स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

कक्षा ८

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 पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०८०

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ। पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ।

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय बनाउने उद्देश्यले पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिँदै आएको छ । आधारभूत शिक्षाले बालबालिकामा आधारभूत साक्षरता, गणितीय अवधारणा र सिप एवम् जीवनोपयोगी सिपको विकासका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । आधारभूत शिक्षाका माध्यमबाट बालबालिकाहरूले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नुपर्छ । यसले विज्ञान, वातावरण र सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास गराई कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनुपर्छ । शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वास्थ्यकर बानी एवम् सिर्जनात्मकताको विकास तथा जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । देशप्रेम, राष्ट्रिय एकता, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता तथा संस्कार सिकी व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्नु, सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहको शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यस पक्षलाई दृष्टिगत गरी विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ अनुसार विकास गरिएको आधारभूत शिक्षा (कक्षा ८) को स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा तथा सिर्जनात्मक कला विषयको पाठ्यक्रमअनुरूप परीक्षणबाट प्राप्त सुझावसमेत समायोजन गरी यो पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा परिमार्जन कार्य श्री सुधा घिमिरे, श्री देवराज महर्जन, श्री श्रीहरि श्रेष्ठ, श्री शिवराज पौडेल र श्री सुमन सिलवालबाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री वैकुण्ठप्रसाद अर्याल, प्रा. डा. रामकृष्ण महर्जन, श्री प्रकाश महर्जन, श्री नारायण महर्जन, श्री इन्दिरा पन्त, श्री रेनुका पाण्डे भुसाल, श्री निमप्रकाश सिंह राठौर, श्री नवीन्द्रमान राजभण्डारी र युवराज अधिकारीको योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री चिनाकुमारी निरौलाबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको 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 भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि. सं. २०८०

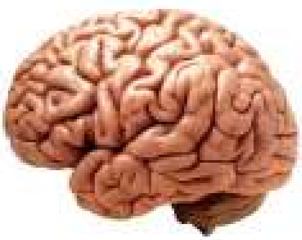
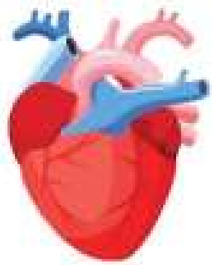
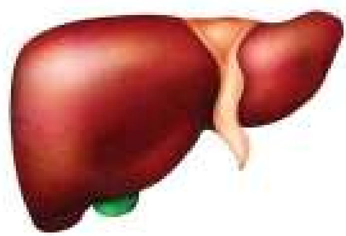
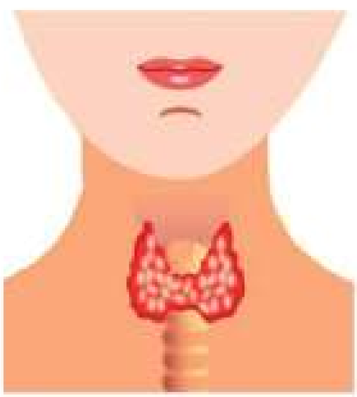
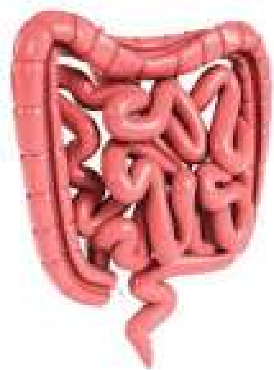
विषयसूची

क्र.स.	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
१.	मानव शरीर	१
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य	१५
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	३०
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	४४
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	६१
६.	शारीरिक व्यायाम र कवाज	७७
७.	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप	९६
८.	खेल	१०९
९.	योग	१४०
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	१४७
११.	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण	१६४
१२.	गायन र वादन	१८०
१३.	नृत्य र अभिनय	२०९

एकाइ

मानव शरीर (Human Body) १

दिइएका चित्रहरूको अवलोकन गर्नुहोस् र छलफल गरी तल प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

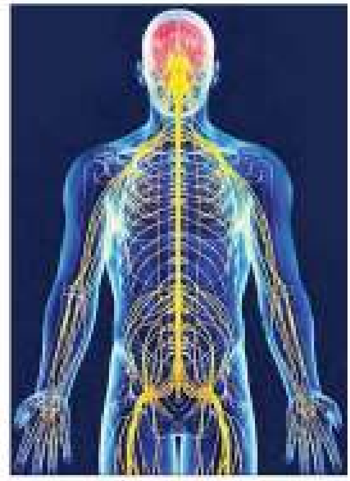
(क) चित्रमा दिइएका अङ्गहरूको नाम बताउनुहोस् ।

(ख) यी अङ्गहरू हाम्रो शरीरका कुन प्रणालीअन्तर्गत पर्छन् ?

मानव शरीर विभिन्न कोष, तन्तु र अङ्ग मिलेर बनेको हुन्छ । कोष कोष मिलेर तन्तु बन्छ भने तन्तु तन्तु मिलेर अङ्ग बन्छ । यसै गरी विभिन्न अङ्ग मिलेर प्रणाली बन्छ । मानव शरीरले सही रूपमा काम गर्नका लागि यिनै तन्तु, अङ्ग र प्रणाली स्वस्थ हुनुपर्छ । यसका लगि हामीले हाम्रो शरीरका विभिन्न प्रणालीका बारेमा जानकारी राख्नु आवश्यक हुन्छ । यस एकाइमा स्नायु प्रणाली, ग्रन्थि प्रणाली र प्रजनन प्रणालीका सम्बन्धमा अध्ययन गर्ने छौं ।

१.१ स्नायु प्रणाली (Nervous System)

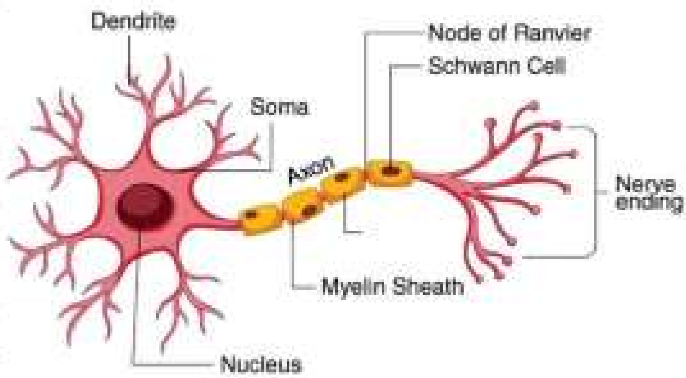
चित्र अवलोकन गरी छलफल गर्नुहोस् :



(क) दिइएको चित्र के कोहो ? त्यसले के काम गर्छ ?

(ख) तातो वा चिसो, स्वाद वा गन्ध थाहा पाउनेलगायतका ज्ञानेन्द्रियको कामलाई नियन्त्रण गर्ने काम कुन प्रणालीले गर्छ ?

(ग) भोक तिर्खा लाग्ने, पिसाव लाग्ने, श्वासप्रश्वासलगायत शरीरका अन्य काम कुन प्रणालीबाट निर्देशित र नियन्त्रित हुन्छन् ?

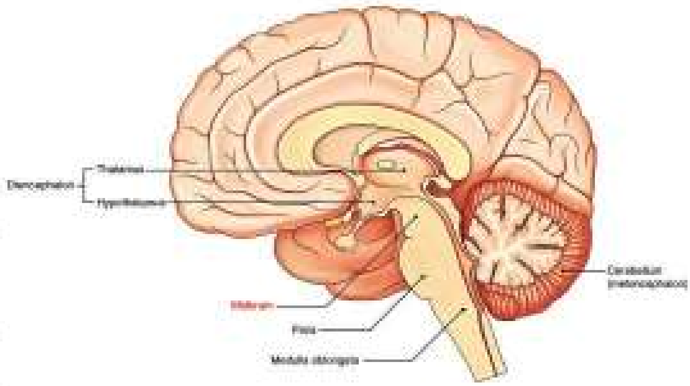


स्नायु प्रणालीको सबैभन्दा सानो एकाइ स्नायु कोष (nerve cell) हो । प्रत्येक स्नायु कोषमा एकातिर लामा रेसा हुन्छन् । जसलाई एक्सोन (axon) भनिन्छ । यसको अर्कोतिर छोटा रेसाहरू हुन्छन् जसलाई डेन्ड्राइटिस (dendrite) भनिन्छ । स्नायु कोषका विचमा न्युक्लियस (nucleus) हुन्छ। यसलाई प्रोटोप्लाज्मले घेरेको हुन्छ। स्नायु कोष र स्नायु रेसा मिलेर न्युरोन (neuron) बन्छ। न्युरोन न्युरोन मिलेर स्नायु प्रणाली बन्छ। यसले शरीरका आन्तरिक र बाह्य क्रियाकलापलाई नियन्त्रण र समन्वय गर्ने काम गर्छ। साथै शरीरका विभिन्न प्रणालीलाई आवश्यक कार्य गर्न निर्देशन पनि दिन्छ । शरीरका सबै प्रणालीका कार्यलाई नियन्त्रण र समन्वय गर्ने भएकाले यसलाई गुरु प्रणाली वा आदेश केन्द्र पनि भनिन्छ। यस प्रणालीलाई केन्द्रीय स्नायु प्रणाली, परिधिस्थ स्नायु प्रणाली र स्वचालित स्नायु प्रणाली गरी तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System)

मस्तिष्क र सुषुम्नाको एकीकृत संरचना र कार्यलाई केन्द्रीय स्नायु प्रणाली भनिन्छ । यिनीहरूका सम्बन्धमा तल वर्णन गरिएको छ :

(अ) मस्तिष्क (Brain)



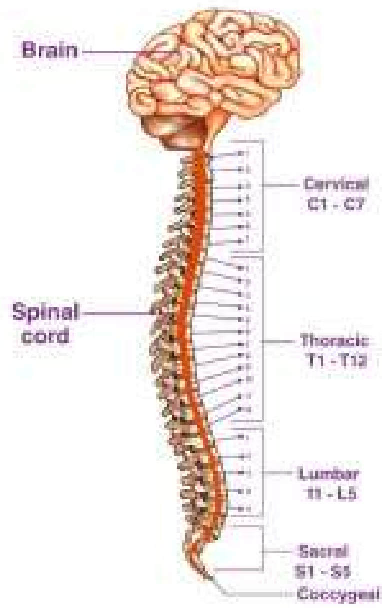
मस्तिष्क हामो शरीरको खप्परको हड्डी (Skull) भित्रको खोक्रो भागमा रहेको हुन्छ । यसको औसत तौल वयस्क व्यक्तिमा लगभग १.५ के.जी. जति हुन्छ । यो नरम पदार्थले बनेको हुन्छ । यसलाई पातलो झिल्लीले ढाकेको हुन्छ । यस झिल्लीलाई मस्तिष्क आवरण (Meninges) भनिन्छ ।

ठुलो मस्तिष्क (Cerebrum), सानो मस्तिष्क (Cerebellum), मध्य मस्तिष्क (Mid Brain), मस्तिष्क सेतु (Pons Varolii) र सुषुम्ना शीर्ष (Medulla Oblongata) मस्तिष्कका प्रमुख भागहरू हुन् । ठुलो मस्तिष्क मस्तिष्कको सबैभन्दा ठुलो भाग हो । यो दायाँ र बायाँ गरी दुई भागमा बाँडिएको हुन्छ । यसले विचार गर्ने, स्मरण गर्ने, तर्क गर्ने, ठिक बेठिक छुट्याउने वा कुनै वस्तु, विषय र घटनाको विश्लेषण गर्ने गर्छ । यसले तातो, चिसो, स्वाद, श्रवण, दृश्य आदिको चेतना पनि दिने गर्छ । यसले मस्तिष्कलगायत शरीरका अन्य भागको कार्यलाई निर्देशन र नियन्त्रण गर्छ । सानो मस्तिष्क (Cerebellum) ठुलो मस्तिष्कको तल र मस्तिष्क सेतुको पछाडिपट्टि रहेको हुन्छ । यसले हिँड्दा, दौडँदा वा अन्य शारीरिक कार्य गरेका बेलामा मांसपेशीको गतिलाई समन्वय र नियन्त्रण गर्छ । यसले शारीरिक सन्तुलन कायम राख्न मदत गर्छ । यसले प्राप्त गरेका सूचना तथा संवेदनालाई ठुलो मस्तिष्कसम्म पुर्‍याउने काम गर्छ ।

मध्य मस्तिष्क (Mid brain) ठुलो मस्तिष्क र मस्तिष्क सेतुका बिचमा रहेको हुन्छ । यसभित्र धेरै सङ्ख्यामा स्नायु कोष तथा स्नायु रेसाहरू रहेका हुन्छन् । यसले सुषुम्नाबाट आएका सूचनालाई ठुलो मस्तिष्कसम्म पुर्‍याउने तथा ठुलो मस्तिष्कको निर्देशनलाई सुषुम्नामा लै जाने कार्य गर्छ । मस्तिष्क सेतुले (Pons Varolii) मध्य मस्तिष्क र सुषुम्ना शीर्षबिच पुलको काम गर्छ । ठुलो मस्तिष्क र सुषुम्ना शीर्षबिच हुने सञ्चार तथा निर्देशनको प्रसार यसैका माध्यमबाट हुन्छ । सुषुम्ना र मस्तिष्क सेतुका बिचमा रहेको भाग सुषुम्ना शीर्ष (Medulla Oblongata) हो । यसले मुटु तथा श्वासप्रश्वास क्रियालाई नियन्त्रण गर्छ । तातो वस्तुले पोल्दा हात झ्वाट्ट तान्ने, तिखो वस्तुले घोच्दा झस्कने जस्ता प्रतिक्षेपका कार्य (reflex action) पनि यसैले गर्छ ।

(आ) सुषुम्ना (Spinal Cord)

सुषुम्ना (Spinal Cord) मेरुदण्डभित्र रहेको हुन्छ । यो लगभग ४५ से.मि. लामो हुन्छ । सुषुम्नाबाट निस्किएका ३१ जोडी सुषुम्ना स्नायुहरू सबै अङ्गतिर फैलिएका हुन्छन् । यसले प्रतिक्षेप कार्य सञ्चालन गर्छ । साथै यसले शरीरका अङ्ग तथा तन्तुबाट चेतना वा सूचनालाई मस्तिष्कसम्म पुर्‍याउने र मस्तिष्कबाट पुन: सबै अङ्ग वा तन्तुसम्म पुर्‍याउने काम गर्छ । यस अङ्गमा चोटपटक लागेमा (Spinal Injury) हुन्छ र अन्य अङ्गले समेत कार्य गर्न नसकी अपाङ्गता हुन सक्छ ।



(ख) परिधिस्थ स्नायु प्रणाली (Peripheral Nervous System)

मस्तिष्कबाट निस्किने १२ जोडी खप्परका स्नायु र सुषुम्नाबाट निस्कने ३१ जोडी सुषुम्ना स्नायु मिलेर परिधिस्थ स्नायु प्रणाली बन्छ । यसले मस्तिष्कबाट प्राप्त सूचना वा निर्देशनलाई शरीरका अङ्ग वा तन्तुसम्म पठाउँछ ।

(ग) स्वचालित स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System)

हाम्रो शरीरका कतिपय कार्य आफैं भइरहेका हुन्छन् । यसरी शरीरमा आफैं काम गर्ने प्रणालीलाई स्वचालित स्नायु प्रणाली भनिन्छ । यो सिम्प्याथेटिक (Sympathetic) स्नायु प्रणाली र प्यारासिम्प्याथेटिक (Parasympathetic) स्नायु प्रणाली गरी दुई प्रकारको हुन्छ । सिम्प्याथेटिकले श्वास तथा मुटुको गति तीव्र पार्ने, आँखाको नानी ठुलो पार्ने, पाचन क्रियाको गति ढिलो गर्ने आदि कार्य गर्छ । यसै गरी प्यारासिम्प्याथेटिकले आँखाको नानी सानो पार्ने, मुटुको चाल कम गर्ने, पाचन क्रियाको गति छिटो पार्ने आदि कार्य गर्छ ।

स्नायु प्रणालीका कार्यहरू (Functions of Nervous System)

शरीरका आवश्यक कार्यहरूको समन्वय र नियन्त्रण स्नायु प्रणालीले गर्दछ । जसले गर्दा शरीरका अन्य प्रणालीबिच सन्तुलन कायम रहन्छ । स्नायु प्रणलीका प्रमुख कार्यहरू निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ :

(क) शरीरको आन्तरिक र वाह्य सूचना प्राप्त गर्दछ ।

(ख) मस्तिस्क र सुषुम्नालाई आवश्यक कार्यका लागि सूचना प्रवाह गर्दछ ।

(ग) प्राप्त सूचनालाई कार्यप्रक्रियामा लैजान्छ ।

(घ) शरीरका अङ्ग र ग्रन्थिहरूलाई सही प्रतिक्रियाका लागि निर्देशन र नियन्त्रण गर्छ ।

(ङ) स्मरण गर्ने, विचार गर्ने एवम् वस्तु, विषय र घटनाको विश्लेषण गर्दछ ।

(च) समग्रमा शरीरका गतिविधि निर्देशन र नियन्त्रण गर्दछ ।

१.२ ग्रन्थि प्रणाली (Endocrine System)

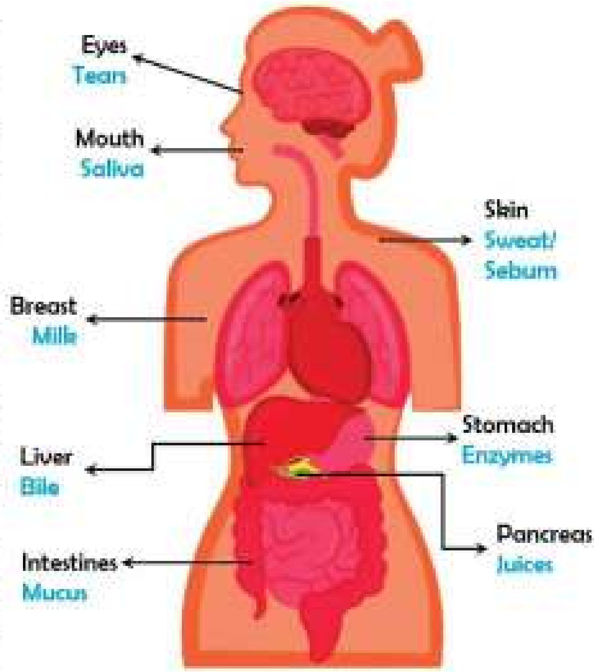
(क) दिइएको चित्र अवलोकन गर्नुहोस् र हाम्रो शरीरका विभिन्न ग्रन्थिका बारेमा निम्नलिखित बुँदामा छलफल गर्नुहोस् :

(अ) ग्रन्थिको नाम (आ) ग्रन्थिले निकाल्ने हर्मोन

ग्रन्थि प्रणालीलाई हर्मोन प्रणाली पनि भनिन्छ । मानव शरीरमा विभिन्न ग्रन्थि रहेका हुन्छन् । यी ग्रन्थिले हर्मोन तथा इन्जाइम उत्पादन गरिरहेका हुन्छन् । उत्पादित हर्मोन तथा इन्जाइम नली र रगतको माध्यमबाट शरीरभरि पुग्छन् । नलीयुक्त ग्रन्थि (Exocrine Glands) र नलीविहीन ग्रन्थि (Endocrine Glands) गरी ग्रन्थि प्रणालीलाई दुई प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) नलीयुक्त ग्रन्थि (Exocrine Glands)

नलीयुक्त ग्रन्थिले शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पदार्थ उत्पादन र निष्कासन गर्दछन् । नलीयुक्त ग्रन्थिबाट उत्पादन भएको हर्मोन तथा इन्जाइम नलीका माध्यमबाट सम्बन्धित अङ्गमा पुग्छ । पसिना ग्रन्थि (Sweat Glands), आँसु ग्रन्थि (Lacrimal Glands), र्‍याल ग्रन्थि (Slavary Glands), दुध ग्रन्थि (Mammary Glands) तथा कलेजो (Liver) नलीयुक्त ग्रन्थिका उदाहरण हुन् । नलीयुक्त ग्रन्थिले पोषक तत्वको शोषण गर्ने, शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्ने तथा अङ्गहरूको भित्रि तहको सुरक्षा गर्ने काम गर्दछ ।

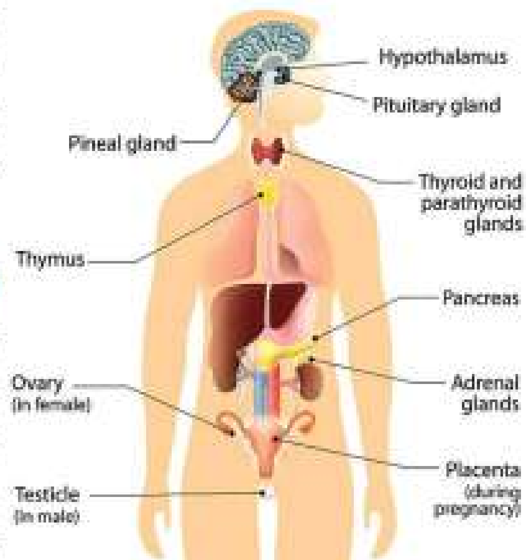


(ख) नलीविहीन ग्रन्थि (Endocrine Glands)

नली नभएका ग्रन्थिलाई नलीविहीन ग्रन्थि भनिन्छ । यसबाट उत्पादित हर्मोन तथा इन्जाइम सिधै रगतमा मिसिन्छ । मानव शरीर मा रहेका विभिन्न नलीविहीन ग्रन्थिको परिचय र कार्य तल दिइएको छ :

(अ) पिट्युटरी ग्रन्थि (Pituitary Gland)

पिट्युटरी ग्रन्थि मस्तिष्कको बिचभाग र ठुलो मस्तिष्कको ठिकमुनि रहेको हुन्छ । यो सरदर १२ मिलिमिटर लम्बाइ र ८ मिलिमिटर चौडाइको हुन्छ । यसको तौल करिब ५०० मिलिग्राम हुन्छ । अन्य ग्रन्थिका कार्यलाई निर्देशन र नियन्त्रण गर्ने भएकाले यसलाई गुरु ग्रन्थि भनिन्छ ।



यस ग्रन्थिले शरीरको वृद्धि गर्न र गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाको स्तनमा दुध उत्पादन गर्न मदत गर्छ । यसले रक्तचाप तथा शरीरमा पानीको मात्रा नियन्त्रण गर्न, मिर्गौलामाथि रहेको एड्रिनल ग्रन्थि (Adrenal Glands) लाई सक्रिय गराउन तथा यौन हर्मोन उत्पादनमा पनि मदत गर्छ ।

(आ) पाइनियल ग्रन्थि (Pineal Gland)

पाइनियल ग्रन्थि मस्तिष्कका बिचमा रहेको हुन्छ । यसको आकार केराउको दाना जस्तै हुन्छ । यसको कार्य मेलाटोनिन (Melatonin) नामको रसायन उत्पादन गर्नु हो । त्यस रसायनले हामीलाई निद्रा लाग्न सहयोग गर्छ ।

(इ) थाइरोइड ग्रन्थि (Thyroid Gland)

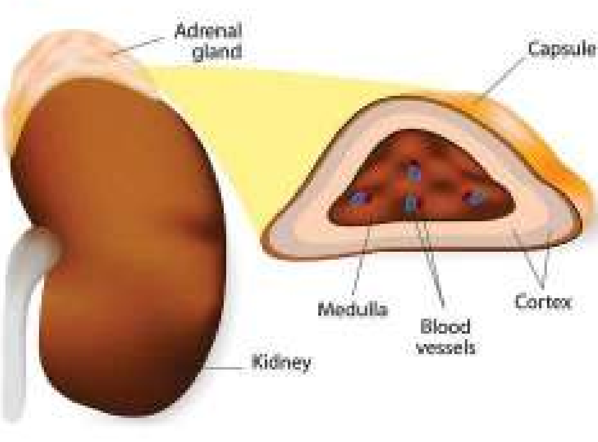
थाइरोइड ग्रन्थि घाँटीको अगिल्तिर दुवैपट्टि रहेको हुन्छ । यसले थाइरोक्सिन (Thyroxine) नामको हर्मोन उत्पादन गर्छ । यस हर्मोनले रक्त सञ्चार, पाचन र श्वासप्रश्वासमा मदत गर्छ । साथै हाड तथा मांसपेशीको विकासलाई पनि नियन्त्रण गर्छ । यसले मानसिक विकासमा पनि टेवा पुऱ्याउँछ ।

(ई) प्याराथाइरोइड ग्रन्थि (Parathyroid Gland)

थाइरोइड ग्रन्थिभन्दा पछाडिपट्टि साना साना चारओटा प्याराथाइरोइड ग्रन्थि हुन्छन् । यी ग्रन्थिले प्याराथर्मोन (Parathormone) हर्मोन उत्पादन गर्छन् । यसले शरीरमा क्याल्सियम र फस्फोरसको मात्रामा सन्तुलन कायम गरी हाडको वृद्धि र विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(उ) एड्रिनल ग्रन्थि (Adrenal Gland)

एड्रिनल ग्रन्थिको बाहिरी भागलाई कोर्टेक्स (Cortex) र भित्री भागलाई मेडुल्ला (Medulla) भनिन्छ । कोर्टेक्सले कोर्टिकोस्टेरोइड्स (Corticosteroids) तथा मेडुल्लाले एड्रिनालिन (Adrenaline) हर्मोन उत्पादन गर्छन् । यी हर्मोनले पाचन कार्य, मुटुको गति, रगतमा अक्सिजनको मात्रा तथा यौन क्रियालाई प्रभावित पार्छन् ।



(ऊ) थाइमस ग्रन्थि (Thymus Gland)

थाइमस ग्रन्थि छातीको करङभित्र सुरक्षित रहेको हुन्छ । यसले लिम्फोसाइट्स (Lymphocyte) भन्ने सेता रक्तकोषको उत्पादन गर्छ । यसले एन्टिबडी (Antibody) निर्माण गरी शरीरमा रोग प्रतिरोधक शक्ति विकास गर्छ ।

(ए) यौन ग्रन्थि (Gonad)

पुरुषको शरीरमा हुने अण्डकोष (Testis) र महिलाको शरीरमा हुने डिम्बाशय (Ovary) लाई यौन ग्रन्थि भनिन्छ । अण्डकोषले टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) हर्मोन उत्पादन गर्छ । यसले शुक्रकीटको उत्पादनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । दाह्रीजुँगा पलाउने, लिङ्गको वरपर तथा काखीमा रौं पलाउने, लिङ्गको आकार बढ्ने तथा स्वर धोद्रो हुने जस्ता विशेषता यस हर्मोनका कारणले देखा पर्छन् ।

डिम्बाशयको काम इस्ट्रोजन (Estrogen) तथा प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) हर्मोन उत्पादन गर्नु हो । इस्ट्रोजनले डिम्बको उत्पादनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । साथै यसले महिलाको स्तन वृद्धि तथा योनी वरिपरि तथा काखीमा रौं पलाउने कार्यमा सहयोग गर्छ । प्रोजेस्टेरोनले निषेचित डिम्ब (Fertilized Ovum) लाई गर्भाशयमा विकास हुन उपयुक्त वातावरण बनाउँछ । गर्भाशयभित्र हुने भ्रूणको विकास तथा शिशुको जन्मपछि आमाको स्तनमा दुधको उत्पादनमा पनि सहयोग गर्छ ।

(ऐ) प्याङ्क्रियाज (Pancreas)

प्याङ्क्रियाज ग्रन्थि आमाशयको तल सानो आन्द्राको ड्युअडिनम (Duodenum) मा जोडिएर रहेको हुन्छ । यसले नलीयुक्त र नलीविहीन दुवै प्रकारका कार्य गर्ने भएकाले यसलाई मिश्रित ग्रन्थि भनिन्छ । यसले नलीयुक्त ग्रन्थिका रूपमा पाचन रसको उत्पादन गर्छ जसले खाना पचाउन मदत गर्छ । यसैगरी यसले नलीविहीन ग्रन्थिका रूपमा इन्सुलिन (Insulin) र ग्लुकागोन (Glucagon) हर्मोन उत्पादन गरी रगतमा चिनीको मात्रालाई नियन्त्रण गर्छ ।

ग्रन्थि प्रणालीका कार्यहरू (Functions of Endocrine System)

ग्रन्थि प्रणालीले शरीरलाई आवश्यक पर्ने हर्मोन उत्पादन गर्दछ । यी हर्मोनले शरीरमा रसायनिक संवाहकका रूपमा काम गर्दछन् । यस ग्रन्थिका प्रमुख कार्य निम्नानुसार निम्नानुसार छन् :

(क) रक्त सञ्चार, पाचन एवम् श्वासप्रश्वासमा मदत गर्छ ।

(ख) शरीरमा तापक्रम नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ ।

(ग) आवश्यक पोषक तत्त्वको शोषण गर्छ ।

(घ) शरीरमा हाडको वृद्धि र विकासमा मदत गर्छ ।

(ङ) शरीरमा एन्टिबडी निर्माण गरी रोग प्रतिरोधक शक्ति विकास गर्छ ।

(च) यौन हर्मोन उत्पादन गरी प्रजनन प्रक्रियामा सहयोग गर्छ ।

क्रियाकलाप १.१

कक्षाका साथीहरू दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् । प्रत्येक समूहले चार्टपेपरका आठ टुक्रा तयार गर्नुहोस् । पहिलो समूहले नलीविहिन ग्रन्थिका नाम ती टुक्रामा लेख्नुहोस् । दोस्रो समूहले नलीविहिन ग्रन्थिका नाम र कार्य छुट्टाछुट्टै टुक्रामा लेख्नुहोस् । पहिलो समूहले देखाएको ग्रन्थिको नामसँग मिल्ने ग्रन्थिको कार्य दोस्रो समूहले देखाउनुहोस् । यसै गरी दोस्रो समूहले देखाएको ग्रन्थिको कार्यसाग सम्बद्ध ग्रन्थिको नाम पहिलो समूहले देखाउनुहोस् ।

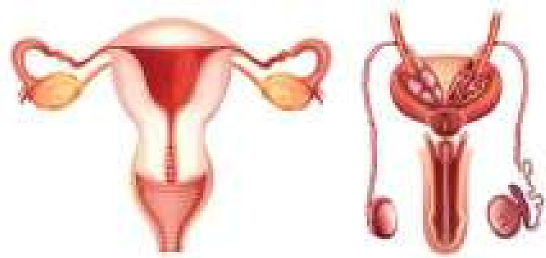
१.३ प्रजनन प्रणाली (Reproductive System)

चित्रको अध्ययन गरी दिइएका विषयवस्तुमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) दुई चित्रमा फरक

(ख) स्त्री प्रजनन अङ्गहरू

(ग) पुरुष प्रजनन अङ्गहरू

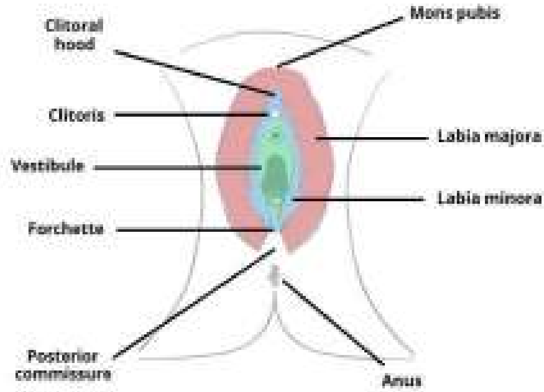


सबै सजीवले आफू जस्तै सन्तान उत्पादन गर्छन् । पुरुष र स्त्रीबिच यौन सम्पर्क भएपछि पुरुषको शुक्रकीट र स्त्रीको डिम्बबिच सेचन भई गर्भाशयमा भ्रूणको रूपमा विकसित हुन्छ । यही भ्रूणबाट सन्तान उत्पादन हुन्छ । यसरी सन्तान उत्पादन गर्ने प्रणालीलाई प्रजनन प्रणाली भनिन्छ। यस एकाइमा स्त्री प्रजनन प्रणाली (Female Reproductive System) र पुरुष प्रजनन प्रणाली (Male Reproductive System) को छुट्टा छुट्टै चर्चा गरिएको छ ।

(क) स्त्री प्रजनन प्रणाली (Female Reproductive System)

सन्तान उत्पादन प्रक्रियामा सहयोग गर्ने स्त्रीका प्रजनन अङ्गको संरचना र कार्यलाई स्त्री प्रजनन प्रणाली भनिन्छ। यसले प्रजननका लागि आवश्यक पर्ने डिम्ब (Ovum) र हर्मोन उत्पादन गर्छ। भ्रूणको वृद्धि र विकासका लागि स्थान र वातावरण तयार पार्दछ। अन्ततः शिशुको जन्म दिन काम गर्छ। यसलाई बाह्य र भित्री गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ।

(अ) बाह्य प्रजनन अङ्ग (External Female Reproductive Organ)



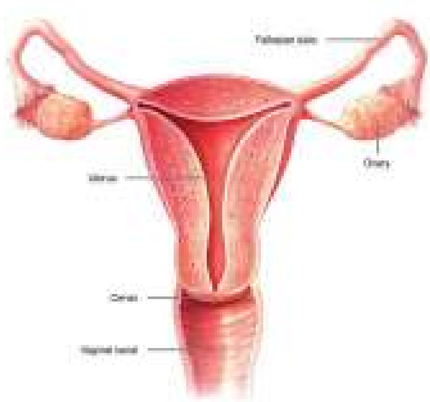
स्त्रीको बाह्य प्रजनन अङ्गको समूहलाई भग (Vulva) भनिन्छ । यसअन्तर्गत बाहिरी ओष्ठ (Labia Majora), भित्री ओष्ठ (Labia Minora), भगाङ्कुर (Clitoris), हाइमेन (Hymen), भेस्टिबुल्स (Vestibules) अङ्गहरू पर्दछन् ।

बाहिरी ओष्ठ (Labia Majora) योनिको दायाँ बायाँ रहेको छालाको भाग हो । यो रेसेदार तन्तु र बोसे तन्तुले बनेको हुन्छ । किशोरावस्थामा यसको वरपर रौँ पलाउँछन् । योनिको बाहिरी ओष्ठभन्दा भित्र रहेको मांसपेशीका दुईओटा पत्रलाई भित्री ओष्ठ (Labia Minora) भनिन्छ । यिनको माथिल्लो भागमा भगाङ्कुर रहेको हुन्छ । भित्री ओष्ठभित्र योनिमार्ग र मूत्रमार्ग रहेका हुन्छन् । भगाङ्कुर (Clitoris) भेस्टिबुलभन्दा माथि रहेको हुन्छ । यो तन्किने र उत्तेजित हुने तन्तुले बनेको हुन्छ । यो अङ्ग संवेदनशील हुन्छ । हाइमेन (Hymen) योनिद्वारलाई ढाक्ने पातलो झिल्ली हो । भेस्टिबुल्स (Vestibules) भित्री ओष्ठको बिचमा रहेको हुन्छ । यसको माथितिर मूत्रद्वार र तलतिर योनिद्वार खुलेको हुन्छ ।

(आ) आन्तरिक प्रजनन अङ्ग (Internal Female Reproductive Organ)

आन्तरिक स्त्री प्रजनन प्रणालीअन्तर्गत निम्नलिखित अङ्ग पर्छन् :

१. योनिमार्ग (Vagina)



योनीमार्ग मांसपेशीय नलीले बनेको अङ्ग हो । यो मलद्वार र मूत्रमार्गको बिचबाट गर्भाशयको मुखसम्म फैलिएको हुन्छ । यसको लम्बाइ ७ देखि १० से. मि. र चौडाइ ४ देखि ७ से.मि. हुन्छ । यसमा खुम्चिने र फैलिने गुण हुन्दछ । महिनावारी हुँदा रगत बाहिर पठाउनु, यौन सम्पर्कमा लिङ्ग ग्रहण गर्नु र बच्चा जन्माउनु यसका मुख्य काम हुन् । यसले स्त्री प्रजननका बाह्य र आन्तरिक अङ्गलाई जोड्ने काम गरेको हुन्छ ।

२. गर्भाशय (Uterus)

गर्भाशय खोक्रो मांसपेशीय अङ्ग हो । यसले भ्रूणलाई सुरक्षित राख्न पौष्टिक तत्त्व प्रदान गरी भ्रूणको वृद्धि र विकासमा मदत गर्छ । यसलाई गर्भाशय या बच्चादानी पनि भनिन्छ । यो सरदर ७.५ सेन्टिमिटर लामो, ५ सेन्टिमिटर फराकिलो र २.५ सेन्टिमिटर बाक्लो हुन्छ । वयस्क स्त्रीमा यसको तौल सरदर ६० ग्राम हुन्छ । तर गर्भवती अवस्थामा भ्रूणको वृद्धिसँगै यसको आकार र तौल बढ्दै जान्छ । यसलाई पेल्भिक मांसपेशीले अड्याएर राखेको हुन्छ । उक्त मांसपेशी कमजोर हुँदा गर्भाशय योनिमार्गतिर झर्न सक्छ । यस्तो अवस्थालाई आङ खस्ने समस्या भनिन्छ । सानै उमेरमा गर्भवती हुने, गर्भवती या सुत्केरी हुँदा गह्रौं भारी उचाल्ने वा बोक्ने गरेमा आङ झर्ने समस्या हुन सक्छ । यस्तो समस्याको उपचार नेपाल सरकारले नि:शुल्क रुपमा गर्ने गरेको छ ।

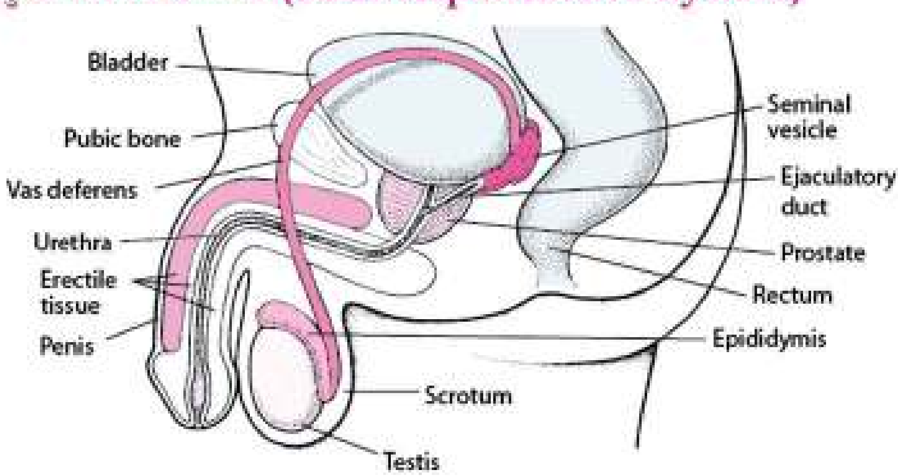
३. डिम्बवाहिनी नली (Fallopian Tube)

डिम्बवाहिनी नली गर्भाशयको माथिल्लो भागको दायाँ र बायाँ रहेका हुन्छन । यसको लम्बाइ १०-१२ से.मि. र मोटाइ ३ मि.मि. हुन्छ । यसले अण्डलाई ग्रहण गर्ने र निषेचित अण्डालाई गर्भाशयसम्म पुऱ्याउने काम गर्छ ।

४. डिम्बाशय (Ovary)

स्त्रीको गर्भाशयको दुवैतिर एक एकओटा डिम्बाशय हुन्छन् । यी करिब २.५ से.मि. लामा, १.५ से. मि. चौडा र १ से.मि. बाक्ला हुन्छन् । हरेक डिम्बाशय ८ देखि १० ग्रामसम्मका हुन्छ । यसले एक महिनामा एउटा मात्र डिम्ब उत्पादन गर्छ । यस प्रक्रियालाई डिम्ब उत्पादन (Ovulation) भनिन्छ ।

(ख) पुरुष प्रजनन प्रणाली (Male Reproductive System)



सन्तान उत्पादन प्रक्रियामा सहयोग गर्ने पुरुष प्रजनन अङ्गको संरचना र कार्यलाई पुरुष प्रजनन प्रणाली भनिन्छ । यसले शुक्रकीट उत्पादन र शुक्रकीट प्रवाहका लागि आवश्यक तरल पदार्थ उत्पादन गर्दछ । प्रजननका लागि आवश्यक हर्मोन उत्पादन गर्ने, शुक्रकीटलाई योनिसम्म पुऱ्याउने काम पनि गर्दछ । पुरुष प्रजनन अङ्गहरू केही शरीरबाहिर र केही शरीरभित्र रहेका हुन्छन् ।

(अ) अण्डकोष (Testes)

पुरुषमा दुईओटा अण्डकोष हुन्छन् । यी लिङ्गमुनि छालाको थैलो (Scrotum) भित्र रहेका हुन्छन् । प्रत्येक अण्डकोषभित्र २०० देखि ३०० सम्म ससाना खण्ड (Lobule) रहेका हुन्छन् । अण्डकोषले शुक्रकीट र टेस्टोस्टेरोन हर्मोन उत्पादन गर्छ ।

(आ) इपिडिडाइमिस (Epididymis)

इपिडिडाइमिस अण्डकोषभित्र रहेको सेमिनिफेरस ट्युबल्स (Seminiferous tubules) एकआपसमा मिलेर बन्छ । यो अण्डकोषको ठिक माथिपट्टि घुम्रिएर रहेको हुन्छ । यसको काम शुक्रकीटलाई परिपक्व बनाउनु र शुक्रवाहिनी नलीतिर जान मदत गर्नु हो ।

(इ) शुक्रवाहिनी नली (Vas Deference)

शुक्रवाहिनी नली इपिडिडाइमिसको तल्लो भागबाट सुरु भई स्खलन नलीमा आएर अन्त्य हुन्छ । यो करिब ४५ से.मि. लामो हुन्छ । भ्यासेक्टोमी गर्दा शुक्रवाहिनी नलीलाई काटेर दुवै छेउलाई बाँधिन्छ जसले गर्दा शुक्रकीट वीर्यथैलीसम्म आउन पाउँदैन ।

(ई) वीर्यथैली (Seminal Vesicle)

वीर्यथैलीको आकृति एक प्रकारको थैलो जस्तै हुन्छ । यो ४-५ से.मि.लामो हुन्छ । यसले वीर्य उत्पादन र शुक्रकीटलाई पोषण दिने काम गर्छ ।

(उ) स्खलन नली (Ejaculatory Duct)

वीर्यथैलीबाट आएको नली र शुक्रवाहिनी नली मिलेर संयुक्त रूपमा बनेको नलीलाई स्खलन नली भनिन्छ । यो दुई से.मि.लामो हुन्छ । यसको कार्य शुक्रकीटसहितको वीर्यलाई मूत्रनलीसम्म पठाउनु हो ।

(ऊ) प्रोस्टेट ग्रन्थि (Prostate Gland)

प्रोस्टेट ग्रन्थि पिसाब थैली तल रहेको हुन्छ । यसले चिप्लो पदार्थ उत्पादन गर्छ । जसले शुक्रकीटलाई सुरक्षा र गति प्रदान गर्छ । कसै कसैमा बुढेसकालमा यो ग्रन्थि बढेर पिसाब

फेर्न कठिन हुने, बारम्बार पिसाब लाग्ने हुन सक्छ । यसको उपचार स्वास्थ्य संस्थाबाट सजिलै प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

(ए) मूत्रद्वार नली (Urethra)

मूत्रथैलीबाट सुरु भएर लिङ्गको टुप्पोसम्मको करिब १८ देखि २० से. मि. लामो नलीलाई मूत्रनली भनिन्छ। यसको मुख्य काम पिसाबलाई बाहिर उत्सर्जन गर्नु र यौन सम्पर्क बेला शुक्रकीटसहितको वीर्यलाई बाहिर निकाल्नु हो

(ऐ) लिङ्ग (Penis)

लिङ्ग तन्कने र कडा बन्न सक्ने एक प्रकारको तन्तु (Erectile tissue) बाट बनेको हुन्छ । यसैले लिङ्ग उत्तेजित हुने बेलामा यसको आकार बढ्ने, तन्किने र कडा हुने गर्छ । यौन सम्पर्कका बेला वीर्य स्खलनपश्चात् लिङ्ग पुनः सामान्य अवस्थामा आउँछ । कहिलेकाहीँ बिहान उठ्ने बेलामा पनि पुरुषको लिङ्ग तन्किने हुन्छ जुन सामान्य प्रक्रिया हो । यसका कार्य यौन सम्पर्क गर्नु, वीर्यसहितको शुक्रकीटलाई योनिसम्म पुऱ्याउनु, पिसाब बाहिर निकाल्नु हुन् ।

क्रियाकलाप १.२

दुईओटा कार्टुन बाकस लिनुहोस् । सबै विद्यार्थीले एउटामा स्त्री प्रजनन अङ्ग र अर्कामा पुरुष प्रजनन अङ्गसम्बन्धी जिज्ञासा लेखी सम्बन्धित बाकसमा खसाल्नुहोस् । बाकसबाट जिज्ञासापत्र निकाली साथी वा शिक्षकको सहयोगमा जवाफ लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. अङ्ग र तिनका कार्यका बिच जोडा मिलाउनुहोस् :

अङ्ग	कार्य
ठुलो मस्तिष्क	प्रतिक्षेप कार्य
सुषुम्ना शीर्ष	शुक्रकीट र टेस्टोस्टेरोनको उत्पादन
पाइनियल ग्रन्थि	तर्क/वितर्क गर्ने
प्याङ्क्रियाज	मेलाटोनिनको उत्पादन
अण्डकोष	इन्सुलिनको उत्पादन
	शारीरिक सन्तुलन कायम गर्ने

२. सही उत्तरमा ठिक (✓) चिह्न दिनुहोस् :

(क) शारीरिक कार्य गर्दा मांसपेशीको गतिलाई समन्वय गर्ने काम केले गर्छ ?

(अ) ठुलो मस्तिष्क (आ) सानो मस्तिष्क

(इ) सुषुम्ना (ई) सुषुम्ना शीर्ष

(ख) सुषुम्नाबाट कति जोडी सुषुम्ना स्नायु निस्किएका हुन्छन् ?

(अ) ११ (आ) २१ (इ) ३१ (ई) ४१

(ग) मानव शरीरको कुन ग्रन्थिलाई गुरु ग्रन्थि भनिन्छ ?

(अ) पिट्युटरी ग्रन्थि (आ) पाइनियल ग्रन्थि

(इ) थाइरोइड ग्रन्थि (ई) यौन ग्रन्थि

(घ) तलका मध्ये कुन ग्रन्थिले इन्सुलिन हर्मोन उत्पादन गर्छ ?

(अ) प्याङ्क्रियाज (आ) थाइमस ग्रन्थि

(इ) एड्रिनल ग्रन्थि (ई) अण्डकोष

(ङ) तलका मध्ये कुन स्त्री प्रजनन अङ्ग हो ?

(अ) प्याङ्क्रियाज (आ) अण्डकोष

(इ) इपिडिडाइमिस (ई) गर्भाशय

३. दिइएका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्नायु प्रणाली भनेको के हो ? यसका कुनै दुईओटा कार्य लेख्नुहोस् ।

(ख) मस्तिष्कलाई किन स्नायु प्रणालीको केन्द्र मानिन्छ, तर्क पेस गर्नुहोस् ।

(ग) ग्रन्थि प्रणाली भन्नाले के बुझिन्छ ? कुनै तीन ग्रन्थिको छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) प्याङ्क्रियाजलाई किन मिश्रित ग्रन्थि भनिएको हो, प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ङ) आन्तरिक स्त्री प्रजनन अङ्गको चित्र बनाई नामकरण गर्नुहोस् ।

(च) पुरुष प्रजनन अङ्गको सङ्क्षिप्त वर्णन गर्नुहोस् ।

(छ) अण्डाकोष र डिम्बाशयबिच कुनै दुईओटा भिन्नता लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) पुरुष र स्त्री प्रजनन अङ्गको चित्र चार्टपेपर बनाउनुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health) २

पोस्टरको अवलोकन गर्नुहोस् र दिइएका बुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य

(ख) सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका दिवस र मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाउनुको कारण

COMMUNITY HEALTH

२.१ सामुदायिक स्वास्थ्य (Community Health)

समुदायका स्वास्थ्य समस्या पहिचान तथा तिनको समाधानका लागि गरिने व्यक्तिगत तथा सामूहिक क्रियाकलाप एवम् अभियानलाई सामुदायिक स्वास्थ्य भनिन्छ । यसअन्तर्गत पोषण, सरसफाइ, स्वास्थ्य सेवा, मानसिक स्वास्थ्य, रोगको रोकथाम र उपचार, स्वास्थ्य प्रवर्धन तथा पुनःस्थापना जस्ता विविध पक्ष पर्छन् । स्वस्थ व्यक्तिले दैनिक जीवनमा उद्देश्यमूलक ढङ्गले काम गर्न र आइपर्ने तनावलाई आफ्नै प्रयासमा व्यवस्थापन गर्न सक्छ । यस्ता व्यक्ति आफ्नो भावना तथा विचार व्यक्त गर्न सक्ने, समस्याको उपयुक्त समाधान निकाल्न सक्ने, तर्क गर्न सक्ने, परिवर्तित परिस्थितिमा आफूलाई सहज रूपमा समायोजन गर्न सक्ने हुन्छन् । साथै आफ्ना क्षमतालाई आत्ममूल्याङ्कन गर्न पनि सक्छन् ।

२.१.१ समुदायिक स्वास्थ्य समस्या (Community Health Problem)

हाम्रो समुदायमा पनि सरुवा रोगको महामारी, कुपोषण, वातावरण प्रदूषणलगायतका विभिन्न स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छन् । कुनै समुदायमा स्वच्छ पिउने पानीको अभाव तथा सरसफाइको कमीले झाडा पखाला, आउँ, टाइफाइड र हैजा जस्ता रोगको महामारी हुन्छ । कुनै समुदायमा एचआइभी एड्स तथा यौनजन्य रोगको सङ्क्रमण दर

पनि बढ्दो छ । साथै कतै पर्याप्त सन्तुलित भोजनको अभाव, अस्वस्थ्यकर खानपानले कुपोषणजन्य समस्या विद्यमान छन् । यसै गरी धूम्रपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थको सेवनबाट आपराधिक र सामाजिक विकृतिका घटना पनि बढेका छन् । कतिपय समुदायमा वातावरणीय प्रदूषणले दम, मुटुरोग, क्यान्सर र उच्च रक्तचापका समस्या देखिएका छन् । कतिपय समुदाय र स्थानमा कम उमेरमा हुने विवाह एवम् प्रजनन स्वास्थ्य समस्याका कारण शिशु तथा मातृ स्वास्थ्य अवस्था पनि सन्तोषजनक छैन ।

समुदायिक स्वास्थ्यका साझा समस्यालाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

(क) सामाजिक सद्भावमा कमी एवम् सामुदायिक गतिविधिमा सहभागितामा कमी

(ख) सामुदायिक स्वास्थ्य र वातावरणीय विषयको बुझाइमा कमी

(ग) स्वास्थ्य सेवा र सुविधामा कमी हुनु एवम् समुदायका सबै सदस्यको पहुँच नपुग्नु

(घ) स्थानीय स्तरमा उपलब्ध साधनस्रोतको उचित उपयोग र दीगोपनमा कमी

(ङ) वातावरणीय प्रदूषण नियन्त्रणमा उदासिनता

(च) गरिबी र भोकमरी एवम् न्यून पोषण

(छ) प्राकृतिक प्रकोप एवम् महामारी

(ज) अव्यवस्थित बसोबास र फोहरको उचित व्यवस्थापन हुन नसक्नु

(झ) ऐतिहासिक र सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र प्रवर्धनमा कमी

(ञ) सामुदायिक स्वास्थ्य सम्बन्धमा जनचेतनाको कमी

२.१.२ समुदायिक स्वास्थ्य समस्या समाधानका उपाय (Solution of Community Health Problem)

सामुदायिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका लागि नेपालमा विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा छन् । सामुदायिक स्वास्थ्यको प्रवर्धनमा सबै सरोकारवालको सक्रिय र एकीकृत भूमिका आवश्यक हुन्छ । यसका लागि निम्नलिखित कार्य गर्नुपर्छ :

(क) व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्ने

(ख) कुहिने फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाउने एवम नकुहिने फोहोरको कम उत्पादन, पुन: प्रयोग, पुन:चक्रण तथा प्रतिस्थापन जस्ता उचित व्यवस्थापनका तरिका अपनाउने

(ग) कुपोषण घटाउन स्थानीय खानेकुराको उपभोग र पोषण सचेतना कार्यक्रमको सञ्चालन गर्ने

(घ) शिशु, बाल तथा मातृ मृत्युदर घटाउन सुरक्षित मातृत्व र खोप सेवा कार्यक्रम प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्ने

(ङ) सरुवा रोग महामारीका रूपमा फैलिन नदिनका लागि उचित प्रबन्ध गर्ने

(च) सुरक्षित खानेपानी, सार्वजनिक शौचालय र ढल निकासको व्यवस्थापनमा समुदायलाई सक्रिय सहभागी गराउने

(छ) किशोरकिशोरीमैत्री, जेष्ठ नागरिकमैत्री र लैङ्गिकमैत्री गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको विस्तार गर्ने

(ज) स्वास्थ्य विमा कार्यक्रमको जानकारी, पहुँच, गुणस्तर र सहभागितामा प्रवर्धन गर्ने

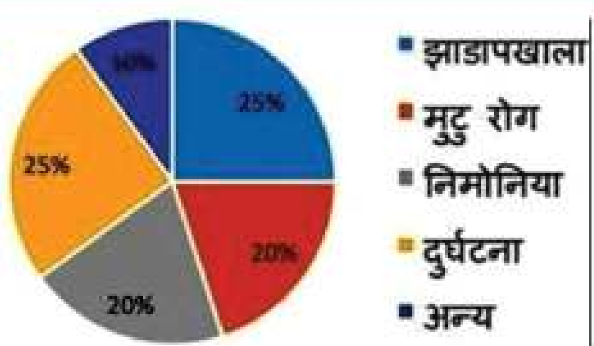
(झ) एकीकृत सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाको प्रभावकारी सञ्चालनमा सरोकारवालाको परिचालन गर्ने

सामुदायिक स्वास्थ्य सम्बन्धी नेपालमा सञ्चालित कार्यक्रमहरू

१. परिवार नियोजन कार्यक्रम
३. सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम
५. महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविका कार्यक्रम
७. किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य कार्यक्रम
९. महामारी तथा प्रकोप निगरानी कार्यक्रम
११. सुरक्षित गर्भपतन कार्यक्रम
२. राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम
४. पोषण कार्यक्रम
६. नसर्ने रोग रोकथाम कार्यक्रम
८. सरुवा रोग नियन्त्रण कार्यक्रम
१०. गाउँघर क्लिनिक कार्यक्रम
१२. प्रकोप व्यवस्थापन कार्यक्रम

क्रियाकलाप २.१

दिइएको वृत्तचित्रका आधारमा साथीसँग छलफल गरी सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याको पहिचान गर्नुहोस् । साथै तपाईंको समुदायमा देखा परेका सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याको सूची तयार पार्नुहोस् ।



२.२ पूर्ण सरसफाइ (Total Sanitation)

पूर्ण सरसफाइ भन्नाले टोल, विद्यालय, बस्ती जस्ता समुदायका सम्पूर्ण क्षेत्रमा सरसफाइका गुणस्तरीय सेवा सुविधा उपलब्ध भएको र वातावरणीय स्वच्छता कायम भएको अवस्थालाई बुझाउँछ । पूर्ण सरसफाइअन्तर्गत सुरक्षित खानेपानीको भण्डारण र प्रयोग, सन्तुलित भोजन, व्यक्तिगत सरसफाइ, घरायसी एवं संस्थागत सरसफाइ, महिनावारी स्वच्छता, चर्पीको सही प्रयोग, ढल व्यवस्थापन तथा वातावरणीय सरसफाइ, सरसफाइ समिति गठन, सरसफाइसँग सम्बन्धित योजना जस्ता पक्षहरू पर्दछन् ।

पूर्ण सरसफाइका लागि व्यक्ति, परिवार तथा सिङ्गो समुदायको एकीकृत प्रयास र सहभागिताको आवश्यकता पर्छ । पूर्ण सरसफाइसँग सम्बद्ध विभिन्न पक्षले गर्नुपर्ने कार्य निम्नानुसार छन:

(क) पूर्ण सरसफाइका लागि व्यक्तिले गर्नुपर्ने कार्य

(अ) नियमित रूपमा दाँत माझ्ने, नुहाउने तथा समय समयमा नङ र कपाल काट्ने र कोर्ने गर्नुपर्छ ।

(आ) आफनो कपडा, सरसामान, कोठा घर सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

(इ) दिसा गरेपछि, खाना पकाउनु र खानु अगि, फोहोर चिज छोएपछि, बच्चाको दिसा धोएपछि, बच्चालाई खुवाउनुअघि साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनुपर्छ ।

(ई) महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएको प्याडको व्यवस्थापन तथा सरसफाइ र योनिको सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

(ख) पूर्ण सरसफाइका लागि परिवारले गर्नुपर्ने कार्य

(अ) घरका सबै कोठा, भुइँ, भित्ता, झ्यालढोका, छत, आँगन आदिको नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

(आ) धारा र शौचालयको नियमित सरसफाइ र आवश्यक मर्मतसम्भार गर्नुपर्छ ।

(इ) भान्साकोठाको फोहोरमध्ये कुहिने र नकुहिने छुट्याई कुहिने फोहोरलाई जैविक मल बनाउनुपर्छ ।

(ई) करेसाबारी, कौसीखेती र फूलबारीको व्यवस्थापन र सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

(ग) पूर्ण सफाइका लागि समुदायले गर्नुपर्ने कार्य :

(अ) समुदायमा स्वच्छ खानेपानी आपूर्तिको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

(आ) खानेपानीका मुहान वा स्रोतको नियमित निरीक्षण, सरसफाइ र मर्मतसम्भार गर्नुपर्छ ।

(इ) सबै संस्थाले आआफ्नो संस्थाको परिसरभित्र र वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्नुपर्छ ।

(ई) मठ, मन्दिर, गुम्बा, विहार, पाटी, पौवा, घाट, सडक, पार्क आदिको सरसफाइ एवम् मर्मत गर्नुपर्छ ।

(उ) सार्वजनिक स्थानमा स्वच्छ, सफा र प्रयोगकर्तामैत्री शौचालय निर्माण गरी साबुनपानीले हात धुने सुविधासहित उचित निष्कासनको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

(ऊ) विद्यालयमा बालमैत्री, लैङ्गिकमैत्री र अपाङ्गमैत्री शौचालय हुनुपर्छ ।

(ऋ) स्वच्छताका लागि महिनाबारी आवश्यक सामग्रीसहितको शौचालय हुनुपर्छ ।

(ए) समुदायमा जैविक र अजैविक फोहोर व्यवस्थापन र ढल निकासका लागि उचित प्रबन्ध गर्नुपर्छ ।

(ऐ) अस्पतालबाट निस्कने फोहोर बढी घातक हुने हुँदा यसको सुरक्षित व्यवस्थापनलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

२.३ चर्पीका प्रकार (Types of Toilet)

पूर्ण सरसफाइका लागि दिसा पिसाबको सही व्यवस्थापन आवश्यक हुन्छ । यसमा चर्पीको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । यहाँ वाटरसिल जडित (Water-seal Toilet) र इकोसान चर्पी (Ecosan Toilet) का सम्बन्धमा वर्णन गरिएको छ ।

(क) वाटरसिल जडित चर्पी (Water-seal Toilet)

हिजोआज प्रायः घर, विद्यालय, कार्यालय, सार्वजनिक स्थानमा वाटरसिल चर्पी निर्माण गरिन्छ । यो चर्पी सहरी र ग्रामीण दुवै क्षेत्रमा बनाउन सकिन्छ । यो चर्पी सफा गर्न सजिलो हुन्छ । पानी हाल्न मिल्ने हुनाले दिसा बाहिर देखिँदैन । दिसा बगाएपछि खाल्टामा पानी जम्ने ठाउँ हुन्छ । यसले गन्ध र कीटाणुको वृद्धि कम गर्छ । यस किसिमको चर्पी घरभित्रै वा घर

नजिकै बनाउन सकिन्छ । हरेक पटक चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि पर्याप्त पानी खन्याउनुपर्छ । यो चर्पी सफा गर्न पानी, ब्रस, किटाणुनाशक रसायन जस्तै फिनेल आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ । चर्पीमा प्लास्टिक, रबर, कागज, महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएको प्याड हाल्न हुँदैन । यो चर्पी खानेपानीको मुहानभन्दा टाढा बनाउनुपर्छ । जसले खानेपानीको मुहान प्रदूषित हुन पाउँदैन । यस्ता चर्पीमा नियमित पानी र साबुन उपलब्ध हुनुपर्छ ।

(ख) इकोसान चर्पी (Ecosan Toilet)

चित्र हेर्नुहोस् र साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

(अ) चित्रमा दिइएको चर्पीलाई वातावरणमैत्री चर्पी मानिन्छ किन ?

(आ) यस चर्पीबाट जैविक मल बनाउन सकिन्छ, कसरी ?

इकोसान चर्पी दिसा र पिसाब अलग अलग गर्ने प्रविधि हो । यसमा दिसापिसाबलाई स्रोतबाट नै अलग गरी भिन्न भिन्न सेफ्टिट्याङ्कीमा जम्मा गरेर सङ्क्रमणमुक्त पारी कृषि मल बनाइन्छ । सूर्यको तापक्रमको कारण पिसाब १५-३० दिनमा र दिसा ५-६ महिनामा मलको रूपमा परिणत हुन्छ । यस्तो मलमा रासायनिक तत्त्व जस्तै: नाइट्रोजन, फस्फोरस तथा पोटासियमको मात्रा बढी हुन्छ । यसको प्रयोगले माटाको उर्वरा शक्ति बढाई कृषि उत्पादन बढाउँछ । रासायनिक मल खरिद गर्ने पैसाको बचत हुन्छ । मानव मलमूत्रलाई मलको रूपमा प्रयोग गर्दा किराले बालीनाली त्यति नष्ट गर्न सक्दैन । पानीको उपलब्धता कम भएको ठाउँमा इकोसान चर्पीको प्रयोग बढी उपयोगी हुन्छ ।

वातावरण प्रदूषणलाई दिगो रूपमा नियन्त्रण गर्न यसको प्रयोग उत्तम मानिन्छ । यस चर्पीमा दिसा, पिसाब गर्दा जहिले पनि बसेर मात्रै गर्नुपर्छ । दिसा धुने प्यालमा मात्रै दिसा धुनुपर्छ । दिसा गर्ने ठाउँमा पानी हाल्नु हुँदैन । पानीको उपलब्धता कम भएका ठाउँमा यसको प्रयोग बढी उपयोगी हुन्छ । वातावरण प्रदूषण दिगो रूपमा नियन्त्रण गर्न यस चर्पीको प्रयोग उत्तम मानिन्छ ।

२.४ विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण (School Health Screening Test)

चित्रको अध्ययन गर्नुहोस र तलका प्रश्नमा आधारित भई छलफल गर्नुहोस् :

(क) चित्रमा मानिसले के के गरिरहेका छन ?

(ख) यसो गर्नुका कारण के के होलान् ?

