

मिनेछ अझ सुत्न पाउनु पर्ने जिकिर हुन्छ । मनमा तनाव भयो भने कोही व्यक्ति मनलाई Relax गर्न रक्सी, तम्बाखु Drugs जस्ता कुलततिर लाग्दछन् भने कोही मार्केटिङ, कोही घुम्न, गसीप गर्न तथा मनको भारी बिसाउन फोन, नेट, फेसबुक , मुभीको सहारा लिन्छन् । तर के यी सब कुराहरु स्थायी समाधान हुन्? निश्चित रुपमा होइनन् । यिनीहरुले त जीवनलाई नै दिग्भ्रमित पारी दिन्छ । जसबाट बाहिर निस्कन धेरै गाह्रो हुन्छ ।

राती सुत्दा शरीरले आराम पाउँछ तर मनले आराम लिन नसक्दा स्वप्नको रुपमा कार्य गरीरहन्छ र बिहान उठ्दा पनि थकान महशुस हुन्छ । मनलाई आराम दिने एक मात्र उपाय हो मनलाई श्रेष्ठ विचार दिएर यसलाई सकारात्मकता तिर मोड्नु यानी Relax गर्नु । यसको लागी दैनिक बिहान र बेलुका कम्तीमा पनि २०-२० मिनेट मेडीटेसन गर्नु पर्दछ । योगले मनलाई भरपुर आराम दिई मनलाई शक्तिशाली बनाउँछ र जीवन सुखमय, शान्तीमय , आनन्दमय बन्दछ । मेडीटेसन सिक्नको लागि कुनै मेडीटेटर योग प्रशिक्षक (Instructor) संग सम्पर्क राख्नु पर्दछ । वा योग प्रशिक्षण केन्द्रमा सम्पर्क गर्नु पर्दछ । जब मन पावरफूल हुन्छ तब दिल पनि पनि पावरफूल र तन पनि पावरफूल हुन्छ । मन दुरुस्त छ भने तन पनि दुरुस्त हुन्छ त्यसैले तनावबाट मुक्त हुने माथिका तीन वटै उपायहरु अपनाई जीवनलाई सुगन्धीत फूलको रुपमा मगमगाउन दिऔं ।

Some Tips to manage Your mind.

- Think before you think
- विचार त्यतिकै उत्पन्न होउन जो बोलीमा र कर्ममा उर्तान सकियोस् ।
- विचार फाल्ट नहोऊन, कम होउन , श्रेष्ठ एवं शक्तिशाली र मूल्यवान होउन ।
- विचार हाम्रो सन्तान हुन त्यसैले सानो परिवार सुखी परिवार भने जस्तै विचारहरु पनि कम उत्पन्न होउन् ।
- विचार अर्थात संकल्प समयको सबभन्दा सानो हिस्सा हो ।
- संकल्प नै समय हो र जीवन पनि हो ।
- मनलाई शत्रु नसम्झी यसलाई मित मानौ ।
- मनलाई मार्ने वा धिकार्ने हैन यसलाई मोड्ने हो सकारात्मकतातिर लैजाऔं ।
- मेरो कुरा सबभन्दा बढी मेरो मनले मान्दछ अरुको मनले हैन ।
- मन जिते जगत जिते ।
- जस्तो अन्न उस्तै मन जस्तो मन उस्तै तन, जस्तो वाणी उस्तै पानी , जस्तोसंग उस्तै रंग
- Make your mind fair & lovely
- Make up your mind
- परिस्थितिका कारण मनोस्थिसतलाई अलचल हुन नदिऔं ।

"A concept of addiction free school & promoting health"

ACASH

A Comprehensive Approach to School Health

परिष्कृत विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम



प्रकाशक

बेलडाँडी गाउँपालिका

स्वास्थ्य शाखा, कञ्चनपुर



प्रकाशक	: बेलडाँडी गाउँपालिका, स्वास्थ्य शाखा
सर्वाधिकार	: लेखक
प्रकाशित प्रति	: २०० थान
प्रकाशित मिति	: २०७६/३/१०
कम्प्युटर ले-आउट	: शुष्मा श्रेष्ठ के.सी
आवरण डिजाइन	: विनोद के.सी.
मुद्रण	: वि.एस. डिजाइनिङ्ग एण्ड प्रिन्टर्स कैलालीपुल, धनगढी, कैलाली (मो. ९८४८६९२२०१)

यसै गरी मनलाई शक्तिशाली एवं मनदुरुस्त राख्नको लागि पनि शरीरलाई अति आवश्यक माथि उल्लेखित आहार, विहार र आराम जस्ता आधारभूत तत्वहरूको अति आवश्यकता हुन्छ । अब प्रश्न उठ्छ के हामीले आफ्नो मनलाई शुद्ध, सन्तुलित र शक्तिशाली आहार दैनिक रूपमा दिईराखेका छौं ? के मनको व्यायाम गरी यसमा रहीरहेका Toxin हरुलाई निस्कासन गरेका छौं ? के हाम्रो मनले दैनिक रूपमा उचित आराम पाइको छ ? हामी मध्ये धेरैजसो को उत्तर हुन्छ, यसको बारेमा त हामीले खासै मतलब नै राखेनौ । हामीले त सोच्दछौ कि Tension is natural , Anger is Necessary, Happiness is Conditional , Mind Management is difficult.

अब भने सोच्ने बेला मात्र हैन Action मा आउने बेला आइसकेको हुदाँ मनलाई स्वच्छ, शुद्ध, सन्तुलित आहारको रूपमा शक्तिशाली सकारात्मक विचारको भोजन-आहार), सकारात्मक चिन्तनको व्यायाम र योग (Meditation) को आराम दिनुपर्छ ।

मनको आहार :

मनको आहार हो विचार तर कस्तो विचारहरु लिने र कस्तो त्याग्ने भन्ने कुरा हाम्रो हातमा छ । आजकाल सुचना प्रविधिको चरम विकास सँगै इन्टरनेट, सोसल मिडिया, यू ट्यूव, Movie, फेसबुक आदीमा भएका सुचनाहरु वा हाम्रो लागि पस्कीएका भोजनहरुमा प्राय : कामवासना (यौन) क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार जस्ता मनको शक्तिलाई घटाउने खालका नै हुन्छन् । त्यसैले अब हामीले धेरै सावधानीका साथ आफ्नो विवेकको प्रयोग गरेर कस्तो खालको ज्ञान हासिल गर्ने भनी सोचेर राम्रो खालका मुभीहरु, महापुरुषका जीवन कहानीहरु, ज्ञानी महात्माहरुमा लेक्चरहरु , अनुभवी अभिभावकहरुका जीवनका सकारात्मक अनुभवहरु, सकारात्मक सोच भएको साथीभाईको संगत एवं आध्यात्मिक तथा नैतिक ज्ञान लिनु पर्दछ । र आफ्नो पढाईमा नियमित ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ ।

मनको व्यायाम :सागर मन्थन गरेर अमृत निकाली सेवन गरेर देवी देवताहरु शक्तिशाली एवं अमर बनेको कहानीहरु विभिन्न धर्मशास्त्रहरुमा छन् । यसको आध्यात्मिक अर्थ हो हामीले पनि विचार सागर मन्थन गरी त्यसबाट Essence निकालेर त्यसलाई व्यवहारिक जीवनमा प्रयोय गर्न सक्थौ भने हामी आन्तरिक रूपमा शक्तिशाली मात्र हैन समाजको लागि केही महत्वपूर्ण योगदान दिएर अमर बन्न सक्छौ । सकारात्मक चिन्तनका साथ कुनै पनि ज्ञानको विषयमा के किन , कसरी, कहाँ, कहिले जस्ता प्रश्न गरी त्यसको उत्तर निकाल्न मनलाई व्यायाम दिने कार्य दैनिक गरौं । आफ्नो दिनचर्यालाई Resedule गरौं । धेरै जसोको सोचाइमा हामी मनको आराम सुत्थौ भने मनलाई आराम मिलिहाल्छ, भन्ने छ तर राती ८-१० घण्टा सुते पश्चात पनि बिहान स्कुले नानी बाबुहरुलाई आमाले उठाउँदा ५

मनबाट सकारात्मक एवं श्रेष्ठ विचारहरु उत्पन्न हुँदा जीवन नै आनन्दमय, सुखमय, शान्तिमय हुनुका साथै शरीर पनि स्वस्थ हुन्छ। सकारात्मक विचार उत्पन्न हुँदा इन्डोरफिन जस्ता लाभदायक हार्मोनहरुको उत्पादनमा वृद्धि हुन गई मनुष्यको आन्तरिक स्थिति उच्च बन्दछ। मनबाट निस्कने हरेक विचार बीज समान हुन्छ र त्यस विचारले व्यक्तिको भाग्य निर्धारण गर्दछ। विचार जस्तो किसिमको हुन्छ वृक्ष एवं फलपनि त्यस्तै बन्दछ त्यसैले हाम्रो विचार अर्थात संकल्पहरु सकारात्मक उद्देश्यमूलक एवं शक्तिशाली हुनु जरुरी छ।

विचारका प्रकारहरु :

- सकारात्मक विचार (Positive thoughts)
- आवश्यक विचार (Necessary thoughts)
- सामान्य विचार (Ordinary thoughts)
- नकारात्मक विचार (Negative thoughts)
- व्यर्थ विचार (Waste thoughts)
- विशाक्त विचार (Toxic thoughts)

मानिसको व्यक्तित्व निर्माणमा Belief system (Team Cycle) को महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। Team Cycle सकारात्मक हुँदा व्यक्तित्व पनि उच्च एवं सकारात्मक बन्छ भने नकारात्मक हुँदा व्यक्तित्व नीच एवं नकारात्मक बन्न पुग्छ र हाम्रो Effort पनि यस Belief System लाई सकारात्मक पार्न केन्द्रित हुनुपर्दछ।

T = Thought (सोचविचार) E = Emotion (भावना)

A = Attitude (मनोवृत्ति) M = Memory (याद)

विचारमा शुद्धिकरण ल्याउन मनको उचित व्यवस्थापन गर्नु जरुरी छ अर्थात् मनपनि स्वस्थ, चुस्त र दुरुस्त हुनु पर्दछ। एकाइसौं शताब्दीमा मानवको मनको प्रतिरोध शक्ति कम हुन गएको कारण मानव तनावमा हुँदा मानव मन कमजोर हुन पुगेको छ। जसको कारण क्रोध, चिड्चिडपन, सशनशिलता नहुनु जस्ता लक्षणहरु देखिन्छ। आजकाल मानव मन कमजोर भएको छ। जसका कारण Anxiety, Depression अनिन्द्रा जस्ता विरामीहरु बढ्ने क्रममा छन् र साथै वैज्ञानिकहरुले नसर्ने रोगहरुको ६०% भन्दा बढी कारण साइको सोम्याटीक भएको प्रमाणित गरी सकेका छन्।

शरीरलाई स्वस्थ राख्नको लागि मूख्य गरी आहार, विहार र आराम अति जरुरी हुन्छ। पौष्टिक तत्वयुक्त ताजा शुद्ध सन्तुलित आहारका साथसाथै हप्तामा कम्तिमा पनि ५ दिन हरेक दिन पसिना आउने गरी, मुटुको गति बढ्ने गरी र स्वासप्रश्वासको गति बढ्ने गरी कम्तिमा ४५ मिनेट को विहार वा व्यायाम एवं दिनमा ५-६ घण्टा Sound Sleep शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्न अति महत्वपूर्ण आधारभूत कुराहरु हुन्।



बेलडाँडी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

बेलडाँडी, कञ्चनपुर

शुभकामना



वर्तमान शिक्षा प्रणाली अन्तरगत अनेकौं विषय हरुमा शिक्षा दिइन्छ। निसन्देह ती सबै विषयहरुको आ-आफ्नै उपयोगिता छ तर यस समाजलाई भौतिक साधनहरुले सु-सम्पन्न बनाउनुका साथै त्यतिकै आवश्यक छ, सु-संस्कृत र नैतिकवान एवं चरित्रवान बनाउन। यसको लागि मानव नै यस सम्पूर्ण जगतको मुख्य पात्र हो भने उसले नै समाजमा बसेर निभाउने मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक तथा नैतिक विशेषताहरु मानव जीवनको गहना हो।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले पनि स्वास्थ्यको परिभाषामा उपरोक्त कुराहरुलाई समेटेको छ। स्कूल, कलेजका बालबालिकाहरुलाई लक्षित गरी विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई यसमा परिस्कृत रुपमा संचालन गर्न पालिका स्तरबाट बेलडाडी गा.पा. कञ्चनपुरको स्वास्थ्य शाखाले पुस्तकको रुप दिई ACASH किताब प्रकाशित गरेको छ।

यो पुस्तक स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि मात्र नभई विद्यार्थी शिक्षक एवं सबै स्वास्थ्य प्रति सचेत व्यक्तिहरुका लागि पढ्न योग्य छ विद्यार्थीहरुलाई स्वस्थकर जीवनशैली जिवन प्रेरित गर्ने विश्वास लिएको छु।

