

किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि



रूपांतरण

सहजकर्ता तालिम पुस्तिका

खण्ड

६

राम्रो बानी





प्राक्कथन

नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि उनीहरूको अधिकार र विकाससँग सम्बन्धित सवालहरूलाई आफ्ना नीति, योजना तथा कार्यक्रमहरूमा एकीकृत रूपमा समायोजन गर्दै विकास प्रक्रियाको मूलप्रवाहमा समाहित गर्ने पहल गरेको छ।

किशोरावस्थामा आउने विभिन्न शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र सामाजिक परिवर्तनहरूलाई बुझ्न नसक्दा र यस्ता परिवर्तनहरूमा अभिभावकहरूको उचित साथ र सहयोग नपाउँदा किशोरकिशोरीले विभिन्न जोखिमपूर्ण र संवेदनशील परिस्थितिको सामना गर्न बाध्य हुनुपर्दछ। अर्कातिर, समाजमा विद्यमान गलत धारणा, परम्परा, मूल्यमान्यता र सोचाइले किशोरकिशोरीको समग्र विकासमा असर पुऱ्याएको पाइन्छ। यिनै चुनौतीहरूलाई मध्यनजर गरी नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका निम्ति आवश्यक सवालहरूलाई सम्बोधन गर्दै उनीहरूको अधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धनका लागि “किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजना २०७०/७१-२०७४/७५” तयार गरी, सो कार्ययोजनाको कार्यान्वयन अगाडि बढाएको छ। उक्त कार्ययोजनामा समावेश गरिएका विभिन्न सवालहरूमा किशोरकिशोरीको ज्ञान र सिप अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य अनुरूप “रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयार गरिएको हो।

यस तालिम पुस्तिकामा स्वस्थ र सुरक्षित वातावरण, शिक्षा र सीप, जीविकोपार्जन तथा आर्थिक सशक्तीकरण, नागरिक संलग्नता र सहभागिता, लैङ्गिक समता र सामाजिक समावेशीकरण जस्ता कार्ययोजनाले महत्त्वपूर्ण ठानेका सवालहरूलाई समावेश गरिएको छ। १०-१४ वर्ष र १५-१९ वर्षका किशोरकिशोरीमा आउने फरक परिवर्तनहरूलाई ध्यान दिँदै तालिमका सत्र तथा मुख्य सन्देशहरू तयार गरिएका छन्। त्यसैगरी किशोरकिशोरीको विकासका लागि समुचित वातावरण तयार गर्न अभिभावकहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले अभिभावकहरूका लागि पनि छुट्टै तालिम पुस्तिका तयार गरिएको छ।

“रूपान्तरण”ले किशोरकिशोरीको स्थितिमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने अपेक्षा सहित यसलाई राष्ट्रिय कार्ययोजना कार्यान्वयनको एउटा अंशको रूपमा लिइएको छ।

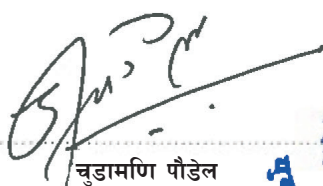
तालिम पुस्तिका तयारीका क्रममा किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजनाले पहिचान गरेका सवालहरूलाई आत्मसात् गर्दै उनीहरूको विकासका लागि तयार गरिएका विभिन्न स्रोत सामग्रीहरू, तालिम निर्देशिकाहरू, प्रतिवेदन आदिको सङ्कलन, अध्ययन तथा विश्लेषण गरिएको थियो। किशोरकिशोरीका सवालहरू, अपेक्षाहरू र उनीहरूले रुचाउने सिकाइ विधिहरूको पहिचानका लागि अछाम, सप्तरी र दोलखाका किशोरकिशोरी तथा सरोकारवालाहरूसँग परामर्श गरिएको थियो। विषयगत प्राविधिक विशेषज्ञहरूसँग सल्लाह तथा सुझाव लिइएको थियो। यसरी तयार गरिएको तालिम पुस्तिकाको खकालाई अछाम र सप्तरी जिल्लाका किशोरकिशोरी र अभिभावकहरूसँग पूर्व परीक्षण गरी अन्तिम रूप दिइएको थियो।

“रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयारीका लागि अग्रसरता देखाउने सम्बन्धित मन्त्रालयका पदाधिकारीहरू, आर्थिक तथा भौतिक सहयोग गर्ने संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (UNICEF) तथा संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (UNFPA), तालिम पुस्तिका तयारी गर्ने संस्थाहरू रेस्टलेस डेभलपमेन्ट, सिविन नेपाल र रिन्युएबल वर्ल्ड, तालिम पुस्तिकालाई अछाम र सप्तरीका किशोरकिशोरी र अभिभावक विचमा पूर्व परीक्षण गरी महत्त्वपूर्ण सुझावहरू सङ्कलन गर्ने सम्झौता नेपाल र बाइ पियर नेपाल प्रति नेपाल सरकार आभार प्रकट गर्दछ। तालिम पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेन नेपालले दिएको सल्लाह र सुझाव तथा यस पुस्तिकाको पूर्व परीक्षणका लागि गरेको महत्त्वपूर्ण सहयोग सराहनीय छ।

त्यस्तै यो तालिम पुस्तिका लेखन तथा सम्पादनमा संलग्न व्यक्तित्वहरू, निर्माणका क्रममा सरसल्लाह तथा सुझाव दिनुहुने संस्थाहरू, किशोरकिशोरीहरू, शिक्षक तथा अभिभावकहरू धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ।

तालिम पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनले किशोरकिशोरीको उज्ज्वल भविष्य निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ। अन्त्यमा, नेपाल सरकार यस पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि सम्बन्धित सबै सरकारी र स्थानीय निकाय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरू, दातृ निकायहरू र नागरिक समाजसँग हार्दिक आग्रह गर्दछ।

धन्यवाद।


चुडामणि पौडेल
सह सचिव,
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय




श्रीमती कृष्णा प्रसाद पौड्याल
महिला तथा बालबालिका विभाग
कृष्णा प्रसाद पौड्याल
महानिर्देशक
महिला तथा बालबालिका विभाग

परिचय:

किशोरकिशोरीले उनीहरूको विकासका क्रममा धेरै प्रकारका बानी व्यवहार सिक्दछन्, जुन राम्रा वा नराम्रा दुवै हुन सक्दछन् । उनीहरूले यो बेला धूम्रपान गर्ने, खैनी खाने, जाँडरक्सी पिउने, लागूऔषध प्रयोग गर्ने जस्ता नराम्रा बानी सिक्न सक्दछन् । चुरोट, जाँडरक्सी र लागूऔषध प्रयोग गर्दा कुनै पनि व्यक्तिलाई सुरुसुरुमा म यो लत मन लागेका बेला छाड्न सक्छु भन्ने लाग्छ । तर उसलाई लागूपदार्थले आफूलाई नियन्त्रण गरिसकेको र आफू त्यसप्रति आश्रित हुँदै गएको पत्तै हुँदैन । ऊ यो लत छोड्नै नसक्ने अवस्थामा पुगिसकेको हुन्छ । धेरै समस्या पर्न थालेपछि लागूपदार्थ सेवन गर्न छोड्छु भन्दा उसलाई धेरै गाह्रो हुन्छ । तर लागूपदार्थ छाड्नै नसकिने भने होइन । पुनर्स्थापना केन्द्रमा गएर, विभिन्न कार्यक्रममा सरिक भएर र साथीसँग छलफल गरेर व्यवहारमा परिवर्तन गर्न सके लागूपदार्थको मात्रा घटाउँदै लगेर छाड्न सकिन्छ । तसर्थ लागूपदार्थको लत लागिसकेपछि छोड्न मेहनत गर्नुभन्दा त्यसलाई छुँदै नछुनु र साथीले प्रयोग गर्न दबाव दिएमा तिनीहरूबाट परै बस्नु राम्रो हुन्छ ।

यस खण्ड अन्तर्गत राम्रो बानी तथा व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सरसफाइ गरी दुईवटा सत्रहरू रहेका छन् । राम्रो बानी अन्तर्गत जाँड, रक्सी, चुरोट, खैनी, सुर्ती, लागूपदार्थ जस्ता कुलतहरूबाट बच्ने उपायहरू सम्बन्धी विषयहरू रहेका छन् । त्यसैगरी व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सरसफाइ अन्तर्गतको सत्रमा सरसफाइका फाइदा, सफा कसरी रहने, रोग कसरी सँध्न र बच्ने उपायहरू के हुन सक्दछन्, आफ्नो समुदायको सरसफाइ कसरी गर्ने, पिउने पानीको सरसफाइ कसरी गर्ने जस्ता विषयहरू रहेका छन् ।

सत्र

६.१

राम्रो बानी



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- स्वस्थ रहने कुनै पाँचवटा बानीका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- नाई भन्ने सीपका विभिन्न तरिकाहरू बताउन सक्नेछन् ।
- चुरोट, सुर्ती, जाँडरक्सी र लागूपदार्थ सेवन गर्नाले हुने कुनै पाँचवटा बेफाइदाका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।



समय:

२ घण्टा ५ मिनेट



आवश्यक सामग्रीहरू:

चुरोट, सुर्ती, जाँडरक्सी र लागूपदार्थ सेवन सम्बन्धी भनाइहरू, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, कालोपाटी र चक



विधि:

अभ्यास, घटना अध्ययन, समूह छलफल, राम्रो नराम्रो अभ्यास, भूमिका अभिनय



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



| के के सिकियो ? | के के गरियो ? |
|----------------|---------------|
| | |
| | |
| | |
| | |



१०-१५ वर्ष
उमेर
समूहका
लागि

क्रियाकलाप १: राम्रो नराम्रो बानी



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
स्वस्थ रहने बानीको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : राम्रो नराम्रो अभ्यास

आवश्यक सामग्री : मेटा कार्ड, भनाइहरूको सूची

- सहजकर्ताले तालिम हलको २ ठाउँमा 'राम्रो' र 'नराम्रो' लेखिएका मेटाकार्डहरू राख्ने । त्यसपछि तल राखिएका भनाइहरू एक एक गर्दै पढ्दै जाने ।
- सहभागीहरूलाई ती भनाइहरू राम्रो बानी हुन् भन्ने लागेमा 'राम्रो' तर्फ र नराम्रो बानी लागेमा 'नराम्रो' तर्फ जान लगाउने ।
- सहभागीहरू राम्रो र नराम्रोतर्फ विभाजन भइसकेपछि प्रत्येक वाक्यमा उल्लेख गरिएका बानीहरू किन राम्रा वा नराम्रा बानी हुन् भनी छलफल गराउने ।



