

एकाई: ११

पाठ: १ नेपालमा स्वास्थ्य सेवा

अभ्यास

१. नेपालको संविधानको भाग ३ धारा ३५ मा उल्लिखित स्वास्थ्यसम्बन्धी हकहरू अध्ययन गरी समीक्षा गर्नुहोस् ।

उत्तर:- नेपालको संविधानको भाग ३ को धारा ३५ मा उल्लेखित स्वास्थ्य सम्बन्धी हक:

(क) प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्राप्त गर्ने हक हुनेछ र कसैलाई पनि आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाबाट बञ्चित गरिने छैन ।

(ख) प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो स्वास्थ्य उपचारको सम्बन्धमा जानकारी पाउने हक हुनेछ ।

(ग) प्रत्येक नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवामा समान पहुँचको हक हुनेछ ।

(घ) प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइमा पहुँचको हक हुनेछ ।

नेपालको संविधानले सबै नागरिकलाई समान रूपमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको हकको व्यवस्था गरेको छ । साना ठूलो आदिको भेदभावलाई नकारेको छ । आधारभूत स्वास्थ्य सेवामा सबै नागरिकको पहुँचको व्यवस्था गरिएको छ । सरकारले यसका लागि काम पनि गर्दैछ । नेपाल जस्तो ग्रेट र साधन कम हुने देशमा क्रमिक रूपमा स्वास्थ्य सेवामा सुधार ल्याउँदैछ । चिकित्सकहरूको सङ्ख्या बढ्दैछ । स्वास्थ्य उपकरणहरूको सङ्ख्या बढ्दैछ । कतिपय स्वास्थ्य सेवाका लागि विदेश जानुपर्ने अवस्था हटेको छ । कतिपय स्वास्थ्य सुविधा निःशुल्क गरिएको छ । जनताको आर्थिक तथा सामाजिक स्थितिमा पनि सुधार हुँदैछ । अझ क्रमिक रूपमा स्वास्थ्य सुविधा विस्तार हुनेमा आशा राख्न सकिन्छ ।

२. 'नेपालमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच' का बारेमा विभिन्न स्रोतहरूको अध्ययन गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

उत्तर:- सरकारी अस्पतालहरू विरामी जाँच्न आउनेहरूको भिडले स्वास्थ्य सेवामा जनताको पहुँच वृद्धि भएको दर्शाउँछ । तर हाल पनि साधारण जनताको पहुँच पुगेको छैन । ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने गरिब जनतामा स्वास्थ्य सुविधाको कमी छ । गरिबीले गर्दा कुपोषणका सिकार छन् । औषधि उपचारको खर्च जुटाउन नसक्ने स्थिति छ । पहाडी भेकमा पनि परम्परागत पद्धतिमा विश्वास गर्नेहरूको सङ्ख्या उतिकै छ । हाल राज्यले स्वास्थ्य सुविधा विस्तार गरिरहेको छ । विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रम पनि सञ्चालन भइरहेका छन् ।

३. 'रोग र दुर्बलताबाट मुक्त हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तवरले पूर्ण तन्दुरुस्त हुनुलाई नै स्वास्थ्य भनिन्छ । यस परिभाषालाई उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

उत्तर:- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले दिएको स्वास्थ्यको परिभाषा-

रोग र दुर्बलताबाट मुक्त हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तवरले पूर्ण तन्दुरुस्त हुनु नै स्वास्थ्य भनिन्छ । यो परिभाषाले स्वास्थ्यमा तीन वटा क्षेत्रलाई सामेल गरेको छ । स्वास्थ्य भनेको शारीरिक मात्र नभई मानसिक र

