# शिक्षक

www.teacher.org.np

मूल्य रु.५०/-

चैत २०६८

- तन्नेरीले लेखेका तीन कथा
- अब शिक्षक नै बदलिने कि !
  *डा. विद्यानाथ कोइराला*
- निजी स्कूलका शिक्षक: कति सन्तुष्ट ?
- आविष्कारक विद्यार्थीको वृत्तान्त

# नानीहरूका भागमा जङ्क फूड

Dabur
Glucose होइन,
Dabur
Glucose-D
नेपालमा सर्वाधिक
बिक्री हुने ग्लूकोज
33% FREE
Dabur
Glucose-D
VITAMIN D & CALCIUM
NON-STOP ENERGY
99.4% Pure Glucose
FREE Glass
Source: Nielsen Nepal - RMS (Dec - 2011)

शिक्षक मासिक

वर्ष ४ पूर्णाङ्क ४८

चैत २०६८
Mar–Apr 2012


# नानीहरूको भागमा 'जङ्क–फूड'

नेपालको शहरी र अर्धशहरी क्षेत्रको पछिल्लो पुस्ता खानाका दुई वटा स्वाद– 'अजिनोमोतो' र चकलेटसँग मात्र बढी परिचित पाइन थालेको छ।

पृष्ठ ३२-३६


- स्कूलमै थरीथरीका खाजा – *एलपी शर्मा, ३७*
- 'जङ्क–फूड' बन्द गरौं – *डा. पुष्पराज शर्मा, ३८*
- नेपाली खाद्य पदार्थमा पाइने पोषकतत्व, *४०*


## कथा


योग्यता
*दलबहादुर फगामी, ४८*

बिर्सिएको बाटो
*प्रभा घिसिङ, ५०*

लाइट बाल्ने केटो
*दुर्गा कार्की, ५२*

## समाचार २९-३१


- कर्मचारी दरबन्दीको प्रस्ताव
- शिक्षक आन्दोलन तन्किँदै
- लाइसेन्स जाँचमा चिटिङ
- रातो बङ्गलालाई युनेस्को पुरस्कार
- रहेनन् मकै फलाउने प्रश्न


## अन्य सामग्री


'दिवास्वप्न' ले देखेको सपना *८*

सबै बदल्यौं भएनः शिक्षक नै बदलिने कि ?
*डा. विद्यानाथ कोइराला, १८*

शिक्षामन्त्री र शाब्दिक भ्रष्टीकरण !
*गुणराज लोहनी, २२*

पहिलो कक्षाका पनि दिन आए ! *२४*

एसएलसी वार्ताः 'राम्रा केन्द्र पुरस्कृत हुनेछन्'
*डिल्लीराम रिमाल, ४४*

निजी विद्यालयका शिक्षकः
कति सन्तुष्ट, कति असन्तुष्ट ?
*जीवन खड्का, ४६*

घोकन्ते विद्या एक अनुभव
*डा. तीर्थबहादुर श्रेष्ठ, ५६*

बहसः दिमाग खाली हुन्छ, दिमाग खाली हुँदैन
*नन्दलाल आचार्य, ५८*

सिक्ने-सिकाउने वेबसाइट ! *६०*

The Globalization of English
*Hannah Haegeland, 62*


## स्तम्भ


विषय-सन्दर्भ २, हेराइ र बुझाइ ३, प्रतिक्रिया र सुझाव ४, शिक्षाको दुनियाँ १२, मनका कुरा १४, हामी विद्यार्थी ४२, जिज्ञासा र जवाफ ६४, फुर्सद ६७, आलोपालो ७२



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)**
मचागाः (मच्छिन्द्रमार्ग), जावलाखेल, ललितपुर,
**पो.ब.नं. ३९१, ललितपुर**
फोनः सम्पादकीय- ५५४३२५२
व्यापार/विज्ञापन- ५५४८१४२
ग्राहक गुनासो (उपत्यका मात्र)- ४२६५६८६,
फ्याक्सः ५५४११९६
इमेलः mail@teacher.org.np,
वेबः www.teacher.org.np,
मुद्रणः जगदम्बा प्रेस, हात्तीवन, ललितपुर

जिप्रका लपु द.नं ५३/०६५/०६६


**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

# खाजाको बुल्डोजर

हामी स्कूल जाँदा खाजाको चलन थिएन। मध्यान्तरको छुट्टीलाई 'टिफिन' कम 'हाफ छुट्टी' बढी भनिन्थ्यो। 'टिफिन' नै भन्नेहरू पनि एकछिन उफ्रिएर अनि पानी पिएर कक्षामा फर्किन्थे। खानेकुरा बट्टामा हालेर स्कूलमा ल्याउने चलन विरलै थियो। क्यान्टिन भएका स्कूलको सङ्ख्या अहिले त औंलामा गन्न सकिने छ भने त्यतिबेला कल्पनातीत नै थियो। मेरा एकजना साथी करीब दुई घण्टा हिँडेर गाउँको स्कूल आउँथे। उनले पनि स्कूलमा खाजा खाएको कहिल्यै देखिएन। स्कूलमा खाजा खानु आवश्यकता होइन, पुगिसरी र फुर्मायसीका रूपमा लिइन्थ्यो। हाम्रो स्कूलमा पनि क्यान्टिन भन्न सकिने सानोतिनो दोकान त थियो तर त्यो प्राय: शिक्षकहरूको लागि चिया-खाजा खाने ठाउँका रूपमा बुझिन्थ्यो।

त्यसबेला आम विद्यार्थी र स-साना बालबालिकाले समेत दिनभरि खाजा नखानुको कारण खाजा नचाहिनु थिएन, नपाइनु थियो। तलतल मात्र हैन, मजाले भोक नै लाग्थ्यो। गाउँघरमा त नजिकको जङ्गल खाद्य जैविक विविधताको प्रयोगशाला बन्थ्यो। अमलाका बोक्रादेखि ऐंसेलुका मुन्टासम्म बाँकी रहँदैनथे।

त्यसबेला समाजमा पैसा कम थियो। प्याकेटको खानेकुरा भनेको बिस्कुट मात्र थियो। खानेकुरा फेशन भएको थिएन।

**संसारलाई पेल्दै आइरहेको 'जङ्क-फूड' (खराब खाद्य)को बुल्डोजरबाट जोगिन सजिलो छैन। तर त्यसको बाटोलाई अलिकति अप्ठ्यारो बनाइदिन भने सकिन्छ। विद्यालय प्रशासनले आफ्नो विद्यालय क्षेत्रलाई 'जङ्क फूड मुक्त क्षेत्र' घोषणा गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई तिनको हानिका बारेमा बताइदिने हो भने बालस्वास्थ्यको पक्षमा थोरै भए पनि योगदान पुग्न सक्छ।**

घरबाट खाजा लिएर स्कूल जाने चलन समेत नभएकाले बढ्दो उमेरका बालबालिका दिनभर भोकै रहन्थे।

अहिले स्थिति पूरै फरक भएको छ। मानिसको कमाइसँगै आफ्ना छोराछोरीका लागि गच्छे अनुसारका सबै उत्कृष्ट कुरा उपलब्ध गराउने चाहना पनि बढेको छ। अर्कातिर, बालबालिकालाई नै लक्ष्य गरेर पचासौं किसिमका खानेकुरा तयार गरिएका छन् र स्कूल क्षेत्रहरूमा तिनको बिक्रीमा विशेष ध्यान दिइएको छ। आकर्षक प्याकेटमा पाइने र घरमा नपाइने स्वादका ती खानेकुरा पसलमा वा साथीहरूले खाएको देखेर बालबालिकाले त्यसको रहर गर्नु स्वाभाविक हुन्छ। यसरी, हामीले थाहै नपाई, हाम्रा विद्यालयहरू नानाभाँतीका खानेकुराको प्रमुख बिक्री प्रवर्द्धन स्थल बन्न पुगिरहेका छन्।

दिउँसो पसलबाट किनेर केही खाएर रमाएका बालबालिका देख्दा सबैलाई खुशी लाग्छ। तर ध्यान दिनुपर्ने कुरा हो– उनीहरू के खाइरहेका छन्? खानेकुराको उपलब्धताले उनीहरूको स्वास्थ्य र पढाइ-लेखाइमा कति सुधार आएको छ? प्याकेटका खाना वा खाजा खाने विद्यार्थी स्वस्थ छन् कि दिउँसोभरि केही खान नपाउनेहरू स्वस्थ छन्, अब यो पनि विचार नगरी नहुने कुरा भएको छ।

हाम्रा बालबालिकालाई लक्ष्य गरेर जे-जस्ता खानेकुरा बिक्री भइरहेका छन्, तिनलाई अङ्ग्रेजीमा 'जङ्क-फूड' (Junk food) भनिन्छ। 'जङ्क' भनेको थोत्रो, काम नलाग्ने कुरा हो, जुन खानेकुराका लागि सर्वथा अनुपयुक्त विशेषण हो। क्यालोरी मात्र भएका र अरू पौष्टिकता नभएका वा स्वादका लागि मात्र बनाइएका खानेकुरालाई 'जङ्क-फूड' भनिन्छ। यसमा प्याकेटका वा रेस्टुरेन्टमा फास्टफुडका रूपमा बेचिने दुवैथरी खानेकुरा पर्दछन्।

हुन त 'जङ्क-फूड' बालबालिकालाई मात्र बेचिने कुरा होइनन्, तर यसको बजार बढाउनका लागि सानैदेखि यसको लत बसाउन भने विश्वव्यापी रूपमै ठूलो र सचेत प्रयास भइरहेको छ। अमेरिकामा सन् १९७० मा 'जङ्क-फूड'को बजार ६ अर्ब डलरको थियो, जुन सन् २०१० मा ११० अर्ब डलरको भयो। 'जङ्क-फूड'को सबभन्दा डरलाग्दो पक्ष के हो भने यसलाई अहिले विश्वको पहिलो दर्जाको स्वास्थ्य समस्या मानिएको छ। जीवनशैलीसित सम्बद्ध स्वास्थ्य समस्याको जरो 'जङ्क फूड'मा छ। दुर्भाग्यको कुरा, अहिले विश्वमा २०० अर्ब डलरभन्दा बढीको कारोबार गर्ने अस्वस्थकर खानेकुराको व्यापार जालोले हाम्रा स्कूलहरूमा पनि ब्याड राख्न थालेको छ।

संसारलाई पेल्दै आइरहेको यो खराब खाद्यको बुल्डोजरबाट जोगिन सजिलो छैन। तर त्यसको बाटोलाई अलिकति अप्ठ्यारो बनाइदिन भने सकिन्छ। विद्यालय प्रशासनले आफ्नो विद्यालयलाई 'जङ्क-फूड मुक्त क्षेत्र' घोषणा गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई तिनको हानिका बारेमा बताइदिने हो भने बालस्वास्थ्यको पक्षमा थोरै भए पनि योगदान पुग्न सक्छ। 'जङ्क-फूड' अर्थात् अस्वस्थकर खानेकुराको विपक्षमा जनमत सिर्जना गर्नु भनेको बालबालिकाको निम्ति स्वस्थकर र स्वादिलो खाना/खाजाको खोजीलाई अघि बढाउनु पनि हो।

# शिक्षाको महत्त्व

हितोपदेश (मित्रलाभ) बाट

**मूर्खोऽपि शोभते तावत् सभायां वस्त्रवेष्टितः ।**
**तावच्च शोभते मूर्खो यावत् किञ्चिन्न भाषते ॥**

सुन्दर वस्त्रमा ठाँटिएको मूर्ख मानिस सभा/बैठकहरूमा त्यतिबेलासम्म शोभायमान (राम्रो) देखिन्छ जबसम्म केही बोल्दैन ।

**माता शत्रुः पिता वैरी येन बालो न पाठितः ।**
**न शोभते सभामध्ये हंस मध्ये बको यथा ॥**

बालबालिकालाई नपढाउने आमा-बाबु बालबालिकाका शत्रु हुन्; किनभने अपठित बालबालिका पछि गएर विद्वत् सभामा, हाँसको बथानमा बकुल्ला जस्ता अशोभनीय लाग्छन् ।

**उद्यमेन हि सिद्धयन्ति कार्याणि न मनोरथैः ।**
**न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥**

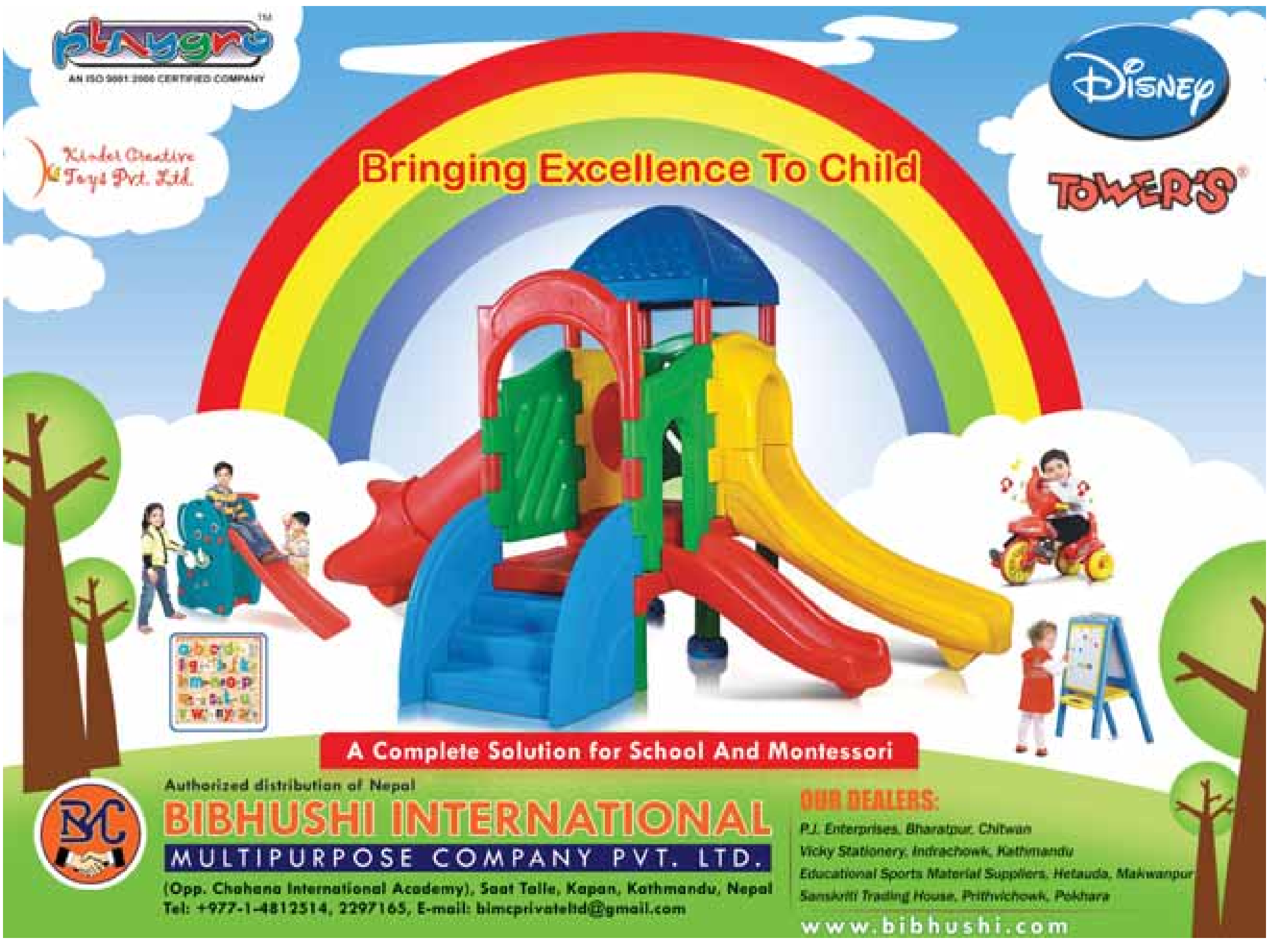
कार्यसिद्ध गर्न परिश्रम नै गर्नुपर्छ, इच्छा मात्र गरेर हुँदैन। सुतेको सिंहको मुखमा आएर कुनै पनि पशु आफैं पसिदिँदैन ।

**न दैवमिति सञ्चिन्त्य त्यजेदुद्योगमात्मनः ।**
**अनुद्योगेन तैलानि तिलेभ्यो नाप्तुमर्हति ॥**

'भाग्यमा जे छ त्यही हुन्छ' भनेर उद्योग गर्न छोड्नुहुँदैन। परिश्रम नगरी त तिलको दानामा रहेको तेल पनि हात लाग्दैन ।

**विद्या ददाति विनयं विनयाद्याति पात्रताम् ।**
**पात्रत्वाद् धनमाप्नोति धनाद् धर्मं ततः सुखम् ॥**

विद्याले व्यक्तिलाई विनय (विनम्रता) प्रदान गर्छ । विनम्रताले मानिसलाई सुपात्र/सुयोग्य बनाउँछ । सुयोग्य पात्रलाई धन प्राप्त हुन्छ । धनबाट सुकार्य (परोपकार/धर्म) गर्न सकिन्छ । धर्म (सुकार्य) बाट मानिसलाई सुख-शान्ति प्राप्त हुन्छ ।



## झनै अन्योल

फागुन अङ्कको *शिक्षक* को जिज्ञासा र जवाफ स्तम्भमा भैरव मावि जुम्लाका चन्द्रप्रकाश वलीको जिज्ञासामा पाठ्यक्रम विकासका उपनिर्देशक दिनेशकुमार श्रेष्ठले दिनुभएको जवाफको अन्तिम अंशले अन्योल थप्ने काम गरेको छ। पहिलो कुरा त यस समस्यालाई अन्य तरिकाले हल गर्न नै सकिँदैन। यसको समाधान उपनिर्देशकले माथि उल्लेख गर्नुभए जस्तो A B C = {1} मात्र हो, यसको अन्य समाधान नै छैन। अर्को कुरा उहाँले अन्तिममा उल्लेख गर्नुभएको बुँदा नं. २ र ३ मा दिइएका समाधान नै गलत छन्। A B C जहिले पनि A B, B C र A C को उपसमूह हुन्छ तसर्थ A B C मा पर्ने सम्पूर्ण सदस्यहरू A B, B C र A C का पनि सदस्य हुन्छन्। तसर्थ A B = {2} हुँदैन A B = {1,2} हुन्छ। त्यसैगरी A C पनि {3} को सट्टामा {1,3} हुन्छ। तर B र C मा मात्र पर्ने अर्को कुनै पनि सदस्य नभएकोले B C चाहिँ {1} मात्र हुन्छ।

बालकुमार जमरकट्टेल
नवयुग माध्यमिक विद्यालय
जैशिदेवल, काठमाडौं

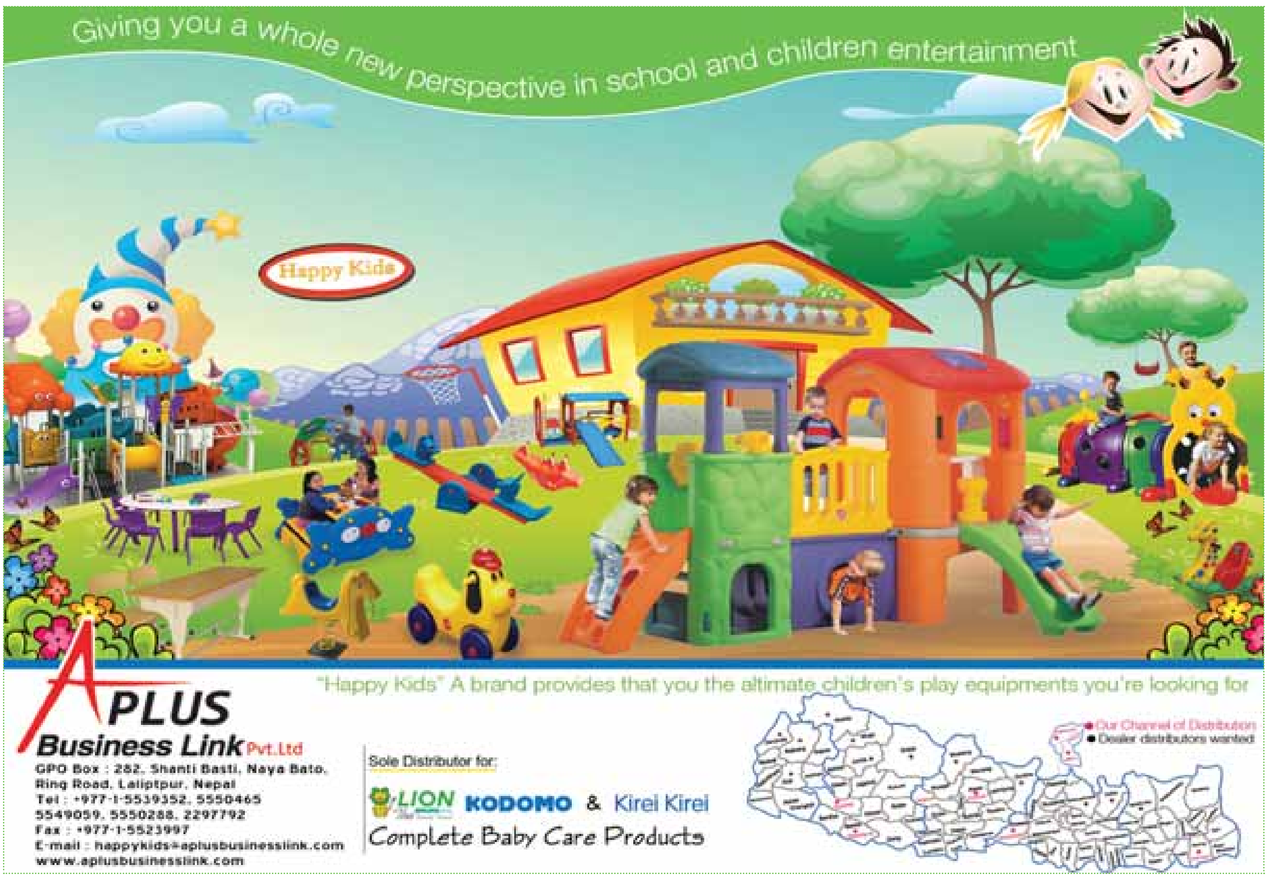
## पीसीएफ शिक्षकको पीडा

दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने जिम्मा बोकेको एउटै विद्यालयमा कार्यरत शिक्षकहरूबीच असमान सुविधाको वितरण हुँदा आज हजारौं पीसीएफ शिक्षक पीडामा परेका छन्। शिक्षण पेशामा संलग्न भई समाज र राष्ट्रको शैक्षिक उत्थान गर्ने विचारमा शिक्षा विषय लिएर स्नातक, स्नातकोत्तर तथा मास्टर डिग्री गरेका, लाइसेन्स प्राप्त यस्ता शिक्षकलाई राज्यले यसरी नै विभेद गरिरहनु के न्यायसङ्गत हुन्छ?

२०६८ साल पुस महिनाको *शिक्षक* मासिकमा शिक्षामन्त्री दीनानाथ शर्माले पीसीएफ शिक्षकको विषयमा दिएको अन्तर्वार्ता पढ्दा हामी अत्यन्त दु:खी र स्तब्ध भयौं।

यसरी आफ्नो शिक्षण कलाबाट हजारौं जनशक्ति उत्पादन गर्ने श्रमजीवी पीसीएफ शिक्षकलाई भने चक, डस्टर जस्तो सामग्री सम्झी व्यवहार गर्ने, जिल्लामा शिक्षाको उचित प्रबन्ध मिलाउन राज्यले दिएको सेवासुविधा भोग गरी बसेकालाई भने अझ मोटो रकम हात पार्ने तालमेल मिलाइरहन बारम्बार शिक्षक परिवर्तन गरिरहने हो भने कसरी हुन्छ देशमा शैक्षिक प्रगति? यसैले विभिन्न नाम दिएर शिक्षण पेशामा संलग्न हजारौं शक्तिलाई उचित तालिम, हौसला प्रदान गर्दै उनीहरूको आर्थिक तथा सामाजिक मान्यता बढाउने कार्य गरियोस्। सबै पीसीएफ शिक्षकहरूलाई दरबन्दीमा कायम गरी नियमानुसार स्थायी गर्न हामी जोडदार माग गर्दछौं।

विनोदप्रसाद रोहिता (धनुषा)
केन्द्रीय सदस्य, पीसीएफ शिक्षक सङ्घर्ष समिति

## *शिक्षक* सेतु बन्नुपर्छ

*शिक्षक* मासिक शिक्षक, शिक्षा र शैक्षणिक सामग्रीबारे सरोकार राख्ने हरेक वर्गको मार्गनिर्देशकका रूपमा रहेको छ। शिक्षकका समस्या र शैक्षिकजगत्का सबल-दुर्बल पक्ष आदिका बारेमा खुलेर *शिक्षक* ले राख्दै आएको छ। तर, साहित्य, कला, गीत-सङ्गीत पक्षबारे *शिक्षक* खासमा कतै बोलेको छैन। इमेलबाट नै अन्तरक्रिया गर्नु, विचार लिनु र दिनु भन्छ तर पत्रिकामा लेखकहरूको इमेल ठेगाना दिन कञ्जुस्याइँ गर्छ। विद्यालयको नाम, ठेगानाका अतिरिक्त, सके र सम्भव भए फोन वा मोबाइल नं. नत्र इमेल ठेगाना मात्र भए पनि दिनुपर्छ। छिटोछरितो ढङ्गले काम गर्ने युगमा भर पर्न नसकिने हुलाकसेवाको बाटो पर्खन कठिन छ। प्रविधि नपुगेका ठाउँमा चाहिँ ठीकै छ। कतिपय लेखकलाई पाठकले केही जिज्ञासा राख्न या विचार दिन चाहन्छन्। त्यो आकाङ्क्षा पूरा हुन सकिरहेको छैन। *शिक्षक* मासिक पाठक र लेखकका बीचको सेतु पनि बन्नुपर्छ।

कम्तीमा दुई पृष्ठ 'शैक्षिक साहित्य' भनेर छुट्याउनु आवश्यक छ। त्यसमा गद्य र पद्य विधाका साहित्यिक रचनाहरूले स्थान पाउनुपर्छ। शैक्षिक साहित्य पढ्न दशौं नै कुर्नुपर्ने व्यवस्था खारेज गर्नुपर्छ। साहित्य कल्पनाको थुप्रो मात्र हैन, समाजको सजीव चित्रण गर्ने मूल आधार पनि हो। अतिरञ्जनापूर्ण कुरा, राजनीतिक नाराबाजी, खोक्रो आडम्बर, मूल्यविहीन आदर्श आदिबाट *शिक्षक* अलग बसेकोले नै यो हरेकको ढुकढुकी भएको छ तर साहित्यक विधा (कथा, कविता, नाटक/एकाङ्की, गीत, गजल, समीक्षा/समालोचना आदि) बारे एक शब्द पनि नहुँदा कताकता मणिविहीन भएको आभास हुन्छ। शैक्षणिक सामग्री उपलब्ध गराउने सवालमा विद्यालय र कलेजस्तरका रचनाहरूका समालोचना/समीक्षा आदि हुनु पनि अत्यावश्यक छ।

शिक्षकका शैक्षणिक समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने *शिक्षक* मासिकको कार्य बन्दनीय छ। शिक्षकले आफ्ना पीरमर्का राख्न पाउने साझा चौतारी यसलाई बनाउन पाएकोमा गर्व गर्नुपर्छ। गाँस काटेरै भए पनि मासिक रु.५० यसका लागि छुट्याउनु आवश्यक छ। लेखकीय खुबी राख्ने र सराहनीय विचार प्रेषण भएको पाठक मतलाई 'महिनाको उत्तम विचार' नाम दिएर प्रशंसा स्वरूप पुरस्कृत गर्दा अरु पत्रिकाको प्रतिष्ठा बढ्छ। सार्वजनिक पद धारण गरेका वा सो बराबर तहमा पुगेका व्यक्तित्वहरूको शैक्षिक अनुभवहरू समेट्ने कार्यलाई निरन्तरता दिनुपर्छ। विशेष गरेर 'तेस्रो पक्ष' स्तम्भमा रहेका शैक्षिक-दर्शनका कुराहरू मन खाने र चिन्तन गर्न लायकका हुन्छन्। यसका लागि पत्रिका र लेखकहरूलाई साधुवाद छ। विद्यार्थी चौतारीका रूपमा एक पृष्ठ छुट्याएको पनि उत्तम लाग्यो। अर्कातिर 'पाठक-प्रतिक्रिया' र 'मनका कुरा' स्तम्भले राम्रा कुराहरू सम्प्रेषण गरिरहेका छन्। पाठक, पत्रिकाको पाठक मात्र नभएर अरू पाठकको गतिलो लेखक पनि भएको महसुस हुन्छ।

लक्ष्मी रिजाल, कुमारप्रसाद अधिकारी, रोजिना आचार्य, सुसम आचार्य, प्रेम निर्वाण, देव अनुपम र जितेन्द्र न्यौपाने
उदयपुर लिटिल ह्याभेन बोर्डिङ स्कूल, तपेश्वरी-१, गल्फडिया, उदयपुर
sw.premnirwan@gmail.com


विश्वविद्यालयका प्राध्यापकहरूबाट अध्यापन गराइने यस काठमाडौं शिक्षा क्याम्पसमा
एम.एड. (अङ्ग्रेजी, नेपाली, स्वास्थ्य, शैक्षिक योजना तथा व्यवस्थापन र पाठ्यक्रम)
बी.एड. एकवर्षे र तीनवर्षे (अङ्ग्रेजी, नेपाली, स्वास्थ्य, गणित, जनसंख्या, सामाजिक, शैक्षिक प्रशासन र सुपरिवेक्षण)
+२ (शिक्षा, मानविकी, व्यवस्थापन र कम्प्युटर विज्ञानका कक्षा सञ्चालन भइरहेको छ। तीनथाना, काठमाडौं, फोन: ४३११८४३)

नेपालको पहिलो सामुदायिक शिक्षा क्याम्पस
काठमाडौं शिक्षा क्याम्पस
पद्मोदय उमाविको भवन, रामशाहपथ, काठमाडौं,
फोन: ०१-४२३०२४०, ९८४१३२५९००, ९८४१२६५५४८,
नोटिस बोर्ड नं.: क्याम्पस सूचना-१६१८०१४२३०२४०, विद्यार्थी सूचना-१६१८०७०७३०२४१
उक्त नं. हरूमा नेपालभरिका लोकल फोनबाट सम्पर्क गर्न सकिनेछ।
E-mail: kscram@ksc.edu.np, URL: www.ksc.edu.np

KSC Notice
- ✓ विभिन्न विषयका विशेषज्ञहरूद्वारा छुट्टै स्रोत कक्षाको व्यवस्था गरिएको।
- ✓ वेबसाइट नोटिस बोर्ड तथा फेसबुकमार्फत सूचना प्रदान र आधुनिक प्रविधिबाट अध्यापन।
- ✓ बि.एड. दोस्रो र तेस्रो वर्षको प्रयोगात्मक परीक्षा फागुन दोस्रो हप्तामा भित्र।
- ✓ बि.एड. प्रथम वर्षको वार्षिक परीक्षा २६ चैत्रदेखि, परीक्षार्थीहरूलाई सफलताको शुभकामना।

एक वर्षे तथा तीन वर्षे बि.एड. प्रथम वर्षमा छात्रवृत्ति सहित भर्ना खुल्यो।


## SMS प्रतिक्रिया

### गल्ती नहोस्

*शिक्षक,* फागुन २०६८ अङ्कमा मारिया मन्टेसरी सम्बन्धीको लेखमा जन्म सन् १८७० लेखिएको छ भने १९९६ मा एमडी गरेर पहिलो इटालियन महिला डाक्टर बनिन् भन्ने उल्लेख छ। यसो हो भने के मारिया १२६ वर्षभन्दा बढी बाँचेकी थिइन् त? अबदेखि यस्तो गल्ती नहोस्।

केदार पौडेल, भूमेस्थान-३, धादिङ

**(यो त्रुटि थुप्रै थुप्रै पाठकले औंल्याउनुभयो। उहाँहरू सबैलाई धन्यवाद। एमडी गरेको मिति १८९६ हुनुपर्ने स्पष्टै छ। धन्यवाद। -सं.)**

### कर चाहिँ सबैले तिर्नुपर्ने ?

*शिक्षक,* माघ २०६८ मा 'जिज्ञासा र जवाफ' स्तम्भ अन्तर्गत छापिएको, अर्थ मन्त्रालयका उपसचिव देवीप्रसाद शर्माको उत्तर पढ्दा अचम्म लाग्यो। तालिम, पोशाक जस्ता सुविधाहरू स्थायी शिक्षकले मात्र पाउने तर 'सामाजिक सुरक्षा कर' को रूपमा उठाइने भनिएको एक प्रतिशत करचाहिँ सबै किसिमका शिक्षकले तिनुपर्ने? यसो गर्नु कत्तिको न्यायसङ्गत हुन्छ?

पुरन गुरुङ, धान्याचल मावि, बदेरा, नवलपरासी

### संस्कृतबाट अङ्ग्रेजी

म एक प्राथमिक तहको शिक्षक हुँ। २०४० सालदेखि २०५८ सालसम्म धा.वि. मावि, रातमाटामा अध्यापन गरें। त्यो अवधिमा मलाई ६ र ७ कक्षाको संस्कृत विषय पढाउने जिम्मेवारी दिइयो। १८ वर्षको लामो अवधिमा मैले कुनै तालिम नलिई संस्कृतमा भुल्ने प्रयास गरें।

२०५८ सालमा मेरो सरुवा वि.के मावि, कालीमाटीमा भयो। हाल म तालिमप्राप्त अङ्ग्रेजी शिक्षक बन्न पुगेको छु। अभ्यास, मिहिनेत र तालिमको कारणले म हाल कम्युनिकेटिभ इङ्लिस शिक्षक बन्न पुगेको छु। यसमा मलाई गर्व लाग्छ।

*लीलाधर शर्मा, विश्वकर्मा उमावि, कालीमाटी, बाग्लुङ*

sms प्रतिक्रियाका लागि
ltr<space>5006

# त्रुटिपूर्ण पाठ्यपुस्तक

*शिक्षक*, मङ्सिर २०६८ को अङ्कमा पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी त्रुटिहरूको बारेमा चर्चा गरिएको रहेछ; यो ज्यादै महत्त्वपूर्ण सवाल हो । पाठ्यपुस्तकमा माथिल्लो कक्षामा मात्र होइन तल्ला कक्षाहरूमा पनि त्यस्ता त्रुटि प्रशस्त छन् । सो सम्बन्धमा मैले गत साल पाठ्यक्रम विकास केन्द्रमा पनि पत्राचार गरेको थिएँ । तर, पछि पाठ्यपुस्तक छापिएर आउँदा अघिल्ला गल्तीहरू जस्ताको तस्तै आए । त्यसकारण *शिक्षक* मासिकमार्फत ती गल्तीहरू सच्याउन अनुरोध गर्दछु ।

**कक्षा १, विषय: अङ्ग्रेजी**

पेज नं. ३३, पाठ्यपुस्तकमा 9 rats । तर चित्रहरू आठ वटा मात्र छन् ।

पेज नं. ४५, पाठ्यपुस्तकमा the tree is green । तर रूखको चित्र जनक शिक्षा सामग्रीले छापेकोमा कालो र रोशन अफसेटबाट छाएिकोमा रातो छ ।

पेज नं. ४६, चित्रहरू रङ अनुसार र मुद्रक अनुसार फरक-फरक हुनु । जस्तै; Yellow mango को चित्र कुनैमा कालो र कुनैमा रातो हुनु । Blue shirt को चित्र कुनैमा कालो र कुनैमा रातो हुनु । त्यस्तै अन्य चित्रहरू पनि रङ अनुसार नहुनु मुद्रक अनुसार फरक-फरक हुनु ।

**कक्षा २, विषय: अङ्ग्रेजी**

पेज नं. ४७, ५१ र ५२ मा रङसँग मेल खाने चित्र हुनुपर्ने तर मुद्रक अनुसार कुनैमा रातो त कुनैमा कालो छ । विद्यार्थीलाई उदाहरण दिन कठिन भएकाले पाठका चित्रहरू रङसँग मेल खाने हुनुपर्छ, मुद्रकअनुसार फरक-फरक हुनुहुँदैन भन्ने मेरो अनुरोध छ ।

दिव्यराज सुवेदी
पञ्चकन्या प्रावि, ओखे-१, भोजपुर

❖ ❖ ❖

कक्षा ४ को अनिवार्य अङ्ग्रेजी Unit-4 अन्तर्गत A Braven woman भन्ने शीर्षक अन्तर्गत वीराङ्गना पासाङ ल्हामु शेर्पाको जन्म वि.सं. २०१७ उल्लेख छ भने कक्षा ५ को सामाजिक अध्ययन तथा सिर्जनात्मक कला नामक पुस्तकको एकाइ ६ को पाठ ६ अन्तर्गतको 'हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू' भन्ने शीर्षक अन्तर्गतको पाठमा पासाङ ल्हामु शेर्पाको जन्म वि.सं. २०१८ उल्लेख छ । उक्त दुई जन्म मितिमध्ये कुन चाहिँ सही हो ?

रिमप्रसाद पौडेल
जननिमावि, छिम्पा, बोहरागाउँ-८, बाग्लुङ

*पसिनाको हर थोपाको ईज्जत गर्छु*
*समृद्ध भविष्यको लागि शिक्षक खातामा बचत गर्छु ।*

# शिक्षक बचत खाता

# शिक्षक कर्जा

**राष्ट्रिय वाणिज्य बैक**द्वारा हाम्रो सुनिश्चित भविष्यका निम्ति प्रस्तुत गरिएको **शिक्षक बचत खाता**मा रकम जम्मा गर्न आजै जाऔं ।

शिक्षकहरुको सम्मान गर्दै राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकले ल्याएको **शिक्षक कर्जा**ले भविष्यको योजना सफल पार्न मद्दत गर्नेछ ।

## शिक्षक बचत खाता विशेषता

- वार्षिक ४.५% ब्याज दैनिक मौज्दातमा ।
- शैक्षिक कर्जाको सेवा-शुल्कमा ५०% छुट ।
- Balance Cerfificate दस्तुरमा २५% छुट ।
- लकरको सेवा-शुल्कमा २५% छुट ।

यो सेवा राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकको कुनैपनि शाखाबाट लिन सकिने छ ।

## नि:शुल्क सुविधाहरु

- ATM Card
- SMS Banking
- E-Banking
- ABBS
- Travellers Cheque

## शिक्षक कर्जा विशेषता

- रु. ५००,०००/- सम्म कर्जा सुविधा ।
- सेवा-शुल्कमा ५०% छुट ।
- सुलभ ब्याजदर ।
- त्रैमासिक किस्ता भुक्तानी ।
- सुनचाँदी कर्जाको ब्याजमा ०.५०% छुट ।

* शर्तहरु लागु हुनेछ ।

**राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक लि.**

राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक लि.
RASTRIYA BANIJYA BANK LTD.
...तपाईंको आफ्नै बैंक

केन्द्रीय कार्यालय: सिंहदरबार प्लाजा, काठमाडौं, नेपाल । फोन:४२५२५९५
फ्याक्स: ९७७-०१-४२६८४१०, Web: www.rbb.com.np, Swift: RBBANPKA

दिवास्वप्न पढेपछि

# 'दिवास्वप्न' ले देखेको सपना

**'दिवास्वप्न'बारे** केशवप्रसाद भट्टराईको प्रतिक्रियात्मक लेख (*शिक्षक,* माघ २०६८) पढेपछि सो किताबबारे निकै उत्सुकता पलायो। किनेर ल्याएको भोलिपल्ट बिहान किताब पढ्न बसें। छोड्न मन लागेन। विद्यालय जान नभ्याउँदा एक दिनको बिदा खर्च भयो।

आजभन्दा ८२ वर्षअघि भारतको गुजरातमा प्रचलित शिक्षा पद्धतिको जीवन्त चित्र उत्रिने गरी लेखिएको 'दिवास्वप्न' उपन्यास शैलीमा छ। यसले उठान गरेको विषयवस्तु र वातावरणका आधारमा भन्ने हो भने, यो पुस्तक आजको नेपालका अधिकांश विद्यालयलाई नै लक्ष्य गरेर लेखिए जस्तो लाग्दछ। यस पुस्तकको सशक्त पक्ष भनेकै कथाकारिता हो। यसमा शिक्षा सम्बन्धी तत्कालीन परिवेशमा नितान्त नवीनतम ठहर्ने दृष्टिकोण, विचारधारा वा दर्शनलाई कथात्मक पारामा प्रस्तुत गरिएको छ।

आई.एड्., बी.एड्., एम.एड्. गरेका कथित तालिमप्राप्त हामी शिक्षकहरूलाई "विद्यार्थी स्वयम् सिक्न तयार नभइकन कुनै पनि कुरा सिकाउन शुरु गर्नुहुँदैन", "विद्यार्थीको रुचि अनुसारको शिक्षण हुनुपर्दछ" जस्ता सूत्रबद्ध उक्ति कण्ठस्थ छन्। तर विद्यार्थीलाई सिक्न कसरी तयार पार्ने, रुचि अनुसारको शिक्षण भनेको के हो भन्ने व्यावहारिक ज्ञान छैन, किनभने हामी पनि सैद्धान्तिक सुगारटानबाटै पास भएर आएका छौं। पास हुनलाई हामीले पढे जस्तै हाम्रा विद्यार्थीले पनि पढिदिए भने भैगो भन्ने भावना हामीमा छ। हाम्रा लागि नै 'सिकाइका सिद्धान्त' र 'शिक्षा मनोविज्ञान' पास हुनका लागि किताबमा पढिने र व्यवहारमा उपयोगिता शून्य फाल्तु वस्तु भएका छन् भने हाम्रा विद्यार्थीले हाम्रो त्यस ज्ञानबाट के नै लाभ लिन सक्छन् र?

विद्यार्थीलाई सिकाइप्रति जागरुक र उत्प्रेरित गर्न विषयवस्तु र वातावरण अनुकूल खेल विधि, प्रश्नोत्तर विधि, समस्या समाधान विधि, कथावाचन विधि, अभिनय विधि, भूमिका निर्वाह विधि, छलफल विधि, कार्यशाला विधि, अनुसन्धान विधि, परियोजना कार्य विधि अपनाउनुपर्छ भनेर हामी केवल जाँचमा राम्रो नम्बर ल्याउन र पास हुन पढ्छौं। तर न हामीलाई हाम्रा गुरुले त्यसरी अनेक विधिको प्रयोग गरेर पढाए, न हामी हाम्रा विद्यार्थीलाई त्यसरी पढाउँछौं। हाम्रा गुरुले हामीलाई जसरी पढाउँथे, हामी पनि त्यही सिको गरेर हाम्रा विद्यार्थीलाई पढाइरहेका छौं। फलत: विद्यार्थीलाई सिक्नका लागि तत्पर बनाउनुपर्ने सिद्धान्त हामीले पढेका त छौं तर कसरी तत्पर बनाउने भन्ने सीप हामीसित छैन। विषयवस्तुमा प्रवेश गर्नुअघि विद्यार्थीमा रुचि जागृत गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान त पाएका छौं तर खास परिस्थितिमा कसरी विद्यार्थीको रुचि जागृत गर्ने भन्ने कौशल हामीमा हुँदैन!

हामीले रटिआएका सूत्र 'दिवास्वप्न'मा कसरी लागू भएका छन्, हेरौं- विद्यार्थीलाई नकुटी, नहप्काई पनि पढाउन सकिन्छ भन्ने सिद्धान्त बोकेको एउटा मास्टर कक्षामा पसेको पहिलो दिन विद्यार्थीलाई उद्दण्ड पाउँछ। विद्यार्थीलाई शान्त बनाउन उसले पढिआएको सिद्धान्तले त्यहाँ काम गर्दैन। विद्यार्थी होहल्ला गर्छन् र उसलाई हायलकायल पार्छन्। विद्यार्थी आफूसित पढ्न तयार भइनसकेको ठहर गरेर त्यस दिन उसले विद्यार्थीलाई एक अक्षर पनि नपढाई छुट्टी दिन्छ। भर्खर मात्र स्कूल लागेको छ, विद्यार्थीहरू 'छुट्टी ! छुट्टी !' को कोकोहोलो मच्चाउँदै निस्केको देखेपछि अरू कक्षाका शिक्षक र विद्यार्थी छक्क पर्छन्। प्रधानाध्यापक आएर 'सिङ्गै दिन बाँकी छ, किन छुट्टी गरेको?' भनेर सोध्छन् र 'मलाई नसोधी तपाईंले यसरी छुट्टी दिन पाउनुहुन्न, बुझ्नु भो?' भनेर चेतावनी दिन्छन्। तर मास्टर अविचलित छ। ऊ रातभरि सोच्छ।

भोलिपल्ट ऊ कक्षामा पस्नासाथ कथा भन्न शुरु गर्छ, विद्यार्थी कथामा लट्ठ पर्छन्। विद्यार्थीमा रुचि उत्पन्न गर्न एक हप्तासम्म ऊ कथा मात्र सुनाइरहन्छ। तर पर्सिपल्टै अन्य कक्षाका शिक्षक 'तपाईंले कथा सुनाउन थालेपछि हाम्रा विद्यार्थीले पनि कथा सुन्ने रहर गरेर पढाइमा ध्यान दिन छोडे' भन्दै गुनासो गर्न आउँछन्। तुरुन्तै शिक्षा अधिकारीकोमा चुक्ली पुग्छ- नयाँ मास्टर पाठ पढाउँदैन, कथा मात्र सुनाइरहन्छ भनेर! पोल लगाउने व्यक्ति हेडमास्टर नै हुन्छन्। शिक्षा अधिकारीले नयाँ मास्टरलाई सोध्छन्, "तपाईं त दिनभरि कथा मात्र सुनाउनुहुन्छ रे नि! नयाँ तरिकाले पढाउन चाहिँ कहिलेदेखि शुरु गर्नुहुन्छ?"

मास्टर जवाफ दिन्छ, "पढाउने नयाँ तरिकै यही हो, कथा सुनाउन थालेपछि विद्यार्थी अनुशासित भएका छन्। कथाको माध्यमबाट आज अनुशासित हुन सिकाइरहेको छु। पढाइप्रति अभिमुख बनाइरहेको छु; भाषा-साहित्यको परिचय दिइरहेको छु।"

यस्ता ओसपोल र चुक्लीका अरू पनि हण्डर नयाँ मास्टरले व्यहोर्छ। विद्यार्थी फोहोरी थिए; सिँगान कट्कटिएको गाला लिएर, मयल काती परेको टाई र टाँक चुँडिएको सर्ट लगाएर र लामा-लामा नङ पालेर स्कूल आउँथे। विद्यार्थीलाई सफासुग्घर भएर विद्यालय आउन दिएको निर्देशनको उल्टो प्रतिक्रिया हुन्छ। हेडमास्टरदेखि अभिभावकसम्म चिढिन्छन्।

हेडमास्टरको तर्क छ, "जसरी आउँछन् आऊन् न!"

अभिभावक भन्छन्, "सरको काम त पढाउने पो हो! खुरुखुरु नपढाएर यो बाह्र-सत्ताइस झमेला के गरिराख्या होला!"

परिवर्तन एकैचोटि हुन सक्दैन, नयाँ मास्टरले यो कुरा बुझेको छ। विद्यार्थी घरैबाट सफा-सुग्घर भएर नआए पनि

**तालिमप्राप्त हामी शिक्षकहरूलाई "विद्यार्थी स्वयम् सिक्न तयार नभइकन कुनै पनि कुरा सिकाउन शुरु गर्नुहुँदैन", "विद्यार्थीको रुचि अनुसारको शिक्षण हुनुपर्दछ" जस्ता सूत्रबद्ध उक्ति कण्ठस्थ छन्। तर विद्यार्थीलाई सिक्न कसरी तयार पार्ने, रुचि अनुसारको शिक्षण भनेको के हो भन्ने व्यावहारिक ज्ञान छैन, किनभने हामी पनि सैद्धान्तिक सुगारटानबाटै पास भएर आएका छौं।**

विद्यालयमा आइपुगेपछि हातखुट्टा र मुख धुने बानी बसाउँछ।

खेल पनि दृढता, अनुशासन र सहकार्यको पढाइ हो भन्ने धारणा बोकेको नयाँ मास्टर एक दिन विद्यार्थीलाई खेलकुदको अभ्यास गराउन लैजान्छ। कहिल्यै खेल्न नपाएका विद्यार्थी फुक्काफाल र अस्तव्यस्त हुन्छन्। उनीहरूबीच खेलको हारजितमा झगडा हुँदा एउटाको टाउकामा चोट नै लाग्छ। अभिभावक आएर भन्छन्, "हामीले छोराछोरीलाई पढ्न पठाएको कि खेल्न पठाएको? नपढाउने भए पढाउँदिनँ भन्नोस् न, कुरै खलास्!"

नयाँ मास्टरले खेलकुद र शिक्षाको सहअस्तित्व र महत्त्वबारे बुझाउन बोलाएको अभिभावक भेलामा आधाभन्दा कमै अभिभावक उपस्थित हुन्छन्। उपस्थित भएकाले पनि उनका कुरा ध्यान दिएर सुन्दैनन्, हाई काढ्छन्, पानी खाने निहुँ पार्छन्, उठेर हिँड्छन्। प्रधानाध्यापक र सहकर्मीहरू उनको खिल्ली उडाउँछन् र यस्तो मूर्खतामा नलाग्न सल्लाह दिन्छन्।

यस किसिमका असहयोग र खिसिट्यूरीबीच पनि नयाँ मास्टर विद्यार्थीका रुचिका किताब किनेर कक्षामा पुस्तकालय बनाउने धुनमा लाग्छ। विद्यालयबाट बजेट पाउने सम्भावना नै हुँदैन, शिक्षा अधिकारीले पनि बजेट दिन नसक्ने कुरा गर्छन्। त्यसपछि ऊ विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तक किन्न अभिभावकले दिने पैसा र परीक्षा शुल्क सङ्कलन गरेर विद्यार्थीले मन पराउने खालका कथाका किताब किनेर कक्षामा पुस्तकालय बनाउँछ। कक्षाकोठामा बनेको पुस्तकालयमा भएका सबै किताब विद्यार्थीलाई पालैपालो पढ्न दिन्छ। विद्यार्थीले सबै किताब पढिसक्छन्, मास्टर कथा भन्न पनि छोड्दैन। यसका अतिरिक्त विद्यार्थीलाई अभिनय गर्न र भूमिका निर्वाह गर्न लगाएर गीत सुनाएर, गीत गाउन लगाएर, कविता भनेर मन्त्रमुग्ध पार्दै जाँदा पाठ्यपुस्तक नपढाइकनै त्यो मास्टरले विद्यार्थीमा भाषिक सीपको विकास गर्न, भाषामा पकड राख्न, शब्दज्ञानको भण्डार बढाउन सफलता प्राप्त गर्दछ।

उसको पाठ्यपुस्तक पढाउने बानी छैन। विद्यार्थी किताब नलिइकन विद्यालय आउँछन्। विद्यार्थीलाई श्रुतिलेखन (डिक्टेशन) गराउँछ, तर नम्बर दिँदैन। 'मुख धोएको, भात खाएको, खेलेको, डुलेको र शारीरिक बनावटको नम्बर पाइँदैन भने पढेको, लेखेको मात्र किन नम्बर दिने?' नयाँ मास्टरको तर्क छ। अब उसका विद्यार्थी नम्बरका लागि, पास-फेल हुनका लागि पढ्दैनन्; रमाइलोका लागि पढ्छन्। ऊ विद्यार्थीलाई रमाइलोका लागि चित्र बनाउन लगाउँछ, कविता पढ्न लगाउँछ र कथा भन्न लगाउँछ। लेख्तैछु, सिक्तैछु, पढ्दैछु भन्ने थाहै नपाई विद्यार्थी नयाँ-नयाँ कुरा सिक्तै जान्छन्।

हाम्रा विद्यार्थी शिक्षकका लागि पढिदिएको र अभिभावकका लागि पढिदिनु परेको कुण्ठाले ग्रस्त छन्; ती तनावमा रहन्छन्। गृहकार्य गर्न नजान्दा वा गर्न नसक्दा रुन्छन्, अभिभावकलाई दङ्ग्याउँछन्। राम्रो गर्नेलाई शिक्षकले नम्बर धेरै दिन्छन्; माया गर्छन्। अभिभावकले पनि राम्रो पढ्यो नानीले भनेर फुर्क्याउँछन्; परीक्षामा राम्रो अङ्क ल्याउँदा छोराछोरीले मागे अनुसारका सामान, खेलौना, कम्प्युटर, मोटरसाइकल किनिदिन्छन्। हाम्रो विद्यार्थी शिक्षक र अभिभावकलाई खुशी पार्नका लागि पढ्छ। तर 'दिवास्वप्न'को मास्टरले विद्यार्थीलाई आफ्ना लागि खाए, लाए सरह सिक्नु, पढ्नु पनि आफ्नै सुविधा र रमाइलोका लागि हो भन्ने पारेको छ। त्यसकारण उनीहरूको सिकाइ स्वतस्फूर्त छ।

शुरुका दुई महिनासम्म विद्यार्थीलाई आज्ञाकारी र अनुशासित बनाउन समय लागेकाले उसले गणित पढाउन भ्याउँदैन। तर उसले एक वर्षमा जे सिकायो, त्यो विद्यार्थीले जीवनभरि नबिर्सिने गरी सिकेका छन्। समय नपुगेर सिकाउन नभ्याएको कुरा अर्को वर्ष सिकाउँला भनेर चित्त बुझाउँछ।

यो मास्टरले कथा भनेर नै इतिहास पढाउँछ, खेल खेलाएर व्याकरण सिकाउँछ, प्रयोग र स्थलगत अवलोकन गरेर भूगोल बुझाउँछ। यी सबै पढाइ उसले पाठ्यपुस्तक बिना नै, केवल आफूले पाठ्यक्रम पढेर गर्दछ। किताब अर्थात् पाठ्यपुस्तक नपढाई पढाएको ठहर्दैन भन्ने मानसिकता बोकेका सहकर्मी शिक्षक र प्रधानाध्यापक उसले पढाएकै छैन भन्ने भ्रममा हुन्छन्। तर शिक्षा अधिकारी उनका विद्यार्थीको परीक्षा लिन आउँदा विद्यार्थीमा विकास भएको भाषामाथिको नियन्त्रण र दक्षता, सरसफाइप्रतिको सजगता, अन्ताक्षरीमा निपुणता, गाउँखाने कथाको सिर्जनात्मक प्रतिभा, शारीरिक कसरत र अभिनय क्षमता देखेर दङ्ग पर्छन् र लिखित परीक्षा बिना नै विद्यार्थी उत्तीर्ण भएको घोषणा गरिदिन्छन्।

हाम्रा तालिम प्रशिक्षकले "तपाईंको विद्यालयमा पठन-पाठन सम्बन्धी के, के समस्या छन्? लेख्नुहोस्!" भनेमा हामी शिक्षकहरू 'फर्निचर छैन, भवन अभाव छ, शैक्षिक सामग्रीको व्यवस्था छैन, बजेट पुगेन, तलब थोर भयो, समितिले हेर्दैन, अभिभावक जिम्मेवार छैनन्, अनुगमन हुँदैन, मूल्याङ्कन छैन, प्रोत्साहन भएन' आदि अनेक समस्या जोडदार ढङ्गले देखाउन, सुनाउन तँछाडमछाड गर्छौं। तर 'विद्यालयमा विद्यमान त्यस्ता समस्या हल गर्न तपाईं, तपाईंका प्रधानाध्यापक वा समितिका पदाधिकारीबाट के, के प्रयास भएका छन्?' भनेर सोध्दा हामी एकदमै हचुवा, हल्का र पत्याइ नसक्नुका फितला तर्क प्रस्तुत गरेर पन्सिन्छौं। 'दिवास्वप्न' पढेर हेरौं; त्यहाँ कक्षाकोठाभित्रका समस्या र अभाव शिक्षकले नै समाधान गर्न सक्दछ भन्ने उदाहरण पाइन्छ। चरम अभावका बीच पनि त्यहाँ विद्यालयको उपयोगमा नआइरहेको फाल्तु कोठालाई सदुपयोग गरेर शिक्षकको उत्प्रेरणा र निर्देशनमा विद्यार्थीले एक वर्षकै अवधिभित्र लोभलाग्दा शैक्षिक सामग्री सहितको सङ्ग्रहालय निर्माण गरेको उदाहरण त्यहाँ छ। उपन्यास हो, कल्पनामा सबै सहज भइहाल्छ नि भनिएला, तर व्यवहारमा देखिने समस्या, खुट्टा तानातान, व्यङ्ग्य, घोचपेच, धम्की, घुर्की, ईर्ष्या सबै त्यहाँ छन्। कोरा कल्पना र बतासे चिन्तनमा होइन, अनुभवमा आधारित भएकाले यसको लेखन व्यवहारको कसीमा दुरुस्त, स्वाभाविक र सहज छ।

शिक्षाशास्त्रका आजका विद्यार्थीले 'शिक्षकले विद्यार्थीमा पढाइप्रति चाख उत्पन्न गर्नुपर्छ; विद्यार्थी सिक्न तत्पर नभएसम्म सिकाउन थाल्नुहुँदैन; विद्यार्थीलाई उनीहरूको सिक्ने क्षमता अनुसार सिकाउनुपर्छ; कक्षा चाखलाग्दो बनाउन विषयवस्तुलाई सुरुचिपूर्ण ढङ्गले प्रस्तुत गर्नुपर्छ; यसका लागि शिक्षकले विषयवस्तु सुहाउँदो शिक्षण-सिकाइ क्रियाकलाप अपनाउनुपर्छ; पाठ, विद्यार्थीको स्तर, तह अनुकूलको शिक्षण

## दिवास्वप्न पढेपछि

विधि छान्नुपर्छ; शिक्षण विधि सकेसम्म र अधिकतम रूपमा विद्यार्थी केन्द्रित हुनुपर्छ; शिक्षक सहजकर्ता मात्र भएर विद्यार्थीलाई आफैं सिक्न प्रेरित गर्नुपर्छ' भन्ने कुरा पर्याप्त मात्रामा पढ्न पाएका छन् । तर आई.एड्., बी.एड्.का तहैपिच्छे अखण्ड हरिकीर्तन सरह दोहोऱ्याएर पढिने-पढाइने यस्ता सैद्धान्तिक कुरा व्यावहारिक उदाहरणको अभावमा उपयोगिताशून्य भएका छन्। यस किताबमा कथामय शैलीमा तिनै कुरालाई जसरी भनिएको छ, त्यो शिक्षाशास्त्रका कुनै पनि किताबमा उपलब्ध छैन। यसमा जटिल सैद्धान्तिक आदर्शलाई कथाको रूप दिएर अत्यन्त चाखलाग्दो, सरल र सरस भाषामा प्रस्तुत गरिएको छ। झर्कोलाग्दोसित सिद्धान्तको रटानमा मस्तिष्क पगाल्नुभन्दा त्यही कुरालाई यसरी व्यवहारवादी ढङ्गले उदाहरण सहित बुझ्नु विद्यार्थीका लागि पनि रुचिकर हुन्छ र यसरी बुझेको कुरा स्थायी पनि हुन्छ। यो र यस किसिमका किताब त हाम्रो आई.एड्., बी.एड्.का पाठ्यक्रममा राखिनुपर्ने हो !

बनिबनाउ पाठ्यपुस्तकले शिक्षक र विद्यार्थी दुवैलाई अल्छे बनाउँदो रहेछ भन्ने यस पुस्तकले देखाएको छ। शिक्षक ठान्छ- पढाउनुपर्ने त्यत्ति हो। विद्यार्थी सम्झिन्छ- पढ्नुपर्ने यत्ति हो। निःशुल्क शिक्षा भनेर पाठ्यपुस्तक किन्न सरकारले हरेक विद्यालयमा पैसा पठाउँछ, त्यो पैसाले एकै किसिमका पाठ्यपुस्तक किन्नुको सट्टा हरेक विद्यालयमा पुस्तकालय/वाचनालयका लागि किताब किन्ने हो भने एक वर्षकै बजेटले कक्षा एकदेखि दशसम्मलाई पुग्ने मनग्ये पुस्तक आउँछन्। पाएसम्मका पुस्तक पढ्ने बानीले नै भोलि बालबालिकालाई अध्ययनशील बनाउँछ। पठन-पाठनको बानी लगाउने पो शिक्षा! झोलाभरि किताबको भारी बोकेर भरिया हुन अभ्यस्त बनाउने शिक्षा के शिक्षा? पाठ्यपुस्तकको सट्टा प्रत्येक विषयको पाठ्यक्रम छापेर हरेक शिक्षकका हातहातमा पुऱ्याउने व्यवस्था हुने हो भने पाठ्यक्रम अनुरुपका सामग्री चयन र सङ्कलन गर्न शिक्षक बाध्य हुन्छ। यसले शिक्षकलाई विद्यालय र विद्यार्थीका लागि घरमा पनि सोच्ने, चिन्तनशील, सिर्जनशील र जागरुक बनाउँछ। अहिले त के छ भने, वैशाख महिनाभरि 'नयाँ भर्ना गर्ने, रुटिन बनाउने' भनेर पढाइ हुँदैन। जेठ महिनाभरि 'विद्यार्थीसित किताब नभएको' भनेर समय खेर फालिन्छ, पढाईंदैन। तर 'दिवास्वप्न'को मास्टर त्यसो गर्दैन। ऊ पहिला विद्यार्थीलाई आज्ञाकारी बनाउँछ अनि मात्र विद्यार्थीको नाम लेख्छ, अर्थात् भर्ना गर्छ। किताब नहुँदासम्म मुखैले पढाउँछ। पछि किताब त किन्छ, तर पाठ्यपुस्तक किन्दैन। वर्षको अन्तिममा स्कूलभरिमै उसको कक्षाका जति किताब पढ्ने कुनै विद्यार्थी हुँदैनन्।

नयाँ मास्टरले पाठ्यपुस्तकमा आधारित प्रश्नपत्र बाँडेर र विद्यार्थीलाई तीन घण्टामा उत्तर लेख्न लगाएर वार्षिक परीक्षा लिँदैन; क्रियाकलाप गराएर, हेरेर, सुनेर परीक्षा लिन्छ। उसको मूल्याङ्कन पद्धति पनि गजबको छ! ऊ कसैलाई पहिलो, दोस्रो बनाउँदैन। विद्यार्थीको तीन किसिमका रिजल्ट ऊ सुनाउँछ- कक्षा चढाउनुपर्ने, कक्षा दोहोऱ्याउनुपर्ने र कक्षा छोड्नुपर्ने। जसको सिकाइ अपेक्षित रूपमा सुधिन सकेको छैन, ती कक्षा दोहोऱ्याउँछन्, जसको रुचि पढाइमा कत्ति पनि छैन, ती विद्यालय छोडेर सीपमूलक व्यवसायमा लाग्न योग्य ठहरिन्छन्। क्याबात्! मूल्याङ्कन यस्तो पो हुनुपर्छ ! जसलाई पढ्ने, लेख्ने काम यातनामय लाग्छ, त्यस्तालाई जबरजस्ती पढ्नै पर्ने अनिवार्य शिक्षाको यमानको भारी किन बोकाउने? केही व्यक्तिमा सिकाइप्रति साँच्चै नै कुनै चाख र लगाव हुँदैन; उसको रुचि भिन्न हुन्छ र निर्देशित रूपमा जे सिकाउन खोजिन्छ, उसमा त्यो सिक्ने क्षमता नै हुँदैन। त्यस्तालाई अनिवार्य शिक्षाको दाम्लाले बाँधेर पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकको कोर्रा किन ठोक्ने? खानु, लाउनु जस्तै शिक्षा पनि स्वेच्छिक हुनुपर्दैन? पास फेलको पद्धतिले जसरी पनि पास हुन किताब, गाइड, गेसपेपर, चिट संस्कृतिको विकास गरेको छ। विद्यार्थीले रुचि र चाहना अनुसार पढ्न पाउने भए पो अनुसन्धानात्मक जनशक्ति र साँच्चिकै शिक्षित जमात तयार हुन्छ। अहिलेको हाम्रो पढाइ भनेको पास भएर प्रमाणपत्र हात पार्ने र प्रमाणपत्र बेचेर जागिर खानेतर्फ लक्षित छ। जागिर पाउन नसकेर कतिले आत्महत्या गरेका छन् भने कति त त्यही जाँच पनि पास गर्न नसकेर झुण्डिएका छन्। शिक्षाले 'प्रतिस्पर्धा' भनेर कसैलाई टाकुरामा चढाउने र कसैलाई हतोत्साहित बनाएर थचार्ने नभई सबैलाई आ-आफ्नो बर्कत बमोजिम सक्षमतापूर्ण ढङ्गले बाँच्ने आत्मबलको पो विकास गरिदिनुपर्ने होइन र?

