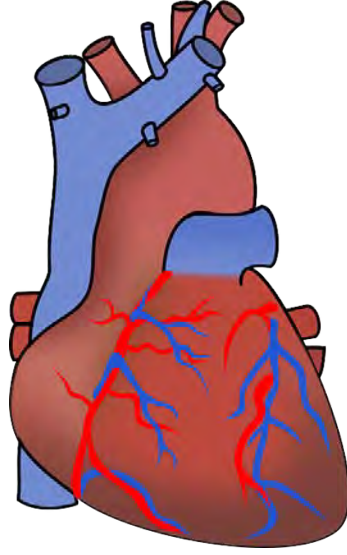


तिम्रो मुटु



नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र



तिम्रो मुटु

नताशा भिजकारा

यो किताब
पुस्तकालय प्रयोजनका लागि हो ।
विक्री गर्न पाइने छैन ।

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© प्रकाशकमा

परिमार्जित संस्करण : २०७३

अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएआइडी) को सहयोगमा यो सन्दर्भ सामग्री प्रकाशन भएको हो। यसमा समाविष्ट सामग्रीको जिम्मेवारी प्रकाशकमा निहित छ। यसमा रहेका सामग्रीले युएसएआइडी र अमेरिकी सरकारको अवधारणालाई प्रतिनिधित्व गर्दैनन्।

हाम्रो भनाइ

बाल बालिकाको पठन सिप बढाउन, मनोरञ्जन प्रदान गर्न, मानसिक र बौद्धिक विकासका लागि सिकाइ सम्बद्ध सन्दर्भ सामग्रीहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । सन्दर्भ सामग्रीले बाल बालिकालाई अध्ययनशील बनाउनका साथै पढाइ सिप विकास गरी पाठ्य पुस्तकमा भएका विषय वस्तु ग्रहण गर्नसमेत मदत गर्छ ।

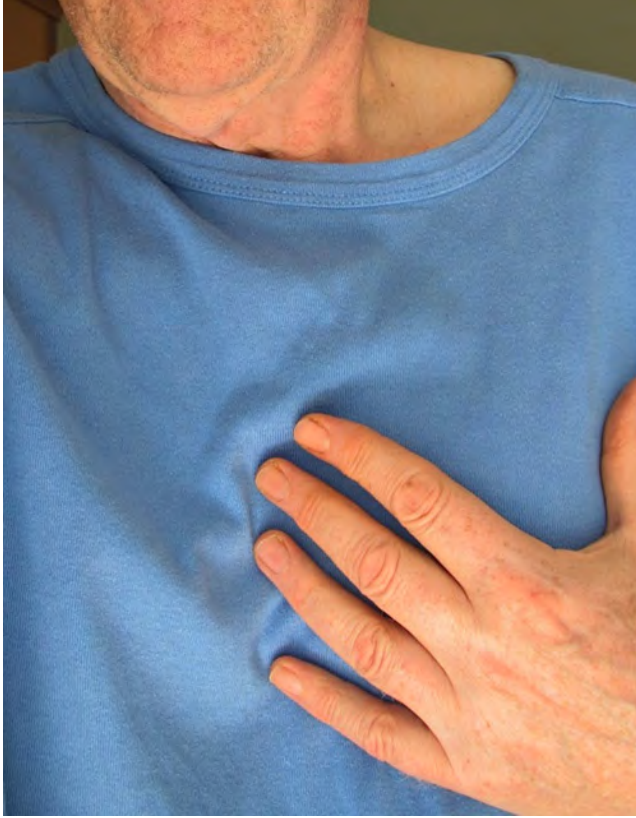
पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्वारा राष्ट्रिय प्रारम्भिक कक्षा पढाइ कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेनले तयार गरेको यो सन्दर्भ सामग्रीलाई अद्यावधिक गरी युएसएआइडीको आर्थिक सहयोगमा प्रकाशनमा ल्याइएको हो । प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री कक्षा १ देखि ३ सम्मका विद्यार्थीहरूका लागि उपयोगी हुने गरी विकास गरिएको छ तापनि आवश्यकतानुसार जुनसुकै कक्षामा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ ।

प्रस्तुत सामग्री शिक्षकहरूले सबै बाल बालिकाहरूलाई पढ्ने मौका दिई आपसमा छलफलसमेत गराई उनीहरूको पठन सिप विकासमा सहयोग गर्नुहुने छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ । अन्त्यमा यस सामग्रीका सम्बन्धमा प्राप्त हुने सुझाव एवम् प्रतिक्रियाका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सदैव स्वागत गर्दछ ।

