महिनावारी र मेरो ज्ञान

सचित्र सरल पुस्तिका

खण्ड क

DOWN SYNDROME SOCIETY, NEPAL
"An Inclusive, Equitable and Non-Discrimination Society for People with Down Syndrome"
डाउन सिण्ड्रोम समाज, नेपाल

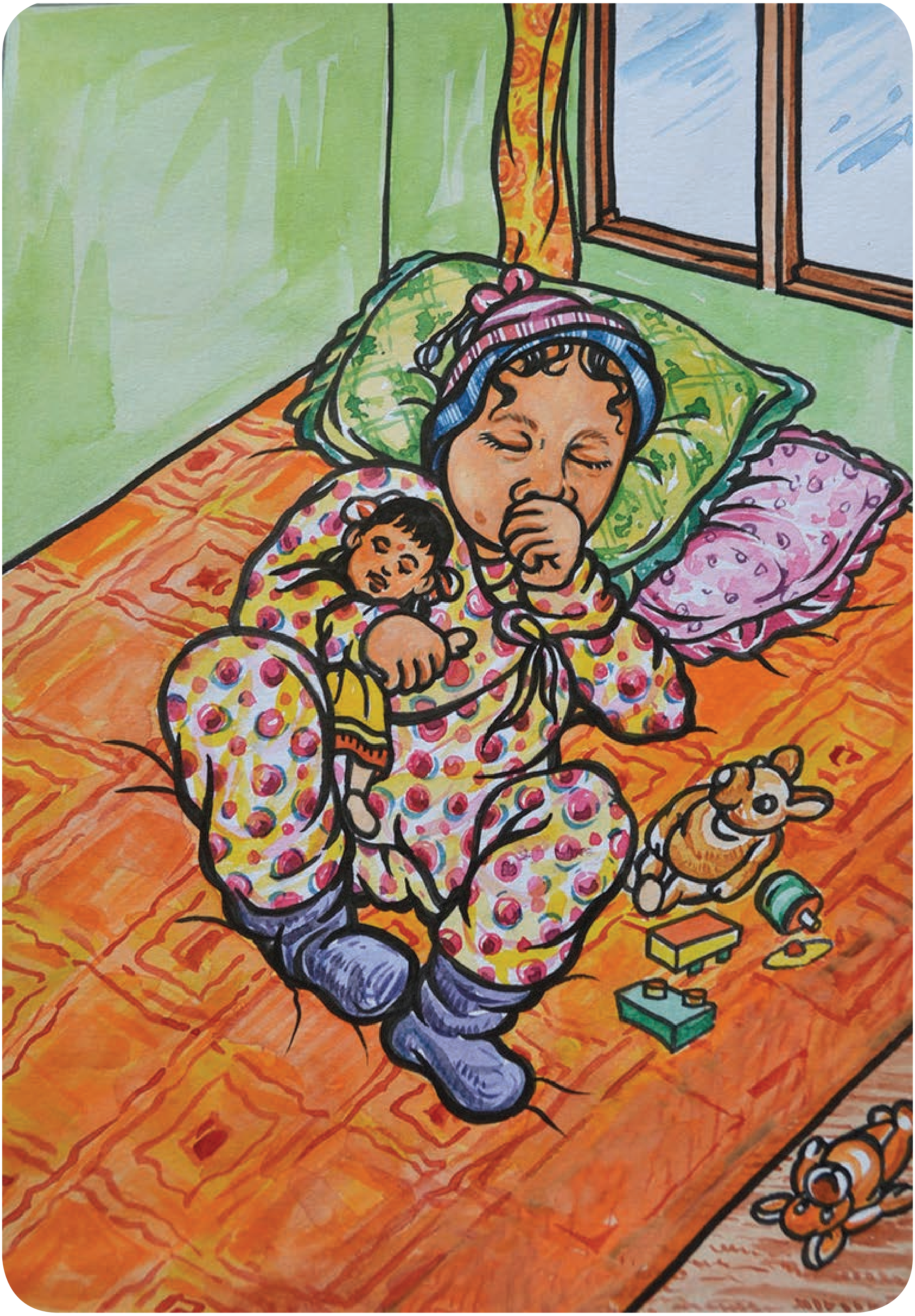
जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

यौवन अवस्था

डाउनसिन्ड्रोम सोसाइटीले दशौ वर्ष सम्म काम गरेको अनुभवमा बौद्धिक अपाग‌ंता भएका किशोरीका अभिभाव तथा सहयोगीमा किशोरीको उमेर संगै सुरु हुने महिनावारी व्यावस्थापनको चुनौतीलाई सहज गराउनको लागी यो किताब तयार गरीएको हो। साधारण सिकाई भन्दा अलि कठिन सिकाई हुने किशोरीलाई सरल भाषामा यौवन अवस्था, महिनावारी र व्यास्थापनको लागी अभिभावक शिक्षक शिक्षिका र सहयोगीले कसरी बौद्धिक अपाग‌ंता भएका किशोरीहरु कै बौद्धिक स्तर अनुसार सिकाउने र व्यावस्थापन गर्ने भन्ने सिकाई हुने उद्धयेश्यले तयार गरीएको पुस्तक सबै खालका किशोरीहरुलाई सहयोगी हुने अपेक्षा गरीएको छ ।