यो पुस्तकले यस्ता धेरै प्रश्न पाठकको मनमा उमार्छ र त्यसको जवाफ खोज्न पाठकलाई प्रेरित गर्छ। पुस्तक पढ्ने शिक्षकका मनमा यस्ता प्रश्न उठ्नु भनेको शिक्षकको कक्षा क्रियाकलापमा थोरै भए पनि परिवर्तन आउनु हो। त्यसकारण यो पुस्तक सबै शिक्षक र शिक्षाशास्त्रका विद्यार्थी समेतले एकपटक पढ्नु उपयोगी नै होला।

**नवराज भट्टराई**
**अनारमनी-८, बिर्तामोड, झापा**

(लेखक कनकाई उमावि, सुरुङ्गा-५, झापाका माध्यमिक तहका शिक्षक हुन्।)

## गिजुभाईप्रति श्रद्धासुमन !

*'दिवास्वप्न'* पुस्तक अध्ययन गर्दै जाँदा आफूले कक्षामा अध्यापन गरेको झल्झली सम्झना हुँदै गयो। हामीले कसरी एकोहोरो रूपमा विद्यार्थीलाई घोक्न लगाएर जबर्जस्ती गरिरहेका छौं भन्ने विषयतर्फ सोच्न यो पुस्तकले सचेत गराएको छ।

गिजुभाईले जति पनि नयाँ र नौलो प्रयोग गरेका छन् ती हामी निजी तथा सामुदायिक विद्यालयमा अध्यापन गर्ने शिक्षकहरूका निम्ति उत्तिकै उपयोगी र मननीय देखिन्छन्। कुनै पुस्तक अध्ययन गर्दा पुस्तकमा भएका एक, दुई वाक्यले मात्र मन छुन्छन्। मलाई पनि यस पुस्तकको लगभग अन्त्य भागमा उल्लिखित 'अध्ययन गर्न नरुचाउने विद्यार्थीहरू विद्यालयका लागि अयोग्य होइनन्, हाम्रो विद्यालय नै उनीहरूका लागि अयोग्य छ। जुन कामका लागि उनीहरू लायक छन्, हाम्रो विद्यालय उनीहरूलाई त्यो काम सिकाउन सक्षम छैन' भन्ने कथन सारै मर्मस्पर्शी लागेको छ।

## आफूलाई बदलौं !

हामी विद्यालयमा पढ्दा शिक्षक नामको व्यक्तिसँग चक, डस्टर नहुन सक्थ्यो तर एउटा लट्ठी अवश्य हुन्थ्यो। लट्ठी नबोके के हुन्छ? उनीहरूको साझा र रेडिमेड जवाफ हुन्थ्यो, 'विद्यार्थी अनुशासित हुँदैन।' अनि विद्यार्थीलाई अनुशासनमा राख्नु भनेको के हो? उनीहरूको जवाफ हुन्थ्यो, 'विद्यार्थीलाई कक्षाबाट बाहिर निस्कन नदिनु, उफ्रन नदिनु, कराउन नदिनु, चल्न नदिनु, नाँच्न नदिनु, गाउन नदिनु, खेल्न नदिनु आदि-आदि।' त्यसो भए अब विद्यार्थीले गर्ने चाहिँ के त? 'पढ्ने'। पढ्ने भनेको के हो? 'घोक्ने' अर्थात् घिच्ने। भलै आज शिक्षकको हातमा लट्ठी देखिँदैन। तर, व्यवहार उही छ। शैली उही छ। सोचाइ उही छ।

विद्यार्थीलाई भेडाबाखा झैं कोठामा थुन्नु, गाईवस्तु झैं लट्ठीले खेद्नु, तर्साउनु, शिक्षक अगाडि उभिँदा विद्यार्थीले लामो सास फेर्न पनि डराउनुपर्ने जस्ता क्रियाकलापलाई विद्यार्थी अनुशासनसँग जोड्नु किमार्थ कलिला फूलहरूमाथि न्याय गरेको ठहरिँदैन।

साना नानीहरू कलिला मुना हुन्, फक्रन लागेका कोपिला हुन्। लादिएको अनुशासनले तिनीहरूमा काँडा उमार्छ, फूल फुलाउन सक्दैन। अँगुलीमाला बनाउँछ, बुद्ध बनाउन सक्दैन। हामीले विद्यार्थीलाई जस्तो व्यवहार गर्छौं तिनीहरूले पनि अरूलाई त्यस्तै व्यवहार गर्छन् किनकि उनीहरूले त्यस्तै व्यवहार सिकेका हुन्छन्। समाजमा

म जस्ता सम्पूर्ण शिक्षक साथीहरूले यो पुस्तक एकपटक अध्ययन गर्नै पर्ने देखिन्छ। अन्यथा जीवनको एउटा पाटो नै अपाङ्ग बन्न जाने निश्चित छ। 'दिवास्वप्न' पुस्तकले नेपाली समाजमा रहेका औंलामा गन्न सकिने र केही गरौं भन्ने भित्री मनसाय रहेका शिक्षकहरूलाई आफ्नो कर्तव्यपथमा खुट्टा नडगमगाइ हिँडे ढिलै भए पनि पक्कै पनि त्यस स्थानमा पुग्न सकिने सम्भावनाको बाटो देखाइदिन्छ।

समग्रमा शिक्षण मर्यादित र प्रशंसनीय पेशा भएकाले यसको साख जोगाउन सबै लागि पर्नुपर्ने अनि देश विकासको ठूलो सम्भावना बोकेका दरिला खम्बारुपी विद्यार्थीलाई सबै शिक्षक मिली सही मार्ग निर्देशन गरे पक्कै एकदिन देशले काँचुली फेर्ने उद्घोष समेत पुस्तकमा भेटिन्छ। त्यस्ता शिक्षक गिजुभाईलाई मेरो व्यक्तिगत तर्फबाट श्रद्धाका सुमन अर्पण गर्दछु।

**छत्रकाजी श्रेष्ठ**
**भुवाकेदा-८, दोलखा**
**हालः रामभक्त मेमोरियल स्कूल, बनेपा, काभ्रे**

दिन-प्रतिदिन हतियारधारीहरू बढ्दैछन्, अपराधीहरू बढ्दैछन्। विभिन्न कारणहरू होलान् तर हामी शिक्षकको भूमिका पनि कुनै न कुनै रूपमा जिम्मेवार छ। हामीले उनीहरूलाई माया सिकाउन सकेनौं। असल आचरण सिकाउन सकेनौं। कर्तव्य बुझाउन सकेनौं। हामीले उनीहरूलाई माया, असल आचरण, कर्तव्य पढायौं तर बुझाएनौं। हामीले उनीहरूलाई पढायौं तर असल नागरिक बनाउने उद्देश्यले होइन, जाँचमा पास गराउन पढायौं। जबसम्म शिक्षकको ध्यान विद्यार्थीलाई जसरी हुन्छ जाँचमा पास गराउनेमा मात्र हुन्छ, विद्यार्थी जाँचमा त पास होलान् तर जीवनमा फेल हुन्छन्।

बालमनोविज्ञान र शिक्षकको कर्तव्य बुझ्न प्रत्येक शिक्षकले *दिवास्वप्न* कम्तीमा एकपटक पढ्नै पर्छ। पढौं। मनन् गरौं। व्यवहारमा उतारौं। शिक्षक परिवर्तन भएमा मात्र विद्यार्थीमा परिवर्तन सम्भव छ। जब विद्यार्थीमा परिवर्तन हुन्छ, समाजमा परिवर्तन हुन्छ। आउनुहोस्! शिक्षक साथीहरू; हामी हाम्रो शैली र व्यवहार परिवर्तन गरौं, हामी परिवर्तन होऊँ, समाज र राष्ट्रमा परिवर्तन सम्भव छ।

**दीनानाथ श्रेष्ठ**
**वाल्मीकि निम्न माध्यमिक विद्यालय**
**वागेश्वरी ८, भक्तपुर**

## साँच्चै मन पर्‍यो

*शिक्षक* मासिक पत्रिकाको वार्षिक ग्राहक बनेबापत उपहारस्वरूप पाएको *'दिवास्वप्न'* पढेपछि यसबारे केही कुरा लेख्ने प्रयास गरेको छु–

किताब हात पर्नेबित्तिकै पढ्न शुरू गरेको थिएँ; नसकी उठ्न मन लागेन। करिब दुई घण्टामा एकपटक सरसर्ती हेरेपछि चित्त बुझेन, फेरि दोहोर्‍याएर पढेँ र आफूलाई मन परेका हरफहरूमा चिन्ह लगाएँ। आफ्नो बाल्यकाल र शिक्षणकाल सम्झेर कतिपटक एक्लै हाँसे, कतिपटक गम्भीर भएँ, भनिसाध्य छैन। *शिक्षक* मासिकमा आएका विज्ञापन र लेखहरूबाट धेरथोर थाहा त पाएको थिएँ तर यति राम्रो होला भन्ने अनुमान गरेको थिइनँ। यस्तो अमूल्य निधि पस्किने सबैलाई अन्तरात्मादेखि नै कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छु।

**मेरो मनमस्तिष्कलाई छुन सफल *'दिवास्वप्न'* का हरफ/सन्दर्भहरू:**

'बालबालिकालाई ठूलालाई जस्तै सम्मान गरिनुपर्छ र उनीहरूलाई पनि स्वतन्त्रता उत्तिकै प्यारो हुन्छ।' -पृ. ७

'हामी नम्बर पाउन केही पनि गर्दैनौं। जे गरे पनि रमाइलोसँग गर्छौं। यो त हाम्रो कक्षा हो नि!' -पृ. ४६

'कसैलाई रातभरी घोक्दा पनि कण्ठ भएन भने? तिमीहरूलाई पिट्नु कि नपिट्नु?' -पृ. ४८

'खेल खेल्नमै त विद्यार्थीलाई आनन्द आउँछ नि! खेलकै कारण उनीहरूले थाहै नपाई कुरो बुझ्छन् र पछिसम्म पनि बिर्सदैनन्। समय बढी लागे पनि परिणाम राम्रो र स्थायी हुन्छ भने फाइदै भएन र?' -पृ. ८०

'परीक्षा योग्य विद्यार्थीको प्रगति मापन गर्न भन्दा पनि कमजोर विद्यार्थीको कमजोरी ठीकसँग पत्ता लगाउन र उनीहरूलाई सुधार्नका निम्ति लिइनुपर्छ।' -पृ. १०५

'उनीहरू विद्यालयका लागि अयोग्य होइनन्, हाम्रो विद्यालय नै उनीहरूका लागि अयोग्य छ। जुन कामका लागि उनीहरू लायक छन्, हाम्रो विद्यालय उनीहरूलाई त्यो काम सिकाउन सक्षम छैन।' -पृ. ११८

'पुरानो ढाँचाको घोकन्ते शिक्षा प्रणाली चाँडै समाप्त हुनुपर्छ। पुराना शैक्षिक अधिकारी र शिक्षकहरूले राजीखुसी बिदा लिएर नयाँ पुस्ताका कल्पनाशील एवम् उत्साही शिक्षक, शिक्षाशास्त्री र शैक्षिक अधिकारीहरूलाई यस क्षेत्रको जिम्मेवारी सुम्पिदिनुपर्छ।' -पृ. १२१

पुस्तकका सकारात्मक पक्ष निकै छन्, जुन यहाँ उल्लेख गरेर साध्य पनि छैन। यो पुस्तक पढिसकेपछि मलाई लागेका सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू उल्लेख गर्न चाहन्छु।

- भारतीय दूतावासको आर्थिक सहयोगमा प्रकाशन गरेको भनिएकाले पुस्तकको मूल्य बढी जस्तो लाग्यो।
- नेपाली व्याकरणको रोचक शिक्षण विधिपछि अन्य विषयको पनि यस्तै अपेक्षा गरेको थिएँ तर नपाउँदा अन्त्यमा अपूर्ण र खल्लो लाग्यो।
- गणित विषयको शिक्षणको शुरुदेखि नै शैक्षिक सामग्रीको साथ खेलविधि आवश्यक पर्छ भनेर लेखक स्वयंले आत्मसात गर्नुभएको छ तर त्यसको विस्तृत विधि नपाउँदा पुस्तक नै अपुरो झैं लाग्यो, शायद लेखक स्वयम् पनि गणितमा कमजोर थिए कि?
- ग्रामीण परिवेशमा लेखिएकाले पुस्तकमा भनिए झैं सबै ठाउँमा खेल खेलाउन, नदी किनारामा लगेर खेलाउन, रूख चढ्न सिकाउन सम्भव छैन जस्तो लाग्छ। शिक्षकको जोश जाँगरले परिवेश अनुकूल भने बनाउन सकिन्छ।
- शिक्षा अधिकारीको राम्रो अनुगमन र नियन्त्रण विद्यालयमा पाइन्छ, यो कुरा नेपालको शिक्षा प्रशासनसँग हुबहु मेल खान्छ जस्तो लाग्दैन। धेरैजसो शिक्षा अधिकारीहरूको विद्यालय भ्रमण निर्देशन दिन र अनुगमन पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्नमा सीमित छ।

हाम्रा बालबालिकाको सिकाइ उपलब्धि देख्दा मलाई अत्यास लाग्छ। अन्तरक्रिया गर्ने क्रममा धेरै शिक्षक साथीहरू त्यसको दोष विद्यालयको वातावरण, सरकार, अभिभावक र विद्यार्थी स्वयंलाई दिएर आफूहरू पन्छने प्रयास गर्नुहुन्छ। जब म उहाँहरूको कक्षा अवलोकन गर्छु, त्यहाँ परम्परागत शिक्षण विधि बाहेक केही पाउँदिनँ। खै शैक्षिक सामग्री? खै खेलविधि? खै शिक्षण विधिमा विविधता? खै शिक्षण तयारी?

मैले वर्षमा करीब १०० जना शिक्षकहरूसँग बसेर शिक्षण सिकाइ बारेमा तालिम, गोष्ठी अन्तरक्रिया गर्ने मौका पाउँछु, त्यहाँ उहाँहरूलाई यो पुस्तकको बारेमा भन्नेछु र पढ्न पनि अभिप्रेरित गर्नेछु। यसले शिक्षक साथीहरूको मनोभावनामा थोरै मात्र परिवर्तन आउन सकेमा यसको श्रेय *'दिवास्वप्न'* का लेखक, अनुवादक र प्रकाशकलाई समर्पण गर्न चाहन्छु।

**राम बुढाथोकी, स्रोतव्यक्ति**
**अमर उमावि, झुले, दोलखा**

# शिक्षकलाई अनिवार्य गृहकार्य

*एउटा शिक्षक पढाउने कार्यमा मात्र सीमित रहँदैन, सीमित हुनुपर्दैन। शिक्षा क्षेत्रका कैयौं चिन्तक-विचारकहरू पनि एक कालखण्डमा शिक्षक नै थिए। आफ्नो विषयमा निरन्तर अध्ययन, चिन्तन, मनन र आफूलाई लागेका कुरा लेख्ने, प्रकाशन गर्ने बानीले उनीहरूको विचार परिमार्जित र सर्वग्राह्य हुँदै गएको हो।*

*प्रस्तुत छ, शिक्षाकै विषयमा कलम चलाइरहने अमेरिकी शिक्षक* ***डेभिड गिन्सबरी*** *को एउटा लेखोट:*

मैले केही समयअघि "विद्यार्थीलाई गल्ती गर्नबाट रोक्ने हैन, गल्तीका लागि तयार गरौं" भन्ने लेख लेखेको थिएँ। त्यहाँ मेरो तर्क थियो, "विद्यार्थीलाई गल्ती नै नगर्ने व्यक्ति हैन, गल्ती पनि गर्ने र आफ्ना गल्तीबाट सिक्ने व्यक्तिका रूपमा हुर्काउनुपर्छ। यसको तयारी पाठयोजनादेखि नै हुनुपर्छ।"

मेरा कुरा सुनेपछि एउटा कार्यशालामा एकजना शिक्षकले भने "कुरा त ठीकै हो, तर सिद्धान्तमा मात्र। अब उनीहरूले यहाँनेर गल्ती गर्लान् र त्यसबाट यो कुरा सिक्लान् भनेर कसरी अनुमान गर्ने?"

"त्यसका लागि शिक्षकले गृहकार्य गर्नुपर्छ" मेरो जवाफ थियो, "कक्षा अगाडि नै सबै तयारी गरी कक्षामा मूल्याङ्कन गऱ्यो भने गाह्रो छैन।"

"त्यो त हामी सधैं नै गरिरहेका छौं नि !" उनलाई मेरा कुरा स्वीकार्न गाह्रो भएको थियो। मलाई भन्न मन लागेको थियो, "गरेर मात्र हुँदैन, मन लगाएर गर्नुपर्छ र मात्र काम बन्छ", तर केही भनिनँ। बरु उनलाई मेरो कुरामा विश्वास गर्ने एकजना शिक्षकको कामको उदाहरण दिएँ, "एकजना महिला शिक्षकले कक्षामा १००० को ०.५ प्रतिशत पत्ता लगाउन भनिन्। त्यो प्रश्न उनले कक्षाकोठामा गएर त्यत्तिकै सोधेकी थिइनन्। प्रश्न तयार गर्ने क्रममा नै प्रशस्त सोचविचार गरी यो अलिक अल्मल्याउने प्रश्न हो भन्ने उनले बुझेकी थिइन्।" स्वाभाविक रूपमा विद्यार्थीहरू ०.०५ प्रतिशत, ०.५ प्रतिशत, ५ प्रतिशत र ५० प्रतिशतमा अल्मलिए। तर शिक्षक त्यसका लागि तयार थिइन्। उनले विद्यार्थीहरू फेरि नअल्मलिने गरी कुरा बुझाइदिइन्।

मेरा कुरा सुनेर ती शिक्षक "खुबै ठूलो कुरा गरिस् !" भनौंला जस्तो अनुहार पारेर हिँडे। तर त्यो वास्तवमा मेरो विश्वास र अनुभवबाट आएको कुरा थियो।

मेरो अनुभव छ, पूर्व तयारी गर्ने शिक्षक नै सफल र प्रभावकारी हुन्छन्। उनीहरूबाट गल्ती हुने सम्भावना पनि न्यून हुन्छ। उनीहरूले पढाएको राम्ररी बुझ्ने भएकाले विद्यार्थी बीच उनीहरू लोकप्रिय पनि हुन्छन्।

हामी केटाकेटीलाई 'होमवर्क' दिन्छौं र नियमित रूपले 'होमवर्क' गर्ने विद्यार्थीलाई मन पराउँछौं। विद्यार्थीले गर्न सक्ने काम हामी शिक्षकले गर्न नसक्ने कुरै छैन। यसनिम्ति चाहिने एउटै कुरो शिक्षकले पनि 'होमवर्क' गर्नुपर्छ भन्ने धारणालाई मान्यता।

गर्ने हो त 'होमवर्क'?

## डिजिटल किताब

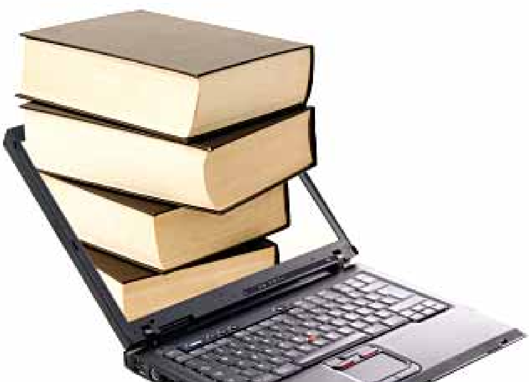
**अमेरिकाको** सान डिएगोका संघीय सरकारी अधिकारीहरूले आगामी पाँच वर्षमा राज्यका सबै बालबालिकाका हातमा डिजिटल किताब पुऱ्याउने लक्ष्य लिएका छन्। प्रविधिको यो प्रयोगबाट अमेरिकाको वार्षिक ७ अर्ब डलरभन्दा बढी व्यापार गर्ने किताब बजारमा ठूलो परिवर्तन आउनेछ।

हुन त ईबुक वा डिजिटल किताब अब नौलो कुरा छैन। किताब पढ्नका लागि प्रयोग हुने विभिन्न किण्डल, नूक आदि विभिन्न ब्राण्डका ईबुक रिडरहरूले राम्रो बजार लिइसकेका छन्। कम्प्युटरमा नै पाना पल्टाएको अनुभूति सहित किताब पढ्ने सफ्टवेयर उपलब्ध छन् र यी सबका लागि लाखौंको सङ्ख्यामा किताबहरूको डिजिटल संस्करण पनि तयार भइसकेको छ। तर आगामी पाँच वर्षको लक्ष्य राखिएको यो कार्यक्रम त्यतिमा मात्र सीमित छैन।

यसका सामु रहेका प्रमुख चुनौती हुन् पाठ्यपुस्तकहरूलाई डिजिटाइज गर्ने, त्यसलाई अद्यावधिक गरिरहने र एउटै उपकरणबाट विद्यार्थीले डिजिटल किताब र कम्प्युटर दुवैको काम लिन सकून् भन्ने सुनिश्चित गर्ने। पहिलेका ईबुकहरूमा पीडीएफ मात्र चल्थ्यो, सुविधासम्पन्न कम्प्युटरहरूको प्रयोगबाट ईबुकहरू पनि अन्तरक्रियात्मक हुन थाल्नेछन्। डिजिटल किताब पढ्न थाल्ने बित्तिकै यस प्रक्रियामा किताबका लेखक, प्रकाशक र उपभोक्ता कसैलाई पनि घाटा नलागोस् भन्नेमा पनि सावधानी लिनुपर्नेछ।

कम्प्युटरमा उपलब्ध एप्लिकेशन (प्रयोगकर्ताले सजिलोसित चलाउन सक्ने सफ्टवेयर) हरूको प्रयोगबाट शिक्षक विद्यार्थीले आफैं नै अन्तरक्रियात्मक ईबुकहरू विकास गर्न सकून् भन्ने जस्ता कुरामा पनि ध्यान दिएका छन्। "अब कम्प्युटरमा किताब तयार गर्न कुनै कम्प्युटर विशेषज्ञ चाहिँदैन, बालबालिकाले पनि त्यो काम गर्न सक्छन्" सान डिएगोका सूचनाप्रविधि प्रमुख ड्यारी लागेस बताउँछन्।

पाठ्यपुस्तकहरूलाई कम्प्युटरमा सार्ने यो अभियान महँगो देखिए तापनि यो महँगो छैन। त्यसै पनि चाहिने कम्प्युटरमा किताब राख्दा हार्डवेयरमा अतिरिक्त खर्च लाग्दैन। यसबाट किताबहरूको उत्पादन, परिवहन र व्यापारमा हुने खर्च घट्ने छ। परम्परागत पाठ्यपुस्तकका लागि ७५ देखि १०० डलर खर्च हुने ठाउँमा डिजिटल पाठ्यपुस्तक १५ डलरमा नै उपलब्ध हुनेछन्।



## सन् २०३५ मा हामी के पढाइरहेका हुनेछौं ?

**सन्** २०३५ आउन २३ वर्ष बाँकी छ। अघिल्लो २३ वर्षका तुलनामा संसारको प्रगतिको गति आउँदो २३ वर्षमा निश्चय नै निकै बढी हुनेछ। त्यसबेला हामी भने कक्षा कोठामा के र कसरी पढाइरहेका हुनेछौं ?

अहिले हामीसित दुई दशक अगाडि कल्पना पनि नगरेका कुरा उपलब्ध छन्। घरघरमा र स्कूलस्कूलमा कम्प्युटर पुग्ला भन्ने चिताइएको थिएन; अहिले कम्प्युटर हातहातमा छन्। त्यसबेला तारवाला फोन पाउन पनि गाह्रो थियो र मोबाइल फोनको विकास भर्खरै हुँदै थियो; अहिले मोबाइल बिनाको जीवन कल्पना गर्न गाह्रो भइसक्यो। इन्टरनेट प्रविधिका बारेमा हामीलाई थाहा पनि थिएन; अहिले त्यो शिक्षाको अभिन्न अङ्ग भएको छ। यस्ता विषय र क्षेत्र अनेक छन्।

त सन् २०३५ मा हामी के पढाइरहेका हुनेछौं त ?

स्पूफ (http://www.thespoof.com) ले यो प्रश्न भविष्यविद् (futurologist) जेम्स ग्यान्डीलाई सोध्यो।

"शिक्षाको क्षेत्र आमूल परिवर्तनको दिशामा अग्रसर छ। परिवर्तनलाई आत्मसात गर्न र प्राविधिक कुरा सिक्न नसक्ने व्यक्ति चाहे शिक्षक होस् वा अन्य; उसलाई साँच्चै नै गाह्रो हुनेछ। तर शिक्षा क्षेत्रमा सबभन्दा गाह्रो कुरा के छ भने, अहिले ३५ वर्ष पुगेका शिक्षकहरू, जो अहिले नै आफूलाई 'प्रविधि नजान्ने' भन्न रूचाउँछन्; उनीहरू त्यसबेला पनि पढाइ नै रहेका हुनेछन्", ग्यान्डी भन्छन्। उनी अगाडि थप्छन्, "मैले कलेज पढ्दा ब्ल्याकबोर्ड मात्र थियो, ह्वाइटबोर्ड, ओभरहेड प्रोजेक्टर, एलसीडी गर्दै अब कम्प्युटराइज्ड बोर्डहरू आएका छन्। यो परिवर्तन डिस्प्लेमा मात्र आएको होइन, त्यसमा लेख्ने कुरा पनि त्यसै अनुसारका हुनुपर्छ र त्यसका लागि शिक्षकहरू तयार हुनै पर्छ।"

ग्यान्डीले भने जस्तै, परिवर्तनको बाढी नै आउँदैछ। ज्ञानका स्रोतहरूमा परिवर्तन आएको छ र विद्यार्थीहरू आफैं नै पाठ्यपुस्तकको निर्माण गर्न थालेका छन्। अहिले नै सम्हाल्न नसकिने ठानिएका विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको आवश्यकता र अपेक्षा अनुसार पढाउन नसक्ने शिक्षकहरूले कुनै हालतमा सम्हाल्न सक्ने छैनन्। शिक्षक र विद्यार्थीहरूका बीचमा द्वन्द्व बढ्ने निश्चित छ।

### के गर्ने त ?

भविष्यविद् जेम्स ग्यान्डीले त शिक्षकहरूलाई ५० वर्षमै अवकाश दिने सल्लाह दिएका छन्।

## अङ्ग्रेजीको आतङ्क

**संसारभर** व्यापार-व्यवसाय गर्नुपर्ने जापानीहरूको अङ्ग्रेजी भाषा सुधार्न त्यहाँको सरकारले अनेकन प्रयत्न गर्दै आएको छ। त्यसमध्येको एउटा उपक्रम हो अङ्ग्रेजी भाषीहरूबाटै अङ्ग्रेजी सिकाउने अभियान। तर जति कोशिश गरे तापनि परिणाम भने प्राय: निराशाजनक नै रहँदै आएको छ। भर्खरै त्यहाँको प्रसिद्ध योमुरी दैनिकले गरेको सर्वेक्षण अनुसार माध्यमिक विद्यालयका ७० प्रतिशत विद्यार्थी अङ्ग्रेजी भाषामा पोख्त हुन सके भविष्यमा जागिर पाउन सजिलो हुन्छ भन्ठान्छन्। तर अचम्मलाग्दो चाहिँ के छ भने जम्मा ११ प्रतिशत जापानी बालबालिका मात्र 'अङ्ग्रेजी बोल्नुपर्ने' काम गर्न चाहन्छन्। त्यहाँको शिक्षा मन्त्रालय अन्तर्गतको एउटा निकायले गरेको सर्वेक्षणले 'म अङ्ग्रेजी भाषा चाहिने काम गर्न चाहन्न' भन्ने जापानी बालबालिकाको सङ्ख्या अघिल्लो सर्वेक्षणको तुलनामा ७ अङ्क बढेर ३६ बाट ४३ प्रतिशत पुगेको छ।

उक्त मन्त्रालय अन्तर्गतको पाठ्यक्रम अनुसन्धान केन्द्रका अनुसन्धान र विकास शाखाका प्रमुख केन्जी मियायुची भन्छन्, "हाम्रा विद्यार्थीले अङ्ग्रेजी भाषाको महत्त्व नबुझेका होइनन्, तर उनीहरू यसलाई साह्रै गाह्रो ठान्छन्।"

### अडबाङ्गे भाषा

जापानी विद्यार्थीहरूको अङ्ग्रेजी भाषाप्रतिको माथिको धारणा प्रकाशित गर्ने वेबसाइटले एउटा कवितात्मक अभिव्यक्ति राखेर अङ्ग्रेजीलाई अडबाङ्गे भाषा बताएको छ। कविता यस्तो छ:

Let's face it – English is a crazy language.
There is no egg in eggplant nor ham in hamburger;
Neither apple nor pine in pineapple.
English muffins weren't invented in England.
We take English for granted, but if we explore its paradoxes,
We find that quicksand can work slowly, boxing rings are square,
And a guinea pig is neither from Guinea nor is it a pig!

http://www.eltnews.com/

प्रस्तुति: **केदार शर्मा**

मनका कुरा

# अबका शिक्षकको योग्यता

**आम अभिभावकको माग सरकारी विद्यालयमा पनि अङ्ग्रेजी माध्यमबाट पढाइयोस् भन्ने छ। तर नेपाली माध्यमको प्रतियोगिता पास गरेर आएका अधिकांश शिक्षक अङ्ग्रेजी माध्यममा पढाउन सक्षम छैनन्। त्यति मात्रै हैन, अहिलेकै पाठ्यक्रममा सीमित हुने हो भने अब भर्ना गरिने शिक्षकहरू पनि अङ्ग्रेजीमा कमजोर नै हुनेछन्। यसर्थ, नयाँ शिक्षक भर्ना गर्नुअघि नै पाठ्यक्रममा अङ्ग्रेजी सीपका निम्ति विशेष प्रावधान थप्नु जरुरी छ।**

■ **इन्द्रप्रसाद पौडेल**

देश र समाजका अगुवाले जे गर्छन् सर्वसाधारणले राम्रो नराम्रो जस्तो भए पनि त्यही अनुसरण गर्ने गर्दछन्। मन्त्री सभासद्, उच्चपदस्थ सरकारी कर्मचारी, नीतिनिर्माण गर्ने बुद्धिजीवी, व्यापारी, प्राध्यापक, स्वयं शिक्षक र हुनेखानेका छोराछोरीहरू संस्थागत विद्यालयमा अङ्ग्रेजी माध्यममा पढ्न थालेपछि यता आएर आम सर्वसाधारण पनि सामुदायिक विद्यालयमा अङ्ग्रेजी माध्यममा अध्यापन गराउने माग गरिरहेका छन्। यदि नीति निर्माता, व्यापारी, कर्मचारी, राजनीतिज्ञ र शिक्षकका छोराछोरी सरकारी विद्यालयमा पढेको भए अथवा तिनका छोराछोरीको भविष्य सरकारी विद्यालयसँग गाँसिएको भए अवश्य पनि सरकारी विद्यालयको अवस्था सुधार हुनेथियो। जनताका छोराछोरी मात्र पढ्ने सरकारी विद्यालयप्रति नीतिनिर्माताहरूको ध्यानै गएको पाइँदैन। अहिले तिनका छोराछोरीहरू विदेशमा वा स्वदेशमा भए पनि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम लागू नभएका विदेशी विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त ए लेभल र ओ लेभल कक्षाहरूमा वा निजी संस्थागत विद्यालयहरूमा पढिरहेका छन्। संस्थागत विद्यालयमा शुल्क तिरेर पढाउन नसक्ने अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीलाई पनि अङ्ग्रेजी माध्यममा पढाइदिनुपर्छ भनी माग गर्न थाले र हाल सरकारी विद्यालयमा अङ्ग्रेजी माध्यममा पठनपाठन भइरहेको छ। तर सबै शिक्षकमा अङ्ग्रेजी माध्यममा पठनपाठन गर्न सक्ने सीपको अभाव छ। शिक्षक सेवा आयोगबाट नेपाली माध्यमको परीक्षा उत्तीर्ण गरेर शिक्षक नियुक्त भएका शिक्षकमा अब अङ्ग्रेजी माध्यममा अध्यापन गर्ने सीपको विकास हुनसक्ने सम्भावना पनि न्यून छ। यसले गर्दा कतिपय सामुदायिक विद्यालय विद्यार्थीविहीन अवस्थामा पुगेका छन्। नेपालमै सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको काठमाडौं उपत्यकाभित्र नै धेरै सामुदायिक विद्यालय बन्द भएको अवस्था छ। सामुदायिक विद्यालयप्रति जनविश्वास घट्नुका विभिन्न कारणहरूमध्ये अङ्ग्रेजी माध्यममा पठनपाठन नहुनु पनि एक हो।

शिक्षक पत्रिकाको माघ महिनाको अङ्कमा शिक्षक सेवा आयोगको खुला प्रतियोगितात्मक लिखित परीक्षाको पाठ्यक्रम प्रकाशित भएको रहेछ। शिक्षक सेवा आयोगको परीक्षाको प्रतीक्षामा शिक्षण लाइसेन्स लिएर बसेका लाखौं प्रतियोगीहरूलाई यो अवश्य पनि खुसीको खबर हुन सक्छ। तर यो पाठ्यक्रमले अहिले समाज अभिभावक र विद्यार्थीले खोजे जस्तो अङ्ग्रेजी माध्यममा अध्यापन गर्न सक्ने शिक्षक छनोट गर्ने सम्भावना छैन। त्यसमा अङ्ग्रेजी भाषालाई पनि केही (२५ प्रतिशत) अङ्क छुट्याएर समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ वा त्यही पाठ्यक्रम अनुसार लिइने परीक्षा अङ्ग्रेजी माध्यममा लिनुपर्ने हुन्छ र प्रयोगात्मक परीक्षा (कक्षा शिक्षण अवलोकन) अनिवार्य गरिनुपर्छ। यदि उक्त पाठ्यक्रममा पुनर्विचार गरिएन भने सामुदायिक विद्यालय विद्यार्थीविहीन हुने अवस्था आउन सक्छ वा विद्यालय सञ्चालन गर्न निजी स्रोतमा शिक्षक राख्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ।

वास्तवमा दैनिक सम्पर्कको भाषा एवं मातृभाषामा शिक्षण गर्न राम्रो हुनेथियो। हाम्रा भाषाभाषीहरूको विकास, आफ्नो संस्कृतिको विकास, आफ्नै भाषामा प्रविधिको विकास गर्नु राज्यको प्राथमिकताभित्र पर्छ। सरकारले अहिले मातृभाषामा शिक्षा दिन खोजिरहेको छ तर विद्यार्थी र अभिभावकमा त्यसप्रति आकर्षण घट्दै गइरहेको देखिन्छ। मातृभाषामा शिक्षा दिनुपर्छ भनी भाषण गर्ने अधिकारकर्मी र राजनीतिज्ञका छोराछोरी नै मातृभाषा पढ्न छोडेर अङ्ग्रेजी माध्यम पढाउने महङ्गा बोर्डिङमा शिक्षा लिइरहेकाले अहिले मातृभाषामा शिक्षा दिने सरकारको नीति कार्यान्वयन हुने देखिँदैन। त्यसको नक्कल गर्दै बाँकी अभिभावकले पनि अङ्ग्रेजी माध्यममा पढाइ हुने विद्यालयमा पढाउन आकर्षित भएका हुन्। हामीले चाहेर नचाहेर पनि सरकारी विद्यालयमा अङ्ग्रेजी माध्यममा पठनपाठन गर्नुपर्ने भएको छ। त्यसकारण सरकारी विद्यालयमा कसरी अङ्ग्रेजी माध्यममा पठनपाठन प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ त्यसतर्फ सोच्ने समय आएको छ।

*प्राचार्य, सत्यवती उमावि, दमौली, तनहुँ,*

# विद्यार्थी किन दण्डित हुन्छन् ?

■ टंकनाथ आचार्य

'सर ! मेरो छोरालाई जति पिट्नुहुन्छ, पिट्नुस् । हामीलाई त टेर्दै टेर्दैन ।'

'मेरो बच्चालाई पिट्ने सर को हो ? मिडिया र प्रहरी बोलाउँछु । त्यसलाई कहाँ छोड्छु र ! मेरो बच्चालाई पिट्न पठाएको हुँ र !'

नेपालको सन्दर्भमा विद्यार्थीलाई दिइने शारीरिक दण्ड (Corporal Punishment) ले ठूलै चर्चा पाउने गरेको छ । विद्यार्थीहरू विभिन्न बहानामा पिटिएकै कारण यस्तो चर्चा हुने गरेको हो । हाम्रो पालामा हामी पनि नपिटिएका होइनौँ । फरक के हो भने त्यो समयमा उक्त कुरा हामी हाम्रा अभिभावकलाई भन्नै सक्दैनथ्यौँ । भनिहाले पनि उल्टै गाली खानुपर्दथ्यो । उक्त खबर बाहिर आउँदैनथ्यो तर अहिले मिडियाद्वारा बाहिर आउँछ । के एउटा शिक्षकले 'मेरो बच्चालाई पिटे हुन्छ !' भन्ने अभिभावकका बालबालिकालाई पिट्ने र 'मेरो बच्चालाई पिट्ने को हो ?' भनी धम्क्याउने अभिभावकका बालबालिकालाई नपिट्ने हो र ? मेरो अनुभवमा शिक्षकबाट विद्यार्थी पिटिनुको एउटा कारण शिक्षकमा शैक्षिक मनोविज्ञान बुझ्ने क्षमताको अभाव हो भने दोस्रो कारण शिक्षक र अभिभावकबीच पारस्परिक सम्बन्ध नहुनु हो । रूसोले भनेझैं, "विद्यार्थी एक पुस्तक हो जसका पन्नापन्ना शिक्षकले पढ्नुपर्दछ ।" किनकि एक बालकको आमाबाबुपछिको दोस्रो आमाबाबु भनेका शिक्षक नै हुन् । अभिभावकले 'सर मेरो बालबच्चालाई जे बनाउनुहुन्छ, तपाईंको जिम्मा' भन्दछन् । यस्तो संवेदनशील कार्यको लागि व्यवहारले पाको, मनैबाट शिक्षाप्रति आकर्षित, तालिम प्राप्त, शिक्षा मनोविज्ञानको ज्ञान भएको व्यक्ति शिक्षण क्रियाकलापमा संलग्न भएमा मात्र यो समस्या बिलाएर जान्छ ।

हामीकहाँ विद्यार्थीले गृहकार्य गरेन भने गृहकार्य नगर्नुको कारण खोज्नुको सट्टा पिटिहाल्ने प्रवृत्ति प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । यसरी कारण नखोतली विद्यार्थी पिट्नु सरासर मूर्खता हो । समस्याको समाधान नभएर रुनै समस्या थप्नु हो । पिटाइलाई प्रारम्भिक चरणको रूपमा भन्दा अन्तिम विकल्पको रूपमा विद्यार्थी सुधार्ने औजारको रूपमा लिनु बुद्धिमान निर्णय हो । त्यसैगरी विद्यार्थी अनुत्तीर्ण भएमा उसकै दोष देखाइन्छ । तर, शिक्षकले शिक्षण विधि; उमेर, तह सुहाउँदो उपयुक्त भयो कि भएन भनेर घोत्लिएको कमै पाइन्छ । के विद्यार्थी अनुत्तीर्ण हुनु शिक्षकको चाहिँ कमजोरी होइन र ? असल शिक्षक बालबालिकासँग निकै घुलमिल हुनुपर्दछ । जसका कारण बालबालिकाले आफ्नो सम्पूर्ण समस्या, सुखदु:ख आफ्नै शिक्षकलाई भन्न सक्दछन् । शिक्षक डरको पर्याय नभएर बालबालिकाको सहयोगीको छायाँ बन्न सक्नुपर्दछ । हाम्रा बालबालिकाले हाम्रो शिक्षकलाई जहिले पनि मित्र ठान्नुपर्नेमा शत्रु ठानेको पाइन्छ । उदाहरणका लागि एक शिक्षक विद्यालयमा एकदिन अनुपस्थित हुँदा विद्यार्थीहरू निकै खुसी भएको पाइन्छ ।

दण्डले प्रश्रय पाउनुमा अभिभावकको पनि उत्तिकै दोष देखिन्छ । प्राय: अभिभावक आफ्ना बालबालिकालाई विद्यालयभित्र प्रवेश गराउने बित्तिकै आफ्नो दायित्व पूरा भएको सम्झन्छन् । अभिभावकको दायित्व त अब पो शुरु हुन्छ त किनभने विद्यालय भनेको दूरदराजको वस्तु होइन, यो त शिक्षक र अभिभावकको संयुक्त प्रयासबाट चल्ने संस्था हो । केही अभिभावकहरूलाई छाडेर भन्ने हो भने उनीहरू विद्यालय समय-समयमा आउनु त परकै कुरा हो । यतिसम्म कि आफ्ना बालबालिकाको नतिजापत्र (Mark-Sheet) लिनसम्म विद्यालय नआएका उदाहरणहरू बग्रेल्ती छन् । यसबाट बालमस्तिष्कमा कस्तो असर पर्ला ? सोचनीय छ । प्राय: अभिभावकले भन्ने गरेका वाक्य, "सर, मैले त भने जति पैसा तिरेको छु, मेरा छोराछोरी पास हुनुपर्छ है !' यसबाट के छर्लङ्ग हुन्छ भने विद्यालयभित्र बालबच्चा हुल्दिनु नै अभिभावकको दायित्व सकिनु हो ।

आखिर विद्यार्थीलाई पिट्नु अन्तिम लक्ष्य के हो त ? भनेर प्रश्न गर्दा शिक्षकहरूको एउटै जवाफ हुने गर्छ- 'उसलाई सुधार्न' । विकसित देशहरूको शिक्षक-विद्यार्थी सम्बन्धलाई नियाल्दा के प्रस्ट हुन्छ भने त्यहाँ शिक्षकहरू त के स्वयम् अभिभावकले पनि आफ्ना बालबालिकालाई पिट्न पाइँदैन ।

अहिले विभिन्न कारणहरूले हाम्रा बालबालिकाले नैतिकता, सामाजिकीकरण जस्ता कुराहरू बिर्सदै गइरहेको परिस्थितिमा न त शिक्षकहरूले उनीहरूका अभिभावकलाई जानकारी दिएर बालबालिकाको सुविधा नै कटौती गर्न सक्छन् न त तालिम पाएर उचित व्यवहार नै । बालबालिकाको सुविधा कटौती गरौँ, प्रायश: बालबालिकाको त्यस्तो सुविधा नै छैन । सुधार्न खोजौँ अगुल्टोलाई पनि नठोसी बल्दैन भनेझैं पिट्नु बाहेक अर्को विकल्प छैन । यस्तो अवस्थामा बालबालिका सम्बन्धी सरोकार राख्ने संस्थाहरूले तालिमको व्यवस्था गरिदिए कति जाती हुनेथियो ।

केही व्यक्तिहरू सही ढङ्गले शारीरिक तथा मानसिक यातना दिन नभई एउटा बालकको उज्ज्वल भविष्यको खातिर आफ्नो गल्तीको अनुभूति हुने गरी डर मात्र देखाउन पिटेमा त्यसले टनिक (Tonic) को काम गर्ने बताउँछन् । उनीहरूको तर्क छ- 'हामीले पनि शिक्षकको पिटाइ खाएका थियौँ र आज हामी यो अवस्था (Status) मा छौँ ।' त्यस समयमा हामीलाई पिटेर ठीक गर्नुभएछ भन्नेको जमात पनि कम छैन भने बालबालिकालाई पिट्नै हुँदैन भन्ने जमात पनि ठूलै छ । पुस महिनाको *शिक्षक* मासिकको *मनका कुरा* स्तम्भमा कलानिधि दाहालले पिटेको विद्यार्थी ठूला पदमा रहेर सेवारत रहेको कुरा सगर्व प्रस्तुत गर्नुभएको छ, जुन वास्तविक हो । अत:एव निरन्तर मूल्याङ्कन पद्धति, मामला अध्ययन, घटना अभिलेख आदि जस्ता मनोवैज्ञानिक तरिकाबाट विद्यार्थीको कमजोरी हटाई सुधार गर्न सकिन्छ कि प्रयास गरौँ अन्यथा देश अनुसार खुर्सानी चोरेको बालक अन्तिममा जेल पर्दा उसले आफ्ना अभिभावकलाई 'तपाईंहरूकै कारण आज म जेल परेको हुँ' भन्नेसम्म चाहिँ हुन नदिऊँ ।

जोरपाटी, काठमाडौं

# के सिकाएँ र के सिकें

■ नीलकण्ठ पौड्याल

धेरै वर्षपछि कक्षा २ को अङ्ग्रेजीको पिरियड भागमा पऱ्यो। कक्षाकोठामा पस्दा प्राय: विद्यार्थीले कक्षा १ मा सिकाएको बिर्सिसकेको भान भयो। धेरैलाई न ए, बी, सी भन्न आउँछ न लेख्न। यता कक्षा २ सम्म अङ्ग्रेजी माध्यममा पढाउने निर्णय गरिएको छ !

*शिक्षक* मासिक नियमित पढ्दै आएको छु। कसरी सिकाउने ? कसरी लेखाउने ? कसरी सोच्न सिकाउने भन्ने विषयमा डा. विद्यानाथ कोइरालाका लेखले धेरै सहयोग गर्छन्। त्यसैले कक्षा २ मात्र नभएर सम्पूर्ण विद्यालयलाई कसरी सुधार्न सकिन्छ भन्नेमा पहिला शिक्षकहरू बीच एकआपसमा अन्तरक्रिया गरियो। एउटा सोच बन्यो सबै कक्षाका अभिभावकसँग अन्तरक्रिया गर्ने। शैक्षिक सुधार समितिको गठन गरियो। सबै अभिभावक र विद्यार्थीलाई सँगसँगै राखेर छलफल गरियो। यसले शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकलाई एकअर्काको निकट ल्यायो। यसबाट घरका, विद्यार्थीका, अभिभावकका र शिक्षकका समस्या खुलस्त भए।

कक्षा २ को सन्दर्भमा मैले अभिभावकसँग चार कुरा: १. सिसाकलम २. इरेजर ३. अङ्ग्रेजी लेख्ने कपी र ४. कलम तिखार्ने कटर नियमित रूपमा उपलब्ध गराउन अनुरोध गरें।

मैले शुरुमा विद्यार्थीहरूलाई धर्का तान्न /_| सिकाएँ। त्यसपछि A लेख्न छड्के दुई वटा धर्का तान र तेर्सो जोड। एवं तरिकाले Z सम्म लेखाउन सिकाएँ। यसरी सिकाउँदा उनीहरूले सिक्नको लागि तत्परता र उत्साह देखाए। विद्यार्थीले अक्षर चिन्न र लेख्न थाले पनि अक्षर बन्न भने सकेका थिएनन्।

अक्षर सुधार्न बाँदरको पुच्छर, जिराफको घाँटी र गोहीको आकारलाई उदाहरणका रूपमा अघि सारें। 'जिराफको घाँटी लामो हुन्छ हैन' भनेर सोधें। 'हो' भने पछि लौ त्यसो भए b d f l k t h को टाउकोतिर जिराफको घाँटी जस्तै लामो बनाऊ भनें। त्यस्तै गरी बाँदरको पुच्छर जस्तो तल झरेको अक्षर खोज भनें। उनीहरूले y g j p q फेला पारे। यी अक्षरलाई बाँदरको पुच्छर जस्तै गरी तल झार्न भनें। बाँकी रहेकालाई कछुवाको जस्तो डल्लो हुने अक्षर के के होलान् भनी प्रश्न गरें। उनीहरूले भने c e i... ।

विद्यार्थीको उत्साह बढाउन अर्को हप्ताबाट जसले धेरै र राम्रा अक्षर लेखेर ल्याउँछ त्यसको कपीमा doll बनाइदिने, फोटो खिच्ने घोषणा गरें। यसपछि त एक पेज लेखेर ल्याऊ भन्दा तीन

पेजसम्म लेख्न थाले। सीप लगाएर लेख्न थाले। जस-जसले राम्रो लेखेर ल्याउँछन् उनीहरूका कापीमा doll को चित्र बनाइदिएँ, अगाडि बोलाएर फोटो खिचें र पुरस्कार दिएपछि ताली बजाउन लगाएँ। अक्षर लेख्ने समस्या सुल्झियो।

लेखनपछि पाठ्यपुस्तकका शब्दहरू पढाउन थालें। जति भने पनि एक-दुई जना बाहेक घरबाट पढेर आउँदैनथे। लेख्न भन्दा पढ्न सिकाउन गाह्रो भयो। बोर्डमा शब्द लेखेर विद्यार्थीलाई भन्न पनि लगाएँ। तर शब्दभण्डारको अपेक्षित विकास हुन सकेन।

शब्दभण्डार सिकाउन निकै समस्या पर्ला जस्तो भयो। यसमा पहिले उनीहरूले जानेका शब्द भन्न लगाएँ र बोर्डमा टिप्दै गएँ। कुनैले भने कुनै चुप रहे। सबैले आफूले जानेका फलफूलका नाम लेखेर आऊ भनेर गृहकार्य दिएँ। मैले लेखेका भन्दा धेरै शब्द लेखेर ल्याउन सफल भए। हप्ताको एक वा दुई दिन खेल विधि प्रयोग गरें। उनीहरूको ग्रुप विभाजन गरिदिएँ। अनि मैले पढेर उनीहरूलाई लेख्न लगाएँ। जुन ग्रुपले छिटो र शुद्ध लेख्छ त्यो ग्रुप पहिलो भनी घोषणा गरी ताली बजाउन लगाएँ। यसो गर्दा उनीहरू थप पढेर आउन एकअर्कालाई आग्रह गर्न थाले। उनीहरू भोलि पनि खेलाउनुपर्छ भन्न थाले। मैले पढाउँदा भन्दा उनीहरूलाई खोज्न लगाउँदा उनीहरू बढी सक्रिय देखिए, जिज्ञासु बने, सोचे, खोजे, बुझे र जाने पनि।

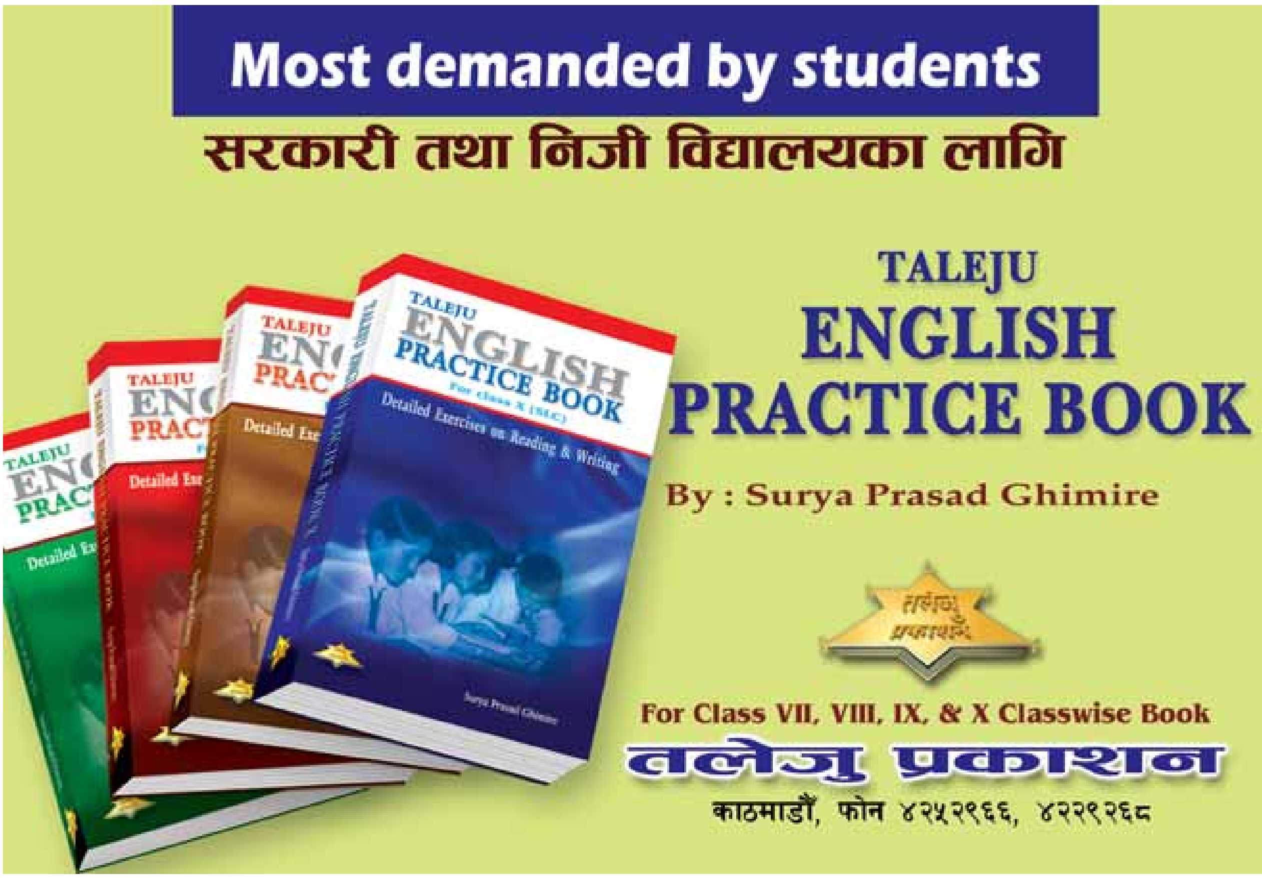
कक्षा २ कमजोर भयो भनेर यो कक्षालाई पनि चार बजेसम्म राख्ने निर्णय भयो। त्यसमा मलाई तीन पिरियड थपियो। त्यो तीन पिरियडमा मैले मौखिक रूपमा मात्रै सामान्य वाक्यहरू भन्न सिकाएँ। अहिले पनि ठूला कक्षाका विद्यार्थीहरू My come sir भन्दछन्। मैले My come हैन May I come in sir भन्न सिकाएँ। Can I go to toilet. I forgot to do my homework. I can't understand your handwriting. What is the answer for question ... जस्ता sentences सिकाएपछि सबै विद्यार्थीहरू मेरो कक्षामा अङ्ग्रेजी शब्दको प्रयोग गर्ने भएका छन्।

अहिले मलाई देख्नासाथ विद्यार्थीहरू कक्षामा पढाउन आउनु न सर भन्दछन्। कक्षामा जानासाथ मैले यति शब्द लेखें भन्दछन्। पहिले कक्षामा गृहकार्य गर्ने विद्यार्थी न्यून हुन्थे भने अहिले गृहकार्य नगर्ने विद्यार्थी हुँदै हुँदैनन्। मलाई अरू कक्षामा भन्दा त्यही कक्षामा गएर पढाउन मन लाग्छ।

१८ वर्षको शिक्षण अनुभवमा मैले यसैपालिको कक्षा २ बाट धेरै कुरा सिकें। बच्चालाई लादेर हैन रहेछ सिकाउने। गालीको ठाउँमा ताली, सजायको ठाउँमा पुरस्कार, हप्काउन भन्दा फकाउन वा प्रोत्साहन दिनुपर्ने, यो गर भन्दा पनि त्यो विषयवस्तुलाई कुनै चिजसँग तुलना गरेर सोचाइमा परिवर्तन गराउन सकियो भने सिकाउन, सिक्न, बुझ्न, सोच्न गाह्रो पर्दोरहेनछ। विद्यार्थीलाई लौरो हैन रहेछ। हामी पढ्दा गुरुहरूले किताबी कुरा मात्र घोकाउनुहुन्थ्यो। न अक्षर लेखाउन सिकाउनु हुन्थ्यो न तुलना गर्न। डर, भय र त्रासको वातावरणमा सिकाइ सिकियो त्यो कतिको प्रभावकारी भयो अहिले आएर थाहा लागेको छ।

विद्यार्थीलाई सोच्ने बानीको विकास गराउन सक्नु पर्दोरहेछ अनि मात्र शिक्षण प्रभावकारी हुँदोरहेछ भन्ने लागेको छ। कक्षा २ मा मात्रै होइन अहिले विद्यालयको वातावरणमा नै परिवर्तन आएको छ। विद्यार्थीलाई पढाइको अतिरिक्त कृषि विषयको लागि अगाडिको खेल मैदानमा तरकारी लगाउन सिकाइएको छ। विद्यार्थी अनुशासित छन्। यी सबै विद्यालयको कुशल प्रशासक, शिक्षक स्टाफको मेल र मिहिनेतले गर्दा नै हो भन्ने गर्दछन् अभिभावकहरू।

**रत्नराज्य उमावि विरिञ्चोक, गोरखा**

विचार

डा. विद्यानाथ कोइराला

# सबै बदल्यौं भएन: शिक्षक नै बदलिने कि ?

**'केटीले आँटे एकै छिन, केटाले आँटे वर्ष दिन।' गाउँघरको यौनोत्तेजक उखान हो यो। यो उखानलाई शिक्षकमा ढालौं। अभिभावकले आँटे वर्ष दिन। विद्यार्थीले आँटे वर्ष दिन। शिक्षकले आँटे एकै छिन। किनकि जुनखाले भए पनि हामी शिक्षक हौं। खाल बदल्न रहर भए पुग्छ। पेशाकर्मी बन्ने रहर। त्यही सानो रहरले विद्यार्थी सिक्न थाल्छ।**

### के बदलौं ?

नीति बदल्यौं। वर्गको शिक्षा जनमानसमा पुग्यो। अब पढ्नेहरूले अधिकार बुझे। पढाउनेहरूले कर्तव्य। समस्या रह्यो पढ्नेहरूलाई स्कूल ल्याउने। फेरि नीति बदल्यौं–स्कूल नै बालबालिकाको घरमा जाने। विकल्प मिल्यो। बस्ती मिलेन। छरिएको बस्ती। एक्लिएको स्कूल। पाँच प्रतिशत भन्दा कम स्कूल नजाने बालबालिका। घरघरमा गएर पढाउन नसक्ने शिक्षक। यहाँ शिक्षा नीतिले मात्र काम गरेन। बस्ती नीति आएन। व्यवस्थित ग्रामीण बस्तीको नीति। शिक्षकको नियत बदल्ने नीति। पाठ्यक्रम र पाठयपुस्तकले लोभ्याउला कि? सोच त्यही बन्यो। त्यसैले पाठ्यक्रम बदल्यौं। आवश्यकबाट अपेक्षित पाठ्यक्रम बन्यो। बहिर्मुखीबाट अन्तरमुखी पाठ्यपुस्तक बन्यो। तर पनि शैली एउटै रह्यो। पाठ्यक्रम नपढ्ने। नपढाउने। पाठ्यपुस्तक घोकाउने। सोचाउने बनाउन सकेनौं। परीक्षा बदले पो हुने हो कि? त्यो पनि गर्‍यौं। निर्णयात्मक (summative) बाट निर्माणात्मक (formative) परीक्षा लियौं। पटकेबाट निरन्तर मूल्याङ्कन गर्‍यौं। त्यहाँ पनि अर्को स्थिति भेट्यौं। जाँचको नाम बदलियो। प्रक्रिया बदलियो। जाँचको अभ्यान्तर बदलिएन। विद्यार्थी डराइरह्यौं। शिक्षक हाकिम बनिरह्यौं। जाँच दिने र लिनेको सम्बन्ध तहगतै (hierarchical) रहिरह्यो। बरू शिक्षक नै चोराउन थाल्यौं। चोर्न थाल्यौं। हाम्रो चोर्ने/चोराउने बुद्धिले हामी घट्यौं। विद्यार्थीलाई घटायौं। शिक्षक पो बदल्ने कि? अर्को सोच बन्यो।

यसरी एकपछि अर्को पक्ष बदल्ने काम २००४ सालदेखि गर्‍यौं। ६४ वर्षपछि हेर्दा पनि एउटै कुरा पायौं। शिक्षकले सीप सिके। ज्ञान पाए। आत्मविश्वास बढाए। तर गरेनन्। अध्ययनहरूले त्यही भने। भन्दैछन्। अर्थात् तालिम बेकामे बन्यो।

तलब पो बदल्ने कि? २०२८ सालमा त्यो पनि गर्‍यौं। अब त होला कि? २०६८ सालमा हेर्दा धेरै तलब खानेले राम्रो पढाए, थोरै खानेले नराम्रो भन्न पनि सकेनौं। सरकारी र निजी स्कूल दुवैको नतिजाले त्यही भन्यो। विश्व परिवेशमा पनि यस्ता अध्ययनहरू रहेछन्। तिनले भने–बोनस दिऔं। इनाम दिऔं। तलब बढ्दैमा शैक्षिकस्तर बदलिन्छ भन्ने आधार छैन। किन यस्तो विडम्बना? अब बदल्ने के त? नीति? बदल्ने ठाउँ नै रहेन। पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रम? शिक्षकले नै उजिल्याए भएन र? घाँसी हँसिया उद्याउन जान्दो रहेछ। विश्वकर्मा पाइन मिलाउन जान्दो रहेछ। परियार टाल्न/उधार्न र मिलाउन सक्दो रहेछ। तर शिक्षकले पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक उजिल्याउँदा रहेनछौं। परीक्षा नियमित बनाउँदा रहेनछौं। अब गर्ने के? किनकि जसले जहाँ र जसरी जे बदले पनि विद्यार्थीसम्म पुग्ने हामी शिक्षक नै रहेछौं। नीति कार्यान्वयन गर्ने हामी। पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक लागू गर्ने हामी। शिक्षण गर्ने हामी। परीक्षा गर्ने हामी।

### शिक्षक नै बदलिने कि ?

इतिहासले भन्छ–बदल्ने ठाउँहरू ठम्याइए। बदल्ने कामहरू पनि भए। शब्दान्तर होलान्। बदलान्तर रहेनन्। अनिवार्य र निःशुल्क शिक्षा; व्यवसायोन्मुख शिक्षा; प्राविधिक शिक्षा; व्यावहारिक, वैज्ञानिक र जनमुखी शिक्षा। नीतिगत रटहरू यिनै हुन्। राजनीतिक दलहरूले मानेका। पञ्चायती शिक्षाले लेखेका। बेलाबखतका आयोगले बोलेका। अहिलेका शिक्षक युनियन र गणतान्त्रिक शैक्षिक मञ्च तथा मधेशी शिक्षक युनियनले सकारेका। यस अर्थमा नीति बदल्न पुगेछ। पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक शिक्षकका औजार रहेछन्। आफैंले उजिल्याउन सकिने रहेछ। परीक्षा र मूल्याङ्कन हाम्रै लहड र तागतमा बदल्न मिल्ने रहेछ। शिक्षक तालिम पनि हामीले नै सिक्न, प्रत्याभूति (reflect) गर्न र सिकाउन मिल्ने कुरा रहेछ। यस अर्थमा हामी कडी रहेछौं। अब कडी नै बदलिने कि?