भनाइहरू

- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने
- चुरोट नपिउने
- लामो नड पाल्ने
- हरियो सागपात नखाने
- मदिरा सेवन नगर्ने
- समयमा आवश्यक खोप लगाउने
- आफ्नो लुगा आफैँ नधुने
- घरको काममा सघाउने
- आफूले खाना खाएको भाँडा आफैँ सफा गर्ने
- दिनको एकपटक मात्र ब्रस गर्ने

सहजकर्ताले तल उल्लेख भए अनुसार राम्रो र नराम्रो बानी स्पष्ट छुट्याइदिने ।

| राम्रो बानी | नराम्रो बानी |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने • चुरोट नपिउने • समयमा आवश्यक खोप लगाउने • घरको काममा सघाउने • आफूले खाना खाएको भाँडा आफैँले सफा गर्ने • मदिरा सेवन नगर्ने | <ul style="list-style-type: none"> • लामो नड पाल्ने • हरियो सागपात नखाने • आफ्नो लुगा आफैँ नधुने • दिनको एक पटक मात्र ब्रस गर्ने (दिनमा दुई पटक ब्रस गर्नुपर्छ ।) |



१०-१५ वर्ष
उमेर
समूहका
लागि

क्रियाकलाप २: अस्वीकार गरौं



२५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
'नाई' भन्ने सीपको विकास गर्नेछन् ।

विधि : भूमिका अभिनय, समूह छलफल र अभ्यास

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, सेतोपाटी

भूमिका अभिनय

तपाईंका दौतरीमध्ये कसैले तपाईंलाई इच्छा नलागेका तल उल्लिखित काम गर्न लगाएका छन् कि भनेर सहभागीलाई सोध्ने :

- तपाईंको साथीले तपाईंलाई रक्सीको स्वाद चाख्न लगायो ।
- तपाईंलाई भोजमा गएको बेला एउटा साथीले चुरोटको एक सर्को तानेर त हेर, दुनियाँ नै रमाइलो देखिन्छ भनी तान्न लगायो ।
- साथीले तपाईंलाई कसैको सामान चोर्न उक्सायो ।



अब सहभागीहरूलाई चारवटा समूहमा विभाजन गर्ने । त्यसपछि माथि उल्लेख गरेका घटनामा दबाव दिने साथीलाई अर्को साथीले कसरी अस्वीकार गर्छ वा नाई भन्ने सीपहरू प्रयोग गर्छ भनेर चार समूहमध्ये पहिलो दुई समूहका सदस्यलाई अभिनय गर्न लगाउने ।

- त्यसैगरी, बाँकी दुई समूहका सदस्यलाई चाहिँ माथि उल्लेख गरेका घटनामा दबाव दिने साथीको सल्लाहलाई स्वीकार गर्दै सो काम गरेको अभिनय गर्न लगाउने । (भूमिका तयारीको लागि १० मिनेट र प्रत्येक समूहलाई प्रस्तुतिको लागि ३/३ मिनेटको समय व्यावस्थापन गर्ने ।)



२५ मिनेट

कुनै एक समूहले अभिनय प्रस्तुत गर्दा बाँकी समूहका सहभागीहरूलाई ध्यानपूर्वक हेर्न लगाउने

समूह छलफल

भूमिका अभिनय पश्चात् सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई आआफ्नै समूहमा बस्न लगाउने र निम्न प्रश्नहरूको आधारमा छलफल गर्न लगाउने र छलफलबाट आएका निष्कर्षलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने (छलफलको लागि १० मिनेट र प्रस्तुतीकरणका लागि १२ मिनेट समय व्यवस्थापन गर्ने) :

- एउटै विषयमा प्रस्तुत भएका दुईवटा भूमिका अभिनयमा के के फरक पाउनुभयो भनी अभिनय हेर्ने सहभागीहरूलाई सोध्ने ?
- अभिनय गर्ने सहभागीहरूलाई 'नाई' भन्दा कस्तो लाग्यो, नाई भन्न सजिलो हुन्छ, भनी सोध्ने ।
- मानिसले जाँडरक्सी, लागूपदार्थ, चुरोट, खैनी आदिको सेवन के के कारणले सिक्दछ र त्यसबाट केके समस्याहरू आउन सक्छन् भनी छलफल गर्न लगाउने ।

समूह प्रस्तुति पछि नाई भन्ने विभिन्न तरिका मध्ये सहभागीलाई के के थाहा छन् सोध्ने । सहभागीबाट आएका कुराहरूलाई सेतोपाटी वा कालोपाटीमा टिप्पै जाने । त्यसपछि तल दिइएका नाई भन्ने विभिन्न तरिकाहरूलाई बोर्डमा लेखी प्रस्तुत गरिदने ।

अस्वीकार गर्ने विभिन्न तरिकाहरू ^१

अस्वीकार गर्न सकिने तलका विभिन्न उपायहरू बताइदिने ।

- विनम्रतापूर्वक अस्वीकार गर्नुहोस् ।
- तपाईंले नाई भन्नुको कारण दिन सक्नुहुन्छ । (यसको अर्थ तपाईंले माफी नै माग्नु पर्छ भन्ने होइन)
- तपाईं सरकक त्यहाँबाट हिँड्नु होस् ।
- कुनै अर्को विकल्प दिनुहोस् ।
- तपाईं ऊसँग असहमति जाहेर गर्नुहोस् ।
- तपाईं त्यो परिस्थिति नै आउन नदिनुहोस् ।



सहभागीहरूलाई तलका एक एक भनाइहरू

गोलाप्रथाबाट छनोट गर्न लगाउने । आफूलाई परेको वाक्य अर्को सहभागीलाई भन्ने र अर्को सहभागीले नाई भन्ने प्रतिक्रिया दिने साथै अर्को साथीलाई ऊसँग भएको वाक्य भन्न लगाउने र आफूले नाई भन्ने प्रतिक्रिया दिने । त्यसपछि एक अर्काको वाक्य साटासाट गर्न लगाउने । अरू सहभागीहरूसँग पनि यो क्रमलाई दोहोर्‍याउन लगाउने । यो अभ्यास गर्नका लागि १० मिनेट समय दिने ।

- क) आज स्कूल छोडेर सिनेमा हेर्न जाऔं ।
- ख) तिमीले बचत गरेको पैसा ल्याउन, साइबर जाऔं ।
- ग) एक सर्को चुरोट तानूँ न ।
- घ) छिमेकीको फलफूल चोर्न जाऔं न ।
- ङ) आज यहाँ बसेर केटी वा केटालाई जिस्काऔं न ।
- च) कुलो भत्काइदिऔं न ।
- छ) साथीको होमवर्क कापी लुकाइदिऔं न ।

- ज) पराग खाऔं न ।
 भ) आज तास खेल जाऔं न ।
 ञ) त्यो केटीको फोटोलाई बिगारेर फेसबुकमा राखिदिऔं न ।
 ट) के केटा भएर पनि कोठा सफा गरिराखेको ? जाऔं घुम्न ।
 ठ) मोबाइलमा नराम्रो सन्देश पठाऔं न ।
 ड) अलिकति रक्सी चाखेर त हेर कति रमाइलो हुन्छ ।

(नोट : परिस्थिति अनुसार माथिका वाक्यहरूको सट्टामा स्थानीय अवस्था भल्काउने वाक्यहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)

निष्कर्ष

कहिलेकाहीं मात्रै त हो नि भन्दै जाँडरक्सी पिउने, चुरोटखैनी खाने, लागूपदार्थ प्रयोग गर्ने जस्ता कुराहरू गर्नु हुँदैन । यस्ता कुलतमा यसरी नै बानी बस्ने गर्छ । कुलतमा लागेका साथीसङ्गीहरूलाई त्यसबाट बाहिर आउनका लागि अभिप्रेरित र सहयोग गर्नुपर्दछ । कसैले, त्यसमा पनि अभि साथीले जाँडरक्सी पिउने, चुरोटखैनी खाने, लागूपदार्थ प्रयोग गर्ने दबाव दियो भने नाई भन्न वा इन्कार गर्न अप्ठ्यारो लाग्न सक्छ । साथीले भनेको ठिकै हो कि भनेर अल्मलिनु स्वाभाविकै हो । तर जोसुकैले यस्ता कुरामा दबाव दिएपनि नाई भन्नुपर्छ वा इन्कार गर्नुपर्छ । नाई भन्ने वा इन्कार गर्ने माथि उल्लेख गरेजस्ता सजिला उपायहरू पनि छन् ।



१०-१५ वर्ष
उमेर
समूहका
लागि

क्रियाकलाप ३ : कुलतबाट बचौं



२५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

चुरोट, सुती, जाँडरक्सी र लागूपदार्थ सेवन गर्नाले हुने कुनै पाँचवटा बेफाइदाका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : घटना अध्ययन र छलफल

आवश्यक सामग्री : घटना, न्युजप्रिन्ट, मार्कर

- सहभागीहरूलाई २ वटा समूहमा विभाजन गर्ने ।
- विभाजित समूहलाई तल दिइएको घटना अध्ययन गर्न लगाई संगै दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने ।
- घटना अध्ययन तथा छलफलका लागि १५ मिनेट र प्रस्तुतीकरणका लागि एउटा समूहलाई ५ मिनेट समय व्यवस्थापन गर्ने ।



घटना अध्ययन

सलिना १८ वर्षकी भइन् । अहिले उनी धेरैजसो छटपटीको अवस्थामा छिन् । उनका बाबु जँड्याहा छन् । सलिना १५ वर्षकी हुँदा उनकी आमा बितिन् । सलिनालाई आफ्ना बाबु छिमेककी एकजना महिलासँग लागेका छन् भन्ने शङ्का लागेको छ । सलिनाको एउटा भाइ छ । उसको पालनपोषण पनि उनैले गर्नु परिरहेको छ । एकदिन उनले आफ्नो समस्या क्याम्पसको साथी नरेनलाई भनिन् । नरेनले उनलाई चुरोटको एक सर्को तान, तिम्रो छटपटी कम हुन्छ भन्यो । सुरुमा सलिनाले त्यो कुरा मन नपराए पनि बिस्तारै उनले चुरोटको सेवन गर्न थालिन् । आजभोलि त उनी छटपटी कम गर्ने नाममा चुरोट मात्र होइन पाएसम्म सबै प्रकारका लागूपदार्थको सेवन गर्ने भएकी छिन् । उनी जतिबेला पनि त्यस्ता औषधीको सेवन गरी आफूलाई विषाक्त बनाएर आनन्द मानिरहेकी देखिन्छिन् । उनको एकलो भाइ रेखदेख नपाएर छटपटाइरहेको छ ।