डा. गुण राज अवस्थी

निर्देशक

प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालय सु.प. प्रदेश

राजपुर, डोटी



बेलडाँडी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बेलडाँडी, कञ्चनपुर

शुभकामना



कुल जनसंख्या को २०-२५% ओगट्ने बालबालिकाहरुको उज्वल भविष्यको रेखा कोर्नमा उनीहरुको स्वास्थ्यले अहम भूमिका खेल्दछ । जबसम्म मानव स्वास्थ्य नै सबल र शसक्त छैन भने बाँकी सबै सबै विकासले पनि खासै अर्थ राख्दैन ।

युवावस्था र बाल्यावस्थाको बीचमा सेतुको काम गर्ने किशोर किशोरी स्वास्थ्य लक्षित ACASH कार्यक्रम विगत २ वर्ष देखि कार्यान्वयनमा छ र यस कार्यक्रमको माध्यमबाट उनीहरुको सर्वाङ्गीण स्वास्थ्यको अवस्थालाई सम्बोधन गर्ने कोशिस पनि गरिएको छ । हाल यस कार्यक्रमलाई लिपीबद्ध गरी एउटा गतिलो पठनीय पुस्तकको रूपमा प्रकाशित गर्ने कार्यमा लाग्नु हुने सबैप्रति धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

धन बहादुर थापा क्षेत्री

अध्यक्ष

बेलडाडी गा.पा. कञ्चनपुर

मनको व्यवस्थापन (Mind Management)

मानव भित्र जुन एक सुन्दर मन हुन्छ त्यसै कारण उसलाई दुनियाकै सर्वश्रेष्ठ प्राणी मानिन्छ तर त्यहि मन कलुसित हुदाँ अर्थात त्यस मनमा विकारहरु (काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकारले डेरा जमाएर बस्दा सर्वश्रेष्ठ मानवको व्यवहार एवं क्रियाकलापहरु कसै कसैको जनावर भन्दा पनि नीच बन्न पुगेको छ । मनका बारेमा विभिन्न भनाईहरु व्याप्त छन् कसैले यसलाई बिना लगामको घोडा, कसैले बग्ने खोलाको पानी, कसैले उड्ने हावा, कसैले बालक जस्तै जिद्दी कसैले राजा त कसैले कसैले शत्रुको संज्ञा दिन्छन् तर वास्तविक रूपमा मन भनेको के हो ? कहाँ हुन्छ ? के कार्य गर्दछ ? आदि कुराहरुको बारेमा धेरैलाई थाहा छैन ।



मन एक शक्ति हो इनर्जी हो पावर हो जो चैतन्य अदृश्य हुन्छ र यसको बासस्थान दिमागको बीच भागमा हाइपोथेलमस र पिट्युटरी ग्रन्थीको बीचमा अवस्थित हुन्छ । जसरी कम्प्युटरमा हार्डवेयर र सफ्टवेयर हुन्छ । त्यस्तै मानव जीवनमा पनि शरीर हार्डवेयर हो भने मन Software हो । मनले विचारहरु उत्पादन गर्दछ । एक सामान्य मनले १ मिनेटमा २०-२५ विचारहरु उत्पादन गर्दछ । मनको विचार उत्पादनको गति बढेर ५०-६० प्रति मिनेट वा सो भन्दा बढी प्रति मिनेट हुन्छन् भने त्यस व्यक्तिलाई पागलको संज्ञा दिईन्छ भने यदि उसको विचारहरु ५ प्रति मिनेट वा सो भन्दा पनि कम हुन्छन भने उसलाई योगी वा महात्मा भनिन्छ । मनको अवस्थाले मानवको व्यक्तित्व निर्धारण गर्दछ । हाम्रो मनमा उब्जने विचारहरुको बारेमा कहिले केलाउने कार्य गर्थौ भने उत्पन्न सबै विचारहरु मध्ये ९८ % भन्दा बढी विचारहरु नकारात्मक या साधारण नै हुन्छन् । हाम्रो मनबाट निस्कने हरेक विचारहरुको असर हाम्रो शरीरको हरेक कोषिकाहरुमा मात्र पढैन वल्की सामाजिक रूपमा पनि असर गर्दछ । मनबाट नकारात्मक विचारहरु उत्पन्न हुदाँ कोर्टिसोल तथा एड्रीनालीन जस्ता विशाक्त हार्मोनहरुको उत्पादनमा वृद्धि भई विभिन्न किसिमका नसर्ने रोगहरु जस्तै उच्च रक्तचाप, मधुसमेह, दम, मुटु रोग, ग्यास्ट्रिक, अल्सर क्यान्सर वाथ, इत्यादी लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

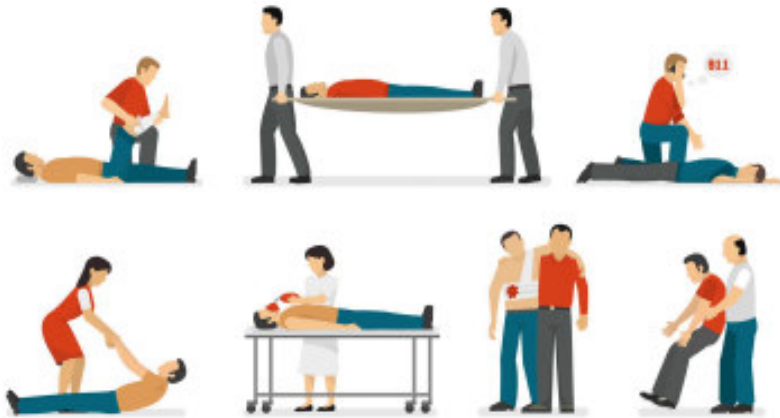
6. Sexual Violence

उमेरको हिसाबले महिलाहरुमा हुने बलात्कार मध्ये करिब ८०% घटना २५ वर्षमूनीका बालिकाहरु माथि हुन्छ, भने त्यसमध्ये ५०% जति १८ वर्ष मुनिका माथि हुन्छन् । प्रायजसो पिडीतहरुले साथीहरु तथा परिवारजनलाई नवताई आफैँ पिडामा रहरिहन्छन् भने बाहिर आउनेलाई पनि साथीहरु परिवार र समाजबाट भेदभावको दृष्टिले हेरिने तथा लान्छना लगाउने कार्य हुन्छ । उपरोक्त कारणहरुका साथसाथै अल्कोहल तथा ड्रग (लागु औषधी) सेवनका कारण पनि बालबालिका/युवाहरुमा चोटपटक, मृत्यु, हिंसा, जीवघात, अशुरक्षित यौन सम्पर्क आदि बढ्न जाने सम्भावना हुने हुँदा यसको बारेमा समेत जागृती फैलाउनु पर्ने आवश्यकता हुन्छ ।

प्राथमिक उपचार :

स्कूल कलेजहरुमा प्रत्येक १० जनामा १ जनालाई आधारभूत ज्यान बचाउन सक्ने सीप सहितको प्राथमिक उपचारको व्यवहारिक तालम र प्राथमिक उपचार व्यवस्थापन (सामग्री, सुविधा) को सुनिश्चता गर्नु जरुरी हुन्छ यसका साथै स्वास्थ्यकर्मी एवं स्वास्थ्य संस्थाको पहिचान सबैमा हुनुपर्ने हुन्छ ।

बिजुलीका तारहरु, ग्याँसको लिकेज, क्षतीग्रस्त भवन, आगजनी, धुँवा, ट्राफिक वा हिंसा जस्ता परिस्थितिको बारेमा परिस्थितिबाट बालबालिकालाई टाढै राख्नु पर्ने तथा केही भै-परी आएमा चोटपटक लागेको व्यक्तिलाई बारबार चलाउनु नहुने र उतादायी वयस्क व्यक्तिबाट सहयोग दिनुपर्ने कुरामा सचेत पार्नु जरुरी हुन्छ ।



बेलडाँडी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

बेलडाँडी, कञ्चनपुर



शुभकामना

शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरु तीब्र रुपमा भइरहने मानव जीवनको विशेष एवं संवेदनशील अवस्था हो किशोरावस्था । यसै अवस्था देखि नै यदि हामीले उनीहरुको स्वस्थकर जीवनशैली सम्बन्धी ज्ञान, सीप, व्यवहार तथा धारणामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक््यौ भने भविष्यको स्वस्थ एवं उत्पादनशील, श्रृजनात्मक नागरीक तयार गर्न सक्दछौ ।

यस अवस्थामा अज्ञानताका कारण अस्वस्थकर बानी व्यवहारहरु अपनाउँदा धेरै जसो युवायुवतीहरुको जीवन कष्टकर भइरहेको हामीले देखि राखेका छौ । बाल्यावस्था र यूवावस्था जोड्ने किशोरकिशोरी अवस्थाको स्वास्थ्यको सेतुलाई मजबुत बनाउने कार्यको लागि प्रकाशित गरिएको ACASH पुस्तक एक कोशे दुइगा साबित हुनेछ, भन्ने विश्वास गरेको छु एवं यस कार्यक्रमलाई पुस्तकको रुप दिन अथक मिहिनेत गर्ने स्वास्थ्य संयोजक डम्बर सिंह खत्रीलाई धन्यवाद समेत दिन चाहन्छु ।

गणेश दत्त भट्ट

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
बेलडाडी गाउँपालिका

लेखकको कलमबाट...



आजको समाजमा अपनत्वको अभावको कारण अशान्ति, असुरक्षा व्यापक छ भने जाती भेद, मतभेद धर्म, भाषा, क्षेत्र, वर्ग भेदभाव तथा नकारात्मक भावनाले ग्रस्त हुदाँ सामाजिक स्वस्थता कायम हुन सकेको छैन। मानव मन अशान्तिका कारण चिन्ता, डर, त्रास, भयले ग्रस्त हुदाँ मनबाट उत्पन्न नकारात्मक एवं हीन विचारहरूका कारण अधिकांश मानव मानसिक रूपमा सबल एवं स्वस्थ छैनन्। एकाग्रताको शक्ति, परखशक्ति कमजोर हुदाँ बुद्धि अस्थिर बनेको छ। अधिक कार्य व्यस्तताका कारण पनि बुद्धिलाई स्थिर हुने अवसर प्राप्त नहुँदा बौद्धिक स्वास्थ्यमा पनि गिरावट देखिन्छ। शरीरको वृद्धि-विकास, पाचनक्रिया, मस्तिष्कको कार्यशैली, आहार, विहार, आराम जस्ता शारीरिक स्वास्थ्यसंग सम्बन्धीत विषयहरू जसमा हार्मोनहरूको पनि मुख्य भूमिका हुन्छ र ती रसायनहरूको निस्कासनमा मनकोभावले पनि कार्य गर्दछ। यसमा पनि सन्तोषजनक अवस्था देखिँदैन। सानै उमेरमा हृदयघात जस्ता विरामीहरूको प्रकोप बढ्दो छ। भावनात्मक एवं नैतिक/आध्यात्मिक स्वास्थ्यको अवस्थाको बारेमा भने त्यति चर्चा भएको पनि देखिँदैन। समाजमा कुपोषण, कुलत र कु-संस्कार व्याप्त छ।

आजका बालबालिका भोलीका देशका कर्णधार हुन भन्ने भनाई व्याप्त छ तर उनीहरूको स्वास्थ्यको बारेमा सबै सरोकारवालाहरू सचेत भई दिँएनन् भने देश विकासमा खर्च गर्नुपर्ने समय, सम्पत्ति सोचको अधिकांस हिस्सा अस्पताल एवं चिकित्सा क्षेत्रमा खर्चिनु पर्ने हुन्छ। त्यसकारण स्वास्थ्यका बारेमा नीति तथा कार्यक्रम र बजेट विनियोजित गर्दा शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्रत्येकको प्रतिकारात्मक, प्रवर्द्धनात्मक, प्रतिरोधात्मक तथा उपचारात्मक व्यवस्थापनमा ध्यान जानुपर्ने आजको आवश्यकता हो जुन स्वास्थ्य क्षेत्रमा सर्वाङ्गीण स्वास्थ्यको विकास गर्न बहुआयामिक दृष्टीकोणको आवश्यकता महशुस गरिएको छ।

उपरोक्त स्वास्थ्यका सबै आयामहरूलाई केही हदसम्म भए पनि समेट्ने प्रयास गरी परिष्कृत विद्यालय स्वास्थ्य (ACASH) विषयमा जुन यो पुस्तक प्रकाशित गरिएको छ। यसको प्रकाशनमा प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूपले सहयोग पुर्याउने सबै सहयोगी हातहरूप्रति आभार प्रकट गर्दै कमी कमजोरीहरूलाई औल्याई यस पाठ्यपुस्तकलाई अभि परिमार्जन गर्न सुझाव सल्लाहको अपेक्षा गरिएको छ।

डम्बर सिंह खत्री

स्वास्थ्य संयोजक

बेलडाँडी गाउँपालिका, कञ्चनपुर

Preventing Injuries Among Youth युवाहरूमा हुने चोटपटक रोकथाम

युवाहरूमा हुने अपाङ्गता तथा मृत्युको प्रमुख कारण चोटपटक नै हो। अन्य कारणहरूको तुलनामा। खतरालाई पहिचान गर्नु, यसको व्यवस्थापन गर्नु र स्वस्थकर बानीव्यवहार अपनाउन सकेमा यो संख्या घटाउन सकिन्छ।