विद्यार्थीको उचाइ, तौल, आँखाको दृष्टि क्षमता दाँतको अवस्थालगायतका शारीरिक अवस्था र स्वास्थ्य स्थितिको जाँच गर्ने कार्यलाई विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण

भनिन्छ । विद्यालय शिक्षक, विद्यालय नर्स र विद्यार्थीको सहभागितामा यो कार्य गर्न सकिन्छ । यस किसिमको परीक्षणका लागि सम्बन्धित क्षेत्रको अनुभव वा विज्ञता र केही उपकरणको समेत आवश्यकता पर्छ । विद्यालयले सरोकारवालको सहभागितामा यस्ता परीक्षण गरी सोको अभिलेखको समय समयमा अभिभावकलाई जानकारी दिनुपर्छ । विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षणको महत्त्व निम्अनुसार छन् :

(क) सामान्य अवलोकनबाट पत्ता लगाउन नसकिएका स्वास्थ्य समस्या पहिचान गर्न सहयोग पुग्छ ।

(ख) न्यून शुल्कमा विद्यार्थीको स्वास्थ्य परीक्षण गर्न सकिन्छ ।

(ग) विद्यार्थीलाई आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थासम्बन्धी जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

(घ) पहिचान भएका समस्याको व्यवस्थापन गर्न आवश्यक प्रबन्ध मिलाउन सकिन्छ ।

(ङ) कुनै स्वास्थ्य समस्या देखिएमा अभिभावकलाई समयमै जानकारी दिई स्वास्थ्य संस्थामा लैजान सहयोग पुग्छ ।

(च) भविष्यमा आउन सक्ने स्वास्थ्य जटिलताको समयमै पहिचान गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २.२

तौल मापनका लागि दुवै गोडा तौल मेसिनको मध्य भागमा पर्ने गरी सिधा उभिनुहोस् । एक अर्काको तौलको अभिलेख राख्नुहोस् । उचाइ नाप्न पर्खालमा स्केल राखेर खुट्टा सिधा पारेर टाउकाको समानान्तर हुने गरी स्केलले चिह्न लगाउनुहोस् र एक अर्काको अभिलेख राख्नुहोस् ।

२.५ मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

तलका घटना पढेर मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् :

एक किशोरीले कक्षा १२ को नतिजापश्चात् कानुन विषय पढ्ने सोच बनाइन् । उनका अभिभावकले यो कुरामा साथ दिएनन् । उनलाई परिवारका केही सदस्यले चार्टर एकाउन्टेट पढ्न दबाब दिए । उनले यो विषय मन लागेर पढ्न सकिनन् । नतिजा पनि राम्रो ल्याइनन् । उनले बिचमै पढाइ छोडेर अरू साथीले जस्तै मनोविज्ञान विषय पढ्ने इच्छा राखिन् । त्यस कुरामा उनलाई कसैको साथ मिलेन । उनी धेरै नै दुःखी भइन् । उनलाई खाना खान मन नलाग्ने र राम्रोसँग निद्रा नपर्ने भयो । घरका अन्य कुनै काममा पनि चासो दिन छोडिन् । साथीसँग खेल्ने र घुम्ने काम पनि छोडिन् । आफ्ना मनका कुरा परिवारका सदस्य र साथीभाइलाई सुनाउन छोडिन् । एकान्तमा बस्ने टोलाउने गर्न थालिन् । केही समयपछि उनी झन असामान्य अवस्थामा आइन् । उनले आफूलाई सधैं दुःखी र कमजोर सम्झँदै आत्मविश्वास घटाउन थालिन् ।

परिवारका सदस्य र साथीले सम्झाउँदा पनि उनको व्यवहारमा परिवर्तन आएन । तनाव र चिन्ताले उनी डिप्रेसनको अवस्थामा पुगिन् । पढाइलाई निरन्तरता दिने विषयमा निर्णय लिन सकिनन् । आफ्नो भावना र विचार व्यक्त गर्न पनि सकिनन् । अभिभावकले मनोपरामर्शदाता र मनोचिकित्सकको सल्लाहअनुसार नियमित परामर्श र उपचार गरिन् । त्यसपछि उनको परिवारले उनलाई चाहेको विषय पढ्न दिने प्रतिज्ञा गरे । हाल उनी सामन्य अवस्थामा छिन् । उनी पारिवारिक र सामाजिक कार्यमा पनि नियमित र सक्रिय रूपमा संलग्न छिन् । उनले मनोविज्ञान विषयमा उत्कृष्ट नतिजा ल्याएर स्नातकोत्तरको अध्ययन गर्न थालेकी छिन् ।

छलफलका लागि प्रश्न

१. किशोरी किन मानसिक स्वास्थ्य समस्याको सिकार भइन् ?

२. माथिको घटनामा किशोरी र उनका परिवारले तनाव व्यवस्थापन गर्न के कस्ता प्रयास गरे ?

३. यदि तपाईंको जीवनमा कुनै मानसिक तनाव देखा परेमा कसरी समधान गर्नुहुन्छ ?

मनसकि स्वास्थ्य अन्तर्गत भावनात्मक (Emotional), मनोवैज्ञानिक (Psychological), र सामाजिक (Social) स्वास्थ्य (Well-being) पर्दछन् । व्यक्तिको सोचाइ, गराइ र अनुभूतिलाई यसले अगुवाइ गर्दछ । तनाव व्यवस्थापन गर्न, अरूसँगको सम्बन्ध जोड्न तथा निर्णय लिनमा मानसकि स्वास्थ्यले मदत गर्दछ । हाम्रो जीवनमा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ ।

मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले दैनिक जीवनमा उद्देश्यमूलक ढङ्गले काम गर्न र आइपर्ने तनावलाई आफ्नै प्रयासमा व्यवस्थापन गर्न सक्छ । यस्ता व्यक्ति आफ्नो भावना तथा विचार व्यक्त गर्न सक्ने, समस्याको उपयुक्त समाधान निकाल्न सक्ने, तर्क गर्न सक्ने, परिवर्तित परिस्थितिमा आफूलाई सहज रूपमा समायोजन गर्न सक्ने हुन्छन् । साथै आफ्नो क्षमतालाई आत्ममूल्याङ्कन गर्न पनि सक्छन् । मानसिक स्वास्थ्य समस्याका विभिन्न प्रकारमध्ये यहाँ तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठाका कारण, असर र व्यवस्थापनका उपाय सम्बन्धमा यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।

(क) तनाव (Stress)

तनाव एक प्रकारको मानसिक दबाव हो । व्यक्तिले आफ्नो क्षमताअनुसार समस्या समाधान गर्न नसकेमा तनाव सिर्जना हुन्छ । परिवार, आफन्त, साथीभाइ र समाजसँग आफूले चाहे जस्तो सम्बन्ध नभएमा र परिश्रम गरेअनुसार सफलता प्राप्त नभएमा तनाव उत्पन्न हुन्छ । कुनै व्यक्तिलाई एउटा घटनाले तनाव दिन सक्छ भने अर्कालाई उक्त घटनाले कम प्रभाव पार्न सक्छ ।

(ख) चिन्ता (Anxiety)

तनावबाट सिर्जित मानसिक व्यग्रतालाई चिन्ता भनिन्छ । दैनिक जीवनको काम र तनावको व्यवस्थापन समयमै नहुँदा यो अवस्था उत्पन्न हुन्छ । जीवनमा कसरी सफल हुने, नाम प्रतिष्ठा कमाउने, आर्थिक स्तर सुधार्ने जस्ता सोचले मानिस बढी चिन्तित हुन्छन् । विगतमा गरेका गल्ती, असामायिक घटना र मृत्यले पनि मानिस चिन्ताग्रस्त हुन्छन् ।

(ग) डिप्रेसन (Depression)

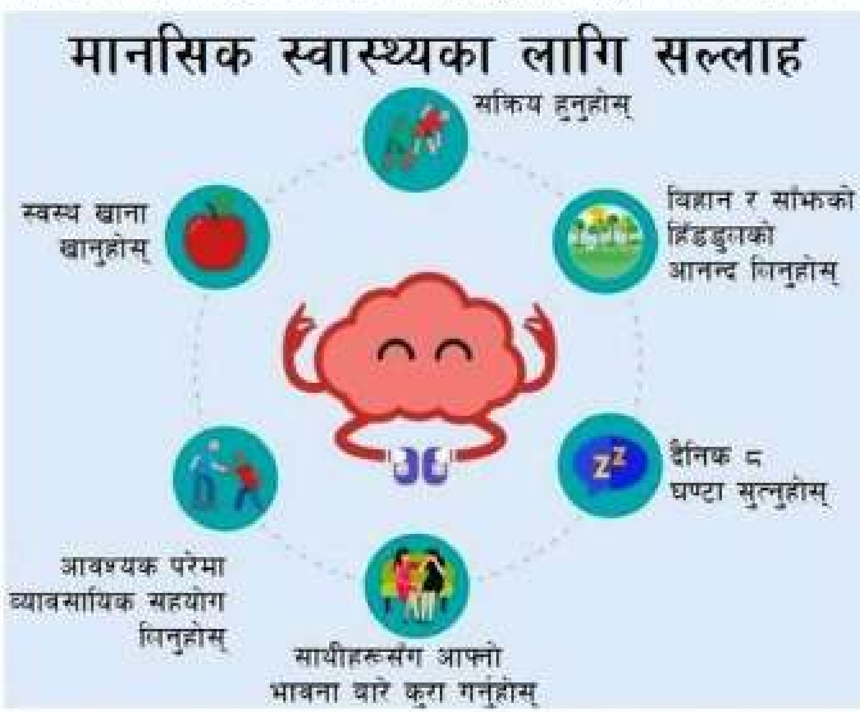
कहिलेकाहीँ मानिस सानो कुराले पनि यत्तिकै निराश वा उदास हुन्छ । यस्तो अवस्थाले डिप्रेसन निम्त्याउँछ । आफूलाई मानसिक रूपमा कमजोर सम्झने प्रवृत्ति नै डिप्रेसनको

मूल कारण हो । डिप्रेसनका बिभिन्न कारण हुन्छन् । शरीरिक एवम् मानसिक दुर्व्यवहार का कारण डिप्रेसन उत्पन्न हुन सक्छ । शरीरिक एवम् मानसिक शोषणले पनि डिप्रेसन निम्त्याउन सक्छ । एक्लोपन, पारिवारिक समस्या, लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, नजिकको व्यक्ति गुमाउनु, प्राप्त उपलब्धि गुमाउनु, विश्वास गरेको व्यक्तिबाट धोका पाउनु आदि डिप्रेसनका कारणहरू हुन ।

तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनले व्यक्तिमा विभन्नि असर देखिन्छन् । टाउको दुख्ने, मांसपेसीमा दुखाइ महषुस हुने, निद्रा नलाग्ने जस्ता समस्याहरू आउन सक्छन् । व्यक्तिले काममा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्तैन । रिसाउने र झर्कने जस्ता व्यवहार देखाउछ । परिस्थितिअनुसार निर्णय लिन नसक्ने, आफ्नो भावना र विचार व्यक्त गर्न नसक्ने हुन्छ । साथै आफ्नो क्षमता र हैसियत नबुझ्ने, जिम्मेवारी बोध नगर्ने र आफूलाई सँधै दुःखी र कमजोर सम्झने र आत्मविश्वास घट्ने हुन्छ । तिनको समयमै व्यवस्थापन नभएमा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक असर उत्पन्न हुन्छ ।

२.५.१ मानसिक स्वास्थ्य समस्या व्यवस्थापन (Management of Mental Health Problem)

नियमित व्यायाम, पौष्टिक आहार र सकारात्मक विचार (Positive mindset) का माध्यमले तनाव र चिन्तालाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ साथै डिप्रेसन नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।



मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि देहायका उपाय अपनाउन सकिन्छ :

(क) सकरात्मक सोच राख्ने, रुचिका खेल खेल्ने, किताब पढ्ने, लेख्ने, रचनात्मक कार्य गर्नुपर्छ ।

(ख) पारिवारिक सदस्यबिच घुलमिल, छलफल, अन्तर्क्रिया र सहकार्य गर्नुपर्छ ।

(ग) पर्याप्त मात्रामा सुत्ने, पोषिलो खानेकुरा खाने र नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ ।

(घ) आफन्त, छिमेकी र साथीभाइसँग नियमित सम्पर्क र अन्तर्क्रिया गर्नुपर्छ ।

(ङ) दैनिक कार्यतालिका बनाएर आफ्नो दिनचर्यालाई व्यस्त तथा सक्रिय राख्नुपर्छ ।

(च) अनुभवी व्यक्तिसँग सिकेर नियमित रूपमा योग र ध्यान गर्नुपर्छ ।

(छ) सामाजिक सञ्जालको सही उपयोग गर्नुपर्छ ।

(ज) मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखा परेमा शिक्षक, चिकित्सक वा मनोविद्सँग परामर्श लिनुपर्छ ।

२.६ कन्भर्सन डिसअर्डर (Conversion Disorder)

के तपाईंले कोही मानिस वा समूहले मुर्छा पर्ने, काम्ने, एक्लै बस्न रुचाउने, रुने, कराउने, फिँज काढ्ने, उत्तेजित हुने र बर्बराउने जस्ता लक्षण देखाएको देख्नुभएको छ ? यस्तो किन भएको होला ? यसको रोकथामका लागि के गर्न सकिन्छ ?

मानसिक तनाव शारीरिक लक्षणका रूपमा देखिने समस्या कन्भर्सन डिसअर्डर हो । यसको लक्षण देखिने व्यक्ति कुनै न कुनै रूपमा मानसिक तनावबाट पीडित भइरहेको हुन्छ । आफ्ना आवश्यकता पुरा नहुँदा, कुनै दुर्घटनामा पर्दा, यौन हिंसात्मक घटनामा पर्दा यस्तो समस्या देखा पर्न सक्छ । यो समस्या व्यक्ति विशेषमा मात्र नभई कहिलेकाहीं समूहमा पनि देखिन सक्छ। यसका लक्षणहरू एकभन्दा बढी व्यक्तिमा एकैपटक देखिएको अवस्थालाई मास कन्भर्सन डिसअर्डर भनिन्छ ।

यस किसिमको समस्यामा मुर्छा पर्ने, काम्ने, रुने, फिँज काढ्ने, उत्तेजित हुनेलगायत लक्षणहरू देखा पर्छन् । समयमै अभिभावक वा अन्य व्यक्तिसँग परामर्श लिन नसक्दा यसले थप जटिलता निम्त्याउँछ । तसर्थ समस्यालाई समयमै पहिचान गरी समाधानका लागि उचित पहल गर्नुपर्छ । यसको व्यवस्थापनका लागि व्यक्ति स्वयम् अग्रसर भई

समयमै साथीभाइ, शिक्षक र अभिभावकको आवश्यक सहयोग लिनुपर्छ । चिकित्सकको सल्लाह र परामर्शमा यस रोगको समयमै उपचार गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप २.३

साथीहरूको ससाना समूह बनाई अग्रज वा जानकार व्यक्ति, पुस्तकालय वा टिभी र इन्टर नेटका माध्यमबाट मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी अध्ययन सामग्री सङ्कलन गरी अध्ययन गर्नुहोस् र त्यसको निचोड कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२.७ लागु पदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था (Legal Provision on Drugs Abuse)

दिइएका प्रश्नमा आधारित भई समूहमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) लागु पदार्थ दुर्व्यसनीमा लाग्दा के कस्ता समस्या हुन्छन् ?

(ख) यस्ता कार्यमा संलग्न हुनेलाई के कस्तो कारबाही हुन्छ होला ?

कानुनद्वारा निषेधित गाँजा, अफिम, हिरोइन, मर्फिन, कोकिन आदि अवैध लागुऔषध हुन् । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले लागु पदार्थलाई स्वस्थ शरीरका लागि प्रयोग गर्न आवश्यक नभएको पदार्थ भनी परिभाषित गरेको छ । यस्ता पदार्थले मानिसको केन्द्रीय स्नायुप्रणालीको कार्यमा प्रभाव पार्छ । साथै यसले मानिसको भावना र सोचाइमा नकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ। लागु पदार्थ दुर्व्यसनले मानिसमा शारीरिक, संवेगात्मक, मानसिक र सामाजिक समस्या निम्त्याउँछ ।

लागु औषधको प्रयोग ओसार पसार र उत्पादन सम्बन्धित सबै खालका कार्य आपराधिक कार्य हुन् र यस्ता कार्य कानुनद्वारा दण्डनीय हुन्छन् । लागु औषध नियन्त्रण ऐन, २०३३ ले लागु पदार्थका सूची तयार गरेको छ । यसको प्रयोग वा ओसारपसारलाई निषेधित कार्य मानेको छ । साथै त्यस्ता निषेधित कार्य गरेमा दण्ड सजायको व्यवस्था पनि गरेको छ । उक्त कानुनले लागुऔषधको खेती गर्न, उत्पादन गर्न, तयारी गर्न, खरिद गर्न, बिक्री वितरण गर्न, निकासी गर्न, ओसारपसार गर्न, सञ्चय गर्न वा सेवन गर्न निषेधित गरेको

छ । नियम विपरीत लागुऔषध सम्बन्धित कार्यमा संलग्न भएमा कानुनत: निम्नलिखित दण्ड सजाय हुने व्यवस्था छ:

१. गाँजा सेवन गर्ने व्यक्तिलाई एक महिनासम्म कैद वा २०००। रुपियाँसम्म जरिवाना हुन्छ ।

२. गाँजा उत्पादन, तयारी, खरिद, बिक्री, बितरण, निकासी, ओसारपसार तथा सञ्चय गर्ने व्यक्तिलाई १० वर्षसम्म कैद र १५ हजार रुपियाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय वा १ लाख रुपियाँसम्म जरिवाना हुन्छ ।

३. यसका साथै अफिम, कोकिन वा त्यसबाट बनेको लागु औषधको सेवन गर्ने व्यक्तिलाई एक वर्षसम्म कैद वा दश हजार रुपियाँसम्म जरिवाना हुन्छ ।

४. साथै लागु पदार्थ दुर्व्यसनको प्रकृतिअनुसार नगद जरिवाना तथा जेल सजाय हुने व्यवस्थासमेत छ ।

अभ्यास

१. सही वाक्यमा ठिक चिह्न (✓) र गलत वाक्यमा बेठिक चिह्न (✗) लगाउनुहोस् :

(क) सामुदायिक स्वास्थ्यले पोषण, खोप, सरसफाइ, स्वास्थ्य सेवा जस्ता पक्ष समेट्छ ।

(ख) इकोसान चर्पीमा दिसा र पिसाब जाने ट्याङ्की एउटै हुन्छ ।

(ग) विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षणमा विद्यार्थीको तौल र उचाइ मापन, दृष्टि परीक्षण, श्रवण शक्ति मापन आदि पर्छन् ।

(घ) कन्भर्सन डिस्अर्डर मानसिक रोग होइन ।

(ङ) गाँजा सेवन गर्ने व्यक्तिलाई एक महिनासम्म कैद वा २०००। रुपियाँसम्म जरिवाना हुन्छ ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) स्वच्छ पिउने पानीको अभाव भएमा .... जस्ता रोग लाग्छ ।

(ख) इकोसान ....मैत्री चर्पी हो ।

(ग) डिप्रेसन हुँदा मनमा .... भाव जागृत हुन्छ ।

(घ) लागु औषध नियन्त्रण ऐनले लागु पदार्थको प्रयोग वा ओसारपसारलाई ....कार्य मानेको छ ।

(ङ) चर्पीको दिसा जाने प्वाललाई पानीको तहले रोक्ने चर्पीलाई .... भनिन्छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको समुदायमा देखा परेका कुनै तीनओटा स्वास्थ्य समस्याको सङ्क्षिप्त वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) मातृशिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम, पोषण कार्यक्रम र स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमले सामुदायिक स्वास्थ्यको प्रवर्धन गर्छन् कसरी उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ग) पूर्ण सरसफाइ भनेको के हो ? यसका पक्षहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) इकोसान र सुलभ चर्पीबिच भिन्नता छुट्टाउनुहोस् ।

(ङ) मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखिनुका मुख्य कारण लेखी तनाव व्यवस्थापनका रचनात्मक उपायहरू सुझाउनुहोस् ।

(च) छोटो नोट लेख्नुहोस् :

(अ) विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण (आ) डिप्रेसन

(इ) कन्भर्सन डिसअर्डर (ई) वाटरसिल चर्पी

(छ) लागु पदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी ऐनले उल्लेख गरेका कानुनी प्रावधान उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ज) पछिल्लो समयमा साथीभाइको लहैलहैमा लागेर लागुपदार्थ प्रयोग गर्नेको सङ्ख्या बढ्दो छ । तपाईंको विचारमा यस्ता समस्या समाधान गर्न के कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ । उदाहरणसहित आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. तपाईंको स्थानीय सरकार र सङ्घसंस्थाले लागुपदार्थ दुर्व्यसनको नियन्त्रण र रोकथामका लागि कुनै ठोस कार्ययोजना बनाएको भए सोसम्बन्धमा सोधखोज गरी एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् । यदि नगरेका भए सो सम्बन्धित के कस्ता व्यावहारिक र कानुनी प्रयास गर्न सक्छन यससम्बन्धी जानकारसँग सोधपुछ गरी सुझाव दिनुहोस् ।

२. तलको सूचना पढेर अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् र आवश्यक परेका बेला तलका हेल्पलाइन प्रयोग गर्नुहोस् ।

प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा र परामर्श लिन ११४३ मा सम्पर्क गरौँ ।

लैङ्गिक हिंसाको जोखिममा परेकालाई उद्धार र संरक्षण गर्न ११४५ मा सम्पर्क गरौँ ।

दुर्गम पहाडी तथा हिमाली जिल्लामा गर्भवती तथा सुत्केरी हवाई उद्धार सेवा लिन ९८५१२५५२५४ मा सम्पर्क गरौँ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या र मनोसामाजिक परामर्श सेवासम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्न ११६६ मा सम्पर्क गरौँ ।

लागु पदार्थ दुर्व्यसनी विरुद्धको जानकारी र सेवा लिन ९८५१३८५४८० मा सम्पर्क गरौँ ।

एम्बुलेन्स सेवा लिन १०२ र प्रहरी सेवाका लागि १०० मा समर्थन गरौँ

बालबालिका हेल्प लाइनबाट सेवा लिन १०९८ मा सम्पर्क गरौँ ।

एकाइ

पोषण र खाद्य सुरक्षा (Nutrition and Food Security)

3

दिइएको मानचित्रको अध्ययन गर्नुहोस् र पोषण र खाद्य सुरक्षा सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् :

मानव शरीरको सम्पूर्ण विकास र सुरक्षाका लागि पौष्टिक आहार आवश्यक हुन्छ । त्यस्तो आहारबाट शरीरका लागि आवश्यक पौष्टिक तत्त्व प्राप्त हुन्छ । यी तत्त्वले हाम्रो शारीरिक र मानसिक वृद्धि तथा विकास गर्नुका साथै रोगबाट बचाउँछन् । पौष्टिक खानेकुराको अभावमा बालबालिका, किशोरकिशोरी, महिला र अन्य व्यक्तिहरू पनि कुपोषणको सिकार हुन सक्छन् । त्यसैले सबै उमेरका मानिसका लागि सन्तुलित भोजन आवश्यक हुन्छ । सन्तुलित भोजनको पहुँच र उपभोगका लागि खाद्य सुरक्षाको उचित प्रबन्ध हुनुपर्छ । यसले खाद्य सामग्रीको उपयुक्त संरक्षण र समयमै प्राप्त गर्ने प्रबन्धलाई बुझाउँछ । सुरक्षित र पौष्टिक आहारको सर्वसुलभ पहुँचले जीवनशैली सक्रिय र स्वस्थ हुन्छ ।

क्रियाकलाप ३.१

पोषणसम्बन्धी तलको गीत लय मिलाएर गाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

शिशुहरू सुक्दै जान्छन्, सुकेनास रोगले
आमाको दूध, पोसिलो चिज खुवाउनु है सबले ।
रक्तअल्पता रोग लाग्छ, रगत कमी भए
रोग भाग्छ, माछा, मासु, कोदो आदि खाए ।

भिटामिन 'ए' कमी भए, रतन्धो रोग लाग्छ
सागपात तथा फलफूल खाँदा रोग टाढा भाग्छ ।
भिटामिन 'सी' कमी भए, स्कर्भी रोग लाग्छ
अाँप, अम्बा र कागती खाँदा यो रोग भाग्छ ।
भिटामिन 'डी' कमी भए, रिकेट्स रोग लाग्छ
घाम ताप्नु, फलफूल खानु, छिट्टै रोग भाग्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

(क) रक्त अल्पता रोग के कारणले लाग्छ ? यस रोगबाट बच्नका लागि के के खानेकुरा खानुपर्छ ?

(ख) भिटामिन 'ए' र 'डी' को कमीले कुन कुन रोग लाग्छ ? यी रोगबाट बच्नका लागि के के खानेकुरा खानुपर्छ ?

३.१ कुपोषण (Malnutrition)

हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक पौष्टिक तत्त्वको कमी वा बढी भएर देखा पर्ने शारीरिक अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ । असन्तुलित आहारका कारणले कुपोषण हुन्छ । यसले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक विकासमा नकारात्मक असर पार्छ । साथै यसले शरीरमा विभिन्न रोगसमेत निम्त्याउँछ । त्यसैले शरीर स्वस्थ राख्न नियमित रूपमा सन्तुलित आहारको उपभोग गर्नुपर्छ ।

३.१.१ कुपोषणका कारण (Causes of Malnutrition)

तलको पोस्टर अध्ययन गरी छलफल गर्नुहोस् :

(क) उमेर र आवश्यकताअनुसार बच्चाले आमाको दुध खान नपाएमा के कस्ता समस्या आउँछन् ?

(ख) आमाको दुधलाई किन अमृत समान मानिन्छ ?

शरीरमा पोषक तत्त्वको कमी वा अधिक भएको अवस्था कुपोषण हो । कुपोषण विभिन्न कारणले हुन्छ । आवश्यक पोषक तत्त्वको सेवनमा असन्तुलन र गलत भोजन अभ्यासका कारणले पनि कुपोषण निम्त्याउछ । यसले विभिन्न किसिमका रोग पनि निम्त्याउँछ । समयमै सचेत भई सन्तुलित भोजन र स्वस्थ्य जीवनशैली अपनाएमा कुपोषणबाट बच्न सकिन्छ । यसका प्रमुख कारणहरू निम्नलिखित छन् :

(अ) बालबालिकाले कम्तीमा छ महिनासम्म आमाको दुध खान नपाएमा साथै छ महिनापछि पर्याप्त मात्रामा थप आहार खान नपाएमा कुपोषण हुन्छ ।

(आ) उमेर र आवश्यकताअनुसार सही मात्रा र तरिकाले सन्तुलित आहार नखाएमा कुपोषण हुन्छ ।

(इ) पोषणयुक्त खाद्यान्नको उपलब्धता र पहुँचको कमीले पनि कुपोषण हुन्छ ।

(ई) दैनिक उपभोगमा विविध प्रकारका खानेकुरा समावेश नगरी एकै प्रकारका मात्र खानेकुरा खानाले पनि कुपोषण हुन्छ ।

(उ) किशोरकिशोरीले आफ्नो शरीरको तौलसँग बढी संवेदनशील भएर शरीरलाई चाहिनेभन्दा निकै कम खानेकुरा खाने बानीले कुपोषण हुन्छ ।

(ऊ) चिल्लो, मसला र नुन बढी भएका खानेकुरा खानाले कुपोषण हुन्छ ।

(ऋ) खानेकुरालाई धेरै मिचिमिचि पखाल्दा, मसिनो गरी तरकारी काट्दा र धेरैबेरसम्म पकाउँदा पनि पौष्टिक तत्त्वको नाश हुन्छ र यस्तो खानेकुरा खाँदा कुपोषण हुन्छ ।

(ए) जुका, आउँ, झाडापखाला तथा क्षयरोग जस्ता सङ्क्रामक रोगका कारणले पनि कुपोषण हुन्छ ।

(ऐ) आकर्षक विज्ञापनको प्रलोभनले जङ्क फुड र अखाद्य पदार्थ मिसावट भएका खानेकुरा खाएमा कुपोषण हुन्छ ।

(ओ) खानेकुरासम्बन्धी अन्धविश्वास तथा गलत धारण ९ियम ाबममष्क० कारणले पनि कुपोषण निम्त्याउँछ ।

(औ) खाद्यसङ्कट, खाद्य असुरक्षा र उचित खाद्य भण्डारणको कमीले कुपोषण हुन्छ ।

३.१.२ कुपोषणका प्रकार र कुपोषणजन्य रोग (Types of Malnutrition and Malnutritional Diseases)

तलको घटना पढेर त्यसका आधारमा छलफल गर्नुहोस् :

एक जना गर्भवती आमाको घरमा पौष्टिक खानेकुरा पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुन सकेन । उनी गर्भावस्थामा कुपोषणजन्य रोगको सिकार भइन् । उनले कम तौलको बच्चा जन्माइन् । आमाको राम्रोसँग दुध नआएकाले बालकले प्रयाप्त स्तनपान गर्न पनि पाएनन् । घरमा प्रशस्त थप पौष्टिक आहार खाने वातावरण पनि भएन । बालकको उमेर बढेसँगै राम्ररी तौल र उचाइ बढेन । बच्चामा सुक्दै जाने, सधैँ झगडा गरिरहने, अनुहार र पुट्ठाको छाला चाउरिँदै जाने र छाला फुस्रो जस्ता समस्या देखिए । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले बालकलाई सुकेनासको उपचार गर्नुपर्ने बताए । बालकको परिवारले त्यस कुराको खासै वास्ता गरेनन् । पछि बालकको शरीरमा पानी जमेर फुलिएको जस्तो देखिने, पखाला लाग्ने, अनुहार फुल्ने र शरीरको तौल घटने जस्ता लक्षण देखा परे । त्यसपश्चात् उनको स्वास्थ्य परीक्षण गरी राम्रोसँग उपचार गरियो । बालकको स्वास्थ्य अवस्थामा क्रमशः सुधार आयो ।

(क) बालक र उनकी आमा किन कुपोषणको सिकार बने ?

(ख) बालकलाई कुन कुन कुपोषणजन्य रोग लागे ?

(ग) यस्तो समस्याको रोकथाम गर्न के कस्ता सुझाव दिनुहुन्छ ?

कुपोषण न्यून पोषण र अधिक पोषण गरी दुई किसिमका हुन्छन् । यिनीहरूको वर्णन तल गरिएको छ :

१. न्यून पोषण (Under-nutrition)

पोषक तत्त्वको मात्रा शरीरलाई चाहिनेभन्दा कम भएको अवस्थालाई न्यून पोषण भनिन्छ । यो लामो समयसम्म अत्यावश्यक पोषक तत्त्वको कमी भएर देखिने अवस्था हो । यसका कारण बच्चामा उमेरअनुसार उचाइ र तौल नबढ्ने, पुड्कोपन देखिने, ख्याउटेपन देखिने हुन्छ । साथै सूक्ष्म पोषक तत्त्वको कमीले रतन्धो, रक्त अल्पता र स्कर्भी रोग लाग्न सक्छ । यहाँ ती रोगको छोटो चर्चा गरिएको छ :

(क) पुड्कोपन (Stunting)

बालबालिकामा तुलनात्मक रूपमा उनीहरूको उमेरभन्दा कम उचाइ भएको अवस्थालाई पुड्कोपन भनिन्छ । यसले बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक विकासलाई नकारात्मक

असर पार्छ । पुड्कोपन दुई वर्षको उमेरपछि देखापर्छ । यदि यस उमेरमा बालबालिकाले पौष्टिक आहार नपाएमा उनीहरू वयस्क अवस्थामा पनि होचा हुन्छन् ।

(ख) ख्याउटेपन (Wasting)

बालबलिकाको उमेरअनुसार जति औसत तौल हुनुपर्ने हो त्योभन्दा कम तौल भएको अवस्था ख्याउटेपन हो । छोटो समय मात्र पनि पोषण तत्त्वको कमी भयो भने ख्याउटेपन देखापर्छ । ख्याउटेपनले तीव्र रूपमा तौल घटाउनुका साथै मृत्युसमेत हुन सक्छ । यस किसिमका कुपोषण निम्न प्रकारका हुन्छन् :

(अ) सुकेनास (Marasmus)

शरीरमा लामो समयसम्म कार्बोहाइड्रेटको कमी भएमा सुकेनास रोग देखापर्छ । यो रोग प्राय: गरेर पाँच वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकामा देखिन्छ । लामो समयदेखि पेटभरी खान नपाउनु, झाडापखाला, दादुरा, जुका जस्ता रोगले ग्रसित पार्नु र सन्तुलित खानाको कमीले यो रोग देखा पर्न सक्छ । यो रोग लागेको बच्चा सुक्दै जाने, बच्चा सधैं झगडा गरिरहने, अनुहार र पुट्ठाको छाला चाउरिँदै जाने र छाला फुस्रो देखिने हुन्छ ।

(आ) फुकेनास (Kwashiorker)

लामो समयसम्म शरीरमा प्रोटिनको कमी भएमा फुकेनास रोग लाग्छ । यस रोगमा शरीरमा पानी जमेकाले फुलिएको जस्तो देखिन्छ, पखाला लाग्छ, अनुहार फुल्छ र शरीरको तौल घट्छ । कहिलेकाहीँ छालामा खटिराहरू देखिनुका साथै कपाल र छालाको रङ खैरो हुन्छ ।

(ग) सुकेनाससहितको फुकेनास (Marasmic Kwashiorker)

सुकेनाससहितको फुकेनास भएको अवस्थामा सुकेनास र फुकेनास दुवैका लक्षण एकैसाथ देखिन्छ । यसमा शरीर फुल्ने र अधिक मात्रामा तौल घट्ने हुन्छ ।

माथि उल्लिखित कुपोषणजन्य रोगका रोकथामका उपाय निम्नलिखित छन् :

(अ) शिशुलाई छ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाउनुपर्छ ।

(आ) छ महिनापछि आमाको दुधका साथै सर्वोत्तम पिठो, गेडागुडी तथा माछामासुको रस, फलफूलको रस, दालभात, तरकारी तथा मौसमअनुसारका फलफूल जस्ता थप आहार खुवाउनुपर्छ ।

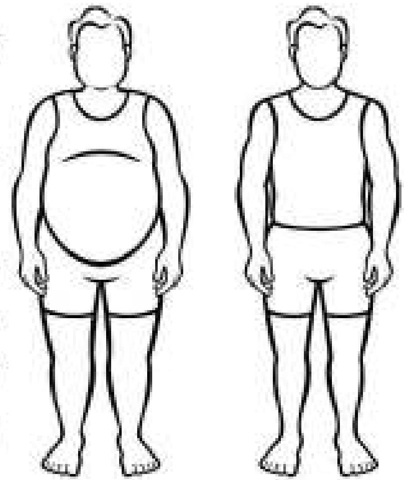
(इ) नियमित रूपमा पौष्टिक खानेकुरा सन्तुलित मात्रमा खानुपर्छ ।

(ई) आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(उ) जुका तथा अन्य सरुवा रोगको समयमा उपचार गर्नुपर्छ ।

(ऊ) बालबालिकालाई सबै खोपको मात्रा समयमै पूरा गर्नुपर्छ ।

२. अधिक पोषण (Over-nutrition)



(क) चित्रमा कुन प्रकारको कुपोषणको समस्या देखाइएको छ ?

(ख) यस प्रकारका कुपोषजन्य समस्याका कारण र रोकथामका उपायहरू के के हुन् सक्छन् ?

पोषक तत्त्वको मात्रा शरीरलाई चाहिनेभन्दा बढी भएको अवस्थालाई अधिक पोषण भनिन्छ । यसले अधिक तौल (उचाइअनुसार धेरै तौल), मोटोपनालगायतका विविध समस्या निम्त्याउँछ। यसले मुटु, फोक्सो, कलेजो, मिर्गौला जस्ता अङ्गमा रोगको जोखिम बढाउँछ ।

शरीरमा बोसोको मात्रा बढ्न गई तौल बढेको अवस्था मोटोपन मोटोपना (Obesity) हो। शरीरलाई चाहिनेभन्दा बढी खानेकुरा खाने तर शारीरिक परिश्रम नगर्ने बानीले मोटोपना हुन्छ। सधैंजसो जङ्कफुड, तेलमा धेरै तारेको, भुटेको वा चिल्लो र गुलियो बढी भएको खानेकुरा खाएमा मोटोपना हुनसक्छ। साथै शारीरिक क्रियाकलाप कम गर्दा खाएको खाना राम्ररी पच्न पाउँदैन र शरीरमा बोसो लागेर मोटोपन हुन्छ ।

मोटोपना भएका मानिसमा उचाइ र उमेरको अनुपातमा शरीरको वजन चाहिनेभन्दा बढी हुन्छ। शरीरमा आलस्यपन बढ्ने र धेरै निन्द्रा लाग्ने हुन्छ। श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ हुन्छ। मोटोपना नियन्त्रण गर्न घरमै बनेका खानेकुरा, फलफूल, हरियो सागसब्जी नियमित रूपमा मात्रा मिलाएर खानुपर्छ । धेरै मात्रामा चिल्लो तथा चिनी भएको खानेकुरा खानुहुँदैन । नियमित शारीरिक क्रियाकलाप, व्यायाम र योग अभ्यास गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ३.२

विद्यालय वा स्वास्थ्य संस्थामा रहेको तौल जाँच्ने मेसिन ल्याएर आफ्ना साथीहरूको तौल मापन गर्नुहोस् । यसका साथै फित्ताको सहायताले उचाइ पनि नाप्नुहोस् । तलको सूत्र प्रयोग गरी उदाहरणमा जस्तै आफ्नो शरीर पिण्ड सूचाङ्क (Body Mass Index) पत्ता लगाउनुहोस् र उमेरअनुसारको तौल र उचाइ भए नभएको यकिन गर्नुहोस् ।

सूत्र : शरीर पिण्ड सूचाङ्क (Body Mass Index) : बजन (किलोग्राममा) (उचाइ मिटर)^2 शरीर पिण्ड सूचाङ्क शरीरको उचाइअनुसार तौल ठिक छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउने एउटा तरिका हो । यसको मापन १८.५ देखि २४.९ सम्म हुनुपर्छ । यदि २५ भन्दा धेरै आएमा अधिक पोषण र १८.५ भन्दा कम तौल भएमा न्यून पोषण हुन्छ । यो सूत्र प्रायः १८-६५ वर्षका वयस्कको शरीर पिण्ड सूचाङ्क मापनका लागि प्रयोग गरिन्छ । तथापि यो सूत्र किशोरावस्थाको शरीर पिण्ड सूचाङ्क मापनमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

एक किशोरीको तौल ३४ के. जी. र उचाइ १.४९ मिटर छ भने उनको BMI निकाल्नुहोस् ।

BMI को सूत्र : बजन (के. जी.) / उचाइ (मिटर)^2

किशोरीको BMI = ३४ / (१.४९)^2

BMI = २२.८१

किशोरीको BMI मापन १८.५ देखि २४.९ भित्र रहेकाले उनको उचाइअनुसार तौल ठिक छ ।

३.१.३ सूक्ष्मपोषक तत्त्वको कमीले हुने समस्या (Micronutrient Deficiency Disorder)

(क) रक्त अल्पता (Anemia)

शरीरमा रगतको मात्रा कम भएको अवस्था रक्त अल्पता हो । रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) तथा राता रक्तकोषको कमी भएमा यो रोग देखापर्छ । शरीरमा फलाम तत्त्व तथा भिटामिन बी र सी को कमी भएमा राता रक्तकोषको विकास हुन सक्दैन र यो रोग लाग्छ । गर्भवती महिला, किशोरी र बालबालिकालाई यो रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । रक्त अल्पता भएको मानिसलाई जुरुक्क उठ्दा चक्कर लाग्ने र टाउको दुख्ने हुन्छ । बढी थकान महसुस हुन्छ र श्वास फेर्न गाह्रो हुन्छ । मुटुको चाल तीव्र हुने तथा छाती दुख्ने हुन्छ । अनुहार, परेलाभित्रको भाग, जिब्रो, नङ तथा छालाको रङ फिक्का पहेँलो (Pale) हुन्छ ।

रक्त अल्पताको रोकथामकाका लागि बालबालिका तथा गर्भवती महिलालाई फलाम तत्त्व प्रशस्त मात्रामा पाइने कलेजो, माछा, मासु, हरियो सागपात, गेडागुडी, अन्डा, फापर तथा कोदो तथा फलफूल जस्ता खानेकुरा खुवाउनुपर्छ । गर्भावती महिलाले चिकित्सकको सल्लाहअनुसार आइरन चक्की खानुपर्छ । बालबालिका तथा गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ । विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरीहरूलाई आइरन चक्की खुवाउनुपर्छ । महिनावारी हुँदा बढी रगत बगेमा स्वास्थ्य संस्थामा गई जँचाउनुपर्छ । अङ्कुसे जुकाका कारणले पनि रक्त अल्पता हुने हुँदा यसको उपचार समयमै गर्नुपर्छ ।

(ख) रतन्धो (Night Blindness)

कम वा मधुरो प्रकाश भएको ठाउँमा देख्न नसक्ने अवस्थालाई रतन्धो भनिन्छ । भिटामिन 'ए' ले हाम्रो शरीरको आँखालाई स्वस्थ राख्न मदत पुऱ्याउँछ । भिटामिन 'ए' को कमी हुन गएमा व्यक्तिले रातीको समयमा वा मधुरो प्रकाश भएको ठाउँमा प्रस्टसँग देख्न सक्दैन । रतन्धो भएका मानिस कुनै वस्तुलाई राम्रोसँग देख्न नसक्ने हुन्छन । मन्द उज्यालो वा अँध्यारोमा हेर्न कठिन हुन्छ । चर्को उज्यालोमा पनि आँखा नदेख्ने हुन्छन । आँखाको कोर्निया सुक्खा, धमिलो र फुलेको देखिन्छ । बेलुका वा मधुरो प्रकाशमा हिँड्दा ठोक्किन वा लड्न सक्छन् ।

रतन्धोको रोकथामका लागि हरियो सागपात, पहेँला फलफूल, दुध, दही नियमित खानुपर्छ । दादुरा, झाडापखाला तथा अङ्कुशे जुकाको समस्या भएमा तत्कालै उपचार गर्नुपर्छ । आँखाको हेरचाह र सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । छ महिनादेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिकालाई प्रत्येक छ महिनामा भिटामिन 'ए' को क्याप्सुल खान दिनुपर्छ । घर, टोल र छरछिमेक वरपर जनचेतनामूलक कार्यक्रम गरी रतन्धो रोगबाट बच्ने उपाय अवलम्बन गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

(ग) स्कर्भी (Scurvy)

(क) चित्रमा कुन स्वास्थ्य समस्या देखाइएको छ ?

(ख) कुन भिटामिनको कमीले गर्दा यो रोग लाग्छ ?

(ग) यसको रोकथामका लागि के कस्ता उपाय अपनाउनु पर्ला ?

भिटामिन 'सी' को कमी भएर ओठ तथा गिजा सुनिने एवम् रगत बग्ने अवस्थालाई स्कर्भी भनिन्छ । यो रोग जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिलाई लाग्न सक्छ । स्कर्भी भएको मानिसको गिजा सुनिने, पाक्ने तथा रगत निस्कने हुन्छ । गिजा कमजोर हुँदा दाँत दुख्ने र दाँत झर्न पनि सक्छ । घाउ वा चोटपटक लाग्दा सन्चो हुन लामो समय लाग्छ । खानाखाने रुचि नहुनु तथा कमजोरी महसुस

हुन्छ । शरीरमा रक्त अल्पताको समस्या देखिन्छ । स्कर्भीको रोकथामका लागि भिटामिन 'सी' बढी पाइने खानेकुरा जस्तै अम्बा, अमला, कागती, आँप, सुन्तला दैनिक खानुपर्छ । स्कर्भीको लक्षण देखिएमा तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ । नियमित रूपमा दाँत र गिजाको सरसफाइ गर्नुपर्छ । विभिन्न माध्यमबाट यस रोगसम्बन्धी चेतना फैलाउनुपर्छ ।

(घ) रिकेट्स (Rickets)

खानामा भिटामिन 'डी' को कमी भएमा रिकेट्स हुन्छ । हाडको बिकासका लागि शरीरमा पर्याप्त मात्रामा क्याल्सियम र फस्फोरस आवश्यक पर्छ । भिटामिन 'डी' ले खानामा भएको क्याल्सियम र फस्फोरसलाई सोस्छ ।

भिटामिन 'डी' को कमी भएमा शरीरले खानामा भएको क्याल्सियम र फस्फोरसलाई शोषण गर्न सक्दैन । रिकेट्स भएमा गोडाका हाड बाङ्गा हुन्छन् । गोलीगाँठाका हाड सुनिन्छन् । छातीको करङ र निधार पुक्क फुलेर बाहिर निस्कन्छ । शरीरको विकास ढिलो हुन्छ । गोडा तथा ढाड दुख्ने हुन्छ । रिकेट्स रोकथामका उपाय भिटामिन 'डी' पाइने अन्डाको पहेँलो भाग, दुध, नौनी तथा माछा जस्ता खानेकुराहरू नियमित रूपमा खानुपर्छ । गेडागुडी, हरियो सागपात, दुधजस्ता खानेकुरामा क्याल्सियम र फस्फोरस पाइने हुँदा यस्ता खाना सधैँ खानुपर्छ । छालामा भएको कोलेस्टेरोलले सूर्यको प्रकाशको माध्यमबाट भिटामिन 'डी' बनाउन सक्छ । त्यसैकारण घाममा बस्दा सूर्यको किरण सिधै छालामा पर्नेगरी बस्नुपर्छ । हाडको आकार बिग्रेको वा विकास नभएको देखिएमा तुरुन्त चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ३.३

तालिकामा दिइए जस्तै गरी कुपोषणबाट लाग्ने रोगको विवरण चार्टपेपरमा तयार गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् :

क्र.सं.	रोगको नाम	केको कमीले लाग्छ ?	लक्षण	रोकथामका उपाय

३.२. खाद्य सुरक्षा (Food Security)

चित्रको अध्ययन गर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) खाद्य अधिकारलाई किन मौलिक हक भनिएको होला ?

(ख) खाद्य वस्तुको सहज पहुँच र उपलब्धता नहुँदा के कस्ता समस्या देखा पर्छन् ?

पोषणयुक्त खानेकुरा खान पाउनु व्यक्तिको नैसर्गिक अधिकार हो । व्यक्तिले सुरक्षित र पोषणयुक्त खानेकुरा खान पाउने हकलाई खाद्य अधिकार भनिन्छ । नियमित रूपमा खानेकुराको उपलब्धता पहुँचका लागि खाद्य सुरक्षाको आवश्यकता पर्छ । खाद्य सामग्रीको सहज र गुणस्तरीय पहुँच, उपलब्धता र उपयोगिताको अवस्थालाई खाद्य सुरक्षा भनिन्छ । नेपालको संविधानले खाद्य सुरक्षालाई मौलिक हकका रूपमा समावेश गरेको छ । यसले हरेक नागरिकलाई खाद्यसम्बन्धी हक प्रदान गरेको छ र खाद्यवस्तुको अभावमा जीवन जोखिममा पर्नबाट सुरक्षित राखेको छ । यसको कार्यान्वयनका लागि खाद्य अधिकार तथा खाद्य सम्प्रभूतासम्बन्धी ऐन पनि जारी भइसकेको छ । नागरिकलाई भोकमरीबाट बचाउन विना भेदभाव, पर्याप्त मात्रामा, पोषणयुक्त तथा गुणस्तरीय खाद्य वस्तुको उपलब्धता र पहुँचको सुनिश्चितता राज्यले गर्नुपर्छ । खाद्य सुरक्षाअन्तर्गत तत्त्व निम्नलिखित छन् :

(क) खाद्य उपलब्धता (Availity of Food)

प्रत्येक नागरिकलाई आवश्यक खाद्यपदार्थ उपलब्ध भएको अवस्था खाद्य उपलब्धता हो । हामी सबैले स्वस्थ जीवन जीउन गुणस्तरीय र दिगो रूपमा स्वस्थ्यकर खानेकुराको उपलब्धता हुन र उपयुक्त खानपीन हुन जरुरी छ । राज्यले घरेलु उत्पादन तथा आयातमार्फत भए पनि नागरिकलाई खाद्य पदार्थ उपलब्ध गराउनुपर्छ । यसका लागि परम्परागत वा रैथाने खानेकुराको संरक्षण पनि गर्नुपर्छ । कृषि उत्पादनमा जोड दिई कृषि उद्यमीलाई सम्मान गनुपर्छ ।

(ख) खाद्यमा सहज पहुँच (Access to Food)

व्यक्तिलाई भोकमरीबाट बचाउन खाद्यवस्तुको सहज पहुँच र उपलब्धता महत्त्वपूर्ण हुन्छ। नागरिकले पोषणयुक्त खानेकुरा प्राप्त गर्न भौतिक र आर्थिक स्रोतमा पहुँच आवश्यक हुन्छ। खाद्यान्नको अभावका कारणले कुनै पनि नागरिकको ज्यान जोखिममा पर्नु हुँदैन। राज्यले सबै नागरिकका लागि खाद्यान्नको पहुँच सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

(ग) खाद्य उपयोगिता (Utilization of Food)

खाद्य उपयोगिता भन्नाले प्रत्येक व्यक्तिले पर्याप्त मात्रामा सन्तुलित खाद्यान्नको उपयोग गर्न पाउने अवस्था हो। यसका लागि राज्यले उपलब्ध खाद्यवस्तुको गुणस्तर मापन र कायमसमेत गर्नुपर्छ।

(घ) खाद्य स्थिरता (Stability of Food)

जस्तोसुकै आपत् विपत्को अवस्थामा पनि खाद्य पदार्थको अभाव नहुने स्थितिलाई खाद्य स्थिरता भनिन्छ। यसभित्र खाद्य उपलब्धता, खाद्यमा सहज पहुँचका साथै खाद्यको उपयोगिता पनि पर्छन्। खाद्य सुरक्षाका लागि राज्यले खाद्यन्न उत्पादन, भण्डारण र उचित वितरण प्रणालीमा जोड दिनुपर्छ।

क्रियाकलाप ३.४

'बाँच्न पाउने अधिकारको आधार: खाद्य सुरक्षाको अधिकार' विषयमा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री अध्ययन गरी सो शीर्षकमा एक संवाद वा गीत तयार पार्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

३.३. उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा (Things to Consider for Protecting Consumer's Health)

आकाङ्क्षा र उनका बुवा बजारमा सामान किन्न जाँदा उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणसम्बन्धी भएको संवाद पढी छलफल गर्नुहोस्।

आकाङ्क्षा : (सामान किनमेल भइरहेको तिर देखाउँदै) बुवा, पसलमा मानिसले किन सामानलाई यताउता पल्टाउँदै हेरका हुन् ?

बुवा : त्यो कुरा त एक उपभोक्ताको जिम्मेवारी नै हो। हरेक उपभोक्ताले आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सचेत रहनुपर्छ नि।

आकाङ्क्षा : उपभोक्ता भनेको त हामी पनि रहेछौं नि है बुवा। हामी उपभोक्ताले

आफ्नो स्वास्थ्य संरक्षणका लागि कसरी सचेत हुने त बुबा ?

बुबा : कस्तो राम्रो प्रश्न सोध्यौ । पसलमा सामान किन्दा उत्पादक, उत्पादन मिति, मूल्य, गुणस्तर जस्ता विवरण हेर्नुपर्छ। कुनै क्लिनिक वा अस्पतालमा जाँदा गुणस्तरीय सेवा दिएको छ कि छैन सोको जानकारी लिनुपर्छ । धेरै नाफा लिन कुनै उत्पादकले गुणस्तरहीन सामान वा सेवा दिएको पनि हुन सक्छ। खानेकुरालाई राम्रो देखाउन वा स्वादिलो बनाउन विभिन्न रसायन र अखाद्य रङ खाद्य तथा पेय पदार्थमा मिसाइएको हुन्छ । यस्ता बस्तु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् ।

आकाङ्क्षा : सरकारले उपभोक्ताको स्वास्थ्यलाई असर गर्ने खाद्यपदार्थको उत्पादन किन गर्न दिएको त बुबा ?

बुबा : कतिपय उत्पादकले छिटो र धेरै नाफा कमाउन उपभोक्ता नियमको पालना गर्दैनन् । यस्तो हुन नदिन सबै उपभोक्ता सचेत भएर खबरदारी गरेमा उत्पादकलाई पनि सही बस्तु वा सेवाको उत्पादन हुन्छ । उपभोक्ताको हक विपरीत उनीहरूको स्वास्थ्य, धन र अन्य पक्षमा क्षति पुऱ्याएमा कानुनी उपचारको व्यवस्था पनि छ ।

आकाङ्क्षा : उपभोक्ताले अरू कुन कुन कुरामा सचेत हुनुपर्छ त बुबा ?

बुबा : उपभोक्ताले कुनै सामान वा सेवा लिंदा त्यसको हरेक मापदण्ड प्रति पनि सचेत हुनुपर्छ । स्वास्थ्य र अन्य पक्षमा हानी गर्ने खालका बस्तु र सेवा प्रति सदैव सचेत रहनुपर्छ । उत्पादक वा सेवा प्रदायकले उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा असर गर्ने बस्तु वा सेवा प्रदान गर्नु हुँदैन । उपभोक्ताले पनि त्यस्ता बस्तु वा सेवाको उपभोग गर्नु हुँदैन ।

अँ छोरी अर्को कुरा, खाद्यपदार्थमा विभिन्न किटाणुनासक औषधी (Pesticide) पनि प्रयोग गरएिको हुन्छ। यी रसायनिक स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् । खाद्यपदार्थमा अत्यधिक किटाणुनासक रसायनिक प्रयोग गर्न हुदैन। उपभाक्ताले पनि यस्ता खाद्यपदार्थ उपभोग गर्न हुँदैन । त्यस्तै खाद्यपदार्थ भण्डार गर्ने स्थान पनि सफासुगर र सुरक्षत हुनुपर्छ। यदि कसैले कानुन विपरीत कार्य गरेमा स्थानीय सरकार, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, प्रहरी र उपभोक्तासम्बन्धी संस्था तथा अन्य सम्बन्धित निकायमा सूचना दिनुपर्छ।

आकाङ्क्षा : हुन्छ बुबा, आकाङ्क्षाले कुनै सामान खरिद गर्दा उपभोक्ता स्वयम् आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सचेत हुनुपर्ने कुरा सोच्दै बुबासँगै घर आइपुगिन् ।

अभ्यास

१. तलका भनाइ ठिक भए ठिक चिह्न (✓) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (✗) लगाउनुहोस् :

(क) जङ्कफुडमा सबै प्रकारका पौष्टिक तत्त्व पाइन्छन् ।

(ख) कुपोषणबाट हुने रोग प्रायजसो पाँच वर्षमुनिका बालबालिका तथा गर्भवती महिलामा बढी देखिन्छ ।

(ग) रक्त अल्पता भनेको दाँत र गिजासँग सम्बन्धित रोग हो ।

(घ) घाममा बस्दा रिकेट्स रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

(ङ) हामीले सामान किन्नु वा सेवा लिनु अगाडि सोको मूल्य, परिमाण र गुणस्तर हेरेर मात्र किन्नुपर्छ ।

२. सही उत्तरमा गोलो चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) औँलाका नङ सेता देखिनु कुन रोगको लक्षण हो ?

(अ) रतन्धो (आ) रक्त अल्पता

(इ) ख्याउटेपन (ई) स्कर्भी

(ख) कुन भिटामिनको कमीले गर्दा रतन्धो रोग लाग्न सक्छ ?

(अ) भिटामिन डी (आ) भिटामिन सी

(इ) भिटामिन बी (ई) भिटामिन ए

(ग) हामीले कस्तो खानेकुरा खानुपर्छ ?

(अ) मसलादार (आ) धेरै बोसो भएको

(इ) सन्तुलित (ई) धेरै गुलियो तथा नुनिलो

(घ) तलका मध्ये कुन सूक्ष्मपोषक तत्त्वको कमीले हुने समस्या हो ?

(अ) फुकेनास (आ) पुडकोपन

(इ) ख्याउटेपन (ई) रक्तअल्पता

(ङ) तलका मध्ये कुन कुरामा उपभोक्ता सचेत हुनुपर्छ ?

(अ) बिक्री गर्ने मानिसंग वादबिवाद गर्ने

(आ) सरकारको जिम्मेवारी भनेर पन्छन

(इ) आफैं सक्रिय र चनाखो हुन (ई) केही नबोली बस्न

३. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कुपोषण भनेको के हो ? कुपोषणका कुनै चार लक्षण लेख्नुहोस् ।

(ख) कुपोषणको रोकथाम र नियन्त्रणका उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको साथीलाई रतन्धो रोगबाट बच्न अपनाउनुपर्ने कुनै चारओटा उपाय सुझाउनुहोस् ।

(घ) उपभोक्ताले सामानको खरिद गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै चारओटा कुरा लेख्नुहोस् ।

(ङ) खाद्य सुरक्षा भनेको के हो ? यसका तत्त्वहरूको सङ्क्षिप्त व्याख्या गर्नुहोस् ।

(च) 'मोटोपना अस्वस्थ्यकर जीवनशैली र खानपीनको परिणाम हो ।' प्रस्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कक्षाका साथीहरूको साना साना समूह बनाई प्रत्येक समूहले बजारमा उपलब्ध भिन्न भिन्न कुनै प्याकिङ गरिएको खाद्य सामग्री सङ्कलन गरी निम्नानुसारका विवरण चार्टपेपर मा तयार पार्नुहोस् र कक्षमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

खाद्य वस्तुको नाम	
उत्पादक कम्पनीको नाम र ठेगाना	
उत्पादन मिति	
उपभोग गरिसक्नुपर्ने समय अवधि	
तौल	
पौष्टिक तत्त्व विवरण	

एकाइ ४

रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार
(Disease, Safety and First Aid)

तलका भनाइ पढेर छलफल गर्नुहोस् :

आफ्नो स्वास्थ्य वा रोगको सर्जक व्यक्ति स्वयम् हो ।
– गौतम बुद्ध

सुरक्षाका साथ काम गरौं, सुरक्षित जीवनको आनन्द उठाऔं ।

प्राथमिक उपचार जीवनलाई अर्को मौका दिनु हो ।

मानिस उपचारका लागि डाक्टरलाई पैसा तिर्छन् तर उसको मायालु व्यवहारको सधैं ऋणी बन्छन् ।

(क) रोग र उपचार **(ख) जोखिम र सुरक्षा** **(ग) प्राथमिक उपचार**

हामीलाई बिसन्चो भएमा वा कुनै रोग लागेमा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य अवस्था खराब भई दैनिक क्रियाकलाप गर्न असहज हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई बिसन्चो भएको वा रोग लागेको भनिन्छ । हामीलाई विभिन्न कारणले विभिन्न प्रकारका रोग लाग्छन । त्यस्ता रोगका लक्षण र रोकथामका उपाय पनि भिन्न भिन्न हुन्छन् । यस एकाइमा यौन प्रसारित रोग र नसर्ने रोगको परिचय, ती रोगका लक्षण तथा रोकथामका उपायका सम्बन्धमा अध्ययन गर्ने छौं ।

४.१. यौन प्रसारित सङ्क्रमण (Sexually Transmitted Infection)

सुशिला र उनकी आमाबिच भएको संवाद हाउभाउसहित पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

सुशिला : आमा, तल्लो घरकी काकीलाई आजभोलि के भएको छ ? प्राय भोक्र्याएर बसिरहेको देख्छु । हिंड्दा पनि अफठेरो गरी हिंडेको देख्छु ।

आमा : हो छोरी, काकी बिरामी छन् ।

सुशिला : कस्तो बिरामी आमा ?

आमा : काकीलाई यौन प्रसारित रोग लागेको छ रे, छोरी । काकाले अगिल्लो हप्ता जाँच गराउन अस्पताल लैजानुभएको थियो । डाक्टरले चिन्ता लिनुपर्दैन उपचारपछि निको हुन्छ भनेका छन् रे । काकीले डाक्टरको सल्लाहअनुसार उपचार गराइरहनु भएको छ ।

सुशिला : यौन प्रसारित रोग कस्तो रोग हो, आमा ? मलाई यौन प्रसारित रोगका बारेमा केही बताइदिनुस न ।

आमा : यौन सम्पर्कका माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोगलाई यौन प्रसारित रोग भनिन्छ । एड्स (AIDS), भिरिङ्गी (Syphilis), ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (Human Papillomavirus), गोनोरिया (Gonorrhea), आदि यसका उदाहरण हुन् ।

छोरी : यस्ता रोग सर्ने तरिका के के हुन् त आमा ?

आमा : सङ्क्रमित व्यक्तिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा यस्ता रोग सर्न सक्छन् । यसका साथै रोगीले प्रयोग गरेको सुई निर्मलीकरण नगरी अरूले प्रयोग गर्दा पनि सर्न सक्छन् । यौन रोग सङ्क्रमितले प्रयोग गरेको चर्पीको सफा नगरी प्रयोग गर्दा र कपडा लगाउँदा पनि यौन रोग सर्न सक्छ । यस्तै अन्य विविध कारणबाट पनि यी रोग सर्न सक्छन् ।

छोरी : यस्तो रोगको उपचार नै हुँदैन र आमा ?

आमा : केही यौन रोग औषधी गरेर निको पार्न सकिन्छ । समयमै उपचार गर्दा यस्ता रोग निको पनि हुन्छन् । एचआइभी र एड्स रोगको भने पूर्ण रूपमा निको हुने औषधी बनिसकेको छैन । बरु यसको असर कम गर्ने औषधी भने स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क उपलब्ध छ ।

छोरी : एचआइभी एड्सको मुख्य कारण चाहिँ के हो आमा ? यसका लक्षण के कस्ता हुन्छन त ?

आमा : एचआइभी (HIV: Human Immune Deficiency Virus) विषाणु मानिसको शरीरमा प्रवेश गरेपछि शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति कमजोर हुन्छ । यसले गर्दा व्यक्तिलाई विभिन्न रोगले आक्रमण गर्छ । यस अवस्थालाई एडस् (AIDS: Acquired Immune Deficiency Syndrome) भनिन्छ । यस रोगको सुरुको अवस्थामा लक्षण देखिँदैन तर पछि लक्षणहरू

देखिँदै जान्छन् । उचित स्याहार पाएमा सङ्क्रमित व्यक्तिले अरूले जस्तै सामान्य जीवन बिताउन सक्छन् ।

छोरी : अनि यी यौन रोगको रोकथामका लागि के कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ त आमा ?

आमा : असुरक्षित यौनसम्पर्क नराख्ने, यौन सङ्क्रमण भएको शङ्का भएमा सुरुआतमै परीक्षण गर्ने, निर्मलीकरण नभएका सुई कहिल्यै प्रयोग नगर्ने जस्ता उपाय अवलम्बन गरिएमा यौन रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

छोरी : धन्यवाद आमा । म पनि यस्ता कुराप्रति सधैं सजग रहनेछु र अरूलाई पनि सजग पार्ने छु ।

आमा : (छोरीको ढाडमा थपथपाउँदै) स्याबास नानु !

