गरेको सिप, ज्ञान, क्षमता, संस्कृति तथा साधनस्रोतलाई उद्यमशीलता, स्वरोजगार र व्यावसायिक कार्यमार्फत उत्पादनशील क्षेत्रमा लगानी गर्न प्रोत्साहन गरिने छ।

रणनीति ३- अधिकारमा आधारित लैङ्गिक समानता र समावेशीकरणका माध्यमबाट जनसङ्ख्या र विकासमा मूलप्रवाहीकरण गर्ने नीति लिँदै विद्यमान कानुन तथा संस्थागत व्यवस्थामा सुधार गर्ने

कार्यनीति

१. लैङ्गिक समानता र सामाजिक समावेशीकरणको मान्यताअनुरूप जनसङ्ख्या तथा दिगो विकासका कार्यक्रमहरूमा गरिब, सीमान्तकृत, दलित, महिला, बालबालिका, किशोरकिशोरी, अशक्त तथा अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा जेष्ठ नागरिकको सहभागितालाई सुनिश्चित गरिने छ।

२. परम्परागत रूपमा नेपाली समाजले अवलम्बन गर्दै आएको पारिवारिक मूल्य र मान्यतालाई सम्मान गर्दै व्यवस्थित परिवारको अवधारणालाई प्रोत्साहित गरिने छ।

३. ज्येष्ठ नागरिकको अनुभव, ज्ञान, क्षमता र सिपलाई समाज तथा राष्ट्र विकासमा लगाउने वातावरण सिर्जना गरिने छ।

४. क्रमिक रूपमा नेपालमा ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि भइरहेको सन्दर्भमा उनीहरूका लागि सामाजिक सुरक्षा तथा सामाजिक संरक्षणका कार्यक्रमहरू तयार गरी सम्बोधन गरिने छ।

५. केन्द्रीय र प्रादेशिक अस्पतालहरूमा जेरियाट्रिक वार्डको विकास र विस्तार गरिने छ। साथै अन्य अस्पताल एवम् स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पनि ज्येष्ठ नागरिकहरूको सहज पहुँचका लागि सामाजिक सङ्घसंस्थासँग समन्वय र सहकार्य गरी दिवा स्याहार तथा प्रवर्धन कार्य सञ्चालन गरिने छ।

६. सीमान्तकृत एवम् लोपोन्मुख जाति अर्थात् कुसुण्डा, चेपाङ, राजवंशी, चमार, मुसहर, वादी, राजी आदिको संरक्षण गर्न विशेष कार्यक्रम सञ्चालन र संस्थागत समेत गरिने छ।

७. राज्यका सबै संरचना र कार्यक्रमहरू अपाङ्गतामैत्री बनाइने छ।

रणनीति ४- ग्रामीण तथा दुर्गम क्षेत्रमा एकीकृत बस्ती विकासका माध्यमबाट आन्तरिक बसाइँसराइ र सहरीकरणलाई व्यवस्थित गर्ने

कार्यनीति

१. आन्तरिक बसाइँसराइबाट स्थानीय बासिन्दा रैथानेहरूको आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक विकासमा विचलन हुन नदिन स्थानीय तहको आवश्यकताअनुसार जनशक्तिको नक्साङ्कन गरी विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गरिने छ।

२. सातै प्रदेशमा सहरी विकासका सम्भाव्यता भएका स्थानहरूको पहिचान गरी तिनलाई सहरका पूर्वाधारसहित यातायात तथा सूचनाका सञ्जालले जोडिने छ भने ग्रामीण समुदायमा बसोबास गर्नेलाई सञ्जालमा जोडिन प्रोत्साहन गरिने छ।

३. ग्रामीण, दुर्गम तथा पछाडि परेका क्षेत्रमा शिक्षा, स्वास्थ्य र भौतिक पूर्वाधार निर्माणको समानुपातिक विकासमा जोड दिँदै रोजगारी र अवसरको सिर्जना गरिने छ।

४. जनसङ्ख्या तथा बसाइँसराइसम्बन्धी एकीकृत विकास प्याकेज तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गरिने छ।

५. विकास आयोजनाको सञ्चालन पूर्व जनसाङ्ख्यिक प्रभाव मूल्याङ्कन गरिने छ।

६. विदेशी नागरिकहरूको आप्रवास, तिनको सङ्ख्या र विशेषतासमेतका आधारमा आप्रवास प्रवृत्तिलाई नियमन गरिने छ।

रणनीति ५ - जनसङ्ख्या तथा बसाइँसराइसम्बन्धी तथ्याङ्क व्यवस्थापनलाई गुणस्तरीय तथा प्रविधिमैत्री बनाई अध्ययन, अनुसन्धान, सर्वेक्षण, प्रक्षेपण तथा विश्लेषण गरी जनसङ्ख्या सूचनालाई व्यवस्थित गर्ने

कार्यनीति

१. जन्म, विवाह, बसाइँसराइ र मृत्यु जस्ता व्यक्तिगत घटनाको दर्ता प्रणालीलाई प्रोत्साहन गर्नुका साथै कानुनी रूपमा समेत अनिवार्य गराइने छ।

२. मृत्युका कारण परीक्षण गर्ने व्यवस्थाको विकासका साथै स्वास्थ्य संस्थामा हुने मृत्यु तथा जन्मलाई समेत विद्युतीय व्यक्तिगत घटना दर्तासँग आबद्धता गरिने छ।

३. स्थानीय तहमा राखिने तथ्याङ्कलाई राष्ट्रिय मूल सञ्जालसँग आबद्ध गरी नियमित रूपमा जनसाङ्ख्यिक सूचना अद्यावधिक हुने प्रणालीको विकास तथा सम्प्रेषणको व्यवस्था गरिने छ।

४. विकास आयोजना तर्जुमा गर्दा पूर्वसम्भाव्यता अध्ययन प्रणालीलाई पारदर्शी र वैज्ञानिक बनाइने छ।

५. आन्तरिक र बाह्य बसाइँसराइ प्रणालीलाई व्यवस्थित गरिने छ।

६. जनसङ्ख्या तथा बसाइँसराइ, विकास र वातावरणबिच समन्वय र सहकार्य व्यवस्थापनलाई समग्र विकासको अभिन्न अङ्गका रूपमा संस्थागत गरिने छ।

७. जनसङ्ख्या र विकासका विविध क्षेत्रमा हुने अध्ययन र अनुसन्धानहरूको नियमितता, एकरूपता तथा गुणस्तरीयता कायम गर्न एवम् तिनका निष्कर्षहरूको राष्ट्रिय नीति निर्माण एवम् योजना तर्जुमामा उपयोग गर्नका लागि केन्द्रीय तहमा एक नियामक निकायको व्यवस्था गरिने छ।

अपेक्षित उपलब्धि

मानव विकास सूचकाङ्क ०.५७९ बाट ०.६२४ पुगेको र नागरिक सन्तुष्टिको अनुभूति सूचकाङ्क ४.७ बाट ५.१ पुगेको हुने छ। कुल प्रजननदर प्रतिस्थापन स्तर २.१ कायम भएको हुने छ। पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाको जन्मदर्ता ६३ प्रतिशतबाट शतप्रतिशत पुगेको हुने छ। जनसङ्ख्या व्यवस्थापन सूचना प्रणालीमार्फत जनसङ्ख्या अद्यावधिक तथ्याङ्क उपलब्ध भएको हुने छ।

१६औँ पञ्चवर्षीय योजना (आ.व. २०८१/८२—२०८५/८६) ले जनसङ्ख्या सम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रमलाई सामाजिक न्याय, समावेशिता र दिगो विकासका आधारमा समेटेको छ। योजनाले जनसङ्ख्या वृद्धिदर नियन्त्रणभन्दा पनि जनसङ्ख्याको उत्पादक उपयोग, सामाजिक सुरक्षा र जीवनस्तर सुधारमा केन्द्रित रहेको देखिन्छ। यी नीतिहरूको सफलता कार्यान्वयनको प्रभावकारिता र स्रोत व्यवस्थापनमा निर्भर रहने छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्:

(क) माल्थसको भनाइअनुसार जनसङ्ख्या वृद्धि कुन अनुपातमा हुन्छ ?

(ख) जन्मदरभन्दा मृत्युदर बढी हुनु जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको कुन अवस्था हो ?

(ग) माल्थसको जन्मस्थान र जन्ममिति लेख्नुहोस्।

(घ) आदर्श जनसङ्ख्या सिद्धान्तको एक विशेषता लेख्नुहोस्।

(ङ) चीनको जनसङ्ख्या नीतिको कुनै एक विशेषता उल्लेख गर्नुहोस्।

(च) प्रकृतिवादी सम्प्रदायका अनुसार कस्तो अवस्थासम्म जनसङ्ख्या वृद्धि आवश्यक हुन्छ ?

(छ) प्राचीन एवम् मध्यकालीन विद्वान्हरूका विचारमा जनसङ्ख्या वृद्धिसम्बन्धी कस्तो धारणा रहेको पाइन्छ, एक वाक्यमा लेख्नुहोस्।

(ज) नोटेस्टेनका आधारमा जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको अवस्थालाई विभाजन गर्नुहोस्।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) जनसङ्ख्यासम्बन्धी आशावादी धारणा भन्नाले के बुझिन्छ, लेख्नुहोस्।

(ख) माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तका मान्यताहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) कार्लमार्क्सको जनसङ्ख्यासम्बन्धी कस्तो धारणा रहेको छ, छलफल गर्नुहोस्।

(घ) आदर्श जनसङ्ख्या सिद्धान्तका आलोचनाहरूका विषयमा विवेचना गर्नुहोस्।

(ङ) जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको पहिलो र दोस्रो अवस्थाबिच भिन्नताहरू पहिचान गर्नुहोस्।

(च) चीनको जनसङ्ख्या नीतिका सम्बन्धमा विश्लेषण गर्नुहोस्।

(छ) नेपालको जनसङ्ख्या नीतिका विषयमा बयान गर्नुहोस्।

(ज) कतार र भियतनामको जनसङ्ख्या नीतिका विषयमा तुलना गर्नुहोस्।

३. छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्याको निराशावादी धारणा

(ख) जनसङ्ख्याको जन्मपक्षीय नीति

(ग) जनसङ्ख्या सिद्धान्तको अवधारणा

४. फरक छुट्याउनुहोस् :

(क) जनसङ्ख्याको आशावादी र निराशावादी धारणा

(ख) जनसङ्ख्याको कृत्रिम र प्राकृतिक नियन्त्रण

(ग) माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्त र आदर्श जनसङ्ख्या सिद्धान्त

(घ) कार्लमार्क्स र माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्त

(ङ) जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको पहिलो र तेस्रो अवस्था

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तका विषयमा विवेचनात्मक उत्तर लेख्नुहोस्।

(ख) जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सिद्धान्तको व्याख्या गरी यसका कमजोरीहरू औँल्याउनुहोस्।

(ग) "कुनै पनि राष्ट्रका लागि जनसङ्ख्याको वृद्धि सधैँभरि हानिकारक हुँदैन।" यस भनाइलाई आदर्श जनसङ्ख्याको सिद्धान्तमा आधारमा पुष्टि गर्नुहोस्।

(घ) कार्लमार्क्सको जनसङ्ख्यासम्बन्धी समाजवादी धारणाको आलोचनात्मक व्याख्या गर्नुहोस्।

(ङ) माल्थसको जनसङ्ख्या सिद्धान्तका मुख्य विशेषताहरू के के हुन् ? यस सिद्धान्तमाथि आलोचनाहरू भए पनि वर्तमान परिस्थितिमा उनको यो सिद्धान्त किन सान्दर्भिक मानिन्छ, प्रष्ट्याउनुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको स्थानीय तह वा प्रदेशमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका लागि भएका कार्यका समाचारहरू स्थानीय पत्रपत्रिकामा खोजी गरी वा विज्ञहरूसँग सोधपुछ गरी जनसङ्ख्याको व्यवस्थापनका लागि भएका प्रयासहरूलाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ ३ जनसङ्ख्या सिद्धान्त, नीति तथा कार्यक्रम
(Population Theories, Policies and Programs)

३.१ विश्व जनसङ्ख्याको स्थिति र वृद्धिदर
(Status and Growth of World Population)

जनसङ्ख्या भन्नाले कुनै निश्चित समयमा बसोबास गर्ने मानिसको समूह भन्ने बुझिन्छ। जनसङ्ख्याको सङ्ख्यात्मक तथा गुणात्मक परिवर्तन भइरहन्छ। यसरी जनसङ्ख्यामा हुने परिवर्तनलाई स्थानीय, छेत्रीय, राष्ट्रिय, महादेशीय वा विश्वस्तरीय दृष्टिकोणले व्याख्या, विश्लेषण एवम् तुलना गर्न सकिन्छ। जनसङ्ख्याको एउटा मुख्य विशेषता भनेको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर हो जुन जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित हुन्छ। सुरु सुरुमा जनसङ्ख्यालाई विश्वका कुनै पनि देशमा समस्याका रूपमा लिइँदैनथ्यो। जब जनसङ्ख्या वृद्धि आर्थिक विकासको अवरोधक भयो तब यसलाई समस्याका रूपमा बुझ्न थालियो। वर्तमान अवस्थामा भने जनसङ्ख्या वृद्धि विशेष गरी विश्वका विकासशील राष्ट्रहरूको चुनौतीका रूपमा देखापरेको छ।

विश्व जनसङ्ख्या वृद्धिको इतिहास हेर्दा विश्वमा जनसङ्ख्या वृद्धिका विभिन्न चरणहरू रहेको पाइन्छ। यसको प्रमुख कारण भने मानवीय विकास हो। आजको समयमा कुनै पनि राष्ट्र, स्थान विशेष अथवा विश्वको जनसङ्ख्याको अवस्था सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ तर विगतको जनसाङ्ख्यिक अवस्था थाहा पाउन विश्वसनीय तथ्य (Reliable Evidence) को अभाव छ।

विश्व जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिदर

वर्ष (सन्मा)	कुल जनसङ्ख्या (बिलियनमा)	जनसङ्ख्या वृद्धिदर (%)
१*	०.२५६	०
१६५०*	०.५०	०.१
१९००*	१.६	०.६
१९३०*	२	१.०७
१९५०*	२.५	१.१०
१९६०*	३	१.८४
१९९९*	६	१.५

वर्ष (सन्मा)	कुल जनसङ्ख्या (बिलियनमा)	जनसङ्ख्या वृद्धिदर (%)
२०१७**	७.५३६	१.१२
२०३०**	८.६	अनुमानित
२०३५*** (मध्यतिर)	८.८१	अनुमानित
२०५०***(मध्यतिर)	९.५९	अनुमानित

स्रोत : *Asha Vende and Tara Kantikar, Principle of Population Study, २०१०

**Population Reference Bureau २०१७, World Population Data Sheet

***Population Reference Bureau, World Population Data Sheet २०२४

विश्व जनसङ्ख्याको सन्दर्भमा सन् १९०० भन्दा अगाडिका अनुमानित तथ्याङ्कहरू आंशिक रूपमा आधारित तथ्याङ्क तथा सङ्कलित सूचनामा आधारित पाइन्छन्। जति जति प्राचीनकालतिर लाग्यो त्यति नै जनसाङ्ख्यिक तथ्याङ्कहरू विद्वान्हरूको अनुमानमा आधारित रहेका छन्। त्यसकारण आजको विश्व जनसङ्ख्याको इतिहास तिनै विद्वान्हरूद्वारा विभिन्न जीव तथा मानवशास्त्रीय तथ्यमा आधारित रहेर आंशिक रूपमा छरिएका तथ्याङ्कहरूको सङ्कलित रूप हो। विश्व जनसङ्ख्याको सन्दर्भमा Walter F. Wilcox र Carr-Saunders को सन् १६५० देखि १९०० सम्मको अनुमानित तथ्यलाई आजसम्मकै सबैभन्दा बढी आधिकारिक मानिन्छ।

ईसापूर्व १००० मा विश्वको जनसङ्ख्याको आकार १ लाखदेखि १ करोडका बिचमा भएको अनुमान गरिएको छ। सुरुमा विश्वको कुल जनसङ्ख्या २५ करोड जति भएको अनुमान रहेको छ। जुन जनसङ्ख्या सन् १६५० मा ०.५ बिलियन अर्थात् ५० करोडको हाराहारी भएको अनुमान छ। जहाँ विश्व जनसङ्ख्या दोब्बर हुन करिब १६५० वर्ष लाग्ने देखिन्थ्यो भने विश्व समुदायमा जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.१ प्रतिशत मात्र रहेको अनुमान थियो। उक्त समयमा जनसङ्ख्या वृद्धि न्यून हुनाका कारण भने अत्यधिक उच्च जन्म तथा मृत्युदर भएको अनुमान लगाइएको थियो।

सन् १६५० को २५६ मिलियन जनसङ्ख्या १९५० सम्म आइपुग्दा २ अर्ब ५० करोड पुग्न लागेको देखिन्छ। त्यसै समयमा १६५० मा ०.१ प्रतिशत रहेको जनसङ्ख्या वृद्धिदर १९५० मा १.१० रहेको देख्न सकिन्छ। उन्नाइसौँ शताब्दीदेखि विश्वको जनसङ्ख्या वृद्धिको रफ्तारमा तीव्रता आएको पाइन्छ। सन् १९०० देखि १९५० का बिचमा विश्वको औसत वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.८ प्रतिशत रहेको पाइन्छ। यो जनसङ्ख्या १९५० देखि १९७० को बिस वर्षको अवधिमा १.९ प्रतिशतका दरले वृद्धि भयो। यो १९०० देखि १९५० का तुलनामा दुई गुणाभन्दा पनि बढी थियो। विश्वको जनसङ्ख्या १९८७ मा ५ अर्ब पुग्यो। सन् १९७५ मा भएको विश्वको ४ अर्ब जनसङ्ख्यामा १ अर्ब थप भई ५ अर्ब हुन जम्मा करिब १५ वर्ष मात्र लागेको थियो। त्यसै

गरी सन् १९८७ मा भएको ५ अर्ब जनसङ्ख्या यसको १२ वर्षपछि सन् १९९९ मा ६ अर्ब हुन पुग्यो। अक्टोबर ११ सन् १९९९ का दिन विश्वको जनसङ्ख्या ६ अर्ब पुगेको अनुमान गरी त्यस दिनलाई ६ अर्बको दिन (Day of Six Billion) मनाइयो। सन् २०११ मा ७ अर्ब, सन् २०२२ मा ८ अर्ब पुगेको उल्लेख छ। सन् २०३५ र २०५० मा विश्वको जनसङ्ख्या क्रमशः ८.८१ अर्ब र ९.५९ अर्ब पुग्ने अनुमान गरिएको छ।

विश्व जनसङ्ख्या वृद्धिको रूपरेखा एक अर्बका दरले बढेका आधारमा निम्नअनुसार प्रस्तुत गरिएको छः

साल (सन्)	जनसङ्ख्या (अर्बमा)	प्रत्येक अर्ब जनसङ्ख्या बढ्दा लागेको समय (वर्ष)
१८५०	१	८०
१९३०	२	३०
१९६०	३	३०
१९७५	४	१५
१९८७	५	१२
१९९९	६	१२
२०११	७	१२
२०२२	८	११

स्रोतः Population Reference Bureau, World Population Data Sheet २०२४

क्रियाकलाप

सत्रौं/अठारौं शताब्दीमा एक अर्ब जनसङ्ख्या वृद्धि हुन करिब ८० वर्ष लागेको थियो। सन् १९९० को दशकमा हेर्दा केवल करिब १२ वर्षमा नै १ अर्ब जनसङ्ख्या वृद्धि भएको देखिन्छ। यसरी तीव्र रूपमा विश्व जनसङ्ख्यामा वृद्धि हुनाका कारण तथा यसको नियन्त्रणका उपायहरू के के हुन सक्छन्, छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

विकसित र विकासोन्मुख देशहरूको जनसङ्ख्याको आकारको तुलना
(Comparison of Population Situation of Developed and Developing Countries)

विकसित राष्ट्र भन्नाले त्यस्ता राष्ट्रहरूलाई बुझिन्छ, जसको उच्च औद्योगिक विकास हुनाका साथै प्रतिव्यक्ति आय पनि उच्च हुन्छ। त्यस्ता देशहरूमा जनसङ्ख्याको न्यून वृद्धिदर हुनाका साथै आफ्नो देशमा भएको स्रोत तथा साधनहरूको पूर्ण सदुपयोग भएको हुन्छ। यसका विपरीत

विकासशील राष्ट्रहरूमा यस्ता विषयको अवस्था दयनीय हुन्छ। जनसङ्ख्याको वितरण तथा आकारका सम्बन्धमा चर्चा गर्दा विश्वका विकसित तथा विकासशील राष्ट्रमा एकरूपता पाइँदैन। विश्वका अति विकसित राष्ट्रहरूमा जनसङ्ख्या वृद्धिदर प्रतिस्थापनको तहमा पुगिसकेको पाइन्छ। कुनै राष्ट्रहरूमा त जनसङ्ख्याको वृद्धि ह्रासोन्मुख भएको पनि पाइन्छ। यसको विपरीत विकासशील राष्ट्रहरूमा आर्थिक, सामाजिक, जनसाङ्ख्यिक एवम् शैक्षिक अवस्थामा सुदृढ हुन नसकेका कारणले मानवीय जीवनयापनमा समेत समस्या परेको छ। यसको परिणामस्वरूप जनसङ्ख्याको उच्च वृद्धि, गरिबी, रोग, भोक आदि व्याप्त रहेको पाइन्छ।

सन् २०२४ मा विकसित तथा विकासोन्मुख राष्ट्रहरूको जनसङ्ख्या

(Situation of Population in Developed and Developing Countries)

क्षेत्र	जनसङ्ख्या (मिलियन) (२०२४)	जन्मदर (प्रतिहजार)	मृत्युदर (प्रतिहजार)	कुल प्रजननदर (प्रतिमहिला)	सहरी जनसङ्ख्या (%)	जन्मदा औसत उमेर (वर्षमा)	
						पुरुष	महिला
विश्व	८०८३	१६	८	२.२	५८	७१	७६
अति विकसित	१२८१	९	११	१.४	८०	७६	८२
कम विकसित	६८०२	१८	७	२.३	५४	७०	७४
अतिकम विकसित	११७८	३१	७	४.०	३७	६४	६९
अमेरिका	३३६.६	११	९	१.६	८३	७५	८०
नर्वे	५.६	९	८	१.४	८४	८१	८५
चीन	१४०८.६	६	८	१	६६	७५	८१
भारत	१४४१.७	१६	७	२.०	३६	७१	७४
नाइजेरिया	२२७.८	३३	१२	४.५	५४	५४	५५
सियरालियोन	८.६	३१	८	३.८	४४	६०	६४
अफगानिस्तान	४२.६	३५	६	४.८	२७	६४	६८
नेपाल	३०.०	२०	७	२.१	२२	६९	७२

स्रोत: *Population Reference Bureau, World Population Data Sheet 2024*

World Population Data Sheet २०२४ अनुसार विश्वमा २०२४ मध्यतिर ८.०८३ विलियन जनसङ्ख्या रहेको देखिन्छ जसमा २५ प्रतिशत १५ वर्षमुनिका र १० प्रतिशत ६५ वर्षमाथिका रहेका छन्। संयुक्त राष्ट्रसङ्घको वर्गीकरणअनुसार यस तथ्याङ्कले अति विकसित राष्ट्रमध्ये युरोपका राष्ट्र, अमेरिका, अस्ट्रेलिया, जापान, न्युजिल्यान्ड जस्ता देशहरूलाई लिइएको छ। त्यसै गरी अरू सबै क्षेत्रका तथा देशहरूलाई कमविकसित तथा विश्वका अरू ४४ ओटा राष्ट्रहरू जसको कम आयस्रोत, उच्च आर्थिक अभाव र न्यून मानव विकास सूचकाङ्क भएका देशलाई अतिकम विकसित भनिएको छ। यसअन्तर्गत अधिकांश एसियाली मुलुकहरू ल्याटिन अमेरिकन राष्ट्रहरू, क्यारेबियन राष्ट्रहरू तथा अफ्रिकी राष्ट्रहरू पर्छन्। विकसित राष्ट्रहरूमा जनसङ्ख्या वृद्धिदर न्यून रहेको पाइन्छ। यसै गरी जनसङ्ख्या वृद्धिदर न्यून रहने हो भने यी देशहरूमा जनसङ्ख्या दोब्बर हुन धेरै वर्ष लाग्ने देखिन्छ। यसै गरी विकासशील राष्ट्रहरूको जनसङ्ख्या दोब्बर हुन कम वर्ष मात्र लाग्ने देखिन्छ।

कुल प्रजननदरको अवस्था हेर्ने हो भने विश्वका अति विकसित राष्ट्रहरूमा एउटी महिलाले आफ्नो प्रजनन उमेरभरिमा करिब १.४ जना सन्तान जन्माउँछिन् भने कम विकसित र अति कम विकसित देशहरूका महिलाले क्रमशः २.३ र ४.० जना सन्तान जन्माउँछन्। यसै गरी सहरीकरणको अवस्था हेर्ने हो भने विश्वका अति विकसित देशहरूमा ८० प्रतिशत मानिस सहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्छन् भने अति कम विकसित राष्ट्रमा यो ३७ प्रतिशत मात्र रहेको पाइन्छ।

क्रियाकलाप

नेपालमा जनसङ्ख्या वृद्धिदर घट्दै गइरहेको भए तापनि जनसङ्ख्या बढिरहेको छ। यस परिप्रेक्ष्यमा तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिले पार्ने असर र निराकरणका उपाय शीर्षकमा राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा प्रकाशन गर्न एक नमुना लेख तयार गर्नुहोस्।

३.२ जनसङ्ख्या पिरामिड (Population Pyramid)

कुनै निश्चित स्थान तथा समयमा रहेका जनसङ्ख्यालाई उमेर र लिङ्गका आधारमा विशेष प्रकारको स्तम्भचित्रको सहायताबाट प्रस्तुत गरिन्छ भने त्यसलाई जनसङ्ख्या पिरामिड (Population Pyramid) भनिन्छ। यो एउटा विशेष किसिमको स्तम्भचित्र हो जसमा जनसङ्ख्याको उमेर र लिङ्गअनुसारको वितरणलाई देखाइएको हुन्छ। पिरामिडमा कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्यालाई उमेर र लिङ्गका आधारमा सानो उमेर समूहदेखि ठुलो उमेर समूहसम्म विभाजन गर्दै एउटै स्तम्भमा देशको सबै जनसङ्ख्यालाई जनसङ्ख्याको कोणस्तुपमा प्रस्तुत गरिन्छ। जनसङ्ख्या पिरामिडको निर्माण एक बर्से उमेर समूहका पुरुष तथा महिलालाई देखाउने गरी तयार गर्दा लामो तथा कठिन हुने हुँदा महिला तथा पुरुषलाई पाँच पाँच वर्षको उमेर समूहमा विभाजन गरेर सरल रूपले बनाउन सकिन्छ। यसरी जनसङ्ख्या पिरामिड निर्माण गर्दा यसको बिच भागमा तलदेखि माथिसम्म विभिन्न उमेर समूहहरू

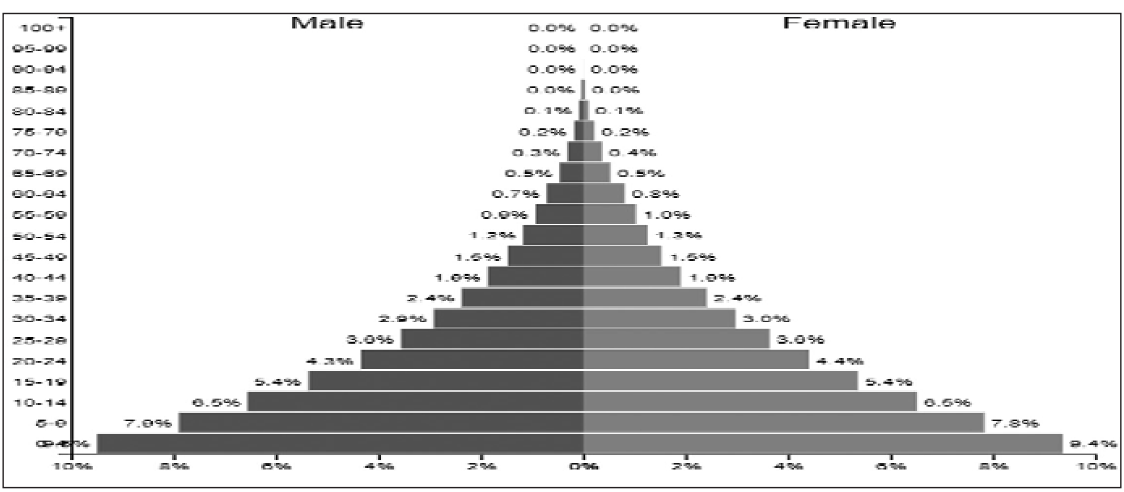
क्रमशः देखाइएको हुन्छ। दायाँ भागमा महिला तथा बायाँ भागमा पुरुषको जनसङ्ख्या प्रतिशत देखाइएको हुन्छ। जनसङ्ख्या पिरामिड निर्माण गर्दा कुल जनसङ्ख्यालाई उमेरगत हिसाबले प्रतिशतमा राख्नुपर्छ। जनसङ्ख्या पिरामिडको तल्लो भाग दायाँबायाँ धेरै फराकिलो देखिएमा बालबालिकाको सङ्ख्या बढी भएको वा उच्च जन्मदरको अवस्था भन्ने बुझिन्छ भने माथिल्लो भाग फराकिलो भएमा वृद्धवृद्धाको जनसङ्ख्या बढी भएको भन्ने बुझिन्छ।

जनसङ्ख्या पिरामिडका प्रकार (Types of Population Pyramid)

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

१. फैलिएको जनसङ्ख्या पिरामिड (Expanded Pyramid)

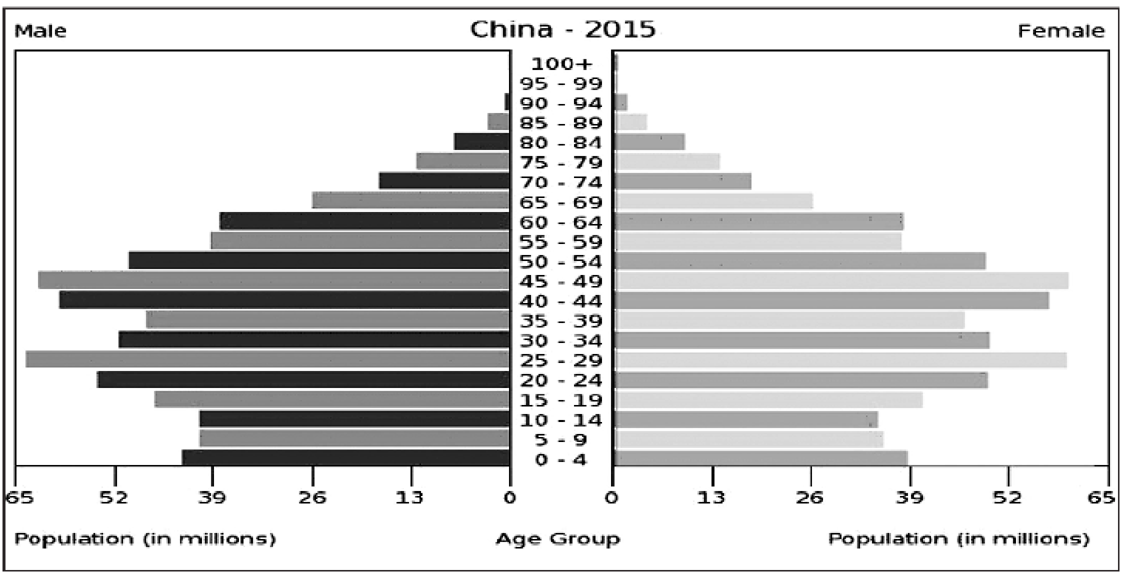
उच्च जन्म एवम् मृत्युदरलाई प्रतिनिधित्व गर्ने पिरामिड पहिलो प्रकारमा पर्छ। सरुवा रोग, भोक, पोषणको कमी, स्वास्थ्य तथा शिक्षाको अवस्था तल्लो तहमा रहेका देशहरूमा जन्म तथा मृत्युदर उच्च हुन्छ। बालमृत्युदर धेरै एवम् कम जीवन प्रत्यासा (Low life Expectancy) भएका अति कम विकसित मुलुकको अवस्था यस्ता पिरामिडले प्रस्तुत गर्छन्। यस्तो प्रकारको पिरामिडमा तल्लो आधार फराकिलो तथा माथिल्लो भाग न्यून जीवन प्रत्यासाको कारण चुच्चो परेको हुन्छ। यस्तो पिरामिडको त्रिकोणात्मक आकार (Triangular Shape) हुन्छ। प्राचीन विश्वमा उन्नाइसौं शताब्दीसम्म र विश्वका अतिकम विकसित राष्ट्रहरू, जस्तै : सुडान, इथियोपिया, केन्या आदि देशमा यस्तो प्रकारको जनसङ्ख्या पिरामिड पाइन्छ। पहिलो प्रकारको जनसङ्ख्या पिरामिडको नमुना निम्नबमोजिमको आकार भएको हुन्छ।



चित्र: पहिलो प्रकारको पिरामिड (सन् २०१५)

२. आधार खुम्चिएको जनसङ्ख्या पिरामिड (Constrictive Pyramid)

यसप्रकारको पिरामिडको तल्लो भाग अलि खुम्चिएको हुन्छ। देशमा शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी तथा आम्दानीमा वृद्धि हुँदै जाँदा मानवीय मृत्युदरमा कमी आउनाका साथै जन्मदरमा पनि क्रमिक रूपले कमी हुँदै जान्छ। मानिसको औसत उमेर पनि बढ्दै गएको हुन्छ। यस्तो प्रकारको पिरामिड विश्वका विकासशील राष्ट्रहरूमा पाइन्छ। जन्मदरमा सामान्य कमी मात्रै भए तापनि विभिन्न प्रकारका सरुवा रोगमा कमी तथा पोषणको राम्रो व्यवस्थाले गर्दा मृत्युदरमा निकै ह्रास आएको हुन्छ। देशमा सक्रिय जनशक्तिको अनुपात पनि बढेको हुन्छ। दोस्रो प्रकारको जनसङ्ख्या पिरामिडले जनसङ्ख्या बढ्दै जाने स्थितिलाई देखाउँछ। वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या पिरामिड यस्तै दोस्रो वर्गमा पर्छ। त्यस्तै जन्मदर तथा मृत्युदरमा सुधार भएका विकासोन्मुख राष्ट्रहरू चीन, ताइवान, श्रीलङ्का, भारत आदि देशहरूमा यस्तो प्रकारको पिरामिड पाइन्छ।

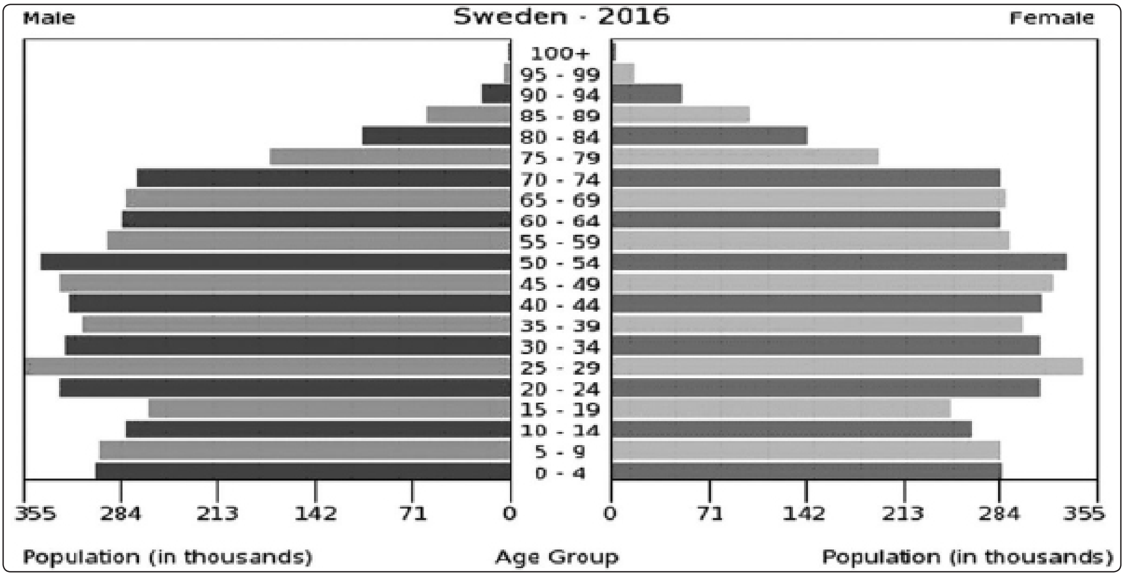


चित्रः दोस्रो प्रकार वा आधार खुम्चिएको जनसङ्ख्या पिरामिड (सन् २०१५)

३.स्थिर प्रकारको जनसङ्ख्या पिरामिड (Stationary Pyramid)

यस्तो प्रकारको पिरामिडको आकार आयताकार (Rectangular or Gallon shaped) को हुन्छ। यस्तो प्रकारको पिरामिडको तल्लो भाग साँघुरो हुन्छ भने बिचको तथा माथिल्लो भागसमेत तल्लो भाग जस्तै हुन्छ। यस्तो पिरामिड हेर्दा सबै उमेर समूहका जनसङ्ख्याको प्रतिशत उस्तै भएको देखिन्छ। समाजमा ढिलो विवाहको प्रचलन, उच्च स्वास्थ्य सेवा, उच्च शैक्षिक उन्नति, रोजगारीका अवसर र उच्च प्रति व्यक्ति आय जस्ता कारणहरूले मानिसको मृत्युदर तथा जन्मदर कम हुन्छ। मानिसको औसत बाँच्ने उमेर पनि लामो हुन्छ। बालबालिकाको अनुपात ज्यादै कम, काम गर्ने उमेरका मानिसको सङ्ख्या वृद्धि तथा वृद्धवृद्धाहरूको सङ्ख्या पनि बढी हुने हुन्छ। यस्तो पिरामिड मौरीको चाका

(Bee Hive Shape) आकारको हुन्छ। अति विकसित राष्ट्रहरू (More Developed Countries) अमेरिका, स्विडेन, बेलायत, रुस, अस्ट्रेलिया, पोल्यान्ड, नर्वे, क्यानडा, फ्रान्स आदि देशहरूमा यस्तो प्रकारका पिरामिड पाइन्छन्।



चित्र: तेस्रो प्रकार वा आयातकार जनसङ्ख्या पिरामिड (सन् २०१६)

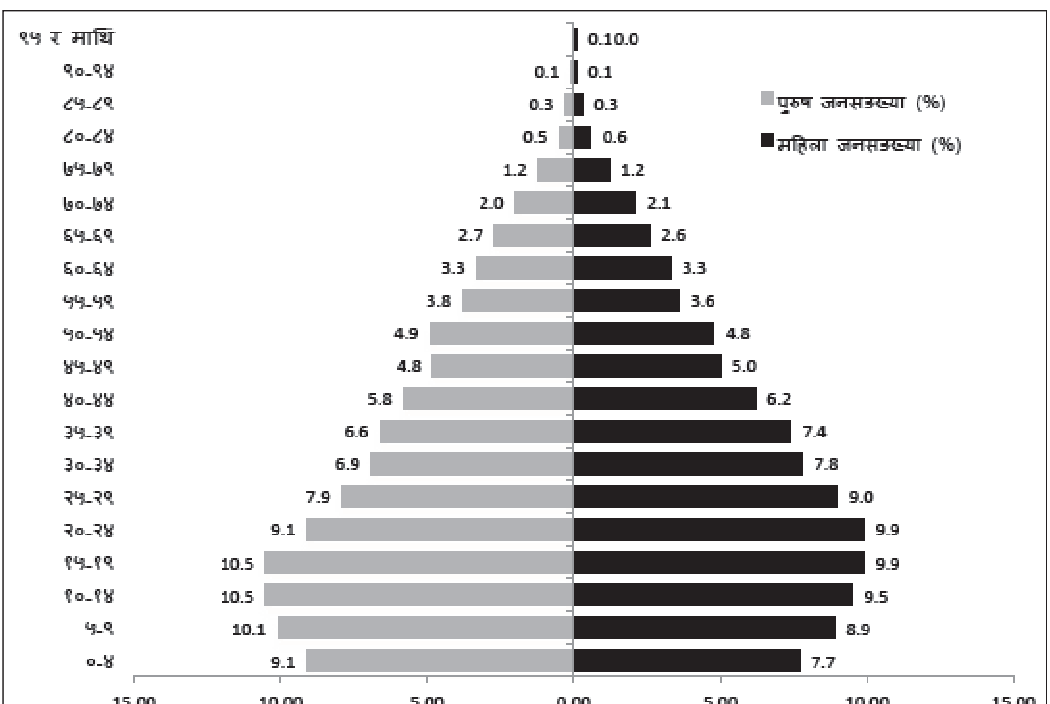
नेपालको जनसङ्ख्या पिरामिड (Population Pyramid of Nepal)

जनसङ्ख्या पिरामिडको नमुना (नेपालको जनगणना वि.सं. २०७८ मा आधारित) (५/५ वर्षको उमेर समूहअनुसार जनसङ्ख्या वितरण प्रतिशतमा)

उमेर समूह (वर्षमा)	पुरुष जनसङ्ख्या (%)	महिला जनसङ्ख्या (%)
०-४	९.१	७.७
५-९	१०.१	८.९
१०-१४	१०.५	९.५
१५-१९	१०.५	९.९
२०-२४	९.१	९.९
२५-२९	७.९	९.०
३०-३४	६.९	७.८
३५-३९	६.६	७.४

४०-४४	५.८	६.२
४५-४९	४.८	५.०
५०-५४	४.९	४.८
५५-५९	३.८	३.६
६०-६४	३.३	३.३
६५-६९	२.७	२.६
७०-७४	२.०	२.१
७५-७९	१.२	१.२
८०-८४	०.५	०.६
८५-८९	०.३	०.३
९०-९४	०.१	०.१
९५ र माथि	०.०	०.१

स्रोतः राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ सङ्क्षिप्त नतिजा



नेपालको जनसङ्ख्या पिरामिड दोस्रो प्रकारको जनसङ्ख्या पिरामिडअन्तर्गत पर्छ। यसप्रकारको पिरामिडको तल्लो भाग अलि खुम्चिएको हुन्छ। देशमा शिक्षा स्वास्थ्य, रोजगारी र आम्दानीमा वृद्धि हुँदै जाँदा मानवीय मृत्युदरमा कमी आउनाका साथै जन्मदरमा पनि क्रमिक रूपले कमी हुँदै जान्छ। मानिसको औसत उमेर पनि बढ्दै गएको हुन्छ। यस्तो पिरामिड विश्वका विकासशील राष्ट्रहरूमा पाइन्छ। जन्मदरमा सामान्य कमी मात्रै भए तापनि विभिन्न प्रकारका सरुवा रोगमा कमी तथा पोषणको राम्रो व्यवस्थाले गर्दा मृत्युदरमा निकै ह्रास आएको हुन्छ। देशमा सक्रिय जनशक्तिको अनुपात पनि बढेको हुन्छ। दोस्रो प्रकारको जनसङ्ख्या पिरामिडले जनसङ्ख्या बढ्दै जाने स्थितिलाई देखाउँछ। त्यस्तै जन्मदर तथा मृत्युदरमा सुधार भएका विकासोन्मुख राष्ट्रहरू नेपाल, बङ्गलादेश, पाकिस्तान, श्रीलङ्का, भारत आदि देशहरूमा यस्तो प्रकारको पिरामिड पाइन्छ।

क्रियाकलाप
आफू बसोबास गरेको गाउँ/टोलमा रहेका १० ओटा घरमा गई जनसङ्ख्याको लिङ्ग तथा उमेरअनुसारको तथ्याङ्क सङ्कलन गरी त्यसका आधारमा जनसङ्ख्या पिरामिडको निर्माण गर्नुहोस्।

जनसङ्ख्या पिरामिडको महत्त्व (Importance of Population Pyramid)

जनसङ्ख्याको अध्ययन गर्ने काममा जनसङ्ख्या पिरामिडले अहम् भूमिका खेलेको हुन्छ। जनसङ्ख्याको उमेर तथा लिङ्गअनुसार संरचनालाई विशेष प्रकारको रेखाचित्रबाट प्रस्तुत गरिने हुँदा यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसको महत्त्वलाई निम्नबमोजिम बुँदागत रूपमा अध्ययन गर्न सकिन्छ:

१. जनसङ्ख्याको आकार बोध गराउँछ।

२. देशको जन्मदर, मृत्युदर, औसत आयु जस्ता पक्षलाई उमेर तथा लिङ्गगत फरकपनासहित अध्ययन गर्न सकिन्छ।

३. देशमा रहेका बालबालिका, वृद्ध एवम् सक्रिय जनसङ्ख्या अवस्था छोटो अवधिमा थाहा पाउन सकिन्छ।

४. परिवार योजना कार्यक्रम तथा देशको आर्थिक र सामाजिक अवस्थालाई छर्लङ्ग गराउँछ।

५. देशहरू जनसाङ्ख्यिक दृष्टिकोणले कुन अवस्थामा छन् भनी त्यसको वर्गीकरण गर्न सजिलो हुन्छ।

६. देशको भविष्यको जनसाङ्ख्यिक मोडको पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ।

७. वृद्धवृद्धाहरूको जनसङ्ख्याको अवस्था बोध गराउँछ।

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

सार्क दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरूको एक सङ्गठनात्मक संरचना हो जसले छिमेकी राष्ट्रहरूको साझाहितका कार्यक्रमहरू गर्दै आएको छ। यो सङ्गठन आठओटा विकासशील राष्ट्रहरू नेपाल, भारत, बङ्गलादेश, श्रीलङ्का, भुटान, माल्दिभ्स, पाकिस्तान र अफगानिस्तान मिलेर बनेको छ। यी राष्ट्रहरूका जनसाङ्ख्यिक सूचकहरू, जस्तै : औसत उमेर, साक्षरता, जनसङ्ख्या वृद्धिदर, जन्मदर, मृत्युदर, प्रतिव्यक्ति आय आदिको अवस्था सामान्य छ। यहाँको वर्तमान जनसाङ्ख्यिक स्थितिलाई निम्नलिखित तालिकामा प्रस्तुत गरी अध्ययन गर्न सकिन्छः

दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरूको जनसाङ्ख्यिक अवस्था सन् २०२४

दक्षिण एसियाली देश	जनसङ्ख्या (मिलियन) (२०२४ बिचतिर)	जन्मदर (प्रति हजारमा)	मृत्युदर (प्रति हजारमा)	कुल प्रजननदर (प्रति महिला)	सहरी जनसङ्ख्या (%)	औसत उमेर (वर्षमा)	
						पुरुष	महिला
अफगानिस्तान	४२.६	३५	६	४.८	२७	६४	६८
बङ्गलादेश	१७३.६	२०	५	२.२	४०	७३	७६
भुटान	०.८	१३	६	१.५	४४	७१	७५
भारत	१४४१.७	१६	७	२.०	३६	७१	७४
माल्दिभ्स	०.६	१०	३	१.७	४२	८०	८३
नेपाल	३०.०	२०	७	२.१	२२	६९	७२
पाकिस्तान	२४३.५	२८	७	३.६	३८	६५	७०
श्रीलङ्का	२१.९	१४	७	२.०	१९	७४	८०

स्रोतः Population Reference Bureau, World Population Data Sheet २०२४

World Population Data Sheet २०२४ अनुसार दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरूको जनसाङ्ख्यिक अवस्थाको तुलना गर्दा यहाँ सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको देश भारत हो। भारतमा एक अर्ब, ४४ करोड, १७ लाख जनसङ्ख्या रहेको छ। दक्षिण एसियामा जनसाङ्ख्यिक हिसाबले दोस्रो ठुलो देश पाकिस्तान हो। यहाँ २४ करोड ३५ लाख जनसङ्ख्या रहेको छ भने सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या

भएको देश माल्दिभ्स (६ लाख जनसङ्ख्या) हो। भुटानको जनसङ्ख्या ८ लाख रहेको छ भने नेपालको जनसङ्ख्या ३ करोड रहेको छ। यसै गरी दक्षिण एसियाली देशहरूको कुल प्रजननदर हेर्ने हो भने सबैभन्दा बढी ४.८ प्रतिमहिला कुल प्रजननदर अफगानिस्तानमा रहेको छ भने दोस्रो पाकिस्तान (३.६) रहेको छ। यसै गरी सबैभन्दा न्यून कुल प्रजननदर भुटान (१.५ प्रतिमहिला) रहेको छ। नेपालको कुल प्रजननदर भने २.१ प्रतिमहिला रहेको छ। कोराजन्मदरलाई हेर्ने हो भने अफगानिस्तानमा प्रतिहजार जनसङ्ख्यामा ३५ जना रहेको छ भने पाकिस्तानमा २८ जना रहेको छ। जन्मदर माल्दिभ्समा सबैभन्दा कम १० जना, भुटानमा १३ जना र नेपालमा २० जना प्रतिहजार रहेको छ।

मृत्युदरलाई तुलना गर्ने हो भने माल्दिभ्समा सबैभन्दा कम कोरामृत्युदर ३ जना प्रतिहजार जनसङ्ख्यामा रहेको छ भने बङ्गलादेशमा ५ जना र श्रीलङ्का, नेपाल, भारत र पाकिस्तान ७—७ जना प्रतिहजार रहेको पाइन्छ। शिशु मृत्युदरको तुलनात्मक अध्ययन गर्दा एक हजार शिशुमध्ये एक वर्ष नपुग्दै मर्नेहरूको सङ्ख्या ४६ जना अफगानिस्तानमा रहेको छ भने सबैभन्दा कम श्रीलङ्कामा सात र माल्दिभ्समा १० जना रहेको छ। नेपालको शिशु मृत्युदर भने २८ जना प्रतिहजार रहेको पाइन्छ। भुटानको जनसङ्ख्याको ४४ र माल्दिभ्सको ४२ प्रतिशत मानिस सहरमा बसोबास गर्छन्। नेपालका २२ प्रतिशत तथा श्रीलङ्काका १९ प्रतिशत मानिस सहरमा बसोबास गर्छन्। औसत उमेरको तुलना गर्ने हो भने माल्दिभ्समा औसत उमेर ८१ वर्ष बङ्गलादेशको ७५ वर्ष तथा अफगानिस्तानको सबैभन्दा न्यून ६६ वर्ष रहेको पाइन्छ। नेपालको औसत उमेर ७० वर्ष रहेको छ।

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

कुनै निश्चित समयावधिमा निश्चित स्थान विशेषमा रहेका जम्माजम्मी जनसङ्ख्यालाई नै जनसङ्ख्याको आकार भनिन्छ। जनसङ्ख्याको आकारमा जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइले परिवर्तन ल्याउँछन्। जनसङ्ख्याको आकार सधैँभरि परिवर्तनशील हुन्छ।

नेपालमा जनगणना लिने कार्य एक सय वर्षभन्दा पनि बढी समय भइसकेको छ। नेपालको प्रथम जनगणना वि.सं. १९६८ सालमा लिइएको भए तापनि सुरुका केही जनगणना वर्षमा लिइएका जनगणनालाई वैज्ञानिक मानिँदैन। ती जनगणनामा जनसङ्ख्याको विस्तृत जानकारी समावेश गरिएको थिएन। वि.स.२००९/११ को जनगणनामा प्रथमपल्ट अन्तर्राष्ट्रिय मान्यतामा आधारित प्रश्नावली तथा जनगणना पद्धति अपनाइएका कारण यो जनगणना वर्षदेखि वैज्ञानिक जनगणना हुन थालेको हो। यद्यपि यो जनगणना पनि २००९ र २०११ गरी देशको पूर्व तथा पश्चिम क्षेत्रको जनसाङ्ख्यिक तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न दुई वर्षको अन्तरालमा लिइएको थियो। त्यस अर्थमा वि.सं.

२०१८ सालदेखिको जनगणना पूर्ण रूपमा वैज्ञानिक र त्यसपछिका प्रत्येक जनगणना अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डअनुसार लिइँदै आएको छ।

नेपालको विगत र वर्तमानको जनसङ्ख्या आकारलाई निम्नअनुसार तालिकामा देखाउन सकिन्छः

नेपालको जनसङ्ख्याको आकार वि.सं. १९६८ देखि २०७८ सम्म

जनगणना वर्ष (वि.सं.)	कुल जनसङ्ख्या	दुईओटा जनगणना बिचमा फरक (खुद वृद्धि)	वृद्धिदर (%)	जनसङ्ख्या दोब्बर हुन लाग्ने समय वर्ष
१९६८	५६३८७४९		—	—
१९७७	५५७३७८८	-६४९६१	-०.१३	—
१९८७	५५३२५७४	-४१२१४	-०.०७	६०
१९९८	६२८३६४९	७५१०७५	१.१६	३१
२००९/११	८२५६६२५	१९७२५७६	२.२७	४२
२०१८	९४१२९९६	११५६३७१	१.६४	३४
२०२८	११५५५९८३	२१४२९८७	२.०५	२६
२०३८	१५०२२८३९	३४६६८५६	२.६२	२६
२०४८	१८४९१०९७	३४८६२५८	२.०८	३३
२०५८	२३१५१४२३	४६६०३२६	२.२५	३१
२०६८	२६४९४५०४	३३४३०८१	१.३५	५२
२०७८	२९१६४५७८	२६७००७४	०.९२	७५

स्रोतः *राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ सङ्क्षिप्त नतिजा; केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४*

माथिको तालिकाले नेपालको जनसङ्ख्यालगायत तेस्रो जनगणना वर्ष वि.सं. १९७७ सम्म जनसङ्ख्या घटेको देखाएको छ। त्यसपछि जनसङ्ख्या वृद्धिदर बढ्दै गएको देखाएको भए पनि वृद्धिदरमा एकरूपता भने पाइँदैन। अगिल्ला जनगणनामा जनसङ्ख्या वृद्धि नहुनाका विभिन्न कारण रहेका भए पनि विश्वमा फैलिएका सङ्क्रामक रोग, भोकमरी तथा अनिकाल, जनगणना लिने क्रममा देखिएका

त्रुटिहरू, विश्व युद्ध, धेरै युवा जमातहरू सैनिकमा भर्ती हुनु आदि मुख्य रहेको अनुमान लगाउन सकिन्छ।

वि.सं. १९८७ देखि क्रमिक रूपमा जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदै जानुमा उच्च जनसङ्ख्या वृद्धिदर, विश्व युद्धपश्चात् सैनिकहरू फर्कनु तथा पारिवारिक पुनर्मिलन, भारतसँगको खुला सिमाना, मृत्युदरमा कमी, पोषणमा सुधार आदि कारण छन्। नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदरलाई हेर्दा सबैभन्दा उच्च जनसङ्ख्या वृद्धिदर वि.सं. २०२८ देखि २०३८ सालका बिचमा २.६२ प्रतिशत प्रतिवर्ष रहेको पाइन्छ। यदि नेपालको जनसङ्ख्या त्यहीअनुसार बढ्दै गएको भए जम्मा २६ वर्षमा दोब्बर हुन्थ्यो। तर वि.सं. २०४८ को जनगणनाले यो दरमा केही ह्रास आई २.०८ प्रतिशत भएको देखाएको छ भने पछिल्ला जनगणना २०६८ र २०७८ अनुसार जनसङ्ख्या वृद्धिदर क्रमशः १.३५र ०.९२ रही घट्दै गइरहेको देखाउँछ।

नेपालको दोस्रो तथा तेस्रो जनगणनामा जनसङ्ख्या घट्नुका सम्भावित कारणहरू

- प्रथम विश्वयुद्धमा नेपाली युवाहरूको संलग्नता
- युद्धमा गएका सैनिकहरूको मृत्यु
- विश्वव्यापी रूपमा फैलिएका रोगहरू
- लामो समयसम्मको अनिकाल
- सरकारले सैन्य सेवामा लैजाला भन्ने डरले जनगणनामा युवा पुस्ताका परिवार सङ्ख्या घटाएर तथ्याङ्क दिनु
- त्रुटिपूर्ण र अवैज्ञानिक जनगणना

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

भौगोलिक अवस्थितिले पनि जनसङ्ख्या वृद्धिमा प्रभाव पारेको हुन्छ। मानवीय बसोबास देशको विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रमा फैलिएर रहेको हुन्छ। भौगोलिक हिसाबले नेपाललाई तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ। सबै भौगोलिक क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको समान वितरण हुन सकेको छैन। हिमाली क्षेत्रभन्दा पहाडी तथा तराई क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको बढी चाप भएको पाइन्छ। मानिस आफ्नो आवश्यकतालाई सजिलै परिपूर्ति गर्न सक्ने ठाउँमा केन्द्रित भइरहेका हुन्छन्। हावापानी, धरातलीय स्वरूप, प्राकृतिक स्रोत तथा साधन, शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा आदिले जनसङ्ख्याको वितरणलाई प्रभाव पारेको हुन्छ।

नेपालको जनसङ्ख्या वितरण भौगोलिक क्षेत्रका साथै प्रदेश, जिल्ला, ग्रामीण क्षेत्र, सहरी क्षेत्र आदिका आधारमा भएको छ। सुविधा सम्पन्न सहरी क्षेत्रमा तथा तराईका समथर फाँटमा जनसङ्ख्याको ओइरो लागेको हुन्छ भने ग्रामीण भूभाग तथा हिमाली क्षेत्रमा यसको विपरीत जनसङ्ख्याको वितरण

पातलो हुन्छ। भूधरातल, हावापानी, स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारीका अवसर, सुरक्षा, यातायात तथा सञ्चारको उपलब्धतालाई जनसङ्ख्या वितरणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वका रूपमा लिइन्छ।

भौगोलिक क्षेत्रअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वितरण

क्र.स.	भौगोलिक क्षेत्र	क्षेत्रफल		जनसङ्ख्या		जनसङ्ख्या	
		वर्ग कि.मि.	प्रतिशत	२०६८	प्रतिशत	२०७८	प्रतिशत
१	हिमाली प्रदेश	५१८१७	३५	१७८१७९२	६.७३	१७७२९४८	६.०८
२	पहाडी प्रदेश	६१३४५	४२	११३५४००७	४३.००	११७५७६२४	४०.३१
३	तराई प्रदेश	३४०१९	२३	१३३१८७०५	५०.२६	१५६३४००६	५३.६१
जम्मा		१४७१८१	१००	१६४९४५०४	१००	२९१६४५७८	१००

स्रोतः *राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ सङ्क्षिप्त नतिजा; केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४*

माथिको तालिकाअनुसार हिमाली क्षेत्र र पहाडी क्षेत्रबाट जनसङ्ख्याको चाप तराई प्रदेशतिर बढ्दै गएको देखिन्छ। जनगणना वर्ष वि.सं. २०५८ मा ७.३ प्रतिशत मानिस हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्थे भने यो प्रतिशत घटेर जनगणना वर्ष २०६८ मा ६.७३ र २०७८ मा ६.०८ प्रतिशत हुन पुगेको छ। यसै गरी जनगणना वर्ष वि.सं. २०५८ मा पहाडी प्रदेशमा ४४.३ प्रतिशत मानिसको बसोबास रहेकामा वि.सं. २०६८ मा यो घटेर ४३ प्रतिशत र २०७८ मा ४०.३१ प्रतिशत हुन पुगेको छ। तराई प्रदेशमा भने वि.सं. २०५८ मा ४८.०४ प्रतिशत बसोबास गर्ने गरेकामा वि.सं. २०६८ मा भने बढेर ५०.२६ प्रतिशत र २०७८ मा ५३.६१ प्रतिशत पुगेको छ।

सहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको वितरण

वि.सं. २००९/११ को जनगणनाअनुसार नेपालमा जम्मा १० ओटा सहरी क्षेत्र तथा २.९ प्रतिशत सहरी बासिन्दा थिए भने करिब ५७ प्रतिशत मानिस ग्रामीण भूभागमा बस्थे। जनगणना वर्ष वि.सं. २०१८ सम्म आइपुग्दा सहरी क्षेत्र १६ ओटा तथा सहरी जनसङ्ख्या ३.६ प्रतिशतमा वृद्धि भएको थियो। यसै गरी जनगणना वर्ष २०४८ मा ३३ ओटा सहरी क्षेत्र तथा ९.२ प्रतिशत सहरी जनसङ्ख्या पुगेको थियो भने ९०.८ प्रतिशत मानिस गाउँमा बस्थे। वि.सं. २०६८ को जनगणनासम्ममा सहरी जनसङ्ख्या १७ प्रतिशत पुग्यो भने सहरी क्षेत्र ५८ पुगेको थियो। वि.सं. २०७८ को जनगणनासम्ममा सहरी जनसङ्ख्या ६६.२ प्रतिशत पुग्यो भने सहरी क्षेत्र २९३ पुगेको

छ। नेपाल सरकारले नगरपालिकाको सङ्ख्या बढाएसँगै सहरी क्षेत्र तथा सहरी जनसङ्ख्यामा वृद्धि भएको देखिन्छ।

तराईमा जनसङ्ख्या क्रमिक रूपमा बढ्नुका कारणहरू

- वातावरणीय अनुकूलता
- औलो उन्मूलन
- खाद्यान्नको आपूर्तिमा सहजता
- खानेपानीको सुविधा
- उब्जाउ भूमि
- प्राकृतिक स्रोतको उपलब्धता
- यातायात तथा सञ्चार सुविधा, स्वास्थ्य, शिक्षा जस्ता सामाजिक पूर्वाधार

ग्रामीण तथा सहरी जनसङ्ख्याको वितरण नेपाल

जनगणना वर्ष (वि.सं.)	सहरी जनसङ्ख्या (%)	ग्रामीण जनसङ्ख्या (%)	सहरी क्षेत्र/नगरपालिका सङ्ख्या
२००९/११	२.९	९७.१	१०
२०१८	३.६	९६.४	११
२०२८	४.०	९६.०	१६
२०३८	६.४	९३.६	२३
२०४८	९.२	९०.८	३३
२०५८	१४.२	८५.८	५८
२०६८	१७.०	८३.०	५८
२०७८	६६.२	३३.८	२९३