सलिनालाई आफूले चुरोट तथा लागूपदार्थको सेवन गरेको कुरा मन परेको छैन । त्यसैले केही समयपछि उनले आफ्नो कुरा आफूसँग अत्यन्तै मिल्ने साथी रुविनालाई भनिन् । रुविनाले उनलाई गलत बाटोमा लागेको भन्ने कुरामा सचेत गराइन् । रुविनाले सलिनालाई आफ्नो भविष्यको बारेमा ध्यान दिँदै चुरोट तथा लागूपदार्थ सेवन नगर्नका लागि अनुरोध गरिन् । साथै उनले सलिनालाई यस्ता कुलतबाट बाहिर आउन आफूले सक्ने सहयोग गर्ने बताइन् । सलिनालाई उनका विगतका घटनाहरूका बारेमा साथी रुविनाले कसैलाई भन्ने छैनन् र सधैंका लागि गोप्य नै राख्नेछिन् भन्ने कुरामा विश्वास छ । अब सलिनाले बिस्तारै आफ्नो काममा ध्यान दिन थालेकी छिन् र अगाडि के भएको थियो भन्ने कुरा पनि बिर्सिँदै गएकी छिन् ।

युनिसेफ/दौतरी शिक्षामा आधारित जीवन उपयोगी सीप शिक्षा

छलफल तथा प्रस्तुतीकरणका लागि प्रश्नहरू:

- सलिना के कारणले गर्दा चुरोट सेवन गर्न थालिन् ? र चुरोट सेवनले उनको जीवनमा कस्तो असर पायो ?
- सलिनाले रुविनालाई आफ्नो समस्या जानकारी नगराएको भए के हुन्थ्यो ?
- तपाईंका साथीहरूमध्ये कोही सलिना जस्तै चुरोट तथा लागूपदार्थ सेवन गर्ने भएको भए तपाईं के गर्नुहुन्थ्यो ? कुलतबाट मुक्त हुन के गर्नुपर्छ ?



घ) तपाईंका समुदायमा लागूपदार्थ, चुरोट तथा जाँडरक्सी जस्ता कुराहरूको लत छुटाउनका लागि कस्ताकस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन् ?

निष्कर्ष:

दुर्व्यसनको अवस्था आउने दिनुहुँदैन । यस्तो अवस्था आइपरे वा कसैलाई आवश्यक भएमा नजिकको पुनःस्थापना केन्द्रमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ । दुर्व्यसन वा कुलतबाट टाढै रहनका लागि अस्वीकारका सीपहरूको प्रयोग आवश्यकता अनुसार गर्नुपर्दछ ।

सिकाइ मापन

- यस सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए ?
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र के के गर्न सकिन्छ, लेख्न लगाउने ।



पाठ्य सामग्री :

धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थ

धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थ

धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थ भनेको के हो ?

धूम्रपान: धूम्र भनेको धूँवा हो । यसको शाब्दिक अर्थ धूँवा खाने वा धूँवाको सर्को तान्ने भन्ने हुन्छ । तर धूम्रपानको अर्थ सुतीजन्य पदार्थ डढाएर त्यसको धूँवा तान्नु वा खानु हो । चुरोट, बिँडी, हुक्का, पाइप, पातमा सुती बेरेर त्यसको धूँवालाई मुखले तानेर धूम्रपान गर्ने गरिन्छ । आजकल जुनसुकै उमेरका व्यक्तिले पनि फेसनभैँ गरेर चुरोट पिउने गरेको पाइन्छ । कतिपय ठाउँमा बाबुआमाले धूम्रपान गरेको देखेर किशोरकिशोरीले पनि रमाइलो मान्दै चुरोट, बिँडी, तमाखु खाने गर्छन् । कतिपय बाबुआमाले त आफ्ना छोराछोरीलाई सल्काएर ल्याउन समेत अह्राउने गर्छन् । यसरी पनि कतिपय किशोरकिशोरीलाई धूम्रपानको कुलतमा पर्छन् र बिस्तारै उनीहरू भन्नु कडा लागू पदार्थको प्रयोगतिर लाग्न थाल्छन् ।

सुतीजन्य पदार्थमा खैनी, सुती चुरोट, तमाखु, गाँजा आदि पर्दछन् । धुवाँ पनि नदेखिने, अभिभावक, शिक्षक, साथीले पनि थाहा नपाउने भनेर किशोरकिशोरीले सुती सेवन गर्छन् ।

मादक पदार्थको सेवन वा मद्यपान : मादक पदार्थ पिउने वा सेवन गर्ने कामलाई मद्यपान गर्ने भनिन्छ । संसारमा धेरै थरिका जाँडरक्सी पाइन्छन् । जाँडरक्सीलाई मादक पदार्थ भनिन्छ । रक्सी खानेलाई रक्स्याहा, जाँड खानेलाई जँड्याहा भनिन्छ । मादक पदार्थ खाएपछि मात लाग्दछ र मानिस आक्रामक हुन्छ ।

लागूपदार्थ: मादक वस्तु वा नसादार पदार्थलाई लागूपदार्थ भनिन्छ । लागूपदार्थमा गाँजा, भाड, चरेस, अफिम आदि पर्दछन् । लागूपदार्थको प्रयोग पछि मात लाग्दछ, शरीर लट्ठ हुन्छ । लागूपदार्थको प्रयोग गर्न थाल्यो भने यसको लत चाँडै लाग्दछ । लागूपदार्थको प्रयोग मानिसले धूँवाका रूपमा, पिएर, खानामा मिसाएर, सिरिन्जमा राखेर गर्ने गरेको पाइन्छ ।

लागू औषध: नसाको लागि प्रयोग गरिने औषधलाई लागूऔषध भनिन्छ । औषधिको खास काम रोग निको पार्ने वा शरीर तन्दुरुस्त पार्ने हो तर औषधिको मात्रालाई परिवर्तन गरी बढी मात्रामा नसाको लागि प्रयोग गर्ने कामलाई लागूऔषध सेवन भनिन्छ ।

चुरोट, सुती लागूपदार्थ हो कि होइन ?

चुरोट, सुतीलाई लागू पदार्थ भनिँदैन । चुरोट, सुतीको नसा लामो समय रहँदैन र यसले मानिसलाई लठ्ठ पारिहाल्दैन । तर चुरोट वा सुतीमा बढी नसा लाग्ने कुरा मिसाएर सेवन गरियो भने त्यसलाई लागूपदार्थ भन्न सकिन्छ ।

धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थको प्रयोग र असर

कुनै पनि व्यक्ति धूम्रपान गर्ने, खैनी खाने, जाँडरक्सी खाने, लागूऔषध प्रयोग गर्ने बानी लिएर जन्मेको हुँदैन । उसले यी सबै बानी समाजबाट नै सिक्ने हो । चुरोट, जाँडरक्सी, लागूऔषध जस्ता कुराहरूका प्रयोगकर्तालाई पहिला मैले आफूखुसी प्रयोग गरेकाले मन लागेका बेला छाड्न सक्छु भन्ने लाग्छ । पछि लागूपदार्थले आफूलाई नियन्त्रण गरेको र आफू त्यसप्रति आश्रित भएको उसले पत्तो पाउँदैन । धेरै समस्या पर्न थालेपछि लागूपदार्थ सेवन गर्न छोड्छु भन्दा छोड्न धेरै गाह्रो हुन्छ । तर लागूपदार्थ छाड्नै नसकिने भने होइन । पुनर्स्थापना केन्द्रमा गएर विभिन्न कार्यक्रममा सरिक भएर साथीसँग छलफल गर्दै व्यवहारमा परिवर्तन गरेर लागूपदार्थको मात्रा घटाउँदै लगेर छोड्न सकिन्छ । तसर्थ लागूपदार्थको लतमा लागी छाड्नलाई मेहनत गर्नुभन्दा यसलाई छुँदै नछुने र साथीले प्रयोग गर्न दबाव दिएमा तिनीहरूबाट परै बस्नु राम्रो हुन्छ ।

घटना

“म १३ वर्षको हुँदा ७ कक्षामा पढ्थेँ । कसरी चुरोट पिउन थालेँ पत्तै पाइनँ । त्यसपछि मेरो जीवनमा नसा दिने सबै कुराले प्रवेश पाए । अहिले म २६ वर्षको भएँ । पढाइ दस कक्षा भन्दा माथि बढेन । भन्डै १३ वर्ष भएछ, पैसा र लागूऔषधको पछ्याडि कुदेको । आफ्नो बर्बादी त भयो नै आमालाई कति रुवाएँ, बाबालाई आक्रोशित बनाएँ, दिदीबहिनीलाई समाजमा लाजमर्नु पनि बनाएँछु । हरे, मैले के गरें ? आफ्नै समाजमा बस्न नसक्ने भएँ । केही गर्ने सीप र पढाइ पनि छैन । साथीहरूको प्रगति सुन्दा डाह लाग्छ ।”

- निरज, धरान

लागूपदार्थको सेवन गर्ने लत लाग्यो भने मानिसको शरीर र दिमागले त्यस्ता पदार्थ भन् बढी खोज्न थाल्छ । लत बढ्दै गएपछि दिमागले भन् भन् त्यसको खोजी गर्छ । यस्तो तलतल लाग्ने अवस्थालाई लागूपदार्थमा निर्भरता भनिन्छ । कमशः लागूपदार्थ नभए आफू विरामी भएको अनुभव गर्ने अवस्थामा मानिस पुग्छ । यस्तो अवस्थालाई दुर्व्यसन भनिन्छ । एक पटक दुर्व्यसनमा फसेपछि त्यो व्यक्तिलाई दुर्व्यसनबाट बाहिर आउन निककै गाह्रो हुन्छ । वरु भन् भन् लागूपदार्थको मात्रा बढाउँदै जान्छ । यसरी व्यक्ति लागूपदार्थको चक्रको सिकार बन्छ । लागूपदार्थ किन्नका लागि पैसा जुटाउन उसले मार्ग, चोर्ने, लुट्ने, घरका सामान बेच्ने आदि जस्तोसुकै काम पनि गर्न सक्दछ ।

लागूपदार्थ सेवन गर्ने मानिसले आफ्नो शिक्षा बिगार्छ । घरको आर्थिक अवस्था बिगार्छ । सामाजिक सम्पर्क र मान मर्यादा गुमाउँछ । सीप सिक्ने समय खेर फाल्छ भने मानसिक सन्तुलन पनि बिगार्छ । उसले आफ्नो शारीरिक अवस्था कमजोर बनाउँछ । सुईबाट नसा लिन थालेपछि त उसलाई एच.आई.भी. सङ्क्रमण पनि हुनसक्छ ।

