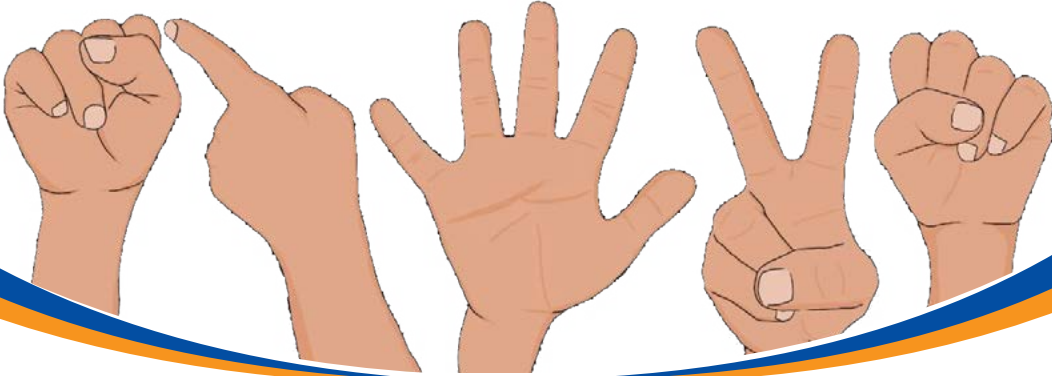


हिंसा विरुद्ध हाम्रो अभियान प्रतिकार र प्रतिरक्षा सचित्र सरल पुस्तिका



पृष्ठभूमी

डाउन सिण्ड्रोम समाज नेपालले एक दशक भन्दा बढि समयको अनुभवमा डाउन सिण्ड्रोम तथा बौद्धिक अपाङ्गता अवस्था भएका ब्यक्तिहरूमा यौन हिंसा र दुर्ब्यवहार बढि मात्रामा भएको तर ति घटनाहरू कमै मात्र समाजमा उजागर हुने गरेको पाइएको छ । यस्ता ब्यक्तिहरूमाथि हुने यि दुर्घटनाहरूको प्रमुख कारण अभिभावक तथा स्याहारसुसारकर्ताहरूमा चेतना र शिक्षाको कमि र साथै हाम्रो समाजमा यिनीहरूप्रतिको द्रिष्टिकोणलाई मान्न सकिन्छ ।

डाउन सिण्ड्रोम तथा बौद्धिक अपाङ्गता यस्तो अवस्था हो जसमा स्वयं ब्यक्तिले कुन कुरा ठिक वा बेठिक भनेर छुट्याउन तथा आफुलाई ठिक नलागेमा रोक्न वा प्रतिकार गर्न एकदम गाह्रो हुने र अफ प्रष्टसंग भन्दा सक्दैनन् । उनीहरूलाई आफ्नो शरीरमा यौवन अवस्थामा प्रवेश गर्दा आउने परीवर्तनहरूको बारेमा ज्ञान तथा महसुस गर्ने तथा यसलाई ब्यक्त गर्ने क्षमताको कमि हुन्छ ।

यस्ता बिबिध बिषयहरूलाई मध्य नजरमा राखेर यस समाजले भविष्यमा यस प्रकारको दुर्घटनाहरू घट्न नदिन तथा यसको रोकथामको लागि यो लैंगिक हिंसा र दुर्ब्यवहार बिषयक सरल सचित्र पुस्तिका-भाग १ प्रकाशन गरेको छ । यस पुस्तिकाले डाउन सिण्ड्रोम तथा बौद्धिक अपाङ्गता अवस्था भएका ब्यक्तिहरूलाई असल र खराब छुवाई तथा बिभिन्न अवस्थाहरूमा गर्नुपर्ने प्रतिकार र प्रतिरक्षाको बारेमा शिक्षित गराउने लक्ष्य राखेको छ । साथै अभिभावक तथा सरोकारवालाहरूको लागि पनि उनीहरूको शुरक्षाको लागी मार्गनिर्देश गर्नेछ भन्ने आशा राखिएको छ