स्रोतः राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ सङ्क्षिप्त नतिजा; केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४

राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ अनुसार प्रदेशहरूको जनसङ्ख्या विवरण

क्र. स.	प्रदेश	परिवार सङ्ख्या	जम्मा जनसङ्ख्या	जनसङ्ख्या प्रतिशत	पुरुष जनसङ्ख्या	महिला जनसङ्ख्या	जन घनत्व
१	कोसी प्रदेश	११९१५५६	४९६१४१२	१७.०१	२४१७३२८६५	२५४४०८४	१९२
२	मधेस प्रदेश	११५६७१५	६११४६००	२०.९७	३०६५७५१	३०४८८४९	६३३
३	बागमती प्रदेश	१५७०९२७	६११६८६६	२०.९७	३०४८६८४	३०६८१८२	३०१
४	गण्डकी प्रदेश	६६२४८०	२४६६४२७	८.४६	११७०८३३	१२९५५९४	११५
५	लुम्बिनी प्रदेश	११४१९०२	५१२२०७८	१७.५६	२४५४४०८	२६६७६७०	२३०
६	कर्णाली प्रदेश	३६६२५५	१६८८४१२	५.७९	८२३७६१	८६४६५१	६०
७	सुदूरपश्चिम प्रदेश	५७७१०२	२६९४७८३	९.२४	१२७२७६८	१४२१९९७	१३८
जम्मा		६६६६९३७	२९१६४५७८	१००	१४२५३५५१	१४९११०२७	१९८

क्रियाकलाप

वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाअनुसार तराईमा तथा सहरी क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको वितरण तथा जनघनत्व धेरै देखिन्छ। यस्तो हुनाका कारणहरू के के हुन सक्छन्, छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

३.४ जनसङ्ख्याको बनावट (Composition of Population)

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

(क) जनसङ्ख्याको उमेरअनुसारको बनावट

(Composition of Population by Age)

उमेरअनुसारको वर्गीकरण नै जनसङ्ख्याको उमेरअनुसारको बनावट हो। यसलाई उमेरगत संरचना पनि भनिन्छ। उमेर बनावटलाई एक एक वर्षको उमेर (Single Year Age), पाँच बर्से उमेर समूह (Five Years Age Group), बृहत् उमेर समूह (Broad Age Group) आदि गरेर अध्ययन गर्न सकिन्छ। एक एक वर्षको उमेर समूहमा वर्गीकरण गरेर अध्ययन गर्दा गाह्रो हुने हुँदा सामान्यतः पाँच बर्से वा बृहत् उमेर समूहमा विभाजन गरेर अध्ययन गर्न सजिलो हुन्छ।

नेपालको जनसङ्ख्यालाई उमेरगत हिसाबले निम्नअनुसार विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छः

नेपालमा विस्तृत उमेर समूहअनुसार जनसङख्याको बनावट

उमेर समूह वर्षमा	जनसङ्ख्या प्रतिशत २०६८	जनसङ्ख्या प्रतिशत २०७८
०-१४	३४.९१	२७.८३
१५-५९	५६.९६	६१.९६
६० वर्षभन्दा माथि	८.१३	१०.२१
	१००	१००

स्रोतः राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ सङ्क्षिप्त नतिजा; केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४

(ख) यौन बनावट

(Sex Composition)

कुनै पनि मानिसको जैविक एवम् व्यक्तिगत पहिचान गराउने तत्त्वहरूमध्ये लिङ्ग (Sex) पनि एक हो। लिङ्गका आधारमा महिला वा पुरुषका रूपमा जनसङ्ख्याको वर्गीकरण गरिन्छ भने त्यसलाई जनसङ्ख्याको लिङ्गअनुसारको बनोट भनिन्छ। यसले कुनै पनि विशेष स्थानमा बसोबास गर्ने महिला तथा पुरुष तथा महिलाको सङ्ख्यालाई छुट्याएर अध्ययन गर्न सजिलो बनाउँछ। देशका जनतालाई विभिन्न सेवा तथा सुविधा उपलब्ध गराउन यस्तो वर्गीकरणले ठुलो सहयोग गर्छ। यसका साथै नीति निर्माण गर्न तथा योजना बनाउन पनि सहयोग गर्छ।

नेपालको जनसङ्ख्याको यौन बनावट

जनगणना वर्ष (वि.सं.)	पुरुष जनसङ्ख्या	महिला जनसङ्ख्या	कुल जनसङ्ख्या	लैङ्गिक अनुपात
२०५८	११५६३९२१ (४९.९६)	११५८७५०२(५०.०४)	२३१५१४२३	९९.७९
२०६८	१२८४९०४१ (४८.५०)	१३६४५४६३(५१.५०)	२६४५४५०४	९४.१६
२०७८	१४२५३५५१(४८.९)	१४९११०२६(५१.१)	२९१६४५७८	९५.५९

स्रोतः *राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ सङ्क्षिप्त नतिजा; केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४*

जनसङ्ख्याको लिङ्गअनुसारको बनोट (Sex Composition) मा मुख्यतया दुईओटा आधारभूत मापनलाई प्रयोग गरिन्छ, जस्तै :

(अ) यौन अनुपात (Sex Ratio)

(आ) पुरुष अनुपात (Masculinity Proportion)

(अ) यौन अनुपात

कुनै निश्चित समयमा निश्चित ठाउँको जनसङ्ख्यामा प्रति १०० महिलाको सङ्ख्यामा हुन आउने पुरुषको सङ्ख्यालाई यौन अनुपात भनिन्छ। प्रत्येक उमेर समूहमा भिन्नाभिन्नै यौन अनुपात मापन गर्न सकिन्छ। यौन अनुपात निकाल्न निम्नलिखित सूत्र प्रयोग गर्न सकिन्छ:

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

प्राकृतिक रूपमा यौन अनुपात प्रतिसय महिलामा सयभन्दा बढी (१०५ सम्म) हुने गर्छ। नेपालको जनगणना वि.सं. २०७८ अनुसार नेपालमा १२८४९०४१ पुरुष तथा १३६४५४६३ महिलाको सङ्ख्या छ भने यौन अनुपात निम्नअनुसार निकाल्न सकिन्छ:

$$\text{यौन अनुपात} = \frac{१४२५३५५१}{१४९११०२६} \times १००$$

$$= ९५.५९$$

अर्थात् नेपालमा १०० जना महिला बराबर ९५.५९ जना पुरुषको सङ्ख्या छ।

(आ) पुरुष अनुपात (Masculinity Proportion)

पुरुष अनुपातले देशमा रहेको कुल जनसङ्ख्यामा पुरुषको अनुपातलाई जनाउँछ। यसलाई निम्नलिखित सूत्रअनुसार पत्ता लगाउन सकिन्छः

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

नेपालको जनगणना २०७८ अनुसार कुल जनसङ्ख्या २९१६४५७८ मा पुरुष जनसङ्ख्या १४२५३५५१ छ भने पुरुष अनुपात यसरी निकाल्न सकिन्छ।

$$= \frac{१४२५३५५१}{२९१६४५७८} \times १०० = ४८.८७$$

यदि पुरुष अनुपात ५० अङ्कभन्दा बढी निस्किएमा पुरुषको बाहुल्यता तथा यसको विपरीत ५० भन्दा कम भएमा महिलाको बाहुल्य र ५० अङ्क निक्लिएमा महिला तथा पुरुष बराबरी छन् भन्ने बुझिन्छ।

(ग) धर्मअनुसार जनसङ्ख्या बनावट (Population Composition by Religion)

नेपालमा विभिन्न धर्म मान्ने मानिस बसोबास गर्छन्। नेपाल एक धर्म निरपेक्ष देश हो। यहाँ धर्मका बिचमा धार्मिक सद्भाव र सहिष्णुता भएको पाइन्छ। नेपालका अधिकांश मानिस हिन्दु धर्म मान्छन्। वि.सं. २०५८,२०६८ र २०७८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्याको धर्मअनुसारको बनोटलाई निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ।

क्र.स.	धर्म	जनगणना २०५८ (%)	जनगणना २०६८ (%)	जनगणना २०७८ (%)
१	हिन्दु	८०.६२	८१.३४	८१.१९
२	बौद्ध	१०.७४	९.०	८.२१
३	इस्लाम	४.२०	४.४	५.०९
४	किरात	३.६	३.१	३.१७
५	क्रिस्चियन	०.४५	१.४५	१.७६
६	प्रकृति		०.४६	०.३५
७	बोन		०.०४	०.२३
८	जैन	०.०२	०.०१	०.०१

क्र.स.	धर्म	जनगणना २०५८ (%)	जनगणना २०६८ (%)	जनगणना २०७८ (%)
९	शिख		०.००	०.०१
१०	अन्य	०.३९	०.२२	NA

स्रोतः *राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, Nepal Population and Housing Census २०२१ Thematic Report; केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४*

माथि प्रस्तुत तालिकाअनुसार बहुसङ्ख्यक जनता हिन्दु धर्मावलम्बीहरू रहेको देखिन्छ भने दोस्रो र तेस्रो स्थानमा बौद्ध तथा इस्लाम धर्म मान्नेहरू रहेका छन्। नेपालमा एकै ठाउँमा फरक फरक धर्म मान्ने मानिस बसोबास गरेको भए तापनि धार्मिक विभेद नभईकन मिलीजुली बसेको पाइन्छ।

(घ) मातृभाषाअनुसार जनसङ्ख्या बनावट (Population Composition by Mother Tongue)

नेपालमा विभिन्न भाषाहरू बोल्ने गरिन्छ। धेरै मानिस नेपाली भाषा बोल्छन्। मानवीय मनमष्तिकमा उब्जिएका विचारलाई अरू समक्ष व्यक्त गर्न भाषाको प्रयोग गरिन्छ। भाषाको प्रयोग समय, सन्दर्भ, प्रयोजन, अवस्था आदि पक्षले निर्धारण गर्छ। नेपालमा वि.सं. २००९/११ भन्दा अगाडिसम्मका जनगणनामा मातृभाषासँग सम्बन्धित कुनै पनि तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको थिएन। जनगणना वर्ष २००९/११ बाट मातृभाषासम्बन्धी तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको हो। यसअनुसार ५६ ओटा भाषाका सूचना सङ्कलन गरिएको भए तापनि ३१ ओटा भाषालाई मात्र तालिकीकरण गरिएको थियो। त्यसपछिका हरेक जनगणनामा मातृभाषाको सङ्ख्या बढ्दै गएको पाइन्छ। जनगणना वर्ष २०५८ मा ९२ ओटा, २०६८ मा १२३ ओटा तथा २०७८ मा १२४ ओटा मातृभाषाको तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको थियो। प्रस्तुत तालिकामा नेपालमा धेरै बोलिने क्रमशः १० मातृभाषाहरूको विवरण प्रतिशतमा प्रस्तुत गरिएको छ। नेपाली भाषा बोल्ने ४४.९ प्रतिशत देखि डोटेली भाषा बोल्ने १.७ प्रतिशतसम्मको विवरण यस तालिकामा समावेश गरिएको छः

क्र.स.	भाषा	जनगणना वर्ष २०६८ (%)	जनगणना वर्ष २०७८ (%)
१	नेपाली	४४.६४	४४.९
२	मैथिली	११.६७	११.०
३	भोजपुरी	५.९८	६.२
४	थारू	५.७७	५.९

क्र.स.	भाषा	जनगणना वर्ष २०६८ (%)	जनगणना वर्ष २०७८ (%)
५	तामाङ	५.११	४.९
६	बज्जिका	२.९९	३.९
७	अवधी	१.८९	३.०
८	नेवार (नेपाल)	३.२०	३.०
९	मगर	२.९८	२.८
१०	डोटेली	२.९७	१.७

स्रोतः *राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, Nepal Population and Housing Census २०२१ Thematic Report; केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४*

(ङ) जातजातिअनुसार जनसङ्ख्या बनावट
(Population Composition by Caste / Ethinicity)

नेपालमा धेरै जातजाति बसोबास गर्छन्। हरेक जातजातिका आआफ्नै वेशभूषा, रहनसहन, धर्म तथा संस्कृति हुन्छन्। वि.सं. २०४८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालमा ६० ओटा जातजातिका बासिन्दाहरूको मात्र तथ्याङ्क थियो भने वि.सं. २०५८ मा १०३, वि.सं. २०६८ मा १२५ ओटा तथा वि.सं. २०७८ मा १४२ ओटा जातजातिको पहिचान गरिएको थियो। तल प्रस्तुत तालिकामा जनगणना वर्ष वि.सं. २०७८ मा छेत्रीको जनसङ्ख्या १६.४५ प्रतिशत रहेको छ। यसपछि क्रमशः ब्राह्मण ११.२९ प्रतिशत, मगर ६.९० प्रतिशत तथा अन्य जातजातिले निश्चित प्रतिशत प्रतिनिधित्व गरेको पाइन्छ। तलको तालिकामा नेपालमा बसोबास गर्ने उच्च जनसङ्ख्या भएका १५ जातजातिहरूको प्रतिशतमा जनसङ्ख्या देखाइएको छः

क्र.स.	जातजाति	जनगणना २०५८ (%)	जनगणना २०६८ (%)	जनगणना २०७८ (%)
१	छेत्री	१५.८	१६.६	१६.४५
२	ब्राह्मण	१२.७४	१२.१८	११.२९
३	मगर	७.१४	७.१२	६.९०
४	थारू	६.७५	६.५६	६.२०
५	तामाङ	५.६४	५.८१	५.६२

क्र.स.	जातजाति	जनगणना २०५८ (%)	जनगणना २०६८ (%)	जनगणना २०७८ (%)
६	कामी	३.९४	४.७५	५.०४
७	मुस्लिम	४.२६	४.३९	४.८६
८	नेवार	५.४८	५.०३	४.६०
९	यादव	३.९४	३.९८	४.२१
१०	राई	२.७९	२.३४	२.२०
११	परियार/दमाई	१.७२	१.७८	१.९४
१२	गुरुङ	२.९३	१.९७	१.८६
१३	ठकुरी	१.४६	१.६१	१.७०
१४	मिजार/सार्की	१.४६	१.४१	१.५५
१५	तेली	१.३४	१.४०	१.४८

स्रोतः *राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, Nepal Population and Housing Census २०२१ Thematic Report; केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४*

क्रियाकलाप

आफू अध्ययन गर्ने विद्यालयको कक्षा ६ देखि कक्षा १० सम्ममा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूको धर्म तथा जातजातिअनुसार तथ्याङ्क सङ्कलन गरी यसैका आधारमा जनसङ्ख्याको धर्म तथा जातजातिअनुसार जनसङ्ख्याको बनावट तालिका बनाई वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसारको उक्त बनावटसँग तुलना गर्नुहोस्।

(च) शैक्षिक स्थितिअनुसार जनसङ्ख्या बनावट (Population Composition by Education)

वि.सं. २००९/११ को जनगणनादेखि साक्षरताका विषयमा तथ्याङ्क लिइएको पाइन्छ। अगाडिका जनगणनाहरूले साक्षरतालाई साधारण लेखपढ गर्न सक्ने क्षमताका रूपमा लिने गरेको थियो। वि.सं. २०४८ को जनगणनाले यस परिभाषालाई परिमार्जन गरी बुझेर पढ्न र लेख्न सक्ने तथा साधारण अङ्कगणितीय हिसाब गर्न सक्ने क्षमता भएकालाई साक्षर भनी परिभाषित गरेको छ। शैक्षिक स्थितिअनुसार जनसङ्ख्याको बनोटलाई निम्नलिखित तालिकामा देखाइएको छः

राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ ले ५ वर्ष वा माथिका कुल जनसङ्ख्याको ७६.२ प्रतिशत जनसङ्ख्या

साक्षर रहेको देखाएको छ जसमा ८३.६ प्रतिशत पुरुष र ६९.४ प्रतिशत महिलाहरू रहेको छ। वि.सं. २०६८ को तुलनामा समग्र साक्षरतादर ९.६ प्रतिशत बढेको देखिन्छ। नगरपालिकामा साक्षरतादर ७८.५ प्रतिशत र गाउँपालिकामा साक्षरतादर ७१.९ प्रतिशत रहेको छ। भौगोलिक क्षेत्रहरूको तुलना गर्दा मध्य पहाडमा सबैभन्दा बढी साक्षरता ८०.९ प्रतिशत छ भने हिमालमा र तराईमा लगभग बराबर ७३ प्रतिशत छ। यसै गरी बागमती प्रदेशमा सबैभन्दा बढी ८२.१ प्रतिशत र सबैभन्दा कम मधेस प्रदेशमा ६३.५ प्रतिशत साक्षरतादर रहेको छ। साक्षरतामा सबैभन्दा बढी लैङ्गिक असमानता मधेसमा १७.८ प्रतिशत र सुदूरपश्चिममा १७.२ प्रतिशत देखिएको छ।

वि.स २०६८ को ९१ प्रतिशतको तुलनामा २०७८ मा ५ वर्ष वा सोभन्दा माथिका ९३ प्रतिशतले कुनै न कुनै रूपमा विद्यालय शिक्षा पूरा गरेका छन्। वि.स २०७८ मा झन्डै आधा जनसङ्ख्या ४८.५ प्रतिशतले आधारभूत शिक्षा पूरा गरेका छन्। यसमध्ये २८.७ प्रतिशतले तल्लो आधारभूत शिक्षा कक्षा १ देखि ५ सम्म र १९.९ प्रतिशतले उच्च आधारभूत शिक्षा लिएका छन्। वि.सं. २०६८ र २०७८ को दुबै जनगणनाहरूमा सबै तहको शिक्षा प्राप्ति गर्नेहरूको हिसाबले पुरुषको सङ्ख्या महिलाको भन्दा बढी छ। यद्यपि २०६८ को तुलनामा २०७८ मा लैङ्गिक अन्तर घटेको देखिन्छ।

क्र.स.	जनगणना वर्ष	पुरुष (प्रतिशत)	महिला (प्रतिशत)	कुल (प्रतिशत)
१	२०४८	५४.५	२५.०	३९.६
२	२०५८	६५.५	४२.८	५४.१
३	२०६८	७६.०	५७.८	६६.६
४	२०७८	८३.६	६९.४	७६.२

स्रोतः *राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ सङ्क्षिप्त नतिजा; केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, पपुलेसन मोनोग्राफ अफ नेपाल, २०१४*

(छ) जनघनत्व (Density of Population)

जमिन र जनसङ्ख्याबिचको अनुपात नै जनघनत्व हो। अर्को वाक्यमा भन्नुपर्दा कुनै निश्चित स्थानको एक वर्ग कि.मि. क्षेत्रफलभित्र बस्ने मानिसको जम्माजम्मी सङ्ख्यालाई जनघनत्व भनिन्छ। जनघनत्वलाई स्थान विशेषको जनसङ्ख्याको चाप नाप्ने तत्त्वका रूपमा पनि लिन सकिन्छ। जनघनत्व निकाल्न कुल जनसङ्ख्यालाई कुल जमिन वा भूमि वर्ग कि.मि. ले भाग गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि वि.सं. २०७८ अनुसार नेपालको जनसङ्ख्या २,९१,६४,५७८ छ र नेपालको क्षेत्रफल १,४७,१८१ वर्ग कि.मि. छ भने नेपालको त्यस वर्षको जनघनत्व यसरी निकाल्न सकिन्छ।

$$\text{जनघनत्व} = \frac{२९१६४५७८}{१४७१८१}$$

= १९८ जना मानिस प्रतिवर्ग कि.मि.

यसै गरी वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाअनुसार प्रदेशको हकमा सबैभन्दा बढी मधेस प्रदेशमा ६३३ जना छ र बागमतीमा ३०१ तथा सबैभन्दा कम कर्णाली प्रदेशमा ६० रहेको छ।

क्र.स.	क्षेत्र	जनघनत्व प्रतिवर्ग कि.मि.		
		जनगणना वर्ष २०५८	जनगणना वर्ष २०६८	जनगणना वर्ष २०७८
१	हिमाल	३३	३४	३४
२	पहाड	१६९	१८६	१९२
३	तराई	३३०	३९२	४६०
४	नेपाल	१५७	१८०	१९८

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) सन् २०२४ मा विश्वको जनसङ्ख्या कति रहेको अनुमान गरिएको थियो ?

(ख) वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर लेख्नुहोस्।

(ग) सन् २०२४ मा बङ्गलादेशको कुल प्रजननदर कति रहेको थियो ?

(घ) सन् २०२४ मा श्रीलङ्काको जन्म तथा मृत्युदर कति थियो ?

(ङ) माल्दिभ्सको क्षेत्रफल कति छ ?

(च) लिङ्ग अनुपात निकाल्ने सूत्र लेख्नुहोस्।

(छ) जनघनत्वको परिभाषा दिनुहोस्।

(ज) वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालमा डोटेली भाषालाई मातृभाषाका रूपमा प्रयोग गर्नेको सङ्ख्या प्रतिशतमा उल्लेख गर्नुहोस्।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्याको वितरण भनेको के हो, प्रस्ट पार्नुहोस्।

(ख) विश्व जनसङ्ख्या वृद्धिको रूपरेखालाई सङ्क्षिप्त रूपमा चित्रण गर्नुहोस्।

(ग) जनसङ्ख्या पिरामिड भनेको के हो, यसको महत्त्व औँल्याउनुहोस्।

(घ) भारतको जनसङ्ख्या स्थिति कस्तो रहेको छ, वर्णन गर्नुहोस्।

(ङ) सन् २०२४ मा पाकिस्तानको जनसाङ्ख्यिक अवस्था कस्तो रहेको थियो ?

(च) नेपालको दोस्रो तथा तेस्रो जनगणनामा जनसङ्ख्या घट्नुका कारणहरू के कस्ता रहेका थिए, उल्लेख गर्नुहोस्।

(छ) भौगोलिक क्षेत्रअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वितरण कस्तो रहेको पाइन्छ, वि.सं. २०७८ को जनगणनालाई आधार बनाई विश्लेषण गर्नुहोस्।

(ज) नेपालमा धर्मअनुसार जनसङ्ख्याको बनावट कस्तो रहेको छ, तथ्याङ्कीय उदाहरण पेस गर्नुहोस्।

(झ) जनघनत्व भनेको के हो, भौगोलिक क्षेत्रअनुसार नेपालको जनघनत्व कस्तो रहेको छ ?

३. छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या आकार

(ख) जनसङ्ख्या पिरामिड

(ग) जनसङ्ख्याको बनावट

(घ) यौन अनुपात

(ङ) जनघनत्व

४. फरक छुट्याउनुहोस् :

(क) विकसित र विकासोन्मुख देशको जनसङ्ख्याको आकार

(ख) दोस्रो र तेस्रो प्रकारको जनसङ्ख्या पिरामिड

(ग) नेपाल र श्रीलङ्काको जनसङ्ख्याको अवस्था

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या वितरण भनेको के हो, यसलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूको सूची बनाई हरेकको वर्णन गर्नुहोस्।

(ख) नेपालको भौगोलिक जनसङ्ख्या वितरणको अवस्थाका सम्बन्धमा विवेचना गर्नुहोस्।

(ग) विश्व जनसङ्ख्याको विगत र वर्तमान स्थितिको सङ्क्षिप्त वर्णन गर्नुहोस्।

(घ) विकसित र विकासोन्मुख देशको जनसङ्ख्याको आकारको तुलना गर्नुहोस्।

(ङ) दिइएको नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण NDHS, प्रतिवेदन २०१६ का आधारमा यौन तथा उमेर बनावटका आधारमा जनसङ्ख्या पिरामिड निर्माण गर्नुहोस्।

उमेर तथा यौनका आधारमा जनसङ्ख्याको बनावट

उमेर समूह	पुरुष जनसङ्ख्या (प्रतिशत)	महिला जनसङ्ख्या (प्रतिशत)
०–४	१२.२	९.२
५–९	१२	१०.२
१०–१४	१३.६	११.३
१५–१९	९.९	१०.४
२०–२४	६.८	९.४
२५–२९	५.५	८.३
३०–३४	५.६	७.२
३५–३९	५.३	६.५
४०–४४	५.०	५.४
४५–४९	४.७	४.३
५०–५४	४.७	४.८
५५–५९	४.०	३.५
६०–६४	३.२	३.५
६५–६९	२.८	२.३
७०–७४	२.५	२.०
७५–७९	१.०	०.८
८०+	१.२	१.०
जम्मा	**१००**	**१००**

एकाइ ४

लैङ्गिकता
(Gender)

लैङ्गिकताको अवधारणा (Concept of Gender)

मानव सभ्यताको विकास र मानव जातिको निरन्तरता पुरुष र महिलाको संयुक्त पहलबाट सिर्जित उपलब्धि हो। मानिसका धेरैजसो बानी, व्यवहार तथा आचरणहरू अगिल्लो पुस्ताका पुर्खाहरूबाट निर्देशित र प्रभावित हुन्छन्। सामाजिक प्राणी हुनुका नाताले मानिसका अन्य बानी व्यवहार तथा आचरणहरू आफैं रहेको समाजबाट पनि प्रभावित हुन्छन्। यसरी मानव जातिमा सामाजिक, सांस्कृतिक र जैविक रूपले प्राप्त पुरुष र महिलाको जिम्मेवारीको अवधारणा नै लैङ्गिकता हो। लैङ्गिकतालाई हेर्ने मानिसको दृष्टिकोण पनि यिनै पक्षहरूबाट निर्देशित रहन्छ।

४.१ लैङ्गिकताको परिचय (Introduction to Gender)

मानिस जन्मेका बखत पहिचानरहित र पूर्ण स्वतन्त्र भएर जन्मन्छ। जन्मनासाथ जैविक आधारमा पुरुष वा महिला भनेर हामीले नै छुट्याइदिन्छौं। उसको आफ्नो छुट्टै जात र धर्म हुँदैन। जात र धर्मका लागि उसले ऊ जन्मिएको परिवारसँग जोडिनुपर्छ। ऊ जन्मिएको परिवारको जात र धर्म उसको पनि हो भनेर उसले स्वीकार गर्नुपर्छ। परिवारले यौनका आधारमा बालक र बालिकालाई अलग अलग नाम दिन्छ। बढ्दै जाँदा बालक र बालिकाको पोसाक अलग हुन्छ। यसै क्रममा बालक र बालिकाका फरक फरक पारिवारिक र सामाजिक दायित्वहरू निर्धारित हुन्छन्।

यसरी हेर्दा जन्मदाका बखत महिला वा पुरुषका रूपमा मात्र अलग जैविक पहिचान लिएर जन्मिएको एउटा मानिस जन्मपश्चात् भने लैङ्गिक हिसाबले अनेकौं फरक पहिचान लिएर बाँच्छ। तसर्थ महिला र पुरुषबिचको लैङ्गिक पहिचान खास गरी जैविक गुणहरूका आधारमा नभई सामाजिक र सांस्कृतिक संरचनामा आधारित रहेको देखिन्छ। मानिस फरक यौनका साथ जन्मिएका हुन्छन् तर अलग अलग लैङ्गिक दृष्टिकोण लिएर जन्मिएका हुँदैनन्। लैङ्गिक अवधारणा वा लिङ्ग भेदसम्बन्धी सोच त केवल सामाजिक एवम् मनोवैज्ञानिक संरचनाको उपज मात्र हो।

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

४.२ यौन र लैङ्गिकता (Sex and Gender)

यौन शब्द 'Sex' को नेपाली रूपान्तरण हो भने लैङ्गिकता 'Gender को रूपान्तरण हो। वास्तवमा यौनले जैविक र प्राकृतिक रूपमा पुरुष (Male) एवम् महिला (Female) तथा अन्तरयौनिक (Intersexual) लाई छुट्याउँछ। यो प्राकृतिक रूपमा अपरिवर्तनीय छ। हुन त हिजोआज विभिन्न आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरेर यौन परिवर्तन गर्ने गरेको पनि पाइन्छ। तर यसरी गरिएको परिवर्तन असहज र अस्वाभाविक हुन्छ। मानिसको यौन जन्मनुअगि नै निर्माण भइसकेको हुन्छ। लैङ्गिकता भनेको मानिस जन्मिसकेपश्चात् समाजले महिला र पुरुषलाई दिने सामाजिक र सांस्कृतिक भूमिका हो।

यसरी हेर्दा यौन भन्नाले व्यक्ति जन्मिँदाका बखत प्राकृतिक र जैविक रूपमा लिएर आएको अपरिवर्तनीय पहिचान हो भने लैङ्गिकता भनेको व्यक्ति जन्मिएपछि सामाजिक र सांस्कृतिक रूपमा उसले पूरा गर्न सक्ने जिम्मेवारीका आधारमा उसलाई दिइएको सामाजिक मान्यता हो। अर्को शब्दमा भन्दा पुरुष र महिला भएका आधारमा समाजले व्यक्तिलाई गर्ने व्यवहार र हेर्ने दृष्टिकोण नै लैङ्गिकता हो। यौनलाई सामान्यतः पहिचानका लागि मात्र नभई क्रियाकलापका लागि पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ। यौनलाई एउटा क्रियाका रूपमा यौन सन्तुष्टिका लागि वा सन्तान उत्पादनका लागि गरिने कार्य पनि बुझ्न सकिन्छ।

यौन र लैङ्गिकतामा भिन्नता

क्र.स.	यौन	लैङ्गिकता
१.	यौन अङ्ग्रेजी शब्द 'Sex' को नेपाली रूपान्तरण हो।	लैङ्गिकता अङ्ग्रेजी शब्द 'Gender' को नेपाली रूपान्तरण हो।
२.	यो प्राकृतिक रूपमा अपरिवर्तनीय छ।	यो समाजअनुसार फरक हुन सक्छ।
३.	यो हरेक व्यक्तिको प्राकृतिक र जैविक परिचय हो।	यो हरेक व्यक्तिको सांस्कृतिक र सामाजिक परिचय हो।
४.	यौन मानिस जन्मनुपूर्व नै निर्धारण गर्न सकिन्छ।	लैङ्गिकता जन्मपश्चात् मात्र निर्धारण हुन्छ।

४.३ लैङ्गिक विभेद

लैङ्गिक विभेद भन्नाले फरक यौन भएकै हिसाबले महिला, पुरुष वा लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यकलाई गरिने विभिन्न खालको विभेद वा असमान व्यवहार भन्ने बुझिन्छ। यस्तो प्रकारको विभेद कुनै न कुनै रूपमा हाम्रो समाजमा परापूर्व कालदेखि नै विद्यमान रहेको पाइन्छ। हाम्रा वैदिक वा पौराणिक ग्रन्थहरूमा पनि यस्ता विभेदहरूको चर्चा गरिएको छ।

फरक यौन भएकै आधारमा एउटा व्यक्ति वा समूहले अर्को व्यक्ति वा समूहलाई विभेद गर्छ भने सो मानव अधिकार विरुद्धको अपराध ठहर्छ। नेपालको संविधानको धारा १८ अन्तर्गत समानताको हकमा व्यक्तिलाई यौनका आधारमा जोसुकैबाट गरिने कुनै पनि प्रकारको विभेद कानुनका नजरमा दण्डनीय हुने तथ्य उल्लेख छ।

नारी दिवसका दिन कैलालीकी राधा चौधरी आफ्नै गाउँमा बोक्सीको आरोपमा निर्घात कुटिइन्। घटनाको सनसनीपूर्ण समाचार तथा कहाली लाग्दो भिडियोले सबैको मथिङ्गल हल्लाइदियो। चौतर्फी दबाबपछि आरोपितहरू पक्राउ परे भने पीडकलाई जोगाउन गैरजिम्मेवार रूपमा प्रस्तुत भएका जनप्रतिनिधि सचेत नागरिकको अगाडि नाङ्गेझार भए। पीडितको सुरक्षा र पीडकलाई कारबाहीको दायरामा ल्याई कानुनको कार्यान्वयन गर्ने दायित्वमा रहेको स्थानीय प्रहरीका कर्तव्यच्युत अधिकारी पनि कारबाहीको भागी भए। यो घटनाले सचेत नागरिक, सञ्चारमाध्यम तथा प्रविधिको उच्चतम अवस्थामा रहेको अहिलेको युगमा महिलामाथि हुने हिंसाका घटना अब लुकाउन सम्भव छैन। पीडकले ढिलोचाँडो आफ्नो अपराधको सजाय भोग्नु अवश्यम्भावी छ भन्ने देखाएको छ।

स्रोतः *कान्तिपुर दैनिक, १९ चैत्र, २०७४*

क्रियाकलाप

वि.सं. २०७४ चैत्र १९ मा कान्तिपुर दैनिकमा प्रकाशित माथिको घटना अध्ययन गरी लैङ्गिक विभेदका कारण र रोकथामका उपायहरूका विषयमा कक्षामा छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस्।

लैङ्गिक विभेदको सिकार प्रायः आर्थिक सामाजिक रूपले पिछडिएका यौनिक समूह नै हुने गरेका छन्। पुरुषप्रधान समाज हुनुका नाताले हाम्रो नेपाली समाजमा महिलाहरू नै लैङ्गिक हिसाबले पिछडिएका पाइन्छन्। तसर्थ हाम्रो समाजका सन्दर्भमा लैङ्गिक विभेद भन्नाले सारमा महिलाहरू विरुद्ध भएको विभेदलाई मानिँदै आइएको छ। वर्तमान समयमा लैङ्गिक विभेदको सिकार हुने पुरुषहरूको सङ्ख्या पनि बढ्दो छ। यसै गरी यौनिक अल्पसङ्ख्यक तथा विविध लैङ्गिक पहिचान भएका व्यक्तिहरू पनि विभिन्न प्रकारको लैङ्गिक विभेदको सिकार बनेको पाइन्छ।

हाम्रो बहुसङ्ख्यक नेपाली समाजमा परम्परादेखि नै महिलाहरूमाथि विभिन्न प्रकारका विभेद हुने गरेका छन्। एउटी छोरी विरुद्धको विभेदको सुरुआत आमाको गर्भबाटै हुने गर्छ। छोरा जन्माउने चाहनामा यौन पहिचान गरी भ्रूण हत्या गर्ने, छोरी/बुहारीलाई कामदारका रूपमा व्यवहार गर्ने, परिवारका महत्त्वपूर्ण निर्णयहरूमा समेत श्रीमती, छोरी र बुहारीलाई संलग्न नगर्ने, पुरुष सरह काम गरे तापनि कम तलब/ज्याला दिने, महिलालाई सन्तानका उत्पादन गर्ने कारखाना सम्झने, वृद्ध उमेर पुगेपछि बोक्सीको आरोपमा यातना दिने आदि हाम्रो समाजमा महिलामाथि हुने लैङ्गिक विभेदका

केही उदाहरणहरू हुन्। हरेक समाजमा महिलामाथि हुने लैङ्गिक विभेदका फरक फरक कारणहरू हुन सक्छन्। यस्ता केही प्रमुख कारणहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

महिला विरुद्ध हुने लैङ्गिक विभेदका प्रमुख कारणहरू

(क) महिलाका फरक प्राकृतिक र जैविक जिम्मेवारी

(ख) जटिल सामाजिक संरचना

(ग) पुरुष केन्द्रित सांस्कृतिक प्रचलन

(घ) महिलाहरूको कमजोर आर्थिक सामाजिक अवस्था

(ङ) विद्यमान कानुनको व्यावहारिक कार्यान्वयनमा कठिनाइ

कुनै पनि समाज तथा राष्ट्रलाई उन्नत र समृद्ध बनाउन महिला र पुरुष दुवैको उत्साहजनक सहभागिता हुन जरुरी छ। पुरुष वा महिलाको सहभागिताबाट मात्र कुनै पनि समाज उन्नत हुन सक्दैन। तसर्थ घरपरिवार, समाज र राष्ट्रसँग सम्बन्धित हरेक क्षेत्रमा महिला र पुरुष दुवैको सक्रिय सहभागिता आवश्यक छ। यसका लागि विभेदमा परेका तमाम महिलाहरूलाई लैङ्गिक समानता र लैङ्गिक समताको सिद्धान्तबमोजिम अग्रगामी विकासको मूलधारमा सहभागी गराउन सके महिलामाथि भएका लैङ्गिक विभेदलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। पछिल्लो समयमा पुरुषमाथि हुने लैङ्गिक विभेदलाई समेत विशेष महत्त्वका साथ हेर्न थालिएको पाइन्छ। यसै गरी लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यकहरूको पहिचान र सशक्तीकरणका लागि पनि आवाज मजबुत बन्दै गरेको वर्तमान परिवेशमा लैङ्गिक मुद्दाहरूलाई विशेष महत्त्वका साथ हेर्नु पर्ने वेला आइसकेको छ।

आजको आधुनिक समाज हिजोको परम्परागत लिङ्गभेदी समाजका तुलनामा धेरै नै परिष्कृत भइसकेको छ। हिजोको समाजमा देखिएका लैङ्गिक विभेदका घटनाहरू आजको समाजले सहजै स्विकार्ने अवस्था छैन। तसर्थ हिजो परम्परागत भूमिकामा मात्र सीमित नारीहरू आज राजनीतिक, शैक्षिक, आर्थिक तथा सामाजिक क्षेत्रमा नेतृत्वदायी भूमिकामा स्थापित भइसकेका छन्। हाम्रो देशले राष्ट्रपति प्रधानमन्त्री तथा प्रधानन्यायाधीश जस्ता गरिमामय पदमा महिला प्रतिनिधि पाउनु लैङ्गिक सशक्तीकरण र समावेशीकरणको ज्वलन्त उदाहरण हो।

नेपालमा समलिङ्गी विवाहको कानुनी अवस्था

नेपालको सर्वोच्च अदालतले सन् २००७ मा समलिङ्गी वा तेस्रो लिङ्गीलाई प्राकृतिक भन्दै अन्य नागरिकसरह समान हकअधिकार प्राप्त हुने र विभेदकारी कानुन संशोधन गरी विभेद गर्न नपाइने भनी व्याख्या गरी सरकारका नाममा निर्देशनात्मक आदेश जारी गरेको छ। यसैबाट समलिङ्गी तथा तेस्रो लिङ्गी विवाहले पनि पहिलो पटक वैधता पाएको हो। सर्वोच्चले मान्यता दिएको करिब ९ वर्षपछि नेपालको संविधान २०७२ मा मौलिक हकका रूपमा यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक समुदायलाई लैङ्गिक पहिचान, समानता र सामाजिक न्यायको हक हुने उल्लेख भएपछि यसले संवैधानिक सुनिश्चितता पाएको हो।

हुनत विवाह संविधानमा लेखिने विषयभन्दा पनि अरू पारिवारिक कानुनको विषय हो। संविधानमै यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यकलाई विभेद गर्न नपाइने गरी समानताको हक प्रत्याभूत गरिसकेको अवस्थामा नेपालमा विवाहमा समेत समानता हुनुपर्ने संवैधानिक बाध्यता सिर्जना भएको छ।

अर्कोतर्फ सर्वोच्च अदालतको फैसलासमेतको कदर गर्नुपर्ने दायित्व राज्यको रहनेसमेत यहाँ स्मरण गरिनुपर्ने हुन्छ। सो फैसलामा विवाहका बारेमा गरिएको आदेशसमेत पालना गर्नुपर्ने बाध्यता राज्यसामु छ।

स्रोतः *Blue Dimond Society, Website*

क्रियाकलाप

तलको तालिकामा दिएको संरचनालाई प्रयोग गरेर पछिल्लो १० वर्षको समयमा देशको उपल्लो पद सम्हाल्न सफल कुनै पाँच महिलाहरूको विवरण खोजी गर्नुहोस् र प्राप्त विवरणलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

क्र.स.	महिलाको नाम	पद र सम्हालेको जिम्मेवारी	पदमा रहेको समय
१			
२			
३			
४			
५			

हाम्रो समाजमा पुरुषहरूको तुलनामा बहुसङ्ख्यक महिलाहरू नै लैङ्गिक विभेदको सिकार हुने गरेको पाइन्छ। यति हुँदाहुँदै पनि वर्तमान समयमा धेरै पुरुषसमेत लैङ्गिक विभेदको सिकार हुने गरेका तथ्य विभिन्न सञ्चार माध्यमहरूमा आउन थालेका छन्। विगतमा लैङ्गिक विभेदको सिकार भई न्याय माग्न अदालत जानेमा अधिकांश महिला हुने गरेकामा हाल आएर सो सङ्ख्या पुरुषहरूको पनि हुनुले यो तथ्य पुष्टि गरेको छ। कुनै पनि प्रकारको लैङ्गिक विभेद निकृष्ट व्यक्तिगत, सांस्कृतिक तथा सामाजिक परपीडक सोचको उपज हो। कुनै पनि यौनिक समूहमा हुने यस्ता प्रकारको विभेदले अन्ततोगत्वा समाजको दिगो विकास र मानव सभ्यताको परिष्कारमा बाधा गर्छ। यसर्थ लैङ्गिक सशक्तीकरण र लैङ्गिक समावेशीकरण नै परिष्कृत समाज निर्माणको मूल मन्त्रका रूपमा मान्न सकिन्छ।

भोजपुर नागीका उत्तमप्रसाद खतिवडा अहिले ४० वर्षका भए। उनी अहिले आफ्नो दुई सन्तानको अध्ययन र पालनपोषणको खर्च जुटाउन इटहरी बजार आसपास अबेरसम्म सिटी सफारी कुदाउँछन्। स्थानीय अन्नपूर्ण माध्यमिक विद्यालयबाट एस.एल.सी. पास गर्न नसकेपछि उनी रोजगारीका लागि मलेसिया गए। परिवारबाट अलग रहेर परदेशमा दुःख गर्नुपर्दा उनले पढाइको महत्त्व त बुझे तर उनका लागि अब आफैँले राम्रो पढ्न नसकेकामा पश्चात्ताप गर्ने विकल्प मात्र बाँकी रह्यो। तसर्थ उनले आफ्नो अधुरो धोको आफ्नो दुई सन्तानलाई राम्ररी पढाएर पूरा गर्ने निष्कर्ष निकाले। सल्लाहबमोजिम नै श्रीमती भोजपुर बजारमा डेरा गरेर बस्न थालिन् भने छोराछोरी अब्बल विद्यालयमा पढ्न थाले। श्रीमती र सन्तानको खुसीका खातिर उनले आफ्नो दुःखलाई अझ बढाए। श्रीमान् तथा श्रीमतीबिच छोराछोरीको उज्ज्वल भविष्यका लागि भोजपुर बजार आसपास एक टुक्रा घडेरी किन्ने सल्लाह भयो। उत्तमले विदेशी भूमिमा अरू सात वर्ष रगतपसिना बगाए। यस अवधिमा कमाएको थप बिस लाख रुपियाँ पनि घर निर्माण गर्न श्रीमतीलाई पठाए। पन्ध्र वर्षको परदेश बसाइँलाई अन्त्य गरेर परिवारका साथमा रहेर बाँकी जीवन बिताउने आशा लिएर उनी पाँच वर्षअगि स्वदेश फर्किए। उत्तम फर्कँदा श्रीमती डेरामा थिइनन्। कुनै व्यक्तिसँग विवाह गरेर श्रीमती अन्तै गएको तथ्य उनको जानकारीमा आयो। केही दिनपछि आफ्ना दुई सन्तानलाई च्यापेर उत्तम नयाँ जीवनको खोजी गर्न इटहरीतिर लागे।

क्रियाकलाप १

माथि दिइएको काल्पनिक कथाका आधारमा महिलाद्वारा पुरुषहरूमा हुने लैङ्गिक विभेदका कारणले उत्पन्न हुन सक्ने कुनै पाँचओटा पारिवारिक असरहरू लेख्नुहोस्।

क्रियाकलाप २

कक्षाका साथीहरू मिलेर आआफ्ना समुदायमा भएका पुरुष, महिला तथा लैङ्गिक सङ्ख्यकसँग सम्बन्धित लैङ्गिक विभेदका घटनाहरू सङ्कलन गरी शिक्षकको सहयोगमा भित्तेपत्रिकाका रूपमा कक्षाकोठामा टाँसेर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

४.४ लैङ्गिक हिंसा र एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र

लैङ्गिक हिंसा भन्नाले कुनै पनि स्थानमा हुने शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य दुर्व्यवहार, सामाजिक कुरीतिजन्य व्यवहारलगायत लैङ्गिक भेदभावका आधारमा हुने हिंसा तथा प्रचलित नेपाल कानुनले लैङ्गिक हिंसा भनी परिभाषित गरेका कार्यसमेत सम्झनुपर्छ।

लैङ्गिक हिंसाबाट विशेष गरी महिला तथा बालबालिका पीडित प्रभावित हुने गरेका र यसबाट उनीहरूमा शारीरिक, यौनजन्य, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक, आर्थिक तथा सामाजिक असर पर्ने गरेको छ। यस्ता समस्याहरूको एकीकृत र प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्न नेपाल सरकारबाट स्वीकृत लैङ्गिक हिंसा विरुद्धको राष्ट्रिय कार्ययोजना २०१० को उद्देश्यको बुँदा न. ३ लाई मुख्य आधार बनाएको छ। साथै लैङ्गिक हिंसा अन्त्य तथा लैङ्गिक सशक्तीकरणसम्बन्धी राष्ट्रिय रणनीति तथा कार्ययोजना, २०६९ को रणनीति ८ मा उल्लेख गरिएबमोजिम लैङ्गिक हिंसालाई प्रभावकारी एवम् कुशलतापूर्वक सम्बोधन गर्न विशेष जोड दिएको छ। यसका लागि स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय मुख्य कार्यान्वयन निकायका रूपमा रहने गरी अस्पतालहरूमा एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र स्थापना गरी सञ्चालनमा आएका छन्। नेपालमा आ.व. २०७९/८० सम्मा ७७ ओटै जिल्लामा ९२ ओटा एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र स्थापना भई सेवाप्रवाह भइरहेको छ।

लक्षित समूह

केन्द्रले निम्नलिखित सबै किसिमका लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित व्यक्तिहरूलाई एकद्वारबाट आवश्यक सेवाहरू उपलब्ध गराउनुपर्छ :

- लैङ्गिक हिंसाको जोखिमयुक्त परिस्थितिमा रहेका बेवारिसे एवम् शारीरिक तथा मानसिक रूपले अशक्त महिला तथा बालबालिका
- लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित भई मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या उत्पन्न भएका कारणले घर वा सार्वजनिक स्थानमा अलपत्र अवस्थामा जीवन जिउन बाध्य महिला तथा बालबालिका
- लैङ्गिक हिंसा पीडित एकल महिला, अपाङ्गता भएका महिला, बालबालिका वा ज्येष्ठ नागरिक महिला
- मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारमा परेका महिला तथा बालबालिका
- सशस्त्र द्वन्द्व तथा प्राकृतिक विपत्का कारण हिंसामा परका र पर्न सक्ने महिला बालबालिका
- एच.आई.भी. तथा एड्स सङ्क्रमित भई लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित महिला वा बालबालिका
- तेस्रो लिङ्गी समूहका व्यक्तिहरू

एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रको कार्यक्षेत्र

- **स्वास्थ्य तथा चिकित्साजन्य कानुनी सेवा**

  (अ) हिंसा पीडित वा प्रभावितको स्वास्थ्यसम्बन्धी विवरण सङ्कलन, परीक्षण, उपचार अभिलेखीकरण गर्ने

  (आ) कानुनी प्रमाणका लागि विधि विज्ञान Forensic Examination तथा चिकित्सासम्बन्धी कानुनी Medico legal परीक्षण गर्ने गराउने र सोको अभिलेख राख्ने

  (इ) कानुनी प्रमाणका लागि आवश्यक पर्ने नमुना सङ्कलन एवम् संरक्षण गर्ने

  (ई) गर्भ परीक्षण तथा आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा उपलब्ध गराउने

  (उ) यौनजन्य सङ्क्रमणको उपचार गर्ने, एच.आई.भी. जाँच तथा परामर्श सेवा उपलब्ध गराउने, हेपाटाइटिस बी.बाट बचावट गर्ने, सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रदान गर्ने, आवश्यकताअनुसारको प्रेषण तथा अन्य सेवा उपलब्ध गराउने।

- **मनोसामाजिक परामर्श सेवाः** लैङ्गिक हिंसा पीडित वा प्रभावितलाई समस्याको प्रकृति र जटिलता बुझेर मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउने, आवश्यकताका आधारमा हिंसापीडितको परिवार तथा पीडकलाई समेत मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउने।

- **सुरक्षाः** लैङ्गिक हिंसाबाट पीडित वा प्रभावित महिला तथा बालबालिकाका लागि पूर्ण सुरक्षाको प्रत्याभूति दिनका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालयले आवश्यक सुरक्षाको व्यवस्था मिलाउनुपर्ने। एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र, सुरक्षित आवास गृह, पुनःस्थापना केन्द्र र समुदायमासमेत लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावितहरूलाई सुरक्षा प्रदान गर्ने एवम् उनीहरूसँग सम्बन्धित सूचनाहरूको गोपनीयता कायम गर्नुपर्ने।

- **सुरक्षित आवासगृह र पुनःस्थापना केन्द्रः** लैङ्गिक हिंसा पीडित तथा प्रभावित व्यक्तिहरूलाई अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन आश्रयको व्यवस्था मिलाउन सोही समयमा निजको परिवारमा पुनःस्थापना गर्ने वातावरण सिर्जना गर्न आवश्यक कार्य गर्ने।

- **सूचना, शिक्षा तथा सशक्तीकरणः** सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रले हिंसा पीडित वा प्रभावितहरूलाई प्रदान गर्ने स्वास्थ्यलगायत अन्य सेवाहरूका सम्बन्धमा विस्तृत जानकारी दिने, लैङ्गिक हिंसाबाट बच्ने उपायहरू, हिंसा पीडित वा प्रभावितहरूले पाउने कानुनी तथा अन्य उपचार, सुरक्षित आवास गृह र पुनःस्थापना केन्द्रको व्यवस्था, लैङ्गिक हिंसा पीडित वा प्रभावितहरूले गर्नुपर्ने कार्यहरू अपनाउनुपर्ने उपायहरू बताइदिने, सूचना, शिक्षा तथा सञ्चारका लागि आवश्यक रेडियो तथा टेलिभिजनबाट प्रसारण गर्ने समुदायमा लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी जनचेतना फैलाउने।

४.५ लैङ्गिक भूमिका

लैङ्गिक भूमिका भन्नाले महिला र पुरुषले निर्वाह गर्ने भिन्नाभिन्नै जिम्मेवारी भन्ने बुझिन्छ। कतिपय यस्ता जिम्मेवारी वा भूमिकाहरू पुरुष र महिलाका लागि प्राकृतिक र जैविक रूपमै अलग अलग रूपमा छुट्टिएका हुन्छन्। बालबालिकालाई जन्म दिने र स्तनपान गराउने भूमिका जैविक र प्राकृतिक रूपमा महिलाहरूले मात्र निर्वाह गर्न सक्छन् भने लिङ्ग निर्धारण गर्ने x र y क्रोमोजोम पुरुषको प्राकृतिक गुणभित्र पर्छ। पुरुष र महिलाका यी अलग अलग जैविक र प्राकृतिक भूमिकाका अलावा पनि हाम्रो समाजले परम्परादेखि नै विभिन्न पृष्ठभूमिमा लिङ्गभेदी संस्कारको विकास गरेको पाइन्छ।

महिलाहरूलाई महिनावारी तथा सुत्केरी भएको अवस्थामा अन्य सामान्य अवस्थामा भन्दा शारीरिक काम गर्न कठिन हुन्छ। त्यस्तै बालबालिका हुर्काउने क्रममा धेरै महिलाहरूले घर बाहिरका सामाजिक एवम् अन्य क्रियाकलापहरूमा पुरुषसरह सक्रियता देखाउन पर्याप्त समय पाउँदैनन्। तसर्थ परम्परादेखि नै महिलाहरूको भूमिका घरायसी कामकाजमा संलग्न हुने र पुरुषहरू घरबाहिरका अन्य कामहरूमा सक्रिय हुने गरेको पाइन्छ। यसै शृङ्खलाको निरन्तरतास्वरूप आज पनि अधिकांश पुरुषहरू घरबाहिरका सामाजिक, आर्थिक, प्रशासनिक, राजनीतिक एवम् शैक्षिक क्षेत्रहरूमा नै सक्रिय देखिन्छन्।

यसैको थप निरन्तरतास्वरूप पुरुषहरू परिवारका प्रमुख संस्कारगत कार्यहरू, जस्तै : आमाबुबाको मृत्युसंस्कार, कुलपूजा तथा गोठपूजा आदि सामाजिक संस्कारजन्य कार्यहरूमा सहभागी हुन थाले। महिलाहरू बालबालिकाको हेरचाह गर्ने, अन्य घरायसी कार्यहरू गर्ने, पशु चौपायाको रेखदेख गर्ने, पूजाआजा गर्ने तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूको हेरविचार गर्ने जस्ता भूमिका निर्वाह गर्न थाले। यसरी परिस्थितिवश महिला र पुरुषबिच अलग अलग रूपमा सुरु भएको लैङ्गिक भूमिका हाम्रो समाजको स्थापित सामाजिक र संस्कारगत मान्यता बन्न पुग्यो। यसका कारण महिला र पुरुषको फरक फरक सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक भूमिका स्थापित हुन पुग्यो। परिणामतः महिला र पुरुषको सामाजिक, आर्थिक, प्रशासनिक, राजनीतिक एवम् शैक्षिक अवस्थाबिच असमानता देखा पर्‍यो। समाजमा आएको सामाजिक जागरण र शैक्षिक सचेतनाका कारण आज आएर महिला र पुरुषबिच रहेको असमान लैङ्गिक अवस्था धेरै हदसम्म कम हुँदै गएको छ। तर पनि महिला र पुरुषबिच हरेक क्षेत्रमा समान अवस्था कायम गर्न भने अझै धेरै मिहिनेत गर्नुपर्ने देखिन्छ।

कुनै पनि समाज र राष्ट्रको समुन्नति त्यस स्थानको लैङ्गिकताको अवस्थाले निर्धारण गरेको पाइन्छ। आज जति पनि देशहरू तीव्र विकासको चरणमा रहेका छन्, ती देशका पुरुष र महिलाहरूमा सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक तथा यस्तै अन्य लैङ्गिक भूमिकाबिच समानता कायम रहेको छ।

लैङ्गिक भूमिकाका रूपमा रहेका पुरुष र महिलाका अलग अलग जैविक र प्राकृतिक भूमिकाको स्थापना गर्न हाम्रो र हाम्रो समाजको कुनै योगदान थिएन। पुरुष र महिलाका यस्ता जिम्मेवारीहरू हाम्रो चाहनाले फेरेर एकअर्कालाई दिन पनि सक्दैनौँ। उदाहरणका लागि गर्भवती हुनुपर्ने महिलाको

भूमिका फेरेर पुरुषलाई दिन सकिँदैन। तर हामी स्वयम् र हाम्रो समाजले स्थापित गरेका सामाजिक र संस्कारगत लैङ्गिक भूमिकाहरू असमान भएको खण्डमा त्यसलाई हामीले नै परिवर्तन गर्न सक्छौँ। महिलाको परम्परागत भूमिकाका रूपमा रहेका खाना बनाउने, बालबालिकाको हेरचाह गर्ने, कपडा धुने जस्ता कामहरू पुरुषले पनि गर्दै आइरहेका छन् भने प्रशासनिक काम गर्ने र घर बाहिर गएर विविध रोजगारीका कामहरू महिलाले पनि गर्दै आइरहेका छन्।

महिला र पुरुषले गर्ने कामहरू

नेपाली समाज बहुल सामाजिक र सांस्कृतिक अभ्यास भएको समाज हो। हरेक समाजमा रहेका यस्ता फरक फरक अभ्यासहरूले महिला र पुरुषले गर्ने कामहरूलाई पनि निर्धारण गरेका हुन्छन्। कुनै समाजमा महिलाहरूले मात्र गर्दै आएका कामहरू अर्को समाजमा पुरुषहरूले पनि गर्ने हुन सक्छन्। सामान्यतः हरेक समाजका पुरुषहरूले घरबाहिरका आर्थिक तथा प्रशासनिक, शारीरिक रूपले सक्रिय रहनुपर्ने र जोखिमयुक्त प्रकृतिका कामहरू गर्ने तथा महिलाहरूले घर तथा घर आसपासको सरसफाइ गर्ने, खाना बनाउने, बालबालिकाको हेरचाह गर्ने, घरपालुवा चौपायाहरूको हेरविचार गर्ने, अतिथि सत्कार गर्ने जस्ता कामहरू गर्ने गरेको पाइन्छ। तथापि पछिल्लो समयमा प्राकृतिक र जैविकबाहेकका अन्य सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक भूमिकाका हरेक क्षेत्रमा पुरुष र महिला दुबैको समान सहभागिता र समान भूमिका देखिन थालेको छ। उदाहरणका लागि सेना र प्रहरी सेवा, वैदेशिक रोजगारी, यातायात आदि क्षेत्रहरूमा महिलाहरूको सहभागिताको दर बढ्दो छ भने विविध घरायसी काम गर्ने, बालबालिकाको हेरविचार गर्ने, भान्साको काम गर्ने जस्ता क्षेत्रहरूमा पुरुषहरूको सहभागिता पनि बढ्दो गतिमा पाइन्छ।

क्रियाकलाप १

तपाईंको समुदायका महिला र पुरुषहरूले गर्दै आएका कामहरूको सूची तलको नमुना तालिकाको प्रयोग गरी भर्नुहोस्। ती कामहरू एकअर्को सदस्यले पनि गर्ने गर्नुभएको छ भने Y र गर्ने गर्नुभएको छैन भने N लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

क्र.स.	महिलाले गर्ने गरेका कामहरू	क्र.स.	पुरुषले गर्ने गरेका कामहरू
१.		१.	
२.		२.	
३.		३.	
४.		४.	

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लैङ्गिक विभेदलाई एक वाक्यमा परिभाषित गर्नुहोस्।

(ख) नेपालको वर्तमान संविधानको कुन धाराले लैङ्गिक विभेदलाई निषेध गरेको छ ?

(ग) लैङ्गिक समता भनेको के हो ?

(घ) लिङ्ग निर्धारणमा xy क्रोमोजोमले कुन लिङ्गलाई प्रतिनिधित्व गर्छ ?