सुर्तीको प्रयोगले पार्ने असर

आजकल सुर्तीजन्य पदार्थ (जस्तै: गुट्का, पराग) जताततै सजिलै किन्न पाइन्छ । त्यस्तै सुर्ती पनि विभिन्न प्रकारका आकर्षक प्याकेटमा पाइन्छ । धूम्रपान र सुर्तीको प्रयोगले निम्न असर पार्दछ :

- १ सुर्तीले मुखमा, गिजामा घाउ पार्छ, दाँत छिटो भर्छ भने मुखको क्यान्सर हुनसक्छ ।
- २ यसले पेट खराब गर्नुका साथै विभिन्न खाले स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउँछ ।
- ४ यसको प्रयोग बढाउँदै लगेपछि बानी लाग्छ र अरू लागूपदार्थको प्रयोग गर्न व्यक्ति उत्प्रेरित हुन थाल्छ ।

धूम्रपानले स्वास्थ्यमा पार्ने असर

- कडा र लगातार खोकी लाग्छ ।
- फोक्सोमा क्रोनिक ब्रोन्काइटिस हुन्छ ।
- मुटुको रोग लाग्छ ।
- उच्च रक्तचाप हुन्छ ।
- मुख, घाँटी, फोक्सो र पेटमा क्यान्सर हुने जोखिम हुन्छ ।
- सास गन्हाउने गर्छ ।
- धूम्रपान गर्दा नजिकमा रहेका अरूको स्वास्थ्यमा पनि नराम्रो असर पर्छ ।

लागूपदार्थको सेवन

नेपालमा १ लाख ७५ हजार लागूऔषध प्रयोग कर्ता रहेको अनुमान छ। यो सङ्ख्या दिनदिनै बढ्दो छ। गाउँमा भन्दा सहरमा लागूऔषध प्रयोगकर्ताको सङ्ख्या बढेको पाइन्छ। किशोरकिशोरीले कहिले लागू पदार्थ सेवन गर्न सक्छन् भनेर किटान गर्न सकिँदैन। धेरै किशोरकिशोरी त सुर्तीजन्य पदार्थ तथा जाँडरक्सीको लतमा लागेपछि बिस्तारै अन्य कडा खालका लागूपदार्थमा समेत फसेको पाइन्छ। कसैले नदेख्ने, थाहा नपाउने, गन्ध नआउने भनेर किशोरकिशोरीले नसा लाग्ने ट्याबलेट पनि खाने गर्छन्। प्रचलनमा आएका ट्याबलेटहरूमा नाइट्रोजन भ्यालेन्टिन, कार्लोज आदि छन्। यस्ता लागूपदार्थले उत्तेजना बढाउँछ। आफूलाई छुट्टै देखाउने रहरमा किशोरकिशोरीहरू कुलतमा फसेका हुन्छन्। सडक बालबालिकाले डेनड्राइट सुँधेको देखिएको छ। यो पनि दिमागलाई लट्ठ पार्ने एक किसिमको लागूपदार्थ हो। अन्य लागूपदार्थमा कतिले गाँजा, चरेस, भाड, हिरोइन सेवन गर्छन्। सुइबाट लिने लागू पदार्थले छिटो प्रभाव पार्ने, लट्ठ पार्नुका साथै उत्तेजना बढाउने गर्छ। यस प्रकारको लागू पदार्थ सिधै रगतमा जाने हुनाले छिटो नसा लाग्छ। त्यसैले युवामा यस प्रकारको लागू पदार्थ सेवन गर्ने बानी बढेको छ।

नेपालमा १४ वर्ष देखिका किशोरकिशोरीले लागू पदार्थ सेवन गर्ने गरेको भेटिएको छ। यसको प्रयोग कर्तामा उच्च माध्यमिक विद्यालयमा पढ्ने उमेरका युवा बढी रहेका छन्। यस्तै विद्यालय नजाने कामदार र सडकमा आश्रित बालबालिकाले पनि लागूऔषध प्रयोग गर्ने गर्छन्। साथीहरूको हुलमुलमा, डिस्कोमा, पिकनिकमा केटासाथीले चिसो पेय पदार्थमा, बियरमा, चिया कफीमा ट्याबलेट हालेर केटी साथीलाई खुवाउने गरेको पाइएको छ। त्यसबाट उनीहरू लट्ठिने, लागू पदार्थ लिने बानी पर्ने गरेको पाइन्छ। दुर्व्यसनको लत भएका किशोरकिशोरी दुर्व्यवहारमा समेत पर्ने गरेका छन्।

लागूपदार्थको असर

- **मानसिक प्रभाव** : लागूपदार्थमा धेरै प्रकारका रसायन (केमिकल) हुनाले यसले मानिसको दिमागमा असर गर्छ। लागूपदार्थ सेवन गर्ने मानिस धेरै सोचन नसक्ने, पढाइमा कमजोर हुने, कामकाजमा हेलचेक्र्याई गर्ने, एकसुरे हुने, एकलै या आफ्नो समूहमा मात्र बस्ने गर्छन्। सुरुमा यसले मानसिक असर गर्छ भन्ने थाहा नहुनु नै यी सबै समस्याको मुख्य कारण हो।
- **सामाजिक असर**: लागूऔषधि लिने व्यक्ति लागूऔषधमा मात्र भुल्ने हुनाले उसको समाजमा सर्म्पक घट्छ। त्यस्ता मानिस धार्मिक, सांस्कृतिक कार्यक्रममा अरूसँग घुलमिल नहुने, अरूलाई ढाँट्ने, आफैँ डराइरहने हुनाले समाजबाट टाढिन पुग्छन्। आगुऔषध प्रयोग गर्न छोडेपछि पनि पुनः सामाजिक सर्म्पकमा आउन धेरै समय लाग्दछ। लागूऔषध प्रयोग गर्ने व्यक्तिलाई धेरै पैसा चाहिन्छ। आफ्नो खाँचो टार्नका लागि चोरी लुटपाट समेत गर्ने हुँदा उनीहरूलाई समाजले शङ्काको आँखाले हेर्ने गर्छ।
- **आर्थिक समस्या** : लागूपदार्थ सेवन गर्नेलाई दिनहुँ धेरै पैसा चाहिन्छ। अझ दिनप्रतिदिन मात्रा बढ्दै जाने हुनाले भन्भन् धेरै पैसाको आवश्यकता पर्दछ। आफ्नो कुनै कमाइ नहुँदा उनीहरूले अरूको पैसा चोर्ने, अपराध गर्ने, घरका वस्तु चोरेर बेच्ने, आक्रमण गर्ने गर्छन् र पैसा जुटाउन अनेक कोसिस गर्छन्।
- **शारीरिक समस्या** : लागूऔषधिमा भएको रसायनले च्याप्दै गएपछि शरीर कमजोर हुन थाल्छ, विभिन्न रोग लाग्दछ। श्वासप्रश्वास प्रणाली तथा आँखामा समस्या देखिन थाल्दछ।
- **एचआइभी सङ्क्रमित हुने** : साथी साथीमा सुई साटासाट गरेर नसाको औषधि लिने गर्नाले एचआइभी सङ्क्रमित हुन्छन्।
- **विश्वासको कमी** : लागूपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिलाई आफूले गल्ती गरिरहेको थाहा हुन्छ। त्यसैले लागूऔषधको नसा नलागेको बेलामा बाहेक अन्य बेलामा उनीहरूको आफैँप्रतिको विश्वास कम हुन्छ, दुर्व्यसनमा लाग्दा शिक्षा लिने र सिप सिक्ने समय बर्बाद भएको हुनाले क्षमतामा पनि कमी हुन्छ। परिवारलाई धेरै सताउने, चोर्ने भएकाले परिवारका सदस्यले नै विश्वास गर्दैनन्। हीनताबोध हुने, आत्मसम्मानको अभाव, सबैबाट टाढा बस्ने, धेरैजसो आफ्नै साथीसँग बस्ने हुनाले पनि समुदाय र परिवारले विश्वास गर्दैनन्। यिनीहरू सामाजिक भेदभावमा पनि बढी पर्छन्।

किशोरकिशोरी धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थको दुर्व्यसनमा फस्नुको कारण

- **किशोरकिशोरीले बाबुआमाको यथेष्ट वा पूरा हेरचाह नपाउनु** : बाबुआमाले गरेको हेरचाहमा किशोरकिशोरीसँग कति समय बिताइएको छ र तिनको दैनिक क्रियाकलापमा कति चासो लिइएको छ भन्नेजस्ता कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । हेरचाह गर्नु भनेको खान लाउन दिनु वा अरू भौतिक सुविधा दिनु मात्र होइन ।
- **परिवारका वयस्क सदस्य दुर्व्यसनी वा अम्मली हुनु** : कतिपय परिवारमा त वयस्क मात्रै होइन सानै उमेरका बालबालिकालाई पनि जाँडरक्सी खान दिने चलन छ । यस्तो चलनले किशोरकिशोरीलाई जाँडरक्सीको लत बसाइदिन्छ ।
- **कुसङ्गतमा पर्नु** : साथीहरूसँग बढी समय बिताउने किशोरकिशोरीका साथीहरू दुर्व्यसनी भएमा एकपटक दुइपटक गर्दै बिस्तारै दुर्व्यसनमा फस्न पुग्छन् । सङ्गतले गर्दा सुरुमा रक्सी, चुरोट खाने बानी लाग्यो भने बिस्तारै ट्याब्लेट र सुईको लत बस्न सक्छ ।
- **लहैलहैमा लाग्नु** : साथीसँगै सेवन गर्दा रमाइलो हुने, औषधि आदान प्रदान गर्न सकिने, पुलिसको डर नहुने, परिवारको शड्का नहुने हुनाले किशोरकिशोरीले समूहमा मिलेर लागूपदार्थ लिने गर्छन् । यस्तो सङ्गतले भन्भन् कडा मात्रा (डोज) लिन प्रोत्साहित गर्छ ।
- **तिरष्कृत हुनु** : कुनै किशोरकिशोरीले एकदुईपटक लागूपदार्थ प्रयोग गरेको थाहा पाएमा साथी, अभिभावक, शिक्षक, नाता, छिमेकीले दोष लगाउन थाल्छन् । त्यसले गर्दा ऊ भन् त्यही समूहमा फर्किन्छ र लागूपदार्थको प्रयोग निरन्तर गर्न थाल्छ ।