कडी बदल्ने शिक्षक युनियनहरूले एकैथरी शिक्षक देखे। ट्रेड युनियनको शब्दावलीमा ठीकै हो। भुक्तभोगीले भने थरीथरीका शिक्षक देख्यौं। बालबालिकाको सिकाइ र आफ्नो पढाइबारे कुरा गर्ने पेशाकर्मी। देश विकासमा कुरा गर्ने राजनीतिक दलका मित्रकर्मी। आफ्नै गथासो बोक्ने हरामकर्मी। चोर्ने गाईले पेट भर्ने बुद्धि बोकेका चासचुसे चरुवाकर्मी। कित्तामा नछुट्टिएका अलमलकर्मी। सीमा नाघ्ने तागत भएका बहुक्षमताकर्मी। सबैखाले 'कर्मीहरू'लाई हामीले एउटै तालिम दियौं। पूर्वव्यवहार (entering behaviour) नजानेकाहरूले। तालिममा पूर्व व्यवहार पढाउने ढोंगीहरूले। आफू पूर्व व्यवहारबारे अचेत भएकाहरूले। त्यसैले हामीलाई शिक्षक स्वयं बदलिने तर्किव नै भएन।

शिक्षक सहजै बदलिँदा रहेछौं। मेरो अनुभवले त्यसै भन्छ। बदल्ने तर्किव भने एउटै होइन रहेछ। जस्तो पेशाकर्मी शिक्षक बदल्न सहजता चाहिने रहेछ। कुटमिरोको घाँस झार्ने बच्चालाई पृथ्वीको गुरुत्वाकर्षण कसरी पढाउने? भकुण्डो खेल्न पाउनेलाई

नि ? प्लानिटोरियम देखेकालाई नि ? यही प्रश्न काफी हुने रहेछ पेशाकर्मीलाई । शैक्षिक सामग्री बनाउनु पनि नपर्ने । विद्यार्थीको अनुभूतिमा पढाइ पनि जोडिने । शिक्षक आफैंले प्रत्याभूति गर्ने । विद्यार्थीको अनुभव अनुसार प्रतिवर्ष आफूले आफैंलाई अद्यावधिक गर्ने। मित्रकर्मी बदलिने अर्को तर्किव चाहिने रहेछ । तपाईंको राजनीतिक दल अनुसार शिक्षा कस्तो हुनुपर्छ ? शिक्षक कस्तो हुनुपर्छ ? पढाइ कस्तो हुनुपर्छ ? पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक कस्तो हुनुपर्छ ? परीक्षा कस्तो हुनुपर्छ ? प्रश्नैप्रश्नले मित्रकर्मीको दलीय शैक्षिक सोच दुहुने । दुहेपछि सोध्ने–तपाईंले भने जस्तो शिक्षा यही स्कूलमा दिन के गर्नुपर्‍यो ? तपाईंकै दलको शिक्षक राख्ने ? तपाईंकै दलको पाठ्यक्रम लागू गर्ने ? परीक्षा प्रणाली शुरु गर्ने ? पढ्ने/पढाउने शैली प्रयोग गर्ने ? यस्ता प्रश्नको उत्तर मित्रकर्मीसँग भए काम थाल्ने । नभए उसैलाई पेल्न थाल्ने । यसो गर्नाले मित्रकर्मीको देश बनाउने सोच कक्षामा उत्रन थाल्छ । अन्यथा उसले सुनौलो हात (golden handshake) माग्न थाल्छ । सास सहितको अलविदा खोज्न थाल्छ ।

हरामकर्मी बदलिने बेग्लै तर्किव रहेछ। हेलम्बुमा भेटिएकी अमेरिकी प्राध्यापकको बुद्धि। उनले भनिन्– काम नगरी कसरी दाम लिन सकेका ? तपाईंको घरमा काम नगर्ने ज्यामीलाई ज्याला दिने चलन छ र ? छैन भने तपाईंले कामै नगरी दाम लिन मिल्छ र ? हरामको खाना खानुहुन्छ र ? इहलोकमा हराम बनिने रकम। परलोकमा पाप बोक्ने रकम।

हरामकर्मी बदलिने बेग्लै तर्किव रहेछ। हेलम्बुमा भेटिएकी अमेरिकी प्राध्यापकको बुद्धि । उनले भनिन्– काम नगरी कसरी दाम लिन सकेका ? तपाईंको घरमा काम नगर्ने ज्यामीलाई ज्याला दिने चलन छ र ? छैन भने तपाईंले कामै नगरी दाम लिन मिल्छ र ? हरामको खाना खानुहुन्छ र ? इहलोकमा हराम बनिने रकम। परलोकमा पाप बोक्ने रकम। ईश्वर नमान्ने हो भने–कामभन्दा दाम धेरै लिने घुस्याहा। यसरी उनलाई थकाउनुपर्छ । नङ्ग्याउनुपर्छ । समाजमा । पेशाकर्मी जमातमा । जहाँ तहाँ । अनि जिस्क्याउनुपर्छ–पश्चात्ताप कसरी गर्ने हरामको रकम खाएकोमा ? ३० पुस्तासम्मका बालबालिकालाई अन्याय गरेकोमा ? गर्ने प्रक्रियामा आबद्ध भएकोमा ? यसरी पश्चात्ताप गर्नेहरू स्वत: तालिमप्राप्त हुन्छन्। रत्नाकरहरू वाल्मीकि बने जसरी। अर्थात् उनको तालिम उनै गर्छन् । राम भनेर तर्ने कि रहिम भनेर । बुद्ध भनेर तर्ने कि तागेरानिङ भूमाङ भनेर। इशु भनेर कि साम्यवादी देव (मार्क्स, माओ, लेनिन) पुकारेर । उत्तर उनै खोज्छन् ।

चरुवाकर्मी बदलिने छुट्टै तर्किव हुने रहेछ । कहाँको घाँस मिठो भन्ने प्रश्न गरेर। जहाँ मिठो त्यहीं तिम्रो ठाउँ बनाऊ भनेर। शिक्षण मिठो नलागे छोड । अन्यत्र जाऊ । मिठो लागे अन्यत्र जान छोड भनेर। मिठो कसरी हुन्छ ? उत्तर चरुवाकर्मीसँगै छ। चोर्ने/चोराउने बुद्धिसँगै छ। तालिम पनि उनीहरूसँगै हुन्छ। किनकि चर्दाचर्दै उनीहरूले अनेकन सीप बनाएका हुन्छन्। दुनियाँ देखेका हुन्छन्।

अलमलकर्मी शिक्षकहरू नमुनाले बदलिने रहेछन् । ठडिने थाँक्रो भने चाहिने रहेछ । 'म भएँ जे पर्ला गर' यसरी आश्वस्त गराउने व्यवस्थाले उनमा तागत भरिने रहेछ। सिक्ने तागत। खोज्ने तागत। नमुना अनुसार बुन्ने तागत। यसको अर्थ हो– यस्ताखाले शिक्षकलाई सशक्तीकरण गरे पुग्ने रहेछ। तर बहुक्षमताकर्मी शिक्षकले भने अवसर खोज्दो रहेछ। ज्याङ्गिने अवसर। सबैतिर हात हाल्ने अवसर। यस्ता अवसर दिन/दिलाउन तालिमदाताहरूको क्रियाशीलता चाहिने रहेछ। प्रत्येक अवसरबाट शिक्षामा के ल्याउनुहुन्छ ? यही प्रश्नले बहुक्षमताकर्मी शिक्षकलाई ऊर्जा दिँदो रहेछ। पसल चलाउँदाको अनुभवबाट शिक्षामा के जोड्ने ? राजनीतिक दलको नेतृत्वबाट के जोड्ने ? ठेक्कापट्टाबाट के जोड्ने ? अरू स्कूल कलेजमा पढाउँदाको अनुभवबाट के जोड्ने ? यी र यस्ता प्रश्नले बहुक्षमताहरू एकत्रित हुने रहेछन् । जहाँ एकत्रित गरे पनि हुने ढङ्गले ।

## निचोड

'केटीले आँटे एकै छिन, केटाले आँटे वर्ष दिन।' गाउँघरको यौनोत्तेजक उखान हो यो। यो उखानलाई शिक्षकमा ढालौं। अभिभावकले आँटे वर्ष दिन। विद्यार्थीले आँटे वर्ष दिन। शिक्षकले आँटे एकै छिन। किनकि जुनखाले भए पनि हामी शिक्षक हौं। खाल बदल्न रहर भए पुग्छ। पेशाकर्मी बन्ने रहर। त्यही सानो रहरले विद्यार्थी सिक्न थाल्छ। चरा किन उड्यो ? भैंसी किन उडेन ? भँगेरा कति माथि उड्यो ? परेवा नि ? परेवा घरेलु भयो, भँगेरा किन भएन ? यी र यस्ता स-साना प्रश्नले विद्यार्थी आफैं खोज्छ। प्रश्न दिने कला हामी शिक्षकसँग छ। हुन्छ । हुनुपर्छ । जुनखाले शिक्षकले पनि प्रश्न गर्न सक्छौं । आफैंले आफूलाई प्रश्न । पैसाको दुरुपयोग गर्ने भ्रष्टाचारी भए । समयको दुरुपयोग गर्ने नि ? पेशाको दुरुपयोग गर्ने नि ? जिम्मेवारीको दुरुपयोग गर्ने नि ? कर्तव्यको दुरुपयोग गर्ने नि ? क्षमताको दुरुपयोग गर्ने नि ? यस्ता प्रश्नले हाम्रो तक्मा बदलिने रहेछ । शिक्षकलाई अभिभावकले दिएको अनपेक्षित तक्मा। विद्यार्थीले दिएको अनाहक तक्मा।

के हामी यसरी रुण्डै शताब्दी अघिका गिजुभाईलाई उत्तर दिन सक्छौं ? के नेपालका मौलिक गिजुभाई बन्न सक्छौं ? के निष्ठावान पेशाकर्मी शिक्षक हुन सक्छौं ? के जेन्दाआवेसाका महर्षिले विश्व बदल्न आफैं बदलिएको दृष्टान्त लागू गर्न सक्छौं ? के नेपालमा काम गर्ने जापानी महिलाले भने झैं शिक्षक पेशाबाट आर्जेको खाना खाएर अरूको कुरा गर्ने र काममा जाने संस्कार बदल्न सक्छौं ? सक्यौं भने तालिम त अनुभवले दिन्छ। जिज्ञासाले दिन्छ। परिवेशले दिन्छ। हिजो यसरी पढाएँ, आज बदलौं न त भन्ने रहरले दिन्छ। यो पाठ यो सन्दर्भमा कसरी पढाउने भन्ने प्रश्नले दिन्छ। कतै शिक्षक स्वयंले बदलिने तर्किव खोज्ने कि ?

# घरजग्गाको व्यावसायिक कारोबारको सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक– २०६५

कुनै पनि समाज र देश कति सभ्य र सक्षम छ भनी हेर्ने पहिलो विषय भनेकै उसको व्यवस्थित बसोबास हो। योजनाबद्ध तवरबाट विकास भएका बस्ती तथा शहरहरू नै मानव सभ्यता, धर्म, संस्कृति र परम्पराको अध्ययनको केन्द्रबिन्दुमा रहेको पाइन्छ। नेपालमा पनि भौगोलिक स्वरुप अनुसार योजनाबद्ध रूपमा विकास भएका कतिपय बस्ती र शहरहरू रहेका छन्।

आज जनसङ्ख्याको बढ्दो चाप, सुविधासम्पन्न बस्तीको खोजमा हुने बसाइँसराइ र घरजग्गामा आएको खण्डीकरण मुलुककै प्रमुख समस्या बन्न पुगेको छ। समयसापेक्ष रूपमा व्यवस्थित बस्ती विकासका कार्यक्रम ल्याउन नसक्दा व्यवस्थित पुराना बस्ती र शहरहरू पनि दिन प्रति दिन कुरुप हुँदै गएका छन्। यो समस्याको दीर्घकालीन समाधानका निम्ति निजी क्षेत्रको समेत लगानी आकर्षण गरी योजनाबद्ध रूपमा बस्ती विकास गर्ने/गराउने कार्यक्रम अगाडि ल्याउनुको विकल्प छैन। यसै तथ्यलाई मध्यनजर गरेर नै घरजग्गाको व्यावसायिक कारोबारको सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको यो विधेयक प्रस्तुत भएको हो।

### नेपालमा योजनाबद्ध बस्ती विकासको क्रम र कानूनी व्यवस्था

क) नेपालमा योजनाबद्ध तवरले बस्ती विकास गर्ने क्रम सरकारी तवरबाट हुँदै आएको छ। त्यस्ता कार्यक्रमहरू पहाडी क्षेत्रमा भन्दा तराईमा बढी भएको देखिन्छ। पछिल्लो कालखण्डमा २०२५/२६ सालदेखि विभिन्न जिल्लाहरूमा पुनर्वास आयोजनाको रूपमा योजनाबद्ध बस्ती विकासको थालनी भएको हो। यी आयोजना पूर्ण सरकारी स्वामित्वका जग्गामा केन्द्रित थिए। पछि विस्तारै निजी क्षेत्रका जग्गाहरू समेत मिलाई सरकार वा स्थानीय निकायहरूले परियोजना बनाई बस्ती विकासको कार्यक्रम थालनी भएको पाइन्छ। योजनाबद्ध तवरबाट बस्ती विकास गर्न व्यक्ति विशेषको स्वामित्वको घरजग्गा आवश्यक ठानेमा सरकारले त्यस्ता घरजग्गाहरूको उचित मुआब्जा दिई आयोजनाका लागि लिन सक्ने कानूनी व्यवस्थाका रूपमा जग्गा प्राप्ति ऐन २०३४ आएको पाइन्छ।

ख) जग्गा प्राप्ति ऐन २०३४ बाट मात्र योजनाबद्ध रूपमा बस्ती विकास गर्ने कार्यलाई तीव्रता दिन कठिनाई महसुस गरी मिति २०४५/८/१ देखि लागू हुने गरी नगर विकास ऐन २०४५ र काठमाडौं उपत्यका विकास प्राधिकरण ऐन २०४५ समेत आएको पाइन्छ। तर समयको माग र आवश्यकतालाई यी ऐनले पनि पूरा गर्न नसकेको यथार्थ हामीसामु छ।

ग) पहाडी क्षेत्रका प्राय: जिल्ला सदरमुकामहरूको भौगोलिक अवस्था विकट छ। त्यहाँ नयाँ बस्ती विकास गर्न घरघडेरीको चर्को अभाव छ। अन्य शहरी क्षेत्रहरूमा पनि जनसङ्ख्याको चाप बढ्न गएबाट घरघडेरीको मूल्य अत्यधिक बढ्न गएको अवस्था छ। थोरै जग्गामा धेरै शहरवासीहरूलाई आवास सुविधा पुऱ्याउने हेतुले मिति २०५४/९/७ मा संयुक्त आवासको स्वामित्व सम्बन्धी ऐन २०५४ आएको पाइन्छ। यो ऐन अनुरुप बनेका आवास भवनहरूलाई भूकम्प र आगलागी जस्ता दैवीप्रकोपबाट यथासम्भव सुरक्षित राख्न र भवन निर्माण कार्यलाई नियमित गर्ने उद्देश्यबाट *भवन ऐन २०५५* समेत आएको पाइन्छ। यो ऐनले ठूला शहरहरूमा मात्र ध्यान केन्द्रित गरेको पाइन्छ। यसले जिल्लाका सदरमुकाम र शहरोन्मुख गाउँहरूको समस्यालाई प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्न सकेको देखिँदैन।

घ) राज्य र राज्यस्तरबाट बनाएका आयोजना वा परियोजनाहरूमार्फत मात्रै तीव्र गतिमा भइरहेको विकास र शहरीकरणको दबाबलाई थेग्न नसक्ने भएकाले पूर्वाधार संरचनाको निर्माण तथा सञ्चालनमा निजी क्षेत्रको समेत लगानी र संलग्नताको खाँचो महसुस गरी "पूर्वाधार संरचनाको निर्माण तथा सञ्चालनमा निजी लगानी सम्बन्धी ऐन २०६३" आएको देखिन्छ। यस ऐनको प्रस्तावनामा बहुआवासीय भवन समेत निर्माण गर्न सक्ने व्यवस्था गरिएको देखिन्छ।

### समस्या र आवश्यकता

**क) समस्या**

नेपालका प्राय: सबै जिल्ला सदरमुकाम तथा शहरोन्मुख क्षेत्र तथा गाउँका समस्या समान प्रकृतिका रहेका छन्। केही मुख्य समस्या:

१) सबै क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको बढ्दो चाप,

२) परम्परागत कृषि, पशुपालन वा अन्य कामबाट गाउँमा जीवन निर्वाह गर्न कठिन हुँदै गएको,

३) शिक्षा, स्वास्थ्य, शान्ति सुरक्षा र रोजगारीको अवसर भएका सुविधासम्पन्न शहर र बस्तीको खोजमा गाउँ-गाउँबाट बसाइँसराइमा आएको तीव्रता,

४) शहर र शहरोन्मुख क्षेत्र/गाउँमा घडेरी योग्य जग्गाको अभाव,

५) सीमित घडेरीयोग्य जग्गाका कारण कृषियोग्य जग्गा समेत घरघडेरीमा प्रयोग गर्नुपर्ने बाध्यता,

६) वंश र परम्परागत नाताको आधारमा जग्गाको बढ्दो खण्डीकरण

७) योजनाबद्ध तवरबाट नयाँ बस्ती विकास गर्न र सानो क्षेत्रमा धेरै जनसङ्ख्या बस्न सक्ने पूर्वाधार निर्माणमा लगानी गर्ने पूँजीको अभाव आदि।

**ख) आवश्यकता**

१) जिल्ला सरदमुकाम र शहरोन्मुख गाउँ/क्षेत्रहरूमा विभिन्न कारणबाट देखिएको बास र बासस्थानको समस्यालाई योजनाबद्ध तवरबाट नयाँ बस्ती विकास गरी यथाशीघ्र समाधान गर्नुपर्ने अवस्था,

२) माथि उल्लिखित समस्याहरूको निराकरण गर्न हालको अवस्थामा राज्यको प्रयासले मात्र सम्भव हुन नसक्ने भएकाले निजी क्षेत्रका लगानीकर्ताहरूको सहयोग लिन आवश्यक कानूनी व्यवस्था सहितको वातावरणको सिर्जना गरिदिनुपर्ने अवस्था,

३) घर/घडेरीको व्यवस्था गर्न ठूलो धनराशीको समेत आवश्यकता पर्ने हुँदा यस क्षेत्रमा निजी क्षेत्रका लगानीकर्तालाई समेत आकर्षण गर्न सक्ने कानूनको व्यवस्था गर्नु/गराउनुपर्ने अवस्था,

## प्रस्तुत विधेयकका विशेषता

**क) यो विधेयक किन ?**

देशका सबै शहर र शहरोन्मुख क्षेत्र/गाउँमा रहेको व्यवस्थित घरबास तथा घरघडेरीको समस्या समाधान गर्न ढिलो भए तापनि सारै ढिलो भने भएसकेको छैन; जहाँ केही गर्न नै नसक्ने अवस्था होस्। यो समस्या समाधान गर्न ठूलो धनराशीका साथै निरन्तर प्रयासरत रहनुपर्ने कुरा भने प्रस्ट छ। तसर्थ यसमा निजी क्षेत्रका लगानीकर्ताहरूको सहयोगमा व्यावसायिक रूपमा नै अगाडि बढ्नुको अर्को विकल्प छैन। यो समयको माग हो। यी सबै यथार्थ तथा वस्तुपरक समस्याको समाधान गर्न "घरजग्गाको व्यावसायिक कारोबारको सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक-२०६५" प्रस्तुत भएको हो।

**ख) यस विधेयकमा मूल कुरा के छ ?**

**१) प्रस्तावना**

कुनै पनि ऐन आउनुको कारण, उद्देश्य, मर्म र कार्य क्षेत्र समेत प्रस्ट हुने व्यवस्था ऐनको प्रस्तावनामा गरिएको हुन्छ। त्यसै का आधारमा यो प्रस्तावना प्रस्ताव गरिएको छ।

"जनसङ्ख्याको बढ्दो चाप, सुविधासम्पन्न बस्तीको खोजमा बसाइँसराइमा आएको तीव्र गतिका कारण अधिराज्यका सबै शहर र शहरोन्मुख क्षेत्र/गाउँहरूमा अव्यवस्थित बसोबासको क्रम बढेकाले जग्गाको अधिकतम सदुपयोग गर्दै सुविधासम्पन्न बस्ती विकासको कार्य अघि बढाई योजनाबद्ध तवरले सर्वसाधारणलाई घरघडेरी उपलव्ध गराउने कार्यलाई व्यावसायिक रूपमा कार्य गर्न निजी क्षेत्रलाई प्रोत्साहन गर्ने हेतुले आवश्यक कानूनी व्यवस्था गर्न वाच्छनीय भएकाले",

२) परिभाषाको दफा २ (ग) मा प्लटिङ गर्नै पर्ने र व्यक्तिगत प्रयोजनमा कारोबार सञ्चालन गर्न नपाउने व्यवस्था छ।

३) दफा ५ मा आवश्यक पूँजी तथा प्राविधिक क्षमताका बारेमा सरकारले आवश्यक नियम बनाउनुपर्ने व्यवस्था छ।

४) दफा १३ (१) मा सार्वजनिक वा सरकारी जग्गा समावेश नगरी योजना सञ्चालन गर्न बाधा पर्ने देखिएमा स्थानीय निकाय वा सरकारको सहमति लिई योजना सञ्चालन गर्न सक्ने व्यवस्था छ। तर सार्वजनिक वा सरकारी जग्गामा तयार भएको घडेरीको कस्तो व्यवस्थापन हुने हो प्रस्ट छैन।

**थप गर्नुपर्ने**

१३ (७) सार्वजनिक वा सरकारी जग्गा समेत समावेश गरी तयार भएका घडेरीहरू बिक्री वितरणबाट प्राप्त रकम मध्येबाट तोकेबमोजिम रकम सरकार वा स्थानीय निकायमा जम्मा गरी त्यसै क्षेत्रको त्यस्तै प्रकारको सामाजिक कल्याणको कार्यमा प्रयोग गरिने छ।

५) दफा १४ मा सम्बन्धित निकायबाट योजना स्वीकृत गराउनै पर्ने व्यवस्था छ।

६) दफा १९ मा कुल घडेरीमा न्यून आय भएका व्यक्तिको लागि छुट्याउनुपर्ने भनिएको छ। न्यून आय भन्नाले नियमले तोकिए बमोजिम हुने व्यवस्था छ।

७) दफा २० मा सार्वजनिक सरोकारका वस्तु-सुविधा र जग्गा सोही प्रयोजनका लागि छुट्याउनुपर्ने भनिएको छ।

८) दफा २०(४) प्रयोग नहुने सार्वजनिक बाटो देखिएमा उक्त बाटो बराबरको क्षेत्र कुनै सार्वजनिक प्रयोगको लागि छुट्याई उक्त बाटो हटाउन सक्ने व्यवस्था छ। (यो व्यवस्थाले मुलुकी ऐन जग्गा आवाद गर्नेको ४ नं. को व्यवस्थासँग बाझिएको छ।)

**थप गर्नुपर्ने**

दफा २० (४) (क) को व्यवस्था थप गर्नुपर्ने देखिन्छ। योजना तयार गर्दा योजनाभित्र कुनै सार्वजनिक बाटो पर्ने देखिएमा स्थानीय निकायको सहमति लिई योजना बाहिर पर्ने गरी सोही बराबरको अर्को सुविधायुक्त बाटो बनाइदिनुपर्नेछ।

दफा २०(४)(ख) योजना क्षेत्रभित्र कुनै सार्वजनिक बाटो भएमा र योजना सञ्चालन गर्दा त्यस्तो बाटो आवश्यक पर्ने नदेखिएमा अनुमतिपत्रवालाले सो बाटोले ओगटेको क्षेत्रफल बराबरको जग्गा कुनै सार्वजनिक प्रयोजनको लागि छुट्याउनुपर्नेछ।

९) दफा २२(१)ले योजनाभित्र रहेका जग्गाको नक्सा मिलान, श्रेस्ता कायम गर्न र कित्ताकाट गरी हेरफेर गर्न सक्ने अधिकार राख्दछ।

१०) दफा २४ ले अनुमतिपत्रवालाले दफा १६ बमोजिम नगरेमा अधिकारप्राप्तवालाले योजना रद्द गर्न सक्नेछ तर कारण खुलाउनुपर्ने व्यवस्था छ।

११) दफा २५ ले जग्गा हदबन्दी छुटको व्यवस्था गरेको छ।

१२) २.५ हेक्टरमा कम्तीमा १०० परिवार बसोवास हुन सक्ने गरी योजना सञ्चालन गर्ने।

१३) दस्तुर छुटः दफा २७ ले नक्सा मिलान गर्दा श्रेस्ता कायम गर्दा लाग्ने दस्तुर छुट लिन वा पाउन सक्ने व्यवस्था छ।

१४) उजुरी लाग्ने दफा २९ ले मन्त्रालय समक्ष मन्त्रालयको निर्णय अन्तिम हुनेछ।

सजायः दफा ३० ले अनुमतिपत्र नलिई वा अनुमतिपत्र विपरित कार्य भएमा रु.५ लाख जरिवाना। त्यसउपर पुनरावेदन लाग्ने व्यवस्था गरेको छ।

१५) अनुमतिपत्रवालासँग लिएको घरघडेरी तीन वर्षभित्र कच्चा ठहरे क्षतिपूर्ति दिनुपर्ने व्यवस्था दफा ३२ (१)ले गरेको छ। यसै गरी हानिनोक्सानीको क्षतिपूर्ति पनि व्यहोर्नुपर्ने व्यवस्था दफा ३२ (२) ले गरेको छ।

१६) नेपाल सरकारले आवश्यक नियम बनाउने व्यवस्था गरिएको छ।

## सुझाव

हाम्रो देश भौगोलिक विविधताले गर्दा तराई क्षेत्रका शहर र शहरोन्मुख क्षेत्र/गाउँहरू भन्दा पहाडी जिल्लाहरूमा रहेका शहर र शहरोन्मुख क्षेत्र/गाउँहरूमा आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्न सीमित धेरै कम घडेरीयुक्त जग्गाहरू रहेको हामी सबैले बुझेकै कुरा हो। प्रायः यस्ता क्षेत्रहरू नजिक वनक्षेत्र, गुठी जग्गा तथा अन्य सार्वजनिक जग्गाहरू रहेको हामीले देखेका छौं। त्यस्ता जग्गा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। तसर्थ यस विषयमा दफा १३ को व्यवस्था पुग/नपुग सम्बन्धमा सम्बन्धित निकायहरूसँग विशेष छलफल गर्नुपर्ने देखिन्छ।

बस्ती विकासका लागि गरिने प्लटिङ कार्यका साथै त्यसै क्षेत्रमा के-कति खुला जग्गा, खेलमैदान, सामाजिक कार्यक्रम, आदिमा सार्वजनिक प्रयोग हुनसक्ने व्यवस्था बारे पनि व्यावहारिक भएर सोच्नुपर्ने देखिन्छ।

**अधिवक्ता श्याम दुङ्गेलद्वारा नेपाल कन्स्टिट्युसन फाउण्डेसनका लागि तयार गरिएको यो अनुसन्धान तथा सुझावपत्रलाई महिला, जनजाति, दलित, मधेशी, युवा तथा अन्य क्षेत्रका दबाव समूहहरूको इनपुटका आधारमा अन्तिम रुप दिइएको छ। यस सम्बन्धमा यो फाउण्डेसन मीरा गुरुङ, मीनबहादुर तामाङ, गोविन्द सापकोटा, कृष्णभक्त लामा, भिष्मा पाण्डे, घ्याम्जो लामा, पाल्देन लामा, गणेशदत्त भट्ट, भेषराज लोहनी, ललित चौधरी, देवकुमार मोक्तान, नारायणप्रसाद ढकाल, चिनकाजी महर्जन, भुपेन्द्र हुज्दार, प्रतीक न्यौपाने, यदुनाथ खनाल, आर. बि. लिम्बु, वसन्त आचार्य, शीर्षक घिमिरे लगायत अभिषेक अधिकारी तथा डा. विपिन अधिकारी समेतप्रति आभार व्यक्त गर्दछ।*

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

गुणराज लोहनी

# शिक्षामन्त्री र शाब्दिक भ्रष्टीकरण !

## सबै स्कूल: जनवादी स्कूल

दीननाथ शर्मा, शिक्षा मन्त्री

**तपाईं पहिलाको शिक्षक; अहिले शिक्षा मन्त्री। शिक्षक हुन सजिलो कि मन्त्री बन्न ?**

दुवै पदको भूमिका आ-आफ्नो ठाउँमा महत्त्वपूर्ण छ। जिम्मेवारीका हिसाबले शिक्षा मन्त्रीले समग्र रुपमा शिक्षा नीति, प्रशासनदेखि आर्थिक व्यवस्थापनसम्मको जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्छ भने शिक्षकले स्कूलको काम गर्नुपर्छ।

**नेपालका सार्वजनिक विद्यालयका प्रमुख समस्या के हुन् जस्तो लाग्छ ?**

मुख्य समस्या शिक्षा नीति नै हो। शिक्षाको कार्यदिशा अस्पष्ट छ। सामुदायिक र निजी विद्यालयहरुको समस्या पनि शिक्षा नीतिकै कारण उत्पन्न भएको हो। नेपाल लोकतान्त्रिक गणतन्त्र भइसक्यो तर हामीले २०२८ सालको पन्चायतकालीन शिक्षा ऐन समेत परिवर्तन गर्न सकेका छैनौं।

**त्यसो भए तपाईं नयाँ शिक्षा नीति र शिक्षा ऐन ल्याउने पक्षमा हुनुहुन्छ ?**

तत्काल पुरानो शिक्षा ऐन खारेज गरेर नयाँ निर्माण गर्न सकिने अवस्था छैन। नयाँ संविधान जारी गरेपछि मात्र राजनीतिक र आर्थिक पुनर्संरचनासँगै शिक्षा क्षेत्रमा पनि पुनर्संरचनाको काम शुरु हुन्छ। नयाँ शिक्षा नीति बनाउन राष्ट्रिय शिक्षा आयोगको गठन चाहिं अहिले नै गरिनुपर्छ भन्ने पक्षमा छु।

**शिक्षा मन्त्रालय त शिक्षा ऐन २०२८ मै संशोधन गर्न लागेको छ, नि ?**

तत्काल शिक्षकका समस्या समाधान गर्नका लागि शिक्षा ऐन संशोधन गर्न लागिएको हो। नयाँ ऐन नआउँदासम्म पुरानैले काम चलाउनुपर्ने हुन्छ। एक महिनाभित्र ऐन संशोधन गरिसक्ने मेरो तयारी छ। विद्यालय सुधार योजना

जनवाद भनेको जनताका लागि हो। अधिकांश जनताका छोराछोरी अहिले सरकारी र निजी स्कूलमा पढ्छन्। त्यसकारण अहिलेका लागि सरकारी र निजी स्कूल नै जनवादी स्कूल हुन्।

सबैले थाहा पाएको कुरा हो; शिक्षामन्त्री दीनानाथ शर्मा एकीकृत नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी) का स्थायी समिति सदस्य, पार्टी प्रवक्ता र सभासद् पनि हुन्। शिक्षामन्त्रीको हैसियतमा *शिक्षक* मासिकको पुस अङ्कमा छापिएको उनको अन्तरवार्तामा व्यक्त विचारलाई लिएर शिक्षा क्षेत्रमा यतिबेला बहस चलिरहेको छ। यस्तो बहसका मुख्य दुई विषय छन्, पहिलो; जनवादी शिक्षाका बारेमा शिक्षामन्त्री शर्माको धारणा र दोस्रो, प्रति विद्यार्थी लागत शिक्षकलाई 'बुल्डोजर' लगाउने अठोट।

*शिक्षक*सँगको अन्तर्वार्तामा शिक्षामन्त्री दीनानाथजीले पीसीएफ शिक्षकका बारेमा भन्नुभएको छ, "... जथाभावी निर्णय गरेर जाने शिक्षा मन्त्रालयका अधिकारी र पहिलाका मन्त्रीको महाभुलका कारण यस्तो फोहोर थुप्रिएको छ। त्यसलाई पन्छाउने, सफा गर्ने प्रयत्न भइराखेको छ। त्यसलाई ठूलै बुल्डोजर लगाउने अथवा पेट्रोल छर्केर आगो लगाउने बाहेकको विकल्प छैन।" शिक्षामन्त्रीले आफूलाई फोहोरको थुप्रोसँग दाँजेका कारण पीसीएफ शिक्षकहरू उहाँप्रति आगो भएका छन्। खासमा पीसीएफ शिक्षक होइन, शिक्षा मन्त्रालय नै फोहोरको थुप्रो भएको छ। दातृ राष्ट्र र संस्थाहरूबाट सशर्त लगानी ल्याउने, नोकरशाहीतन्त्रदेखि शिक्षामन्त्रीसम्मलाई कमिसन बाँड्ने अनि राहत, पीसीएफ, महिला परियोजना, इसीडी आदि शिक्षक-पद सिर्जना गर्ने कार्य कुनै बाहिरियाले गरेको होइन। यसरी, आफैंले सिर्जना गरेका पद र भर्ति गरेका शिक्षकलाई होच्याउन शिक्षामन्त्रीलाई कसरी सुहाउँछ?

दीनानाथजी मन्त्री भएको यतिका समय भइसक्यो; तर शिक्षामा कुनै परिवर्तन आउन सकेको छैन। शिक्षकका पेशागत समस्या यथावत छन्। २०५७ सालदेखि अहिलेसम्म एउटा पनि शिक्षक दरबन्दी थपिएको छैन। हिजो कमिसनको चक्करमा स्थायी दरबन्दीको साटो राहत, पीसीएफ, महिला परियोजना, इसीडी आदि पद सिर्जना गरिएका हुन्। त्यसैले अहिलेको खाँचो भनेको शिक्षाको लगानीलाई नि:शर्त बनाई स्थायी दरबन्दीमा एउटै खाले शिक्षक नियुक्त गर्नु हो। शिक्षकको नियुक्ति संवैधानिक आयोगको एकद्वार प्रणालीबाट गर्नुपर्दछ।

नेपालमा २०४६ सालपछि शिक्षक पृष्ठभूमिबाट आएका वा शैक्षिक आन्दोलनको नेतृत्व गरेका कुनै पनि शिक्षा मन्त्रीहरूले यो काम गर्न सकेनन्। शिक्षण पेशाबाट आएका शिक्षामन्त्रीहरू मन्त्रालय पस्दै गर्दा सिंह जस्तो गरी गर्जिने र मन्त्रालयबाट बाहिरिँदा रुकेको बिरालो जस्तो हुने गरेका छन्। यही हविगत दीनानाथजीको पनि हुँदैछ भन्दा छिटो नहोला। किनभने अहिले चलेको शिक्षक आन्दोलन, शिक्षामन्त्रीको निरीहता, दातृ संस्था र नोकरशाहीतन्त्रको हैकमले यही देखाउँदैछ। २०६३ सालदेखि हामीले लगातार पेशागत माग राख्दा 'विश्व बैंकले मान्दैन, अर्थ मन्त्रालयले टेर्दैन' भन्ने जवाफ पाइने गरिएको छ। त्यही प्रक्रिया अहिले पनि दोहोरिएको छ।

### 'यही हो जनवादी शिक्षा !'

जनवादी शिक्षाका बारेमा *शिक्षक* मासिकको प्रश्नमा दीनानाथजीको जवाफ छ, "जनवाद भनेको जनताका लागि हो। अधिकांश जनताका छोराछोरी अहिले सरकारी र निजी स्कूलमा पढ्छन्। त्यसकारण अहिलेका लागि सरकारी र निजी स्कूल नै जनवादी स्कूल हुन्। जनवादी भनेर कुनै अमूर्त स्कूल खोज्ने होइन। अहिले भइरहेका स्कूलहरूलाई सुधार गर्ने हो।" शर्माको उक्त जवाफले जनवादी शिक्षाको पक्षधर पङ्क्तिलाई आश्चर्यचकित तुल्याएको छ। माओवादी पार्टीका स्थायी समिति सदस्य र प्रवक्ता समेत रहेका बहालवाला शिक्षामन्त्रीले जनवादी स्कूलको परिभाषा भुल्नु वा सही जवाफ नदिनुका दुई वटा कारण हुन सक्छन्–

पहिलो; उहाँलाई जनवादी शिक्षाको वास्तविक परिभाषा नै थाहा नभएर; दोस्रो; माओवादीभित्रको एउटा पङ्क्तिका लागि अहिले नै जनवाद आइसकेको जस्तो लागेर। अहिले नै जनवाद आइसकेको ठान्नेहरूलाई समाजवाद चाहिएको छ। समाजवादीहरूले जनवादको कुरा गर्नु उल्टो हुन्छ।

मलाई चाहिँ दीनानाथजीको उक्त अन्तर्वार्ताले व्यक्तिगत र संस्थागत दुवै रूपमा असाध्यै दुखी तुल्याएको छ। दीनानाथजी लामो समयसम्म नेकपा (मसाल) मा हुनुहुन्थ्यो। मसालले पनि जनवादी शिक्षा प्रणाली स्थापनाको माग गर्दै आएको थियो। शिक्षामन्त्री शर्मा १४ वर्षसम्म शिक्षण पेशामा पनि रहनुभयो। नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक सङ्गठनको संस्थापक मध्येका एक हुनुहुन्छ। नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक सङ्गठनको पहिलो अधिवेशनद्वारा पारित दस्तावेजमा राजनीतिक रूपमा पञ्चायतको विरोध, शैक्षिक रूपमा जनवादी शिक्षा प्रणालीको स्थापना र पेशागत रूपमा शिक्षकहरूको पेशागत सुनिश्चितताको कुरा उठाइएको छ। दस्तावेजमा जनवादी शिक्षा स्थापनाको कुरा लेखिनुको कारण दीनानाथ शर्मा जस्ता क्रान्तिकारी विचार भएका शिक्षक नेताहरूको बाहुल्य रहेकै कारण हो भन्दा कुनै अत्युक्ति हुँदैन। तर, पछिल्लो अन्तर्वार्तामा शर्माले आफैंलाई बिर्सिइएको जस्तो देखिएको छ।

जीवनको लामो काल कम्युनिष्ट भइरहे पनि दीनानाथजी २०५७ को उत्तरार्द्धमा मात्र माओवादी बन्नुभएको हो। माओवादीले जनवादी व्यवस्था अन्तर्गत जनवादी शिक्षा प्रणालीको माग मात्र राखेन, छोटो समयका लागि भए पनि निश्चित स्थानहरूमा जनवादी स्कूल पनि चलायो। त्यस्तो पार्टीको उच्च ओहोदाको नेताले जनवादी शिक्षा भनेको के हो भन्ने नै नबुझ्नु वा बुझेर पनि गलत व्याख्या गर्नु कतिसम्म उचित होला? जनवादी शिक्षा एउटा दृष्टिकोण हो। दृष्टिकोणबाट विचलित हुनेलाई शाब्दिक भ्रष्टीकरण गर्ने अधिकार हुँदैन।

हुनत; मन्त्री शर्मालाई नेपालको सन्दर्भमा जनवादी शिक्षा कस्तो हुन्छ भन्ने थाहा नहुन पनि सक्दछ। किनभने, उहाँ माओवादी भएको केही समयपछि नै पहिलो चरणको वार्ता शुरु भयो। वार्ता भङ्ग भएर सङ्कटकाल लाग्यो। त्यस समयमा उहाँ प्राय: देश बाहिर हुनुहन्थ्यो। माओवादीले जनसत्ता निर्माण गरेर जनवादी शिक्षाको अभ्यास गर्दाको अनुभव उहाँलाई भएन। त्यसैले नेपालको सन्दर्भमा जनवादी विद्यालय भनेका यिनै सरकारी र निजी विद्यालय होलान् भन्ने ठान्नुभयो होला। अहिले माओवादीभित्रको एउटा पङ्क्तिले आफ्ना सन्तानलाई निजी विद्यालयमा पढाएका मात्रै छैनन्, त्यस्ता विद्यालयमा लगानी पनि गरेका छन् भन्ने तथ्य सार्वजनिक भएका छन्। अहिले शिक्षा मन्त्रालय पनि सामुदायिक शिक्षाको मन्त्रालय भन्दा बढी निजी शिक्षाको मन्त्रालय बन्दै गएको छ। निजी शिक्षाका मन्त्रीले निजी सम्पत्ति जोड्ने, आफूलाई हित हुने निजी काम मात्रै गर्नु आश्चर्यको विषय पनि नहोला!

दीनानाथजीले इमानदारी साथ भन्नुपर्थ्यो- 'अहिले राज्य प्रणालीमा जनवादी शिक्षा प्रणाली लागू हुन सक्दैन।' यस्तो किनभने जनवादी शिक्षा लागू हुनका लागि जनवादी राज्य व्यवस्था हुनुपर्दछ। नेपाल अहिले पनि अर्धसामन्ती र अर्धऔपनिवेशिक नै छ। यस्तो अवस्थामा दाता राष्ट्र वा संस्थाहरूबाट (नेपालमा अहिले शिक्षा क्षेत्रमा काम गर्ने ४३६ राष्ट्रिय/अन्तर्राष्ट्रिय गैससहरू कार्यरत छन्) शिक्षामा हुने लगानी दलाल तथा नोकरशाहहरूको हातमा पर्दछ। उनीहरूले स्वभावैले पुरानै पद्धति तथा प्रक्रियाबाट शिक्षालाई अगाडि बढाउँछन्। यस्तो अवस्थामा शिक्षामा गुणात्मक परिवर्तन सम्भव छैन। मात्रात्मक परिवर्तन मात्र हुन सक्दछ। अहिले त्यो पनि हुन सकिराखेको छैन। विद्यालय भर्ना दर बढेको जस्तो देखिएको छ।

> **“हालका निजी र सामुदायिक शिक्षालयलाई नै जनवादी विद्यालय हुन् भनी भ्रम छर्नु सरासर नाजायज हो। शिक्षामन्त्री शर्माले चिलीकी क्यामिला भल्लेजाबाट केही कुरा सिक्दा ठीकै हुन्छ। किनभने जनवादी शिक्षा प्रणालीमा जान साहस नगर्नेलाई शाब्दिक भ्रष्टीकरण गर्ने अधिकार छैन।**

शिक्षित दर पनि बढेको छ। तर, बेरोजगारी घटेको छैन। आर्थिक उत्पादन बढेको छैन। साधनस्रोतको उपयोग र विकास भएको छैन। त्यसैले यस्तो राज्य प्रणालीभित्र जनवादी शिक्षाको कुरा गर्नु व्यर्थ छ।

जनवादी शिक्षा न स्टेफन हकिङको दिक र कालको परिभाषा जस्तो बुझ्न गाह्रो छ, न त एक्वेरिम्भित्रको गोल्ड फिसले संसार हेरेको जस्तो अस्पष्ट र अमूर्त नै छ। यो स्पष्ट र मूर्त छ। नयाँ जनवादी राज्यप्रणालीमा लागू गरिने शिक्षा प्रणालीलाई नै जनवादी शिक्षा प्रणाली भनिन्छ। यो पाठ्यक्रम वा पाठ्यपुस्तक मात्र होइन। यो नि:शुल्क शिक्षा मात्र पनि होइन। विद्यालय शिक्षा नि:शुल्क त अतिविकसित राष्ट्रहरूमा पनि हुन्छ। शिक्षा अनिवार्य मात्र पनि होइन। पदावलीका रूपमा; अनिवार्य, नि:शुल्क, वैज्ञानिक, व्यावहारिक र सार्वभौम शिक्षालाई जनवादी शिक्षा भनिन्छ।

जनवादी शिक्षाको दर्शनले मिहिनेती जनताका छोराछोरीलाई वर्ग सङ्घर्ष, सही विचारको अवलम्बन र संसारलाई बुझेर बदल्ने आदर्श बन्न प्रेरित गर्छ। अहिलेको शिक्षा प्रणालीको सबैभन्दा ठूलो समस्या नै शिक्षाको स्पष्ट दर्शन नहुनु हो। सबै बालबालिका विद्यालय भर्ना हुन नपाउनु, बीचमा नै विद्यालय छाड्नु, कक्षा दोहोऱ्याउनु आदि जस्ता आधारभूत समस्याको निदान गर्नु जनवादी शिक्षाको मुख्य लक्ष्य हुन्छ। कमजोर आर्थिक अवस्था, सानै उमेरदेखि अनुत्पादक श्रममा लाग्नु, पढेर के हुन्छ भन्ने चेतनाको कमी हुनु र राज्यले शिक्षाका बारेमा अभियानात्मक कार्यक्रम नहुनु अहिलेका समस्या हुन्।

शिक्षालाई श्रमसँग जोड्नु जनवादी शिक्षाको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। यसका दुई वटा कारण छन्। विद्यार्थीका क्रियाकलापकै आधारमा शिक्षा प्रदान गर्ने, उसका निश्चित प्रकारका अभ्यास विकसित गर्ने र दक्षताको विकास गर्ने शिक्षण विधिलाई श्रमविधि भनिन्छ। उत्पादन श्रमले विद्यार्थीलाई भविष्यका लागि समाजको काम लाग्ने मान्छे बनाउने मात्र होइन, वर्तमानमै उसलाई काम लाग्ने मान्छे बनाउने हो। शारीरिक श्रम गर्दागर्दै मानसिक श्रम गर्ने र मानसिक श्रम गर्दागर्दै शारीरिक श्रम गर्दा एकअर्काप्रति रुचि बढ्दछ। 'इभोलुशन' अनुसार श्रमका कारणले एककिसिमको बाँदर मान्छेमा विकसित भएको हो। त्यसै पनि शिक्षामा शारीरिक श्रम अनिवार्य छ।

मूल्याङ्कन विधि र पद्धतिमा पनि पूरापूर परिवर्तन आवश्यक छ। मातृ भाषामा शिक्षा दिँदा बालबालिकाले छिटो सिक्छन्। भाषाले बालबालिकाको सिकाइ मनोविज्ञानमा गहिरो प्रभाव पार्दछ। भाषाद्वारा सांस्कृतिक अतिक्रमण हुन्छ। त्यसैले शिक्षामा निजीकरण र व्यापारीकरणको जनवादी शिक्षा प्रणालीमा कुनै गुञ्जायस छैन। तर, हालका निजी र सामुदायिक शिक्षालयलाई नै जनवादी विद्यालय हुन् भनी भ्रम छर्नु सरासर नाजायज हो। शिक्षामन्त्री शर्माले चिलीकी क्यामिला भल्लेजाबाट केही कुरा सिक्दा ठीकै हुन्छ। किनभने जनवादी शिक्षा प्रणालीमा जान साहस नगर्नेलाई शाब्दिक भ्रष्टीकरण गर्ने अधिकार छैन। 🕮

# पहिलो कक्षाका पनि दिन आए !

**स्थायी र बढी योग्यता भएका शिक्षकहरू सितिमिति कक्षा १ मा छिर्न रुचाउँदैनन्। कक्षा १ मा पढाउनुलाई कतिपयले त आफूलाई सजाय दिएको जस्तो पनि अनुभूति गरेको भेटिन्छ। सामान्यतः सरकारी स्कूलका कक्षा १ निम्न शैक्षिक योग्यताका, तालिम नपाएका, निजी स्रोत, राहत, पीसीएफ या अस्थायी शिक्षकको जिम्मामा छाडिएको पाइन्छ। कक्षाकोठा पनि सापेक्षतः अपायक र कमसल खालको उपलब्ध गराइएको हुन्छ।**

**तर, यस्तो आम परिदृश्य र अवस्था भन्दा ठीक उल्टो प्रकृतिका कक्षा १ पनि भेटिएका छन्। कैलालीका ७५ सार्वजनिक स्कूलका ७७ वटा कक्षा १ शिक्षकको रोजाइ र अभिभावकको आकर्षणको केन्द्र बन्न सफल भएका छन्। ती कक्षाको शैक्षिक भौतिक पूर्वाधार अरू कक्षाको भन्दा गतिलो त छँदैछ, सिकाइ उपलब्धि दर पनि बढी छ। फलतः ती कक्षामा भर्ना भएका बालबालिकाको शिक्षाको जग बलियो बन्ने बाटोमा छ।**

■ **बाबुराम विश्वकर्मा**, कैलालीमा

तस्बिरः विनोद तिमिल्सेना

बालमैत्री पढाइः कालिका निमाविको कक्षा–१

कैलालीको खैलाड-८ पचमुडियाको राष्ट्रिय माविमा यो शैक्षिक सत्रमा कक्षा १ मा ८७ जना बालबालिका भर्ना भएका छन् । यीमध्ये ७० जना नियमित स्कूल आउँछन् । बिहान १० बजे स्कूल आएका नानीहरू १७ फागुन २०६८ मा ५ बजेसम्म विद्यालयमै रमाइरहेका थिए । कक्षामा तिनको सक्रियता र पढाइप्रतिको लगाव उत्साहजनक देखिन्थ्यो। भित्तामा रङ्गिएका पाठहरू पालैपालो ठूलो स्वरमा वाचन गरिरहेका थिए, राष्ट्रिय तथा बाल गीत गाउने, कक्षामा नाचगान गर्ने र समूहमा मिलेर पढ्न नानीहरू एकापसमा प्रतिस्पर्धा गरिरहेका थिए ।

राष्ट्रिय माविको कक्षा १ मा छोटो अवधिमै यस्तो सुधार त्यतिकै आएको भने होइन । उक्त कक्षा बलियो पार्न गत वर्षदेखि स्कूलले विशेष प्रयास गरेको छ। एक्सनएड नेपाल र कैलालीको जनचेतना तथा युवा जागरण मञ्च

(फाया) नेपालको आर्थिक-भौतिक सहयोगमा रामाविले बालकेन्द्रित सिकाइ (चाइल्डसेन्ट्रिक लर्निङ, सीसीएल) विधिमा कक्षा १ को पढाइ सञ्चालन गरेको हो। सीसीएल तालिम लिएका राहत शिक्षक ध्रुव कठरियालाई कक्षा १ मा ग्रेडटिचिङको जिम्मा दिइएको छ । कठरिया भन्छन्, "१० दिने तालिम १० महिने भन्दा विशेष लाग्यो, पहिलाको तालिम कक्षामा पुग्न सकेको थिएन तर १० दिने तालिमले कक्षा १ बेग्लै बनाउन सकेको छ ।"

हुन पनि बालकेन्द्रित सिकाइका कारण रामाविको एक कक्षा छोटो अवधिमै अरू कक्षा भन्दा फरक बन्न सफल भएको छ । छात्रछात्राको भर्ना, कक्षामा नियमितता, पठनपाठन र सिकाइ उपलब्धि दरमा ठूलो सुधार भएको छ । विद्यालयको रेकर्डमा अघिल्लो शैक्षिक सत्रमा कक्षा १ को सिकाइ उपलब्धि ३० प्रतिशत रहेको देखिन्छ भने यो शैक्षिक सत्रको अर्धवार्षिक परीक्षामै उक्त दर ५१ प्रतिशत पुगिसकेको छ । उक्त कक्षाका अधिकांश बालबालिका नेपाली-अङ्ग्रेजी अक्षर, शब्द र अङ्क पढ्न सक्षम भइसकेका देखिन्छन् ।

विगतमा शिक्षक केन्द्रित पढाइ हुँदा नानीहरू शिक्षकसँग डराउने तथा लजाउने गर्थे भने बालकेन्द्रित सिकाइ शुरु भएपछि उनीहरू शिक्षकसँग ज्याम्मिन थालेका छन् । राष्ट्रिय माविका प्रअ टीकाराम चौधरी सीसीएल कक्षाले कक्षा १ चम्किएको बताउँदै यस्तो पद्धति अरू कक्षामा पनि अपनाउन सके सरकारी स्कूलको स्वरुप बदलिने धारणा राख्छन्। प्रअ चौधरीको अनुभवमा, "सीसीएलले गर्दा कक्षा २ र ३ का नानीहरू भन्दा कक्षा १ का जान्ने भएका छन् ।"

बालकेन्द्रित सिकाइका लागि कक्षा १ मा कारपेटमाथि चकटी (कुसन) राखिएको छ, नानीहरू चकटीमा गोलाकार भएर बस्छन्, भित्तामा पाठ्यक्रम अनुसारका पाठ ठूला अक्षरमा लेखिएका छन्, ती पाठ सामूहिक रूपमा पढ्छन् । बालबालिकालाई शैक्षिक क्रियाकलाप र अभ्यास गराएर सिकाउने गरिएको छ । कक्षा १ को पठनपाठन हेर्न कक्षा २ र ३ का बालबालिका झ्यालमा झुम्मिरहेका देखिन्छन् ।

सीसीएल कक्षाको अर्को नमुना कैलालीको खैलाड-५ स्थित कनरा निमाविमा पनि देख्न सकिन्छ । त्यहाँ पुरानो शैलीको कक्षा १ गत वर्षदेखि उन्मूलन भएको छ । त्यसको स्थानमा यो शैक्षिक सत्रदेखि बालकेन्द्रित सिकाइ सञ्चालन गरिएको छ। त्यहाँको कक्षा १ मा अहिले २२ जना बालबालिका छन् भने उनीहरूलाई पुष्पा शाहले ग्रेड शिक्षण गर्छिन्। पहिला पहिला किताब हेरेर पढाउने पुष्पा

**पहिला हाम्रा विद्यार्थी भन्ने भावना थियो, अहिले मेरा विद्यार्थी भन्ने भावना पलाएको छ ।**

**– पुष्पा शाह**

**ग्रेडटिचर, कनरा निमावि, खैलाड-५**

अहिले दैनिक पाठ योजना बनाएर शैक्षिक सामग्री, खेल विधि र अभ्यासको माध्यमबाट छात्रछात्रालाई सिकाउन थालेकी छन् । यसले कक्षा १ को सिकाइ उपलब्धिलाई ३० प्रतिशतबाट ५२ प्रतिशत पुऱ्याएको छ ।

शुरुमा एक्लैले दिनभरि एउटै कक्षामा पढाउन सकिन्छ कि सकिँदैन भन्ने लागेको थियो ग्रेडटिचर पुष्पालाई । तर अहिले कक्षा १ कहिल्यै छाड्नु नपरोस् जस्तो लाग्न थालेको छ। पुष्पाको कथन छ, "पहिला हाम्रा विद्यार्थी भन्ने भावना थियो, अहिले मेरा विद्यार्थी भन्ने भावना पलाएको छ ।" कनरा निमाविका सहायक प्रअ जादोलाल राय कक्षा १ मा आफ्नो इच्छा अनुसार सिक्न पाएपछि कहिल्यै स्कूल नआउने बालबालिका पनि स्कूलमा नियमित हुन थालेको बताउँछन् ।

## परिवर्तित शिक्षक

खैलाड-६ स्थित कालिका निमाविका निजी स्रोत शिक्षक टेकबहादुर रावल कक्षा १ का ग्रेड शिक्षक हुन् । पाँच वर्षदेखि शिक्षण पेशामा लागे पनि उनलाई आफू साँच्चै शिक्षक भएको अनुभूति चाहिँ यसै शैक्षिक सत्रदेखि भएको छ । रावलको स्कूलमा पनि बालकेन्द्रित सिकाइ अनुसार बालबालिकाको चाहना र रहर अनुसार त्रास र दण्ड विना पठनपाठन सञ्चालन गरिएको छ । सीसीएल कक्षाले स्कूल समयमा नसकिई भाग्ने नानीहरू

**नाचगानः कनरा निमाविको सीसीएल कक्षा**

अचेल स्कूल कहिल्यै बिदा नहोस् भन्ने कामना गर्न थालेका छन् ।

शिक्षक टेकबहादुर रावल २०६८ मा बर्दियामा सञ्चालित बालकेन्द्रित सिकाइ सम्बन्धी १० दिने तालिममा रामाविका ध्रुव कडरिया र कनरा निमाविका पुष्पा शाह सँगै सहभागी थिए । तालिमपछि शिक्षकहरूले आफूलाई बदल्ने प्रयास गरेको देखिएको छ । तालिमपछि पुरानो ढाँचाको शिक्षण शैली त्यागेर बालकेन्द्रित विधि लागू गरेका कारण कालिका निमाविको कक्षा १ पनि अरू कक्षा भन्दा राम्रो भएको छ ।

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रको १० महिने तालिम लिएका धेरै शिक्षकले आफूले लिएको शिक्षक तालिम कक्षाकोठामा लागू गर्न कठिन परेको बताउने गरेका छन् । रावलको स्कूलका अरू शिक्षकले पनि आफूले सिकेको सीप कक्षामा लागू गर्न नसकेको स्वीकार गरेका छन् । तर, १० दिने तालिम पाएपछि निजीस्रोत शिक्षक रावलले गरेको शिक्षण कार्यले १० महिने तालिमवाला शिक्षकलाई ठूलो चुनौती दिएको छ ।

सीसीएल शुरु भएपछि स्थानीय अभिभावक, शिक्षक र छात्रछात्राले टेकबहादुरको कक्षा १ को पठनपाठन र सिकाइ स्तर अरु कक्षाको भन्दा प्रभावकारी भएको बताउन थालेका छन् । खैलाड-६ का कृष्णप्रसाद जैसीका छोरा सुशील जैसी कालिका निमाविको कक्षा ५ का छात्र हुन् । कृष्णप्रसाद भन्छन्, "मेरो पाँच कक्षा पुगेको छोराले अङ्ग्रेजीमा होइन, नेपालीमा पनि शुद्धसँग नाम लेख्न सक्दैन ।" उनलाई आफ्नो छोराको भन्दा कक्षा १ का विद्यार्थीको पढाइ गतिलो भएको आभास भएको छ ।

खैलाड-६ कै रामचन्द्र विश्वकर्माकी छोरी दिलसरा सोही स्कूलको कक्षा ३ मा पुगेकी छन् । तर, दिलसरालाई न अक्षर र अङ्क लेख्न आउँछ न त नेपाली वाक्य शुद्धसँग पढ्न नै । छोरीको पढाइको स्तर देखेर रामचन्द्र दिक्क त छन् नै सँगसँगै छोरीको कक्षा घटुवा गर्ने तयारीमा पनि छन् । उनी भन्छन्, "केही नसिकी कक्षा ४ पुगेर अरू नजान्ने हुनुभन्दा कक्षा १ मा फेरि भर्ना गरेर सिकाउनु राम्रो हुन्छ । त्यसैले आउँदो शैक्षिक सत्रमा कक्षा ३ बाट उसलाई कक्षा १ मा भर्ना गर्छु ।"

रामचन्द्रका छिमेकी लक्ष्मण विश्वकर्माकी कक्षा ४ मा पुगेकी नातिनीको पढाइको स्तर झन् दयनीय छ । कक्षा ४ मा पुगेकी नातिनीले क ख र एक दुई पनि लेख्न पढ्न नसक्दा रामचन्द्रलाई पर्नु पीर परेको छ । कक्षा १ का नानीहरू आफ्नी नातिनीभन्दा जान्ने भएकाले उनी पनि नातिनीलाई कक्षा १ मै घटुवा गर्न चाहन्छन् । उनले भने, "म नातिनी कक्षा ४ मा पुगी भनेर खुशी छैन, बरू दुःखी छु । केही नजानी ऊ कसरी कक्षा ४ मा पुगी ?"