1. Motor vehicle Safety:

प्रायःजसो सवारी सधान (मोटरसाइकल) बाट चोटपटक लागि अपाङ्गता वा मृत्यु हुनेमा बढी संख्या युवाहरूकै देखिन्छ। आफ्नो ड्राइभिङ क्षमताको उच्च आँकलन र ड्राइभिङ risk को कम आँकलन गर्दा तथा अनियन्त्रित गती र Unsupervised ड्राइभिङका कारण यस्तो हुने गर्दछ।

2. Sport & recreation safety among youth

शारीरिक क्रियाकलापहरू समग्र स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक नै हो तर कहिलेकाही संतुलन मिलाउन नसक्दा र Risk factor हरु हटाउन नसक्दा र अस्वस्थकर प्रतिस्पर्धाका कारण चोटपटकको सम्भावना रहन्छ।

3. Suicide & Youth

जीवघात (आत्महत्या) एक Serious जनस्वास्थ्य समस्या हो र यो युवाहरूको मृत्युको दोस्रो ठूलो कारण हो। जीवघातको प्रयासमा किशोर किशोरी र युवाहरूको संख्या अस्पतालहरूमा बढी भेटिन्छ। कारण, तनाव, अनुभवको कमी, भावनात्मक समस्या हुन्।

4. Youth Violence (हिंसा)

Bullying र Hitting जस्ता व्यवहारहरूका कारण युवावस्था र कहिलेकाही वयस्क अवस्थाको प्रारम्भसम्म पनि यस्ता अपराधहरू हुँदा कडा चोट पटक र मृत्यु सम्मको घटनासम्म घट्ने सम्भावना हुन्छ।

5. School Violence

वरिपरीको समुदाय, विद्यालय र विद्यार्थीहरूमा नराम्रो असर पर्ने हुँदा अभिभावक, शिक्षक, विद्यालय प्रशासनले विद्यालयमा हुन सक्ने हिंसाबाट विद्यालयलाई सुरक्षित राखी सुरक्षित सिक्ने वातावरण तयार पार्नु जरुरी हुन्छ।

परिष्कृत विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम



ट्राफिक नियमको बारेमा सिकाउँदै र सुरक्षाका उपायहरूका बारेमा व्यवहारिक ज्ञान दिँदै गरेमा यो समस्याबाट उम्कन सकिन्छ।

२. Child Passenger Safety

स्कूल बसमा चढ्दा वा उत्रिदा चोटपटकको केहि सम्भावना भएपनि बालबालिका हरुको घरदेखि स्कूल वा स्कूलदेखि घरसम्मको यात्राको सुरक्षित साधन स्कूल भ्यान/बस नै हो।



३. Teendrivers Safety.

१० वर्षमूनिका बालबालिकाले युवाहरूको प्रत्यक्ष संलग्नता बिना मोटरसाइकल चलाउनु हुँदैन तथा १० वर्ष माथिका बालबालिकाहरूमा समेत धेरै तालिम तथा Supervised अभ्यास पश्चात् मात्रै सडकमा एकलै बाइक चलाएर जान सक्छन्। हेलमेटसँग रिफ्ट गार्ड, एल्बो प्याड र नी प्याड लगाएर बाइक चलाउँदा risk कम गर्न सकिन्छ।

४. Playground Safety:

सुरक्षित खेल मैदान तथा युवाहरूको सक्रिय सुरीवेक्षणमा बालबालिकालाई खेलमैदानमा खेल दिँदा चोटपटकको Risk कम गर्न सकिनुका साथै खेलको माध्यमबाट उनीहरूको शारीरिक स्वास्थ्यमा राम्रो फाइदा पुग्दछ।

५. Winter Sport Safety.

बालबालिकाहरूले चिसोको मौसममा खेल्दा टाउको खुल्ला छाडेर शरीरको तापक्रम घट्न जाने हुँदा टाउको छोप्ने टोपी लगाएर चिसो मौसममा खेल दिनु पर्दछ।

परिस्कृत विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम "A COMPREHENSIVE APPROACH TO SCHOOL HEALTH (ACASH)

"A Concept of Addiction free School & promoting health"

सान्दर्भिकता

विद्यार्थीहरू भित्र अथाह श्रृजनशील शक्ति (Creativity) र उत्सुकता (Curiosity) हुन्छ। किशोरावस्थालाई एक्कासी शारीरिक भावनात्मक र सामाजिक परिवर्तनको रूपमा पनि चित्रण गरीन्छ। यो समयावधिमा अवसर किशोर किशोरीहरू पहिचान, एकलोपन, चिन्ता, दुविधा र उत्तेजनाका विरुद्ध संघर्ष गरि रहन्छन्। जीवनभर स्वास्थ्यकर बानी व्यवहार अपनाई स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नमा स्कूलहरूले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछन्। सर्ने-नसर्ने रोगहरू, जीवनशैली सम्बन्धी रोगहरूको बढ्दो प्रकोप/चुनौती लाई रोक्न विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमको महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ। मोटोपन, शारीरिक व्यायामको कमी तनाव आज दुनियाभरको मुख्य सरोकारको विषय बन्न पुगेको छ। वर्तमान समयमा मानिसहरूको मृत्युको प्रमुख कारण लडाई, विमारी वा प्राकृतिक प्रकोप नभई जीवन शैली संग सम्बन्धित विरामीहरू नै हुन।

निरन्तर रूपमा स्वास्थ्य प्रवर्द्धनको कार्यका लागि रहने स्कूलहरूले बसाई रहन-सहन सिकाई र कार्य स्थलमा स्वास्थ्यकर Setting मा आफ्नो क्षमतालाई अविर्वृद्धि गरी नै रहेको हुन्छ। यस ACASH पाठ्यक्रमलाई प्रशिक्षक एवं शिक्षकहरूका लागि सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा तयार गरीएको छ।

बालबालिका तथा किशोर किशोरीहरूको गुणस्तरीय जीवन का लागि प्रतिवद्धताका रूपमा "मेरो नेपाल स्वस्थकर नेपाल" परियोजना अन्तरगत यस ACASH कार्यक्रमको मुख्य नाराको रूपमा WHO को चाहाना बमोजिम "स्वास्थ्य प्रवर्द्धन र कुलत शुन्य स्कूल" रहेको छ। यो कार्यक्रमद्वारा स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारिक ज्ञान अभिवृद्धि का साथै स्वस्थकर जीवनका लागि Key Skills पनि प्रदान गर्नेछ।

यस कार्यक्रमको प्रमुख उद्देश्य नवयुवाहरूको स्वास्थ्यलाई सर्वाङ्गीण रूपमा बुझि सकारात्मक जीवन शैली, सोच र बानी व्यवहार अपनाउन सहयोग पुऱ्याउनु हो। शैक्षिक क्षेत्रमा स्वास्थ्य र समृद्धीको लागि ACASH कार्यक्रमले केही योगदान पुऱ्याउने आशाका साथ यस कार्यक्रमका लागि सबैबाट आवश्यक सुझाव सल्लाह र प्रतिक्रियाको लागि पनि स्वागत छ।

-धन्यवाद।

परिचय

1j Bfno :jf: Yo kj 4g

बालबालिकाको विकासमा वंशाणुगत अविभावक वा हेरालु संगको सम्बन्ध, आर्थिक सामाजिक, अनुभव (Early Childhood Experiences) इत्यादी तत्वहरूले आकार दिईराखेको हुन्छ। जुन बालबालिकाहरू शारीरिक मानसिक एवं भावनात्मक र सामाजिक रूपमा स्वस्थ छन् तिनीहरू संग भविष्यमा आर्थिक उत्पादनशील जनशक्तिको रूपमा स्थापित हुने संभावना प्रबल रहन्छ। युवा अवस्था भन्दा बाल्यावस्थामा स्वस्थकर बानी व्यवहारलाई स्वस्थकर बानी व्यवहारमा परिवर्तन गर्न अझ प्रभावकारी र सरल हुन्छ। मृत्यु विरामीहरू र आपांगता बालबालिकाहरूको जीवनमा आईपर्ने समस्याहरू हुन। स्टाफहरू, परिवारहरू र समुदायलाई सजग पार्न तथा स्वस्थ रक्षा गर्न यो कार्यक्रम फलदायी हुनेछ।

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम तबमात्र अर्थपूर्ण हुन्छ जब :-

- (क) मानव प्रकृति र अन्य जीवनका अवस्थाहरूका बारेमा सर्वाङ्गीय रूपमा अन्तर समबन्धीत स्वस्थ समस्या र कारक तत्वका बारेमा संवाधन गरिन्छ।
- (ख) औपचारिक अनौपचारिक शिक्षाका विषयवस्तुहरूमा स्तरिय र Innovative स्वस्थ शिक्षा समावेश गरिन्छ।
- (ग) संचार माध्यम, विज्ञापन, समुदाय र विकास प्रणाली तथा परिवार, साथीसंगी स्कुल इत्यादीबाट स्वास्थ्य सन्देश प्रशारण जसले विद्यार्थीहरूमा राम्रो प्रभाव पारोस्।
- (घ) स्वास्थ्यकर रहनसहन र स्वास्थ्यको अवस्थालाई प्रवर्द्धन गर्ने अवस्थाकाबारेमा बालबालिका तथा युवाहरूलाई शसक्त गरिन्छ।

स्वास्थ्यका सुचकांकहरूमा सकारात्मक उपलब्धि हासिल गर्न युवाहरू सरकारी गैर सरकारी संघसंस्था स्कुल र समुदायले साँससँगै समन्वयात्मक र सघन रूपमा कार्य गर्नु पर्दछ। विद्यालयहरूले विद्यार्थीहरूको शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक विकासमा धेरै महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछन्, जहाँ बालबालिकाहरूले सिक्ने चारित्रीक विकास गर्ने, मूल्य शिक्षा लिने तथा जिवनमा आईपर्ने चुनौतीहरूका बारेमा जानकारी लिई एक सशक्त नागरिक बन्ने आधार तय गर्दछन्। विद्यालय स्वस्थ शिक्षा कार्यक्रममा स्वस्थ चेकजाँच (परिक्षण) स्वास्थ्य सम्बन्धी काउन्सिलिङको पाटो पनि समावेश गर्नु जरुरी छ। स्वास्थ्य एक बहु-आयामीक विषय हो जसले जैविक, शारीरिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, मानसिक, आर्थिक, साँस्कृतिक एवं राजनैतिक क्षेत्रलाई आकार प्रदान गर्दछ। बालबालिकाहरूको आत्मसम्मान, स्वास्थ्य क्षेत्रबीच साभेदारी युक्त सुमधुर सम्बन्ध स्थापना गरी किशोर किशोरी र युवाहरूको समग्र स्वास्थ्यमा सुधार गर्ने उद्देश्य पनि यो कार्यक्रमले राखेको छ।

चोटपटक रोकथाम एवं सुरक्षा (Injury Prevention & Safety)

अनुसन्धानहरूबाट एक तथ्य पत्ता लगाएको छ कि मानवको दिमागको Perifrontal Cortex भागको विकास २० वर्षमुनि राम्रोसँग भइसके हुनाले किशोरावस्थामा दिमागको Pleasure Centre को विकास भएपनि Judgement Centre को विकास राम्रोसँग नहुँदा परिस्थितिसँग सामाना गर्न सक्ने, उचित निर्णय गर्न सक्ने तथा आफ्ना भावना एवं चाहानाहरूलाई नियन्त्रणमा राख्न सक्ने क्षमता अलिक कम हुन्छ। त्यसकारण कहिलेकाही आफूले गर्ने कार्यको risk (चुनौती) का बारेमा थाहा हुन सक्छ यसबाट के कस्तो गडबडी हुनसक्छ, यसबारेमा राम्रोसँग थाहा नहुनु सक्छ।

भावनामा आएर निर्णय लिन्छन नकी पूर्ण ज्ञान लिएर

चोटपटक किशोर किशोरीहरूको एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या हो। रोगहरूको तुलनामा चोटपटक तथा दुर्घटनाबाट मृत्यु एवं अपांगताको समस्या धेरै छ युवाहरूमा। बाल्यकालमा पनि चोटपटकको सम्भावना भने रहन्छ तर प्रायजसो दुर्घटनाको बारेमा पूर्वानुमान लगाउन, दुर्घटना हुनबाट बच्न र बचाउन भने सकिन्छ। शिक्षा, स्वास्थ्य तथा सुरक्षा निकाय तथा नागरिक समाजले बालबालिकाहरूमा हुने सक्ने ठूला चोटपटक धेरै हदसम्म रोकथाम गर्न सक्ने सम्भावना छ। उचित वातावरण, प्रयाप्त अनुगमन, निरिक्षण, सुरक्षा, ट्राफिक नियमको पालनाको बारेमा शिक्षा, आफू Role model को रूपमा बानी व्यवहार देखाएर वयस्क व्यक्तिहरूले बालबालिकाहरू प्रतिको अपह्नुो जिम्मेवारी पुरा गर्न सक्छन्।

