



सिकाई क्षेत्र :
स्वस्थ जीवनशैली र सिर्जनशीलता

स्वास्थ्य, सेवा र कला



तह ३

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानवश्रोत विकास केन्द्र

हाम्रो भनाइ

सिकाइ मानव जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । औपचारिक शिक्षा प्रणालीको संरचनाभन्दा बाहिर रहेर पनि व्यक्तिले जीवनका लागि आवश्यक ज्ञान र सिप हासिल गरिरहेको हुन्छ । यसरी जीवनपर्यन्त चलिरहने सिकाइलाई अनौपचारिक शिक्षा भनिन्छ । जीवनपर्यन्त अर्थात् आजीवन सिकाइ तो किएको निश्चित ढाँचा वा पद्धतिमा मात्र सीमित हुँदैन । मानव जीवनमा व्यक्तिले औपचारिक, अनौपचारिक तथा आफू संलग्न रहेको पेसा व्यवसाय वा कार्य अनुभवले विभिन्न किसिमका ज्ञान, सिप र क्षमता आर्जन गरिरहेको हुन्छ । अनौपचारिक माध्यमबाट सिकेका ज्ञान, सिप र क्षमतालाई उपयुक्त प्रणालीमार्फत व्यवस्थित गर्दै लैजानु जरुरी छ ।

विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले गरेको व्यवस्थाबमोजिम अनौपचारिक रूपबाट शिक्षा हासिल गरेका तर प्रमाणीकरण हुन नसकेका वा विभिन्न पेसा व्यवसाय गर्दै स्वअध्ययनको माध्यमबाट सिकाइ प्रमाणीकरण गर्न तथा आफ्नो योग्यता बढाउन चाहने व्यक्तिको आवश्यकतालाई दृष्टिगत गर्दै यो सामग्री तयार गरिएको हो ।

यस सामग्रीले भाषा तथा सञ्चार, व्यवहारिक समस्या समाधान, सामाजिक व्यवहार र मूल्यमान्यता, जीवन जगत र प्रविधि तथा स्वास्थ्य जीवनशैली र सिर्जनशीलतागरी पाँचओटा विषयक्षेत्र समेटेको छ ।

यो सामग्री १५ वर्षमाथिका औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्न वा पूरा गर्न नसकेका अनुभवी सिकारुलाई दृष्टिगत गरी विकास गरिएको छ । यो सामग्री हाललाई परीक्षणका लागि तयार गरिएको हो । आगामी दिनमा सरोकारवालाबाट प्राप्त सल्लाहसुझाव समावेश गर्दै यसलाई अभि परिष्कृत एवम् अद्यावधिक गरिने छ ।

यो सामग्री तयार गर्ने क्रममा सहयोग पुऱ्याउने साभेदार संस्था युनिसफ तथा विश्व शिक्षा, सामग्री लेखन र भाषा सम्पादनमा सहयोग गर्नुहुने विज्ञहरू, चित्र तथा साजसज्जा कार्यमा संलग्न सबैप्रति यो केन्द्र हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर



परिचय

यो सिकाइ सामग्री स्वास्थ्य र सुरक्षाप्रति सचेत भई रोकथाम र उपचारका उपाय प्रभावकारी रूपमा अवलम्बन गर्ने, वरपरका वस्तु घटना र अनुभवलाई चित्रकला र हस्तकलाका माध्यमले प्रस्तुति गर्ने र स्थानीय वाद्यवादनका साधनहरू प्रयोग गरी स्वतन्त्र रूपमा हाउभाउसहित गायन र नृत्य प्रस्तुत गर्ने विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छ। यसमा अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी आदिले प्रदान गर्ने स्वास्थ्य सेवा र सुविधाको जानकारी लिई सेवा लिन अरूलाई पनि प्रोत्साहन गर्ने, कागज, माटो र सिन्का जस्ता स्थानीय सामग्रीको प्रयोग गरी कुनै वस्तुको नमुना निर्माण गर्ने तथा स्थानीय वाद्यवादनका साधनको प्रयोग गरी गायन, नृत्य र अभिनय गर्ने विषयवस्तुको समावेश गरिएको छ। यी सक्षमता विकास गर्न सिकारुले विभिन्न निकायले प्रदान गर्ने स्वास्थ्यसेवा र सुविधाको पहिचान गरी आवश्यकताअनुसार उपयोग गर्न, वरपरका वस्तु घटना र अनुभवलाई चित्रकला र हस्तकलाका माध्यमले प्रस्तुत गर्न र स्थानीय वाद्यवादनका साधनको प्रयोग गरी स्वतन्त्र रूपमा हाउभाउसहित गायन र नृत्य गर्न अभ्यास गर्नुपर्छ।

सक्षमता

- (क) स्वास्थ्य र सुरक्षाप्रति सचेत भई रोकथाम र उपचारका उपाय प्रभावकारी रूपमा अवलम्बन,
- (ख) वरपरका वस्तु, घटना र अनुभवलाई चित्रकला र हस्तकलाका माध्यमले प्रस्तुति,
- (ग) स्थानीय वाद्यवादनका साधनहरू प्रयोग गरी स्वतन्त्र रूपमा हाउभाउसहित गायन र नृत्यको प्रस्तुति,

सिकाइ उपलब्धि

- (क) विभिन्न निकायले प्रदान गर्ने स्वास्थ्यसेवा र सुविधाको पहिचान गरी आवश्यकताअनुसार उपयोग गर्न,
- (ख) वरपरका वस्तु घटना र अनुभवलाई चित्रकला र हस्तकलाका माध्यमले प्रस्तुत गर्न,
- (ग) स्थानीय वाद्यवादनका साधन प्रयोग गरी स्वतन्त्र रूपमा हाउभाउसहित गायन र नृत्य गर्न,

पाठहरू

यस सिकाइ सामग्रीमा निम्नानुसारका पाठ र सम्बद्ध सामग्री राखिएको छ :

पाठ एक : स्वास्थ्य र सुरक्षाप्रति सचेतना

पाठ दुई : विभिन्न निकायले प्रदान गर्ने स्वास्थ्यसेवा र सुविधा

पाठ तीन : चित्रकला र हस्तकला

पाठचार : वाद्यवादन, गायन र नृत्य



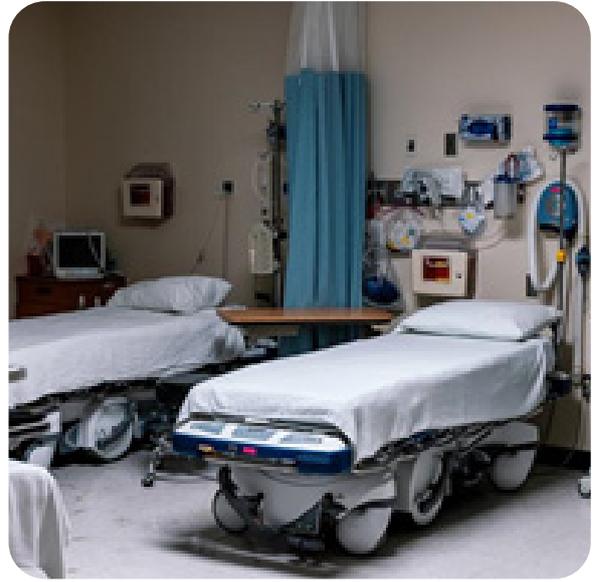
पूर्व सिकाई परिक्षण

तलका चित्र राम्ररी हेर्नुहोस् र उत्तर दिनुहोस् :



- (क) चित्रमा के कस्ता दुर्घटना देखाइएको छ ?
- (ख) यस्ता दुर्घटनाबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?
- (ग) दुर्घटना भएमा स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ ?
- (घ) के दुर्घटनाबाट बच्न सुरक्षा शिक्षा आवश्यक छ ? किन ?

तलका चित्र केसँग सम्बन्धित छन् ? यहाँ मानिस किन जान्छन् ?



तपाईं तलको जस्तो माटाको भाँडो बनाउन सक्नुहुन्छ ? बनाउनुहोस् :



मादल वा कुनै बाजा बजाउँदै एउटा गीत गाउनुहोस् ।

तल दिइएका नृत्य लोक, आधुनिक वा शास्त्रीयमध्ये कुन होलान् ? यसमध्ये तपाईं कुन नृत्य गर्न सक्नुहुन्छ ?



आज सामुदायिक सिकाइ केन्द्रमा स्वास्थ्य र सुरक्षा भनेको के हो र यसप्रति कसरी सचेतना बढाउन सकिन्छ, भन्नेबारेमा प्रवचन कार्यक्रम हुँदै छ। यसमा प्रत्येकले आफूले जानेका केही न केही कुरा भन्नैपर्ने नियम बनाइएको छ। सहभागीले पुस्तक तथा पत्रपत्रिका पढेर, रेडियो सुनेर र टेलिभिजन हेरेर धेरै कुरा सिकेर आएका छन्। त्यहाँ सहभागीले के के भने तपाईं पनि पढ्नुहोस् है त :

सुरवीर लिम्बू

स्वस्थजीवन मानिसको अमूल्य सम्पत्ति हो। परिवारको राम्रो स्वास्थ्य अवस्थाले व्यक्तिको आर्थिक सामाजिक, शैक्षिक तथा बौद्धिक विकासमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ। आफूले आर्जन गरेको ज्ञान, सिप र दक्षतालाई व्यवहारमा उतार्न व्यक्ति स्वस्थ हुनु आवश्यक छ। व्यक्ति स्वस्थ रहन पोसिलो र सन्तुलित खाना चाहिन्छ। स्वास्थ्यसेवा, आराम, व्यायाम र मनोरञ्जन पनि चाहिन्छ। परिवारका सबै सदस्य स्वस्थ भएमा जीवन गुणस्तरीय र सुखी हुन्छ।

आशिका मगर :

स्वास्थ्य हाम्रो आधारभूत मानव अधिकार हो। स्वस्थ जनशक्ति विकासका मुख्य आधार हुन्। हाम्रो वातावरण स्वच्छ राख्न सकियो भने स्वस्थ जनशक्तिको निर्माण हुन्छ। प्रत्येक नागरिकलाई आधारभूत स्वास्थ्यसेवा निःशुल्क उपलब्ध गराउनु राज्यको दायित्व हो। स्वस्थ जीवनयापनका लागि खानेपानी र सरसफाइ आवश्यक छ। तर आर्थिक विकास र स्रोतको अभावमा स्वास्थ्य संस्थामा गुणस्तरीय सेवा प्राप्त हुन सकेको छैन। मानवीय, भौतिक स्रोत साधन र औषधी उपकरणको नियमित आपूर्ति हुन नसक्दा यस्तो अवस्था देखिएको हो। खानेपानी र सरसफाइको अभाव भएमा मानिस स्वस्थ रहन सक्दैन र वातावरणमा पनि नकारात्मक असर पर्छ। वातावरणमा ह्रास आएमा पुनः जनसङ्ख्या र स्वास्थ्यमा असर पर्छ। यसर्थ हामीले हाम्रो स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्नुपर्छ।

अमृता तामाङ

स्वस्थ जनशक्तिको उत्पादन देशलाई समुन्नत बनाउन स्वस्थ व्यक्तिको आवश्यकता पर्छ। व्यक्तिको स्वास्थ्यलाई सुदृढ गर्न सामुदायिक स्वास्थ्यले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। आफ्नो स्वास्थ्य राम्रो बनाउन बानी, व्यवहार स्वस्थकर हुनुपर्छ। एउटा व्यक्तिको प्रयासले मात्र समुदायको स्वास्थ्य सम्भव छैन। व्यक्ति स्वस्थ भएमा ऊ राष्ट्र विकासका लागि सक्षम हुन्छ। यस्तो स्वस्थ जनशक्तिको तयार गर्न सामुदायिक स्वास्थ्य आवश्यक छ।

असल चौधरी

स्वास्थ्यसेवा र सुविधाको पहुँच समुदायको तल्लो तहसम्म पुगनुपर्छ । समुदायका मानिसहरूको स्वास्थ्य अभिवृद्धि गर्न देशका सबै ठाउँमा स्वास्थ्यसेवा र सुविधा पुगनुपर्छ । समुदायमा स्वास्थ्यसेवा पुऱ्याउन सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रममा समुदायका सदस्य पनि सक्रिय भएर लाग्नुपर्छ ।