कक्षा १ बाहेक अरू कक्षाको पठनपाठनको स्तर र सिकाइ उपलब्धिप्रति शिक्षकहरू पनि सन्तुष्ट भेटिएनन् । कक्षा १ का ग्रेडचिटर टेकबहादुर रावलका छोरा अहिले कक्षा ५ मा पुगेका छन् । तर, छोराको पढाइ र सिकाइ चितबुझ्दो छैन । "केही जानेको सिकेको छैन । तर म केही गर्न सक्दिनँ किनभने म कक्षा १ मा मात्र पढाउँछु", उनले भने ।

कालिका निमाविका अभिभावक आफ्ना छोराछोरीलाई राम्रोसँग नपढाई नसिकाई स्कूलले माथिल्लो कक्षामा चढाइएको निचोडमा पुगेका छन् । हुन पनि निमावि तहका छात्रछात्रामा समेत गणित, भाषा र विज्ञानका आधारभूत ज्ञानको खडेरी छ । कक्षा ७ मा पढ्ने सन्तोष पोखरेललाई १६ पञ्चे कति हुन्छ भनेर सोध्दा उनलाई त्यसको जवाफ दिन कठिन परेको थियो । भाषा, गणित र विज्ञानका आधारभूत सीप समेत पोखरेल जस्ता बालबालिकामा विकास नहुनुले उक्त स्कूलको पठनपाठनको स्तरको झलक मिल्छ । यस्तो स्थितिमा कक्षा १ मा लागू गरिएको सीसीएल कक्षा कालो बादलमा चाँदीको घेरा हुन सक्छ । कालिका निमाविका शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष दिनेशप्रसाद चौलागाईं भन्छन्, "बालकेन्द्रित सिकाइ र ग्रेडटिचिङले कक्षा १ चम्किएको छ । तर अरू कक्षा धरासायी हुँदै गएका छन् ।"

अधिकांश सार्वजनिक स्कूलमा उपेक्षा र बेवास्तामा पर्ने गरेको कक्षा १ सुधारको अभियान प्रभावकारी ढङ्गले अघि बढेको कारण अभिभावकहरू ठूला कक्षाको कमजोर पढाइप्रति चिन्तित हुन थालेका छन् । यसले शिक्षकहरूमा पनि कक्षा १ मा मात्र होइन अरू कक्षामा पनि पढाइ सुधार गर्नुपर्ने दबाब बढ्दै गएको छ । लोपोन्मुख राजी जातिको बाहुल्य

**हामीले सीसीएल शुरु गर्नुअघि कक्षा १ को सिकाइ उपलब्धि औसत ३०-३२ को हाराहारीमा थियो । तर, अहिले ५० जति पुगेको छ ।**

**– सरोज पोखेल**

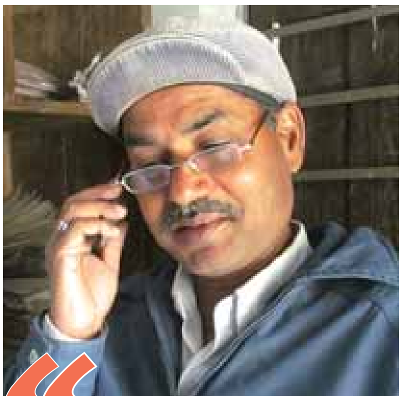
**टीम लिडर, फाया, नेपाल**

**हाम्रो राम्रो कक्षाः पचमुडियाको रामाविको कक्षा-१**

रहेको खैलाड-४ को सोनपाल प्राविका प्रअ धनिराम राजीले यस्तै महसुस गरेका छन्। उनको स्कूलको सीसीएल कक्षाको प्रभावकारिता देखेर अभिभावकले अरू कक्षामा पनि त्यस्तै पठनपाठन र शैक्षिक पूर्वाधारको माग गरेका छन्। उनी भन्छन्, "कक्षा १ चाहिँ राम्रो र अरू कक्षा कमजोर भएपछि अभिभावकको दबाब बढ्दो रहेछ।"

अहिले कैलालीका दक्षिणपूर्वी गाविसहरू भजनी, खैलाड, लालबोझी, धनसिंहपुर, थापापुर, जोशीपुर, बौनियाँ, मनुवा, दुर्गौली, नारायणपुर र टीकापुर नपाका ७५ वटा सार्वजनिक स्कूलले आफ्नो स्कूलका कक्षा १ मा बालकेन्द्रित सिकाइ सञ्चालन गरेका छन्। ती स्कूलमा आउँदो शैक्षिक सत्रदेखि कक्षा २ मा पनि सोही विधिमा पठनपाठन सञ्चालन गर्ने तयारी गरिएको छ। कक्षा ३ सम्म बालकेन्द्रित सिकाइ लागू गर्ने लक्ष्यले शुरु गरिएको सीसीएलले अहिले कैलालीका शिक्षक, छात्रछात्रा र अभिभावकलाई सरकारी स्कूलप्रति केही आशावादी बनाएको देखिन्छ। यसमा एक्सनएड नेपालले स्थानीय गैसस फाया नेपाललाई गरेको आर्थिक/भौतिक र प्राविधिक सहयोगले ठूलो मद्दत गरेको छ।

सीसीएल कक्षा सञ्चालन गर्नुअघि गत वर्ष ७५ वटा स्कूलका शिक्षकलाई १० दिने तालिम, प्रअ र अभिभावकलाई सीसीएल बारे एकदिने अभिमुखीकरण दिइएको थियो। त्यसपछि बालकेन्द्रित सिकाइका लागि छनोट भएका कक्षाकोठाको सुधार गरी शैक्षिक सामग्री उपलब्ध गराइएको छ। कक्षा १ मा बालकेन्द्रित सिकाइ लागू गर्दा औसत ५० हजार खर्च हुने गरेको फाया नेपालका टीम लिडर सरोज पोखेल बताउँछन्। उनी भन्छन्, "हामीले सीसीएल शुरु गर्नुअघि कक्षा १ को सिकाइ उपलब्धि औसत ३०-३२ को हाराहारीमा थियो। तर, अहिले ५० जति



**बालकेन्द्रित सिकाइले कक्षा १ को भर्ना, नियमितता र टिकाउ दर बढेको छ। सिकाइ उपलब्धिमा पनि ठूलो सुधार भएको छ।**

**– राजकिशोरलाल कर्ण**
**स्रोतव्यक्ति, महन्याल उमावि**
**स्रोतकेन्द्र भजनी**

पुगेको छ। सीसीएललाई दीर्घकालीन बनाउन सके सरकारी स्कूलका उपेक्षामा परेका तल्ला कक्षामा कायापलट हुन्छ। हाम्रो अनुभवले यही भन्छ।" उनी देशका सबै सरकारी स्कूलका साना कक्षामा बालकेन्द्रित विधिमा पठनपाठन गर्नु आर्थिक दृष्टिले कठिन नहुने धारणा राख्छन्।

नेपालमा बालमैत्री वा बालकेन्द्रित सिकाइ नयाँ अवधारणा हो। शिक्षा मन्त्रालयको विद्यालय क्षेत्र सुधार कार्यक्रममा पनि बालमैत्री विद्यालयको अवधारणा समेटिएको छ। तर, बालमैत्री स्कूलको सरकारी अवधारणा र कार्यक्रमले गति लिनसकेको छैन। कतिपय शिक्षकको बुझाइमा स्कूलमा छात्रछात्रालाई सजाय नदिई पढाउनु नै बालमैत्री वा बालकेन्द्रित सिकाइ हो भन्ने रहेको छ। तर, बालकेन्द्रित सिकाइ यति साँघुरो दायरामा मात्रै सीमित छैन। बालमैत्री वा बालकेन्द्रित सिकाइमा बालबालिकाको रुचि अनुसार तिनलाई गतिविधि र स्व-अभ्यासको माध्यमबाट सिकाइन्छ।

कैलालीको महन्याल उमावि स्रोतकेन्द्र भजनीका स्रोतव्यक्ति राजकिशोरलाल कर्ण सार्वजनिक स्कूलको सबैभन्दा कमजोर कक्षा १ भएकाले उक्त कक्षामा बालकेन्द्रित सिकाइ महत्त्वपूर्ण हुने धारणा राख्छन्। कैलालीमा शुरु गरिएको सीसीएलले कक्षा १ को सुधारमा ठूलो सहयोग पुगेको उल्लेख गर्दै उनले भने, "बालकेन्द्रित सिकाइले कक्षा १ को भर्ना, नियमितता र टिकाउ दर बढेको छ। कक्षा १ को पठनपाठन शिक्षककेन्द्रितबाट बालकेन्द्रित र भय तथा दण्डरहित भएको छ। सिकाइ उपलब्धिमा पनि ठूलो सुधार भएको छ, कैलालीको सीसीएल कक्षा अरू स्कूलका लागि पनि प्रेरक हुन सक्छ।" शिक्षा मन्त्रालयले बालकेन्द्रित सिकाइलाई प्रभावकारी ढङ्गले स्कूलमा लैजान भौतिक पूर्वाधारको तयारी, शिक्षक तालिम, शैक्षिक सामग्री उत्पादन जस्ता काममा लाग्न जरुरी देखिन्छ। किनभने प्राथमिक र पूर्वप्राथमिक तहको सुधार विना शिक्षाको सुधार सम्भव छैन। प्राथमिक तहलाई शिक्षाको जग मानिए पनि त्यसलाई बलियो बनाउन सार्थक प्रयास भइरहेको छैन। फलतः प्राथमिक तह त्यसमा पनि कक्षा ३ सम्मका छात्रछात्रा सर्वत्र उपेक्षा र बेवास्ताको सिकार भएका छन्।

स्रोतव्यक्ति कर्ण स्कूलमा भौतिक पूर्वाधार र कक्षाकोठा थपेर मात्र सुधार नहुने धारणा राख्छन्। कर्णको विचारमा हरेक स्कूलका प्रावि तहमा बालकेन्द्रित विधिमा ग्रेडटिचिङ गर्न सके सरकारी स्कूलको अहिलेको स्थिति सल्टिन सक्छ। कैलालीमा मौलाउँदै गरेको कक्षा १ को बालकेन्द्रित सिकाइ (सीसीएल) ले यही सन्देश दिएको छ।

# यसरी पढें मैले

■ सुधा चौधरी

**कैलालीको** हसुलिया–६ की सुधा चौधरीका बुबाले गाउँकै साहूको जग्गा अधियाँमा कमाएका थिए। त्यतिबेला सुधाले साहूका छोराछोरीको हेरचाह गर्नुपर्थ्यो। चौधरी परिवारले केही ऐलानी जग्गा पनि कमाएका थिए। त्यो जग्गा नदीले बगाएपछि सुधाको परिवारको घरघडेरी बाहेक आफ्नो भन्ने अरू जग्गा रहेन। गरी खान पुग्ने जग्गा नभएपछि सुधाका बुबा-आमा परिवारको खर्च धान्न दैनिक ज्याला-मजदुरी गर्ने गर्दथे।

सुधाको परिवारमा बुबा, आमा, हजुरआमा, दाजु, भाउजू, भाइ, बहिनी र दाजुका छोराछोरी गरी १० जना सदस्य छन्। उनका बाबु, आमा र दाजुले दैनिक श्रम बेच्छन्। सुधाको गाउँमा ज्यालादारी गर्ने अवसर सीमित भएकाले उनका बाबुआमा कामका लागि कहिले धनगढी त कहिले महेन्द्रनगर समेत पुग्ने गर्छन्। सुधाका दाजु चाहिँ गाउँमै काठको काम गर्छन्।

ठूलो परिवार भए पनि उनी भन्दा ठूला उमेरका पारिवारिक सदस्यले पढेलेखेका छैनन्। थारू समुदायमा छोराछोरी पढाउनुपर्छ भन्ने चेतनाको कमिले गर्दा अरूलाई जस्तो उनीहरूलाई स्कूल सहज छैन। सुधा ती दिन सम्झँदै भन्छिन्, "गाउँका साथीहरू पढ्न जाँदा आफूलाई पनि जान मन लाग्थ्यो। पढ्न पठाइदिनु भनेर घरमा रुन्थें। बुबाले 'छोरीले किन पढ्नु पर्‍यो? घरमा काम गर्नुपर्छ, पढाउन पैसा छैन' भनेर विद्यालय पठाउनु भएन।"

करिब एक दशकअघि *एक्सनएड नेपाल* को साझेदार संस्था *मुक्त कमैया समाज* का अभियानकर्ता गाउँमा पुगेर अनौपचारिक बाल कक्षा सञ्चालन गरे, सोही कक्षामा सुधा पनि सामेल भइन्। "उहाँहरूले हाम्रो घरमा पनि आएर बुबालाई छोरीलाई पढ्न पठाउनू भनेर निकै सम्झाएपछि बुबाले मलाई बाल कक्षामा पढ्न पठाउनुभयो। एक वर्षपछि गाउँकै विद्यालयमा ३ कक्षामा भर्ना गरिदिनुभयो। त्यो दिन म निकै खुशी भएँ", सुधाले भनिन्। कक्षा १ र २ नपढी ३ कक्षा फड्को मारे पनि उनी फेल चाहिँ भइनन्। पछि उनी दीपेन्द्र उमावि, हसुलियाबाट एसएलसी उत्तीर्ण भइन्। एसएलसी सकेपछि उच्चशिक्षा हासिल गर्ने रहर थियो सुधाको। तर, फेरि बाधक भयो पैसा। तर, उनले मुक्त कमैया समाजमार्फत एक्सनएडको छात्रवृत्तिबारे जानकारी पाएर निवेदन दिइन् र सफल पनि भइन्। "त्यो क्षण म कहिल्यै भुल्दिनँ", उनले थपिन्।

अहिले उनी रिच आउट टु एशिया (रोटा) को आर्थिक सहयोगमा एक्सनएडको छात्रवृत्ति कार्यक्रम अन्तर्गत इन्स्टिच्युट अफ कम्युनिटी हेल्थ ट्रेनिङ सेन्टर (आई.सी.एच), धनगढीमा आयुर्वेदिक असिस्टेन्ट अफ हेल्थ वर्कर (ए.ए.एच.डब्लु) पढ्दैछिन्। उनी भन्छिन्, "छात्रवृत्ति नपाएको भए आफ्नै खर्चमा पढ्न सक्ने हैसियत थिएन। शायद गाउँको कुनै विद्यालयमा पढाउँथें वा सानोतिनो काम गरेर बस्थें होला।"

**'छोरीले किन पढ्नु पर्‍यो ? घरमा काम गर्नुपर्छ, भनेर बुबाले विद्यालय पठाउनु भएन। एक दशकपछि *एक्सनएड नेपाल* को साझेदार संस्था *मुक्त कमैया समाज* का अभियानकर्ताले बुबालाई सम्झाएपछि बाल कक्षामा पढ्न पठाउनुभयो।**

मङ्सिर २०६८ मा उनको पढाइ (पाठ्यक्रम) सकिएर व्यावहारिक ज्ञानको लागि अन द जब ट्रेनिङ (ओ.जे.टी) गर्न मध्यपश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय, विजौरी, दाङमा गइन्। तीन महिनाको ओजेटी सकेर अहिले उनी अन्तिम नतिजाको प्रतीक्षामा छिन्।

इन्स्टिच्युटमा पढेको कुरा र ओजेटीमा काम गर्दाको अनुभवका आधारमा भविष्यमा उनी कर्म क्षेत्रमा जुट्ने योजनामा छिन्। उनी भन्छिन्, "इन्स्टिच्युटमा पढेका कुराहरू व्यवहारमा उतार्न अलि कठिन नै हुँदोरहेछ। बिरामीलाई जाँच्ने, कुन रोगीलाई कुन औषधि दिने, घाउ सफा गर्ने लगायतका कामको व्यावहारिक पक्ष सिकियो। अब यसलाई दैनिक कार्यमा उतार्नुछ। अझै सिक्नुपर्ने कुरा धेरै छन्।"

आयुर्वेदिक विषय पढ्दा रोजगारी पाउन सजिलो हुने र पढ्न पनि रुचिकर हुने भएर सुधाले यो क्षेत्र रोजेकी हुन्। कतैबाट थप सहयोग पाएमा अझै पढ्ने नभए यो लोकसेवाको परीक्षामा सामेल भई सरकारी जागिर खाने सोच छ सुधाको। अन्तिम विकल्पको रूपमा चाहिँ केही पैसा जुटाएर गाउँमै आयुर्वेदिक क्लिनिक खोल्ने विचार छ उनको।

प्रस्तुतिः **विनोद तिमिल्सेना**

# कर्मचारी दरबन्दीको प्रस्ताव

**शिक्षा** मन्त्रालयका सहसचिव डा. लवदेव अवस्थीको संयोजकत्वमा गठित एउटा समितिले सार्वजनिक विद्यालयमा कर्मचारीको दरबन्दी सृजना गरी तिनको सेवा सुविधा तय गर्ने सिफारिस सहितको प्रतिवेदन ११ फागुन २०६८ मा शिक्षामन्त्री दीनानाथ शर्मा र सर्वोच्च अदालतमा पेश गरेको छ।

उक्त प्रतिवेदनमा देशभरका ५,०३९ माध्यमिक विद्यालय (कक्षा ९-१२) मा कर्मचारीको व्यवस्था गर्न वार्षिक रु.१ अर्ब ७ करोड ८५ लाख लागत पर्ने अनुमान गरिएको छ। त्यस्तै कक्षा १-८ सम्म सञ्चालन हुने ३,९६४ वटा आधारभूत विद्यालयका लागि रु.३५ करोड ६० लाख, पाँच कक्षासम्म पढाइ हुने १३,२९० वटा आधारभूत विद्यालयका लागि रु.५५ करोड ८२ लाख र १-३ कक्षा सञ्चालन हुने ६,१०२ वटा आधारभूत विद्यालयका लागि रु.१८ करोड ३० लाख गरी वार्षिक करिब रु.२ अर्ब १७ करोड ५९ लाख लाग्ने अनुमान गरिएको छ।

समितिको सुझाव कार्यान्वयन भएमा सेवा निवृत्त भइसकेका विद्यालय कर्मचारीलाई राज्यकोषले पेन्सन दिनुपर्नेछ भने कार्यरतलाई सेवा अवधि गणना गरी तोकिएको तलबमान, सञ्चयकोष आदि सबै सुविधा दिनुपर्नेछ। शिक्षा ऐनको दफा १६ (ठ) मा विद्यालयमा तोकिए बमोजिम कर्मचारी रहने व्यवस्था रहेको छ भने शिक्षा नियमावलीले स्कूल कर्मचारीका लागि सरकारले विद्यालयलाई वार्षिक अनुदान उपलब्ध गराउने र पाएको अनुदान तथा आन्तरिक स्रोतलाई विचार गरी विद्यालय व्यवस्थापन समितिले कर्मचारी नियुक्ति गर्ने प्रक्रिया तोकेको छ। दुई वर्षयता शिक्षा मन्त्रालयले स्कूल कर्मचारीको पारिश्रमिक व्यवस्था गर्न प्राथमिक तहमा रु.४२ हजार, निम्नमाध्यमिक तहमा रु.५२ हजार र माध्यमिक तहमा रु.६२ हजारका दरले एकमुष्ट वार्षिक अनुदान दिँदै आएको छ। त्यस प्रयोजनको निम्ति चालु आर्थिक वर्षका लागि रु.१ अर्ब ९५ लाख विनियोजन गरिएको छ।

डा. अवस्थीको समितिले शिक्षा मन्त्रालयले जारी गर्ने नमुना कार्यविधि अनुसार विद्यालय व्यवस्थापन समितिले नयाँ कर्मचारी नियुक्ति गर्ने र पहिलेदेखि निरन्तर काम गरिरहेका कर्मचारीलाई समायोजन गर्ने प्रस्ताव सिफारिस गरेको छ। त्यस्तै; रिक्त पदमा नयाँ कर्मचारी लिँदा विद्यालय सहायकमा निजामती सेवाको राजपत्र अनङ्कित द्वितीय र विद्यालय सहयोगीमा कार्यालय सहयोगी प्रथम स्तरभन्दा माथिल्लो तहको नियुक्त नगर्ने प्रस्ताव गरिएको छ। समितिले दरबन्दी सङ्ख्या तय गर्दा विद्यालयको तह, शिक्षक, विद्यार्थी सङ्ख्या र सञ्चालित कार्यक्रमलाई आधार मानिने उल्लेख गरेको छ। तर, आधारभूत तहको विद्यालयमा हिमालमा ४०, पहाडमा ६० र तराई तथा काठमाडौं उपत्यकामा ८० जना भन्दा कम र माध्यमिक तहको विद्यालयमा हिमालमा ८०, पहाडमा १२० र तराई तथा काठमाडौं उपत्यकामा १६० जना भन्दा कम विद्यार्थी भएमा कर्मचारीको पद निर्धारण गर्न नमिल्ने कुरा प्रतिवेदनमा स्पष्ट गरिएको छ। त्यस्ता स्कूलमा आंशिक करारमा कर्मचारी व्यवस्था गर्न सुझाव दिइएको छ।

विद्यालयमा कार्यरत कर्मचारीको सेवा शर्त सम्बन्धी कानुन बनाउन माग गर्दै देशका सार्वजनिक विद्यालयमा कार्यरत ८८९ जना कर्मचारीले २०६४ मङ्सिर १९ गते सर्वोच्च अदालतमा रिट दायर गरेका थिए। उक्त रिटमा सर्वोच्चले २३ माघ २०६७ मा निर्देशनात्मक आदेश दिएको थियो। सोही आदेशका आधारमा शिक्षा मन्त्रलायले समिति गठन गरी यो प्रतिवेदन तयार पार्न लगाएको हो। नेपाल विद्यालय कर्मचारी युनियनका अध्यक्ष सुरेन्द्रप्रसाद कानू भन्छन्, 'अहिले अदालतबाट न्याय पाएका छौं।' हाल देशभरका सामुदायिक विद्यालयमा नासु सरहका लेखापाल, खरिदार, मुखिया, लाइब्रेरियन, कम्प्युटर अप्रेटर, पियन तथा चौकीदार गरी १६,६७६ कर्मचारी छन्।

**एकल सिलवाल**, काठमाडौं

**विद्यालय कर्मचारी सेवा तथा तलबभत्ताका लागि अनुदान प्रस्ताव**

| तह | पद | तलब निर्धारणको आधार (रु.) | सेवाको अवस्था | पारिश्रमिक अनुदान (रु.) | महिना | विद्यालय संख्या | आवश्यक रकम (रु.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| माध्यमिक | विद्यालय सहायक | प्रा.वि. तृतीय श्रेणीको शिक्षक/रा.प.अन.द्वितीय श्रेणीको शुरु तलबको ७० प्रतिशत | पूरा समय | ९,५५५ | १३ | ५,०३९ | ६२,५९,१९,३८५ |
| | विद्यालय सहयोगी | कार्यालय सहयोगी प्रथम स्तरको शुरु तलबको ६९.१० प्रतिशत | पूरा समय | ६,९१० | १३ | ५,०३९ | ४५,२६,५३,३७० |
| आधारभूत कक्षा (१-८) | विद्यालय सहयोगी | कार्यालय सहयोगी प्रथम स्तरको शुरु तलबको ६९.१० प्रतिशत | पूरा समय | ६,९१० | १३ | ३,९६४ | ३५,६०,८६,१२० |
| आधारभूत कक्षा (१-३) | विद्यालय सहयोगी | कार्यालय सहयोगी प्रथम स्तरको शुरु तलबको ३५ प्रतिशत | आंशिक समय | ३,५०० | १२ | १३,२९० | ५५,८१,८०,००० |
| आधारभूत कक्षा (१-३) | विद्यालय सहयोगी | कार्यालय सहयोगी प्रथम स्तरको शुरु तलबको २५ प्रतिशत | आंशिक | २,५०० | १२ | ६,१०२ | १८,३०,६०,००० |
| | जम्मा | | | | | २८,३९५ | २,१७,५८,९८,८७५ |

समाचार

# शिक्षक आन्दोलन तन्किँदै

**नेपाल** शिक्षक युनियन र शैक्षिक गणतान्त्रिक मञ्चले ४७ सूत्रीय माग राखेर ८ फागुन २०६८ देखि सञ्चालन गरेको संयुक्त शिक्षक आन्दोलन माओवादीको सरकार र विशेषत: त्यसका नेता शिक्षामन्त्री दीनानाथ शर्माका निम्ति अप्ठ्यारो चुनौती बन्न पुगेको छ। शिक्षक प्रतिनिधि र शिक्षा मन्त्रालयबीच फागुनको अन्तिम सातासम्म वार्ता जारी रहे पनि समस्याको निकासा फेला पर्ने सम्भावन क्षीण देखिएको छ।

आफ्ना र स्कूल कर्मचारीका समेत माग पूरा गराउन युनियन र मञ्चले यसबीचमा सबै जिल्ला सदरमुकाममा प्रअ, स्रोतव्यक्ति र स्थानीय सरोकारवालासँग अन्तरक्रिया गरेर आन्दोलन शुरु गरेका थिए। फागुनको दोस्रो र तेस्रो सातामा शिक्षकहरूले एकातिर पार्टी प्रतिनिधिसँग छलफल गरेका थिए भने अर्कातिर शिक्षा मन्त्री र शिक्षा प्रशासकका कार्यक्रम बहिष्कार तथा धर्ना, तालाबन्दी, असहयोग जस्ता विरोध कार्यक्रम पनि सँगसँगै सञ्चालन गरेका थिए। १५-१८ फागुनमा चाहिँ स्कूल बन्द गरेर शिक्षकहरूले विरोध जुलुस तथा सभा गरेका थिए। जुलुस र धर्नाका क्रममा ठाउँठाउँमा प्रहरीसँग रुडप हुनुका साथै कैयौं शिक्षकहरू गिरफ्तारीमा पनि परेका थिए।

शिक्षामन्त्री दीनानाथ शर्माले चाहिँ मन्त्रिपरिषद्ले शिक्षा ऐनको आठौं संशोधन पारित गरिसकेकोले अब शिक्षक आन्दोलनको औचित्य सकिएको बताउने गरेका छन्। शिक्षा ऐनको संशोधन अध्यादेशबाट गराएर भए पनि शिक्षक-कर्मचारीका माग पूरा गर्न आफू लागि परेको शिक्षामन्त्री शर्माको दाबी छ। उनले शिक्षकहरूलाई आन्दोलन छाडेर कक्षामा फर्किन पटक-पटक आग्रह गरेका छन्। युनियन र मञ्च पनि सरकारले अस्थायी शिक्षक र स्कूल कर्मचारीका समस्या समाधान गरी सहयोगी कार्यकर्ताको तलब बढाइदिएमा आन्दोलन टुङ्ग्याउन तत्पर देखिन्छन्। तर, शिक्षा ऐनको संशोधन नभई ती माग पूरा गर्न नसकिने अडानमा शिक्षा मन्त्रालय देखिएको छ।

### उमावि शिक्षक पनि आन्दोलनमै

यसैबीच नेपाल सामुदायिक उमावि शिक्षक युनियनले आफ्नो पेशागत आन्दोलन जारी राख्ने जनाएको छ। सामुदायिक उमाविका शिक्षा र शिक्षकको सेवासँग सम्बद्ध १५ सूत्रीय माग राखेर १३ फागुन २०६८ देखि शुरु भएको पहिलो चरणको युनियनको आन्दोलन फागुनको अन्तिम साता सकिएको थियो। युनियनले सरकारसँग सामुदायिक उमाविमा विषयगत दरबन्दी सृजना गरिनुपर्ने, सामुदायिक उमाविलाई आर्थिक दायित्व सहित स्थायी सम्बन्धन दिइनुपर्ने, उमावि शिक्षालाई नि:शुल्क गरिनुपर्ने लगायतका नीतिगत मागहरू अघि सारेको छ।

# रातो बङ्गलालाई युनेस्को पुरस्कार

RATO BANGALA FOUNDATION

**शिक्षक** प्रशिक्षणमार्फत दैलेखका सरकारी स्कूलको पठनपाठन सुधारमा योगदान पुऱ्याएबापत ललितपुरको रातो बङ्गला फाउण्डेशनले युनेस्कोको प्रतिष्ठित पुरस्कार हात पारेको छ। सन् २००८ मा स्थापना भएको *युनेस्को हाम्दान बिन रशिद अल मुक्तुम* नामक उक्त पुरस्कार शिक्षकको क्षमता र प्रभावकारिता बढाउन योगदान गर्नेहरूलाई दिइन्छ। २३ फागुन २०६८ मा युनेस्को मुख्यालय पेरिसले यस वर्ष सो पुरस्कार रातो बङ्गलालाई प्रदान गर्ने घोषणा गरेको हो। रातो बङ्गलालाई आगामी २४ अप्रिलमा युनेस्कोका महानिर्देशक इरिना बुकोभाले दुबईमा पुरस्कार प्रदान गर्ने जनाइएको छ।

रातो बङ्गला फाउण्डेशनले शिक्षा मन्त्रालयसँगको साझेदारीमा दैलेख जिल्लाका ५२० वटा प्राथमिक स्कूल सुधारका लागि *दैलेख स्कूल परियोजना* सञ्चालन गर्दै आएको छ। सो परियोजनाको मुख्य ध्येय शिक्षकको क्षमता अभिवृद्धि गर्नु रहेको छ। फाउण्डेशनका निर्देशक डा. शान्ता दीक्षित भन्छिन्, "निकै मिहिनेतका साथ सरकार र समुदायसँग मिलेर सरकारी स्कूल सुधार अभियान चलाइएको थियो। यो पुरस्कारले हाम्रो कामलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा समेत उजागर गरेको छ, हामी गौरवान्वित छौं।"

# लाइसेन्स जाँचमा चिटिङ

**शिक्षक सेवा आयोगले १८ र २० फागुनमा सञ्चालन गरेको अध्यापन अनुमति पत्रको परीक्षामा निमावि तहका लागि १ लाख ५५ हजार ५८१ र मावि तहका लागि ३३ हजार ८१० जना परीक्षार्थी सहभागी भएको आयोगले जनाएको छ। सबै जिल्ला सदरमुकामहरूमा सञ्चालन भएको सो परीक्षामा 'भविष्यका शिक्षक'हरूले व्यापक चिटिङ गरेका खबर सार्वजनिक भए। यसै प्रसङ्गमा सप्तरीको राजविराजमा सञ्चालित शिक्षण लाइसेन्स परीक्षालाई नजिकबाट नियालेका पत्रकार श्रवण देव लेख्छन्-**

श्रवणकुमार देव

परीक्षाको अनुगमन गर्दै शिक्षा अधिकारी दोलराज पाण्डे।

१८ र २० फागुन २०६८ मा सप्तरीको राजविराजमा सञ्चालित निमावि र मावि तहको शिक्षण लाइसेन्सको जाँचमा व्यापक चिटिङ भएको छ। भविष्यमा शिक्षक हुने आकाङ्क्षा लिएर लाइसेन्स परीक्षामा सामेल वयस्क परीक्षार्थीहरूले किताब, गाइड र गेस पेपरको सहारा लिएका थिए। परीक्षामा सोधिएका प्रश्नको उत्तर चिटिङ गरेर लेख्नेहरू शिक्षक बनेपछि विद्यार्थीलाई कस्तो शिक्षा देलान्? अहिले राजविराजका चिया पसलमा यस्तै प्रश्नमा गफगाफ हुने गरेको छ।

१८ फागुनमा निमावि र २० फागुनमा मावि तहको लागि परीक्षा सञ्चालन भएको थियो। दुवै दिन चिटिङ गर्ने केही परीक्षार्थी पक्राउ परे; तथापि चिटिङ भने रोकिएन। राजविराजको केशो अनिरुद्धवती मावि परीक्षा केन्द्रका परीक्षा गार्डले खुलेआम चिटिङ भएको तर बाहिर जोखिम मोल्नुपर्ने त्रासका कारण आफू चुप लागेको बताए।

सप्तरीका जिशिअ दोलराज पाण्डेले परीक्षालाई मर्यादित प्रयास गरे पनि पूरै मर्यादित बनाउन नसकिएको धारणा राखे। पहिलो दिन चिटिङ गर्ने एक दर्जन र दोस्रो दिन १७ जनालाई निष्कासन गरिएको थियो। तैपनि शिक्षा अधिकारी सहितको जाँच अनुगमन टोली केन्द्र बाहिर जानेबित्तिकै पुनः चिट शुरु हुन्थ्यो। परीक्षा अनुगमन गर्न गएका माधव चौधरीले चिट खोसिएपछि परीक्षार्थीहरू घण्टौंसम्म मुखामुख गरेर बसेको बताए।

१७ वटा परीक्षा केन्द्र तोकिएको सप्तरीमा निमावि तहमा ५ हजार ४ सय र मावि तहमा ७२० जनाले शिक्षण अनुमतिपत्रको परीक्षा दिएका छन्। परीक्षा दिने धेरै प्रअ, शिक्षक र स्कूल व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीको परिवारका सदस्य तथा आफन्त छन्।

## रहेनन् मकै फलाउने प्रअ

**झापाको** बाहुनडाँगीस्थित पशुपति माविका प्रअ टेकबहादुर बरालको २५ माघको साँझ सडक दुर्घटनामा निधन भएको छ।

प्रअ बरालको असामयिक निधनले उनका सहकर्मी शिक्षक, छात्रछात्रा र बाहुनडाँगीवासी मात्र होइन, झापाका शिक्षाप्रेमीहरूलाई पनि शोकमा पारेको छ। १८ असार २०१७ मा जन्मिएका बराल २०३८ सालमा तत्कालीन पशुपति प्राविमा अस्थायी शिक्षकको रूपमा नियुक्त भएका थिए। २०५० सालदेखि उनले प्रअको जिम्मेवारी सम्हालेका थिए।

प्रअ टेकबहादुर बराल विद्यालयको करेसाबारीमा।

प्रअ बरालले आफ्नो स्कूलमा स्थानीय पाठ्यक्रम लागू गरेर मकै फलाएको समाचार *शिक्षक* मासिकको २०६८ जेठ अङ्कमा प्रकाशन भएको थियो। राम्रोसँग विद्यालय सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गरेवापत बराल राष्ट्रिय शिक्षा सेवा पदक २०६८ का अतिरिक्त जिल्ला शिक्षा कार्यालयबाट २०६३ र २०६८ मा उत्कृष्ट शिक्षक पुरस्कार, बाहुनडाँगी स्रोतकेन्द्रबाट उत्कृष्ट प्रधानाध्यापक सम्मान गजाधर स्मृति पुरस्कार आदिबाट सम्मानित थिए।

### *शिक्षक*को जेठ २०६९ अङ्क

**स्वर्ण अङ्क**

***शिक्षक*** मासिकको आजसम्मको यात्रा र योगदानलाई कसरी हेर्नुभएको छ? यसको आगामी योजना र गन्तव्य के कस्तो हुनुपर्ला?

*शिक्षक* लाई मार्गदर्शन गर्दै आफ्ना विचार र सुझावहरू २०६९ वैशाख २० गतेसम्म आइपुग्ने गरी *शिक्षक*को ठेगानामा पठाउनुहोला।

हामीलाई उत्कृष्ट लागेका सुझाव/विचारहरू *शिक्षक*को स्वर्ण अङ्कमा सहर्ष प्रकाशित गरिनेछ।

**–सम्पादक**

रिपोर्ट

# विद्यार्थीको खाना
# स्वस्थ होस्, स्वादिलो पनि होस्

■ प्रमोद आयाम

आजभोलिका धेरैजसो नेपाली बालबालिकालाई घरमा पाक्ने-पकाइने खाना र खाजाको परिकार स्वादिला र रुचिकर लाग्दैनन्। चाउचाउ कि रोटी/भात ? भनेर छनोट गर्न दिने हो भने अधिकांश बालबालिकाको रोजाइ के हुन्छ भन्ने सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ।

घरमा बन्ने/बनाइने परम्परागत परिकार पौष्टिक र स्वस्थकर हुन्छन् तर सजिला र आधुनिक स्वादका हुँदैनन्। कारखानामा उत्पादन भएर बजार ढाक्ने खाजा-खानाहरू, जिब्रोलाई लठ्याउने गरी स्वादिला त हुन्छन्, तर तिनमा पौष्टिकता न्यून र हानिकारक गुण ज्यादा हुन्छ।

स्कूल जाने उमेरका बालबालिकाको पोषण र खानपिन विश्वव्यापी रूपमै चिन्ता र चासोको विषय बनेको छ। अमेरिकी राष्ट्रपति बाराक ओबामाले स्कूलको लञ्च (दिउँसोको खाना) बढी सन्तुलित र स्वस्थ तुल्याउने कार्यलाई राष्ट्रिय प्राथमिकताको विषय बनाएका छन्। अमेरिका लगायतका विकसित देशको मुख्य समस्या अपौष्टिक र असन्तुलित खाना (जङ्क-फूड) का कारण बढिरहेको बालबालिकाको तौल हो।

नेपालका शहरी र अर्धशहरी क्षेत्रका बालबालिका पनि 'जङ्क-फूड' अर्थात् अस्वस्थकर, अपौष्टिक र असन्तुलित खाना-खाजाको चपेटामा परिसकेका छन्। तर, हाम्रो प्रमुख समस्या 'जङ्क-फूड'का कारण तौल बढ्ने भन्दा पनि शरीरलाई चाहिने न्यूनतम पोषणबाटै बालबालिकाहरू वञ्चित रहनु रहेको छ जसले गर्दा उनीहरू कुपोषणको सिकार हुन बाध्य भएका छन्।

स्कूल जाँदा खाजा (टिफिन) बोकाएर पठाउने चलन नेपालको शहरी क्षेत्रमा निजी विद्यालयहरूले भित्र्याएका हुन्। बालबालिकाको उमेर र कक्षा बढ्दै जाँदा 'टिफिन' लाने/पठाउने चलन घट्दै जान्छ। खानेकुराको सट्टा पैसा लिनु-दिनु बालबालिका र तिनका अभिभावक दुवैलाई सजिलो लाग्न थाल्छ। गाउँबस्तीमा त 'टिफिन' को अवधारणा पुग्नै पनि बाँकी छ।

नेपालका एकदमै थोरै विद्यालय (सार्वजनिक र निजी दुवै) ले मात्र विद्यार्थीका निम्ति 'क्यान्टिन' सञ्चालन गरेका छन्। बाँकी अधिकांश विद्यालयका विद्यार्थी 'खाजा' को निम्ति स्कूल छेउछाउका खुला पसल-दोकानमा उपलब्ध हुने सस्ता, देख्दा राम्रा र जिब्रोको स्वाद अनुसारका खाद्य पदार्थमा निर्भर छन्।

बालबालिकालाई लक्ष्य गरिएका खाद्य पदार्थ भोकभन्दा जिब्रोको तलतल मेटाउने खालका हुन्छन्। यथार्थमा खाद्यपदार्थभन्दा पनि तिनमा समाहित अजिनोमोतो, चकलेट आदि स्वादका कारण बालबालिकाहरू बजारका वस्तुप्रति आकर्षित हुने गरेका छन्। बालबालिका त जे उपलब्ध र मीठो लाग्छ त्यही खाइदिन्छन्।

तर के स्वाद र स्वास्थ्य एकै ठाउँमा रहन नसक्ने कुरा हुन् र ? के बालबालिकाको जिब्रोले मन पराउने र स्वास्थ्यका निम्ति पनि लाभदायक 'मिठो र राम्रो' एकै ठाउँमा भएका खाना-खाजा उपलब्ध गराउन सम्भव हुँदैन ? नेपाली बालबालिकाप्रति दायित्वबोध हुने हो भने सरकारले यी दुवै कुरा एउटै खानेकुरामा हुने गरी स्वादिला र स्वस्थकर परिकार हरेक बालबालिकाको निम्ति उपलब्ध हुने कुरामा कुनै द्विविधा छैन।

तस्बिरहरू: प्रमोद आयाम

**यही हो हाम्रो खाजा:** काठमाडौं, कालिमाटीस्थित जनप्रभात माविका छात्र छात्रा ।

८ फागुन २०६८। काठमाडौंको बल्खुस्थित जनविकास माविमा 'टिफिन'को घण्टी लाग्छ। छात्रछात्राहरू खाजा खान कक्षा बाहिर निस्कन्छन् र विद्यालयको गेटमा बेच्न राखिएको 'चना-चटपटे'मा झुम्मिन्छन्। तिनैमध्येकी कक्षा ७ की छात्रा सङ्गीता लामा पीरो चटपटे खाँदैछिन् । 'पीरो हुने गरी किन चटपटे नै खाएको ?' सङ्गीताले जवाफ फर्काइहालिन्, "पीरो भएर के गर्नु, यही मीठो लाग्छ ।" चटपटे उनले स्कूलमा सबैभन्दा बढी खाने खाजा हो। कक्षा ४ मा पढ्ने उनकी बहिनी शीतल (११) पनि स्कूलमा प्राय: चटपटे र चाउचाउ नै खान्छिन् ।

कक्षा ४ कै छात्र गणेश खतिवडा विद्यालय आउँदा सधैं रु.३० बोकेर आउँछन् । त्यही पैसाले उनी आफूसँगै कक्षा २ र १ मा पढ्ने भाइ/बहिनीलाई खाजा किन्छन् र खुवाउँछन्। गणेशले धेरैजसो किन्ने खानेकुरा पनि चटपटे, चाउचाउ र बिस्कुट नै हो। चटपटे बिक्रेता सत्यप्रकाश रौनियार दैनिक ५०-६० जना विद्यार्थीलाई चटपटे बेच्छन् । कक्षा १ की तारामाया लामा (८) लाई उनकी आमाले हरेक दिन दिने रु.५ ले टिफिनमा उनी बिस्कुट वा पाउँ (अमिलो) किनेर खान्छिन् ।

जनविकासकी प्रअ मनुमाया भट्टराईका अनुसार, कक्षा १-५ का अधिकांश छात्रछात्राले घरबाट ल्याउने खानेकुरामा भात, रोटी, अण्डा, तरकारी, चिउरा र फलफूल हुँदैन । तिनको स्कूले खाजामा चाउचाउ र दालमोठकै बाहुल्य हुन्छ । उक्त स्कूलका कक्षा ५ देखि माथिका अधिकांशले चना-चटपटे, चाउचाउ र कुरमुरे किनेर खान्छन् ।

काठमाडौंको टङ्गाल उमाविको क्यान्टिनमा स्कूल खुलेको दिन आलु-चना, रोटी, तरकारी, हलुवा पाक्छ । तर, विद्यार्थीको रोजाइमा क्यान्टिनका खानेकुरा होइन, विद्यालय बाहिरको सडकमा बेच्न राखिएका चटपटे, पानीपुरी, वरफ, चाउचाउ जस्ता खानेकुरा पर्ने गरेका छन्। क्यान्टिन सञ्चालक राजेन्द्र पाण्डे भन्छन्, "रोटी-तरकारी त कमैले मन पराउँछन् । धेरैजसो बाहिरै जान्छन् ।" चटपटे बिक्रेताहरू 'विद्यार्थी ग्राहक' को प्रतीक्षामा टिफिनअघि नै सरकारी विद्यालय बाहिर पुगिसक्छन् । टङ्गाल उमाविकी शिक्षक वसन्ती ज्ञवाली भन्छिन्, "कक्षा १-५ का विद्यार्थीमध्ये २५-३० प्रतिशतले मात्रै घरको खान्छन्, बाँकीले जे पाइन्छ, त्यही किनेर खान्छन् ।"

काठमाडौं, कालीमाटीको जनप्रभात माविले गत असारदेखि विद्यालयमा क्यान्टिन सञ्चालन गरायो । विद्यालय प्रशासनले विद्यार्थीलाई टिफिनमा बाहिरका खानेकुरा किन्न रोक पनि लगायो। तर, यो प्रयास धेरै टिकेन। अहिले क्यान्टिन सञ्चालक स्वयंले विद्यालयको गेटमा चाउचाउ र ढुङ्ग्रे बिक्री गर्छन्। जनप्रभातकी निमित्त प्रअ विना श्रेष्ठ भन्छिन्, "चाउचाउ रोक्न खोजिएको हो । तर, स्कूलको पर्खाल माथिबाट पनि चाउचाउ किनबेच भएपछि स्कूलभित्रै बेच्न दियौं ।" क्यान्टिन सञ्चालक धीरेश्वर तामाङका अनुसार, विद्यालयमा दैनिक ८० प्याकेटसम्म चाउचाउ बिक्री हुने गरेको छ ।

जनप्रभातको नर्सरी, एलकेजी र युकेजीमा ५६ जना बालबालिका छन् । तीमध्ये सबैजसोलाई अभिभावकले घरैबाट खानेकुरा पठाइदिन्छन् । तर, घरको खानामा पनि चाउचाउ र बिस्कुट ल्याउनेकै सङ्ख्या बढी छ। शिक्षक सीता शाक्य भन्छिन्, "हामीले अभिभावकलाई चाउचाउ नपठाउनुस् र बच्चालाई पनि नल्याऊ भनेका छौं । तर, मान्दै मान्दैनन् ।"

## बढ्दैछ 'जङ्क-फूड' आदत

घरेलु खाद्य पदार्थ स्वस्थ भए पनि त्यसलाई बेवास्ता गर्ने प्रवृत्ति बढ्दो छ। १६ फागुनमा जनप्रभात माविको कक्षा ५ का ४५ जना छात्रछात्रालाई तिनले खाने खाजाको सूची बनाउन लगाउँदा ४० जनाको सूचीमा चाउचाउ समावेश थियो। तिनैमध्येकी सुनिता थापा घरबाट ल्याएको खाजा त्यत्तिकै छोडेर चाउचाउ खाँदै थिइन्। उनी भन्छिन्, "मलाई त खानाभन्दा चाउचाउ मीठो लाग्छ ।"

स्कूले छात्रछात्रामा मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने पोषिला खानेकुरामा भन्दा जिब्रोलाई मीठो लाग्ने 'जङ्क-फूड' मोह बढ्नुमा धेरै पक्ष जिम्मेवार छन्। छोराछोरीलाई शहरी क्षेत्रका अभिभावकले खाजा बनाएर पठाउन नभ्याएको वा अल्छी गरेका कारण बालबालिका तयारी खाजा खान बाध्य छन् । त्यसो त खानेकुरा सम्बन्धी सचेतनताको अभावले पनि छोराछोरीको खानाप्रति अभिभावकको चासो कम रहेको छ। कमजोर आर्थिक हैसियतका कतिपय विद्यार्थीले त विद्यालयमा खाजा खानै पाउँदैनन्, पाउनेले पनि चटपटे/चाउचाउमै भर पर्नु परेको छ । माथिल्लो कक्षा चढ्दै जाँदा घरबाट खाजा लैजान 'लाज र झन्झट मान्ने' प्रवृत्तिले पनि तयारी खाजाप्रति स्कूले

बालबालिकाको लगाव बढेको छ।

पद्मकन्या क्याम्पस, गृहविज्ञान विभागले सात वर्षअघि गरेको एक अध्ययनले स्कूले बालबालिकामा 'जङ्क-फूड' आदत बढ्नुमा तयारी खानेकुराको बजार प्रवर्द्धनका लागि गरिने विज्ञापन र रङ्गीचङ्गी प्याकेटले बालबालिकालाई लोभ्याउनु, तयारी खाजामा प्रयोग हुने 'अजिनोमोतो'ले खानेकुरालाई स्वादिलो पार्नु जस्ता कारण रहेको निचोड निकालेको थियो। उक्त अध्ययनमा संलग्न पोषणविज्ञ प्रा.डा. इन्दिरा शर्माका अनुसार, घरेलु खानाको तुलनामा बजारमा किनिएका प्याकेटका खानेकुरालाई बढी स्तरीय ठानिने मनोविज्ञानले पनि अस्वस्थकर तर सजिला र स्वादिला खाजातिर आकर्षण बढाएको छ। चाउचाउ, बिस्कुट जस्ता तयारी खाजा सहज उपलब्ध हुने र कम दाममा पाउने हुनाले पनि बालबालिका 'जङ्क-फूड'प्रति आकर्षित भएका छन्। खाद्य तथा पोषण विज्ञहरूका अनुसार खाद्य रङ, तेल, नुन, चिनी र 'टेस्टिङ पाउडर' प्रयोग गरी खाद्य उद्योगबाट उत्पादन गरिएका तयारी खाद्य पदार्थ नै 'जङ्क-फूड' हुन्। त्यस्ता खानेकुरामा क्यालोरी बढी र पौष्टिक तत्त्व कम हुन्छ।

शिक्षा विभागले ३१ असार २०६८ मा ७५ वटै जिल्ला शिक्षा कार्यालयलाई परिपत्र गरेर सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरूमा अस्वस्थकर खानेकुरा नियन्त्रण गर्न निर्देशन

# आंशिक सरकारी प्रयास

विश्व खाद्य कार्यक्रमको सहयोगमा २०५२ पुससम्म ३६ जिल्लाका प्राथमिक विद्यालयमा पौष्टिक आहार परियोजना सञ्चालन भएको थियो। पाँच वर्षदेखि 'दिवा खाजा कार्यक्रम'का रूपमा ११ जिल्लामा छानिएका २५१ गाविसका १,७६८ प्राथमिक विद्यालयमा यो परियोजना सञ्चालित छ। यस वर्ष एक लाख ८४ हजार बालबालिकामा उक्त कार्यक्रम केन्द्रित बनाइएको छ। जस अन्तर्गत विद्यालयमै पकाएर गहुँ र भटमाससँगै भिटामिन र खनिज मिश्रित 'न्युट्रिमिक्स' पीठोको हलुवा खुवाउने गरिएको छ। यसमा प्रति दिन प्रति विद्यार्थी पीठो र घिउको अनुपात क्रमशः १०० र १० ग्राम हुन्छ। यद्यपि, खाद्यान्नको ढुवानी र व्यवस्थापनको पाटो चाहिँ केही कमजोर रहेको पाइएको छ। जिशिका, सल्यानका शाखा अधिकृत रामहरि रिजाल भन्छन्, "कहिलेकाहीं त तीन महिनासम्म पनि पीठो र घिउ विद्यालयसम्म नपुगेको पाइएको छ।"

विद्यार्थीको पोषण अवस्था सुधार गर्ने, विद्यालयको भर्नादर बढाउने र कक्षा छोड्ने दर घटाउने उद्देश्यले शिक्षा विभागले १८ जिल्लामा दिवा खाजा कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ। विभागले आव २०६४/६५ देखि कर्णालीका पाँच र २०६६/६७ देखि १४ जिल्लाका तोकिएका गाविसमा पर्ने प्राथमिक विद्यालयमा खाजा खर्च उपलब्ध गराउँदै आएको छ। कर्णालीमा प्रति विद्यार्थी जनही रु.१५ का दरले २०० दिनका लागि रु.३,००० र १४ जिल्लामा रु.१२ का दरले रु.२,४०० दिइन्छ। त्यो रकमबाट विद्यालयमै खाजा बनाएर खुवाउने गरिएको छ। विभागका अनुसार, यसबाट २ लाख ४० हजारभन्दा बढी छात्रछात्रा लाभान्वित छन्।

विभागले विद्यालयमा दिवा खाजा तयार गर्न गाउँघरमै उपलब्ध हुने सन्तुलित आहार सहितको 'मेनु' नै बनाइदिएको छ। तर, कतिपय विद्यालयमा चाउचाउ र विस्कुट बाँड्ने उदाहरण समेत भेटिएको शिक्षा कार्यालयका कर्मचारीहरू बताउँछन्। यसमा सरकारी अनुगमन पुग्न सकेको छैन।

**मलाई पनि चटपटे! टङ्गाल उमावि, काठमाडौंका छात्रछात्रा।**

## निजी स्कूलका अभ्यास

ताहाचलकी एलिसा श्रेष्ठका दुई छोरीहरू सामिया र प्रगति बर्नहार्ट स्कूलमा कक्षा-१ मा पढ्छन्। उनी टिफिनमा भ्याएसम्म आफैं खाजा लिएर विद्यालयमा आउँछिन्। बच्चालाई 'जङ्क-फूड' दिनुहुँदैन भन्ने बुझेकी उनले प्रायः दाल-भात, भुटेको भात, चिउरा र फलफूललाई खाजाको रूपमा दिने गरेकी छिन्। उनी भन्छिन्, "चाउचाउ खान सकभर दिन्न। तर, बच्चाको चित्त बुझाउनै गाह्रो हुन्छ।" बर्नहार्टका प्राथमिक तह संयोजक चक्रबहादुर विष्टका अनुसार, यहाँका ७५ प्रतिशत विद्यार्थीले घरैबाट खाजा ल्याउने गरेका छन्। क्यान्टिनमा चाउचाउ बिक्री गरिँदैन। तथापि केही छात्रछात्राले घरबाटै चाउचाउ ल्याउने गरेका छन्। त्यसैले 'जङ्क-फूड'लाई पूरै नियन्त्रण चाहिँ गर्न सकिएको छैन।

ताहाचलकै जनज्योति हाईस्कूलले पनि स्कूलमा तीन वर्षदेखि चाउचाउ नियन्त्रण गरेको छ। प्रिन्सिपल बेनु राणाको भनाइमा एकाध विद्यार्थीले लुकाएर ल्याए पनि अधिकांशले चाउचाउ ल्याउँदैनन्। त्यहाँ नर्सरी र केजीका धेरैजसो बालबालिकाले दालभात र केहीले बिस्कुट ल्याउने गरेका छन्।

जनज्योति हाइस्कूल, ताहाचलका कक्षा १ का बालबालिका कक्षाकोठामा खाजा खाँदै।

दिएको थियो। 'जङ्क-फूड' बालबालिकाको स्वास्थ्य प्रतिकूल हुन्छ भन्ने जानकारी शिक्षकहरूले पनि पाएका छन्। तर, अभिभावक र विद्यार्थीसम्म यसको प्रभाव पुग्न सकेको छैन। टङ्गाल उमाविका शिक्षक मुक्तिनाथ अधिकारी भन्छन्, "हामीले चाहेर मात्रै 'जङ्क-फूड' नियन्त्रण हुन सक्दैन। यसबारे छलफल गर्न अभिभावकलाई बारम्बार बोलाएका छौं। तर, १० प्रतिशत अभिभावक पनि विद्यालय आउँदैनन्।"

गाउँघरका छात्रछात्राहरूमा पनि 'जङ्क-फूड' आदत उस्तै छ। नुवाकोटको कल्याणपुरस्थित, अजिङ्गरे उमाविकी कक्षा-६ की छात्रा दुर्गा ठकुरीको स्कूल खाजाको मेनुमा चाउचाउ, बिस्कुट र पाउरोटी नै पर्छ। अजिङ्गरेकै कक्षा ७ का छात्र सन्तबहादुर तामाङ अभिभावकले रोटी-तरकारी र मकै-भटमास लैजान गरेको आग्रह मान्दैनन्। भन्छन्, "अरू साथीले टिफिन बोक्दैनन्, एक्लै बोकेर आउन लाज लाग्छ। बा-आमासँग पैसा मागेर ल्यायो, चाउचाउ र दुनोट किनेर खायो।" नुवाकोटको गेर्खुस्थित सुन्दरी केउरिनी माविका बालबालिका पनि तयारी खाजा नै खान्छन्। घरबाटै खाजा बनाएर ल्याउने विगतको अभ्यासलाई छोडेर विद्यार्थीले 'जङ्क-फूड' खान थालेको प्रअ रामचन्द्र पाण्डेको कथन छ।

### न पौष्टिक, न स्वस्थकर

तयारी खानेकुरामध्येमा बालबालिकाले सर्वाधिक रुचाएको खानेकुरा 'तयारी चाउचाउ' हो। तर, यो खाद्यपदार्थ स्वस्थकर मानिँदैन। खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागले चाउचाउको परीक्षण गर्दा २३ प्रतिशतसम्म तेलको मात्रा पाएको छ। विज्ञहरूका अनुसार, यसले बच्चाहरूमा अस्वाभाविक मोटोपन मात्रै बढाउँदैन, मुटुमा पनि असर पार्छ। चाउचाउको नुनिलो मात्राले बालबालिकाको मिर्गौला र कलेजोलाई असर पार्छ। विभागका वरिष्ठ खाद्य प्राविधिक प्रमोद कोइराला भन्छन्, "हुन त हाम्रो मापदण्ड अनुसार चाउचाउमा अधिकतम चार प्रतिशतसम्म नुनको मात्रा राख्न पाइन्छ। तर, बच्चाको स्वास्थ्यका लागि चार प्रतिशत पनि प्रतिकूल हो।" चाउचाउलाई बढी स्वादिलो बनाउन प्रयोग गरिने 'अजिनोमोतो'ले बच्चाको हड्डीलाई कमजोर बनाउने उनको तर्क छ।

गृहविज्ञान विभागको अध्ययनले 'जङ्क-फूड' बढी खाने र नखाने बालबालिकाको संवेगात्मक विकासमा अन्तर भेटिएको उल्लेख गरेको छ। 'जङ्क-फूड'को आदत भएका बच्चाहरूमा छिटो उत्तेजनामा आउने र सिकाइ क्षमता कमजोर हुने अध्ययनले देखाएको थियो। जबकि त्यस्ता खानेकुरा कम खाएका बच्चाहरूमा यस्तो समस्या कम पाइएको निचोड सो अध्ययनले निकालेको थियो।

चाउचाउसँगै चीजबल्स, लेज, चिप्स, बिस्कुट, चकलेट, दालमोठ, आइसक्रिम जस्ता खानेकुराको स्वादमा बालबालिकाहरू लट्ठिएका छन्। कान्ति बाल अस्पतालकी डाइटिसियन रेखा अधिकारी भन्छिन्, "बालबालिकामा शरीरका लागि नभई जिब्रोका लागि खाने लत बढेको छ। तयारी खाद्य पदार्थहरू 'खानेकुरा' मात्रै हुन्, पौष्टिक आहार हुँदै होइनन्।" यथार्थमा नेपालको शहरी र अर्धशहरी क्षेत्रको पछिल्लो पुस्ता खानाका दुई वटा स्वाद- 'अजिनोमोतो' वा चकलेटसँग मात्र बढी परिचित पाइन थालेको छ। प्राकृतिक स्वादले शहर-बजारका विरलै बालबालिकालाई आकर्षित गर्छ। 'अजिनोमोतो' वा बजारका खानामा पाइने यस्तै कुनै 'टेष्ट मेकर' मिसाउन पाए मात्रै घरको दाल-भात र तरकारी खाने बालबालिका प्रशस्त भेटिन्छन्।

त्यसो त, बालबालिकाहरू हुरुक्कै हुने चटपटेमा हानिकारक जीवाणु हुने गरेको तथ्य प्रयोगशालाको परीक्षणले नै देखाएको छ। खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागले गत वर्ष गरेको परीक्षणमा चटपटेमा 'कोलिफर्म' अर्थात् दिसामा भेटिने जीवाणु र अखाद्य रङको मिसावट रहेको भेटिएको थियो। त्यसले बालबालिकाको पाचन प्रणालीमा असर पार्न सक्छ।

### विकल्प पनि छन्

स्कूले उमेरमा बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकास तीव्र गतिमा हुन्छ। त्यसैले यो उमेरमा तिनका निम्ति वयस्क मानिसलाई भन्दा बढी पोषकतत्वको आवश्यकता पर्दछ। ६-१२ वर्षका बालबालिकालाई दिनमा कम्तीमा पनि चार पटक खानेकुरा खुवाउनुपर्छ। विद्यालयमा लैजाने खाजामा तिनले दैनिक खाने खानाको एक चौथाइ पुग्नै पर्छ। तर, 'टिफिन'मा बालबालिकाले खाने गरेको अस्वस्थकर खानेकुराले न खाजाको मात्रा धान्न सकेको छ, न त पौष्टिक तत्त्व नै।

'जङ्क-फूड'को नियन्त्रण विद्यालय र शिक्षकले चाहेर मात्रै सम्भव हुने होइन। किनकि बालबालिकाहरू ६ घण्टा मात्रै विद्यालयमा हुन्छन्, बाँकी १८ घण्टा र बिदाको दिनमा त परिवारसँगै रहन्छन्। त्यसैले अभिभावकहरू शारीरिक र मानसिक विकासमा खानेकुराको साइनो के हुन्छ? भन्ने बारे सचेत र जिम्मेवार बन्नुपर्ने देखिन्छ। यसनिम्ति स्कूलले अभिभावक शिक्षा र सचेतना कार्यक्रम अगाडि बढाउनुपर्छ।

अन्य खाद्यान्नको तुलनामा महङ्गा मानिने माछा/मासु वा महङ्गो फलफूल नै पौष्टिक आहारको रूपमा बालबालिकालाई खुवाउनुपर्छ भन्ने छैन। अन्न/अनाज (चामल, मकै, गहुँ, कोदो), गेडागुडी (भटमास, बोडी, चना, केराउ, सिमी) दूध र यसबाट बन्ने परिकार, मौसम अनुसारका फलफूल तथा सागसब्जीमा पनि पर्याप्त पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। फेरि यी र यसबाट बन्ने परिकार गाउँघरमा सहज रूपमा उपलब्ध पनि हुन्छन्। जसमा प्रशस्त मात्रामा पोषक तत्त्व त हुन्छन् नै, कृत्रिम रङ र अन्य रसायनको मिसावट पनि रहँदैन। दाल-भात, भुटेको भात, चिउरा तथा रोटी तरकारी, भुटेको वा पोलेको मकै, भटमास, चना, अण्डा, खीर, हलुवा, पुवा तथा फलफूलहरू दिवा खाजाका राम्रा परिकार मानिन्छन्। यिनको प्रयोगका निम्ति अभिभावकहरूमा उत्प्रेरणा जगाउनु आवश्यक छ।

शिक्षा विभागको आँकडा अनुसार विद्यालय तहमा ७० लाखभन्दा बढी बालबालिका अध्ययनरत छन्। शहरी वा शहरोन्मुख क्षेत्रका विद्यालयका विद्यार्थीमा खाजा खाने परिपाटी देखिए तापनि ग्रामीण क्षेत्रका विद्यालयमा यो क्रम कमै भेटिन्छ। जहाँ बालबालिकाहरू भोकभोकै पढ्न विवश छन्। विश्व खाद्य कार्यक्रमको ११ र शिक्षा विभागको प्रयासमा १९ जिल्लाका सीमित प्राथमिक विद्यालयमा दिवा खाजा कार्यक्रम सञ्चालनमा छन्।

हुन त सामुदायिक विद्यालयका प्राथमिक तहका सम्पूर्ण बालबालिकालाई दिवा खाजाको सुविधा पुर्‍याउनु राज्यकै दायित्व हो। तथापि, सरकारी सहयोग पुग्न नसकेका विद्यालयहरूमा दिवा खाजा व्यवस्थापनका दुई वटा विकल्प देखिन्छन्। एउटा अभिभावकसँगै आवश्यक शुल्क उठाएर विद्यालयमै विद्यार्थीलाई खाजा खुवाउने र अर्को अभिभावकले घरैबाट खाजा बनाएर पठाइदिने। पहिलो विकल्प अनुसार, बालबालिकाले 'जङ्क-फूड'मा खर्चिने रकम जुटाएरै विद्यालयमा सामूहिक भोजन गराउन सकिन्छ। यस्तो अभ्यास पोखरा, नदीपुलस्थित बालमन्दिर माविमा छ। *(हे. पृष्ठ ३७)* सबै अभिभावकमा त्यसरी शुल्क तिर्ने क्षमता नहुन पनि सक्छ। तिनले चाहिँ दोस्रो विकल्प अनुसार घरमै तयार गर्न सकिने खानेकुराहरू बनाएर बालबच्चालाई पठाउन सक्छन्। बरु टिफिन-बक्स वितरण गरेर त्यसनिम्ति अभिप्रेरित गर्न सकिन्छ। जस्तो कि; जापानी सहयोग नियोग (जाइका)को सहयोगमा सञ्चालित विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण परियोजना अन्तर्गत स्याङ्जाका १५ गाविसका १२४ विद्यालयका छात्रछात्रालाई टिफिन-बक्स बाँडिएको छ।

साथमा **नवदीप अजनवी**, नुवाकोट

## अदालतले ल्याएको सुधार

**भारतका** प्राथमिक स्कूलमा दिवा खाजाको अभ्यास तामिलनाडु राज्यबाट सन् १९६० मै शुरु भएको देखिन्छ। भारतले सन् १९९५ मा 'प्राथमिक शिक्षाका लागि पोषण कार्यक्रम' लागू गरेपछि दिवा खाजाको अभ्यास अरू विस्तार भयो। त्यहाँको सर्वोच्च अदालतले २८ नोभेम्बर २००१ मा गरेको 'ल्याण्डमार्क' आदेशले दिवा खाजामा ठूलो सुधार ल्याएको छ।

आदेशमा प्राथमिक तहका सम्पूर्ण बालबालिकालाई ३०० क्यालोरी र ८-१२ ग्राम प्रोटिन मिसिएको दिवा खाजा खुवाउने व्यवस्था गर्न भनिएको थियो। उक्त आदेशपछि त्यहाँको सरकारी स्तरका प्राथमिक विद्यालयमा दिवा खाजा कार्यक्रमले व्यापकता पाएको छ। भारतमा यो कार्यक्रम अहिले 'मिड-डे मिल्स'का रूपमा चर्चित छ। भारतमा दिवा खाजा कार्यक्रम लागू भएपछि बालबालिकालाई पोषिलो खाजाको अवसरसँगै भर्नादर, टिकाउदर र तिनको नियमित उपस्थितिको दर बढेको पाइन्छ।