खसेर, चिप्नेर, खेल्दा, साइकल/मोटरसाइकल चलाउँदा प्रायः बालबालिकाहरूमा चोटपटक/दुर्घटनाको सम्भावना रहन्छ। असुरक्षित वातावरण, परिस्थिति एवम् अशुरक्षित बानी व्यवहारका कारणले पनि समस्याहरू बढ्दछन्। आगो, पानी, विष सेवन, चोकिड, दुर्घटनाहरू मृत्युको प्रमुख कारण हुन्।

बालबालिकामा हुने चोटपटक रोकथामका उपायहरू :

१. Pedestrian Safety (सुरक्षित पैदल यात्रा)

सडक पार गर्दा, स्कुल जाँदा-फर्किदा, जागरुकताको अभाव, क्षमताको कमी तथा सडक पार गर्ने समयको बारेमा उचित निर्णय गर्न नसक्दा बालबालिकाहरूमा चोटपटकको सम्भावना हुने हुँदा यसका बारेमा उनीहरूलाई जागरुक गराउँदै

जसरी एउटा भ्यागुतोले चिसो पानीको डेक्चीमा Adjust गरी बस्न सक्छ र हामीले त्यो डेक्चीलाई वर्नरमा सानो आँचमा राखी तताउन शुरु गर्नु र त्यो पानी विस्तारै तात्न थाल्दा भ्यागुताले पनि आफूलाई त्यसै तापक्रममा Adjust गर्दछ र जब पानी उम्लीन थाल्दछ भ्यागुतो Boil भएर त्यसै डेक्चीमा मर्दछ किनकी उसले आफ्नो सारा शक्ति त्यसैमा Adjust गर्नमा लगाई दिन्छ । यसलाई Boil Frog Syndrome भनिन्छ । SQ ले आत्म जागृती ल्याउछ र आध्यात्मिक क्षमता भएको व्यक्तिले केवल भौतिकतामा सामाधान खोज्दैन आफूलाई केवल एक भौतिक शरीरको रूपमा मात्रै बुझ्दैन । शरीरलाई कम्प्युटरको Hardware को साथसाथै भित्रको चेतनायुक्त शक्तिलाई Software को रूपमा बुझी दुबैबीच Balance (सन्तुलन) कायम गर्दछ । सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेम, शक्ति, पवित्रता, ज्ञान जस्ता आफ्ना मौलिक गुणहरूलाई बाहिरी दुनियाँमा खोज्दैन आन्तरिक रूपमा भरपूरताका साथ अनुभव गर्न सक्छ ।

We are the human being rather than the human doing. We are the essence of seven values.

आध्यात्मिकताले धर्म, जात, लिंग, वर्ण, क्षेत्र, वर्ग को आधारमा विभाजन होइन विश्व बन्धुत्वको अवधारणा विकसित गर्दछ तथा one god & one world family को मान्यता कायम गर्दछ र स्व:परिवर्तनबाट विश्व परिवर्तनको अवधारणाका साथ ज्ञानयुक्त साधना गर्न सिकाई आफू भित्र light, might तथा virtues विकसित गराउँछ ।

लक्ष्य :-

;-kiffit, ; zOm pQ/bfol Pj- hfu?s Iszf/ Iszf/.

स्वास्थ्य शिक्षाको विकासमा बहुमुल्य सूचना प्रदान गर्ने तथा अन्तरराष्ट्रिय स्तरको ज्ञान तथा सीप र धारणाको विकास गर्न मुख्यगरी १४ वटा भागहरूमा ACASH कार्यक्रमको तपसिल अनुसारको विषय वस्तु तयार पारिएको छ ।

१. स्वास्थ्यकर खानपिन (Healthy Eating)
२. शारिरीक तन्दुरुस्ती (Joy of fitness)
३. मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्य (Mental and Emotional health)
४. तम्बाखु मुक्त जीवनशैली (Tobacco Free Lifestyle)
५. रक्सीबारे जानकारी (Understanding Alcohol)
६. नशालु पदार्थको सेवन र कुलत (Drug Abuse and Addiction)
७. पारिवारिक तथा समाजिक स्वास्थ्य (Family and Social health)
८. जीवनउपयोगी सीपहरूको प्रवर्द्धन (Promoting life Skill)
९. अध्यात्मीक जीवनशैलीद्वारा शसक्तीकरण (Empowenig with Spiritual Lifestyle)
१०. सर्ने तथा नसर्ने रोगहरू (Commanicable and chronic diseases)
११. चोटपटक रोगथाम तथा सुरक्षा (Injury Prevention and Safety)
१२. वातावरणीय स्वास्थ्य (Environmental health)
१३. किशोर किशोर यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य (ASRH)
१४. मूल्य शिक्षा (Value Eduaction)

:j :YoS/ vfglkg (Healthy Eating)

स्वस्थकर एवं सन्तुलित खाना राम्रो स्वस्थ कायम राखी राख्न जीवनको एक महत्वपूर्ण भाग हो जसमा तपसिल बमोजिमका ँ बुदाँहरु अपनाइयो भने सु-स्वास्थ्य कायम राख्न मद्दत मिल्छ ।

१. खाना स्टार्चमा आधारित हुनु पर्दछ ।

शक्ति प्राप्त गर्न स्टार्च युक्त खाना - (आलु, गहुँ, चामल) हरु महत्वपूर्ण श्रोत हुन्, जुन हाम्रो भोजनमा एक तिहाई आवश्यक हुन्छन् । अधुलन सील फाइबर बोक्रा सहितको आलु र गोडागुडीहरु (Whole Grains) ले आन्द्राबाट दिशा पास गराउनमा सहयोग गर्दछ भने घुलनशील फाइबरले रगतमा भएको कोलेस्ट्रॉल घटाउन मद्दत गर्दछ ।

केही सुभावहरु :

१. स्टर्ची खानामा तेलको प्रयोग कम गरौ ।
 २. नुन र चिनीको प्रयोग कम गरौ ।
 ३. क्रिम बटर र तेलिय खाद्य पदार्थको प्रयोग स्टर्च खानामा कम गरौ किनकी यिनीहरुले खानामा क्यालोरीको मात्रा बढाई दिन्छ ।
- ### २. प्रत्येक दिन प्रशस्त फलफुल र सागसब्जी खानु पर्दछ ।

खानाको थालमा विभिन्न रंगयुक्त जस्तै : गाढा हरीयो सागपात अमिल्येयुक्त रातो पहिलो फलफुल, पकाएको टमाटर) खानेकुरा भयो भने आवश्यक पोषण तत्वहरु जस्तै : भिटामिन मिनीरलहरु प्राप्त गर्नुका साथै रक्तचाप ठिक राख्न मुटुको रोगहरुबाट बचाउन क्यान्सरबाट बचाउनका मधुमेह र पाचन प्रणाली सम्बन्धी समस्याहरुबाट बचाउन, आँखा स्वस्थ राख्न र उमेरसँग सम्बन्धित विरामीको सम्भावनालाई समेत घटाई दिन्छ ।

३. जम्ने खालको चिल्लो र चिनीको सेवन कम गर्नु पर्दछ ।

दुई प्रकारको चिल्लो पदार्थहरु जम्ने र नजम्ने खालको मध्ये जम्ने खालका चीज, केक, विस्कुट, घ्यू, बटरहरु इत्यादीले रगतमा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा बढाई दिने हुँदा मुटु रोगको सम्भावना बढाई दिने हुँदा नजम्ने चिल्लोको उचित प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । बढी मात्रामा चिनीको सेवनले तौल बढाउनका साथै साँध दाँत सडाईदिने हुँदा कम मात्रामा चिनीको सेवन गर्नुपर्दछ ।



प्रभावकारी हुन सक्दैन भन्ने यहाँ प्रस्तुत एक घटनाबाट स्पष्ट हुन्छ । अन्धोपनको कारण पत्ता लगाउन २ जना अनुसन्धानकर्तालाई कुनै दुर्गम क्षेत्रमा पठाइन्छन् र उनीहरुमध्ये पहिलो अनुसन्धानकर्ता आँखा नदेख्ने एक व्यक्ति कहाँ पुग्दछ र प्रश्न सोध्छ, 'तपाईंको त दुइटै आँखा फुटेछ, तपाईं त अन्धो हुनु भएछ, कसरी यस्तो भयो मलाई बताउनुहोस् ?' उत्तर : तपाईंलाई के मतबल ? म तपाईंको प्रश्नको उत्तर दिन चाहान्नन । अर्को दिन दोस्रो अनुसन्धानकर्ता पनि त्यहि आँखा नदेख्ने व्यक्ति कहाँ पुगेछ र प्रश्न सोध्छ, 'बुवा तपाईंको आँखाको ज्योती गुमेको कुरा थाहा भयो तर कसरी यस्तो भयो कृपया मलाई बताउन सक्नुहुन्छ ?'

उत्तर : अवश्य म तपाईंलाई कसरी म अन्धोपनको सिकार भए सबै बताउँछु । उपरोक्त घटनामा दुवै रिसर्चरहरुले कुरा त सत्य नै बोलेका हुन तर उनीहरुको प्रस्तुतीमा फरक पर्न जाँदा पहिलोले कुनै उत्तर पाउन सक्ने भने दोस्रोले सौहार्दपूर्ण वातावरणमा सबै उत्तर सहजै प्राप्त गर्‍यो । त्यसैले आजकाल मानिसहरुको मान्यता छ कि सत्य सधै तितो हुन्छ तर त्यस सत्यताको नैतिक मूल्यलाई मधुरताको महका साथ घोलेर प्रस्तुत गर्न सकियो भने अवश्य फलदायी हुन्छ । मानिसलाई उसको जीवनको लक्ष्यमा सफलताका साथ पुग्नका लागि उसँग नैतिकताको मजबुत आधार चाहिन्छ । एउटा प्रचलित भनाई पनि छ ।

If wealth is lost nothing is lost.

If health is lost something is lost

If character is lost everything is lost

SQ (Spiritual Quotient) आध्यात्मिक क्षमता

SQ अन्धविश्वास नभई यो एक विज्ञान हो , जो मेटाफिजिकसँग deal गर्दछ । त्यसैले एउटा भनाई पनि छ When physics ends then metaphysics starts. जहाँ साइन्स खत्तम हुन्छ वा उसँग उत्तर हुँदैन त्यहाँ आध्यात्मिकतासँग उत्तर हुन्छ, बौद्धिकतालाई पनि धारीलो बनाउने Wisdom मजबुत बताउने, भावनात्मक क्षमता मजबुद बनाउने, नैतिकताको आधारलाई विकसित गराउने कार्य गर्दछ आध्यात्मिकताले ।

It is the ultimate intelligence & the level of spiritual intelligence is measured as SQ like IQ & EQ. SQ always us to ask if we want to be in that situation in the first place.

EQ (Emotional Quotient) भावनात्मक क्षमता

मनभित्र उब्जीएका भावना (Emotion) हरुलाई बुझ्नु नै भावनात्मक क्षमता हो । यसले आफ्नो र अर्काको क्षमतालाई बुझ्ने शक्ति दिन्छ, जसको कारण हामीले एक अर्कालाई उत्साह दिन सक्छौं, सम्बन्ध राम्रो बनोस्, सम्मान, माया दिन सकौं र उसको सुख र दुःखमा प्रतिउत्तर दिन सकौं । EQ राम्रो भएको व्यक्तिलाई व्यवहारिक रूपमा कुशल भएको व्यक्तिको रूपमा मानिन्छ, र सम्बन्ध सम्पर्क पनि राम्रो बन्दछ ।

Emotion = E (Energy) Motion (Flow)

सन् १९९० मा डेनीयर गोलमेरले EQ test गर्ने विभिन्न विधिहरू विकसित गरे साथै EQ लाई यसरी परिभाषित गरे ।

A high EQ = Increased productivity & happiness at home/working place & decreased incidence of stress, depression, anxiety & quicker recovery of serious illness.

भारतका प्रख्यात व्यापारी धिरुभाई अम्बानी IQ लेभल धेरै उच्च नभएपनि EQ लेभल अति उच्च भएको व्यक्तिको रूपमा चिनिन्छन् । कहिलेकाही high EQ भएको व्यक्ति पनि भावनाको वहावमा बग्न थाल्यो blindly भने र उसको भावनामा कसैले चोट पुऱ्यायो भने दुखित हुन पुग्छ तथा क्षतविक्षत भई उसको कार्य क्षमतामा पनि प्रभाव पर्न सक्दछ ।

MQ (Moral Quotient) नैतिक क्षमता

मानिसको जीवनमा नैतिक मूल्यहरू र तिनको जागृती जब आउन थाल्यो र उनीहरूले बुझ्न थालेकी जीवनमा नैतिकता धेरै महत्वपूर्ण छ तब IQ तथा EQ को साथ साथै MQ को महत्व उजागर भयो । नैतिकता बिनाको जीवन खोक्रो लाग्दछ यद्यपी उसँग वैद्विक क्षमता छ भावनात्मक क्षमता पनि छ तर त्यो खालीपनलाई भर्नको लागि MQ जरुरी नैतिक क्षमता हो ।

New & Different Capabilities are required to be effective in this environment. They are not skills learnt at school. They are skills like intuition flexibility, focus, tolerance, calmness etc.