धूम्रपान, मद्यपान लागूपदार्थबाट जोगिने उपाय

- धूम्रपान, मद्यपान र लागूऔषधि प्रयोग गर्दै नगर्ने ।
- बालक्लव भित्र तथा किशोरकिशोरीको बीचमा लागूऔषधको नकारात्मक असर बारेमा छलफल गर्ने ।
- साथीहरूले विद्यालय नआउने, कक्षा छाड्ने गर्न थालेका छन् भने त्यस्ता साथीलाई सम्झाउने बुझाउने र धूम्रपान तथा लागूऔषधको प्रयोग गर्दा हुने हानिका बारेमा बताउने ।
- चुरोट, रक्सी, लागूपदार्थको विज्ञापन, लागूपदार्थ बिक्री वितरणमा बन्देज लगाउन आआफ्नो क्षेत्रमा वकालत गर्ने,
- आफ्नो गाउँमा चुरोट रक्सी जस्ता कुराहरू किनबेच गर्न नपाउने नियम बनाई यस्तो नियम पालना गर्न सहयोग गर्ने ।
- आमा बाबुलाई पनि रक्सी, चुरोट र अन्य लागूपदार्थ नखान भन्ने ।
- कुनै किशोरकिशोरीले साथीको दबावमा लागूपदार्थ प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था आएमा उनीहरूलाई लागूपदार्थ अस्वीकार गर्नका सहयोग पुग्ने खालका लेखहरू पढ्न दिने, छलफल गर्ने ।
- लागूपदार्थको दुर्व्यसन गर्ने साथीहरूसँग एकलै घुम्न नजाने, उनीहरूका कुरा सजिलै नपत्याउने, ठिक बेठिक पत्ता लगाइ सोही अनुसार उचित काम मात्र गर्ने ।

लागूपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिसँग गर्ने व्यवहार

- लागूऔषधि प्रयोग गर्नेलाई दोष नदिने । लागूपदार्थ प्रयोग गर्दा उसलाई परेका मनोसामाजिक, शारीरिक, आर्थिक, शैक्षिक र अन्य असरहरूका बारेमा छलफल गर्ने । उसलाई लागूपदार्थ सेवन छोड्न उत्प्रेरित गर्ने ।

- प्रयोगकर्तालाई, छाडिसकेका व्यक्तिलाई भेदभाव नगर्ने, उनीहरूलाई समाज र साथीहरू समक्ष आफना कुरा राख्न मौका दिने वा वातावरण मिलाइदिने ।
- प्रयोगकर्ताका आमाबाबु तथा परिवारका सदस्यलाई किशोरकिशोरीलाई दुर्व्यसनबाट उम्कन मद्दत गर्न, हौसला दिन र बढी हेरचाह गर्न भन्ने । किशोरकिशोरीलाई धेरै दबाव नदिन भन्ने ।
- लागूपदार्थ सेवन गरेर नराम्रोसँग लत बसेकालाई पुनर्स्थापना केन्द्रमा पुऱ्याउने, जान वा लैजान सल्लाह दिने ।

पुनर्स्थापना

लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताको कुलत छुटाउन पुनर्स्थापना केन्द्रहरू खुलेका छन् । यसमा तीन महिनासम्म सहभागी भई विभिन्न क्रियाकलापमा भाग लिएपछि बिस्तारैबिस्तारै लागूपदार्थ लिने बानी छुट्दै जान्छ । पुनर्स्थापना केन्द्रको सहयोगले धेरै व्यक्तिहरू दुर्व्यसनबाट मुक्त हुन सफल भएका छन् । आत्मबल कमजोर हुने वा कुसङ्गतमा परेका कतिले भने पुनर्स्थापना पछि पनि फेरि प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ । त्यसैले पुनर्स्थापनाबाट फर्केका किशोरकिशोरीलाई हेला गर्नुहुँदैन र उनीहरूको बढी हेरचाह गर्नुपर्छ ।

सत्र

६.२

व्यक्तिगत सरसफाइ



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- व्यक्तिगत सरसफाइको आवश्यकता र सफा कसरी रहने भन्ने उपाय बताउन सक्नेछन् ।
- व्यक्तिगत सरसफाइको महत्त्व बताउन सक्नेछन् ।
- रोग कसरी सर्दछ भन्ने कारणहरू बताउन सक्नेछन् ।
- समुदाय सरसफाइ गर्नले हुने फाइदा बारे बताउन सक्नेछन् ।
- आफूले प्रयोग गर्ने पानी कसरी प्रयोग गर्ने र सफा पिउने पानीका फाइदाहरू के हुन् भनी बताउन सक्नेछन् ।



समय:

२ घण्टा ५५ मिनेट



आवश्यक सामग्रीहरू:

दाँत माभ्ने ब्रस, दन्त मन्जन, नैनी, साबुन, पानी, तौलिया, न्युजप्रिन्ट, मेटाकार्ड, मार्कर, सेतो पाटी वा कालोपाटी र चक



विधि:

समूह छलफल, प्रयोगात्मक अभ्यास, अवस्था विश्लेषण र समुदाय भ्रमण



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनारावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



| के के सिकियो ? | के के गरियो ? |
|----------------|---------------|
| | |
| | |
| | |
| | |



क्रियाकलाप १ : व्यक्तिगत सरसफाई किन ?



३५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- व्यक्तिगत सरसफाईको आवश्यकता र सफा कसरी रहने भन्ने उपाय बताउन सक्नेछन् ।
- व्यक्तिगत सरसफाईको महत्त्व बताउन सक्नेछन् ।

विधि : चित्र छलफल र प्रस्तुतीकरण

आवश्यक सामग्री : चित्रहरू, न्युजप्रिन्ट, मार्कर

१.१. सहभागीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गरी तलका चित्रहरू गोलाप्रथाद्वारा छनोट गर्न लगाउने ।

व्यक्तिगत सरसफाई



दाँत माफ्ने र मुख धुने



महिनावारी भएको समयमा सरसफाई



हात धुने र नख काट्ने



नुहाउने, जुता चप्पल लगाउने



सफा लुगा लगाउने,
आफ्नो लुगा आफैँ धुने



चर्पीको सही प्रयोग

१.२. आफूलाई परेको विषयमा १० मिनेट भित्र सो कार्य सही तरिकाले गर्ने विधि अध्ययन गरी प्रस्तुतिको लागि तयार गर्न लगाउने र अर्को २ मिनेटमा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने (सो प्रस्तुतीकरणमा सही तरिकाले व्यक्तिगत सरसफाइको विधि र सोको आवश्यकता प्रस्तुत गर्नु पर्ने) र एउटा समूहले प्रस्तुति गर्दा बाँकी सहभागीहरूलाई त्यसमा केही प्रश्न भएमा सोध्न लगाउने ।

सबै समूहको प्रस्तुतीकरण सकिएपछि सबै सहभागीलाई व्यक्तिगत सरसफाइ अन्तर्गत के के पर्दछन् भन्ने प्रश्न गर्ने र छलफल गर्ने ।

निष्कर्ष:

सकिन्छ भने दिनहुँ साबुनपानीले नुहाउनु (धुनु) ज्यादै राम्रो हुन्छ । नसके हप्तामा दुई चोटि नुहाए पनि हुन्छ । खाना पकाउनु अघि, खाना खानु अघि, दिसा पिसाब गरिसकेपछि र केटाकेटी तथा रोगीको सेवा गर्नु अघि र पछि आफ्ना हात साबुनपानीले धुने गर्नुपर्छ ।

यौनाङ्गहरू दिनहुँ सफा पानी र साबुनपानीले धुनुपर्छ । तर डुस (Douche) अथवा योनीभिन्न पानी हालेर पखाल्ने कहिल्यै गर्नुहुँदैन । महिलाको योनीबाट निस्केको तरल पदार्थले स्वतः यौनाङ्गलाई सफा राख्छ तर डुस गर्दा योनीबाट निस्कने तरल पदार्थ पखालिन्छ र योनीमा सङ्क्रमण हुनसक्छ ।

यौन सम्पर्कपछि पिसाब फेर्ने गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले पिसाब नलीको सङ्क्रमणलाई रोक्न सकिन्छ । तर गर्भ भने रोकिँदैन ।

दिसा बसिसकेपछि राम्ररी पुछ्ने वा सफा पानीले पखाल्ने गर्नुपर्छ । दिसा जहिले पनि अगाडिबाट पछाडितिर पुछ्नुपर्छ । पछाडिबाट अगाडि पुछ्दा किटाणु र परजीवीहरू पिसाब नली र योनीमा पुग्न सक्छन् ।



१०-१९ वर्ष
उमेर
समूहका
लागि

क्रियाकलाप २: रोग कसरी सर्छ ?



४० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
रोग कसरी सर्दछ भन्ने कारणहरू बताउन सक्नेछन् ।