# स्कूलमै थरीथरीका खाजा

सुदर्शन

**पोखराको** नदीपुरस्थित बालमन्दिरले विद्यार्थीसँग मासिक शुल्क लिएर विद्यालय हातामै नियमित दिवा खाजा खुवाउने व्यवस्था मिलाएको छ। त्यहाँ आइतबारदेखि बिहीबारसम्म खाजा खुवाइन्छ भने शुक्रबार सर्वत वा चिया दिइन्छ। स्कूलमा फरक-फरक स्वाद खाजाको क्यालेन्डर बनाइएको छ। बढी जसो खानेकुरा घरेलु परिवेशकै भए पनि कहिलेकाहीं चाउचाउ, बिस्कुट जस्ता तयारी खाजा पनि दिने गरिएको छ।

विद्यालयको खाजा क्यालेन्डर अनुसार, पहिलो आइतबार चाउचाउ, दोस्रो आइतबार भुटेको चिउरा, दालमोठ वा बिस्कुट र चिया, तेस्रो आइतबार खीर र अचार तथा चौथो आइतबार मकै, चिया वा भुजा र तरकारी दिइन्छ। सोमबार चाहिँ बिस्कुट र चिया खुवाइन्छ। पहिलो र चौथो मङ्गलबार ब्रेड र चिया, दोस्रो मङ्गलबार भक्कु र चिया तथा तेस्रो मङ्गलबार फ्रूट केक र चिया खुवाउने गरिएको छ। पहिलो र तेस्रो बुधबार दुनोट वा रोटी र चिया तथा दोस्रो र चौथो बुधबार पुरी र चिया दिइन्छ। बिहीबार हलुवा र अचार, फलफूल, फ्रूट केक र चिया तथा अण्डा वा क्रिमरोल दिने गरिएको छ। बिहान १० बजे विद्यालय प्रवेश गरेपछि छुट्टी नहुन्जेल विद्यार्थीलाई बाहिर जान निषेध गरिएको छ।

खाजाका लागि नर्सरी, एलकेजी र युकेजीका विद्यार्थीलाई रु.३९०, कक्षा १-५ लाई रु.४५० मासिक शुल्क तोकिएको छ। यस्तै, कक्षा ६-७ लाई रु.५००, कक्षा ८ लाई रु.५५० र कक्षा ९-१० का विद्यार्थीलाई कम्प्युटर शुल्क समेत रु.७५० तोकिएको छ। बालमन्दिरमा नर्सरीदेखि १० कक्षासम्म ९७२ विद्यार्थी पढ्छन्। खाजा खर्च र अन्य शुल्क तिर्न नसक्ने हैसियतका १०२ जनालाई नि:शुल्क खाजासहित छात्रवृत्तिको व्यवस्था छ। "पैसा बढी हुनेले महङ्गो कुरा खाने र नहुनेले खानै नपाउने अवस्थाको अन्त्य भएको छ।" प्रअ सुशील बस्नेत भन्छन्, "समान खाजाले विद्यार्थीमा समानताको भावना विकास गराएको छ।"

विद्यार्थीलाई खाजा खानका लागि छुट्टै चमेनागृह बनाइएको छ। खाजा शुल्कबाट वार्षिक करीब रु.५० लाख सङ्कलन हुन्छ। खाजा बनाउनका लागि चार जना कर्मचारी दैनिक खटिने गरेका छन्। खाजाबाट बचेको रकम विद्यालयले निजी स्रोतका शिक्षकको तलब र प्रशासनिक काममा खर्चने गरेको छ। यहाँका ४१ शिक्षकमध्ये ३४ जना निजी स्रोतका छन्। साथीसङ्गी एकैठाउँमा बसेर उस्तै खानेकुरा खान पाउँदा छात्रछात्राहरू दङ्ग छन्। कक्षा ८ की छात्रा पूजा थापा भन्छिन्, "५५० तिरेपछि एक महिना थरीथरीका खाजा खान पाइन्छ।"

२०२१ सालमा शिशुस्याहार केन्द्रका रूपमा स्थापित यस विद्यालयमा २०५१ सम्म विश्व खाद्य कार्यक्रमको 'पौष्टिक आहार परियोजना' अन्तर्गत विद्यार्थीलाई नि:शुल्क खाजाको व्यवस्था हुँदै आएको थियो। त्यसैको निरन्तरता स्वरुप विद्यालयले सशुल्क दिवा खाजाको व्यवस्था गरेको हो। प्रअ बस्नेत भन्छन्, "अन्यत्र सामुदायिक स्कूलमा छाडेर निजीमा जाने चलन बढ्दो छ। तर, हामीकहाँ निजी स्कूलबाट भर्ना हुन आउन थालेका छन्।"

दिउँसोको खाजा खुवाउने सवालमा बालमन्दिर मावि, पोखराले गरेको अभ्यास अन्य स्कूलको लागि पनि अनुकरणीय देखिन्छ।

**एल.पी. शर्मा**, पोखरा

**मानवले मानवलाई शोषण गर्ने, अन्याय-अत्याचार गर्ने कार्य निन्दनीय कार्य भएको हुँदा नागरिक अधिकारप्रति सजग र सचेत बनौं र बनाऔं।**

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
**सूचना विभाग**

**विचार**

डा. पुष्पराज शर्मा

# ‘जङ्क-फूड’ बन्द गरौं
# स्कूलमै खाजा बनाऔं

**मेरो दृष्टिमा स्कूलमा ‘जङ्क-फूड’माथि त प्रतिबन्ध नै लगाउनुपर्छ। खाजा त स्कूलमै बनाउनुपर्छ। स्कूलले नै व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। यो भन्दा उत्तम विकल्प अर्को छैन।**

मैले बालरोग विशेषज्ञको रूपमा अनुभव बटुलेको पनि साढे तीन दशक नाघ्यो। यो अवधिमा नेपालमा बाल स्वास्थ्यमा ठूलो प्रगति भएको छ। तर बालबालिकाको पोषण, स्वास्थ्यको अवस्था अझै पनि सन्तोषजनक छैन। बालस्वास्थ्यको दृष्टिमा हामी अझै सङ्कटपूर्ण अवस्थाबाट गुज्रिरहेका छौं। शहरको जीवनशैली विस्तारै बदलिन थालेको छ। खानाको संस्कृति विस्तारै फेरिँदैछ। तर त्यो राम्रोभन्दा नराम्रो दिशामा गइरहेको छ। मकै-भटमास जस्ता पोषणयुक्त खानेकुराको ठाउँ चाउचाउ जस्ता कमजोर ‘फाष्टफुड’ले लिन थालेका छन्।

शहरमा तनाव र व्यस्तता बढेको छ। बच्चालाई दिने पर्याप्त समय छैन। सन्तुलित भोजन दिन पैसा पुग्दैन। धेरै आमाहरूलाई बच्चालाई कस्तो खानेकुरा खुवाउने भन्ने जानकारी अझै पुगेको छैन। खानपिनको समस्या दुई किसिमको हुन्छ। एउटा, जुन हिसाबले बच्चाले खानुपर्ने हो, त्यो नखाने। अर्को, आमाले खुवाएको खानामै समस्या। आमालाई नै थाहा छैन कि कुन खानामा के तत्त्व हुन्छ र के खुवाउँदा पोषण र स्वास्थ्य दुवैको दृष्टिबाट फाइदाजनक हुन्छ।

६ महिनाकै उमेरदेखि बच्चालाई खानामा राम्रो बानी बसाउनुपर्छ। बच्चाले त जे पायो, त्यही खाइदिन्छ। त्यसैले ठूला मानिसले बच्चालाई सही समयमा सही खाने कुरा खुवाएर बानी बसाउनुपर्छ। सामान्यतया पाँच-छ महिनाको उमेरको बच्चालाई हामी लिटो खुवाउँछौं। अरु शहरतिर त चामलको भातमा दाल मिसाएर बनाएर पनि खुवाउने चलन छ।

पाँच महिना पुगेपछि साधारणतया कुनै पनि बच्चाले जिब्रो चलाउन थाल्दछ। जिब्रो चलाउँदा हामीले लिटो राखिदियौं भने उसको मुखमा र्‍याल आउँछ। जिब्रोले लिटो र र्‍याललाई घुलन गर्दछ र स्वाद लिएर त्यसलाई निल्दछ। तर हामी ६ महिनामा पनि बच्चालाई ठोस पदार्थ खुवाउन थाल्दैनौं। खानाको बानी त्यहींबाट बिग्रन शुरु हुन्छ। लिटो वा जाउलो जति पातलो भयो, बच्चाले उति नै बढी ओकलिदिन्छ। खान गाह्रो भयो भनेर आमाले दाल वा झोल हालेर लिटोलाई झन् पातलो बनाइदिन्छिन्, जुन गर्नु नै हुने थिएन।

पाँचदेखि सात महिनाको बच्चालाई स्याउ, गाँजर, केरा, आदि फलफूलको लेदो बनाएर खुवाउनुपर्दछ। चिसो हुन्छ भन्ने गलत धारणा समाजमा व्याप्त भएकाले हामी बच्चालाई फलफूल हत्तपत्त खुवाउँदैनौं। ६ महिना पुगिसकेपछि बच्चाले बसेर मात्र खानुपर्दछ। प्रकृतिले नै त्यस्तो मेसो मिलाएको हो। तर हामी बच्चालाई बसाएर होइन, त्यसको ठीक उल्टो सुताएर मात्र खाना खुवाउँदछौं। सुतेर खान मान्दैन बच्चा। तर हामी उसलाई अँठ्याएर खुवाउँदछौं। जबरजस्ती खान कसलाई मन पर्छ र? बच्चा छट्पटाउँछ, या त उल्टी गर्न थाल्छ। अनि आमाले बच्चालाई कम्मरमा बोकेर डुलाउन थाल्छिन्। ‘ल बाबु! ऊ त्यो हेर, यो हेर’ भनेर वरपरको दृश्य वा सामान देखाउँछिन्। बच्चा पनि रमाइलो मानेर हेर्न थाल्दछ। त्यही मौका छोपेर आमा बच्चाको मुखमा खानेकुरा राखिदिन्छिन्। झुक्याएर खुवाएको बच्चालाई मन पर्दैन।

आठ महिनाको नानीलाई अण्डाको पहेंलो भाग, माछा, मासु, दही, तोफु जस्ता प्रोटिन खानेकुराहरू खुवाउनु पर्दछ। खानेकुरामा पनि ‘भेराइटी’ खोज्छ बच्चा। जसरी आँखाले नयाँ नयाँ कुरा देख्न मन पराउँछ, त्यसरी नै जिब्रोले नयाँ नयाँ स्वादका खानेकुरा खान मन पराउँछ। खानाको ‘भेराइटी’सित मष्तिष्कको विकास सोझै जोडिएको छ। जति बढी नयाँ नयाँ स्वादको खानेकुरा खान पायो, बच्चाको मष्तिष्क पनि त्यसरी नै विकास हुन्छ। तर हामी ८ महिनाको नानीलाई दूध र लिटो बाहेक अरू केही पनि खानेकुरा खुवाउँदैनौं। ९ महिनाको बच्चाले समातेर आफैं खाना खान खोज्छ। तर हामी चाहिँ मुखमा जुठो लाग्छ वा लुगामा खाना लागेर फोहोर हुन्छ भनेर आफैं खुवाइदिन्छौं। उसले आफैं खाना खान सिक्नबाट रोक्छौं। १० महिनाको नानीको आँखा, हात र मुख बीच राम्रोसित समन्वय गर्न सक्ने भइसक्छ। तैपनि हामी बच्चालाई आफैं खान दिंदैनौं, आफैं खुवाउन उचित ठान्छौं।

जब बच्चा स्कूल जान थाल्छ, फेरि समस्या थपिन थाल्छ। शहरी क्षेत्रमा राम्रो स्कूल खोज्ने नाममा सानो बच्चालाई टाढा टाढाका स्कूलमा भर्ना गरिन्छ। त्यहाँ जान बस नै चढ्नुपर्छ। बिहानै साढे सातदेखि साढे आठसम्ममा बस स्टपमा पुगिसक्नुपर्छ। बच्चा प्रायः सात बजेतिर उठिसक्छ। समय जम्माजम्मी आधादेखि एक घण्टा

मात्र बाँकी रहन्छ। यो समयमा आमाले दुई, तीन कुरा खुवाउन खोज्छिन्। एक त उठ्ने बित्तिकै कसैलाई पनि खान मन लाग्दैन। उसमाथि एक घण्टाको बीचमा दूध, बिस्कुट र खाना त खानै सक्दैन। बच्चाले खाना खान पनि फुर्सद पाउँदैन। 'ए बाबु, ए नानी बस छुट्छ, छिटो खाऊ' भनेर आमाले चर्को दबाब दिनुहुन्छ। विचरा बच्चा रुचि नलागे पनि कोची कोची खान बाध्य हुन्छ। त्यसरी खानु परेपछि स्वाभाविक रूपमा या त बच्चाको पेट दुख्छ, या त उसलाई खानेकुराप्रति नै अरुचि पैदा हुन्छ। अन्ततः बच्चा भोकभोकै स्कूल जान बाध्य हुन्छ।

आठ बजे स्कूल जानु छ भने बच्चालाई ६ बजे उठाउनुपर्छ। १५ मिनेटपछि एक गिलास दूधमा दुई चम्चा चिनी र एक चम्चा घिउ हालिदिनुपर्छ। एक गिलास दूध (२०० मिलि) मा १३० क्यालोरी हुन्छ। दुई चम्चा चिनीमा ४० क्यालोरी हुन्छ। एक चम्चा घिउमा ४५ क्यालोरी पाइन्छ। एक गिलास दूध मात्र खान दिँदा र चिनी र घिउ मिसाएर दिँदा कति ठूलो फरक पर्छ भन्ने कुरा यसैबाट छर्लङ्ग हुन्छ। बच्चालाई भात र तरकारी मन नपर्न सक्छ। हामीलाई मन पर्‍यो भन्दैमा बच्चालाई पनि रुच्छ नै भन्ने छैन। उसलाई सोधौं, 'तिमी के खान्छौ बाबु?' उपलब्ध विकल्प रोजाऔं, जे रोज्छ, त्यही तयार गरौं। भात नखाएको दिन शहरमा भए ब्रेड वा गाउँतिर भए रोटीमा घिउ लगाइदिऊँ, चिनी राखिदिऊँ। एउटा अम्लेट बनाएर राखिदिऊँ। राम्रो खाना तयार हुन्छ। कहिले हलुवा बनाएर पठाइदिऊँ। कहिले आलु तारेर पठाइदिऊँ त कहिले फलफूल पनि मिसाएर पठाइदिऊँ। हामी भात नखाएसम्म खाएकै मान्दैनौं। भात खाएर मात्र मोटाउने हो भने त युरोप अमेरिकाका मानिस त धेरै दुब्ला र पातला हुनुपर्ने हो नि! यसको सोझो अर्थ हो, मानिसलाई भात होइन, क्यालोरी चाहिन्छ। खानेकुरा जे सुकै होस्, स्वस्थ भए पुग्छ।

स्कूलबाट फर्केर आएपछि खाजा खान दिऔं। जसले उनीहरूको पेट पनि खाली नबनाओस्, अलिकति क्यालोरी पनि देओस्। घरमा कहिले मकै-भटमास त कहिले गहुँको रोटी खाजाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। खानेकुरामा जति बढी विविधता हुन सक्यो त्यति राम्रो। किनभने हरेक खानेकुरामा केही न केही नयाँ तत्व हुन्छ, जुन शरीरलाई आवश्यक हुन्छ।

हामीले बच्चालाई स्कूलमा पठाएको खानेकुरा यस्तो हुनुपर्छ, जहाँ पोषण पनि पर्याप्त होस्, खान पनि सजिलो होस्। दुर्भाग्यबस हामीले यसमा पटक्कै चासो देखाएका छैनौं। त्यस्तै, आफूकहाँ आएका बच्चालाई खाने पर्याप्त समय र उचित वातावरण दिने दायित्व स्कूलको हो। तर हामी यहाँ पनि चुकेका छौं। हाम्रा स्कूलहरूले बच्चाले के खानेकुरा ल्याउँछन्, कसरी खान्छन् भनेर समेत कुनै वास्ता राख्दैनन्। यो ज्यादै नै दुःखद् कुरा हो। जबकि अभिभावकलाई राम्रो खाजा पठाउन सल्लाह दिने काम र त्यसको अनुगमन गर्ने काम स्कूलको हो। निरक्षर र पोषणबारे सही जानकारी नभएका अभिभावकलाई शिक्षा दिने काम पनि स्कूलकै हो। विदेशतिर त बच्चाले के खान्छ भन्ने कुरामा मात्र होइन, कसरी खान्छ भन्ने कुरामा पनि चासो दिइन्छ।

चाउचाउ खानै नहुने चाहिँ होइन। जापानीहरू चाउचाउ नै खान्छन्। त्यसैले चाउचाउ उद्योगले के के हालेर यो बनाएको छ र घरमा कसरी बनाइन्छ भन्नेमा भर पर्छ। सामान्यतया चाउचाउमा 'अजिनोमोतो' राखिँदैन। मसलामा मात्र राखिन्छ। चाउचाउ पकाउँदा मसला नहाले यसबाट धेरै हदसम्म जोगिन सकिन्छ। चाउचाउमा घिउ, सागपात, तरकारी हालेर फ्राइ गरेर पनि खान सकिन्छ। तर चाउचाउमा खासै क्यालोरी हुँदैन, त्यसैले कहिलेकाहीं स्न्याक्सको रूपमा खान हुन्छ, खानाको रूपमा हुँदैन। बिस्कुट पनि खानाको रूपमा खानुहुँदैन।

हाम्रो देशमा खाना नमिलेर वा खाना कम खाएर वा खानासम्बन्धी सचेतना नभएर रुण्डै ५० प्रतिशत बालबालिकाहरू कुपोषणको सिकार भइरहेका छन्, जुन डरलाग्दो अवस्था हो। कुपोषित बच्चाको शारीरिक विकास अवरुद्ध भई कमजोर मात्र हुँदैन, उसको मष्तिष्कको विकास पनि राम्ररी हुँदैन। अतः कुपोषित बच्चाहरू सुस्त मनस्थितिका बन्न पुग्छन्। कार्बोहाइड्रेड मात्र होइन, प्रोटिन, आइरन र क्याल्सियम नपुगेर पनि बच्चालाई कुपोषण हुन्छ। दूधमा धेरै क्याल्सियम हुन्छ भने रातो मासु र सागमा धेरै आइरन पाइन्छ। स्कूल जाने नानीले दिनमा कम्तीमा ५०० एमएल दूध पिउनैपर्छ। आइरन या क्याल्सियम नपुगेका बच्चाको बौद्धिक क्षमतामा गम्भीर दुष्प्रभाव पर्छ। कैयन् आमाबाहरूको गुनासो हुने गर्छ, मेरो ठूलो छोरी टाठी छे तर कान्छी चाहिँ पढाइमा कमजोर। यस्तो गुनासो आयो भने सबैभन्दा पहिले हेर्नुपर्छ, बच्चाले पोषणयुक्त खानेकुरा पाएको छैन कि। शिक्षकले पनि कक्षामा कुनै विद्यार्थी कमजोर देखियो भने सर्वप्रथम उसको पोषणको अवस्थामा ध्यान दिनुपर्छ। यदि पोषण राम्रो पाएको छैन भने अभिभावकलाई चिठी लेखेरै पोषिला खानेकुरा खुवाउन अनुरोध गर्नुपर्छ। पोषणको अवस्था ठीक भएपछि अरू कुरामा विचार पुर्‍याउनुपर्छ। आइरन कम भएमा बच्चाले पढाइमा मात्र होइन, अरु कुरामा पनि ध्यान दिन सक्दैन। कुनै बच्चाले राम्रोसित ध्यान दिएन भने शिक्षकले विचार गर्नुपर्छ, त्यो विद्यार्थीमा कतै आइरनको पो कमी छ कि! रातो मासु नखाई शरीरलाई चाहिने आइरन तत्व पुग्दैन। जो बच्चा शाकाहारी छन्, तिनले त आइरन चक्की नै खानुपर्दछ। अतः स्कूलले त्यस्ता बच्चाका लागि आइरन चक्कीकै व्यवस्था गर्नुपर्छ।

> **स्कूलमा अभिभावक दिवसमा बच्चाहरूले आ-आफ्ना क्षमता प्रदर्शन गर्ने दिनको रूपमा मात्र मनाइन्छ। वास्तवमा त्यो दिन बच्चाको खाना, स्वास्थ्य र व्यवहारका बारेमा खासै चर्चा हुँदैन। स्कूलले नै गाइड गर्ने हो अभिभावकलाई।**

स्कूलको पाठमा पोषणबारे राम्रो विषयवस्तुको व्यवस्था गरिएको छ, तर त्यसलाई व्यवहारमा बुझाउने गरी अभ्यास छैन। फलस्वरुप नयाँ पुस्तालाई यसबारे सही ज्ञान र प्रवृत्तिको निर्माण गर्न सकिएको छैन। स्कूलमा अभिभावक दिवसमा बच्चाहरूले आ-आफ्ना क्षमता प्रदर्शन गर्ने दिनको रूपमा मात्र मनाइन्छ। वास्तवमा त्यो दिन बच्चाको खाना, स्वास्थ्य र व्यवहारका बारेमा खासै चर्चा हुँदैन। स्कूलले नै गाइड गर्ने हो अभिभावकलाई। किनकि चेतना भएका, पढेलेखेका मानिस नै शिक्षक हुने हुन्। अभिभावक त निरक्षर पनि छन् नि! अऋ एक कदम अगाडि बढेर भन्ने हो भने स्कूलले जीवनोपयोगी सीपहरू पनि सिकाउन सकेको छैन। यो विषयले स्कूलमा सघन रूपमा प्रविष्टि पनि पाएको छैन। यो सीप दिन हाम्रा स्कूलले अब ढिलाइ गर्नुहुँदैन।

गाउँघरका बच्चाहरू एक-डेढ घण्टा हिँडेर स्कूल पुग्छन्। तिनले ख खाजा बोकेर गएका हुन्छन्, न स्कूलमा खाजा खुवाइन्छ। भएको २-४ रुपैयाँ चकलेट, बिस्कुट, चाउचाउ जस्ता 'जङ्क-फूड'मा खर्च गर्छन्। तैपनि स्कूल देखे-नदेखे झैं गर्छ। मेरो दृष्टिमा स्कूलमा 'जङ्क-फूड'माथि त प्रतिबन्ध नै लगाउनुपर्छ। र, अभिभावकलाई यसबारे जागृत तुल्याउनुपर्छ। दुई तीन महिनामा एक पटक स्कूलमा बोलाएर शिक्षकहरूले उनीहरूलाई शिक्षा नै दिनुपर्दछ। त्यसपछि अभिभावक पनि आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्यप्रति सजग हुन्छन् र स्कूलमै स्वस्थकर खाजा पकाएर खुवाउने न्यूनतम पैसा तिर्न तयार हुन्छन्। खाजा त स्कूलमै बनाउनुपर्छ। स्कूलले नै व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। यो भन्दा उत्तम विकल्प अर्को छैन।

प्रस्तुतिः **सुदर्शन घिमिरे**

# नेपाली खाद्य पदार्थमा पाइने

## अन्न र अन्नजन्य पदार्थ

| नाम | प्रोटिन (ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | खनिज (ग्राम) | इनर्जी (क्यालोरी) | क्याल्सियम (मिलिग्राम) |
|---|---|---|---|---|---|
| लट्टेको दाना | ९.४१ | ६८.०९ | २.६ | ३७४.५ | ३६.९८ |
| जौ | ११.५ | ६९.६ | १.२ | ३३६ | २६ |
| फापर | १०.३ | ६५.१ | २.३ | ३२३ | ६४ |
| जुनेलो | ११.६ | ६७.५ | २.३ | ३६१ | ४२ |
| कागुनो | १२.३ | ६०.९ | ३.३ | ३३१ | ३१ |
| मकै (सुकेको) | ११.१ | ६६.२ | १.५ | ३४२ | १० |
| सर्वोत्तम पिठो | २१.२९ | ६१.७३ | ३.०८ | ४२७ | २२.५ |
| भुजा | ७.५ | ७३.६ | ३.८ | ३२५ | २३ |
| चिउरा | ६.६ | ७७.३ | २ | ३४६ | २० |
| मकैको पीठो | ९.२ | ७२.१ | १.२ | ३६० | २० |
| कोदो | ७.७ | ७०.१ | २.९ | ३२२ | २८८ |
| गहुँको पीठो | १२.१ | ६९.४ | २.७ | ३४१ | ४८ |

## गेडागुडीजन्य पदार्थ

| नाम | प्रोटिन (ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | खनिज (ग्राम) | इनर्जी (क्यालोरी) | क्याल्सियम (मिलिग्राम) |
|---|---|---|---|---|---|
| केराउ (सुकेको) | १९.७ | ५५.७ | २.२ | ३१९ | ७५ |
| राजमा | २२.९ | ६०.६ | ३.२ | ३४६ | २६० |
| भटमास (कालो) | ३३.३ | ३१.३ | ४ | ३९३ | २१३ |
| भटमास (खैरो) | ४३.२ | २०.९ | ४.६ | ४३२ | २४० |
| भटमास (सेतो) | ३३.३ | २९.६ | ५ | ४११ | २२६ |
| चना (रातो) | १७.१ | ६०.९ | ३ | ३६० | २०२ |
| बोडी | २४.१ | ५४.५ | ३.२ | ३२३ | ७७ |
| रातो बोडी | ३.१ | ५.२ | ०.६ | ३४ | १८.१ |
| रातो सीमी | ३.५ | २६.६ | १.५ | १२१ | ३३ |

## कन्दमूलजन्य पदार्थ

| नाम | प्रोटिन (ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | खनिज (ग्राम) | इनर्जी (क्यालोरी) | क्याल्सियम (मिलिग्राम) |
|---|---|---|---|---|---|
| गाँजर | ०.९ | १०.६ | १.१ | ४८ | ८० |
| तरुल | ४.०७ | ३२.६ | २.०६ | १४७ | ६९.८ |
| गिट्ठा | ३.७२ | २५.१९ | ०.९३ | १२४ | १२.४१ |
| प्याज (सुकेको) | १.२ | १०.४ | ०.४ | ४७ | ४७ |
| मुला (रातो) | ०.६ | ६.८ | ०.९ | ३२ | ५० |
| मुला(सेतो) | ०.७ | २२.७१ | ०.६ | १०१ | २४.७ |
| पिँडालु | ३.० | २१.१ | १.७ | ९७ | ४० |
| आलु | १.६ | ०.१ | २२.४ | ९७ | १० |
| सलगम (रातो) | १.२ | ७.७४ | ०.७ | ३७ | ४८ |

स्रोतः खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग

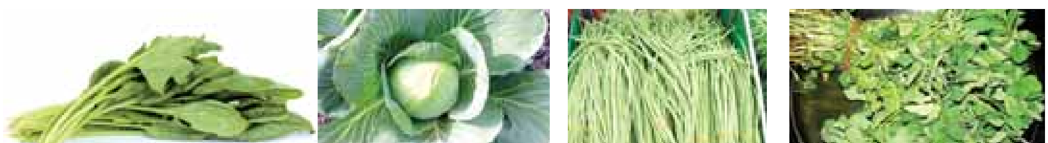
## साग-सब्जी

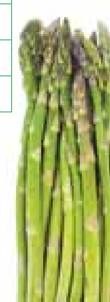
| नाम | प्रोटिन (ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | खनिज (ग्राम) | इनर्जी (क्यालोरी) | क्याल्सियम (मिलिग्राम) |
|---|---|---|---|---|---|
| लट्टे | ३.० | ७.० | ३.६ | ४३ | ८०० |
| कुरिलो | ३.३ | २.७ | ०.६ | २५ | ३०.६ |
| काउलीको पात | ५.९ | ७.६ | ३.२ | ६६ | ६२६ |
| बन्दा | १.८ | ४.६ | ०.६ | २७ | ३९ |
| स्कुसको साग | ३.०१ | ३.१६ | १.१९ | २६.५७ | ४२.५३ |
| धनियाँ | ३.३ | ६.३ | २.३ | ४४ | १८४ |
| रायोको साग | ५.१ | ५.९ | २.५ | ४८ | ३७० |
| पालुङ्गो | २.० | २.९ | १.७ | २६ | ७३ |
| चम्सुर | ५.८ | ८.७ | २.२ | ६७ | ३६० |
| कर्कलो (कालो) | ६.८ | ८.१ | २.५ | ७७ | ४६० |
| कर्कलो (हरियो) | ३.९ | ६.८ | २.२ | ५६ | २२७ |
| मेथीको साग | ४.४ | ६.० | १.५ | ४९ | ३९५ |
| हरियो लसुन | २.४ | १५.१ | ०.९ | ७६ | ५३ |
| मुलाको साग | ३.८ | २.४ | १.६ | २८ | २६५ |
| तोरीको साग | ४.० | ३.२ | १.६ | ३४ | १५५ |
| फर्सीको मुन्टा | ४.६ | ६.९ | ३.७ | ५३ | ३९२ |
| सिस्नो | ६.९ | ५.० | ४.२ | ५३ | ९८१.३ |

## अन्य तरकारी

| नाम | प्रोटिन (ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | खनिज (ग्राम) | इनर्जी (क्यालोरी) | क्याल्सियम (मिलिग्राम) |
|---|---|---|---|---|---|
| काउली | ०.७५ | ६.५७ | - | ४१ | ११.५१ |
| लौका | ०.२ | २.५ | ०.५ | १२ | २० |
| करेला | १.६ | ४.२ | ०.८ | २५ | २० |
| भन्टा | १.४ | ४ | ०.३ | २४ | १८ |
| तामा | ३.९ | ५.७ | १.१ | ४३ | २० |
| तने बोडी | ३.५ | ८.१ | ०.९ | ४८ | ७२ |
| काँक्रो | ०.४ | २.५ | ०.३ | १३ | १० |
| भिंडे खुर्सानी | ०.९ | २५ | ०.५२ | १०४.५९ | २५.१ |
| भिन्डी | १.९ | ६.४ | ०.७ | ३५ | ६६ |
| गोब्रे च्याउ | ४.६ | ४.३ | १.४ | ४३ | ६ |
| फर्सी | १.४ | ४.६ | ०.६ | २५ | १० |
| घिरौंला | ०.५ | ३.४ | ०.३ | १७ | १८ |
| परवर | २ | २.२ | ०.५ | २० | ३० |
| चिचिन्डा | ०.५ | ३.३ | ०.५ | १८ | २६ |
| गोलभेंडा | १.३ | ३.९ | ०.७ | २१ | १५ |
| तोरीको गुन्द्रुक | - | - | - | - | २४८८ |
| मुलाको सिन्की | १२ | ४७.५४ | १३.५४ | २४४.७७ | - |







# पोषकतत्त्व (प्रति सय ग्राममा)

## फलफूल

| नाम | प्रोटिन (ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | खनिज (ग्राम) | इनर्जी (क्यालोरी) | क्याल्सियम (मिलिग्राम) |
|---|---|---|---|---|---|
| स्याउ | ०.२ | १३.४ | ०.३ | ५९ | १० |
| अमला | - | - | ०.३५ | - | - |
| केरा | १.२ | २७.२ | ०.८ | ११६ | १७ |
| छोकडा | २.५ | ७५.८ | २.१ | ३१७ | १२० |
| आलुबखडा | १ | ११.६ | ०.७ | ५३ | २० |
| बेल | १.८ | ३१.८ | १.७ | १३७ | ८५ |
| हलुवावेद | ०.७२ | - | - | - | १०.७१ |
| आल्चा | ०.७ | ११.१ | ०.४ | ५२ | १० |
| अनार | १.६ | १४.५ | ०.७ | ६५ | १० |
| किम्बु | १ | ११.७ | ०.९ | ५६ | ४० |
| अङ्गुर (सेतो) | ०.५ | १६.५ | ०.६ | ७१ | २० |
| अम्बा | ०.९ | ११.२ | ०.७ | ५१ | १० |
| रूख कटहर | १.९ | १९.८ | ०.९ | ८८ | २० |
| लप्सी | ०.५ | १७.६८ | ०.५ | ७३ | २१८ |
| निबुवा | १ | ११.१ | ०.३ | ५७ | ७० |
| लिची | १.१ | १३.६ | ०.५ | ६१ | १० |
| आँप | ०.६ | १६.९ | ०.४ | ७४ | १४ |
| खर्बुजा | ०.२ | ३.३ | ०.३ | १६ | ११ |
| जुनार | - | ११.९४ | - | ४८.२१ | - |
| सुन्तला | ०.७ | १०.९ | ०.३ | ४८ | २६ |
| मेवा | ०.६ | ७.२ | ०.५ | ३२ | १७ |
| भुईंकटहर | ०.४ | १०.८ | ०.४ | ४६ | २० |
| आरू | १.२ | १०.५ | ०.८ | ५० | १५ |
| काफल | १.७२ | ८.२ | ०.४३ | ४०.५८ | - |
| स्ट्रबेरी | ०.७ | ९.८ | ०.४ | ४४ | ३० |
| सलिफा | १.६ | २३.५ | ०.९ | १०४ | १७ |

## मसलाजन्य पदार्थ

| नाम | प्रोटिन (ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | खनिज (ग्राम) | इनर्जी (क्यालोरी) | क्याल्सियम (मिलिग्राम) |
|---|---|---|---|---|---|
| लसुन (सुकेको) | ६.३ | २९.८ | १ | १४५ | ३० |
| खुर्सानी (सुकेको) | १५.९ | ३१.६ | ६.१ | २४६ | १६० |
| खुर्सानी (हरियो) | २.९ | ३ | १ | २९ | ३० |
| अदुवा | २.३ | १२.३ | १.२ | ६७ | २० |
| टिमुर | ६.३ | ६९.४ | ३.५ | ३४९ | १५० |
| मेथी | २६.२ | ४४.१ | ३ | ३३३ | १६० |
| सुकुमेल | १०.२ | ४२.१ | ५.४ | २२९ | १३० |
| ल्वाङ | ५.२ | ४६ | ५.२ | २८६ | ७४० |
| जिरा | १८.७ | ३६.६ | ५.८ | ३५६ | १०८० |
| धनियाँ | १४.४ | २१.६ | ४.४ | २८८ | ६३० |

## माछा-मासु र अण्डा

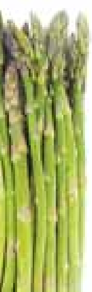
| नाम | प्रोटिन (ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | खनिज (ग्राम) | इनर्जी (क्यालोरी) | क्याल्सियम (मिलिग्राम) |
|---|---|---|---|---|---|
| खसी | २१.४ | - | १.१ | ११८ | १२ |
| राँगा | १९.४ | - | १ | ८६ | ३ |
| कुखुरा | १८.८ | - | १.१ | १८७ | १२ |
| हाँस | २१.६ | - | १.२ | १३० | ४ |
| परेवा | २३.३ | - | १.४१ | १३७ | १२ |
| बङ्गुर | १८.७ | - | १ | ११४ | ३० |
| हाँसको अण्डा | १३.५ | ०.८ | १ | १८१ | ७० |
| कुखुराको अण्डा | १३.३ | - | १ | १७३ | ६० |
| बट्टाइको अण्डा | १३.०५ | ०.४१ | - | १५८ | ६२ |
| बाम माछा | १६.१ | ६.९ | १.३ | १०० | ३३० |
| मुङ्ग्री माछा | १५ | ४.२ | १.३ | ८६ | २१० |
| रहु माछा | १६.७ | ४.४ | ०.९ | ९७ | ६५० |
| सुकेको माछा | ६४.९३ | १६.९ | - | ३६६ | - |

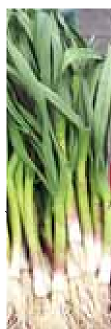
## साधारण नेपाली खाना

| खानाको प्रकार | प्रोटिन (ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | खनिज (ग्राम) | इनर्जी (क्यालोरी) | क्याल्सियम (मिलिग्राम) |
|---|---|---|---|---|---|
| भात | २.५२ | २९.४३ | ०.३१ | १२९.३९ | - |
| दाल | ३.३६ | ७.४४ | २.२८ | ४८.६९ | - |
| हरियो तरकारी | २.०५ | ७.२८ | २.५९ | ६०.८६ | - |
| 'मिक्स' तरकारी | १.९४ | ७.५ | २.३१ | ६०.९३ | - |
| गेडागुडीको तरकारी | ५.९२ | २१.४८ | - | १२६.६६ | ७१.१ |
| गहुँको रोटी | ८ | ४४ | - | २१८ | ३० |
| मकैको ढिँडो | २.८ | २२.२ | - | ११०.८ | ६ |

## दूध र दूधजन्य पदार्थ

| नाम | प्रोटिन (ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | खनिज (ग्राम) | इनर्जी (क्यालोरी) | क्याल्सियम (मिलिग्राम) |
|---|---|---|---|---|---|
| भैंसीको दूध | ४.३ | ७.४ | ०.८ | १०५ | २१० |
| गाईको दूध | ३.२ | ४.४ | ०.८ | ६७ | १२० |
| दही | ३.१ | ३ | ०.८ | ६० | १४९ |
| पनीर | २३.७ | ०.६ | १.९ | ३३१ | ४४१ |
| चीज | २४.१ | ६.३ | ४.२ | ३४८ | ७९० |
| बाखाको दूध | ३.३ | ४.६ | ०.८ | ७२ | १७० |
| खुवा | १४.६ | २०.५ | ३.१ | ४२१ | ६५० |





**हामी विद्यार्थी** कुमार रिमाल

# म आविष्कार गर्न चाहन्छु

**भविष्यमा म नेपाल र नेपालीलाई काम लाग्ने केही न केही नयाँ कुराको आविष्कार गर्न चाहन्छु । मलाई विश्वास छ, म त्यो गर्न सक्छु ।**

आजभन्दा १९ वर्षअघि हेटौंडाको चुच्चेखोलामा बा-आमाको दोस्रो सन्तानको रूपमा जन्मिएको रहेछु । तर म दुई वर्षको नहुँदै हजुरबाले 'घरमै बस्न आउनू' भनेर बोलाएपछि चुच्चेखोला छाडिएको रहेछ । त्यसपछि हामी चितवनको पार्वतीपुरमा आएर बस्न थालेका रहेछौं । म कहिलेदेखि स्कूल जान थालेको हुँ, त्यो मेरो स्मृतिमा छैन । तर पाँच वर्षको आसपासमा मलाई नजिकैको अन्नपूर्ण माविमा भर्ना गरिएको रहेछ ।

हुन त सबै बच्चालाई खेल्न र खेल्दै नयाँ-नयाँ कुराको सृजना गर्न औधी मन पर्छ । बनायो, बिगाऱ्यो । काम गर्दागर्दै छाडेर अन्तै हिंड्यो । छिनछिनमा मन फेरिनु बच्चाको स्वभावै रहेछ । हुर्कंदै जाँदा मलाई केही न केही नयाँ कुरा बनाउन रुचि बढ्दै गयो । माटोको गाडी राम्रै तरिकाले बनाउँ-बनाउँ लाग्यो । मन थाम्नै सकिनँ । अनि माटो मुछेर गिलो बनाएँ । करीब एक बित्ता जति लामो आकारमा माटोको गाडी बनाएँ । डिजाइन पनि राम्रै थियो । घाममा सुकाएँ । सोचे अनुसारकै गाडी बन्यो । साह्रै खुशी लाग्यो । वास्तवमा त्यो मेरो पहिलो सृजना थियो । जतिबेला म ८ वर्षको थिएँ । घरमा बा-आमा सबैले स्याबासी दिनुभयो । केही दिनपछि मूर्ति पनि बनाएँ । त्यसपछि पनि मैले केही न केही यस्तै स-साना कुराहरू बनाइरहें ।

एक दिन म साइकल चढेर गीतानगरस्थित सानीआमाको घरमा जाँदै थिएँ । बाटोमा ट्रयाक्टर रोकिइराखेको थियो । अनि साइकल रोकेर ट्रयाक्टर हेर्न थालें । फलामको डण्डी हालेर हातले 'स्टार्ट' गर्ने त्यो साधनलाई मैले करीब २०/२५ मिनेट जति मजैसँग नियालेर हेरें । सानैदेखि गाडी चढ्न पाएको भए पनि नजिकबाट यसरी अवलोकन गर्न मन लागेको यो पहिलो अवसर थियो । कुन 'पार्ट'लाई कसरी जोडेको छ, कुनले कसरी काम गरेको छ भनेर मैले बाहिरबाट देखेजति हेरें । खोई किन हो कुन्नि, त्यो दिन ट्रयाक्टर देख्दा अनौठो लाग्यो । कस्तो दिमाग होला जसले यस्तो यन्त्र आविष्कार गऱ्यो भनेर म धेरै सोचमग्न हुन पुगें । सानीआमाको घरमा पुगेको रातभर त्यही ट्रयाक्टरबारे सोचिरहें । त्यो ट्रयाक्टरबाट मलाई एउटा नयाँ खालको गाडी बनाउने सोच आयो । अनि गीत सुन्नको लागि चल्तीमा रहेको 'वाकमेन'लाई खोलें । र, मोटर झिकेर घिर्नी बनाएँ । ब्याट्री हालें । घर र टोलछिमेकमा काम नलाग्ने भनेर फालिएका सामानहरू प्रयोग गरेर नयाँ गाडी बनाएँ ।

जिल्लास्तरीय विज्ञान प्रदर्शनीमा रिमोटबाट पानीजहाज चलाउँदै रिमाल ।

यो गाडी बनाउन अलि दिन लाग्यो । ब्याट्री हालेपछि चल्ने यो गाडी अगाडि मात्र होइन, पछाडि पनि सर्थ्यो । त्यो सोचाइ साकार भएपछि म औधी खुशी भएँ । गाडी बनिसकेपछि घर र स्कूल सबैतिर देखाएँ । प्रअ मणिलाल कुँवर, जो हामीलाई विज्ञान पढाउनुहुन्थ्यो, उहाँसमक्ष पनि प्रस्तुत गरें । उहाँले 'राम्रो काम गरेछौ, यसैगरी भविष्यमा नयाँ-नयाँ कुरा बनाउँदै जाऊ' भनेर ढाडस दिनुभयो । मोटरबाट पनि यसरी गुड्ने गाडी बन्न सक्दोरहेछ भनेर सबैले रमाइलो माने । कसैले खेलौना गाडी हामीले नै बनाउन सक्ने रहेछौं भने । अभिभावक, छिमेकी र शिक्षकहरूको यस्तो प्रतिक्रियाले म अत्यन्त उत्साहित हुन पुगें । अबदेखि केही न केही नयाँ कुरा बनाउँछु भनेर मनमनै अठोट पनि गरें । अठोट भन्दा पनि बढी मेरो रुचि थियो त्यो । त्यतिखेर म १३ वर्षको थिएँ ।

एक दिन घुम्दैफिर्दै म सुनारकोमा पुगेंछु । त्यहाँ कोइला हम्केर आगो बालिँदै गरेको देखें । फर्केर आउँदा बाटामा यो भन्दा उन्नत तरिकाले आगो बाल्ने कुरा के हुन सक्ला भनेर सोच्न थालें । डिसी लाइन प्रयोग हुने मोटर प्रयोग गरेर थोरै बिजुलीमा स्वचालित हावा दिने मेशिन जडान गरेर माटोको चुल्हो बनाउने बिचार फुऱ्यो । तदनुरुप बनाएँ पनि । तलबाट हावा दिँदा माथि त ह्वार्र आगो पो बल्दोरहेछ । यसरी दाउरा र कोइला दुवै मज्जाले बल्ने चुल्हो केही दिनमै तयार भयो । त्यही चुल्होमा आमाले खाना पकाउनुभयो । परम्परागत चुल्हो र ग्याँस दुवै प्रयोग हुने हाम्रो घरमा मैले बनाएको चुल्होलाई आमाले खुब मन पराउनुभयो । भन्नुभयो, "तैंले मलाई धेरै सजिलो पारिदिइस् । अबदेखि मैले ढुङ्ग्रोबाट आगो फुक्नु नपर्ने भयो ।" यही चुल्होका

**महान् वैज्ञानिक माइकल फाराडे, डिजेल इन्जिनका आविष्कारक रुडोल्फ डिजेल लगायत संसारमा जति पनि आविष्कारक र वैज्ञानिकहरू बनेका छन्, उनीहरू स्कूल कलेजको पहिल्यै हासिल गरिसकिएको ज्ञान टाउकोमा भर्न भन्दा नवीन खोजमा निस्किए। र, नयाँ आविष्कार गर्न सक्षम भए। उनीहरूको जीवनी थाहा पाएपछि त्यसबाट म झन् प्रभावित हुन पुगें।**

अहिलेसम्म चारवटा मोडल तयार भइसकेका छन्। हाम्रो घरमा र केही छिमेकीहरूको घरमा मैले यही नयाँ किसिमको चुल्हो जडान गरिसकेको छु। करीब ६ सयको लागतमा यो चुल्हो बन्दोरहेछ। तीन महिनायता मेरो मुख्य 'प्रोजेक्ट' यही बनेको छ।

मैले हलमा पुगेर हेरेको पहिलो फिल्म हो 'अग्निपथ', जहाँ निखिल उप्रेती हिरो रहेछन्। फिल्म राम्रै थियो। तर मलाई चाहिँ फिल्मले भन्दा फिल्म देखाउन प्रयोग गरिएको प्रविधिले बढी आकर्षित गऱ्यो। टाढाबाट प्रकाशको माध्यमले ठूलो पर्दामा श्रव्यदृश्य देखाउन सम्भव बनाउने प्रविधिको बारेमा ममा थप उत्सुकता जाग्यो। विज्ञानमा *कन्केभ* र *कन्भेक्स* लेन्सबारे पहिल्यै पढिसकिएको थियो। मैले त्यही लेन्सको सहायताले 'सिनेस्कोप' बनाउने विचार बनाएँ। अन्ततः केही दिनको प्रयासपछि त्यसमा पनि म सफल भएँ। मोबाइलको 'डिस्प्ले'लाई मैले बनाएको यन्त्रमा राखिदियो भने पर भित्तामा ठूलो आकारमा त्यसको ' डिस्प्ले' राम्रोसित देखिन्छ। मलाई लाग्छ, यही प्रविधिलाई अलि विकसित गर्न हो भने धेरै सस्तोमा 'मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर'को रुप दिन सकिन्छ, जो हाम्रो गाउँघरका लागि समेत उपयोगी हुन सक्छ।

हाम्रो स्कूलको चउर सम्याउन एउटा डोजर आएको थियो। तलमाथि गर्दै माटो खन्दै फाल्दै गरेको देखें। रमाइलो लाग्यो। गाडीको टायर पङ्चर भएपछि त्यसलाई निकाल्न गाडी नै माथितिर उचाल्न एउटा साँचो प्रयोग गरेको देखेको थिएँ, जसलाई डण्डी लगाएर एकातिर घुमाउँदा गाडीमाथि उचालिने र अर्कोतिर घुमाए गाडी बसाउन सकिने रहेछ। यी दुई अवधारणाबाट नयाँ कुरा बनाउन सकिन्छ जस्तो लाग्यो। नयाँ समान उठाउन, झार्न नयाँ किसिमको *भ्याकुम* बनाउने सोच आयो। अनि नट सुल्टो घुम्दा सामानमाथि उठाउने र उल्टो घुमाउँदा सामान तल झार्ने यन्त्र बनाएँ। ५/६ दिन जतिमा यो काम फत्ते गरियो। गत वर्ष जिल्लास्तरको विज्ञान प्रदर्शनी भएको थियो, जहाँ मेरो यो सृजना सबैभन्दा उत्कृष्ट ठहरियो। पुरस्कार पाइयो। त्यहाँ जतिले हेरे, सबैले राम्रो माने। बनाउन चाह्यो र नयाँ तरिकाले सोच्यो भने जे पनि बन्दोरहेछ भन्ने प्रतिक्रिया पाएँ।

पछिल्ला चार वर्षमा केही न केही नवीन वस्तुको सृजनामा मेरो मन गइरह्यो। त्यसक्रममा मैले भैंसीलाई क्याल्सियम खुवाइसकेपछि खाली रहेको प्लाष्टिकको भाँडोलाई काटकुट पारेर रिमोट कन्ट्रोलबाट चल्ने गरी खेलौना पानीजहाज बनाएँ। मोटरसाइकलको साइडलाइट, काम नलाग्ने फलाम, चप्पल, प्लाष्टिक आदि प्रयोग गरेर मैले रोबट पनि बनाएँ। जसलाई रिमोटको सहायताले मज्जाले सञ्चालन गर्न मिल्छ। गाउँघरमा काम लाग्दैन भनेर फालिएका सामग्रीहरूलाई उपयोग गरेरै मैले यी उपकरणहरू बनाएँ।

मैले जति बनाएँ, अरू कुरा देखेर र त्यसबाट प्रेरणा प्राप्त गरेर बनाएँ। त्यसैले आफू र आफ्नो वरपरको परिवेश सृजनाका लागि महत्त्वपूर्ण कुरा रहेछ। यदि मलाई माटोको गाडी बनाउँदा मेरा बा-आमाले पढ्न छाडेर किन यस्तो निरर्थक कुरामा समय खेर फालेको भनेर चड्कन लगाएको भए शायद मैले यसरी नयाँ-नयाँ सामान बनाउने कुरा सम्भव हुने थिएन। मेरा बा-आमा र स्कूलका शिक्षकहरू दुवैले मलाई मेरो रुचिको काम गर्नबाट रोक्नुभएन। त्यसैले म पनि चाहे अनुसारको प्रयोग, परीक्षण गर्दै गएँ। परिणामस्वरुप आज एक दर्जन भन्दा बढी कुराहरू सृजना हुन गएको हो। आज ममा प्रविधिको क्षेत्रमा केही न केही नयाँ आविष्कार गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास पैदा भएको छ। अरू साथीहरू जस्तै विज्ञान पढ्नमा नै सन्तुष्ट भएको भए न त यी सबै कुरा सृजना हुन्थे, न मभित्र यो आत्मविश्वास नै पैदा हुनसक्थ्यो। त्यसैले, मेरो विचारमा अभिभावकले घरमा र शिक्षकहरूले स्कूलमा बालबालिकालाई आफ्नो रुचि अनुसारका क्षेत्रमा लाग्न दिनुपर्छ। सङ्गीत, खेल, साहित्य, नेतृत्व, दर्शन, जे जस्ता कुराहरूमा बालबालिकाको रुचि छ, उनीहरूलाई त्यसमा चाहे अनुसार अनुसन्धान गर्न र सृजना गर्न दिइनुपर्छ। घर र स्कूलले यी कुराहरूमा सके सहयोग गर्नुपर्छ, नसके भाँजो चाहिँ हाल्नुहुँदैन। हामीले चुर्लुम्म डुबेर रुचिको क्षेत्रमा लाग्यौं भने केही न केही नवीन सृजना गर्न सक्दारहेछौं। मेरो अनुभवले यही सिकायो।

भविष्यमा म नेपाल र नेपालीलाई काम लाग्ने केही न केही नयाँ कुराको आविष्कार गर्न चाहन्छु। मलाई विश्वास छ, म त्यो गर्न सक्छु। त्यसका निम्ति मैले इन्जिनियरिङ विषय पढ्नुपर्छ। तर मेरा बा-आमाको आर्थिक हैसियत धेरै नै कमजोर भएकाले मेरो भविष्य के होला, म अझै निश्चिन्त छैन। आर्थिक अवस्था कमजोर भएकै कारणले मैले ७ कक्षा पढ्दै गर्दा पढाइ छाडेर ठूलोबाको छोरा दाइ, जो भारतको दिल्लीको एक जुत्ता कम्पनीमा मेनेजरको जागिर खानुहुन्थ्यो, को पछि लागेर नयाँदिल्लीमा मजदुरी गर्न जान बाध्य भएको थिएँ। त्यहाँ मैले एक वर्ष जुत्तामा नाम लेख्ने मेसिन चलाउने काम पनि गरें र मासिक भारु ४,५०० कमाएँ पनि। तर अचानक नाक र मुखबाट रगत आउने समस्याले ग्रस्त भएपछि दोस्रो वर्ष काम त गर्न सकिनँ नै, कमाएको पैसा पनि उपचारमै सकियो। तर आजसम्म पनि यो कुन रोग हो भनी किटान हुनसकेको छैन। वर्षमा एक दुई पटक अहिले पनि मेरो नाकबाट ह्वालह्वाल्ती रगत आउने गर्दछ। धेरै बिमारी भएपछि घर फर्किनुको विकल्प थिएन। यसरी पढाइ टुटेको दुई वर्षपछि म पुनः विद्यालय फर्केको हुँ। जसले गर्दा पढाइमा म दुई वर्ष ढिलो हुनपुगें।

पढाइमा अब्बल अङ्क ल्याउनेले मात्र छात्रवृत्ति पाउँछ भन्ने सुनेको छु। तर नयाँ-नयाँ कुराको आविष्कारमा लाग्दा लाग्दै मेरो पढाइ ओझेलमा पर्न गएछ। त्यसैले, यसपालि चैतमा हुने एसएलसी परीक्षामा मेरो त्यति राम्रो अङ्क आउने छैन। पढाइ र प्राक्टिकल दुवै सँगसँगै लैजान सजिलो हुँदोरहेनछ। मैले पढाइमा बढी ध्यान दिएको भए अवश्य पनि राम्रो अङ्क ल्याउने थिएँ। शुरुका कक्षामा मैले राम्रो अङ्क ल्याएको पनि थिएँ। तर मलाई सैद्धान्तिक पढाइ भन्दा व्यावहारिक पढाइमा बढी रुचि थियो र छ। यसैमा बढी समय दिएँ। मैले थाहा पाएसम्म महान् वैज्ञानिक माइकल फाराडे, डिजेल इन्जिनका आविष्कारक रुडोल्फ डिजेल लगायत संसारमा जति पनि आविष्कारक र वैज्ञानिकहरू बनेका छन्, उनीहरू स्कूल कलेजको पहिल्यै हासिल गरिसकिएको ज्ञान टाउकोमा भर्न भन्दा नवीन खोजमा निस्किए। र, नयाँ आविष्कार गर्न सक्षम भए। उनीहरूको जीवनी थाहा पाएपछि त्यसबाट म झन् प्रभावित हुन पुगें। त्यसैले, म मेरो खोज र सृजनालाई 'साइड'मा राखेर होइन, केन्द्रमा राखेर मात्र उच्च शिक्षा हासिल गर्न चाहन्छु। यसरी मात्र म सफल हुन सक्छु भन्ने मलाई लागेको छ। 📖

*(रिमाल यही चैतमा हुने एसएलसी परीक्षामा अन्नपूर्ण उमावि, पार्वतीपुर चितवनबाट सहभागी हुँदैछन्।)*

एसएलसी वार्ता

# ‘राम्रा केन्द्र पुरस्कृत हुनेछन्’

**२०६८ सालको एसएलसी परीक्षा (७-१६ चैत) ढोकैमा आइपुगेको छ। यो परीक्षामा सहभागी हुन नियमिततर्फ ४ लाख ४६ हजार १६६ र एक्जेम्टेडतर्फ ८२ हजार ९१ गरी कुल ५ लाख २८ हजार २५७ जना परीक्षार्थीले फर्म भरेका छन्। देशभरिका १,७४८ परीक्षा केन्द्रमा परीक्षा सञ्चालन गर्न ५६ हजार जनशक्ति परिचालन हुने बताइएको छ। एसएलसी परीक्षाको तयारीका सन्दर्भमा परीक्षा नियन्त्रक डिल्लीराम रिमाल सँग *शिक्षक* का प्रमोद आयाम ले गरेको संवादः**

**एसएलसी परीक्षाको तयारी कहाँ पुग्यो ?**

हामी यतिखेर अन्तिम तयारीमा छौं। प्रश्नपत्र, उत्तरपुस्तिका लगायत सामग्रीहरू सबै जिल्लामा पुगिसकेका छन्। अब जिल्ला शिक्षा कार्यालयबाट परीक्षा केन्द्रसम्म ती सामग्री पुग्ने क्रममा छन्।

**परीक्षालाई व्यवस्थित बनाउन यस वर्ष केही विशेष प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ कि ?**

अहिलेसम्म हामीले मर्यादा विपरित काम गर्नेलाई कारबाहीका कुरा धेरै गर्‍यौं। तर, राम्रो काम गर्नेलाई पुरस्कृत गर्नुपर्छ भनेर चाहिँ सोचेकै रहेनछौं। जुन काम यस वर्ष हुँदैछ। मर्यादित र व्यवस्थित ढङ्गले परीक्षा सञ्चालन गर्ने हरेक जिल्लाको एउटा केन्द्रलाई पनिकाले पुरस्कृत गर्नेछ। उत्कृष्ट केन्द्रको सिफारिस जिशिकाबाटै हुनेछ। ‘होम-सेन्टर’ नराखेका जिल्लाका परीक्षा केन्द्रलाई यस्तो मूल्याङ्कनको दायरामा ल्याइनेछ।

**‘होम-सेन्टर’ हटाउनै नसक्नुको कारण चाहिँ के हो ?**

यसको मुख्य कारण त भौगोलिक विकटता नै हो। विकट जिल्लाका कतिपय विद्यालयका परीक्षार्थीका लागि अर्को केन्द्रमा तोक्दा अपायक र टाढा पर्ने भएकाले पनि ‘होम-सेन्टर’ कायम राख्नुपर्ने बाध्यता छ।

**प्रायः परीक्षामा प्रश्नपत्रमा त्रुटि भइरहन्छन्, यस पालि त्यो अवस्था नियन्त्रण होला ?**

यसपालि प्रश्नपत्र तयारीमा केही सुधार गरिएको छ। यसपालि शिक्षकलाई विगतको जस्तो ‘सेट’ नबनाई छुट्टाछुट्टै प्रश्नहरू बनाउन लगाइयो। ती प्रश्नहरूको सूचीलाई ‘मोडरेशन’ गरेर प्रश्नपत्र बनाइएको छ। सकेसम्म त्रुटि कम गर्ने प्रयास गरिएको छ।

**परीक्षामा हुने चिटिङ नियन्त्रण गर्न चाहिँ के गर्दै हुनुहुन्छ ?**

परीक्षा केन्द्रको सुरक्षा व्यवस्था कडा तुल्याएर मात्रै चिटिङ रोक्न सकिँदैन। यसनिम्ति हाम्रो शिक्षण र परीक्षा प्रणालीमै सुधार जरुरी छ। अहिलेसम्म हामी पाठ्यपुस्तकलाई आधार मानेर प्रश्नपत्र बनाउने र त्यसैका आधारमा परीक्षा लिने परिपाटीमै छौं। पाठ्यपुस्तकमै केन्द्रित रहेर प्रश्न सोधिने भएपछि विद्यार्थीहरू पनि किताबी ज्ञान रट्नमा उद्यत देखिन्छन्। रट्न नसके चोरेरै भए पनि बढी अङ्क ल्याउने आकाङ्क्षा विद्यार्थीमा पैदा हुन्छ। यसले नै चिटिङलाई प्रोत्साहित गरेको देखिन्छ। जबसम्म शिक्षण सिकाइदेखि मूल्याङ्कन पद्धतिलाई पाठ्यक्रमसँग जोड्न सकिँदैन तबसम्म चिटिङ रोकिन सक्दैन।

**परीक्षालाई मर्यादित बनाउने अन्य कुनै तयारी छ कि ?**

गत वर्ष जस्तै यसपालि पनि शिक्षा मन्त्रालयले सहसचिवस्तरका कर्मचारीको नेतृत्वमा परीक्षा अनुगमनमा टोली परिचालन गर्दैछ। परीक्षामा अमर्यादित क्रियाकलाप गर्ने र गर्न उक्साउने जो कोहीलाई कारबाही गर्ने अधिकार जिल्लाको परीक्षा समन्वय समितिलाई छ। अमर्यादित क्रियाकलाप गर्ने परीक्षार्थीहरू निष्कासनमा पर्नेछन्। केन्द्राध्यक्ष वा निरीक्षक तोकिएका शिक्षकहरूबाटै मर्यादा विपरित क्रियाकलापमा संलग्न रहेको पाइएमा तिनको अभिलेख बनाएर विभागीय कारबाहीको प्रक्रिया अघि बढाइनेछ।

**यसपालि धेरै परीक्षार्थीले दोहोरो रजिष्ट्रेशन भरेको सुनिँदैछ नि !**

प्रारम्भिक छानबिनका क्रममा करीब २५ सय परीक्षार्थीको दोहोरो रजिष्ट्रेशन भेटिएको छ। यसमा निजीबाट सामुदायिक विद्यालय, सुगमबाट दुर्गम र एउटै जिल्लाभित्र फरक-फरक विद्यालयमा दोहोरो रजिष्ट्रेशन भरेको पाइएको छ। सामुदायिक विद्यालय र दुर्गम क्षेत्रबाट एसएलसी उत्तीर्ण गर्दा कक्षा ११ मा छात्रवृत्ति पाउने लालसाले दोहोरो रजिष्ट्रेशन भरेको देखिन्छ। त्यस्ता परीक्षार्थीलाई आफू पढेकै विद्यालयको नाममा परीक्षा दिन सूचित गरिसकिएको छ। त्यो पालना नभएमा त्यस्ता परीक्षार्थीको रजिष्ट्रेसन रद्द समेत हुन सक्नेछ।

**उत्तरपुस्तिका परीक्षणलाई वस्तुनिष्ठ र व्यवस्थित तुल्याउन कस्ता प्रयास हुनेछन् ?**

पनिकाले उत्तरपुस्तिका परीक्षणको मापदण्ड मात्रै बनाइदिने हो। कोडिङ, डि-कोडिङ र परीक्षणका कामहरू परीक्षण केन्द्रबाटै हुनेछ। उत्तरपुस्तिका जाँच्नका लागि देशभर ५४ वटा परीक्षण केन्द्र निर्धारण भएका छन्। परीक्षणलाई सजगता अपनाउन र त्रुटिरहित नतिजा तयारीका लागि सबै केन्द्रमा निर्देशन दिइएको छ।

**उत्तरपुस्तिका परीक्षणमा लापरवाही हुन्छ भनिन्छ नि ?**

जो पायो त्यहीले उत्तरपुस्तिका जाँच्नै पाउँदैन। योग्यता पुगेका र उत्तरपुस्तिका परीक्षणको तालिम पाएका शिक्षकलाई परीक्षक तोक्नुपर्ने हुन्छ। त्यस्ता शिक्षक नभएको अवस्थामा योग्यता पुगेका र माध्यमिक तहमा अध्यापनरत शिक्षकहरू परीक्षकका निम्ति योग्य मानिन्छन्। असम्बन्धित व्यक्तिले उत्तरपुस्तिका जाँचेमा कारबाही गरिनेछ।