सामाजिक रूपमा पनि स्वस्थ हुनुपर्छ । शारीरिक रूपमा स्वस्थ भनेपछि सो व्यक्तिमा कुनै पनि किसिमको रोग नहोस्, कुनै पनि किसिमको शारीरिक दुर्बलता नहोस् । अर्थात् निरोगी होस्, शरीरको सबै अङ्गले राम्ररी काम गरेको होस् । मानसिक रूपमा सो व्यक्ति स्वस्थ होस् । उसमा कुनै मानसिक रोग नहोस् । उसलाई चिन्ता वा तनाव नहोस् । स्नायु सम्बन्धी कुनै पनि दुर्बलता नहोस् । सामाजिक रूपमा सो मानिसको व्यवहार घर परिवार, छिमेकी, साथीभाइ, आफन्त, ज्येष्ठ नागरिक, असहाय, अपाङ्ग भएका व्यक्तिहरूसँगको व्यवहार मैत्रीपूर्ण होस् । उसका मनमा कसैप्रति राग, द्वेष, ईर्ष्या नहोस् । यस्तो शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक रूपमा स्वस्थ तथा सामाजिक रूपमा स्वस्थ भएमा सो व्यक्तिलाई स्वस्थ व्यक्ति भन्न सकिन्छ ।

परियोजना कार्य

१. तपाईंको समुदायमा सञ्चालित स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विभिन्न कार्यक्रमहरूको अवलोकन गरी ती कार्यक्रमहरूको महत्त्व, औचित्य र उपलब्धिका बारेमा एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

उत्तर:- मेरो समुदायमा पोलियो खोप, भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधि, आँखा शिविर, स्वास्थ्य परीक्षण शिविर, औलो रोग नियन्त्रण, डेंगु रोग नियन्त्रण, हात्ती पाइले रोग नियन्त्रण आदि विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुन्छन् ।

i) **पोलियो खोप:-** पोलियो रोगले मानिसलाई अपाङ्ग बनाउँछ । यो रोग लाग्दा हिँडडुल गर्न कठिनाई हुन्छ । साथै पोलियो रोग लागिसकेको छ भने यसको उपचार सम्भव हुँदैन तर पोलियो खोपले रोग लाग्नबाट बचाउनुको साथै मानिसलाई स्वस्थ राख्छ ।

ii) **भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधि:-** भिटामिन 'ए' को कमीले आँखामा समस्या आउँछ । भिटामिन 'ए' ले : आँखाको ज्योतिलाई घट्न दिँदैन । जुकाले पेटमा रोग ल्याउँछ यसकारण जुका नियन्त्रण गर्नुपर्छ । यो खोप कार्यक्रमले बालबालिकालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

iii) **आँखा शिविर:-** आँखालाई स्वस्थ राख्न यस्ता शिविरले काम गर्छ । आँखामा कुनै रोग लाग्न लाग्यो भने समयमै उपचार हुन्छ ।

iv) **औलो रोग:-** औलो रोग लामखुट्टेको टोकाइबाट लाग्ने रोग हो । यो रोग लागेको मानिसलाई ज्वरो आउने गर्दछ । औलो रोगविरुद्ध डी. डी. टी पाउडर छर्किएर लामखुट्टेलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ । औलो रोगबाट बच्नका निम्ति हाल कुलदानी पनि वितरण गर्ने गरिएको छ ।

v) **डेङ्गु रोग:-** डेङ्गु रोग पनि लामखुट्टेबाट सर्ने रोग हो । यसले पनि स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउँछ । डेङ्गु रोगविरुद्ध औषधि छर्किएर लामखुट्टेको नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

vi) **हात्तीपाइले रोग:-** खुट्टा सुन्निएर हात्तिको जस्तो देखिने रोगलाई हात्तीपाइले रोग भनिन्छ । यो रोग लागेमा उपचार गर्न कठिनाई पर्छ । तराईतिर यो रोगले धेरै असर गरेको छ । हात्तीपाइले रोगविरुद्ध औषधि वितरण कार्यक्रमले मानिसलाई यो रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।

यस्ता स्वास्थ्य कार्यक्रमको उद्देश्य मानिसहरूलाई रोगबाट जोगाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्नु हो । रोग नलागेमा मानिसले समुदाय, परिवार र देशलाई योगदान गर्न सक्छ । ।

पाठ: २ आधुनिक र परम्परागत सेवा पद्धति

अभ्यास

१. आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिका सकारात्मक पक्षहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तर:- आयुर्वेदिक चिकित्साका सकारात्मक पक्ष-