क्रियाकलाप ४.१

साथीसँग छलफल गरी दिइएको तालिकामा यौनरोग सर्ने कारण र बच्ने उपायको विवरण थप्नुहोस् :

यौनरोग सर्ने कारण	बच्ने उपायहरू
असुरक्षित यौनसम्पर्क राखेमा	असुरक्षित यौनसम्पर्क नगर्ने

४.२. नसर्ने रोग (Non-communicable Disease)

तलका प्रश्नमा आधारित भई छलफल गर्नुहोस् :

(क) के दम, उच्चरक्तचाप जस्ता रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्छन् ?

(ख) यस्ता रोग लाग्नुका कारण के के होलान् ? यी रोगबाट बच्न के कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ होला ?

कुनै माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा रोग सर्दैन भने यस्ता रोग नसर्ने रोग हुन् । मुटु तथा रक्तनलीका रोग, मधुमेह, क्यान्सर आदि नसर्ने रोग हुन् । अस्वस्थकर खानपीन, न्यून शारीरिक सक्रियता, धूम्रपान वा मद्यपानको लत, वातावरणीय प्रदूषण, वंशाणुगत गुण आदि कारणले यस्ता रोग लाग्न सक्छन् । यस्ता रोगको उपचार कठिन र

खर्चिलो हुन्छ । बाल्यावस्था र युवावस्थामा स्वस्थकर जीवनशैली अपनाएमा यी रोगबाट बच्न सकिन्छ । सुरुआती चरणमै उपचार भएमा यस्ता रोग निको हुन्छन् । केही नसर्ने रोगका बारेमा तल वर्णन गरिएको छ :

(क) मुटुको रोग (Heart Diseases)

खानपान, शारीरिक परिश्रमको कमी, दुर्घटना र अन्य कारणले गर्दा मुटु तथा रक्तनलीमा समस्या हुँदा विभिन्न रोग लाग्न सक्छन् । मुटु तथा रक्तनलीसँग सम्बद्ध रोगलाई मुटु रोग भनिन्छ, जुन निम्नलिखित छन् :

(अ) उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)

मुटुले अक्सिजनसहित अन्य पोषण तत्त्वलाई रगतमार्फत् शरीरका विभिन्न कोषमा पुऱ्याउने कार्य गर्छ । मुटु खुम्चने र फुक्ने क्रममा मुटुभित्र र रक्तनलीमा एउटा निश्चित चाप उत्पन्न हुन्छ । यसलाई मुटुको चाप वा रक्तचाप भनिन्छ । सामान्य रूपमा रक्तचाप १२०/८० mmhg हुनुपर्छ । शरीरमा मोटोपन बढ्न थालेमा, तनाव बढेमा, नुन वा चिल्लो पदार्थ बढी खाएमा, मद्यमान वा धूम्रपान गरेमा, शारीरिक क्रियाकलाप कम भएमा उच्च रक्तचापको समस्या देखिन सक्छ । कसै कसैलाई उमेर बढ्दै गएपछि वा वंशानुगत रूपमा पनि यो रोग लाग्न सक्छ ।

(आ) कोरोनरी मुटु रोग (Coronary Heart Disease)

मुटुमा रक्त प्रवाह गर्ने धमनीभित्र बोसो जम्मा हुँदा मुटुले सबैतिर पर्याप्त मात्रामा रगत सञ्चार गर्न सक्दैन । शरीरका विभिन्न भागमा रगत पर्याप्त मात्रामा नपुग्दा कोरोनरी मुटु रोग हुन्छ । धूम्रपान, मद्यपान, न्यून शारीरिक सक्रियता, उच्च रक्तचाप, रगतमा कोलेस्टेरोलको मात्रा बढी भएमा यो रोग लाग्ने सम्भावना उच्च हुन्छ । साथै मधुमेहका रोगी पनि यो रोगको जोखिममा हुन्छन । यस रोगको समयमै नियन्त्रण नहुँदा हृदयघातसमेत हुन सक्छ ।

मुटु रोगका लक्षण र रोकथामका उपाय

मुटुसम्बन्धी रोग लागेका मानिसलाई बेसरी टाउको दुख्ने तथा रिंगटा लाग्ने हुन्छ । शरीर कमजोर हुने र थकानको महसुस हुन्छ । शरीरमा खलखली पसिना आउँछ । मुटु वरपर दुखाइ महसुस हुन्छ । मुटुको चाल अनियमित हुन्छ । मुटुसम्बन्धी रोगबाट बच्नका लागि

धूम्रपान वा मद्यपान गर्नु हुँदैन । धेरै नुन, मसला, चिल्लो भएको, तारेको तथा प्याकेजिङ गरेको खानेकुरा खानु हुँदैन । शरीरको तौललाई सन्तुलनमा राख्नुपर्छ । नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ । नियमित रूपमा रक्तचाप जाँच गर्नुपर्छ । तनावको समयमै व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । खानामा सागसब्जी र फलफूलको मात्रा बढाउनुपर्छ ।

(ख) बाथ मुटुको रोग (Rheumatic Fever)

बाथ मुटुको रोग विशेष गरेर पाँचदेखि पन्ध्र वर्षसम्मका बालबालिकामा देखापर्छ । ग्रुप ए स्ट्रेप्टोकोक्कस (Group A Streptococcus) ब्याक्टेरियाले बालबालिकाको घाँटीमा समस्या उत्पन्न गर्छ । घाँटीको समस्याको समाधानका लागि शरीरमा प्रतिरक्षा शक्ति उत्पन्न हुन्छ । प्रतिरक्षा शक्ति उत्पन्न हुने क्रममा शरीरका विभिन्न भागमा असर सुरु हुन्छ र पछि यसले जोर्नी तथा मुटुलाई असर गर्छ । लामो समयसम्म यसको उपचार नभएमा मुटुका भल्भहरू खराब भई मुटुले काम गर्न नसक्ने हुन्छ । यो अवस्था नै बाथ मुटुको रोग हो ।

यस रोग लागेमा सुरुमा घाँटी खसखसाउने, चिलाउने वा दुख्छ । त्यसपछि घुँडा, गोलीगाँठा वा कुइनाका जोर्नी दुख्छन् । शरीरमा खलखली पसिना आउँछ । मुटुको धड्कन बढ्छ । यस्ता रोग लागेका बालबालिकालाई बढी चिसो, ओसिलो र फोहोर भएको ठाउँबाट जोगाउनुपर्छ । कसैलाई घाँटीको समस्या भएमा तत्काल स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गर्न लैजानुपर्छ । डाक्टरको सल्लाहबमोजिम औषधी सेवन गर्नुपर्छ । फ्रिजमा राखेका चिसा खानेकरा, पेय पदार्थ खानु हुँदैन ।

(ग) मधुमेह (Diabetes)

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा निश्चित मात्राभन्दा बढी भएको अवस्थालाई मधुमेह रोग लागेको भनिन्छ । मधुमेहलाई चिनी रोग पनि भनिन्छ । प्याङ्क्रियाज ग्रन्थिको कार्य इन्सुलिन उत्पादन गर्नु हो । इन्सुलिनले रगतमा भएको ग्लुकोजलाई टुक्र्याएर शरीरले सोस्न सक्ने बनाउँछ । इन्सुलिनको उत्पादन कम हुँदा ग्लुकोज शोषण हुन पाउँदैन । जसले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउँछ । यो अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ । अस्वस्थकर खानपीन, मोटोपन, शारीरिक निष्क्रियता, तनाव, शारीरिक व्यायाम, वंशाणुगत कारणले यो रोग निम्त्याउँछ ।

मधुमेहका लक्षण र रोकथामका उपाय

यो रोग लागेको मानिसलाई बढी भोक, तिर्खा र पिसाब लाग्छ । थकान महसुस हुने र निद्रा लागिरहने हुन्छ । शरीरको तौल घट्ने हुन्छ । छाला चिलाउने, आँखा कमजोर हुने, हात खुट्टा झमझमाउने हुन्छ । घाउ वा चोटपटक लामो समयसम्म निको नहुने हुन्छ । यस रोगबाट बच्नका लागि चिल्लो र गुलियो खाना कम खानुपर्छ । प्रयाप्त आराम, निद्रा र नियमित शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ । तनावको समयमै उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । मधुमेह रोग लागेको थाहा पाउनासाथ तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ ।

(घ) दम (Asthma)

विभिन्न कारणले गर्दा फोक्सामा भएका श्वासनली वा सहायक श्वासनली साँघुरिदा शरीरलाई चाहिने अक्सिजन वायु फोक्साले लिन सक्दैन जसका कारण दम रोग लाग्छ । धुवाँ, धुलो, धूम्रपान, प्रदूषण, चिसो, एलर्जीबाट श्वासनलीमा लगातार सङ्क्रमण हुँदा वा वंशाणुगत कारणले गर्दा दमको समस्या हुनसक्छ ।

दमका लक्षण र रोकथामका उपाय

यो रोग लागेका मानिसलाई श्वास फेर्न गाह्रो हुन्छ । छाती घ्यार्र घ्यार्र हुने तथा भारी हुने र खोकी लाग्ने हुन्छ । शरीरमा अक्सिजनको कमी भएको अवस्थामा शरीर निलो देखिन्छ । यस रोगबाट बच्न चिसो मौसममा शरीरलाई तातो राख्ने कपडा लगाउनुपर्छ । एलर्जी हुने कारण पहिचान गरी त्यसबाट सुरक्षित रहनुपर्छ । रुगाखोकी, निमोनिया, क्षयरोग आदिको समयमै उपचार गर्नुपर्छ । धूम्रपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन । धेरै धुँवा धुलो भएको ठाउँमा बस्नु हुँदैन । धुवाँ, धुलो भएको ठाउँमा जाँदा मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(ङ) अर्बुद रोग (Cancer)

शरीरका कुनै अङ्गका कोषको असामान्य वृद्धि हुनुलाई अर्बुद रोग भनिन्छ । यो रोग अस्वस्थकर खानपान र जीवनशैली, धूम्रपान, मद्यपान, लागु पदार्थ सेवन, कीटनाशक औषधी वा रसायन, वंशाणुगत कारणले लाग्छ । ह्युमन प्यापिलोमा भाइरसले गर्भाशयको मुखको क्यान्सर र हेलिको ब्याक्टर पाइलोरीले आमाशयको क्यान्सर गराउँछ । यो रोग जुनसुकै उमेर र लिङ्गका व्यक्तिलाई पनि लाग्न सक्छ । क्यान्सर घाँटी, मुख, फोक्सो जस्ता शरीरको जुनसुकै भागमा पनि हुन सक्छ ।

अर्बुद रोगका लक्षण र रोकथामका उपाय

यो रोग लागेका व्यक्तिका शरीरमा गाँठागुठी देखिन्छन् । शरीरको विभिन्न भागमा आएका कोठीको रङ र आकार अस्वभाविक परिवर्तन हुन्छ । लामो समयसम्म खोकी लाग्ने, स्वर धोद्रो हुने र खकारमा रगत देखिने हुन्छ । घाउ छिट्टै सन्चो नहुने हुन्छ । विनाकारण शरीरको तौल घट्छ । मलद्वार र योनीद्वारबाट रगत बग्छ ।

यो रोगबाट बच्न ताजा र स्वस्थकर खानेकुरा खानुपर्छ । विषादी प्रयोग गरिएका खाद्य पदार्थको प्रयोग गर्नु हुँदैन । धुम्रपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थको सेवन गर्नु हुँदैन । शरीरमा गाँठागुठी आएमा, कोठीको रङ र आकारमा अस्वभाविक परिवर्तन भएमा तत्काल स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्छ । क्यान्सर रोगबारे सबैलाई सचेत गराउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४.२

ससाना समूहमा बाँडिनुहोस् । साथी समूहमा वेबसाइट वा अन्य अध्ययन सामग्रीको माध्यमबाट क्यान्सर रोगका प्रमुख कारण र रोकथामका उपाय सम्बन्धमा सोधपुछ गरी निचोड कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४.३ विद्यालय सुरक्षा (School Safety)

बालबालिकाले ६-८ घण्टा समय विद्यालयमा बिताउँछन् । त्यसैले विद्यालयको भौतिक, सामाजिक र मानसिक वातावरण स्वच्छ, स्वस्थकर र सुरक्षित हुनु जरुरी छ । सुरक्षित विद्यालय भन्नाले विद्यालयको भवन, कक्षाकोठा, खेलमैदान, शौचालय आदि सुरक्षित रहेको अवस्थालाई जनाउँछ । यसका साथै विद्यार्थी विद्यार्थी, विद्यार्थी शिक्षकबिचको मानवीय सम्बन्धका साथै सुरक्षित एवम् रमाइलो वातावरण पनि आवश्यक हुन्छ ।

साथै शारीरिक एवम् मानसिक सुरक्षाको दृष्टिले विद्यालयमा द्वन्द्व, भेदभाव, दुर्व्यवहार र घृणाको वातावरण हुनुहुँदैन । विद्यालयमा हुन सक्ने जोखिमको समयमै पहिचान र सोअनुसारका व्यवस्थापनका उपाय अपनाएमा आइपर्ने दुर्घटना र विपत्बाट बच्न सकिन्छ ।

४.३.१ विद्यालयको जोखिम पहिचान र नक्साङ्कन (Identification of School Hazards and its Mapping)

सरोकारवाला सबैको सहभागितामा विद्यालय र विद्यालय क्षेत्र वरपर भएका भएका जोखिमको पहिचान गरी त्यसको नक्साङ्कन गर्न सकिन्छ । विद्यालयलमा पहिचान भएका जोखिम र नक्साङ्कनका आधारमा सुरक्षा योजना तयार गर्नुपर्छ । यस कार्यबाट धेरै हदसम्म विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनालाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । विद्यालय सुरक्षामा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष सबैलाई सुसूचित गर्न निश्चित स्थानमा पढ्न् र हेर्न मिल्ने गरी राख्नुपर्छ । विद्यालय सुरक्षा र सावधानी सम्बन्धमा समय समयमा प्रवचन, संवाद, छलफल, अभिनय, नाटकलगायतका कार्यक्रम गर्नुपर्छ । यसरी हरेक विद्यालयले विद्यालयमा हुन सक्ने जोखिमको पहिचान र त्यसका लागि सुरक्षा योजना तथा कार्यन्वयनको व्यवस्था गर्न अनिवार्य हुन्छ ।

क्रियाकलाप ४.३

विद्यालय परिसरको नक्सा बनाई विद्यालय वरपरका सुरक्षित र असुरक्षित स्थान पत्ता लगाई ती स्थानको सङ्केत गर्नुहोस् । सुरक्षित स्थानमा हरियो र जोखिमपूर्ण स्थानमा रातो रङ लगाउनुहोस् । त्यसपछि रातो क्षेत्र जोखिम हुनका कारण र समाधान तथा व्यस्थापनका उपाय सम्बन्धमा छलफल गरी निचोड प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४.४ विद्यालय र खेल मैदानमा सुरक्षित हुने उपायहरू (Safety Measures in School and Playground)

बालबालिकाले ६-८ घण्टा समय विद्यालयमा बिताउँछन् । विद्यालयको वातावरणले बालबालिकाको पठनपाठनमा प्रत्येक्ष असर पार्दछ । त्यसै कारण विद्यालयलाई शान्ति क्षेत्र घोषणा गरिएको हो । विद्यालय क्षेत्रमा रहेका भवन र खेलमैदान सुरक्षित हुनु आवश्यक हुन्छ । विद्यालय र खेल मैदान सुरक्षित हुने उपायहरू निम्नानुसार छन् :

(क) कक्षा कोठामा पर्याप्त प्रकाश र हावा आवत् जावत् गर्ने झ्याल ढोका हुनुपर्छ ।

(ख) साना कक्षामा विद्यार्थीका लागि उमेरअनुसारको खेल सामग्रीको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

(ग) खेलकुदमा प्रयोग हुने सामग्री उपयुक्त स्थानमा राख्नुपर्छ । बिग्रिएका सामग्रीलाई तुरुन्तै मर्मत गर्नुपर्छ ।

(घ) खेल मैदानमा रहेका खाल्डाखुल्डी पुर्नुपर्छ ।

(ङ) घरबाहिर खेलिने खेल खेल्न मिल्ने गरी खेलमैदानको व्यवस्था गरिएको हुनुपर्छ । यस्तो मैदान सकभर खुला चउरमा हुनुपर्छ । त्यस्तो चउरमा दुबो लगाइएको हुनुपर्छ ।

(च) खेलमैदानमा अनावश्यक ढुङ्गा, इँटा, सिसा, धातु, बोतल एवम् रडका टुक्रा, छेस्का आदि हुनुहुँदैन ।

(छ) खेलमैदानको नियमित रूपमा सफा गर्नुपर्छ र छेउछाउमा फूलका बिरुवा तथा फलफूलका बोट लगाउनुपर्छ ।

(ज) विद्यालय हाताको पर्खाल बलियो र सुरक्षित बनाउनुपर्छ ।

(झ) सामान्य चोटपटक र दुर्घटनामा प्राथमिक उपचारको व्यवस्था हुनुपर्छ ।

(ञ) शिक्षक र विद्यार्थीका बिचमा मैत्रीपूर्ण व्यवहार हुनुपर्छ ।

(ट) अनुशासनको परिपालन, विद्यार्थीमैत्री गुणस्तरीय पठनपाठन, नियमित रूपमा अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन, प्रोत्साहन र पुरस्कारको व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

४.५ बिपत्मा सुरक्षित रहने उपाय (Safety Measures during Disaster)

तलका प्रश्नमा आधारित भई छलफल गर्नुहोस् :

(क) विद्यालयमा कक्षा चलिरहेको समयमा आगलागी भएमा वा हुरी बतास वा भूकम्प आएमा के गर्नुहुन्छ ?

(ख) यस्ता बिपत् हुनुपूर्व, बिपत्को चरणमा र बिपत्पश्चात के कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

कुनै प्राकृतिक वा मानीवय कारणले सिर्जित प्रकोपले निम्त्याएको अवस्थालाई बिपत् भनिन्छ । आगलागी, हुरी बतास, बाढी पहिरो, भूकम्पले बिपत् निम्त्याउँछ । बिपत्पूर्व, बिपत्को क्रममा र बिपत्पश्चातका सबै अवस्थामा सावधानी र सुरक्षित रहने उपाय अवलम्बन गरी मानवीय क्षति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । यहाँ आगलागीपूर्व, आगलागीका क्रममा र आगलागीपश्चात् सुरक्षित रहने उपाय उल्लेख गरिएको छ ।

आगलागी प्रायः मानवीय कमजोरीका कारण हुन्छ । हावा, हुरीका मौसममा खुला ठाउँमा खाना बनाउने र माटाका भाँडा पोल्ने तथा खुला ठाउँमा भोज भतेर गर्नाले यस्तो विपत् आइपर्छ । काम सकिएपछि सिलिन्डरको रेगुलेटर बन्द गर्ने, अगेनाको आगो निभाउने, सलाई, लाइटर जस्ता आगो उत्पन्न गर्ने वस्तु केटाकेटीको पहुँचबाट टाढा राख्ने गर्नाले आगलागीबाट बच्न सकिन्छ । समुदायमा दमकल, एम्बुलेन्सलगायतका आपत्‌कालीन साधनको आवागमनका लागि बाटाघाटाको व्यवस्था हुनुपर्छ । निजी वा सार्वजनिक भवनमा आगलागी हुँदा प्रयोग गरिने आगो निभाउने ग्याँस (Fire extinguisher) जडान गर्न सकिन्छ । जङ्गलमा डँडेलो लागेमा पनि आगो निभाउने साधन र जनशक्ति तयारी अवस्थामा रहनुपर्छ ।

यदि आगलागी भएमा दमकललगायतका आगो निभाउने साधन र जनशक्तिलाई तत्काल खबर गर्नुपर्छ । यस्तो विपत्‌को अवस्थामा सबैभन्दा पहिला सुरक्षित ठाउँमा आश्रय लिनुपर्छ । घरमा आगलागी भइहालेमा आफू र आफन्तलाई सुरक्षित तरिकाले उद्धार गर्नुपर्छ । बालबालिका, अशक्त, वृद्ध र रोगीलाई प्राथमिकता साथ घरबाट बाहिर ल्याउनुपर्छ । घरपालुवा जनावर बाँधिएका भए फुकाइदिनुपर्छ । घरको कुनै भाग भत्काएर भए पनि आगो फैलनबाट बचाउनुपर्छ । कतै आगलागी हुँदै गरेको देखिएमा निभाउन जो कोहीले सहयोग गर्नुपर्छ । साथै वारुण नियन्त्रण कार्यालयको १०१ हटलाइनमा खबर गर्नुपर्छ । विपत्‌बाट मानवीय दुर्घटना भएमा उपचारका लागि अस्पतालमा लैजानुपर्छ । घर र सम्पत्ति पुरै नस्ट भएमा पीडितलाई गाँस, बास र कपासको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४.४

शिक्षकको सहयोगमा हावाहुरीबाट सिर्जित विपत्‌को 'पूर्व तयारी', 'विपत्‌को अवस्था' र 'विपत्‌पछिको अवस्था' मा सुरक्षित रहने उपाय चार्टपेपरमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४.५ प्राथमिक उपचारका विधि र उपाय (Methods and Ways of First Aid)

तलका प्रश्नका आधारमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) के तपाईंले विद्यालयमा कसैको आँखामा कुनै वस्तु अड्केको, नाकबाट रगत आएको, लडेर चोटपटक लागेको जस्ता घटना देख्नुभएको छ ?

(ख) विद्यालयमा यस्ता दुर्घटना हुँदा के कस्ता प्राथमिक उपचारका विधि र उपाय अपनाउनु हुन्छ ?

हामीले कहिलेकाहीँ नाक वा कानमा वस्तु अड्किने, पोल्ने, लु लाग्ने, लेक लाग्ने हिँउले खाने जस्ता दुर्घटना देखेका वा भोगेका हुन सक्छौँ । घर, विद्यालय, सडक र यात्राका क्रममा हुन सक्ने यस्ता दुर्घटनाबाट बच्नका लागि समयमै आवश्यक होसियारी अपनाउनुपर्छ । कुनै दुर्घटनाबाट बच्न अपनाइने सावधानीका कार्य सुरक्षाका उपाय हुन् । कहिलेकाहीँ सुरक्षाका उपाय अपनाउँदा अपनाउँदै पनि विभिन्न किसिमका दुर्घटना हुनसक्छन् । यस्ता दुर्घटना भएमा घाइतेलाई तत्काल दुर्घटना स्थलमै प्राथमिक उपचार गराउनुपर्छ । प्राथमिक उपचारका विधि र उपाय सम्बन्धमा तल उल्लेख गरिएको छ ।

उपलब्ध स्थानीय साधन र स्रोतको प्रयोग गरी दक्ष चिकित्सक वा अस्पतालमा नपुग्दासम्म घाइतेलाई तत्काल गरिने हेरचाहलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ । प्राथमिक उपचारले घाइतेको अवस्था थप जटिल हुनबाट बचाउन सहयोग गर्छ । घाइतेलाई तत्काल कुनै प्राथमिक उपचार नगर्दा उसको अवस्था गम्भीर भई मृत्युसमेत हुन सक्ने भएकाले प्राथमिक उपचार महत्त्वपूर्ण छ । यसका लागि प्राथमिक उपचारका विशेष पक्षमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

यसअन्तर्गत घाइतेलाई बचाउने, चोटपटकको असर बढ्न नदिने, घाउ वा चोटपटक सफा कार्य पर्छन् । त्यस्तै घाइतेलाई सजिलो बनाउने, पीडा कम गराउने र बेहोस भएका बिरामीको हेरचाह गर्ने जस्ता पक्ष पर्छन् । प्राथमिक उपचारका लागि ABC विधिको प्रयोग गरिन्छ । ABC विधिमा A ले श्वास मार्ग (Airway) खुल्ला राख्ने, B ले श्वासप्रश्वास (Breathing) नियमित गराउने र C ले रक्त सञ्चार (Circulations) सुचारु गर्ने कार्यलाई जनाउँछ । दुर्घटनामा घाइतेको मुखभित्र वा घाँटीमा कुनै वस्तु अड्केको भए तत्काल निकाल्ने र कसिलो लुगा लगाएको भए खुकुलो पारेर श्वास मार्गको अवरोध खुला गर्नुपर्छ । यसरी श्वासप्रश्वास कार्यलाई सुचारु गराई रक्त सञ्चार प्रक्रियालाई नियमित राख्नुपर्छ ।

(क) रक्त सञ्चार तथा श्वासप्रश्वासको कृत्रिम विधि (Cardio-pulmonary Resuscitation-CPR)

बेहोस भएको घाइतेलाई रक्त सञ्चार तथा श्वासप्रश्वास प्रक्रिया सुचारु गर्न अपनाइने कृत्रिम विधिलाई CPR भनिन्छ । यसका दुई चरण हुन्छन् जसको सम्बन्धमा तल उल्लेख गरिएको छ :

१. छाती थिच्ने चरण

छाती थिच्ने चरणमा निम्नलिखित कार्य गरिन्छ :

(क) दुर्घटनामा परेका व्यक्तिलाई उत्तानो पारेर सुताउने अनि रोगीको नजिकै घुँडा मारेर बस्ने । आफ्नो एउटा हातको पन्जालाई घाइतेको छातीमा राख्ने । त्यसपछि अर्को हातको पन्जाका पाँचओटै औँलालाई पहिले राखिएको हातको औँलाभित्र छिराएर त्यसैमाथि खप्ट्याउने ।

(ख) त्यसपश्चात् छातीमा थिच्ने र एकैछिनमा हात माथि उचाल्ने (तर छातीलाई छोडिरहने) । यसो गर्दा छाती माथितिर उठ्छ ।

(ग) यो क्रमलाई ३० पटकसम्म दोहोऱ्याउने । यस कार्यले रक्त सञ्चार कार्यलाई सुचारु गर्छ ।

२. श्वासप्रश्वास गराउने चरण

श्वासप्रश्वास चरणमा निम्नलिखित कार्य गरिन्छ :

(क) घाइतेको मुख, घाँटी वा नाकमा अड्केको वस्तु निकाल्ने र सफा गर्ने । त्यसपछि नाकलाई दुई औँलाले थिचेर बन्द गर्ने ।

(ख) पुन : अर्को हातको दुई औँलाले घाइतेको चिउँडोलाई धकेलेर माथि उठाउने ।

(ग) प्राथमिक उपचारकले लामो सास लिँदै, बिरामीको मुखमा मुख जोडी हावाभित्र छोड्ने अनि तत्कालै बिरामीको नाक छोडिदिने । यसो गर्दा घाइतेको छाती तल माथि भएको हुनुपर्छ ।

(घ) अब बिरामीको मुखबाट आफ्नो मुख छुट्याउने अनि लामो सास लिएर फेरि क, ख, ग, घ मा उल्लिखित क्रियाकलाप दोहोऱ्याउनुपर्छ । पहिले ३० पटकसम्म छाती थिच्ने अनि दुई पटक श्वासप्रश्वास गराउने । यो क्रम पाँच पटकसम्म दोहोऱ्याउनुपर्छ। यस प्रक्रियाबाट बिस्तारै बिरामी आफैँ सास फेर्न सक्ने हुन्छ ।

क्रियाकलाप ४.५

कक्षाकोठा वा चउरमा समूह समूहमा बस्नुहोस् । शिक्षकको सहयोगमा रक्त सञ्चार तथा कृत्रिम श्वासप्रश्वास विधि प्रस्तुत गरी देखाउनुहोस् ।

४.६ दुर्घटना र चोटपटकका समयमा प्राथमिक उपचार

घर, विद्यालय वा अन्य क्षेत्रमा विपत्का बेला अर्थात् अन्य समयमा सावधानीका बावजुद पनि विभिन्न चोटपटक, दुर्घटना वा स्वास्थ्य समस्या आइपर्न सक्छन् । त्यस्ता घटना भएमा घाइतेको प्राथमिक उपचार गरी सक्दो छिटो नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ। घर, विद्यालय वा अन्य क्षेत्रमा आयपर्ने केही दुर्घटना वा स्वास्थ्य समस्या यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

(क) आँखामा बाहिरी वस्तु पर्नु (Foreign Body in Eye)

आँखामा धुलो पर्नु, कसिङ्गर पर्नु, किरा पर्नु आदिलाई आँखामा बाहिरी वस्तु पर्ने भनिन्छ। यस्तो अवस्थामा घाइतेलाई आँखा धेरै दुख्ने, आँखा रातो हुने, पोल्ने र आँसु बग्ने हुन्छ । समयमा उचित उपचार नपाएमा अन्धो पनि हुन सक्छ । यस्तो समयमा आँखामा केही चिज परेको छ भने आँखा मिच्नु हुँदैन । पहिला साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ र सफा हातले मात्रै आँखा छुनुपर्छ । सफा पानीले आँखा धुनुपर्छ । बिरामीलाई सजिलो ठाउँमा बस्न लगाउनुपर्छ । यदि आँखामा ठुलै चोट लागेको भए सफा कपडा वा प्याडले आँखा छोप्नुपर्छ ।

(ख) कानमा वा नाकमा बाह्य वस्तु अड्किनु (Foreign Bodies in Nose and Ear)

कहिलेकाहीँ अचानक वा कुनै काम गर्दा कान वा नाकमा बाहिरी वस्तु अड्किन सक्छ । यसरी कान वा नाकमा केही चिज अड्किएमा दुख्नुका साथै सङ्क्रमण पनि हुनसक्छ । यस्तो बेला बिरामीलाई उज्यालो ठाउँमा राखेर सम्भव भएमा अड्किएको वस्तु हटाउनुपर्छ। यदि वस्तु सजिलै निकाल्न सकिने छ भने निकाल्न प्रयास गर्नुपर्छ तर जबर्जस्ती निकाल्ने कोसिस गर्नुहुँदैन । अड्किएको वस्तु हटाउन नसकिएमा बिरामीलाई जति सक्यो छिटो नजिकको स्वस्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

(ग) घाँटीमा बाहिरी वस्तु अड्किनु (Forigen Body in Throat)

कहिलेकाहीँ खाना खाँदा वा अन्य अवस्थामा घाँटीमा केही चिज अड्कन सक्छ । बालबालिकाले खेल्ने क्रममा पनि केही चिजहरू घाँटीमा अड्काउन सक्छन् । घाँटीमा केही चिज अड्किँदा व्यक्ति निसासिने र बोल्न नसक्ने हुन्छ । कुनै वस्तु श्वासनलीमा अड्किएमा तुरुन्त हटाएर घाइतेको ज्यान जोगाउनुपर्छ । यदि घाइतेले खोक्न सक्छ भने खोक्न लगाउनुपर्छ । यसो गर्दा घाँटीमा अड्किएको चिज आफैँ बाहिर आउन सक्छ । यदि घाइते निसासिएर बोल्न नसकेमा घाइतेको ढाडतिरबाट अँगालो हालेको जस्तो गरेर एउटा हातले घाइतेलाई जमिनसँग समानान्तर हुने गरी निहुराउनुपर्छ । अर्को हातले ढाड र काँधको बिच भागमा पर्नेगरी हिर्काउनुपर्छ । यसो गर्दा घाँटीमा अड्केको वस्तु निस्कन सक्छ । यदि त्यति गर्दा पनि अड्किएको वस्तु ननिस्किएमा फेरि पनि बिरामीलाई पछाडिबाटै अँगालो हाले झैँ गरी समाल्नुपर्छ । त्यसपछि दुवै हात मुट्ठी पारेर बिरामीको पेटलाई माथिपट्टि धकाल्दै थिच्नुपर्छ । यसो गर्दा अड्किएको वस्तु बाहिर निस्कन्छ । त्यति गर्दा पनि अड्किएको वस्तु ननिस्किएमा बिरामीलाई तुरुन्त नजिकैको अस्पतालमा लैजानुपर्छ ।

(घ) दाँत भाँचिनु (Tooth Fracture)

कहिलेकाहीँ दुर्घटनाको कारण दाँत भाँचिन सक्छ । यस्तो बेला बिरामीलाई सजिलो हुने अवस्थामा राख्नुपर्छ । लडेर दाँत भाँचिएको हो भने मुख कुल्ला गरेर दाँत वरिपरिको फोहोर सफा गर्नुपर्छ । यदि दाँत पूर्ण रूपमा झरेको छ भने सफा कपास वा कपडाले रगत आएको ठाउँमा छोप्नुपर्छ । थप उपचार आवश्यक परेकामा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

(ङ) लु लाग्नु (Heat Stroke)

गर्मी बढेसँगै तराई भेगमा तातो हावा चल्न सुरु गर्छ । यति बेला तापक्रम बढेर ४० डिग्रीभन्दा माथि पुग्छ । गर्मी मौसमको वैशाखदेखि भदौसम्म सुक्खा र तातो हावा बहने समयमा 'लु' लाग्ने गर्छ । 'लु' लाग्दा बारम्बार प्यास लागिरहने, अनुहार रातो हुने, टाउको दुख्ने र बान्ता हुने, अत्यधिक तापक्रमका कारण बेहोस हुने, शरीरको तापक्रम १०१ देखि १०४ सम्म हुने, बिरामीमा छटपटिने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । 'लु' लागेको व्यक्तिलाई स्वच्छ र चिसो हावा चल्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ । 'लु' लागेपछि स्पन्ज वा कपडालाई पानीमा भिजाएर बिरामीको निधार, हात, खुट्टामा राख्नुपर्छ । घाइतेलाई तरल पदार्थ वा प्रशस्त पानी पिउन दिनुपर्छ ।

(च) लेक लाग्नु (Altitude Sickness)

उच्च पहाड तथा हिमाली क्षेत्रको यात्रा गर्दा अक्सिजनको कमी भई श्वासप्रश्वासमा देखा पर्ने समस्यालाई लेक लाग्नु भनिन्छ । टाउको हल्का दुख्नु, थकाइ र रिँगटा लाग्नु, हिँड्न गाह्रो हुनु, घरि घरि सास रोकिए जस्तो हुनु, वाकवाक लागिरहनु, बान्ता आउनु यसका लक्षण हुन् । लेक लागेमा उच्च स्थानबाट सक्दो छिटो तल झार्नुपर्छ । घाइतेलाई पानी या पेयपदार्थ सेवन गराउनुपर्छ । घाइतेको अवस्था हेरी आवश्यक भएमा जति सक्दो छिटो स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

(छ) हिउँले खानु (Snow Bite)

प्रायजसो अत्यधिक चिसो ठाउँ वा हिउँ परेको अवस्थामा व्यक्तिको हात वा खुट्टाका औँला निलो हुने गर्छन् । यसका साथै यी अङ्गमा चेतना हराउने पनि हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई हिउँले खाएको भनिन्छ । बिरामीलाई छिटोभन्दा छिटो सुरक्षित र न्यानो ठाउँमा लानुपर्छ । हिउँले खाएका औँला वा खुट्टा मनतातो पानीमा २० देखि ३० मिनेट डुबाउनुपर्छ । घाइतेलाई तातो झोलिलो खानेकुरा दिनुपर्छ । घाइतेलाई कम्मल वा सिरकले न्यानो बनाउनुपर्छ । घाइतेको अवस्था हेरी सक्दो छिटो अस्पताल लैजानुपर्छ ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) तलका मध्ये कुन दुर्घटना हो ?

(अ) घाँटिमा बाहिरी वस्तु अड्कनु (आ) मधुमेह हुनु

(इ) क्यान्सर रोग लाग्नु (ई) उच्च रक्तचाप हुनु

(ख) तलका मध्ये कुन चाहिं यौनरोगको रोकथामका लागि गरिने उपाय हो ?

(अ) सन्तुलित भोजन (आ) नियमित शारीरिक अभ्यास

(इ) औषधी सेवन (ई) सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाउनु

(ग) तलका मध्ये नसर्ने कुन रोग हो ?

(अ) एड्स (आ) कोभिड्

(इ) क्यान्सर (ई) डेङ्गी

(घ) तलका मध्ये कुन ABC विधिमा पर्दैन ?

(अ) Airway (आ) Breathing

(इ) Circulation (इ) Bandage

(ङ) विपत्को वेला के गर्नुपर्छ ?

(अ) डराएर जतिसक्यो छिटो भाग्नुपर्छ ।

(आ) संयमित भएर सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ ।

(इ) जहाँ हो त्यहीं बस्नुपर्छ ।

(ई) विपत्लाई बेवास्ता गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) यौन रोग भनेको के हो ? यसको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि गरिने कुनै चार उपाय सुझाउनुहोस् ।

(ख) तपाईं आफ्नो घरपरिवारका सदस्यलाई अर्बुद रोगबाट बच्न के कस्ता सुझाव दिनुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

(ग) मुटु रोग स्वस्थ्य जीवनशैलीबाट नियन्त्रण गर्न सकिन्छ यस भनाइलाई आफ्ना तर्कसहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(घ) प्राथमिक उपचारका क्रममा अवलम्बन गरिने विधि उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) तपाईंको साथीलाई लेक लागेमा के कस्ता प्राथमिक उपचारका तरिका अपनाउनुहुन्छ ?

(च) विद्यालयको खेल मैदानमा हुनसक्ने जोखिमबाट बच्ने उपायका सूची तयार पार्नुहोस् ।

(छ) आगलागी विपत्को वेलामा आफू र आफ्नो परिवारको सुरक्षाका लागि तपाईंले गर्न सक्ने कार्यहरू बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

अतिरिक्त क्रियाकलाप सप्ताहमा अभिभावक र विद्यालय परिवारलाई नाटक प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

यसका लागि कक्षाका साथीहरूको तीनओटा समूह बनाउनुहोस् । साथीसँग छलफल गरी भूकम्पबाट सिर्जित विपत्को 'पूर्व तयारी', 'विपत्को अवस्था' र 'विपत्पछिको अवस्था' मा सुरक्षित रहने उपाय सम्बन्धमा शिक्षकको सहयोगमा आआफ्नो टोलीको प्रतिनिधित्व गर्दै अभिनय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

चित्र अध्ययन गरी यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य र यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् :

सुरक्षित मातृत्व सेवा

प्रसुति सेवा

नवजात शिशु स्याहार सेवा

परिवार नियोजन सेवा

सुरक्षित गर्भपतन सेवा

प्रजनन रुग्णता सम्बन्धी सेवा

यौनसम्बन्धी मूल्य, मान्यता, अभिव्यक्ति र व्यवस्थापनको समष्टिगत रूप यौनिकता हो । हरेक मानिसले शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक रूपमा प्रजनन प्रणालीको संरचना, प्रजनन कार्य र प्रजनन प्रक्रियाको निरोगिता प्राप्त गरेको अवस्था नै प्रजनन स्वास्थ्य हो । यौन, यौनिकता, यौनिक भूमिका, यौनिक अधिकारका साथै लैङ्गिक पहिचान, लैङ्गिकता, प्रजनन आदि यौनिकताका विविध आयाम हुन् । यौनिकता र प्रजनन मानव अधिकारको विषयसमेत भएकाले भिन्न यौनिक तथा लैङ्गिक पहिचान र अभिमुखीकरण भएका व्यक्तिलाई समान रूपमा सम्मान गर्नुपर्छ ।

५.१ किशोरावस्थामा हुने यौन जिज्ञासा र संयमता (Sexual Curiosity in Adolescents and Patience)

(क) हाउभाउसहित तलको संवाद पढी छलफल गर्नुहोस् :

गुरुआमा : भाइबहिनी, आज हामी किशोरावस्थामा हुने यौन जिज्ञासा सम्बन्धमा छलफल

गर्न गइरहेका छौं । निर्धक्कसँग जिज्ञासा राख्नुस है त । म सक्दो जिज्ञासा मेटाउने प्रयास गर्ने छु ।

सबै विद्यार्थी : (सबै जना खुसी हुँदै) हुन्छ गुरुआमा ।

रतिया: गुरुआमा किशोरावस्थामा किशोर किशोरी आफ्नो शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक परिवर्तन प्रति किन यति धेरै जिज्ञासु भएका होलान् ?

गुरुआमा : हो नि, यस अवधिमा छिटो छिटो शारीरिक, मानसिक एवम संवेगात्मक विकास हुन्छ । सोहीअनुरूप उनीहरूले निर्वाह गर्ने सामाजिक भूमिकामा पनि परिवर्तन हुन्छन् ।

संवेगात्मक पक्ष र यौनिकताका विविध पक्षमा उनीहरू प्राय जिज्ञासु हुन्छन् । तपाईं पनि त प्रायः यही उमेरको हुनुहुन्छ, हैन त ? ल, लाज नमानी भन्नुहोस् त ? यस उमेरमा मनमा के कस्ता भावना र जिज्ञासा बढी उत्पन्न हुन्छन् ?

रमेश : यौनिकता सम्बन्धमा के, कसरी, किन भन्ने उत्सुकता हुन्छ, गुरुआमा ।

बुद्धि : कोहीले विपरीत यौनसँग र केहीले आफ्नो यौनिक तथा लैङ्गिक पहिचान अनुकूल सङ्गत गर्न रुचाउँछन् ।

गुरुआमा : किशोरावस्थामा विपरीत अर्थात् आफ्नो पहिचान अनुकूल सङ्गत र यौनप्रति आकर्षण हुनु सामान्य प्रक्रिया हो । यौनिक परिपक्वता प्राप्त गर्दै जाने अवस्था भएकाले यति बेला यौनिकताको तीव्र विकास हुन्छ । अझै पनि यौनिकताको विषयमा छलफल गर्न सङ्कोच मान्ने गरिएकाले किशोरकिशोरी विविध शारीरिक र मानसिक हिंसाको सिकार हुने गरेका छन् ।

अनुजा : आफूलाई अरूभन्दा फरक छु भन्ने कुरा पनि अभिव्यक्त गर्न मन लाग्छ, गुरुआमा ।

रवि : केटाको स्वर धोद्रो हुन्छ । साथै जनेन्द्रियको आकार बढ्ने र वीर्य स्खलन पनि हुन थाल्छ ।

शशि : केटीहरूको महिनावारी सुरु हुन्छ । साथै स्तन तथा योनिको आकार बढ्छ । तिघ्रा सोली आकारको हुन थाल्छ र नितम्ब (पुट्ठो) क्रमशः चौडा हुन थाल्छ ।

गुरुआमा : हो किशोरावस्थामा यस्तै शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक विकास र परिवर्तन हुन्छ । जसको कारणले यौनिकता सम्बन्धमा बुझ्न, अनुभव गर्न र विचार गर्न मन लाग्न सक्छ । तथापि यस अवस्थामा सकेसम्म अनुशासित, आत्मसंयम हुन जरुरी हुन्छ । आफ्नो यौनिक कौतुहलता र जिज्ञासाको विवेकपूर्ण तरिकाले स्वस्थ्यकर व्यवहार अपनाएर उचित व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक हुन्छ । पुस्तक पढ्ने, खेलकुदमा सहभागी हुने, शारीरिक श्रम गर्ने, गीत, सङ्गीत वा कला सिर्जनामा आफूलाई व्यस्त राख्नुपर्छ । साथै सामाजिक काममा संलग्न हुने, आफ्नो जीवनको लक्ष्य निर्धारण गरी आफूलाई त्यसैमा समर्पित गर्नुपर्छ ।

निशा : किशोरावस्थामा त स्वप्न द्वोष पनि हुन्छ नि गुरुआमा ?

गुरुआमा : हो, यौनिक क्रियाकलाप वा गतिविधिमा संलग्न भएको सपना देखेर वा यौन उत्तेजना भएर किशोरावस्थामा स्वतः हुने स्खलनलाई स्वप्न दोष भनिन्छ । यो कुनै समस्या नभई स्वाभाविक शारीरिक क्रिया हो । यस अवस्थामा हस्तमैथुन गर्नु पनि सामान्य कुरा हो । तर यस उमेरमा कसैको प्रलोभन वा दबाबमा परेर यौनिक प्रस्ताव आएमा 'अँह..., हुन्न, ...नाइँ...' भन्नुपर्छ ।

आवश्यक परेमा अभिभावक वा शिक्षक वा साथीको सहयोग लिनुपर्छ । कुनै घटना भएमा कानुनी उपचारमा जानुपर्छ । किशोरावस्था गर्भवती हुने उपयुक्त उमेर हैन, यो उमेरमा प्रजनन अङ्ग पूर्ण विकसित भइसकेको हुँदैन । यस उमेरमा गर्भवती भएमा आमा र बच्चा दुवैको ज्यान जोखिममा पर्छ ।

सबै विद्यार्थी : आज हामीले यौनिकताका बारेमा धेरै कुरा बुझ्ने र सिक्ने मौका पायौं गुरुआमा ।

गुरुआमा : स्याबास, तपाईंहरू सधैँ संयमित र सुरक्षित हुनुहुने छ । साथै अरूलाई पनि यस सम्बन्धमा संयमित र सुरक्षित रहन सल्लाह दिनुहुने छ ।

(ख) **किशोर अवस्थामा हुने यौन जिज्ञासा र उत्सुकता तथा समधानका उपायसम्बन्धी तलको सामग्री पढेर छलफल गर्नुहोस् :**

किशोर अवस्थामा हुने यौन जिज्ञासा

आफ्नो यौन अङ्ग, शारीरिक र संवेगात्मक विकासका बारेमा जान्ने जिज्ञासा हुन्छ ।

यौन र यौनिकताप्रतिको उत्सुकता बढ्छ ।

आफूलाई अरूभन्दा फरक छु भन्ने कुरा अभिव्यक्त गर्न मन लाग्छ ।

स्वप्न दोष हुने गर्छ ।

हस्त मैथुन गर्न पनि मन लाग्न सक्छ ।

किशोर अवस्थाका यौन जिज्ञासाप्रति संयमित हुने र समाधान गर्ने उपाय

साथी र अभिभावकसँग खुलेर कुरा गर्नुपर्छ ।

यौनिक स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्छ ।

प्रलोभन वा दबावमा परेर यौनिक प्रस्ताव आएमा अस्वीकार गर्नुपर्छ ।

कसैले जबरजस्ती यौन सम्पर्क राख्न खोजेमा भाग्ने, कराउने या डटेर सामना गर्नुपर्छ ।

कसैले खराब नियतले स्पर्श गरेमा आफ्नो शिक्षक, अभिभावक, साथी वा अग्रजलाई तुरुन्तै भन्नुपर्छ ।

आवश्यक परेको अवस्थामा शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा कानुनी सहयोग लिनुपर्छ ।

यौनिकतासम्बन्धी विचार र भावना दबाएर राख्नु हुँदैन ।

कुनै समस्या परेमा नजिकको किशोरकिशोरी मैत्री सेवा केन्द्रबाट आवश्यक सेवा लिनुपर्छ ।

योग, ध्यान, खेलकुद तथा सिर्जनशील काममा आफूलाई व्यस्त राख्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ५.१

किशोरावस्थामा हुने यौन उत्सुकताका प्रश्न सङ्कलन गर्नुहोस् । शिक्षक वा साथीको सहयोगबाट उक्त जिज्ञासाको जवाफ आदानप्रदान गर्नुहोस् ।

५.२ इच्छित तथा अनिच्छित गर्भधारण र सुरक्षित गर्भपतन (Intended and Unintended Pregnancy, and Safe Abortion)

५.२.१ इच्छित र अनिच्छित गर्भधारण (Intended and Unintended Pregnancy)

तलको घटना पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

एक जना किशोरी गर्भवती भइन् । सुरुमा यो कुरा उनले कसैलाई भनिनन् । उनको मिल्ने साथीले उनलाई केही समस्या भएको हुन सक्ने शङ्का गरिन् र सोधिन् । "हिजो आज तिमी किन कसैसँग पनि बोल्दिनौ ?" साथीको कुराले उनी झसङ्ग भइन् । सुरुमा उनले केही भएको छैन भनी टार्न खोजिन् । साथीले धेरै अनुरोध गरेपछि उनले सबै कुरा बताइन् । एक दिन उनी घरमा एक्लै भएका बेला एक जना लोग्नेमान्छेले जबरजस्ती हातपात गरेछ । उनले गुहार माग्न खोज्दा पनि जबरजस्ती बलात्कार गरेछ । उनी डराएर यो कुरा कसैलाई भनिनन् । उनी महिनाबारी नभएको पनि दुई महिना भएछ । पहिलो महिना नहुँदा त उनले अर्को महिना भइहाल्ला नि भनेर पर्खी बसिछन् । दोस्रो महिना पनि नभएपछि उनलाई चिन्ता लागेछ ।

किशोरीका सबै कुरा सुनेपछि साथीले गाउँमा अनिच्छत गर्भ पतन गराउने एउटी महिला भएको कुरा बताइन् । भोलिपल्ट उनीहरूले ती महिलालाई भेटेर गर्भ पतन गरिदिन अनुरोध गरे । ती महिलाले किशोरीको पेट थिच्ने, उनलाई अवैध औषधी खुवाउने काम गरिन् । त्यसपछि उनको धेरै रगत बग्यो । रगतका डल्लासँगै मासुका ससाना डल्ला पनि झरे । उनको रगत बग्न रोकिएन । केही बेरपछि उनी बेहोस भइन् । यो देखेर ती महिला पनि आत्तिइन् । साथीले तुरुन्तै उनकी आमालाई बोलाइन र किशोरीलाई गाउँको स्वास्थ्य संस्थामा लगिन् । डाक्टरले किशोरीको निःशुल्क एवम् गोप्य तरिकाले उपचार गरे ।

किशोरीले यो घटनाले आफूपछि गएर गर्भवती नै हुन नसक्ने वा बाँझोपन हुने हो कि भनेर डाक्टरसँग चिन्ता व्यक्त गरिन् । डाक्टरले असुरक्षित गर्भपतनका साथै अन्य कारणले पनि बाँझोपना हुन सक्ने कुरा बताए । यो समस्या महिलाका कारणले मात्र नभएर पुरुषका कारणले पनि हुन सक्छ भने । समयमै उपचार गरे बाँझोपन निको हुन्छ भन्ने कुरा पनि बताए । यदि कसैलाई बाँझोपना भएमा डाक्टरको सल्लाह लिएर उपचार प्रक्रिया सुरु गर्नुपर्ने कुरासमेत डाक्टरले सल्लाह दिए । केही दिन आराम गरेपछि किशोरीलाई सन्चो भयो । त्यसपछि उनी नियमित विद्यालय जान थालिन् । विद्यालय र अभिभावकको सहयोगमा बलात्कार गर्ने पुरुषलाई कानुनबमोजिम कारबाही भयो ।

छलफलका लागि प्रश्न

(क) आफू बलात्कार भएको कुरा किशोरीले किन कसैलाई पनि भन्न सकिनन् ?

(ख) महिलाले किशोरीको गर्भ तुहाउन प्रयोग गरेको विधि किन ठिक थिएन ?

(ग) अनिच्छित गर्भधारण भएमा सुरक्षित गर्भपतनका लागि कहाँ जानुपर्ने रहेछ ?

(घ) डाक्टरले बाँझोपनाको कारण र उपचारका सम्बन्धमा के कुरा बताए ?

अनिच्छित गर्भधारण (Unintended Pregnancy)	इच्छित गर्भधारण (Intended Pregnancy)
अनिच्छित गर्भधारण भन्नाले (अ) दम्पतीबिच कुनै पनि छलफल वा सरसल्लाह नभई रहन गएको गर्भ (आ) दम्पतीले गर्भ राख्न चाहेको भएता पनि गलत समयमा रहेको गर्भ (इ) महिलाको इच्छा विपरीत बलात्कार वा हाडनाताबाट रहन गएको गर्भ (ई) विवाहपूर्व वा सानो उमेरमै रहन गएको गर्भ अनिच्छित गर्भधारणले महिलाको शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्छ। यसले महिलाको प्रजनन अधिकारको हनन गर्छ ।	इच्छित गर्भधारण भन्नाले (अ) दम्पतीले इच्छाएको समयमा र हुन गएको गर्भ (आ) गर्भधारणसँग सम्बन्धित दम्पतीबिच छलफल/सरसल्लाह भएको र आवश्यक परेको अवस्थामा परिवार नियोजनको सही प्रयोग गरेर रहन गएको गर्भ (इ) उमेर पुगेका दम्पतीले सरसल्लाहमा रहेको गर्भ ।

५.२.२ सुरक्षित गर्भपतन (Safe Abortion)

गर्भवती महिलाको मन्जुरीमा कानुनबमोजिम मान्यता प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा मान्यता प्राप्त संस्थामा गरिने गर्भपतनलाई सुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ। सुरक्षित गर्भपतन महिलाको प्रजनन अधिकार हो । 'सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रक्रियामा उल्लेख भएअनुसार सम्बन्धित गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा पुग्ने, उक्त महिलाको स्वास्थ्यमा शारीरिक तथा मानसिक रूपले खराब हुने र अपाङ्ग बच्चा जन्मने भनी चिकित्सले सल्लाह दिएमा गर्भ पतन गराउन सकिन्छ । त्यसै गरी १२ हप्तासम्मको गर्भलाई उपकरणको प्रयोग गरी सुरक्षित गर्भपतन गर्न कानुनले मान्यता दिएको छ । यसका अतिरिक्त जबर्जस्ती करणी र हाडनाता भएको अवस्थामा १८ हप्तासम्मको गर्भ फाल्न पाइने व्यवस्था छ। गर्भपतन

महिलाको मन्जुरीमा मात्र गर्न सकिन्छ तर सम्बन्धित महिला बेहोस अवस्थामा भए वा १६ वर्षभन्दा कम उमेरको भए अभिभावकको सहमति आवश्यक हुन्छ ।

लिङ्ग पहिचान गरेर गर्भवती महिलाको सहमतिबिना र १२ हप्ताभन्दा बढीको गर्भपतन गराउन कानुनले बन्देज लगाएको छ । गर्भपतन ३ महिनाभित्रको समयमा गर्दा धेरै सुरक्षित हुन्छ । त्यसपछि जति ढिला भयो त्यति नै जोखिम बढ्दै जान्छ । गर्भपतन परिवार नियोजनको साधन नभई बाध्यात्मक विकल्प हो । यही सन्देश दिन कानुनमा विभिन्न सजायको व्यवस्था गरिएको छ । गर्भपतन गराउनै पर्ने अवस्थामा बाहेक कसैले गर्भ तुहाएमा कानुनी अपराध मानिन्छ । गर्भ तुहाउने नियतले वा गर्भ तुहिन सक्छ भन्ने जानी जानी कुनै काम गरेर गर्भ तुहाएमा गर्भ तुहाउनेलाई कानुनबमोजिम सजाय हुन्छ । काननुत: १२ हप्तासम्मको गर्भ भए एक वर्षसम्म कैद, २५ हप्तासम्मको गर्भ भए तीन वर्षसम्म कैद र २५ हप्ताभन्दा बढीको गर्भ भए पाँच वर्षसम्म कैद हुने व्यवस्था छ ।

५.३ गर्भनिरोधका विधि र वर्गीकरण (Family Planning Methods and its Classification)

चित्र अवलोकन गर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) चित्रमा कुन कुन परिवार नियोजनका तरिका देखाइएको छ ?

(ख) अस्थायी परिवार नियोजन कस्तो अवस्थामा गरिन्छ ?

(ग) दोस्रो चित्रको परिवार नियोजनको विधि महिला वा पुरुष कसका लागि हो ?

पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको मिलनबाट गर्भाशयमा भ्रूणको विकास हुन्छ । त्यो नै गर्भ हो । यसरी गर्भ रहने प्रक्रियालाई गर्भधारण भनिन्छ । गर्भ रहन नदिन वा रोक्न गरिने कार्यलाई गर्भनिरोध भनिन्छ । गर्भ निरोध प्राकृतिक र कृतिम विधिबाट गर्न

सकिन्छ । यी विधिले शुक्रकीट र डिम्बको मिलन हुन नदिई वा डिम्ब निष्कासन रोकी गर्भनिरोध गर्छन् । स्वास्थ्य संस्थामा यी सेवा निःशुल्क प्रदान गरिन्छ । महिला र पुरुष दुवैले प्रयोग गर्न मिल्ने गर्भनिरोधका यी साधन एवम् विधि अस्थायी र स्थायी गरी दुई किसिमका हुन्छन् ।

५.३.१ गर्भनिरोधका अस्थायी साधन (Temporary Devices of Family Planning)

निश्चित अवधिका लागि अपनाइने गर्भनिरोधका साधनलाई अस्थायी साधन भनिन्छ । ती निम्नानुसार रहेका छन् :

(क) कन्डम (Condom)

कन्डम, यौन सम्पर्क गर्नुअगावै पुरुषको उत्तेजित लिङ्गमा लगाउने गर्भनिरोधको साधन हो । स्खलित वीर्य यसैभित्र रहने भएकाले यौन सम्पर्कमा कन्डम लगाउँदा शुक्रकीट तथा डिम्बको मिलन हुन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन । यसले गर्भाधानका साथै यौनजन्य सङ्क्रामक रोग सर्नबाट पनि रोक्छ । हरेक पटक यौन सम्पर्क गर्दा नयाँ कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

एक पटक प्रयोग गरेको कन्डम दोहोऱ्याएर प्रयोग गर्न मिल्दैन । पुरुषले जस्तै महिलाले पनि कन्डमको प्रयोग गर्न सक्छन ।

(ख) गर्भ निरोधक चक्की (Contraceptive Pills)

महिलाले गर्भ निरोधकका लागि सेवन गर्ने चक्कीलाई पिल्स भनिन्छ । यो हर्मोन मिसाइएको चक्की हो । यो चक्की दैनिक रूपमा एउटै समयमा नियमित खानुपर्छ । यदि दम्पतीले बच्चा जन्माउन चाहेमा यसको प्रयोग गर्न छाडेको केही दिनमा नै गर्भ रहन सक्छ ।

(ग) डिपोप्रोभेरा सुई (Dipoprovera Injection)

डिपोप्रोभेरालाई तीन महिने सङ्गिनी सुई पनि भनिन्छ । यो सुई महिलाको पाखुरा वा नितम्बमा लगाइन्छ । गर्भ रोक्न चाहेमा महिनावारी भएको सात दिनभित्र यो सुई लगाउनुपर्छ । एकपल्ट लगाएको सुईले तीन महिनासम्म गर्भवती हुनबाट जोगाउँछ ।

(घ) इम्प्लान्ट (Implant)

इम्प्लान्ट गर्भनिरोधको हर्मोनल विधि हो । यस विधिमा दुईओटा सलाईका काँटी जस्ता देखिने मानवमैत्री रबरलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा महिलाको पाखुराको छालाभित्र राखिन्छ । यसलाई महिनावारी भएको पहिलो सात दिनभित्र राखिसक्नुपर्छ । यसले पाँच वर्षसम्म गर्भनिरोधको काम गर्छ । इम्प्लान्ट लगाइएको महिलाले गर्भवती हुन चाहेमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीका सहायताले जुनसुकै समयमा पनि निकाल्न सकिन्छ ।

(ङ) कपर टी/आइयुसिडी (Copper–T/ IUCD)

कपर टी प्लास्टिकबाट बनेको T आकारको गर्भनिरोधको साधन हो । यसलाई मसिनो तामाको तारले बेरेको हुन्छ । यसलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा महिलाको गर्भाशयभित्र राखिन्छ । यसले १२ वर्षसम्म गर्भवती हुनबाट रोक्छ । यसले यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषको वीर्यका साथ आएका शुक्रकीटलाई निस्क्रिय बनाइदिन्छ र गर्भ रहन पाउँदैन । गर्भनिरोध गर्न चाहेकी महिलाले आफू महिनावारी भएको १२ दिनभित्र गर्भाशयभित्र कपर टी राखिसक्नुपर्छ ।

(च) आकस्मिक गर्भनिरोधक खाने चक्की (Emergency Contraceptive Pill)

गर्भनिरोधका अन्य साधन वा विधिविना यौनसम्पर्क राखेमा वा कन्डम फुटेमा वा असुरक्षित यौन सम्पर्क भएमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोगले गर्भाधारण रोक्न सकिन्छ ।

यो चक्की यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टाभित्र खानुपर्छ । तर जति ढिलो भयो त्यति यसको प्रभाव घट्दै जान्छ । त्यसैले जति चाँडो यसलाई खान सक्यो, त्यति नै यो प्रभावकारी हुन्छ । यसलाई नियमित परिवार नियोजनको साधनका रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

क्रियाकलाप ५.२

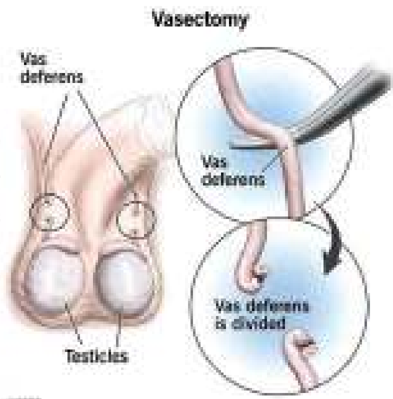
तलको तालिकामा गर्भनिरोधका अस्थायी साधनको विवरण पूरा गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

क.स.	गर्भनिरोधक साधनको नाम	प्रयोग गर्ने समय	प्रयोग गर्ने तरिका	काम गर्ने अवधि
१.	डिपोप्रोभेरा	महिनावारी भएको सात दिनभित्र	महिलाको पाखुरा वा नितम्बमा लगाउने	तीन महिना

५.३.२ गर्भ निरोधका स्थायी विधि (Permanent Methods of Family Planning)

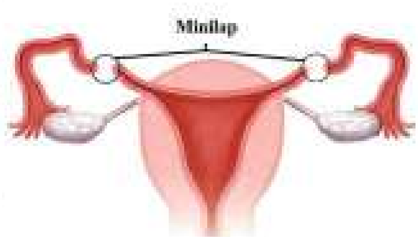
भविश्यमा गर्भधारण गर्न नमिल्ने गरी अपनाइने विधि गर्भनिरोधको स्थायी विधि हो । यस विधिलाई बंध्याकरण (Sterilization) पनि भनिन्छ । गर्भनिरोधको स्थायी विधिहरू निम्नानुसार छन् :

(क) भ्यासेक्टोमी (Vasectomy)



पुरुषले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरणको विधि भ्यासेक्टोमी हो । भ्यासेक्टोमी गर्दा पुरुषको अण्डकोष थैलीमा सानो प्वाल पारी शुक्र वाहिनी नली काटिन्छ र बाँधिन्छ । यसले गर्दा शुक्रकीट बाहिर निस्कन पाउँदैन र डिम्बसँग निषेचन भई गर्भ रहँदैन ।

(ख) मिनिल्याप (Minilap)



मिनिल्याप महिलाले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरणको विधि हो । यसमा महिलाको डिम्बवाहिनी नली काटेर बाँधिन्छ । यसो गर्दा डिम्ब निस्केर गर्भाशयतिर जान दिदैंन र शुक्रकीटसँग मिलन भई गर्भ रहन पाउँदैन । महिलाले सुत्केरी भएको ४५ दिनभित्र वा महिनावारी भएको सात दिनभित्रमा मिनिल्याप गरिसक्नुपर्छ ।

५.३.२ गर्भ निरोधकको प्राकृतिक विधि (Natural Method of Family Planning)

गर्भनिरोध प्राकृत विधिबाट पनि गर्न सकिन्छ तर प्राकृतिक विधि त्यति भरपर्दो भने हुँदै नन् । यसअन्तर्गत स्तनपान विधि, योनि बाहिरै वीर्य स्खलन विधि, सुरक्षित काल सम्भोग तालिका, तापक्रम मापन विधि आदि पर्छन् ।

५.४ रजस्वला चक्र (Menstrual Cycle)

महिनामा एक पटक महिलाको योनिबाट प्राकृतिक रूपमा रगत आउनुलाई महिनावारी भनिन्छ । यो हर्मोनको कारणले हुने नियमित जैविक प्रक्रिया हो । पहिलो पटक महिनावारी सुरु हुने उमेर, प्रत्येक महिनाको महिनावारीबिचको अन्तर र महिनावारी बन्द हुने समय प्रत्येक महिलामा फरक फरक हुन सक्छ । धेरैजसो किशोरीमा पहिलो पटकको महिनावारी १२ देखि १४ वर्षको उमेरमा हुन्छ । तर कुनै कुनै किशोरी यो उमेरभन्दा छिटो वा ढिलो पनि महिनावारी हुन सक्छन् । यसो हुनुलाई पनि सामान्य नै मानिन्छ । यदि महिनावारी हुनुपर्ने सामान्य उमेरभन्दा धेरै ढिला भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ । सामान्यतया स्वस्थ महिलामा सरदर २८ दिनपछि महिनावारी पुन: दोहोरिने गर्छ । यही प्रक्रियालाई रजस्वला चक्र भनिन्छ । यो चक्र गर्भधारण नभएसम्म नियमित चलिरहन्छ । महिनावारीका सुरुको वर्षमा कसै कसैको रजस्वला चक्र अनियमित हुन पनि सक्छ । रजस्वला चक्रका तीन अवस्था छन् ।

पूर्व डिम्ब निष्कासन अवस्था (Pre-ovulatory Phase)

पूर्व निष्कासन अवस्थालाई प्रोलिफेरेटिभ वा इस्ट्रोजेन अवस्था (Proliferative or Estrogen Phase) पनि भनिन्छ । यस अवस्थामा फोलिकल इस्टिमुलेटिङ हर्मोन (Follicle Stimulating Hormon, FSH) को प्रभावले डिम्ब परिपक्व हुन्छ । यस चरणको मध्यभागतिर इस्ट्रोजनको मात्रा बढ्छ र यसले डिम्ब निष्कासनका लागि तयारी गर्छ । इस्ट्रोजनका कारण गर्भाशयको भित्री भाग बाक्लिन थाल्छ ।

डिम्ब निष्कासन अवस्था (Ovulatory Phase)

डिम्बाशयबाट डिम्बको निष्कासन भएपछि यो चरणको सुरुआत हुन्छ । डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्किएपछि कर्पस लुटियम (Corpus luteum) ले प्रशस्त मात्रामा प्रोजेस्टेरोन र इस्ट्रोजन हर्मोन निकाल्छ । यी हर्मोनको प्रभावले गर्भाशयको भित्री तहमा निषेचित डिम्बलाई ग्रहण गर्न उपयुक्त वातावरण बनाउँछ । यदि यस अवस्थामा गर्भ रहेमा भ्रूणको वृद्धि र विकासका लागि गर्भाशयबाट पौष्टिक पदार्थ प्राप्त हुन्छ ।

रक्तस्राव अवस्था (Menstrual Bleeding Phase)

डिम्ब निष्कासन अवस्थामा डिम्ब निषेचित नभएमा प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) र इस्ट्रोजन (Estrogen) को मात्रा घट्न थाल्छ । परिणाम स्वरूप गर्भाशयको भित्तामा अक्सिजनको मात्रा न्यून भई गर्भाशयका रक्तनली फुट्न थाल्छन् । यसरी गर्भाशयको भित्री तह फुटेर रगत बहेको अवस्था रक्तस्रावको चरण हो । यो अवधि सामान्यतया तीनदेखि छ दिनसम्मको हुन्छ ।

५.५ महिनावारीमा स्वच्छता व्यवस्थापन (Menstrual Hygiene Management)

(क) दिइएको घटना पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

म महिनावारी हुनुभन्दा पहिले नै आमाले मलाई महिनावारीका बारेमा धेरै कुरा सिकाउनु भएको थियो । उहाँले महिनावारी हुँदा डराउन पर्दैन पनि भन्नुभएको थियो । हामीले महिनावारी हुँदा बजारमा पाइने स्यानिटरी प्याड प्रयोग गर्छौं । यस्तो प्याडको प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने कुरा पनि उहाँले सिकाउनुभएको थियो । कति कुरा त मैले इन्टरनेट र टिभीबाट पनि थाहा पाएकी थिएँ । आमाले मलाई प्याड भिजेपछि फेर्नुपर्छ र प्रयोग भएको प्याड उपयुक्त ठाउँमा फयाँक्नुपर्छ भन्नु भएको थियो ।

एक दिन म विद्यालयमै महिनावारी भएँ । त्यहाँको शौचालयमा प्याड राख्ने भाँडो थिएन । मैले प्याडलाई शौचालयमै बगाइदिएँ । केही दिनपछि त शौचालय जाम भयो । यो थाहा पाएर म एकदम डराएँ । मैले नै फालेको प्याडको कारणले शौचालय जाम भयो होला भन्ने ठानें । ला ! कसैले यो कुरा थाहा पाएमा मैले के गर्नु भनेर चिन्तित भएँ । त्यसपछि शौचालय सफा गर्दा त कति धेरै प्याड पो निस्कियो । मैले जस्तै अरू साथीले पनि यसरी नै प्याड शौचालयमै फालेका रहेछन् । त्यस दिनदेखि हामीले शौचालयमा कहिल्यै प्याड फालेनौं । अहिले हाम्रो विद्यालयमा प्रयोग भएको प्याड फाल्न बिर्को भएको भाँडाको व्यवस्था छ ।

छलफलका लागि प्रश्न

१. तपाईं विद्यालयमा महिनावारी हुँदा आफूले प्रयोग गरेको प्याड कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

२. महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएको प्याड किन व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ?