जसको MQ उच्च हुन्छ उसले Strey लाई ह्याण्डल गर्न सक्छ । MQ हाम्रो पूर्वीय सभ्यता हो जसप्रति आज पश्चिम देशहरूको पनि रुची अत्यधिक बढेको देखिन्छ । आफ्नो नैतिक मूल्यहरूलाई प्रस्तुत गर्दा अभिमान उत्पन्न भयो भने त्यो

४. नुनको प्रयोग कम गर्नु पर्दछ ।

धेरै मानिसहरू विचारै नपुऱ्याई दिनहुँ धेरै नुनको सेवन गरिरहेका हुन्छन् । जस्तै : नास्ता, सुप, ब्रेड सस ईत्यादी । धेरै मात्रामा नुन खाँदा रक्तचाप बढ्न सक्छ जसका कारण मुटुको विरामी तथा Stroke जस्ता प्राण घातक समस्याहरू आउन सक्छन् । यसका साथै पेटको क्यान्सर Oestoporosis, मोटापा, पत्थरी र किडनीका रोगहरू पनि लाग्ने सम्भावना हुन्छ । खाना पाकी सकेपछि मात्र नून हाल्नु पर्दछ । ११ वर्ष भन्दा माथिका उमेर समूहकाले ६ ग्राम प्रतिदिन भन्दा बढी नून सेवन गर्नु हुदैन ।

५. सक्रिय जीवनशैली र स्वस्थकर तौल कायम राखौ

मोटोपनाका कारण मुटु रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, gallstone, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या, क्यान्सर ईत्यादी रोगको सम्भावना रहने हुँदा चिल्लो पदार्थ र चिनी युक्त खाना कम गरि प्रशस्त मात्रामा फलफूल र तरकारी खानु राम्रो हुन्छ र BMI नर्मल राख्नु पर्दछ । शारीरिक सक्रियताको लागि हिड्ने जगिङ्ग गर्ने घरको कार्य गर्ने बारीमा काम गर्ने गर्नुपर्दछ प्रत्येक व्यक्तिले दिनमा ४५ मिनेट जति शरिरमा पसिना आउने गरी केही न केही क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ ।

६. तिर्खा लागेपछि मात्र पानी पिउने बानी नगरौ (Don,t get thirsty)

राम्रोसँग कार्य गर्न र जलवियोजन (Dehydration) रोक्न शरीरको प्रत्येक कोषहरूलाई पानी चाहिन्छ । शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्न जोर्नीहरूलाई जोगाउन पाचन प्रणाली राम्रोसँग संचालन गर्न, रगतले पोषण तत्व शरीरभरी पुऱ्याउन र काम नलाग्ने पदार्थलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्न पनि पानीको नै आवश्यकता हुन्छ । शरिरको २ तिहाई तौल पानीले ओगटेको हुनुपर्दछ । जुसहरू, सफ्टड्रिङ्सहरूमा धेरै चिनी, क्यालोरी र क्याफीन पनि हुने तर पोषण तत्वहरू धेरै कम हुने हुँदा तौल बढ्न गई शरीरलाई बेफाइदा हुने हुँदा नपिउनु नै वेश हुन्छ ।

७. Don't Skip Breakfast

दिमाग र शरीरलाई रिचार्ज गर्न नास्ता लिनु जरुरी हुन्छ, केही मानिसहरू शरीरको तौल घटाउने भनी नास्ता खान छाड्छन् तर अनुसन्धानहरूबाट यो कुरा गलत प्रमाणित भैसकेको छ । फ्रुट सलाद, होलग्रीन सलादमा भिटामीन र मिरीरलहरू पाईन्छ ।

८. Some Tips

- पानी खाऔ, खाना पियौ ।
- खानाको थाली जती रंगीन त्यतीकै जीवन पनि रंगिन ।
- पेट नरम, पैर गरम र शिर ठन्डा
- ७ ओटा सेतो मन्द विषलाई कम गरौ चिनी, नून, घ्यू, मैदा, आजिनामोटो, डाल्डा, दुध
- खानामा भाव, काल, द्रव्य र क्षेत्र यी सबै कुराहरूको ख्याल राख्नु जरुरी हुन्छ ।
- प्याकेटवाला खाने कुरा, जंक फुड र कोल्ड ड्रिङ्सहरू निस्तेज गर्नुपर्दछ ।
- जैविक खेती एंव यौगिक खेतीबाट उत्पादित वस्तु सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

Joy of Fitness

प्रत्येक व्यक्तिसँग सक्रिय जीवन शैली कायम राखी जीउन सक्ने क्षमता हुन्छ, चाहे केही शारीरिक एवं मानसिक अपांगता भएका व्यक्तिहरु नै किन नहोस् । नियमित शारीरिक व्यायाम स्वस्थकर जीवनयापनको लागि एक प्रमुख तत्व हो कडा एवं जीर्ण रोगहरु जस्तै : मुटु रोग, क्यान्सर, Stroke ई. बाट जोगीनको लागि नियमित शारीरिक क्रियाकलापले शक्तिशाली भूमिका निर्वाह गर्दछन् साथै मांसपेशी र हाडहरु बलियो पार्न शारीरिक तन्दुरुस्तता कायम राख्न चिन्ता तनाव घटाउन र सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनमा पनि सहयोग गर्दछ ।



तन्दुरुस्तीका ३ प्रकारहरु (Types of Personal Fitness)

1. Physical Fitness : Physical Fitness is the ability to respond to routine physical demands with enough reserve energy to cope with a sudden challenge.

2. Health related Fitness: endurance, strength and Flexibility Cardio respiratory endurance, body composition, Flexibility, muscular strength and endurance.

3. Athletic or Performance related fitness :-

Agility, Balance, Coordination, Power, Reaction time, Speed or Velocity .



छु । हजुरले मेरो लागि गरेको जुन निःस्वार्थ सहयोग थियो त्यसको सम्झना सायद हजुरलाई पनि होला । जीवनदान दिनुभएकोमा धन्यवाद ! म अनाथलाई हजुरले जीवनदान त दिनुभयो तर जीवनरूपी गोरेटोमा कसरी हिड्ने भनेर सिकाई दिने कोही पनि अभिभावक नभएका कारण अपराध गरे र उक्त अपराधको सजायको फलस्वरूप बन्दी जीवन बिताउँदैछु । हजुरले सायद सोच्नु भएको थियो होला कि मैले गरेको निःस्वार्थ सेवाको फल राम्रो भयो होला यानी त्यो अनाथ बच्चाको आफ्नो युवावस्थामा अवश्य पनि कुनै राम्रो समाजसेवा गरी राखेको होला तर त्यसको उल्टो परिणाम हजुरको सामुनेमा आज म छु र हजुरप्रति क्षमा प्रार्थी छु ।'

IQ (Intelligence Quotient) बौद्धिक क्षमता

आज विश्वभरीमा जति पनि नयाँ नयाँ खोज एवं अनुसन्धानहरु भएका छन् त्यो सबै बौद्धिक क्षमताको परिणाम नै हो । IQ level high भएको व्यक्तिले परीक्षामा राम्रो परिणाम ल्याउँछ साथै जागिर पनि पाउँछ । उसको तार्किक शक्ति पनि राम्रो हुन्छ । बुद्धिका साथमा उसले तर्कहरु पनि लगाउँछ र बुद्धिमान व्यक्तिको रूपमा समाजमा चिनिन्छ पनि । सन् १९०४ मा डाइनियर र साइमान नामक वैज्ञानिकले IQ Test गर्ने विधि पत्ता लगाए पश्चात् मानिसले बौद्धिक क्षमताको जाँच शुरु भयो र महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाइनलाई अहिले सम्मकै बढी IQ क्षमता भएको व्यक्तिको रूपमा मानिन्छ ।

आजकाल स-साना बालबालिकाहरुले IQ लेवल पनि निकै राम्रो रहेको छ । एक सानो बच्चाको आफ्नो पितालाई प्रश्न राख्छ ।

बच्चा : Do you think that the fathers are always intelligents ?

पिता : Do you have any doubt about it ?

बच्चा : If So then why the father of Adision has not invented bulb ?

अर्को प्रश्न, आमाले आफ्नी छोरीको मार्कसिट हेर्दै गाली गर्नु हुन्छ । 'यति थोरै अंक ? सँगै पढ्ने सविताले कति राम्रो मार्क ल्याएकी छ । तिम्रो दिमाग छ कि छैन ? तिम्रो दिमागमा भुसा भरिएको छ कि क्या हो ? छोरीको जवाफ, After all it is heredity.

बौद्धिक क्षमता उच्च भएको व्यक्तिले राम्रो तर्क चलाउन सक्दछ तर कहिले काही अर्काको भावना बुझ्न नसक्दा उसको सामाजिक सम्बन्ध बिग्रन सक्छ र उसले रुखो विद्वानको संज्ञा पाउँछ ।

4 Qs Concept

सन् १९९२ मा टाइटनिक नामको एक मजबुत पानी जहाज तयार भयो । उक्त पानी जहाज निर्माण गर्ने कम्पनीको दावी थियो कि टाइटनीक यती बलियो गरी बनाईएको छ कि समुन्द्रमा दुर्घटना भई यो पानी जहाज टुट्न एवं डुब्न सक्दैन तर दुर्भाग्यवस टाइटनिक पहिलो यात्रामा नै दुर्घटना ग्रस्त भयो र कैयौ मानिसहरुको ज्यान गयो । दुर्घटनाको कारणको खोजी हुँदा कैयौ तथ्यहरु बाहिर आए जस्तो कि उक्त जहाजमा यात्रुहरुको अनुपातमा लाइफ बोटहरु कम थिए । कैयौ यात्रीहरुका लागि लाइफ बोट नै पुगेनन् अधिक चिसोका कारणले पनि धेरै ज्यानहरु गए । जीवनरूपी जहाजलाई पनि गन्तव्यसम्म सफलताका साथ पुऱ्याउन हाम्रो तयार के कस्तो छ भन्ने विषयका बारेमा यस पाठमा चर्चा गरिएको छ । एउटा चर्चित भनाई पनि छ । 'The will to win is important but the will to win in not worth a panney if we do not have the will to prepare ourselvel.'

जीवनमा आउनसक्ने हर प्रकारका परिस्थितिहरुलाई सामान गर्दै छिचोल्दै सफलताका साथ जीवन जिउनको लागि जीवनमा बौद्धिक क्षमता (IQ) को साथ साथै भावनात्मक क्षमता (EQ), नैतिक क्षमता (MQ) र आध्यात्मिक क्षमता (SQ) को विकास गर्न पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ । कुनै पनि बौद्धिक क्षमतावान व्यक्ति आफ्नो उच्च IQ स्तर भएकै कारण राम्रो जागिरको लागि छनौट हुन सक्छ तर यदि EQ को स्तर न्यून छ भने त्यस कम्पनीबाट वर्खास्त हुन्छ । वर्तमान भौतिक सम्पन्नताको दुनियामा व्यक्ति धेरै चिज प्राप्त गर्न लागि परेको छ र विज्ञानको चमत्कारले धेरै चीज पाएको पनि छ तर यहाँ प्रश्न एउटै छ कि के आजको मनुष्य खुशी छ । " is the human being is happy ?"

हामी आफ्ना बालबालिकाहरुलाई औला समाति समाती हिड्न त अवश्य सिकाउँछौं तर जीवन रूपी यात्रामा कसरी सन्तुलन (बौद्धिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक, नैतिक ई. मिलाएर अगाडि बढ्ने भन्ने कुरा सायद त्यती कुशलतासँग सिकाउन सक्दैनौं फलस्वरूप हाम्रो अगामी पुस्ताको अवस्था हाम्रो सामुन्ने छ । बाल्यकालमा ठूलो दुर्घटनामा परी कुनै एक समाजसेवीको सहयोगको कारण लामो एवं खर्चिलो उपचार पश्चात् ज्यान बचाईएको कुनै एक व्यक्ति जब आफ्नो युवावस्थामा कारागारमा अपराधको सजायको रूपमा बन्दी जीवन बिताईरहेको हुन्छ र त्यही जेलमा भइरहेको भवनको उद्घाटन समारोहमा जब ती समाजसेवी जसको सहयोगमा त्यस बन्दी युवाको जीवन बचेको थियो ती दुई बीचको भेटको प्रशंग बडो रोचक एवं शिक्षाप्रद छ । प्रमुख अतिथिको रूपमा आसिन भएको बेला उक्त बन्दी युवाले राखेको मनको भाव निकै मार्मिक छ । 'आदरणीय प्रमुख अतिथिज्यू, तपाईंले धेरै वर्ष अगाडि जुन मलाई जीवनदान दिनु भयो त्यसको लागि आभारी

तम्बाखुमुक्त जीवनशैली (Tobacco Free Lifestyle)

वयस्क Smokers मध्ये ९०% जति ले १८ वर्ष वा सो भन्दा पहिले नै तम्बाखु सेवन गरेको तथ्यांकहरु छन् । निकोटीन highly addictive drug हो । Adolescent हरुमा केहि दिन वा हप्तामा नै dependency देखा पर्दछ । Smoking is the gateway to illegal drug case.



Health Risk of Tobacco Use.

Smoking tobacco has significant physical, social, cosmetic & financial effects on men & women & their children.

