शिक्षक

www.teacher.org.np

मूल्य रु.५०/-

असोज २०६९

चौध विद्याको परिचय

'मधेशी मास्टर देऊ'

किन ढल्छन् किशोरीहरु ?

लोकतन्त्र र शिक्षाको नाता

स्वस्थ शिक्षक स्वस्थ कक्षा

REAL SCHOOL OF NEPAL-2012
Real
SCHOOL
OF NEPAL
WIN WITH REAL FRUIT POWER
LET YOUR STUDENTS WIN WITH
TALENT
TEAM-WORK
CONFIDENCE
BRAIN POWER
For further details visit:
www.realschoolofnepal.com
Tetra Pak
With the Tetra Pak sign, it's 100% fine.
जिन्दगी रमाउँछ !
फ्रुट पावरले जिताउँछ ।
Real
Mango

SHANKER S GROUP

Mahindra 2 Wheelers

नयाँ MAHINDRA DURO DZ ROMBA SOLID

SCOOTER OF THE YEAR#

ANS - 12

#People's Choice Awards 2011 by Vicky.in

*Conditions apply

Mahindra Duro DZ Mileage 56.25* Kmpl.

*Mileage as per ARAI Standard testing Conditions.

जस्तो सुकै बाटोलाई ठिक्क, चल्छ निर्धक्क

Powerful 125 cc Engine
For great pick-up even on flyovers and steep inclines

Advanced Telescopic Suspension
For smooth rides over speed-breakers and rough roads

Great Mileage
Enjoy longer rides with the new Dual Curve Digital Ignition (DCDI) System

High Ground Clearance
Clear speed breakers and bumps with ease

Handle Bar Mounted Broad Halogen Headlamp
For safe night riding

Large Storage
Carry almost anything you need

Introductory price Rs. 1,54,900* only

TEST RIDE THE NEW MAHINDRA DURO DZ TODAY.
For a test ride, contact your nearest dealer.

Mahindra Duro 125 DZ

SG

Showroom & Service Center: Malla Complex, Teku Road, Kathmandu, Contact: 4231057, 4231058

Showroom: Narayan Chaur, Naxal, Kathmandu, Contact: 9808598647, 9841356183 | Kumaripati, Lalitpur, Contact: 01-5520041, 9841664671

Dealers: Jorpati: 01-4916068 • Chabahil: 9849707175 • New Baneshwor: 01-6227018 • Bhaktapur: 01-5092336 • Banepa: 01-6226169 • Birtamod: 023-543044 • Damak: 023-582096 • Itahari: 025-587308 • Dharan: 025-526540 • Biratnagar: 021-462420 • Birgunj: 051-529685 • Janakpur: 041-527397, 9844030996 • Narayanghat: 056-523604 • Butwal: 9847231277 • Dang: 082-560293 • Pokhara: 061-522905, 539279 • Nepalgunj: 081-550138 • Hetauda: 057-520426 • Surkhet: 083-521979 • Kawasoti: 9845026710 • Tikapur: 9848432092 • Tandi: 056-561061 • Mahendranagar: 099-523868 • Rajbiraj: 031-200106, 9852820125 • Lahan: 033-561732 • Bhairahawa: 9857024671 • Nuwakot: 010-560810 / 9851002938 • Parasi: 078-520984 • Dhangadi: 091-527208 • Gaighat: 9818653595 • Bardibas: 9819641684 • Damauli: 9846055171/ 065-561409

शिक्षक पत्रिका नियमित प्राप्त गर्ने चार काइदा

१. आफूलाई पायक पर्ने नजिकको पत्रपत्रिका बिक्रेतासँग ग्राहक बनेर । (यस्तो कारोबारको सम्पूर्ण दायित्व ग्राहक र सम्बद्ध बिक्रेतामा रहन्छ ।

२. ग्राहकले इच्छाएको बिक्रेता/पसल वा एजेन्टमार्फत पत्रिका प्राप्त गर्ने गरी सीधै *शिक्षक* मासिकको कार्यालयमा ग्राहक बनेर । (यस्ता ग्राहकको प्रति ग्राहकले इच्छाएको पसल वा बिक्रेतासम्म पुऱ्याउने दायित्व *शिक्षक* मासिकको व्यवस्थापनले वहन गर्छ । बिक्रेता वा पसलबाट पत्रिका प्राप्त गर्ने व्यवस्था सम्बद्ध ग्राहक आफैंले गर्नुपर्छ ।) वार्षिक शुल्क रू. ६००/-

३. **रजिष्ट्री हुलाक ग्राहकः** नियमित रूपमा पत्रिका प्राप्त गर्न चाहने खासगरी दुर्गम क्षेत्रका पाठकहरूको निम्ति यो सबैभन्दा भरपर्दो उपाय हो । रजिष्ट्री गर्दा लाग्ने शुल्क ग्राहकले ग्राहक शुल्कसँगै एकमुष्ट बुझाउनुपर्नेछ । रजिष्ट्री गरी पठाइएको पत्रिका हराएमा, नासिएमा वा ग्राहकले नपाएमा *शिक्षक* को व्यवस्थापनले सम्बद्ध हुलाक कार्यालयमा हर्जाना दावी गरी कारबाही अगाडि बढाउनेछ । रजिष्ट्री खर्च समेत वार्षिक शुल्क रू. ८३०/-

द्रष्टव्यः नेपाल सरकारले साउन २०६९ देखि रजिष्ट्री हुलाक शुल्कमा झण्डै शतप्रतिशत वृद्धि गरेकोले *शिक्षक* को एक प्रतिको रजिष्ट्री शुल्क रू. १० बाट बढेर करीब रू. २० पुगेको व्यहोरा जानकारी गराइन्छ ।

४. **साधारण हुलाक ग्राहकः** साधारण हुलाकबाट ग्राहक बनेर पनि नियमित रूपमा पत्रिका प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसरी पठाइने पत्रिकाको हुलाक खर्च *शिक्षक* मासिकले नै व्यहोर्छ । तर, पत्रिका हात पर्ने/नपर्ने कुराको जिम्मेवारी भने *शिक्षक* मासिक व्यवस्थापनले वहन गर्न सक्दैन । वार्षिक ग्राहक शुल्क रू ६००/-

काठमाडौं उपत्यकाका ग्राहकहरूमा विशेष अनुरोध !

हामी हाम्रा ग्राहक वर्गको घरदैलोमा पत्रिका पुऱ्याउन प्रतिबद्ध छौं । काठमाडौं उपत्यकाका कतिपय कार्यालय तथा स्कूलहरूमा शिक्षक छोड्न जाँदा पत्रिका बुझ्ने सम्बन्धित व्यक्ति प्रायः फेला नपर्ने र उक्त व्यक्तिलाई नै पर्खँदा धेरै समयसम्म कुर्नुपर्ने भएकोले स्कूल वा कार्यालयका अन्य उपलब्ध व्यक्तिलाई पत्रिका दिइने गरिएको छ । यसरी छोडिएका पत्रिका नै सम्बन्धित ग्राहकको हातमा समयमा नपुग्ने र हराउने गरेको हामीले अनुभव गरेका छौं ।

अतः जुन कार्यालय वा स्कूलमा २४ सै घण्टा बस्ने कुरुवा हुँदैनन्; त्यस्ता ग्राहकले पत्रिकाको लागि कुनै निश्चित ठाउँमा एक बक्स राखी वा कुनै सुरक्षित ठाउँ तोकिदिनुहुन हामी आग्रह गर्छौं । उदाहरणको लागि, कार्यालयका हाकिम वा विद्यालयका प्रअ वा अरू कुनै कर्मचारीको घर/निवासको ठेगाना दिइएमा हामी सम्बन्धित ग्राहकको हातमै पत्रिका पुऱ्याउने प्रतिबद्धता दोहोऱ्याउँछौं ।

शिक्षक
मासिक

वर्ष ५ पूर्णाङ्क ५४

असोज २०६९
Sep–Oct 2012

ज्ञान-विज्ञान शैक्षिक सहकारी संस्था लिमिटेडका लागि अध्यक्ष दीपक थापा द्वारा प्रकाशित

सम्पादक
राजेन्द्र दाहाल

सल्लाहकार सम्पादक
केदार शर्मा

सहायक सम्पादक
सुदर्शन घिमिरे

वरिष्ठ संवाददाता
बाबुराम विश्वकर्मा

संवाददाता
प्रमोद आयाम

ले-आउट
कामसिंह चेपाङ
विपेन्द्र घिमिरे
खड्गबहादुर मगर

प्रमुख कार्यकारी अधिकृत
पीताम्बर कट्टेल

विज्ञापन
रामचन्द्र घिमिरे

लेखा
बन्दना श्रेष्ठ

बिक्री वितरण/ग्राहक सेवा
हरि ढकाल, तारानिधि रेग्मी

कार्यालय
ज्ञान-विज्ञान शैक्षिक सहकारी संस्था लिमिटेड
***(शिक्षक* मासिक)**
पूर्णचण्डी मार्ग
जावलाखेल, ललितपुर
पो.ब.नं. ३९१, ललितपुर
फोनः सम्पादकीय – ५५४३२५२
व्यापार/विज्ञापन – ५५४८१४२
ग्राहक गुनासो (उपत्यका मात्र) – ४२६५६८६,
इमेलः mail@teacher.org.np,
वेबः www.teacher.org.np,
मुद्रणः जगदम्बा प्रेस,
हात्तीवन, ललितपुर

जिप्रका लपु द.नं ५३/०६५/०६६

स्वस्थ शिक्षक स्वस्थ कक्षा

आवरण
पृष्ठ **२६-३५**

खाँचो स्वस्थ दाँत-मुखको – *डा. रविन्द्रमान श्रेष्ठ* ३१
एक-अर्काका परिपूरक – *प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जन, उप प्रा. भगवान अर्याल* ३२
कसरी जोगाउने ? – *डा. सुजिता श्रेष्ठ* ३४
गुरूहरूका 'मनका कुरा' – *डा. अजय रिसाल* ३५

समाचार **१४-१६**
■ जिशिअ गोष्ठीको निचोडः जसरी भए पनि सुधारौं ! ■ नैतिक शिक्षाको नयाँ पाठ्यक्रम ■ सरकारले डेढ अर्ब तिर्न बाँकी ■ रू.१८ लाख खोज्न अर्को समिति ■ सार्क महासंघमा ज्ञवाली ■ रू.८ अर्ब अझै बेरूजु

अन्य सामग्री
हेलचेक्र्याइँको पराकाष्ठा ! – *ध्रुव पाण्डे, १२*
ग्रेड टिचिङ : साना कक्षालाई धेरै राम्रो १८
'हामीलाई मधेशी मास्टर देऊ !' – *टीका भट्टराई, विजया सुब्बा, २२*
चौध विद्याको परिचय – *राजेन्द्र दाहाल, ३६*
स्कूलमा सहकारीको लहर ! ४०
किन हुन्छन् विद्यार्थी बेहोस ? – *केधारप्रसाद पौडेल, ५४*
लोकतन्त्र, शिक्षा र विवेकशीलता – *प्रो. तोपियो पालिमत्का, ५८*
पानीको प्रकृति (१) – *डा. तीर्थबहादुर श्रेष्ठ, ६४*

बहसः पूर्ण साक्षर नेपाल
– *नवराज ज्ञवाली, ४६;* – *घनश्याम सुस्मित, ४७*
– *पेशल आचार्य, ४८;* – *शशिकुमार यादव, ४८*
– *फाल्गुना दाहाल, ४९;* – *अर्जुनप्रसाद पोखेल, ५०*

स्तम्भ
विषय-सन्दर्भ ४, हेराइ र बुझाइ ५, प्रतिक्रिया र सुझाव ६, मनका कुरा ९, शिक्षाको दुनियाँ ४४, जिज्ञासा र जवाफ ६६, फुर्सद ६८, आलोपालो ७२

ग्राहक तथा बिक्रेताहरूले समयमै पत्रिका प्राप्त नभएमा फोन नं. ९७२१५८००४८ मा तत्काल जानकारी गराउनुहोला। यो नम्बरमा जानकारी गराउँदा पनि पत्रिका प्राप्त नभएमा फोन नं. ९८५११३६३४५ मा प्रमुख कार्यकारी अधिकृतलाई खबर गरिदिनुहोला।
साथै, मेसेज पठाएर पनि आफ्नो गुनासो टिपाउन सक्नुहुनेछ। जसका लागि मोबाइलको मेसेज बक्समा गई COMP टाइप गरी एउटा खाली ठाउँ छाडी आफ्नो नाम, ठेगाना र सम्पर्क नम्बर लेखी 5006 मा SMS पठाउनुहोस्। (comp<space>5006)

 केदार शर्मा

'शरीर माध्यम् खलु धर्म साधनम्'

सामान्य अनुमानको कुरा हो- हाम्रा शिक्षकहरूको स्वास्थ्य स्थिति राम्रो छैन। तर अनुसन्धानले पनि त्यस्तै देखायो।

अनुसन्धानका आँकडाले आफैं 'राम्रो' वा 'नराम्रो' भन्दैनन्; त्यो हाम्रो व्याख्या हो। आम नागरिकभन्दा पढे-लेखेका र जाने-बुझेका शिक्षकहरूको स्वास्थ्य सापेक्षत: राम्रो हुनुपर्ने हो भन्ने सोचिनु स्वाभाविक हो। त्यसमाथि शिक्षकहरूको नियमित आम्दानी हुने भएका कारण सर्वसाधारण किसानको तुलनामा उनीहरू स्वास्थ्योपचारबाट वञ्चित हुनु पनि पर्दैन भन्ने लाग्थ्यो। तर त्यसो होइन रहेछ। १०० मा ७० शिक्षक कुनै न कुनै स्वास्थ्य समस्याबाट ग्रसित रहनु भनेको असाधारण तथ्याङ्क हो। यद्यपि ती स्वास्थ्य समस्या कति पेशागत कारणले भएका हुन् र कति अन्य कारणले भन्ने कुराको भने निर्क्योल गर्न सकिने अवस्था छैन।

त्यसो त, हामी नेपालीहरूको नै स्वास्थ्य स्थिति राम्रो छैन। सर्वेक्षण र अनुसन्धान गर्ने हो भने अन्य पेशामा रहेका नेपालीहरूको पनि स्वास्थ्य स्थिति शिक्षककै जति वा त्यसभन्दा पनि खराब देखा पर्ला। गाउँ, शहर, पहाड, मधेश– सबैतिर आ-आफ्ना किसिमका स्वास्थ्य समस्या छन्। शहरमा बस्ने मानिसहरू "गाउँको सफा हावापानी, ताजा खानेकुरा" भन्छन्। तर स्वास्थ्यका समस्याहरू गाउँमा पनि कम छैनन्। खुला दिसापिसाबको समस्या शहरमा पनि उस्तै देखिएला, तर त्यो बगेर खानेपानीमा मिसिने जोखिम गाउँघरमा बढी छ।

शरीर स्वस्थ छ भने मात्र हामी आफ्ना कर्तव्यहरू पूरा गर्न सक्छौं। आफ्ना अधिकारहरू हासिल गर्न सक्छौं र दैहिक र आत्मिक आनन्द अनुभव गर्न सक्छौं। त्यसैले यो शरीर जोगाउनु स्वार्थ मात्र होइन, हाम्रो धर्म पनि हो।

गाउँमा बस्ने मानिसहरू शहरको स्वास्थ्य सुविधाको लोभ गर्छन्। तर शहरहरू पनि गतिला छैनन्। पहिलो कुरा त शहरको प्रदूषण, कुपोषण र तनावले मानिसको स्वास्थ्य राम्रो हुन दिँदैन। दोस्रोमा जीवनशैलीसित सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरू शहरमा बढी छन्। तेस्रोमा, शहरले भोगिरहेको छ स्वास्थ्यको कालो बजारको समस्या, जहाँ मानिसको आम्दानीको ठूलो भाग अनावश्यक जाँच, परीक्षण र औषधीहरूमा सकिइरहेको हुन्छ।

पहाडमा फोहोर पानीले हुने अर्थात् रोकथाम गर्न सकिने समस्या धेरै छन्। पहाड लडेर हुने चोटपटक जस्ता समस्याको अभिशापबाट सितिमिति मुक्त हुन सक्दैन। पानीमा हुने आर्सेनिक, लामखुट्टेले फैलाउने अनेक सरुवा रोगहरू, कालाज्वर आदिको समस्या छ।

केलाएर ल्याउँदा, बेहोरिरहेका अधिकांश सरुवा रोगहरू स्वास्थ्य चेतनाको कमी र गरीबीबाट फैलिइरहेका छन् र मुलुकले नै यी समस्याबाट पार नहुञ्जेल त्यस्ता रोगहरू पनि निर्मूल हुन सक्दैनन्।

'इदम् भ्रष्टम् उदम् भ्रष्टम्' भनेझैं, "सबैतिर खराबी, कमि-कमजोरी छन् र हाम्रो केही लाग्दैन" भन्न खोजिएको होइन। *शिक्षक* मासिकको यो अङ्क यी प्रतिकूलताहरूमा शिक्षकहरूको सु-स्वास्थ्यको खोजी गर्ने जमर्को हो। यो पेशागत कारणले शिक्षकहरूमा हुनसक्ने स्वास्थ्य समस्याहरूका बारेमा शिक्षकहरूलाई समयमा र बढी जानकारी दिने प्रयास पनि हो।

सबैले जाने मानेको कुरा हो, शिक्षा र स्वास्थ्यको नजिकको सम्बन्ध छ। शिक्षित व्यक्ति कैयन् किसिमका रोक्न सकिने स्वास्थ्य समस्याबाट जोगिन सक्छ र रोग लागिहालेमा समयमा उपचारका लागि अग्रसर हुन सक्छ। शिक्षित व्यक्तिले डाक्टरसित आफ्नो समस्याका बारेमा पर्गेलेर कुरा गर्न सक्छ। शिक्षित व्यक्तिले आफ्नो स्वास्थ्य रक्षाका लागि आवश्यक पथपरहेजमा बस्ने जानकारी पनि राम्रोसित पढ्न र अनुसरण गर्न सक्छ। उसले अरूलाई पनि आवश्यक सामान्य जानकारी दिन सक्छ। शिक्षा शक्ति हो। कर्तव्य र दायित्वसित जोडियो भने त्यो असल शक्ति हुन्छ र त्यसले आफ्नो र अरूको भलो गर्छ।

हाम्रो पहिलो कर्तव्य र दायित्व आफैंप्रति छ। आफू स्वस्थ रहे मात्र चिताएका काम गर्न सकिन्छ। हवाइजहाजको सुरक्षा जानकारीपत्रमा कारणवश अक्सिजनको प्रयोग गर्नुपरेमा पहिले आफूले प्रयोग गर्ने र अनि मात्र आफ्नो साथमा रहेका बालबच्चालाई अक्सिजन मास्क लगाइदिने भनेर लेखिएको हुन्छ। त्यो कुरा एयरहोस्टेसहरूले दोहोऱ्याएर पनि बताउनुपर्ने नियम छ। बढी अक्सिजन चाहिने अभिभावक नै अचेत भयो भने बालबच्चालाई अझ ठूलो सङ्कट परिआउन सक्छ भनेर त्यस्तो नियम बनाइएको हो।

शास्त्रले भनेको 'शरीर माध्यम् खलु धर्म साधनम्' को मर्म पनि त्यही हो। शरीर स्वस्थ छ भने मात्र हामी आफ्ना कर्तव्यहरू पूरा गर्न सक्छौं। आफ्ना अधिकारहरू हासिल गर्न सक्छौं र दैहिक र आत्मिक आनन्द अनुभव गर्न सक्छौं। त्यसैले यो शरीर जोगाउनु स्वार्थ मात्र होइन, हाम्रो धर्म पनि हो।

शिक्षकहरूको स्वास्थ्य समस्याहरूको सूची हेर्दा देखिन्छ, अधिकांश स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधान शिक्षक आफैंसँग छ। रोकथाम गर्न सकिने रोगहरूबाट जोगिने मात्र होइन, अरू कतिपय स्वास्थ्य समस्याको उपचार गर्ने सामाजिक र आर्थिक हैसियत पनि अरूसित भन्दा शिक्षकसित बलियो छ। शिक्षकले बिरामी भएर कक्षामा जानुहुँदैन। बिरामी शिक्षकले राम्रो पढाउन सक्दैनन्। शिक्षक हावाबाट सर्ने टीबी जस्ता रोगबाट ग्रसित भए त्यो विद्यार्थीहरूमा पनि सर्न सक्छ। निरोगी र फुर्तिला शिक्षकबाट विद्यार्थी र समुदाय दुवैले शिक्षा बाहेकका सकारात्मक सन्देश पाउन सक्छन्।

अरू पाँच मिनेट

रोविन र रीना पार्क आएको निकैबेर भइसकेको थियो। घडी हेर्दै रोविनले रीनालाई भने, "छोरी, हामी अब कतिबेला जान्छौं?" रीनाले तत्कालै जवाफ फर्काइन्, "अब पाँच मिनेट मात्रै बाबा, पाँच मिनेट।" रोविनले स्वीकृतिको मुन्टो हल्लाए। रीना साइकलमा रुन् टाढा हुँइकिइन्।

पाँच हैन रुण्डै १० मिनेट बितेपछि रोविनले पुनः सम्झाए, "छोरी अब जाने बेला भएको हो?" तर रीनाले पहिलेकै आग्रह दोहोऱ्याइन्, "हैन बाबा पाँच मिनेट अरू।" रोविनले मुस्कुराएर फेरि पनि 'हुन्छ' भने। यसैगरी ५ मिनेट, ५ मिनेट भन्दै अरू आधा घण्टा बित्यो।

पार्कको बेन्चको अर्को छेउमा बसेर अघिदेखि रोविन र रीनाको संवाद सुनिरहेकी अधबैंसे महिलालाई निकै सकसक लागेछ, मुख खोलिन्, "तपाईं त साँच्चिकै धैर्यशील बाबु हुनुहुँदोरहेछ!"

रोविनले ती महिलालाई धन्यवाद दिँदै भने, "म्याडम! म त पाँच मिनेट मात्रै हैन, तिनले मागे अझै धेरै समय दिन तयार छु। उनको दाजु हरिश पनि यसैगरी पाँच मिनेट, पाँच मिनेट भनेर मलाई यहाँ अलमल्याउन खोज्थ्यो, तर मैले उसलाई साइकल चलाउन मागे जति समय दिन नपाउँदै एउटा जँड्याहा ड्राइभरले पोहोर यहीं किचेर मारिदियो। मैले ऊसँग धेरै समय बिताउनै पाएको थिइनँ। आज ऊसँग अरू पाँच मिनेट मात्रै बिताउन पाउने भए म त्यसनिम्ति जे पनि दिन तयार हुन्थें।

तर, म अब रीनासँग त्यस्तो भूल दोहोऱ्याउन चाहन्नँ। उनी ठान्छिन्– साइकल दौडाउन मैले उनलाई पाँच मिनेट थपिदिएँ। तर, सत्य कुरा त, मैले उनको साइकल खेल अरू पाँच मिनेट हेर्न चाहेको र पाएको चाहिं पो हो।

पाठः जीवन भनेको प्राथमिकताहरूको निर्धारण हो। परिवार, त्यसमा पनि केटाकेटीलाई जतिबेला समय दिनुपर्ने हो त्यतिबेलै दिनुपर्छ, पछि दिन्छु भनेर हुँदैन। किनभने पछि– क) केटाकेटी, केटाकेटी रहिरहँदैनन्; ख) अथवा, हरिशको जस्तै दुर्घटनामा जो–कोही, जहिले पनि पर्न सक्छ।

प्रतिक्रिया / सुझाव

दण्डलाई नै दण्डित गरौं

'सजायको समय सकियो' (*शिक्षक,* २०६९, भदौ) विश्लेषण र विवरण अत्यन्त सामयिक लाग्यो । शिक्षकको सानो दण्डले विद्यार्थीमा कतिसम्म प्रभाव पार्दोरहेछ भन्ने कुरा यो लेखमार्फत प्रष्टै भएको छ। वास्तवमा साना नानीहरूलाई दण्ड र सजायको सट्टा, माया र स्याबासी दिएर उनीहरूमा सिकाइप्रति सकारात्मक विचारको थालनी गराउनु नै शिक्षकको प्रमुख दायित्व हो ।

करनसिंह सुतार, धनगढी, कैलाली

❖ ❖ ❖

ओखलढुंगा पात्ले गाविसस्थित शिवालय मावि, छेर्मादिङका शिक्षकलाई दुई वर्षअघि विद्यार्थी कुटेको आरोपमा विद्यालयबाट निष्काशन गरिएको थियो ।

यथार्थमा ग्रामीण क्षेत्रका विद्यालयमा अझै पनि दण्ड सजायको व्यवस्था यथावत रहेको छ । स्थानीयस्तरमा पत्रपत्रिका र तालिमहरू नहुँदा पनि दण्ड-सजाय गर्ने पद्धतिले प्रश्रय पाएको देखिन्छ । वास्तवमा वंशाणुगत गुण र चकचकै भएको छ, अनुशासनको नाममा विद्यार्थीलाई दिइने सजाय! यसबाट विद्यार्थीलाई फुर्सद गराउनु नै पर्छ। *शिक्षक* मासिकले यस विषयमा खोजमूलक अध्ययन सामग्री प्रकाशन गरी विद्यालयहरूलाई सुधार र नयाँ पद्धतिको विकास गर्न सघाउ पुऱ्याएको छ । यस्तै सामग्रीको अपेक्षासहित !

लाक्पा गेल्जे शेर्पा, पत्रकार/ओखलढुंगा

सामग्री नछुटोस् !

म *शिक्षक* मासिक दोस्रो अङ्कदेखि नियमित रूपमा पढ्दै आइरहेको छु। *शिक्षक* का सबै स्तम्भ मलाई मन पर्छन्। तर, २०६९ साउन १ मा शिक्षा मन्त्रालयले शिक्षकको पोशाकबारे गरेको निर्णय तथा शिक्षक सेवा आयोगले मिति २०६९ साउन १८ गते प्रकाशित गरेको शिक्षकको बढुवाको विज्ञापन *शिक्षक* मासिकको भदौ अङ्कमा नभएकोले मन खिन्न भएको छ। शिक्षासम्बन्धी यस्ता समाचारहरू *शिक्षक* मा निरन्तर आइरहून् ।

धीरेन्द्र यादव
श्री ने.रा. प्रावि, पिप्रादी-६, बारा

के सिकाउँदै छौं हामी ?

'नेतृत्व विकासको अनुत्पादक बाटो' (*शिक्षक,* साउन २०६९) शीर्षकको रिपोर्ट पढेपछि मेरो मनमा धेरै पीडाबोध भयो । देशको महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी बोकेका राजनीतिक दलका नेताहरूबाट हाम्रा साना स्कूले नानीहरूले के कुरा सिक्दैछन् त? के यो कुरामा कसैको ध्यान नगएकै हो? या ध्यान गएर पनि नगए जस्तो गरिएको हो?

शिवपुरी उमाविका विद्यार्थी त शायद एउटा नमूना मात्र हुन् । तर यस्ता थुप्रै विद्यालयहरूमा पनि हाम्रा राजनीतिक दलका भ्रातृ संगठनहरूले आफ्ना मनगढन्ते कुराहरूले विद्यार्थीलाई पढाइतिर भन्दा विकृति/विसंगतितर्फ धकेलिरहेका छन् । अझै पनि हामीले यस्ता विकृति/विसंगतिलाई रोक्न सकेनौं भने हाम्रो देशको भविष्य अन्धकारमय हुनेछ ।

ईश्वरी ठगुन्ना, दार्चुला

आन्दोलन गर्न बाध्य नपारियोस् !

एउटै विद्यालयमा कार्यरत स्थायी र अस्थायी शिक्षकहरूलाई स्थानीय भत्ता र पोशाक भत्ता दिने तर राहत र परियोजनालगायत अन्य शिक्षकहरूलाई यो सेवा-सुविधाबाट अलग पारी सरकारले आफ्नो लागि समस्या आफैं सिर्जना गरिरहेको छ। अर्थात् एकथरी शिक्षकहरूलाई अन्यायमा पारी सरकारले नै उनीहरूलाई आन्दोलन (संघर्ष) गर्न बाध्य पारिरहेको छ। जुन राज्यले यसरी कर्मचारीलाई आफैं आन्दोलन गराउन बाध्य गराउँछ, त्यो राष्ट्रमा वृद्धि र विकासको पाइला अघि बढ्न सक्दैन।

शिक्षक मासिकको साउन अङ्कमा छापिएको समाचार अनुसार बाराका पीसीएफ शिक्षकहरू संघर्ष समिति बनाएर आन्दोलनमा उत्रिएका छन् । त्यस्तो परिस्थिति राज्यले वा शिक्षा विभागले नै निम्त्याएको हो । यस्ता आन्दोलनबाट देशलाई मुक्त राख्न सरकार निष्पक्ष र इमानदार हुनुपर्छ ।

झंकरबहादुर बुढा
मष्टामाण्डौ प्रावि, प्रभा-डिक्रेनी, अछाम

पाठ्यक्रम नयाँ, पाठयोजना पुरानो ! !

जिल्ला शिक्षा कार्यालय नवलपरासीले प्रकाशित गरेको २०६९ सालको शैक्षिक क्यालेन्डर शैक्षिक सत्र शुरू भएको करीब तीन महीनापछि हात परेको छ ।

चार जनाको विज्ञ टोलीले निर्माण गरेको सो शैक्षिक क्यालेन्डरमा कक्षा ५ को नेपाली, सामाजिक तथा प्राय: सबै विषयको पाठ्यक्रमको मासिक पाठयोजना २०६३ भन्दा पहिलेको पाठ्यपुस्तकबाट हुबहु तयार गरिएको रहेछ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले परिमार्जन गरी प्रकाशन गरेको ६ वर्ष बितिसक्दा पनि क्यालेन्डर निर्माण समितिका पदाधिकारीहरूलाई पाठ्यक्रम परिवर्तन भएको पत्तै भएनछ कि कसो हो ?

शिक्षकहरू
श्री जनता उमावि, मनरी, नवलपरासी

शिक्षकको पोशाक छनोटमा अन्याय

शिक्षकले आफ्नो हक-अधिकार लिन जहिलेसुकै पनि लड्नैपर्छ । शिक्षकलाई हक-अधिकार र सुविधाहरू दिनुपर्दा निजामती कर्मचारीहरू आफ्नो खल्तीको दिनुपरेको जस्तो ठान्छन् । हामी शिक्षकले बल्ल-बल्ल आन्दोलन गरेर पाएको पोशाकभत्ता रोक्न नसके पनि शिक्षकको पोशाकको रङ तोक्ने बेलामा निजामती कर्मचारीतन्त्रले आफ्नो पूर्वाग्रह प्रकट गरेरै छोडेको छ । कर्मचारीतन्त्रले शिक्षकहरूलाई कालो पोशाक किन लादन खोजेका हुन् ?

शिक्षकका लागि हाल तोकिएको पोशाकको रङ र प्रकार शतप्रतिशत नै बेठीक छ। साँच्चै भन्ने हो भने हाल निजामती कर्मचारीहरूले लगाएको पोशाक हामी शिक्षकहरूले लगाउनुपर्ने हो किनभने हामीले हाम्रा विद्यालयमा हाम्रा विद्यार्थीहरूलाई नीलो पाइन्ट, सेतो सर्ट पोशाक तोकेका छौं । त्यसैले हामीले विद्यार्थीलाई तोकेको पोशाक हामीले नै किन नलगाउने ?

अर्को कुरा; सबै शिक्षकहरू कोट, सर्ट, पाइन्ट लगाउनुहुन्न, त्यसैकारण पनि निम्नानुसारको रङ, आकार र प्रकारको पोशाक तोकिएमा शिक्षकहरूले न्याय पाउने छन्:

१. घ्यू रङको सर्ट
२. नीलो कोट पाइन्ट
वा
घ्यू रङको दौरा सुरुवाल
नीलो कोट

शिरोमणि पौड्याल
श्री लालीगुराँस प्रावि, धुस्कुन, सिन्धुपाल्चोक
paudyalsiromani@yahoo.com

सबै तालिमको सार संग्रह *दिवास्वप्न*!

२०६९ को मध्य असार थियो। खाँदवारी बजारबाट फर्कँदा अरुणथानमा विश्वरसिं सरसँग भेट भयो र भन्नुभयो, 'हेड सर! साँच्ची हाम्रो *शिक्षक* मासिकको नवीकरण गर्ने बेला पनि भएछ, अनि असारभित्र नवीकरण गरे *दिवास्वप्न* भन्ने पुस्तक उपहार पाइने अरे!' मैले भनें, "ए हुन्छ, म अर्को हप्ता आइहाल्ने काम छ, त्यहीबेला गरौंला।"

हामी *शिक्षक* मासिकमा नियमित पाठक हौं। विद्यालय यसको ग्राहक बनेको छ। वर्ष दिन पुगेपछि १२ वटा अङ्क मिलाई बाइण्डिङ पनि गर्छौं। शिक्षा क्षेत्रका नयाँ जानकारीहरू, शिक्षक आन्दोलन र शैक्षिक जगतका विविध सूचनाहरूको औपचारिक सुनुवाई यसैबाट प्राप्त छ। शुरू शुरूमा मलाई यो पत्रिका कसैसँग 'निकटता' राख्ने राजनीतिक प्रकाशन हो कि भन्ने लागेको थियो तर जब यसका थप अङ्कहरू पढ्दै गएँ यो त विशुद्ध शिक्षण पेशासँग सम्बन्धित स्वतन्त्र पत्रिका पो रहेछ। हामी चाहन्छौं, *शिक्षक* मासिकले यही रूपमा अगाडि बढिरहनुपर्छ।

अर्को हप्ता शिखर पुस्तक पसल पुगेर *शिक्षक* को ग्राहक नवीकरण गरें। विक्रेता कृष्ण अधिकारीले उपहारस्वरुप *दिवास्वप्न* हातमा थमाउनुभयो। पुस्तक साँच्चै उपहार

फरक-फरक सोचौं, उत्तर एउटै

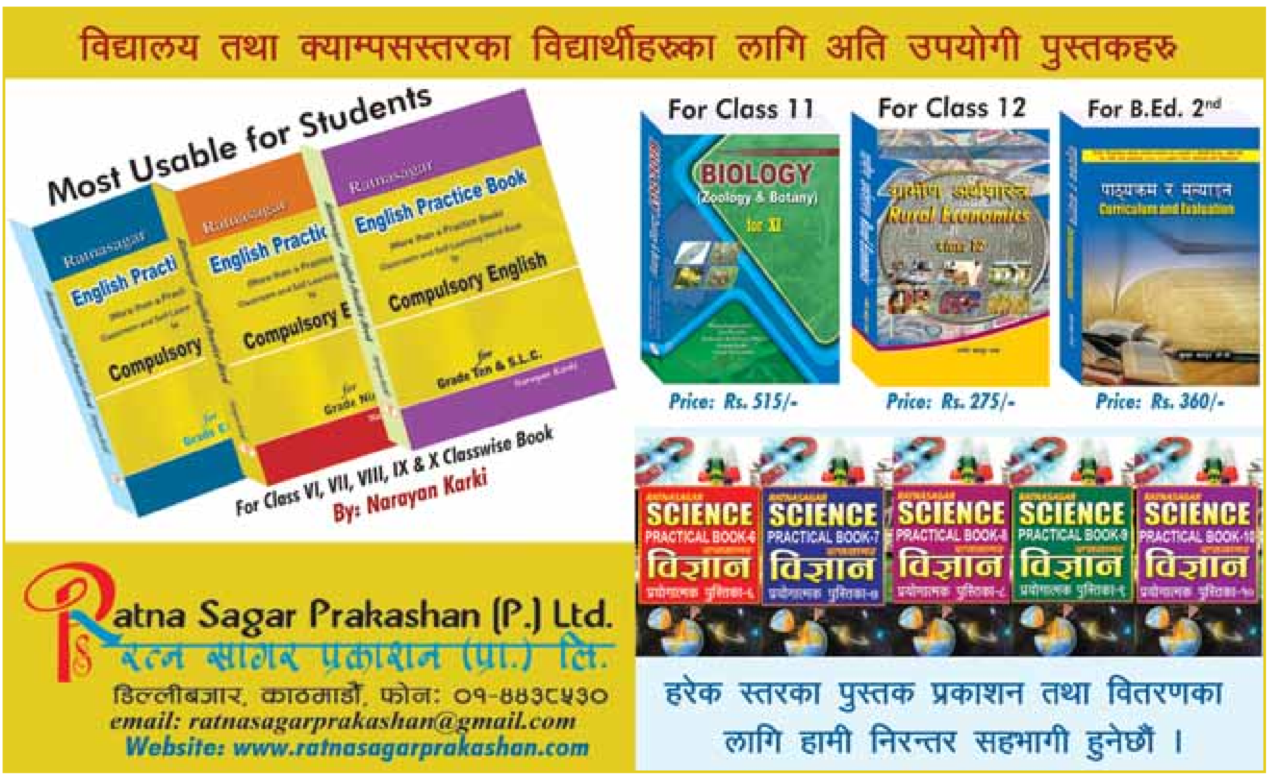
शिक्षक, २०६९ असार अङ्कमा एउटा गणितीय खेल छापियो, साउन अङ्कमा त्यसको रुन् सजिलो उपाय लेखियो। यसले मलाई यति उत्साहित गऱ्यो कि म पनि एउटा गणितीय खेल *शिक्षक* मार्फत छापिदिऊँ जसले गर्दा यो सम्बन्धी चासो राख्नेहरूलाई थप खुराक बन्नेछ। अचम्मको खेल प्रक्रिया उदाहरणसहित म यसरी लेख्छु:

तपाईंहरू समूहमा हुनुहुन्छ भने सबैले फरक-फरक संख्या सोच्नुहोस् (जति सक्यो सजिलो संख्या (जस्तो: १०,२०,३०,४०, ... तर स्वेच्छाले जति सोचे पनि हुन्छ)। एक्लै हुनुहुन्छ भने एउटा संख्या सोच्नुहोस्, त्यसपछि सोचेको संख्यालाई दुईगुणा गर्नुहोस् जसमा संख्या २० जोड्नुहोस्। जोडिसकेपछि आधा गर्नुहोस् जसबाट तपाईंले शुरूमा सोचेको संख्या घटाउनुहोस् र उक्त परिमाणलाई १० ले गुणन गरेर १०० जोड्नुहोस् र ५० ले भाग गर्नुहोस्, अन्त्यमा ७ जोडेर ८ घटाउनुहोस्। यो बेलासम्म सबैको उत्तर २ (दुई) आइसकेको हुनेछ।

यो कसरी त!!! एउटा संख्या सोच्न लगाउने, त्यसलाई दुईगुणा गरेर कुनै पनि जोर संख्या (जस्तै २०) जोड्न लगाउने, त्यसलाई आधा गर्ने, त्यसबाट आफूले सोचेको शुरूको संख्या घटाउने। यो बेलासम्म सबैको उत्तर १० आइसकेको हुनेछ। त्यसपछि १० लाई जतिले गुणा, भाग, जोड, घटाउ गरे पनि हुन्छ, स्वेच्छाले जति 'स्टेप'सम्म पुऱ्याए पनि हुन्छ। तर १० उत्तर आयो भन्ने कसरी थाहा पाउने भने हामीले माथि जति जोड्न लगाउँछौं त्यसको ठीक आधा उत्तर हुनेछ। त्यसैले आफूले जोड्न लगाउने संख्या प्राय: जोर संख्या हुनुपर्छ जसले सजिलो बनाउँछ।

उदाहरण: सोचेको संख्या ५०, दुईगुणा गर्दा १००, जोर संख्या २० जोड्दा १२०, आधा गर्दा ६०, त्यसपछि ६० बाट आफूले सोचेको संख्या ५० घटाउने। उत्तर १० आयो। यो हामीले जोड्न लगाएको संख्या २० को आधा संख्या हो।

लक्ष्मण ओली, मुरु-३, रुकुम

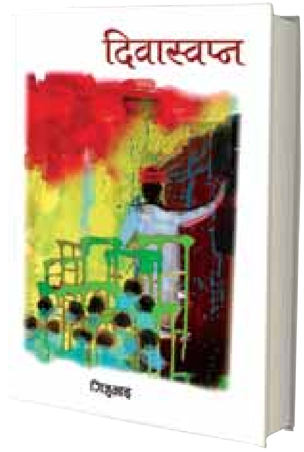


दिन लायकको चिटिक्कै रहेछ। पढ्न शुरू गरेपछि नसकी नछोडूँ लाग्ने यो पुस्तक आकारमा सानो भए पनि यसले दिने र दिनसक्ने योगदान बृहत् छ। करीब १८ वर्षको शिक्षणकालमा मैले जे-जति अनुभव गरेको छु, त्योभन्दा बढी अनुभवका *दिवास्वप्न* को अध्ययनबाट प्राप्त भयो। *दिवास्वप्न* का हरफहरूमा एउटा समर्पित शिक्षक त्यसै हराउँछ, रमाउँछ र यति ध्यानमग्न हुन्छ कि उसका आँखा पुस्तकबाट हट्नै मान्दैनन्। प्रत्येक शिक्षकले, प्रशिक्षकले र तालिम सञ्चालकहरूले समेत पढ्नुपर्ने पुस्तक *दिवास्वप्न*। मलाई अचम्म के कुरामा लागिरहेको छ भने यो सन् २०१२ भन्दा १२७ वर्ष अगाडि सन् १८८५ मा जन्मेका गिरिजाशङ्कर (गिजुभाई)ले कसरी वर्तमान आधुनिक शिक्षण विधिसँग ठ्याक्कै मिल्ने विधि प्रयोग गर्न सके! जबकि उनको समयभन्दा १०० वर्षपछिका हामीहरू अझै परम्परागत शिक्षण विधिबाट बाहिर आउन सकेका छैनौं!

पुस्तक पढ्दै जाँदा धेरै ठाउँमा आफूलाई व्यंग्य गरेको अनुभव पनि हुनसक्छ। 'जागिर' पकाउनेसँग मात्र सरोकार राख्ने शिक्षकहरूका लागि र शिक्षण विधिमा परिवर्तन गर्न समस्या मात्रै देख्नेहरूका लागि वास्तवमै यो एउटा व्यंग्य पुस्तक नै हो।

मलाई लाग्छ- यो पुस्तक पढ्ने शिक्षकले आफूलाई थोरै भए पनि परिवर्तन गर्ने कोशिश गर्नेछ, आफ्नो पेशाप्रति समर्पणको भावना जाग्नेछ। *शिक्षक* मासिकमार्फत सम्पूर्ण शिक्षक मित्रहरूमा अनुरोध गर्न चाहन्छु: *दिवास्वप्न* एकपटक पढौं, यसलाई अनुसरण गरौं, आफ्नो अनुकूल र परिवेश अनुरुप प्रयत्न गरौं। वर्तमान विद्यालय तहमा अपनाउनुपर्ने शिक्षणविधि र नयाँ मान्यताहरूको मूल आशय पनि यही हो। शिक्षण विधिसम्बन्धी दिइने तालिमहरूको समग्र सारसंग्रह यसैमा पाइन्छ।

नुदनप्रसाद राई
श्री जालपा मावि, दिदिङ, संखुवासभा



_दिवास्वप्न_ पढ्दै जाँदा धेरै ठाउँमा आफूलाई व्यंग्य गरेको अनुभव पनि हुनसक्छ। 'जागिर' पकाउनेसँग मात्र सरोकार राख्ने शिक्षकहरूका लागि र शिक्षण विधिमा परिवर्तन गर्न समस्या मात्रै देख्नेहरूका लागि वास्तवमै यो एउटा व्यंग्य पुस्तक नै हो।

'दिवास्वप्न' पढेपछि...

शिक्षक मासिकमा *दिवास्वप्न* प्रकाशित भएको जानकारी पाउनासाथ मेरो मनमा एककिसिमको हुटहुटी र कौतुहल सिर्जना भयो। त्यसपछिका अंकहरूमा छापिएका पाठकहरूका प्रतिक्रियाबाट यो पुस्तकप्रति म अझ प्यासी र तिर्खालु बन्दै गएँ। 'लौ न! गिजुभाई भन्ने लेखकको *दिवास्वप्न* भन्ने पुस्तक झिकाऊँ'- पुस्तक पसलेलाई बारम्बार पिरोलिरहें।

झण्डै एक हप्ताको प्रतीक्षापछि बल्ल आइपुग्यो पुस्तक पसलमा *दिवास्वप्न*। काकाकुलले समुद्र भेटेकै शैलीमा रु.१५० तिरेर हतारहतार पुस्तक खरीद गरी घर आएँ। पुस्तक एकै बसाइमा आद्योपान्त पढें र प्रा.डा. नोवलकिशोर राईसित पूर्ण सहमत हुँदै उहाँकै बोलीमा लोली मिलाएँ:

"पाठ्यक्रमको फलामे साङ्लोले बाँधिएको, पाठ्यपुस्तकको भारले थिचिएको र परीक्षाको जाँतोले पिसिएको परम्परावादी शिक्षाबाट बालबालिकालाई कसरी मुक्त गर्ने भन्ने उपायको खोजी गरेर लेखिएको यो 'पुरानो' किताब अझै पनि चासो राख्नेका लागि 'गीता', 'बाइबल' र 'मुन्धुम' हुनसक्छ। ... शिक्षाको क्षेत्रमा सोच्ने हो भने हामी शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, प्रशासक र योजनाकारले यो पुस्तक 'सिरानी' मा राख्नैपर्छ।"

झण्डै एक शताब्दीपूर्वको गिजुभाईको शिक्षण शैली आज पनि उत्तिकै सान्दर्भिक, व्यावहारिक र महत्त्वपूर्ण लाग्छ। यान्त्रिक पढाइले सच्चा बोध हुँदैन-अभ्यास र व्यवहारबाट मात्र सच्चा ज्ञान प्राप्त हुन्छ। कुनै विद्यार्थी स्वयं अयोग्य हुँदैन, बरु शिक्षक र विद्यालय नै विद्यार्थीका लागि अयोग्य हुन्छन्। अतः आजका शिक्षक सृजनशील, सीपयुक्त, समर्पित परिश्रमी, कर्मयोगी र बालमनोवैज्ञानिक हुनुपर्छ। विद्यार्थीको रुचि, स्वतन्त्रता, बालअधिकार र व्यावहारिक पक्षलाई ध्यान दिएर शिक्षकले शिक्षण गर्नुपर्छ भने पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र परीक्षा प्रणाली पनि यस्तै किसिमको हुनुपर्छ।

शिक्षा क्षेत्रका हरेक तह र तप्काका शिक्षाकर्मीहरूले एकपटक *दिवास्वप्न* पढेर व्यवहारमा उतार्ने प्रयास गर्नुपर्छ:

- प्राथमिक तहका शिक्षकहरूले यो पुस्तक पढेर सोही अनुसारको सिकाइ (शिक्षण) गर्न प्रयास गर्ने
- हरेक स्कूलले कम्तीमा एउटा *दिवास्वप्न* किन्ने र शिक्षकहरूले पालैपालो पढेर प्रयोगको अभ्यास गर्ने।
- निजीस्तरका स्कूलहरूका लागि त यो पुस्तक अझ बढी जन्तरजत्तिकै उपयोगी छ।
- प्र.अ., वि.नि. र स्रोतव्यक्तिले यो पुस्तक पढेर शिक्षकहरूलाई अनुशरणमा प्रोत्साहित गर्दै सोही अनुसार अनुगमन, निरीक्षण र सुपरीवेक्षण गर्ने।
- जि.शि.अ., निर्देशक, महानिर्देशक र शिक्षा-सचिव जस्ता शैक्षिक प्रशासकले यो पुस्तक पढेर नीति निर्माण र प्रशासनमा उपयोग गर्नुपर्छ।
- शिक्षाविद्, पाठ्यक्रमविद् र शिक्षाशास्त्रीहरूले *दिवास्वप्न* पढेर उपयुक्त पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र परीक्षा प्रणालीको विकास गर्नुपर्छ।
- अभिभावक, विव्यस र शिअसंले यो किताब पढेर बालबालिकालाई सोही अनुसारको व्यवहार गर्नुपर्छ।

गिजुभाईको *दिवास्वप्न* सबै शिक्षाकर्मीहरूलाई एउटा अब्बल गुरु, पथप्रदर्शक र सहयोगी हुने कुरामा कसैको दुईमत रहँदैन। आधुनिक शिक्षण-सिकाइ क्रियाकलाप अवलम्वन गर्न यो पुस्तक रामबाण औषधि र रोगको अचूक उपचार हुनेछ। सबै तालिम, सेमिनार र गोष्ठीहरू यो पुस्तकका सामु फिका हुनेछन्।

रामविक्रम थापा, स्रोतव्यक्ति;
बालकन्या उमावि स्रोतकेन्द्र, फाक्टाङ, खोटाङ

❖ ❖ ❖

दिवास्वप्न पढ्न शुरू गरेपछि पढ्न नसकिंदासम्म छोड्नै मन लागेन। यो पुस्तक विशेष गरेर निजी बोर्डिङमा पढाउने तथा साना-साना बालबालिकाहरूलाई पशु, जनावरलाई जस्तै कुट्ने, चुट्ने र सारङ्गी जस्तै रेट्ने शिक्षकहरूले एक पटक पढ्नै पर्छ। यसमा बालबालिकालाई खेल, गीत नाटकको विधिबाट शिक्षण कार्य गर्न सकिन्छ: उनीहरूलाई कठोर सजाय दिएर होइन भन्ने सन्देश दिन खोजिएको छ।

भवेश्वर पंगेनी (प्रअ)
श्री जनकल्याण प्रावि, रुपैलिया-५, नवलपरासी

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

बालमैत्री विद्यालय किन र कसरी ?

■ श्रीकान्त सापकोटा

बालबालिकाले आफ्नो गति र क्षमता अनुसार रमाइलोसँग सिक्ने वातावरण भएको विद्यालय बालमैत्री विद्यालय हो । अऊ जनसाधारणले बुझ्ने भाषामा बालमैत्री विद्यालय भन्नाले "स्कूल खुल्दा नानीहरूले बेलैमा पढ्ने पुस्तक पाउनु हो; स्कूलमा घामपानीबाट बच्ने कोठा, बस्ने बेञ्च, पिउने पानी, भोक मेटाउने खाजा, दिसापिसाब गर्ने चर्पी, सके खेल्ने चउर होओस्; गुरु-गुरुमाले पूरा समय पढाइदिऊन्; बाबु-आमाले आफ्ना नानीलाई सधैंभरि स्कूल पठाइदिऊन्; पढ्न कोही नछुटून्, कोही नदोहोरिऊन्; स्कूलमा कोही कसैद्वारा अपहेलित र दमित हुन नपरोस्; स्कूल सबैको साझा फूलबारी होओस्, फूल्ने फक्रने अवसर सबैलाई मिलोस्" भन्ने बुझिन्छ ।

बालमैत्री विद्यालयमा

- बालबालिकाले शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक रूपले सुरक्षित तथा स्वस्थ वातावरण पाउँदछन् ।
- बालबालिकाको रुचि, क्षमता र स्तरको कदर हुन्छ र सोहीअनुसार उनीहरूको सिकाइका लागि आवश्यक वातावरण एवं पाठ्यक्रमको व्यवस्था हुन्छ ।
- बालबालिकाको सिकाइ उपलब्धिको मूल्याङ्कन गर्ने जिम्मेवारी शिक्षकको हुन्छ ।
- बालबालिकालाई उनीहरूको जात, लिङ्ग, धर्म, भाषा, आर्थिकस्तर, शारीरिक एवं मानसिक दुर्बलताका आधारमा विना भेदभाव विद्यालयमा भर्ना गरिन्छ । यसबाहेक विद्यालय भित्र र बाहिर रहेका बालबालिकालाई भेदभावरहित व्यवहार गरिन्छ ।
- पढाइ-लेखाइका अतिरिक्त बालबालिकाको स्वास्थ्य एवं सुरक्षामा विशेष ध्यान दिइन्छ ।
- विद्यालयको नीति निर्माण, योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन र मूल्याङ्कनमा बालबालिका, अभिभावक र समुदायलाई प्रत्यक्ष सहभागी गराइन्छ ।
- कुनै पनि प्रकारका भौतिक, शारीरिक एवं मानसिक दण्ड, सजाय वर्जित हुन्छ र बालबालिकालाई दुर्व्यवहार र नोक्सानीबाट बचाउने काम निरन्तर रूपमा भइरहेको हुन्छ ।

बालमैत्री विद्यालयमा को कस्तो हुन्छ ?

विद्यार्थी

- सहयोगी र व्यावहारिक हुन्छन् ।
- हरेक क्रियाकलापमा सहभागी हुन्छन् ।
- आपसी छलफल, सहयोग र अन्तरक्रियाबाट समस्या समाधान गर्न सक्छन् ।
- शारीरिक, बौद्धिक तथा संवेगात्मक विकास समानुपातिक ढङ्गबाट भएको हुन्छ ।
- आत्मसम्मान र आत्मबल बलियो हुन्छ र आत्मविश्वासी हुन्छन् ।

शिक्षक

- विद्यार्थीहरूलाई हेरचाह, माया र आदर गर्दछन् ।
- विद्यार्थीहरूलाई क्षमता र चाहनाअनुसार सिकाउने गर्छन् । सिकाउन उत्सुक र प्रतिबद्ध हुन्छन् ।
- विद्यार्थीलाई हरेक क्रियाकलापमा सहभागी हुन हौसला प्रदान गर्ने र उनीहरूको विचारको कदर गर्छन् ।
- पूरा तयारीका साथ कक्षाकोठामा प्रवेश गर्दछन् । विद्यार्थीको आत्मबल बढ्ने खालका शिक्षण विधिहरू प्रयोग गर्दछन् । आफ्नो पेशाप्रति गौरव गर्छन्, आत्मविश्वासी हुन्छन् र कक्षाकोठालाई कर्मथलोका रूपमा लिन्छन् ।
- सबै विद्यार्थीलाई समान व्यवहार गर्छन् ।
- विद्यार्थीलाई कुनै पनि किसिमको सजाय दिँदैनन् ।
- विद्यार्थीको अगाडि नमूना भएर प्रस्तुत हुन्छन् ।

अभिभावक

- विद्यालयको बैठकमा भाग लिन्छन् ।
- विद्यालयको नीति, योजना, कार्यक्रम तथा कार्यान्वयन अभ्यासबारे राम्रो जानकारी राख्छन् ।
- आफ्नो क्षमता र सामर्थ्यअनुसार विद्यालयको विकाससँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन्छन् र सहयोग गर्छन् ।
- आफ्ना बालबालिकाको प्रगति तथा कमजोरीबारे शिक्षक र प्रधानाध्यापकसँग सरसल्लाह लिने/दिने गर्छन् ।
- विद्यार्थीको सिकाइमा आफ्नो पनि जिम्मेवारी छ भन्ने स्वीकार्छन् ।
- विद्यालयप्रति सकारात्मक भावना राख्छन् ।

विद्यालय व्यवस्थापन

- विद्यालयमा सहयोगी र मैत्रीपूर्ण वातावरण बनाइदिन्छन् ।
- सहयोगात्मक र सक्रिय सिकाइमा सहयोग, सजाय तथा तनाव दिने खालको क्रियाकलाप निषेध गर्दछन् ।
- प्रत्येक विद्यार्थीको सिर्जनात्मकतालाई मान्यता दिन्छन् ।
- नियमित रूपमा अभिभावकसँग सम्पर्क राखी विद्यार्थीको बारे जानकारी दिनुका साथै विद्यालयको क्रियाकलापमा अभिभावकलाई संलग्न गराउँछन् ।
- विद्यालयमा विद्यार्थीको अधिकार सुनिश्चितताका लागि सर्वपक्षीय (शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, व्यवस्थापन समिति) आचारसंहिता (Code of Conduct) बनाई लागू गर्दछन् र गुनासो सुन्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ ।

पृथ्वीनारायण क्याम्पस, पोखरा

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

हाम्रो शिक्षा प्रणाली

■ **शोभाकान्त झा**

दुईवर्षे योजना छ भने धान लगाऊ, दशवर्षे योजना छ भने रूख रोप, सयवर्षे योजना छ भने शिक्षा देऊ !

