स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

कक्षा ६

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

ISBN : 978-9937-601-57-3

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ। पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना 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 २०७८

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

विद्यार्थीमा देशप्रेम, राष्ट्रिय एकताको भावना, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता र संस्कारको विकास एवम् विविधताप्रतिको सम्मानको भावना जगाई व्यावहारिक रूपले भाषिक तथा सञ्चार सिपको विकास गराउनु आवश्यक छ । यसै गरी विद्यार्थीमा सूचना र विचारको आदानप्रदान, सूचना प्रविधिको प्रयोग एवम् तार्किक शिल्पका माध्यमले सकारात्मक भावनाको विकास गरी वैज्ञानिक अवधारणालाई व्यवहारमा प्रयोग गर्ने दक्षता अभिवृद्धि पनि विशेष पक्षका रूपमा रहेको छ । विद्यार्थीमा नैतिकता, अनुशासन, सामाजिक र मानवमूल्यबोध तथा चारित्रिक र नागरिक गुण तथा बोधगम्य भाषाको विकास एवम् वातावरण संरक्षण र दिगो विकासप्रतिको सजगता अपेक्षित छ । कक्षाकोठाको सिकाइले विद्यार्थीमा शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वस्थ्यकर जीवनशैली, जीवयोपयोगी सिप, पेसा र श्रमप्रति सम्मान तथा व्यवहारकुशल सिप विकास गर्न सक्नुपर्छ । विद्यार्थीहरूले नेपाली कला, साहित्य र संस्कृतिको संरक्षण गरी सिर्जनात्मक प्रयोग गर्न सक्नुपर्छ । उनीहरूमा सामाजिक र भौगोलिक परिवेश बोध र सद्भाव एवम् सहअस्तित्वबोधका माध्यमले दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्याको समाधान गर्ने शिल्प पनि विकास हुन आवश्यक छ । यस पक्षलाई दृष्टिगत गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ अनुसार विकास गरिएको आधारभूत शिक्षा (कक्षा ६) पाठ्यक्रमको परीक्षणबाट प्राप्त सुझाव समेतसमावेश गरी यो पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन सुरुमा श्री माधवकुमार श्रेष्ठ, श्री सुशील शर्मा, श्री विष्णुप्रसाद पौडेल, श्री शिवराज पौडेल, श्री दीपेन्द्रमान बनेपाली र राजेशकमल क्षेत्रीबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकलाई परिमार्जन तथा सम्पादन गर्ने कार्य लेखकसहित श्री सुमन सिलवाल, श्री युवराज अधिकारी, श्री श्रीहरि श्रेष्ठ र श्री युवराज अधिकारीबाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाईयस स्वरूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री अणप्रसाद न्यौपाने, श्री केशवप्रसाद दहाल, डा. लेखनाथ पौडेल, प्रा डा. शिवशरण महर्जन, प्रा. डा. चित्रबहादुर बुढाथोकी, प्रा. डा. हुमबहादुर बरुवाल, प्रा डा. रामकृष्ण महर्जन, प्रा. डा. लोकेन्द्र शेरचन, प्रा. डा. भिमसेन देवकोटा, डा. रमेश पोखरेल सह.प्रा. सुरेशजङ्ग शाही, पुष्पसिहं थापामगर, रेणुका पाण्डे भुसाल, श्री यदुराम उप्रेती र श्री नवीन्द्रमान राजभण्डारीको योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री गणेशप्रसाद भट्टराई र श्रीचिनाकुमारी निरौलाबाट भएको हो । यसको कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विकासमा संलग्न सम्पूर्णप्रति केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछ ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । यस पाठ्यपुस्तकको प्रयोगबाट पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न विद्यार्थीलाई सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि. सं. २०७८

विषयसूची

एकाइ	विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
पाठ :१	मानव शरीर	१
पाठ :२	सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य	१४
पाठ :३	पोषण र खाद्य सुरक्षा	२७
पाठ :४	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	३८
पाठ :५	यौनिक र प्रजनन स्वास्थ्य	५४
पाठ :६	शारीरिक कसरत र कवाज	६६
पाठ :७	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप	७५
पाठ :८	खेलहरू	८५
पाठ :९	योग	९८
पाठ :१०	कलाको परिचय, रेखाङ्कन र रङ	१०३
पाठ :११	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण	११९
पाठ :१२	गायन र वादन	१३०
पाठ :१३	नृत्य र अभिनय	१५४

एकाइ

मानव शरीर (Human Body) १

हाम्रो शरीर कोष, तन्तु र अङ्गहरू मिलेर बनेको हुन्छ । कोषहरू मिलेर तन्तु र तन्तुहरू मिलेर अङ्ग तथा ज्ञानेन्द्रियहरू बन्दछन् । यी विभिन्न अङ्गहरू मिलेर हाम्रो शरीरका अस्थिपञ्जर प्रणाली, मांसपेशी प्रणाली, पाचन प्रणाली र अन्य प्रणालीहरू बन्दछन् । सबै प्रणालीहरू मिलेर हाम्रो शरीर बन्दछ ।

१.१. हाम्रा ज्ञानेन्द्रियहरू (Our sense organs)

हामीलाई चेतना, जानकारी वा ज्ञान दिने अङ्गलाई ज्ञानेन्द्रिय भनिन्छ । आँखाले देखेर, कानले सुनेर, नाकले सुँघेर, छालाले छोएर, जिब्राले चाखेर चेतना दिन्छन् । यी अङ्गहरूले ज्ञान तथा चेतना र सूचना दिने भएकाले यी अङ्गहरूलाई ज्ञानेन्द्रिय भनिएको हो ।

क्रियाकलाप १.१

तपाईँलाई सुन्न, देख्न, सुँघ्न, छोएको थाहा पाउन र स्वाद थाहा पाउन सहयोग गर्ने ज्ञानेन्द्रियहरू कुन कुन हुन्, छलफल गर्नुहोस् ।

पढौँ र छलफल गरौँ :

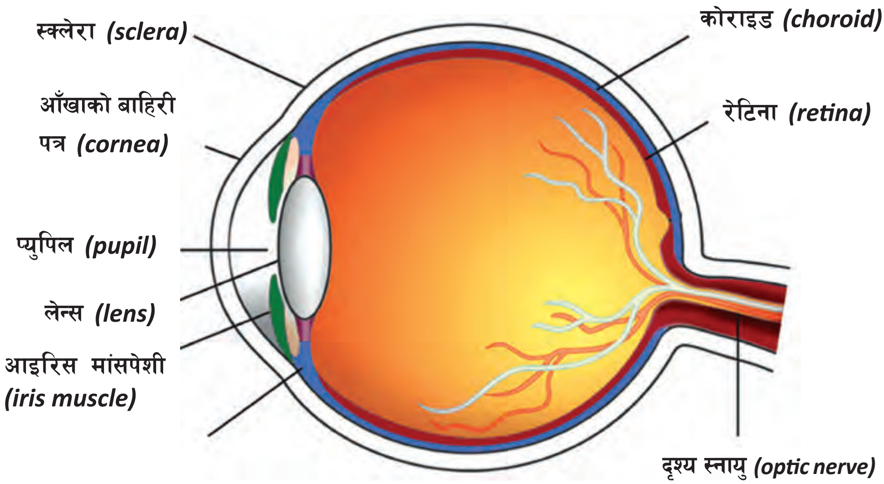
यहाँ हामी आँखा, नाक, जिब्रो, कान र छालाका बारेमा छलफल गर्ने छौँ ।

आँखा (Eye)

आँखा मानव शरीरको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । आँखाका सहायताबाट हामी बाहिरी संसारमा भएका विभिन्न वस्तुलाई प्रत्यक्ष रूपमा देख्न सक्छौँ । यसले रातो, निलो, पहेँलो, कालो, सेतो, हरियो आदि रङ छुट्याउने काम गर्दछ । यसले हिँड्दा शरीरलाई सन्तुलन राख्न पनि सहयोग गर्छ । आँखालाई आँखीभौँ, परेला, ढकनी आदिले सुरक्षित राखेको हुन्छ । आँखाका बाहिरी, मध्य र भित्री गरी तीन भाग रहेका हुन्छन् ।

आँखाको बाहिरी भाग (cornea) ले कुनै पनि वस्तुबाट आएको प्रकाश, आकृति वा रङ मध्यभाग (lens) मा लैजान्छ । मध्य भागले भित्री भाग (retina) मा लैजान्छ । भित्री भागले दृश्य स्नायुको सहयोगमा वस्तुबाट आएको प्रकाश, आकृति वा रङ मस्तिष्कको दृश्य

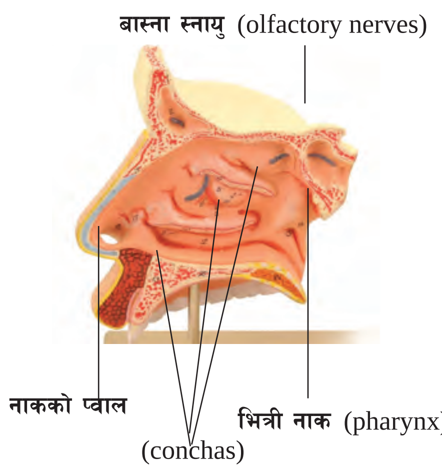
केन्द्रसम्म पुऱ्याउँछ। आँखाले वस्तु हेर्न र चिन्न मदत गर्छ। आँखाका विभिन्न भागहरूलाई तलको चित्रमा देखाइएको छ :



आँखाको बनावट

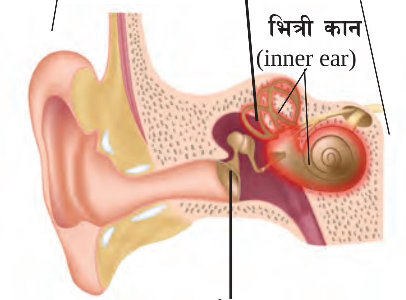
नाक (Nose)

नाक निधारभन्दा तल मुखभन्दा माथि अलिकति उठेर रहेको हुन्छ । यो श्वासप्रश्वास क्रियाको प्रमुख अङ्ग हो। यसले श्वासप्रश्वासका क्रममा हावा फोक्सामा पठाउने र फोक्साबाट हावा बाहिर फाल्न मदत गर्दछ। नाकले श्वासप्रश्वास क्रियाबाहेक वरिपरिको वातावरणबाट गन्ध तथा बास्ना दिलाउँछ । स्पष्ट स्वर निकाल्न पनि सहयोग गदर्छ । नाकमा दुईओटा प्वाल हुन्छन् । यसभित्र मसिना रौँहरू रहेका हुन्छन्। ती रौँहरूले श्वास फेर्दा हावासँगै भित्र जाने धुलो तथा धुवाँलाई छान्ने काम गर्दछन्।



नाकको बाहिरी र भित्री गरी दुई भाग हुन्छन् । भित्री भागमा बास्ना तथा गन्ध सुँघ्ने रेसा (स्नायु) हरू हुन्छन् । यिनै बास्ना स्नायुले गन्ध तथा बास्नालाई मस्तिष्कसम्म पुऱ्याउँछ। यसरी नाकले गन्ध तथा बास्नाको अनुभूति गराउन सहयोग गर्दछ।

कान (Ear)



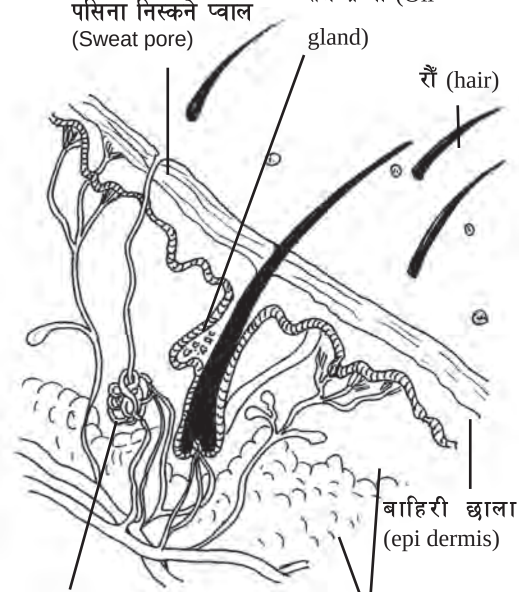
कानको बनावट

कान आवाज सुन्न सहयोग गर्ने एक महत्त्वपूर्ण ज्ञानेन्द्रिय हो । यसले आवाजका माध्यमबाट आउने सूचना तथा जानकारी दिन्छ । यसले शरीर लाई सन्तुलित बनाई हिँड्नसमेत सहयोग गर्दछ । बनावटका हिसाबले यसलाई बाहिरी, मध्य र भित्री कान गरी तीन भागमा बाँड्न सकिन्छ ।

कानको बाहिरी भागमा आवाजको तरङ्ग सङ्कलन हुन्छ । ती तरङ्गलाई बाहिरी कानले सङ्कलन गरी श्रवण नली हुँदै मध्य कानतर्फ पठाउँछ । बाहिरी कानबाट आएका आवाजका तरङ्गले मध्य कान कम्पन हुन पुग्दछ र ती तरङ्गहरू भित्री कानमा पुग्दछन् । त्यसपछि भित्री कानमा भएका कोष तथा स्नायु रेसाहरूमार्फत मस्तिष्कमा आवाज पुग्दछ र सुनेको अनुभूति गराउँछ ।

छाला (Skin)

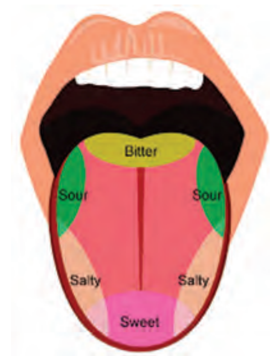
छाला मानिसको शरीरको बाहिरी भागमा फैलिएको हुन्छ । आँखाका ढकनीमा सबैभन्दा पातलो र कुर्कुच्चामा सबैभन्दा बाक्लो छाला हुन्छ । यसले शरीरका भित्री अङ्गलाई सुरक्षा दिन्छ । छालाले शरीरमा पसिना उत्पादन गरी तापक्रम नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्दछ । पसिनाका माध्यमबाट हानिकारक पदार्थ बाहिर निष्कासन गर्दछ । यसले तातो, चिसो तथा छोएको चेतना दिन्छ । सूर्यको प्रकाशको उपस्थितिमा यसले भिटामिन डी निर्माण गर्दछ । छालाले चिल्लो पदार्थ उत्पादन गरी नरम राख्न सहयोग गर्दछ ।



छालामा बाहिरी पत्र (epidermis) र भित्री पत्र (dermis) गरी दुई पत्र वा तह हुन्छन् । बाहिरी पत्रले तातो, चिसो तथा स्पर्शको जानकारी भित्री पत्रलाई दिन्छ । भित्री पत्रले त्यहाँ रहेका स्नायुमार्फत मस्तिष्कमा जानकारी पठाउँछन् । त्यसपछि स्पर्शको अनुभूति हुन्छ ।

जिब्रो (Tongue)

जिब्रो स्वादको जानकारी दिने अङ्ग हो । यो अङ्ग मांसपेशीले मात्रै बनेको हुन्छ । यसलाई आफ्नो इच्छाअनुसार भित्र बाहिर, तल माथि वा दायाँ बायाँ चलाउन सकिन्छ । यसको घाँटीसँग जोडिएको भागलाई जरा (root) , बिचको भागलाई शरीर (body) र बाहिरी छेउको भागलाई टुप्पो (tips) भनिन्छ । यसले खाना चपाउने, स्वर निकाल्ने, बोली प्रस्ट पार्ने, स्वाद तथा तातो चिसो को स्पर्श थाहा दिने आदि काम गर्दछ ।



जिब्रामा गुलियो, नुनिलो, टर्रो र तितो गरी विभिन्न किसिमका स्वाद थाहा पाउने स्वाद कोपिलाहरू हुन्छन् । कुनै पनि खानामा भएको स्वाद थाहा पाउन ती वस्तु र्‍यालसँग घुलेर रसिलो हुनुपर्छ । जिब्राका स्वाद कोपिला (Test buds) उत्तेजित भई स्नायुमार्फत मस्तिष्कमा खबर पुग्छ अनि स्वाद थाहा पाइन्छ ।

ज्ञानेन्द्रियहरूको हेरचाह (Care of sense organs)

हाम्रा ज्ञानेन्द्रियहरूमा कुनै समस्या देखिएमा उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्दछ । हामी आफैँले गर्न सक्ने हेरचाह पनि हुन्छन् । यसलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

ज्ञानेन्द्रिय	हेरचाह
आँखा	(क) पटक पटक सफा पानीले अनुहार पखाल्नुपर्छ । (ख) धेरै धुलो धुँवामा जानु हुँदैन, जानुपरेमा चस्माको प्रयोग गर्नुपर्छ । (ग) धेरै मधुरो वा चर्को प्रकाशमा पढ्नु हुँदैन । पुस्तक पढ्दा आँखाबाट २०- २५ से.मि. टाढा राखेर पढ्ने गर्नुपर्छ । (घ) मोबाइल, कम्प्युटर, टिभी जस्ता विद्युतीय सामग्री धेरै प्रयोग गर्नु हुँदैन । (ङ) दैनिक पहेँला फलफूलहरू तथा हरिया सागपात खानुपर्छ ।

नाक	(क) नाकमा औँला, किला, सिन्का, कलम, खानेकुरा आदि पसाउने तथा कोट्याउने गर्नु हुँदैन । (ख) विषादी तथा औषधीहरू जथाभावी सुँघ्नु हुँदैन ।
कान	(क) सिन्का, औँला, कलम जस्ता कुनै पनि वस्तुले कान कोट्याउनु हुँदैन । (ख) पानी, दुध तथा अन्य पदार्थ पस्नबाट बचाउनुपर्दछ । (ग) चर्को आवाज भएको ठाउँमा जानु हुँदैन । (घ) कानेगुजी तथा फोहोर भएमा निकाल्न लगाउनुपर्छ ।
छाला	(क) सफा तथा मनतातो पानीले नुहाउनुपर्छ । (ख) लामो समयसम्म घाममा बस्नु हुँदैन । (ग) धारिलो वस्तु चलाउँदा होसियारी अपनाउनु पर्दछ ।
जिब्रो	(क) खानापछि सफा पानीले मुख कुल्ला गर्नुपर्छ । (ख) धेरै तातो तथा चिसो खानेकुरा खानु हुँदैन । (ग) कडा तथा धारिला वस्तुले जिब्रो खुर्किनु हुँदैन ।

१.२. अस्थिपञ्जर प्रणाली (Skeletal system)

क्रियाकलाप १.२

शरीरमा हाडहरूको संरचना नहुने हो भने हाम्रो शरीर कस्तो हुन्थ्यो होला ? अनुमान गरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

(क) अस्थिपञ्जर प्रणालीको परिचय (Introduction to skeletal system)

टाउको, छाती, मेरुदण्ड, हात र खुट्टाका हाडहरूको समूहले हाम्रो शरीरको रूपरेखा तयार हुन्छ । हाडहरूको बनावट, संरचना र कार्यलाई अस्थिपञ्जर प्रणाली भनिन्छ । अस्थिपञ्जर प्रणाली लामा, छोटा, चेप्टा तथा अनियमित हाडहरू एकआपसमा मिलेर बनेका हुन्छन् । पैतला र हत्केलाका हाडहरू छोटा हुन्छन् । हात तथा खुट्टाका हाडहरू लामा हुन्छन् । छातीका हाडहरू चेप्टा हुन्छन् । मेरुदण्डका हाडहरू अनियमित प्रकारका हाडहरू हुन् । हाम्रो शरीर २०६ ओटा हाडहरू मिलेर बनेको हुन्छ ।

(ख) अस्थिपञ्जर प्रणालीका कार्यहरू (Functions of skeletal system)

अस्थिपञ्जर प्रणालीले शरीरलाई एउटा ढाँचा तथा स्वरूप प्रदान गर्छ । अस्थिपञ्जर प्रणालीबिनाको मानव शरीरको कल्पना गर्न सकिँदैन । अस्थिपञ्जरबिना मानव शरीर मासुको थुप्रो जस्तो देखिन्छ । अब लाक्पा र सोनामबिचको संवाद पढौँ :

भन त सोनाम हाम्रो शरीरको रूपरेखा केले बनेको हुन्छ ?

अस्थिपञ्जर प्रणालीले बनेको हुन्छ नि लाक्पा ।

शरीरको मांसपेशी टाँसिनका लागि पनि यही अस्थिपञ्जर प्रणालीले सहयोग गर्ने त होला नि है सोनाम ?

हो ठिक भन्यौ लाक्पा । त्यतिमात्र कहाँ हो र यसले हाम्रो शरीरका मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो आदिको सुरक्षा पनि गर्दछ ।

अस्थिपञ्जर प्रणालीले अरू के के काम गर्छ होला त सोनाम ?

यसले रक्तकोषको निर्माण गर्नुका साथै शरीरलाई लचकता प्रदान गर्छ । शारीरिक ओजन थाम्न मदत गर्छ ।

क्रियाकलाप १.३

तल दिइएका अस्थिपञ्जर प्रणालीका कार्यहरूमा ठिक भए (√) र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

क्र.स.	अस्थिपञ्जर प्रणालीका कार्यहरू	√	X
१.	मानव शरीरको रूपरेखा तयार पार्दछ ।		
२.	मासंपेशी (मासु) लाई टाँसिन स्थान दिन्छ ।		
३.	जोर्नीको निर्माण गर्दछ ।		
४.	शरीरमा रक्तकोष निर्माण गर्न सहयोग गर्दछ ।		

(ग) जोर्नी (Joint)

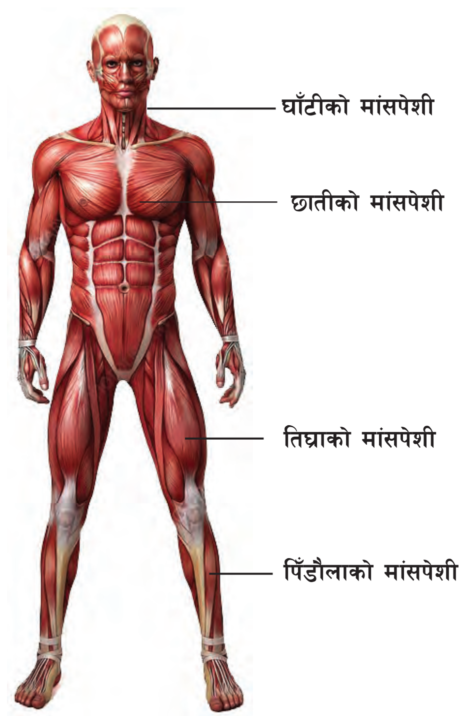
हाम्रो शरीरका विभिन्न हाडहरू एकअर्कासँग जोडिएर रहेका हुन्छन् । हाडहरू जोडिएको ठाउँलाई जोर्नी भनिन्छ । अचल, अर्धचल र चल जोर्नी गरी जोर्नीहरू तीन प्रकारका हुन्छन् । यताउता चलाउन नसकिने जोर्नीहरूलाई अचल जोर्नी भनिन्छ । खप्परका हाडहरू र बङ्गाराका हाडहरूमा बनेका जोर्नीहरू अचल जोर्नी हुन् । अलिअलि चलाउन सकिने जोर्नीलाई अर्धचल जोर्नी भनिन्छ । मेरुदण्ड र करङका हाडहरू जोडिएर बनेका जोर्नीहरू अर्धचल जोर्नी हुन् । राम्ररी चलाउन सकिने जोर्नीलाई चल जोर्नी भनिन्छ । हत्केला, नाडी, कुहिनो, पैताला र घुँडाका जोर्नीहरू चल जोर्नी हुन् ।

अचल जोर्नी

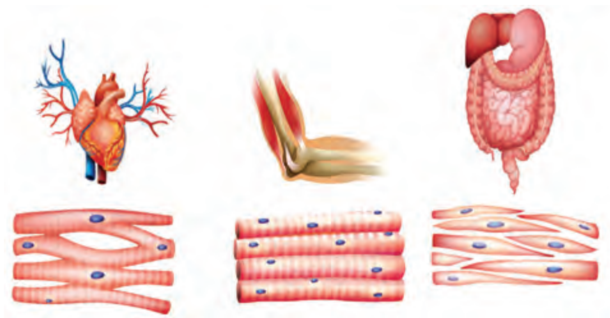
१.३ मांसपेशी प्रणाली (Muscular system)

(क) मांसपेशी प्रणालीको परिचय (Introduction to muscular system)

मानिसको शरीरमा भएका मांसपेशीहरूको समूह, बनावट र यिनका कार्यहरूलाई मांसपेशी प्रणाली भनिन्छ । मांसपेशीमा तन्किन खुम्चन सक्ने विशेषता हुन्छ । यसैले गर्दा हामी हिँड्न, दौडन, उफ्रन, खेल्न, शरीरलाई लचकता दिन तथा शरीरलाई यताउता चलाउन सक्दछौँ । मांसपेशीमा खुम्चँदा र तन्कँदा शक्ति उत्पन्न हुन्छ । यसले हाम्रो शरीरको रक्तसञ्चार क्रिया, श्वासप्रश्वास क्रिया, पाचन क्रिया आदिलाई सहज बनाउनुका साथै शरीरलाई गति प्रदान गर्दछ । मांसपेशी शरीरका विभिन्न ठाउँअनुसार कहीँ बाक्लो र कहीँ पातलो हुन्छ । मांसेपशी प्रोटिन, खनिज, लवण तथा चिल्लो पदार्थ, पानी आदि मिलेर बनेको हुन्छ । मांसपेशीहरू इच्छाधीन, स्वाधीन र हृदयपेशी (मुटुको) गरी तीन प्रकारका हुन्छन् ।



(ख) इच्छाधीन मांसपेशी, स्वाधीन मांसपेशी, हृदयपेशी (मुटुको) मांसपेशी (Voluntary muscles, involuntary muscles and cardiac muscles)



मुटुका मासंपेशी   इच्छाधीन मांसपेशी   स्वाधीन मांसपेशी

इच्छाधीन मांसपेशी (Voluntary muscles)

इच्छाधीन मांसपेशी हाडसँग टाँसिएर रहेका हुन्छन् । यी मांसपेशीहरू हाम्रो इच्छाअनुसार चलाउन सकिन्छ । यसले गर्दा हामीलाई हातखुट्टा चलाउन, बोल्न र श्वासप्रश्वास क्रिया गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । टाउको, घाँटी, निधार, आँखा, ओठ, गाला, जिब्रो, ढाड, हात, पाखुरा , खुट्टाका मांसपेशीहरू इच्छाधीन मांसपेशी हुन् ।

स्वाधीन मांसपेशी (Involuntary muscles)

स्वाधीन मांसपेशी स्वस्फूर्त रूपमा आफैँ काम गर्छन् । यिनीहरू हाम्रो शरीरले आराम लिँदासमेत चलिरहेका हुन्छन् । हामीले खाएको खानेकुरा मुखबाट निलिसकेपछि खानेनली हुँदै पेटमा आफैँ पुग्छ । यसलाई हाम्रो इच्छाले रोक्न सकिँदैन । श्वासनली, आन्द्रा, पेट, मूत्रनली, मिर्गौला तथा फोक्साका मांसपेशीहरू स्वाधीन मांसपेशी हुन् ।

मुटुका मासंपेशी (Cardiac muscles)

यो मासंपेशी हाम्रो मुटुमा मात्रै पाइने मांसपेशी हो । यस मांसपेशीमा इच्छाधीन र स्वाधीन दुवै मांसपेशीका गुणहरू हुन्छन् । यो मांसपेशी स्वचालित रूपमा अटुट तरिकाले तालबद्ध रूपमा खुम्चने र फुक्ने गर्दछ । यिनै मांसपेशीका कारण हाम्रो शरीरमा रक्त सञ्चार क्रिया नियमित सञ्चालन भइरहेको हुन्छ ।

क्रियाकलाप १.४

नाम लेख्नुहोस् :

इच्छाधीन मांसपेशी	स्वाधीन मांसपेशी	मुटुको मांसपेशी
१. .... २. .... ३.	१. .... २. .... ३.	१. ....

(ग) मांसपेशी प्रणालीका कार्यहरू (Functions of muscular system)

संवाद पढौँ र छलफल गरौँ :

मुनाः मांसपेशीले हाम्रो शरीरको स्वरूप निर्माण गर्दछ । यसले गर्दा नै हामी दौडने, उफ्रने, फ्याँक्ने कार्य गर्न सक्छौँ नि ! हैन त ।

जुना : ठिकै भन्यौ । त्यति मात्र कहाँ हो र यसले हाम्रा जोर्नीहरूलाई खुम्चन, तन्कन तथा चाल उत्पन्न गराउन सहयोग गर्दछ ।

हो त, यसले हाम्रो शरीरका हाडमा टाँसिएर गति उत्पन्न गर्दछ ।

मांसपेशीले रक्तसञ्चार, श्वासप्रश्वास तथा पाचन र निष्कासन क्रियालाई पनि नियमित राख्छ ।

हो नि ! मांशपेशीले हाम्रो शरीरमा लचकतासमेत प्रदान गर्दछ ।

यसले हाम्रो शरीरको तापक्रम नियमित राख्न पनि सहयोग गर्दछ, बुझ्यौ जुना ।

यसै गरी यसले शरीरभित्रका अङ्गलाई सुरक्षा पनि दिएको हुन्छ नि !

हो त । यी विविध कामले गर्दा नै त मांसपेशीको महत्त्व भएको हो नि ।

क्रियाकलाप १.५

मांसपेशी प्रणालीका कार्यहरूमा ठिक भए चिह्न (√) र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

क्र.स.	कार्यहरू	(√)	(X)
१.	शरीरलाई आकार प्रदान गर्दछ ।		
२.	शरीरमा चाल उत्पन्न गर्दछ ।		
३.	रगतको सञ्चारलाई नियमित गर्दछ ।		
४.	श्वासप्रश्वासलाई नियमित राख्छ ।		
५.	आवाज सुन्न सहयोग गर्दछ ।		

१.४ अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणालीबिचको अन्तरसम्बन्ध (Inter-relationship between skeletal and muscular system)

क्रियाकलाप १.६

चित्र हेर्नुहोस् र समूहमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) पहिलो चित्र कुन प्रणालीको हो ?

(ख) दोस्रो चित्र कुन प्रणालीसँग सम्बन्धित छ ?

(ग) पहिलो र दोस्रो चित्रमा के फरक पाउनुभयो, किन ?

हाडहरूको समूहले अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशीको समूहले मांसपेशी प्रणाली बन्दछ । अस्थिपञ्जर प्रणालीले शरीरको आकार दिन्छ भने मांसपेशी प्रणालीले त्यो आकारलाई छोपेर सुन्दर रूप प्रदान गर्दछ । अस्थिपञ्जर प्रणालीमा मांसपेशी प्रणाली टाँसिएर यसको स्वरूप पूरा हुन्छ। अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीबिच एकआपसमा छुट्टिन नसक्ने नङ र मासुको जस्तै सम्बन्ध रहेको हुन्छ । यी दुवै प्रणालीहरू मिलेर दैनिक क्रियाकलापहरू गर्दछन् । हामीले बाहिरबाट हेर्दा देखिने शरीरका मुख्य आकार तथा बनावट पनि यिनै दुई प्रणालीहरू एकआपसमा मिलेर बनेका हुन्छन् ।

अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

अस्थिपञ्जर प्रणाली	*मांसपेशी प्रणाली*
१.यसले मानव शरीरको आकार तयार गर्दछ ।	१.यसले मानव शरीरको आकारमा मांसपेशी टाँसिएर शरीरलाई रूप प्रदान गर्दछ ।
२.यसले विभिन्न जोर्नीहरूको निर्माण गर्न मदत गर्दछ ।	२.यसले तिनै जोर्नीहरूमा चाल उत्पन्न गराउँछ ।
३.यसले महत्त्वपूर्ण अङ्गहरूलाई सुरक्षित राख्दछ ।	३.यसले महत्त्वपूर्ण अङ्गहरूको स्वरूप निर्माण गर्दछ ।

सारांश

१. मानव शरीरको सबैभन्दा सानो भाग (एकाइ) कोष हो । यिनै कोषहरू मिलेर तन्तु र तन्तुहरू मिलेर अङ्गहरू, अङ्गहरू मिलेर प्रणाली र प्रणाली मिलेर शरीर बन्दछ ।

२. आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला मानव शरीरका ज्ञानेन्द्रिय हुन् ।

३. ज्ञानेन्द्रियले बाहिरी वातावरणबाट मस्तिष्कसम्म सूचना तथा ज्ञान पुऱ्याउने कार्य गर्दछन् ।

४. मानव शरीरको रूपरेखा २०६ ओटा हाडहरू मिलेर तयार हुन्छ ।

५. जोर्नीहरू अचल, अर्धचल र चल गरी तीन प्रकारका हुन्छन् ।

६. मांसपेशीले रक्तसञ्चार क्रिया, श्वासप्रश्वास क्रिया, पाचन क्रियाआदिलाई सहज बनाउनुका साथै हिँडडुल गर्न गति प्रदान गर्दछन् ।

७. मांसपेशी इच्छाधीन, स्वाधीन, हृदयपेशी गरी तीन प्रकारका हुन्छन् ।

८. अस्थिपञ्जर प्रणालीले आकार निर्माण गर्दछ भने मांसपेशी प्रणालीले त्यसमा टाँसिएर जोर्नीहरूलाई खुम्चन तथा तन्कन सहयोग गर्दछ ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

(क) मानव शरीरको सबैभन्दा सानो भाग कुन हो ?

(अ) तन्तु (आ) अङ्ग

(इ) कोष (ई) प्रणाली

(ख) मानव शरीरमा जम्मा कतिओटा ज्ञानेन्द्रियहरू छन् ?

(अ) चारओटा (आ) पाँचओटा

(इ) छओटा (ई) सातओटा

(ग) आँखाबाट मस्तिष्कसम्म सूचना लाने स्नायु कुन हो ?

(अ) दृश्य स्नायु (आ) श्रवण स्नायु

(इ) सुँघ्ने स्नायु (ई) स्वाद थाहा पाउने स्नायु

(घ) छालाको बाहिरी पत्रलाई के भनिन्छ ?

(अ) इपिडर्मिस (आ) डर्मिस

(अ) इनरडर्मिस (आ) आउटर डर्मिस

(ङ) तलका मध्ये कुन चाहिँ कानको हेरचाहसँग सम्बन्धित छ ?

(अ) चर्को प्रकाशमा हेर्नु हुँदैन । (आ) धुलो धुवाँमा जाँदा माक्स लगाउनु हुँदैन ।

(इ) धारिलो बस्तु चलाउनु हुँदैन । (ई) सिन्का, औँला, किला, कलम जस्ता वस्तु पसाउनु हुँदैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ज्ञानेन्द्रिय भनेको के हो ? तिनीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) आँखाको हेरचाह कसरी गर्नुपर्छ ? कुनै तीनओटा तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) नाकको हेरचाह गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

(घ) जिब्राको चित्र बनाई यसका भागहरूको नामकरण गर्नुहोस् ।

(ङ) छालाको हेरचाह कसरी गर्नुपर्छ ? कुनै तीनओटा तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(च) जोर्नी कति प्रकारका हुन्छन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।

(छ) मांसपेशी प्रणालीका कुनै चार महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ज) अस्थिपञ्जर प्रणालीको परिचय दिई यसका कामहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(झ) अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीबिचको अन्तरसम्बन्धलाई उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

३. परियोजना कार्य

सेतो धागाको प्रयोग गरी निलो कुट कागजमा अस्थिपञ्जर प्रणालीको आकृति बनाउनुहोस् । रातो तेल रङको प्रयोग गरी सेतो कुट कागजमा मांसपेशी प्रणालीको चित्र बनाउनुहोस् र कक्षाको प्रदर्शनी बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।

एकाइ

२

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य

(Community Health and Mental Health)

हामी आफ्नो घर, छिमेक, टोल र गाउँको स्वास्थ्यसम्बन्धी विविध पक्षको चासो लिन्छौँ । व्यक्तिगत र सामूहिक प्रयासमा समुदायका स्वास्थ्य समस्याको पहिचान गरी त्यसको समधानका लागि प्रयास गर्दछौँ । हाम्रो घर, आँगन, चोक र सडकको सरसफाइ गर्छौं । फोहोरमैला र ढलको उचित ठाउँमा व्यवस्था गर्ने, समुदायमा जनचेतना फैलाउने काम पनि गर्दछौँ। नदी, खोला, ताल, इनार, कुवा, धारा आदिको सफाइ र संरक्षण गर्दछौँ। यी गतिविधि सामुदायिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित छन् ।

तपाईँ पहिलो दिन विद्यालय जाँदा के गर्नुभएको थियो सम्झना छ ? तपाईँहरूमध्ये कोही विद्यालय जान पाउँदा खुसी हुनुभएको थियो होला । कोही रिसाउनुभएको थियो होला । तपाईँलाई कुनै चित्र बनाउनुहोस् भनेमा कसरी राम्रो चित्र बनाउने भनेर सोचविचार गर्नुभयो होला । यसरी सोच्ने, सम्झने, तर्क गर्ने, विचार गर्ने, ठिक बेठिक छुट्याउने सबै मानसिक कार्य हुन्। सही तरिकाले सोच्ने र राम्रा तर्क गर्ने मानसिक गुण हुन्। साथीहरूसँग मिलेर बस्नु, सही र गलत छुट्याउनु तथा आफ्ना समस्या समाधान गर्न सक्नु मानसिक रूपले स्वस्थ्य व्यक्तिका गुण हुन् ।

क्रियाकलाप २.१

चित्र हेरेर तलका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

(क) मानिसले समुदायको वरपर किन सरसफाइ गरेका होलान् ? फोहोर हाल्ने डस्टबिनहरू किन राखिएका होलान् ?

(ख) दोस्रो चित्रमा देखाए जस्तै मानसिक रूपमा स्वस्थ्य व्यक्तिका अन्य गुणहरू के के होलान्, छलफल गर्नुहोस् ।

(ग) माथिको छलफलका आधारमा तपाईँ बस्ने समुदायको सामुदायिक र मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि भएका प्रयासहरू खोजी गर्नुहोस् ।

२.१. सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय (Introduction to community health)

आफ्नो घर, छिमेक, टोल र गाउँमा बस्ने व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य राम्रो बनाउनका लागि गरिने सामूहिक प्रयास नै सामुदायिक स्वास्थ्य हो। यसमा समुदायमा जनचेतना फैलाउने, घर, आँगन, चोक र सडकको सरसफाइ गर्ने, फोहोरमैला र ढलनलको उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने काम हुन्छ। सुरक्षित खानेपानीको सहज आपूर्ति र पानीका स्रोतहरूको संरक्षण गर्ने कार्यहरू पनि सामुदायिक स्वास्थ्यअन्तर्गत पर्दछन् । कृषि, बजार, स्वास्थ्य संस्थाहरू, विद्यालय, धार्मिक संस्थाहरू सामुदायिक संस्था हुन्। हाम्रा वरपरको वातावरण सरसफाइ र संरक्षण गर्ने काम सामुदायिक स्वास्थ्यका क्षेत्र हुन् । सामुदायिक स्वास्थ्यले स्वस्थ जीवनशैली र वातावरण निर्माण गर्न समुदायका व्यक्तिहरूलाई जागरुक र जिम्मेवार बनाउँछ ।

२.२. समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू (Health services providing agencies in community)

क्रियाकलाप २.२

तल दिएका सेवा कुन स्वास्थ्य संस्थासँग मेल खान्छन् ? दायाँतर्फको खाली कोठामा संस्थाको नाम लेख्नुहोस् :

सेवा	स्वास्थ्य संस्थाको नाम
साधारण बिरामीको उपचार, हेरचाह र खोप सेवा	
विभिन्न औषधी बिक्री गर्ने	
विभिन्न रोगहरूको पहिचान गर्न एक्सरे सेवा दिने	

सामुदायिक स्वास्थ्य सुधारका लागि समुदायका मानिसहरूलाई स्वास्थ्य सेवा दिने विभिन्न संस्थाहरू हुन्छन् । समुदायमा सञ्चालित विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाहरूको परिचय तल दिइएको छ :

(क) स्वास्थ्य चौकी (Health post)

रमिताकी आमा उजेली ४० वर्षकी भइन् । उनको घरीघरी टाउको दुख्छ । यस्तो हुन थालेको एक महिना भइसक्यो । अब घरम सन्चो नहुने ठानेर उनी आफ्नै वडामा रहेको स्वास्थ्य चौकीमा जाने निर्णयमा पुग्छिन् । उनले त्यहाँ साधारण बिरामीहरूको स्वास्थ्य जाँच गरेर औषधी दिन्छन् भन्ने थाहा पाएकी छन् । भोलि पल्ट उनले स्वास्थ्य चौकीमा पुगेर टिकट काटिन् । उनले त्यहाँ हेल्थ असिस्टेन्ट, अनमी तथा अहेबलाई नमस्कार गरिन् । हेल्थ असिस्टेन्टले स्वास्थ्य जाँच गर्दा रक्तचाप उच्च भएका कारण टाउको दुखेको भन्नुभयो । उहाँले प्रशस्त मात्रामा पानी पिउन र दैनिक व्यायाम गर्न पनि सल्लाह दिनुभयो ।

स्वास्थ्य चौकीबाट प्राप्त हुने सेवाहरू (Health services avialable from health post)

साधारण बिरामीको उपचार तथा दुर्घटनाहरूमा प्राथमिक उपचार सेवा प्रदान गर्ने

समुदायमा खोप सेवा दिने तथा रोगबाट बच्न स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्ने

परिवार नियोजन र मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा दिने

तोकिएका रोगहरू (जस्तैः औलो, टिबी., एच्आइभी/एड्स, उच्च रक्तचाप तथा मधुमेह) को निःशुल्क औषधी वितरण गर्ने

(ख) आधारभूत अस्पताल (Basic hospital)

वीरबहादुरलाई तीन दिनदेखि लगातार पेट दुख्ने समस्या भएर हिजो स्वास्थ्य चौकी गएका थिए । त्यहाँ साधारण जाँच गर्दा समस्या पत्ता नलागेपछि उनी गाउँपालिकाको कार्यालयसँगै रहेको आधारभूत अस्पतालमा

गए । त्यहाँ डाक्टरले उनको स्वास्थ्य जाँच गरे र दिसा जाँच गर्नका लागि प्रयोगशालामा जान भने । त्यहाँ उनले डाक्टरबाहेक हेल्थ असिस्टेन्ट, नर्स, प्रयोगशाला प्राविधिक तथा अरू कर्मचारीहरू पनि देखे ।

उनले त्यहाँ आएका अरू साधारण बिरामीहरूलाई उपचार गरेर घर फर्काएको देखे। टाइफाइड र मलेरिया भएका तथा आगाले पोलेका बिरामीलाई त्यहीँ भर्ना गरेर स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरेको पनि देखे । उनले यहाँ स्वास्थ्य चौकीमा भन्दा धेरै सेवा पाइने रहेछ भन्ने कुरा थाहा पाए ।

आधारभूत अस्पतालका सेवाहरू (Services of basic hospital)

स्वास्थ्य चौकीबाट प्रेषण भई आएका बिरामीहरू तथा दुर्घटनामा परेका व्यक्तिहरूको उपचार गर्ने, स्वास्थ्य शिक्षा, खोप, परिवार नियोजन सेवा तथा मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने, औलो, कुष्ठरोग, टिबी. तथा एच्आइभी/एड्स, उच्च रक्तचाप तथा मधुमेह जस्ता रोगहरूको निःशुल्क औषधी वितरण गर्ने, केन्द्रमा उपचार सम्भव नभएका बिरामी तथा घाइतेहरूलाई विशेषज्ञ सेवा दिने अस्पतालमा प्रेषण गरी पठाउने

(ग) क्लिनिक (Clinic)

कुनै गाउँ, टोलनजिकै स्वास्थ्य जाँच र औषधी बिक्री गर्ने उद्देश्यले निजी क्षेत्रबाट सञ्चालन गरिएका स्वास्थ्य सेवा दिने निकाय नै क्लिनिक हुन् । सामान्यतः यस्ता क्लिनिकमा स्वास्थ्य जाँच गर्ने र औषधी बेच्ने कार्य गरिन्छ । यस्ता क्लिनिकहरू नियमअनुसार स्थानीय तह र सम्बन्धित निकायबाट अनुमति लिएर सञ्चालन भएका हुन्छन् ।

क्लिनिकका सेवाहरू (Services of clinic)

साधारण बिरामीको उपचार तथा दुर्घटनाहरूमा प्राथमिक उपचार सेवा

परिवार नियोजन र मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा

रोग निदान गर्न खकार, दिसापिसाब तथा रगत जाँच सेवा

(घ) अस्पताल (Hospital)

आफ्नो विषयमा विशेष ज्ञान भएका विशेषज्ञ डाक्टर तथा नर्सहरूले स्वास्थ्य सेवा दिने ठाउँ अस्पताल हो। अस्पतालमा विविध रोगका विशेषज्ञ डाक्टर हुन्छन्। यहाँ बिरामीलाई सामान्य जाँच वा आवश्यकताअनुसार अस्पतालमा भर्ना गरेर उपचार गरिन्छ। बिरामीलाई सामान्य जाँच र उपचार गर्ने सेवा बहिरङ्ग सेवाबाट हुन्छ। बिरामीलाई भर्ना गरेर उपचार गरिने सेवा अन्तरङ्ग सेवाबाट हुन्छ ।

जिल्ला अस्पताल, प्रदेश अस्पताल र सङ्घीय अस्पतालले यस्ता सेवा प्रदान गर्दछन् ।

क्रियाकलाप २.३

छलफल गर्नुहोस् :

(क) अस्पतालमा कस्ता व्यक्तिले सेवा दिन्छन् ?

(ख) अस्पतालबाट बिरामीलाई कुन कुन सेवाहरू प्रदान गरिन्छ ?

(ग) अन्तरङ्ग्ग र बहिरङ्ग सेवा भनेको के हो ?