डाउन सिण्ड्रोम समाज, नेपाल

नेपालमा असंख्य बालबालिकाहरु जन्मेदेखि नै डाउन सिण्ड्रोम तथा बौद्धिक अपागंता अवस्थाबाट भइरहेका छन् । कतिपय अभिभावकमा डाउन सिण्ड्रोम अवस्थाको बारेमा कुनै ज्ञान नै छैन । अभिभावक समाजले यसलाई पुर्वजन्मको पापको प्रतिफल वा देवी देवताको श्रापभन्ने ठान्दछन् । तर डाउन सिण्ड्रोम अवस्था भयका आफ्ना बालबालिकाहरुको उचित स्याहार, सुसार गर्दैनन् । यस अवस्थाका व्यक्तिहरुको जन्म हुनुमा शरिरमा रहने क्रोमोजोममा गडबडी हुनुको कारणले डाउन सिण्ड्रोम अवस्था हुन जान्छ । यो आफैमा कुनै रोग होईन । डाउन सिण्ड्रोम भएका बालबालिकाहरु भित्रपनि अनेकौ क्षमता र प्रतिभाहरु सुसुप्त अवस्थामा रहेका हुन्छन् । उचित शिक्षा दीक्षा र उपयुक्त अवसर पाएको खण्डमा उनीहरुले पनि आफुमा अन्तरनिहीत क्षमता र प्रतिभालाई बाहिर ल्याउन सक्छन् र जिन्दगीलाई सहजताकासाथ अगाडि बढाउन सक्दछन् । त्यस कारण उनिहरुकालागि संस्थागत रुपमा मात्र केहीगर्न सकिन्छ भन्ने महसुस गरि नेपाल डाउन सिण्ड्रोम समाजको २०६८ सालमा स्थापना गरिएको हो ।



मेरो नाम लुजा हो ।
म अहिले १४ वर्षको भएँ ।
यो फोटो म सानो हुँदाको हो ।
म सानो हुँदा औंला र पुतली
खेल्न मन पराउँथे रे ।

म ५ बर्षको हुंदा आमाले पहिलो पल्ट स्कुल पठाउनु भएको थियो रे ।

मलाई स्कुल जान असाध्यै रमाइलो लागेको थियो रे ।

मलाई आमाले सधै नुहाईदिन
सहयोग गर्नु हुन्छ ।

एक दिन आमाले मलाई नुहाईरहेको
बेला मेरो काखीमुनी रौ देख्नु भयो र
उहाले मलाई पनि रौं देखाउनु भयो ।

एकदिन मलाई स्कुलबाट घर आउंदा एकदमै छाति दुख्यो ।

मैले त्यो कुरा आमालाई भने ।

आमाले भन्नु भयो "अब तिमी बिस्तारै ठूली हुंदैछौ, छाति बढ्नको लागि दुखेको हो" र यो आफै ठिक हुन्छ आउ खाजा खाऔं अब ।