महिनावारी स्वच्छता र सरसफाइका लागि सफा कपडा वा प्याडको प्रयोग गर्नुपर्छ। प्रयोग गरिसकेपछि यसको उचित व्यवस्थापन पनि गर्नुपर्छ। यदि कपडाको प्याड प्रयोग गरिएको छ भने साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाउनुपर्छ। यसपछि अर्को पटकको प्रयोगका लागि सुरक्षित र सफा स्थानमा राख्नुपर्छ। सूर्यको तापले कपडामा भएको किटाणु नष्ट हुन्छन्। घरमा बनाइने प्याडको कपडा नरम र सुतीको हुनुपर्छ। यसमा नाइलन र पोलिस्टरको कपडाको प्रयोग गर्नुहुँदैन। महिनावारी हुँदा लगाएको कपडा पनि धोएर सफा गर्नुपर्छ।

हाल विद्यालयमा स्यानेटरी प्याडको व्यवस्था गरिएको छ । यसलाई प्रयोग गरेपछि कागजमा बेरेर उपयुक्त ठाउँमा फाल्नुपर्छ। महिनावारी हुँदा नियमित रूपमा योनी सफा पानीले धुनुपर्छ । पर्याप्त मात्रामा झोलिलो पदार्थ, ताजा फलफूलको जुसलगायतका पौष्टिक खानेकुरा खानुपर्छ। महिनावारी हुँदा प्याडको व्यवस्था हुनु, समय समयमा प्याड फेर्नु, शौचालयमा पानीको व्यवस्था हुनु र आवश्यक स्वच्छता र सरसफाइका उपाय अवलम्बन गर्नुलाई महिनावारी स्वच्छताको व्यवस्थापन भनिन्छ।

क्रियाकलाप ५.३

तलको सन्दर्भ पढी महिनावारी प्याडका लागि हुने खर्चबारे छलफल गर्नुहोस् :

आज गणितको कक्षामा शिक्षकले नाफा र नोक्सान पाठ पढाउनु भएको थियो। मैले मेरो मासिक खर्चको हिसाब निकाल्दै थिएँ। मैले हिसाब गर्दा मेरो मासिक १५० रुपियाँ त प्याड किनेर नै सकिने रहेछ। यसो हिसाब गरेको त एक वर्षमा १,८०० रुपियाँ खर्च हुँदो रहेछ। यस हिसाबले पाँच वर्षमा ९,००० हजार खर्च हुँदो रहेछ। मेरो घरमा त आमा र दुई जना बहिनी पनि छन्। सबैको प्याडमा हुने खर्च सम्झदा त म तर्सिएँ।

(क) प्याड खरिदमा तपाईंको कति रुपियाँ खर्च हुन्छ ?

(ख) यो पैसा कसरी बचाउन सकिएला।

जानी राखौँ

आजभोलि महिनावारी कपको पनि प्रयोग हुन थालेको छ। यो सिलिकनले बनेको हुन्छ जसलाई योनिभित्र छिराएर प्रयोग गरिन्छ । यो कप गर्भाशयभन्दा तलपट्टि योनिको

भित्तामा अडिन्छ र रगत यो कपमा जम्मा हुन्छ । यसलाई राम्ररी धोइ पखाली गरेर पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो वातावरण मैत्री र आर्थिक हिसाबले फाइदाजनक पनि छ ।

(ख) पुनःप्रयोग गर्न सकिने घरेलु प्याड (Reusable Homemade Pad)

हामीले महिनाबारी भएका बेला आफ्नै घरमा बनेका वा बजारमा पाइने कपडाको घरेलु प्याड प्रयोग गर्न सक्छौँ । यस्ता प्याड वातावारणमैत्री, किफायती, सर्वसुलभ एवम् पुनः प्रयोग गर्न सकिने हुन्छन् । बजारमा पाइने सेनिटरी प्याडमा प्लास्टिकजन्य पदार्थ र केमिकलको प्रयोग गरिएको हुन्छ । यस्ता प्याडको सही व्यवस्थापन नगर्दा वातारण प्रदूषित हुन्छ । यस्ता प्याड खरिद गर्दा पैसा खर्च हुन्छ ।

क्रियाकलाप ५.४

अब हामी शिक्षक वा अनुभवी व्यक्तिको सहयोगमा आवश्यक सामग्री सङ्कलन गरी पुनः प्रयोग गर्न सकिने घरेलु कपडाको प्याड बनाउने क्रियाकलाप गर्छौं ।

आवश्यक सामग्री : (स्केल, पट्याउन मिल्ने बाक्लो कागज, कलम, मार्कर, कैँची, सियो धागो, सुतीको कपडा (नयाँ/पुरानो), टिपटिपे टाँक)

बनाउने विधि

१. *कागजलाई लम्बाइमा ३० से.मि. र चौडाइमा २० से.मि. हुने गरी काट्नुहोस् ।*

२. *काटेको कागजलाई लम्बाइतिरबाट दोब्बर हुने गरी पट्याउनुहोस् र पुनः चौडाइतिर बाट पनि बराबर हुने गरी बिचबाट पट्याउनुहोस् । बन्द भाग दाहिने र चौडाइको खुला भाग बाहिर पर्ने गरी टेबुलमा राख्नुहोस् ।*

३. *स्केलको सहायताले लम्बाइको भित्री भागबाट बाहिरतर्फ ५ से.मि. मा चिह्न लगाउने र सोही बिन्दुबाट चौडाइको तर्फ १० से. मि. मा चिह्न लगाउनुहोस् । चौडाइका बिचमा बनेको रेखाभन्दा बाहिरको भाग काटेर फाल्ने र बाँकी भागलाई खोल्नुहोस् ।*

४. *यसरी बनेको नमुनालाई उल्टो बाहिर पारेर दोब्बर गरी पट्याएको कपडा माथि राखेर कलमले चिह्न लगाउनुहोस् । चिह्न लगाएको भागमा कैँचीले काट्ने र दुईओटा भागलाई जोड्न धागाले सिलाउनुहोस् ।*

५. *लम्बाइ र चौडाइका बिचमा पर्ने गरी लम्बाइतर्फ ४ से.मि. काट्नुहोस् र बनेको*

प्याडको खोललाई सुल्टो बनाउनुहोस् । कैंचीका टुप्पाको सहायताले कुना मिलाउनुहोस् ।

६. कपडालाई सुल्टो पर्न अलिकति कुनामा सिलाइ गर्न बाँकी राख्नुहोस् र त्यहींबाट कपडा सुल्टो बनाउनुहोस् ।

७. सुल्टो बनाएपछि खल्ती बनाउन अर्को कपडा लम्बाइको भागतिर जोड्नुहोस् । यसरी सिलाएपछि प्याडलाई सुल्टो बनाउनुहोस् र छेउमा टिपटिपे टाँक हाल्नुहोस् ।

८. यसरी प्याडको खोल तयार भयो । प्याडको छेउ छेउमा टिपटिपे टाँक हुनाले यो पेन्टीमा जोडिन्छ र प्याड कतै सर्दैन । अब आफूले प्रयोग गर्ने कपडा लिने, चारपाटे गरी सिउने र लामो हुने गरी पट्याउने, प्याडको खोलको खल्तीमा छिराउने र पेन्टीमा टिपटिपे टाकले अड्काउनुहोस् ।

यसरी प्रयोग गरिएको प्याडलाई साबुन पानीले राम्रोसँग धुनुपर्छ । घाममा सुकाउनुपर्छ र पट्याएर अर्कोचोटि पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास :

१. सही उत्तरमा ठिक चिह्न (Ö) लगाउनुहोस् :

(क) स्वप्नदोष भनेको के हो ?

(अ) सपनामा डराउनु (आ) सपनामा रुनु

(इ) सपनामा स्खलन हुनु (ई) निद्रामा हिँड्नु

(ख) कानुनतः कति अवधिसम्म गर्भपतन गर्न पाइन्छ ?

(अ) १२ हप्ता (आ) २८ हप्ता

(इ) २७ हप्ता (ई) २० हप्ता

(ग) एड्स जस्ता यौन सङ्क्रमण सर्नबाट पनि रोक्ने गर्भनिरोधको साधन कुन हो ?

(अ) कपर टी (आ) सँगिनी सुई

(इ) इम्प्लान्ट (ई) कन्डम

(घ) महिनावारीमा प्रयोग भएको कपडाको प्याड कहाँ सुकाउनुपर्छ ?

(अ) घाममा (आ) ओसिलो ठाउँमा

(इ) अँध्यारो कोठामा (ई) कसैले नदेख्ने गरेर अर्को कपडाले छोपेर

(ङ) तलका मध्ये कुन चरणमा डिम्ब निष्कासन हुन्छ ?

(अ) Proliferative phase (आ) Bleeding phase

(इ) Ovulatory phase (ई) Estrogen phase

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राखी तलका वाक्य पूरा गर्नुहोस् :**

(क) विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार .... हप्ताभित्रमा गर्भ खेर गएमा गर्भपतन भएको मानिन्छ ।

(ख) मिनिल्याप र .... गर्भनिरोधका स्थायी विधि हुन् ।

(ग) शुक्रकीट गर्भाशयमा पुगेको .... घण्टासम्म बाँच्न सक्छ ।

(घ) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोग यौन सम्पर्क भएको .... घण्टाभित्र खानुपर्छ ।

(ङ) घरेलु प्याडलाई .... ले धोएर घाममा सुकाउनुपर्छ ।

३. **तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) 'किशोरावस्थामा हुने यौन जिज्ञासालाई संयमित तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।' यस भनाइलाई उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ख) कस्तो अवस्थामा सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिन्छ । चार बुँदामा लेख्नुहोस् ।

(ग) छोटो नोट लेख्नुहोस् :

(अ) कण्डम (आ) कपर-टी (इ) मिनिल्याप

(घ) घरेलु प्याडको प्रयोग गर्दा हुने कुनै चार फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ङ) महिनावारी चक्रको परिचय दिई यसका चरणहरू सङ्क्षिप्त वर्णन गर्नुहोस् ।

एकाइ

६

शारीरिक व्यायाम र कवाज
(Physical Exercise and Drill)

शरीरका विभिन्न अङ्गलाई चलाएर ती अङ्ग बलियो र तन्दुरुस्त राख्ने उद्देश्यले गरिने शारीरिक क्रियाकलाप शारीरिक कसरत हुन् । शरीर स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न योजनाबद्ध र सिलसिलेवार रूपमा गरिने कसरतलाई शारीरिक व्यायाम भनिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Physical Training lk6L (PT) भनिन्छ । कवाज एक प्रकारको सामूहिक कार्यकलाप हो । कवाजका विभिन्न कार्यको अभ्यास टोलीनेताको आदेशानुसार गरिन्छ । शारीरिक सन्तुलन र अनुशासन पालनाका लागि कवाजका क्रियाकलाप गरिन्छ ।

६.१ शारीरिक व्यायाम (Physical Exercise)

दिइएका चित्रको अवलोकन गरी समूहमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) के तपाईंको विद्यालयमा चित्रमा जस्तै शारीरिक क्रियाकलाप सञ्चालन गरिन्छ ?

(ख) के तपाईं पनि यस्ता क्रियाकलापमा सहभागी हुनुभएको छ ? यी क्रियाकलापबाट के फाइदा हुन्छ ?

माथिको चित्रमा विद्यार्थीले शारीरिक व्यायामका क्रियाकलाप प्रस्तुत गरेको देखाइएको छ । यस्ता क्रियाकलाप गन्ती आधारमा सामूहिक रूपमा गरिन्छ । व्यायाम गर्दा उमेर, शारीरिक

अवस्था, कसरतको समय, कसरतको प्रकार, कसरतका लागि चाहिने सामग्री, सन्तुलित भोजन, तालिम आदि पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ ।

(क) गर्धनको व्यायाम (Exercise of Neck)

के तपाईंले कहिल्यै टाउको घुमाउने र यता उता लैजाने अभ्यास गर्नुभएको छ ? छ भने यस्तो कार्य गर्धनको व्यायाम हो । गर्धनको नियमित व्यायामले यो अङ्ग बलियो र लचकदार हुन्छ, जसको कारणले टाउकालाई सहजै यताउता चलाउन सकिन्छ । यसका लागि तल दिइएको पिटी क्रियाकलाप ६.१ र ६.२ को अभ्यास गर्नुहोस् ।

पिटी क्रियाकलाप ६.१

(क) सुरुको अवस्था

गर्धनको व्यायाम गर्दा दुवै हातलाई बगलमा राखी गोडाफाट अवस्थामा उभिनुहोस् ।

(ख) व्यायाम गर्दा शरीरको अवस्था

१. गन्ती १ मा टाउको बायाँतर्फ ढल्काई कानले बायाँ कुमतिर छुने प्रयास गर्नुहोस् ।

२. गन्ती २ मा टाउकालाई सिधा राख्नुहोस् ।

३. गन्ती ३ मा टाउको दायाँतिर झुकाई दायाँ कुमलाई कानले छुने प्रयास गर्नुहोस् ।

४. गन्ती ४ मा पुनः टाउकालाई सिधा राख्नुहोस् ।

५. गन्ती ५ मा चिउँडाले छातीमा छुने प्रयास गर्नुहोस् ।

६. गन्ती ६ मा टाउको सिधा बनाउनुहोस् ।

७. गन्ती ७ मा आकाशतिर हेरी चिउँडो उठाउनुहोस् ।

८. अन्त्यमा गन्ती ८ मा टाउको सिधा राख्नुहोस् ।

९. गन्ती ९ देखि १६ सम्म पुनः गन्ती १ देखि ८ सम्मका पिटी क्रियाकलाप दोहोर्‍याउनुहोस् ।

१०. यो व्यायामलाई टाउको बायाँ, सिधा, दायाँ, सिधा, अगाडि, सिधा, पछाडि, सिधा, गरी पुनः गन्ती १६ सम्म पनि गर्न सकिन्छ ।

(ग) अन्तिमको अवस्था

यस व्यायामको समाप्ति सँगै दुवै हातलाई बगलमा राख्ने र अर्को व्यायामका लागि तयारी अवस्थामा बस्नुहोस् ।

पिटी क्रियाकलाप ६.२

(क) सुरुको अवस्था

गर्धनको व्यायाम गर्दा दुवै हातलाई बगलमा राखी गोडाफाट अवस्थामा उभिनुहोस् ।

(ख) व्यायाम गर्दा शरीरको अवस्था

१. गन्ती १ मा दायाँ हातलाई टाउको माथि लगी बायाँतिर शरीर ढल्काउनुहोस् र बायाँ कानलाई बायाँ काँधतिर टाँसिने गरी लग्नुहोस् ।

२. गन्ती २ मा पुनः टाउको सिधा राख्नुहोस् ।

३. गन्ती ३ मा त्यसै गरी उक्त कार्य दायाँतर्फ गर्नुहोस् ।

४. गन्ती ४ मा पुनः टाउको सिधा राख्नुहोस् ।

५. गन्ती ५ देखि ८ सम्म गन्ती १ देखि ४ सम्मकै कार्य दोहोऱ्याउनुहोस् ।

६. गन्ती ९ देखि १६ सम्म पुनः गन्ती १ देखि ८ कै क्रियाकलाप दोहोऱ्याउनुहोस् ।

(ग) अन्तिमको अवस्था

यो व्यायाम समाप्तिसँगै अर्को व्यायामका लागि तयारी अवस्थामा बस्नुहोस् ।

(ख) छाती, ढाड, पेट र हातको व्यायाम (Exercise of Chest, Trunk, Abdomen and Hand)

दिइएको प्रश्नको अध्ययन गर्नहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

(क) हाम्रो छाती, ढाड र पेट हातलाई बलियो र तन्दुरुस्त राख्न के कस्ता क्रियाकलाप गर्नुपर्छ ?

छाती, ढाड र पेट हातको कसरतले भार उठाउन, झुन्डिन, उफ्रन र अन्य शारीरिक क्रियाकलापमा मदत पुग्छ । कुनै पनि खेलका सिप कुशलतासाथ प्रदर्शन गर्न पनि शरीरका यी अङ्गका कसरत जरुरी हुन्छ । यसका लागि तल दिइएको ६.३ को क्रियाकलाप अभ्यास गर्नुहोस् ।

पिटी क्रियाकलाप ६.३

(क) सुरुको अवस्था

हातलाई बगलमा राखी गोडाफाट अवस्थामा उभिनुहोस् ।

(ख) व्यायाम गर्दा शरीरको अवस्था

१. गन्ती १, २, र ३ मा शरीर र टाउकालाई अगाडि झुकाई प्रत्येक गन्तीमा दुवै हातका औँलाले भुइँ छुन प्रयास गर्नुहोस् ।

२. गन्ती ४ मा मात्र शरीरलाई सिधा उठाउनुहोस् ।

३. गन्ती ५, ६ र ७ मा कम्मरपछाडि हात राखेर शरीरलाई प्रत्येक गन्तीमा पछाडि ढल्काउँदै जानुहोस् ।

४. गन्ती ८ मा मात्र शरीरलाई सिधा उठाउनुहोस् ।

५. गन्ती ९ देखि १६ सम्म पुऱ्याउनका लागि क्रियाकलाप गन्ती १ देखि ८ सम्म कै क्रियाकलाप दोहोऱ्याउनुहोस् ।

अन्तिमको अवस्था

यो व्यायाम समाप्तिसँगै हातलाई बगलमा राखी गोडा सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।

(ग) हात, पाखुरा र कुमको व्यायाम (Exercise of Hand, Arm and Shoulder)

के तपाईं आफ्‌ना हात, पाखुरा र कुम बलियो र लचकदार बनाउन चाहनुहुन्छ ? त्यो कसरी सम्भव हुन्छ ? एकछिन सोच्नुहोस् त ? यसका लागि ती अङ्गको नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ । अब तल दिइएको ६.४ को पिटी क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

पिटी क्रियाकलाप ६.४

(क) सुरुको अवस्था

दुवै हातलाई बगलमा राखी सतर्कमा अवस्थामा उभिनुहोस् ।

१. गन्ती १ मा बायाँ गोडाअगाडि राखी पन्जाले टेक्ने र दायाँ गोडाको पन्जाले पनि सपोर्ट गर्नुहोस् । साथसाथै दुवै हातलाई सिधा अगाडि लगी काँधको उचाइमा सोझ्याउनुहोस् । यसो गर्दा बुढीऔँला माथि ठड्याउनुहोस् ।

२. गन्ती २ मा गोडाको त्यही अवस्थामा दुवै हातलाई सिधा माथि उठाउनुहोस् ।

३. गन्ती ३ मा पनि सो अवस्थामा दुवै हातलाई दायाँ बायाँ फैलाई काँधको उचाइमा पुऱ्याउनुहोस् । यतिबेला हत्केला जमिनतिर फर्केको होस् ।

४. गन्ती ४ मा फैलाइएको हातलाई बगलमा राखी सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।

५. यसैगरी गन्ती ५ देखि ८ सम्म दायाँ गोडा अगाडि सारी माथि जस्तै खेल्नुहोस् ।

६. गन्ती ९ देखि १६ सम्म पुऱ्याउनका लागि क्रियाकलाप गन्ती १ देखि ८ सम्मकै क्रियाकलाप दोहोऱ्याउनुहोस् ।

(ग) अन्तिमको अवस्था

यस व्यायामको समाप्तिसँगै दुबै हातलाई बगलमा राखी सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।

६.२ कवाज (Drill)

अवलोकन र छलफल गर्नुहोस् ।

(क) के तपाईंको विद्यालयमा चित्रमा जस्तै शारीरिक क्रियाकलाप सञ्चालन गरिन्छ ?

(ख) यी क्रियाकलाप विद्यालयमा किन गराइन्छ होला ?

चित्रमा विद्यार्थीले सामूहिक रूपमा कवाज प्रदर्शन गरेका छन् । कवाजमा सूचना, आदेश र क्रिया गरी तीन चरण हुन्छन् । यस प्रकारका क्रियाकलाप टोलीनेताको आदेशमा बारम्बार अभ्यास गरिन्छ । गन्ती, ड्रम, मादल, सिटी वा सङ्गीत जस्ता विभिन्न माध्यमको प्रयोग गरेर कवाजमा ताल दिन सकिन्छ ।

६.२.१ कवाजको अभ्यास (Drill and Practice)

सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, गोडा चाल, टोली अड् (Attention, Stand at Ease, Right Turn, Left Turn, Mark Time, Halt)

कवाजका आदेशको अभ्यास गर्न शिक्षकको सहयोगमा कक्षाको सङ्गठन मिलाउनुहोस् । सबै जना पङ्क्ति र ताँतीमा मिलेर बस्नुहोस् । सबैले देख्ने र आवाज सुन्ने गरी टोलीका बिचमा तथा दायाँ र बायाँबाट बराबर दुरीमा टोलीनेता उभिनुहोस् । रोलकल गर्दा पङ्क्तिको दायाँबाट बायाँ हुँदै १, २, ३, ४.... गर्दै जानुहोस् । रोलकलकै बेलामा टोलीनेताले सतर्क अवस्थाको अवलोकन गरी जाँच गर्नुहोस् । सबै जनाले क्रमश : तलका कवाज क्रियाकलापको अभ्यास गर्नुहोस् ।

कवाज क्रियाकलाप ६.१ : सतर्क (Attention)

कवाजका जुनसुकै कार्य सतर्क अवस्थाबाट सुरु हुन्छ । त्यसैले यो आदेशको अभ्यास गर्न चित्रमा जस्तै शरीरलाई तनक्क पारेर छाती फुलाई हल्का मुठी पारी दुवै हात बगलमा राख्नुहोस् । साथै कुर्कुच्चा जोडेर करिब ३० देखि ४५ डिग्रीसम्म गोडाको पन्जालाई फटाउनुहोस् ।

कवाज क्रियाकलाप ६.२ : गोडाफाट (Stand at Ease)

कवाजमा सतर्क सँगसँगै आउने आदेश गोडाफाट हो । अब यो आदेशमा चित्रमा जस्तै टाउको र छाती सतर्क अवस्थामा राख्नुहोस् । बगलमा राखेको हातलाई पछाडि लगी बायाँ हातमाथि दायाँ हात राखी बुढी औंलाले लक गर्नुहोस् । साथै बायाँ गोडालाई तिघ्राको समानान्तरमा उठाएर करिब १ फिट जति फाटेर भुइँमा राख्नुहोस् ।

कवाज क्रियाकलाप ६.३ : दायाँ फर्क (Right Turn)

कवाजको क्रममा टोलीलाई दायाँ फर्काउन दिइने आदेश दायाँ फर्क हो । अब तल चित्रमा दिइएको जस्तै यो आदेश पाउनासाथ सतर्कमा रहेको टोली दायाँ गोडाको कुर्कुच्चा र बायाँ गोडाको पन्जाको सहयोगले एक दुई एकको तालमा बायाँ गोडालाई उठाएर दायाँसँग मिलाउँदै सतर्क अबस्थामै उभिनुहोस् ।

कवाज क्रियाकलाप ६.४ : बायाँ फर्क (Left Turn)

कवाजको क्रममा टोलीलाई बायाँ फर्काउन दिइने आदेश बायाँ फर्क हो । तल चित्रमा जस्तै यो आदेश सतर्कमा रहेको टोली बायाँ गोडाको कुर्कुच्चा र दायाँ गोडाको पन्जाको सहयोगले एक दुई एकको तालमा दायाँ गोडालाई उठाएर बायाँसँग मिलाउँदै सतर्क अबस्थामै उभिनुहोस् ।

कवाज क्रियाकलाप ६.५ : गोडा चाल (Mark Time)

गोडा चाल आदेशमा सतर्क अवस्थाको बायाँ गोडालाई झ्वाट्ट उठाई जमिनमा राखेपछि एक भन्दा दायाँ गोडा उचालेर दुईभन्दा भुइँमा राख्नुहोस् । एवम् तरिकाले बायाँ दायाँ गोडा उठाउने र भुईमा टेक्ने कार्य गर्नुहोस् र टोली थम (Halt) आदेश नभएसम्मका लागि निरन्तर चालु राख्नुहोस् ।

कवाज क्रियाकलाप ६.६ : टोली अड (Halt)

टोली अड, गोडा चालको अवस्थामा दिइने आदेश हो । गोडा चाल रोक्नुपर्ने अवस्थामा टोली अडको आदेश दिइन्छ । त्यसैले, यो आदेशमा दायाँ गोडामा चेक पारी बायाँ गोडामा एक र दायाँ गोडामा दुई गन्ती पारी टोली टक्क अड्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६.७

दिइएको तालिकामा उदाहरणमा जस्तै मिल्दो आदेश लेख्नुहोस् :

क.स.	दिइएको आदेश	मिल्दो आदेश
१.	सतर्क	गोडाफाट
२.	दायाँ फर्क	....
३.	गोडा चाल	....
४.	दायाँ नजर	....

क्रियाकलाप ६.८

चित्र हेरी आदेश पत्ता लगाउनुहोस् र चित्रको मुनि क्याप्सन लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६.९

ड्रम वा मादलको तालमा साथीहरूसँग मिलेर पालैपालो कवाजको अभ्यास गर्नुहोस् ।

सि.न.	कवाजको आदेश	ड्रम वा मादलको ताल
१.	सतर्क, गोडाफाट	यी आदेशमा एक तालको लागि १ पटक बजाउनुहोस् ।
२.	दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्क, झन्डा उचाल	यी आदेशमा छिटोमा दुई ताल र ढिलोमा एक ताल गरी जम्मा तीन पटक बजाउनुहोस् ।
३.	गोडा चाल, अगाडि बढ्	यी आदेशमा (१,२,३), (१,२,३), (१,२,३,४,५,६,७) को तालमा निरन्तर बजाउनुहोस् ।
४.	गोडा अड् (टोली अड्)	यी आदेशमा (१-२), (१-२) को तालमा बजाएर अन्त्यमा (१,२,३) बजाउनुहोस् ।
५.	दायाँ नजर, सिधा नजर	यी आदेशमा गोडा चालकै तालमा बाजा बजाउनुहोस् ।

कवाज क्रियाकलाप ६.१० : तितरबितर र छुट्टी (Disperse and Dismiss)

तितरबितर र छुट्टीको आदेश पाउनासाथ निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिँदै यसको अभ्यास गर्नुहोस् :

1. तितरबितरको आदेश पाउनासाथ सबै जनाले एक कदम अगाडि सरी अभिवादन गर्नुहोस् र दायाँ फर्की तीन कदम अगाडि बढेर आआफ्नो ठाउँमा जानुहोस् ।

2. छुट्टीको आदेश पाउनासाथ सबै जनाले एक कदम अगाडि सरी सलाम गर्नुहोस् र दायाँ फर्की तीन कदम अगाडि बढी कवाज टुङ्ग्याउनुहोस् ।

तितरबितर र छुट्टीको क्रममा ख्याल गर्नुपर्ने कुरा

कवाजमा तितरबितर र छुट्टी उस्तै कार्यहरू हुन् । तर यी आदेशमा गरिने क्रियाकलाप केही फरक हुन्छन् । तितरबितर भनेको कवाजमा सामेल भएका सहभागीलाई केही समयका लागि आराम दिनका लागि गरिने आदेश हो । यस आदेशअनुसार सहभागीले तोकिएको समयपछि फेरि कवाजमा सामेल हुन आउनुपर्ने हुन्छ ।

"छुट्टी' कवाज सकिसकेपछि "काम सकियो भनी" दिने आदेश हो । यो आदेश लामो समयका लागि कवाज गर्न नपर्ने अवस्थामा दिइन्छ ।

क्रियाकलाप ६.११

सहभागीहरू तीन पङ्क्तिमा उभिनुहोस् । समूहको दायाँतिरबाट पालैपालो रोलकल गर्नुहोस् । सबैले देख्न सक्ने गरी सहभागीको अगाडि शिक्षक वा टोलीनेता उभिनुहोस् । टोलीनेता वा शिक्षकले एक पटक तितरबितरको आदेश र अर्को पटक छुट्टीको आदेश दिनुहोस् । सबै जनाले यसको अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६.१२

विद्यालय प्रार्थना समयमा वा शारीरिक शिक्षाको कक्षामा मादल, सङ्गीत वा ड्रमको तालमा पालैपालो कवाज तथा शारीरिक व्यायामको सामूहिक अभ्यास गर्नुहोस्, अभ्यासको अवलोकन गरी छलफल गर्नुहोस् ।

(क) के टोलीनेताले दिएको आज्ञा सूचना स्पष्ट छ ?

(ख) के सङ्गीत वा ड्रमको तालमा कवाजको प्रदर्शन मिलेको छ ?

(ग) सतर्क, गोडाफाट र गोडाचालको अभ्यास के पर्याप्त छ ?

(घ) तितरबितर र छुट्टीको अभ्यास समूहमा कति पटकसम्म गर्नुभयो ?

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) कवाजका विभिन्न आदेशको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) कवाजले सामूहिक भावना र सहकार्यको विकास गर्छ, कसरी ?

(ग) व्यायाम र कवाजका कुनै दुई भिन्नता लेख्नुहोस् ।

(घ) काँधको शारीरिक कसरत गर्ने कुनै दुईओटा तरिका लेख्नुहोस् ।

(ङ) पेटको व्यायाम गर्दा हुने कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

(च) ढाड र पेटको व्यायाम गर्ने कुनै दुई तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(छ) हात, पाखुराको व्यायाम कुन खेलका लागि उपयुक्त हुन्छ, किन ?

(ज) तितरबितर र छुट्टीबिच दुई भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

(झ) 'नियमित कसरत गर्ने बानीले स्वस्थ्य रहन मदत गर्छ ' यस भनाइलाई प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ञ) कवाज र पिटीको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।

एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप
(Athletics and Adventurous Activities)

एकाइ ७

चित्र अवलोकन गर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) के तपाईंको विद्यालयमा चित्रमा दिइए जस्तै हिंडने, दौडने र फ्याँक्ने क्रियाकलाप सञ्चालन गरिन्छन् ?

(ख) यी क्रियाकलापलाई के भनिन्छ ? तपाईं कुन कुन क्रियाकलापमा भाग लिनुहुन्छ ?

७.१ एथलेटिक्स (Athletics)

एथलेटिक्स हिंडाइ, दौडाइ, फेकाइ र उफ्राइको संयुक्त क्रियाकलाप हो । यसलाई ट्र्याक एन्ड फिल्ड (Track and Field) पनि भनिन्छ । जुनसुकै खेलका लागि पनि एथलेटिक्सलाई आधारभूत खेलका रूपमा लिन सकिन्छ । हिंडाइ र दौडाइ ट्र्याक इभेन्टअन्तर्गत पर्छन् भने फ्याकाइ र उफ्राइ फिल्ड इभेन्टअन्तर्गत पर्छन् । यस एकाइमा हामी ३,००० मिटरको दौड, ब्याटनको प्रयोगसहितको रिले दौड, लङजम्प, हाइजम्प, सटपटका सिपको अभ्यास गर्ने छौं ।

७.१.१ ३,००० मिटरको दौड (3000 m Race)

३,००० मिटरको दौड लामो दौड हो । ३,००० मिटरको दौडलाई ट्र्याक इभेन्टअन्तर्गत राखिन्छ । यो दौडलाई छोटकरीमा थ्री के रन (3K Run) पनि भनिन्छ । ४०० मिटरको ट्र्याकमा ३,००० मिटरको दौड पुरा गर्न ७.५ (ल्याप्स) चक्कर लगाउनुपर्छ भने २००

मिटरको ट्र्याकमा १५ (ल्याप्स) चक्कर लगाउनुपर्छ । दौडनुअगि सुरुमा हल्का जगिङ (Jogging) गर्नुपर्छ । जगिङले जिउ तताउने कसरतका रूपमा काम गर्छ । जिउ तताउने कसरतले खेलाडीलाई घाइते हुनबाट जोगाउँछ । लामो दौडमा बेग, तागत र सहनशीलताको अति आवश्यक हुन्छ । निरन्तर तालिम र अभ्यासले मात्र लामो दौडमा सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ । लामो दौडको तयारी र अभ्यासका लागि छोटो र मध्यम दौडको अभ्यास आवश्यक हुन्छ ।

क्रियाकलाप: ७.१

लामो दौड दौडन जिउ तताउने कार्यका लागि हल्का जगिङ गर्नुहोस् । त्यसपछि तल दिइएका कसरत एकपछि अर्को गर्नुहोस् । हरेक व्यायाम ३० सेकेन्डको दरले वा गन्तीको आधारमा पालैपालो दिइएका क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप: ७.२

आफ्नो विद्यालयमा उपलब्ध खेल मैदानअनुसार एक चक्कर लगाउँदा हुने दुरी मापन गरी पूरा गर्नुपर्ने दुरीलाई चक्करमा रूपान्तरण गर्नुहोस् र जति चक्कर लगाउनुपर्ने हो त्यति नै नम्बर कार्ड दिनुहोस् । लामो दौडको अभ्यासका लागि दिइएको चित्रमा झैँ साथीहरू मिलेर चउरमा चक्कर लगाउनुहोस् । हरेक चक्कर पूरा भएपछि आफ्नो पूरा भएको नम्बर शिक्षकलाई बुझाउँदै जानुहोस् । चक्कर पूरा गर्न कठिन भएमा आराम गर्नुहोस् ।

७.१.२ रिले दौड (Relay Race)

रिले दौड समूहमा खेलिने खेल हो । यस खेलको नियमअनुसार ४ x१०० र ४ x४०० गरी ४०० मिटर र १६०० मिटरको रिले दौडहरू प्रचलनमा रहेका छन् । यस प्रकारको दौडमा प्रत्येक समूहमा चार जना खेलाडी रहन्छन् । रिले दौडमा खेलाडी ब्याटन (Baton) पास गरी दौडन्छन् । खेलाडीले क्राउच अवस्था (Crouch) बाट दौड सुरु गरी तोकिएको दुरी पार गरेपछि साथीलाई ब्याटन पास गर्नुपर्छ ।

रिले दौडमा ब्याटन पास माथि चित्रमा झैँ पछाडि हेरेर वा पछाडि नहेरीकन गर्न सकिन्छ । ब्याटन हेरेर पास लिने तरिकालाई भिजुअल टेक्निक (Visual Pass Technique) भनिन्छ । यसै गरी ब्याटन नहेरीकन पास लिने तरिकालाई ननभिजुअल टेक्निक (Non-visual Pass Technique) भनिन्छ । ब्याटन पास डाउन स्विप (Down-sweep) र अप स्विप (Up-sweep) गरी दुई तरिकाले गर्न सकिन्छ । डाउन स्विप पासमा ब्याटनलाई माथिबाट तल लगी साथीको हातमा थाप्न मिल्ने गरी दिनुपर्छ । अप स्विप पासमा ब्याटनलाई तलबाट माथि पारी साथीको हातले समाउन मिल्ने गरी दिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप: ७.३

ब्याटन पास रिले खेलका लागि जोडी छान्नुहोस् । आआफनो लेनमा १०-१० मिटर गरी कुल २० मिटरको ब्याटन एक्सचेन्ज जोन बनाउनुहोस् । पास दिने एक जना साथी १० मिटरभन्दा पर र पास लिने एक जना साथी ब्याटन एक्सचेन्ज जोनको करिब ४-५ मिटर अगाडिदेखि दौड सुरु गर्नुहोस् । एक्सचेन्ज जोनमा पुगेपछि ब्याटन पास दिने अभ्यास कम्तीमा १०-१० पटकका दरले गर्नुहोस् । अभ्यास गर्दा भिजुअल र ननभिजुअल दुवै तरिकाको अभ्यास गर्नुहोस् । ब्याटन पासअन्तर्गत डाउन स्विप र अपस्विप ब्याटन पासको पनि साथीहरूबिच पालैपालो अभ्यास गर्नुहोस् ।

रिले दौडका साधारण नियमहरू (Simple Rules of Relay Race)

१. ४ x १०० मि. को रिले दौडमा सबै खेलाडीले आआफ्नै लेनमै दौड्नुपर्छ ।

२. ४ x ४०० मि. को रिले दौडमा पहिलो खेलाडी मात्र आआफ्नै लेनमा हुनुपर्छ ।

३. ब्याटन पास दिई दौडेको दोस्रो खेलाडी आआफ्नै लेनमा दौडी ब्रेक लाइनपछि कुनै पनि लेनमा प्रवेश गर्न मिल्छ । साथै तेस्रो र चौथो खेलाडी पनि ब्याटन पास लिएपछि जुनसुकै लेनबाट दौडन मिल्छ ।

४. खेलाडीले ब्याटनलाई हातमा बोक्ने र पास दिंदा साथीकै हातमा पास दिनुपर्छ ।

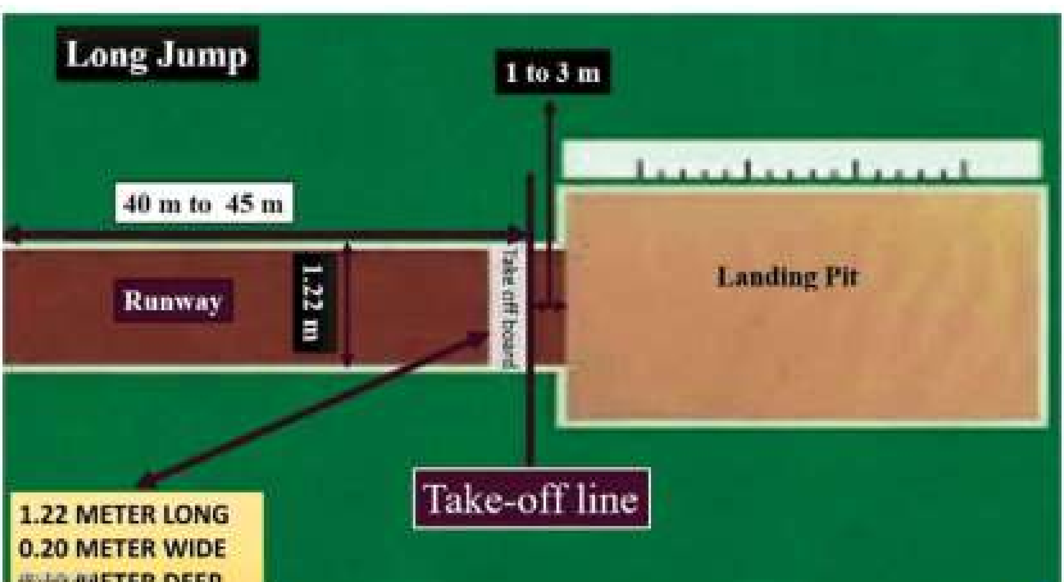
५. दौडेका बेलामा ब्याटन खसेमा खसाएको खेलाडीले नै टिप्नुपर्छ ।

६. दौडेका बेलामा खेलाडीले अरु खेलाडीलाई तान्ने वा घचेट्ने कार्य गर्नु हुँदैन ।

७. ब्याटन पास गर्दा तोकिएको क्षेत्रभित्र मात्र गर्नुपर्छ ।

७.१.३ लङजम्प (Long Jump)

शिक्षकको सहयोगमा लङजम्प इभेन्टको अभ्यासका लागि स्यान्डपिट (Sand Pit) तयार गर्नुहोस् । दुर्घटनाबाट बच्न स्यान्डपिट सकेसम्म मसिनो बालुवा भरी सम्म पारेर सुरक्षित बनाउनुहोस् ।



फ्लाइटका लागि सुरुमा २-३ फिट्को उचाइबाट हाम फाल्ने अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसै गरी लेन्डिङ अर्थात् अवतरण कार्यको अभ्यास बालुवाको सतहमा गर्नुहोस् । सुरु सुरुमा ब्रोडजम्पको रूपमा पनि अभ्यास गर्नुहोस् अब पालैपालो लङजम्पका प्रत्येक चरणको क्रियाकलापमा उल्लेख भएअनुसार अभ्यास गर्नुहोस् ।

चरण १ : एप्रोच (Approach)

एप्रोच दौडको अभ्यासका लागि एउटा सुरु रेखा र अर्को अन्तिम रेखा खिच्नुहोस् । अब पलैपालो सुरु रेखा देखि अर्को अन्तिम रेखासम्म सके सम्म वेगले दौडने अभ्यास गर्नुहोस् ।

चरण २ : टेकअफ (Take Off)

एप्रोच दौडको अन्तिम अवस्थामा टेकअफको प्रारम्भ हुन्छ । चित्रमा झैँ ट्र्याकमा दौडँदै आएर लङजम्पका लागि टेकअफ कार्यको अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसै गरी ट्र्याकमै लामो लामो पाइला चाल्दै घुँडा माथि माथि गर्दै करिव १० देखि १५ पाइलासम्मको दुरी पार गर्नुहोस् ।

टेकअफ

फ्लाइट

ल्यान्डिङ

चरण ३ : फ्लाइट (Flight)

टेकअफ लिइसकेपछि दौडको वेगको आधारमा शरीरलाई हावामा उठाउन र लामो दुरीमा पुर्‍याउन मदत मिल्छ । यस अवस्थामा हात र गोडाको सहायताबाट पेटलाई अगाडि हुत्याउनुहोस् ।

चरण ४ : ल्यान्डिङ (Landing)

यो चरणमा हुत्तिएको शरीरलाई गोडाको कुर्कुच्चाको मदतले टेकअफ बोर्डभन्दा सक्दो टाढा गएर स्यान्ड पिटमा अवतरण गर्नुहोस् ।

चित्रमा झैं लङजम्पको अवतरण कार्यका लागि स्यान्डपिटमा ब्रोडजम्प अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसै गरी अवतरण सिपलाई थप मजबुत पार्न ५ देखि १० पटकसम्म दुवै गोडा उचाली घुँडाले पेटमा छुने कसरतको अभ्यास गर्नुहोस् । साथै दायाँ र बायाँमध्ये कुनै एक गोडाले टेकी ५ देखि ७ लामो पाइला पार गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप: ७.४

दिइएको चित्र अवलोकन र छलफल गर्नुहोस् । साथीहरूसँग मिलेर लङजम्पका सिपहरू पालैपालो अभ्यास गर्नुहोस् ।

लङजम्पका साधारण नियम (Simple Rules of Long Jump)

१. खेलाडी ८ वा सोभन्दा बढी भएमा प्रत्येकलाई ३ जम्पको मौका प्रदान गरिन्छ । भाग लिने खेलाडी ८ भन्दा कम भएमा ६ जम्प गर्ने अवसर दिइन्छ ।

२. प्रतियोगिता सञ्चालन नभएसम्म मैदानमा जम्प अभ्यास गर्न पाइन्छ तर प्रतियो गिताको समयमा अभ्यास गर्न दिन मिल्दैन ।

३. दौडपथ कम्तीमा पनि ४० मिटर लामो हुनुपर्छ ।

४. प्रत्येक खेलाडीको लङजम्पको नाप टेकअफ बोर्डबाट ल्यान्डिङसम्मको दुरी नापेर गरिन्छ ।

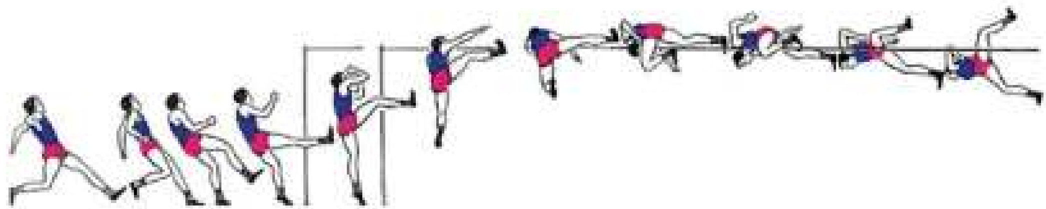
५. लङजम्पमा कुनै पनि जिम्नास्टिक्स अर्थात् हावामा शरीर घुमाउने वा चक्कर लगाउन कार्य अमान्य हुन्छ ।

६. दौडपथमा प्रवेश भएको १ मिनेटभित्र खेलाडीले लङजम्प गरेको हुनुपर्छ ।

७. सफल जम्पमध्ये प्रत्येक खेलाडीको उत्कृष्ट जम्पको आधारमा पहिलो, दोस्रो गर्दै विजयी स्थान निर्धारण गरिन्छ ।

७.१.४ हाइजम्प (High Jump)

तपाईंले दौड्दै गएर जति सक्दो अग्लो उचाइबाट कुनै डोरी, काठ, बार आदि नाघ्ने कार्य गर्नुभएको छ होला । ती कार्य हाइजम्प हुन् । सिजर स्टाइल (Scissors Style), वेस्टर्न रोल (Western Roll Style), इस्टर्न रोल (Eastern Roll), स्ट्रेडल (Straddle) र फसबेरी फ्लप (Fosbury Flop) हाइजम्पका प्रकार हुन् । सबै प्रकारका हाइजम्पमा अवतरण विधि फरक फरक हुन्छन् । वेस्टर्न रोलमा टेकअफ गरेकै गोडाले अवतरण गर्नुपर्छ भने बेलीरोलमा यसको ठिक उल्टो हुन्छ । फसबेरी फ्लपमा ढाडबाट अवतरण गरिन्छ । अब हाइजम्पको अभ्यासका लागि फोम वा म्याटको बन्दोबस्त मिलाउनुहोस् । चित्रमा जस्तै स्ट्रेडल हाइजम्पअन्तर्गत हाइजम्पका विभिन्न चरणको अभ्यास गर्नुहोस् ।



चरण १ : एप्रोच (Approach)

हाइजम्पको सुरुआत एप्रोच दौडबाट हुन्छ । क्लियरेन्स बारको दायाँ वा बायाँ भागबाट एप्रोच गरिन्छ । पाँचदेखि सात पाइलासम्म अर्धवृत्ताकारमा एप्रोच रनको कार्य गर्नुहोस् । टेकअफ पूर्व गर्नुपर्ने यो एप्रोच दौड बारम्बार अभ्यास गर्नुहोस् ।

चरण २ : टेकअफ (Take Off)

टेकअफमा जमिन छोड्ने कार्य गरिन्छ । एप्रोच रनपश्चात् टेकअफ गर्ने एक गोडाले छिटो टेकअफका लागि उफ्रने कार्यको अभ्यास गर्नुहोस् । दायाँ हात बढी चलाउनेले बायाँ गोडाबाट र बायाँ हात बढी चलाउनेले दायाँ गोडाबाट टेकअफ कार्य गर्नुहोस् । जमिन छोड्ने कार्य पनि अभ्यासका रूपमा कम्तीमा पनि पाँच छ पटक दोहोऱ्याउनुहोस् ।

चरण ३ : क्लियरेन्स (Clearance)

टेकअफपछिको कार्य क्लियरेन्स हो । यस चरणमा उफ्रेको शरीरलाई गोडाको सँगसँगै पूरै शरीरले क्लियरिङ बार नाघ्ने प्रयास गरिन्छ । हाइजम्प गर्ने क्रममा टाउको, शरीर र गोडाले क्रसबार नाघेपछि शरीरलाई घोप्टो पार्ने प्रयास गर्नुहोस् । त्यति बेला आफ्नो हिपलाई अलिकति माथि उठाउने कोसिस गर्नुहोस् ताकि पुट्ठाले बारलाई नछोओस् ।

चरण ४ : अवतरण (Landing)

बार क्लियरेन्स संगै चौथो चरणमा अवतरणको कार्य हुन्छ । यस विधिअनुसार अवतरण गर्दा काँधले टेक्नुपर्छ । यसका लागि । अवतरणको बेलामा क्रसबार नाघिसकेपछि अझै जिउ मोड्दै पिठ्युँबाट म्याटमा पल्टने प्रयास गर्नुहोस् । यसका लागि अवतरण क्षेत्र सुर क्षित बनाउनुहोस्।

सावधानी : हाइजम्प म्याट नभएको अवस्थामा यो विधिको सट्टा सिजर स्टाइल मात्र अभ्यास गर्नुहोस् ।

हाइजम्पका साधारण नियम (Simple Rules of High Jump)

१. हाइजम्प गर्ने धावकलाई नाघ्ने उचाइको बारेमा पूर्व सूचना दिनुपर्छ ।

२. प्रत्येक राउन्डपछि कम्तीमा २ से.मि. उचाइ बढाइनुपर्छ ।

३. दुई गोडाले टेकअफ गर्न पाइँदैन ।

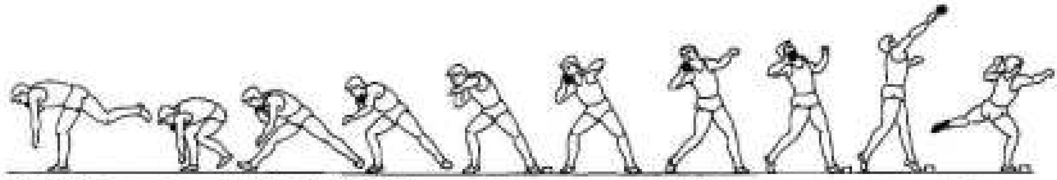
४. दुई पोलबिचको दुरी ४ मिटरको हुनुपर्छ ।

५. क्रसबार नाघ्ने क्रममा पोलमा राखिएको क्रसबार खस्नु हुँदैन ।

सटपुट (Shotput)

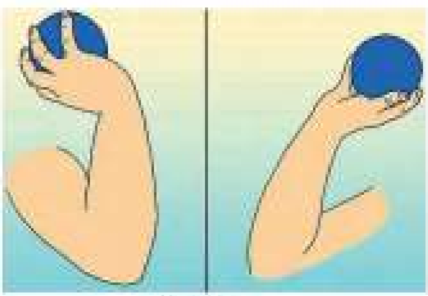
चित्रमा निश्चित तौलको फलामको डल्लो वस्तुलाई तोकिएको घेराभित्रबाट निर्धारित क्षेत्रभित्र सकेसम्म टाढा फाल्ने कोसिस गरिएको छ । यो कार्य एथलेटिक्स्को कुन क्रियाकलाप हो ?

अब सटपुटका सटलाई होल्ड गर्ने (Holding), स्टायन्समा बस्ने (Stance), सिफ्ट वा ग्लाइड गर्ने (Gliding), फ्याँक्ने (Throwing) र फर्कने (Reverse) सिपको चरणबद्ध अभ्यास गर्नुहोस् ।



चरण १ : होल्डिङ [Holding)]

सटलाई राम्रोसँग समाउने सिप ग्रिप हो । चोरऔंला, बुढीऔंला र माझीऔंलाको प्रयोग गरी पाँचै औंलाको हत्केला जोडिने गाँठाहरूमा राखी औंलाहरूले सटपट समाउनुहोस् । उपलब्ध सटलाई पालैपालो ग्रिप गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् । ग्रिपको अभ्यास गर्दा दायाँ र बायाँ पालैपालो दुवै हातको प्रयोग गर्नुहोस् । ग्रिपसँगै सटलाई उठाएर चित्रमा देखाए झैं काँधमाथि राख्ने र सर्कलको केन्द्रमा पुनः बिस्तारै राख्नुहोस् र पालो अरूलाई छोड्नुहोस् ।



होल्डिङ

स्टायन्स

चरण २ : स्टायन्स (Stance)

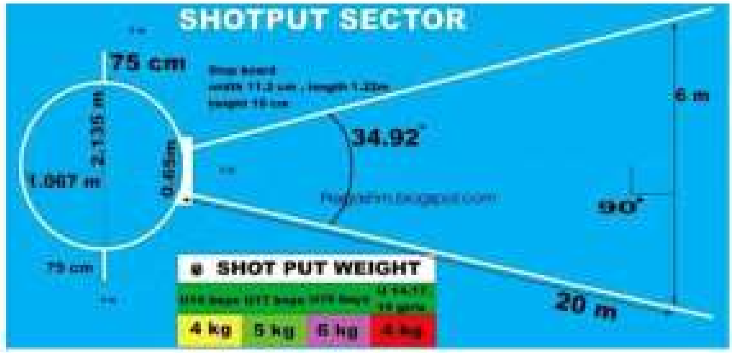
सटलाई राम्ररी ग्रिप गरी होल्ड गर्न जानेपछि काँधमाथि बोक्नुहोस् । सटलाई बोकेर कानको नजिक राखेर सकेसम्म टाढा फाल्नका लागि मानसिक योजना बनाउनुहोस् । शरीरको सम्पूर्ण भार सट फाल्ने दिशाको विपरीततिरको गोडामा पार्नुहोस् ।

चरण ३ : ग्लाइडिङ (Gliding)]

सटलाई बोकेर शारीरिक अवस्था तयारी स्थितिमा राखेपछि जुन तरिकाबाट सट फ्याँक्ने हो, त्यसअनुसारको शरीर सिफ्ट गर्ने वा ग्लाइड गर्न जान्नुपर्छ । अब ग्लाइड गर्दा सटलाई फाल्ने दिशामा गोडालाई एकै झट्कामा केन्द्रबाट बोर्डसम्म पुग्ने गरी सार्नुहोस् ।

चरण ४ : फ्याँक्ने (Throwing) र रिभर्स (Reverse)]

ग्लाइड गरे लगत्तैको चरण फ्याँकाइ र रिभर्स हो । यस चरणमा सटलाई हातबाट सकेसम्म टाढा फ्याँक्नुहोस् र शरीर एक चक्कर घुमाउँदै केन्द्रतिर फर्किनुहोस् ।



क्रियाकलापः ७.५

सबै जना विद्यार्थी ताँतीमा बसी पालैपालो सट (हल्का वस्तु) लाई लक्ष्यमा पुग्ने गरी फाल्ने अभ्यास गर्नुहोस् । लक्ष्य निर्धारण गर्दा चित्रमा देखाएझैँ उचाइ र दुरीमा गरी दुई चरणमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.२ साहसिक क्रियाकलाप (Adventurous Activities)

साहसिक क्रियाकलाप सामान्य क्रियाकलापभन्दा भिन्न खालका मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप हुन् । यस्ता क्रियाकलाप गर्न उच्च मनोबल आवश्यक हुन्छ । यस्ता प्रकृतिका क्रियाकलाप कहिलेकाहीँ जोखिमयुक्त हुन सक्छन् । तसर्थ यस्ता क्रियाकलाप गर्दा पर्याप्त सुरक्षा सावधानी अपनाउनु अनिवार्य हुन्छ । पारा ग्लाइडिङ, नदी र्‍याफ्टिङ, माउन्टेन क्लाइम्बिङ र बन्जी जम्पिङ आदि नेपालका लोकप्रिय साहसिक क्रियाकलाप हुन् । साहसिक पर्यटन (Adventure Tourism) का लागि नेपाल विश्वमा परिचित छ । साहसिक क्रियाकलाप हावा, हिउँ वा जमीनमा गर्न सकिन्छ । यहाँ हामी हावामा गरिने बन्जी जम्पिङ, प्यार ग्लाइडिङ र प्यारासुट तथा हिउँमा गरिने आइस क्लाम्बिङ र स्केटिङको सम्बन्धमा चर्चा गर्नेछौँ ।

(क) बन्जी जम्पिङ (Bungee Jumping)

चित्रमा जस्तै उचाइको अन्दाज गरी हावामा रमाइलो गर्ने साहसिक कार्य नै बन्जी जम्पिङ हो । यो खेलले व्यक्तिको डर हटाउन मदत गर्छ । निडर बन्न सक्ने गुणको विकास गर्छ । यो खेल सबैका लागि नभएर साहसिक व्यक्तिका लागि उपयुक्त हुन्छ । शारीरिक र मानसिक रूपमा तयार नभईकन बन्जी जम्पिङको मजा लिन कठिन हुन्छ ।

नेपालको भोटेकोशीमा रहेको बन्जी जम्पिङ विश्वकै लामो जम्पिङ मध्येमा पर्छ। कुल १६० मिटरको उचाइमा रहेको यो जम्पिङ एसियाको तेस्रो ठुलो बन्जी जम्पिङ क्षेत्र हो । यसबाहेक नेपालमा पोखरा र कुस्मामा पनि बन्जी जम्पिङको व्यवस्था छ । कुस्मामा रहेको बन्जी जम्पिङ नेपालको अग्लो र विश्वको दोस्रो अग्लो उचाइमा भएको बन्जी जम्पिङमा पर्छ ।

यस्ता खेल खेल्नुअगि गोडाको चोटपटक, ढाडको चोटपटक, हाड भाँचिएको वा छारे रोग भएको नभएको कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । जम्पको समयमा रक्तचाप अत्यधिक बढ्ने भएकाले उच्च रक्तचाप, गर्भवती वा मुटुको समस्या हुनेले पनि बन्जी जम्पिङ गर्नुहुँदैन ।

(ख) प्याराग्लाइडिङ (Paragliding)

प्याराग्लाइडिङ हावामा खेलिने एउटा रमाइलो खेल हो । यसका पाइलटले प्याराग्लाइडिङ गर्न झन्डै १५ किलोग्रामसम्मको प्यारासुट बोकेर भिरालोमा तीव्र वेगले दौडेर टेकअफ लिनुपर्छ। यसमा चाहिने केही सामग्रीका रूपमा विङ्ग (Wing), रोप्स (Ropes), ह्यार्नेस (Harness), हेल्मेट (Helmet), सनग्लास (Sunglass) आदिलाई लिन सकिन्छ । १०० के.जी. भन्दा कम तौल भएका इच्छुक व्यक्ति प्याराग्लाइडिङका लागि उपयुक्त

मानिन्छ । प्याराग्लाइडिङ उडानमा हेल्मेट अनिवार्य लगाउनुपर्छ । हावाको वेग छ छैन, उडान गर्ने ठाउँमा रुख वा अन्य अवरोध छ छैन ख्याल गर्नुपर्छ । सम्भव भएसम्म प्राथमिक उपचार बाकसको व्यवस्था हुनुपर्छ । गर्भवती महिला, दमरोगी, मुटु रोगी र छारेरोगीले यो क्रियाकलाप गर्नहुँदैन ।

(ग) प्यारासुटिङ (Parasuiting)

चित्रमा जस्तै आकाशमा उड्ने वा डाइभ गर्ने कार्य प्यारासुटिङ हो । प्यारासुट एउटा साधन हो जुन साधन कुनै उचाइबाट खसेको तौलको वेगलाई कम गर्न प्रयोग हुन्छ । सुरु सुरुमा तातो हावाको बेलुनबाट प्यारासुटिङ सुरु गरिएको थियो । आधुनिक युगमा हवाइजहाजबाट हाम फालेर यो खेल खेल्ने गरिन्छ । शरीरमा बोकेको प्यारासुट खुलेपछि मात्र आफूले चाहेको दिशामा प्यारासुटलाई मोड्न सकिने हुन्छ । प्यारासुटिङको अवतरणको क्रममा चोटपटक हुनबाट बच्न निकै होसियारी अपनाउनुपर्छ ।

(घ) आइस स्केटिङ र आइस क्लाइम्बिङ (Ice Skating and Ice Climbing)

गोडामा लगाउने हिउँ/बरफमा चिप्लने जुत्ता (Ice Skate) प्रयोग गरी हिउँ/बरफमा खेलिने क्रियाकलाप नै आइस स्केटिङ हो । यदि उकालो ठाउँको हिउँ/बरफ चढ्ने कार्य भयो भने त्यसलाई आइस क्लाइम्बिङका रूपमा लिइन्छ । आइस स्केटिङ र आइस क्लाइम्बिङ नेपालमा मात्र होइन संसारमै रमाइलो साहसिक कार्यकलापका रूपमा लिइन्छ । इन्डोर वा आउटडोर खेलका रूपमा खेलिने यस्ता खेल जमेको हिउँ/बरफमा प्राकृतिक रूपमा खेल्न पाएमा अझ बढी मनोरञ्जनात्मक हुन्छ ।

साहसिक खेल भएकाले यसमा आवश्यक सुरक्षाका उपाय अपनाएर मात्र खेल्नुपर्छ, जस्तै: आइस स्केटिङ जुत्ता, हेल्मेट आदिको प्रयोग अनिवार्य हुन्छ । नेपालमा मात्रै विश्वका आठ अग्ला हिमालय भएकाले यस्ता साहसिक क्रियाकलापको माध्यमबाट खेल पर्यटनको प्रचुर सम्भावना छ । अत: साहसिक खेलको माध्यमबाट नेपालमा खेल पर्यटनको विकास र प्रवर्धन गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) एथलेटिक्स केलाई भनिन्छ ?