गुणनिधि शर्मा

शिक्षित समाजमा स्वास्थ्यलाई मूल्यवान् सम्पत्तिका रूपमा स्वीकार गरिन्छ । स्वास्थ्यलाई गुणस्तरीय जीवको आधार पनि मानिन्छ । स्वस्थ जनशक्तिलाई राष्ट्र विकासको मेरुदण्ड मानिन्छ । यसका लागि राज्यले गुणस्तरीय स्वास्थ्यसेवा र सुविधा उपलब्ध गराउनुपर्छ । आमा बाबुले पनि आफ्ना सन्ततिका लागि गुणस्तरीय स्वास्थ्यसेवा र सुविधा उपलब्ध गराउनुपर्छ । परिवारको आकार सानो भएमा मात्र यो सुविधा सहज रूपमा पुऱ्याउन सकिन्छ । शारीरिक र मानसिक रूपले स्वस्थ नभएका परिवारका सदस्य लेखपढ र आयआर्जन गर्न सक्दैनन् र उनीहरूको गुणस्तरीय जीवनयापनमा बाधा पुग्छ । कुनै व्यक्ति निरोगी हुँदाैमा स्वस्थ भएको मान्न सकिँदैन । स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले परिवारमा गुणस्तरीय जीवन कायम राख्न पोसिलो र सन्तुलित भोजन चाहिन्छ । पर्याप्त मात्रामा स्वच्छ पिउने पानी चाहिन्छ । व्यक्तिगत र सामुदायिक सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । वरपरको वातावरण स्वच्छ, सफा र हराभरा गराउने व्यवस्था पनि गर्नुपर्छ । नियमित स्वास्थ्य परीक्षण तथा समयमा उचित उपचार नगरेमा रोग लाग्छ । उपयुक्त उमेरमा विवाह, उपयुक्त उमेरमा गर्भधारण तथा जन्मान्तर गर्ने विषयमा सबै सचेत हुनुपर्छ । प्राथमिक स्वास्थ्य उपचारसम्बन्धी ज्ञान तथा सो प्राप्त गर्ने व्यवस्था परिवार, समाज र राज्यले गर्नुपर्छ । साधारण व्यायाम तथा आरामको ज्ञान र सो प्राप्त हुने व्यवस्था सिर्जना भए स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सकिन्छ ।

गौतम श्रेष्ठ :

हामीलाई व्यक्तिगत मात्र होइन, सामाजिक सुरक्षा पनि चाहिन्छ । सामाजिक सुरक्षा मानव कल्याणमा आधारित हुन्छ । यसले सामाजिक न्यायलाई प्रोत्साहन गर्छ । सीमान्तकृत, पिछडावर्ग, लोपोन्मुख जातिलाई सुरक्षित भई सम्मानपूर्वक बाँच्नका लागि सामाजिक सुरक्षा आवश्यकता पर्छ । रोजगारीका अवसर सिर्जना गरेर, गरिबी घटाएर तथा सामाजिक न्याय प्रदान गरेर सामाजिक सुरक्षालाई मजबुत बनाउन सकिन्छ । गरिब तथा सुविधाविहीनलाई सामाजिक सुरक्षाको व्यवस्था गर्दा उनीहरूले सजिलै जीवनयापन गर्न सक्छन् । रोजगारी प्राप्त भए वन जङ्गल, सांस्कृतिक सम्पदा, नदी किनारा तथा अन्य वातावरणीय पक्षको अतिक्रमण हुनबाट बचाउन सकिन्छ र जनसङ्ख्या, वातावरण तथा विकासमा समेत सन्तुलन कायम हुन्छ ।

रूपनी थारु

सुरक्षा मानव जीवनको अति आवश्यक पक्ष हो । सुरक्षाले जीवनको गुणस्तरमा वृद्धि गर्छ । सुरक्षाले मानिसलाई हिँडुलुलु गर्न, पढ्न, खेल्न र पेसा व्यवसाय गर्न सहज बनाउँछ । सुरक्षाले मानिसको व्यक्तिगत, सामाजिक, सामुदायिक तथा व्यावसायिक जीवनमा सक्रियता बढाउँछ । सुरक्षाको महसुसबाट मानिसले काम गर्ने क्षमता र गुण वृद्धि गर्छ । सुरक्षालाई जीवनको गुणस्तरको आधार मानिन्छ । सुरक्षा वैयक्तिक स्वास्थ्य र सामाजिक जनजीवन र व्यवसायका लागि पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण छ । कुखुरा पालन, तरकारी खेती, सिलाइ बुनाइ, काठको काम, होटल व्यवसाय, निर्माण कार्य, फलफुल खेती, नोकरी, प्राविधिक सेवा, सजावट तथा सौन्दर्यसम्बन्धी कार्य, हस्तकला सामग्री उत्पादन, जडीबुटी खेती आदि जस्ता विविध क्षेत्रमा सुरक्षा आवश्यक पर्छ । समाजमा रहेका विकृति, अपराध तथा डर, त्रास, धम्की, कुटपिट, डकैती, लुटपाट, चोरी, ठगी, हिंसा, दुर्घटना आदिको अन्त्य गर्न पनि सुरक्षा आवश्यक पर्छ । नागरिकलाई शान्ति र सुरक्षाको प्रत्याभूति गराउनु र राज्यको प्रमुख दायित्व हो । यसका लागि नागरिक स्वयम् पनि सचेत हुनुपर्छ । शान्ति र सुरक्षा कायम गर्न सकेमा नागरिकको जीवन गुणस्तरीय हुन्छ । बाटोघाटो, घर, खेतबारी, कारखाना तथा काम गर्ने ठाउँमा हुन सक्ने दुर्घटना, चोटपटक, खतरा आदिले ज्यान जोखिममा पर्न सक्छ । यसका लागि सुरक्षा प्रबन्ध मिलाउन सुरक्षा शिक्षाको आवश्यकता पर्छ । टोल, छिमेक, समुदायमा हुने रोग तथा दुर्घटनाको न्यूनीकरणका लागि सचेतना बढाउन पनि सुरक्षा चाहिन्छ । दुर्घटना र चोटपटकको रोकथामलाई सामुदायिक स्वास्थ्यसम्बद्ध विषय मानिने भएकाले स्वास्थ्य संस्थाको पनि यसमा महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

जनक विश्वकर्मा

स्वास्थ्य तथा सामाजिक सुरक्षाका लागि स्वास्थ्य संस्थाले केही कार्यक्रम सञ्चालन गरेका छन् । म चाहिँ ती कार्यक्रमबारे बताउँछु :

(क) सेवा प्रवाहसम्बन्धी कार्यक्रम : यसअन्तर्गत परिवार नियोजन, सुरक्षित मातृत्व तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य, बाल स्वास्थ्य, यौनरोग र एच.आइ.भी/एड्स नियन्त्रण, औलो कालाजार एवम् प्राकृतिक प्रकोप व्यवस्थापन, महामारी नियन्त्रण जस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छ ।

(ख) सार्वजनिक निजी साभेदारी कार्यक्रम : यसअन्तर्गत सार्वजनिक, सामुदायिक र निजी क्षेत्रको सहभागितामा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क पाउने अधिकारलाई स्थापित र समृद्ध गर्ने खालका कार्यक्रम सञ्चालन गरिन्छन् ।

(ग) विशेष स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम : यसअन्तर्गत गरिब, असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई लक्षित गरी सामाजिक सुरक्षाका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छन् । यसमा द्वन्द्व तथा प्राकृतिक प्रकोपबाट शारीरिक एवम् मानसिक रूपले पीडित व्यक्ति र लैङ्गिक हिंसाबाट पीडित व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने कार्यक्रम पनि समेटिन्छ ।



सिकाइ क्रियाकलाप

ठिक भए (✓) र बेठिक बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

- (क) हाम्रो वातावरण स्वच्छ राख्न सकियो भने स्वस्थ जनशक्तिको निर्माण हुन्छ ।
- (ख) व्यक्ति अस्वस्थ भए पनि ऊ राष्ट्र विकासका लागि सक्षम हुन्छ ।
- (ग) उपयुक्त उमेरमा विवाह, उपयुक्त उमेरमा गर्भधारण तथा जन्मान्तर गर्ने विषयमा सबै जानकार रहेकै हुन्छन् ।
- (घ) सीमान्तकृत, पिछडावर्ग, लोपोन्मुख जातिलाई सुरक्षित भई सम्मानपूर्वक बाँच्नका लागि सामाजिक सुरक्षा आवश्यकता पर्छ ।
- (ङ) समाजमा रहेका विकृति, अपराध तथा डर, त्रास, धम्की, कुटपिट, डकैती, लुटपाट, चोरी, ठगी, हिंसा, दुर्घटना आदिको अन्त्य गर्न पनि सुरक्षा आवश्यक पर्छ ।
- (च) विशेष स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रमअन्तर्गत अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई मात्र लक्षित गरी सामाजिक सुरक्षाका कार्यक्रम सञ्चालन गरिन्छ ।

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) स्वास्थ्यलाई किन सम्पत्ति भनिएको हो ?
- (ख) स्वस्थ जनशक्ति निर्माण गर्न के गर्नुपर्छ ?
- (ग) के गर्न समुदायका सदस्यको सक्रियता आवश्यक पर्छ ?
- (घ) मानिसलाई सामाजिक सुरक्षा किन चाहिन्छ ?
- (ङ) सेवा प्रवाहसम्बन्धी कार्यक्रम के के हुन् ?

रूपनी थारुका विचारमा मानिसलाई कुन कुन कामका लागि सुरक्षा चाहिन्छ ? कुनै तीन क्षेत्र लेख्नुहोस् :

(क)

(ख)

(ग)

गुणस्तरीय जीवनयापनका लागि आवश्यक पर्ने भनी गुणनिधि शर्माले प्रस्तुत गरेका मुख्य पाँच कुरा के के हुन् ?

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

माथिको पाठमा विभिन्न व्यक्तिले स्वास्थ्य र सुरक्षा सचेतनाबारे आफ्ना विचार व्यक्त गरेका छन् । ती विचार पढिसकेपछि तपाईं नजिकको स्वास्थ्यकर्मीसँग पनि यसबारेमा छलफल गर्नुहोस् र स्वास्थ्य र सुरक्षा सचेतनाबारे व्यक्तिले पालना गर्नुपर्ने कुरालाई बुँदागत रूपमा लेखी आफ्ना साथीलाई सुनाउनुहोस् ।



खोज क्रियाकलाप

१. स्वास्थ्य र सुरक्षाका महत्वका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गरी स्वास्थ्य र सुरक्षाका मुख्य क्षेत्र समेटिएको चार्ट तयार गर्नुहोस् ।

२. तपाईं नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् र त्यहाँ प्राप्त सूचना र जानकारी पढ्नुहोस् वा पुस्तकालयमा गई पत्रपत्रिका पढ्नुहोस् वा रेडियो र टिभीमा स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रम सुन्नुहोस् र तलका प्रश्नको उत्तर तयार पार्नुहोस् :

(क) मानिसले किन स्वस्थ रहनुपर्छ ? पाँच बुँदा लेख्नुहोस् :

(ख) व्यक्तिले कुन कुन ठाउँमा सुरक्षित रहनुपर्छ ? सात क्षेत्र लेख्नुहोस् :

(ग) स्वास्थ्य र सुरक्षाबारे अरूलाई सचेत बनाउनुपर्ने भन्ने तपाईं के के गर्न सक्नुहुन्छ ? पाँच बुँदा समेटेर एक पोस्टर तयार पार्नुहोस् :



अभ्यास क्रियाकलाप

तलका दुबै चित्र उपचारसँग सम्बन्धित छन् । तपाईंका विचारमा कुन प्रकारको उपचार सुरक्षित हुन्छ ? किन ? एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

माथिको पाठमा केही व्यक्तिले स्वास्थ्यका बारेमा र केहीले सुरक्षाका बारेमा बताएका छन् । तिनले भनेका मुख्य कुरा नछुटाई निम्नानुसारका शीर्षकमा मिलाएर लेख्नुहोस् :

(क) स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित बुँदा

(ख) सुरक्षासँग सम्बन्धित बुँदा



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तपाईंको अनुभवका आधारमा लेख्नुहोस् :

(क) व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुधार गर्न के के गर्नुपर्छ ? कुनै पाँचओटा उपाय लेख्नुहोस् :

(ख) घरमा चोटपटक र दुर्घटना हुनबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ? कुनै दश ओटा उपाय लेख्नुहोस् :

(ग) सिकाइ केन्द्र वा विद्यालयमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ? पाँच उपाय लेख्नुहोस् :