**नतिजा कहिलेसम्म निस्कन्छ ?**

परीक्षा सकिएको दुई महिनाभित्रै नतिजा निकाल्ने हाम्रो प्रयास हुनेछ।

# See the world differently this morning.

## The best global and local news, in one simple package.

**Subscribers will get**

**free access to NYTimes.com**

Call : 4268656 subs@myrepublica.com

अध्ययन

जीवन खड्का

# निजी विद्यालयका शिक्षक: कति सन्तुष्ट, कति असन्तुष्ट ?

**नेपाली समाजको एउटा पक्ष विद्यालय शिक्षामा निजी क्षेत्रको लगानीलाई पूर्ण रूपमा निषेध गर्न चाहन्छ भने निजी विद्यालयमा कार्यरत शिक्षकहरू पनि आफू अधिकार र सुविधाविहीन भएको गुनासो गरिरहेका छन् । तर, विरोधाभासको यस्तो स्थितिमा पनि निजी विद्यालयहरू आफूलाई निरन्तर सफल बनाउन समर्थ भइरहेका छन्, कसरी ? के निजी विद्यालयका शिक्षकहरू असन्तुष्ट नै हुन् त ?**

शिक्षा विभागद्वारा प्रकाशित सन् २०१०-११ को फ्लास रिपोर्ट (Flash Report: 2010-11) अनुसार विद्यार्थी भर्ना दरको आधारमा निजी विद्यालयहरूले आधारभूत तहमा १२ प्रतिशत र माध्यमिक तहमा १५ प्रतिशत हिस्सा ओगटेका छन् । त्यस्तै; लगानीको आधारमा विद्यालय शिक्षामा निजी क्षेत्रको हिस्सा करिब २० प्रतिशत रहेको छ । एसएलसी परीक्षाको नतिजा हेर्दा संस्थागत (निजी) विद्यालयहरू ८९ प्रतिशतभन्दा बढी विद्यार्थी उत्तीर्ण गराउन सफल देखिन्छन् भने सामुदायिक विद्यालयहरूले ४६.६ प्रतिशतमा चित्त बुझाउनु परेको छ (*शिक्षक* मासिक, साउन, २०६८) ।

नेपाली समाजको एउटा पक्ष विद्यालय शिक्षामा निजी क्षेत्रको लगानीलाई पूर्ण रूपमा निषेध गर्न चाहन्छ भने निजी विद्यालयमा कार्यरत शिक्षकहरू पनि आफू अधिकार र सुविधाविहीन भएको आवाज उठाइरहेका छन् । तर विरोधाभासको यस्तो परिस्थितिमा पनि निजी विद्यालयहरू आफूलाई निरन्तर सफल बनाउन समर्थ भइरहेका छन् कसरी ? के निजी विद्यालयका शिक्षकहरू ती विद्यालयसँग असन्तुष्ट नै छन् त ? म आफैं लामो समयदेखि निजी विद्यालयमा शिक्षक र सञ्चालकको रूपमा रहेर काम गरिरहेको व्यक्ति हुँदाहुँदै पनि यी र यस्ता प्रश्नहरू भने अनुत्तरित नै रहँदै आएका थिए। संयोगवश काठमाडौं विश्वविद्यालयबाट एमफिल (२००८) गर्ने क्रममा यही (Job Satisfaction of Institutional School Teachers of Kathmandu District of Nepal) मा शोध गर्ने अवसर जुर्‍यो । यहाँ उक्त शोधबाट प्राप्त तथ्यपरक नतिजालाई संक्षिप्त रूपमा प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरेको छु ।

## शोधको उद्देश्य

मेरो शोधको सामान्य उद्देश्य, निजी क्षेत्रका विद्यालयमा कार्यरत समग्र शिक्षकहरूको कार्य सन्तुष्टि स्तर (Job Satisfaction Level) पत्ता लगाउनु र विशिष्ट उद्देश्य चाहिँ शिक्षकका वैयक्तिक पक्षहरू (जस्तैः स्थान, लिङ्ग, सेवा अवधि र विषय शिक्षण)को आधारमा उनीहरूको सन्तुष्टि स्तर पहिचान गर्नु रहेको थियो ।

कुनै पनि व्यवसाय वा पेशाप्रति सन्तुष्ट पार्ने पक्ष थुप्रै हुने भए तापनि यस शोधमा निम्न चार वटा पक्ष वा आयामलाई मात्र समावेश गरिएको थियो:

(अ) तलब, भत्ता र अन्य सुविधा
(आ) शिक्षण कार्य
(इ) काम गर्ने वातावरण
(ई) कार्य सम्पादन मूल्याङ्कन

## शोध विधि

यस शोधमा सर्वेक्षणबाट प्राप्त विवरण/आँकडालाई निगमन विधि (Deductive Approach) बाट विश्लेषण गरी निष्कर्ष निकालिएको छ । नेपालका करिब ३० प्रतिशत निजी विद्यालयहरू सञ्चालनमा रहेको काठमाडौं जिल्लालाई अध्ययन क्षेत्र बनाई महानगरपालिकालाई शहरी र गाविसहरूलाई ग्रामीण क्षेत्रका रूपमा परिभाषित गरी ३९ माध्यमिक विद्यालयका २३८ शिक्षकहरूबाट प्रश्नावली भराई सूचना सङ्कलन गरिएको थियो ।

## विश्लेषण र नतिजा

शोधका निम्ति लिइएका नमुना (Sample) विद्यालय र सहभागी शिक्षकहरूको विवरण:

**(अ) विद्यालयको क्षेत्रगत वितरण**
शहरी क्षेत्र= ६९ प्रतिशत, ग्रामीण क्षेत्र= ३१ प्रतिशत

**(आ) शिक्षक विवरण**
- **(क) क्षेत्र:** शहरी क्षेत्र= ७६ प्रतिशत, ग्रामीण क्षेत्र= २४ प्रतिशत
- **(ख) लिङ्ग:** पुरुष= ७८ प्रतिशत, महिला= २२ प्रतिशत
- **(ग) अनुभव (वर्ष):** १-५= ४० प्रतिशत, ६-१०= २९ प्रतिशत, ११-१६= २१ प्रतिशत, १६ भन्दा माथि= १० प्रतिशत
- **(घ) विषय:** भाषा शिक्षक= ३६ प्रतिशत, विज्ञान शिक्षक= १७ प्रतिशत, गणित शिक्षक= १९ प्रतिशत, मानव विज्ञान शिक्षक= २८ प्रतिशत

प्रश्नावलीमार्फत प्राप्त जवाफ (Responses) को अङ्कगणितीय विश्लेषणको औसत मान ३ भन्दा बढी आएमा 'सन्तुष्ट', कम आएमा 'असन्तुष्ट' र ठीक ३ भएमा 'अनिर्णित' भनेर मानिएको थियो। प्राप्त प्रतिक्रियाहरूको तथ्याङ्कीय विश्लेषणबाट निम्न नतिजा प्राप्त भएको थियो:

## समग्र शिक्षकहरूको कार्य सन्तुष्टि स्तर
**(Whole Respondents' Job Satisfaction Level)**

| कार्य सन्तुष्टिका आयाम/पक्ष | औसत मान |
|---|---|
| तलब, भत्ता र अन्य सुविधा (त. भ. अ.) | २.७८ |
| स्वयं शिक्षण कार्य (शि. का.) | २.९१ |
| काम गर्ने वातावरण (का. वा.) | ३.४५ |
| कार्य सम्पादन मूल्याङ्कन (का. स. मु.) | ३.२७ |
| समग्र शिक्षकहरूको कार्य सन्तुष्टि स्तर (स. औ का. स.) | ३.१२ |

सहभागी शिक्षकहरूको वैयक्तिक विवरण, प्रतिक्रिया र विचारहरूको विश्लेषणबाट प्राप्त निष्कर्ष यस्तो थियो:

१) ६८ प्रतिशत विद्यालयहरू शहरमा रहेकाले निजी क्षेत्रले प्रदान गर्ने शिक्षा शहरकेन्द्रित भएको। ग्रामीण क्षेत्रमा निजी क्षेत्रको संलग्नता अझै न्यून रहेको।

२) पुरुषको तुलनामा महिला शिक्षकको सहभागिता एकतिहाई भन्दा कम हुनुले विद्यालयहरू लैङ्गिक समानताको दृष्टिकोणमा असफल देखिन्छन्।

३) ४० प्रतिशत शिक्षकहरू पाँच वर्षभन्दा कम अनुभवी हुनुले शिक्षकहरूको विद्यालय छोड्ने दर उच्च रहेको स्पष्ट हुन्छ। शिक्षकहरू यस पेशालाई दीर्घकाल रूपमा अँगाल्न चाहँदैनन् वा विद्यालय परिवर्तन गर्ने प्रवृत्ति उच्च रहेको छ भन्ने देखिन्छ।

४) भाषा शिक्षकहरू (अङ्ग्रेजी र नेपाली) को सङ्ख्या अन्य शिक्षकहरूको तुलनामा बढी देखिन्छ।

५) सन्तुष्टिको कुल औसत मान ३.१२ हुनुले निजी क्षेत्रका विद्यालयका शिक्षकहरू समग्रमा सन्तुष्ट नै रहेको मान्नुपर्ने हुन्छ।

६) तलब, भत्ता र अन्य सुविधा तथा शिक्षण कार्य (Work Itself) प्रति शिक्षकहरू सन्तुष्ट देखिँदैनन्। यसलाई औसत मानहरू क्रमश: २.६८ र २.३१ ले पुष्टि गर्दछन्। काम गर्ने वातावरण र कार्य सम्पादन मूल्याङ्कनप्रति भने शिक्षकहरू केही हदसम्म सन्तुष्ट नै देखिन्छन् (औसत मानहरू क्रमश: ३.४५ र ३.२७)। यिनै पछिल्ला दुई कारण नै निजी क्षेत्रको सफलताका मुख्य आधार हुनुपर्दछ।

७) तलब, भत्ता र अन्य सुविधाको सन्दर्भमा सबै शिक्षकहरू असन्तुष्टि जनाउँछन्। यसरी सर्वेक्षणमा सहभागी शिक्षकहरूले सामुदायिक शिक्षक सरह तलब, भत्ता र अन्य सुविधाहरू नभएको विचार व्यक्त गर्नु अहिले उठिरहेको शिक्षक आन्दोलनको नारासँग मेल खाने देखिन्छ।

८) औसत मान ३ भन्दा कम हुनु र १-५ वर्षसम्म शिक्षण अनुभव भएका शिक्षकहरूको प्रतिनिधित्व ४० प्रतिशत हुनुले शिक्षकहरू स्वयं शिक्षण कार्यप्रति उदासीन भएको तथ्य पुष्टि गर्दछ। तर ग्रामीण शिक्षक र विज्ञान विषय शिक्षकहरू भने आफ्नो पेशाप्रति सन्तुष्ट नै देखिन्छन्। यसको कारण ग्रामीण क्षेत्रमा रोजगारीका विकल्प नहुनु वा कम हुनु तथा विज्ञान विषय शिक्षकहरूले आकर्षक सुविधा पाएको हुनुपर्दछ।

९) काम गर्ने वातावरणको सन्दर्भमा शहरी शिक्षकहरू मात्र असन्तुष्ट देखिन्छन्। आफू जस्तै योग्यता भएका साथीहरूको रोजगारीबाट प्राप्त अतिरिक्त आम्दानी र सुविधा, विभिन्न अवसरहरूबाट फाइदा उठाउन नसक्नु, शहरी सुविधाहरूमा आर्थिक पहुँच नहुनु आदि यसका कारण हुन सक्छन्।

१०) कार्य सम्पादन मूल्याङ्कन (Performance Appraisal) को सन्दर्भमा पनि शहरी शिक्षकहरू नै असन्तुष्ट देखिन्छन्। उनीहरू कार्य सम्पादनको आधारमा उचित सुविधा नदिनु, कामको मूल्याङ्कन नहुनु वा पक्षपातपूर्ण हुनु, पुरस्कार र दण्डको व्यवस्था नहुनु आदि यसका कारणहरू भएको प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दछन्।

११) सहभागी शिक्षक समूहको प्रतिक्रिया विश्लेषण गर्दा शिक्षकहरू तलका तीन बुँदाहरूमा सबैभन्दा बढी सन्तुष्ट भएको पाइयो:
   क) साथीहरू बनाउन सजिलो
   ख) कार्यतालिका शिक्षकहरूको अनुकूल
   ग) साथीहरू बीचमा राम्रो सहकार्य

१२) तलका दुई बुँदामा शिक्षकहरू सबैभन्दा बढी असन्तुष्ट पाइयो:
   क) स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै व्यवस्था नभएको
   ख) विद्यालयले प्रदान गरेको सुविधा जीवनस्तरसँग मेल नखाएको

१३) केही बुँदाहरूमा अनिर्णित वा अन्योलको अवस्थामा छन्। जस्तै: शिक्षा ऐन र नियमावलीमा उल्लिखित प्रावधान, शिक्षकहरूलाई प्रदान गरिने तालिमहरू आदि।

## निष्कर्ष र सुझाव

साङ्गठनिक मनोविज्ञान (Organisational Psychology) को क्षेत्रमा पेशागत सन्तुष्टि (Job Satisfaction) बृहत्तर खोज र अनुसन्धान गरिने विषयहरूभित्र पर्दछ। यसको निकट सम्बन्ध कामदारको उत्पादकत्त्व, कामप्रति समर्पण र कार्य सम्पादनसँग रहेको हुन्छ। यसकारण शिक्षकहरूमा रहेको सन्तुष्टि स्तरले विद्यालयको दैनिक कार्य सम्पादन र शिक्षण सिकाइलाई प्रभावित पारिरहेको हुन्छ। सन्तुष्टि स्तर र कार्य सम्पादनमा सकारात्मक सम्बन्ध (Positive Correlation) हुने भएकाले विद्यालय सञ्चालकहरूले शिक्षक सन्तुष्टिलाई शैक्षिक सफलताको निर्णायक शक्तिको रूपमा आत्मसात गर्नु जरुरी हुन्छ। यस शोध कार्यबाट प्राप्त नतिजाको आधारमा निम्न सुझावहरू प्रस्तुत गरिएका छन्:

क) समग्रमा शिक्षकहरू सन्तुष्ट देखिए तापनि धेरै विषयमा असन्तुष्ट रहेका छन्। जागिर जाने डर, उपयुक्त शैक्षिक वातावरण, कडा प्रशासन, प्रभावकारी सुपरीवेक्षण आदिको कारण निजी विद्यालयहरू आफूलाई सफल तुल्याउन सक्षम छन्। तर कुनै विषयमा एकजना शिक्षक मात्र असन्तुष्ट रहे पनि शैक्षिक उपलब्धिमा दीर्घकालीन असर पुग्ने भएकाले सञ्चालकहरूले उनीहरूका माग सम्बोधन गरी सन्तुष्ट पार्ने प्रयास गर्नुपर्दछ।

ख) अधिकांश शिक्षकहरू "तलब, भत्ता र अन्य सुविधाहरू" शीर्षक अर्थात् तलब, भत्ता, बिदा, अतिरिक्त समय काम गरेबापत भुक्तानी आदिमा असन्तुष्ट रहेका छन्। पैसा नै त्यस्तो साधन हो जसबाट मानिसका व्यक्तिगत उद्देश्यहरू पूरा हुन सक्छन्। एउटा व्यक्ति यसैको लागि संस्थाको उद्देश्य पूरा गर्न बाध्य हुन्छ। तसर्थ न्यूनतम रूपमा शिक्षा ऐन र नियमावलीमा व्यवस्था गरे अनुसारको सुविधा र सामुदायिक विद्यालयका शिक्षक सरह तलब, भत्ताको व्यवस्था गर्नु नै हालको शिक्षक आन्दोलनको हल हुन सक्छ।

ग) कष्टकर जीवनशैली नै शहरी शिक्षकहरूको असन्तुष्टिको मूल कारण भएकाले लचिलो कार्यतालिका, बालबच्चाहरूलाई नि:शुल्क पढ्ने व्यवस्था, यातायातको सुविधा आदि सहुलियत दिएर हाल रहेको असन्तुष्टिलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

घ) यस शोधमा सहभागी अधिकांश शिक्षकहरूले नियुक्ति पत्र नपाएको विचार व्यक्त गरेबाट उनीहरू सुरक्षित नभएको स्वत: स्पष्ट हन्छ। कुनै पनि व्यक्ति असुरक्षित परिवेशमा रहेर आशातीत प्रतिफल दिन नसक्ने भएकाले सरोकार पक्षले यसतर्फ गम्भीर ध्यान दिनु आवश्यक छ।

**कथा**

**दलबहादुर फगामी**

# योग्यता

*'यो पढ्ने भन्ने कुरा पनि गाह्रै हो ।'*
*'किन, के भो ?'*
*'हेर्न–होमवर्कको चाङ !'*
*'छोड्दे, कालिदास पढेर विद्वान् भएका होइनन् ।'*

उसले यसै भन्यो। हुन पनि हो। उसले एसएलसी राम्रै अङ्क ल्याएर पास गरेको थियो । 'फन्टुस छ, केही काम छैन' भन्थे सरहरूले । तर सबैलाई छक्कै पार्दियो उसको मार्कले। ऊ विद्यालयमा सर्टिफिकेट लिन जाँदा म पनि सँगै थिएँ। सरहरूले 'तिमी किन आएको ? क्लास चलिरहेको छ' भन्दा म रातो भएको थिएँ। ऊ भने शानसँग "ऊ मेरो साथी आएको" भनेर निकै दमसँग बोलेको थियो। उसको दम देखेर हेडसर पनि बोल्नुभएन। अरू सरहरूको त के कुरा; मुखामुख मात्रै। हेडसरले सर्टिफिकेट दिँदै भन्नुभयो, "आइरन गेट त तोड्यौ, अबको तिम्रो कलेज पनि राम्रै होस् ।" "म तपाईंहरूको आशीर्वाद खेर जान दिने छैन ।" उसले यसै भनेको आज जस्तै लाग्छ ।

प्रस्तावित गाउँको माध्यमिक विद्यालय। त्यसै त गाउँलेहरू गरिब, दु:खी । त्यसमा पनि दु:खी गरिबका केटाकेटीले टाढा गएर पढ्न सक्दैनन् । फलत: उनीहरूको भविष्य बाउ, बाजेको भन्दा फरक हुँदैन, रुन् ओरालो लाग्छ भन्ने सोचेर गाउँलेले गाउँमै माध्यमिक विद्यालय खोले । हामीलाई त केही राहत भएको थियो तर दुर्भाग्य गाउँलेहरूलाई रुन् बढी दु:ख आइपर्‍यो। ऊ पनि त्यही विद्यालयको उत्पादन थियो। दु:खले चलाएको माध्यमिक विद्यालय 'शायद अरू विद्यालयहरूले पनि त्यही गर्छन् होला जुन उसले गर्‍यो' अर्थात् केही आर्थिक सहयोग गरी विद्यालयबाट प्राप्त हुने सबै प्रमाणपत्र बुझी हेडसरसँग हात मिलाउँदै ऊ बाहिरियो। म पनि पछि पछि लागें। 'हेर क्लास छुटेपछि तँ मेरो सम्पर्कमा आउनु ल !' उसले भन्यो। मैले स्वीकृत टाउको हल्लाएको थिएँ।

ऊ र ममा उमेरले त्यति धेरै फरक छैन । मैले जान्दा ऊ मभन्दा अलिकता अग्लो र मोटो थियो। दाइहरूको लहैलहैमा गाईखर्के चौरमा हामी धेरैपटक लड्यौं । सधैं उसले मलाई मुनि पार्थ्यो । म मुनि परेर रुन खोज्दा दाइहरूले मलाई माथि पारिदिन्थे; अनि म रुनुको साटो हाँस्थें । मभन्दा केही समय अगाडि मात्रै हो ऊ विद्यालय छिरेको । जेहोस् म स्कूल जाँदा ऊ विद्यालयका केही केटाकेटीहरूको दादा भइसकेको थियो। कक्षा छुटेपछि ऊ अगाडि नै भाग्थ्यो आफ्नै साथीहरूमध्ये कसैलाई प्याट्ट हिर्काएर । 'तँलाई देख, म भोलि सरलाई भनिदिन्छु', रुँदै यसै भन्थे । कति पटक त मैले पनि भने हुँला। समय अगाडि हिँड्दै गयो। कति पटक त ऊ फेल भयो। म रुन् पछि। अहिले भाइले पढेको देख्दा ती कुरा गर्न पनि लाज लाग्छ। जे भए पनि हामीले स्कूल जान छाडेनौं । त्यसैले ढिलै भए पनि ऊ 'आइरन गेट' भन्ने एसएलसीबाट छिर्‍यो। म भने बल्ल पुग्दैछु। म पछाडि पर्नुको मुख्य कारण शायद मेरो गरिबी हो, अभाव हो । जसले मलाई समयमा विद्यालय पुर्‍याएन, समयमा अक्षर चिनाएन, कक्षा उकालेन ।

त्यसपछि ऊ क्याम्पसतिर गयो। कुन क्याम्पस छिर्‍यो, कुन विषय लिएर पढ्यो मलाई थाहा भएन । किनकि ऊ शहरिया बन्यो । गाउँमा उसको उपस्थिति पातलिँदै गयो। गाउँमा कति मेला लाग्यो र कति भेटघाट भए। गाउँलेहरूलाई कस्ता कस्ता दु:ख-सुख परे र बाँडे । कति नयाँ जन्मे, कति चाउरी परे र गए। उसले ती सबै देख्न पाएन । 'तिमी किन गाउँतिर आउँदैनौ ?' एकपटक जाडो बिदामा आएको बेला सोधें । 'के गर्ने गाउँ आएर टाइम पास केही छैन । यता हल्लियो, उता हल्लियो बेकारमा अनुहार मात्रै बिगार्नु ! मान्छे कहाँ कहाँ पुगे, तिमी गाउँ

आउँदैनौ भनेर दुखेसो मान्छौ । हेर शहर भनेको शहर हो । जहाँ धेरै मान्छेसँग भेट हुन्छ । धेरै मान्छेसँग भेट भए धेरै कुरा सिकिन्छ । फेरि सुविधा पनि धेरै छ । यहाँ के छ भन त ? मलाई त लाग्छ, यो १५ दिनको बिदा पनि नदिए हुन्थ्यो । बेकारमा टाइम वेस्ट मात्र ।'

गाउँ छाड्नु अगाडि ऊ सधैं मलाई तँ भन्थ्यो । तर यसपालि तिमी भनेको सुन्दा मलाई कस्तो कस्तो भयो । अलि बेग्लै, खुशी लागे जस्तो, अप्ठ्यारो लागे जस्तो, अनि नमिलेको जस्तो। जेहोस्, ऊ परिवर्तन भएछ। चारित्रिक भए जस्तो पनि लाग्यो । जेहोस् राम्रो लाग्यो । पहिला गाउँमा सबैले गाली गर्थे त्यसलाई । अहिले माया गर्छन् । गाउँमा उसैको चर्चा छ । 'धनीको छोरो बिग्रियो भनेको बल्ल तह लागेछ । धेरैलाई साइनो लाउँछ, राम्रो भएछ', कसै-कसैले भनेको सुनें मैले । मलाई नै तिमी भनेको थियो । साँच्चै रहेछ । म पनि एसएलसीपछि त्यस्तै हुनुपर्छ ल ! एउटा मनले त्यही भन्यो । तर गाह्रो छ एसएलसी गर्न, अर्को मनले समस्या देखायो । यी यस्तो चाङ छ अहिल्यै... ? यही त गाह्रो छ । झन् कस्तो होला त्यो दिन ! मैले त्यो पास गरेपछि मेरो घरमा र गाउँमा उसको जस्तो मान पाउँला कि नपाउँला फेरि एउटा मन करायो । कस्तो अप्ठ्यारो आ..छु..छु कस्तो जाडो भयो। अर्को मनले फेरि कुरा बटाऱ्यो ।

मकरसङ्क्रान्ति, मैले शैक्षिक क्यालेन्डरमा यही देखें । सरहरूले बिदा भन्नुभयो दुई दिनको। शायद अघिल्लो दिन बिदाको दिन थियो । मैले घरमा रेडियो सुनेको थिएँ । तर बिदाको बारेमा सुनिनँ । पहिलो त मसँग शैक्षिक क्यालेन्डर छैन। फेरि रेडियोमा आउने सबै समाचार सुन्ने फुर्सद पनि छैन ।

उसको छुट्टी सकिएछ क्यारे ! ऊ पढ्न जाने बेलामा मलाई सम्झायो- 'हेर, राम्रोसँग पढ्नुपर्छ। यताउता गरौला नि फेरि ! तिम्रो बाले के भन्नुहुन्छ थाहा छ ? राम्रो हुने रे ! पहिलाको जस्तो जमाना छैन । अबको भविष्य गाह्रो छ। तिमीहरूले गाउँमा काम गर्दनौ, शहरमा काम पाउँदैनौ। हामीले गरे जस्तो दुःख नगर्नेले आफ्नो भविष्य आफैं बनाउनुपर्छ । पछि बाउ-बाजेलाई गाली गर्न पाउँदैनौ ।' 'बुढाको कुरा ठिक हो बुझ्यौ ? जेहोस्, तिम्रो बाबा ठीक कुरा गर्छ, भलाद्मी छ । तर, खायो भने बुढो अप्ठ्यारो छ, बुझ । म भोलि बिहानै जान्छु। आफ्नो बाटो नबिर्सनू। फोन कन्ट्याक्टमा रहिरहनू ल ! यो जमाना सजिलो छ, मान्छेले दुःख पाउनुपर्दैन तर सर-सामान हुनुपर्छ बुझ्यौ !' 'हुन्छ !' मैले उसलाई बिदा गरें। मोबाइलमा गीत बजाउँदै ऊ बाटो लाग्यो । हरिप गीत बजेथ्यो । सुन्न मन थियो तर ऊ गइसक्यो टाढा गीतको धुनसँगै । त्यस गीतको धुनले आज पढ्न मन लागेन। झन् होमवर्क त सबै छ। गुडनाइट । मनमनै भाइसँग बिदा लिएँ ।

ऊ गएछ पहिलाको जस्तै, भोलि उठेर सोधें सबैलाई । गयो भने । म पनि आफ्नो अध्ययनमा लागिपरें । बाबासँग बोल्ने मेरो हिम्मत छैन, जे चाहिन्छ आमासँग मागेर पूरा गर्थे । जेहोस्, बाबा र आमाको मिलन राम्रो लाग्छ मलाई। हाँसेरै बुझ्नुहुन्छ हाम्लाई ।

परीक्षा नजिकिँदैछ । गाउँको विद्यार्थी टेष्ट परीक्षा त जसरी तसरी सरहरूले पास गरिदेलान् भन्ने आशा छ । हाम्रो विद्यालयमा एसएलसी परीक्षा चल्दैन किनकि प्रस्तावित

**मैले उसलाई बिदा गरें। मोबाइलमा गीत बजाउँदै ऊ बाटो लाग्यो। हरिप गीत बजेथ्यो। सुन्न मन थियो तर ऊ गइसक्यो टाढा गीतको धुनसँगै। त्यस गीतको धुनले आज पढ्न मन लागेन। झन् होमवर्क त सबै छ। गुडनाइट। मनमनै भाइसँग बिदा लिएँ।**

विद्यालय हो । घर छोडेर जानैपर्छ । नयाँ ठाउँ, नयाँ म जस्तै साथीहरू र नयाँ सरहरू ! ओ हो ! त्यसै त परीक्षाभन्दा मलाई पिसाब बढी लाग्छ । झन् त्यहाँ कस्तो होला, के होला ! मैले टेष्ट परीक्षा दिएकै छैन । त्यसपछि आउने अवस्थाले हतोत्साहित छु । 'गाउँलेहरूलाई शहर भनेपछि डर लाग्छ रे !' कतै सरले भनेको सुनेको थिएँ । त्यही अवस्था होला भनेर फेरि डराएँ म ।

ऊ गएको पनि धेरै भयो । अरू साथीसँग सम्पर्क होला उसको । तर मसँग छैन । उसले भने झैं जमाना सजिलो छ तर सजिलो बनाउने मसँग साधन छैन। उसको यादमा कहिलेकाहीं दिमाग पुग्छ जसले मेरो अध्ययनमा खलल पुऱ्याउँछ ।

'तैंले थाहा पाइस्, उसको कुरा ?' साथीले मलाई भन्यो। 'अँहँ छैन', मैले टाउको हल्लाउँदै भनें । 'किन ! के भो रे त्यसलाई ?' 'परेछ चौकीमा ।' 'किन गा'को रे ?' मलाई पुलिस भन्दै डर लाग्छ। 'तानेको भेट्टाएछ लगेछ। उसको बाउले छुटाएर आयो रे !' सबैले राम्रो भन्थे, त्यसलाई के भएछ । म अन्योलमा परें । 'के राम्रो भन्नु ! दुवै क्लासको रिजल्टमा आलु खाएछ ! शहरका केटाहरूसँग मिलेर तान्दो रै'छ । अनि हुन्छ पास ! बाउ-आमाको पसिना मात्रै खेर !'

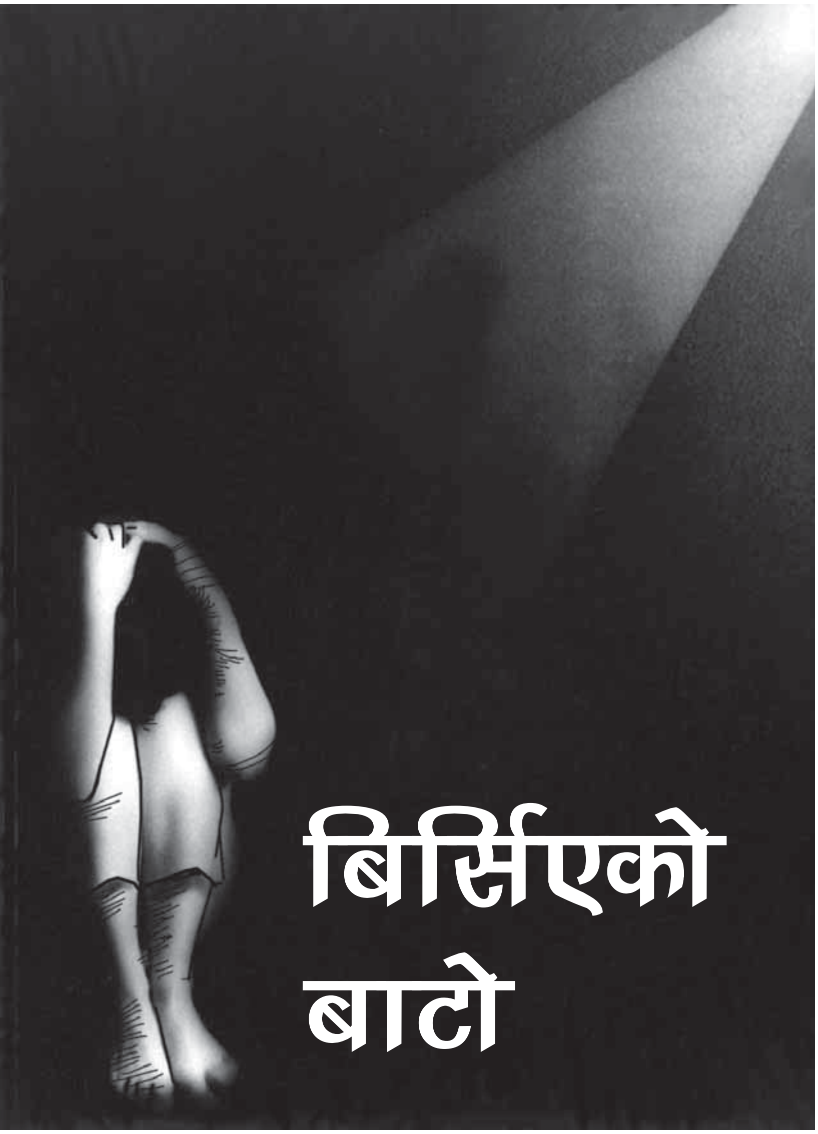
'भन्न त भन्थ्यो मलाई यताउता गर्लास् फेरि... । आफैं परेछ त्यस्तोमा' 'अर्ति लिन गाह्रो हुन्छ साथी दिनभन्दा ।' उसले यसै भन्यो। हो के गर्नु उसको 'एसएलसीको अङ्क', मलाई दिएको 'अर्ति', गाउँलेको 'सुध्रिएछ' भन्ने अड्कल पनि खेरै गयो । झन् हेडसरको आशीर्वाद त खोलैमा । एकपटक नेपाली सरले परीक्षामा चिट चोर्दै गर्दा देखेर भनेको कुरा याद आयो, 'चोरेर ल्याएको अङ्क र किनेको सर्टिफिकेटको अर्थ छैन ।'

म झसङ्ग बिउँझें। जाडो समय, भाइ उठेर लेख्दै रै'छ। घडी हेरेको पाँच बजिसकेछ । म फेरि उही सपनाको यादमा एकोरिएछु । सर्टिफिकेट मात्र हात पारेर के गर्नु ! समयमा योग्यताको परिणाम देखाउन नसके । चरित्र निर्माण गर्न नसके । मेरो पनि भोलि त्यही हविगत त हुँदैन ? यस्तै सोचेछु । कताबाट नाकको प्वाल हुँदै एउटा गन्ध भित्र पस्यो । हँ ! यसो टाउको उठाएर हेर्दा त बत्तीको लप्कोले भाइको निदारमाथिको कपाल पो खाएछ ! उसले हतार-हतार आगो निभायो। 'सबै वस्तुहरूको रौंको गन्ध एउटै हुँदो रै'छ ।' भाइका र मेरा आँखा जुधे । ऊ मुसुक्क मुस्कुरायो । कुनै दिन मैले पनि त्यसरी नै आगो निभाएको थिएँ। एकपटक फेरि याद आयो ।

श्री गौ. बोम बस्त मावि, देवीस्थान, म्याग्दी
कक्षा १०

## कथा

प्रभा घिसिङ



# बिर्सिएको बाटो

'हेर् म त बाह्र कक्षा पास हुने बित्तिकै उड्ने हो।'

आहा ! कस्तो मज्जाले भनेको थिएँ मैले साथीहरूसँग। 'यस्तो थोत्रे देशमा बसेर के गर्नु ? विदेश गएपछि त ऐस, आराम, घर-महल, पैसा, पढाइ के के हो के के। आधुनिक मान्छे हुनुको स्वाद त्यहाँ पाइन्छ।' त्यो मेरो कल्पना... ओहो कति स्वादको थियो !

हत्कडी लगाउँदा लगाउँदा दुखेका हात हेर्दै आँखा रसाएर आए। हे भगवान, के मेरो कल्पना गलत नै थियो त ? आकाशतिर हेर्न खोजें। अहँ त्यहाँ नीलो आकाश थिएन। त्यहाँ सेतो बादल थिएन। थियो त केवल सिमेन्टको छानो अर्थात् ढलान गरिएको छत। चिसो यो खोरमा थुनिएर बस्नु पर्दा साह्रै दिक्क थिएँ। तर मसँग खप्नुको केही विकल्प पनि थिएन। पुलिसको पिटाइ, प्रश्न सोधाइ, हत्कडी, चिसो खोर ! म जस्तै विजाइँ गरेर आएका अन्य साथीहरू, उडुस, ढुसी परेका ओछ्यान, फलामे बार यस्तै यस्तै भित्र थियो मेरो जिन्दगी।

चुईयँ ढोका खोलेर आयो एउटा पुलिस। उसको हातमा लट्ठी थियो सधैंको जस्तै। तर उसको अनुहार सधैंको जस्तो थिएन। अलि फेरिएको जस्तो लाग्दैथियो मलाई। न ऊ अर्कै पुलिस पो हो कि ? मेरा आँखाले चिन्न खोज्थ्यो। तर मनले मान्दैनथ्यो किनकि अनुहार फेरियोस् वा जीउडाल, आवाज फेरियोस् वा हिँडाइ– पुलिस भनेको पुलिस नै हो। त्यो लट्ठी देखेर नै मेरो जीउ दुख्न थालिसकेको थियो। किनकि त्यो लट्ठी हाम्रै लागि, हाम्रै जीउको लागि थियो। मासु नै अमिलो हुने गरी खाइने नमिठो पिटाइको लागि थियो।

आज त शुरुमै म भएको ठाउँमा आयो पुलिस। 'धेरै गन्गन गरिछस् तैंले। अब आज तेरो कुरा कि वार हुन्छ कि पार।' साह्रै रिसाएको थियो पुलिस।

'जे सोधे पनि मैले उत्तर त दिएकै छु नि सर। परिस्थितिले नै मलाई यस्तै बनायो त म के गरुँ ? यो मेरो चाहना थिएन सर।' म रोएँ। बिन्तीभाउ गरें तर पुलिसले मेरो कुरा सुन्दै सुनेन। 'सधैं सधैंको त्यही, त्यही नै त्यही जवाफ। के यो मुसा र बिरालोको खेल हो ? ल भन् साँचो साँचो के हो ? सबै खुलस्त भन्। कहाँ छन् तेरा बोसहरू ! भन् !' पुलिसले एक लट्ठी ड्याम्म ढाडमा बजाऱ्यो। पिसाब नै खुस्केला जसरी तनक्क तन्किए मेरा हरेक नसाहरू।

'सर मलाई नपिट्नुस्। मलाई मेरा बोसहरू कहाँ कहाँ छन् ? के के गर्छन् ? केही थाहा छैन। उनीहरू त खाली इशाराका भरमा काम गराउँथे। कालो ज्याकेट लगाएको मान्छे आउँछ फलानो ठाउँमा। त्यहाँ गएर यो पोका दिनु। रातो टोपी लगाएको मान्छे आउँछ। त्यहाँ लगेर यो पैसा दिनु भन्थे। म त्यसै गर्दथे। काम पूरा भएपछि केही पैसा अनि केही औषधि दिन्थे। म फुरुक्क परेर फर्कन्थें सर।' मेरो बोली सुनेर पुलिस मलाई नै हेरिरह्यो। मुसुक्क हाँस्यो पनि। मलाई अचम्म लाग्यो। गोहीको आँशु जस्तो उसको हाँसो देखेर छक्क पनि परें।

'ल भन् त बाबु। तँ यस्तो काममा चाहिँ कसरी फसिस् ?' पुलिसले चिउँडोमा हात राखेर मतिर बडो ध्यान दियो। पुलिसले 'बाबु' भनेको सुन्दा मेरो आँतै सरर्र रसाएर आयो। तिर्खा लगेको बेलामा पानी पाए जस्तो भयो मलाई। मलाई यो पुलिस नै तेरो दाइ हो वा काका हो वा मामा हो वा आफन्त हो वा मिल्ने शिक्षक हो। मनको वह सबै यसैलाई भन् भनेको जस्तो लाग्यो। मेरा आँखाबाट अनायास बरर आँशु झ्ऱ्यो।

'सर, म धेरै पढ्न चाहन्थें। खुब ट्यालेन्ट भएको गनिन चाहन्थें। सबैलाई जित्दै कलेज फस्ट हुन चाहन्थें। स्कूलको राम्रो विद्यार्थी थिएँ। कलेजमा त मभन्दा धेरै राम्रा राम्रा विद्यार्थीहरू आए। मलाई जित्ने धेरै छन् जस्तो लाग्यो। त्यसैले म उनीहरूलाई जित्ने गरी पढ्न चाहन्थें। मसँग धेरै इच्छा थिए। ती पूरा गर्न चाहन्थें। मलाई यो देशमा बस्ने सबै पाखे हुन् जस्तो लाग्थ्यो। विदेश गएर धेरै पढ्ने, धेरै कमाउने इच्छा थियो मेरो। म साथीहरूसँग सधैं भन्थें पनि 'बाह्र कक्षा पास गरेपछि

त केटा उड्छ सरररर... ।' आहा त्यसो भन्नमा कति मज्जा आउँथ्यो । विदेश पढ्न जान धेरै पैसा लाग्ने कुरा मलाई थाहा थियो । धेरै ट्यालेन्ट भए त स्कलरसिपमा पनि पढ्न जान पाइन्छ भन्ने सुनेको थिएँ । म कि केही पैसा जम्मा गरेर कि धेरै ट्यालेन्ट भएर विदेश हान्निन चाहन्थें । यसको लागि म जे गर्न पनि तयार थिएँ । म यसकै बारेमा मसँग मिल्ने साथीहरूसँग पनि सोधिरहन्थें । छलफल गरिरहन्थें ।

एक दिन एउटा साथीले गज्जबको आइडिया ल्यायो । एउटा दबाई पाइँदो रहेछ । त्यो खाएपछि त पढेको पढेकै गर्न मन लाग्ने । पढेको पनि दिमागमा बस्ने । मैले पनि त्यही दबाई प्रयोग गर्न थालें । त्यो दबाईको असर यस्तो राम्रो भयो कि एघार कक्षामा म फस्ट भएँ । मेरो साथी दोस्रो भयो । हामीले त्यो दबाईलाई धन्यवाद दियौं । जति जति त्यो दबाई प्रयोग गऱ्यो उति उति हामी तेज हुँदै गयौं । धेरै पढ्न मन लाग्ने त्यो दबाई हाम्रो लागि अमृत नै भयो । तर विस्तार विस्तार दबाईले काम गर्न छोड्यो । त्योभन्दा अर्को दबाई प्रयोग गर्नुपर्ने साथीले सुनायो मलाई । अर्को दबाई त साह्रै महँगो हुने रहेछ । किन्नै नसकिने रहेछ तर हामी किन्नको लागि बाध्य भयौं किनकि दबाई नखाई पढ्नै नसकिने भइसकिएछ । दुई तीन महिना त जसरी तसरी किनेर खाएँ । त्यसपछि त किन्नको लागि पैसा भएन । मलाई त त्यो दबाई खाने लत नै परिसकेछ । त्यो दबाई विना त म नबाँच्ने जस्तो हुन थालेछु । पढ्न, लेख्न मात्र होइन; केही गर्न मन नलाग्ने, हातगोडा लुला भए झैं हुने, घाँटीमा केहीले समाए झैं हुन थाल्यो । अब म जसरी पनि त्यो दबाई पाउने उपायमा लाग्न थालें ।

साथी साथीबाटै मैले त्यो दबाई पाउने सजिलो उपाय पाएँ । त्यो दबाई बेच्ने मानिससँग मेरो भेट भयो । उसले मलाई भनेको मानेमा र गर्न सकेमा त्यो दबाई सित्तैंमा दिने र साथमा पैसा पनि दिने भन्यो । दुवै हातमा लड्डु भएपछि मैले किन नमान्नु ? ट्यालेन्टेड पनि भइने, पैसा पनि कमाइने । अनि दुवै कुरा प्रयोग गरेर विदेश जाने । मेरो सपना मौलाउँदै गयो । मैले त्यो मान्छेले भने बमोजिम काम गर्न थालें । त्यसपछि ऊ कहिल्यै पनि मसँग भेट गर्न आएन । कहिले कुनै बच्चालाई पठाउँथ्यो । कहिले खैरोकोट लगाएकोलाई भेट भन्दै नयाँ नयाँ नम्बरबाट फोन गर्दथ्यो । म उसले जे भन्यो त्यही गर्दथें । पैसा र साथमा दबाई पनि लिन्थें ।

यसो गर्दा गर्दा सात-आठ महिनामै म केही पैसा भएको मान्छे भइसकेको थिएँ । कक्षामा ट्यालेन्टेड पनि थिएँ । दबाई खाएर कलेज गएको दिन चाहिँ आँखा राता राता हुन्थे । सर, साथीहरूले यसका बारेमा सोध्दथे । रातभरि पढेर यस्तो भएको हो भनेर जवाफ दिन्थें । यसरी म त्यो दबाई र पैसाको लागि मात्र सोच्ने भइसकेको थिएँ ।

एक दिन त्यो मान्छेले भनेको काम गर्न सकिनँ मैले । उसले मलाई त्यो दबाई पनि दिएन अनि पैसा पनि । त्यो दबाई नपाएपछि त म छट्पटिन लागें । मुखबाट फिंज निकाल्ने, आफैंलाई चिथोर्न मन लाग्ने, उचालिने, पछारिने... ओहो त्यस दिनको छटपटाहटले आज पनि आङ जिरिङ्ग पार्छ । बल्ल मैले थाहा पाएँ म त कुलतमा फसिसकेछु । जसरी तसरी त्यो मान्छेसँग सम्पर्क गरेर लागूऔषधको प्रयोग गरेपछि म ठीक भएँ ।

**एउटा दबाई पाइँदो रहेछ । त्यो खाएपछि त पढेको पढेकै गर्न मन लाग्ने । मैले पनि त्यही दबाई प्रयोग गर्न थालें । त्यो दबाईको असर यस्तो राम्रो भयो कि एघार कक्षामा म फस्ट भएँ । मेरो साथी दोस्रो भयो । जति जति त्यो दबाई प्रयोग गऱ्यो उति उति हामी तेज हुँदै गयौं । तर विस्तार विस्तार दबाईले काम गर्न छोड्यो ।**

अब झनै मलाई चिन्ता पर्न थाल्यो । एकातिर कुलतमा फसेछु । अर्कातिर पढाइ बिग्रँदै गएछ । विदेश जाने चक्कर त चक्करै भइसकेछ । आमाबुबाले के भन्लान् ? साथीभाइ, छरछिमेक, सर-मिस सबैको अगाडि के भन्ने ? मलाई साह्रै भड्खालोमा परेको महसुस भयो तर के गर्नु ? समय चिप्लिसकेको थियो । यो चिन्तालाई दूर गर्न पनि म लागूऔषधको प्रयोग गर्दथें । म अब पूरापूरा अम्मली भइसकेको थिएँ ।

म अब यो लागूऔषध जसरी पनि छोड्छु भन्ने मनमा राखेर हिँडें तर सकिनँ । पीर, पीडा, घृणाले साह्रै पिरोल्यो । पुलिस, समाज सबैसँग जोगिएर पनि आफैंसँग जोगिन नसकेको भान भयो । त्यस्तो बेलामा झनै लागूऔषध चाहिने भो । त्यो खाएपछि फेरि सबै ठीकठाक हुनेभयो । यसरी साह्रै साह्रै फसें म । निस्कने बाटो नै देखिनँ ।

कोदो खाएपछि कालो दिसा आइहाल्छ नि ! त्यसकै परिणाम आज म भोग्दैछु । अरू खै कहाँ बसेर इशारा गर्दै थिए । इशारा अनुसार हिंड्ने कोसिस गर्दागर्दै मैले तपाईंहरूलाई देखिनँ । देखेको भए म पनि भाग्थें । मैले पोका दिने मान्छेले त देखेछ । ऊ भाग्न सफल भयो तर म साह्रै असफल । अब यो मुख लिएर कसरी हिँडौं समाजमा ? नहिँडौं त कुन दुनियाँमा जाऊँ र म ? फेरि यहाँबाट कसरी उम्कन सक्छु र हगि सर ?

बोल्दाबोल्दै खै किन आँसुले पूरा शरीर भिजिसकेछ । त्यसको केही पर्वाह भएन मलाई । मैले फेरि बिन्ती चढाएँ पुलिससामु 'तर सर मलाई यहाँबाट छोडिदिनुभयो भने म तपाईंहरूलाई अवश्य साथ दिनेछु । यस्तो कुकर्मी भएर बाँच्नुभन्दा त बरु मलाई किन मर्नु नपरोस् ? म सुकर्म गरेरै मर्छु । दुनियाँलाई बिगारेर आफैं बिग्रेको पाप पखाल्न भए पनि म तपाईंहरूलाई साथ दिन्छु । म तपाईंहरूलाई यस्ता धन्दा गर्ने ठूला ठूला गिरोहहरू बस्ने, उनीहरूले प्रयोग गर्ने बाटोहरू देखाइदिन्छु । प्लिज सर मलाई नपिट्नुस् । मलाई छोडिदिनोस् । म तपाईंहरूलाई सहयोग नै गर्नेछु अनि मजस्तो कोही पनि नबिग्रोस् भनेर अरूलाई सम्झाउने छु ।' मैले पुलिसको पाउ समाएँ । निधार उसको गोडामा रगडें । ऊ केही बोलेन । चुपचाप त्यहाँबाट उठेर लट्ठी घुमाउँदै चुईंयँ... फलामे ढोका खोल्दै बाहिरियो । म ऊ गएतिरै हेरिरहें गलित शरीर, निरास मन, भारी मुटु, थकित आँखाभरि आशाका किरण बोकेर ।

श्री शहीद शुक्र मा.वि. बागबजार, काठमाडौं

कक्षाः १०

कथा

दुर्गा कार्की

# लाइट बाल्ने केटो

कसैले मेरो बाटोमा छिलिक्क लाइट बाल्यो। लाइटको उज्यालोले अगाडिको पानी टल्कियो।

मैले फरक्क फर्केर हेरें। पसलका एक हूल केटाहरूको जमातबाट कसैले मेरो बाटोमा लाइट देखाइरहेको थियो। बत्ती गएकाले मैनबत्तीको मधुरो प्रकाशमा मैले लाइट देखाउनेको अनुहार देख्न भने पाइनँ।

मलाई रुनक्क रिस उठ्यो, तर ऱ्वाट्ट केही बोलिहाल्नु उचित ठानिनँ। सरासर आफ्नो बाटो लागें।

पुस-माघताका कलेज छुटेपछि बाफल ओर्लंदा धेरैजसो घडीको सुई ६ कै वरिपरि हुन्थ्यो। जाडोयाममा ६ बजे रुमक्क साँझ परिसक्ने भएकाले अब अगाडि १५ मिनेटको साँघुरो र सुनसान बाटो एक्लै हिँडेर मामाघरसम्म पुग्न मलाई डर थियो। पीच नभएको हुँदा बर्खामा हिलै र हिउँदमा धुलै हुने भए पनि माथि गणेशस्थानको बाटोभन्दा मलाई यही बाटो कता हो कता सोझो पर्थ्यो। आफू सच्चा भए कसले के नै गर्न सक्छ र भनेर आदर्श छाँट्ने मलाई आजको यस घटनाले सोच्न बाध्य बनायो।

पुसको १५ यता काठमाडौं धमिलो कुहिरोले हुस्स फुलेर बसेको जस्तो देखिन थालेको थियो। हिजो राति पनि बाक्लै पानी परेछ। बिहान जाँदा जस्तो बाटो हिलो नभए पनि खाल्डाखुल्डीमा पानीको सतह त्यति घटेको थिएन। अलि यतै आइपुगेपछि मैले सोचें शायद त्यो केटोले बत्ती नदेखाइदिएको भए म खाल्डोको पानीमा हाम्फाल्ने रहेछु। तर पनि चिन्नु न जान्नुको केटीलाई लाइट देखाउन त्यसलाई के खाँचो? टेके टेक्थें त पानीमा! अरु केटाहरू कस्तरी हाँसे। तुरुन्तै मेरो अर्को मनले प्रतिवाद गऱ्यो तर त्यसले लाइट नदेखाएर म ऱ्याम्म पानीमा परेको देखेको भए पनि त तिनीहरू हाँस्ने थिए नि!

गेटमा पुग्नासाथै मामाकी छोरी रविना आएर मलाई कक्षाको कहानी सुनाउन थाली। १२ कक्षामा ऊ बिहानी कक्षा पढ्थी। उसको गफले मेरो सोचाइ यत्तिकै खल्बलियो।

त्यसपछि म गणेशस्थानकै बाटो आउन थालें। तर एक दिन घरमा केही जरुरी काम पर्दा हतारमा म तल्लो बाटो आएछु। संयोग भनुँ या दुर्भाग्य, दिउँसोदेखि पर्न थालेको पानी अझै रोकिएको थिएन। बाटो हिलै थियो। मेरो चित्त छिटो घर पुग्नमै लागेछ; अस्तिको घटनाको त यादै भएनछ। तर आज पनि पसल अगाडि आइपुगेपछि आफ्नो बाटोमा लाइट बालिएको देखेर मलाई रिस अनि डरले एकैचोटि अँठ्यायो।

मैले अस्तिकै जसरी टक्क अडिएर पछाडि फर्किई लाइट बाल्नेलाई आँखा जुधाएर हेरें। मर्करीको सेतो उज्यालोमा कालो ट्रयाकसुट लगाएको रातोकालो वर्णको १८/१९ वर्षको केटो केही डराए जस्तो गरी पहेंलो टर्च लाइट बन्द गर्दै गरेको प्रस्टै देखियो। शायद पानी परेकाले आज पसलमा केटाहरूको उपस्थिति पातलो थियो। मैले केही भनिहाल्न सकिनँ। आवारा केटाहरूसँग बोलेर आफ्नो टाउको दुखाउनुभन्दा बेवास्ता गरिदिनु नै ठिक ठानें। तर मैले घुरेर हेर्दा केटा डराउनुले भने वर आइपुगेपछि मलाई हाँसो उठायो। डराई-डराई पनि के केटी जिस्क्याउनु!

"अबदेखि त्यो बाटो कहिल्यै पनि नआऊ।"

मैले रविनासँग यो कुरा भन्दा उसले यति मात्र भनी। मैले पनि त्यो बाटो हिँड्न छाडिदिएकी थिएँ। एकदिन हाम्रो घरमा भाडामा बस्ने आन्टीहरू किनमेल गरेर फर्कनु र म गाडीबाट ओर्लनु एकैचोटि भएछ। मैले छोटै बाटो

उहाँहरूलाई पछ्याएँ ।

काठमाडौं अझै तात्न सकेको थिएन। माघे झरी दिनदिनै जस्तो बर्सिन थालेको थियो । जाडो झन्झन् कठोर बन्दै गइरहेको थियो । हिले बाटोले बर्खाको याद दिलाउँथ्यो ।

यस पटक म छक्कै परेँ । लाइटवाला केटाले त आन्टीहरूलाई पनि लाइट देखाइदियो तर अलिक पछाडि आइरहेकी मलाई भने लाइट देखाएन । मेरो मनमा त्यस केटोप्रति कौतुहल उब्ज्यो। त्यसले केटी जिस्क्याउने नियतले लाइट नबालेको कुरामा त म अब विश्वस्त भइसकेकी थिएँ। हाउडे र आवारा केटाहरूको जमातमा आजको जमानामा कसैलाई सानो सहयोग भए पनि गरौं भन्ने मानसिकताको मान्छे भेट्टाउनु मलाई नौलो लाग्यो ।

हाम्रो घरबाट १० मिनेटको बाटो हिँडेपछि पुगिने त्यस पसलका पसले अङ्कल पहिले हाम्रो छिमेकमा किराना पसल गर्नुहुन्थ्यो । पछि ग्रीनफिल्ड स्कूलनेर घर बनेपछि दुईवटा सटरमा किराना पसलसँगै स्टेशनरी पनि खोल्नुभएको थियो। भूपू भारतीय सैनिक उहाँले ४५ मजाले नाघिसक्नु भए पनि कसैले 'भर्खरको' भनिदिए मक्ख पर्नुहुन्थ्यो । आफ्नो ठुटे अङ्ग्रेजीका कारण टोलमै चर्चित उहाँका पल्टने र जवानीका

गफ सुन्न गर्मीमा हावा खान र जाडोमा आगो ताप्न पसल अघि भेला हुनेहरूलाई मात्र होइन, हामी दिदीबहिनीलाई समेत रमाइलो लाग्थ्यो । जापानमा 'स्टुडेन्ट' भिसामा 'आई.टी.' पढ्दै गरेका उहाँका छोराको चिनामा बाक्लो कपाल भएकी कालीकाली मिजासिली हाँस्दा गालामा डिम्पल बस्ने केटीसँग बिहे हुन्छ भनेको थियो रे ! उहाँलाई ज्योतिषीले भनेको केटीको हुलिया मसँग मिल्छ जस्तो लाग्दो रहेछ । त्यसैले उहाँ मलाई 'बुहारी' भनेर जिस्क्याउनुहुन्थ्यो । धेरै ठट्टा र उट्पट्याङ गफ गरिरहने भएकाले हामी दिदीबहिनीले उहाँको नामै 'हावा अङ्कल' राखिदिएका थियौं ।

शुक्रबार थोरै क्लास हुने हुँदा म उज्यालोमै घर आइपुग्थें । कहिलेकाहीं हावा अङ्कलका गफ सुन्न पसलतिर पनि छिर्ने गर्थें । उहाँ धेरैजस्तो स्टेशनरीमा बस्नुहुन्थ्यो । यसपटक छिरेको बेला मैले लाइट बाल्ने केटोको कुरा निकालें। उहाँ पहिल्यै जिस्किनुभो, "ह्वाई निडिङ? थिङ्किङ् चिटिङ् माइ सन्?"

मैले सिरियस हुन भनेपछि उहाँले भन्नुभयो, "नराम्रो नियतले बालेको होइन। पानी परेको बेला ऊ त्यो खाल्डोमा अँध्यारोमा धेरै जना पर्छन्, त्यसैले हो। केटो साह्रै सज्जन छ, अरूहरू जस्तो चुरोट तानेर झ्याप भएर बस्ने, केटी जिस्क्याउने, निहुँ खोज्ने गर्दैन। धेरै भएको छैन यता डेरा सरेको। यहाँ स्टेशनरीमा बेलुकी सधैं आउँछ। भाइ पनि छ भन्थ्यो तर ऊ त्यति देखिँदैन।

"त्यही त। नत्र मैले अस्तिको शुक्रबार पस्दा विचार गर्नुपर्ने।" म बीचमै बोलें, "अनि के सधैं चोरले जस्तो लाइट बोकेर बसिराख्छ त? बटुवालाई देखाउन भनेरै बोकेर त आउँदैन होला?"

"त्यत्ति साह्रो पनि नभन के। ऊ त्यो सेतो घरमा बस्छु भन्थ्यो। पत्रपत्रिका पढेर ढिलो फर्कन्छ। त्यसैले होला।" अलिक गम्भीर बन्न खोज्दै उहाँले भन्नुभो, "त्यस्तो केटा भेट्टिँदैन आजकल।" उहाँको अन्तिम वाक्यले मेरो मनमा कताकता छोयो ।

माघको ८/१० तिर बल्ल पानी थामियो । हुस्सुको घुम्टो उघारेर काठमाडौं पहार ताप्नमा व्यस्त देखिन्थ्यो । दिनहरू बिस्तारै न्याना र लामा बन्दै गइरहेका थिए । अब म पसलकै बाटो आउन थालेकी थिएँ। लाइट बाल्ने केटोले लाइट देखाउन छाडिसकेको थियो । देखाउनुपर्ने कारण पनि थिएन ।

म फर्कंदा ऊ प्राय: स्टेशनरीमा हातमा पत्रिका लिएर हाउभाउसहित हावा अङ्कलसँग गफ गर्दै गरेको भेटिन्थ्यो। यस्तो बेला केही किन्ने निहुँले म पसलमा पसें भने टक्क अडिन्थ्यो। एक-दुई पटक यस्तै भएपछि साहस गरेर मैले एक दिन उसलाई भनें, "आजकाल लाइट देखाइन्न क्यारे, हगि?"

उसले झस्किँदै मतिर हेरेको देखेर हावा अङ्कल हाँस्नुभयो। मेरो पनि हाँसो फुत्कियो । पछि भुईंतिर हेरेर ऊ पनि हाँस्यो। आहा! पुक्क–पुक्क गालामा बस्ने उसका डिम्पल टपक्क टिपेर खल्तीमा राखूँ जस्ता थिए ।

हावा अङ्कलको सहयोगमा त्यसै दिन हाम्रो औपचारिक चिनजान भयो । नाम सुमन थापा अनि उसको घर तनहुँको दमौली। एस.एल.सी. सकेर काठमाडौं छिरेको ऊ यसै वर्षदेखि त्रिचन्द्रमा भौतिक विज्ञान विषय लिई स्नातक अध्ययन गर्दै रहेछ । भूपू भारतीय सैनिक उसको बुबा

**साहस गरेर मैले एक दिन उसलाई भनें, “आजकाल लाइट देखाइन्न क्यारे, हगि ?” उसले ऊस्किँदै मतिर हेरेको देखेर हावा अड्कल हाँस्नुभयो। मेरो पनि हाँसो फुत्कियो । पछि भुईंतिर हेरेर ऊ पनि हाँस्यो । आहा ! पुक्क–पुक्क गालामा बस्ने उसका डिम्पल टपक्क टिपेर खल्तीमा राखूँ जस्ता थिए।**

पेन्सन निकालेर उतै दमौलीतिर कपडा पसल गर्नुहुने अनि आमा गृहिणी। एउटी बहिनी उतै पढ्दी रहिछन्। अहिले ऊ बिहान 'मर्निङ वाक्' गर्दै 'ट्युसन' पढाउन स्वयम्भू जाने अनि दिउँसो कलेज जाने गर्दो रहेछ। कति राम्रो; चिटिक्क परेको परिवार अनि पैसाको दुःख नहुँदा पनि आफैं कमाऊँ भन्ने उसको सोच !

ऊसँगको दुईचार भेटघाट र कुराकानी पछाडि मलाई मेरो मन ऊतिर विस्तारै ढल्किन थालेको भान भइरहेको थियो। कुनै पनि 'टिनएजर' केटी एउटा सुन्दर त्यसमाथि असल अनि व्यावहारिक केटो देखेर आकर्षित हुनु आफैंमा प्राकृतिक र स्वाभाविक पनि हो। ऊन् हामी बीचको 'केमेष्ट्री' त भिन्नै प्रकारको रमाइलो थियो।

अब कलेजबाट फर्कंदा हावा अड्कलको पसलमा पस्ने काम मेरो दैनिकी जस्तै भइसकेको थियो। शङ्का नहोस् भन्ने ध्येयले म केही किन्ने निहँले पसलमा जान्थें र एकैछिन बोलेर फर्कन्थें। 'प्राक्टिकल' छिटो सकिएको दिन हामी बीच विभिन्न विषयमा बहस चल्थे। तर समाजसेवा अनि नेता राजनीतिज्ञका कुरा उठ्नेबित्तिकै ऊ त्यसै त्यसै आक्रामक बन्थ्यो। उसलाई साहित्य, त्यसमा पनि कवितामा विशेष चाख थियो। उसका दुईचार वटा कविता मागेर मैले पढेकी पनि थिएँ, तर ती बुझ्न भर्खर ११ कक्षामा पढ्दै गरेकी मलाई हम्मेहम्मे पर्थ्यो। तर जहाँसम्म मैले बुझें, उसका कविता निष्ठुर अवश्य हुन्थे तर मार्मिक हुन्थे, निराशावादी हुन्थे तर यथार्थपरक हुन्थे अनि आक्रामक हुन्थे; तर स्वाभाविक हुन्थे। उसका कवितामा समाजसेवाको नाउँमा भ्रष्टाचार गर्ने अनि राजनीतिका नाउँमा देश डुबाउनेहरूप्रति आक्रोश पोखिएको हुन्थ्यो। उसका वाक्यहरू प्रायः अकरणमा हुन्थे, मानौं उसको मनमा सकारात्मक भन्ने कुनै सोचै छैन। कहिलेकाहीं त मलाई उसले मेरो बारेमा के सोच्छ भन्ने कवितामै लेखिदिए पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो। तर अहँ, उसले कहिल्यै मायाप्रीतिका कविता लेखेनँ।

हावा अड्कललाई हाम्रा गफ बौद्धिक लाग्थे रे ! रमाइलो कुरा त के भने किनमेल गर्न आएकालाई पठाउनेबित्तिकै उहाँ 'अँ, ह्वेर वयर वी ?' भन्दै कुर्सीमा बस्न आइपुग्नुहुन्थ्यो। यतिबेला एकअर्कालाई हेराहेर गरेर हामी हाँस्थ्यौं। एकैचोटि चार गालामा डिम्पल पर्दाको त्यो क्षण मलाई कहिल्यै नसकियोस् जस्तो लाग्थ्यो।

एक पटक मैले उसका कविता किन यति निष्ठुर र आक्रामक हुन्छन् भनेर प्रश्न गरेकी थिएँ। कतै ऊ परिस्थितिको सिकार त बनेको छैन भन्ने मेरो जिज्ञासा थियो। तर मेरो प्रश्न भुईंमा ऊर्न नपाउँदै उसले विचित्रका आँखाले मलाई हेरेर उत्तर दिएको थियो, “साहित्यमा कुनै पनि कुरा लेख्नलाई त्यो आफ्नै वा आफैंसँग सम्बन्धित हुनुपर्छ भन्ने छ र !” उसको उत्तरले मेरो मुखमा बुजो लागेको थियो।

मान्छेलाई नजिकिन कति नै बेर लाग्दो रहेछ र ! सुरुआत मात्रै गाह्रो रहेछ। १५/२० दिनमा नै म उसको धेरै नजिक महसुस गर्न थालेकी थिएँ। साँच्चै भन्नुपर्दा उसलाई मन पराउन लागेकी थिएँ। यस कुराको भेऊ म र रविनालाई मात्र थियो। हावा अड्कल शङ्का गर्नुहुन्थ्यो कि जस्तो लाग्थ्यो। उसलाई थाहा थियो/थिएन भगवान जानून्। तर मेरो मनमा जस्तै उथलपुथल उसको मनमा पनि हुन्छ जस्तो मलाई उसको व्यवहारबाट लाग्थ्यो। ऊ मेरो सकारात्मक सोच अनि देशका बारेमा मैले देखेका सपनाहरूको खुलेर प्रशंसा गर्थ्यो। कहिलेकाहीं तपाईं खुब असल हुनुहुन्छ भनेर मोबाइलमा 'मेसेज' पठाउँथ्यो।

फेब्रुअरी १४ आउनै लागेको थियो। यसभन्दा अघि ' भ्यालेन्टाइन डे' लाई 'नौटङ्की पर्व' मान्ने म यसपटक भने कतै उसले कुनै सुन्दर कविताद्वारा प्रस्ताव राखिहाल्छ कि भन्ने आशमा थिएँ। यस्तो सोच्दा मात्र पनि मन रोमाञ्चित हुन्थ्यो। म आफ्नो नम्रताले उसको आक्रोश चिसो पार्ने सपना देख्न थालेकी थिएँ। आफ्नो चोखो प्रीतले उसको मनबाट निराशावादी सोचलाई हटाएर फूलको आँखाले हेरे संसार सुन्दर देखिन्छ भन्ने बुझाउन चाहन्थें। उसका कवितामा प्रेम र कलाको अनुपम मेल गराउन चाहन्थें। अनि यस्तै यस्तै ... !