(ख) ब्याटन पास दिने तरिकाको सङ्क्षिप्त परिचय दिनुहोस् ।

(ग) हाइजम्प र लङजम्पबिच भिन्नता छुट्टाउनुहोस् ।

(घ) सटपुट फ्याँक्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा लेख्नुहोस् ।

(ङ) प्याराग्लाइडिङ र प्यारासुटमा के फरक छ, लेख्नुहोस् ।

(च) बन्जी जम्पिङ गर्नुअगि ध्यान दिनुपर्ने कुनै दुई कुरा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(छ) नेपालमा साहसिक खेल र खेल पर्यटनको सम्भावना छ, प्रस्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो विद्यालयबाट नजिक पर्ने साहसिक खेलको सम्भावना भएका ठाउँको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँको अवलोकन गरी प्रतिवेदन कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् वा साहसिक खेलसम्बन्धी भिडियो अवलोकन गरी साथीसँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।

एकाइ

खेलहरू (Games)

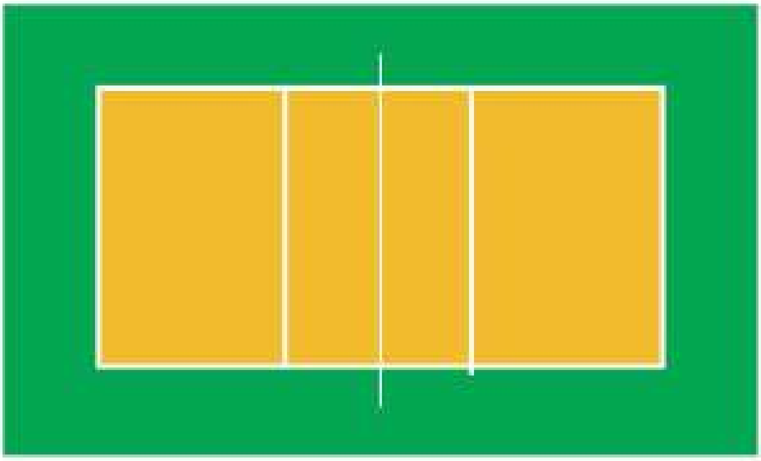
८

खेलको परिचय (Introduction to Games)

शारीरिक र मानसिक स्वस्थता, विकास, मनोरन्जन र फुर्सदको समयको सदुपयोग गर्न कुनै सामग्री वा सामग्रीबिना गरिने क्रियाकलाप खेल हुन् । प्रकृति र उद्देश्यका आधारमा खेल धेरै प्रकारका हुन्छन् । कुनै खेल घरबाहिर खेलिन्छ भने कुनै घरभित्र खेलिने खालका हुन्छन् । कुनै खेल समूहमा खेलिन्छ भने कुनै व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धामा आधारित हुन्छन् । कुनै खेल स्थानीय खेलको रूपमा निश्चित भूगोलभित्र भिन्न भिन्न नियममा खेलिन्छन् । कुनै खेल सबै भौगोलिक स्थानमा विश्वव्यापी पहिचानसहित समान नियम र ढाँचामा खेलिन्छन् । भलिबल, बास्केटबल, फुटबल क्रिकेट आदि विश्वव्यापी रूपमा खेलिने मुख्य खेलमध्येका केही उदाहरण हुन् ।

८.१ भलिबल (Volleyball)

भलिबल खेल एक टिममा ६ जना खेलाडी रहेर दुई समूहको बिचमा प्रतिस्पर्धा गरी खेलिने सामूहिक खेल हो । हाल यो खेल नेपालको राष्ट्रिय खेल हो । नेपालको पहाड, तराई र हिमाली जुनसुकै क्षेत्रमा पनि यो खेल खेल्न सकिन्छ । खेलका नियम र आधारभूत सिपहरूको प्रयोग गरी खेल्दा यो खेल निकै रमाइलो हुन्छ । यहाँ हामी स्पाइकिङ र ब्लकिङलगायत अन्य सिपको अभ्यास गर्ने छौँ ।



(क) डिगिङ (Digging)

चित्रमा जस्तै कम्मरमुनि आएको बललाई उठाउनु परेमा साधारणतया डिगिङ सिपको प्रयोग गरिन्छ । राम्रो डिगिङ गर्नका लागि बल आएको दिशालाई ख्याल गर्नुपर्छ । यसको अभ्यासका लागि गोडालाई हल्का फटाएर र घुँडालाई खुम्च्याएर शारीरिक स्थिति अगाडि निहुरेको अवस्थामा राख्नुहोस् । खुम्च्याइएको पाखुराको नाडीलाई सँगै राखी बल हान्ने समयमा हात सिधा तन्काउनुहोस् साथीले पास दिएको बललाई दुई नाडीको बिचले हानी फर्काउनुहोस् । यस कार्यमा बल दुई नाडीको बिचमा पर्दा हात सोभिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ८.१

डिगिङको राम्रो अभ्यास गर्नका लागि सबै खेलाडी चित्रमा दिइएझैँ गोलाकार घेरामा बस्नुहोस् । गोलो घेराको बिचमा शिक्षक रही पालैपालो विद्यार्थी खेलाडीलाई डिगिङको मौका दिनुहोस् । यसरी अभ्यास गर्दा विद्यार्थीहरू दुवै गोडा फट्याएर सजिलोसँग उभिई बल हान्नका लागि तयारी अवस्थामा बस्नुपर्छ । बल हान्नुअगि दायाँ हातमाथि बायाँ हात राखी नाडी जोड्ने अभ्यास गर्नुहोस् । डिगिङको अभ्यास अर्धचन्द्राकार घेरामा रहेर पनि गर्न सक्नुहुन्छ ।

क्रियाकलाप ८.२

चित्रमा जस्तै सबै जना दुई पङ्क्तिमा आमने सामने उभिनुहोस् । बललाई एकअर्कामा पालैपालो डिगिङ गर्दै पास गरेर खेल्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.३

दुई विद्यार्थी खेलाडी २.५ देखि ३ मि. को दुरीमा आमने सामने उभिनुहोस् । अगाडि बसेको साथीलाई डिगिङ गर्नका लागि बल कम्मरमुनि पास दिनुहोस् । पास दिएको लगत्तै अर्को साथीको पालोका लागि आफ्नो ताँतीको पछाडि जानुहोस् । यसरी एक अर्कासँग ताँतीमा बल डिगिङ खेल खेल्नुहोस् ।

(ख) भलिङ (Volleying)

भलिबल खेलमा कम्मरभन्दा माथि आएको बल खेल्नुपर्ने अवस्थामा भलिङ सिपको प्रयोग गरिन्छ । भलिङ लागि शरीर केही निहुरेर गोडालाई पनि हल्का अगाडि र पछाडि राख्नुहोस् । चित्रमा झैं निधारमाथि हातका औंला फिजाउनुहोस् । बललाई औंलाका सहायताले माथि उठाउनुहोस् । अभ्यास गर्दा साथीहरूलाई ताँती, पङ्क्ति, वृत्ताकार वा अर्ध वृत्ताकारमा समेत राख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.४

दुई मिटरको अर्ध गोलाकारभित्र रही दश दश पटक पालैपालो ओभरह्यान्ड पास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.५

समथर भएको भित्ताबाट कम्तीमा एक मिटरको दुरीमा रही बालपास गर्नुहोस् । साथै दुई जनाको जोडीमा करिब ४-५ मिटरको दुरीमा रही एकआपसमा ओभरह्यान्ड पास गर्ने अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

(ग) सर्भिस (Service)

भलिबल खेलको सुरुआत सर्भिसबाट हुन्छ । सर्भिस क्षेत्रबाट एक हातले बल हिर्काएर जाली माथिबाट विपक्षको कोर्टसम्म पुऱ्याउने कार्यलाई सर्भिस भनिन्छ । सर्भिसका विभिन्न तरिकामध्ये यहाँ अन्डरह्यान्ड र ओभरहेड सर्भिसको अभ्यास गर्नेछौँ ।

(अ) अन्डरह्यान्ड सर्भिस (Underhand Service)

चित्रमा जस्तै सर्भिस गर्दा कुमभन्दा मुनि हातलाई सिधा तल फुकाएर बललाई एक हातले जोडले हानेर विपक्षको कोर्टसम्म पुऱ्याउने कार्य अन्डरह्यान्ड सर्भिस हो ।

अन्डरह्यान्ड सर्भिस

ओभरह्यान्ड सर्भिस

स्पाइकिङ

(आ) ओभरह्यान्ड सर्भिस (Overhand service)

चित्रमा जस्तै बललाई टाउकाभन्दा केही माथि सिधा हावामा उफारी कुनै एक हातले पछाडिबाट सिधा ल्याएर बलको पछिल्लो तर केही माथिल्लो भागमा हत्केलाले जोडले सन्तुलित रूपमा हानी जाली कटाउनु ओभरह्यान्ड सर्भिस हो ।

क्रियाकलाप ८.६

भलिबल कोर्टको एकातिर ४ जना खेलाडी आक्रमक पङ्क्तिमा रहनुहोस् र त्यसै गरी चार जना खेलाडी कोर्टको अर्को आक्रामक पङ्क्तिमै उभिनुहोस् । एकातिरको खेलाडीले एउटा गोडाको घुँडाले टेकी घुँडाले टेकेकै तर्फको हातबाट बल उठाउने प्रयास गर्नुहोस् । प्रत्येकले चार पाँच पटक उठाउने प्रयास गरिसकेपछि अर्को हातले घुँडा टेकेकै अवस्थामा हल्का ओभरहयान्ड सर्भिस गर्नुहोस् । यस प्रकारको बल टाँगिएको नेटमा पर्छ र आफैतिर फर्किन्छ । यसपछिको राउन्डमा नेट रेखाबाट ६ मिटर टाढा बसी घुँडा टेकेरै ओभरहयान्ड सर्भिस गर्नुहोस् । यो अभ्यासमा नेटको पारिपट्टि उभिएका खेलाडी, आफनो साथीले हानेको बल समाउन सकोस् र नेटमुनिबाट बल पास गरोस् । यसरी सबैले पालैपालो अभ्यास गर्नुहोस् ।

(घ) स्पाइकिङ (Spiking)

चित्रमा जस्तै कुनै पक्षले नेट माथिबाट उफ्रेर जोडसँग दबाएर बल विपक्षको कोर्टभित्र पठाउने सिपलाई स्पाइकिङ भनिन्छ ।

क्रियाकलाप ८.७

खेलाडीहरूलाई बराबर दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । त्यसपछि कोर्टको दायाँ र बायाँ अन्तिम रेखामा उभ्याउनुहोस् र पालैपालो बललाई एक हातले जोडले हिर्काएर आफ्नो कोर्टमा ठोक्काएर जालीमाथिबाट विपक्षको कोर्टतिर पुऱ्याउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.८

जालीमाथि सेटिङ गरेको स्थिर बललाई पालैपालो बलमा हात पर्ने गरी स्पाइकिङको अभ्यास गर्नुहोस् । पालोपछि पुनः पछाडि गएर ताँतीमा पालो पर्खनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.९

स्पाइकिङ राम्रो गर्नका लागि साथीले जालीमाथि बल सेटिङ हुने गरी टस गर्नुहोस् र स्पाइकरको पालो हुनेले एप्रोच स्टेप, टेकअफ, स्पाइक र अवतरण जस्ता चरण मिलाएर बललाई जोडले हिर्काउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ङ) ब्लकिङ (Blocking)

चित्रमा जस्तै स्पाइकिङ गरेको बललाई नेटमाथिबाटै आफनो कोर्टमा आउने गरी प्रत्यक्ष छेक्ने सिपलाई ब्लकिङ भनिन्छ । यो सिपलाई महत्त्वपूर्ण रक्षात्मक सिप मानिन्छ । ब्लकिङ गर्दा एक हात, दुई हात वा, एकै पटक दुई जना, तीन जनासम्मले छेक्ने प्रयास गरिन्छ ।

क्रियाकलाप ८.१०

भलिबल कोर्टमा नेटको उचाइ सुरुमा घटाएर राख्नुहोस् । नेटको दुवै पक्षमा तीन देखि छ जनासम्म खेलाडी पङ्क्तिबद्ध आमनेसामने जोडीमा उचाइ मिलाएर तयारी अवस्थामा रहनुहोस् । खेल प्रशिक्षक वा शिक्षकले सिटी बजाएर वा ताली दिएर ब्लकिङका लागि सङ्केत दिनासाथ एकै समयमा उफ्रने र एक अर्काको दुवै हात छुने वा मिलाउने प्रयास गर्नुहोस् । यो अभ्यास एक पटकमा एक खेलाडीले तीन देखि छ पटकसम्म गर्नुहोस् । त्यसपछि समूहको एक जनाले बल टस गरेर बललाई जालीमाथिबाट पार हुने गरी जोडले हिर्काउनुहोस् । अर्को साइडका तीन जनाले चित्रमा जस्तै उफ्रेर दुई हात फिँजाएर ब्लकिङ गर्ने कोसिस गर्नुहोस् । यो कार्यको अभ्यासका लागि कोर्टको अन्तिम रेखाबाट ताँतीबद्ध भई पालैपालो बल हान्ने र ब्लकिङ गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.११

भलिबल खेलको कुनै एक प्रतियोगिता अवलोकन गर्नुहोस् । सो खेलका नियम टिपोट गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

भलिबल खेलका साधारण नियम (Simple Rule of Volleyball Game)

१. भलिबल खेल्ने कोर्ट १८ X ९ मि. नापको आयताकारको हुनुपर्छ ।

२. मध्यरेखा देखि कोर्टको दुवैतिर ३ मिटर समानान्तर आक्रामक रेखा राखिएको हुनुपर्छ ।

३. नेटको उचाइ पुरुषका लागि २.४३ मिटर र महिलाका लागि २.२४ मिटर हुनुपर्छ ।

४. एउटा टिममा अधिकतम १२ जनासम्म खेलाडी हुन्छन् ।

५. एक टिममा एक जना फरक रङको जर्सी लगाउने लिबरो खेलाडीको आवश्यक पर्छ ।

६. खेल्ने ६ खेलाडीमध्ये ३ जना आक्रामक क्षेत्रभित्र र ३ जना पछाडिको क्षेत्रभित्र हुनुपर्छ ।

७. खेलको सुरुआत कोर्टको अन्तिम रेखा पछाडिबाट हरेकपल्ट सर्भिसबाटै गर्नुपर्छ ।

८. सर्भिस चेन्ज भएको अवस्थामा हरेकपल्ट रोटेसन हुँदा घडीको सुई घुम्ने दिशाबाट गर्नुपर्छ ।

९. खेल भइरहेको बेलामा कुनै खेलाडीले नेट छुने गर्नुहुँदैन ।

१०. न्यूनतम दुई अङ्कको फरकमा पहिले २५ अङ्क हासिल गर्ने टिमले सेट जित्छ ।

११. यदि २४-२४ बराबर भएमा २ अङ्कको फरक नभएसम्म खेल चलिरहन्छ ।

१२. सबै सेटबिचको मध्यान्तर ३ मिनेटको हुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) भलिबल कोर्टको लम्बाइ र चौडाइ कति मिटरको हुन्छ ?

(ख) भलिबलमा प्रयोग हुने कुनै दुई आधारभूत सिपको नाम लेख्नुहोस् ।

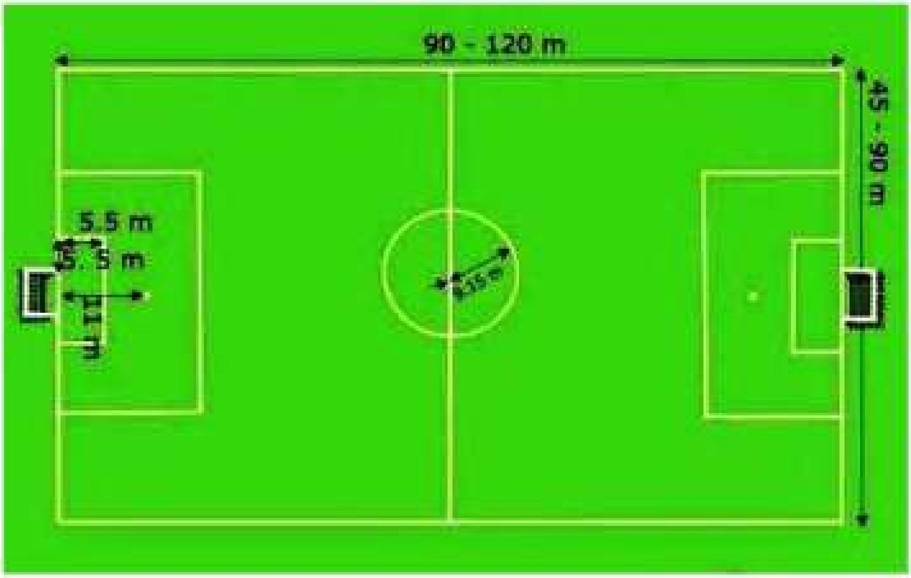
(ग) भलिबलमा अण्डर ह्यान्ड सर्भिस कस्तो बेला प्रयोग गरिन्छ ?

(घ) भलिबलका कुनै चारओटा नियम उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) भलिबल कोर्टको नेटसहितको सफा चित्र कोर्नुहोस् ।

८.२ फुटबल (Football)

दिइएको चित्रको अवलोकन गर्नुहोस । यस्तो खेल मैदानमा बल कसरी खेलिन्छ ? हारजित कसरी छुट्टाईन्छ साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।



फुटबल प्रसिद्ध खेल हो । यसलाई सकर (Soccer) पनि भनिन्छ । यो खेल सबै देश र उमेर माझ लोकप्रिय छ । यो खेलको सुरुवात किकअफ (Kick-off) बाट हुन्छ । तोकिएको समयभित्र गोल गर्ने प्रयासका साथ फुटबल खेलिन्छ । प्रत्येकपल्ट गोल भएपश्चात् बललाई सेन्टरबाट पुन: किकअफबाटै खेल सुरुआत गरिन्छ ।

साधारणतया खेलको समय ९० मिनेटको हुन्छ, बिचमा १५ मिनेटका लागि मध्यान्तर हुन्छ । तोकिएको समयमा पनि हारजित छुट्याउन नसकेमा नक आउट प्रतियोगिता भएमा १५-१५ मिनेटको थप खेल खेलाइन्छ र उक्त समयमा पनि खेल बराबरीमा टुङ्गिएमा टाइब्रेक गरिन्छ र पाँच पाँच पेनाल्टि किक हान्न लगाएर विजेता घोषणा गरिन्छ । यसै गरी लिग प्रतियोगितामा बराबरी भएमा दुवै टिमलाई एक एक अङ्क प्रदान गरिन्छ । विजेतालाई तीन अङ्क र पराजितलाई शुन्य अङ्क प्रदान गरिन्छ ।

८.२.१ फुटबलका आधारभूत सिप (Basic Skills of Football)

अब सबैले पालैपालो फुटबलका आधारभूत सिपको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(क) किकिङ (Kicking)

चित्रमा जस्तै फुटबल हान्ने कलालाई अङ्ग्रेजीमा किकिङ भनिन्छ । पासिङ र गोल गर्ने सिपका लागि किकिङ सिपको प्रयोग गारिन्छ । अब रोलिङ किक र हाई किकका सिपको अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.१२

रोलिङकिक बललाई जमिनमा गुड्ने गरी हान्ने कला हो । बल हान्नका लागि दुईतीन मिटर को फरकमा आमनेसामने तयारीमा बस्नुहोस् । आफू अगाडि बललाई स्थिर अवस्थामा राख्नुहोस् र बलको बिच भागमा हानी पालैपालो बललाई गुडाउनुहोस् । बल हान्दा प्रत्येकपल्ट किकिङका प्रकार फरक गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.१३

हाइकिक बललाई जमिनबाट उड्ने गरी हान्ने कला हो । बल हान्नका लागि नौ दश मिटर को फरकमा आमनेसामने तयारीमा बस्नुहोस् । आफूअगाडि बललाई स्थिर अवस्थामा राख्नुहोस् र बलको तल्लो भागमा हानी पालैपालो बल जमिनबाट उड्ने गरी साथीसम्म पुऱ्याउनुहोस् । बल हान्दा प्रत्येकपल्ट इन्साइड किक र फ्रन्टकिकको पालो मिलाउनुहोस् ।

(ख) ड्रिब्लिङ (Dribbling)

चित्रमा जस्तै बल आफ्नो अधीनमा राख्दै अगाडि बढाउने कार्यनैड्रिब्लिङ हो । ड्रिब्लिङ दुई प्रकारबाट गर्न सकिन्छ: सर्ट ड्रिब्लिङ र लङ ड्रिब्लिङ । सर्ट ड्रिब्लिङमा गोडाको भित्री भागबाट बल हान्दै छोटो छोटो दुरी पार गर्दै अगाडि बढाइन्छ । लङ ड्रिब्लिङमा लामो लामो दुरी पार गर्दै बल अगाडि बढाउने गरिन्छ ।

क्रियाकलापः ८.१४

१० देखि १५ मिटरको दुरीमा आमनेसामने पङ्क्ति बनाउनुहोस् । एक पङ्क्तिको दायाँदेखि सर्ट ड्रिब्लिङका लागि पालैपालो अभ्यास गर्नुहोस् र अर्को पङ्क्तिको बायाँसम्म ड्रिब्लिङ गरेपछि बल पास दिई पालो कुर्नुहोस् । ड्रिब्लिङ गर्दा दायाँ र बायाँ गोडालाई पालैपालो प्रयोग गर्नुहोस्, अन्त्यमा दुवै गोडाबाट पनि ड्रिब्लिङ अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) ट्र्यापिङ (Trapping)

चित्रमा जस्तै आफुतर्फ आएको बल शरीरको कुनै भागबाट नियन्त्रणमा राख्ने कार्य ट्र्यापिङ हो । यो कार्य पाइतला, गोडा, तिघ्रा, पेट, टाउको र छाती आदि अङ्गबाट गर्न सकिन्छ । बल आएको दिशा, उचाइ, गतिअनुसार उपयुक्त अङ्गबाट बल ट्र्यापिङ गरिन्छ ।

क्रियाकलाप: ८.१५

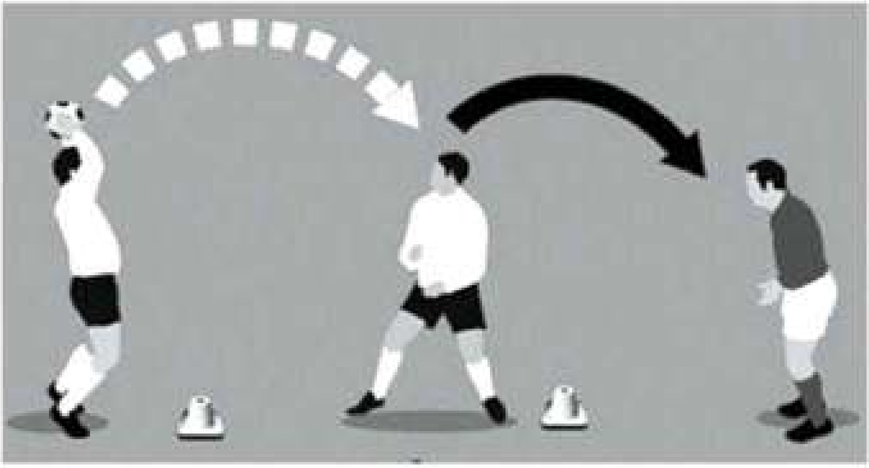
दिइएको चित्रमा झैँ एक जनाले हातबाट बल पास गर्नुहोस् र पालैपालो सबैलाई बल ट्र्यापिङको मौका दिनुहोस् । ट्र्यापिङको अभ्यास गर्दा सुरुमा सोल ट्र्यापिङ, त्यसपछि बिस्तारै थाई ट्र्यापिङ र चेष्ट ट्र्यापिङको पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

(घ) हेडिङ (Heading)

चित्रमा जस्त टाउकोले फुटबल हिर्काउने कलालाई हेडिङ भनिन्छ । फुटबल नियन्त्रण लिनका साथै बल पासिङ गर्न र गोल गर्न पनि हेडिङ प्रयोग गरिन्छ ।

क्रियाकलाप: ८.१६

तल दिइएको चित्रमा झैँ पालैपालो हेडिङ अभ्यास गर्ने साथीको टाउकामाथि बल फ्याँक्नुहोस् र हेडिङमार्फत उक्त बललाई अर्को दिशामा पास गर्नुहोस् । यो कार्य कम्तीमा पाँच पटक जति गर्नुहोस र साथीलाई पालो दिनुहोस् । हेडिङ गर्दा बललाई कुन दिशामा पठाउने त्यसअनुसारको दिशामा टाउको फर्काउनुपर्छ ।



(ङ) गोल किपिङ (Goal Keeping)

खेलाडीले गोलपोष्टमा बल छिर्न नदिन अपनाइएको रक्षात्मक वा आक्रामक सिपलाई गोल किपिङ भनिन्छ । यो कार्य गर्ने व्यक्तिलाई गोलकिपर भनिन्छ। बल छेक्नु, हिर्काएर पठाउनु, समाउनु आदि गोल किपिङका सिप हुन् ।

क्रियाकलाप : ८.१७

पालैपालो एक जनाले बललाई गोडाले हान्ने र अर्कोले जमिनमा गुडेर आएको बललाई समाएर गोल किपिङको अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसै गरी कम्मरतिर उडेर आएको बललाई समाउने गोल किपिङको पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

(च) थ्रो इन (Throw In)

खेलको क्रममा साइडलाइन कटी खेल मैदानबाहिर गएको मृत बल (Dead ball) पुन: मैदानमा भित्राउन थ्रो इन गरिन्छ। बलभित्र फाल्दा बल टाउकामाथि राखेर गोडा नउचाली फाल्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप: ८.१८

थ्रो इनको अभ्यासका लागि छ सात जनाको समूह बनाउनुहोस् र अर्धगोलाकारमा रही सबैले पालैपालो साथीलाई बल फाल्ने अभ्यास गर्नुहोस् । दुवै हातले समाएको बल गोडा नउचाली आफ्नो साथीलाई टाउकामाथिबाट फाल्नुहोस् ।

(छ) पासिङ (Passing)

चित्रमा जस्तै आफूले चाहेको ठाउँमा बल गोडाले हानेर वा टाउकाले हानेर आफनो साथीलाई लिन सहज हुने गरी पठाउनु पासिङ हो । पासिङका लागि लामो दुरी वा छोटो दुरीमा अन्दाज गरेर ठिक्क शक्ति लगाएर किकिङ गर्न सक्नुपर्छ । अब सबैले पालैपालो यो सिपको अभ्यास गर्नुहोस् ।

फुटबल खेलका साधारण नियम (Simple Rules of Football Game)

१. खेलको सुरुआत गर्न दुवै पक्षका टोली नेता सामु गोलाप्रथा गरिन्छ ।

२. गोला प्रथा जित्ने पक्षलाई गोलपोस्ट साइड वा किक अफको अवसर छान्न दिइन्छ ।

३. प्रत्येक गोल भएको समयमा बललाई सेन्टरमा राखेर चलाइनुपर्छ ।

४. गोल लाइनबाट विपक्षले बाहिर पठाएको बललाई गोल क्षेत्रभित्र राखी हानेर खेल सुरु गरिन्छ ।

५. खेलाडीले खेल खेल्दा कुनै किसिमको धक्का, छिद्की वा घातक चिज प्रयोग गर्न पाईदैन । यसो गरेमा फाउल मानिन्छ ।

६. खेलको समय ९० मिनेटको हुन्छ भने हाफ टाइमको समय १५ मिनेट छुट्याइएको हुन्छ ।

७. गोलकिपरले बाहेक खेलमैदानभित्र रहेको बललाई हातले छुन पाईदैन ।

८. थ्रो इन गर्दा गोडा उचाल्न पाइँदैन ।

९. गोलकिपरले पेनाल्टी एरिया बाहिर आएर बल समाउन पाउँदैन ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) फुटबलको एक टिममा खेल्ने खेलाडीको सङ्ख्या कति हो ?

(ख) फुटबल खेलमा ट्र्यापिङ सिप कस्तो अवस्थामा प्रयोग हुन्छ ?

(ग) फुटबल खेलमा आक्रमक सिपको प्रयोग गरिन्छ किन ?

(घ) फुटबलमा ड्रिब्लिङ भनेको के हो ?

(ङ) गोल किपिङ गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा लेख्नुहोस् ।

(च) फुटबल खेलमा प्रयोग हुने मुख्य सिपको वर्णन गर्नुहोस् ।

(छ) फुटबल लोकप्रिय खेल हुनाका कारण उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

८.३ बास्केटबल (Basketball)

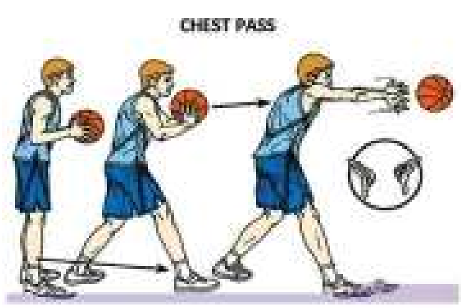
बास्केटबल समूहमा खेलिने खेल हो । यो खेल खेल्नका लागि चपलता (Agility), वेग (Speed) र सहनशीलता (Endurance) को आवश्यकता पर्छ । यस खेलले बालबालिकाको हात र आँखाको संयोजन गर्नुका साथै मनोरञ्जन प्रदान गर्छ । अब हामी बास्केटबल खेलका सिपको जानकारीसहित अभ्यास गर्ने छौँ ।

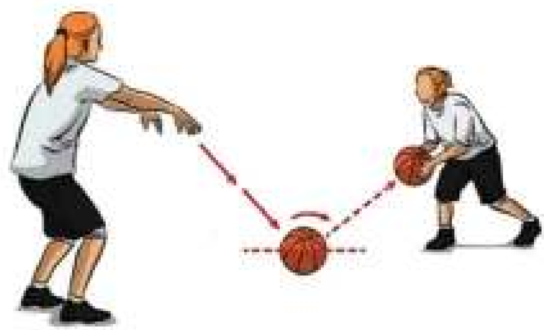
(क) बल समाउनु र पास गर्नु (Ball Catching and Passing)

बास्केटबलमा पासिङका विभिन्न तरिका हुन्छन् । अब ती सिप मध्ये चेष्ट पास, पुस पास, बाउन्स पास र ओभरहेड पासको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(अ) चेस्ट पास (Chest Pass)

चित्रमा जस्तै आफुले समाएको बल छातीको उचाइबाट दुवै हात सिधा तन्काएर आफनो साथीसम्म बल पुऱ्याउने अभ्यास गर्नुहोस् । यसरी गरिने पास नै चेस्ट पास हो । विपक्षी बिचमा नभएको समयमा नजिकको पास गर्न यो पास उपयुक्त हुन्छ । अब सबैले पालै पालो चेस्टपासको अभ्यास गर्नुहोस् ।





(आ) बाउन्स पास (Bounce Pass)

बाउन्स पासमा बल चित्रमा जस्तै जमिनमा ठोकाएर साथीलाई पास गरिन्छ । बास्केटल खेल क्रममा यो पास पनि निकै प्रयोग हुन्छ । विशेष गरेर अग्ला खेलाडीले आफनो साथीलाई पास गर्दा बाउन्स पासको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । अब सबै जनाले पालै पालो बाउन्स पासको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(इ) ओभरहेड पास (Overhead Pass)

आफ्नो साथीलाई विपक्षी खेलाडीभन्दा माथिबाट बल पास गर्न ओभरहेड पासको

प्रयोग गरिन्छ । साथै एक छेउबाट अर्को छेउसम्म बल छिटो पुऱ्याउनका लागि पनि यो पास प्रयोग गरिन्छ । यस प्रकारको पासमा विपक्षी खेलाडीले बल छुन नसक्ने गरी उचाइबाट पार गराइन्छ । अब दुवै हातले बल समातेर टाउको माथिबाट बललाई टाढा फ्याक्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

मैदानको एक भागमा एक समूह र अर्को भागमा अर्को समूह गरी करिब तीन चार मिटर को दुरीमा पङ्क्तिबद्ध रहेर तयारी अवस्थामा रहनुहोस् । कुनै एक समूहका खेलाडीले एक हातले फालेको बललाई अर्को समूहका खेलाडीले समाउने र फेरि त्यसै गरी अर्कोतर्फ ओभरहेड पास गरी बल फर्काउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) ड्रिब्लिङ (Dribbling)

ड्रिब्लिङ बललाई जमिनमा पटक पटक टप्पा खुवाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्ने सिप हो । बास्केटबल मैदानमा पाँचओटा मेच वा कोनलाई करिब एक मिटरको फरकमा पङ्क्तिबद्ध राख्नुहोस् । खेलाडीलाई मेचको दुवै दिशातिर ताँतीबद्ध राखी तयारी अवस्थामा रहनुहोस् । एक जनाले कुनै एक दिशाबाट बल ड्रिब्लिङका लागिसङ्केत गर्नुहोस् । त्यसपछि सक्दो छिटो बल नियन्त्रणमा राख्दै पाँचओटै कोन वा बाधा पार गर्नुहोस् । त्यसपछि पुन: पङ्क्तिको पछाडि गएर उभिनुहोस् र पालैपालो सबैले यस सिपको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) सुटिङ (Shooting)

अङ्क प्राप्त गर्न बास्केटबललाई बास्केटतिर फ्याँक्ने सिपलाई सुटिङ भनिन्छ । बास्केटबलमा जति बढी सुटिङ हुन्छ, त्यति नै बढी बास्केट हुने र अङ्क प्राप्त गरी जित्ने सम्भावना हुन्छ । यहाँ सुटिङ का लेअप सट (Layup Shot) र जम्प सट (Jump Shot) सिपको अभ्यास गर्नेछौँ ।

(अ) लेअप सट (Layup Shot)

बास्केट नजिकै पुगेर दुई स्टेप चाली बललाई बास्केटरिङसम्म पुऱ्याई टुक्रुक्क खसाल्ने सिपलाई लेअप सट भनिन्छ । खेलक्रममा बास्केट गरी अङ्क प्राप्त गर्न सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने सिप लेअप सट हो । अब सबै जनाले चित्रमा देखाए जस्तै गरी पालै पालो बललाई भित्तामा ठोक्काउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(आ) जम्प सट (Jump Shot)

विपक्षी आफूभन्दा अगाडि रहेको स्थितिमा सुटिङ गर्न प्रयोग गरिने प्रचलित सट नै जम्प सट हो । अब यस प्रकारको सट हान्न एक हातले बललाई अडेस लगाउनुहोस् र अर्को हातले रिङतिर धकेलेर पठाउने प्रयास गर्नुहोस् । यो सटमा उफ्राइ (जम्प) उत्कृष्ट बिन्दुमा पुग्दा मात्र बल छोड्नुहोस् । जमिनमा टेक्ने बेलामा गोडाको पन्जाको सहयोगले शरीरलाई नियन्त्रण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप: ८.१९

काउन्टिङ मिस सुटिङको अभ्यास

काउन्टिङ मिस सुटिङको अभ्यासका लागि एउटा भित्तामा रेखा खिची लक्षित क्षेत्र

सङ्केत गर्नुहोस् । क्वाइन् टसबाट पहिलो सुटिङको पालो छान्नुहोस् । पालो जित्नेले सुटिङको प्रयास गर्नुहोस् । बाँकी खेलाडीले पनि सुटिङका लागि प्रयास गर्नुहोस् । कसैले सुटिङ गर्न सफल भएमा अर्को विपक्षीले पनि सुटिङ टार्गेट सफल पार्नुपर्ने नियम बनाउनुहोस् । अन्यथा तीन पटकको मिस सुटिङमध्ये एक मिस खबरदारी अङ्कनका लागि अभिलेखन गर्दै जानुहोस् । यसरी गर्दा तीनपल्ट सम्म लगातार मिस गर्ने खेलाडीलाई बिस्तारै हटाउँदै जानुहोस् र अन्तिममा बाँकी एक जनालाई विजेता बनाउनुहोस् ।

बास्केटबल खेलका साधारण नियम (Simple Rules of Basketball)

१. खेल कोर्टको लम्बाइ २८ मिटर र चौडाइ १५ मिटरको हुनुपर्छ ।

२. कोर्टको बिचको केन्द्र १.८ मिटरको हुनुपर्छ ।

३. ४० मिनेटको खेल १० मिनेटको दरले चार पारिमा खेल्नुपर्छ ।

४. खेलको सुरुआतमध्ये केन्द्रमा बल हावामा फालेर सुरु हुन्छ ।

५. एक टिममा जम्मा पाँच जना खेलाडी हुन्छन् ।

६. आक्रमण गर्ने खेलाडी तीन सेकेन्डभन्दा बढी बल लिएर निषेधित क्षेत्रभित्र रहन पाइँदैन ।

७. एक खेलाडीले पाँच सेकेन्डभन्दा बढी बललाई समाई राख्न पाउँदैन ।

८. ड्रिब्लिङ गरेको बल रोकिसकेपछि पुनः ड्रिब्लिङ गर्नु हुँदैन ।

९. खेलको क्रममा विपक्षी खेलाडीलाई अनावश्यक र अहित हुने गरी छुनु हुँदैन ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) बास्केटबलमा बाउन्स पासबारे लेख्नुहोस् ।

(ख) बास्केटबल खेलमा ड्रिब्लिङ किन गरिन्छ ?

(ग) बल सुटिङ भनेको के हो ?

(घ) बास्केटबल खेलमा हारजित कसरी हुन्छ ?

(ङ) बास्केटबल खेल जम्मा कति समयमा समाप्त हुन्छ ?

(च) बास्केटबल खेललाई एक टिममा खेल्ने खेलाडीको सङ्ख्या कति हुन्छ ?

८.४ क्रिकेट (Cricket)

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

(क) के तपाईं साथीहरुसँग मिलेर क्रिकेट खेल्नुभएको छ ?

(ख) यो खेल खेल्न कुन कुन सामग्री र कति जना खेलाडी आवश्यक पर्छन ?

(ग) यस खेलका आधारभूत सिप के के हुन् ?

(घ) यो खेलमा हारजित कसरी छुट्याईन्छ ?

क्रिकेटको सुरुआत इङ्ल्यान्डबाट भएको हो । दोस्रो युद्ध अगाडि बेलायती उपनिवेश मुलकमा यो खेल धेरै खेलिन्थ्यो । यो खेललाई व्यवस्थितरूपमा सञ्चालन गर्न सन् १९८९ मा अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट परिषद ९क्ष्लतभचलबतप्यलबा ऋचष्अपभत ऋयगलअर्ष (ICC) स्थापना भयो । यो खेलको प्रतिस्पर्धामा टेस्ट म्याच, एक दिवसीय र २०-२० क्रिकेट प्रतियोगिता गर्ने प्रचलन छ । ११-११ जना खेलाडीको समूह बनाई बलिङ र ब्याटिङ गरी खेलिने खेल नै क्रिकेट हो । पिचको दुवैतिर तीन तीन ओटा स्टम्प र त्यसका माथि दुईओटा बेल राखिएको हुन्छ । ब्याटिङ पक्षका दुई जना ब्याट्समेनले ब्याटिङ गर्छन् । दुईमध्ये कुनै एक जना आउट भएमा अर्को व्यक्ति उसको ठाउँमा प्रतिस्थापित भएर खेल्छ । ११ जना खेलाडीमध्ये १० जना आउट भएमा वा निश्चित गरिएको ओभर पूरा भएपछि एक पारी समाप्त हुन्छ । त्यसपछि दोस्रो समूहको ब्याटिङ गर्ने पालो सुरु हुन्छ । यो खेलमा धेरै रन बनाउने समूहको जित हुन्छ ।

८.४.१ क्रिकेटका आधारभूत सिप (Basic Skills of Cricket)

अब हामी क्रिकेटका आधारभूत सिपहरु ब्याटिङ, बलिङ, फिल्डिङ, क्याचिङ, विकेट किपिङ आदि बारेमा छलफल र अभ्यास गर्ने छौँ ।

(क) ब्याटिङ (Batting)

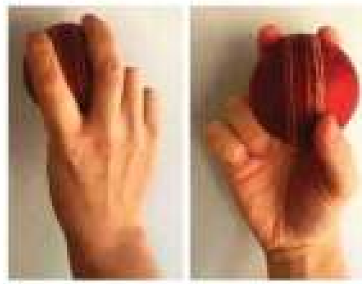
ब्याटिङका लागि आवश्यक सिपहरू भनेका ग्रिप, स्टायन्स, ब्याक लिफ्ट, स्ट्रोक, ड्राइभ, हुकसट, कटसट आदि हुन् ।

क्रियाकलाप: ८.२०

शिक्षकको वा अनुभवी खेलाडीको सहयोगमा तलका सिपको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(अ) ग्रीप (Grip)

क्रिकेटमा ब्याट समाउने सिप वा बल समाउने सिपलाई ग्रीप भनिन्छ । ब्याटिङ गर्दा ब्याट समाउने तरिकामा निर्भर गर्दछ । चित्रमा देखाइएझैँ पालैपालो बल र ब्याटको ग्रिप अभ्यास गर्नुहोस् ।



(आ) स्ट्यान्स (Stance)

स्ट्यान्स पनि ब्याटिङ गर्ने खेलाडीकै सिप हो । बलिङ गर्ने व्यक्तिको आधारमा ब्याट्सम्यानले आफनो स्ट्यान्स बनाउने गर्छ ।

(इ) ब्याक लिफ्ट (Back Lift)

ब्याक लिफ्ट गर्दा जहिले पनि ब्याट्सम्यानको आँखा बलरतिर हुनुपर्छ र उसको काँध र कुइना पनि उसैतिर फर्केको हुनुपर्छ ।

(ई) स्ट्रोक (Stroke)

बल हान्ने सिप स्ट्रोक हो । स्ट्रोक कहिले रक्षात्मक खेलिन्छ भने कहिले आक्रमक खेल्ने गरिन्छ ।

(उ) ड्राइभ (Drive)

आक्रमक ब्याटिङ दर्शकको लागि जहिले पनि रोमाञ्चक हुन्छ । पपिङ क्रिजबाहिर एक पाइला अगाडि सरी बढी दूरी ओगटेर बल हान्नु फरवार्ड ड्राइभ हो ।

(ऊ) हुक शट (Hook Shot)

क्रिकेटमा हुक सट हान्नको लागि खेलाडीमा दक्षता चाहिन्छ। यस खालको स्ट्रोकमा ब्याटस्म्यानको लागि चुनौती धेरै हुन्छ । बलरको छोटो पीच बल ब्याट्सम्यानको टाढा बाउन्स भई आएको बेलामा हुक शट हान्ने गरिन्छ । हुक शट हान्ने बेलामा ब्याट्सम्यानको हात र गोडा तेजले घुमाएसँगै ब्याट पनि हावामा छिटो घुमाउन सक्नुपर्छ ।

(ए) कट सट (Cut Shot)

बलरको छोटो पीच बलमा ब्याट्सम्यानले एक गोडा अगाडि वा पछाडि सारी खेलिने स्ट्रोक कट शट हो ।

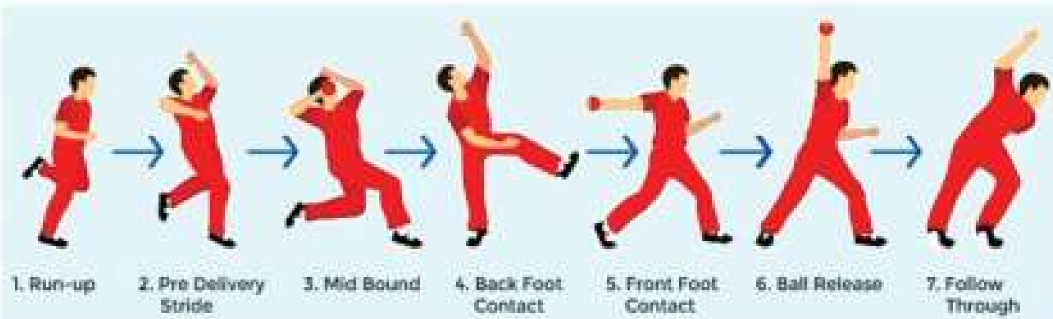
(ख) बलिङ (Bowling)

बलरले क्रिकेट पिचमा स्टम्पतिर बल फ्याक्ने कार्यलाई बलिङ भनिन्छ । क्रिकेटमा बलिङ सिप ब्याट्समेनलाई धेरै रन जोड्न नदिनको लागि प्रयोग गरिन्छ । अब बलिङका केही सिपको अभ्यास गर्नुहोस ।

(अ) रन अप (Run-up) बलिङ गर्नका लागि निश्चित पाइलामा बलरले दौडनु आवश्यक हुन्छ । रन अप राम्रो हुनका लागि दौडको वेगलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

(आ) डेलिभरी (Delivery)

बलिङ गर्दा डेलिभरीको समयमा बलरले आफनो शरीरको तौललाई सन्तुलनका साथै गोडाको अवतरण र ब्याट्समेनमाथिको हेराइलाई मिलाउनुपर्ने हुन्छ । यसको लगतै बलरले फलो थ्रु (Follow through) गर्दै पिचको दिशामा सिधाअगाडि बढ्नुपर्छ ।



क्रियाकलाप: ८.२१

झन्डै १० मिटरको दुरीमा आमने सामने ताँती बनाउनुहोस् । एकातिरबाट कुनै चिह्नलाई निशाना बनाई पालैपालो बलिङ गर्नुहोस् र बलिङपछि अर्को ताँतीको अन्तिममा गएर पालो पर्खनुहोस् । त्यसै गरी विकेट किपरपट्टिको पालोमा रहेको बलरपट्टिको ताँतीमा गएर मिल्नुहोस् । सबैको पालो सकिएपछि पुनः बलिङ अभ्यास दोहऱ्याउनुहोस् ।

(ग) फिल्डिङ र क्याचिङ (Fielding and Catching)

ब्याट्समेनले हानेको बल रोक्ने, बाउन्डरी रोक्ने प्रयासबाट विपक्ष टिमको रण सङ्ख्या रोक्ने कार्य फिल्डिङ हो भने ब्याट्समेनले हानेको बल भुईंमा नछुँदै फिल्डरले समाउने काम क्याचिङ हो । यसले खेल जित र हारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ । असल क्रिकेट खेलाडीले असल फिल्डर बन्ने अभ्यास गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप: ८.२२

चौरमा ताँती लागेर पालो पर्खनुहोस् । आफ्नो पालामा फालेको बल समाउने अभ्यास गर्नुहोस् । एक जना साथीलाई बल फाल्न लगाउनुहोस् । पहिलो पटकको बल फाल्दा बल फाल्नेले दायाँ वा बायाँ भनेर आवाज सुन्नेगरी बोल्नुहोस् र बल गुड्ने गरी फाल्नुहोस् ।

दोस्रो पटकको बल फाल्दा कम्मरनिर पुग्ने गरी फाल्नुहोस् । तेस्रो पटकको बल फाल्दा फिल्डरको टाउकामाथि बल खस्ने गरी फाल्नुहोस् । याद गर्नुहोस् फिल्डर बन्ने खेलाडीले यो अभ्यासमा आफू उभिएको ठाउँबाट गोलकिपिङमा झैँ बल आएको ठाउँमा दौडेर, डाइभ गरी बल क्याच गर्न सक्नुपर्छ । बल फाल्ने व्यक्तिले फिल्डरको चालको समय पावन्दीलाई ख्याल गर्नुपर्छ ।

(घ) विकेट किपिङ (Wicket Keeping)

साधारणतया विकेट किपर जन्मिन्छ तर बनाउन सकिँदैन भन्ने भनाइ छ । ब्याट्समेन झैँ सुरक्षित पोसाक लगाएर बलको प्रतिक्षामा सतर्क रहने खेलाडी नै विकेट किपर हो । यो सिपमा शरीरको सम्पूर्ण भार दुवै गोडामा पारिन्छ र आँखा बलतिर हेर्दै विकेट नजिक तयारी अवस्थामा रहने गरिन्छ । शिक्षक वा टोली नेताको सहयोगमा यस सिपको अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रिकेट खेलका सामान्य नियम (Simple Rules of Cricket Game)

१. टस जित्ने टिमलाई ब्याटिङ वा फिल्डिङमध्ये कुनै एउटा रोज्न दिइन्छ ।

२. खेल्ने पिचको लम्बाइ २०.१२ मिटर र चौडाइ ३.०४ मिटरको हुन्छ ।

३. एक टिममा खेलाडीको सङ्ख्या ११ जना हुन्छ ।

४. एक ओभरमा छ बल हुन्छ ।

५. ब्याट्समेनले ब्याटिङ गरेको बल भुइँमा नछुँदै फिल्डिङ गर्नेले समातेमा क्याचआउट हुन्छ ।

६. ब्याट्समेनले हानेको बल क्रियाशील भैरहेको अवस्थामा पपिङ क्रिजमा दौडेर रन बनाउन सक्छन् ।

७. ब्याट्समेनले हानेको बलले घेरा पार गर्दा गुडेर गएमा चौका (४ रन) र उडेर गएमा छक्का (६ रन) पाउँछ ।

८. ब्याट्समेनले नियम मिची ब्याटिङ गरेमा नो बल हुन्छ ।

९. ब्याटिङ गरेको बल वा ब्याटले लागेर स्टम्पसमाथि राखेका बेल खसेमा ब्याट्समेन आउट हुन्छ ।

१०. दुवै टिमका क्याप्टेनको सहमति र अम्पायरको स्विकृतिविना पिच परिवर्तन गर्न पाइँदैन ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) क्रिकेट खेलमा एक समूहका कति जनाले खेलाडीले खेल्ने गर्छन् ?

(ख) एक पारि कुन अवस्थामा समाप्त हुन्छ ?

(ग) ब्याटस्मेन आउट हुने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) बलिङको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) क्रिकेटको पिचको लम्बाइ कति मिटरको हुन्छ ?

(च) क्रिकेट खेल प्रति युवाहरुको आर्कषण बढ्दो छ किन ?

५ कबड्डी (Kabaddi)

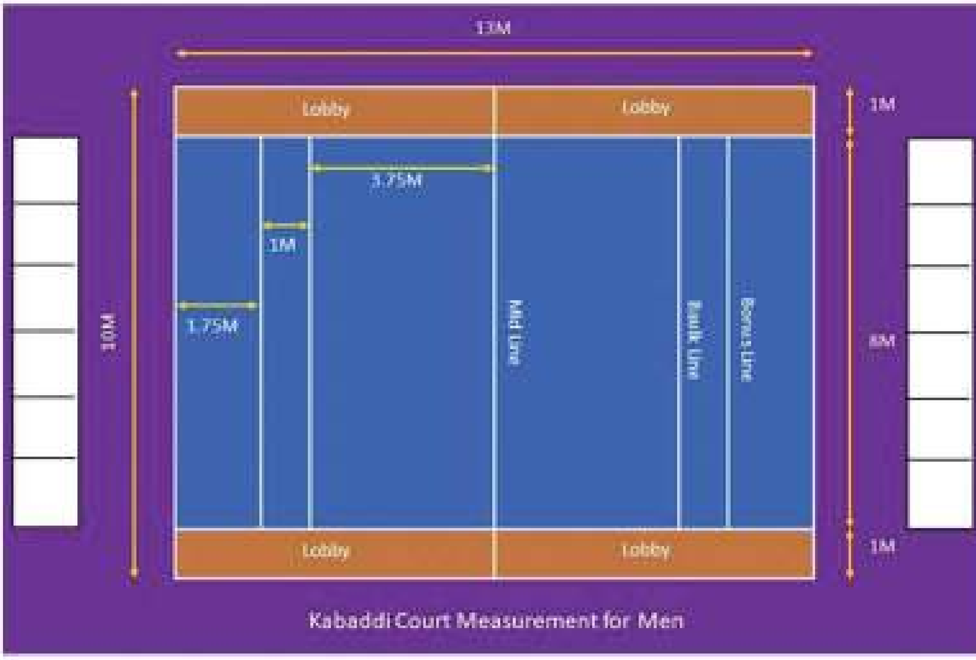
(अ) के तपाईंले यस अघि कबड्डी खेलको अभ्यास, प्रदर्शन वा अवलोकन गर्नुभएको छ ?

(आ) यदि छ भने तपाईंले यो खेल खेल्न के कस्ता सिप र नियम प्रयोग गर्नु भएको थियो ?

कबड्डी एसियामा प्रचलित पुरानो खेल हो । विगतमा ठाउँअनुसार फरक फरक नामले खेलिने यो खेलको निश्चित नियम थिएन । हाल यो खेलका अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका नियमहरू बनेका छन् । यो खेल विशेषत तौलको आधारमा पुरुष, महिला र जुनियर गरी तीन प्रकारले खेल्ने गरिन्छ ।

कबड्डी कोर्टमा नाप

	पुरुषका लागि	महिला र जुनियरका लागि	सब जुनियरका लागि
लम्बाइ	१३ मि.	१२ मि.	११
चौडाइ	१० मि.	८	८ मि.
मिड लाइन	१० मि.	८	८ मि.
बकलाइन मिडलाइन	३.७५ मि.	३ मि.	३ मि.
बोनसलाइन	१ मि.	१ मि.	१ मि.
लबी	१ मि.	१ मि.	१ मि.



Kabaddi Court Measurement for Men

८.५.१ कबड्डी खेलका रणनीति र आधारभूत सिपहरू (Strategy and Basic Skills of Kabaddi Game)

कबड्डी खेल खेल्नका लागि खेलाडीले आधारभूत सिप सिक्नुपर्ने हुन्छ । यस खेलमा आक्रमक र रक्षात्मक गरी दुई किसिमका सिप हुन्छन् ।

(क) रक्षात्मक रणनीति र सिप (Defensive Strategy and Skill)

चित्रमा देखाए जस्तै विपक्षीबाट जोगिने कला कबड्डीका रक्षात्मक सिप हुन । रेडरबाट जोगिनका लागि रेडर (Raider) को शरीरका विभिन्न भाग समाउनुपर्ने हुन्छ वा रेडरले छोएर भाग्न नसक्ने अवस्था सिर्जना गर्नुपर्छ । जस्तै: गोडा समाउनु, कुर्कुच्चा समाउनु, कम्मर समाउनु, नाडी समाउनु आदि । त्यसै गरी चेन ट्र्यापमा पार्ने र ब्लक गर्ने आदि पनि रक्षात्मक सिप नै हुन् ।

क्रियाकलाप ८.२३

चित्रमा देखाइए झैँ चेन ट्र्यापिङको अभ्यास गर्नुहोस् । दुई दुईको तीनओटा चेन वा तीन तीनको दुईओटा चेन बनाएर खेल्नुहोस् ।

(ख) आक्रमक रणनीति र सिप (Offensive Strategy and Skill)

कबड्डी खेलमा रेडिङ गर्दा बढी जसो आक्रामक सिपको प्रयोग हुन्छ । रेडरले रेडिङ गर्दा क्यान्ट (Cant) गर्नुपर्छ । क्यान्ट भनेको रेडिङ गर्ने बेलामा रेडरले कबड्डी कबड्डी भन्दै विपक्षीको कोर्टमा आवाज आवाज निकाल्ने कार्य हो । हातले छुनु, गोडाले छुनु, ब्याक किक, म्यूल किक, साइड किक गर्नु, चेन ब्रेक गर्नु अर्थात् उफ्रनु आदि आक्रामक सिप हुन् ।

क्रियाकलाप ८.२४

दुई समूह बनाएर चित्रमा देखाइए झैँ पालैपालो रेडिङ्र एन्टिरेडरको भूमिका निर्वाह र अभ्यास गर्नुहोस् ।

कबड्डीका साधारण नियमहरू (Simple Rules of Kabaddi Game)

१. पालो आएको टिमले ५ सेकेन्डभित्र रेडिङ गर्नुपर्छ ।

२. रेडको समय ३० सेकेन्ड मात्र हुन्छ ।

३. रेडिङ गर्दा एक पटकमा एक जनाले मात्र गर्नुपर्छ ।

४. रेडरले बकलाइन (Baulk Line) नकाटी वा अन्य कुनै खेलाडीलाई आउट नगरी आफनो फिल्ड फर्केमा रेडर स्वत: आउट हुन्छ ।

५. कोर्टको मध्यरेखादेखि ३.७५ वा ३ मिटरको दुरीमा समानान्तर रेखा बकलाइन हुनुपर्छ ।

६. अन्तिम रेखादेखि १ मिटर टाढा बोनस रेखा हुनुपर्छ ।

७. खेलको समय २० मिनेटको दुई हाफ पुरुषका लागि र १५ मिनेटको दुई हाफ महिलाका लागि हुन्छ ।

८. रेडरद्वारा खेलाडी आउट गरेमा प्रति आउटबापत एक अङ्क प्राप्त हुन्छ ।

९. आफ्नो पालामा मात्र रेडिङ गर्नुपर्छ ।

१०. तोकिएको समयमा जुन टिमले बढी अङ्क प्राप्त गर्छ, सोही टिमलाई विजयी घोषणा गरिन्छ ।

११. दुवै टिमको बराबर अङ्क भएमा पाँच पाँच रेड गर्ने मौका दिइन्छ र यति बेला बकलाइनलाई नै बोनसलाईनको मान्यता दिई खेलाउने गरिन्छ ।

१२. अतिरिक्त खेलमा पनि बराबर भएमा गोल्डेन रेडको मौका दिइन्छ । यति बेला रेड गर्ने मौका सुरु खेलमा रेड गर्ने समूहले नै गर्नुपर्ने हुन्छ । यस प्रकारको रेडमा रेड सफल भएमा उही टिम विजयी हुन्छ भने क्याच भएमा रेड टिमलाई पराजित भएको मानिन्छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) कबड्डी खेल्ने विभिन्न नाममध्ये कुनै एकको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) कबड्डीको एक टिममा कति जना खेलाडी हुन्छन् ?

(ग) पुरुष कबड्डी खेल कति मिनेट खेलाइन्छ ?

(घ) कबड्डीमा कान्ट भनेको के हो ?

(ङ) कबड्डी खेलका कुनै चारओटा नियम लेख्नुहोस् ।

(च) कबड्डीमा क्याचिङ तरिकाबारे उल्लेख गर्नुहोस् ।

८.६ खो-खो (Kho Kho)

(क) के तपाईं र साथी मिलेर यस अगाडि "खो-खो" खेलको अभ्यास, प्रदर्शन वा अवलोकन गर्नुभएको छ ?

(ख) यो खेल खेल्न के कस्ता सिप र नियम प्रयोग गर्नुभएको थियो ?