समाजको परिचय

डाउन सिण्ड्रोम समाज नेपालले देशभरी छरिएर रहेका डाउन सिण्ड्रोम अवस्थाका ब्यक्तिहरूको हक अधिकार र पहुंचलाई सुनिश्चित गराई यसको संरक्षण गर्ने र जीवनस्तरमा सुधार ल्याउने लक्ष लिई लगातार रुपमा विगत एक दशक देखि यस्ता ब्यक्ति तथा तथा परिवाहरू संग समर्पक गरीरहेको छ । यो समाज एक गैह्र सरकारी संस्थाको रुपमा २०६८ सालमा विधिवत रुपमा स्थापना भएको हो । यस समाजको उद्देश्य डाउन सिण्ड्रोम तथा बौद्धिक अपांगता भएका व्यक्तिहरूको हक अधिकार सुनिश्चित गरी समावेशी समाजको निर्माण गर्नु रहेको छ ।

यस समाजले काठमाण्डौमा सत्यम दिवासेवा केन्द्र मार्फत डाउन सिण्ड्रोम तथा बौद्धिक अपांगता अवस्था भएका बालबालिकाहरूको लागि जिवन शीप शिक्षा कार्यक्रमलाई प्राथमिकताका साथ आफ्नो स्थापना काल देखिनै संचालन गर्दै आइरहेको छ र साथै अरु हक अधिकार सुनिश्चित गर्न विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय संघ साथै Like Minded संस्थासंग सहकार्य गरि वकालत, पैरवी, तालिम, परमर्श आदि कार्यक्रमहरू संचालन गर्दै र सहभागी हुँदै आइरहेको छ ।

साथै, जनचेतनाका लागि लक्षित वर्ग तथा सरोकारवालाहरूका लागि विभिन्न बिषयगत प्रकाशनहरू प्रकाशित गर्दै आइरहेको छ र संचार माध्यमलाई पनि प्रयोग गर्दै आई रहेको छ । प्रत्येक वर्ष चैत्र महिनामा अर्थात अग्रेजी महिनाको मार्च २१ तारीखमा विश्व डाउन सिण्ड्रोम दिवस विभिन्न कार्यक्रमहरू समेटेर मनाउदै आइरहेको छ ।

खराब र अशुरक्षित छुवाइ

तल उल्लेख गरीएका छुवाइहरू सबै खराब र अशुरक्षित हुन् । हामिलाई कसैले पनि यसरी छुन पाँउदैनन् । यस्ता छुवाइले हामिलाई नरमाईलो लाग्नुको साथै डर र चिन्ता बढी लाग्दछ र हामी अशुरक्षित महसुस गर्दछौं ।

१	अनुहारमा चुम्बन गर्ने
२	ओठमा चुम्बन गर्ने
३	कम्मर वरीपरी छुने
४	घुंडामाथि तिघामा छुने
५	लगाएका लुगा पल्टाएर हेर्ने
६	छातिको वरीपरी छुने
७	ढाड तथा शरीरको अन्यभाग सुम्सुमाउने
८	नितम्ब वरीपरी छुने
८	पिसाब फेर्ने ठाउं वरीपरी छुने