सहकारी
माघ०७७
FEB/MAR

एकदिन आमाले मेरो कट्टु फेर्दा
त्यहां रौं देख्नु भयो ।

आमाले मलाई फेरी अब तिमि
ठुली हुन लाग्यो भन्नुभयो ।

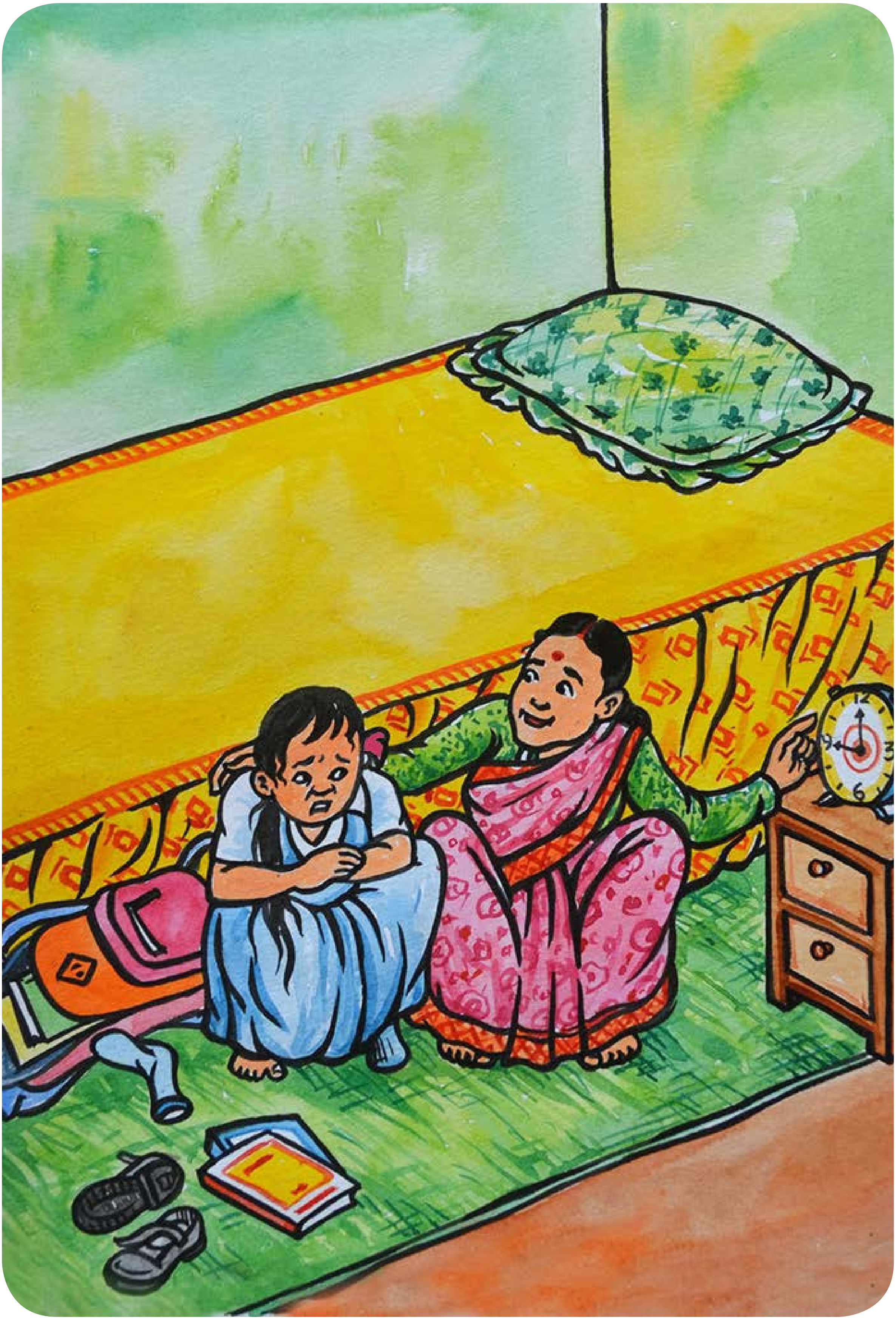
त्यो सुनेर मलाई अचम्म
लागेको थियो ।

एक दिन आमाले मेरो कट्टुमा खैरो रङ्गको पानी लागेको मलाई देखाउनुभयो ।

तिम्रो कट्टु फोहोर भएछ भनेर कट्टु फेरी दिनुभयो ।

अब तिमी छिट्टै ठूली हुन लागेकि छौ भन्नुभयो ।

मलाई पनि के के भयो जस्तो लाग्यो ।



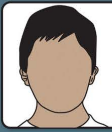
मलाई एकदिन बिहान स्कूल जान मन लागेको थिएन खालि झर्को मात्र लागिरहेको थियो ।

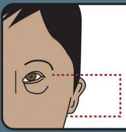
तर आमाले जानुपर्छ भनेर फकाईरहनु भएको थियो ।

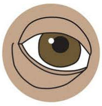
आमाले अब तिमी ठूली भयौ त्यसैलेकुनै पनि बेलामा तिम्रो महिनावारी हुन सक्छ भन्नु भयो ।

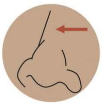
- काखीमुनी रौ
- बिकशित छाति
- गुप्तांगमा रौंको बिकाश
- सेतो पानी बग्ने
- शरीर चेप्टिएको
- झर्को फर्को बढि देखाउने
- स्वर धोक्रो हुंदै गएको

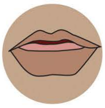
हामी पनि सक्षम बन्न सक्छौं नि


सानो टाउको र गोलो अनुहार

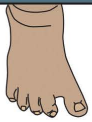

सानो कान


आखाको कुनाको छाला दोब्रिएको


नाक नेप्टो तथा डाडी नभएको जस्तो नाक


जिब्रो मोटो र बाहिर निकाली राख्ने

हात र खुट्टाको औँलाहरू मोटो तथा छोटो


खुट्टाको बुढी औँला फाटिएको

Phone: 977-1 4021703 / 4021761 Email: dssnepal2010@gmail.com Website: www.dssn.org.np