विषय सूची

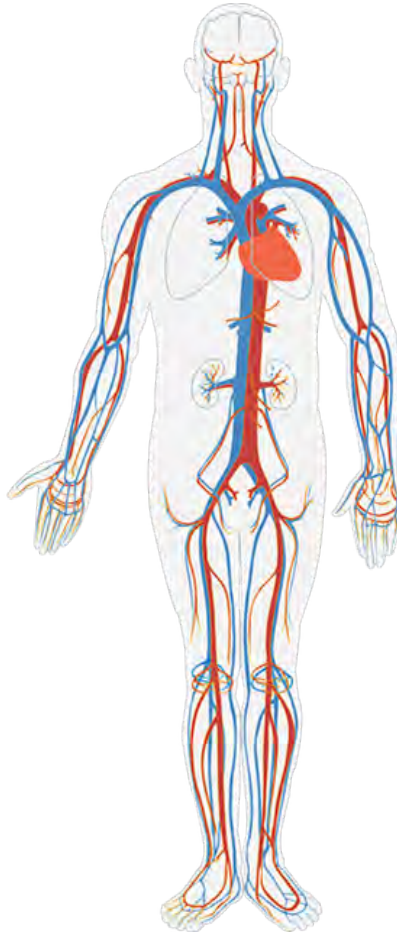
मुटु	६
मुटुले कसरी काम गर्छ	१०
स्वस्थ मुटुको आवाज	१३
नाडी छाम्ने	१४
शब्दार्थ	१८

शान्त कोठामा बस र आफ्नो छातीमा हात
राख । तिमी के महसुस गर्न सक्छौ ?
ढुक ढुक... ढुक ढुक... ढुक ढुक... । तिमिले
आफ्नो हातमा जे महसुस गर्छौ, त्यो तिम्रो
मुटुबाट आउँछ ।

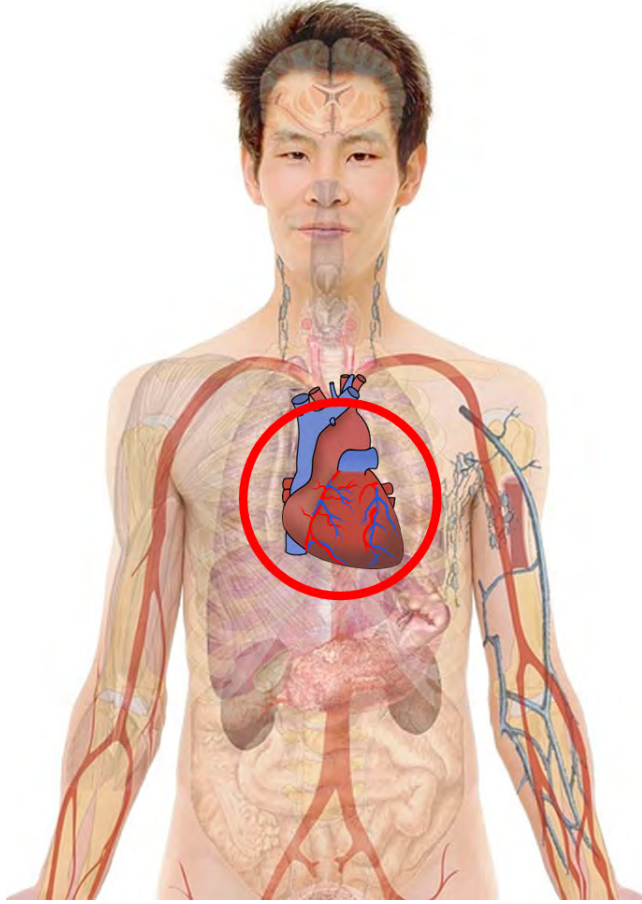


मुटु

मुटु शरीरको एउटा महत्त्वपूर्ण भाग हो । यसले हाम्रो टाउको, हात र खुट्टाका औँलाहरूसम्म रगतलाई सञ्चार गर्दछ ।



रगतले शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषणहरू ओसार्दछ । क्याल्सियम जस्ता खनिज पदार्थले हाम्रा हड्डीहरूलाई दरो बनाउँछन् । ए, बि, सि जस्ता भिटामिनले हामीलाई स्वस्थ राख्छन् ।