– चिनियाँ उक्ति

चीनमा नेपाल र भारतसँगै राजनीतिक परिवर्तन भएको थियो। भारतले सन् १९४७ मा ब्रिटिश उपनिवेशबाट छुटकारा पाएको थियो भने त्यसको दुई वर्षपछि चीनमा पनि माओत्सेतुङको नेतृत्वमा साम्यवादी शासन व्यवस्था फेरिएको थियो। सन् १९५० मा नेपाल पनि जहानियाँ राणाशासनबाट मुक्त भएको थियो। अचम्मको कुरा यो छ कि त्यतिबेला नेपाल यी दुई छिमेकी देशभन्दा आर्थिक रूपमा सबल थियो, खान-लाउन दुःख थिएन। बरु चीनमा ह्वाङ हो र याङ टी सिकियाङ नदीले वर्षेनि करोडौं मानिसलाई घरबारविहीन बनाउनु बनाउँथ्यो। त्यसले चीनलाई अनिकालको चपेटामा पार्थ्यो। अनिवार्य निःशुल्क शिक्षा नीतिले विगत ६३ वर्षमा चीन ठूलो फड्को मार्दै विश्वको दोस्रो अर्थतन्त्र बनिसकेको कुरा हाम्रा राजनेताहरूलाई समेत थाहा भएकै हुनुपर्दछ। हाम्रो देशमा वि.सं. २०११, २०१८, २०२८, २०४०, २०४९ र २०५५ लगायत अनेकानेक शिक्षा आयोग गठन भए। तर, तिनका सुझाव र सिफारिसहरू पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन हुन सकेनन्। बरु छिटोछिटो योजना बदल्ने प्रवृत्तिले शिक्षा प्रणालीलाई पूर्णरुपेण ध्वस्त, अन्योल र अराजक स्थितिमा पुऱ्याएको छ।

शिक्षा प्रणालीका तीन तत्वहरू हुन्छन्: लगानी, प्रक्रिया तथा उत्पादन। यहाँ यी तीन वटै तत्वको समीक्षा गर्ने प्रयास गरिदैछ। शिक्षाको लगानीमा उद्देश्य, शिक्षार्थी, शिक्षक, भौतिक साधन र पूँजी आवश्यक हुन्छ। यस अर्थमा २०११ सालदेखि हालसम्मका शिक्षाको उद्देश्य नै अन्योलमा रहेको देखिन्छ। विद्यमान शिक्षा प्रणाली २०४९/२०५५ वा २०६४ अनुसार सञ्चालित छ? अथवा आफ्नो मनोमानी चलिरहेछ? कुनै योजना वा आयोजना मुख्य रूपले उद्देश्यमा भर पर्दछ। पाठक वर्गले अन्यथा नलिएको खण्डमा यथार्थमा भन्ने हो भने राष्ट्रिय शिक्षा पद्धतिको योजना, २०२८ बाट 'पंचायती व्यवस्था अनुकूल नागरिक तयार पार्ने' वाक्यांश हटाइदियो भने सर्वोत्तम शिक्षा व्यवस्था मान्न हामीलाई करै लाग्दछ। पाठ्यपुस्तकको निर्माण एकरुपता र वितरण, शिक्षकको नियुक्ति, व्यवस्थापन, तलब र अन्य सुविधा, मूल्याङ्कन, अनुसन्धान, छात्रवृत्ति सबैले राष्ट्रभरि शिक्षाको प्रचारप्रसारमा अहम् भूमिका खेलेको थियो। शिक्षाका उद्देश्यबारे शिक्षाशास्त्री तथा दार्शनिकहरूले जीविकोपार्जन, ज्ञानआर्जन, चरित्र निर्माण, जीवनका लागि तयारी आदि कुरा उल्लेख गरेका छन्। यहाँ म विस्तृतमा व्याख्या गर्न चाहन्न तर सबैको चुरो कुरा- 'असल नागरिकको उत्पादन' नै शिक्षाको मूल उद्देश्य हो। नेपालको शिक्षा प्रणालीमा सामुदायिक र निजी विद्यालयका उत्पादनमा आकाश-पातालको भिन्नता देखिन्छ। त्यसको मूल कारक तत्व शिक्षाको नीति, निर्देशिका, निरीक्षण, मूल्याङ्कन र अनुगमनका कमि-कमजोरी आदि हुन्। नेपालमा भ्रष्टाचार फस्टाइरहेको मूल कारक हाम्रो शिक्षा प्रणाली नै हो। राजनीतिक दलका झोला बोक्ने, संघ/संगठन, मञ्च, परिषद्मा विभाजित हुने, विद्यालय नजाने, नेताको सिफारिसमा सरुवा-बढुवा हुने शिक्षकका प्रवृत्तिले विद्यालयको पठनपाठनलाई प्रभावित बनाएको छ। ऐन/नियमको प्रभाव शिक्षकमा परेको देखिंदैन। जसले गर्दा शिक्षकहरू अटेरी भएका छन्। आम नागरिकहरू, जो सजग र सचेत छन् अनाचार, भ्रष्टाचार, अनैतिक कर्म गरेर भए पनि आ-आफ्ना छोराछोरीहरूका भविष्य निर्माणको ध्येयले निजी स्कूलको शरण लिइरहेका छन्। परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर भएका बालबालिका सामुदायिक विद्यालयमा जान्छन् भने हुनेखाने परिवारका छोराछोरी रंगीचंगी पोशाकमा निजी विद्यालयमा जान्छन्। यो प्रवृत्ति ग्रामीण क्षेत्रमा पनि विस्तार हुने क्रममा छ। निमुखा अभिभावकले तेल, पौष्टिक आहार, युनिफर्म र छात्रवृत्ति थाप्नका निम्ति मात्रै आफ्ना बालबालिकालाई सामुदायिक विद्यालयमा भर्ना गराएका छन्।

शिक्षक: शिक्षकलाई 'राष्ट्रको निर्माता' भनिन्छ। भोलिको राष्ट्रका कर्णधार तयार पार्ने अभिभारा शिक्षकलाई सुम्पिएका हुन्छन्। गुरुलाई प्राचीनकालदेखि नै आदरसम्मान दिंदै आइएको छ। पूर्वीय शिक्षा दर्शनमा गुरु वशिष्ठ, विश्वामित्र, सान्दिपनि, द्रोणाचार्य, गुरु बृहस्पतिको चर्चा गरिएको छ भने पश्चिमा राष्ट्रमा सुकरात, प्लेटो, अरस्तु, रुसो, फ्राबेल, मन्टेसरी, जोन डिवीका नाम प्रमुख रूपमा लिइन्छ। नेपालमा खासगरी २०४७ सालयता राजनीतिक भागबण्डाका आधारमा शिक्षक नियुक्ति, सरुवा, बढुवा हुने क्रम बढेर गएको छ। आश्चर्यको कुरा, नेपालमा कति किसिमका शिक्षकहरू छन् भन्ने कुरा पनि थाहा पाउन मुश्किल छ।

भौतिक साधन: स्वदेशी-विदेशी सहयोगका कारण सामुदायिक विद्यालयका भवन र पूर्वाधार निजीको भन्दा कम छैनन्। तर, त्यसको सदुपयोग नहुँदा विद्यालय भवन धर्मशाला जस्तै बनेका देखिन्छन्।

पूँजी: सरकारी बजेटको १७ प्रतिशत शिक्षामा खर्च हुँदै आएको छ। यता निजी विद्यालयले मनोमानी शुल्क उठाएर अकूत सम्पत्ति जम्मा गरिरहेका छन्। यसर्थ, शिक्षामा पूँजीको कमी देखिंदैन। अब प्रक्रियाका कुरा गरौं-शैक्षिक प्रबन्ध, विद्यार्थीको सहभागिता शैक्षणिक कार्यक्रम, उपलब्धि मूल्याङ्कन यसभित्र पर्दछन्। शिक्षामा अन्योल र अराजक अवस्थाको मुख्यकारक तत्व शैक्षिक प्रबन्ध नै हो। यो सवालमा निजी विद्यालयहरू सामुदायिकको तुलनामा

धेरै अगाडि देखिन्छन्। प्रत्येक निजी विद्यालयको आ-आफ्नो नीति/नियम, विनियम हुन्छन्, जसलाई उनीहरू कडाइका साथ पालना गर्छन्/गराउँछन्। तथापि कतिपय निजी विद्यालयहरू विषयगत शिक्षक नभए पनि चलिरहेका छन्। बेरोजगार युवाहरू रोजगारीका खातिर निजी विद्यालयमा शिक्षण गरिरहेका छन्।

विद्यार्थीको सहभागिता: यो शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको दोस्रो मूलतत्व हो। सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू आमाबुबाको करकाप वा घरमा गाईगोठ सम्हाल्नु नपरोस् भन्ने उद्देश्यले दिन बिताउन विद्यालय जाने गर्दछन्। अर्कोतर्फ सजग र सचेत नागरिकका छोराछोरी घरमा आमाबाबुको खप्की र विद्यालयमा शिक्षकको सजायको भयका कारण सक्रिय सहभागिता जनाउँछन्।

शैक्षणिक प्रक्रिया: सामुदायिक विद्यालयका आधाजसो शिक्षकहरू प्रअ, व्यवस्थापन समिति तथा स्रोतव्यक्तिका जी/हजुरीमा संलग्न भई विद्यालयमा अनुपस्थित हुन्छन् भने कतिपय तालिम, गोष्ठी, सेमिनार तथा संघ/संगठनको नाममा 'काज' देखाई विद्यालयमा अनुपस्थित हुन्छन्। जसका कारण शिक्षण सिकाइ प्रक्रिया समुचित ढंगले सञ्चालन भएका छैनन्। निजी विद्यालयमा शिक्षक ढिलो उपस्थित भएबापत तलब काटिन्छ। यसर्थ निजी विद्यालयमा अध्ययन/अध्यापन सुचारु ढंगले संचालित हुन्छ। निजी स्रोतका दुई मुख्य विशेषता हुन्; एक कुशल शैक्षणिक प्रबन्ध र अर्को अभ्यास विधि (ड्रिल-मेथड)को प्रयोग। यी दुई तत्वले नै निजी विद्यालयका नतिजा स्तरीय रहेको देखिन्छ। यी दुबै अभ्यास अधिकांश सामुदायिक विद्यालयमा पाइँदैन।

उपलब्धि मूल्याङ्कन: निजी विद्यालयमा गृहकार्य गर्नु/गराउनुलाई अनिवार्य शर्त मानिन्छ। 'युनिट टेस्ट', त्रैमासिक परीक्षा, अर्धवार्षिक परीक्षा र अन्त्यमा वार्षिक परीक्षाका साथै विद्यार्थीको प्रगति विवरण अभिभावकलाई समेत उपलब्ध गराइन्छ। तर, सामुदायिक विद्यालयमा त्यस्तो अभ्यास भएको पाइँदैन। प्रभावकारी मूल्याङ्कन त टाढाको कुरा, पठनपाठन समेत नियमित हुँदैन। विद्यार्थीको उपलब्धि मूल्याङ्कन यथार्थ नभई कपोलकल्पित तथा शिक्षक दरबन्दी काटिने डरले विद्यार्थी संख्या पनि बढाइचढाइ नै देखाउने प्रवृत्ति छ।

लगानी प्रक्रियाको प्रतिफल उत्पादन हो। उत्पादन दुई किसिमका हुन्छन्। 'फिनिस्ड प्रोडक्ट' (पूर्ण उत्पादन), 'अन् फिनिस्ट प्रोडक्ट' (अपूर्ण)। शिक्षाको पूर्ण उत्पादनको सार्थकता त्यति बेला देखिन्छ जतिबेला उत्पादित विद्यार्थी समाजमा सक्षम व्यक्तिका रूपमा समाजमा समर्पित भएर सेवा गर्न सक्छ। निजी विद्यालयका विद्यार्थीको आफ्नो बुद्धि, विवेक र मिहिनेतले सघाउ पुऱ्याइरहेको हुन्छ भन्ने अभिभावकको सबल आर्थिक सहयोगले पनि उनीहरूको मनोबल उत्तिकै बढाइरहेको हुन्छ। अर्कोतर्फ गरीब, निमुखा, असहाय, निर्बल छात्र-छात्राहरू शारीरिक र मानसिक रूपले पनि कमजोर हुन्छन्। विद्यालयको अध्ययन/अध्यापन पनि प्रभावकारी नहुँदा विद्यालय छाड्ने र कक्षा दोहोऱ्याउने दर उनीहरूमा बढी हुन्छ। यस्तो अदक्ष र सीपरहित शिक्षाले साक्षरता प्रतिशतमा वृद्धि त गरेको छ, सँगै बेरोजगारको संख्या पनि वर्षेनि बढाइरहेको छ। तसर्थ सरकारले श्रम बजारमा बिक्ने जनशक्ति उत्पादन गर्ने गरी शिक्षाको राष्ट्रिय लक्ष्य, उद्देश्य र नीतिमा व्यापक संशोधन र परिमार्जन गर्न श्रेयष्कर हुने देखिन्छ।

विदेशी दातृ निकायको सहयोगलाई खेर फाल्नुको साटो प्राप्त सहयोगलाई कसरी फलदायी र परिमाणमुखी बनाउन सकिन्छ? भन्नेतर्फ केन्द्रित गर्दै हालसम्मका कार्य योजनामाथि मिहिन ढंगले समीक्षा गरिनु अहिलेको टड्कारो आवश्यकता हो। नयाँ शिक्षा योजनाको कार्यान्वयनसँगै व्यावसायिक शिक्षाको अभ्यास थालिए पनि शिक्षा मन्त्रालय र यस मातहतका निकायको कमजोर व्यवस्थापनका कारण त्यो प्रयास असफल हुनपुग्यो।

अर्कोतर्फ देश नै राजनीतिक संक्रमणकालबाट गुज्रिरहेको विद्यमान अवस्थामा त्यसको प्रभाव शिक्षामा पनि परेको छ। संक्रमणसँगै शिक्षा प्रणाली पनि अन्योल र अराजक परिस्थितिमा पुगेको छ। शिक्षा प्रणालीलाई बेलैमा सुधार नगर्ने हो भने हाम्रो शिक्षाले एक्काइसौं शताब्दीको माग र आवश्यकतालाई पूरा गर्न सक्दैन। परिणामत: नेपाल विश्वबाट अलग भई पिछडिएका राष्ट्रहरूमा पनि सबैभन्दा तल्लो स्तरमा पुग्नेछ।

(झा बेभो नमूना मावि, गोडैटा, सर्लाहीका अवकाशप्राप्त शिक्षक हुन्।)

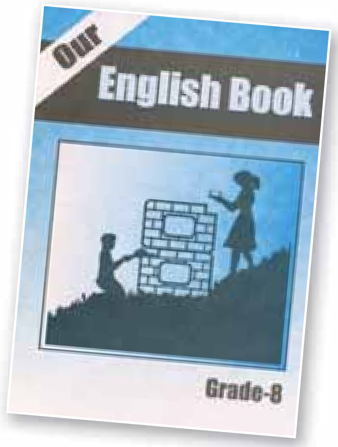
sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

पाठ्यपुस्तकमा त्रुटि

हेलचेक्र्याइँको पराकाष्ठा !

सडकमा छरिने सामान्य पर्चा त शुद्ध र त्रुटिरहित पार्ने प्रयत्न गरिन्छ भने पाठ्यपुस्तकहरू त स्वभावत: त्रुटिरहित हुनै पर्ने हो। तर विगत कैयौं वर्षदेखि पठनपाठन गरिँदै आएको कक्षा ८ को अंग्रेजी किताबमा पहिलो संस्करण (२०५३ साल) देखि दशौं संस्करण (२०६८ साल) सम्म आउँदा पनि त्यसमा रहेका असंख्य गल्ती/त्रुटि सच्याउने प्रयत्न भएको पाइँदैन। त्यति मात्र होइन, पाठ्यपुस्तकलाई समयानुकूल र चाखलाग्दो बनाउन बेला-बेलामा गरिनुपर्ने परिमार्जनको काम पनि हुने गरेको पटक्कै पाइँदैन। उदाहरणको निम्ति कक्षा ६, ७ र ८ का अंग्रेजी पाठ्यपुस्तकमा Shambhu, Shanti, Mohan र Chankhay को पाठभन्दा अरू केही छैन, यसैकारण कक्षाकोठा पट्यारलाग्दो हुने गरेको छ।

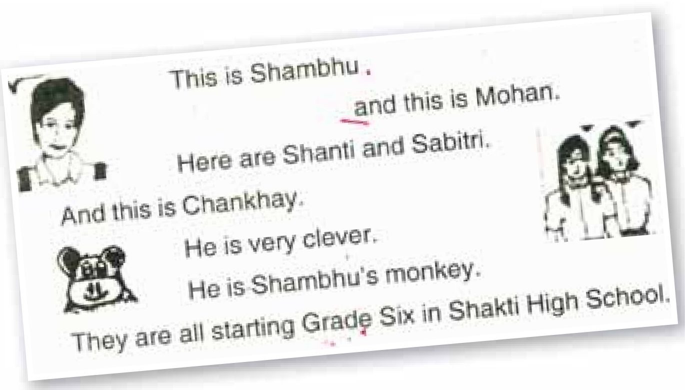
कक्षा ८ को अंग्रेजी किताबमा निरन्तर दोहोरिँदै आएका गल्ती/त्रुटिहरूलाई तल सरसर्ती केलाउने प्रयास गरिएको छ–



पाना नं.	भएको त्रुटि	हुनुपर्ने	गल्तीको प्रकार
14	daedalus	Daedalus	Capital letter
14	Kingof	King of	Space between two words
14	was	wax	Spelling mistake
24	the	The	Capital letter
24	ead	Read	Missing a letter
31	the Govi Desert	The Govi Desert	Capital letter
34	Kblai Khan	Kublai Khan	Missing a letter
34	Men	Man	Spelling mistake
34	north-east Asia	North-East Asia	Capital letter
35 (d)	Dubaikhan	Kublain Khan	Spelling mistake
37	anniversaryof	anniversary of	Space between two words
38	tohelp	to help	Space between two words
38	anakpur	Janakpur	Missing a letter
38	RHURSDAY	THRUSDAY	Spelling mistake
40	the house	The house	Capital letter
46	narow	narrow	Spelling mistake
46	si	is	Spelling mistake
47	he rfamily	her family	Wrong place space
54	triphas	trip has	Space between two words
54	childrn	children	Spelling mistake
54	feethigh	feet high	Space between two words
55	thestory	the story	Space between two words
57	they	They	Capital letter
61	italics	Italics	Capital letter
61	t3ese	these	Spelling mistake

62	eelectric	electric	Spelling mistake
63	australia	Australia	Capital letter
65	Cropsor	Crops or	Not space between two words
70	Myay	May	Spelling mistake
70	atthree	at three	Space between two words
71	teh	ten	Spelling mistake
71	RICE	PRICE	Missing a word
71	the ballon	The ballon	Capital letter
73	australia	Australia	Capital letter
73	Why does our teacher give us	Why does our teacher give us ?	Punctuation
83	they	They	Capital letter
85	themost	the most	Space between two words
94	the next	The next	Capital letter
95 (2a)	Which language did the three men use"	Which language did the three men use?	Punctuation
95 (2b)	What was stolen"	What was stolen ?	Punctuation
99	they	They	Capital letter
105 (2)	they've	They've	Capital letter
110	Ashka	Ashoka	Spelling mistake
113	sotired	so tired	Space between two words
131	amember	a member	Space between two words
131	totake	to take	Space between two words
133	throw3n	thrown	Spelling mistake
133 (3b)	the	The	Capital letter
142	eas	was	Spelling mistake
145	ents	tents	Missing a word
146	rita	Rita	Capital letter

त्यसैगरी कक्षा ६ को अंग्रेजी किताबको पृष्ठ नं. १ को १.२ मा "and this is Mohan" भनेर परिचय गराउन खोजिएको छ तर यहाँ Mohan को चित्र नै छैन।


This is Shambhu.
and this is Mohan.
Here are Shanti and Sabitri.
And this is Chankhay.
He is very clever.
He is Shambhu's monkey.
They are all starting Grade Six in Shakti High School.

ध्रुव पाण्डे
सरस्वती मावि, छितापोखरी–७, कुलागाउँ, खोटाङ

सम्बद्ध हाकिमको स्पष्टीकरण

पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म त्रुटिरहित बनाउन पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सचेत छ। तापनि पाठ्यपुस्तकमा कहिलेकाहीं भाषागत र छपाइ प्रविधिगत त्रुटि रहन सक्छन्। हामीसँग यस्ता त्रुटिका बारेमा शिक्षक, विद्यार्थी र अन्य सरोकारवालाबाट जानकारी आउँछन्। केन्द्रका सम्बन्धित शाखा र सम्बन्धित विषयका विज्ञहरूले पनि पाठ्यपुस्तकको पुनरावलोकन गरिरहेका हुन्छन्। हामी यस्ता त्रुटिका बारेमा जानकारी पाउने बित्तिकै पुस्तकमा हेरेर त्रुटि भएको हो वा होइन भन्ने पत्ता लगाई त्रुटि भएमा सच्याएर छपाइका लागि पठाउँछौं।

सरस्वती मावि, छितापोखरी, खोटाङका शिक्षक ध्रुव पाण्डेले मिहिनेतपूर्वक पुस्तकको पुनरावलोकन गरी त्रुटि सङ्केत गरिदिनुभएकोमा केन्द्र धन्यवाद दिन्छ। केन्द्रले कक्षा ८ को अङ्ग्रेजी विषयको पाठ्यपुस्तकमा सुधार गरी २०६९ भदौ ७ गते नै त्रुटि सच्याउनका लागि जनक शिक्षा सामग्री केन्द्रसँग पत्राचार गरिसकेको छ।

डा. बालकृष्ण रंजित, नि. कार्यकारी निर्देशक
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

समाचार

जिशिअ गोष्ठीको निचोड

जसरी भए पनि सुधारौं !

शिक्षा विभागले आयोजना गरेको क्षेत्रीय शिक्षा निर्देशक, वरिष्ठ प्रशिक्षक र जिल्ला शिक्षा अधिकारीहरूको चारदिने राष्ट्रिय गोष्ठी तथा कार्यशाला ३१ बुँदे शैक्षिक प्रतिबद्धता पत्र जारी गरेर सकिएको छ। ८-११ भदौ २०६९ मा सञ्चालित उक्त कार्यशालाको उद्घाटन गर्दै शिक्षा मन्त्री दीनानाथ शर्माले 'शिक्षाको विशाल जहाजलाई टाइटनिक बन्न नदिऔं' भनेर गरेको आग्रह कार्यशाला अवधिभर चर्चामा रह्यो।

कार्यशालामा जिशिअहरू र शिक्षा मन्त्रालयका केन्द्रीय निकायका प्रस्तुतिका अतिरिक्त समग्र कार्यक्रमको समीक्षा र चालु आर्थिक वर्षका कार्यक्रम कार्यान्वयनका बारेमा छलफल गरिएको थियो। गएका वर्षहरूका विभागका महानिर्देशकको सम्बोधन सुनेर जिशिअहरू जिल्ला फर्कन्थे भने यसपालि जिल्ला फर्केपछि आफूले गर्ने कामको सूची तयार गरी त्यसलाई कार्यान्वयन गर्ने प्रण समेत बोकेर भक्तपुरको बोडेबाट बिदा भएका थिए।

उच्चस्तरीय शैक्षिक प्रतिबद्धता पत्र २०६९ बोडे भक्तपुर नाम दिइएको शिक्षा अधिकारीहरूको प्रतिबद्धताको पहिलो बुँदामा यही असोज मसान्तसम्ममा गत वर्षको उपलब्धिका आधारमा यस वर्षको शैक्षिक उपलब्धिको लक्ष्य निर्धारण गरी सो लक्ष्य हासिल गर्नका लागि केन्द्रदेखि स्कूल तहसम्मका गतिविधि केन्द्रित गरिने प्रण गरिएको छ। विभागका महानिर्देशक महाश्रम शर्माद्वारा प्रस्तुत उक्त प्रतिबद्धता पत्रमा विद्यालयले हासिल गर्ने शैक्षिक उपलब्धिका आधारमा पहिचान, प्रोत्साहन र पुरस्कार प्रणाली स्थापित गर्ने, स्कूल तहका सम्पूर्ण परीक्षालाई मर्यादित रूपमा सञ्चालन गर्ने, विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई शिक्षकको कार्यसम्पादन मूल्यांकनको आधार बनाउने र स्कूलमा निर्वाध पठनपाठन हुने वातावरण तयार पार्ने कुरा समेटिएका छन्।

विद्यालय व्यवस्थापन समिति र शिक्षक अभिभावक संघसमेतको संलग्नतामा विद्यालय अनुगमन र सुपरीवेक्षणको कामलाई तीव्रता दिने, दरबन्दी मिलान र विद्यालय समायोजनको बाँकी काम अघि बढाउने, विद्यालयको सामाजिक परीक्षणलाई बजेट निकासासँग आबद्ध गर्ने, सञ्चालनमा नरहेका बाल विकास केन्द्र र विद्यालय तथा अनुमति विना सञ्चालित स्कूल बन्द गर्ने, जिल्लामा अनियमित शिक्षक नभएको घोषणा गर्ने, तथ्यांक सत्यापन गरी एक महीनाभित्र यकिन विद्यार्थी संख्या र शिक्षक दरबन्दीको विवरण दिने, जिल्ला सदरमुकाम, नगरपालिका र राष्ट्रियस्तरका बाणिज्य ब्याङ्क रहेका गाविसका सम्पूर्ण विद्यालयका शिक्षकको तलब ब्याङ्कमार्फत भुक्तानी दिने व्यवस्था कार्यान्वयन गर्ने आदि पनि सो प्रतिबद्धता पत्रमा उल्लेख छ।

मेडिकल डाक्टर, इन्जिनियरलगायतका प्राविधिक विषयमा पाइने छात्रवृत्तिमा दुर्गमका वास्तविक छात्रछात्राले मात्र अवसर पाउन भनी एसएलसी जाँचमा दोहोरो रजिष्ट्रेशन गरी दुर्गम जिल्लाबाट जाँच दिने परीक्षार्थीको परीक्षा रद्द गर्ने, फोटोसहितको विद्यार्थी परिचय पत्रलाई कडाइका साथ लागू गरी विद्यार्थी तथ्यांक सत्यापन कार्य लागू गरी प्रति विद्यार्थी लागतमा आधारित अनुदान वितरणलाई प्रभावकारी तुल्याउने, जिल्ला शिक्षा अधिकारीलगायतका जिशिकाका कर्मचारी अनुशासित र सदाचारमा रहने कुरा प्रतिबद्धता पत्रमा समेटिएका छन्।

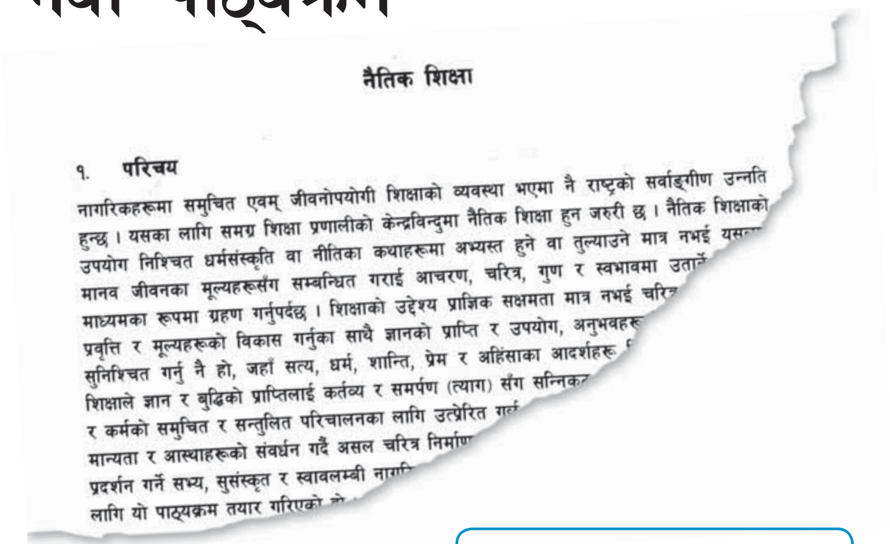
शिक्षा सचिवदेखि जिशिअहरूले सामूहिक रूपमा जाहेर गरेका यी प्रतिबद्धता कार्यान्वयन हुने हो भने शिक्षा क्षेत्रमा केही न केही सुधार तत्कालै शुरू हुने आशा गर्न सकिन्छ। यस्तै आशा र अठोट शिक्षा अधिकारीहरूको पनि छ। शिक्षा सचिव सुरेशमान श्रेष्ठले कार्यशालाको समापन मन्तव्यका क्रममा भने- 'एक महीनाभित्र झोले स्कूल बन्द गर्ने, खेताला शिक्षक भए कारबाही गर्ने, दरबन्दी मिलान गर्ने, एसएलसीमा दोहोरो रजिष्ट्रेशन बन्द गर्ने।' उनले शिक्षक किताबखानालाई क्षेत्रीय स्तरसम्म विस्तार गरिनुपर्ने, पीसीएफ अनुदानको दुरुपयोग रोक्ने, शिक्षक राजनीतिलाई दुरुत्साहित गर्न, शिक्षकलाई कम्प्युटर र अंग्रेजी भाषामा दक्ष बनाउन शिक्षा मन्त्रालयका संयन्त्रको ध्यान जाने बताए। त्यसैगरी विभागका निर्देशक टेकनारायण पाण्डेले भने- 'हामीले पाउने तलब बालबालिकाको शिक्षाका लागि हो। तर, विद्यार्थी असफल भए भने हामीले लिएको तलब सुविधा निरर्थक हुन्छ र अवकाशपछि हामीले पश्चात्तापमा समय गुजार्नुपर्नेछ।'

नैतिक शिक्षाको नयाँ पाठ्यक्रम

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले आधारभूत तह (कक्षा ६-८) मा आउँदो शैक्षिक सत्रदेखि पठनपाठन शुरू गर्ने लक्ष्यले नैतिक शिक्षाको नयाँ पाठ्यक्रम तयार गरेको छ। समाजका नैतिक मूल्य, मान्यता र आस्थाहरूको सम्बर्द्धन गरी सभ्य, सुसंस्कृत र स्वावलम्वी नागरिक तयार गर्ने उद्देश्यले सो पाठ्यक्रम तयार गरिएको कुरा पाठ्यक्रमको परिचय खण्डमा उल्लेख छ।

नयाँ पाठ्यक्रममा चरित्र विकास, मानवीय मूल्यमान्यता, नागरिक कर्तव्य र दायित्व, सामूहिक जीवनपद्धति र विविधता, अनुशासन तथा सकारात्मक सोच जस्ता विषय; क्षेत्र समेटिएको छ। उक्त पाठ्यक्रमको तहगत सक्षमतामा असल चारित्रिक प्रदर्शन, मानवीय मूल्यमान्यताको प्रबर्द्धन, नागरिक कर्तव्य र दायित्वको परिपालना र अधिकारको खोजी, विविधताको सम्मान तथा अनुशासन एवं सकारात्मक सोचको विकास र खोजमूलक व्यवहार प्रदर्शन रहेका छन्।

यो पाठ्यक्रम अघिल्लो वर्ष कपिलवस्तु, रसुवा, धनकुटा, काभ्रे, काठमाडौं, दाङ, झापा, धनुषा, मकवानपुर, सोलुखुम्बुलगायतका १८ जिल्लाका १०० वटा सार्वजनिक विद्यालयमा परीक्षण गरेको बताइएको छ। उक्त पाठ्यक्रमको निर्माण र कार्यान्वयनमा अग्रसरता लिएका पाविकेका उपनिर्देशक शम्भु दाहालका अनुसार परीक्षण गरिएका स्कूलका बालबालिका र शिक्षकहरूले समाजमा नैतिक मूल्यमान्यता ह्रासोन्मुख भएकोले नैतिक शिक्षाको पठनपाठन अपरिहार्य बनेको प्रतिक्रिया दिएका छन्। उनले भने- 'बालबालिका इमानदार र निष्ठावान चरित्रका बनून् र कमाएर खान सक्ने होऊन् भन्ने अधिकांशको चाहना छ, यही चाहना परिपूर्ति गर्ने गरी विस्मृतिमा जान लागेको नैतिक शिक्षाको पढाइ फेरि शुरू गर्न लागिएको हो।'


नैतिक शिक्षा

१. परिचय
नागरिकहरूमा समुचित एवम् जीवनोपयोगी शिक्षाको व्यवस्था भएमा नै राष्ट्रको सर्वाङ्गीण उन्नति
हुन्छ। यसका लागि समग्र शिक्षा प्रणालीको केन्द्रविन्दुमा नैतिक शिक्षा हुन जरुरी छ। नैतिक शिक्षाको
उपयोग निश्चित धर्मसंस्कृति वा नीतिका कथाहरूमा अभ्यस्त हुने वा तुल्याउने मात्र नभई यस...
मानव जीवनका मूल्यहरूसँग सम्बन्धित गराई आचरण, चरित्र, गुण र स्वभावमा उतार्...
माध्यमका रूपमा ग्रहण गर्नुपर्दछ। शिक्षाको उद्देश्य प्राज्ञिक सक्षमता मात्र नभई चरि...
प्रवृत्ति र मूल्यहरूको विकास गर्नुका साथै ज्ञानको प्राप्ति र उपयोग, अनुभवहरू...
सुनिश्चित गर्नु नै हो, जहाँ सत्य, धर्म, शान्ति, प्रेम र अहिंसाका आदर्शहरू...
शिक्षाले ज्ञान र बुद्धिको प्राप्तिलाई कर्तव्य र समर्पण (त्याग) सँग सन्निक...
र कर्मको समुचित र सन्तुलित परिचालनका लागि उत्प्रेरित गर्...
मान्यता र आस्थाहरूको संवर्धन गर्दै असल चरित्र निर्माण...
प्रदर्शन गर्ने सभ्य, सुसंस्कृत र स्वावलम्बी नागरि...
लागि यो पाठ्यक्रम तयार गरिएको...

५० पूर्णाङ्कको नैतिक शिक्षाको सो पठनपाठनका लागि कक्षा ६ र ७ को पाठ्यपुस्तक तयार भइसकेको छ भने कक्षा ८ को पाठ्यपुस्तक लेख्न सार्वजनिक बोलपत्र आह्वान गरिएको छ। निमावि तहका जुनसुकै विषयका शिक्षकले उक्त विषय शिक्षण गर्न सक्छन्। 'नैतिकवान भइसक्यौं भन्ने भावनाले हटाइएको थियो नैतिक शिक्षा। तर, त्यो कुरा सत्य हो होइन रहेछ भनेर फेरि लागू गर्न लागिएको छ, सार्वजनिक विद्यालयका लागि यो धेरै खुशीको कुरा हो' दाहालले थपे। 📖

सरकारले डेढ अर्ब तिर्न बाँकी

राष्ट्रको ढुकुटीबाट तलब-भत्ता खाने कर्मचारी या पदाधिकारीहरूले आव २०६९/७० को दुई महीनाको रकम बुझिसकेका भए पनि देशका हजारौं शिक्षकले अघिल्लो आर्थिक वर्षमै पाकेको तलब पनि पाउन सकेका छैनन्। शिक्षा विभागको बजेट तथा कार्यक्रम शाखाका अनुसार २०६९ असार मसान्तसम्मको देशभरिका शिक्षकहरूको रु.१ अर्ब ६३ करोड ७ लाख तलब भुक्तानी गर्न नै बाँकी छ।

यसमध्ये प्रावि दरबन्दीका शिक्षकको रु.३७ करोड ४७ लाख र राहतको रु.३० करोड ६७ लाख तथा निमावि र मावि दरबन्दीका शिक्षकको रु.५६ करोड ८४ लाख र राहतको रु.२९ करोड ४ लाख निकासा दिन बाँकी छ। जिशिकाहरूले तलब भुक्तानीको माग गर्न नै ढिलाइ गरेका कारण अर्थ मन्त्रालयसँग निकासाका लागि अनुरोध गर्न नसकिएको विभागको बजेट शाखाका उपनिर्देशक जयाप्रसाद आचार्यले बताए।

विभागले आउँदो दशैंअघि नै बक्यौता तलब पठाउनका लागि सबै जिशिकालाई आवश्यक विवरण पठाउन भनेको छ। 'गत वर्षको शिक्षक संख्या र प्रक्षेपण गरिएको तलबबीच तालमेल नमिलेर यस्तो समस्या आएको हो', उपनिर्देशक आचार्यले भने। 📖

रु.१८ लाख खोज्न अर्को समिति

नेपाल शिक्षक युनियनमा आर्थिक अनियमितता भएको आरोप र आशंका बढ्दै गएपछि युनियनका काठमाडौं अध्यक्ष राजेन्द्र अधिकारीको संयोजकत्वमा पाँच सदस्यीय छानबिन समिति गठन गरिएको छ।

२०६६ वैशाख १-१५ को मितिमा ब्याङ्कबाट झिकिएको रु.१८ लाख कहाँ र कसरी खर्च भयो भन्ने हिसाबकिताब नदेखिए र सोको छानबिन गर्न समिति गठन गरिएको हो। छानबिन समितिको गठन युनियनको ४-६ साउन २०६९ मा भएको पाँचौं राष्ट्रिय परिषद्ले गरेको हो।

युनियनमा आर्थिक अनियमितता छानबिन गर्न गठित यो पहिलो समिति भने होइन। यसअघि, युनियनको चौथो परिषद्मा आर्थिक अनियमितताको मुद्दा चर्को रूपमा उठेपछि केन्द्रीय सदस्य मुक्ति गौतमको संयोजकत्वमा ७ सदस्यीय छानबिन समिति गठन गरिएको थियो। उक्त समितिले चित्तबुझ्दो प्रतिवेदन दिन नसकेको भन्दै अधिकारीको संयोजकत्वमा नयाँ छानबिन समिति गठन गरिएको जनाइएको छ। युनियनको २०६६ पछि लेखा परीक्षण भएको छैन भने छानबिनका कारण युनियनका नियमित काम प्रभावित भएका छन्। 📖

सार्क महासंघमा ज्ञवाली

दक्षिण एशियाली क्षेत्रीय शिक्षक महासंघको १-३ भदौ २०६९ मा श्रीलंकाको राजधानी कोलम्बोमा सम्पन्न तेस्रो अधिवेशनले नेपाल शिक्षक संघका अध्यक्ष मोहन ज्ञवालीलाई तीन वर्षका लागि अध्यक्ष चुनेको छ।

नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठनका अध्यक्ष बाबुराम अधिकारी, डा. जेनी जेकभ (भारत), सैजत अली (पाकिस्तान) र महाशिवम् (श्रीलंका) महासंघको उपाध्यक्ष छानिएका छन्। उपाध्यक्षको एक पदका लागि खाली राखिएको छ। त्यसैगरी महासंघको महासचिवमा डी.बी. पण्डित (भारत) छानिएका छन् भने कोषाध्यक्ष इन्दुशेखर मिश्र (भारत) रहेका छन्।

'गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सार्क क्षेत्रका शिक्षक संस्थाबीच सहकार्य' भन्ने नाराका सम्पन्न उक्त महाधिवेशनले दक्षिण एशियाली राष्ट्रहरूको शिक्षा सुधार्न योग्य शिक्षकको व्यवस्था पहिलो शर्त भएको निचोड निकालेको छ। सामुदायिक शिक्षाको स्तरोन्नति विना बालबालिकाको शिक्षाको अधिकार प्रत्याभूति नहुने कुरामा महाधिवेशनले जोड दिएको छ। महासंघका नवनिर्वाचित अध्यक्ष ज्ञवालीले शिक्षक सँग भने- 'सार्क क्षेत्र प्राकृतिक स्रोत साधन र मानव संसाधनले धनी भएर पनि यहाँ गरीबी, निरक्षरता र महिलामाथिको भेदभाव चरम छ, यसलाई हटाउने राजनीतिले होइन, गुणस्तरीय शिक्षाले हो। यसकै लागि म आउँदो तीन वर्ष क्रियाशील रहनेछु।'

रु.८ अर्ब अझै बेरुजु

शिक्षा विभागको बेरुजु रु.७ अर्ब ९८ करोड पुगेको छ। विभागको आर्थिक प्रशासन शाखाका प्रमुख लेखा नियन्त्रक कृष्णबहादुर खड्काका अनुसार आव २०५१/५२ देखि २०६६/६७ सम्मको विभाग र यस अन्तर्गतका निकायको बेरुजुमध्ये रु.२ अर्ब ११ करोड फर्स्योट भएको छ भने गत आर्थिक वर्षको रु.२५ करोड फर्स्योट भएको छ। बेरुजु फरफारक गर्न सबै जिशिकालाई ताकेता गरेका कारण साउन र भदौ महीनामा रु.४० करोड फर्स्योट भएको खड्काले जानकारी दिए। उनले भने- 'तर पनि अझै धेरै फरफारक गर्न बाँकी छ।' शिक्षा विभागको बेरुजु फर्स्योटको हालको अनुपात ३३ प्रतिशत छ।

२०६९ असार मसान्तसम्मको रेकर्ड अनुसार ९० प्रतिशत बेरुजु फर्स्योट गर्ने जिशिकाहरूमा डोल्पा, अर्घाखाँची, म्याग्दी, पाल्पा, सल्यान, बैतडी र उदयपुर परेका छन् भने क्षेशिनि धनकुटाले पनि ९० प्रतिशत बेरुजु फर्स्योट गरेको छ।

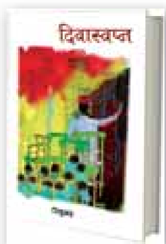
त्यसैगरी ७० देखि ८० प्रतिशत फरफारक गर्नेमा तेह्रथुम, डडेल्धुरा, कञ्चनपुर, मकवानपुर, दार्चुला, मोरङ, कास्की, भोजपुर जिशिका तथा क्षेशिनि पोखरा रहेका छन्।

न्यूनतम मापदण्ड अनुसार ३० प्रतिशत पनि बेरुजु फर्स्योट गर्न नसक्ने जिशिकाहरूमा काभ्रे, ताप्लेजुङ, ओखलढुंगा, रसुवा, इलाम, काठमाडौं, कैलाली, सिरहा, कालीकोट, सप्तरी, रुकुम, खोटाङ कपिलवस्तु, सिन्धुली, बारा, मुगु, सर्लाही, अछाम, प्युठान, पर्सा, धनुषा, महोत्तरी, रौतहट, जुम्ला र हुम्ला रहेका छन्। यो मापदण्ड क्षेशिनि सुर्खेत र दिपायलले पनि पूरा गर्न सकेका छैनन्।

हामी नेपालीहरूमा जुनसुकै क्षेत्रमा पनि काम गरेर देखाउन सक्ने अवस्था छ र सफल पनि हुन सकिन्छ। नयाँ प्रविधि र नयाँ क्षेत्रहरूमा हामी जानैपर्छ। मुख्यत: हामीमा प्रतिबद्धता, लगनशीलता, आँट र साहस चाहिन्छ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
सूचना विभाग

शिक्षक र अभिभावकको मात्र होइन, विद्यार्थीको समेत मन छुने किताब *दिवास्वप्न* सर्वत्र उपलब्ध छ।



सम्पर्क
शिक्षक मासिक
पो.ब.नं. ३९१, जावलाखेल, ललितपुर
फोन: ५५४३२५२, ५५४८१४२
इमेल: mail@teacher.org.np

बसाइँसराइ र विप्रेषणका कुरा

■ शुभेच्छा खड्का र अजय दीक्षित

दक्षिण अमेरिकी राष्ट्र होन्डुरसको कुनै एउटा गाउँका बासिन्दाले रोजगारीमा बाहिर गएकाहरूले पठाएको विप्रेषण (रेमिट्यान्स) को पैसा गाउँमा जलविद्युत् आयोजना निर्माणमा लगानी गरे। गाउँका सबै घरमा बिजुली बत्ती बल्न थाल्यो।

होन्डुरसको यस्तो घटना वा प्रयासले हामीलाई पनि विप्रेषणबाट भित्रिएको रकम हाम्रो समुदायमा जलवायु परिवर्तनका असरहरूसँग जुध्न सहायक हुने संयन्त्र र जलविद्युत् वा त्यस्तै कुनै आयोजनाको विकासमा लगानी गर्ने प्रेरणा दिन्छ।

नेपालको इतिहासमा १८औं शताब्दीको अन्त्यदेखि नै जीविकोपार्जनका लागि पहाडी क्षेत्रबाट मुलुकका अन्य भू-भाग वा छिमेकी राष्ट्र भारतमा बसाइँ सर्ने क्रम शुरू भएको हो। यो क्रम सन् २००० तिर आइपुग्दा अरू व्यापक भयो। यसो हुनुका मुख्य तीन कारण देखिन्छन्: पहिलो; खाडी क्षेत्र तथा दक्षिण पूर्वी एशियाको अर्थतन्त्रमा उल्लेखनीय मात्रामा श्रम शक्तिको माग हुनु, दोस्रो; देशभित्र बढ्दै गएको राजनीतिक अस्थिरता तथा असुरक्षा र तेस्रो; राष्ट्रिय अर्थ प्रणालीमा रोजगारीको सिर्जना हुन नसक्नु। यीमध्ये नेपाल सरकारले राहदानी वितरण प्रक्रिया विकेन्द्रीकरण गरी जिल्ला जिल्लाबाटै पाउने व्यवस्था गरिदिनुले पनि यो क्रमलाई सघाउ पुग्यो।

नेपालको अर्थतन्त्रको विस्तार र निरन्तरतामा विप्रेषणको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। सन् २०११ मा प्रकाशित विश्व ब्याङ्कको तथ्याङ्कअनुसार त्यसअघिको आर्थिक वर्षको कुल उत्पादनमा विप्रेषणले २३ प्रतिशत अंश ओगटेको थियो। सामाजिक तथा वातावरणीय परिवर्तन अध्ययन संस्था (आइसेट) नेपालले मध्य नेपालको मुस्ताङदेखि तराईको कपिलवस्तु जिल्लाका ६ वटा गाविसमा गर्दै आएको अध्ययनको क्रममा पनि विप्रेषणले स्थानीय जनजीवनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको पाइएको छ। मुस्ताङ जिल्लाको कागवेनी, स्याग्दीको राम्चे, अर्घाखाँचीको हंसपुर, कास्कीको रूपाकोट, पाल्पाको मदनपोखरा र कपिलवस्तुको दुविया गरी ६ वटै गाविसमा जीविकोपार्जनको मुख्य आधार कृषि भए पनि आयआर्जनको प्रमुख दोस्रो स्रोत विप्रेषण बनेको छ। अध्ययनबाट ६ वटै गाविसमा बढीमा २० प्रतिशत घरधुरीलाई मात्रै आफ्नो उत्पादनले वर्षैभरि खान पुग्ने देखियो। जीविकोपार्जनका लागि विकल्पहरू खोज्दै ती गाविसका हरेक परिवारबाट औसतमा एकजना युवा मुलुक बाहिर गएको भेटिन्छ।

विगत १५-२० वर्षको अन्तरालमा नेपालको ग्रामीण जीवनशैलीमा क्रमिक परिवर्तन हुँदै आएको छ। हिजोका दिनमा खेतीपाती र पशुपालनलाई नै खाद्यान्न र आयआर्जनको महत्त्वपूर्ण स्रोतको रूपमा लिने ग्रामीण समुदायहरू आज विस्तारै जीविकोपार्जनका अन्य विकल्प खोज्दै छन्। परिवर्तनको अर्को क्रम पनि छ। आधुनिक शिक्षाको विकास सँगसँगै पशुपालन तथा परम्परागत कृषि व्यवसायमा युवापुस्ताको रुचि घट्दैछ। साथै, चरण क्षेत्रको अभाव, सिंचाइको कमी र गाउँमा युवा जनशक्तिको अभावका कारण कतिपय कृषियोग्य जमिनहरू बाँझो समेत रहन थालेका छन्। कोदो फल्ने पाखोमा रूखबुटा झाङ्गिएको; मकै लाग्ने बारीलाई बुटयानले ढाकेको र धान खेतहरूमा घाँस पलाएको देखिन्छ।

बसाइँसराइ गरी वैदेशिक रोजगारीमा जानु व्यक्ति र घरपरिवारको निजी निर्णय हो। तर अविकसित मुलुकमा रोजगारी र जीविकोपार्जनका उपयुक्त अवसर सिर्जना नहुँदा, बसाइँसराइ व्यक्तिगत इच्छा भन्दा पनि बढी बाध्यता बन्ने गरेको छ। यसरी जनसङ्ख्या चलायमान हुँदा मुलुकमा र घरमै पनि राम्रा र नराम्रा सामाजिक सन्दर्भ सिर्जना भएका छन्। बाहिर गएकाहरूको चेतना र सीपमा अभिवृद्धि भएको छ तर गाउँघरमा महिलाहरूमा बोझ बढेको छ। भारतमा काम गरी फर्किनेहरूमा एचआइभी/एड्सलगायतका स्वास्थ्य र अन्य सामाजिक समस्या देखिएका छन्; समग्रमा पारिवारिक व्यवस्था तनावमा परेको छ।

> **आइसेट-नेपाल र नेपालका अन्य विश्लेषकहरूले गरेका अनुसन्धानबाट के स्पष्ट हुन्छ भने बसाइँसराइ र विप्रेषण स्थानीय समुदायको जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउने त्यस्तो माध्यम हो जसले स्थानीयस्तरमा निर्णय गर्ने क्षमता बढाउन पनि भूमिका खेल्छ।**

आइसेट-नेपाल र नेपालका अन्य विश्लेषकहरूले गरेका अनुसन्धानबाट के स्पष्ट हुन्छ भने बसाइँसराइ र विप्रेषण स्थानीय समुदायको जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउने त्यस्तो माध्यम हो जसले स्थानीय स्तरमा निर्णय गर्ने क्षमता बढाउन पनि भूमिका खेल्छ। यो अनुभवले के पनि बताउँछ भने विप्रेषणले जलवायु परिवर्तनको जोखिमसित अनुकूलन रहन घरपरिवार र सिंगो समुदायलाई विभिन्न उत्पादनमूलक योजनामा लगानी गरी क्षमता अभिवृद्धि गर्ने भूमिका निभाउन सक्छ। सुविधाजनक, किफायती र तातो-चिसोसित मिल्ने घर निर्माण, नवीकरणीय ऊर्जा, उत्पादनमूलक कृषि र पशुपालनमा लगानी, खाद्य पदार्थको खरीद र उचित भण्डारण, शिक्षा र व्यवसायमा लगानी यस्ता केही उदाहरण हुन्। सरकारी नीतिले यस्ता प्रणाली सुदृढीकरण गर्ने बाटो खोलिदिए स्थानीय समुदायले विप्रेषणको अरू बढी सदुपयोग गर्न सक्छन्। यसरी नियोजित अनुकूलको बाटो र स्वत:स्फूर्त अनुयोजन जोड्न सकिन्छ। होन्डुरसको समुदायमा जस्तै नेपालमा पनि विप्रेषणको उचित लगानी गर्ने वातावरण सिर्जना गरियो भने जलवायु परिवर्तनका चुनौतीसँग जुध्न सक्ने रणनीतिहरू प्रभावकारी बन्न सक्छन्। 📖

(खड्का र दीक्षित आइसेट नेपालमा अनुसन्धानरत छन्।)

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

रिपोर्ट

ग्रेड टिचिङ
साना कक्षालाई धेरै राम्रो

■ प्रमोद आयाम

२०६१ सालमा धुलिखेल तालिम केन्द्रमा 'ग्रेड टिचिङ'को तालिम चल्दै गर्दा एक जना प्रशिक्षकले फ्याट्ट भनेछन्, "हाम्रा शिक्षक साथीहरू जागिरे मात्र भए, मिहिनेती भएनन्।" तालिमका एकजना प्रशिक्षार्थी हरिप्रसाद खनाललाई त्यो वचनले निकै छोएछ। उनले मनमा अठोट गरे- 'अब राम्रो शिक्षक बनेर देखाउनेछु।' काभ्रे, खनालथोकस्थित नवीन प्राविका शिक्षक खनालले अर्को वर्षदेखि 'ग्रेड टिचिङ' शुरू गरे, त्यो पनि कक्षा १ मा। २०६२ साल यता उनी बिहान १० बजेदेखि स्कूल छुट्टी नहुञ्जेलसम्म कक्षा १ का नानीहरूसँग बिताउँछन्। नाचगानको माध्यमबाट मनोरञ्जनसहित शिक्षण गर्नु उनको नियमित कर्म हो। ४ असार २०६९ *शिक्षक* प्रतिनिधि नवीन प्राविमा पुग्दा शिक्षक खनाल कक्षा १ का बालबालिकालाई लयात्मक शैलीमा सिकाउँदै थिए;

क, ख, ग, घ पढ्न राम्रो छ
हाम्रा साथी स्कूल पठाऊ, बिन्ती हाम्रो छ।

सात वर्षदेखि कक्षा १ मा मात्रै पढाउँदा खनाललाई अलिकति पनि दिक्क लागेको छैन। उनी भन्छन्, "पहिलो वर्ष त एउटै कक्षामा पढाउनुपर्दा पट्यार लाग्ला कि! भन्ने लागेको थियो। अहिले एकरत्ति पनि त्यस्तो महसूस भएको छैन।" नवीन प्राविमा कक्षा ५ सम्मै 'ग्रेड टिचिङ' छ। कक्षा २ मा गीता खनाल र ३ मा पार्वती तिमल्सिना 'ग्रेड टिचर' छन् भने कक्षा ४ र ५ मा क्रमशः चन्द्रादेवी थापा र संज्ञानी थापा केसीले पढाउँछन्।

काभ्रेकै मेथिनकोटस्थित संसारीदेवी प्राविमा पनि २०६१ सालदेखि 'ग्रेड टिचिङ'कै अभ्यास छ। संसारीदेवी स्कूलको कक्षा १ का २६ बालबालिकाका एक्ला शिक्षक हुन्, रामशरण मिजार। मिजार पनि मनोरञ्जनात्मक विधिबाट बालबालिकालाई सिकाइप्रति प्रेरित गर्छन्। उनले 'ग्रेड टिचिङ' थालेको चार वर्ष भयो। मिजार भन्छन्, "बच्चाहरू वास्तवमा मेरा साथी जस्ता छन्। त्यसैले मसँग रुयाम्मिन्छन्। कक्षामा उनीहरूसँगै म पनि खुशी र सन्तुष्ट छु।" संसारीदेवी प्राविको कक्षा २ मा रमा सिलवाल र कक्षा ३ मा शेरबहादुर मिजारले पढाउँछन्।

राष्ट्रसंघीय बालकोष (युनिसेफ) ले २०६१ सालमा काभ्रेका सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकलाई 'ग्रेड टिचिङ'को प्रशिक्षण दिएपछि यहाँ 'ग्रेड टिचिङ'को अभ्यास शुरू भएको हो। जिल्ला शिक्षा कार्यालय, काभ्रेका शाखा अधिकृत शान्तिराम पौडेलका अनुसार, जिल्लाभरका कुल ६०० सामुदायिक विद्यालयमध्ये आधाजसोमा ग्रेड टिचिङको अभ्यास रहँदै आएको छ।

एउटा कक्षाका सबै विषय एउटै शिक्षकले पढाउने र मूल्यांकन गर्ने पद्धति नै 'ग्रेड टिचिङ' हो। शिक्षाविद् प्रा.डा. प्रेमनारायण अर्यालका अनुसार, आधारभूत तथा प्राथमिक शिक्षा परियोजनासँगै नेपालमा पनि ग्रेड टिचिङको अभ्यास भित्रिएको हो। अर्याल भन्छन्, "एउटै शिक्षकले कक्षा सञ्चालन

तस्बीरहरू: प्रमोद आयाम

कक्षा ३ का विद्यार्थीलाई पढाउँदै संसारीदेवी प्राविका 'ग्रेड टिचर' शेरबहादुर मिजार।

गर्दा सबै विद्यार्थीको स्वभाव र व्यवहार थाहा हुन्छ। शिक्षक र विद्यार्थी दुवैले एकअर्कालाई राम्ररी बुझ्न पाउँछन्। यसबाट सिकाइ क्रियाकलाप प्रभावकारी हुन्छ भन्ने नै यसको मुख्य मान्यता हो।"

'ग्रेड टिचिङ'का लाभ

नवीन प्राविमा कक्षा ५ मा २८ विद्यार्थी छन्। 'ग्रेड टिचर'का नाताले शिक्षक संज्ञानी थापालाई ती सबैको आनीबानी राम्रोसँग थाहा छ। कुन विद्यार्थी कस्ता छन्? कसको विषयगत क्षमता कति छ? कुन विद्यार्थी कमजोर छ? भन्ने कुराको राम्रो जानकारी राख्छिन्, उनी। ती सबैको पारिवारिक पृष्ठभूमि समेत उनले बुझ्न भ्याइसकेकी छिन्। शिक्षक केसीले विद्यार्थीलाई ६ वटा समूहमा विभाजन गरेकी छन्। उनले कमजोर विद्यार्थीलाई सिपालु विद्यार्थीको समूहमा मिलाएर राख्ने गरेकी छन्।

शिक्षक केसी भन्छिन्, "केही सोध्नु परेमा विद्यार्थीहरू कुनै डर वा संकोच मान्दैनन्। निर्धक्कसँग कुरा गर्छन्। विषयगत शिक्षणमा यत्तिको अवसर हुँदैन।" कक्षा ३ की ग्रेड टिचर पार्वती तिमल्सिनाले पनि यस्तै अनुभव सँगालेकी छिन्। "दिनहुँ सँगै बिताउनाले होला, नानीहरू मलाई आफ्नी आमा जस्तो ठान्छन्। म पनि उनीहरूलाई आफ्नै बालबच्चा जस्तै मायालु व्यवहार गर्छु", उनी भन्छिन्।

शिक्षकले कुनै जिज्ञासा राख्नासाथ जुरुक्क उठेर आफूले जानेका जवाफ सुनाउन विद्यार्थीहरू आतुर बनेका देखिन्छन्। मानौं, शिक्षक र उनीहरू एकअर्काका साथीसँगी हुन्। आफ्ना शिक्षकलाई नदेख्दा 'खोइ हाम्रो सर/मिस ?' भनेर सोधीखोजी गरिहाल्छन्। संसारीदेवी प्राविका शिक्षक कमल चिमौरिया भन्छन्, "सम्बन्धित शिक्षक नभएका बेलामा म र अरू सर कक्षा १-३ मा पढाउन जान्छौं। तर, बालबालिकालाई हामीले पढाएको चित्तै बुझ्दैन।"

विषयगत शिक्षकले निश्चित अवधिको पिरियडमा सीमित रहेर आफ्नो शिक्षण क्रियाकलाप गर्नुपर्ने हुन्छ। तर, ग्रेड टिचिङमा त्यस्तो संकुचन रहँदैन। विषयगत गहनता र विद्यार्थीको चाहनालाई हेरेर आवश्यकता अनुरुप कुनै विषयलाई बढी र कुनैलाई कम समय दिएर शिक्षण गर्ने लचकता ग्रेड टिचिङमा रहन्छ। संसारीदेवीको कक्षा १-३ मा भाषिक विषयहरू अंग्रेजी र नेपालीका निम्ति ८०-८० मिनेटको पिरियड बनाइएको छ।

नवीन प्राविका प्रअ अर्जुन खनालका अनुसार ग्रेड टिचिङ थालिएयता विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि ५० प्रतिशतको हाराहारीबाट बढेर ६५ प्रतिशत भन्दा माथि पुगेको छ।

'ग्रेड टिचिङ' शुरू भएपछि संसारीदेवी प्राविमा विद्यार्थीको कक्षा उपस्थिति दर बढेको प्रअ गोविन्द चिमौरियाको भनाइ छ। शिक्षकले कक्षाका सबै विद्यार्थीको विषयगत सिकाइ स्तर, उपस्थिति दर र अन्य व्यावहारिक पक्षको राम्रो जानकारी राख्ने हुँदा त्यसले निरन्तर मूल्यांकन पद्धतिलाई पनि सहज र प्रभावकारी बनाएको देखिन्छ।

उता, ६ वर्ष 'ग्रेड टिचिङ' को अभ्यास गरेको काभ्रेकै बडालगाउँस्थित विनायक बाल

'सन्तुष्ट छु'

रमा सिलवाल
'ग्रेड टिचर' कक्षा-२, संसारीदेवी प्रावि

मेरो शिक्षण कर्म नै 'ग्रेड टिचिङ'बाटै शुरू भयो। म तीन वर्षदेखि कक्षा २ लाई पढाउँदैछु। शुरूशुरूमा दिनभर एउटै कक्षाका विद्यार्थीसँग बिताउनुपर्दा अलमलिएकी पनि थिएँ। विद्यार्थीलाई 'ह्याण्डल' गर्न गाह्रो पनि परेको थियो। नाचगान गरेर, खेल खेलाएर, कथा/कविता सुनाएर र फ्लास-कार्ड देखाएर विद्यार्थीलाई आकर्षित गरें। अहिले त म बालबालिकासँग यसरी रत्तिइसकें कि अब शायद 'ग्रेड टिचिङ' छोडेर विषय शिक्षणमा जान पनि गाह्रो पर्छ कि! किनकि म बालबालिकासँग र उनीहरू मसँग रमाएका छन्।

कक्षा २ मा २४ जना विद्यार्थी छन्। तीमध्ये कुन विद्यार्थी बढी सिपालु र कुन कमजोर छ? भन्ने मलाई राम्रो ज्ञान छ। ४-४ जना विद्यार्थीको ६ वटा समूह बनाएकी छु। समूहमा 'ट्यालेन्ट' र कमजोर दुवैखाले विद्यार्थीलाई मिलाएर राखेकी छु। यसो गर्दा कमजोर विद्यार्थीले जान्नेबाट पनि धेरै कुरा सिक्ने रहेछन्। उनीहरू आपसमा छलफल र अभ्यास गरेर सिक्छन्। बोलक्कड विद्यार्थीसँग कम बोल्नेलाई राखिदिंदा बोल्ने बानीको विकास हुँदोरहेछ। कमजोर विद्यार्थीलाई आफैंले पनि बढी समय दिने गरेकी छु।

विद्यार्थीहरू पनि मसँग मनमा लागेका कुराहरू ढुक्कले गर्छन्। डर र लाजको त कुनै गुञ्जायसै छैन। सोधेका प्रश्नको जवाफ दिन पनि उनीहरूमा कत्ति पनि हिचकिचाहट छैन। यस्तो वातावरणमा नै बालबालिकाहरू रमाउँदा रहेछन्। जसले सिकाइलाई पनि प्रभावकारी बनाउँदो रहेछ।

समूहमा सिकाउँदै नवीन प्राविकी 'ग्रेड टिचर' गीता खनाल।

रिपोर्ट

सीमा पनि छन्

'ग्रेड टिचिङ' का विद्यार्थी वर्ष दिनसम्म एउटै शिक्षकसँग मात्रै परिचित रहन्छन्। जसका कारण विद्यार्थीको सिकाइ स्रोत एउटा शिक्षक मात्रै बन्न पुग्छ। अरू शिक्षकका ज्ञान/सीप विद्यार्थीसम्म पुग्ने सम्भावना रहँदैन। दुई वा त्योभन्दा बढी शिक्षकबाट सिकाइका धेरै विधि विद्यार्थीसमक्ष पुग्छ, एउटा शिक्षकबाट ती सबै कुरा सम्भव हुँदैन। यसलाई 'ग्रेड टिचिङ'को एउटा कमजोरी ठानिएको छ। 'ग्रेड टिचर' अनुपस्थित भएको दिन कक्षाको पूरै पठनपाठन अवरुद्ध हुनसक्छ। त्यसैले जगेडा शिक्षक पुग्ने गरी शिक्षकको संख्या पर्याप्त नहुँदासम्म 'ग्रेड टिचिङ' अभ्यास प्रभावकारी हुन सक्दैन।

अर्कोतिर, आफू अभ्यस्त भएको बाहेकका शिक्षकलाई बालबालिकाले नटेर्ने समस्या पनि देखिएको छ। संसारीदेवी प्राविका प्रअ गोविन्द चिमौरिया भन्छन्, "सधैं एउटा मात्रै शिक्षकसँग पढ्ने बानी परेपछि सट्टामा पढाउन जाने शिक्षकलाई विद्यार्थीले नटेर्ने रहेछन्। आफ्नो शिक्षक बाहेक अरूलाई त 'शिक्षक' नै होइन भन्ने ठान्छन्।" एउटै कक्षामा पढाउनुपर्दा सबै शिक्षकले त्यसलाई सजिलो नठान्न पनि सक्छन्। कतिपयलाई ग्रेड टिचिङ पट्यारलाग्दो हुन पनि सक्छ।

'पहिले पढाउथें, अहिले सिकाउँछु'

चन्द्रावती थापा
'ग्रेड टिचर' कक्षा-४, नवीन प्रावि

मैले २०४८ सालदेखि १८ वर्षसम्म विषय शिक्षण गरें। विषय शिक्षण गर्दा एउटै चिन्ता हुन्थ्यो, 'कोर्स' कसरी सक्ने? विद्यार्थीले राम्रोसँग सिके/नसिकेको बारे बुझ्ने मौका पाईंदैनथ्यो। तर, जब मैले कक्षा ४ लाई मात्रै पढाउन थालें, त्यसयता शिक्षण शैली पूरै फेरिएको छ। 'ग्रेड टिचिङ'मा शिक्षक र विद्यार्थीले एकअर्कालाई राम्रोसँग बुझ्ने र चिन्ने मौका पाईंदोरहेछ। त्यसो हुँदा दुवै एकअर्काका नजिक हुनेरहेछन्। आत्मियता बढ्दोरहेछ। आफ्ना विद्यार्थीका सबल र कमजोर पक्ष तथा अन्य व्यक्तिगत स्वभावको राम्रो हेक्का हुन्छ।

विद्यार्थीले कति सिके? राम्रोसँग सिके/सिकेनन्? गृहकार्य र कक्षाकार्य गरे/गरेनन्? सोधखोज गर्ने अभ्यास बढेको छ। कमजोर विद्यार्थीलाई अतिरिक्त समय दिएर सुधारात्मक सिकाइ गराउँछु। हरेक विद्यार्थीको स्वभाव थाहा हुने भएकाले अभिभावकसँग भेट्दा पनि विद्यार्थीका सिकाइ स्तरबारे 'ब्रिफिङ' गर्न सजिलो हुने रहेछ।

शुरूमा सबै विषय पढाउनुपर्दा गाह्रो पर्ला जस्तो नलागेको पनि होइन। तर, अहिले सबै विषय सजिला लाग्छन्। 'ग्रेड टिचिङ'ले मलाई विद्यार्थीप्रति झन् बढी केन्द्रित गराएको छ। यी मेरा विद्यार्थी हुन्, यिनलाई मैले राम्रोसँग सिकाउनुपर्छ भन्ने प्रतिबद्ध भावना बढेको छ।