(घ) तपाईँको गाउँ/नगरपालिका वा जिल्लामा रहेको अस्पतालले दिने सेवाहरूको सूची तयार पारी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

२.३. विज्ञापनले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव (Effect of advertisment on health)

क्रियाकलाप २.४

छलफल गर्नुहोस् :

(क) कोभिड- १९ को सङ्क्रमणको समयमा रेडियो तथा टिभीबाट आउने सरसफाइसँग सम्बन्धित विज्ञापनबाट तपाईँले के जानकारी पाउनुभयो, साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँले रेडियो वा टिभीमा धूमपान नगरौँ भन्ने सन्देश दिने विज्ञापनबाट सिकेका दुईओटा सूचना के के हुन् ? प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) रेडियो र टिभीबाहेक स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी दिने सञ्चारका साधनहरू के के होलान् ? सोधखोज गर्नुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ :

काव्यालाई तीन चार दिनदेखि उच्च जरो आइरहेको छ । टाउको दुख्ने, थकाइ लाग्ने र पखाला लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन थालेका छन् । उनी धेरै कमजोर भएकाले शिक्षकले उनलाई स्वास्थ्य केन्द्र लिएर जानुभयो । डाक्टरले स्वास्थ्य परीक्षण गरेर उनलाई औलो जरोको औषधी लेखिदिनुभयो । पर्याप्त आराम गर्न पनि भन्नुभयो । हेल्थ असिस्टेन्टले उनीहरूलाई लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने उपाय लेखिएका केही पोस्टरहरू पनि दिनुभयो ।

काव्या र शिक्षकले कही पोस्टरहरू आफ्नो घर टोल छिमेकमा सबैले देख्ने गरी टाँस्नुभयो । बाँकी पोस्टरहरू भोलिपल्ट विद्यालयमा ल्याउनुभयो । विद्यालयको गेट पुस्तकालय, प्रयोगशाला, शौचालय तथा चमेना गृहको भित्तामा टाँस्नुभयो । शिक्षक विद्यार्थी सबैले चाख मानेर अध्ययन गरे ।

पोस्टरमा निम्नानुसारको जानकारी लेखिएको थियो :

लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न सधैँ झुलको प्रयोग गरौँ ।

खाल्टाखुल्टी, फुटेका सिसी आदिमा पानी जम्न नदिऔँ ।

घरमा पानी जम्मा गरेर राख्ने भाँडाहरू लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी छोपेर राखौँ ।

वर्षायामको समयमा साँझ घरबाट बाहिर ननिस्कौँ । बाहिर निस्कदा पूरा बाहुला भएको लुगा लगाऔँ ।

फोहोरमैला निश्चित ठाउँमा फालौँ ।

दिनहुँ घर, आँगन, टोल, चोक सफा राखौँ ।

क्रियाकलाप २.५

माथिको कथाका आधारमा तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) काव्यालाई किन औलो ज्वरो भएको होला ?
(ख) हेल्थ असिस्टेन्टले के के सामग्री दिनुभयो ?
(ग) शिक्षकले पोस्टर कहाँ कहाँ टाँस्नुभयो र किन ?
(घ) पोस्टरमा के के जानकारीहरू लेखिएका थिए ?
(ङ) तपाईँले स्वास्थ्य व्यवहारसम्बन्धी जानकारी अन्य कुन कुन माध्यमबाट प्राप्त गर्नुभएको छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य सन्देशले स्वस्थ्य बानीव्यवहारमा पार्ने प्रभाव (Effect of health information on health behaviour)

स्वास्थ्य सन्देशले बालबालिकामा निम्नलिखित बानीको विकास गर्न मदत गर्दछ :

(अ) खाना खानुअगाडि र शौचालय गएपछि साबुन पानीले हात धुने बानी बसाल्न

(आ) अल्पपोषक खानामा पोषकतत्त्व कम पाइन्छ भन्ने थाहा पाएर घरमा बनाएका खाना खाने बानी बसाल्न

(इ) रेडियोमा नाटक सुनेर खाना खाएपछि हरेक बिहान र बेलुका दाँत माझ्ने बानी बसाल्न

(ई) समयमा उठ्ने र समयमा सुत्ने बानी बसाल्न

(उ) घरमै बनेका दुध, दही, मही, घिउ, मह, सलाद र फलफूल खाने बानी बसाल्न

(ऊ) स्थानीय स्तरमा उत्पादन गर्ने खानेकुरा खाने बानी बसाल्न

(ऋ) धुलो धुवाँ र भिडभाडमा हिँड्दा माक्सको नियमित प्रयोग गर्न

(ए) लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न सधैँ झुलको प्रयोग गर्न

२.४ वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पर्ने असर (Effect of environmen t pollution on human health)

क्रियाकलाप २.६

छलफल गर्नुहोस् :

(क) हाम्रो वरपरको वतावरण प्रदूषित हुने खालका मानवीय गतिविधिहरू के के होलान् ? छलफल गरी सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ख) वातावरण प्रदूषणका कारणले हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू के के होलान् ? समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ :

सहरको नजिकै एउटा गाउँ छ। त्यस गाउँमा अजय र विजय नाम गरेका दुई जना साथीहरू बस्दछन्। उनीहरू प्रगति माध्यमिक विद्यालयको छ कक्षामा पढ्छन्। आज अजय पखाला लागेर उपचार गर्न स्वास्थ्य केन्द्र गए। विजय पनि हजुरबालाई दम बढेर आफ्ना बुबासँग स्वास्थ्य केन्द्रमा गए। अस्पतालमा कर्मचारीले बिरामीको स्वास्थ्य जाँच गर्न दर्ता किताबमा बिरामीको नाम दर्ता गरे। संयोगवश त्यो दिनमा त्यस स्वास्थ्य केन्द्रमा उनीहरूबाहेक अरू कोही पनि बिरामी आएनन् । हुनत विगत १५ दिनदेखि नै त्यस स्वास्थ्य केन्द्रमा त्यस गाउँबाहेक अन्य गाउँबाट बिरामी आएका थिएनन्। स्वास्थ्य केन्द्रमा आएका बिरामीहरूमध्ये धेरै जसोलाई झाडापखला,

हैजा,आउँ, जन्डिस, टाइफाइड, रुगाखोकी, दम, एलर्जी र उच्च रक्तचाप जस्ता रोग लागेका थिए । स्वास्थ्य केन्द्रका डाक्टरले बिरामी दर्ता किताब हेर्दा विगत पन्ध्र दिनदेखि त्यहाँ आएका सबै बिरामी त्यो गाउँका मात्रै भएको थाहा पाए । त्यो गाउँका मानिस मात्रै धेरै बिरामी पर्छन् ? उनलाई कारण खोज्न मन लाग्यो । अफिस बिदा भएपछि उनी त्यततर्फ लागे । उनी त्यो गाउँ पुगेर गाउँको चारैतर्फ घुमे । त्यहाँ उनले जताततै मोटरबाटो बन्दै गरेको, धुलो उडेको, उद्योगधन्दा खुलेका र तिनले धुवाँ फालेको देखे । बाटोछेउ तथा नदी किनारमा दिसा र ढल जताततै फैलिएर गह्नाएकाले उनलाई हिँड्न पनि असजिलो महसुस भयो । गाउँका मानिसहरूले ढल मिसिएको नदीबाट खानका लागि पानी भरेर लगेको पनि देखे । उनी घर फर्कन लाग्दा एक जनाले फोहोर बाटामा फालेको देख्दा मन अमिलो पारे । उनी त्यस गाउँका मानिसहरू मात्रै धेरै बिरामी हुनाको प्रमुख कारण वातावरण प्रदूषण भएको निष्कर्षमा पुगे । त्यसपछि गाउँमा एक हप्ताको सरसफाइ तथा चेतनामूलक कार्यक्रमको आयोजना गरियो ।

क्रियाकलाप २.७

माथिको कथाका आधारमा तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) अजय र विजय किन विद्यालय नगएका होलान् ?

(ख) अजयको गाउँका मानिसहरूलाई रोग लाग्नुका कारण के के होलान् ?

(ग) हामी बस्ने ठाउँ वरिपरिको वातावरण प्रदूषण भयो भने के हुन्छ होला ?

(घ) सफा वातावरण भएको ठाउँमा जाँदा तपाईँ कस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ ? एउटा छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २.८

तपाईँको कक्षाकोठाका सबै साथीहरू तीन समूहमा बाँडिनुहोस् । पहिलो समूहले विद्यालयनजिकै रहेको पानी स्रोत (कुवा, इनार, नदी, खोला आदि मध्ये कुनै एउटा) प्रदूषित हुनाका मुख्य तीनओटा कारण, असर र रोकथामका उपाय पत्ता लगाउनुहोस् । दोस्रो समूहले तपाईँको विद्यालय वरिपरि रहेको वायु प्रदूषण हुने तीनओटा मुख्य कारण, असर र रोकथामका उपाय खोजी गर्नुहोस् र तेस्रो समूहले तपाईँको विद्यालय रहेको वरिपरिको खेतबारी वा खाली ठाउँमध्ये कुनै एउटा ठाँउ प्रदूषण हुने मुख्य तीनओटा कारण, असर र रोकथामका उपायहरू पहिचान गर्नुहोस् । कक्षाका सबै साथीहरूका बिचमा हरेक समूहको एक/एक जनाले प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२.५. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

(क) मानसिक स्वास्थ्यको परिचय (Introduction to mental health)

मानसिक रूपले स्वस्थ्य व्यक्तिले आफ्नो दैनिक काम र जिम्मेवारी संयम भएर गर्न सक्दछन् । उसले उचित र अनुचित कार्य छुट्याउन सक्दछ। उसले समय र कामको स्वव्यवस्थापन पनि गर्दछ। साथै परिवार र समाजमा योगदान पुऱ्याउन सक्दछ। जीवनमा आइपरेका समस्याको संयतिम भएर समाधान गर्न सक्छ । आफ्नो लक्ष्यतर्फ निरन्तर लागिरहन मदत गर्दछ । योग, ध्यान, मनोरञ्जन, कसरत र स्वस्थ्य खानपिनले मानसिक रूपमा स्वस्थ्य रहन मदत गर्दछ ।

(ख) मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व (Importance of mental health)

मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व निम्नानुसार छन् :

(अ) हामीलाई सम्झन, सोच विचार गर्न तथा तर्क गर्न मदत गर्दछ ।

(आ) परिवार तथा साथीहरूसँग एकआपसमा मिलेर बस्न सहयोग गर्दछ ।

(इ) व्यक्तिलाई असल र खराब छुट्टयाई असल कार्यहरू गर्न सक्ने बनाउँछ ।

(ई) स्वस्थकर, सफल तथा सुखी जीवन जिउन टेवा पुऱ्याउँछ ।

(उ) आफ्नो काममा खुसी भई निरन्तर लागिरहने बानीको विकास गर्दछ ।

(ऊ) जीवनमा आई पर्ने समस्या समाधान गर्न योग्य बनाउँछ ।

(ग) मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने उपायहरू (Ways of promoting mental health)

(अ) आफूलाई मन पर्ने गीत सङ्गीत सुन्ने, कथा कविता पढ्ने तथा खेलकुदमा भाग लिने

(आ) कागजका कार्य, माटाका कार्य, कृषि कार्य तथा सामाजिक कार्यहरूमा सहभागी हुने

(इ) हाँस्न र मन खुसी बनाउनका लागि दैनिक जसो बालगीत, हास्यव्यङ्ग्य, नाटक तथा अभिनय जस्ता क्रियाकलापमा भाग लिने

(ई) दैनिक रूपमा ताजा फलफूल तथा हरिया सागपात खाने

(उ) परिवार र साथी समूहको नजिक रहेर काम गर्ने

(ऊ) नियमित योग र ध्यान गर्ने बानी बसाउने

(ऋ) अग्रज तथा साथीहरूसँग सल्लाह र परार्मश लिने

२.६ मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू (Characteristics of mentally healthy person)

क्रियाकलाप २.९

मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरूमा ठिक चिह्न (√) र बेठिक चिह्न (X) लगाउनुहोस् :

क.स	विशेषताहरू	ठिक	बेठिक
१	साथीहरूसँग मिल्ने तथा समस्या समाधान गर्न सक्ने		
२	सम्झन, सोच्न र तर्क गर्न सक्ने		
३	आफ्नो उमेरअनुसारका कार्य तथा निर्णयहरू गर्न सक्ने		
४	चाँडै रिसाउने र झर्किने		
५	कुनै काम गर्दा आत्तिने		
६	परिस्थितिअनुसार खुसी, मायाप्रेम र सहयोगी भावनाको उपयोग गर्ने		

पढौँ र बुझौँ :

सहनशील एक इमानदार विद्यार्थी हुन् । उनलाई पढ्न लेख्न धेरै मन पर्छ । कक्षाकोठामा भएका छलफलमा उनी सधैँ आफ्ना तर्क र विचार राख्दछन् । उनले सोच्ने, सम्झने, तर्क गर्ने, सही गलत, राम्रो नराम्रो, गर्न हुने र नहुने काम छुट्याउने जस्ता कार्य मानसिक कार्य हुन् भन्ने तर्क राखे । साथै सकारात्मक तरिकाले सोच्ने, आफ्ना समस्या समाधान गर्न सक्ने, अरूलाई सहयोग गर्ने तथा माया र आदर गर्ने पनि मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिका विशेषता हुन् भनेर प्रस्ट पारे । कक्षा शिक्षकले थप प्रस्ट पार्दै हामीले जहिले पनि असल र खराब कार्य छुट्याउनुपर्दछ । कुलत र गलत बानी व्यवहारलाई सधैँ टाढा राख्नुपर्दछ । परिस्थितिअनुसार खुसी, माया प्रेम प्रकट गर्नुपर्छ । जानेर वा नजानेर गल्ती भएमा गल्ती स्वीकार गरेर सच्चिनुपर्छ । यस्ता गुणहरू नै मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषता हुन् ।

२.७. शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध

(Interrelationship between physical and mental health)

हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्ग तथा प्रणालीहरू स्वस्थ रही आफ्नो कार्य गर्न सक्नु

शारीरिक स्वास्थ्य हो । सोच्ने, सम्झने, तर्कवितर्क गर्ने तथा निर्णय गर्ने काम मनले गर्ने कार्य हुन् । यस्ता काम गर्न मन स्वस्थ भए मात्रै हाम्रो शरीरले सही ढङ्गले काम गर्न सक्दछ । त्यसैलाई मानसिक स्वास्थ्य भनिन्छ । हाम्रो शरीरले गर्ने सम्पूर्ण कामको नियन्त्रण मस्तिष्कले गर्दछ जसको सम्बन्ध मानसिक स्वास्थ्यसँग हुन्छ । त्यस्तै स्वस्थ शरीरमा नै स्वस्थ मन हुन्छ । यसका कारण शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यबिच अन्तरसम्बन्ध कायम हुन्छ । शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध निम्नानुसार प्रस्ट पार्न सकिन्छ ।

१. शारीरिक रूपमा रोगी व्यक्ति मानसिक रूपमा चिन्तित तथा दुखी देखिन्छन् ।

२. शारीरिक रूपमा स्वस्थ व्यक्ति मानसिक रूपमा उत्सुक, जागरुक, लगनशील तथा खुसी हुन्छन् । यसले सफल जीवनयापन गर्न मदत पुऱ्याउँछ ।

३. मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले स्वस्थ जीवनशैलीको अवलम्बन गरी शारीरिक स्वस्थता प्राप्त गर्न सक्दछ ।

४. शारीरिक र मानसिक रूपले स्वस्थ्य व्यक्तिले व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक पूरा गर्न सक्छ ।

सारांश

१. आफ्नो समुदायका मानिसहरूलाई स्वस्थ राख्न त्यसै समुदायका मानिसहरूले गर्ने सामूहिक प्रयास नै सामुदायिक स्वास्थ्य हो ।

२. रेडियो, टेलिभिजन, पोस्टर, होडिङ बोर्ड, सूचना पाटी, पत्रपत्रिका, माइकिङ, जुलुस, सामाजिक सञ्जाल आदिबाट स्वास्थ्य सन्देश प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

३. स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पतालबाट विविध स्वास्थ्य सेवा लिन सकिन्छ ।

४. आफू बसेको समुदायको सरसफाइ, ढलको व्यवस्थापन, खानेपानीको सुरक्षा तथा स्वास्थ्य संस्थाको स्थापना र रेखदेख गर्ने काममा समुदायका सबै सदस्यहरूको बराबर जिम्मेवारी हुन्छ ।

५. हामीले आफ्नो घरबाट निस्कने फोहोरमैला र ढललाई सही ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने बानी बसाले वातावरण प्रदूषण हुनबाट जोगाउन सकिन्छ ।

६. वरपरको वातावरण प्रदूषण भएमा हामीलाई दम, क्यान्सर, टिबी., एलर्जी, उच्च

रक्तचाप, झाडापखाला, हैजा जस्ता रोग लागेर व्यक्तिको अकालमा मृत्यु हुन सक्छ ।

७. कुनै व्यक्तिले सही ढङ्गले सम्झने, सोच्ने, तर्क गर्ने, मिलेर बस्ने, ठिक बेठिक छुट्याउने तथा आफ्ना समस्या समाधान गर्न सक्ने अवस्था मानसिक स्वास्थ्य हो ।

८. मानसिक रूपमा स्वस्थ्य व्यक्तिले मात्र परिवार र समुदायका काममा योगदान गर्न सक्दछ ।

९. शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्ति सुखी र सन्तुष्ट हुन्छ ।

अभ्यास

१. पाठबाट उपयुक्त शब्द खोजी खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

(क) आफ्नो समुदाय सफा राख्न गरिने सामूहिक प्रयास नै..................... हो ।

(ख) हामीले बिरामी भएको थाहा पाउने बित्तिकै नजिकैको............................ मा जानुपर्दछ ।

(ग) स्वास्थकर बानीको विकासमा .... का माध्यमले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् ।

(घ) सडक छेउमा खुला रूपमा बेच्न राखिएका खाना खाँदा..................... लाग्न सक्छ ।

(ङ) खाद्यान्न, प्याक गरेका प्लास्टिक र कार्टुनहरू सही ठाँउमा फाल्दा.............प्रदूषण रोक्न सकिन्छ ।

(च) व्यक्तिले सम्झन, सोच्न, तर्क गर्न तथा आफ्ना समस्या समाधान गर्न सक्ने क्षमतालाई ....स्वास्थ्य भनिन्छ ।

(छ) सम्झने, सोच्ने तथा तर्क गर्ने क्षमता .... रूपमा स्वस्थ व्यक्तिका विशेषता हुन् ।

(ज) स्वस्थ शरीरमा स्वस्थ .... हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामुदायिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?

(ख) स्वास्थ्य चौकीका कुनै चारओटा सेवाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको वरपरको वातावरण प्रदूषण हुनाका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू लेख्नुहोस ।

(ङ) सञ्चारका माध्यमले व्यक्तिको स्वास्थ्य व्यवहारमा पार्ने सकारात्मक प्रभावहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(च) वातावरण प्रदूषण हुने दुई दुईओटा कारणहरू लेखी तिनीहरूको रोकथामका उपायहरू पनि लेख्नुहोस् ।

(छ) तपाईंको विद्यालय वरपरको वातावरण सफा स्वच्छ बनाउन पाँचओटा उपाय सुझाउनुहोस् ।

(ज) शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध शीर्षकमा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

(झ) मानसिक स्वास्थ्य भनेको के हो ? मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू पहिचान गरी सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ञ) मानसिक स्वास्थ्यका कुनै चार महत्त्व लेख्नुहोस् ।

३. परियोजना कार्य

(क) शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा आआफ्नो समुदायमा रहेको कुनै एक स्वास्थ्य संस्थाको अवलोकन गरी तल दिएको ढाँचाका आधारमा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् :

संस्थाको नाम :

स्थान :

उद्देश्य :

वर्तमान अवस्था :

प्रदान गर्ने सेवा :

सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू :

निष्कर्ष :

एकाइ

३

पोषण र खाद्य सुरक्षा
(Nutrition and Food Security)

हामी खानाका रूपमा दाल, भात, रोटी, ढिँडो, गेडागुडी, तरकारी, माछा, मासु, दुध, दही आदि खान्छौँ । खानाले हाम्रो भोक मेटाउने काम गर्दछ । खानाले हामीलाई शक्ति, फुर्ती र तागत प्रदान गर्दछ । त्यस्तै खानाले नै हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकास गर्न सहयोग गर्दछ । हामीले खाएको खानालाई पाचन प्रणालीमा हुने क्रियाकलापहरूबाट पचेर सानो आन्द्राले सोसेर लिने प्रक्रिया नै पोषण हो । पोषण प्रक्रियाबाट प्राप्त हुने कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन र खनिजपदार्थहरू पोषक तत्त्व हुन् । यिनीहरूले शरीरलाई शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने तथा रोगबाट बचाउने काम गर्दछन् ।

३.१ कामका आधारमा खानेकुराको वर्गीकरण (Classification of food on the basis of function)

क्रियाकलाप ३.१

दिइएका खानेकुराहरूलाई मिल्ने समूहमा राख्नुहोस् :

चामल, अनार, चना, काउली, जौ, साग, मासको दाल, सुन्तला, मकै, भटमास, दुध, बन्दा, सिमी, आँप, बोडी, स्याउ, मसुरो, अङ्गुर, कोदो, केरा, आलु, मुला

समूह	खानेकुराहरू
अन्न	
गेडागुडी	
हरिया तरकारी	
फलफूल	

हामीले दिनहुँ खाने खानेकुराहरू एकै प्रकारका हुँदैनन् । हामी कहिले दाल, भात र तरकारी खान्छौँ । कहिले ढिँडो र साग खान्छौँ । कहिले रोटी र तरकारी खान्छौँ त कहिले मासु र भात खान्छौँ । हामीले खाएका खानाले शरीरलाई शक्ति दिने, शरीर निर्माण गर्ने र

रोग लाग्नबाट बचाउने काम गर्छ । कामका आधारमा खानालाई मुख्यतया तीन भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

(क) शक्ति दिने खानाहरू (Energy giving foods)

हामीलाई विभिन्न काम गर्नका लागि शक्तिको आवश्यकता पर्दछ । हामीले दिनहुँ खाने खाना त्यस्तो शक्तिका स्रोत हुन् । शक्ति दिने खानाअन्तर्गत अन्न, कन्दमूल, गुलिया खानेकुरा ,घिउ र तेल पर्दछन् । यस्ता खानाबाट हामीले कार्बोहाइड्रेट्स र चिल्लो पदार्थ प्राप्त गर्दछौँ । शक्ति दिने खानाहरू निम्नलिखित छन् :

अन्न (जस्तैः चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जौ आदि)

कन्दमूल (जस्तैः आलु, पिँडालु, तरुल आदि)

गुलिया खानेकुरा (जस्तैः उखु, सखरखण्ड, मह)

चिल्ला खानेकुरा (जस्तैः तेल, नौनी, घिउ, बटर, चिज)

(ख) शरीर निर्माण गर्ने खानाहरू (Body building foods)

शरीर निर्माण गर्ने खानाअन्तर्गत पशुपन्छीजन्य तथा गेडागुडीजन्य खानाहरू पर्दछन् । यस्ता खाना खाएपछि हामीलाई प्रोटिन प्राप्त हुन्छ । यही प्रोटिनले हाम्रो शरीरको निर्माण, वृद्धि र विकासमा सहयोग गर्दछ । शरीर निर्माण गर्ने खानेकुराहरू यसप्रकार छन् :

माछा, मासु र अन्डा

दुध र दुधबाट बनेका पदार्थ : दही, पनिर आदि

गेडागुडीः चना, केराउ, बोडी, सिमी, भटमास, राजमा आदि

दालः मसुरो, मास, रहर, मुग आदि

(ग) शरीरलाई सुरक्षा प्रदान गर्ने खानाहरू (Body protecting foods)

शरीरलाई रोग लाग्नबाट बचाउने खानाहरू यस समूहमा पर्दछन् । यस्ता खाना खाँदा हाम्रो शरीरले भिटामिन र खनिज तत्त्व प्राप्त गर्दछ । आँप, सुन्तला, स्याउ, अङ्गुर, केरा, अनार, साग, काउली, बन्दा, मुला, गाँजर आदि यस्ता खानेकुरा हुन् ।

क्रियाकलाप ३.२

तपाईँले खाने गरेका खानाहरूलाई समूह मिल्ने गरी तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

खानाको समूह	तपाईँले खाएका खानेकुराको नाम
शक्ति पाइने खानेकुरा	
वृद्धि र विकास गर्ने खानेकुरा	
शरीर रक्षा गर्ने खानेकुरा	

३.२ सन्तुलित भोजन (Balance diet)

क्रियाकलाप ३.३

तलका प्रश्नहरूमा एकआपसमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) तपाईँले घरमा एक हप्तामा खाने गरेका खानेकुराहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) तपाईँले खाएका खानाका स्रोतहरू के के हुन् ?

(ग) के तपाईँले खाएका खाना स्वस्थ र सन्तुलित थिए, कसरी ?

पढौँ र बुझौँ :

हामीले खाने भोजनमा कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन, खनिज प्राप्त हुने

खानेकुराहरू उचित मात्रा र अनुपातमा मिसिएको हुनुपर्छ । यी सबै प्रकारका पोषक तत्त्व प्राप्त हुने खानेकुराको समूहलाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ। हाम्रो घर तथा समुदायमा पाइने खानेकुराहरूलाई मिलाएर सन्तुलित भोजन तयार गर्न सकिन्छ । हामीले दैनिक रूपमा खाने भात, दाल, तरकारी दुध र दही तथा फलफूल नै सन्तुलित भोजनका उदाहरण हुन् ।

यी खानेकुराले हामीलाई काम गर्न र खेल्न चाहिने शक्ति दिन्छ । शरीरको वृद्धि तथा सम्झने क्षमता बढाउनका लागि आवश्यक पोषक तत्त्व पनि दिन्छ । यस्ता पोषक तत्त्वले सुकेनास, फुकेनास, रतन्धो, रक्तअल्पता, पेलेग्रा तथा छाला खस्रो हुने रोगहरूबाट बचाउन सहयोग गर्दछ ।

क्रियाकलाप ३.४

तलका प्रश्नहरूमा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् :

(क) सन्तुलित भोजन भनेको के हो ? सन्तुलित भोजनमा के के पाइन्छ ?

(ख) हामीले किन सन्तुलित भोजन खानुपर्दछ ? हाम्रो घरमा कसरी सन्तुलित भोजन बनाउन सकिन्छ ?

३.३ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको महत्त्व र उपयोग (Importance and utilization of locally produced food)

क्रियाकलाप ३.५

स्मरण गरी लेख्नुहोस् :

तपाईं बस्ने समुदाय वरपर के के खानेकुरा उत्पादन हुन्छन् ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

(क) अन्न : ....

(ख) हरिया तरकारी ....

(ग) गेडागुडी ....

(घ) फलफूल ....

स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको महत्त्व (Importance of locally produced food)

बाँझो जमिन खनजोत गरौं, खानेकुराको उत्पादन बढाऔं

माथिको ब्यानर अध्ययन गरी तलका प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) तपाईँको गाउँ घरमा कुन कुन फलफूल र तरकारीहरू उत्पादन हुन्छन् ?

(ख) स्थानीय खानेकुराले हामीलाई कसरी स्वस्थ रहन मदत गर्छन् ?

हामीले ठाउँअनुसार आफ्ना खेतबारीमा उत्पादन भएका खाद्यवस्तुको उपभोग गर्नुपर्छ। स्थानीय खानेकुरा स्वादिष्ट र ताजा हुन्छन्। यस्ता खानेकुराहरूमा प्रशस्त मात्रामा पोषक तत्त्व पाइन्छ। स्थानीय स्तरमा उत्पादन भएका खानेकुराहरू सस्ता पनि हुन्छन्। यस्ता खानेकुराबाट सन्तुलित भोजन तयार गर्न पनि सजिलो हुन्छ । आफ्नै ठाउँमा प्रशस्त मात्रामा खानेकुरा उत्पादन गर्न सके जस्तोसुकै सङ्कटमा पनि खाद्यवस्तुको समस्या पर्दैन। बाढीपहिरो, भुइँचालो जस्ता विपद् र कोभिड १९ लगायतका महामारीमा पनि सहजै उपभोग गर्न सकिन्छ ।

स्थानीय उत्पादनले आत्मनिर्भरता बढाई खाद्यपदार्थको आयात घटाउनसमेत सहयोग गर्दछ। हामीले स्थानीयस्तरबाट उत्पादन भएका खानेकुराको उत्पादन र उपयोगमा जोड दिनुपर्छ । यस्ता खानेकुराहरूमा अन्नपात, फलफूल, तरकारीलगायत धेरै प्रकारका खाने कुराहरू पर्दछन् । स्थानीयस्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको उपभोगले हामी स्वस्थ्य र मितव्ययी जीवनशैली अपनाउन सक्छौं ।

स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको उपयोग

(Utilization of locally produced food)

हिमाल, पहाड र तराई भेगमा मौसमअनुसार विभिन्न किसिमका खाद्यवस्तुहरू उत्पादन हुन्छन् । स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुरालाई बिहान, दिउँसो तथा बेलुकाको खाना र खाजाका रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप ३.६

तपाईँले खाने खाजा तथा खानाहरूलाई उदाहरणमा दिएजस्तै गरी आफ्नो भौगोलिक परिवेश छानेर तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

(अ) हिमाल

खाना तथा खाजा	समावेश भएको परिकार	समावेश हुन सक्ने खाद्य सामग्री	स्थानीय उत्पादन के के हुन् ?
बिहानको खाना	मकैको भात, ढिँडो, दाल, तरकारी, दुध र अचार	मकै, स्कुस, प्याज, बेसार, जिरा, मेथी, तेल, लसुन, नुन, खुर्सानी, टमाटर, पुदिना, मुला, दुध	आलु, फापर, जौ, उवा, सिमी, साग आदि
दिउँसोको खाजा			
बेलुकाको खाना			

(आ) पहाड

खाना तथा खाजा	समावेश भएको परिकार	समावेश हुन सक्ने खाद्य सामग्री	स्थानीय उत्पादन के के हुन् ?
बिहानको खाना	भात, दाल तरकारी र रोटी, अचार, दुध, मही	चामल, मासको दाल, करेला, प्याज, बेसार, जिरा, मेथी, लसुन, नुन, तेल, खुर्सानी, टमाटर, पुदिना, मुला,	धान, कोदो, मकै, मास, करेला, प्याज, बेसार, जिरा, मेथी, लसुन, तेल, खुर्सानी, टमाटर, पुदिना, मुला
दिउँसोको खाजा			
बेलुकाको खाना			

(इ) तराई

खाना तथा खाजा	समावेश भएको परिकार	समावेश हुन सक्ने खाद्य सामग्री	स्थानीय उत्पादन के के हुन् ?
बिहानको खाना	ढिँडो, भात, दाल, तरकारी र अचार, दुध, दही, मही आदि	चामल, मसुरोको दाल, करेला, प्याज, बेसार, जिरा, मेथी, लसुन, नुन, तेल, खुर्सानी, टमाटर, पुदिना, मुला आदि	धान, गहुँ, मकै, मसुरोको दाल, करेला, प्याज, बेसार, जिरा, मेथी, लसुन, तेल, खुर्सानी, टमाटर, पुदिना, मुला, गाजर आदि
दिउँसोको खाजा			
बेलुकाको खाना			

क्रियाकलाप ३.७

तपाईं बस्ने ठाउँमा मौसमअनुसार उपलब्ध हुने खानेकुराहरूबाट शरीरलाई आवश्यक सबै पोषक तत्त्वहरू पर्ने गरी सन्तुलित भोजनामा समावेश हुने खानेकुराहरूको सूची बनाउनुहोस् र विषय शिक्षकको हस्ताक्षर गराएर आफ्नो भान्साकोठको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

३.४. अल्पपोषक खानेकुराले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव (Effects of junk food on health)

क्रियाकलाप ३.८

(क) **के तपाईं चाउचाउ, केक, चटपटे जस्ता खानेकुराहरू खानुहुन्छ ? तिनले हाम्रो स्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्छन्, साथीहरूसँग छलफल गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

कथा पढौँ र बुझौँ :

हरियाली टोलमा अनु र चन्द्र नाम गरेका साथी थिए । उनीहरूले पढ्ने विद्यालयमा दिउँसोको खाजा घरबाट ल्याउनुपर्ने नियम थियो । अनुले आफ्नो घरमा नै तयार

पारेका ताजा रोटी, चिउरा, चना, आलु, खिर, भुटेको मकै, हलुवाजस्ता खाजा ल्याउँथिन् । चन्द्रले भने बजारबाट किनेर ल्याएका चाउचाउ, बिस्कुट, केक र खुला ठाउँमा बेच्न राखिएका चटपटे खाजाका रूपमा ल्याउँथे ।

अनु खेलकुद गतिविधिहरू र पढाइमा जहिलेसुकै कक्षामा पहिलो हुन्छिन् तर चन्द्र पढाइमा कमजोर छन् । अनु अहिलेसम्म बिरामी भएकी छैनन् । चन्द्र भने बिरामी भएर पटक पटक उपचारका लागि अस्पताल गइरहन्छन् । चन्द्रलाई पेट दुख्ने, पखाला लाग्ने र कब्जियत हुने समस्या भइरहन्छ । उनको शरीर कमजोर भएका कारण विद्यालय आउँदा जाँदा हिँड्न गारो हुने गर्छ । उनलाई पछिल्लो पटक अस्पताल जाँदा डाक्टरले रक्तअल्पता भएको जानकारी दिनुभयो । अल्पोषक खानेकुरा (junk food) खाने गरेको थाहा पाएर डाक्टरले अबदेखि त्यस्ता खानेकुरा नखान सल्लाह दिनुभयो । यस्तो खानाले पेटको समस्या, मिर्गौलाको समस्या, मोटोपन र हाडको विकासमा असर पर्ने कुरा बताउनुभयो । उहाँले रोग विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता पनि कमजोर हुने कुरासमेत सम्झाउनुभयो । कुनै रोग लागेमा रोग सन्चो हुन पनि लामो समय लाग्छ भनी सचेत गराउनुभयो । अल्पपोषक खाना (junk food) को प्रयोगले शारीरिक र मानिसक विकासमा बाधा पुग्ने कुरा बताउनुभयो । यस्ता जानकारीहरू पाएपछि चन्द्रले अब कहिल्यै पनि अल्पपोषक खानेकुरा (junk food) नखाने र घरमै तयार गरेका खाजा खाने वाचा गरेका छन् ।

माथिको कथाका आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) अनु र चन्द्र पढ्ने विद्यालयमा खाजा खानका लागि कस्तो नियम थियो ?

(ख) अनु र चन्द्रले खाने गरेका खाजाअन्तर्गत कुन खाजा अल्पपोषक खानेकुरामा (junk food) पर्दछन्, किन ?

(ग) चन्द्र बिरामी भइरहनु र अनु बिरामी नहुनुका कारणहरू के के थिए ?

(घ) तपाईँको खाजा खाने बानी कोसँग मिल्छ, किन ?

३.५. स्वास्थकर खानेकुराको छनोट र प्रयोग (Selection and use of healthier food)

क्रियाकलाप ३.९

तपाईँले विगत एक हप्तामा बिहान र दिउँसोको खाजा तथा बिहान र बेलुकाको खानामा खाएका खानेकुराहरू नदोहोऱ्याईकन सूची बनाउनुहोस् । कुन कुन खानेकुराहरू स्वस्थ्यकर छन् ? निलो मसीले गोलो लगाउनुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ :

आज असारको छ गते बुनुको एघारौँ जन्म दिन हो । बिहान उठ्ने बित्तिकै उनको जन्म दिन मनाउनका लागि आवश्यक पर्ने खानेकुरा तयार पार्ने विषयमा परिवारमा छलफल भइरहेको छ ।

आमा : जन्मदिनमा शुभआषिस छोरी तिमीलाई !

बुबा : ल छोरीलाई धेरै धेरै शुभकामना । तिम्रो जन्मदिन कसरी मनाउने छोरी ?

बुनु : बुबा मेरो जन्मदिन घरमै बनेका खानेकुराहरू खाएर मनाऔँ । खाना बनाउँदा खानालाई भन्दा स्वास्थ्यलाई ध्यान दिनुपर्छ नि ।

बुबा : स्याबास नानु । चामल, दाल, गेडागुडी, काउली, मुला र गाँजर घरमै छन् । तेल, मसला, काक्रो, फलफूल पसलबाट ल्याउँला है ।

बुनु : बुबा सुन्नुहोस् न ! हरिया तरकारी र फलफूल छान्दा सफा, ताजा र विषादी रहित हुनुपर्छ नि ! तेल, मसला जस्ता खाद्यपदार्थ विश्वासिलो कम्पनीले उत्पादन गरेको हुनुपर्छ । साथै उपभोग गर्ने मिति सकिए नसकिएको पनि हेर्न नभुल्नुहोला है ।

आमा : छोरी ! तिमी चामल, दाल, तरकारी सलाद सफा गर । खानेकुरा धेरै मसिनो गरी काट्दा, धेरै पखाल्दा, लामो समय पानीमा डुबाउँदा, बाक्लो बोका फाल्दा पोषक तत्त्व नष्ट हुन्छ । खानेकुरा काट्नु अघि सफा गरेर मात्रै काट्नुपर्छ । पहिला साबुन पानीले मिचिमिची हात धुन नबिर्स नि फेरि ।

बुनु : हस् आमा ।

आमा : ए ! सफा गरिसकिछौ ! अब पकाउनुपर्‍यो । ढिला हुन्छ फेरि ।

बुनु : आमा ! खानेकुरा धेरै फ्राई गर्दा, हरिया सागपात बढी पकाउँदा, नछोपी पकाउँदा पकाएका खानाबाट माड फाल्दा पोषक तत्त्व नाश हुन्छ । हामी त्यसो नगरौँ है । धेरै चिल्लो, पिरो मसलाले पाचन प्रणाली र रक्तचापसम्बन्धी रोग लाग्ने भएकाले कम राखौँ है ।

बुबा : ल मैले बजारबाट ल्याएका सामग्रीहरू आवश्यकताअनुसार राखेर भोज तयार गरौँ ।

(आधाघण्टा पछि)

आमा : पाक्यो अब । ल ! सबै जनाले साबुन पानीले हात धोएर खाना खाऊँ है ।

बुनु : बुबा सलाद पनि खाऔँ है ! मैले काँचै खाने खानेकुरा भनेर गाँजर, मुला, काँको उमालेको पानीले पखालेर राखेको थिएँ ।

बुबा : आज बुनुको जन्मदिनको भोज निकै मिठो र स्वास्थकर भएछ ।

बुनु : बुबा त्यसैले त "स्वस्थ खाना स्वस्थ जीवन" भनेको हो नि ।

माथिको संवादका आधारमा तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् :

(क) बुनुको जन्म दिनका अवसरमा स्वस्थ्य र सन्तुलित खाना कसरी तयार परिएको थियो ?

(ख) स्वास्थकर खानेकुराको छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के के हुन् ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

सारांश

१. हामीले दैनिक रूपमा खाने अन्न, दाल, भात, तरकारी, दुध माछा मासुलगायतका सबै खाना हुन् ।

२. खानाबाट पाइने शरीरका लागि आवश्यक तत्त्वहरूलाई पोषक तत्त्व भनिन्छ ।

३. पोषक तत्त्वअर्न्तगत कार्बोहाइड्रेटस्, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन र खनिज पर्दछन् ।

४. दैनिक खानामा शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने तथा रोगबाट बचाउने सबै प्रकारका खानाहरूलाई ठिक ठिक मात्रामा मिसाइएको छ भने त्यसलाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ ।

५. स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानाबाट सन्तुलित भोजन तयार गर्न सकिन्छ ।

६. चाउचाउ, आलुचिप्स, कुकिज, मिठाई, क्यान्डी चक्लेट, केक, समोसा, पकौडा, मम, ससेज, बर्गर जस्ता खानेकुरा अल्पपोषक खाना हुन् । यस्ता खानाले तत्काल भोक मेटाउने भए पनि हाम्रो स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुँदैनन् ।

७. हामीले जहिलेसुकै ताजा र सफा खानेकुराहरू छनोट गर्नुपर्दछ । बजारबाट उपभोग मिति सकिएका खानेकुराहरू किनेर ल्याउनु हुँदैन ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पोषक तत्त्वको परिचय दिई तत्त्वको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) शक्ति दिने, वृद्धि गर्ने र रक्षा गर्ने खानाहरूको तालिका तयार गर्नुहोस् ।

(ग) सन्तुलित भोजनको परिचय दिँदै यसको आवश्यकताबारे लेख्नुहोस् ।

(घ) शरीर रक्षा गर्ने कुनै दुईओटा खानेकुराको चित्र बनाउनुहोस् ।

२. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कामका आधारमा खानेकुराको उदाहरणसहित वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको समुदायमा बिहान, दिउँसो र बेलुका खाइने खानाहरू के के हुन् ? प्रत्येकको छुट्टाछुट्टै सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) स्वास्थकर खानेकुराको छनोट गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

(घ) स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूबाट सन्तुलित भोजन कसरी बनाउन सकिन्छ ? उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ङ) सन्तुलित भोजनले स्वस्थ शरीर निर्माणमा सहयोग गर्दछ, यस भनाइलाई तर्कसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(च) अल्पपोषक खानाकुराले (junk food) हाम्रो स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. परियोजना कार्य

तपाईँको घरमा र स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानाहरूको अवलोकन गर्नुहोस् । सन्तुलित भोजनका लागि आवश्यक पर्ने खानाहरूलाई शक्ति दिने, विकास गर्ने र सुरक्षा गर्ने खानाको चित्रसहितको चार्ट तयार गरी घरमा र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

एकाइ

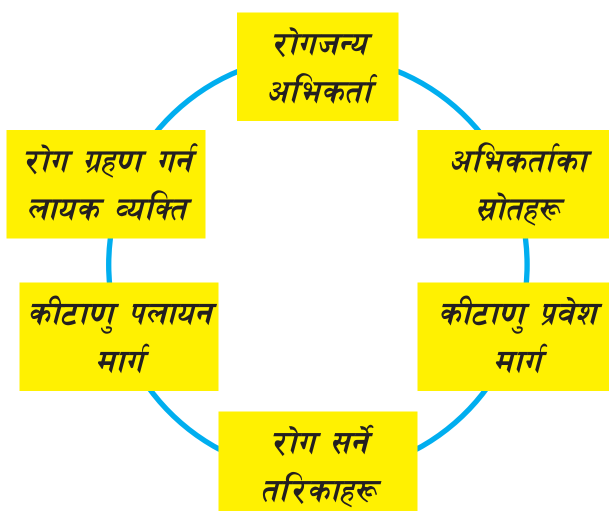
४

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

स्वस्थ खानपान र जीवनशैली भएका व्यक्ति निरोगी हुन्छन् । रोगसँग लड्ने क्षमता कमजोर भएमा हामी बिरामी पर्न सक्छौँ । टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, घाँटी दुख्ने, ज्वरो आउने, कमजोर हुने र काम गर्न नसक्ने हुन्छौँ । रुगाखोकी, झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, लुतो, ठेउला, लहरेखोकी, क्षयरोग, निमोनिया, कोभिड-१९ आदि सरुवा रोगहरू हुन् । सरुवा रोगहरू खाना, पानी, हावा, लुगाफाटा, रगत, सुई आदिका माध्यमबाट सर्छन् । रोगहरू सर्ने र नसर्ने गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न खालका दुर्घटनाहरू हुन सक्छन् । आगाले पोल्नु, धारिला हतियारले काट्नु, नाथ्री फुट्नु, कुकुरले टोक्नु, पानीमा डुब्नु, करेन्ट लाग्नु, लडेर हात खुट्टा भाँचिनु आदि दुर्घटनाका उदाहरण हुन् । यस्ता दुर्घटना हुनबाट बचाउनका लागि दिइने शिक्षा सुरक्षा शिक्षा हो । तपाईँले पोलाइ सहन नसकेर पोलेको भागलाई पानीमा डुबाउनुभएको छ होला । त्यो प्राथमिक उपचारको उदाहरण हो । प्राथमिक उपचार दुर्घटना स्थलमा नै गरिन्छ ।

४.१ सरुवा रोगको प्रक्रिया, चक्र तथा चरण (Process, stage/cycle of communicable diseases)



४.१.१ सरुवा रोगको प्रक्रिया (Communicable diseases process)

रोग लाग्ने कारक तत्त्व, कारक तत्त्व विकास हुने व्यक्ति र व्यक्तिको वरपरको वातावरणको अन्तरक्रियाबाट सरुवा रोग लाग्न सक्दछ। रोगका कारक तत्त्व, व्यक्ति र वातावरणबिचको सम्बन्धलाई सरुवा रोगको प्रक्रिया भनिन्छ। सरुवा रोग प्रक्रियामा निम्नलिखित तत्त्वहरू समावेश हुन्छन् :

१. रोगजन्य अभिकर्ता (Causative agent)

रोग लगाउन सक्ने जिवाणु, विषाणु, रिकेट्सीया, प्रोटोजोवा तथा परजीवीहरू आदिलाई रोगजन्य अभिकर्ताका रूपमा चिनिन्छ।

२. अभिकर्ताका स्रोतहरू (Source of agent)

स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने र कीटाणुहरू उत्पन्न गराउने स्रोतहरू अभिकर्ताका स्रोतहरू हुन्। बिरामी व्यक्ति, पशुपक्षी, फोहोरमैला आदि रोगजन्य अभिकर्ताका स्रोतहरू हुन्। यस्ता स्रोतहरूबाट रोगका किताणुहरू विभिन्न प्रवेश मार्ग हुँदै रोगजन्य अभिकर्तासम्म पुग्दछन्।

३. कीटाणु प्रवेशमार्ग (Mode of entry)

रोगी व्यक्ति, पशुपक्षी तथा वातावरणमा रहेका कीटाणुहरू मानिसको शरीर मा श्वासप्रश्वास, खाना वा खोप आदिका माध्यमबाट प्रवेश गरी बिरामी बनाउन सक्छन्। यिनलाई कीटाणु प्रवेश मार्ग भनिन्छ।

४. रोग सर्ने तरिकाहरू (Mode of transmission)

रोगका कीटाणुहरू रोगी व्यक्तिबाट निरोगी व्यक्तिमा सर्न सक्छन्। जनावरले टोकेमा, फोहोर हातले खानेकुरा खाएमा, रोगी व्यक्तिले प्रयोग गरेका सरसामान निर्मलीकरण नगरी प्रयोग गरेमा, रोगीको जुठो खाएमा, मुख नछोपी हाँच्छ्यु गरेमा, बिरामीसँग घुलमिल गरेमा आदिका कारण रोगहरू सर्न सक्छन्।

५. कीटाणु पलायन मार्ग (Mode of escape)

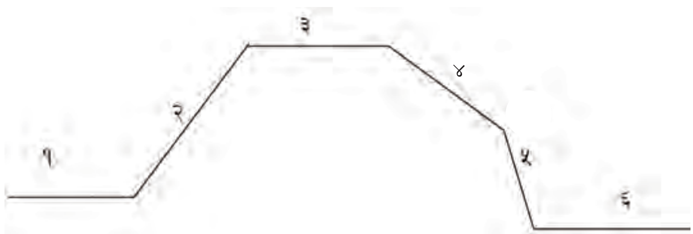
सरुवा रोगका कीटाणुहरू जुन ठाउँबाट शरीरभित्र प्रवेश गर्छन् त्यहीँ ठाउँबाट बाहिर निस्कने गर्छन् र रोग फैलाउने गर्छन्, जस्तै: नाक, मुख, छाला आदिका माध्यमबाट कीटाणुहरू शरीर बाहिर निस्किन्छन्।

६. रोग ग्रहण गर्न लायक व्यक्ति (Susceptible host) :

रोग लाग्ने सम्भावना धेरै भएको व्यक्तिलाई रोग ग्रहण गर्न लायक व्यक्तिका रूपमा चिनिन्छ । रोग प्रतिरक्षा कम भएका वा पौष्टिक तत्त्व नपाएका व्यक्तिहरू रोग ग्रहण गर्न लायक हुन सक्छन् ।

४.१.२. सरुवा रोगको चक्र र चरणहरू (Cycle/Stage of communicable diseases)

मानिसको शरीरमा रोगका कीटाणु प्रवेश गरेर रोग उत्पन गरी लक्षण देखा परी विभिन्न अवस्था पार गर्दै रोगका कीटाणुबाट मुक्त हुनेसम्मको अवस्थालाई सरुवा रोगको चक्र वा चरण भनिन्छ । यस अवस्थालाई छओटा चरणहरूमा देखाउन सकिन्छ :



१. संक्रमण काल वा सराइ अवधि (Incubation period)

व्यक्तिको शरीरमा रोगका कीटाणु प्रवेश गरेपछि रोगको प्रथम लक्षण देखा नपरुन्जेलसम्मको समायावधिलाई रोगको सराइ अवधि भनिन्छ ।

२. आक्रमण काल (Prodromal period)

मानिसको शरीरमा रोगका कीटाणु प्रवेश गरेपछि प्रारम्भिक लक्षण देखा परेका तर स्पष्ट लक्षण देखा नपरुञ्जेलसम्मको अवधिलाई रोगको आक्रमण कालका रूपमा लिइन्छ ।

३. चरम उत्कर्ष काल (Fastigium period)

रोगका स्पष्ट लक्षणहरू देखा परी रोगले चापेको अवस्थालाई चरम उत्कर्षकालको अवस्थाका रूपमा लिइन्छ ।

४. अवरोहण काल (Defervescence period)

बिरामीले रोगबाट केही सुधार भएको महसुस गरेको अवस्थालाई अवरोहण कालका रूपमा चिनिन्छ । यस अवस्थामा बिरामीको विशेष ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ अन्यथा यो अवस्था लम्बिन सक्छ ।

५.सुधारात्मक काल (Convalescence period)

यो अवस्थामा रोग सन्चो भएको महसुस गरिन्छ । यस अवस्थामा शरीरमा रोगका कारक तत्त्वहरू भने बाँकी नै रहेका हुन्छन् ।

६. स्वास्थ्यलाभ काल (Defection period)

यो समय व्यक्ति पूर्ण रूपले स्वस्थलाभ गरेको अवस्था हो । स्वास्थकर बानी व्यवहार नगरेमा रोग पुन: दोहोरिन सक्छ ।

क्रियाकलाप ४.१

हेरौँ, बुझौँ र अभ्यास गरौँ :

४.२ खाना तथा पानीजन्य रोगहरू (Food and water borne diseases)

क्रियाकलाप ४.२

चित्र हेरौँ र तलका प्रश्नहरूमा छलफल गरौँ :

(क) प्रदूषित खाना र पानीबाट कस्ता रोगहरू लाग्छन् ?