विधि : अवस्था विश्लेषण ।

आवश्यक सामग्री : चित्र, न्युजप्रिन्ट, मार्कर

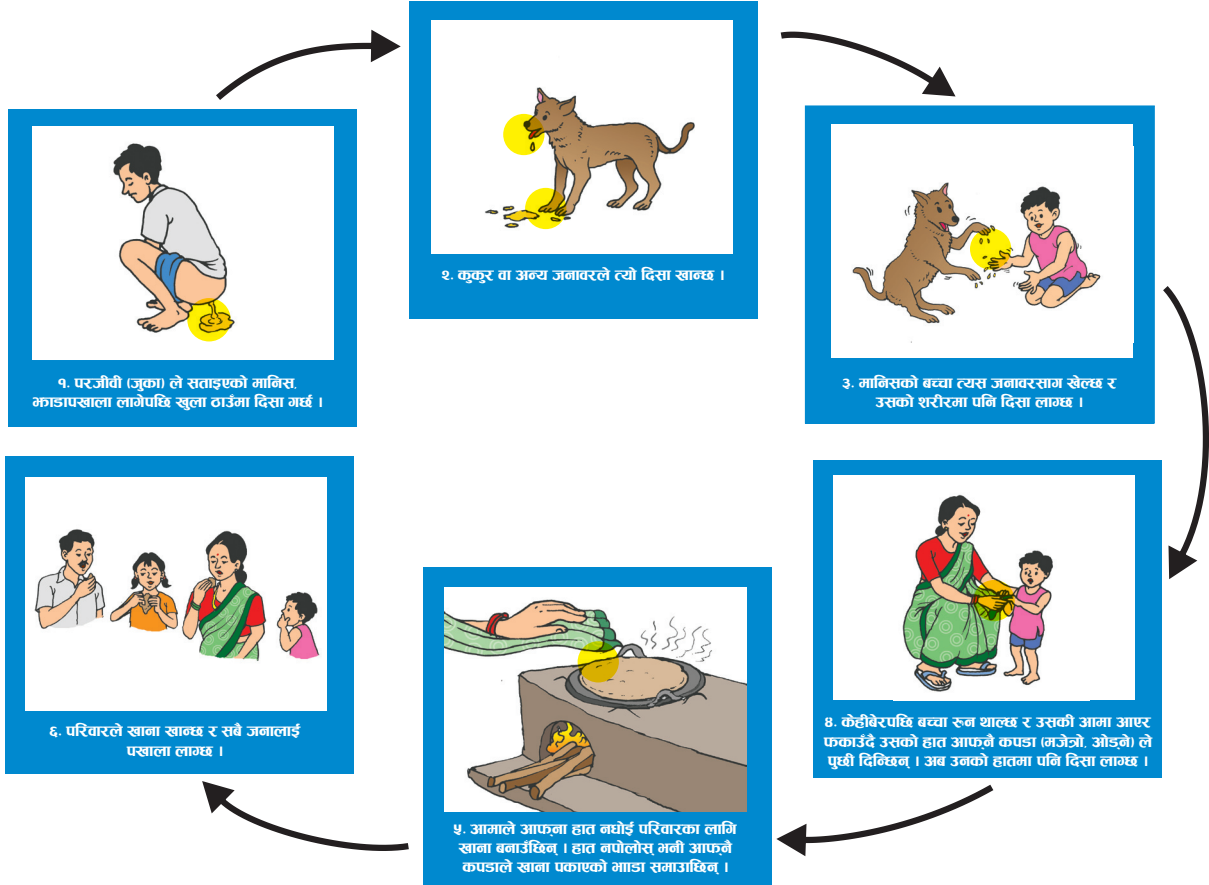


तलका चित्र सहितका वाक्यहरू एकजना सहभागीलाई एउटाका दरले कमशः दिने र सोको पछाडि लेखिएका वाक्यहरू सबै सहभागीले सुन्ने गरी पढ्न लगाउने र सोही क्रम अनुसार अर्ध घेरामा उभिन लगाउने ।

न्युजप्रिन्टमा तलका प्रश्न लेखी सबै सहभागीले देख्ने गरी टाँस्ने र सहभागीहरूलाई आफ्नो कार्य पुस्तिकामा सो प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउने । यसका लागि ५ मिनेट समय दिने ।

- के गरेको भए त्यो परिवार रोगबाट जोगिने थियो ?
- अब यस्तो विरामी भएमा के गर्नु पर्छ ? स्थानीय स्तरमा उपचारका लागि उपलब्ध सेवाहरू के के छन् ?

अवस्था विश्लेषण



सम्भाव्य उत्तर सहभागी अभ्यास पुस्तिका ६.२ मा लेख्न लगाउने । सहभागीहरूले उत्तर पुस्तिकामा लेखिसकेपछि ३/४ जना सहभागीलाई उनीहरूले लेखेको एक एक उत्तर भन्न लगाउने र तल अनुसार भए नभएको रुजु गर्ने ।

यदि त्यस परिवारले तल लेखिएका सावधानीहरू अपनाएको भए रोग लाग्नबाट बच्न सक्दथ्यो भनी जानकारी दिने:

- त्यो मानिस चर्पीमा दिसा बस्न गएको भए ।
- सुँगुर वा अन्य जनावरलाई छाडा नछोडिएको भए ।
- आमाले आफ्नै कपडाले बच्चाको हात नपुछिदिएको भए र त्यही हातले खाना नछोएको भए ।

निष्कर्ष:

भर्खरै देखाइएको चित्र रोग सार्ने एउटा तरिका हो । रोगहरू सार्ने यो बाहेक अरू पनि फरक फरक तरिकाहरू हुन्छन् ।

सहजकर्तालाई सुभाष

सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई स्थानीय स्तरमा जुकाको औषधी, आइरन चककी, जीवनजल आदि निःशुल्क रूपमा पाइन्छ भनी बताइदिने ।



क्रियाकलाप ३ : समुदायको सरसफाई

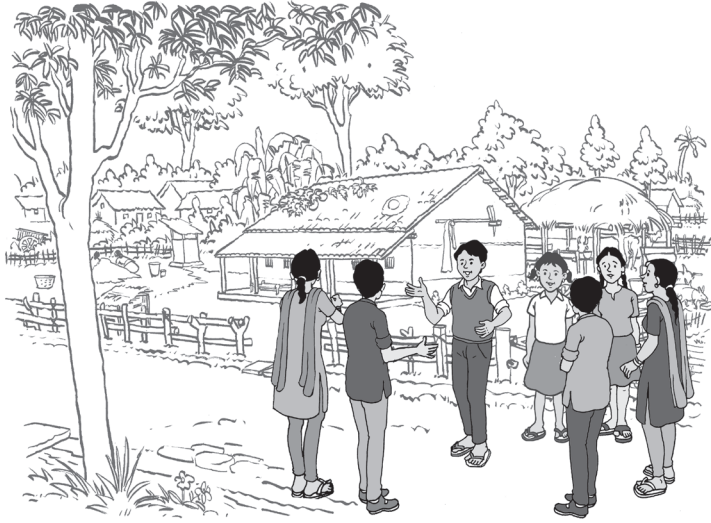


३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
समुदायको सरसफाई गर्नाले हुने फाइदाबारे बताउन सक्नेछन् ।

विधि : समुदाय भ्रमण

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, सेतोपाटी



- सबै सहभागीलाई १० मिनेटको समुदाय भ्रमण अन्तर्गत तालिम भएको स्थानहरूको वरिपरि तथा वरिपरि जाने जानकारी दिने ।
- सहभागीहरूलाई समुदाय भ्रमणका क्रममा समुदायमा भेटिएका वातावरणीय प्रदूषणको (जस्तै फोहोर फालेको, ससाना पानी जमेका खाडल आदि) सूची तयार गर्न लगाउने ।
- समुदाय भ्रमणबाट फर्केपछि सबै सहभागीलाई आफ्नो स्थानमा बस्न लगाउने र उनीहरूले समुदायमा देखेका वातावरणीय प्रदूषणको सूची पुनरावलोकन गर्न लगाउने । केही थप भए सो थप लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई समुदाय सरसफाइका फाइदाहरू के के हुने रहेछन् भनी सोध्ने ।
- सहजकर्ताले वातावरणीय प्रदूषण कसरी सरसफाइ गर्न सकिन्छ भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्युजप्रिन्ट वा कालो पाटीमा टिप्पै जाने ।

निष्कर्ष:

समुदायका सदस्यहरूले सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउन मिलेर काम गरेमा साधारण स्वास्थ्य समस्याहरूमध्ये धेरैजसो समुदाय भित्रै समाधान गर्न सकिन्छ । यसबाट सबैलाई फाइदा हुन्छ । पिउन र पकाउनका लागि सफा पानीको स्रोतको व्यवस्था गर्न मिलेर काम गर्ने, जमेको पानीलाई बगाउने, चर्पी बनाउन आफ्नो समुदायका सदस्यहरूलाई सङ्गठित गर्ने, समुदायका सबै व्यक्तिहरूले आफ्नो घर वरिपरि तथा घर भित्रका फोहोरलाई एकै ठाउँमा व्यवस्थित तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।



क्रियाकलाप ४ :

पिउने पानीको सरसफाइ

(यो क्रियाकलाप १५-१९ उमेर समूहका किशोरकिशोरीका लागि मात्र ।)



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

आफूले प्रयोग गर्ने पानी कसरी प्रयोग गर्ने र सफा पिउने पानीका फाइदाहरू के हुन भनी बताउन सक्नेछन् ।

विधि : समूह छलफल

आवश्यक सामग्री : प्रश्न सुची, न्युजप्रिन्ट, मार्कर



सहभागीहरूलाई दुईवटा समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहलाई तल उल्लेख गरेका प्रश्नहरूमा छलफल गर्न लगाउने । छलफलबाट आएका निष्कर्षहरूलाई टिपी पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

- आफ्नो घरमा आउने पानीको स्रोत के हो ? त्यसलाई कसरी स्वच्छ राख्न सकिन्छ ?
- पानीलाई शुद्ध बनाउने स्थानीय उपायहरू के के हुन सक्छन् ?
- शुद्ध पानी पिउनाका फाइदाहरू के के हुन् ?

निष्कर्ष:

सफा पानी

सम्भव भएसम्म खाने पानी सबैभन्दा सफा स्रोतबाट लिनुपर्छ । यदि पानी धमिलो छ, भने थिग्रन दिनुपर्छ र सफा पानी अर्को भाँडामा खन्याई पिउनु अघि त्यसमा भएका किटाणुहरू पानीको शुद्धीकरण गर्ने विभिन्न विधिहरू प्रयोग गरेर नष्ट गर्नुपर्छ । यस कामलाई (Water Purification) भन्दछन् ।

शुद्ध पानीलाई सफा भाँडोमा छोपेर राख्ने गर्नुपर्छ । खानेतेल राखेको भाँडामा पानी राख्नु परे राख्नुअघि भाँडालाई साबुन र तातो पानीले राम्ररी सफा गर्नुपर्छ । किटनाशक औषधिहरू, रसायन र मट्टितेलजस्ता सामान राखेको भाँडामा कहिल्यै पनि पिउने पानी राख्नुहुँदैन । कम्तीमा हप्ताको एकपटक पानी राख्ने भाँडोलाई साबुन र सफा पानीले सफा गर्नुपर्छ ।

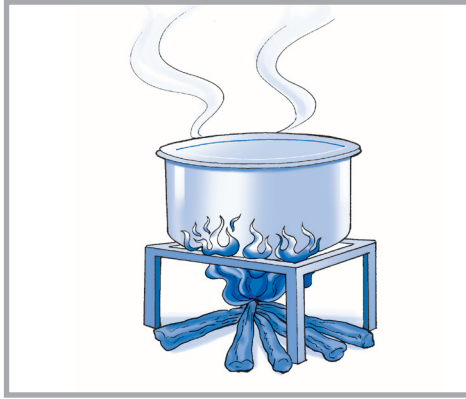
पानीलाई शुद्ध बनाउने केही सरल र सस्ता (कम खर्चिला) उपायहरू:

पानीमा कीटाणुहरू पर्न नदिनका लागि केटाकेटी, धुलो र जनावरहरूबाट टाढा राख्नुपर्छ। प्रयोग गर्ने बेलामा पानी चिसो चाहिन्छ भने राति नै पानीको भाँडो घरभित्र ल्याउनुपर्छ। एउटै भाँडोमा यस्तो पानी दुई दिनसम्म राख्न सकिन्छ। गरम हावापानी भएका ठाउँहरूमा पानी शुद्ध गर्ने यो तरिका धेरै काम लाग्छ।