निमावि गत वर्षदेखि फेरि विषयगत शिक्षण पद्धतिमा फर्किएको छ। सो विद्यालयका प्रअ नवराज तिमल्सिनाका अनुसार सबै विषय र कक्षा अंग्रेजी माध्यममा सञ्चालन गर्ने निर्णयसँगै 'ग्रेड टिचिङ' रोकिएको हो। सबै शिक्षकहरू अंग्रेजी माध्यमबाट कक्षा सञ्चालन गर्न सक्षम नभएका कारण यस्तो गर्नु परेको बताइएको छ। तथापि, कक्षा १-३ मा प्रभावकारी शिक्षण सिकाइका निम्ति 'ग्रेड टिचिङ' नै उपयुक्त हुने यहाँका शिक्षकहरूको अनुभव छ। पाँच वर्ष कक्षा ३ लाई पढाएकी सतीदेवी न्यौपाने भन्छिन्, "ग्रेड टिचिङमा हरेक विद्यार्थीको विषयगत क्षमता र कमजोरी राम्रोसँग थाहा हुन्थ्यो। कमजोर विद्यार्थीलाई अतिरिक्त समय दिइन्थ्यो। अहिले ४५ मिनेटको पिरियडमा जति कुरा भ्याइन्छ, त्यति मात्रै गरिन्छ।"

हुनैपर्ने कुरा

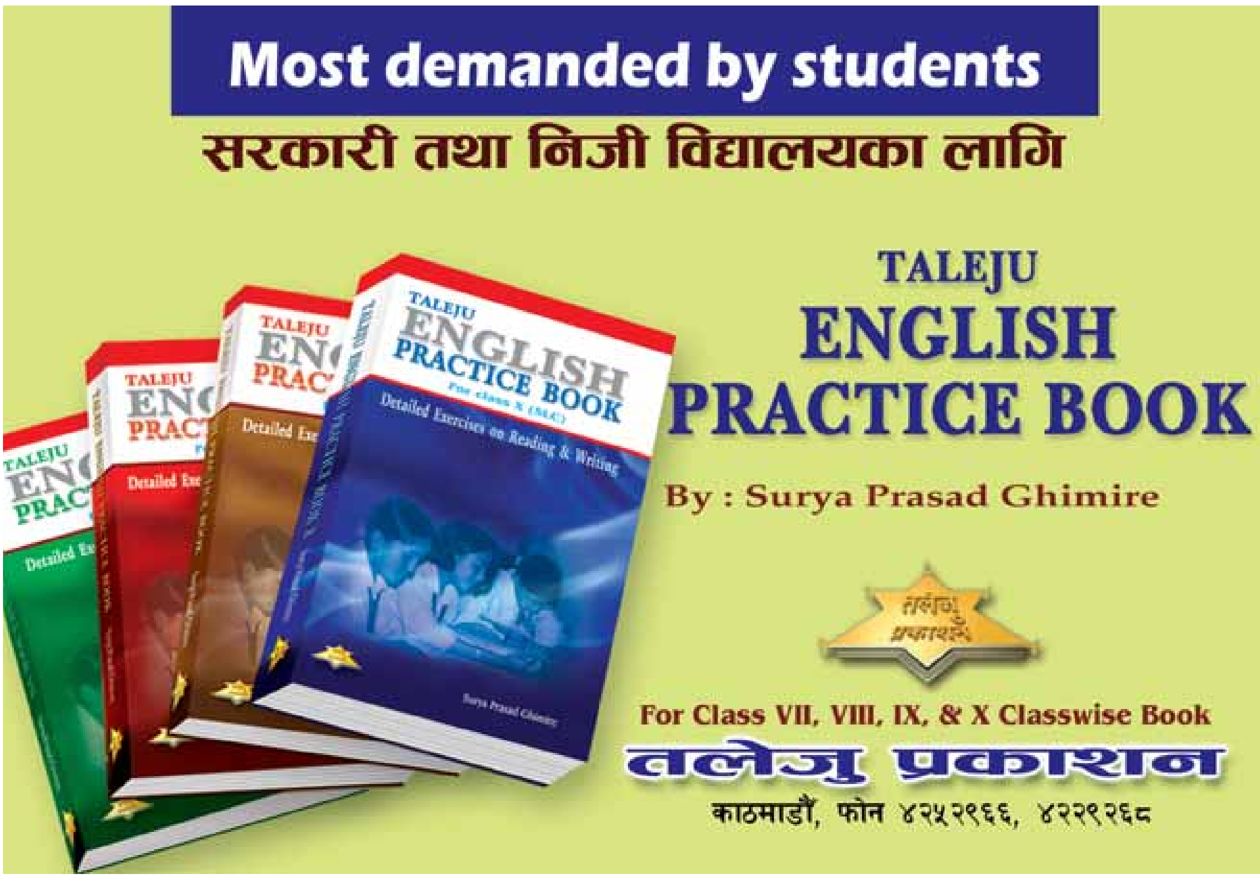
खासगरी साना कक्षाका नानीहरूलाई तिनको रुचि, क्षमता र मनोवैज्ञानिक पक्षलाई बुझेर शिक्षण गर्नुपर्छ भन्ने विधिगत मान्यता छ। त्यसका निम्ति प्राथमिक तहमा 'ग्रेड टिचिङ'लाई उपयुक्त मानिन्छ। 'ग्रेड टिचिङ' यस्तो शिक्षण पद्धति हो, जसका निम्ति शिक्षक मानसिक रूपमा तयार हुनुपर्छ र शिक्षणका क्रममा उत्तिकै लगनशीलता देखाउन सक्नुपर्छ। विद्यार्थीका रुचि र चाहनालाई आत्मसात गरी उनीहरूसँगै खेल्न र नाचगानमा रमाउन सक्ने कुशलता पनि चाहिन्छ। नवीन प्राविका शिक्षक हरिप्रसाद खनाल भन्छन्, "यसमा त विद्यार्थीहरूसँग एकदमै नजिकबाट घुलमिल हुन सक्नुपर्छ। उनीहरूसँग झर्को मान्ने शिक्षकले ग्रेड टिचिङ गर्न सक्दैनन्।" 'ग्रेड टिचिङ'का निम्ति अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा शिक्षकको योग्यता पनि हो। कक्षामा पढाइने सबै विषयमा शिक्षक पोख्त हुनुपर्छ।

शिक्षकको नियमित उपस्थिति 'ग्रेड टिचिङ'को अनिवार्य पाटो हो। 'ग्रेड टिचर' अनुपस्थित हुँदा सिंगो कक्षाको शिक्षण सिकाइ प्रभावित हुन्छ। कथंकदाचित 'ग्रेड टिचर' अनुपस्थित भएको अवस्थामा पनि जगेडा शिक्षक आवश्यक त पर्छन् नै। जस्तो कि; नवीन र संसारीदेवीमा बाल सहयोगी कार्यकर्तासहित ८-८ जना शिक्षक छन्। त्यसैले कक्षा खाली हुन पाउँदैन। बालमैत्री शिक्षण विधि र शैक्षिक सामग्रीको पर्याप्ततालाई पनि 'ग्रेड टिचिङ'को महत्त्वपूर्ण पक्ष मानिन्छ। यी दुवै स्कूलका कक्षाकोठामा यथेष्ट शैक्षिक सामग्री देखिन्छन्। शिक्षकहरू तिनकै प्रयोग र खेल विधिबाट बालबालिकालाई सिकाउँछन्।

यी दुवै स्कूलले 'स्टार चार्ट बोर्ड' प्रयोग गरेका छन्। यसमा विद्यार्थीको साप्ताहिक मूल्यांकनको सांकेतिक विवरण राखिन्छ। नियमित उपस्थिति, सरसफाइ, गृहकार्य र कक्षाकार्यमा विद्यार्थीको साप्ताहिक स्तरलाई यस बोर्डमा देखाइन्छ। उत्कृष्टतालाई रातो, मध्यमलाई हरियो र कमजोर अवस्थालाई पहेंलो ताराले संकेत गरिन्छ। त्यसैका आधारमा सुधारात्मक अभ्यास गरिन्छ।

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

"शिक्षा सुधारे सकलो सुधार,
शिक्षा बिकारे सकलो बिकार ।"
त्रिभूजीय शिक्षा सम्बन्धमा वार्ता
तीन मस्तिष्कका निमित्त तीन शिक्षा
Talks on
TRINITY EDUCATION
with Dr. T. N. Pathik
शिक्षालाई उद्योग धन्दाको रुपमा
प्रयोग गरिनु गलत कार्य हो ।
newsDA
प्रत्येक बिहिबार
समय: साँझ ५ देखि ५:३० बजेसम्म
प्रत्येक शुक्रबार
समय: बिहान ८:३० देखि ९ बजेसम्म
प्रत्येक शनिबार
समय: दिउसो २:३० देखि ३ बजेसम्म
Creative Partner:
Event Partner:
Educational Partner:
शिक्षक Student
Promotional Partner:
Health Partner:
Corporate Gift Partner:
Food Partner:
Syanko
Outdoor Partner:
Phone: 4310972 /4313092, E: info@pathikfoundation.com, www.pathikfoundation.com


Most demanded by students
सरकारी तथा निजी विद्यालयका लागि
TALEJU
ENGLISH
PRACTICE BOOK
By : Surya Prasad Ghimire
For Class VII, VIII, IX, & X Classwise Book
तलेजु प्रकाशन
काठमाडौं, फोन ४२५२९६६, ४२२९२६८

स्थलगत

'हामीलाई मधेशी मास्टर देऊ !'

■ टीका भट्टराई, विजया सुब्बा

"उहिले मेरो बुवाले स्कूलबाट छोराको नाम काटिदेऊ भनेर माइटरलाई मानपान गरेको (पाहुना खुवाएको) साँचै हो। अहिले कुरा बुझ्यो, आफ्ना छोराछोरी पढाउँछु भन्दा पढाउने माइटर (मास्टर) छैन।" उनले मास्टरको अभाव व्यग्र रूपमा प्रस्तुत गर्दै भने "माइटर बसेर पढायो भने त हामी उसलाई लामालाई जत्तिकै मान गरेर राख्थ्यो नि ! राम्रो माइटर बसे त पैसा पनि थपिदिन्थ्यो। गाउँलेको कीरा कोरेको (यार्चागम्बु टिपेको) पैसा छँदै थियो।"

माथिको कथन हो– मुगुको सुदुर गाउँ दोल्फूका गुरु छेक्याप लामा कार्मारोङको। दोल्फू, मुगुको सदरमुकाम गमगढीबाट करीब चार दिनको हिंडाइमा पुगिने गाउँ हो।

यी पंक्तिकार त्यहाँ पुग्दा केटाकेटी वरपर खेलिरहेका थिए। गाउँबाट देखिने विद्यालय सुनसान थियो। केटाकेटी स्कूल पठाउनु हुन्न? भनेर सोध्दा, "पठाएर के गर्नु, स्कूलमा माइटर आए पो!" कोञ्जोक लामा कार्मारोङले भने, "यहाँ केटाकेटी काम नभएर पागल हुन लागिसके।"

स्वाभाविक रूपमा नयाँ मान्छेसँग उत्सुक र अलि उल्याहा प्रकृतिका केही केटाकेटी हामीलाई पछ्याउँदै आए। कुरा गर्दा सबैले, "माइटर आउँदैन, आयो भने (विद्यालय) जान्छु" भने।

गाउँलेसँग छलफल गर्दै जाँदा हामीले सोध्यौं, "स्कूल खोलाउन तपाईंहरूले केही गर्नु भएन त?" गाउँलेहरूको माझमा बसेका गुरु छेक्याप लामा कार्मारोङले भने जवाफ फर्काए, "खै के गर्ने, हामीले भनेको माइटरले सुन्दै सुन्दैन। हामीले त उहिलेदेखि हामीकन

मह स्कूल, माङ्ग्री

दश दिशा नाम चलेका दास सर

"त्यो सर पहिला रिउस गाउँमा थियो। सरुवा हुने बेलामा उसलाई गाउँलेले दिएको नासो (कोसेली) एउटा खच्चरमा पनि अटाएन। अझै पनि रिउसेलले भोट जाँदा दास सरलाई भनेर केही ल्याउन छुटाउँदैनन्। कार्तेल र रिउसेलको गरेर वर्षेनि उसको एक खच्चर घर लैजाने नासो त हुन्छ हुन्छ।" गद्गद् हुँदै एकपछि अर्का गाउँलेले थपे।

हामीले गाउँलेबाट एउटा शिक्षकको यति श्रद्धा र प्रशंसा सुनेका थिएनौं। हामीले थप कुरा जान्न पूरा नाम खोज्दा गाउँले कसैलाई थाहा थिएन। "क्या पो हो उसको नाम त, सबैले दास सर भन्छ!" सबैले एक स्वरमा भने। त्यतिबेला स्कूल बन्द भएकाले दास सरसँग भेट हुन पाएन।

यस वर्ष भदौ महीनामा दोल्फूभन्दा दुई दिन वरको पुलुको स्कूल जाँदै गर्दा दास सरलाई भेटियो। ४१ वर्षीय दास सरको पूरा नाम रहेछ– राजकुमार दास। उहाँ श्री एब्लाङ प्राविमा ६/७ वर्षदेखि अर्का मधेशी प्रधानाध्यापक बुद्धसेन यादवसँग पढाउनु हुँदो रहेछ। मुगुमा पढाउन थालेको २४ वर्ष भएछ। अलि थकित देखिएका दासले भने, "के गर्नु सर कामको मूल्याङ्कन नहुँदो रहेछ।" यो वर्ष हुने स्वतः बढुवामा पनि जिशिकाले फाइल अगाडि नबढाइ दिएर आफैं काठमाडौं गएर कारबाही अगाडि बढाएको प्रमाण देखाउँदै भने, "५/६ वर्षअघि खुला प्रतिस्पर्धामा लिखितमा पास गरेर पनि अन्तर्वार्तामा फेल गराइयो।"

हामीले अलि प्रतिवाद गर्दै भन्यौं, "सर! हामीलाई कुनै शिक्षकको गाउँलेले यति धेरै नाम लिएको थाहा छैन। सरकारले दिएन भने पनि गाउँलेले त राम्रै पुरस्कार दिएका रहेछन् नि!" हो; गाउँलेले मलाई धेरै माया दिएका छन्। उहाँहरूप्रति म आभारी छु। आफूले नपाए पनि अर्को गर्नेले पायो भने चित्त बुझ्थ्यो। दोल्फूमा विरलै आइपुग्ने दुई जना स्थानीय शिक्षकको नाम लिंदै भने, "तर हेर्नुस् त उहाँहरूमध्ये एकजनाले जिल्लाबाट २०६८ सालमा प्रशंसा पत्र पाउनुभयो। एकजना त गोदबा पाउने मान्छे हो।"

"दोल्फूमा त तपाईंको ठूलो माग रहेछ; फेरि जानु हुन्न?" दासको कथन थियो, "सर, मैले जति गर्न सक्ने गरें, अब दुई वर्ष जतिमा स्वेच्छिक अवकाश लिंदैछु।" "हो, उहाँहरूले मलाई बोलाउनु भएको हो। तर 'भत्केको घर' बनाउन समय लाग्छ, म १/२ वर्षमा गइहाल्छु, त्यसकारण नगएको हो, जानै नचाहेको होइन। एउटा स्कूल अलिकति मात्र बनाउन पनि ४/५ वर्ष त लागिहाल्छ"।

हामीलाई लाग्यो गर्ने मान्छेको कुरै अर्कै।

ऋरीमा ओढ्ने छाता र बोराले बनाएको 'ब्याकप्याक' बोकेर दास सर डेरातिर उकालो लागे।

(हामीलाई) धेशी (मधेशी) माइटर देऊ भनेर जिल्लामा पनि कराएको, सुनेको नसुन्यै गर्छ।"

देशी (मधेशी) मास्टरप्रतिको उनीहरूको आकर्षण हाम्रा लागि उत्सुकताको विषय बन्यो। हामीले सोध्यौं– "किन र? मधेशी माइटरमा के फरक छ?" भेला भएका गाउँलेले एकै स्वरमा भने, "उनीहरू बस्छ र पढाउँछ, घरीघरी घर जाँदैन। हेर्नुस् न, कार्तीमै कस्तो राम्रो छ। दुईजनै देशी छ, स्कूल कहिले छोड्दैन। त्यो दास भन्ने देशी माइटरलाई यहाँ आउ भनेको सरुवा मिल्दैन भन्छ।"

अनि केहीबेर दास सरको बखान शुरू भयो। *(हे. बक्स)*

ठकुरी र क्षेत्रीको बाहुल्य भएको मुगु जिल्लाका २४ मध्ये ५ गाविसमा जनजातिको बाहुल्य छ। तीमध्ये पनि ४ गाविसमा कार्मारोङ

"हामीले भनेको माइटरले सुन्दै सुन्दैन। हामीले त उहिलेदेखि हामीकन (हामीलाई) धेशी (मधेशी) माइटर देऊ भनेर जिल्लामा पनि कराएको, सुनेको नसुन्यै गर्छ।"

गुरु छेक्याप लामा कार्मारोङ

जनजाति समूहका मानिस बस्छन्। कार्मारोङको आर्थिक अवस्था सरदर जिल्लावासीको भन्दा राम्रो हुँदाहुँदै पनि उनीहरूको सामाजिक हैसियत कमजोर छ। यसको मुख्य कारण शिक्षामा पछिपर्नु नै हो। 'घरपायक' अर्थात् जिल्लामै पढाउने अवसर पाउने गैरजनजाति समुदायका शिक्षकहरू करान भेगलाई 'काम नगरी खान पाइने घिउ भेग' भन्ने गर्छन् रे! जनजाति क्षेत्रमा काम गर्ने जनजाति शिक्षकहरूकै कार्यप्रदर्शन पनि कम निराशाजनक छैन। माङ्ग्री गाविसको मह गाउँको विद्यालय डेढ वर्षदेखि नखुलेको सन्दर्भमा त्यस क्षेत्रमा काम गरिरहेका यूएमएनसँग सम्बन्धित नेत्र शाही भन्छन्, "उहाँहरू जातीय अधिकारको कुरा त गर्नुहुन्छ तर आफ्नै जातिलाई पनि पढाउनु हुन्न।" *(हे. बक्स, पाना २४)*

महक छैन, महको स्कूलमा

मुगु जिल्लामा खत्याड, गम, सोरु र करान गरी चार भेग छन्। सदरमुकामबाट दिनभरि हिंड्नुपर्ने १६३ घोड (घरधुरी) भएको मह करान भेगका ठूला कार्मारोङ वस्तीहरूमध्ये एक पर्दछ। होन्थ्याक गाउँमा रहेको जनकल्याण प्रावि २०३६ अघि नै स्थापना भएको गाउँलेहरूको सम्झना छ। ३ कक्षासम्म पढाइ हुने यस विद्यालयमा जनजातिलाई प्राप्त हुने छात्रवृत्ति र अरु नास्ताको पनि व्यवस्था छ। पुरानै, ठीकैको र नयाँ गरेर तीन वटा भवन पनि छन्। *(हे. तस्बीर)* कसको के प्रेरणाले नयाँ-नयाँ भवन बनाउन सहयोग गर्छन्, गर्नेहरू नै जानून्। डेढ वर्षदेखि त्यहाँको विद्यालय खुलेको छैन।

त्यहाँ तीन जना (दुई कार्मारोङ नै र एक दलित) शिक्षक छन्। एकजना सदरमुकाम नजिकैका प्रधानाध्यापक छन्। उनी त्यहीं आएर स्थायी भएका रे! ३० वर्षदेखि त्यो विद्यालयबाट शिक्षकको तलब खाएका। उनको सेवा निवृत्त हुने बेला पनि भइसक्यो। एक प्रमुख राजनीतिक दलसँग नजिक उनी सदरमुकामतिर कुन-कुन सामाजिक संस्थाका जिम्मेवार पदमा पनि आसीन छन्। अर्को शिक्षक खोलापारि माङ्ग्री गाउँका कार्मारोङ समुदायका हुन्। गाउँलेहरूले उनलाई नदेखेको पनि त्यत्तिकै भयो रे! अर्को शिक्षक छन् त्यसै गाउँका कार्मारोङ नै। उनलाई चाहिं गाउँलेले स्वाभाविक रूपमा अलि धेरै देख्छन्। "कहिलेकाहीं स्कूल खोलिहाले उही हो खोल्ने", एक गाउँलेले बताए। "उनी के गर्छन् त?" भन्दा "हामीले जे गर्छौं, उही गर्छ– खेतीपाती गर्ने, गाईवस्तु हेर्ने। उसले त्यो काम गरे पनि तलब पाउँछ, हामीले

'अध्यक्ष को छ ? केही गर्दैन ?' भन्दा उनले भने, "अध्यक्ष त खै क्या पो गर्छ, हेडमास्टर र अध्यक्ष जोइपोइ जस्तो हो। जोइपोइको कुरा जोइपोइ बाहेक अरू कसले जान्दछ र ?"

पाउँदैनौं त्यत्ति हो फरक!" अलि टाठा एक गाउँलेले व्यंग्य गरे। "तपाईंहरू शिक्षा कार्यालयमा भन्न जानुभएन त?"

"गयो, खाद्य (चामल) लिन जाँदा सबै गएर मास्टर अर्को पठाइदेऊ भनेको, केही भएन। जिल्लाको हाकिम, नेताहरू दाउरा काट्छु भन्ने छेपारो जस्तो छ। हामी गयो गर्छु-गर्छु भन्छ, फर्क्यो बिर्स्यो। उनीहरू नै मास्टरसँग मिल्छ हामीले के गर्न सक्छ र?" रोष मिश्रित स्वरमा ६ छोराछोरीका बाबु कार्मा लामाले अरूलाई उछिन्दै भने।

'अध्यक्ष को छ? केही गर्दैन?' भन्दा उनले भने, "अध्यक्ष त राप्के, ऊ पञ्चायतकालदेखिकै हो। खै क्या पो गर्छ, हेडमास्टर र अध्यक्ष जोइपोइ जस्तो हो। जोइपोइको कुरा जोइपोइ बाहेक अरू कसले जान्दछ र?" अरू गाउँलेबाट थाहा भयो त्यहाँ हालसालै एउटा निजी विद्यालय खुलेको छ। ६० जनाभन्दा बढी केटाकेटी छन्। अर्को एक मुख्य दलका स्थानीय नेता, एक कार्मारोङ र एक गैर कार्मारोङ शिक्षकको साझेदारीमा। "मन हुने, पैसा हुनेले छोराछोरी पढाउन त्यहीं लान्छ", कुरा टुङ्ग्याउँदै च्यावा लामाले भने।

मध्यपहाडमा 'बीएस्सी सर'हरू मधेशी शिक्षकको पर्याय बनेको धेरै अघि हो। "यतिका वर्ष बसिसकेपछि हामी पनि कार्मारोङ नै भइसक्यौं" मुगुको करान क्षेत्रमा दुई दशकभन्दा ज्यादा समय शिक्षण गरिसकेका सूर्यनारायण शाह भन्छन्। मधेशी शिक्षकहरूको स्थानीय राजनीतिक दलहरूमा गहिरो संलग्नता नभएकाले पनि उनीहरूले कर्तव्य निर्वाह गर्छन्, काम नगर्दा संरक्षण पाउँदैनन्। यस कुराले एकातिर देशमा शिक्षकलाई घरपायक विद्यालयमा स्थान दिने नीतिको समीक्षाको माग गर्दछ भने अर्कोतर्फ मधेशी शिक्षकहरूको दुर्गम पहाडी र हिमाली क्षेत्रको शिक्षामा रहेको देनको प्रशंसा र मूल्याङ्कनको आवश्यकता देखाउँछ।

शिक्षा नीति तथा अभ्यास केन्द्र

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

व्यावसायिक शिक्षा तथा तालिम अभिवृद्धि (इभेन्ट) परियोजनाः केही जानकारी

■ **लक्ष्मीराम पौडेल,** परियोजना निर्देशक

नेपाल सरकार शिक्षा मन्त्रालय अन्तर्गत सञ्चालित परियोजना हो, यो। यस परियोजानाको मुख्य उद्देश्य नेपालमा प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम प्रणालीको सुदृढीकरण गर्नु र गुणस्तरयुक्त तालिममा पहुँच वृद्धि गरी सीपयुक्त र रोजगारका लागि उपयुक्त जनशक्तिको आपूर्ति बढाउने रहेको छ। यहाँ छोटो अवधिको तालिमबारे संक्षिप्त चर्चा गरिन्छ।

छोटो अवधिको तालिम भनेको तीन महीना अर्थात् ३९० घण्टाको तालिम हो। यो भौचर र नतिजा प्रणालीमा आधारित गरी दुई प्रकारबाट सञ्चालन गरिनेछ। भौचर प्रणाली अन्तर्गत यस परियोजनाले तालिम प्रदायक संस्था र तालिम दिने विषयसहितको सूची प्रकाशन गरेपछि तालिम लिन चाहने व्यक्तिले यस परियोजनामा निवेदन दिन्छ। निवेदक कुन विषयको तालिम कुन संस्थामा गएर लिने हो सो छनोट गर्न स्वतन्त्र हुन्छ। छनोट भएपछि उसलाई भौचर दिइन्छ र रुचि अनुसारको विषयमा आफूले रोजेको संस्थामा तालिम लिन्छ। यो उपत्यकाका तीन जिल्ला काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुरमा मात्र संचालन गरिनेछ।

छोटो अवधिको नतिजामा आधारित तालिममा तालिम प्राप्त गरेका सहभागीको संख्याको आधारमा आर्थिक सहयोग प्रदान गरिन्छ। यो काठमाडौं बाहिरका जिल्लाहरूमा संचालन गरिन्छ। तालिम प्रदायक संस्थाहरूले जति जनालाई तालिम दिन सक्छन् त्यसकै आधारमा प्रति व्यक्ति रकम भुक्तानी गरिनेछ। तालिम प्रदायक संस्थाहरूलाई बजार सर्वेक्षणको आधारमा तालिम संचालन गर्ने विषय र स्थानलगायत विस्तृत विवरण खुलेको प्रस्ताव पेश गर्न लगाइन्छ। यो मागमा आधारित रोजगारसँग जोडिएको तालिम हो। तालिम दिलाउने संस्थाले तालिमका सहभागीहरूलाई तालिमपश्चात् कम्तीमा पनि ६ महीनाको रोजगारको व्यवस्था सुनिश्चित गराउनुपर्नेछ।

नतिजामा आधारित छोटो अवधिको तालिमको काम निकट भविष्यमा शुरू हुन गइरहेको सन्दर्भमा तालिम प्रदायकहरूले ध्यान दिनुपर्ने र गर्नुपर्ने काम यहाँ उल्लेख गर्नु सान्दर्भिक होला।

तालिम सञ्चालन गर्नुपूर्व निम्नानुसारको व्यवस्था गर्नुपर्छः

क. तालिमका लागि चाहिने भौतिक पूर्वाधारको व्यवस्था, तालिम सामग्री तथा उपकरणहरूको व्यवस्था र तालिम प्रशिक्षकहरूको व्यवस्था, तालिम प्रशिक्षार्थी छनोट तथा भर्ना व्यवस्था (आफ्नो सेवा क्षेत्रमा रहेका तोकिएका उमेर समूहका तालिम लिन चाहने युवायुवतीका लागि दरखास्त आह्वान गर्ने, छनोट गर्ने, तालिमका बारेमा परिचय दिने। जस्तैः तालिमको अवधि, तालिम सञ्चालन हुने दिन, उपस्थित हुनुपर्ने समय, तालिम लिंदा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू।

ख. तोकिएको समय र अवधिमा स्वीकृत पाठ्यक्रम/*अकुपेसनल स्कील स्ट्याण्डर्ड* को प्रयोग गरी सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक दुवै पक्षमा तालिम सञ्चालन गर्नुपर्नेछ। तालिमले निर्धारण गरेका Competencies अनिवार्य रूपमा प्रशिक्षार्थीहरूले हासिल गरेको हुनुपर्नेछ।

ग. तालिमको अनुगमन, तालिमको तयारी, तालिम संचालन र तालिमपश्चात् (रोजगारीको समयमा) गरी कम्तीमा चार पटक हुनेछ।

घ. तालिम समाप्त भएपछि तालिममा के कति सीपहरू आर्जन गरिए भनी यकिन गर्न सीप परीक्षण गरिनेछ। यो कार्य प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् अन्तर्गत रहेको राष्ट्रिय सीप परीक्षण बोर्डबाट हुन्छ। अतः तालिम प्रदायक संस्थाले राष्ट्रिय सीप परीक्षण बोर्डसँग सम्पर्क राखी सीप परीक्षण गराउने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ।

ङ. तालिम प्रदायक संस्थाले तालिम पूर्व, तालिम सञ्चालनको बेला र तालिमपश्चात् तालिमका सहभागीहरूलाई परामर्श सेवा प्रदान गर्नुपर्छ। तालिम सञ्चालनका समयमा परामर्श दिंदा तालिमप्रति सहभागीहरूको उत्प्रेरणा जगाउने, उनीहरूलाई परेको समस्यालाई समाधान गर्ने प्रयास गर्ने, उनीहरूको नियमित उपस्थिति गराउने तथा तालिमप्रति उदासीनता हटाइ तालिममा सबै सहभागीहरूलाई टिकाउनुपर्छ। तालिम समाप्त गरी रोजगारीमा रहँदा पनि सहभागीहरूसँग परामर्श गर्नुपर्छ। तालिम प्रदायक संस्थाले परामर्श दिंदा रोजगारदाता निकायको चाहना र आवश्यकतालाई पनि ध्यानमा राख्नुपर्छ।

यसका विभिन्न कार्यक्रममध्ये जोडकोष अनुदानमार्फत प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् अन्तर्गतका आङ्गिक तथा सम्बन्धन प्राप्त सामुदायिक संस्थाहरू र एनेक्स विद्यालयलाई सहयोग गर्नु पनि एक हो। यो कार्यक्रममा छानिएका संस्थाहरूको क) मेसिन तथा औजारको आधुनिकीकरण, ख) संरचना सुधारका लागि सानातिना निर्माण कार्यहरू, ग) प्रशिक्षण प्रविधि तथा/मानवस्रोत विकास, घ) शैक्षिक सामग्रीको विकास तथा खरीद र ङ) संस्थाबाट गरिने कार्यक्रमको गुणस्तरमा सुनिश्चितता दिने कार्यमा सहयोग गर्छ।

यस कार्यक्रमका लागि छनोट भएका संस्थाले तोकिएको निश्चित रकम जम्मा गरेमा परियोजनाले सो रकमको दुई गुणा बढी उपलब्ध गराउनेछ। परियोजनाको सहयोगका लागि छनोट भएका प्रत्येक संस्थाहरूले परियोजनाले उपलब्ध गराएको सहायतामार्फत कार्यान्वयन हुने क्रियाकलापहरूको विस्तृत संस्था सुधार योजना बनाई परियोजनाबाट स्वीकृति लिनुपर्नेछ। यसरी परियोजनाबाट प्रदान गरिने रकम प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्का आङ्गिक संस्था र सामुदायिक संस्थाहरूको हकमा बढीमा करीब रु.२,१६,७६,००० र एनेक्स विद्यालयको हकमा बढीमा रु.१,१५,६०,००० सम्मको हुनेछ। यसैगरी न्यूनतम रूपमा पुऱ्याउने सहयोगमा सुगम जिल्लाहरूको हकमा घटीमा रु.१० लाख र दुर्गम तथा मानव विकासको दृष्टिले पछि परेका २० जिल्लाहरूको हकमा घटीमा रु.५ लाखसम्मको रकम प्रदान गर्न सकिने व्यवस्था छ। यी संस्थाहरूले जोडकोषमा रकम जम्मा गर्दा सरकारी रकमको प्रयोग गर्न पाउने छैनन्। जोडकोषको रूपमा प्राप्त गरेको रकम तोकिएको कार्यक्रमको परिधिभित्र रही खरीद नियम अनुसार खर्च गर्नुपर्नेछ।

व्यावसायिक शिक्षा तथा तालिम अभिवृद्धि (EVENT) **परियोजना,** तीनकुने काठमाडौं
फोनः ०१-४११७५५०, ०१-४१११८५६, **फ्याक्सः** ०१-४१११७७५, **वेबसाइटः** **www.event.gov.np**

स्वस्थ शिक्षक स्वस्थ कक्षा

■ बाबुराम विश्वकर्मा

काठमाडौंको नवयुग मावि जैसीदेवलका निमावि तहका शिक्षक गणेश शर्मा (५५) ले सेवाबाट अवकाश पाउन अझै पाँच वर्ष बाँकी छ। २१ भदौ २०६९ मा *शिक्षक* मासिकले समाचार प्रयोजनकै निम्ति आयोजना गरेको शिक्षकको स्वास्थ्य परीक्षण शिविरमा शर्माको मधुमेह, रक्तचाप, शरीरको तौल र उचाइको अनुपात: आँखा, दाँत-मुख तथा मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको थियो। उनको रक्तचाप ८० बाइ १२० थियो। पाँच फीट तीन इन्चका शर्माको शरीरको तौल ५८ किलो थियो। समग्रमा, उनी स्वस्थ र निरोगी थिए।

शर्माले खानपान तथा शारीरिक सक्रियताका निश्चित नियममा आफूलाई बाँधेका छन्। १५ वर्षअघिदेखि योगाभ्यास नियमित छ। दैनिक २ देखि ५ किलोमिटर हिंड्ने गरेकाले शरीरको

उचाइ अनुसार तौलको अनुपात कायम छ। धुम्रपान/मद्यपानलगायतका अम्मलबाट मुक्त छन्। स्वस्थ हुन सन्तुलित निद्राको भूमिकालाई चिकित्सा विज्ञानले महत्त्वपूर्ण मानेको छ। राम्रो निद्राको अभावमा काममा जाँगर नजाग्ने मात्र होइन, शरीरमा रोगहरूको संख्या पनि थपिँदै जान्छ। शर्मा भन्छन्- 'म आठ घण्टा सुत्छु, त्यसैले आजको दिनसम्म म स्वस्थ शिक्षकको रूपमा बाँचेको छु।'

गम्भीर बिरामी परेर गणेशले अहिलेसम्म बिदा बस्नु वा कक्षा छोड्नु परेको छैन। निरोगी र स्वस्थ भएकै कारण आफूले पूर्ण ऊर्जाका साथ छात्रछात्रालाई सिकाउन/पढाउन सकेको शर्माको कथन छ। उनी नवयुग माविमा कक्षा ८, ९ र १० लाई नेपाली विषय शिक्षण गर्छन् भने उनको विषयमा छात्रछात्राको औसत सिकाइ उपलब्धि ८२ प्रतिशतभन्दा माथि छ।

स्वस्थ शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यले शिक्षणमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने कुराको एउटा दृष्टान्त हुन् शर्मा। तर, शर्माको जस्तै शारीरिक/मानसिक स्फुर्तीको अनुभव सबै शिक्षकले गर्न पाएका छैनन्। बिमारका कारण कक्षा शिक्षणमा व्यवधान झेल्न बाध्य थुप्रै शिक्षक भेटिन्छन्। गणेश शर्मासँगै स्वास्थ्य जाँच गराउन शिविरमा आएका नवयुग माविका शिक्षक योगेन्द्रप्रसाद साहको व्यथा चर्को छ।

३८ वर्षदेखि शिक्षण पेशामा रहेका योगेन्द्र (५८) नियमित रूपमा मुटु र मधुमेहसम्बन्धी औषधी सेवन गर्छन्। स्वास्थ्य समस्याले गर्दा उनी पूर्ण ऊर्जाका साथ कक्षाकोठामा जान नसकेको धेरै भइसकेको छ। 'कोल्ड एलर्जी' को समस्याबाट पीडित साहको प्राय: नाकबाट पानी बगिरहने हुँदा उनले सधैं एउटा हातमा रुमाल बोक्नुपर्छ।

६ महीनायता साहको स्वास्थ्यमा अर्को समस्या थपिएको छ अनिद्रा। कहिलेकाहीं त राती १ बजेसम्म सुत्न सक्दैनन्। धेरै रोग एकैपटक सामना गर्नु परेकोले उनी विगतमा जस्तो कक्षामा चर्को आवाजले बोल्न, छात्रछात्रासँग अन्तरक्रिया गर्न र पढाउन सक्दैनन्। साह थप्छन्, "यो समस्या कसले बुझ्ने ? तर जति बिरामी भए पनि नपढाई सुख छैन।"

शिक्षकको स्वास्थ्यले कक्षाकोठाको पठनपाठनलाई के कति असर पार्छ भन्ने कुराका दुई विपरीत दृष्टान्त हुन् शिक्षक शर्मा र साह। दैनिक पाँच घण्टा भन्दा बढी समय पढाउने (मूलत: बोल्ने) शिक्षकहरूको स्वास्थ्यले कक्षाकोठाको पढाइ र छात्रछात्राको सिकाइ उपलब्धिमा ठूलो असर पार्ने गर्छ।

थरीथरीका बिरामी

शिक्षक मासिकले शिक्षकहरूको औसत स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाउने उद्देश्यले २१ भदौमा, काठमाडौंको नयाँ बानेश्वरस्थित डेन्टल स्क्वायर नामक क्लिनिकमा २७ देखि ५८ वर्ष उमेर समूहका २० महिला र २० पुरुष गरी ४० शिक्षकहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गराएको थियो। उक्त परीक्षणमा शिक्षकको रक्तचाप, रगतमा ग्लुकोजको मात्रा (एमजीडीएल), शारीरिक दन्तुरुस्तीपन (बडी मास इन्डेक्स); आँखाको दृष्टि क्षमता तथा दाँतको परीक्षण विस्तृत रूपमा गरिएको थियो। शिक्षकहरूको घाँटी र मानसिक स्वास्थ्य जाँच्न प्रश्नावलीको सहयोग लिइएको थियो। दन्तरोग विशेषज्ञ डा. रवीन्द्रमान श्रेष्ठको नेतृत्वमा जनस्वास्थ्य विशेषज्ञ डा. सुजिता श्रेष्ठ र डा. पंकज चौधरीसहित सात जना स्वास्थ्यकर्मीहरू उक्त परीक्षणमा संलग्न रहेका थिए। सानो समूहमा गरिएको उक्त परीक्षणबाट पनि प्राय: शिक्षकहरूले कुनै स्वास्थ्य समस्या झेलेर नै शिक्षण गरिरहेको देखिएको छ। डा. सुजिता श्रेष्ठ भन्छिन्, "परीक्षण गरिएकामध्ये आधाजसो शिक्षक कुनै न कुनै स्वास्थ्य समस्याबाट पीडित भेटिए; त्यसले उनीहरूको दैनिक जीवन र पेशालाई स्वाभाविक रूपमै असर गरेको हुन्छ।"

तस्वीरहरू (आवरण सहित): विक्रम राई

स्वस्थ शिक्षक
नवयुग मावि जैसीदेवलका शिक्षक गणेश शर्मा र विजय स्मारक उमाविका शिक्षक टीका ढकाल (आवरण पनि) स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदै।

स्वास्थ्य परीक्षणमा सहभागीमध्ये ५२ प्रतिशत शिक्षकहरूको तौल सन्तुलित पाइयो भने १० प्रतिशतको तौल न्यून र ३८ प्रतिशतको बढी भेटियो। त्यस्तै सन्तुलित रक्तचाप हुने ६२.५, उच्च रक्तचाप हुने १७.५ र कम रक्तचापका २० प्रतिशत भेटिए। रगतमा ग्लुकोजको सन्तुलन ठीक भएका शिक्षकको संख्या चाहिं ९२.५ प्रतिशत देखियो भने ग्लुकोजको तह उच्च भएका ५ र कम भएका २.५ प्रतिशत मात्र रहे। रक्तचापको सन्तुलन सीधै मुटुसँग सम्बन्धित हुन्छ भने रगतमा ग्लुकोजको मात्राले मधुमेह रोग लागे/नलागेको थाहा हुन्छ।

स्वास्थ्य जाँच गरिएका शिक्षकहरूमध्ये चस्मा प्रयोग गर्ने २७.५ र चस्मा प्रयोग नगर्ने ७२.५ प्रतिशत थिए भने दृष्टि क्षमता असामान्य भएका २५ र सामान्य रहेका ७५ प्रतिशत थिए।

मानसिक स्वास्थ्य थाहा पाउन सेट गरिएका प्रश्नावलीमा शिक्षकहरूले दिएको जवाफलाई स्वास्थ्य परीक्षणमा संलग्न चिकित्सकहरूले विश्लेषण गरेका थिए। त्यसअनुसार बहुसंख्यक ५२ प्रतिशत शिक्षकहरू मानसिक स्वास्थ्यका हिसाबले स्वस्थ भेटिए। परीक्षण गरिएकामध्ये करीब १५ प्रतिशत शिक्षकमा आलस्य र उदासीपन (डिप्रेसन) को लक्षण पाइयो भने कहिलेकाहीं मात्र यस्तो हुने समस्याबाट पीडित हुनेको प्रतिशत ३२.५ रह्यो। सधैं टाउको दुख्ने समस्याबाट पीडित २५ प्रतिशत, आक्कलझुक्कल टाउको दुख्ने ४० र टाउको दुख्ने समस्या नभएका शिक्षक ४० प्रतिशत रहेको पाइएको छ। त्यस्तै निरन्तर निद्रा नलाग्ने समस्याबाट पीडित शिक्षक १० प्रतिशत भेटिए भने कहिलेकाहीं यस्तो समस्या झेल्ने ३२.५ प्रतिशत पाइए। सर्वाधिक (५७.५ प्रतिशत) शिक्षकले सन्तुलित निद्राको आनन्द लिने गरेको पाइयो।

जतिसुकै मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य समस्या झेलेको भए पनि ७७.५ प्रतिशत शिक्षकहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने समस्या भने छैन। ध्यान केन्द्रित नहुने समस्याबाट ७.५ र कहिलेकाहीं मात्रै यस्तो समस्याको शिकार हुने १५ प्रतिशत शिक्षकले स्वास्थ्य परीक्षणमा भाग लिएका थिए।

भोक लाग्छ

मानसिक स्वास्थ्य जाँच्न सोधिएका विभिन्न प्रश्नमध्ये एउटा प्रश्न थियो- *तपाईंले भोक नलाग्ने समस्या भोग्नु परेको छ कि छैन ?* जवाफमा ७० प्रतिशतले आफूलाई भोक लाग्ने गरेको जवाफ दिएका छन् भने सधैं भोक नलाग्ने समस्याबाट १० र आक्कलझुक्कल भोक नलाग्ने समस्याबाट पीडित २० प्रतिशत शिक्षक छन्।

तौल र उचाइ
उचाइ नपाउँदै पञ्चकन्या मावि, छाउनीका शिक्षक शशिकला ढुंगेल।

स्वास्थ्य परीक्षणमा आउने अधिकांश शिक्षकहरूले आफूले औसत दैनिक पाँच घण्टाभन्दा बढी शिक्षण गर्नु परेको अनुभव व्यक्त गरेका छन्। कतिपय शिक्षकहरू घाँटी सम्बन्धी समस्याबाट पीडित भेटिएका छन्। घाँटी चिलाउने र दुख्ने समस्याबाट ४८ प्रतिशत शिक्षक पीडित छन् भने बाँकीमा यस्तो समस्या पाइएन। त्यसैगरी नियमित र बेलाबेलामा टनसिलाइटिस र फेरेन्जाइटिसबाट पीडित हुने शिक्षक चाहिं ४५ प्रतिशत पाइए। सधैं र कहिलेकाहीं खोकी लाग्ने र श्वासप्रश्वासको समस्या भोग्ने शिक्षकहरू ४७.५ पाइएका छन् भने स्वरको समस्या भोग्ने चाहिं ३२ प्रतिशत मात्र।

शिक्षक मासिकले शिक्षकको स्वास्थ्य स्थिति थाहा पाउन शिक्षकको स्वास्थ्य जाँच बाहेक विभिन्न स्कूलमा शिक्षण गर्ने १०० जना शिक्षकको स्वास्थ्य सर्वेक्षण पनि गरेको थियो। उक्त सर्वेक्षणले चाहिं १०० मध्ये ७० जना शिक्षक एक वा एकभन्दा बढी रोगबाट पीडित भएको देखाएको छ। ७० मध्ये पनि ३५ शिक्षक नियमित औषधी सेवन गरेर शिक्षण कार्यमा संलग्न रहेको पाइएको छ। बिरामीमध्ये २१ जना दुई भन्दा बढी रोगको शिकार छन् भने १४ जना शिक्षक उच्च रक्तचापका बिरामी छन्। पेट दुख्ने र ग्यास्टिकको समस्या झेल्ने १४ जना छन्। मधुमेह लागेका १२ जना छन्। घाँटीको रोगको सामना गर्ने शिक्षक १३ जना छन्।

घाँटीको समस्या

घाँटीको समस्याबाट पीडित शिक्षकमा पर्छन् ललितपुरको पुल्चोकस्थित मदन स्मारक उमाविका प्रअ गोविन्दप्रसाद पौडेल। गणित शिक्षक पौडेलले पढाउन थालेको २० वर्ष भएको छ। २०५८ सालदेखि घाँटी चिलाउने र दुख्ने समस्याले पीडित उनलाई घाँटी बिग्रिएको समस्या पत्ता लगाउनै चार वर्ष लाग्यो। उच्च स्वरमा पढाएका कारण घाँटीको समस्या शुरू भएको कुरा पत्ता लागेपछि उनलाई घाँटी रोग विशेषज्ञ डा. राकेश श्रीवास्तवले ठूलो स्वरमा बोल्न मात्र होइन, १५ दिन बोल्न नै निषेध गरेका थिए।

मदन स्मारककै हेमा प्रधानले भने घाँटीको समस्याका कारण २०६८ सालमा शिक्षणबाट राजीनामा नै दिइन् भने अर्की शिक्षक सरिना शाक्य पनि घाँटी रोगबाट पीडित छन्। उनलाई फेरेन्जाइटिस भएको छ। "नबोल्दा, बिदामा बस्दा आराम हुन्छ तर, शिक्षकले नबोली हुँदैन। अब त शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने अवस्थामा पुगेको छ", उनले भनिन्। धेरै समय बोल्दा घाँटी पोल्ने समस्याबाट पीडित शिक्षक हुन् मदन स्मारककै चित्रा ढकाल। २३

वर्ष शिक्षणमा बिताएकी उनले पहिला स्कूलै थर्काउने गरी कविता पढाउँथिन् । घाँटीको समस्या आएपछि चित्राले एक पिरियड लेखाउने र एक पिरियड पढाउने गरेकी छन्। चित्राको स्वास्थ्य समस्या घाँटीमा मात्र सीमित छैन । निद्रा नलाग्ने, शरीर तात्ने, पसिना आउने र गोडा सुन्निने जस्ता उदासीपनका लक्षणहरू पनि देखिन थालेका छन् ।

शहरको अस्तव्यस्त जीवनमा उच्च रक्तचापको समस्या सामान्य बन्दै गएको छ । उच्च रक्तचापले आदर्शशौल उमावि बुङमतीका प्रअ भीमप्रसाद सापकोटाको गत वर्ष ५७ वर्षमै ज्यान लियो। त्यसअघि महेन्द्र भृकुटी मावि एकान्तकुनाका प्रअ श्यामराजा मल्ल, महेन्द्र आदर्श उमावि इमाडोलका प्रअ सूर्यबहादुर विष्ट र आदर्शकन्या निकेतन उमावि मंगलबजारका प्रअ इन्जु जोशीको पनि सोही रोगबाट ज्यान गएको थियो ।

छालाको एलर्जी पनि कतिपय शिक्षकहरूको स्थायी समस्या सावित भएको छ । कपनको नवजागृति माविका प्रअ ठाकुरप्रसाद खकुरेल पाँच वर्षदेखि यस्तै समस्याबाट पीडित छन्। नियमित औषधी सेवन र सरसफाइले पनि छालाको एलर्जीबाट उनी मुक्त हुन सकेका छैनन्। कक्षामा पढाउँदा चिलायो भने कन्याउनु कि कक्षा छाडेर बाहिर निस्कनु ? यस्तो असजिलो अवस्थामा हुन्छन् खकुरेल ।

स्वास्थ्य सर्वेक्षणका क्रममा *शिक्षक* मासिकले शिक्षकहरू स्वास्थ्यप्रति कत्तिको सचेत छन् भन्ने जिज्ञासा पनि राखेको थियो । जवाफमा बिरामी र निरोगी दुवैथरी शिक्षकले 'शिक्षकहरू स्वास्थ्यप्रति सचेत रहेको; तर आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने र स्वस्थ रहने कुरामा भने उचित ध्यान नदिएको' जवाफ दिएका छन्। शारीरिक व्यायाम, खानपान र सरसफाइ निरोगिताका आधार हुन्। सन्तुलित भोजन, उचित शारीरिक व्यायाम, स्वस्थ वातावरणमा बस्ने मानिस सितिमिति रोगी बन्दैनन्। कतिपय शिक्षकहरू निरोगी रहनुमा पनि यिनै कारण मुख्य देखिएका छन्। तर, शिक्षकहरूको हकमा भने पेशागत कारणले पनि रोग निम्तिने गरेको छ।

अधिकांश शिक्षकले समयमा खान नपाउनु (स्कूलमा खाजाको व्यवस्था नहुनु); पाँच घण्टा भन्दा बढी बोल्नु, नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था नहुनु र शिक्षक स्वयंले आफ्नो स्वास्थ्यलाई प्रमुख प्राथमिकतामा राख्ने नगरेका कारण पनि शिक्षकले रोगसँग जुधेर शिक्षण गर्नु परेको छ। गरीबी रोग निम्त्याउने अर्को कारण हो । शहरका शिक्षकको हकमा यो कुरा केही हदसम्म लागू पनि हुन्छ, किनभने तिनको तलबको अधिकांश हिस्सा घरभाडा र दैनिक उपभोगमै सकिन्छ। मदन स्मारक उमावि पुल्चोकका प्रअ गोविन्दप्रसाद पौडेल

तस्वीर: श्रवण देव

१०० वर्षका शिक्षक

निरोगी रहेर १०० वर्ष बाँच्ने मौका धेरैले पाउँदैनन्। करीब ४३ वर्ष शिक्षण पेशामा सक्रिय रही अवकाश लिएका सप्तरी, सकरपुरा-४ का गंगाधर झा आउँदो फागुनमा १०१ वर्षमा प्रवेश गर्नेछन्। १९९६ सालदेखि शिक्षण पेशा आरम्भ गरेका झाले २०५८ सालमा अवकाश लिएका हुन् । बोल्न, पुराना कुरा सम्झिन र लौरोको सहारामा हिंडडुल गर्न सक्छन् ।

आफ्नो दीर्घ र स्वस्थ जीवनको श्रेय सादा तर सक्रिय जीवनचर्या र सूर्ती, पान, मदिरा आदिको कुलतबाट सधैं टाढा रहनुलाई दिंदै भन्छन्, "रीस, डाहा, आक्रोश र चिन्ताले पनि मलाई सताउन पाएको छैन।"

सामान्य बिमार अर्थात् रुघा, खोकी र ज्वरो आउँदा जडिबुटी तथा अदुवा, लसुन, मह, हिङको प्रयोग गरेपछि ठीक हुने गरेको झाको अनुभव छ। शरीरलाई स्वस्थ र बिरामी पार्ने मुख्य कुरा पेट हो। पेटलाई सधैं स्वस्थ राख्न सकिए शरीर स्वस्थ राख्न सकिने विश्वास छ उनको। "मैले कहिल्यै पेटको समस्या झेल्नु परेन", झा भन्छन्।

उनी अहिले पनि जन्मगाउँ सकरपुरा-४ मै बस्छन्। एक छोरा र एक छोरीका पिता गंगाधरका अहिले नौ पनाति र पनातिनी छन्।

वि.सं. १९९६ मा वीरगंजमा १२ महीनाको तालिम लिएर शिक्षण जीवनमा प्रवेश गरेका झाले शुरूका करीब दुई वर्ष आफ्नै गाउँमा र बाँकी अवधि नजिकैको बभनगामाकट्टी; पातो र डिमनमा बिताए। नियुक्ति पाएको समयमा ९१ रुपैयाँ १३ आना तलब पाएको बताउने झा संस्कृत, नेपाली र हिन्दी भाषा पढाउँथे। प्राविदेखि माविसम्मै पढाएका भए पनि झा आफ्नो शैक्षिक योग्यता चाहिं कक्षा ६ सम्म मात्र बताउँछन्। सबैले गंगाधरको जस्तै दीर्घजीवन पाउन्।

श्रवण देव, राजविराज

कति स्वस्थ
शिक्षकहरूको रक्तचाप र आँखा जाँच्दै स्वास्थ्यकर्मीहरू ।

शहरमा डेरा गरेर पढाउने शिक्षकको तलब खान बस्नमै सकिने भएकोले पैसाको अभावमा अधिकांश शिक्षक बिरामी नभई अस्पतालको ढोकामा पुग्दैनन्। "चेक गरेपछि रोग देखिएला, रोग देखेपछि कसरी उपचार गर्ने भन्ने चिन्ताले स्वास्थ्य जाँच नगराई बस्ने शिक्षकहरू छन्, मेरो हकमा पनि यो लागू हुन्छ । वर्षमा ५/७ जना शिक्षकको उपचारका लागि चन्दा अभियान चल्नुको कारण पनि यही हो", उनले थपे ।

शिक्षक को सर्वेक्षणमा भाग लिने रुण्डै शतप्रतिशत शिक्षकहरूले सरकारले शिक्षकहरूको नि:शुल्क वा सहुलियतमा स्वास्थ्य परीक्षण र औषधोपचारको व्यवस्था गर्नुपर्ने माग गरेका छन् । त्यसमध्ये ५० प्रतिशतले चाहिं शिक्षक अस्पताल नै खोल्नुपर्ने माग राखेका छन्। शिक्षकका पेशागत संस्थाले पनि शिक्षक अस्पतालको व्यवस्था गरिनुपर्ने अडान राख्दै आएका छन् । सरकारले सेना, प्रहरी र निजामती कर्मचारीका लागि अस्पतालको व्यवस्था गरेको छ । शिक्षकको स्वास्थ्य र औषधोपचारका लागि सरकारले केही नगरेको भने होइन । शिक्षा नियमावलीमा अवकाश पाएपछि प्रावि शिक्षकले २१, निमाविले १८ र माविले १२ महीना बराबरको तलब एकमुष्ट रूपमा पाउने व्यवस्था छ। तर यसले पर्याप्त नभएको गुनासो शिक्षकहरूको छ ।

रोगको उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नदिनु भनेर धेरै शिक्षकले छात्रछात्रालाई पढाइरहेका हुन्छन् । तर, यही कुरा पढाउने शिक्षकहरू चाहिं थरीथरीका रोगको शिकार भइरहेका छन् । शिक्षकहरूले स्वास्थ्यको महत्त्व थाहा नपाएर बिरामी भएका होइनन् बरु आफ्नो स्वास्थ्यका बारेमा उचित ध्यान पुऱ्याउन नसकेर वा स्वस्थ रहन अपनाउनुपर्ने सामान्य उपाय थाहा नभएर उनीहरू बिरामी भएका हुन् । मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य सबल नभई कुनै पनि शिक्षकको व्यक्तिगत उपादकत्व वृद्धि हुन सक्दैन । *शिक्षक* ले गरेको अध्ययनबाट निरोगी शिक्षक र बिरामी शिक्षकको शिक्षण ऊर्जा तथा छात्रछात्राको सिकाइ उपलब्धिमा ठूलो अन्तर देखिनुमा स्वास्थ्य बाहेक अरू कुनै कुराले भूमिका खेलेको छैन ।

आज स्वस्थ कक्षाका लागि स्वस्थ शिक्षक अनिवार्य भइसकेको छ । राम्रो र प्रभावकारी शिक्षण बिरामी शिक्षकबाट प्राय: असम्भव हुन्छ। यो सत्यलाई आत्मसात गरेर शिक्षकहरू स्वस्थ रहने उपायको खोजीमा लाग्नुको विकल्प देखिदैन। यसले शिक्षकलाई मात्र होइन, विद्यार्थी र स्कूललाई नै फाइदा पुग्छ । शिक्षकले शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनका लागि अरू धेरै केही गरिरहन जरुरी छैन, निरोगी शिक्षकले झैं सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, सरसफाइ र नियमित स्वास्थ्य परीक्षण नै पर्याप्त हुन्छ। यसले हाम्रा शिक्षकको स्वास्थ्यमा ठूलो सुधार आउन थाल्छ । स्वस्थ शिक्षक स्कूल र छात्रछात्राका निम्ति आफैं एउटा पाठ हो, उसैबाट छात्रछात्राले पनि स्वस्थ रहने तरीका सिक्न सक्छन् । शिक्षक स्वास्थ्य छात्रछात्रा र अभिभावकको मात्र होइन समाजकै सम्पत्ति हो, शिक्षकको स्वास्थ्य छात्रछात्राको भविष्य पनि हो । त्यसैले स्वस्थ शिक्षक नभई स्वस्थ कक्षा र पठनपाठन असम्भवप्राय: छ ।

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

शिक्षकको स्वास्थ्य

डा. रविन्द्रमान श्रेष्ठ

खाँचो स्वस्थ दाँत–मुखको

एक कुशल शिक्षकको कुरा गर्दा उसमा निहित अथाह ज्ञान र सीप, स्वस्थ एवं तन्दुरुस्त शरीर, स्पष्ट र मीठो बोली अनि सुन्दर मुस्कानको परिकल्पना गरिन्छ। एउटा शिक्षकले आफ्नो ज्ञान, स्वास्थ्य र व्यक्तित्वका तीन आयामलाई सधैं नै चुस्तदुरुस्त राख्नु जरुरी हुन्छ। शारीरिक-मानसिक दृष्टिले तन्दुरुस्त र स्फूर्तिला शिक्षक नै विद्यार्थीका लागि अनुकरणीय आदर्श व्यक्तित्व हुन सक्छन्।

मानिसको शरीरमा दाँत-मुख पोषण र पाचन प्रणालीका प्रमुख अंग हुन्। त्यस्तै स्पष्ट बोली, आकर्षक व्यक्तित्व र सौन्दर्यको लागि मिलेका दाँत त्यत्तिकै आवश्यक छन्।

कुनै पनि अग्र पंक्तिका प्रतिस्पर्धी पेशाकर्मी जस्तै शिक्षकले पनि आफ्नो दाँत-मुखको स्वास्थ्यमा उचित ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ। दाँत फुक्लेको, गिजा पाकेको, दाँतमा काले दाग बसेको, बाङ्गो-टिङ्गो वा दाँत उछिट्टिएको, सास गन्हाएको र बोल्दा थुक छल्किने किसिमका शिक्षकदेखि विद्यार्थी मात्रै होइन, अभिभावक र सहकर्मीहरू समेत टाढा रहन खोज्छन्। त्यस्ता शिक्षकले आफ्नै स्वास्थ्य र व्यक्तित्वबाट हीनताबोध गरिरहेका हुन्छन्; फलस्वरुप जीवनमै असफल साबित हुन्छन्।

नेपालको परिवेशमा शिक्षकको दाँत-मुख स्वास्थ्यको अवस्था बारे अध्ययन गर्ने अभिप्रायले *'शिक्षक* मासिक' र *'डेन्टल स्क्वाएर क्लिनिक'* को संयुक्त प्रयासमा यही भदौको तेस्रो साता काठमाडौंमा दाँत-मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी एक शिविर आयोजना गरिएको थियो। सो शिविरमा उपत्यकाका विभिन्न सामुदायिक विद्यालयका २७ देखि ५८ वर्ष उमेरका शिक्षकहरूको दन्त परीक्षण तथा सर्वेक्षण गरिएको थियो। त्यसरी परीक्षण गर्दा दाँत-मुख सम्बन्धी निम्न समस्याहरू मुख्य रूपमा फेला परे:

१. दाँत कीराले खाने रोग (dental caries)

२. गिजाका रोग (periodontal disease)

३. दाँत फुक्लिएको (missing tooth)

दाँत कीराले खाने रोग संसारमा सबैभन्दा व्याप्त रोग हो भने चेतनाको कमिले दाँत राम्ररी सफा नगर्दा ग्रामीण समुदायमा गिजासम्बन्धी समस्या व्यापक मात्रामा छ। यी दुवै रोगका कारणले जनमानसमा दाँत फुक्लिने समस्या विकराल छ। सो शिविरमा आएका शिक्षकहरूमा गरिएको मापनबाट ५५ प्रतिशतमा दाँत कीराले खाने रोग, ७० प्रतिशतमा गिजाको रोग तथा २७ प्रतिशतमा कम्तीमा एउटा दाँत फुक्लेको समस्या पाइएको थियो।

सहभागी शिक्षकहरूमध्ये २८ प्रतिशतले यसअघि कहिल्यै पनि दन्त परीक्षण गराएका थिएनन् भने ८ प्रतिशतले मात्र नियमित दन्त जाँच गराउने गरेका छन्। त्यस्तै ६२ प्रतिशतले दाँत दुखेको अनुभव गरिसकेका छन् भने १५ प्रतिशतलाई निरन्तर दाँत दुख्ने समस्या देखिएको छ। त्यस्तै ४२ प्रतिशत शिक्षकहरू आफ्नो सास गन्हाउने कुरा स्वीकार्छन् भने ८ प्रतिशतलाई आफ्नो मुखको दुर्गन्धबारे थाहै छैन।