अनुहारमा चुम्बन गर्ने



ओठमा चुम्बन गर्ने



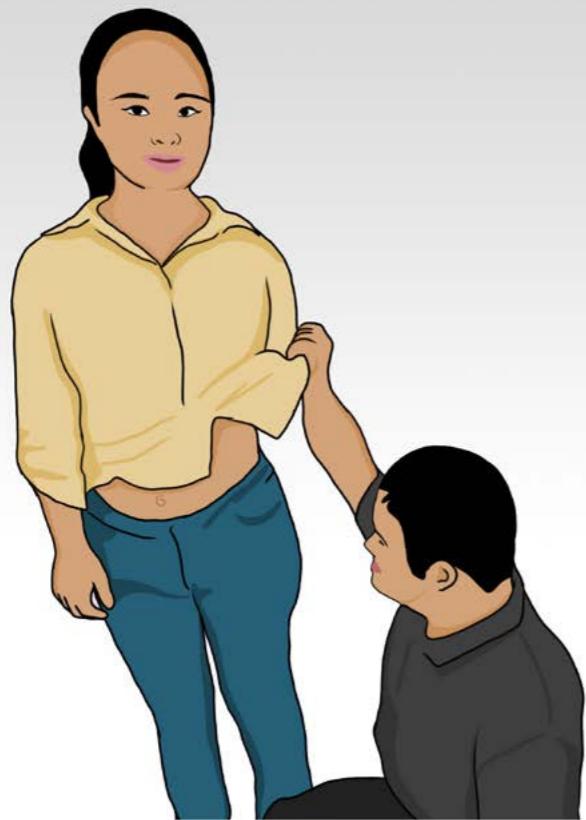
कम्मर वरीपरी धुणे



घुंडामाथि तिघामा धुणे



लगाएको लुगा पल्टाएर हेर्ने



छातिको वरीपरी छुने



ढाड तथा शरीरको अन्य भाग सुम्सुमाउने



नितम्भ वरीपरी छुने



पिसाब फेनें ठाउं वरीपरी धुने

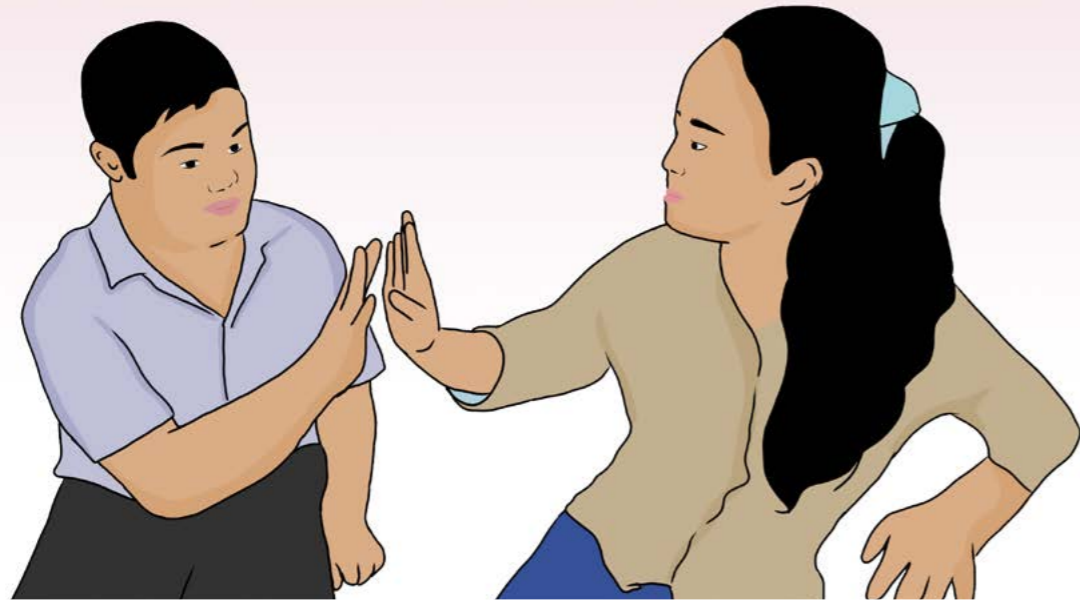


राम्रो र सुरक्षित छुवाई

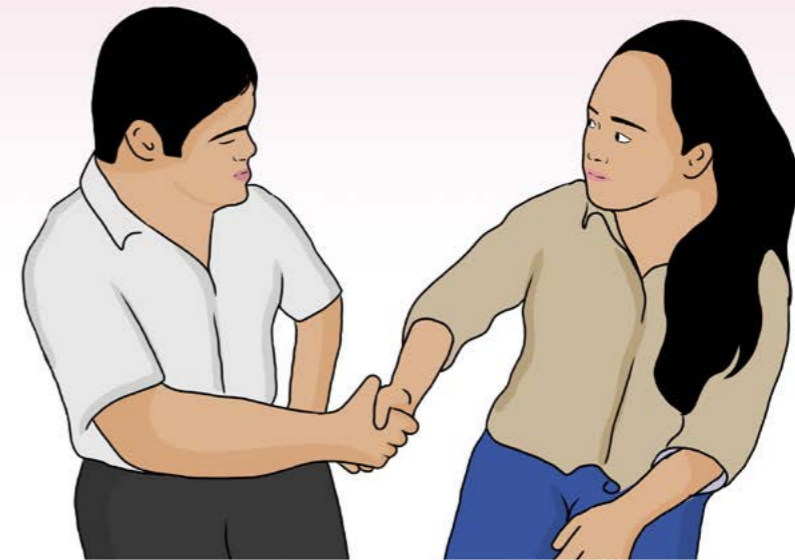
तल उल्लेख गरीएका छुवाईहरूलाई असल र सुरक्षित मान्न सकिन्छ । राम्रो र सुरक्षित छुवाईबाट कसैलाई पनि नराम्रा अनुभव हुंदैन, डर तथा अप्ठेरो पनि लाग्दैन । तर कुनै पनि बेलामा असहज महसुस भएमा तुरुन्त रोक्नुपर्दछ ।