रक्सी, कोकिन, आगलागी, दुर्घटना, आत्महत्या र एड्सबाट हुने भन्दा बढी मृत्यु केवल तम्बाखुका कारणले हुन्छ । तम्बाखुले तत्कानै brain, lung, hurt र रक्तनलीहरुमा प्रतिकूल असर देखाउँछ । निकोटीन एक खतरनाक, रंगहीन, तेलीय Compound हो जो ८ सेकण्ड भित्र व्यक्तिको स्नायुप्रणालीमा असर गर्छ । तम्बाखुको धुँवामा ग्याँसहरु, वाफहरु, रसायनहरु र कार्वन मोनोक्साइड, डाइअक्साइड, नाइट्रोजन, डाइअक्साइड, एसीटोन, Cadmium, Pyridine बेन्जन, फिनोल, एक्रोलिन, vinyl chloride, hydrogen, cyanide, sulphide, formddehy le & Ammon Tar मा कयौ cancer causing particles हुन्छन् जो फोक्सोमा रहन्छ । Tobacco contain 400 + compounds & toxic substances.

स्वास्थ्यमा तम्बाखुका कारण पर्ने असरहरु :

Heart disease & Stroke

Cancer

Respiratory diseases

Gum diseases

Peptic & Duodenal Ulcers

Mouth, throat & other types of cancers

Cirrhosis of liver

Can worsen allergies, Dm, HIV, lung & blood vessel disorders

Hearing loss

Anxiety panic attacks & social phobias

Benifits of Quitting Tobacco

अनेकौ दीर्घ (Serious) स्वास्थ्य समस्याहरु लामो समय तम्बाखु सेवन गर्नेहरुमा देखिने खतरा हुने हुदाँ जती सक्दो चाँडो छोड्नु राम्रो । Quitting sooner is better than later letter is better than never.

Benefits of Quitting Tobacco

- ❖ २० मिनेट भित्र BP र Pulse नर्मल हुन्छ ।
- ❖ ८ घण्टामा रगतमा कार्बनमनोक्सइड लेवल घट्छ भने अक्सिजनको स्तर बढ्छ ।
- ❖ २४ घण्टामा एक्कासी हुने हर्ट अटेकको खतरा घट्छ ।
- ❖ ४८ घण्टामा स्नायू, स्वाद गन्धको क्षमता सामान्य हुन्छ तथा nerve ending हरु पुनर्जिवित हुन जान्छन् ।
- ❖ २ हप्तादेखि ३ महिनासम्ममा रक्तसंचारमा सुधार, फोक्सोको कार्य क्षमतामा सुधार, घाउहरु चाँडो निको हुने र हिडाईमा सजिलोपन महशुस हुन्छ ।
- ❖ १-९ महिनासम्ममा स्वास प्रश्वास प्रणालीमा सुधार आउँछ ।
- ❖ १ वर्षमा हर्ट अटेक एवम् सीएडीको (Cardiovascular disease) समस्या आधा घटेर जान्छ ।
- ❖ ५ वर्षमा फोक्सोको क्यान्सरको सम्भावना आधा घटेर जान्छ ।
- ❖ १० वर्षमा कहिल्यै धूम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरु सरह क्यान्सर, मस्तिष्कघातको सम्भावना रहन्छ ।

Understanding Alcohol

Alcohol is the most widely used psychoactive drug today it impact son physical health, human behavior & our sociality in general.

किन Drink गर्छन मान्छे ?

- ❖ Childhood trauma
- ❖ Curiosity
- ❖ Depression
- ❖ Peer pressure
- ❖ Relationship issue
- ❖ Self Medication
- ❖ Enjoy them selves more
- ❖ Psychological factors eg. low self- esteem
- ❖ Social easeness
- ❖ Role model & advertising



गुप्तता :

जसरी बिजुली एक गुप्त शक्ति हो जो गुप्त रहँदा रहँदै पनि कति धेरै काम गर्न सक्दछ । चलिराखेको पंखा बन्द भयो भने हामी भन्ने गर्दछौं कि बिजुली गयो । त्यस्तै एक बीजमा विशाल वृक्ष दिनसक्ने महान शक्ति हुन्छ । आफूलाई प्रशिद्धिबाट टाढा राखी, आत्मिय विकास गर्दै स्वयंको गुणशक्तिलाई प्रदर्शन नगर्नु नै गुप्तता हो ।

ज्ञान :

अध्यारो रातमा पथिक पथ नपाएर कति ठक्कर खान्छ तर उज्यालोको एक किरणले उसलाई लक्ष्यमा पुराउँछ । ज्ञान, समझ । ज्ञान एक प्रकाश हो जसले साँचो भुटो छुट्याउन मद्दत गर्दछ, जसले दुर्गुणबाट बीजय दिलाउँछ, साधन सम्पत्ती पनि मिन्दछ । स्वयंको चेतना एवं अविनाशी अस्तित्वको बोधको आध्यात्मिक ज्ञानले व्यक्ति विवेकशील बन्दछ ।

हल्कापन, हर्षितमुखता, हिम्मत, जागरुकता, कार्यकुशलता, कल्पनाशिलता, कर्मठता, करुणा, कठोरता, खुशी? कोशिस, कृतज्ञता, क्रियाशिलता, क्षमा, लचिलोपन, लगन, माफी, मदत, मधुरता, मनोरञ्जन, मानवता, मितव्ययीता, महानता, मिलनसारिता, मित्रता, मृदुता, मुस्कुराहट, नम्रता, नवीनता, निरअंहकारीता, निरन्तरता, निर्भयता, निर्लिप्तता, निर्मलता, निश्चिन्तता, निष्पक्षता, नियमबद्धता, नियमता, न्यारापन, न्यायशिलता, पारदर्शीता, परिश्रम, परिवर्तनशीलता, परोपकार, पात्रता, पावनता, पवित्रता, परमाणिकता, प्रतिज्ञाबद्धता, प्रेम, प्रशन्नता, प्रवित्रता, प्रयोगशीलता, रचनात्मकता, रमणीकता, सात्वीकता, सवल, सभ्यता, सादगी, सद्भावना, सफलता, सहनशीलता, सहानुभुती, शाहस, सहयोग, सज्जनता, सकारात्मकता, सक्रियता, सक्षमता, समझदारी, समर्पणता, समयसूचकता, सम्पन्नता, सन्तुष्टता, संयम, सारगर्भिता, सरलता, सार्थकता, सतर्कता, सत्यता, सम्बेदनशीलता, सेवाभाव, स्फूर्ती, शक्ति, शालीनता, शान्ति, सिघ्रता, शिष्टाचार, शितलता, श्रेष्ठता, शुद्धता, समानता, सौम्यता, स्पष्टता, स्थिरता, सुन्दरता, स्वामीभान, स्वच्छता, स्वतन्त्रता, तल्लीनता, तप्परता, तिव्रता, तेजस्वीता, त्याग, उदारता, उद्यमशीलता, उमंग, उत्साह, उपयोगिता, उत्सुकता, वचनबद्धता, वफादारिता, वाकपटुता, विचारशीलता, विशेषता, विश्वबन्धुत्वता, विश्वासता, विवेकशिलता, विविधता, व्यस्तता, व्यवहारकुशलता, योग्यता, जिम्मेवारी जस्ता गुणहरुका बारेमा बुझेर धारण गर्न सकियो भने जीवनमा सुख, शान्ति एवं सफलता अवश्य प्राप्त हुन्छ ।

एकनिष्ठता :

सम्बन्धमा निष्ठा नहुँदासम्म त्यो सम्बन्ध दीगो हुँदैन । एकको प्रति मन वचन र कर्मले बफादार हुनु एक निष्ठता हो । जन्मदाता, पालनकर्ता, कुटुम्ब, समाज, राष्ट्रको प्रति इमान्दारीताको पालन गर्नु पनि एक निष्ठता नै हो । माहावीर हनुमान श्रीराम प्रति एकनिष्ठ हुँदा आमा पुजनीय हुनुभयो ।

एकता :

रंगविरङ्गी बगैचा एवम् हार वा फूलको गुच्छा कति सुन्दर हुन्छ किनकी एकतामा हुन्छ सच्चा सौन्दर्य एवं शक्ति । किन्तु आज समाजमा एकता नभई टकराव एवं विखराव छ । एकताले बल दिन्छ फल भन्ने उक्ति व्याप्त छ । एकता महानशक्ति हो । पाण्डवको एकताको शक्तिले कौरवको महान सेनालाई परास्त गरेको उदाहरण सुनौलो अक्षरमा लेखिएको छ ।

गम्भीरता :

व्यर्थ कुराप्रति ध्यान नदिई गम्भिर एवं शान्तचित्त भएर रहनु गहिराईमा गएर त्यस विषयलाई सम्झी त्यसको भावलाई दिलमा राख्नु गम्भीरता हो । गम्भीरतावाला व्यक्ति शक्तिशाली एवं अन्तरमुखी हुन्छ । गम्भीरता विवेकलाई जन्म दिन्छ र गल्ती हुनबाट जोगाउँछ र सफलता छाया बनी उसको पछि पछि लाग्छ । स्वामी विवेकानन्द गम्भीरताको प्रतिमुर्ति थिए र परिणाम स्वरूप ३७ वर्षको कम अवधि बाँचपनि उहाँको कृति विश्वभरी फैलियो ।

गोपनीयता :

कुनैपनि देशको विकास जस्तै गोपनीयताको पनि उत्तिकै महत्व छ । गोपनीयताले व्यक्तिदेखि विश्वसम्मको सुरक्षाको कवचको कार्य गर्दछ । कुरा एवं घटनाको रहस्यलाई यथावत राख्नु तथा जसको कुरा हो उसैसँग सिमित राख्नु वा गुप्त भेषबाट पर्दा नहटाउनु पनि गोपनीयता हो । सुरक्षा र सम्बन्धलाई गोपनीय राख्न सकेमा विश्वासमा एवम् सम्बन्धमा दृढता आउँछ ।

गुणग्राहकता :

जसरी माहुरीले विभिन्न फूलहरुमा विचरण गरी त्यहाँबाट मह मात्र संकलन गरी ल्याउँछ त्यस्तै हामीले पनि सदा अरुको गुण मात्र हेरेर ती गुणहरुलाई धारण गर्नुपर्दछ यसैलाई गुणग्राहकता भनिन्छ ।

रक्सी सेवन एक समस्या किन ?

- ❖ बादविवाद र लडाई
- ❖ काममा समस्या (Being late, causing accident)
- ❖ स्कुल र विश्वविद्यालयहरुमा समस्या
- ❖ सडक दुर्घटना
- ❖ Money worries (Stealing)
- ❖ Legal issue पक्राउ पर्ने
- ❖ स्वास्थ्य समस्या
- ❖ Becoming dependent in alcohol

Alcohol Intoxification

Behavioral, साइकोलोजिकल & Physiological change eg. sullred speech, poor cordination unsteady abnormal eye movement, impaired memory.

Alcohol Poisoning : धेरै alcohol लिए पश्चात स्नायु प्रणालीमा असर गरी mental confusion, vomitting, seizure slow breathing, hypothermia, cardiac & स्थायी ब्रेन डेमेज अथवा मृत्यु ।

Alcohol Abuse

Use of Alcohol in dangerous ways or situation. eg. before driving.

Alcohol Dependence : The development of a strong craring of alcohol due to the pleasurable feeling or relief stress or anxiety produced by drinking.

Alcoholism : A chronic, progressive, potentially fatal disease characterised by inpaired control of drinking. (रक्सी सेवन माथिको नियन्त्रण गुमाई सकेको अवस्था)

Alcohol & the Body

- a) Brain - Memory loss
- b) Breast - Cancer
- c) Heart - BP , irregular pulse, demage heart muscles.
- d) Intestine - Ulcer, Inflammation, Bleeding
- e) Liver - Cancer, Chirrosis
- f) Mouth - Cancer

- g) Muscles -weakness
- h) Nervous system - impaired co-ordination & balance
- i) Pancrease -Pain & Inflammation
- j) Reproductive system (नपुसकता) Impotence, reduced fertility (infertility)
- k) Stomach - Bleeding & Inflammation

Facts About Alcohol

- ❖ 15 मिनेटमा Blood मा पुग्छ र 1 घण्टामा पिक लेभलमा हुन्छ ।
- ❖ Liver बाट मेटाबोलिक भए पश्चात मात्र शरीर बाट बाहिर निस्कन्छ ।
- ❖ It's diuretic & lower body temperature
- ❖ Alcohol has 7 calories / gram.
- ❖ Coping with Alcohol in the Home.

Drug Abuse & Addiction

- ❖ रक्सी र Drugs ले स्वास्थ्य, शिक्षा सम्बन्ध, job, carrier र स्वतन्त्रतामा समेत बाधा पुऱ्याउँछ ।
- ❖ These are life & death decision. (जीवन मृत्यु सम्बन्धी निर्णय)
- ❖ 15 वर्ष भन्दा पहिले Alcohol वा drugs लिने व्यक्तिमा Abuse वा Addiction को बढी सम्भावना रहन्छ । यसमा peers, family & availability ले influence गर्दछ ।
- ❖ Family history of Alcohol & Abuse = 4 times risk.