सर्वेक्षणले शिक्षकहरूमा दाँत-मुख सफा राख्ने तरीका सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान भने रहेको पाइयो। सर्वेक्षणमा सहभागी अधिकांश शिक्षकले धुम्रपान तथा मद्यपान गर्ने नगरेको बताए। उनीहरूमध्ये ६५ प्रतिशले दैनिक दुईपटक र ३५ प्रतिशतले एकपटक दाँत माझ्ने गरेको पाएँ। त्यस्तै ८० प्रतिशत शिक्षकहरूले साधारण टुथपेष्टको तुलनामा बढी प्रभावकारी मानिने फ्लोराइडयुक्त टुथपेष्ट प्रयोग गर्ने गरेको बताए।

दाँत फुक्लेको, गिजा पाकेको, दाँतमा काले दाग बसेको, बाङ्गो-टिङ्गो वा दाँत उछिट्टिएको, सास गन्हाएको र बोल्दा थुक छल्किने किसिमका शिक्षकदेखि विद्यार्थी मात्रै होइन, अभिभावक र सहकर्मीहरू समेत टाढा रहन खोज्छन्। त्यस्ता शिक्षकले आफ्नै स्वास्थ्य र व्यक्तित्वबाट हीनताबोध गरिरहेका हुन्छन्।

विक्रम राई

दन्त परीक्षणको क्रममा सहभागी शिक्षकहरूलाई दाँत कीराले खाएको खाल्डोमा समयमै सिमेन्ट भर्नाले दाँत दुख्न र दाँत जीर्ण भई उखेल्नुपर्ने समस्याबाट बच्न सकिन्छ भन्ने कुराको जानकारी गराइयो। गुलियोलगायतका टासिने खानेकुरा बढी सेवन गरेमा दाँतको कापमा अड्केर बसेमा जीवाणुले दाँतलाई क्षय गर्छ र दाँतमा खाल्डो पार्छ, यसैलाई नै दाँत कीराले खाने रोग (dental casies) भनिन्छ भनी व्याख्या गरिएको थियो।

दाँत फोहोर भई दाँतलाई टेवा दिने गिजा, बन्धनी र हाडको संक्रमण भएको अवस्थालाई periodontitis भनिन्छ। दाँतको सतहबाट गिजा छुट्टिनु, गिजा अपसरण हुनु, गिजा रातो हुनु, गिजाबाट रगत आउनु, दाँत हल्लिनु र दाँत दुख्नु यसका लक्षण हुन्। सो कार्यक्रममा सहभागी शिक्षकहरूलाई दाँत माझ्ने सही तरीका पनि सिकाइएको थियो। दाँत र गिजा स्वस्थ राख्न राम्ररी ब्रस गर्नुपर्दछ र नियमित जाँच गराई आवश्यकता अनुसार दाँतको सफाई गराउनुपर्दछ भनी जानकारी गराइएको थियो। त्यस्तै कतिपय सहभागीहरूमा कुनै कारणले दाँत फुक्लिसकेको अवस्थामा आवश्यकताअनुसार कृत्रिम दाँत लगाउने सुझाव दिइयो। दाँत नभएको अवस्थामा खाना चपाउन अप्ठ्यारो पर्दछ, जसले पोषण एवं सम्पूर्ण स्वास्थ्यमा नै असर पुऱ्याउँछ भने सौन्दर्यमा पनि प्रतिकूल असर पार्दछ भनी चित्रण गरिएको थियो।

स्वस्थ शिक्षकहरू आफैंमा फूर्तिला, आत्मविश्वासी र सफल हुन्छन्। यस्ता शिक्षकले नै आफ्ना विद्यार्थीलाई स्वस्थ, असल र सफल पार्न मार्गदर्शन दिन सक्छन्। तसर्थ स्वस्थ शिक्षक मात्र शिक्षाका साथै स्वास्थ्यका वास्तविक संवाहक बन्न सक्छन्।

(वरिष्ठ दन्त रोग विशेषज्ञ डा. श्रेष्ठ कान्तिपुर डेन्टल कलेजका भाइस प्रिन्सिपल हुन्।)

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जन

उप प्रा. भगवान अर्याल

एक–अर्काका परिपूरक

स्वस्थ शिक्षकले सक्षमताको परिचय दिने गर्छ। शिक्षकको व्यवहारले विद्यार्थीमा बोलीले भन्दा बढी प्रभाव पार्छ। शिक्षकको भनाईले भन्दा शिक्षकको गराइबाट विद्यार्थीले बढी सिक्छन्। शिक्षक मिहिनेती भए विद्यार्थी पनि मिहिनेत गर्न अग्रसर हुन्छन्। शिक्षक इमानदार भए विद्यार्थी पनि इमानदार बन्छन् र शिक्षकले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउँछ भने विद्यार्थीले पनि सोहीअनुसार गर्दछन्।

शिक्षकले विद्यार्थीलाई पढ्न, लेख्न, हिसाब गर्न र थुप्रै कामहरू सिकाउने गर्छ। साथै शिक्षकले विद्यार्थीलाई सीप प्रदर्शन गर्छ, विभिन्न विषयको जानकारी दिन्छ र त्यसको लागि पाठयोजना बनाउँछ। यी कार्यहरू सुन्दा सजिला जस्ता लागे पनि गर्दा धेरै समय र मिहिनेत लाग्ने हुन्छन्।

शिक्षकलाई उसको गुणको बखान गर्दा के-के मात्र विशेषणको प्रयोग गरिएको छैन होला र! त्यस्ता केही दृष्टान्त हेरौं:

गुरु ब्रह्मा, गुरु विष्णु, गुरु देवो महेश्वर:
गुरु साक्षात् परं ब्रह्मा, तस्मै श्री गुरवे नम:

हुमायन कविरको भनाइ त अरु स्पष्ट छ:

गुरु र ईश्वरलाई सँगै देखें
कसलाई प्रणाम गरौं अल्मलिएँ
मेलै त गुरुलाई नै प्रणाम गरें
किनकि ईश्वर देखाइदिने आखिर गुरु नै त थिए

एच.जी. वेल्सका अनुसार, शिक्षक नै इतिहासका सही निर्माता हुन्।

सर जोहन आडम्सको विचारमा चाहिं– गुरु नै मानिसका निर्माता हुन्।

उपर्युक्त कथनहरूबाट शिक्षकलाई एक पथप्रदर्शक, निर्देशक, साथी, सहयोगी, अभिभावक, परामर्शदाता आदि संज्ञाले चिन्न सकिन्छ। अहिले आएर शिक्षकलाई 'पढाउने शिक्षक' र 'सिकाउने शिक्षक' गरी दुई प्रकारबाट चिन्न सकिन्छ। यहाँ हामी सिकाउने शिक्षकको बारेमा मात्र चर्चा गर्दैछौं।

शिक्षकको पेशागत स्वास्थ्य

स्वास्थ्य एक आधारभूत मानवीय आवश्यकता हो। विश्व स्वास्थ्य संगठनको ५२औं सभाले स्वास्थ्यलाई रोग र दुर्बलताबाट मुक्त मात्र नभई शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक र सामाजिक पक्षमा तन्दुरुस्त रहेको एक गतिशील अवस्थाका रूपमा परिभाषित गरेको छ। तथापि स्वास्थ्यलाई जहिले पनि सापेक्ष र बहुपक्षीय दृष्टिकोणले विश्लेषण गर्नुपर्छ। व्यक्तिको सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक तथा वातावरणसँग निरन्तर अन्तरक्रिया हुँदा निस्कने परिणाम नै उसको स्वास्थ्यस्तर हो। यस अर्थमा कर्मचारी, खेलाडी, किसान, व्यवसायी, शिक्षक आदिको स्वास्थ्य उनीहरूको कार्य क्षेत्रको आधारमा बुझ्नुपर्ने हुन्छ। शिक्षक पनि बेग्लै प्रकारको परिवेशमा कार्य गर्ने भएकोले सो परिवेशका विभिन्न पक्षसँगको अन्तरक्रियाले उसको स्वस्थताको अवस्था गतिशील हुन्छ।

भावी पुस्तालाई सही मार्ग देखाउने र समाज रूपान्तरण गर्ने राष्ट्रको महत्त्वपूर्ण जनशक्तिमध्येको एक शिक्षक हो। एउटा शिक्षक विद्यार्थीको हरेक पक्षको निर्माण गर्ने शिल्पकार पनि हो। शिक्षकको शिक्षण कार्य, निर्देशन र परामर्शबाट विद्यार्थी विषयगत सिकाइको मार्गमा अघि बढ्छ भने उसको व्यक्तिगत र सामाजिक पक्षको प्रभावले विद्यार्थीले जीवनोपयोगी सीप प्राप्त गर्छन्।

आज मानिस जहाँ रहे पनि उसको स्वास्थ्य संरक्षण सम्बर्द्धन र प्रबर्द्धन हुने वातावरण, नीति र सुविधाको सिर्जना हुनुपर्छ भनेर विश्व स्वास्थ्य संगठनले भन्दै आइरहेको छ। पेशा र स्वास्थ्यका बीचमा अत्यन्त नजिकको सम्बन्ध हुन्छ। पेशागत अवस्थाले कुनै पनि पेशेवारको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्नुहुँदैन। विद्यालय शिक्षकको लागि त्यस्तो क्षेत्र हो जहाँ एउटा शिक्षकले घरपछि अधिकतम समय बिताउने गर्छ।

पेशागत स्वास्थ्यले विद्यालयमा स्वास्थ्य र सुरक्षाका सम्पूर्ण पक्षहरूसँग सम्बन्ध राख्दछ। पेशागत स्वास्थ्य जोखिमको प्रारम्भिक प्रतिकार गर्नमा केन्द्रित हुन्छ। शिक्षकको पेशागत स्वास्थ्य भनेको सबै किसिमले विद्यालयमा स्वास्थ्य विचलनको रोकथाम गर्ने; जोखिम नियन्त्रण गर्ने तथा उसलाई शिक्षण पेशा र कार्यहरूसँग समायोजन गरी उच्चतम तहको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक आरोग्यताको प्रबर्द्धन गर्ने प्रक्रिया हो। शिक्षण जस्तो पेशा पनि रोग, दुर्घटना, तनाव र अस्वस्थता सिर्जना गर्न सक्ने अवस्थाबाट पूर्णतया मुक्त हुन सक्दैन। ब्ल्याक सन् २००३ ले तनावलाई शिक्षकको जीवनको महत्त्वपूर्ण पाटोका रूपमा परिभाषित गरेका छन्। शिक्षक तनावबाट मात्र पीडित नभई पेशागत स्वास्थ्य जोखिमका विभिन्न पक्षहरूबाट समेत प्रभावित हुने गर्छ।

विभिन्न भौतिक जोखिम (कोलाहल, कम्पन, न्यून उज्यालो, अधिक प्रकाश, दूरी, ताप, चिसो, शारीरिक परिश्रम, कार्यभार); रासायनिक जोखिम (सरसफाईको अभावका कारण फैलिने सङ्क्रमण, विद्यार्थीबाट हुने सङ्क्रमण, जैविक फोहोरको संसर्ग); यान्त्रिक जोखिम (विद्यालयका पुराना र कमसल यन्त्र, सामग्री र पुर्जाको प्रयोग र खराब संरचनाको स्थितिले निम्त्याउने चोटपटक) तथा मनो-सामाजिक जोखिमहरू (समय र कामको दबाब, एकोहोरो काम, लैङ्गिक भेदभाव, हिंसा, असमानता, असुरक्षा) का कारण शिक्षकहरू उच्चतम स्वास्थ्य प्राप्तिबाट बञ्चित हुनु परिरहेका छन्।

स्वस्थ शिक्षक र विद्यार्थी उपलब्धि

शिक्षक समाज रूपान्तरणको त्यस्तो प्रमुख बाहक हो जसले विद्यालयभित्र र बाहिर विद्यार्थीको भविष्य सपार्न महत्त्वपूर्ण कार्य गर्दछ। यस्तो गहन जिम्मेवारी बोक्ने शिक्षक स्वयं स्वस्थ हुनु जरुरी हुन्छ। कोल्बे र

साथीहरू (सन् २००५) का अनुसार शिक्षकहरू धेरै प्रकारका स्वास्थ्य समस्याबाट ग्रसित हुन्छन् जसले विद्यार्थीको सफलतामै नकारात्मक प्रभाव पार्दछ। उनीहरूका अनुसार शिक्षक स्वस्थ र आशावादी भएमा विद्यार्थीको स्वस्थता र शैक्षिक उपलब्धिमा सुधार आउँछ, शिक्षकमा आत्मविश्वास वृद्धि हुन्छ र शैक्षिक र व्यावसायिक दायित्व पूरा गर्न सक्षम हुन्छ। स्वस्थ शिक्षकले कार्य क्षमता र कुशलता वृद्धि गरी पदोन्नति वा वृत्तिविकासका अवसरसमेत सहजै प्राप्त गर्दछ। शिक्षकहरूबीच अन्तरसम्बन्ध प्रगाढ र सकारात्मक हुन पुग्दछ र शैक्षिक उपलब्धिमा वृद्धि हुन्छ। स्वस्थ शिक्षक मूर्त एवं अमूर्त फाइदाहरू प्राप्त गरी जीवनको गुणस्तर अनुभूत गर्न समेत सफल हुन्छ।

शिक्षकको पेशागत स्वास्थ्यका उपर्युक्त आवश्यकताहरूमध्ये महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको शिक्षकको स्वास्थ्य नै हो जसले विद्यार्थीहरूको सिकाइ उपलब्धिमा प्रभाव पार्न सक्छ। विद्यालय निरन्तर आउने, स्वस्थ र सक्षम भई विद्यालयका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने, आशावादी र मनोविनोदप्रियतालाई अँगालेर विद्यार्थीको पथ प्रदर्शन गर्ने कार्यमा एउटा स्वस्थ शिक्षक नै सफल हुने गर्छ। एउटा शिक्षक विद्यार्थीसँग दिनहुँ ६ देखि आठ घण्टा सम्पर्कमा रहन्छ। उसले कक्षामा शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा र दैनिक व्यवहारका कार्यहरू गर्दा आफ्नो आचरण, व्यक्तित्व र चरित्रले विद्यार्थीलाई थप प्रभावित गर्छ। विद्यार्थीहरू शिक्षकका हरेक क्रियाकलापका अवलोकनकर्ता हुन्छन्। बान्डुरा (१९७७) ले भने जस्तै उनीहरू शिक्षकको गतिविधिको अवलोकन गरेर पनि धेरै कुराहरू सिक्ने गर्छन्। यसलाई शिक्षकको भूमिका प्रतिरूप (Role modeling) गरेको भन्न सकिन्छ।

स्वस्थ शिक्षकले सक्षमताको परिचय दिने गर्छ। शिक्षकको व्यवहारले विद्यार्थीमा बोलीभन्दा बढी प्रभाव पार्छ। शिक्षकले भनेको भन्दा शिक्षकको गराइबाट विद्यार्थीले बढी सिक्दछ। शिक्षक मिहिनेती भए विद्यार्थीले पनि मिहिनेत गर्न सिक्छ। शिक्षक इमानदार भए विद्यार्थी पनि इमानदार बन्छ र शिक्षकले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउँछ भने विद्यार्थीले पनि सोहीअनुसार गर्दछ। यस्ता व्यवहारको सिकोले विद्यार्थीहरू स्वस्थ भई नियमित रूपमा विद्यालय आउँछन् र पठनपाठन सहज बनाई सिकाइ उपलब्धि पनि प्राप्त गर्न सक्ने हुन्छन्। स्वस्थ विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि स्वत: राम्रो हुने कुरामा द्विविधा रहँदैन।

विद्यालयमा स्वस्थ शिक्षकको उपस्थितिले विद्यार्थीमाऽ स्वस्थ र उदाहरणीय सन्देश प्रवाह हुन्छ। स्वस्थ शिक्षकबाट बढी सिक्न पाइने र स्वस्थ रहनुपर्छ भन्ने मान्यता पनि बस्ने हुँदा शिक्षक र विद्यार्थीबीचको सम्बन्ध पनि प्रगाढ हुन जान्छ। बान्डुरा (सन् १९९७) ले जोड दिएर भनेका छन्- शिक्षकले स्वयं स्वस्थ भई विद्यार्थीलाई महत्त्वपूर्ण शिक्षा दिन सक्छ किनभने विद्यार्थीहरू हेरेर, अवलोकन गरेर तथा नक्कल गरेर नै बढी सिक्छन्।

हुन पनि हो, विद्यार्थी र समुदायको लागि शिक्षक एक आदर्श व्यक्तित्व नै हो जसको पदचिह्न पछ्याएर कतिले आफ्नो सफलताको शिखर नै चुमेका छन् त कति आफ्नो लक्ष्यतिर उन्मुख भइरहेको पाउँछौं।

निष्कर्ष

शिक्षकलाई एक पथप्रदर्शक, निर्देशक, साथी, सहयोगी, अभिभावक, परामर्शदाता आदि संज्ञाले चिन्न सकिन्छ। स्वस्थ शिक्षक नै राम्रो शिक्षक हो किनभने उसले मात्रै विद्यालय नियमित आई इमानदारीसाथ आफ्नो दक्षता प्रदर्शन गर्न सक्छ। यति मात्र नभई स्वस्थ शिक्षक आदर्श र उदाहरणीय शिक्षक बन्न सक्छ। निष्कर्षमा भन्नु पर्दा स्वस्थ शिक्षकले मात्रै विद्यार्थीको स्वास्थ्य र सिकाइ उपलब्धिलाई विकसित गर्न सक्छ। त्यसैले प्रत्येक विद्यालयमा स्वस्थ शिक्षक तयार पार्ने परिस्थिति, नीति र कार्यक्रम हुनु आवश्यक हुन्छ।

स्रोत सामग्री

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.

Black, S. (2003). *Stressed out in the classroom*. htpp://www.asbj.com

Kolbe, L. J., Tirroji, G. N., Marx, E., Bobbitt,- Cooke, M., Reidel, S., jones, J. et al (2005). Heal programs for school employees: improving quality of life, health and productivity. *Promotion and Education* 19 (3-4), p. 157 – 161.

Safaya, R. N. and Shaida, B. D. (1987). *School administration and organisation*. Delhi: Dhanpat Rai and Sons.

www.bls.gov/ooh/Education-Training-and-Library/Kindergarten-and-elementary-school-teachers.htm

www.bls.gov/k12/help01.htm

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

शिक्षक को नयाँ

वार्षिक सङ्ग्रह तयार

इच्छुक व्यक्ति वा संस्थाले *शिक्षक* को कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला।

फोन: ५५४३२५२, ५५४८१४२

शिक्षकको स्वास्थ्य

डा. सुजिता श्रेष्ठ

कसरी जोगाउने ?

साधारणतया शिक्षकको जीवन पनि आम मानिससरह नै व्यतीत हुन्छ। सामान्य दैनिकी, सरल विचार, सादा खानपिन, साधारण हिंडडुल अनि जीउडाल एक औसत शिक्षकको अपेक्षित जीवनपद्धति हो। सामाजिक एवं व्यावसायिक संरचनाले एक शिक्षकलाई श्रमजीवीभन्दा बुद्धिजीवीको कोटिमा राखेको छ। तसर्थ, सैद्धान्तिक रूपमा एक शिक्षक विवेकशील, चेतनशील र जागरुक हुन्छ, जो तामझामको प्रभाव र कुनै कुलतबाट टाढा हुन्छ। एक आदर्श शिक्षकमा हुनुपर्ने गुण पनि यिनै हुन्।

आम मानिसमा जस्तै शिक्षकमा पनि उच्च रक्तचाप, मधुमेह, युरिक एसिड, ग्यास्ट्राइटिस, मोटोपना, मुटु रोग जस्ता वंशाणुगत तथा जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगहरू देखिन सक्छन्। समयमा रोग परीक्षण नहुँदा वा चिकित्सापद्धति सम्बन्धी जागरुकताको कमिले आफूभित्र मौलाउँदै गएको रोगको पहिचान नहुन सक्छ। यस्ता रोगहरू समयमै निदान गरी औषधोपचार नगर्दा भयावह स्थिति पनि सिर्जना हुनसक्छ।

शिक्षकलाई उसको पेशागत कारणले पनि कुनै खास रोगको सामना गर्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ। तीमध्ये घाँटीका समस्या र दृष्टिका कमजोरी पेशागत जोखिम (occupational hazard) हुन्। वास्तवमा दैनिक घण्टौं चिच्याएर बोल्नु र पढाउनु एक लगनशील शिक्षकको सोखबाट शुरू भएर व्यवसायमा परिणत हुँदै घाँटीको रोगमा अन्त्य हुन सक्छ। अधिकांश शिक्षकहरूमा घाँटी चिलाउने, घाँटी खसखसाउने, दुख्ने अनि स्वर सुक्ने जस्ता घाँटी रोगका लक्षण देखिन्छन्। घाँटीमा हुने स्वर ग्रन्थी (vocal chord) को बढी प्रयोग (vocal abuse) ले यी समस्या देखा पर्छन्। यसको उपचारको लागि बोलीमा नियन्त्रण गर्नु आवश्यक हुन्छ, तर जटिल अवस्थामा भने शल्यक्रिया समेत गराउनुपर्ने हुनसक्छ। कतिपय शिक्षकहरूलाई घाँटीको संक्रमण (pharyngitis) ले बारम्बार सताइरहन्छ। अझ चिसो याममा छातीको संक्रमण (Bronchitis), रुघा खोकीले पनि सताउँछ। कक्षाकोठाको पठनपाठनमा प्रयोग हुने चक तथा डस्टरको धूलोले पनि शिक्षकमा allergie reaction पैदा गरी श्वास-प्रश्वासको समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ। यी रोगहरू समयमै निदान गरी आवश्यक उपचार गर्नुपर्छ।

शिक्षकहरू लामो समयसम्म प्राय: अँध्यारो कक्षाकोठाको कालोपाटीमा घोरिएर हेर्ने तथा लेख्ने गर्छन्; फलस्वरुप उनीहरू दूर तथा निकट दृष्टि विकार (near and far sightedness) का शिकार हुन सक्छन्। तसर्थ, आँखाको समस्या आइरहने भएकोले शिक्षकहरूले समय-समयमा दृष्टि जाँच गराई आवश्यकता अनुसार आँखाको उपचार, चश्मा लगाउने र चश्माको पावर अद्यावधिक गराउनुपर्दछ। शिक्षकले आफ्नो घाँटीको समस्या न्यूनीकरण गर्न चिसो पेयपदार्थ सेवन नगर्ने र नियमित मनतातो नूनपानीले घाँटी कुल्ला गर्ने बानी बसाल्नु लाभदायी हुन्छ।

शिक्षकले स्वस्थ जीवनयापन गर्न व्यक्तिगत रूपमा नियमित एवं सन्तुलित भोजन अनि व्यायाम गर्नु जरुरी हुन्छ। त्यस्तै सदाचारी जीवन तथा धुम्रपान, मद्यपानका कुलतबाट टाढा रहनु नै स्वस्थ जीवनका मूल मन्त्र हुन्।

एक शिक्षकले स्वस्थ जीवनयापन गर्न व्यक्तिगत रूपमा नियमित एवं सन्तुलित भोजन अनि व्यायाम गर्नु जरुरी हुन्छ। त्यस्तै सदाचारी जीवन तथा धुम्रपान, मद्यपानका कुलतबाट टाढा रहनु नै स्वस्थ जीवनका मूल मन्त्र हुन्। शिक्षकले आफ्नो पेशागत जोखिम कम गर्न पढाउँदा बढी चिच्याएर बोल्ने, ज्यादा बोल्ने जस्ता क्रियालाई सकेसम्म नियन्त्रण गर्नुपर्दछ। आजको सूचनाप्रविधिको युगमा शिक्षकले परम्परागत पठनपाठनको तरीकाबाट माथि उठेर श्रव्य-दृश्य तथा कम्प्युटरको प्रयोगबाट आधुनिक तरीकाको प्रयोग गर्न सक्छन्। यसले शिक्षकको बोलेर मात्र पढाउने प्रवृत्ति नियन्त्रण गर्छ भने यो तरीका अझ प्रभावकारी पनि हुन्छ। त्यस्तै शिक्षकको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखेर पढाइ अवधिको निश्चित मापदण्ड वैज्ञानिक ढंगले किटान गरिनु आवश्यक छ। विद्यालयको पठनपाठन र शिक्षकको स्वास्थ्यको हितको लागि कक्षाकोठाको वातावरणीय सुधार पनि गरिनुपर्छ। कक्षाकोठामा कालोपाटी र चकडस्टरको साटो सेतो बोर्ड र मार्कर पेन प्रयोग गर्न सकिन्छ भने कक्षाकोठाको नियमित सरसफाइ, उज्यालो प्रकाश र हावा आवतजावत हुने खुला झ्यालको व्यवस्थाले शिक्षकको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्नसक्छ। कक्षाकोठामा विद्युतीय श्रव्य-दृश्यको माध्यम र माइक्रोफोनको व्यवस्था गर्न सके त सुनमा सुगन्ध नै हुने थियो।

शिक्षकको स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्न जनस्वास्थ्य सेवाका प्रतीकारात्मक उपायहरूमा सर्वप्रथम शिक्षक स्वयं आफ्नो स्वास्थ्यप्रति चेतनशील अनि गम्भीर हुनु आवश्यक छ। सरकारी, गैरसरकारी तथा संस्थागत पहलबाट स्वास्थ्य शिक्षासम्बन्धी कार्यक्रम, आमसञ्चारमाध्यमबाट जनचेतना अभिवृद्धि गर्न प्रचारप्रसार अनि विद्यालयमा शिक्षक तथा विद्यार्थीका निमित्त नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था गरिनु उचित हुन्छ। स्वास्थ्य शिक्षा र प्रवर्द्धनका यी कार्यक्रमलाई प्राथमिकस्तरको रोकथाम (Primary level prevention) भनिन्छ। द्वितीय तहको रोकथाम (Secondary level prevention) ले शिक्षक वर्गलाई आफ्नो रोग वा समस्याको समयमै निदान एवं उपचारको थालनी गर्न अभिप्रेरित गर्दछ। त्यस्तै उच्च तहको रोकथाम (tertiary level prevention) ले रोग लागिसकेको अवस्थामा रोगका असरहरूको न्यूनीकरण र पुनर्स्थापना (disability limitation and rehabilitation) गरी बिरामीलाई सामान्य जीवनयापनतर्फ उन्मुख गराउने कार्य पर्दछन्। शिक्षक वर्गको चिकित्सकीय उपचार सेवाका लागि राज्य तथा सम्बन्धित निकायका तर्फबाट नि:शुल्क वा सहुलियत र सर्वसुलभ उपचार सेवा, स्वास्थ्य बीमा जस्ता हितकारी कार्यक्रमको थालनीले शिक्षकको स्वास्थ्य जोगाउन ठूलो मद्दत पुग्ने कुरामा कुनै शंका छैन।

(डा. श्रेष्ठ जनस्वास्थ्य विशेषज्ञ हुन्।)

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

डा. अजय रिसाल

गुरुहरूका 'मनका कुरा'

'मनका कुरा' निसंकोच भन्नसक्ने वातावरण तयार नहुन्जेल गुरुहरूलाई मानसिक समस्याबाट मुक्त तुल्याउन सकिंदैन।

एक २६ वर्षे युवक, शिक्षाशास्त्रमा स्नातक, पेशाले एक बोर्डिङ स्कूलको शिक्षक, विगत ६/७ महीनादेखि मसँग उपचार गराइरहेका छन्। उनी शुरूमा आउँदा डर लाग्ने, कुरा गर्दा हड्बडिने, स्पष्ट बोल्न नसक्ने, भीडभाडमा हुँदा भाउन्न हुने आदि समस्याले ग्रस्त थिए। पछि उनी निद्राको समस्याले पिरोलिन थाले। अन्ततः विगत दुई महीनादेखि चिन्ता लाग्ने, मर्न मन लाग्ने, बारम्बार 'आत्महत्या' को विचार आउने आदि समस्या बताउने गर्छन्। कहिलेकाहीं त मेरो अगाडि हीनताभाव एवं पश्चात्तापका कुराहरू व्यक्त गर्दै आँसु झारी रुन समेत पछि पर्दैनन्। विगत २/३ हप्तायता उनी रक्सीको अम्मलमा समेत फँसिसकेका छन्।

शिक्षक अर्थात् गुरु, मेरो मनमा आदरभाव जगाउने पेशा। तर ६/७ महीनादेखि मैले उपचार गर्दा पनि ठीक हुनसकेका छैनन् उनी। ती अझै निराश छन्, व्यथित छन्, थकित छन्। मैले उनीसँग एकदिन लामै कुरा गर्ने विचार गरें। कुरा गर्दै जाँदा तिनले, "औषधीले बानी लाग्छ" भन्दै सशंकित भएर औषधी खान छोडेको बुझियो। त्यस्तै आफ्नो पेशादेखि पनि विरक्तिभाव आएको कुरा व्यक्त गरे तिनले। कारण खोतल्दै जाँदा बोर्डिङ स्कूलका प्रिन्सिपल आफूभन्दा अध्ययनमा जुनियर भएतापनि तिनकै अह्रोटमा चल्नुपर्ने, मासिक तलबले परिवार धान्न धौ-धौ भएको, सन्तुष्टि प्राप्त गर्न नसकेको आदि पीडा तिनले पोखे।

यी मेरो ओपीडीमा आउने बिरामीका एक प्रतिनिधि पात्र हुन्। हामीकहाँ आउने कूल बिरामीमध्ये शिक्षण पेशा बताउनेको संख्या करीब २०-३० प्रतिशत हुने गरेको छ। तिनको सिलसिलेवार अध्ययन त हुनसकेको छैन, तर पनि सरसर्ती ओपीडीको फाइल अध्ययन गर्दा 'डिप्रेसन', 'एङ्जाइटी डिसअर्डर', 'मद्यपानजन्य समस्या' शिक्षकहरूमा अत्यधिक मात्रामा पाइएको छ।

पेशागत बाध्यताले गर्दा आफूले उपचार गर्नुपर्ने, अरु हाम्रो शास्त्रले त 'तस्मैः श्री गुरवे: नमः' भन्दै देवताको कोटिमा राख्ने गुरु वर्गका 'मनका कुरा' खोतल्नु पर्दा माथि उल्लिखित, अरु त्यसभन्दा पनि दर्दनाक तस्वीर आँखा अगाडि आउँछन्। शिक्षण पेशाकै कारण पति-पत्नीबीच मनमुटाव, बुबाआमा अनि परिवारजनबाट अलग र टाढा बस्नुपर्ने अवस्था, अरूको शिक्षालाई समय दिनुपर्दा आफ्नै अध्ययन कार्य छोड्नुपर्ने विवशता, बालबच्चाको पढाइमा ध्यान दिन नसक्ने बाध्यता, चक-डस्टर लिएर, सदा बोलिरहनुपर्ने हुँदा घाँटीको समस्या; एलर्जी; भविष्यमा सञ्चित कोष नहुने; समयमा प्रमोसन नपाइने, सामाजिक अनि आर्थिक सुरक्षा नपाइने, अनेकौं अनेकौं समस्या...। शारीरिक मात्र नभई मानसिक एवं सामाजिक रूपमा समेत विमार छन्, हाम्रा थुप्रै शिक्षकहरू।

विकसित देशहरूमा पनि छन् यस्ता समस्या। बेलायतमा विगत दुई दशकयता गरिएका राष्ट्रव्यापी सर्वेक्षणहरूले पनि यस्तै दृश्य देखाएका छन्। विभिन्न पेशाकर्मीहरूले लिने बिरामी बिदा, चिकित्सकहरूसँग गर्ने परामर्श अनि तिनले प्रयोग गर्ने औषधिहरू, धुम्रपान/मद्यपान या अन्य लागू पदार्थ प्रयोगका असर आदिको आधारमा भएका ती शोधकार्यहरूले शिक्षण पेशालाई नर्सिङ पेशा अनि प्रहरी/सैनिक सेवा जत्तिकै मनोवैज्ञानिक समस्याबाट ग्रस्त पेशा मानेका छन्। माथि वर्णन गरिएका युवकमा झैं ती शिक्षकहरूमा 'मिक्स्ड एङ्जाइटी डिप्रेसन (mixed anxiety depression)' नामक मनोरोगको अनुपात बढी भएको देखिएको छ।

सामान्यतः अन्य पेशेवारहरूको तुलनामा शिक्षकहरूमा बिरामी बिदा लिने प्रवृत्ति २५-५० प्रतिशतसम्म बढी पाइएको छ- वार्षिक ६-१८ दिनसम्म। तीमध्ये २८ प्रतिशत जतिमा चाहिं मनोवैज्ञानिक समस्या नै बढी देखिएको थियो।

बेलायतमा सन् २००० मा प्रकाशित 'स्वास्थ्य एवं सुरक्षा तथ्याङ्क'ले सेवारत एवं सेवानिवृत्त शिक्षकहरूमा कार्यबोझ एवं तनाव ज्यादा हुने गरेको र तिनलाई 'डिप्रेसन' हुने सम्भावना बढी भएको देखाएको थियो। एउटा अर्कै अध्ययनले पूरै जनसंख्याको अनुपातमा ४० प्रतिशत ज्यादा शिक्षकहरूले 'आत्महत्या' को प्रयास गर्ने भयावह तस्वीर सामुन्ने ल्यायो।

डिप्रेसन, तनाव, शारीरिक एवं मानसिक थकान, कार्यक्षमतामा हुने ह्रास आदि लक्षणहरूलाई मनोविज्ञहरू बर्नआउट सिण्डम (burnout syndrome) का रूपमा परिभाषित गर्दछन्। शिक्षकहरूमा यस्तो सिन्ड्रोम ज्यादा देखिने कुरा भारतीय एवं जापानी अध्ययनहरूले पनि प्रष्ट्याएका छन्।

शिक्षकहरूमा नै यस्तो मानसिक समस्या किन त ? नेपालको वर्तमान सन्दर्भमा यो प्रश्नको उत्तर दिनुपर्दा थुप्रै कारक तत्वहरूलाई ध्यानमा राख्नुपर्ने हुन्छ। भौतिक एवं वातावरणीय पक्षलाई हेर्दा, हाम्रा गल्लीगल्लीमा खुलेका बोर्डिङ स्कूल जसमा न्यूनतम पूर्वाधार समेत हुँदैनन्; त्यस्ता स्कूलमा पढाउने शिक्षकहरूले न्यूनतम मात्रामा पनि सामाजिक एवं आर्थिक सुरक्षाको अनुभूति गर्न पाउँदैनन्; शिक्षित बेरोजगारहरूको हूलमा यस्ता स्कूलहरूले अत्यधिक श्रमशोषण गरिरहेका छन्। अनि सरकारी स्कूलमा योग्यहरूले समेत ठाउँ पाउँदैनन्, नातावाद-कृपावाद व्याप्त छ त्यहाँ। कार्यबोझ र चापमा पिल्सिएका शिक्षकहरूको काम, कर्तव्य एवं अधिकारको बाँडफाड न्यायोचित एवं नियमसंगत हुँदैन। सहकर्मीहरूबीच सहयोगात्मक दृष्टिकोण पाइन्न।

यस्ता समस्याहरूको उचित समाधानका लागि शिक्षाविद् एवं नीतिनिर्माताहरूले समष्टिगत रूपमा योजना बनाउनुपर्ने हुन्छ। शिक्षकको कार्यबोझ घटाउनका लागि विद्यालयहरूमा निश्चित मापदण्ड लागू गरेर कार्य समय परिभाषित हुनुपर्दछ। विद्यालयका पूर्वाधारहरू पनि यकिन गरिनुपर्दछ। कतै-कतै आंशिक शिक्षणको अवधारणा ल्याउँदा पनि राम्रो हुन्थ्यो कि ? शिक्षकहरूको वृत्ति विकास एवं दक्षता अभिवृद्धिका लागि कार्ययोजना लागू गरिनुपर्दछ।

शिक्षकहरूलाई मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा समेत चेतना जगाई नियमित परामर्श र परीक्षणको व्यवस्था गरिनुपर्दछ। शिक्षकहरूले आफ्नो सामुहिक प्रयत्नबाट मात्र पनि थुप्रै समस्याहरूको समाधान गरिन सकिन्छ भन्ने कुरा सबैले बोध गर्नुपर्दछ।

समग्रमा; गुरुहरूले आफ्नो 'मनका कुरा' निसंकोच भन्नसक्ने वातावरणको विकास गरेर अघि बढ्नुपर्ने हुन्छ। सबै नीतिनिर्माता, विद्यालय सञ्चालक, व्यवस्थापकहरूले यसतर्फ सोचेर पाइला चाल्ने कि ?

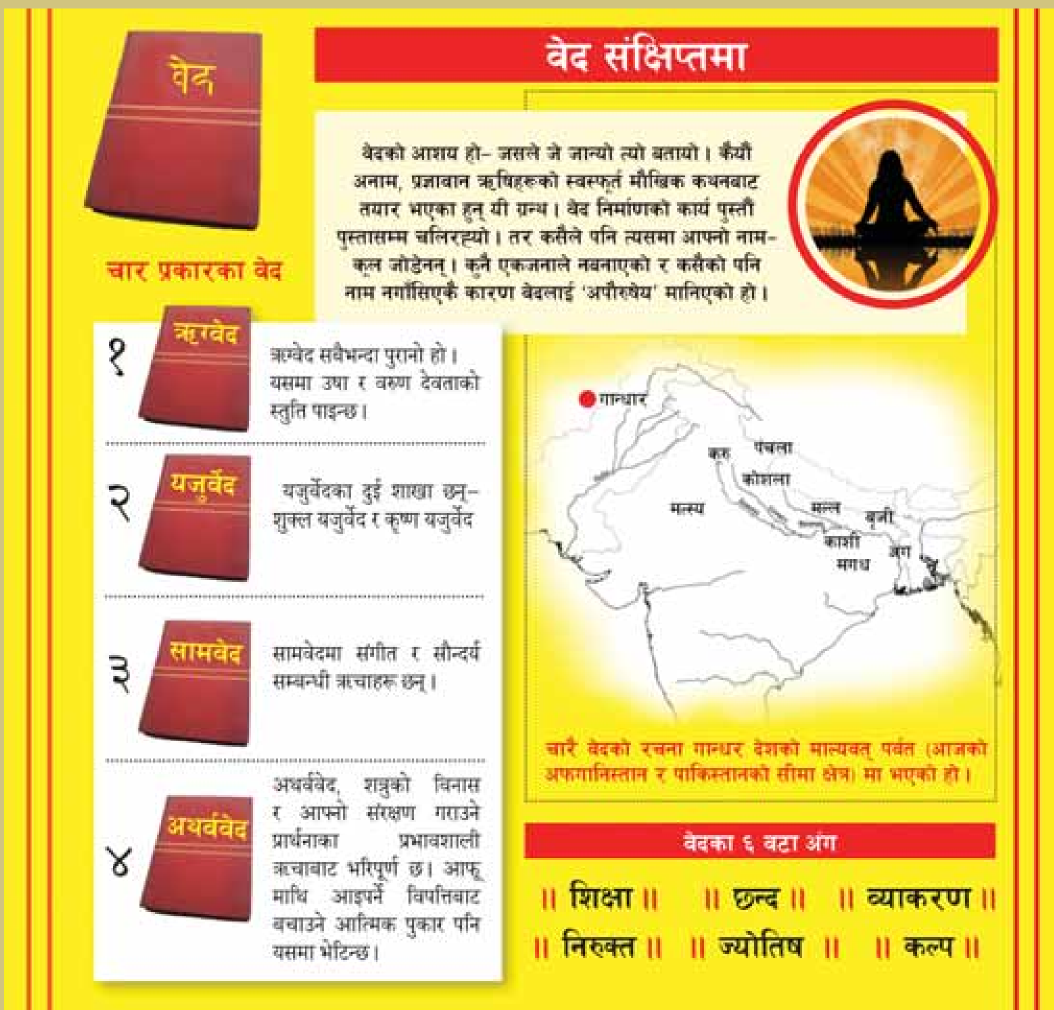
(डा. रिसाल धुलिखेल अस्पतालका मानसिक रोग विशेषज्ञ हुन्।)

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

चौध विद्याको परिचय

निश्चित कक्षा वा तह पार गरेपछि विद्यार्थीले नयाँ विषय र परिवेशमा प्रवेश गर्नैपर्ने हुन्छ । सही मार्गदर्शनको अभावमा प्रायः विद्यार्थीहरू अलमलमा पर्ने गर्छन्– कुन विषय रोज्ने ? के आधारमा विषय रोज्ने ? आफूले रोजेको विषय अन्तर्गत के–कस्ता कुरा सिक्न–पढ्न पाइने हो ? अथवा आफूले चाहेको कुरा सिक्न कुन विषय रोज्नुपर्ने हो ?

त्यसैगरी, नयाँ कक्षा वा सत्रमा प्रवेश गरेका विद्यार्थीलाई कक्षा कसरी चल्ने हो; कुन–कुन शिक्षकले के–कस्ता विषय पढाउने हुन्; आफूले रोजेको विषय अन्तर्गत ६ महीना–एक वर्षको अवधिमा के–कस्ता कुरा कसरी सिकाइने हुन् भन्ने कुराको खुल्दुली रहिरहन्छ। यहाँ महाभारतकालीन पात्र आचार्य सान्दीपनिले आफ्ना शिष्यहरूलाई शैक्षिक सत्रको पहिलो दिनको पहिलो कक्षामा, सिंगो शैक्षिक सत्रभरि समेटिने विषय, तिनको पठन–पाठन विधि र ती विषय पढाउने उप–आचार्यहरूको परिचय दिएका छन्। उनको व्याख्यानको एउटा प्रमुख लक्ष्य, आफूले पढाउने विषयहरूप्रति शिष्यहरूमा तीव्र आकर्षण र उत्सुकता पैदा गर्नु रहेको देखिन्छ ।



भारत उपमहाद्वीपको सुदूर दक्षिणमा पर्ने अवन्ती अरण्यभित्र क्षिप्रा नदीको तटमा अवस्थित 'अंकपाद' आश्रममा विशेष शंखध्वनि गुन्जियो। आचार्य सान्दीपनिको प्रभातकालीन कक्षा आरम्भ हुन लागेको जनाउ थियो त्यो। शंखध्वनिसँगै सान्दीपनिसँग अध्ययन गर्न भनेर मथुरादेखि एक महीना लामो यात्रा तय गरेर आएका यादव कुमारहरू वसुदेव पुत्रद्वय कृष्ण र बलराम अनि भतिज उद्धव लगायत रुण्डै एक सय किशोरहरू दर्भासन काखी च्यापेर आ-आफ्नो कुटीबाट निस्किन्छन्। सबै जना मुख्य कुटीको अध्यापनशालामा एकत्रित भइसकेपछि गम्भीर स्वरमा गुरुवन्दना आरम्भ हुन्छ:

ॐ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु: गुरुर्देवो महेश्वर:
गुरु: साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्री गुरुवे नम: ।

सबै किशोरका आँखा आचार्य सान्दीपनिको अनुहारमा स्थिर हुन्छन्। उहाँका कर्णप्रिय अमृत वचन सुन्ने उत्सुकताले सबैलाई अधीर तुल्याइरहेको हुन्छ। शिष्यगणतर्फ स्नेहपूर्ण दृष्टि लगाउँदै आचार्य सान्दीपनि मन्द मुस्कानसहित नाद-मधुर स्वरमा विस्तारै बोल्न थाल्नुहुन्छ,

"प्रिय आश्रमकुमारहरू !

अबका ६४ दिनमा तिमीहरू चौध विद्यामा पारंगत हुनुपर्नेछ। आज म ६४ दिनसम्म यहाँ पढाइने विषय र विद्याको विहङ्गम परिचय दिंदैछु, ध्यानपूर्वक सुन।"

सबैका अनुहारमा आँखा घुमाउँदै गुरु सान्दीपनिको प्रवचन आरम्भ भयो, "चौध विद्यामध्येका चारवेद- ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद- स्वतन्त्र आद्य विद्या मानिन्छन्। विद् धातुको अर्थ हुन्छ– जान्नु, बुझ्नु। वेदको आशय हो– जसले जे जान्यो त्यो बतायो। चारै वेदको रचना गान्धर देशको माल्यवत् पर्वत (आजको अफगानिस्तान र पाकिस्तानको सीमा क्षेत्र) मा भएको हो। कैयौं अनाम, प्रज्ञावान ऋषिहरूको स्वस्फूर्त मौखिक कथनबाट तयार भएका हुन् यी ग्रन्थ। वेद निर्माणको कार्य पुस्तौं पुस्तासम्म चलिरह्यो। तर कसैले पनि त्यसमा आफ्नो नाम-कूल जोडेनन्। कुनै एकजनाले नबनाएको र कसैको पनि नाम नगाँसिएकै कारण वेदलाई 'अपौरुषेय' मानिएको हो।

"चार वेदमध्ये ऋग्वेद सबैभन्दा पुरानो हो। यसमा उषा र वरुण देवताको स्तुति पाइन्छ। दोस्रो यजुर्वेद हो। यजुर्वेदमा आर्यका देवताहरूको प्रशंसासँगै कर्मकाण्डहरूको वर्णन भेटिन्छ। यसका दुई शाखा छन्– शुक्ल यजुर्वेद र कृष्ण यजुर्वेद। सामवेदमा संगीत र सौन्दर्य सम्बन्धी ऋचाहरू छन्। चौथो अथर्ववेद, शत्रुको विनास र आफ्नो संरक्षण गराउने प्रार्थनाका प्रभावशाली ऋचाबाट भरिपूर्ण छ। विपत्तिबाट बचाउने आत्मिक पुकार पनि यसमा भेटिन्छ। वस्तुत: वेद 'वाङ्मय' हो। 'वचन' मार्फत स्वस्फूर्त प्रकट भएको वेद नै जगतको पहिलो धाराप्रवाह, सुसंगत र समृद्ध साहित्य हो।

यी चारै आद्य विद्याको विस्तृत ज्ञान अलग-अलग उप-आचार्यहरूले तिमीहरूलाई क्रमश: दिने छन्। त्यसमा कहीं कतै सन्देह, शंका पैदा भएमा कुनै पनि बेला मसँग सोधन सक्नेछौ।

अहंकार सत्ताको होस् या सामर्थ्यको, सम्पत्तिको होस् या सौन्दर्यको, ज्ञानको होस् या कीर्तिको– उत्तिकै हानिकारक हुन्छ। त्यसमध्ये ज्ञानको अहंकार चाहिं सबैभन्दा घातक हुन्छ। त्यसैले पठित र ज्ञानीहरू फलाभारले झुकेको वृक्ष झैं सधैं विनम्र र उदार रहनुपर्छ। यसो हुँदा नै ज्ञानरुपी सुनमा सत्यरुपी सुगन्ध थपिन्छ।

"वेदका ६ वटा अंग छन्– शिक्षा, छन्द, व्याकरण, निरुक्त ज्योतिष र कल्प। यी हरेक अंगलाई पनि स्वतन्त्र विद्या मानिएको छ। पहिलो अंग 'शिक्षा' वेदका शब्द-ऋचाहरूको निर्दोष, योग्य र कर्ण-मधुर उच्चारण सिकाउने शास्त्र हो। भनिन्छ, वेदको वास्तविक सामर्थ्य त्यसको अचूक र स्पष्ट उच्चारणमा निहित हुन्छ। उच्चारण अर्थात् वाणीका पनि चार भेद हुन्छन्– परा, पश्यन्ती, मध्यमा र वैखरी। यिनमा सबैभन्दा गौण भेद 'वैखरी' हो। जिब्रो, तालु र ओठको संयोगमा गला (कण्ठ) बाट मात्र निस्कने यो वाणीको मन, हृदय, बुद्धि र आत्मासँग खासै सम्बन्ध हुँदैन। हृदयबाट निस्कने वाणी 'मध्यमा' हो। तेस्रो वाणी 'पश्यन्ती'को उद्गम बिन्दु नाभिस्थान हो। सबैभन्दा श्रेष्ठ वाणी परा हो। यो वाणीको निर्माण आत्मशक्ति, स्वाध्याय र साधनाबाट हुन्छ। 'परा' अर्थात् अरूको। यो वाणी जसले उच्चारण गर्छ उसको हुँदैन, अरूको निम्ति हुन्छ र तिनले यसको अर्थ र भाव स्वत: अनुभव गर्न सक्छन्, बुझाइ-सिकाइ रहनुपर्दैन।

अभिभूत भएका आश्रमकुमारहरूमाथि पुन: एकपटक दृष्टि घुमाउँदै आचार्य सान्दीपनिको व्याख्यान् जारी रहन्छ–

"वेदको दोस्रो अंग 'छन्द' ले संगीतको स्वर, ताल र लयको शास्त्रसम्मत ज्ञानसँग सम्बन्ध राख्छ भने तेस्रो अंग 'व्याकरण' ले भाषाको शुद्धता सुनिश्चित गर्ने नियमहरू बताउँछ। वेद सहजस्फूर्त ज्ञानभण्डार हो; यसर्थ यसको अर्थ र व्याख्यामा स्वाभाविक विविधता भेटिन्छ। वेदको सुसंगत व्याख्यानका निम्ति व्यवस्था गरिएको चौथो अंगको नाम हो, 'निरुक्त'– अर्थात् वेदको सरल र अर्थपूर्ण निरुपण।

"पाँचौं अंग ज्योतिष अन्तर्गत काल मापन, खगोल, ग्रहगोल, नक्षत्र, हस्तरेखा आदि विद्या पर्छन्। छैठौं अंग 'कल्प' भित्र धार्मिक विधि-विधान र संस्कार आदि विषयहरू समेटिन्छन्।"

गुरु केही क्षण रोकिनुभयो, जल आचमन गर्नुभयो अनि एकाग्र मुद्रामा आफूतिर फर्किएका रुण्डै सयजना शिष्यहरूलाई सम्बोधन

१४ विद्या

चार वेद: ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद।
वेदका ६ अंग: शिक्षा, छन्द, व्याकरण, निरुक्त, ज्योतिष र कल्प।
लौकिक विद्या: मीमांसा, तर्क, पुराण र धर्म।

गर्दै भन्न थाल्नुभयो, "यसरी चार वेद र तिनका ६ वटा अंग मिलाएर दश विद्या भए। अब बाँकी रहे चार विद्या। तिनको नाम हो–मीमांसा, तर्क, पुराण र धर्म।

"मीमांसाको अर्थ हुन्छ– कुनै विषयका बारेमा राम्रा नराम्रा सबै पक्षसहित स्पष्ट पार्नु, विषयको गहिराइसम्म पुगेर सर्वाङ्गीण विश्लेषण गर्नु। मीमांसाका दुई भेद छन्- पूर्व मीमांसा र उत्तर मीमांसा। न्याय, अन्यायको चर्चा र निरुपण गर्ने विद्यालाई हामी तर्क विद्या भन्छौं। अर्को विद्या पुराणका १८ भेद छन्। तिनमा ब्रह्म, पद्म, विष्णु, शिव, भागवत, नारद, मार्कण्डेय र अग्नि प्रमुख पुराण मानिन्छन्। शिव पुराणलाई वायु पुराण पनि भनिन्छ। अन्य पुराण हुन्– भविष्य, ब्रह्मवैवर्त, लिंग, वराह, स्कन्द, वामन, कुर्म, मत्स्य, गरुड र ब्रह्माण्ड पुराण। यी पुराण अलग-अलग जीवन-विषयसँग सम्बन्धित छन्। कुन पुराणमा के छ भन्ने विस्तृत जानकारी तिमीहरूले उप आचार्यहरूसँगको सघन अध्ययनका क्रममा प्राप्त गर्नेछौ। मैले त अध्ययन गर्नुपर्ने विषयको परिचय मात्रै दिइरहेको छु।

"यीमध्येको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विद्या धर्म हो। धृ-धारयति इति धर्मः। अर्थात्, जीवको पूर्ण विकासको लागि जे धारण गरिन्छ त्यो नै धर्म हो। ज्ञानीहरूले जीवनका चार पुरुषार्थ (आधारस्तम्भ) उल्लेख गरेका छन्। ती हुन्– धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष। जीवनलाई सार्थक तुल्याउन यी चारवटै पुरुषार्थ जरुरी हुन्छन्। यहाँ, धर्मको अर्थ शुष्क कर्मकाण्ड होइन।

"माथि वर्णन गरिएका चौध विद्या बाहेक तिमीहरूले सिक्नुपर्ने अरू पनि थुप्रै कुरा छन्। जस्तो, सत्य, धर्म र मानवताको रक्षा गर्न क्षत्रीय कुलमा जन्मिएकाहरूका निम्ति 'युद्धविद्या' को ज्ञान अपरिहार्य छ। युद्धविद्याका पनि दुई पक्ष हुन्छन्– शस्त्र र अस्त्र। अस्त्र अर्थात् क्षेप्यास्त्र अन्तर्गत वरुण, वायु, अग्नि, पाशुपत, पर्जन्य, प्रस्वाप, नारायण र ब्रह्मास्त्र पर्छन्। त्यस्तै, प्रत्यक्ष प्रहार गरिने शस्त्रका मुख्य अवयव हुन्– खड्ग, तोमर, गदा, मल्ल, भुशुण्डी, मुसल, शतघ्नि, परिघ, अग्निकंकण, चक्र र धनुष-वाण आदि। यी सबै शस्त्र र अस्त्रको सञ्चालन तथा प्रक्षेपण विधिको विस्तृत ज्ञान मैले नै तिमीहरूलाई दिनेछु।

"यस बाहेक जीवनलाई सर्वाङ्ग सुन्दर र परिपूर्ण तुल्याउन तिमीहरूले चौसट्ठी कला पनि सिक्नु जरुरी छ। चौसट्ठी कलामध्ये संगीत सर्वश्रेष्ठ र प्रथम कला हो। यसको विशद व्याख्या क्रमशः गर्दै जानेछु। 'संगीत नै सर्वश्रेष्ठ कला किन?' भन्ने तिमीहरूको जिज्ञासा चाहिं अहिले नै शान्त पारिदिन्छु– यो यसकारण कि श्रोताको हृदय स्पर्श गर्न संगीतलाई कुनै मध्यस्थ या माध्यम चाहिँदैन, यो सीधै र आफैं त्यहाँ पुग्छ। संगीतको एक अलापमार्फत जे-जति बताउन सकिन्छ, त्यति कुरा महाकाव्यको पूरै सर्गमा पनि प्रकट गर्न सकिँदैन। तर पनि एउटा कुरा चाहिं नबिर्सनू– संगीतलाई विद्या मानिएको छैन, यो कला हो।"

धेरैलाई लागेको थियो, गुरुको धाराप्रवाह संभाषणले अब विश्राम लिन्छ। तर त्यस्तो अनुमानलाई मिथ्या सावित गर्दै आचार्य सान्दीपनि पुनः भन्न थाल्नुभयो–

"मानिसलाई आत्मिक ज्ञान जत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ भौतिक र सांसारिक ज्ञान। यसर्थ तिमीहरूले पृथ्वी, आकाश, जल, तेज, वायु आदि पञ्चमहाभूतको स्वभाव र महत्त्व पनि राम्ररी बुझ्नै पर्छ। विश्व-ब्रह्माण्डको जानकारी राख्नुपर्छ। थाहा पाइराख- हाम्रा चर्मचक्षु अर्थात् बाहिरी दृष्टिमा देखापर्ने जगत नै विश्व हो; त्योभन्दा परको चाहिं ब्रह्माण्ड। ब्रह्माण्ड अथाह छ, अनन्त छ। खगोलको अध्ययनमा डुबुल्की मार्दै गयौ भने यो

जब तिमीहरू 'आकाश' र 'अवकाश' को अन्तर अनुभव गर्न सक्ने हुनेछौ, त्यसपछिको मानसिक आनन्द त वर्णनातीत नै हुनेछ। हाम्रा आँखाले ठम्याउने नीलो वर्णको शून्यता आकाश हो भने त्यसभन्दा माथि वा टाढाको शून्यता अवकाश हो। अवकाश अनन्त, असीम र कृष्णवर्णको हुन्छ।

विषय झन्-झन् चाखलाग्दो हुँदै जान्छ। जब तिमीहरू 'आकाश' र 'अवकाश' को अन्तर अनुभव गर्न सक्ने हुनेछौ, त्यसपछिको मानसिक आनन्द त वर्णनातीत नै हुनेछ। हाम्रा आँखाले ठम्याउने नीलो वर्णको शून्यता आकाश हो भने त्यसभन्दा माथि वा टाढाको शून्यता अवकाश हो। अवकाश अनन्त, असीम र कृष्णवर्णको हुन्छ।

"जीवन र जगतको मर्मलाई राम्ररी ठम्याउन तिमीहरूले अर्को सत्य पनि थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ। त्यो सत्य भनेको 'काल' (समय) हो। हामी कालको गणना दिन, रात, महीना, वर्ष, तप र युगमा गर्छौं। १२ वर्षको १ तप र १ हजार तपको १ युग हुन्छ। यस्ता १ हजार युग बराबर ब्रह्माजीको १ दिन हुन्छ। कैयौं 'ब्रह्म-दिन' अर्थात् ४३ करोड २० लाख वर्षको १ कल्प हुन्छ।"

गणितको जटिल र शुष्क प्रसंगले शिष्यहरूलाई अलमलमा पारेको अनुभव भएर हुनसक्छ, आचार्यश्रीले एकाएक रोकिएर हलुका पारामा प्रश्न गर्नुभयो, 'के तिमीहरूमध्ये कोही यस्तो गणना गर्न सक्छौ?' 'धेरै कठिन छ', आफ्नो प्रश्नको जवाफ आफैंले दिँदै उहाँले व्याख्यान जारी राख्नुभयो, "काल अखण्ड हुन्छ। त्यसको न आदि हुन्छ न अन्त्य। जीवन पनि यसैगरी असीम, अनन्त र चिरन्तन हुन्छ। जसले यो सत्य बुझेको हुन्छ, ऊ द्रष्टा कहलिन्छ।

"अब मानवीय स्वभाव सम्बन्धी एउटा सानो प्रसंग कोट्याएर आजको सत्र टुङ्ग्याउँछु। अहंकारले हाम्रो आत्मशक्ति र ज्ञानशक्तिको विकासमा बाधा पार्छ। अहंकारका कारण र स्वरुप भिन्न-भिन्न हुनसक्छन् तर सबैको परिणाम उस्तै हुन्छ। अर्थात् अहंकार सत्ताको होस् या सामर्थ्यको, सम्पत्तिको होस् या सौन्दर्यको, ज्ञानको होस् या कीर्तिको– उत्तिकै हानिकारक हुन्छ।"

यत्तिकैमा उहाँले बलरामलाई सम्बोधन गर्दै अचानक प्रश्न गर्नुभयो, "बलाराम, तिमी भन्न सक्छौ, कुन अहंकार सबैभन्दा घातक हुन्छ?"

बलरामले सहजै उत्तर दिए, "सामर्थ्य (बल)को अहंकार आचार्यश्री!"

"होइन बलराम, ज्ञानको अहंकार चाहिं सबैभन्दा घातक हुन्छ। म जान्दछु; मैले सबै सिकीसकें; सिक्न केही बाँकी छैन, म नै सर्वज्ञ भन्ने घमण्डले मानिसको सिकाइको ढोका नै बन्द गरिदिन्छ। त्यसैले पठित र ज्ञानीहरू फलाभारले झुकेको वृक्ष झैं सधैं विनम्र र उदार रहनुपर्छ। यसो हुँदा नै ज्ञानरुपी सुनमा सत्यरुपी सुगन्ध थपिन्छ।"

(शिवाजी सावन्त लिखित 'युगन्धर' पुस्तकमा आधारित)

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

जहाँ नागरिक
त्यहाँ नागरिक
दैनिक

Nepal Republic Media

स्कूलमा सहकारीको लहर !