(ख) प्रदूषित खाना र पानीबाट कसरी रोग सर्छ ?

(ग) प्रदूषित खाना र पानीका कारण लाग्ने रोगको रोकथामका उपायहरू के के हुन सक्छन् ?

पढौँ र बुझौँ :

प्रदूषित खाना र पानीबाट हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्छन् । त्यसैले हामीले पिउने पानी तथा खाना सधैँ सफा र स्वस्थ हुनुपर्दछ । हामीले पानीको मुहान तथा घर वरिपरि जथाभावी फोहोर र दिसापिसाब गर्नु हुँदैन । जथाभावी फोहोर गरेमा झिँगा आएर बस्छन् । फोहोरमा बसेका झिँगा हाम्रो खानामा आएर बस्न सक्छन् । त्यस्तो खानेकुरा खाँदा हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छन् । प्रदूषित पानी पिउँदा विभिन्न किसिमका सरुवा रोगहरू लाग्न सक्छन् ।

विशेष गरी फोहोर खाना र फोहोर पानीबाट झाडापखाला, हैजा, आउँ, टाइफाइड, हेपाटाइटिस जस्ता रोगहरू बढी मात्रामा लाग्न सक्दछन् । हामीले सधैँ सफा पानी र ताजा एवम् सफा खानेकुराको उपभोग गर्नुपर्छ । यसो गर्दा खाना र पानीको माध्यमबाट लाग्ने रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।

खाना तथा पानीजन्य रोगका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू (Causes, symptoms and preventive measures of food and water born diseases)

प्रदूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्ने रोग खाना तथा पानीजन्य रोग हुन् । यस्ता रोगका कारक तत्त्व, सर्ने तरिका, लक्षण र रोकथाम देहायअनुसार छन् :

रोग	कारक तत्त्व	सर्ने तरिका	लक्षण	रोकथाम
झाडा पखाला	भाइरस, ब्याक्टेरिया तथा परजीवीहरू	• प्रदूषित पानी पिउनाले • सङ्क्रमित सामग्रीद्वारा • रोगको वाहकद्वारा • फोहोर पानीले • फोहोर हातले	• पेट दुख्ने, एक दिनमा तीन वा सोभन्दा बढी पटक पातलो दिसा लाग्ने • वाकवाक आउने, बान्ता हुने • ज्वरो आउने, कमजोरी हुने • खाना खान रुचि नहुने • जलवियोजन हुने	• पानीलाई राम्ररी उमालेर मात्रै खाने • खाना खानुअघि साबुन र पानीले मिचिमिची हात धुने • शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गर्ने • बासी, सडेगलेका र झिँगा भन्केका खाने कुरा नखाने • पानीको स्रोत वरिपरि नियमित सरसफाइ गर्ने

हैजा	ब्याक्टेरिया	• प्रदूषित र फोहोर तथा बासी सडेगलेका खानेकुराहरू खानाले • अस्वास्थकर व्यवहारले • सङ्क्रमित सामग्रीद्वारा • रोगको वाहकद्वारा	• पेट दुख्ने, पटक पटक पातलो दिसा लाग्ने, तार न्तार बान्ता हुने • ज्वरोआउने, कमजोरी हुने • खाना खान रुचि नहुने • जल वियोजन हुने • जिब्रो सुख्खा हुने	• बासी, सडेगलेका र झिँगा भन्केका खाने कुरा नखाने • पानीको मुहान वरिपरि फोहोर नगर्ने • खाना खानुअघि साबुन र पानीले हात धुने
आउँ	अमिबा	• दूषित, बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा खानाले • अस्वास्थकर व्यवहारले • सङ्क्रमित सामग्रीद्वारा • रोगको वाहकद्वारा	• पेट दुख्ने, अरूचि हुने, कमजोरी हुने • वाकवाक र बान्तासमेत आउने • रगत मिसिएको पातलो दिसाहुने • पटक पटक फिज युक्त, चिप्लो र पातलो दिसा हुने । • पेट कटकट दुख्ने	• बासी, सडेगलेका र झिँगा भन्केका खानेकुरा नखाने • पानीको मुहान वरिपरि फोहोर नगर्ने • शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गर्ने • खाना खानु अघि साबुन र पानीले हात धुने
टाइफाइड	ब्याक्टेरिया	• प्रदूषित खाने कुरा खानाले • पानीका स्रोत वरिपरि दिसा, पिसाब तथा फोहोर गर्नाले • रोग लागेका व्यक्तिसँग लसपस गर्नाले	• पेट दुख्ने, पातलो दिसा तथा वाकवाक आउने • टाउको दुख्ने तथा ज्वरो आउने • अरुचि हुने, कमजोरी हुने • जटिल अवस्थामा आन्द्राबाट रक्तस्राव हुने • जिउ गल्ने	• पानीको मुहान वरिपरि फोहोर नगर्ने • सरसफाइमा ध्यान दिने • बासी, सडेगलेका र झिँगा भन्केका खानेकुरा नखाने • टाइफाइद विरुद्धको खोप दिने

प्रदूषित खाना र पानीका माध्यमबाट सर्ने रोगहरू लाग्न नदिन के के कुरामा ध्यान दिनुहुन्छ ? परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गरी पाँचओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

४.३ सुरक्षा र प्राथमिक उपचार (Safety and first aid)

क्रियाकलाप ४.३

तपाईँको घर विद्यालयमा घट्न सक्ने दुर्घटना सम्बन्धमा छलफल गरी तालिका गर्नुहोस् :

दुर्घटना तथा तिनको सम्भावित स्थान			
क्र.स.	दुर्घटना	कारण	सम्भावित स्थान

(क) घर तथा विद्यालयमा घट्ने समान खालका दुर्घटनाहरू के के हुन् ?
(ख) घर र विद्यालयमा सबैभन्दा बढी कुन दुर्घटना कुन कुन ठाउँमा घट्ने रहेछ ?
(ग) घर र विद्यालयमा दुर्घटनाबाट बच्न के कस्ता सुरक्षाका उपाय अपनाउनुपर्ला ?

कुनै पनि दुर्घटनाबाट बच्न सावधानी अपनाउनुपर्छ । दुर्घटना हुनुअगाडि पूर्वतयारी र सावधानी रहनका लागि दिइने चेतनामूलक कार्यक्रम सुरक्षा शिक्षा हो । सुरक्षा शिक्षाले घर, विद्यालय, सडकमा दुर्घटना हुनै नदिन र दुर्घटनाबाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न मदत गर्दछ । यसले दुर्घटना हुनुका कारण, असर र त्यसको उचित व्यवस्थापन सम्बन्धमा व्यावहारिक ज्ञान र सिप प्रदान गर्छ ।

सुरक्षाका उपायहरू अपनाउँदा अपनाउँदै पनि कहिलेकाही दुर्घटना हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा प्राथमिक उपचारको आवश्यकता पर्दछ । घाइतेलाई स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउनुभन्दा पहिला दुर्घटना स्थलमै गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ । यसले घाइतेको स्वास्थ्यलाई थप जटिलतातर्फ जान नदिन र थप क्षति हुन नदिन उपचार गर्दछ । घाइतेको अवस्था सामान्य भएमा प्राथमिक उपचारबाटै निको पार्न सकिन्छ । घाइतेको अवस्था जटिल भएमा तुरुन्त थप उपचारका लागि अस्पतालमा पुऱ्याउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४.४

तपाईँले दुर्घटनामा परेका कुनै मानिसलाई सहयोग र प्राथमिक उपचार गरेको देख्नुभएको छ ? यदि छ भने तलको तालिकामा लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

दुर्घटना	गरेको सहयोग र प्राथमिक उपचार

४.४ घर तथा विद्यालयमा दुर्घटनाका जोखिम (Risk of accidents at home and school)

क्रियाकलाप ४.५

छलफल गर्नुहोस् :

(क) घर तथा विद्यालयको भऱ्याङमा सुरक्षाका लागि के राखिएको हुन्छ, किन ?
(ख) घर र विद्यालयमा हुने दुर्घटनाको जोखिमबाट बच्न अरू के के उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ :

घर र विद्यालयमा विभिन्न दुर्घटनाहरू हुन सक्छन् । के तपाईँले पनि यस्ता दुर्घटनाहरू अनुभव गर्नुभएको छ ? घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाको जोखिम तथा सुरक्षाका उपायहरू निम्नानुसार दिइएका छन् :

ठाउँ	जोखिम	रोकथामका उपाय
घर	भऱ्याङ र शौचालयमा चिप्लेर लड्ने करेन्ट लाग्ने रेलिङ भाँचिएर तल खस्ने धारा र नुहाउने ठाउँमा चिप्लने धारिला हतियारले काट्ने आँगन तथा गोठमा चिप्लने आगो तथा तातो वस्तुले पोल्ने	भऱ्याङ र शौचालयमा रेलिङ वा भित्ता समाएर हिँड्ने अँध्यारामा टर्च बालेर वा उज्यालो बनाएर मात्र हिँड्ने विद्युत्का लागि राखिएका सर्किट र स्विच नचलाउने रेलिङमा चढ्ने, झुन्डिने तथा तानिने कार्य नगर्ने धारा र नुहाउने कोठामा चिप्लो छ भने सफा गर्ने धारिला हात हतियारसँग खेल्ने र चल्ने काम नगर्ने भान्साकोठामा आगो नचलाउने, तातो भाँडा छुँदा सावधान हुने र तातो खानेकुरा खाँदा हतार नगर्ने

विद्यालय	भऱ्याङ र शौचालयमा चिप्लने करेन्ट लाग्ने रेलिङ भाँचिएर तल खस्ने धारा र नुहाउने ठाउँमा चिप्लिने अम्ल पोखिएर छालामा पोल्ने खेल मैदानमा चिप्लने, लड्ने तथा ठोक्किने	भऱ्याङ र शौचालयमा रेलिङ वा भित्ता समाएर हिँड्ने अँध्यारामा टर्च बालेर वा उज्यालो बनाएर मात्र हिँड्ने विद्युत्का लागि राखिएका सर्किट र स्विच नचलाउने रेलिङमा चढ्ने, झुन्डिने तथा तानिने कार्य नगर्ने धारा र शौचालयमा चिप्लो छ भने सफा गर्ने विज्ञान प्रयोगशालामा सामग्री प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने खाल्टाखुल्टी नभएको मैदानमा मात्रै खेल्ने

क्रियाकलाप ४.६

तपाईँको विद्यालयमा दुर्घटना हुन सक्ने सम्भावित पाँच ठाउँहरूका सम्बन्धमा कक्षाका सबै साथीहरू छलफल गर्नुहोस् र ती ठाउँमा दुर्घटना हुनबाट बच्न अपनाउन सकिने सुरक्षाका उपायहरू बारेमा सबैले देख्ने गरी ठुला अक्षरमा लेखेर विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस्नुहोस् ।

४.५ दुर्घटना र तिनको प्राथमिक उपचार (Accidents and their first aid)

क्रियाकलाप ४.७

तलको चित्रमा भएका दुर्घटनाको प्राथमिक उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

(क) घाउ (Wound)

छालामा काटिएर, थिचिएर, तातोले पोलेर घाउ हुन सक्छ। घाउ हुँदा छालाबाट रक्तस्राव पनि हुन सक्छ । घाउ विभिन्न किसिमका हुन्छन् । छाला काटिएर भित्रको मांसपेशी देखिएको घाउलाई खुला घाउ भनिन्छ । त्यस्तै छाला थिचिएर वा च्यापिएर बाहिरबाट देखिने निलो वा कालो घाउलाई बन्द घाउ भनिन्छ ।

घाउ हुँदा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरू निम्नानुसार छन्:

(क) घाउ भएको भागमा कुनै वस्तु भएमा हटाएर सफा राख्ने

(ख) घाउबाट रगत बगिरहेको भए बिरामीलाई सजिलोसँग सुताउने

(ग) घाउ भएको भागलाई छातीको सतहभन्दा माथि हुने गरी उठाउने

(घ) धरै रगत बग्न नदिन घाउलाई सफा कपडाले ढाकेर हलुकासँग थिच्ने

(ङ) घाइतेलाई नआत्तिनका लागि सान्त्वना दिने

(च) घाइतेको अवस्था बिग्रन नदिन स्वास्थ्य संस्थामा लगेर उपचार गराउने ।

(ख) रक्तस्राव (Bleeding)

तपाईंले आफ्नो वा अरू कसैको शरीरमा चोट लागेर रगत बगेको देख्नुभएको छ ? यसरी घाउबाट रगत बग्नु नै रक्तस्राव हो । धारिला हात हतियारले काटेर, गह्रौं वस्तुले थिचेर वा च्यातिएर शरीरमा घाउ लागेपछि रक्तस्राव हुन्छ। काटेको घाउबाट लामो समयसम्म रक्तस्राव भएमा शरीरमा रगतको कमी भई बिरामीको मृत्यु पनि हुन सक्छ। रक्तस्रावको प्राथामिक उपचार निम्नानुसार गर्न सकिन्छ :

(अ) यदि घाइते अप्ठ्यारो ठाउँमा भए सजिलो ठाउँमा राख्ने

(आ) घाउ वा रक्तस्राव भएको ठाउँमा बाहिरी फोहोर भए हटाई सफा पार्ने

(इ) रक्तस्राव रोक्न सफा कपास वा कपडा घाउ लागेको ठाउँमा राखी हलुकासँग थिच्ने

(ई) घाइतेलाई सुताएर रक्तस्राव भएको भागलाई मुटुको सतहभन्दा केही माथि पर्ने गरी अड्याउने

(उ) घाइतेको अवस्था जटिल भएमा जति सक्दो चाँडो स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउने

क्रियाकलाप ४.८

कक्षाका साथीहरू सानो सानो समूहमा विभाजित हुनुहोस् । प्रत्येक समूहमा एक साथीको हात काटेको प्राथमिक उपचारको तरिका अभिनय गर्दै प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ग) नाथ्री फुट्नु (Nose bleeding)

पढौँ र बुझौँः

सिर्जना र नम्रता खाजा खाने समयमा विद्यालयको आँगनमा एकअर्कालाई छुने खेल खेल्दै थिए । चाँडो चाँडो भाग्दै गर्दा सिर्जना सन्ध्यासँग ठोकिएर भुइँमा लडिन् । त्यसपछि उनको नाकबाट रगत बग्यो । नम्रताले उनलाई उठाएर विद्यालयको प्राथमिक उपचार कक्षमा लगिन् । शिक्षकले उनको नाथ्री फुटेर रगत आएको हुनाले प्राथमिक उपचार गर्नुभयो । उहाँले नम्रतालाई कक्षाका सबै जना साथीहरूलाई बोलाउन भन्नुभयो । सबै जना प्राथमिक उपचार कक्षमा जम्मा भए । शिक्षकले प्राथमिक उपचार सुरु गर्नुभयो ।

नाकभित्रको प्वालको सतहमा कमजोर रक्तनली हुन्छन् । गर्मीमा नाकको प्वाल सुक्खा हुँदा रक्तनली फुटेर नाकबाट रगत आउँछ । नाकमा चोट वा धक्का लाग्दा, नाक कोट्याउँदा, घाउ हुँदा नाकबाट रगत आउन सक्छ । रुगा लागेको बेला पनि यस्तो हुन सक्छ । सिर्जनालाई चाहिँ नाकमा चोट लागेर रगत बगेको भन्दै उहाँले सिर्जनालाई आरामदायी कुर्सीमा राख्नुभयो । त्यसपछि सिर्जनाको नाकबाट रगत बगिरहेकाले नाकलाई बिस्तारै औँलाले थिच्नुभयो । दुई/तीन मिनेटपछि बिस्तारै थिचेको हात निकाल्दा रगत बग्न छोड्यो । नाकभित्र बिस्तारै सफा कपास राखेर औँलाले थिच्दा पनि रगत बग्न रोकिन्छ भन्नुभयो । गर्मीका कारण नाथ्री फुटेको भए तालुमा चिसो पानीले भिजाउने र चिसो पानी खान दिँदा ठिक हुन्छ भनी सिकाउनुभयो । यति गर्दा पनि नाकबाट रगत बग्न नरोकिएमा बिरामीलाई छिटोभन्दा छिटो स्वास्थ्य संस्थामा लानुपर्दछ भन्ने जानकारीसमेत दिनुभयो ।

क्रियाकलाप ४.९

छलफल गरौँ

(क) नाथ्री के कारणले फुट्छ होला ?

(ख) तपाईँले नाथ्री फुटेको बिरामीको प्राथमिक उपचार कसरी गर्नुहुन्छ ? कक्षामा एक जना साथीको नाथ्री फुटेको र उसको प्राथमिक उपचार गरेको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

(घ) कुकुरले टोक्नु (Dog bite)

क्रियाकलाप ४.१०

छलफल गर्नुहोस् :

(अ) तपाईँको समुदायमा छाडा छोडिएका कुकुर छन् कि छैनन् ? तिनीहरूको टोकाइबाट बच्न कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

(आ) कुकुरले टोकेमा कस्तो प्राथमिक उपचार गर्नुपर्ला ?

पढौँ र बुझौँ :

एक दिन जीवन विद्यालयबाट घर फर्कदै थिए। उनलाई कुकुरले खुट्टामा टोक्यो। त्यसपछि उनी रुन र कराउन थाले। उनी रोएको देखेर बाटामा हिँड्दै गरेका एक जना काकाले उनलाई समाएर आरामसँग भुइँमा बसाउनुभयो। त्यसपछि नजिकैको घरमा लगेर साबुन र मनतातो पानीले घाउ सफा गरिदिनुभयो। केही बेरपछि उनको घाउबाट रगत बग्न रोकियो। साथै अबदेखि कुकुरलाई नजिस्काऊ भनेर सम्झाउनुभयो । जीवनलाई उसको घरसम्म पुऱ्याइदिनुभयो । काकाले जीवनको अभिभावकलाई अस्पतालमा गएर रेबिज विरुद्धको सुई लगाएमा रेबिज रोगबाट बच्न सकिन्छ भन्नुभयो। त्यसपछि जीवनका अभिभावकले उसलाई रेबिज विरुद्धको सुई लगाउन अस्पतालमा लानुभयो।

क्रियाकलाप ४.११

छलफल गर्नुहोस् :

(अ) कुकुरको टोकाइबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

(आ) कुकुरले टोकेको मानिसलाई प्राथमिक उपचार गरेको अभिनय गर्नुहोस्।

(ङ) पानीमा डुब्नु (Drowning)

पौडी खेल्न नजान्दा वा अरू कारणले पानीमा पस्दा हामी डुब्न सक्छौँ । कहिलेकाहीँ खोलानाला, तलाउ, पोखरी, कुलो, नहर, इनार आदिमा डुब्न सक्छौँ। पानीमा डुब्दा श्वासनली हुँदै फोक्सामा पानी भरिन्छ। यसरी पानीमा डुब्दा मानिसको फोक्सामा धेरै पानी जम्मा भएर तत्कालै मृत्यु पनि हुन सक्छ। यदि मानिस पानीमा डुब्यो भने प्राथामिक उपचारका निम्नलिखित उपायहरू अपनाउनुपर्दछ :

(अ) सर्वप्रथम डुबेको व्यक्तिलाई पानीबाट बाहिर निकाल्ने

(आ) नाक, मुख, कान आदि ठाउँमा भएको माटो, बालुवा, फोहोर आदि सफा गर्ने

(इ) भिजेको कपडा खोलेर अर्को सफा र ओभानो कपडा लगाइदिने

(ई) डुबेको व्यक्तिलाई मुख तल र खुट्टा माथि पर्ने गरी घोप्टो पारी पेटलाई थिचेर निलेको पानीलाई बाहिर निकाल्ने

(उ) बेहोस् भए प्राथमिक उपचार गर्ने व्यक्तिले घाइतेको मुखमा आफ्नो मुख जोडेर पटक पटक श्वास तान्ने र फुक्ने गर्दै श्वासप्रश्वास प्रक्रिया फर्काउने प्रयास गर्ने

(ऊ) डुबेको व्यक्तिलाई जति सक्दो छिटो स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने

(च) पोल्नु (Burns)

क्रियाकलाप ४.११

छलफल गर्नुहोस् :

(क) के तपाईँलाई कुनै वस्तुले पोलेको छ ?

(ख) शरीरमा पोल्दा कस्तो अनुभव गर्नुभएको थियो ?

(ग) पोलाइको प्राथमिक उपचार कसरी गर्नुभएको थियो ?

पढौँ र बुझौँ :

उजेलीकी आमा भान्सामा काम गर्दै हुनुहुन्थ्यो । उजेली पनि आमासँगै थिइन् । उनी चुल्हामा बसालेको दुधको डाडु चलाउँदै थिइन् । एक्कासि दुध उम्लिएर पोखिन थाल्यो र तातो दुधले उनको हातमा पोल्यो । उनी रुन थालिन् । उनको पोलेको हातलाई चिसो पानीले पखालिदिनुभयो । पोलेको ठाउँमा ससाना फोकाहरू उठेका थिए । आमाले घिउकुमारी (एलोभेरा) पनि लगाइदिनुभयो । उनको दुखाइ अलि कम भयो तर राता फोकाहरू उठेका हुनाले उनका बुबाले स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानुभयो । स्वास्थ्यकर्मीले मलम लगाइदिएर उपचार गर्नुभयो । केही दिनपछि उनलाई निको भयो । यस घटनाबाट उजेलीले आगो नजिक बस्दा होसियारी अपनाउनुपर्ने कुरा सिकिन् ।

क्रियाकलाप ४.१२

माथिको दुर्घटनाका आधारमा तलका प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) उजेलीको हात किन पोल्यो ?

(ख) उजेलीकी आमाले के के प्राथमिक उपचार गर्नुभयो ?

(ग) उजेलीलाई थप उपचारका लागि किन स्वास्थ्य केन्द्रमा लगियो ?

सारांश

१. रोगहरू सर्ने र नसर्ने दुई प्रकारका हुन्छन् । सर्ने रोगहरू एकबाट अर्कोमा सर्छन् भने नसर्ने रोगहरू एकबाट अर्कामा सर्दैनन् ।

२. प्रदूषित पानी र खानाबाट सर्ने रोगहरू सर्दछन्, जस्तै : झाडापखाला, आउँ, हैजा, टाइफाइड, जन्डिस आदि । यस्ता रोगबाट बच्न पानी उमालेर मात्रै पिउने तथा बासी सडेगलेका खाना नखाने गर्नुपर्छ ।

३. दुर्घटनाबाट बच्नका लागि अपनाइने सावधानी कार्यलाई सुरक्षा भनिन्छ ।

४. दुर्घटना हुनबाट बच्नका लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान, सिप, अनुभव, चेतना आदानप्रदान गर्ने शिक्षालाई सुरक्षा शिक्षा भनिन्छ ।

५. प्राथमिक उपचारले अकालमा ज्यान जानबाट जोगाउँछ साथै बिरामीको अवस्था थप बिग्रिन दिँदैन ।

६. भऱ्याङ, शौचालय, भान्साकोठा, छत, खेल मैदान, विज्ञान प्रयोगशाला, विद्युत् जोड्ने सकेटहरू चलाउँदा, सडक पार गर्दा तथा सवारी साधनमा चढ्दा र ओर्लिँदा बढी दुर्घटना हुने भएकाले समयमै सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

७. काटेको ठाउँमा सफा कपास वा कपडा राखेर हल्का थिच्दा रक्तस्राव रोक्न सकिन्छ ।

८. नाथ्री फुट्न नदिन नाकमा औँला राख्ने, नाक कोट्याउने तथा चर्को घाममा हिँड्ने बानी गर्नु हुँदैन ।

९. कुकुरले टोकेमा घाइतेलाई स्वास्थ्य संस्थामा लगेर रेबिज विरुद्धको सुई लगाउनुपर्दछ ।

१०. प्राथमिक उपचार गर्दा सान्त्वना दिने र सुरक्षित ठाउँमा सुताउने जस्ता कार्यहरू गरी थप उपचार आवश्यक पर्ने देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, जन्डिस जस्ता सरुवा रोगहरू प्रदूषित .... का कारणले लाग्दछन् ।

(ख) सङ्क्रमित लुगाफाटाका माध्यमबाट .... जस्ता सरुवा रोगहरू एकबाट अर्कामा सर्दछन् ।

(ग) पशुपक्षी, किराफट्याङ्ग्रा रोग सार्ने .... हुन् ।

(घ) घाइतेको अवस्था जटिल भएमा .... मा लैजानुपर्छ ।

२. तल दिइएका मध्ये उपयुक्त विकल्पमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

(क) दुर्घटना भएका ठाउँमा दिइने सेवालाई के भनिन्छ ?

(अ) प्रथम सेवा (आ) पहिलो उपचार

(इ) स्वास्थ्य सेवा (ई) प्राथमिक उपचार

(ख) भान्साकोठामा धेरै घट्ने दुर्घटना कुन हो ?

(अ) चिप्लेर लड्ने (आ) आगाले पोल्ने

(इ) करेन्ट लाग्ने (इ) एसिडले जल्ने

(ग) कुकुरले टोकेको घाइतेलाई लगाइने खोपको नाम के हो ?

(अ) रेबिज खोप (आ) बिसिजी खोप

(इ) टिटी खोप (ई) डिपिटी खोप

(घ) कुनै व्यक्तिको शरीर धेरै जलेको छ भने के गर्नुपर्दछ ?

(अ) घरायसी औषधी लगाउने (आ) एक दुई दिन घरमै विचार गर्ने

(इ) चाँडोभन्दा चाँडो स्वास्थ्य संस्थामा लाने (ई) धामी झाँक्री लगाउने

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्रदूषित खाना तथा पानीबाट सर्ने रोगका कारण र लक्षणको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ख) सरुवा रोगको प्रक्रियाबारे छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) सरुवा रोगका चरणहरू चित्रसहित चर्चा गर्नुहोस् ।

(घ) प्राथमिक उपचार भनेको के हो ? प्राथमिक उपचार किन आवश्यक छ ?

(ङ) रक्तस्राव भएको घाइतेको प्राथमिक उपचार कसरी गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।

(च) कुकुरले टोकेको साथीलाई तपाइँ प्राथमिक उपचार कसरी गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

(छ) पानीमा डुबेको व्यक्तिलाई प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने तरिकाहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ज) तपाईँले घरमा दुर्घटनाबाट बच्न के के उपायहरू अवलम्बन गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

४. परियोजना कार्य

तपाइँको छरछिमेक र समुदायमा फैलिरहेको कुनै एक सरुवा रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रणमा समुदायको भूमिका विषयमा एक निबन्ध लेखी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य

(Sexual and Reproductive Health)

७

तपाईंले केटा, केटी, अन्तरलिङ्गी यौनिक तथा लैङ्गिक रूपले भिन्न भएको कुरा कसरी थाहा पाउनुभयो ? यस्तो भिन्नता छुट्याउने शारीरिक आधार लिङ्ग हो । यौनिकताले यौन चाहना, समान वा विपरीत लिङ्गप्रतिको आकर्षण, यौन क्रियाकलाप तथा यौनसम्बन्धी भूमिकासमेतलाई समेट्छ । कुनै पनि व्यक्तिले सन्तान उत्पादन गर्ने प्रक्रियालाई प्रजनन भनिन्छ । सन्तान जन्माउनका लागि महिला तथा पुरुष दुवैका प्रजनन प्रणालीहरू स्वस्थ हुनुपर्दछ। प्रजनन प्रणालीका अङ्गहरूको कार्य संरचना स्वस्थ रहेको र तदअनुरूपको कार्य सम्पादन गर्न सक्ने अवस्थालाई प्रजनन स्वास्थ्य भनिन्छ। यस एकाइमा हामी किशोरावस्थाको परिचय र परिवर्तन, समस्या र व्यवस्थापन, महिनावारी, महिनावारी स्वच्छता जस्ता पक्षहरूको अध्ययन र छलफल गर्दछौं ।

७.१. किशोरावस्था (Adolescence)

क्रियाकलाप ७.१

तल दिइएका मध्ये उपयुक्त शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक)

(क) सम्झने शक्ति बढ्नु तथा तर्क गर्ने बानीको विकास हुनु .... परिर्वतन हो ।

(ख) खुसी, माया, रिस र ईर्ष्या जस्ता कुराहरूको विकास हुनु .... परिर्वतन हो ।

(ग) महिनावारी सुरु हुनु तथा स्वप्नदोष हुनु .... परिर्वतन हो ।

(घ) समूहमा काम गर्ने, नेतृत्व लिने तथा अरूलाई सहयोग गर्ने ....परिर्वतन हो ।

(क) किशोरावस्थाको परिचय (Introduction to adolescence)

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार १० देखि १९ वर्षसम्मको उमेर समूह नै किशोरावस्था हो । किशोरावस्थाको १० देखि १४ वर्षको समूहलाई प्रारम्भिक किशोरावस्था र १५ वर्ष देखि १९ वर्ष समूहलाई उत्तर किशोराअवस्था गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

किशोरावस्थामा तीव्र रूपमा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनहरू देखा पर्छन् ।

(ख) किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरू (Changes during adolescence)

किशोरावस्थामा किशोर किशोरीहरूमा शरीरको वृद्धि र विकास सँगसँगै अन्य परिवर्तनहरू पनि देखा पर्दछन् । उनीहरू सामाजिक सर्म्पक, सञ्चारका साधनहरू, पारिवारिक अवस्था तथा आफ्नै अनुभवका कारण बाल्यवस्थामा भन्दा फरक विशेषताहरू देखिन्छन् । यी विशेषताहरूलाई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनका रूपमा लिइन्छ ।

क्रियाकलाप ७.२

तपाईँको शरीर र व्यवहारमा पछिल्लो समयमा के के परिवर्तन भएका छन् ? एकआपसमा छलफल गर्नुहोस् ।

किशोरीमा देखिने परिवर्तन

छाला तथा कपाल चिल्लो हुने, महिनावारी सुरु हुने, साथीहरू बनाउने र उनीहरूसँग खेल्न मन पराउने, मनमा खुसी तथा दिग्दारीपन आइरहने स्वर मसिनो र सुरिलो हुने आदि ।

किशोरमा देखिने परिवर्तन

छाला तथा कपाल चिल्लो हुने, दारी जुँगा पलाउन थाल्ने, साथीहरू बनाउने र उनीहरूसँग खेल्न मन पराउने, मनमा खुसी र दिग्दारीपन आइरहने तथा घाँटीमा रुद्रघण्टीको आकार बाहिरबाटै देखिन थाल्ने र स्वर मोटो र धोद्रो हुने आदि ।

क्रियाकलाप ७.३

तालिकामा दिइएका मध्ये किशोर वा किशोरीमा हुने परिवर्तनमा ठिक चिह्न (√) र दुवैमा हुनेमा खुसीको ( ) चिह्न लगाउनुहोस् ।

किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू	किशोर	किशोरी	दुवै
१. शरीरको उचाइ बढ्ने			
२. शरीरको तौल बढ्ने			
३. दारी जुगाँ आउने			
४. धेरै पसिना आउने			

५. पुट्ठाको चौडाइ बढ्ने			
६. आवाजमा परिर्वतन आउने			
७. महिनावारी सुरु हुने			
८. काखीमुनि रौँहरू आउने			
९. प्रजनन अङ्गहरूको आकार बढ्ने			
१०. छिनछिनमा खुसी र दिग्दारीपन देखिने			
११. स्तनको आकार बढ्ने			
१२. छाती चौडा र पाखुरा बलिया हुने			
१३. अनुहारमा डन्डिफोरहरू आउने			
१४. अनुहार तथा रूप राम्रो बनाउन मन लाग्ने			
१५. तर्कवितर्क गर्ने			
१६. साथी बनाउन मन पर्ने			
१७. रिस, माया, प्रेम र खुसी बढ्ने			

७.२ किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरू र व्यवस्थापन (Problems of adolescent and their management)

किशोरावस्थामा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक परिवर्तनहरू देखा पर्दछन् । यी परिवर्तनका कारण देखा पर्ने समस्याहरू निम्नानुसार छन् :

किशोरावस्थामा देखापर्ने समस्याहरू (Problems during adolescent)

(अ) चिन्ता, रिस, डाह तथा घृणा (Tension, anger, greedy and stigma)

किशोरकिशोरीहरू साना साना कुराहरूमा चिन्तित हुने र आफूले भनेको नपाएमा वा आफूलाई अरूले स्वीकार नगरेमा पनि चिन्तित हुने गर्दछन् । अरूहरूको नयाँ, राम्रो कुरा र प्रगतिको रिस गर्ने, आफू राम्रो तथा फरक देखिन खोज्ने, अरूको प्रशंसाको डाह गर्ने

हुन्छन् । आफूले भनेको नमान्ने दौँतरी तथा परिवारका सदस्यलाई घृणा गर्दछन् यसले गर्दा उनीहरू आफैँ समस्यामा पर्दछन् ।

(आ) असुरक्षित यौन व्यवहार (Unsafe sexual behaviour)

उच्च यौन हर्मोनको विकासले गर्दा विपरीत लिङ्गप्रति आकर्षण बढ्ने र साना कुराले फकिने हुन्छन् । विपरीत लिङ्गी साथीहरूसँग कुरा गर्ने र एकान्तमा भेट्ने, जस्ता गतिविधि बढ्दै जान सक्दछन् । जसले गर्दा असुरक्षित यौन सम्पर्क अवस्था आउँदछ । यस्ता गतिविधिका कारण एचआइभी/एड्स जस्ता यौन रोग लाग्ने, मानसिक तनाव हुने, पढाइमा बाधा पर्ने, सामाजिक इज्जतमा आँच आउने र ज्यान समेत जाने खतरा बढ्दछ ।

(इ) असन्तुलित पारिवारिक तथा साथी सम्बन्ध (Imbalance family and peer relation)

यस अवस्थामा विभिन्न हर्मोनको उत्पादनले गर्दा संवेगमा हुने वृद्धिका कारण घमन्डी तथा जिद्दी हुँदा परिवारमा अग्रजले भनेको मान्दैनन् । दौँतरीहरूसँग पनि स्थायी सम्बन्ध कायम नहुँदा सानो सानो कुरामा झगडा पर्नाले पारिवारिक तथा साथी सम्बन्धमा असन्तुलन देखिन्छ।

(ई) धूमपान, मद्यपान तथा लागुपदार्थको सेवन (Smoking, alcoholism and substance abuse)

विशेष गरी विज्ञापनको प्रभाव, उत्सुकता र आफूलाई परिपक्व देखाउने गलत धारणाका कारण किशोरीहरूले भन्दा बढीजसो किशोरहरूले धूमपान, मद्यपान तथा लागुपदार्थको कुलतमा फस्ने गरेको पाइन्छ । यसले खोकी, दम, टिबी. क्यान्सर तथा एचआइभी/एड्स जस्ता रोग लागेर मृत्यु हुन सक्छ । यस्ता पदार्थको सेवन गर्न आग्रह गर्ने साथीहरूको सङ्गत गर्नु हुदैँन र नाई भन्न सक्नुपर्दछ ।

(उ) बिरामीपन तथा दुर्घटना (Illness and accidents)

यस अवस्थामा खानपानसम्बन्धी अस्वास्थकर व्यवहार, तीव्र गतिमा सवारी साधन हाँक्ने चाहना, अल्पपोषक तथा बाटो छेउमा खुला बेच्न राखिएका खानाको प्रयोग, किशोरहरूको समूह लडाइका कारण पनि विभिन्न खालका बिरामी, चोटपटक तथा ज्यान जानेसम्मका खतरा आइपर्दछन् ।

(ख) किशोरावस्थाका समस्याहरूको व्यवस्थापन (Management of problems of adolescence)

किशोरावस्थामा आउन सक्ने समस्याहरूलाई निम्नलिखित तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ :

(अ) मार्गदर्शन र परामर्श (Guidance and councelling)

किशोरावस्थामा आउन सक्ने सम्भावित खतराहरूलाई कम गर्न विविध उपायहरू अपनाउन सकिन्छ। परिवारका सदस्यहरू, शिक्षक, साथीहरूले सल्लाह दिन सक्छन् भने परामर्शसम्बन्धी काम गर्ने व्यक्तिहरूले किशोर किशोरीहरूलाई आवश्यकताअनुसार परामर्श दिने गर्दछन् । मार्गदर्शन र परामर्शले सकारात्मक सोचाइका साथ पढाइ लेखाइमा लाग्न, असल पारिवारिक तथा साथी सम्बन्ध बनाउने, रिस तथा चिन्ता कम गर्न पनि सहयोग गर्दछ ।

(आ) दौँतरी शिक्षा (Peer education)

उही समूहका समस्याका बारेमा सोही उमेर समूहका व्यक्ति बढी जानकार हुन्छन् । दौँतरीसँग एकअर्काबिचमा मन खोलेर कुराकानी गर्न सक्दछन् । यसरी हुने कुराकानीले असुरक्षित यौन व्यवहार, धूमपान, मद्यपान, लागुपदार्थ सेवनबाट बच्ने उपायका बारेमा मदत गर्दछ । दौँतरी शिक्षाका माध्यमबाट किशोर अवस्थामा हुने स्वास्थ्य समस्याहरू पहिचान गरी समाधान गर्न सहयोग पुग्छ ।

(इ) यौनिक शिक्षा (Sexuality education)

किशोर किशोरीहरूले विद्यालय तथा अन्य माध्यमहरूबाट यौनिक शिक्षा प्राप्त गर्न सक्छन् । सुरक्षित यौन व्यवहार, असुरक्षित यौनका परिणाम, यौन रोगबाट बच्ने उपायहरूलगायतका विषयहरूमा यौनिक शिक्षाले सहयोग गर्दछ । यस्तो शिक्षाले उनीहरूलाई सचेत र सजग भई स्वस्थ जीवनयापन मदत गर्दछ ।

(ई) पारिवारिक छलफल (Family discussion)

किशोरावस्थामा आउने शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनले उनीहरूलाई चिन्तित बनाउन सक्छ । परिवारका अग्रज सदस्यहरूले किशोरावस्था सुरु हुनुपूर्व नै किशोरावस्थाका परिवर्तनका बारेमा जानकारी गराउन सक्छन् । परिवारका सदस्यहरूसँग आफूमा आएका परिवर्तनका बारेमा लाज नमानी भन्ने र सोध्ने गर्नुपर्दछ ।

(उ) रचनात्मक कार्यमा संलग्नता (Involvement in creative work)

किशोरकिशोरीहरू विद्यालयको पढाइका अतिरिक्त आफूलाई मन पर्ने कार्यमा आफू संलग्न हुन चाहन्छन् । खेलकुद, सिर्जनात्मक कला, साहित्यिक रचना, समाज सेवा आदि रचनात्मक कार्य हुन् । यस्ता काममा संलग्न हुनाले फुर्सदको समय उपयोग भई गलत बाटामा लाग्ने सोच नै आउन पाउँदैन । अन्तत: यस्ता कार्यहरूले विभिन्न खतराहरूबाट बचाउन सहयोग गर्दछन् । त्यसैले किशोरकिशोरीहरू रचनात्मक कार्यमा संलग्न भइरहनुपर्दछ ।

७.३. महिनावारी (Menstruation)

क्रियाकलाप ७.४

अनुभव सुनौँ र छलफल गरौँ :

महिनावारी सुरु भइसकेका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने दुई जना छात्रा अथवा विद्यालयमा पढाउने शिक्षकले महिनावारी हुँदा उहाँहरूले गर्ने व्यक्तिगत स्वच्छताको अभ्यासका बारेमा कक्षामा अनुभव बताउन लगाउनुहोस् । छलफल गर्दा तलका प्रश्नलाई समेत ध्यान दिनुहोस् :

(क) उहाँको महिनावारी कति वर्षमा सुरु भएको रहेछ ?

(ख) उहाँलाई पहिलो पटक महिनावारी हुँदा कस्तो अनुभव भएको रहेछ ?

(ग) उहाँको महिनावारीमा कति दिनसम्म रगत बग्दो रहेछ ?

(घ) महिनावारी हुँदा के के कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्ने रहेछ ?

पढौँ र बुझौँ :

सामान्यतया महिनावारी हरेक स्वस्थ किशोरीहरूमा ११/१२ वर्षमा सुरु हुन्छ । कसै कसैमा भने महिनावारी १६/१७ वर्षमा पनि हुन सक्दछ । हरेक महिनावारी भएको १४/१५ दिनमा अण्डाशयले उत्पादन गर्छ । अण्ड निशेचन नभएको अवस्थामा पाठेघरका भित्तामा भएका रक्तनलीहरू कमजोर भई फुट्छन् र रगत बग्दछ । यसरी रगत बग्नु नै महिनावारी हो । महिनावारी हुनु भनेको किशारीहरूको पाठेघर परिपक्व हुन थालेको सङ्केत हो । महिनावारी हुँदा किशोरीहरू डराउने, आत्तिने तथा चिन्तित हुने गर्दछन् । यो सबै किशोरीहरूमा मासिक रूपमा हुने स्वाभाविक तथा प्राकृतिक प्रक्रिया भएकाले डर, चिन्ता र पिर गर्नुपर्दैन । महिनावारी हुँदा कसै कसैमा पाँचौँ दिन र कसै कसैमा सातौँ दिनसम्म पनि रगत बगिरहन्छ । यो बेला

किशोरीहरूमा तल्लो पेट दुख्ने तथा कमजोरी महसुस हुन्छ । यसलाई पनि सामान्य र प्राकृतिक प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गरी सरसफाइ र पोषणमा ध्यान दिनुपर्दछ ।

नेपालमा अझै पनि धेरै परिवारले महिनावारीलाई छुन नहुने अवस्थाको रूपमा बुझ्छन् । महिनावारी भएका महिलाले भान्सामा जान नहुने, पूजा गर्ने ठाउँ तथा सामग्री छुन नहुने, अलग्गै सुत्नु पर्ने आदि प्रचलन व्याप्त छन् । कुनै कुनै ठाउँमा यस अवस्थामा महिलाहरूलाई छाउपडी गोठमा राख्ने चलन पनि छ । महिलाहरू छाउपडी गोठमा बस्दा शारीरिक तथा मानसिक समस्या देखा पर्ने, सर्प तथा जीवजन्तुले टोक्ने जस्ता घटना घटेको पाइन्छ । कतिपय ठाउँमा दुध खान नदिने, घाममा बस्न नहुने चलन पनि छ । यस्ता खालका क्रियाकलापहरूलाई वैज्ञानिक र व्यावहारिक मानिँदैन । महिनावारीसम्बन्धी यस्ता गलत मूल्य मान्यता, प्रवृत्ति र व्यवहारलाई समयमै परिवर्तन गर्न आवश्यक छ । महिनावारीलाई स्वाभाविक र प्राकृतिक प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ७.५

छलफल गर्नुहोस् :

(क) के तपाईँको घरमा पनि महिनावारी भएको बेलामा अलग बस्ने, बार्ने गर्नुभएको छ, किन ?

(ख) महिनावारीसम्बन्धी तपाईँको समुदायमा भएका गलत चलनहरू के के हुन् ?

(ग) महिनावारीसम्बन्धी विद्यमान कुरीति, कुसंस्कार र गलत अभ्यासलाई हटाउन किशोर किशोरीहरूको भूमिका के के हुनुपर्छ ?