- (क) यो परम्परागत पद्धति हो । हाम्रा पुर्खाहरूले यही विधिबाट उपचार गराउँथे ।
- (ख) यो उपचार पद्धतिमा प्रयोग हुने जडीबुटीहरू प्रायः देशमै पाइन्छ । विदेशको भर पर्नुपर्दैन ।
- (ग) रोगको लक्षणको आधारमा उपचार गरिन्छ । विभिन्न परीक्षण गराउने शुल्क जोगिन्छ ।
- (घ) यो सरल उपचार पद्धति हो । यसमा विभिन्न उपकरणको आवश्यकता पर्दैन ।
- (छ) यो पद्धतिमा चिरफार आदि कम हुन्छ ।
- (च) यो पद्धतिमा रोगलाई नियन्त्रण मात्र गरिँदैन, रोगलाई जरैबाट निर्मूल गर्ने उपाय गरिन्छ ।
- (छ) उपचार अवधि कहिलेकाहीँ लामो भएपनि रोग फेरि बल्झ्ने शङ्का रहँदैन ।
- (ज) यो पद्धतिमा औषधिको नकारात्मक प्रभाव न्यून हुन्छ ।
- (झ) यो कम खर्चिलो पनि छ ।

२. होमियोप्याथी कस्तो चिकित्सा पद्धति हो ?

उत्तर:- होमियोप्याथी चिकित्सा पद्धति गत केही वर्षदेखि सुरु भएको पद्धति हो । सन् १७९६ मा जर्मन चिकित्सक समुअल हन्नेमानले सिर्जना गरेको यो पद्धति हो । यो पद्धतिमा रोगीको लक्षण र चिन्ह अनुरूप औषधिहरू दिइन्छ । यसमा शक्तिवृत्त औषधिबाट उपचार गरिन्छ । यो पद्धतिमा पनि रोगलाई नियन्त्रण गर्नुका साथै निर्मूल गर्ने प्रयास गरिन्छ । विभिन्न प्रकारको परीक्षणको आवश्यकता पर्दैन । नेपालमा वि.सं. २००४ सालमा कोलम्बो योजना अन्तर्गत होमियोप्याथिक चिकित्सा अध्ययनको व्यवस्था मिलाइएको थियो । वि.सं. २०१० मा ललितपुरमा सरकारी स्तरमा पशुपति होमियोप्याथिक चिकित्सालयको स्थापना भई हालसम्म सञ्चालनमा छ ।

३. प्राकृतिक उपचार पद्धतिका विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तर:- औषधिको प्रयोग नगरी उपचार गरिने पद्धति प्राकृतिक उपचार पद्धति हो । यो चिकित्सा पद्धति पंचमहाभूतमा आधारित छ । यो पद्धतिमा मानव शरीर पंचमहाभूतबाट बनेको मान्यता छ । ती हुन्- पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश । यही मान्यतालाई आधार मानी प्राकृतिक रूपमा पाइने वस्तुहरूको सम्मिश्रणबाट रोगको उपचार गरिन्छ । यो पद्धतिमा योग तथा ध्यान, मालिस, अकुपन्चर, अकुप्रेसर, जल तथा मृत्तिका उपचार पद्धति, उपवास, शारीरिक कसरत, भोजन परामर्श लगायत विभिन्न विधिद्वारा उपचार गरिन्छ । यस पद्धतिले व्यक्तिलाई निरोगी र दीर्घजीवि बनाउने मान्यता छ ।

पाठ-३ स्वस्थ जीवनशैली र सामाजिक जीवन

अभ्यास

१. शारीरिक, मानसिक र आत्मिक स्वस्थता कायम राख्ने उपायहरू तालिकामा देखाउनुहोस् ।

उत्तर:- शारीरिक, मानसिक र आत्मिक स्वस्थता राख्ने उपायहरू:

शारीरिक	मानसिक	आत्मिक
– शारीरिक स्वास्थ्य बेलाबेलामा जाँच गराउने ।	– तनाव व्यवस्थापन गर्ने ।	– रिसराग र वैरभाव नराख्ने ।
– योग र व्यायाम गर्ने ।	– व्यस्त रहने ।	– सबैप्रति प्रेमभाव राख्ने ।
– स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने ।	– सकारात्मक सोच राख्ने ।	– मलाई शान्त राख्ने ।
– सन्तुलित खाना खाने ।	– समय व्यवस्थापन गर्ने ।	– घमण्ड नगर्ने ।
– आराम गर्ने ।	– क्षमता अनुसार काम गर्ने ।	– क्षमाशील हुने ।
– नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने ।	– सामाजिक मूल्य र मान्यतालाई मान्ने ।	– प्राणी हिंसा नगर्ने ।