धनुषाका ग्रामीण वस्तीमा दुई वर्षयता आठवटा विद्यालयले शिक्षक-अभिभावकको संयुक्त पहलमा विद्यालयमा आधारित सहकारीको अवधारणा अनुसार बचत तथा ऋण कार्यक्रम शुरु गरेका छन् ।

■ **सुदर्शन घिमिरे**, धनुषामा

महोत्तरीको सीमावर्ती धनुषाको गाउँ भूचक्रपुरस्थित राष्ट्रिय निम्न माध्यमिक विद्यालयले अभिभावक र शिक्षकहरूबाट मासिक रु.१०० का दरले बचत गराउन थालेको दुइ वर्ष भयो । यो दुई वर्षमा यस स्कूलले करीब रु.३३ लाख बचत गरिसकेको छ । प्रधानाध्यापक यादव कार्कीका अनुसार, हालसम्मको बचतलाई अभिभावकहरूकै बीचमा ऋण प्रवाह गरिएको छ र त्यसको व्याजबाट स्कूललाई मासिक रु.२० हजार आम्दानी हुन थालिसकेको छ ।

ढल्केवर किम्लिपुरस्थित राष्ट्रिय निमाविले पनि २०६७ वैशाखदेखि बचत शुरू गरेको छ र अहिलेसम्म शिक्षक र अभिभावक गरी करीब २०० जनाले मासिक रु.५० का दरले बचत गरेका छन्। प्रअ नीलप्रसाद बाँस्तोलाका अनुसार हालसम्म सो बचतबाट रु.३ लाख ८१ हजार जम्मा भइसकेको छ । "यो बचतलाई बचतकर्ता अभिभावकहरूकै बीचमा ऋण लगानी गरिएको छ।" बाँस्तोला भन्छन्, "यो कार्यक्रमबाट स्कूललाई मासिक रु.३ हजार १०० आम्दानी हुन थालिसकेको छ ।

विद्यालयमा थप आर्थिक स्रोतको सृजना गरी गुणस्तर विकासको लागि अभिभावकको सहभागिता बढाउने बचतको अवधारणा दुई दशकदेखि ग्रामीण विकासको क्षेत्रमा क्रियाशील धनुषा सेवा समितिका संस्थापक समीर घिमिरेले ल्याएका हुन् *(हे.वार्ता)* । ग्रामीण विकासका विभिन्न क्षेत्रमा क्रियाशील यो संस्थाले विगतमा प्रौढ शिक्षा, शिक्षक तालिम, विद्यालय बाहिरका बालबालिकाको लागि शिक्षामा काम गरिसकेको छ भने स्कूलहरूलाई बचत तथा ऋण परिचालनलगायत सहकारी व्यवस्थापनका आधारभूत तालिम पनि यही संस्थाले दिएको छ। यस अवधारणामा आधारित रहेर हालसम्म ८ वटा विद्यालयले बचत कार्यक्रम शुरू गरिसकेका छन् भने आसपासका त्यति नै संख्यामा विद्यालयहरूले यसलाई अनुसरण गर्ने तयारी गरिरहेका छन् ।

स्कूलका अभिभावक, शिक्षक र व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरू सम्बन्धित स्कूलको सहकारी संस्थाका सदस्य हुन पाउने प्रावधान छ । मासिक बचतबाट प्राप्त रकमलाई अभिभावकहरूको समूहगत जमानीमा इच्छुक अभिभावकलाई वार्षिक १८ प्रतिशत व्याजमा ऋण दिइन्छ । यसमध्ये २ प्रतिशत सहकारी व्यवस्थापन खर्च राखेर बाँकी १६ प्रतिशतमध्ये आधा स्कूलको खातामा आम्दानी बाँधिन्छ भने आधा सहकारीका सदस्य अभिभावकहरूमा मुनाफा वितरण गरिन्छ । शिक्षक र अभिभावकबाट बचत भएको रकमको व्यवस्थापकीय कामको जिम्मेवारी स्कूलका शिक्षक/लेखापाललाई दिने गरिएको छ ।

विद्यालयमा आधारित सहकारीको स्थापनाको मुख्य ध्येय स्कूलको गुणस्तर अभिवृद्धि नै भएको विद्यालयको भनाइ रहेको छ । "नि:शुल्क शिक्षा घोषणा गरे पनि स्कूल चलाउनका

सुधार आउँदैछ ! **ढल्केवार, किम्लिपुरको विद्यालय राष्ट्रिय निमाविको प्राथमिक कक्षाको एक झलक ।**

लागि चाहिने जति पैसा सरकारले दिँदैन।" राष्ट्रिय निम्न माध्यमिक विद्यालय सीतापुरका व्यवस्थापन अध्यक्ष सजनसिंह दनुवार भन्छन्, "विद्यार्थीसित शुल्क लिन नपाइने र अरू कुनै स्रोत नभए पछि यो बाटो लिन हामी बाध्य भएका हौं। दुई वर्षको प्रयोगले हामीले लिएको बाटो सही रहेछ भन्ने निष्कर्षमा पुगेका छौं।"

त्यसो त गाउँमा विद्यालयको गुणस्तर सुधारको लागि यसरी अभिभावकलाई मासिक रूपमा निश्चित रकम बचत गर्न राजी गराउनु त्यति सहज अवश्य पनि थिएन। यस अवधारणाका बाहक र स्कूलमा सुधार चाहने व्यवस्थापन समिति तथा सकारात्मक सोच भएका शिक्षकले निकै पापड बेल्नु परेको थियो। निमावि जमुनीबासका व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष चन्द्रबहादुर लामा शुरूका दिनहरूको तीतो अनुभव सुनाउँदै भन्छन्, "अरू स्कूलले झैं हामी पनि स्कूलको अर्थोपार्जनका लागि सहकारी खोलौं भन्दा शुरूमा त प्रअले यसो गरें भने मैले गोली खानुपर्छ भनेर उल्टै हामीलाई अत्याए। अनि हामीले १०/१५ जना अभिभावकबाट बचत शुरू गर्‍यौं। विस्तारै अभिभावकहरूको संलग्नता बढ्दैगयो। अहिले आएर प्रअ तथा शिक्षकहरूले पनि यो ठीक रहेछ भन्ने महसूस गरेका छन् र यस कार्यमा संलग्न भएका छन्। राम्रो कामको थालनी गर्दा झण्झट र व्यवधान व्यहोर्नु परे पनि धैर्य राखेर काममा निरन्तरता दिइयो भने अन्ततः सबैले साथ दिने रहेछन्।"

बचत अनुसार आम्दानी

बचत जति बढी भयो, स्वाभाविक रूपमा उति नै बढी आम्दानी हुनजान्छ। बचतको थालनी गरेका विद्यालयहरूको बचतको अवस्था *(हे. तालिका)* ले पनि त्यो कुरालाई स्पष्ट पार्दछ। करीब रु.३३ लाख बचत गर्ने सीतापुरको स्कूलले मासिक रु.२० हजार आम्दानी गर्न थालिसकेको छ भने करीब रु.५० हजार बचत गर्ने हरिहरपुरको स्कूलले मासिक रु.३५० मात्र आफ्नो खातामा जम्मा गर्न पाएको छ। बढी बचत हुनुको मुख्य कारण अभिभावकको सहभागिता र बचत रकमको मात्रा नै हो। सीतापुरको स्कूलका अधिकांश अभिभावक बचत कार्यक्रममा सरिक भइसकेका छन् भने अरू स्कूलमा कतै आधा र कतै त्योभन्दा पनि कम अभिभावकले चासो देखाएका छन् र तिनको बचत रकम पनि कम (मासिक रु.५०) छ। पछाडि परेका, कम आय भएका मानिसहरूको बाहुल्य भएको यस ग्रामीण वस्तीमा अभिभावकको तिर्ने क्षमता कम भएकाले कम रकम राखिएको यसका अगुवाहरूको भनाइ छ। अभिभावकहरूमा यस

रु.५० बचतले के नै पो होला र ! कस्तो झन्झटिया काममा लागियो जस्तो लाग्थ्यो, तर यति थोरै रकमबाट दुई वर्षमा चमत्कार अनुभव गर्न पाइयो।

– नीलहरि बाँस्तोला
प्रअ, राष्ट्रिय निमावि, ढल्केवर

कार्यक्रममाथि विश्वास बढ्दै जाँदा मासिक बचत रकमलाई बढाउँदै लैजान सकिने प्रशस्त संभावना छ, जसले विद्यालयको आम्दानी ह्वात्तै बढाइदिनेछ।

तर कम बचत गर्दैमा केही बिग्रिहालेको छैन। थोरैबाट पनि आशलाग्दो सुरुआत हुनसक्छ भन्ने कुराको दृष्टान्त ढल्केवरको निमाविले प्रस्तुत गरेको छ। सहकारीको भविष्यप्रति एकदमै आशावादी प्रअ नीलहरि बाँस्तोला प्रारम्भिक दिनहरू सम्झँदै भन्छन्, "रु.५० बचतले के नै पो होला र ! कस्तो झन्झटिया काममा लागियो जस्तो लाग्थ्यो, तर यति थोरै रकमबाट दुई वर्षमा चमत्कार अनुभव गर्न पाइयो।" उनको अनुमान अनुसार, मासिक रु.५० नै बचत गर्‍यौं भने पनि अबको १० वर्षपछि हाम्रो बचतले रु.३० लाख नाघ्नेछ र आम्दानी पनि ७ गुणाले बढ्नेछ। अभिभावकलाई चन्दा भारबाट मुक्त गर्न चाहने अरू विद्यालयले आफूहरूले जस्तै सहकारी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने उनको सुझाव छ। स्कूलमा सँगै भेटिएका व्यवस्थापन समितिका सदस्य होमप्रसाद शर्माको निष्कर्ष छ, "विद्यालयलाई आत्मनिर्भर बनाउने दरिलो र एक मात्र आधार विद्यालयमा आधारित सहकारी नै हो।"

केही विद्यालयमा गरिएको सहकारीको छोटो समयको प्रयोगले हौसिएका यस अवधारणाका सूत्रधार समीर घिमिरे चाहिं नयाँ सपना बुन्न थालेका छन्। भन्छन्, "जब बच्चा उच्च शिक्षा हासिल गर्न जान्छ, त्यतिबेला सावाँव्याजसहित उसलाई फिर्ता दिने नीति

बचत कार्यक्रमको अनुभवले हामी शिक्षक र अभिभावक दुवैले थाहा पायौं कि स्कूलको गुणस्तर सुधार्न हामीले अरूको मुख ताक्नु नपर्ने रहेछ।

– यादव कार्की, प्रअ, राष्ट्रिय निमावि, भूचक्रपुर

बनाउनुपर्छ, जसले उसको उच्च शिक्षालाई सहज र सम्भव तुल्याइदिन्छ।"

बढ्यो आशा

सहकारीमा बचत गर्न र ऋण लिनको लागि भने पनि महीनामा कम्तीमा एकपटक अभिभावक स्कूल पुग्न थालेका छन्, जसले विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षकसितको अन्तरक्रियालाई बाक्लो तुल्याइदिएको छ। र, सहकारीको मुख्य अभिप्राय: स्कूलको गुणस्तर अभिवृद्धि रहेको र सहकारीको नाफाको आधा हिस्सा स्कूलले पाउने भएकाले पनि यस्तो भेटघाटमा स्कूलको सुधारबारे विचार-विमर्श हुनु स्वाभाविकै हो। यस्तो नियमित विमर्श र छलफलले विद्यालय र अभिभावकबीचको सम्बन्ध गाढा त बनाउँदै गएको छ नै, साथसाथै नयाँ नयाँ संभावनाका ढोकाहरू पनि खुल्दै जान थालेका छन्।

त्यसको एउटा दृष्टान्तको रूपमा सबैभन्दा बढी बचत गर्न सफल राष्ट्रिय निमावि सीतापुरलाई लिन सकिन्छ, जसले सहकारीबाट मासिक रूपमा रु.२० हजार आउन थालेपछि स्कूलमा कम्प्युटर ल्याव नै स्थापना गर्ने योजना बनाएको छ। केही गरेको देखेकाले एउटा गैरसरकारी संस्थाले केही कम्प्युटर दिने आश्वासन दिएपछि सहकारीबाट आएको पैसाले कम्प्युटर शिक्षक राख्ने सोच बनाइएको प्रअ कार्की बताउँछन्। "यो सब सहकारीकै देन हो", उनी भन्छन्। अरू कतिपय विद्यालयले चाहिं बचत रकमलाई तत्काल खर्च नगर्ने र ठोस योजना बनाएर गुणस्तरीय शिक्षाको लागि

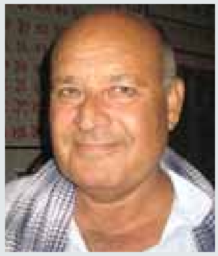
लगानी गर्ने सोच बनाएका छन्। र, यो यस क्षेत्रका विद्यालयहरूको सोच्ने तरीकामा आएको महत्त्वपूर्ण परिवर्तनको संकेत हो।

राष्ट्रिय निमावि ढल्केवरका प्रअ नीलहरि बाँस्कोटाको अनुभवमा, बचत कार्यक्रमले अभिभावकहरूमा नयाँ किसिमको आशाको सञ्चार गराएको छ। "पहिले पहिले जे गर्न पनि सरकार वा दाताको मुख ताक्नुपर्थ्यो", उनी भन्छन्, "बचत कार्यक्रमको अनुभवले हामी शिक्षक र अभिभावक दुवैले थाहा पायौं कि स्कूलको गुणस्तर सुधारमा हामीले अरूको मुख ताक्नु नपर्ने रहेछ।" सीतापुरका प्रअ यादव कार्की त झन् विद्यालयको प्रगतिमा धेरै आशावादी बनेका छन्। भन्छन्, "हामीले दश वर्षअघि यो आइडिया प्रयोग गर्न पाएको भए आज हामी कहाँ पुग्थ्यौं कहाँ। अबको दश वर्षपछि हामी पूरा आत्मनिर्भर हुनेछौं र स्कूलको गुणस्तर माथि पुग्नेछ।"

त्यसो त सहकारीले नै सुधार प्रक्रियाको बीजारोपण गरेको भने होइन। *एक्सन एड* को सहयोगमा धनुषा सेवा समितिले चलाएको कार्यक्रमले यी विद्यालयहरूमा यी सुधारको सूत्रपात गरेको हो। पाँच वर्षअघि सो कार्यक्रम लागू भएका यस भेगका १३ वटा सार्वजनिक स्कूलहरूमा सुधार प्रक्रियाले गति लिन थालेको हो। सबैमा उस्तै गतिमा सुधार आउन नसकेको भए पनि बहुसंख्यक स्कूलहरूमा सेवा क्षेत्रका अधिकांश बालबालिका विद्यालयमा भर्ना भएका छन्। कक्षा छाड्ने दर कम भएर गएको छ। स्कूलमा अभिभावकको बढ्दो सक्रियताले शिक्षकहरू नियमित मात्र भएका छैनन्, विद्यार्थीको सिकाइमा ध्यान दिन नैतिक दबाब र उत्प्रेरित गर्ने दुवै काम गरेको छ। परिणामस्वरुप शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थी सबैले केही वर्षअघिको तुलनामा स्कूलको पढाइमा महत्त्वपूर्ण सुधार आएको प्रत्यक्ष अनुभूति गरेको पाइयो। *शिक्षक* प्रतिनिधिले भ्रमण गरेका सबै विद्यालयका कक्षामा विद्यार्थी अटाई-नअटाई गरी जस्तापाताले छाएको छानामुनि बसेर भदौको गर्मीमा खलखली पसिना काढ्दै पढेको देखियो।

राजनीतिक हस्तक्षेप, सरकारी संयन्त्रको अक्षमता र शिक्षक स्वयंको उदासीनतालगायतका कारणहरूले सार्वजनिक विद्यालयहरूको स्तर माथि उठ्न नसकेको र सोही कारणले यी विद्यालयहरूको जनविश्वास गिर्दै गएको यो अवस्थामा तिनैमध्येका केही स्कूलमा सुधारको आशा जाग्नु चानचुने कुरा होइन। झन् कुशासन, भ्रष्टाचार, अनियमितता र नातावादका लागि कुख्याती कमाएको तराईको आठभाइ जिल्लामध्ये एक धनुषाका केही ग्रामीण वस्तीमा यस्तो आशाको सञ्चार हुनु झनै आश्चर्यचकित तुल्याउने कुरा हो।

तराइमा परिवर्तन असम्भव छैन



समीर घिमिरे
संस्थापक, धनुषा सेवा समिति

विद्यालयमा आधारित सहकारी खोल्ने अवधारणा कसरी आयो ?

चार वर्षअघि *एक्सन एड* को शिक्षा कार्यक्रममा एक साझेदारको रूपमा हाम्रो संस्था पनि छानियो। यो परियोजनाको मुख्य ध्येय सबै बच्चा स्कूलमा जाऊन्, कोही पनि विद्यालय बाहिर नपरून्, शिक्षा सबै नेपालीको मौलिक अधिकारको रूपमा स्थापित गराउने, नि:शुल्क प्राथमिक शिक्षालाई प्रत्याभूति गर्ने थियो।

एक्सन एड को सहयोगका कारण केही पैसा स्कूलमा गएको थियो। तर उसको आर्थिक सहयोगमा केही सुधारका कामहरू भए। त्यसले हामी सबैमा गरे हुने रहेछ भन्ने विश्वास र नयाँ आशा जगायो। तर उसको सहयोग त सधैंका लागि होइन। त्यसपछि स्कूल सुधारको लागि आवश्यक साधन स्रोतको जोहो कसरी गर्ने भनेर सोच्ने क्रममा विद्यालयमा आधारित सहकारीको अवधारणाको जन्म भएको हो। केही वर्षअघि म रामेछाप घुम्न जाँदा त्यहाँको सहकारी संस्थाले धेरै गरेको देखें। त्यहाँबाट अभिप्रेरित भएर यो अवधारणाको जन्म भएको हो।

शिक्षक, अभिभावक र व्यवस्थापन समितिका मानिसहरू यस अवधारणाप्रति कसरी विश्वस्त हुन गए त ?

म स्थानीय भएको र यहाँका गाउँले तथा शिक्षकहरूसित आत्मीय सम्बन्धले केही काम गर्‍यो। तर हामीले मानिसमा केही गरौं भन्ने भावना, ऊर्जा र विश्वासको वातावरण बनाउनको लागि व्यावहारिक तरीकाहरू अपनायौं। शिक्षक र व्यवस्थापन समितिको टीमलाई राम्रो गरेका झापा र इलामका केही स्कूल घुमायौं। अरूका सफलताका कथाहरू सुनायौं। सिनेमा पनि हेरायौं। मुख्य कुरा विश्वासको वातावरण नै रहेछ। नेतृत्व गर्ने मानिसप्रति भरोसा उत्पन्न गर्न सकियो, नेतृत्व गर्नेले पनि छलछाम नगरी इमानदारी र निष्ठापूर्वक काम गरिदियो भने शिक्षक र अभिभावक दुवैले विश्वास गर्दा रहेछन्। मुख्य कुरा गरे सकिने रहेछ, परिवर्तन आउने रहेछ भन्ने कुराको बोध र स्कूलको व्यवस्थापन समिति र प्रअले अभिभावकको विश्वास जित्न सके भने स्कूलमा सुधार आउन समय लाग्दोरहेनछ।

तराईमा सुधारको काम गर्न धेरै कठिन छ भनिन्छ नि ?

यो मानिस ठग होइन, यसले साँच्चै हामीलाई माया गर्छ, केही गर्न चाहन्छ भन्ने अनुभूति दिलाउन सकियो भने जस्तोसुकै समाजमा पनि मानिसलाई जगाउन सकिंदोरहेछ। पहाडको तुलनामा केही बढी जटिलता तराईमा भए पनि परिवर्तनमा काम गर्न असम्भव रहेनछ। पारदर्शिता र उत्तरदायित्व कायम गर्न सकियो भने विश्वासको वातावरण बन्न आरम्भ हुँदोरहेछ।

माओवादी आन्दोलनले थिलथिलो बनेको तराईको समाज मधेश आन्दोलनले झनै जर्जर बनायो। यस भेगमा बसोबास गर्ने मधेशी र पहाडी मूलका हामी सबै मानिसहरूमा अब पनि केही गरिएन भने त हाम्रो समाज समाजै रहँदैन भन्ने भावना पैदा भएको थियो। त्यही भावनाले नै हामीलाई एकजुट गरायो र सुधारको लागि पहल र प्रयत्न गर्न प्रेरित गर्‍यो। र, हामीले स्कूलमा सुधारलाई नै पहिलो प्राथमिकता दिनु उचित ठान्यौं। संकट पनि अवसर सिद्ध हुँदोरहेछ। संकटबाट निराश हुने वा पयालन हुने होइन, त्यसलाई झन् ठूलो अवसरमा बदल्न सकिनेरहेछ। त्यसनिम्ति इच्छाशक्ति, आशा र निरन्तर लागिपर्ने साहस मात्र चाहिन्छ। परिवर्तन त्यसैले ल्याउँदोरहेछ।

सहकारीले विद्यालयलाई के के फाइदा दिनसक्छ ?

यहाँका धेरै विद्यालयमा चाहिने जति शिक्षक सरकारले दिनसकेको छैन। झन् निमावि, मावि तहमा त सरकारी दरबन्दी एउटा पनि छैन। त्यसैले हाम्रा सामुदायिक विद्यालयमा पैसाको सबभन्दा ठूलो खाँचो छ। त्यस्तै, विद्यालयमा राम्रो पुस्तकालय, कम्प्युटर ल्याव, विज्ञान प्रयोगशाला छैन। पैसा भएपछि त यी अभावहरू पनि पूर्ति गर्न सकिने भो नि!

शुल्क उठाउन सरकारले दिंदैन, उठाउन पाए पनि समुदायका बहुसंख्यक मानिसहरूले धेरै तिर्न सक्दैनन्। त्यसैले सहकारीको माध्यमबाट त एकातिर अभिभावकले बचत गरेर थोरै भए पनि व्याज खान पाउने भो, अर्कातिर आवश्यक परेको बेला ऋण पनि पाउने भो। विद्यालयमा अभिभावकको नियमित उपस्थिति, रेखदेख हुने भो। पहिले पहिले पनि स्कूलमा अभिभावक त आउँथे, स्कूल राम्रो बनाऊँ भन्ने सपना त हुन्थ्यो, तर साधन स्रोत चाहिं थिएन। अब अभिभावकसित आफ्नै बलबुतामा बनेको सहकारीको पैसा छ र एक एक गरेर उनीहरूको सपना पनि पूरा हुँदै जान पाउनेछ। स्कूलमा आफ्नै बुतामा साधन स्रोतको जोहो भएपछि त शिक्षाको गुणस्तर सुधारका लागि जे पनि गर्न पाइने भयो नि! 📖

सुधारको थालनीले समग्र टीममा नयाँ रक्तसञ्चार गराएको आभास दिन्छ। त्यसको ठोस अभिव्यक्तिको रूपमा शिक्षक र अभिभावकले देख्न थालेको सपनालाई लिन सकिन्छ। धेरैले स्कूलले आफ्नो भेगमा, केहीले जिल्लास्तरमा र कुनै कुनैले जनकपुर अञ्चलस्तरमै नमूनाको विद्यालय बनाउने सपना देख्न थालेका छन्, जुन ज्यादै खुशीको कुरा हो।

सञ्जाल: सिक्ने-सिकाउने थलो

यही १४ भदौ मध्यान्हमा यस क्षेत्रका विद्यालयहरूको सञ्जालको बैठक आदर्श राष्ट्रिय मावि, लालगढमा बसेको थियो, जहाँ *शिक्षक* प्रतिनिधि पनि पर्यवेक्षकको रूपमा उपस्थित थियो। बैठकमा सहभागी हुनुअघि आमन्त्रित विद्यालयका प्रअ र व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरूले चार वटा छुट्टाछुट्टै समूह बनाई आयोजक आदर्श माविका कक्षाहरूको अवलोकन गरेका थिए। ती चार समूहले कक्षा व्यवस्थापन, निरन्तर मूल्याङ्कन पद्धति, विद्यार्थी उपस्थिति र सहकारी कार्यक्रम सम्बन्धी सो स्कूलको ताजा स्थिति र प्रगतिको अनुगमन गरेका थिए। सबल पक्ष र सुधार गर्नुपर्ने पक्ष भनी अनुगमनको नतिजालाई दुई भागमा विश्लेषण गरी सञ्जालको बैठकमा प्रस्तुत गरिंदोरहेछ। कक्षा व्यवस्थापन समूहको तर्फबाट राष्ट्रिय निमाविका प्रअ यादव कार्कीको प्रस्तुतिसित बैठक आरम्भ भएको थियो। उनको भनाइको सार थियो, "कक्षा ३ सम्म बालकेन्द्रित शिक्षण पद्धतिलाई अनुशरण गरिएको रहेछ। कक्षा ३ को जिम्मेवारी चार्ट निकै राम्रो लाग्यो। बच्चाहरूलाई राम्रोसित बस्नको लागि पर्याप्त कार्पेटको अभाव रहेछ। पैसा नभए सुकुललाई नै प्रयोग गरेर काम चलाउन सकिन्छ। शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग हुनुपर्ने जति नभएको पाइयो। बच्चाहरूको लागि उपयुक्त गोलाकार टेबलहरूको अभाव रहेछ। हामी आशा गर्छौं कि यी अभावहरू आगामी केही महीनाभित्रै पूर्ति हुनेछ।"

यस्तै गरी निरन्तर मूल्याङ्कन पद्धति (क्यास) अनुगमन समूहको तर्फबाट राष्ट्रिय प्रावि धनौडी, बेंगाडावरका प्रअ जनार्दन कोइरालाले त आफूहरूले हालसम्म पनि यो पद्धतिलाई कार्यान्वयनमा नलगेकोमा पश्चात्ताप महसूस गरे। "हामीलाई तीन वर्षदेखि जिल्ला शिक्षा कार्यालयले *क्यास* लागू गर्नुस् भनिरहेको थियो, तर हामीले गरौंला गरौंला भनेर टारिरहेका थियौं। तर यसको उपलब्धि आज आफ्नै आँखाले देखेपछि चैं यो तीन वर्ष खेर फालिएछ भन्ने महसूस भयो।" उनले बैठकमा जतिसक्दो छिटो *क्यास* लाई कार्यान्वयनमा लैजाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै सिक्नका लागि आफूहरू यस स्कूलमा आउने बताए। बाँकी दुई वटा समूहको तर्फबाट सुझावहरू आएपछि आयोजक स्कूलका प्रअ हरिप्रसाद काफ्लेले प्राप्त सुझावहरूलाई कार्यान्वयन गर्ने प्रतिबद्धता जनाए।

यसपछि सञ्जालको बैठकमा हरेक स्कूलको प्रगति विवरण सम्बन्धित स्कूलका प्रअ र व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीले सुनाएका थिए। साथसाथै आफ्नो स्कूलले सामना गर्नु परिरहेको चुनौती र समस्याहरूलाई कसरी समाधान गर्ने भन्ने बारेमा उनीहरूले विचार-विमर्श पनि गरेका थिए। खासगरी विद्यालयमा साधनस्रोतको जोहो गर्ने र पढाइको स्तर कसरी सुधार्ने भन्ने नै सवालमै सबभन्दा बढी छलफल भएको थियो। यही १५ असोज दुर्गा तुल्सी रा.प्रावि हरिहरमा सञ्जालको अर्को बैठक बस्ने निर्णय गर्दै उक्त बैठक समापन भएको थियो। २०६५ साल माघदेखि आयोजित यस्तो बैठक विगतमा दुई या तीन महीनाको अन्तरालमा हुँदै आएको आदर्श माविका व्यवस्थापन अध्यक्ष टंकप्रसाद बरालले जानकारी दिए। सहकारी विकास र स्कूलको गुणस्तर सुधारमा केन्द्रित रहेर छलफल चार घण्टा भन्दा बढी समय भएको थियो।

यस्तो तरीकाले बैठक गर्दा मुख्यतया तीन वटा फाइदा भएको उनीहरूको निष्कर्ष छ। पहिलो, हरेक नयाँ बैठक नयाँ विद्यालयमा हुने भएकाले उसलाई स्कूल देखाउन लायकको बनाउन र केही न केही नयाँ गरिरहेका छौं भनेर देखाउने गरी काम गर्न नैतिक दबाब पर्दोरहेछ। दोस्रो, भेलामा धेरै वटा विद्यालयको प्रगति विवरण आदानप्रदान हुने भएकाले एक अर्कोसित सिक्ने अवसर दिंदोरहेछ। तेस्रो, अरूले केही गरेको देखेर आफ्नो स्कूलमा पनि केही नयाँ गर्ने उत्प्रेरणा प्रदान गर्दोरहेछ। चौथो, विभिन्न विद्यालयबीच साझा मुद्दा र लक्ष्यमा सहकार्य गर्ने अवसर दिंदोरहेछ। "यस्तो बैठक धेरै नै उपलब्धिमूलक हुँदोरहेछ।" राष्ट्रिय निमावि पुष्पलपुरका शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष उपेन्द्र साह भन्छन्, "फत्तुरका गफ गरेर बस्ने अवस्था नै छैन।"

सहकारी सञ्चालन गरेका विद्यालय

नाम	सदस्य संख्या	जम्मा रकम (०६९ भदौ सम्म)	विद्यालयलाई मासिक आम्दानी
श्री रा.नि.वि. सीतापुर, भुचकपुर	५४०	३२,८२,०००	२०४००
श्री रा.नि.मा.वि. केम्लीपुर, ढल्केवर	२००	३,९१,५२५	३२००
श्री आदर्श मा.वि. लालगढ,	३०६	६,७५,९६६	५०००
श्री रा.नि.मा.वि.कुसुमबिछौना, हरिहरपुर	१२६	८२,०००	५४५
श्री रा.प्रा.वि. हरिहरपुर-७	६८	४९,४७१	३५०
श्री रा.नि.मा. जमुनिवास, बेंगाडावर	१५२	२,००,०००	१४००
श्री रा.प्रा.वि. धनौजी बेंगाडावर	६१	१,५०,०००	१०००
श्री मदन आश्रित प्रा.वि, बेंगाडावर	५९	५८,५२६	५००

चुनौती पनि छन्

विद्यालयमा आधारित सहकारीको अवधारणा आफैंमा जति नूतन, सृजनशील र प्रभावकारी देखिए पनि यो चुनौतीरहित भने छैन। बढ्दो बचतसँगै व्यावसायिक तवरबाट व्यवस्थापन गर्ने दक्षताको खाँचोको महसूस यसका अगुवा प्रअ र व्यवस्थापन पदाधिकारीले गर्न थालिसकेका छन्। त्यसनिम्ति तत्काललाई सहकारीको कार्यमा संलग्न विद्यालयकै शिक्षकको दक्षता अभिवृद्धि गर्नुको विकल्प छैन। तर शिक्षकलाई यस काममा लगाउँदा उसको मूल दायित्व अर्थात् शिक्षणमा समय कम हुन जाँदा त्यसको प्रत्यक्ष मार विद्यार्थीलाई पर्न जाने खतरा पनि उत्तिकै छ।

मुख्य चुनौती चाहिं दिइएको ऋण समयमै व्याजसहित कसरी उठाउने भन्ने नै हो। ऋण लिएर टाप दिने समस्याले करोडौंको कारोबार गरेका कैयन् सहकारी धराशायी भएका छन्। यो रोग यहाँ पनि नसर्ला भन्न सकिन्न। यसबाट कसरी जोगिने भन्ने चुनौती सबभन्दा ठूलो हो, जसले सहकारीको अवधारणा र स्कूलमा आउँदै गरेको परिवर्तनको भविष्य निर्धारण गर्नेछ। त्यसबाहेक, केही गरौं भन्ने भावनाका कारण शुरू शुरूमा राम्ररी काम भए पनि समय बित्दै जाँदा यसका व्यवस्थापक वा अगुवामा लालच पैदा नहोला भन्न सकिन्न। धन देखेपछि महादेवका त तीन नेत्र भने झैं बचत रकम बढ्दै जाँदा त्यसमाथि आँखा लगाउनेहरूले अनेकन तिकडम र दुष्प्रयत्न नगर्लान् भन्न सकिन्न। यी चुनौतीको सामना गर्न सके यो अवधारणाले पूर्णत: साकार रुप लिनेछ। 📖

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

घूस कि उपहार ?

'१० सेप्टेम्बर' (यो वर्ष २५ भदौ) लाई चिनियाँ शिक्षकहरू राष्ट्रिय पर्व नै ठान्छन्। सन् १९८५ देखि उनीहरू यो दिनलाई शिक्षक दिवसका रूपमा धुमधामसँग मनाउँदै आएका छन्। शिक्षक दिवसका दिन देशभरिका स्कूलमा नियमित पठनपाठन हुँदैन; बरु, चाड-पर्वको जस्तो खुशीयाली र उत्सवका समारोहहरू हुन्छन्। ती समारोहको केन्द्रमा शिक्षकहरू हुन्छन् भने वरिपरि चाहिं सरकारी अधिकारी, अभिभावक र विद्यार्थी। आफ्ना हरेक शिक्षकलाई 'शिक्षक दिवस' को बधाई दिन विद्यार्थीहरू चुक्दैनन्। त्यसनिम्ति विद्यार्थीसँगै अधिकांश अभिभावकहरू पनि स्कूलसम्म धाउँछन्।

'शिक्षक दिवस' मनाउने क्रममा यताका वर्षहरूमा बढ्दै गएको एउटा प्रवृत्तिले भने सरकारी अधिकारीहरूसँगै कतिपय प्रबुद्ध नागरिकहरूलाई हैरान र चिन्तित तुल्याउन थालेको छ। चिन्ताको त्यो विषय हो– शिक्षक दिवसका दिन अभिभावकले शिक्षकहरूलाई दिने महँगा उपहार! पहिले-पहिले विद्यार्थीहरू शिक्षकलाई आफ्नै हातले लेखेका/बनाएका शुभकामना कार्ड दिन्थे भने आज मध्यम वर्गीय परिवारका केटाकेटीले पनि हजार/बाह्र सय यूआन पर्ने कार्ड किनेर दिने प्रचलन आएको छ। *चाइना नेशनल रेडियो* ले 'शिक्षक दिवस' को उपहार सम्बन्धमा गरेको पछिल्लो श्रोता सर्वेक्षणको रिपोर्ट अनुसार ७० प्रतिशत अभिभावकले शिक्षकलाई कुनै न कुनै उपहार पठाउने गरेको स्वीकार गरे। त्यसरी पठाइने उपहारमा सामान्य 'ग्रिटिङ कार्ड' देखि राम्रो घडी, पर्स, बिदा मनाउन जान प्लेनको टिकट, मूल्यवान गहना, श्रृंगारका सामग्री आदि हुने गरेका छन्। कतिले चाहिं खाममा हालेर नगद नै पनि दिने गरेका छन्।

सरकारी कोटाबाट तलब खाने शिक्षकलाई महँगा उपहार दिन अभिभावक र विद्यार्थीहरू किन प्रेरित भइरहेका छन् त? शिक्षकलाई राम्रै नगद उपहार पठाएका एकजना अभिभावक जेमिन भन्छन्, "शिक्षकहरूले मेरो छोरालाई अलि बढी ध्यान दिऊन् र उसलाई उत्साही तुल्याइदिऊन् भन्ने मात्र चाहेको छु।"

महँगा उपहार दिने र लिनेहरूका तर्क र बहाना आफ्नै प्रकारका हुन सक्दछन्, तर कतिपय अधिकारीहरूले चाहिं यसलाई घूस लिने र दिने नयाँ काइदाका रूपमा लिई खोजबिन शुरू गर्ने बताएका छन्। कतिपय शिक्षकहरूले पनि यो प्रवृत्तिलाई राम्रो मानेका छैनन्, त्यसले आफूलाई नैतिक संकटमा पार्दै गरेको तिनको ठम्याइ छ।

(IBTIMES, 11 Sept. 2012)

शिक्षक दिवस (१० सेप्टेम्बर) का दिन शिक्षकलाई उपहार दिदैं चिनीयाँ बालबालिका।

विद्यार्थीको मार्कसीटबाट शिक्षकको मूल्याङ्कन

अमेरिकाको एरिजोना राज्यको 'स्कट्सडेल युनिफाइड स्कूल डिस्ट्रिक्ट' अन्तर्गतका विद्यालयमा अब परीक्षाको संख्या र महत्त्व दुवै बढ्ने भएको छ। शिक्षकहरूलाई अरु बढी जिम्मेवार बनाउने उक्त राज्यको नयाँ नीति अन्तर्गत परीक्षाहरू मूल्यवान् हुन लागेका हुन्।

सन् २०१३ को मे महीनामा हुने विभिन्न कक्षाको अन्तिम परीक्षापछि विद्यार्थीका लब्धाङ्कपत्रको दोहोरो प्रयोग हुनेछ: विद्यार्थीसँगै शिक्षकहरूको मूल्याङ्कनका निम्ति।

सन् २०१४-१५ सम्ममा एरिजोना राज्यका ४० प्रतिशत शिक्षकहरूको आवधिक मूल्याङ्कन यो विधिबाट हुन थाल्नेछ। केही स्कूलहरूले भने यो काम अहिलेदेखि नै थालेका छन्। अब शिक्षकहरूको मूल्याङ्कनको कम्तीमा एकतिहाई र बढीमा आधा अङ्कभार विद्यार्थीको तथ्याङ्कमा भर पर्नेछ। 'चाण्डलर युनिफाइड स्कूल डिस्ट्रिक्ट' ले त १ लाख ६४ हजार डलर खर्च गरेर 'मार्जानो टिचर इभ्यालुएशन सिस्टम' नामक कम्प्युटर प्रणाली नै जोडिसकेको छ।

"यसरी मूल्याङ्कन हुन थालेपछि शिक्षकहरूलाई आफ्नो अध्यापन प्रणालीमा सुधार गर्न कर लाग्छ", 'प्याराडाइज भ्याली युनिफाइड स्कूल डिस्ट्रिक्ट' को मानव स्रोत विभागकी सहायक सुपरीवेक्षक करेन गास्केट यो प्रणालीको औचित्य प्रष्ट्याउँदै भन्छिन्, "तर यसबाट शिक्षकहरू रुस्किनुपर्दैन। र, तिनले विद्यार्थीका सबै गलत कामको अपजस पनि बोक्नुपर्दैन।"

थप सामग्रीका लागि: *http://www.azcentral.com/arizonarepublic/local/articles/2012/08/28/20120828arizona-studentscorespartteacherevaluations.*

स्कूलका बगैंचाको उपयोगिता

गाउँघरका लाखौं नेपाली बालबालिकाले स्कूल सँगसँगै खेतीपातीको काम गर्नैपर्छ। त्यही कामको चर्को बोझले कतिको पढाइ नै बिग्रिने गरेको छ। अर्कातिर शहरी क्षेत्रका पुगिसरी आएका धेरै बालबालिका माटो नछोई नै हुर्किइरहेका छन्। हामी दुई किसिमका 'अति' हरूका बीचमा छौं।

विद्यार्थीका टाउकाबाट कामको बोझ घटाउनका लागि अभिभावकको चेतना र आर्थिक स्थिति दुवै बढ्नुपर्छ। त्यसो गर्न गाह्रो छ। तर शहरका, कहिल्यै खेतीपातीको काम नजानेका बालबालिकालाई कृषिको केही ज्ञान दिन र यसप्रति आदर जगाउन गाह्रो छैन।

बेलायतमा गरिएको एउटा प्रयोगात्मक अनुसन्धानबाट पत्ता लागेको कुरा हो– स्कूलमा तरकारी बारी हुने हो भने शहरी बालबालिकाको सामान्य ज्ञान त बढ्ने नै छ; कृषिप्रतिको रुचिसँगै खानेकुराका बारेमा नाकनिक गर्ने खराब बानीमा पनि उल्लेख्य सुधार आउन सक्छ।

लन्डनको सेन्ट मेरिज युनिभर्सिटी कलेजमा शिक्षाशास्त्रका प्रोफेसर पल क्लार्क भन्छन्, "मेरा

चालीस प्रतिशत विद्यार्थीलाई आफूले सधैं खाने गरेका फलफूल र तरकारी कहाँबाट आउँछन् भन्ने नै थाहा छैन। आफ्नो देशमा के के उब्जिन्छ र के के कुरा बाहिरबाट आउँछ भन्ने कुरामा उनीहरूलाई चासो नै छैन।" उनको अनुभव छ, बागबानीले विद्यार्थीलाई प्रकृतिका बारेमा धेरै कुरा थाहा त दिन्छ नै, उनीहरूमा खानेकुराप्रति प्रेम र आदरभाव पनि बढ्छ। "बगैंचामा काम गरेका बालबालिकाले प्राकृतिक स्रोतहरूको, अरू खासगरी पानीको महत्त्व राम्रोसित बुझ्छन् र ती स्रोतसाधनहरूको विवेकपूर्ण उपयोग गर्न सिक्छन्।"

क्लार्कको बगैंचालाई प्रिन्स अफ वेल्स अर्थात् बेलायतका युवराज चार्ल्सले मद्दत गरेका छन्। यसले बालबालिकालाई पछि गएर कृषिसम्बन्धी विषयवस्तु पढ्ने प्रेरणा दिनसक्ने विश्वास गरिएको छ।

"बागबानीको अर्थ खानेकुरा उब्जाउन सिकाउने मात्र होइन, यसले समग्र ज्ञान दिन्छ। मलाई आफ्ना विद्यार्थी लिएर बारीमा जाँदा अत्यन्त खुशी लाग्छ किनभने त्यहाँ हामी बोटबिरुवा उम्रिने र सर्ने विधि, फुल्ने र फल्ने तरीका आदिका बारेमा जान्ने र सिकाउने मौका पाउँछौं", एकजना शिक्षक सुसन ब्रिच बताउँछिन्। "हाम्रा बालबालिका अब बोटबिरुवालाई मात्र होइन, गड्यौला जस्ता फाइदाकारी जीवहरूलाई पनि चिन्न सक्ने भएका छन् र तिनलाई माया गर्छन्। यसबाट एउटा वातावरणप्रेमी समाज बनाउन सजिलो होला भन्ने हाम्रो आशा छ", उनी थप्छिन्।

वित्तीय साक्षरताको खाँचो

अमेरिका। लाखौं विद्यार्थी कलेज पूरा गरेर सफल 'करियर' अघि बढाउने सपनाका साथ पढिरहेका छन्। कलेजबाट निस्कँदा तीमध्ये सबैले भने जस्तो काम पाउँदैनन्। तर बेरोजगारीको मारमा पर्ने ती विद्यार्थीका टाउकामा ठूलो ऋण भने लागिसकेको हुन्छ।

अमेरिकी विद्यार्थीलाई दिइएको ऋणले यस वर्ष १ खर्ब डलरको आँकडा नाघेको छ र त्यो दिनप्रतिदिन बढ्दैछ। धेरै मानिसहरू यसको दोष बिग्रिंदो आर्थिक अवस्थालाई दिन्छन्। तर यसको वास्तविक कारण भने आर्थिक या वित्तीय शिक्षाको कमी हो।

अमेरिकी अर्थ मन्त्रालय र शिक्षा मन्त्रालयले विगत तीन वर्षसम्म गरेको मापनले माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीको आर्थिक साक्षरता (financial literacy) निकै न्यून रहेको देखाएको छ। त्यस्तो परीक्षणमा विद्यार्थीले सन् २०११ मा औसत अङ्क ७० पाएका थिए भने २०११ मा ६९ मा झऱ्यो। अभिभावक र स्कूलहरूले बालबालिकालाई पैसाका बारेमा उपयुक्त किसिमले सिकाउन नसकेकाले त्यस्तो भएको हो भन्ने यसको निष्कर्ष हो।

वास्तवमा पढ्न लेख्न जस्तै पैसा खर्च गर्न र त्यसको व्यवस्थापन गर्न पनि सानै उमेरदेखि सिक्नु/सिकाउनुपर्छ। यसको अर्थ आठ वर्षको उमेरदेखि नै क्रेडिट कार्ड चलाउन सिकाउनुपर्छ भन्ने होइन तर केटाकेटीले आफ्नो पकेट खर्च कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने कुरा भने सिक्नैपर्छ। सानैदेखि पकेट खर्चको व्यवस्थापन गर्न सिकेका बालबालिकापछि क्रेडिट कार्ड लिएपछि पनि ऋणको दलदलमा फँस्दैनन्।

क्रेडिट कार्डको सबभन्दा ठूलो समस्या कति खर्च भइरहेको छ भन्ने कुरा तत्काल नदेखिनु हो। नगद भए खल्ती रित्तिएको थाहा हुन्छ र मानिस सचेत हुन्छ। क्रेडिट कार्डले नकमाएको पैसा पनि खर्च गर्ने सुविधा दिन्छ र पैसा थाहै नपाई खुसुखुसु सकिन्छ। तर पनि क्रेडिट कार्डले धोका दिएको भने भन्न मिल्दैन। किनभने त्यसको रिपोर्ट अनुगमन गर्ने सुविधा प्रत्येक ग्राहकलाई हुन्छ। नियमित रूपमा आफ्नो क्रेडिट रिपोर्ट नहेर्ने ग्राहक ऋणमा फस्नु स्वाभाविक हुन्छ।

अहिले यस किसिमका सामान्य तर सहयोगी उपायहरूका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिएर उनीहरूलाई ऋणको भासबाट निकाल्ने प्रयत्न गर्न आवश्यक छ। यो सानै उमेरदेखि सिक्नुपर्ने कुरा हो तर सिक्नलाई कहिल्यै ढिलो हुँदैन।

Read more: *http://latino.foxnews.com/latino/lifestyle/2012/08/26/opedlackeducationlinkedtorecord-levelsdebt/#ixzz25Zcz549U*

तन्दुरुस्त होऊ, नम्बर पाऊ !

भारतका खेलकूद मन्त्री अजय माकनले देशभरका शैक्षिक संस्थामा राष्ट्रिय तन्दुरुस्ती कार्यक्रम लागू गर्ने घोषणा गरेका छन्। त्यस अनुसार अब भारतभरका कक्षा ५ देखि माथिका विद्यार्थीले तन्दुरुस्तीका आधारमा समेत नम्बर पाउनेछन्। मन्त्री माकनको कथन छ "तन्दुरुस्तीले पनि शैक्षिक योग्यता बराबरको प्रतिफल पाउँछ।"

यस कार्यक्रम अन्तर्गत सम्पूर्ण व्यायामलगायत तन्दुरुस्तीका लागि एउटा कार्यक्रम विकास गरिएको छ। जसमा रक्तसञ्चार तथा श्वासप्रश्वास प्रणाली, मांशपेशीको मजबूती, लचकता, बल तथा सुगठन (शरीरमा बोसोको मात्रा) जस्ता कुराको अभ्यास तथा मूल्याङ्कन हुनेछ।

सबभन्दा तन्दुरुस्त १० प्रतिशत छात्र र छात्राले आफ्नो प्राप्ताङ्कमा ३ प्रतिशत थप पाउनेछन्। अरूले क्रमश: २.५, २, १.५ र १ प्रतिशत थप अङ्क पाउनेछन्। भारतमा फैलिंदो शहरीकरण, फेरिंदो उपभोगशैली तथा उच्च अंक ल्याउने धूनमा शारीरिक तन्दुरुस्तीलाई कम महत्त्व दिइएका कारण स्वास्थ्य समस्याहरू बढ्दो क्रममा रहेको अवस्थामा यस्तो कार्यक्रमको प्रभाव राम्रो हुने विश्वास गरिएको छ।

"यस कार्यक्रमले विद्यार्थीहरूको मात्र नभई सर्वसाधारणको पनि सोचाइमा परिवर्तन आउँछ भन्ने हाम्रो विश्वास छ। यसले हामीकहाँ एक किसिमको सांस्कृतिक परिवर्तन ल्याउन सक्छ", मन्त्री माकनको कथन छ।

(THE HINDU, NEW DELHI, August 30, 2012)

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

यसरी ढाँट्न छोडौं, सफल भइन्छ !

तीनमहिने वा ६ महिने भए पनि सकभर त गाउँमा कसैले थाहा नपाइकन साक्षरता कक्षा सकिन्छ, चले पनि १०–१५ दिनभन्दा चल्दैन । निरीक्षक आउने दिन सहभागीलाई 'कक्षा सधैं चलेको थियो भन्नू' भनी सिकाइन्छ । प्रायः निरीक्षककै सहयोग र मिलेमतोमा रिपोर्ट बनाइन्छ । अनि जिशिकामा पेश गरी मासिक तलब खाइन्छ ।

■ **नवराज ज्ञवाली**

सबै नागरिकलाई साक्षर बनाउनै पर्छ । अहिलेको युगमा निरक्षर नागरिक हुनु भनेको राष्ट्रको निम्ति पनि लाजमर्दो विषय हो । विश्वमा धेरै देशका नागरिक १०० प्रतिशत साक्षर छन् र ती देश विकसित पनि छन् । हाम्रो देशमा सम्पूर्ण जनताको ६३ प्रतिशत मात्र साक्षर छन् । यसले यो देश पिछडिएको छ भन्ने संकेत गर्छ । अशिक्षित व्यक्तिहरू सरसफाईमा कम ध्यान दिन्छन्, अन्धविश्वास, रुढीवादी परम्परामा बढी विश्वास गर्छन् । उदारणको लागि २०६६ सालमा जाजरकोट जिल्लामा झाडापखालाबाट २५१ जनाको ज्यान गयो । सुदूरपश्चिमका पहाडी जिल्लामा छाउपडी प्रथाले कैयौं महिलाहरूको ज्यान लिइरहेको छ । कैयौं जिल्लामा बहुपति प्रथा चल्दै छ । जाजरकोट र रुकुम जिल्लामा सुत्केरी महिलाले बच्चाको न्वारान नगरुन्जेल गाईभैंसीको दूध खानुहुँदैन भन्ने चलन छ । धेरै नेपालीहरूको घरमा चर्पी छैन । कुनै संस्थाले चर्पी बनाइदिए पनि 'घरभित्र दिसा आउँदैन' भनेर खुल्ला ठाउँमा दिसा गर्दैछन् । यी सबै शिक्षाको कमिले नै भएका हुन् । सबै व्यक्ति साक्षर हुने हो भने सरसफाईमा ध्यान दिन्छन् र स्वास्थ्यमा सरकारले कम लगानी गरे पनि हुन्छ ।

शिक्षित व्यक्तिहरूलाई मात्र कुनै सीपमूलक तालिम सिकाउन सकिन्छ । त्यसैले सबै नागरिक साक्षर हुनु आवश्यक छ । अहिले बजारमा अनेकौं तयारी खाना पाइन्छन् । त्यसमा उत्पादन मिति र उपभोग्य मिति लेखिएको हुन्छ । साबुनको तौल अनुसार प्याकिङ गरिएको हुन्छ । यी सबै अध्ययन गरेर उपभोग गर्न साक्षर हुनै पर्छ । शिक्षित वा साक्षर भएमा शोषितले शोषण गर्ने वर्गको विरोध गर्न सक्छन् । परिवारमा महिला शिक्षित भएमा आफ्ना बालबच्चालाई राम्रोसँग साँवा अक्षर चिनाई विद्यालयमा पढ्न सहज बनाउँछन् । स्वास्थ्यमा पनि उत्तिकै ख्याल राख्छन् । जातीय हिसाबले दलित वर्ग कमजोर छ । यो वर्गलाई माथि उठाउन पहिला शिक्षित बनाउनुपर्छ ।

निरक्षर नेपालीलाई साक्षर बनाउन सरकारले जिशिकामार्फत प्रौढ कक्षा, महिला कक्षा, बालकक्षा र वैकल्पिक शिक्षा सञ्चालन गर्दै आएको छ । तर आजसम्म चलेका कक्षाहरूबाट सबै नेपाली साक्षर हुनसकेका छैनन् । यसको कारण हो, यी कक्षाहरूप्रति सबैको मन आकर्षित हुन नसक्नु । गाउँमा प्रौढकक्षा कसरी चलेका छन् त ? अनौपचारिक शिक्षाकेन्द्रले प्रत्येक जिल्लामा प्रौढकक्षा सञ्चालन गर्ने कार्यक्रम बनाई पठाउँछ । जिशिकाले निश्चित गा.वि.स.का निश्चित वडामा कोटा छुट्याएर कहिले दलीय सहमतिमा प्रौढकक्षा सञ्चालन गर्न सहयोगी कार्यकर्ता र निरीक्षक छानेर पठाइदिनू भन्ने गरिन्छ भने कहिले सदरमुकाममा भेटिएका मानिससँग 'फलानो वडामा प्रौढकक्षा सञ्चालन हुने भएको छ, भेटिए एसएलसी पास नभए टेस्ट पास भएका व्यक्तिलाई गा.वि.स. सचिवको सिफारिस लिएर पठाइदिनू' भनी खबर पठाइन्छ । कहिलेकाहीं खबर दोहोरो हुन गई एउटा कोटाको लागि २/३ जना उछिनपाछिन गर्दै तोकिएको ठाउँमा गई तालिममा सहभागी हुने गरेको पनि पाइएको छ । तालिम सकिएपछि नाम मात्रको शैक्षिक सामग्री लिएर गाउँमा फर्किने र सहयोगी कार्यकर्ताले आफूलाई पायक पर्ने ठाउँमा प्रौढकक्षाको सेन्टर तोक्ने र गणपूरक संख्या पुऱ्याउन निरक्षर र साक्षर मिलाई हाजिरी रजिष्टरमा नाम लेख्ने गर्छन् । तीनमहिने वा ६ महिने भए पनि सकभर त गाउँमा कसैले थाहा नपाइकन त्यो कक्षा सकिन्छ, नभए बढीमा १०-१५ दिन भन्दा कक्षा चल्दैनन् । कोही निरीक्षणमा आयो भने निरीक्षक आउँदाका दिन सहभागीलाई खबर गरी छिटो आउनु र कक्षा सधैं चलेको थियो भन्नू भनी सिकाइन्छ । या त निरीक्षकको र सहयोगी कार्यकर्ताको मिलेमतोमा रिपोर्ट बनाइन्छ । अनि जिशिकामा पेश गरी मासिक तलब खाइन्छ । कहिले त निरीक्षकद्वारा कक्षा निरीक्षण नगरिकन नै किर्ते रिपोर्ट पेश गरिन्छ । निरीक्षकलाई पढाइ भए नभएको कुनै चासो हुँदैन किनभने उनीहरूको नाता सानो तलबसँग हुन्छ । सहयोगी कार्यकर्तालाई तोकिएको अवधिभर कक्षा सञ्चालन गरी परीक्षा लिनू भनी नेपाली, गणित सबै विषयवस्तुलाई समेट्ने गरी एउटा मोडेल पठाइएको हुन्छ । तर सहयोगी कार्यकर्ताले परीक्षा गराएको देखाउन आफैं बीसौं पानासम्म लेखेर सहभागीले गरेको भन्ने देखाई रिपोर्ट बनाई जिशिकामा पेश गरी तलब निकासा लिन्छन् । सहभागीहरू न त कक्षामा भाग लिन्छन् न त परीक्षा दिन्छन् । सकभर त गाउँमा कसैले थाहा नपाई प्रौढकक्षाको कार्यक्रम आउँछ जान्छ अनि अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रमा रिपोर्ट जान्छ ।

कसरी सञ्चालन गर्दा निरक्षर व्यक्ति साक्षर होलान् त ? सबभन्दा पहिले प्रौढकक्षा सञ्चालन गर्न अहिलेसम्म चलिरहेको नीतिलाई परिवर्तन गर्नुपर्छ । २०६७ सालमा लिइएको निरक्षरता तथ्याङ्कको आधारमा प्रत्येक वडामा घुम्ती विद्यालय खोलिनुपर्छ । प्रौढकक्षाका सहयोगी कार्यकर्तालाई दिईने मासिक पारिश्रमिक रु.२,००० बाट वृद्धि गरी जिम्मेवारी बोध हुने किसिमको तलब दिनुपर्छ । तालिमको समय बढाउनुपर्छ । सहयोगी कार्यकर्ताको भर्ना विज्ञापनद्वारा गरिनुपर्छ । शैक्षिक सामग्रीको सन्दर्भमा राति पढ्नेभए बत्तीको व्यवस्थादेखि चकबोर्ड, सहभागीलाई लेख्ने कापी, कलम, कक्षा सञ्चालन र परीक्षा सञ्चालन गर्न केही मसलन्दको व्यवस्था

गरिनुपर्छ। सहभागीलाई पाठ्यपुस्तक अनिवार्य रूपमा पढाई शुरू हुने दिनमा नै उपलब्ध हुनुपर्छ। सामुदायिक विद्यालयमा गरीब, जेहेन्दार र दलित छात्रवृत्ति दिएझैं प्रौढ, महिला र बालकक्षाका सहभागीलाई पनि हाजिरी अनुसार केही रकम दिने व्यवस्था गर्नुपर्छ । पढाइ सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक हुनुपर्छ। जस्तै बूढाबूढीलाई पसलमा साबुन किन्न पठाउने र कति ग्रामको साबुन ल्याउनुभयो भन्ने र शैक्षिक सामग्रीमा वास्तविक साबुन लगी ८० ग्राम, १०० ग्राम छुट्याउन लगाउने, कति पैसा दिनुभएको थियो ? कति फिर्ता भयो ? भनी घटाउन लगाउन, कसैलाई ब्याट्री किन्न पठाई एनएस चिन्ह हेर्न लगाउने; मेडिकलमा लगी औषधी किन्न लगाई उत्पादन र उपयोग हेर्न लगाउने, बाटोमा साईनबोर्ड हेर्न लगाई कहाँ आइपुग्नुभयो भन्न लगाउने, सहभागीहरूमा झगडा पऱ्यो निवेदन लेखौं भनी लेख्न लगाउने आदि जस्ता 'प्राक्टिकल' गर्दै पढाएमा कक्षा रोचक बन्छ। पाठ्यपुस्तकमा राखिदिएमा यस्ता प्रयोगात्मक कक्षा सहयोगी कार्यकर्ताले सञ्चालन गर्न सक्नेछन्। अनि प्रौढहरूलाई परीक्षा लिई पास भएकालाई परिचयपत्र दिने र साक्षर प्रौढहरूलाई वृद्धभत्ताको रकममा केही थप गरी शैक्षिकभत्ता भनी दिने गरेमा निरक्षरता उन्मूलन हुन सक्छ।

निरक्षर युवा वर्गलाई पनि प्रौढहरूलाई भन्दा अरु गहिरो अध्ययन गराउनुपर्छ । नेपाली, गणित र अंग्रेजी पनि अध्ययन गराउनुपर्छ, प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक अध्ययन गराउनुपर्छ। कम्तीमा एक वर्षसम्मको अध्ययन अवधि बनाउनुपर्छ । परीक्षा लिई पास फेलको व्यवस्था पनि गर्नुपर्छ। फेल भएकालाई थप समय अध्ययन गराई पास गराउनुपर्छ । पास भएकालाई मात्र अन्य सीपमूलक तालिम दिनुपर्छ। सीपमूलक तालिम दिंदा ठाउँविशेष फरक हुनुपर्छ। पहाडमा स्याउखेती, आलुखेती, भेंडापालन, ऊन कात्ने तरीका, टिमुरखेती, सुन्तलाखेती, कागतीखेती र कागती निचोरेको खोस्टाबाट अचार बनाउन सिकाउनुपर्छ । भुईंकटहर, रूखकटहरको खेती, मौरीपालन जस्ता सीप प्रौढकक्षापश्चात् सिकाएमा रोजगार पाइने

२०६६ सालमा जाजरकोटमा झाडापखालाबाट २५१ जनाको ज्यान गयो। यहाँ सुत्केरी महिलाले बच्चाको न्वारान नगरुन्जेल गाई, भैंसीको दूध खानुहुँदैन भन्ने चलन छ। धेरैको घरमा चर्पी छैन। कुनै संस्थाले चर्पी बनाइदिए पनि 'घरभित्र दिसा आउँदैन' भनेर खुल्ला ठाउँमा दिसा गर्दैछन्। यी सबै शिक्षाको कमिले नै भएका हुन्।

आशाले साक्षर बन्न आकर्षित हुन्छन्। निरक्षर बालबालिकालाई भने विशेष शिक्षा दिई औपचारिक शिक्षामा प्रवेश गराउन सकिन्छ।

निरक्षरता उन्मूलनका लागि महत्त्वपूर्ण काम भनेको निरीक्षण, अनुगमन र निर्देशन हो । यो काम गैरजिम्मेवार संस्थालाई दिन उपयुक्त हुँदैन। जिशिकामा अधिकृतको नेतृत्वमा अनौपचारिक शाखा खोली सञ्चालन गर्नुपर्छ। जिशिका नै शैक्षिक जिम्मेवार संस्था हो। निरीक्षण गर्दा तल्लो तहमा सम्बन्धित वडाका उ.मा.वि., मा.वि. नि.मा.वि., स्कूलका शिक्षकलाई जिम्मा दिनुपर्छ। त्यसपछि आर.पी. र आर.पी. भन्दा माथि वि.नि. छड्के जाँचमा जानुपर्छ। सहभागीहरूबाट प्रत्यक्ष परीक्षा लिनुपर्छ। प्रौढकक्षा विद्यालय समयभन्दा फरक समयमा पढाउनुपर्छ । ताकि निरीक्षणमा जाँदा विद्यालयको पढाइमा बाधा नपरोस् । शैक्षिक परिचयपत्र दिंदा विनि, निरीक्षक र सहयोगी कार्यकर्ताको रोहवरमा दिनुपर्छ। पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक भएको हुनुपर्छ, जसले गर्दा सहभागीलाई सिक्न सजिलो र पढाइ आकर्षित हुनसक्छ। प्रयोगात्मक कक्षाले सम्झनलाई सजिलो बनाई पढाइ आकर्षित हुनसक्छ । प्रौढकक्षामा सहयोगी कार्यकर्ताले एउटा सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गरी व्याख्यानविधि प्रयोग नगरी सहभागीकेन्द्रित विधि प्रयोग गर्नुपर्छ। 📖

त्रिभुवन उमावि, दल्ली, जाजरकोट

एउटा किफायती तरीका

■ **घनश्याम सुस्मित**

नेपालमा अझै पनि करीब ३८ लाख मानिसले साँवा अक्षरहरू पढ्न र लेख्न नजान्नु हामी सबैका लागि लाजमर्दो कुरा हो। तर देशबाट निरक्षरता उन्मूलन गर्न असम्भव भने छैन।

निरक्षरता उन्मूलन गर्नका लागि सर्वप्रथम प्रत्येक गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकामा सञ्चालित माध्यमिक तहका विद्यालयहरूलाई छनोट गर्ने । त्यसरी छनोट गर्दा सकेसम्म शिक्षा विषय पठनपाठन हुने विद्यालय छनोट गर्ने। ती विद्यालयका कक्षा ९ र १० मा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई १ वा २ दिनको अन्तरक्रियात्मक अभिमुखीकरण तालिम दिने। कुन विद्यालयको सेवा क्षेत्रभित्र कतिजना निरक्षर छन् ? रेकर्ड अद्यावधिक गराउने र हरेक विद्यार्थीले आफ्नो घरटोल, छरछिमेकमा प्रत्येक बिहान/साँझ आधा/आधा घण्टाका दरले प्रशिक्षण सञ्चालन गर्ने। त्यसरी एकजना विद्यार्थीले एकजना निरक्षर व्यक्तिलाई सिकाउँदा आवश्यक पर्ने एउटा हाते पुस्तिका जसलाई 'साक्षरता हाते पुस्तिका' भनेर नामकरण गर्न सकिन्छ; त्यसको व्यवस्था अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रले गर्ने । साथसाथै सम्बन्धित विद्यालयको शिक्षा वा सामाजिक विषयका शिक्षकलाई तिनको निरीक्षण अनुगमन गर्न लगाउने। जिल्ला शिक्षा कार्यालयको चाहिं समन्वयात्मक भूमिका रहने व्यवस्था मिलाउने । यसरी व्यवस्था गर्दा जसले सिकाउने काम गर्छ (९ र १० का विद्यार्थीहरू) उनीहरूलाई दैनिक रु.१५ वा २० खाजा खर्च दिने, पढ्नेवालालाई एउटा हाते पुस्तिका र एउटा पेन्सिल उपलब्ध गराइदिने। निरीक्षण अनुगमनकर्तालाई समेत सामान्य 'इन्सेन्टिभ'को व्यवस्था गरिदिने । यो कार्यक्रम एक वर्ष वा एक शैक्षिक सत्र मात्र सञ्चालन गर्न सकिएमा एकै वर्षमा देशबाट निरक्षरता उन्मूलन गर्न सकिने कुरामा कुनै शंका रहँदैन।

यसरी देशका हरेक समुदायमा रहेका माध्यमिक तहका विद्यालयमा अध्ययनरत मावि तहका विद्यार्थी र सोही विद्यालयका विषयगत शिक्षकहरू परिचालन गरी विद्यालयको पठनपाठनलाई कुनै किसिमको अवरोध नपुऱ्याइकनै छोटो अवधिमै देशबाट निरक्षरता उन्मूलन गर्ने यो एउटा सजिलो, किफायती र प्रभावकारी उपाय हुन सक्दछ। 📖

भगवती मावि, सिमीचौर, गुल्मी

एक साक्षरको भागमा पाँच निरक्षर

■ पेशल आचार्य

'अक्षर' भनेको स्वरसहितको व्यञ्जन वर्ण हो । स्वर वर्ण पनि अक्षर नै हो । संस्कृतमा 'नक्षर इति अक्षर' भनिएको छ । यसको अर्थ हो- 'अक्षरहरू कहिल्यै नाश हुँदैनन् ।' उच्चार्य वर्ण होस् कि लेख्य- एकपटक बोलिसकेपछि या लेखिसकेपछि त्यो नष्ट हुँदैन; त्यसको रूप मात्र फेरिन्छ रे !