१	हाईफाईभ गर्ने
२	हात मिलाउने
३	स्यावासी दिंदै ढाडमा धाप मार्ने
४	आफ्नै परीवारका सदस्यहरूले अंगालो मारेर माया गर्ने

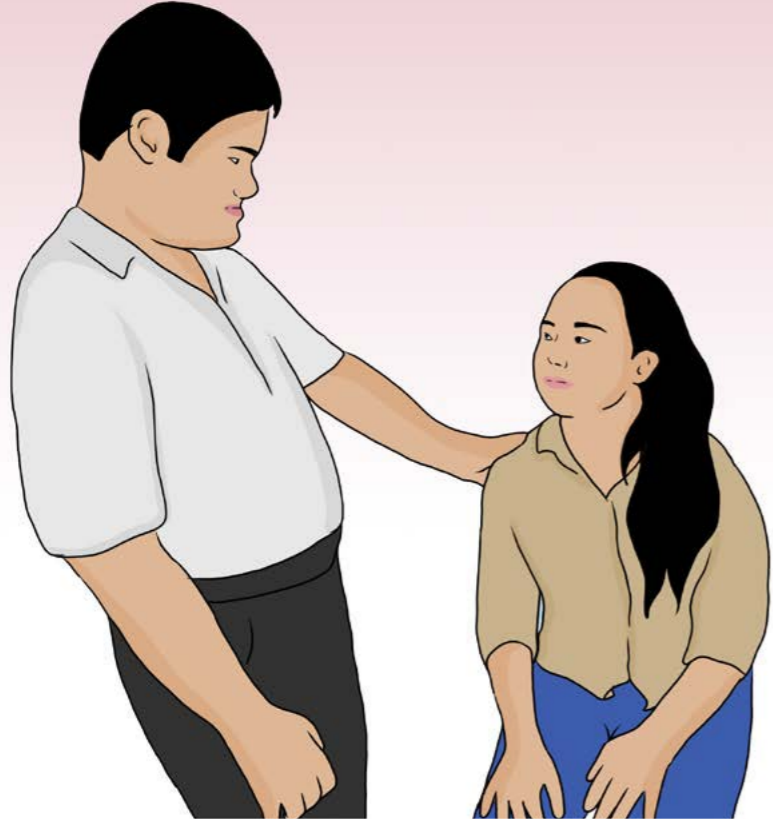
हाईफाईभ गर्ने



हात मिलाउने



स्यावासी दिंदै ढाडमा धाप मानै



आफ्नै परीवारका सदस्यहरुले अंगालो मारेर माया गर्ने

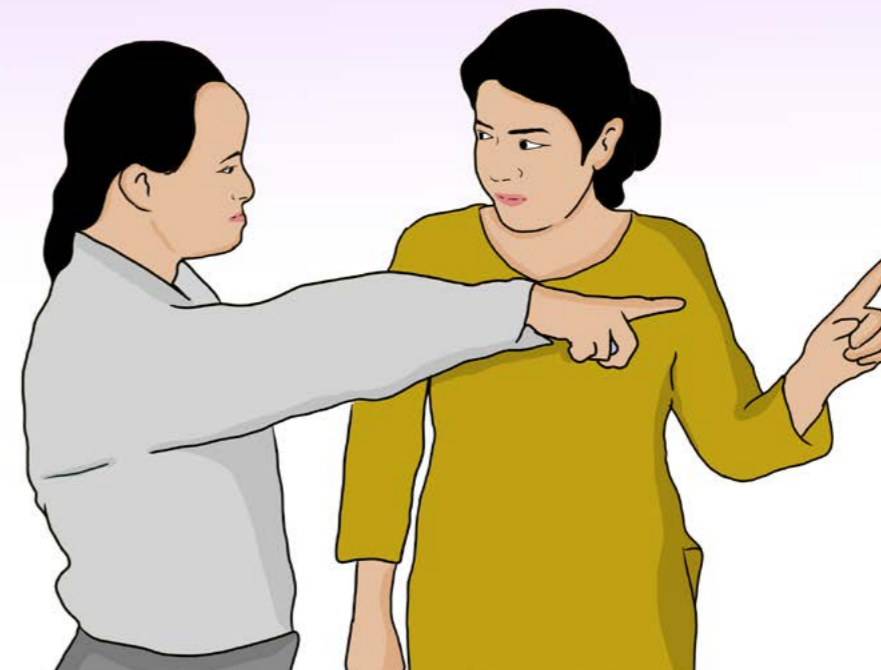


सावधानीका उपायहरू

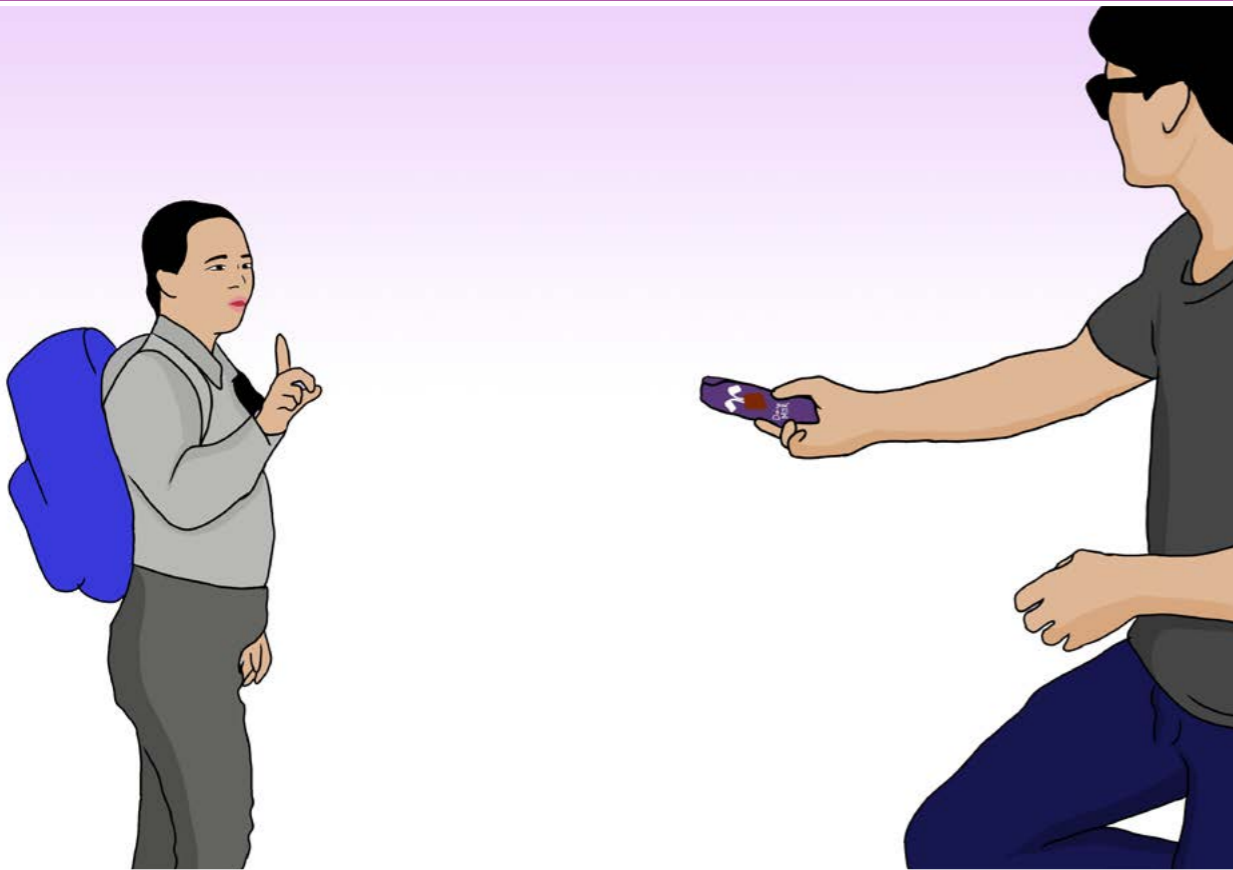
आफु एकलै हुंदा आफ्नो सुरक्षाका जिम्मा आफ्नै हुन्छ । त्यसैले तल उल्लेख गरीए अनुसार आफुलाई सुरक्षित राख्नुपर्दछ ।

१	आमाबुवा तथा घरका ठुला मान्छेलाई सोधेर मात्र घरबाट बाहिर निस्कने
२	बाटोमा भेटेको मान्छेले दिएको कुनैपनि खानेकुरा नलिने र नखाने
३	बाटोमा भेटेको मान्छेले दिएको कुनैपनि सामानहरू नलिने र नछुने
४	बाटोमा भेटेको मान्छेको गाडिमा नचढ्ने र कुरा नगर्ने
५	नचिनेको मान्छेसंग काममा सहयोग नलिने