(घ) परिवारका मानिस र समुदायका सदस्यलाई स्वास्थ्य र सुरक्षाप्रति सचेत तुल्याउन तपाईं के के गर्न सक्नुहुन्छ ? पाँच सुझाव लेख्नुहोस् ।:



स्वपेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइटमा गएर सामाजिक सुरक्षाबारे थप जानकारी हासिल गर्नुहोस् :

<https://moless.gov.np/np/departments/show/vayavasayanaya-sarakashha-tatha-savasathaya>

१. स्वास्थ्यसेवा : परिचय र प्रकार

नागरिकको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु सरकारको दायित्व हो । गरिबी, अशिक्षा, सामाजिक एवम् सांस्कृतिक समस्या र दुर्गम भूगोलका कारण हाम्रो स्वास्थ्य स्तर माथिउठ्न सकेको छैन । हामी अबै परम्परागत उपचार पद्धतिमा अल्मलिँदा कतिपयको अकालमै ज्यान जाने गरेको छ ।

सरकारले जनतालाई स्वास्थ्यसेवा प्रदान गर्न विभिन्न निकाय स्थापना गरेको छ तर हामीले विरामी भएपछि अस्पताल जान छोडेर धामी, भाँक्री तथा भारफुक गर्नेतर्फ जाने बानी छाडेकै छैनौं । हामीले विरामी हुनासाथ र कहिलेकाहीं नभइकन पनि स्वास्थ्य संस्था जाने बानी बसाल्न सके हाम्रो स्वास्थ्य बिग्रन पाउँदैन ।

स्वास्थ्य सेवाका प्रकार

(क) निरोधात्मक स्वास्थ्य सेवा

- रोग लाग्नुभन्दा अगाडि रोगका कारणहरू वा परिस्थितिलाई घटाउन वा निर्मूल पार्न अपनाइने क्रियाकलाप वा प्रदान गरिने सेवा,
- रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग नै लाग्न नदिनु राम्रो भन्ने सिद्धान्तमा आधारित,
- रोगहरू विरुद्ध विभिन्न खोपहरू दिनु, स्वस्थ वातावरण बनाउनु, स्वास्थ्य शिक्षा दिनु आदि कार्य, नेपालमा प्रचलित निरोधात्मक स्वास्थ्यसेवा अन्तर्गत केही प्रमुख स्वास्थ्यसेवा
- परिवार नियोजन तथा मातृशिशु कार्यक्रम
- राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम
- भ्रूण पखाला र श्वासप्रश्वास रोग नियन्त्रण कार्यक्रम
- राष्ट्रिय क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रम
- कुष्ठरोग नियन्त्रण कार्यक्रम
- एड्स तथा यौनरोग जस्ता सङ्क्रमण रोगको कार्यक्रम
- औलो तथा कालाज्वर नियन्त्रण कार्यक्रम
- प्रचार प्रसार र जन चेतनामूलक कार्यक्रम
- स्वास्थ्य शिक्षा
- सरसफाइका लागि जन चेतनामूलक कार्यक्रम

(ख) प्रवर्धनात्मक स्वास्थ्यसेवा

- व्यक्तिको हालको स्वास्थ्य अवस्थालाई अब्ब सुधार गर्न वा रोग लाग्न सक्ने सम्भावनालाई निर्मूल पार्न दिइने सेवा,

नेपालमा सञ्चालित मुख्य सेवा

- पोषण, प्रजनन स्वास्थ्य, स्वास्थ्य शिक्षा एवम् सूचना, मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा, पोषण कार्यक्रम, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण सेवा नियमित खोप सेवा तथा मातृशिशु स्वास्थ्य स्याहार,
- उचित समयमा विवाह, जन्मान्तर, परिवार नियोजन, सुरक्षित मातृत्व, शिशु तथा बाल स्वास्थ्य सेवा,

(ग) उपचारात्मक स्वास्थ्यसेवा

- रोग लागिसकेपछि रोग निको पार्नका लागि गरिने स्वास्थ्यसेवा,
- उपचारात्मक स्वास्थ्यसेवा प्रदान गर्न विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाको व्यवस्था गरिएको,
- खर्चिलो स्वास्थ्यसेवा,
- स्वास्थ्य विशेषज्ञ, आधुनिक उपकरण तथा औषधीको खाँचो पर्ने, मुख्य सेवा
- रोगका कारण पत्ता लगाउने, रोगबाट ग्रसित व्यक्तिलाई उचित उपचार गर्ने, समुदायमा फैलिएका महामारी रोगहरू नियन्त्रण गर्ने,

(घ) पुनःस्थापनात्मक स्वास्थ्यसेवा

- कुनै दीर्घ रोगबाट ग्रसित भएका कुनै रोगका कारणले वा दुर्व्यसनीमा फसेका मानिसलाई उपचारपछि,
- पुनः व्यक्तिगत वा सामाजिक जीवनमा फर्काउन गरिने उपचार विरामीलाई पुनः सामान्य दैनिक जीवनको गतिविधिमा सरिक हुन र त्यसका लागि सरल ढङ्गले समायोजन हुन सक्षम बनाउने सेवा, मुख्य सेवा
- एड्स, कुष्ठरोग तथा नसासम्बन्धी रोगका विरामी, अपाङ्गता भएका वा अशक्त व्यक्तिहरूलाई प्रदान गरिने पुनःस्थापनात्मक सेवा,

२. स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराउने निकाय र सुविधा

नेपालमा सरकारी तबरबाट स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराउने विभिन्न स्वास्थ्यसंस्था छन्। केन्द्रदेखि स्थानीय तह(सम्म स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराउने निकायहरूको संरचनाको विकास गरिएको छ।

(क) केन्द्रीय तह

स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराउने निकायहरूलाई व्यवस्थित गर्नका लागि केन्द्रस्तरको निकायका रूपमा स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय रहेको छ। यस मन्त्रालयको मातहतमा अन्य स्वास्थ्यसंस्था रहेका हुन्छन्। सरकारी स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराउन केन्द्रीय तहमा निम्नलिखित सरकारी अस्पताल रहेका छन् :

१. वीर अस्पताल, काठमाडौं
२. कान्ति बाल अस्पताल, महाराजगञ्ज काठमाडौं
३. सहिद शुक्रराज ट्रॉपिकल तथा सरुवा रोग अस्पताल, टेकु
४. मानसिक अस्पताल, लगनखेल, ललितपुर
५. इन्द्र राज्यलक्ष्मी प्रसूति गृह, थापाथली
६. सहिद गङ्गालाल राष्ट्रिय हृदय रोग केन्द्र, बाँसबारी, काठमाडौं
७. बी.पी. कोइराला क्यान्सर अस्पताल, भरतपुर, चितवन

८. बी.पी. कोइराला स्वास्थ्यविज्ञान प्रतिष्ठान, धरान
९. पाटन अस्पताल, ललितपुर
१०. कर्णाली स्वास्थ्यविज्ञान प्रतिष्ठान, जुम्ला
११. त्रि.वि. शिक्षण अस्पताल, काठमाडौं
१२. भरतपुर अस्पताल, चितवन
१३. कोसी अस्पताल
१४. डडेलधुरा अस्पताल
१५. भेरी अस्पताल
१६. श्री वीरेन्द्र अस्पताल
१७. पुलिस अस्पताल
१८. सिभिल अस्पताल

- यी केन्द्रीय सरकारी अस्पतालको प्रमुख कार्य सम्बन्धित रोगको उपचार सेवा उपलब्ध गराउनु हो ।
- केन्द्रीय अस्पतालमा प्रयोगशालासम्बन्धी, एक्स रे र साना ठुला शल्यक्रिया गरिन्छ ।
- उच्च स्तरका विशेषज्ञद्वारा यहाँ जटिल तथा पुराना रोगको परीक्षण र उपचार गरिन्छ ।
- विशेष खालका उपकरणभएकाले यहाँ रोगको निदान तथा उपचारका लागि इसिजी, सिटी स्क्यान, शल्यक्रिया, अङ्ग प्रत्यारोपण जस्ता सेवा उपलब्ध हुन्छन् ।
- विशेष अस्पतालमा विशेष रोगको उपचार हुन्छ ।
- क्यान्सर अस्पतालमा क्यान्सरको, मानसिक अस्पतालमा मानसिक रोगको, प्रसूति अस्पतालमा प्रसूतिसम्बन्धी उपचार हुन्छ ।
- केन्द्रीय अस्पतालमा विशेष रोगसँग सम्बन्धित विभिन्न जटिल शल्यक्रिया र उपचारसमेत गरिन्छ ।

(ख) प्रादेशिक तह

नेपालमा हाल सातओटा प्रदेशमा एक एकओटा प्रादेशिक स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय रहने व्यवस्था छ । यसअन्तर्गत प्रदेश अस्पताल र प्रदेश स्वास्थ्य तालिम केन्द्र पर्छन् ।

प्रदेश तहमा स्वास्थ्यसम्बन्धी निम्नानुसारका कार्य गरिन्छ :

१. स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट प्राप्त भएका नीति तथा निर्देशनहरूलाई कार्यान्वयन गर्ने, गराउने,
२. स्वास्थ्य कार्यक्रमको योजना, कार्यान्वयन र सुपरिवेक्षण गर्ने,
३. केन्द्र र पालिकास्तरका स्वास्थ्य संस्थाहरूसँग समन्वय गर्ने,
४. प्रादेशिक अस्पतालहरूमा विशेषज्ञ सेवा उपलब्ध गराउने,
५. प्रादेशिक अस्पतालमा प्रयोगशाला सेवा तथा सामान्य शल्यक्रिया सेवा प्रदान गर्ने,
६. प्रदेश, सङ्घ र स्थानीय निकायविच समन्वयकारी भूमिका खेल्ने,
७. प्रदेश तहमा उपचार हुन नसकेका विरामीहरूलाई केन्द्रीय तहमा प्रेषण (Refer) गर्ने, पुरानो संरचनाअन्तर्गत रहेका क्षेत्रीय, उपक्षेत्रीय तथा अञ्चल अस्पतालहरू प्रदेशअन्तर्गत रहने व्यवस्था गरिएको छ । यसको सम्पूर्ण व्यवस्थापन प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालयले गर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

(ग) जिल्ला तह

जिल्ला तहमा जिल्ला अस्पताल रहने व्यवस्था छ । जिल्ला तहमा भएका स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराउने निकायका कामहरू निम्नलिखित रहेका छन् :

१. जिल्लाभित्र रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरूको अनुगमन र मूल्याङ्कन गर्ने,
२. तालिम, गोष्ठी, सेमिनार आदि सञ्चालन गर्ने,
३. जिल्लामा उत्पन्न हुने सरुवा रोग तथा महामारीलाई नियन्त्रण गर्ने,
४. विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमलाई प्रभावकारी रूपमा लागु गराउने,
५. जिल्लाका अस्पतालमा चिकित्सकका माध्यमबाट सामान्य चिकित्सा सेवा (**General medicine care**)

प्रदान

६. बहिरङ्ग शाखा (**O.P.D**), अन्तरङ्ग शाखा (**Indoor**), आकस्मिक शाखा(**Emergency**) आदि सञ्चालन गर्ने,
७. **X-Ray** सेवा, प्रयोगशाला सेवा आदि प्रदान गर्ने,

नयाँ संरचनाअनुसार सम्पूर्ण जिल्ला अस्पताल स्थानीय तहले सञ्चालन गर्ने व्यवस्था छ । साथै यसअघिका प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्रअन्तर्गत रहेका प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रलाई स्थानीय तहले सञ्चालन, अनुगमन तथा निर्देशन गर्ने छ ।

(घ) पालिका तह

महानगरपालिका, उपमहानगरपालिका, नगरपालिका र गाउँपालिका स्थानीय तह हुन् । प्रत्येक गाउँपालिका स्तरमा १५ सैयासम्मको अस्पताल निर्माण गर्न सकिन्छ । स्थानीय तहभित्र रहेका सम्पूर्ण स्वास्थ्यका कार्यलयहरूको सञ्चालन र अनुगमन स्थानीय तहको स्वास्थ्य सेवा एकाइले गर्छ । हाल नेपालमा सात प्रदेश र ७५३ ओटा स्थानीय तह रहेका छन् । गाउँपालिकाको प्रत्येक वडामा एक एकओटा स्वास्थ्यचौकी रहने व्यवस्था छ । महानगरपालिका, उपमहानगरपालिका तथा नगरपालिकाभित्र निश्चित भूगोल र जनसङ्ख्यालाई आधार मानी सहरी स्वास्थ्य केन्द्रको स्थापना गरिएको छ । स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रले पनि स्थानीय तहअन्तर्गत रही स्वास्थ्यसेवा प्रदान गरिरहेका छन् ।