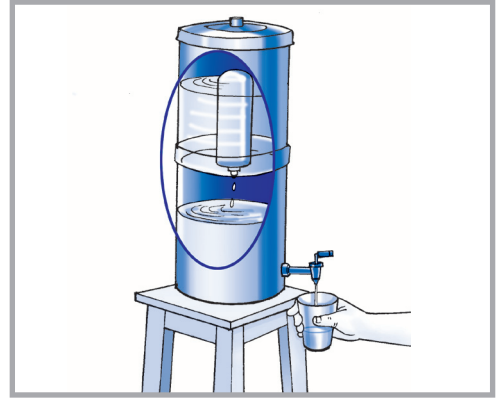
उमालेर: ५ देखि १० मिनेटसम्म पानीलाई उमाल्दा धेरै कीटाणुहरू मर्दछन्। पानी उमाल्न धेरै खर्चिलो हुने हुनाले अर्को उपाय नभएमा मात्र यो विधि प्रयोग गर्नुपर्छ। यदि सबै प्रकारका कीटाणु मार्न चाहेमा पानीलाई कम्तीमा २० मिनेट उमाल्नुपर्छ।

फिल्टर : क्यान्डल फिल्टर वा कोलोइडल सिल्वर फिल्टर पनि प्रयोग गरी पानी शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ।

कागतीको रस : यसले हैजाको कीटाणु मार्छ (तर अरू कीटाणु भने होइन) एक लिटर पानीमा दुई चम्चा कागतीको रस हालेर आधा घण्टा त्यसै छोडिदिनुपर्छ। वाटर गार्ड, पियुस जस्ता क्लोरिन भोल हाली पानीलाई शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ।



५ देखि १० मिनेटसम्म पानीलाई उमालौं।



फिल्टर प्रयोग गरी पानी शुद्धीकरण गरौं।



वाटर गार्ड, पियुस जस्ता क्लोरिन भोल हाली पानीलाई सफा शुद्ध गरौं।



३० मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए ?
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र के के गर्न सकिन्छ, लेख्न लगाउने।



पाठ्य सामग्री :

सरसफाई

परिभाषा तथा वर्गीकरण :

सरसफाईको परिभाषा तल दिइए अनुसार हुन सक्छ :

स = सरुवा रोगबाट

र = रक्षा गरी बस्न, बसाउन

स = सफा सुगंध गरी, सबैका लागि

फा = फाइदा लिई, दिई, सजिलो पारी

इ = इज्जत राखी, आफ्नो, घरको र टोलको शोभा बढाउने काम गर्ने ।

सरुवा रोगबाट, रक्षा गरी बस्न, बसाउन, सफा सुगंध गरी, सबैको लागि फाइदा लिई, दिई, सजिलो पारी, इज्जत राखी, आफ्नो घरको र टोलको शोभा बढाउने काम गर्नु नै सरसफाई हो ।

सरसफाइलाई ३ भागमा बाँड्न सकिन्छ :

१. व्यक्तिगत सरसफाइ (आफ्ना लागि गरिने सरसफाइ)
२. घरायसी सरसफाइ (घरभित्र, बाहिर, वरिपरि गरिने सरसफाइ)
३. वातावरणीय सरसफाइ (गाउँ, टोल, छर-छिमेकमा गरिने सरसफाइ)

व्यक्तिगत, घरायसी एवम् वातावरणीय सरसफाइ गर्दा:

| क्र.सं. | आफू | वातावरण |
|---------|-----------------------------------|------------------|
| १. | निरोगी | स्वच्छ |
| २. | बलियो | सुगंध |
| ३. | बढी काम गर्न सक्ने | रमाइलो |
| ४. | फुर्तिलो | बस्न लायक बन्छ । |
| ५. | राम्रो विचार गर्न सक्ने हुन्छौं । | |

त्यसैले सबैले व्यक्तिगत सफाइका साथै घर, आँगन र गाउँ टोल सफा राखौं ।

१. व्यक्तिगत सरसफाई

स्रोत: बच्चालाई लाग्ने सामान्य रोग र सरुवा रोगबाट बच्ने उपाय/युनिसेफ/वि.स. २०१९

स्वस्थ रहनका लागि व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनु आवश्यक छ। व्यक्तिगत सरसफाइका लागि निम्न लिखित कुराहरू दिनदिनै अपनाउनु पर्दछ :

क) हात, मुख, खुट्टा धुने: बिहान, राती, सुत्नु अघि र फोहर हुँदा, हात, मुख, खुट्टा धुने गर्नुपर्छ। जसले गर्दा गोडा गन्हाउँदैनन्, घाउ खटिरा हुँदैन र रोगको कीटाणुहरू पखालिएर जान्छन्।



ख) दाँत माभ्ने : बिहान र राती खाना खाए पछि, दाँत माभ्दा मुख गन्हाउँदैन, दाँत चम्किलो हुन्छ, दाँतमा कीरा लाग्दैन र दाँत बलियो हुन्छ। दाँत माभ्दा भित्र बाहिर र तल माथि गरी राम्ररी माभ्नु पर्छ।



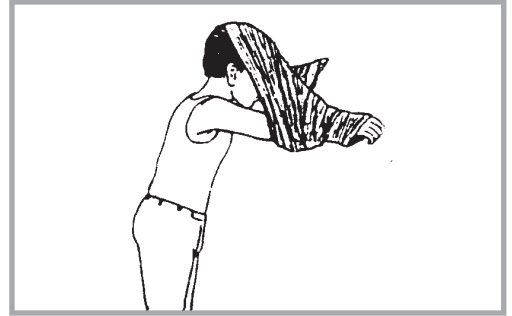
ग) हात धुने : खाना खानु, खुवाउनु अघि पछि, दिसा पिसाब गरे पछि, खाना पकाउनु अघि र फोहोर कुरा छोए पछि साबुन पानी वा खरानी पानीले हात धुनु पर्छ। यसो गर्नाले हातको माध्यमबाट सर्ने रोगहरू सर्न सक्दैनन्।



घ) कपाल कोर्ने : हरेक दिन, कपाल कोर्नाले चाया, लिखा, जुम्रा, लट्टा पर्दैन र सफा पनि देखिन्छ।



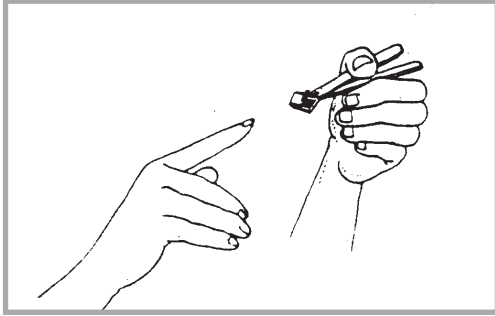
ङ) सफा लुगा लाउने : दैनिक सफा लुगा लगाउनाले शरीरमा जुम्रा पर्दैन, चिलाउँदैन, गनाउँदैन र घाउ-खटिरा पनि हुँदैन।



च) जुत्ता लाउने : दिनदिनै जुत्ता लगाउँदा खुट्टामा घाउ हुँदैन, खुट्टा फोहर हुँदैन र अङ्कुसे जुकाबाट पनि बच्न सकिन्छ।

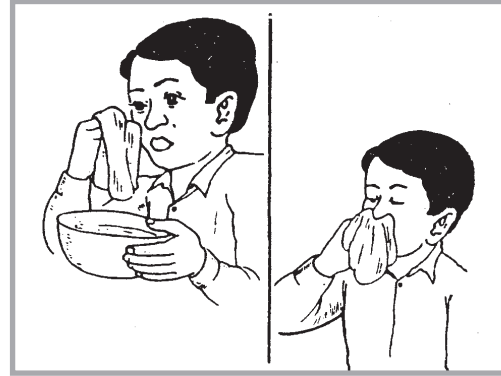
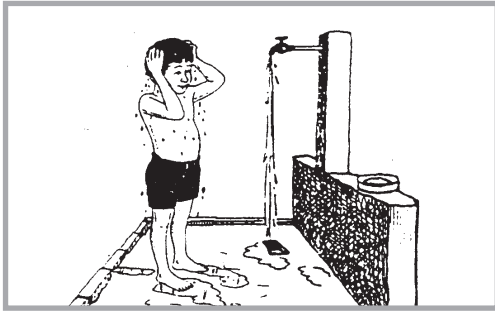


छ) नड काट्ने र सफा गर्ने : नड समय समयमा काटेमा नडमा फोहोर र रोगका कीटाणुहरू पर्दैनन् र नडले कोर्ने पनि डर हुँदैन। यदि पालेमा पनि फोहर जाने गरी दिन दिने सफा गरिराख्नु पर्छ।



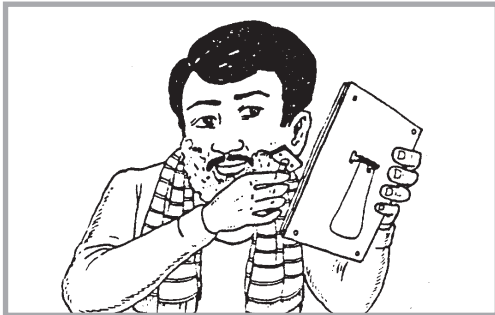
ज) आँखा, नाक, कान, सफा गर्ने : फोहोर हातले आँखा नछुने, जे पायो त्यसले कान नकोट्याउने, औँलाले नाक नकोट्याउने त्यसको सट्टा सफा रुमालले नाक आँखा सफा गर्ने र कपास वा नरम कपडा सफा पानीमा भिजाएर कानको वरिपरि बराबर पुछ्नु पर्छ । त्यसो गरेमा आँखा, नाक, कानको रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

ज) नुहाउने : ठाउँ र मौसम अनुसार दैनिक वा हप्ताको २ पटक वा जतिपटक आवश्यक पर्छ त्यस अनुसार नुहाउनु पर्छ, जसले गर्दा लुतो, दाद जस्ता छाला सम्बन्धी रोग लाग्दैन र गन्हाउँदैन, सुग्घरी देखिन्छ ।



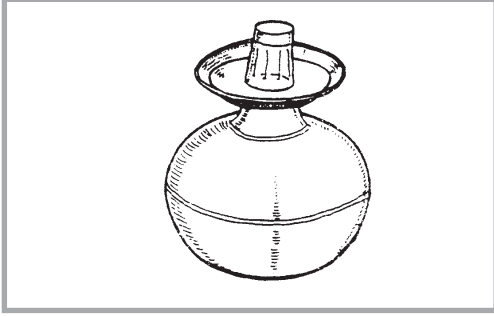
ट) चर्पीमा दिसा गर्ने : हरेक दिन सफा चर्पीमा मात्र दिसा गर्नाले दिसा पिसाबबाट हुने सरुवा रोगबाट आफू वा अरूलाई पनि बचाउन सकिन्छ । तसर्थ, चर्पी बनाउने र बनाउन लगाउने काममा क्रियाशील हुनु अति आवश्यक छ ।