(ङ) लैङ्गिक भूमिका भनेको के हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लैङ्गिकता भनेको के हो ? लिङ्ग र लैङ्गिकताबिच रहेका भिन्नता उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस्।

(ख) लैङ्गिक विभेदको परिभाषा दिँदै यसका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) समाजमा सन्तुलित लैङ्गिक भूमिकाको आवश्यकता किन पर्छ, कारणसहित प्रस्ट पार्नुहोस्।

(घ) हाम्रो समाजमा पुरुष र महिलाबिच प्रचलनमा रहेका फरक लैङ्गिक भूमिकाको सूची बनाउनुहोस्।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लैङ्गिक भूमिका भन्नाले के बुझिन्छ ? पुरुष र महिलाका फरक भूमिकाको व्याख्या गर्नुहोस्।

(ख) "लैङ्गिक विभेद नै समाज विकासको बाधक हो।" पुष्टि गर्नुहोस्।

(ग) हाम्रो नेपाली समाजमा पुरुष र महिलामा लैङ्गिक विभेदको अभ्यास के कसरी हुने गरेको छ, उदाहरणसहित विश्लेषण गर्नुहोस्।

(घ) हाम्रो देशमा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यकहरूको पहिचान र सशक्तीकरणका लागि भएका प्रयासहरूको चर्चा गर्नुहोस्।

एकाइ ५ बृहत् यौनिकता शिक्षा
(Comprehensive Sexuality Education)

५.१ बृहत् यौनिकता शिक्षाको अवधारणा
(Concept of Comprehensive Sexuality Education)

परम्परागत शिक्षा प्रणालीमा विद्यार्थीहरूले कुनै पाठ कण्ठ गर्न सक्नुलाई नै उनीहरूको शैक्षिक उपलब्धि मान्दै आइएको थियो। हालको शिक्षाले कुनै पनि व्यक्तिको दैनिक जीवनलाई व्यावहारिक रूपमा सहज बनाउन सक्नुपर्छ भन्ने मान्यताको विकास हुँदै आएको छ। तसर्थ आजको युगमा व्यावहारिक शिक्षाको महत्त्व सर्वत्र बढ्दो छ।

हाम्रो समाज यौनिकताका सन्दर्भमा मौन रहँदै आएका कारण यौनसँग सम्बन्धित कतिपय विषयवस्तुहरू बाहिर आउन सकेनन्। फलतः यौनका विषयमा धेरै भ्रमहरू सिर्जना भए भने सूक्ष्म रूपमा यौनजन्य अपराधहरू लुक्दै आए वा लुकाउँदै आइए। आफैंसँगै सम्बन्धित यौनिकतासम्बन्धी सबै पक्षहरूका विषयमा हरेक व्यक्ति जानकार रहनुपर्छ। यो उसको अधिकार पनि हो। तसर्थ किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो स्वास्थ्य र यौनिकताका विषयमा परिचित भई आफ्नो भविष्य सरल र सहज बनाउन सकून् भन्ने उद्देश्यले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका साथै मानव यौनिकताका थप विषयहरू समेटी बृहत् यौनिकता शिक्षाको अवधारणा ल्याइएको छ। बृहत् यौनिकता शिक्षाले परिवार जीवन शिक्षा, प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा, जीवन उपयोगी स्वास्थ्य शिक्षा, यौन सम्बन्ध र यौन व्यवहार, यौनजन्य कुकर्म र अपराधहरू, यौन प्रसारित रोगहरू तथा मानव जैविकता जस्ता क्षेत्रहरू समेटेको छ।

(क) बृहत् यौनिकता शिक्षाको परिचय
(Introduction to Comprehensive Sexuality Education)

यौन वा यौनिकता हाम्रो जस्तो समाजमा विवादित विषयवस्तु मानिँदै आएको छ। समाजका धेरै शिक्षित मानिस पनि अझै यौनका विषयमा भएको छलफलमा खुलेर आफ्नो विचार राख्न असहज मान्छन्। हाम्रो विद्यालय तथा विश्वविद्यालयका शैक्षिक कार्यक्रमहरूमा यो विषयवस्तु विभिन्न समयमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा, परिवार जीवन शिक्षा वा जनसङ्ख्या शिक्षाका रूपमा पठनपाठन हुँदै आएको छ। मानव यौनिकता एउटा बृहत् क्षेत्र ओगट्ने विषय भएकाले यो अथवा त्यो विषयका रूपमा यसलाई समेट्न सकिँदैन। तसर्थ यसलाई हेर्न एउटा बृहत् सोचको जरुरत पर्छ। यस्तै

बृहत् अवधारणाका रूपमा बृहत् यौनिकता शिक्षाको विकास भएको पाइन्छ। बृहत् यौनिकता शिक्षा मानव यौन तथा यौनिकताको शारीरिक, भावनात्मक, सांस्कृतिक, सामाजिक र व्यावहारिक पक्षको अध्ययन हो। यसै गरी बृहत् यौनिकता शिक्षाले व्यक्तिलाई यौनिकताका विभिन्न पक्षहरूमा आफ्ना मूल्यमान्यताहरू पत्ता लगाएर निर्णय गर्ने, सञ्चार गर्ने र जोखिम घटाउने सिपहरू विकास गर्ने अवसरहरू प्रदान गर्छ।

बृहत् यौनिकता शिक्षा मानव शरीर विज्ञान र यौन व्यवहार मात्रैको अध्ययन नभई विभिन्न सामाजिक-सांस्कृतिक र जीवनोपयोगी विषयवस्तुको ज्ञान, धारणा र सिप विकाससँग सम्बन्धित अधिकारमा आधारित शिक्षण-सिकाइ प्रक्रिया हो।

यौनिकताका विविध क्षेत्रहरूका विषयमा सन् १९९४ को जनसङ्ख्या र विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनबाट नै बहस र छलफल चल्न थालेको हो। सन् १९९४ यता मानव यौनिकता र यसका विविध पक्षहरूमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घ तथा अन्य राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरूको चासो बढेको पाइन्छ। युनेस्कोले दिगो विकास लक्ष्यअन्तर्गत Global Education २०३० Agenda नामक विश्वव्यापी अभियान सञ्चालन गरेको छ।

(ख) बृहत् यौनिकता शिक्षाको उद्देश्य

बालबालिका, किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई सही र उमेर उपयुक्त ज्ञान प्रदान गरी दबिएर र छलिएर मौन रूपमा रहेका मानव यौन र यौनिकताका विषयवस्तुहरूलाई उजागर गर्नु बृहत् यौनिकता शिक्षाको मूल उद्देश्य हो। यसले यौन र यौनिकताप्रति सकारात्मक मनोवृत्ति र सिपहरू प्रदान गरी सुरक्षित, स्वस्थ, सकारात्मक र सम्मानजनक सामाजिक र यौनिक सम्बन्ध निर्माण गर्ने उद्देश्य राख्छ। यसले युवायुवतीहरूलाई आफ्नो यौनिकताका विषयमा वर्तमान र भविष्यमा समेत सही निर्णय लिँदै अन्यलाई पनि सोहीबमोजिम गर्न सक्षम बनाउने उद्देश्य राखेको छ। यसले मानव अधिकारको सम्मान, लैङ्गिक समानता र विविधताको प्रवर्धन गर्ने तथा यौन एवम् यौनिकताका विषयमा उचित निर्णय लिन सक्षम र पूर्ण सचेत समाज निर्माण गर्ने ध्येय राखेको देखिन्छ।

दबिएर र छलिएर मौन रूपमा रहेका मानव यौन र यौनिकताका विषयवस्तुहरूलाई उजागर गर्नु बृहत् यौनिकता शिक्षाको मूल उद्देश्य हो। बृहत् यौनिकता शिक्षाले युवायुवतीहरूलाई आफ्नो यौनिकताका विषयमा वर्तमान र भविष्यमा समेत सही निर्णय लिँदै अन्यलाई पनि सोहीबमोजिम गर्न सक्षम बनाउने उद्देश्य राखेको छ। यसरी बृहत् यौनिकता शिक्षाले यौन र यौनिकताका विषयमा उचित निर्णय लिन सक्षम र पूर्ण सचेत समाज निर्माण गर्ने ध्येय राखेको देखिन्छ।

यौनिकता शिक्षा युवायुवती लक्षित एउटा व्यावहारिक र नवीनतम शैक्षिक कार्यक्रम हो। यसले उनीहरूलाई यौनिकताका विषयमा विविध विकल्पहरूको जानकारी गराउँदै आफ्ना लागि सबैभन्दा

उत्कृष्ट विकल्प छनोट गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। बृहत् यौनिकता शिक्षाको प्रमुख उद्देश्य पनि यही नै हो।

क्रियाकलाप

बृहत् यौनिकता शिक्षाले व्यक्तिलाई मानव यौनिकतासम्बन्धी ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति, विश्वास, मूल्य र मान्यता प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ। त्यसै गरी यसले यौन र यौनिकताबिच रहेका समानता र भिन्नता छुट्याएर समाजमा व्याप्त यौन विकृतिहरूका सम्बन्धमा सजग गराउँछ। बृहत् यौनिकता शिक्षाले यौनका कारणले आइपर्ने असहजताहरू पहिचान गर्दै यौनका सन्दर्भमा आफूलाई परेका समस्याहरूको समाधानका सरल उपायहरूको पहिचान गर्न मदत गर्छ भने युवायुवतीहरूको शारीरिक, संवेगात्मक तथा नैतिक विकासमा समेत सहयोग गर्छ।

माथिको अनुच्छेदका आधारमा बृहत् यौनिकता शिक्षाका उद्देश्यहरू पाँचओटा बुँदामा टिपोट गर्नुहोस्।

(ग) बृहत् यौनिकता शिक्षाको महत्त्व

बृहत् यौनिकता शिक्षा आधुनिक शिक्षा क्षेत्रको एउटा नवीनतम एवम् व्यावहारिक दृष्टिकोण हो। यसले पारिवारिक जीवनमा आइपर्ने विविध कठिनाइहरू समाधानका व्यावहारिक उपायहरूको खोजी गर्न सघाउने हुँदा हरेक व्यक्तिका लागि यसको महत्त्व रहेको छ। किशोरकिशोरीहरूले त झन् आफ्नो सहज र सरल भविष्यका लागि यसको सहयोग लिन सक्छन्। यसले यौन क्रियाकलापलाई व्यवस्थित गर्न सहयोग गर्दै किशोरकिशोरीहरूलाई असुरक्षित यौनसम्पर्कका जोखिमहरूका विषयमा सजग गराउँछ। बृहत् यौनिकता शिक्षाले यौनिकता शिक्षाका विषयमा वकालत गर्ने भएका कारण यौनिकता र यौनका विषयमा रहेका भ्रम तथा यथार्थहरूको जानकारी गराउँछ। युवायुवतीहरूलाई यौनका विषयमा रहेका खुल्दुली र जिज्ञासाहरू मेट्नसमेत सघाउँछ। यस विषयले सुरक्षित गर्भाधान र गर्भ व्यवस्थापनको आवश्यक ज्ञान र तरिकाहरू बताउने भएकाले मातृ तथा शिशु मृत्युदर नियन्त्रण गर्न सहयोगी हुन्छ।

प्रभावकारी यौनिकता शिक्षा एच.आई.भी. सङ्क्रमण, रोकथाम, उपचार तथा स्याहार र प्रजनन स्वास्थ्यको लक्ष्य हासिल गर्नका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। संसारमा भएका विभिन्न अध्ययनअनुसन्धानले बृहत् यौनिकता शिक्षा पाएको व्यक्तिले स्वस्थ यौन तथा पारिवारिक जीवन व्यतित गर्न सक्नुका साथै आफूलाई प्राणघातक एवम् सङ्क्रामक रोगहरूबाट बचाउन र अनिच्छित गर्भाधारण हुनबाट बचाउन सक्छ भन्ने प्रमाणित गरेका छन्।

५.२ यौनिकता शिक्षासम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय निर्देशन (International Technical Guidance on Sexuality Education ITGSE) बाट प्राप्त मुख्य अवधारणाहरू

बृहत् यौनिकता शिक्षा विषय शिक्षा क्षेत्रको एउटा परिष्कृत अवधारणा हो। यसले किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो व्यक्तित्व र यौनिकताका विविध पक्षहरूको जानकारी गराउँदै सुरक्षित, उपयोगी र सक्षम भविष्य निर्माणका लागि सघाउँछ। यसका लागि उनीहरूमा आउन सक्ने व्यक्तित्व विकास तथा व्यक्तिगत स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न कठिनाइहरूका सम्बन्धमा सचेत गराउँदै विभिन्न यौनजन्य रोग र समस्याहरूका कारण हुन सक्ने जटिलताहरूका विषयमा सजगता अपनाउन प्रेरित गर्छ।

हाम्रो जस्तो देशका अधिकांश किशोरकिशोरीहरू अशिक्षा, आवश्यक सूचनाको पहुँचको अभाव, कमजोर आर्थिक र सामाजिक अवस्था आदिका कारणहरूले उल्लिखित जटिलताहरूबाट बढी प्रताडित हुँदै आइरहेका छन्। यस्तो अवस्थामा यौन तथा यौनजन्य जटिलता तथा जोखिमहरूको बढी सम्भावना रहन्छ। तसर्थ किशोरकिशोरीहरूको व्यक्तित्व विकासका बाधकका रूपमा रहेका यस्ता विषयवस्तुहरूलाई समेटेर युनेस्कोलगायत विभिन्न संस्थाहरूले प्रथम पटक सन् २००९ मा छ वटा प्रमुख अवधारणासहित र सन् २०१८ मा पुनः आठओटा प्रमुख अवधारणासहितको यौनिकता शिक्षाको प्राविधिक निर्देशिका (International Technical Guidance on Sexuality Education) अगि सारेको छ। तिनै आठओटा प्रमुख अवधारणाका मुख्य विषयवस्तुहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

अवधारणा १. सम्बन्धहरू (Relationships) १.१ परिवारहरू १.२ मित्रता, मायाप्रेम र प्रणय सम्बन्धहरू १.३ सहनशीलता (सहिष्णुता), समावेशिता तथा आदर सम्मान १.४ दीर्घकालीन वचनबद्धता तथा अभिभावकत्व	**अवधारणा २.** मूल्यमान्यता, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता (Values, rights, culture, and sexuality) २.१ मूल्यमान्यता र यौनिकता २.२ मानव अधिकार तथा यौनिकता २.३ संस्कृति, समाज र यौनिकता
अवधारणा ३. लैङ्गिकताको बुझाइ (Understanding Gender) ३.१ लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट र लैङ्गिक मान्यताहरू ३.२ लैङ्गिक समानता, रुढिवाद र पूर्वाग्रह ३.३ लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको अवधारणा	**अवधारणा ४.** हिंसा र सुरक्षित रहनु (Violence and staying safe) ४.१ हिंसा ४.२ सहमति/स्वीकृति, गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता ४.३ सूचना र सञ्चार प्रविधिको सुरक्षित प्रयोग

अवधारणा ५. स्वास्थ्य र कल्याणका लागि सिपहरू (Skills for health and well–being) ५.१ यौनिक व्यवहारमा मानक तथा दौँतरी प्रभाव ५.२ निर्णय गर्नु ५.३ सञ्चार, इन्कार तथा सम्झौता गर्ने सिप ५.४ सञ्चार साक्षरता र यौनिकता ५.५ सहयोग र समर्थन खोज्नु अवधारणा	**अवधारणा ६.** मानव शरीर तथा विकास (The human body and development) ६.१ यौन तथा प्रजनन प्रणाली र क्रिया विज्ञान ६.२ प्रजनन ६.३ यौवनावस्था तथा किशोरावस्था ६.४ शारीरिक आकृति
अवधारणा ७. यौनिकता र यौनिक व्यवहार (Sexuality and sexual behaviour) ७.१ यौन, यौनिकता र यौनिक जीवनचक्र ७.२ यौनिक व्यवहार र यौनिक प्रतिक्रिया अवधारणा	**अवधारणा ८.** यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and reproductive health) ८.१ गर्भधारण र गर्भ रोकथाम ८.२ एचआईभी र एड्स लाञ्छना, हेरचाह, उपचार र सहयोग ८.३ एचआईभीलगायत यौन सङ्क्रमणहरूको पहिचान तथा जोखिम न्यूनीकरण

यिनै मुख्य विषयवस्तुहरूमध्ये केही विषयवस्तुको यहाँ चर्चा गरिएको छ :

५.३ सम्बन्धहरू (Relationships)

मानिस एक सामाजिक प्राणी भएका नाताले ऊ वरपरका व्यक्ति, परिवार र समाजका विविध पक्षहरूबाट प्रभावित हुन्छ। उसले पारिवारिक र सामाजिक जीवनयापन गर्ने क्रममा विभिन्न व्यक्ति तथा समूहसँग विविध प्रकारको सम्बन्ध राख्नुपर्ने हुन्छ।

कुनै पनि सम्बन्ध दुई वा सोभन्दा बढी पक्षहरूबिचको स्वार्थ, भावना, प्रतिबद्धता र चाहना मिल्न गएमा प्रगाढ बन्दै जान्छ भने आपसी सम्मान र विश्वास कायम हुन सकेन भने कुनै पनि वेला सम्बन्ध टुट्न सक्छ। सम्बन्ध दिगो राख्नका लागि असल सञ्चारले पनि ठुलो भूमिका खेल्छ। सम्बन्ध स्थापना गर्नु विशेष काम होइन तर उक्त सम्बन्धलाई निरन्तरता दिनु विशेष काम हो। यसका लागि आपसी समझदारी र सम्मानको आवश्यकता पर्छ। यहाँ सम्बन्धका यस्तै क्षेत्रहरूको चर्चा गरिएको छ।

परिवार (Family)

मानव समाजका सन्दर्भमा परिवार भन्नाले जन्मेको, विवाह भएको र सम्बन्धअनुसार सँगै बसेको अथवा यी सबैको मिश्रणबाट बनेको समूह वा संस्थालाई बुझिन्छ। यहाँ परिवारका सदस्यहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी र विभिन्न सम्बन्धहरूले मानव यौनिकतामा पार्ने प्रभावको चर्चा गरिएको छ।

(परिवारका प्रकारका विषयमा एकाइ ६ को पारिवारिक जीवन शिक्षामा विस्तारमा चर्चा गरिएको छ।)

(क) परिवारका सदस्यहरूको भूमिका, अधिकार तथा जिम्मेवारीहरू (Roles, Rights and Responsibilities of Family Members)

परिवार बालबालिकाले सबैभन्दा बढी विश्वास गर्ने एकाइ हो। परिवारका हरेक सदस्यको आआफ्नै भूमिका र जिम्मेवारी रहेको हुन्छ। ती भूमिका र जिम्मेवारी कुशलतापूर्वक निर्वाह गर्ने परिवारको सदस्यले केही खास पारिवारिक अधिकारहरू पनि प्राप्त गर्छ। (परिवारमा आमाबुबाको भूमिकाका सम्बन्धमा एकाइ ६ को पारिवारिक जीवन शिक्षामा बिस्तारमा चर्चा गरिएको छ)। परिवारका सदस्यहरूबिच राम्रो सम्बन्ध रहेमा बालबालिकाले पनि आफ्ना सबै समस्याहरू सजिलै व्यक्त गर्न सक्छन्। घर परिवारमा मित्रवत् सम्बन्ध रहेमा छोराछोरी यौन हिंसाको सिकार भइरहेको अवस्थामा समयमै सूचना गर्छन्। यौनलाई हेर्ने परिवारको दृष्टिकोणले बालबालिकालाई पनि प्रभाव पार्छ। तसर्थ परिवारले समय समयमा छोराछोरीसँग यौनका विषयमा खुला बहस चलाउनुपर्छ। यो असल र जिम्मेवार अभिभावकको कर्तव्य पनि हो।

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

व्यक्तित्व विकासमा परिवारको भूमिका (Role and Responsibility of Family in Personality Development)

बालबालिकाको व्यक्तित्व भन्नाले उनीहरूको सोचाइ, भावना, व्यवहार आदिको समष्टिगत तथा सिर्जनात्मक ढाँचा हो। यसले एकअर्कासँगको पहिचान, शैली र कार्यव्यवहारका भिन्नतालाई स्पष्ट पारिदिन्छ। कुनै पनि व्यक्तिको व्यक्तित्व विकास उसको शिशु अवस्थाबाट नै प्रारम्भ हुन्छ र क्रमशः उमेर बढेसँगै विकसित हुँदै जान्छ। छोरा र छोरी जन्मसँगै फरक फरक शारीरिक अङ्ग लिएर जन्मिएका हुन्छन्। तसर्थ अभिभावकहरूले उनीहरूप्रति निर्वाह गर्ने हरेक जिम्मेवारी तथा भूमिकामा लैङ्गिक समानता कायम गराउनुपर्छ। त्यसै गरी किशोरावस्थामा हुने हरेक प्रकारका परिवर्तनको समयमा अभिभावक तथा किशोरकिशोरीबिच प्रशस्त र प्रभावकारी सञ्चार हुनुपर्छ। यसो

हुन सकेमा उनीहरूले आफ्ना मनमा लागेका जिज्ञासा तथा अन्य समस्याहरू सजिलै व्यक्त गर्न सक्छन्। किशोरकिशोरीहरूसँग विचारको सञ्चार हुन सकेमा मात्र उनीहरूलाई सही मार्गदर्शन गर्न सकिन्छ। उनीहरूलाई सानै वेलादेखि असल सामाजिक तथा सांस्कृतिक मूल्यमान्यता र असल नैतिक आचरण सिकाउनुपर्छ।

बालबालिकामा हुने मनोवैज्ञानिक अन्तरक्रियाले उनीहरूको व्यक्तित्वमा प्रभाव पार्दै जान्छ। बालबालिकामा शिशु अवस्थादेखि नै मुख्यतया चारओटा मनोवैज्ञानिक आधारहरूले समग्र व्यक्तित्व विकासका लागि प्रभाव पारेका हुन्छन्, जस्तै :

१. आशावादी हुने, सामाजिक हुने र सक्रिय हुने

२. ज्ञानी र विवेकी हुने

३. रिसाहा र छुल्याहा हुने

४. अल्छी र उदासी हुने

बालबालिकाको व्यक्तित्वका यी आधारहरूमा पारिवारिक वातावरण तथा अभिभावकको मार्गदर्शनले ठुलो प्रभाव पारेको हुन्छ। त्यसैले व्यक्तित्व विकासमा माथि उल्लेख गरिएका मार्गदर्शनका अतिरिक्त अभिभावकले निर्वाह गर्नुपर्ने अन्य महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारीहरू यसप्रकार छन् :

- विद्यालयमा सिकेका सैद्धान्तिक पक्षहरूलाई क्रमशः व्यावहारिक बनाउँदै सिकाइएका विषयवस्तुहरू सामाजिक संस्कारभित्र रहेर पालना गराउने ठुलो दायित्व शिक्षक तथा अभिभावकहरूको रहन्छ। यसका लागि बालबालिकामा असल सामाजिकीकरणको विकास भएको हुनुपर्छ। बालबालिकालाई सामाजिकीकरण प्रक्रियामा सामेल गराउनका लागि अभिभावकको ज्यादै ठुलो भूमिका रहन्छ।
- उमेरका हिसाबले बालबालिका जति जति ठुलो हुँदै जान्छन् त्यति नै आफैंले देखेर, सुनेर, छोएर, नक्कल गरेर वा अभ्यास गरेर नयाँ नयाँ ज्ञान सिक्दै जान्छन्। हरेक नयाँ रूपान्तरणबाट उनीहरूले नयाँ र नौला आविष्कारहरू गर्दै जान्छन्। यस्ता पक्षहरूमा उनीहरूका अभिभावकहरूले निषेध नगरी सकारात्मक हिसाबले सहजीकरण गरिदिनुपर्छ।
- सिकाइ एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया हो जुन आजीवन चलिरहन्छ। यसलाई वरपरको भौतिक तथा सामाजिक वातावरणले पनि प्रभावित पारेको हुन्छ। सिकाइका क्रममा सिकारुमा आआफ्ना ढङ्गका प्रवृत्ति र भावनाहरू स्थापित हुन्छन्। यसरी सिक्दा सकारात्मक प्रवृत्ति र भावनाको निर्माण तथा विकास गर्न अभिभावकले मध्यस्थकर्ताको भूमिका खेल्नुपर्ने हुन्छ।

- आफूभन्दा परिपक्व वा वयस्क व्यक्तिहरूसँग घुलमिल भएर जुन अनुभव बालबालिकाले गर्छन् त्यसले उनीहरूको मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक विकासमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। बालबालिकाको व्यक्तित्वको बृहत् विकास यसरी नै हुने हुनाले अभिभावकले बालबालिकाको बानी, आचरण, सोचाइ, शारीरिक र मनोवैज्ञानिक स्तरहरूको अवलोकन गरिरहनुपर्छ। सही प्रकारको सिकाइ सिक्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ।

स्वस्थ जीवन निर्माण गर्नमा परिवारको भूमिका तथा जिम्मेवारी
(Roles and Responsibilities of Family for Healthy Life)

सन्तान जन्माएर आमाबुबा बन्दैमा सन्तानप्रतिको आमाबुबाको दायित्व पूरा हुँदैन। छोराछोरीका हर अप्ठ्यारा र असहजताहरूमा सहजीकरण गर्दै परिवारका अन्य सदस्यहरूको ख्याल राख्नुमा पनि परिवारका हरेक सदस्यको भूमिका रहन्छ। स्वास्थ्य नै गुणस्तरीय परिवार निर्माणको प्रमुख आधार हो। छोराछोरी तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूको स्वास्थ्यको ख्याल राखी स्वस्थ जीवन निर्माण गर्न सहयोग गर्नु परिवारको भूमिका तथा जिम्मेवारी हो। यसरी हरेक अभिभावकले परिवारको स्वास्थ्यसम्बन्धी निम्नलिखित पक्षमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छः

- परिवारका सबै सदस्यहरूको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण
- घर वरपरको वातावरणको सरसफाइ तथा घरभित्र कोठा तथा बस्ने ठाउँको स्वच्छता
- व्यक्तिगत सरसफाइ र रोग विरुद्ध खोपहरूको व्यवस्था
- पौष्टिक आहारको व्यवस्थापन तथा उपयुक्त पोषण आहार र सामग्रीको व्यवस्था, भण्डारण र वितरण
- परिवारमा कोही बिरामी भएमा तत्काल उपचारको व्यवस्था
- परिवारमा गर्भवती, महिला, नवजात शिशु र सुत्केरी भएकाहरूको स्याहार तथा समुचित स्वास्थ्य उपचार
- किशोरकिशोरीहरूको भावनाको कदर तथा महिनावारीको वेलामा विशेष स्याहार।

लैङ्गिक समानतामा परिवारको भूमिका (Family Roles in Gender Equality)

लैङ्गिक समानता भनेको छोरा र छोरीबिच हरेक क्रियाकलापमा गरिने समव्यवहार हो। यदि परिवारमा छोरा र छोरीबिच समान व्यवहार कायम गर्न सकेमा उनीहरू आफैंले पनि अन्य व्यक्तिहरूमा समान व्यवहार गर्ने बानी सिक्छन्। खानपिन, पोसाक, बस्ने स्थान र तरिका आदिमा विभेद गर्ने, छोरीलाई घरायसी काममा मात्र लगाउने, छोराहरूलाई मात्र आयआर्जन तथा अध्ययनमा संलग्न गराउने इत्यादि व्यवहारहरू असमान लैङ्गिक व्यवहारहरू हुन्। छोराछोरीहरू बढ्दै जाँदा उनीहरूको चाहना र आवश्यकताहरू पनि क्रमशः बढ्दै जान्छन्। छोरा र छोरीका यस्ता चाहना र आवश्यकताहरू फरक फरक पनि हुन सक्छन्। यस यथार्थलाई आमाबुबा तथा अभिभावकले व्यावहारिक रूपमा बुझी सोहीबमोजिम व्यवहार गर्नुपर्छ। यो असल अभिभावकको जिम्मेवारी पनि हो।

रोगका सम्बन्धमा परिवारको भूमिका

कुनै गम्भीर प्रकृतिको रोग वा बिरामी परिवारमा हुँदा सम्पूर्ण परिवार नै त्यसबाट प्रभावित रहन्छ। यस्तो वेलामा परिवार तथा रोगी दुबैलाई रोगको प्रकृति हेरेर चिकित्सकको परामर्शको आवश्यकता पर्छ। रोगीको व्यवस्थापनमा राम्रो ध्यान पुऱ्याइएन भने रोगीको अवस्था अझ खराब हुन सक्ने हुनाले परिवारले यसलाई महत्त्वका साथ व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। परिवारका सदस्यहरूको रोगको अवस्थाअनुसार निम्नअनुसारको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू रहन्छन् :

- उपचार तथा स्याहारका लागि सहयोगीको भूमिका निर्वाह गर्ने
- यदि रोगी अशक्त वा वृद्ध भएमा उनीहरूको औषधी, खानपान तथा स्याहारको जिम्मेवारी लिने
- कुनै बालबालिका बिरामी भएमा यथाशीघ्र सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने
- रोगको उपचारका लागि आर्थिक प्रबन्ध गर्ने
- बिरामीलाई माया दिने र आवश्यक स्याहार गर्ने
- रोग निको नभएसम्म रोगीले गर्दै आएका कामहरू सम्हाल्ने
- सरुवा रोग भएमा अरू सदस्यहरूलाई समेत सचेत गराउने र आवश्यक रोकथामका उपायहरू अपनाउने।

किशोरकिशोरी र अभिभावकबिचको असमझदारी
(Misunderstanding between Parents and Adolescents)

बाल्यावस्थादेखि वयस्क हुने प्रक्रियामा अभिभावक वा आमाबुबासँग छोराछोरीको विभिन्न प्रकारको मतभेद र असमझदारी पैदा हुन सक्छन्। वास्तवमा पारिवारिक सम्बन्धमा यस्ता मतभेद र असमझदारीहरू स्वाभाविक पनि मानिन्छन्। अभिभावकहरू किशोरावस्थामा हुँदाका बखतको तुलनामा अहिलेको सामाजिक परिवेश, जीवनशैली, विज्ञान प्रविधिको विकास र प्रयोगमा ठूलो अन्तर आइसकेको हुन्छ। समयको अन्तरसँगै हरेक क्षेत्रमा आएको परिवर्तनसँग किशोरकिशोरीहरू राम्ररी अभ्यस्त भइसकेका हुन्छन् भने पुराना सोच तथा कार्यहरूप्रति अनभिज्ञ हुन्छन्। अभिभावकहरू भने नयाँ परिवेशमा परिवर्तित सोच तथा कार्यहरूको ज्ञानबाट टाढै हुन्छन्। उनीहरूको समयका पुराना सोच तथा कार्यहरूमा उनीहरू अभ्यस्त नै हुन्छन्। फलतः किशोरकिशोरीहरू अभिभावकलाई नजान्ने मान्छन् भने अभिभावकहरू पनि किशोरकिशोरीहरूलाई नजान्ने नै ठान्छन्। यस्तो परिस्थितिले किशोरकिशोरी र अभिभावकहरूबिच मतभेद तथा असमझदारीको स्थिति सिर्जना हुन पुग्छ। यस्तो मतभेद र असमझदारीलाई सहज रूपमा अन्त्य गर्नका लागि दुबै पक्षहरूले सकारात्मक संवाद गर्दै असमझदारी हटाउनु उपयुक्त हुन्छ।

क्रियाकलाप

तपाईंको कक्षाका कुनै पाँच जना साथीहरूसँग सोधी गएको एक महिनामा उनीहरू र उनीहरूका अभिभावकहरूबिच के कस्ता विषयमा असमझदारीहरू भए, टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभिभावक तथा किशोरकिशोरीबिचको सञ्चार, संवाद र असल सम्बन्ध

राम्रो सम्बन्धका लागि अभिभावक तथा किशोरकिशोरीहरूबिचको माया तथा आपसी सम्बन्धहरूलाई सही किसिमले अगाडि बढाउन सञ्चारको अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। सञ्चार भन्नाले एकअर्काबिच खुलस्त रूपले विचार र भावना आदानप्रदान गर्ने कार्य हो। किशोरकिशोरीहरूमा हुने विविध परिवर्तनका कारण उनीहरू र अभिभावकबिचमा सही तथा स्पष्ट सञ्चार नभएमा दुबै पक्षबाट हुनुपर्ने आपसी सम्मान तथा समझदारीमा कमी हुने प्रबल सम्भावना रहन्छ। किशोरकिशोरीहरूलाई सही मार्गदर्शन गर्नमा अभिभावकहरूको भूमिका अधिकतम र अनिवार्य रहन्छ जसमा सञ्चारको आवश्यकता पर्छ।

किशोरकिशोरीहरूमा आउने कुनै पनि उत्सुकताहरू तथा समस्यालाई अभिभावकमाझ सजिलैसँग व्यक्त गर्न सक्ने वातावरण र त्यहीअनुरूपको सञ्चार तथा सम्बन्ध विस्तार दुबै पक्षबाट हुनुपर्छ। अभिभावकहरूले किशोरावस्थाका आफ्ना अनुभवहरूलाई तथा आफूले गर्ने र सोच्ने गरेका विषयहरूलाई मनन गरी व्यवहार गर्नु उचित हुन्छ। सञ्चारमा दुबै पक्षको सम्मानको ख्याल राखी सही शब्द र तरिका प्रयोग गरेमा दुबै पक्षहरूबिचमा माया तथा सहयोगको आदानप्रदान गर्ने उपयुक्त वातावरण बन्न सक्छ।

किशोरकिशोरीहरूले अभिभावकसँग चित्त नबुझेका विषयमा स्पष्ट संवाद गर्ने, स्वतन्त्रतापूर्वक आफ्ना विचार राख्ने, अभिभावकले भनेको राम्रोसँग सुन्ने, आफू तथा अभिभावकले औंल्याइदिएका आफ्ना अनौठा तथा कठोर बानीहरूलाई परिस्कार गर्दै जाने आदि जस्ता अभ्यासले किशोरकिशोरी र अभिभावकबिच राम्रो सम्बन्ध स्थापना गर्न सहयोग गर्छ।

स्याहारले माया र स्नेहको वृद्धि गराउँछ। स्याहार वा हेरविचार भन्नाले शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक हेरविचार भन्ने बुझिन्छ। त्यस्तै स्वस्थ रहनका लागि पनि स्याहार महत्त्वपूर्ण रहन्छ। सन्तुलित भोजनको उपलब्धता, सुत्ने वा बस्ने सहज व्यवस्था, अशक्तलाई सहयोग, चिन्तामा परेको अवस्थामा सहयोग आदि स्याहारका केही अभ्यासहरू हुन्। एउटा सुखी, सन्तुष्ट र गुणस्तरीय पारिवारिक जीवनको आधारभूत मापदण्डहरू भनेकै माया, प्रेम, हेरविचार, आदर, सम्मान र प्रभावकारी सञ्चार हुन्।

किशोरकिशोरीहरूको परिवार तथा समाजप्रतिको उत्तरदायित्व

परिवार र समाजमा सबैको सबैप्रति उत्तरदायित्व हुन्छ। किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीको पनि आआफ्नो प्रकारका उत्तरदायित्व हुन्छन्। आफूलाई माया गर्ने र आफूप्रति गर्व गर्ने, आफू खराब

लतको बाटोमा भएनभएको अवलोकन र मूल्याङ्कन गर्दै थप सुधारको बाटोमा प्रयत्नशील रहने, आमाबुबाको सहयोगको आवश्यकता परेमा उहाँहरूसँग अनुरोध गर्ने, परिवार वा अन्य आफन्तले आफ्नो प्रशंसा गरेमा उहाँहरूप्रति आदर प्रकट गर्ने, अभिवादन फर्काउने र आफूभन्दा ठुलाको कदर गर्ने तथा सानालाई माया एवम् सहयोग गर्ने कार्य यस्तो उत्तरदायित्वका उदाहरणहरू हुन्।

किशोरकिशोरी आफूलाई अह्राइएको काम ठिक समयमा सही तरिकाले सम्पन्न गर्न सकेमा आफूप्रति गौरव गर्ने गर्छन्। आफ्ना व्यक्तिगत कामहरू स्वयम्ले गरी स्वावलम्बी रहन प्रयत्नशील हुन्छन्। यसरी किशोरकिशोरीहरूको वास्तविक अवस्था बुझेर व्यवहार गर्न सके उनीहरूमा भएको सकारात्मक पक्ष उजागर हुन पुग्छ।

किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूको परिवार तथा समाजप्रतिको भूमिका तथा जिम्मेवारी

आजका किशोरकिशोरीहरू भोलिको परिवारका मुली तथा समाज निर्माणका संवाहक हुन्। तसर्थ परिवार र समाजले उनीहरूबाट पनि केही सकारात्मक व्यवहार र आवश्यक योगदानको अपेक्षा राखेको हुन्छ। परिवारको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग तथा समाजको जिम्मेवार सदस्य बन्नका लागि किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूले आफ्ना परिवार तथा समाजप्रति निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिका तथा जिम्मेवारीहरूको चर्चा यहाँ गरिएको छः

(क) आफ्नो परिवारका सदस्य र आफू रहेको समाजलाई सम्मान गर्ने

(ख) आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसँग स्वतन्त्र रूपमा छलफल, संवाद तथा कुराकानीमार्फत आफ्ना विचारहरू राख्ने

(ग) परिवारको आदर्श एवम् मूल्यमान्यतालाई पालना गर्दै यससम्बन्धी आफ्ना फरक विचारहरू भएमा व्यक्त गर्ने

(घ) सामान्य पारिवारिक तथा सामाजिक अनुशासन पालन गर्दै आज्ञाकारिता प्रदर्शन गर्ने

(ङ) आफ्ना समस्याहरू खुलस्त रूपमा परिवारमा राख्ने र कसैका कारणले आफू समस्यामा रहेको भए निर्धक्क सुनाउने र मदत माग्ने

(च) आफ्नो छिमेक तथा समुदायमा कुनै पनि हानिनोक्सानी पुऱ्याउने कार्यमा समावेश नहुने

छरछिमेकी सम्बन्ध (Neighborhood Relationship)

आफू बसेको घर वरपर करेसो जोडिएर बस्ने व्यक्तिहरू छिमेकी हुन्। मानिस एक सामाजिक प्राणी भएकाले ऊ समूहमा बस्न रुचाउँछ। परापूर्व कालदेखि नै हाम्रो समाजमा छिमेकीहरू एकसाथ बस्ने तथा एकआपसमा आवश्यक सहयोग आदानप्रदान गर्ने प्रचलन छ। छिमेकमा कुनै एक व्यक्तिलाई अप्ठ्यारो पर्दा अर्को छिमेकीले नै सहयोग गर्ने गर्छन्। कुनै छिमेकीका छोराछोरीहरू कुलतमा परेको वा कसैको घरमा चोरी वा तोडफोड भएको तथ्यको सूचना पनि छिमेकीले नै दिएर सहयोग गर्ने

गर्छन्। तसर्थ छिमेकी छिमेकीबिच असल सम्बन्ध कायम राख्नाले अन्ततोगत्वा सबै छिमेकीहरूलाई नै फाइदा पुग्छ।

कुनै एउटा छिमेकीले अर्को छिमेकीको सबल र दुर्बल दुबै पक्षहरू बुझेको हुन्छ। तसर्थ चाहेको खण्डमा एउटा छिमेकीले अर्को छिमेकीलाई हानि पुऱ्याउन पनि सक्छ। विशेष गरी बालयौन दुराचार, अनैतिक यौन सम्बन्ध तथा चोरी जस्ता अपराधहरूमा नजिकका छिमेकीहरू नै संलग्न भएका प्रशस्त समाचारहरू सुन्ने गरिएको छ। यस्ता क्रियाकलापहरूले छिमेकीहरूबिचको सम्बन्ध बिगार्ने मात्र नभई अन्य छिमेकीहरूमा समेत अविश्वासको वातावरण सिर्जना गर्छ। तसर्थ यस्ता विषयहरूप्रति पनि विशेष ध्यान दिनु उचित हुन्छ।

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

मित्रता भनेको दुई वा सोभन्दा बढी व्यक्तिहरूबिचको आपसी स्नेह, प्रेम र अनुरागको सम्बन्ध हो। माया, स्नेह, प्रेम, समझदारी, दया आदि असल मित्रताका आधारहरू हुन्। सामान्यतः विचार र भावना मिल्ने व्यक्तिसँगको मित्रता दिगो हुन्छ। दिगो मित्रताले असल सम्बन्ध स्थापित गर्न मदत गर्छ।

मित्रता फरक अवस्थामा फरक हिसाबले प्रस्तुत हुन सक्छ। दुई पक्षहरूबिच हुने मित्रता दुबै पक्षहरूबिचको चाहना, रुचि, भावना जस्ता साझा स्वार्थका विषयवस्तुद्वारा निर्धारित रहन्छ र असल सम्बन्धका रूपमा रहन्छ। यस्तो असल सम्बन्ध सुमधुर र सुव्यवस्थित हुन नसकेका खण्डमा एकअर्कामा अविश्वासको अवस्था आउन पनि सक्छ।

कुनै पनि व्यक्तिको पहिलो सम्बन्ध उसको परिवारसँग रहेको हुन्छ। उमेर बढ्दै जाँदा उसको सम्बन्धको दायरा पनि फराकिलो बन्दै जान्छ भने सो सम्बन्धले मित्रताको मान्यता पनि पाउन थाल्छ। यसै क्रममा उसको मित्रता तथा सम्बन्धको दायरा छरछिमेकीहरू हुँदै समुदाय र राष्ट्रसम्म पनि फैलिन्छ। हरेक सम्बन्धहरू पृथक् पृष्ठभूमि र विशेषता लिएर अगाडि बढ्छन्। यसप्रकार मित्रता एवम् सम्बन्धको प्रकार र विशेषता निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छः

- परिवार, आमाबुबा र छोराछोरीहरूबिच हुने सम्बन्ध एवम् मित्रता
- साथी, सहकर्मी, सहपाठी, सहयोगी आदिका बिच हुने सम्बन्ध एवम् मित्रता
- चिनजानको व्यक्ति र छरछिमेकीबिच हुने सम्बन्ध एवम् मित्रता
- बालबालिका, प्रेमीप्रेमिका र घनिष्ठता भएको साथीका बिचमा हुने सम्बन्ध एवम् मित्रता

साथीको प्रभावका कारणले किशोरकिशोरीको स्वभाव र आचरणमा प्रभाव पार्छ। मुख्य रूपले साथीको प्रभाव वा दबाब यौनिकता शिक्षाको महत्त्वपूर्ण क्षेत्र भएको हुनाले यसले के कसरी प्रभाव पारेको हुन्छ भन्ने पक्ष बुझ्न आवश्यक हुन्छ। त्यस्तै साथीको प्रभावले किशोरकिशोरीको भावना,

प्रवृत्ति र बानीबेहोरामा पनि सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रभाव पारेको हुन्छ। असल वा खराब साथी भन्ने तथ्य साथीसँगको प्रभावको प्रकृतिका आधारमा छुट्याउन सकिन्छ। सामान्यतः किशोरकिशोरीहरू परिवार, समाज तथा वातावरणबाट सिक्छन् र त्यसबाट अरू साथीहरूलाई पनि प्रभावमा पार्छन्। उदाहरणका लागि धूमपान, मद्यपान तथा लागुपदार्थ सेवन उनीहरूले साथीको प्रभावबाट सिक्छन् र त्यसबाट आफू परिवर्तित हुन्छन्। यसरी युवायुवतीहरूबिच हुने सम्बन्धले सधैँ उनीहरूलाई सकारात्मक प्रभाव मात्र पार्छ भन्ने छैन। कहिलेकाहीँ यस्तो सम्बन्धले नकारात्मक प्रभाव पनि पार्छ। त्यस्ता प्रभावहरूको यहाँ चर्चा गरिएको छ।

बालबालिकाले आफूलाई मन नलागेका कतिपय गलत कार्यहरू पनि साथीको दबाबका कारण बाध्यतावश गर्नुपर्ने हुन सक्छ। त्यसैले आफ्ना छोराछोरीको सङ्गत कोसँग छ भन्ने सम्बन्धमा विशेष चासो लिई उपयुक्त मार्गदर्शन गर्नु परिवार तथा अभिभावकको मुख्य दायित्व हुन्छ। यति हुँदाहुँदै पनि अभिभावकहरूको मुख्य उद्देश्य मित्रताको प्रभावका कारण बालबालिका गलत सङ्गततर्फ नजाउन् भन्ने हुनुपर्छ। तर गुणस्तरीय मित्रता बालबालिकाका लागि अपरिहार्य तथा महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने चाहिँ भुल्नुहुँदैन। तसर्थ अभिभावक र शिक्षकले गुणस्तरीय मित्रता निर्माणमा बाधा पार्ने काम हुन्छ कि भनी सधैँ सतर्कसमेत रहनुपर्छ।

(ग) सहनशीलता र सम्मान (Tolerance and Respect)

धीरता र सहनशीलता मानव जीवनका महत्त्वपूर्ण संवेगहरू हुन्। हरेक मानिसमा बाल्यावस्थादेखि नै संवेगात्मक विकास सुरु हुन्छ। धीरता, सहिष्णुता, रिस, घृणा, ईर्ष्या, माया आदि यस्तै संवेगका थप उदाहरणहरू हुन्। धीरता र सहनशीलता भनेको कुनै पनि अप्ठ्यारो परिस्थितिमा विनाहडबडाहट समस्याहरूसँग जुझ्ने र समाधानका लागि उत्कृष्ट विकल्पको खोजी गर्ने क्षमता हो।

एकअर्काबिच रहेका सम्बन्धहरू सुमधुर बनाइराख्न व्यक्तिमा सद्भाव, आदर र सम्मानको भावना जागृत हुनुपर्छ। परिवारको जिम्मेवार व्यक्ति, समाजको असल सदस्य र देशको कर्मठ नागरिक हुनका लागि धैर्यता र सहनशीलता जस्ता गुण हुन जरुरी छ। यस्तै परिवार र समाजका सदस्यहरूसँग असल सम्बन्ध, सहयोग र सद्भावको आदानप्रदान गर्न आदर र सम्मानको पनि जरूरत पर्छ।

किशोरावस्था यौनिकताका हिसाबले अत्यन्तै संवेदनशील अवस्था हो। यसै समयमा शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरू पनि देखिन्छन् भने केटाकेटी दुवै यौनिक कार्यका लागि जैविक रूपमा तयार भइसकेका हुन्छन्। यस अवस्थामा विभिन्न यौन आवेग र प्रवेगहरू आउन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा आफ्ना यौन आवेग र संवेगहरूलाई बडो धैर्यताका साथ सहनशील भएर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। त्यस्तै किशोरावस्थामा साथी समूहको बढी प्रभाव पर्ने हुँदा सोभन्दा बाहिरका अन्य व्यक्तिहरूलाई उनीहरूले कम महत्त्व दिएको, शिक्षक र अभिभावकका सरसल्लाहहरू नमान्ने जस्ता व्यवहारहरू देखिन्छन्। आफूले आदर सत्कार गर्नुपर्ने व्यक्तिहरूलाई सोहीबमोजिमको आदर सत्कार गर्नु एउटा

असल व्यक्तिमा हुने सङ्केत हो। तसर्थ धीरता, सहनशीलता, आदर र सम्मान एउटा विद्यार्थीमा हुने असल गुण हुन्।

भेदभाव/पक्षपात, पूर्वाग्रह, कलङ्क, असहनशीलता, हैरानी, तिरस्कार तथा हेपाइ

(Discrimination/Bias, Prejudice, Stigma, Intolerance, Harassment,Rejection and Bullying)

हरेक समाजमा फरक फरक विशेषता, प्रवृत्ति र स्वभाव भएका मानिस रहेका हुन्छन्। व्यक्तिका यस्ता फरक विशेषता, प्रवृत्ति र स्वभाव हुनुमा उसको परिवारको आर्थिक सामाजिक अवस्था, ऊ रहेको समग्र समाजको सामाजिक वातावरण तथा उसले प्राप्त गरेको औपचारिक र अनौपचारिक शिक्षाको अवस्था आदिले प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको हुन्छ।

पक्षपाती वा पूर्वाग्रही व्यवहार भएको व्यक्तिले कुनै एक पक्षको मात्र विश्वास गर्ने वा कुरा सुनेर सोहीबमोजिम व्यवहार गर्ने हुन्छ। यस्तो प्रकृतिको व्यवहारले एकअर्काबिचको सम्बन्धमा सधैँ नकारात्मक प्रभाव पार्छ। त्यस्तै सामाजिक तथा सांस्कृतिक रूपले नस्विकारेका व्यवहारहरू प्रदर्शन गर्ने वा अपनाउने प्रवृत्ति कलङ्क हो। यौन दुर्व्यवहार, बलात्कार तथा अन्य अपराधमा संलग्न व्यक्तिहरू यस्तो कलङ्कका रूपमा रहेका हुन्छन्। कतिपय अवस्थामा व्यक्तिको शारीरिक अशक्तता, उचाइ, रङ आदिका आधारमा किशोरकिशोरीहरूलाई विभिन्न कलङ्क लगाउने गरिन्छ। यसले उनीहरूबिचको सम्बन्धमा नकारात्मक असर पार्छ।

हरेक समाजमा फरक सोच विचार, प्रचलन र फरक संस्कार भएका व्यक्ति र परिवार रहेका हुन्छन्। अरूको फरक विचार, फरक प्रचलन र फरक संस्कारलाई अस्वीकार गर्ने प्रवृत्तिलाई असहनशीलता भनिन्छ। यस्तो प्रवृत्ति भएको व्यक्ति, परिवार तथा समाजमा रहेमा त्यसले पारिवारिक तथा सामाजिक सम्बन्धमा नकारात्मक असर पार्छ।

एउटा व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई सामान्य व्यवहारको सट्टा खराब व्यवहार गर्ने, दुःख दिने, सताउने वा कुनै तवरले अर्को व्यक्तिलाई हेपेर तल्लो स्तरको व्यवहार गर्नाले पनि असल पारिवारिक र सामाजिक सम्बन्ध स्थापित गर्नमा बाधा पुग्छ। विशेष गरी किशोरकिशोरीहरूलाई अनेक हर्कतसहित सताउने गरेको पाइन्छ। यस्तो व्यवहार धेरैजसो यौन दुर्व्यवहारप्रति लक्षित भएको पनि पाइन्छ। कसैको आत्मसम्मानमा चोट पुऱ्याउने ध्येयले हुने यस्ता शारीरिक वा मानसिक क्रियाकलाप असामाजिक, अनैतिक र प्रचलित कानुनले दण्डित छन् भनी तोकेका हुन्छन्। यस्ता व्यवहारहरूले सम्बन्धलाई झन् खराब बनाउँछ।

व्यक्ति, समुदाय र समाजमा भेदभाव/पक्षपातको प्रभाव

(Impact of Discrimination/ Bias on Person, Community and Society)

भेदभाव वा पक्षपात आफैँमा जीवनको एक नकारात्मक पक्ष हो जुन स्वस्थकर सम्बन्धको सबैभन्दा ठुलो बाधक हो। भेदभाव वा पक्षपातका कारणले व्यक्ति, समुदाय र समाजमा पार्न सक्ने नकारात्मक

प्रभावहरू निम्नानुसार हुन सक्छन् :

(क) धेरैजसो अवस्थामा व्यक्ति आफैँले आफूलाई अरूको अगाडि कमजोर ठान्छ र आफैँलाई घृणा गर्न थाल्छ। यस्तो अवस्थामा व्यक्ति भित्रभित्रै पिरोलिने, अरूसँग नबोल्ने, निराश हुने तथा अरूसँग सधैं सशङ्कित र त्रसित हुने हुन्छ। यस्तो हुन गएमा व्यक्तिमा आत्मग्लानी पैदा भई ऊ कुनै पनि उत्पादनशील तथा सिर्जनशील कार्यमा लाग्न सक्दैन। फलतः उसको कार्यक्षमता बेकार बन्न पुग्छ भने अन्य व्यक्तिहरूसँग असल सम्बन्धसमेत बन्न सक्दैन। तसर्थ व्यक्तिले आफूमा जस्तो क्षमता छ। त्यसैमा गर्व गरी त्यही क्षमताको उच्चतम उपयोग गर्ने बाटाको खोजी गर्नुपर्छ।

(ख) समुदायमा जात, भाषा, धर्म, लिङ्ग तथा आर्थिक हैसियतका आधारमा विभिन्न प्रकारको भेदभाव वा पक्षपात हुन सक्छ। यस्तो भेदभाव वा पक्षपात आधुनिक समाजको कलङ्क हो। भेदभाव वा पक्षपात भएमा व्यक्ति समाजमा हुने कुनै पनि क्रियाकलापमा खुलेर सामेल हुन सक्दैन। यसले व्यक्तिको व्यक्तित्व विकासमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ। यस प्रकारको सामाजिक विभेद सामाजिक अपराध हुने हुँदा यसका विरुद्ध सबैले खुलेर बोल्नुपर्छ।

(ग) भेदभाव वा पक्षपातको सिकार भएका विद्यार्थीको पढाइमा तत्कालै नकारात्मक असर पर्छ भने सिर्जनशीलता तथा नेतृत्व क्षमता ह्रास भएर जान्छ।

दिगो प्रतिबद्धता, विवाह र अभिभावकत्व

(Sustainable Commitment, Marriage and Guardianship)

प्रतिबद्धता भनेको व्यक्तिले आफैँले लिएको कुनै पनि सकारात्मक अठोट हो। दिगो प्रतिबद्धता भनेको चाँहि सो अठोटप्रतिको निश्चितता वा अठोटको कठोर परिपालना हो। कुनै पनि व्यक्ति आफैँले लिएको त्यस्तो सकारात्मक अठोटप्रति प्रतिबद्ध हुन सकेमा उसले आफ्नो उद्देश्य प्राप्तिका लागि धेरै भौतारिनु पर्दैन। आफ्नो कर्तव्य तथा जिम्मेवारीप्रति दिगो प्रतिबद्धता भएको व्यक्ति जीवनमा सफल हुन सक्छ।

विवाह भनेको दुई फरक मन, फरक विचार र फरक सामाजिक सांस्कृतिक अवस्थालाई एक बनाउने सामाजिक तथा सांस्कृतिक संस्कार वा पद्धति हो। यसलाई ख्यालख्यालका रूपमा कहिल्यै हेर्नु हुँदैन। परम्परागत रूपमा रहेको मागेर विवाह गर्ने पद्धतिमा हाल परिवर्तन भइसकेको छ। हिजोआज कतिपय केटा वा केटीले विवाहका लागि आफूलाई मन परेको केटा साथी वा केटी साथीसँग पहिले नै प्रेम सम्बन्ध स्थापित गरिसकेका हुन्छन्। यसरी केटा साथी वा केटी साथी छनोट गर्ने क्रम विद्यार्थीहरूमा विद्यालयको तल्लो तहदेखि उच्च शिक्षाको तहसम्म चलेको पाइन्छ। किशोरावस्थाका बालबालिकाले गरेको यस्तो छनोट केवल देखासिखी तथा यौवनावस्थामा प्रवेश गर्दै गर्दाको आवेगको प्रभावका रूपमा मात्र रहेको पाइन्छ। किशोरकिशोरीहरूबिच हुने यस्तो प्रेमका कारण असुरक्षित यौनसम्पर्क हुन सक्ने, अनिच्छित गर्भाधान हुन सक्ने, विभिन्न यौन प्रसारित रोगहरू लाग्न सक्नेलगायत

उनीहरूको भविष्य नै डामाडोलसमेत हुन सक्छ। यसै गरी उच्च शिक्षा तहका विद्यार्थीहरूको छनोट भने अधिकांश अवस्थामा विवाहमा परिणत भएको पाइन्छ। आफैँले रोजेकै व्यक्तिसँग विवाह गर्ने हो भने पनि सोअगि नै धेरै पक्षहरूलाई ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ। यसरी रोजेको व्यक्ति आफूसँग विचार मिल्ने, आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक हिसाबले समान अवस्था र हैसियत भएको नभएमा सफल र सुखद वैवाहिक जीवनका लागि तय गरिएका प्रतिबद्धताहरू पूरा नहुन सक्छन्। वैवाहिक र पारिवारिक जीवन नै तहसनहस हुन पनि सक्छ। वैवाहिक जीवनलाई सफल र सुखद बनाउन प्रेमीप्रेमिकाहरूबिच दिगो प्रतिबद्धताको जरुरत हुन्छ। दम्पतीले एकअर्काप्रतिका प्रतिबद्धताहरू पूरा गर्ने कार्य अत्यन्तै चुनौतीपूर्ण हुन्छ। दम्पती वा प्रेमी प्रेमिका दुबैको फरक मन, फरक विचार र फरक सामाजिक सांस्कृतिक अवस्था भएका कारण असल समझदारी, सहकार्य र एकअर्काप्रतिको सम्मान र स्नेह भएमा मात्र प्रतिबद्धताहरू पूरा गर्न सकिन्छ। दम्पतीका प्रतिबद्धताहरू पूरा भएमा मात्र वैवाहिक र पारिवारिक सम्बन्ध असल बन्न सक्छ र जीवन सफल बन्छ।

विवाहको केही समयपछि दम्पतीले सन्तानोत्पादन गरेर उनीहरू अभिभावक बन्न पुग्छन्। वयस्क व्यक्तिहरू अभिभावक बन्न सक्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। औपचारिक रूपमा दम्पती बनेर सन्तान जन्माएर अनिच्छित गर्भाधान गरेर, धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीका रूपमा स्वीकार गरेर, टेस्टट्युब प्रविधिको प्रयोग गरेर, सेरोगेट (बालबालिका जन्माउने चाहना भएर पनि श्रीमतीको स्वयम् बालबालिका जन्माउने अनिच्छा वा अक्षमता भएका कारण अन्य महिलाको गर्भ प्रयोग गरी बालबालिका जन्माउन लगाउने पद्धति) अभिभावकत्वबाट पनि वयस्क व्यक्तिहरू अभिभावक बन्न सक्छन्।

क्रियाकलाप

तपाईंको कक्षाका साथीहरूमध्ये कुनै पाँच जना साथीहरूका बुबाआमाको कस्तो प्रकार (प्रेम विवाह वा परम्परागत विवाह) को विवाह भएको हो, सोधखोज गरी प्राप्त तथ्याङ्क कक्षामा शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

५.४ मूल्य, अभिवृत्ति र सिपहरू (Values, Attitude and Skills)

मूल्य भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिले कुनै विषय वा व्यक्तिप्रति दर्साउने महत्त्व हो। स्वभावतः हामीलाई जुन पक्ष राम्रो लाग्छ त्यसलाई हामी बढी महत्त्व दिन्छौँ र नराम्रोलाई कम महत्त्व दिन्छौँ वा महत्त्व नै दिँदैनौँ। यी अवधारणाहरूमा व्यक्तिको पारिवारिक वातावरण, समाज, सामाजिक, सांस्कृतिक र धार्मिक पक्ष महत्त्वपूर्ण हुन्छन्।

अभिवृत्ति भनेको कुनै विषय या व्यक्तिप्रतिको सकारात्मक वा नकारात्मक भावना हो। व्यवहार गर्दै जाँदा जुन कार्यले हामीलाई सहजता प्रदान गर्छ त्यस कार्यप्रति हामी सकारात्मक अभिवृत्ति राख्छौँ। जुन कार्यले हामीलाई अप्ठ्यारो बनाउँछ त्यसप्रति हामी नकारात्मक अभिवृत्ति राख्छौँ।

सिप भन्नाले कुनै पनि कार्य सम्पन्न गर्नका लागि आवश्यक पर्ने कार्यकुशलता हो। यसभित्र व्यक्तिले असल आचरण निर्माणका लागि आर्जन गर्नुपर्ने व्यावहारिक कुशलता तथा एउटा व्यक्तिले अन्य व्यक्तिहरूसँग गर्ने असल व्यवहार पर्छन्। आफूमा यस्ता सिपहरू हुने व्यक्तिले सहज जीवनयापन गर्न सक्छ।

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

सिकाइ निरन्तर चलिरहने एउटा गतिशील प्रक्रिया हो। सिकाइका माध्यम र स्रोतहरू फरक फरक हुन्छन्। व्यक्तिले परिवारका सदस्यहरू, आफन्तहरू, साथी तथा शिक्षकहरूबाट निरन्तर रूपमा केही न केही सिकिरहेको हुन्छ। यसका अलावा अरूको व्यवहार हेरेर, पुस्तक तथा पत्रपत्रिका पढेर र भिडियो हेरेर पनि सिकाइ गरिरहेको हुन्छ। यी सबैलाई सिकाइका स्रोतका रूपमा लिइन्छ। यौनिकतासम्बन्धी विषयमा हाम्रो समाज अझै खुलेर कुरा गर्ने अवस्थामा पुगिसकेको छैन। यसकारण यो विषयसम्बन्धी सिकाइका स्रोतहरू सजिलै भेटिँदैनन्। विज्ञान र प्रविधिको तीव्र विकासले सञ्चारमा स्रोतहरू तथा अन्य विद्युतीय माध्यम पनि सिकाइका स्रोतहरू भएका छन्। यद्यपि ती स्रोतहरू सबै भरपर्दा र विश्वसनीय नहुन सक्ने हुँदा यससम्बन्धी सिकाइका साधनहरू व्यवस्थित गर्नुपर्ने देखिन्छ। यसका लागि सिकारु स्वयम् सिकाइका लागि संयमित र जागरुक हुनुपर्छ।

मूल्य र अभिवृत्तिका स्रोतका रूपमा अभिभावक, परिवार र समुदाय

बालबालिकालाई अभिभावकले यी कार्य गर्नु हुँदैन भनेका कतिपय काम नगरी छाड्दैनन्। ठिक त्यसरी नै यौनिकतासम्बन्धी विषयवस्तु जति लुकाउन खोजे पनि चाहेका खण्डमा उनीहरूले अन्य माध्यमको प्रयोग गरेरै भए पनि सिकेरै छाड्छन्। त्यसैले यस्ता विषयवस्तुहरू हामी आफैँले उनीहरूलाई घरमै सिकाउने प्रयास गर्नुपर्छ। घरको सिकाइबाट अपुग भएका विषयवस्तुहरू उनीहरूले विद्यालयमा पनि सिक्न सक्छन्। यस्ता विषयवस्तुहरू सिकाउँदा अभिभावक तथा शिक्षकहरूले जहिले पनि हाम्रो समाजिक मूल्यमान्यतामा आँच नआउने गरी वैज्ञानिक तवरले सिकाउनुपर्छ।

लैङ्गिकता, सम्बन्ध, आत्मीयता, प्रेम, यौनिकता र प्रजननसम्बन्धी मूल्यहरू

लैङ्गिकता, सम्बन्ध, आत्मीयता, प्रेम, यौनिकता र प्रजनन जस्ता शब्दहरू यौनिकतासँग सम्बन्धित हुन्। यहाँ यससँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरूलाई छोटकरीमा व्याख्या गरिएको छः

१. लैङ्गिकता (Gender)

मानिसलाई पुरुष, महिला वा अन्तर्यौनिक भएका कारण समाजले निर्धारण गरेका विभिन्न मान्यताहरू र त्यहीअनुसार दृष्टिकोण राख्नु नै लैङ्गिकता हो। हाम्रो समाजमा महिलाले घरभित्रको मात्र काम गर्नुपर्छ र पुरुषले घरभित्रको काम गर्न हुन्न, बाहिरको मात्र गर्नुपर्छ भन्ने दृष्टिकोण राख्नु लैङ्गिकताको उदाहरण हो। यो दृष्टिकोण समाजैपिच्छे फरक हुन पनि सक्छ। त्यसैले यसलाई

सामाजिक लिङ्ग पनि भन्ने गरिन्छ। समाजले निर्धारण गरेको लैङ्गिक भूमिका ठाउँ, समाज, संस्कृति र परिवेशअनुसार परिवर्तन हुन सक्छ। यथार्थमा कुनै पनि काम महिलाले नै गर्नुपर्ने वा पुरुषले नै गर्नुपर्ने भन्ने हुँदैन। पुरुषहरूले खाना पकाउन, पानी बोक्न वा लुगा धुन सक्छन्। त्यस्तै गरी महिलाहरूले अफिस जान, राजनीति गर्न वा बाहिरी काम गर्न सक्छन्।

महिलाले महिला र पुरुषले पुरुष भएकै कारण निभाउनुपर्ने शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक इत्यादि दायित्वहरू र यसका विशेषताहरू लैङ्गिकताका विषयभित्र पर्छन्। यस विषयअन्तर्गत पुरुषत्व र स्त्रीत्वको मर्म, सामाजिक लिङ्ग (Gender) र प्राकृतिक लिङ्ग (Sex) बिचको भिन्नता, लैङ्गिक विभेद, आदि पनि पर्छन्। हाम्रो समाजमा महिला र पुरुषबिच समाजले नै निर्माण गरेका त्यस्ता अनेकौं विभेदहरू विद्यमान छन्। यी विभेदहरू प्राकृतिक नभई समाजले आफ्नो रीतिरिवाज, परम्परा, धर्म, विश्वास आदिका आडमा आफ्नो अनुकूल हुने गरी बनाएको हो।

२. सम्बन्ध (Relation)

कुनै पनि व्यक्तिले पारिवारिक र सामाजिक जीवनयापन गर्ने क्रममा विभिन्न व्यक्ति तथा समूहसँग विविध प्रकारको सम्बन्ध राख्नुपर्ने हुन्छ। सम्बन्ध भनेको दुई वा सोभन्दा बढी पक्षहरूबिच हुने आपसी सम्मानको परिणाम हो। सम्बन्धहरू पारिवारिक, धार्मिक, सामाजिक, व्यावसायिक तथा भावनात्मक प्रकृतिका हुन सक्छन्।

आमाबुबा, अभिभावकलगायत परिवारका सदस्य, नातेदार, शिक्षक, साथी, छिमेकी तथा समाजका अन्य व्यक्ति, व्यापार तथा व्यवसायसँग सम्बन्धित व्यक्ति र अपरिचित व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्ध एउटा व्यक्तिको सम्बन्धका क्षेत्रहरू हुन सक्छन्। सम्बन्ध स्थापना गर्नु ठुलो कार्य होइन तर उक्त सम्बन्धलाई निरन्तरता दिन सक्नु ठुलो कार्य हो। यसका लागि आपसी समझदारी र सम्मानको आवश्यकता पर्छ।