(ङ) वडा तथा समुदाय स्तर

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवालार्ई सर्वसाधारणको पहुँचमा पुऱ्याउन प्रत्येक गाउँपालिकाको वडा एवम् टोल टोलमा गाउँघर क्लिनिक एवम् खोप क्लिनिक सञ्चालन गरिन्छ । प्रत्येक वडामा कम्तीमा एक जना महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका कार्यरत छन् । महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाले परिवार नियोजन, भ्रूडा पखाला, श्वासप्रश्वास, स्वास्थ्य शिक्षालगायतका सेवा प्रदान गर्छन् । वडामा कार्यरत रहने महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाको सङ्ख्या सो वडाको जनसङ्ख्याका आधारमा तय गरिन्छ ।



सिकाइ क्रियाकलाप

सही उत्तर छान्नुहोस् :

- (क) रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग नै लाग्न नदिनु राम्रो भन्ने सिद्धान्त कुन स्वास्थ्यसेवासँग सम्बन्धित छ ?
(अ) निरोधात्मक स्वास्थ्य सेवा (आ) प्रवर्धनात्मक स्वास्थ्य सेवा
(इ) उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवा (ई) पुनःस्थापनात्मक स्वास्थ्य सेवा
(ख) पाटन अस्पताल कस्तो अस्पताल हो ?
(अ) केन्द्रीय (आ) प्रादेशिक
(इ) जिल्ला (ई) स्थानीय
(ग) गाउँपालिका स्तरमा कति सैयासम्मको अस्पताल निर्माण गर्न सकिन्छ ?
(अ) १० (आ) १२
(इ) १५ (ई) २०
(घ) तलको कुन चाहिँ विशेष अस्पताल हो ?
(अ) कोसी अस्पताल (आ) पुलिस अस्पताल
(इ) क्यान्सर अस्पताल (ई) सिभिल अस्पताल

पाठबाट उपयुक्त शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) व्यक्तिको हालको स्वास्थ्य अवस्थालाई अझ सुधार गर्न वा रोग लाग्न सक्ने सम्भावनालाई निर्मूल पार्न दिइने सेवालार्ई भनिन्छ ।
(ख) स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने निकायहरूलाई व्यवस्थित गर्नका लागि केन्द्र स्तरको निकायका रूपमा ..
..... रहेको छ ।
(ग) विशेष अस्पतालमाउपचार हुन्छ ।
(घ) प्रदेश, सङ्घ र स्थानीय विकायविच समन्वयकारी भूमिका निर्वाह गर्ने कामहो ।
(ङ) गाउँपालिकाको प्रत्येक वडामा एक एकओटा रहने व्यवस्था छ ।
(च) वडामा कार्यरत रहने महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाको सङ्ख्या सो वडाकोका आधारमा तय गरिन्छ ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) स्वास्थ्य विग्रन नदिन के के गर्नुपर्छ ?
(ख) स्वास्थ्य सेवाको वर्गीकरण गरी छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।
(ग) कुन कुन स्वास्थ्य सेवालार्ई निरोधात्मक स्वास्थ्य सेवा भनिन्छ ?
(घ) केन्द्रीय तहका अस्पतालबाट कस्ता कस्ता सेवा प्राप्त हुन्छन् ?
(ङ) जिल्ला तहका अस्पतालबाट कुन कुन सेवा प्राप्त हुन्छन् ?
(च) स्थानीय तहमा स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यवस्थापन कसले गर्छ ?



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

तपाईं आफ्नो समुदायमा रहेको कुनै एक स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् र त्यहाँका कुनै स्वास्थ्यकर्मीलाई निम्नलिखित प्रश्न सोधी उत्तर तयार पार्नुहोस् :

- (क) यो संस्था कहिले स्थापना भएको हो ?
- (ख) यो कुन तहको स्वास्थ्यसंस्था हो ?
- (ग) यस स्वास्थ्यसंस्थाबाट कुन कुन स्वास्थ्यसेवा प्राप्त हुन्छन् ?
- (घ) यहाँ कुन प्रकारका बिरामी बढी आउँछन् ?
- (ङ) सबै बिरामीको यहीं उपचार हुन्छ कि अन्यत्र पठाउनुहुन्छ ?
- (च) कुन कुन रोगका बिरामीलाई अन्यत्र पठाउनुपर्छ ?
- (छ) यस स्वास्थ्यसंस्थाका मुख्य समस्या के के हुन् ?
- (ज) स्वास्थ्यसंस्थाको भावी योजना के छ ?



खोज क्रियाकलाप

तपाईंको टोल/समुदायमा भइरहेका निरोधात्मक स्वास्थ्यसेवाहरूको पहिचान गरी टिपोट तयार पार्नुहोस् ।

तपाईंको समुदायमा उपलब्ध कुनै एउटा स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा पुगी निम्नलिखित कुराहरू समेटेर एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् :

- (अ) संस्थाको नाम :
- (आ) संस्थाको उद्देश्य :
- (इ) संस्थाले गर्ने प्रमुख कार्य :
- (ई) समस्या एवम् चुनौती :
- (उ) समस्या समाधानका उपाय :
- (ऊ) निष्कर्ष :

हरेक अस्पतालमा सेवा व्यवस्थापन गर्न निम्नानुसारको व्यवस्था भएको हुनुपर्छ । तपाईं नजिकको अस्पतालमा जानुहोस् र यी व्यवस्था गरिएको छ कि छैन, अवलोकन गर्नुहोस् । कुन कुन व्यवस्था गरिएका रहेनछन् ? टिपोट गर्नुहोस् :

- (१) अस्पतालमा प्रशासनिक कार्यालय, ओ.पी.डी., प्रयोगशाला, वार्डहरू, इमेजिङ कक्ष, शल्यक्रिया कक्ष, आकस्मिक कक्ष, फार्मसी, क्यान्टिन, सोधपछु-दर्ता कक्ष, प्रतीक्षालयलगायत प्रचलित मापदण्डबमोजिम गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्नका लागि आवश्यक न्यूनतम भौतिक पूर्वाधार, उपकरण तथा जनशक्तिको व्यवस्थापन हुनुपर्ने छ ।
- (२) अस्पतालले बहिरङ्ग विभागमा आउने बिरामीको चापका आधारमा बिरामी दर्ता, विशेषज्ञ परामर्श, निदानात्मक सेवा र औषधि कक्षमा छिटोछरितो सेवा दिने व्यवस्था मिलाउने छ ।
- (३) अस्पतालले बहिरङ्ग सेवा प्रदान गर्ने विशेषज्ञ चिकित्सक वा अन्य चिकित्सक उपलब्ध हुने समयतालिक (दिन र बार र समय) खुल्ने गरी सबैले देख्ने ठाउँमा राख्ने छ ।
- (४) अस्पतालले उपलब्ध गराउने भनिएको विशेषज्ञ सेवा सम्बन्धित विशेषज्ञ चिकित्सकबाटै प्रदान गर्ने व्यवस्था मिलाउने छ ।
- (५) बिरामीले आफूले सेवा लिन चाहेको विषयको चिकित्सकबाट सेवा लिन पाउने व्यवस्था सुनिश्चित गर्ने छ ।
- (६) अस्पतालले चौबिसै घण्टा चिकित्सक तथा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट आकस्मिक सेवा दिने व्यवस्था मिलाउने छ ।
- (७) बिरामी वा बिरामीको रेखदेख गर्ने व्यक्तिलाई रोग र उपचार पद्धतिबारे स्पष्ट जानकारी दिने व्यवस्था हुने छ ।
- (८) अस्पतालमा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले निर्धारण गरेका मापदण्डबमोजिम सङ्क्रमण रोकथाम र नियन्त्रणको व्यवस्था हुने छ र सोको नियमित र प्रभावकारी अनुगमनको व्यवस्था हुने छ ।
- (९) सेवाप्रदायक चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूको सुरक्षाका लागि विभिन्न सरुवा रोगविरुद्धको व्यक्तिगत सुरक्षा व्यवस्था गरेको हुने छ ।
- (१०) अस्पतालले नेपाल सरकारबाट सञ्चालित सेवा वा कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा नेपाल सरकारले तोकेको प्रोटोकल, मापदण्ड, निर्देशिका अनिवार्य रूपमा पालना गरेको हुने छ ।
- (११) अस्पताल हाताभिन्न सेवाग्राही तथा सेवा प्रदायकका लागि शौचालय र हात धुने ठाउँको व्यवस्था हुनुपर्ने छ । शौचालय र हात धुने ठाउँमा नियमित रूपमा पानी र साबुनको उपलब्धता गराउनपर्ने छ ।
- (१२) अस्पतालबाट निष्कासन हुने सामान्य तथा स्वास्थ्यजन्य फोहोरमैला प्रकृतिअनुसार स्रोतमै अलगअलग छुट्याउने, सङ्कलन, ढुवानी तथा उचित विसर्जन गर्ने व्यवस्था मिलाउनपर्ने छ ।
- (१३) अस्पताल परिसर तथा सेवा दिने कक्षहरू नियमित रूपमा सफासुगधर राख्नुपर्ने छ ।
- (१४) अस्पतालमा प्रयोग हुने एप्रोन, पन्जा, टोपी, जुता, तन्ना, तकिया, खोल, रुमाल जस्ता लुगा कपडा धुनका लागि लन्डीको व्यवस्था गर्नपर्ने छ ।
- (१५) अस्पताल हाताभिन्न खाना पकाउने र खाना खाने अलगअलग ठाउँसहितको सफा र सुविधायुक्त क्यान्टिनको व्यवस्था गर्नुपर्ने छ ।

- (१६) अस्पतालमा विरामी र अन्य व्यक्तिका लागि चौबिसै घण्टा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले तोके अनुरूपको शुद्ध पानी आपूर्ति हुनुपर्ने छ ।
- (१७) अस्पताल क्षेत्रभित्र र सबै विभागहरूमा चौबिसैघण्टा विद्युत् आपूर्ति र अटोमेटिक ब्याकअप सिस्टमको व्यवस्था मिलाइएको हुनुपर्ने छ ।
- (१८) अस्पतालमा उपचारका लागि आउने विपन्न असहाय, बेवारिसे विरामीका लागि कुलशैयाको १० प्रतिशत निःशुल्क उपचार अनिवार्य रूपमा उपलब्ध हुने छ । थप निःशुल्क उपचार समितिको निर्णयअनुसार हुने छ ।
- (१९) उपलब्ध गराएको उपचार सेवाको अभिलेख राखी सोको प्रतिवेदन नियमित रूपमा सम्बन्धित निकायलाई उपलब्ध गराउने व्यवस्था गर्नपर्ने छ ।
- (२०) अस्पतालले प्रयोग गर्ने उपकरण तथा औजारहरू समयमा नै मर्मतको व्यवस्था हुनुपर्ने छ । साथै ठुला र गम्भीर प्रकृतिका औजार उपकरण कम्पनीले निर्दिष्ट गरेको मर्मत अवधिअनुसार मर्मतसम्भार कार्ययोजना बनाई सोहीअनुसार मर्मत गरेको हुनुपर्ने छ ।
- (२१) अस्पतालको भवन, सवारीसाधन, मेसिनरीऔजार, यन्त्र, उपकरण, विद्युतीय उपकरण र अन्य विद्युतीय उपकरणको नियमित मर्मतसम्भार गर्ने व्यवस्था हुनुपर्ने छ ।
- (२२) अस्पतालको वार्ड तथा अन्य उपचार दिने स्थानमा आवश्यकताअनुसार कुरुवा कक्षको प्रबन्ध हुनुपर्ने छ ।
- (२३) आपतकालीन व्यवस्थामा प्रयोग हुने सामग्रीको अलग्गै भण्डारण कक्ष हुनुपर्ने छ । यस्तो भण्डारणमा कम्तीमा एक महिनाका लागि अत्यावश्यक सामग्री स्टक राख्ने व्यवस्था हुनुपर्ने छ ।
- (२४) अस्पतालमा सुरक्षा व्यवस्थाका लागि सुरक्षागार्डको व्यवस्था भएको हुनुपर्ने छ ।
- (२५) अस्पतालमा विभिन्न शाखा तथा एकाइबाट प्रदान गर्ने स्वास्थ्य सेवागुणस्तरीय रूपमा सञ्चालन गर्न समितिले छुट्टै कार्य सञ्चालन निर्देशिका तयार गरी लागु गर्ने छ ।
- (२६) अस्पतालको सेवा तथा भौतिक संरचना ज्येष्ठ नागरिक, बालबालिका र अपाङ्गतामैत्री हुनुपर्ने छ । साथै अस्पतालमा ट्विलचेयर, टूली, स्टेचर राख्नुपर्नेछ र त्यस्ता सामग्री सेवाग्राहीले सहज रूपमा देख्ने ठाउँमा राख्ने व्यवस्था गर्नपर्ने छ ।
- (२७) स्वास्थ्य सेवा सञ्चालन र पूर्वाधारसम्बन्धी अन्य व्यवस्था प्रचलित कानून, मापदण्ड र प्रोटोकलबमोजिम गर्नपर्ने छ ।