कुलत बढाउने तत्वहरु

- Home & family
- Peer & school
- Genetic / Parental Attitude
- Alcohol use
- Gambling
- साइडको person, depressia, isolation
- Sexual identity
- For reducing stress
- for getting high

विद्यार्थीले यस कारण Drugs Use गर्न सक्दछन् ।

- ❖ Sprituality & religious values
- ❖ Atheletic participation

दिव्यता :

मोनालीसाको दिव्य तस्वीर तथा लतामंगेस्करमा स्वरको दिव्यता दर्शाउँछ । साधारण भन्दा साधारण कार्यमा पनि विशेष गुण भरेर उसमा नवीनता ल्याउनु दिव्यता हो । मन, वाणी, कर्ममा मूल्यको धारण गरी शुद्धताको आधारमा भव्यता प्रदान गर्नुपनि दिव्यता नै हो । बिना दिव्यता कलाकारको कलाकारीताको कुनै अस्तित्व हुँदैन । आमाको ममता, पिताको प्यार, भाईबहिनीको अपनत्वता भगवानबाट प्राप्त दिव्यता नै हो ।

दुरदर्षिता :

हतारमा कार्य गर्नु र फुर्सदमा पछुताउनु भन्दा पहिला दुरगामी परिणामलाई पहिले नै जानेर बुझेर कार्यगर्नु वा योजना बनाउनु पनि दुरदर्षिता नै हो । योजना बनाउँदा भविष्यको फललाई आकलन गर्न सकिएन भने धोखा हुन सक्छ । यो महान गुण हो जो अचानक आउने परीक्षालाई धैर्यताका साथ सामना गरेर सफल बनी जिन्दगीको लामो यात्रा सहजताका साथ पार गर्न सिकाउँछ ।

दृढता :

केही पाउने आशामा सबै प्रयत्नशील छन् तर दृढता भएन भने बारम्बार असफलता हात पर्न सक्छ, जसकारण कसै कसैले जीवनलिला नै समाप्त गरिदिन्छन् । बारम्बारको हारबाट थकित नभई बारम्बार अथकताका साथ विपरित परिस्थितिमा खुशी खुशीका साथ लागि रहनु दृढता हो । दृढता सफलताको चावी हो, थोमस अल्वा एडिसन ९९९ पटकको बल्ब बनाउने प्रयोगमा असफल भए तथापी दृढताको गुणका कारण १००० औं पटकको प्रयत्नमा सफल भई सबैभन्दा बढी अनुसन्धान गर्ने महान बैज्ञानिकको रूपमा विश्व विश्यात भए ।

एकाग्रता :

परीक्षा नजिक होस् र धेरै विषयबस्तु पढ्न यदि बाँकी नै छन् भन्ने मनमा घवराहट पैदा हुन्छ र मनमा उल्झन पैदा हुन्छन् तर यसको एकमात्र सामाधान हो एकाग्रता । यदि मन बुद्धिको एकाग्रताले कार्य गरियो भने थोरै समयमा हतोहात धेरै काम पूरा हुन सक्छन् । एकाग्रता एक महान शक्ति हो । कुनै विषय बस्तुको मूल बिन्दुमा ध्यान केन्द्रित गर्नु एकाग्रता हो । कर्म कला वा साधनामा मन बुद्धिलाई केन्द्रित गर्नु पनि एकाग्रता नै हो । एकाग्रताले स्मरण शक्ति बढनुका साथै राम्रो परिणाम मित्ती परमानन्दको स्थिति समेत प्राप्त हुन्छ । सूर्यको प्रकाशमा वर्षौसम्म रहेको कागज त्यसै रहिरहन्छ तर लेन्सको सहायताले सूर्यको किरणलाई एकाग्र गरेर कागजमा लगायौं भने क्षणभर मै जलेर खरानी बन्दछ ।

अनमोल गुण हो जसले व्यक्ति महानताको शिखरमा पुग्न सक्छ। अनुशासनको बिना प्रशासन सम्भव छैन यानी आफूमाथि नियन्त्रण गर्न नसक्ने व्यक्तिबाट सफल प्रशासनको आशा गर्न सकिदैन।

अथकपन :

पृथ्वी सूर्यको वरिपरी र चन्द्रमा पृथ्वीको वरिपरी अथक रूपमा परिक्रम गरीरहने हुँदा यस जगतमा जीवन सम्भव भएको छ। कार्यको समयमा थकावटको अनुभव नगर्नु अथकता हो। सृष्टि थकान आलस्यताले कार्यगती कम हुनुको साथै समय शक्ति पनि व्यर्थ जान्छ। वैज्ञानिकले अथक भएर एकै विषयमा प्रयोग गरेर हाम्रो जीवन सहज पारिदिएका छन्।

चात्रकता :

जीवनमा ज्ञानको त्यतिकै महत्व छ जति महत्व अक्सीजनको छ। चात्रक पंक्षी जसरी वर्षाको पानीको थोपाको लागि आकाशतिर हेरी व्याकुल रहन्छ। ज्ञानप्राप्तीको लागि यो महान गुण आवश्यक छ। कुनैपनि विषयवस्तुलाई जान्नको लागि इच्छुक भई तयार रहनु मनबुद्धिलाई एकाग्र गर्नु चात्रकता हो। चात्रकताको गुणले गरिने हरेक कार्य क्रिडा समान हुनुका साथै आनन्दको प्राप्तीको आधार बन्दछ।

दानवीरता :

अरुको लागि जीवन जीउने व्यक्तिलाई दानवीर भनिन्छ। जसको महिमा यत्रतत्र सर्वत्र हुन्छ। गरिब असाहाय एवं अशक्तलाई उसको जरुरतको अनुसार दान दिने श्रेष्ठ कर्म दानवीरता हो। दानमा दिएको वस्तु नघटी कई गुना भएर पुनः बापस आउँछ अतः दानी वरदानी एवं महादानी बनी अथाह पुण्यको राशी कमाउनुहोस् यही हाम्रो शुभकामना छ।

दयालुता :

गरिब असहाय दुर्बलहरूलाई मदत गर्नु वा उनीहरू माथि कृपा दृष्टी राख्नु दयालुता हो। संकट वा विपदमा फसेका व्यक्तिलाई उद्धार गर्नु पनि दयालुता हो। दयालु व्यक्ति परोपकारी बनी हाल्छ। दया जस्तो मानव धर्म नभएकोले दया धर्मको मूल हो भन्ने भनाई व्याप्त छ। प्यासालाई पानी, भोकालाई भोजन, नांगालाई बस्त्र उपलब्ध गराउनु तथा अपराधीलाई अपराध गर्नुबाट छुटाउनु पनि दयालुता नै हो।

धैर्यता : भागदौडको जीन्दगीमा निरासा र उदासीबाट बच्न उताउलोपन नगरी धैर्य एवं हिम्मतका साथ उमंग उत्साहका साथ काम गर्नु नै धैर्यता हो। यो एक शक्तिशाली कवच हो। जसले सफलता प्राप्त गर्नमा अटल सहयोगी सिद्ध हुन्छ।

❖ Academic engagement

Drugs - खाना बाहेक कुनै वस्तु जसले शरीरको कार्यशैली तथा बनावटलाई असर गर्दछ। त्यसलाई ग्रहण गरिन्छ।

Drug Misuse - चिकित्सक प्रयोग बाहेक अरु कुनै उद्देश्यका लागि यदि मचगन लिइन्छ भने त्यसलाई Drug Misuse भनिन्छ।

Drug Abuse - चिकित्सकीय मात्रा र अवस्था भन्दा बढी कुनै पनि औषधी लिइन्छ भने त्यसलाई Drug Abuse भनिन्छ।

Drug Addiction :

It's brain disease because it changes the brain. हानीकारक प्रभाव (असर) हुदाँहुँदै पनि औषधीको प्रयोग गर्नुपर्ने एक प्रकारको बल्किरहने दिमागको एक जीर्ण (Chronic) बिरामी।

Drug लिनै कारण

- ❖ To feel good ❖ To feel better
- ❖ To do better ❖ Curiosity & be creative other are doing it.

5 Routes of Drugs Administration

- ❖ Oral
- ❖ Inhalation
- ❖ Intravenous
- ❖ Subcutaneous
- ❖ Intramuscular

Common 5/5 Drugs Abuse / Addiction

- आफ्नो उत्तरदायीलाई नकार्ने
- खतरनाक अवस्थामा drug को प्रयोग, Drive गर्दा, dirty needle use गर्ने तथा unprotected sex
- कानुनी trouble (दुःख)
- अभिभावक वीचको लडाई, भगडा, unhappy boss, loss of old friend.
- Drug tolerance बढाएर हुन्छ।
- Nausea, Sweating, anxiety, shaking

- Feel powerful
- Life revolves around drug use
- Abandoned (सदाको लागि छाडेको) activity eg. sports
- जान्दा जान्दै पनि लिने न हुने ।

Warning Signs of Drug Abuse :

a) Physical warning signs :

रातो आँखा , नानी ठूलो वा सानो Bad smell breath, body & clothes बोली लर्खराउने र समन्वय

b) बानी व्यवहार सम्बन्धी

- ❖ स्कुल ड्रप गर्ने
- ❖ पैसा माग्ने, उधारो माग्ने, चोर्ने
- ❖ संकास्पद काम गर्ने
- ❖ शौकहरुमा एकास्सी परिवर्तन
- ❖ लडाई भगडा, दुर्घटना संलग्न हुने

c) शारीरिक

- ❖ व्यक्तित्वमा परिवर्तन
- ❖ Sudden Mood swing
- ❖ Unusal hyperactivity
- ❖ Lack of motivation, लेथार्जीक
- ❖ डराएको चिन्तित कुनै कारण बिना नै

10 tips for youth to prevent Alcohol & Drug use.

1. Don't be afraid to say No.
2. Connect with your friends and avoid negative peer pressure.
3. Make connection with your parents or other adults.
4. Enjoy life & do what you love to do. Don't add alcohol & drugs.
5. Follow the family rules about alcohol & drugs.
6. Get educated about alcohol & drugs.
7. Be a role model & set a positive example.
8. Plan a head
9. Speak out / speak up / take control
10. Get help

आत्मनिर्भरता :

मिहिनेत एवं पसिना बगाएर कार्य गरी आत्मसम्मानका साथ कर्तव्य निर्वाहको क्षमता धारण गर्नु तथा जीवन निर्वाहको लागि पर्याप्त धन आर्जित गर्नुपनि आत्मनिर्भरता नै हो । आदर्श समाज एवं सफल राष्ट्र निर्माणमा आत्मनिर्भरता युक्त समाज जरुरी छ ।

अचुकता :

प्रश्नको सही जवाफ दिनु सही निशाना लगाउनु समय साखीको अनुसार बाहन छुटनुभन्दा पहिलेनै स्टेशन पुग्नु, कार्यक्रममा समयमा पुग्न आदि सबै अचुकताका लक्षणहरु हुन् । १००% सफलताको लागि अचुकताको गुण अति नै आवश्यकता हुन्छ । सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर अर्जुनले अचुकताको गुणको कारण पानीमा रहेको माछाको प्रतिविम्बलाई हेरी त्यसलाई भेदन गरी द्रोपतीको वरण गरेका थिए ।

अनाशक्तता :

मुखको टेष्ट कहिलेकाही पेटमा नराम्रो बनेर बिरामीको कारण बन्न सक्छ । इन्द्रियको दाषताबाट आजादी दिलाउने महान गुण हो अनाशक्तता अर्थात पदार्थको रसमा डुब्नु भन्दा शरीर निर्वाहार्थ अन्न ग्रहण गर्नु देहको श्रृणभंगुर बिनाशी सुन्दरको प्रभाव एवं मोहजालमा नफस्नु, मनलाई परावर्तन गर्नु, भोगविलासीतामा नफस्नु, आशक्ती नराख्नु यी अनाशक्तताका गुण हुन् । इन्द्रिय जीतको रूपमा राजा जनकको महानता व्याप्त छ । रोग शोक दुःख दर्दबाट टाढा नै रहनु छ भने अनाशक्त बनेौ ।

अन्तरमुखता :

मधुरतासंग पेश हुने सारगर्भीत वचन बोल्ने मृदभाषी व्यक्ति सबैलाई मन पर्दछ । उचित एवं कामको कुरा गरेर वाणीलाई बिराम दिनु र आत्मिक स्थितिमा स्थित हुनु, मनरुपी मुखलाई आत्मीक गुणतिर मोड्नु नै अन्तरमुखता हो । आत्माका गुणलाई अनुभव गर्नाले सदा जीवनमा शान्ती छाउँछ । अन्तरमुखी सदा सुखी भन्ने भनाई व्याप्त छ । महात्मा बुद्ध एवं महात्मा महावीरको मौनताको वर्णन अतुलनीय छ ।

अनुशासन :

घर, कार्यालय, समाज, संगठनमा यदि अनुशासन भएन भने त्यहाँको व्यवस्थामा नै खलबल हुन पुग्दछ । अनुशासन अर्थात अणु समान आत्माको स्वयंमाथि शासन । नियमको पालना, मर्यादाको पालना अनुशासन हो । खाने, बस्ने, सुत्ने, उठ्ने, खेल्ने समयमा सोही कार्यको आनन्द लिनु व्यक्तिगत अनुशासन हो भने समूहमा निश्चित गरिएको नीति नियम र मर्यादा पालन गर्नु सामुहिक अनुशासन हो । अनुशासन एक