२. 'स्वस्थ जीवनशैलीमा खानपानको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

उत्तर:- हाम्रो जीवनशैलीलाई स्वस्थ राख्न खानपानको पनि ठूलो महत्त्व हुन्छ । शरीर र मनलाई स्वस्थ राख्न हामीलाई सन्तुलित खाना चाहिन्छ । खानाको उद्देश्य नै शरीरलाई स्वस्थ राख्नु, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्नु, शरीरलाई विभिन्न तत्वको कमीले हुने रोगबाट बचाउनु, शरीरलाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्नु हो । खाना छनौट गर्दा खानाको प्रकृति, मनको इच्छा र शरीरको अवस्थालाई ख्याल राख्नुपर्छ । हाम्रो खानामा प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट, भिटामिन खनिज र पानी हुनुपर्छ । स्वस्थ खानेकुराले शरीरलाई आवश्यक पोषण प्रदान गर्छ । स्वस्थ खानेकुरामा फलफूल, दूध, दही, तरकारी, गेडागुडी र खाद्यान्न समावेश हुनुपर्छ । प्रशोधन गरिएका खाना, मिठा पेष पदार्थहरूमा विभिन्न रासायनिक पदार्थ मिसाइने हुनाले शरीरलाई फाइदा गर्दैन । स्वस्थ खानाले शरीरलाई स्वस्थ राख्छ । यसकारण हामीले स्वस्थ खाना खानुपर्छ । साथै पानी पनि हामीलाई चाहिन्छ । खाना खान एक घण्टा पहिले पानी पिउने र खाना खाएको एक घण्टापछि पानी पिउनु पर्छ । पानीले हाम्रो पाचन प्रणालीलाई शुद्ध गर्दछ । खाना खुसी भएर खाने र चपाएर खानुपर्छ ।

पाठ-४: किशोरावस्था र स्वास्थ्य जीवनशैली

अभ्यास

१. किशोरावस्थाको परिचय दिनुहोस् ।

उत्तर:- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन अनुसार १० वर्षदेखि १९ वर्षउमेर समूहको मानिसको अवस्थालाई किशोरावस्था भनिन्छ । यो उमेर बाल्यकाल र वयस्क बिचको उमेर हो । यो उमेरमा सोच, बुद्धिको विकास यसलाई जागरणको विकासको अवस्था भन्न सकिन्छ । शरीरमा हार्मोन र मनोवैज्ञानिक परिवर्तन पनि हुँदै जान्छ । यसलाई जागरणको विकासको अवस्था भन्न सकिन्छ । शरीरमा हार्मोन र मनोवैज्ञानिक परिवर्तन पनि हुँदै जान्छ । शरीरमा पनि विकासका लक्षण देखिन्छन् ।

२. किशोरावस्था जीवनको महत्त्वपूर्ण अवस्था हो, किन?

उत्तर:- यो अवस्था सबै प्राणीले पार गर्नुपर्छ । बाल्यकालबाट किशोर भएपछि मात्र वयस्क अवस्था आउँछ । यो अवस्थामा शारीरिक परिवर्तन हुन्छ । मनोवैज्ञानिक परिवर्तन हुन्छ । शरीरमा हर्मोनमा परिवर्तन आउँछ । साथीहरूसँग बढी घुलमिल गर्ने तथा जोश जाँगर चल्ने, काम गर्दा हडबडाउने, अभिभावकका विचार र काम गराई प्रति विमति राख्ने, चाँडै खुसी हुने वा चाँडै रिसाउने जस्ता काम यो अवस्थामा देखिन्छ । यो अवस्थामा भविष्य बनाउने समय पाइन्छ । असल व्यवहार, चालचलन र असल सङ्गत बढाउने समय पाइन्छ । यो उमेरमा काममा दक्षता प्राप्तिमा लागि सिक्ने अवसर पाइन्छ । आफ्नो सपना वा महत्वाकांक्षालाई पूरा गर्न अग्रसर हुने समय मिल्छ । यसैले यो अवस्थालाई महत्त्वपूर्ण अवस्था भनिएको हो ।

३. किशोरावस्थाका मुख्य चुनौतीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

उत्तर:- किशोरावस्थाका मुख्य चुनौतीहरू:

- समयको व्यवस्थापन गर्ने ।
- असल साथीहरूसँगको संगत बढाउने ।
- कुलततर्फ नवहकिने ।
- पढाइमा निरन्तरता दिने ।
- काममा दक्षता प्राप्ति गर्ने ।
- भविष्य राम्रो बनाउनेतर्फ सोच राख्ने ।
- हतास र निरास नभई जोश जागरका साथ काम गर्ने ।
- सकारात्मक सोच राख्ने ।
- अभिभावक तथा समुदायप्रति चनाखो र संवेदनशील हुने ।

४. किशोरकिशोरीहरूले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन किन जरुरी छ, कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तर:- किशोरकिशोरीहरूले स्वस्थ जीवनशैली अवलम्बन गर्नेतर्फ विशेष ध्यान दिनुपर्छ । यो उमेरमा खराब बानी लाग्यो भने जीवनभर दुःख पाउनुपर्छ । अस्वस्थ खानपानले विरामी लाग्यो भने पछिको जिन्दगी काम नगरी उपचार गर्दै बिताउनु पर्छ । किशोर अवस्थामा कुनै रोग लागेन भने आफ्नो पेशा कामप्रति बढी ध्यान दिई भविष्य सपार्न सकिन्छ । यो उमेरमा सकारात्मक सोच र सर्जनशील भइयो भने भविष्य उज्ज्वल हुन्छ । यसैले यो उमेरमा स्वस्थ र सन्तुलित खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ । प्रशस्त पानी पिउनु पर्छ । स्वच्छ मनोरञ्जन गर्नुपर्छ । समय मिले घुमफिर गरी ज्ञान वृद्धि गर्नुपर्छ । असल सङ्गत गरी अन्तरक्रियामा रमाउनुपर्छ । कुलतबाट टाढा रहनुपर्छ । सामूहिक काममा सहभागिता जनाउनुपर्छ । अहिले स्वस्थ जीवनशैली अवलम्बन गरेमा सो बानी जिन्दगी रहने हुनाले जीवन सफल भई समुदायमा प्रतिष्ठा वृद्धि हुन्छ ।

पाठ-५: योग तथा ध्यान

अभ्यास

१. प्राणायाम भनेको के हो?

उत्तर:- प्राण र आयाम दुई शब्द मिलेर प्राणायाम शब्द बनेको छ । प्राणको अर्थ जीवनदायी ऊर्जा हो। आयामको अर्थ हो निश्चित दिशा प्रदान गर्न त्यसैले प्राणायाम श्वासलाई नियन्त्रणका साथ सञ्चालन गर्ने एक प्रकारको तरिका हो । प्राणायामको माध्यमबाट श्वासबाट प्राप्त हुने ऊर्जालाई निकै मात्रामा बढाउन सकिन्छ ।

२. योग र ध्यानको महत्त्व बताउनुहोस् ।

उत्तर:- स्वस्थ जीवनशैलीका लागि योग र ध्यानको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । योग र ध्यानको अभ्यासले शारीरिक, मानसिक र आत्मिक स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउँछ । शरीरलाई रोग लाग्नबाट जोगाउँछ । योग र ध्यान हाम्रो वैदिक तथा परम्परागत जीवन पद्धतिसँग जोडिएको छ । यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने निरोधात्मक उपचार पद्धतिमध्येको एक प्रकार हो । यसबाट शारीरिक अवस्थामा सुधार आउँछ र सन्तुलन कायम हुन्छ । तनाव व्यवस्थापन गर्छ । आन्तरिक शान्ति कायम गर्छ । यसले गहिरो निद्रा ल्याउँछ ।

३. योग र ध्यानले शरीर र मनलाई स्वस्थ राख्दै व्यक्तित्व विकासमा मदत गर्दछ, यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