अभ्यास क्रियाकलाप

तलको विवरण पढ्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा ११ उपदफा २ (भ) मा स्थानीय तहले गर्ने भनी स्वास्थ्य र सरसफाइसँग सम्बन्धित निम्नलिखित काम, कर्तव्य र अधिकार तोकिएका छन् :

- (१) आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ तथा पोषणसम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन र नियमन,
- (२) आधारभूत स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्य र पोषण सेवाको सञ्चालन र प्रवर्द्धन,
- (३) अस्पताल र अन्य स्वास्थ्यसंस्थाको स्थापना तथा सञ्चालन
- (४) स्वास्थ्यसेवा सम्बन्धी भौतिक पूर्वाधार विकास तथा व्यवस्थापन,
- (५) स्वच्छ खाने पानी तथा खाद्य पदार्थको गुणस्तर र वायु तथा ध्वनीको प्रदूषण नियन्त्रण र नियमन,
- (६) सरसफाइ सचेतनाको अभिवृद्धि र स्वास्थ्य जन्य फोहोरमैलाको व्यवस्थापन
- (७) स्वास्थ्यजन्य फोहोरमैला सङ्कलन, पुनरुपयोग, प्रशोधन, विसर्जन र सोको सेवा शुल्क निर्धारण र नियमन,
- (८) रक्तसञ्चार सेवा तथा स्थानीय र सहरी स्वास्थ्यसेवा सञ्चालन,
- (९) औषधि पसल सञ्चालन, अनुमति, अनुगमन र नियमन
- (१०) सरसफाइ तथा स्वास्थ्य क्षेत्रबाट निष्कासित फोहोरमैला व्यवस्थापनमा निजी तथा गैरसरकारी क्षेत्रसँग समन्वय, सहकार्य र साभेदारी,
- (११) परिवार नियोजन तथा मातृशिशु कल्याणसम्बन्धी सेवा सञ्चालन, अनुमति, अनुगमन र नियमन
- (१२) महिला तथा बालबालिकाको कुपोषण न्यूनीकरण रोकथाम, नियन्त्रण र व्यवस्थापन,

यसै गरी नेपालको संविधान अनुसूचि-९ मा उल्लेख भएबमोजिम र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा ११ उपदफा ४ (ख) मा उल्लेखित सँघ तथा प्रदेशसँगको सहकार्यमा प्रयोग गर्ने स्थानीय सरकारको स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित साभ्ना अधिकार सम्बन्धी कार्यक्रम निम्नलिखित छन् :

- (१) सङ्घीय तथा प्रदेशस्तरीय लक्ष र मापदण्डबमोजिम स्थानीयस्तरको स्वास्थ्यसम्बन्धी लक्ष र गुणस्तर निर्धारण गर्ने,
- (२) जनरल अस्पताल, नर्सिङहोम, निदान केन्द्र तथा अन्य स्वास्थ्यसंस्थाहरूको क्लिनिक दर्ता, सञ्चालन अनुमति र नियमन,
- (३) स्थानीयस्तरमा औषधिजन्य वनस्पति, जडीबुटी र अन्य औषधिजन्य वस्तुको उत्पादन, प्रशोधन र वितरण,
- (४) स्वास्थ्य बीमा लगायतका सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमको व्यवस्थापन,
- (५) स्थानीयस्तरमा औषधि तथा अन्य मेडिकल उत्पादनको न्यूनतम मूल्य निर्धारण र नियमन,
- (६) स्थानीयस्तरमा औषधिको उचित प्रयोग र सूक्ष्मजीव निरोधक प्रतिरोध न्यूनीकरण,
- (७) स्थानीयस्तरमा औषधि र स्वास्थ्य उपकरणको खरिद, भण्डारण र वितरण,

- (८) स्थानीयस्तरमा स्वास्थ्य सूचना प्रणालीको व्यवस्थापन,
- (९) स्थानीयस्तरमा जनस्वास्थ्य निगरानी (पब्लिक हेल्थ सर्भेलेन्स)
- (१०) स्थानीयस्तरको प्रवर्द्धनात्मक, प्रतिकारात्मक, उपचारात्मक, पुनस्थापनात्मक र प्यालिएटिभ स्वास्थ्य सेवाको सञ्चालन,
- (११) स्वस्थ जीवनशैली, पोषण, शारीरिक व्यायाम, योग अभ्यास, स्वास्थ्यवृत्तको पालना, पञ्चकर्म लगायतका जनस्वास्थ्य सेवाको प्रवर्द्धन,
- (१२) जुनोटिक र कीटजन्य रोगको नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन,
- (१३) सुर्ती, मदिरा र लागु पदार्थजन्य वस्तुको प्रयोग नियन्त्रण तथा सचेतना अभिवृद्धि,
- (१४) आयुर्वेदिक, युनानी, आम्ची, होमियोप्याथिक, प्राकृतिक चिकित्सा लगायत परम्परागत स्वास्थ्य उपचार सेवाको व्यवस्थापन,
- (१५) जनस्वास्थ्य आपतकालीन स्वास्थ्य तथा महामारीको नियन्त्रण योजना र कार्यान्वयन,
- (१६) रोगको नियन्त्रण तथा रोकथाम,
- (१७) आकस्मिक स्वास्थ्यसेवा प्रवाह तथा स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन ।

उल्लिखित कार्य गर्न स्थानीय तहले के के व्यवस्था गर्नुपर्छ होला ?

तपाईंको स्थानीय तहमा माथि उल्लिखित कार्यमध्ये कुन कुन भएका छैनन् ? त्यसको कारण के होला ?



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

जनताको स्वास्थ्यसेवामा सुधार गर्न कानूनमा पर्याप्त व्यवस्था भएको छ तर पनि नेपालमा स्वास्थ्यसेवा सहज छैन । गाउँघरमा सानो रोगको समेत उपचार हुन नसकेर मानिस मरिरहेका छन् । कानून भएर पनि स्वास्थ्यसेवा स्थानीय स्तरमा पुग्न नसक्नुका कारण के के होलान् ? तपाईंको अनुभवका आधारमा लेख्नुहोस् ।



स्वपेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइटमा गएर नेपालको स्वास्थ्य नीतिबारे थप जानकारी हासिल गर्नुहोस् :

https://climate.mohp.gov.np/downloads/National_Health_Policy_2076.pdf

कला मनको भावना प्रस्तुत गर्ने माध्यम हो । कला भनेको चित्र, मूर्ति, सङ्गीत, नृत्य, अभिनय हो । यसलाई सिर्जनात्मक कार्य मानिन्छ । कलाका माध्यमले व्यक्तिमा अन्तर्निहित भावना, कल्पना र संवेगको प्रस्तुति हुन्छ । व्यक्तिले गीत सङ्गीत, चित्र आदि माफत कला प्रस्तुत गर्छन् । हामीले वरपर देखेका वस्तुको आकारप्रकार, स्वरूप, रङ तथा आयाम हुन्छ । यी वस्तुको चित्रण गर्नु चित्र कला हो । व्यक्तिका अन्तर्निहित कल्पनालाई कलाका माध्यमले रूप, रङ, आकार र आयाम सहित सतहमा अभिव्यक्त गरेर कलाको प्रस्तुति गरिन्छ । दृश्यकलामा प्रयोग गरिने नियमलाई कलाका आधारभूत नियम भनिन्छ । आयाम, अनुपात, सन्तुलन, सुरलहर, एकता, दुरान्तर र संरचना कलाका आधारभूत नियम हुन् । कलाका लागि सामान्यतया रेखा, रङ, आकारप्रकार, स्वरूप, मूल्य, स्थान, बयान आदि पक्षको जानकारी हुनु आवश्यक छ । चित्रकलामा चित्र तयार गर्न रेखाको महत्व हुन्छ । रेखा ठाडो, तेर्सो, बाङ्गाटिङ्गा, घुमाउरो आदि हुन्छन् । पाषाण युगीन गुफा चित्रहरू रेखाङ्कन मात्र गरेर बनाइएका थिए । विभिन्न धर्मग्रन्थ चित्र र सांस्कृतिक कर्ममा पूजा गरिने विविध चित्र रेखाचित्रबाट नै बनाइएका हुन्छन् ।

चित्र बनाउने कलालाई चित्रकला र हातले चित्र निर्माण गर्ने कलालाई हस्तकला भनिन्छ ।

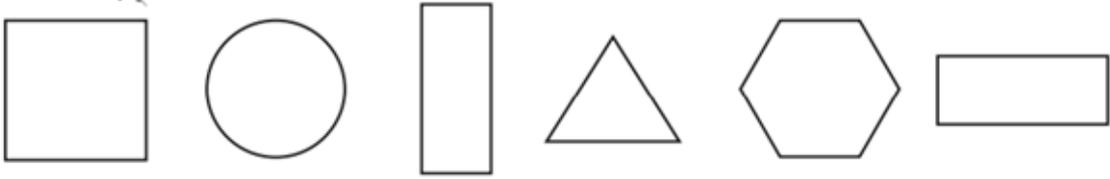


सिकाइ क्रियाकलाप

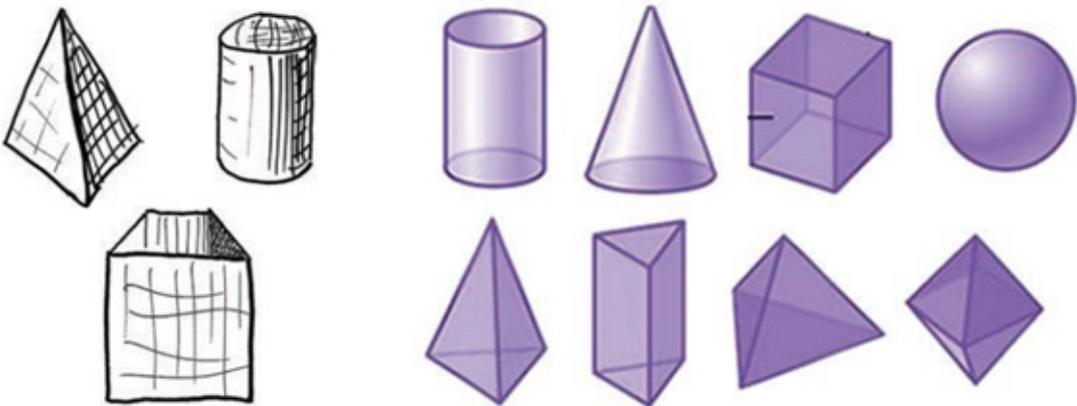
वस्तुको निश्चित आकार हुन्छ । वस्तुको आकार चारकुने, लाम्चो, अन्डाकार त्रिकोणत्मक आदि हुन सक्छ । यी आकार बनाउने अभ्यासले चित्र कोर्न सहज बनाउँछ । तपाईं पनि तलका जस्ता आकार कोर्ने अभ्यास गर्नुहोस् :