७.४. महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (Factors to be considered during menstruation)

पढौँ र बुझौँ :

क्रियाकलाप ७.६

नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् र स्वास्थ्यकर्मीसँग सोधपुछ गरी महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

आज रसिलाको पेट दुखेको छ । प्रजनन अङ्गबाट अलि अलि रगत पनि बगेको छ । महिनावारी सुरु भएका कारणले उनलाई यसो भएको हो । यस अवधिमा हल्का व्यायाम र सन्तुलित खाना खाने गर्नुपर्छ । महिनावारी भएको बेला साथीलाई आवश्यक परेमा सहयोग गर्नुपर्छ । यस्तो बेलामा तल्लो पेट दुखाइ कम गर्न मनतातो पानी खानुपर्छ

र तातो पानीले (हट ब्यागमा राखेर) तल्लो पेट सेक्न सकिन्छ । पर्याप्त आराम गर्नुपर्छ । बेसरी पेट दुखेमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटेर सल्लाह लिनुपर्छ ।

यस्तो बेला सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । हरेक पटक शौचालय गएपश्चात् पाएसम्म तातो पानीले नपाएमा सफा पानीले गुप्ताङ्ग सफा गर्नुपर्दछ । सुतीको सफा कपडा वा प्याड गुप्ताङ्गमा राख्नुपर्दछ । यो रगतले भिजेपछि अर्को फेर्नुपर्दछ । यदि सुती कपडालाई पुनःप्रयोग गर्ने हो भने यसलाई डिटोल वा साबुन पानीले धोई घाममा सुकाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ । यो बेला दिनहुँ नुहाउने तथा आफू सुत्ने ओछ्यानको तन्ना, सिरक र तकियाको खोल सफा गर्नुपर्दछ ।

७.५. महिनावारी स्वच्छता र स्वास्थकर व्यवहार (Menstrual hygiene and healthier behavior)

क्रियाकलाप ७.७

महिनावारी स्वच्छता कायम गर्न अपनाइने व्यवहारमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस :

भनाइ	ठिक	बेठिक
(क) महिनावारी हुँदा सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्दछ ।		
(ख) पुराना तथा फोहोर कपडाहरू पनि प्याडका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।		
(ग) पुनःप्रयोग गर्ने कपडाको प्याडलाई साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाउनुपर्छ ।		

महिनावारीको समायमा यौन अङ्गको सरसफाइ र प्रयोग गरिएका कपडा सफा र सुरक्षित गर्ने कार्यलाई महिनावारी स्वच्छता भनिन्छ । महिनावारी हुँदा रगत सोस्नका लागि यौन अङ्गमा राखेको कपडा (प्याड) सफा हुनुपर्दछ । अझैसम्म पनि महिनावारी हुँदा रगत सोस्न धेरै पुरानो तथा फोहोर कपडाको प्रयोग गरेको पाइन्छ । यसमा विभिन्न किसिमका हानिकारक सूक्ष्म जीवाणुहरू हुन्छन् । कतिपय किशोरीहरूले महिनावारी हुँदा नियमित रूपमा आफ्नो यौन अङ्ग सफा गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा समेत थाहा नपाएका हुन सक्छन् । जसले गर्दा प्रजनन नलीमा सङ्क्रमण भई घाउ हुने, सन्तान नहुने, पाठेघर खस्ने तथा पाठेघरको क्यान्सर हुने जस्ता समस्या देखा पर्न सक्दछ । यस्ता समस्याहरूबाट बच्न र प्रजनन स्वास्थ्यका लागि महिनावारीको समयमा सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

घरमै प्याड तयार गर्ने तरिका

आवश्यक सामग्रीहरू: १. स्केल २. पट्याउन मिल्ने बाक्लो कागज ३. कलम/मार्कर ४. कैँची ५. सियो धागो ६. सफा सुतीको कपडा (नयाँ/सफा पुरानो)

बनाउने विधि

१. आवश्यक सामग्रीहरू तयार पार्ने

२. कपडालाई साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाउने

३. कागजलाई लम्बाइमा २५ से.मि. र चौडाइमा १६ से.मि. हुने गरी काट्ने

४. काटेको कागजलाई लम्बाइतिरबाट दोब्बर हुने गरी पट्याउने र पुनः चौडातिरबाट पनि बराबर हुने गरी बिचबाट पट्याउने

५. बन्द भाग दाहिने र चौडाइको खुला भाग बाहिर पर्ने गरी टेबलमा राख्ने

६. स्केलको सहायताले देब्रेतर्फको लम्बाइको भित्री भागबाट बाहिरतर्फ ३ से.मि. मा चिह्न लगाउने र सोही बिन्दुबाट चौडाइको दाहिने भागतर्फ ४.५ से. मि. मा चिह्न लगाउने

७. पुनः देब्रे लम्बाइको बाहिरी छेउबाट दाहिने तर्फ ४.५ से.मि. मा चिह्न लगाउने चौडाइको बिचमा बनेका दुईओटा बिन्दुहरूलाई सिधा रेखाले जोड्ने

८. बाहिरतर्फको चौडाइको भागबाट २ से.मि. भित्र पहिले बनेको रेखामा काट्ने गरी चिह्न लगाउने र सोही बिन्दुबाट दाहिनेतर्फको कोणमा छुने गरी हलुका बाहिर घुमेको रेखा तान्ने

९. रेखाभन्दा बाहिरको भाग काटेर फाल्ने र बाँकी भागलाई खोल्ने, नमुना तयार हुन्छ ।

१० यसरी बनेको नमुनालाई उल्टो बाहिर पारेर दोब्बर गरी पट्याएको कपडा माथि राखेर कलमले चिह्न लगाउने

११. चिह्न लगाएको भागमा कैँचीले काट्ने र दुईओटा भागलाई जोड्न धागाले सिलाउने

१२. लम्बाइ र चौडाइको बिचमा पर्ने गरी लम्बाइतर्फ ४ से.मि. काट्ने र बनेको प्याडको खोललाई सुल्टो बनाउने, कैँचीका टुप्पाको सहायताले कुनाहरू मिलाउने

१३. आवश्यकताअनुसार (बाक्लो/पातलो) सफा सुतीको कपडा खोलको आकारमा पट्याएर काटेको भागबाट नपट्टिने गरी भित्र छिराउने र काटेको भाग धागाले सिलाउने ।

७.६. स्वप्नदोषको परिचय र यसको व्यवस्थापन (Nocturnal emission and its management)

क्रियाकलाप ७.९

वाक्य पढेर ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

वाक्य	ठिक	बेठिक
(क) स्वप्नदोष केटा र केटी दुवैलाई हुन्छ ।		
(ख) यौनसम्बन्धी गतिविधिमा सहभागी भएको सपना देख्दा स्वप्नदोष हुन्छ ।		
(ग) अश्लील पुस्तक पढ्ने र त्यस्ता खालका चित्र तथा फिल्म हेर्ने बानी खराब बानी हो ।		

स्वप्नदोष (Nocturnal emission)

स्वप्नदोष भनेको किशोरकिशोरीहरू १४/१५ वर्षका भएपछि यौनसम्बन्धी रमाइला गतिविधिहरूमा सहभागी भएको सपना देखेर निद्रामै लिङ्ग वा योनीबाट चिप्लो तरल पदार्थ आफैँ बाहिर आउने अवस्था हो। स्वप्नदोष किशोरकिशोरीहरूको प्राकृतिक तथा जैविक प्रक्रिया हो। यसले उनीहरू यौन परिपक्व हुँदै छन् भन्ने कुराको सङ्केत गर्दछ। स्वप्नदोष कुनै स्वास्थ्य समस्या होइन, यो त स्वस्थ किशोरावस्थाको सङ्केत हो । यस्तो हुँदा कुनै डर, चिन्ता तथा पिर लिनुपर्दैन । बरु अब आफू जवान हुन थाले भनेर जवानीको कल्पना गर्न सकिन्छ ।

स्वप्नदोषको व्यवस्थापन (Management of nocturnal emission)

किशोरकिशोरीमा हप्ताको एक दुई पटक स्वप्नदोष हुनु सामान्य हो । दिनहुँ स्वप्नदोष भएमा राम्रो होइन । सधैँ यौन क्रियाकलापका बारेमा सोच्ने, अश्लील चित्र तथा फिल्म हेर्ने जस्ता क्रियाकलापले स्वप्नदोषको मात्रा बढाउँछ। त्यसैले अश्लील चित्रपुस्तक तथा फिल्म पढ्ने र हेर्ने बानी गर्नुहुँदैन । सधैँ यौन क्रियाकलापका बारेमा सोच्नुको सट्टा कथा, कविता लेख्ने तथा पढ्ने, चित्र बनाउने, साथीहरूसँग खेल्ने गर्नुपर्दछ। साँझ, बिहान एक्लै बस्ने बानीले गर्दा पनि यौनसम्बन्धी बढी सोचाइ आउन सक्दछन्। त्यसैले आफ्नो पढाइ सकेपछि परिवारका सदस्यहरूलाई भान्साकोठा, करेसाबारी, खेतबारी तथा अन्य काममा सहयोग गर्न सकिन्छ । सञ्चारका माध्यमहरूमा मनोरञ्जनात्मक तथा ज्ञानवर्धक कार्यक्रम पढ्दा, सुन्दा र हेर्दा पनि यौनसम्बन्धी सोचाइमा कमी ल्याउन सकिन्छ। साथै स्वप्नदोष भएपछि भिजेको पेन्टी फेर्ने, सफा गर्ने, प्रजनन अङ्ग सफा गर्नुपर्छ ।

सारांश

१. व्यक्तिको यौनिक व्यवहारका आधारमा गरिने पहिचानलाई यौनिकता भनिन्छ ।

२. मानिसले सन्तान जन्माउने कार्यलाई प्रजनन भनिन्छ ।

३. सामान्यतया १० देखि १९ वर्ष सम्मको उमेर समूहलाई किशोरावस्था मानिन्छ ।

४. शारीरिक, मानिसक, सामाजिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनहरू किशोरावस्थाका स्वाभाविक परिवर्तनहरू हुन् ।

५. बालिकाहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि मासिक रूपमा यौन अङ्गबाट रगत बग्ने प्रक्रियालाई महिनावारी भनिन्छ । यो प्रक्रिया सामान्यतया किशोरीहरू ११/१२ वर्ष भएपछि सुरु हुन्छ ।

६. स्वप्नदोष भनेको किशोरकिशोरीहरू १४/१५ वर्षका भएपछि यौनसम्बन्धी रमाइला गतिविधिहरूमा सहभागी भएको सपना देखेर निद्रामै योनी तथा लिङ्गबाट चिप्लो तरल पदार्थ आफैँ बाहिर आउने अवस्था हो ।

अभ्यास

१. समूह 'अ' का अपूरा पदावलीलाई 'आ' का भएका पदावलीसँग जोडा मिलाई वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

समूह (अ)	समूह (आ)
१. १०-१९ वर्षको उमेर समूह	१. दाह्री र जुँगा उम्रिन थाल्दछन् ।
२. किशोरावस्थाका किशोरहरूमा	२. पुट्ठाको चौडाइ र स्तनको आकार बढ्छ ।
३. किशोरावस्थाका किशोरीहरूमा	३. किशोरावस्था हो ।
४. दौतरी शिक्षा किशोरावस्थाका	४. सुतीको कपडा वा प्याड प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
५. महिनावारी हुँदा	५. समस्याहरूको व्यवस्थापन गर्ने तरिका हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) किशोरावस्था भन्नाले कति वर्षको उमेरलाई बुझिन्छ ?

(ख) किशोरावस्थामा किशोर किशोरीमा देखा पर्ने शारीरिक परिवर्तनहरूलाई छुट्टाछुट्टै र किशोरीहरूको छुट्टै तालिकामा लेख्नुहोस् र आआफ्नो अनुभवसँग मेल खाएका विशेषताहरूलाई ठिक चिह्नले सङ्केत गर्नुहोस् ।

(ग) किशोर किशोरीहरूमा आउने सामाजिक परिवर्तनहरू के के हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) किशोरावस्थाका समस्याहरूको सूची बनाउनुहोस् र समस्या समाधानका व्यावहारिक उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) महिनावारी हुँदा किशोरीहरूले ध्यान दिनुपर्ने मुख्य पाँचओटा कुराहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

(च) किशोर किशोरीहरूमा आउने परिवर्तनहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(छ) महिनावारी स्वच्छताप्रति तपाईं र सहयोगी व्यक्तिको रूपमा तपाईंको भूमिका के हुनुपर्ला ? विचार लेख्नुहोस् ।

(ज) स्वप्नदोष भनेको के हो ? स्वप्नदोष हुँदा गर्न सकिने व्यवस्थापन के के हुन्, बताउनुहोस् ।

(झ) तपाईंको साथीलाई पहिलो पटक रजस्वला भएको/स्वप्न दोष भएको छ र साथीले तपाईंसँग यसका बारेमा जिज्ञासा राख्नुभएको छ भने यस अवस्थामा तपाईं के कस्ता सुझावहरू दिनुहुन्छ ?

३. परियोजना कार्य

स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी आफू एक्लैले र समूहमा महिनावारीमा प्रयोग गर्ने प्याड बनाई कक्षा शिक्षक र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ ६

शारीरिक कसरत र कवाज

(Physical Exercise and Drill)

हामी दैनिक जीवनमा धेरै प्रकारका क्रियाकलापहरू गरिरहेका हुन्छौँ । शारीरिक कसरत गर्ने, खेलकुद खेल्ने, धाराबाट पानी ल्याउने, खाना पकाउन सहयोग गर्ने, खेतबारीको काममा सहयोग गर्ने आदि । यस्ता विभिन्न क्रियाकलापहरूको दैनिक अभ्यासले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त बनाउन सहयोग गर्दछ । हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त बनाउनका लागि सहयोग गर्ने यस्ता विभिन्न क्रियालापहरूलाई शारीरिक कसरत भनिन्छ ।

६.१ शारीरिक कसरतको परिचय Introduction to physical exercise

मानिस स्वस्थ, तन्दुरुस्त तथा फूर्तिलो भएर जीवनयापन गर्न चाहन्छ । स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त भएर बाँच्नका लागि मानव शरीरमा भएका सम्पूर्ण अङ्ग तथा प्रणालीहरू पनि स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त हुनुपर्दछ । मानिसले ती सम्पूर्ण अङ्ग तथा प्रणालीहरूलाई स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त बनाउन विभिन्न किसिमका शारीरिक कसरतहरूको नियमित रूपमा अभ्यास गर्नुपर्दछ । शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त तथा फुर्तिलो राख्नका लागि शरीर तन्काउने तथा खुम्च्याउने गरेर गरिने विभिन्न किसिमका शारीरिक क्रियाकलापहरूलाई शारीरिक कसरत भनिन्छ । शारीरिक कसरतको नियमित अभ्यासले भोक लाग्ने, खाना पच्ने, शरीरमा रोग प्रतिरक्षा शक्ति बढाउने र शरीरमा फुर्ती जगाउने हुन्छ । यसले ब्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास गर्नसमेत सघाउँछ ।

६.१.१ पाखुराको कसरत

पाखुराका मांसपेशीलाई मजबुद र स्वस्थ राख्न पाखुराको कसरत गरिन्छ । भलिबल, बास्केटबल, सटपट, ज्याभलिन थ्रो, भारत्तोलन, कुस्ती आदि खेलकुदका सिपहरू सिक्नका लागि पाखुराको मांसपेशी दह्रो र बलियो बनाउन कसरत गर्नुपर्दछ । कुनै सामग्रीको प्रयोग गरेर वा सामग्री प्रयोग नगरीकन पनि पाखुराको कसरत गर्न सकिन्छ । नियमित पाखुराको व्यायामले पाखुरा र कुमको मांसपेशीको तन्दुरुस्ती बढ्न गई खेलकुदका सिपहरू प्रदर्शन गर्न सहयोग गर्दछ ।

पाखुराको कसरत

सर्वप्रथम हामी ताँतीमा मिलेर उभिन्छौँ । त्यसपछि शिक्षक वा टोली नेताको आदेश तथा सङ्गीतको तालमा निम्नलिखित तरिकाले कसरत गर्छौं :

क्रियाकलाप ६.१

(क) गन्ती १ मा खुट्टालाई हल्का फट्याउँदै दुवै हातका औँलाहरूले कुमलाई छुनुहोस् ।

(ख) गन्ती २ मा चित्रमा देखाएजस्तै दुवै खुट्टालाई राखी दुवै हातलाई सिधा ठाडो बनाउनुहोस् ।

(ग) गन्ती ३ मा गन्ती १ मा फर्कनुहोस् ।

(घ) गन्ती ४ मा सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।

(ङ) गन्ती ५ मा दुवै खुट्टाका पन्जाले मात्र टेकी दुवै हातलाई सिधा माथि फैलाउनुहोस् ।

(च) गन्ती ६ मा दुवै खुट्टाका पन्जाले मात्र टेकी दुवै हातलाई दायाँ बायाँ सिधा फैलाउनुहोस् ।

(छ) गन्ती ७ मा गन्ती ५ मा फर्कनुहोस् ।

(ज) गन्ती ८ मा दुवै हातलाई पेट अगाडि क्रस बनाएर उभिनुहोस् ।

सुरुको अवस्था *कसरत गर्दा शरीरको अवस्था* *अन्तिम अवस्था*

६.१.२ कम्मरको कसरत

शारीरिक कसरत गर्दा हामीले कम्मरको कसरतलाई पनि विशेष जोड दिनुपर्दछ । कम्मरको नियमित कसरतले कम्मर, ढाड तथा पेटको मांसपेशीको तन्दुरुस्ती बढ्छ भने कम्मर दुख्ने जस्ता समस्या पनि केही हदसम्म समाधान गर्न सकिन्छ । कम्मरको कसरत गर्न निम्नलिखित क्रियाकलापहरूको अभ्यास गरौँ :

सुरुको अवस्था *कसरत गर्दा शरीरको अवस्था* *अन्तिम अवस्था*

क्रियाकलाप ६.२

(क) गन्ती १ मा चित्रमा देखाएजस्तै गरी दायाँ हातलाई टाउको माथि र बायाँ हातलाई सिधा बनाई कम्मरदेखि माथिको भागलाई बायाँतिर ढल्काउनुहोस् ।

(ख) गन्ती २ मा सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।

(ग) गन्ती ३ मा चित्रमा देखाएजस्तै बायाँ हातलाई टाउको माथि र दायाँ हातलाई सिधा बनाई कम्मरदेखि माथिको भागलाई दायाँतिर ढल्काउनुहोस् ।

(घ) गन्ती ४ मा सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।

(ङ) गन्ती ५ मा दुवै खुट्टा केही फट्याउँदै दुवै हातलाई बायाँ खुट्टामा सिधा बनाउँदै टाउकाले बायाँ घुँडा छुने प्रयास गर्नुहोस् ।

(च) गन्ती ६ मा खुट्टा केही फट्याउँदै दुवै हातलाई दायाँ बायाँ फैलाउनुहोस् ।

(छ.) गन्ती ७ मा दुवै खुट्टा केही फट्याउँदै दुवै हातलाई दायाँ खुट्टामा सिधा बनाउँदै टाउकाले दायाँ घुँडा छुने प्रयास गर्नुहोस् ।

(ज) गन्ती ८ मा गन्ती ४ मा फर्कनुहोस् ।

६.१.२ छाती र ढाडको कसरत

छाती र ढाडको कसरतले यी अङ्गलाई तन्दुरुस्त र लचिलो पार्दछ । बढी बल पर्ने खेलकुदको अभ्यास वा प्रदर्शन गर्दा हाम्रो ढाड सड्किन पनि सक्छ। भारत्तोलन, जिम्नास्टिक्स आदि खेलकुदका सिपहरू सिक्नु भन्दा पहिले राम्रोसँग ढाडको र छातीको कसरत गर्नुपर्दछ।

सुरुको अवस्था *कसरत गर्दा शरीरको अवस्था* *अन्तिम अवस्था*

क्रियाकलाप ६.३

(क) गन्ती १ मा चित्रमा देखाएजस्तै गरी दायाँ हातले बायाँ खुट्टा छुने र बायाँ हातलाई सिधा ठाडो बनाउनुहोस् । साथै दुवै आँखाले बायाँ हातको औँलाहरूतिर हेर्नुहोस् ।

(ख) गन्ती २ मा दुवै हातलाई कम्मरमा राखी खुट्टालाई अङ्ग्रेजी भी आकारमा राख्नुहोस् ।

(ग) गन्ती ३ मा चित्रमा देखाएजस्तै गरी बायाँ हातले दायाँ खुट्टा छुँदै दायाँ हातलाई सिधा ठाडो बनाउनुहोस् । साथै दुवै आँखाले दायाँ हातका औँलाहरूतिर हेर्नुहोस् ।

(घ) गन्ती ४ मा गन्ती २ मा फर्कनुहोस् ।

(ङ) गन्ती ५ मा दुवै खुट्टालाई सिधा बनाउँदै अगाडितिर झुकेर दुवै हातले खुट्टा छुने प्रयास गर्नुहोस् ।

(च) गन्ती ६ मा खुट्टा केही फट्याउँदै सिधा भएर उभिनुहोस् ।

(छ.) गन्ती ७ मा दुवै खुट्टालाई सिधा बनाई हातले कम्मरमा समाउँदै पछाडितिर झुक्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

(ज) गन्ती ८ मा सुरुको अवस्थामा फर्कनुहोस् ।

६.२ कवाजको परिचय (Introduction to drill)

कमान्डरको आदेशअनुसार समूहमा अनुशासित भएर गरिने रमाइलो क्रियाकलाप नै कवाज हो । विद्यालयको दैनिक प्रार्थना, खेलकुद समारोहको उद्घाटन तथा समापन कार्यक्रम र स्काउटका कार्यक्रममा यस्ता क्रियाकलाप गरिन्छ । खेलकुद समारोहमा मार्चपास गर्दा कवाजको प्रदर्शन गरेको पाइन्छ ।

ड्रम वा गन्तीको तालमा टोली नेताको आदेशअनुसार बारम्बार दोहोऱ्याई गरिने शारीरिक क्रियाकलापलाई सामान्यतया कवाज भनिन्छ । कवाजको नियमित अभ्यासले शारीरिक तन्दुरुस्तीको विकास हुन्छ। कवाजले इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्ने बानीको विकास गराउँछ । यसले अनुशासित राख्ने, आदेशको पालन गर्ने, सहनशीलता, सद्भाव एवम् शान्ति र असामान्य स्थितिमा पनि कुशलतापूर्वक कार्य सम्पादन गर्न सक्ने क्षमताको विकास गराउँछ ।

कवाज गर्नका लागि टोली नेता वा कमान्डरको आवश्यकता हुन्छ । हामी उनकै आदेशअनुसार कार्यहरू गर्दछौँ । कमान्डरले सबभन्दा पहिले कुन कार्य गर्नुपर्ने हो त्यसको सूचना दिन्छन् । गोडा फाट गराउनु छ भने टोलीले ....गोडा फाट्ला' भनी टोली नेताले सूचना दिन्छ । दोस्रो चरणमा नेताले....गोडा ...... फाट्' भनेर आदेश दिन्छ । तेस्रो चरणमा टोली नेताको आदेश पाइसकेपछि सबैले एकैसाथ गोडा फाट्ने कार्य गर्दछौँ ।

कवाजका आदेशहरूको अभ्यास

(क) सतर्क (Attention)

कवाजका आदेशहरूमध्ये सुरुमा दिइने आदेश सतर्क हो । कवाजमा सतर्कको आदेश भन्नाले कुनै कार्य गर्नुभन्दा पहिले तयारीमा रहन दिइने आदेश हो । सतर्क अवस्थामा सिधा उभिने र दुवै खुट्टाको कुर्कुच्चा जोडेर पन्जा अङ्ग्रेजी भी आकारमा वा ३० डिग्री कोणमा राख्ने गरिन्छ । गोडा र छाती तन्किएको र दुवै हात कुमदेखि तल शरीरसँग टाँसिएको र खुकुलो मुट्ठी बाँधी पुट्ठाको बगलमा राखिन्छ । यस अवस्थामा छाती फुकेको, पेट अलि दबेको र मुख बन्द गरी शरीरको वजन दुवै गोडामा बराबर राख्नु पर्दछ ।

(ख) गोडा फाट (Stand at ease)

कवाजमा गोडा फाटलाई महत्त्वपूर्ण आदेशको रूपमा लिने गरिन्छ । गोडाफाटको आदेश पाउनासाथ हामी सतर्क अवस्थाबाट आफ्नो देब्रे खुट्टा १५ देखि २० से.मि. माथि उचाली लगभग २५ देखि ३० से.मि. बायाँ लगेर बजार्ने गरिन्छ । गोडाफाटका बेलामा हामीले शरीरको सन्तुलन कायम राख्नुपर्छ । दायाँ हात माथि र बायाँ हात तल राखी बुढीऔँलाहरू एकआपसमा क्रस पारी टम्म टाँसेर राख्नुपर्दछ । यसैगरी भने छाती फूलाएर सिधा अगाडि हेर्नुपर्छ ।

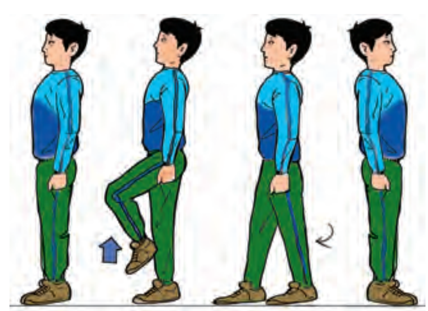
(ग) दायाँ फर्क (Right turn)

गोडा र शरीर दायाँतिर फर्काएर पछाडिको गोडा अगाडि ल्याई जोड्ने कार्य दायाँ फर्क हो । दायाँ फर्कका आदेश पाउनासाथ दायाँ गोडाको कुर्कुच्चा र बायाँ गोडाको पन्जाले टेकी दायाँतिर घुमाइ ९० डिग्रीको कोणमा फर्किनु पर्छ । पछाडिको बायाँ गोडा १५ से.मि. माथि उचाल्दै अगाडिको गोडाको कुर्कुच्चासँग जोड्ने कार्य गर्नुपर्दछ ।

(घ) बायाँ फर्क (Left turn)

गोडा र शरीर बायाँतिर फर्काएर पछाडिको गोडा अगाडि ल्याई जोड्ने कार्यलाई बायाँ फर्केको भन्ने गरिन्छ । हामीले बायाँ फर्कको आदेश पाउनासाथ बायाँ गोडाको कुर्कुच्चा र दायाँ गोडाको पन्जाले टेकी दायाँतिर घुमाई ९० डिग्रीको कोणमा फर्कने र पछाडिको दायाँ गोडा १५ से.मि. माथि उचाल्दै अगाडिको गोडाको कुर्कुच्चासँग जोड्ने कार्य गर्नुपर्दछ ।

(ङ) पूरा फर्क (About turn)



सामान्यतया पुरै पछाडितर्फ फर्कनुपर्ने अवस्थामा यो आदेश दिने गरिन्छ । पूरा फर्क आदेश पाउनासाथ हामी दायाँ खुट्टाको पन्जा र बायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चाले टेकी दाहिने तर्फबाट १८० डिग्रीको कोणमा घुमी आफू फर्केको दिशाको ठिक उल्टो दिशामा फर्कने गरी घुमेर

बायाँ खुट्टालाई १५ से.मि. जति उठाएर दाहिने गोडासँग जोड्ने गरिन्छ। हामी पूरा फर्कको आदेशमा जहिले पनि दायाँतर्फबाट मात्र घुम्छौँ ।

(च) गोडा चाल (Mark time)

गोडा चाल पनि सतर्क अवस्थामा मात्रै गरिन्छ । टोली नेताको 'गोडा चाल' को आदेश पाउने बित्तिकै सुरुमा बायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक्नुपर्छ। त्यस्तै क्रमशः १, २, ...१, २ ..... १, २ .... भने गन्तीको तालमा वा ड्रमको तालमा गोडा चालको अभ्यास गर्छौं । टोली नेताको आदेशपश्चात् गन्ती १ मा बायाँ खुट्टा करिब ६ इन्च जति उचालेर टेक्ने गर्छौं र २ भन्दा दायाँ खुट्टा उचालेर जमिनमा टेक्ने गर्छौं। हातको स्थिति सतर्क अवस्थामा जस्तो छ त्यही स्थितिमा राखेर खुट्टामात्र उचालेर जमिनमा टेक्ने गर्छौं ।

(छ) अगाडि बढ (Forward march)

सतर्क अवस्थामा वा गोडा चाल अवस्थाबाट अगाडि बढाउनुपर्दा टोली नेताले 'टोली अगाडि बढ' को आदेश दिने गर्दछ । हामीले अगाडि बढको आदेश पाइसकेपछि सर्वप्रथम आफ्नो बायाँ खुट्टा उचालेर अगाडि बढाउँछौँ। अगाडि बढ्दा हात र खुट्टाको तालमेल मिलाउनुपर्दछ बायाँ खुट्टा अगाडि हुँदा दायाँ हात अगाडि र दायाँ खुट्टा अगाडि हुँदा बायाँ हात अगाडि हुनुपर्दछ । यो कार्यको अभ्यास गर्दाखेरि १, २.... १, २ को गन्तीको तालमा पनि गर्न सकिन्छ ।अन्तमा "टोली अड" को आदेश पाएपछि चेक (दायाँ खुट्टा) एक (बायाँ खुट्टा) दुई (दायाँ खुट्टा) भनेर दायाँ खुट्टामा नै रोक्ने गर्छौं ।

(ज) दायाँ नजर (Eyes right)

कवाजमा टोली समूह अगाडि बढिरहेको अवस्थामा प्रमुख अतिथि वा अतिथिहरूको अगाडि आइपुगेपछि उनीहरूलाई अभिवादन गर्नका लागि दायाँ नजरको आदेश दिन्छ। आदेश पाउनासाथ हामी आफ्नो टाउकालाई दाहिनेतिर फर्काएर दायाँ नजरको कार्य गर्छौं भने अगाडि बढ्ने कार्य भने

जारी नै राख्छौँ । यो कार्य गर्दा टोली नेताले अर्को आदेश नदिएसम्म सोही अवस्थामा अगाडि बढ्नुपर्दछ ।

(झ) सिधा नजर (Eyes front)

हामी दायाँ नजरको अवस्थामा अगाडि बढ्दै गर्दा प्रमुख अतिथिको तोकिएको क्षेत्र नाघेर अगाडि गइसकेपछि टोलीलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन सिधा नजरको आदेश दिइन्छ र आदेश पाउनासाथ हामीले एकैसाथ टाउकालाई सिधा पारी सामान्य अवस्थामा झैँ हातगोडा चलाएर सिधा अगाडि हेरेर हिँड्ने गर्छौं ।

(ञ) तितरबितर र छुट्टी (Dismiss)

कवाजमा तितरबितर र छुट्टीको केही भिन्नता रहेको पाइन्छ । तितरवितरको आदेश कवाजमा कुनै क्रियाकलापको अन्त भएपछि कमान्डरले दिने गर्दछ । तितरबितरको आदेश दिएको केही समयपछि पुन कवाज गराउन सकिन्छ । तर छुट्टी भनेर आदेश दिइसकेपछि कवाज औपचारिक रूपमा सकिने गर्दछ । टोली नेताले 'छुट्टी' को आदेश दिएपछि टोली एकसाथ दायाँतर्फ फर्केर तीन सेकेन्ड जति अडिन्छन् र त्यसपछि तीन कदम अगाडि बढी अनुशासित रूपमा समूहबाट छुट्टिने गर्दछौं ।

सारांश

१. **शरीर तन्काउने र खुम्च्याउने गरेर गरिने विभिन्न किसिमका शारीरिक क्रियाकलापहरूलाई शारीरिक व्यायाम वा कसरत भनिन्छ ।**

२. **ड्रम वा गन्तीको तालमा टोली नेताको आदेशअनुसार बारम्बार दोहोर्‍याई गरिने शारीरिक क्रियाकलाप वा कसरत नै कवाज हो ।**

३. **सर्तक गोडाफाट, दायाँ फर्क, बाया फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल आदि कवाजका आदेशहरू हुन् ।**

४. **नियमित कसरत र कवाज गर्नाले शरीर फुर्तिलो र तन्दुरुस्त हुन्छ ।**

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) शारीरिक कसरत भनेको के हो, लेख्नुहोस् ।

(ख) शारीरिक कसरतबाट हुने फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) कम्मर तथा ढाडको कसरत गर्ने तरिकाहरूलाई क्रमबद्ध रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) कवाजको अभ्यासबाट विकास हुने गुणहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) कवाजका कुनै तीनओटा आदेशहरू लेख्नुहोस् ।

(च) शारीरिक कसरत र कवाजले शरीर स्वस्थ र सङ्गठित पार्न सहयोग गर्दछ । यस भनाइलाई तर्कसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

एकाइ

एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप (Athletics and Adventures Activities) ७

खेलकुद खेल्दा दौडने तथा उफ्रने गर्छौं । हामीले गर्ने त्यस्ता हिँड्ने, दौडने, उफ्रने, हामफाल्ने, कुनै गह्रौं वस्तु फ्याँक्ने आदि क्रियाकलापलाई एथलेटिक्स भनिन्छ । हिँड्ने तथा दौडने क्रियाकलापहरू ट्र्याकमा र उफ्रने तथा फ्याँक्ने क्रियाकलापहरू मैदानमा खेलिने भएकाले यसलाई ट्र्याक एन्ड फिल्ड पनि भनिन्छ । एथलेटिक्स सबैभन्दा पुरानो तथा बहुआयामिक खेल हो । एथलेटिक्सलाई सबै खेलको आधार मानिन्छ ।

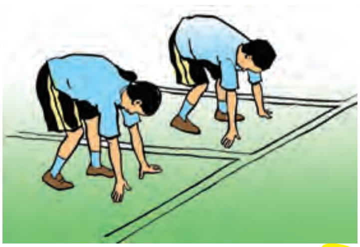
हामी कहिलेकाहीँ रमाइलो गर्न पहाडतिर ट्रेकिङ जाने, जङ्गल सफारी जाने, खोला तथा नदीमा पौडी खेल्ने आदि क्रियाकलापहरू गरिरहेका हुन्छौं । सामान्यतया खोला तर्ने, जङ्गलमा हिँड्ने, हिमाल चढ्ने, नदी तर्ने आदि कार्यमा उच्च बल तथा शारीरिक श्रम लगाएर गरिने कार्यहरूलाई साहसिक क्रियाकलाप भनिन्छ । साहसिक क्रियाकलापअन्तर्गत मुख्यतया बन्जिजम्प, र्‍याफ्टिङ, स्केटिङ, पदयात्रा, जङ्गल सफारी आदि पर्दछन् । यस्ता साहसिक क्रियाकलापहरूले मानिसहरूलाई भरपुर मनोरञ्जनका साथै शारीरिक तथा मानिसक स्वस्थतामा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान दिने गर्दछन् ।

७.१ छोटो दुरीका दौड

दौड धेरै थरीका हुन्छन् । दौडले हाम्रो अङ्ग तथा प्रणालीहरूलााई स्वस्थ तथा बलियो बनाउँछ । छोटो दुरीको दौडअन्तर्गत १००, २००, र ४०० मि.का दौडहरू पर्दछन् । यस्ता दौडलाई स्प्रिन्ट (Sprint) पनि भनिन्छ । क्राउच स्टार्टबाट स्प्रिन्ट दौड सुरु गर्ने गरिन्छ । यसप्रकारको दौडको अभ्यासले बालबालिकाहरूमा वेगको विकास गर्नका लागि मदत गर्दछ । यहाँ छोटो दुरीको दौडको अभ्यास गर्नका लागि आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण आदेशहरू उल्लेख गरिएको छ ।

(क) अन योर मार्क (On your mark)

अन योर मार्क दौड सुरु गर्नका लागि दिइने पहिलो आदेश हो । यो आदेश पाउनासाथ हामी सुरु गर्ने रेखाको नजिक अएर दुवै हातको पन्जाले भुँइमा टेकेर चित्रमा देखाएजस्तै बस्छौं ।



(ख) सेट (Set)

सेटको आदेश पाउनासाथ हामी घुँडालाई केही सिधा परेर सम्पूर्ण शरीरको तौल हातमा पर्ने गरी चित्रमा देखाएजस्तै गरी बस्छौँ । यो आदेश पाउँदा सिधा अगाडि हेर्नुका साथै ध्यान दौडमै केन्द्रित गर्छौं ।

(ग) गो (Go)

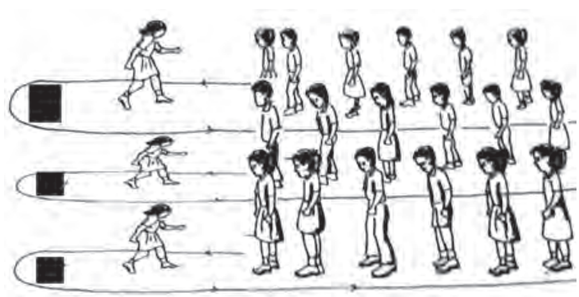
गोको आदेश पाउनासाथ खेलाडीहरू सम्पूर्ण सामर्थ्य प्रयोग गरी चित्रमा देखाएजस्तै गरी दौडनुपर्दछ । दौडने समयमा आफ्नो लेनलाई छोड्नु हुँदैन ।

क्रियाकलाप ७.१

१०० मिटरसम्मको दौडको अभ्यास गर्नका लागि दुरी घटाएर (३०/४० मि.) तीव्र वेगमा दौड्नुहोस् । निर्धारित दुरी पूरा गरेपछि केही समय पूर्ण आराम गर्नुहोस् । केही समय आराम गरेपछि पुनः दौड, आराम, दौड, आराम गर्ने गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.२

सम्पूर्ण विद्यार्थीहरू तीन समूहमा विभाजन हुनुहोस् । चित्रमा देखाएजस्तै गरी ताँतीमा उभिएर बस्नुहोस् । शिक्षकको आदेश पाउनासाथ प्रत्येक ताँतीको पहिलो विद्यार्थी तीव्र वेगमा दौडँदै गएर काठका टुक्रा घुमेर बिस्तारै आराम साथ फर्केर आफ्‌ ताँतीको अन्तमा गएर उभिने गर्नुहोस् । समूहका सबै खेलाडीहरूको पालो सकिएपछि पुनः पहिलेकै जसरी पालैपालो दौडनुहोस् ।



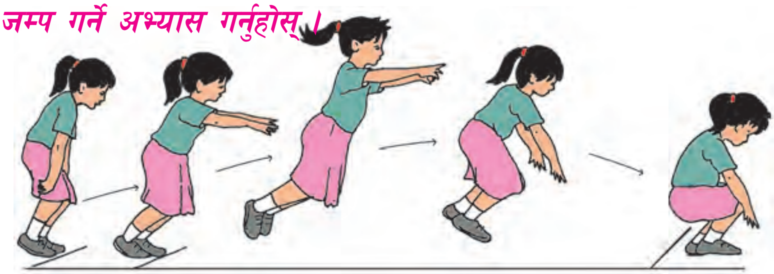
७.२ लङजम्प (Long jump)

एथलेटिक्सअन्तर्गत पर्ने अर्को महत्त्वपूर्ण विधा लङजम्प हो । तीव्र वेगमा दौड्दै टेकअफ बोर्डमा टेकी शरीरलाई एक साथ हुत्याएर जतिसक्दो अगाडि शरीर अवतरण गराउने कार्यलाई लङजम्प भनिन्छ । हामी अधिकतम दुरीमा लङजम्प गर्नका लागि तीव्र वेगमा हात, खुट्टा तथा शरीरको स्थितिलाई समन्वय मिलाई टेकअफ गर्छौं । यसको नियमित अभ्यासले बालबालिकाहरूका हड्डी, मांसपेशी र जोर्नीहरू बलिया हुन्छन् ।

लङजम्पको अभ्यास गर्नका लागि चित्रमा देखाएजस्तै (धावनमार्ग, टेक अफ बोर्ड र ल्यान्डिङ क्षेत्र) उपयुक्त खेल मैदानको निर्माण गर्नुपर्दछ । यो खेल खेल्नका लागि चुना, सिटी, नाप्ने फिता, टेक अफ बोर्ड आदि सामग्रीहरू आवश्यक पर्दछ ।

क्रियाकलाप ७.३

विद्यार्थीहरू ताँती वा पङ्क्तिमा उभिनुहोस् । त्यसपछि चित्रमा देखाएजस्तै गरी दुवै खुट्टा एकै ठाउँमा राखी जतिसक्दो अगाडितिर उफ्रनुहोस् । प्रत्येक विद्यार्थीहरूले पालैपालो जम्प गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ७.४

चुना र फिताको सहयोगले चित्रमा देखाएको जस्तै उफ्रने ठाउँ बनाउनुहोस् । विद्यार्थीहरू बिचबाट अगाडि, पछाडि, दायाँ र बायाँ चारैतर्फ उफ्रनुहोस् । यो खेल चार चरणमा समाप्त हुन्छ । शिक्षकले सिटी बजाएपछि वा अन्य सङ्केत दिएपछि बिचको कोठाबाट रेखालाई नछोई खुट्टाको पन्जाले टेकी जति सक्दो अगाडि उफ्रनुहोस् । अगाडिबाट पुनः बिचको कोठामा उफ्रेर जानुहोस् । बिचबाट फेरि दायाँ, त्यसै गरी क्रमैसँग पछाडि र बायाँपट्टि पनि उफ्रनुहोस् । पालैपालो प्रत्येक विद्यार्थीले उफ्रने प्रयास गर्नुहोस् ।

७.३ हाइजम्पका आधारभूत सिपहरू (Basic skills of high jump)

एथलेटिक्सका विभिन्न इभेन्ट्समध्ये हाइजम्प एउटा महत्त्वपूर्ण इभेन्ट हो। हाइजम्पका सिपहरू सिक्नुभन्दा पहिले पर्याप्त मात्रामा जिउँ तताउने कसरत गर्नुपर्दछ। अनुभवी प्रशिक्षकको सहयोग र निर्देशनमा मात्र हाइजम्पको अभ्यास गर्नुपर्दछ। हाइजम्पका आधारभूत सिपहरू निम्नानुसार छन् :

(अ) एप्रोच दौड (Approach run)

अग्लो उफ्राइका लागि २० मिटरको अर्धगोलाकार स्थानमा दौडेर चेक मार्क (check mark) मा आइपुगेपछि ३-४ पाइला चाली टेकअफ लिनेसम्मको अवस्था नै एप्रोच दौड हो।

(आ) टेक अफ (Take off)

एप्रोच दौडपछि जमिन छोडी क्रसबारतर्फ उफ्रने सिप नै टेक अफ हो। हाइजम्प गर्दा बलियो खुट्टाले टेक अफ लिनुपर्दछ।

(इ) फ्लाइट (Flight)

स्टेक अफपछि हावामा हातखुट्टा र शरीरको समन्वय मिलाई चाल पैदा गर्नुलाई फ्लाइट भनिन्छ। यस सिपमा भुइ छोडेदेखि क्रसबार नाघेर ल्यान्डिङ क्षेत्रमा नजाउन्जेलसम्मको अवस्था पर्दछ।

(ई) क्रसबार नाघ्नु (Clearance)

खेलका क्रममा राखिएको क्रसबारलाई बिना अवरोध वा नछोई सफलतापूर्वक नाघ्ने कार्यलाई क्रसबार नाघ्नु भनिन्छ।

(उ) अवतरण (Landing)

उफ्रने क्रियाको अन्तिम सिप नै अवतरण हो। खेलाडीले उचाइ नाघ्दा शरीरमा कुनै प्रकारको चोट नपर्ने गरी अवतरण क्षेत्रमा उत्रने कार्य हुन्छ। यसबाट खेलाडीको सफलता वा असफलता मापन गर्न सकिन्छ।

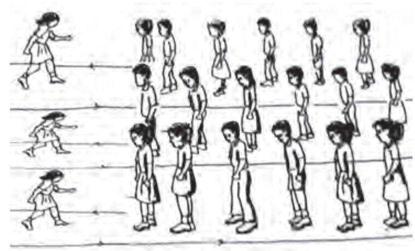
क्रियाकलाप

विद्यालयको खेलमैदानमा हाइजम्पका आधारभूत सिपहरूको पालैपालो अभ्यास गर्नुहोस्।

७.४ रिले दौडको अभ्यास

आफ्नो समूहको साथीलाई ब्याटन वा सानो लट्ठी जस्तो कुनै वस्तु हस्तान्तरण गरेर दौडने खेललाई रिले दौड भनिन्छ । रिले दौड दौडनका लागि एउटा समूहमा चार जना सहभागीहरू हुन्छन् । रिले दौड दौडने विद्यार्थीहरू दौडको सुरुसँगै हातमा ब्याटन वा कुनै वस्तु लिएर दौडिन्छन् । आफूले दौडनुपर्ने दुरी पार गरेपछि ब्याटन आफ्नो दोस्रो साथीलाई हस्तान्तरण गर्दै जान्छन् र अन्त्यमा चौथो खेलाडीले सोही ब्याटन हातमा लिएरै दौड पूरा गर्नुपर्दछ । रिले दौडअन्तर्गत ४ X १०० मिटर र ४ X ४०० मिटरको दौड प्रतियोगिता आयोजना गर्ने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप ७.५



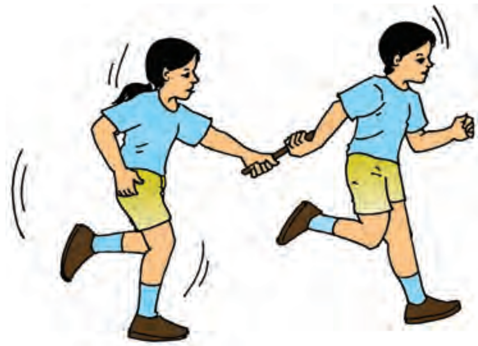
चित्रमा देखाएजस्तै गरी विद्यार्थीहरू बराबर सङ्ख्या र समूहमा विभाजित हुनुहोस् । गोको आदेश पाउनसाथ पहिलो हारको सबै विद्यार्थी दौडँदै गएर काठका टुक्रा घुमेर तीव्र गतिमा फर्केर साथीको हातलाई छोएर आफू ताँतीको अन्त्यमा गएर उभिनुहोस् । समूहका सबै विद्यार्थीको पालो सकिएपछि सबैभन्दा छिटो जुन समूहको पालो सकियो त्यही समूह विजेता भएको घोषणा गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ७.६

चित्रमा देखाएजस्तै गरी विद्यार्थीहरू दुई बराबर सङ्ख्यामा विभाजन गर्नुहोस् । विभाजित समूह पनि बराबर सङ्ख्यामा विपरीत दिशामा उभिनुहोस् । शिक्षकले गो भन्नेवित्तिकै दौडँदै हातमा भएको ब्याटन आफ्नो समूहको साथीलाई दिएर आफू ताँतीको अन्त्यमा गएर उभिनुहोस् । यसै गरी जुन समूहले पहिले दौड पूरा गर्दछ उही समूह विजय भएको घोषणा गरी रमाइलो गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.७

विद्यार्थीको दुई दुई जनाको जोडी बनाउनुहोस् । एक जनालाई ब्याटन दिएर २०–२५ मिटर पछाडि उभिन लगाउनुहोस् । ब्याटन लिएको व्यक्ति दौडने र अर्को व्यक्ति ब्याटन लिन तयार रहनुहोस् । अर्थात् 'क' ले ब्याटन लिएर दौडियो भने 'ख' ब्याटन लिन तयार हुनुहोस् । 'क' 'ख' को नजिक आउन लागेपछि 'ख' दौडन लाग्नुहोस् । 'क' झनै 'ख' को नजिक आएपछि चित्रमा देखाएजस्तै गरी 'ख' दायाँ हात पछाडि गर्ने अनि 'क' ले 'ख' लाई ब्याटन दिनुहोस् । यसरी 'क' बाट 'ख' ले ब्याटन लिँदा अगाडि हेरेर नै दौडनुहोस् ।



७.५ केही रमाइला क्रियाकलापहरू

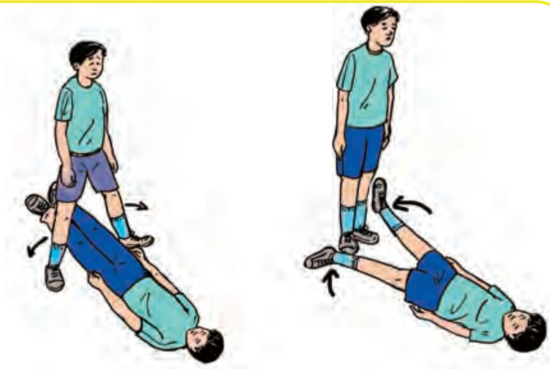
(क) बन्द, खोल र उफ्र

बालबालिकाहरूको उफ्रने क्षमता र समन्वयको विकास गर्नका लागि बन्द, खोल र उफ्र खेलको अभ्यास गर्न सकिन्छ । यो खेल विद्यार्थीहरूले दुई दुई जनाको समूह बनाई आफैँले पालैपालो अभ्यास गर्न सक्दछन् । दुई जनाको समूहमध्ये एकले बसेर गोडा फाट्ने र जोड्ने गर्दछन् भने अर्काले गोडालाई नाघ्ने र बिचमा पार्ने कार्य गर्छन् । गोडा नाघ्ने अनि गोडा फाट्ने र जोड्ने विद्यार्थीबिच समन्वयको आवश्यकता पर्दछ । दवै विद्यार्थीबिच समन्वय नमिलेमा गोडा कुल्चिने र लड्ने सम्भावना भएको हुँदा होसियारीपूर्वक बन्द, खोल र उफ्र खेलको अभ्यास गर्ने गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ७.८

विद्यार्थी तीन चार समूहमा विभाजन गरी ताँतीमा क्रमबद्ध उभिनुहोस् । सर्वप्रथम चित्रमा देखाएजस्तै गरी एकभन्दा थोरै उफ्रिएर दुवै खुट्टा एकसाथ टाढा लाने र दुईभन्दा थोरै उफ्रिएर एकसाथ दुवै खुट्टा एकै ठाउँमा ल्याउनुहोस् । १५ देखि २० पटक उफ्रने अभ्यास गरेपछि केही समय आराम गरी पुनः उफ्रने अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.९



विद्यार्थीहरू दुई दुई जनाको समूहमा विभाजन हुनुहोस् । दुई जनामध्ये एक जना गोडा पसारेर सुत्ने र अर्को जना उभिनुहोस् । एकभन्दा उभिने विद्यार्थीले थोरै उफ्रिएर गोडा फाट्ने र सुत्ने विद्यार्थीले दुवै गोडा एकै ठाउँमा जोड्नुहोस् । दुईभन्दा उभिने विद्यार्थीले थोरै उफ्रिएर गोडा जोड्ने र सुत्ने विद्यार्थीले गोडा फाट्ने गर्नुहोस् । उभिने विद्यार्थीले १५/२० पटक उफ्रने कार्य गरेपछि गोडा पसारेर सुत्नुहोस् । सुत्ने विद्यार्थीले उभिएर पहिले जस्तै गरी उफ्रनुहोस् ।

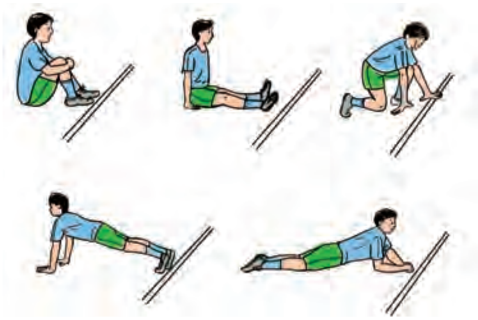
(ख) डज (छल्ने) दौड

डज दौड जोडीमा वा सामूहिक रूपमा खेल्न सकिन्छ । यसको नियमित अभ्यासले विद्यार्थीहरूमा चपलता, लचकता तथा समन्वयको विकास गर्न सहयोग गर्दछ । डज दौडमा एउटा समूह भाग्ने र अर्को समूहले लखेट्दै छुने प्रयास गर्नुपर्दछ । छुने व्यक्तिले छुन नसकोस् भनेर भाग्ने समूहले सकेसम्म दायाँ वा बायाँ गर्ने वा दिशा परिवर्तन गर्ने गर्नुपर्दछ भने लखट्ने व्यक्तिले पनि भाग्ने समूहलाई छुने प्रयास गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप ७.१०

करिब १५/२० मिटरको अर्धव्यास भएको गोलो घेरामा एउटा बल लिएर उभिनुहोस् । तपाईँहरूमध्ये एक जना गोलो घेराको बिचमा उभिनुहोस् । गो भन्नासाथ गोलो घेरामा उभिएका विद्यार्थीहरूले घेराको बिचमा उभिएका साथीलाई बलले घुँडाभन्दा तल हान्ने प्रयास गर्नुहोस् । गोलो घेराका बिचमा उभिएका विद्यार्थीले बलले आफूलाई लाग्नबाट जोगाउनुहोस् । यदि बलले लागेमा घेरामा उभिएको साथी बिचमा र बिचको साथी घेरामा गई उभिनुहोस् ।

(ग) विभिन्न स्थितिबाट दौड सुरु गर्ने



विद्यार्थीहरूको फुर्तिलोपन तथा छरितोपनको विकास गर्नका लागि विभिन्न स्थितिबाट दौड सुरु गर्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ। विद्यार्थीहरू दौड सुरु गर्ने रेखा पछाडि विभिन्न आसनमा बस्ने वा सुत्ने गर्नुपर्दछ। शिक्षकले दौडको इसारा दिनेबित्तिकै जुरुक्क उठेर १५/२० मिटर जति दुरी तीव्र गतिमा दौडेर पार गर्नुपर्दछ। विभिन्न स्थितिबाट दौड सुरु गर्ने सिपको विकास गर्न धेरै पटक अभ्यासको आवश्यकता पर्दछ।

क्रियाकलाप ७.११

विद्यार्थीहरू दुई तीन समूहमा विभाजन हुनुहोस्। त्यसपछि दौड सुरु गर्ने रेखाभन्दा पछाडि विभिन्न अवस्थामा (घोप्टो, उत्तानो, गोडा पसारेर, गोडा खुम्च्याएर आदि) बस्नुहोस्। सबै विद्यार्थीहरू बसिसकेपछि एक जनाले वा शिक्षकले दौड सुरु गर्ने सङ्केत गर्नुहोस्। दौडने सङ्केत पाउनासाथ जुरुक्क उठेर १५/२० मिटर दुरी पार गर्नुहोस्। सबै विद्यार्थीहरूले लगातार चार पाँच पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

(ङ) उठबस (squat thrust)

बालबालिकाहरूमा शारीरिक तन्दुरुस्तीको विकास गर्नका लागि उठबस कसरत ज्यादै उपयोगी हुने गर्दछ। यसको अभ्यासले विद्यार्थीहरूको तागत, लचकता, सहनशीलता आदिको विकास गर्न सहयोग गर्दछ। यो कसरत गर्नका लागि दक्ष प्रशिक्षक तथा सामग्रीबिना नै आफैँले अभ्यास गर्न सकिन्छ। सामान्यतया यो कसरत चार चरणमा समाप्त हुने गर्दछ। सर्वप्रथम चित्रमा देखाएजस्तै गरी शिक्षकले एकभन्दा हात टेकेर टुसुक्क बस्नुपर्दछ। दुईभन्दा दुवै हत्केलाले टेकी दुवै खुट्टालाई एकसाथ पछाडि लगि सिधा बनाउनुपर्दछ। तीनभन्दा दुवै खुट्टालाई एकसाथ उफार्दै हात भएको स्थानतिर ल्याई पुनः एकभन्दाको अवस्थामा आउनुपर्दछ भने चारभन्दा सतर्क अवस्थामा उभिनुपर्दछ।

७.६ जमिन तथा पहाडमा गरिने साहसिक क्रियाकलापहरू

सामान्यतया हिमाल चढ्ने, पहाडहरूमा उकालो हिँड्ने, पहाडमा साइकल, मोटरसाइकल दौडको प्रतियोगितामा सहभागी हुने, पहाडमा म्याराथन दौड दौडने आदि क्रियाकलापहरू नै पहाडमा गरिने साहसिक क्रियाकलाप हुन् । हाम्रो देशमा हिमाल र पहाडहरू धेरै भएकाले यस्ता साहसिक क्रियाकलाहरूको उच्च सम्भावना रहेको छ। यसको विकास गर्न र खेलकुद व्यावसायिकताको विकास गर्न सबै पक्षको ध्यान जानु जरुरी छ ।

क्रियाकलाप ७.१२

तपाईँको स्थानीय स्तरमा हुने साहसिक क्रियाकलापबारे आफ्ना अभिभावक वा छिमेकीहरूसँग छलफल गरी प्राप्त निष्कर्षलाई कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पदयात्रा

हाम्रो देश प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण छ। हिमालमा मोतिझैँ टलटल टल्किरहने हिमाल, पहाडमा मनै लोभ्याउने हरियो जङ्गल, खोला, भिरपाखा, तराईमा समतल फाँट, ठुला ठुला बगर आदि रहेका छन् । त्यस्ता प्राकृतिक स्थलहरूमा पैदल भ्रमण गर्नुलाई पदयात्रा भनिन्छ । विद्यार्थीले खोला किनार, पहाड, उकालो, ओरालो, जङ्गल आदिमा पदयात्रा गर्दा प्रत्यक्ष देख्ने, अनुभव गर्ने तथा विभिन्न कुराहरू सिक्ने मौका प्राप्त गर्दछन् । पदयात्राबाट सिकेको ज्ञान चिरस्थायी हुन्छ । यसबाट विद्यार्थीहरूले भरपुर मनोरञ्जन पनि प्राप्त गर्दछन् । त्यसका साथै पदयात्राबाट शारीरिक तन्दुरुस्ती, मानिसक विकास, सामाजिक गुणको विकास गर्न सहयोग पुग्छ। यसबाट अकस्मात आइपर्ने विभिन्न समस्याहरूलाई समाधान गर्ने सिपको विकास पनि हुन्छ ।

क्रियाकलाप ७.१३

कक्षाकोठाका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरू तीन चार समूहमा विभाजित हुनुहोस् । विद्यालय नजिकैको एउटा प्राकृतिक स्थलको पदयात्रा गरी त्यहाँ देखेका र अनुभव गरेका सम्पूर्ण कुराहरू डायरीमा टिपोट गरी कक्षा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

सारांश

१. हिँड्ने, दौडने, उफ्रने तथा फ्याक्ने क्रियाकलापहरू समेटिएको खेलकुदलाई एथ्लेटिक्स भनिन्छ ।

२. एथ्लेटिक्सको इभेन्ट्सहरूका नियमित अभ्यासले शारीरिक र मानसिक विकासमा टेवा पुऱ्याउँछ ।

३. आफ्नो समूहको साथीलाई ब्याटन वा कुनै वस्तु हस्तान्तरण गरेर दौडने खेल नै रिल दौड हो ।

४. नियमित दौडको अभ्यासले चपलता, लचकता र समन्वयको विकास हुन्छ ।

५. सामान्यतया खोला तर्ने, जङ्गलमा हिँड्ने, हिमाल चढ्ने, नदी तर्ने आदि कार्यमा उच्च बल तथा शारीरिक श्रम लगाएर गरिने ठुला स्टन्ट नै साहसिक क्रियाकलापहरू हुन् ।

६. साहसिक क्रियाकलापहरूबाट प्रर्याप्त मनोरञ्जन, आर्थिक उपार्जनको साथै व्यक्तिको साहस र मनोबल बढाउन मदत पुग्दछ ।

७. प्राकृतिक स्थलहरूमा विद्यार्थीहरूलाई पैदल भ्रमण गराउनु नै पदयात्रा हो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) एथ्लेटिक्स भनेको के हो ? एथ्लेटिक्सलाई किन ट्र्याक र फिल्ड इभेन्ट्स पनि भनिन्छ ?