३. आत्मीयता (Intimacy)

कुनै पनि व्यक्तिप्रति अन्तरमनदेखि अटुट विश्वास स्थापित भएर असल सम्बन्ध स्थापित हुनु नै आत्मीयता हो। जुन व्यक्तिसँगको सम्बन्ध आत्मीय छ उनीहरूबिच विचारहरूको स्वतन्त्र रूपले सञ्चार हुन्छ। आत्मीयता बढाउनका लागि निःस्वार्थ भाव राख्नुपर्छ र आत्मीयताको महत्त्व बुझ्ने तथा सोहीअनुसार व्यवहार गर्ने हरेक व्यक्तिका लागि असल मित्रको कुनै कमी हुँदैन। तसर्थ कुनै पनि व्यक्तिसँगको असल सम्बन्ध आत्मीयताबाट मात्र सम्भव छ।

४. प्रेम (Love)

प्रेम व्यक्ति व्यक्तिबिच हुने एक भावनात्मक संवेग हो। प्रेमलाई निरन्तरता दिनु भनेको नै असल सम्बन्ध कायम राख्नु हो। प्रेममा व्यक्तिहरूबिच सहअस्तित्व, आपसी समझदारी र सम्मान जस्ता भावनात्मक पक्षहरूको आवश्यकता पर्छ। किशोरकिशोरीहरूबिचको आपसी सम्बन्धलाई दिगो राख्न

अभिभावक र शिक्षकहरूको विशेष भूमिका रहन्छ। प्रेम र असल सम्बन्ध कायम राख्न आवश्यक व्यवहारहरू र प्रेममा अवरोध हुन सक्ने व्यवहारहरू पहिचान गरी उनीहरूलाई सोहीबमोजिम कार्यहरू गराएर परिवार र समाजका सदस्यहरू तथा साथी समूहहरूबिच असल सम्बन्ध स्थापित गर्न सकिन्छ।

प्रेमको चर्चा गर्दा जहिले पनि लोभ र मोहमा गरिने अस्थायी प्रेमलाई पनि विचार गर्नुपर्छ। यस्ता प्रेममा व्यक्तिको गलत स्वार्थ लुकेको हुन्छ। किशोरकिशोरीहरू यस्ता प्रेममा फस्न सक्ने सम्भावना बढी हुने भएकाले प्रेम सम्बन्ध गाँस्नुपूर्व वास्तविकताको विश्लेषण गर्नुपर्छ। यस्तो प्रेम सम्बन्ध अस्वस्थकर हुने हुँदा यसको परिणाम दुःखदायी पनि हुन सक्छ।

५. यौनिकता (Sexuaity)

यौन, यौनिक पहिचान, यौनिक भूमिका, चाहना, आकर्षण र प्रजनन जस्ता विषयहरूको समष्टि रूप नै यौनिकता हो। मानिसको सोच, भावना, इच्छा, विचार, धारणा, मान्यता, व्यवहार, जिम्मेवारी सम्बन्ध आदि थुप्रै पक्षहरूमार्फत मानिसको यौनिकता प्रस्तुत भएको हुन्छ। यसरी यौनिकता व्यक्तिको समग्र विकाससँग सम्बन्धित भएको हुन्छ। व्यक्तिगत भिन्नता भए जस्तै यौनिकताको अभिव्यक्ति पनि विभिन्न मानिसमा फरक फरक हुने भएका कारण ती फरक अभिव्यक्तिहरूलाई हामीले महत्त्वका साथ सम्मान गर्नुपर्छ।

६. प्रजनन (Fertility)

प्रजनन भनेको प्राणीको सन्तानोत्पादन गर्ने प्रक्रिया हो। यसले वंशको निरन्तरता दिनुका साथै प्राणीको अस्तित्व कायम राख्न सहयोग गर्छ। प्रजननको महत्त्वलाई सम्मान गर्न जानेन भने आवश्यकता र क्षमताभन्दा बढी सन्तान जन्मिन गई परिवारको आकार अनिच्छित रूपमा बढ्छ। यसले परिवार, समाज र देशलाई मात्रै नभई विश्वलाई नै समस्या सिर्जना गर्छ। त्यसैले प्रजननसँग सम्बन्धित रहेर व्यवहार गर्दा यसबाट समग्र स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव नपर्ने हुनुपर्छ। प्रजननका कारण स्वास्थ्य बिग्रन नहुने तथ्यमा सचेत हुनु नै प्रजननलाई सम्मान गर्नु हो।

यौनिकतासम्बन्धी भ्रम तथा गलत धारणा
(Myths and Misconceptions about Sexuality)

यौन तथा यौनाङ्गहरूलाई गोप्य अङ्गका रूपमा लिन थालेबाट नै यौनिकतासम्बन्धी गलत धारणा/विश्वास वा भ्रमहरू सुरु हुन थालेको पाइन्छ। कुनै तथ्य लुकाउनासाथ त्यसप्रतिको मानिसको कौतुहल बढ्दै जानु स्वाभाविक पनि हो। लिङ्ग र योनिलाई आफ्नो स्थानीय भाषामा उच्चारण गर्दा छाडा या अश्लील हुने भएकाले यसलाई विभिन्न साङ्केतिक भाषालगायत स्थानीय भाषामा अरूले नबुझ्ने शब्द वा सङ्केतका साथ प्रयोग गर्न थालियो। यो तथ्य नै क्रमशः एकबाट अर्कोमा हस्तान्तरण हुँदै भ्रमका रूपमा विकसित हुन थाल्यो।

हरेक व्यक्तिको यौन तथा प्रजनन अनुभव र व्यवहारहरू अलग अलग हुन सक्छन्। यौन तथा प्रजनन सम्बन्धी हरेक व्यक्तिका आआफ्ना अनुभव र व्यवहारहरू अर्को व्यक्तिसँग आदानप्रदान नगरिने भएका कारण सो व्यक्तिले भोगेका र अनुभव गरेका पक्षहरू अरूका पनि त्यस्तै हुन् भन्ने धारणाको विकास हुन गयो। यसले पनि यौनिकतासम्बन्धी भ्रम र गलत धारणाहरूको विकास गर्नमा सघाउ पुऱ्याएको पाइन्छ।

विद्यालय तहमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका विषयवस्तु समावेश हुनासाथ शिक्षक तालिम चलाउने, स्रोत सामग्री निर्माण गर्ने जस्ता कार्यहरू व्यापक भए तापनि यससँग सम्बन्धित भ्रमहरूलाई चिर्न भने अझै पनि सकिएको छैन। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित भ्रमहरूलाई चिरेर यसको वास्तविकतालाई अगाडि ल्याउन सकेमा मात्र यस्ता विषयवस्तुहरू शिक्षण गर्न सहज हुन जाने भएकाले यहाँ त्यससम्बन्धी केही भ्रम र वास्तविकताहरूलाई प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरिएको छ।

यौनिकतासम्बन्धी भ्रम र यथार्थहरू

१. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षाले किशोरकिशोरीहरूलाई यौनसँग सम्बन्धित क्रियाकलापमा लाग्न उक्साउँछ।

यौन तथा प्रजननसँग सम्बन्धित यो गलत धारणा अझ पनि धेरैमा रहेको पाइन्छ। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षाले किशोरकिशोरीहरूमा समालोचनात्मक चिन्तन गर्न सक्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। उनीहरू आफैं र आफ्नो यौनिकताका विषयमा पाएका सूचनाअनुसार आफ्नो हितअनुकूल निर्णय गर्न सक्षम हुन्छन्। त्यस्तै उनीहरूले यौन तथा प्रजनन क्षेत्रसँग सम्बन्धित असल र खराब व्यवहारहरू छुट्याउन सक्ने सिप सिक्ने हुनाले यौनसँग सम्बन्धित गलत कार्यहरूलाई उनीहरूले निषेध गर्छन्।

२. यौनिकता शिक्षाले किशोरकिशोरीहरूलाई यौन हिंसा र यौन अपराध गर्न प्रेरित गर्छ।

हामीलाई थाहा छ शिक्षा पाएको व्यक्तिको व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन आउँछ। उसले जीवनोपयोगी सिप हासिल गर्छ। यसरी यौनिकता शिक्षा पाएका व्यक्तिले यौन अपराध गर्ने नभई समस्यामा परेका अन्यलाई समेत समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्न सक्छन्।

३. यौनसम्पर्कबाट टाढा रहनु नै एक मात्र शतप्रतिशत प्रभावकारी गर्भनिरोधको तरिका हो।

यो कथन हेर्दा ठिक जस्तो लाग्छ तर व्यावहारिक देखिँदैन। वयस्क अवस्थामा पुगेपछि यौनसम्पर्कप्रति आकर्षण हुनु प्राकृतिक र स्वाभाविक पनि हो। बरु किशोरकिशोरीहरू विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षित नहुनु चाहिँ अप्राकृतिक हो। तैपनि यौन चाहना पूरा गर्न हरेक कारणबाट यौनसम्पर्क नै गर्न मिल्ने अवस्था सबैलाई रहँदैन। हाम्रो समाजले विवाहपूर्वको यौनसम्पर्कलाई स्विकारेको छैन। किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो यौन चाहना बिर्सनलाई आफूलाई सिर्जनात्मक क्रियाकलापमा संलग्न गराउने तथा यौन चाहना पूरा गर्न सुरक्षित र स्वस्थ तवरले हस्तमैथुन पनि गर्न सक्छन्।

४. कन्डमको प्रयोगले यौनप्रसारित रोगहरूको निरोध गर्छ।

कन्डमको सही प्रयोगले एचआईभीलगायत अन्य यौन प्रसारित रोगहरू निरोध गर्न सहयोग गर्छ। यद्यपि जननेन्द्रिय मुसो (Genital Warts) र जनै खटिरा (Genital Herps) जस्ता रोगहरू लाग्नुमा कन्डम प्रयोगको निर्णायक भूमिका छैन किनभने यी रोगहरू सङ्क्रमित छालाबाट पनि सर्न सक्छन्।

५. हस्तमैथुन र स्वप्नदोष हुँदा वीर्य खेर जाने भएको हुँदा यसलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

यौन इच्छा पूरा गराउनका लागि व्यक्ति स्वयम्को इच्छाले यौनाङ्ग चलाई आनन्द लिने कार्य हस्तमैथुन हो। यसले कुनै हानि गर्दैन। यो त एक वैकल्पिक यौनिक व्यवहार हो। नेपाली समाजमा यसले आँखा कमजोर बनाउँछ, रोगी बनाउँछ र बुद्धिहीन बनाउँछ भन्ने भ्रम छ। असुरक्षित यौन सम्बन्ध भन्दा हस्तमैथुन उत्तम विकल्प हो।

त्यसै गरी सामान्यतः निदाएको वेला विविध कारणले हुने यौन उत्तेजनामा पुरुषको वीर्य वा महिलाको यौनिरस स्वतः स्खलन हुने प्रक्रियालाई स्वप्नदोष भनिन्छ। यसलाई स्वप्नदोष भनेता पनि वास्तवमा यो कुनै दोष होइन। यो त स्वप्न स्खलन हो। यौन इच्छा पूरा गराउनका लागि व्यक्ति स्वयम्को इच्छाले वीर्य स्खलन गराउने कार्य हस्तमैथुन हो। स्वप्नदोषलाई शरीर कमजोर भएर, कुनै रोग लागेर भएको वा यो नपुंसकताको लक्षण हो भनेर किशोरकिशोरीहरू चिन्ता लिने वा आत्तिने गरेको पाइन्छ। यो शरीरको विकासको एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया भएकाले किशोरावस्थामा यस्तो हुनु सामान्य पक्ष हो। स्खलन नलीमा जम्मा भएको बढी वीर्य यौन उत्तेजनासम्बन्धी सपना देख्दा वा नदेख्दा स्वतः स्खलन हुने प्राकृतिक प्रक्रिया नै स्वप्नदोष हुने तथा यौन इच्छा पूरा गर्ने भएकाले यसलाई नियन्त्रण गर्न आवश्यक पनि हुँदैन।

क्रियाकलाप
तपाईंको समुदायका कुनै पाँच जना विवाहित महिला वा पुरुषहरूमा रहेका यौनिकतासम्बन्धी भ्रम र यथार्थहरूका सम्बन्धमा प्रश्नहरू गरी प्राप्त उत्तरहरूलाई समेटी प्रतिवेदन व्यापार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(ख) यौनिक व्यवहारप्रतिको मान्यता र दौँतरी प्रभाव
(Norms and Peer Influence on Sexual Behavior)

मित्रता, माया, स्याहार, सेवा र सहयोगको आदानप्रदान स्वस्थकर सम्बन्ध निर्माणका आधारहरू हुन्। हरेक बालबालिकाको बाल्यकालमा कामको जिम्मेवारी कम हुन्छ भने आफ्नो परिवारका सदस्य तथा अन्य व्यक्तिहरूबाट उसले प्रशस्त माया र स्याहार पाउँछ। यसै क्रममा उसको व्यवहारमा पारिवारिक मान्यताहरूको प्रभाव देखिन थाल्छ। बिस्तारै ऊ परिवार वा पारिवारिक वातावरणमा मात्र सीमित नरही बाह्य व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा पनि पुग्छ। घरबाहिर उसले समाज पाउँछ। त्यस

समाजको प्रभावका कारण उसको व्यवहारमा थप प्रभाव पर्छ भने यौन र यौनिकताका विषयमा उसको परिवार तथा समाजमा रहेका सबै मान्यताहरू उसमा प्रसारित हुन पुग्छन्। यस समयमा यौन र यौनिकताका सन्दर्भमा एउटा बालकमा निम्नलिखित मान्यताहरू विकसित हुन पुग्छन् :

यौन र यौनिकता सम्बन्धी मान्यता

(क) केटा र केटीका फरक यौनाङ्गहरू

(ख) केटा र केटीका फरक पोसाक

(ग) केटा र केटीको फरक शारीरिक बनावट

(घ) केटा र केटीका फरक चाहना तथा रूचिहरू

(ङ) केटा र केटीका फरक काम तथा कर्तब्यहरू

जब एउटा बालक बढ्दै जान्छ, त्यस वेला दौंतरीहरू उसका लागि महत्त्वपूर्ण हुन पुग्छन्। उसले आफ्ना भावना र विचारहरू परिवारका सदस्यहरूभन्दा बढी दौंतरीहरूसँग खुला रूपमा व्यक्त गर्छ। यस वेलामा बालबालिका दौंतरीहरूसँग बढी समय बिताउन रुचाउँछन्। फलतः दौंतरीहरूको प्रभावमा पर्न पुग्छन्। दौंतरीहरूले पनि उनीहरूको परिवार र समाजको मान्यताबाट खास व्यवहार सिकेका हुन्छन्। यसरी दौंतरीहरूको प्रभावका कारण बालबालिकाले राम्रा वा नराम्रा दुबै मान्यताहरू सिक्छन्। दौंतरीहरूको यस्तो मान्यताको प्रभावका कारण बालबालिकाको बानीव्यवहारमा परिवर्तनहरू आउन सक्छन्।

यस अवस्थामा बालबालिकाको व्यवहारहरूमा आउने सकारात्मक परिवर्तनले परिवार र समाजमा उनीहरूको स्थान उच्च बनाउँछ। फलतः परिवार तथा समाजका सदस्यहरूबिच उनीहरूको राम्रो सम्बन्ध बन्छ। यसको विपरीत नकारात्मक परिवर्तनहरू देखिएमा भने परिवार तथा समाजले उनीहरूलाई हेर्ने नजर पनि नकारात्मक नै बन्न जान्छ। परिणामतः उनीहरूको परिवार र समाजसँगको सम्बन्ध पनि राम्रो बन्न सक्दैन। उमेर बढ्दै जाँदा बालबालिकाका जिम्मेवारीहरू पनि थपिँदै जान्छन् भने आवश्यकताहरू पनि बढ्दै जान्छन्। उमेरसँगै कर्तव्य र जिम्मेवारी बढ्दै जाँदा उसलाई परिवारका सदस्यहरू एवम् अन्य आफन्त र छरछिमेकीहरूको पनि सहयोग जरुरत पर्छ। यसरी आवश्यक परेको अवस्थामा ती व्यक्तिहरूको सहयोगले व्यक्तिहरूबिच स्वस्थकर सम्बन्ध स्थापित हुन सहयोग पुग्छ।

किशोरकिशोरीहरूको विपरीत लिङ्गीसँगको सम्बन्धको व्यवस्थापन

किशोरावस्थामा विभिन्न शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनहरू भइरहेका हुन्छन्। यस अवधिमा यौन क्रियाकलापप्रतिको कौतुहल पनि तीव्र रूपमा जागरुक भइरहेको हुन्छ। १५ वर्ष उमेरको हाराहारी पुग्दा उनीहरूमा प्राकृतिक रूपमै विपरीत लिङ्गीसँगको साथी सम्बन्ध विस्तार गर्ने चाहनाको विकास हुन पुग्छ। यस्तो साथी सम्बन्ध बिस्तारै प्रेमसम्बन्ध हुँदै असुरक्षित यौनसम्पर्कसम्म

पनि पुग्न सक्छ। यसो हुन गएमा अनिच्छित गर्भ रहने, विभिन्न यौन प्रसारित रोगहरू लाग्ने, सामाजिक रूपमा तिरस्कृत हुनुपर्ने जस्ता अप्रिय अवस्थाहरू पनि आउन सक्छन्। परिणामतः किशोरकिशोरीको जीवन नै बर्बादीतिर जान पनि सक्छ। यसरी जीवनको अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण समय असुरक्षित यौनसम्पर्कको जोखिममा पर्नुभन्दा पहिले नै हामीले सम्बन्ध व्यवस्थापनका उपयुक्त विधि र तरिकाहरू अपनाउनु उचित हुन्छ। किशोरावस्थामा आपसी सम्बन्धको व्यवस्थापनमा निम्नलिखित प्रयासहरू महत्त्वपूर्ण हुन्छन् :

(अ) विपरीत लिङ्गी साथीसँगको सम्बन्धका विषयमा अन्य साथीहरूसँग आपसमा कुराकानी र छलफल गर्ने तथा यस्तो सम्बन्धका विषयमा परिवारका सदस्यसँग पनि कुराकानी गर्ने

(आ) आफ्नो केही दोधारे विचारहरू भएमा शिक्षक वा अभिभावकको सल्लाह लिई स्पष्ट हुने

(इ) आफूले छनोट गरेको साथीसँगको सम्बन्धमा विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्ने

(ई) विपरीत लिङ्गी साथीले यौनसम्पर्कको आग्रह गरेमा सकारात्मक संवादमार्फत आफ्नो विचारहरू राख्ने

(उ) कुनै पनि प्रकारका यौन हिंसा वा दुर्व्यवहारप्रति सधैँ सतर्क रहने

(ऊ) सम्बन्धमा कटुता उत्पन्न भएमा असमझदारी हटाउन आफ्ना भावनाहरू उजागर गर्ने

युवायुवतीबिचको स्वस्थकर सम्बन्ध

युवायुवतीको स्वस्थकर सम्बन्ध सम्मानपूर्ण मित्रताबाट सिर्जित आफैँले चाहेको जस्तो सम्बन्ध हो। यस्तो सम्बन्धमा युवायुवतीहरूबिच यौनजन्य हिंसा, त्रास, धम्की, अश्लिल र अपशब्दको प्रयोग, इच्छा विपरीतका क्रियाकलाप, अनुचित प्रभाव र दबाब जस्ता व्यवहारहरू हुँदैनन्। स्वस्थकर सम्बन्ध निःस्वार्थ हुन्छ। यसमा समान चाहना, आकाङ्क्षा, लक्ष्य, सहमति, माया, त्याग, आदर, सम्मान, सहयोग, प्रष्टता तथा जिम्मेवारी र पारस्परिक वचनबद्धता आदि पर्छन्। कुनै पनि सम्बन्ध स्वस्थकर हो या होइन भनेर छुट्याउनका लागि स्वस्थकर सम्बन्धका विशेषताहरू हेर्नुपर्ने हुन्छ। स्वस्थकर सम्बन्धका त्यस्ता विशेषताहरू निम्नानुसार रहेका छन्:

पारस्परिक सम्मान	**विश्वास र समान सम्झौता**
व्यक्तिगत स्वतन्त्रता	असल र प्रभावकारी सञ्चार
संवेगको नियन्त्रण र सन्तुलन	न्यायका लागि छलफल
समस्या समाधान गर्ने नियत तथा धारणा	समझदारी र आत्मविश्वास
स्वस्थकर यौनिक सम्बन्ध	

स्वस्थकर सम्बन्ध स्थापित गर्न सक्नु एउटा क्षमता पनि हो। यसका लागि युवायुवतीहरूमा खास

सिपहरू हुन जरुरी हुन्छ। युवायुवतीहरूले स्वस्थकर सम्बन्ध कायम राख्नका लागि निम्नलिखित चार सिपहरूको प्रयोग गर्नुपर्छः

१. संवाद सिप

२. दौँतरीको दबाबलाई व्यवस्थापन गर्न सक्ने सिप

३. सम्झौता गर्न सक्ने सिप

४. अस्वीकार गर्न सक्ने सिप

यौनिक व्यवहारमा विवेकपूर्ण निर्णय
(Rational decisions about sexual behavior)

विवेकपूर्ण निर्णय भन्नाले कुनै पनि व्यवहार गर्दा गर्ने या नगर्ने, गर्ने भए कहिले गर्ने भनी निधो गर्नु हो। कुनै पनि निर्णय गर्दा त्यसका राम्रा र नराम्रा पक्षहरू पनि विचार गर्नुपर्ने हुन्छ। विवेकपूर्ण निर्णय लिनका लागि सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक चिन्तनको आवश्यकता पर्छ। यौनिक व्यवहारसम्बन्धी निर्णय गर्दा विवेक पुऱ्याउन सकिएन भने यसले धेरै समस्या ल्याउन सक्छ। उदाहरणका लागि विवाहपूर्व असुरक्षित यौनसम्पर्क हुन गएमा त्यसले अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम मात्र ल्याउने नभई यौनसँग सम्बन्धित सङ्क्रमणसमेत हुने जोखिम हुन्छ। विवाह गर्ने उमेर नपुगी वा त्यस उमेरमा यौनिकतासम्बन्धी पर्याप्त ज्ञान तथा सिप सिक्न पाएका हुँदैनन्।

(ग) निर्णय गर्ने सिप (Decision skill)

निर्णय सिपभित्र खास अवस्थामा उपलब्ध विभिन्न विकल्पहरूमध्ये सर्वोत्कृष्ट विकल्पको छनोट गर्न सक्ने सिप हो। यौन व्यवहारसम्बन्धी निर्णय लिँदा पनि उपलब्ध विकल्पहरू मध्येबाट उच्च विवेकको प्रयोग गरी सर्वोत्कृष्ट विकल्पको छनोट गर्नुपर्छ। सही समयमा उपयुक्त निर्णय लिन सकिएन भने त्यसले जोखिमसमेत निम्त्याउन सक्छ। कुनै पनि विषयमा निर्णय लिँदा केही प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुपर्छ जसलाई यहाँ छोटकरीमा प्रस्तुत गरिएको छः

(अ) समस्याको गहन अध्ययन गर्ने

(आ) उपयुक्त निर्णयका लागि आवश्यक सूचना सङ्कलन गर्ने

(इ) सूचनाको विश्लेषण गर्ने

(ई) विकल्पहरूको मूल्याङ्कन गर्ने

(उ) निर्णयका लागि उपयुक्त विकल्पको छनोट गर्ने

यौनसम्बन्धी गलत निर्णयका दुष्परिणामहरू

यौनसँग सम्बन्धित गलत निर्णयहरूले विभिन्न समस्याहरू सिर्जना हुन पनि सक्छन्। खास गरेर यौनसम्बन्धी गलत निर्णयले तत्काल वा भविष्यमा विभिन्न कानुनी, सामाजिक तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी अप्ठ्याराहरू पर्न सक्छन्। ती अप्ठ्याराहरूलाई निम्नलिखित बुँदाहरूमा व्याख्या गरिएको छः

१. कानुनी परिणामहरू

बलात्कार, हाडनाता करणी, बालविवाह, गैरकानुनी र असुरक्षित गर्भपतन, यौनहिंसा जस्ता यौनजन्य अपराधहरू भएमा दोषीले कानुनी सजायको भागीदार हुनुपर्छ। यस्ता अपराधहरू भएमा पीडितले कानुनी उपचार पाउँछ।

२. सामाजिक परिणामहरू

विवाहपूर्वको यौन, विवाहपूर्वको गर्भाधान, परपुरुष वा परस्त्री सम्बन्ध तथा यौनसम्बन्धी अन्य धेरै क्रियाकलापहरू हाम्रो समाजले स्विकार्दैन। यस्ता कार्यमा संलग्न हुने व्यक्तिलाई समाजले नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्छ भने उसको सामाजिक हैसियत पनि कमजोर बन्छ।

३. स्वास्थ्यसम्बन्धी परिणामहरू

असुरक्षित यौनसम्पर्कका कारण एच.आई.भी. लगायत विभिन्न यौनजन्य सङ्क्रमणहरू तथा अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम हुन सक्छ। अनिच्छित गर्भधारण भएमा सामाजिक तिरस्कार भोग्न नपरोस् भनी व्यक्तिले असुरक्षित गर्भपतनको अभ्यास गर्ने गरेको पाइन्छ। यसबाट स्वास्थ्यमा अल्पकालीन र दीर्घकालीन जटिलताहरू आउनुका साथै यसैका कारण ज्यानै जान पनि सक्छ।

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

किशोरावस्था यौनिकताका हिसाबले अत्यन्तै संवेदनशील उमेर मानिन्छ। यस उमेर समूहका किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिक व्यवहारका लागि विभिन्न प्रकारका दबाब र अप्ठ्याराहरू आउन सक्छन्। यस्ता दबाब र अप्ठ्याराहरूलाई सहज रूपले व्यवस्थापन गर्नका लागि किशोरकिशोरीहरूमा खास गरी आफूलाई लागेको विचार तथा भावना सबैसँग खुलस्त रूपले व्यक्त गर्न सक्ने सञ्चार सिप आवश्यक हुन्छ। साथै यौनिक कार्यका लागि दबाब दिने त्यस्तो व्यक्तिसँग सकारात्मक संवाद गरी सो समस्यालाई समाधान गर्न लगाउने सम्झौता सिपसम्बन्धी ज्ञानको जरुरत पर्छ। यहाँ किशोरकिशोरीका यौनिक व्यवहारसँग सम्बन्धित त्यस्तै सिपहरूको चर्चा गरिएको छ।

अनिच्छित यौन व्यवहारका लागि पर्ने दबाबका लागि सञ्चार सिप

किशोरावस्था आफैँमा एक चञ्चल तथा कौतुहल हुने अवस्था हो। किशोरकिशोरीहरूमा हुने शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र यौनिक परिवर्तनहरूका कारण उनीहरूमा यौन व्यवहारसम्बन्धी कौतुहलता तथा विभिन्न यौनजन्य क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुने रहर प्राकृतिक रूपमा नै पैदा हुन्छ। यो उमेरमा हुने यौन हर्मोनहरूको वृद्धिको प्रभावका कारणले यौनसम्बन्धी कौतुहलता, जिज्ञासा तथा चासोहरू हुनु स्वाभाविक हुन्छ। यस समयमा गलत मनसाय भएका मानिसले किशोरकिशोरीहरूमा हुने यौनसम्बन्धी चासो तथा जिज्ञासाको गलत फाइदा उठाउन सक्ने प्रबल सम्भावना पनि रहन्छ। यसरी विविध कारणहरूले अनिच्छित गर्भ रहन गएमा त्यस गर्भलाई व्यवस्थापन गर्न लुकीछिपी असुरक्षित

रूपमा गर्भपतन गराएर ज्यानै जोखिममा पारेका पनि कैयौं उदाहरणहरू छन्। यसकारण यस समयमा हुने शारीरिक र संवेगात्मक परिवर्तनका विषयमा किशोरकिशोरीहरू जानकार भएर आफ्ना अन्य साथी समूहलाई पनि सञ्चार गर्न सक्ने सिप नै सञ्चार सिप हो।

अनिच्छित यौन व्यवहारको दबाबलाई इन्कार गर्ने सिप

आफूलाई इच्छा नभएको व्यवहारलाई अनिच्छित व्यवहार भनिन्छ। किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो उमेर समूह वा आफूभन्दा ठुला वा साना उमेरका व्यक्तिहरूबाट यौन व्यवहारका लागि यस्तो अनिच्छित दबाब आउन सक्छ। किशोरकिशोरीहरूलाई अनिच्छित यौन व्यवहारका लागि पर्न सक्ने दबाबलाई इन्कार गर्नका लागि केही सिपहरू जान्न सकेमा सहयोगी हुने भएकाले शिक्षकहरूले त्यस्ता सिपहरू उनीहरूलाई सिकाउनुपर्छ। उनीहरूलाई आफ्नो इच्छा विपरीत यौन व्यवहारका लागि दबाब आएमा निम्नलिखित सिपहरू अपनाएमा त्यस्ता दबाबबाट जोगिनमा मदत पुग्न सक्छ :

(अ) आफ्नो मनका भावना खुलस्त भन्ने

(आ) दोहोरो भूमिका वा दोधारे व्यवहार नदेखाउने, दृढ भएर कुराकानी गर्ने

(इ) मन मिल्ने साथी, शिक्षक वा अभिभावकलाई आफ्नो विचार स्पष्ट भन्न नहिच्किचाउने

(ई) अनिच्छित यौन व्यवहारका लागि सधैं इन्कार गर्ने

(उ) आफूलाई इच्छा नभएको व्यवहारका लागि दबाब दिने व्यक्तिको नजिकमा नबस्ने

(ऊ) मोबाइल वा फेसबुकमा यौन व्यवहारका लागि दबाब दिने प्रकारका सन्देशहरू आएमा इन्कार गर्ने वा अरूको सहयोग लिने

दुर्व्यवहार तथा हिंसा पहिचान गर्ने सिपहरू (Skills for Identifying Abuse and Violence)

एउटा व्यक्ति वा समूहले अर्को व्यक्ति वा समूहमाथि पटक पटक गर्ने आक्रमण, मौखिक, मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक हमला वा व्यवहारलाई नै हिंसा वा दुर्व्यवहारका रूपमा हेरिन्छ। हिंसालाई जानीजानी चोट पुर्‍याउने व्यवहारका रूपमा लिन सकिन्छ। दुर्व्यवहार विभिन्न व्यक्तिहरूबिच हुन सक्छ, जस्तैः वयस्क वयस्क, वयस्क तथा युवायुवती वा किशोरकिशोरीहरू, फरक लिङ्गीहरूका बिच आदि।

हिंसाको निसानामा जोकोही पर्न सक्ने भए तापनि सामाजिक आर्थिक रूपले कमजोर, शारीरिक र मानसिक रूपले दुर्बल र एकलकाँटे व्यवहार भएका व्यक्तिहरू बढी मात्रामा दुर्व्यवहार र हिंसाको सिकार हुने गरेका छन्। विशेष गरी केटाद्वारा केटीहरू यस्ता हिंसाका घटनाहरूबाट बढी पीडित हुने गरेको पाइन्छ। दुर्व्यवहार र हिंसाका घटनाहरू प्रायः सार्वजनिक भेला हुने ठाउँहरूमा धेरै हुन्छन्। त्यस्तै विद्यालय जानेआउने बाटामा, खेलकुद स्थलमा, युवायुवतीहरूको गतिविधि धेरै हुने स्थानहरूमा पनि हिंसा वा दुर्व्यवहारका घटनाहरू हुने गरेको देखिन्छ। यस्ता स्थान तथा व्यवहारहरूको समयमै पहिचान र उत्पन्न समस्याहरू समाधानका लागि उचित विधि र प्रक्रिया

तत्काल अवलम्बन गर्नुपर्छ। यसो गर्न नसक्दा यसबाट सिर्जित समस्याले पछि गएर ठुलो रूप लिन पनि सक्छ।

हिंसा र दुर्व्यवहारको पहिचान गर्न निम्नलिखित क्षमता तथा सिपहरूको आवश्यकता पर्छ :

(अ) कुनै पनि व्यवहार हिंसा वा दुर्व्यवहार हो वा होइन भनी छुट्याउन सक्ने

(आ) अस्वस्थकर सम्बन्ध राख्न खोजेको थाहा पाउन सक्ने

(इ) हिंसा वा दुर्व्यवहार भएमा "नाईं" भन्न सक्ने

(ई) हिंसा र दुर्व्यवहारसम्बन्धी सूचना, जानकारी तथा प्रमाणहरू सुरक्षित राख्न सक्ने

(उ) अरूलाई हौसला प्रदान गर्न सक्ने तथा पीडकलाई निरुत्साहित गर्न सक्ने

(ऊ) आवश्यक परेको अवस्थामा आफूलाई बचाउन, भाग्न तथा चिच्याउन सक्ने

(ऋ) आफू अपहेलित र अपमानित भएको अवस्था थाहा पाउने

(ए) घरबाहिर काम गर्दा आफूलाई शङ्का लाग्ने व्यक्तिले आफूलाई पछ्याएको बुझ्न सक्ने

(ऐ) कसैले अनौठा वा अप्ठ्यारा व्यवहार गरेको बुझ्न सक्ने

(ओ) हिंसा वा दुर्व्यवहार गर्ने आशय तथा नियतले कुनै अनिच्छित कार्य हुन लागेको र आफूलाई असुरक्षित महसुस भएमा चुप लागेर नबसी सक्रिय रूपले प्रतिकार गर्न सक्ने

(औ) अवस्था अनुकूल तुरुन्त आवश्यक निर्णय लिन सक्ने

दुर्व्यवहारसम्बन्धी रिपोर्ट तथा उपलब्ध सहयोगहरू
(Report and Support Mechanism)

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

(अ) सकेसम्म चाँडो प्रहरीमा उजुरी गर्ने वा आकस्मिक सहयोगका लागि पैसा नलाग्ने प्रहरीको टेलिफोन नम्बर १०० वा १०४ तथा बाल हेल्पलाइन १६६००११२३४ वा १०९८ मा फोन गरी रिपोर्ट गरेर सहयोग माग्ने

(आ) यदि बलात्कार भएमा सोही अवस्थामा तत्काल प्रहरीचौकीमा रिपोर्टका लागि जानुपर्छ तथा तुरुन्त अस्पतालका चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीबाट स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ । बलात्कारबाट अनिच्छित गर्भ रहन गएमा बलात्कार भएको १२० घण्टाभित्रैमा वा जतिसक्दो छिटो स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि उपाय अपनाउनुपर्छ।

(इ) हाल साइबर अपराध विरुद्ध पनि कानुनी कारबाहीको व्यवस्था भएको हुँदा कसैले पनि आफ्नो अनुमतिविना आफ्नो फोटोको प्रयोग गरेको छ वा सामाजिक सञ्जालमा आफूलाई असर पर्ने खालको कुनै सूचना सम्प्रेषण भएको छ भने कानुनी सहायता लिन सकिन्छ।

क्रियाकलाप

तपाईंले देखेका, सुनेका वा कतै पढेका आधारमा यौन हिंसाका घटनाहरू समेटी एउटा विवरण तयार गर्नुहोस् र त्यसलाई कथाका रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

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

आफूलाई यौन हैरानी, यौन दबाब, यौन दुर्व्यवहार, यौन तथा घरेलु हिंसा जस्ता अप्ठ्यारा अवस्थाहरूमा आफूलाई सुरक्षित राख्न अरूको मदतको जरुरत पर्छ। सहयोग लिन सकिने व्यक्तिहरूमा घरपरिवारका सदस्य, शिक्षक साथी समूह, प्रहरी, स्वास्थ्य संस्था र विभिन्न सङ्घसंस्थाहरू हुन सक्छन्। यसरी मदत र सहयोग प्राप्त गर्न उपयुक्त उपायको खोजी गर्नुपर्छ।

(क) किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा (Adolescent Friendly Health Services)

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा भन्नाले त्यस्तो सेवालाई बुझिन्छ। यसमा आवश्यकता, विश्वास र संवेदनशीलता बुझेर उनीहरूको समस्यालाई सम्बोधन गर्ने व्यवहार हुन सक्छ। त्यति मात्र नभई उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने अधिकारको संरक्षण गर्नु पनि किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा हो। स्वाभाविक रूपमा किशोरकिशोरी लजालु हुन्छन्। आफ्नो समस्या राख्न सङ्कोच मान्छन्। यद्यपि उनीहरू नयाँ नयाँ विषयहरूमा अनुभव बटुल्न हतारिने भएकाले उनीहरूले विनासोचविचार निर्णय गर्न पनि सक्छन्।

यस अवस्थामा उनीहरूले लिने कतिपय निर्णयहरू गलत पनि हुन सक्छन्। यसरी गलत निर्णयबाट पीडित हुने किशोरकिशोरीहरूको सङ्ख्या हाम्रो देशमा बढ्दो क्रममा छ। किशोरकिशोरीहरूबिच हुने असुरक्षित यौनसम्पर्कको जोखिम बढ्दो छ। कतिपयले कन्डमको प्रयोग गरे पनि सही तरिकाले प्रयोग गर्ने सिपको अभावका कारण अनिच्छित गर्भधारण गर्न पुग्छन्। प्रर्याप्त र उपयुक्त स्वास्थ्य शिक्षाको अभावमा धेरै किशोरकिशोरीहरू अझै पनि हस्तमैथुन, डन्डिफोर, स्वप्नदोष, रजस्वला र रक्तस्राव, सेतो पानी बग्ने जस्ता सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूलाई पनि ठुलो समस्याका रूपमा लिइरहेका हुन्छन्।

विद्यमान स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरूमा स्वास्थ्यकर्मीहरूको व्यवहार तथा समुदायको वातावरण उनीहरूका लागि मैत्रीपूर्ण भएको पाइँदैन। ती केन्द्रहरूमा विभिन्न उमेर समूहका व्यक्तिहरू जाने भएकाले किशोरकिशोरीहरूका लागि सजिलो वातावरण हुँदैन। अर्कातर्फ सेवा केन्द्रहरूमा गोपनीयतालाई

खासै महत्त्व दिएको पाइँदैन। पर्याप्त भौतिक संरचनाको अभावका कारण सीमित स्थानबाट स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराइएको हुन्छ। स्थापित सेवा केन्द्रहरू पनि किशोरकिशोरीलाई पायक पर्ने ठाउँमा छैनन्। स्वास्थ्यकर्मीहरूमा किशोरकिशोरी मैत्री सेवा दिने सिपसम्बन्धी तालिमको अवसर न्यून छ। त्यसैले सेवा केन्द्रहरूमा किशोरकशोरीहरूको सेवा लिने सङ्ख्या न्यून छ। यही तथ्यलाई ध्यानमा राखेर सरकारले क्रमशः स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई किशोरकिशोरी मैत्री बनाउने लक्ष्य लिएको छ।

अधिकांश अभिभावक, शिक्षक तथा समुदायका अगुवाहरू यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षाका पक्षमा वकालत गर्न हिच्किचाउँछन्। उनीहरूमध्ये कतिपयले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको ज्ञानबाट छोराछोरी कुबाटोमा लाग्ने गलत सोचाइ राख्छन्। किशोरकिशोरीहरू भने स्वास्थ्य सेवा केन्द्रबाट प्रदान गरिने सेवाहरू मित्रवत् हुनुपर्ने, स्वास्थ्यकर्मीहरू तालिम प्राप्त हुनुपर्ने, सेवा शुल्क न्यून हुनुपर्ने, सेवा केन्द्र पायक पर्ने ठाउँमा हुनुपर्ने, सेवा केन्द्र उपयुक्त समयमा खोलिनुपर्ने तथा सेवा केन्द्रमा अधिकतम गोपनीयता तथा विश्वसनीयता होस् भन्ने चाहना राख्छन्। किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्य बिग्रनु भनेको सम्बन्धित समाज र राष्ट्रले ठुलो मूल्य चुकाउनु हो। अतः किशोरकिशोरीहरूका चाहनाअनुरूपको गोपनीयता तथा विश्वसनीयता कायम गरी गुणस्तरीय यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नु नै किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा हो।

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाका विशेषताहरू

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाअन्तर्गत सेवा दिने स्वास्थ्यकर्मीहरूमा निम्नलिखित विशेषताहरू हुनुपर्छ :

(क) पेसागत दक्षता

(ख) गोपनीयता र विश्वसनीयता

(ग) सेवाग्राहीको आत्मसम्मान

(घ) सेवा दिने र लिनेबिच निसङ्कोच कुराकानी

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाअन्तर्गत सेवा दिने स्वास्थ्य संस्थाको व्यवस्था निम्नानुसार हुनुपर्छः

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

(ख) स्वास्थ्य संस्था उपयुक्त स्थानमा हुनुपर्छ।

(ग) स्वास्थ्य संस्थामा पर्याप्त ठाउँ हुनुपर्छ।

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

(ङ) गोपनीयता कायम हुनुपर्छ। स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा उनीहरूलाई मनोपरामर्श वा चिकित्सकीय सेवा दिँदा अरूले नसुन्ने र नदेख्ने गरी अलग कोठा वा पर्दाले छोपेर व्यवस्था मिलाइएको हुनुपर्छ।

(च) शुद्ध पिउने पानी र सफा चर्पीको व्यवस्था भएको हुनुपर्छ।

(छ) किशोरकिशोरीहरूलाई सूचना प्रवाह गर्न पर्याप्त मात्रामा शिक्षा, सञ्चार र व्यवहार परिवर्तन गर्ने गरी सहजीकरणको व्यवस्था गरिएको हुनुपर्छ।

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी कार्यक्रम तर्जुमा गर्दा निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाउनुपर्छः

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

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

(ग) सकेसम्म निःशुल्क या न्यूनतम शुल्कसहितको सेवा व्यवस्था हुनुपर्छ।

(घ) संस्थाले उपलब्ध गराउने सेवा सुविधाहरू सबैले बुझ्ने गरी प्रचारप्रसार गर्नुपर्छ।

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

हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध हुन्छन्। स्वास्थ्य सेवासँग सम्बन्धित सुविधाहरूको पहुँच भएर मात्र हुँदैन। प्रयोगकर्ताहरूको सचेतता, दृष्टिकोण, सामाजिक मूल्यमान्यता आदिले पनि ती सुविधा प्रयोगमा प्रभाव पारेको हुन्छ। यसका लागि विद्यालयमा स्वास्थ्य शिक्षाअन्तर्गत प्राप्त ज्ञानको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

नेपालका विषेश गरी ग्रामीण परिवेशका धेरैजसो मानिस आफूलाई रोग लागेपछि मात्र स्वास्थ्य परीक्षणका विषयमा सोच्छन्। सचेतनाको कमीका कारण धेरैजसो मानिस सामान्य बिसन्चो हुँदासम्म धामी, झाँक्री वा परम्परागत उपचारमा लाग्ने गरेको देखिन्छ। जटिल परिस्थिति आइपरेपछि मात्र उनीहरू स्वास्थ्य उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा जाने गरेको पाइन्छ। यसो भएमा बिरामीले अनाहकमा धेरै झन्झट खेप्नुपर्ने हुन जान्छ। तसर्थ समयमै स्वास्थ्य सेवा लिने बानीको विकास गर्नका लागि शिक्षकहरूले पनि विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई समेत उपलब्ध स्वाथ्य सेवाको प्रयोगका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। कतिपय मानिस स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध भए तापनि प्रयोग गर्दैनन्। यसरी प्रयोग नगर्नुमा विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन्। यहाँ मानिसले स्वास्थ्य सेवा लिने मामिलामा प्रभाव पार्ने पक्षहरूलाई बुँदागत रूपमा वर्णन गरिएको छः

१. रोगको प्रकार र प्रकृति

मानिसलाई कस्तो प्रकृतिको रोग लागेको छ र रोगको प्रकोप कस्तो छ भन्ने तथ्यले पनि उनीहरूले स्वास्थ्य सेवा लिने पक्ष निर्धारण हुन्छ। रोगले चापेको अवस्थामा मात्र स्वास्थ्य सेवाका लागि जाने

प्रचलन छ भने रोगको प्रकृतिका आधारमा स्वास्थ्य केन्द्र र सेवाको छनोट गर्ने गरिन्छ। त्यस्तै कतिपय यौनजन्य रोगहरूको गोपनीयता भङ्ग हुने डरले पनि मानिस उपचारका लागि जाँदैनन्।

२. पहुँच र उपलब्धता

मानिस जुन ठाउँमा बसेको छ र त्यहाँ जुन किसिमको स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध छ त्यहीअनुसार जस्तोसुकै रोग लागे पनि उपचारका लागि बाध्य भएर त्यहीँ जानुपर्ने हुन्छ। खास गरेर ग्रामीण क्षेत्रमा यस्ता समस्याहरू देखिन्छन्।

३. सामाजिक सांस्कृतिक अवस्था

मानिस जहाँ जन्मेको र हुर्केको हुन्छ त्यहाँको सामाजिक सांस्कृतिक परिवेशले पनि स्वास्थ्य सेवा उपभोग गर्ने भन्ने तथ्यलाई प्रभाव पार्छ। व्यक्तिको उमेर, यौनिकता, जात, शैक्षिक अवस्था, सामाजिक सांस्कृतिक मान्यता आदि सामाजिक सांस्कृतिक कारण हुन्। यी कारणहरूले स्वास्थ्य सेवा उपयोग गर्ने वा नगर्ने विषयको निर्धारण गरेका हुन्छन्।

४. आर्थिक अवस्था

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

क्रियाकलाप

५/५ जना साथीहरूको समूह बनाउनुहोस्। विषय शिक्षकको सहयोगमा बिदाको कुनै दिन तपाईंको समुदायका स्वास्थ्य सेवा लिन जाने किशोरकिशोरीहरूको लगत सङ्कलन गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्। सम्भव भए स्वास्थ्य सेवाको प्रकृतिसमेत उल्लेख गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लैङ्गिकतालाई एक वाक्यमा परिभाषित गर्नुहोस्।

(ख) बृहत् यौनिकता शिक्षाको परिचय दिनुहोस्।

(ग) यौनिकतासम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय निर्देशन कसले कहिले जारी गरेको थियो?

(घ) प्रहरीको आपत्कालीन फोन नम्वर कति हो ? यस्ता अन्य नम्बरहरू पनि खोजी गरी लेख्नुहोस्।

(ङ) किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाका कुनै दुईओटा विषेशताहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बृहत् यौनिकता शिक्षा तपाईंका लागि के कति कारणले आवश्यक छ, सूची तयार गरी कुनै दुईको उदाहरणसिहत व्याख्या गर्नुहोस्।

(ख) बृहत् यौनिकता शिक्षाको महत्त्वबारे चर्चा गर्नुहोस्।

(ग) निर्णय सिप किन महत्त्वपूर्ण छ, प्रस्ट्याउनुहोस्।

(घ) तपाईंलाई यौनिकतासम्बन्धी कुनै अप्ठ्यारो परेमा को कोसँग कसरी सहयोग लिनुहुन्छ, योजना बनाई कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस्।

(ङ) यौनिकतासम्बन्धी हाम्रो समाजमा व्याप्त भ्रम र यथार्थबारे चर्चा गर्नुहोस्।

(च) विद्यार्थीहरूका विभिन्न समस्याहरू समाधान गर्न शिक्षकहरूले खेल्ने भूमिका उल्लेख गर्नुहोस्।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) असल सम्बन्धमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूको उदाहरणसिहत व्याख्या गर्नुहोस्।

(ख) यौनिकतासम्बन्धी सिकाइका स्रोतहरू के के हुन सक्छन्, सविस्तार वर्णन गर्नुहोस्।

(ग) किशोरकिशोरीमा के कस्ता निर्णय सिप र सञ्चार सिपहरू हुनुपर्छ, आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस्।

(घ) छोराछोरीका विभिन्न समस्याहरू समाधान गर्न अभिभावकको भूमिकाका बारेमा सन्दर्भसहित चर्चा गर्नुहोस्।

(ङ) किशोरावस्थामा हुने दौंतरी प्रभावका सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरू के कस्ता हुन सक्छन्, विवेचना गर्नुहोस्।

एकाइ ६

पारिवारिक जीवन शिक्षा
(Family Life Education)

६.१ पारिवारिक जीवन शिक्षाको अवधारणा

एउटा बालक लगभग नौ महिना वा २८० दिनको गर्भावस्था पूरा भएपछि जन्मन्छ। जन्मपश्चात् नवजात अवस्था, शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, यौवनावस्था तथा प्रौढावस्था हुँदै अन्ततः ऊ वृद्धावस्थामा पुग्छ। एउटा मानिसको जीवनको सफलता भनेको नै यी हरेक चरणहरूलाई आनन्दित र गुणस्तरीय बनाउन सक्नु हो। यसरी जीवनका हरेक चरणमा उच्चतम सफलता हासिल गर्ने तौरतरिकाहरूका सम्बन्धमा जानकारी गराई व्यक्तिलाई गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न सहयोग गर्ने शिक्षा नै पारिवारिक जीवन शिक्षा हो।

मानिस एक अबोध बालकका रूपमा जन्मन्छ र आफ्ना आमाबुबालगायत पारिवारका अन्य सदस्यहरूको उचित हेरविचार र सहयोग पाउँदै क्रमशः हुर्कन्छ। यसरी हुर्कने क्रममा ऊ नवजात अवस्था, शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था जस्ता जीवनका विभिन्न चरणहरू पार गर्दै किशोरावस्थामा प्रवेश गर्छ। किशोरावस्था जीवनको एक महत्त्वपूर्ण चरण हो। यस अवस्थामा किशोर र किशोरी दुबैको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवम् संवेगात्मक परिवर्तन र विकास तीव्र

गतिमा हुन्छ। आफूमा अकस्मात् देखिएको यस्तो परिवर्तनलाई स्विकार्न अधिकांश किशोरकिशोरीलाई कठिन हुन्छ। किशोरावस्था जीवनको आधार अवस्था पनि हो। यस अवस्थामा उनीहरूले लिने हरेक निर्णय र उनीहरूले गर्ने हरेक व्यवहारले उनीहरूको भावी भविष्यलाई निर्धारण गर्छ। तसर्थ हरेक किशोरकिशोरीलाई उनीहरूको उज्जवल भविष्यका लागि स्पष्ट बाटो देखाउन सहयोग गर्ने शिक्षा नै पारिवारिक जीवन शिक्षा हो। युवा अवस्था सामान्यतः युवायुवती दुबैका लागि विवाहको उपयुक्त उमेर हो। विवाहसँगै व्यक्तिको आफ्नो परिवार स्थापित हुन पुग्छ। सन्तानोत्पादनले उसको परिवारको आकारलाई थप विस्तार गर्छ। सन्तानोत्पादन भएसँगै उसको पारिवारिक जिम्मेवारीको दायरासमेत फराकिलो बन्दै जान्छ। समयक्रमसँगै उसका आमाबुबा/सासुससुरा पनि बिस्तारै प्रौढावस्थामा प्रवेश गर्छन्। उसको जिम्मेवारी अब भने आमाबुबा/सासुससुराको अगिल्लो पुस्ता र छोराछोरीको पछिल्लो पुस्ता दुबैको हेरविचार गर्ने गरी विस्तार हुन्छ। दुई फरक पुस्ताका फरक फरक आवश्यकता र चाहनाहरूलाई पूरा गर्नु एउटा चुनौतीपूर्ण काम हो। पारिवारिक जीवन शिक्षाले यस चुनौतीलाई सहज रूपमा पूरा गर्दै दुई पुस्ताहरूलाई जोड्ने एउटा पुलका रूपमा काम गर्न सक्षम बनाउँछ। प्रौढावस्था हरेक हिसाबले एउटा जटिल अवस्था हो। यस अवस्थामा आइपर्ने हरेक समस्याहरूको सहज समाधान गर्ने सफल उपायहरूका विषयमा पारिवारिक जीवन शिक्षाले जानकारी गराउँछ। तसर्थ समग्रमा पारिवारिक जीवन शिक्षाले हरेक व्यक्तिलाई सुखद पारिवारिक जीवन एवम् सफल सामाजिक जीवनयापन गर्न सक्षम बनाउँछ। यसबाट समग्र जीवन नै सुखमय बनाउन सकिन्छ।

६.२ पारिवारिक जीवनशिक्षाको आवश्यकता र महत्त्व
(Need and Importance of Family Life Education)

पारिवारिक जीवन शिक्षाको आवश्यकता र महत्त्व मानिसको जीवनका हरेक चरणहरूमा उत्तिकै रहेको छ। किशोरावस्थाको चरणसम्म यसले व्यक्तिको शारीरिक तन्दुरुस्ती, मानसिक सचेतना तथा संवेगात्मक तयारीका लागि सहयोग गर्छ। यसपछिका चरणहरूमा समेत मानिसको पारिवारिक एवम् सामाजिक पक्षहरूलाई सुदृढ पार्दै सफल जीवनयापन गर्न सक्षम बनाउँछ। तसर्थ गर्भावस्थादेखि प्रौढावस्थासम्मका हरेक चरणलाई स्वस्थ, सहज र सुखमय बनाउन पारिवारिक जीवन शिक्षाको अत्यन्तै ठुलो महत्त्व रहेको छ। पारिवारिक जीवन शिक्षाको आवश्यकता र महत्त्वलाई निम्नलिखित बुँदाहरूको सहयोगमा प्रस्ट पार्न सकिन्छ :

(क) पारिवारिक जीवन शिक्षाले किशोरावस्थामा अपनाउनुपर्ने उचित सावधानी तथा विवाह गर्ने उचित उमेर सम्बन्धमा निर्णय गर्न सहयोग गर्छ।

(ख) इच्छित गर्भ प्राप्त गर्ने तथा अनिच्छित गर्भ निषेध गर्ने उपयुक्त उपायहरूका विषयमा जानकारी दिन्छ।

(ग) गर्भ व्यवस्थापन गर्न चाहने दम्पतीहरूलाई यसको सुरक्षित उपायको जानकारी गराउनुका साथै यसबाट हुन सक्ने खतराहरूका विषयमा सचेत गराउँछ।

(घ) आफूले चाहेको आकारको परिवार बनाउन परिवार नियोजनका उपयुक्त साधनहरूको छनोट गर्न सहयोग गर्छ ।

(ङ) पारिवारिक स्रोतको उचित व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरूका विषयमा जानकारी गराई आदर्श परिवार निर्माण गर्न सघाउँछ ।

(च) विभिन्न उमेर र चाहना भएका परिवारका सदस्यहरूबिच समन्वय कायम गराई खुसी परिवार निर्माणमा सहयोग गर्छ ।

(छ) कुनै पनि व्यक्ति रहेको समाजलाई एक आदर्श समाज बनाउने उपायहरू सिकाउँदै समाजका सदस्यहरूलाई असल नागरिक बन्न सहयोग गर्छ ।

६.३ पारिवारिक आवश्यकता र स्रोत व्यवस्थापन (Family Needs and Resource Management)

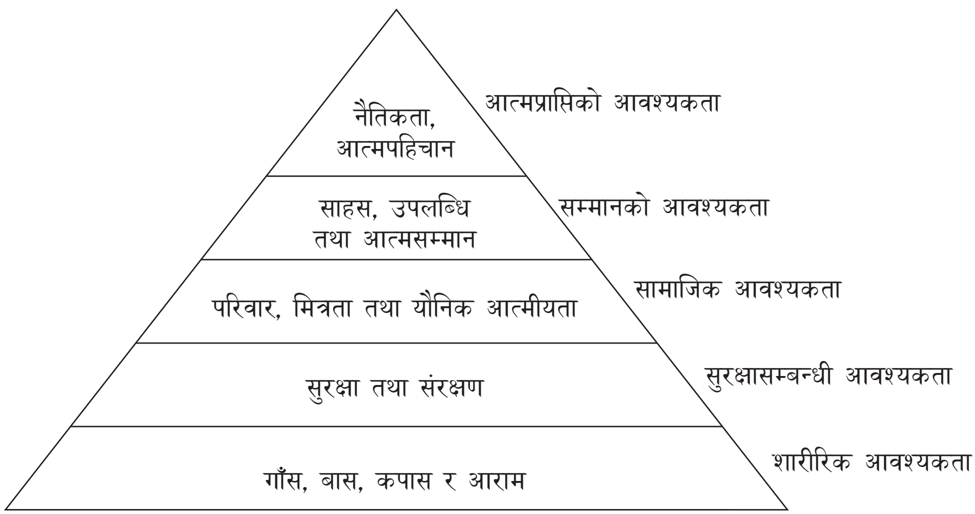
६.३.१ पारिवारिक आवश्यकता

बच्चाले जन्मनासाथ प्राकृतिक रूपमै आमाको दुध खान आफैं सिक्छ । खानाको आवश्यकताबाट सुरु भएको उसको जीवनमा उमेरसँगै अन्य आवश्यकताहरू पनि क्रमशः थपिँदै जान्छन् । मानिसले जन्मँदा एक जोडी कर्मठ हातका साथमा जन्मन्छ । यससँगै मिठो नमिठो स्वाद छुट्याउन सक्ने एउटा जिब्रो, अनेकन् रहरहरू जन्माउन सक्ने एक जोर आँखा र हजारौं इच्छा, चाहना तथा उसका विभिन्न आवश्यकताहरू बोकेको सोचविचार गर्न सक्ने मस्तिष्कसमेत सँगसँगै जन्मन्छन् । व्यक्तिका यी वैयक्तिक आवश्यकताहरू एकातिर रहेका हुन्छन् भने अर्कातिर आफ्नो परिवार, समाज र राष्ट्रप्रतिको कर्तव्य र दायित्वबाट सिर्जित अन्य थुप्रै आवश्यकताहरू पनि साथसाथै रहेका हुन्छन् । यी अनगिन्ती इच्छा, चाहना तथा आवश्यकताहरूको परिपूर्ति गर्नु कुनै पनि व्यक्तिका लागि एउटा चुनौतीपूर्ण कार्य हो । यसरी एउटा व्यक्तिको जीवनका सबै अवस्थाहरूमा यी वैयक्तिक, पारिवारिक तथा सामाजिक सबै आवश्यकताहरूको सहज परिपूर्ति गर्न सक्नु नै उसको जीवन सार्थक बन्नु हो । परिवारका सदस्यहरूका लागि आवश्यक खानेकुरा बस्ने आवास, शरीर ढाक्न र सुरक्षित राख्न लत्ताकपडा, स्वास्थ्य उपचार, शिक्षा, मनोरञ्जन आदि पारिवारिक आवश्यकताहरू हुन् ।

- आवास
- शिक्षा
- खाद्यान्न
- मनोरञ्जन
- अतिथि सत्कार
- लत्ताकपडा
- स्वास्थ्यस्याहार
- सामाजिक दायित्व
- दान दातव्य

व्यक्तिका यस्ता आवश्यकताहरूलाई अमेरिकी मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लोले आवश्यकताको पिरामिड निर्माण गरी निम्नलिखित भागमा विभाजन गरेका छन्:

१. शारीरिक आवश्यकता (Physiological Need): गाँस, वास, कपास र आराम
२. सुरक्षासम्बन्धी आवश्यकता (Safety Needs): सुरक्षा तथा संरक्षण
३. सामाजिक आवश्यकता Love Belongingness Need: परिवार, मित्रता तथा यौनिक आत्मीयता
४. सम्मानको आवश्यकता (Self Esteem Need): साहस, उपलब्धि तथा आत्मसम्मान
५. आत्मप्राप्तिको आवश्यकता (Self Actualization Need): नैतिकता तथा आत्मपहिचान



६.३.२ पारिवारिक आम्दानी तथा स्रोत व्यवस्थापन

(क) पारिवारिक आम्दानी

परिवारका विविध आवश्यताहरू पूरा गर्नका लागि परिवारका कोही सदस्यले आयआर्जन गर्छन् भने कोही उनीहरूमा आश्रित भएर रहेका हुन्छन्। पारिवारिमा आयआर्जन गर्न सक्ने सम्पूर्ण सदस्यहरूले कमाएको एकमुष्ट नगद वा जिन्सी नै पारिवारिक आम्दानी हो। परिवारका सदस्यहरूको जीवनको गुणस्तरीयता मुख्य गरी पारिवारिक आम्दानीमा निर्भर हुन्छ। सामान्यत: राम्रो आम्दानी हुने परिवारका आवश्यकताहरू सहज रूपमा परिपूर्ति हुन सक्छन्। यसका कारण पारिवारिक जीवन गुणस्तरीय हुन्छ। आम्दानी कम हुने परिवारले पारिवारिक आवश्यकताहरू पूरा गराउन कठिन हुन्छ। फलत: परिवारका सदस्यहरूको जीवन पनि गुणस्तरीय बन्न सक्दैन। पारिवारिक आम्दानीका साथसाथै यसको आकारले पनि परिवारका सदस्यहरूको आवश्यकता परिपूर्तिमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। परिवारको आकार ठुलो भएमा परिवारका सबै सदस्यहरूको आवश्यकता परिपूर्ति गर्न कठिन हुन्छ। तसर्थ राम्रो पारिवारिक आम्दानीले पारिवारिक आवश्यकताहरूको सहज परिपूर्ति गराउन सघाउँछ। ठुलो पारिवारिक आकारले आवश्यकताहरूको सहज परिपूर्तिमा बाधा उत्पन्न

गर्छ। हरेक परिवारका आम्दानीका स्रोतहरू अलग अलग हुन सक्छन्। सामान्यतः पारिवारिक आम्दानीका स्रोतहरू तीन किसिमका हुन्छन्।

(क) रोजगारी (Employment)

(ख) भूमि (Land)

(ग) अन्य स्रोतहरू (Other Resources): दान दातव्य, उपहार, पुरस्कार, कर्जा आदि।

क्रियाकलाप

पारिवारिक आम्दानीका तीन किसिमका स्रोतहरूका आधारमा यहाँ पारिवारिक आम्दानीका विभिन्न स्रोतहरूको सूची दिइएको छ। यसै सूचीका आधारमा तपाईंको परिवारको आम्दानीका स्रोतहरू पत्ता लगाउनुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