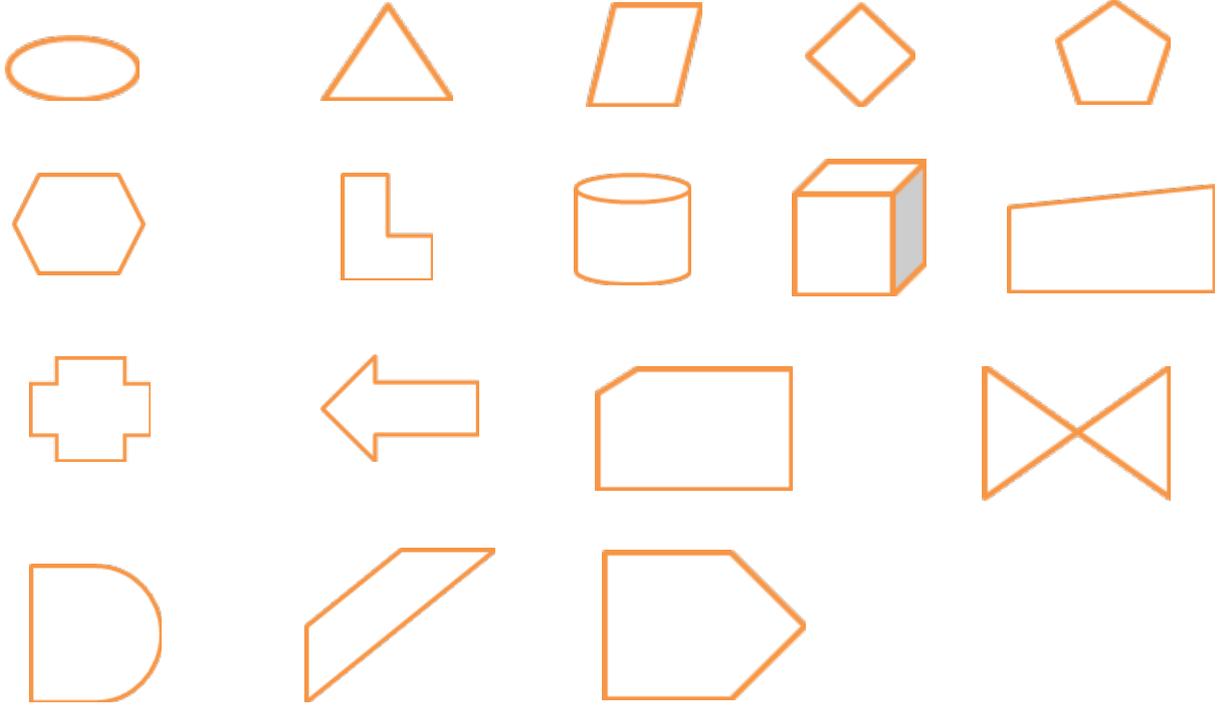
आकारलाई ज्यामितीय आकार र जैविक आकार गरी दुई भागमा विभाजन गरिन्छ । ज्यामितीय आकार (Geometrical Shape) त्रिकोणकार, वर्गाकार, आयतकार, गोलाकार, बेलनाकार आदि हुन्छन् । जैविक आकार (Organic shape) चाहिँ ज्यामितीय आकारबाहेकका अन्य आकार हुन् । तपाईं पनि तलका जस्तै ज्यामितीय आकार कोर्ने अभ्यास गर्नुहोस् :



वस्तुको लम्बाइ, चौडाइ र गहिराइ हुन्छ । आकारमा देखिने यस्ता त्रिआयामिक रूपलाई स्वरूप भनिन्छ । स्वरूपका आधारमा वस्तु ज्यामितीय स्वरूप र जैविक स्वरूप गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । मोटाइ वा गहिराइ देखिने स्वरूपलाई ज्यामितीय स्वरूप भनिन्छ भने ज्यामितीय स्वरूपबाहेकका निश्चित आकार नभएका अन्य विभिन्न स्वरूपलाई जैविक स्वरूप भनिन्छ । तपाईं पनि निम्नानुसारका ज्यामितीय स्वरूपका चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् :



तलका जस्तै आकार बनाई तिनमा रङ्ग भर्ने अभ्यास गर्नुहोस् :



माटाबाट पनि भाँडा, घैंटो, घैला, गाग्रो आदि बनाउन सकिन्छ । माटाका सामग्री बनाउन राम्रोसँग मुछिएको लिसाइलो माटो चाहिन्छ । माटो राम्रोसँग मुछी त्यसमा भएका विभिन्न बालुवा, ढुङ्गा, छेस्का आदि हटाएर माटोलाई लेसिलो बनाउनुपर्छ । माटामा हावा छिरेमा बनाएको भाडा बिग्रने भएकाले विचार पुऱ्याउनुपर्छ । अब माटाको काम गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् :

(क) माटोलाई डोरी जस्तै गरी लामो लामो बनाई डोरी जोडेर वस्तु बनाउने विधिलाई क्वायल विधि भनिन्छ । ती लामा लामा माटाका डोरीलाई क्रमशः घुमाउँदै आफ्नो इच्छाअनुसारका आकारमा थप्दै लगेर माटाका भाँडाको नमुना बनाउन सकिन्छ । चित्रमा देखाए जस्तै गरी माटोलाई बेलनाले गो लो वा चारपाटे बनाउनुहोस् :



माटाका डोरी बनाउनुहोस् :



माटाको क्वायल घुमाएर आकृति बनाउनुहोस् :



इच्छानुसारको आकार बनाउनुहोस् :



भिन्नपट्टि भ्जोलले पोतेर बाहिरपट्टि आवश्यकतानुसारको रङ लगाउनुहोस् :



राम्रोसँग सुकाउनुहोस् :



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

स्थानीय क्षेत्रमा पाइने कुनै वस्तु टाँसेर, रङ भरेर, सिन्का जोडेर वा एउटा सिङ्गो चित्रमा विविध प्रकारका माध्यम तथा सामग्रीहरू प्रयोग गरेर कला सिर्जना गर्न सकिन्छ। मानिसले आफ्नो अनुभवका आधारमा यस्ता विभिन्न आकृति बनाउँछन्। साधारणतया पत्रपत्रिका, फोटा, कपडा, सिन्का वा अन्य ठोस वस्तुलाई टाँसेर कागज, क्यान्भास वा अरू कुनै सतहमा कलाकृति निर्माण गर्ने गरिन्छ। यसलाई कोलाज भन्ने गरिन्छ। कम्प्युटरको प्रयोग गरेर पनि डिजिटल कोलाज निर्माण गर्न सकिन्छ। बाक्लो कागज, प्लाइउड, क्यान्भास वा कार्डबोर्डमा रेखा कोर्ने, कोरिएका चित्रमा गम वा फेबिकोलको सहायताले गेडागुडी, कपडाका टुक्रा, बालुवा, सिन्का, कागजका टुक्रा, काठ, कपास आदि मिलाएर टाँस्ने र केहीबेर सुक्न दिएमा कोलाज निर्माण हुन्छ।



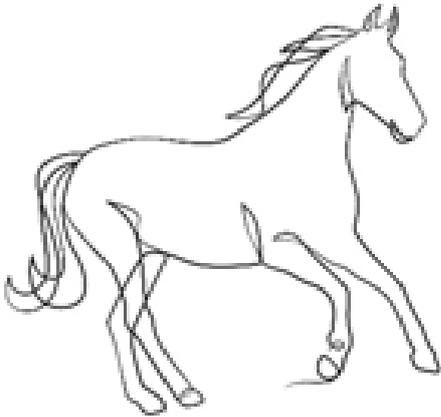


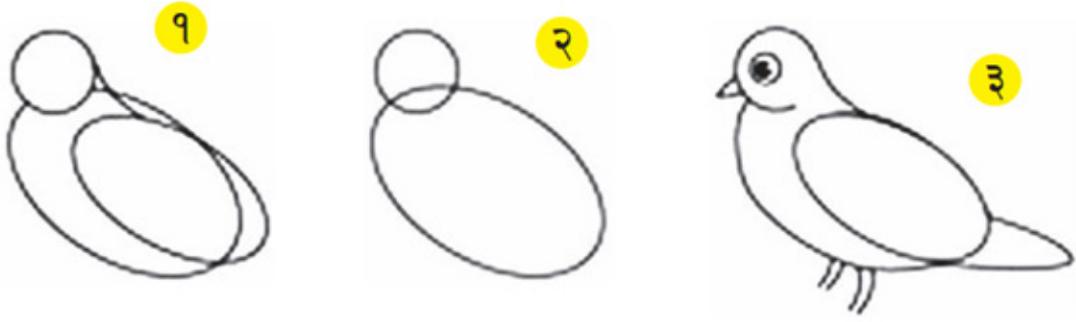
अब तपाईं पनि आफ्ना परिवारका सदस्य वा अरू कोही जान्नेलाई सोधेर, चित्र कोर्ने, माटाका भाँडाकुँडा बनाउने वा स्थानीय सामग्रीहरूको प्रयोग गरी दैनिक उपयोगका वस्तु निर्माण गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।



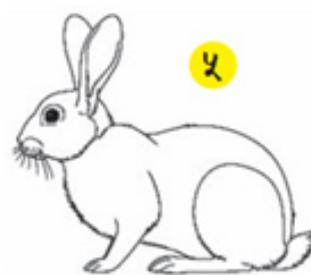
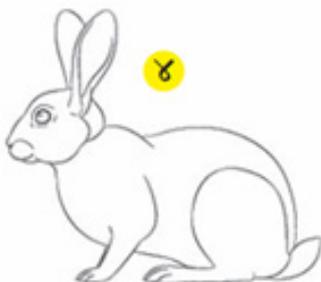
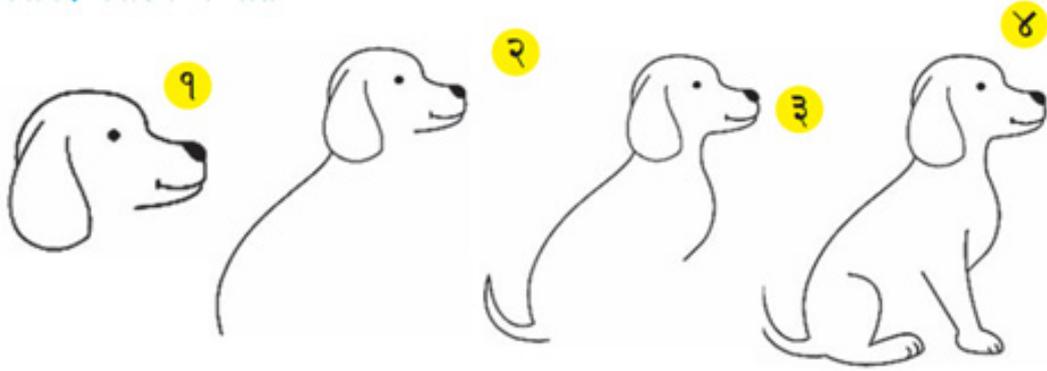
अभ्यास क्रियाकलाप

आफ्नो वरिपरिका विभिन्न वस्तुको अवलोकन गर्नुहोस् र तिनको चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसभन्दा पहिले तलका जस्ता चित्र बनाउनुहोस् :





How to draw a dog



पिन्च विधिबाट माटाका गमला, साना भाडा, दियो बनाउन सकिन्छ । तपाईं पनि पिन्च विधिबाट माटाको एक सामग्री बनाउनुहोस् । यसका लागि

(क) राम्रोसँग मुछिएको माटालाई बल जस्तो गोलो बनाउनुहोस् :



(ख) बिच भागमा बुढी औंलाले थिचेर गहिरो बनाउनुहोस् :



(ग) माटो थिचेर सोचेजस्तो आकृति बनाउनुहोस् :



(घ) भित्री भागलाई मिहीन र चिल्लो पार्नुहोस् :



(ड) इच्छानुसार बुट्टा बनाउनुहोस् :



(च) रङ लगाउनुहोस् :



(छ) छायामा सुकाउनुहोस् :



अब तपाईंले बनाएका भाँडा प्रयोगयोग्य भए ।



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तपाईं पनि चित्र बनाउन, माटाको भाँडाकुँडा बनाउन, सिन्का वा चोयाका ठक्की, डालो आदि सामग्री बनाउन वा खोस्टा र परालको पिरा, गुन्द्री आदि बनाउन जान्नुहुन्छ होला । आकर्षक सामग्री बनाएर प्रदर्शन गर्नुहोस् ।



स्वप्रेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइट वा युट्युब हेरी विभिन्न विभिन्न सामग्री बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

https://www.google.com/search?q=art+and+craft&rlz=1C1KNTJ_enNP1011NP1011&sxsrf=AJO-qlzVPvmAvAPv8w0vi0dkgnQeHBnABA:1678279351731&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2a-hUKEwiU3N_krcz9AhUbSWwGHTRiBtEQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1246&bih=603&dpr=1.5

वाद्यवादन, गायन र नृत्य कलाका उत्कृष्ट रूप हुन् । सङ्गीतमा ध्वनि, नाद, श्रुति, स्वरआदिको विशेष महत्व हुन्छ । वस्तु एकआपसमा ठोक्किएर, स्पर्श वा घर्षण भएर वा कम्पन भएर ध्वनि उत्पन्न हुन्छ । केही ध्वनि मधुर र कर्णप्रिय हुन्छन् । सितार, गितार, सारङ्गी, मादल आदिबाट मधुर ध्वनि निस्कन्छ ।