अब अक्षरको सन्दर्भलाई देशबाट निरक्षरता उन्मूलन गर्ने आकांक्षासँग जोडेर हेरौं:

जनसामान्यले बुझ्ने भाषामा भन्ने हो भने- साक्षर भनेको अक्षर लेख्ने र पढ्ने हो । नेपाली भाषाकै हजुरमुमा मानिएको संस्कृतको सहारा लिएर भन्दा- 'स अक्षर इति साक्षर' अर्थात् जोसँग अक्षर छ, त्यो नै साक्षर हो । जसले अक्षर लेख्न वा पढ्न जानेको छ यथार्थमा त्यो नै साक्षर हो । अनि निरक्षर भनेको 'निर अक्षर इति निरक्षर' अर्थात् 'जो पढ्न लेख्न जान्दैन वा दस्तखत आदि गर्दा पनि ल्याप्चेको प्रयोग गर्दछ त्यो नै निरक्षर हो ।'

अहिले नेपालमा करीब ६५ प्रतिशत मानिसहरू साक्षर छन् । अर्थात् एकसय जनामा अझै ३५ जना मानिस निरक्षर नै छन् । करीब तीन करोडको हाराहारीमा जनसंख्याको हिसाब भयो भने ३८ देखि ४० लाख नेपालीहरू अहिले पनि निरक्षर रहेका छन् ।

यसरी नेपालको सन्दर्भमा निरक्षरता प्रमुख चुनौतीका रूपमा रहेको छ । तर यसको उन्मूलन पनि सम्भव छ । त्यसका लागि चाहिन्छ- परिणाममुखी कार्ययोजना र पुरस्कार एवम् दण्डको संहितारूपी कानून ।

एकछिनका लागि म मेरै भूगोलको कुरा गर्छु । मैले पढाउने विद्यालयमा कक्षा १ देखि १२ सम्म पढाउनका लागि ५१ जना शिक्षकहरू कार्यरत छौं । यो विद्यालयमा १६०० विद्यार्थी पढ्छन् । त्यस भन्दामाथि स्नातक र स्नातकोत्तर तहको क्याम्पसमा एकहजार जति । दुवै जोड्दा २६०० हुन्छ । यहाँ सीटीईभीटी पनि सञ्चालित छ जसमा ८० जना पढ्छन् । खुला विद्यालय, समाहित शिक्षा र

यसो गरौं !

■ शशिकुमार यादव

"मानवताको नाताले सबैले साक्षर हुने मौका पाउनुपर्ने उसको जन्मसिद्ध अधिकार हो ।"

- संयुक्त राष्ट्रसंघ

नेपाली जनसमुदायलाई समृद्ध बनाउन हरेक नेपाली नागरिक साक्षर हुनैपर्छ भन्ने यथार्थलाई स्वीकार गर्दै नेपालको 'अन्तिरम संविधान २०६३' को धारा १७ मा शिक्षालाई मौलिक हकको रूपमा उल्लेख गरिएको छ ।

नेपालको कुल जनसंख्याको १३.८१ प्रतिशत अर्थात् ३८ लाख मानिस अझै पनि निरक्षरको भुमरीमा रहेको तथ्याङ्क पाइन्छ । जसमध्ये विद्यालय जाने उमेर समूहका करीब ५.५ प्रतिशत बालबालिका रहेका छन् र बाँकी रहेकामध्ये अधिकतम प्रौढ तन्नेरीहरू रहेका छन् । जबसम्म हरेक नेपाली दाजुभाइ-दिदीबहिनी साक्षर हुँदैनन् तबसम्म हाम्रो समाज सभ्य हुन सक्दैन । त्यसकारण सभ्य समाजको निर्माण र समृद्ध राष्ट्रको लागि सम्पूर्ण नेपालीहरू कम्तीमा साक्षर हुनैपर्छ ।

निरक्षरता उन्मूलनको लागि निम्नलिखित कार्य गर्न सकिन्छ:

विद्यार्थी भर्ना अभियान: भावी कदम

विद्यालय उमेर समूहका सबै बालबालिकालाई विद्यालयभित्र ल्याउने, टिकाइराख्ने र गुणस्तरीय शिक्षा दिने दायित्व वहन गरेका सबै सरकारी एवं गैरसरकारी संघ-संस्थाहरूले इमानदारीपूर्वक निर्वाह गर्नुपर्छ । विद्यार्थी भर्ना अभियानलाई सशक्त पारी विद्यालय भन्दा बाहिर रहेका विद्यालय उमेर समूहका ५.५ प्रतिशत बालबालिकालाई शिक्षाको मूलधारमा समाहित गर्न अब ढिलाइ गर्नुहुन्न ।

प्रौढ साक्षरता: अनौपचारिक शिक्षाको दूरदृश्य

अनौपचारिक शिक्षाका विभिन्न कार्यक्रमहरू महिला साक्षरता प्रथम र द्वितीय, साक्षरता र साक्षोरोत्तर कक्षा, बालविकास केन्द्र, आयआर्जन र सीपमूलक कार्यक्रमहरू आवद्ध गरी महिला, अपाङ्ग र सुविधा विमुख समूह तथा गरीबीको मारमा परेका प्रौढहरूका लागि उनीहरूको योग्यता, क्षमता अनुसारको स्थानीयतामा आधारित भई साक्षरता कार्यक्रम संचालन गर्ने नीति अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रको हुनुपर्छ । यो कार्यक्रम निरक्षरताको भुमरीमा रहेका करीब ८.३ प्रतिशत प्रौढहरूलाई साक्षर तुल्याउन सफल हुनैपर्छ ।

निरक्षर प्रौढ, तन्नेरी र बालबालिकालाई पढ्न लेख्न सिकाउने सजिलो, किफायती र भरपर्दो उपाय भनेको स्थानीय समुदाय, विद्यालय, अभिभावक, शिक्षक, स्थानीय निकाय तथा स्थानीय संघसंस्थाहरूको पहिचान नै हो । यिनीहरूको समुचित परिचालन विना निरक्षरता उन्मूलन कार्यक्रम प्रभावकारी हुन सक्दैन । खासगरी

गृहिणी शिक्षामा अरू ६० जति पढ्छन् । यी सबै जोड्दा विद्यार्थी संख्या २७४० हुन्छ ।

८ देखि स्नातकोत्तर तहसम्मका प्रत्येक विद्यार्थीलाई कुनै कक्षा वा तह उत्तीर्ण गर्न तिनका वरिपरिका निरक्षर व्यक्तिहरू पहिल्याई हरेक विद्यार्थीलाई पाँच जना निरक्षरलाई साक्षर बनाउने जिम्मेवारी अनिवार्य रूपमा सुम्पिने हो भने यो विद्यालयको सेवा क्षेत्रभित्रकै करीब १५ हजार निरक्षर प्रौढ या अधबैंसेलाई हामी प्रति वर्ष साक्षर बनाउन सक्ने रहेछौं ।

यसरी एउटा विद्यालयले वार्षिक रूपमा १५ हजारका दरले निरक्षरता उन्मूलन गर्न सक्ने हैसियत राख्न सक्छ भने जिल्लाको आँकडाले त झन् आशातीत चित्र देखाउन सक्छ । हरेक जिल्लामा वार्षिक ३०-४० हजार मानिसलाई साक्षर बनाउन सकिन्छ । यस्तो क्षमतालाई औपचारिक शिक्षामा लगेर जोड्ने हो भने जो-कोहीले पनि यसको प्रभावकारिता अध्ययन गर्न सक्छ । सरकारी आँकडा अनुसार हरेक जिल्लामा सरदर ४० देखि ५० हजारको हाराहारीमा निरक्षरहरू रहेका छन् ।

यसरी यो कार्यक्रमलाई पाँच/दश वर्ष अभियानकै रूपमा लैजाने हो भने हाम्रो देशको निरक्षरता उन्मूलन भई साक्षरता शतप्रतिशत पुग्नेछ । यसर्थ नेपालमा अघिअघि ल्याइएका पुराना प्रकारका 'योजनाका लागि मात्र योजना' बन्ने कार्यप्रणालीलाई बन्द गरी नयाँ र समुदायमा आधारित साक्षरताको अभियान थाल्नु ढिला भइसकेको छ । 📖

शिक्षक, मन्थली उमावि, रामेछाप

विद्यालय उमेर समूहका बालबालिकालाई साक्षर बनाउन अर्थात् न्यूनतम शिक्षा दिन उनीहरूलाई Tracking गर्नुपर्ने देखिन्छ । Child-tracking को पहिलो कार्य भनेको विद्यालयमा आउन बाँकी रहेका बालबालिकाको पहिचान गरी ती बालबालिका के कस्ता कठिनाईले गर्दा विद्यालयसम्म आउन नपाएका हुन् सो पत्ता लगाउनु हो। सोको लागि विद्यालयले स्थानीय अभिभावक, स्रोतकेन्द्र वा जिशिकासँग समन्वय गरी विद्यालयतिर डोऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । उनीहरू यसरी विद्यालयमा आइसकेपछि पाठ्यक्रमले तोकेको सिकाइ प्रक्रियामा सहभागी हुन्छन् ।

अन्त्यमा, साक्षरता कार्यक्रमलाई थप कार्यमूलक तथा जीवनोपयोगी बनाउने, गरीबीको रेखामुनि रहेका अपाङ्ग, महिला, दलित तथा पिछडिएको जनजातिलाई निःशुल्क शिक्षा एवं पर्याप्त छात्रवृत्ति प्रदान गर्ने, प्राथमिक शिक्षालाई जीवनोपयोगी बनाउने जस्ता कार्यहरू उचित तरीकाले तत्कालै गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसैगरी विद्यालयहरूलाई समुदायको जिम्मेवारीमा प्रवर्द्धन गर्ने व्यवस्थालाई मूल आधारको रूपमा अङ्गीकार गर्ने नीतिलाई निरन्तरता दिँदै प्रत्यक्ष सरोकारवालाहरूलाई विश्वासमा लिई स्थानीय स्तरबाटै शिक्षाको व्यवस्थापन अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्ने परिपाटीको विकास गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ । अहिले २१औं शताब्दीको उत्तर आधुनिकता (Post-modernism) को समयमा शिक्षा विनाको जीवन निरीह अर्थात् सार्थक हुन सक्दैन तसर्थ हामी मानवहरू मानवको रूपमा बाँच्न, आफ्नो र आफ्नो देशको समृद्धि र सार्थकताको लागि न्यूनतम शिक्षा हासिल गर्नुपर्ने बाध्यतालाई आत्मसात् गर्दै साक्षरता अभियानमा हामी सबै जुट्नुपर्ने वर्तमान समयको खाँचो रहेको यथार्थतालाई हामीले बोध गर्नुपर्ने बाध्यता छ । 📖

विनि; जिशिका, धनुषा

'गोलो गोलो अण्डा भन्दै...'

■ **फाल्गुना दाहाल**

अनौपचारिक शिक्षा सफल पार्न सर्वप्रथम साक्षरता कक्षा चलाउने शिक्षक, तिनको निरीक्षण र अनुगमन गर्ने निरीक्षक र ती सबैलाई हेर्ने माथिल्लो तहका व्यक्तिहरू पनि निष्पक्ष, देशभक्त; अरूको भलो अर्थात् सम्पूर्ण निरक्षर साक्षर भएको हेर्न चाहने; कुनै पनि प्रलोभनमा नफस्ने, कर्तव्यनिष्ठ, कसैको धाकधम्कीबाट भयभीत नहुने, पैसाभन्दा मान-प्रतिष्ठालाई प्यारो मान्ने हुनुपर्छ । साथै; पढाउने शिक्षकलाई पनि मिहिनेत अनुसारको आकर्षक पारिश्रमिक तोकिएको हुनुपर्छ ।

साक्षरता कक्षाको शिक्षण विधि विद्यार्थी केन्द्रित हुनैपर्छ । प्रश्नोत्तर, छलफल वा समूह कार्य अति नै उपयोगी शिक्षण विधि हुन् । शिक्षकले पटक-पटक 'क' भन्दै विद्यार्थीलाई भन्न लगाउने । अनि समूहमा यो के हो भनी सोध्दा 'क' भन्ने उत्तर आयो भने प्रत्येकलाई पालैपालो सोध्ने । एवम् रीतले अक्षर चिनाउन सकिन्छ । त्यसैगरी लेखन सीपको विकास गर्न प्रत्येक व्यक्तिमा आफ्नो अनुभव हुन्छ । जस्तै 'क' लाई रमाइलो तरीकाले पहिले अण्डा जस्तै गोलो बनाएर कालोपाटीमा देखाउने । 'गोलो-गोलो अण्डा' भनेर गीतको लयमा लाने; त्यसपछि 'पुलिसको डण्डा' भनेर अण्डाको छेउमा वा टसाएर धर्को तान्ने; अब फेरि 'हनुमानको पुच्छर' भनेर डण्डाबाट तल झर्ने; अन्त्यमा 'घर जाने बाटो' भन्दै माथि धर्सो तान्ने = क । यसरी 'क' बन्यो भनी रमाइलो तरीकाले पठनपाठन गर्न सकिन्छ ।

क

त्यसैगरी अरू अक्षरहरू पनि पढ्न वा लेख्न समूह विभाजन गरी सिकाउँदा बढी प्रभावकारी हुन्छ । पहिले शिक्षकले सिकाएर समूह विभाजन गरी 'ल हे कुन समूहले छिटो सिक्ने हो हे ?' भन्दै छिटो सिक्नेले पुरस्कार पाउँछ भनी एउटा पेन्सिलसम्म भए पनि व्यवस्था मिलाउँदा पुरस्कार पाउने प्रयासमा सिकाइ अझ प्रभावकारी हुन्छ । 📖

नवदुर्गा प्रावि, धनगढी नपा-१२, कैलाली

अक्षर मात्र साक्षरताको मानक रहेन

अक्षरमा प्रविधि जोड्दा बनेको चमत्कारको ख्याल राखौं र थोरैभन्दा थोरै अक्षरहरूमा प्रविधि र विद्यमान क्षमता जोड्नेतिर लागौं। यसले साक्षर नेपाल त के सीमान्त नेपालीको दक्ष नेपालको मेलो शुरू हुन्छ।

■ अर्जुनप्रसाद पोखेल

अक्षर विना मानिसले जीवन चलाउन र जगत बुझ्न सक्ने अवस्था छैन। मान्छे अक्षररहित त छँदै छैन। उसले अक्षर बोल्छ, सुन्छ र बुझ्छ। विश्वभरमा प्रौढ साक्षरतालाई सभ्यता विकासको उचो सूचकका रूपमा स्वीकार गरिएको छ। अक्षर व्यक्ति र समाजको उत्थान र विकासको अत्यावश्यक न्यूनतम प्रविधि हो। हाम्रो जीवन एवं जगतको पहिचान र संचालन गर्ने शिक्षाको आधार अक्षर हो। अक्षर लेख्नै र पढ्नै पर्ने आजको आवश्यकता हो/हैन? हाम्रो जीवनलाई सभ्यतामा, स्वावलम्वनमा डोऱ्याउने कडी अक्षरको उपयोग लेखाइ-पढाइ मात्र हो कि? प्रविधि र सीपसँग पनि यो जोडिएको हुन्छ। यसमा बहस गरिनुपर्छ। दक्षतालाई विकास गर्न अक्षर चाहिन्छ। तर हामी अक्षरको अति मोहमा परेर जीवनको अनिवार्य आधार दक्षताको विकासमा लागिरहेका छैनौं। दक्षता औपचारिक शिक्षाको वशमा हुँदैन। लामो समयको शिक्षाले प्रविधि र सीपको ज्ञान दिन्छ। प्रविधि र सीपको ज्ञानलाई प्रत्येकको कार्यस्थलमा प्रयोग गराउन चाहिने आधारभूत कुरा दक्षता हो। यो सधैं सबैले क्षण-क्षणमा विकास गरिरहनुपर्छ। यसरी कतै हामी नयाँ अवधारणाको विकास नगरी अक्षरको मोह, अक्षरको शिक्षा र अक्षरको सिकाइमा रुमल्लिएकाले त समस्यामा परिरहेका छैनौं? लेख्ने र पढ्ने अक्षर नहुँदैमा मान्छे शिक्षित हुँदैन भन्ने पक्षमा धेरै मानिस छैनन्। शिक्षित र साक्षर दुवै हुन अक्षर पढ्नु र लेख्नु पर्छ भन्ने छैन। शिक्षित-शिक्षा अक्षरका रूप हुन्। सार अक्षर होइन, अक्षरसहितको मान्छे मात्र साक्षर भन्ने अर्थ पूर्ण लाग्दैन।

हाम्रा पुर्खाहरू अक्षरारम्भ पूर्व नै शिक्षित थिए। उनीहरूमा जीवन चलाउने सीप र कलाको विकास भएकै थियो। हामी अहिले अक्षरकै सहायताले नपढेका र नलेखेका अक्षरहरूको ज्ञानको खोजी गरिरहेका छौं। लेख्य भाषाको अभावमा पनि छिमेक चिन्ने ज्ञान र संचार भएकै थियो। आजसम्म पनि धेरै स्थान र समुदायको काम चलिरहेको छ। अब त औपचारिक शिक्षामा पनि लेख्नु नपर्ने भइसकेको छ। बोली पढाए हुने, लेखी पढाउनै नपर्ने। विज्ञानले साक्षरताको भन्दा निरक्षरहरूको पक्ष लिएको बेला, हाम्रा प्रौढहरूलाई कामले लखतरान परेको बेला काम शब्द पढाउने, लेखाउने गर्दा तिरस्कारको महसूस गरेका छन् कि विचार गर्नुपर्ने हुन्छ। 'जमाना फेरिए साइली... भाँचेर' भनेझैं हामीले संचार चलाउने अक्षरको मोहबाट जीवन चलाउने प्रविधि र सीपसँगै अक्षर पनि जोडेर दक्षता विकास अभियानमा लाग्ने हो कि?

अनौपचारिक शिक्षा, औपचारिक शिक्षाको पूरक हो। यो कार्यक्रम नभएर प्रणालीगत प्रक्रिया हो। यसलाई सदा चलिरहन दिनुपर्छ। यसले औपचारिकमा पहुँच नभएकालाई मात्र हैन, औपचारिक शिक्षा पाएकाहरूलाई पनि निरन्तर सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ। स्वाभाविकता, निरन्तरता र कार्य दक्षतामा विकास गर्ने हो भने यसलाई चलिरहन दिनुपर्छ। यसको अवधि हुँदैन। अवधारणा र आवश्यकतामा परिवर्तन सँगै प्रयोग गरिनुपर्छ।

यहाँ मैले आफ्नो एउटा अनुभव लेख्न लागेको छु। मेरी बहिनीले मेरै गाउँमा साधारण, कार्यमूलक र आधारभूत गरी तीन वटै प्रौढ खाइन्। मैले काम गर्ने जिल्ला डोल्पाको कुरा हैन। डोल्पामा त लगभग ४० प्रतिशत निरक्षर मानिस हुँदाहुँदै सरकारी पैसा खर्च भएको आधारमा आ.व. २०६८/६९ मा नै निरक्षरता निर्मूल जिल्ला घोषित गरिसकियो। साक्षर नेपालको सपना पनि यस्तै त होला। कुरा कास्कीको हो। म जन्मेको जिल्ला त्यहाँ पनि प्रौढ खाने चलन छ। लेख्ने र पढ्ने अक्षर नभएकी मेरी आमाकी चलाख छोरीले तीन वटा प्रौढ कक्षा संचालन गर्दा पनि मेरी आमा र श्रीमतीका नाममा अझै प्रौढ कक्षाहरू आइरहेका छन्/खाइरहेका छन्। निरक्षरता घटिरहेको छ। प्रौढहरू मरिरहेका छन्। मेरी आमा र श्रीमतीलाई हाम्रो घरका सबै शिक्षित व्यक्तिहरूले जति मिहिनेत र बल प्रयोग गर्दा पनि अक्षर पढ्न र लेख्न त के आफ्नै छोरी र नन्दले चलाएको प्रौढ कक्षामा कोरम पुऱ्याउन पनि गएनन्। उनीहरूलाई त्यसको आवश्यकता महसूस भएन। आफ्नो जीवन र जगत सहजै चलिरहेको थियो। किनकि हामी थियौं। जति सम्झाए पनि दैलो पोत्ने, भकारो सोर्ने र खेत रोप्ने तरीका सिकाउँ केको अक्षर चाहियो! लाटा छैनन् बोलेर काम चलेकै छ, भन्नुहुन्थ्यो। आज आएर मेरी श्रीमती र आमाले स्पीड डायल र भ्वाइस मेल गर्न, मोबाइलका अंग्रेजी अङ्क र अक्षर जान्न तिनै नन्द र छोरीसँग एक हप्ता पनि लगाएनन्। आफूलाई आवश्यक परेमा आफ्नो आवश्यकतासँग प्रविधि जोडिएमा कुनै पनि काम गर्न कठिन हुँदोरहेनछ भन्ने पाठ सिकें मैले। यस्तैमा साना किसानको समूहमा ल्याप्चे लगाउन हुँदैन लाज लाग्छ भनेर मेरी श्रीमतीले आफ्नो नाम आधा घण्टामा मसित सिकेकी अनुभव पनि लरतरो होइन। अक्षर पढ्न आउँदैन तर पनि गाउँले कामकाजमा उनी मभन्दा विज्ञ छिन्। उनको गाउँले प्रविधिमा मुला लगाउने, भकारो फाल्ने र अदुवा स्टोर गर्ने क्षमतामा सहयोग गर्ने सीप/दक्षता विकासको खाँचो छ। त्यसमा अक्षर जोडिदिने हो भने उनले फारसी अक्षर पनि फटाफट चिनिदिन्छिन्।

गोठालोलाई गन्न, खेतालोलाई गाउन, हलीलाई जोत्न सिकाउने प्रविधिसँगै अक्षरहरू पुग्नुपऱ्यो। हली, खेताला गरीब, दुर्गमे, अटेरी र अबुझहरू मात्र साक्षरताबाट टाढा भएका छैनन्। ज्ञानी, बुझक्कड, धनी

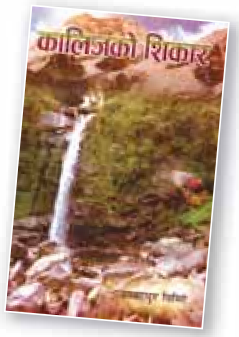
र सुगमेहरू पनि निरक्षर छन् । कारण साक्षरता कार्यक्रम उनीहरूले मागेका हैनन् हामीलाई चाहिएको हो। हामीले विकास गरेको लोकप्रिय अभियानमा के अपुग छ, उनीहरूलाई बुझेर थप्नुपर्‍यो । उनीहरूका आवश्यकताहरू सीपमूलक प्रविधि जोडेर दक्षतामा वृद्धि गरौं । अनि चाहना, उत्सुकता र समयले हाम्रो अभियानलाई साथ दिनेछ। हली, खेतालालाई प्रौढ विधि र प्रौढमैत्री कक्षाहरूले उत्प्रेरणा जगाएको छैन। त्यो निद्रामैत्री मात्र भएको छ। उनीहरूको कार्यस्थलमा फाली र कोदालोसँग सीप र प्रविधि सँगै अक्षरहरू पढाइदिऊँ, लिएर जानु पनि पर्दैन अनि सजिवन र सजगतासँगै साक्षरता मौलाउँदै जान्छ। अक्षर चाहिन्छ तर अब यतिका धेरै अक्षरहरूको आवश्यकता नै छैन। ज्यादै थोरै संकेतहरूलाई प्रविधिमा जोडियो भने विशाल ज्ञान र उपयोगी दक्षता प्राप्त गर्न सकिन्छ। आज हामीले प्रयोग गरिरहेको कम्प्युटरको भाषा दुई अङ्क (०,१) को हो। त्यही दुई अङ्कको भाषाले विश्वलाई विलखबन्दमा पारेको छ। अक्षरमा प्रविधि जोड्दा बनेको चमत्कारको ख्याल राखौं र थोरैभन्दा थोरै अक्षरहरूमा प्रविधि र विद्यमान क्षमतामा दक्षता जोड्नेतिर लाग्ने हो भने साक्षर नेपाल त के सीमान्त नेपालीको दक्ष नेपालको मेलो शुरू हुन्छ।

अक्षरसँग प्रविधि नभएको मान्छे आजको युगमा अपाङ्ग हो। धेरै अक्षर भएको मान्छे गरीब हो। अक्षर नहुँदा अपाङ्ग हुन्थे। क्षमता जोडिने प्रविधि नहुँदा, दक्षता नहुँदा आज मान्छे अपाङ्ग बनेको छ। म आफैं कम्प्युटरको क ख कुनै ज्ञानेन्द्रियको प्रयोग विना कर्मेन्द्रियहरूलाई प्रयोग गरी सिक्दैछु। खुब रमाइलो लागेको छ। विज्ञान प्रविधिले विभिन्न अवसरहरूलाई छिरलिदिएको छ। त्यसलाई अक्षरले टिप्न सकिन्न। दक्षता चाहिन्छ। दक्षता मानिसको क्षमता बढाउने सीप हो। जसलाई औपचारिक शिक्षाको गतिले थेग्न सक्दैन। त्यसैले अनौपचारिक पद्धतिको सुरुआत भएको हो। यो अक्षर चिनाउन हैन। सरल दैनिक जीवनको प्रविधि जुराउन जुटाइएको हो। अनौपचारिक शिक्षाको दार्शनिकदेखि व्यावहारिक र समकालीन अवधारणामा बहस चलाउन सकियो भने मात्र यसका विविध कार्यक्रमका बारेमा योजना बनाउन सकिन्थ्यो होला ! दक्ष नागरिक नेपालको आवश्यकता हो। सरल जीवन अब अक्षरहरूमा हैन, प्रविधिमा पाइन्छ। त्यसको लागि यसो गरे कसो होला ?

१. अहिले हामीसँग भएको मिथ्याङ्कलाई तथ्याङ्कमा परिणत गर्न पहिला एक वर्षको पैसा लगानी गरेर तथ्याङ्क संकलन गर्ने।
२. तीन महीनाको अवधिमा तथ्याङ्कको आधारमा समुदायमा आधारित योजना निर्माण गर्ने।
३. प्रत्येक समुदायका अक्षर भएका तर सीप र दक्षता नभएका मानिसहरूलाई प्रविधिसहितको तालिम दिने।
४. प्रत्येक गाविसको निरक्षरता रहेका वडाबाट कम्तीमा एक जना पर्ने गरी साक्षरता कार्यक्रम संचालन गर्न इच्छुक व्यक्तिहरूलाई तालिमको लागि दरखास्त माग गर्ने र तालिमबाट योग्य व्यक्तिलाई त्यस समुदायभित्रको स्थानीय शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो क्षेत्रभित्र साक्षरता कार्यक्रम संचालनको कार्य योजना निर्माण गर्न लगाउने। कार्य योजना निर्माणमा त्यस समुदायको निवृत्त शिक्षक/कर्मचारी र स्रोतव्यक्तिलाई प्राविधिक सहयोगको लागि तोकिदिने।
५) स्थानीयस्तरमा साक्षरता अभियानको जिम्मेवारी विद्यालयलाई दिने र विद्यालयलाई पर्ने थप कार्यभारको आर्थिक व्यवस्था अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रले व्यवस्था मिलाउने।

संखुवासभाको दुर्गम क्षेत्रका प्राथमिक शिक्षकको जीवन्त भोगाईमा आधारित कथा सङ्ग्रह

'कालिजको शिकार'



सम्पर्क:
जयबहादुर घिमिरे
श्री शिशुरक्षा प्रावि,
पावाखोला-३, डिमा
फोन: ९७५२००६६३, ०२९५६०९२९
ghimirejaya2011@gmail.com
www.jayabdr.weebly.com

नेपालगञ्जबाट प्रकाशित

समाचार र विचारको स्वतन्त्र संवाहक
कालपृष्ठ
राष्ट्रिय दैनिक

६) अनुगमन र निरीक्षणको लागि स्वतन्त्र सञ्जाल निर्माण गर्ने। जसमा सेवा निवृत्त शिक्षाका कर्मचारीलाई नीतिगत रूपमा नै समावेश गराउने।

७) सामाजिक भावना र विवेकले कार्य नगर्ने समाजको लागि नियमको आवश्यकता पर्दछ। त्यसैले प्रत्येक निरक्षर परिवारबाट कुनै पनि प्रकारको शिक्षित रोजगार प्राप्त गरेको व्यक्तिलाई तीन वर्षको अवधिभित्र आफ्नो परिवारमा निरक्षरता उन्मूलन गर्ने जिम्मेवारी दिने र सो नभएमा उसको वृत्ति-विकासमा अंकुश लगाउने कानून बनाउन राज्यलाई अनुरोध गर्ने। निरक्षर परिवारबाट रोजगार पाउने व्यक्तिलाई पनि साक्षर परिवार बनाउने अवधि तोकी परीक्षणकालमा राख्ने।

८) साक्षरता कार्यक्रमको शिक्षण विधि स्थानीय प्रविधि मैत्री हुनुपर्छ।

९) वर्तमान साक्षरता अभियान विद्यालय, विद्यार्थी, आमा समूह, सेवा निवृत्त राष्ट्रसेवकहरू र गैससलाई साथ लिई संचालन गर्नुपर्दछ।

१०) नीतिमाथि रहेको नियतिलाई नियमभित्र पार्नुपर्‍यो। सबै तत्व त्यसैबाट खुल्छ।

अन्त्यमा, आजको आवश्यकता पूरा गरेर भोलिको साझा भविष्य निर्माण गर्नको लागि अक्षरलाई प्रविधि र प्रविधिलाई क्षमतामा जोड्नुपर्छ। त्यो दक्षता हो। त्यसैले व्यवहार-विज्ञान र विवेक दुवैको धरालो बस्छ। अनि मात्र हाम्रो वास्तविक आवश्यकता सम्बोधन हुन्छ र साकार कुरामा सपना देखिरहनु पर्दैन।

सरस्वती उमावि, दुनै, डोल्पा

सबै बहसको sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

YOUR COMPLETE NEWS.

मास हिस्टेरिया | केधारप्रसाद पौडेल

किन हुन्छन् विद्यार्थी बेहोस ?

यो समस्या वा बिमार औषधी खाएर निको हुने प्रकृतिको होइन। त्यसैले व्यक्तिको भावनात्मक पीडालाई बुझी सान्त्वना दिने र धैर्यधारण गर्ने कुरालाई नै मुख्य उपचार ठान्नुपर्छ।

विद्यालयमा एकै पटक धेरै विद्यार्थी बेहोस भई ढल्ने गरेका समाचार बारम्बार आउने गर्छन्। चिकित्सा विज्ञानको भाषामा यसरी बेहोस हुने र ढल्ने समस्यालाई 'विकृत-तनाव' (Convulsion Disorder) र 'मास हिस्टेरिया' (Mass Hysteria) भन्ने गरेको पाइन्छ।

के हो 'विकृत-तनाव' (Convulsion Disorder) ?

कुनै व्यक्तिले आफ्नो तनाव वा पीडा सहन वा प्रकट गर्न नसक्दा उसमा विकृत तथा अचेतन शारीरिक लक्षणहरू पैदा हुन्छन् भने त्यस्तो अवस्थालाई 'विकृत-तनाव' भनिन्छ। यो समस्यालाई पहिले पहिले 'हिस्टेरिया' भनेर चिनिन्थ्यो। तनावजन्य विकृतिहरू जुनसुकै उमेरका मानिसमा पनि पैदा हुन सक्छन्। यो समस्याको मूल कारण भनेको व्यक्तिको मनभित्रका पीडा, तनाव अर्थात् मानसिक चिन्ताहरू अरूसामु सहज रूपमा प्रकट हुन नसक्नु नै हो। जब यस्ता पीडा र तनाव सहजै निकास पाउन सक्दैनन् तब ती शारीरिक लक्षणका माध्यमबाट प्रकट हुन पुग्दछन्। जसका कारण व्यक्तिमा अनायास डराउने, कराउने, उत्तेजित हुने, बेहोस हुने, मूर्च्छा पर्ने, काँप्ने, अररो हुने, बोली बन्द हुने जस्ता नौला लक्षणहरू देखा पर्न थाल्छन्।

विकृत-तनावका केही लक्षण

- एक्कासी टाउको दुखे जस्तो गरी टाउको समात्ने, डराएको जस्तो हुने, काँप्ने, मुठी कस्ने।
- कुनै खास परिस्थिति र अवस्थामा बेहोस हुने वा मूर्च्छा पर्ने। जस्तै: विद्यार्थीका हकमा सर/मिसले अप्ठ्यारा विषयवस्तु कण्ठ गरी भन्न लगाएको, परीक्षाको समय, गृहकार्य नगरेको अवस्था आदि।
- विकृत तनाव भएको अवस्थामा बिरामीका आँखा फरफराउने, रातो हुने, अनुहारको रङ परिवर्तन हुने, आँखा बन्द हुने, आँसु बग्ने पनि हुन सक्छ।
- कसै-कसैले उत्तेजनापूर्ण व्यवहार पनि प्रदर्शन गर्न सक्छन्। जस्तै: चिथोर्ने, कोपर्ने, मुड्कीले हान्ने, रुने, कराउने, कपडा च्यात्ने, सरसामान फ्याँक्ने आदि।
- होसमा आएपछि सोध्दा आँखा नदेखेको र के भएको थाहा नभएको कुरा बताउँछन्।
- विकृत तनावको समयमा बिरामी केही मिनेट मात्र वा घण्टौंसम्म पनि बेहोस हुन सक्छन्। पछि विस्तारै आफैं ठीक भएर बिरामीको होस खुल्छ।
- विकृत तनावका कारण बेहोस भएर लड्दा मुखमा फिंज भने आउने गर्दैन। कथं कसैको मुखबाट फिंज आएको वा शरीरमा चोटपटक लागेको पाइयो भने त्यतिबेला अन्य रोगको शंका पनि गर्नुपर्छ।
- यो समस्या सुतेको समयमा कहिल्यै हुँदैन। यदि सुतेको समयमा समेत यस्तो लक्षण देखा पर्छ भने त्यो अन्य मानसिक रोगको संकेत हुन सक्छ। त्यसैले तुरुन्त विज्ञबाट परीक्षण गराउनु राम्रो हुन्छ।

मास हिस्टेरिया (Mass Hysteria)

शाब्दिक अर्थलाई केलाउँदा मास (mass) भन्नाले समूह र 'हिस्टेरिया' भन्नाले

उन्मत्त, मूर्च्छा या ढलेको अवस्था भन्ने बुझिन्छ। यसबाट नै प्रष्ट हुन्छ; समूहमा मूर्च्छा पर्ने या अनियन्त्रित रूपमा उत्तेजना पैदा हुने समस्या नै 'मास हिस्टेरिया' हो। यो समस्या समूहमा देखा पर्ने भए तापनि यसको प्रारम्भ भने एक जनाबाट नै हुन्छ। अर्थात् कुनै भीड वा समूहमा रहेको एउटा व्यक्ति मूर्च्छा पर्दाको प्रभावले अर्को सँगैको व्यक्तिलाई असर पार्छ र ऊ पनि यसैगरी ढल्छ। 'मास हिस्टेरिया'को लक्षण प्राय: एकै प्रकारको देखिन्छ। विशेषगरी बढी चिन्ता लिने (Depression) र मन कमजोर भएका बालबालिकामा यस्तो समस्या देखापर्ने प्रबल सम्भावना हुन्छ। यस्ता समस्याहरू चाडपर्व, भेला-उत्सवका बेलामा विद्यालय, कक्षाकोठा, छात्रावास, पिकनिक र पार्टी एवं यस्तै अन्य सामूहिक कार्यक्रमहरूमा देखा पर्न सक्दछन्। सँगैको साथीलाई भएपछि 'मलाई पनि हुने हो कि' भन्ने डर, त्रास बढ्दै जाँदा अन्य व्यक्तिलाई पनि 'मास हिस्टेरिया' हुन सक्छ।

'मास हिस्टेरिया'का केही सामान्य लक्षण

- रिंगटा लागे जस्तो हुने, थकित देखिने।
- आँखा तिर्मिराउने, टाउको भारी भए जस्तो हुने।
- हाउभाउ गर्ने, उत्तेजित हुँदै रुने, कराउने, लात्ती बजार्ने।
- शरीरलाई सन्तुलनमा राख्न नसक्ने। डराउँदै 'आयो आयो', 'छोड्दे छोड्दे', 'जानदे जानदे' भनी कराउने र इशारा गर्ने।
- एकोहोरो हिंड्ने, दौड्ने, भाग्ने।
- शरीर काँप्ने, मूर्च्छित हुने, तीव्र उत्तेजनाका कारण मुड्की हान्ने, हिर्काउने।
- बेहोस हुने, बोली बन्द हुने, आँखा बन्द हुने।
- मुखबाट फिंज नआउने, दिसापिसाब नचुहिने आदि।

किन देखिन्छ त 'मास हिस्टेरिया'

यो समस्या पनि उच्च तनाव र पीडासँगै सम्बन्धित छ। किशोर अवस्थाका बालबालिकामा उच्च संवेग, चञ्चलता तथा नैराश्य आदिका प्रभावले यो समस्या बढी देखिने गर्छ। डरत्रास; करकाप, अनिन्द्रा पारिवारिक कलह, आफू र अरू बीचको सम्बन्ध नराम्रो बन्दै जानु, वर्षेनि विद्यालय परिवर्तन हुनु पनि 'मास हिस्टेरिया'का कारण हुन सक्छन्। समुदाय र घरको वातावरण, पालनपोषण तथा अभिभावकको उचित मार्ग निर्देशनको अभाव, उच्छृङ्खल बानीव्यवहारले समेत किशोरीहरूमा यो समस्या बढाउँछ। विद्यालयस्तरमा शान्त वातावरणको अभाव, साँघुरो कक्षाकोठा; धेरै विद्यार्थी, पिउने पानी, शौचालय आदिको अभावले पनि यो समस्या बढाएको हुनसक्छ।

सौजन्य: नेपाल साप्ताहिक

'विकृत-तनाव' तथा 'मास हिस्टेरिया' रोकथाम र समाधानका उपाय

- विकृत तनाव वा 'मास हिस्टेरिया' भएका हरेक व्यक्तिलाई छुट्टाछुट्टै राख्ने व्यवस्था गर्ने।
- व्यक्तिलाई होसमा ल्याउने प्रयास गर्ने, जस्तै बिरामीसँग कुराकानी गर्ने र सान्त्वना दिने खालका व्यवहार गर्ने।
- बिरामीको अवस्था अनुसार तनाव, पीडा कम गर्ने प्रयास गर्ने।
- बिरामीलाई केही भएको छैन, सबै ठीक भइसक्यो आदि जस्ता मानसिक र भावनात्मक निदानका बोलीहरू व्यक्त गर्ने।
- बिरामी बेहोस भए खुला हावा आवतजावत गर्ने ठाउँमा टाउकोलाई केही ओरालो र खुट्टालाई उकालो बनाई सुताउने।
- उनीहरूमा रहेको डर, त्रास र अन्धविश्वास कम गर्ने प्रयास गर्ने।
- हरेक व्यक्तिलाई सो रोग वा अवस्थाका सम्बन्धमा शिक्षा दिने।
- संवेग र उत्तेजना बढी नै तीव्र छ भने सुरक्षाका थप उपायहरू अपनाउने।

यो समस्या वा बिमार औषधी खाएर निको हुने प्रकृतिको होइन। त्यसैले व्यक्तिको भावनात्मक पीडालाई बुझी सान्त्वना दिने र धैर्य धारण गर्ने कुरालाई नै मुख्य उपचार ठान्नुपर्छ। व्यक्तिको चित्त वा मनलाई स्थिर र दह्रो बनाउने खालको मानसिक उपचार गर्दै जाने हो भने यस्तो समस्या आफैं हराएर जान्छ।

नेपाली समाजमा देवीदेवता, धामी, झाँक्री, बोक्सी वा अन्य कुनै शक्ति चढेर यस्ता समस्या पैदा हुन्छन् भन्ने सोचाइ र अन्धविश्वासले जरो गाडेका कारण यस्ता रोग वा समस्याको सही निदान र उपचार हुनुको सट्टा कतिपय अवस्थामा अरू रोग वा समस्या थपिने खालका कथित उपचार वा व्यवहार पनि हुने गरेका छन्। यस्तो अवस्था आउन नदिन विशेषत: विद्यालय र शिक्षकहरूले विशेष सचेतता अपनाउनु जरुरी छ। "केटीहरूलाई 'विकृत-तनाव' या 'हिस्टेरिया' हुनुको मुख्य कारण यौन आकांक्षा हो; विवाह गरिदिएमा ठीक हुन्छ" भन्ने प्रचलित धारणा भ्रामक र गलत हो भनेर बुझाउनु पनि उत्तिकै अपरिहार्य छ। यी दुवै समस्या अचेतन मनमा रहेका भावनात्मक पीडा, तनावले गर्दा व्यक्तिमा व्यक्त गर्ने क्षमता कम भई शारीरिक विकृत लक्षण देखा पर्न गई हुन गएको हो भन्ने कुरा सबैलाई बुझाउनु अति जरुरी देखिन्छ।

अमर्खु मावि, भुमेस्थान-३, धादिङ

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

छात्रवृत्ति सम्बन्धी ऐन, २०२१ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक, २०६५

नेपाल सरकारबाट वा नेपाल सरकारमार्फत दिइने छात्रवृत्तिका सम्बन्धमा कानूनी व्यवस्था गर्न २०२१ सालमा छात्रवृत्ति सम्बन्धी ऐन ल्याइएको थियो। उक्त ऐन २०२५ र २०३३ सालमा गरी दुईपटक संशोधन भइसकेको छ। त्यस्तै; न्याय प्रशासन चौथो संशोधन ऐन, २०४३ र शिक्षा तथा खेलकूद सम्बन्धी केही नेपाल ऐन संशोधन गर्न बनेको ऐन २०६३ ले समेत त्यसमा केही संशोधन गरेका छन्। देशमा भएको राजनीतिक परिवर्तन र शैक्षिक अवस्था समेतलाई मध्यनजर गरी छात्रवृत्ति ऐनमा समसामयिक संशोधन गर्न २०६५ सालमा छात्रवृत्ति सम्बन्धी (तेस्रो संशोधन) ऐन, २०६५ को विधेयक व्यवस्थापिका संसद्समक्ष पेश भएको थियो। यहाँ त्यही उक्त संशोधन विधेयकको समीक्षा गर्ने प्रयास गरिएको छ।

१. **नीतिगत विषयः** लामो समयको अन्तराल र विषयवस्तुमा देखिएका परिवर्तनका कारण २०२१ सालको ऐनलाई परिमार्जन गर्नुभन्दा छात्रवृत्ति सम्बन्धी स्पष्ट, समयसापेक्ष र स्तरीय नयाँ ऐन नै ल्याउनु उपयुक्त देखिन्छ।

२. **विषयगत विश्लेषणः** प्रस्तुत विधेयकमा गरिएको छात्रवृत्तिको परिभाषा नै समयसापेक्ष छैन। विधेयकको परिभाषा खण्डमा "छात्रवृत्ति भन्नाले कुनै अध्ययन, अनुसन्धान वा प्रशिक्षणका लागि नेपाल सरकारले कुनै व्यक्ति वा शैक्षिक संस्थालाई उपलब्ध गराएको आर्थिक अनुदान वा सुविधा; नेपाल सरकारलाई कुनै विदेशी मुलुक, अन्तर्राष्ट्रिय वा अन्य दातृ संस्था वा कुनै स्वदेशी वा विदेशी शैक्षिक संस्थाले उपलब्ध गराएको आर्थिक अनुदान, सुविधा वा प्राविधिक सहायता सम्झनुपर्छ र सो शब्दले नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी छात्रवृत्ति भनी तोकेको अन्य सुविधा समेतलाई जनाउँछ" भनिएको छ।

   यो परिभाषा पुनर्लेखन गर्न जरुरी छ। यसमा नेपाल सरकारमार्फत नेपाल सरकारले नै प्रदान गर्ने, विदेशी संस्था वा राज्यबाट प्राप्त हुने छात्रवृत्तिलाई समेटिनु पर्दछ। 'छात्रवृत्ति' भनेको केवल आर्थिक अनुदान वा सुविधा मात्र होइन, पढ्ने अवसर पनि हो भन्ने कुरा परिभाषामा खुल्नुपर्दछ। अहिलेकै अभ्यास हेर्दा आर्थिक अनुदान, वा सुविधा नलिई कोटा पाउनुलाई पनि छात्रवृत्ति मानिएको छ। यसभित्र प्राविधिक सहायता समेत पर्दछन्। तसर्थ छात्रवृत्तिको परिभाषामा नै पुनःविचार गर्नुपर्ने देखिन्छ।

३. दफा ३ को प्रस्तावित व्यवस्थाले नेपाल सरकारलाई प्राप्त भएको छात्रवृत्ति मात्र यसमा समावेश भएको देखाउँछ। स्वयं नेपाल सरकारले प्रदान गर्ने छात्रवृत्ति यसमा समावेश भएको देखिंदैन। उक्त कुरा पनि यसमा समावेश गर्नु उपयुक्त हुन्छ। सरकारलाई अरू सरकार वा संस्थाले दिएको छात्रवृत्ति मात्र यसमा समावेश नगरी आफैंले वा राज्यभित्रका अन्य संस्था वा विश्वविद्यालयले दिने छात्रवृत्ति समेतको समुच्च व्यवस्था यसमा प्रतिबिम्बित हुन आवश्यक छ।

४. छात्रवृत्ति सम्बन्धी ऐनको दायरा फराकिलो बनाई यसको स्वदेशी तथा विदेशी सरकार र संस्थासँगको कानूनी व्यवस्था निराकरण हुनु जरुरी छ। नेपालमा अहिले ८ वटा विश्वविद्यालय भएको अवस्थामा विश्वविद्यालयहरू समेतलाई यो ऐन लाग्ने वा तीसँगको सहकार्य गर्न सकिने कुरा छात्रवृत्ति सम्बन्धी ऐनले स्पष्टसँग व्यवस्था गर्नु पर्दछ। सरकारी क्षेत्र बाहेक गैरसरकारी क्षेत्रबाट प्राप्त हुने छात्रवृत्तिको नियमन गर्ने कुरा पनि केही हदमा राख्न उपयुक्त देखिन्छ।

५. छात्रवृत्तिको वर्गीकरण सम्बन्धमा प्रस्तुत विधेयक मौन छ त त्यसो गर्नु आवश्यक छ। देशको मौजुदा शैक्षिक अवस्था, शैक्षिक संस्थाहरू र माग तथा आपूर्ति बीच सन्तुलन कायम गर्ने उद्देश्यले छात्रवृत्ति सम्बन्धी ऐनमा नै वा नियम बनाई छात्रवृत्तिका किसिम वा प्रकृतिको आधारमा वर्गीकरण गरिनुपर्दछ।

६. नेपाल सरकारले छात्रवृत्तिमा आरक्षणको नीति लिने हो भने सबै क्षेत्रमा एकै किसिमको आरक्षण नीति लागू हुने व्यवस्था छात्रवृत्ति सम्बन्धी ऐनमा नै गर्नु उपयुक्त हुन्छ। आरक्षणको आधार जातीय नभई शैक्षिक, आर्थिक तथा सामाजिक हुनु जरुरी छ। अर्थात् जात होइन वर्गको आधारमा आरक्षण गरिनुपर्दछ। यो कुरा प्रस्तावित विधेयकमा समुचित रूपमा आउन सकेको छैन।

७. छात्रवृत्तिको मुख्य कुरा गुण (Merit) हो। देशको विकासको लागि योग्यतम व्यक्तिले छात्रवृत्तिको अवसर पाउनु जरुरी हुन्छ। तसर्थ क्षमता, दक्षता र विशेषज्ञतालाई दोस्रो दार्जामा पर्ने गरी छात्रवृत्ति सम्बन्धी ऐन आउन हुँदैन। प्रस्तुत विधेयकमा क्षमतालाई पहिलो प्राथमिकता दिइएको पाइँदैन।

८. प्रस्तावित विधेयकमा 'नेपाली नागरिकले विदेशमा उच्च शिक्षा बाहेक अन्य शिक्षा अध्ययन गर्नको लागि नेपाल सरकारबाट स्वीकृति लिन सक्नेछ' भन्ने व्यवस्था गरिएको छ। तर यसको कुनै तर्कसंगत आधार देखिंदैन। विदेशमा अध्ययन गर्ने सबैलाई यो व्यवस्था लागू हुन आवश्यक छ भने समान रूपमा लागू हुनुपर्दछ;

उच्च शिक्षालाई बाहेक गर्नुको औचित्य देखिंदैन। विदेशमा अध्ययन गर्नको लागि स्वीकृति लिने प्रयोजन स्पष्ट हुनु पनि जरुरी छ। वैदेशिक मुद्रा सटहीको लागि हो भने यो व्यवस्था विदेशी विनिमय सम्बन्धी ऐनमा नै राख्न सकिन्छ। अन्यथा सरकारले विदेशमा अध्ययन गर्न आफ्नै खर्चमा जाने व्यक्तिको लागि के कस्तो नियमनकारी भूमिका किन निर्वाह गर्ने हो ? यसले शिक्षा आर्जन गर्ने हकमा अंकुश लगाउँछ वा लगाउँदैन विचार गरी व्यवस्था गर्नुपर्दछ। यो विधेयकमा यस सम्बन्धमा स्पष्टता छैन।

९. सामुदायिक विद्यालयबाट प्रवेशिका उत्तीर्ण गरेको व्यक्तिलाई मात्र छात्रवृत्ति दिने मनसाय राम्रो भए पनि यसबाट अपेक्षित परिणाम निस्कन अप्ठेरो छ। यसै कारण निजी विद्यालयबाट पढ्ने र सामुदायिक विद्यालयबाट एसएलसी दिने कार्य हुन शुरू भएको छ। शिक्षामा यो प्रावधानको दुरुपयोग हुन नदिन विशेष व्यवस्था ऐनमा राख्नु जरुरी छ। दुरुपयोग गरेको देखिएमा फौजदारी कानून अन्तर्गत कसुर कायम गरी सजाय दिने व्यवस्था समेत राख्नु वाञ्छनीय देखिन्छ। यसको लागि अहिले प्रस्तावित व्यवस्था पर्याप्त देखिंदैन।

१०. विधेयकको दफा ७ ले मुल ऐनको दफा ७ संशोधन प्रस्ताव गरेको छ। सो व्यवस्था अनुसार विगो निर्धारण गर्दा सम्बन्धित विषयमा नेपालभित्रका गैरसरकारी शैक्षिक संस्थामा निजी खर्चमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीले तिर्ने न्यूनतम शुल्क भन्दा कम नहुने गरी विगो निर्धारण गर्नुपर्ने छ भनिएको छ। यो व्यवस्था कार्यान्वयन गर्न सजिलो छैन। निजी खर्चमा कुन संकायसँग वा कुन कलेजसँग वा कुन विश्वविद्यालयसँग तुलना गर्ने ? देशभित्रै विभिन्न दर र स्तरका शैक्षिक संस्था छन्। विषयपिच्छे फरक फरक शुल्क वा खर्च लाग्छ। तसर्थ स्पष्ट रूपमा नै विगो कायम गर्ने आधार खुल्नु जरुरी देखिन्छ। यस विधेयकमा प्रस्ताव गरिएको उपयुक्त व्यवस्था कार्यान्वयन हुन सक्ने देखिंदैन। अत: छात्रवृत्ति सम्बन्धी संशोधन विधेयकमा माथि लेखिएका, सुझावहरू माथि विचार गरीनु उपयुक्त देखिन्छ।

[*]डा. तीर्थराज पराजुलीद्वारा नेपाल कन्स्टिट्युसन फाउण्डेसनका लागि तयार गरिएको यो अनुसन्धान तथा सुझावपत्रलाई महिला, जनजाति, दलित, मधेसी, युवा तथा अन्य क्षेत्रका दबाब समूहहरूको इनपुटका आधारमा अन्तिम रूप दिइएको छ। यस सम्बन्धमा यो फाउण्डेसन डा. रामकृष्ण तिमिल्सिना, असुदा श्रेष्ठ, मुक्ता लामा, धनबहादुर साउद, सम्बोजन लिम्बू, टेकु नेपाली, कमला विश्वकर्मा, भरत गौतम, टेकप्रसाद ढुंगाना, गोपी विश्वकर्मा, दीपक खतिवडा, दिनेश त्रिपाठी, शीर्षक घिमिरे, जेनी गुरुङलगायत अभिषेक अधिकारी, फुर्पा तामाङ तथा डा. विपिन अधिकारी समेत प्रति आभार व्यक्त गर्दछ।

यो अध्ययन एसिया फाउन्डेसनको सहयोगमा गरिएको हो तर यसमा व्यक्त विचारहरू सम्बद्ध लेखकका हुन्। तिनले फाउन्डेसनको विचार र दृष्टिकोणलाई प्रतिनिधित्व गर्दैनन्।

शिक्षकका वितरक/बिक्रेतालाई जरुरी सूचना !