कृषि उपज बिक्री	व्यापारिक मुनाफा	नोकरीबाट प्राप्त तलब/ ज्याला	सम्पत्ति बिक्रीबाट प्राप्त आय	दानदातव्य/ उपहार/ पुरस्कार	कर्जा वा ऋण	वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त आय

(ख) स्रोत व्यवस्थापन (Resource Management)

परिवारको आकार र पारिवारिक खर्चबिच समानान्तर सम्बन्ध रहेको हुन्छ। परिवारको आकार जति ठुलो हुँदै जान्छ, खर्च गर्नुपर्ने दायरा पनि उति नै फराकिलो बन्दै जान्छ। परिवारको आवश्यकता परिपूर्ति गर्न पारिवारिक आम्दानीका स्रोतहरूबाट प्राप्त आय खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ। कुनै पनि परिवारको आम्दानीका स्रोतहरू सीमित हुन्छन् तर खर्च गर्नुपर्ने क्षेत्रहरू असीमित हुन्छन्। सीमित आयलाई प्रयोग गरी असीमित आवश्यकताहरू पूरा गर्न सकिँदैन। तसर्थ परिवारका मूलभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्न स्रोत व्यवस्थापन गर्न जरुरी हुन्छ। पारिवारिक आयव्ययको योजनाबद्ध र सन्तुलित व्यवस्थापन नै स्रोत व्यवस्थापन हो।

हरेक परिवारमा खर्च हुने प्राथमिकताका क्षेत्रहरू अलग अलग हुन्छन्। स्रोत व्यवस्थापन गर्दा सर्वप्रथम पारिवारको वार्षिक आयका आधारमा खर्च हुने शीर्षकहरूको प्राथमिकता सूची तयार गर्नुपर्छ। त्यसपछि परिवारको कुल आयलाई प्राथमिकताकै आधारमा क्रमशः विनियोजन गर्दै जानुपर्छ। आवश्यकताहरूको प्राथमिकता सूची परिवारको आम्दानीमा फरक पर्नासाथ फेरिन सक्छ। सूची परिवर्तन भएसँगै खर्च गर्ने क्षेत्रमा पनि फेरबदल हुन्छ। हरेक परिवारले भविष्यमा आकस्मिक रूपमा आइपर्न सक्ने कामका लागि जगेडा कोष बनाएर केही रकम बचत पनि गर्नुपर्छ।

कुल खर्चको योजना तर्जुमा गरिसकेपछि उक्त योजनाबमोजिम हरेक दिन भएको पारिवारिक खर्चको विवरण राखेर महिनाको अन्त्यमा हिसाबकिताब जोड्नुपर्छ। यदि कुनै महिना पूर्वयोजना गरेको रकमभन्दा धेरै खर्च भएमा पछिल्लो महिनामा खर्च कम गरी सन्तुलन कायम राख्न सकिन्छ। यसप्रकार नियमित हिसाबकिताब राख्ने बानी गर्नाले फजुल खर्चमा नियन्त्रण भई खर्चमा मितव्ययिता कायम हुन्छ जसले गर्दा परिवारको गुणस्तरीयतामा वृद्धि हुन पुग्छ। हरेक परिवारको आर्थिक सामाजिक अवस्थाले सो परिवारले गर्ने खर्चको आकार र अनुपात फरक फरक हुन सक्छ।

नमुनाका रूपमा चार जनाको परिवारका लागि हुन सक्ने एक महिनाको हिसाब विवरण र खर्च विवरण यहाँ देखाइएको छ।

खर्च विवरण (Expenditure Details)

क्र.स.	खर्च विवरण	खर्च रकम (रु.)
१.	खाना	९,५००/-
२.	बिजुली, खानेपानी र ग्यास	१,३५०/-
३.	औषधी उपचार	१,०५०/-
४.	पढाइ खर्च	१,६००/-
५.	सवारी तथा खाजा खर्च	७००/-
६.	लत्ताकपडा	१,२००/-
७.	मनोरञ्जन तथा विविध खर्च	६००/-
जम्मा		१६,०००/-

मासिक हिसाब विवरण (Monthly Statement) वैशाख २०७५

वैशाख महिनाको कुल आम्दानी रु. १५,४००/-

वैशाख महिनाको कुल खर्चः रु. १६,०००/-

चैत महिनाको बचतः रु. ६५०/-

वैशाख महिनाको बचतः रु. ५०/-

क्रियाकलाप
१. आफ्नो परिवारको आम्दानी र खर्चका विषयमा परिवारका जिम्मेवार सदस्यहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र कुनै एक महिनाको आयव्यय विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

६.४ पारिवारिक जीवन शिक्षा, रोजगारी र मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार

६.४.१ पारिवारिक जीवन शिक्षा (Family Life Education)

पारिवारिक जीवन भन्नाले कुनै पनि व्यक्ति वैवाहिक सम्बन्ध वा अन्य कुनै सम्बन्धमा आधारित भई एउटा परिवारका रूपमा बसोबास गरेर जीवन निर्वाह गर्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ। पारिवारिक जीवन शिक्षा भनेको चाहिँ त्यस्तो पारिवारिक बसाइँलाई सुखद र गुणस्तरीय बनाउन आवश्यक सिप, कला र सक्षमता आर्जन गर्न सहयोग गर्ने शैक्षणिक कार्यक्रम हो। पारिवारिक जीवन शिक्षाले परिवारका हरेक सदस्यको काम, कर्तव्य र अधिकारका विषयमा जानकारी गराउने हुनाले परिवारका हरेक सदस्य आफ्नो जिम्मेवारीप्रति सदैव सजग रहन्छन्। यस्तो सजगताले परिवारका सदस्यहरूबिच सद्भाव र समझदारी कायम रहन्छ। पारिवारिक सद्भाव र समझदारीले सुखी एवम् खुसी परिवार निर्माण गर्न सहयोग पुग्छ।

६.४.२ रोजगारी (Employment)

रोजगारी भनेको आयआर्जन हुने काममा संलग्न हुने अवसर पाउनु हो। रोजगारीको उचित अवसर नपाएको अवस्था बेरोजगार हो। रोजगारीको कुनै पनि अवसर नपाएको अवस्था पूर्ण बेरोजगारको अवस्था हो भने आधारभूत आवश्यकताको आंशिक मात्र परिपूर्ति हुने गरी रोजगारीको अवसर पाएको अवस्था भने अर्ध बेरोजगारको अवस्था हो।

(क) नेपालको रोजगारीको वर्तमान अवस्था

नेपालको संविधानले प्रत्येक नागरिकलाई मौलिक हककै रूपमा रोजगारीको प्रत्याभूति गरेको छ। नेपाल सरकारको सोह्रौं योजनामा उल्लेख भएअनुसार अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठनको परिभाषा अवलम्बन गरिएको नेपाल श्रमशक्ति सर्वेक्षणअनुसार बेरोजगारी दर ११.४ प्रतिशत रहेको छ। श्रमशक्तिको ३६.५ प्रतिशत औपचारिक क्षेत्रमा संलग्न रहेको र श्रमशक्ति सहभागिता दर ३८.५ प्रतिशत रहेको छ। पारिश्रमिक नपाई काम गर्ने महिलाहरू पुरुषको तुलनामा छ गुणा बढी रहेका छन्। नेपालको श्रमबजारमा सक्रिय युवा जनशक्तिको आपूर्तिमा निरन्तर बढोत्तरी भइरहेको भए तापनि दक्ष जनशक्ति र रोजगारीको सिर्जनामा आशातीत रूपमा वृद्धि हुन सकेको छैन। फलस्वरूप श्रम तथा रोजगारीसम्बन्धी माग र आपूर्ति बिचमा अझै ठुलो खाडल रहेको छ।

नेपाली श्रमबजारमा रोजगारीको अवसरको कमी, कामलाई सम्मान गर्ने संस्कृतिको अभाव र वैदेशिक रोजगारीको मोहका कारण ठुलो सङ्ख्यामा नेपाली युवाहरू बिदेसिने गरेको पाइन्छ। आर्थिक सर्वेक्षण प्रतिवेदन २०८०/८१ अनुसार २०८० फागुनसम्म वैदेशिक रोजगारमा जान श्रम स्वीकृति लिने नेपाली कामदारको सङ्ख्या ५९ लाख ६९ हजार पुगेको छ। नेपाली युवाहरू हरेक वर्ष श्रमबजारमा प्रवेश गर्छन्। यसरी देशको जनस्रोतको उचित उपयोग गर्दै राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय तथा श्रम प्रवासनलाई व्यवस्थित गर्न हाम्रो देशले राष्ट्रिय रोजगार नीति, २०७१ र वैदेशिक रोजगार ऐन

र नियमावली, २०६४ पनि कार्यान्वयनमा ल्याइसकेको छ। कुनै पनि व्यक्ति रोजगार हुनु भनेको उसले थप आयआर्जन गर्नु हो। जब कुनै व्यक्तिको नियमित आयस्तरमा वृद्धि हुन्छ तब अवश्य पनि उसको व्यक्तिगत तथा पारिवारिक जीवनमा थप सुधार हुन्छ। यसरी रोजगारीले खास व्यक्ति तथा परिवारको सामाजिक आर्थिक अवस्थालाई सुदृढ पार्न सहयोग गर्ने देखिन्छ।

६.४.३ मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार (Human Trafficking)

मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार भन्नाले गैरकानुनी तबरले व्यक्तिलाई यौन तथा अन्य विविध कार्यहरूमा संलग्न गराउने उद्देश्यले बसोबास गरिरहेको स्थानबाट देशभित्र वा देश बाहिरसमेत ओसारपसार गर्ने कार्यलाई जनाउँछ।

यसरी बेचबिखन तथा ओसारपसारको सिकार हुनेमा ठुलो सङ्ख्या किशोरी तथा महिलाहरूको हुने गरेको छ। यस्तो काममा संलग्न हुने तथा उद्योग गर्न सघाउने कार्य एउटा जघन्य सामाजिक अपराध पनि हो। मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारबाट विगतमा बढी मात्रामा किशोरी तथा महिलाहरू पीडित हुने गरेका तथा यसको मुख्य उद्देश्य उनीहरूलाई यौन बजारहरूमा देहव्यापारमा संलग्न गराउनु रहेको थियो। वर्तमान समयमा भने सबै उमेर समूहका महिला र पुरुषसमेत यसको सिकार हुने गरेका छन्। हाल मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारको उद्देश्य यौनजन्य क्रियाकलापका अलावा होटल तथा रेस्टुरेन्टहरूमा मनोरञ्जन प्रदान गराउन, सर्कस तथा यस्तै अन्य कार्यहरूमा संलग्न गराउन, मिर्गौलालगायत अन्य महत्त्वपूर्ण मानव अङ्गहरूको चोरी गर्न, घरेलु कामदारका रूपमा काम गराउन साथै कारखाना तथा व्यापारिक प्रतिष्ठानहरूमा श्रमिकका रूपमा काम लगाउन आदि रहेका छन्। वर्तमान समयमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारको गहिरो सम्बन्ध वैदेशिक रोजगारीसँग रहेको देखिन्छ। वैदेशिक रोजगारमा पठाउने नाममा दलालहरूले राम्रो काम र आकर्षक तलब सुविधाहरूको प्रलोभन देखाएर महिला तथा पुरुषहरूलाई फसाउँछन्। यसरी गैरकानुनी प्रक्रियाबाट धेरै नेपाली युवायुवतीहरूलाई मलेसिया, साउदी अरेबिया, ओमान, बहराइन, कुबेत, इजरायल जस्ता गन्तव्यहरूमा पुऱ्याएर उल्लिखित विभिन्न क्रियाकलापमा लगाउने गरिएको छ।

मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार कार्यलाई नियन्त्रण नियमन तथा व्यवस्थापन गर्ने उद्देश्यले नेपाल सरकारले मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार (नियन्त्रण) ऐन, २०६४ तथा नियमावली, २०६५ कार्यान्वयनमा ल्याएको छ। मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारबाट पीडितहरूलाई पारिवारिक पुनर्मिलन गराउनका लागि नेपाल सरकारले झापा, सिन्धुपाल्चोक, काठमाडौं, पर्सा, चितवन, रुपन्देही, बाँके र कैलालीमा गरी विभिन्न आठ स्थानमा पुनर्स्थापना केन्द्रहरू सञ्चालन गरेको छ।

(क) नेपालमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारका प्रमुख कारणहरू

आर्थिक लाभ आर्जन गर्ने उद्देश्यले नै अपराधीहरू मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारमा संलग्न रहेका हुन्छन्। यसका अलावा यस्तो अपराध अपराधीले आफ्नो यौनेच्छा पूरा गर्न तथा आफ्नो

तथा आफन्तको शारीरिक उपचारका लागि कुनै खास अङ्ग चोरी गर्न पनि मानव बेचबिखन र ओसारपसार गरिरहेको देखिन्छ। विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रका सोझा र निरक्षर मानिस यस्तो अपराधका सिकार हुने गरेको पाइएको छ। हाम्रो देशका सन्दर्भमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारका धेरै कारणहरू छन्। यसमध्ये मुख्य कारणहरू निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

(अ) अशिक्षा तथा चेतनाको अभाव

राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ अनुसार नेपालमा ६९.४ प्रतिशत महिला र ८३.६ प्रतिशत पुरुष मात्र साक्षर छन्। निरक्षर तथा कमजोर शैक्षिक अवस्था भएका व्यक्तिहरूले परिस्थितिको सही मूल्याङ्कन गरी निर्णय लिन नसक्दा अपराधीहरूको विश्वासमा परी मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारको सिकार हुन पुग्छन्।

(आ) गरिबी तथा बेरोजगारी

अर्थ मन्त्रालयद्वारा आ.व. २०८०/८१ मा गरिएको आर्थिक सर्वेक्षणले नेपालको कुल जनसङ्ख्याको २०.२७ प्रतिशत जनसङ्ख्या निरपेक्ष गरिबीको रेखामुनि रहेको देखाएको छ। सरकारको सोह्रौं योजनामा उल्लेख भएअनुसार अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठनको परिभाषा अवलम्बन गरिएको नेपाल श्रमशक्ति सर्वेक्षण अनुसार बेरोजगारी दर ११.४ प्रतिशत रहेको छ। श्रमशक्तिको ३६.५ प्रतिशत औपचारिक क्षेत्रमा संलग्न रहेको र श्रमशक्ति सहभागिता दर ३८.५ प्रतिशत रहेको छ। पारिश्रमिक नपाई काम गर्ने महिलाहरू पुरुषको तुलनामा छ गुणा बढी रहेका छन्। गरिबी र बेरोजगारी अन्तरसम्बन्धित विषयवस्तु हुन्। बेरोजगारीले गरिबी निम्त्याउँछ। गरिबी तथा बेरोजगारी भएमा व्यक्ति आफ्नो आर्थिक उपार्जन हुने बाटो खोजिरहेको हुन्छ। यसरी आर्थिक उपार्जनको बाटो खोज्ने क्रममा उसलाई दलालले आकर्षक तलब सुविधासहितको वैदेशिक रोजगारी वा आकर्षक आर्थिक लाभ हुने अन्य कुनै कामको प्रलोभन देखाउँछ। अशिक्षा र चेतनाको अभाव तथा चाँडै धेरै सम्पत्ति कमाएर धनी हुने आशामा ऊ दलालको झुटो आश्वासनमा सहजै विश्वासमा पर्छ र मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारको सिकार हुन पुग्छ।

(इ) देखासिकी तथा समुन्नत जीवनको तीव्र चाहना

मानिस प्राकृतिक रूपमै एक महत्त्वाकाङ्क्षी प्राणी हो। स्वभावतः आफ्ना आफन्त तथा चिनजानका मानिसको उन्नति र प्रगतिबाट ऊ चाँडै नै प्रभावित हुन पुग्छ। उसमा पनि अरूले जस्तै उन्नति गर्ने र सम्पत्ति आर्जन गर्ने तीव्र इच्छा उत्पन्न हुन पुग्छ। सो इच्छा पूरा गर्न उसले उपयुक्त अवसरको खोजी गर्न थाल्छ। मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारमा संलग्न दलालहरू पनि यस्तै व्यक्तिको खोजीमा हुन्छन्। जब त्यस्तो व्यक्ति दलालहरूको सम्पर्कमा पुग्छ तब सिकार बन्न पुग्छ। यसकारण अपराध न्यूनीकरण हुन कठिन भएको छ।

(ई) खुला अन्तर्राष्ट्रिय सीमा

नेपाल एक भूपरिवेष्ठित मुलुक हो। दुई छिमेकी देशहरूमध्ये सामाजिक तथा सांस्कृतिक रूपमा नेपालको सम्बन्ध भारतसँग नजिक रहेको छ। यसका कारण आदिम कालदेखि नै नेपाल र भारतका नागरिकहरू खुला रूपमा एकअर्काको देशमा आवतजावत गर्ने गरेका छन्। खुला हुँदा नेपाली नागरिकलाई दलालहरूले सजिलैसँग ओसारपसार तथा बेचबिखन गर्ने गरेका छन्। यसरी अपराधमा संलग्न अपराधीहरूलाई कारबाही गर्नका लागि समेत खुला अन्तर्राष्ट्रिय सीमाले अप्ठ्यारो पारिरहेको छ। मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारमा संलग्न दलाल अपराधीहरू खुला सीमाका कारण तत्काल अर्को देशमा गएर सजिलै लुकीछिपी बस्न सक्ने हुँदा अपराध न्यूनीकरण हुन कठिन भएको छ।

(उ) अपारदर्शी रोजगार नीति तथा कमजोर कार्यान्वयन

वैदेशिक रोजगारको आडमा हुने मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारसम्बन्धी अपराध बढ्दो अवस्थामा छ। अनियमित र अव्यवस्थित श्रम आप्रवास मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारमा संलग्न अपराधीहरूका लागि एउटा अवसर बनेको छ। यसका अलावा देशभित्र हुने अव्यवस्थित यौनजन्य तथा मनोरञ्जनजन्य रोजगारका क्षेत्रहरूका कारण पनि यस्ता अपराधहरू बढ्ने गरेको पाइएको छ। वैदेशिक रोजगारलाई व्यवस्थित गर्दै प्रवर्धन गर्न वैदेशिक रोजगार ऐन तथा नियमावली, २०६४ कार्यान्वयनमा ल्याइसकिएको छ। श्रमिकको हक, हित तथा सुविधालाई उचित व्यवस्थापन गर्न श्रम ऐन, २०७४ समेत कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ। यसरी नीतिनियमको प्रचुरता भए तापनि वैदेशिक रोजगारीमा कामदारहरू पठाउने कार्यमा संलग्न निजी निकायहरू तथा देशभित्रै रोजगार प्रदान गर्दै आएका रोजगार प्रदायक व्यक्ति तथा निकायहरूको अधिकार र कार्यशैली पारदर्शी नहुँदा यसैको आडमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारसम्बन्धी अपराध मौलाइरहेको छ। राजनीतिक अस्थिरता तथा अन्य विविध कारण नियामक निकायहरूले आवश्यक नियमन र अनुगमन गर्न नसक्दा अपराध न्यूनीकरण हुन कठिन भएको छ।

(ऊ) अव्यवस्थित सहरीकरण तथा आधुनिकताको बढ्दो प्रभाव

वि.सं. २०६८ को जनगणनाअनुसार १७ प्रतिशत रहेको सहरी क्षेत्र २०७८ सालमा ६६.२ प्रतिशत पुगेको छ। सहरी जनसङ्ख्या बढिरहेको छ। नेपालमा हाल २९३ ओटा सहरी क्षेत्र रहेका छन्। यसरी तीव्र गतिमा वृद्धि भइरहेका नेपालका सहरहरू विविध पूर्वाधारहरूको अभावमा व्यवस्थित हुन भने समय लाग्ने देखिन्छ। यसरी अव्यवस्थित ढङ्गले तीव्र रूपमा बढिरहेको यस्ता सहरी क्षेत्रहरूमा विभिन्न सोच बोकेका स्वदेशी तथा विदेशी मानिस बसोबास गर्छन्।

व्यस्त दैनिकी तथा सहरीकरणको बढ्दो प्रभावका कारण गाउँमा जस्तो सहरमा बस्ने मानिसबिच सामान्यतः एकआपसमा घनिष्टता र परिचय कम हुन्छ। आपराधिक गतिविधिमा संलग्न व्यक्तिहरू लुकीछिपी कुनै खास सहरमा बसौँसम्म बसोबास गरी अपराधमा सक्रिय रहन सक्छन्। यसरी मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारसम्बन्धी अपराध बढ्नुको एउटा प्रमुख कारण अव्यवस्थित सहरहरूको वृद्धिलाई पनि मान्न सकिन्छ। यसका अलावा बढ्दो आधुनिक जीवनशैलीका कारण पनि अपराधका घटनाहरू बढेको पाइन्छ। बढ्दो आर्थिक गतिविधिका कारण सहरका मानिस आधुनिक जीवनशैलीतर्फ बढी मात्रामा आकर्षित भएको पाइन्छ। आधुनिक तथा पश्चिमा संस्कृतिको प्रभावका कारण मनोरञ्जनका क्षेत्रहरू (होटल, रेस्टुरेन्ट, बार, क्यासिनो आदि) मा कामदारहरूको बढ्दो माग छ। यसका कारण यस्ता क्षेत्रमा जनशक्तिको आपूर्तिका लागि मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारमा संलग्न दलालहरू बढी सक्रिय हुने गरेको पाइएको छ।

(ख) नेपालमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारको वर्तमान अवस्था

मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार कार्यलाई नियन्त्रण, नियमन तथा व्यवस्थापन गर्ने उद्देश्यले नेपाल सरकारले मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार (नियन्त्रण) ऐन, २०६४ तथा नियमावली, २०६५ कार्यान्वयनमा ल्याएको छ। मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारबाट पीडितहरूलाई पारिवारिक पुनर्मिलन गराउनका लागि नेपाल सरकारले देशका विभिन्न स्थानमा आठओटा पुनर्स्थापना केन्द्रहरू सञ्चालन गरेको छ। पीडितहरू यस्ता केन्द्रहरूमा बढीमा ६० दिनसम्म रहन सक्ने प्रावधान रहेको छ।

(ग) नेपालमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारका चुनौती तथा रोकथामका उपायहरू

वर्तमान समयमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारको प्रकृतिमा परिवर्तन हुँदै आएको छ। तसर्थ यसको रोकथामका लागि अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायहरूमा पनि समयानुकूल परिवर्तन गर्नु जरुरी हुन्छ। विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रमा शिक्षा तथा चेतनाको कमीका कारण अरूको झुटो तथ्यमा विश्वास गरेर धेरै महिला, किशोरी तथा युवाहरू पीडित भइरहेका छन्। पर्याप्त औपचारिक शिक्षा तथा जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुन नसक्नु यसको प्रमुख चुनौती हो। यस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सके मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारसम्बन्धी समस्यालाई धेरै हदसम्म कम गर्न सकिन्छ। उच्च बेरोजगार र बढ्दो गरिबी मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रणको अर्को मुख्य चुनौती बनेको छ। स्थानीय स्तरमा उपलब्ध स्रोतसाधनहरूको प्रचुर मात्रामा उपयोग हुने गरी गाउँ गाउँका युवा, किशोरी तथा महिलाहरूलाई लक्षित गरेर सिपमूलक तालिम तथा व्यावसायिक सिप आर्जन हुने कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेर स्थानीय स्तरमै रोजगारीको सिर्जना गर्न सके मानिसको व्यर्थ बितिरहेको समय सदुपयोग हुन जान्छ र व्यस्तता बढ्छ। यसका कारण एकातिर मानिसलाई गलत कार्यहरू सोच्न र योजना बनाउन समय नै पुग्दैन भने अर्कातिर गरिबी घट्न जान्छ। यसरी रोजगारी सिर्जना तथा गरिबी न्यूनीकरणले मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारसम्बन्धी समस्या धेरै हदसम्म कम गर्न सकिन्छ।

नेपालमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार रोकथामका उपायहरू

(क) नीति तथा कार्यक्रमहरूको सफल कार्यान्वयन

(ख) रोजगारीका अवसरको सिर्जना तथा गरिबी न्यूनीकरण

(ग) सहरीकरणको व्यवस्थित विकास

(घ) व्यवस्थित अन्तर्राष्ट्रिय सीमा

(ङ) शिक्षाको विकास र जनचेतना

वर्तमान समयमा खुला तथा अव्यवस्थित नेपाल भारत सीमा, मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रणको अर्को प्रमुख चुनौती बनेको छ। नेपाल र भारतको सीमा क्षेत्रहरूमा सोधपुछ पोस्ट खडा गरी माइती नेपालले करिब एक दशकदेखि शङ्कास्पद व्यक्तिहरूलाई आवश्यक सोधपुछ गरी मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारको सिकार हुन लागेका धेरै नेपाली चेलीहरूलाई सम्भावित जोखिमबाट जोगाउँदै आएको छ। यद्यपि यो प्रयासमात्र पर्याप्त भने देखिँदैन। सीमाक्षेत्रलाई विशेष क्षेत्र मानी सघन रूपमा सरकारी स्तरबाटै सीमाक्षेत्र भएर आवतजावत गर्ने हरेक व्यक्तिको वैज्ञानिक तवरबाट नियमित अभिलेख राख्ने तथा आवश्यक सोधपुछ गर्ने प्रणालीको व्यवस्थित विकास गर्नसके मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारसम्बन्धी समस्या धेरै हदसम्म कम गर्न सकिन्छ।

अव्यवस्थित सहरीकरण मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रणको चुनौतीका रूपमा रहेको देखिन्छ। विकसित मुलुकहरूमा झैं सहरमा बसोबास गर्ने हरेक नागरिकको दैनिक तथा व्यावसायिक क्रियाकलापको व्यवस्थित अभिलेख राख्ने प्रणालीको व्यवस्था गर्न सके मानव बेचविखन तथा ओसारपसार सम्बन्धी समस्या कम गर्न सकिन्छ।

हाम्रो देशमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रण गर्नका लागि प्रशस्त नीतिनियमहरूको तर्जुमा भएको छ। ती नीतिनियमहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन नसक्नु मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रणको चुनौती भएको छ। अपराधमा संलग्न अपराधीहरूलाई समयमै कानुनी दायरामा ल्याउन नसक्दा उनीहरूको मनोबल बढ्न गई अपराध नियन्त्रणमा समस्या देखिएको छ। यसरी नीतिनियमको सफल कार्यान्वयन गर्न सके मानव बेचविखन तथा ओसारपसारसम्बन्धी समस्या धेरै हदसम्म कम गर्न सकिन्छ।

> चरीमाया तामाङ वि.सं. २०५३ सालमा भारतीय कोठीमा बेचिँदा जम्मा १६ वर्षकी मात्र थिइन्। उनले यौनदासीका रूपमा त्यहाँ २२ महिना बिताइन्। उनी त्यो कोठीको नारकीय जीवन सम्झिएर आज पनि केही क्षण गम्भीर हुन्छिन्। सौभाग्य भनौं वा संयोग, सो कोठीबाट भारत सरकारले त्यस समय उद्धार गरेका यौनदासीहरूमा उनी पनि परिन्।

उनी उद्धार भएर नरकबाट त फर्किइन् तर उनको आफ्नो समाज उनैलाई नचिन्ने भइसकेको रहेछ। एकातिर आफू बेचिएको पीडा अर्कातिर सामाजिक तिरस्कारको बोझ यो जटिल अवस्थाले पनि उनको दृढतालाई कमजोर बनाएन। आफ्नो यस अवस्थालाई उनले आफूमै लुकाएर राखिनन्। विभिन्न सञ्चारमाध्यममार्फत सार्वजनिक गरिदिइन्। ऊनी आफ्नो समस्या लिएर एक्लै महिला बेचबिखनको एक उदाहरण बनेर सञ्चारमाध्यमका ढोका ढोका हिँडिरहेकी थिइन्। त्यसपछि दुनियाँ उनलाई सघाउन जागरुक हुन थाल्यो। बिस्तारै उनले हरेक क्षेत्रको साथ र सहयोग पाउँदै गइन् भने उनको समस्या अब सबैको साझा समस्या बन्न पुग्यो।

चार वर्षपछि चरीमायाले चेलिबेटी बेचबिखनबाट उद्धार गरिएका अन्य १५ जना पीडितहरूसँग मिलेर चेलिबेटी बेचबिखन विरुद्ध सामूहिक रूपमा काम गर्न शक्ति समूह नामक गैरसरकारी सामाजिक संस्था स्थापना गरेर चेलिबेटी बेचबिखन विरुद्धको अभियानमा होमिइन्। उनको सक्रियता, उद्देश्यप्राप्ति प्रतिको दृढता र सहकर्मीहरूको सकारात्मक साथ तथा सहयोगका कारण संस्थाले गर्ने कामको प्रभावकारिता अझ चुलिँदै गयो। यसैको नतिजास्वरूप उनको संस्थाले CNN हिरो अवार्ड र म्यागासेसे पुरस्कार जित्न सफल भयो।

क्रियाकलाप

चरीमाया तामाङ जस्तै मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रणका लागि काम गर्ने अन्य व्यक्तिहरूको खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(घ) पारिवारिक जीवन शिक्षा, रोजगारी र मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार बिचमा रहेको अन्तरसम्बन्ध

गुणस्तरीय तथा आदर्श परिवार निर्माणको एक विश्वासिलो आधार पारिवारिक जीवन शिक्षा हो भने गुणस्तरीय जीवन प्राप्त गर्ने दरिलो आधार रोजगारको सहज पहुँच हो। जब कुनै व्यक्ति बेरोजगार हुन्छ तब उसँग प्रशस्त फुर्सदको समय हुन्छ। आयआर्जनको अभाव हुने भएकाले ऊ आयआर्जनका अवसरको खोजीमा हुन्छ। मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारमा संलग्न अपराधी दलालहरू यस्तै व्यक्तिहरूको खोजीमा हुन्छन्। आकर्षक प्रलोभन देखाएर त्यस्ता व्यक्तिलाई दलालहरूले सजिलै फसाउँछन्। मानव बेचबिखनबाट पीडित हुनेमा ठुलो सङ्ख्या महिलाहरूको हुने गरेको छ। खाली दिमाग शैतानको घर भने झैं प्रशस्त फुर्सदको समय भएपछि सामान्य बेरोजगार मानिस पनि सजिलै पैसा कमाउने लोभमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार जस्ता अपराधमा संलग्न हुन पुग्छन्। तसर्थ पारिवारिक जीवन शिक्षा, रोजगारी र मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार एकअर्कामा सम्बन्धित हुन्छन्।

क्रियाकलाप
कुनै राष्ट्रिय समाचारपत्रमा विगत एक महिनाभित्र प्रकाशित मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारसम्बन्धी समाचार तथा तस्बिरहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत र प्रदर्शन गर्नुहोस्।

६.५ जिम्मेवार अभिभावकत्व (Responsible Parenthood)

परिवारमा बालबालिकाका लागि आमाबुबा र हजुरआमा हजुरबुबा, काकाकाकीलगायत अन्य सदस्यहरू अभिभावक हुन्। अभिभावकत्व भन्नाले कुनै पनि आमाबुबाले आफ्ना सन्तानलाई गर्ने उचित हेरचाह र मायाममता हो। जिम्मेवार अभिभावकत्वले हरेक आमाबुबा र परिवारका अन्य सदस्यले आफ्नो छोराछोरीको सर्वाङ्गीण विकासका लागि गरिने क्रियाकलापलाई जनाउँछ। अभिभावकत्वको जिम्मेवारी एउटी महिला गर्भवती भएबाट सुरु हुन्छ। गर्भको उचित हेरचाह र संरक्षण गर्नु एउटी आमाको दायित्व हुन्छ भने गर्भवतीको उचित ख्याल गर्ने दायित्व सर्वप्रथम उसको श्रीमान्को र त्यसपछि परिवारका अन्य सदस्यको हुन्छ। बच्चा जब जन्मन्छ ऊ निरीह हुन्छ। उसका हरेक आवश्यकताहरू अरूले नै पूरा गरिदिनुपर्छ। सन्चोबिसन्चो, तातोचिसो, खाना खाएकोनखाएको जस्ता पक्षहरूमा सदस्यले नै ख्याल गर्नुपर्छ। यसरी बालबालिकाका यस्ता हरेक आवश्यकताहरू पूरा गर्न सहयोग गर्ने पहिलो दायित्व आमाबुबाको नै हुन्छ। बालबालिका हुर्कँदै जाँदा उसलाई घरमा उपलब्ध भएका प्रशस्त सन्तुलित पौष्टिक आहार ख्वाउने, ठिक ठिक समयमा खोप लगाउने, उसको व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने जस्ता पक्ष अभिभावकको जिम्मेवारीभित्र पर्छन्।

बालबालिकाको पढाइ वा तालिम सुरु भएपश्चात् उसको अध्ययनमा सहयोग गर्दै उत्प्रेरणा प्रदान गर्नु, सामाजिकीकरणमा सहयोग गर्न पारिवारिक र सामाजिक मूल्यमान्यताहरू सिकाउनु, असल चरित्रको निर्माण गर्न सहयोग गर्नु र उसका हरेक अप्ठ्याराहरूमा सहजकर्ताका रूपमा काम गर्नु पनि जिम्मेवार अभिभावकत्वभित्र पर्छन्। बालबालिकाको अध्ययन वा तालिम सकिएपश्चात् उचित रोजगारी तथा व्यवसायका लागि पथप्रदर्शन गर्नु, उनीहरूको परिवार निर्माणका लागि उचित राय सल्लाह प्रदान गर्नु र परिवारको उचित व्यवस्थापनमा सहजीकरण गर्नु पनि जिम्मेवार अभिभावकत्वभित्र पर्छन्।

(क) जिम्मेवार अभिभावकका रूपमा परिवारमा आमाबुबाको भूमिका तथा जिम्मेवारी (Roles and Responsibilities of Father and Mother in a Family as Responsible Guardians)

हरेक आमाबुबाले आफ्ना सन्तानहरूको हरतरहले हिफाजत गरेका हुन्छन्। पृथ्वीमा हरेक प्राणीले प्राकृतिक रूपमै आफ्ना सन्तानका लागि खानाको व्यवस्था गर्ने, हरेक जोखिमबाट सुरक्षित राख्ने तथा पर्याप्त स्याहार र स्नेह प्रदान गर्ने काम गर्छन्। मानव जाति पृथ्वीका सबै प्राणीहरूमध्ये विवेकशील र श्रेष्ठ प्राणी हो। तसर्थ श्रेष्ठ भएका नाताले हरेक प्राणीले निर्वाह गरेको आफ्ना सन्तानप्रतिको जिम्मेवारी मानव जातिले पनि निर्वाह गर्दै आएको छ। परिवारमा आमाबुबाको भूमिका तथा जिम्मेवारी

निम्नानुसार चर्चा गरिएको छ :

(अ) शिक्षक (Educator)

हरेक बालबालिका आफ्नो आमाबुबाका प्रत्येक क्रियाकलापबाट प्रभावित हुन्छन्। यसर्थ आमाबुबाका क्रियाकलापले सन्तानलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित तुल्याइरहेको हुन्छ। भाषा, संस्कार, चालचलन आदि पक्षहरू उसले आमाबुबाबाटै सिक्ने हुँदा शिक्षकको भूमिकामा असल पक्षहरू सिकाउनु हरेक आमाबुबाको जिम्मेवारी हो।

(आ) नीतिनिर्माता (Policy Maker)

हरेक परिवारका आआफ्नै पारिवारिक मूल्यमान्यता तथा संस्कारहरू रहेका हुन्छन्। ती संस्कार र चालचलनहरू परिवारमा मुलीका रूपमा भूमिका खेल्ने आमाबुबाले निर्माण गर्छन्। परिवारमा राम्रो संस्कार स्थापित गर्ने जिम्मेवारी आमाबुबाको हुन्छ भने उनीहरूको भूमिका नीतिनिर्माताको रहेको हुन्छ।

(इ) पथ प्रदर्शक (Guide)

जबसम्म बालबालिका के सही र के गलत भनेर छुट्याउन सक्ने भइसकेका हुँदैनन्, त्यति वेलासम्म उनीहरूलाई सही र गलत छुट्याएर अभिभावकले सही काम मात्र गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्छ। यसरी जीवनमा आइपर्ने हरेक जिम्मेवारीमा सही निर्णय लिन पथप्रदर्शन गर्ने जिम्मेवारी आमाबुबाको रहन्छ। उनीहरूको पथप्रर्दशकको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

(ई) मित्र/दौंतरी (Friend)

कतिपय नेपाली समाजमा आमाबुबाले छोराछोरीलाई माया गर्न हुँदैन, माया गऱ्यो भने छोराछोरी पुल्पुलिन्छन् र बिग्रन्छन् भन्ने गलत मान्यता आज पनि व्याप्त रहेको छ। यस्तो मान्यता भएको समाजमा छोराछोरीहरूले आफ्नो विचार र समस्याहरू आमाबुबासँग खुलस्त रूपमा राख्न सक्दैनन्। फलतः उनीहरूले उपयुक्त रूपमा आफ्नो व्यक्तित्व विकास गर्न सक्दैनन्। तसर्थ उनीहरूले आफ्ना सबै समस्याहरू खुलस्त रूपमा राख्न सक्ने बनाउनका लागि आमाबुबाहरूले नै उनीहरूसँग साथीको जस्तै व्यवहार गर्नुपर्छ। यस्तो गर्नु हरेक आमाबुबाको जिम्मेवारी पनि हो।

(उ) संरक्षक (Protector)

घरको मुलीका रूपमा रहेका आफ्ना आमाबुबाप्रति छोराछोरीहरूको ठुलो भरोसा रहेको हुन्छ। उनीहरूलाई कुनै समस्या आइपरेमा आमाबुबाले मात्र सो समस्या समाधान गर्न सक्छन् भन्ने विश्वास हुन्छ। उनीहरूलाई आइपरेका हरेक अप्ठ्यारा परिस्थितिमा आमाबुबाले नै सहयोग गर्नुपर्ने जिम्मेवारी रहन्छ। तसर्थ आमाबुबा हरेक छोराछोरीका लागि संरक्षकको भूमिकामा रहन्छन्।

क्रियाकलाप

तपाईंले आफूलाई परेका व्यक्तिगत समस्याहरू कोसँग सल्लाह र सहयोग लिने गर्नुभएको छ, टिपोट गर्नुहोस् र अन्य साथीहरूसँग पनि छलफल गरी साझा निष्कर्ष निकाल्नुहोस्।

६.६ परिवार (Family)

६.६.१ परिवारको अवधारणा

परिवार भनेको एउटै घरको छानामुनि साझा भान्सा प्रयोग गरी फरक फरक जिम्मेवारी वहन गरेर बसेका वैवाहिक सम्बन्ध वा अन्य सम्बन्धमार्फत बाँधिएका आफन्तहरूको समूह हो। परिवार समाजको सानो तथा प्रारम्भिक एकाइ हो। मानिस ठ्याक्कै यसै समयबाट परिवारको निर्माण गरी बस्न थालेको हो भनेर भन्न कठिन छ। जङ्गली युगमा रहेका बखत एकल जीवन बिताउँदै आएको मानव जातिले मानव सभ्यताको विकाससँगै परिवारको आवश्यकता महसुस गर्दै क्रमशः पारिवारिक जीवन बिताउन थालेको मानिन्छ। यसरी पारिवारिक प्रणालीको सघन सुरुआत भने ढुङ्गेयुगबाट भएको धेरैको मत रहेको छ।

६.६.२ मानव जीवनमा परिवारको आवश्यकता, महत्त्व तथा कार्यहरू

(क) परिवारको आवश्यकता र महत्त्व (Need and Importance of Family)

मानिस जहिलेदेखि परिवारसँगै बस्न सुरु गऱ्यो त्यति वेलादेखि हालसम्म ऊ अविच्छिन्न रूपमा परिवारसँगै बस्दै आइरहेको छ। यसबाट नै परिवारको असीमित आवश्यकता र महत्त्वको पुष्टि हुन जान्छ। परिवार समाजको आधारभूत एकाइ हो। परिवार परिवार मिलेर समाजको निर्माण हुन्छ भने समाज समाज मिलेर राष्ट्र बन्छ। देशभित्रका हरेक परिवार समुन्नत नभई समुन्नत राष्ट्रको परिकल्पना गर्न सकिन्न। तसर्थ कुनै पनि राष्ट्रको उन्नति र प्रगति हरेक परिवारसँग जोडिएको हुँदा परिवारको आवश्यकता र महत्त्व ठुलो रहेको छ। यहाँ परिवारको यस्तै आवश्यकता र महत्त्वको चर्चा गरिएको छ :

(अ) परिवारका सदस्यहरूबिच सहयोग तथा सुरक्षा

सामान्यतः परिवारमा बालबालिका, युवायुवती तथा वृद्धवृद्धा गरेर फरक फरक उमेरका व्यक्तिहरू रहेका हुन्छन्। उनीहरूको चाहना र आवश्यकताहरू पनि फरक फरक नै हुन्छन्। परिवारका वृद्धवृद्धाले बालबालिकाको हेरविचार गर्छन्। सक्रिय सदस्यहरूले आश्रित सदस्यहरूका आवश्यकताहरू पूरा गरिदिन्छन् भने अप्ठ्यारो परेको अवस्थामा परिवारका हरेकले हरेकलाई सहयोग र सुरक्षा प्रदान गर्ने गर्छन्। यसरी परिवार सहयोग आदानप्रदान तथा सुरक्षाको साझा चौतारी हो।

(आ) सामाजिक तथा सांस्कृतिक मूल्यमान्यताहरूको हस्तान्तरण

मानिसले जसरी उसको पहिलो भाषा स्वतः स्फूर्त रूपमा उसको परिवारबाट सिक्छ। ठिक त्यसै गरी उसको परिवार तथा समाजका हरेक मूल्यमान्यताहरू उसले परिवारबाटै सिक्छ। परिवारको

हरेक अगिल्लो पुस्ताले यस्ता मूल्यमान्यताहरू पछिल्लो पुस्तालाई सिकाउँछ। सो पछिल्लो पुस्ताले पनि आफैंले सिकेका यस्ता मूल्यमान्यताहरू ऊभन्दा पछाडिको अर्को पुस्तालाई क्रमशः सिकाउँदै जान्छ। यसरी परिवार नै सामाजिक तथा सांस्कृतिक मूल्यमान्यताहरू हस्तान्तरणको केन्द्र बनेको छ।

(इ) पहिचान तथा परिचय

हामीले आफूलाई अरू कसैसँग चिनाउनु पऱ्यो भने परिवारसँग जोडेर चिनाउँछौं। हाम्रो आफ्नो नामसँग थर पनि सँगै भन्छौं वा लेख्छौं। यतिमात्र नभएर हाम्रो परिचय परिवारको विरासतसँग पनि जोडिएको हुन्छ। तसर्थ परिवारले कुनै पनि व्यक्तिको वैयक्तिक पहिचानलाई सामूहिक वा पारिवारिक पहिचानका रूपमा स्थापित गर्छ।

(ई) आदर्श समाज निर्माणको आधार

परिवार समाजको आधारभूत एकाइ हो। एउटा असल समाजको निर्माणका लागि एउटा असल परिवारको आवश्यकता पर्छ। जब परिवारका हरेक सदस्य आदर्श समाज निर्माणका लागि सक्रिय हुन्छन् तब आदर्श समाज निर्माणको बाटो खुल्छ। यसरी परिवार नै आदर्श समाज निर्माणको आधार हो।

(उ) सहयोगको आदानप्रदान

हरेक व्यक्तिले आफ्नो सम्पूर्ण आवश्यकताहरू एक्लै पूरा गर्न सक्दैन। तसर्थ आफैंले पूरा गर्न नसकेका आवश्यकताहरू पूरा गर्न उसलाई परिवारका अन्य सदस्यहरूको सहयोगको आवश्यकता पर्छ। यसरी परिवार सहयोगको आदानप्रदान गर्ने एउटा साझा थलो हो।

(ख) परिवारको भूमिका तथा कार्यहरू (Role and Functions of Family)

परिवार समाजको आधारभूत एकाइ हो। एउटा समुन्नत समाजका निम्ति समाजका हरेक परिवारले उपयुक्त भूमिका तथा उचित कार्य गर्नुपर्छ। तसर्थ परिवारको भूमिका तथा कार्यलाई निम्नानुसार चर्चा गरिन्छः

(अ) वंशलाई निरन्तरता दिनु

एउटा परिवारको सुरुआत सामान्यतः पुरुष र महिलाबिच हुने विवाहबाट हुन्छ। विवाहपश्चात् ती दम्पतीले सन्तान जन्माउँछन्। ती सन्तानहरू पुनः वयस्क हुन्छन् र विवाह गरी आफ्नो परिवारको निर्माण गर्न पुग्छन्। यसरी वंशलाई निरन्तरता दिने काम हुन्छ।

(आ) बालबालिकाको स्याहार तथा हेरचाह गर्नु

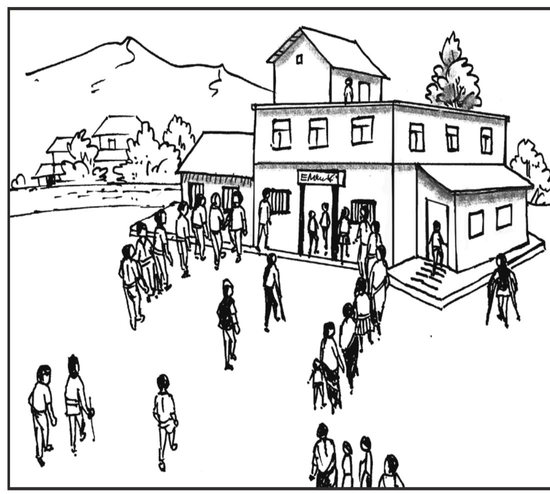
हरेक परिवारमा वंशको निरन्तरता स्वरूप जन्मिएका बालबालिकालाई आवश्यक स्याहार तथा हेरचाह गर्ने काम आमाबुबाका साथसाथै परिवारका अन्य सदस्यहरूले आवश्यकताबमोजिम गर्ने

गर्छन्। बालबालिकाको स्वास्थ्यको हेरविचार तथा पौष्टिक आहारको उचित व्यवस्थापन गर्ने कार्य पनि परिवारको हो। यसरी बालबालिकाको स्याहार, हेरविचार तथा स्वास्थ्य रक्षा र पोषणको उचित प्रबन्ध गर्ने कार्य तथा भूमिका परिवारको हुन्छ।

(इ) परिवारका सदस्यहरूको हेरचाह तथा पारिवारिक सम्पदाको संरक्षण गर्नु

सामान्यतः हरेक परिवारका केही सदस्यहरू सक्रिय तथा केही आश्रित हुन्छन्। परिवारका सक्रिय सदस्यहरूले आश्रित सदस्यहरूलाई आवश्यक हेरचाह तथा संरक्षण प्रदान गर्छन्। त्यसै गरी पारिवारिक स्वामित्वमा रहेको चलअचल सम्पत्तिको संरक्षण तथा उचित प्रयोग गर्ने कार्य पनि परिवारले गर्छ।

(ई) सन्तानहरूको सामाजिकीकरणमा सहयोग गर्नु



मानिस स्वभावतः सामाजिक प्राणी हो। ऊ समाजमा घुलमिल भएर बस्न मन पराउँछ। समाजमा घुलमिल भएर वस्नु सामाजिकीकरण हो। एउटा व्यक्तिलाई सामाजिकीकरणमा सक्रिय हुनका लागि उसले समाजमा प्रचलित साझा रीतिथिति, नीतिनियम, संस्कृति तथा चालचलन राम्ररी जानेबुझेको हुनुपर्छ। कुनै एउटा परिवार समाज निर्माणको प्रारम्भिक रूप हो। एउटा बालक वा बालिकाले सामाजिकीकरणका लागि आवश्यक सम्पूर्ण पूर्वाधार आफ्नो परिवारबाट नै प्राप्त गर्छ। यसरी सन्तानहरूको सामाजिकीकरणका लागि परिवारले आधारका रूपमा कार्य गर्छ।

(उ) सिप तथा शिक्षा प्रदान गर्नु

हरेक व्यक्तिका लागि परिवार नै पहिलो पाठशाला हो। हामीले सबैभन्दा पहिले सिकेको भाषालाई हामी मातृभाषा भन्छौं किनकि सो भाषा हामीले सर्वप्रथम हाम्री आमाबाट सिक्यौं। तसर्थ माता अर्थात् आमा नै हाम्रो पहिलो शिक्षक हुन्। यसरी भाषालगायत जीवन सञ्चालन गर्न आवश्यक अन्य व्यावहारिक सिप तथा शिक्षा हामीले परिवारबाटै सिक्छौं।

(ऊ) परिवारका लागि आर्थिक स्रोतको व्यवस्थापन गर्नु

परिवारका सदस्यहरूको गाँस, बास, कपासलगायत अन्य विविध आवश्यकताहरू पूरा गर्नु परिवारको दायित्व हो। यसका लागि परिवारकै सदस्यहरूले आर्थिक स्रोतको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। यसरी परिवारका लागि आर्थिक स्रोतको व्यवस्थापन गर्नु परिवारको कार्य हो।

(ए) संस्कार, संस्कृति र मूल्यमान्यताहरूको हस्तान्तरण गर्नु

हरेक परिवार सन्ततिका लागि संस्कार, संस्कृति र मूल्यमान्यता सिकाउने थलो हो। यस्ता मूल्यमान्यता तथा सभ्यताहरू परिवारका माध्यमबाट सन्ततिहरूले सिक्न पुग्छन्। यसरी परिवारको हरेक अगिल्लो पुस्ताले परिवारका माध्यमबाट पछिल्लो पुस्तालाई संस्कार, संस्कृति र मूल्यमान्यताहरू हस्तान्तरण गर्छन्। यसप्रकार कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको परिवारको एक जिम्मेवार सदस्य ऊ रहेको समाजको अभिन्न अङ्ग तथा देशको कर्मठ नागरिक बनाउन परिवारको ठुलो भूमिका रहेको हुन्छ।

६.६.३ परिवारको आकार र प्रकार (Structure and Types of Family)

मानव जाति पारिवारिक संरचनामा बस्न सुरु गरेदेखि नै परिवारको आकारमा एकरूपता कायम हुन नसकेको पाइन्छ। आज पनि सानो सङ्ख्यामा सन्तान जन्माउने तथा एक वा दुई पुस्तामात्र सँगै बस्ने परिवारको आकार सानो छ। धेरै बालबालिका जन्माउने तथा धेरै पुस्ताहरू र अन्य आफन्तहरूसमेत एकाघरमा सँगै बस्ने परिवारको आकार ठुलो छ। यसरी परिवारको आकारलाई निर्धारण गर्ने मुख्य गरी दुई तत्त्व छन् जुन निम्नानुसार छन् :

१. सन्तानहरूको जन्मसङ्ख्या

२. पुस्ताहरूको सङ्ख्या

(क) परिवारको वर्गीकरण (Classification of Family)

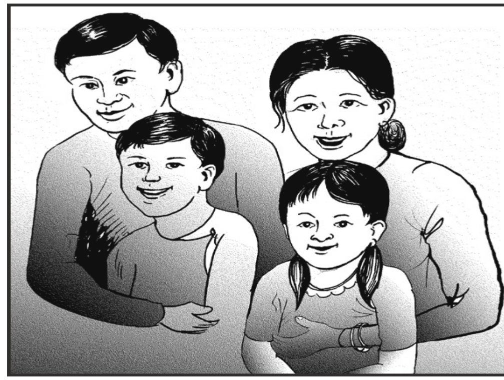
परिवारलाई विभिन्न आधारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। परिवारका सदस्यहरूको सङ्ख्याका आधारमा परिवारलाई ठुलो परिवार र सानो परिवार गरी दुई प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। त्यस्तै वैवाहिक प्रवृत्तिका आधारमा बहुपति परिवार र बहुपत्नी परिवार गरेर वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। एक जना महिलाले एकभन्दा बढी पुरुषहरूसँग विवाह गरेर परिवार निर्माण गरी सँगै बस्ने प्रचलनलाई बहुपति प्रथा भनिन्छ भने एक जना पुरुषले एकभन्दा बढी महिलाहरूसँग विवाह गरेर परिवार निर्माण गरी सँगै बस्ने प्रचलनलाई बहुपत्नी प्रथा भनिन्छ। पश्चिम नेपालको गण्डकी र लुम्बिनी प्रदेशका हिमाली क्षेत्रहरूमा बसोबास गर्ने तिब्बती शेर्पा मूलका ताइवे, नवा जस्ता समूहमा बहुपति प्रथा प्रचलनमा रहेको पाइन्छ। पारिवारिक नेतृत्वका आधारमा परिवारलाई पितृप्रधान र मातृप्रधान गरी दुई प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको छ। महिला वा माता परिवारको मुली भएको परिवारलाई मातृप्रधान तथा पुरुष वा पिता मुली भएको परिवारलाई पितृप्रधान परिवार भनिन्छ। नेपाली समाजमा बढी प्रचलनमा रहेको परिवारको विभाजन भने एकल र संयुक्त परिवार हो।

(अ) एकल परिवार (Nuclear or Single Family)

यदि कुनै परिवारमा आमाबुबासँगै उनीहरूका अविवाहित छोराछोरीसमेत बढीमा दुई पुस्ताहरू बस्छन् भने त्यस्तो प्रकारको परिवारलाई एकल परिवार भनिन्छ। बढीमा दुई पुस्ताहरू मात्र रहने हुँदा सामान्यतः यस्तो परिवार आकारका हिसाबले सानो नै हुन्छ। कहिलेकाहीँ भने बहुपत्नीका कारण तथा धेरै बालबालिका जन्मिएका कारण परिवारको आकार ठुलो हुन पनि सक्छ। वर्तमान समयमा बढ्दो

सहरीकरण, व्यस्त तथा महँगो जीवनशैली, पश्चिमी संस्कृतिको बढ्दो प्रभाव आदिका कारण विश्वभरी नै एकल परिवार लोकप्रिय बन्दै गइरहेको छ। यति धेरै लोकप्रिय भए तापनि एकल परिवारका समेत सबल र दुर्बल दुवै पक्षहरू रहेकै छन्। ती सबल र दुर्बल पक्षहरूलाई निम्नानुसार चर्चा गरिन्छ :

एकल परिवारका विशेषताहरू



१. बढीमा दुई पुस्ताहरूको बसोबास

२. परिवारका सदस्यहरूबिच निकट सम्बन्ध

३. पारिवारिक गोपनीयता

४. सामान्यतः गैरकृषि पेसामा आधारित परिवार

५. आवश्यकताहरूको सहज आपूर्ति

६. कमजोर पारिवारिक सुरक्षाको अवस्था

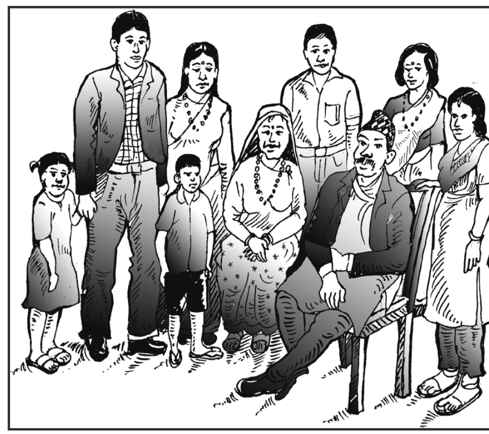
७. कम सामाजिक मूल्यमान्यता सिकाइको अवसर

क्र.स.	सबल पक्षहरू	दुर्बल पक्षहरू
१	परिवारका सदस्यहरूबिच एकआपसमा स्नेह, सहयोग तथा समझदारी हुन्छ।	परिवारमा आपत्ति आइपरेमा समाधान गर्न कठिन हुन्छ।
२	सीमित आम्दानीले परिवारका आधारभूत आवश्यकताहरू सहजै पूरा गर्न सकिन्छ भने बचत गर्नसमेत सहज हुन्छ।	आमाबुबा व्यस्त हुँदा छोराछोरीलाई राम्रो हेरविचार र स्याहार नपुग्न सक्छ।
३	परिवारमा गोपनीयता कायम राख्न सहज हुन्छ।	परिवारमा कुराकानी गर्ने मान्छेको कमी हुने हुँदा मानसिक रोगको सिकार हुने खतरा रहन्छ।
४	परिवारमा बालबालिकालाई सामाजिक कुरीति र रुढीवादी विचारको कम प्रभाव पर्छ।	परिवारमा वृद्धवृद्धाहरू नहुँदा आवश्यक सामाजिक मूल्यमान्यताहरू नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण हुन पाउँदैनन्।
५	अनावश्यक नियन्त्रण गर्ने व्यक्ति परिवारमा नहुने हुँदा परिवारका सदस्यहरू स्वतन्त्र हुन्छन्।	अनियन्त्रित स्वतन्त्रता हुन गएमा परिवारका सदस्यहरू कुलत एवम् चरित्रहीन कार्यमा लाग्न सक्ने खतरा हुन सक्छ भने परिवारका वृद्धवृद्धाहरूको बेवास्ता हुन सक्छ।

(आ) संयुक्त परिवार (Joint or Extended Family)

संयुक्त परिवारका विशेषताहरू

१. तीन वा सोभन्दा बढी पुस्ताहरूको संयुक्त बसोबास
२. परिवारका ससाना केटाकेटीहरूको राम्रो हेरचाह
३. सामान्यतः कृषि पेसामा आधारित परिवार
४. पारिवारिक काममा जनशक्तिको सहज उपलब्धता
५. परिवारका ज्येष्ठ सदस्यहरूमार्फत सामाजिक मूल्यमान्यता सिकाइको अवसर
६. आवश्यकताहरूको सहज आपूर्तिमा कठिनाइ
७. पारिवारिक कलहको सम्भावना



हजुरबुबा, हजुरआमा, आमाबुबा, काकाकाकी, ठुलोबुबा ठुलीआमा तथा फुपूका अविवाहित छोराछोरीहरूसहित तीन वा सोभन्दा धेरै पुस्ताहरू एकाघरमा सँगै बसेको परिवार संयुक्त परिवार हो। धेरै पुस्ताहरू एकै ठाउँमा बस्ने हुँदा स्वभावतः यो प्रकारको परिवार ठुलो आकारको हुन्छ। संयुक्त परिवार हाम्रो नेपाली समाजमा परापूर्व कालदेखि नै स्विकार्दै आइएको प्रकार हो। आधुनिकीकरण, सहरीकरण, कृषिबाट गैरकृषि पेसाप्रतिको आकर्षण, सहरकेन्द्रित बसाइँसराइ, आवासको समस्या जस्ता कारणहरूले यस प्रकारको परिवार हिजोआज एकल परिवारमा रूपान्तरण हुँदै गएको छ। हाम्रो देशको ग्रामीण भेगमा अझ संयुक्त परिवारकै लोकप्रियता कायम छ। कृषि व्यवसायमा संलग्न परिवारका लागि यो प्रकारको परिवार बढी लाभदायक हुन्छ। संयुक्त परिवारका सबल र दुर्बल पक्षहरूको निम्नानुसार चर्चा गरिन्छ :

क्र.स.	सबल पक्षहरू	दुर्बल पक्षहरू
१	साना बालबालिका तथा वृद्धवृद्धाहरूको उचित हेरचाह हुन्छ।	परिवारका सबै सदस्यका आवश्यकता पूरा गर्न कठिन हुन्छ।
२	परिवारका वृद्धवृद्धाहरूमार्फत बालबालिकालाई आचरण, मर्यादा र सामाजिक मान्यता जस्ता पक्षहरू हस्तान्तरण गर्न सहज हुन्छ।	परिवारमा वृद्धवृद्धाहरूमार्फत बालबालिकाले सामाजिक संस्कारका असल पक्षहरूसँगै रुढीवादी चालचलन पनि सिक्ने खतरा रहन्छ।

क्र.स.	सबल पक्षहरू	दुर्बल पक्षहरू
३	शारीरिक कार्यहरू गर्न सहज हुन्छ भने आपत्का वेलामा सुरक्षित रहनसमेत सहयोग पुग्छ।	सदस्यहरूबिच एकआपसमा असमझदारी बढ्ने सम्भावना रहन्छ।
४	ठुलो सङ्ख्या हुने भएकाले घरायसी काम गर्न सहज हुन्छ।	ठुलो सङ्ख्या हुने हुँदा गोपनीयता कम हुन्छ।

क्रियाकलाप

तपाईंको भन्दा फरक प्रकारका परिवार भएका कुनै दुई जना साथीसँग उनीहरूका परिवारका विषयमा सोधी तपाईंको र साथीको परिवारका बिचमा रहेका भिन्नता सम्बन्धमा गरिएको टिपोटको तुलनासहित कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस्।

६.६ पारिवारिक जीवनचक्र (Family Lifecycle)

एउटा नवजात शिशुका रूपमा जन्मिएको मानिस क्रमशः नवजात, शैशव, बाल, किशोर, वयस्क हुँदै वृद्धावस्थामा पुग्छ। सामान्यतः वयस्क अवस्थामा विवाह गरेर उसले आफ्नो परिवारको निर्माण गर्छ। यसरी विवाहपश्चात् सुरु भएको एउटा व्यक्तिको पारिवारिक जीवनका विभिन्न चरणहरू पार गर्दै विश्राम गर्ने उमेरमा पुगेर टुङ्गिन्छ। यस अवस्थासम्म पुग्दा उसको अर्को पुस्ताले पारिवारिक जीवनका तिनै विविध चरणहरू पार गर्दै अगाडि बढिरहेको हुन्छ। यसरी हरेक पुस्तामा पारिवारिक जीवनका तिनै चरणहरू दोहोरिरहन्छन्। तसर्थ यसलाई हामी पारिवारिक जीवनचक्र भन्छौं।

(क) पारिवारिक जीवनका चरणहरू (Stages of Family Life)

हरेक प्राणी जन्मनु र वृद्ध हुँदै मृत्युसम्म पुग्नु प्राकृतिक घटनाहरू हुन्। मानिस पनि जन्मपश्चात् जीवनका विभिन्न चरणहरू पार गर्दै अगाडि बढ्छ र अन्त्यमा वृद्ध हुँदै मृत्युवरण गर्न पुग्छ। विवाहपश्चात् कुनै पनि व्यक्तिको पारिवारिक जीवन सुरु हुन्छ। पारिवारिक जीवन सुरु भएसँगै परिवारप्रतिका विविध जिम्मेवारीहरू पनि सुरु हुन्छन्। यसरी पारिवारिक जिम्मेवारी वहन गर्न सुरु गरेदेखि ती जिम्मेवारीबाट मुक्त नहोउन्जेलसम्म एउटा व्यक्तिले विभिन्न चरणहरू पार गर्छ। पारिवारिक जीवनका यिनै चरणहरूलाई पाँच भागमा बाँडेर यहाँ चर्चा गरिएको छ।

१. प्रारम्भावस्था (Founding Stage)

पारिवारिक जीवनचक्रका चरणहरूमध्ये प्रारम्भावस्था पहिलो चरण हो। पारिवारिक जीवन दम्पतीहरूबिच विवाह भएपश्चात् सुरु हुन्छ। दुई फरक फरक पारिवारिक वातावरणमा हुर्किएका

किशोर र किशोरीबिच विवाह हुने र किशोरीले किशोरको परिवारका सदस्यका रूपमा भूमिका खेल्नुपर्ने भएका कारण सुरुको अवस्थामा किशोरीलाई नयाँ परिवेशमा घुलमिल हुन केही असहज हुन सक्छ। दुबैले श्रीमान् र श्रीमतीका रूपमा पाएको भूमिका सामान्यभन्दा अलग हुने र यसै भूमिकाले पारिवारिक जीवनको प्रारम्भसमेत हुने हुँदा पनि पारिवारिक जीवन चक्रको यो चरणलाई प्रारम्भिक चरण भनिएको हो।

२. विस्तारावस्था (Expanding Stage)

विवाहको प्रमुख उद्देश्य सन्तानोत्पादन गरी वंश विस्तार गर्नु हो। श्रीमान् र श्रीमतीबाट पहिलो सन्तानको जन्म भएपछि परिवारको सङ्ख्या विस्तार हुन्छ। तसर्थ पहिलो सन्तानको जन्मसँगै प्रारम्भावस्था समाप्त भएर विस्तारावस्था सुरु हुन्छ। पारिवारिक जीवन चक्रको यो चरणमा दम्पतीले इच्छित सङ्ख्यामा सन्तान जन्माउने, तिनीहरूको उचित हेरचाह र लालनपालन गरेर हुर्काउने अनि शिक्षा आर्जनका लागि उनीहरूलाई तयार गर्ने कार्य हुन्छ।

३. अध्ययन अवस्था (Schooling Stage)

आफ्नो सन्तान विद्यालय जान थालेसँगै अध्ययनावस्था सुरु हुन्छ। यो चरण पारिवारिक जीवन चक्रको सबैभन्दा लामो, महत्त्वपूर्ण र संवेदनशील चरण हो। यसै चरणमा सन्ततिहरूले विद्यालय तथा उच्च तहको अध्ययन वा तालिम सम्पन्न गर्ने भएकाले आमाबुबाले विशेष आर्थिक एवम् व्यवस्थापकीय जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्ने हुन्छ। यो चरण सन्तानहरूका लागि जीवन निर्माणको अवस्था भएका कारण आमाबुबाले खेल्ने भूमिकाले उनीहरूको भविष्य निर्माण गर्ने पक्ष निर्धारण गर्छ। सन्तानको आचरण, लगनशीलता, जिम्मेवारीबोध, सामाजिकीकरण आदि विषयहरूमा आमाबुबाले राम्ररी ख्याल गर्न सकिएन भने उनीहरूको भविष्य नै अन्यौलमा पर्न सक्छ। तसर्थ पारिवारिक जीवन चक्रको यो चरण आमाबुबा तथा बालबालिका दुबैका लागि चुनौतीपूर्ण र संवेदनशील मानिन्छ।

४. जीवनयापनावस्था (Launching Stage)

पारिवारिक जीवन चक्रको यस चरणलाई अन्य चरणहरूका तुलनामा छोटो तर महत्त्वपूर्ण चरण मानिन्छ। सन्तानहरूले अध्ययन वा तालिम सकेर नोकरी वा व्यवसाय सुरु गरेसँगै यो चरण सुरु हुन्छ। यसै चरणभित्र सन्तानहरूले विवाह गरेर आफ्नो पारिवारिक जीवन सुरु गर्छन्। यस चरणमा आमाबुबालाई सन्तानप्रतिको आर्थिक जिम्मेवारीको बोझ नभए तापनि पारिवारिक र सामाजिक मूल्यमान्यताहरू हस्तान्तरण गर्नुपर्ने गहन जिम्मेवारी भने कायमै हुन्छ।

५. निवृत्त अवस्था (Retirement Stage)

सामान्यतः सन्तानहरूले अध्ययन वा तालिम पूरा गरी रोजगार वा कुनै व्यवसायमा संलग्न भएर सन्तान प्राप्ति गरेसँगै पारिवारिक जीवन चक्रको यो चरण सुरु हुन्छ। आमाबुबाका लागि पारिवारिक जीवनचक्रको यो सबैभन्दा आनन्ददायक र तनावरहित चरण हो। किनकि यस चरणमा सन्तानहरू

जिम्मेवार भएर उनीहरू आआफ्ना सन्तानहरूप्रति पूर्ण जिम्मेवार भइसकेका हुन्छन्। आमाबुबाले पारिवारिक जिम्मेवारीबाट विश्राम लिन सक्छन्। विश्रामावस्था जागिरबाट निवृत्त भएर विश्राम पाउन सुरु गरेको नभई पारिवारिक जिम्मेवारीबाट विश्राम पाउन सुरु गरेको अवस्था हो। तसर्थ जीवनको यस चरणमा सामाजिक जिम्मेवारी भने यथावत् नै रहन्छ। यस चरणको सुरुआतमा व्यक्तिमा बुढ्यौलीका केही सङ्केतहरू भने देखापर्न थालेका हुन्छन्। यसरी एउटा व्यक्तिको मृत्युसँगै एक चरणको पारिवारिक जीवनचक्रको समाप्ति हुन्छ भने नयाँ पारिवारिक जीवन चक्रका विभिन्न चरणहरू अगाडि बढ्छन्।

मोरङ केराबारीका चिरण प्रधान ११ वर्षका भए। उनी स्थानीय मच्छिन्द्र माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ५ मा पढ्छन्। उनकी दिदी उर्मिला सुकुना बहुमुखी क्याम्पसमा बि. बि. एस. पढ्दै छिन्। उनका आमाबुबा धनपति र गङ्गा धातुका भाँडाकुँडा बनाएर बिक्री गर्ने काम गर्नुहुन्छ। उनको घरमा एउटा भैंसी, केही बाख्रा र कुखुराहरू पनि छन्। चिरणको परिवार संयुक्त परिवार हो। आज उनका कान्छा काका निर्मलको विवाहको दिन हो। उनलाई काकाको विवाहमा जन्ती जाने हतारो छ। उनको ठुलो काका सन्देशको पनि दुई वर्षअगाडि विवाह भएको थियो। तीन महिनाअगाडि सन्देश काकाकी छोरी जन्मिएकी छन्। उनको नाम ऊर्वशी हो। उनको परिवारमा हजुरआमाहजुरबुबा पनि हुनुहुन्छ। उहाँहरू पनि केही वर्ष अगिसम्म भाँडाकुँडाको काम नै गर्नुहुन्थ्यो। हिजोआज उहाँहरू त्यो काम गर्न सक्नुहुन्न। तसर्थ उनका हजुरआमाहजुरबुबा घरकै अन्य काम गर्नुहुन्छ।

क्रियाकलाप

चिरणको परिवारका सदस्य पारिवारिक जीवन चक्रको कुन कुन चरणमा छन्, पत्ता लगाउनुहोस्।

१. चिरण....
२. उर्मिला....
३. धनपति र गङ्गा.....
४. निर्मल.....
५. सन्देश...
६. ऊर्वशी...
७. हजुरआमा / हजुरबुबा....