(ख) लङजम्प खेल अभ्यास गर्नका लागि आवश्यक पर्ने कुनै तीनओटा सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) उठबस गर्ने कसरत कति चरणमा पूरा हुन्छ ? चरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) छोटो दौड सुरु गर्दा प्रयोग गरिने महत्त्वपूर्ण आदेशहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) रिले दौड भनेको के हो ? यो कति प्रकारले दौडन सकिन्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

(च) पानीमा गरिने साहसिक क्रियाकलापहरूको सूची तयार गरी यसबाट हुने फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(छ) पहाडमा गरिने साहसिक खेलअन्तर्गत कस्ता कस्ता क्रियाकलापहरू पर्दछन् ? यस्ता क्रियाकलापहरूबाट हुने सकारात्मक पक्षहरूलाई छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ज) पदयात्रा गर्दा कस्ता कस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ, लेख्नुहोस् ।

(झ) पदयात्राबाट व्यक्तिमा कस्ता किसिमका ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति, अनुभवको विकास हुन्छ ? छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

एकाइ

८

खेलहरू (Games)

हामी फुर्सदको समयमा घर तथा विद्यालयमा के के गर्छौं ? पक्कै पनि भलिबल, फुट्बल, क्रिकेट, कबड्डी, खो खो आदि खेलहरू खेल्छौँ । यसबाट फुर्सदको समयको सदुपयोग गर्न तथा मनोरञ्जन प्राप्त हुन्छ । खेलसामग्री प्रयोग गरेर र सामग्रीबिना पनि खेल खेल्न सकिन्छ । यस्ता खेलबाट शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक विकास हुन्छ ।

८.१ भलिबल खेलका आधारभूत सिपहरू (Basic skills of volleyball game)

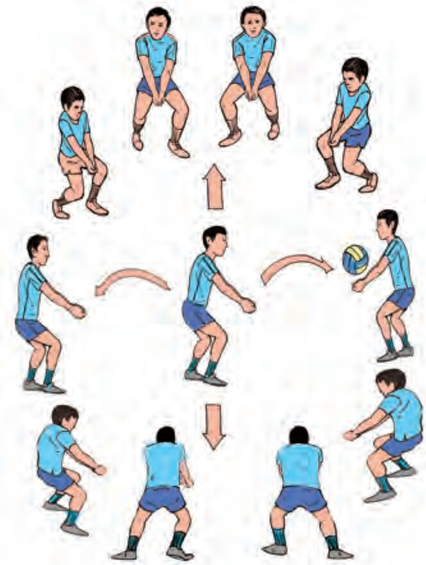
भलिबल खेल छछ जनाको दुई समूहबिच बललाई भुइँमा खस्न नदिई खेलिने एउटा रमाइलो खेल हो । यो खेलको सुरुवात सर्भिसबाट गरिन्छ विपक्षीले सर्भिस गरेको बल बढीमा तीन पटक पास गरी सर्भिस गर्ने पक्षतर्फ नेट माथिबाट खसाल्ने प्रयास गरिन्छ । बल आउट गर्ने वा फाउल गर्ने टिमको विपक्षले सर्भिस गर्ने अवसर र एक अङ्क पाउँछ । खेलको हारजित २५ अङ्कमा हुन्छ ।

(क) पासिङ (Passing)

पासिङ भनेको भलिबल खेलको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण तथा आधारभूत सिप हो । भलिबल खेलमा विपक्षबाट आएको बललाई डिगिङ वा फिङ्गरिङ गरी आफ्नै पक्षको साथीलाई बल दिनुलाई पासिङ भनिन्छ । निधारभन्दा माथिबाट आएको बललाई फिङ्गरिङ गर्नुपर्दछ भने तलबाट आएको बललाई डिगिङ गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप ८.१

डिगिङको अभ्यास



विद्यार्थीहरू विभिन्न समूहमा विभाजन हुनुहोस् । चित्रमा देखाएजस्तै गरी आफूहरू मध्येबाट एक जना ताँतीको अगाडि गएर उभिनुहोस् र अरू समूहका सबै जना ताँतीमा नै उभिनुहोस् । ताँतीको अगाडि उभिएका साथीले दिएको बललाई डिगिङ गरी फर्काउनुहोस् र आफू चित्रमा देखाएजस्तै गरी ताँतीको अन्मा गएर उभिनुहोस् । ताँतीमा उभिएको सबैको पालो सकिएपछि बल पास दिने साथी परिवर्तन गर्नुहोस् । समूहका सबै सदस्यले पालैपालो डिगिङको अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.२

फिङ्गरिङको अभ्यास

विद्यार्थीहरू विभिन्न समूहमा विभाजन हुनुहोस् । प्रत्येक समूहले एक एकओटा बल लिनुहोस् । ती समूह पनि चित्रमा देखाएजस्तैगरी दुई समूहमा विभाजित भई फिङ्गरिङको अभ्यास गर्नुहोस् । यदि विद्यालयको खेल मैदानको छेउमा छ सात फिट अग्लो पर्खाल छ भने वालपासबाट पनि पनि फिङ्गरिङको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

(ख) सर्भिस (Service)

बललाई एउटा हातले समाएर अर्को हातले बललाई हानेर जाली माथिबाट विपक्षीको खेल मैदानमा बल पुऱ्याउनुलाई सर्भिस भनिन्छ । सर्भिस भलिबल खेलमा महत्त्वपूर्ण तथा आधारभूत सिप हो । भलिबल खेलमा सर्भिस धेरै प्रकारका हुन्छन् ।

क्रियाकलाप ८.३

विद्यार्थीहरू दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् । एक समूह भलिबल कोर्टको एक छेउमा र अर्को समूहलाई अर्को छेउमा पङ्क्तिबद्ध भई उभिनुहोस् । पङ्क्तिमा उभिएको विद्यार्थीहरूले एक एकओटा बल लिई चित्रमा देखाएजस्तै गरी बायाँ हातको हत्केलामा बल राख्ने र दायाँ हातले बललाई जोडले हानेर नेट कटाउने प्रयास गर्नुहोस् । यदि विद्यार्थीहरूले उपयुक्त तरिकाले अन्डरह्यान्ड सर्भिस गर्न नसकेमा शिक्षकको सहयोग लिनुहोस् । सबैले पालैपालो सर्भिसको अभ्यास गर्नुहोस् ।

८.२ फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरू (Basic skills of football game)

आजभोलि फुटबल खेल विश्वका लोकप्रिय खेलका रूपमा रहेको छ । फुटबल खुट्टाले हानेर ११/११ जना खेलाडीका बिचमा खेलिने रमाइलो खेल हो । यो खेल ४५/४५ मिनेटको दुई चरणमा खेलिन्छ । बिचमा १०/१५ मिनेट मध्यान्तर हुने गर्दछ । यस खेलमा खेलाडीहरूले खुट्टा, पेट, छाती, टाउको आदि प्रयोग गरी खेल्छन् । फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये यहाँ हामी पासिङ र ट्र्यापिङको अभ्यास गर्ने छौँ ।

(क) पासिङ (Passing)

फुटबल खेलका क्रममा एक खेलाडीले आफ्नै पक्षको अर्को खेलाडीलाई बल दिने सिप नै पासिङ हो । पासिङ गर्दा बललाई आफ्नो पक्षको नियन्त्रणमा हुने गरी तीव्र गतिमा साथीलाई बल पुऱ्याउनुपर्दछ । सामान्यतया फुटबल खेलमा छोटो तथा लामो पासका सिपहरू प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

छोटो पास (Short pass)

विपक्षी खेलाडी नजिक भएको अवस्थामा आफ्नो समूहको नजिकको साथीलाई बल पास दिनुलाई छोटो पास भनिन्छ । छोटो पास गर्नका लागि किकिङ वा हेडिङ सिपको प्रयोग गर्न सक्छौँ ।

लामो पास (Long pass)

आफ्नो पक्षका खेलाडी टाढा रहेको अवस्थामा बल पुऱ्याउने कार्यलाई लामो पास भनिन्छ । लामो पास गर्दा बल हावामा अग्लो हुने गरी अथवा उडेर जाने गरी पास गर्छौं । लामो पास गर्नका लागि सामान्यतया किकिङको बढी प्रयोग गर्ने गर्छौं ।

क्रियाकलाप १०.४

विद्यार्थीहरू बराबर दुई समूहमा विभजन भई ताँतीमा आमनेसामने हुने गरी उभिनुहोस् । ती दुई समूहको बिचमा लगभग २०-३० मिटरको दुरी हुन आवश्यक छ । त्यसपछि ताँतीको सबैभन्दा अघिको व्यक्तिले बल ड्रिब्लिङ गर्दै अगाडि बढ्ने र अर्को समूहको नजिकै पुगेपछि आफ्नो समूहका बल साथीलाई पास दिनुहोस् । त्यसपछि त्यही समूहको ताँतीको पछाडि गएर उभिनुहोस् । बल पाएको साथी बल ड्रिब्लिङ गर्दै पुन: अगाडि बढ्नुहोस् र अर्को समूहको साथी नजिकै पुगेपछि बल पहिले जस्तै साथीलाई पास दिई आफू ताँतीको पछाडि गएर उभिनुहोस् । यो अभ्यास बारम्बार गर्नुहोस् । यदि बल धेरै भएमा धेरै समूहमा विभाजन गरी अभ्यास गर्नुहोस् ।

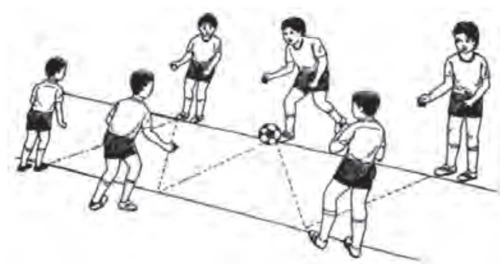
क्रियाकलाप १०.५

विद्यार्थीहरू विभिन्न समूहमा विभाजन भई ताँतीमा उभिनुहोस् । एउटा समूह र अर्को समूहबिचको दुरी २०-२५ मिटर हुनुपर्दछ । यहाँ जतिओटा ताँती छन् ती सबैलाई एक एकओटा बल उपलब्ध हुनुपर्दछ । ताँतीको सबैभन्दा अघिको विद्यार्थी बल किकिङ गर्दै बिपक्षसमक्ष पुऱ्याउने र आफू ताँतीको पछाडि गई उभिनुहोस् । यो कार्य बारम्बार दोहोऱ्याउनुहोस् ।

ट्रयापिङ (Trapping)

फुटबल खेलमा विभिन्न दिशाबाट आएको बललाई खेलाडीले रोकेर आफ्नो नियन्त्रणमा लिने कार्यलाई ट्रयापिङ भनिन्छ । विभिन्न दिशाबाट आएको बललाई ट्र्याप गर्नका लागि खेलाडीले टाउको, छाती, पेट, तिघ्रा, खुट्टा तथा पैतालाको प्रयोग गर्ने गर्छन् । हामी यहाँ खुट्टा र पैतालाको प्रयोग गरेर फुटबल ट्रयापिङ गर्ने अभ्यास गर्छौं । यसका लागि आफूतिर गुडेर आएको बललाई ट्र्याप गर्न गोडाको पन्जा अलि उठाउने र बल गोडामुनि आएपछि पैतालाले च्यापेर ट्र्याप गर्ने गर्छौं ।

क्रियाकलाप ८.६



विद्यार्थीहरू बराबर दुई समूहमा विभाजन भई ताँतीमा आमने सामने हुने गरी उभिनुहोस् । ती दुई समूहको बिचमा लगभग १०-१५ मिटरको दुरी हुन आवश्यक छ । त्यसपछि विद्यार्थीले किकिङबाट र ट्रपिङको अभ्यास सुरु गर्नुहोस् । साथीले किकिङ गरेको बल पैताला तथा खुट्टाले रोक्ने प्रयास गर्नुहोस् । यो सिपमा दक्षता प्राप्त गर्न बारम्बार अभ्यास गर्नुहोस् । यदि बल धेरै भएमा विद्यार्थीलाई धेरै समूहमा विभाजन गरी अभ्यास गर्नुहोस् ।

८.३ बास्केटबलका आधारभूत सिपहरू

पाँच पाँच जनाको दुई समूहबिच बास्केटबललाई विपक्षको बास्केटभित्र छिराएर खेलिने खेललाई नै बास्केट बल खेल भनिन्छ । बास्केटबल खेल्नका लागि खेलाडीहरूमा तीव्र गति, चपलता, सहनशीलता आदिको आवश्यकता पर्दछ ।

(क) ड्रिब्लिङ (Dribbling)

बास्केटबल खेलका क्रममा बललाई आफनो नियन्त्रणमा राखी राख्नका लगि भुइँमा ठोक्काउने सिपलाई ड्रिब्लिङ भनिन्छ । बललाई घुँडासम्म उठ्ने गरी भुइँमा ठोक्काइन्छ भने

त्यसलाई लो ड्रिब्लिङ र बललाई कम्मरसम्म उठ्ने गरी भुँइमा ठोक्काइन्छ भने त्यसलाई हाई ड्रिब्लिङ भनिन्छ । बललाई ड्रिब्लिङ गर्दा बल र हातको समन्वय मिलाउनुपर्दछ भने शरीरलाई पनि सन्तुलनमा राख्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप ८.७

विद्यार्थीहरू समूहमा विभाजन भई ताँतीमा बस्नुहोस् । त्यसपछि ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीले बल ड्रिब्लिङ गर्दै साथीलाई बल पास दिई आफू ताँतीको अन्तमा गएर उभिनुहोस् । एवम् प्रकारले सबै विद्यार्थीहरूले यो अभ्यास पालैपालो निरन्तर गर्नुहोस् ।

(ख) पासिङ (Passing)

बास्केटबल खेलका क्रममा आफ्ना साथीले बललाई सजिलै नियन्त्रणमा लिन सक्ने गरी बल दिनुलाई पासिङ भनिन्छ । बल पास गर्दा हात, आँखा र बलको बिचमा राम्रो समन्वय हुनुपर्दछ भने शरीर पनि राम्रोसँग सन्तुलनमा हुनुपर्दछ । यस खेलमा प्रयोग हुने पासिङहरूमध्ये चेस्टपास, बाउन्सपास, बेसबल पास, अन्डरह्यान्ड पास आदि प्रमुख हुन् ।

(अ) चेस्ट पास (Chest pass)

बास्केटबललाई आफनो छातीको लेभलमा राखी चित्रमा देखाएजस्तै गरी दुवै हातले हुत्याएर साथीको छातीकै लेभलमा दिने पासलाई चेस्टपास भनिन्छ । बास्केटबल खेलमा चेस्टपास सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने र सरल पास हो । विशेष गरी विपक्षी खेलाडीले आफ्ना साथीलाई कभर नगरेको अवस्थामा चेस्टपास उपयुक्त हुन्छ ।

क्रियाकलाप ८.८

विद्यार्थीहरू दुई समूहमा विभाजन भई ८/१० फिटको दुरीमा आमुन्ने सामुन्ने हुने गरी पङ्क्तिमा उभिनुहोस् । बल पाउने विद्यार्थीले चेस्ट पास गरी सामुन्नेको साथीलाई बल दिनुहोस् । यो अभ्यास पालैपालो सबै विद्यार्थीले निरन्तर गर्नुहोस् ।

(आ) बाउन्स पास (Bounce pass)

बास्केटबल खेलका क्रममा साथीलाई बल पास दिँदा बललाई भुइँमा ठोक्काएर दिनुलाई बाउन्स पास भनिन्छ । विशेष गरेर अग्ला विपक्षी खेलाडीले घेरेको अवस्थामा बाउन्सपास उपयुक्त मानिन्छ। बास्केटको नजिक अन्डरह्यान्ड पास दिनुभन्दा बाउन्सपास निकै उपयुक्त हुन्छ । बाउन्स पास गर्दा दुवै हातको बल बराबर पर्ने गरी पूरा तन्काएर बललाई भुइँमा ठोक्काएर पास दिनुपर्दछ ।

क्रियाकलाप ८.९

विद्यार्थीहरू दुई समूहमा विभाजन भई पाँच छ मिटरको दुरीमा आमुन्ने सामुन्ने हुने गरी ताँतीमा बस्नुहोस् । शिक्षकले बाउन्स पास गर्ने विधि तथा अवस्थाबारे व्याख्या गर्दै ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीलाई बल दिनुहोस् । बल पाउने विद्यार्थीले बाउन्स पास गरी सामुन्नेको साथीलाई दिई आफू ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनुहोस् । यो अभ्यास पालैपालो सबै विद्यार्थीहरूले निरन्तर गर्नुहोस् ।

(इ) अन्डरह्यान्ड पास (Under hand pass)

बास्केटबललाई दुई हातले कम्मरको तहबाट पास दिने सिपलाई अन्डरह्यान्ड पास भनिन्छ । खेलको समयमा परिस्थिति हेरेर साथीलाई सहज तरिकाले अन्डरह्यान्ड पास दिन सकिन्छ । खेललाई छिटो र आक्रमक बनाउन यो पास गरिन्छ ।

क्रियाकलाप ८.१०

विद्यार्थीहरू ८/१० फिटको दुरीमा आमुन्ने सामुन्ने हुने गरी पङ्क्तिमा उभिनुहोस् । बल पाउने विद्यार्थीले अन्डरह्यान्ड पास गरी सामुन्नेको साथीलाई बल दिनुहोस् । यो अभ्यास पालैपालो सबै विद्यार्थीहरूले निरन्तर गर्नुहोस् ।

(ई) ओभरहेड पास (Over head pass)

बास्केटबल खेलका क्रममा बललाई टाउको भन्दा माथिबाट दुई हातले पास दिने सिपलाई ओभरहेड पास भनिन्छ । खेलको समयमा परिस्थिति अलि सहज तथा साथी अलि टाढा भएको अवस्थामा ओभरहेड पास दिने गरिन्छ । यस किसिमको पासले खेल छिटो र आक्रमक हुने भएकाले यसको बढी प्रयोग हुने गर्दछ ।

क्रियाकलाप ८.११

विद्यार्थीहरू दुई समूहमा विभाजन भई १०/१५ फिटको दुरीमा आमुन्ने सामुन्ने हुने गरी ताँतीमा उभिनुहोस् । बल पाउने विद्यार्थीले चित्रमा देखाएजस्तै गरी ओभरहेड पास गरी सामुन्नेको साथीलाई बल दिनुहोस् र आफू ताँतीको अन्तिममा गएर अभिनुहोस् । बल समात्ने विद्यार्थीले पुनः बल ओभरहेड पास गरी ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनुहोस् । यो अभ्यास पालैपालो सबै विद्यार्थीहरूले निरन्तर गर्नुहोस् ।

(ऊ) वनहेन्ड पास (One hand pass)

बास्केटबल खेलमा टाढा बसेको साथीलाई बल पास गर्न र छिटोभन्दा छिटो विपक्षको पोस्टमा पुऱ्याउनका लागि यो सिपको प्रयोग गरिन्छ । यो पास गर्दा शरीरलाई सन्तुलित गरेर छड्के उभिनुपर्छ र दायाँ वा बायाँ हत्केलामा बललाई अड्याएर काँधको बराबरी र अलि पछाडि राख्नुपर्छ । बल अड्याउनका लागि औँलाहरू फिँजाएर फराकिलो बनाइन्छ । बल पास गर्ने बेलामा बल अड्याइएको हातलाई सिधा र पास गर्ने दिशातर्फ हुत्याउनुपर्छ । बल फ्याँकिसकेपछि पछाडिको खुट्टालाई अगाडि सार्ने र शरीरको तौललाई पछिल्लो खुट्टाबाट अगाडि सार्ने गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ८.१२

विद्यार्थीहरू दुई समूहमा विभाजन भई ताँतीमा उभिनुहोस् । त्यसपछि चित्रमा देखाएजस्तै गरी एउटा समूहले वनहेन्डेड पास गरी अर्को समूहसम्म बल पुऱ्याउनुहोस् । अर्को समूहले पनि त्यस्तै गरी बल पास गरी ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनुहोस् । सबै विद्यार्थीले पालै पालो अभ्यास गर्नुहोस् ।

८.४ कबड्डी खेल (Kabaddi games)

(क) परिचय (Introduction)

कुनै सामग्रीबिना सात सात जना समूहबिच रमाइलोसँग खेलिने खेललाई कबड्डी भनिन्छ । कबड्डी खेल खेल्न खेलाडीहरूबिच रेडर र एन्टी रेडर भई निश्चित क्षेत्रभित्र एकपक्षको खेलाडीले अर्को पक्षको कोर्टमा गई कान्ट गरी (कबड्डी, कबड्डी ....) खेलिन्छ । कबड्डी खेल खेल्नका लागि एक समथर चउर वा मैदानमा पुरुषका लागि १२.५×१० मिटर र महिलाका लागि ११×८ मिटरको आयताकार कोर्ट र अन्तिम रेखाको दुवैतिर सिटिङ ब्लक बनाइन्छ । यो खेल पुरुषका लागि २०/२० मिनेट र महिलाका लागि १५/१५ मिनेटको दुई चरणमा खेलिन्छ । यस खेलको दुई चरणका बिचमा ५ मिनेटको मध्यान्तर गरी खेलिन्छ ।

(ख) कबड्डी खेलका आधारभूत सिपहरू (Basic skills of kabaddi)

(अ) रेडिङ (Raiding)

कबड्डी खेलका क्रममा विपक्षीको कोर्टमा जाँदा प्रयोग गरिने आक्रमक सिप नै रेडिङ हो । यो सिपमा रेडरले एक कान्ट एक ब्रेथको नियम पालना गर्नुपर्दछ । रेडरले यो सिपको अभ्यासका लागि तपसिलका कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ :

१. रेडिङको सुरु गर्दा कोर्टको दायाँ वा बायाँबाट सुरु गर्नुपर्छ ।
२. रेफ्रिले सुन्ने गरी ठुलो आवाजमा कान्ट गर्नुपर्छ ।
३. खेल मैदानका बिचको रेखादेखि कान्ट सुरु गर्नुपर्छ ।
४. कान्ट वकलाइन पार गरेर सकुशल फर्कँदासम्म वा विपक्षीसँग सङ्घर्षरत रहेको अवस्थामा बिचको रेखा नछोएसम्म जारी राख्नुपर्छ ।

(आ) क्याचिङ (Catching)

कबड्डी खेलमा क्याचिङ रक्षात्मक सिप हो । विपक्षी खेलाडीलाई चेनभित्र पारी क्याचिङ गर्न सकेमा निकै राम्रो मानिन्छ । एक्ला एक्लै भएको अवस्थामा पनि समूहमा ट्र्याप पारी क्याचिङ गर्दा उम्कने मौका विरलै पाइन्छ । चनाखो खेलाडीले हात, खुट्टा र कम्मरमा पनि क्याचिङ गर्न सक्दछन् । यसरी क्याचिङ गर्नासाथ अरू साथीहरूले छोप्ने र सकेसम्म रेडरलाई जुरुक्क उचाल्ने गर्नु राम्रो मानिन्छ ।

८.५ खो खो खेलका सिपहरू (Skills of kho kho game)

खो खो खेल मुख्य गरी छुने, लखेट्ने र भाग्ने सिपमा आधारित छ । यी सिपहरू खेलाडीले नियमित रूपमा पटक पटक अभ्यास गरेपछि मात्र उच्चस्तरको खेल खेल्न सक्ने बानीको विकास हुन्छ ।

(क) वर्गमा बस्ने (Sitting in the square)

खो खो कोर्टको वर्गमा सामान्यतया: बन्च वा बुलेट र प्यारालल थाई तरिकाले बस्ने गरिन्छ । बन्च वा बुलेट तरिकाबाट वर्गमा बस्दा एउटा गोडाले वर्गको एक छेउबाट बिचमा पर्ने गरी पुरै टेक्ने गर्छ र दोस्रो गोडा लगि पन्जाले मात्र टेक्ने गर्छ । दुवै हात भने सेन्ट्रल लेनको लाइनभन्दा बाहिर राखिन्छ । प्याारालल थाई तरिकामा दुवै गोडाको पन्जाले मात्र सँगै टेकी दुवै हात बन्च तरिकामा जस्तै राखिन्छ ।

खो दिने (Giving kho)

सक्रिय चेसरले रनरलाई छोएर आउट गर्नका लागि रनर नजिक भएको अवस्था हेरी निष्क्रिय चेसर परिवर्तन गरी लखेट्न वा छुन पठाउँछ र 'खो' दिने व्यक्ति त्यही वर्गमा बस्दछ । पुन: सो सक्रिय चेसरले अर्को खेलाडीलाई 'खो' दिई पालैपालो खेलिन्छ ।

८.५ सामूहिक खेलको अभ्यास

विभिन्न समूहमा विभाजन भई विभिन्न खेललाई रमाइलोसँग समूहमा खेल्न सकिन्छ । शारीरिक र मानसिक विकासका लागि सहयोग पुर्‍याउने रमाइलो खेलहरू समूहमा अभ्यास गर्न सकिन्छ । भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, कबड्डी आदि खेलहरूको समय र अन्य मापदण्ड घटाएर पनि रमाइलोसँग खेल्न सकिन्छ । यहाँ त्यस्तै केही सामूहिक खेलहरूको अभ्यास गर्नेछौँ ।

(क) पाँच जनाको फुटबल

फुटबल खेलको पासिङ र ट्र्यापिङ सिकिसकेपछि ती सिपहरू प्रयोग गरेर पाँच पाँच जनाको समूह बनाई रमाइलोसँग खेल्न सक्छौँ । यो खेल खेल्नका लागि सानो चउर भए हुने र गोल किपरको आवश्यकता पर्दैन । गोलपोस्टका लागि ढुङ्गा, काठको टुक्रा, झोला आदि राखी सानो पोस्ट बनाउन सकिन्छ । खेल सुरु भएपछि आफूले जानेको पासिङ र ट्र्यापिङको सिप प्रयोग गर्दै बल अगाडि बढाएर गोलपोस्टमा छिराउने प्रयास गर्छौँ । १० मिनेटको समयमा जुन समूहले धेरै पटक गोल गर्दछ त्यही समूह विजय हुन्छ । यसका लागि हामी आफैँले केही नियमहरू बनाउन सक्छौँ, जस्तै :

(अ) खेलका क्रममा साथीलाई घचेट्नु वा धकल्न नहुने

(आ) फुटबल खेलको समयमा बललाई हातले समाउन नहुने

(इ) पक्षले निर्धारित रेखाभन्दा बल बाहिर हानेमा विपक्षीलाई बल हान्न दिने

(ख) दश अङ्कको भलिबल खेल

भलिबल खेलमा पासिङ र सर्भिसिङका सिप सिकिसकेपछि १० अङ्ग्कको भलिबल खेल खेल्न सक्छौँ । भलिबल खेल्नका लागि नेटको उचाइलाई पनि केही घटाउन सक्छौँ । रेफ्रीले बल सुरु गर्ने आदेश दिएपछि खेलको सुरु सर्भिसबाट गर्छौँ । विपक्षीबाट आएको बललाई आफूले जानेको डिगिङ र फिङ्गरिङको सिप प्रयोग गर्दै विपक्षको कोर्टमा पुर्‍याउने प्रयास गर्छौं । यदि बल खसेमा वा आउट गरेमा जुन पक्षले बल खसालेको वा बल आउट गरेको हो सोही विपक्षी समूहलाई सर्भिस गर्ने मौका दिन्छौँ । खेलका क्रममा जुन समूहले पहिला १० अङ्ग्क ल्याउँछ त्यही समूह विजय भएको घोषणा गर्छौँ ।

(ग) १० मिनेटको बास्केटबल

बास्केटबल खेलका सिपहरूमध्ये ड्रिबिलिङ र पासिङका सिपहरू सिकिसकेपछि पाँच पाँच जनाको समूहमा दश मिनेटको बास्केटबल खेल खेल्ने अभ्यास गर्छौं । यो खेलको अभ्यास गर्नका लागि बास्केटको आवश्यकता पर्दैन । बास्केटको ठाउँमा दुवैतिर एक एक जनालाई कुर्सीमा उभ्याएर राख्छौं । यसलाई पोर्टबल पनि भनिन्छ । खेलको क्रममा आफूले जानेको ड्रिबिलिङ र पासिङ सिपहरू प्रयोग गर्दै बल अगाडि बढाउने र विपक्षीको पोस्ट नजिकै पुगेपछि कुर्सीमा उभिएको साथीलाई बल पास दिने गर्छौं । १० मिनेटको समयमा जुन समूहले कुर्सीमा उभिएको साथीलाई बढी बल पास गर्न सक्यो त्यही समूहलाई विजयी घोषणा गर्छौं ।

(घ) १० मिनेटको कबड्डी खेल

कबड्डी खेलका सिपहरूमध्ये रेडिङ र क्याचिङका सिपहरू सिकिसकेपछि सात/सात जनाको समूहमा दश मिनेटको कबड्डी खेल खेल्ने अभ्यास गर्छौं । यो खेलको अभ्यास गर्नका लागि स्तरयुक्त कबड्डी कोर्टको आवश्यकता पर्दैन । विद्यलयमा उपलब्ध खेल मैदानमा नै आवश्यक रेखाङ्कन गरी कबड्डी खेलको अभ्यास गर्न सक्छौं । खेलका क्रममा आफूले जानेको रेडिङ र क्याचिङका सिपहरू प्रयोग गर्छौं । पाँच पाँच मिनेट अर्थात् जम्मा १० मिनेटको समयमा बढी अङ्क प्राप्त गर्ने समूह नै विजयी भएको घोषणा गर्छौं ।

सारांश

१. **छ छ जनाको दुई समूह बनाई बललाई भुइँमा खस्न नदिई खेलिने एउटा रमाइलो खेललाई भलिबल भनिन्छ । यो खेलको सुरुआत सर्भिसबाट गरिन्छ ।**

२. **बललाई एउटा हातले समाएर अर्को हातले हानेर जाली माथिबाट विपक्षीको खेल मैदानमा बल पुऱ्याउनुलाई सर्भिस भनिन्छ ।**

३. **एघार एघार जना खेलाडीका बिचमा फुटबललाई खुट्टाले हानेर खेलिने खेल नै फुटबल खेल हो । यो खेल ४५/४५ मिनेटको दुई चरणमा खेलिन्छ ।**

४. **पाँच पाँच जनाको दुई समूहबिच बास्केटबललाई विपक्षको बास्केटभित्र छिराएर खेलिने खेल नै बास्केट बल खेल हो ।**

५. **खेलाडीहरूबिच रेडर र एन्टी रेडर भई निश्चित क्षेत्रभित्र एकपक्षको खेलाडीले अर्को पक्षको कोर्टमा गई कान्ट गरी (कबड्डी, कबड्डी ...) खेलिने खेललाई कबड्डी भनिन्छ ।**

अभ्यास

१. **तलका भनाइहरू ठिक भए ठिक चिह्न (√) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (×) चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) भलिबल खेलको सुरुआत सर्भिसबाट गरिन्छ ।

(ख) बललाई एउटा हातले समाएर अर्को हातले बललाई हानेर जाली तलबाट विपक्षीको खेलमैदानमा बल पुऱ्याउनुलाई पासिङ भनिन्छ ।

(ग) एघार एघार जना खेलाडीका बिचमा बललाई खुट्टाले हानेर खेलिने खेल नै फुटबल हो ।

(घ). पाँच पाँच जनाको दुई समूहबिच बास्केटबललाई आफ्नै पक्षको बास्केटभित्र छिराएर खेलिने खेललाई बास्केट बल भनिन्छ ।

(ङ) कबड्डी खेलमा कबड्डी, कबड्डी ... भन्नुलाई रेडिङ भनिन्छ

२. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) भलिबल खेलको सुरुआत कसरी गरिन्छ, एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

(ख) फुटबल खेल कति कति जना खेलाडीबिच खेलिन्छ, लेख्नुहोस् ।

(ग) बास्केटबल खेलमा प्रयोग हुने कुनै तीनओटा पासिङहरू के के हुन् ?

(घ) कबड्डी खेलमा कान्ट केलाई भनिन्छ ?

(ङ) कबड्डी खेल खेल्ने तरिका वर्णन गर्नुहोस् ।

(च) भलिबल, फुटबल, बास्केटबिचको अन्तरसम्बन्ध व्याख्या गर्नुहोस् ।

(छ) सामूहिक खेलबाट कुन कुन पक्षको विकास हुन्छ ? उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ज) खो खो खेलमा खो दिँदा र वर्गमा बस्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेख्नुहोस् ।

एकाइ १

योग (Yoga)

तपाईँहरूले योगाभ्यास गरेको देख्नुभएको छ ? शरीर, मन, र आत्मालाई एकाकार गर्ने क्रियाकलापलाई नै योग भनिन्छ । मनलाई स्थीर बनाउने, तनाव व्यवस्थापन गर्ने, संवेग व्यवस्थापन गर्ने जस्ता कार्यमा योगले सहयोग गर्छ । योगको अर्थ चेतनाको बोध र आफूभित्र क्षमताको विकास गर्नु हो । नियमित योगाभ्यासबाट मानसिक, शारीरिक तथा संवेगात्मक स्फूर्ति र तन्दुरुस्ती कायम गर्न सकिन्छ । यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि गरी योगका आठओटा अङ्गहरू छन् । यिनै आठओटाको समष्टि अभ्यास नै योगाभ्यास हो ।

९.१ योगको यम तथा नियम

योगासनको माध्यमबाट शारीरिक तथा मानसिक स्वस्थता प्राप्त गर्नका लागि नियमित तथा सही तरिकाले अभ्यास गर्नुपर्दछ । महर्षि पताञ्जलीले योगका आठओटा चरणहरू उल्लेख गरेका छन् ।

(क) यम

सामाजिक अनुशासनको विधालाई यम भनिन्छ । यसअन्तर्गत सत्य (झुटो नबोल्नु, झुटो बोल्न नलगाउनु, झुटो नसुन्नु, झुटो नसुनाउनु, झुटो बोल्न प्रेरित नगर्नु), अहिंसा (काटमार, पिटपाट, गालीगलौज, बेइजति, रिस, कुभलो, षडयन्त्र नगर्नु), ब्रह्मचर्य (अवाञ्छित यौन तथा यौनजन्य क्रियाकलापमा संलग्न नरहनु तथा नगराउनु) अस्तेय (चोरी नगर्नु तथा नगराउनु) र अपरिग्रह (आधारभूत आवस्यकता भन्दा बढी कुनै पनि वस्तुको संग्रह नगर्नु) आदि पर्दछन् ।

(ख) नियम

व्यक्तिगत अनुशासनको विधालाई नियम भनिन्छ । शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वर प्रणिधान गरी पाँच प्रकारका नियम छन् । स्नान र आसनको अभ्यासद्वारा शरीरको शुद्धीकरण गर्ने, शरीरबाट नियमित निस्कने फेहोरको उचित व्यवस्थापन गर्न, आफूले गरेको कर्मको

जस्तो परिणाम आए पनि त्यसलाई सहजै स्वीकार गर्न, गुरु, माता, पिताको आदेशको पालना गर्नु, उद्देश्य प्राप्तिका लागि निरन्तर कर्म गरिरहनु आदि योगका नियम हुन् ।

९.२ सुक्ष्म योग

शारीरिक कसरत गर्नुपूर्व जिउ तताउने कसरत गरेको जस्तै गरी योगाभ्यास गर्नुपूर्व गरिने कार्यलाई सूक्ष्म योग भनिन्छ । सूक्ष्म योगको अभ्यासले सहभागिहरूको शारीरिक लचकता ल्याई सम्पूर्ण अङ्गहरूलाई योगासनका लागि तयार बनाउँछ । सुक्ष्म योगको अभ्यास गर्दा ध्यान दिनुपर्ने केही महत्त्वपूर्ण कुराहरूलाई यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।

१. छाती, घाँटी र टाउको सिधा राखेर बज्रासनमा बस्ने र मुखबन्द गरेर अनुहारलाई अलिकति आकाशतर्फ फर्काउने

२. दुवै नाकबाट एकनास रूपले मधुरो आवाज आउने गरी छोटो छोटो र छिटो छिटो सास लिने र फ्याक्ने

३. आँखालाई विस्तारै ठुलो पार्ने र उल्टो तथा सुल्टोबाट क्रमशः एक चक्कर लगाउने

४. सिधा तल, माथि, दायाँ बायाँ हेर्ने तथा आँखा चिम्लने र खोल्ने अभ्यास गर्ने

५. दुवै हातका औँलाले दुवै कानका लोतिलाई पालैपालो समात्ने र हल्का तान्ने, खिच्ने तथा हल्लाउने

६. दायाँ हातको चोरी र बुढी औँलाले नाकको फेदलाई च्याप्प सामातेर दबाब सिर्जना गर्दै औँलालाई नाकको टुप्पासम्म ल्याउने र झट्का दिएर छोडिदिने

७. ओठ बन्द गरी बलपूर्वक हास्ने प्रयास गर्ने र ओठलाई दायाँ बायाँ तन्काउने

९.३ योगासन

योगका आठ अङ्गमध्ये तेस्रो क्रममा रहेको अङ्ग आसन हो । आसनको अर्थ बसाइको अवस्था हो । यसमा पद्मासन, भद्रासन र सिद्धासन वा सुखासन पर्दछन् । यसका अतिरिक्त अन्य शारीरिक आसनहरू पनि छन् । यसको सम्बन्ध मानसिक र शारीरिक आरोग्यतासँग सम्बन्धित छ । यसले शरीरका जोर्नी र अन्य अङ्गहरूलाई लचकदार र क्रियाशील बनाउँछ ।

(क) भुजङ्गासनको अभ्यास

भुजङ्गासन गोमन सर्पले टाउको ठाडो पारे जस्तै गरी गरिने योगासन हो । त्यसैले भुजङ्गासनलाई सर्पासन पनि भनिन्छ । यस्ता योगासनले विद्यार्थीहरूको छाती बढ्ने, मेरुदण्ड, मुटु, पेट मजबुत पार्न सहयोग गर्दछ भने भोक लाग्ने, खाना पच्ने, महिनावारी नियमित बनाउन सहयोग गर्दछ । त्यस्तै कम्मरको दुखाइ कम गर्ने, मूत्रासयसम्बन्धी रोगहरूलाई पनि राम्रो गर्दछ । भुजङ्गासन अभ्यास गर्न निम्नलिखित चरणहरू अपनाउनुपर्दछ :

१. गुन्द्री वा केही नरम वस्तु ओछ्याएर घोप्टो परी आरामका साथ सुत्ने
२. दुवै हातलाई छातीको नजिक हत्केलाले टेकेर राख्ने
३. दुवै हातमा शरीरको तौल पर्ने गरी श्वास लिँदै टाउको बिस्तारै माथि उठाउने
४. टाउको माथि उठाउँदा पेटको तल्लो भाग, तिघ्रा, घुँडा तथा खुट्टाका औँलाहरूले भुइँमै छोइरहने
५. श्वास रोकेर टाउकालाई सकेजति माथि लैजाने र आकाशतिर हेर्ने तथा श्वास छोड्दै पूर्व अवस्थामा आउने
६. सुरु सुरुमा पन्ध्र बिस पटक र पछि बढाउँदै लैजाने अभ्यास गर्ने

(ख) धनुरासन अभ्यास

शरीरलाई धनुष जस्तै बनाएर गरिने योगासन भएकाले यसलाई धनुरासन भनिएको हो । धनुरासनको नियमित अभ्यासले पेट, छाती, घाँटी, हात, खुट्टा आदि सबै अङ्गहरूको कसरत हुने गर्दछ । खास गरी खोकी तथा दमका रोगीहरूका लागि धेरै फाइदा हुने गर्दछ भने पेट घटाउन र बच्चाहरूको उचाइ बढाउन पनि सहयोग गर्दछ । यो आसन गर्न निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ :

१. घोप्टो परेर सुत्ने र हात दुईतिर पसार्ने
२. जोडिएका गोडाहरूलाई घुँडा खम्च्याउने बिस्तारै दोब्रयाउने र दायाँ गोडाको गोलिगाँठा दायाँ हात र बायाँ गोडाको गोलिगाँठा बायाँ हातले च्याप्प समात्ने

३. चित्रमा देखाएजस्तै टाउको र छातीलाई उठाउँर सकेसम्म मुन्टो पछाडि मोड्ने तथा श्वास तान्दै समातेको खुट्टालाई जतिसक्दो टाउकाको नजिक ल्याउन प्रयास गर्ने
४. श्वास रोकेर केहीबेर (८/१० सेकेन्ड) अडिन प्रयास गर्ने र श्वास छोड्दै पूर्व अवस्थामा आउने
५. पाँचदेखि सात पटक नियमित अभ्यास गर्ने

(ग) मण्डुकासन

हामीले गर्ने योगासनहरू मध्येमा मण्डुकासन पनि एक प्रमुख आसन हो । कम्मर घुँडा तथा कुर्कुचामा समस्या भएका विद्यार्थीहरूले यो आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन । यो आसनको नियमित अभ्यासले विद्यार्थीहरूको जाँघको मांसपेशी बलियो तथा लचकदार हुने, कब्जियत तथा पेटको समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्ने, शुक्रकीट उत्पादनमा सहयोग गर्ने गर्दछ । मण्डुकासन गर्दा निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ :

१. गुन्द्री वा अन्य नरम वस्तुमा दुवै गोडा पछाडि फर्काएर आरामसाथ बस्ने
२. दुवै हत्केलालाई मुट्ठी पारी जोड्दै नाभीनजिक राखेर पेटलाई थिच्ने
३. लामो श्वास लिँदै र श्वास फाल्दै केही समय (दुई तीन मिनेट) त्यतिकै बस्ने
४. यो आसन पाँचदेखि सात पटक नियमित अभ्यास गर्ने

क्रियाकलाप ९.१

माथि दिइएका योगका आसनहरूको अभ्यास गर्नुहोस् । त्यस्ता योगासनले आफ्नो स्वास्थ्यमा के के फाइदा पुर्‍याउन सक्छन् ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

सारांश

१. योगासन गर्नुभन्दा पहिले शरीरलाई सचेत र सक्रिय बनाउन गरिने कार्य नै सूक्ष्म योग हुन्

२. गोमन सर्पले टाउको ठाडो पारेजस्तै गरी गरिने योगासन भुजङ्गासन हो । भुजङ्गासनलाई सर्पासन पनि भनिन्छ ।

३. भुजङ्गासनले छाती बढाउन, मेरुदण्ड, मुटु, पेटलाई मजबुत पार्नको साथै भोक जगाउने, खाना पचाउने, महिनावारी नियमित बनाउने कार्यमा मदत गर्दछ ।

४. शरीरलाई धनुष जस्तै बनाएर गरिने योगासनलाई धनुरासन भनिन्छ ।

५. धनुरासनको नियमित अभ्यासले पेट, छाती, घाँटी, टाँङ, हात, खुट्टा आदि अङ्गहरूको कसरत हुने र पेट घटाउन तथा बच्चाहरूको उचाइ बढाउन समेत मदत गर्दछ ।

६. मण्डुकासनको नियमित अभ्यासले जाँघको मांसपेशी बलियो तथा लचकदार हुने, कब्जियत तथा पेटको समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्ने तथा शुक्रकीट उत्पादनमा सहयोग गर्ने गर्दछ ।

७. योगमा व्यक्तिगत अनुशासनमा रहनुलाई नियम र सामाजिक अनुशासनमा रहनुलाई यम भनिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) योगमा यम र नियम भनेको के हो ? सुक्ष्म योगका कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ख) भुजङ्गासनलाई किन सर्पासन भनिएको हो ? कारण दिनुहोस् ।

(ग) धनुरासनको नियमित अभ्यासले व्यक्तिको कुन कुन अङ्गको बढी कसरत हुने गर्दछ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) मण्डुकासनको नियमित अभ्यासले हुने फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) भुजङ्गासन, धनुरासन र मण्डुकासनले शारीरिक, मानिसक र संवेगात्मक विकासमा कसरी सहयोग गर्दछ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ङ) योगासन गर्दा हुने फाइदाहरूका बारेमा घरपरिवारमा छलफल गरी लेखेर ल्याउनुहोस् ।

(च) 'स्वस्थताका लागि योगासन जरुरी मानिन्छ ।' तर्कसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

एकाइ १०

कलाको परिचय, रेखाङ्कन र रङ
(Introduction to Arts, Line and Colour)

१०.१ कलाको परिचय (Introduction to arts)

मानिसले आफ्ना कल्पना तथा भावनाहरूलाई विभिन्न माध्यमबाट प्रस्तुत गर्दछ । कसैले गीत सङ्गीतबाट, कसैले शब्दबाट त कसैले सुन्दर चित्रमार्फत आफ्ना अभिव्यक्तिहरू व्यक्त गर्दछ । हामीले वरपर देखेका कुनै पनि वस्तुको आकारप्रकार, स्वरूप, रङ तथा आयाम हुन्छ । यी वस्तुको चित्रण गर्नु नै कला हो । तसर्थ व्यक्तिमा भएका अन्तर्निहित कल्पनालाई रूप, रङ, आकार र आयामलाई अर्थपूर्ण रूपमा कुनै सतहमा अभिव्यक्त गर्नु नै कला हो । कला एक अन्तर्राष्ट्रिय भाषा पनि हो । रेखा र रङबाट बनेका आकृतिहरू अक्षर बुझ्नुभन्दा पनि सहज हुन्छ । कुनै पनि कला निश्चित अवधिका लागि मात्र बनेका हुँदैनन् । बरु यो युग युगसम्मका लागि रहिरहन्छ । उदाहरणका लागि हामी अजन्ता एलोरा, मिश्रका गुफा चित्रहरूलाई लिन सक्छौँ ।

हामीलाई कुनै वस्तु देख्नका लागि प्रकाशको सहायता चाहिन्छ । हामीले देख्ने वस्तुहरू, कुनै विभिन्न रङका, कुनै विभिन्न आकारप्रकारका, कुनै छपाइ गरिएका, कुनै मिश्रित माध्यमबाट बनेका, कुनै टाँसेर बनेका समेत पाइन्छन् । कलाका लागि सामान्यतया रेखा (line), रङ (colour), आकारप्रकार (shape), स्वरूप (form), मूल्य (value), स्थान (space), वयन (texture) आदि पक्षहरूको जानकारी हुनुपर्दछ । चलनचल्तीको परिभाषाअनुसार चित्र (painting), मूर्ति (sculpture), छपाइ (printmaking), फोटो ग्राफी (photography) आदि माध्यमद्वारा आकृति (image) वा वस्तु (object) सिर्जना गर्नु दृश्यकला (visual arts) वर्गभित्र पर्छन् ।

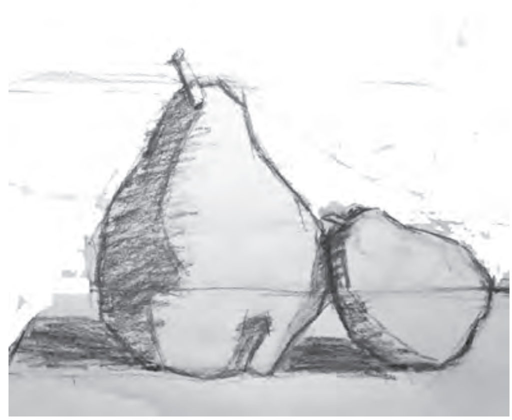
१०.२ रेखा (Lines)

तपाईंहरूले घर, विद्यालय, समुदाय वा कुनै ठाउँमा भ्रमण गर्दा विभिन्न चित्रहरू देख्नुभएकै होला । यसका साथै पाठ्यपुस्तकमा समेत वनस्पति, गिलास, कप, कलम, जनावर, मानिस, विभिन्न प्रकोपहरू, कम्प्युटर, मोबाइल फोन आदि देख्नुभएको होला । यी चित्रहरू कसरी

बनेका होलान् ? सोच्नुहोस् त । पक्कै पनि चित्रहरू रेखाबाट बनेका हुन्छन् । रेखाहरू बाङ्गोटिङ्गो, गोलो, सिधा, बिन्दुमय आदि पर्दछन् । यी विभिन्न रेखाहरूको संयोजनबाट आफूलाई मन पर्ने वस्तुको चित्र बनाउने गरिन्छ र आकर्षक बनाउन उपयुक्त रङको प्रयोग गरिन्छ । कुनै पनि आकृति वा वस्तुको स्वरूप (form), आकार (shape) र संरचना (structure) हुन्छ । अवलोकन गरेर रेखाचित्र बनाउनाले ती आकृति वा वस्तुका स्वरूप, आकार र संरचनाबारे जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

१०.३ स्थिर वस्तु चित्रण (Still life)

कुनै पनि निर्जीव वा प्राण नभएको वस्तुको चित्रण गर्नुलाई स्थिर वस्तु (Still life) चित्रण भनिन्छ । हाम्रो घर, विद्यालयको कोठामा भएका प्राण नभएका वस्तुहरू यसका लागि छनोट गर्न सकिन्छ । कोट, ह्याङ्गर, कपडा, भान्साका हरेक सामानहरू, फलफूल यसका लागि उपयुक्त वस्तुहरू हुन् । यस्ता वस्तुलाई टेबलमाथि कपडा ओछ्याई त्यसमाथि सामान राखेर चित्र बनाउन उपयुक्त हुन्छ । यसमा इच्छाअनुसारको विषय मिलाउन र प्रकाश दिन सकिन्छ । प्रत्यक्ष मुहार चित्र बनाउँदा नमुना व्यक्तिको (मोडेलको) इच्छा वा कल्पनालाई पनि बुझ्नु जरुरी हुन्छ । स्थिर वस्तु चित्रणमा पछाडिको भित्ता, कपडाको गाढापनअनुसार रङ्गीन वा श्यामश्वेत चित्र बनाउँदा राम्रो प्रभाव दिन सकिन्छ । कोठामै भएका वस्तुहरूको आकार प्रकार प्रकृतिका विभिन्न वस्तुसँग पनि मिल्छ । यसकारण हामीलाई हरेक प्रकृतिको परिचय Still life ले दिन्छ । तल दिइएको स्थिर वस्तुको चित्रणको अवलोकन गर्नुहोस् :



क्रियाकलाप १०.१

आफ्नो घर वा विद्यालय वरपर के के सामानहरू छन् ? अवलोकन गर्नुहोस् र सूची बनाउनुहोस् । यस्ता वस्तुहरूअन्तर्गत डेक्स, बेन्च, झोला, पानी बोतल, करुवा, जग, कचौरा, फलफूल, भान्साका सामान तथा अन्य सामग्रीहरू हुन सक्छन् । यी विभिन्न वस्तुहरूमध्ये उपलब्ध (तल देखाइएजस्तै) वस्तु अगाडिको टेबुलमा राख्नुहोस् । जस्तो अमखोरा, कचौरा, सुन्तला, स्याउ, डस्टर, कलम आदि । चित्र बनाउनका लागि सर्वप्रथम वस्तुको आउटलाइन कोर्नुहोस्, जस्तै :

स्याउको रेखाचित्र

स्थिर वस्तुको चित्रण

१०.४ मानव आकृति

क्रियाकलाप १०.२

तल दिइएका चित्रहरूको अवलोकन गरी मानव आकृतिकको चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

क्रियाकलाप १०.३

मानव आकृतिको चित्र निर्माण

ड्इङ पेपर, सिसाकलमको प्रयोग गरी आफ्नो नजिक रहेका साथीको विभिन्न शारीरिक अवस्था (जस्तै : बसिरहेको, उभिरहेको, निहुरिएको आदि) लाई अवलोकन गर्दै त्यसको रेखाचित्र बनाउनुहोस् ।

१०.४.१ प्रकाश, छाया र आयाम

चित्रमा विशेष गरी प्रकाश र छायाको ठुलो महत्त्व हुन्छ । प्रकाश र छायाको प्रभावबाट नै वस्तुको गहिराइ अथवा तेस्रो आयाम देखाउन सकिन्छ । चित्रको यस तेस्रो आयाम (third dimension) बाट नै वस्तुको ठोस र वास्तविक आकार देखाउन सकिन्छ । रेखा (line) मा उचाइ र चौडाइ मात्र हुन्छ तर गहिराइ हुँदैन । कुनै पनि रेखाचित्र द्विआयामिक (two-dimensional) हुन्छ । चित्रकारले छाया र प्रकाश (light and shade) को प्रयोगद्वारा त्यसलाई त्रिआयामिक (three-dimensional) देखाउँछन् । तल देखाइएका वृत्त, त्रिभुज, वर्ग, आयात, पञ्चभुज र यिनीहरूबाट बनेका हात्ती, दराज, घरको चित्र दुई आयामका आकारहरू हुन् ।

वस्तुको छाया बन्ने प्रक्रिया र ह्याचिङ

छायामा पनि एकैनासको गाढा कालो नभई अनेक स्तरका Cast shadow परेको हुन्छ । विभिन्न वस्तुमा आकारअनुसारको छाया देखिन्छ । चित्रमा विभिन्न तरिकाले छाया पार्न सकिन्छ । कागजमा विभिन्न दिशाबाट रेखा कोरेर आकृति बनाउनुलाई ह्याचिङ (Hatching method) विधि भनिन्छ । छायाका लागि प्रयोग गरिने रेखाहरू (lines) लाई 'ह्याचिङ' (hatching) भनिन्छ । त्यस्तै गरी एक दिशाबाट कोरिएका रेखामाथि पुनः अर्को दिशाबाट दोहोऱ्याएर अथवा खप्ट्याएर चित्र बनाउने तरिका अर्थात् एउटा समानान्तर

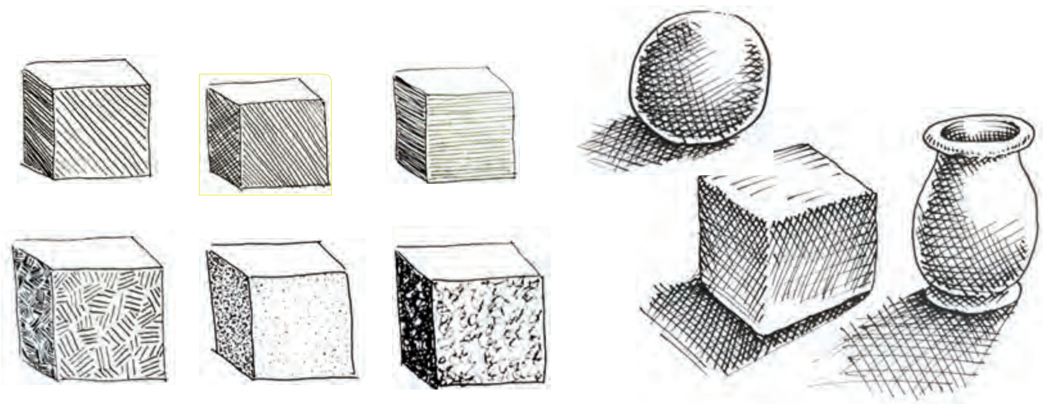
रेखा (parallel line) ले अर्को समानान्तर रेखालाई काट्यो भने त्यसलाई 'क्रस ह्याचिङ' (cross hatching) भनिन्छ । यी रेखा एक आपसमा जति नजिक रहन्छन्, तिनले त्यति नै अँध्यारो वा छाया (shade) को प्रभाव पैदा गर्छन् ।

क्रियाकलाप १०.४

तल दिइएका वस्तुहरूलाई ह्याचिङ र क्रस ह्याचिङ विधिबाट चित्र तयार गरिएको छ । यिनीहरूको अवलोकन गर्नुहोस् र आफूलाई मन पर्ने वस्तुलाई ह्याचिङ र क्रस ह्याचिङ विधिबाट चित्र बनाउनुहोस् :

१०.५ प्रकाश र छाया पार्ने (Shadow shading)

हरेक वस्तुको आफ्नै छाया हुन्छ र त्यसलाई प्रकाशको सहायताबाट देख्न सकिन्छ । अब त्यस्ता वस्तुलाई ज्यामितीय आकारमा कस्ता देखिन्छन् त ? तलका चित्रहरू अवलोकन गरौँ :



माथि दिइएको प्रत्येक वस्तुको छाया परेको स्थानलाई अवलोकन गरी छाया (Shading) गर्नुहोस् । गाढा छाया परेका ठाउँमा गाढा पार्नुहोस् र प्रकाश परेका भागमा क्रमशः फिक्का देखाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १०.५

रेखाचित्र र छायाको प्रभाव

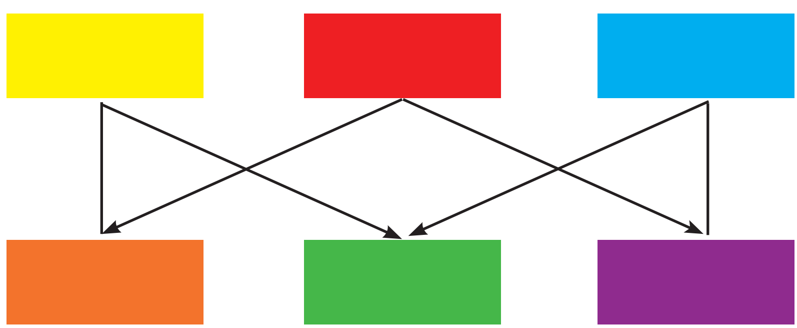
ड्इङ पेपर र सिसाकलमको प्रयोग गरी आफ्नो वरपर रहेका कप, गिलास, फूलदानी, चियादानी, फलफूल आदिलाई अवलोकन गर्दै सिसाकलमबाट त्यसको रेखाचित्र बनाउनुहोस् । त्यस वस्तुमा देखिने छायाको भागलाई अवलोकन गर्नुहोस् । आफूले बनाएको रेखाचित्रमा पनि छायाको प्रभाव (effect) देखाउनुहोस् ।

१०.५.१ ब्लक छाया (Flate / block shading)

ब्लक छाया विशेष गरेर ग्राफिक डिजाइन (Computer animation) गरेर दोस्रो आयाम देखाउन प्रयोग गरिन्छ । चित्रकलामा साधारणतया कुनै वस्तु र त्यसको छाया बनाउन Flate या Box shading गरिन्छ । यो डिजाइनमा सबभन्दा प्रचलित माध्यम पनि हो । यसका लागि घर मन्दिरलाई घनाकार वा आयतकार, बोटल, ग्लास, सिलिन्डर जस्ता वस्तुको चित्र बनाई ती वस्तुमा सिधा र सरल सपाट Flate वा Block shading गर्न सकिन्छ ।

१०.६ रङ (Colour)

तपाईँहरूले प्रकाशको उपलब्धता भएको समयमा विभिन्न रङबाट बनेका वस्तुहरू देख्नुभएको होला । जस्तो किताबका अक्षर, चित्रहरू, इन्द्रेनी लाग्दा देखिने सात रङहरू (रातो, सुन्तला, पहेँलो, हरियो, निलो, नीर र बैजनी), वनजङ्गल तथा फूलबारीमा देखिने विभिन्न रङका बिरुवा र फूलहरू आदि । यी सबै रङका वस्तुहरू देख्न प्रकाश चाहिन्छ । रङ (colour) प्रकाश (light) बाट उत्पन्न हुन्छ । अतः रङ भनेको मूलतः प्रकाशका माध्यमबाट देख्न सकिने दृष्टि (vision) हो । यस अर्थले प्रकाशको उपस्थिति भएको अवस्था उज्यालो हो । उज्यालामा मात्र रङको अनुभव गर्न सकिन्छ । कुनै वस्तुमा प्रकाश ठोक्किएर आँखामा परावर्तित (reflected) भएपछि रङ सिर्जना हुन्छ । चित्रकारीको कामका लागि प्रयोग गरिने रङहरू कृत्रिम अर्थात् उत्पादन गरिएका रङ हुन् ।



(क) रङका प्रकार

कलाका भाषामा रातो (red), पहेँलो (yellow) र निलो (blue) लाई प्राथमिक रङ (primary colours) भनिन्छ । अरू कुनै पनि रङ मिसाएर यी तीनओटा प्राथमिक रङ बनाउन सकिँदैन । रातो र पहेँलो मिसाएमा सुन्तला (orange) रङ बन्छ । पहेँलो र निलो मिसाएमा हरियो (green) रङ बन्छ । निलो र रातो मिसाइयो भने प्याजी (violet) रङ बन्छ । यसरी दुईओटा प्राथमिक रङ मिसाएर बनेको अर्को रङलाई दोस्रो वा द्वितीय

रङ (secondary colour) भनिन्छ । एउटा प्राथमिक रङ र एउटा द्वितीय रङ मिसाएर बन्ने रङलाई तेस्रो रङ (tertiary colour) भनिन्छ । यसलाई 'इन्टरमिडिएट कलर' (intermediate colour) पनि भनिन्छ ।

केही रङहरू तयार गरी आयात गरिएका हुन्छन् भने केही रङहरू स्थानीय स्तरमै निर्माण गर्न पनि सकिन्छ । आयात गरिएका रङहरूमा पानी रङ (Water colour), तेल रङ (Oil colour), पोस्टर रङ (Poster colour) , एक्रेलिक रङ (Acrylic colour) आदि पर्दछन् । यी रङहरू सबै क्षेत्रमा सजिलै उपलब्ध नहुन सक्छन् । तयार गरिएका रङहरू प्राप्त नभएमा हाम्रो वरपर उपलब्ध हुने सामग्रीहरूबाट आफैँले रङ तयार गर्न सकिन्छ, जस्तैः कमेरो तथा चुनबाट सेतो रङ, गोल (Charcoal) तथा मोसो (ध्वाँसो) बाट कालो रङ बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै गरेर अविर वा सिम्रिकको धुलोबाट रातो रङ, बेसार, केशरीको धुलाबाट पहेँलो रङ, घाँस पातबाट हरियो रङ, फूल, सिन्दूरको धुलाबाट सुन्तला रङ, रातो माटाबाट खैरो रङ र नीरको धुलो, मसी वा बजारमा किन्न पाइने रङोली नीरबाट निलो रङ बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १०.६

तपाईँको वरपर पाइने कमेरो, चुन, गोल, ध्वासो, बेसार, हरियो घाँसपात, फूल, रातोमाटो, बेसार बाट रङ निर्माण गरी आफूलाई मन पर्ने चित्रमा लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१०.६.१ रङ मिश्रण (Colour mixing)

मानिसले आफ्ना भावनाहरूलाई रेखाचित्र र रङको माध्यमबाट व्यक्त गर्दछन् । विद्यालयमा बिताएका समयहरू, घर संसारमा रमाएका क्षणहरू, आफ्नो वरपरका वस्तुहरू, कहीँ कतै भोगेका क्षणहरूको भावहरू चित्रबाटै प्रस्ट पार्न सजिलो हुन्छ । शारीरिक र मानिसक रूपमा रङ्गीन देखिएका ती वस्तुहरूलाई अझ आफ्नै प्रकारका रङहरूको प्रयोग गरेर मनका भावनाहरू व्यक्त गर्न सकिन्छ । यसरी मनका भावनाहरू चित्रको माध्यमबाट व्यक्त गर्दा चित्रमा विभिन्न रङको प्रयोग गरिएको पाइन्छ । पहेँलो, रातो, निलो जस्ता प्राथमिक रङहरू एक आपसमा मिसाएर सुन्तला, हरियो, प्याजी रङहरूको निर्माण गर्न सकिन्छ । जस्तै :

रातो + पहेँलो = सुन्तला

पहेँलो + निलो = हरियो

निलो + रातो = प्याजी

क्रियाकलाप १०.७

प्राथमिक रङबाट मिश्रित रङ बनाउने तरिका

(क) सुन्तला रङ बनाउने तरिका

सामग्री : ड्रइङ पेपर, पोस्टर कलर (poster colour) वा एक्रिलिक पेन्ट्स (acrylic paints), पेन्टिङ बुरुस (painting brushes), कलर प्यालेट (colour palette), पानी हाल्नका लागि गिलास वा कचौरा

विधि

१. कलर प्यालेटमा अलिकति रातो रङ हाल्नुहोस् ।
२. त्यति नै मात्रामा पहेँलो रङ हाल्नुहोस् ।
३. उक्त कलर प्यालेटमा पानी राखेर दुवै रङलाई बुरुसले चलाउनुहोस् ।
४. त्यस रङलाई कागजमाथि एक छेउमा लगाउनुहोस् । सुन्तला रङ बन्छ ।

(ख) हरियो रङ बनाउने तरिका

सामग्री : ड्रइङ पेपर, पोस्टर कलर वा एक्रिलिक पेन्ट्स, पेन्टिङ बुरुस, कलर प्यालेट, पानी हाल्नका लागि गिलास वा कचौरा

विधि

१. कलर प्यालेटमा अलिकति पहेँलो रङ हाल्नुहोस् ।
२. त्यति नै मात्रामा निलो रङ हाल्नुहोस् ।
३. दुवै रङलाई बुरुसबाट मिसाउनुहोस् ।
४. त्यस रङलाई कागजमाथि एक छेउमा लगाउनुहोस् । हरियो रङ बन्छ ।

(ग) प्याजी रङ बनाउने तरिका

सामग्री : ड्रइङ पेपर, पोस्टर कलर वा एक्रिलिक पेन्ट्स, पेन्टिङ बुरुस, कलर प्यालेट, पानी हाल्नका लागि गिलास वा कचौरा

१. कलर प्यालेटमा अलिकति निलो रङ हाल्नुहोस् ।

२. त्यति नै मात्रामा रातो रङ हाल्नुहोस् ।

३. दुवै रङलाई बुरुसबाट मिसाउनुहोस् ।

४. त्यस रङलाई कागजमाथि एक छेउमा लगाउनुहोस् । प्याजी रङ बन्छ ।

(घ) फिका सुन्तला रङ बनाउने तरिका

सामग्री : ड्रइङ पेपर, पोस्टर कलर वा एक्रिलिक पेन्ट्स, पेन्टिङ बुरुस, कलर प्यालेट, पानी हाल्नका लागि गिलास वा कचौरा

विधि

१. कलर प्यालेटमा अलिकति सुन्तला रङ हाल्नुहोस् ।

२. त्यसमाथि सुन्तला रङको मात्राभन्दा थोरै पहेँलो रङ हाल्नुहोस् ।

३. दुवै रङलाई बुरुसबाट मिसाउनुहोस् ।

४. त्यस रङलाई कागजमाथि एक छेउमा लगाउनुहोस् । फिका सुन्तला रङ बन्छ ।

(ङ) गाढा प्याजी रङ बनाउने तरिका

सामग्री : ड्रइङ पेपर, पोस्टर कलर वा एक्रिलिक पेन्ट्स, पेन्टिङ बुरुस, कलर प्यालेट, पानी हाल्नका लागि गिलास वा कचौरा

विधि

१. कलर प्यालेटमा अलिकति प्याजी रङ हाल्नुहोस् ।

२. त्यसमाथि प्याजी रङभन्दा थोरै निलो रङ हाल्नुहोस् ।

३. दुवै रङलाई बुरुसबाट मिसाउनुहोस् ।

४. त्यस रङलाई कागजमाथि एक छेउमा लगाउनुहोस् । गाढा प्याजी रङ बन्छ ।

क्रियाकलाप १०.८

रङको पहिचान

तल विद्यालय, मिल्ने साथी, मन्दिर र सरसफाइ गरेको चित्र दिइएको छ। ती चित्रहरूको अवलोकन गरी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तरको खोजी गर्नुहोस् :

(क) माथिका चित्रहरूमा कुन कुन प्राथमिक रङहरूको प्रयोग भएको छ ?

(ख) द्वितीय अथवा मिश्रित रङहरू कुन कुन होलान् ?

(ग) मिश्रित रङ र प्राथमिक रङहरू कस्तो अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ ?

क्रियाकलाप १०.९

रङको पहिचान

तलका चित्रहरू अवलोकन गरी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर खोजी गर्नुहोस् :

(क) चित्रमा के के देख्न सक्नुहुन्छ ?

(ख) कुन कुन रङ प्रयोग भएको देखिन्छ ?

१०.७ भूदृश्य चित्र (Landscape painting)

कुनै वातावरण वा प्राकृतिक दृश्यलाई अवलोकनद्वारा वा फोटो हेरेर चित्र रचना गरिन्छ भने यस्तो चित्र रचनालाई भूदृश्य चित्र भनिन्छ ।

क्रियाकलाप १०.१०

तल चित्रकारहरूले बनाएका केही भूदृश्य चित्रहरू दिइएका छन्, तिनीहरूको राम्ररी अवलोकन गर्नुहोस् र चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

क्रियाकलाप १०.११

भूदृश्य चित्र निर्माण

सामग्री : ड्इङ पेपर, सिसाकलम र रङ्गीन सिसाकलम, क्रेयन वा पेस्टल, पोस्टर कलर वा एक्रिलिक पेन्ट्स, पेन्टिङ बुरुस, कलर प्यालेट, पानी हाल्नका लागि गिलास वा कचौरा

विधि

१. चित्र रचनाका लागि आवश्यक सबै सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

२. कुनै भूदृश्य वा फोटोलाई अवलोकन गर्नुहोस् ।

३. सिसाकलमद्वारा विषयवस्तुअनुसार रेखा कोरेर चित्र बनाउनुहोस् ।

४. रेखाङ्कनको कार्य सकिसकेपछि रङ लगाउनका लागि कुन माध्यम (medium) प्रयोग गर्ने हो, निश्चित गर्नुहोस् (जस्तै : पेन्सिल कलर, पेस्टल, पोस्टर कलर)

५. यदि पोस्टर कलर गर्ने हो भने त्यसका लागि कलर प्यालेट, बुरुस, पानी तथा गिलास व्यवस्था गर्नुहोस् ।

६. अब आफ्नो योजनाअनुसार कलर प्यालेटमा रङ घोल्दै बुरुसबाट कागजमाथि पहिलो चरणको रङ हाल्दै जानुहोस् ।

७. पहिलो चरणको रङ्गाङ्कन कार्य सकिएपछि एकछिन रङलाई सुक्न दिनुहोस् ।

८. मसिनो काम गर्नुपर्ने ठाउँ छ भने त्यसका लागि अलि मसिनो बुरुस प्रयोग गर्नुहोस् ।

१०.३ मिश्रित माध्यम (Mixed-media)

सिङ्गो रचनामा विविध प्रकारका माध्यम तथा सामग्रीहरू प्रयोग गरेर बनाइएका कलाकृतिलाई मिश्रित माध्यम कला (mixed-media art) भनिन्छ । उदाहरणका लागि एउटै रचनामा पोस्टर कलर, मार्कर पेन, पेस्टल कलर आदि विविध माध्यमको प्रयोग गरियो भने त्यो मिश्रित माध्यम बन्न पुग्छ। यस अर्थले कोलाज पनि मिश्रित माध्यम कलाकै प्रकारमा पर्छ। सामान्यतया कोलाजका लागि चित्रपट (support) को आवश्यकता पर्छ तर मिश्रित माध्यम कलालाई त्रिआयामिक (three-dimensional) पनि बनाउन सकिन्छ ।

देखेर, लेखेर र भनेर प्रस्तुत गर्न नसकेका कुराहरू चित्रमा व्यक्त गर्न सकिन्छ। त्यसमाथि अन्य थप सामग्रीहरू टाँसेर, रङ भरेर देखाउँदा अझ आकर्षक बन्दछ । प्राकृतिक रूपमा पाइने अबिर, नीर, केशरी, पत्रपत्रिका, कपडा आदि टाँसेर पनि चित्र बनाउन सकिन्छ ।

सारांश

१. कल्पना तथा भावनाहरूलाई विभिन्न माध्यमबाट प्रस्तुत गर्नुलाई कला भनिन्छ ।

   चित्र द्विआयामिक (two dimensional) आकृति हो भने मूर्ति त्रिआयामिक (three dimensional) नमुना हो ।

२. कुनै पनि निर्जीव वा प्राण नभएको वस्तुको चित्रण गर्नुलाई स्थिर वस्तु (Still life) चित्रण भनिन्छ ।

३. कुनै पनि वस्तुको लम्बाइ, चौडाइ र गहिराइलाई आयाम भनिन्छ । वस्तुको लम्बाइ र चौडाइ मात्र भएका आकृतिलाई द्विआयामिक चित्र भनिन्छ ।

४. एउटै दिशाबाट रेखा कोरेर आकृतिको छाया बनाउनुलाई ह्याचिङ (Hatching method) विधि भनिन्छ ।

५. एक दिशाबाट कोरिएका रेखा माथि पुनः अर्को दिशाबाट दोहोऱ्याएर अथवा खप्ट्याएर छाया बनाउने तरिकालाई 'क्रस ह्याचिङ' (cross hatching) भनिन्छ ।

६. ब्लक छाया भनेको वस्तुमा प्रकाशको अध्ययन गर्नुलाई जनाउँछ । विशेष गरेर ग्राफिक डिजाइन (Computer animation) गरेर दोस्रो आयाम देखाउन ब्लक छायाको प्रयोग गरिन्छ ।

७. कुनै पनि वस्तुमा प्रकाशको किरण परावर्तन भई हाम्रो आँखामा देखिने परावर्तित किरणलाई नै त्यस वस्तुको रङ भनिन्छ ।

८. कुनै रङ नमिसिएको शुद्ध रङलाई प्राथमिक रङ भनिन्छ । पहेँलो, रातो र निलो प्राथमिक रङ हुन् ।

९. प्राथमिक रङहरू एकआपसमा मिसिएर बनेको रङलाई द्वितीय रङ भनिन्छ । सुन्तला, वैजनी, हरियो आदि द्वितीय रङ हुन् ।

१०. रातो र पहेँलो रङ मिसाउँदा सुन्तला रङ, पहेँलो र निलो रङ मिसाउँदा हरियो रङ तथा निलो र रातो रङ मिसाउँदा प्याजी रङ बनाउन सकिन्छ जसलाई द्वितीय रङ भनिन्छ ।

११. प्राकृतिक दृश्यलाई अवलोकनद्वारा वा फोटो हेरेर चित्र रचना गरिन्छ भने यस्तो चित्र रचनालाई 'ल्यान्डस्केप पेन्टिङ' अर्थात् भूदृश्य चित्र भनिन्छ ।

१२. सिङ्गो रचनामा विविध प्रकारका माध्यम तथा सामग्रीहरू प्रयोग गरेर बनाइएका कलाकृतिलाई मिश्रित माध्यम कला (mixed-media art) भनिन्छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) कलाको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

(ख) "चित्रकला एक विश्व भाषा हो" यस भनाइलाई तर्कसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ग) रङ भनेको के हो ? रङका प्रकारलाई उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) रङको आवश्यकता पर्नुको कारण लेख्नुहोस् ।

(ङ) स्थानीय वस्तुहरूको प्रयोग गरी कसरी रङ बनाउन सकिन्छ ?

(च) "मनका भावनाहरू अभिव्यक्ति गर्ने शक्तिशाली माध्यम रङ हो ।" यस भनाइलाई तर्कसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(छ) स्थिर वस्तु चित्रण भनेको के हो ? कुनै एउटा स्थिर वस्तुको चित्र बनाउनुहोस् ।

(ज) आयाम भनेका के हो ? द्विआयामिक र त्रिआयामिक चित्रमा के फरक हुन्छ ? चित्रसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(झ) चित्रमा वस्तुको छाया बनेको कसरी देखाउन सकिन्छ ? चित्रसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ञ). कुनै वस्तुको ह्याचिङ र क्रस ह्याचिङ विधिबाट चित्र तयार गर्नुहोस् ।

(ट) ब्लक छाया के हो ? कुन आयाम देखाउन ब्लक छायाको प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(ठ) कुनै वस्तुको चित्र बनाई ब्लक छाया देखाउनुहोस् ।

(ड) सुन्तला, हरियो, प्याजी, फिका प्याजी, गाढा प्याजी रङ कसरी बनाउन सकिन्छ ?

(ढ) भूदृश्यको चित्र कसरी बनाउन सकिन्छ ? तपाईंले अवलोकन गरेको कुनै एक भूदृश्यको चित्र बनाउनुहोस् ।

(ण) मिश्रित माध्यम कला भनेको के हो ? मिश्रित माध्यमको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।

शब्दावली

पेन एन्ड इन्क (pen and ink) : कागज वा क्यानभासमा गरिने चित्राङ्कनको एक माध्यम, कलमले मसी चोप्दै प्रयोग गर्ने विधि

स्वरूप (form) : कुनै वस्तुको लम्बाइ, चौडाइका अतिरिक्त आकारको त्रिआयामिक रूप

संरचना (structure) : धेरैभन्दा धेरै सामग्रीलाई कलात्मक र योजनाबद्ध ढङ्गले मिलाउने कार्य

वयन (texture) : कुनै पनि सतहको गुण (जस्तै : चिप्लो, खस्रो, कडा, नरम आदि)

मूल्य (value) : कुनै पनि वस्तु वा आकृतिको सतहमा देखिने उज्यालो र अँध्यारोको क्रमवृद्धि

आकृति (image) : कुनै पनि वस्तुको आकार

पानी रङ (water colour) : जलको माध्यमबाट प्रयोग गरिने पारदर्शी रङ

तेल रङ (oil colour) : आलसको तेलसँग रङ (pigment) घोलेर काम गरिने रङ

पोस्टर रङ (poster colour) : पानीको माध्यमबाट प्रयोग हुने रङ जुन अपारदर्शी हुन्छ ।

पेस्टल रङ (pestal colour) : चित्र सतहमा रगडेर प्रयोग गरिने एक प्रकारको रङ जसमा रङको प्रभाव तेल रङको जस्तो हुन्छ ।

क्यानभास (Canvas) : तेल वा अरू माध्यमबाट चित्र बनाउन प्रयोग हुने सतह

क्रेयन (crayons) : मैन बत्ती जस्तै गरी बनाइएको एक प्रकारको रङ जसलाई कागजमा रगडेर प्रयोग गरिन्छ

दुई आयाम (two dimension) : वस्तुको लम्बाइ र चौडाइ मात्र देखिने

तीन आयाम (three dimension) : वस्तुको लम्बाइ, चौडाइ एवम् गहिराइसमेत देखिने

कलर प्यालेट (colour palette) : रङ मिसाउने भाँडो जसमा छुट्टा छुट्टै रङ राख्ने ठाउँका अतिरिक्त रङ घोल्ने ठाउँसमेत बनाइएको हुन्छ ।

फोटोग्राफी (photography) : क्यामेराबाट कुनै पनि आकृतिको दुरुस्त फोटो खिच्ने प्रक्रिया

छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण

एकाइ ११

(Printmaking, Clay Works, Collage and Construction)

११.१ परिचय (Introduction)

छपाइ गर्ने, माटाबाट विभिन्न वस्तुहरूको नमुना बनाउने, विभिन्न वस्तुहरू प्रयोग गरी निर्माण गर्ने, कागजबाट विभिन्न वस्तुको नमुना बनाउने कार्य र छपाइ जस्ता कार्यहरू हस्तकलाअन्तर्गत पर्दछन् । वास्तविक वस्तुको प्रतिनिधित्व गर्नका लागि यी कार्यहरू गर्ने गरिन्छ । यी कार्यहरूबाट व्यक्तिमा रहेका अन्तर्निहित प्रतिभाहरू प्रस्फुटन गर्न, मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहयोग गर्न र व्यावसायिक प्रवर्दन गर्न सहयोग पुग्दछ ।

११.२ छपाइ कार्य (Printmaking)

सामान्यतया कागजमाथि छापेर कलाकृति बनाउने प्रक्रियालाई छपाइ (printmaking) भनिन्छ । प्राविधिक रूपमा छपाइ कार्यको विधाको क्षेत्र निकै व्यापक रहेको छ । सामान्य स्ट्याम्प छपाइदेखि नोट छपाइ जस्ता जटिल प्राविधिक पद्धतिद्वारा छपाइसम्बन्धी कार्य गर्न सकिन्छ । कुनै वस्तुको सतहलाई दलेर त्यसको छाप कागजमा उतार्ने प्रक्रियालाई 'रबिङ' (rubbing) भनिन्छ । ब्लक बनाएर छपाइ गर्ने पद्धतिलाई 'रिलिफ प्रिन्टिङ' (relief printing) भनिन्छ । रिलिफ प्रिन्टिङ गर्नका लागि विभिन्न प्रकारका साधनहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा आलु, मुला, फर्सी, काठका टुक्रा आदि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

तल केही छपाइका कार्यहरूको नमुना दिइएका छन् । तिनीहरूको अवलोकन गर्नुहोस् :

क्रियाकलाप ११.१

(क) छपाइ कार्य

सामग्री : कागज, रङ, रुख बिरुवाका पात, ब्रेयर (brayer)आदि ।

विधि

१. वरपर पाइने कुनै बिरुवाका पात सङ्कलन गर्नुहोस् ।
२. उक्त बिरुवाको पातमाथि आफूलाई मन पर्ने रङ दल्नुहोस् ।
३. त्यसमाथि कागज राखेर केही सामग्री वा हातले दल्नुहोस् । कागजमा पातको छाप बन्छ ।
४. सोही पात वा अर्को आकारका पातमाथि रङ दल्दै सोही कागजमा छाप निकाल्दै जानुहोस् ।
५. पातका बुट्टाहरूको सुन्दर संयोजनबाट आकर्षक डिजाइन बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ११.२

छपाइ कार्य

सामग्री : कागज, आलु, मुला वा नरम काठ, चक्कु आदि

विधि

१. आलुलाई आधा पारेर काट्नुहोस् ।
२. काटिएको भागको सतहमाथि चक्कुबाट कुनै बुट्टा वा आकृति बनाएर प्रिन्ट ब्लक (print block) बनाउनुहोस् । यसरी ब्लक बनाउँदा छापिने भागलाई बाँकी राखेर नछापिने भागलाई मात्र काट्नुहोस् ।
३. ब्लकमाथि रङ दल्नुहोस् ।
४. ब्लकलाई कागजमाथि थिच्नुहोस् । कागजमा रिलिफ प्रिन्ट (relief print) बन्छ ।

क्रियाकलाप ११.३

स्टेन्सिल छपाइ कार्य (Stencil printing)

सामग्री : बाक्लो कागज, सामान्य कागज वा कपडा, सिसाकलम, मैन, रङ, चक्कु आदि

विधि :

१. बाक्लो कागजमाथि सिसाकलमबाट कुनै डिजाइन वा बुट्टा कोर्नुहोस् ।

२. त्यसपछि पूरा कागजभरि मैन दल्नुहोस् ।

३. डिजाइनमा रङ पर्ने भागलाई चक्कुले काट्नुहोस् । छपाइका लागि स्टेनसिल (stencil) तयार भयो ।

४. स्टेनसिललाई अर्को कागज वा कपडामाथि राख्नुहोस् ।

५. कपडाको डल्लो बनाई त्यसलाई रङमा चोप्नुहोस् ।

६. रङमा चोपिएको कपडाको डल्लाबाट स्टेनसिललाई थिच्नुहोस् । स्टेन्सिलमा काटिएको डिजाइन कागजमा छापिन्छ ।

११.३ माटाको काम (Clay works)

हाम्रो दैनिक क्रियाकलापमा माटाका विभिन्न सामग्रीहरू प्रयोग भएको पाइन्छ । माटाबाट विभिन्न भाँडा, घैँटो, घैला, गाग्रो आदि सामान बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै गरी माटाबाट खेलौना, बुट्टालगायत विभिन्न नमुनाहरू बनाउन सकिन्छ । यस्ता सामग्रीहरू बनाउन राम्रोसँग मुछिएको लेसिलो माटा (malleable clay) को प्रयोग गरिन्छ । बालुवा मिसिएको माटो उपयुक्त हुँदैन । माटाबाट मूर्ति बनाई धेरै समयसम्म टिकाउनु छ भने माटो कुट्दा कपास, नेपाली कागज, आदि राखी राम्रोसँग कुट्नुपर्छ । माटो कुट्दा माटामा पानी

थोरै मात्रामा हाली राम्ररी मुछ्नुपर्छ । यसरी दुई तीन पटक कुटिसकेपछि माटो एकदम नरम तथा लेसिलो हुन्छ । मुछिएको माटो धेरै गिलो पनि हुनु हुँदैन, धेरै साह्रो पनि हुनु हुँदैन । काम गर्दा माटो राख्नका लागि आधार (base) को व्यवस्था गर्नुपर्छ । यसका लागि प्लाइबोर्ड (plyboard) वा पोलिथिन सिट (polythine sheet) उपयुक्त हुन्छ। माटामा बनाइएका सामग्रीहरू धेरै समयसम्म टिकाउन माटामा भएको पानी बिस्तारै सुक्न दिनुपर्छ र सिधा घाम नपर्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ। हावा बढी भएमा पनि माटाको मूर्ति चर्किने वा बिग्रिने डर रहन्छ। यस्ता मूर्ति सुकिसकेपछि पानी हाल्नु हुँदैन ।

अवलोकन र छलफल

(क) माटाबाट बनेका सामग्रीहरूको अवलोकन गर्नुहोस् र माटाबाट नमुना बनाउन चाहिने माटाका गुणहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) माटाबाट बनेका तलका सामग्रीहरू अवलोकन गर्नुहोस् । किन माटाबाट बनेका नमुनाहरू फुटेका होलान् ? छलफल गर्नुहोस् ।

विचारणीय प्रश्न

(क) कुमालेले चक्कामा घुमाएर बनाएको जतिसुकै पातलो सामान पनि कतै चर्कँदैन । किन होला ?

(ख) कस्तो गुणहरू भएको माटाबाट राम्रो र टिकाउ वस्तुहरूको नमुना बनाउन सकिन्छ होला ?

माटाको गुण र माटोबाट बनाइएको मूर्तिसम्बन्धी राधा र कृष्णको कुराकानी पढौँ

कृष्ण : राधा तपाईँ भन्नुहोस् त तपाईंले मूर्ति बनाउँदा कहाँबाट माटो ल्याउनुभएको हो ? यस्तो माटो पाइने ठाउँ कसरी थाहा पाउनुभयो ?

राधा : मैले घरनजिकैको खानी खेतबाट माटो ल्याएकी हुँ । माटाबाट सामान बनाउने सेरामिक्सले (refined clay for sculpture) पनि त्यही ठाउँको माटो झिकेर गाडीमा लिएको देखेकी थिएँ ।

कृष्ण : माटाबाट मूर्ति बनाउँदा माटोलाई कसरी सफा गऱ्यौ ? कसरी माटोलाई मुछ्यौ त ?

राधा : मैले ल्याएको खानीको माटोलाई ईँटा वा काठको मुङ्ग्राले कुटेर टुक्रा टुक्रा पारी त्यसमा ढुङ्गा, बालुवाको मसिनो कसिङ्गर हटाई थोरै थोरै पानी हाल्दै हातले रोटी बनाउदा पिठो मुछे जस्तै मिहिनेतले मुछेर फेरि पनि ढुङ्गा झिक्दै लस्सायुक्त बनाएकी थिए ।

कृष्ण : माटाको गुणस्तर कसरी जाँच्नुभयो त ?