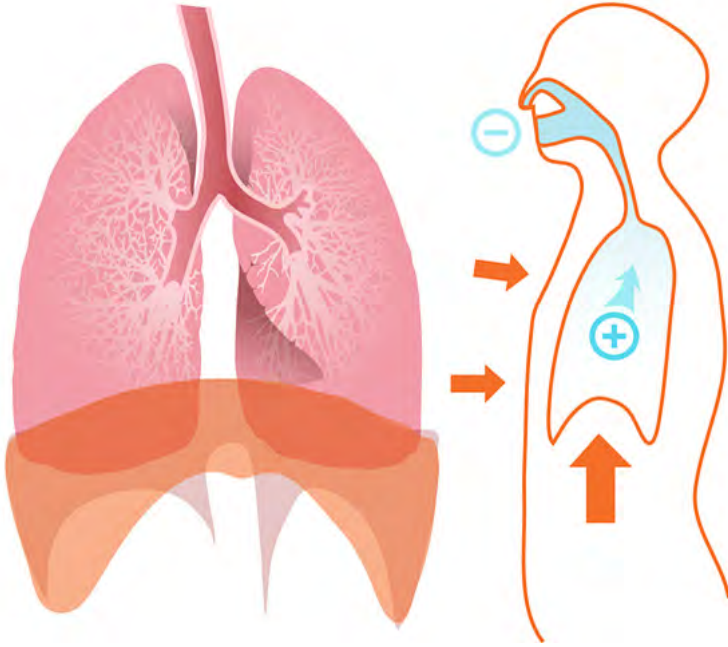


रगतले हाम्रो शरीरका सम्पूर्ण भागमा अक्सिजन ल्याउँदछ । अक्सिजन एउटा त्यस्तो ग्याँस हो, जो मानवलाई बाँच्नका लागि आवश्यक छ ।



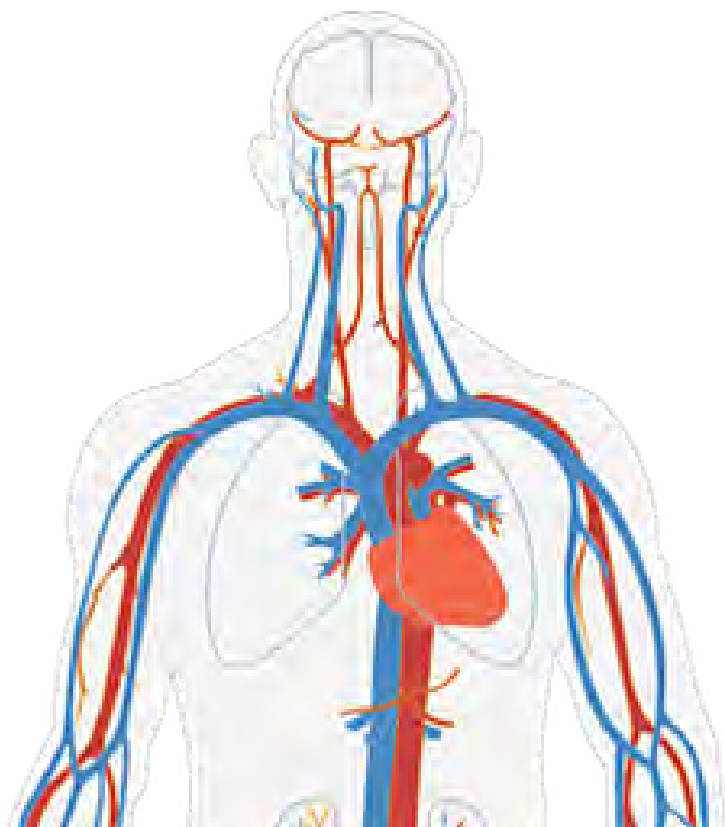
अक्सिजन र पोषणहरू बोकेका रक्त कोषहरू

यसले कार्बन डाइअक्साइड जम्मा पनि गर्दछ र बाहिर फाल्नका लागि फोक्सोसम्म ल्याउँदछ । कार्बन डाइअक्साइड विकार ग्याँस हो, जसबाट शरीर मुक्त हुन आवश्यक हुन्छ ।