कलकारखाना, मोटर, गाडी, कोलाहल आदिका आवाज सङ्गीतका ध्वनि होइनन् । सङ्गीतमा उपयोगी ध्वनिलाई नाद भनिन्छ । बाजाका ध्वनि नियमित र स्थिर हुन्छन् । ती आहत नाद हुन् । यस्तै प्रकृतिमा स्वतः उत्पन्न हुने नाद अनाहत नाद हुन् । कानले सुनेर एक अर्काबिचको दुरी स्पष्ट भएका नादलाई नै श्रुति भनिन्छ । सङ्गीत शास्त्रमा २२ ओटा श्रुति रहेका छन् । सङ्गीत शास्त्रमा बताइएका २२ ओटा श्रुतिमध्ये सा, रे, ग, म, प, ध, नि गरी सातओटा श्रुतिलाई स्वर भनिन्छ । तालको सानो एकाइलाई मात्रा भनिन्छ । यसलाई जनाउनलाई १, २, ३ अङ्क दिइन्छ । मात्रालाई विभिन्न कोठामा विभाजन गरेर राख्नुलाई विभाग भनिन्छ । प्रत्येक विभागको पहिलो मात्रामा ताली वा खाली देखाइन्छ । विभाग छुट्याउनलाई ठाडो धर्का दिइन्छ । तालको पहिलो मात्राबाट तालको सुरुआत र अन्त्य हुन्छ । त्यसलाई सम भनिन्छ । सम तालको पहिलो ताली हो । ताली बजाउनुलाई ताली भनिन्छ । जहाँ ताली नबजाइकन हातले दायाँतर्फ इसारा गरिन्छ, त्यसलाई खाली भनिन्छ ।

गायन कुनै विषयवस्तु, घटनाक्रम र भोगाइका भाव अभिव्यक्त गर्ने माध्यम हो । यो भावनात्मक शब्दलाई संयोजन गरी आफ्नो आवाज अथवा स्वरमार्फत प्रकट गर्ने गरिन्छ ।

(क) गीत : असारे महिनामा (यो गीत कहरवा वा सेलो तालमा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।)

असारे महिनामा, पानी पच्यो रुझाउने ।
 एक्लो यो मेरो मन, कसरी बुझाउने ।
 भन्थिन् है मैच्याडले, रुँदै धरर ।
 नौ डाँडा पारी छ, कम्पनी सहर ।
 बिछोडको बेलैमा २
 मनै बराल्ने, न्याउलीको बोली २
 यहि बेला मैच्याड, के गर्दै होली २
 पिँडीमा बसेर, के के कुरा गन्दी हो ।
 कहिले हाँस्दी हो, कहिले रुँदी हो ।
 मलाई नै सम्भेर २

छड् छड् बग्ने, खहरे खोला २
 अब त छोरा, कुद्ने भो होला २
 दिनभरि खेल्दो हो, मलाई नै भुल्दो हो ।
 साँभ्र परेपछि, आमालाई सोध्दो हो ।
 खै बाबा भनेर २
 असारै महिनामा, पानी पच्यो रुझाउने ।
 एक्लो यो मेरो मन, कसरी बुझाउने ।
 भन्थिन् है मैच्याडले, रुँदै धरर ।
 नौ डाँडा पारी छ, कम्पनी सहर ।

गीत : असारै महिनामा

स्केल – Am

ताल – कहरवा/सेलो (२/४)

कहरवा ताल सबैभन्दा प्रचलित तालमध्येको एउटा ताल हो । यो आठ मात्राले बनेको हुन्छ । यसमा दुईओटा विभाग हुन्छन् । यसको १ ताली र १ खाली हुन्छ । कहरवा ताल जस्तै लोकसङ्गीतमा ख्याली, समला, छोटी, सेलो ताल पनि ८ मात्राकै हुन्छन्

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
ठेका/बोल	धा	गे	ना	ती	न	क	धि	ना
ताली, खाली चिह्न	x				o			

स्वरलिपि : असारै महिनामा

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
समान लय	धा	गे	न	ती	न	क	धि	ना
सेलोको बोल	धुम्	-	पाक	धुम्	धुम्	-	पाक	धुम्
चौगुन लय	<u>१ २ ३ ४</u>	<u>५ ६ ७ ८</u>	<u>१ २ ३ ४</u>	<u>५ ६ ७ ८</u>	<u>१ २ ३ ४</u>	<u>५ ६ ७ ८</u>	<u>१ २ ३ ४</u>	<u>५ ६ ७ ८</u>
तबला बोल	<u>धागे नति</u>	<u>नक धिना</u>						
सेलाको बोल	<u>धुम् -</u>	<u>पाक धुम्</u>						
ताल चिन्ह	X				o			

स्वर	ग ध - निसां	नि धप ग	ग ध - निसां	नि धप ग
शब्द	अ सा s रैs	महि नाs मा	पा नी s पन्यो	रु भाउ ने
स्वर	ग ध - निसां	नि धप ग	ग ध - निरे	नि धप प
शब्द	एक लो s योs	मे रोs मन्	क स s रीs	वु भाउ ने
स्वर	ग ग ध -प	ग गरे ग sरे	सा साध रे रेसा	सा -
शब्द	भ न्छिन है ss	मै च्याड ले ss	रुं दैs ध रs	र s
स्वर	ग ग ध -प	ग गरे ग sरे	सा साध रे रेसा	सा -
शब्द	नौ डाँ डा ss	पा रीs छ ss	कम् पनी श हs	र s
स्वर	ग ध - निसां	नि धप धनि	ध -	- -
शब्द	वि छो sड कोs	वे लैs ss	मा s	s s

तालमा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।)

यो नेपाली शिर उचाली संसारमा लम्किन्छ
जुनकिरी भैँ ज्योति बाली अन्धकारमा चम्किन्छ ।
चाहे भुकोस् निलो आकास यो नेपाली भुक्दैँन
चाहे रुकोस् चिसो बतास यो नेपाली रुक्दैँन ।
एकातिर तराईको चारकोसे भाडी छ
अर्कोतिर उच्च शिर ठुलुला पहाड छ
जन्मे यहीं गौतम बुद्ध शान्तिका अग्रदूत
सगरमाथा विजय गर्ने यही देशका हुन् सपूत
स्केल - C

ताल - भ्याउरे (६/८)

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
ठेका/बोल	धा	गे	ना	ती	न	क	धि	ना
ताली, खाली चिह्न	x				o			

स्वर	सा - रे	ग प -	ध - सां	रे सां रे	गं - -	- - -	- - -	- - -
शब्द	यो S ने	पा ली S	शि र उ	चा S S	ली S S	S S S	S S S	S S S
स्वर	रे - रे	सां ध -	सां - गं	रे - सां	सां - -	- - -	- - -	- - -
शब्द	सं S सा	र मा S	ल S मि	क न् छ	छ S S	S S S	S S S	S S S
स्वर	ध - रे	सां ध प	प ध प	ग रे सा	रे - -	- - -	- - -	- - -
शब्द	जू न कि	री भौ S	ज्यो S ती	वा S S	ली S S	S S S	S S S	S S S
स्वर	ग - ध	प - ग	रे - सा	रे - सा	सा - -	- - -	- - -	- - -
शब्द	अ न् ध	का र मा	च मि S	क न् S	छ S S	S S S	S S S	S S S
स्वर	सा - रे	ग प -	ध - सां	रे सां रे	गं - -	- - -	- - -	- - -
शब्द	यो S ने	पा ली S	शि र उ	चा S S	ली S S	S S S	S S S	S S S
स्वर	रे - रे	सां ध -	सां - गं	रे - सां	सां - -	- - -	- - -	- - -
शब्द	सं S सा	र मा S	ल S मि	क न् छ	छ S S	S S S	S S S	S S S



सिकाइ क्रियाकलाप

तलका प्रश्नको सही विकल्पमा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

(क) सङ्गीत उपयोगी ध्वनिलाई के भनिन्छ ?

(अ) नाद (आ) श्रुति (इ) सम (ई) स्वर

(ख) तालको पहिलो मात्रालाई के भनिन्छ ?

(अ) नाद (आ) खाली (इ) सम (ई) विभाग

(ग) मनमा उब्जने भावनात्मक शब्दलाई स्वरमार्फत प्रकट गर्ने कलालाई के भनिन्छ ?

(अ) नाद (आ) वादन (इ) श्रुति (ई) गायन

(घ) ताल बाजा कुन हो ?

(अ) खैँजडी (आ) गिटार (इ) बाँसुरी (ई) किबोड

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ध्वनि भनेको के हो ?

(ख) नाद, श्रुति, मात्रा, विभाग, सम, ताली र खालीको परिचय दिनुहोस् ।

तलको स्वरलिपि हेर्नुहोस् र असारे गीत गाउनुहोस् :

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 । दबु द बे । हि लो ऽ ।

। नि सां नि । ध प - । मप मग - । - - - ।
। छि म लाई । घिनु ला ऽ । ग्यो ऽ ऽ 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 नि । सा - - । - - - ।
। छ बी स । ऋण ला ऽ । ग्यो ऽ ऽ । ऽ ऽ ऽ ।
X २ X २

असारे मासको दब्दबे हिलो छि मलाई घिन लाग्यो ।
पातली नानीलाई फरिया दिँदा छ बिस ऋण लाग्यो ॥
असारे मासको कुटेको चिउरा चुल्याउँदा चुलिन्छ ।
हातको भोली बिमुख बोली कुन देश पुगिन्छ ॥
असारे मास पाकेको चिज पाकेको अमचुर ।
त्यो जाने को हो फर्केर हेर म पनि आउँछु र ॥



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

तपाईंका परिवारका सदस्य वा बाजाका जानकार व्यक्तिसँग डम्फु बाजा बजाउने तरिका सिक्नुहोस् । यसपछि तलको स्वरलिपि हेरी डम्फु बजाउँदै गीत पनि गाउनुहोस् :

डम्फु 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 धुम्, पाक, त्रक, धिङ् बोल निस्कन्छन् ।

(क) डम्फु बजाएर गाइने सेलोको स्वरलिपि हेर्नुहोस् :

। 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 फुले आऽ जऽ । क्या भन् छऽ । जाम् ऽक ता जाम् । जाम् ऽक ता जाम् ।

। ध -ध ध प । ध ध ध - ।
। जाम् ऽक ता जाम् । जाम् जाम् जाम् ऽ ।

(ख) अब साथी र तपाईं भएर डम्फु बजाउँदै तलको गीत गाउनुहोस् :

केटा : च्याङ्वा होइ च्याङ्वा, सुन सुन होइ च्याङ्वा

डम्फुले आज क्या भन्छ, जाम् कता जाम् जाम्

कता जाम् जाम् कता जाम् 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

(ग) अब केटीले रातो कालो, मखमलको चोली, रङ्गीचङ्गी फूलबुट्टे फ्रक, घलेक, पटुकी, पान्देल, जन्तर, मुगाको माला, पहेंलो रातो पोते, तामाङ टोपी, कानमा च्याप्टे सुन, बुलाकी लगाउनुहोस् । केटाले हातमा डम्फु, तामाङ टोपी, दौरासुरुवाल, पटुकी, स्टकोट लगाएर ठाँटिएर अभिनयसहित नृत्य गर्नुहोस् ।



खोज क्रियाकलाप

टेलिभिजन हेरेर वा पुस्तक पढेर विभिन्न लोक, आधुनिक र शास्त्रीय नृत्यका बारेमा खोजी गर्नुहोस् र ती नृत्य प्रस्तुत गर्नुहोस् :

स्वर, ताल र लयले युक्त गीतको भावानुसार हाउभाउ, वेशभूषा र अभिनयसहित शरीरका अङ्ग, प्रत्यङ्गहरूको सञ्चालनबाट प्रस्तुत गरिने सुन्दर कलालाई नृत्य भनिन्छ ।

समाजमा बसोबास गर्ने जाति वा समुदायको परम्परागत धर्म, संस्कृति, रीतिरिवाज र मान्यताअनुसार गरिने नृत्यलाई लोक नृत्य भनिन्छ । यसका आफ्नै मौलिकता र लोक व्यवहारमा आधारित नियम हुन्छन् । भ्याउरे, मारुनी, सोरठी, धिमे, कौडा, तामाङ, भोजपुरी, मैथिली, थारु, सङ्गिनी, भाँगाड, टप्पा, देउडा, हुड्केली आदि लोक नृत्य हुन् ।