आमाबुवा तथा घरका ठुला मान्छेलाई सोधेर मात्र घरबाट बाहिर निस्कने



बाटोमा भेटेको मान्छेले दिएका कुनैपनि खानेकुरा नलिने र नखाने



बाटोमा भेटेको मान्छेले दिएको कुनैपनि सामानहरू नलिने र नधुने



बाटोमा भेटेको मान्छेको गाडिमा नचढ्ने र कुरा नगर्ने



नचिनेको मान्छेसंग काममा सहयोग नलिने



सुरक्षा तथा प्रतिकारका उपायहरू

कसैले आफुलाई डरलाग्ने, चिन्तालाग्ने, नरमाईलो लाग्ने तथा असुरक्षित महसुस हुने गरी छोएको खण्डमा तल उल्लेख गरीए अनुसार आफुलाई सुरक्षित राख्नुपर्दछ ।

१	सहयोगकोलागी चिच्याएर कराउने
२	छिटोभन्दा छिटो सुरक्षित ठाउँमा भागेर जाने
३	मोबाईलबाट छिटो प्रहरी वा आमाबुवालाई जानकारी गराउने
४	सारै अफ्टेरो पारेमा वरीपरी भएका सामानहरूले हानेर आफु सुरक्षित ठाउँमा भागेर जाने

सहयोगको लागी चिच्याएर कराउने



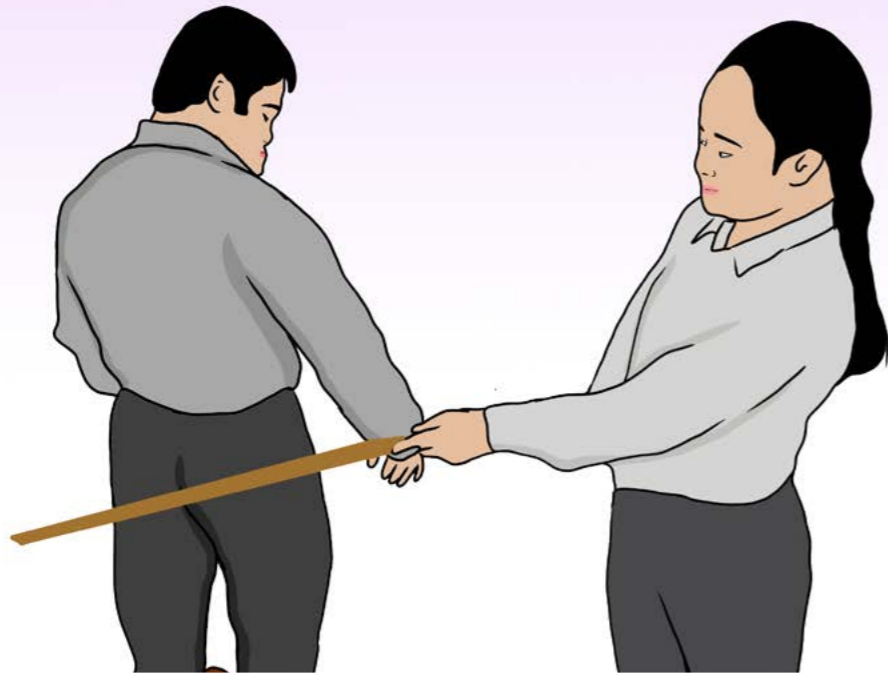
छिटोमन्दा छिटो सुरक्षित ठाउंमा भागेर जाने



मोबाईलबाट छिटो प्रहरी वा आमाबुवालाई जानकारी गराउने



सारै अप्ठेरो पारेमा वरीपरी भएका सामानहरूले हानेर आफु सुरक्षित ठाउंमा भागेर जाने



अभिभावक तथा सहयोगिहरूले ध्यान दिनुपर्ने बुंदाहरू

अभिभावक, सहयोगि तथा शिक्षक शिक्षिकाहरूले डाउन सिण्ड्रोम तथा बौद्धिक अपांगताका ब्यक्तिहरूलाई सुरक्षित तथा असुरक्षित स्पर्शको बारेमा सिकाउंदा निम्न बुंदाहरूमा ध्यानपुर्याउनु पर्दछ ।