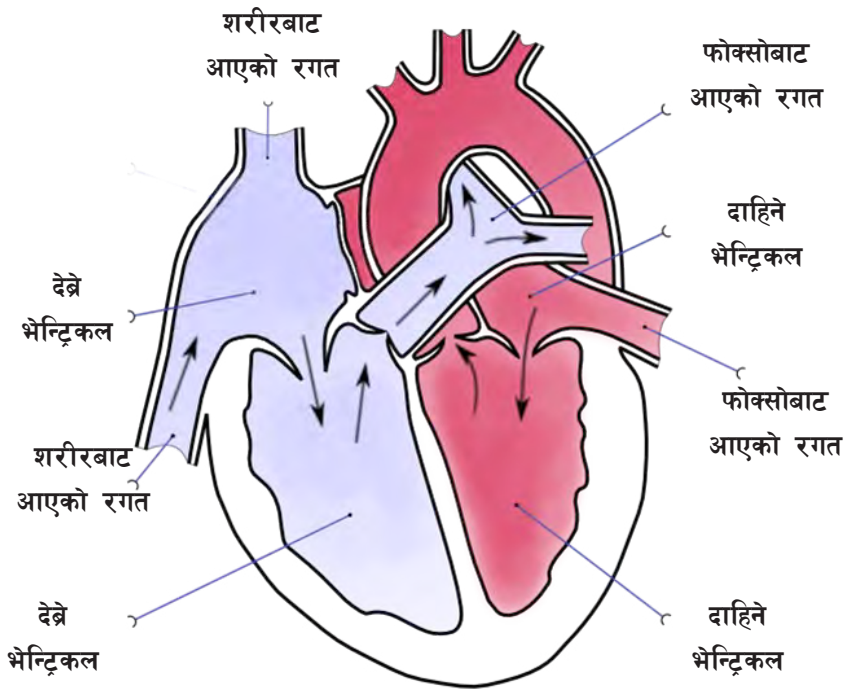


मुटुले कसरी काम गर्दछ

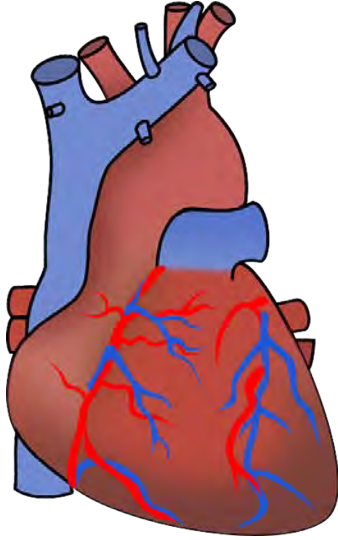
मुटु मांसपेशीले बनेको हुन्छ । यो मुठी जस्तै आकारको हुन्छ र छातीको बिचबाट केही देब्रेतिर रहेको हुन्छ ।



यो दुई भाग भएको पम्प जस्तै हुन्छ । दाहिने भागले शरीरबाट रगत ग्रहण गर्छ र त्यसलाई फोक्सोमा सञ्चार गर्छ । देब्रे भागले फोक्सोबाट रगत प्राप्त गर्छ र त्यसलाई शरीरमा सञ्चार गर्दछ ।

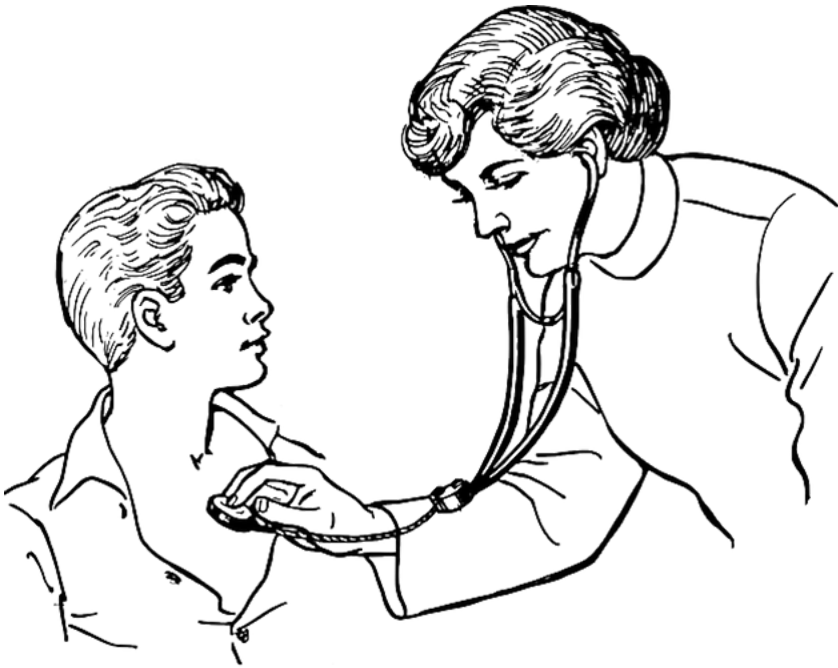


मुटु एउटा निरन्तर काम गरिरहने मांसपेशी
हो । यो प्रत्येक मिनेटमा ६० देखि १००
पटकसम्म धड्कन्छ ।