आज्ञाकारीता :

पिता दशरथको आज्ञापालक छोरा रामले जो समाजमा एक आदर्श प्रस्तुत गर्नुभयो त्यो संसारमा सर्वज्ञ छ । पिता-पुत्र, शिक्षक-विद्यार्थी, गुरु-शिष्यबीचको सम्बन्धको धेरै महत्व छ र यी सम्बन्धहरूलाई जीवनको सर्वोच्च प्राप्ती गराउने सम्बन्धको रूपमा मानिन्छ र जसको मजबुतीको आधार हो आज्ञापालन । वारीसनामा, हक, उच्चपद र मुक्ति वा प्रगतिको पथ उपरोक्त सम्बन्धहरूबाट प्राप्त हुन्छ । जीवनमा आशिर्वादबाट महान पुण्य दिलाउनेवाला महान गुण हो । आज्ञाकारीता अर्थात् माता पिता, गुरुजन, शिक्षक एवं आफूभन्दा ठूला व्यक्तिहरूबाट प्राप्त आदेशहरूलाई तत्परताको साथ खुशी, खुशी पालन गर्नु । जसबाट दिन दुगुना र रात चौगुना प्रगति हुन्छ । आज्ञाकारीलाई निश्चल एवं निस्वार्थ प्यार प्राप्त हुन्छ । श्रवण कुमारले आमा बुवाको आज्ञापालन गर्दै आफ्नो प्राण समेत न्यौछावर गरी एक अटल उदाहरण प्रस्तुत गरे ।

आत्मविश्वास :

एक शक्तिशाली भावना जगाउने गुण हो आत्मविश्वास जसको संचारले उत्साहहीन निरासावादी दुर्बल व्यक्तिमा पनि प्राणको सञ्चार गराउँछ । स्वयंको गुण र शक्तिमा विश्वास हुनु र उसको आधारमा स्वयम्को प्रगति गर्नु पनि आत्म विश्वास नै हो ।

आशावादिता :

जस्तो सुकै असफलता एवं निराशाको घोर अध्यारो अवस्थामा पनि आशावादिताको नयाँ किरण अतिनै आवश्यक हुन्छ । जीवन अन्जानमा प्रदा फैलाउने महान गुण हो आशावादिता अर्थात् अपजस, हानी नोक्सानी, संकट समस्यामा निरास नभई लगातार यस सफलताको लागि प्रयत्नशील रहनु, धैर्यता नछोड्नु, सफलता पाउने कामना कायम राख्नु नै हो आशावादिता । आशावादी हिम्मत हाँदैन । अतः आशावादी बनी मन मन्दिरलाई आशाको प्रकाशले प्रकाशित गरी उमंगल उत्साहले विजयी बन्नुहोस् भन्ने हाम्रो शुभकामना छ ।

आत्मीयता :

घोर विपत्तिको बेला आफ्नोपन व्यक्त गर्ने व्यक्तिको आवश्यकता महशुस हुन्छ । आत्मीयताको मगुणले अमृतसमान नवजीवन दिन्छ । मनमा उदारता, कल्याणको भावना धारण गरी सम्बन्धमा आफ्नोपनको भावना गर्नु नै आत्मीयता हो । सम्पूर्ण मानवजगत, पशुपक्षि एवं प्राणी मात्रको लागि दया गर्नु सहानुभुती प्रकट गर्नु एवं पाँचतत्वकोप्रति जागृती देखाउनु पनि आत्मीयता हो । आत्मीयता भयो भने निःस्वार्थ प्रेम प्रकट हुन्छ जसबाट भेदभाव हट्छ । मदरटेरीसा जसले आत्मबल प्रेम सबैलाई दिएर विश्व विख्यात बन्नुभयो ।

मूल्य शिक्षा (Valueducation)

कुनै पनि देशको उन्नती प्रगती त्यस देशको शिक्षा प्रणालीमा भर पर्दछ । आजकालको शिक्षामा मूल्य शिक्षाको अभावका कारण समाज दिशाहीन हुँदै गईरहेको प्रतित हुन्छ । जीवनका लोभ, लालच, भ्रम एवं नकारात्मक अनुभवहरू भरिपूर्ण हुँदा ति नकारात्मकताहरूले मानिसलाई नैतिकताको विरुद्ध आचरण गर्नको लागि उस्काईरहन्छ । मूल्य जीवनको खजाना हो जसले हामीलाई सम्पत्तीवान बनाउँछ, यस्तो साथी हो जसले खुशी प्रदान गर्दछ । मूल्यहरूले सम्पन्न जीवन गरिमामय एवं सम्मानको जीवन हो । 'मूल्य' हामीलाई निर्बन्धन एवं स्वावलम्बी बनाई बाह्य समस्याहरूबाट हामीलाई रक्षा गर्दछ ।

वर्तमान समयमा मूल्यहरूको पतनको एक महत्वपूर्ण कारण यसको स्पष्ट व्याख्या नहुनु पनि हो जसको कारण मानव मनमा विरोधाभाषहरू पैदा हुन्छन् जस्तै : हामी भन्दा ठूलो कुनै व्यक्तिले भन्नुहुन्छ कि , 'म जे भन्छु त्यो गर, जे गर्दछु त्यो होइन् । ' केही गतिविधीहरू, जो मूल्यको नाम दिएर गराईन्छन वास्तवमा ती स्वार्थ, नकारात्मकता एवं अहंकार जनित हुन्छन् ।

तिनीहरूलाई जान्नु पनि एक महत्वपूर्ण आवश्यकता हो । भौतिकवाद र आध्यात्मवादबीचको असन्तुलनका कारण वर्तमान समयमा नकारात्मक शक्तिको विकास हुँदा हाम्रो समाजको नेतृत्व वर्गमा समेत विवेक भ्रष्ट हुँदा उहाँहरू मध्ये धेरैको सार्मकता सिद्ध हुन सकेको देखिदैन । यस काठमा हामी भौतिक एवम् तात्वीक मूल्यको नभई नैतिक मूल्यका बारेमा चर्चा गर्नेछौं ।

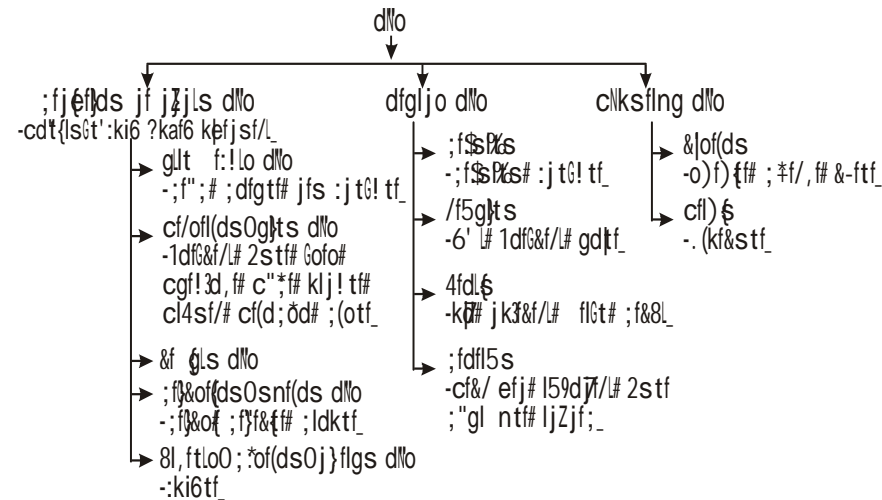
परिभाषा :

- ❖ 'मूल्य' एक मनुष्यको सिद्धान्त अथवा व्यवहारको स्तर हो जीवनमा भएको महत्वपूर्ण विषयका बारेमा व्यक्तिको निर्णयलाई मूल्य भनिन्छ । - *द अक्सफोर्ड इङ्ग्लिस डिक्सनरी*
- ❖ 'मूल्य' जीवनको आदर्श, सिद्धान्त अथवा स्तर हो जो बान्छनीय एवं उपयोगी हुन्छन् ।
- ❖ मानिस एक सामाजिक प्राणी भएको हुँदा जुन सिद्धान्त एवं आदर्शलाई जीवनमा समावेश गर्न आवश्यक मानिन्छ त्यसलाई मूल्य भनिन्छ ।
- ❖ 'मूल्य' जीवनमा स्वतः लागु गरिएका नियम अथवा आचारसंहिता हुन जो जीवन यात्रालाई स्वच्छ विवेकको साथमा सम्पन्न गर्नको लागि लागु गरिन्छन् ।

केही भनाईहरु :

- ❖ सुन्दर शरीर भएकाहरूसँग सुन्दर चरित्र नहुन पनि सक्छ ।
- ❖ आफ्नो अन्तरमनको जानकारी बिना हामी अरुको बारेमा सार्थक जानकारी प्राप्त गर्न सक्दैनौ ।
- ❖ व्यक्तिगत सम्पर्क सम्बन्धमा मूल्यहरुको प्रकटीकरण हुन्छ ।
- ❖ हामी जति जति आफ्नो अन्तरमनका बारेमा जान्दछौं त्यती नै अर्को व्यक्तिसँग जोडीदै जान्छौं ।
- ❖ प्यार एवं सहानुभुति यस्तो मूल्य हो जसले सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउँछ ।
- ❖ जब जीवनमा मूल्यहरुको धारणा हुन्छ तब हाम्रो जीवन मूल्यवान बन्दछ ।

मूल्यहरुको वर्गीकरण :



मूल्यसँग सम्बन्धित 'माहात्मा गान्धी' लघु कथा

जब माहात्मा गान्धी प्राथमिक विद्यालयको मात्र थिए । उनको विद्यालयमा एक दिन विद्यालय निरीक्षकले विद्यार्थीहरुको परीक्षा गर्दै केही शब्दहरु लेख्न लगाए । गान्धीजीले लेख्नुभएको शब्द गलत थियो । कक्षा शिक्षकले यस कुराको ईशारा दिँदै उहाँको छेबैमा बसेको छात्रको सिलेटमा हेरेर आफ्नो शब्द सुधारन भने ।

तर गान्धीजीले उक्त कुरा मान्नु भएन । उहाँको यस्तो विश्वास थियो कि शिक्षकको भूमिका नक्कल गराउनु होइन नक्कल रोक्न प्रेरित गर्ने हुनुपर्दछ । फलस्वरूप उहाँ एक मात्र यस्तो विद्यार्थी हुनुभयो जसले सबै शब्दहरु शुद्ध लेखेका थिएनन् तथापी उहाँको मनबाट शिक्षकप्रतिको आदरभाव कम भएको थिएन । आफ्नो प्रख्यात आत्मकथा 'मेरा सत्यके साथ प्रयोग' मा उहाँले यस घटनाको बारेमा उल्लेख गर्दै लेख्नुभएको छ कि, 'आफूलाइ बाल्यकालमै मिलेको थियो । अर्काको राम्रो कुरा अथवा खुबीहरुप्रति ध्यान दिनु नकी अर्काको गलतीप्रति ।

आध्यात्मिकता

वर्तमान समयमा यस धरतीमा विभिन्न किसिमका समुदाय, संस्कृति र सभ्यताहरु छन् साथै धेरै धार्मिक मान्यताहरुपनि छन् । धार्मिक मान्यताहरुको साथमा सामुदायिक सद्भावहरु हुनुपर्दछ । सो नभई धर्मको नाममा उलभनमा हुन्छन् । यसको कारण हो आध्यात्मिकतामा कमी । सबै धर्म एवं समुदायहरुलाई एकताको शुत्रमा गाँस्ने एक महान कुरा आध्यात्मिकता ।

रूप, रंग भिन्न भिन्न भएपनि मूल रूपमा सबै मानवमा समाहित दिव्य शक्ति हो आत्मा र उसलाई गुण शक्ति प्रदान गर्नेवाला हुनुहुन्छ परमात्मा । जीवदायिनी गुण शक्तिहरु पाउनका लागि आत्मा र परमात्मा बीचको ज्ञानयुक्त एवं प्रेमयुक्त सम्बन्ध नै आध्यात्म हो जुन सुखी एवं सच्चा जीवनको मूल हो । वर्तमान वैज्ञानिक युगले आत्मा र परमात्माको अस्तित्वको उठाइएका विभिन्न प्रश्नहरुका कारण नास्तीकताले शीर ठाडो पारि राखेको छ ।

जीवनमा तार्किकताको संगसँगै भावनात्मक तालमेल हुनुपनि त्यतिकै जरुरी छ किनकी मानव केवल एक मसिन वा रोबोट हैन । आत्माको गुण शक्तिको अनुभव एवं परमात्मशक्तिमा विश्वास नै आध्यात्मिकता हो । आत्माको अमरता एवं पुनर्जन्मको नियमका आध्यात्मिक ज्ञान जन्म, मृत्युबाट मोह एवं उसबाट उब्जेको डरको नाश गर्दछ । जीवनको भूमिका एक कलाकारको जसरी निर्वाह गर्दै कर्तव्य गर्दा गर्दा पनि Deatech रहेर जप-परातप निन्दा स्तुतीमा समान रहन सक्छ एक सच्चा अध्यात्मवादी ।