फेब्रुअरी १४ को बेलुकी भेट्दा ऊ हडबडाएको जस्तो देखिन्थ्यो। केही महत्त्वपूर्ण काम छ भनेर छिट्टै हिँड्यो पनि। म भने मन भित्र खुसी भएँ।

उसको महत्त्वपूर्ण कामबारे उत्सुकता अनि 'भ्यालेन्टाइन डे' को व्यग्र प्रतीक्षाले गर्दा मेरो मन पढाइमा अडिन सकेन। ११ बजेतिर कापी थन्क्याएर पल्टें तर निन्द्रै लागेन। कतिबेला ऊकाउनै लागेकी रहिछु। सिरानीनेरको टेबलमा मोबाइल धरर्र... गऱ्यो। उठेर मोबाइल समातें। आँखा चिम्म गरेर एकछिनसम्म दुई हातले मोबाइल अँठ्याएर छातीमा टाँसिरहें अनि विस्तारै अगाडि ल्याएर आँखा खोलें। मेरो मन अमिलो भयो। मोबाइलको स्क्रिनमा 'कविन्द्र दाइ' भनेर पो आइराखेको थियो।

कहिलेकाहीं गर्लफ्रेन्डलाई फोन गर्न पैसा नहुँदा कविन्द्र दाइ राति मलाई फोन गरेर 'व्यालेन्स ट्रान्सफर' गरिदिन भन्नुहुन्थ्यो। उठाऊँ कि नउठाऊँ हुँदै मैले 'हेलो' भनें।

उता पट्टिबाट दाइको मसिनो तर हतारिएको स्वर सुनियो 'दीक्षा !' चोर आएको जस्तो छ। टि.भी. कोठाको ऱ्यालको रड काट्दै गरेको आवाज आइरहेको छ। रविनालाई उठाएर तयारी अवस्थामा बस। मैले ममी र प्रशान्तलाई फोन गरिसकें। मैले ढोका खोल्ने बित्तिकै निस्क है ! ल छिटो ! आवाज नगरिकन !

मेरो मुटु डरले ढक्क फुल्यो। रविनालाई उठाएँ। दुवै जना ढोका खोल्न तयार भएर बस्यौं। दाइले ढोका खोलेको आवाज आउनेबित्तिकै निस्कियौं। अरू कोठाबाट मामामाइजू र प्रशान्त दाइ पनि आउनुभयो। जताततैको बत्ती ऊलमल्ल बले। टि.भी.को तार फुत्काउँदै गरेको एउटा र बत्ती देखाउँदै गरेको अर्कोलाई दाइहरूले कठालोमा समातेर छतमा पुऱ्याउनुभयो। भऱ्याङमा बाँधेपछि उनीहरूको मुखको मास्क थुतेर फ्याँकियो। म त छाँगाबाट खसेजस्तै भएँ। मेरो अगाडि मैले सपना अनि कल्पनामा देख्ने गरेको र

असल ठान्ने गरेको त्यही चेहरा थियो जसलाई मैले मेरो भोलिको 'भ्यालेन्टाइन' ठानेकी थिएँ। पहिले त मलाई सपना जस्तो लाग्यो। विश्वास गर्न गाह्रो भयो तर सत्यता त्यही थियो। मेरा आँखाबाट बर्र आँसु झरे। थप्पड हान्न कविन्द्र दाइले उसको चिउँडो माथि तान्दा हाम्रा आँखा जुधे। ग्लानि र हीनताबोधले होला, उसको शिर तुरुन्तै निहुरियो। त्यतिन्जेलसम्ममा वरपरका थुप्रै मान्छे हाम्रो छतमा भेला भइसकेका थिए। कतिले कुट्दै थिए भने कतिले पुलिसकोमा बुझाउनुपर्छ भन्दै थिए। पुलिसकोमा बुझाउने कुरा सुनेपछि म आत्तिएँ। तर त्यो आत्तिएर हल हुने विषय थिएन। मैले मामालाई भित्र बोलाएर सम्झाएर छाड्नुपर्ने कुरा राखें। मामा 'त्यसै गर्ने हो' भन्दै बाहिर निस्केर दाइहरूलाई नकुट्न आदेश दिँदै यस पटकलाई सम्झाएर छाड्ने कुरा सबैसामु राखिदिनुभयो। त्यसपछाडि सबैजना लाखापाखा लागे।

शिक्षक भएकाले होला, मामामा सही कुराको बोध गर्ने क्षमता थियो। राति कतिबेरसम्म मामामाइजूले उनीहरूलाई धेरै कुरा सम्झाउनुभयो। म भित्र बसेर रोइरहें। मेरो सपना भत्किएको थियो।

भोलिपल्ट बिहान म उठ्दा उनीहरू थिएनन्। पछि मामासँग सोध्दा थाहा भयो सम्झाइबुझाइ गरेपछि उनीहरूले माफी मागेछन्। माइजूले उनीहरूलाई दुईचार पैसा हातमा राखिदिई चियासिया खुवाएर पठाउनुभएछ। मैले सन्तोषको सास फेरें। मनको उद्विग्नता पनि अलिक शान्त भयो।

त्यसदिन म टाउको दुखेको भान पारेर कलेज गइनँ। पर्सिपल्ट बेलुकी फर्कंदा पसलमा ऊ थिएन। हावा अङ्कलले बोलाएर मेरो हातमा एउटा स्टिच नगरेको कागज थमाइदिनुभयो। खोलेर हेर्दा यस्तो लेखेको रहेछ-

**प्रिय दीक्षाजी,**

तपाईं जस्ती सुन्दर मन भएकी केटीको भावनासँग खेलवाड गरेपछि तपाईंलाई प्रिय भन्ने हक अब मसँग छैन। आफ्ना बारेमा मैले तपाईंसँग बताएका सबै कुरा झूठा हुन्, तर साहित्यमा भने मलाई अत्यधिक लगाव छ। हो, वास्तवमा म एक चोर नै हुँ। म १० वर्षको छँदा मेरी आमा स्वर्गे हुनुभो। त्यसपछि छोराछोरीसहित अर्काकी श्रीमती भित्र्याएको मेरो बाउको बेवास्ता अनि सौतेनी आमाको हेला र कुटाइले मलाई चोर बनायो। घरमा बस्न नसकी भागेर काठमाडौं छिरेको मलाई काम गराएर ज्याला नदिई कुटेर पठाउने ठेकेदारहरूले चोर बनाए। मन्त्रीको घरमा नोकर बस्दा मलाई उसको ज्यादती र भेदभावले चोर बनायो। मलाई भ्रष्टाचारीहरूले सित्तैंमा कमाएको धनले चोर बनायो। मलाई माग्ने काम तुच्छ ठान्ने मेरो सोचेले चोर बनायो। मलाई यी सबै कुराप्रतिको विद्रोहले र जोखिम मोल्ने रहरले चोर बनायो। हो, मलाई परिस्थितिले चोर बनायो। तपाईंका मामामाइजू जस्तो चोखो माया गर्ने र गल्ती गर्दा सम्झाउने मानिसको अभावले म चोर भएँ।

चोर्नु मेरो रहर हैन बाध्यता हो। रहर त मेरो धेरै पढ्ने थियो, तर पाइनँ। त्यसैले म चोरेरै भए पनि मैले भाइ भनी ढाँटेको (मजस्तै परिस्थितिले बनाएको अर्को चोर) मेरो साथीलाई पढाउँछु। अलि टन्न भएको बेला माग्ने, खातेहरूलाई पनि बाँडिदिन्छु। यसो गर्दा मलाई आनन्द मिल्छ।

तर म चोरेरै बाँच्न चाहन्नँ। कहिलेकाहीं परिश्रमको कमाइ खानेवालाको लुटियो भन्ने थाहा पाउँदा त बडो नरमाइलो पो लाग्छ। जीवनदेखि नै वितृष्णा पैदा हुन्छ।

तपाईंले बेजोड शैलीका मान्ने गरेका मेरा कविताहरू पीडा र गुनासाहरू सुनाउन कोही नहुँदा लेख्न बस्ने बानीका उपज हुन्। अर्काको घर फोर्ने यी हातले लेखेका कविता मन पराइदिनुभएकोमा तपाईंलाई धेरै धन्यवाद। झोला बोकेर विद्यालय जान नसके पनि साहित्यका केही कृति पढेको छु। खानतलासी गर्न आउँदा कोठामा किताबका चाङ देखेर पुलिस चकित पर्छ। मेरो सम्पत्ति भनेको पनि यिनै किताब हुन्।

तपाईंसँग संयोगले भेट भयो। शायद चोर नभइदिएको भए हाम्रा चारै डिम्पल एकै झुप्रोमा सजाउन हुन्थ्यो। तर तपाईं जस्तीको सपना देख्नु मेरा लागि "आकाशको फल आँखा तरी मर्" भने जस्तै हो। मलाई कतै देखिहालेमा नचिने झैं गरिदिनुहोला। मलाई तपाईंका आँखादेखि डर लाग्छ। यो पहिलोचोटि हो, जीवनमा कसैदेखि डराएको।

अँ, यस ठाउँको बसाइ अन्तको दाँजोमा लामो भए पनि तपाईं अनि अङ्कलको साथले छोटो लाग्यो। धेरै धन्यवाद यो सहयात्राको लागि। तपाईंको जीवन सुन्दर र सुखी रहोस्।

**– लाइट बाल्ने केटो**

अघिदेखि टिलपिल गरिरहेको आँसु गाला हुँदै थोपा थोपा बनेर भुईंमा झर्‍यो। चिठ्ठी हावा अङ्कललाई सुम्पेर म घरतिर दौडिएँ।

त्यसदिनदेखि मैले उसलाई फेरि कहिल्यै त्यो पसलमा देखिनँ।

२०६७ बितेर २०६८ आयो। २०६८ को पनि पुस आयो, माघ आयो। यो साल पनि पुस माघतिरै पानी पर्न थालेको छ। दिनै काठमाडौं हुस्सुले गमक्क फुलेर बस्छ। म कलेजबाट फर्किंदा उस्तै अँध्यारो हुन्छ अनि पसल अगाडिको खाल्टामा उत्तिकै पानी जमेको हुन्छ। तर म बाटो राम्ररी हेरेर हिँड्छु किनकि मलाई थाहा छ पसलको सिँढीमा बसेर मेरो बाटोमा लाइट देखाउने ऊ अब छैन।

मोर्गन इन्टरनेशनल कलेज, बसुन्धरा, काठमाडौं
कक्षा १२

## कथा प्रतियोगिताको म्याद बढाइएको सूचना

विद्यार्थी भाइ-बहिनीहरूबाट निकै ढिलो मात्र कथाहरू प्राप्त हुन थालेका कारण कथा-प्रतियोगिताको म्याद अरू दुई महिना बढाइएको छ।

❋❋❋

अब २०६९ वैशाख १५ गतेसम्म प्राप्त कथाहरू प्रतियोगितामा समावेश गरिने छन्। कथाको निम्ति तोकिएको शब्द सीमा पनि हटाइएको छ।

❋❋❋

कथासँगै आफ्नो पूरा ठेगाना र भएसम्म टेलिफोन नम्बर समेत लेख्न नभुल्नुहोला।

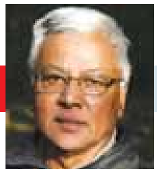
**–सम्पादक**

**कथा पठाउने ठेगाना:**

***शिक्षक*** मासिक, पो.ब.नं. ३९१, फोन: ५५४८१४२/५५४३२५२

इमेल: mail@teacher.org.np

नेपाल-अध्ययन



डा. तीर्थबहादुर श्रेष्ठ

*भज मन सिता भजले राम; गङ्गा, तुलसी, शालिग्राम !*

# घोकन्ते विद्या एक अनुभव

शालिग्राम ।

**आजभोलि मेरो अधिक समय आमासँग बित्दछ। उमेरले ८८ वर्षमा हिँड्दै हुनुहुन्छ। भजन, कीर्तन, गीत, गजलका गेडाहरू अनायास दोहोऱ्याइ रहनुहुन्छ। कसरी जान्नु भयो त्यो श्लोक भनी सोध्दा 'सानु बेलामा घोकेको' भन्नुहुन्छ। बाल्यावस्थामा घोकेको विद्याका यी अवशेषहरूप्रति कृतकृत्य हुन्छु।**

बाल्यावस्थामा हामी जुन शिक्षा ग्रहण गर्छौं त्यो कहिल्यै नखिइने, नचोइटिने, नबिलाउने, नओइलाउने गरी स्मृतिपटलमा जिउँदो बस्दछ। नबिर्सने गरी बसिरहन्छ। स्मरणशक्ति मानव शक्तिको सबभन्दा सबल र उपयोगी शक्ति हो। शक्तिको पनि शक्ति। त्यस शक्तिलाई प्रज्वलित पार्ने र तिखार्ने बेला बाल्यावस्था हो। बाल्यावस्थामा पढेका विषय, कण्ठस्थ पारिएका श्लोक, सुनेका कथा, देखेका घटना आदि सम्झनाको गहिराइमा सुरक्षित बसिरहन्छन्। त्यस बालशक्ति विशेषलाई उचित परिचालन गर्नु शिक्षाको मूल उद्देश्य हो। गुणस्तरीय बालशिक्षा जीवनभर उपयोगी साबित हुन्छ- सफल उद्यमी बन्नलाई, सबल नागरिक बन्नलाई।

जीवनको उत्तरार्द्धमा जब शारीरिक शिथिलता प्रारम्भ हुन्छ स्मरणशक्ति पनि क्षीण हुँदै जान्छ। कालान्तरमा जीवनयात्राका उकाली/ओरालीका घटना पनि बिर्सिइँदै जान्छन्। साथी, सँगिनी र नाताकुटुम्ब पनि स्मृतिपटलमा बसिरहँदैनन्। त्यस्तो अवस्थामा पनि सक्रिय रहने दिमागी शक्ति त्यही हुन्छ जसलाई हामीले आफ्नो बाल्यावस्थामा आर्जेका हुन्छौं। यस्तै कुराका केही अनुभवलाई आधार बनाएर गङ्गा, तुलसी र शालिग्रामको महिमा र महत्त्वबारे केही चर्चा गर्ने जमर्कोमा छु।

आजभोलि मेरो अधिक समय आमासँग बित्दछ। उहाँ हिँड्डुल गर्न सक्नुहुन्न। मानिस पनि खास चिन्न सक्नुहुन्न। सम्वत् १९७० को जन्म। उमेरले ८८ वर्षमा हिँड्दै हुनुहुन्छ। भजन, कीर्तन, गीत, गजलका गेडाहरू, केही श्लोक र कहिलेकाहीं उखान टुक्काहरू भने अनायास दोहोऱ्याइ रहनुहुन्छ। स्पष्ट शब्दमा लय हालेर हामीलाई सुनाउनुहुन्छ र आफैं प्रफुल्लित हुने गर्नुहुन्छ। कतिपय भजन र श्लोक म स्वयंले उहाँबाट कहिल्यै सुनेको पनि थिइनँ। आमासँगको मेरो सहयात्रा पनि ७४ वर्षभन्दा बढी भइसक्यो। कसरी जान्नु भयो त्यो श्लोक भनी सोध्दा 'सानु बेलामा घोकेको' भन्ने उत्तर पाउँछु। बाल्यावस्थामा घोकेको विद्याका यी अवशेषहरू शलिग्राम झैं धर्ती सतहमा देखा पर्न थालेको अनुभव हुन्छ। घोकन्ते विद्याका ती अवशेषप्रति धन्य हुन्छु, कृतकृत्य हुन्छु। तीमध्ये अत्यधिक प्रस्फुटन हुने श्लोक हो, 'भजमन सिता भजले राम; गङ्गा, तुलसी, शालिग्राम !'

राम र रामायणको विषयवस्तुलाई आफ्नै ठाउँमा छोडेर; मात्र गङ्गा, तुलसी र शालिग्रामको विषयमा प्रवेश गर्न चाहन्छु। प्रतिदिन पचासौं बाजी यी तीन लवज मेरो कानमा ठोकिन्छन्। त्यसैले नै ती वस्तुको महिमा बुझ्न बाध्य भएको छु। गङ्गा, तुलसी र शालिग्रामको महिमा किन गाइन्छ? हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कारले तिनलाई कसरी ग्रहण गरेको छ? र, हामीले तिनलाई कसरी निर्वाह गर्दछौं भन्ने विषय निकै गहन पनि छ।

पहिले गङ्गाको बाटै कुरा प्रारम्भ गरौं। हाम्रो धर्म, संस्कृति र सभ्यता मात्र हैन; वर्तमान परिवेश र पर्यावरणसँग पनि नदी, पानी र गङ्गा कस्सिएर गाँसिएको छ। हामीले नदीको पानीलाई शुद्ध र पवित्र मान्दछौं। बग्ने पानीलाई गंगा भन्दछौं- 'फूलको थुङ्गा बगेर गयो गङ्गाको पानीमा'। हाम्रा ६,००० भन्दा बढी नदीनालामध्ये जुनसुकैलाई पनि गङ्गा भन्ने चलन छ। हुन पनि नेपालका सबै नदीनाला अन्ततोगत्वा गङ्गा हुँदै समुद्रमा विलय हुन जान्छन्। त्यही पानी बादल बनेर, मेघ बनेर पुन: हिमालयतिर फर्केर आउँछ। घनघोर वर्षा हुन्छ। हिमपात हुन्छ। हाम्रा पूर्वजहरूले त्यो मेघ र वर्षालाई गङ्गाको संज्ञा दिएका छन्। भगीरथले आकाशबाट गङ्गालाई धर्तीमा उतारेको प्रसङ्ग धर्मग्रन्थहरूले बताउँछन्। आकाशबाट धर्तीमा ओर्लंदा गङ्गाको वेग थाम्ने शक्ति महादेवमा बाहेक अरूमा हुँदैन भन्ने विश्वास हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको छ। महादेवको जटामा पानीका धारहरू छताछुल्ल अलमलिन्छन् र वेग शान्त भएपछि मात्र गङ्गाजी नदीको रूपमा बग्न थाल्दछिन्। हाम्रा पूर्वजका कल्पना हिमालय र त्यहाँको वनजङ्गलमा साकार हुन्छ। त्यस अर्थमा महादेव भन्नु हिमालय हो र महादेवका जटा हाम्रा वनजङ्गल हुन्। स्वभावत: हिमालय पर्वतमा वन र वृक्ष नहुनु भनेको महादेवको शिरमा जटा नहुनु जस्तै हो। त्यस अवस्थामा गङ्गाको वेगले हिमालयलाई भत्काउँछ। बाढी र पहिरोका प्रकोपहरू हाम्रो नियमित नियति बन्न पुग्छन्। त्यसैले के हिमाल, के पहाड, के मधेश, के चुरे वा के तराई- सबै ठाउँमा वन जोगाउनुपर्छ।

हरिद्वारमा गङ्गास्नान (बायाँ) र मठमा तुलसी।

त्यसपछि मात्र आफू जोगिन्छ। यो सन्देश बाल शिक्षाबाटै प्रारम्भ हुनु जरुरी छ।

गङ्गाको उद्गमस्थल भारतको उत्तराखण्डमा अवस्थित गङ्गोत्रीलाई मानिन्छ। गङ्गोत्रीदेखि बङ्गालको खाडीसम्मको यात्रामा लगभग २५२५ किलोमिटरको दूरी तय हुन्छ। त्यस अवस्थामा दश लाख वर्ग किलोमिटरको जलाधार क्षेत्रबाट गङ्गाले पानी प्राप्त गरेको हुन्छ। हाम्रो कालापानी (दार्चुला जिल्ला) देखि कञ्चनजंघा (ताप्लेजुङ जिल्ला) सम्म वर्षने वर्षा गङ्गामा नै मिल्न जान्छ। त्यसैमा हाम्रो माटो पनि थेग्रिन्छ। वस्तुतः भारतको उत्तरप्रदेश र विशेषतः बिहार राज्यको अधिक भू-भाग र बङ्गालको खाडी क्षेत्रमा निर्माण भएको उर्वराभूमि हिमालयको देन हो। त्यही माटो र पानीलाई श्रद्धा गर्ने हजारौं नेपाली गङ्गातिरका तीर्थस्थलहरूमा पुग्दछन्। गङ्गोत्री, ऋषिकेश, हरिद्वार, काशी, प्रयाग आदि विभिन्न स्थलमा गई स्नान र श्राद्ध गर्दछन्। गङ्गास्नान गर्ने मानिसको दैनिक सङ्ख्या दुई लाखभन्दा बढी पुग्दछ। त्यसमा हाम्रा नदीहरूमा स्नान गर्नेहरू पर्दैनन्। गङ्गास्नानको विषयलाई लिएर मेरी आमा सधैं दोहोऱ्याइरहनुहुन्छ– "पशुपतिका चार ढोका, गुह्येश्वरीको दैलो, स्नान गर्नु वाग्मतीमा जान्छ मनको मैलो।"

आफ्नो अन्तस्करणमा वाग्मतीमा नुहाएर तनको मयल र मनको मैलो फालिन्छ भन्ने आस्था बोकेका व्यक्तिको मुखमा आज वाग्मतीको एक थोपा पानी पनि पर्ने स्थिति छैन। पूर्णरुपेण प्रदूषित वाग्मतीको पानी मानवीय प्रयोग योग्य नै रहेको छैन। उता सिङ्गो गङ्गाजी पनि विश्वकै सर्वाधिक प्रदूषित पाँच नदीमध्ये परिसकेको छ। मानिसको मलमूत्रका कारण सञ्चय हुने कोलिफर्म (Coliform) कीटाणुको सङ्ख्या काशीको गङ्गामा स्वास्थ्यको मापदण्डभन्दा सय गुणा बढी देखिएको छ। २७ वर्ष पहिले (सन् १९८५) प्रारम्भ गरिएको नदी शुद्धीकरण गर्ने 'गङ्गा एक्सन प्लान' पूर्णतः विफल सावित हुन गएको छ। उत्तरप्रदेश र बिहार राज्यका २९ ठूला शहरका उद्योगधन्दा र त्यहाँको जनसङ्ख्याको चापले गर्दा प्रदूषणको मात्रा झन्-झन् बढ्दो छ। घट्ने सङ्केत छैन। गङ्गाजीको पानीमा आश्रित ४० करोडभन्दा धेरै जनसङ्ख्या प्रदूषणको मारमा फँस्दैछ। त्यसैले पनि पानीका स्रोतलाई सुरक्षित राख्नुपर्छ, प्रदूषण गर्नुहुँदैन भन्ने कुरा हाम्रो शिक्षण प्रणालीभित्र प्रारम्भदेखि नै आबद्ध हुनु जरुरी छ। एकपल्ट प्रदूषित भइसकेपछि त्यसलाई पवित्र बनाउन निकै कठिन हुन्छ।

मेरी आमाको स्मरणमा रहेको अर्को तत्व तुलसी हो। तुलसीको बोटलाई हिन्दूहरू भगवानस्वरुप मान्दछन्, नारायण मान्दछन्। तर तुलसीको बोटले चाहिँ हिन्दूलाई मात्र नभई सबै धर्म र सबै जातिका मानिसलाई समान गुन लगाउने गरेको छ। यो एउटा औषधियुक्त जडिबुटी हो, साधारण वार्षिक वनस्पति- धान, चना र गहुँ जस्तै। बीउ अङ्कुराउँछ। बिरुवा हुर्कन्छ। फूल लाग्छ। गर्भाधान हुन्छ। बीउ लाग्छ। मूल बिरुवाको अवसान हुन्छ। वर्ष दिनभित्रै जीवनचक्र पूरा हुन्छ। तुलसीको त्यही जीवनचक्रलाई हरिबोधनी र हरिशयनीको रूपमा ग्रहण गरिन्छ। सोही अनुसार नारायणको पूजा-आराधना हुने गरेको छ। हिन्दू धर्मावलम्बीहरू आफ्नो आँगनमा तुलसीको मठ स्थापना गर्दछन्। जेठ शुक्ल निर्जला एकादशीको दिन बीउ रोपिन्छ। आषाढ शुक्ल हरिशयनी एकादशीका दिन विशेष पूजा आराधना सहित बेर्ना रोप्ने काम हुन्छ। त्यसपछि चतुर्मासभरी बिहान-बिहान जल चढाएर अनि साँझमा दियो बालेर तुलसीको पूजा हुन्छ। कात्तिक महिनामा हरिबोधनी एकादशीको दिनमा तुलसीको विवाह पनि रचाइन्छ। र, कात्तिक शुक्ल चतुर्दशीका दिन तुलसी पूजाको साङ्गे गरिन्छ। तुलसीको मठलाई भारततिर चाबुतरा भनिन्छ।

तुलसीको बिरुवामा औषधिका धेरै गुण हुन्छन्। आयुर्वेदले यसलाई भौतिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई सन्तुलन राख्ने विलक्षण गुण भएको बुटी मान्दछ। औलोलगायत अनेकौं अरू रोगव्याध; विशेष गरेर रुघाखोकीको ज्वरोमा तुलसीको सेवन गरिन्छ। गुणैगुणले भरिएको यो बिरुवालाई जीवनभर पूजा आराधना गरिन्छ र मृत्युशैय्यामा पुग्दा पनि तुलसी र गङ्गाजल मुखमा हालेर लोकान्तरको अवस्थामा पवित्र भई प्राण त्याग्ने इच्छा राख्दछन् हिन्दू धर्मावलम्बीहरू। तुलसीको बिरुवालाई देवता नै मानिने हुनाले यसलाई विधिपूर्वक रोप्ने र पुज्ने गरिन्छ।

गङ्गाको पानी र तुलसीको पातपछि शालिग्राम पत्थरको प्रसङ्गमा प्रवेश गर्नुछ। हुनत शालिग्राम एउटा पत्थरै मात्र हो तर त्यसको गर्भमा करोडौं वर्ष पुरानो जीवावशेष सुरक्षित हुन्छ। त्यसलाई पढेर भूगर्भविद्हरू पृथ्वीको इतिहास कोर्दछन्। हिमालयको उत्पत्तिबारे भौतिक प्रमाणहरू जुटाउँदछन्। जीवशास्त्रीहरू पृथ्वीमा जीवात्मा प्राणीको उत्पत्ति र तिनका विकासक्रमका रेखाहरू कोर्दछन्। हुन पनि समुद्रको पिँधमा निर्माण भएका जीवावशेष कसरी हिमालयको थाप्लोमा पुगे भन्ने प्रश्नको उत्तर खोज्दाखोज्दै हिमालय पर्वतको विकासक्रम पहिल्याउन सजिलो भएको छ। नेपाल अन्वेषक टोनी हागनले समुद्र सतहदेखि ५००० मिटर अग्लो थोरुङ भञ्ज्याङमा एक विशाल शालिग्राम भेट्टाएका थिए। त्यो बीस करोड वर्ष पुरानो भन्ने प्रमाणित भयो। मानिस स्वयंको इतिहास हेर्दा मानव प्रजातिको विकास भएको बीस लाख वर्ष मात्र भएको छ। तर शालिग्राम त बीस करोड वर्ष पुरानो हो। शालिग्रामलाई पनि देवताको रूपमा पूजा गरिन्छ।

शालिग्राम मुक्तिक्षेत्रको अनुपम वरदान हो। मुस्ताङ जिल्लामा कुन्जोक, झारकोट र थोराङ भञ्ज्याङतिर धेरै शालिग्राम भेटिन्छ। तर वर्तमानमा आएर शालिग्राम दुर्लभ हुन थालेको छ। तीर्थयात्री एवं अरू पर्यटकहरूले मुक्तिक्षेत्रको सौगातको रूपमा शालिग्राम लग्ने क्रम बढ्न गएको हुनाले यो वस्तु दुर्लभ हुँदैछ। अहिल्यै नियन्त्रण नगर्ने हो भने मुक्तिक्षेत्र शालिग्राम मुक्त क्षेत्रमा परिणत हुन अब धेरै वर्ष कुर्नु पर्दैन। संरक्षणका उपाय तुरुन्तै अपनाउनुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ।

मेरी आमाको स्मृतिपटलमा कुँदिएका तीन वस्तु अर्थात् गङ्गा, तुलसी र शालिग्रामको चर्चा गर्दा एउटा कुरा स्पष्ट हुन्छ- बाल्यकालको घोकाइबाट प्राप्त विद्या अविनाशी हुन्छ। कविता, श्लोक, गीत, सूक्ति एवं आराधनाका गेडाहरू कलिलो मस्तिष्कमा कुँद्न सजिलो हुने भएकाले सद्ज्ञान र सद्बुद्धि बालशिक्षा प्रणालीभित्रैको रोचक घोकाइको माध्यमबाट प्रदान गरिनु उचित हुन्छ कि भन्ने कुरामा पनि विचार गरौं।

नन्दलाल आचार्य

# दिमाग खाली हुन्छ दिमाग खाली हुँदैन

**(शिक्षक, माघ २०६८ मा प्रकाशित हेमलता उप्रेतीको 'उनको दिमाग खाली छैन' शीर्षकको लेखका निम्ति स्पष्टीकरण ।)**

**श्रद्धेय शिक्षकज्यू,**

मेरो 'एक पिताको पत्र शिक्षकलाई' शीर्षकको शैक्षिक लेखबारे आफ्नो अभिमत प्रकट गर्नुभएकोमा खुशी लाग्यो ।

समाजमा हरेक सदस्यहरूका आ-आफ्नै खालका दायित्व हुन्छन् । मैले उक्त लेखमा एक पिताको नाताले शिक्षकलाई दायित्वबोध गराउने प्रयास गरेको थिएँ । बदलामा शिक्षकको नाताले अभिभावकलाई दायित्वबोध गराउने प्रयास गरिएको 'उनको दिमाग खाली छैन' शीर्षकको लेख पढ्ने सौभाग्य पाइयो। यसमा आफूले प्रत्यक्ष अनुभूत गरेका कुराहरू नै लिपिबद्ध गर्ने प्रयास गर्दैछु ।

विशेषत: यहाँले बालबालिकाको दिमाग खाली नभएको र उनीहरूलाई सामाजिकीकरणका निम्ति आदर, सम्मान, श्रद्धा, अनुशासन एवं नैतिकता जस्ता कुराहरू सिकाउनुपर्ने जिकिर गर्नुभएको रहेछ। मूलभूत रूपमा यो लेख पनि ती दुवै कुराको स्पष्टीकरणमा केन्द्रित छ ।

बच्चाले गर्भदेखि नै सिक्न थाल्छ । उसको सादा दिमागमा समाजका कुराहरू भरिँदै जान्छन्। यसको ज्वलन्त उदाहरण हो– स्वस्थ बच्चा जन्मनासाथ रुनु। उसको रुवाइको कारण हो– वातावरणीय असहजता। आमाको गर्भमा भएभन्दा बिल्कुलै फरक अनुभूति धर्तीको स्पर्श अर्थात् बाह्य वातावरणले दिने हुनाले बच्चा जोडजोडले रोएको हो । ऊ असहज वातावरणका विरुद्ध उभिन्छ र सहज वातावरणको माग गर्दछ । त्यस बखत बच्चाअनुकूलको वातावरण बनाइदिनु संरक्षकको परमकर्तव्य हुन आउँछ। तत्पश्चात् उसले विस्तारै-विस्तारै परिवारजन र सामाजिक पृष्ठभूमि अनुरुप भाषा र व्यवहार सिक्दै जान्छ। दिनानुदिन ज्ञान बटुल्दै जान्छ। कुन कुरो ठीक र कुन कुरो बेठीक भनेर कारणसहित बोध गराउँदै लैजाने काममा संरक्षकहरू जुट्छन्। सत्य कुराले ठाउँ लिँदा सर्वस्वीकार्य हुन्छ, असत्य कुराका निम्ति भने आपत्तिजनक हुन्छ । ठक्कर खाँदै र दर्द सहँदै बच्चा सिकाइको महासागरमा हेलिन्छ ।

म आफ्नै अनुभूति समेटेर गरिमालाई खाली दिमागका साथ विद्यालय पठाएको पुष्टि गर्न चाहन्छु। कसैलाई गुरु नथापिकन, केवल किताब पढेर र यदाकदा अरूले चलाएको निरीक्षण गरेर मैले कम्प्युटर-टङ्कन सिकें। त्यो तत्कालीन अवस्थामा कामचलाउनका लागि थियो। त्यसका लागि किबोर्डमा देवनागरी लिपिका वर्णहरू टाँसेको थिएँ। तिनै वर्णहरू हेरी-हेरीकन एकै हातले टङ्कन गर्थें। त्यसैमा लत बस्यो। एक दिन अरूको कम्प्युटरमा टङ्कन कार्य गर्नुपर्‍यो। त्यसबेला मरेतुल्य भएँ। कारण त्यहाँ टाँसिएका वर्णहरू थिएनन्। पछि दुवै हातको प्रयोग गरी टङ्कन गर्ने भरमग्दुर प्रयास गरें। असफलता मात्र हात लाग्यो। गुरु नथापिकन भएन भनेर कम्प्युटर प्रशिक्षककहाँ पुगें। उनले कुरा सुनिसकेपछि गम्भीर भएर भनें- 'अरूका निम्ति कम्प्युटरको आधारभूत ज्ञान हासिल गर्न पन्ध्र सय लाग्छ तर तपाईंका लागि तीन हजारमा एक पैसा कम हुँदैन।' झन् केही मात्रामा सिकेको मान्छेलाई कम होला कि भनेको त उल्टै दोब्बर लिने विचार प्रकट हुनुको रहस्य पछि मात्र बुझें। मैले नियम विपरित टङ्कन सिकेको रहेछु। मेरो दिमागमा ज्ञान हैन, भुस भरिएको रहेछ। दिमागको त्यो भुस फालेर मलाई शून्यको स्थितिमा फर्काउन प्रशिक्षकले थप समय र श्रम दिनुपर्ने भएको हुँदा डब्बल शुल्क तोकेका रहेछन्। त्यसैबेला म अनधिकृत तवरको ज्ञान हानिकारक हुन्छ भन्ने निर्णयमा पुगेको हुँ। वास्तवमा सैद्धान्तिक बाटो हुँदै शून्यबाट सिकेको ज्ञान दीर्घकालीन हुन्छ, फलदायी हुन्छ। शुरुमा सिकाइमा पाइला राख्न गाह्रो पर्छ तर टेकिसकेपछि गन्तव्यको यात्रा उन्मुख हुनका लागि सहज र सरल हुँदैहुँदै जान्छ। त्यसैले सिक्नुपर्ने कुराका निम्ति दिमाग खाली हुनु जरुरी हुन्छ।

शिक्षकज्यू, मैले गरिमाको दिमाग खाली छ भन्नुको तात्पर्य पनि त्यही हो। मैले उनको दिमागमा अतिक्रमण गरेर भुस भर्दिने काम गरेको छैन। विद्यालयले दिनुपर्ने यथोचित ज्ञानका लागि चाहिने दिमाग खाली राखिएको छ। दिमाग खालीको अर्थ 'बिल्कुलै सादा दिमाग' बुझ्नु सर्वथा अनुचित हुनेछ। दस लिटर पानी अट्ने घैलामा पाँच लिटर मात्र पानी छ भने घैला आधा खाली छ वा पचास प्रतिशत भाग मात्र खाली छ भन्न सकिन्छ। मान्छेका दिमागमा भएका कुराहरूलाई यत्ति खाली र उत्ति खाली भनेर यकिनका साथ भन्न सकिन्न। अर्कातिर बालबालिका जिज्ञासु हुन्छन्। आफ्ना जिज्ञासाले समाधान भेटुन् भनेर खोजयात्रामा संलग्न हुन्छन्। हामी पनि जीवनपर्यन्त केही न केही कुरा सिकिरहेकै हुन्छौं। आजसम्म ज्ञानगुनका कुराले दिमागलाई भरेर चुपचाप रहन सक्ने मान्छे संसारमा पैदा नै भएको छैन। ज्ञानगुनले दिमाग भरिएको हुँदो हो त हामी अन्तर्यामी हुने थियौं। अर्कातिर आजसम्म जति मान्छे जन्मिए र जे जति यश कमाए, जे जति कीर्ति फिँजाए ती सबैले आफ्नो दस प्रतिशतभन्दा बढी दिमागलाई प्रयोगमा ल्याएकै छैनन्। दस प्रतिशत पनि नभरिएको दिमागलाई खाली भन्नु नै उपयुक्त होला। अझ स-साना बच्चाहरूको स्थिति झन् नाजुक

हुन्छ। यसमा धेरै किसिमका तर्कको आवश्यकता नै नपर्ला। अत: कसैको पनि दिमाग भरिएको हुन्न। सबैको दिमाग खाली नै रहन्छ तर सादा भने होइन।

शिक्षकज्यू, बच्चाहरूका लागि सामाजिकीकरणमा आवश्यक पर्ने आदर, सम्मान, श्रद्धा, अनुशासन एवं नैतिकता जस्ता कुराहरूबारे अर्को कुरो स्मरण गराउनुभएको रहेछ। त्यस सम्बन्धमा अघिल्लो पत्रमा नै यथेष्ट कुरा प्रेषित भएकाले थप पुष्टिको जरुरत नपर्ला। यद्यपि स्पष्टताका निम्ति केही कुरा ओकल्नु जरुरी देख्दछु। आदर, सम्मान, श्रद्धा, अनुशासन एवं नैतिकता जस्ता कुराहरू सिकेर सिकिने अनि घोकेर घोकिने कुरा होइनन्। कुनै सिद्धान्त पढेर वा कसैको देखासिकी गरेर जानिने कुरा पनि होइनन्। यी त स्वत:स्फूर्त जन्मने र अङ्गीकार गर्दै जाने कुरा हुन्। हामी अग्रजहरू बच्चाहरूलाई भन्छौं– धुम्रपान नगर, मद्यपानमा नभुल, असत्यका पछि नलाग, सत्यको मार्ग नछोड, ठूलालाई आदर गर, सानालाई माया बाँड आदित्यादि। उनीहरू हाम्रा अगाडि त्यस किसिमको कर्म नगर्लान् तर अनुपस्थितिमा नगर्न भनेकै कर्म गर्न पुग्छन्। हाम्रो शारीरिक शक्तिका सामु नतमस्तक बन्लान् तर काबु बाहिर अनुशासनहीन हुन पुग्छन्। गलत कर्म गरेको फेला पारेमा हामीले हाम्रो विवेक सामु झुकाउन प्रयत्न गर्नुको सट्टामा शक्तिसामु झुकाउन खोज्नुको परिणाम सुखद् हुन्न। हाम्रो इच्छा विरुद्धका कर्म बच्चाले गर्दा हामीलाई दु:ख लाग्छ तर इच्छाविरुद्ध आदर, सम्मान, श्रद्धा, अनुशासन एवं नैतिकता जस्ता कुराहरूको बोझ बोकाउँदा उनीहरूलाई चाहिँ दु:ख लाग्दैन? अवश्य लाग्छ। फलत: हामी आजका बच्चाहरूको उच्छृङ्खलपनका सिकार हुन्छौं र बदलामा उनीहरू हाम्रो शारीरिक शक्ति र अहङ्कारका सिकार हुन्छन्। समाज पालाको पैंचोमा नै चलिरहेछ। यस नियतिबाट मुक्तिका लागि आ-आफ्नो ठाउँबाट मूल्य चुकाउनुपर्ने बेला आएको छ।

यी तमाम कुराहरूको छिनोफानोका निम्ति ठूलै मानसिक बहसको खाँचो छ। वर्तमान समयमा देखिएका समस्याहरूको जरो सामाजिकीकरणका निम्ति भनेर जबरजस्ती लादिने आदर, सम्मान, श्रद्धा, अनुशासन एवं नैतिकता जस्ता कुराहरू नै हुन्। अझै पनि हाम्रो सोच सुध्रन सकेको छैन। समाज दशकौं पछि पर्दा पनि हाम्रो मनमा पुरातनवादी भजन-कीर्तनकै धङ्धङ्ती छ। सोचमा परिष्कार खट्केको छ, सोचमा ऊर्ध्वगामी परिवर्तन गर्ने अठोट धराशायी भएको छ।

श्रद्धेय शिक्षकज्यू, जहाँ जति निरङ्कुशता हुन्छ, त्यहाँ त्यति अराजकताले ठाउँ ओगट्छ। जहाँ जति बढी स्वतन्त्रता हुन्छ, त्यहाँ त्यत्ति नै तीव्र गतिमा मौलिक विकासले गति लिन्छ। कलिलो बिरुवालाई मलजल आवश्यक हुन्छ। त्यो पनि बिरुवाको आवश्यकता अनुकूल हुनुपर्छ। प्रतिकूल मात्रामा मलजल भए बिरुवा सप्रनुको सट्टामा मर्न जान्छ। हो, त्यस्तै हामी प्रतिकुल तवरले मलजल गर्न उद्यत छौं। तुरुन्तै बच्चामा सामाजिकीकरणका गुण अन्तर्निहित हुनुपर्छ भन्ने रट लगाइरहेका छौं। हाम्रो हतारो हाम्रो हितमा होला तर बच्चाको अहितमा छ। बच्चा शारीरिक, मानसिक रूपले सबल भएको छैन, हामी भने सामाजिकीकरणको गीत फलाक्छौं। अनि, प्रतिकूल नतिजा नआएर के आउँछ त?

अझ स्पष्टताका साथ बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने हामी अग्रज हाम्रा नानीहरूको लागि लायक बन्नुपर्छ। सर्वप्रथम हामी स्वयम् आदरणीय, सम्माननीय, श्रद्धेय, अनुशासित एवं नैतिकवान् हुनुपर्दछ। हामी अग्रगामी समाजमा समायोजन हुने गुणले सम्पन्न रहनुपर्छ। अठोटका साथ पक्रिएको बाटो मोड्नुहुन्न। हामी जे-जस्ता क्रियाकलाप अङ्गीकार गर्छौं, त्यसलाई हुबहुजसो उतार्ने प्रयास स-साना नानीहरू गर्छन्। हामीले सिकाउँदैमा असल बानीव्यहोरा नानीहरूले सिक्ने होइनन्। हामीले देखाएको र गरेको बानीव्यहोरा मात्र उनीहरूले सिक्ने हुन्, नक्कल गर्न प्रयास गर्ने हुन्। आफू अनैतिकताको मार्गमा उभिएर नैतिकताको भाषण गर्दैमा नानीहरूलाई नैतिकवान् पार्न सकिन्नँ। आफू भने अनुशासनहीन हुने र नानीहरूलाई अनुशासित बन भन्ने गर्नाले पनि यथोचित प्रतिफल भेट्दैन।

शिक्षकज्यू, सदियौंदेखि समाजले लादेका तमाम् थोत्रा सिद्धान्त र परिपाटीविरुद्ध उभिने अठोट बन्दनीय छ। यसखाले सोचलाई साकार रूप दिन नेपाली समाज एक दिन न एक दिन बाध्य हुनेछ। त्यसका लागि धेरै काल पर्खनु पर्दैन। त्यो समय सङ्घारमा उभिएर ढोका ढक्ढकाइरहेको छ। हामी भने आग्लो लगाएर भित्रै गुम्सिरहेका छौं। र, पनि आँखीझ्यालबाट चियाउन भने छाडेका छैनौं। हामीले आग्लो खोल्नु जरुरी छ। नयाँ सोचयुक्त मान्छेलाई स्वागत गर्नु आवश्यक छ। संसार नाङ्गो सत्यमा आधारित छ, नाङ्गै रहन दिनुपर्छ। प्राकृतिक रूपमै रहन दिनुपर्छ, जलप लगाएर क्षणिक मनमोहक पारी अरूलाई भ्रममा अल्झाउनु सर्वथा अनुचित ठहरिन पुग्छ। नानीहरूको प्राकृतिकपनलाई स्वागत र सम्मान गर्ने विचारले स्थान भेट्नुपर्छ। भोलिको दिन उनीहरूकै हातमा रहने हुनाले आजको दिन मज्जाले भोग गर्ने वातावरण मिलाइदिनुपर्छ। आजको भोग गरेर सीप आर्जन गरेकाहरूले नै भोलिको समाजलाई नेतृत्व प्रदान गर्न सक्छन्। धन्यवाद!

**लिटिल फ्लावर मा.वि., राजबिराज**

## बाल-मस्तिष्क: भरि कि रित्तो ?

- राजविराज, सप्तरीका **नन्दलाल अचार्य**ले आफ्नी छोरीका शिक्षकहरूलाई सम्बोधन गरेर *शिक्षक* मासिकको २०६८ पुस अङ्कमा लेख्नुभयो "...मेरी छोरीको मन खाली हुनु हुन्न। खाली मन लिएर घर फर्कनु हुन्न। दिनदिनै उसको मन भरिँदै जानुपर्छ।..."
- इलामबाट **हेमलता उप्रेती**ले *शिक्षक* को २०६८ माघ अङ्कमा त्यसको प्रतिवाद गर्नुभयो, "कसैको पनि दिमाग रित्तो हुँदैन। कसैको दिमाग चाहेर पनि खाली राख्न सकिँदैन, त्यो बच्चाको नै किन नहोस्।..."
- **हेमलता**को तर्क र कथनले **नन्दलाल**को चित्त बुझेन। उहाँ अझै पनि भन्दै हुनुहुन्छ "मेरी छोरी रित्तो दिमाग लिएरै स्कूल जाने गर्छन्।"

**अब तपाईंहरू के भन्नुहुन्छ ? बालबालिका विद्यालय आउँदा रित्तो दिमागका हुन्छन् कि भरि दिमागका ? उनीहरूको मन र दिमाग भरिपूर्ण पार्ने स्रोत शिक्षक/स्कूल मात्रै हुन् कि अरू पनि हुन्छन् ?**

**आफ्ना विचार लेखी पठाउनुहोस्**

दिनदिनै फराकिलो हुँदै गइरहेको इन्टरनेटको दुनियाँमा शिक्षण–सिकाइका निम्ति उपयोगी सामग्री र वेबसाइट पनि बढिरहेका छन् ।

# सिक्ने-सिकाउने वेबसाइट !

### www.youtube.com

दैनिक पचासौं हजार नयाँ भिडियोहरू सङ्ग्रहित हुने संसारकै सबभन्दा ठूलो भिडियो साइट www.youtube.com मा शिक्षाका लागि विशेष स्थान दिइएको छ, जहाँ छुट्टै क्याटोगरी बनाएर भिडियोहरू राखिएको छ । (www.youtube.com/education/www.youtube.com/teacher) युट्युब साइट खोलेर आफूलाई चाहिएको भिडियोको नाम लेखेर ब्राउज गरेपछि सम्बन्धित नामका भिडियोको लिङ्क कम्प्युटरको स्क्रिनमा उपस्थित हुन्छ । उदाहरणको लागि संसारकै सबभन्दा लामो नाइल (Nile) नदीको बारेमा जानकारी दिने भिडियो चाहनुभएको छ भने युटुबको पेजमा Nile river टाइप गरेर सर्च गर्नुहोस्, पेजमा यस बारेमा बीबीसी लगायत धेरै संस्थाले बनाएका डकुमेन्ट्री र सम्बन्धित भिडियो भेटिन्छन् । सामाजिक शिक्षा अन्तर्गतको पाठ पढाउने क्रममा बोर्डमा नाइल नदीको बारेमा चित्र बनाउनुभन्दा यो भिडियो हजारौं गुणा बढी प्रभावकारी हुन्छ । किनभने, आफ्नै आँखाले देखेको कुरा जहिल्यै पनि दिमागमा बसिरहन्छ ।

भिडियो डाउनलोड गर्न चाहिँ गुगलमा गएर youtube downloader सफ्टवेयर डाउनलोड गरेर कम्प्युटरमा राख्नु पर्दछ ।

गुगलले नेपाल टेलिकममा सर्भर नै राखेकाले भिडियोहरू यहाँ पहिलेभन्दा धेरै छिटो खुल्न थालेको छ । थप रोचक कुरा, यसमा जो-कोहीले पनि भिडियो अपलोड गर्न सक्छन् । आफ्नै कक्षाको, आफ्नो समुदायको भूगोल, संस्कृति, रहनसहन लगायतका रुचिपूर्ण कुराहरू मोबाइल क्यामेरा, डिजिटल क्यामेराको माध्यमबाट खिचेर सोझै पनि यस साइटमा अपलोड गर्न पनि सकिन्छ । विद्यार्थीका सृजनाहरू, स्कूलको कार्यक्रमदेखि आफ्ना घरपरिवारको व्यक्तिगत भिडियोहरूसम्म डिजिटल अभिलेखालयमा अभिलेखको रूपमा राख्न र अरूलाई बाँड्न पनि यस साइटलाई उत्तिकै उपयोग गर्न सकिन्छ ।

### www.khanacademy.org

गणित बुझ्न र बुझाउनका लागि उपयोगी भएकाले पछिल्ला वर्षहरूमा यसको लोकप्रियता निकै बढेको छ। यसमा गणितीय अवधारणा बुझाउने र समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्ने हजारौं भिडियोहरू हेर्न र डाउनलोड गरेर कम्प्युटरमा राख्न मिल्ने गरी राखिएको छ । यस बाहेक विज्ञान, इतिहास, अर्थशास्त्र लगायतका विषयमा लाखौं भिडियोहरू पनि उपलब्ध छन्। यो साइट शिक्षक र विद्यार्थी दुवैको लागि उत्तिकै उपयोगी छ ।

## नेपालीको सार्थक प्रयास !

स्कूल कलेजका शिक्षक र विद्यार्थीका निम्ति काम लाग्ने नेपाली वेबसाइट (www.pustakalaya.org) पनि तयार भएको छ । ओएलइ नेपाल नामक गैरसरकारी संस्थाले निर्माण गरेको यो साइटमा साहित्य, कला, शिक्षण सामग्री, सन्दर्भ सामग्री शीर्षकमा मनग्ये किताब तथा पत्रपत्रिकाहरू राखिएका छन् । कला अन्तर्गत स-साना नानीहरूलाई रङ्ग भर्ने डिजिटल किताबहरू नै बनाएर राखिएको छ, जसलाई डाउनलोड गरेर प्रिन्ट गरी केटाकेटीहरूलाई तुरुन्तै दिन सकिन्छ । त्यस्तै नेपाली र अङ्ग्रेजी बालसाहित्यका रोचक पुस्तकहरू राखेर इन्टरनेटको पहुँच पुगेका गाउँशहरका शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थीहरूको खाँचो पूर्ति गर्न खोजिएको छ । शिक्षाका अतिरिक्त स्वास्थ्य, पर्यटन, कृषि, इतिहास र संस्कृति विषयमा लेखिएका विभिन्न पुस्तकहरूको पनि डिजिटल कपी बनाएर साइटलाई अरु उपयोगी बनाइएको छ ।

### www.iearn.org

यो साइटमा नेपाल लगायत संसारका १३० भन्दा बढी देशका शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूले भाषा, राजनीतिक, भौगोलिक र धार्मिक सीमा भन्दा पर पुगेर अर्थपूर्ण सिकाइका लागि सहकार्य गरिरहेका छन्।

### www.edutopia.org

अमेरिकाको एक गैर नाफामूलक संस्थाले चलाएको यो वेबसाइटमा मूलत: सोही देशको सेरोफेरोमा रहेर सामग्रीहरू जुटाएको भए पनि पूर्व प्राथमिक तहदेखि उच्च माध्यमिक तहसम्मलाई समेटेर विभिन्न किसिमका सामग्रीहरू (परियोजना कार्यमा आधारित सिकाइ, कक्षा व्यवस्थापन, सृजनात्मक तथा समीक्षात्मक चिन्तन, भिडियो खेलहरू) राखिएको छ। खारिएका शिक्षकहरूको अनुभव र अनुभूति प्रतिविम्बित नयाँ नयाँ आलेख पनि यहाँ पढ्न पाइन्छन्।

### www.bie.org

यो साइटले परियोजना कार्यमा आधारित सिकाइ (project based learning) सम्बन्धी मिहिन तरिकाहरू, मूल्याङ्कनको कसी, सन्दर्भ सामग्री तथा त्यसनिम्ति उपयोगी भिडियोहरू उपलब्ध गराउँछ, जसबाट शिक्षकले स-साना तर महत्त्वपूर्ण *टिप्स* हरू थाहा पाउन सक्छन्।

### www.e-learningforkids.org

बच्चाहरूले कम्प्युटर खेल्दै सिक्दै गर्न पाउन् भन्ने ध्येयका साथ निर्माण गरिएको यो वेबसाइटमा विज्ञान, गणित जस्ता विषयहरूको अवधारणागत ज्ञान लिन सजिलो हुनेगरी एनिमेटेड इन्टरनेट खेलहरू बनाइएको छ। यो साइटको थप विशेषता भनेको विषयगत ज्ञानका अलावा स-साना केटाकेटीहरूलाई जीवन जिउने सीप (life skills) हरू पनि खेलहरूको माध्यमले सिकाउने गरी निर्माण गरिएको छ।

### www.timtim.com

राम्रो चित्र बनाउन नआउने शिक्षक तथा अभिभावकका लागि यो साइटले जनावर, पन्छी जस्ता प्रकृतिले सृजना गरेका कुराहरूदेखि प्रविधि, खेल्ने कुरा, सङ्गीतका साधन, पहिरन, खानेकुरा लगायत मानिसले सृजना गरेका अधिकांश चिजहरूको चित्र सहज रूपमा जुटाइदिन्छ। यसबाट चित्रहरू डाउनलोड गरेर प्रिन्ट गर्न पनि सकिन्छ।

प्रस्तुति: **सुदर्शन घिमिरे**

## किताब खोज्ने र पाउने काइदा

विश्व बजारमा अङ्ग्रेजी भाषामा शिक्षा सम्बन्धी के कस्ता पुस्तकहरू निस्केछन् भन्ने जानकारी लिन हामीले धेरै दु:ख गरिरहनुपर्दैन। www.books.google.com साइट- गुगलको डिजिटल किताब सङ्ग्रह) मा गएर आफूले चाहेको किताब- जस्तै: 'critical thinking in primary level' टाइप गरेर ब्राउज गर्ने हो भने यस सम्बन्धी पुस्तकहरूको सूची नै कम्प्युटर स्क्रिनमा केही सेकेण्डमा आउने छ। धेरैजसो नयाँ पुस्तकहरूको विषयसूची र सीमित पाना पढ्न दिएर पूरै पुस्तक पढ्न चाहिँ क्रेडिट कार्डको माध्यमले अनलाइनबाटै किताब डाउनलोड गर्न पाइन्छ भने पाँच सात वर्षभन्दा पुराना पुस्तक चाहिँ पैसा नतिरी अनलाइनमै पढ्न पाइन्छ।

यस बाहेक विश्व बजारमा आएका नयाँ नयाँ किताबहरूको बारेमा जानकारी लिनका लागि www.amazon.com (संसारमै अनलाइनबाट सबभन्दा बढी किताब बेच्ने साइट) को विचरण गर्नु उचित हुन्छ। केही समय पुस्तकको नि:शुल्क डिजिटल कपी फेला पर्ने संभावना रहेको वेबसाइट चाहिँ www.scribd.com हो, जहाँ धेरैजसो पुराना किताबहरू नि:शुल्क डाउनलोड गर्न पाइन्छ। शिक्षा र शिक्षण सम्बन्धी अलावा इतिहास, भूगोल, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र, *टुल किट,* सरकारी दस्तावेजहरू लगायत कक्षाकोठाका लागि सान्दर्भिक हुने थुप्रै किताबहरू त्यहाँ नि:शुल्क उपलब्ध छन्।

शिक्षा, शिक्षण र सिकाइसित सम्बन्धित किताबहरू नि:शुल्क पाउने एउटा भारतीय साइट हो www.arvindguptatoys.com, जहाँ *शिक्षक* ले दिवास्वप्नको हिन्दी रुप फेला पारेको थियो। यस साइटमा अङ्ग्रेजी र हिन्दी भाषामा छापिएका थुप्रै पुस्तकहरू पढ्न, चित्र र भिडियोहरू डाउनलोड गर्न पाइन्छ।

त्यस्तै अङ्ग्रेजीमा छापिएका नयाँ नयाँ किताबहरू टोरेन्ट सफ्टवेयर (www.utorrent.com) को मद्दतले www.torrentbox.com वा www.isohunt.com मा गएर दशौँ हजार किताब, भिडियो, फिल्म र गीतहरू नि:शुल्क डाउनलोड गर्न सकिन्छ। यसमा किताबका अतिरिक्त भिडियो, फिल्म र गीतहरू पनि उपलब्ध हुन्छन्।

Hannah Haegeland

# The Globalization of English

## Contextualizing Language Learning in the Nepali Classroom

Ultimately, if our purpose as teachers of English in Nepal is to enable our students to truly use English then we must try to make the language relevant.

English has been considered truly as the global language.It has become the language of international business, government and academia. Where does the emphasis on English in Nepali schools specificallystem from? I have been asking this question to my colleagues at Adarsha Saula Yubak H.S.S. and College for the past four months.

Given below are some of the answers:

Much of Nepal's economy is reliant on the tourism industry. English is an international language and thus very helpful and often essential for tourism.

In promoting international business and development work English is an invaluable tool.

Finally, a very high percentage of the modern world's literature is available in English—books and texts, lectures and films on countless subjects from mathematics and the sciences to literature, politics, philosophy and economics.

So what is it that we are trying to accomplish by teaching English to our students, both in English as a foreign language classes as well as in every other class except Nepali in the ever-increasing number of English medium schools?Are we giving them a tool, with concrete, practical uses? Is our aim to prepare and equip them for a variety of work in the future. If so, then I believe that we must adjust the way in which we teach English.

We need to adopt a new perspective, a new approach to English language learning. I base this claim upon the fact that English has ceased to be a Western language in many senses. Today, majority of English spoken around the globe is by non-native speakers of English . The result of this development is that most of the English spoken and used in spheres like international business is not the language of Shakespeare or British primers. Non-native speakers have adapted the language to meet their respective needs, transforming it into a malleable international tool for modernization and globalization.

So much of the English teaching resources used in Nepal come weighted down in cultural packaging that is utterly irrelevant in a Nepali as well as non-Western context. Of the 250+ students I work with on a regular basis, many seem confused and awe struck at times over the heavy emphasis on English in their curriculum. One thing that has impressed me most after coming to Nepal as a teacher this year is the deep, genuine sense of nationalism, particularly among the youth. My students are proud to be Nepali and adore their heroes , their history, their rich culture. This sense of nationalism is encouraged in the classroom both by individual teachers and in Nepali and Social Studies curricula. It is not surprising, therefore, that my students at times express resentment when they are told "Speak English! No Nepali" or "You must learn English!" It seems to me that they feel learning English is in a way a betrayal.

Jean-Paul Nerrière, author of a rather radical book called Globish suggesting people should stop trying to learn English and instead use a shortened but useful version of English that he calls Globish, argues that, "language is the vehicle of a culture."So much of the content we work with in our English language classes illustrates the truth of the statement. The complex and often outdated words my students are expected to know and the complicated, generally unnecessary grammar are frustrating. Question Tags are a perfect example of a grammatical structure that is hammered into our students from an early age that they neither need to know or use in order to read or communicate effectively in English. In many ways, the government English textbooks have

### CREATIVE **CORNER**

Have your students create a sort of picture dictionary on the walls of your classrooms.

Ask your students to make posters that give English definitions and illustrations of words or phrases that are unique to their culture and languages' vocabulary and language. Each poster could have a few Romanized words with their definitions and pictures.

Examples of words that are contextual for the Nepali classroom and for which English with its inherently Western cultural relations does not have words for include: bodge, jatra, meit/meieenee, titouda, k gardne?, and niya halkabaar.

contextualized English with Nepali content, stories about Nepali characters and places for example. What the textbooks begin, however, needs to be developed and completed by teachers in the classroom.