१. डाउनसिण्ड्रोम तथा बौद्धिक अपांगताका ब्यक्तिहरूलाई कुनै नयांकुराहरू सिक्न समय लाग्ने भएकोले असल र खराब छुवाइ संबन्धि ज्ञान पनि समय समयमा घरमा दिईरहनु पर्दछ । यसले उनीहरूलाई आवश्यकपर्दा प्रतिकार र प्रतिरक्षा गरी आफु सुरक्षित रहनमा टुलो सहयोग गर्दछ ।
२. शरीरका सबै संवेदनशिल अंगहरूको बारे जानकारी तथा नाम कण्ठ गराउनुपर्दछ । यसले कुनै घटना भएमा यसको स्पष्ट बयान गर्न सहयोग गर्दछ ।
३. बोलेर ब्यक्त गर्न नसक्नेहरूको लागी आफु असुरक्षित भएको भावब्यक्त गर्ने तरिका अभ्यास गराउने र यसको बारेमा उसलाई स्पष्टसंग बुझाउने ।
४. उसलाई कसैले छुन परेमा स्विकृति लिएर मात्र छुन पाउंछन भनेर राम्ररी बुझाउनु पर्दछ ।
५. माथि उल्लेख गरीएका उपायहरूको घरमा रहंदा पनि बेलाबेलामा अभ्यास गराई रहनुपर्दछ ।
६. यस प्रकारको सिकाई जति सक्दो चांडो शुरू गर्नुपर्दछ ।

कुनै पनि हिंसा भएमा खबर गर्ने स्थानहरू

१. नेपाल सरकार हटलाईन नम्बर : १०८०
२. राष्ट्रिय महिला आयोग : ११४५
३. नेपाल प्रहरी : १००
४. बालबालिका खोजतलास केन्द्र : १०४
५. ओरेक नेपाल हटलाईन नम्बर : १६६०-०१-७८५१०
६. आफ्नो घर/परीवार
७. डाउन सिण्ड्रोम सोसाइटी नेपाल : ५०२१७६१
८. राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपाल : ४२३११५५
९. अपाङ्गता भएका महिलाहरूको महासंघ-नेपाल :
१०. नेपाल अपाङ्ग महिला संघ : ४४३५१३१





उजुरी गर्ने स्थानहरू


१. प्रहरी कार्यालय
२. राष्ट्रिय महिला आयोग
३. स्थानीय न्यायिक समिती
४. अदातल
५. मानव अधिकार


बालिका तथा महिला हिंसा विरुद्ध काम गर्ने निकायहरू


१. राष्ट्रिय महिला आयोग
२. महिला तथा बालबालिका कार्यालय
३. नजिकको प्रहरी चौकी/महिला तथा बालबालिका सेवा केन्द्र (महिला सेल)
४. जिल्ला प्रशासन कार्यालय
५. जिल्ला सेवा केन्द्र
६. केन्द्रीय बालकल्याण समिति र जिल्ला बालकल्याण समिति
७. राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग
८. गाउँ तथा नगर बाल संरक्षण समिति
९. मानव बेचबिखन विरुद्ध जिल्ला र गाउँ समन्वय समिति
१०. लैङ्गिक निगरानी समूह, पारा लिगल समूह
११. लैङ्गिक हिंसा विरुद्ध जिल्ला समन्वय समिति
१२. अस्पतालमा आधाति एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र


 डाउन सिण्ड्रोम
अवस्थाका लक्षणहरू





 सानो टाउको र गोलो भ्रुवहार


 आखाको कुनाको छाला दोबैएको

 नेटो तथा डाडी नभएको जस्तो नाक

 खुट्टाको वटि ओला फाटिएको

 हात र खुट्टाको ओलाहरू मोटो तथा छोटो

 जिबो मोटो र बाहिर निस्किएरहने

 सानो कान

प्रकारहरू:
डाउन सिण्ड्रोम समाज, नेपाल, कपुरथारा मार्ग-६४८, काम नं.०१-२५, सम्पर्क : ०१४०२१०६१, ४०२१००३
ईमेल: down.s.society@gmail.com
वेबसाइट: www.dssn.org.np



Down Syndrome Society Nepal (DSSN)

Kapurdhara Marg, House No: 649, Ward No: 26
Kathmandu, Nepal

Telephone: +977 01 5021761

Email : dssnepal2010@gmail.com

down.s.society@gmail.com

Website: www.dssn.org.np