समयसापेक्ष परिवर्तन हुँदै नयाँ नयाँ रूपमा आउने नृत्य आधुनिक नृत्य हुन् । यस्ता नृत्य देश, काल, समय, परिस्थिति र दर्शकका मागसँगै बदलिन्छन् । आधुनिक नृत्यको सिर्जनाको आधार लोक र शास्त्रीय नृत्य हुन् । लिरिकल हिप पप, लिरिकल बि बोइङ, लिरिकल कन्टेमपोररी नृत्य आधुनिक नृत्य हुन् ।



गुरु परम्पराबाट विकसित भई विभिन्न नियम र अनुशासनको सीमामा रहेर निर्धारित सङ्गीत र अङ्गमुद्रासहित प्रस्तुत गरिने नृत्य शास्त्रीय नृत्य हो । यसको रचना विभिन्न अङ्ग, सुर, ताल, लय, मात्रा, मुद्रा, अभिनय आदिका सीमामा रहेर गरिएको हुन्छ ।



तलका मुद्रा हेरी सोहीअनुसार नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् :



पताक



शिखर



सूची



अलपदम

इन्टरनेटको प्रयोग गरी कुनै लोक, आधुनिक वा शास्त्रीय नृत्यको भिडियो अवलोकन गर्नुहोस् र त्यसै गरी उक्त नृत्यको अभ्यास तथा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।



अभ्यास क्रियाकलाप

नेपालमा विभिन्न किसिमका स्थानीय लोकबाजा बजाइन्छन् । फुकेर बजाइने बाजालाई शुषिर बाजा भनिन्छ । बाँसुरी शुषिर बाजा हो । ठोकेर बजाइने बाजालाई ताल बाजा भनिन्छ । खँजडी ताल बाजा हो । तपाईं पनि बाँसुरी र खँजडी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

१. बाँसुरी बजाउनका लागि हावा दिने प्वालबाट हावा दिँदै र औँला चाल्ने छोटो प्वाललाई हावा ननिस्कने गरी बन्द गर्नुपर्नेमा बन्द र खोल्नुपर्नेमा खोल्नुपर्छ ।
२. बाँसुरीमा रहेका छोटो प्वालमा देब्रे र दाहिने दुवै हातका तीन/तीनओटा साहिँली, माभी र चोरी औँलाको प्रयोग गरेर पालैपालो बन्द र खोल्ने गर्नुपर्छ ।
३. सबै प्वाल बन्द गरेर फुक्दा सा स्वर निस्कन्छ भने तलबाट क्रमशः दाहिने हातका साहिँली, माभी र चोरी औँला खोल्दै जाँदा रे ग म स्वर निस्कन्छन् ।
४. दाहिने हातका साहिँली, माभी र चोरी औँला खोल्दै जाँदा प ध नि स्वर निस्कन्छन् जसमा नि स्वर निस्कने प्वाललाई आधा मात्र खोल्नुपर्छ ।
५. तार सप्तकको सां स्वर बजाउनका लागि नि स्वर निस्कने अन्तिम प्वाललाई नै पुरै खोलेर बजाउनुपर्दछ र बाँकी अन्य प्वाललाई बन्द गर्नुपर्छ ।

(क) तल दिइएका अलङ्कारलाई बाँसुरीमा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

(अ) सा रे ग म प ध नि सां
सां नि ध प म ग रे सा ।

(आ) सासा रेरे गग मम पप धध निनि सांसां
सांसां निनि धध पप मम गग रेरे सासा ।

(इ) सारेग रेगम गमप मपध पधनि धनिसां
सानिध निधप धपम पमग मगरे गरेसा ।

(ई) सारेगम रेगमप गमपध मपधनि पधनिसां
सानिधप निधपम धपमग पमगरे मगरेसा ।

(ख) अभ्यासपछि बाँसुरीको सुरमा आफूलाई मन पर्ने गीत बजाउने कोसिस गर्नुहोस् ।

खैँजडी एक ताल वाद्ययन्त्र हो । खैँजडी बनाउनका लागि काठको गोलो मुढालाई बिचमा लगभग छ वा आठ इन्चको ठुलो प्वाल पारी एकापट्टि जनावरको छालाले मोरेर बाँसका किलाले कसिन्छ भने अर्कापट्टि खुला राख्ने गरिन्छ । खैँजडीमा विशेष गरी भ्याउरे र ख्याली तालका छ र आठ मात्राका तालहरू बजाउने गरिन्छ । १. खैँजडी बजाउँदा देब्रे हातले छातीको समानान्तरमा समाएर दाहिने हातका बुढीऔँलादेखि बाहेकका चारओटा औँलाहरूले एक साथ खुला गरेर बजाउँदा धिन् बोल निस्कन्छ भने बन्द गर्दा ताक बोल निस्कन्छ । यिनै दुई बोलको संयोजनबाट विभिन्न बोलको विस्तार गरेर खैँजडी बजाउनुपर्छ ।

(क) तल दिइएको बोल र मात्राको प्रयोग गरी भ्याउरे र ख्याली तालमा खैँजडी बजाउने

अभ्यास गर्नुहोस् :

खैँजडीमा ६ मात्राको भ्याउरे तालको बोल

६ मात्रा	१	२	३	४	५	६
बोल	धिन्	-	-	ताक	धिन्	-

खैँजडीमा ८ मात्राको ख्याली तालको बोल

८ मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	धिन्	धिन	ताक	धिन	धिन्	धिन	ताक	धिन

खैँजडीमा ८ मात्राको ख्याली तालमा ताल काट्ने बोल

८ मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
ताल काट्ने बोल	धिन्धिन	ताकधिन	धिन्धिन	ताकधिन	धिन्धिन	ताकधिन	धिन्ताक	धिन्S



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

१. आफ्नो अनुभवका आधारमा तलका कार्यकलाप गर्नुहोस् :

- (क) तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा बजाइने कुनै चाँच बाजाको नाम लेखी चित्र बनाउनुहोस् ।
- (ख) स्थानीय बाजा बजाउँदै लय मिलाएर तपाईंले जानेको एउटा गीत गाउनुहोस् ।
- (ग) साथी वा कसैलाई बाजा बजाउन लगाएर कुनै गीत गाउँदै नाच्नुहोस् ।
- (घ) कुनै बाजाको तालमा गाउँदै र अभिनय गर्दै नाच्नुहोस् ।



स्वपेरित क्रियाकलाप

युद्धुब हेर्नुहोस् र आफूलाई मन पर्ने बाजा बजाउने, गीत गाउने र नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन

१. यो सामग्री पढेर तपाईंले के के सिक्नुभयो ?

- (क)
- (ख)
- (ग)
- (घ)
- (ङ)

२. हो कि होइन ? लेख्नुहोस् :

- (क) आर्थिक विकास र स्रोतको अभावमा स्वास्थ्य संस्थामा गुणस्तरीय सेवा प्राप्त हुन सकेको छैन ।
- (ख) रोग लाग्नुभन्दा अगाडि रोगका कारणहरू वा परिस्थितिलाई घटाउन वा निर्मूल पार्न अपनाइने क्रियाकलाप वा प्रदान गरिने सेवा प्रवर्धनात्मक सेवा भनिन्छ ।
- (ग) त्रि.वि. शिक्षण अस्पताल केन्द्रीय अस्पताल हो ।
- (घ) आधारभूत स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्य र पोषण सेवाको सञ्चालन र प्रवर्द्धन स्थानीय तहका स्वास्थ्य संस्थाको कार्य हो ।
- (ङ) चित्रकलामा चित्र तयार गर्न रेखाको खासै महत्व हुँदैन ।
- (च) कानले सुनेर एक अर्काबिचको दुरी स्पष्ट भएका नादलाई श्रुति भनिन्छ ।

४. माथिका विषयवस्तु पढेर छुट्याउनुहोस् :

भनाइ	साँचो हो (किन?)	साँचो होइन (किन?)
स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले परिवारमा गुणस्तरीय जीवन कायम राख्न पोसिलो र सन्तुलित भोजन चाहिन्छ ।		
समाजमा रहेका विकृति, अपराध तथा डर, त्रास, धम्की, कुटपिट, डकैती, लुटपाट, चोरी, ठगी, हिंसा, दुर्घटना आदिको अन्त्य गर्न पनि सुरक्षा आवश्यक पर्छ ।		
कुष्ठरोग नियन्त्रण कार्यक्रम निरोधात्मक स्वास्थ्य सेवाअन्तर्गत पर्छ ।		
केन्द्रीय अस्पतालमा प्रयोगशालासम्बन्धी, एक्स रे र साना ठुला शल्यक्रिया गरिन्छ ।		
प्रत्येक वडामा कम्तीमा दुई जना महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यरत छन् ।		
विभिन्न धर्मग्रन्थ चित्र र सांस्कृतिक कर्ममा पूजा गरिने विविध चित्र काठ र माटो बाट नै बनाइएका हुन्छन् ।		
साधारणतया पत्रपत्रिका, फोटा, कपडा, सिन्का वा अन्य ठोस वस्तुलाई टाँसेर कागज, क्यान्वास वा अरू कुनै सतहमा कोलाज निर्माण गरिन्छ ।		
कहरवा ताल आठ मात्राले बनेको हुन्छ ।		
डम्फुवाट धुम, पाक, ब्रक, धिङ्, पुत्रुक बोल निस्कन्छन् ।		
शास्त्रीय नृत्य को रचना विभिन्न अङ्ग, सुर, ताल, लय, मात्रा, मुद्रा, अभिनय आदिका सीमामा रहेर गरिएको हुन्छ ।		

मूल्याङ्कनका आधार र श्रेणीहरू

यस सामग्रीमा तपाईंको सिकाइ उपलब्धिको मूल्याङ्कन निम्नानुसार गरिन्छ । तपाईंले प्रमाणपत्र पाउन न्यूनतम ३ अङ्क प्राप्त गर्नुपर्छ । सक्नुहुन्छ ? सक्नुहुन्न भने पुनः सामग्री पढेर अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्र.स.	मूल्याङ्कन आधार	श्रेणी
१.	<p>विभिन्न निकायले प्रदान गर्ने स्वास्थ्य सेवा र सुविधाको पहिचान गरी आवश्यकताअनुसार उपयोग गर्न</p> <ul style="list-style-type: none"> • अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी आदिले प्रदान गर्ने स्वास्थ्यसेवा र सुविधाहरू बताएमा • अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी आदिले प्रदान गर्ने स्वास्थ्यसेवा र सुविधा लिन सकेमा • अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी आदिले प्रदान गर्ने स्वास्थ्यसेवा र सुविधाबारे अरूलाई जानकारी दिएमा • अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी आदिले प्रदान गर्ने स्वास्थ्यसेवा र सुविधा लिन प्रोत्साहन गरेमा 	१ २ ३ ४
२.	<p>वरपरका वस्तु घटना र अनुभवलाई चित्रकला र हस्तकलाका माध्यमले प्रस्तुत गर्न</p> <ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न ज्यामितीय आकारका वस्तुको चित्र कोर्न सकेमा • अवलोकन गरेका वस्तुहरूको चित्र कोर्न र रङ्ग भर्न सकेमा • कागज, माटो र सिन्काको प्रयोग गरी कुनै वस्तुको नमुना निर्माण गर्न सकेमा • स्थानीय सामग्रीहरूको प्रयोग गरी दैनिक उपयोगका वस्तु निर्माण गर्न सकेमा 	१ २ ३ ४
३.	<p>स्थानीय वाद्यवादनका साधनहरू प्रयोग गरी स्वतन्त्र रूपमा हाउभाउसहित गायन र नृत्य गर्न</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्थानीय वाद्यवादनका साधनहरूको पहिचान गरी प्रयोग गर्न सकेमा • स्थानीय वाद्यवादनका साधनहरूलाई लय मिलाई गाउन र बजाउन सकेमा • स्थानीय वाद्यवादनका साधन बजाई गायन र नृत्यसमेत गर्न सकेमा • स्थानीय वाद्यवादनको साधनको प्रयोग, गायन, नृत्य र अभिनय गर्न सकेमा 	१ २ ३ ४



भाषा र सञ्चार



व्यावहारिक समस्या र समाधान



सामाजिक व्यवहार र मूल्यमान्यता



जीवन जगत् र प्रतिधि



स्वस्थ जीवनशैली र सिर्जनशीलता

जीवन शिक्षा : शिक्षाको वैकल्पिक बाटो

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षा समकक्षताको लागि
तयार गरिएको नमुना सिकाई सामग्री