'खो' शब्दको अर्थ 'जाउ र लखेट' हो । यो दुई पक्षबिच लखेटेर खेलिने भएकाले नै यो खेलको नाम 'खो-खो' रहन गएको हो । व्यक्तिमा शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्फूर्ति, लचकता, चपलता र छिटो निर्णय गर्न सक्ने गुणको विकास गर्न यो खेल महत्त्वपूर्ण छ । 'खो-खो' खेलका लागि अतिरिक्त खेलाडीसहित प्रत्येक समूहमा १२-१२ जना खेलाडी हुनुपर्छ । एक समूहमा नौ जना अनिवार्य हुनुपर्छ । एक जना चेसरसहित आठ जना प्यासिभ चेसर मिली पालैपालो रनरलाई लखेट्ने गर्छन् । खेल दौरानमा रनरहरू पर्स्युड (Persued) हुनासाथ खेल मैदान बाहिर जानुपर्छ । एउटा पालामा एक समूह चेसर र अर्को पालोमा रनर भई खेल्छ । अन्त्यमा दुवै पारीको अङ्क जोड्दा जुन पक्षको अङ्क बढी हुन्छ त्यही पक्षको विजयी हुन्छ ।

(क) सिटिङ बक्सभित्र बस्ने तरिका (Method of Sitting in a Box)

खो खो खेलमा प्यासिभ चेसर सिटिङ बक्सभित्र बस्नुपर्ने हुन्छ । राम्रोसँग बस्ने तरिका सिके का खेलाडीले छिटोभन्दा छिटो खो पाएर रनरलाई लखेट्न सक्ने हुन्छ । सिटिङ बक्सभित्र दुई

तरिकाले बस्ने गरिन्छ । दुवै घुँडा र दुवै हात समानान्तर राखी बस्ने तरिकालाई समानान्तर पन्जा विधि (Parallel Toe Method) भनिन्छ भने एउटा खुट्टा अगाडि र अर्को गोडा पछाडि गरी बस्ने तरिकालाई बुलेट पन्जा विधि (Bullet Toe Method) भनिन्छ ।

क्रियाकलाप ८.२५

खो खो मैदानको मध्यरेखाको प्रत्येक सिटिङ बक्सभित्र समानान्तर पन्जा विधि या बुलेट टो विधिबाट बस्न लगाउनुहोस् । रेखाको करिब एक मिटर नजिक एक साइडमा आठओटा ताँती बनाउनुहोस् । अर्को पट्टि फिल्डबाहिर बसेर शिक्षक वा एक जना खेलाडीले खो दिई बस्नका लागि सिटी फुक्नुहोस् । सिटीसँगै अगिल्लो पङ्क्तिका खेलाडी सामानान्तर पन्जा विधि बुलेट टो विधिबाट सिटिङ बक्सभित्र बस्ने तरिकाको अभ्यास गर्नुहोस् । खो पाएका सबै खेलाडी आआफ्नो क्रसलेन भएर फिल्डबाहिर जानुहोस् र पुनः पालो कुर्नुहोस् । सबैको पालो सकेपछि त्यसै गरी अर्को साइडबाट पनि बस्ने तरिकाको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) खो दिने तरिका (Method of Giving Kho)

खो खो खेलमा खो दिने दुई तरिका क्रस स्टेप विधि र प्रोक्सिमल विधि हुन् । क्रस स्टेप विधिमा गोडाको विपरीत गोडा चाली खो दिने गरिन्छ । प्रोक्सिमल विधिमा दायाँ वा बायाँ जता गए पनि एकैतिरको दिशाका उही गोडा र उही हातको मदतबाट खो दिने गरिन्छ ।

खो दिने तरिका पनि विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । सिम्पल खो, लेट खो, फेक खो, अर्लि खो आदि खो दिने तरिका हुन् । साधारण तरिकाले एक हात वा दुवै हातले खो दिनु सिम्पल खो हो । एउटा गोडा लेनमै राखी शरीर अगाडि पुगिसकेको अवस्थामा पनि खो दिनु लेट खो हो । त्यसै गरी लेन पुग्नु अगाडिबाटै एक हातले खो दिनु अर्ली खो हो । खो दिएजस्तो गरी खो नदिइकन झुक्याउने तरिकालाई फेक खो भनिन्छ ।

क्रियाकलाप ८.२६

एक्टिभ चेसर र प्यासिभ चेसर भई दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् । एक समूह प्यासिभ चेसर सिटिङ बक्समा बस्नुहोस् । एक्टिभ चेसर मैदानको पोलतिरको एक भागमा खो दिनका लागि तयारी अवस्थामा रहनुहोस् । सिटीद्वारा सङ्केत पाउना साथ पालैपालो नजिकको प्यासिभ चेसरलाई विभिन्न तरिकाले खो दिन सुरु गर्नुहोस् । एवम् रितले एकपछि अर्कोलाई खो दिँदै जानुहोस् । अन्तिममा खो पाउने व्यक्ति पोल घुमेर सिधा अगाडि आएर ताँतीको पछाडि गएर उभिनुहोस् ।

(ग) भाग्ने सिप (Running Skill)

एक्टिभ चेसरले छुन आउँदा छुन नसक्ने गरी छलाएर भाग्ने सिपलाई दौड्ने सिप भनिन्छ । यस प्रकारको सिपमा भाग्नेहरू अर्थात् रनरहरू मैदानभित्र जता पनि भाग्न पाउँछन् तर प्यासिभ चेसरलाई भने धक्का दिन वा अवरोध गर्न पाइँदैन । भाग्ने सिप एक प्रकारको रक्षात्मक सिप हो ।

क्रियाकलाप ८.२७

खेलाडीलाई खो खो मैदानको कुनै एक पोलतिर ताँतीबद्ध हुन लगाउनुहोस् । सिटीको इसारामा पालैपालो अर्को पोलतिर सिधा दगुर्न लगाई पुन: आफ्नै पोलतिरको पोस्टलाइन पार गर्दासम्मको समयको अभिलेख राख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.२८

खो खो खेल मैदानमा आठ जना प्यासिभ चेसर राख्नुहोस् । बाँकी खेलाडीलाई पोलदेखि पोलसम्म नागबेली दौड गर्न लगाउनुहोस् । कमभन्दा कम समयमा दौडेर पार गर्नका लागि उत्प्रेरणा दिनुहोस् र प्रत्येक सहभागीको दौडको समय मापन गर्नुहोस् ।

खो खो खेलका साधारण नियम (Simple Rules of Khokho Game)

१. खेल सुरु हुनुअगावै रेफ्रीले गोला प्रथाद्वारा रनर वा चेसर छुट्याउनुपर्छ ।

२. खेल मैदानमा दुवै समूहका नौ नौ जना खेलाडी अनिवार्य रूपमा उपस्थित हुनुपर्छ ।

३. नौ जना खेलाडीमध्ये एक्टिभ चेसर पोलमा र बाँकी आठ जना प्यासिभ चेसर बस्नुपर्छ ।

४. रनर समूहको क्याप्टेनले तीन तीन जनाको तीन समूहमा बिभाजन गरी पालैपालो मैदानभित्र आउने गर्नुपर्छ ।

५. एक्टिभ चेसरको फाउल भएमा जुन दिशातिर लखेट्न गइरहेको हो त्यसको विपरीत दिशातिर गएर खो दिनुपर्छ ।

६. प्रत्येक समूहमा तीन जना अतिरिक्त खेलाडी हुनुपर्छ ।

७. रनरलाई छुन सकेको बेलामा चेसर टिमले प्रत्येक पल्ट १ अङ्कका दरले प्राप्त गर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) खो खो खेलको एक टिममा खेल्ने खेलाडीको सङ्ख्या कति हुन्छ ?

(ख) खो खो खेलमा एक्टिभ चेसरको भूमिका के हुन्छ ?

(ग) फेक खो कस्तो अवस्थामा दिईन्छ ?

(घ) खो खो खेलका सिपको सङ्क्षिप्त वर्णन गर्नुहोस् ?

(ङ) क्रसलेनको अर्थ के हो, लेख्नुहोस् ।

(च) खो खो खेलमा खो दिने तरिका लेख्नुहोस् ।

(छ) खो खो खेलमा भाग्ने सिपको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

खो खो खेलको प्रतियोगिता अवलोकन गर्नुहोस् । खेलका नियमहरू टिपोट गरी खो खो खेलका सिप झल्कने तस्विर विभिन्न पुस्तक, पत्रपत्रिकाबाट सङ्कलनसमेत गर्नुहोस् र एउटा फाइल तयार गरी प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ

९

योग (Yoga)

चित्र अवलोकन गर्नुहोस र दिइएका प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस् ।

(क) चित्रमा किशोरीले कुन क्रियाकलाप गरेकी छन् ?

(ख) के तपाईं पनि यस्तो क्रियाकलापमा सहभागी हुनुहुन्छ ?

(ग) यस्ता क्रियाकलाप किन गरिन्छ ?

योग शब्द संस्कृतको युज्‌बाट आएको हो । यसको अर्थ जोड्नु वा एक हुनु हो । योगका यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान आदिको अभ्यासबाट शरीर र मन स्वस्थ तथा विचार पवित्र राख्न सकिन्छ । योगले शरीर र मनलाई जोड्छ । यो आत्मानुशासन हो । योग अभ्यासले हाम्रो चेतनाको स्तर उठाउन मदत गर्दछ ।

योग एउटा चिकित्सा विधि पनि हो । यो स्वस्थ व्यक्तिका लागि जीवन व्यवस्थित बनाउने विज्ञान र कला हो । योगलाई सर्वसाधारणसम्म पुऱ्याउने व्यक्ति महर्षि पतञ्जली हुन् । यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि योगका आठ अङ्ग प्राणायाम हुन् ।

९.१ योगका नियमको परिचय (Introduction to Folds of Yoga)

महर्षि पतञ्जलीको योग सूत्र (The Yoga Sutras) मा योगका आठ मार्ग (The

Eight-folded Path) को वर्णन गरिएको छ । जसलाई योगका अङ्ग पनि भनिन्छ । यहाँ ध्यान मार्ग र धारणा मार्गको छोटो परिचय दिइएको छ ।

(क) ध्यान मार्ग (Dhyana Path)

यस विधिमा ध्यान विधिबाट मनलाई नियन्त्रणमा राख्ने प्रक्रिया अपनाइन्छ । फलस्वरूप ध्यानको उच्च श्रेणीमा केन्द्रित हुन जान्छ । मनभित्र चित्र देख्ने गरी कुनै आकृतिको धारणा गरी समाधितर्फ जाने विधि नै ध्यान मार्ग हो ।

(ख) धारणा मार्ग (Dharana Path)

यस विधिमा गुरु वा शिक्षकको निर्देशनमा ज्ञानेन्द्रियको उच्च विकास र नियन्त्रण राख्ने कार्य गरिन्छ । एकै विषयमा एकाग्र तरिकाले ध्यान केन्द्रित हुनु नै धारणा हो । चेतनालाई यसरी मनभित्रै बार बार आफ्नो स्मृतिमा आउने गरी चित्र देख्ने अवस्था बनाउनु धारणा हो ।

९.२ सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास (Practice of Sukshma Kriya)

योगासनका लागि छोटो र सरल आरामदायी योग क्रियाकलाप गर्नु सूक्ष्म योग वा सूक्ष्म व्यायाम हुन् । सूक्ष्म क्रिया कुनै पनि ठाउँमा अत्यन्त छिटो तरिकाले सम्पन्न गर्न सकने योगाभ्यास हो ।

तल दिइए जस्तै टाउको र अनुहारका सूक्ष्म योगाभ्यास गर्नुहोस् :

१. दुवै हातले टाउको मालिस गर्नुहोस् ।

२. दुवै आँखाका आँखिभौँ चोरऔँला र बुढीऔँलाको सहायताले पाँच छ पटक हल्का तान्नुहोस् ।

३. आफनो आँखालाई पाँच छ पटक घडीको दिशाको सुल्टो र उल्टो तरिकाबाट घुमाउनुहोस् ।

४. आँखालाई १०/१२ पटक कस्सिएर बन्द गर्ने र चौडा गरेर खाल्नुहोस् ।

५. कानको लोतीलाई १०-१५ सेकेन्डसम्म तान्ने र छोड्नुहोस् ।

६. बुढीऔँला र चोरऔँलाको मदतले गालालाई च्याप्प समाई तान्ने र छोड्नुहोस् ।

७. त्यसै गरी गालामुनिको बङ्गाराको छाला समाउँदै छोड्दै गरी चिउँडोसम्म दोहोऱ्याउनुहोस् ।

८. मुख पूरा आँऽऽऽ गरी गालामा हातले सुम्सुम्याउनुहोस् ।

९. टाउकालाई घडीको दिशाको सुल्टो र उल्टोबाट पाँच छ पटक घुमाउनुहोस् ।

१०. अन्त्यमा हात र गोडा दुवैलाई दुई मिनेटसम्म हल्लाउने र झट्का दिनुहोस् ।

९.३ भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायाम (Bhramani and Vastrika Pranayama)

श्वासको गतिलाई चलाउने, फैलाउने र नियन्त्रण गर्ने कार्य प्राणायाम हो । प्राणले श्वासलगायत विभिन्न किसिमका जीवन शक्तिलाई जनाउँछ भने आयामले ती जीवन शक्तिको सञ्चालन र नियन्त्रणलाई जनाउँछ ।

(क) भ्रामरी प्राणायाम

क्रियाकलाप ९.१

१. चित्रमा जस्तै ध्यान योगका लागि सहज तरिकाले पद्मासन वा सिधासनमा बस्नुहोस् ।

२. बस्दा ढाडलाई सिधा पार्नुहोस् ।

३. शरीरलाई आरामदायी अवस्थामा राखी श्वास लिने र छोड्ने गर्नुहोस् ।

४. मुख बन्द गरी दाँतलाई नजोड्नुहोस् ।

५. दुवै कानमा चोर औंला घुसारी आँखा बन्द गर्नुहोस् । आवश्यक परे आँखा बन्दका लागि औंलाले छोप्न सकिन्छ ।

६. लामो सास लिई फोक्सो फुलाउनुहोस् र ब्रेनमा गुन्जायमान हुने गरी दशदेखि १५ सेकेन्डसम्म घाँटीबाट भुँऽऽऽ आवाज निकाल्नुहोस् ।

७. यस प्रकार माहुरीको आवाज झैं भुँऽऽऽ गरी पाँच पटक जति दोहोऱ्याउनुहोस् ।

भ्रामरी प्राणायामको अभ्यासले तनाव, चिन्ता, रिस र कुण्ठा कम गर्न मदत गर्छ । रक्तचाप कम गर्न र घाँटीका रोग हटाउन पनि यसले सहयोग गर्छ ।

(ख) भस्त्रिका प्राणायाम

क्रियाकलाप ९.२

१. चित्रमा जस्तै वज्रासन वा सुखासनमा बस्नुहोस् ।

२. बस्दा ढाडलाई सिधा पार्नुहोस् ।

३. दुवै हातका पाखुरा खुम्च्याई मुठीलाई काँधतिर लग्नुहोस् ।

४. हातलाई सिधा बनाउँदै गहिरो सास तान्दै माथि लग्नुहोस् ।

५. झ्वाट्ट पेट र छातीलाई तल छोड्दै श्वास बाहिर फाल्नुहोस् ।

६. यो क्रिया २० पटक जति दोहोऱ्याउनुहोस् ।

७. हातलाई घुँडामाथि राखी आरामको अवस्थामा सास फेर्नुहोस् ।

टाउको नहल्लाइकन पेट र छाती मात्र हल्लिने गरी श्वास भित्र बाहिर गर्ने योगाभ्यास नै भस्त्रिका प्राणायाम हो । यसको साधनाले शरीरमा अक्सिजनको सहज आपूर्ति गराउँछ । फोक्सोको क्षमता बढाई दूषित पदार्थ शरीरबाट हटाउन मदत गर्छ । श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित रोगहरू लाग्नबाट बचाउँछ ।

९.४ सेतुबन्दासन, मकरासन र हलासनको अभ्यास (Practice of Setubandasana, Makarasana and Halasana)

(क) सेतुबन्दासन

क्रियाकलापः ९.३

१. चित्रमा जस्तै सर्वप्रथम सुकुल, गुन्द्रो वा प्लास्टिक म्याटमा सुत्नुहोस् ।

२. सास फाल्दै बिस्तारै गोडाले टेक्दै पुट्ठा उठाउनुहोस् ।

३. टाउको र काँधको सहायताले गुन्द्रामा अडेस राख्दै शरीरको अन्य भागलाई हावामा उठाउनुहोस् ।

४. बिस्तारै हातको सहायताले टाउकाको भाग पनि उठाउनुहोस् ।

५. यो अवस्थामा पाँचदेखि १० सेकेन्डसम्म रहनुहोस्

सेतुबन्दासनको अभ्यासले गोडा, छाती र घाँटी पछाडिको भाग बलियो पार्छ । यसका साथै तनावबाट मुक्त बनाउनेर सम्पूर्ण शरीरलाई आराम तुल्याउँछ । साथै हाम्रो पाचन शक्तिमा समेत सुधार ल्याउन मदत गर्छ ।

(ख) मकरासन

क्रियाकलाप: ९.४

१. पहिलो चरणमा बज्रासनमा बस्नुहोस्, त्यसपछि पेटलाई भुईंमा पारी पल्टनुहोस् ।

२. एकछिनपछि बिस्तारै दायाँ हातलाई अगाडि ल्याएर बायाँ काँधमा राख्नुहोस् । त्यसै गरी बायाँ हातलाई पनि अगाडि ल्याई दायाँ काँधमा राख्नुहोस् । यसो गर्दा एक हातले अर्को हातलाई क्रस गर्दा आफ्नो चिउँडो अड्याउन सजिलो

होस् । त्यसै गरी दुवै गोडाका औंला बाहिरतिर पारी करिब एक फिट जति फट्याउनुहोस् । साधना गर्दा आँखा चिम्लनुहोस् ।

३. दोस्रो चरणमा शरीरलाई शिथिल छोडी आनन्द अनुभव गर्नुहोस् ।

४. तेस्रो चरणमा दुवै हात टाउको पछाडि लगी हातका औंलालाई लक गर्नुहोस् र गर्धनलाई अडेस दिई टाउको उठाउने प्रयास गर्नुहोस् र दुवै गोडा उठाई पेटको सहारामा शरीरलाई सन्तुलन पार्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

५. चौथो चरणमा टाउको र गोडालाई भुईंमा राखी पुन: पहिलेकै अवस्थामा आउनुहोस् र दुवै कुइनाको मदतबाट चिउँडोलाई हत्केलाको बिचमा राखी अडेस दिनुहोस् । आरामको बेलामा दुवै गोडा खुम्च्याई बिस्तारै पालैपालो तलमाथि गरी चलाउनुहोस् ।

मकरासनले पेटको बिकार हटाउन मदत गर्छ । साथै उच्च रक्तचाप, तनाव र अनिद्रा आदिबाट छुटकारा मिल्छ ।

(ग) हलासन

क्रियाकलाप : ९.५

चित्रमा जस्तै गरी हलासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

१. प्रथम चरणमा उत्तानो परेर सुत्नुहोस् । दुवैहातलाई छेउछाउमा हत्केला तल फर्काएर राख्नुहोस् । सासभित्र तान्दै जमिनबाट दुवै गोडा बिस्तारै उचाल्नुहोस् । दुवै हातले नितम्बलाई अडेस दिई गोडा जमिनबाट ९० डिग्री सिधा पार्नुहोस् ।

२. दोस्रो चरणमा गोडालाई अझै टाउकापछाडि लग्दै पन्जाले भुईं छुवाउने कोसिस गर्नुहोस् । यो क्रिया सुरुमा कठिन हुने भएकाले थोरै समयका लागि गर्नुहोस् । जब अभ्यस्त हुन्छ, समय बढाउने कोसिस गर्नुहोस् ।

३. तेस्रो चरणमा गोडालाई भुईंतिर ल्याउने क्रममा पहिलेको ठिक उल्टो क्रिया अपनाउनुहोस् र सुरुको अवस्थामा आउनुहोस् ।

शरीरलाई हलो जस्तो आकार बनाई गरिने योगासनलाई हलासन भनिन्छ । हलासन गर्दा शरीरलाई धक्का नदिनुहोस् । यो आसन अभ्यास गर्नुअघि सर्वाङ्गासनको अभ्यास पनि गर्न सकिन्छ । हलासनले थकाइ र तनावलाई न्यूनीकरण गर्न, घाँटी, काँध र मेरुदण्डका मांसपेशीलाई बलियो पार्न मदत गर्छ । गोडाको लचकतामा सुधार ल्याउँछ । यसको अभ्यासले मधुमेह, हृदय रोग र कब्जियत जस्ता रोग लागेका व्यक्तिलाई पनि सहयोग पुग्छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) योगको कुनै दुई महत्व बुँदामा लेख्नुहोस् ।

(ग) सूक्ष्म योगासन किन आवश्यक हुन्छ ?

(घ) सेतुबन्दासनको अभ्यासले पार्ने सकरात्मक असर औंलाउनुहोस् ।

(ङ) मकरासन कुन उद्देश्यले गरिन्छ ?

(च) हलासनको कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

(छ) मकरासनको दुई चरणलाई दुई वाक्यमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ज) 'योग स्वस्थ्य जीवनको आधार हो' उदाहरण सहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

एकाइ

कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ
(Introduction to Arts, Line art and Colour) १०

१०.१ कलाको परिचय (Introduction to art)

आफ्ना मनमा भावनालाई दृष्यकला र सङ्गीतको माध्ययमबाट कलात्मक ढङ्गले अभिव्यक्त गर्ने सिर्जनात्मक क्रियाकलापलाई कला भनिन्छ । कला शब्दले चित्र मूर्ति, सङ्गीत, नृत्य, अभिनय, वास्तुकला जस्ता सिर्जनात्मक कार्यलाई जनाउँछ । व्यक्तिमा भएका अन्तर्निहित भावना, कल्पना मानवीय संवेगलाई कलात्मक ढङ्गले अभिव्यक्त गर्नु नै कला हो । आफ्ना भावनालाई अभिव्यक्त गर्न विभिन्न माध्ययमको प्रयोग गरिन्छ । कसैले शब्दले (कथा, कविता, निबन्ध आदि) आफ्ना भावनालाई अभिव्यक्त गर्दछ भने त्यसलाई साहित्य भनिन्छ । गायन, वादन, नृत्य वा अभिनयबाट आफ्ना भावना प्रस्तुत गर्दछ भने त्यसलाई सङ्गीत भनिन्छ । कुनै व्यक्तिमा भएका अन्तर्निहित कल्पनालाई रूप, रङ, आकार र आयामलाई अर्थपूर्ण रूपमा कुनै सतहमा अभिव्यक्त गर्नुलाई मूर्तिकला वा चित्रकला भनिन्छ । वास्तुकलालाई पनि दृश्यकलाकै एक अङ्गका रूपमा लिइन्छ ।

अल्टामिरा र लसकस गुफामा प्राप्त पाषण युगीन भित्तेचित्र

पाषाण युगमा कलालाई जादु र कलाकारलाई जादुगरका रूपमा लिइन्थ्यो भने मिश्रवासीका लागि कला मृत्युपछिको जीवनका रूपमा लिइन्थ्यो । रोमनहरू कलालाई सांस्कृतिक वैभव र राष्ट्रिय गौरवको अभिव्यक्त हो भन्थे । यसैगरी एसिया क्षेत्रमा कलालाई धार्मिक

प्रचार प्रसारका साथै धर्मको अनुकरणका रूपमा लिइन्थ्यो । समयको परिवर्तन सँगै कलाको परिचय, उद्देश्य र यसको उपयोगितामा समेत परिवर्तन हुँदै आएको छ ।

प्राचीन मिश्रका कला

ग्रिककला

कलाको परिभाषा कला निमार्ण गर्दाको समय देशको परिस्थितिअनुसार फरक फरक हुने गरेको छ। कलालाई कहिले शत्रुमाथिको विजयका रूपमा त कहिले सुन्दरताको अनुकरणका रूपमा साथै कहिले देशको वैभव र शक्तिको प्रतीकका रूपमा प्रस्तुत गरेको पाइन्छ । कला निश्चित अवधिका लागि मात्र नभएर युगौं युगसम्मका लागि रहिरहन्छ । हामीले देखेका विभिन्न मूर्ति, काठका बुट्टा, मठमन्दिर र विभिन्न दरबार यसका उदाहरण हुन् ।

१०.२ नेपाली कला (Nepali art)

नेपाली कलाको प्रमाणिक इतिहास लिच्छवि काल (इ. सं. ४३०-८७९/८०) देखि सुरु भएको मानिन्छ । मूलतः प्राचीन नेपाली कलाका नमुनाहरू मूर्ति, चित्र तथा वास्तुकलामा देख्न सकिन्छ । तीमध्ये सबैभन्दा पुरानो इतिहास मूर्तिकलाको रहेको छ । कलाविद्हरूका अनुसार नेपाली मूर्तिकलाको प्रमाणिक समय इस्वी संवत् पहिलो शताब्दी वा सोभन्दा अलि अगाडिलाई मान्न सकिन्छ ।

आर्यघाट स्थित विरूपाक्षको मूर्ति

लिच्छविहरूको शासन सुरु हुनुअगाडि नेपालमा किरातहरूको सङ्गठित राज्य थियो भन्ने अनुमान गरिन्छ । किरात कालको इतिहासलाई पुष्टि गर्ने उपयुक्त प्रमाणहरूको अभावका कारण किरातकालीन भनिएका मूर्ति रचनाहरूबारे आधिकारिक रूपमा चर्चा गर्न सकिने अवस्था छैन । प्राचीन नेपाली मूर्तिकलाका प्रकरणमा लुम्बिनीको बञ्जराही र तिलौराकोटको उत्खननबाट प्राप्त प्रस्तर तथा टेराकोटाका केही मुहार मूर्तिहरू उल्लेखनीय छन् । अति प्राचीन मानिएका यी मूर्तिमा यक्ष, सूर्य, मातृदेवी, नन्दी आदि आकृतिहरू दृष्टिगोचर हुन्छन् ।

केही विद्वानहरू पशुपति आर्यघाटस्थित विरूपाक्षको पाषाण मूर्तिलाई नेपालको सर्वाधिक पुरानो मूर्ति मान्छन् । यसलाई किरातकालको मानिन्छ ।

बुढानीलकण्ठ स्थित जलासय विष्णुको मूर्ति

लिच्छवि कालमा बनेका ढुङ्गाका अनेकौं प्रमाणिक मूर्तिहरू उपलब्ध छन् । लाजिम्पाट र पशुपति तिलगङ्गामा पाइएका विष्णुविक्रान्त (त्रिविक्रम), बुढानीलकण्ठमा अवस्थित जलशयन विष्णु, धुमवाराहीमा पाइएको वराह अवतार, चाँगुनारायण मन्दिर परिसरमा रहेको विश्वरूप (विश्वविराट), चाँगुनारायणको गरुडनारायण, देवपत्तनमा पाइएको मायादेवीको मूर्ति आदिलाई लिच्छविकालीन उत्कृष्ट मूर्तिकलाका उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ ।

नेपाली मूर्तिकलाका प्रकरणमा धातु मूर्तिकलाको विशिष्ट स्थान रहेको छ। धातु मूर्तिकलाका सन्दर्भमा १३ औं शताब्दी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यो समय नेपाली कलाकार अरनिकोले नेपाली धातु मूर्तिकलालाई चीनसम्म पुऱ्याएका थिए । मल्लकालमा नेपाली धातु मूर्तिकला निकै फस्टाएको थियो । नेपाली मूर्तिकलाका सन्दर्भमा काष्ठकलाले विशेष महत्त्व

मयुर झ्याल (काष्ठकलाको नमुना)

बोकेको छ । मल्लकालीन नेपाली वास्तुकलाको सर्वाधिक मौलिक तथा अतुलनीय पक्ष भनेको तिनमा प्रयुक्त अत्यन्तै उत्कृष्ट काष्ठकला हो। मन्दिर, विहार, राजप्रासाद, घर आदिको मूल प्रवेशद्वारदेखि तोरण, झ्याल, टुँडाल आदिमा भरमार सजिएका मङ्गलसूचक एवम् कलात्मक काष्ठ आकृति तथा बुट्टाहरू उत्कृष्ट नेपाली काष्ठकलाका ज्वलन्त उदाहरणका रूपमा विद्यमान छन् ।

लिच्छविकालमा बनेका अति उत्कृष्ट मूर्तिहरू पाइएतापनि तत्कालीन चित्रकलाका कुनै नमुना उपलब्ध छैनन् । नेपाली चित्रकलाका सन्दर्भमा प्राचीनताको दृष्टिले ग्रन्थचित्रको सर्वाधिक महत्त्व रहेको छ। काठमाडौं उपत्यकाभित्र बौद्ध विहारहरूमा धर्मग्रन्थहरू लेख्ने र सार्ने काम गरिन्थ्यो । ससाना ताडपत्रमाथि ग्रन्थचित्र लेखिन्थ्यो । ती १२ इन्चदेखि १८ इन्च लामा र तीन इन्चदेखि चार इन्च चौडा हुन्थे । प्रत्येक ताडपत्रको दुवैपट्टि अक्षरहरू लेखिन्थ्यो । पत्रको मध्यभागमा वा छेउतर्फ विभिन्न चित्र तथा बुट्टाहरू लेखिन्थ्यो। प्रत्येक पत्रको बिचमा दुईओटा

प्वाल पारी धागाले बाँधिन्थ्यो । ग्रन्थको सुरक्षाका लागि माथि र तल दुवैपट्टि काठका फलेकहरू गाताका रूपमा राखिन्थ्यो । ग्रन्थको गातालाई अझ परिश्रम लगाएर चित्राङ्कन गरिन्थ्यो जसलाई गाताचित्र भनिन्थ्यो ।

ग्रन्थचित्र

हाल उपलब्ध नेपाली ग्रन्थ चित्रकलाका नमुनामध्ये दसौँ शताब्दीमा लेखिएको अष्टसहास्रिका प्रज्ञापारमिता सबैभन्दा पुरानो मानिएको छ। हाल यो ग्रन्थ क्याम्ब्रिज म्युजियम, बेलायतको सङ्कलनमा रहेको छ ।

नेपाली चित्रकलाको परम्परामा पटचित्र अर्थात् कपडामा लेखिने चित्रको विशिष्ट स्थान रहेको छ । यसलाई पौभा पनि भन्छन् । विषयवस्तु र शैलीमा पाइने विविधताका कारण नेपाली पौभाहरू विशिष्ट रूपले प्रभावपूर्ण रहेका छन् ।

नेपालको राजनीतिमा राणा प्रधानमन्त्री जङ्गबहादुर राणाको उदयदेखि नेपाली कलामा पाश्चात्य कला प्रवृत्ति देखापरेको मानिन्छ । राजमान सिंह (जन्म मिति : ई. सं. १७९७), भाजुमान चित्रकार (जन्म मिति : करिब ई. सं. १८१७), पूर्णमान चित्रकार (ई. सं. १८६४–१९३९), बखतमान चित्रकार (ई. सं. १८७१–१९४३), दीर्घमान चित्रकार (ई. सं. १८७६–१९५०) आदिले नेपाली चित्रकलामा पाश्चात्य एकेडेमिक शैली भित्र्याएका थिए ।

जङ्गबहादुरको चित्र (भाजुमान चित्रकार)

कला बिषयमा औपचारिक शिक्षा हासिल गरेका पहिलो नेपाली कलाकारका रूपमा चन्द्रमानसिंह मास्के र तेजबहादुर चित्रकार मानिन्छन् । यी दुई नेपाली कलाकारले ई. सं. १९२८ मा भारतको कलकत्ताबाट कला बिषयमा औपचारिक शिक्षा हासिल गरेका थिए । त्यसपछि इ. सं. १९४५ मा बम्बईको सर जे. जे. स्कुल अफ आर्टस्बाट ललितकलामा डिप्लोमा गरी केशव दुवाडी नेपाल फर्केका थिए ।

ई. सं. १९३४ देखि नेपालमा पनि चतुररत्न उदासको सक्रियतामा कला स्कुल (ई. सं. १९३८ देखि जुद्ध कला पाठशाला नामकरण) मा कला बिषयको अध्ययन अध्यापन हुन थालिसकेको थियो । यस स्कुलबाट पहिलो समूहमा परीक्षा उत्तीर्ण गर्नेहरूमा जीवरत्न शाक्य, कालिदास श्रेष्ठ, कर्णमान सिंह राणा तथा चन्द्रबहादुर मानन्धर आदि थिए । उनीहरूले नेपालमा पहिलो पल्ट कला प्रवीण परीक्षा उत्तीर्ण गरेका थिए । यसपछि कला शिक्षाका लागि स्वदेश र बिदेशमा अध्ययन गर्नेको सङ्ख्या पनि बिस्तारै बढ्न थालेको थियो ।

ई. सं. १९६१ मा लैनसिंह बाङ्देल पेरिसमा कलाको उच्च अध्ययन गरी नेपाल फर्केसँगै नेपाली कलामा 'मोडर्न आर्ट' अर्थात् आधुनिक कलाको प्रवेश भएको मानिन्छ । तत्पश्चात स्वदेश एवम् विदेशबाट दीक्षित नेपाली कलाकारहरूले पाश्चात्य कलामा प्रचलित विविध वाद, शैली एवम् माध्यममा काम गर्न थालेका छन् ।

वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा परम्परागत नेपाली कलालाई नै निरन्तरता दिइरहेका कलाकारहरूका अतिरिक्त आधुनिक र उत्तरआधुनिक (पोस्ट मोडर्न) कलाकारहरूको निकै बाक्लो उपस्थिति रहेको छ ।

१०.३ कलाका आधारभूत नियम (Elements of art)

कुनै पनि कार्य सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न निश्चित नियमको पालना गर्नुपर्छ । नियमपूर्वक गरेको कार्यमा मात्र सफलता मिल्छ । सिर्जना गर्न विभिन्न नियमहरू छन् । यी नियमलाई कलाका आधारभूत (elements of art) नियम भनिन्छ। चित्रकलाका नियममा संरचना (Composition) सन्तुलन (Balance), ऐक्यता (Harmony), सुरलहर (Rhythm), अनुपात (Proportion), दुरान्तर (Perspective) र दृष्टिभङ्ग (Foreshortning) पर्छन् । आधारभूत नियमको पालना गर्दा कलाकृतिलाई अझ प्रभावकारी र आकर्षक बनाउन सकिन्छ । यी बिभिन्न आधारभूत नियममध्ये हामी यहाँ सन्तुलन (Balance), अनुपात (Proportion) र संरचनाबारे (Composition) अध्ययन गर्छौं ।

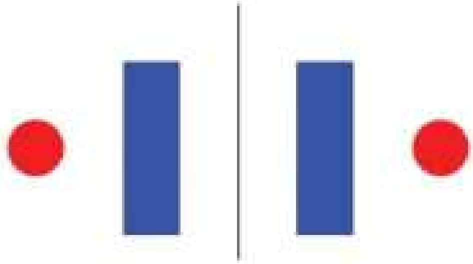
सन्तुलन (Balance)

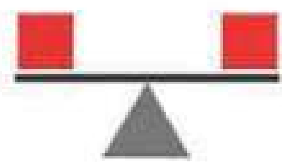
कलाका बिभिन्न नियममध्ये सन्तुलन पनि एक हो । चित्र बनाउँदा चित्र सतहको सबै भागमा मात्र बिषयवस्तु अर्को भाग खाली गर्दा चित्र एकातिर मात्र ढल्केको देखिन्छ। यसले चित्र ढलेको जस्तो आभाप दिन्छ। त्यसैले चित्र बनाउँदा बिषयबस्तुसँगै रेखा रूप , आकार र रङको प्रयोगबाट सन्तुलन कायम गर्नुपर्दछ। सन्तुलन भएको चित्रले मात्र दर्शक को ध्यान खिच्न सफल हुन्छ। चित्र संयोजन गर्न सन्तुलन हुन जरुरी छ। दृष्यकलामा सन्तुलन दुई किसिमले कायम गर्न सकिन्छ, जुन निम्नानुसार छन् :

(क) औपचारिक सन्तुलन (Formal Balance) र

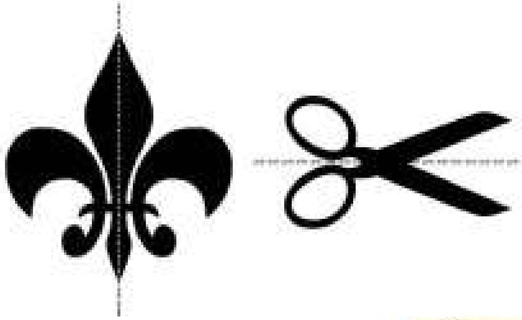
(ख) अनौपचारिक सन्तुलन (Informal Balance)

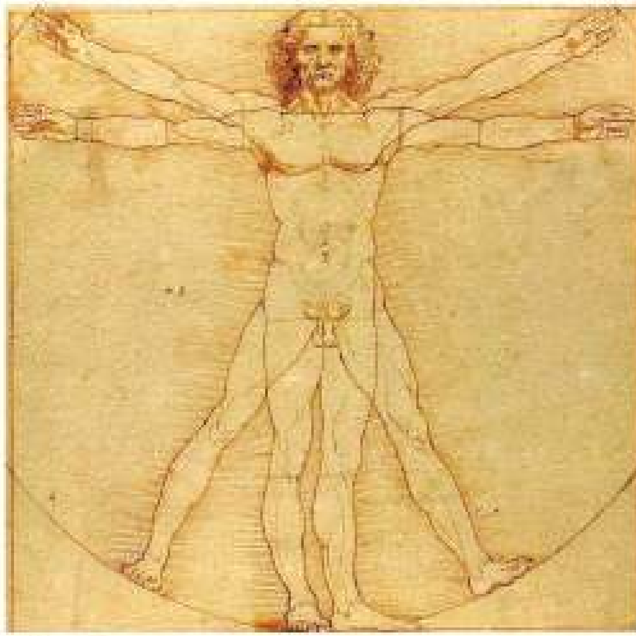
औपचारिक सन्तुलन (Formal Balance)





चित्रको केन्द्र भागबाट दुवैतर्फ एकै किसिमको वजनभार दिएर तयार पारिएको कलाकृतिलाई

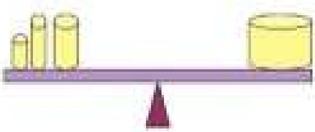


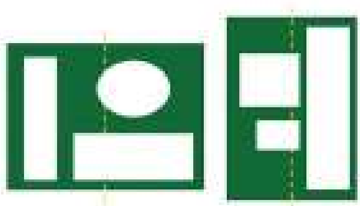


विश्वविख्यात चित्रकार Leonardo da Vinci को रेखाचित्र
Vitruvian Man

औपचारिक सन्तुलन कायम भएको अर्थात् formal balance भनिन्छ । यसमा बिषयबस्तु वा आकृतिलाई एकातिर जस्तो छ सोहीअनुसार विषयबस्तु र आकृति पुनरावृत्ति गरी सन्तुलन कायम गरिन्छ। विशेष गरी पुराना चित्रहरू र बुट्टाहरूमा यसको प्रयोग बढी भएको पाइन्छ । ढोका, झ्याल बुट्टा, कपडाका बुट्टा आदिमा औपचारिक सन्तुलन कायम भएको हुन्छ ।

अनौपचारिक सन्तुलन (Informal Balance)





अनौपचारिक सन्तुलनमा आकार र बिषयबस्तुको पुनरावृत्ति गरिँदैन । यसमा आकार बिषयबस्तुलाई नदोहोऱ्याई अर्थात् पुनरावृत्ति नगरीकन विभिन्न रेखा रङ वा आकृतिलाई थपघट

गरेर सन्तुलन कायम गरिन्छ । चित्रसतहको एकापट्टि कुनै विषयवस्तुको रचना गरेर अर्को भागमा विभिन्न रेखा वा रङबाट सन्तुलन कायम गर्ने प्रयास गरिन्छ। कलाकारहरू बढी स्वतन्त्र र सिर्जनात्मक हुन समकालीन कलामा यसको बढी प्रयोग गरेको पाइन्छ।

विश्वविख्यात चित्रकार Van Gogh को चित्र The Starry Night

अनुपात (Proportion)

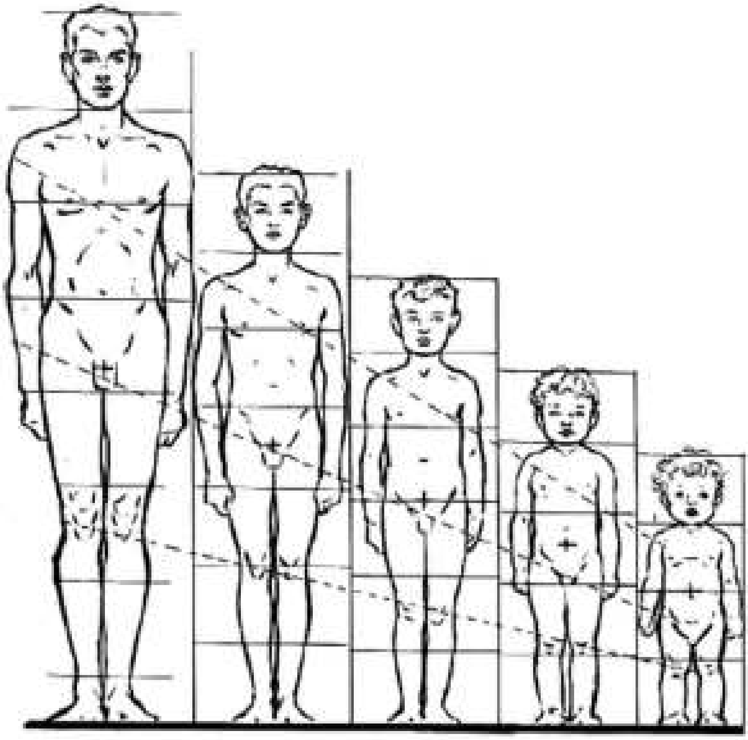
विभिन्न वस्तु, आकृति, स्वरूप, आकारप्रकारबिचको सम्बन्धलाई अनुपात भनिन्छ । दुई वा दुईभन्दा बढी वस्तुहरू बिचको सम्बन्धलाई नापद्वारा देखाउनुनै अनुपात हो, अर्थात् विभिन्न वस्तुहरूका बिचमा गणितीय सम्बन्ध स्थापना गर्ने अनुपातिक विधिलाई नै अनुपात भन्ने गरिन्छ।

कुनै पनि वस्तुको चित्र निमार्ण गर्दा त्यस वस्तुको दाँजोमा अर्को वस्तु कति ठुलो वा कति सानो बनाउने भन्ने समस्या हुन्छ, जस्तै: मानिस र हात्तीको चित्र एकै साथ बनाउँदा मानिसको आकार र हात्तीको आकारबिच द्विविधा हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा वस्तुबिचको सम्बन्ध र अनुपातलाई आधार मान्दै गणितीय नापअनुसार चित्र बनाउँदा अनुपात मिलाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १०.१

घर वा विद्यालय वरिपरि भएका विभिन्न ससाना सामग्रीहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । ती सामग्रीहरू एक ठाउँमा राख्नुहोस् । ती सामग्रीहरूको एकआपसमा रहेको गणितीय सम्बन्ध वा अनुपातबारे अवलोकन गर्नुहोस । अवलोकनपश्चात् एक वा एकभन्दा बढी वस्तुहरू अनुपात मिल्ने गरी रेखाङ्कन गर्नुहोस् ।

मानिसको चित्र बनाउँदा वयस्क मानिसको आकृति कुल लम्बाइ टाउकाको ७.५ भाग बराबर हुन्छ भन्ने धारणा रहेको छ । यसै गरी उमेरअनुसार र बालबालिकाको अनुपात फरक फरक हुन सक्छ । तल अनुपातका नमुना दिइएका छन्, तिनको अवलोकन गर्नुहोस् :



उमेरअनुसार वयस्क र बालबालिकाको अनुपात

संयोजन (Composition)

एक वा एकभन्दा बढी वस्तुलाई कलात्मक ढङ्गले मिलाएर राख्नु नै संयोजन कायम गर्नु हो । संयोजन शब्द चित्रकलामा मात्र नभएर साहित्य सङ्गीतमा पनि प्रयोग गरिन्छ । वरिपरि भएका विभिन्न वस्तुलाई कुन तरिकाले मिलाएर राख्दा आकर्षक देखिन्छ ? कस्तो किसिमको रङ कहाँ प्रयोग गर्दा आँखा आकर्षित गर्न सकिन्छ ? वस्तुको आकार, नाप, प्रकाश एवम् छायाको प्रभावलाई कुन ढङ्गले प्रस्तुत गर्न सकिन्छ भन्ने जस्ता कुराको निर्णय गरी संयोजन कायम गर्न सकिन्छ ।

वस्तुलाई कसरी मिलाएर राख्दा उपयुक्त र आकर्षक देखिन्छ भन्ने निर्णय गरी त्यसैअनुसार कलात्मक ढङ्गले वस्तुहरू मिलाएर राख्ने कलालाई नै संयोजन अर्थात् composition भनिन्छ । प्रकृतिमा भएका वस्तुहरू स्थिर वा चलायमान प्राकृतिक वस्तुहरूलाई उचित

र कलात्मक ढङ्गले मिलाएर चित्र सतहमा प्रस्तुत गर्नु नै दृष्य कलामा (visual arts) संयोजन कायम गर्नु हो । राम्रो विषयवस्तुले मात्र चित्र राम्रो देखिने होइन बरु विषयवस्तुलाई सही संयोजन गर्दा मात्र चित्र आकर्षक र प्रभावकारी देखिन्छ । उचित संयोजन भएको चित्र निमार्णमा रेखा (line), रङ (colour), आकारप्रकार (shape), स्वरूप (form), सन्तुलन (balance), अनुपात (proportion) आदिले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । विभिन्न कोणबाट संयोजन गरेका विश्वका महान् कलाकारहरूको चित्र अवलोकन गरौं ।

Diagonal Composition

Trangular Composition

Central Composition

Open Composition

१०.४ कपडासहित एक वा एकभन्दा बढी वस्तुहरूको चित्र निमार्ण (Drawing of one or more object with Drapery)

ड्यापरी ड्इङ (Drapery drawing)

ड्यापरी (Drapery) शब्दले कपडा, टेक्सटाइललाई जनाउँछ । कुनै पनि वस्तु वा सतह सजाउन वा आकर्षक देखाउन प्रयोग गरिने कपडालाई नै मुख्य रूपमा ड्यापरी शब्दको प्रयोग गरिन्छ । वस्तुमा प्रकाश र छाया स्पष्ट देखाउन कपडाको प्रयोग गरिन्छ । वस्तुमा रङको प्रभाव पार्न र प्रकाश परावर्तन र प्रकाश संश्लेषण गर्न पनि कपडाको प्रयोग गरिन्छ। विशेष गरी वस्तुको सतह र back ground सफा र आकर्षक देखाउन कपडाको प्रयोग गरिन्छ । कपडा चित्रणबारेमा तल दिइएका विषयवस्तु अध्ययन गरौँ :

१ खाली कपडा वा रुमाल भित्तामा वा अन्य कुनै सतहमा झुन्डाउनुहोस् । झुन्डिएको कपडाको बाहिरी भागको रेखा कोर्नुहोस् ।

चित्र बनाउन झुन्ड्याइएको कपडा

कपडाको बाहिरी भागको रेखाङ्कन

२. बाहिरी भाग (outline drawing) को रेखा कोरिसकेपछि कपडाको खुम्चिएको भाग अवलोकन गरेर सिसाकलमले हल्का रेखा बनाउनुहोस् । प्रकाश परेको भागमा गाढा रेखा कोर्नुहोस् ।

कपडाको भित्री भागको रेखाङ्कन

३. कपडामा परेको प्रकाश र छाया अध्ययन गर्नुहोस् । कम छाया परेको भागमा हल्का छाया बनाउँदै जानुहोस् । यसरी छाया बनाउँदा ब्लक shadow र क्रस ह्याचिङ (hatching) दुवै किसिमले गर्न सकिन्छ ।

प्रकाश परेको र छाया भएको भागअनुसार चित्रमा छाया परेको भाग

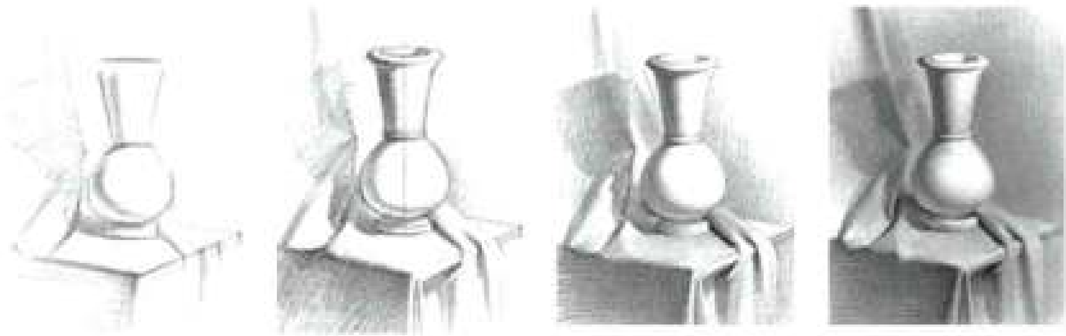
४. छाया क्रमश: फिक्काबाट गाढा गर्दै जानुहोस् ।

५. कपडामा सबैभन्दा बढी प्रकाश परेको भाग वा टल्केको भागमा बिस्तारै इरेजरको सहायतामा हाइ लाइट (high light) गर्नुहोस् ।

तल केही कलाकारहरूले बनाएका कपडाका चित्रको नमुना देखाइएको छ, अवलोकन गर्नुहोस् :

कपडासहित स्थिर वस्तुको चित्रण

स्थिर वस्तुको चित्रण गर्दा कपडा ओछ्याई त्यसमाथि वस्तु राखी चित्र कोर्दा अझ आकर्षण देखिन्छ । यसका साथै पछाडीतिर वा भित्ताको भागमा कपडा झुन्ड्याउँदा प्रकाश र छायाको प्रभाव राम्रोसँग छुट्याउन सकिन्छ । प्रकाश परेका ठाउँमा light tone र छाया परेका भागमा dark tone ले shading गर्दा वस्तु अझ वास्तविक र आकर्षक देखिन्छ । यसरी चित्र बनाउँदा कपडा (drappery) को चित्र बनाए जस्तै पटक पटक छाया (shading) गरी चित्र पूरा गर्न सकिन्छ । तल सिसाकलम पानीरङ र तेलरङबाट बनाइएका स्थिर वस्तुको चित्र अवलोकन गर्नुहोस् :



क्रियाकलाप १०.२

चक, डस्टर, ईंटा, सानासाना गिट्टी, स्याउ, सुन्तला, कप, गिलास आदि वस्तुहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । ती वस्तुमध्ये एक वा दुई वस्तु छानेर कपडासहित टेबलमा राख्नुहोस् । राखिएका सामग्रीहरू विभिन्न कोणबाट अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकनपश्चात् कुन कोणबाट चित्र रचना गर्दा आकर्षक देखिन्छ । ती कोणबाट रेखा चित्र बनाउनुहोस् ।

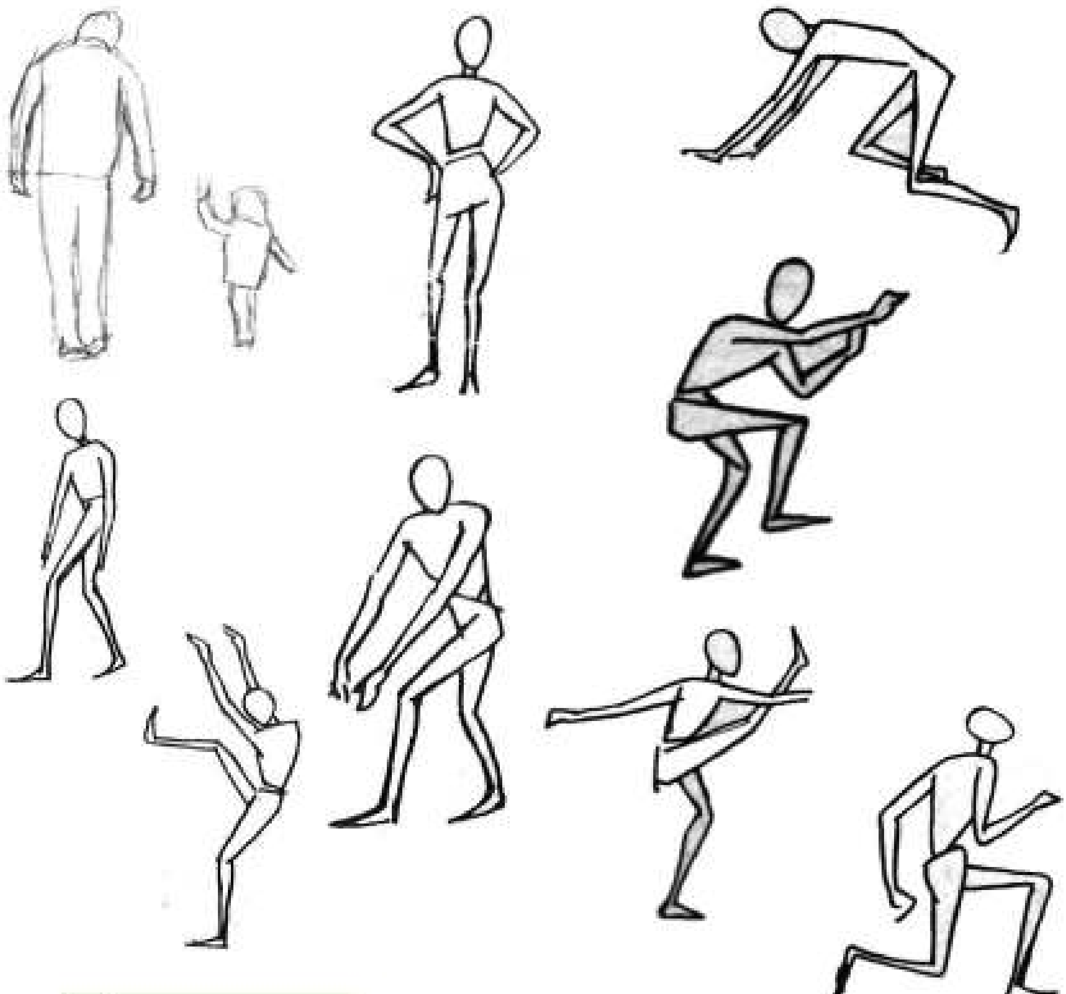
१०.५ मानव आकृति चित्रण

चित्र बनाउने भन्ने बित्तिकै मानव आकृतिको झझल्को दिन्छ । हरेक विद्यार्थीको चाहना मानिसको चित्राङ्कन गर्ने हुन्छ । यसका लागि निरन्तर प्रयासको आवश्यकता पर्दछ । मानव आकृतिको चित्र बनाउन मानिसका विभिन्न आकृति र पोजलाई अवलोकन गरी ती पोजको आकृति बनाउने अभ्यास गर्नुपर्छ । मानिसको अगाडिको भाग, दायाँबायाँ फर्किंदा देखिने आकार (form) को अवलोकन राम्रोसँग गर्दा चित्र बनाउन सहज हुन्छ । साधारणतया मानव आकृति चित्रण गर्दा टाउकाको आधार लिइन्छ । सबै मानिसको बनावट एउटै हुँदैन । कुनै मानिस अग्लो वा होचो, पातलो वा मोटो हुन सक्छ । नियमअनुसार एक वयस्क मानिसको पूर्ण कदको अनुपात टाउकाको साढेसात भाग हुन्छ भन्ने नियम छ । वयस्कदेखि बालकसम्म मानिसको अनुपात तलको चित्रमा देखाइएको छ, अध्ययन गर्नुहोस् । पूर्ण आकृतिको मानव आकृति चित्रको अभ्यास गर्नु पूर्व आँखा, कान, नाक, मुख, हात, खुट्टा आदिको छुट्टाछुट्टै चित्र बनाएर अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ ।

क्विक स्केच (Quick sketch)

मानिस उभिएको, बसेको, झुकेको, पछाडि फर्केको आदि जस्ता pose को क्विक स्केच (quick sketch) गर्दा मानव आकृतिको चित्र बनाउन सहज हुन्छ । यस किसिमको अभ्यासले आत्मविश्वास बढ्नुका साथै विभिन्न प्रकारका रेखाङ्कनको अभ्याससमेत

हुन्छ । यसरी क्विक स्केच गर्न सबैभन्दा उत्तम ठाउँ बजार वा मानिस जमघट हुने ठाउँलाई लिन सकिन्छ । यसरी चित्र कोर्न मानव आकृतिका बाह्य रेखा (outline drawing) को मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ । यसरी बाह्य रेखा (outline drawing) को अभ्यास गर्दा सर्वप्रथम स्थिर भएका स्वरूप (form) र आकार (shape) लाई विषयवस्तु बनाउँदा सहज हुन्छ । यसपछि क्रमश: हल्का चालमा भएका विषयवस्तु छान्नु उपयुक्त हुन्छ ।



क्रियाकलाप १०.३

दुई दुई जना विद्यार्थीको जोडी बन्नुहोस् । जोडीमा पालैपालो विभिन्न मुद्रा (pose) मा बस्नुहोस् । मुद्रामा बसेका आफ्ना साथीको बाह्य रेखा चित्र बनाउनुहोस् ।

बजारमा वा मानिस जमघट हुने ठाउँमा गएर ती मानिसको बाह्य रेखाचित्र बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. कला भनेको के हो ? कलाअन्तर्गत कुन कुन पक्षहरू समावेश गरिएको छ ?

२. नेपाली कलाका विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. नेपाली कलाले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा ख्याती कमाएको छ । यस भनाइलाई तर्कसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

४. कलाका आधारभूत नियमहरूलाई छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

५. कलामा सन्तुलन र अनुपातलाई किन महत्त्वपूर्ण पक्षका रूपमा लिइन्छ ?

६. कलाका आधारभूत नियमको प्रयोग गरी कुनै एक वस्तुको चित्र बनाउनुहोस् ।

७. मानव आकृतिको कुनै एक स्वरूपको चित्र बनाउनुहोस् ।

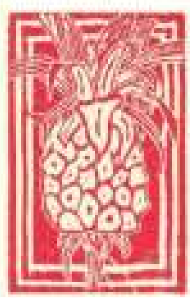
८. मानवीय संवेगलाई अभिव्यक्त गर्ने कुनै एक चित्र बनाउनुहोस् र उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।

एकाइ

छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण
(Print Making, Clay work, Collage and Construction) ११

११.१ छपाइ कार्य (Printmaking)

कागज कपडा वा अन्य कुनै पनि सतहमा केही वस्तुको आकार छापेर कलाकृति बनाउने विधिलाई छपाइ (printmaking) भनिन्छ । छपाइ विभिन्न किसिमले गर्न सकिन्छ । सामान्य काठको ब्लकबाट छपाइ गर्ने, रबिङ (rubbing) जस्ता पुराना विधिदेखि हाल विज्ञान र प्रविधिको विकाससँगै नयाँ नयाँ पद्धतिमा छपाइ गर्ने औजारको विकास भएको छ । हाल विभिन्न सेक्युरिटी छपाइसँगै इम्बोस गरी छपाइ गर्ने कामसमेत भएको छ । अत्याधुनिक छपाइ मेसिनको विकाससँगै छपाइमा नवीनतम् प्रयोगहरू हुन थालेका छन् । सेरामिक्स सामानमा छपाइदेखि हाल बजारमा त्रिआयामिक (3D, third dimensonal) छपाइसमेत हुन थालेको छ ।



काठमा विभिन्न बुट्टा वा अक्षरको कुँदाइ गरेर छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । यसका लागि नरम खाले काठको आवश्यकता पर्दछ । काठमा कुँदाइ गर्न सजिलो खालको काठ छान्दा उपयुक्त हुन्छ । हाल बजारमा काठको सट्टा विभिन्न अरू सामग्रीबाट पनि छपाइ कार्य गरिन्छ । छपाइका लागि हाम्रा वरिपरि पाइने काठको प्रयोग गर्न सके तापनि हल्लु काठ बाट आकार र बुट्टा काट्न सजिलो हुन्छ । काठमा आफूलाई मन पर्ने अक्षर, शब्द वा

आकार कोर्नु पर्छ । यसका लागि कागजमा आकार वा बुट्टा कोरेर काठमा टाँस्न पनि सकिन्छ । यसरी कागज टाँसेपछि बिस्तारै बुट्टाअनुसार काट्दै जानुपर्छ । यसका लागि सुरु सुरुमा साधारण र सजिलो बुट्टा कोर्नु उपयुक्त हुन्छ । सम्पूर्ण बुट्टा काटेपछि अनावश्यक कागज हटाउने र काठमा हल्का रङ लगाउने तथा रङ लगाएपछि सतहको आवश्यक ठाउँमा बुट्टा राखी छपाइ गर्नुपर्छ । काठमा कार्भिङ गरी विभिन्न छपाइ गर्न सकिन्छ । काठ कुँदेर (wood carving) गर्न निम्नानुसारको प्रक्रिया अपनाउन सकिन्छ :

१. छपाइका लागि कमलो काठ चयन गर्नुपर्छ । काठ सफा गरेर खाक्सी लगाएर सम्म पार्नुपर्छ । काठका रेसा जाने गरी चिप्लो पार्नु पर्दैन ।

२. आफूले चाहेअनुसारको आकृति, बुट्टा वा अक्षर काठमा लेख्ने र ती आकृति कागजमा लेखेर टाँस्न पनि सकिन्छ ।

३. आकृतिभन्दा बाहिरको भाग काठ काट्ने सामग्री (tools) ले बिस्तारै काट्नु पर्छ । यसरी कटाइ गर्दा आकृतिमा नपर्ने गरी काट्नु पर्छ । जुन भाग काटिएको हुन्छ त्यस भागमा रङ नपर्ने हुनाले काटिएको भाग छाप्न सकिँदैन ।

४. काठमा अनावश्यक भाग काटिसकेपछि रोलरले बिस्तारै मसी लगाउनु पर्छ ।

५. मसी लगाइसकेपछि काठको माथि छाप्नु पर्ने कागज राखी बिस्तारै रगड्नु (rubbing) पर्छ ।

६. बिस्तारै कागजको भागमा छपाइ भएको छ कि छैन हेरी कतै बाँकी भएमा सो ठाउँमा पनि रगड्दै छपाइ पूरा गर्नुपर्छ ।

७. छपाइ कार्य पूरा भएपछि विद्यालयमा प्रदर्शन गर्नुपर्छ । छपाइ तथा कार्भिङको नमुना तल चित्रबाट प्रस्तुत गरिएको छ, तिनको अवलोकन गर्नुहोस् :

१.

२.

३.

४.

५.

६.

७.