उत्तर:- योग र ध्यानले शरीरलाई स्वस्थ राख्नुका साथै मन र आत्मालाई पनि स्वस्थ राख्छ । योगले शरीरमा लचकता ल्याउँछ । संयोगी कोषहरू र मांसपेशीहरूलाई योगले बलियो बनाउँछ । मेरुदण्डलाई सुरक्षाप्रदान गरी हड्डीहरूलाई बल प्रदान गर्छ । यसबाट रक्त सञ्चारमा सुधार आउँछ । ध्यानले जीवनमा आउने समस्याहरूलाई नियन्त्रण गर्छ । शरीरको पाचनशक्ति सन्तुलित गर्छ । मन शान्त रहन्छ । आपसी सम्बन्धमा सकारात्मकता आउँछ । यसरी योग र ध्यानले शरीर मनलाई स्वस्थ राखी व्यक्तित्व विकास गर्नमा मदत गर्छ ।

पाठ-६: स्वस्थ जीवनशैली र हाम्रो दैनिक

अभ्यास

१. खेलकुदले फुर्सदको समयलाई कसरी सदुपयोग गर्न मदत गर्दछ ?

उत्तर:- खेलकुदले समयको उपयोग हुन्छ । खेलकुदमा ध्यान केन्द्रित रहन्छ । फुर्सदको समय खेलकुदमा व्यस्त होइन्छ । अनावश्यक कुराहरू सोच्ने र गर्ने समय हुँदैन । खेलकुदले मनको चिन्ता हा र वर्तमानमा जिउने कला सिकिन्छ । खेलकुदको सामाजिकीकरणमा पनि सहयोग गर्छ ।

२. मनोरञ्जनका उपायहरू के के हुन्, यसबाट हुने फाइदा सेल्नुहोस् ।

उत्तर:- मनोरञ्जनका उपायहरू यी हुनसक्छन्- विभिन्न समारोह, धार्मिक सत्सर्ग, भजनकीर्तन, पत्रत्रिका, हास्यव्यङ्ग्य, खेलकुद, सङ्गीत, नाटक, गायन, नृत्य, टि.भी., चलचित्र, जुवातास आदि । भजनकीर्तन,

पत्रपत्रिका, अध्ययन, खेलकुद, नाटक, नृत्य, धार्मिक सत्सर्ग, सङ्गीत आदि सिर्जनात्मक काम गरी मनोरञ्जन गर्न सकिन्छ । स्वास्थ्य मनोरञ्जनका साधनबाट मनोरञ्जनका सबै रमाइलो पनि हुन्छ । समयको सदुपयोग पनि हुन्छ । हिजो आज सूचना प्रविधिमा आधारित सामग्रीमा मनोरञ्जनका लागि बढी समय दिइएको देखिन्छ । यसबाट सामाजिक सम्बन्धमा बाधा पुर्याएको छ । सामाजिकीकरणमा समस्या सिर्जना भएको छ । यस्ता मनोरञ्जनका साधनबाट विद्यार्थीहरूको सिकाईमा पनि नकारात्मक प्रभाव परेको छ ।

मनोरञ्जनले मानिसहरूले कामको थकाई विर्सन्छन् । हाँसो र खुसीले मानिसमा ताजगी र उत्साह उत्पन्न गर्छ । तनाव समाप्त हुन्छ । फेरि काम गर्ने प्रेरणा पाइन्छ । रिसराग हराउँछ । आपसी सम्बन्ध राम्रो हुन्छ । सामाजिकीकरणमा सहयोग

मिल्छ । सिर्जनशीलताको विकास हुन्छ । तर हामीले अस्वस्थ मनोरञ्जनका उपायहरू अवलम्बन गर्नुहुँदैन । अस्वस्थ मनोरञ्जनका उपायले नकारात्मक सोच बढाउँछ र सामाजिकीकरणमा समस्या उत्पन्न गर्छ । जुवातासले घरपरिवारमा तनाव सिर्जना हुन्छ । धनसम्पत्ति नाश हुन्छ । मानिसलाई कङ्गाल बनाउँछ र अपराधतर्फ लैजान्छ ।

३. 'पर्याप्त आराम र निन्द्राले दैनिक जीवनमा उर्जा प्रदान गर्दछ', यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

उत्तर:- आराम शरीरलाई आवश्यक हुन्छ । आराम गरेन भने काम गर्ने क्षमतामा कमी आउँछ । शरीरले एकहोरो धेरै समय काम गर्न सक्दैन । यसका लागि आराम चाहिन्छ । आराम गरेपछि शरीरको थकाई मेटिन्छ । आरामले कार्यक्षमता र सिर्जनात्मक शक्ति बढाउन मद्दत गर्छ । आरामले मानिसलाई पुर्नताजगी बनाउँछ र थप ऊर्जा प्रदान गर्छ । आराम मानिसहरूले प्रायः राति गर्ने गर्छन् । तर एकहोरो धेरै समय काम गर्दा पनि बिच बिचमा केही समय आराम गर्दा थप शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