स्वस्थ मुटुको आवाज

जब तिमी चिकित्सककहाँ जान्छौ, चिकित्सकले तिम्रो मुटु स्वस्थ छ कि छैन भनेर थाहा पाउन चाहन्छन् । मुटुलाई सुन्न चिकित्सकहरूले स्टेथस्कोपको प्रयोग गर्दछन् ।



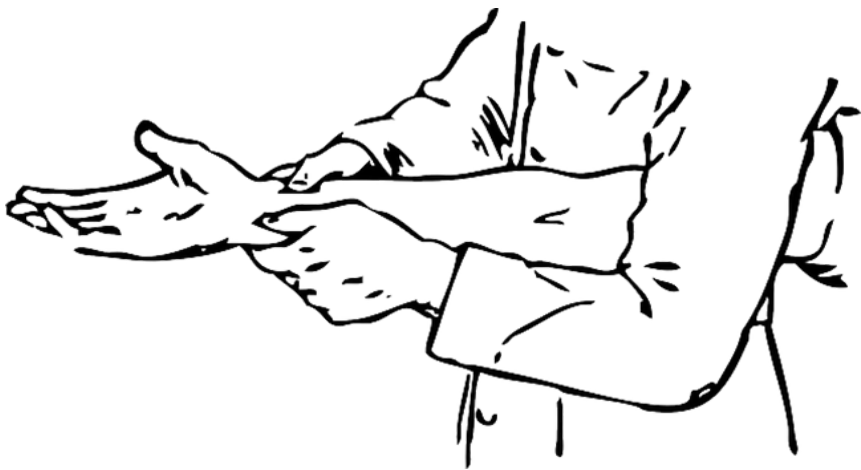
एउटा स्वस्थ मुटुको आवाज 'ढुक ढुक' हुन्छ ।
जसको अर्थ मुटुले सही तरिकाले काम
गरिरहेको छ भन्ने हुन्छ ।

नाडी छाम्ने

तिमी आफैँ पनि आफ्नो मुटुलाई सुन्न सक्छौ ।
तिमी जुनसुकै समयमा यसो गर्न सक्छौ र
तिमीलाई स्टेथस्कपको आवश्यकता पर्दैन ।



एउटा हातको चोर औंला र माथी औंलाले
बिस्तारै अर्को हातको बुढी औंलाको ठिक तल
नाडीमा थिच । तिमिले छालाभिन्न रक्तनली
धड्कएको महसुस गर्ने छौ । त्यो तिम्रो धड्कन
हो ।



तिम्रो नाडीको प्रत्येक धड्कन मुटुको फुल्ने र खुम्चिने क्रियाका कारण उत्पन्न भएको हो । घडीको प्रयोग गर र एक मिनेटमा कति धड्कन महसुस गर्नुो गन । तिमिले एक मिनेटमा सायद ७० देखि १०० धड्कन महसुस गर्छौ ।



जब तिमि व्यायाम गर्छौं, तिम्रो मुटु जोडले
छिटो छिटो धड्कन्छ । यसले तिम्रा
मांसपेशीहरूलाई बढी सक्रिय बनाउन अक्सिजन
भरिएको रगत बढी ल्याउँदछ ।



शब्द अर्थ

- रक्तनली - हाम्रो शरीरमा रगत सञ्चार गर्ने
मसिना नलीहरूको सञ्जाल
- पोषण - शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्न हामीले
खानाबाट प्राप्त गर्ने तत्त्व
- स्टेथस्कोप - मुटुको धड्कन सुन्नका लागि
प्रयोग गरिने एक यन्त्र ।



पाठकका निम्ति प्रश्नहरू

१. तिम्रो मुटुले कस्तो आवाज निकाल्छ ?
२. शरीरको कुन भागमा मुटु हुन्छ ?
३. शरीरका लागि मुटुले के के गर्दछ ?
४. किताबमा सुझाव दिइए भैं तिमिले आफ्नो नाडी छामेर धड्कन जाँचेका छौ ? तिमिले कति धड्कन गन्यौ ?
५. तिमिले व्यायाम गर्दा वा निकै छिटो वरिपरि चल्दा तिम्रो मुटुको धड्कनमा के हुन्छ ? आराम गरेको समयमा र व्यायाम लगत्तैको धड्कन नाडी छामेर तुलना गर ।
६. हामीले हाम्रो मुटुको स्वास्थ्य बारे ध्यान दिन किन आवश्यक छ ? तिम्रो मुटुको ध्यान पुऱ्याउन तिमि के गर्न सक्छौ ?