यसरी नै आफ्ना परिवारका सदस्य कुन कुन चरणमा हुनुहुन्छ, पत्ता लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

६.७ परिवार योजनाका लागि परिवार योजना (Family Planning for Planning of Family)

(क) अवधारणा

भविष्यमा हुने कुनै पनि कार्यलाई सहज र सफल बनाउन अगिबाटै तयार गरिने सोचपूर्ण कार्यसूची नै योजना हो। परिवार योजना पनि भविष्यमा हरेक व्यक्तिले आफ्नो खुसी र सुखी परिवार निर्माण गर्न

तयार गर्ने त्यस्तै कार्यसूची हो। आफ्नो विवाहको उपयुक्त उमेर निर्धारण, असल दम्पतीको छनोट, सन्तानको सङ्ख्या निर्धारण, पहिलो सन्तान जन्माउने उपयुक्त उमेरको निर्धारण, सन्तानहरूबिचको जन्मान्तरको निर्धारण, वृद्धावस्थाका आमाबुबाको हेरचाह, सन्तानको पढाइका लागि उपयुक्त योजना निर्माण र जन्म नियन्त्रणका उपयुक्त विधि र प्रक्रियाहरूको छनोट परिवार योजनाका क्षेत्रहरू हुन्।

परिवार योजना भनेको आफूले चाहेबमोजिम आफ्नो उपयुक्त परिवारको आकार बनाउन गरिने सोचपूर्ण योजना हो। आफ्नो क्षमता र सोचअनुरूपको परिवारको आकार बनाउनका लागि सन्तानको जन्मलाई नियन्त्रण गर्नुपर्ने हुन्छ। यसरी जन्म नियन्त्रण गर्नका लागि परिवार योजनाको उपयुक्त विधि र प्रक्रिया अपनाउनुपर्ने हुन्छ।

६.८ गुणस्तरीय जीवनको अवधारणा (Concept of Quality of Life)

गुणस्तरीय जीवन भन्नाले जीवनमा चित्तबुझ्दो अवस्थामा सुख, सुविधा, आनन्द तथा सन्तुष्टि प्राप्त भएको अवस्था हो। गुणस्तरीय जीवन एउटा अमूर्त अवधारणा हो। व्यक्तिको जीवनको गुणस्तरीयता उसले प्राप्त गर्न सक्ने सुखसुविधा, आनन्द तथा सन्तुष्टिले निर्धारण गर्छ। कुनै पनि व्यक्तिलाई कुन पक्षले बढी सुख सुविधा, आनन्द तथा सन्तुष्टि दिन्छ भन्ने पक्ष उसको व्यक्तिगत सोचले पनि निर्धारण गर्छ। तसर्थ गुणस्तरीय जीवनको साझा मानक पहिचान गर्न कठिन हुन्छ। यसरी गुणस्तरीय जीवन एक जटिल अवधारणा पनि हो।

यति हुँदाहुँदै पनि गुणस्तरीय जीवनको साझा मानकका रूपमा व्यक्तिका आधारभूत आवश्यकताको परिपूर्तिलाई लिने गरिएको छ। सामान्यतः व्यक्तिका आधारभूत आवश्यकताहरू खाना, आवास, लत्ताकपडा, रोजगारी, स्वास्थ्य स्याहार शिक्षाको पहुँच, शान्ति सुरक्षा, मनोरञ्जन, सामाजिक सद्भाव आदि पूरा भएको अवस्थालाई गुणस्तरीय जीवनको प्रमुख आधार मानिन्छ। कुनै पनि परिवारको आम्दानी र खर्चको अवस्थाले धेरै हदसम्म गुणस्तरीय जीवनलाई निर्धारण गरेको हुन्छ। राम्रो आम्दानी हुने परिवारले आफ्नो परिवारका आधारभूत आवश्यकताहरू सहजै पूरा गर्न सक्छन् भने आम्दानीका अनुपातमा खर्च गर्नुपर्ने क्षेत्रहरू धेरै भएको खण्डमा आवश्यकताहरू पूरा गर्न कठिन हुन जान्छ। फलतः गुणस्तरीय जीवन प्राप्त गर्न असहज हुन्छ। तसर्थ आम्दानी र खर्चबिच सन्तुलन कायम गर्न सकियो भने गुणस्तरीय जीवन आर्जन गर्न सहयोग पुग्छ।

गुणस्तरीय जीवनलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू (Factors Affecting Quality of Life)

कुनै पनि व्यक्तिको जीवनको मुख्य उद्देश्य आफ्नो जीवन गुणस्तरीय बनाउनु हो। यसका लागि व्यक्तिले मिहिनेत गरेर पढ्छ वा तालिम लिन्छ। आफ्नो अध्ययन वा तालिम पूरा भएसँगै सुहाउँदो रोजगारीका लागि भौँतारिन्छ। एवम् रीतले ऊ रोजगार वा स्वरोजगार हुन्छ र आयआर्जन गर्न

थाल्छ। ऊ पुनः राम्रो आयआर्जनका लागि अहोरात्र मिहिनेत गर्छ। आफ्नो आम्दानीले ऊ आफ्नो र परिवारका सदस्यहरूका विविध आवश्यकता पूरा गर्न तल्लीन रहन्छ। यसरी यी सम्पूर्ण क्रियाकलाप गर्नुको एक मात्र उद्देश्य आफ्नो र परिवारको जीवन गुणस्तरीय बनाउनु नै हो। कुनै पनि व्यक्तिको जीवन गुणस्तरीय बनाउनका लागि धेरै पक्षहरूको भूमिका रहन्छ।

फरक फरक समाजमा गुणस्तरीय जीवनको अवधारणा पनि अलग अलग हुन सक्छ। समाजमा रहेको सामाजिक, आर्थिक, भौतिक, सांस्कृतिक एवम् वातावरणीय अवस्थितिले त्यस समाजमा रहेका मानिसको गुणस्तरीय जीवनलाई निर्धारण गरिरहेको हुन्छ। गुणस्तरीय जीवन आफैँमा एउटा अमूर्त अवधारणा भएका कारण यस अवधारणालाई यी खास तत्त्वहरूले नै निर्धारण गर्छन् भनी यकिन गर्न कठिन छ। तसर्थ कुनै पनि व्यक्तिको जीवनलाई गुणस्तरीय तथा न्यून गुणस्तरीय बनाउन भूमिका खेल्न सक्ने केही साझा तत्त्वहरूको सूची यहाँ देखाइएको छः

सामाजिक तत्त्व	जनसाङ्ख्यिक तत्त्व	आर्थिक तत्त्व	प्राकृतिक तथा वातावरणीय तत्त्व
१. शिक्षा २. खाद्य तथा पोषण ३. लत्ताकपडा ४. राजनीतिक प्रणाली ५. सहरीकरण	१. जनसङ्ख्याको आकार २. जनसङ्ख्याको वृद्धिदर ३. उमेरगत संरचना	१. रोजगार २. प्रतिव्यक्ति आय	१. प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा २. वातावरणीय स्थिति

सानो परिवारले गुणस्तरीय जीवनमा पुऱ्याउने सहयोग

सानो परिवार भन्नाले सामान्यतः एक दम्पत्ति र उनीहरूका सन्तानहरू भएको परिवार भन्ने बुझिन्छ। परिवारको आकार सानो हुनु भनेको पारिवारिक आवश्यकताहरू पनि कम हुनु हो। थोरै सदस्यहरू भएको परिवारका सीमित आवश्यकताहरू थोरै खर्च गरेर नै पूरा गर्न सकिन्छ। कुल पारिवारिक आम्दानीबाट परिवारका सबै सदस्यहरूका आवश्यकताहरू पूरा गरेर भविष्यका लागि बचतसमेत गर्न सकिन्छ। यसरी बचत गरेको रकम भविष्यमा बालबालिकालाई गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्नका लागि खर्च गर्न सकिन्छ। यसप्रकार परिवारका सबै सदस्यहरूका आवश्यकताहरूको परिपूर्ति भएसँगै उनीहरू सन्तुष्ट जीवनयापन गर्न पुग्छन्। सन्तुष्ट जीवन प्राप्त गर्नु नै गुणस्तरीय जीवनको मूल उद्देश्य हो।

यसको ठिक विपरीत परिवारको आकार ठुलो भएमा परिवारका सदस्यहरूका आवश्यकता पनि असीमित हुन जान्छन् भने पारिवारिक आम्दानी भने सीमित हुन्छ। परिवारका सीमित आम्दानीले असीमित आवश्यकताहरू पूरा गर्न नसक्दा परिवारका सदस्यहरू असन्तुष्ट हुन पुग्छन्। असन्तुष्टि गुणस्तरीय जीवन प्राप्तिको बाधक भएका कारण ठुलो परिवारमा गुणस्तरीय जीवन प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ भने सानो परिवार गुणस्तरीय जीवन प्राप्तिमा सहयोगी हुन्छ।

गुणस्तरीय जीवन र पारिवारिक जीवन शिक्षा

गुणस्तरीय तथा आदर्श परिवार निर्माणको एक विश्वासिलो आधार पारिवारिक जीवन शिक्षा हो। पारिवारिक जीवन शिक्षाले हरेक परिवारलाई गुणस्तरीय जीवन आर्जन गर्ने सिपहरूका विषयमा जानकारी प्रदान गर्छ। रोजगारीका उपयुक्त अवसरहरूको खोजी गर्ने, परिवारका हरेक सदस्यको आवश्यकता पहिचान गर्ने, परिवारका सदस्यहरूबिच जिम्मेवारीहरूको उपयुक्त बाडफाँड गर्ने, पारिवारिक आम्दानीलाई व्यवस्थित तवरले खर्च गर्ने, पारिवारिक स्रोतहरूको उपयुक्त व्यवस्थापन गर्ने जस्ता पक्षहरूमा पारिवारिक जीवन शिक्षाले व्यक्तिलाई सक्षम बनाउँछ। कुनै परिवारमा उल्लिखित कार्यहरू गर्न वा गराउन सकेमा गुणस्तरीय जीवन आर्जन गर्न सहयोग पुग्छ। तसर्थ प्रभावकारी पारिवारिक जीवन शिक्षा प्राप्त गर्न सकेमा गुणस्तरीय जीवन प्राप्त गर्न सकिन्छ।

पारिवारिक आकारले गुणस्तरीय जीवनमा खेल्ने भूमिका

एकल र संयुक्त परिवारका फाइदा तथा बेफाइदाहरूसहित परिवारका प्रकारका विषयमा हामीले माथि नै चर्चा गरिसकेका छौं। परिवारको आकारले परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूको सुख, सुविधा, आनन्द तथा सन्तुष्टिलाई प्रभावित पार्छ। परिवारको आकार ठुलो भएमा स्वाभाविक रूपमा पारिवारिक आवश्यकताहरू पनि धेरै हुन्छन्। ती असीमित आवश्यकताहरू पूरा गर्न सामान्य आम्दानीका स्रोत भएको परिवारका लागि कठिन हुन्छ। परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूका सबै आवश्यकताहरू पूरा गर्न नसक्नु भनेको गुणस्तरीय जीवन हासिल गर्न नसक्नु हो।

सानो परिवारमा गुणस्तरीय जीवन आर्जन गर्ने सम्भावना बढी रहन्छ। परिवारको आकार सानो हुँदा परिवारका थोरै सदस्यहरूका आवश्यकताहरू थोरै आम्दानी भएको अवस्थामा पनि पूरा गर्न सक्ने सम्भावना रहन्छ। तसर्थ परिवारको आकार र गुणस्तरीय जीवनबिच विपरीत सम्बन्ध रहेको हुन्छ। परिवारको आकार जति ठुलो हुँदै जान्छ, त्यति नै जीवन गुणस्तरीय हुने सम्भावना कम हुँदै जान्छ।

क्रियाकलाप
तपाईंको परिवारलाई गुणस्तरीय बनाउने र कम गुणस्तरीय बनाउने पाँच पाँचओटा कारणहरू लेख्नुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सोह्रौँ योजनाले रोजगारीका लागि राखेको लक्ष्य लेख्नुहोस्।

(ख) वैदेशिक रोजगारलाई व्यवस्थित गर्न बनेका कुनै दुई कानुनहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारमा संलग्न कुनै तीनओटा संस्थाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

(घ) पारिवारिक आम्दानीका प्रमुख तीन स्रोतहरू के के हुन्?

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पारिवारिक जीवन शिक्षालाई आफ्नै शब्दमा परिभाषित गर्नुहोस्।

(ख) नेपालमा मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारका प्रमुख कारणहरूको सूची बनाउनुहोस्।

(ग) नेपालमा मानव बेचबिखन नियन्त्रणका चुनौतीहरूका विषयमा छोटकरीमा चर्चा गर्नुहोस्।

(घ) परिवारको आकार र गुणस्तरीय जीवनबिच कस्तो सम्बन्ध रहेको हुन्छ, उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस्।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालमा रोजगारीको वर्तमान अवस्थाको विवेचना गर्दै रोजगार र मानव बेचबिखनबिचको सम्बन्ध विश्लेषण गर्नुहोस्।

(ख) परिवारको परिचय दिँदै मानव जीवनमा परिवारको महत्त्व तथा कार्यहरूको चर्चा गर्नुहोस्।

(ग) एकल र संयुक्त परिवारका सबल तथा दुर्बल पक्षहरूबिच तुलना गर्नुहोस्।

(घ) पारिवारिक जीवनचक्र भनेको के हो, यसका विभिन्न चरणहरूको उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस्।

(ङ) जिम्मेवार अभिभावकको भूमिका उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस्।

(च) गुणस्तरीय जीवनलाई परिभाषित गर्दै यसलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूका विषयमा चर्चा गर्नुहोस्।

एकाइ ७ जनसङ्ख्या व्यवस्थापन (Population Management)

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको अवधारणा (Concept of Population Management)

कुनै पनि पक्षलाई मिलाएर राख्नु नै सामान्य अर्थमा व्यवस्थापन हो। यसरी हेर्दा खास स्थानमा रहेको जनसङ्ख्यालाई मिलाएर राख्नु जनसङ्ख्या व्यवस्थापन हो। जनसङ्ख्या हरेक देशका लागि एक अपरिहार्य तत्त्व हो। अपरिहार्य हुँदाहुँदै पनि सोही जनसङ्ख्याको उपयुक्त तवरले व्यवस्थापन हुन सकेन भने त्यसले विकराल समस्या निम्त्याउन पनि सक्छ। सामान्यतः कुनै पनि देशमा रहेको जनसङ्ख्याको तुलनामा सो जनसङ्ख्यालाई उपभोग गर्न पुग्ने स्रोतसाधनको अनुपात मिल्न गएको अवस्था जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भएको अवस्था हो। देशमा उपलब्ध स्रोतसाधनका तुलनामा त्यस देशको जनसङ्ख्या कम वा बढी भएको अवस्था जनसङ्ख्याको व्यवस्थापन हुन नसकेको हो। कुनै देशमा स्रोतसाधनका तुलनामा जनसङ्ख्या बढी भएमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न कि त सो देशको जनसङ्ख्या घटाउनुपर्छ कि त स्रोतसाधन बढाउनुपर्छ। त्यस्तै स्रोतसाधनका तुलनामा जनसङ्ख्या कम भएमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सो देशको जनसङ्ख्या बढाउनुपर्छ। यसका लागि जनसङ्ख्या बढी भएका देशहरूले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका लागि जन्म विरुद्धको नीति (Anti-Natalist Population Policy) अङ्गीकार गरेको पाइन्छ भने जनसङ्ख्या कम भएका देशहरूले जन्म पक्षको नीति (Pro Natalist Population Policy) अङ्गीकार गरेको पाइन्छ। उपलब्ध स्रोतसाधनको उपलब्धताका तुलनामा जनसङ्ख्याको आकार बढी भएका कारण नेपालले जन्म विरुद्धको जनसङ्ख्या व्यवस्थापन नीति लिएको छ।

७.१ जनसङ्ख्या वृद्धिको अवधारणा (Concept of Population Growth)

कुनै खास स्थानभित्र निश्चित समयमा बसोबास गर्ने मानिसको कुल सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ। कुनै पनि देशको जनसङ्ख्या सो देशको मानवीय स्रोतको आधार हो। कुनै स्थान राष्ट्र वा राज्य बन्नका लागि आवश्यक तत्त्वहरूमध्ये जनसङ्ख्या पनि एउटा महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो। यसरी जनसङ्ख्यालाई निर्धारण गर्ने तीनओटा मुख्य तत्त्वहरू जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ रहेका छन्।

निश्चित स्थानमा खास समयावधिभित्र मृत्यु भएकाहरूको सङ्ख्याको तुलनामा जन्म भएकाको सङ्ख्या बढी हुनु तथा बसाइँ सरेर जाने (उत्प्रवासी) को सङ्ख्याको तुलनामा बसाइँ सरेर आउने (आप्रवासी) को सङ्ख्या धेरै भएको अवस्था नै जनसङ्ख्या वृद्धिको अवस्था हो। कुनै स्थानमा खास एक वर्षभित्र २००० बालबालिका जन्मिए भने सोही अवधिमा १९०० मानिसको मृत्यु भयो। त्यस्तै २५० मानिस

अन्य स्थानबाट बसाइँ सरेर आए भने २०० मानिस सो स्थान छोडेर अन्यत्र गए। यस अवस्थामा सो स्थानमा कुल १५० जनसङ्ख्या थपियो। यो अवस्था नै जनसङ्ख्या वृद्धिको अवस्था हो।

तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिको अवस्था सामान्य जनसङ्ख्या वृद्धिभन्दा विशेष र असामान्य अवस्था हो। यदि कुनै पनि देश वा स्थानको कुल प्रजननदर २.१ प्रतिमहिला तथा औसत वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर २.१ प्रतिशतभन्दा बढी छ भने सो अवस्था सो देशका लागि तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिको अवस्था हो।

राष्ट्रिय जनगणना, २०६८ अनुसार नेपालको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.३५ प्रतिशत र कुलप्रजनन दर २.६ प्रतिमहिला रहेको थियो भने राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ अनुसार नेपालको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.९२ प्रतिशत छ भने कुल प्रजननदर १.८ प्रतिमहिला रहेको छ।

७.२ तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका कारणहरू

(Causes of Rapid Population Growth)

मृत्युको तुलनामा जन्म बढी हुनु तथा उत्प्रवासका तुलनामा आप्रवास बढी हुनु नै कुनै पनि स्थानको जनसङ्ख्या बढ्नुका मुख्य कारणहरू हुन्। जनसङ्ख्या बढी हुनु सबै अवस्थामा समस्यामूलक हुँदैन। विश्वका कतिपय मुलुकहरू आज पनि अल्प जनसङ्ख्याको अवस्थामा छन्। फलतः आवश्यक जनशक्तिको अभावका कारण उपलब्ध स्रोतसाधनहरूको उचित उपयोग हुन नसकी ती देशहरू आर्थिक सङ्कटको खतरामा रहेका छन्। यसका लागि उनीहरूले ठुलो धनराशि खर्च गरेर अन्य बाहिरी देशहरूबाट जनशक्ति झिकाएर स्रोतसाधनहरूको उपयोग गर्नुपर्ने अवस्था छ। तसर्थ कुनै पनि देशमा जनसङ्ख्या वृद्धि हुनु आफैँमा समस्या हुँदैन। समस्या त त्यतिवेला हुन्छ, जतिवेला भएको जनसङ्ख्याको अनुपातमा स्रोतसाधनको उपलब्धताको अनुपात कम हुन्छ।

सामान्यतः स्रोतसाधनको उपब्धताको तुलनामा जनसङ्ख्याको वृद्धि तीव्र दरमा हुन गयो भने समस्या आउन सक्छ। तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि एक असामान्य अवस्था हो भने यसका कारणहरू हरेक देशमा एउटै र उही नहुन पनि सक्छन्। यहाँ तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका मुख्य र साझा कारणहरूको चर्चा गरिएको छ।

(क) सामाजिक कारणहरू (Social Causes)

हरेक समाजको सामाजिक बनावट, त्यस समाजमा रहेका सामाजिक मूल्यमान्यताहरू तथा चालचलनहरू अलग अलग हुन्छन्। देश पनि समग्रमा तिनै समाजहरूको समष्टि रूप हो। यस्ता पक्षहरूले कुनै पनि देशको जनसङ्ख्याको बनावटलाई प्रभावित पार्छ। जनसङ्ख्या वृद्धिमा भूमिका खेल्ने मुख्य सामाजिक कारणहरू निम्नानुसार छन्

(अ) शिक्षाको कमी

वि.सं. २०७८ को जनगणना प्रतिवेदनले नेपालको साक्षरता दर ७६.२ प्रतिशत (६ वर्ष र सो माथिको जनसङ्ख्यामा) रहेको जनाएको छ। यसमा ८३.६ प्रतिशत पुरुष र ६९.४ प्रतिशत

महिला साक्षर रहेको देखिएको छ। यसले हरेक १०० जनसङ्ख्यामा करिब २४ जनाभन्दा बढी नेपालीहरू अझै निरक्षर देखिन्छन्। शिक्षा र जनचेतनाको अभावमा थप बालबालिकाको जन्मलाई हेर्ने दृष्टिकोण पनि फरक रहेको पाइन्छ। शिक्षित व्यक्तिले थप एउटा बालबालिका जन्मिनुलाई सो बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्यलगायतमा खर्च हुने क्षेत्रका विषयमा सोच्छ र जन्ममा नियन्त्रण गर्छ। अशिक्षित व्यक्तिले थप एउटा बालबालिका जन्मिनुलाई परिवारमा थप कामदार थपिएका रूपमा लिन पुग्छ। फलतः थप बालबालिका जन्माउने पक्षमा सक्रिय रहन्छ।

नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण प्रतिवेदन सन् २०२२ अनुसार नेपालमा १५ देखि १९ वर्षको उमेर समूहमा १४ प्रतिशत महिलाहरू गर्भवती भएको दखिन्छ। सोही उमेर समूहमा कुनै पनि शिक्षा हासिल नगरेका ३२.७ प्रतिशत महिलाहरू गर्भवती भएको देखिन्छ भने माध्यमिक र उच्च शिक्षा हासिल गरेकाहरूमा ८.२ प्रतिशत महिलाहरू गर्भवती भएको दखिन्छ। विवाहको उमेर निर्धारण गर्ने पक्षमा शिक्षाको ठुलो भूमिका देखिन्छ। तसर्थ शिक्षाको स्तर र जनसङ्ख्या वृद्धिबिच विपरीत सम्बन्ध रहेको छ।

(आ) कम उमेरमा विवाह र गर्भाधान

सन्तानको जन्म दिने कार्यमा महिलाको प्रत्यक्ष भूमिका रहने हुँदा महिलाको विवाहको उमेरले जन्मलाई पनि प्रत्यक्ष रूपले निर्धारण गर्छ। एउटी महिलालाई उसको मासिकश्राव चक्रको सुरुआतसँगै जैविक रूपमा सन्तान जन्माउन योग्य मानिन्छ भने मासिकश्राव चक्रको अन्त्यसँगै बालबालिका जन्माउन सक्ने उसको जैविक क्षमता समाप्त हुन्छ। सामान्यतः महिलाको जन्म दिन सक्ने प्रजननयोग्य अवधि १५ देखि ४९ वर्षलाई मानिन्छ। यस अवधिलाई प्रजनन कार्यका लागि जति धेरै उपयोग गऱ्यो, त्यति धेरै जन्म हुन सक्ने सम्भावना देखिन्छ। यदि कुनै महिलाले कम उमेरमा नै विवाह गरेमा लामो अवधि प्रजनन कार्यका लागि उपयोग हुन गई बालबालिकाको जन्ममा वृद्धि हुन जान्छ।

नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण प्रतिवेदन सन् २०२२ अनुसार नेपालका महिलाहरूको विवाहको मध्यक उमेर १८.३ वर्ष रहेको छ भने पुरुषको उमेर २२.३ वर्ष रहेको छ। यसरी हेर्दा नेपालका महिलाहरूले औसतमा करिब ३१ वर्ष प्रजनन कार्यका लागि उपयोग गर्ने देखिन्छ। महिलाको प्रजनन अवधि बढी हुने कारण कम उमेरमा विवाह गर्नु हो।

(इ) छोराप्रतिको चाहना

विकसित मुलुकहरूमा वृद्धावस्थाका सबै नागरिकहरूको हेरचाहको सम्पूर्ण जिम्मेवारी सरकारले लिन्छ। यसका कारण उनीहरूलाई वृद्धावस्थाको हेरचाहका लागि छोराछोरीको जरुरत पर्दैन। राजनीतिक अस्थिरता, भ्रष्टाचार तथा गरिबी जस्ता कारणहरूले नेपालको सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी नीति अन्य विकसित देशहरूको तुलनामा कमजोर रहेको छ। यसका कारण नेपाली समाजमा विवाहित दम्पतीहरू बालबालिकाको जन्म दिने बखत नै बुढेसकालको सहाराका लागि सोच्न बाध्य हुन्छन्। छोरीहरू

विवाह गरेर अन्यत्र जानुपर्ने सामाजिक मान्यता रहेका कारण बुढेसकालका लागि सहारास्वरूप उनीहरू छोराको जन्मलाई प्राथमिकतामा राख्छन्। छोराको चाहना राखेर जन्माउँदा धेरै सन्तानहरू जन्मिएर जनसङ्ख्या वृद्धि हुन पुग्छ।

प्राचीनकालदेखि सन्तान नै नेपाली समाज हिन्दु धार्मिक संस्कारबाट प्रभावित रहेको देखिन्छ। हिन्दु संस्कारमा छोराको जन्मलाई विशेष महत्त्व दिइन्छ। हिन्दु संस्कारको प्रभाव रहेको नेपाली समाजमा आमाबुबाको मृत्युपछि छोराले पिण्डदान नगरुन्जेल कुनै पनि आमाबुबा स्वर्ग जान नसक्ने जनविश्वास व्याप्त रहेको छ। यसकारण दम्पतीले छोराको अनिवार्यता महसुस गरेर छोराको जन्मका खातिर धेरै सन्तानहरूलाई जन्म दिन पुग्छन्। फलतः जनसङ्ख्या वृद्धि हुन पुग्छ।

(ई) परिवारको आकार

परिवारका एकल र संयुक्त दुई प्रकारहरूमध्ये संयुक्त परिवारमा हजुरबुबा हजुरआमा, काकाकाकी, बडाबा बडीआमा, फुपू आदि दुईभन्दा बढी पुस्ताका सदस्यहरू हुन्छन्। यस्तो प्रकारको परिवार ग्रामीण क्षेत्रहरूका बढी देखिन्छ। यस्तो परिवारमा जन्मिएका बालबालिका हुर्काउनका लागि आमाबुबाले बोझ उठाउनै पर्दैन। ठुलो परिवारमा बालबालिका सहजै हुर्कने तथा आमाबुबालाई कुनै झन्झट नहुने भएका कारण धेरै बालबालिका जन्मन सक्छन्।

एकल वा सानो परिवारमा बालबालिकालाई हुर्काउने र स्याहार गर्ने सम्पूर्ण जिम्मेवारी आमाबुबाले मात्र लिनुपर्ने भएका कारण थप बालबालिकाको जन्म आमाबुबाका लागि थप बोझको विषय बन्न जान्छ। जीवनशैली महँगो हुँदै गइरहेको वर्तमान समयमा आमाबुबा दुबैले आयआर्जन हुने काममा संलग्न हुन नसके आफ्नो परिवारको दैनिकी चलाउननै कठिन हुन थालेको छ। यस्तो अवस्थामा बालबालिकाको जन्म दिँदा दम्पतीमा एक जनाले आफ्नो रोजगारी वा व्यवसाय नै छोड्नुपर्ने अवस्था आउँछ। यस्तो परिस्थितिले दम्पतीलाई सकेसम्म थोरै बालबालिका जन्माउन उत्प्रेरित गर्छ।

(उ) परिवार/समाजमा महिलाको स्थिति

सामाजिक रूपमा नेपाल पुरुषप्रधान समाज हो। एउटी महिला विवाहपश्चात् आफ्नो पतिको घरमा जान्छिन्। उनले नयाँ परिवारका सदस्यहरूसँग परिवर्तित वातावरणमा घुलमिल भएर बस्नुपर्ने हुन्छ। यस्तो अवस्थामा उनी सो परिवारमा हेपिएर तथा आफ्नो विचारहरू मनभित्रै दबाएर बस्नुपर्ने अवस्था भएमा आफ्नो निजी चासोका विषयहरू, जस्तै : बालबालिका कहिले जन्माउने, कति जना जन्माउने, जन्मान्तर कति राख्ने, परिवार योजनाका लागि के कस्ता उपायहरू अपनाउने आदि विषयहरूमा समेत परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग सल्लाह लिनुपर्ने हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा स्वभावतः जन्म सङ्ख्या धेरै हुन सक्छ। तसर्थ जुन समाज/परिवारमा महिलाले आत्मनिर्णय गर्ने अधिकार पाउँछिन्, सामान्यतः सो परिवार/समाजको जनसङ्ख्याको आकार सानो हुने सम्भावना रहन्छ।

(ऊ) उच्च शिशु मृत्युदर

जन्म भएको एक वर्षको अवधिभित्र हुने मृत्युलाई शिशु मृत्यु भनिन्छ। नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण प्रतिवेदन सन् २०२२ अनुसार प्रतिएक हजार जीवित जन्मेका शिशुहरूमध्ये २८ जना शिशुहरू उनीहरूको पहिलो जन्मोत्सव मनाउन नपाउँदै मृत्यु हुन्छ। नियमतः मृत्युले जनसङ्ख्या घटाउने र जन्मले बढाउनुपर्ने हो। तर शिशु मृत्यु यस नियमको अपवाद हो। समाजमा शिशु मृत्युदर जति धेरै हुन्छ, बालबालिकाको जन्म त्यही गतिमा बढ्छ। जब जन्मिएका सन्तानहरू मर्ने जोखिम बढ्छ तब दम्पतीले जोखिमका लागि पनि सन्तानको जन्म दिन पुग्छन्। फलस्वरूप धेरै सन्तान जन्मन पुग्छन्।

यस अवस्थालाई प्रस्ट पार्न फुटबल टिमलाई उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ। जम्मा ११ जना खेलाडीले खेल खेल्ने फुटबल टिममा कुल १७ जना खेलाडीहरू रहन्छन्। ती थप ६ जना खेलाडीहरू अन्य खेलाडीहरू अशक्त वा घाइते हुन सक्ने जोखिमलाई मध्यनजर गरेर टिममा राखिएका हुन्। धेरैजसो अवस्थामा सबै थप खेलाडीहरू परिचालन गर्नुपर्ने अवस्था नआउँदै खेल सकिन्छ। यसरी उच्च शिशु मृत्युदर पनि जनसङ्ख्या वृद्धिको कारण बन्न पुगेको छ।

(ख) आर्थिक कारणहरू (Economic Causes)

जनसङ्ख्या वृद्धि गराउने सामाजिक कारणहरू जस्तै आर्थिक कारणहरूको पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। यहाँ ती मुख्य आर्थिक कारणहरूको चर्चा गरिएको छ।

(अ) परिवारको आर्थिक स्तर

परिवारको आर्थिक स्तरले जन्म र बसाइँसराइ दुबैमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। आर्थिकस्तर राम्रो भएको परिवारको सामाजिक हैसियत पनि सामान्यतः राम्रो नै हुन्छ। एकातर्फ आर्थिक सामाजिक हैसियत राम्रो भएको परिवारले बालबालिकाको जन्मलाई स्वास्थ्य, शिक्षा, मनोरञ्जन जस्ता क्षेत्रहरूमा लगानी गर्नुपर्ने अवस्थाका रूपमा स्विकारेको हुन्छ। यसकारण यस्तो परिवार थप बालबालिकाको जन्मप्रति सधैं सजग रहन्छ। अर्कातर्फ राम्रो आर्थिक हैसियत भएको परिवारले बालबालिकालाई आवश्यक सन्तुलित भोजन, स्वास्थ्यस्याहार जस्ता पक्षहरूको सहजै आपूर्ति गर्न सक्ने हुँदा त्यस्तो परिवारमा शिशु मृत्युदरमा समेत नियन्त्रणमा हुन्छ। समग्रमा आर्थिक स्तर राम्रो भएको परिवारमा जन्म नियन्त्रित नै हुन्छ। जुन परिवारको आर्थिक स्थिति कमजोर छ, सो परिवार उन्नत जीवनको खोजीमा बसाइँ सरेर जाने प्रबल सम्भावना रहन्छ। यसरी बसाइँ सर्दा गन्तव्यमा जनसङ्ख्या बढ्न जान्छ भने उत्पत्ति स्थानमा जनसङ्ख्या घट्न जान्छ।

(आ) गरिबी

दैनिक रूपमा अत्यावश्यक आवश्यकताहरू पूरा गर्न नसक्ने अवस्था नै गरिबीको अवस्था हो। नेपालको १६ औं योजनामा उल्लिखित प्रगतिको अवस्थाअनुसार वि.सं. २०७९/८० मा नेपालको कुल

जनसङ्ख्याको २०.३ प्रतिशत जनसङ्ख्या गरिबीको रेखामुनि रहेको तथ्य जनाएको छ। यसरी हेर्दा प्रत्येक एक सय नेपालीमा करिब २१ जना दैनिक रूपमा अत्यावश्यक आवश्यकताहरू पूरा गर्न नसक्ने अवस्थामा रहेका छन्।

गरिब परिवारको पहिलो आवश्यकता नै बिहान र साँझको खाना जोहो गर्नु रहेको हुन्छ। तसर्थ परिवारमा थपिएका हरेक सदस्य त्यस परिवारका लागि काम गर्ने थप जनशक्ति हुन्। तसर्थ जति धेरै जन्म हुन्छ त्यति नै काम गर्ने हातहरू थपिने भएका कारण गरिब परिवारमा जन्म धेरै भएर जनसङ्ख्या वृद्धि हुन पुग्छ।

(इ) रोजगारीको स्थिति

रोजगारको अवस्थाले पनि जनसङ्ख्याको आकारलाई निर्धारण गर्छ। कुनै पनि व्यक्ति रोजगार हुँदा उसको सामाजिक आर्थिक हैसियत पनि राम्रो बन्छ। रोजगार व्यक्तिलाई बालबालिका जन्माएर हुर्काउन व्यस्तताका कारणले अत्यन्त कठिन हुन्छ। अझ महिलाका सन्दर्भमा त सन्तानको जन्मका लागि रोजगार छोड्नुपर्ने अवस्था आउन पनि सक्छ। तसर्थ रोजगारले जन्म नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

(ई) कृषिमा आधारित व्यवसाय

कृषिमा आधारित व्यवसायभित्र खेतीपाती, पशुपालन तथा अन्य कृषि उपज उत्पादन तथा बिक्री वितरण पर्छन्। विश्व श्रम सङ्गठनले सन् २०१७ मा तयार गरेको श्रम बजार अद्यावधिक प्रतिवेदनमा नेपालको कुल जनसङ्ख्याको ७३.९ प्रतिशत जनसङ्ख्याले कृषिमा आधारित पेसा अपनाएको जनाएको छ। कृषि क्षेत्र एकै पटक धेरै कामदारहरू आवश्यक पर्ने क्षेत्र हो। यस्तो प्रकारको परिवारका लागि धेरै जन्म हुनु भनेको व्यवसायका लागि धेरै श्रमशक्तिको आपूर्ति हुनु हो। कृषिक्षेत्रमा आधारित परिवार प्रायः संयुक्त प्रकारको 'हुन्छ। तसर्थ कृषिमा आधारित व्यवसायले धेरै जन्मलाई आह्वान गर्छ।

वर्तमान समाजमा भने कृषिक्षेत्रमा भएको आधुनिकीकरणका कारण विभिन्न आधुनिक औजार र प्रविधिहरूको प्रयोग क्रमशः बढ्दो छ। यसका कारण थोरै जनशक्तिको उपयोग गरी ठुलो क्षेत्रफलमा सजिलै खेती गर्न सकिन्छ।

७.३ तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका असरहरू (Consequences of Rapid Population Growth)

जनसङ्ख्या वृद्धिले कुनै पनि देशको जनसङ्ख्याको आकारलाई बढाउँछ। यसरी जनसङ्ख्यामा तीव्र गतिमा वृद्धि हुँदा त्यसको असर समग्र देशकै सामाजिक आर्थिक तथा वातावरणीय पक्षमा पर्न जान्छ। यहाँ तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिले निम्त्याउन सक्ने असरहरूको चर्चा गरिएको छ।

(क) आर्थिक सामाजिक असरहरू (Socio-Economic Consequences)

(अ) स्वास्थ्यक्षेत्रमा पर्ने असरहरू

स्वास्थ्य अवस्था भन्नाले व्यक्ति शारीरिक रूपले सक्रिय, मानसिक रूपले तन्दुरुस्त र सामाजिक रूपले सजग भएको अवस्थालाई जनाउँछ। जुन देशका नागरिकहरू स्वस्थ रहन्छन्, त्यही देश मात्र विकसित र उन्नत बन्न सक्छ। तसर्थ स्वस्थ नागरिक देशका सम्पत्ति हुन्।

तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण नागरिकको व्यक्तिगत तथा सामुदायिक स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक प्रभाव पार्छ। जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण देशको जनसङ्ख्याको अनियन्त्रित वितरण हुन पुग्छ। यसको प्रभावले विशेष गरी देशका सहरी क्षेत्रहरूमा उच्च तथा अनियन्त्रित जनघनत्व बढ्न गई फोहोरमैला व्यवस्थापनमा समस्या पर्छ। परिणामतः विभिन्न रोगव्याधीहरूको सङ्क्रमण फैलिएर विविध स्वास्थ्य सङ्कटहरू देखा पर्न जान्छन्। यसले व्यक्तिगत तथा सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू देखिन्छन्।

त्यसै गरी तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण राज्यले प्रदान गर्ने स्वास्थ्य सुविधामा पनि नकारात्मक प्रभाव पर्छ। हाम्रो जस्तो मुलुकमा राज्यले सीमित मात्रामा स्वास्थ्य सेवा र सुविधाहरू प्रदान गर्न सक्छ। अनियन्त्रित रूपमा तीव्र रूपमा बढेको जनसङ्ख्यालाई राज्यले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाहरू जहिल्यै पनि अपुग नै हुन्छन्। यसरी स्वास्थ्य सेवा र सुविधाहरूबाट वञ्चित भएको जनसङ्ख्या विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूले ग्रसित हुन्छ।

(आ) शिक्षाक्षेत्रमा पर्ने असर

शिक्षा जीवनको ज्योति हो। जुन देशमा शिक्षाको स्तर राम्रो छ, त्यस देशमा सुव्यवस्था र विकासका सम्पूर्ण सम्भावनाहरू खुला रहन्छन्। स्वास्थ्य सेवा र सुविधाहरू भई तीव्र गतिमा बढिरहेको जनसङ्ख्यालाई राष्ट्रले प्रदान गर्दै आएको शिक्षाको अवसर अपुग हुन्छ। परिणामतः जनसङ्ख्याको ठुलो हिस्सा शिक्षाको अवसरबाट वञ्चित हुन पुग्छ। सन् २०२२ मा सम्पन्न जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षणले नेपालका हरेक एक सय व्यक्तिमा ३१ महिला र १७ पुरुष अझै निरक्षर रहेको जनाएको छ। यो अवस्था आउनुमा पनि जनसङ्ख्या वृद्धिको अनियन्त्रित चाप कारण मान्न सकिन्छ।

(इ) रोजगारीका क्षेत्रमा पर्ने असर

रोजगारसम्बन्धी तथ्याङ्कले कुनै पनि देशको सामाजिक आर्थिक अवस्थालाई दर्साउँछ। रोजगारीको सुव्यवस्था भएको मुलुकका नागरिकहरूको सामाजिक आर्थिक अवस्था अन्यको भन्दा राम्रो हुन्छ। रोजगारीको अवस्था नराम्रो भएका मुलुकहरूमा त्यसको प्रमुख कारण त्यहाँ भइरहेको अव्यवस्थित र तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि देखिएको छ। रोजगारीका अवसरहरू आफैं सिर्जना नभई अरू कसैले सिर्जना गरिदिनुपर्छ। यसरी सीमित रूपमा सिर्जना भएका रोजगारीका अवसरहरू तीव्र रूपले अव्यवस्थित रूपमा बढिरहेको जनसङ्ख्याका लागि अपुग हुन्छ। यसका कारण श्रमबजारमा रोजगारीका अवसरहरूका लागि अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा बढ्छ भने जनसङ्ख्याको ठुलो हिस्सा

बेरोजगार बन्न पुग्छ। यसरी बेरोजगारहरूको सङ्ख्या बढ्दै जाँदा मानिस चरम आर्थिक अभावको मारमा पर्छन्। यसको नतिजाका रूपमा समाजमा विभिन्न आर्थिक तथा सामाजिक अपराधहरू बढ्छन्। परिणामतः देशको सामाजिक अवस्था नै अस्तव्यस्त बन्न पुग्छ।

(ई) खाद्यान्न तथा स्वच्छ पिउने पानी आपूर्तिमा पर्ने असर

हामीसँग पृथ्वीको उत्पत्तिका समयमा भूमिको क्षेत्रफल जति थियो आज पनि त्यति नै छ। तर त्यही भूमिमा आश्रित जनसङ्ख्या भने धेरै ठुलो अनुपातमा वृद्धि भइसकेको छ। यो अझै थप बढ्ने क्रममा छ। मानव जातिका लागि आवश्यक सबै प्रकारका खाद्यान्नको उद्‌गमस्थल भूमि हो। भूमिको उत्पादन क्षमता निश्चित छ तर त्यही भूमिबाट उत्पादित खाद्यान्न उपभोग गर्ने उपभोक्ताहरूको सङ्ख्या भने हर क्षण बढिरहेको छ। यसरी तीव्र रूपमा अनियन्त्रित रूपले बढिरहेको जनसङ्ख्यालाई सीमित मात्रामा उत्पादन हुने खाद्यान्नले धान्न नसक्ने अवस्था आइसकेको छ। फलतः विश्वका धेरै देशहरूमा खाद्यसङ्कटको भयावह अवस्था सिर्जना भइसकेको छ। खाद्यसङ्कटका कारण जनसङ्ख्याको ठुलो हिस्सामा विभिन्न रोगहरू लाग्ने, भोकमरी हुने समस्या देखिनुका साथै समाजमा लुटपाटलगायत विविध आर्थिक तथा सामाजिक अपराधहरू भइरहेका छन्।

त्यसै गरी पृथ्वीको उत्पत्तिको समयमा यहाँ भएको पानीको परिमाणमा कुनै पनि थपघट भएको छैन। तर त्यही पानी प्रयोग गर्ने उपभोक्ताहरूको सङ्ख्या भने जनसङ्ख्या वृद्धि भएसँगै निरन्तर बढिरहेको छ। यसरी निरन्तर जनसङ्ख्या बढ्दा शुद्ध पिउने पानीको माग बढिरहेको छ तर अव्यवस्थित रूपमा वृद्धि भएको जनसङ्ख्याले भएको पानीलाई समेत झन् प्रदूषित बनाइरहेको छ। यसरी जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदा पानीको माग बढ्ने तर भएको शुद्ध पानीसमेत दूषित हुँदै जाने भएकाले स्वच्छ पिउने पानीको आपूर्तिमा दोहोरो असर देखिएको छ।

(उ) आवासमा पर्ने असर

हामीसँग भएको त्यही सीमित जमिनमा हामीले खाद्यान्न उत्पादन गनुपर्ने, बाटो, नहर, खेलमैदान, पोखरी आदि बनाउनुपर्ने, वनजङ्गल संरक्षण गर्दै वृक्षरोपण गर्नुपर्ने आवास, कलकारखाना आदि निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ। कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या जुन दरमा बढ्दै जान्छ, आवासको माग पनि त्यही दरमा बढ्दै जान्छ। यसरी तीव्र रूपमा थपिँदै गएको जनसङ्ख्यालाई बस्न अटाउने गरी घर तथा आवासहरू थपिँदै जाँदा एकातर्फ खेतीयोग्य जमिन मासिएर खाद्यसङ्कटको अवस्था सिर्जना हुन पुग्छ भने अर्कातर्फ अव्यवस्थित बसोबासको वृद्धिका कारण भौतिक तथा सामाजिक वातावरण बिग्रन गई विविध स्वास्थ्य समस्याहरू तथा सामाजिक विखण्डनको अवस्था सिर्जना हुने खतरा हुन्छ।

(ख) वातावरणीय असरहरू (Environmental Effects)

तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिको प्रभावबाट प्राणी जगतको सरोकारका कुनै पनि क्षेत्रहरू सुरक्षित रहन सकेका छैनन्। ती क्षेत्रहरूमध्ये वातावरणीय क्षेत्र एउटा प्रमुख प्रभावित क्षेत्र हो। यहाँ तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिबाट वातावरणीय क्षेत्रमा पारेका प्रभावहरूको चर्चा गरिएको छ।

(अ) प्राकृतिक स्रोत र खनिज

प्रकृतिले यस पृथ्वीमा भएका सम्पूर्ण जीवात्माको प्रयोगका लागि निःशुल्क रूपमा प्रदान गरेका सम्पूर्ण स्रोतसाधनहरूलाई प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ। मानव जातिले आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न प्रयोग गर्ने सम्पूर्ण भौतिक र जैविक वस्तुहरूको एक मात्र स्रोत प्रकृति हो। वनजङ्गल, खोलानाला, ताल, हावा, पानी, हिमाल आदि प्राकृतिक स्रोतका केही उदाहरणहरू हुन्।

प्रकृतिले निश्चित अनुपातको जनसङ्ख्याका लागि मात्र प्राकृतिक स्रोतसाधनहरू उपलब्ध गराएको हुन्छ। तसर्थ कुनै पनि स्थानको वातावरण अनुकूल बनाइराख्नका लागि प्राकृतिक स्रोतसाधन र जनसङ्ख्याबिच सन्तुलन कायम गराइराख्नुपर्छ। कुनै पनि स्थानको जनसङ्ख्या प्राकृतिक स्रोतको अनुपातका तुलनामा जुन गतिमा बढ्दै जान्छ, त्यही नै गतिमा प्राकृतिक स्रोतमाथि हुने शोषण पनि बढ्दै जान्छ। जनसङ्ख्याको तीव्र वृद्धि प्राकृतिक स्रोतसाधनको उपयोग र संरक्षणका हिसाबले सधैँ अत्यन्त घातक सिद्ध हुँदै गएको छ।

बढ्दो जनसङ्ख्याका कारण अनवीकरणीय प्राकृतिक स्रोतका रूपमा रहेको खनिजअन्तर्गत धातु तथा पेट्रोलियम खनिजको अनियन्त्रित रूपमा शोषण हुँदै आइरहेको छ। यसरी खनिज स्रोतको अनियन्त्रित रूपमा निरन्तर शोषण हुँदा एकातिर पृथ्वीको भौतिक वातावरणमा ठुलो क्षति भइरहेको छ भने अर्कातिर आउँदो पुस्ताको प्रयोगका निम्ति ती स्रोतहरू नरहने प्रचुर सम्भावना देखिन्छ। यसबाट सिर्जित समस्याका कारण सिङ्गो मानव सभ्यता नै सङ्कटमा पर्ने खतरा देखिएको छ।

(आ) वनजङ्गल र जमिन

वन तथा भूसंरक्षण मन्त्रालयद्वारा सन् २०१५ मा प्रकाशित "नेपालमा वनजङ्गलको वर्तमान अवस्था' शीर्षकको प्रतिवेदनमा नेपालको ४०.२६ प्रतिशत भूभाग वनजङ्गलले ओगटेको जनाएको छ। तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिको सबैभन्दा पहिलो र घातक असर वनजङ्गलमा पर्ने गरेको छ। बढेको जगेडा जनसङ्ख्या (Surplus Population) का कारण सिर्जित आर्थिक सङ्कट, खेतीयोग्य जमिनको अभाव तथा खाद्यसङ्कट, आवासको अभाव जस्ता अप्ठ्यारा अवस्थाहरूमा मानिस वनजङ्गलको सरणमा पुग्छ। ती सङ्कटहरूलाई कम गर्न उसले वन पैदावर (काठ, दाउरा, जडीबुटी, ढुङ्गा, माटो, गिटी, बालुवा आदि) को अवैध चोरी गरेर बेच्ने, वनजङ्गल क्षेत्र अवैध रूपमा फँडानी गरी खेतीपाती गर्ने, वासस्थानका लागि घरटहरा निर्माण गर्ने तथा निर्माणका लागि काठदाउरा चोरी गर्ने गर्छ। यसको असरस्वरूप एकातर्फ प्राकृतिक रूपमा जङ्गलमा आश्रय लिएर बसिरहेका अनेकौँ पशुपन्छीहरू विस्थापित हुन पुग्छन्। यसरी पशुपन्छी विस्थापित हुँदा त्यस स्थानको पारिस्थितिक प्रणालीमा ठुलो असर पर्न जान्छ। अर्कातर्फ प्राकृतिक रूपमा वातावरणीय शुद्धतामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने वनजङ्गलक्षेत्र विनाश हुँदै जाँदा वातावरणीय प्रदूषण बढ्ने तथा बाढी, पहिरो, अधिक/अल्प वर्षाको समस्या आउँछ।

त्यसै गरी बढ्दो जनसङ्ख्याका लागि थप आवासको आवश्यकता पर्छ। आवास निर्माण गर्नका लागि सीमित मात्रामा रहेको खेतीयोग्य जमिनलाई नै उपयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। यसरी खेतीयोग्य जमिन मास्दै जाँदा खाद्यान्न उत्पादनमा ह्रास आउँछ। यसको प्रभावस्वरूप देशमा खाद्यसङ्कट उत्पन्न हुन्छ।

(इ) हावा, पानी र वातावरण

आजभन्दा ७० वर्ष अगिसम्म काठमाडौँमा रहेको बागमती नदीको पानी पिउन तथा अन्य घरायसी प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्थ्यो। आज त्यस पवित्र नदीको आसपास भएर आवतजावत गर्दा मानिस नाकमुख बन्द गरेर हिँड्न बाध्य छन्। यो त एक उदाहरण मात्र हो। देशका अधिकांश भागमा यही अवस्था छ। जनसङ्ख्या वृद्धिको असरको यो ज्वलन्त उदाहरण हो। त्यस्तै काठमाडौँलगायत सहरहरूमा हामीले लिने श्वास हिजोआज यति धेरै दूषित भइसकेको छ कि मास्कको प्रयोग नगरी घरबाहिर आवतजावत गर्न सकिँदैन। हामीले प्रयोग गरेका कपडा एक पटक लगाउनासाथ फोहोर हुन्छन्। जनसङ्ख्या बढ्नासाथ आवश्यकता पनि स्वतः बढ्न जान्छ। बढेका सबै आवश्यकताहरू पूरा गर्न मानिसले ठुलो सङ्ख्यामा कलकारखाना र उद्योगहरू खेल्छन्। ती उद्योग तथा कलकारखानाबाट निस्किएको फोहोरले पानी र धुवाँले हावालाई दूषित बनाउँछ। त्यस्तै धेरै मानिसले धेरै फोहोर उत्सर्जन गर्छन्। त्यस फोहोरले पनि पानी र हावालाई नै दूषित बनाउँछ। जब जनसङ्ख्या तीव्र रूपमा वृद्धि हुन्छ तब उपलब्ध भएको पानी पनि अपुग हुन्छ भने पानीका बाँकी स्रोतहरू थप दूषित हुन पुग्छन्। यसरी नै धेरै जनसङ्ख्याको बढ्दो माग पूरा गर्न कलकारखानाहरूको सङ्ख्या थपिन जान्छ भने सवारी साधनको चाप पनि उच्च रहन्छ। बढ्दो मानव क्रियाकलापले हावा पनि थप दूषित बन्न पुग्छ। यसरी तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण पानी र हावा दुबैमा नकारात्मक असर पर्ने देखिन्छ। यसरी तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिको प्रत्यक्ष असर सम्पूर्ण प्राणी जगत्लाई पर्न जाने देखिन्छ।

(ई) भूक्षय, बाढी र पहिरो

वि.सं. २०७४ साउनको अन्तिम साता निरन्तर भएको भारी वर्षाका कारण नेपालको सम्पूर्ण तराईसहित विभिन्न २८ जिल्लाहरू नराम्ररी प्रभावित भए। बाढी र पहिरोका कारण चार दिनभित्र १४१ जना मानिसले ज्यान गुमाउन पुगे, ११७ गम्भीर घाइते भए भने २४ जना बाढी र पहिरोमा परेर बेपत्ता भए। यस्तै चार लाख साठी हजारभन्दा धेरै विस्थापित भए भने ६५ हजार घर पूर्ण रूपमा क्षतिग्रस्त भए। नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले सो घटनापछि तयार पारेको यो प्रतिवेदन पहिलो तथा अन्तिम प्रतिवेदन भने होइन। हरेक वर्षको वर्षायाम सुरु हुनासाथ हुने बाढी पहिरोको प्रकोप र त्यसपछि हरेक वर्ष यस्ता प्रतिवेदनहरू बर्सौँदेखि तयार भइने रहेका छन्। बाढी पहिरोको यो भयावह अवस्था सिर्जना हुनुको प्रमुख कारण तीव्र रूपमा भइरहेको जनसङ्ख्या वृद्धि नै हो। तीव्र रूपमा भइरहेको वनजङ्गल विनाश र फँडानी, प्राकृतिक स्रोतको अत्यधिक दोहन जस्ता गतिविधिका कारण वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्न गई अधिक/अल्प वर्षा हुन पुग्छ। यसका कारण वर्षायाममा भूक्षय भई बाढी र पहिरोको विकराल समस्या हुने गरेको देखिएको छ।

७.४ जनसङ्ख्या वृद्धि व्यवस्थापनका उपायहरू (Methods for the Management of Population Growth)

जनसङ्ख्या परिवर्तन एउटा गतिशील प्रक्रिया हो। अत्यन्तै छोटो समयको अन्तरालमा पनि जनसङ्ख्याको आकारमा परिवर्तन भइरहेको हुन्छ। यसरी हुने परिवर्तनले जनसङ्ख्या घट्ने र बढ्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ। तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि भन्नाले छोटो समयको अन्तरालमा धेरै जनसङ्ख्या बढ्ने प्रक्रिया हो।