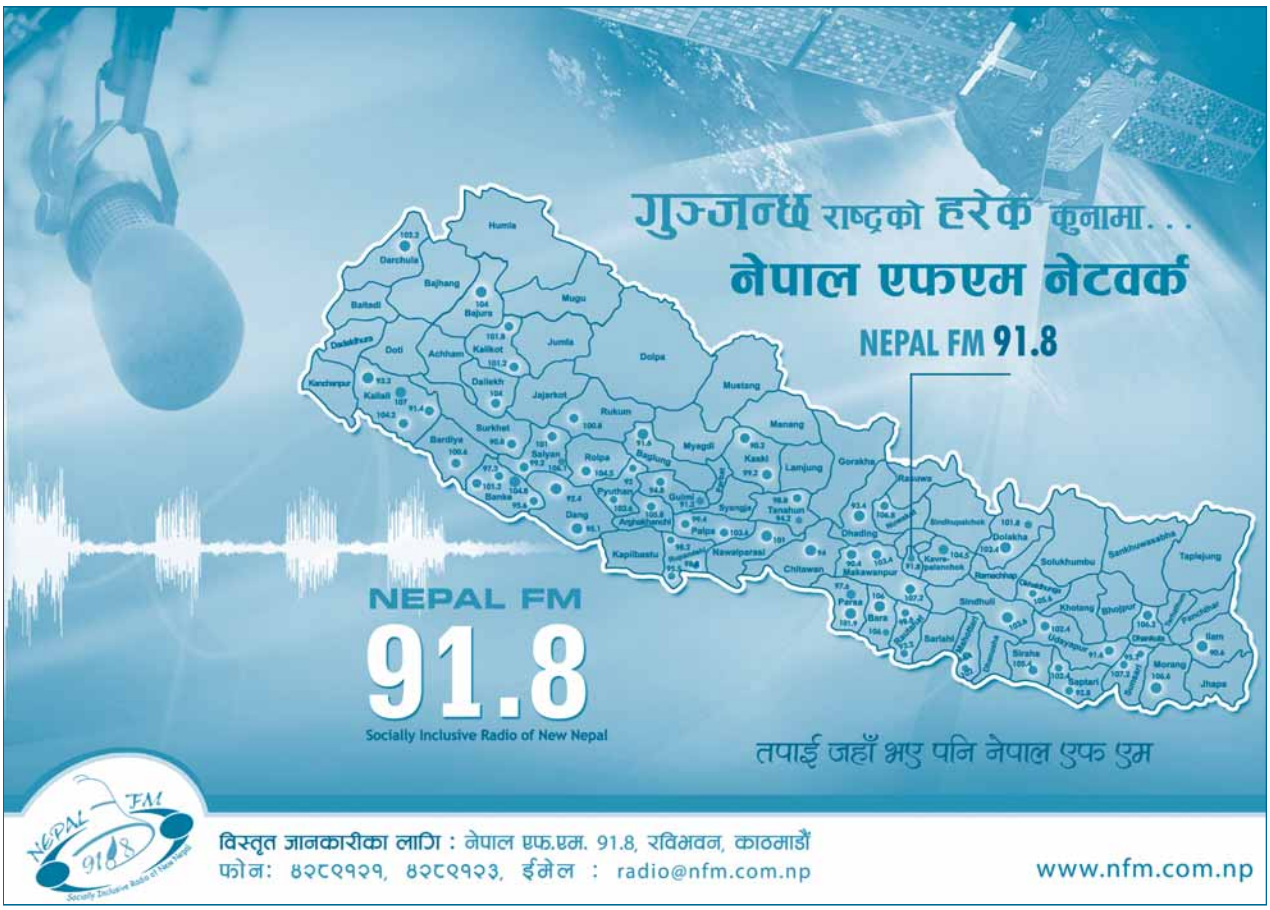
As English teachers, it is our duty to make our students understand that English is a tool and the study of it is not intended to force Western culture on them but enable them to engage with the global community. How do we do this? Probably the most practical and efficient way to contextualize English in the Nepali classroom is through vocabulary. Incorporating new culture-specific vocabulary from other languages into English is a long-practiced tradition. There are a great number of "English" words and phrases that have been borrowed or calqued from other languages. A few examples are: trek, résumé, hijab, and guru. People have added them to English as English-speakers interacted with new cultures in in a different context.

English as a language in Nepal must now again adapt so as to be relevant for usage by Nepali English speakers. Here are a few suggestions for how to include contextually relevant vocabulary in your classroom: (Contextually relevant vocabulary includes both words and phraseswhich Nepali speakers of English need):

1. Try not to emphasize the vocabulary included in the textbooks we use that you never use yourself when speaking English and does not have direct application to the use of English in Nepal, or at least in Asia. Instead, incorporate words in whatever languages your students speak. Many of these Nepali-English words and phrases will be more relevant to Nepal-specific food, traditions, relationships, modes of transportation, or popular phrases.
2. Demonstrate th hem how to Romanize these words so that they can use when writing in English.
3. Work with them to create definitions in English for these non-English words.
4. Encourage them to use these words in their English speaking and writing practice.

Ultimately, if our purpose as teachers of English in Nepal is to enable our students to truly use English then we must try to make the language relevant. We need to encourage our students that they should use English for all they can get out of it as a tool while assuring them that it is no more than that: a tool. We should do this by emphasizing the most practical aspects of the language in the South Asian context and downplaying the inherent Western culture that inevitably comes with it. 📖

*The auther is English Teaching Assistant and associated with USEF Nepal/Fulbright Commission.*



जिज्ञासा ? जवाफ

## उपचार खर्च कति हो ?

शिक्षा नियमावलीमा प्राथमिक शिक्षकले औषधि उपचार खर्चबापत २१ महिनाको तलब पाउने व्यवस्था छ। तर, माथिल्लो (द्वितीय) श्रेणीमा बढुवा भएमा १८ महिनाको मात्र रकम पाइन्छ भन्ने सुनिन्छ। वास्तविकता के हो ? साथै, शिक्षकको नि:शुल्क उपचारका निम्ति सरकारले 'शिक्षक अस्पताल' निर्माण गर्दैछ र त्यसको निर्माणपछि शिक्षकले पाउने उपचार खर्चमा कटौती गर्ने भन्ने सुनिएको छ। के यो साँचो हो ?

**रुद्रप्रसाद अधिकारी, कर्मदा प्रावि, उदिपुर, लमजुङ**

**गणेशबहादुर खड्का**

**खस्योक मावि, मुसिकोट-३, गुल्मी**

*प्राथमिक तहका शिक्षकलाई उपचार खर्चबापत २१ महिना बराबरको तलब रकम दिने व्यवस्था शिक्षा नियमावलीमा छ। तर, माथिल्लो श्रेणीमा बढुवा पाई निम्नमाध्यमिक तह वा माध्यमिक तहसरहको शुरु तलब स्केल भएको प्राथमिक शिक्षकले क्रमश: १८ र १२ महिनाको तलब बराबरको उपचार खर्च पाउँछन् (हे. शिक्षा नियमावली, नियम (१२२)। शिक्षक अस्पताल निर्माणबारे हामीलाई जानकारी छैन। ऐन/नियमले निर्धारण गरेको उपचार सुविधा चाहिँ कटौती हुँदैन।*

***गणेशप्रसाद पौडेल***

***उपनिर्देशक, शिक्षा विभाग***

## पीसीएफ शिक्षकले कति पढाउने ?

कतिपय विद्यालयले एकजना पीसीएफ शिक्षकको कोटामा दुई-तीन जना शिक्षक नियुक्त गरेको पाइन्छ। त्यस्ता शिक्षकको नियुक्तिपत्रमा 'आंशिक पीसीएफ शिक्षक' लेखिएको हुन्छ भने तलब/सुविधा पनि बाँडेर लिनुपर्छ। त्यस्ता शिक्षकको जिम्मेवारी पनि आंशिक नै हुनुपर्ने होइन र ? तिनले कति समयसम्म विद्यालयमा बस्नुपर्छ ?

**जीवेन्द्रकुमार कर्ण/मनोज महतो**

**पीसीएफ शिक्षक, शुकदेव उमावि, सुगा-७, महोत्तरी**

*पीसीएफबाट तलब/भत्ता दिने गरी शिक्षक नियुक्त गर्न विद्यालयले विनियम बनाउनुपर्ने हुन्छ। त्यसैमा उल्लिखित मापदण्डका आधारमा विद्यालय व्यवस्थापन समितिबाट निर्णय गराएर पूर्णकालिक वा आंशिक शिक्षकको व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ। शिक्षकको जिम्मेवारी हेरेर कार्य घण्टा र तलबभत्ता पनि व्यवस्थापन समितिले नै निर्धारण गर्दछ।*

***गणेशप्रसाद पौडेल***

***उपनिर्देशक, शिक्षा विभाग***

## एउटै व्यक्तिको दुई वटा जन्म मिति!

कक्षा ५, सामाजिक अध्ययनको पाठ-६ मा 'हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू'मा पासाङल्हामु शेर्पाको जन्ममिति वि.सं. २०१८ लेखिएको छ। तर, कक्षा ४ को अङ्ग्रेजी पाठ्यपुस्तक (Unit-4: "A brave Woman") मा २०१७ साल उल्लेख छ। खासमा पासाङल्हामु कहिले जन्मिएकी हुन् ?

**गोविन्दप्रसाद ढुङ्गाना**

**महांकाल निमावि, ठूलो पर्सेल-१, काभ्रे**

**रिमप्रसाद पौडेल, श्री जननिमावि, बोहरागाउँ-९, बाग्लुङ**

*पासाङल्हामु शेर्पाको जन्ममिति २०१८/०८/२५ हो। त्यसैले कक्षा-४ को अङ्ग्रेजी पाठ्यपुस्तकमा लेखिएको जन्म मिति गलत हो। यो त्रुटि ईस्वी सम्वत्लाई विक्रम सम्वत्मा रुपान्तर गर्दा हुन पुगेको हो। त्रुटि औंल्याइदिनुभएकोमा यहाँहरूलाई धन्यवाद। आगामी संस्करणमा सच्च्याउने छौं।*

***विष्णुप्रसाद पराजुली***

***पाठ्यक्रम अधिकृत, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र***

## करार शिक्षकको सुविधा के हुने ?

गत वर्ष शिक्षा नियमावली संशोधन गरी २०६८ वैशाखदेखि दरबन्दीमा नियुक्त हुने शिक्षकलाई करार नियुक्ति दिने व्यवस्था गरियो। तर, त्यस्ता शिक्षकले पाउने तलब भत्ता/विदा लगायतका सुविधाका बारेमा नियमले स्पष्ट पारेको छैन। हालको अस्थायीको तुलनामा करार शिक्षकले पाउने सुविधामा के भिन्नता हुनेछ ?

**नवीन पौडेल**

**राष्ट्रिय उमावि, विचारी चौतारा-८, स्याङ्जा**

*करार शिक्षकले पनि हाल अस्थायीले पाएजस्तै सम्बन्धित तहको तृतीय श्रेणीको सुरु तलब स्केल पाउनेछ। त्यस्तो शिक्षकलाई करारमा व्यवस्था भए बमोजिम व्यवस्थापन समितिले बिरामी विदा स्वीकृत गर्न सक्नेछ। तर, बिरामी विदा सञ्चित हुने छैन। भैपरी आउने र पर्व विदा भने करार शिक्षकले पनि पाउनेछ।*

***टेकनारायण पाण्डे***

***निर्देशक, शिक्षा विभाग***

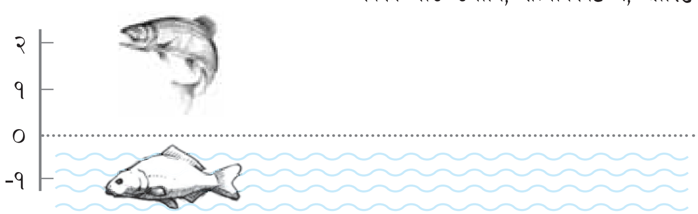
## माछा कति उफ्रियो ?

**कक्षा-७, विषय- गणित, पृष्ठ-४०**

**प्रश्न नं.७:** एउटा पोखरीको माछा पानीको सतहबाट १ मि. तल छ। माछा उफ्रेर पानीको सतहमाथि २ मि. सम्म पुग्छ भने माछा जम्मा कति मिटर उफ्रेछ ?

**ठाकुरप्रसाद सिम्खडा**

**कार्की गाउँ उमावि, सल्यानकोट-८, धादिङ**




*यो समस्या पूर्णाङ्कहरूको निरपेक्ष मानसँग सम्बन्धित छ। यहाँ, माछाले जम्मा ३ मि. उफ्रेको देखिन्छ। किनकि माछा रहेको स्थानबाट पानीको सतहसम्म १ मि. र सतहभन्दा माथि २ मि. उफ्रेको छ। अर्थात्, माछा भएको स्थानबाट*

*सतहसम्मको दूरी (निरपेक्ष मान)* $= |-1| = 1m$

*पानीको सतहभन्दा माथिको दूरी (निरपेक्ष मान)* $= |2| = 2m$

*माछा उफ्रेको जम्मा दूरी* $= |-1|+|2|$

$= 1m+2m = 3m$

***श्यामसिंह धामी, पाठ्यक्रम अधिकृत, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र***

## सुविधा दिन मिल्दैन

मेरो श्रीमान् मोहनदेव भट्ट बझाङ जिल्लाको भैरवनाथ-१, स्रोतास्थित भैरव उमाविमा निम्नमाध्यमिक तहको स्थायी शिक्षकमा कार्यरत हुनुहुन्थ्यो। २०६७ मङ्सिर २४ गते भैरवस्थान स्वास्थ्य चौकीमा सञ्चालित आँखा शिविरमा उहाँ विद्यालयको तर्फबाट केही विद्यार्थीसहित स्वयंसेवकको रूपमा काजमा खटिनुभएको थियो। २०६७/०८/२५ गते बेलुका ५:३० बजेतिर उहाँ डेरामा फर्किनुभयो। त्यसको आधा घण्टापछि डेराको पछाडिपट्टि उहाँलाई मूर्छित अवस्थामा लडिरहेको पाएँ। स्वास्थ्य चौकीमा उपचार हुँदाहुँदै उहाँको मृत्यु भयो।

प्रहरीले प्रारम्भिक अनुसन्धान गरी विष सेवनका कारण मृत्यु भएको व्यहोरा लेखी त्यसमा मेरो सहीछाप गरायो। त्यसपछि शव पोष्टमार्टमका लागि बैतडी जिल्ला अस्पताल पुऱ्याइयो। पोष्टमार्टम रिपोर्टमा 'हृदयघातबाट मृत्यु भएको' र भिसेरा परीक्षणमा 'प्वाइजन नेगेटिभ' भन्ने देखियो। मैले सम्पूर्ण कागजातसहित काजको सिलसिलामा मृत्यु भएबापत पाउनुपर्ने सुविधा(पारिवारिक वृत्ति, सन्तानको शैक्षिक भत्ता)को माग गर्दै शिक्षक किताबखानामा निवेदन दिएँ। तर, किताबखानाले विष सेवनका कारण मृत्यु भएकाले त्यस्तो सुविधा दिन नमिल्ने जवाफ दिएको छ। किताबखानाले प्रहरीको प्रारम्भिक रिपोर्टलाई आधार मान्ने कि भिसेरा परीक्षणलाई? के मैले अब किताबखानाबाट नियम बमोजिमको सुविधा पाउँदिनँ?

**सावित्री भट्ट,**
**स्रोता, बझाङ**

*तपाईंको पत्रमा उल्लेख भए अनुसार, यस किताबखानामा रहेको अभिलेख भिडाउने क्रममा उल्लिखित शिक्षक स्व. मोहनदेव भट्टको सेवा सुविधा निर्धारण सम्बन्धी सिफारिश भई किताबखानामा प्राप्त फाइलमा निज शिक्षकले विष सेवन गरी मृत्यु भएको र हाल तपाईंको पत्रमा पनि श्रीमानले आफूलाई खटाइएको काम सम्पन्न गरी घरमा फर्केपछि मृत्यु भएको लेखिएको छ। यसर्थ यस किताबखानाबाट शिक्षा नियमावली, २०५९ को नियम ११६ र १२४ को प्रावधान बमोजिम दुर्घटनामा परी वा विद्यालयको कामको सिलसिलामा मृत्यु भएको भनी मान्न नसकिने देखिन्छ।*

***मधुसूदन अधिकारी***
***उपसचिव, विद्यालय शिक्षक किताबखाना***

**sms प्रतिक्रियाका लागि**
**jj<space>5006**

## कनिष्ठको तलब बढी!

| शिक्षक 'क' | शिक्षक 'ख' |
|---|---|
| **प्राथमिक तृतीय श्रेणी** | **प्राथमिक तृतीय श्रेणी** |
| स्थायी नियुक्ति मिति: २०५०/०४/२४ | स्थायी नियुक्ति मिति: २०५०/०४/२४ |
| प्रा.शि. द्वितीयमा बढुवा मिति: २०६५/०५/२६ | प्रा.शि. द्वितीयमा बढुवा मिति: २०६८/०८/२० |
| तलब स्केल: रु.१४,४८०/- ग्रेड: रु.४८०/- | तलब स्केल: रु.१४,४८०/- ग्रेड: रु.९६०/- |
| जम्मा रु.१४,९६०/- | जम्मा रु.१५,४४०/- (प्रा.शि. तृतीयको ग्रेड समेत समायोजन गर्दा) |

*फरक रकम रु.४८०/-(क.सं.कोष थप बाहेक)*

माथिको तालिकामा एउटै मितिमा समान तह र श्रेणीमा स्थायी नियुक्ति लिएका शिक्षकहरूमध्ये २०६५ मा बढुवा भएको शिक्षकको भन्दा २०६८ मा विशेष बढुवा भएको शिक्षकको तलब भत्ता बढी देखिएको छ। यस्तो कसरी भयो?

**कृष्णचन्द्र पाण्डे, सिद्धेश्वरी मावि, कमलबारी, तनहुँ**

***यस्तै आशयका जिज्ञासा दत्तराज जोशी (भूमिराज प्रावि, रिम कुम्तडी, बैतडी), कृष्णकुमार कार्की (जनता प्रावि, दामन-१, मकवानपुर) र लुमनाथ लामिछाने (बालमन्दिर निमावि, गोरखा) ले पनि पठाउनुभएको छ।***

*शिक्षा नियमावली, २०५९ को नियम १०२(ख) अनुसार, माथिल्लो तलबमानको कुनै श्रेणीमा बढुवा पाउने शिक्षकले सो तलबमानकै शुरु तलब पाउँछ। तर, साविकको श्रेणीभन्दा बढुवा भएको श्रेणीको तलबमान बराबर वा कम भएमा अन्तिम तलबमान नपुग्दासम्म ग्रेड रकम थपिने हुन्छ। तपाईंको जिज्ञासाका सम्बन्धमा तत्कालीन नियमानुसार शिक्षक 'क' र शिक्षक 'ख'ले तोकिएको ग्रेडदर रु.१८ का दरले तीन, रु.८४ का दरले दुई र २०५७ देखि २०६५ भदौसम्म रु.११० का दरले नौ ग्रेड गरी जम्मा रु.१,२१२ ग्रेड रकम पाएको देखिन्छ। शिक्षक 'क' २०६५/०५/२६ मा बढुवा हुँदा निजले साविकमा शुरु तलब रु.६,२८० र ग्रेड रकम रु.१,२१२ गरी जम्मा रु.७,४९२ पाएकोमा बढुवा पछि माथिल्लो श्रेणीको तलब रकम कायम हुँदा नियम १०२(ख) बमोजिम माथिल्लो श्रेणीको सुरु तलब स्केल रु.७,४९० र रु.१२० का दरले दुई ग्रेड रकम गरी तलब रु.७,७३० कायम भएको देखिन्छ। यसरी बढुवा भएको अवस्थाको दुई ग्रेड र नियम बमोजिम १-१ ग्रेड दरले २०६८ सालसम्ममा रु.४८० जम्मा ग्रेड रकम पाउने हुन्छ। शिक्षक 'ख' २०६८/०८/२० मा बढुवा हुँदा २०६५ सम्मको रु.१,२१२ र त्यसपछिको तीन वर्षको तीन ग्रेड गरी जम्मा रु. १,५४२ र शुरु तलब स्केल रु.१३,६५० समेत जम्मा रु.१५,१९२ तलब पाइरहेकोमा माथिल्लो श्रेणीमा बढुवा हुँदाको शुरु तलब स्केल रु.१४,४८० भन्दा उक्त रकम रु.७१२ बढी भइसकेको हुँदा नियम १०२ बमोजिम रु.१२० का दरले ६ ग्रेड र अर्को थप एक ग्रेड समेत जम्मा ७ ग्रेडका दरले तलब पाउने हुन्छ।*

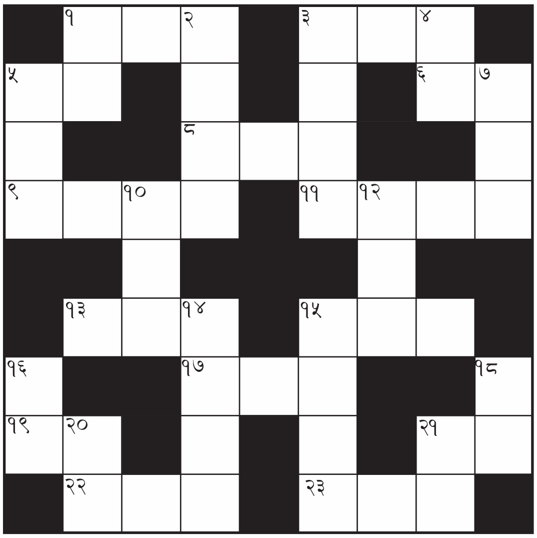
*यसरी पहिले बढुवा हुनेको भन्दा पछि बढुवा हुने शिक्षकको तलब रकम बढी भएको देखिन्छ। पछिल्लो तृतीय श्रेणी र द्वितीय श्रेणीबीचको तलब स्केलको अन्तर कम भएकोले यस्तो भएको हो। तलब स्केलको अन्तर रकम बढी भएको र कम अन्तर भएको बेलामा बढुवा भएको अवस्थामा यो परिणाम देखिने हुन्छ। यस्तो हुनुमा तृतीय श्रेणीको ग्रेड दर र दोस्रो श्रेणीको ग्रेड दरमा ठूलो अन्तर नरहनु पनि हो। निजामती सेवामा पनि यही समस्या देखिएको छ। अतः तलब स्केल र ग्रेड दरको अन्तर समेत विश्लेषण गरेर मिलान नगर्दासम्म यो समस्या सुल्झने अवस्था देखिँदैन।*

***विदुरराज गिरी, उपसचिव, शिक्षा मन्त्रालय***

# YOUR COMPLETE NEWS.

Real फुर्सद

## शब्द खेल-४२



नाम: __ __ __ __ __ __ __

ठेगाना: __ __ __ __ __ __ __

**तेर्सो**

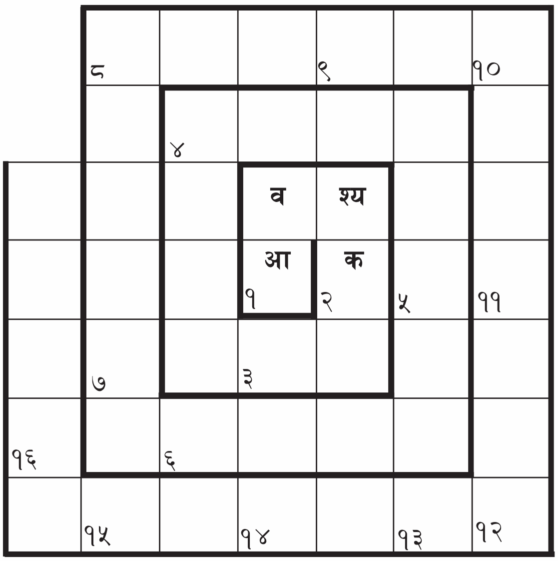
१) आधार/भर/टेको
३) सानोतिनो कुटुरो/पोको
५) कल्याण/शुभ मङ्गल
६) दुई हात लम्बाइ बराबरको नाप्ने डन्डी
८) गर्भबाट भर्खरै पैदा भएको शिशु
९) रामको गाथाले भरिएको नेपालीमा भानुभक्तद्वारा रचित काव्यग्रन्थ
११) इच्छाका विरूद्ध कसैलाई केही गर्न बाध्य तुल्याउने क्रिया-प्रक्रिया
१३) अर्थ अनुसारको/मतलब भएको/सिद्ध
१५) कुनै काममा विशेष दक्खल पाउनका निम्ति गरिने अभ्यास
१७) दैत्य/असुर/दानव
१९) राति आकाशमा झल्कने प्रकाशपिण्ड
२१) ज्योतिषमा सत्ताइस नक्षत्रमध्ये पन्धौं नक्षत्र
२२) पहाड/डांडो
२३) मनमा पर्ने असह्य ताप/आन्तरिक वेदना

**ठाडो**

१) डर/त्रास
२) सामान्य/मामुली
३) पुराण अनुसार मरेपछि प्राणीको आत्मा गएर रहने ठाउं
४) बिमारी
५) दशैंमा टीका लगाउंदा कपालमा सिउरिने जौ-मकै आदिका आँकुरा
७) मोलम्बा
१०) सत्य/साँचो/जस्ताको तस्तै
१२) कृत्रिम धाक/स्वाङ/फुर्ती
१४) असाधारण वा असामान्य काम
१५) एकदमै रस भएको
१६) निकै दानी व्यक्ति
१८) पुराण अनुसार कामदेवकी अर्धाङ्गिनी
२०) घाम, आगो आदिको तातोपन/आँच
२१) पूर्णतः विनाश/सर्वनाश

सूचनाः शब्दखेल ४१ को प्रश्न नं. १६ (ठाडो) गल्ती छापिन गएकोले सो प्रश्नको उत्तर मिलाउन नपर्ने जानकारी गराइन्छ ।

## अन्ताक्षरी-४२




१) नभई नहुने/जरूरी (४)
२) बटुको/डबको (३)
३) राजनीतिसँग सम्बन्ध भएको (५)
४) काँस, तामा आदि धातुका भाँडा वर्तन (६)
५) नाक, मुख नचाउंदै नकल पारेर कुरा गर्ने, उत्ताउलो स्वभावको पुरूष (६)
६) सिलौटाको बत्ता (३)
७) रोज-रोज भएका काम कुराको टिपोट (५)
८) खुद्रा/फाटफुट/अपुग (४)
९) नाच्ने ढाँचा वा चाल (३)
१०) कुनै मुलुक जात, संस्था, विषय आदिका अतीतका घटनाहरूको क्रमवद्ध वृत्तान्त (४)
११) कुनै कामको लाभ हानिमा समान भागी हुने (४)
१२) गाउनका निम्ति रचिएको रचना (२)
१३) उतिखेर/तुरून्त/लगत्तै (३)
१४) लठ्ठक/मूर्ख/लठिङ्गरे (३)
१५) ससानो फलफूलबारी (३)
१६) व्यापार/लेनदेन/व्यवसाय (४)

नाम: __ __ __ __ __ __ __ __

ठेगाना: __ __ __ __

**शब्दखेल-४० को सही उत्तर**

तेर्सोः १) सजातीय ३) खासा ६) ताक ८) सन्यास १०) सगरमाथा १२) अचकल्टो १४) कसाकस १७) परमेश्वर १९) सरस २१) नटी २३) काज २४) कारबाही
ठाडोः १) सकस २) यता ४) सागर ५) सर्वथा ७) कसर ९) सनक ११) मालिक १३) चक्कर १५) साहस १६) चरन १७) परिधि १८) मेनका २०) सटही २२) टीका

**अन्ताक्षरी-४० को सही उत्तर**

१) इलाका २) काउकुती ३) तीरभूमि ४) मितव्ययिता ५) तानसेन ६) नकारात्मक ७) कनसिरी ८) रीढ ९) ढलापात १०) तलमाथि ११) थिहिन्याइ १२) इष्टदेवता १३) ताकाताक १४) कबुलियत १५) तहखाना

Real Fruit Power
नेपालको नं. १ फ्रुट जुस
Real Mango

# Real फुर्सद

## सुडोकु-४२

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

## सुडोकु-४० को समाधान

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


Real Fruit Power
नेपालको नं. १ फ्रुट जुस

## सही समाधान पठाउने सहभागी र पुरस्कार विजेता

**शब्दखेल-४०: सही समाधान पठाउने सहभागीमध्ये गोलाप्रथाद्वारा छानिएका पुरस्कार विजेताः *सविता थापा,* राम्जाकोट-५, तनहुँ**

**सही समाधान पठाउन अन्य सहभागी**

- गोपाल भण्डारी, देउराली प्रावि, सुतार, अछाम
- रेमकला घिमिरे, भानु उमावि, गढी-६, मकवानपुर
- शिव प्र. अधिकारी, सरस्वती प्रावि, थाकलचौर, मकवानपुर
- यादवप्रसाद पौड्याल, वीरेन्द्रनगर-८, ईत्राम, सुर्खेत
- उदय ब. खत्री, मालिका मावि, मटेला-३, सुर्खेत
- विष्णु खतिवडा, जनता उमावि रानीबास, रौता-५, उदयपुर
- नवलकृष्ण राई/प्रवीण कु. कार्की, कौशिका मावि, लाफागाउँ-२, उदयपुर
- हेमचन्द्र अधिकारी, भारती उमावि, हात्तीखर्क-६, धनकुटा
- राम कु. श्रेष्ठ, भीमेश्वर निमावि, रामेछाप-५, रामेछाप
- संजित कु. महतो, भानु निमावि, रतनपुर, हत्पते-४, सिन्धुली
- प्रकाश खड्का, कालिका मावि, असैना-८, कञ्चनपुर
- हरिनारायण खतिवडा, शारदा संस्कृत मावि, रामेछाप
- पुष्पलक्ष्मी शाह, धुम्रबराह मावि, धुम्बाराही, काठमाडौं
- भरत प्र. फुँयाल, अमरसिंह प्रावि, आमभन्ज्याङ-४, मकवानपुर
- कमल सुब्बा, कुरुले तेनुपा-५, धनकुटा
- विष्णु प्र. पौडेल, शारदा कालिका मावि, बतासे-१, काभ्रे
- शत्रुघन/निर्मला/निरज शाह, बथनाहा-१, महोत्तरी
- भरत कु. ढकाल/हरिकृष्ण कोइराला, प्रभात निमावि, बालेश्वर-१, सिन्धुली
- एलिजा कोइराला, प्रभात निमावि, बालेश्वर-१, सिन्धुली
- नेत्र ब. के.सी., जनकल्याण उमावि, चिती, लमजुङ
- कमला कार्की, बेलटार-४, उदयपुर
- मीना श्रेष्ठ, भीमेश्वर निमावि, रामेछाप-५, रामेछाप
- उद्धव प्र. सापकोटा, महेन्द्र उमावि, छतिवन, मकवानपुर
- माधव प्र. ज्ञवाली, संस्कृत तथा साधारण मावि, रिडी, गुल्मी
- मन ब. तामाङ, चम्पादेवी निमावि, पोकली-९, ओखलढुंगा
- कृष्ण ब. रोकाया, गर्जेपानी उमावि, रायल, बझाङ
- लीलाधर जोशी, मालिकार्जुन मावि, तेलीगाउँ, दार्चुला
- राम प्र. देवकोटा, मित्रता उमावि, सत्रसय, तनहुँ
- राजकिशोर मुखिया, भृकुटी निमावि, सौरे-२, काभ्रे
- गुप्त ब. भण्डारी, महेन्द्र निमावि, मलम्पार, म्याग्दी
- कमला थापा, सरस्वती प्रावि, वेलाकोट-२, स्याङ्जा
- चित्रकला खपाङ्गी मगर/नवराज मगर, बालज्योति प्रावि, पञ्चावती-३, उदयपुर
- प्रेमकृष्ण श्रेष्ठ, भीमेश्वर-१, खुर्कोट, सिन्धुली
- देवीमाया प्रधान, लक्ष्मीनारायण प्रावि, वास्तिम-४, भोजपुर
- इन्द्र प्र. चौलागाई, ज्वालादेवी निमावि, गढी-८, मकवानपुर
- कौशल कु. यादव, मधेशी शिक्षक फोरम नेपाल, महोत्तरी
- प्रेमलाल चौधरी, नेपाल उमावि, विश्रामपुर, रौतहट
- राज कु. तिम्सिना, पीपलडाँडा देवीस्थान उमावि, मंगलटार, खोटाङ
- दीननाथ दुलाम, जनता उमावि, रामपुर-२, रामेछाप
- फाल्गुना दाहाल, नवदुर्गा प्रावि, कैलाली
- राजु बुढाथोकी, लाकुरीडाँडा निमावि, सुर्के, दोलखा
- कुमारराज स्याङ्बो, बाघभैरव निमावि, छतिवन-५, मकवानपुर
- देवनारायण चौधरी, थानपोखरी उमावि, ज्यामिरेझोर, उदयपुर
- नारायण प्र. नेपाल, साकिने, सिन्धुपाल्चोक
- कृष्णगोपाल पौडेल/विमल प्र. देवकोटा, जनज्योति उमावि, लालबन्दी, सर्लाही

**अन्ताक्षरी-४०: सही समाधान पठाउने सहभागीमध्ये गोलाप्रथाद्वारा छानिएका पुरस्कार विजेताः *दीनानाथ दुलाल,* जनता उमावि, कोलन्जोर, रामपुर-२, रामेछाप**

**सही समाधान पठाउन अन्य सहभागी**

- निरञ्जन रावल, देउराली प्रावि, सुतार, अछाम
- गणेशमान सिंह ठकुरी, मालिका मावि, मटेला-३, सुर्खेत
- राजु बुढाथोकी, लाकुरीडाँडा निमावि, सुर्के, दोलखा
- कमला कार्की, बेलटार-४, उदयपुर
- दीपक भट्टराई, जोगवाणी प्रावि, भुवनपोखेरी-३, पाल्पा
- प्रकाश खड्का, कालिका मावि, असैना-८, कञ्चनपुर
- तीर्थराज मिश्र/रूद्र प्र. न्यौपाने/खगेन्द्र चापागाई, खुँगा मावि, एकतिने-८, पाँचथर

## सामान्यज्ञान-४२

१. मध्य तराईको मिथिला क्षेत्रमा बढ्दै गएका व्यक्ति अपहरणका घटनाले लंकापति रावणले गरेको जनकपुत्री सीताको अपहरणलाई सम्झाउन थालेका छन् । कतिपय अपहरितहरू फिरौती (रकम) बुझाएर महिनौंपछि घर फर्किने गरेका छन् । यो सन्दर्भमा अब भन्नुस्, जनकपुत्री सीतालाई रामले कति महिनापछि रावणको अपहरणबाट मुक्त गराएका थिए ?

(क) १ महिना ख) ९ महिना ग) १३ महिना

२. बजार जाँदै गरेको मानिसले 'नैनसुत किन्न हिंडेको' भन्यो भने त्यो मान्छेले कुन वस्तु किन्न चाहेको बुझ्ने ?

क) सुत्केरीको सामग्री ख) सेतो सूती कपडा
ग) नाइलनको डोरी

३. समुद्र सतहबाट करिब १०४० मिटरको उचाइमा रहेको 'उपर दाङगढी' को भ्रमण जो कसैका निम्ति पनि रोमाञ्चक र शिक्षाप्रद हुनसक्छ । ऐतिहासिक महत्व बोकेको यो सुन्दर गढी कुन जिल्लामा पर्छ ?

क) चितवन ख) दाङ ग) प्युठान

४. सबैभन्दा ठूलो भूपरिवेष्ठित मुलुक कुन हो ?
(क) मंगोलिया (ख) काजकिस्तान (ग) नेपाल

७. पृथ्वीको व्यास १२७५६.२ किलोमिटर रहेको मानिन्छ । अब भन्नुहोस्, सूर्यको व्यास पृथ्वीको भन्दा कति गुणा ठूलो छ ?
(क) १०१ (ख) १०७ (ग) १०९

**नाम:** __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

**ठेगाना:** __ __ __ __ __ __ __ __ __

## सामान्यज्ञान-४० को सही उत्तर

१. संयुक्त राज्य अमेरिकाको राजनीतिक इतिहासमा राष्ट्रपति पदबाट राजिनामा दिने एक मात्र व्यक्ति को हुन् ?
(घ) रिचार्ड निक्सन

२. सन् १२५५ मा नेपालमा गएको महाभूकम्पमा परी काठमाडौं उपत्यकाको एकतिहाई बासिन्दा मारिएका थिए भन्ने इतिहास पाइन्छ । उक्त भूकम्पमा यहाँका एक राजाको पनि मत्यु भएको थियो । ती राजाको नाम के थियो ?
(क) अभय मल्ल

३. एक जना नेपालीलाई वार्षिक औसत कति केजी अन्न चाहिन्छ भन्ने मानिएको छ ?
(ख) १९१ केजी

४. "Education is not preparation for life; education is life itself." यो भनाइ कसको हो ?
(ख) जोन डिवी

५. सन् १९९५ मा १५ डिग्री रहेको पृथ्वीको औसत तापमान सन् २००० मा १५.२ डिग्री पुगेको छ । यही अनुपातले बढ्दै जाँदा सन् २०५० मा पृथ्वीको औसत तापमान कति पुग्ने अनुमान गरिएको छ ?
(ग) १८.७

सूचना: शब्दखेल, अन्ताक्षरी, सुडोकु र सामान्यज्ञानका सहभागीहरूले पत्रिकाको 'कटिङ' अनिवार्य पठाउनुपर्नेछ । फ्याक्स, फोटोकपी, इमेल तथा अर्को कागजमा सारेर पठाएको समाधान मान्य हुने छैन ।

-सम्पादक

- वीरसिंह बगाल, लटीनाथ प्रावि, बरमुडे, दार्चुला
- फूलमाया लामा, बिजुलीकन्या निमावि, चोपटार-४, काभ्रे
- राम कु. श्रेष्ठ, भीमेश्वर मावि, रामेछाप-५, रामेछाप
- राम कु. श्रेष्ठ, गोरखनाथ प्रावि, सूर्यपाल-४, लमजुङ
- विष्णुमाया राना, सरस्वती प्रावि, कल्लेरी-२, स्याङ्जा
- प्रविन कु. कार्की/नवलकृष्ण राई, कौशिका मावि, लाफागाउँ-२, उदयपुर
- चन्द्रकान्त पहाडी, दुधौली-९, सिन्धुली
- यादव प्र. पौडयाल, वीरेन्द्रनगर-८, इत्राम, सुर्खेत
- हरिनारायण खतिवडा, शारदा संस्कृत मावि, रामेछाप-३, रामेछाप
- भरत प्र. फुँयाल, अमरसिंह प्रावि, आमभन्ज्याङ-४, मकवानपुर
- विष्णु प्र. पौडेल, शारदा कालिका मावि, बतासे-१, काभ्रे
- भगवती अधिकारी, राम्चे प्रावि, बुंकोट, गोरखा
- अर्जुन पौडेल, भदौरे-१, कास्की
- खड्ग प्र. घिमिरे, ने.रा. उमावि, ओडार, पर्सा
- विमल प्र. देवकोटा/कृष्ण गोपाल पौडेल, जनज्योति उमावि, लालबन्दी सर्लाही
- चित्रकला खपाङ्गी मगर/नवराज मगर, बालज्योति प्रावि, पञ्चावती-३, उदयपुर
- केशवराज देवकोटा, बालकन्या उमावि, कोटबारा-८, सल्यान
- पुष्पलक्ष्मी शाह, धुम्रवराह मावि, धुम्बाराही, काठमाडौं
- कुलकेशर राई, लक्ष्मीनारायाण प्रावि, वास्तिम-४, भोजपुर
- राम प्र. देवकोटा, मित्रता उमावि, सत्रसय, तनहुँ
- कृष्ण ब. रोकाया, गर्जेपानी उमावि, रायल, बझाङ
- रञ्जिता एस.सी., किसान उमावि, झडेवा-९, पाल्पा
- कान्ति ब. रायमाझी, दुर्गानदी प्रावि, मझुवा-४, रामेछाप
- लीलाधर जोशी, मालिकार्जुन मावि, तेलीगाउँ, दार्चुला
- माधव प्र. ज्ञवाली, संस्कृत तथा साधारण मावि, रिडी, गुल्मी
- उद्धव सापकोटा, महेन्द्र उमावि, छतिवन, मकवानपुर
- मदन अधिकारी/सुमन सुनुवार, कञ्चनजंघा निमावि, मे.न.पा.-१३, झापा
- मीना श्रेष्ठ, भीमेश्वर निमावि, रामेछाप-५, रामेछाप
- कविता पुलामी मगर, भृकुटी निमावि, सौरे-२, काभ्रे
- नेत्र ब. के.सी., जनकल्याण उमावि, चिती, लमजुङ
- खिलराज खतिवडा/खड्ग ब. खत्री, ज्यू मावि, सुन्तले, खोटाङ
- भीम प्र. घिमिरे, चम्पादेवी निमावि, ओखलढुंगा
- हेमचन्द्र अधिकारी, भारती उमावि, हात्तीखर्क-६, धनकुटा
- पुस्तराज कडेल, चण्डीदेवी निमावि, हर्दिनेटा-९, गुल्मी
- रामचन्द्र अधिकारी/सरोज अधिकारी, जलकन्या निमावि, बैरेनी-६, धादिङ
- ध्रुव प्र. अधिकारी, बहादुरे उमावि, भदौरे-१, कास्की
- प्रेमलाल चौधरी, नेपाल उमावि, विश्रामपुर, रौतहट
- काजीराम गौतम, जनकल्याण मावि, बयरवन-९, मोरङ
- चेत ब. चौधरी, मयुर निमावि, कालिका-३, बर्दिया
- बल ब. वृकटा मगर, ने.रा.निमावि, कुइनेपानी-८, सुर्खेत
- उत्तम लामिछाने, ज्वालादेवी निमावि, मकवानपुरगढी-८, मकवानपुर
- शिव प्र. अधिकारी, सरस्वती प्रावि, थाकलचौर, मकवानपुर
- नारायण प्र. नेपाल, जुगल प्रावि, बतासे-४, सिन्धुपाल्चोक
- हुकुम ब. पुन, दिव्यचक्षु मावि, रूँघा, रूकुम
- शत्रुघन शाह/शोभा अधिकारी, ज्ञानोदय निमावि, कटुञ्जे-९, धादिङ
- देवनारायण चौधरी, हडिया-४, उदयपुर
- फाल्गुना दाहाल, धनगढी न.पा.-१२, कैलाली
- ओमप्रकाश पौडेल, जगन्नाथपुरी निमावि, अयोध्यापुरी-३, चितवन
- रेमकला घिमिरे, भानु उमावि, मत्रान्चुली, मकवानपुर
- गुप्त ब. भण्डारी, महेन्द्र निमावि, मलम्पार, म्याग्दी

**सुडोकु-४०: सही समाधान पठाउने सहभागीमध्ये गोलाप्रथाद्वारा छानिएको पुरस्कार विजेता: *खिमादेवी अधिकारी*, जय सन्तोषी माँ प्रावि, हटिया-१, बाग्लुङ**

**सही समाधान पठाउन अन्य सहभागी**

- राजेन्द्र कु. सुनुवार, चम्पादेवी निमावि, पोकली-९, ओखलढुंगा
- प्रेमकृष्ण श्रेष्ठ, भीमेश्वर-१, खुर्कोट, सिन्धुली
- निसान सापकोटा, छतिवन-५, गोठखोला, मकवानपुर

## फुर्सद

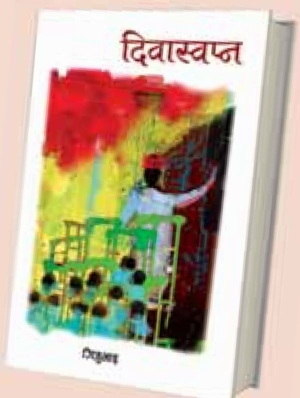
- रूद्र ब. श्रेष्ठ, पाँचकन्या प्रावि, कदमबास-७, सिन्धुपाल्चोक
- कृष्ण प्र. आचार्य, जनसेवा उमावि, सहारे, सुर्खेत
- कान्ति ब. रायमाझी, दुर्गानदी प्रावि, मझुवा-४, रामेछाप
- हेमचन्द्र अधिकारी, भारती उमावि, हात्तीखर्क-६, धनकुटा
- दुर्गा डी.सी., मिलनपुस्तक पसल, सहारे, सुर्खेत
- माधव प्र. ज्ञवाली, संस्कृत तथा साधारण मावि, रिडी, गुल्मी
- लाल ब. डी.सी., सरस्वती मावि, सहारे, सुर्खेत
- चन्द्र ब. श्रेष्ठ, भीमेश्वर निमावि, रामेछाप-५, ल्याङल्याङ, रामेछाप
- एलिजा कोइराला/रन्जना कोइराला, प्रभात निमावि, बासेश्वर-१, सिन्धुली
- बालकृष्ण प्रजापति, पुण्य मावि, पनौती-७, काभ्रे
- नीलहरि लामिछाने, प्रभात निमावि, बालेश्वर-१, सिन्धुली
- जय प्र. राई, शंखरानी निमावि, रानीबास-२, भोजपुर
- हेम प्र. भट्टराई, भानु निमावि, हत्पते-४, सिन्धुली
- प्रदिप ताम्राकार, राम उमावि, खोपासी, काभ्रे
- बद्री ब. भण्डारी, जनकल्याण प्रावि, पाला, बाग्लुङ
- बालकृष्ण श्रेष्ठ, सेतीदेवी प्रावि, बेनी-१, सोलुखुम्बु
- वंशीधर कटुवाल, विद्योदय सं.मावि, खा.न.पा-९, सङ्खुवासभा
- विष्णु खतिवडा, त्रियुगा न.पा.-९, बगाहा, उदयपुर
- फाल्गुना दाहाल, नवदुर्गा प्रावि, ध.न.पा-१२, कैलाली
- नेत्र ब. के.सी. जनकल्याण उमावि, चिती, लमजुङ
- मदन अधिकारी/सुमन सुनुवार, कञ्चनजंघा निमावि, मेनपा-१३, सालघारी, झापा
- लीला प्र. शर्मा(पौडेल), जनता उमावि, कावासोती-७, नवलपरासी
- पदम प्र. न्यौपाने, सेतीदेवी निमावि, साँघुटार-३, रामेछाप
- पिमलाल के.सी., जनविकास प्रावि, लक्ष्मीपुर, सल्यान
- लीलाधर जोशी, मालिकार्जुन मावि, तेलीगाउँ, दार्चुला
- राज कु. यादव, शंकर निमावि, खरदरिया, दाङ
- रामकृष्ण तिमल्सिना, बालेश्वरी उमावि, भारदेउ-१, ललितपुर
- गुप्त ब. भण्डारी, महेन्द्र निमावि, मलम्पार, म्याग्दी
- बालकृष्ण के.सी., निमावि बैसेरी, भरतपुर, दाङ
- छत्र ब. विष्ट, सिंहदेवी निमावि, बोया-२, भोजपुर
- दुर्गा राउत, विनायक-३, अछाम
- रमेश सिजापति, मालिका पब्लिक स्कूल, विनायक, अछाम
- पदम ब. खड्का, लक्ष्मी निमावि, गड्सिल-९, अछाम
- राजुकाजी बज्राचार्य, भीमोदय उमावि, आरूघाट, गोरखा
- काजीराम गौतम, जनकल्याण मावि, बयरवन-९, मोरङ
- शिव प्र. अधिकारी, सरस्वती प्रावि, थाकलचौर, मकवानपुर
- रमेश कु. पराजुली, हेलौंछा-१, भोजपुर
- चेत ब. चौधरी, मयुर निमावि, कालिका-३, बर्दिया
- रेमकला घिमिरे, भानु उमावि, मक्रान्चुली, मकवानपुर
- बल ब. वृकटा, ने.रा. निमावि, साटाखानी-८, सुर्खेत
- राम प्र. जोशी/शोभा जोशी, बालविद्या मन्दिर निमावि, पथरैया-१, कैलाली
- वीरसिंह बगाल, लटीनाथ प्रावि, बरमुडे, दार्चुला
- सरोज फुँयाल, ज्वालादेवी निमावि, मकवानपुरगढी-८, मकवानपुर
- कमल सुब्बा, कुरूले तेनुपा-५, धनकुटा
- हरिनारायण खतिवडा, शारदा संस्कृत मावि, रामेछाप-५, रामेछाप
- यादव प्र. पौड्याल, वीरेन्द्रनगर न.पा.-८, इत्राम, सुर्खेत
- सुनिल कु. सारू मगर, भृकुटी निमावि, सौरे-२, काभ्रे
- प्रकाश खड्का, कालिका मावि, असैना-८, कञ्चनपुर
- चन्द्रकान्त पहाडी, दुधौली-९, सिन्धुली
- राम कु. श्रेष्ठ, भीमेश्वर निमावि, रामेछाप-५, रामेछाप
- ओम प्र. श्रेष्ठ, राम्चे प्रावि, बुंकोट, गोरखा
- रामबाबु प्र. चौरसिया, मधवल, पर्सा
- चित्रकला खपाङ्गी मगर/नवराज मगर, बालज्योति प्रावि, पञ्चावती-३, उदयपुर
- राम कु. श्रेष्ठ, गोरखानाथ प्रावि, सूर्यपाल-४, लमजुङ
- नरेन्द्र प्र. चौधरी, अनुप दिपनी उमावि, कोल्हवी, बारा
- कौशल कु. यादव, मधेशी शिक्षक फोरम नेपाल, महोत्तरी
- देवनारायण चौधरी, थानपोखरी उमावि, ज्यामिरेझोर, उदयपुर
- गोविन्द प्र. ढुङ्गाना, महांकाल निमावि, ठूलोपर्सेल-१, काभ्रे

**सामान्यज्ञान-४०: कसैबाट पनि सही जवाफ प्राप्त हुन सकेन ।**

**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 वैशाख २०६९** सम्ममा *शिक्षक* मासिकको कार्यालयमा आइपुग्नुपर्नेछ । **जवाफ पठाउने ठेगानाः *शिक्षक*** मासिक, मच्छिन्द्र मार्ग, जावलाखेल, पो.ब.नं. ३९१, ललितपुर ।

# *शिक्षक* पत्रिका प्राप्त गर्ने तरिका

**सुप्रसिद्ध शिक्षाशास्त्री गिजुभाईद्वारा लिखित पुस्तक 'दिवास्वप्न' *शिक्षक* का नयाँ वार्षिक ग्राहक बन्दा तथा नवीकरण गर्दा सित्तैमा*** !



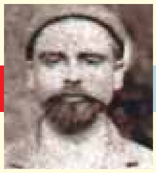

ग्राहकले इच्छाएको बिक्रेता/पसल वा एजेन्टमार्फत् पत्रिका प्राप्त गर्ने गरी सीधै *शिक्षक* मासिकको कार्यालयमा ग्राहक बन्न सकिनेछ । यस्ता ग्राहकको प्रति ग्राहकले इच्छाएको पसल वा बिक्रेतासम्म पुर्‍याउने दायित्व *शिक्षक* मासिकको व्यवस्थापनले वहन गर्छ । बिक्रेता वा पसलबाट पत्रिका प्राप्त गर्ने व्यवस्था सम्बद्ध ग्राहक आफैंले गर्नुपर्छ ।
वार्षिक शुल्क १२x५०= रू.६०० + *दिवास्वप्न* सित्तैमा

**रजिष्ट्री हुलाक ग्राहकः** नियमित रूपमा पत्रिका प्राप्त गर्न चाहने खासगरी दुर्गम क्षेत्रका पाठकहरूको निम्ति यो सबैभन्दा भरपर्दो उपाय हो । पत्रिकाको नयाँ अंक प्रकाशित भएलगत्तै हुलाकबाट रजिष्ट्री गरी पत्रिका पठाइन्छ । रजिष्ट्री गर्दा लाग्ने शुल्क ग्राहकले ग्राहक शुल्कसँगै एकमुष्ट बुझाउनुपर्छ । यसरी रजिष्ट्री गरी पठाइएको पत्रिका हराएमा, नासिएमा वा ग्राहकले नपाएमा *शिक्षक* को व्यवस्थापनले सम्बद्ध हुलाक कार्यालयमा हर्जना (प्रत्येक अंकको रू. ३००/-) दावी गरी कारवाही अगाडि बढाउँछ ।)
वार्षिक शुल्क १२x५०+१२० रजिष्ट्री हुलाक खर्च= रू.७२० + *दिवास्वप्न* सित्तैमा

***शिक्षक* को ग्राहक बन्ने/पैसा पठाउने सजिलो उपायः *शिक्षक* मासिक, चल्ती खाता नं. १६१३, राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक, पुल्चोक शाखा, ललितपुर । यो खातामा रकम जम्मा गर्दाको रसिद भने सुरक्षित राख्नुहोला ।**

* नयाँ बन्ने तथा नवीकरण गर्ने वार्षिक ग्राहकलाई मात्र । यो योजना सीमित अवधिको लागि मात्र लागू हुनेछ ।

**आलोपालो**



**कृष्णलाल अधिकारी**

# “मकैको खेतीमा विचार राख्ने अति उत्तम कुरा।

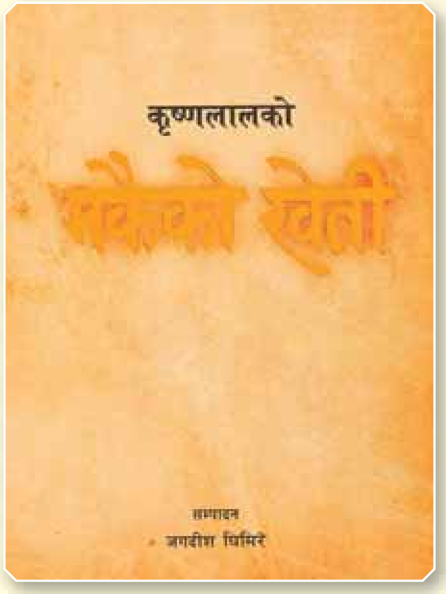
मकैका टुप्पामा जुन धानचँवर हुन्छ, त्यो परमात्माले बडो विचित्रको चीज बनाएकाछन्। त्यो धानचँवर पुरुषबीज हो, त्यसलाई अगाडि नै काटिदियो भने मकैका घोगा लाग्दैनन्, कदाचित् घोगा लागिहाले भने पनी दाना नभएका थोता हुन्छन्। संसारमा बिरुवा दुई प्रकारका पैदा भएका छन्; एउटामा फुल लाग्दछ, एउटामा फुल लाग्दैन। फुल लाग्ने चाहिँमा फल पनी लाग्दछ, फुल नलाग्ने चाहिँमा फल पनी लाग्दैन। जस्तो मानिस, पशु, पक्षीहरूमा स्त्री पुरुष नभई छोराछोरी हुँदैनन्, त्यस्तै वनस्पतिहरूमा पनी स्त्री पुरुषको वीर्य नमिली फुल लाग्न शक्तैन। हुन ता मानिस, पशुपक्षीका झैं बिरुवाहरू हिँड डुल गर्न शक्तैनन्, तथापि उनै परमात्माले पुरुष भाग स्त्री भागमा संयोग हुने बडो विचित्रको बन्दोबस्त मिलाएका छन्। फुलले आफनो सुन्दरता, चमकदमक, बान्गी, छाँट, काँट, सुगन्ध, मीठा सरसहरूका जोरबाट मौरी, पक्षी साना साना कीरा, पुतली, भमराहरूलाई आफूतिर खिपी राखेको हुन्छ। तिनै फूलमा मौरीहरू बसी उडी-उडी रस खाई यताउता डुल्न बस्न जाँदा पुरुषबीज स्त्रीबीजमा संयोग भई मिल्न जान्छ। मौरी, भमराहरूमा पुरुष फुलको बीज टाँसिन्छ, त्यो टाँसिएको टाँसियै तिनीहरू त्यहाँबाट उडी स्त्रीफुलमा आउँदा पुरुषको वीर्य भन्दा स्त्रीको बीज बहुतै दह्रो लस्सा भएको हुने हुनाले त्यसलाई खिची आफूमा खसाउँछ। यति भएपछि फल पैदा हुन शुरु हुन्छ।

वायुले (पति) पुरुष वीर्यलाई उडाई स्त्रीवीर्यमा खसालिदिने गर्दछ, त्यसले पनी फुलहरू लाग्दै आउँछन्। मकैको सबभन्दा माथि धानचँवर लागेको हुन्छ। यसलाई सूक्ष्म दर्शक यन्त्र (खुर्दवीन) बाट खूब पानी भएका आँखाले निहाली हेर्‍यो भने यसका भित्र पुरुषवीर्य मात्र रहेको देखिन्छ। धानचँवरको फूल एक किसिमको भूस जस्तो थैलो हो, कुनै-कुनै फूलमा एकहजारसम्म पनि थैला हुन्छन्, हरएक थैलामा हजारौं साना-साना पुरुषवीर्य रहेका देखिन्छन्। मकैका पराग हावाद्वारा उडी गर्भ केशरमा पर्दछ। बोट हल्लेका, झुलेका बखत पुरुषवीर्य त्यसै खसी खेर पनी जाने गर्दछ। यसैकारण परमात्माले स्त्रीवीर्य भन्दा पुरुषवीर्य धेरै बढ्ता गराई सृष्टि गरेका छन्। स्त्री फुलहरू बोटका आँख्लाबाट उत्पन्न हुने चिप्ला-चिप्ला हुन्छन्। त्यस फूलको घोगा बन्दछ, यसै घोगामा रेशमको गुच्छा जस्तो धागो निस्कन्छ। त्यसलाई जुँगा भन्दछन्, त्यही जुँगा स्त्री वीर्यहरू हुन्।

### भलादमीले खाने मकैको रीती।

जाँतामा पिँधेको मकैको चाँवल ढिकीमा फली भूस फ्याँकी पानीले धोई तीन चार पानी पखाली ताती एक भल्को उम्लेको पानीमा हाली बराबर चलाउँदै रही केही पानी सोसिएपछि घिउ हाल्नू। पहिले घिउ कड्‌काइ सो फलिए पखालिएको चाँवल त्यसमा तीन चार मिनेट भुटी तातो पानी हाली पकाउनू, बहुतै मीठो भात हुन्छ। कराहीमा घिउ हाली बेसरी ताते पछि सुकेका मकैका दाना घिउमा डुब्ने गरी हाली, माथिबाट थालले छोपिदिई पट्‌की पाकेपछि त्यो मकै झिकी राख्नू। यस्तो रीतले घिउमा भुटेको मकै खानलाई कमलो पनी हुन्छ, मीठो भई फायदा पनि दिन्छ।

शुकेको मकै पानीमा मुछी ढिकिमा हाली फली बराबर घान लाउँदै पानी छम्कँदै गर्नू। मकैको भूसको साथ साथ साह्रो भाग पनी निस्कन्छ, त्यसलाई बराबर निफन्दै ढिकीमा हाल्दै पानी छम्कँदै कुट्तै गर्नू, चार पाँच पटकको धूलो निफनी झिकिसकेपछि मकैको भित्री कमलो भाग मात्र बाँकी रहन्छ, त्यो मकै घाममा सुकाई जाँतामा पिँधी चाँवल निकाली, धानको चाँवल भिजाउँदा झैं भिजाई ढिकीमा कुटी पीठो बनाई सेल पकाउनू, त्यो सेल फुलेको, मीठो, रसीलो, हल्का, फायदा दिने हुन्छ।




**मकैको खाने पदार्थ धेरै प्रकारले बन्दछ, यसले रगत सफा राख्दछ, दिशा खलास हुन्छ, मन्द भएको अग्नि पनि बढाउँछ। यो खाने अम्मल गरे फियो बढ्ने, पेट दुख्ने, जति पेटका रोग छन्, सबै निका हुन्छन्।**

मकैको खाने पदार्थ धेरै प्रकारले बन्दछ, यसले रगत सफा राख्दछ, दिशा खलास हुन्छ, मन्द भएको अग्नि पनि बढाउँछ। यो खाने अम्मल गरे फियो बढ्ने, पेट दुख्ने, जति पेटका रोग छन्, सबै निका हुन्छन्। शरीर पुष्ट, बलियो हुन्छ। जस्तोसुकै गरिब, खान नपाउने भए पनी असल हावा लाग्ने ठाउँमा बसेका, पाएको बखत मकै मात्र खाई गुजारा गर्ने पहाडियाहरू मोटा, ताजा, निरोग रहेका देखिन्छन्। भोटतिर मकैको ढिंडोदेखि अरू केही खान पाउँदैनन्, त्यस ठाउँका लोग्ने मानिस कस्ता बलिया, हरएक बलको काम गर्न सक्ने हुन्छन्। त्यहाँका स्वास्नी मानिसहरू चालीश वर्षका भए पनि लाल-लाल गुलाफका पात झैं गाला भएका सोह्र वर्षे उमेरदार झैं देखिन्छन्। यो सबै मकैको लस्सादार गुणको तासीर हो।”

*जगदम्बा प्रकाशनबाट हालसालै प्रकाशित ‘कृष्णलालको मकैको खेती’ बाट साभार। पहिलो पटक वि.सं. १९७७ मा छापिएको यो पुस्तकका एक हजारमध्ये ९९९ प्रति जफत गरी तत्कालीन शासक चन्द्र शमशेरले दण्डित गरेका लेखक कृष्णलालको वि.सं. १९८० मा कारागारमै मृत्यु भएको थियो।*

रूघा, टाउको र
कमर दुखाई बाट
दिन्छ तुरुन्तै आराम
झंडु
बाम®
EK BALM TEEN KAAM
ZANDU
BALM®
AND COLD
1
टाउको दुखाई
2
रूघा
3
कमर दुखाइ
एक बाम तीन काम

अब यामाहाको नयाँ वर्ष २०१२ को लहर नगद छुटको अफर अन्तर्गत कुनै पनि वाइबीआर ११० वा १२५ सीसीको खरीदमा पाउनुहोस् तुरुन्त रु. ७०००/– नगद छुट । नेपाल अधिराज्य भरि उपलब्ध यस योजनाको फाईदा उठाउनुहोस् र शानका साथ आफ्नो रोजाईको वाइबीआर बाईक मजाले गुडाउनुहोस् ।

माइलेज ✓ स्टाईल ✓ आरामदायी ✓ बलियो ✓ भरोसा

*शर्त लागु हुनेछ

MAW — BUILDING TRUST THROUGH SERVICE

**KATHMANDU VALLEY**
Authorised Distributor, M.A.W. Enterprises Pvt. Ltd., Tripureshwor: 4268252, 4261160
Dealers:- Kumaripati: 5555889, 5555890, Kantipath: 4247332, 4227515, 4227494, Chabahil: 4490105 / 9841573504, Bhaktapur: 6614083, Gatthaghar: 6630884
Trade-In:- Naya Baneshwor: 4460454, Naya Bazaar: 4381855 /

**EASTERN REGION**
Biratnagar: 021-462097, 9852023518, Biratnagar: 021-523156, 9852021685, Birtamode: 023-541677, 540859, Dharan: 025-528179, Damak: 023-580764, Rajbiraj: 031-521167, 9842820806, Itahari: 025-587053, 581249, Biratchowk: 021-545600, 9852021066, Lahan: 033-560532, Mirchaiya: 033-

**CENTRAL REGION**
Narayanghat: 056-571207, 056-694800, Hetauda: 057-526460, 9855068060, Birgunj: 9855026936 Janakpur: 041-523920, Trishuli: 560530, 9841775855, Banepa: 9851081324, Dhading: 010-

**WESTERN REGION**
Pokhara: 061-521295 / 535789, Baglung: 068-522747, Butwal: 071-541583 / 541587, Bhairahawa: 071-520541 / 526570, Palpa: 075-520445, Rampur: 099-3751007, 9857060470, Gorkha: 064-420476, Damauli: 065-561623,

**MID WESTERN REGION**
Dang: 082-561296, Lamahi: 082-540267, Surkhet: 083-521754, Nepalgunj: 081-551610 / 551611, Gulariya: 9848022069, Tulsipur: 082-520174, Pyuthan: 9847820418