निद्राले हाम्रो दिमागी कोषिकाहरू मरम्मत गर्छ र तन्दुरुस्त राख्न ठूलो भूमिका खेल्छ । हामीलाई काम गर्न ऊर्जा प्राप्त गर्न आराम र निद्रा दुवै चाहिन्छ । मानिसले कति सुत्ने भन्ने कुरा मानिसका अवस्था, उमेर र कामको प्रकृतिमा भर पर्छ । मानिसलाई गहिरो निद्रा राम्रो मानिन्छ । सामान्यतः वयस्क मानिसलाई ५ देखि ७ घण्टा सम्मको निद्रा राम्रो मानिन्छ । बेलुका चाँडै सुत्ने र बिहान चाँडै उठ्ने बानी राम्रो मानिन्छ ।

४. कम निद्राका कारण उत्पन्न समस्या समाधान गर्न के के गर्नुपर्दछ ?

उत्तर:- कम निद्राका कारण उत्पन्न हुने समस्याहरू-

- बिहानैदेखि थकाइ लाग्नु र काममा मन नलाग्नु ।
- अल्छी लाग्नु ।
- सामाजिक व्यवहार र बोलीचालीमा नराम्रो प्रभाव पर्नु ।
- कामको प्रगतिमा कमी आउनु ।
- दिउँसो कामको समयमा झकाई रहनु, निद्रा लागेजस्तो हुनु ।
- बिरामी हुनु ।
- शरीरको तौल घटबढ हुनु ।
- शारीरिक सन्तुलनमा गडबडी उत्पन्न हुनु ।
- चिन्ता बढ्नु ।

यी समस्याहरूको समाधानका लागि पर्याप्त सुत्नु आवश्यक छ । योग र प्राणायाम र व्यायामले शरीरलाई स्वस्थ बनाउँछ । स्वस्थ मानिसलाई पर्याप्त निद्रा लाग्छ । राति सुत्ने बेलामा मधुरो सङ्गीत तथा शान्त वातावरणले पनि निद्रा लाग्न सहयोग गर्छ ।

पाठ-७: मितव्ययी जीवनशैली र आर्थिक व्यवस्थापन

अभ्यास

१. मितव्ययी जीवनशैलीको परिचय दिनुहोस् ।

उत्तर:- मानिसहरूको आवश्यकता ठाउँ, समय, परिस्थिति, वातावरण र व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन्छ । आवश्यकतालाई पूरा गर्न प्राकृतिक तथा भौतिक वस्तुको आवश्यकता पर्छ । यी प्राकृतिक तथा भौतिक स्रोत साधनको आवश्यकता हाम्रा भावी पुस्ताका लागि पनि उत्तिकै चाहिन्छ । यसकारण यी स्रोत र साधनहरूको उचित मात्रामा उपयोग गरी बढी लाभ लिने बानी र व्यवहार नै मितव्ययी जीवनशैली हो । सीमित स्रोत र साधन उपयोग गरी अधिकतम लाभ लिने बानी र व्यवहार नै मितव्ययी जीवनशैली हो । अनावश्यक खर्च नगर्ने, धन अधिकतम उपयोग गर्ने तथा भविष्यका लागि बचत गर्ने व्यवहार मितव्ययी जीवनशैलीका उदाहरण हुन् ।

२. तपाईंले कुन कुन पक्षमा मितव्ययितालाई व्यवहारमा अवलम्बन गर्दै आउनुभएको छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तर:- मैले खानपिनमा मितव्ययिता अवलम्बन गर्ने गरेको छु । मैले खाएको खाना जुठो छोडेको छैन । खानेकुरा घरमा पकाएको मात्र खाने गरेको छ । बजारमा तयारी खाना वा होटेलमा खाने गरेको छैन । लवाईमा स्वदेशी वस्तु बढी प्रयोग गरेको छु । चाहिने जति सामान मात्र किन्ने गरेको छ । हरेक महिना केही न केही बचत गरी जम्मा गर्ने गरेको छु ।