झ) दाही, जुँगा, कपाल काट्ने र सफा गर्ने : समय समयमा आवश्यकता अनुसार दाही, जुँगा, कपाल काटेमा सफा गर्न सजिलो, राम्रो हुन्छ । यदि पालेमा पनि समय समयमा सफा गरिराख्नु पर्छ ।



२. घरायसी सरसफाई

- क) खानेकुरा, पानी छोपी राख्ने : जहिले पनि पकाएर राखेको खानेकुरा वा पानी छोपी राख्दा त्यसभित्र भिँगा, कीरा कीटाणु आदि पस्न सक्दैनन् र हैजा, टाइफाइड, भाडा-बान्ता जस्ता रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।



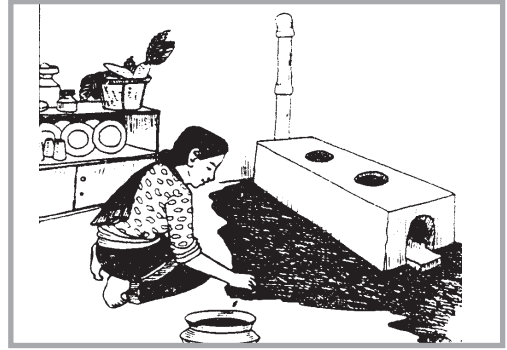
- ख) पानी थाप्ने र जम्मा गरी राख्ने भाँडाहरू भित्रबाहिर माभ्ने : जहिले पनि पानी थाप्नु अघि र पानी जम्मा गरी राख्नुभन्दा पहिले नै भाँडाहरू भित्र र बाहिर राम्ररी माभ्नु पर्छ, जसले गर्दा भित्र भएको पानी फोहोर हुँदैन र फोहर पानीबाट सर्ने रोगहरूबाट बचिन्छ ।



- ग) चर्पी सफा सुग्घर राख्ने : दिसा पिसाब गरेपछि जहिले पनि चर्पीलाई पानीले पखाली सफा राख्नु पर्छ । यसो गर्नाले चर्पीमा गन्ध आउदैन र भिँगा भन्कदैनन् र साथै दिसा पिसाबबाट सर्ने रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।



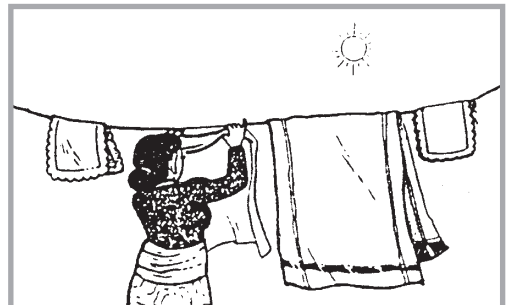
- घ) भान्सा कोठा र अरू कोठाहरू सफा राख्ने : खाना पकाएर खाएपछि भान्सा कोठा लिप्ने र सकेमा दिनदिनै अरू कोठाहरू पनि कुचो लगाई सफा राख्ने । त्यसो गर्नाले कोठाहरू राम्रो देखिने हुन्छ र कीराहरू आई कोठा फोहर पार्ने अवस्था र रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।



- ङ) आँगन सफा सुग्घर राख्ने : दिनदिनै घर आँगन बढारी सफा पार्नु पर्छ । आँगन फोहर भए बच्चाहरू खेल्दा, खानेकुराहरू सुकाउँदा फोहोरमा हुने कीरा (भिँगा) भन्किएर रोगलाई निम्त्याउँछन् ।



- च) ओछ्याउन, कपडा सफा राख्ने र सुकाउने : बच्चाले दिसा पिसाब गरेमा ओछ्याउन दिनका दिन धनु/सुकाउनु पर्छ । ओछ्याउन कपडा आदि आवश्यकता अनुसार घाम, हावामा सुकाउनु पर्छ, यसो गर्दा रोगका कीटाणुहरूलाई घामले मार्ने गर्छ र कीटाणु लाग्न वा रोग सर्नबाट बचिन्छ ।



- छ) पानी जम्ने खाल्टो, भारपात, फोहोर पुर्ने : घर आँगन नजिक पानी जम्ने खाल्टो र भारपात राख्नु हुँदैन । जम्मा भएको फोहरलाई खाल्टोमा पुर्नु, मास्नु पर्छ वा त्यसबाट कम्पोस्ट मल बनाउनु पर्छ । यसो गर्नाले जमेको पानी र भारपातमा लामखुट्टेले फुल पार्ने पाउँदैन तिनको वृद्धि हुन र अरू रोग लाग्नबाट बचिन्छ ।



- ज) गाईवस्तुको मल मूत्र खाल्टोमा राखी गोठ सफा गर्ने : गाईवस्तुको मलमूत्र पनि मान्छेको जस्तै खतरा हुन सक्छ । त्यसैले मलमूत्र जहाँ मन लाग्यो, त्यहाँ फाल्नु हुँदैन । त्यसो गरे दिसाबाट अनेक रोग निस्की मानिसलाई असर पाछ । त्यसैले खाल्टो खनी वा पर्खाल लगाई उक्त खाल्टोमा गाईवस्तुको मलमूत्र राख्दा रोगबाट बच्न सकिने र राम्रो मल पनि बन्ने हुन्छ ।

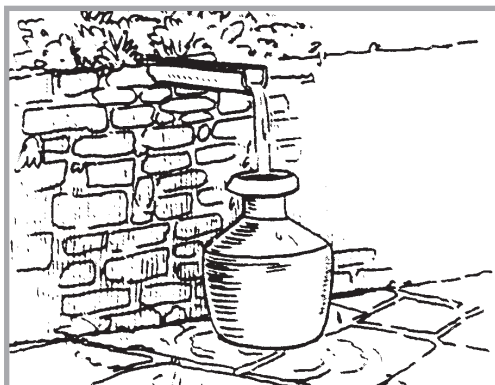


- झ) सुधारिएको चुलो बनाउने : आ-आफ्नो घरमा खाना पकाउन धुँवा नलाग्ने सुधारिएको चुलो बनाएमा आँखा बिग्रनबाट र फोक्सोमा हुने असरबाट बच्न सकिन्छ । दाउरा कम लाग्ने, कपडा, घरको दलिन, भित्ता, कालो नहुने हुन्छ । त्यसैले धुवाँलाई बाहिर जाने गरी खाना पकाउने चुल्हो बनाउनु पर्छ ।

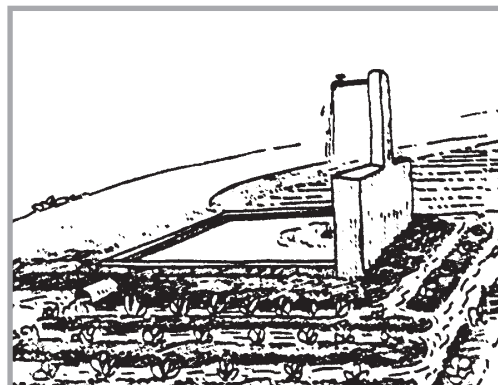


३. वातावरणीय सरसफाई

- क) पिउने पानी र त्यसको मुहान वरिपरि सफा राख्ने : पानी रोग सार्ने मुख्य माध्यमहरू मध्ये एउटा भएकाले पिउने पानी र त्यसको मुहान वरिपरि सफा राख्नु पर्छ । नत्र पानीको मुहान वरिपरि फोहर भई उक्त पानी प्रयोग गर्दा भाडा पखाला, हैजा, म्यादी ज्वरो जस्ता रोगले सताउने हुन सक्छ ।



- ख) धारा र अन्य चाहिने ठाउँमा पानीको निकास राख्ने : धाराको खेर गएको र अन्य ठाउँको खेर गएको पानीको निकास राम्ररी बनाउनु पर्छ । त्यसो नगरेमा पानी जम्न गई लामखुट्टे बढ्ने र पशुहरूले भन फोहर गरी रोग लाग्ने हुन सक्छ । खेर गएको पानी करेसावारीमा लगाएमा बेस हुन्छ ।

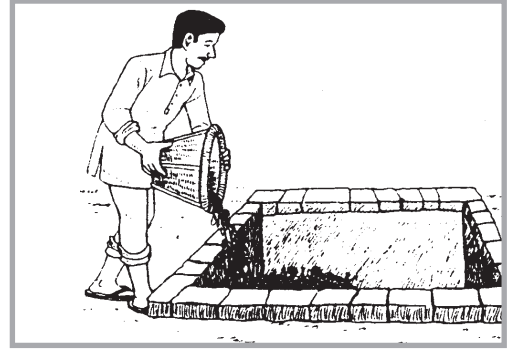


- ग) सार्वजनिक ठाउँहरू सफा राख्ने : सार्वजनिक ठाउँहरू स्कूल, हेल्थपोस्ट, गाउँ विकास कार्यालय, हाट बजार आदि ठाउँमा दिनदिनै धेरै मानिसको जमघट हुन्छ। त्यसैले, ती ठाउँहरूलाई जहिले पनि सफा सुगधर राख्नु पर्छ। नत्र फोहर भई रोग फैलने हुन्छ।



- घ) फोहर मैलाहरू ठिक तरिकाले तह लगाउने : फोहर मैला भनी ठानिएका वस्तुहरू सबै नै काम नलाग्ने हुँदैनन्। जुन वस्तुहरूलाई हामी फोहर मैला भनेर फाल्छौं वा मिल्काउँछौं

त्यसबाट वातावरण दूषित हुन्छ, नराम्रो देखिन्छ र दुर्गन्धित हुन्छ। त्यसकारण त्यस्ता फोहोर मैलालाई उचित तरिकाले तह लाउन सके स्वास्थ्य र आर्थिक दृष्टिकोणले हामीलाई धेरै नै फाइदा हुन्छ। जस्तो कि भान्छाकोठाबाट काम नलाग्ने भनेर फालिने सबै कुहिने वस्तुहरू (जैविक वस्तुहरू) बाट कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ। काम नलाग्ने कागज, प्लास्टिक, सिसी र टिनका बट्टाहरू सबै यस सम्बन्धित कारखानाका लागि बेचेर आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ।



सहयोग :



वि. सं. २०७१ (सन् २०१४)