क्रियाकलाप ११.१

१. वरिपरि पाइने विभिन्न काठका फलेकहरूका टेक्सर अवलोकन गर्नुहोस् । कस्ता कस्ता खालका टेक्सर काठमा पाइन्छ, साथीहरूबिच छलफल गर्नुहोस् ।

२. काठमा भएका विभिन्न रेसाहरूको छपाइ कार्य गर्नुहोस् । माथि देखाइए जस्तै कुनै बुट्टा वा अक्षरको छपाइ कार्य गर्नुहोस् ।

११.२ माटाको काम

हाम्रो दैनिक उपभोगमा प्रयोग गरिने विभिन्न सामग्री माटाबाट बनाइएका हुन्छन् । माटो पोलेर विभिन्न भाँडाकुँडा, सेरामिक (ceramic) का सामग्रीदेखि ठुला ठुला मूर्ति बनाउनसमेत माटाको प्रयोग गरिन्छ । माटाबाट क्वायल विधि (coil method), पिन्च विधि (pinch method), थप्ने तथा झिक्ने विधि (add and substraction method) जस्ता विभिन्न पद्धतिबाट सामग्री एवम् मूर्ति निमार्ण गर्न सकिन्छ । थप्ने र झिक्ने पद्धतिबाट साना साना मूर्ति मात्र होइन ठुला ठुला मूर्ति निमार्ण गरिन्छ ।

माटाबाट निमार्ण गरेका सामग्री तथा मूर्तिहरूलाई पोलेर (firing) चिल्लो बनाउने र टल्काउने पनि गरिन्छ । माटाबाट बनेका मूर्ति धेरै समयसम्म राख्न वा घाम पानीबाट बचाउन विभिन्न माध्यममा जस्तै: प्लास्टर (plaster), फाइबर कास्टिङ (fiber casting), ढलौट कास्टिङ (metal casting) जस्ता कार्य गरी सहरका विभिन्न भागमा राखेको पनि देख्न सकिन्छ ।

ससाना मूर्तिहरू ढुङ्गा, मार्बल जस्ता सामग्रीबाट पनि बनाउने गरिन्छ तर सुरु सुरुमा मूर्ति बनाउन माटो सबैभन्दा सजिलो माध्यमका रूपमा लिइन्छ । माटो लचिलो र चाहेको बखत थप्न एवम् अनावश्यक ठाउँबाट झिक्नसमेत सहज हुने भएकाले मूर्ति

बनाउन कलाकारको पहिलो छनोट माटो हुने गर्दछ । माटाका मूर्ति बनाउन निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाउनु पर्दछ :

१. माटाका मूर्तिका लागि सबैभन्दा पहिला नरम र सफा माटो छान्नु पर्छ । माटामा भएका काठका टुक्रा, गिर्खा, छेस्काहरूलाई छानेर माटो सफा बनाउनुपर्छ । माटोलाई पानी हाल्दै मुछ्नु पर्छ । यसरी मुछेको माटो नरम र लेसिलो हुन्छ । आजभोलि बजारमा तयारी माटो पनि किन्न पाइन्छ ।

२. माटाबाट कस्ता खालका मूर्ति बनाउने हो निर्णय गर्नुपर्छ । सुरुआतमा ससाना वस्तुहरू (object) जस्तै: भाडा, जनावर वा गरगहनाको मूर्ति बनाउनुपर्छ ।

३. मूर्ति बनाउनुभन्दा अगाडि विभिन्न मूर्तिको नमुना अवलोकन गर्दा राम्रो हुन्छ । यस्ता नमुना मूर्ति वा वस्तुसँगै राखी सोहीअनुसार मूर्ति बनाउन सकिन्छ ।

४. क्वायल विधि (coil method), पिन्च विधि (pinch method) बाट पनि मूर्ति बनाउन सकिन्छ ।

५. थप्ने र झिक्ने विधि (add and substraction) बाट आफूलाई चाहेको नापअनुसारको माटो लिनुपर्छ । वस्तुको आकार (shape) र स्वरूप (form) अनुसार माटो झिक्दै वा थप्दै आफूलाई मन पर्ने मूर्ति बनाउनु पर्छ ।

माटोबाट बनेका ससाना मूर्तिहरू बनाउने चरण र केही नमुना दिइएका छन्, तिनको अवलोकन गर्नुहोस् :

माछाको नमुना

मानिसको अनुहारको नमुना

३

४

६

५

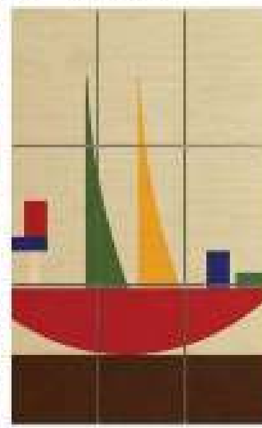
७

क्रियाकलाप ११.२

स्थानीयस्तरमा पाइने माटो वा बजारमा पाइने क्ले (clay) बाट माछा, मानिस वा आफूलाई मनपर्ने वस्तुको नमुना तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

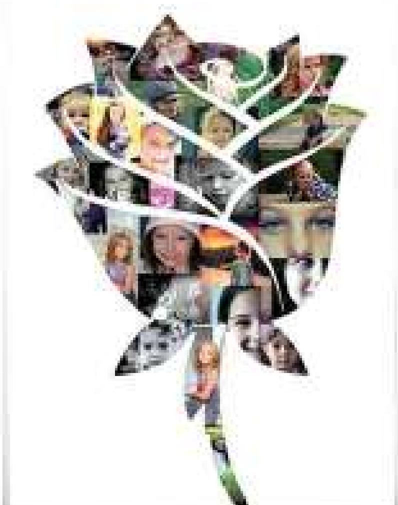
११.३ कोलाज

कुनै पनि सतहमा फोटा, कपडा, पत्रपत्रिका वा अन्य सामग्री कलात्मक रूपमा टाँसेर बनाउने कलालाई कोलाज (collage) भनिन्छ । कोलाज शब्द फ्रान्सेली भाषा Papier colle बाट आएको हो । फ्रान्सेली भाषामा Papier colle को अर्थ टाँसिएको कागज (pasted paper) भन्ने बुझिन्छ । विशेष गरेर १८ औं शताब्दीदेखि २० औं शताब्दीतिर कोलाज बनाएर चित्र रचना गरेको पाइन्छ । घनवादी कलाकार पिकासो, जर्ज ब्राक जस्ता महान् कलाकारहरूले समेत कोलाजबाट आफ्ना भावना व्यक्त गरेको पाइन्छ ।



बिभिन्न किसिमका कोलाजको चित्र

फोटाका टुक्रामात्र टाँसेर वा जोडेर पनि कोलाज बनाइन्छ । यसरी फोटोहरू जोडेर बनाइएका कोलाजलाई फोटो मोन्टाज भनिन्छ । कपडा, जुट, बोरा जस्ता वस्तुहरू टाँसेर बनाइने कोलाजलाई फेब्रिक कोलाज (febric collage) भनिन्छ । विज्ञान र प्रविधिको



विकाससँगै कोलाजमा पनि नवीतम् प्रयोग भएका छन् । कम्प्युटरको प्रयोग र सूचना तथा प्रविधिको प्रयोग सँगै कलाकारहरूले डिजिटल कोलाजसमेत निर्माण गर्न थालेका छन् ।

क्रियाकलाप ११.३

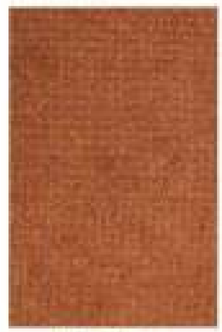
विद्यालय, घर वरपर भएका क्यालेन्डर, पोस्टर, होर्डिङ बोर्ड कपडा जस्ता सामग्रीमा कोलाज कार्य गरिएका छन् कि छैनन् हेर्नुहोस् । कोलाज कार्य गरिएको भए ती कोलाजमा कस्ता कस्ता सामग्री प्रयोग भएका छन् साथीहरूबिच छलफल गर्नुहोस् ।

निम्नलिखित चरणहरूबाट कोलाज निर्माण गर्न सकिन्छ :

१. कोलाज कुन सतहमा बनाउने हो ती सामग्रीको छनोट गर्नुहोस्, जस्तैः कागज, क्यान्भास, हार्डबोर्ड, काठका फलेक आदि ।

क्यान्भास

कार्डबोर्ड


हार्डबोर्ड

नेपाली कागज

२. फोटोमोन्टाज कोलाज बनाउनका लागि सोहीअनुसारका सामग्री जस्तैः विभिन्न किसिमका फोटा, गम र फेब्रिक कोलाज बनाउने भए विभिन्न रङ र बुट्टा भएका कपडाहरू, धागो, जुट आदि सङ्कलन गर्नुहोस् ।

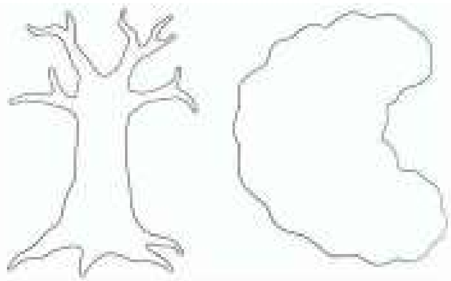
कागज

कपडा

फोटाहरू

३. आफूलाई मन पर्ने विषयवस्तु छान्नुहोस् । विषय वस्तुअनुसारका आकार (shape) रङ (solour) र भाव (emotion) अनुसारका फोटाहरू छान्नुहोस् ।

४. विषयवस्तुअनुसार रेखा चित्र कोर्नुपर्छ । चित्र कोरिसकेपछि फोटाहरू काट्ने वा च्यात्दै रङ र आकार मिलाउँदै गम वा माडले टाँस्नुहोस् ।



रेखा चित्र

रेखा चित्रअनुसार रङ्गीन कागज कटाइ

काटिएको कागज क्रमश: टाँसेको

आवश्यकताअनुसार बाँकी कागज काटेको

तयारी कोलाज

५. आवश्यकताअनुसार पृष्ठभूमिमा मन पर्ने रङ लगाउनुहोस् । सकेसम्म रङको प्रयोग धेरै नगर्नुहोस् । आवश्यक ठाउँमा मात्र रङको प्रयोग गर्नुहोस् ।

६. केहीबेर सुक्न दिनुहोस् । सुकाउँदा घाम नभएका ठाउँमा सुकाउनु पर्छ ।

७. कोलाज बनाइसकेपछि भित्तामा टाँसेर अवलोकन गर्नुहोस् । आवश्यक ठाउँमा केही अक्षर पनि टाँसेर वा लेखेर कोलाज निमार्ण कार्य सम्पन्न गर्न सकिन्छ ।

८. तयार भएको कोलाज कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । प्रदर्शन गर्ने क्रममा आफूले अनुभव गरेका र प्रयोग भएका सामग्रीबारे साथीहरूबिच अनुभव आदानप्रदान गर्नुहोस् । अन्त्यमा साथीहरूबाट प्रतिक्रिया लिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ११.४

नेपालको नक्सा बनाएर ती नक्साभित्र विभिन्न फोटो एवम् रङ प्रयोग गरी नेपालको भौगोलिक अवस्था जनाउने कोलाज बनाउनुहोस् ।

घरमा भएका अनावश्यक कपडा, बोरा, धागो आदि जम्मा गरी नेपालका विभिन्न वेशभूषासँग सम्बन्धित कोलाज निमार्ण गर्नुहोस् । आवश्यकताअनुसार ती वेशभूषाको नामकरण गर्नुहोस् ।

विभिन्न किसिमका फोटा, खेर गएका पत्रपत्रिका, प्रयोग भएका पुस्तकबाट फोटाहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । ती सामग्रीबाट विद्यालय सरसफाइसम्बन्धी कोलाज विधिबाट पोस्टर बनाउनुहोस् ।

११.४ निमार्ण कार्य (Construction)

निमार्ण कार्य गर्दा विभिन्न किसिमका सामग्रीहरू जस्तै: काठ, तार, डोरी, कार्डबोर्ड, मेटल, हार्डबोर्ड आदिको प्रयोग गरिन्छ । निमार्णमा आयामका लम्बाइ, चौडाइ र गहिराइ तीनओटै भाग स्पष्ट रूपमा देख्न सकिन्छ । खेर गएका सामग्रीबाट पनि निमार्ण कार्य गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीले वस्तुलाई हेर्ने दृष्टिकोण (visualization) र अवलोकन (observation) गर्ने तरिका फरक फरक हुनसक्छ । एउटै वस्तुलाई पनि हेर्ने कोणअनुसार वस्तुको आकार (shape) र स्वरूप (form) फरक फरक हुन सक्छ । निमार्ण कार्य गर्दा वस्तुको सम्पूर्ण भाग अध्ययन गर्ने हुनाले विद्यार्थीको दृष्टिकोणमा नयाँपनको आभाष दिन्छ । वस्तुको निमार्ण गर्दा जस्ताको त्यस्तै बनाउनु पर्छ भन्ने छैन । ससाना सामग्रीहरू बनाउँदा उपयुक्त हुन्छ । अमूर्त प्रकारको भाव प्रदान गर्ने सामग्री बनाउँदा पनि आकर्षक देखिन्छ ।

construction का नमुना चित्र

कागज तथा कार्डबोर्डबाट निमार्ण कार्य (Construction with paper and Cardboard)

कागज तथा कार्डबोर्डबाट निमार्ण कार्य गरी आफूलाई मन परेका आकार (shape) र स्वरूप (form) बनाउन सकिन्छ । यसका लागि कागज, कार्डबोर्ड वा प्याकिङ बक्सका बाक्ला कागज, अन्डको क्रेट, खेर गएका पत्रपत्रिका आदिलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा टेप, ससाना सिन्का, धागो, कपडा आदि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । सामग्री बनाउनुभन्दा अगाडि कस्ता खालका सामग्री बनाउने भन्ने निर्क्यौल गर्नुपर्छ । त्यसपछि सोहीअनुसार

आवश्यक सामग्री जुटाउनुपर्छ । वस्तुहरू एकआपसमा जोड्न गम, धागो वा तारको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । वस्तुलाई अझ आकर्षक बनाउन कहीं कहीं रङ प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । रङ प्रयोग गर्दा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध रङ प्रयोग गर्न सकिन्छ । हाल बजारमा विभिन्न तयारी रङ किन्न पाइन्छ । तयारी रङको प्रयोग गर्दा पोस्टर रङ उचित हुन्छ । उदाहरणकालागि विद्यार्थीबाट बनेका केही नमुना देखाइएको छ ती सामग्रीहरू अवलोकन गरौं।

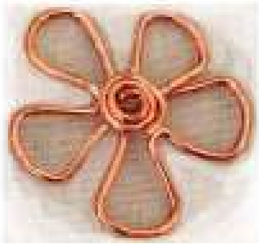
क्रियाकलाप ११.५

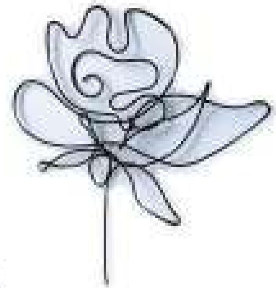
बजारमा भएका गोलो बाट्लो चारकुने आदि विभिन्न किसिमका कागजका बट्टाहरू जम्मा गर्नुहोस् । ती बट्टाहरू कसरी जोडिएका छन् खोलेर हेर्नुहोस् । बट्टालाई कसरी पट्याइएको (folding) छ, अध्ययन गर्नुहोस् । अध्ययनपश्चात् त्यसरी नै बट्टा बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

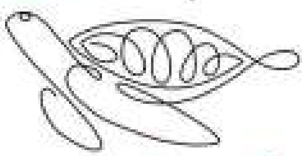
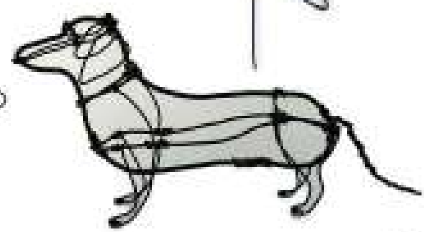
आफूसँग भएका विभिन्न किसिमका बट्टा, धागो, कागज, कपडा वा अन्य खेर गएका सामग्रीबाट निर्माण कार्य गर्नुहोस् ।

तारबाट निमार्ण कार्य (Construction with wire)

बजारमा तारबाट बनेका निर्माण सामग्री प्रशस्त देख्न सकिन्छ । तारबाट बनेका निमार्ण सामग्रीबाट रेखा (line) आकार (shape) स्वरूप (form) र चाल (movement) को अवधारणालाई बुझ्न सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार तार सिधा, छड्के, घुमाउरो वा डल्लो गरी आकार प्रदान गर्न सक्ने भएकाले यस सामग्रीलाई विद्यार्थीले पहिलो रोजाइमा राख्छन् । तारबाट छिटो आकार (shape) दिन सकिन्छ ।

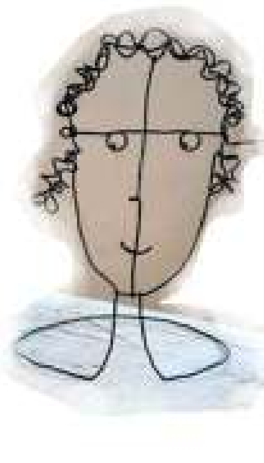




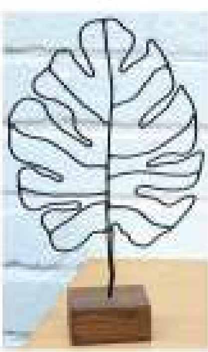



तारबाट बनेका सामग्री

तार सकेसम्म लचिलो छान्दा उपयुक्त हुन्छ । सुरु सुरुमा लचिलो तार जस्तैः टेलिफोनको तार, डन्डी बाध्ने तार वा अन्य नरम तारको प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । आवश्यकताअनुसार कडा तारको प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ । तारका साथै डोरी, धागो काठका ससाना टुक्रा, कपडा आदिको पनि प्रयोग गरी निमार्ण कार्य गर्न सकिन्छ ।



तार टल्किने हुँदा यसमा रङ लगाउनुपर्छ भन्ने छैन । सामग्री तयार भएपछि प्रदर्शनका लागि राख्न सकिन्छ । तार वा तारजन्य सामग्रीबाट वस्तु निमार्ण गर्दा घाउ चोटपटक लाग्ने सम्भावना भएकाले सचेत हुनुपर्दछ । नमुनाका रूपमा तारका केही सामग्रीहरू छन् अवलोकन गर्नुहोस् :



तारबाट बनेका Richard Stainthorp का मूर्तिहरू

क्रियाकलाप ११.६

तार तथा तारबाट बनेका विभिन्न सामग्रीका फोटाको सङ्कलन गर्नुहोस् । ती फोटाहरूमा कस्ता कस्ता सामग्री बनेका छन् ती बारे साथीहरूबिच छलफल गर्नुहोस् ।

ससाना तार सङ्कलन गरी एउटा वस्तु निमार्ण गर्नुहोस्, निमार्ण गरेका वस्तु कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् र साथीहरूको प्रतिक्रिया बुझ्नुहोस् । आफूले सिकेका र देखेका सामग्रीबारे साथीहरूबिच अनुभव आदान प्रदान गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. छपाइ भनेको के हो ?

२. कार्भिङ भनेको के हो ?

३. कार्भिङ विधिबाट विभिन्न वस्तुको आकृति बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

४. दैनिक जीवनमा कार्भिङ विधिबाट विभिन्न वस्तुको आकृति बनाउदा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

५. स्थानीय स्तरमा पाइने वस्तुबाट छपाइ कसरी गर्न सकिन्छ ? तरिका व्याख्या गर्नुहोस् ।

६. माटाबाट मूर्ति बनाउने सरल तरिका लेख्नुहोस् ।

७. कोलाज भनेको के हो ? यसको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

८. स्थानीयस्तरमा पाइने कच्चा पदार्थलाई कोलाजका माध्यमबाट वस्तुको नमुना कसरी तयार गर्न सकिन्छ ?

९. निर्माण कार्य भनेको के हो ?

१०. स्थानीयस्तरमा खेर गएका वस्तुबाट विभिन्न वस्तुको निर्माण कसरी गर्न सकिन्छ ?

११. कोलाज र निर्माण कार्यले व्यक्तिमा सिर्जनशीलता विकासका योगदान गर्छ । यस भनाईलाई तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

गायन र वादन (Singing and Playing Instrument)

१२

आफ्ना भावनालाई शब्द संयोजन गरी स्वर र तालका माध्यमबाट प्रस्तुत गर्ने कलालाई गायन भनिन्छ । यसै गरी सुर र तालमा सङ्गीतका विभिन्न वाद्ययन्त्र बजाउने कलालाई वादन भनिन्छ । गाउने कला भएको व्यक्तिलाई गायक भनिन्छ भने जस्तै बजाउने कला भएको व्यक्तिलाई वादक भनिन्छ । कण्ठबाट मात्रै पनि गाउन सकिन्छ भने विभिन्न वाद्ययन्त्रका साथमा गाउन सकिन्छ । एकल वा समूहमा बसेर पनि गाउन अथवा बजाउन सकिन्छ । सामान्यतया: सुर र तालका माध्यमबाट गीतको भावअनुसार मिठो स्वर निकाली गाउने कला नै गायन कला हो भने बजाउने कला वादन हो । यस एकाइमा मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्त्व, सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावलीको परिचय, कक्षागत गीतलगायत विभिन्न स्थानीय गीतको गायन अभ्यास तथा विभिन्न वाद्यवादनको परिचय र बजाउने अभ्यास गर्ने छौँ ।

१२.१ मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्त्व (Importance of music in human life)

शताब्दियौँदेखि मानव जीवनमा सङ्गीत एउटा अभिन्न अङ्गका रूपमा रहँदै आएको छ । मानिसले सुख दुःख, हाँसो खुसी, मिलन बिछोड आदिका भोगाइ र अनुभूतिलाई प्राय: विभिन्न कलामार्फत व्यक्त गर्ने गर्छन् । सङ्गीत, कविता साहित्य, चित्रकला, मूर्तिकला र वास्तुकला गरी पाँचओटा कलालाई ललितकलाको श्रेणीमा राखिएको छ । तीमध्ये सङ्गीतकला त्यस्तो ललितकला हो जसमा स्वर, ताल र नृत्यका माध्यमबाट हामी आफ्नो भावना सहजै व्यक्त गर्न सक्छौँ । जब गायन, वादन तथा नृत्य तीनै कलाको सामूहिक प्रस्तुति गरिन्छ तब त्यहाँ सङ्गीतले पूर्णता प्राप्त गर्दछ । मानिसका जन्मदेखि मृत्युसम्मका सबै संस्कारमा सङ्गीतको प्रयोग हुँदै आएको छ । मानव जीवनमा सङ्गीतविनाको कुनै पनि उत्सव नै पूर्ण हुँदैनन् । यो कुनै एउटामात्र भाषा, धर्म, लिङ्ग, क्षेत्र वा राजनीतिक भूगोलमा सीमित हुँदैन । सङ्गीतको दायरा विश्वव्यापी छ । व्यक्तिको

जीवनशैली र आचरणमा परिवर्तन ल्याउन, शान्ति र आनन्द प्राप्त गर्न सङ्गीत उपयोगी माध्यम मानिन्छ । मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्वलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

(क) शारीरिक लाभ (Physical benefits)

मानव जीवनमा शारीरिक र मानसिक आनन्द प्राप्तिका लागि सङ्गीत सशक्त माध्यम हो । यसको प्रयोगले विभिन्न प्रकारका रोगीलाई उनीहरूको रुचिअनुसारका सङ्गीतका विविध गतिविधिमा आबद्ध गराई उपचार गराउन सकिन्छ । यसलाई सङ्गीत चिकित्सा पद्धति (music therapy) भनिन्छ । प्राचीन समयदेखि नै सङ्गीतको प्रयोगबाट विभिन्न खाले रोगको उपचार गर्ने गरिन्थ्यो । वर्तमानमा यसको प्रयोग व्यापक रूपमा बढ्दै गएको छ । स्मरण शक्ति बढाउन र राम्रो निद्रा ल्याउन पनि सङ्गीत प्रभावकारी हुन्छ । असह्य पीडाबाट गुज्रिरहेका मानिसलाई सङ्गीत सुनाउँदा आराम पुग्छ । मनोचिकित्सकले स्वास्थ्यका लागि सङ्गीत चिकित्सा उपयोगी रहेको बताएका छन् । उनीहरूका अनुसार रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र तनाव बढाउने हर्मोन कम गर्न सङ्गीतको प्रयोग महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

(ख) मनोवैज्ञानिक लाभ (Psychological benefits)

सङ्गीतले डर, क्रोध, चिन्ता र शोकलाई हराउँदै आत्मबल र आत्म विश्वास बढाउँछ । यो मानसिक चिन्ता र तनावका लागि एक कुशल उपचार विधि जस्तै हो । तसर्थ सङ्गीत मनको शान्तिका लागि पनि सहायक मानिन्छ । अन्यत्र भड्किरहेको मनलाई जब सङ्गीतको स्वर, लय र शब्दको भावले आकर्षित गर्दछ तब अनायसै मनले स्थिरता र आनन्द महसुस गर्न थाल्छ । गायन, वादन र नृत्यले दायाँ र बायाँ दुवैतर्फका मस्तिष्कलाई सक्रिय बनाई मनमा प्रशन्नता, स्मरण शक्ति र सिक्ने क्षमता बढाउन मदत गर्दछ ।

(ग) सामाजिक लाभ (Social benefits)

सङ्गीतले सामाजिक समावेशीकरणको सकारात्मक भावनाको जागरण गराउँछ । समाज र समुदायका मानिससँग मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध बढाउँछ । गीत सङ्गीतमार्फत् जनचेतना जागृत गराई समाजका विकृति र विसङ्गतीलाई हटाई सामाजिक सद्भाव कायम गर्न यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । राष्ट्रिय एकताको भाव जगाउँछ । सबै जना मिलेर एकसाथ विभिन्न सांस्कृतिक उत्सव, चाडपर्व मनाउँदा आपसी प्रेम र स्नेह बढ्छ । तेरो, मेरो भन्ने भावनाबाट माथि उठेर हाम्रो भन्ने सामूहिक भावनाको विकास हुन्छ ।

(घ) आध्यात्मिक लाभ (Spiritual benefits)

मन पर्ने सङ्गीत सुन्दा मन स्थिर र एकाग्र भई आफ्नो ध्येय वस्तुमा केन्द्रित हुने हुनाले विद्यार्थीका लागि यो अत्यन्तै उपयोगी मानिन्छ । गुरुकुलीय शिक्षा पद्धतिमा विद्यार्थीलाई सङ्गीतको स्वर र लयमा वैदिक मन्त्रोच्चारण गराउने परम्परा पनि रहिआएको छ । यस्ता मन्त्रहरूको सही गायन गर्नाले पर्यावरणमा सकारात्मक प्रभाव पर्ने, उच्चारणमा स्पष्टता आउने, स्मरण शक्ति बढ्ने अनि मन निर्मल र शान्त रहने गर्दछ । त्यसैले आध्यात्मिक ध्यान साधनाको मार्गमा प्रवेश गर्नका लागि पनि सङ्गीतले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

क्रियाकलाप १२.१

अभिभावक, सङ्गीतप्रेमी व्यक्ति वा इन्टरनेटको प्रयोग गरी सङ्गीतका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, र आध्यात्मिक लाभका सम्बन्धमा केही जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् । यसलाई पावर पोइन्ट स्लाइड वा बुँदागत रूपमा कापीमा चार्ट तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

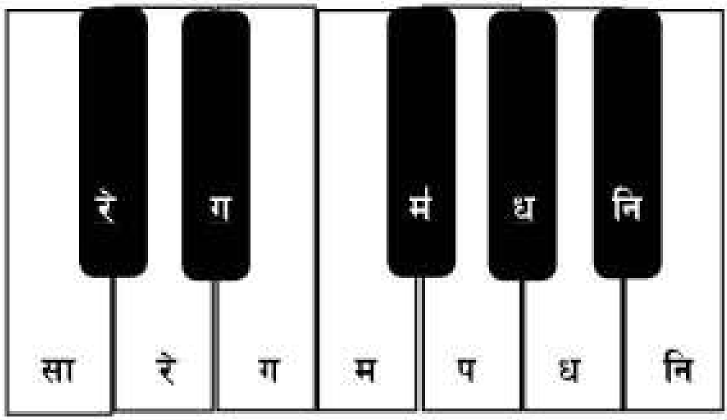
१२.२ सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावलीको परिचय (Introduction to the terminology of music)

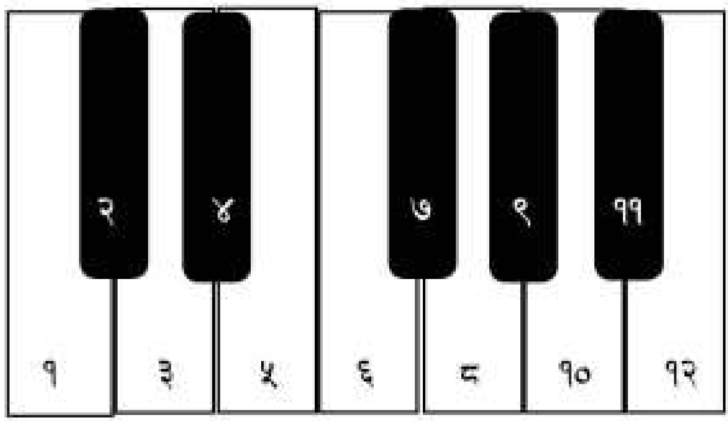
सङ्गीतमा विभिन्न किसिमका पारिभाषिक शब्द हुन्छन् । जसको जानकारीले सङ्गीतको सिकाइ र साधनालाई सहज बनाउँछ । सङ्गीतमा प्रयोग हुने केही शब्दावलीलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) सप्तक (Saptak)

सात मुख्य स्वर रहने एक स्थानलाई सप्तक भनिन्छ । ती स्वरहरू बजाउन हार्मोनियममा प्रायः ३७ देखि ४२ ओटा पर्दा (keys) हुन्छन् भने ठुलो पियानोमा ८८ ओटासम्म पर्दा (keys) हुन्छन् । जसमा ५२ ओटा सेता पर्दा (white keys) र ३६ ओटा काला पर्दा (black keys) हुन्छन् । सप्तकसम्बन्धी जानकारी हासिल गर्नका लागि सर्वप्रथम सेता पर्दाहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ र तलको क्रियाकलापमा बताएअनुसार आफ्नो वाद्ययन्त्रमा पनि बजाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप १२.२





बायाँदेखि दायाँतर्फका सेता पर्दा (white keys) को क्रम निम्नानुसार लेख्दै जानुहोस्, जस्तैः सा० रे० ग० म० प० ध० नि० सा१ रे२ ग२.........यसरी नै अगाडि लेख्दै जानुहोस् ।

यदि तपाईंले सा० स्वर पछि सां१ बजाउनु भयो भने, तपाईंले सा० को भन्दा सां१ को स्वरमान अथवा स्थान उच्च भएको थाहा पाउनुहुने छ किनभने सा० भन्दा सां१ ठिक एक सप्तक माथि हुन्छ । यो एउटै स्वर हो तर फरक फ्रिक्वेन्सीमा कम्पन हुने दुई पर्दाबिचको अन्तर हो । यही अन्तरमा रहेका सा० देखि सां१ सम्मका सात शुद्ध स्वरहरू जसलाई सेतो पर्दा (white keys) ले जनाइन्छ, । यिनै स्वरहरू क्रमैसँगले बस्ने स्थान वा घर लाई सप्तक भनिन्छ । सात स्वरका बिच बिचमा रहने अन्य पाँच विकृत स्वर जस्तैः कोमल रे, कोमल ग, तीव्र मं, कोमल ध र कोमल नि लाई कालो पर्दा (black keys) ले जनाइन्छ । यीसमेत गरी जम्मा बाह्रओटा स्वर एक सप्तकभित्र रहेका हुन्छन् ।

माथि बताएअनुसार चित्रमा रहेका २, ४, ७, ९, ११ नम्बरका काला पर्दाहरू विकृत स्वर का हुन् भने १, ३, ५, ६, ८, १० र १२ नम्बरका सेता पर्दा शुद्ध स्वरका हुन् । यसको पहिचान गरी आफ्नो हार्मोनियम वा किबोर्डमा पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

शरीरका क्रियाकलापद्वारा नै अभिनय गर्ने गरिन्छ । त्यसैले आङ्गिक अभिनयमा शारीरिक हाउभाउको प्रमुखता रहन्छ ।

(ग) आहार्य

जुन पात्र वा चरित्रको अभिनय गर्नु छ त्यहीअनुरूप कलाकारलाई शृङ्गार, वस्त्र, आभूषण आदिले सजाएर मञ्चमा प्रस्तुत गर्ने अभिनयलाई आहार्य भनिन्छ, जस्तै: भैलो गीतमा गुन्यू चोली, कम्मरमा पटुकी, कपालमा धागो, पाउजु, झुम्का, पोते, शिरफुल, आदिमा कलाकार सजिएर प्रस्तुत गर्ने अभिनय आहार्य हो ।

(घ) सात्विक

अन्य व्यक्तिको भावनालाई अभिनयमा अनुवाद गरी प्रस्तुत गर्नु सात्विक अभिनय मानिन्छ । यसका ८ प्रकार छन् । स्तम्भ (आश्चर्य), प्रलय (बेहोस महसुस गर्नु), वैश्वर्य (स्वर परिवर्तन हुनु), वैवर्ण (अनुहार परिवर्तन गर्नु), वेपथु (शरीर काप्नु), रोमान्चित हुनु, अश्रुपात हुनु, पसिना काढ्नु आदि जस्ता भावलाई अन्तर मन मस्तिष्कबाट व्यक्त गर्नु सात्विक अभिनय हो ।

क्रियाकलाप १३.१२

आफूलाई मन परेको कुनै विषयवस्तु अथवा विद्यालय शान्ति क्षेत्र हो भन्ने भावनालाई साथी समूह मिलेर संवाद तयार गरी नाटक प्रस्तुत गर्नुहोस् :

चरित्र अभिनय (Character acting)

कुनै व्यक्ति पात्र वा चरित्रको अनुकरण गरी अभिनय प्रस्तुत गर्नु चरित्र अभिनय हो । यस्तो अभिनयका लागि चरित्र सुहाउँदो पात्रको चयन, बोलचालका भाषा र वेशभूषा आदिको तयारी गरी अभिनय गरिन्छ । विभिन्न सामाजिक सञ्जालको सहायताले अभिनयसँग सम्बन्धी श्रव्य दृशयको अवलोकन गरी कुनै पनि चरित्रलाई आफूमा ढालेर वा नक्कल गरेर अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १३.१३

गाउँघर/टोलमा भएका कुनै घटना वा कक्षा ८ को कुनै विषयको पाठ्यपुस्तकमा भएका नाटक वा कथावस्तुलाई लिएर अभिनयको तयारी गर्नुहोस् । त्यसमा भएका पात्र, उनीहरूले बोल्ने संवाद तथा वेशभूषा तयार गर्नुहोस् र अभिनय गर्नुहोस् ।

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

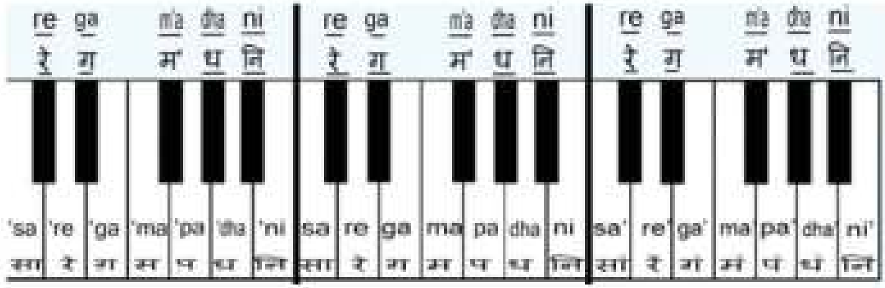
१. नृत्यको परिचय दिँदै यसले मानिसको स्वास्थ्यमा कस्तो प्रभाव पार्छ, आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

२. नेपालमा प्रचलित लोक, आधुनिक र परम्परागत नृत्यको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

३. मुद्राहरू के हुन् ? संयुक्त र असंयुक्त मुद्राको परिचयसहित दुई दुईओटा मुद्राहरूका बारेमा सचित्र वर्णन गर्नुहोस् ।

४. सोरठी नाचको परिचय दिनुहोस् र यसमा नारी पुरुषले लगाउने पहिरनका बारेमा लेख्नुहोस् ।

५. ख्याली र सेलो नाचमा प्रयोग हुने तालका समानता र भिन्नताका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. नृत्य र अभिनयले मानिसको शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलन कायम राख्छ भन्ने भनाइलाई तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

मन्द सप्तक मध्य सप्तक तार सप्तक

औसत मानवको स्वर (भोकल) दायरा लगभग तीन सप्तकसम्म हुन्छ । त्यसैले प्रायः गायन, वादनमा ३ ओटा सप्तक; मन्द्र सप्तक, मध्य सप्तक र तार सप्तकको प्रयोग ज्यादा हुने गर्दछ । । मोटो अथवा धोधो आवाजका लागि मन्द्र सप्तकका स्वरको प्रयोग हुने गर्दछ । ठिक्कको आवाजका लागि मध्य सप्तकका स्वरहरूको प्रयोग हुने गर्दछ । त्यस्तै तिखो आवाजका लागि तार सप्तकका स्वरहरूको प्रयोग हुने गर्दछ । स्वरलिपिमा लेख्दा मन्द्र सप्तकका स्वरलाई तल थोप्ला दिइन्छ जस्तैः सा़ रे़ ग़ म़ । मध्य सप्तकका स्वरहरूलाई कुनै थोप्ला नराखी स्वर नाम मात्र लेखिन्छ भने तार सप्तकका स्वरहरूलाई माथि थोप्ला दिइन्छ जस्तैः सां रें गं मं आदि ।

(ख) थाट (That)

सात स्वरको क्रमबद्ध समूह जसबाट रागहरूको निर्माण हुन्छ त्यसलाई थाट भनिन्छ । राग गाउने गरिन्छ तर थाटलाई गाइँदैन । रागहरूलाई व्यवस्थित र अनुशासित गर्नका लागि प्राचीन समयदेखि नै विभिन्न विधिको विकास र परिवर्तन हुँदै आएको छ । आधुनिक समयमा शास्त्रकारहरूले १० ओटा यस्ता स्वर समूहहरू निर्माण गरेका छन् जसबाट केही अपवादबाहेक सबै रागहरू निर्माण भएका छन् । तलको तालिकामा थाट र त्यसमा लाग्ने स्वरहरूको विवरण दिइएको छ :

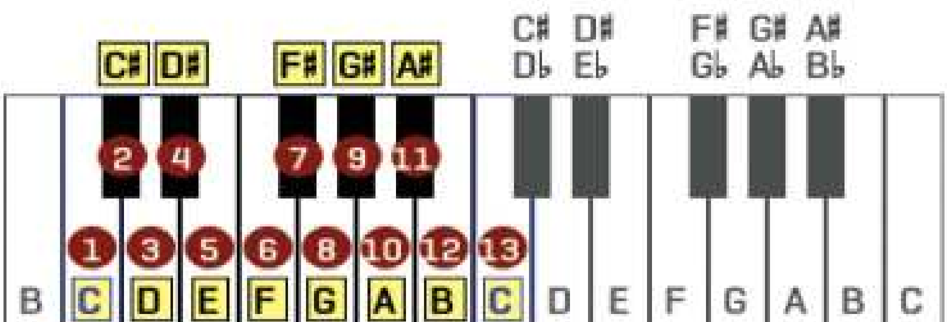
क्र.स.	थाट	प्रयोग हुने स्वरहरू	
१.	बिलावल	सा रे ग म प ध नि सां	(सबै स्वर शुद्ध)
२.	कल्याण	सा रे ग मे प ध नि सां	(मे तीव्र बाँकी सबै स्वर शुद्ध)
३.	खमाज	सा रे ग म प ध नि सां	(नि कोमल बाँकी सबै स्वर शुद्ध)
४.	काफी	सा रे ग म प ध नि सां	(ग र नि कोमल बाँकी सबै स्वर शुद्ध)
५.	भैरव	सा रे ग म प ध नि सां	(रे र ध कोमल बाँकी सबै स्वर शुद्ध)
६.	आशावरी	सा रे ग म प ध नि सां	(ग, ध र नि कोमल बाँकी सबै स्वर शुद्ध)
७.	मारवा	सा रे ग मे प ध नि सां	(रे कोमल र मे तीव्र बाँकी सबै स्वर शुद्ध)
८.	तोडी	सा रे ग मे प ध नि सां	(रे, ग, ध कोमल र मे तीव्र बाँकी सबै स्वर शुद्ध)
९.	पूर्वी	सा रे ग मे प ध नि सां	(रे र ध कोमल र मे तीव्र बाँकी सबै स्वर शुद्ध)
१०.	भैरवी	सा रे ग म प ध नि सां	(रे, ग, ध र नि कोमल बाँकी सबै स्वर शुद्ध)

(ग) स्केल (Scale)

सङ्गीतका सिद्धान्तद्वारा आधारभूत फ्रिक्वेन्सी वा पिच निर्माण गरी बनाइएको स्वरहरूको समूहलाई स्केल भनिन्छ । यसमा स्वरहरूको माथि जाने क्रम आरोही र तल ओर्लने क्रमलाई अवरोही भनिन्छ । कुनै पनि गीत सिर्जना गर्दा स्केलको आधार लिने गरिन्छ । गीत र गायकको प्रकृतिलाई हेरेर गाउने गीतको स्केल निर्धारण गरिन्छ । यस्ता स्केलहरू मेजर, माइनर, क्रोमेटिक आदि हुन्छन् । एक सप्तकमा रहेका १२ ओटा स्वरका १२ ओटै मेजर, माइनर, क्रोमेटिक स्केल हुन्छन् । जुन स्केलबाट गीत सिर्जना गरिएको हुन्छ, त्यही स्केलअनुसार गाउने बजाउने गर्दा त्यो गीतका स्वरहरू भेटिन्छन् । स्केलमा रहेका स्वरहरू चिन्ने दुईओटा प्रक्रिया छन् जुन निम्नानुसार छन् :

पहिलो प्रक्रिया

पहिलो प्रक्रिया भनेको एक पटकमा एक अन्तरालमा जानु हो । अन्तराल भनेको दुई स्वर बिचको दुरी हो । उदाहरणका लागि सा देखि कोमल रे॒ मा जानु अथवा कोमल रे॒ बाट शुद्ध रे मा जानु आदि । यसलाई आधा चरण वा Semi Tone भनिन्छ । यस प्रक्रियाबाट क्रोमेटिक स्केल निकाल्न सकिन्छ । तलको चित्रमा १ देखि १२ सम्मका सबै पर्दा (keys) बजाउँदा क्रोमेटिक स्केलका स्वरहरू बज्दछन् । यसलाई आफ्नो वाद्ययन्त्रमा पनि प्रयोग गरेर हेर्नुहोस् ।

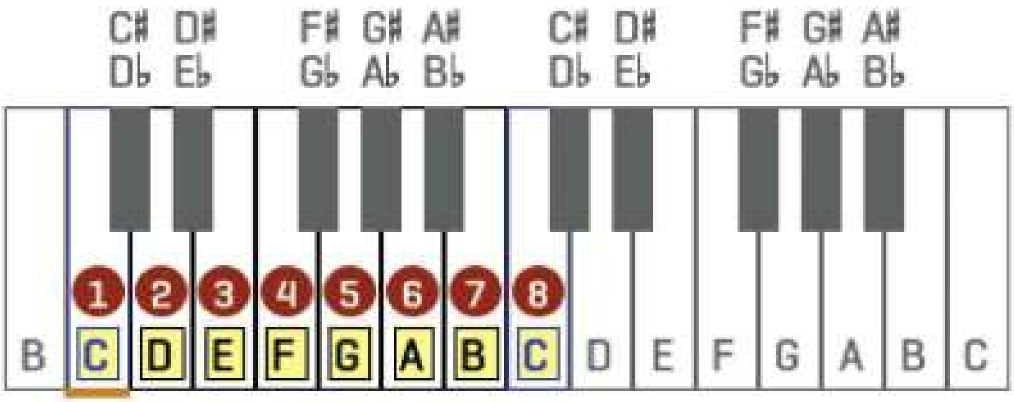


दोस्रो प्रक्रिया

दोस्रो प्रक्रियामा बिचमा एउटा स्वर छोडेर अर्कोमा अवतरण गरिन्छ । उदाहरणका लागि सा बाट कोमल रे॒ छोडेर शुद्ध रे मा जानु, यसलाई एक चरण वा Tone भनिन्छ । यस प्रक्रियाबाट मेजर स्केल निकाल्न सकिन्छ ।

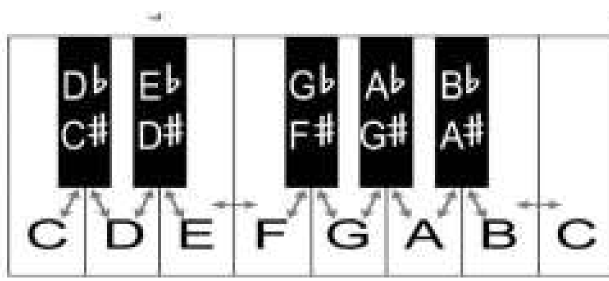
मेजर स्केल (Major scale)

C मेजर स्केलमा हार्मोनियम वा किबोर्डका काला पर्दाहरूको प्रयोग नहुने कारण बजाउन सजिलो हुन्छ । प्रारम्भमा यही स्केलबाट औँलाहरूले बजाउने अभ्यास गर्दा सजिलो हुन्छ । यही स्केलबाट नै सङ्गीत सिकाइको प्रक्रिया अगाडि बढाउने गरेको पाइन्छ । चित्रमा १ देखि ८ सम्मका सबै पर्दा (keys) बजाउँदा C मेजर स्केलका स्वर बज्दछन् । यसलाई आफ्नो वाद्ययन्त्रमा पनि प्रयोग गरेर हेर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप १२.३

मेजर स्केलमा सातओटा स्वर समावेश छन् । उदाहरणका लागि C मेजर स्केल लिनुहोस् ।



(क) पहिलो स्वर सा (C) जसलाई Root पनि भनिन्छ ।

(ख) बिचमा कोमल रे (C#) लाई छोडेर एक स्वर माथि रे (D) मा सार्नुहोस् ।

(ग) त्यसै गरी कोमल ग (D#) लाई छोडेर एक स्वर माथि ग (E) मा सार्नुहोस् ।

(घ) अब अर्को स्वर म (F) को लागि आधा स्वर माथि शुद्ध म (F) मा सार्नुहोस् ।

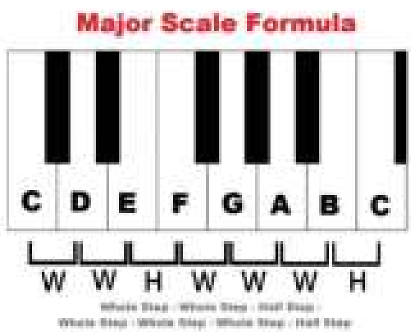
(ध्यान दिनुपर्ने कुरा : शुद्ध ग र शुद्ध म साथै शुद्ध नि र सां का बिचमा आधा स्वरको अन्तराल हुने हुनाले यी दुई स्वरका बिचमा कुनै अर्को स्वर रहँदैन त्यसैले यहाँ छोड्नु पर्ने विकल्पनै हुँदैन।)।

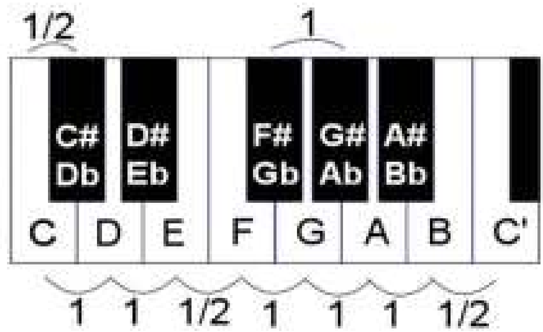
(ङ) अब यसै गरी तीव्र मं (F#) लाई छोडेर एक स्वर माथि प (G) मा सार्नुहोस् ।

(च) कोमल ध॒ (G#) लाई छोडेर एक स्वर माथि शुद्ध ध (A) मा सार्नुहोस् ।

(छ) कोमल नि॒ (A#) लाई छोडेर एक स्वर माथि शुद्ध नि (B) मा सार्नुहोस् ।

(ज) अन्त्यमा नि र सां का बिचमा अर्को स्वर नभएकाले सिधै आधा स्वर माथि सा (C) मा सार्नुहोस् ।

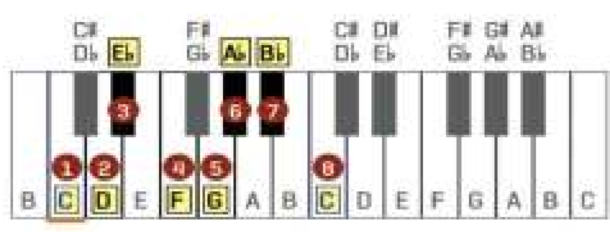




प्रमुख (Major) स्केल "सा रे ग म प ध नि सां" बजाउनु भनेको पहिले रुट स्वर लिने र त्यसपछि क्रमश: एक स्वर, एक स्वर, आधा स्वर, एक स्वर, एक स्वर, एक स्वर, आधा स्वर समावेश गर्नु पर्ने भन्ने बुभिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा whole step, whole step, half step, whole step, whole step, whole step and half step (WWHWWWH) पनि भनिन्छ। दिइएको चित्रमा यसलाई अभ्म प्रस्ट पारिएको छ ।

माइनर स्केल (Minor scale)

माइनर स्केलमा पनि सातओटा स्वर समावेश हुन्छन्। उदाहरणका लागि Cm स्केल लिनुहोस् । चित्रमा १ देखि ८ अङ्क भएका पर्दा (keys) लाई क्रमश: बजाउँदा Cm स्केलका स्वरहरू बज्छन्। चित्रमा दाहिने हातका औंला र देब्रे हातका औंलाका पनि क्रमश: दिइएको छ। तिनको अवलोकन गर्नुहोस् र आफ्नो वाद्य यन्त्रमा पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप १२.४

(क) पहिलो स्वर सा (C) जसलाई Root पनि भनिन्छ, लिनुहोस् ।

(ख) बिचमा कोमल रे (C#) लाई छोडेर एक स्वर माथि रे (D) मा सार्नुहोस् ।

(ग) माइनर स्केलमा ग कोमल हुने हुनाले आधा स्वर माथि कोमल ग (D#) मा सार्नुहोस् ।

(घ) अब एक स्वर माथि शुद्ध म (F) मा सार्नुहोस् ।

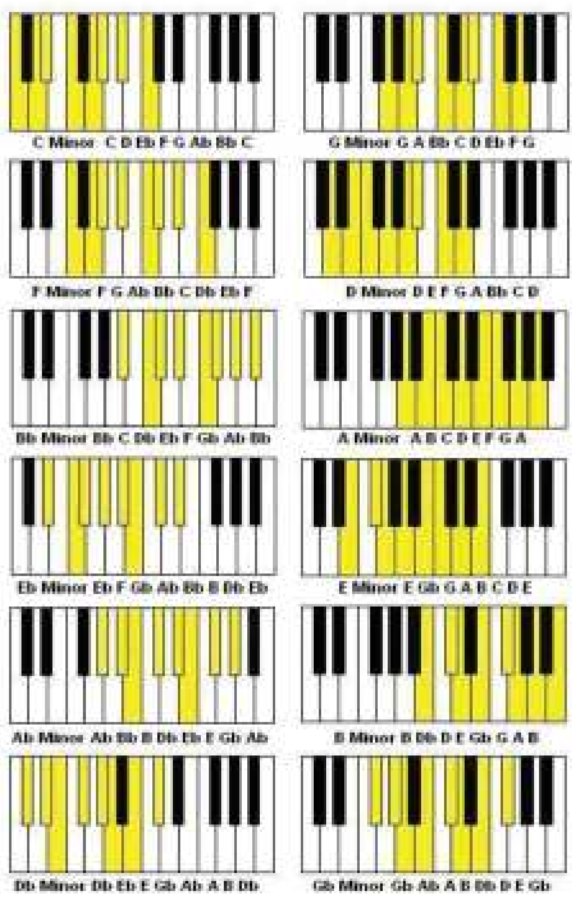
(ध्यान दिनुपर्ने : माइनर स्केलमा रे ग, प ध र ध नि का बिचमा केवल आधा स्वर को मात्र अन्तराल हुने हुनाले यी स्वरहरू का बिचमा कुनै पनि अर्को स्वर रहँदैनन्)

(ङ) यसै गरी तीव्र मँ (F#) लाई छोडेर एक स्वर माथि प (G) मा सार्नुहोस् ।

(च) त्यसपछि कोमल ध (G#) मा सार्नुहोस् र अन्त्यमा कोमल नि (A#) मा सार्नुहोस् ।

माथिको क्रियाकलापबाट माइनर स्केल (minor Scale) "सा रे ग म प ध नि सां" बजाउने सूत्र निम्नानुसार बन्दछ :

पहिले रुट स्वर लिने र त्यसपछि क्रमश: माथितिर एक स्वर, आधा स्वर, एक स्वर, एक स्वर, आधा स्वर, एक स्वर, एक स्वर समावेश गर्नुपर्ने भन्ने बुझिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा whole step, half step, whole step, whole step, half step, whole step and whole step (WHWWHWW) भनेर पनि लेखिन्छ । यसलाई चित्रमा निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ :



यदि तपाईंसँग हार्मोनियम वा किबोर्ड छ भने, रुट नोट छान्नुहोस् र माथि बताएको सूत्रअनुसार माइनर स्केलका स्वरहरू खोज्दै जानुहोस् ।

केही समयको अभ्यासपछि तपाईंले परिचित आवाजहरू आफैं पाउनु हुने छ । अझ प्रस्ट हुनका लागि चित्रमा दिइएका रङ्गीन पर्दाहरूलाई थिच्दा वा बजाउँदा माइनर स्केलहरू बन्दछन् यसलाई अवलोकन गर्दै आफ्नो बाजामा पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

(घ) राग (Raag)

राग भनेको ध्वनिको त्यो विशिष्ट रचना हो जुन स्वर र वर्णयुक्त सुन्दर हुन्छ र त्यसले प्राणीको मनलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्दछ । रागका आफ्नै केही लक्षण छन् । जसमा केही अपवादबाहेक प्रायः रागमा कम्तीमा ५ स्वर र बढीमा ७ स्वरको प्रयोग हुने गर्दछ । ५ स्वरको प्रयोग हुने रागलाई औडव, ६ स्वरको प्रयोग हुने रागलाई षाडव र ७ स्वरको प्रयोग हुने रागलाई सम्पूर्ण जातिको राग भनिन्छ । यो कुनै एक थाटमा आधारित हुन्छ । यसमा प्रयोग हुने स्वरलाई महत्त्वका आधारमा वादी, संवादी, अनुवादी, विवादी, वर्ज्य आदि नामकरण गरिन्छ । रागहरूका गायन समय पनि अलग अलग हुने गर्दछन् । अल्हैया बिलावल, यमन, भुपाली, दुर्गा, काफी, भैरव, भैरवी, खमाज, आशावरी, मारवा, पूर्वी, तोडी आदि जस्ता अनेकौं रागहरू निर्माण भएका छन् ।

केही अपवादबाहेक सबै रागहरूमा माथि उल्लिखित थाटअनुसारका स्वरहरूको प्रयोग गरिएको हुन्छ । उदाहरणका लागि तलका क्रियाकलापमा राग यमनको सानो परिचयसहित आलापका स्वरहरू दिइएको छ शिक्षकको सहयोगमा गाउने र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १२.५

(क) हार्मोनियम अथवा किबोर्डमा एक साथ दुई स्वर 'सा' र 'प' लाई बिचमा नटुटाईकन निरन्तर बजाउनुहोस् ।

(ख) अब गहिरो स्वास लिँदै हार्मोनियमको सुरसंग ठ्याक्कै मिल्ने गरी सा, प गाउनुहोस् ।

(ग) सा र प मा स्वरपछि केही अलङ्कारहरू पनि गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(घ) स्वर गायन सँगसँगै हार्मोनियम पनि बजाउन सक्नुहुन्छ ।

(ङ) यसरी नै तल दिइएको राग यमनको आरोह, अवरोह र आलापका स्वरहरूलाई गाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

आरोह : नि़ रे ग, मॅ ध नि सां ।

अवरोह : सां नि ध प मॅ ग रे सा ।

पकड : नि़ रे ग रे, नि़ रे सा, प मॅ ग रे नि़ रे सा ।

(ङ) स्थायी (Sthyai)

गीत बन्नका लागि एक स्थायी र अर्को अन्तरा गरेर प्रायः दुईओटा भाग हुने गर्दछन् । गीतमा स्थायी भाग एउटै मात्र हुन्छ भने अन्तरा दुई, तीन, चार अथवा त्योभन्दा बढी पनि हुने गर्दछन् । कुनै पनि गीतको सुरुआतमा आउने दुई पङ्क्ति वा हरफलाई गीतको स्थायी भनिन्छ । यो प्रायः दुई हरफको हुने गर्दछ । कुनै कुनै गीतमा एक, दुई वा तीन हरफसम्मका स्थायी पनि हुने गर्दछन् । यसले समग्रमा गीतको भावलाई बोकेको हुन्छ । यहाँ कक्षागत गीतमा रहेका निम्नलिखित दुई हरफ गीतको स्थायी हुन् जस्तै :

टेक्ने धर्ती बस्ने ओत मिठो हावा पानी

यही माटामा फुल्छ फल्छ हाम्रो जिन्दगानी ।

आवश्यकताअनुसार यी दुई हरफमध्ये कुनै एक वा दुवै हरफ अन्तरापछि पनि दोहोरिएर आउने गर्दछन् । निरन्तर दोहोरिने हुनाले यसलाई स्थायी भनिएको हो । यसले समग्र गीतको भाव, मिठास र सुन्दरतालाई बोकेको हुन्छ ।

(च) अन्तरा (Antara)

गीतको मध्यमा आउने प्रायः चार हरफको रचनालाई अन्तरा भनिन्छ । यो स्थायीको विस्तारित रूप हो । गीतलाई विस्तार गर्ने क्रममा दुई, तीन, चार वा त्योभन्दा बढी हरफका अन्तराहरू पनि हुन सक्छन् । प्रायः दुई, तीन वा चार हरफसम्मको अन्तरा भएका गीतहरूलाई राम्रो मानिन्छ । अन्तरामा गीतको भावानुभूतिको विस्तार हुन्छ । यहाँ कक्षागत गीतमा रहेका निम्नलिखित चार हरफ गीतका अन्तरा हुन् भने अन्त्यमा दोहोरि एको स्थायी हो, जस्तै :

स्वावलम्बी पाइला हाम्रा जाँगरिला हात

सिर्जनाको बिउ छर्न हुन्छन् एकै साथ ।

नेपाली हो नाम हाम्रो इमान हो धन

प्रकृतिको गौरवले स्वाभिमानी मन ।

टेक्ने धर्ती बस्ने ओत मिठो हावा पानी

स्थायीमा व्यक्त गरिएको भावानुभूतिलाई पुष्टि गर्ने गरी अन्तरामा संयोजन गरिन्छ र पुनः स्थायीसँग जोडेर लेखिन्छ । आधुनिक गीतमा यस्ता अन्तराहरू दुई, तीन वा चारओटा सम्म हुने गर्दछन् । तर लोक तथा दोहोरी गीतमा यस्ता अन्तराहरू धेरै हुने गर्दछन् ।

(छ) शास्त्रीय (Classical song)

शास्त्रमा आधारित सङ्गीतलाई शास्त्रीय सङ्गीत भनिन्छ । यसमा कलाकारलाई मन पर्दैमा शास्त्र विपरीत स्वर परिवर्तन गर्न मिल्दैन । कुनै पनि स्वर गाउँदा वा बजाउँदा शास्त्रले निर्धारण गरेअनुसारकै स्वर र गायकीको प्रयोग गर्नुपर्दछ, जस्तै: राग यमनलाई कल्याण थाटबाट उत्पत्ति भएको मानिन्छ भने तीव्र मध्यम (मँ) स्वर नै प्रयोग गर्नुपर्दछ । राम्रो लाग्दैमा शुद्ध मध्यमको प्रयोग गर्न पाईदैन । गायकीमा भाव र मिठास भर्न कलाकार स्वतन्त्र हुन्छन् तर शास्त्र विपरीत स्वर प्रयोग गर्न पाईदैन । शास्त्रले निर्धारण गरेका परम्परागत गायन र वादन शैलीका नियमको अक्षरस: पालना गर्ने हुनाले नै यसलाई शास्त्रीय सङ्गीत भनिएको हो । शास्त्रीय सङ्गीतमा विशेष गरी रागमा निश्चित गरिएका स्वरमा आधारित रहेर गायन तथा वादनका क्रियात्मक र सैद्धान्तिक पक्षको शास्त्रीय विधिअनुसार अध्ययन गर्ने गरिन्छ । कुनै योग्य गुरुको सान्निध्यमा बसेर शास्त्रीय सङ्गीतको विधिवत् रूपमा तालिम र अध्ययन गर्नु पर्दछ । निरन्तरको लगनशीलता, मिहिनेत र परिश्रमपश्चात् नै राग गायनको क्षमता विकास गर्न सकिन्छ ।

(ज) लोक गीत (Folk song)

लोक गीत सरल, सहज, पहुँचयोग्य र आम जनताले प्रयोग गर्ने गीत हो । लोक गीतले कुनै पनि प्रकारको कडा नियम स्वीकार गर्दैन । लोक गीत धेरै सरल, धेरै प्राकृतिक र भावनात्मक हुन्छ । लोक गीत, लोक मनोरञ्जनका लागि लोक कलाकाहरूद्वारा गाइएको हुन्छ । लोक वा जनता वा जनसमुदायको गीत नै लोकगीत हो । लोकगीतका सर्जकहरू अज्ञात रहन्छन् र प्राप्त सिर्जना परम्परागत रूपमा पुस्तान्तरण हुँदै आउने गर्दछन् । लोकजीवनका हरेक शुभ अवसर, चाडपर्व आदिमा लोक गीतले प्रमुख स्थान ओगटेको हुन्छ । उदाहरणका लागि विवाह गीत, जन्मदिन गीत, धार्मिक गीत, कृषि गीत आदि । लोकसङ्गीत कुनै एक व्यक्तिका अलावा सामूहिक रूपमा गाउने बजाउने र नाच्ने गरिन्छ । लोक गीतको मुख्य उद्देश्य जन मनोरञ्जन हो । लोक गीतमा मानव जीवनको कथालाई त्यसको आनन्द, त्यसको जोस, त्यसको करुणा, त्यसका सबै सुख दु:खलाई चित्रण गरिएको हुन्छ ।

(झ) आधुनिक (Modern song)

आधुनिक गीतहरूमा शब्द र भावको प्रधानता रहन्छ । आधुनिक गीत पनि परम्परागत तथा लोकगीतकै भाका र भावबाट प्रभावित भएका हुन्छन् । समयको माग र आवश्यकताअनुसार आधुनिकतालाई अंगाल्दै रचना भएका गीतलाई आधुनिक गीत भनिन्छ । नेपाली गीतको

प्रारम्भिक स्वरूप लोकगीत नै हो तर समयको अन्तराल सँगै नवीन सङ्गीत शैलीका आधारमा आधुनिकतामा परिणत भएका कारण आधुनिक भनिएको हो ।

क्रियाकलाप १२.६

शास्त्रीय, लोक र आधुनिक सङ्गीतअन्तर्गतका कलाकारको नाम पहिचान गरी उनिहरूले गाएका, बजाएका वा सङ्गीत भरेका सिर्जनाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

१२.३. कक्षागत गीत (Classroom song)

विद्यालयमा गरिने बिहानको नित्य प्रार्थनापश्चात् कक्षाकोठामा प्रवेश गरेपछि कक्षागत गीत गाउने गरिन्छ । विद्यार्थीको उमेर तथा स्तरलाई ध्यानमा राखेर कुनै कक्षा विशेषका लागि तयार पारिएको गीतलाई नै कक्षागत गीत भनिन्छ । कक्षागत गीतमा राष्ट्रप्रेम, सम्मान, एकता र वीरताको गाथा समेटिएको हुन्छ । उच्च आदर भावसहित गीतमा प्रयोग गरिएका सुर, शब्द र तालको अध्ययन गरी तल दिइएको स्वरलिपि हेरी गाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

स्थायी

टेक्ने धर्ती बस्ने ओत मिठो हावा पानी - २

यही माटामा फुल्छ फल्छ हाम्रो जिन्दगानी - २

टेक्ने धर्ती बस्ने ओत मिठो हावा पानी - १

पहिलो अन्तरा

स्वावलम्बी पाइला हाम्रा जाँगरिला हात - २

सिर्जनाको बिउ छर्न हुन्छन् एकै साथ - २

नेपाली हो नाम हाम्रो इमान हो धन - २

प्रकृतिको गौरवले स्वाभिमानी मन - २

टेक्ने धर्ती बस्ने ओत मिठो हावा पानी - १

सा रे ग सा रे सा ध ध प प प ध ध ध प

ग प प ग प प प रे ग रे सा रे - ग प प रे ग रे सा

दोस्रो अन्तरा

आँट गरे नसकिने केही काम हुन्न - २

कर्मशील बन्यौं भने अप्ठ्यारोले छुन्न - २

कुना कुना जगाएर चेतनाको गीत - २

सबैतिर फैलाउछौं हामी आफ्नो सिप - २

टेक्ने धर्ती बस्ने ओत मिठो हावा पानी - १

ताल – झ्याउरे (६/८)