१. *शिक्षक* मासिक एवं यसको मातृसंस्था ज्ञान-विज्ञान शैक्षिक सहकारी लि. ले देशभरका पत्रपत्रिका तथा पुस्तक बिक्रेताहरूसँग सहकार्य गर्ने निर्णय गरेको छ। यस्तो सहकार्यको आधार आपसी अर्थात् दुवै पक्षको लाभ र सन्तुष्टि हुनेछ। सहकार्यको प्रारम्भ एक-अर्काको व्यवसाय प्रवर्द्धनमा सघाएर गर्न सकिनेछ। उदाहरणका लागि; सहकार्य गर्न इच्छुक बिक्रेताहरूले *शिक्षक* मासिक र यसका अन्य प्रकाशनहरूको बिक्री-वितरणलाई विशेष महत्त्व र प्राथमिकता दिने; बिक्री योजनाहरू बनाई लागू गर्न प्रस्ताव गर्ने; बिक्री रकमको असुली र भुक्तानीलाई सहज र शीघ्रता प्रदान गर्ने आदि कार्यहरू गर्न सक्छन्। त्यस्तै; *शिक्षक* र ज्ञान-विज्ञान शैक्षिक सहकारी संस्थाले सहकार्य गर्न तत्पर पत्रपत्रिका वा पुस्तक बिक्रेताको व्यवसाय (पसल) को प्रवर्द्धनमा विशेष प्रचार-प्रसार गरिदिएर; मुख्य बिक्रेता वा वितरकको हैसियत र सहुलियत प्रदान गरेर सघाउन सक्छ।
यो अवधारणा अनुरुप सहकार्य गर्न इच्छुक बिक्रेता वा पसलहरूले तलको ठेगानामा सम्पर्क राख्नुहोला।

२. बिक्रेताहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने उद्देश्यले *शिक्षक* मासिकले उत्कृष्ट बिक्रेता 'अवार्ड' प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ। *शिक्षक* मासिकको लोकप्रियता र विस्तारमा देशभरका सम्पूर्ण बिक्रेताहरूको योगदान रहेको तथ्यलाई आत्मसात् गर्दै निम्न मापदण्डअनुसार काम गर्ने बिक्रेताहरूलाई उत्कृष्ट बिक्रेता अवार्ड प्रदान गरिने जानकारी गराउँदछौं:

(क) *शिक्षक* लाई विशेष महत्त्व दिई बिक्री प्रवर्द्धनमा सहयोग पुऱ्याउने।
(ख) बिक्रीको मात्रा (प्रति) निरन्तर बढाउँदै लगेका।
(ग) रकम सङ्कलन गर्न जाने *शिक्षक* का कर्मचारीलाई चल्ती बिलसम्मकै रकम भुक्तानी गर्ने।
(घ) बिक्रीको सम्पूर्ण रकम आफैं *शिक्षक* मासिकको बैंक खातामा जम्मा गरिदिने।
(ङ) सानो भौगोलिक क्षेत्रभित्र रहेर पनि बिक्री दर उच्च तथा ग्राहक बनाई ग्राहक शुल्क *शिक्षक* कार्यालयमा अग्रिम भुक्तानी गर्ने।
(च) निरन्तर पत्रिका उपलब्ध भए-नभएको बारे चासो व्यक्त गर्दै वितरण प्रक्रियामा सघाउने।
(छ) व्यापारको स्वाभाविक सिद्धान्त अनुसारको व्यवहार गर्ने, बहानाबाजी नगर्ने।

माथि उल्लिखित मापदण्ड अनुरुप उत्कृष्ट ठहरिएका वितरक वा बिक्रेताहरूको नाम *शिक्षक* का आगामी अंकहरूमा प्रकाशित गरिनेछ।

चिन्तन **प्रो. तोपियो पालिमत्का**

लोकतन्त्र, शिक्षा र विवेकशीलता

लोकतन्त्रको सफलताका निम्ति त्यस्ता नागरिक आवश्यक हुन्छन् जसले प्रचलित मान्यतालाई चूपचाप स्वीकार नगरून्, वाञ्छित र वाञ्छनीयका बीचको भेद खुट्याऊन्, नीति र प्रक्रियाहरूमाथि प्रश्न उठाउन् अनि समालोचनात्मक बहसमा सशक्त सहभागिता जनाऊन्। तर्कबुद्धिसम्पन्न एवं विवेकशील यस्ता नागरिक सही शिक्षा विना तयार हुन सक्दैनन्।

लोकतन्त्र राज्यसत्ताको सबैभन्दा प्रगतिशील प्रणाली मानिन्छ। तर, सचेत एवं विवेकशील नागरिक विना यो प्रणाली सफल हुन सक्दैन। अनि यस्ता नागरिक विना शिक्षा स्वतः तयार हुन सम्भव हुँदैन। त्यसैले शिक्षा लोकतन्त्रको पूर्वशर्त हो। 'लोकतन्त्र', 'शिक्षा' र 'विवेकशील नागरिक' यी तीनवटै अवधारणा वर्णनात्मक होइन, मानकीय अवधारणा हुन्। वस्तुनिष्ठ मानदण्डहरूको सैद्धान्तिक ढाँचा विना यी अवधारणा र तिनको विकृत रूप बीचको अन्तर पहिल्याउन सम्भव हुँदैन। मूल्य तथा नैतिक यथार्थवादको विषयनिष्ठ आधार विना यी अवधारणालाई ठीकसँग बुझ्न सकिँदैन।

विवेकशील नागरिक

लोकतान्त्रिक सरकार जनताका आकांक्षाप्रति संवेदनशील हुन्छ भन्ने मानिन्छ। तर ती आकांक्षा विवेकसंगत र विज्ञताप्रेरित हुन् अथवा विवेकहीन र अज्ञताप्रेरित हुन् भन्ने कुराले स्पष्टतः ज्यादै ठूलो फरक पार्छ। जनता र सरकारमध्ये कसैको पनि विवेकहीनता र अज्ञानले लोकतान्त्रिक प्रक्रियाको भलो गर्दैन। कार्लसनीज भन्छन्, यस प्रक्रियाका तीन अलग-अलग पक्ष छन्: क) समालोचनात्मक चिन्तन गर्न समर्थ प्रबुद्ध जनता, ख) सुविज्ञ राजनेताहरूको समूह, जसलाई कथित विशेषज्ञ र खराँट कर्मचारीहरूले आफ्नो कठपुतली बनाउन नसकून्, ग) जीवन्त सार्वजनिक बहसका निम्ति पर्याप्त गुन्जाइस; यस्तो बहस जुन कुनै पनि किसिमको निजी अथवा सार्वजनिक निहित-स्वार्थबाट सञ्चालित हुन नपाओस्।

यस दृष्टिले, तर्कबुद्धिसम्पन्न तथा सुविज्ञ नागरिक लोकतन्त्रका निम्ति अपरिहार्य हुन्छन्। राजनीतिक नीति-निर्धारण-प्रक्रियामा यस्ता नागरिकको दखल चुनावको बेलामा मात्र सीमित नहोस्, बरु तिनले राजनीतिक मामिलाहरूमाथिको सार्वजनिक बहसमा विवेकशील सहभागिता निरन्तर निर्वाह गर्न सकून्। जबसम्म नागरिकलाई समालोचनात्मक चिन्तनका निम्ति शिक्षा प्राप्त हुँदैन, उनीहरूमा समालोचनात्मक बहसमा सहभागी हुने आवश्यक क्षमताको विकास हुन सक्दैन। यसैकारण, समाजलाई विवेकसंगत दिशा दिने उनीहरूको क्षमता पनि न्यून हुन पुग्छ।

बहस, आलोचना तथा सहकारितापूर्ण प्रयासहरूमा सहभागिताको माध्यमबाट राजनीतिलाई प्रभावित पार्ने अवसर नागरिकहरूलाई दिइनुपर्छ। बहसमा जनताको सहभागिता सुनिश्चित गर्नु जति जरुरी छ, उनीहरूलाई यसको रचनात्मक उपयोगिताका निम्ति तयार पार्नु पनि उत्तिकै जरुरी हुन्छ। साँच्चिकै प्रबुद्ध नागरिकले मात्र सही अर्थमा हितकारी नीतिहरूलाई प्रोत्साहित गर्न आफ्नो राजनीतिक सामर्थ्यको उपयोग गर्न सक्छन्।

शिक्षा र लोकतन्त्र

नागरिकहरू समुचित रूपमा शिक्षित नभएसम्म सार्वजनिक नीतिहरूमा विवेकसंगत आग्रह र समरूदारीपूर्ण सहमतिका आधारमा परिवर्तन ल्याउन सकिँदैन। शिक्षा त्यस्तो उपकरण मात्र होइन जसको सहायताले शासकहरू आफ्ना शासितहरूको दिमाग बदल्न सकून्। शिक्षाको मूलभूत उद्देश्य त मस्तिष्कको आलोचनात्मक सामर्थ्य विकसित गर्नु हो जसका आधारमा नागरिकहरू आलोचनात्मक वादविवादको त्यस प्रक्रियामा पनि सक्रिय सहभागी बन्न सकून् जसमा हाम्रो सामाजिक संरचना अडिएको हुन्छ। नीतिनिर्माताहरू नीति घोषित मात्र नगरून्, तर्कका आधारमा त्यसलाई उचित पनि सिद्ध गरून्, सँगै त्यसका विरुद्ध सम्भावित तर्कहरूलाई पनि आमन्त्रित गरून्। सही शिक्षा भएन भने नागरिकहरू सार्वजनिक नीति-निर्धारणको प्रक्रियामा भाग लिने सामर्थ्यबाट वञ्चित हुन पुग्छन् र, यसप्रकार, आफ्ना मूलभूत लोकतान्त्रिक अधिकारको प्रयोग गर्न नसक्ने हुन्छन्।

शिक्षाले लोकतन्त्रमा सहायक मात्र होइन मुख्य- र अनिवार्य- भूमिका खेल्छ। 'त्यही समाजलाई लोकतान्त्रिक मूल्यहरूप्रति समर्पित भन्न सकिन्छ जसले आफ्ना सदस्यहरूबाट निकै मुश्किल तथा चुनौतीपूर्ण अपेक्षा राख्छ। यसै अनुरूप त्यस समाजले आफ्ना सदस्यहरूलाई शिक्षित गर्ने प्रक्रियाले पनि ज्यादै कठोर मापदण्डहरू पूरा गर्नुपर्ने आग्रह राखेको हुन्छ।' लोकतन्त्रमा आदर्श सामाजिक व्यवस्थाको एउटा विशेष सिद्धान्त अन्तर्निहित हुन्छ जसको उद्देश्य हो– सामाजिक ढाँचाहरूलाई समाजका सदस्यहरूको स्वतन्त्र सहमतिका आधारमा खडा गर्नु। यसका निम्ति 'कुनै पनि नीतिको सार्वजनिक तथा आलोचनात्मक समीक्षाका निम्ति सुविचारित कार्यप्रणालीको प्रथा स्थापित गर्नु आवश्यक हुन्छ।' यस अवस्थामा, नीतिहरूमाथिको निर्णयमा कुनै सम्भ्रान्त वर्गको एकाधिकार हुँदैन; त्यो सारा नागरिकको साझा काम हुन्छ। र, सार्वजनिक नीतिमा मनोमानीपूर्ण तवरले हेरफेर गर्ने छूट कसैलाई हुँदैन बरु यस्तो नीति संस्थागत रूपमा व्यवस्थित हुन्छ अनि विवेकसंगत आग्रह र समरूदारीपूर्ण सहमतिका आधारमा नियन्त्रित हुन्छ।

'लोकतन्त्रका लागि शिक्षा अनिवार्य छ' भन्नुको अर्थ के पनि हो भने गतिशील समानताको अवधारणाका निम्ति समेत शिक्षा अपरिहार्य छ। लोकतान्त्रिक प्रक्रियामा आफ्ना हितहरूका लागि काम गर्ने नागरिकको सामर्थ्य उसले प्राप्त गरेको शिक्षाका अवसरहरूमा निर्भर गर्छ। 'बजार-लोकतन्त्रवादी'हरूको रुचि 'निष्क्रिय समानता' मा रहे तापनि लोकतन्त्रको नैतिक मूल्यमा 'गतिशील समानता' को यो अवधारणा अन्तर्निहित छ। गतिशील समानताको यसै सिद्धान्तभित्र मानवसँग संज्ञानात्मक एवं नैतिक विकासको सामर्थ्य हुन्छ र त्यसमा शिक्षाले सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ भन्ने मान्यता पनि समाविष्ट छ। यसको निहितार्थ हो, 'मानवको उन्नतिका लागि सामाजिक संस्थाहरूमा नै, विशेषगरी राजनीतिक व्यवस्थामा, स्पष्ट प्रावधान हुनेछ।' लोकतन्त्रमा प्रत्येक नागरिकलाई त्यस्तो व्यक्तिका रूपमा हेरिन्छ जसको शैक्षिक विकासले उसलाई असल समाजको रचनामा सक्रिय सहभागिता दर्शाउन सक्षम बनाउँछ।

लोकतन्त्रको समुचित विकासका निम्ति शिक्षा अनिवार्य रहेको पक्षमा निम्नानुसार तर्क-श्रृंखला प्रस्तुत गर्न सकिन्छ:

लोकतान्त्रिक प्रक्रियामा आफ्ना हितहरूका लागि काम गर्ने नागरिकको सामर्थ्य उसले प्राप्त गरेको शिक्षाका अवसरहरूमा निर्भर गर्छ। 'बजार-लोकतन्त्रवादी'हरूको रुचि 'निष्क्रिय समानता' मा रहे तापनि लोकतन्त्रको नैतिक मूल्यमा 'गतिशील समानता' को यो अवधारणा अन्तर्निहित छ।

१. कुनै पनि लोकतन्त्रको अनिवार्य शर्त हुन्छ– निश्चित समयावधिपछि वयस्क नागरिकहरूको बहुमतका आधारमा सरकार परिवर्तन भइरहनुपर्छ। लोकतन्त्रको यो आवश्यक शर्त पूरा गर्न नयाँ पुस्तालाई तयार नगर्नु भनेको लोकतन्त्रवादीले आफ्ना मूल्यहरूको आफैं उल्लंघन गर्नु हो।
२. लोकतान्त्रिक प्रक्रियामा सहभागिताको आफ्नो अधिकार उपयोग गर्ने निर्णय विवेकमा आधारित र नैतिक हुन्छ। आफ्ना सामु स्वतन्त्र रूपमा चयन गर्नुपर्ने चुनौती छ भन्ने बुझ्न र त्यसको महत्त्व आत्मसात गर्न नागरिकहरूलाई समुचित शिक्षा आवश्यक हुन्छ।
३. यस्तो निर्णय जिम्मेवारीपूर्वक कार्यान्वयन गर्न नागरिकहरूलाई 'नैतिक आधारमा चयन गर्ने सामर्थ्य-सम्पन्न बनाइनुपर्छ।' लोकतन्त्रको अवधारणामा 'नैतिक कर्ताहरूको समाज' को अवधारणा अन्तर्निहित हुन्छ।
४. 'नैतिक कर्ता' को अर्थमा एउटा निश्चित पूर्व-मान्यता स्वत: समाहित हुन्छ र त्यो हो– प्रत्येक नागरिक मानवीय ज्ञानका ती क्षेत्रसँग परिचित होस् जो 'सामाजिक मूल्य अथवा सामाजिक एवं राजनीतिक समस्याहरूमाथिको चिन्तनका निम्ति आवश्यक हुन्छन्।'
५. नीतिहरूको नैतिक महत्त्व एवं असल समाजका बारेमा चिन्तनका लागि जे-जे आवश्यक शर्त मानिएका छन् ती सबैलाई शिक्षामा स्थान दिइनुपर्छ।
६. इतिहास, दर्शन, धर्म, कला, साहित्य, नाट्य र संगीतले 'राम्रो समाजको चित्र प्रस्तुत गर्छन्; वर्तमान संस्थाहरूमाथि चिन्तन गर्न प्रेरणा दिन्छन्; तात्कालिक सांस्कृतिक मानदण्ड र पूर्वाग्रहहरूलाई चुनौती दिन्छन्; र यसप्रकार, व्यक्तिको चेतनालाई तात्कालिकता एवं सतहीपनबाट माथि उठाउँछन्।' त्यसैले यी सबैलाई शिक्षा क्रममा सामेल गरिनुपर्छ। विद्यालयमा छात्रहरूलाई राजनीति, अर्थशास्त्र र कानूनको शिक्षा प्रदान गर्नुपर्छ।
७. यी विषयको शिक्षा हल्काफुल्का किसिमले दिनुहुँदैन। यसलाई त्यो हदसम्म सरल बनाउनुहुँदैन जसले विषयवस्तु नै सतही हुन पुगोस्। यिनको अध्यापनको उद्देश्य 'विद्यार्थीलाई निष्क्रिय तथ्यहरूको अन्तहीन श्रृंखलासँग परिचय गराउनु होइन, अपितु वैकल्पिक मूल्य-समूहका रूपमा वैकल्पिक जीवन-पद्धतिहरूको बोध विकसित गराउने' हुनुपर्छ।

लोकतन्त्रको अवधारणामा नै विवेकशील नागरिकको अवधारणा अन्तर्निहित छ, किनभने लोकतन्त्रको अभिप्राय भनेकै जनताको शासन हो। यो तबसम्म सम्भव हुँदैन जबसम्म नागरिकहरू तमाम विकल्पहरूका बारेमा पूर्ण जानकारीका साथ विचारविमर्श गर्दै आफ्नो 'राजनीतिक चयन' गर्दैनन्। शिक्षा विना हामी विवेकशील नागरिकको कल्पना समेत गर्न सक्दैनौं किनभने मानिस जन्मँदा प्रबुद्ध नागरिक हुनका निम्ति चाहिने योग्यता सँगै लिएर जन्मेको हुँदैन। उसभित्र रहेको सम्भावनाका पत्रहरूलाई शिक्षाको सहायताले मात्र खोल्न सकिन्छ।

चिन्तन

नागरिकलाई शिक्षित बनाउनुको ध्येय- आलोचनात्मक विवेक (critical rational) र नैतिक निष्ठाको मानदण्ड अनुरुप उनीहरूको विकासलाई प्रोत्साहित गर्नु हो। साथै उनीहरूलाई सार्वजनिक नीति-निर्माणको प्रक्रियामा सक्रिय सहभागिता निर्वाह गर्न पनि शिक्षित गरिनुपर्छ जसबाट उनीहरूले आलोचनात्मक सक्रियताद्वारा तिनलाई नियन्त्रित गर्न सकून् जो सत्तामा बसेका छन्। लोकतन्त्रमा नागरिकहरूबाट समझदारीपूर्ण फैसला तथा आलोचनात्मक संवादको अपेक्षा त गरिनै पर्छ। उनीहरू स्वतन्त्रता, समानता, न्याय जस्ता लोकतन्त्रका आधारभूत मूल्यहरूप्रति पनि नैतिक रूपले प्रतिबद्ध हुनैपर्छ। यस्तो प्रतिबद्धता भएन भने अलोकतान्त्रिक उद्देश्यका निम्ति लोकतान्त्रिक प्रक्रियाको दुरुपयोग हुन सक्छ। राजनीतिक उदासीनता, भ्रष्टाचार र शोषणका प्रवृत्तिहरूको प्रतिरोधका निम्ति पनि नैतिक रूपले प्रतिबद्ध नागरिक अपरिहार्य हुन्छन्।

वस्तुनिष्ठ मूल्य

लोकतन्त्रको पूर्वशर्तका रूपमा शिक्षालाई वर्णनात्मक होइन नियामक अवधारणाका रूपमा बुझ्नुपर्छ; यस्तो उपक्रमका रूपमा जसले स्वीकार्य तरीकाहरूद्वारा वाञ्छनीय प्रवृत्तिहरूलाई स्थापित एवं समृद्ध तुल्याउँछ। शिक्षाका वर्णनात्मक मोडलहरूमा, 'वाञ्छित' र 'वाञ्छनीय' का बीचको भेद स्पष्टतः नछुट्याइकनै, प्रवृत्तिहरूलाई मूल्यवान अथवा वाञ्छित मान्ने चलन छ। नियामक अवधारणामा भने प्रवृत्तिहरू स्वतन्त्र मानकका आधारमा सन्तोषजनक ठहरिनै पर्छ।

शिक्षाको वर्णनात्मक अवधारणामा आलोचनात्मक तर्क-बुद्धिले खासै महत्त्व राख्दैन। तर, यसलाई विवेकशील नागरिकका निम्ति चाहिने अनिवार्य शिक्षाको विशेषता मानिन्छ। शिक्षाले मानव जीवनमा व्यापक हस्तक्षेप गर्छ; यसलाई त्यसबेला मात्र उचित ठहऱ्याउन सकिन्छ जब यसमार्फत केही मूल्यवान कुरा सिकाउने गरिएको होस्। शिक्षाले समाज वा शिक्षार्थीद्वारा मूल्यवान मानिएको कुनै कुरालाई प्रतिबिम्बित गर्छ भन्ने मात्र तथ्यका आधारमा यसको उद्देश्यलाई उचित ठहऱ्याउन सकिँदैन। मानिसको जीवनमा शिक्षाले यति बृहत्तर रूपमा र यति बढी मात्रामा हस्तक्षेप गर्दछ, यसलाई भावनात्मक होइन वस्तुनिष्ठ मानदण्डहरूका आधारमा उचित सिद्ध गर्नु जरुरी हुन्छ। अन्यथा, शिक्षा आधारभूत तवरमा तर्कसंगतिका ती मानदण्डहरूमा खरो सिद्ध हुन सक्दैन जुन मानदण्ड शिक्षाको अवधारणामा नै अन्तर्निहित हुनुपर्छ। शिक्षाको उद्देश्यमा 'कस्तो जीवन जिउन लायक छ' भन्नेबारे कुनै धारणा स्वतः समाहित रहेको हुन्छ। बालकहरूको जीवनको दिशा 'जीवनका प्रति एउटा दृष्टिद्वारा, सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कुराहरूप्रतिको प्रतिबद्धताद्वारा' निर्धारित हुन्छ। यो सब स्वीकार्नुको अर्थ हो– शिक्षाको उद्देश्य सही र वैध हुनुपर्छ; नत्र शैक्षिक हस्तक्षेपलाई पूर्णतः उचित सिद्ध गर्न सकिँदैन।

नियामक अवधारणाका रूपमा शिक्षाले वस्तुनिष्ठ मूल्य तथा प्रचलित मूल्यहरूका बीचको अन्तरको पूर्वकल्पना गर्छ। वस्तुनिष्ठ मूल्यहरूको क्षेत्र कुनै व्यक्तिविशेष वा समाजद्वारा स्वीकृत मान्यताहरूभन्दा निकै विस्तृत हुन्छ र त्यो तिनका विरुद्ध उभिन पनि सक्छ। यस अवस्थामा कतिपय समस्या देखा पर्न सक्छन्; जस्तैः कुन र कस्ता प्रवृत्तिहरू 'वाञ्छनीय' हुन् भन्ने निर्क्योल कसरी गर्ने? त्यस्ता प्रवृत्ति शिक्षार्थी वा समाजद्वारा 'वाञ्छित' मात्र होइनन् भन्ने कसरी खुट्याउने? र, कल्पना गर्नोस्, वाञ्छनीय के हो भन्नेबारे व्यक्तिपिच्छे फरक मत देखापऱ्यो। यस्तोबेला, कुन प्रवृत्ति वास्तवमै वाञ्छनीय हो र कुन विधिहरू सन्तोषजनक हुन् भन्ने निर्णय कसले गर्ने? तर यी समस्या त्यति गम्भीर होइनन्। किनभने, वाञ्छनीय प्रवृत्ति र सन्तोषजनक विधिहरूको जाँचको सम्भावना स्वयं शिक्षामै अन्तर्निहित हुन्छ। 'वाञ्छित'लाई 'वाञ्छनीयता'का स्वतन्त्र एवं निरपेक्ष मानदण्डहरूका आधारमा मूल्यांकन गर्न सम्भव हुन्छ।

समालोचना गर्न समर्थ नागरिक तयार गर्न तर्क-बुद्धि अभिमुख शिक्षा अनिवार्य हुन्छ। त्यसले मात्र शैक्षिक उद्देश्य र शैक्षिक विधिका बारेमा वस्तुनिष्ठ एवं 'गैर-मनोमानी' बहसलाई सम्भव बनाउँछ। शिक्षाको माध्यमबाट कस्ता प्रवृत्तिको विकास हुनुपर्छ र शिक्षाले कुन विधिहरूको उपयोग गर्नुपर्छ भन्नेबारे यस्तो बहसबाट मात्र सही निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ। शिक्षाको वर्णनात्मक अवधारणाले शैक्षिक विमर्शलाई व्यक्ति अथवा समाजका प्रचलित मान्यताहरूको सन्दर्भमा सीमित गरिदिन्छ। त्यसैले, समालोचनामा समर्थ नागरिक तयार गर्ने शिक्षाको उद्देश्यका निम्ति यो अपर्याप्त छ।

> **नैतिक सत्य कुनै पनि व्यक्तिगत विचारभन्दा निकै बढी जटिल हुन्छ, त्यसैले प्रचलित नैतिकता र वास्तविक नैतिकताका बीच सधैं एकखालको द्वन्द्व रहिरहन्छ। मूल्य र मापदण्डहरूमा पनि सामान्यतः यही तर्क लागू हुन्छ।**

नैतिक यथार्थवाद

महत्त्वपूर्ण र सन्तोषजनक के हो भन्ने मूल्यांकन गर्ने वस्तुनिष्ठ आधार हुन्छन्। यस्ता नियामक शर्तहरू पनि हुन सक्छन् जसलाई राम्रोपन र औचित्यको प्रकृति बुझ्नका लागि अन्तिम मानदण्डका रूपमा लिन सकिन्छ। दार्शनिक परम्परामा नैतिक यथार्थवादी र यथार्थवाद विरोधीहरूबीचको विवाद मुख्यतः नैतिक मूल्य तथा मापदण्डहरूबारे रही आएको छ। नैतिक यथार्थवादको व्याख्यामा के भनिएको छ भने, नैतिकता यथार्थको सामान्य नभएर विशिष्ट पक्ष हो। नैतिकता हाम्रो जानकारीको सीमाभन्दा निकै बढी समृद्ध हुन सक्छ र यसलाई व्यक्तिनिष्ठ अभिरुचि, आविष्कार अथवा सामाजिक अनुबन्धमा परिणत गर्न सकिँदैन। यथार्थवाद विरोधीहरू भने यो कुरा स्वीकार गर्दैनन्। र, मूल्यहरूको वस्तुनिष्ठतावादी मान्यता पनि नैतिक यथार्थवादसँगै सम्बन्धित छ। यसका सिद्धान्तले दावी गर्छन्– सार्थक जीवन केही चारित्रिक विशेषताहरूमा, केही विशेष क्षमताको विकास र प्रयोगमा अनि केही अरूसँग विशेष सम्बन्ध हुनुमा निहित हुन्छ। यिनको महत्त्व यिनबाट कति आनन्द प्राप्त हुन्छ अथवा यी वाञ्छित हुन्-होइनन् भन्ने कुरासँग सम्बन्धित छैन।

नैतिक यथार्थवाद र मूल्यको वस्तुनिष्ठतावादमा दुई आधारभूत पूर्वमान्यता अन्तर्निहित छन्:

क) नैतिक सत्य ज्ञान मीमांसाको स्वीकृतिको मुखापेक्षी हुँदैन। नैतिक वक्तव्यको सत्यता अथवा असत्यता त्यसलाई सिद्ध गर्न सक्ने हाम्रो सामर्थ्यमा निर्भर हुँदैन। नैतिक सत्य कुनै पनि व्यक्तिगत विचारभन्दा निकै बढी जटिल हुन्छ त्यसैले प्रचलित नैतिकता र वास्तविक नैतिकताका बीच सधैं एकखालको द्वन्द्व रहिरहन्छ। मूल्य र मापदण्डहरूमा पनि सामान्यतः यही तर्क लागू हुन्छ। मूल्यवान के हो र व्यक्ति अथवा समाजले केलाई मूल्यवान मान्छ भन्ने कुराका बीच पनि सदैव एउटा तनाव विद्यमान हुन्छ। मूल्यसम्बन्धी निर्णय व्यक्तिगत रुचिका अभिव्यक्ति मात्र हुँदैनन्, तिनमा औचित्यको दावी पनि लुकेको हुन्छ। शिक्षकले आफ्ना शैक्षिक उद्देश्यहरूको निर्धारण जे मूल्यवान हो त्यसका आधारमा गर्नुपर्छ र विद्यार्थी तथा समाजका मूल्यहरूमाथि ध्यान दिनुपर्छ।

यसप्रकार, शिक्षाको नियामक अवधारणाले शैक्षिक प्रक्रिया, शिक्षाक्रम र संस्थाहरूको विकासका निम्ति आधार उपलब्ध गराउँछ ।

ख) नैतिक सत्य स्वीकृतिका निम्ति अभिप्रेरणाको मुखापेक्षी हुँदैन । नैतिक वक्तव्यको सत्यता नैतिक-कर्ताले त्यसको सिफारिस/प्रशंसा गर्छ-गर्दैन अथवा त्यसप्रति प्रतिबद्धता जनाउँछ जनाउँदैन भन्ने कुरामा आधारित हुँदैन । शिक्षार्थी अथवा समाजले जुन कुराको आकांक्षा गर्छ, जसलाई वाञ्छित मान्छ त्यो अनिवार्यत: वाञ्छनीय हुँदैन । यो तथ्य आत्मसात नगरेसम्म त्यस्तो शिक्षालाई उचित ठहऱ्याउन कठिन हुन्छ जसले आफूलाई ग्रहण गर्ने वालालाई आकर्षित गर्दैन । साथै त्यस्तो शिक्षाका उद्देश्यको आलोचना गर्न पनि कठिन हुन्छ जसलाई समाजका अधिकांश व्यक्ति र वर्गले मन पराएका हुन्छन् ।

नैतिक सापेक्षतावादबाट प्रभावित संस्कृतिले स्वतन्त्रता, समानता, न्याय र सत्य जस्ता केन्द्रीय लोकतान्त्रिक मूल्यहरूको निरपेक्ष वैधता स्वीकार गर्दैन। उता, आलोचनात्मक मापदण्डहरूको अभावमा शिक्षाले नागरिकको सोचलाई ज्ञान, न्याय र सामाजिक अनुशासनका पूर्व प्रचलित धारणाहरूको पक्षमा मोड्न अविवेकपूर्ण प्रयास गर्न थाल्छ ।

लोकतन्त्रको अवधारणामा विवेकशील नागरिकको अवधारणा अन्तर्निहित भएझैं विवेकशील नागरिकको अवधारणामा शिक्षाको नियामक अवधारणा अन्तर्निहित हुन्छ । र, यी तीनवटै अवधारणाले नैतिक यथार्थवाद र मूल्यको वस्तुनिष्ठतावादलाई पूर्वमान्यताका रूपमा ग्रहण गर्छन् । सहमतिका लागि तर्कपूर्ण आग्रह र प्रबुद्ध सहमति त्यसबेला मात्र सम्भव हुन्छ जब केलाई विवेकसम्मत कारण मान्ने भन्नेबारे कुनै मानदण्ड हुन्छ। प्रश्न उठ्छ, कुनै पनि विवेकशील नागरिकका निम्ति सामाजिक विकल्पहरूको मूल्यांकन गर्ने आधार के हुनुपर्छ? कुनै पनि आलोचनात्मक मूल्यांकन (critical evaluation) का निम्ति अपनाउन सकिने तर्कसंगत प्रक्रियाहरू के-कस्ता हुन सक्छन्? यदि यिनका लागि कुनै वैध मापदण्ड नहुने हो भने आलोचनात्मक निर्णयको समग्र अवधारणा र प्रक्रिया नै मियोविनाको दाइँ हुन पुग्छ ।

आलोचनात्मक चिन्तन

आलोचनात्मक चिन्तन ज्ञान-मीमांसकीय ढाँचाका आधारमा मात्र ठीकसँग अघि बढ्न सक्छ। यसकै आधारमा सटीक कारणहरूले आफू कारण भएको दाबी गर्न सक्छन्। यस्तो मीमांसामा तर्कसंगत वैधता र सत्यका बीचको भेद स्पष्ट हुनुपर्छ। सत्य स्वयंमा ज्ञानात्मक अवधारणा होइन; त्यसैले यो तर्कसंगत वैधताका सीमाहरूमा आश्रित पनि हुँदैन। कतिपय परिस्थितिहरूमा कुनै व्यक्तिले तर्कसंगत आधारमा असत्यमाथि विश्वास गर्न सक्छ अथवा तर्कसंगत आधार विना सत्यमाथि विश्वास गर्न सक्छ। अर्को कुरा, तर्कसंगत औचित्यका सिद्धान्तहरू सार्वभौमिक रूपमा वैध हुने भएकोले तर्कसंगत कारणहरूको वैधता संस्कृतिसापेक्ष हुँदैन। साथै, तर्कसंगत औचित्यको स्थापनाले कुनै कुरालाई सत्य मान्नका निम्ति प्रथमदृष्टया कारण उपलब्ध गराइदिन्छ, चाहे सिद्धान्तत: त्यो मिथ्या हुने सम्भावना जीवितै होस् ।

सत्य र तर्कबुद्धिसंगतताका पृथक् एवं स्वतन्त्र अवधारणाहरूबाट निसृत फरक मापदण्डहरू उपलब्ध नभएसम्म वक्तव्यहरूको वैधताको जाँच गर्न सकिंदैन। नैतिक सत्य अवधारणात्मक रूपमा त्यसबाट भिन्न हुन्छ जसमाथि हामी समय विशेषमा तार्किक औचित्यका आधारमा विश्वास गर्न सक्छौं । जुनबेला हामी विरोधी विचारलाई झूठ अथवा मिथ्या मानिरहेका हुन्छौं त्यसैबेला आफू गलत पनि हुनसक्ने सम्भावनाले हाम्रो मनमा चीसो पसिरहेको हुन्छ । सीमितताको र गलत हुनसक्ने सम्भावनाको यो भावले सांस्कृतिक तथा शैक्षिक अनेकत्वको माग गर्छ। तर्क बुद्धि-संगत ढाँचाको अभावमा सामाजिक आलोचना र विवेचना निरर्थक हुन पुग्छन् ।

सत्य स्वयंमा ज्ञानात्मक अवधारणा होइन; त्यसैले यो तर्कसंगत वैधताका सीमाहरूमा आश्रित पनि हुँदैन । कतिपय परिस्थितिहरूमा कुनै व्यक्तिले तर्कसंगत आधारमा असत्यमाथि विश्वास गर्न सक्छ अथवा तर्कसंगत आधार विना सत्यमाथि विश्वास गर्न सक्छ । अर्को कुरा, तर्कसंगत औचित्यका सिद्धान्तहरू सार्वभौमिक रुपमा वैध हुने भएकोले तर्कसंगत कारणहरूको वैधता संस्कृतिसापेक्ष हुँदैन ।

कुनै पनि तर्क कति तर्कसंगत छ भनेर मूल्यांकन गर्ने कुनै आधार वा मापदण्ड भएन भने राजनीतिक आलोचनाको धार भुत्ते हुन थाल्छ । यथास्थितिको पक्ष 'जे प्रचलित छ त्यसको सम्मान गर्नुपर्छ' भन्ने आधारमा मात्र लिन सकिन्छ । यसलाई तर्क बुद्धिका आधारमा चुनौती दिन सकिंदैन किनभने धेरै 'अन्य मत' मध्ये यो पनि एउटा मतको प्रस्तुति त हो नै । यसप्रकार, राजनीतिक व्यवहार कुनै पनि आलोचनात्मक विमर्शको पहुँचभन्दा बाहिर पुग्न जान्छ ।

भर्खरै भनिएझैं, कुनै काम ठीक हो अथवा यो काम गरिनुपर्छ भन्ने भनाइ व्यक्तिको रुचि वा प्राथमिकताको अभिव्यक्ति मात्र हुँदैन, त्यसमा औचित्यको दाबी पनि निहित हुन्छ । त्यसबाट के समेत सम्प्रेषित हुन्छ भने निर्णयका पछाडि कारण छन् र तिनका बारेमा पछि पनि विचार विमर्श गर्न सकिन्छ। यसबाट अन्तत: सम्बन्धित सबै तथ्य र हितहरूलाई ध्यानमा राखेर यथासम्भव निष्पक्ष निर्णय लिइयो भने यी कारण सही र बाध्यकारी सिद्ध हुनेछन् भन्ने अभिव्यक्त हुन्छ। दाबी गर्नु मात्रमै के निहित हुन्छ भने त्यो केवल भावनाको अभिव्यक्ति वा केवल आदेश दिनु वा केवल कुनै विशेषज्ञको उद्धरण दिनु मात्र होइन। दाबी गर्नु भनेको, कम्तीमा पनि, सैद्धान्तिक स्तरमा एउटा राम्रो विचारप्रति वचनबद्ध हुनु हो । अर्थात् त्यस अनुशंसित निर्णयप्रतिको वचनबद्धता, जसका पछाडि रहेको तर्क त्यस्तो हरेक व्यक्तिले बुझ्न सक्छ जसले परिस्थितिलाई समग्रतामा हेर्ने प्रयास गरोस्, सम्बन्धित हितहरूलाई निष्पक्ष एवं सहृदयी दृष्टिले हेरोस् र जो सम्बन्धित व्यक्तिहरूप्रति सम्मानभाव राख्दो होस् ।

लोकतन्त्रको अवधारणामा के पनि अन्तर्निहित छ भने नागरिकहरू आफ्ना दाबीलाई आलोचनात्मक परीक्षणका निम्ति अरूका सामु प्रस्तुत गरून् अनि आफू पनि अरूका दाबीको आलोचनात्मक परीक्षण गरून्। त्यसैले, शिक्षाद्वारा प्रत्येक नागरिकको यसप्रकार विकास हुनुपर्छ जसबाट उसले असल समाजका निम्ति सार्वजनिक विमर्शमा हिस्सा लिन सकोस् । यस्तो शिक्षामा वस्तुनिष्ठ मूल्यहरूको स्वीकृति निहित हुन्छ नै, किनभने स्वीकृत मानदण्डको ढाँचा विना कुनै पनि विवेकशील नागरिकले कारणहरूको वैधताको परीक्षण गरेर तिनमाथि समुचित निर्णय लिन सक्दैन ।

बहुलवादी समाज र नैतिक विमर्श

एलसडायर म्याकिन्टायरले बहुलवादी समाज र नैतिक विमर्शबीचको जटिल सम्बन्धतर्फ गम्भीर ध्यानाकर्षण गरेका छन् । उनका अनुसार, बहुलवादी समाज अवधारणात्मक विविधताहरूका बीच यतिसारो विखण्डित हुन्छ, त्यहाँ कुनै पनि तार्किक विमर्शलाई स्थापित गर्ने

सकिँदैन। उदार लोकतान्त्रिक समाजहरूमा सार्वजनिक विमर्श विकृत भएर 'असंगत टुक्राहरूको बेमेल गन्जागोल' मा परिणत भएको उनको दाबी छ। उनी भन्छन्– यी अलग-अलग टुक्राहरू परस्परमा यति अमिल्दा छन्, आपसी असमरुदारी एउटा भ्रम मात्र बन्न पुगेको छ। त्यहाँ कुनै निरपेक्ष न्यायालय पनि त छैन जहाँ प्रतिस्पर्धी नैतिक दाबीहरूमध्ये कुन ठीक हो भन्ने निर्णयका निम्ति अपील गर्न सकियोस्! विमर्शमा सहभागी सबैका निम्ति मान्य हुने अवधारणात्मक ढाँचा नभएपछि देखापर्ने अवस्था यस्तै हो। यस स्थितिमा समालोचनात्मक मूल्यांकन र तार्किक विमर्श कसरी सम्भव हुन्छ?

म्याकिन्टायर सिद्धान्तत: नैतिक ज्ञानलाई असम्भव मान्दैनन्। उनी के मान्छन् भने तर्कमा आधारित सार्वजनिक विमर्शका लागि बानी, प्रवृत्ति तथा सार्वजनिक मान्यताहरूको स्तरमा सार्वजनिक हितका निम्ति प्रतिबद्ध समूह अपेक्षित हुन्छ। हाम्रो जीवनकालभित्र हाम्रो समाज यस्तो बनिसक्नेवाला छैन। त्यसैले नैतिक तर्कसंगतिको एक मात्र आशा त्यस्तो स्थानीय समुदायको निर्माणमा जीवित रहन्छ जसमा शिष्टाचार र बौद्धिक तथा नैतिक जीवनलाई कायम राख्न सकियोस्।

नैतिक दृष्टिले राम्रो के हो भन्नेबारे सहमतिको पूर्ण अभावले, निश्चय पनि, तार्किक नैतिक विमर्शलाई असम्भव बनाइदिन्छ। तर म्याकिन्टायरको विश्लेषणले के इन्कार गर्दैन भने, बहुलवादी समाज 'अपेक्षाकृत कम परन्तु नैतिक दृष्टिले राम्रो' का बारेमा कतिपय महत्त्वपूर्ण सहमतिकै कारण आपसमा जोडिएको पनि हुन्छ। 'नैतिक राम्रो' का बारे संयमित सहमति अंशत: एउटा विशेष सोचाइमा निहित हुन्छ र त्यो हो– 'राम्रो' को कुनै धारणा विशेषमाथि पूर्ण सहमतिका निम्ति अत्यधिक जोड दिन अन्तत: प्रत्युत्पादक हुन्छ; त्यसले हामी सबैको जीवनलाई अरू दुरुह बनाइदिन्छ।

यस्तो स्थितिमा, पक्कै पनि, कतिपय मूल बुँदाहरूमा असहमति रहिरहन्छ। यस्तो असहमतिले नैतिक समस्याको जटिलता र विमर्शमा सहभागी व्यक्तिहरूको मानवीय सीमालाई अभिव्यक्त गर्दछन्। त्यसो त, मानवीय सीमाहरूलाई उचित मान दिनुको सट्टा 'अरूहरूमाथि दया गरेको' मानसिकता अपनाइयो भने मूलभूत सहमतिहरू नै शान्तिपूर्ण सहअस्तित्वका लागि खतरा बन्न सक्दछन्। तर, मानवीय सीमाहरूलाई दिइने मानका साथ असहमतिको खुला अभिव्यक्तिले समस्याका सरलीकृत र अनुचित समाधानहरूबाट जोगाउन पनि सक्छ।

यद्यपि नैतिकताका विभिन्न भाषा र अवधारणात्मक प्रणालीहरू आफ्नो विकासक्रममा कुनै बेला आपसमा मिल्नै नसक्ने लाग्न सक्छन्, तर ती सधैं त्यस्तै रहिरहन्छन् भन्ने होइन। प्रतिस्पर्धी परम्पराहरू व्याख्यात्मक रूपमा एक-अर्कासँग अस्पृश्य हुँदैनन् न त तिनका भाषिक एवं अवधारणात्मक प्रणालीहरू नै स्थिर हुन्छन्। कुनै पनि परम्पराले प्रतिस्पर्धी परम्पराका विशिष्ट विचारको अभिव्यक्तिका निम्ति नयाँ भाषिक सन्दर्भको रचना गर्दै आफ्ना भाषिक एवं अवधारणात्मक प्रणालीहरूलाई समृद्ध गर्न सक्छ। अनुवादका समस्यालाई व्याख्यात्मक नवीन विधिहरूद्वारा समाधान गर्न सकिन्छ।

हुन त, हाम्रो नैतिक शब्दभण्डार र हाम्रा अवधारणाहरू तिनै संस्कृति र परम्पराहरूका उपज हुन्छन् जस अन्तर्गत हाम्रो समाजीकरण भएको हुन्छ। यस अर्थमा हाम्रो ज्ञान-मीमांसात्मक सामर्थ्य सांस्कृतिक तवरमा सीमित हुन सक्छ। तैपनि नैतिक ज्ञान सम्भव छ किनभने

हाम्रा अनुभवहरूले हामीलाई यथार्थसँग सम्पर्क गर्ने प्रासंगिक सूत्र उपलब्ध गराउँछन् । र, तर्क-बुद्धिमा आधारित विमर्श अचूक नभए पनि विरोधी विचारको मूल्यांकन गर्ने सर्वमान्य तरीका त हुँदै हो । त्यसैले, यहाँनेर सीगलको मतसँग सहमत हुन सकिन्छ । उनी भन्छन्, 'यद्यपि हामी आफ्ना पद्धतिहरूकै सन्दर्भमा निर्णय लिइरहेका हुन्छौं तर हाम्रा निर्णय र तिनको तर्कसंगतिले ती पद्धतिका सीमाहरूलाई निरन्तर अतिक्रमण गरिरहेका हुन्छन् ।' थोमस म्याकार्थीले पनि ठीक यस्तै विचार व्यक्त गरेका छन्, 'हामीसँग ऐतिहासिक रूपले विकसित भाषा र परम्पराहरूभन्दा स्वतन्त्र कुनै विचार भलै नहोस्, तथापि हाम्रो विवेकले हामीलाई एउटा आदर्श त दिन्छ नै जसका आधारमा हामी उत्तराधिकारमा प्राप्त मापदण्डहरूको विवेचना गर्न सक्छौं ।

नैतिक द्विविधा र शिक्षालाई दिशा दिने मूल्यसँग सम्बन्धित समस्याहरूको तर्क-बुद्धि-संगत समाधान खोज्नुपर्ने उचित कारण छन् । मानवीय कमजोरीहरूलाई दृष्टिगत गर्दा, सांस्कृतिक बहुलतालाई उपेक्षा गरेर एकल सांस्कृतिक परिस्थितिहरूलाई महत्त्व दिनु सन्दिग्ध कुरा हो । नैतिकता, त्यसका बारेमा हामीसँग भएको ज्ञानभन्दा निकै ज्यादा व्यापक छ भनेर मान्ने हो भन्ने अनेकौं नैतिक शब्दावलीहरू र अवधारणात्मक प्रणालीहरू विद्यमान रहँदा नै नैतिकताको बढी समग्र एवं सटीक बोधका निम्ति सहयोग पुग्छ । विभिन्न प्रणालीहरूको समालोचनात्मक जाँचका माध्यमबाट हामी यथार्थको बढी निकट पुग्न सक्छौं ।

प्रत्येक शिक्षकले आफ्नो दृष्टिमा मूल्यवान विचारलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । साथै, सिक्ने व्यक्तिको 'विषय-वस्तुलाई आफ्नै दृष्टिले हेर्ने र विरोधी विचार अभिव्यक्त गर्ने' स्वतन्त्रतालाई पनि उसले सम्मान गर्नुपर्छ । विरोधी विचारको उत्कृष्ट तर अभिव्यक्ति र त्यसको आलोचनात्मक मूल्यांकन, सटीक ढंगले नैतिक सत्यको अरु बढी निकट पुग्न सहयोगी हुन्छन् । मूल्य व्यवस्थाबारेका फरक विचार सदैव विरोधका मात्र प्रतीक हुँदैनन्; परस्पर अनुपूरक पनि हुन सक्छन् अनि तिनको आदानप्रदान समृद्धिकारी पनि हुन सक्छ । लोकतन्त्रले नैतिक सत्यको खोजमा सहायक सामाजिक वातावरण उपलब्ध गराउँछ किनभने विचारहरू तथा तिनको आलोचनात्मक मूल्यांकनको खुला अभिव्यक्तिको अनुमति र त्यसलाई प्रोत्साहन दिने काम लोकतन्त्रमा मात्र हुन्छ ।

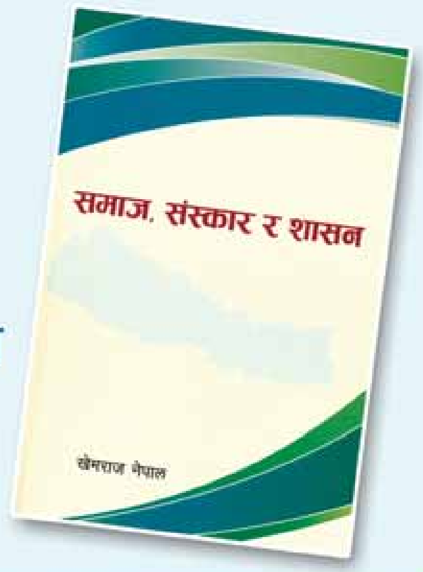
समग्र विमर्शको निष्कर्ष के हो भने, प्रासंगिक ज्ञानका निम्ति वस्तुनिष्ठ मूल्यहरू तथा सुसंगत मापदण्ड जरुरी हुन्छन् । यिनको अभावमा शिक्षाको औचित्य स्थापित गर्न सकिँदैन । शिक्षा र यसका विकृत-अवपीडक रूपहरूका बीच भेद छुट्याउने कुनै आधार रहँदैन । विवेकशील नागरिकको अवधारणाले आफ्नो प्रासंगिकता गुमाउँछ । लोकतन्त्र प्रक्रियाहरूको कर्मकाण्ड मात्र हुन पुग्छ, जसको महत्त्व केवल प्रतीकात्मक हुन्छ ।

पालिमत्का हेलिंस्की विश्वविद्यालय,
फिनल्याण्डका शिक्षा दर्शनका प्रोफेसर हुन् ।
(भारतको राजस्थानबाट प्रकाशित हिन्दी मासिक *शिक्षा विमर्श* को अक्टोबर, १९९८ को अंकबाट)
भाषान्तरः शरच्चन्द्र वस्ती

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

बजारमा !

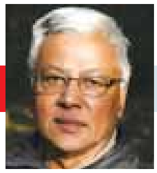
पूर्व सचिव खेमराज नेपालको
तीन दशक लामो सरकारी सेवाका
रोचक अनुभवको दस्तावेज !



बिक्री-वितरणको निम्ति
सम्पर्क राख्ने ठेगानाः
शिक्षक मासिक, जावलाखेल, ललितपुर
फोनः ५५४८१४२, ५५४३२५२
इमेलः mail@teacher.org.np

पृष्ठ संख्याः ४५०
मूल्य रू.४००/-

नेपाल-अध्ययन



डा. तीर्थबहादुर श्रेष्ठ

पानीको प्रकृति (१)

१०० डि.से. पुगेपछि पानी उम्लन थाल्छ र विस्तारै वाफ बनेर सकिन्छ। काठमाडौंको उचाइमा पानी उमाल्न १०० डि.से.सम्म तताइरहनुपर्दैन। अझ सगरमाथाको उचाइमा त ६८ डि.से.मा नै पानी उम्लिन्छ। यसको कारण तापक्रम र उचाइबीचको सम्बन्ध हो। जति उचाइ बढ्यो उति चाप घट्छ। जति चाप घट्यो उति कम तापमानमा पानी उम्लेर वाफमा परिणत हुन्छ।

जगत, जीवन र सृष्टिका लागि पानी सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पदार्थ (matter) हो। यसको उपस्थितिविना जीवन (life) सम्भव छैन। हाम्रो आफ्नै शरीर पनि ६५ प्रतिशत पानीले बनेको हुन्छ। रगत, पसिना, पिसाब र आँसुको के कुरा- हाम्रो हड्डीले पनि पानीविना अस्तित्त्व जोगाउन सक्दैन। पानीविना कुनै पनि वनस्पति, सागपात, फलफूल, अन्न र खाद्य पदार्थको निर्माण सम्भव हुँदैन। पृथ्वी भूतलको ७० प्रतिशत भाग पानीले नै ओगटेको छ। पृथ्वीको भू-खण्ड र वरिपरिको वायुमण्डल पनि पानी तत्त्वविना अस्तित्त्वमा रहन सक्दैन। पानी सर्वव्यापी तत्त्व हो। हामी दैनिक जीवनमा जति पानी चलाउँछौं त्योभन्दा बढी पानीले हामीलाई चलाएको हुन्छ। हाम्रो प्राण धानिन प्रत्येक दिन २.४ लिटर पानी हामीले पिएकै हुनुपर्छ। अरू जलचर, स्थलचर, नभचरको कुरा त झनै बेग्लै भयो। अर्थात् सबैको जीवनमा पानी अपरिहार्य तत्त्व (component) हो।

वैज्ञानिकहरूको परिभाषामा पानी यौगिक पदार्थ (compound) हो, प्राकृतिक तत्त्व (element) होइन। पानीलाई विच्छेदन गरी हेर्‍यौं भने त्यसका प्रत्येक अणु (molecule) मा दुई भिन्न तत्त्व (element) का परमाणु (atoms) भेटिन्छन्। पानीको प्रत्येक अणुमा हाइड्रोजन वायु (hydrogen) का दुई वटा र अक्सिजन वायु (oxygen) को एउटा परमाणु रहेका हुन्छन्। हाइड्रोजन एक तत्त्व (element) हो र त्यस्तै अक्सिजन अर्को तत्त्व। पृथ्वीका सबै पदार्थमध्ये १०९ पदार्थ प्राकृतिक तत्त्व (element) का रूपमा स्थापित छन्। यिनै तत्त्वहरू आपसमा मिलेर यौगिक (compound) पदार्थ (matter) बन्दछ। हामीले खाने नुन सोडियम (sodium) र क्लोरिन (chlorine) नामक दुई भिन्न तत्त्व मिलेर बनेको यौगिक पदार्थ हो भने सुन चाहिं प्राकृतिक तत्त्व (element) हो। सुनलाई विच्छेदन गरी अणु र परमाणुका सूक्ष्माति सूक्ष्म अवस्थामा पुर्‍याए पनि त्यहाँ सुन बाहेक अरू तत्त्व भेटिंदैन।

पृथ्वीमा हालसम्म पत्ता लागेका १०९ तत्त्व (elements) र तिनको यौगिक प्रक्रियाबाट निर्माण भएका लाखौं पदार्थहरूमध्ये पानीको महिमा सबैभन्दा अनौठो छ। कुनै पनि पदार्थ पृथ्वीको आफ्नै प्राकृत स्वरुपभित्र कहिले तरल (पानी), कहिले ठोस (वरफ) र कहिले वाष्प (वाफ) अवस्थामा रूपान्तर भएर बस्न सक्दैन। पानी जस्तो बहुरुपी पदार्थ अरू छैन। वायुमण्डलको चाप र तापक्रमको फेरबदलमा पानीको रूप परिवर्तन हुने गर्छ। तर पदार्थको रूपमा पानी शून्य डिग्री सेल्सियस (डि.से.) भन्दा बढी तापमानभित्र मात्र कायम हुन्छ। तरल पानीका कणहरू आपसमा ज्यादै नजिक र स्वतन्त्र रूपले चलखेल हुने अवस्थामा ज्यादै चञ्चल हुन्छन्। पानी जमेर हिउँ बनेपछि ती कणहरू स्थिर र अचल हुन्छन्। त्योभन्दा अचम्मको कुरा त हिउँका कण (molecules) पानीका कणभन्दा आपसमा टाढा हुन्छन्। तरल पानी जमेर वरफ बनेपछि त्यो साह्रो ठोस पदार्थ पानीभन्दा हलुको हुन्छ। त्यसको आयतन बढ्छ। उदाहरणार्थ, ११ लिटर पानीलाई जमायौं भने त्यसले १२ लिटर पानीले ओगट्ने जति स्थान ओगट्छ। जाडो याममा पानी जम्दा फलामे पाइपहरू फुट्नाको कारण नै यही हो। रेफ्रिजेरेटरको फ्रिजिङ च्याम्बरमा पानी भरिएका सीसाका बोतलहरू राख्यौं भने ती बोतल पनि फुट्दछन्। चिसोले जमेर वरफको घनत्व (density) पानीको भन्दा कम हुन जान्छ; त्यसैले वरफ फुक्छ र पानीमा डुब्दैन। यो पानीको अद्वितीय गुण हो। यदि वरफको घनत्व बढ्दो हो अर्थात् वरफ पानीभन्दा गह्रौं हुँदो हो त यो पृथ्वी, हाम्रो जगत जीवरहित ग्रहमा परिणत हुनेथियो। वरफ वा हिउँ पानीमा तैरिनुको सट्टा समुद्र, सागर वा तालको पिँधमा थेग्रिन थाल्यो भने सारा समुद्र र जलाशय हिउँको ढिक्कामा परिणत हुनेथियो। तर पानीको विलक्षण प्रकृतिले गर्दा त्यसो हुन पाउँदैन। ध्रुवीय क्षेत्रका तटीय समुद्र र जलाशयहरूमाथि हिउँको थुप्रो जमे पनि तलतिर पानी तरल अवस्थामै मौजुद हुन्छ। त्यहाँ जलचर प्राणीहरू जीवित रहन्छन्। पृथ्वीको जैविक विविधता कायम गर्न यसले ठूलो मद्दत पुर्‍याउँछ।

पानीको अर्को विलक्षण गुण भनेको तरल अवस्थाबाट वायु (Gas) मा परिणत हुने प्रकृति हो। तरल पानीको कणलाई घामले बफ्याएर वा हावाले उडाएर वायुमण्डलमा पुर्‍याइदिन्छ। यसमा तापक्रमको भूमिका ठूलो हुन्छ। पानीलाई तताउँदै गयौं भने १०० डि.से. पुगेपछि पानी उम्लन थाल्छ र तरल पानी विस्तारै वाफ बनेर सकिन्छ। यो समुद्रसतहको उचाइमा पर्ने देशको कुरा भयो। काठमाडौंको उचाइमा पानी उमाल्न १०० डि.से.सम्म तताइरहनुपर्दैन। हामी पाँच हजार फिटको उचाइमा छौं भने ९४.९ डि.से.मा नै पानी उम्लन थाल्छ। त्योभन्दा बढी तापक्रम चढ्न सक्दैन त्यो पानीमा। अझ सगरमाथाको उचाइमा त ६८ डि.से.मा नै पानी उम्लिन्छ। मधेश, तराईतिर दाल,

मासु फतक्क पाक्छ भने लेकाली भागमा भात नै राम्ररी पाक्दैन। यसको कारण तापक्रम र उचाइबीचको सम्बन्ध हो। समुद्र सतहबाट ठाउँको उचाइअनुसार वायुमण्डलको चाप घटबढ हुन्छ। जति उचाइ बढ्यो उति चाप घट्छ। जति चाप घट्यो उति कम तापमानमा पानी उम्लेर वाफमा परिणत हुन्छ।

पानी जस्तो अरू पदार्थलाई गाल्ने, पगाल्ने र घोल्ने शक्ति भएको पदार्थ पनि यो जगतमा अरू छैन। नुन, चिनी जस्ता पानीमा घुल्ने पदार्थ मिसिएको अवस्थामा पानी उमाल्न बढी तापमानको आवश्यकता पर्दछ। काठमाडौंमा पानीलाई सय डिग्री वा सोभन्दा पनि बढी तापमान दिनुछ भने त्यसमा नुन, चिनी वा मिश्री मिसाइदिनुपर्छ। यसो गर्नाले पानीको उम्लने ताप बिन्दु (boiling point) बढ्न जान्छ। यिनै कारणले लेकाली भेगमा बस्ने बासिन्दा नुनपानीमा चिया उमाल्दछन्। नत्र चियाको रंग आउने तापमान पानीमा चढ्न सक्दैन। उच्च लेकाली क्षेत्रमा विशेष गरेर भोट प्रदेशमा नुन हालेर चियाको रंग निकाल्ने परम्परागत प्रविधि पानी विज्ञानसँग सम्बन्धित छ।

तरल अवस्थाको पानी माथिबाट तलतिर बगेर जाने स्वभावको हुन्छ। पृथ्वीको गुरुत्व आकर्षणले पानीलाई तलतिर खिच्छ र अन्ततः समुद्रमा मिल्न पुग्छ। संसारभरिको पानी र त्यससँग घुलेर, पग्लेर वा बगेर आउने सबै पदार्थ अन्ततः समुद्रमा नै विसर्जन हुन्छन्। त्यसैले समुद्रको पानीमा अत्यधिक नुन हुन्छ। त्यहाँ हाम्रो शरीरले खप्न सक्नेभन्दा ७ गुणा बढी नुनको मात्रा हुन्छ। त्यही नुनले गर्दा समुद्रको पानी न पिउन हुन्छ न खेतीपाती गर्न या उद्योगधन्दा, कलकारखानामै काम लाग्छ।

पृथ्वी तलको ९७ प्रतिशत पानी मानिसको लागि उपयोगी छैन। तर प्रकृतिले पानीमा अर्को एउटा त्यस्तो गुण पनि थपिदिएको छ; जसका कारण समुद्रको पानी वाफ बनेर उड्दा त्यसमा नुन वा अन्य कुनै पनि पदार्थ साथमा जान सक्दैनन्। समुद्रको पानी वाफिएर वायुमण्डलमा पुगेपछि बादल बनेर ठाउँ-ठाउँमा बर्सन थाल्छ– कहीं पानी बनेर कहीं, हिउँ बनेर, कहीं असिना बनेर त कहीं तुषारो र कुहिरो बनेर; जसरी पनि धर्तीलाई रसाउन पुग्दछ। पृथ्वीको ठण्डा भू-भागमा हिउँ र वरफ बनेर झरेको पानीले अन्ततः जलभण्डारको काम गर्दछ। केही पानी नदी, ताल, झरना, मूलका रूपमा उपलब्ध हुन्छ। केही भने भूमिगत जलस्रोतका रूपमा जमिनमुनि जम्मा हुन पुग्छ।

समुद्रको पानी वाफ बनेर उड्दा त्यसमा नुन वा अन्य कुनै पनि पदार्थ साथमा जान सक्दैनन्। समुद्रको पानी वाफिएर वायुमण्डलमा पुगेपछि बादल बनेर ठाउँ–ठाउँमा बर्सन थाल्छ– कहीं पानी बनेर, कहीं हिउँ बनेर, कहीं असिना बनेर त कहीं तुषारो र कुहिरो बनेर; जसरी पनि धर्तीलाई रसाउन पुग्दछ।

समग्रमा भन्नुपर्दा पर्वतीय हिमखण्ड र हिमनदी तथा ध्रुवीय हिमखण्ड पानीका भरपर्दा स्रोत हुन्। पृथ्वीमा पिउनयोग्य स्वच्छ पानी ३ प्रतिशत मात्र छ। तरल अवस्थाको स्वच्छ पानी त १ प्रतिशत मात्र छ। बाँकी २ प्रतिशत स्वच्छ पानी भनेको हिमखण्डको रूपमा सञ्चित पानी हो। त्यसकारण हिमालयको पानी दुर्लभ जिनिस पनि हो। नेपालका ६००० भन्दा बढी नदीनालामा वार्षिक २२५ अर्ब घनमिटर पानी बग्दछ। नेपाली पानीको विशेषता तिनको बग्ने शक्तिमा निहित छ। हाम्रो पानी सामान्य जल मात्र हैन; त्यसमा विशेष शक्ति पनि छ- हाम्रा डाँडा-पाखा र खोंच-बेंसीका कारण। पहाडको उचाइबाट तल झर्ने पानीमा शक्ति हुन्छ। सिद्धान्ततः नेपालको पानीबाट ८३ हजार मेगावाट बिजुली निकाल्न सक्ने अनुमान छ। अहिलेसम्मको उत्पादन ६०० मेगावाट मात्र छ। आकाशको फल आँखा तरी मर भनेझैं नियतिमा हामी बाँचेका छौं। तर पनि भविष्यका कर्णधारहरूलाई नेपालको भविष्य जलशक्तिमा छ भन्ने चेतना दिनुबाट हामी चुक्नुहुँदैन। त्यस्तो चेतना पानीको सदुपयोग गर्ने, स्रोतको संरक्षण गर्ने र सम्बर्द्धन गर्ने वास्तविकतासँग जोडिनुपर्दछ। पानीको पहिलो उपयोग पिउनको लागि हो, त्यसपछि कृषि सिंचाइको लागि र साथमा जलविद्युत्को लागि पनि हो भन्ने यथार्थलाई भुल्नुहुँदैन।

क्रमशः

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

जिज्ञासा जवाफ

एचआईभीः कसरी सर्छ ?

कक्षा-७ को स्वास्थ्य शिक्षाको पाठ्यपुस्तकमा एचआईभी/एड्सको पहिलो अवस्था ६ हप्तादेखि तीन महीनासम्म रहन्छ भन्ने लेखिएको छ। तर कक्षा ८ को स्वास्थ्य शिक्षाको पाठ्यपुस्तकमा यही अवधिलाई १-३ हप्ता लेखिएको छ। अब हामीले कुनलाई सही मान्ने? साथै एचआईभी/एड्स औजारबाट पनि सर्छ भनिन्छ। रोगीले औजार चलाएको कति समयभित्र एचआईभी भाइरस सर्छ? शारीरिक सम्पर्कका क्रममा पुरुष वा महिलामध्ये कसमा एचआईभी सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ र किन?

सन्तोष राई
लक्ष्मी मावि, काहुले, खोटाङ

एचआईभी/एड्सको पहिलो अवस्था ६ हप्तादेखि तीन महीनासम्मको हुन्छ, त्यसैले कक्षा ७ को पाठ्यपुस्तकमा लेखिएको कुरा सही हो। एचआईभी/एड्सको सन्दर्भमा औजार भन्नाले सामान्यतया सुईलाई बुझ्नुपर्छ। एचआईभी संक्रमित व्यक्तिलाई प्रयोग गरिएको सुईमा आलो रगत छँदै त्यही सुई अर्को व्यक्तिलाई प्रयोग गरेमा जीवाणु सर्न सक्छ। तर, त्यो सुई घामको तातोमा सुकाइयो वा निर्मलीकरण गरियो भने त्यसमा रहेका जीवाणु मर्छन्। त्यो अवस्थामा नसर्न पनि सक्छ। शारीरिक सम्पर्कका क्रममा एचआईभी जीवाणु तुलनात्मक रूपमा महिलामा सर्ने सम्भावना बढी रहन्छ। एचआईभी संक्रमित पुरुषको वीर्य महिलाको योनीको वरपरको भागमा लतपतिने भएकाले जीवाणु सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ। एचआईभी संक्रमित महिलाबाट पुरुषमा सर्ने सम्भावना तुलनात्मक हिसाबले कम हुन्छ।

डा. कृष्णकुमार राई
निर्देशक, राष्ट्रिय एड्स तथा यौनरोग नियन्त्रण केन्द्र

मार्कशिट पाइएन

मैले २०६६ सालमा उच्चमाध्यमिक शिक्षा परिषद्बाट मूल विषय अंग्रेजी लिएर कक्षा ११ र १२ उत्तीर्ण गरें। २०६७ सालमा 'नन-क्रेडिट' विषय अन्तर्गत कक्षा ११ र १२ को गणित पनि उत्तीर्ण गरें। तर मैले कक्षा ११ को चाहिं मार्कशिट पाउन सकिनँ। अब त्यो मार्कशिटका निम्ति काठमाडौं नै पुग्नुपर्ने हो? साथै, मैले 'नन क्रेडिट' विषय (गणित)बाट शिक्षकका निम्ति आवेदन दिन पाउँछु कि पाउँदिनँ?