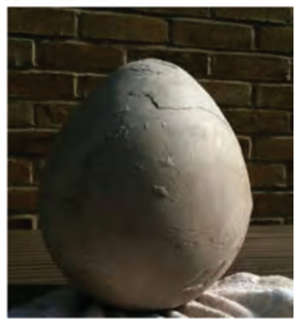
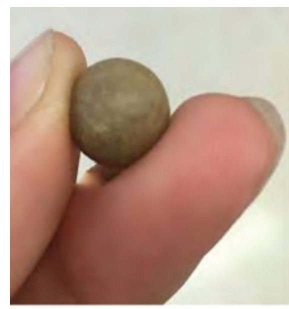
राधा : यसलाई जाँच्न माटाको डल्लालाई हातले पेलेर क्वाइल वा तार जस्तो बनाई हातको एउटा औँलामा चारैतिर बेर्दै माथि ल्याएँ । यसरी बेर्दा वा क्वाइल बनाउँदा टुक्रिने वा भाँचिने कस्तो छ प्रयोग गरेँ । यसरी माटाको गुण परीक्षण गर्दा मुछिएको माटो बेर्दा वा क्वाइल बनाउँदा त्यो टुक्रियो वा भाँचियो भने त्यो माटामा लस्सा पुगेन र मूर्ति बनाउन उपयुक्त छैन भनेर थाहा पाउन सकिन्छ ।

कृष्ण : माटाबाट कुनै वस्तुको नमुना बनाउँदा कस्तो माटो चाहिन्छ र के गर्नुपर्दो रहेछ भन्ने कुरा राम्रोसँग बुझियो ।

निष्कर्ष : माटाबाट कुनै वस्तुको नमुना निर्माण गर्दा गिर्खा नभएको, लचिलो, कालीमाटी जस्तो माटो प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्तो गुणहरू भएको माटाबाट बनाइएको सामग्रीहरू टिकाउ हुन्छन् ।

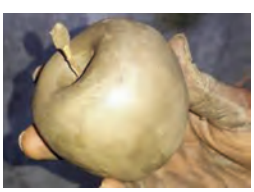
११.४ माटाबाट वस्तुको नमुना निर्माण

माटाबाट विभिन्न वस्तुको नमुना बनाउनका लागि सर्वप्रथम ज्यामितीय आकारहरू (Geometrical shape) बनाउने अभ्यास गर्नुपर्छ । यस अन्तर्गत गोलाकार, अण्डाकार, कोन, सिलिन्डर, त्रिकोण, घनाकार, पिरामिड, आयताकार आदि पर्दछन् । प्रकृतिका धेरै वस्तुहरू यही आकारअन्तर्गत बनेको हुनाले यी आकार बनाउन सिक्नु जरुरी छ । यही गोलाकार, कोणकार, आयताकारबाट स्याउ, केरा, सुन्तला, मुला, गाजर जस्ता फलफूल जस्ता आकारहरू बनाउन सकिन्छ । माटाबाट सामग्री बनाउँदा माटालाई थिचेर, घोटेर, पिटेर आफ्नो आकारमा ल्याउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ११.४

माटाबाट बनेका तलका चित्रहरू अवलोकन गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



क्रियाकलाप ११.५

तल उल्लिखित कार्यहरू गर्नुहोस् :

उपयुक्त माटो छनोट गरी राम्ररी मुछ्नुहोस् । माटालाई क्वाइल विधि, स्ल्याब विधिबाट आफूलाई मन पर्ने कुनै वस्तुको नमुना बनाई कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

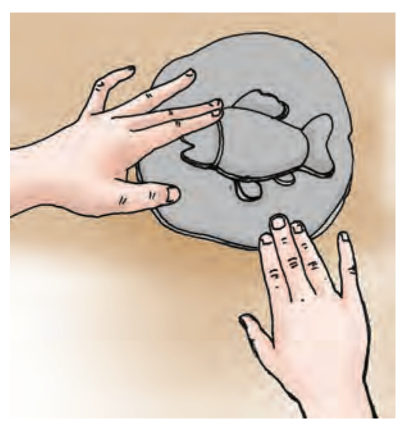
क्रियाकलाप ११.६

सामग्री : राम्रोसँग मुछिएको लेसिलो माटो, प्लाइबोर्ड वा पोलिथिन सिट (polythene sheet), पानी

विधि

1. *आधार (base) का लागि प्लाइबोर्ड वा पोलिथिन सिटको व्यवस्था गर्नुहोस् ।*
2. *एक डल्ला माटोलाई आधारमाथि राख्नुहोस् ।*
3. *एक टुक्रा (ball of clay) माटो लिएर त्यसलाई दुवै हातले तार जस्तो गरी बेल्नुहोस् ।*
4. *त्यसलाई कुण्डलाकार (coil) बनाएर जोड्दै आफूले चाहेको वस्तु निर्माण गर्नुहोस् ।*
5. *माटाकै लस्सा (paste) बनाएर क्वायललाई एकअर्कासाग जोड्नुहोस् ।*

क्रियाकलाप ११.७



सामग्री : राम्रोसँग मुछिएको लेसिलो माटो, चक्कु वा रुलर, प्लाइबोर्ड वा पोलिथिन सिट, पानी

विधि

१. आधारका लागि प्लाइबोर्ड वा पोलिथिन सिटको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

२. हातले थिचेर माटाका पाताहरू (slabs) बनाउनुहोस् ।

३. ती पातालाई आफूले बनाउन चाहेको आकृतिअनुसार चक्कु वा रुलरले काट्नुहोस् ।

४. माटाकै लस्सा बनाएर पातालाई एकअर्कासँग जोड्नुहोस् । नमुना तयार भयो ।

११.६ कोलाज (Collage)

तपाईँहरूले कुनै वस्तु टाँसेर नमुना निर्माण गरेको त पक्कै देख्नुभएको होला । नेपालको नक्सा बनाउँदा त्यसमा हिमाल, पहाड र तराईका लागि फरक फरक रङका कागजका टुक्राहरू वा गेडागुडीहरू टाँसेको, कपडामा विभिन्न रङका कपडाका टुक्राहरू टाँसेर नमुना निर्माण गरेको आदि । पत्रपत्रिकाका टुक्रा, फोटा र अन्य उपलब्ध कुनै पनि वस्तुहरूलाई कागज वा क्यानभास (canvas) मा टाँसेर बनाइने कलालाई कोलाज (collage) भनिन्छ । कोलाज रचनाका लागि कुनै निश्चित सामग्री नै चाहिन्छ भन्ने छैन । उपलब्ध कुनै पनि सामग्रीको प्रयोगद्वारा कोलाज बनाउन सकिन्छ । काठका पातलो बोक्रा, रुखका छेस्का, बिरुवाका पात, फूलका पत्र, धागो, बाँसका चोया, गेडागुडी आदिलाई आवश्यकताअनुसार टुक्रा पारेर तिनलाई टाँसेर पनि आकर्षक कोलाज बनाउन सकिन्छ । फोटो र फोटाका टुक्रालाई जोडेर बनाइएको कोलाजलाई ‘ फोटोमोन्टाज’ (photomontage) भनिन्छ । त्यस्तै, रङ्गीन कागजका टुक्रा टाँसेर बनाइने कोलाजलाई ‘पेपरमोन्टाज’ (papermontage)भन्ने गरिन्छ ।

कोलाजबाट वस्तुको नमुना निर्माण गर्नु पनि एक किसिमको कला हो । कुनै वस्तुको नमुना वा आकृति बनाउँदा आवश्यकताअनुसार चम्किला धातु, रङ्गीन सिसा, पत्थर, चुरा, मार्बल ढुङ्गा तथा कपडा, काठ, कागज, पराल, छ्वाली, घास, पात, कपास आदिको प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

सामान्यतया कोलाज बनाउँदा निम्नलिखित चरणहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ :

(क) बाक्लो कागज वा प्लाइउड वा कपडा वा कार्डबोर्डमा चित्र कोर्ने

(ख) कोरिएको चित्रमा गम वा फेबिकोलको सहायताले गेडागुडी, सिसाका टुक्रा, बालुवा, कागजका टुक्रा, काठ, कपाँस, काठ आदि मिलाएर टाँस्ने

(ग) केही बेर सुक्न दिने र उपयुक्त स्थानमा राख्ने

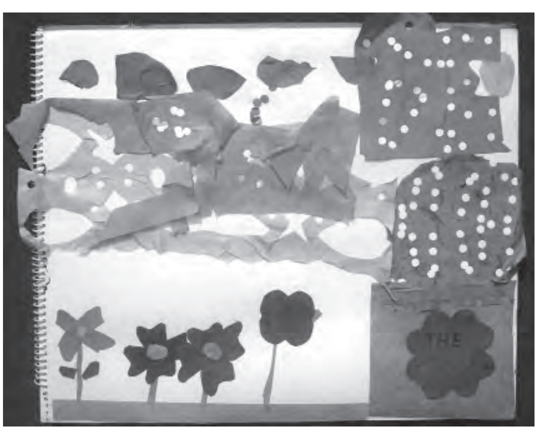
(घ) तयार भएको कोलाज प्रदर्शन गर्ने

क्रियाकलाप ११.८

बाक्लो कागज लिनुहोस् र आफूलाई मन पर्ने बिरुवा वा फूल वा चरा वा जनावरको चित्र कोर्नुहोस् । कोरिएको चित्रमा उपयुक्त वस्तु छनोट गरी टाँस्नुहोस् । आवश्यकता अनुसार टाँसेको वस्तुमा उपयुक्त रङ लगाई सुक्न दिनुहोस् र तयार भएको कोलाजलाई कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

कोलाज रचनाका लागि कुनै निश्चित सामग्री नै चाहिन्छ भन्ने छैन । उपलब्ध कुनै पनि सामग्रीको प्रयोगद्वारा कोलाज बनाउन सकिन्छ । यसका लागि कलात्मक सुझबुझ र आफूले प्रयोग गर्ने सामग्रीको प्रकृतिबारे ज्ञान हुनु आवश्यक हुन्छ ।

काठको पातलो बोक्रा, रुखका छेस्का, बिरुवाका पात, फूलका पत्र, धागो, बाँसका चोया आदिलाई आवश्यकताअनुसार टुक्रा पारेर तिनलाई टाँसेर पनि आकर्षक कोलाज रचना बनाउन सकिन्छ । यसरी दुई वा सोभन्दा बढी प्रकारका सामग्रीहरू प्रयोग गरेर बनाइएका कलाकृतिलाई मिश्रित माध्यम कला (mixed media art) भनिन्छ ।



क्रियाकलाप ११.९

कोलाज निर्माण

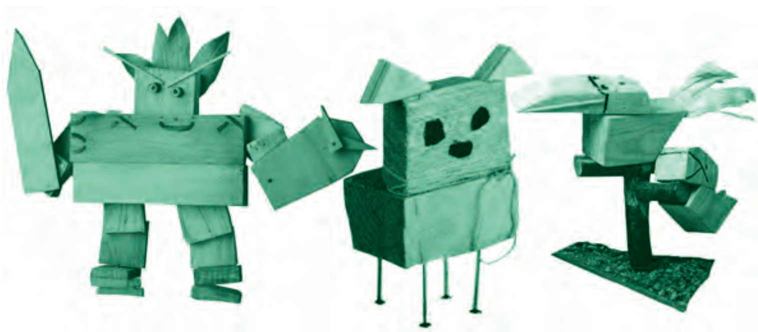
(क) बाक्लो कागजमा पेन्सिलले आफूलाई मन पर्ने कुनै एउटा चित्र बनाउनुहोस् ।

(ख) अब, त्यस चित्रमा मैन कलर वा पेन्सिलले आवश्यक ठाउामा रङ भर्नुहोस् ।

(ग) आवश्यकताअनुसार उपयुक्त मिल्ने रङ्गीन कागज, कपडा वा रङ्गीन पत्रिकाको फोटोलाई टुक्रा पारेर गम वा फेबिकोलले टाँस्नुहोस् ।

(घ) अब फेरि चाहिने वा खाली देखिएको ठाउँमा आवश्यकताअनुसार जलरङ भर्नुहोस् ।

११.५ निमार्ण कार्य (Constuction)



हामीले घरमा विभिन्न वस्तुहरू उपयोग गरिसकेपछि फ्याँक्ने गर्दछौँ । कुनै वस्तुलाई पुनः अर्को वस्तु बनाएर प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ । यसरी विभिन्न वस्तुहरूलाई जोडेर नया वस्तु वा नमुना बनाउने कलालाई निमार्ण कार्य भनिन्छ । निर्माण कार्य गर्दा जोड्ने तरिकाहरू खोज्न आवश्यक हुन्छ । थरी थरीका वस्तुहरू जोड्दा फरक फरक तरिकाहरू अपनाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ११.१०

घर वा विद्यालयमा खेर गएका वस्तुहरू प्रयोग गरी आफूलाई मनपर्ने वस्तुको नमुना तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

सारांश

१. कुनै आकृतिलाई अर्को सतहमा त्यसको छाप निकाल्ने कार्य नै छपाइ हो ।

२. वस्तुहरू टाँसेर कुनै वस्तुको नमुना, आकृति बनाउने कलालाई नै कोलाज भनिन्छ ।

३. कुनै वस्तुको सतहलाई दलेर त्यसको छाप कागजमा उतार्ने प्रक्रियालाई 'रबिङ' (rubbing) भनिन्छ ।

४. माटोबाट कुनै वस्तुको निमार्ण गर्दा गिर्खा नभएको लचिलो, कालीमाटी जस्तो माटोको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) छपाइ भनेको के हो ? छपाइ कसरी गरिन्छ ?

(ख) छपाइका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ग) रबिङ छपाइ भनेको के हो ?

(घ) स्टेन्सिल विधिबाट छपाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ङ) छपाइ विधिबाट निमन्त्रणा कार्ड कसरी बनाउन सकिन्छ होला ?

(च) रिलिफ प्रक्रिया के हो ? यो विधिबाट छपाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?

(छ) तपाईँलाई माटाबाट विभिन्न नमुना बनाउन दिइयो भने माटाका कस्ता कस्ता गुणहरू भएको माटाको छनोट गर्नुहुन्छ, किन ?

(ज) माटाबाट विभिन्न वस्तुका नमुना बनाउने सरल तरिकाहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

(झ) कोलाज भनेको के हो ? यस विधिबाट वस्तुको नमुना कसरी बनाउन सकिन्छ ?

(ट) छपाइ र कोलाजले कलाको विकासमा कसरी योगदान पुऱ्याउँछन् ? मौलिक विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शब्दार्थ

स्ल्याबिङ (slabing) : माटाका आकृतिहरू निर्माण गर्न माटाबाट समतल हुने गरी बनाइएको पाता

मोडेलिङ (modeling) : कुनै पनि ठुलो आकृति बनाउनुभन्दा अघि नमुनाका रूपमा बनाइने सानो आकृति

एकाइ १२

गायन र वादन

(Singing and Playing Instrument)

१२.१ सङ्गीत (Music)

सामान्यतया सङ्गीत भन्नाले हामीले गीत गाउने, बजाउने र नाच्ने विषय हो भनेर बुझेका हुन्छौँ । मनोरञ्जन र सिर्जनात्मक प्रतिभाका लागि सङ्गीतको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सङ्गीत अभ्यासको माध्यमबाट सिकेर नै जान्ने विधा हो । हामीले हरेक दिन केही न केही कुराहरू सिकेका हुन्छौँ । सङ्गीत पनि हेरेर, देखेर, सुनेर, नक्कल गरेर सिक्न सकिने विषय हो । सङ्गीत सबैलाई मन पर्ने विषय हो । सङ्गीतमा स्वर, सप्तक, स्केल, स्वरलिपि, गायन, वादन तथा नृत्य जस्ता पक्षहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् ।

१२.१.१ स्वर परिचय (Note introduction)

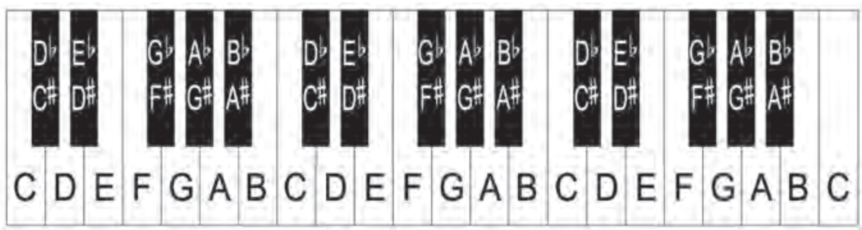
सङ्गीतको व्याकरणमा सा रे ग म प ध नि सात ओटा शुद्ध स्वरहरू हुन्छन् । सङ्गीतका यिनै सात स्वरहरूबाट नै सम्पूर्ण गीत र धुनहरू रचना गरिएका हुन्छन् । आफ्नो प्रमुख स्थानबाट तल अथवा माथि हुने स्वरलाई विकृत स्वर भनिन्छ । यदि आधा स्वर तल भए कोमल र आधा स्वर माथि भए तीव्र हुन्छन् । सात स्वरमध्ये रे ग म ध नि का पाँच विकृत रूप र नाम पनि हुन्छन् । यसलाई कोमल र तीव्र स्वर भनिन्छ । शुद्ध, कोमल र तीव्र गरी एक सप्तकमा जम्मा बाह्र स्वरहरू हुन्छन् । अङ्ग्रेजीमा सात शुद्ध स्वरलाई क्रमश: C D E F G A B लेखिन्छ ।

१२.१.२. सप्तक परिचय (Octave introduction)

सात शुद्ध स्वरहरूलाई क्रमैले स्थापित गरेर राख्ने स्थानलाई सप्तक भनिन्छ । सात शुद्ध स्वरहरूका बिच बिचमा रहेका अन्य पाँच विकृत स्वरसमेत गरी एक सप्तकमा जम्मा बाह्र स्वरहरू रहेका हुन्छन् । मुख्य सप्तकहरू तीनओटा हुन्छन् । मोटो वा धोद्रो स्वरहरूलाई मन्द्र सप्तक (Low octave) मा राखिन्छ । यसमा स्वरहरूको तल थोप्लो दिइएको हुन्छ र जसलाई मन्द्र सप्तकमा रहने मोटो वा धोद्रो स्वरहरू भनेर बुझ्नुपर्दछ । जस्तै : सा़ रे़ ग़ म़ प़ ध़ नि़ । ठिक्कको स्वरलाई मध्य सप्तक (Middle octave) मा राखिन्छ । यसमा रहने स्वरहरूमा कुनै थोप्ला हुँदैनन् र यिनलाई मध्य सप्तकमा रहने ठिक्कको स्वरहरू भनेर

बुझ्नुपर्दछ । जस्तैं : सा रे ग म प ध नि । तिखो स्वरलाई तार सप्तक (High octave) मा राखिन्छ र यसमा स्वरको माथि थोप्लो लागेको हुन्छ जस्तैः सां रें गं मं पं धं निं । यी स्वरहरू तीनओटा सप्तकमा कसरी बसेका हुन्छन् ? यसलाई बुझ्न तलको चित्र हेरौँ ।

विकृत स्वरहरू : रे़ ग़ म़॑ ध़ नि़ रे ग म॑ ध नि रें गं म॑ं धं निं



शुद्धस्वरहरू : सा़ रे़ ग़ म़ प़ ध़ नि़, सा रे ग म प ध नि, सां रें गं मं पं धं निं सां

सप्तकहरू : मन्द्र सप्तक मध्य सप्तक तार सप्तक

यिनै स्वरहरूलाई तालमा संयोजन गरेर वा मिलाएर नै गीत अथवा धुनमा प्रयोग गरिएका हुन्छन् । त्यसलाई लेख्नका लागि स्वरलिपिको बारेमा जान्नु आवश्यक हुन्छ ।

१२.१.३ स्केल परिचय (Scale introduction)

स्केल एउटा बाटो जस्तै हो । जसरी घरबाट विद्यालय जाने र आउने एउटा निश्चित बाटो हुन्छ । त्यसरी नै स्वरहरूको पनि बाटो हुन्छ । जुन स्केलबाट गीत बनेको छ त्यही स्केलअनुसार गाउने बजाउने गर्दा मात्रै त्यो गीत भेटिन्छ । गीतमा प्रयोग भएका सबै स्वरहरूको समूह यसै स्केलमा भेटिन्छन् । जति स्वरहरू छन् त्यति नै स्केलहरू पनि हुन्छन् । स्केल चिन्न र बजाउनका लागि जान्नुपर्ने पहिलो कुरा भनेको सात स्वरहरू क्रमशः कसरी र कति कति अन्तरमा बसेका हुन्छन् त्यो बुझ्नुपर्ने हुन्छ । त्यसका लागि एक निश्चित नियम बनाइएको छ । यसको जानकारी भएमा कुनै पनि स्केल सहजै चिन्न र बजाउन सकिन्छ ।

स्केल र स्वरसम्बन्धी नियमहरू

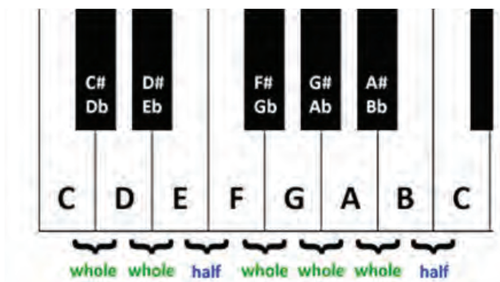
(क) सा र प यी २ स्वर अचल स्वरहरू हुन् जसको अर्को विकृत रूप हुँदैन ।

(ख) बाँकी रे ग म ध नि स्वरका दुई शुद्ध र विकृत रूप हुन्छन् ।

(ग) हार्मोनियम वा किबोर्डमा रहेका सेतो पर्दाले शुद्ध स्वरहरूको प्रतिनिधित्व गर्दछन् भने कालो पर्दाले विकृत स्वरहरूको प्रतिनिधित्व गर्दछन् । यी दुवै शुद्ध र विकृत

स्वरहरू आधा आधा स्वरको दुरीमा क्रमशः यसरी बसेका हुन्छन् ।

(अ) सा, रे, रे, ग, ग, म, म, प, ध, ध, नि, नि, सां जसलाई अङ्ग्रेजीमा क्रमशः C, C#D^b, D, D#E^b, E, F, F#G^b, G, G#A^b, A, A#B^b, B, C लेखिन्छ । यसलाई चित्रद्वारा निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ :



(आ) शुद्ध र कोमल गरी १२ ओटा स्वरहरूको क्रमिक अन्तर आधा आधा स्वर रहेको बुझेपछि अब स्केलमा रहने सात शुद्ध स्वरहरू पत्ता लगाउनका लागि क्रमशः सा बाट एक स्वरको अन्तर (दुई आधास्वर बराबर एक स्वर भन्ने बुझ्नुपर्दछ) मा रहेको शुद्ध स्वर रे, त्यसै गरी रे पछि एक स्वरको अन्तरमा रहेको शुद्ध स्वर ग, त्यसपछि आधा स्वर अन्तरमा रहेको शुद्ध म अनि क्रमशः त्यसरी नै एक एक स्वर अन्तरमा रहेका प ध नि स्वर बजाउँदै अन्तमा आधा स्वर अन्तरमा रहेको तार सां लाई लिनुपर्दछ र सा मेजर स्केलको क्रम बन्दछ । यसलाई हामी सा रे ग म प ध नि सां भन्दछौँ र अभ्यास गर्दछौँ । यस नियमलाई ध्यानमा राखेर कुनै पनि स्केल निकाल्न सकिन्छ । यस नियमलाई छोटकरीमा बुझ्नका लागि निम्नानुसार लेखिन्छ जस्तैः एक स्वर, एक स्वर, आधा स्वर, एक स्वर, एक स्वर, एक स्वर, आधा स्वर, अथवा अङ्ग्रेजीमा whole, whole, half, whole, whole, whole, half (WWHWWWH) or Tone, Tone, Semi Tone, Tone, Tone, Tone, Semi Tone (TTSTTTS) आदि लेख्ने गरिन्छ ।

१२.२ गायन

मानिसका भावनात्मक शब्दहरूलाई कण्ठ आवाजद्वारा प्रकट गर्ने कलालाई गायन भनिन्छ । सङ्गीतका वाद्य यन्त्रसहित अथवा विना बाजा पनि गायन प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । गायन प्रस्तुत गर्नका लागि स्वर, ताल, लय आदिको सामान्य व्याकरणीय जानकारी हुँदा गायनसम्बन्धी सिपको विकास गर्न सकिन्छ ।

१२.२.१ स्वरलिपि (Notation)

एकआपसमा कुराकानी गर्नका लागि भाषाको आवश्यकता पर्दछ जो वर्ण, अक्षर, मात्रा, शब्द, व्याकरण र वाक्य मिलाएर बनेको हुन्छ । त्यसरी नै सङ्गीतमा पनि आफ्नै वर्ण, व्याकरण, ताल र भाषा हुन्छ । सङ्गीतमा गीत र धुनहरू त्यसरी नै बनेका हुन्छन् जसरी भाषा बनेको हुन्छ । यहाँ सङ्गीतमा गाउने, बजाउने गीत वा धुनलाई लेख्ने तरिका सिक्ने छौं । यसका साथै सङ्गीतमा प्रयोग गरिने भाषा र चिह्नहरूको पहिचान र प्रयोग गर्ने अभ्यास समेत गर्ने छौँ ।

क्रियाकलाप १२.१

१. कक्षागत गीत वा कुनै मन पर्ने बाल गीतलाई बजाउनुहोस् ।

२. ध्यान दिएर सुन्दै नक्कल गरी गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

३. त्यसमा प्रयोग गरेको ताल र स्केलका स्वरहरू खोज्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

४. प्रत्येक शब्दमा सरगमहरूसँगसँगै बजेका हुन्छन् त्यसलाई चिन्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

जस्तैः (क) । सा – सा । सा – सा । प – प । प – – ।
। ध – ध । ध – ध । प – – । – – – ।
। म – म । म – म । ग – ग । रे – रे ।
। प – प । ग – रे । सा – – । – – – ।

(ख) । सा सारे ग ध । प – – पध । प गरे सा रेग । रे – – – ।
। सा सारे ग ध । प पर्म गरे ग। रे रेसा ध़ सा । सा – – – ।

माथि दिइएको सरगमलाई गाउनु वा बजाउनु भयो भने यसबाट म्याउ म्याउ बिरालो, रेसम फिरिरी भन्ने गीतको भाका अथवा धुन निस्कन्छ । यसलाई गाएर वा बजाएर सुन्नुहोस् ।

कुनै पनि गीत वा बाजामा बज्ने स्वर र काललाई लिखित रूपमा अङ्कित गर्नुलाई नै स्वरलिपि भनिन्छ । हामीले जे गाउँछौँ अथवा बजाउँछौँ त्यसैलाई लेख्नका लागि स्वरलिपि पद्धतिको विकास भएको हो । कुनै पनि गीतको स्वरलिपिलाई लेख्न, गाउन र बजाउनलाई सङ्गीतको राम्रो ज्ञान हुनुपर्दछ । गीतका स्वरलिपिलाई बुझ्नका लागि नै सङ्गीतको व्याकरण र स्वरलिपि पद्धति बारेमा जानकारी हुनुपर्दछ ।

(क) भातखण्डे स्वरलिपि पद्धति (Bhatkhande notation system)

विष्णुनारायण भातखण्डे भारत वर्षका महान् सङ्गीतज्ञ हुन् । उनीद्वारा सिर्जना गरिएको स्वरलिपि पद्धति हुनाले यसलाई भातखण्डे स्वरलिपि पद्धति भनिएको हो । उनका अनुसार गीतको स्वरलिपि लेख्नलाई तल उल्लिखित नियम र चिह्नहरूको आवश्यकता पर्दछ । नेपालमा सबैभन्दा बढी प्रचलित भातखण्डे स्वरलिपि पद्धतिअनुसार स्वरलिपिका चिह्नहरूको प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) भातखण्डे स्वरलिपि पद्धतिका चिह्नहरू (Signs of Bhatkhande notation system)

रे ग ध नि — यदि स्वरहरूको तल '–' धर्सो लागेको छ भने कोमल स्वर हुन्छन् । जस्तैः रे ग ध नि तथा धर्सो नलागे शुद्ध स्वर मान्नुपर्दछ । जस्तैः सा रे ग म प ध नि ।

म — म दुईओटा हुन्छन् र ती दुईओटा मध्ये म लाई शुद्ध मान्नुपर्छ । माथि ठाडो धर्सो लागेको मं लाई तीव्र मान्नुपर्दछ ।

. — जुन स्वरको तल थोप्लो हुन्छ त्यसलाई मन्द्र सप्तकमा रहने मोटो वा धोद्रो स्वरहरू भनेर बुझ्नुपर्दछ । जस्तैः सा़ रे़ ग़ म़ प़ ध़ नि़ । जुन स्वरको माथि थोप्लो लागेको हुन्छ त्यसलाई तार सप्तकमा रहने तिखा स्वरहरू भनेर बुझ्नुपर्दछ । जस्तैः सां रें गं मं पं धं निं । त्यसै गरी जुन स्वरमा थोप्ला हुँदैनन् तीमध्ये सप्तकमा रहने ठिक्कका स्वरहरू भनेर बुझ्नुपर्दछ । जस्तैः सा रे ग म प ध नि ।

सा — सा भन्नाले एक मात्रा अथवा एक तालीमा एउटा स्वर गाउने बजाउने भनेर बुझ्नुपर्दछ ।

सारे — यसलाई एक मात्रा अथवा एक तालीमा दुईओटा स्वर गाउने बजाउने भनेर बुझ्नुपर्दछ ।

– — यस्तो धर्सो जुन स्वरको पछाडि हुन्छ त्यसलाई एक मात्रा लामो गर्ने भनेर बुझ्नुपर्दछ । जस्तैः । सा– रे – । ग – म – । आदि

ऽ — यस्तो चिह्न जुन शब्दको पछाडि हुन्छ त्यस शब्दलाई एक मात्रा लामो गर्ने भनेर बुझ्नुपर्दछ । जस्तैः । रा ऽ म ऽ । श्या ऽ म ऽ ।

१२.२.२ हार्मोनियम ⁄ किबोर्ड वादन

क्रियाकलाप १२.२

१. कागजको पानामा आफ्नो हातको चित्र कोर्नुहोस् ।

२. तल देखाइएको औँला र किबोर्ड वा हार्मोनियमको चार्टलाई चित्र बनाउन वा प्रिन्ट गर्न सक्नुहुन्छ ।

३. अब तलको चित्रमा हेर्दै स्मरण गर्नुहोस् (कुन स्वरमा कुन औँलाले थिच्ने भन्ने कुरालाई स्मरण गर्नुहोस् ।)

स्केल भनेको सात स्वरहरूको क्रमबद्ध माला वा समूह हो । जुन स्केलको गीत हो त्यसमा बज्ने स्वरहरू त्यही समूहबाट नै निस्कन्छन् । C(सा) सङ्गीतको मुख्य स्वर हुनाले यस स्केलमा स्वरहरूको क्रम सा रे ग म प ध नि सां अनुसार नै रहन्छन् । तर G(प) स्केल सा देखि पाँचौं स्वर हुनाले यस स्केलमा स्वरहरूको क्रम प ध नि सां रें गं र्म पं हुन्छन् । जसलाई बजाउँदा सा (CMajor Scale) बाट निस्कने सारेगम जस्तै सुनिन्छ । यसलाई बजाउनु पहिले कुन औँला कुन स्वरमा थिच्ने भन्ने बारे जान्नुपर्दछ । यसको लागि पहिले औँलाहरू चिन्नुहोस् र तलको किबोर्ड वा हार्मोनियममा दिइएका C र G स्केलमा रमाइलो र मनोरञ्जनात्मक रुपमा औँलाको व्यायामहरूसँगै सरगम बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

दिइएको चित्रमा हेर्नुहोस्, दाहिने हातले बजाउनको लागि औँलाहरूलाई निम्नानुसार नम्बर दिइएको छ ।

बुढी औँलालाई १ नम्बर

चोरी औँलालाई २ नम्बर

माझी औँलालाई ३ नम्बर

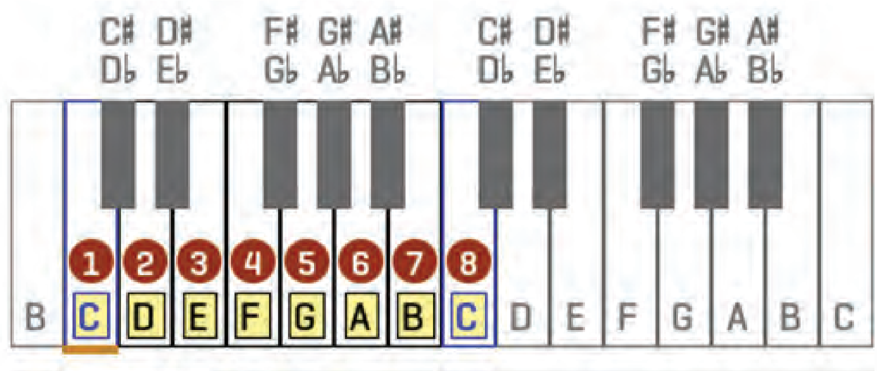
साहिली औँलालाई ४ नम्बर

कान्छी औँलालाई ५ नम्बर

अब यी औँलाहरूले तलको किबोर्डको दुईओटा चित्रमा सा स्केल (C Major Scale) र प स्केल (G Major Scale) बजाउनका लागि प्रत्येक स्वरमा औँलाको नम्बर दिइएको छ त्यसैअनुसार बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् । पहिले १, ३ र ५ औँलाले सा ग प (CEG) स्वर

एकसाथ बजाउनुहोस् । यसबाट C Major chord (कर्ड) बन्दछ । त्यस्तै गरी १, ३ र ५ औँलाले नै प नि रे (GBD) स्वर एकसाथ बजाउनुहोस् । यसबाट G Major chord (कर्ड) बन्दछ । त्यसपछि प्रत्येक स्वरलाई पालै पालो दुवै स्केलका स्वरहरू बजाउदै जानुहोस् ।

१२.२.३. हार्मोनियम अथवा किबोर्डमा औँला चालन



स्वर : सा रे ग म प ध नि सां

औँला : १ २ ३ १ २ ३ ४ ५

दाहिने हातको १ देखि ५ सम्मका औँलाहरूले चित्रमा दिए जस्तै सा देखि माथि तिर क्रमशः एक एक स्वर बजाउँदै सां सम्म जाने जसलाई आरोह भनिन्छ र पुनः त्यसरी नै माथिको सां देखि तलको सा सम्म बजाउँदै फर्कने क्रमलाई अवरोह भनिन्छ ।

क्रियाकलाप १२.३

हार्मोनियमा अथवा किबोर्डमा C र G स्केलबाट अलङ्कारहरूको अभ्यास गर्नुहोस् :

१.

आरोह : सा रे ग म प ध नि सां ।
औँला : १ २ ३ १ २ ३ ४ ५
अवरोहः सां नि ध प म ग रे सा ।
औँला : ५ ४ ३ २ १ ३ २ १

२.

आरोह : साग रेम गप मध पनि धसां ।
औँला : १३ २४ ३५ १३ २४ ३५
अवरोह : सांध निप धम पग मरे गसा ।
औँला : ५३ ४२ ३१ ५३ ४२ ३१

३.

आरोह : सारेग रेगम गमप मपध पधनि धनिसां ।
औँला : १२३ २३४ ३४५ १२३ २३४ ३४५
अवरोह : सांनिध निधप धपम पमग मगरे गरेसा ।
औँला : ५४३ ४३२ ३२१ ५४३ ४३२ ३२१

४.

आरोह : सारेगम रेगमप गमपध मपधनि पधनिसां ।
औँला : १२३४ २३४५ ३१२३ १२३४ २३४५
अवरोह : सांनिधप निधपम धपमग पमगरे मगरेसा ।
औँला : ५४३२ ४३२१ ३२१३ ५४३२ ४३२१

१२.३ कक्षागत गीत (Classroom song)

६ कक्षाको कक्षागत गीतले नेपाल र नेपालीको गौरवशाली इतिहास बोकेको छ। यस गीतले देशप्रतिको प्रेम र गौरव भाव जगाउने पक्षमा जोड दिएको छ। तपाईंहरूको कक्षागत गीतको शब्दहरू हेर्दै त्यसको भाका र सङ्गीतलाई पनि राम्रोसँग सुन्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १२.४

गीत गाउनलाई स्वर र ताल मिलेको हुनुपर्छ । सबैको स्वर गीत गाउन उपयुक्त नहुन सक्छ । तर अभ्यास गरियो भने सबैले सुर र तालमा गाउन सकिन्छ । त्यसैले निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुहोस् ।

(क) कक्षागत गीतका लागि तयार रहनुहोस् । राम्रो स्वर, प्रतिभाशाली र सिक्न अत्यन्त रुचि राख्ने विद्यार्थीहरूलगायत सबै जनाले विशेष ध्यान दिनुहोस् ।

(ख) मधुर र खुला आवाजका लागि शिक्षकको सहायतामा केही बेर अलङ्कार अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) मोबाइलमा वा टेप रेकर्डमा गीत बजाएर बारम्बार सुन्नुहोस् ।

(घ) गीतको भाकालाई मन मनै नक्कल गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।

(ङ) सम्भव भएसम्म जस्तै : हार्मोनियम, किबोर्ड, मादल, तबला अथवा गितार आदि वाद्ययन्त्र साथमा राख्नुहोस् । यी बाजाहरू बजाउन सक्नेहरूले अरूलाई सिकाउनुहोस् ।

(च) कक्षागत गीतलाई उपयुक्त स्वर, लय र तालमा हाउभाउसहित गाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १२.५

कक्षागत गीत

पुर्खाको सृष्टि गौरव स्वाधीन हाम्रो विशाल
हिमाल पहाड तराई मधेस अखण्ड हाम्रो नेपाल
स्वतन्त्र हाम्रो नेपाल अखण्ड हाम्रो नेपाल

ध्वजा छ उच्च राष्ट्रको सान र शान्तिको निशान
यो सार्वभौम गौरवशाली धरती हाम्रो महान
चेतना खुल्छ बोलीमा हाम्रो शिरमा सहिद
करोडौँ हात उठाऔँ साथ उठ्दछ हाम्रो नेपाल
स्वतन्त्र हाम्रो नेपाल ...२

जाति र भाषा धर्म संस्कृति नेपाली प्यारो पहिचान
सम्पदा लाखौँ सिर्जना बोल्ने माटाका हामी सन्तान
यो कर्म भूमि पसिना सिप माग्दछ मेरै नेपाल
एकता हाम्रो साझा ढुकढुकी मुटु हो हाम्रो नेपाल
स्वतन्त्र हाम्रो नेपाल ...२

स्केल : ग (Em)

ताल : असारे (६ मात्रा)

स्वरलिपि

। ग ग ग । प ध – ।सां सां सां । सां – नि ।

।पु र्खा को ।सृ ष्टि ऽ । गौ र ऽ । व ऽ ऽ ।

। नि नि ध । सां नि ध । र्म रे र्म । ग – – ।

। स्वा धी न । हा म्रो ऽ । ने पा ऽ । ल ऽ ऽ ।

क्रियाकलाप १२.५

शिक्षकको सहायतामा बाँकी अन्तरालाई पनि बारम्बार सुनेर यसरी नै स्वरलिपिमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.४ स्थानीय गीत

विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने जातजाति र भाषाभाषीका आफ्नै परम्परागत मौलिक गीतहरू नै स्थानीय गीत हुन् । गीतहरू धेरै शैलीका हुन्छन् । जस्तै: बालगीत, फिल्मी गीत, आधुनिक तथा पपगीत, लोक तथा दोहोरीगीत, शास्त्रीय तथा उपशास्त्रीय (राग, भजन, गजल) गीत, परम्परागत गीत आदि । यहाँ रोपाइँका बेलामा गाउने असारे गीतलाई स्वरलिपिसहित दिइएको छ । यसलाई गाउने र बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् । त्यस्तै आफ्नो ठाउँमा गाइने स्थानीय गीत पनि एकअर्कालाई सिकाउन सहयोग गरी अभ्यास गर्नुहोस् ।

(क) असारे गीत (६ मात्रा)

असारे मासको दब्दबे हिलो छि मलाई घिन लाग्यो ।
पातली नानीलाई फरिया दिँदा छ बिस ऋण लाग्यो ॥

असारे मासको कुटेको चिउरा चुल्याउँदा चुलिन्छ ।
हातको झोली बिमुख बोली कुन देश पुगिन्छ ॥

असारे मास पाकेको चिज पाकेको अम्चुर ।
त्यो जाने को हो फर्केर हेर म पनि आउँछु र ॥

(सङ्कलक : सु. वि. शाह)

क्रियाकलाप १२.६

असारे गीतको स्वरलिपिसहित गाउनुहोस् र बजाउनुहोस् :

स्केल : सा (C)

ताल : असारे

असारे गीत (६ मात्रा)

। सां सां सां । सां सां सां । नि सां सां । सां सां – ।
। अ सा रे । मा स को । दब् द बे । हि लो ऽ ।

। नि सां नि । ध प – । मप मग – । – – – ।
। छि म लाई । घिन् ला ऽ । ग्यो ऽऽ ऽ । ऽ ऽ ऽ ।

। ग ग म । प नि ध । प ध प । म म प ।
। पा त ली । ना नी लाई । फ रि या । दिं दा ऽ ।

। ग म ग । रे सा नि़ । सा – – । – – – ।
। छ बी स । ऋण ला ऽ । ग्यो ऽ ऽ । ऽ ऽ ऽ ।
x २ x २

अभ्यास

उल्लिखित स्थाई स्वरलिपि जसरी नै बाँकी अन्तराको गीतलाई पनि यही स्वरमा गाउने बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १२.७

भैलो गीतको स्वरलिपि गाउन बजाउन सिक्नुहोस् :

स्केल: सा (C)

ताल: असारे

भैलिनी आयौँ आँगन बडाली कुडाली राखन

हे औँसीको दिन गाई तिहारो भैलो

। सारे प – । मग रे सा । सारे प – । मप ध– ।
। भैलि नी ऽ । आऽ यौं ऽ । आँऽ ग ऽ । नऽ ऽऽ ।
। मप म –प । गरे सा ध़। सा साग रेग । सा – – ।

। बडाली ऽऽ । कुडा ली ऽ । रा खऽ ऽऽ। न ऽ ऽ ।
। म – –प । ग रे सा। रे म –प । गग रेसा रेग ।
। हे ऽ ऽऽ । औं सी को । दि न ऽऽ । गाई तिहा रोऽ ।
। रे सा – । सा – – ।
। भै लो ऽ । ऽ ऽ ऽ ।
x २

१२.५ बालगीतको स्वरलिपि गाउनुहोस् र बजाउनुहोस् :

क्रियाकलाप १२.८

स्केल: रे (Dm)

ताल: सेलो (८ मात्रा)

लेकका हामी केटाकेटी कुहिरोभित्र स्कुल छ ।

चौँरीलाई चराउँदै दिन बित्छ पढ्न र लेख्न मुस्किल छ ।

स्वरलिपि

। रे रेम रे मप । ध सां रें – । सां रेंसां ध पध । म प ध – ।
। ले कका हा मीऽ । केटा के टी ऽ । कु हिरो भि त्रऽ । स्‍ कुल छ ऽ ।
। सां रेंसां ध पध । म प ध – । रे रेध प ध । म रे रे – ।
। चौं रीलाई च राउदै । दिन् वित् छ ऽ । पढ् नर लेख् न । मुस् किल् छ ऽ ।

अभ्यास

शिक्षकको सहायतामा बाँकी अन्तरालाई पनि बारम्बार सुनेर यसरीनै स्वरलिपि लेखि अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.६ ताल र वादन (Rhythm and playing instruments)

बाजाबाट निस्कने बोलहरूलाई मिलाएर निश्चित मात्रा, विभाग, ताली र खाली राखेर बनाइएको रचना ताल हो भने त्यसलाई बजाउने विधि वा कला वादन हो । तालले नै गीत, बाजा र नृत्यलाई व्यवस्थित गरेको हुन्छ । विभिन्न स्थान, जाति, परम्परा र संस्कृतिअनुसार फरक फरक ताल बाजाहरू हुन्छन् । कतिपय जाति र समुदायका आफ्नै मौलिक बाजा र वादनका शैलीहरू पनि हुन्छन् । मादल, धिमे, डम्फु, खैँडी, ढोलक, च्याप्भुङ हाम्रा लोकप्रिय बाजा हुन् । नेपाली लोकसङ्गीतमा यी बाजाहरूको बढी प्रयोग हुने गर्दछ । कतै यी बाजाहरू लोकगीत, दोहोरी गीत, झ्याउरे, मारुनी गीतमा बज्दछन् भने कतै यिनीहरू तीज गीत, असारेगीत, सालैजो, रोइला, चुट्कामा बज्दछन् । त्यसरी नै बालन, टप्पा, ट्याम्कुली, सेलो, मैथिली, भोजपुरीमा पनि यी गीतहरू बज्दछन् ।

क्रियाकलाप १२.९

१. कुनै गीतलाई मोबाइलमा अथवा टेप रेकर्डमा बजाउनुहोस् ।

२. त्यस गीतसँगै सबैले एक साथ ताली बजाउनुहोस् ।

३. सबैको ताली एक साथ परेन भने एक्लै एक्लै बजाउनुहोस् ।

४. गीतको तालमा तपाईंको ताली मिलेको छ कि छैन ध्यान दिनुहोस् ।

५. अब कुन तालमा रचना गरेको गीत रहेछ छुट्टयाउने प्रयास गर्नुहोस् । जस्तै : झ्याउरे ताल, ख्याली ताल वा अन्य कुनै ताल

६. शिक्षकको सहयोग लिई तालको प्रकारबारे जानकारी लिनुहोस् ।

जुन ताली हामीले बजायौँ त्यो नै ताल हो । यदि यसलाई ताल बाजामा बजाएमा कस्तो बोल र बजाउने शैलीको आवश्यकता पर्दछ होला त ? माथिको क्रियाकलापबाट तपाईंले बुझ्नुभयो होला कि प्रत्येक गीतहरू तालमा रचना गरिएका हुन्छन् । गायन, वादन र

नृत्य कार्यमा प्रयोग हुने समय नाप्ने विधि वा माध्यमलाई ताल भनिन्छ । यसलाई कुनै ताल वाद्यद्वारा अथवा हातले ताली दिएर नापिन्छ । मात्राहरू समान भए पनि गीत र बाजाअनुसार बोलका प्रकारहरू फरक हुने गर्दछन् । मादल, डम्फु, खैजडी, धिमे, ढोलक, तबला आदि ताल बाजाहरू हुन् ।

१२.७ लयको परिचय (Introduction of Rhythm)

लयले तालको सन्तुलन र गतिलाई बुझाउँछ । बाटामा हिँड्ने मानिस, घोडा, हात्ती होस् वा आकाशमा उड्ने हवाईजहाज, चरा सबैको आफ्नो एक सन्तुलित गति हुन्छ । यदि यो सन्तुलन मिलेन भने सबै बिग्रन्छ । त्यस्तै सङ्गीतमा पनि लयको सन्तुलन मिलेन भने बिग्रन्छ । यहाँ हामी लय र यसको प्रकारको बारेमा केही जानकारी हासिल गरी अभ्यास गर्ने छौँ ।

क्रियाकलाप १२.१०

एक ताली बजाउनुहोस् चार पटक गन्ती गर्नुहोस् । त्यस्तै एक ताली बजाउनुहोस् दुई पटक गन्ती गर्नुहोस् र एक ताली बजाउनुहोस् एक पटक गन्ती गर्नुहोस ।

माथिको क्रियाकलापबाट के फरक पाउनुभयो ? पक्कै पनि हामीले एक ताली र दोस्रो तालीको बिचमा ४, २ र १ गन्ती बराबरको समय अन्तर पाउँछौँ । याद गर्नुहोस् त हामीले सुनेको गीतहरूमा पनि कुनै गीत अत्यन्तै ढिलोगरी गाइएको हुन्छ । कुनै गीत अत्यन्तै छिटो गरी गाइएको हुन्छ । त्यस्तै कुनै गीतहरू न ढिलो न छिटो ठिक्कसँग गाइएको हुन्छ । गीतअनुसार नै नाच्ने हुनाले कुनै नाच छिटो र कुनै ढिलो हुन्छ । सङ्गीतमा यसै लाई लय भनिन्छ । सङ्गीतमा प्रयोग हुने समय र तालको समान गति वा चाललाई लय भनिन्छ । ताल पद्धतिअनुसार लय तीन प्रकारका हुन्छन् ।

लयका प्रकार (Type of rhythm)

(क) विलम्बित लय

(ख) मध्यलय

(ग) द्रुत लय

भातखण्डे स्वरलिपि पद्धतिअनुसार विलम्बित, मध्य र द्रुत लयलाई नेपाली लोकसङ्गीतमा ढिलो चाल, चल्ती चाल र छिटो चाल भन्ने पनि चलन रहेको छ ।

(क) विलम्वित लय :

जुन लयको गति वा चाल ढिलो हुन्छ त्यस लयलाई विलम्बित लय भनिन्छ । जसको १ मात्राको समय अवधिलाई घडीको चार सेकेन्ड बराबर वा सो भन्दा बढी मान्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १२.११

एक स्वरलाई चार मात्रा (१ २ ३ ४) गरेर लम्ब्याउदै गाउनुहोस् र हार्मोनियम वा किबोर्ड पनि साथ साथै बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् । स्वरको पछाडि जतिओटा धर्सो दिइएको छ त्यस स्वरलाई त्यतिनै लामो समय सम्म गाउनु वा बजाइरहनुपर्दछ ।

आरोह : ।सा– – – । रे – – –। ग – – –।म – – –।प – – –।ध – – –। नि – – –।सां – – – ।

अवरोह : ।सां – – – । नि – – – ।ध – – – ।प – – – ।म – – – ।ग – – – ।रे – – – । सा– – – ।

(ख) मध्यलय :

विलम्बित लयभन्दा दुईगुना छिटो लयलाई मध्यलय भनिन्छ । यसको एक मात्राको समय अवधिलाई घडीको दुई सेकेन्ड बराबर वा सोभन्दा बढी मान्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १२.१२

एक स्वरलाई २ मात्रा (१ २) गरेर लम्ब्याउँदै गाउनुहोस् र हार्मोनियम पनि साथ साथै बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

आरोह : । सा – रे – । ग – म – । प – ध –। नि – सां –।
अवरोह : । सां – नि – । ध– प – । म – ग – । रे – सा – ।

(ग) द्रुत लय :

मध्यलयको दुईगुना छिटो लयलाई द्रुत लय भनिन्छ। यसको एक मात्राको समय अवधिलाई घडीको एक सेकन्ड बराबर वा सोभन्दा बढी मान्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १२.१३

एक स्वरलाई एक मात्रामै गाउनुहोस् र हार्मोनियम वा किबोर्ड पनि साथ साथै बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