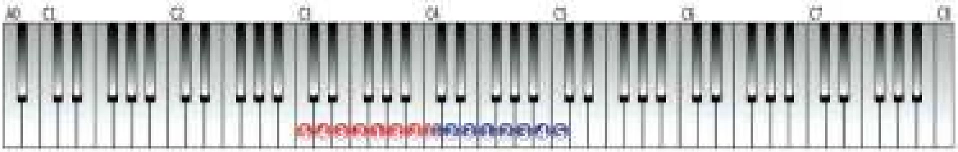
स्वरलिपि-कक्षागत गीत

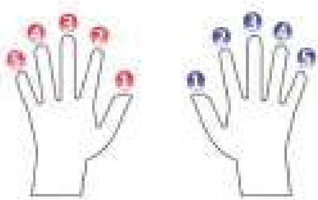
	स्थायी			
स्वर	प – ग रे – सा	ध – सा प – प	प – ध सा – म	ग – ग ग – –
शब्द	टे ऽ क्ने ध ऽ र्ती	ब ऽ स्ने ओ ऽ त	मि ऽ ठो हा ऽ वा	पा ऽ ऽ नी ऽ ऽ
स्वर	ग – म म ध प	म – ग रे – म	ग – सा रे – ध	सा – – सा – –
शब्द	पै ऽ मा टा ऽ मा	फ ~ छ फ ~ छ	हा ऽ म्रो जि ~ द	गा ऽ ऽ नी ऽ ऽ
	अन्तरा			
स्वर	ग – म प – ध	प – म ग – रे	ग – म प – ध	प – – प – –
शब्द	स्वा ऽ व ल ~ बी	पा इ ला हा ऽ म्रा	जाँ ऽ ग रि ऽ ला	हा ऽ ऽ त ऽ ऽ
स्वर	ध – म म – म	प – म ग – रे	सा – म ग – रे	सा – – सा – –
शब्द	सु ऽ ज ना ऽ को	वि ऽ उ छ ऽ र्ने	हु ~ छन् ए ऽ कै	सा ऽ ऽ थ ऽ ऽ

यसरी नै बाँकी गीतका हरफलाई पनि स्वरलिपिमा मिलाएर गाउनुहोस् ।

१२.४ हार्मोनियम/किबोर्डमा सिकेका गीत वादनको अभ्यास (Practice of playing songs learned in harmonium/keyboard)

कुनै पनि गीत बजाउनु पूर्व हार्मोनियम वा किबोर्डका बारेमा सामान्य परिचय हुनु अति आवश्यक हुन्छ । यसका बारेमा हामीले अगाडिका पाठहरूमा अध्ययन गरिसकेका छौँ । अब तल दिइएको चित्रमा हेरी दुबै हातले अथवा एउटा मात्र हातले भए पनि हार्मोनियम वा किबोर्डका पर्दाहरूमा सही तरिकाले औँलाहरू चलाउने अभ्यास गर्नुहोस् । केही समय अभ्यास गरिसकेपछि दिइएको गीतको स्वरलिपिअनुसार कुन कुन स्वरमा कुन कुन औँलाको नाम राखिएको छ त्यसलाई हेर्दै अभ्यास गर्नुहोस् र आवश्यकता पर्दा शिक्षकको सहयोग लिनुहोस् ।





ताल – झ्याउरे (६/८)

हार्मोनियम/किबोर्डमा राष्ट्रिय गान वादनको अभ्यास

मात्रा	१ २ ३ ४ ५ ६	१ २ ३ ४ ५ ६	१ २ ३ ४ ५ ६	१ २ ३ ४ ५ ६
बोल	धिं–ती नाधिना	धिं–ती नाधिना	धिं–ती नाधिना	धिं–ती नाधिना
चिन्ह	X	X	X	X
औँला	३ - २ १ २ १	२ - ३ ४ - ५	३ - २ १ २ १	३ - २ १ - -
स्वर	ग – रे सा रे नि	सा – ग म - प	ग – रे सा रे नि	सा – नि प – –
शब्द	स ऽ यौं थुं ऽ गा	फुल् का हा ऽ मी	ए उ टै मा ऽ ला	ने ऽ पा ली ऽ ऽ
औँला	२ - १ २ - १	२ - ३ ४ - ५	३ - २ १ २ १	२ - २ २ - -
स्वर	ग - म प – नि	सा – ग म – प	ग – रे सा रे नि	सा – – सा – –
शब्द	सा ऽ र्व भौम् भै	फै ऽ लि ए ऽ का	मे ऽ ची म ऽ हा	का ऽ ऽ ली ऽ ऽ

१२.५ आफूले सिकेका गीतहरूमा मेजर र माइनर स्केलको अभ्यास (Practice major and minor scales in the songs you learn)

कुनै पनि गीतमा यदि सबै स्वरहरू शुद्ध प्रयोग भएका छन् भने त्यो मेजर स्केलको गीत हुन्छ । यदि शुद्ध स्वरका साथमा कोमल स्वरहरू जस्तै: ग, ध वा नि पनि प्रयोग गरिएको छ भने त्यो माइनर स्केलको गीत हुन्छ । गीत निर्माण गर्ने स्वरहरू तीन प्रकारका हुन्छन् जसलाई हामीले शुद्ध, कोमल र तीव्र स्वरहरू भनेर अध्ययन गरिसकेका छौँ । जुन गीतमा केवल शुद्ध स्वरहरू जस्तै: सा रे ग म प ध नि को प्रयोग गरिएको हुन्छ त्यो गीत मेजर स्केलमा रहन्छ । यसै गरी ग वा नि स्वर कोमल प्रयोग गरिएको छ भने त्यसमा माइनर स्केलको प्रयोग गरिएको हुन्छ । मेजर स्केललाई सङ्केतका रूपमा अङ्ग्रेजीका A देखि G सम्मका वर्णहरू जस्तै: G/A/C ले जनाइन्छ भने माइनर स्केललाई यिनै वर्णहरूको पछाडि अङ्ग्रेजी small letter 'm' राखेर जस्तै: Gm/Am ले जनाइन्छ । यसैलाई नेपालीमा थाट वा सरगमको नाम लेखेर पनि जनाइन्छ । उदाहरणका लागि हाम्रो नेपालको राष्ट्रिय गान 'सयौँ थुंगा फुलका हामी' मा कोमल ग, नि स्वरको प्रयोग गरिएको छ त्यसैले यसलाई माइनर स्केलबाट निर्माण गरिएको गीत भनेर हामीले बुझ्नु पर्दछ । तल दिइएको स्वरलिपिबाट यसलाई अझ प्रस्टसँग बुझ्न सकिन्छ जसमा ग र नि स्वर कोमल प्रयोग गरिएको छ ।

स्केल – Gm
ताल – झ्याउरे (६/८)

माइनर स्केलको स्वरलिपि अनुसार अभ्यास

स्वर	ग – रे सा रे नि	सा – ग म - प	ग – रे सा रे नि	सा – नि प – –
शब्द	स ऽ यौं थुं ऽ गा	फुल का हा ऽ मी	ए उ टै मा ऽ ला	ने ऽ पा ली ऽ ऽ
स्वर	ग - म प – नि	सा – ग म – प	ग – रे सा रे नि	सा – – सा – –
शब्द	सा ऽ वं भौम् भै	फैं ऽ लि ए ऽ का	मे ऽ ची म ऽ हा	का ऽ ऽ ली ऽ ऽ
स्वर	प – प सा - सा	नि सा नि प - प	सा – सा प – म	ग – सा म – –
शब्द	प्र ऽ कृ ति ऽ का	को ऽ टि को ऽ टि	सम् ऽ प दा ऽ को	आँ ऽ च ल ऽ ऽ
स्वर	प म ग म ग सा	ग सा नि सा नि प	सा – प म – सा	ग – ग ग – –
शब्द	वी र ह रु ऽ का	र ऽ ग त ऽ ले	स्व ऽ तन् त्र ऽ र	अ ऽ टल ल ऽ ऽ

बाँकी : ज्ञानभूमिदेखि ... संस्कृति छन् विशालसम्मका हरफलाई पनि माथिकै स्वरलिपिअनुसार मिलाएर गाउँदै बजाउदै जानुहोस् र अन्तिम हरफ : अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल, मा तलको स्वरलिपिअनुसार गाउने, बजाउने गर्नुहोस् ।

स्वर	प म ग़ म ग़ सा	ग़ सा नि॒ सा नि॒ प	सा – सा प – प	म – – ग़ – सा
शब्द	अ ऽ ग्र गा ऽ मी	रा ऽ ष्ट्र हा ऽ म्रो	ज ऽ य ज ऽ य	ने ऽ ऽ पा ऽ ऽ
स्वर	ग़ – – – – –	– – – – – –		
शब्द	ल ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ	ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ		

त्यसैले गीतहरूमा मेजर वा माइनर कुन स्केलबाट निर्माण गरिएको छ भनेर छुट्याउने आधार त्यसमा प्रयोग गरिने शुद्ध, कोमल वा तीव्र स्वरहरू रहेछन् भनेर बुझ्नु पर्दछ ।

१२.६ गीत वा धुनमा ताल वाद्यको अभ्यास (दादरा, कहरवा, रूपक र झपताल) (Percussion practice in song or tune-Dadra, Kaharwa, Rupak and Jhaptal)

गीतमा ताल बजाउनु पूर्व बजाउने वाद्यको परिचय र बजाउने विधिका बारेमा जानकारी हुनुपर्छ । विशेष गरी दादरा, कहरवा, रूपक र झपताललाई तबलामा बजाउने गरिन्छ । तबला शास्त्रीय तथा सुगम सङ्गीतमा प्रयोग हुने लोकप्रिय ताल वाद्य हो । यो नेपाल, भारत, पाकिस्तान, बङ्गलादेश, श्रीलङ्कालगायतका दक्षिण एसियाली देश धेरै प्रचलनमा रहेको छ । तबला नामको उत्पत्ति अरबी फारसी मूल शब्द तब्लबाट भएको मानिन्छ ।

क्रियाकलाप १२.७

तबलालाई भुईंमा, टेबलमा वा स्टेनमा राखेर बजाउन सकिन्छ, यसका लागि तल दिइएको चित्र हेरी विभिन्न चरणमा अभ्यास गर्नुहोस् :

(क) पहिलो चरण : चित्रमा दिएअनुसार तबला बजाउन बस्ने तरिका मिलाउनुहोस् ।

(ख) दोस्रो चरण : कहरुवा तालमा प्रयोग हुने बोललाई तल दिइएको निर्देशनअनुसार तबलाबाट बोल निकाल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(अ) धा भन्ने बोललाई चित्रमा देखाइए जस्तै तबलामा दायाँ हातले दायाँ भागमा ना र बायाँ हातले बायाँ भागमा गे बोललाई एकसाथ गुन्जने गरी बजाउनुहोस् । यस बोललाई पटक पटक ढिलो र चाडो गरी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(आ) गे भन्ने बोललाई चित्रमा देखाए जस्तै देब्रे हातले बायाँ भागमा सर्पकार रूपमा औँलाको सहायताबाट गुन्जने गरी बजाउनुहोस् । यस बोललाई पटक पटक ढिलो र चाडो गरी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(इ) न/ना भन्ने बोललाई चित्रमा देखाए जस्तै दाहिने हातको चोरीऔँलाले दायाँ भागको किनारमा गुन्जने गरी बजाउनुहोस् । यस बोललाई पटक पटक ढिलो र चाडो गरी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ई) ति भन्ने बोललाई चित्रमा देखाए जस्तै दाहिने हातको चोरीऔँलाले दायाँ भागको मैदानमा गुन्जने गरी बजाउनुहोस् । यस बोललाई पटक पटक ढिलो र चाडो गरी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(उ) क - क भन्ने बोललाई चित्रमा देखाए जस्तै देब्रे हातले बायाँ भागमा सबै औँलालाई छोपे जसरी गुन्जने गरी बजाउनुहोस् । यस बोललाई पटक पटक ढिलो र चाडो गरी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ऊ) धी - धी भन्ने बोललाई चित्रमा देखाए जस्तै तबलामा दायाँ हातले दायाँ भागमा ती र बायाँ हातले बाया भागमा गे बोललाई एकसाथ गुन्जने गरी बजाउनुहोस् । यस बोललाई पटक पटक ढिलो र चाडो गरी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

यसरी माथि दिइएको निर्देशन र नियमअनुसार बाजा उपलब्ध भएसम्म निम्ननुसारको बोलको पटक पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

१. धा धा धा धा । गे गे गे गे । ना ना ना ना । ति ति ति ति ।

२. न न न न । क क क क । धी धी धी धी । ना ना ना ना ।

३. धा धा । गे गे । ना ना । ति ति । न न । क क । धी धी । ना ना ।

४. धा गे ना ति । न क धी ना ।

(क) कहरवा ताल (Kaharwa taal)

यो सबैभन्दा प्रचलित तालमध्येको एउटा ताल हो । यो आठ मात्राले बनेको हुन्छ । यसमा २ ओटा विभाग हुन्छन् । यसको १ ताली र १ खाली हुन्छ । यस तालमा थुप्रै लोक तथा आधुनिक गीत गजल रचना गरेको पाइन्छ, जस्तै : एउटा मान्छको मायाले कति, गाउँछ गीत नेपाली ज्योतिको पङ्ख उचाली, रातो र चन्द्र सूर्य, पश्चिम कोही पूर्व घर आदि ।

८ मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
तबलाको ठेका/बोल	धा	गे	ना	ती	न	क	धि	ना
ताली, खाली चिह्न	X				0			

क्रियाकलाप १२.८

तलका अलङ्कार वा कुनै गीत बजाउँदै कहरवा तालको अभ्यास गर्नुहोस् :

आरोह । सारेगम । रेगमप । गमपध । मपधनि । पधनिसां ।

अवरोह । सांनिधप । निधपम । धपमग । पमगरे । मगरेसा ।

आरोह । सारेमग । रेगपम । गमधप । मपनिध । पधसांनि ।

अवरोह । सांनिपध । निधमप । धपगम । पमरेग । मगसारे ।

(ख) दादरा ताल (Dadra taal)

सबैभन्दा प्रचलित तालमध्येको अर्को ताल हो दादरा ताल । यो ताल ६ मात्राले बनेको हुन्छ । यसमा २ ओटा विभाग हुन्छन् । यसको १ ताली र १ खाली हुन्छ । यसमा पनि थुप्रै लोक तथा आधुनिक गीत गजल रचना गरेको पाइन्छ, जस्तै: बिहान उठ्ने बित्तिकै हिमाल देख्न पाइयोस्, देशले रगत मागे, बनेको छ पहराले आदि ।

६ मात्रा	१	२	३	४	५	६
तबलाको ठेका/बोल	धा	धि	ना	धा	तु	ना
ताली, खाली चिह्न	X			0		

क्रियाकलाप १२.९

तलका अलङ्कार वा कुनै गीत बजाउँदै दादरा तालको अभ्यास गर्नुहोस् :

आरोह । सारेग । रेगम । गमप । मपध । पधनि । धनिसां ।

अवरोह । सांनिध । निधप । धपम । पमग । मगरे । गरेसा ।

आरोह । सागरे । रेमग । गपम । मधप । पनिध । धसांनि ।

अवरोह । सांधनि । निपध । धमप । पगम । मरेग । गसारे ।

(ग) रूपक ताल (Rupak taal)

प्रचलित तालमध्ये अर्को ताल हो रूपक ताल । यो ताल ७ मात्राले बनेको हुन्छ । यसमा ३ ओटा विभाग हुन्छन् । यसको १ खाली र २ ताली हुन्छ । यसमा विशेष गरी शास्त्रीय तथा आधुनिक गीत गजलहरू रचना गरेको पाइन्छ, जस्तै: तिम्रो जस्तो मुटु मेरो पनि, म मरे पनि मलाई मेरो देशको माया छ, कुन मन्दिरमा जान्छौ यात्री आदि ।

७ मात्रा	१	२	३	४	५	६	७
तबलाको ठेका/बोल	ति	ति	ना	धि	ना	धि	ना
ताली, खाली चिह्न	x (0)			२		३	

यस तालमा खालीमा नै सम मान्ने हुनाले अपवादका रूपमा समको ठाउँमा खालीको पनि चिह्न राखिएको छ ।

क्रियाकलाप १२.१०

तलको अलङ्कार वा कुनै गीत बजाउँदै रूपक तालको अभ्यास गर्नुहोस् :

आरोह: । सारेग । सारे । गम । रेगम । रेग । मप । गमप । गम । पध । मपध । मप । धनि । पधनि । पध । निसां ।

अवरोह: । सांनिध । सांनि । धप । निधप । निध । पम । धपम । धप । मग । पमग । पम । गरे । मगरे । मग । रेसा ।

(घ) झप ताल (Jhap taal)

प्रचलित तालमध्ये अर्को ताल हो झप ताल । यो ताल १० मात्राले बनेको हुन्छ । यसमा ४ ओटा विभाग हुन्छन् । यसमा ३ ताली र १ खाली हुन्छ । यसमा विशेष गरी शास्त्रीय

तथा आधुनिक गीत गजलहरू रचना गरेको पाइन्छ, जस्तै: लौ सुन म भन्छु मेरो राम कहानी, बिर्सेर फेरि मलाई नहेर, आदि ।

१० मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
तबलाको ठेका/बोल	धि	ना	धि	धि	ना	ति	ना	धि	धि	ना
ताली, खाली चिह्न	X		२			०		३		

क्रियाकलाप १२.११

तलको अलङ्कार वा कुनै गीत बजाउँदै झप तालको अभ्यास गर्नुहोस् :

आरोह: । सारे । सारेग । रेग । रेगम । गम । गमप । मप । मपध । पध । पधनि । धनि । धनिसां ।

अवरोह: । सांनि । सांनिध । निध । निधप । धप । धपम । पम । पमग । मग । मगरे । गरे । गरेसा ।

क्रियाकलाप १२.१२

तल प्रस्तुत राष्ट्र गान तथा कक्षागत गीतको धुनमा प्रयोग गरिएको ताल ६ मात्राको दादरा वा झ्याउरे ताल हो भन्ने कुरा हामीले माथि नै अध्ययन गरिसकेका छौँ । दिइएको तालमा तबला वा मादल बजाउँदै तल दिइएका स्वरलिपिहरूमा आधारित भएर गायनको साथमा ताल बादनको अभ्यास गरौँ ।

ताल – झ्याउरे (६/८)

कक्षागत गीतमा सुर वा ताल बादन

मात्रा	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६
बोल	धिं–ती	नाधिना	धिं–ती	नाधिना	धिं–ती	नाधिना	धिं–ती	नाधिना
चिन्ह	X		X		X		X	
स्वर	प – ग	रे – सा	ध – सा	प – प	प – ध	सा – म	ग – ग	ग – –
शब्द	टे ऽ क्ने	ध ऽ र्ती	ब ऽ स्ने	ओ ऽ त	मि ऽ ठो	हा ऽ वा	पा ऽ ऽ	नी ऽ ऽ
स्वर	ग – म	म ध प	म – ग	रे – म	ग – सा	रे – ध	सा – –	सा – –
शब्द	रै ऽ मा	टा ऽ मा	फ ल छ	फ ल छ	हा ऽ म्रो	जि न्द	गा ऽ ऽ	नी ऽ ऽ

१२.७ तालको परिचय र अभ्यास (झ्याउरे, ख्याली, सम्हाला र सेलो) (Introduction and practice of rhythm) (Jhyaure, Khyali, Samhala and Selo)

सूर र तालको सम्बन्ध नङ र मासुको जस्तो हुन्छ । एक अर्काबिना अपूर्ण हुन्छन् । सुर बाजामा बज्ने धुन, गायन वा नृत्य यी सबैलाई तालले नै व्यवस्थित गरेको हुन्छ । त्यसैले सङ्गीतमा तालको ठुलो महत्त्व हुन्छ । गायन, वादन कार्यमा प्रयोग हुने समय नाप्ने विधि वा माध्यमलाई ताल भनिन्छ । ताल कालको क्रियामान पनि हो । ताल वाद्यबाट निस्कने विभिन्न बोल वा वर्णलाई संयोजन गरी निश्चित मात्रा, विभाग, ताली र खाली राखेर बनाइएको रचना ताल हो । मात्रा, विभाग र बोलहरूका आधारमा फरक फरक नाम र प्रकारका तालको निर्माण गरिएका हुन्छन् । सङ्गीतमा झ्याउरे, ख्याली, सम्हाला, सेलो, कहरवा, दादरा, रूपक, झपताल, तीन ताल आदि गरिएका तालहरूको प्रयोग हुँदै आएको छ । यस पाठमा हामी सङ्गीतमा प्रचलित यिनै तालहरूमध्ये केही तालहरूका बारेमा अध्ययन गर्ने छौँ र विभिन्न चरणमा त्यसलाई बजाउने अभ्यास पनि गर्ने छौँ ।

(क) झ्याउरे ताल (Jhyaure taal)

लोक सङ्गीतमा झ्याउरे गीतमा बजाइने ताल हुनाले यसलाई झ्याउरे ताल भनिएको हो । गीतअनुसार तालको बोल फरक हुने गर्दछ । यस तालको ६ मात्रालाई २ भाग गरी बराबर मात्रामा विभाजन गरिएको हुन्छ । यो तालको प्रयोग लोकसङ्गीतमा धेरै हुने गर्दछ । तबलाको बोल राखेर बनेको यस्तै अर्को काललाई दादरा भनिन्छ । नेपालको राष्ट्रिय गानमा पनि यही ताल बजाइएको छ ।

ताल – झ्याउरे (६/८)

राष्ट्र गानमा सुर वा ताल वादन

मात्रा	१ २ ३ ४ ५ ६	१ २ ३ ४ ५ ६	१ २ ३ ४ ५ ६	१ २ ३ ४ ५ ६
बोल	धि–ती नाधिना	धि–ती नाधिना	धि–ती नाधिना	धि–ती नाधिना
चिन्ह	X	X	X	X
स्वर	ग – रे सा रे नि	सा – ग म - प	ग – रे सा रे नि	सा – नि प – –
शब्द	स ऽ यौं थुं ऽ गा	फुल् का हा ऽ मी	ए उ टै मा ऽ ला	ने ऽ पा ली ऽ ऽ
स्वर	ग - म प – नि	सा – ग म – प	ग – रे सा रे नि	सा – – सा – –
शब्द	सा ऽ र्व भौम् मै	फैं ऽ लि ए ऽ का	मे ऽ ची म ऽ हा	का ऽ ऽ ली ऽ ऽ

यो ताल प्रयोग गरिएका चर्चित गीतहरू जस्तै: पानको पात माया तिम्लाई सम्झन्छु दिनको रात, वल्ल पऱ्यो निरमाया माकुरी जालैमा, चरीले काफल टिप्यो खानलाई हो कि ख्वाउन, यो नेपाली शिर उचाली आदि छन् ।

मात्रा	१	२	३	४	५	६
बोल	घिं	-	ती	ना	घि	ना

(ख) ख्याली ताल (Khyali taal)

लोक सङ्गीतमा ख्याली गीत वा नाचमा बज्ने ८ मात्राकोताललाई ख्याली ताल भनिन्छ। यस तालका ८ मात्रालाई २ भाग गरी ४, ४ मात्रामा विभाजन गरिएको हुन्छ। तबलाको बोल राखेर बनेको यस्तै अर्को ताललाई कहरवा ताल भनिन्छ। समान मात्रा भए पनि तबला र मादलका बोल र बजाउने शैली फरक हुनाले यी दुवै ताल अलग जस्तो सुनिन्छ। यो सबैभन्दा प्रचलित तालमध्येको एउटा ताल हो। यस तालमा धुप्रै लोक तथा परम्परागत गीतहरू रचना गरेको पाइन्छ, जस्तै : गाँउछ गीत नेपाली, रेसम फिरिरी, सिमसिमे पानीमा, ससुरालीमा ख्याल ख्यालमै दिल बस्यो आदि ।

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	घिं	-	न	ती	न	क	धि	ना

(ग) सम्हाला ताल (Samhala taal)

लोक सङ्गीतमा प्रयोग हुने ख्याली जस्तै समान मात्रा भएको अर्को ताल हो सम्हाला हो। यो ख्याली ताल समूहअन्तर्गत पर्ने ताल हो। यस तालको ८ मात्रालाई पनि २ भाग गरी ४, ४ मात्रामा विभाजन गरिएको हुन्छ। ख्याली र सम्हाला तालको समान मात्रा भए पनि वादन शैली फरक हुनाले एक अर्कामा केही भिन्नता पाइन्छ। सम्हाला ताल बजाउँदा ठुलो मादलमा खुला तरिकाले बोलहरू बजाउने गरिन्छ। धेरैजसो लोक तथा परम्परागत गीतहरूमा यसको प्रयोग पाइन्छ, जस्तै : मारुनी गीत, आकाशैमा हेरौँ त हो कालो मैलो बादल, लहनाले जुरायो की आदि गीतमा यही तालको प्रयोग छ।

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	ताङ्	-	-	ती	ताङ्	-	धिङ्	ताङ्

(घ) सेलो ताल (Selo taal)

लोक सङ्गीतमा प्रयोग हुने ख्याली, समला जस्तै समान मात्रा भएको अर्को ताल हो

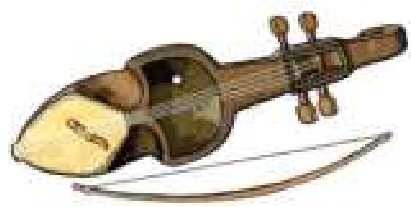
सेलो । यो पनि ख्याली ताल समूहअन्तर्गत पर्ने ताल हो । यस तालको ८ मात्रालाई पनि २ भाग गरी ४, ४ मात्रामा विभाजन गरिएको हुन्छ । ख्याली, सम्हाला र सेलो तालको समान मात्रा भए पनि वादन शैली फरक हुनाले एक अर्कामा भिन्नता पाइन्छ । सेलोमा बज्ने डम्फु बाजा हो । तामाङ जातिको तामाङ सेलो, शेर्पा जातिको शेब्रु जस्ता लोक तथा परम्परागत गीतहरूमा यसको प्रयोग धेरै पाइन्छ, जस्तै : कलकत्ते काइयो केश मेरो बाङ्ग्यो, हिमाल झलल्ल हिँडले मैच्याङ राम्रो जिउले, च्याङ्बा होई च्याङ्बा, लेकका हामी केटा केटी, माथि माथि सैलुङ्गेमा आदि गीतमा यही तालको प्रयोग भएको छ ।

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	धूम्	-	-	-	प्राक्	-	धूम्	-

१२.८ स्थानीय लोक बाजा बजाउने अभ्यास (सुर बाजा र ताल बाजा) (Practicing playing local folk instruments-sur baja and tal baja)

कुनै पनि स्थान, समुदाय र जातिको विशेषता बोकेर बनेका बाजाहरू नै स्थानीय लोकबाजा हुन् । जसलाई सङ्गीतको स्वर वा ध्वनि उत्पादन गर्न प्रयोग गरिन्छ । लोकबाजाहरूको प्रयोग प्रायः स्थानीय तथा लोकगीतहरूमा गर्ने गरिन्छ । नेपाली सङ्गीतमा थुप्रै यस्ता बाजाहरू छन् । यस पाठमा हामी केही बाजाहरूका बारेमा जानकारी लिने छौँ ।

(क) सारङ्गी बाजा (Introduction to Sarangi)



सारङ्गी नेपालका मौलिक लोक बाजाहरूमध्ये अत्यन्त लोकप्रिय बाजा हो । यो गन्धर्व जातिको पेसागत पुख्यौंली बाजा हो । सारस चराको जस्तो सुमधुर आवाज दिने भएको हुनाले यसको नाम सारङ्गी रहन गएको भनिन्छ । ठुलो सारङ्गीलाई अरबाजो पनि भनिन्छ । यसको स्वरलाई भाले स्वर भन्ने गरिन्छ भने सानो सारङ्गीको स्वरलाई पोथी स्वर भनिन्छ । सारङ्गीको बनावट घोडाको शरीरबाट भएको हो भन्ने जनधारणा रहेकाले घोडाको अङ्गका नामबाट नै सारङ्गीका अङ्गको पनि नामाकरण गरिएको मानिन्छ, जस्तैः टाउको, गाला, करङ, लगाम, पेट, (पुची) घोडी आदि । सारङ्गीको सबैभन्दा माथिल्लो भागलाई कलश अथवा शिर भनिन्छ भने तार कस्नेलाई मुर्रा भनिन्छ । तार अड्याउनेलाई सुन्दरी भनिन्छ । अन्य भागहरूलाई गलो, लोती, धनु, कम्मर, चाँप आदि नामकरण गरिएको छ । च्याईंच्याईं रेट्ने काठको धनुमा

बाँधिने धागो सक्कली घोडाकै पुच्छरबाट जडान गरिएको हुन्छ । सारङ्गीमा जडान गरिएका ४ ओटा तार पहिले घोडाकै आन्द्राबाट तयार गरिएको हुन्थ्यो तर हिजो आज घोडाको आन्द्रा सहजै नपाइने हुनाले खसी बोकाको आन्द्रा वा प्यारासुटको धागो वा ब्याडमिन्टनको धागोबाट पनि काम चलाइन्छ ।

आजभोलि अझै धातुको तार प्रयोग गरिन्छ । च्याईच्याई रेट्ने काठको धनुमा बाँधिने धागामा राम्रो आवाज उत्पन्न गर्न खोटो अथवा रेजन लगाउने चलन छ । सारङ्गीको काठ प्राय: दुधे खिरो, टुनी, पैयुँ, ओखर, आँप आदिबाट निर्माण गरिन्छ । हाम्रो समाजमा भएका विभिन्न कालखण्डका वीर, सहिदहरूका वीरताका गाथा, कर्खा र सत्य घटनामा आधारित कथावस्तुलाई गीत बनाई सारङ्गी बजाएर गाउँघरमा गाउँदै र सुनाउँदै हिँड्ने चलन अझै पनि रहेको छ । यसलाई गन्धर्व जातिले आफ्नो जीवनयापनको पेसा बनाइरहेका पनि छन् । आजभोलि अन्य जातिका मानिसले पनि सारङ्गी बजाउने र विभिन्न प्रशिक्षण लिने तथा दिने गरेको पाइन्छ । नेपालका चर्चित कलाकार झलकमान गन्धर्वले गाएको 'हे बरै,' 'बाबाले सोध्लान नि खोई छोरा भन्लान्' गीत निकै चर्चित गीत मानिन्छ । तल दिइएको स्वरलिपि अनुसरण गरी सारङ्गीमा बजाउन सिक्नुहोस् ।

आमैले सोध्लिन नि

(झलकमान गन्धर्व)

हे बरै (२)

दसी धारापो न रोए आमा (२)

बाची पथाम्ला तस्विरै खिचेर

(कस्तो लेख्यो नि भावी ले

कर्म लीला खै मलाई हजुर) (२)

हे बरै

बाबाले सोध्लान नि खोई छोरा भन्लान् (२)

रण जित्दै छन् भन्दिए (३)

आमाले सोध्लिन नि खोई छोरा भन्लिन् (२)

रजहै खुल्यो भन्दिए (२)

दाजैले सोध्लान खोई भाइ भन्लान् (२)

अंशै बढ्यो भन्दिए (२)

भाउजुले सोध्लिन नि खोई देवर भन्लिन् (२)

खसी काट भन्दिए (२)

....

ताल – झ्याउरे (६/८)

लोकगीतमा सूर बादन वा ताल बादन - बाबाले सोध्लान नि

	स्थायी			
स्वर	रे रे गरे गप प गप	रे रे सा रे ग –	सा सा रेग रेसा रे सा	सा – रे ग – –
शब्द	बा बा लेऽ सोध्लान नि	खोइ छो रा भ न्ला न	रण जि त्दै छऽऽ	भ न्दि ए ऽऽ
स्वर	रे रे गरे गप प गप	रे रे सा रे ग –	सा सा रेग सा रे सा	सा – रे ग – –
शब्द	आ मै लेऽ सोध्लिन् नि	खै छो रा भन्लि न	र जा हैऽ खु ्र यो	भ न्दि ए ऽऽ

क्रियाकलाप १२.१३

(क) सारङ्गी वा बाँसुरीमा तिरिरी मुरली बज्यो बनैमा गीतको अभ्यास गर्नुहोस् ।

ताल – झ्याउरे (६/८)

लोकगीतमा सूर वा ताल बादन - तिरिरी मुरली बज्यो बनैमा

	स्थायी			
स्वर	ग प ध सां - -	- - - रें - गं	रें सां नि ध ध नि	प प मे गरे ग रेसा
शब्द	ति रि ऽ री ऽऽ	ऽऽऽ ऽ ऽऽ	मु र ली ब ज्यो ऽ	ब नै ऽ मा ऽ ऽ
स्वर	ध सा रे ग ग म	ग रे सा सा सा -	सा - - रे सा ध	ध सा रे ग ग म
शब्द	ब नै ऽ मा ऽ ऽ	ली मा या न मा ऽ	रे ऽऽ हो ऽऽ	ब नै ऽ मा ऽ ऽ
स्वर	ग रे सा सा सा -	सा - - - - -		
शब्द	ली मा या न मा ऽ	रे ऽऽ ऽ ऽऽ		

(ख) तलको स्वरलिपि हेरी आफूलाई मन परेको कुनै सुर वाद्ययन्त्रमा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

ताल – झ्याउरे (६/८)

कक्षागत गीतमा सुर वा ताल वादन

	स्थायी			
स्वर	प – ग रे – सा	ध – सां प – प	प – ध सा – म	ग – ग ग – –
शब्द	टे ऽ क्ने ध ऽ र्ती	थ ऽ स्ने ओ ऽ त	मि ऽ ठो हा ऽ वा	पा ऽ ऽ नी ऽ ऽ
स्वर	ग – म म ध प	म – ग रे – म	ग – सा रे – ध	सा – – सा – –
शब्द	वै ऽ मा टा ऽ मा	फु ॅ ल फ ॅ ल	हा ऽ म्रो जि ॅ द	गा ऽ ऽ नी ऽ ऽ
	अन्तरा			
स्वर	ग – म प – ध	प – म ग – रे	ग – म प – ध	प – – प – –
शब्द	स्वा ऽ द ल ॅ बी	पा इ ला हा ऽ मा	जाँ ऽ ग रि ऽ ला	हा ऽ ऽ त ऽ ऽ
स्वर	ध – म म – म	प – म ग – रे	सा – म ग – रे	सा – – सा – –
शब्द	सु ऽ ज ना ऽ को	चि ऽ उ छ ऽ नं	हु ॅ छन् ए ऽ कै	सा ऽ ऽ थ ऽ ऽ

(ग) दिइएको ६ मात्राको तालमा आफूलाई मन पर्ने कुनै स्थानीय ताल बाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

दिइएकोताललिपि हेरी तपाईंले सिकेको कुन तालसँग मिल्छ पत्ता लगाई अभ्यास गर्नुहोस् ।

समान लय, दुगुन र तिगुन लयमा प्रयोग गरिएको हुनाले १ मात्रा बजाउँदा वा बोल्दा लाग्ने समय अवधिभित्र २ वा ३ मात्रालाई एक साथ लिएर बजाउन अथवा बोल्नुपर्ने हुन्छ ।

यसका लागि तबला वा मादलका एक भन्दा बढी बोल समूहलाई स्वरलिपिमा लेख्दा अर्ध चन्द्रकार ______ भित्र राख्ने गरिन्छ, जस्तै उदाहरणका लागि (घिं = तकधिन्ताड) यसमा घिं बोल्दा लाग्ने समय र तकधिन्तात्तड बोल्दा वा बजाउदा लाग्ने समय समान हुनु पर्दछ ।

यसलाई तल उल्लेख गरिएअनुसार गीतसँगै अभ्यास गर्नुहोस् ।

मात्रा	१	२	३	४	५	६
तबला बोल	धा	धि	ना	धा	तु	ना
मादल बोल	घि	–	ताड	तक	घि	ताड
तिगुन लय	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६
तबला बोल	धाधिना	धातुना	धाधिना	धातुना	धाधिना	धातुना
मादल बोल	घिन्–ताड	तकघिन्ताड	घिन्–ताड	तकघिन्ताड	घिन्–ताड	तकघिन्ताड
चिन्ह	X			0		

मात्रा	१	२	३	४	५	६
तबलामा	धा	धि	ना	धा	तु	ना
प्रकार	धा	धि	तेटे	नाना	धिं	धेटे
मादलमा	घिं	घि	ताड	तक	घि	ताड
तिगुन	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६
तबला	धाधिना	धातुना	धाधिना	धातुना	धाधिना	धातुना
मादल	घिघिंताड	तकघिंताड	घिघिंताड	तकघिंताड	घिघिंताड	तकघिंताड
चिन्ह	X			0		

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्त्वलाई बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. 'गायन, वादन र नृत्य शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक आनन्द प्राप्तिका साधन हुन्' यस भनाइलाई तर्कसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

३. सप्तक केलाई भनिन्छ ? स्वरलिपिमा कुन स्वर कुन सप्तकको हो भनेर कसरी छुट्याउन सकिन्छ उदाहरणसहित उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. थाट भनेको के हो ? आधुनिक समयमा कतिओटा थाट प्रचलनमा रहेका छन् नामसहित उल्लेख गर्नुहोस् ।

५. स्केलको परिभाषासहित मेजर र माइनर स्केलको उदाहरणसहित उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. राग भनेको के हो ? यसका विशेषताको सूची बनाउनुहोस् ।

७. लोकगीत र आधुनिक गीतको परिचय दिई आफूलाई मन परेका कुनै तीनओटा गीतका बोल लेख्नुहोस् ।

८. आधुनिक र लोक सङ्गीतको तुलनामा शास्त्रीय सङ्गीतलाई शास्त्र प्रधान भनिएको छ, किन ? कारणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

९. रूपक र झपतालको परिचयसहित त्यसमा आबद्ध कुनै दुई गीत वा अलङ्कारको उदाहरण दिनुहोस् ।

१०. ख्याली, सम्हाला र सेलो तालबिच भएका समानता र भिन्नताको उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ

नृत्य र अभिनय
(Dance and Acting)

१३

नेपालमा भिन्न भिन्न चाडपर्व, जात्रा, मेला, उत्सवहरू मनाउने गरिन्छ । उक्त अवसरमा आआफ्ना परम्पराअनुसार नाचगान गर्ने प्रचलन रहेको छ । मानव जीवनका भावना र अनुभूतिलाई शरीरका विभिन्न अङ्ग, प्रत्यङ्ग र मुद्राको सञ्चालन गरी गीतको लय र तालमा आफ्ना भावहरू प्रस्तुत गर्नुलाई नृत्य भनिन्छ । गायन र नृत्यलाई सञ्चालन गर्ने मूल आधार सङ्गीत हो । त्यसैले नृत्यमा सङ्गीतको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यही कारणले गर्दा सङ्गीतलाई नृत्यको अनिवार्य तत्त्व मानिन्छ । नृत्यसँग जोडिएको पक्ष अभिनय हो । कुनै चरित्रको भावको अनुकरण गरी अङ्ग, वेशभूषा, दृष्टि, मुद्रा र सङ्केत आदिका माध्यमबाट भाव व्यक्त गर्नु अभिनय हो ।

१३.१ लोक, शास्त्रीय, परम्परागत र आधुनिक नृत्यको परिचय र तिनको महत्त्व (Introduction to folk, classical, traditional and modern dance and their importance)

लोक गीतमा गरिने नृत्यलाई लोकनृत्य र शास्त्रीय गीतमा गरिने नृत्यलाई शास्त्रीय नृत्य भनिन्छ । यसै गरी आधुनिक गीतमा गरिने नृत्यलाई आधुनिक नृत्य भनिन्छ । परम्परागत रूपमा चलिआएका चर्या आदि नृत्यलाई परम्परागत नृत्य भनिन्छ । गीतको बोल, भाव र तालअनुसार नृत्य गरिन्छ । नृत्यले राष्ट्र राष्ट्रियता, कला, संस्कृति र परम्पराको परिचय दिन्छ । तिनको उचित संरक्षण र संवर्धन गर्नु हामी सबैको दायित्व हो । नेपालमा लोक, शास्त्रीय, आधुनिक र परम्परागत नृत्य प्रचलनमा रहेका छन् । यहाँ नेपालमा प्रचलित नृत्यका बारेमा सामान्य परिचय र नृत्यको तरिका प्रस्तुत गरिएको छ ।

क्रियाकलाप १३.१

तपाईंहरू पनि आफूले जानेका प्रचलित लोक, शास्त्रीय, आधुनिक तथा परम्परागत नाचहरूको चित्र वा भिडियोको सहयोग लिई एकआपसमा छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा ती नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

(क) लोक नृत्य (Folk dance)

लोक सङ्गीतसँग स्वतन्त्र अङ्ग मुद्रासहित प्रदर्शन गरी नाचिने नृत्य लोक नृत्य हो । लोक नृत्यमा लोकजीवनमा प्रचलित सांस्कृतिक परम्परा तथा परिपाटीलाई प्रस्तुत गर्ने गरिन्छ । यो लोकजीवनको आनन्द एवम् सौन्दर्यको सामूहिक अभिव्यक्ति पनि हो । आआफ्नो स्थान, वेशभूषा, धर्म, संस्कार र संस्कृतिसँग आबद्ध रहेर गरिने लोक नृत्यमा सबै जनताको सांस्कृतिक स्वरूप झल्किन्छ । नेपाली समाजमा प्रचलित झ्याउरे, ख्याली, कौरा, मारुनी, भोजपुरी, मैथिली, शेर्पा, नेवारी, तामाङ, थारू आदि लोक नृत्य हुन् । लोक नृत्यमा शृङ्गार, हाउभाउ र वेशभूषाको प्रमुखता रहन्छ । यसको आफ्नै मौलिकता र लोक व्यवहारमा आधारित नियम हुन्छन् । लोक नृत्यले सम्पूर्ण देशको परिचय बोकेको हुन्छ त्यसैले यसको मौलिक स्वरूपलाई नबिगारिकन एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गर्दै जानुपर्छ ।

क्रियाकलाप १३.२

मारुनी नृत्यको भिडियो अवलोकन गरी यसमा प्रयोग गरिएका मुद्रालाई अभ्यास गर्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ख) शास्त्रीय नृत्य (Classical dance)

सङ्गीतको सुर, ताल, लय, मात्रा, अभिनय आदिका सीमामा रहेर गीतको भावअनुसारका मुद्राको प्रयोग गरी विभिन्न अङ्ग सञ्चालन गर्दै गरिने नृत्यलाई शास्त्रीय नृत्य भनिन्छ । शास्त्रीय नृत्यमा शास्त्रमा निश्चित गरिएका विभिन्न नियमको पालना गर्दै तोकिएको सङ्गीत, तोकिएको अङ्गमुद्रासहित नृत्य गर्ने गरिन्छ । यसमा गायक, वादक तथा नर्तक सबैमा गुरु परम्पराबाट विकसित भएका विभिन्न नियम र अनुशासनसहितको शास्त्रीय सङ्गीत र अभिनयको जानकारी हुनुपर्दछ । भरत नाट्यम्, कथक नृत्य, चर्या नृत्य आदि शास्त्रीय नृत्यका उदाहरण हुन् ।

क्रियाकलाप १३.३

शास्त्रीय नृत्यको भिडियो अवलोकन गर्नुहोस् । आफ्नो क्षमताअनुसार प्रयोग गरिएका मुद्राको अभ्यास गर्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ग) आधुनिक नृत्य (Modern dance)

लोक नृत्य अथवा शास्त्रीय नृत्यमा जब सर्जकको भावअनुसार कुनै नयाँ प्रयोग गरिन्छ वा चलिआएको परम्परा मोडेर नयाँ शैलीमा प्रस्तुत गरिन्छ भने त्यस बेला त्यो आधुनिक नृत्य बन्न पुग्छ । जसमा स्थायित्व हुँदैन र समयसापेक्ष परिवर्तन भइरहन्छ भने ती आधुनिक नृत्य हुन् । यस्ता नृत्यहरू देश, काल, समय, परिस्थिति र दर्शकहरूको मागसँगै बदलिरहन्छन् र नयाँ नयाँ रूपमा प्रस्तुत हुन्छन् । लिरिकल हिप पप, लिरिकल बिबोइङ, लिरिकल कन्टेमपोररी आदि नृत्यहरू आधुनिक नृत्यका उदाहरण हुन् । यिनमा प्रत्येक शब्द शब्दको अर्थमा केन्द्रित रहेर नृत्य प्रस्तुत गर्ने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप १३.४

सामाजिक सञ्जालमा प्रचलित कुनै आधुनिक नृत्य अवलोकन गर्नुहोस् त्यसमा प्रयोग गरिएका नृत्यका शैलीहरू सिक्नुहोस् र साथीहरू माफ छलफल गरी कक्षामा नृत्य प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(घ) परम्परागत नृत्य (Traditional dance)

शास्त्रीय र लोक नृत्यको मिश्रित रूप भएका नृत्यहरू परम्परागत नृत्य हुन् । यसमा परम्परागत सङ्गीत र मुद्राको प्रयोग गरिन्छ । भैरव नृत्य, नृसिंह नृत्य, सोरठी, घाटु आदि परम्परागत नृत्यका उदाहरण हुन् । यस्ता नृत्यहरूमा जातीय वेशभूषा, धर्म र संस्कृतिको प्रभाव रहन्छ । परम्परागत नृत्यमा दैवीशक्तिमाथि विश्वास गरी धार्मिक अनुष्ठान गर्ने परम्परा पनि रहिआएको छ ।

१३.२ मुद्रा (Postures)

मानिसका मनोभावना व्यक्त गर्ने क्रममा ध्वनिका माध्यम प्रयोग गर्दा भाषा, कविता, लोक कथा, संवाद आदि निर्मित भए । यिनै भावनालाई शरीरका बिभिन्न अङ्ग, प्रत्यङ्गबाट व्यक्त हुँदा नृत्य अभिनयको उद्भव भयो । दुःख सुख व्यक्त गर्दा बिभिन्न मुद्रा निर्मित भए र यसैको कलात्मक रूपमा नृत्यको स्वरूप तयार भएको मान्यता रहेको छ । नृत्य तथा अभिनयमा हातका बिभिन्न मुद्राको प्रयोग गरिन्छ त्यसैलाई हस्त मुद्रा भनिन्छ । दुवै हातबाट बुझाइने मुद्रालाई 'संयुक्त' हस्त मुद्रा र एउटा मात्र हातबाट बुझाइने मुद्रालाई 'असंयुक्त' हस्त मुद्रा भनिन्छ । यसरी उल्लेख भएका केही मुद्रा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

हस्त मुद्राको चिनारी र प्रयोग (Identification and use of Hasta Mudras)

(क) असंयुक्त मुद्राहरू (Disjointed hand gestures)

(अ) पताक

हत्केलाका सबै औँलालाई समान किसिमबाट फैलाउने र बुढीऔँलालाई केही खुम्च्याएर तर्जनीको फेदमा लगाउनाले पताक हस्तमुद्रा बन्छ। यसलाई अभय मुद्रा पनि भनिन्छ। यो मुद्रा नृत्यमा आशिर्वाद दिन, शपथ लिन, निषेध गर्न, ढोका बन्द गर्न आदि भावमा प्रयोग गरिन्छ ।

(आ) शिखर

मुष्ठिमुद्राबाट चारओटा औँला दोबार्ने र बुढीऔँलालाई माथि उठाएमा शिखर मुद्रा बन्छ । यो मुद्रा कामदेव, धनुष पक्डिएको अवस्था, प्रश्न सोध्न, आलिङ्गन भाव आदिमा प्रयोग गरिन्छ ।

(इ) सूची

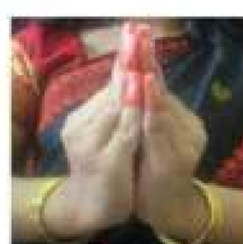
चोरऔँलालाई सिधा खडा गर्नाले यो मुद्रा बन्छ। यो मुद्रा चक्रलाई देखाउन, कपालका केश्रा देखाउन, केही कुरालाई सङ्केत गर्ने आदि भावमा प्रयोग गरिन्छ ।

(ई) अलपदम

हत्केलामाथि पारी सबै औँलालाई गोलाकार रूपमा छिरलेर राखेमा यो मुद्रा बन्छ। यो मुद्रा फक्रिएको फूल (कमलको फूल) देखाउन, प्रश्न सोध्न, सुन्दरता बुझाउन, आफ्नो गाउँ परिवेश देखाउने आदि भावमा प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) संयुक्त मुद्राहरू (Joint hand gestures)

(अ) कपोत



दुई हातलाई एकआपसमा मिलाउँदा यो मुद्रा बन्छ । यो मुद्रा विनम्रतापूर्वक नमस्कार, एकताको भाव, आज्ञाकारी, सम्मान, शान्ति, आदरपूर्वक केही कुराको स्वीकार अथवा ग्रहण आदि भावमा प्रयोग गरिन्छ ।

(आ) उत्सङ्ग

दुबै हातलाई एकआपसमा नघाएर कुम मुनिसम्म पुऱ्याउँदा यो मुद्रा बन्छ । यो मुद्राको प्रयोग अङ्कमाल, लज्जा, आभुषण आदि भावमा प्रस्तुत गरिन्छ ।

क्रियाकलाप १३.५

नृत्य गरेको कुनै श्रव्य दृश्य सामग्री हेरेर माथि उल्लिखित हस्त मुद्राहरू कहाँ कसरी प्रयोग भएको छ अवलोकन गरी साथीसँग छलफल गर्दै सिक्नुहोस् र मञ्चमा वा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१३.३ लोक नृत्यको परिचय र अभ्यास (Introduction and practice of folk dance)

स्थानीयस्तरका लोकगीत, लोकबाजाका आधारमा गरिने नृत्य नै लोक नृत्य हुन् । कौडा, झ्याउरे, मारुनी, मयुर, सोरठी, धिमे, तामाङ, भोजपुरी, मैथिली, झाँगड, टप्पा, देउडा, हुडकेली आदि स्थानीय नृत्य हुन् ।

(क) झ्याउरे नाचको परिचय (Introduction to Jhyaure dance)

झ्याउरे नाच नेपाली संस्कृतिको परिपूरक हो । यो खासगरी माया प्रेमका विषयवस्तुमा आधारित हुन्छ । युवायुवतीले आफ्ना प्रेमी प्रेमीकालाई भेटेको खुसी व्यक्त गर्न झ्याउरे नाच्ने हुनाले युवा केटा-केटीहरू माझ यो धेरै लोकप्रिय छ । झ्याउरे नाच कुनै पनि समय र अवसरमा नाच्न सकिन्छ । यो निकै रोचक र रमाइलो नाच पनि हो । यसमा प्रेमी प्रेमिकाको मिलन विछोडका विषय वस्तुमा आधारित रहेर अभिनयसहितको नाच प्रस्तुत गर्ने गरिन्छ । नेपालको प्राय: सबै स्थानमा झ्याउरे नाच्ने गरिन्छ । पश्चिम नेपालको गण्डकी क्षेत्रमा झ्याउरे गीत र नाच मनोरञ्जनको माध्यम हुनाले यस क्षेत्रमा झ्याउरे नाचको विशेष प्रचलन रहेको छ ।

क्रियाकलाप १३.६

मात्रा	१	२	३	४	५	६
बोल	धि	-	ती	ना	धि	ना

(अ) हातमा ताली दिँदै झ्याउरे तालमा नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् :

लोक सङ्गीतमा झ्याउरे गीतमा बजाइने ताल हुनाले यसलाई झ्याउरे ताल भनिएको हो । यो ताल प्रयोग गरिएका चर्चित गीतहरू जस्तै: पानको पात माया तिम्लाई सम्झन्छु दिनको रात, बल्ल पऱ्यो निरमाया माकुरी जालैमा, चरीले काफल टिप्यो खानलाई हो की ख्वाउन, यो नेपाली शिर उचाली आदि छन् ।

(आ) आआफ्नो स्थानीयस्तरमा प्रचलित झ्याउरे नाचको श्रव्य दृश्य सामग्रीको अवलोकन गरी शिक्षकको सहायतामा नृत्य गर्नुहोस् ।

(ख) सोरठी नाचको परिचय (Introduction to Sorathi dance)

सोरठी नेपालको मध्यपहाडी भागमा प्रचलित लोकप्रिय नाच हो । सोरठी गण्डकी, लुम्बिनी, कर्णाली प्रदेश वरपरका दुरा, कुमाल, राई, गुरुङ, मगर आदि जातिको नृत्य प्रधान गीत हो । सोरठी नाम कसरी रहन गयो भन्ने विषयमा विभिन्न मत पाइन्छ, जस्तै: सोह्र दिनसम्म नाचिने हुनाले सोरठी नाम रहेको भनिन्छ । सोरठी रानीको गुणगान गरिएको हुनाले नै सोरठी भनिएको हो भन्ने पनि भनाइ छ । सोरठी गाउँदा मादलेले स्वास्नी मान्छेको शृङ्गारपटारदेखि सोरठी नाच्ने युवतीमाथि सरस्वती जगाउने कार्यहरू पनि आफ्नै भाकाद्वारा

गर्छन् । सोरठी गाउँदा यसको टुक्का र चरन जति पटक गाउनुपर्ने हो त्यसमा घटीबढी भएमा मादलको ताल ठिक उल्टो पर्न जान्छ । मादलका साथै मुजुरा, झ्याली, करताल, बाँसुरी आदि वाद्ययन्त्रको संयोजनमा सोरठी गीत गाइन्छ । यसका पात्रहरू परम्पराअनुसार कै वेशभूषामा नाच्दछन् । पुरुषले लगाउने पहिरनमा भोटो, कछाड, इस्टकोट, फेटा, कानमा टप वा कुण्डल, घाँटीमा रिट्ठाका माला आदि हुन्छन् भने महिलाले लगाउने पहिरनमा चौबन्दी चोली, घाँघर, कर्मु, पटुकी, पछ्यौरा, सुनका जन्तर, नौगडी माला, सुनका बाला, गोडामा खाँकर आदि रहेका हुन्छन् ।

क्रियाकलाप १३.७

(अ) हातमा ताली दिँदै लामी र छोटी तालमा नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् :

लामी ताल १४ मात्राको हुन्छ । यसमा ४ ओटा विभाग हुन्छन् । सोरठी गीतमा बजाउनका लागि नै यो तालको निर्माण भएको मानिन्छ । लामी ताल ढिलो गरी विलम्बित लयमा बजाइन्छ भने ताल काटेर छिटो गतिमा छोटी ताल बजाइन्छ । यसमा ८ मात्रा र २ विभाग हुन्छन् । लामी ताल र छोटी तालमा बजाइने ठुलो मादलको बोललाई निम्नानुसार लेखिएको छ । शिक्षकको सहयोगमा तालसहित नृत्यको अभ्यास गर्नुहोस् ।

लामी ताल

मात्रा	१ २ ३	४ ५ ६ ७	८ ९ १०	११ १२ १३ १४
बोल	झ्याम् - धीम्	झ्याम् धीम् ताम् फत्	फत् फत् ताम्	फत् धीम् ताम् धीम्

छोटी ताल

मात्रा	१ २ ३ ४	५ ६ ७ ८
बोल	धीम् ताम् फत् -	फत् ताम् धीम् -

(आ) आआफ्ना स्थानीयस्तरमा प्रचलित स्थानीय सोरठी नृत्यको श्रव्य दृश्य सामग्रीको सङ्कलन र अवलोकन गरी शिक्षकको सहयोग लिई अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) सेलो नाचको परिचय (Introduction to Selo dance)

सेलो नाच तामाङ जातिको पहिचान दिने नाच हो । नेपालको प्रमुख जातिमध्ये आफ्नो छुट्टै अस्तित्व र पहिचान बोकेको यस जातिको आफ्नै परम्परागत भाषा, धर्म, संस्कार र संस्कृति छ । यिनै परम्परा र संस्कृतिमध्ये सेलो पनि परम्परागत तामाङ समाजको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक नृत्य हो ।

तामाङ सेलो डम्फुको तालमा गाइने छोटो छोटो रमाइलो गीत हो । डम्फु र सेलो दुवै एक अर्काको परिपूरक हुन् । डम्फूबिनाको सेलो र सेलोबिनाको डम्फु रसबिनाको काव्य जस्तो हुन्छ । तामाङ जातिका बिभिन्न चाडपर्व जस्तै: सोनम ल्होसार आदिमा डम्फू तालमा सेलो नृत्य गर्ने गर्दछन् ।

क्रियाकलाप १३.८

(अ) सेलो तालमा नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

तामाङ सेलो तथा परम्परागत सेलो गीत बज्ने सेलो तालमा ताली दिँदै शरीरका अङ्ग सञ्चालनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	धूम्	-	-	-	प्राक	-	धूम्	-

(आ) कलकत्ते काइयो केश मेरो बाङ्ग्यो, हिमाल भललल हिँउले मैच्याङ राम्रो जिउले, च्याङ्बा होई च्याङ्बा, लेकका हामी केटा केटी, माथि माथि सैलुङ्गेमा आदि गीतमा यही तालको प्रयोग भएको छ । सामाजिक सञ्जालमा यी गीतको अवलोकन गरी अथवा आफ्नो गाउँघरमा हुने सेलो नाचका श्रव्य दृश्य सामग्री सङ्कलन गरी नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(घ) ख्याली नाचको परिचय (Introduction to Khyali dance)

नृत्यसहितको ख्याली गीत पूर्वभन्दा ज्यादा पश्चिममा बढी चलेको पाइन्छ । यो पश्चिम क्षेत्रको गण्डकी प्रदेश वरपर बस्ने गुरुङ, मगर आदि जातिमा सुप्रसिद्ध छ । ख्याली लोकगीतको बिभिन्न लय उत्पन्न गर्ने मूल हाँगा हो । ख्याली ताल बजाएर गीत गाउँदै नाच्ने हुनाले नै यसको नाम ख्याली गीत वा नाच हुन गएको हो । ख्यालीमा बिभिन्न पौराणिक गीत, सोरठी गीत, ऐतिहासिक गीत आदि गाउँदै नाचेको पाइन्छ ।

ख्याली गीतका भाव युवा युवतीबिच प्राय: हाँसो, ठट्टा छेडछाड र सवाल जवाफ गर्ने ढङ्गका हुन्छन् । यी गीत ४ वा ८ मात्रालाई आधा पारेर गाइन्छ । ख्यालीमा मारुनी पनि नचाइन्छ जसलाई मारुनी गीत पनि भन्छन् ।

क्रियाकलाप १३.९

(अ) ख्याली र सम्हाला तालको नृत्यसहित अभ्यास गर्नुहोस् :

ख्याली ८ मात्राको प्रचलित ताल हो । यस तालमा धुप्रै लोक तथा परम्परागत गीत तथा नाच रहेका पाइन्छन् जस्तै : गाँउछ गीत नेपाली, रेसम फिरिरी, सिमसिमे पानीमा आदि हुन् ।

ख्याली तालको मात्रा र बोल

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	घिं	-	न	ती	न	क	धि	ना

(आ) लोक सङ्गीतमा प्रयोग हुने ख्याली जस्तै समान मात्रा भएको अर्को ताल हो सम्हाला । यस तालको ८ मात्रालाई पनि २ भाग गरी ४, ४ मात्रामा विभाजन गरिएको हुन्छ । सम्हाला ताल बजाउँदा ठुलो मादलमा खुला तरिकाले बोल बजाउने गरिन्छ । धेरैजसो लोक तथा परम्परागत गीतमा यसको प्रयोग पाइन्छ, जस्तै : मारुनी गीत, आकाशैमा हेरौँ त हो कालो मैलो बादल, लहनाले जुरायो कि आदि गीत तथा नाचमा यही तालको प्रयोग छ । सामाजिक सञ्जालमा यी गीतहरूको अवलोकन गरी अथवा आफ्नो गाउँघरमा हुने सेलो नाचका श्रव्य दृश्य सामग्री सङ्कलन गरी नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

सम्हाला तालको मात्रा र बोल

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	ताङ्	-	-	ती	ताङ्	-	घिङ्	ताङ्

१३.४ अभिनयको परिचय र अभ्यास (Introduction and practice of acting)

समाजमा घटित कुनै पनि विषय वस्तुलाई लिएर तत्सम्बन्धी मञ्चन गर्ने सम्पूर्ण विधि विधान र सामग्रीसहितको कला प्रदर्शन गरिनु अभिनय हो । पात्रले घटनासँग सम्बन्धित विषयका भावनालाई शारीरिक अङ्ग मुद्रा, भाषा, वेशभूषा, तथा गरगहना आदिका माध्यमबाट अभिनयमा प्रस्तुत गर्दछ । पात्रको चरित्र, आचरण र जीवन शैलीलाई यथार्थ झैँ गरेर अनुकरण गरी अभिनय प्रस्तुत गरिन्छ ।

क्रियाकलाप १३.१० अभिनय अभ्यास

कक्षाका विद्यार्थी विभिन्न समूहमा विभाजन हुनुहोस् । समूहगत रूपमा आफ्नो समुदाय वा गाउँ टोलमा घटेका घटना वा कथा खोजी गरी सो सम्बन्धमा पटकथा बनाउनुहोस् । त्यसका लागि प्रयोग हुने विभिन्न संवाद र ती पात्रले प्रयोग गर्ने वेशभूषालगायतका सामग्री सङ्कलन गर्नुहोस् । यसका आधारमा अभिनयको तयारी अभ्यास गरी विद्यालयमा हुने सांस्कृतिक कार्यक्रममा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

नाटक तथा अभिनयको महत्त्व (Importance of drama and acting)

नाटक तथा अभिनयको प्रस्तुतिले व्यक्तित्व निर्माणमा मदत गर्दछ । कलाकारिता क्षेत्रमा रुचि भएका व्यक्तिलाई यसले भविष्यमा यही क्षेत्रमा लाग्न पनि मदत गर्छ । नाटक तथा अभिनयले मानिसमा बोल्ने, सोच्ने, गाउने, नाच्ने तथा आफ्नो गाउँ ठाउँको वस्तु स्थिति बुझ्ने सिपको विकास हुन्छ । समाजले भोग्दै आएको वास्तविकता, पारिवारिक, सामुदायिक तथा विद्यालयका समस्यालाई कलामार्फत अभिव्यक्त गर्न सफल गराउँछ ।

क्रियाकलाप १३.११

समाजमा घटित कुनै घटना वा पाठ्यपुस्तकमा भएका कथावस्तुलाई छनोट गर्नुहोस् । साथीसँग छलफल गरी पात्र छनोट, संवाद, कथाले मागेको वेशभूषा र मञ्च तयार पारेर अभिनय कला प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभिनयको प्रकार (Type of acting)

वाचिक, आङ्गिक, आहार्य र सात्विक गरी अभिनयलाई चार प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको छ जसको व्याख्या तल गरिएको छ :

(क) वाचिक

बोलीको प्रयोगद्वारा प्रस्तुत गरिने भाव वा अभिव्यक्तिलाई वाचिक वा भाषिक अभिनय भनिन्छ । यसमा पात्रले भाषण या संवादका माध्यमले आफ्ना भावहरू व्यक्त गर्दछ । उदास चरित्र भए ढिलो बोलिन्छ भने उत्साहित चरित्र भए छिटो बोलिन्छ । त्यस्तै गरी रिस आवेग व्यक्त गर्न चिच्याएर बोलिन्छ भने सामान्य अवस्था जनाउँदा शान्त भावमा बोलिन्छ ।

(ख) आङ्गिक

शरीरका विभिन्न अङ्ग, उपाङ्ग र प्रत्यङ्गहरूको सञ्चालनबाट कुनै वस्तु वा चरित्रको क्रियाकलापलाई प्रस्तुत गर्नुलाई आङ्गिक अभिनय भनिन्छ । यसमा शब्दको प्रयोग नगरी