सुवास कार्की
राजश्री निमावि, भलायडाँडा, कोल्टे, उदयपुर

सबै परीक्षार्थीको मार्कशिट सम्बन्धित विद्यालयमै पठाइएको हुन्छ। यदि पाइएन भने तपाईंले प्रतिलिपि मार्कशिट लिन सक्नुहुनेछ। त्यसको निम्ति काठमाडौं आइराख्नुपर्दैन, परिषद्को विराटनगर कार्यालयमा सम्पर्क राखे हुन्छ।

दुर्गाप्रसाद अर्याल, कामु परीक्षा नियन्त्रक, उच्चमाध्यमिक शिक्षा परिषद्

कक्षा ११ र १२ मा २०० पूर्णाङ्कको गणित विषय उत्तीर्ण गर्नुभएको हो भने तपाईंले निम्नमाध्यमिक (आधारभूत) तहको शिक्षकका निम्ति आवेदन दिन पाउनुहुनेछ। तर तपाईंसँग शिक्षण लाइसेन्स हुनु अनिवार्य छ।

नारायणप्रसाद भट्टराई
उपसचिव, शिक्षक सेवा आयोग

१० पो हुनुपर्थ्यो त!

कक्षा-५, विषयः गणित, पृष्ठ-२६ (संस्करण, २०६९)

अभ्यास २.४ को प्रश्न-१ मा 'दिइएको संख्यालाई नजिकको सयमा शून्यान्त गर' भनी सोधिएका नम्बरमा दिइएको संख्या रेखाको अन्तर १००-१०० को छ। यहाँ त १० को अन्तर हुनुपर्ने होइन र?

आरएन मगर
शान्ति प्रावि, तंगियाबस्ती, बारा

प्रस्तुत समस्यामा 'नजिकको सयमा शून्यान्त गर' भनिएको हुँदा संख्यारेखामा पनि १००-१०० को अन्तरमा दिइएको छ। त्यसैले पाठ्यपुस्तकमा उल्लिखित संख्या नै सही छ। यदि प्रश्नमा 'नजिकको दशमा शून्यान्त गर' भनिएको भए चाहिं १०-१० को अन्तरमा देखाउनुपर्थ्यो।

डण्डपाणि शर्मा
पाठ्यक्रम अधिकृत, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

पाठ्यपुस्तक पाइएन

हाम्रो विद्यालयले क्षेशिनि, सुर्खेतबाट २०६९/०२/३० मा कक्षा ९ सञ्चालनका निम्ति अनुमति प्राप्त गऱ्यो। कक्षा ९ मा ४९ जना विद्यार्थी छौं। हामीले निःशुल्क पाठ्यपुस्तक पाउनुपर्थ्यो, तर पाएनौं। जिशिकामा सोध्दा 'दिन नमिल्ने' भन्ने जवाफ पाइयो। अनुमति चाहिं दिने तर पाठ्यपुस्तकको रकम चाहिं दिन नमिल्ने पनि हुन्छ?

भोजराज खत्री, रीता सिंह
सरस्वती मावि, काँडासिम्ता, सुर्खेत

विद्यालयले जेठको अन्त्यमा मात्रै अनुमति पाएको हो। त्यतिबेला जिशिकामा पाठ्यपुस्तकका निम्ति आएको रकम सकिइसकेको थियो। त्यसैले पाठ्यपुस्तकका निम्ति रकम उपलब्ध गराउन सकिएन। अहिलेलाई विद्यालयको 'ननस्यालरी पीसीएफ' रकमबाट पाठ्यपुस्तकको खर्च व्यवस्थापन गर्नुहुन अनुरोध छ। अर्को वर्ष समयमै पाठ्यपुस्तकका निम्ति रकम उपलब्ध गराइनेछ।

रामप्रसाद उपाध्याय
जिशिअ, सुर्खेत

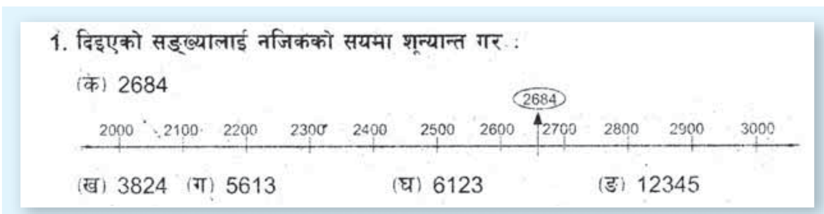
बाझिएको व्यवस्था

एउटै जिल्लाको दुर्गम ठाउँमा स्थायी नियुक्ति पाएको शिक्षकले बसाइँ सरी अर्को जिल्लाको ठेगाना लेखाएमा उसले बे-जिल्ला भत्ता पाउँछ। तर, दुर्गम ठाउँमा नियुक्ति पाएको अस्थायी शिक्षकले त्यसरी ठेगाना परिवर्तन गरेर ल्याए पनि बे-जिल्ला भत्ता नपाउने! यो व्यवस्था त आफैंमा बाझिएन र?

वंशीधर कट्वाल
अरुणोदय मावि, चेपुवा-३, संखुवासभा

स्थानीय वा दुर्गम भत्ता पाउने भनी तोकिएका जिल्ला वा ठाउँमा रहेका विद्यालयमा कार्यरत स्थायी र अस्थायी शिक्षकले यस्तो भत्ता पाउँछन्। ती शिक्षक आफ्नो जिल्लाका हुन् या बे-जिल्लाको भन्ने हेरिँदैन।

मेघनाथ शर्मा
शाखा अधिकृत, शिक्षा विभाग


1. दिइएको सङ्ख्यालाई नजिकको सयमा शून्यान्त गर :

(क) 2684

(ख) 3824 (ग) 5613 (घ) 6123 (ङ) 12345

अन्य सेवा सुविधा नि ?

मन्त्रिपरिषद्ले २०६९/०२/१४ गते विद्यालयमा कार्यरत कर्मचारीको तलब निर्धारण गरे पनि त्यसमा अन्य सेवा/सुविधाबारे केही उल्लेख भएको पाइएन नि ? उक्त तलबलाई एकमुष्ट नदिई मासिक रूपमा दिन मिल्दैन ?

खोमबहादुर खड्का
गौरीशंकर निमावि, ठूलोनम्जा, बडाचौर, रोल्पा

विद्यालय कर्मचारीको तलब निर्धारण भए तापनि यो रकम अनुदानको रूपमा उपलब्ध गराइएको हो । विद्यालय कर्मचारीको सेवा, शर्त सुविधासम्बन्धी व्यवस्था नियमावलीमै उल्लेख नभएसम्म अन्य सुविधा दिन सकिँदैन। यो रकम अनुदान भएकाले मासिक रूपमा नदिई वार्षिक रूपमा एकमुष्ट दिइएको हो ।

मेघनाथ शर्मा
शाखा अधिकृत, शिक्षा विभाग

एकवर्षे एमएडः निराधार हल्ला

त्रिभुवन विश्वविद्यालयले विद्यमान एकवर्षे बीएड कार्यक्रमलाई विस्थापन गरेर एकवर्षे एमएड कार्यक्रम ल्याउँदैछ भन्ने सुनिएको छ। के यो कुरा साँचो हो ?

यज्ञनारायण श्रेष्ठ
धनगढी–१२, कैलाली

तपाईंले सुनेका कुरा बिल्कुल गलत छन् । त्रिभुवन विश्वविद्यालयले एकवर्षे बीएडलाई विस्थापन गर्न खोजेको पनि छैन र एकवर्षे एमएड ल्याउन लागेको पनि छैन ।

प्रा.डा. प्रकाशमान श्रेष्ठ
डीन, शिक्षाशास्त्र संकाय, त्रिवि

६५ कि ६८ हो ?

कक्षा ८ को सामाजिक शिक्षाको 'विद्युत्' पाठमा नेपालमा विद्युत् उत्पादन १९६५ सालमा शुरू भएको लेखिएको छ। तर, सामान्य ज्ञान लगायतका पुस्तकमा यो मितिलाई १९६८ लेखिएको छ। कुन चाहिं सही हो ?

अर्चना केसी
शेकारसिंह निमावि, गार्मा–४, सोलुखुम्बु

नेपालको पहिलो जलविद्युत् आयोजना 'फर्पिङ जलविद्युत्'को निर्माण कार्य १९६५ सालमा शुरू गरिएको हो । विद्युत् उत्पादन शुरू भएको १९६८ सालमै हो ।

डिकबहादुर राई
पाठ्यक्रम अधिकृत,
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यसरी तालिमप्राप्त होइन्छ ?

मैले गणित विषय लिएर आईए उत्तीर्ण अस्थायी शिक्षण लाइसेन्स लिएको छु । अब मैले उच्चमाध्यमिक शिक्षा परिषद्बाट २०० पूर्णाङ्कको शिक्षा विषय मात्रै उत्तीर्ण गरें भने 'तालिमप्राप्त' हुन्छु कि हुन्न ? साथै एसएलसी परीक्षामा ऐच्छिक विषय 'शिक्षा शिक्षण' उत्तीर्ण गरेको अवस्थामा उक्त विषयले प्राथमिकता पाउँछ कि पाउँदैन ?

विजयराज महतो
पारिजात अंग्रेजी स्कूल, किसाननगर–७, महोत्तरी

शिक्षक सेवा आयोग नियमावली, २०५७ को नियम ८(६) मा 'कुनै व्यक्तिले २०० पूर्णाङ्कको शिक्षा सम्बन्धी विषय लिई प्रवीणता प्रमाणपत्र तह वा सो सरहको परीक्षा उत्तीर्ण गरेको भए तालिम आवश्यक पर्ने छैन' भनी लेखिएको छ। यसर्थ तपाईंले २०० पूर्णाङ्कको शिक्षा विषय उत्तीर्ण गरेमा त्यसैले तालिमको काम गर्ने देखिन्छ । तर, कक्षा ८-१० मा शिक्षा विषय उत्तीर्ण गर्दैमा पुग्दैन किनकि प्राथमिक तहका शिक्षकको न्यूनतम योग्यता नै प्रमाणपत्र तह वा सोसरह तोकिएको छ ।

नारायणप्रसाद भट्टराई
उपसचिव, शिक्षक सेवा आयोग

दुई प्रश्न

१. कुनै शिक्षक सेवा प्रवेश गर्दा तोकिएको न्यूनतम शैक्षिक योग्यता द्वितीय श्रेणीको रहेछ र उसले सेवा प्रवेशपश्चात् पुनः उक्त तहकै शैक्षिक योग्यता प्रथम श्रेणीमा हासिल गरेको रहेछ भने बढुवा प्रयोजनका लागि शैक्षिक योग्यता बापत कुन प्रमाणपत्रको आधारमा अंक गणना हुन्छ ?
२. निम्नमाध्यमिक तहको शिक्षकले सेवा प्रवेश पश्चात् माथिल्लो शैक्षिक योग्यता बी.एड्. द्वितीय श्रेणीमा निम्नमाध्यमिक तहकै सेवाकालीन दशमहिने तालिम प्रथम श्रेणीमा पूरा गरेछ भने उक्त शिक्षकको बढुवा प्रयोजनका लागि तालिम बापत कुन प्रमाणपत्रको आधारमा अंक गणना हुन्छ ?

गोरख हमाल
शिवशक्ति उमावि, पेरानी, बाँके

तपाईंले उल्लेख गर्नुभए जस्तै बढुवा प्रयोजनका लागि दुवै अवस्थामा शिक्षकले रोजेको प्रमाणपत्रका आधारमा अंक गणना गरिन्छ ।

नारायणप्रसाद भट्टराई
उपसचिव, शिक्षक सेवा आयोग

कुनलाई सही मान्ने ?

कक्षा–८, विषयः विज्ञान
पाठः सजीवहरू

एकै बिरुवाको दुई भिन्न फूलहरूबीच परागसेचन हुन्छ भने त्यस किसिमको प्रक्रियालाई 'स्वपरागसेचन' भनिन्छ । जब एक फूलको एन्थरबाट परागकणहरू त्यही प्रजातिको अर्को बिरुवाको फूलको स्टिग्मामा पुग्छन् भने त्यस प्रक्रियालाई 'पर-परागसेचन' भनिन्छ ।

कक्षा–१०, विषयः विज्ञान
पाठः अमैथुनिक र मैथुनिक प्रजनन

एउटै फूलको एन्थरमा रहेको परागकण त्यही फूलको स्टिग्मासम्म पुग्ने क्रियालाई 'स्वपरागसेचन' भनिन्छ। एउटा बिरुवाको फूलको एन्थरमा भएको परागकण त्यही बिरुवाको अर्को फूलको स्टिग्मामा वा अर्को बिरुवाको फूलको स्टिग्मामा पुग्नुलाई 'पर-परागसेचन' भनिन्छ ।

यसरी कक्षा ८ र १० का विज्ञान किताबमा स्वपरागसेचन र पर-परागसेचनका भिन्नभिन्न परिभाषाहरू उल्लेख गरिएका छन् । खास परिभाषा के हुन्छ ?

गगनकुमार श्रेष्ठ
जालपा मावि, गैरीगाउँ, ओखलढुंगा

कुनै फूलको परागकण एन्थरमार्फत सोही फूलको स्टिग्मासम्म पुग्ने प्रक्रियालाई 'स्वपरागसेचन' भनिन्छ भने 'पर-परागसेचन' हुनका निम्ति परागकण एउटा फूलको एन्थरबाट अर्को फूलको स्टिग्मासम्म पुग्नुपर्छ । अर्को फूल एउटै बिरुवाको पनि हुनसक्छ वा अर्को बिरुवाको पनि। यसर्थ कक्षा १० को पाठ्यपुस्तकमा दिइएको परिभाषा सही देखिन्छ ।

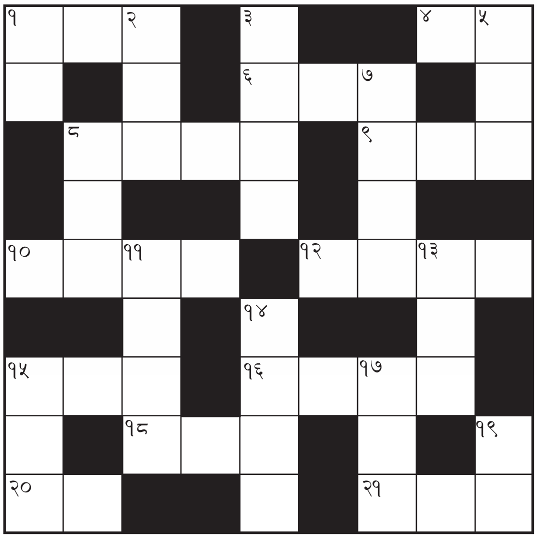
जयप्रकाश श्रीवास्तव
विज्ञान शिक्षक, प्रभात उमावि
त्यागल, ललितपुर

नोटः पाठ्यपुस्तकसँग सम्बन्धित जिज्ञासा पठाउनुहुने पाठकहरूले पाठ्यपुस्तकको संस्करण मिति पनि खुलाइदिनुहोला। साथै सम्भव भएसम्म आफ्नो टेलिफोन नं. पनि उल्लेख गरिदिनुहुन अनुरोध छ। **–सं.**

sms प्रतिक्रियाका लागि jj<space>5006

Real फर्सद

शब्द खेल-४८



तेर्सो

१) लाज/लज्जा
४) एकपल्टमा मुखमा हाली खाइने खानेकुरोको परिमाण
६) हाउभाउ/ढाँचा/स्वाङ
८) कुनै काम सरासर गरिरहने गरी/लगातार
९) दण्ड/जरिवाना
१०) अधिकमास/पुरूषोत्तम महीना
१२) कुनै पनि कलापूर्ण काम गर्ने व्यक्ति
१५) राय/परामर्श
१६) रामको चरित्र तथा कीर्ति वर्णन भएको काव्यग्रन्थ
१८) जुत्ताको तलतिर रहने, टेकिने पाटो
२०) समय कटनीका लागि गरिने बातचित
२१) ज्यामी, खेतालाहरूलाई निर्देशन दिने व्यक्ति

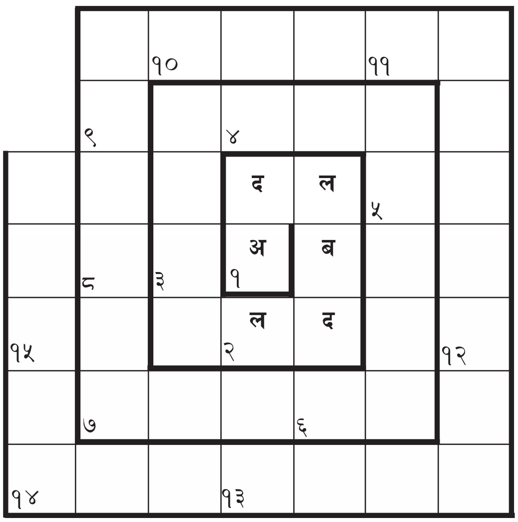
ठाडो

१) हस्ताक्षर/दस्तखत
२) महात्म्य/प्रशंसा
३) जनताको राय/लोकमत
५) बेला/टाइम
७) कृष्णले वृन्दावनमा गोपिनीहरूको साथ गरेको प्रमोदलीला
८) सेतो वा सुकिलो/निर्मल/स्वच्छ
११) अधीनस्थ/अरूको अधीनमा रहेको
१३) प्रभाव वा परिणाम उत्पन्न गर्ने कुनै पनि मूल तत्व वा व्यक्ति/काव्य वा नाटकको मूल वा कथावस्तु
१४) जेलमा थुनिने काम/कारागारको सजाय भोग्ने काम
१५) सावधान/सतर्क/चनाखो
१७) यमराजकी बहिनी
१९) ढोकामा पालो-पहरा बस्ने व्यक्ति

नाम: — — — — — — —

ठेगाना: — — — — — — —

अन्ताक्षरी-४८



१) समय, मान्यता, मूल्य आदिमा देखापर्ने फेरबदल (६)
२) चानचुने/भारेभुरे (३)
३) कुनै काम-कारोबारलाई रोक्ने-अड्याउने काम वा प्रयत्न (४)
४) अनुभव/आवश्यकताबोध (४)
५) अरूको दुःख देखेर वा सुनेर आफ्ना मनमा हुने सहानुभव (५)
६) तिरस्कार गरिएको/उपेक्षित (४)
७) ऐन-नियम आदिको मस्यौदा (३)
८) मर्मलाई छुने/हृदयलाई प्रभावित पार्ने (३)
९) कमिजको घाँटी वरिपरिको घेरो (३)
१०) आडम्बरले भरिएको काम कुरो/देखौवा व्यवहार (४)
११) जीवन निर्वाह गर्ने पद्धति (६)
१२) अनावश्यक वा उत्ताउलो किसिमले गरिएको श्रृङ्गार (६)
१३) समेत/सहित (४)
१४) तौलने यन्त्र विशेष/तुलो (३)
१५) एकै पटक एउटै गर्भबाट जन्मेका (३)

नाम: — — — — — — — — —

ठेगाना: — — — — — — — —

शब्दखेल-४६ को सही उत्तर

तेर्सो: १) गणेश ३) अभाव ५) बलजफती ७) पुरी ८) तब १०) मास ११) ओडार १३) हक १५) कोख १६) हर्ष १७) कता १९) लहर २१) राम २२) राग २४) जल २६) मनकामना २८) झमेला २९) नायक ।
ठाडो: १) गर्व २) शबरी ३) अतीत ४) वस्तु ६) जगेडा ७) पुस ९) बह १०) मालिक ११) ओखल १२) रहर १४) कसम १८) तारा २०) हलका २१) राल २३) गमला २४) जनाना २५) बोझ २७) चोक ।

अन्ताक्षरी-४६ को सही उत्तर

१) गहिराइ २) इज्जत ३) तस्कर ४) रहलपहल ५) लगानी ६) नीच ७) चलन ८) नगर ९) रमाना १०) नालीबेली ११) लीला १२) लागत १३) तलतल १४) लगलग १५) गडबड १६) डमरू १७) रूपक १८) कलह १९) हतियार २०) रद्द ।

सामान्यज्ञान-४८

१. नेपाल राष्ट्र ब्याङ्कले १७ चैत २०१६ देखि नोट निष्कासन गर्न थालेको हो । तर, नेपालमा १ असोज २००२ देखि नै नोट प्रचलनमा थियो । राष्ट्र ब्याङ्कभन्दा अघि कुन निकायबाट नोट निष्कासन हुन्थ्यो ?
(क) सदर मुलुकी खाना (ख) टक्सार अड्डा
(ग) खड्ग निशाना अड्डा (घ) खजाञ्ची अड्डा

२. आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठानले माझी, सियार, ल्होमी, थुन्दाम, धानुक, चेपाङ, सन्थाल, झागड, थामी, बोटे, दनुवार, बरामुसहित १२ जनजातिलाई 'अति सीमान्तकृत'को सूचीमा राखेको छ । यसैगरी प्रतिष्ठानले 'लोपोन्मुख' जातिको सूची पनि तयार पारेको छ । अब भन्नुहोस्, लोपोन्मुख सूचीमा कति जाति परेका छन् ?
(क) ६ (ख) ८ (ग) १० (घ) १२

३. संसारमा सर्वाधिक दूध उत्पादन गर्ने राष्ट्र भारतले वार्षिक करीब १२ करोड टन उत्पादन गर्छ; जुन विश्वको कुल दूध उत्पादनको झण्डै १७ प्रतिशत हो । अनुमान गर्नुहोस्, विश्वको दोस्रो ठूलो दूध उत्पादक राष्ट्र कुन हो ?
(क) ब्राजिल (ख) चीन (ग) रूस (घ) अमेरिका

४. संयुक्त राष्ट्रसंघीय सुरक्षा परिषद्मा ५ वटा स्थायी सदस्य राष्ट्र (चीन, फ्रान्स, रूस, बेलायत र संयुक्त राज्य अमेरिका) छन् । परिषद्मा अस्थायी सदस्य राष्ट्र चाहिं कति हुन्छन् ?
(क) ५ (ख) १० (ग) १२ (घ) १५

५. भुटानी भाषा जोङ्खाको 'लेन्पो' शब्दले शासकीय पद जनाउँछ । अब भन्नुहोस् यो शब्दले तलकामध्ये कुन पदलाई बुझाउँछ ?
(क) नरेश (ख) मन्त्री (ग) क्षेत्रीय गभर्नर (घ) प्रधानमन्त्री

नामः _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
ठेगानाः _ _ _ _ _ _ _ _ _

सामान्यज्ञान-४६ को सही उत्तर

१. पञ्च पाण्डवमध्ये कसलाई 'फाल्गुनी' पनि भनिन्थ्यो ?
(ख) अर्जुन

२. हामीकहाँ मुख्य वर्षा ल्याउने मौसमी वायु मनसुन (monsoon) शब्दको स्रोत कुन भाषा हो ?
(घ) पोर्चुगिज । पोर्चुगिज शब्द moncao बाट अरबीमा mawsim हुँदै अंग्रेजीमा monsoon र डचमा monsun भएको ।

३. नेपालको पहिलो शिक्षामन्त्री को हुन् ?
(क) नृपजङ्ग राणा

४. सबैभन्दा ठूलो महादेश एशियाले पृथ्वीको कुल भू-भागको कति प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ ?
(ग) २९.५

५. हालै सम्पन्न 'युरो-२०१२' फूटबल प्रतियोगितामा सर्वाधिक गोल गरेबापत दिइने 'गोल्डेन बुट' स्पेनका फर्नान्डो टोरेसले प्राप्त गरे । सो प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेलाडीको अवार्ड चाहिं कसलाई दिइएको थियो ?
(ग) आन्द्रे इनिएस्टा (स्पेन)

सुडोकु-४८

३								५
	९		३		५		४	
			६	७	४			
	७	६		४		३	९	
		२	७		६	१		
	८	४		५		६	२	
			८	६	१			
	६		४		९		३	
४								६

नामः _ _ _ _ _ _ _ _
ठेगानाः _ _ _ _ _ _ _ _

सुडोकु-४६ को समाधान

६	३	९	८	५	७	१	४	२
८	२	७	१	४	३	६	९	५
१	५	४	२	९	६	३	७	८
७	६	२	९	१	८	५	३	४
५	९	१	७	३	४	८	२	६
३	४	८	५	६	२	९	१	७
४	८	६	३	७	९	२	५	१
९	७	५	६	२	१	४	८	३
२	१	३	४	८	५	७	६	९

फुर्सद

सही समाधान पठाउने सहभागी र पुरस्कार विजेता

शब्दखेल-४६ः सही समाधान पठाउने सहभागीमध्ये गोलाप्रथाद्वारा छानिएका पुरस्कार विजेताः *भवनाथ गैरापिप्ली,* सरस्वती उमावि, भक्तिपुर, सर्लाही

सही समाधान पठाउने अन्य सहभागी

- विष्णुहरि तिवारी/गुणराज ढकाल/त्रिलोक प्र. सेढाई, नेत्रबहादुर के.सी., जनकल्याण उमावि, चिति, लमजुङ
- कमलप्रसाद फुयाल, नेत्रकाली उमावि, आँपडाँडा, सिन्धुली
- ईश्वरी पौडेल/गोपाल पौडेल, अरनिको उमावि, राङभाङ-५, स्याङ्जा
- जमुना कोइराला, लोकप्रिय उमावि, चामे, मनाङ
- अर्जुनबहादुर लामिछाने, काफलचौर उमावि, दुर्लुङ-८, पर्वत
- विमलप्रसाद देवकोटा, जनज्योति उमावि, लालबन्दी, सर्लाही
- भगवती अधिकारी, राम्चे प्रावि, बुंकोट, गोरखा
- सञ्जय रिसाल, अम्बर ज्यान निमावि, जब्दी-८, सर्लाही
- एलिजा कोइराला, प्रभात निमावि, बाशेश्वर-१, सिन्धुली
- विनु रोका मगर, हिमालय मावि, धबाङ, रोल्पा
- नारायणप्रसाद नेपाल, जुगल प्रावि, बतासे-४, सिन्धुपाल्चोक
- कृष्णप्रसाद तिवारी/चन्द्रमा अधिकारी/रामजी गिरी/सावित्री वंशी, सूर्योदय प्रावि, लमजुङ
- सुरेश श्रेष्ठ, राष्ट्रिय मावि, घिरिङ-८, तनहुँ
- हरिहर पण्डित, चण्डी मावि, बुधसिं-४, नुवाकोट
- प्रेमलाल चौधरी, नेपाल उमावि, विश्रामपुर, रौतहट
- कमलादेवी कार्की, थानपोखरी उमावि, ज्यामिरेझोर, उदयपुर
- नारायण श्रेष्ठ, भुवनेश्वरी मावि, चैनपुर-१, धादिङ
- अनुज धिताल, हेटौडा एकेडेमी, हेटौंडा-११, मकवानपुर
- खिमनाथ शर्मा, पौलस्त्य उमावि, पुला, म्याग्दी
- दत्तबहादुर विश्वकर्मा, गोल्माडाँडा प्रावि, रामपुर-८, रामेछाप
- दुर्गा गौतम, जनज्योति उमावि, लालबन्दी, सर्लाही
- मदन अधिकारी/सुमन सुनुवार, कञ्चनजंघा निमावि, मेनपा-१३, झापा
- नारायण प्र. भण्डारी, माछापुच्छ्रे उमावि, ढिकुरपोखरी-४, कास्की
- शिवकुमार अधिकारी/पुष्पराज रेग्मी/प्रदिप थापा, सप्तधारा मावि, जीता-८, लमजुङ
- दलमन पुन मगर, धबाङ-५, रोल्पा
- सन्देशकुमार स्याङ्बो, छतिवन-६, नयाँदमार, मकवानपुर
- चन्द्रप्रसाद वली, भैरव मावि, धुपिढुस्का, तलिउम, जुम्ला
- दुतबहादुर गर्बुजा पुन, महादेव मावि, बेगखोला-२, म्याग्दी
- खड्गराज कार्की, गुदेल मावि, सोलुखुम्बु
- सीताराम पौडेल, राम मावि, चोकटी, सिन्धुपाल्चोक
- जीवनाथ शर्मा, काफलचौर उमावि, दुर्लुङ-८, पर्वत
- इन्द्रप्रसाद शर्मा, काफलचौर उमावि, दुर्लुङ-८, पर्वत
- गोपाल पौडेल/लक्ष्मी लामिछाने, वहाकोट-२, स्याङ्जा
- गोविन्दप्रसाद आचार्य, जनकल्याण उमावि, पालुङ-३, मकवानपुर
- लेखनाथ भट्टराई, हल्दिबारी उमावि, हल्दिबारी-९, झापा
- जगतबहादुर लामिछाने, पञ्च स्वरूप प्रावि, तिलाहार-७, पर्वत
- रमेश विकल, महेन्द्रोदय मावि, राम्जाकोट, तनहुँ
- कृष्णप्रसाद पोखरेल, भानु उमावि, मक्रान्चुली, मकवानपुर

अन्ताक्षरी-४६ः सही समाधान पठाउने सहभागीमध्ये गोलाप्रथाद्वारा छानिएका पुरस्कार विजेताः *प्रत्यूष ढुंगाना,* जामुनाखर्क उमावि, अर्थमुङ्के-५, म्याग्दी

सही समाधान पठाउने अन्य सहभागी

- नेत्रबहादुर के.सी., जनकल्याण उमावि, चिति, लमजुङ
- सन्देशकुमार स्याङ्बो, छतिवन-६, मकवानपुर
- गणेश सुनार, बाल भैरव निमावि, थारी, सुर्खेत
- त्रिलोचन संग्रौला, शहीद स्मृति मावि, सैपु-८, रामेछाप
- जनार्दन घिमिरे, भगवती मावि, पान्डाँडा, अर्घाखाँची
- हेमचन्द्र अधिकारी, भारती उमावि, हातीखर्क-६, धनकुटा
- गंगा भुसाल, नुवाकोट मावि, नुवाकोट, अर्घाखाँची
- वासुदेव ढकाल, जनजागृति प्रावि, खोटाङबजार-७, खोटाङ
- कमलादेवी कार्की, थानपोखरी उमावि, ज्यामिरेझोर, उदयपुर
- मीना पौडेल, छत्रगन्ज-९, अर्घाखाँची
- रामकृष्ण तिमल्सिना, बालेश्वरी उमावि, भारदेउ-१, ललितपुर
- सीताराम पौडेल, राम मावि, चोकटी, सिन्धुपाल्चोक
- मनोज भण्डारी, परमानन्द सं.गुरूकुलम देवघाट-२, तनहुँ
- फाल्गुना दाहाल, नवदुर्गा प्रावि, धनगढी न.पा.-८, कैलाली
- शिक्षा पोखरेल/आयूष पोखरेल, राम्जाकोट-५, तनहुँ
- सोमनाथ कोइराला, खाँडादेवी उमावि, मझुवा-९, रामेछाप
- लेखनाथ भट्टराई, हल्दिवारी उमावि, हल्दिवारी-९, झापा
- लोकबहादुर श्रेष्ठ, बालज्योति सामुदायिक प्रावि, बाजुङ-२, ओखलढुंगा
- जानुका खनाल (आचार्य), ओमराम प्रावि, सिवापोखरे-३, सिन्धुपाल्चोक
- नारायणप्रसाद भण्डारी, माछापुच्छ्रे उमावि, ढिकुरपोखरी-४, कास्की
- हरिहर पण्डित, चण्डी मावि, बुधसिं-४, नुवाकोट
- वासुदेव दाहाल, मदन आश्रित प्रावि, बेंगाडावर-७, धनुषा
- कोपिला तिमल्सिना, भीमसेन आदर्श मावि, देवीचौर-१, ललितपुर
- मीनकुमार दाहाल, शीतला मावि, खाल्ले, खोटाङ
- नारायणप्रसाद पोखेल, अम्बिका मावि, हर्नोक, दाङ
- पार्वती दाहाल, चण्डेश्वरी उमावि, गोठगाउँ-९, रामेछाप
- अभिषेक ओझा, परमानन्द सं.गुरूकुलम उमावि, देवघाट, तनहुँ
- देवबहादुर लामिछाने, नव जागृत उमावि, तिलाधर-६, पर्वत
- टंकप्रसाद पहाडी, नवज्योति मावि, हत्पते-९, सिन्धुली
- गुप्तबहादुर भण्डारी, महेन्द्र निमावि, मलम्पार-७, म्याग्दी
- राजन कुँवर/सुजाता थापा/सुमन थापा/नवीना थापा, सप्तधारा मावि, जीता-८, लमजुङ
- सिंहबहादुर गुरूङ/जीतबहादुर गुरूङ/रामबाबु खवास, सप्तधारा मावि, जीता-८, लमजुङ
- गोविन्दबहादुर भण्डारी, जनजीवन उमावि, पोकली, ओखलढुंगा
- मीनप्रसाद बराल, प्रभात उमावि, रानीबास, सिन्धुली
- चन्द्रप्रसाद वली, भैरव मावि, धुपिढुस्का, जुम्ला
- एलिजा कोइराला/उमा श्रेष्ठ, प्रभात निमावि, बाशेश्वर-१, सिन्धुली
- दीपक भट्टराई, जोगवाणी प्रावि, भुवनपोखरी-३, पाल्पा
- रामप्रसाद शर्मा, बालजागृति प्रावि, बगुवा, म्याग्दी
- तीर्थराज गौली/काजीबहादुर थापा/मनु गिरी, सप्तधारा मावि, जीता-८, लमजुङ
- सञ्जय रिसाल, अम्बर ज्यान निमावि, जब्दी-८, सर्लाही
- भगवती अधिकारी, राम्चे प्रावि, बुंकोट, गोरखा
- शारदा आचार्य, जनज्योति उमावि, लालबन्दी, सर्लाही
- नरेन्द्रराज जोशी, धारीपाटा मावि, धारी-५, दार्चुला
- नवराज मगर, बालज्योति प्रावि, पञ्चावती-३, उदयपुर
- काशीनाथ अधिकारी, भूमेदेवी प्रावि, कल्याणपुर-४, नुवाकोट
- नविनकुमार झामी, जनसेवा निमावि, सहारे-४, सुर्खेत
- उद्धवप्रसाद सापकोटा, महेन्द्र उमावि, छतिवन, मकवानपुर
- ध्रुवनारायण शाह, निमावि ललिया, मिथिलेश्वर-६, धनुषा
- रामकुमार श्रेष्ठ, भीमेश्वर निमावि, रामेछाप-३, रामेछाप
- सपना उपाध्याय, वीरेन्द्र न.पा.-८, ईत्राम, सुर्खेत
- उत्तमप्रसाद आचार्य, वीरेन्द्र न.पा.-१०, सुर्खेत
- शालिग्राम अर्याल, गाउँफर्क निमावि, स्याङ्जा
- भुवन आचार्य, जनज्योति प्रावि, सिन्धुली
- विमलप्रसाद देवकोटा, जनज्योति उमावि, लालबन्दी, सर्लाही
- पल्लवराज जोशी, गोकुलेश्वर बहुमुखी क्या., गोकुलेश्वर, दार्चुला
- नारायणप्रसाद नेपाल, जुगल प्रावि, बतासे-४, सिन्धुपाल्चोक
- राजेश पोखरेल/ईश्वरी पौडेल, गण्डकी अरनिको उमावि, राङभाङ-५, स्याङ्जा
- प्रेमलाल चौधरी, नेपाल उमावि, विश्रामपुर, रौतहट
- हर्कबहादुर थापा मगर, तितौरे मावि, पालाकोट-७, बाग्लुङ
- खड्गबहादुर श्रेष्ठ, बोहोरेटार, सिन्धुली
- सेती डाँगी, वडाखोली उमावि, सुर्खेत
- दुर्गा गौतम, जनज्योति उमावि, लालबन्दी, सर्लाही
- इन्द्रप्रसाद शर्मा, काफलचौर उमावि, दुर्लुङ-८, पर्वत
- टेकबहादुर भुँवाजी, ज्ञानेन्द्र प्रावि, तिलाहार-९, पर्वत
- गोविन्दप्रसाद ढुङ्गाना, भालचन्द्र मावि, ञ्याले-३, काभ्रे
- जयप्रसाद पौड्याल, वीरेन्द्र नगरपालिका-८, ईत्राम, सुर्खेत
- कृष्णहरि कार्की/गंगा खत्री, महाँकालेश्वर प्रावि, चितपोल-६, भक्तपुर
- टोपबहादुर थापा मगर, सालघारी प्रावि, पिडीखोला-३, स्याङ्जा
- कमल सुब्बा, कुरूले तेनुपा-५, बन्दुकेडाँडा, धनकुटा
- नीलकण्ठ ढुंगाना, जनप्रिय उमावि, दरबाङ्, म्याग्दी
- जगतबहादुर लामिछाने, पञ्च स्वरूप प्रावि, तिलाहार-७, पर्वत
- लीलाधर जोशी, मालिकार्जुन मावि, रिठाचौपाता-६, दार्चुला
- मनमोहन सुन्दर श्रेष्ठ, दुर्गा मावि चन्द्रनिगाहपुर-१, रौतहट
- बुद्धिप्रसाद दाहाल, चण्डेश्वरी उमावि, गोठगाउँ, रामेछाप
- भरतप्रसाद फुयाल, अमरसिंह प्रावि, आ.भ.-४, मकवानपुर
- मेम्बर राई, चम्पावती उमावि, बुइपा, खोटाङ
- दुर्गाप्रसाद ओली, सरस्वती उमावि, पेदीखोला, सल्यान
- तीर्थलाल लामा, मञ्जुश्री जनप्रावि, फाखेल-५, घट्टेखोला, मकवानपुर
- वसन्तकुमार सिग्देल, भीम उमावि, वाडभञ्ज्याङ, काठमाडौं
- सुजन मगर, लक्ष्मी सामुदायिक विद्यालय, गोरखा
- नरेशराज जोशी, सेतीगाउँ उमावि, ककरपाखा, बैतडी
- रविकिरण ओली, सरस्वती उमावि, पेदीखोला, सल्यान
- अर्जुनबहादुर लामिछाने, काफलचौर उमावि, दुर्लुङ-८, पर्वत
- विष्णुप्रसाद पौडेल, कालिका मावि, बतासे-१, काभ्रे
- अर्चना के.सी., शंकरसिंह निमावि, गार्मा-४, सोलुखुम्बु
- दीपक तिमल्सिना/भरत घिमिरे, कान्ति मावि, ठिंगन-३, मकवानपुर
- गोविन्दप्रसाद अधिकारी, जनकल्याण मावि, बुद्धिपुर-४, लमजुङ
- देवी सिंजाली, बौदेचौर मावि, सिगाना-१, बाग्लुङ
- कमलप्रसाद फुयाल, नेत्रकाली उमावि, आँपडाँडा, सिन्धुली
- डिल्लीबहादुर बुढाथोकी, ने.रा. उमावि, रेख, सल्यान
- भरतकुमार ढकाल, प्रभात निमावि, देउरालीटार, सिन्धुली
- दुतबहादुर गर्बुजा पुन, महादेव मावि, बेगखोला-२, म्याग्दी
- जीवनाथ शर्मा, काफलचौर उमावि, दुर्लुङ-८, पर्वत
- तीर्थ कु. राजभण्डारी, ऐसेलुखर्क-३, नयाँटोल, खोटाङ
- मेघराज जोशी, धनगढी न.पा.-८, शिक्षानगर, कैलाली
- मदन अधिकारी/सुमन सुनुवार, कञ्चनजंघा निमावि, सालघारी, झापा
- नारायण सुनुवार, गोल्माडाँडा प्रावि, रामपुर-८, रामेछाप
- प्रकाश खड्का, कालिका मावि, पिपलाडी, कञ्चनपुर
- भवनाथ गैरापिप्ली, सरस्वती उमावि, भक्तिपुर, सर्लाही
- मोहनदत्त जोशी, निमावि, जायझुल, दार्चुला
- सन्तप्रसाद श्रेष्ठ, म.न.उमावि, खलंगा, प्यूठान
- खिमनाथ शर्मा, पौलस्त्य उमावि, प्रला-८, म्याग्दी
- रूद्रप्रसाद न्यौपाने, ओमनाथ अधिकारी, शान्तिराम पौडेल, खुँगा मावि, एकतिन-८, पाँचथर
- श्यामकाजी श्रेष्ठ, हिमालय, बोर्डिङ स्कूल, बूढानीलकण्ठ-२, काठमाडौं

सुडोकु-४६ः सही समाधान पठाउने सहभागीमध्ये छानिएका पुरस्कार विजेताः *दिलबहादुर नेपाली,* राष्ट्रिय मावि, सुन्धारा-८, तनहुँ

सही समाधान पठाउने अन्य सहभागी

- हेमचन्द्र अधिकारी, भारती उमावि, हात्तीखर्क-६, धनकुटा
- पार्वती दाहाल, चण्डेश्वरी उमावि, गोठगाउँ-९, रामेछाप
- हर्कबहादुर थापा मगर, तितौरे मावि, पालकोट-७, बाग्लुङ
- कान्तिबहादुर रायमाझी, दुर्गानदी प्रावि, मझुवा-८, रामेछाप
- तीर्थराज गौली/काजी बहादुर थापा/मनु गिरी, सप्तधारा मावि, जीता-८, लमजुङ
- चीनबहादुर बि.क./शोभा रेग्मी/निर्मला तिवारी, सप्तधारा मावि, जीता-८, लमजुङ
- सुरेशकुमार श्रेष्ठ/देवीबहादुर थापा/शर्मिला श्रेष्ठ, सप्तधारा मावि, जीता-८, लमजुङ
- हरिप्रसाद शर्मा, जय कालिका मावि, बर्दिया
- गोविन्दबहादुर खत्री, जनजीवन उमावि, पोकली, ओखलढुंगा
- सुजनकुमार मगर, जनता मावि, डुम्रे-१, उदयपुर
- भुवन आचार्य, जनज्योति प्रावि, रातमाटा-१, सिन्धुली
- फाल्गुना दाहाल, नवदुर्गा प्रावि, धनगढी न.पा.-८, कैलाली
- रामप्रसाद शर्मा, बालजागृति प्रावि, म्याग्दी
- प्रताप थापा, कालीभैरव मावि, कोटान्जर, डोटी
- गुप्तबहादुर भण्डारी, महेन्द्र निमावि, मलम्पार-७, म्याग्दी
- शम्भुबहादुर आले मगर, नीलकण्ठेश्वर उमावि, कठजोर-७, रामेछाप
- टंकप्रसाद पहाडी, नवज्योति मावि, हत्पत्ते-९, सिन्धुली
- सुरेन्द्र तामाङ/रीतादेवी घिमिरे/देवी माया पौडेल, खुँगा मावि, एकतीन-८, पाँचथर
- कृष्णप्रसाद पोखरेल, भानु उमावि, मक्रान्चुली, मकवानपुर
- एलिजा/रन्जना कोइराला, प्रभात निमावि, बाशेश्वर-१, सिन्धुली
- मीनप्रसाद बराल, प्रभात उमावि, रानीबास, सिन्धुली
- विनु रोका मगर, हिमालय मावि, धबाङ-३, रोल्पा
- मधुसूदन नेपाल, भूमेदेवी प्रावि, कल्याणपुर-४, नुवाकोट
- केदार पुर्वछाने मगर, जनता मावि, डुम्रे-१, उदयपुर
- रामकुमार श्रेष्ठ, भीमेश्वर निमावि, रामेछाप-५, रामेछाप
- केशर श्रेष्ठ, ज्योति मावि, गाल्वा, रामेछाप
- करूण खनाल, भवानी उमावि, कुसुमखोला, पाल्पा
- उत्तमप्रसाद आचार्य, वीरेन्द्र न.पा.-१०, सुर्खेत
- मदन अधिकारी/सुमन सुनुवार, कञ्चनजंघा निमावि, मेनपा-१३, झापा
- हरिनारायण खतिवडा, शारदा सं. मावि, रामेछाप-३, रामेछाप
- तुलबहादुर पुन, भृकुटी प्रावि, भलाका राङसी, रोल्पा
- स्वामी दयाल थारू, प्रगति निमावि, मैनापोखर-६, बर्दिया
- सञ्जय रिसाल, अ.ज्या.निमावि, जब्दी-८, सर्लाही
- देवनारायण चौधरी, थानपोखरी उमावि, ज्यामिरेझोर, उदयपुर
- रेनुका थापा, सूर्योदय प्रावि, सिद्धपोखरी-९, संखुवासभा
- ओमप्रसाद श्रेष्ठ, राम्चे प्रावि, बुंकोट, गोरखा
- विमलप्रसाद देवकोटा, जनज्योति उमावि, लालबन्दी, सर्लाही
- कमलप्रसाद फुयाल, नेत्रकाली उमावि, आँपडाँडा, सिन्धुली
- ओबिराम पुन मगर, अम्बिका मावि, फोप्ली-६, प्यूठान
- उद्धवप्रसाद सापकोटा, महेन्द्र उमावि, छतिवन, मकवानपुर
- चित्रकला खपाङ्गी मगर, बालज्योति प्रावि, पञ्चावती-३, उदयपुर
- लालबहादुर डि.सी., सरस्वती मावि, सिमघाट, सुर्खेत

- बलबहादुर भण्डारी, जनसुन्दर प्रावि, पाल्लेखर्क-४, म्याग्दी
- कमला अधिकारी, सूर्योदय प्रावि, सिद्धपोखरी-९, संखुवासभा
- रंगलाल सुनुवार, गोल्माडाँडा प्रावि, दाइजोर-८, रामेछाप
- रमेशकुमार पराजुली, सिंहवाहिनी प्रावि, हेलौछा, भोजपुर
- नीलहरि लामिछाने, प्रभात निमावि, बाशेश्वर-१, सिन्धुली
- प्रकाश खड्का, कालिका मावि, पिपलाडी, कञ्चनपुर
- टेकराज न्यौपाने, सत्यवती देवी निमावि, भानु-५, तनहुँ
- भानसिंह साउद, युवा वर्ष मावि, भी.न.पा-१०, कञ्चनपुर
- एल.एन. दाहाल, दिप्य चक्षु मावि, रूघा, रूकुम
- रविकिरण ओली, सरस्वती मावि, शिवरथ, सल्यान
- रामरोशनी बस्नेत, सरस्वती उमावि, पेदीखोला, सल्यान
- कृष्णबहादुर खत्री, बोडेचौर मावि, सिंगाना, बाग्लुङ
- लीलाधर जोशी, मालिकार्जुन मावि, तेलीगाउँ, दार्चुला
- कोपिला तिमल्सिना, भीमसेन आदर्श मावि, देवीचौर, ललितपुर
- विनोद भट्टराई, अमरज्योति मावि, घाँसीकुवा-८, तनहुँ
- नवलकुमार ठाकुर, कल्लाबारी मावि, दूधपोखरी, दोलखा
- बुद्धिप्रसाद दाहाल, चण्डेश्वरी उमावि, गोठगाउँ-रामेछाप
- मेम्बर राई, चम्पादेवी उमावि, बुइपा, खोटाङ
- तारा सिंह धामी, रिठाचौपाता-४, दार्चुला
- अनुज धिताल, हेटौंडा एकेडेमी, हेटौंडा-११, मकवानपुर
- रामकृष्ण तिमल्सिना, बालेश्वरी उमावि, भारदेउ-१, ललितपुर
- प्रेमकृष्ण श्रेष्ठ, भीमेश्वर-१, सिन्धुली
- ध्रुवप्रसाद ढकाल, रेम्बो इन्टरनेशनल कलेज, छाउनी, काठमाडौं
- बालचन्द्र अर्याल, सृजना प्रावि, जोशीपुर, बर्दिया
- पदमप्रसाद न्यौपाने, सेतीदेवी निमावि, साँघुटार-३, रामेछाप
- मोहनदत्त जोशी, निमावि, जायझुल, दार्चुला
- वंशीधर कटुवाल, अरूणोदय उमावि, चेपुवा-३, संखुवासभा
- शेरबहादुर वली, ने.रा.प्रावि, घुरचौर, सल्यान
- सन्तोषी न्यौपाने, सौभाग्योदय उमावि, लमजुङ
- यदुनाथ भट्टराई, पालुङ मोडर्न इ.मे. स्कूल, पालुङ, मकवानपुर
- मोहविर राना, राँक-३, बल्ले, रोल्पा
- जयप्रसाद पौड्याल, वीरेन्द्रनगर न.पा.-८, ईत्राम, सुर्खेत
- विष्णुप्रसाद पौडेल, कालिका मावि, बतासे-१, काभ्रे
- मधु पराजुली, भवानी उमावि, कुसुमखोला-३, पाल्पा
- पल्लवराज जोशी, गोकुलेश्वर ब.क्या. गोकुलेश्वर, दार्चुला
- चन्द्रप्रसाद वली, भैरव मावि, धुपिढुस्का-६, जुम्ला
- भोलाप्रसाद आचार्य, ज्वालादेवी प्रावि, दुर्लुङ-६, ललितपुर
- भगवती महत ढुंगाल/जानुका खनाल (आचार्य), ओमराम प्रावि, सिपापोखरे-३, सिन्धुपाल्चोक
- अनुप धिताल, जेम्स इ.बो.स्कूल, हेटौंडा-११, मकवानपुर
- खड्गबहादुर श्रेष्ठ, बोहोरेटार, सिन्धुली
- नेत्रबहादुर के.सी., जनकल्याण उमावि, चिति, लमजुङ
- अनुज क्षेत्री, राष्ट्रिय उमावि, पोखरा, कास्की
- मनोरमा राजभण्डारी, भैरवनाथ प्रावि, प्यूठान
- नारायणप्रसाद पन्त, जलसिंह मावि, पौवासारताप-७, पाँचथर
- प्रेमलाल चौधरी, नेपाल उमावि, विश्रामपुर, रौतहट
- गोविन्दप्रसाद ढुंगाना, भालचन्द्र मावि, रयाले-३, काभ्रे
- दीपक भट्टराई, जोगवाणी प्रावि, भुवनपोखरी-३, पाल्पा
- लीलाप्रसाद शर्मा पौडेल, जनता उमावि, कावासोती-७, स्याङ्जा
- उदयबहादुर खत्री, मालिका उमावि, मटेला-३, सुर्खेत
- त्रिलोचन संग्रौला, शहीद स्मृति मावि, सैपू-८, रामेछाप
- दलमन पुन मगर, धबाङ-५, रोल्पा
- सपना उपाध्याय, वीरेन्द्र न.पा., ईत्राम, सुर्खेत
- जगतबहादुर लामिछाने, पञ्चस्वरूप प्रावि, तिलाहार-७, पर्वत
- टेकबहादुर भुँवाजी, ज्ञानेन्द्र प्रावि, तिलाहार-९, पर्वत
- हेमप्रसाद भट्टराई, भानु निमावि, हत्पते-४, सिन्धुली
- सीताराम पौडेल, राम मावि, चोकटी-२, सिन्धुपाल्चोक
- गुमा भुँवाजी (लामिछाने), ज्ञानेन्द्र प्रावि, तिलाहार-९, पर्वत
- पशुपति भट्टराई, वेदवेदाङ्ग सं. तथा सा. उमावि, सिद्धेश्वर-३, पाल्पा
- रमेशकुमार पराजुली, सिंहवाहिनी प्रावि, हेलौछा, भोजपुर
- जीवनाथ शर्मा, काफलचौर उमावि, दुर्लुङ-८, पर्वत
- अर्जुनबहादुर लामिछाने, काफलचौर उमावि, दुर्लुङ-८, पर्वत
- सेती डाँगी, ने.रा. उमावि, वडाखोली, सुर्खेत
- दिनेश योल्मी, पशुपतिनगर-९, इलाम
- खिमनाथ शर्मा, पौलस्त्य उमावि, पुला, म्याग्दी

सामान्यज्ञान-४६: **सही समाधान पठाउने सहभागीमध्ये गोलाप्रथाद्वारा छानिएका पुरस्कार विजेताः *हरिप्रसाद भट्टराई,* देवी उमावि, मालिका-९, दैलेख**

सही समाधान पठाउने अन्य सहभागी

- पार्वती दाहाल, चण्डीश्वरी उमावि, गोठागाउँ-९, रामेछाप
- मनकुमार राई, ठाकुरदेवी उमावि, थलथले-६, धनकुटा
- भोलाप्रसाद आचार्य, ज्वालादेवी प्रावि, ठूलादुर्लुङ-६, ललितपुर
- मीनप्रसाद बसल, प्रभात उमावि, रानीबास, सिन्धुली
- उत्तमप्रसाद आचार्य, वीरेन्द्र न.पा.-१०, सुर्खेत
- सपना उपाध्याय, वीरेन्द्र न.पा.-८, सुर्खेत
- केदारबहादुर थापा, निमावि धुराडाँडा, सिन्धुली
- ओमप्रसाद श्रेष्ठ, राम्चे प्रावि, बुंकोट, गोरखा
- यज्ञनारायण श्रेष्ठ, खप्तडी निमावि, फूलबारी-६, कैलाली
- भान सिंह साउद, युवा वर्ष मावि, भी.न.पा.-१०, कञ्चनपुर
- त्रिलोचन संग्रौला, शहीद स्मृति मावि, सैपू-८, रामेछाप
- प्रेमलाल चौधरी, नेपाल उमावि, विश्रामपुर, रौतहट
- बुद्धिप्रसाद दाहाल, चण्डेश्वरी उमावि, गोठगाउँ, रामेछाप
- प्रदीप पोखरेल, सिभिल नेशनल एकेडेमी, बानेश्वर, काठमाडौं
- लक्ष्मण पौडेल, इनोभेटिभ इङ्गलिस स्कूल, बुद्धनगर, काठमाडौं

नियमः *शब्दखेल, अन्ताक्षरी, सुडोकु* र *सामान्यज्ञान* को सही समाधान पठाउनुहुने पाठकमध्ये गोलाप्रथाबाट छानिएका एक/एक जना विजेतालाई एक वर्षसम्म *शिक्षक* मासिक निःशुल्क (हुलाक खर्चसहित) उपलब्ध गराइनेछ । यस अंकका प्रश्नको जवाफ/समाधान **२० कात्तिक २०६९** सम्ममा *शिक्षक* मासिकको कार्यालयमा आइपुग्नुपर्नेछ । **जवाफ पठाउने ठेगानाः *शिक्षक*** मासिक, पूर्णचण्डी मार्ग, जावलाखेल, पो.ब.नं. ३९१, ललितपुर ।

पुनश्चः *सहभागीहरूले पत्रिकाको 'कटिङ' अनिवार्य पठाउनुपर्नेछ । फ्याक्स, फोटोकपी, इमेल तथा अर्को कागजमा सारेर पठाएको समाधान मान्य हुने छैन ।*

कहिले फुल्छौं, किन फुल्छौं ?

अमेरिकी राष्ट्रपतिको चुनाव जित्नु सानो पुरुषार्थको कुरा होइन। तर, संसारकै सर्वशक्तिमान मानिने त्यो पदमा पुग्ने भाग्यमानीहरूले पनि केही कुरासँग हार मान्न र गुमाउन तयार हुनैपर्ने रहेछ ! राष्ट्रपतिको चार वर्षे कार्यकाल पूरा गरी ह्वाइट हाउसबाट विदा हुन वा पुन: निर्वाचनको प्रचारमा निस्कँदा उनीहरू धेरै फरक भइसकेका हुन्छन्। सबैभन्दा ठूलो फरक चाहिं बैंक ब्यालेन्स, सहयोगीहरूको डफ्फा आदिमा होइन, उनीहरूको शिर र अनुहारमा आएको हुन्छ। अर्थात्, चार वर्षको अवधिमा उनीहरूको टाउकोबाट कम्तीमा आधा कालो कपाल गायब भइसकेको हुन्छ र सुकोमल अनुहारको छाला चाउरिएर तेर्सा र ठाडा धर्का दृष्टिगोचर हुन्छन्। अमेरिकी सेनाका परमाधिपतिहरू जुनसुकै राजनीतिक दलका भए पनि वा तिनले हाँक्ने युग जुनसुकै कालखण्डको भए तापनि तिनले उमेर खाएको सबैका आँखा सामुन्ने प्रत्यक्ष देखिन्छ।

के यस्तो हुनु अपरिहार्य हुन्छ ?

हुन्छ। आधुनिक विज्ञानले यसै भन्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानले केशका जरा (follicles) बाट हाम्रो शिरमा नयाँ केश कसरी उचित रंगमा पलाएर आउँछ भन्ने रहस्य पत्ता लगाएको एक दशक मात्र भएको छ। छोटकरीमा व्याख्या गर्दा यति मात्र भन्न सकिन्छ, केशका जडले सधैंभरि एकैनासले काम गर्न सक्दैनन्। मानिस लगभग ३० वर्षको उमेरतिर पुग्दा केशका जरा (follicles) मै रंग कम हुन थाल्छ। व्यक्तिको उमेर बढ्दै जाँदा केशमा रंग भरिदिने विशेष कोषिका (melanocytes) पैदा गर्ने निर्माता-कोषहरू (stem cells) स्वयं कमजोर हुँदै गएका हुन्छन्। अमेरिकी राष्ट्रपतिहरूले आफ्नो ओहोदामा पुग्दासम्म ४० वा ५० वर्षको उमेर खाइसकेका हुन्छन्। त्यतिबेलासम्म केशमा रंग भरिदिने कोषिका (melanocytes) उत्पादन गर्ने अधिकांश निर्माता-कोषहरू (stem cells) उमेर वा प्राकृतिक कारणले नै शिथिल भइसकेका हुन्छन्। परिणामत: केश फुल्ने प्रक्रिया स्वाभाविक रूपले अघि बढ्छ।

तर यसमा थप के पनि सावित भइसकेको छ भने हाम्रो शरीरमा आउने क्रियात्मक परिवर्तनले पनि निर्माता-कोष (stem cells) लाई समयअघि नै नष्ट पारिदिन सक्छ। रकफेलर विश्वविद्यालयमा केश वृद्धि विषयका अग्रगामी अनुसन्धाता इलैन फुक्स (Elaine Fuchs) का अनुसार मानसिक तनावले निर्माता कोषहरू (stem cells) लाई मृत्युको मुखमा पुऱ्याइदिन्छ र केश सेताम्य फुल्छ। उनी भन्छिन्, “एकपल्ट केश फुलिसकेपछि मानिस तनावबाट मुक्त भए नै पनि फुलेको कपाल कालो हुँदैन। जो फुल्यो सो फुल्यो।” यस्तो किन हुन्छ भने, ‘स्टिम सेल’ को विनाससँगै केशमा रंग आपूर्ति गर्ने कोषिका (melanocytes) पहिल्यै नष्ट भइसकेको हुन्छ। यसरी केश फुल्ने कुरा उमेरका अतिरिक्त तनाव जस्ता कुरासँग पनि उत्तिकै सम्बन्धित छ भन्ने पुष्टि हुन्छ।

जब मानव शरीरले संकटको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ; त्यसको प्रत्यक्ष प्रभाव स्वरुप कोर्टिसोल (cortisol) जस्ता हर्मोन (hermon) र अन्य अस्थिर प्रकृतिका रसायन कणहरू (free redicles) पनि अप्रत्याशित रूपमा शरीरमा उत्पादन हुन थाल्छन्। तर दुई-चार वटा कपाल फुलाउन चाहिं ठूलो चिन्ता होइन, सामान्य चिन्तन नै पर्याप्त हुन्छ।

टाइम म्यागजिन १० सेप्टेम्बर, २०१२

४ वर्ष पहिले	४ वर्ष पछि

क्लिन्टन: राष्ट्रपतिको जिम्मेवारी सम्हाल्नुअघि, सन् १९९२

क्लिन्टन: राष्ट्रपतिको पहिलो कार्यकाल सकिंदा, सन् १९९६

बुश द्वितीय: राष्ट्रपतिको जिम्मेवारी सम्हाल्नुअघि, सन् २०००

बुश द्वितीय: राष्ट्रपतिको पहिलो कार्यकाल सकिंदा, सन् २००४

ओबामा: राष्ट्रपतिको जिम्मेवारी सम्हाल्नुअघि, सन् २००८

ओबामा: राष्ट्रपतिको पहिलो कार्यकाल सकिन लाग्दा, सन् २०१२

sms प्रतिक्रियाका लागि ltr<space>5006

www.worldlink.com.np
WORLDLINK
Nationwide Network
Internet and Data Connectivity Network
connecting everyone, anywhere, all the time
Presence in 58 Districts
With WorldLink Data Connectivity service, I am managing all my regional offices from the convenience of my chair.
Mr. Resta Jha
CEO, PrimeLife
Connect your offices using WorldLink's Nationwide Data Network to improve enterprise productivity.
SERVER ACCESS
Get real-time server access to centralized enterprise software
REMOTE SURVEILLANCE
Monitor and view your remote offices live
DATA TRANSFER
Transfer sensitive files and data securely and instantly
VOICE
Eliminate STD charges by calling remote offices for free using VoIP
SERVICES
| Internet | IP MPLS | VoIP | IPLC | C/DWDM | Web Hosting | Datacenter & Co location |
HEAD OFFICE Jawalakhel Lalitpur, Tel: 5523050 or 5545814 PO Box 8207, Nepal Fax: +977-1-5529403 Email: sales@worldlink.com.np

YAMAHA
बल्ल चित्त बुझ्यो !
चेन स्पोकेट साह्है बलियो
'अरुलाई पनि चित्त बुझ्यो !
YBR 125
म.क्षे.हु.नि. द.नं. २४/०६८/६९
M.A.W. Enterprises Pvt. Ltd., Tripureshwor, Kathmandu: 01-4261160, 4261847
72
125cc