आरोह : । सा रे ग म । प ध नि सां ।

अवरोह : । सां नि ध प । म ग रे सा ।

क्रियाकलाप १२.१४

सरगम गीतको अभ्यास

माथिका सबै लयलाई समेटेर बनेको यो सरगम गीतलाई गाउने वा बजाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् । यसमा प्रत्येक विभागमा ४/४ वटा स्वरहरू रहेका छन् । त्यसैले ख्याली ताल वा कहरवा ताल बजाएर अथवा १ २ ३ ४ को गन्तीको हिसाबले ताली दिएर गाउन बजाउन सकिन्छ ।

। सा – ग – । सा – ग – । सा – ग – । म ग रे सा ।
। नि़ – रे – । नि़– रे – । नि़ – रे – । ग रे सा नि़ ।
। सा– ग – । सा– ग – । सा रे ग म । प – – – ।
। म ग रे सा । ग रे सा नि़ सा – सा – । सा – – – ।

१२.८ झ्याउरे तालको परिचय (Introduction of jhyaure taal)

झ्याउरे गीत वा नाचको नामबाट बनेको हुनाले यसताललाई लोकसङ्गीतमा झ्याउरे ताल भनिएको हो । यसलाई विभिन्न प्रकारले बजाइन्छ । यसमा छओटा मात्रा हुन्छन् । यसलाई दुई विभागमा बराबर भाग लगाइएको हुन्छ । तबलाको बोल राखेर बनेको यस्तै अर्को ताललाई दादरा भनिन्छ ।

झ्याउरे तालको मात्रा :	। १	२	३ ।	४	५	६	। १
झ्याउरे तालको ठेका :	। घिं	ऽ	ति ।	ना	घि	ना ।	घिं
झ्याउरे तालको ताली :	x			0			

नेपाली लोकसङ्गीतको व्यावहारिक पक्षमा झ्याउरे तालका दुवै विभागमा ताली बजाउने प्रचलन हुनाले माथि खाली (0) को स्थानमा ताली (x) नै राख्ने गरिन्छ ।

अभ्यास

शिक्षकको सहयोगमा उल्लिखित झ्याउरे तालको मात्रा, ठेका र तालीको अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.९ ख्याली तालको परिचय (Introduction of khyali taal)

लोकसङ्गीतमा आठ मात्राको ताललाई ख्याली ताल भनिन्छ । यसलाई २ विभागमा बर ाबर भाग लगाइएको हुन्छ । तबलाको बोल राखेर बनेको यस्तै अर्को ताललाई कहरवा ताल भनिन्छ । नेपाली लोक सङ्गीतमा आठ मात्रबाट बनेका अरु पनि तालहरू छन् जस्तैः

सेलो ताल, समला ताल, छोटी ताल आदि । समान मात्रा भए पनि बाजाअनुसार बोलहरू फरक हुने हुनाले यी सबै ताल अलग अलग जस्तो सुनिन्छ ।

ख्याली तालको मात्रा :	। १	२	३	४	। ५	६	७	८	। १
ख्याली तालको ठेका :	। घिं	–	फत्	ताङ	। तक्	घिं	घिं	ताङ	। घिं
ख्याली तालको ताली :	x				0				

नेपाली लोकसङ्गीतको व्यावहारिक पक्षमा ख्याली तालमा पनि दुवै विभागमा ताली बजाउने प्रचलन हुनाले माथि खाली (0) को स्थानमा ताली (x) नै राख्न सकिन्छ ।

अभ्यास

शिक्षकको सहयोगमा उल्लिखित ख्याली तालको मात्रा, ठेका र तालीको अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.१० स्थानीय लोकबाजाहरू (Local folk instruments)

कुनै पनि स्थान, समुदाय र जातिको विशेषता बोकेर बनेका बाजाहरू लोकबाजाहरू हुन् । यसलाई सङ्गीतको स्वर वा ध्वनि उत्पादन गर्न प्रयोग गरिन्छ । ती लोकबाजाहरूको प्रयोग प्रायः स्थानीय तथा लोकगीतहरूमा गर्ने गरिन्छ । नेपाली सङ्गीतमा थुप्रै यस्ता बाजाहरू छन् ।

मादल

मादल नेपालीहरूको साझा र अति लोकप्रिय ताल बाजा हो । धिमे, डम्फु, खैँडी, ढोलक, च्याप्ब्रुङ पनि मादल जस्तै लोकप्रिय छन् । नेपाली लोकसङ्गीतमा मादलको बढी प्रयोग हुने गर्दछ। लोकगीत, दोहोरीगीत, झ्याउरे, मारुनी, तीजगीत, असारेगीत, सालैजो, बालन, टप्पा, ट्याम्कुली जस्ता गीतहरूमा मादल बजाउने गरिन्छ ।

मादल काठ र जीव जन्तुका छालाको सहायताले बनेको हुन्छ । काठको मुढोलाई बिचमा खोपेर दुवै तर्फ छालाले मोडिएको हुन्छ । छालाकै तान र डोरीले कसिएको हुन्छ । त्यसमा कालो खरी लगाइएको हुन्छ । यसो गर्दा विभिन्न वर्णहरू निस्कन्छन् । जस्तै : धिम् , धिङ, ताङ, फत् , ख, तक, आदि मादलबाट निस्कने बोलहरू हुन् । हात र औँलाको प्रयोगले मादलबाट निस्कने बोलहरूलाई तल उल्लेख गरिएको छ ।

क्रियाकलाप १२.१५

ताल बाजा समाउने र बोलहरू निकाल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

माथि दिइएको झ्याउरे र ख्याली तालहरूको परिचय त थाहा भयो । तर मादलमा बजाउनका लागि कसरी बस्ने, कसरी समाउने र कुन कुन औँलाले कसरी बजाउने हो ला त । त्यसका लागि तल दिइएका चित्रलाई हेरी विभिन्न चरणहरूमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

(क) पहिलो चरणमा बस्ने तरिका मिलाउनुहोस् ।

तल चित्रमा दिएअनुसार मादल बजाउन बस्ने तरिका मिलाउनुहोस् । भुइँमा बसेर, टुलमा बसेर, कुर्सीमा बसेर वा कम्मरमा पनि भिरेर बजाउन सक्नुहुन्छ ।

भुइँमा बसेर

कुर्सीमा बसेर

(ख) दोस्रो चरणमा मादलमा हात राख्न र बोलहरू निकाल्न सिक्नुहोस् ।

झ्याउरे र ख्याली तालहरूमा प्रयोग भएका बोलहरूलाई छुट्टाछुट्टै अलग गरेर तल दिइएको निर्देशनअनुसार मादलबाट ताल निकाल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(अ) धिं वा धिम् लाई तल चित्रमा देखाए जस्तै देब्रे हातले बायाँ तर्फ वा पोथी मुखमा गुन्जने गरी बजाउनुहोस् । यही बोललाई दुई पटक, चार पटक, आठ पटक, १६ पटक गर्दै बढाउँदै जानुहोस् ।

(आ) फत् वा ख लाई तल चित्रमा देखाएजस्तै देब्रे हातले बायाँतर्फ वा पोथी मुखमा नगुन्जने गरी हात राख्नुहोस् । यो बोललाई पनि दुई पटक, चार पटक, आठ पटक, १६ पटक गर्दै बढाउँदै बजाउदै जानुहोस् ।

(इ) तत् वा तक लाई तल चित्रमा देखाए जस्तै दाहिने हातले दायाँतर्फ भाले मुखमा नगुन्जने गरी औँला राख्नुहोस् । यस बोललाई पनि दुई पटक, चार पटक, आठ पटक, १६ पटक गर्दै बढाउँदै बजाउदै जानुहोस् ।

(ई) ताम् वा ताङ बोललाई दाहिने हातको चोरी औँलाले दायाँतर्फको खरीमा रन्का आउने गरी बजाउनुहोस् । यो बोललाई पनि दुई पटक, चार पटक, आठ पटक, १६ पटक गर्दै बढाउँदै बजाउँदै जानुहोस् ।

(ग) तेस्रो चरणमा यी बोलहरू संयोजन गरी बजाउन सिक्नुहोस् ।

कहिले दायाँ र कहिले बायाँबाट पालो गरी गरी दुबै तर्फका बोलहरू बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् । जस्तै :

(अ) । धिं ताङ धिं ताङ । धिं ताङ धिं ताङ ।
। धिं धिं धिं धिं । ताङ ताङ ताङ ताङ ।
। ताङ ताङ ताङ ताङ । धिं धिं ताङ ताङ ।
। धिं धिं ताङ ताङ । धिं ताङ धिं ताङ ।
। धिं – धिं – । ताङ – ताङ – ।
। धिं – ताङ – । ताङ – धिं – ।
। धिं धिं ताङ – । धिं ताङ धिं ताङ ।

यी बोलहरूलाई यसरी नै धेरै पटक बजाउने अभ्यास लम्ब्याउँदै जानुहोस् :

(आ) । फत् ताङ फत् ताङ । फत् ताङ फत् ताङ ।
। फत् फत् फत् फत् । ताङ ताङ ताङ ताङ ।
। ताङ ताङ फत् फत् । फत् फत् ताङ ताङ ।
। फत् फत् ताङ ताङ । फत् ताङ फत् ताङ ।
। फत् – फत् – । ताङ – ताङ – ।
। फत् – ताङ – । ताङ – फत् – ।

यी बोलहरूलाई यसरी नै धेरै पटक बजाउने अभ्यास लम्ब्याउँदै जानुहोस् ।

(घ) चौथो चरणमा झ्याउरे र ख्याली ताल बजाउन सिक्नुहोस् ।

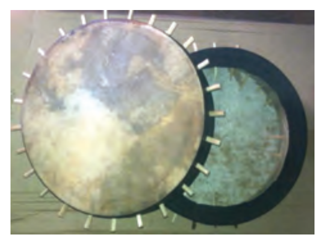
हेर्नुहोस् त माथि जुन बोलहरूको अभ्यास गरियो त्यसैको संयोजनबाट झ्याउरे र ख्याली तालहरू बनेका छन् हो ? त्यसो भए अब झ्याउरे र ख्याली यी दुवै तालमा दिइएका ठेका अथवा बोललाई नै राम्ररी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

। धिं – ताङ । तक् धिं ताङ । अथवा घिं ऽ ति ना घि ना

। धिं – फत् ताङ । तक् धिं धिं ताङ ।

यस बोललाई तबसम्म अभ्यास गर्दै जानुहोस् जबसम्म प्रस्ट र सजिलोसँग बोलहरू निस्कँदैनन् । जब यसलाई राम्रोसँग बजाउन सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ अनि गीतसँगै बजाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

डम्फु



मादलजस्तै डम्फु पनि हाम्रो चिनारीसँग जोडिएको बाजा हो । यो तामाङ समाजमा प्रचलित छ । डम्फुको आकार गोलो हुन्छ । काठको घेराको एकापट्टि भेडा वा बाखाको छालाले बेरेर बाँसको खिल मारेको हुन्छ । अर्कापट्टि खुला रहन्छ । यो देब्रे हातले समाती दाहिने हातका औँलाले पिटेर बजाउने बाजा हो । डम्फुबाट निम्नाअुसार बोलहरू निस्कन्छन् :

धुम्, पाक, त्रक, धिङ् आदि हुन् ।

क्रियाकलाप १२.१६

डम्फुमा सेलो ताल बजाउन सिक्नुहोस् ।

बायाँ हातले समाएर दायाँ हातका चोरी, माझी र साहिँली औँलाका नङ माथि बुढी औँलाले छोप्ने । थोरै बल गरेर बुढी औँलालाई छोड्ने र तीनओटा औँलाको नङको टुप्पाले आघात गर्दा पाक्, त्रक बोल निस्कन्छ । चोरी, माझी र साहिली औँलाका टुप्पाहरूले एक साथ खुला गरेर बजाउँदा धुम्, धिङ बोलहरू निस्कन्छन् । कुनै तामाङ सेलो गीत बजाएर वा गाएर यो बाजाको अभ्यास गर्नुहोस् ।

मात्रा	। १	२	३	४ ।	५	६	७	८ ।
बोल	। धुम्	–	पाक	धुम् ।	धुम्	–	पाक	धुम् ।
ताल चिह्न :	X		X		X		X	

क्रियाकलाप १२.१७

सेलो तालमा तामाङ सेलो गीत गाउनुहोस् र बजाउनुहोस् :

गोपाल योञ्जन र ज्ञानु राणाले गाउनुभएको अत्यन्त चर्चित तामाङ सेलो गीत स्वर लिपिसहित दिइएको छ पहिले राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् ।

केटा : च्याङ्वा होइ च्याङवा, सुन सुन होइ च्याङवा
डम्फुले आज क्या भन्छ, जाम् कता जाम् जाम्
कता जाम् जाम् कता जाम जाम् जाम् जाम्

केटी : मैच्याङ होइ मैच्याङ सुन सुन होइ मैच्याङ
डम्फुले आज क्या भन्छ, धुम् पाक् धुम् धुम्
पाक् धुम् धुम् पाक् धुम् धुम् धुम् धुम्

स्वरलिपि

स्केल : ध (Am)

ताल : सेलो

अभ्यास

यसरी नै केटी पक्षको बाँकी शब्दलाई लिएर यही स्वरलिपिमा गाउनुहोस् र बजाउनुहोस् । अन्तरालाई सुनेर गाउन बजाउन सिक्नुहोस् ।

। ध ध रें – । सां ध – – । धध धध रें – । सां ध – – ।
। च्याङ वा हो इ । च्याङ वा ऽ ऽ । सुन सुन हो इ । च्याङ वा ऽ ऽ ।

। ध सांनि धनि धप । ध धप ग – । ध –ध ध प । ध –ध ध प ।
। डम् फूले आऽ जऽ । क्या भन् छ ऽ । जाम् ऽक ता जाम् । जाम् ऽक ता जाम् ।

। ध –ध ध प । ध ध ध – ।
। जाम् ऽक ता जाम् । जाम् जाम् जाम् ऽ ।

परियोजना कार्य

तपाईंको स्थानीय समुदायमा अन्य कुन कुन लोकबाजाहरू बजाइन्छ ? सूची तयार गर्नुहोस् र चित्र पनि बनाउनुहोस् । सम्भव भए ती बाजाहरू कक्षामा ल्याइ आफैँले वा अभिभावकलाई बजाउन लगाउनुहोस् र तपाईंहरू पनि बजाउनुहोस् ।

सारांश

१. गाउने, बजाउने र नाच्ने कला नै सङ्गीत हो । यसलाई हेरेर, देखेर, सुनेर नक्कल गरी अभ्यास द्वारा सिक्न सकिन्छ ।

२. सरगमहरू मिलेर गीत अथवा धुन बन्दछन् ।

३. विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने जातजाति र भाषाभाषीका परम्परागत मौलिक गीतहरू नै स्थानीय गीत हुन् ।

४. सङ्गीतमा प्रयोग हुने समय र तालको समान गति वा चाललाई लय भनिन्छ ।

५. कुनै पनि गीत वा बाजामा बज्ने स्वर र ताललाई लिखितरूपमा अङ्कित गर्नुलाई स्वरलिपि भनिन्छ ।

६. सङ्गीतको व्याकरणमा शुद्ध, कोमल र तीव्र गरी जम्मा बाह्र स्वरहरू हुन्छन् ।

७. अङ्ग्रेजीमा शुद्ध स्वरलाई क्रमशः C D E F G A B लेखिन्छ ।

८. स्केल भनेको स्वरहरूको क्रमबद्ध माला वा समूह हो । जुन स्केलको गीत हो त्यसमा बज्ने स्वरहरू त्यही समूहबाट नै निस्कन्छन् ।

९. ताल बाजाबाट निस्कने बोलहरूलाई मिलाएर निश्चित मात्रा, विभाग, ताली र खाली राखेर बनाइएको रचना ताल हो भने त्यसलाई बजाउने विधि वा कला वादन हो ।

१०. गायन, वादन र नृत्य कार्यमा प्रयोग हुने समय नाप्ने विधि वा माध्यमलाई ताल भनिन्छ । यसलाई कुनै ताल वाद्यद्वारा अथवा हातले ताली दिएर नापिन्छ ।

११. तालले नै गीत, वाद्य र नृत्यलाई व्यवस्थित गरेको हुन्छ ।

१२. झ्याउरे गीत र नाचको नामबाट बनेको हुनाले यसलाई झ्याउरे ताल भनिएको हो ।

१३. लोक सङ्गीतमा आठ मात्राको ताललाई ख्याली ताल भनिन्छ ।

१४. कुनै पनि स्थान, समुदाय र जातिको विशेषता बोकेर बनेका बाजाहरू लोकबाजाहरू हुन् ।

१५. मादल नेपालीहरूको साझा र अति लोकप्रिय ताल बाजा हो ।

१६. डम्फु तामाङ समुदायमा प्रचलित बाजा हो । यसको आकार गोलो हुन्छ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) सङ्गीतमा प्रयोग हुने समय र तालको समान गति वा चाललाई .... भनिन्छ ।

(ख) शुद्ध स्वरहरू ....ओटा हुन्छन् ।

(ग) ताल बाजाबाट निस्कने बोलहरूलाई मिलाएर निश्चित मात्रा, ...,ताली र खाली राखेर बनाइएको रचना ....हो ।

(घ) कुनै पनि स्थान, समुदाय र जातिको विशेषता बोकेर बनेका बाजाहरू .... हुन् ।

(ङ) स्वरहरूको क्रमबद्ध माला वा समूहलाई ....भनिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सङ्गीत भनेको के हो ?

(ख) स्वरलिपि भनेको के हो? यसको आवश्यकता किन पर्दछ उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) शुद्ध, कोमल र तीव्र स्वरहरू कसरी लेखिन्छ ?

(घ) सप्तक कतिओटा हुन्छन् र एक सप्तकमा शुद्ध, कोमल र तीव्र गरी जम्मा कति ओटा स्वर हुन्छन् ? नामसहित उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) लय कति प्रकारका हुन्छन् ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(च) “सङ्गीतमा गायनलाई मुख्य पक्ष मानिन्छ” तर्क दिनुहोस् ।

(छ) गायन, वादन र नृत्यबिच कस्तो सम्बन्ध रहेको हुन्छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ज) ताल र वादनमा के फरक छ ?

(झ) झ्याउरे ताल र ख्याली तालको परिचय दिनुहोस् ।

(ञ) भातखण्डेताललिपि पद्धतिमा मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीका चिह्नहरू कसरी लेखिन्छन् ?

(ट) मादल र डम्फुको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

(ठ) ताल भनेको के हो ? कुनै चारओटा ताल बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ड) "सङ्गीतमाताललाई महत्त्वपूर्ण पक्ष मानिन्छ " कारणसहित लेख्नुहोस् ।

(ढ) कुनै गीत गाउँदा उक्त गीत कुन तालमा छ भन्ने कुरा कसरी पत्ता लगाइन्छ ?

(ण) गायन र वादनलाई कसरी व्यवहारमा अवलम्बन गर्न सकिन्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

३. प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) मोबाइलमा अथवा कुनै टेपबाट मन पर्ने गीतहरू बजाउनुहोस् । अथवा आफूलाई मन पर्ने कुनै गीत गाएर सुनाउँदै तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् ।

(अ) यो गीत कुन तालमा सिर्जना गरिएको छ ?

(आ) यो गीत कुन स्केलमा सिर्जना गरिएको छ ?

(इ) एकल र समूहमा सुनेको गीत जस्तै हुबहु नक्कल गरेर गाउनुहोस् ।

(ई) गाएको गीतको भाव, सुर, लय मिले नमिलेको स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ख) तल उल्लिखित कार्य गरी स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) कुनै एउटा वा दुईओटा स्वरलाई आकारमा गाएर अथवा गुनगुनाएर सा रे ग म प ध नि सां मध्ये कुन स्वर हो त्यसको नाम पत्ता लगाउनुहोस् ।

(आ) C स्केल थिचेर सा रे ग म प ध नि सां मध्ये कुनै स्वरलाई गाउनुहोस् र पहिचान गर्नुहोस् ।

(इ) सा (C) र प (G) स्केललाई एक एक गरी हार्मोनियम वा किबोर्डमा बजाउनुहोस् ।

(ई) सा (C) र प (G) स्केलबाट कुनै अलङ्कार वा गीत गाउनुहोस् र बजाउनुहोस् ।

(ग) झ्याउरे र ख्याली तालमा मादल बजाउनुहोस् । यसरी मादल बजाउँदा बोल, मात्रा, तालीलाई ध्यान दिनुहोस् ।

शब्दार्थ

शुद्धस्वर	:	आफ्नो स्थानमा यथावत रहने स्वर
विकृतस्वर	:	आफ्नो यथा स्थानबाट आधा स्वर तल वा माथि हुने स्वर
तीव्रस्वर	:	आफ्नो स्थानभन्दा आधा सुर चढेको स्वर
कोमलस्वर	:	आफ्नो स्थानभन्दा आधा सुर झरेको स्वर
सप्तक	:	स्वरहरू क्रमैले बस्ने स्थान
आरोह	:	स्वरहरूको क्रमशः माथि जाने क्रम
अवरोह	:	स्वरहरूको क्रमशः तल ओर्लने क्रम
सरगम गीत	:	सा रे ग म आदि स्वर मात्रै प्रयोग गरि बनेको गीत
बोल	:	बाजाबाट निस्कने ध्वनि, आवाज

एकाइ

नृत्य र अभिनय (Dance and Acting)

१३

परिचय (Introduction)

सङ्गीतको लय र तालमा गीतको भावअनुसार जब अभिनय गरिन्छ त्यसलाई नृत्य भनिन्छ। शरीरका अङ्गहरू सञ्चालन गरी गीतको लयमा आफ्नो भावलाई प्रस्तुत गर्नुलाई नै सङ्गीतको भाषामा नृत्य भनिन्छ । नृत्यलाई नाच पनि भनिन्छ । तपाईँहरूले आफ्नो गाउँ, घर, टोल छिमेकमा हुने जात्रा, मेला, पर्वहरूमा मानिसहरू नाचेका त पक्कै पनि देख्नुभएको होला ? नेपालका विभिन्न ठाउँमा बस्ने जातजातिहरूले मनाउने गाईजात्रा, रोपाइ जात्रा, उँधौली, उँभौली, दसैं, तिहार, तीज आदि पर्वहरू तपाईँहरूले हेर्नुभएकै होला । यस्ता जात्रा तथा चाडपर्वहरूमा विभिन्न जातजाति र भाषाभाषीका मानिसहरू आफ्नै मौलिक गीत सङ्गीतका भाका र लयमा नाच्ने गर्दछन् । नृत्यहरू धेरै किसिमका हुन्छन् । नृत्य सँगसगै अनिभय पनि महत्त्वपूर्ण पक्ष हो ।

हाम्रा ऐतिहासिक वीरगाथाहरू, धार्मिक कथाहरू, समाजमा घटिरहेका विभिन्न राम्रा नराम्रा घटनासँग सम्बन्धित विषयवस्तु र तिनका पात्रको भावलाई जस्ताको तस्तै नक्कल गरी प्रस्तुत गर्ने कलालाई अभिनयको रूपमा लिइन्छ । यसमा विषयवस्तुअनुसारका भेषभूषा र शृङ्गारमा सजिएर कलाकारले शरीरका अङ्गहरू चलाइ, हाउभाउसहित वाचन गरेर नक्कल गर्ने गर्दछन् । अभिनयलाई नृत्यको एउटा अङ्गको रूपमा लिइन्छ । नाच्नु स्वास्थ्यका लागि अति नै उपयोगी शारीरिक व्यायाम मानिन्छ । नृत्यले मानिसको शारीरिक तथा मानिसक सन्तुलनलाई ठिक ठाउँमा राख्ने काम गर्दछ ।

१३.१ नृत्यका आधारभूत सिपहरू

बालक जन्मिँदै बेस्सरी रुन्छ, हात खुट्टा यताउता फ्याँक्छ, चलाउँछ जुन भावबाट उसले आफूलाई भोक लागिरहेको इसारा गर्छ यिनै आङ्गिक क्रियाकलापबाट नै नृत्य र अभिनयको उत्पत्ति भएको हुन्छ। जब हामी हाम्रा शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सञ्चालन कुनै गीतको भाव अभिव्यक्त गर्ने गर्छौं तब त्यसमा केही नियमहरू पालना गरिएका हुन्छन् जुन राम्रो नृत्य गर्न आवश्यक मानिन्छन् । यसका लागि तल उल्लिखित आधारभूत

कुराहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ :

(क) हात, खुट्टा, कम्मर, गर्धन र आँखाको सञ्चालन लय र तालबद्ध रूपमा अभ्यास गर्ने

(ख) जुन सङ्गीत वा गीतमा नृत्य गरिन्छ त्यो नृत्यको परम्परागत मौलिक स्वरूपलाई नबिगारीकन जस्ताको तस्तै अभ्यास गर्ने बानी बसाल्ने

(ग) नृत्य गरिने गीतको श्रव्यदृश्य (Audio-Video) लाई राम्ररी सुन्ने र हेर्ने

(घ) नृत्यमा प्रयोग भएकोताललाई नियमित हातले वा खुट्टाले ताली खाली दिएर अभ्यास गर्ने

(ङ) नृत्य गरिने गीत कुन तालमा छ ? लयको छन्द वा चाल कस्तो छ ? त्यसमा कस्ता कस्ता बाजाहरू बजाइएका छन् ? गीतका शब्दहरूको भाव कस्तो छ ? लय विलम्बित, मध्य वा द्रुत कस्तो छ ? गीतको सुरुवातमा मध्यम लय र पछि चाँडो चाँडो द्रुत लयमा छ कि ? यी कुराहरू ध्यानपूर्वक विचार गर्ने

(च) नृत्य गरिने गीत कस्तो किसिमको हो ? कुन समुदाय विशेषको हो ? त्यस्मा कस्ता कस्ता पहिरन र गरगहना लगाइन्छ ? शरीर सञ्चालनको तरिकामा अन्य नृत्यभन्दा कुन कुन कुरा फरक छन् ? कस्तो किसिमको शृङ्गार आवश्यक हुन्छ ? आदि कुराहरू जान्ने उत्सुकता बढाउने, पढ्ने, जिज्ञासा वा चाख राख्ने र आफूभन्दा जान्ने, बुझ्नेहरूबाट सिक्ने कोसिस गर्ने आदि ।

१३.२ नेपालमा प्रचलित लोकनृत्यहरू

कुनै पनि लोकगीतमा गरिने नृत्यलाई हामी लोकनृत्य भन्दछौँ । प्राचीन समयदेखि नै मानिसहरूले आआफ्नो भाषा र भाकामा लोकनृत्य गर्दै आइरहेका छन् । नेपालमा धेरै थरीका जातजाति र भाषाभाषीका मानिसहरू बस्ने गर्दछन् । हामीले त्यसै सैयौँ थुँगा फूलका हामी भनेका होइनौँ । देशको पूर्व पश्चिम या उत्तर दक्षिणका विभिन्न हिमाल, पहाड, तराई, काठमाडौँ उपत्यकालगायत ठाउँमा बसोबास गर्ने हाम्रा आआफ्नै मौलिक लोकगीत, सङ्गीत र नृत्यहरू प्रचलनमा छन् । समुदायैपिच्छे हाम्रा आफ्नै भिन्न भिन्न रीतिरिवाज, रहन सहन, पहिरन, चाडपर्व, भाषा प्रचलनमा छन् । आफ्नै मौलिक भाका र भाषामा टुक्का मिलाएर नाचिने नृत्यलाई नै हामी लोकनृत्य भन्दछौँ । हामीले सबै समुदाय र जातजातिहरूका लोक सङ्गीत र नृत्यहरूलाई माया र सम्मान गर्नुपर्दछ । हाम्रा केही लोकगीतमा गरिने झ्याउरे, तामाङ्सेलो, चण्डी, पालम, सम्हला, बालन, देउडा, घाटु, मयूर

नाच, लाखे नाच, कात्तिक नाच, मैथिली, भोजपुरी, सोरठी, धिमाल, झाँगड, सेब्रु, घिन्तामै, चुड्का, कौडा, मारुनी, टप्पा, हुड्केली, धिमाल, झाँगड, आदि पर्दछन् ।

१३.२.१ झ्याउरे नृत्य

झ्याउरे नृत्य खास गरी नेपालको मध्य पहाडी र केही पूर्वी भेगमा प्रचलित नृत्य हो । यस नृत्यमा महिला पुरुष दुवैको सहभागिता रहेको हुन्छ । बच्चा खेलाउने कामदेखि लिएर वनपात, घाँस, गोठाला, दाउरा, मेलापात जहाँ भए पनि यो नृत्यले लोकप्रियता पाएको देखिन्छ । विवाह, सांस्कृतिक परम्परा, पूजाआजा, चाडपर्व, जात्रा आदि कार्यमा यो नाचको विशेष महत्त्व रहेको हुन्छ । झ्याउरे गीतहरू पनि धेरै किसिमका पाइन्छन् । झ्याउरे नाचमा गाइने गीत दुई प्रकारका हुन्छन् । यसमा एउटालाई झाउरे गीत र अर्कालाई झ्याउरे भाकाको गीत भन्दछन् । यिनै गीतहरूमा मादलबाट झ्याउरे ताल बजाएर नाचिने नाचलाई नै झ्याउरे नाच भनिन्छ । छ मात्रा र आठ मात्राका दुवै तालमा झ्याउरे नृत्यलाई ठाउँअनुसार फरक फरक तरिकाले नाच्ने चलन छ । यो नृत्य गर्दा केटीहरू चौबन्दी चोलो, फरिया, पटुकी, टिकमाला, चन्द्रमा, कपालमा धागो, रातो पहेँलो पोते, छड्के तिलहरी, च्याप्टे सुन, नौगेडी, शिरफूल आदि वेशभूषा र गरगहनाहरूमा सजिएका हुन्छन । त्यस्तै केटाहरू भने दौरा, सुरुवाल, पटुकी, ढाका टोपी, कम्मरमा खुकुरी, हातमा रुमाल, स्टकोट, आदिमा सजिएर नृत्य गर्छन् ।

क्रियाकलाप १३.१

(तीन/तीन मात्राको तालीमा नृत्य)

(क) तल प्रस्तुत गरिएको छ मात्राको मादलमा बजाइने तालमा अभ्यास गर्नुहोस् :

घिं - ती । ना घी ना ।

× 0 (× = ताली, 0 = खाली)

(ख) तपाईँहरूको आफ्नो स्थानीय समुदायमा छ मात्राको तालमा गाइने लोक गीतको शब्दको भावअनुसार हातमा ताली खाली दिएर नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) आफ्नो समुदायमा प्रचलित छ मात्राको तालमा नृत्य अभ्यास गर्न असहज भए गायन विषयमा सिकाइएको तल दिइएको स्वरलिपिमा आधारित झ्याउरे तालमा ताली दिएर भैलोगीतका शब्दको भावअनुसार नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

(घ) आफूलाई मन पर्ने कुनै एक स्थानीय गीतको तालमा नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ङ) कक्षागत गीत र बालगीतमा गीतको शब्दको भाव र तालअनुसार लयबद्ध तरिकाले हाउभाउसहित नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

नृत्य अभ्यास

भैलिनी वा अन्य गीतमा हाउभाउ सहित नृत्य गर्नुहोस् ।

चारचार मात्राको तालीमा नृत्य

४/४ मात्रा गरी तबला या ढोलकमा बजाइने काललाई कहरवा ताल भनिन्छ । यो आठ मात्राले बनेको हुन्छ । यसलाई लोकगीतमा ख्याली, समला र सेलोको नामले समेत चिनिन्छ । यसमा दुईओटा विभाग हुन्छन् । चार, चार मात्रा गरी यसको १ ताली र १ खाली हुन्छ । यस तालमा थुप्रै लोकगीतहरू गाउने, बजाउने र नृत्य गर्ने गरिएको पाइन्छ । जस्तै : ख्याली, चुट्का, तामाङ सेलो आदि

कहरवा ताल (तबलामा बजाइने)

मात्रा :	१	२	३	४	।	५	६	७	८	।
ठेका :	धा	गे	न	ती	।	न	क	धि	ना	।
ताल चिह्न :	x					o				

८ मात्राको ताल (मादलमा बजाइने)

। घीं - घीं ती । ना क धीं ना ।

× 0

८ मात्राको सेलो ताल (डम्फुमा बजाइने)

मात्रा	।	१	२	३	४	।	५	६	७	८	।
बोल	।	धुम्	-	पाक	धुम्	।	धुम्	-	पाक	धुम्	।
ताल चिह्न :		x					o				

क्रियाकलाप १३.२

(क) तपाईंहरूको आआफ्नो स्थानीय समुदायमा नाचिने ख्याली, समला वा अन्य आठ मात्राको तालमा गाइने लोकगीतमा हातले समेत ताल दिएर नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो समुदायमा प्रचलित नृत्य छनोट गरी अभ्यास गर्न असहज भए ताल र वादन कक्षामा सिकाइएको चार चार मात्राको तालमा तामाङसेलो गीतमा हातले ताली दिएर नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) आफूलाई मन पर्ने कुनै एक स्थानीय गीतको तालमा नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

१३.२.२ तामाङसेलो

पूर्व र पश्चिम नेपालका केही पहाडी भेग र काठमाडौँ उपत्यका वरपर बस्ने तामाङ जातिहरूको भाकालाई तामाङसेलो भनिन्छ । तामाङ भाषामा सेलोको अर्थ स्वर भाका हो । तामाङ सेलो विशेष गरी मेला, पर्व, जात्रा, विवाह आदि मङ्गल कार्यमा सुन्न र हेर्न पाइन्छ । विभिन्न लय र भाकामा तामाङसेलो नृत्य गर्ने चलन छ । यसको लय एकोहोरो चार वा आठ मात्राको हुन्छ । यसमा बजाइने विशेष बाजा डम्फु हो । नेपाली भाषामा समेत आजभोलि अरु समुदायका मानिसहरू यो नृत्य गर्न औधी मन पराउँछन् । विषेश गरेर यस नृत्यमा केटाकेटी (च्याङ्वा-मैच्याङ) को प्रेमालाप ठट्टासम्बन्धी नृत्य लोकप्रिय मानिन्छ। नृत्य प्रस्तुत गर्दा तामाङ जातिमा प्रचलित वेशभूषा, गरगहनामा सजिने प्रचलन छ । केटीहरू रातो कालो, मखमलको चोली, रङ्गीचङ्गी फूलबुट्टे फ्रक, घलेक, पटुकी, पान्देल, जन्तर, मुगाको माला, पहेँलो रातो पोते, तामाङ टोपी, कानमा च्याप्टे सुन, बुलाकी आदिमा सजिन्छन् । केटाहरू भने हातमा डम्फु, तामाङ टोपी, दौरासुरुवाल, पटुकी, स्टकोट लगाएर ठाँटिएर नृत्य गर्छन् ।

नृत्य अभ्यास

च्याङ्बा हो च्याङ्बा वा अन्य गीतमा हाउभाउसहित नृत्य गर्नुहोस् ।

१३.३ अभिनय

आफूभित्रको भावनालाई शरीर, भाषा, गरगहना आदिको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्ने कलालाई अभिनय भनिन्छ । अरुका सुख दुःख, राम्रा, नराम्रा विषय, घटना, कल्पना वा

वास्तविक चरित्रमा आफूलाई डुबाएर कलाकारले अभिनय गर्ने गर्दछ । हाम्रा वरपर रहेका विभिन्न जनावर, चराचुरुगी र मानिसहरूका आवाज, बानी व्यहोरालाई हामी थाहै नपाई नक्कल गरिरहेका हुन्छौँ । चलचित्र हेर्दा त्यसका नायक नायिकाले कुनै चरित्रलाई लिएर जुन अभिनय गरिरहेका हुन्छन । त्यो हेर्दा हामीलाई समय बितेको थाहै हुँदैन । कलाकारको अभिनयमार्फत कुनै पनि चरित्रको पीडा, रिस, खुसी, प्रेम, क्रोध, डर, आदि भावहरूलाई दर्शकहरूले आफैँमा परेको हो की ? भन्ने महसुस गर्ने गर्छन् । अभिनयलाई नृत्यकै एउटा अङ्गका रूपमा समेत लिने गरिन्छ । शास्त्रअनुसार अभिनयलाई आङ्गिक, वाचिक, आहार्य र सात्विक गरी चारप्रकारमा विभाजन गरिएको पाइन्छ ।

१३.३.१ आङ्गिक अभिनय

शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सञ्चालनबाट कुनै वस्तु वा चरित्रको क्रियाकलापलाई प्रस्तुत गर्नुलाई आङ्गिक अभिनय भनिन्छ । उदाहरणका लागि औँसीको साँझमा भैलेनी समूह जब घर घर गई आँगनीमा नृत्य गर्दै हुन्छन् । तब उनीहरूले विभिन्न आकारको समूह बनाएर शब्दले मागेअनुसारको हस्त मुद्राले आँगनी, दियो, कुचाको सङ्केतमा बडारी कुँडारी भाव, आकाशतिर हात, गर्धन, आँखाले देखाएर औँसीको रातलाई देखाउने भाव, टाउको झुकाएर दुवै हातका बुढी र कान्छी औँलाले गाईलाई सङ्केत गर्ने आदि जस्ता नृत्य भावमा वाचिक अभिनय गरेको देखिन्छ ।

१३.३.२ वाचिक अभिनय

बोलीको प्रयोगद्वारा प्रस्तुत गरिने भाव वा अभिव्यक्तिलाई वाचिक वा भाषिक अभिनय भनिन्छ । भैलो गीतमा कलाकारले माथि उल्लेख गरेजस्तो जसरी आङ्गिक अभिनयसँगै मुखबाट शब्दहरूको उच्चारण वा गीत गाइरहेको भाव प्रकट गर्नु । नाट्यमा कथा, विषयवस्तु र चरित्रअनुसारको अभिनयमा शब्दसहितको संवाद गरेर दर्शक सामु प्रस्तुत हुनु वाचिक अभिनयका उदाहरण हुन् ।

१३.३.३ आहार्य अभिनय

जुन पात्र वा चरित्रको अभिनय गर्नु छ त्यहीअनुरूप कलाकारलाई शृङ्गार, वस्त्र, आभूषण आदिले सजाएर मञ्चमा उपस्थित गराई प्रस्तुत गरिने अभिनयलाई आहार्य अभिनय भनिन्छ । भैलोगीतमा गुन्युचोली, कम्मरमा पटुकी, कपालमा धागो, खुट्टामा पाउजू, कानमा झुम्का, घाँटीमा पोते र गहना, टाउकामा शिरफूल आदिमा कलाकार सजिनु आहार्य अभिनय हो ।

१३.३.४ सात्विक अभिनय

अरुको सुख दुःख भावबाट मनुष्यको मन प्राकृतिक रूपले नै धेरै अभिभूत हुन जान्छ । त्यही भाव विशेषमा नै मन एकाग्र भई उत्पन्न हुने भाव वा अभिनयलाई सात्विक अभिनय भनिन्छ । यस अभिनयमा कलाकार कुनै चरित्रलाई लिएर यति डुब्छ कि उसले दर्शकलाई समेत आफ्नो भावमा डुब्न बाध्य बनाइदिन्छ । भैलोगीतमा कलाकारले आशिष् दिँदाको भाव, आँखामा आँसु पुछेर देखाएको भाव, खुसी व्यक्त गर्दा अनुहारमा आएको हाँसो, साक्षात लक्ष्मीको आकृति बनाएर प्रस्तुत हुँदा घर मूली र उपस्थित दर्शकको हृदय र मस्तिष्कमा समेत उत्पन्न हुने श्रद्धाभाव सात्विक अभिनय हुन् ।

क्रियाकलाप १३.३

(क) माता जानकी, गौतम बुद्ध, आदिकवि भानुभक्त आचार्य, पृथ्वीनारायण शाह, सहिद गङ्गालाल आदि कुनै एकको भूमिकामा एकल अभिनयको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) माता जानकी र उनका सखीहरू, गौतम बुद्ध र उनका चेलाहरू, भानुभक्त आचार्य र घाँसी संवाद, पृथ्वीनारायण शाहको दिव्य उपदेश र नेपाल एकीकरण, गङ्गालाललगायत चार सहिदको योगदान आदि भूमिकामा सामूहिक अभिनयको अभ्यास गर्नुहोस् ।

सारांश

१. गायन वा वादनसँग गरिने शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको अभिनय र चाललाई नृत्य भनिन्छ ।

२. सङ्गीतको लय र तालमा गीतको भावअनुसार जब अभिनय गरिन्छ त्यसलाई नृत्य भनिन्छ ।

३. आफ्नै मौलिक भाका र भाषामा टुक्का मिलाएर नाचिने नृत्यलाई लोकनृत्य भनिन्छ ।

४. अभिनयलाई नृत्यकै एउटा अङ्गको रूपमा लिइन्छ ।

५. विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने जातजाति र भाषाभाषीका परम्परागत मौलिक नृत्य नै स्थानीय लोक नृत्य हुन् ।

६. सङ्गीतमा प्रयोग हुने समय र तालको समान गति वा चाललाई लय भनिन्छ ।

७. कुनै पनि गीत वा बाजामा बज्ने स्वर र ताललाई लिखितरूपमा अङ्कित गर्नुलाई स्वरलिपि भनिन्छ ।

८. गाउने, बजाउने र नाच्ने कलानै सङ्गीत हो । यसलाई हेरेर, देखेर, सुनेर, नक्कल गरेर सिक्न सकिन्छ ।

९. नृत्य र अभिनयले मानिसको शारीरिक तथा मानिसक सन्तुलनलाई ठिक ठाउँमा राख्ने काम गर्दछ ।

१०. कथा वा विषयवस्तुको भावअनुसार नक्कल गर्ने कला नै अभिनय हो । सामान्यतया अभिनयलाई वाचिक, आङ्गिक, आहार्य र सात्विक गरी चार प्रकारमा विभाजन गरिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) नृत्य भनेको के हो ?

(ख) नृत्य किन गरिन्छ ?

(ग) नृत्य र व्यक्तिको स्वस्थता तथा शारीरिक विकासबिच के सम्बन्ध छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

(घ) लोक नृत्यको उदाहरणसहित परिचय दिनुहोस् ।

(ङ) झ्याउरे नृत्य भनेको के हो ?

(च) एकल, युगल र सामूहिक नृत्य भन्नाले के बुझिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(छ) तामाङ सेलो कुन समुदायमा प्रचलित नृत्य हो ? यसमा कस्तो पहिरन लगाइन्छ ?

(ज) अभिनयलाई उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(झ) नृत्यमा अभिनयको के भूमिका छ ?

(ञ) नृत्य र अभिनयमा समानता र भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

(ट) अभिनयलाई कति प्रकारमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ ? छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ठ) नृत्य र अभिनयबिच कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ङ) “नृत्य र अनिभयले मानिसलाई स्वस्थ र अनुशासित बनाउँछ ” यस भनाइलाई तर्कसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

२. प्रयोगात्मक मूल्याङ्कन

(क) आआफ्नो स्थानीयस्तरमा गरिने लोकनृत्य वा आफूले सिकेको नृत्यलाई व्यक्तिगत, युगल वा समूहमा नृत्य गर्नुहोस् । साथै तपाईंहरूले प्रदर्शन गरेको नृत्य सही भएनभएको सम्बन्धमा तलका बुँदाहरूको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) नृत्यका आधारभूत सिपहरूको प्रयोग

(आ) गीतको भावअनुसार तालमा नृत्य प्रदर्शन

(ख) आङ्गिक, वाचिक, आहार्य र सात्विक अभिनयको सही प्रयोग

शब्दार्थ

मौलिक : कुनै पनि जाति, समुदायको आफ्नै पहिचान

भोजपुरी : तराईको बारा, पर्सा, रौतहट, नवलपरासी आदि क्षेत्रमा नाचिने नाच

मैथिली : तराईका धनुषा, महोत्तरी, सिराहा, सप्तरी आदि क्षेत्रमा नाचिने नाच

सोरठी : नेपालको पश्चिमी भेगमा नाचिने नाच

धिमाल : पूर्वी नेपालको मोरङ, झापा आदि क्षेत्रका धिमाल समुदायमा नाचिने नाच

झाँगड : पूर्वी तराईको झाँगड समुदायमा नाचिने नाच

तामाङ सेलो : तामाङ समुदायमा नाचिने नाच

सेब्रु : शेर्पा समुदायमा नाचिने नाच

धिन्तामै : नेवारी सामुदायमा नाचिने नाच

चुड्का : मगर समुदायमा नाचिने नाच

कौडा : गुरुङ समुदायमा नाचिने नाच

टप्पा : नेपालको मध्य पश्चिमी भेगमा बाहुन क्षेत्री समुदायमा प्रचलित नृत्य

सिँगारु	: टप्पाजस्तै मध्य पश्चिमी पहाडी भेगको प्रचलित नृत्य
सरङी	: नेपालको मध्य पश्चिमी भेगमा लट्ठी बोकेर नाचिने नाच
देउडा	: नेपालको सुदूर पश्चिमी भेगमा नाचिने प्रचलित नाच
हुड्केली	: नेपाल सुदूर पश्चिम भेगमा नाचिने प्रचलित नाच
चाँचर	: नेपालको तराई क्षेत्रका थारुहरूमा प्रचलित नृत्य
बालन	: नेपालका ब्राह्मण, क्षेत्रीमा प्रचलित नाच
चण्डी	: खोटाङ, भोजपुर, उदयपुर, धनकुटा, इलाम, झापा, सुनसरीलगायत ठाउँमा बस्ने राई, लिम्बुहरूको प्रसिद्ध धार्मिक चाड चण्डी पूजामा गाइने गीत
पालम	: नेपालका आदिवासी लिम्बु जातिमा प्रचलित नृत्य
सम्हला	: पूर्वको मादले भाकामा प्रचलित गीतमा आधारित नृत्य
मरुनी	: नेपालको पुर्वी र केही पश्चिमी पहाडी भेगमा प्रचलित नृत्य
घाटु	: गण्डकी प्रदेशका गुरुङ समुदायमा प्रचलित नृत्य
सोरठी	: पश्चिम नेपालका गुरुङ समुदायमा प्रचलित नृत्य
धान नाच	: नेपालका लिम्बु जातिमा प्रचलित नृत्य
मयूर नाच	: विशेष गरी रोल्पा, रुकुमलगायत जिल्लामा प्रचलित नृत्य
लाखे नाच	: नेवारी समुदायमा प्रचलित नृत्य
कात्तिक नाच	: नेवारी समुदायमा प्रचलित नाच
पात्र	: चरित्र, कलाकार
शास्त्रीय नृत्य	: शास्त्रमा उल्लेख गरेअनुसारको नियम पालना गरी गरिने नृत्य जस्तो : कत्थक, भरतनाट्यम, नेपाली चर्या नृत्य आदि
उपशास्त्रीय नृत्य	: शास्त्रीय नियममा केही खुकुलो गरी नाचिने नृत्य जस्तोः भजन, गजल, ठुमरी, आदिमा गरिने नृत्य
फिल्मी नृत्य	: चलचित्रका गीतमा नाचिने नृत्य
पाश्चात्य नृत्यः	अङ्ग्रेजी शैलीका (वेस्टर्न नृत्य) जस्तोः साल्सा, हिपहप, ब्यालेट आदि
गेरुवा वस्त्र	: जोगीले लगाउने जस्तो गेरुवस्त्र (रातो, पहेँलो र सुन्तला रङ मिश्रण भएको)
पिताम्वर	: पहेँलो वस्त्र

रौद्र	:	रिस, क्रोध
त्रिनेत्र	:	तेस्रो आँखा, शिवजीको क्रोधित अवस्थामा दुइटा आँखाको बिच भागमा खुल्ने अर्को तेस्रो आँखा
नटखट	:	चञ्चल स्वभाव
टिकमाला	:	घाँटीमा लगाइने नेपाली गहना
पटुकी	:	कम्मरमा बाँधिने सुती कपडाको फेरो
जन्तर	:	लामो मुगाको मालामा झुन्डिएको चौकोण भएको गहना, जुन तामाङ समुदायका महिलाहरूले लगाउँछन् ।
पान्देल	:	तामाङ महिलाहरूले फ्रक वा जामाको पछाडिपट्टि लगाउने आकर्षक छिर्के मिर्के टाटेपाटे सानो कपडा