कुनै पनि स्थानको जनसङ्ख्या आफैँमा कहिल्यै समस्या होइन। मुख्य समस्या त जनसङ्ख्याको आकारलाई पुग्दो स्रोतसाधनहरू उपलब्ध छन या छैनन् भन्ने हो। जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भन्नाले कुनै खास स्थानमा उपलब्ध स्रोतसाधन अनुकूल त्यस स्थानको जनसङ्ख्याको आकार निर्धारण गर्नु हो। यसरी प्राकृतिक रूपमा उपलब्ध कतिपय स्रोतसाधनहरूलाई हामीले चाहेर पनि बढाउन सक्दैनौं। तसर्थ बढ्दो जनसङ्ख्यालाई उपलब्ध स्रोतसाधन अनुकूल हुने गरी नियन्त्रण गर्नु नै जनसङ्ख्या नियन्त्रणको उपयुक्त उपाय हुन सक्ने देखिन्छ। अव्यवस्थित रूपमा वृद्धि भएको जनसङ्ख्यालाई व्यवस्थापन गर्ने दुईओटा मुख्य उपायहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

१. स्रोतसाधन अनुकूल हुने गरी जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्नु

२. बढ्दो जनसङ्ख्यालाई पुग्ने गरी स्रोतसाधनहरू बढाउनु

(क) जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रणका उपायहरू

धेरै जन्म हुनु र ठुलो सङ्ख्यामा आप्रवासन हुनु जनसङ्ख्या वृद्धिका प्रत्यक्ष कारणहरू हुन्। यसरी हेर्दा जन्मलाई नियन्त्रण गर्नु र बसाइँसराइलाई व्यवस्थित गर्नु जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रणका प्रमुख उपायहरू मान्न सकिन्छ। यसका लागि स्तरीय शिक्षा प्रदान गर्नु, गर्भनिरोधका उपयुक्त उपायहरू अवलम्बन गर्नु, गर्भ व्यवस्थापन (गर्भपतन) लाई कानुनी मान्यता दिनु उपयुक्त उमेरमा विवाह गर्नु, जन्मान्तर राख्नु, देशका सबै भागहरूमा समविकास गर्नु जस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ। यी प्रत्यक्ष उपायहरूका अलावा स्तरीय जनसङ्ख्या शिक्षा प्रदान गर्नु, लैङ्गिक समानता कायम गर्नु, शिशु मृत्युदर नियन्त्रण गर्नु जस्ता अप्रत्यक्ष उपायहरू पनि अवलम्बन गर्न सकिन्छ। यहाँ जनसङ्ख्या नियन्त्रणका प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष उपायहरूको चर्चा गरिएको छ।

१. स्तरीय शिक्षा

हरेक व्यक्ति शिक्षित हुनु भनेको धेरै सन्तान जन्माएर ठुलो परिवार हुँदा परिवारलाई हुने नकारात्मक प्रभावका विषयमा सचेत हुनु पनि हो। यस्तै शिक्षित व्यक्तिले आफ्नो अध्ययनका क्रममा सानो परिवार हुँदा व्यक्ति तथा परिवारलाई हुने फाइदाका विषयमा पनि राम्ररी बुझेको हुन्छ। तसर्थ हरेक नागरिकले स्तरीय शिक्षा लिन सक्ने अवस्था निर्माण गर्न सकेमा जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न बल पुग्छ।

२. लैङ्गिक समानता

लैङ्गिक समानता भनेको पुरुष र महिलालाई गरिने समान व्यवहार हो। हाम्रो नेपाली समाजमा अझै पनि महिलाहरूको अवस्था पुरुषहरूका तुलनामा कमजोर नै देखिन्छ। यस्तो परिस्थितिमा बालबालिका जन्माउन प्रत्यक्ष संलग्न हुने धेरै महिलाहरूले प्रजननसम्बन्धी आफ्नो निर्णय परिवारका अन्य पुरुषहरूको निर्देशनमा गर्दै आइरहेका छन्। यदि वास्तवमै लैङ्गिक समानताको अभ्यास हुने हो भने महिलाहरूले अरू कसैको दबाबमा नभई स्वतन्त्र रूपमा आफूले चाहेको सङ्ख्यामा मात्र सन्तान जन्माउन सक्छन् भने यसले जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न बल पुग्छ।

३. उपयुक्त उमेरमा विवाह

अहिले पनि हाम्रो समाजमा बिस वर्ष उमेर नपुग्दै विवाह गर्ने महिलाहरूको सङ्ख्या ठुलो छ। एउटी महिलाको जति सानो उमेरमा विवाह हुन्छ, उनको त्यति नै बढी उत्पादनशील समय बालबालिका जन्माउने कार्यमा प्रयोग हुन सक्छ। यसैकारण धेरै बालबालिका जन्मन सक्छन्। यसरी उपयुक्त उमेरमा विवाह भएमा उत्पादनशील समयको अवधि घट्न गई बालबालिकाको जन्म सङ्ख्या पनि कम नै हुन्छ। यसले जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न बल पुग्छ।

४. जन्मान्तर

जन्मान्तर भन्नाले एउटा र अर्को सन्तानको जन्म समयबिचको अन्तर हो। जन्मान्तरको अवधि जति लामो हुन्छ त्यति नै बालबालिकाको जन्म सङ्ख्या कम हुने सम्भावना रहन्छ। यसकारण जन्मान्तरले जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। जनसङ्ख्या नियन्त्रणका प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष उपायहरूलाई तलको चार्टमा देखाइएको छ :

क्र.स.	जनसङ्ख्या नियन्त्रणका प्रत्यक्ष उपायहरू	जनसङ्ख्या नियन्त्रणका अप्रत्यक्ष उपायहरू
१	गर्भनिरोधका उपायहरू अवलम्बन गर्नु	स्तरीय र प्रभावकारी जनसङ्ख्या शिक्षा प्रदान गर्नु
२	उचित जन्मान्तर कायम गर्नु	जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रणका उपायहरूका विषयमा जनचेतना फैलाउनु
३	कानुनी रूपमा गर्भ व्यवस्थापन (गर्भपतन गर्नु)	महिला सशक्तीकरण र लैङ्गिक समता कायम गर्नु
४	ढिलो विवाह गर्नु	रोजगारीका अवसरहरूको सिर्जना गरी गरिबी घटाउनु
५	देशका सबै भागहरूमा समविकास गर्नु	सामाजिक सुरक्षालाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्नु

१. गर्भनिरोधका उपायहरू

जनसङ्ख्या नियन्त्रणका प्रत्यक्ष उपायहरूमा गर्भनिरोधका उपायहरू अपनाउनु सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो। एउटी महिला गर्भवती हुनका लागि कुनै पुरुषसँग यौनसम्पर्क हुनु मात्र पर्याप्त हुँदैन। यौनसम्पर्क हुँदा गर्भाधान गराउन पूर्ण रूपमा योग्य पुरुष शुक्रकीट र पूर्ण रूपमा शेचित हुन योग्य महिला डिम्बको एकअर्कामा मिलन हुनु जरुरी हुन्छ। गर्भनिरोधका सबै विधिहरूको मुख्य उद्देश्य कुनै पनि उपायले पुरुष शुक्रकीट र महिला डिम्बबिच समागम हुन नदिनु वा शुक्रकीट र डिम्बको उर्वरतालाई नष्ट गर्नु हो। गर्भनिरोधका यस्ता उपायहरूलाई प्राकृतिक र कृत्रिम गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ। यिनीहरूको विभाजनलाई तल प्रस्तुत गरिएको छः

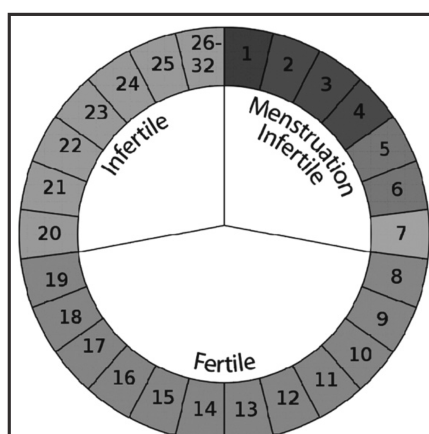
(क) गर्भनिरोधका प्राकृतिक उपायहरू

गर्भनिरोधका प्राकृतिक उपायहरू अपनाउँदा कुनै पनि औषधी वा साधनहरूको प्रयोग नगरी प्राकृतिक रूपमै गर्भलाई निरोध गर्ने उपायहरूको खोजी गरिन्छ। यस्ता उपायहरू पूर्ण रूपले विश्वसनीय भने हुँदैनन्। गर्भनिरोधका अन्य उपायहरूसँगै यी विधिहरूको प्रयोग गरेमा भने प्रभावकारिता बढ्छ। यी प्राकृतिक उपाय तथा विधिहरूले कुनै शारीरिक असर नपुऱ्याउने भएका कारण यिनीहरूको प्रयोग स्वास्थ्यका हिसाबले सुरक्षित हुन्छ। यहाँ पुरुष र महिलाले अपनाउने गर्भनिरोधका प्राकृतिक उपायहरूको चर्चा गरिएको छ।

(अ) बाह्य स्खलन विधि

यौनसम्पर्कका समयमा वीर्य स्खलित हुनु अगावै वीर्यलाई महिलाको यौनाङ्ग बाहिर स्खलित गराउने विधि नै बाह्य स्खलन विधि (Withdrawl Method) हो। यौन सन्तुष्टि हुने समयमा पुरुषले आफ्नो लिङ्ग महिलाको योनीबाहिर निकाल्नुपर्ने भएका कारण यो विधि व्यावहारिक हिसाबले धेरै कठिन हुने मानिन्छ। यस विधिको प्रयोग गर्ने दम्पतीले छोटो समयको अन्तरमा यौनसम्पर्क गर्दा अगिल्लो सम्पर्कको वीर्य पुरुषको यौनाङ्गमा नै रहिरहने हुनाले यो विधि कम प्रभावकारी मानिन्छ।

(आ) छन्द विधि



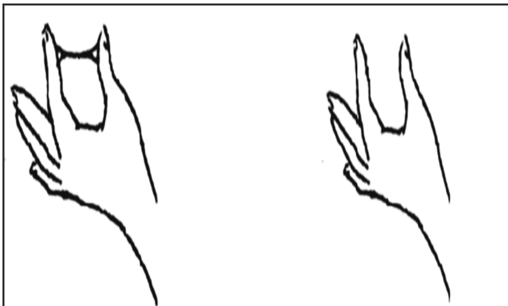
कुनै पनि महिला पूरा महिनाभर गर्भवती हुन सक्ने सामर्थ्य राख्दिनन्। महिनावारी भएको करिब आठ दिनपश्चात् डिम्बाशयबाट पूर्ण विकसित भएर निस्किएको डिम्ब प्राकृतिक रूपमा करिब ७२ घण्टा (तीन दिन) सम्म मात्र जीवित वा प्रजननयोग्य रहन्छ। यसै तीन दिनको अवधिमा गर्भाधान हुन सक्ने हुनाले यस अवधिलाई असुरक्षित अवस्था मानिन्छ। यस विधिअन्तर्गत कुनै पनि महिलाको महिनावारी भएको दिनबाट समय गणना

गरिन्छ। चित्रमा देखाए झैं अगिल्लो ३/४ दिनसम्म निरन्तर मासिकश्राव हुने भएका कारण यो समयमा हुने यौनसम्पर्क अस्वस्थ मानिन्छ।

त्यसपछि करिब आठ दिनसम्मको अवधि यौनसम्पर्कका लागि सुरक्षित अवस्था हो। आठ दिनदेखि १९ दिनभित्र कुनै पनि समयमा डिम्ब निष्कासन हुन सक्ने र यौनसम्पर्क भएमा गर्भ रहन सक्ने भएकाले यो अवधि असुरक्षित काल हो।

२० दिनपछि अर्को मासिकश्राव नहुञ्जेलसम्मको अवधि यौनसम्पर्कका हिसाबले सुरक्षित अवधि हो। तसर्थ असुरक्षित समयको गणना गरी त्यस समयमा यौनसम्पर्क नगरी गर्भ रोक्ने विधि नै छन्द विधि (Rythmic /Calendrer Method) हो।

(इ) योनीरस परीक्षण (Cervical Mucus Testing Method)



गर्भाधानका लागि असुरक्षित समय पत्ता लाउने अर्को उपाय योनीरस परीक्षण (Cervical Mucus Testing Method) हो। कुनै पनि महिलाको डिम्ब निष्कासनको समयमा योनीबाट निस्कने योनीरस सामान्यभन्दा फरक प्रकृतिको हुन्छ।

यस विधिअन्तर्गत महिलाको योनीबाट निस्किएको योनीरस परीक्षणका लागि निकालिन्छ। सो योनीरसलाई बुढीऔंला र चोरीऔंलाबिच राखेर तन्काउँदा यदि सो योनीरस तन्किएर डोरी जस्तो भई दुबै औंलामा तन्कियो भने सो अवस्थामा डिम्ब निष्कासन भएको मानिन्छ। डिम्म निष्कासन हुने अवस्था यौनसम्पर्कका लागि असुरक्षित मानिन्छ। त्यस्तै सो योनीरस नतन्किई दुबै औंलाहरूमा टाँसिएर डल्ला जस्तो भएर रह्यो भने सो अवस्थालाई सुरक्षित काल मानिन्छ।

(ई) स्तनपान विधि (Lactation Amenorrhoea Method)

बालबालिका जन्मिएको करिब तीन महिनासम्मको अवधि प्राकृतिक रूपमै आमा गर्भवती हुन नसक्ने हुन्छ। यस अवस्थामा डिम्ब निर्माण गर्ने हर्मोन पूर्ण रूपले सक्रिय हुँदैन। बालबालिकाको जन्म भइसकेपश्चात् यदि आमाले बालबालिकालाई नियमित रूपमा (४/४ घण्टाको अन्तरमा कम्तीमा दिनको ६ पटकसम्म) स्तनपान गराएमा हर्मोनको कम सक्रियता हुने हुँदा डिम्ब निष्कासन प्रक्रिया नियमित हुन पाउँदैन। बालबालिकालाई नियमित स्तनपान गराउने आमाको डिम्ब तयार पार्ने हर्मोन बालबालिकाले नियमित खपत गर्नुपर्छ। यस अवस्थामा दुध निर्माण गर्न व्यस्त रहने हुँदा डिम्ब

निष्कासन हुन पाउँदैन। यसरी लामो अवधिसम्म स्तनपान गराएर हर्मोनको निष्कासनलाई नियन्त्रण गरी गर्भनिरोध गर्ने विधिलाई स्तनपान विधि (Prolonged Lactation Method / Lactational Amenorrhoea Method) भनिन्छ। यो विधि बच्चा जन्माइसकेकी आमामा मात्र प्रभावकारी हुन्छ भने यो विधि बालबालिका जन्मिएको करिब छ महिनासम्म मात्र प्रभावकारी रहन सक्छ।

(ख) गर्भनिरोधका कृत्रिम उपायहरू (Artificial Methods)

गर्भनिरोधका कृत्रिम उपाय भन्नाले खास औषधी, साधन वा उपकरणको प्रयोग गरेर गर्भनिरोध गर्ने उपायलाई जनाउँछ। यस्ता कृत्रिम साधन वा उपायहरू अस्थायी र स्थायी गरेर दुई प्रकारका छन्। पुरुष र महिलाका लागि यस्ता साधन र उपायहरू पनि अलग अलग रहेका छन्।

(अ) अस्थायी साधन तथा उपायहरू

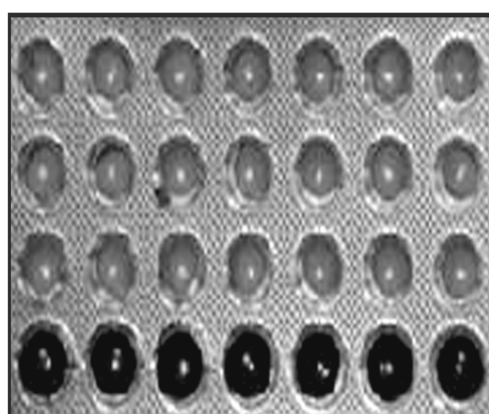
केही समयका लागि मात्र उपयोगी हुने परिवार नियोजनका साधन तथा उपायहरूलाई अस्थायी साधन भनिन्छ। त्यस्ता केही अस्थायी साधन तथा उपायहरूको चर्चा यहाँ गरिएको छ।

कन्डम

गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरूमध्ये पुरुषहरूले प्रयोग गर्ने एक मात्र साधन कन्डम हो। पातलो रबरबाट बनेको यस साधनलाई पुरुषहरूले यौनसम्पर्कको समयमा आफ्नो उत्तेजित लिङ्गमा लगाउँछन्। कन्डमका कारणले यौनसम्पर्कको समयमा पुरुषको शुक्रकीट कन्डमभित्रै जम्मा हुने हुँदा महिलाको योनीभित्र पुरुषको वीर्य पस्न पाउँदैन। यसले गर्भनिरोध गर्न सहयोग पुग्छ भने यसले विभिन्न यौनजन्य सरुवा रोगहरूबाट समेत जोगाउँछ।

महिलाले मात्र प्रयोग गर्ने गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरूमध्ये पिल्स, फिँजचक्की, कपर टी, डिपोप्रोभेरा, इम्प्लान्ट, डायफ्राम तथा महिला कन्डम मुख्य हुन्।

पिल्स (Pills)



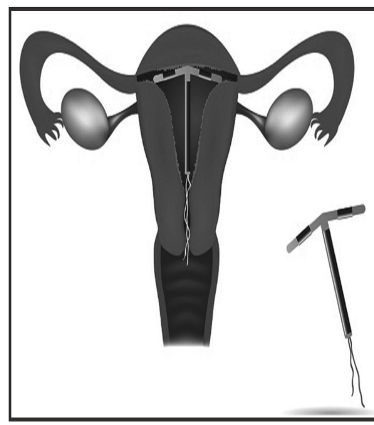
पिल्स महिलाले गर्भनिरोधका लागि नियमित रूपमा खाने चक्की हो। यसमा जम्मा २८ ओटा गोलीहरू हुन्छन्। यसमध्ये २१ ओटा सेतो रङको हुन्छन् भने बाँकी सातओटा खैरो रङका हुन्छन्। यो चक्की सेतो रङको गोलीबाट सुरु गरेर दिनको एउटाका दरले हरेक दिन खानुपर्छ। यदि कुनै दिन गोली खान छुटेमा अर्को दिन दुईओटा खानुपर्छ। यो एक कृत्रिम हर्मोन हो। यसको नियमित प्रयोगले डिम्बासयबाट

नियमित रूपले हुने डिम्ब निष्कासनमा बाधा उत्पन्न गर्छ। नेपालमा गुलाफ चक्की तथा निलोकन ह्वाइट भनेर चिनिन्छ।

फिँज चक्की (Foam Tablet)

फिँज चक्की एउटा रासायनिक पदार्थले बनेको महिलाको यौनाङ्गभित्र प्रयोग गर्ने गोली हो। यो चक्की यौनसम्पर्क गर्नुभन्दा १०-१५ मिनेट पहिले नै पानीमा भिजाएर महिलाको योनीभित्र राख्नुपर्छ। यसरी राख्दा शरीरको तापक्रमका कारण पग्लिन्छ र फिँज निस्कन्छ। त्यस्तै तयारी फिँजकै रूपमा पनि एरोसोल भन्ने फिँज प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसरी निस्किएको वा राखिएको बाक्लो फिँज पाठेघरको मुखमा जम्मा भएर बस्छ, जसले वीर्यलाई पाठेघरभित्र जानबाट रोक्नुका साथै कार्यक्षमतालाई पनि ह्रास गराउँछ। परिणमतः गर्भ रहन पाउँदैन।

आइयुसिडी (IUCD)



आईयुसिडीअन्तर्गत पर्ने विभिन्न साधनहरूअन्तर्गत नेपालमा बढी प्रचलनमा रहेको महिलाहरूले प्रयोग गर्ने साधन कपर टी हो। प्लास्टिकबाट बनेको यस साधनलाई तामाको तारले बेरेको हुन्छ। यसको आकार अङ्ग्रेजी अक्षर 'T' जस्तो हुने भएका कारण यसलाई कपर टी भनिएको हो। यसलाई तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले एउटा विशेष उपकरणको प्रयोग गरेर महिलाहरूको योनीभित्र राखिदिन्छन्। कपर टी एकपटक राखेपछि १२ वर्षसम्म गर्भ रहँदै नभने राखिसकेपछि बच्चा जन्माउनु परेमा यसलाई झिक्न पनि सकिन्छ। यसलाई आकस्मिक गर्भनिरोधको साधनका रूपमा पनि प्रयोग गर्ने गरिएको छ। यसका लागि यौनसम्पर्क भएको पाँच दिनभित्र राखिसक्नुपर्छ भने महिनावारी हुनासाथ निकाल्नुपर्छ।

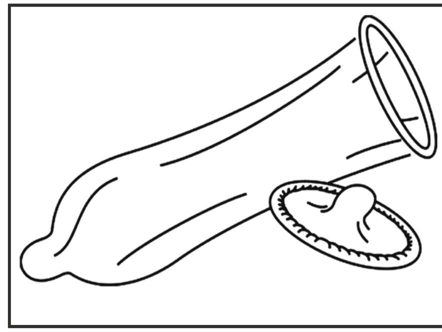
डिपो प्रोभेरा (Depo- Provera)

सुई लगाएर गर्भनिरोध गर्नका लागि ३/३ महिनाको अन्तरालमा महिलाले लगाउने सुई नै **डिपो प्रोभेरा** वा तीन महिने सुई हो। यो सुई महिनावारी भएको सात दिनभित्र पाखुरा वा फिलामा लगाएमा गर्भनिरोध गर्न सकिन्छ। हाम्रो देशका सन्दर्भमा यो महिलाहरूले सर्वाधिक प्रयोग गर्ने साधन हो। दीर्घरोग, सुत्केरी, जन्डिस भएको तथा खुट्टा सुन्निने समस्या भएका बखत यो सुई लगाउनु हुँदैन।

इम्प्लान्ट (Implant)

इम्प्लान्ट गर्भनिरोधको एक प्रभावकारी र अस्थायी साधन हो, जुन महिलाहरूले प्रयोग गर्छन्। यो सानो, लचिलो प्लास्टिकको रड हो, जसमा गर्भ रोक्ने हर्मोन हुन्छ र पाखुराको छालामुनि सानो

शल्यक्रियामार्फत राखिन्छ। यो ५ वर्षसम्म गर्भनिरोधमा ९९% प्रभावकारी हुन्छ र आवश्यक परेमा निकाल्न सकिन्छ, जसपछि तुरुन्त गर्भवती हुन सकिन्छ। इम्प्लान्टले महिनावारी कम गर्न वा बन्द गर्न सक्छ तर कहिलेकाहीँ अनियमित रक्तस्राव जस्ता साइड इफेक्ट पनि हुन सक्छ। नेपालमा यो सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र र परिवार योजना क्लिनिकमा सस्तो वा निःशुल्क उपलब्ध छ।



महिला कन्डम (Femidom)

पातलो र बलियो पारदर्शी रबरबाट बनेको महिलाहरूले प्रयोग गर्ने अर्को साधन महिला कन्डम (Femidom) हो। यसलाई यौनसम्पर्क गर्नुपूर्व नै महिलाको योनीमा राखिन्छ। यसले अनिच्छित गर्भ रोकिनुका साथै यौनजन्य रोगहरूबाट पनि जोगाउँछ। अलि महँगो पर्ने हुँदा यसको प्रयोग धेरै भएको पाइँदैन।

डायफ्राम (Diaphragm)

डायफ्राम महिलाहरूले प्रयोग गर्ने ढकनी आकारको रबरले बनेको अस्थायी साधन हो। स्वास्थ्यकर्मीबाट सामान्य जानकारी लिएर यो साधनको प्रयोग महिला स्वयम्ले गर्न सक्छन्। यस साधनलाई यौनसम्पर्क हुनु अगावै महिलाको योनीभित्र ढकन जसरी राखिन्छ। यसरी बनेको ढकनले वीर्यलाई पाठेघरसम्म पुग्नबाट रोक्छ। यसका कारण गर्भाधान हुन पाउँदैन। सुरक्षित रहनका लागि यसलाई यौनसम्पर्क गरेको ६/७ घण्टासम्म योनीभित्रै रहन दिनुपर्छ। अलि झन्जटिलो हुने हुँदा नेपालमा यसको त्यति धेरै प्रयोग भएको पाइँदैन।

(आ) आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरू (Emergency Contraceptives)

हामीले माथि योजनाबद्ध रूपमा यौनसम्पर्क राख्नुअगि प्रयोग गरिने विभिन्न अस्थायी साधनका विषयमा पढ्यौँ। यी साधनहरूको प्रयोगविना नै यौनसम्पर्क भएको अवस्थामा वा साधनहरूको प्रयोग असफल भएमा असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको केही घण्टाभित्र विना पूर्वयोजना आकस्मिक रूपमा प्रयोग गरिने विभिन्न प्रकारका साधनहरूलाई आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरू भनिन्छ।

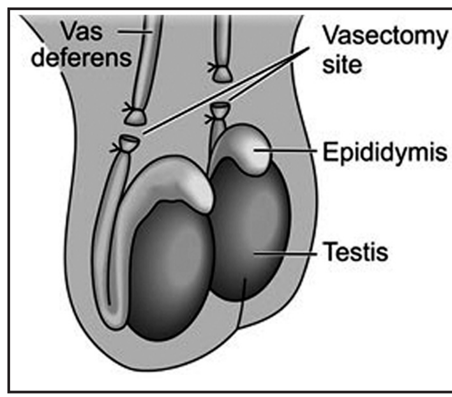
यस्ता आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरूमध्ये खाने कम्बाइन्ड पिल्स सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने र सर्वसुलभ रूपमा पाउन सकिने सेतो रङको गोली हो। यसको प्रयोग असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्र पहिलो मात्रामा चारओटा गोली खानुपर्छ भने दोस्रो मात्रा चारओटै गोली पहिलो मात्रा खाएको १२ घण्टामा खानुपर्छ। यस्तै आकस्मिक गर्भनिरोधको अर्को साधन प्रोजेस्टिन पिल्स हो। यो

चक्कीको प्रयोग पनि असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्र पहिलो मात्रामा १ गोली खानुपर्छ भने दोस्रो मात्रामा पनि पहिलो मात्रा खाएको १२ घण्टामा अर्को १ गोली खानुपर्छ। आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरू कृत्रिम हर्मोन हुन् जसले सेचित डिम्बलाई निस्तेज गराउँछन्। महिलाको प्रजनन स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर गर्ने हुँदा यस्ता आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरूको प्रयोग नियमित साधनका रूपमा भने गर्नु हुँदैन।

(इ) गर्भनिरोधका स्थायी विधिहरू

गर्भनिरोधका अस्थायी साधन वा प्रविधिहरूको प्रयोग केही महिना वा केही वर्षका लागि मात्र गरिन्छ भने स्थायी विधिहरूको प्रयोगले सधैंका लागि गर्भ निषेध गर्न गरिन्छ। तसर्थ गर्भनिरोधका यस्ता स्थायी विधिहरू सन्तानको रहर पुगिसकेका वा बच्चा जन्माउन नचाहने पुरुष र महिला दुबैले छुट्टाछुट्टै रूपमा अपनाउन सक्छन्। यस्ता स्थायी विधिहरूको चर्चा तल गरिएको छ :

भ्यासेक्टोमी (Vasectomy)



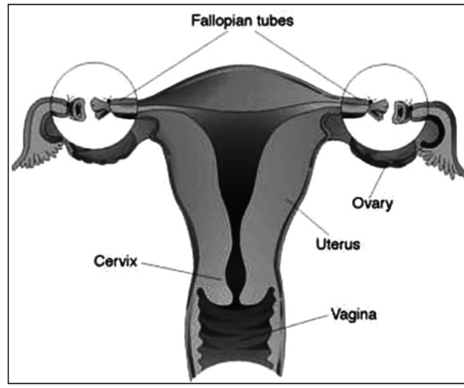
पुरुष बन्ध्याकरण (Vasectomy) पुरुषहरूका लागि अपनाइने गर्भनिरोधको स्थायी उपाय हो, जसले पुरुषको शुक्रकीट निष्कासनमा अवरोध गरी प्रजनन क्षमतालाई नियन्त्रण गर्छ। यस उपायअन्तर्गत सामान्य शल्यक्रिया गरेर पुरुषहरूको शुक्रवाहिनी नली काटिन्छ र काटेको नलीलाई चित्रमा देखाए जसरी दुबैतिर बाँधिन्छ। यसो गर्दा अण्डकोषमा तयार भएको शुक्रकीट बाहिर निस्कन पाउँदैन। यसका कारण यौनसम्पर्कका समयमा शुक्रकीट र डिम्बको मिलन हुन पाउँदैन र स्थायी रूपमा गर्भनिरोध हुन्छ। बन्ध्याकरण गरेर शुक्रबाहिनी नलीको टुक्रा काटेर बाँधे तापनि नलीको बाँकी भागमा शुक्रकीट बाँकी नै रहने हुँदा बन्ध्याकरण गरेको तीन महिनासम्म भने कन्डम वा गर्भनिरोधका अन्य विधि वा साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ।

धेरै मानिसमा बन्ध्याकरण गर्दा क्षमता र यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, ढाड दुख्ने रोग लाग्ने तथा शरीर कमजोर हुने भन्ने भ्रम पनि छ। यसले व्यक्तिको दैनिकी तथा यौन सन्तुष्टि र क्षमतामा कुनै पनि प्रकारको असर गर्दैन।

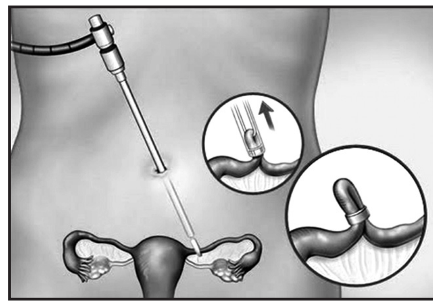
मिनिल्याप (Minilap)

मिनिल्याप महिलाहरूले प्रयोग गर्ने गर्भनिरोधको स्थायी विधि हो। सुत्केरी भएको ४५ दिनपछि वा महिनावारी भएको आठ दिनभित्र पेटको तल्लो भागमा भ्यासेक्टोमीमा झैं सामान्य शल्यक्रिया गरेर दुबै

अण्डवाहिनी नलीहरू काटेर बाँधिन्छ। यसका कारण डिम्ब निष्कासन हुन पाउँदैन र स्थायी रूपमा गर्भनिरोध हुन्छ। धेरै मानिसमा मिनिल्यापले गर्दा यौन क्षमता र यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, ढाड दुख्ने रोग लाग्ने तथा शरीर कमजोर हुने भन्ने भ्रम पनि छ। यसले व्यक्तिको दैनिकी तथा यौन सन्तुष्टि र क्षमतामा कुनै पनि असर गर्दैन।



ल्याप्रोस्कोपी (Laparoscopy)



ल्याप्रोस्कोपी पनि मिनिल्याप जस्तै महिलाहरूले प्रयोग गर्ने गर्भनिरोधको स्थायी विधि हो। सुत्केरी भएको ३०-४० दिनपछि वा महिनावारी भएको पाँचदेखि आठ दिनभित्र मिनिल्यापमा झैं सामान्य शल्यक्रिया गरेर अण्डवाहिनी नलीलाई चित्रमा देखाए नकाटी खुम्च्यायर बाँधिन्छ। नलीलाई बाँध्नका लागि ल्याप्रोस्कोप (Laproscop) नामक उपकरणको प्रयोग गरिने भएका कारण यस प्रविधिलाई ल्याप्रोस्कोपी भनिएको हो। यो मिनिल्यापभन्दा सरल र बढी प्रभावकारी हुने हुँदा नेपालमा यसको प्रयोग बढ्दो छ। धेरै मानिसमा ल्याप्रोस्कोपीको प्रयोग गर्दा यौन क्षमता र यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, ढाड दुख्ने रोग लाग्ने तथा शरीर कमजोर हुने भन्ने भ्रम पनि छ। यसले व्यक्तिको दैनिकी तथा यौन सन्तुष्टि र क्षमतामा कुनै पनि असर गर्दैन।

गर्भनिरोधक साधन तथा सेवाहरूको उपलब्धता

- गर्भनिरोधका कृत्रिम साधन, सेवा र परामर्श सरकारी, निजी तथा परिवार योजना सेवासँग सम्बन्धित सङ्घसंस्थाद्वारा सञ्चालित स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल तथा फार्मेसीहरूबाट उपलब्ध हुन्छ।
- गर्भनिरोधका साधन, जस्तै : कन्डम, पिल्स तथा परिवार योजनासम्बन्धी परामर्श महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकामार्फत पनि लिन सकिन्छ।
- गर्भनिरोधका स्थायी विधिको सेवाहरू भने सेवा उपलब्ध भएका निश्चित सरकारी, निजी तथा परिवार योजना सेवासँग सम्बन्धित सङ्घसंस्थाहरूद्वारा सञ्चालित स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा उपलब्ध हुन्छ।

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायका कुनै ५/५ जना विवाहित पुरुष र महिलाहरूलाई भेट्नुहोस्। गर्भनिरोधका उल्लिखित विभिन्न उपायहरूका विषयमा उनीहरूको ज्ञान, अभिवृत्ति र अभ्यास (KAP) का सम्बन्धमा तल दिइएको नमुना तालिका प्रयोग गरेर तथ्य पत्ता लगाउनुहोस् र विषय शिक्षकसँग उत्तरदाताको प्रतिक्रियासम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस्।

उत्तरदाताको विवरण

विधि/उपाय विवरण	बाह्य स्खलन	छन्द विधि	कन्डम	पिल्स	ल्याप्रोस्कोपी		
प्रयोगकर्ता (पुरुष/महिला)							
प्रयोग समय वा अवधि							
प्रयोग गर्ने तरिका							
प्रयोगको उद्देश्य (प्राकृतिक/ कृत्रिम) (स्थायी/ अस्थायी)							
अपनाउन नहुने अवस्थाहरू							
प्रभावकारिता							
गुण							
दोष							
सल्लाह सुझाव							

(ग) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा संलग्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय संस्था तथा निकायहरू

जनसङ्ख्या व्यवस्थापन एउटा व्यक्ति वा संस्थाको पहलबाट मात्र सम्भव छैन। यो त विभिन्न व्यक्ति र संस्थाहरूको पहलबाट मात्र सम्भव छ। तसर्थ हाम्रो देशमा पनि धेरै क्षेत्रहरूबाट जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको पहल भइरहेको छ। यहाँ जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा संलग्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय संस्था तथा निकायहरूको चर्चा गरिएको छ।

१. संयुक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोष

(United Nations Fund for Population Activities (UNFPA)

यो संयुक्त राष्ट्रसङ्घ महासभाको सहायक अङ्ग हो। यसको स्थापना सन् १९६९ मा भएको हो। यसको केन्द्रीय कार्यालय न्युयोर्क सहरमा छ। यसले विश्वका १४० भन्दा धेरै देशहरूमा जनसङ्ख्यासम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। नेपालमा पनि यो संस्थाले सन् १९७० देखि जनसङ्ख्यासम्बन्धी विविध कामहरू गर्दै आएको छ। नेपालमा यसले गर्दै आएका कार्यहरू निम्नअनुसार छन् :

- एकीकृत मातृ कल्याण सेवा
- तथ्याङ्क व्यवस्थापन
- पञ्जीकरण तथा सूचनाको विस्तार
- विभिन्न सङ्घसंस्थाहरूको क्षमता अभिवृद्धि
- जनसङ्ख्यासम्बन्धी अनुसन्धान एवम् सहयोग

२. संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय बालकोष

(United Nations International Children Emergency Fund- UNICEF)

संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय बालकोष संयुक्त राष्ट्रसङ्घ महासभाको महत्त्वपूर्ण सहायक अङ्ग हो। यसको स्थापना सन् १९४६ मा भएको हो। यसको केन्द्रीय कार्यालय न्युयोर्कमा छ। यसले विश्वका १९० भन्दा धेरै देशहरूमा बालबालिकासम्बन्धी विभिन्न गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। विगत चार दशकदेखि यसले नेपालमा बालबालिकासम्बन्धी विविध कामहरू गर्दै आइरहेको छ। नेपालमा यसले गर्दै आएका कार्यहरू निम्नअनुसार छन् :

- खोप तथा पोषण
- बाल शिक्षा
- बाल तथा मातृ स्वास्थ्य
- खोज अनुसन्धान
- सङ्कटका समयमा सहयोग

३. विश्व खाद्य तथा कृषि सङ्गठन (Food and Agriculture Organization- FAO)

विश्व खाद्य तथा कृषि सङ्गठन संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महत्त्वपूर्ण विशिष्टीकृत संस्था हो। यसको स्थापना सन् १९४५ मा क्यानडामा भएको हो। यसको

केन्द्रीय कार्यालय इटलीको रोममा रहेको छ। यसले विश्वका १३० भन्दा धेरै देशहरूमा खाद्यसङ्कट हटाउने विभिन्न गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। नेपालले सन् १९५१ मा विश्व खाद्य तथा कृषि सङ्गठनको सदस्यता लिएको हो। स्थापना कालदेखि नै यसले नेपालको खाद्य सुरक्षासम्बन्धी विविध कार्यहरू गर्दै आइरहेको छ। नेपालमा यसले गर्दै आएका कार्यहरू निम्नअनुसार छन् :

- कृषि तालिम
- पशुपालन तालिम तथा उपचार
- सिँचाइ
- उन्नत बिउबिजन उत्पादन तथा वितरण
- कृषि औजार निर्माण तथा वितरण
- कृषि अनुसन्धान

४. नेपाल परिवार नियोजन सङ्घ (Family Planning Association of Nepal (FPAN)

नेपाल परिवार नियोजन सङ्घ एक गैरसरकारी संस्था हो। यसको स्थापना सन् १९५९ मा भएको हो। यस संस्थाले नेपालका ३७ जिल्लाहरूमा परिवार योजनाका विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। यसका मुख्य गतिविधिहरू निम्नानुसार छन्

(क) परिवार योजना सेवा

(ख) मातृशिशु सेवा

(ग) प्रजनन स्वास्थ्य

(घ) किशोरकिशोरीसम्बन्धी कार्यक्रमहरू र सुरक्षित गर्भपतन सेवा

(ङ) युवा सूचना केन्द्रको स्थापना

५. मेरी स्टोप्स (Marie Stopes)

मेरी स्टोप्स परिवार योजना र यौन तथा प्रजनन सेवा प्रदान गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्था हो। यस संस्थाको स्थापना बेलायती नागरिक डा. मेरी स्टोप्सले सन् १९२१ मा गरेकी हुन्। यसले नेपालमा सुनौलो परिवार नेपाल नामक संस्थासँगको सहकार्यमा सन् १९९४ देखि निरन्तर परिवार योजना र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ। यस संस्थाले गर्ने मुख्य कार्यहरू निम्नानुसार छन् :

- परिवार योजना सेवा
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा
- सुरक्षित गर्भपतन सेवा
- मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा
- यौन तथा प्रजनन परामर्श सेवा

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या वृद्धि र तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिबिच रहेको एउटा फरक लेख्नुहोस्।

(ख) नेपालको वर्तमान साक्षरता दर र जनसङ्ख्या वृद्धिदर कति छ ?

(ग) नेपालको वर्तमान गरिबीको अवस्थाका बारेमा लेख्नुहोस्।

(घ) जनसङ्ख्या वितरणका मुख्य दुई विकल्पहरू के के हुन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) महिलाको कमजोर सामाजिक तथा आर्थिक अवस्था कसरी जनसङ्ख्या वृद्धिको कारण हुन सक्छ, पुष्टि गर्नुहोस्।

(ख) जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारणले तपाईंको समुदायमा परेको प्रभावबारे चर्चा गर्नुहोस्।

(ग) तीव्र रूपमा बढेको जनसङ्ख्यालाई नियन्त्रण गर्न के के उपाय अपनाउन सकिन्छ, प्रत्यक्ष उपायहरू लेख्नुहोस्।

(घ) गर्भनिरोधका अप्रत्यक्ष विधिहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

३. छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(क) संयुक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोष

(ख) संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय बालकोष

(ग) विश्व खाद्य तथा कृषि सङ्गठन

(घ) नेपाल परिवार नियोजन सङ्घ

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या वृद्धिका कारणहरूको उदाहरणसहित विश्लेषण गर्नुहोस्।

(ख) निरन्तर बढिरहेको जनसङ्ख्याका कारणले सिर्जना भएका नकारात्मक प्रभावहरूबारे विश्लेषण गर्दै जनसङ्ख्या वृद्धि व्यवस्थापनका उपयुक्त विधि र प्रक्रियाहरूबारे आफ्नो धारणा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(ग) गर्भनिरोधका विभिन्न उपायहरूको परिचय दिँदै तिनीहरूको प्रयोगबाट हुन सक्ने फाइदाहरूबारे विश्लेषण गर्नुहोस्।

एकाइ ८ जनसङ्ख्या र दिगो विकास
(Population and Sustainable Development)

८.१ जनसङ्ख्या र विकासबिचको अन्तरसम्बन्ध
(Interrelationship between Population and Development)

जनसङ्ख्या र दिगो विकास एकअर्कासँग सम्बन्धित विषय हुन्। यी दुईबिच अभिन्न सम्बन्ध रहेको हुन्छ। सामान्यतः कुनै निश्चित स्थान तथा निश्चित समयभित्र बसोबास गरिरहेका मानिसको जम्माजम्मी सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ। यही जनसङ्ख्या शब्दलाई विभिन्न विषय र अवस्थाअनुसार फरक फरक तरिकाले अर्थ्याउन पनि सकिन्छ। सामान्यतः विकास भन्नाले कुनै विशेष पक्षको आकार, सङ्ख्या तथा गुणस्तरमा हुने वृद्धि भनेर बुझ्न सकिन्छ। विकास भन्ने शब्द विश्वका सबै देश, व्यक्ति तथा संस्थाको केन्द्रविन्दुमा रहेको पाइन्छ। हरेक व्यक्ति, संस्था र राष्ट्र आफ्नो विकासका निम्ति प्रयत्नरत हुन्छन्। त्यसकारण पनि विकास मानव सभ्यताको प्रमुख मुद्दाका रूपमा रहेको छ। विकास एउटा जटिल प्रक्रिया हो किनभने मानवीय अनुभव, जीवन भोगाइ तथा संसारको सामाजिक, भौगोलिक तथा राजनीतिक परिवेश फरक फरक छन्। विकासलाई परिभाषित गर्नुपूर्व यसप्रतिको मानवीय धारणालाई बुझ्न अत्यावश्यक छ। कसैले विकासलाई भौतिकताको समृद्धिका रूपमा लिएका छन् भने कसैले मानवीय कल्याण र आध्यात्मिकतालाई पनि विकासको संज्ञा दिएका छन्।

विकासका सन्दर्भमा सबै मानिसको बुझाइमा एकमत छैन। कसैले विकासलाई आधुनिकता अर्थात् उत्पादनमा वृद्धि, उद्योगधन्दा तथा सहरको विकास र विस्तार, कृषिमा नयाँ आयाम, औषधी, स्वास्थ्य सेवा तथा सञ्चार र यातायात आदिमा भएका परिवर्तनलाई विकास मानेका छन्। त्यसकारण विकास प्रगति हो। विकास भनेको सामाजिक जीवनमा हुने सकारात्मक परिवर्तन हो। विकास मानवीय जीवनमा प्रभाव पार्ने कुनै पनि पक्षको गुणात्मक तथा मात्रात्मक उच्चता (Qualitative and Quantitative Environment) हो। आर्थिक विकास र विकास (Economic Development and Development) मा पनि फरक छ। नेपाली बृहत् शब्दकोशले क्रमशः सुध्रँदै गएको स्थिति नै विकास हो भनेको छ। United Nations ले विकासलाई जनताको चाहना र लक्ष्य पूर्ति गर्न तिनीहरूलाई उत्साहित गरी सक्रिय हुने मौका प्रदान गर्नु हो भनेको छ। तसर्थ निष्कर्षमा भन्नुपर्दा समाजका हरेक क्षेत्रमा भएका गुणात्मक र परिमाणात्मक परिवर्तन नै विकास हो।

८.२ दिगो विकासका आयामहरू (Dimentions of Sustainable Development)

दिगो विकासको परिचय (Introduction to Sustainable Development)

दिगो विकासका विविध आयाम छन्। तसर्थ मानवीय जीवन सुखी तथा आधुनिक बनाउने क्रममा विभिन्न विकासात्मक कार्यहरू हुँदै आएका छन्। विकासका पूर्वाधारहरू निर्माण गर्ने क्रममा प्राकृतिक साधनमाथि तीव्र दबाब पनि सिर्जना हुँदै छ। जनसङ्ख्याको आवश्यकता पूरा गर्ने काम गर्दा वातावरणमा असामान्य अवस्था पनि सिर्जना हुँदै छन्। विकासले देशको भौतिक, मानवीय, सामाजिक र सांस्कृतिक स्थितिमा सकारात्मक र सङ्ख्यात्मक सुधार ल्याए तापनि प्राकृतिक वातावरणमा भने यसले असर पारिरहेको हुन्छ। विकासात्मक गतिविधि वातावरणमैत्री हुनुपर्छ। यसले दुबै वातावरणीय संरक्षण तथा जनसङ्ख्याको आवश्यकता पूरा गर्न सहयोग गर्न सक्नुपर्छ। यसरी वातावरणलाई पनि असर नगर्ने र लामो समयसम्म रहिरहने विकासात्मक गतिविधिलाई नै दिगो विकास भनिन्छ। दिगो विकासले भावी पुस्तालाई असर नपर्ने गरी वर्तमान पिँढीका आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्ने क्रममा प्राकृतिक साधन तथा स्रोतलाई विवेकपूर्ण तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने तथ्यमा जोड दिन्छ।

विगतको समयमा विकासात्मक गतिविधि गर्दा वातावरण संरक्षणको पक्षमा उदासीनता देखाएका कारणले गर्दा प्राकृतिक स्रोत तथा साधनको उपयोगतर्फ मात्र बढी केन्द्रित भई विकास निर्माण भएको छ। यसको परिणामस्वरूप वातावरणीय समस्याहरू देखा पर्छन्। दिगो विकासको अवधारणाको सुरुआत सन् १९७० को दशकबाट मात्र सुरु भएको पाइन्छ। यातायात, सञ्चार, विद्युत् र खानेपानी जस्ता सुविधाको विस्तारले मानिसको जीवनमा सुलभता ल्याएको भए तापनि प्राकृतिक सन्तुलनमा के कस्ता असर पार्दै छ वा पर्ने छ भन्ने सबालमा खासै खोजीनिती गरिँदैन। भविष्यका पिँढीमाथि असर गर्ने पक्षलाई मनन गरेर संयुक्त राष्ट्रसङ्घले सन् १९८३ को डिसेम्बरमा नर्वेका तत्कालीन प्रधानमन्त्री हार्लेन ब्रुन्टल्यान्डको (H. BrundtLand) नेतृत्वमा एक स्वतन्त्र वातावरण र विकाससम्बन्धी आयोगको (World Commission on Environment and Development) गठन गरेको थियो। यो आयोगले सन् १९८७ मा हाम्रो साझा भविष्य (Our Common Future) भन्ने प्रतिवेदन प्रकाशित गऱ्यो। यसले उठाएका वातावरणसम्बन्धी सवालहरू हाल वातावरण संरक्षणको मार्गदर्शकका रूपमा रहेका छन्।

ब्रुन्टल्यान्ड आयोगको प्रतिवेदनअनुसार दिगो विकास भन्नाले भविष्यका पुस्ताका लागि चाहिने आवश्यकतालाई खलल नपुऱ्याई वर्तमान पिँढीका आवश्यकता परिपूर्ति गर्नु हो। (Sustainable development is the development that meets the need of the present generation without compromising the ability of future generation to meet their own needs, Bruendtland Report, १९८७) यसै गरी World Development Report, १९९२ अनुसार मानिसले आफ्नो आवश्यकताको उपभोग गर्दै भावी पिँढीका लागि पनि आवश्यक वस्तुहरूको उपभोग गर्ने गरी संरक्षण

तथा विकास गर्नु नै दिगो विकास हो। समग्रमा जनसङ्ख्या र दिगो विकास एकअर्कामा प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने तत्त्व हुन्। जनसङ्ख्याले विश्वव्यापी रूपमा बढिरहेको उत्पादन, उपभोग तथा वितरण प्रक्रिया भावी पिँढीका लागि पनि सुरक्षित गर्नु दिगो विकास हो। मानिसमा भएका विकाससम्बन्धी सिप, कला र दक्षताका साथसाथै प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरू भावी पिँढीका लागि पनि संरक्षण गरी हस्तान्तरण गर्नु नै दिगो विकास हो।

दिगो विकासको महत्त्व (Importance of Sustainable Development)

वर्तमान अवस्थामा दिगो विकासको महत्त्व विश्वव्यापी रूपमा रहेको पाइन्छ। प्राकृतिक स्रोत तथा साधनको सही तरिकाबाट प्रयोग गरेको खण्डमा मात्र दिगो विकासको सम्भावना हुन्छ। दिगो विकास भन्नु नै वातावरणमैत्री विकास हो। वर्तमान पुस्ताका मानिसले आफ्ना आवश्यकताहरूलाई पूरा गरी भावी पुस्ताका लागि पनि प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरूलाई जोगाएर राखिदिनुपर्ने विषयमा यसले जोड दिन्छ। यो दीर्घकालीन नीति निर्माणसँग सम्बन्धित छ। स्रोत र साधनको सन्तुलनमा तलमाथि नहुने गरी दिगो विकासको महत्त्व निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छः

(क) प्राकृतिक स्रोत तथा साधनको समुचित प्रयोग (Proper Use of Natural Resources)

दिगो विकासले प्राकृतिक स्रोतहरूको बुद्धिमतापूर्ण उपयोग गर्नुपर्ने पक्षमा जोड दिन्छ। यस्ता स्रोतको सही संरक्षण र उपयोग गरी भविष्यको पिँढीलाई पनि ती पक्ष जोगाएर राखिदिन सके उनीहरूको भविष्य सुरक्षित हुने तथ्य बताउँछ। स्रोतसाधनको अवस्था र प्रकृति हेरेर तिनीहरूको प्रयोग गरिनुपर्छ। प्रकृतिमा रहेको नवीकरणीय (Renewable) र अनन्तसम्म प्राप्त गर्न सकिने (Perpetual) स्रोतसाधनलाई विवेकपूर्ण तरिकाले प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ। अन्धाधुन्ध हिसाबले खनिज, माटो तथा पेट्रोलियमहरू प्रयोग गरिनुहुँदैन। त्यसकारण दिगो विकासले स्रोत तथा साधनको सही प्रयोग गरी वातावरणको संरक्षण र संवर्धन गर्न जोड दिन्छ।

(ख) जिम्मेवारी बहन (Realization of Responsibility)

दिगो विकासले मानिसको ज्ञान, सिप र दक्षतालाई सही रूपमा प्रयोग गर्ने पक्षमा जोड दिन्छ। यसले प्राकृतिक स्रोतको विवेकी प्रयोग सँगसँगै यसको संरक्षणमा समेत मानिसलाई दायित्वबोध गराई जिम्मेवारीसमेत निर्वाह गर्ने बनाउँछ। मानिसले गलत तरिकाले प्राकृतिक स्रोतको दुरुपयोग गरिदिने हो भने पृथ्वीमा जीवजन्तुको अस्तित्व नै नरहन सक्छ। मानिसले सम्पूर्ण स्रोत आफैंले रित्याउनु हुँदैन। भविष्यमा सन्ततिका लागि समेत स्रोतसाधन चाहिन्छ भन्ने बोध गराउन दिगो विकासले उत्प्रेरित गर्छ। परिणामस्वरूप वन, जङ्गल, माटो, खनिज र जलसम्पदा जस्ता प्राकृतिक वातावरणको संरक्षणमा मदत पुग्छ।

(ग) आधारभूत आवश्यकताको परिपूर्ति (Fulfillment of Basic Needs)

दिगो विकासले स्रोतसाधनको संरक्षणमा मात्र जोड नदिई मानवीय जीवन सुखमय बनाउनुपर्ने पक्षमा समेत प्राथमिकता दिन्छ। गरिबी भएका ठाउँमा आर्थिक विकास गराउनुपर्छ। यसले विकासात्मक गतिविधिलाई विकेन्द्रित गर्नुपर्ने पक्षमा पनि जोड दिन्छ। यसरी प्राकृतिक स्रोतको प्रयोग गर्दा तिनीहरूको उपभोगमा सन्तुलन हुन्छ। यसले अत्यावश्यक वस्तुहरू शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात तथा सञ्चारको ग्रामीण क्षेत्रमा समेत पहुँच पुग्छ।

(घ) जनसहभागितामा आधारित विकासमा जोड
(Emphasis on Public Participation in Development)

मानिस प्रकृतिले प्रदान गरेका स्रोतसाधनको उपभोक्ता तथा संरक्षक दुबै हुन्। दिगो विकास त्यसवेला मात्र सम्भव हुन्छ जब विकासात्मक कार्यमा मानिसको सक्रिय सहभागिता हुन्छ। यसले मानवीय रुचि तथा धारणालाई बोध गराउने हुँदा दिगो विकासलाई टेवा पुऱ्याउँछ। दिगो विकास व्यक्ति वा राष्ट्र विशेषको मात्र सरोकारको विषय होइन। यसले स्थानीय रूपमा सञ्चालित विकास निर्माणमा उनीहरूकै सहभागिता हुने हुँदा त्यहाँ उपलब्ध स्रोतसाधनको संरक्षणमा समेत बल पुग्न जाने विषयमा जोड दिन्छ। त्यसकारण दिगो विकासले सबै मानिसलाई विकासात्मक गतिविधि गर्दा वातावरणलाई संरक्षण एवम् संवर्धन गर्न सहभागी हुने मौका प्रदान गर्छ।

(ङ) विकासको सीमा निर्धारणमा प्रतिबद्धता
(Determination of the Limit of Development)

पर्यावरणमा रहेका हरेक तत्त्वहरूको विनाशक्रमलाई नियन्त्रण गरी सार्वजनिक नीतिहरू तथा व्यक्ति स्वयम् जिम्मेवार भई संरक्षण गर्ने प्रयास गर्दै लैजानुपर्छ। पृथ्वीको निश्चित वहन क्षमता हुन्छ। त्यसकारण मानवीय क्रियाकलाप यही परिस्थितिभित्र रहेर गरिनुपर्छ। यदि पृथ्वीको वहन क्षमतालाई मिच्न खोजिन्छ भने दिगो विकासको उपलब्धि शून्य वा नकारात्मक हुन पुग्छ। आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि आवश्यकताभन्दा बढी स्रोतसाधनको प्रयोगले प्राकृतिक स्रोतको शोषण हुन जान्छ। यसको परिणामस्वरूप विशेष गरेर अनवीकरणीय स्रोत रित्तिदैं जान्छ। यसले वातावरणीय असन्तुलन सिर्जना गराउँछ। त्यसकारण पृथ्वीको वहन क्षमताअनुसार मात्र विकास निर्माण गर्नुपर्छ। दिगो विकासले व्यक्ति तथा राष्ट्रले कुन हदसम्म विकास निर्माण गर्ने भन्ने सीमा निर्धारण गर्नसमेत सचेत गराउँछ।

(च) विकासको दीर्घकालीन दृष्टिकोण/सोच (Long Term Vision of Development)

दिगो विकासले विकासात्मक गतिविधि गर्दा वर्तमान पिँढीले प्रकृतिमा रहेका सबै स्रोतसाधनको प्रयोग नगरी तिनीहरूलाई भविष्यका सन्ततिसम्म हस्तान्तरण गर्नुपर्ने दीर्घकालीन सोच राखेको छ। जनसङ्ख्या र दिगो विकास एकअर्कामा प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने तत्त्व हुन्। प्राकृतिक साधन

सबैका लागि सबै समयमा उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो वर्तमानमा टिकाउ हुने गरी वातावरमैत्री हुनुपर्छ। भावी सन्ततिका लागि पनि प्राकृतिक साधनको संरक्षण गर्नुपर्ने हुँदा दिगो विकासले संरक्षणको दीर्घकालीन सोचाइलाई बढी महत्त्व दिन्छ।

माथिका पक्षहरूलाई आधार बनाई हेर्दा दिगो विकासको महत्त्वलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

(क) वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न

(ख) विकासमा जनसहभागिता वृद्धि गर्न

(ग) प्राविधिक परिवर्तन तथा आधुनिकतासँगसँगै प्राकृतिक स्रोत तथा साधनको संरक्षण गर्न

(घ) जैविक विविधता कायम राख्न

(ङ) वातावरणमैत्री विकासको गति तीव्र पार्न

(च) स्रोतसाधनमाथि सबै मानिसको समान पहुँच पुऱ्याउन

(छ) विकासको नीति तथा कार्यक्रम तर्जुमा गर्दा जनसङ्ख्याको अवस्था र आवश्यकतालाई ख्याल गर्न

क्रियाकलाप

नेपालको बाह्रौं जनगणना वि.सं. २०७८ अनुसार देशका १५ लाख ५५ हजार ९६१ (२३.४%) परिवारहरूबाट २१ लाख ९० हजार ५९२ जना परिवारमा अनुपस्थित रही विदेशमा प्रायः बसोबास गरेको देखिन्छ जसमध्ये पुरुष १७९९६७५ (८२.२%) र महिला ३९०९१७ (१७.८%) रहेका छन्।

यसरी देशको श्रमशक्ति विदेशिएका राज्यको आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक भावनात्मकलगायत अन्य पक्षहरूमा प्रतिकूल असर परिरहेको हुन्छ। यसका कारण आगामी पिँढीहरूलाई पनि प्रतिकूल असर परिरहेको छ। आउँदा पिँढीहरूलाई स्वदेशमै परिश्रम गर्नका लागि उत्प्रेरित गर्न के कस्ता सुझाव दिनुहुन्छ, खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

८.३ जनसङ्ख्या, प्राकृतिक स्रोत र दिगो विकासबिचको सम्बन्ध (Inter-Relationship between Population, Natural Resources and Sustainable Development)

कुनै पनि गाउँ, सहर, जिल्ला, क्षेत्र वा कुनै निश्चित स्थान र समयमा बसोबास गर्ने बालकदेखि वृद्धसम्मका सबै मानिसको समूहलाई नै जनसङ्ख्या भनिन्छ। अथवा कुनै निश्चित ठाउँमा सङ्गठित रूपमा बसोबास गरिरहेका मानिसको सम्पूर्ण सङ्ख्यालाई नै उक्त स्थानको जनसङ्ख्या भनिन्छ। वातावरण भनेको वरिपरिको परिवेश हो। वातावरणले पृथ्वी वरिपरिको परिवेश तथा बाहिरी आवरणको सङ्केत गर्छ। मानिस, वनस्पति, जनावर तथा जीवन नभएका सम्पूर्ण पक्षहरू वातावरणअन्तर्गत पर्छन्। यस अर्थमा वातावरण सबै प्रकारका सामाजिक, आर्थिक, जैविक, भौतिक

र रासायनिक तत्त्वहरूको योग हो। यही वातावरणभित्र रहेको भूमि, जल, वनसम्पदा, वायु, ढुङ्गा, हिमाल, पहाड, खनिज आदि सबै प्राकृतिक स्रोत हुन् जुन प्रकृतिले निःशुल्क रूपमा मानिसलाई प्रदान गरेको छ। त्यसै गरी विकासलाई एउटा प्रक्रियाका रूपमा लिन सकिन्छ। कृषि, उद्योग, स्वास्थ्य, सुरक्षा, आवास, शिक्षा, सञ्चार र प्रविधि, रोजगारी जस्ता पक्षमा हुने सकारात्मक परिवर्तन नै विकास हो। यिनै विकासात्मक गतिविधिहरू लामो समयसम्म टिकिराख्ने वा दीर्घकालसम्म रहिरहने अवस्था नै दिगो विकास हो। आर्थिक विकास एक बहुआयामिक प्रक्रिया हो। यसमा आर्थिक वृद्धि तीव्र हुन्छ भने असमानता घटेर गरिबी न्यूनीकरण हुँदै जान्छ। वास्तवमा कुनै पनि देशको जनसङ्ख्या वृद्धि कतिसम्म हुनुपर्छ भन्ने विषय त्यस देशमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोतमा निर्भर गर्छ। यो संसारमा रहेका प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरू सीमित छन्। हावा, पानी, माटो, जीवजन्तु, खनिज, वनस्पति, हिमाल, पहाड आदिको उपभोग गर्ने क्रममा मानिसले विचार पुऱ्याउनुपर्छ। अन्यथा वर्तमानमा आफ्नो जीवनलाई सुखमय बनाउने नाममा प्राकृतिक स्रोतमाथि अन्धाधुन्ध अतिक्रमण गरी वर्तमानमा जीवन सुखमय भए तापनि त्यो क्षणिक हुन्छ। तसर्थ दिगो विकासका लागि भावी पुस्ताले पनि प्राकृतिक स्रोत तथा साधन प्रयोगमा ल्याउन सक्ने गरी संरक्षण गर्दै उपभोग गर्नुपर्छ। जनसङ्ख्याको आकार बनोट हेरी विकासको आवश्यक क्षेत्र पहिल्याउनुपर्छ। जनसङ्ख्याले विकासमा सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै असर पुऱ्याउन सक्छ। यदि जनसङ्ख्याको चाप उच्च रहन्छ भने साधनस्रोतमाथि उच्च दबाब पुग्न गई गाँस, वास, कपासको कमीका साथै वातावरणीय ह्राससमेत हुन्छ। यसले विकासलाई दिगोपन दिन सक्दैन। त्यसैले विकासलाई दीर्घकालसम्म अनुकूल बनाउन जनसङ्ख्या वृद्धिदर नियन्त्रण, व्यवस्थित बसाइँसराइ, स्रोत तथा साधनको न्यूनतम प्रयोग पूर्वाधार निर्माणका क्रममा जनसहभागिता गराई विकासद्वारा जनसङ्ख्या तथा वातावरण र जनसङ्ख्याद्वारा विकास तथा स्रोतसाधन वातावरण प्रभावित नहुने गरी गर्नुपर्छ।

अन्त्यमा पृथ्वीमा प्रकृतिले मानवलगायत विभिन्न जैविक पक्षको अस्तित्वका लागि धेरै पक्ष दिएको छ। ती सबै स्रोत तथा साधनको प्रयोग मानिसलगायत अन्य जीवनका लागि अत्यावश्यक छ। मानवीय आवश्यकताको परिपूर्ति तिनै स्रोतलाई प्रयोगमा ल्याई गर्नुपर्ने हुँदा तिनीहरूको विवेकशील तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। उपलब्ध स्रोत तथा साधन, जस्तैः जलसम्पदा, वायुमण्डल, वनसम्पदा, भूमि, खनिज आदिलाई एउटा निश्चित सीमाभित्र रहेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। यही स्रोत तथा साधनको सहन सक्ने क्षमतालाई वहन क्षमता (Carrying Capacity) भनिन्छ। आर्थिक विकासलाई दिगो बनाउन जनसङ्ख्या नियन्त्रण भई यसको उचित व्यवस्थापन हुनुपर्छ।

८.४ सहरीकरण र औद्योगिकीकरण (Urbanization and Industrialization)

सहरीकरणको परिचय (Introduction to Urbanization)

सहरी क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको आनुपातिक वृद्धि हुने प्रक्रियालाई नै सहरीकरण भनिन्छ। सहरीकरणका साथसाथै ग्रामीण जनसङ्ख्याको ठुलो सङ्ख्या सहरी जनसङ्ख्यामा परिवर्तन हुन्छ। सहरीकरणको

अर्थ फरक फरक तरिकाले लगाउन सकिने भए तापनि यसलाई सहरी तथा साना सहरको वृद्धि तथा सहरमा बस्ने जनसङ्ख्याको आनुपातिक वृद्धिका रूपमा अर्थ्याउने गरिएको पाइन्छ। सहरीकरण सँगसँगै जनघनत्व बढ्नुका साथै जनसङ्ख्याको ठुलो हिस्सा कृषिबाहेक अन्य पेसामा संलग्न हुन्छन्।

World Population Data Sheet २०२४ का अनुसार विश्वका ५८ प्रतिशत मानिस सहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्छन् भने अति विकसित राष्ट्रमा ८० प्रतिशत तथा कम विकसित राष्ट्रमा ५४ प्रतिशत मानिस सहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्छन्। यो दर अति नै कम विकसित राष्ट्रहरूमा भने जम्मा ३७ प्रतिशत रहेको पाइन्छ।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने वि.सं. २००९/११ को जनगणनामा २.९ प्रतिशत मानिस सहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्थे। वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाले यो प्रतिशत बढेर १७ पुगेको देखाएको छ। वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाले यो प्रतिशत बढेर ६६.२ पुगेको देखिन्छ।

सहरीकरणका कारणहरू (Causes of Urbanization)

कुनै पनि देशको सहरीकरणलाई त्यस देशको विकासको सूचकका रूपमा लिन सकिन्छ। विश्वका हरेक राष्ट्रले सहरीकरणको गति तीव्र बनाउँदै लाने नीति लिएका हुन्छन्। ग्रामीण क्षेत्रलाई सहरमा परिवर्तन गर्नाले मानवीय जीवनयापनमा सजिलो हुन्छ। सहरीकरणका कारणहरूलाई निम्नानुसार चर्चा गर्न सकिन्छ:

१. जनसङ्ख्या वृद्धि

सहरीकरणको प्रमुख कारणमा जनसङ्ख्याको प्राकृतिक वृद्धिदरलाई लिन सकिन्छ। जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदै जाँदा सुखसुविधा खोज्ने मानिसको सङ्ख्यामा पनि वृद्धि हुन्छ। यसकै परिणामस्वरूप कुनै पनि देशको सरकारले सहरी जनसङ्ख्याको चापलाई व्यवस्थित गर्न सहरी क्षेत्रको सङ्ख्या बनाउन बाह्य हुन्छ। सहरमा उपलब्ध सेवासुविधालाई उपयोग गरी आरामदायी जीवन व्यतीत गर्न जनसङ्ख्याको ओइरो लाग्छ।

२. औद्योगिकीकरण

उद्योगधन्दाको सुरुआतसँगसँगै आर्थिक विकासको गति बढ्छ। यसैको परिणामस्वरूप आधुनिक गतिविधिहरू, जस्तै : व्यापार, विद्युत्, यातायात र रोजगारी जस्ता क्षेत्रमा पनि वृद्धि हुन्छ। यसकै परिणामस्वरूप ग्रामीण जनसङ्ख्याको ठुलो हिस्सा सहरतर्फ आकर्षित हुन्छ।

३. राजनीतिक कारण

सरकारले ग्रामीण क्षेत्रलाई भन्दा सहरी क्षेत्रमा विकासका गतिविधिलाई तीव्रता दिएको पाइन्छ। राजधानी र सदरमुकाम जस्ता क्षेत्रको स्थापना पनि सहरी क्षेत्रमा नै हुन्छ। यसकै परिणामस्वरूप मानिस सहरतिर आकर्षित हुन्छन्।

४. बसाइँसराइ

ग्रामीण क्षेत्रबाट बसाइँसराइ गरी मानिसको चाप सहरी क्षेत्रमा हुन्छ। सहरमा शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र व्यापार जस्ता विषयहरूको सजिलै पहुँच हुने हुँदा मानिस सहरतिर बसाइँ सर्ने गर्छन्।

५. यातायात तथा सञ्चार सुविधा

सहरी विकास सँगसँगै सस्तो र भरपर्दो यातायात तथा सञ्चारका साधनको उपलब्धता हुने हुँदा मानिस सहरी क्षेत्रतिर आकर्षित हुन्छन्।

६. धार्मिक कारण

सहरीकरणको एउटा कारण धार्मिक पनि हो। परापूर्वकालदेखि मठमन्दिर, गुम्बा भएका स्थान कालान्तरमा सहरमा परिवर्तन भएका उदाहरण धेरै छन्।

७. शिक्षा तथा स्वास्थ्य

शिक्षा तथा स्वास्थ्यको खोजीमा पनि मानिस सहर पस्ने गर्छन्। विद्यालय, महाविद्यालय तथा विश्वविद्यालयका साथै अस्पताल, स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरू भएका क्षेत्रमा मानवीय चाप स्वतः बढ्ने गर्छ। त्यस्ता ठाउँ सहरमा परिणत हुन पुग्छन्।

८. खनिज तथा औद्योगिक सम्भावना

देशका कुनै पनि क्षेत्रमा खनिज कच्चा पदार्थ तथा औद्योगिक विकासका लागि आवश्यक तत्त्वहरू उपलब्ध छन् भने बिस्तारै त्यस्ता क्षेत्रमा मानिसको चाप बढ्दै गई सहरमा परिणत हुन्छ।

अव्यवस्थित सहरीकरणका असर र न्यूनीकरणका उपायहरू

अव्यवस्थित सहरीकरणले विशेष गरी विकासशील राष्ट्रहरूमा सामाजिक अस्तव्यस्तता सिर्जना गराइरहेको पाइन्छ। यसैले दैनिक जीवनमा ठुलो समस्या निम्त्याएको छ। सरकारले खर्चको ठुलो हिस्सा सहरी क्षेत्रमा खर्चिनुपर्ने तथा अर्कोतिर गाउँमा कम खर्चिनुपर्ने बाध्यताले ग्रामीण तथा सहरी क्षेत्रबिचको खाडल पनि बढ्दै गएको छ। सहरी क्षेत्रमा रहेको उच्च जनसाङ्ख्यिक चापका कारणले शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारी जस्ता क्षेत्रमा प्रत्यक्ष असर पारी सामाजिक विकृतिसमेत फैलिएको छ। अत्यधिक मूल्यवृद्धिले आर्थिक पक्ष ग्रसित देखिन्छ। गरिबीका कारण हत्या, हिंसा र बलात्कार जस्ता जघन्य अपराध पनि बढिरहेका छन्। अव्यवस्थित सहरीकरणले गर्दा प्रदूषण बढ्दै गएको छ। यसरी अव्यवस्थित सहरीकरणले उब्जिएका समस्याहरूलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

१. झुप्रा बस्तीहरूको सङ्ख्या बढ्दै जाँदा सफा खानेपानी तथा शौचालयको समेत समस्या बढ्दै जानु

२. घना जनसङ्ख्याका कारण यस्ता अव्यवस्थित सहरमा विद्युत्, पानी, ढल तथा नहर, फोहोरलगायत समस्या बढ्दै जानु

३. घरेलु तथा औद्योगिक प्रदूषण पानी, खोलानाला तथा पानीका मुहानमा मिसिँदा जलचर तथा सम्पूर्ण जैविक पक्षमा नै समस्या पर्दै जानु
४. जतातत‌ै फोहोर, धुवाँ तथा धुलोका कारण फोक्सो तथा श्वासप्रश्वासजन्य समस्या दिनानुदिन बढ्दै जानु
५. बेरोजगारी तथा गरिबीको अवसर सिर्जना हुनु
६. विद्यालय, विश्वविद्यालय, स्वास्थ्य र यातायात आदि समस्या बढ्दै जानु
७. सामाजिक मूल्य, मान्यता तथा संस्कारमा विकृति भित्रिने डर हुनु
८. कृषियोग्य जमिन वस्तीमा परिणत हुने हुँदा कृषि उत्पादनमा ह्रास हुनु
९. अनावश्यक भिडभाड बढ्नाले सहरी जीवनमा समस्याजन्य हुनु
१०. भिडभाड, बेरोजगारी, गरिबी, सामाजिक सेवाको अभाव आदिले समाजमा हिसा, लागुऔषध दुर्व्यसनी, हत्या, बलात्कार, अपहरण, चोरी, डकैती तथा अपराध बढ्दै जानु।

अव्यवस्थित सहरीकरणबाट सिर्जित समस्यालाई न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू (Mitigating Measures of Unmanaged Urbanization)

अव्यवस्थित सहरीकरणबाट सिर्जित समस्यालाई निम्नानुसार नियन्त्रण गर्न सकिन्छ :

१. अनियन्त्रित जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्नुपर्छ। यसका लागि विशेष गरी सहरी बेरोजगार, गरिब तथा झुप्रा बस्तीमा सुधार ल्याउनु जरुरी छ।
२. विनापूर्वाधारका सहरी क्षेत्रको विस्तार गर्नुहुँदैन साथै भइसकेका सहरमा सरकारी निकायबाट अत्यावश्यक पक्षहरू, जस्तै : शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, सुरक्षा आदिको बन्दोबस्त गरिनुपर्छ।
३. सहरी क्षेत्रमा सडक पुल, पार्क र फोहोर विसर्जन प्रदूषणरहित क्षेत्र आदिको निर्माण व्यवस्थित तरिकाबाट गरिनुका साथै फोहोरबाट ऊर्जा निकाल्ने कामसमेत गर्नुपर्छ।
४. उद्योगधन्दालाई सहरबाट टाढा सञ्चालन गर्नाका साथै वातावरणमैत्री बनाउनुपर्छ।
५. ग्रामीण क्षेत्रमा विभिन्न सुविधाहरू, जस्तै : शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात तथा सञ्चार, उद्योगधन्दा स्थापना गर्ने जसका कारण ग्रामीण जनसङ्ख्याको ओइरो सहरमा नलागोस्।
६. मानिस रोजगारी प्राप्त गरी आम्दानी बढाउन सहरकेन्द्रित हुन्छन्। उद्योगधन्दा र व्यापारले आम्दानी बढाउँछ। यस्ता सुविधा पूरै देशमा फैलाउन सकेमा अनियन्त्रित मानवीय भिड सहर पस्न चाहँदैन।
७. सरकारी नीति अस्पष्ट तथा अव्यवस्थित सहरीकरण गर्ने किसिमको हुनुहुँदैन।

नेपाल सरकारको सोह्रौं योजना आर्थिक वर्ष २०८१/८२-२०८५/८६ ले आर्थिक वर्ष २०८५/८६ सम्ममा १३ ओटा स्मार्ट सहर निर्माण गर्ने लक्ष्य लिएको छ। यसै गरी राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना

तथा सञ्चार केन्द्र मुख्य कार्यान्वयन निकाय रहने गरी Healthy City अवधारणा अगाडि बढ्दै गरेको छ। यस्ता अवधारणाहरूबाट अव्यवस्थित सहरीकरणबाट सिर्जित समस्यालाई नियन्त्रण गर्न तथा व्यवस्थित सहरहरू निर्माण गर्नमा सहयोग पुग्छ।

क्रियाकलाप

तपाईं बसोबास गरेको सहर अथवा बसोबास स्थानबाट नजिक पर्ने सहरमा देखिएका फोहोरमैला व्यवस्थापनको अवस्था, ढल तथा खानेपानीका स्रोतको अवस्था, सामाजिक जीवनमा परेका प्रतिकूल समस्याहरूको टिपोट गरी सम्बन्धित गाउँ/नगरका प्रमुखलाई उक्त समस्याहरू समाधान गरिदिनका लागि जनसङ्ख्या शिक्षा अध्यापनरत शिक्षकको सहयोगका लागि निवेदनको नमुना तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

औद्योगिकीकरण (Industrialization)

नाफा कमाउन स्थापित कुनै पनि सङ्गठन जसले वस्तु तथा सेवा प्रदान गर्छ त्यसैलाई उद्योग भनिन्छ। कुनै व्यक्ति फर्म, कम्पनी आदिद्वारा नाफा कमाउने उद्देश्यले वस्तु तथा सेवा उत्पादन गर्न गरिने आर्थिक क्रियाकलाप नै उद्योग हो। यस्ता उद्योगधन्दा खोलिँदै जाने वा औद्योगिक हुँदै जाने प्रक्रियालाई औद्योगिकीकरण (Industrialization) भनिन्छ। उद्योगलाई कुनै पनि राष्ट्रको मेरुदण्डका रूपमा लिइन्छ। यिनीहरूकै कारण वस्तु, सेवा तथा रोजगारीको सिर्जना हुन्छ। औद्योगिकीकरण यस्तो प्रक्रिया हो जहाँ कृषिमा आधारित अर्थतन्त्र उद्योगजन्य उत्पादनमा आधारित क्षेत्रमा परिवर्तित हुन्छ। उद्योगलाई विभिन्न तरिकाले विभाजन गर्न सकिन्छ। उद्योगमा गरिने लगानी तथा उद्योगबाट उत्पादन हुने वस्तुका आधारमा यिनीहरूको वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। उद्योगधन्दाले मानवीय जीवनयापनमा सहजता सिर्जना गर्छ। उद्योगले कच्चापदार्थको उत्पादन, उपभोग, मानवीय स्रोतको विकास, रोजगारीको अवसर, वस्तुहरूको उत्पादन जीवनस्तरमा सुधार र देशको आर्थिकस्तरमा विकास गर्न सहयोग गर्छ। यहाँ अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणका कारणले सिर्जित असरहरूको चर्चा गरिएको छ।

अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणका असरहरू
(Effects of Unmanaged Industrialization)

औद्योगिक विकास देश विकासका निमित्त मेरुदण्ड हो। औद्योगिक विकास र वातावरणको निकटतम सम्बन्ध रहेको हुन्छ। औद्योगिक विकास व्यवस्थित रूपमा गरिने हो भने त्यसबाट मानवीय जीवनमा थोरै मात्र नकारात्मक असर पर्छ भने अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणका विभिन्न असर हुन्छन्। ती असरहरूलाई यसप्रकार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

१. जमिनको अत्यधिक प्रयोग (Overuse of Land)

उद्योगधन्दा सञ्चालन गर्दा एकातिर उर्वर जमिनमाथि निर्माण कार्य गरिन्छ भने अर्कोतिर औद्योगिक क्षेत्रबाट उत्पादित रसायन, फोहोर तथा धुवाँधुलोले जमिनमा प्रदूषण गरी यसको उर्वर क्षमता नाश गर्छ।

२. प्रदूषण (Pollution)

इँटा, सिमेन्ट, टायल, प्लास्टिकजन्य विभिन्न प्रकारका उद्योगहरूले मानवीय स्वास्थ्यलाई प्रतिकूल असर गर्ने कार्बनडाइअक्साइट, सल्फरडाइअक्साइड तथा धुवाँधुलोको अत्यधिक निष्कासन गर्ने हुँदा यस्ता उद्योगले वरपरको वातावरणमा ठुलो क्षति पुग्छ। अव्यवस्थित रूपमा सञ्चालित अन्य कतिपय उद्योगबाट निष्कासित रसायनले पानीका स्रोत, जमिन तथा वायुलाई प्रदूषित बनाउँछ। यसको परिणामस्वरूप मानिसलगायत सबै जीवित प्राणीमाथि नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ।

३. प्राकृतिक स्रोतमाथिको शोषण (Exploitation of Natural Resource)

प्राकृतिक कच्चा पदार्थबाट उद्योगधन्दा सञ्चालित हुने हुँदा विभिन्न प्रकारका खनिज, जस्तै : वनपैदावार, ढुङ्गा, कोइला, जडीबुटी पेट्रोलियम पदार्थ आदिमा शोषण हुन जान्छ। प्रकृतिमा रहेका अनवीकरणीय खनिज पदार्थलाई अधिक रूपमा प्रयोग गर्दा कुनै समय तिनीहरू पूर्ण रूपमा सकिन्छन्। त्यस्तै नवीकरणीय स्रोतलाई पनि अविवेकी भई प्रयोग गर्दा तिनीहरूको स्थितिमा पनि नकारात्मक असर पर्न जान्छ।

४. अम्ल वर्षा (Acid Rain)

मानवद्वारा स्वचालित विभिन्न प्रकारका अव्यवस्थित उद्योगधन्दा, कलकारखाना र पुराना यातायातका साधनहरूको प्रयोग गर्दा सल्फरडाइअक्साइड, नाइट्रोजनअक्साइड, मिथेन, कार्बनडाइअक्साइड जस्ता रसायन उत्पन्न हुन्छ। यस्ता रसायनहरू वायुमण्डलमा रहेका वाफ तथा पानीका कणबिच रासायनिक प्रतिक्रिया हुँदा पृथ्वीमा शीत तथा पानीका रूपमा वर्षात् हुन जान्छ। त्यसैलाई अम्ल वर्षा (Acid Rain) भनिन्छ। अम्ल वर्षाले पृथ्वीमा रहेका जैविक तथा अजैविक सबै प्रकारका वस्तुहरूमा क्षति पुऱ्याउँछ।

५ ओजोन तहको विनाश (Depletion of Ozone Layer)

पृथ्वीको सतहभन्दा लगभग बिसपच्चिस किलोमिटरमाथि ओजोन नामक एक प्रकारको ग्यासको तह वायुमण्डलमा फैलिएर रहेको हुन्छ। त्यसलाई ओजोन तह भनिन्छ। सूर्यबाट मानिसलाई आवश्यक पर्ने प्रकाशका साथसाथै मानिस तथा कुनै पनि जीवलाई प्रत्यक्ष रूपमा हानि गर्ने पराबैजनी विकिरण पनि पृथ्वीमा आउँछ। त्यस्ता पराबैजनी विकिरणलाई ओजोन तहले रोक्ने काम गर्छ।

पृथ्वीमा विभिन्न प्रकारका अव्यवस्थित उद्योगधन्दा सञ्चालन गरिएमा वायुमण्डलमा सल्फरडाइअक्साइड कार्बनडाइअक्साइड, मिथेन, कार्बनमनोअक्साइड जस्ता ग्यासको मात्रा बढ्न गई ओजोन तहलाई आंशिक वा पूर्ण क्षति पुऱ्याउँछ। यसरी क्षतिग्रस्त ओजोन तहले त्यस्ता प्रकारका विकिरणलाई रोक्न सक्दैन र पृथ्वीमा रहेका जैविक तत्त्वमाथि नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ।

६. हरितगृह प्रभाव (Green House Effect)

उद्योगधन्दाबाट निस्किने हानिकारक ग्यास वायुमण्डभरि फैलिएर रहनाले सूर्यबाट पृथ्वीमा आएको ताप वायुमण्डलतिर जति फर्कनुपर्ने हो त्यति फर्कन नसक्दा पृथ्वीको तापक्रम बिस्तारै बिस्तारै बढ्दै जान्छ। यसलाई हरितगृह प्रभाव भनिन्छ। यसरी अनावश्यक रूपमा पृथ्वीको तापक्रम बढ्दा (Global Warming) हिउँ पग्लने, समुद्रको सतह बढ्ने, हिउँ पग्लँदा हिमताल फुटी बस्ती डुब्ने वा वस्तीमा क्षति हुने, प्राकृतिक जलचक्रमा परिवर्तन हुने जस्ता असरहरू भई मानव तथा अन्य जीवजन्तुमाथि नकारात्मक असर पर्छ।

७. सांस्कृतिक सम्पदामा ह्रास (Deterioration of Cultural Heritage)

अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणले सिर्जित धुवाँधुलो, फोहोर तथा अनावश्यक रसायनका कारण ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू, जस्तै : मठमन्दिर, दरबार स्मारक, भवन, पाटीपौवा, धर्मशाला आदिको संरचनामा परिवर्तन ल्याउने हुँदा प्राकृतिक सम्पदाको नोक्सान हुन जान्छ।

अव्यवस्थित औद्योगिक प्रदूषण निराकरणका उपायहरू (Mitigating Measures of Industrial Pollution)

विभिन्न उद्योगहरू यत्रतत्र सञ्चालन गरिँदा हानिकारक रासायनिक पदार्थ, विषादी, धुवाँधुलोले पानीका स्रोत, माटो, ध्वनि, वायुप्रदूषण गरी विभिन्न प्रकारका समस्या सिर्जना गर्छन्। यस्ता समस्या न्यूनीकरण गर्दा र औद्योगिक विकास गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरूका बारेमा बुँदागत रूपमा निम्नानुसार चर्चा गर्न सकिन्छ :

१. विभिन्न उद्योग, कलकारखानाबाट निस्किने हानिकारक रसायन तथा फोहोरमैलाको उचित प्रशोधन गरेर मात्र निश्चित ठाउँमा विसर्जन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ।

२. औद्योगिक फोहोरमैलालाई कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याइएर कुहिने फोहोरबाट प्राङ्गारिक मल उत्पादन गर्ने तथा नकुहिने फोहोरबाट पुनः प्रयोग गर्न सकिनेलाई पुनः प्रयोग गर्ने र पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने फोहोर उचित स्थानमा वातावरण प्रतिकूल नहुने गरी विर्सजन गर्नुपर्छ।

३. धेरै प्रदूषण गर्ने उद्योगधन्दालाई सहरबाट टाढा मानव बस्ती कम भएका ठाउँमा स्थापना गरिनुपर्छ।

४. जनसहभागितामा आधारित रहेर नाफामुखी मात्र नभई वातावरणमैत्री हिसाबले औद्योगिक विकास गरिनुपर्छ।

५. पर्यटनस्थल वरिपरि स्वच्छ, सफा र हराभरा राख्नुपर्छ। नयाँ खोलिने पदयात्राका क्षेत्रमा वातावरणीय पक्षलाई ध्यान दिई पूर्वाधारको विकास गर्दै जानुपर्छ।

६. सरकारी नीतिनियमलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गराउनुपर्छ।

७. औद्योगिक प्रदूषणसम्बन्धी समस्या नियन्त्रण र निराकरणका लागि संस्थागत सुधार गर्दै लैजानुपर्छ।

८. औद्योगिक फोहोरमैला र यसको उचित व्यवस्थापनको अभावबाट उत्पन्न हुन सक्ने समस्या जस्ता विषयमा सबै उद्योगी, व्यापारी र सर्वसाधारण सचेत हुनुपर्छ।

९. कलकारखानाबाट निस्कने धुवाँ तथा धुलोका कणहरूलाई कम गर्ने आधुनिक प्रविधियुक्त यन्त्र र उपकरणमाथि जोड दिनुपर्छ।

१०. यातायात र उद्योगमा पुराना पेट्रोलियम पदार्थबाट सञ्चालितभन्दा नयाँ इलेक्ट्रोनिक रेल गाडीहरूको विकास गर्दै लैजानुपर्छ। यस्ता सवारी सञ्चालनमा ल्याउन अनुदान ऋण आदिको व्यवस्थामा जोड दिनुपर्छ।

क्रियाकलाप

तपाईं बसोबास गरिरहेको स्थान वरिपरि भएका कुनै उद्योगको अवलोकन गर्नुहोस्। त्यो उद्योगले वातावरण र स्थानीय जनताको स्वास्थ्यमा के कस्तो असर पारेको छ कि छैन, छलफल गरी तयार गरेको प्रतिवेदन कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) विकासको अर्थ बताउनुहोस्।

(ख) दिगो विकास भनेको के हो ?

(ग) दिगो विकासका कुनै दुई महत्त्व लेख्नुहोस्।

(घ) सहरीकरण भनेको के हो ?

(ङ) अव्यवस्थित सहरीकरणको न्यूनीकरणका कुनै दुई उपायहरू सुझाउनुहोस्।

(च) औद्योगिक प्रदूषण निराकरणका कुनै दुई उपायहरू लेख्नुहोस्।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या, विकास र वातावरणको अन्तरसम्बन्धलाई सङ्क्षेपमा वर्णन गर्नुहोस्।

(ख) "दिगो विकासको मर्मलाई समुदायका सबै मानिसले मनन गरेमा मात्र वातावरण संरक्षणमा सहयोग हुन्छ।" यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस्।

(ग) दिगो विकासको महत्त्व उल्लेख गरी कुनै दुईको सङ्क्षेपमा व्याख्या गर्नुहोस्।

(घ) सहरीकरण भनेको के हो, यसका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ङ) औद्योगिकीकरणलाई परिभाषित गर्दै अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणका असरहरू औँल्याउनुहोस्।

(च) अव्यवस्थित औद्योगिकीकरणलाई व्यवस्थित गर्ने उपायहरू खोजी गर्नुहोस्।

३. छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(क) दिगो विकास

(ख) अम्ल वर्षा

(ग) सहरीकरण

(घ) औद्योगिकीकरण

(ङ) ओजोन तहको विनाश

(च) हरितगृह प्रभाव

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) "कुनै पनि विकास कार्य गर्दा पृथ्वीको वहन क्षमतालाई पनि ध्यान दिनुपर्छ।" यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस्।

(ख) दिगो विकास भनेको के हो, यसको अवधारणा कहिले ल्याइएको हो, दिगो विकासका महत्त्वहरूको सूची बनाउनुहोस्।

(ग) अव्यवस्थित सहरीकरणबाट उत्पन्न हुने असरहरू तथा न्यूनीकरणका उपायहरूका विषयमा विश्लेषण गर्नुहोस्।

(घ) "औद्योगिकीकरणले मानिसको जीवनस्तर माथि उठाए पनि अव्यवस्थित औद्योगिकीकरण मानव स्वास्थ्यको प्रतिकूल हुन्छ।" यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

दिगो विकासका लक्ष्यहरूलाई मध्यनजर गरी शिक्षकको सहयोगमा पन्ध्रओटा प्रश्नावली तयार पार्नुहोस्। तपाईंको बस्ती वरपरका १५ जना किसानहरूको घरमा जानुहोस् र उहाँहरूले उत्पादन गर्ने तरकारी तथा फलफूलमा के कस्तो मल तथा कीटनाशक औषधी र अन्य रसायनहरूको के कति मात्रा प्रयोग हुने गरेको छ, तथ्याङ्क सङ्कलन गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्।

एकाइ ९ जनसङ्ख्या विश्लेषण (Population Analysis)

९.१ जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धान (Research in Population Education)

जनसङ्ख्या शिक्षालाई शिक्षा जगत्मा एउटा बहुआयामिक विषयका रूपमा लिइन्छ। जनसङ्ख्या वृद्धि र उपलब्ध स्रोत तथा साधनका बिचमा बढ्दो असन्तुलनका कारणले जनसङ्ख्या शिक्षाको जन्म भएको हो। जनसङ्ख्या विषयको प्रमुख उद्देश्य भनेकै सिकारु वा विद्यार्थीलाई जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धित विषयवस्तु, यसबाट सिर्जित समस्या र यसका चुनौतीहरूको न्यूनीकरणका विषयमा आवश्यक ज्ञान, सिप एवम् समझदारीको विकास गरेर जिम्मेवारी बोध गराउनु हो।

जनसङ्ख्या शिक्षा एउटा छुट्टै विषयवस्तु बोकेको व्यावहारिक विषय हो। यसमा अनुसन्धानको छुट्टै महत्त्व छ। जनसङ्ख्या अध्ययनका विषयवस्तुहरू मानव जीवनसँग निकटतम सम्बन्ध राख्ने अनुसन्धानमूलक प्रकृतिको भएको मानिन्छ। अनुसन्धानले जनसङ्ख्यासँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने समस्याका कारण, परिणाम एवम् न्यूनीकरणका उपायहरूको खोज गरी निष्कर्षमा पुग्न सहयोग गर्छ। त्यसकारणले जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धानको छुट्टै महत्त्व रहेको छ।

(क) अनुसन्धानको अवधारणा (Concept of Research)

सन्धान शब्दमा अनु उपसर्ग लागेर अनुसन्धान शब्द बन्छ। सामान्य अर्थमा कुनै पनि नयाँ तथ्य, ज्ञान, सूचना जस्ता विषयवस्तु बुझ्न, जान्नका लागि वैज्ञानिक तरिकाबाट गरिने खोज वा प्रयास नै अनुसन्धान हो। अनुसन्धान अङ्ग्रेजी शब्द Research को नेपाली रूपान्तरण हो। यसलाई शोध वा खोज पनि भनिन्छ। Research अङ्ग्रेजी दुईओटा शब्द 'Re' + 'Search' मिलेर बनेको छ। जहाँ 'Re' को अर्थ पुनः वा फेरि र 'search' को अर्थ खोज भन्ने हुन्छ। त्यसकारण शाब्दिक रूपमा 'Research' को अर्थ पुनः खोज्नु भन्ने हुन्छ। विशेष अर्थमा प्रकृतिमा विद्यमान विभिन्न घटना वा समस्याका विषयमा प्रस्तुत निष्कर्षलाई पुनः व्यवस्थित तरिकाले खोजी गर्नु अथवा त्यस सम्बन्धमा नयाँ विचार वा सिद्धान्त पत्ता लगाउनु नै अनुसन्धान हो। शाब्दिक अर्थमा अनुसन्धानको अर्थ नयाँ तथ्य पत्ता लगाउन गरिने कार्य भन्ने बुझिन्छ।

मानव जाति जहिल्यै पनि कुनै न कुनै तथ्य पत्ता लगाउन इच्छुक एवम् उत्सुक हुन्छ। किन, कहिले, कहाँ, कसरी भन्ने जस्ता विषयमा उनीहरू उत्सुक हुन्छन्। त्यसकारण कुनै पनि प्रक्रियागत क्रियाकलाप जसले थाहा नभएका प्रश्नहरूको समाधान गर्छ त्यो नै अनुसन्धान हो।

विभिन्न विद्वान्हरू अनुसन्धानलाई आआफ्नो तरिकाले परिभाषित गरेका छन्, जस्तै : Keringer (१९९४) अनुसार अनुसन्धान एउटा यस्तो व्यवस्थित, नियन्त्रित, अनुभवसिद्ध एवम् सूक्ष्म अन्वेषण

हो जसद्वारा प्राकृतिक घटनाहरूमा व्याप्त अनुमानित सम्बन्धहरूको अध्ययन, परिकल्पनात्मक तर्क वाक्यहरूद्वारा गरिन्छ। (Scientific research is systematic, controlled, empirical, and critical investigation of hypothethical proposition about the preassumed relationship among natural phenomena.)

बेस्ट र खानका अनुसार अनुसन्धान भनेको त्यो व्यवस्थित र वस्तुगत विश्लेषण तथा नियन्त्रित अवलोकनको अभिलेख राख्ने कार्य हो। यसले कुनै विशेष प्रक्रियाको प्रभाव अथवा कारणका रूपमा रहेका विभिन्न घटनाको सामान्यीकरण गरी सिद्धान्तको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ (Research may be defined as the systematic and objective analysis and recording of controlled observations that may lead to the development of generalizations, principles, or theories, resulting in prediction and possibly ultimate control of events (Best and Khan १९९९).

(ख) अनुसन्धानको उद्देश्य (Objectives of Research)

हरेक कार्यको कुनै न कुनै उद्देश्य भए जस्तै अनुसन्धानको पनि निश्चित उद्देश्य रहेको हुन्छ। कुनै निश्चित विषय र क्षेत्रमा देखापरेका समस्याहरूको क्रमबद्ध एवम् व्यवस्थित तरिकाबाट गरिने खोज नै अनुसन्धान हो। अनुसन्धान प्रक्रियालाई वैज्ञानिक एवम् व्यवस्थित ढङ्गबाट सञ्चालन गर्न विभिन्न किसिमका समस्यासँग सम्बन्धित प्रश्नहरूको उत्तर वा उपायलाई वैज्ञानिक विधिका माध्यमबाट खोज गर्नु नै अनुसन्धानको मुख्य उद्देश्य हो।

अनुसन्धानका उद्देश्यहरूलाई सैद्धान्तिक र व्यावहारिक अनुसन्धान गरी दुई भागमा विभाजन गरेर अध्ययन गरिएको पनि पाइन्छ। यहाँ अनुसन्धानका उद्देश्यहरूलाई विस्तृत समूहमा निम्नअनुसार बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ :

१. नयाँ नयाँ तथ्यहरूको खोजी गर्नु
२. सामाजिक घटनाको वास्तविक स्वरूप विश्लेषण गर्नु
३. अवधारणागत मान्यता स्पष्ट पार्नु
४. प्राकृतिक घटनाको भविष्यवाणी गर्नु
५. सांस्कृतिक तत्त्वहरू, जस्तै : जाति, धर्म, भाषा आदिको यथार्थ विवरण उतार्नु
६. प्रशासनिक सुधारमा सहयोग गर्नु
७. सामाजिक व्यवहारलाई नियन्त्रण एवम् सामाजिक अस्थिरतालाई अन्त्य गर्नु
८. मानवताको भलाइका लागि सामाजिक जीवनको वैज्ञानिक तथ्य पत्ता लगाउनु।

(ग) जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धानको आवश्यकता र महत्त्व (Need and Importance of Research in Population Education)

अन्य क्षेत्रमा जस्तै जनसङ्ख्या शिक्षामा पनि अनुसन्धानको आवश्यकता र महत्त्व उच्च रहेको हुन्छ। अनुसन्धान एक निरन्तर रूपमा चल्ने प्रक्रिया भएकाले यसले ज्ञानको वृद्धि गराउँछ। अनुसन्धान

ज्ञान प्राप्तिका लागि गरिने हुँदा यसले भविष्यका लागि मार्ग निर्देशन गर्ने काम गर्छ। जनसङ्ख्या शिक्षामा गरिने अनुसन्धानको महत्त्व जनसाङ्ख्यिक क्षेत्रका समस्याको समाधान गर्नुमा रहन्छ। यसले मानवीय कल्याणमा सहयोग पुऱ्याउँछ। यस्ता अनुसन्धानले जात, जाति, भाषा, संस्कृति एवम् तिनीहरूले जनसाङ्ख्यिक घटकहरू माथि पारेका असर र समाधानका ज्ञानलाई खोजी गर्न टेवा पुऱ्याउँछ। अनुसन्धानको आवश्यकता सामाजिक, शैक्षिक, आर्थिक, जनसाङ्ख्यिक एवम् मानवीय क्षेत्रका विविध समस्या समाधान गर्नमा रहन्छ।

यसले जनसङ्ख्या शिक्षासँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरू, जस्तै : जन्म, मृत्यु, बसाईँसराइ, विवाह, परिवार योजना, जातजाति, भाषाभाषी आदिको अनुसन्धान गर्न सहयोग गर्छ। जनसङ्ख्या शिक्षासँग सम्बन्धित समस्याहरू पत्ता लगाउन र समाधानका उपायहरू खोज्न पनि अनुसन्धानले सहयोग पुऱ्याउँछ। अनुसन्धानले जनसङ्ख्याको बनोट, वितरण, जनसङ्ख्या गतिशीलता, मानवीय यौनजन्य व्यवहार परिवार योजना, पारिवारिक जीवन शिक्षा, यौन प्रसारित रोग जस्ता पक्ष एवम् तिनीहरूलाई प्रभाव पार्ने मानवीय व्यवहार तथा सरकारी नीतिनियम, योजना र कार्यक्रम निर्माणमा देखिएका समस्या तथा तिनीहरूको समाधानका उपाय खोज्नसमेत अनुसन्धानको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। यसै गरी जनसङ्ख्या वृद्धि वा ह्रास, बसाइँसराइ, मृत्युका प्रवृत्ति, सहरीकरण तथा औद्योगिकीकरण, गरिबी, बेरोजगारी, विवाह, सम्बन्धविच्छेद, वातावरणीय ह्रास, प्रदूषण जस्ता पक्षहरूको कारण, असर र नियन्त्रणका उपायहरूका लागि अनुसन्धानको आवश्यकता पर्छ।

क्रियाकलाप
कक्षामा छलफल गरी जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धानको आवश्यकता र महत्त्वको सूची तयार पार्नुहोस्।

९.२ अनुसन्धानका प्रक्रियाहरू (Processes of Research)

अनुसन्धान प्रक्रियाले अनुसन्धानका लागि आवश्यक पर्ने प्रभावकारी कार्यहरू वा चरणहरूलाई सङ्केत गर्छ। यसबाट अनुसन्धानलाई प्रभावकारी रूपमा अगाडि बढाई विश्वसनीय नतिजा निकाल्न सहयोग पुग्छ। अनुसन्धानकर्ताहरूले वैज्ञानिक अनुसन्धानमा प्रयोग हुने चरणहरू फरक फरक बताए तापनि सामान्यतः निम्नलिखित प्रक्रियाहरूको प्रयोग गरेको पाइन्छ :

(क) समस्या मनन गर्नु

अनुसन्धानको काम सुरु गर्नका लागि समस्याको मनन गर्नुपर्छ। वातावरणमा देखिएका परिवर्तनका कारण वा अन्य कारणहरूबाट विविध समस्या सिर्जना हुने देखिन्छ। अनुसन्धानकर्ताले त्यस्ता समस्याहरूलाई महसुस गर्नुपर्छ। अध्ययन, अनुभव वा अवलोकनबाट यस्ता समस्याको मनन गर्न

सकिन्छ। हामीले समस्याका कारण पत्ता लगाउन नसके पनि वातावरणमा भएको परिवर्तनबाट कतै न कतै कमजोरी रहेको तथ्य वा सन्दर्भ राम्रोसँग मनन वा महसुस गर्न सकिन्छ।

(ख) समस्याको पहिचान

समस्याको महसुस गरिसकेपछि यसमा कुन विषयवस्तुले सहयोग गरेको छ र वास्तविक समस्या के हो, उक्त घटनाका कारक तत्त्वहरूलाई अनुसन्धानकर्ताले विशेष ध्यान दिनुपर्छ। उक्त समस्यासँग सम्बन्धित सूचनाहरूको सङ्कलन, अनुसन्धान एवम् अध्ययन गर्नुपर्छ। यदि समयमै समस्यालाई पूर्णरूपमा व्याख्या गर्न सकिएन भने यस प्रक्रियामा धेरै समय र श्रमको खर्च हुन्छ। त्यसैले अनुसन्धानकर्ताले अनुसन्धान सुरु गर्नुभन्दा पहिले समस्या पहिचान गर्नुपर्छ।

(ग) सन्दर्भ सामग्रीको पुनरवलोकन

पुनरवलोकनले पहिल्यै अध्ययन तथा अनुसन्धान भइसकेका पक्षको पुनरावृत्तिलाई बुझाउँछ। पुनरवलोकनबाट कुन पक्ष पुनरवलोकन अनुसन्धान भइसकेको छ र कुन विषयलाई अनुसन्धान गर्नु आवश्यक छ भन्ने पक्षको जानकारी प्राप्त हुन्छ। अनुसन्धानका लागि सही विधि के हुन्छ र यसलाई कसरी अगाडि बढाउने तथा कहाँ अन्त्य गर्ने भन्ने पक्षको जानकारी दिन्छ। सूचनाहरूलाई जम्मा पारी सैद्धान्तिक ढाँचा तयार गरिन्छ जसले अनुसन्धानलाई सङ्गठित र क्रमबद्ध रूपमा अगाडि बढाउन सहयोग गर्छ।

(घ) परिकल्पना निर्माण

परिकल्पनाले विगतमा गरिएका अनुसन्धानको अनुमानित नतिजालाई बुझाउँछ। यसले दुई पक्षको सम्बन्धलाई परीक्षण गर्न सकिने तथ्य स्पष्ट पार्छ। समस्या पहिचान र सन्दर्भ सामग्रीको पुनरवलोकनबाट यस विषयसँग सम्बन्धित विषयहरूका सम्बन्धमा अनुसन्धानकर्तालाई थाहा भइसकेको हुन्छ। यस्तो पूर्वानुमानले कस्ता तथ्यहरू उपयोगी हुन्छन्, कुन विधिको प्रयोग आवश्यक हुन्छ भन्ने पक्षको जानकारी दिन्छ। परिकल्पनामा पूर्ण सत्यता हुनुपर्छ भन्ने छैन। परिकल्पना फरक पनि हुन सक्छ। परिकल्पनाका माध्यमबाट सूचना जम्मा पार्न र निचोडमा पुग्न सकिन्छ। अनुसन्धान प्रक्रिया/अनुसन्धान प्रतिवेदनका चरणहरू (Steps of Research Proposal) कुनै पनि विषयवस्तुका सम्बन्धमा अनुसन्धानमूलक अध्ययन गर्दा अर्थात् अनुसन्धान प्रतिवेदनको तयारी गर्दा केही निश्चित प्रक्रियाहरू पालना गर्नुपर्छ। अनुसन्धान विधिअन्तर्गत पर्ने मुख्य चरणहरू निम्नअनुसारका छन्

१. परिचय (Introduction)

परिचयलाई अनुसन्धान प्रतिवेदनको पहिलो अध्यायमा राखिन्छ। यसअन्तर्गत भूमिका र पृष्ठभूमि, समस्याको कथन, अध्ययनको उद्देश्य, अध्ययनको औचित्य वा महत्त्व, परिकल्पनाको निर्माण, अध्ययनका सीमा तथा अध्ययनको सङ्गठन जस्ता विषयवस्तु समावेश गरिन्छ। परिचयको उद्देश्य

भनेको अनुसन्धान गरिएको विषयवस्तुका सम्बन्धमा पाठकलाई जानकारी दिनु हो। यो खण्डमा अनुसन्धान गरेको परियोजनाको सम्बन्धमा पूरै चर्चा गरिन्छ।

१.१ पृष्ठभूमि (Background)

पृष्ठभूमिलाई प्रस्तावना वा भूमिका जस्ता पर्यायवाची शब्दको पनि प्रयोग पाइन्छ। यो शीर्षकअन्तर्गत अनुसन्धान वा शोध गर्ने विषयवस्तुलाई प्रतिविम्बित हुने गरेर पाठक वर्गलाई छोटकरीमा जानकारी गराउनुपर्छ। यस शीर्षकभित्रको अनुसन्धानका सबैजसो तथ्यलाई छोटकरीमा परिचय दिने गरी लेख्नुपर्छ। यसमा अनुसन्धान गर्न लागिएको समस्याको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिका विषयमा प्रस्ट पार्दै वर्तमान अवस्थामा उक्त समस्याको उपस्थिति के कसरी भइरहेको छ, त्यसलाई प्रस्ट पार्नुपर्छ। यसरी अनुसन्धान प्रस्तावनाको यस अङ्गअन्तर्गत ठुलोबाट- विश्व, राष्ट्र, क्षेत्र, जिल्ला हुँदै सानोतिर विशिष्टीकरण गरिन्छ।

१.२ समस्याको कथन (Statement of the Problem)

जुनसुकै विषयवस्तुका विषयमा अध्ययन गर्नुभन्दा पहिले अध्ययन गरिने क्षेत्रका समस्याहरूका विषयमा अध्ययन गरिनुपर्छ। यसपछि समस्याको समाधान गरिनुपर्छ। समस्या कथनअन्तर्गत खोज गर्न लागिएका समस्यालाई प्रस्ट रूपमा उल्लेख गरिन्छ। समस्या कथनलाई निर्णयात्मक कथन (declarative statement) अथवा कहिलेकाहीँ प्रश्नका रूपमा पनि उल्लेख गरिन्छ। यसरी समस्या कथनलाई उल्लेख गर्दा अनुसन्धानको मुख्य उद्देश्य स्पष्ट हुने गरी समस्याको कथनअन्तर्गत खोज गर्न लागिएका समस्याको उठान गर्दै उक्त समस्या समाधान गर्नका लागि चालिएका कदमहरू, यस्ता कदमहरूका बाबजुद पनि देखिएका रिक्तताहरूलाई प्रस्ट पार्ने काम गरिन्छ।

१.३ अध्ययन अनुसन्धानको उद्देश्य (Objective of Study)

अध्ययनको उद्देश्यलाई अनुसन्धानको महत्त्वपूर्ण अङ्गका रूपमा लिइन्छ। अनुसन्धानको उद्देश्यलाई सामान्य तथा विशिष्ट उद्देश्य गरी दुई भागमा विभाजन गरे पनि हेर्न/देखाउन सकिन्छ। यदि उल्लिखित दुबै प्रकारका उद्देश्य देखाइन्छ भने पूरै अध्ययनलाई प्रतिनिधित्व गर्ने गरी सामान्यतः एउटा सामान्य उद्देश्य र उक्त सामान्य उद्देश्यलाई हासिल गर्न अन्य विशिष्ट उद्देश्य निर्धारण गरिन्छ। उद्देश्य निर्धारण गर्दा स्पष्ट र मान्य हुने गरी निर्धारण गरिनुपर्छ। सामान्यतः कुनै पनि अध्ययनमा धेरै उद्देश्यहरू तय गरिँदैनन्। विशिष्ट उद्देश्य दुई वा तीनओटा निर्धारण गर्दा उपयुक्त मानिन्छ। उद्देश्यलाई उल्लेख गर्दा स्पष्ट रूपमा गरिनुपर्छ। उद्देश्यलाई सामान्य (General Objectives) र विशिष्ट उद्देश्य (Specific Objectives) गरी दुई भागमा वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ। सिधै यस अध्ययनका निम्नलिखित उद्देश्य छन् भनेर विशिष्ट उद्देश्य देखाउन पनि सकिन्छ। यो तथ्यको निर्धारण अनुसन्धानको प्रकृतिले पनि गराउँछ। सामान्य उद्देश्य र विशिष्ट उद्देश्यलाई मुख्य र सहायक उद्देश्य गरेर दुई भागमा बाँडेको पनि पाइन्छ।

१.४ अनुसन्धानको औचित्य/महत्त्व (Significance/Importance of the Study)

अध्ययनको महत्त्वले अध्ययनको औचित्यलाई प्रस्ट्याउँछ। यसले ज्ञानको कुन अभाव वा रिक्तता पूरा गर्न अध्ययन वा अनुसन्धान गरिने हो भन्ने पक्षलाई देखाउँछ। अनुसन्धानको महत्त्वले यसको उपयोगितालाई समेत स्पष्ट पार्छ। अनुसन्धानबाट विशेष गरेर कुन पक्ष लाभान्वित हुन्छ अर्थात् ककसलाई के कस्ता पक्षमा सहयोग पुग्छ भन्ने स्पष्ट पार्नुपर्छ। कुनै पनि अनुसन्धानले भइरहेको ज्ञानमा सुधार गरी नयाँ थप ज्ञान वा सिद्धान्त प्रतिपादन गर्न सहयोग गर्ने हुँदा यसले नीति निर्माण प्रशासन, विद्यार्थी वर्ग आदि सबैलाई सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ। त्यसकारण अध्ययनको औचित्यले ज्ञानको रिक्ततालाई पूरा गर्ने काम गर्छ।

१.५ अध्ययनका सीमा एवम् परिसीमा (Limitation and Delimitation)

हुन त अध्ययनका सीमा तथा परिसीमालाई उस्तै रूपमा प्रयोग गरेको देखिन्छ। तर यिनीहरूबिच केही भिन्नता पनि पाइन्छ। जे भए पनि अनुसन्धान क्रियाकलापमा आफ्नो अध्ययनको सीमा र परिसीमालाई स्पष्ट पार्नुपर्छ। अनुसन्धानका विषयवस्तुले सीमाबद्ध गरेका तर अनुसन्धानकर्ताको नियन्त्रणभन्दा बाहिर भएका पक्षलाई सीमाअन्तर्गत राखिन्छ। अनुसन्धानको निष्कर्षलाई अन्य परिस्थितिमा सामान्यीकरण गर्न नसकिने तथ्यलाई यो शीर्षकअन्तर्गत समावेश गरिन्छ। सामान्यतः अनुसन्धानकर्ताले अनुसन्धान गर्दा गर्न सक्ने तर नगरेका तथ्य अध्ययनको परिसीमाअन्तर्गत राखिन्छन्।

२. सम्बन्धित साहित्यको समीक्षा (Review of the Related Literature)

साहित्यको समीक्षालाई अनुसन्धानको दोस्रो अध्यायमा राखिन्छ। यस्ता अध्ययन प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूपमा अनुसन्धान कार्यसँग सम्बन्धित हुन्छन्। अनुसन्धान कार्यको मुख्य केन्द्रविन्दु के हो? त्यस विषयमा के कस्ता वा के कसरी अनुसन्धान कार्य अथवा अध्ययन के कस्ता व्यक्ति वा संस्थाद्वारा भइसकेको छ जस्ता विषय यो शीर्षकअन्तर्गत उल्लेख गरिन्छ। त्यस्तै आफूले छनोट गरेका समस्याको पहिले नै कहीँ कतैबाट अध्ययन भइसकेको छ वा कुन पक्षलाई पूर्वअनुसन्धानले समेट्न सकेको छैन, जसको खाँचो आफूले पूरा गर्नुपर्ने देखिन्छ जस्ता पक्षमा अनुसन्धानकर्ताले ध्यान दिनुपर्छ। यी सबै पक्षका लागि अध्ययनपूर्व अनुसन्धानकर्ताले जानकारी लिनुपर्छ। पूर्वाध्ययनको समीक्षाले अनुसन्धानलाई सही दिशा प्रदान गर्छ। यसका साथै यसको अन्त्य कहाँ गर्ने भन्ने तथ्यको समेत जानकारी गराउँछ। त्यसैले अनुसन्धान कार्य व्यवस्थित गरी त्यसको स्तरवृद्धि एवम् सही निष्कर्ष निकाल्न समस्यासँग सम्बन्धित पूर्वअध्ययन गर्नुपर्छ।

३. अनुसन्धान विधि (Research Methodology)

अनुसन्धान कार्यको अनुसन्धान प्रतिवेदन तयार गर्दा सामान्यतः अनुसन्धान विधिलाई तेस्रो खण्डमा समावेश गरिन्छ। यस खण्डमा अनुसन्धान कार्य गर्दा वा गर्ने क्रममा प्रयोग गर्ने विधिहरू र

क्रियाकलापहरूका विषयमा चर्चा गर्नुगर्छ। तथ्याङ्कका स्रोत, तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रिया, नमुनाको आकार एवम् छनोट प्रक्रिया, तथ्याङ्क विश्लेषण गर्ने विधि आदि तथ्य यसअन्तर्गत स्पष्ट पारिन्छ। यसअन्तर्गत पर्ने उपशीर्षकहरूलाई सङ्क्षिप्त रूपमा निम्नबमोजिम चर्चा गर्न सकिन्छ :

३.१ तथ्याङ्कका स्रोत (Sources of Data)

अनुसन्धान गर्दा आवश्यक सूचनाहरूको सङ्कलन दुई तरिकाबाट गर्न सकिन्छ, जुन निम्नानुसार छन्

(अ) प्राथमिक स्रोत (Primary Source)

अनुसन्धान गर्दा आवश्यक तथ्याङ्क सिधै उत्तरदाताबाट प्रत्यक्ष रूपमा सङ्कलन गरिन्छ भने त्यसलाई प्राथमिक तथ्याङ्कका स्रोत भनिन्छ।

(आ) द्वितीय तथ्याङ्कका स्रोत (Secondary Source)

यदि अध्ययनकर्तालाई अवश्यक पर्ने तथ्याङ्क सिधै उत्तरदाताबाट नलिईकन अन्य व्यक्ति वा संस्था आदिले पहिले नै सङ्कलन गरेका तथ्याङ्क प्रयोग गरिन्छ भने तिनीहरूलाई द्वितीय तथ्याङ्कका स्रोत भनिन्छ। अनुसन्धानकर्ताले तथ्याङ्क कुन तरिकाबाट कसरी सङ्कलन गरेर प्रयोग गरेको हो, त्यो पक्ष अध्ययन विधिमा स्पष्ट खुलाउनुपर्छ।

३.२ तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने तरिका (Data Collection Procedure)

तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने तरिका विभिन्न हुन्छन्, जस्तै : प्रश्नावलीबाट वा अन्तर्वार्ता लिएर अवलोकन गरेर, मौखिक एवम् पुस्तकालयबाट आदि। यस शीर्षकअन्तर्गत तथ्याङ्क सङ्कलन कसरी गरेको हो स्पष्ट पार्नुपर्छ।

३.३ नमुना छनोट प्रक्रिया (Sampling Procedure)

यस शीर्षकअन्तर्गत अध्ययनका क्रममा के गर्ने, कसरी गर्ने र कुन विधि प्रयोग गर्ने हो, सोका बारेमा स्पष्ट भई नमुना तयार गर्नुपर्छ।

३.४ तथ्याङ्क विश्लेषणका विधि (Techniques of Data Analysis)

यस शीर्षकअन्र्तगत तथ्याङ्कहरू के कसरी व्याख्या एवम् विश्लेषण गरिएको हो, स्पष्ट पार्नुपर्छ। यसका लागि सङ्ख्यात्मक विधि वा गुणात्मक विधि वा दुबै विधि अपनाउन सकिन्छ। साथसाथै यस क्रममा के कस्ता सामग्री प्रयोग गरिएको हो, सो पनि उल्लेख गर्नुपर्छ।

४. तथ्याङ्कको विश्लेषण तथा प्रस्तुतीकरण (Analysis and Presentation of Data)

अनुसन्धान प्रतिवेदन तयार गर्ने क्रममा चौथो अध्ययनअन्तर्गत यसलाई राखिन्छ। आवश्यक तथ्याङ्क सङ्कलन गरिसकेपछि सङ्कलित तथ्याङ्कका आधारमा केलाउँदा त्यसबाट पत्ता लागेका

पक्षलाई समेट्ने कार्य यहाँ राखिन्छ। तथ्याङ्कको उद्देश्यलाई ख्याल गरेर तथ्याङ्कको विश्लेषण गरिन्छ। विश्लेषणका क्रममा आवश्यकताअनुसारका गणितीय औजार प्रयोग गरी तालिकाको समेत प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैगरी प्राप्त नतिजा र उपलब्धिहरूलाई तार्किक किसिमले क्रमबद्ध रूपमा विश्लेषण र विवेचना गरी प्राप्त नतिजाको विश्वसनीयता तथा वैधताका विषयमा समेत उल्लेख गरिन्छ।

५. सारांश, निष्कर्ष र सुझाव (Summary, Conclusion and Recommendation)

अनुसन्धान प्रतिवेदन तयार गर्दा अन्तिम अध्याय सारांश, निष्कर्ष र सुझाव हो। यसमा सारांश, निष्कर्ष तथा सुझाव छोटकरीमा दिइन्छ। समस्या र तिनको समाधानका उपायहरू के के हुन सक्छन्, तिनको सिफारिसका रूपमा सुझावहरू लेख्नुपर्छ। मननयोग्य विषयवस्तुचाहिँ के छ भने यो अध्यायभन्दा अगाडिका अध्यायमा नखुलाएका वा विश्लेषण नगरिएका विषयलाई भने यसमा औँल्याउनु हुँदैन। यसमा पूरै प्रतिवेदनको सारांश, निष्कर्ष र सुझाव उल्लेख गर्नुपर्छ।

अनुसन्धानको मुख्य केन्द्र भनेकै निष्कर्ष हो। यसले अनुसन्धानको उद्देश्यअनुसारको परिणाम प्राप्त भएनभएको जाँचसमेत गर्छ। सारांशलाई छोटकरीमा व्याख्या गरिन्छ भने यसकै आधारमा निष्कर्ष राखिन्छ।

६. सन्दर्भसूची (Reference)

यसअन्तर्गत अनुसन्धानका क्रममा अनुसन्धानकर्ताले प्रयोग गरेका किताब, रचना, पत्रपत्रिका, प्रकाशित, अप्रकाशित लिखित अभिलेख आदि पर्छन्। अनुसन्धानकर्ताले प्रयोगमा ल्याएका सबै तथ्यलाई वर्णानुक्रमअनुसार मिलाएर राखिन्छ। कसै कसैले सन्दर्भसूची (Reference) र सन्दर्भ ग्रन्थसूची (Bibliography) लाई एउटै अर्थमा लिएको पनि पाइन्छ। तर यी दुई एउटै भने होइनन्। Reference मा लेखकले आफ्नो लेख वा प्रतिवेदनमा प्रयोग गरेका सामग्री, विषयवस्तुलाई सन्दर्भ सामग्रीअन्तर्गत राखिन्छ। यसलाई लेखमा सिधै उद्धृत गर्न सकिन्छ। यो APA system मा मात्र प्रयोग गरिन्छ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची (Bibliography) अन्तर्गत लेखकले आफ्नो लेख वा प्रतिवेदनमा प्रयोग गरेको सन्दर्भ सामग्रीका साथै आवश्यक ठानेका अन्य सन्दर्भ सामग्री पनि समावेश गरिन्छ। यसअन्तर्गत प्रतिवेदनमा प्रयोग नगरेका तर आवश्यक ठानेका अन्य सान्दर्भिक सम्पूर्ण सामग्रीसमेत पर्छन्।

सन्दर्भग्रन्थ सूचीलाई राख्ने विभिन्न प्रचलित पद्धति छन्, जस्तै :

(क) American Psychological Association (APA) system

(ख) American Medical Association (AMA) system

(ग) Modern Langusges Association (MLA system)आदि।

सामान्यतः प्रचलनमा APA system भएको हुँदा यसकै चर्चा यहाँ गरिएको छ :

अमेरिकन साइकोलोजिकल एसोसिएसनको छैटौं सम्पादन, दोस्रो मुद्रणअनुसार सन्दर्भ सूची निम्नानुसार लेख्नुपर्छ :

१. एक जना मात्र लेखक भएमा

पहिला थर, नाम, (वर्ष), पुस्तकको नाम हाइलाइट गरेर, प्रकाशन स्थल : प्रकाशक।

उदाहरणका लागि अधिकारी, हेमाङ्गराज (२०३९), नेपाली भाषा शिक्षण, काठमाडौँ: विद्यार्थी पुस्तक भण्डार।

२. यदि दुई जना लेखक भएमा

निउरे, ध्रुवप्रसाद र घिमिरे, दिनेश (२०७०), भाषिक अनुसन्धान विधि, काठमाडौं : सनलाइट पब्लिकेसन प्रा.लि.

३. दुईभन्दा बढी लेखक भएमा

पोखरेल, बालकृष्ण र अन्य (२०४०), नेपाली बृहत् शब्दकोश, काठमाडौं नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान।

४. यदि कार्यपत्र भएमा

दाहाल, अर्जुन (२०७२), जनसङ्ख्या शिक्षाको वर्तमान अवस्था विषयक कार्यपत्र, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, काठमाडौं।

५. यदि जर्नलमा प्रकाशित लेख भएमा

शर्मा, देवकुमार (१९८३), मनोवैज्ञानिक तयारीका आधारभूत सिद्धान्तहरू, तुलनात्मक र शारीरिक मनोविज्ञान, ५५, ८९३-८९६।

६. म्यागजिन भएमा

हेनरी, स्मित, ३ (१९९०, वैशाख १०), आजका विद्यालयहरू ग्रेडिङ प्रणालीको महत्त्व, शिक्षक पत्रिका, ११०, २५-३८।

७. यदि पत्रिकाको लेख भएमा

दाहाल, शिव, (२०७४ साउन १३), जनसङ्ख्या वृद्धि र यसको असर, गोरखापत्र, पेज ३।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) अनुसन्धानको अर्थ लेख्नुहोस्।

(ख) अनुसन्धानको कुनै दुईओटा उद्देश्यहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ग) सम्बन्धित साहित्यको पुनरवलोकन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) तथ्याङ्कको प्राथमिक स्रोतलाई परिभाषित गर्नुहोस्।

(ङ) अनुसन्धान प्रतिवेदनमा सन्दर्भ सूचीअन्तर्गत लेखिने कुनै एउटा सन्दर्भ लेख्नुहोस्।

(च) APA को पूर्णरूप के हो ?

२. तलका प्रश्नको सक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अनुसन्धानका उद्देश्यहरूको वर्णन गर्नुहोस्।

(ख) जनसङ्ख्या शिक्षामा अनुसन्धानको महत्त्व किन पर्छ, छलफल गर्नुहोस्।

(ग) समस्याको कथन भनेको के हो, लेख्नुहोस्।

(घ) सम्बन्धित साहित्यको पुनरवलोकनको औचित्य पुष्टि गर्नुहोस्।

३. छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(क) सन्दर्भसूची

(ख) अध्ययनको सीमा

(ग) अनुसन्धानको पृष्ठभूमि

(घ) अनुसन्धानका अङ्गहरूको सूची

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अनुसन्धानको उद्देश्य तथा महत्त्वमाथि विवेचना गर्नुहोस्।

(ख) अनुसन्धान प्रतिवेदनका चरणहरू उल्लेख गरी कुनै दुईको व्याख्या गर्नुहोस्।

(ग) अनुसन्धान विधिलाई परिभाषित गर्दै अनुसन्धान कार्यमा यसको महत्त्व विश्लेषण गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईं बसेको घर वरपर बसोबास गर्ने १५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका २० जना विवाहित महिलाहरूलाई नमुनाका रूपमा छनोट गर्नुहोस् र उनीहरूले जन्म नियन्त्रणका के कस्ता उपायहरू अपनाएका छन्, तथ्याङ्क सङ्कलन गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्।